

Komparace motivace žen k pohybovým aktivitám vybraných věkových skupina

Radka Střeščíková, Zora Svobodová

Fakulta sportovních studií MU Brno

Údolní 3, 602 00 Brno

Kontakt: radkastrestikova@seznam.cz, zsvobodova@fsps.muni.cz

Annotation

The aim of this paper was to determine why women in their free time are doing sports and then compare these responses due to the age categories. The answers of the respondents found out that for women aged 20 to 25 years their health is the greatest motivation for doing physical activities, as opposed to women aged 30 to 35 and aged 40 to 45 who prefer interest in sports.

Key words

Physical activity, women, motivation.

Úvod

Nároky kladené na ženu v průběhu posledního desetiletí prudce stoupají. Životní styl, kvalita života, ale i pohybové aktivity jsou stále častěji diskutovaná témata současné společnosti. Požadavkem je často potřeba vylepšení tělesného vzhledu a v neposlední řadě i zvýšení zdatnosti, jako podmínka posílení vlastního sebevědomí a samostatnosti. Ženy vyhledávají především kompenzaci nedostatku pohybového zatížení jako důsledku současného způsobu života (Novotná, Čechovská & Bunc, 2006).

Tělesná námaha a pohyb postupně z našeho života mizí. Na snižování tělesné aktivity se podílí zejména automatizace a využívání moderních technik (jezdící schody, výtahy, automobily apod.) a to jak v zaměstnání, tak v průběhu trávení volného času. V průběhu dne je několik oblastí pohybové aktivity, která je vykonávána. Je to aktivita v zaměstnání, dále je to aktivita při dopravě a aktivita při domácích činnostech (úklid, péče o děti, o domácnost, práce na zahradě) a aktivita ve volném čase. Stále narůstá sedavých zaměstnání, při kterých je pohybová aktivita minimální. Proto je důležité pohybovou aktivitu doplnit ve volném čase (Papežová, 2008).

Ženy ve věku 30 – 45 let vyhledávají pohybové aktivity především jako kompenzaci nedostatku pohybového zatížení a to v důsledku současného způsobu života. Požadavkem je často potřeba vylepšení tělesného vzhledu, redukce hmotnosti, zvýšení zdatnosti jako podmínka posílení vlastního sebevědomí a samostatnosti. Zájem žen o pohybové aktivity stoupá, ale v praxi se objevují problémy v uplatňování vhodných pohybových režimů, a to v důsledku časové náročnosti v zaměstnání, práci v domácnosti, starosti o děti (Střeščíková, 2011).

Většina žen středního věku má sedavé zaměstnání nebo zaměstnání, které vynucuje setrvání po dlouho dobu ve statické poloze a většina z nich již v tomto věku pociťuje určité zdravotní obtíže (Knappová, 2008).

Ženy ve věku 20 – 25 jsou mnohdy studující nebo právě nastoupily do zaměstnání, většina z nich je svobodná, takže využití volného času je jiné, nežli u žen staršího věku. V této skupině se teprve začíná projevovat stabilita postoje k pohybovým aktivitám a také výběr vhodné pohybové aktivity jsou jiné než u žen starších (Svobodová, 2006).

Důvody pro provádění pohybové aktivity:

- být zdravé, být fit, zvládat denní starosti a prožívat plně svůj život;
- cílem není jen sportovní výkonnost, ale především kompenzace nedostatku; pohybového zatížení jako důsledku současného způsobu života;
- potřeba vylepšení tělesného vzhledu (redukce hmotnosti);
- zvýšení zdatnosti jako podmínka posílení vlastního sebevědomí a samostatnosti;
- pozitivní vliv na celkovou výkonnost člověka bez striktního dělení na pracovní a duševní výkonnost;
- reguluje rizikové faktory civilizačních chorob;
- odolávat stresu;
- přispívá obecně k plnějším prožití života;
- ovlivňuje psychiku pozitivními účinky;
- redukuje výskyt zdravotních problémů.

Domníváme se, že bude přínosné srovnat výsledky a vyhodnotit rozdíly mezi těmito skupinami. Předpokládáme, že mladé ženy a především studentky vyhledají pohybovou aktivitu jako společenskou záležitost a setkávání se s přáteli, u žen starších už vstupuje zájem o zdraví a také relaxace a odpoutání se od problému. Ve všech věkových kategoriích žen předpokládáme zájem z hlediska potřeby vylepšení tělesného vzhledu.

