

# Vliv pohlaví na motivaci k fyzické aktivitě<sup>1</sup>

Rozdíly mezi pohlavími mohou dle výzkumů ovlivňovat motivaci k pohybové aktivitě a mají vliv na druh i intenzitu prováděného cvičení. Zaměřili jsme se na nedávné studie, které poskytují ucelený pohled na to, jak faktory specifické pro pohlaví ovlivňují účast na pohybových aktivitách.

Výzkum z roku 2021 naznačuje, že muži často vykazují vyšší úroveň vnitřní motivace ve srovnání se ženami, které jsou více ovlivněny vnějšími faktory, jako je body image a udržování zdraví (Sáez, Solabarrieta, & Rubió, 2021). Role sociální opory v motivaci k fyzické aktivitě vykazuje genderově specifické účinky, přičemž ženy reagují na podporu vrstevníků a rodičů lépe než muži (Eskiler & Küçükbiş, 2019).

Pokud bychom se podívali na rozdíly mezi pohlavím v motivačních faktorech, tak muži často vykazují vyšší úroveň vnitřní motivace, jako je potěšení a soutěživost (Sáez, Solabarrieta, & Rubió, 2021). Oproti tomu ženy jsou více ovlivněny vnějšími faktory, jako je vzhled, společenský tlak nebo zdravotní doporučení. Tento typ motivace je často spojen s obavami o tělesný vzhled a společenskými očekáváním (Sattler, Deane, Tapsell, & Kelly, 2018).

Dalším rozdíly najdeme v oblasti sociální opory, ta hraje zásadní roli, zejména u žen. Studie ukazují, že ženy více reagují na sociální oporu od vrstevníků a rodičů, což významně ovlivňuje jejich motivaci k účasti na pohybových aktivitách. Muži naopak méně často uvádějí sociální podporu jako motivační faktor, ale více než ženy reagují na soutěžní a týmové aspekty. (Eskiler & Küçükbiş, 2019).

Velkou oblastí je také vliv stigmatu souvisejícího s tělesnou hmotností. Stigma týkající se hmotnosti má také rozdílný vliv na motivaci podle pohlaví. U žen je zkušenost se stigmatizací na základě hmotnosti spojena s nižší motivací ke cvičení, pravděpodobně v důsledku pocitu nedostatečnosti nebo nepohodlí. U mužů některé studie naznačují, že stigma může někdy motivaci zvyšovat, možná jako formu dokazování kompetence nebo kvůli společenskému tlaku na předvádění síly a zdatnosti (Sattler et al., 2018).

## Data

Pro účely této práce byly použity data z projektu Psychometrika 1 "Motivace k fyzické aktivitě".

Náš testový nástroj byl původně rozdělen do 5 subškál. Na základě faktorové analýzy jsme však zachovali pouze tři hlavní škály motivace a to „Sociální interakce“, „Vzhled a postava“ a „Starost o zdraví a psychickou pohodu“. Výsledný inventář pak byl tvořen 14 položkami.

Výzkumný soubor tvořilo 467 žen (82%) a 102 mužů (18%). Věkové rozpětí respondentů bylo rozmanité, pohybující se v rozmezí od min. věk 13 do max. věk 71 let. Věkový průměr je 29 let, medián 24 let a směrodatná odchylka 11,60. Nejvíce zastoupenou skupinou jsou respondenti ve věkové kategorii 18-24 let (49%), představující téměř polovinu celkového vzorku. Rovněž byly identifikovány menší, ale významné skupiny ve věkových kategoriích 25-34 let (23%), 35-44 let (10%), 45 - 54 (9%) a 55 let a starší (5%).

---

<sup>1</sup> Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4/galerie.php>

## Popis Metody

K analýze dat byla využita metoda vícerozměrné analýzy rozptylu (MANOVA), v jejímž rámci jsme na data aplikovali také Hotellingův test pro dva nezávislé výběry. Analýza byla provedena v programu STATISTICA.

MANOVA je rozšířením analýzy rozptylu (ANOVA), které se používá v případě dvou nebo více závislých proměnných. Je zvláště výhodná ve studiích, kde je pravděpodobné, že proměnné spolu korelují, protože tyto korelace zohledňuje při posuzování hlavních a interakčních účinků nezávislých proměnných. (Drápela).

