

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Autoreferát disertační práce ve vědním oboru
Kinantropologie

TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ A VYHLEDÁVÁNÍ INTENZIVNÍCH PROŽITKŮ U
NÁVŠTĚVNÍKŮ FITNESS CENTRA

Autor: PhDr. Petr Schlegel

Školící pracoviště: Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky tělesné výchovy a sportu

Školitel: Prof. PaedDr. Ludmila Fialová, Ph.D.

Období zpracování disertační práce: 2010 – 2015

Disertační práce představuje původní rukopis. S jejím plným textem je možné se seznámit
v Ústřední tělovýchovné knihovně, J. Martího 31, Praha 6.

Interní obhajoba proběhla na školícím pracovišti dne 27. ledna 2016.

Oponenti:

.....

Datum konání obhajoby:

Předseda komise pro obhajobu:

ÚVOD

Vývojem společnosti se mění také vyhledávání a provozování pohybových aktivit. Obzvláště poslední dvě století byla ve znamení obrovských změn. Pracovní pohybové aktivity byly postupně nahrazeny umělými, provozovanými ne za účelem přežití, ale pro zdraví, radost nebo atraktivní vzhled. 20. století pak přineslo systematické cvičení s volnými vahami, stroji. Postupem času se zřetelně oddělilo od vzpírání, sokolské gymnastiky apod. a začalo se ubírat vlastním směrem a budovat vlastní subkulturu. Z okrajové záležitosti pro fanoušky velké muskulatury se stala masová záležitost postihující životní styl mnoha lidí. Jaký je vývoj a zaměření lidí na fitness ukazuje průzkum německé společnosti DVVD: aktuálně je v SRN registrováno 8,7 mil. členů v nejrůznějších fitness zařízeních, což představuje přibližně desetinu všech obyvatel. Podle konstatování vedoucí české komory fitness může být v ČR minimálně 500 fitness center (vzhledem k chybějícímu registru a dlouhodobě fungující zastřešující organizaci je přesný výčet zatím nemožné určit) (iDnes, ČTK, 2014). Každopádně zde máme velkou skupinu lidí, které spojuje záliba ve cvičení v prostoru fitness centra.

Takový trend lze vnímat v pozitivní rovině jako vůli lidí pečovat o své zdraví, zdravý životní styl v odkazu na turnerskou tradici. Jde zejména o odporové cvičení všeho druhu bez účasti herních prvků za účelem rozvoje tělesné zdatnosti. Bohužel druhou rovinou je „pouhá“ modelace postavy, optická úprava těla za cílem přiblížení se ideálu, který je vytvořen především vlivem socio-kulturního prostředí. Motivem ke cvičení se však také stává nespokojenost s tělem s ohledem na mediálně prezentovaný dokonalý výtvar, snaha přidat tělu větší hodnotu, zlepšování těla.

Potřeba vyhledávat určité typy prožitků zasahuje do různých sfér života a výjimkou nejsou ani pohybové aktivity. Orientace na hluboké, intenzivní prožitky je zřejmá např. u extrémních sportů. Nicméně výběr a vztah k dané aktivitě je významně ovlivněn také u jiných méně „adrenalinových“ sportů.

Při práci v oblasti fitness jsem dospěl k otázkám, na které jsem doposud nenašel odpověď. Jak vnímají, hodnotí tělo návštěvníci fitness centra, když způsob cvičení je zaměřen především na tělo? Může povaha cvičení, resp. prostředí, přitahovat jedince s určitými charakterovými rysy? Lze nalézt mezi takovými jevy souvislost?

Při výzkumech sledujících body image u jedinců cvičících ve fitness centru se setkáváme s nejednotnými závěry. Proto vyvstávají polemiky, zda cvičení, a tím změna body image,

vedou k jeho zlepšení anebo zda i přes určité výsledky zůstávají vysněné ideály nedosaženy a vzniklá diskrepance neprohlubuje nespokojenost.

Prostředí fitness centra je charakterizováno relativním bezpečím, kde má člověk věci pod kontrolou, není závislý např. na povětrnostních podmínkách a nemusí se potýkat se situacemi ohrožujícími zdraví. Z pohledu vyhledávání intenzivních prožitků by mělo takové prostředí přitahovat spíše klidné introvertní jedince, bez výrazných emočních projevů, se sklonem k rutinní práci, s povahou respektování společenských norem.

Cílem našeho výzkumu bylo zodpovědět otázku, jaké jsou souvislosti mezi Body Image a Sensation seeking v kontextu cvičení ve fitness centru. Na základě analýzy prostředí a povahy cvičení by měla být klientela charakterizována dobrým tělesným sebepojetím a současně nižší tendencí vyhledávat intenzivní prožitky. Zůstává otázkou, zda je taková kombinace ve větším měřítku vůbec možná.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

„Sensation Seeking je rys definovaný jako vyhledávání rozmanitých, nových, komplexních a intenzivních prožitků a zkušeností a ochotou podstoupit fyzické, sociální, právní a finanční riziko kvůli této zkušenosti.“ (Zuckerman, 1994).

Tělesné sebepojetí je podle Fialové (2001) definováno jako mentální reprezentace vlastního těla, která má tři složky: kognitivní, emocionální a behaviorální. Kognitivní složka zahrnuje představu o rozměrech těla jako celku, o rozměrech jednotlivých částí a jejich vzájemném poměru. Emotivní složka zahrnuje vztah k vlastnímu tělu jako celku, vztah k jeho jednotlivým částem, který se může lišit, a vztah k vlastní tělesnosti obecně. Behaviorální složka zahrnuje aktivity vedoucí k ovlivnění vzhledu našeho těla.

Souvislosti mezi Tělesným sebepojetím a Vyhledáváním intenzivních prožitků nejsou zatím podrobně zpracovány. Pro vykreslení celkového vztahu poslouží další psychologické entity (self efficacy, extraverte), u kterých nalézáme společný průsečík.

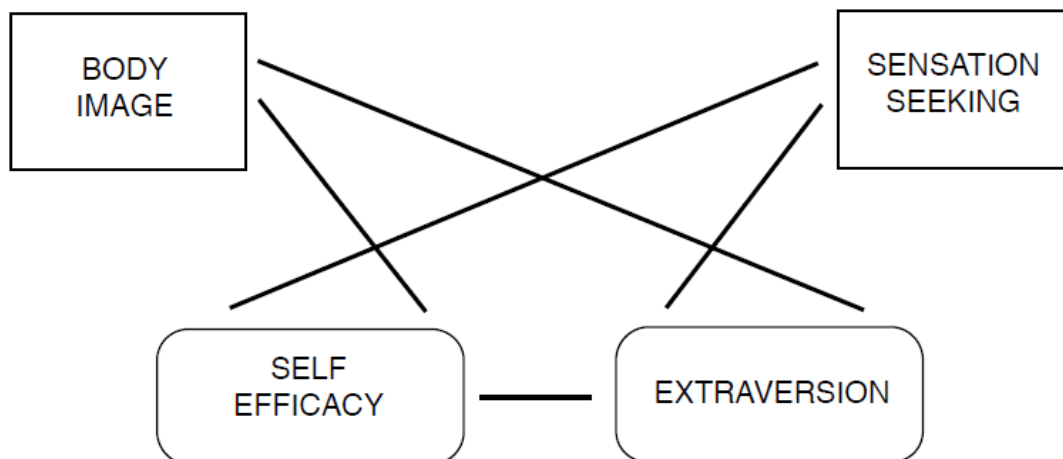
Vztah body image a self-efficacy je opakovaně prokázáný jev, a to u různých výzkumných souborů (Slinger, Rudesdam, 1997; Watson, Pulford, 2004; Valutis et al. 2009). Často je pozornost zaměřena na osoby vykazující nízké hodnoty u tělesného sebepojetí, na osoby se stravovacími potížemi, anxiózní či obézní pacienty apod. (Williamson et al., 2000, Johnson, Wardle, 2005, Kostanski et al, 2004). To jsou vzorky, u kterých jsou již patrné nebo se

předpokládají horší výsledky u jedné ze sledovaných veličin. Tyto dvě entity se tedy navzájem ovlivňují a zároveň lze utvářet každou zvlášť.

