

ROZDÍL V MOTIVACI K FYZICKÉ AKTIVITĚ V ZÁVISLOSTI NA POHLAVÍ

Teoretické ukotvení

Pravidelná fyzická aktivita je spojena s řadou fyzických, psychologických a sociálních přínosů pro zdraví v průběhu celého života, mezi které patří například snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, hypertenze, obezity, deprese, rakoviny a také zlepšení sociálních vztahů, sebeúcty a kvality života (Warburton et al., 2006). Motivaci můžeme dělit na dvě základní úrovně – vnitřní a vnější. Vnější motivace je popisována jako účast na nějaké činnosti vedoucí k naplnění nějakého vnějšího požadavku, zatímco pro vnitřní motivaci je charakteristická motivace něco dělat pro činnost samotnou, bez vnějších odměn (Nováková, 2020).

Důvody, proč se lidé věnují fyzické aktivitě, se mohou lišit například dle věku, pohlaví či jiných charakteristik. Co se týče věku, Miller a Iris (2002) uvádí, že motivace k fyzické aktivitě se může v průběhu mladé, střední a starší dospělosti lišit v důsledku měnících se hodnot, životních úkolů, cílů a zdravotních okolností v průběhu času. Mezi časté důvody pro zapojení do fyzické aktivity mezi mladými dospělými ve věku kolem dvaceti let patří snižování hmotnosti za účelem zlepšení vzhledu, větší fyzická přitažlivost a sociální uznání (Strong et al., 2006). Avšak v průběhu času kladou dospělí větší důraz spíše na fyzické a zdravotní benefity, které nabízí fyzická aktivita, spíše než na důvody zlepšení vzhledu (Beck et al., 2010). Nicméně některé motivační faktory jsou společné pro více věkových skupin, např. Sánchez- Santos et al. (2022) poukázali na pozitivní souvislosti v rámci sociální motivace, kdy organizované sporty slouží jako kvalitní socializační činitel napříč celou dospělou populací.

Výzkumy se také zabývaly rozdílem v motivaci mezi pohlavími, přičemž Lauderdale et al. (2015) uvádí, že ve zjištěných studiích, které se zabývaly genderovými rozdíly v motivaci k fyzické aktivitě jsou značné rozdíly. Zjištění Egli et al. (2011) ukázala, že muži mají tendenci být více motivováni vnitřními faktory, zatímco u žen převažují vnější faktory. To potvrzuje také studie Lauderdale et al. (2015), která ukazuje, že muži mají výrazně vyšší úroveň vnitřní motivace než ženy. Dle autorů se muži více zapojují do fyzických aktivit kvůli vnitřním faktorům, jako jsou výhody plynoucí z cvičení a potěšení ze sportu, ve srovnání s ženami. Avšak dle výsledků González-Cutre et al. (2011) měly ženy silnější motivaci cvičit kvůli zdraví,

fyzické kondici a pohodě a převažovaly u nich vnitřní faktory, zatímco muži se zaměřovali na cvičení spíše jako na vhodné vyplnění volného času.

Datový soubor

Data pochází z práce Motivace k fyzické aktivitě, která byla zpracována studenty v předmětu Psychometrika 1 (Zuntová et al., 2023). Tato škála obsahuje 14 položek, které respondenti hodnotili na škále Likertova typu (1 – naprosto nesouhlasím, 2 – spíše nesouhlasím, 3 – něco mezi, 4 – spíše souhlasím, 5 – naprosto souhlasím). Datová matice obsahuje celkem 569 záznamů, z toho bylo 467 žen (tzn. 82 %) a 102 mužů (tzn. 18 %) ve věku od 13 do 71 let. Do finální verze inventáře byly zařazeny tři subškály, přičemž ke dvěma subškálám náleželo pět položek a k jedné náležely čtyři položky.¹

Proměnné a regresor

Při analýze dat ověřujeme, zda ženy a muži dosahují rozdílných výsledků na škále Motivace k fyzické aktivitě, kterou tvoří tři subškály. Při práci s daty tedy sledujeme tři závislé proměnné a jeden regresor. K výpočtům byly použity hrubé skóry na těchto subškálách.

