MOTIVACE K FYZICKÉ AKTIVITĚ V SOUVISLOSTI S POHLAVÍM, VĚKEM A SOCIÁLNÍ INTERAKCÍ

TEORETICKÉ UKOTVENÍ

Fyzická aktivita je „souhrnné označení pro sportovní, rekreační nebo pracovní činnosti, které vyžadují tělesnou zdatnost – tedy sílu, vytrvalost, rychlost, pružnost (flexibilitu), rozsah pohybu nebo obratnost“ (Národní zdravotnický informační portál, 2025). Zároveň fyzická nečinnost je považována za významný zdravotní faktor, který může negativně ovlivnit délku a kvalitu života. Výzkumy potvrzují, že pravidelná fyzická aktivita přináší řadu zdravotních benefitů, včetně zlepšení kardiovaskulárního zdraví, snížení rizika chronických onemocnění a pozitivního vlivu na duševní pohodu (González et al., 2017; Lee et al., 2012). Z tohoto důvodu je podpora fyzické aktivity klíčovými zdravotními iniciativami, které se zaměřují na zlepšení veřejného zdraví (Biddle et al., 2019).

Pojem motivace je poté odvozen od latinského „movere“, což znamená hýbat se, pohybovat se a popisuje působící specifické vědomé i nevědomé vnitřní síly – pohnutky, motivy, které uvádějí člověka k činnosti.

Motivace k pohybu je ovlivněna řadou faktorů, které lze vysvětlit prostřednictvím socioekologického modelu (Bronfenbrenner, 1979; Sallis et al., 2006). Tento model ukazuje, že rozhodování o fyzické aktivitě závisí na několika úrovních – od individuálních faktorů, jako je vnitřní motivace a zdravotní stav, přes sociální vlivy, včetně podpory rodiny a přátel, až po organizační a environmentální faktory, například dostupnost sportovišť či veřejné politiky podporující pohyb.

Podobně model dvojího procesu (Kremers et al., 2006) říká, že motivaci k pohybu nelze vysvětlit pouze vnějšími podmínkami, ale hrají roli také kognitivní procesy a individuální postoje k fyzickým aktivitám. Výzkumy rovněž ukazují, že motivace k fyzické aktivitě se liší v závislosti na sociálním zázemí jednotlivců. Mezi klíčové faktory poté patří věk, pohlaví, socioekonomická situace, etnický původ a zdravotní stav (Bauman et al., 2012; Choi et al., 2017).

Motivace k fyzické aktivitě je komplexní jev, který je ovlivněn mnoha faktory a stále zůstává předmětem výzkumu. Pro zkoumání daných souvislostí lze využít lineární regresi, což je statistický model popisující chování závislé proměnné pomocí regresorů, které mohou být kategoriální i spojité.

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na:

Data pro tyto účely pochází z projektu v rámci předmětu Psychometrika 1 *(Motivace k fyzické aktivitě, Zuntová a kol.)* a byla získána prostřednictvím online dotazníku od 569 respondentů, z toho výzkumný soubor tvořilo 467 žen (82 %) a 102 mužů (18 %). Věk respondentů se pohyboval v rozmezí od min. věk 13 do max. věk 71 let. Nejvíce zastoupenou skupinou jsou respondenti ve věkové kategorii 18-24 let (49 %), představující téměř polovinu celkového vzorku. K výpočtu byl využit program Statistica.

LINEÁRNÍ REGRESNÍ MODEL

Do modelu jsou zařazeny následující proměnné:

Závislá proměnná:

- Motivace k fyzické aktivitě
  (celkové skóre motivace k fyzické aktivitě)

Regresory:

- Pohlaví
  (binární proměnná: 0 = muž, 1 = žena)
- Věk
  (číselná hodnota)
- Sociální interakce
  (škála indikující potřebu sociálního kontaktu v souvislosti s fyzickou aktivitou)

VÝSLEDKY

UKAZATEL KVALITY MODELU

Ukazatelem kvality modelu je **koeficient determinace (R2)**, který uvádí, kolik procent rozptylu jsme pomocí modelu schopni vysvětlit. Náš model je schopen vysvětlit 57,2 % rozptylu, což je dostatečné, jedná se tak o statisticky významný výsledek. Výsledky shrnuje Tabulka 1.

Tabulka 1: *Ukazatele kvality modelu*

R^2	R^2 (adj.)	Fischerova statistika F	p-hodnota
0.572	0,570	251,9110	<0,000

REGRESNÍ VÁHY A STATISTICKÁ VÝZNAMNOST REGRESORŮ

Pomocí našeho modelu se podařilo statisticky prokázat vliv sociální interakce na motivaci k fyzické aktivitě, zatímco u proměnných pohlaví a věk nebyl zjištěn významný vliv. Výsledky demontruje Tabulka 2 níže.

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na:

Nejnižší p-hodnotu dosáhl prediktor sociální interakce, což znamená, že čím více člověk zapojuje sociální aspekty do své fyzické aktivity, tím vyšší je jeho celková motivace.

Naopak proměnná pohlaví vykazuje negativní koeficient (-1,368), což naznačuje, že ženy mají v průměru o něco nižší motivaci než muži, ale tento rozdíl je méně výrazný. Přestože p-hodnota (0,014) je menší než 0,05, což znamená statistickou významnost, samotný efekt není příliš velký.