Je prokázáno, že např. úspěchem ve sportovní oblasti stoupá sebevědomí, zvyšuje se self-efficacy apod. (Holloway, 1988; Ryan, 1997). To má přesah do oblasti dělání rozhodnutí a současně zasahuje do sfér Sensation Seeking.

Extraverze má prokázaný vztah k body image. Kvailem et al. (2006) při použití Big Five dochází k závěru, že extrovertní jedinci mají sklon pozitivněji hodnotit svůj vzhled a jsou na něj také více orientováni. To dále souvisí s péčí o vzhled a sebe-prezentací. Studie Swami et al. (2013) potvrzuje tento fakt pozitivní korelací mezi extraverzí, hodnocením těla a dále sociálním statutem. Podobně také u sensation seeking byl pro korelaci vybrán dotazník Big Five. Výsledkem bylo stanovení silného vztahu (Eysenck, Zuckerman, 1978), což dokázaly i jiné studie (Paisey, 1980; Aluja et al., 2003). Hlubší souvislosti extraverze k různým aspektům psychologie osobnosti a životního stylu prezentuje Nettle (2005), který zmíněný vztah potvrzuje.

Murtaza et al. (2011a, 2012) se zabývali Sensation Seeking a tělesným sebepojetím (Physical Self Perception) u vzpěračů a kulturistů. Výzkum je však pouze deskriptivního charakteru bez uvedení hlubších souvislostí sledovaných jevů. Ze zjištění vyplývá, že kulturisté skórují výše v Sensation seeking i Physical Self Perception.



Obrázek 1. Grafické znázornění bilaterálních vztahů mezi Body image, Self Efficacy, Extraversion, Sensation Seeking

Prostředí fitness

Specifikem cvičení ve fitness je zacílení na optickou změnu postavy – sami návštěvníci to udávají jako hlavní motivační důvod (Ryan, 1997; Stackeová, 2009). U mužů je to zvětšení

objemu pomocí svalová hypertrofie, u žen naopak zeštíhlení a zpevnění především problémových partií. Boos (1998) et al. zjistili u mužů jako primární tréninkový cíl budování svalové hmoty a s tím spojený lepší vzhled. Dalším významným motivem je zvyšování kondice – je to velmi obecně pojaté, ale lze si pod tím představit rozvíjení silových a vytrvalostních schopností. Pod tímto motivem se však může skrývat první uvedený – optická změna zevnějšku, protože mnozí lidé se za tento důvod stydí nebo si ho nepřipouštějí (Cash, 2004).

Povaha cvičení předpokládá vysokou koncentraci na prováděnou techniku a s tím i na jednotlivé svalové partie. Stackeová (2006) uvádí, že díky tomu dochází k lepší diferenciaci jednotlivých částí těla a pocitů v nich. To by mělo vést k pozitivním změnám tělového schématu (Lowen, 2002).

Díky cvičení ve fitnesscentru a dodržování výživového plánu lze poměrně snadno dosáhnout změny některých antropometrických veličin. Změna obrysu těla, snížení hmotnosti apod. vedou ke změněné percepci těla. Tento stav posiluje i fakt, že současně dochází k nárůstu síly či zlepšení kondice. Hypoteticky by se měly uvedené benefity pozitivně promítnout do utváření body image (Thompson, 2011).

Při komparaci kulturistů s obecnou populací nedochází vždy k jednotným závěrům. V některých případech konstatujeme pozitivní změny v body image, v jiných naopak patologické tendence (Hallsworth et al. 2005; Pickett et al. 2005; Goldfield 2006; Braun, Graham 2008; Schlegel, Fialová 2013).

Podle rozdělení pohybových aktivit ve vztahu k sensation seeking (Kuban, 2006) se cvičení ve fitness centru nachází na konci navrženého spektra. Na rozdíl od horolezectví, snowboardingu, parašutismu ad. Z toho vyplývá, že při této aktivitě konstatujeme nízkou míru objektivního rizika a zároveň predikujeme nízké skórování v testu SST.

Povaha cvičení je však složitější. Dochází k velké námaze, zvýšenému prokrvení svalu, svalové bolesti a vyčerpání. To vše je zdrojem silných emocí, které ovlivňují prožívání dané aktivity (Lowen, 2002; Stackeová, 2008).

U návštěvníků fitness centra můžeme pozorovat zvýšení pozornosti a koncentrace na vlastní tělo (někdy vedoucí až k narcismu). Narcismus a přehnané hodnocení těla, impulsivní chování korelují s výsledky v subškálách Disinhibice a Vnímavost nudy (Emmons 1987, Breen, Zuckermann, 1999). Na druhé straně lze najít i pozitivní vztah sensation seeking a positive self-view (Campell et al. 2004)

CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, VĚDECKÁ OTÁZKA, HYPOTÉZY

Cíle práce a úkoly

Naším výzkumem jsme chtěli rozšířit vědomosti z oblastí tělesné sebepojetí a vyhledávání intenzivních prožitků. Cílem práce je analýza vztahu mezi tělesným sebepojetím a prožíváním u specifické skupiny sportovců.

Úkoly:

- Deskripce tělesného sebepojetí v kontextu fitness
- Deskripce vyhledávání intenzivních prožitků v kontextu fitness
- Analýza souvislostí mezi tělesným sebepojetím a vyhledáváním intenzivních prožitků

Vědecká otázka

Lze najít souvislost mezi tělesným sebepojetím a vyhledáváním intenzivních prožitků u návštěvníků fitness centra?

Hypotézy

H1. V testu Sensation seeking tendency dosáhnou účastníci nízkých hodnot.

H2. V testu Physical Self Perception Profile dosáhnou účastníci vysokých hodnot.

H3. Celkové hodnoty obou testů spolu budou negativně korelovat.

H4. Subškála Fyzická síla bude pozitivně korelovat se subškálou Disinhibice.

H5. Subškála Vyhledávání napětí a dobrodružství bude negativně korelovat se subškálou Fyzická sebeúcta.

METODIKA PRÁCE

Výzkumný soubor

Jednalo se o klienty fitness centra ve věkovém rozpětí 24-45 let s průměrným věkem 30,8 let. Soubor tvořilo 182 osob, 93 mužů a 89 žen. Do výzkumu byly zařazeny pouze osoby, jejichž primární činnost byla cvičení ve fitness centru (stroje, volné váhy, vlastní tělo). Pokud tvořily poloviční nebo větší část činnosti typu spinning, aerobick, fitbox apod., byly tyto osoby vyřazeny. Podmínkou bylo, aby fitness centrum navštěvovali alespoň dvakrát týdně po dobu minimálně jednoho roku.

