

Název:

Sebepercepce a body image mužů ve věku 30 - 60 let.

Cíl práce:

Cílem této práce je analýza vztahu k vlastnímu tělu u sportující a nesportující mužské populace ve věkovém rozmezí 30 - 60 let. Výzkum by měl odhalit rozdíly ve vztahu k vlastnímu tělu mezi pohybově aktivními a pohybově pasivními muži středního věku.

Metoda:

V tomto výzkumu byla užitá dotazníková metoda. Použitý dotazník obsahoval položky týkající se osobních údajů, zdravotního stavu, činností vztahujících se k tělu a fyzické aktivitě, tělesného vzhledu a vztahu k vlastnímu tělu, sebepojetí a životní spokojenosti. Dotazník nebyl standardizovaný, jednalo se o dotazník účelový.

Výsledky:

Existují rozdíly mezi pohybově aktivními a pohybově pasivními muži středního věku. Výsledky naznačují, že pohybová aktivita hraje významnou roli v kvalitě a způsobu lidského života. Pohybově aktivnější muži jsou obecně zdravější, mají kladnější vztah k sobě samým, ke svému tělu.

Klíčová slova:

Sebepojetí, tělesné sebepojetí, tělo, životní styl, sebepercepce, body image, zdraví, pohybová aktivita.