

## ABSTRAKT

- Název:** Motivace těhotných žen k pohybovým aktivitám ve vodním prostředí
- Oblast:** Pohybová aktivita u těhotných žen
- Cíle:** Cílem práce je zjištění motivačních aspektů u těhotných žen k pohybovým aktivitám ve vodním prostředí. Důvody, které je vedly k účasti na kurzu, jejich očekávání, vliv cvičení na jejich zdraví, tělesnou zdatnost a duševní pohodu.
- Metody:** Empirická část práce byla realizována kvantitativním šetřením. Pro získání dat byla použita metoda ankety a standardizovaného dotazníku. Anketa a dotazník obsahovaly 18 otázek a byly zcela anonymní. Výzkumné šetření zahrnovalo 43 gravidních žen a probíhalo v plaveckých centrech v Praze a Berouně. Získaná data z ankety byla zapsána do tabulek a znázorněna v grafech. Výsledná data z dotazníku byla zpracována pomocí programu SPSS 21 a MS Excel s použitím Pearsonova korelačního koeficientu.
- Výsledky:** Hlavní důvod gravidních žen pro absolvování aqua fitness bylo zachování tělesné zdatnosti. Těhotné ženy se ke cvičení ve vodním prostředí nerozhodly ze zdravotních důvodů. Plavání a aqua fitness byly zvoleny i s ohledem na pozitivní vývoj plodu a navození duševní pohody.
- Klíčová slova:** Těhotenství, motivace, pohybová aktivit, aqua fitness, vodní prostředí