### Klíčové složky

- **Závislé proměnné:** V kontextu této studie jsme zvolili oblasti motivace jako je sociální interakce, vzhled a postava a starost o zdraví a psychickou pohodu.
- **Nezávislá proměnná:** Jako primární nezávislou proměnnou jsme zvolili pohlaví. Muž byl kódován číslem 1, žena byla kódována číslem 0.

## Analýza

Nejdříve jsme provedli Wilksův test pro celkový model s cílem určit, zda můžeme pomocí regresoru pohlaví vysvětlit závislé proměnné.

Hodnota Wilksova testu (0,941733) je blízká 1, což naznačuje, že existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinami (muži a ženy) v alespoň jedné ze zkoumaných oblastí motivace.

**Tabulka 1 Wilksův test**

Proměnné	Test	Hodnota	F	P
Abstraktní člen	Wilksův	0,130372	1254,028	0,00000
Pohlaví	Wilksův	0,941733	11,63	0,00000

Pro zpřesnění výsledků byl dále použit Hottelingův test. Hottelingův test, zvaný také "multivariate t-test", také testuje rozdíly mezi skupinami v multivariačním prostoru, ale může být více robustní vůči odchylkám od normálního rozdělení než Wilksův test. V tabulce číslo 2 můžeme vidět přesnější výsledky.

**Tabulka 2 Hottelingův test**

Hottelingův test T2	F	P
34,8936	11,59	0,00000

V tabulce 2 vidíme výsledky T-testu. Pokud se podíváme na oblast sociální interakce, velký rozdíl průměrů s velmi nízkou p-hodnotou naznačují, že muži hodnotí sociální interakci výrazněji než ženy. U oblasti vzhled a postava vidíme téměř shodné průměry a vysokou p-hodnotu, což naznačuje, že zde

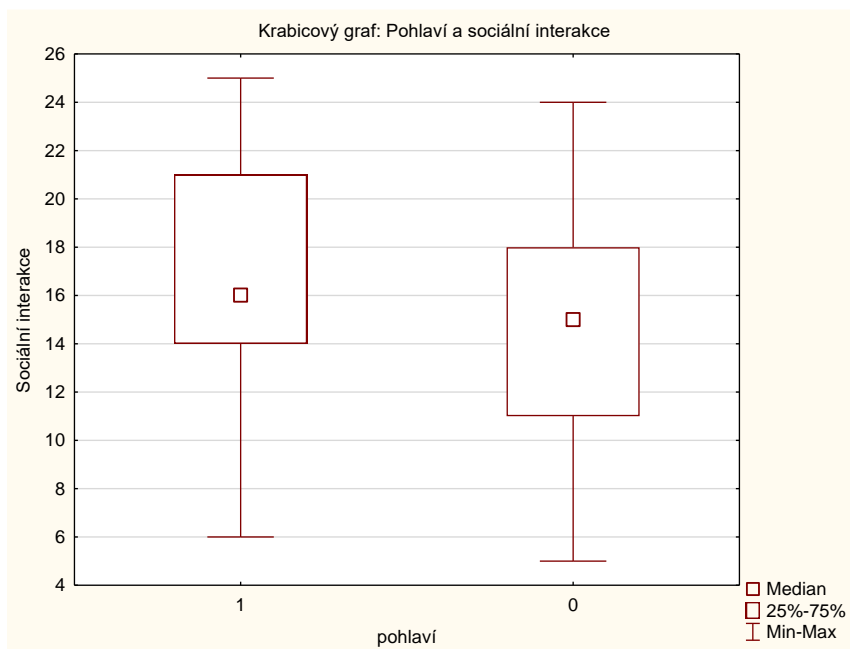
neexistuje statisticky významný rozdíl mezi pohlavím. Výsledek v oblasti zdraví a psychická pohoda naznačuje, že ženy mají mírně vyšší motivaci v oblasti zdraví a psychické pohody, ale rozdíl není statisticky významný.

**Tabulka 3 Výsledky T – testu**

Proměnné	Průměr Muži	Průměr ženy	Hodnota	P
Sociální interakce	16,696	14,400	4,799	0,000002
Vzhled a postava	12,411	12,496	- 0,209	0,833939
Starost o zdraví a psychickou pohodu	21,117	21,118	-1,744	0,081586

Na grafech 1-3 pak můžeme vidět vzájemný vztah pohlaví a jednotlivých oblastí motivace.