Výběr fitness center podléhal těmto kritériím: poloha ve městě s minimálním počtem obyvatel 40000, minimální cena jednorázového vstupného 80 Kč, plocha alespoň 400m², přítomnost cvičebního sálu nebo podobné plochy, k dispozici stroje pro cvičení celého těla, volné váhy (jednoruční činky, velké činky), k dispozici kardio zóna s trenažéry. Sběr se konal celkem v 8 fitness centrech v 5 městech (Hradec Králové, Pardubice, Příbram, Plzeň, Brno).

Metody získání dat

Jednalo se o neexperimentální výzkumný plán, kde nedocházelo k cílené manipulaci – zásahu do zkoumané reality. Cílem bylo systematické měření, deskripce (Ferjenčík, 2001). Důležitá je volba zkoumaného vzorku, protože poté následuje induktivní zevšeobecnění na celou zkoumanou skupinu – v našem případě návštěvníci fitness centra 24-45 let. Ve výzkumu jsme zjišťovali korelaci – těsnost vztahů mezi vybranými proměnnými.

Při výzkumu byla využita kvantitativní metoda, konkrétně validizovaný dotazník.

Pro sběr dat byly použity tyto nástroje:

- Sensation Seeking Scale (SSS) (Zuckerman, 1994; Kuban, 2003)
- Dotazník tělesného sebepojetí - Physical Self-Perception Profile (Fox, Corbin, 1989; Tomešová, 2005)

Jedná se o dotazníky s uvedenými výroky, ze kterých osoba vybírá ten, který ji lépe vystihuje, resp. volí nejvýstižnější variantu.

Sledované osoby dále vyplnily základní sociometrické a antropometrické údaje společně s informacemi o frekvenci a motivech navštěvování fitness centra.

Data byla sbírána na místě pohybové aktivity, vždy po dobu jednoho dne. Při sběru dat bylo využito dotazníkové šetření. Rozvoz i vyzvednutí zajistil výzkumník osobně.

Statistické metody zpracování dat

- Spearmanův korelační koeficient
- Kruscal Wallisův test
- Fisherův LSD test
- T-test
- Pearsonův korelační koeficient
- Jednofaktorová analýza

VÝSLEDKY

Physical Self Percetion Profile

Výsledná skóre se pohybovala v rozmezí 46 až 103, s průměrnou hodnotou 78,3. Krajiní hodnoty ukazující na výrazné odchylky od průměru byly výjimečné a celý soubor vykazoval spíše nadprůměrné hodnoty.

Nejvýše skórovali účastníci v subškále Physical Condition, což značí pozitivní vnímání celkové kondice a úzkou souvislost s kladným hodnocením tělesné zdatnosti. Při porovnání mužů a žen konstatujeme vyšší hodnoty u všech subškál u mužů, největší rozdíl pak u Physical Self Worth a nejnižší u Physical Condition. Nejnižše skórovali muži v subškále Stregth.

Tabulka 1. Průměrné hodnoty jednotlivých subškál

	Muži	Ženy	Celkem
Sport Competence	16,75	15,36	16,07
Physical Condition	16,90	15,64	16,29
Strength	16,06	14,47	15,29
Attractive Body	16,43	14,43	15,45
Physical Self Worth	16,42	14,01	15,24

Sensation Seeking Tendency

V testu SST lze dosáhnout krajních hodnot 40 a 80, výsledky se pohybovaly mezi hodnotami 51 a 71 a měly povahu gausovského rozdělení. Průměrná hodnota 62 ukazuje na normální až vyšší tendenci vyhledávat intenzivní prožitky.

Celkové výsledky v subškálách mají homogenní charakter a odchylky jsou velmi malé. Muži dosáhli nejvyšších hodnot v subškále Vyhledávání napětí a dobrodružství (Thrill and Adventure Seeking), kde se paradoxně očekával spíše opačný výsledek. Soubor se tedy nebrání vyhledávání napětí a dobrodružství v oblasti sportu a fyzické činnosti. Právě vynaložené fyzické úsilí, které je často nedílným prvkem pohybových aktivit spadajících do této kategorie, může být příčinou vyššího skórování. Ženy naopak dosáhly v této subškále nejnižších hodnot.

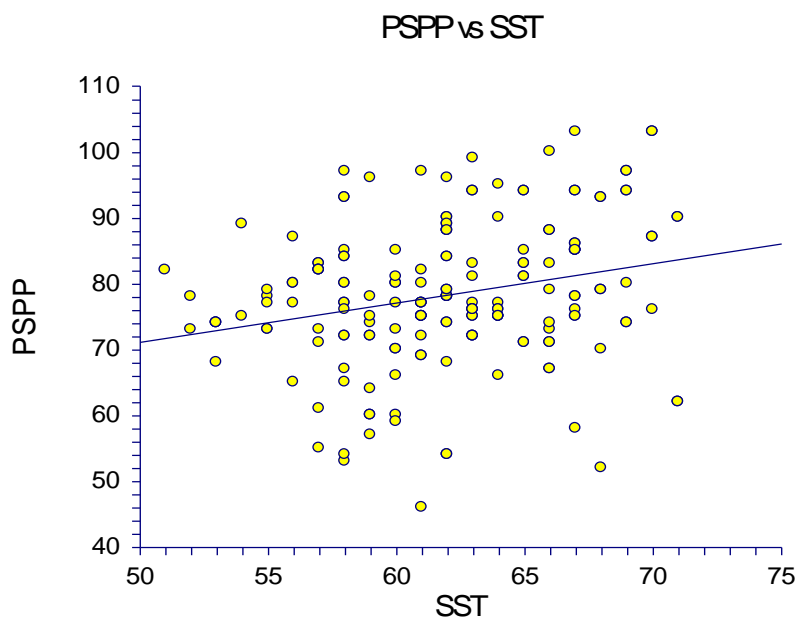
Tabulka 2. Průměrné hodnoty jednotlivých subškál

	Muži	Ženy	Celkem
TAS	16,74	15,08	15,74
ES	15,72	15,55	15,58
Dis	16,04	15,28	15,40
BS	15,65	15,16	15,36

TAS- Vyhledávání napětí a dobrodružství, ES- Vyhledávání zkušeností, Dis- Disinhibice, BS- Vnímavost nudy