Cíle práce

Zjistit a porovnat jaká je motivace žen k provádění pohybových aktivit ve věku 20 – 25 let, 30 – 35 let a 40 – 45 let

Metodika

Popis a charakteristika souboru

Výzkumný soubor tvořilo 70 žen ve věku 20 – 25 let, 127 žen ve věku 30 – 35 let a 57 žen ve věku 40 – 45 let. Do zkoumaného vzorku byly osločovány ženy náhodným výběrem, tak aby měly stejnou šanci být součástí tohoto vzorku a aby reprezentovaly všechny známé a neznámé vlastnosti populace, v našem případě jejich pohybovou aktivitu. Tázané ženy ve věku 30 – 35 let a 40 – 45 let různého zaměstnání (sekretářky, kuchařky, učitelky, ženy na mateřské dovolené), byly osloveny v Brně a v okolí Brna. Ženy ve věku 20 – 25 let jsou studentky Masarykovy univerzity v Brně.

Dotazník

Základem celého výzkumného šetření se stal vytvořený dotazník pohybové aktivity. Dotazník jsme vytvořili na základě studia literatury a upravili jej pro potřeby výzkumu. Pro zvýšení validity a reliability byla konečná verze dotazníku konzultována se 4 odborníky z oblasti psychologie, kinantropologie, pedagogiky a sociologie. Po závěrečné úpravě jsme zahájili předvýzkum a poté následoval vlastní výzkum. Předvýzkum proběhl v srpnu 2009 a vlastní výzkum byl realizován v období září – prosinec 2009.

Dotazník pohybové aktivity obsahuje otázky na zjištění základních údajů charakterizujících sledovaný soubor respondentek, typu zaměstnání, pohybové aktivity (druhu, frekvence, motivace), subjektivního hodnocení zdravotního stavu a subjektivního posouzení dodržování

zdravého životního stylu (pravidelné sportování, racionální výživa, relaxace). (Střeštíková & Svobodová, 2012)

Základní charakteristika souboru

Tab. 1 : Základní charakteristika souboru – věk žen

	Věk			Celkem
	20 – 25 let	30 – 35 let	40 – 45 let	
N	70	127	57	254
%	28	50	22	100

V tabulce 1 vidíme, že nejvíce je zastoupená kategorie žen věku 30 – 35 let a to 50%, dále jsou to ženy ve věku 20 – 25 let (28%), nejméně je žen ve věku 40 – 45 let (22%).

Výsledky

Sportování žen

V první části si porovnáme, zda ženy ve svém volném čase sportují. Hodnotily jsme to dle otázky v dotazníku, zda mají zájem o sportovní aktivity. Na výběr měly ze dvou možností.

Tab. 2: Sportování žen

N	Sportování žen		Celkem
	ANO	NE	
20 – 25 let	65	5	70
%	93	7	100
30 – 35 let	121	6	127
%	95	5	100
40 – 45 let	53	4	57
%	93	7	100

Tabulka 2 nám ukazuje velký zájem žen o sportovní aktivity a porovnává 3 zmíněné kategorie žen – tedy ženy ve věku 20 – 25 let, 30 – 35 let a 40 – 45 let. Je vidět, že v obou kategoriích převládají ženy, které sportují před těmi, které nesportují. Procento u všech kategorií je velmi vysoké a je to nejspíše z důvodu, že ženy počítaly mezi sportovní aktivity i chůzi, kterou v doplňující otázce často vyplnily.

Důvody vedoucí ženy k provádění pohybových aktivit

V této části se budeme zabývat důvody a motivy, které vedou ženy k provádění pohybových aktivit. Hodnotili jsme, jaký je nejčastěji uváděný důvod pro provádění pohybových aktivit žen daných věkových kategorií. Poté jsme výsledky je porovnali a vyhodnotili.