Závisle proměnné:

- **Sociální interakce** - tato subškála indikuje potřebu sociálního kontaktu v souvislosti s fyzickou aktivitou.
- **Vzhled a postava** - subškála má za cíl zmapovat, na kolik testovanému záleží na fyzickém vzhledu z hlediska věnování se fyzické aktivitě.
- **Starost o zdraví a psychickou pohodu** - vysoké skóre v této subškále značí sílu korelace mezi fyzickou aktivitou a zaměřením na fyzické a psychické zdraví.

Regresor:

- **Pohlaví** (0 – žena, 1 – muž)

¹ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=179>.

Výsledky testování

Vzhledem k tomu, že regresor nabývá pouze dvou úrovní a zároveň pracujeme s více než jednou proměnnou, z tohoto důvodu byla pro výpočet využita multivariační analýza rozptylu (MANOVA), konkrétně její variace Hotellingův test.

Jako první krok analýzy dat byl proveden Wilksův test pro celý model, abychom zjistili, zda můžeme závisle proměnné vysvětlit pomocí regresoru pohlaví. Wilksův test slouží k ověření statistické významnosti a jeho ukazatelem je Wilksova lambda. Výsledky těchto ukazatelů jsou prezentovány v tabulce 1. Wilksova lambda má hodnotu 0,94, což naznačuje velký efekt.

Tabulka 1: Wilksův test

Regresor	Wilksova λ	Testová statistika F	P- hodnota
Pohlaví	0,94	11,59	< 0,001

V dalším kroku byl proveden již zmíněný Hotellingův test, abychom zjistili, zda se hrubé skóry na subškálách u mužů liší od hrubých skóru žen. Výsledek prokázal statisticky významný rozdíl, výsledky Hotellingova testu jsou shrnuty v tabulce 2. Tabulka 3 poté prezentuje podrobnější hodnoty ukazatelů pro jednotlivé proměnné.

Tabulka 2: Hotellingův test

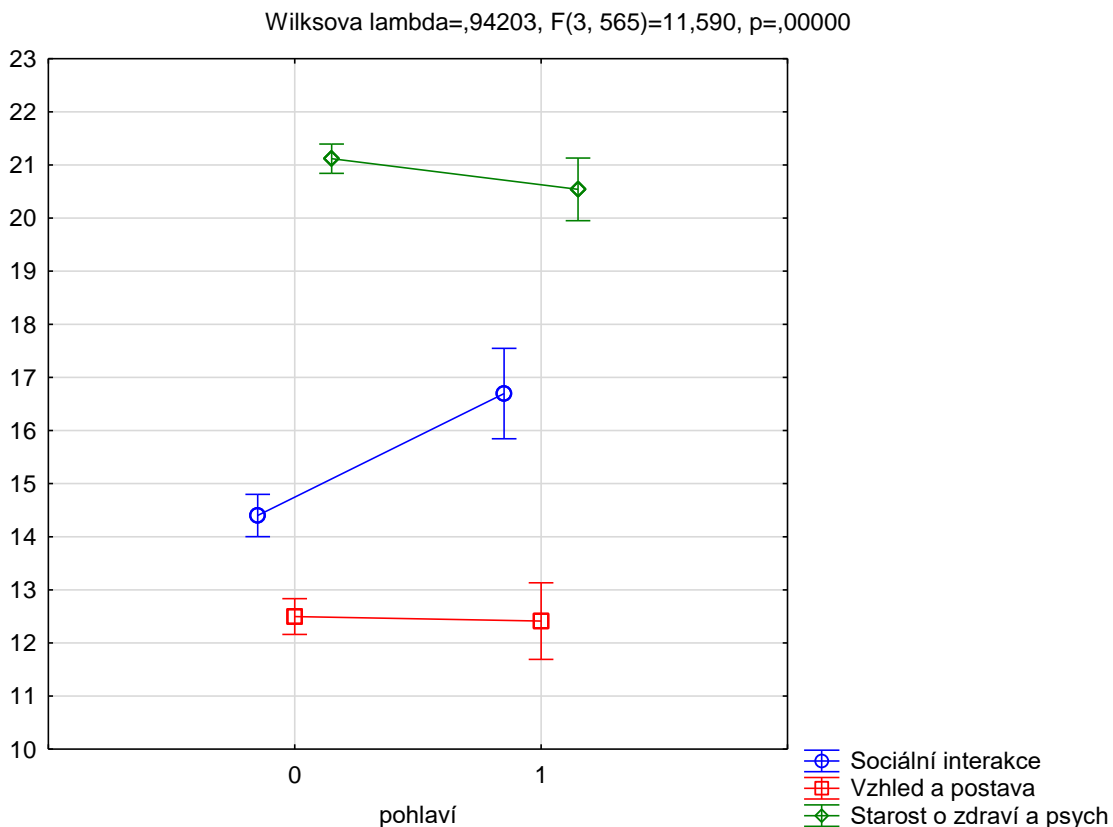
Hotellingovo T^2	F (3,565)	P- hodnota
34,89	11,59	< 0,001