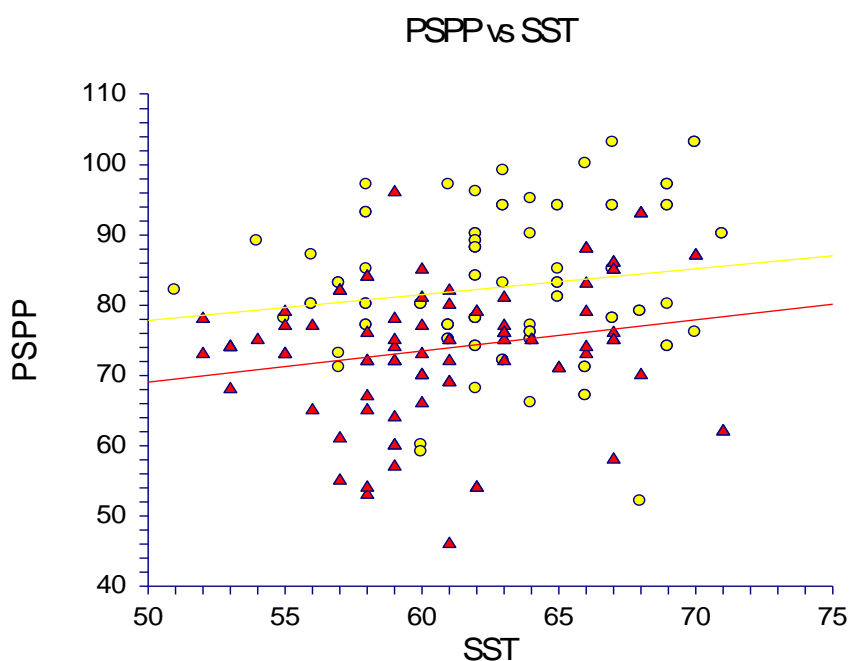
Vztah Physical Self Percetion profile (PSP) a Sensation Seeking tendency (SST)

Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu byl posouzen vztah mezi celkovými hodnotami testů u celého souboru. Na bodovém grafu je zobrazena závislost sledovaných znaků. Korelační koeficient měl hodnotu 0,25, což ukazuje na slabý vztah mezi sledovanými jevy. Je to patrné i z grafického znázornění, kde přímka znázorňuje míru linearity.



Graf 1. Korelace PSPP a SST

Podobné výsledky jsme konstatovaly při rozdělení vzorku na muže a ženy. Hodnoty korelace dosáhly 0,15 u mužů a 0,21 u žen.



žluté symboly: hodnoty PSPP, SST u mužů, červené symboly: hodnoty PSPP, SST u žen
 Graf 2. Korelace PSPP a SST u mužů (žlutá přímka) a žen (červená přímka)

Vztah vybraných subškál PSPP a SST

Z možných kombinací byly pro korelaci zvoleny následující subškály.

Tabulka 3. Souhrnné výsledky korelace mezi vybranými subškálami

	PC	CronA
PSW - Dis	0,19	0,34
Strength - Dis	0,1	0,18
PSW - TAS	0,17	0,23
Strength - ES	0,09	0,19
Strength - BS	0,18	0,28

PC- Pearsonův korelační koeficient, CronA – cronbachovo alpha, PSW- Physical Self Worth, Dis- Disinhibition, ES- Experience Seeking, BS- Boredom Susceptibility

Vztah Attractive body (Attr body) a Body mass index (BMI)

Pro vykreslení zkoumaného souboru a zároveň podchycení všech důležitých informací, byl prověřen vztah mezi subškálou Attr (Tělesná atraktivita) a BMI. Vzhledem k genderovým odlišnostem byla skupina korelována separovaně.

U mužů byla průměrná hodnota BMI 25,4, v subškále Attr pak skórovali na úrovni, ze které resultuje spokojenost s atraktivitou těla. Z komparace vyplývá velice slabá negativní závislost.

Ženy vykazovaly průměrné hodnoty BMI – konkrétně 21,7. Atraktivitu těla hodnotily spíše pozitivně až neutrálně. Jednalo se o velmi slabý pozitivní vztah. Hodnota Pearsonova koeficientu byla -0,06, z čehož vyplývá, nelineární statistická závislost.

Tabulka 4. Korelace BMI a Attr Body u mužů

Pearson Correlations Section (Row-Wise Deletion)		
	BMI	Attr_Body
BMI	1.000000	-0.101899
	0.000000	0.331088
	93.000000	93.000000
Attr_Body	-0.101899	1.000000
	0.331088	0.000000
	93.000000	93.000000
Cronbachs Alpha =- 0.224697 Standardized Cronbachs Alpha =- 0.226922		

Tabulka 5. Korelace BMI a Attr Body u žen

Pearson Correlations Section (Row-Wise Deletion)		
	BMI	Attr_Body
BMI	1.000000	-0.064768
	0.000000	0.546497
	89.000000	89.000000
Attr_Body	-0.064768	1.000000
	0.546497	0.000000
	89.000000	89.000000
Cronbachs Alpha =- 0.134344 Standardized Cronbachs Alpha =- 0.138507		

Důvod návštěvy fitness centra a vztah k PSPP a SST

Participantů uváděli jako nejčastější důvod návštěvy „vzhled“ (N=72), další v pořadí byl „prožitek“ (N=41). Naopak nejmenšího počtu dosáhla kategorie „zdraví“ (N=14). Použitím

analýzy rozptylu lze vyslovit závěr, že žádná z kategorií nemá signifikantní souvislost s výsledky v testu PSP. I přesto ukazují výsledky v kategorii „vzhled“ na určitou tendenci k negativní korelaci, tedy že tito lidé dosahují spíše nižších hodnot v testu PSPP.

Tabulka 6. Analýza rozptylu u důvodů návštěvy fitness centra a PSPP

Analysis of Variance Table						
Source		Sum of	Mean		Prob	Power
Term	DF	Squares	Square	F-Ratio	Level (Alpha=0.05)	
A: duvod	4	583.6519	145.913	1.26	0.28912	0.38804
S(A)	177	20560.9	116.1633			
Total (Adjusted)	181	21144.55				
Total	182					

Výsledky analýzy mezi důvodem návštěvy a testem SST přinesly závěry v podobě nepotvrzení statisticky významného vztahu u sledovaných veličin. Nelze vyslovit souvislost ani u jednoho z důvodů.

Tabulka 7. Analýza rozptylu u důvodu návštěvy fitness centra a SST

Analysis of Variance Table						
Source		Sum of	Mean		Prob	Power
Term	DF	Squares	Square	F-Ratio	Level	
(Alpha=0.05)						
A: duvod	4	119.2171	29.8042	1.46	0.21615	0.4474
S(A)	177	3611.706	20.4051			
Total (Adjusted)	181	3730.923				
Total	182					

DISKUSE A VÝSELDKY HYPOTÉZ

1. H1. V testu SST dosáhnou účastníci nízkých hodnot. *Nepotvrzeno.*

Výchozím bodem pro stanovení hypotézy bylo rozdělení pohybových aktivit z hlediska Sensation seeking (Kuban, 2006). Cvičení ve fitness centru se řadí mezi sporty s nízkým objektivním rizikem a účastníci by měli vykazovat nižší hodnoty v testu SSS (Goma-i-Freixanet, 2012; Kuban, 2006). Zjištění však neodpovídají této premise. Výsledky byly spíše průměrné a nelze tedy jasně vyslovit závěr, že prostor

fitness centra by navštěvovali lidé s nízkou tendencí vyhledávat intenzivní prožitky. Bohužel nám není známa studie potvrzující rozdělení aktivit a zabývající se i těmi méně rizikovými. U skupin jako jsou horolezci, parašutisté apod. byla tendence opakovaně potvrzena i při srovnání s běžnou populací (Hagenah, 2001; Roberti, 2004). Aktivita na opačné straně spektra se zdají být z výzkumného hlediska neatraktivní. Ačkoliv se jedná o kompaktní rys, lze věnovat pozornost i jednotlivým subškálám (Zuckerman, 1984; Breen, Zuckerman, 1999). Rigidita prostředí mohla ovlivnit např. subškálu Vnímavost nudy, povaha prostoru pohybové aktivity např. subškálu Vyhledávání napětí a dobrodružství. Hodnoty však nevykazovaly výrazné odchylky, z čehož vyplývá, že z hlediska subškál SSS nejsou návštěvníci nijak vyhranění (např. na oblast respektování společenských norem).