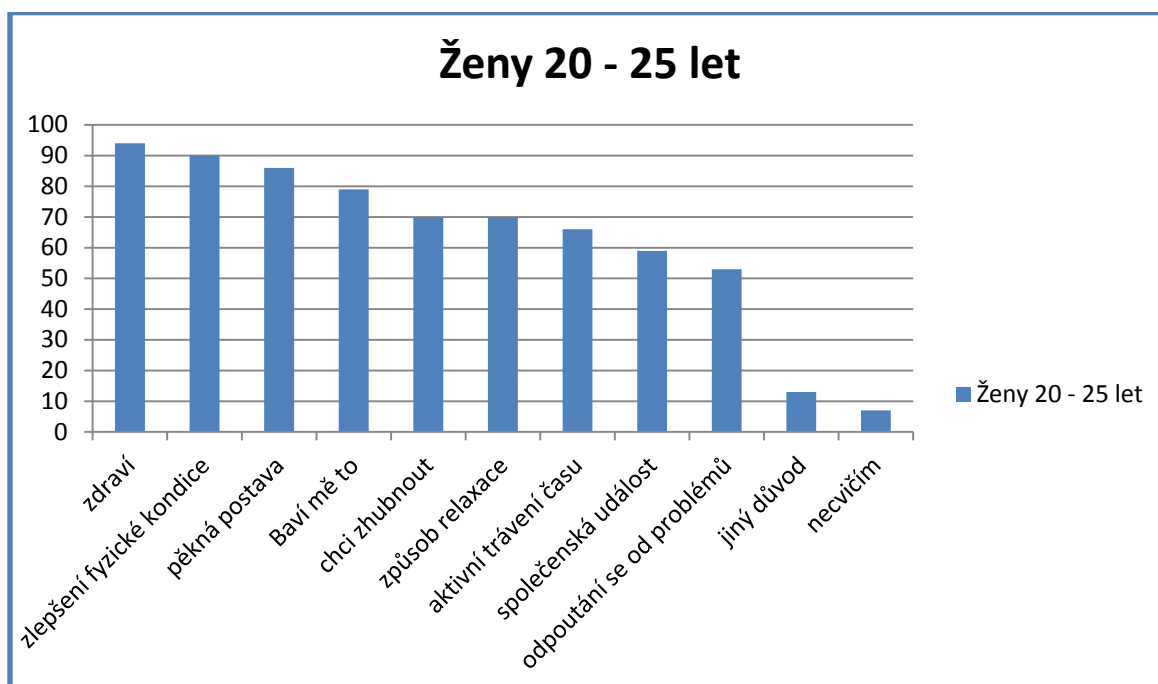
Ženy odpovídaly na otázku v dotazníku, z jakého důvodu sportují. Měly na výběr z 9 možností, 10 důvod byl jiný, aby mohly dopsat svůj důvod, který nenašly v nabídce. Poslední možnost byla negativní pro případ, že nesportují. Ženy mohly označit více možností.

Tab.3 : Tabulka četností důvodů sportování

Důvod sportování	20 – 25 let		30 – 35 let		40 – 45 let	
	Absolutní četnost	%	Absolutní četnost	%	Absolutní četnost	%
baví mě to	55	79%	88	69%	36	63%
chci zhubnout	49	70%	40	31%	15	26%
společenská událost	41	59%	32	25%	21	12%
způsob relaxace	49	70%	80	63%	27	47%
zlepšení fyzické kondice	63	90%	66	52%	31	54%
zdraví	66	94%	71	56%	33	58%
pěkná postava	60	86%	54	43%	20	35%
aktivní trávení času	46	66%	40	31%	10	18%
odpoutání se od problémů	37	53%	41	32%	15	26%
jiný důvod	9	13%	4	3%	4	7%
necvičím	5	7%	6	5%	4	7%
Celkem	480	687%	522	410%	216	362%

