

Název: Péče o tělesný vzhled, zdraví a zdatnost u dospělé populace.
Title: Care of habitus, health and prowess of adult population.

Cíle práce: Přinést poznatky o současné péči o tělesný vzhled, zdraví a zdatnost u dospělé populace, zjistit rozdíly mezi oběma pohlavími ve vnímání a přístupu k sobě samotnému. Stanovit důležitost pohybu na zdravotní stav v jakémkoliv věku.

Poukázat na postupy a činnosti (nejen tělesné), které významně přispívají ke zdravému životnímu stylu a zdravému stárnutí. Pokusit se zjistit negativní chování, které přispívá k zdravotním potížím a komplikacím.

Metoda: Pro výzkum bylo použito dotazníkové metody. Dotazník byl převzat z mezinárodního výzkumu sport, zdraví a tělesné sebepojetí v zemích střední a východní Evropy (Mrázek, Fialová, Bychovskaja, 1995). Dotazník pro tuto diplomovou práci obsahoval 134 otázek týkajících se osobních údajů, zdravotního stavu, činností vztahující se k tělu a fyzické aktivitě, tělu a vzhledu, sebepojetí a životní spokojenosti. Pro tuto práci byly použity pouze ty části dotazníku, které odpovídají zvolenému tématu.

Výsledky: Výsledky poukazují na některé změny a chování jak mužů tak i žen v péči o tělesný vzhled, zdraví a zdatnost u dospělé populace, v důsledku nových tendencí moderní společnosti. Výsledky upozornily na některé aspekty rizikového chování, jako nižší pohybová aktivita, či špatný životní styl.

Klíčová slova: Péče o tělesný vzhled, zdraví, zdatnost, pohybová aktivita, životní styl, tělesné sebepojetí.