Genderová komparace SSS přinesla výsledky, jejichž odchylka není signifikantní ($p=0,05$). Muži obecně skórují výše a mají vyšší sklon k vyhledávání intenzivních prožitků ve všech parametrech (Twenge, 1997; Wood, Eagly, 2012). Nepotvrzení obecné tendence může být zapříčiněno specifikem výzkumného souboru – návštěvníci fitness centra. Prostředí a průběh aktivity sice vykazují jasné známky pro Low Sensation Seekers, nicméně aktivita může být vyhledávána i za jiným účelem než je její prožitková povaha z hlediska Sensation seeking. Svou roli může hrát sociální hledisko, resp. cvičení jako součást sociálního statutu jedince (Slepička, 2009; Hedblom, 2009). Nebo také to, že se jedná pouze o činnost ve smyslu prostředku, kdy je hlavním motivem výsledek – optická změna postavy, zlepšení kondičních schopností, změna životního stylu apod. (Thompson, 2011).

2. **H2. V testu PSPP dosáhnou účastníci vysokých hodnot. *Potvrzeno.***

Výsledky v testu PSPP ukazují na nadprůměrnou spokojenost s tělem, což se týká všech komponent body image. Výzkumu se účastnili pouze osoby cvičící pravidelně alespoň jeden rok. Tím lze předpokládat pozitivní projevy cvičení na složení těla, vzhled, kondiční schopnosti a zároveň prokázat hlubší vztah k pohybové aktivitě. To se shoduje se závěry výzkumů sportující populace (Feingold, Mazzella, 1998; Cash, Pruzinsky, 2002; Grogan, 2008, Schlegel, Fialová, 2013). Opět se potvrzuje, že obavy o negativním působení cvičení ve fitness centru se týkají výhradně výkonnostních silových sportovců, závodních kulturistů (Pope et al., 2002, 2006, Mosley, 2009). V případě běžného cvičení mají naopak pozitivní efekt na body image a self esteem. Výzkumný soubor nevykazoval vysoké hodnoty v žádné ze subškál. Ačkoliv povaha

cvičení a sociální prostředí by mohly predikovat vyšší hodnoty v subškálách Strength nebo Attractivity, nestalo se tak (především u mužů, kde díky anatomicko-fyziologickým předpokladům dochází snadněji k nárůstu síly a svalové hmoty). Je možné, že právě prostředí fitness centra ovlivňuje posouzení – ačkoliv se jedinci liší od běžné populace, v rámci subkultury se vidí jako „normální“ (Marsh, 2000; Hedblom, 2009). Vzhledem k hodnotám nelze předpokládat tendenci k narcismu a přílišné sebeobjektivizaci. To bude opět záležitostí úzké skupiny jednotlivců a výkonnostních sportovců (Hallsworth et al., 2005; Pickett et al., 2005, Brown, Graham, 2008).

Porovnání skupiny mužů a žen v s testu PSPP zjistilo signifikantně lepší výsledky u mužů ($p = 0,05$). Výsledky potvrzují dřívější zjištění, že u žen konstatujeme větší nespokojenost s body image. Ústřední vliv mají spíše sociokulturní podmínky a mediální tlak než samotná pohybová aktivita (Grogan, 2008; Braun, Graham, 2008; Hobza, Rochlen, 2009, Sirra, Ballard, 2011 ad.).

3. **H3. Celkové hodnoty obou testů spolu budou negativně korelovat. *Nepotvrzeno.***

Hodnota korelačního koeficientu dosáhla 0,25, ze kterého vyplývá velmi slabý vztah mezi sledovanými jevy. Výchozí premisou pro stanovení hypotézy byly očekávané výsledky v jednotlivých testech (podrobněji viz. H3, H4), ty se však nepotvrdily. Očekávání v podobě negativní korelace by znamenalo, že lidé, kteří dlouhodobě navštěvují fitness centrum, budou mít nižší sklon vyhledávat intenzivní prožitky. Orientace jedinců na prostředí fitness centra, které je bezpečné, předvídatelné, stabilní by toho mělo být důkazem (Kuban, 2006; Krásová, 2008). Zároveň pravidelné odporové cvičení by mělo mít významné efekty, které se pozitivně projeví ve vnímání a hodnocení těla (Ahmed et al., 2002; Stackeová, 2008; Ginis et al., 2014).

Ačkoliv je korelační hodnota kladná, což by avizovalo opačnou tendenci, nelze vzhledem k její velikosti takový závěr vyslovit. Potvrdil by se předpoklad, že např. extroverze může být spojovacím bodem sledovaných veličin. Lidé s extrovertními vlastnostmi budou mít tendenci ke kladnému vztahu k tělu, jeho vlastnostem a schopnostem a zároveň větší sklon k rizikovému chování a vyhledávání intenzivních prožitků (Eysenck, Zuckerman, 1978; Paisey et al., 1980; Aluja et al. 2002; Roberti, 2004; Nettle, 2004; Llewellyn, 2008). Homogenita zkoumaného vzorku však nebyla stanovena na základě charakterových vlastností, ale především na bázi společných rysů životního stylu. Možná souvislost PSPP a SST na základě self-efficacy jako

pojítka se tedy také neprokázala (Slanger, Rudesdam, 1997; Watson, Pulford, 2004; Valutis, 2009). Důležitou se pravděpodobně jeví vyhraněnost výzkumného souboru jak z hlediska vnímání těla, tak vyhledávání intenzivních prožitků. U výzkumů se často jedná o soubory s očekávatelnými krajními hodnotami, se kterými je spojena jistá vyhraněnost a různé větší tendence (Breen, Zuckerman, 1999; Williamson, 2000; Kostanski, 2004; Johnson, Wardle, 2005).

4. **H4. Subškála Fyzická síla bude pozitivně korelovat se subškálou Disinhibice. *Nepotvrzeno.***

Při cvičení ve fitness centru dochází téměř vždy k silovému zatížení. Ačkoliv se nejedná o cílený rozvoj maximální síly, ale spíše svalové hypertrofie, představuje to impuls pro vnímání vlastních silových možností i s přesahem do běžného života (Pope et al., 2006). Rozvinuté silové schopnosti v součinnosti s pohybovým režimem mají obzvlášť u mužů vliv na sebedůvěru, sebevědomí, sebe-prezentaci a hyper-maskulinní chování (Klein, 1993). Subškála Disinhibice je spojena s aktivitou, optimismem, dominancí nebo překračováním sociálních norem (Kuban, 2006, Krásová, 2008).

Mezi veličinami byl velmi slabý korelační vztah (0,1), nelze tedy vyslovit souvislost mezi subškálami u vzorku návštěvníků fitness centra. Souboru nelze generalizovaně přisoudit vlastnosti typické pro Disinhibici. Nárůst síly, hypertrofie spojené s efekty v behaviorální sféře se na rozdíl od jiných studií neprokázal (Holloway et al., 1988, Hedblom, 2009). Nepotvrdil se také předpoklad zvýšených hodnot u Fyzické síly (15,45), ani v porovnání s dalšími subškálami PSPP se významně neodlišovala. I když jsou tedy silové schopnosti větší než u běžné i kondičně sportující populace (Rhea, 2003), nevnímá a nehodnotí je klientela fitness centra výrazně odlišně – týká se to především situací běžného dne.