Tabulka 3: Průměry, směrodatné odchylky, statistická významnost závislých proměnných²

	M (1)	M (0)	t	p	SD (1)	SD (0)	F
Sociální interakce	16,70	14,40	4,80	< 0,001	4,47	4,36	1,05
Vzhled a postava	12,41	12,50	-0,21	0,833	3,79	3,69	1,06
Starost o zdraví a psychiku	20,53	21,12	-7,74	0,081	3,16	3,00	1,10

² V Tabulce 3 znamená označení „(0)“ ženy a „(1)“ muži.

Graf 1: Rozdíly v jednotlivých subškálách dle pohlaví



Shrnutí

Jak můžeme vidět v tabulce č. 3, pro proměnnou Sociální interakce je průměr u mužů 16,70 a u žen 14,40. Hodnota t-testu je 4,80 a p-hodnota je menší než 0,05, což značí, že rozdíl mezi průměry je statisticky významný. U proměnných Vzhled a postava a Starost o zdraví a psychickou pohodu je p-hodnota větší než 0,05 a rozdíly mezi průměry nejsou statisticky významné. Můžeme tedy usuzovat, že muži i ženy jsou motivováni k fyzické aktivitě přibližně stejně v rámci proměnných Vzhled a postava a Starost o zdraví a psychickou pohodu, jelikož na těchto škálách dosahovali podobný počet bodů. Nicméně rozdíl mezi pohlavími je znatelný v rámci proměnné Sociální interakce. U mužů z našeho výzkumného souboru se tedy jeví jako významnější motiv k fyzické aktivitě navazování nových vztahů při sportu a podpora přátel, než je tomu u žen.

Seznam zdrojů

1. Beck, F., Gillison, F., & Standage, M. (2010). A theoretical investigation of the development of physical activity habits in retirement. *British journal of health psychology, 15*(3), 663-679.
2. Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). *Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity. Journal of American College Health, 59*(5), 399–406. doi:10.1080/07448481.2010.513074
3. González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Águila, C. (2011). Interplay of different contextual motivations and their implications for exercise motivation. *Journal of Sports Science & Medicine, 10*, 274–282.
4. Lauderdale, M. E., Yli-Piipari, S., Irwin, C. C., & Layne, T. E. (2015). Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach. *The Physical Educator, 72*(5).
5. Miller, A. M., & Iris, M. (2002). Health promotion attitudes and strategies in older adults. *Health Education & Behavior, 29*(2), 249-267.
6. Nováková, N. (2020). *Motivační klima a výkonová motivace u sportovců*. Bakalářská práce, Univerzita Karlova.
7. Sánchez-Santos, J. M . , Rungo, P., & Lera-López, F. (2022). Building social capital *Society, 1-26*.
8. Strong, H. A., Ginis, K. A. M., Mack, D. E., & Wilson, P. M. (2006). Examining Self-Presentational Exercise Motives and Social Physique Anxiety in Men and Women
1. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 11*(3-4), 209-225.
through sport engagement: evidence for adults aged 50 years and older. *Ageing &*
9. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj, 174*(6), 801-809.