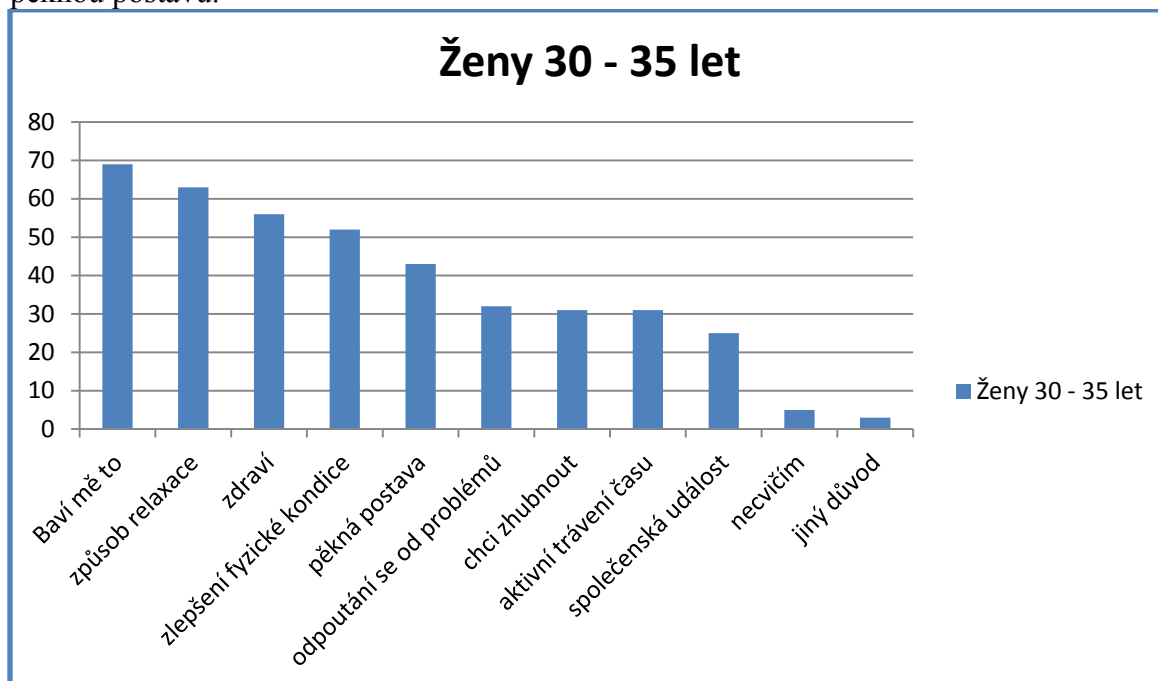
Tabulka 3 dává přehled absolutních četností jednotlivých sledovaných kategorií důvodů sportování a procentuální relativní četnosti vztážené k celkovému počtu respondentek. Z tabulky lze vyčíst, že nejčastějším důvodem, který vede dotázané ke sportu je ve věkové kategorii 20 – 25 let zdraví, ve věkové kategorii 30 – 35 let a 40 – 45 let je to shodně zájem o sport. Na opačném konci pomyslného žebříčku se umístily ve všech věkových kategoriích argumenty jiný důvod a necvičím.

Následující grafy ukazují přehlednější zastoupení odpovědí.



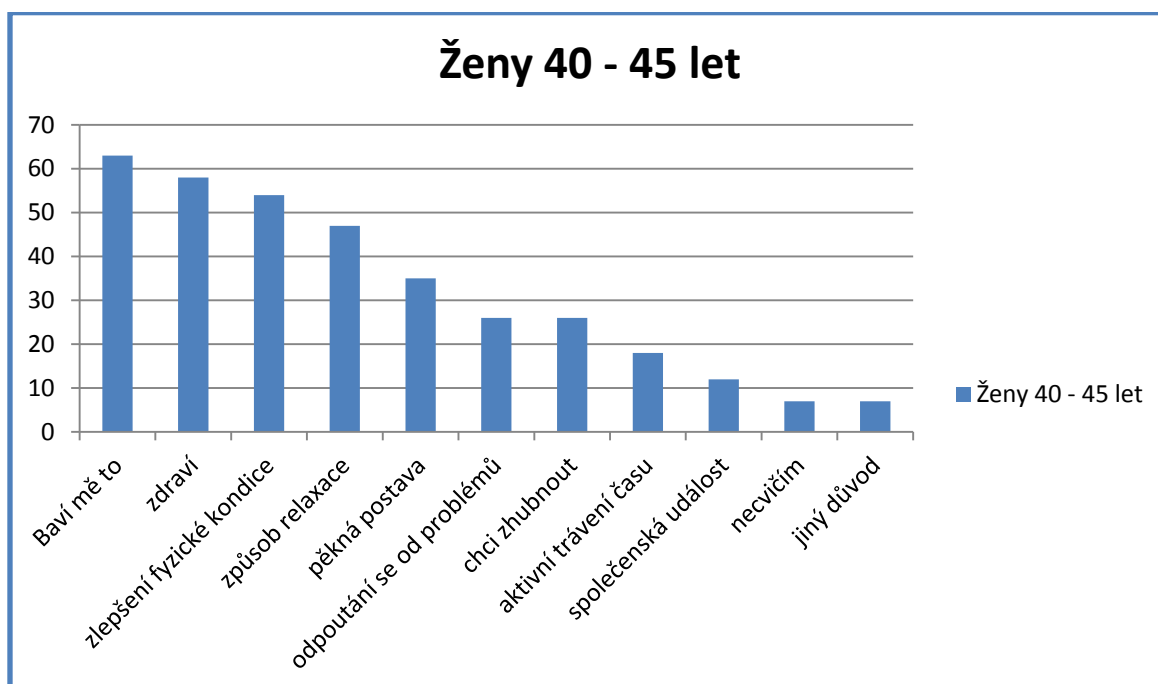
Obr. 1: Motivace žen k pohybovým aktivitám ve věku 20 – 25 let

V obrázku 1 jsou vidět velmi vyrovnané odpovědi na prvních 3 místech. Ženy této věkové kategorie upřednostňují především tyto motivační faktory zdraví, zlepšení fyzické kondice a pěknou postavu.