5. **H5. Subškála Vyhledávání napětí a dobrodružství bude negativně korelovat se subškálou Fyzická sebeúcta. *Nepotvrzeno.***

Fyzická sebeúcta představuje zastřešující subškálu a spojuje v sobě prvky ostatních subškál (Tomešová, 2005). Cvičení ve fitness centru svojí povahou ovlivňuje více proměnných ve vnímání a hodnocení těla, zasahuje do vnímání síly, kondice i atraktivity. I proto byla vybrána PSW pro komparaci. Subškála TAS je spojena především s outdoorovými aktivitami, situacemi spojenými s rychlostí a gravitací, se zřejmým rizikovým faktorem (Kuban, 2006; Krásová, 2008). Prostředí fitness centra

přináší naprostý opak, který by se mohl projevit právě v této subškále. Zúčastněné osoby musely navštěvovat fitness centrum pravidelně určitou dobu, což předpokládá určitý vztah k takové aktivitě a danému prostředí. Nejedná se pravděpodobně o náhodnou aktivitu bez vazby na jedince.

Korelační koeficient měl hodnotu 0,17, ze které nevyplývá silný vztah sledovaných znaků. Neplatí tedy, že by lidé, kteří navštěvují fitness centrum a zároveň mají celkový pozitivní vztah k tělu, inklinovali ve větší míře k „bezpečným“ indoorovým aktivitám bez silných prožitků spojených se Sensation seeking. Z hlediska subškály TAS nevykazoval soubor žádnou vyhraněnost, ačkoliv pro to byly jisté předpoklady. Vazba na cvičení ve fitness centru v součinnosti s vybudovaným kladným vztahem k tělesnému Já přímo nevede ke sklonu ke „klidnému“ stylu života. Povaha aktivity není u našeho vzorku určujícím faktorem pro dotčené temperamentové vlastnosti.

Mimo ověřování hypotéz byly testovány další možné vztahy a vyhodnoceny i jiné skutečnosti, které mají důležitý vztah k výzkumnému souboru a celkové problematice.

Z hlediska souvislostí mezi subškálami z PSPP a SST byla vybrána Fyzická síla jako komponenta, která bude významně ovlivněna odporovým cvičením. Možný signifikantní vztah se nepotvrdil ani s Vnímavostí nudy (0,18) nebo Vyhledáváním zkušeností (0,09). Jak již bylo zmíněno výše, nepotvrdila se premisa o subškále Fyzická síla a jejím výrazném odlišení. Subškála Vnímavost nudy spojená s psychickou vyrovnaností a klidem, neochotou dělat rutinní práce, vyhledáváním společnosti nekonvenčních lidí (Krásová, 2008), nevykazovala výrazné odlišnosti od ostatních subškál. Návštěvníci se tedy neprofilují ani v těchto vlastnostech a nelze konstatovat spojitost s percepcí a prezentací tělesné síly.

Vzhled a vnímání vlastní přitažlivosti je důležitým faktorem a promítá se i do behaviorální oblasti včetně výběru pohybových aktivit (Kreikenbaum, 1999; Weilbach, 2007, Veale et al., 2009). Častá orientace na aktivity, které podporují změny k dosažení obecně uznávaných měřítek tělesné krásy, je již běžným rysem (Picket et al., 2005; McCreary, 2007). Cvičení ve fitness centru patří mezi nejvíce účinné prostředky, což podporuje i fakt, že v této subkultuře je pohybová aktivita úzce spjata s výživou (Hedblom, 2009). Body image a vztah k BMI (body mass index) byl již prokázán – ačkoliv se jedná spíše o specifické vzorky (Friedman et al., 2002; Johnson, Wardle, 2005; Grogan, 2008, Valutis, 2009). V našem případě byl podroben analýze vztah subškály Tělesná atraktivita a BMI. Silný korelační vztah nelze konstatovat u mužů (-0,1) ani u žen (-0,06). U Tělesné atraktivity nevykazoval soubor žádné významné odchylky, BMI dosáhlo hodnot u mužů 25,4 a žen 21,7. Z hlediska BMI

představují mužští návštěvníci fitness těžko uchopitelný soubor, index bere v úvahu tělesnou hmotnost, kde není zřejmý např. podíl svalové hmoty, která by byla vhodná pro bližší determinaci (viz. Pope, 2002). Není jasné, zda vyšší hmotnost znamená nadváhu nebo větší objem svalové hmoty – ačkoliv ji lze u pravidelných návštěvníků předpokládat. U žen je riziko zkreslení BMI minimální (u běžné klientely), ale ani zde se vztah mezi veličinami neprokázal. Nutno dodat, že hodnoty BMI se pohybují v parametrech normálu. Je možné, že při pravidelné pohybové aktivitě a tím zlepšenému self-esteem (viz. model EXSEM, Sonstroem et al., 1994), došlo k upozadění negativního vnímání a hodnocení vyšší tělesné hmotnosti (vzhledem k tělesné výšce). Dalším vysvětlením může být vývoj body image v průběhu času, kdy dochází ke změnám hodnotového systému a snižování nároků na fyzický vzhled (Cash, Pruzinsky, 2002; Koudelka, 2012). U ženské ani mužské části vzorku tedy neplatí, že se zvyšující hmotností (hodnotou BMI) by klesaly pocit atraktivity těla, vnímání přitažlivosti tělesné stavby nebo jistota týkající se vzhledu.

Soubor byl také analyzován z hlediska důvodu navštěvování fitness centra, součástí dotazníku byla otevřená otázka, která tak umožňovala volné vyjádření. Ačkoliv není vždy jednoznačné a jednoduché určit hlavní motiv (viz. Gimlin, 2002), předpoklad byl, že návštěvníci udají ten nejdůležitější. Odpovědi byly rozděleny do pěti kategorií: Zdraví, Vzhled, Prožitek, Kondice, Doplněk. Do kategorie Zdraví byly zařazeny rehabilitační cvičení, pooperační stavy, řešení problémů spojených s bolestmi pohybového aparátu, cvičení nařízená /doporučená lékařem. U vzhledu se jednalo o odpovědi typu: „Chci být štíhlá. Chci shodit. Ráda bych vypadala lépe. Chci nabrat svaly.“ Čili důvody spojené s optickou úpravou těla. Kategorie Prožitek obsahovala odpovědi typu: „Rád cvičím ve fitku. Baví mě cvičit s činkami. Pro zábavu. Abych se cítila lépe.“ Do kategorie Kondice se řadily odpovědi typu: „Abych se zpevnila. Chci být silnější. Chci na sobě makat.“ Kategorie Doplněk obsahovala odpovědi, ze kterých vycházelo cvičení ve fitness centru jako obohacení, doplnění jiné primární pohybové aktivity. Největší četnost byla v kategorii Vzhled (39,6%) – zaměření klientely na vizáž se opakovaně potvrzuje (Crossley, 2005; Stackeová, 2009). Jak lidé vypadají a jak se cítí v interakci s okolím má zřejmou důležitost i při volbě pohybových aktivit. Problematickou se jeví kategorie Kondice, kde za udávanými důvody vztahujícími se ke kondičním schopnostem, může být skryt motiv vypadat, cítit se lépe. Obzvláště u mužské části populace, kde kulturně specifické požadavky na maskulinní chování mohou ovlivnit prezentování takových skutečností (viz. Klein, 1993).

