

ABSTRAKT

Název práce: Analýza účinků pohybového programu na korekci těla a tělesné sebepojetí.

Souhrn: V současné době je pravidelná pohybová aktivita u lidí velmi často zanedbávána. Jedním z mnoha důvodů může být i uspěchaný styl života a potřeba kariérního růstu. To může mít negativní vliv nejen na fyzickou stránku člověka, zejména na jeho zdravotní stav, ale také může značně ovlivnit psychiku a vůbec vztah k vlastnímu tělu. Tato práce se zabývá vlivem pohybového programu na změnu komponent tělesného složení a tělesného sebepojetí v rámci absolvování šestiměsíčního pohybového programu u skupiny žen ve věku 20 - 45 let.

Výzkum má odhalit, zda pravidelná aktivita přinese pozitivní psychofyziologické změny, zda dojde ke změně jednotlivých komponent tělesného sebepojetí ve vztahu ke cvičení a zda dojde ke zvýšení spokojenosti.

Cíl práce: Naším cílem bylo zkoumat reakci těla na šestiměsíční pohybový program. Zároveň jsme tímto výzkumem chtěli zjistit, jaký vliv bude mít pohybový program na jednotlivé komponenty tělesného sebepojetí u žen. Dále nás zajímalo, zda budou tyto sledované osoby sami se sebou spokojenější.

Metodika: Diplomová práce je zpracována jako empirický kvantitativní výzkum, který sleduje změny tělesného složení a struktury tělesného sebepojetí pomocí antropometrických měření a standardizovaného dotazníku. Pro vyjádření spokojenosti/nespokojenosti s dosaženými výsledky po šesti měsících cvičení jsme použili metodu bodového škálování, kde sledované osoby subjektivně hodnotily míru spokojenosti s dosaženými výsledky. Cílem této práce bylo zjistit rozdíly mezi získanými antropometrickými údaji před a po skončení pohybového programu, které jsme zjišťovali pomocí analýzy rozptylu s opakovaným měřením. Spokojenost byla vyjádřena pomocí bodovací stupnice Lickertova typu a údaje z ní zaznamenané jsme zpracovali pomocí McNemarova testu pro dvě závislé proměnné. Pro vyhodnocení dat získaných z dotazníku

tělesného sebepojetí jsme použili neparametrický párový Wilcoxonův test. Zpracování dat bylo prováděno pomocí programu SPSS 15.0 for Windows.

Výsledky práce: Byl prokázán pozitivní vliv aerobně-kondičního programu na vybrané antropometrické i psychologické ukazatele. Výsledky znázorňují statisticky významné rozdíly v úbytku obvodových rozměrů, redukci tukové hmoty a celkové hmotnosti po šesti měsících pravidelného cvičení. Po skončení pohybové intervence jsme očekávali, že se celkové skóre tělesné sebeúcty u souboru žen zvýší, což se také potvrdilo. Tělesné sebepojetí se zlepšilo natolik, že svou sebeúctou nestaví jen na tělesném vzhledu, jako tomu bylo na začátku, ale i na fyzické kondici a síle. Sledovaný rozdíl vnímané fyzické kondice a síly byl statisticky významně vyšší. Z hlediska primární prevence lze tento typ pohybového programu považovat za vhodný.

Klíčová slova: tělesné sebepojetí, tělesné složení, spokojenost s vlastním tělem, aerobně-kondiční program, body image