Obr. 2: Motivace žen k pohybovým aktivitám ve věku 30 – 35 let

V obrázku 2 vidíme, že ženy ve věku 30 – 35 let upřednostňují především zájem o pohybové aktivity, dále je sport pro ně relaxací a dalším faktorem je zájem o zdraví.



Obr.3: Motivace žen k pohybovým aktivitám ve věku 40 – 45 let

V obrázku 3 vidíme, že kategorie nejstarších žen našeho výzkumu vyhledává pohybové aktivity především ze zájmu, dále je to zdravotní důvod a poté kvůli zlepšení fyzické kondice.

Diskuze

Respondentky odpovídaly na otázku motivace k pohybovým aktivitám. Vycházely jsme z konstatování mnohých autorů (Novotná (2006) a dalších) a předpokládaly jsme, že mezi nejčastěji uváděné důvody pro provádění pohybových aktivit budou patřit vylepšení tělesného vzhledu a zvýšení zdatnosti a u žen mladších bude dalším faktorem setkávání se s přáteli.

U žen ve věku 20 – 25 let byl nejčastěji uváděným důvodem zájem o zdraví, poté zlepšení fyzické kondice a pěkná postava, což nám částečně potvrdilo náš předpoklad. Oproti tomu ženy ve věku 30 – 35 vybíraly nejvíce zájem o sport, relaxaci a také zdraví. Ženy věkové kategorie 40 – 45 let upřednostňují zájem o sport, dále o zdraví a zlepšení fyzické kondice. Rozdíly v motivaci k pohybovým aktivitám mezi těmito skupinami tedy nejsou nijak významné, ženy všech věkových kategorií mají potřebu zvyšovat svoji kondici, starat se pohybem o svoje zdraví. Překvapilo nás, že respondentky nejmladší věkové kategorie na prvním místě uvedly zájem o zdraví, což jsme dle věku nepředpokládaly, oproti tomu ženy starší uvedly že vyhledávají pohybové aktivity proto, že je baví, což považujeme za překvapivé a zároveň milé zjištění.

Závěr

V příspěvku jsme se zabývaly důvody, vedoucí ženy k provádění pohybových aktivit. Cílem práce bylo zjistit, proč ženy sportují a následně tyto odpovědi porovnat vzhledem k věkovým kategoriím. Respondentky měly v dotazníku možnost označit možnosti, proč provádějí pohybové aktivity. Na výběr měly 9 možností, k tomu byla možnost otevřené odpovědi pro jiný důvod, který nebyl uveden v nabídce. Poslední odpověď byla negativní,

tedy pro ženy, které nesportují. Tázané ženy mohly vybrat více možností. Ve výčtu všech odpovědí byl u žen ve věku 20 – 25 let nejvíce uváděný důvod zdraví a u žen věkové kategorie 30 – 35 let a 40 – 45 let zájem o sport.

Literatura:

KNAPPOVÁ, V. (2008) Změna pohybového režimu žen středního věku ve vztahu ke kvalitě držení těla v návykovém stoji. In *Sport a kvalita života 2008*. Sborník abstrakt mezinárodní konference konané 6.-7. listopadu 2008 v Brně. Brno, Czechia

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I. & BUNC, V. (2006) *Fit programy pro ženy: průvodce kondiční přípravou*. Praha, Czechia: Grada Publishing.

PAPEŽOVÁ, K. (2008): *Životní styl žen v průběhu života*. Diplomová práce, Brno, Czechia

STŘEŠTÍKOVÁ, R.(2011) : *Analýza pohybové aktivity žen ve věku 30 – 45 let s ohledem na vybrané faktory životního stylu*, Disertační práce , Brno, Czechia

STŘEŠTÍKOVÁ, R. & SVOBODOVÁ, Z.(2012): Srovnávací analýza pohybových aktivit žen. In Hošek Václav, Tilinger Pavel. *Wellness a bio-psycho-sociální kontext*. Praha, Czechia: VŠTVS Palestra, s.r.o.

SVOBODOVÁ, Z.(2009) :*Analýza postojů ke sportovním pohybovým aktivitám v životě studentů MU*, Disertační práce , Brno, Czechia