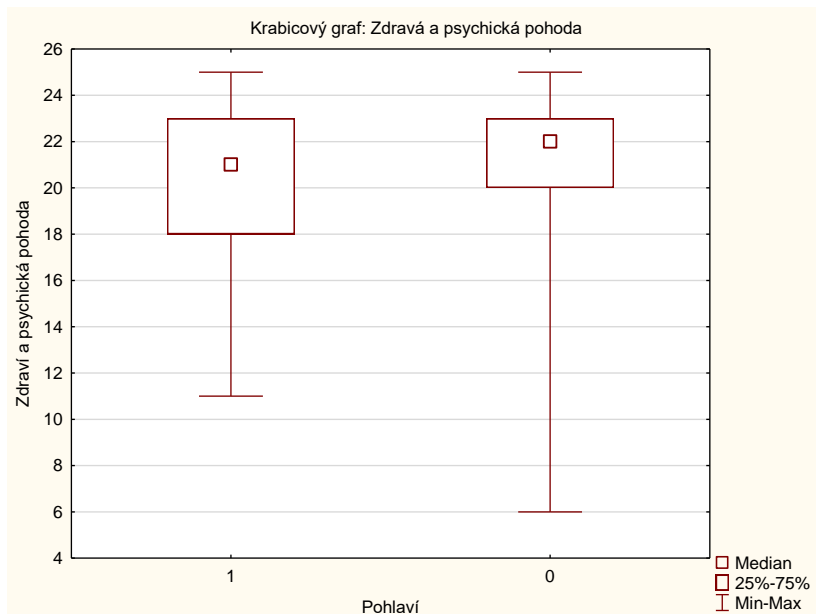
**Graf 1 Vztah pohlaví a sociální interakce**



**Graf 2 Vztah pohlaví a vzhled a postava**



**Graf 3 Vztah pohlaví a zdraví a psychické pohody**



## Závěr

Celkově lze tedy říci, že pohlaví má významný vliv na motivaci v oblasti sociální interakce, zatímco vliv na motivaci ohledně vzhledu a postavy a starost o zdraví a psychickou pohodu není statisticky významný, ačkoliv v druhém případě je pozorovaná tendence.

## Literatura

Daneshpour, M., Asoodeh, M. H., Khalili, S., Lavasani, M. G., & Dadras, I. (2011). Self described happy couples and factors of successful marriage in Iran. *Journal of Systemic Therapies*, 30(2), 43–64. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2011.30.2.43>

Dostál, D. (2016). Mnohorozměrné statistické metody v psychologii. Získáno 26. března 2023 z [https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/soubory/skripta\\_mnohorozmerna\\_statistika.pdf](https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/soubory/skripta_mnohorozmerna_statistika.pdf)

Drápela, K. (nedat). Vícerozměrná analýza rozptylu (MANOVA) – její předpoklady a využití. Získané 1.4.2023 online z [http://user.mendelu.cz/drapela/Statisticke\\_metody/Tutorialy/MANOVA.doc](http://user.mendelu.cz/drapela/Statisticke_metody/Tutorialy/MANOVA.doc)

ESKİLER, E., & KÜÇÜKİBİŞ, H. F. (2019). Sources of Social Support in Physical Activity Participation: The Moderating Effect of Gender. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(3), 80–88. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2019.03.009>

Sáez I, Solabarrieta J, Rubio I. (2021). Reasons for Sports-Based Physical Activity Dropouts in University Students. *Int J Environ Res Public Health*. May 26;18(11):5721. doi: 10.3390/ijerph18115721. PMID: 34073511; PMCID: PMC8198925.

Stackeová, D. (2010). *Zdravotní benefity pohybové aktivity health benefits of physical activity* Katedra fyzioterapie, FTVS UK Praha. *Hygiena* 55(1) 25 – 28

Sattler KM, Deane FP, Tapsell L, Kelly PJ. Gender differences in the relationship of weight-based stigmatisation with motivation to exercise and physical activity in overweight individuals. *Health Psychology Open*. 2018;5(1). doi:10.1177/2055102918759691