

Abstrakt:

Cílem této práce je srovnání přístupu žen k fitness v České republice a v Irsku. Informace byly zjišťovány pomocí předem připraveného anketního dotazníku. V každé zemi byl dotazník rozdán v jednom fitness centru, kde byl vyplňován ženami, které fitness centra navštěvují. Bez ohledu na věkovou kategorii a pravidelnost trénování. Dotazník byl rozdělen na několik částí. Každá část je zaměřena na určitou oblast, která souvisí s fitness životním stylem a pohybovými aktivitami. První část je zaměřena na organizační informace o životním stylu dotazovaných žen. Druhá část je věnována cvičebním hodinám. Jaké cvičební hodiny jsou v daných zemích ženami upřednostňovány a nejvíce navštěvovány. Trénování v posilovně je cílem v další části. Jakým způsobem v daných zemích ženy trénují a jaké tréninky preferují. Dotazník zjišťuje, jaké doplňkové pohybové aktivity v České republice a v Irsku ženy vykonávají. Poslední část je zaměřena na oblast výživy a relaxaci. Otázky z oblasti výživy zjišťují pravidelnost a způsob stravování dotazovaných v obou zemích. V závěru práce jsou všechny získané informace porovnány. Výsledky jsou graficky a tabulkově zaznamenány.

Klíčová slova: žena, pohybová aktivita, fitness životní styl, fitness centrum, dotazník