Překvapivě nebyly uvedeny důvody spojené přímo s lidmi nebo prostředím fitness centra. Ačkoliv představují významné působící vlivy (Crossley, 2005; Hedblom, 2009), nebyly

uváděny jako hlavní motiv. Je možné, že při poskytnutí výběrové odpovědi zasahující tuto oblast by ji dotazovaní využili jako další ne však nejdůležitější.

U našeho souboru konstatujeme, že zúčastnění nevyhledávají aktivitu cvičení ve fitness centru pro ni samotnou, ale spíše jako prostředek k dosažení jiných cílů (většinou spojených s body image).

Při analýze souvislosti mezi důvody navštěvování fitness centra a testem PSPP nebyla nalezena žádná statisticky významná souvislost. Lze konstatovat velmi slabou tendenci k negativní korelaci mezi důvodem Vzhled a skóre v PSPP (0,29). Avšak nelze vyslovit závěr, že lidé s horším body image navštěvují fitness centrum především z důvodu zlepšení vzhledu. Na druhou stranu lidé s pozitivním a dobrým vztahem k tělesnému já uvádějí různé důvody pro cvičení ve fitness centru a nelze u nich vymezit jednoznačný motiv.

ZÁVĚR

Disertační práce se zabývá tělesným sebepojetím, vyhledáváním intenzivních prožitků a jejich vzájemným vztahem v kontextu prostředí fitness centra. V teoretické části jsou tyto konstrukty popsány, vztaženy k oblasti fitness a jsou dány do vzájemných souvislostí.

Z hlediska samotného výzkumu byl zvolen vhodný výzkumný soubor, na kterém byly pomocí vybraných metod ověřeny stanovené hypotézy. K testování byly použity validizované testy Physical Self Perception Profile a Sensation Seeking Scale V.

Mezi konstrukty Body image a Sensation Seeking nebyla nalezena statisticky významná souvislost. Zároveň tím byly vyvráceny některé předpoklady o vlastnostech výzkumného souboru z pohledu Sensation Seeking a Body image. – nejedná se o skupinu s nízkou tendencí vyhledávat intenzivní prožitky.

Nepotvrdil se ani vztah vybraných subškál Fyzická síla – Disinhibice nebo Vyhledávání napětí a dobrodružství – Fyzická sebeúcta. Soubor se především v subškálách Sensation Seeking nevyhranil a dosahoval standardních hodnot.

Souhrnně lze vyslovit tvrzení, že zkoumaný vzorek nevykazoval negativní odchylky v Body image, čímž se potvrzuje pozitivní vliv cvičení ve fitness centru na tělesné sebepojetí. Patologické jevy, zhoršené vnímání a posuzování těla budou záležitostí individuální, specifických skupin, případně způsobené jinými okolnostmi, které jsou nezávislé na prostředí fitness centra.

Pro další výzkum by bylo vhodné přezkoumat odstupňování aktivit z pohledu Sensation Seeking, zda míra objektivního nebezpečí (jako jeden z hlavních prediktorů) a následná klasifikace odpovídají tendenci dané skupiny vyhledávat intenzivní prožitky.

U Body image se otevírají možnosti např. na bázi souvislosti hypertrofie svalové hmoty a vývoje vztahu k tělu, jeho vnímání, posuzování, prezentování.

Jako samostatný směr se vytváří prostor pro „pocit síly“ – pocitového uspokojení, naplnění ze silového zatížení. Jeho určení v rámci návštěvníků fitness centra, vztah k vyhledávání dané aktivity, důležitost pro míru prožívání apod.

REFERENČNÍ SEZNAM

- AHMED, CH. Et al. Relations of strength training to body image among a sample of female university students. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 16, 645-648. 2002.
- ALUJA, A. et al. Relationship among extraversion, openness to experience, and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 35, 671-680. 2002.
- BOOS, C. et al. Medikamentenmißbrauch beim Freizeitsportler im Fitnessbereich. In *Dt. Ärzteblatt*. 95, 953-957. 1998.
- BROWN, J., GRAHAM, D. Body satisfaction in gym-active males: an exploration of sexuality, gender and narcissism. *Sex Roles*, 59, 94-106. 2008.
- BREEN, R. B., ZUCKERMAN M. 'Chasing' in gambling behavior: personality and cognitive determinants. *Personality and Individual Differences*. 27, 1097 – 1111. 1999.
- CAMPBELL, W. K. et al. Narcissism, Confidence, and Risk attitude. *Journal of Behavioral Decision Making*. 17, 297 – 311. 2004.
- CASH, T. F. Body image: Past, Present, and Future. *Body image*. 1, 1-5. 2004.
- CASH, T. F., PRUZINSKY, T. Body image. A handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. London: The Guilford press. 2002.
- CROSSLEY, N. *In the Gym: Motives, Meanings and Moral Careers*. CRESC Working papers. Manchester: Center of Research on Socio-Cultural Change. 2005.
- EMMONS R. A. Narcissism: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52, 11 – 17. 1987.

- EYSENCK, S. B., ZUCKERMAN, M. The relationship between sensation seeking and Eysenck's dimensions of personality. *British Journal of Psychology*, 69, 483-487. 1978.
- FEINGOLD, A., MAZZELLA, R. Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*. 9, 190-195. 1998.
- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál. 2000.
- FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum. 2001.
- FOX, K. R., CORBIN, C. B. The physical self- perception profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430. 1989.
- FRIEDMAN, K. E. et al. Body image partially mediates the relationship between obesity and psychological distress. *Obesity research*. 10, 33-41. 2002.
- GIMLIN, D. *Body work*. Berkley: University of California Press. 2002.
- GINIS, K. A. M. et al. The effects of aerobic- versus strength-training on body image among young women with pre-existing body image concerns. *Body image*. 11, 219-227. 2014.
- GOLDFIELD, G. E. et al. Body image, Binge Eating, and Bulimia Nervosa in Male Bodybuilders. *Canadian journal of psychiatry*, 51, 160-168. 2006.
- GOMA-I-FIXARET, M. et al. Does the Sensation-Seeking trait differ among participants engaged in sports with different levels of physical risk? *Anales de psicologia*, 28, 223-232. 2012.
- GROGAN, S. *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York : Taylor & Francis, 2008.
- HAGENAH, J. Zum Zusammenhang zwischen Sensation Seeking, Sportmotiven und sportlichen Freizeitaktivitäten. *Sportpsychologie*. 182-184. 2001.
- HALLSWORTH, L. et al. Individual differences in male body-image: An examination of self-objectification in recreational body builders. *British journal of health psychology*, 10, 453-465. 2005.
- HEDBLOM, CH., *The Body is Made to Move*. Stockholm: Cristina Hedblom and Acta Universitatis Stockholmiensis. 2009.
- HOBZA, C. L., ROCHLEN, A. B. Gender Role Conflict, Drive for Muscularity, and the Impact of Ideal Media Portrayals on Men. *Psychology of Men & Masculinity*. 10. 120-130. 2009.

