

SOUHRN

Název: Adherence žen středního a vyššího věku ke cvičení zdravotní tělesné výchovy

Cíle práce: Podat ucelený přehled o problematice adherence k pohybové aktivitě. Pomocí dotazníkové metody ověřit vztah vybraných faktorů k adherenci k pohybovým aktivitám u skupiny pravidelně cvičících žen a identifikovat důvody jejich dlouhodobé účasti na skupinovém cvičení zdravotní tělesné výchovy.

Metoda: Výzkumný soubor byl tvořen členkami Klubu Kardia, které pravidelně docházejí na skupinové cvičení zdravotní tělesné výchovy. Celkem se studie zúčastnilo 165 žen, získaná data z dotazníků byla použitelná u 130ti probandů. Pro subjektivní hodnocení pohybové aktivity byla použita česká verze Mezinárodního dotazníku pohybové aktivity (IPAQ, krátká verze), pro úroveň extroverze Eysenckův osobnostní dotazník (EOD-B) a pro zjištění faktorů ovlivňující adherenci ke skupinovému cvičení nestandardizovaný dotazník sestavený autorkou diplomové práce. K objektivnímu zhodnocení adherence byla použita analýza docházky z období leden až prosinec 2007 (vyjma měsíců července a srpna).

Výsledky a závěry: Práce poukázala na nejvýznamnější faktory, které ovlivňují dlouhodobou adherenci ke skupinovému cvičení u skupiny žen. Prokázal se pozitivní vztah faktorů programu, jako jsou druh a intenzita cvičení. Další faktory pohybového programu, jako jsou např. osobnost cvičitelky a finanční náročnost, mají také významný vliv na dlouhodobou vysokou účast na programu pohybových aktivit. Jako významná se ukázala podpora blízkého okolí. Vliv sociálního okolí jsme u výběrového souboru zaznamenali na celkový objem pohybových aktivit (v MET-minutách/týden). Ve studii se nepotvrdil vliv extroverze na účast na skupinovém cvičení.

Klíčová slova: adherence, pohybová aktivita, faktory adherence, skupinové cvičení, IPAQ, EOD.