

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno, příjmení: Petra Doubravová

Vedoucí práce: Mgr. Klára Novotná, Ph.D.

Název bakalářské práce: Motivace mladých dospělých k pohybu a zdravému životnímu stylu

Abstrakt bakalářské práce:

Tato teoreticko-praktická bakalářská práce se zabývá tématem motivace mladých dospělých k pohybu a zdravému životnímu stylu. Hlavním cílem práce je zmapovat motivaci k pohybu a zdravému životnímu stylu u mladých dospělých ve věku 20–40 let a jejich přístup k těmto oblastem. Teoretická část se zaměřuje na problematiku zdravého životního stylu, pohybu a pohybových doporučení v rámci životního stylu. Důležitou částí je motivace k pohybu a zdravému životnímu stylu a její důležitost ve fyzioterapii. V závěru okrajově zkoumá motivaci k pohybu a zdravému životnímu stylu během pandemie Covidu-19 a změny návyků způsobené různými opatřeními. Ke sběru dat pro praktickou část bylo využito dotazníkové šetření. Otázky v dotazníku se týkají tématu životního stylu, fyzické aktivity a pocitů spojených s fyzickou aktivitou. Bylo jich celkově 33. Byly sestaveny podle nastudované literatury a některé otázky byly převzaty z knihy „*Psychologie aktivního způsobu života*“ od Marcuse a Forsyth z roku 2010. Dotazník byl vytvořen na platformě Google Forms a byl distribuován na sociálních sítích jako je Facebook a Instagram. Data z dotazníku poté byly zpracovány do grafů a tabulek. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 233 respondentů, z toho 178 (76 %) bylo žen a 55 (24 %) mužů. Výsledky ukázaly, že velká část respondentů se pravidelně věnuje fyzické aktivitě a snaží se dodržovat zdravý životní styl. Dále také vyzdvihují význam vnitřní motivace jako je zdraví, uspokojení ze cvičení a budování kondice jako důležitý faktor pro udržení pravidelné pohybové aktivity. Většina respondentů také uvádí pozitivní vliv fyzické aktivity na jejich fyzické a psychické zdraví. Tato práce zároveň zdůrazňuje komplexní a individuální přístup k jedincům při nastavování intervenčních programů týkajících se zavedení pravidelné fyzické aktivity a nastavování změn v jejich životním stylu.

Klíčová slova: motivace, zdravý životní styl, pohyb, mladí dospělí