- HOLLOWAY, J. B. ET AL. Self-Efficacy and training for strength in adolescent girls. *Journal of Applied Social Psychology*, 18, 699-719. 1988.
- iDnes.cz, ČTK. Retrieved on August 10, 2014 from http://ekonomika.idnes.cz/prichazi-nizkonakladova-fitness-centra-f0n-/eko_euro.aspx?c=A120606_144303_eko_euro_neh.
- JOHNSON, F., WARDLE, J. Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology*. 114, 119 – 125. 2005.
- KLEIN, A. M. *Little big men: Bodybuilding subculture and gender construction*. New York: State University of New York Press. 1993.
- KOSTANSKI, M. et al. Current conceptualization of body image dissatisfaction: Have we got to wrong? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 45, 1317 – 1325. 2004.
- KOUDELKA, J. et al. *Marketingový význam body image*. Zlín: VeRBuM. 2012.
- KRÁSOVÁ, P. *Prožívání vysokoškoláků ve vztahu k osobnostním charakteristikám u vybraných sportů*. Disertační práce. Praha: FTVS UK. 2008.
- KREIKEBAUM, S. P. *Körperbild, Körperzufriedenheit, Diätverhalten und Selbstwert bei Mädchen und Jungen im Alter von sieben bis dreizehn Jahren*. Dissertation. Köln: Psychologisches Institut Universität Köln. 1999.
- KUBAN, J. *Potřeba mimořádného prožitku ve sportu*. Disertační práce, Praha: FTVS UK. 2003.
- KUBAN, J. *Tendence k vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: Gaudemus. 2006.
- KVALEM, I. J. et al. The interplay of personality and negative comments about appearance in predicting body image. *Body Image*, 3, 263-273. 2006.
- LOWEN, A. *Bioenergetika. Terapie duše pomocí práce s tělem*. Praha: Portál. 2002.
- LLEWELLYN D. J. et al. Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Journal of Personality and Individual Differences*. 45, 75 – 81. 2008.
- MARSH, H. W. The self-concept enhancement and learning facilitation (SELF) research centre: Research breakthroughs and directions for the new millennium. In R. G. Craven & H. W. Marsh (Eds.), *Self-Concept Theory, Research and Practice: Advances for the New Millennium: Collected Papers of the Inaugural Self-Concept Enhancement and Learning Facilitation (SELF) Research Centre International Conference* (pp. 1-15). Sydney: SELF Research center. 2000.

- McCREARY, D. R. *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives*. Washington DC : American Psychological Association, 2007. The Drive for Muscularity Scale: Description, psychometrics, and research findings.
- MOSLEY E, P. Bigorexia: Bodybuilding and Muscle Dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17, 191-198. 2009.
- MURTAZA, T. S. et al. Psychological Evaluation of Sensation Seeking and Anxiety State among Bodybuilders and Weight Lifters. *Journal of Education and Practice*. 2, 10-14. 2011a.
- MURTAZA, T. S. et al. An Evaluation: Physical Self-Concept and Sensation Seeking. *International Journal of Health, Sports and Physical Education*. 1, 1-5. 2012.
- NETTLE, D. An evolutionary approach to the extraversion continuum. *Evolution and Human Behavior*. 26, 363-373. 2005.
- PAISEY, T. J. H. et al. The relationship of extraversion, neuroticism, and sensation-seeking to questionnaire-derived measures of nervous system properties. *The Pavlovian journal of biological science*. 15, 123-130. 1980.
- PICKETT, T. C., LEWIS, R. J., CASH, T. F. Men, muscle, and body image: comparisons of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls. *British Journal of Sports Medicine*. 39, 217-222. 2005.
- POPE, H. G. et al. Muscle dysmorphia: a new syndrome in weightlifters. *British Journal of Sports Medicine*. 36, 375-377. 2002.
- POPE, H. G. et al. Body Image and Attitudes Toward Male Roles in Anabolic-Androgenic Steroid Users. *American Journal of Psychiatry*. 2006, 163, s. 697-703.
- RHEA, M. R. et al. A meta-analysis to determine the dose response for strength development. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35, 456-464. 2003.
- ROBERTI, J. W. A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of Research in Personality*. 38, 256-279. 2004.
- RYAN, Richard M., et al. Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *International Journal of Sport Psychology*. 28, s. 335-354. 1997.
- SCHLEGEL, P., FIALOVÁ, L. Tělesné sebepojetí u českých a švédských návštěvníků fitness centra. *Česká kinantropologie*, 17, 75-81. 2013.
- SIRA, N., BALLARD, S. M. Gender Differences in Body Satisfaction: An Examination of Familial and Individual Level Variables. *Family Science Review*, 16, 57-73. 2011.

- SLANGER, E., RUDESTAM, K. E. Motivation and disinhibition in High Risk sports: Sensation Seeking and Self-Efficacy. *Journal of Research in Personality*. 31, 355 – 374. 1997.
- SLEPIČKA, P. *Sport and lifestyle*. Praha: Karolinum. 2009.
- SONSTROEM, R. J. et al. Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 16, 29-41. 1994.
- STACKEOVÁ, D. Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky. *Psych@som*, 4, 129. 2006.
- STACKEOVÁ, D. Psychologické benefity cvičení ve fitness centru – změna tělesného sebepojetí. *Studia Sportiva*, 2, 41-54. 2008.
- STACKEOVÁ, D. Lifestyle of visitors to fitness centres. In SLEPIČKA, P. (ed.), MAN, F., DUKE, V. (recs.) *Sport and lifestyle*. Praha: Karolinum, 2009.
- SWAMI, V. et al. Body image and personality: Associations between the Big Five Personality Factors, actual ideal weight discrepancy, and body appreciation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 146-151. 2013.
- THOMPSON, J. K. Body Image, Bodybuilding, and Cultural Ideals of Muscularity. Retrieved on April 8, 2011 from <http://www.thinkmuscle.com/articles/thompson/body-image-and-bodybuilding.htm>.
- TOMEŠOVÁ, E. *Tělesné sebepojetí a sebeúcta: mezikulturní převod a validizace profilu tělesného sebepojetí*. Disertace. Praha: UK FTVS Praha. 2005.
- TWENGE, J. M. Changes in Masculine and Feminine Traits Over Time: a metaanalysis. *Sex Roles*, 36, 305-325. 1997.
- VALUTIS, S. A. Weight Preoccupation, Body Image Dissatisfaction, and Self-Efficacy in Female Undergraduates. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health*. 3, 1-11. 2009.
- VEALE, D. et al. *Overcoming body image problems, including body dysmorphic disorder*. London: Robinson. 2009.
- WATSON, A. E., PULFORD, B. D. Personality differences in high risk sports amateurs and instructors. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 83-94. 2004.
- WEILBACH, S. *Körperbildstörung bei langjährigen Fitnes-sportlern*. Dissertation. Lübeck: Klinik für Orthopädie, Universität Lübeck. 2007.

- WILLIAMSON, D. A. et al. Body Image Assessment for Obesity (BIA-O): Development of a new procedure. *International Journal of Obesity*. 24, 1326 – 1332. 2000.
- WOOD, W., EAGLY, A. H. Biosocial Construction of Sex Differences and Similarities in Behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 46, 55-123. 2002.
- ZUCKERMAN, M. Sensation Seeking: A comparative approach to a human trait. *Behavioral Brain Science*. 7, 413-473. 1984.
- ZUCKERMAN, M. *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. Cambridge: University Press. 1994.