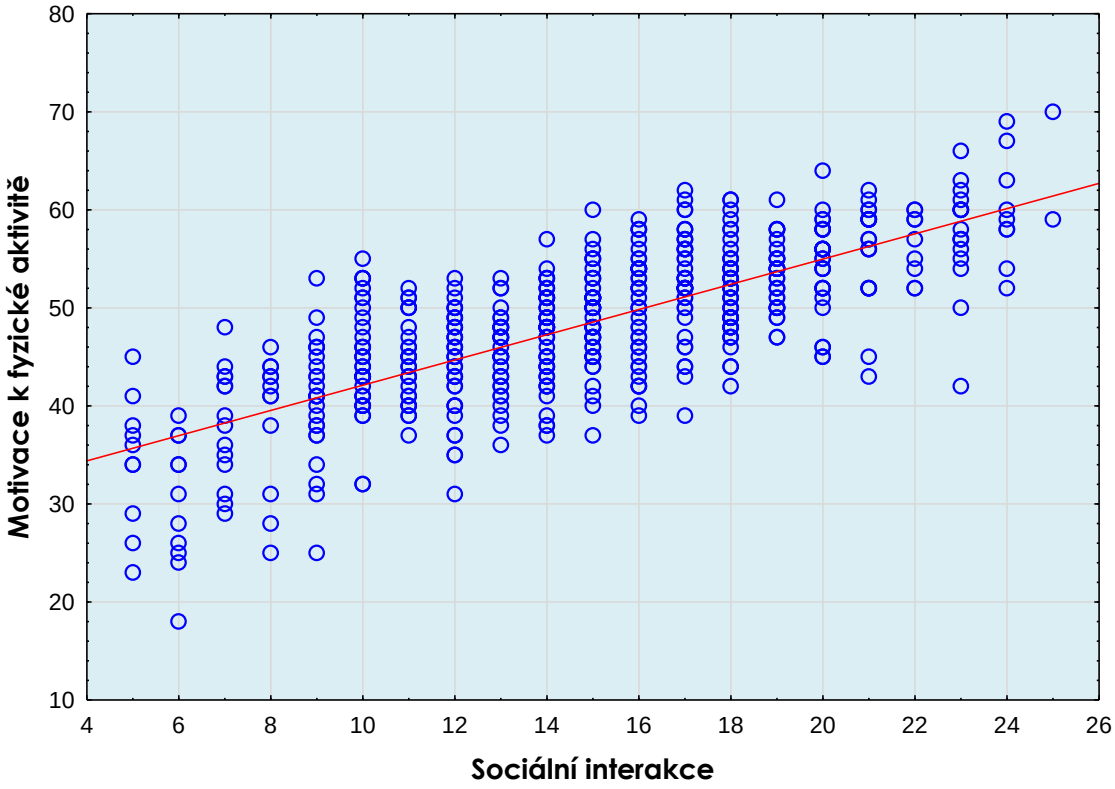
Proměnná věk se ukázala jako statisticky nevýznamná (p = 0,304), což znamená, že věk nemá výrazný vliv na motivaci k fyzické aktivitě. Koeficient (-0,019) ukazuje, že s rostoucím věkem motivace mírně klesá, ale tento pokles je zanedbatelný.

Tabulka 2: *Regresní váhy a statistická významnost jednotlivých regresorů*

Regresor	Regresní koeficient b	Waldova statistika t	p-hodnota
Pohlaví	**-1,368**	**-2,454**	**0,014**
Věk	-0,019	-1,029	0,304
Sociální interakce	**1,310**	**27,285**	**<0,000**

Výsledky můžeme vidět i na bodovém Grafu 1, který ukazuje pozitivní vztah mezi sociální interakcí a motivací k fyzické aktivitě, což znamená, že lidé, kteří při aktivitě zažívají vyšší míru sociální interakce, mají obecně vyšší motivaci. Přestože jsou data rozptýlená, což ukazuje na individuální rozdíly mezi respondenty, trend je jasně rostoucí.

Graf 1: *Vztah motivace k fyzické aktivitě a sociální interakce*



Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na:

ZÁVĚR

Výsledky analýzy ukazují, že sociální interakce hraje klíčovou roli v motivaci k fyzické aktivitě. Regresní model prokázal, že vyšší míra sociální interakce je spojena s vyšší úrovní motivace, což je statisticky významný vztah. Naopak pohlaví a věk nemají významný vliv, i když u pohlaví byl nalezen slabý negativní efekt, naznačující, že ženy mohou mít mírně nižší motivaci k fyzické aktivitě než muži. Celkově model vysvětlil 57,2 % variability motivace, což potvrzuje jeho dostatečnou prediktivní schopnost.

ZDROJE

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *Lancet, 380*(9838), 258–271. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1

Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 146–155. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.

González, K., Fuentes, J., & Márquez, J. L. (2017). Physical inactivity, sedentary behavior and chronic diseases. *Korean Journal of Family Medicine, 38*(3), 111–115. https://doi.org/10.4082/kjfm.2017.38.3.111

Choi, J., Lee, M., Lee, J. K., Kang, D., & Choi, J. Y. (2017). Correlates associated with participation in physical activity among adults: A systematic review of reviews and update. *BMC Public Health, 17*, 356. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4255-2

Kremers, S. P. J., De Bruijn, G. J., Visscher, T. L. S., Van Mechelen, W., De Vries, N. K., & Brug, J. (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: A dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 3*, 9. https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-9

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet, 380*(9838), 219–229. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9

Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W. L., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health, 27*, 297–322. https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na: