

DYNAMIKA FAKTOROV MOTIVÁCIE MLADÝCH ĽUDÍ K POHYBOVEJ AKTIVITE

ALENA BUKOVÁ, IVAN UHER

Ústav telesnej výchovy a športu Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: pohybová aktivita, motivácia, záujmy, životný štýl, mladí ľudia

PROBLÉM

Naši predkovia v priebehu evolúcie v boji o svoju existenciu vynakladali denne veľké množstvo telesnej aktivity a tento spôsob života sa stal našou dedičnou vlastnosťou. Moderný spôsob existencie však vedie človeka k tomu, že sa postupne znižuje počet podnetov, ktoré ho nútia k pohybovej aktivite. Obmedzenie, či dokonca vylúčenie pohybovej aktivity sa prejaví negatívne na činnosti organizmu: vznikajú rôzne ochorenia, aktivizujú a urýchľujú sa procesy starnutia. Všetky tieto prejavy sa môžu zintenzívniť vtedy, ak sa hypodynamický režim spája so systematickým duševným a emocionálnym napätím.

Po doterajších vedeckých skúmaníach nezostáva takmer žiadna pochybnosť o tom, že pravidelné cvičenie vyvoláva zmeny v kardiovaskulárnej a metabolickej funkčnosti a neurohormonálnej aktivite (Bergamaschi a kol., 1997; Blair, Powell, 1994; Haskell, 1994; Harris a kol., 1986). Cvičenie má pozitívny vplyv na odbúravanie nadváhy a prebytočného tuku (Grund a kol., 2000; Hamm, 1996; Harris, a kol., 1986). V živote súčasného človeka zohráva významnú úlohu pri zachovaní zdravia a pohybovej výkonnosti, spomaľovaní involučných procesov, ako aj pri vytváraní predpokladov pre dlhý aktívny vek a fenoménu aktívneho zdravia (Blair, Powel, 1994; Blair, Connely, 1996; Brtková, 1999; Cooper, 1990; Evans, 1999; Chovanová, 2005, 2006). Stáva sa nevyhnutnosťou v boji proti svalovej atrofii a proti telesnej degenerácii (Baldwin, 1996; Hrčka, 1990, a i.). Je dôležitým faktorom pre úpravu hustoty kostí a prevencie osteoporózy (Alekel a kol., 1995; Kerr a kol., 1996; Walker a kol., 2001). Pre zdravie človeka je pohybová aktivita primárnou potrebou rovnako ako výživa a spánok. Jej potreba trvá celý život a pokiaľ nedôjde k jeho naplneniu, vznikajú poruchy (Blair, Connely, 1996; Evans, 1999).

Neustálym zvyšovaním životnej úrovne sa rozširuje priestor na mnohostranné využitie voľného času, ktorý je vo veľkej miere ovplyvnený súčasnou dobou, preto sa nám zdá, že nemáme, resp. máme len minimálnu možnosť jeho slobodnej kreácie. Vymedzeniu miesta a stručnému rozboru obsahu voľného času je potrebné venovať zvláštnu pozornosť. Každý človek si volí životné ciele, čo je vyjadrením hraníc, ktoré chce dosiahnuť. Jeho smerovanie ovplyvňuje celý rad priaznivých ale i nepriaznivých faktorov. Úloha pohybu vo voľnom čase v živote mladého človeka, ktorý chce byť zdravým a schopným odborníkom v oblasti, v ktorej pôsobí, je nezastupiteľná. Preto sa javí aktuálnym poznať záujmy dnešnej mladej generácie, ich názory a postoje k tráveniu voľného času a hľadať príčiny ich nezájmu k pohybovej aktivite.

METODIKA

Poznatky týkajúce sa pohybovej aktivity v dennom režime človeka, obľúbenosti niektorej z pohybových aktivít a motívy, ktoré vedú mladých ľudí k pohybovej aktivite, resp. príčiny ich nezájmu sú súčasťou výskumu uskutočneného v rokoch 2009 - 2010 medzi mladými ľuďmi východoslovenského regiónu vo veku 18 – 30 rokov. Z celkového počtu 1472 respondentov bolo 837 žien a 635 mužského pohlavia. Priemerný vek na začiatku výskumu bol 25,7 rokov. Z uvedeného počtu 31,6 % uviedlo vysokoškolské vzdelanie, 16,1%

aktuálne študovalo na niektorej z vysokých škôl. Zvyšný počet respondentov uviedlo stredoškolské (49%), resp. základné vzdelanie (3,3%). Bližšie údaje o dosiahnutom vzdelaní respondentov uvádza tab. 1. Z celkového počtu respondentov pokladá 18,7 % mužov a žien svoju prácu za prevažne telesne namáhavú, 63 % za prevažne duševne, prácu, ktorá nie je namáhavá má podľa vyjadrení 12,6 %. Z danej vzorky bolo v čase výskumu 5,7% nezamestnaných, resp. na materskej dovolenke.

Na získanie empirických údajov o pohybovej aktivite a hierarchii motívov sme použili metódu dotazníkového prieskumu, pri spracovaní sme použili metódy logickej analýzy, frekvenčnej analýzy, percentuálneho vyhodnotenia údajov a sumarizácie.

Tabuľka 1 Základné štatistické údaje respondentov

vzdelanie	Muži % (n = 635)		Ženy % (n = 837)	
	Mesto (n=368)	Vidiak (n= 267)	Mesto (n= 528)	Vidiak (n=309)
vysokoškolské	34,2	17,2	41,9	23,6
študent VŠ	13,4	13,1	21,9	12
stredoškolské	51,9	57,3	36,2	60,2
základné	0,5	12,4	0	4,2

VÝSLEDKY

Probandi na otázku o vykonávaní pohybovej aktivity a pri zisťovaní záujmu o niektorú z pohybových aktivít mali možnosť vybrať 3 najpreferovanejšie aktivity z viacerých ponúkaných športov, avšak nie všetci zúčastnení túto možnosť využili. Naopak, z celkového počtu 1472 mužov a žien sa priznalo, že 16,4 % z nich nevykonáva žiadnu pohybovú aktivitu, dokonca 11,1% z nich o žiadnu z aktivít ani nemá záujem (tab. 2). Ako môžeme vidieť v tabuľke, muži uprednostňujú skôr kolektívne, ženy individuálne športy. Jednoznačne najpreferovanejšou aktivitou u mužov je podľa očakávania futbal, u žien aerobik. Ostatné aktivity sú oproti týmto v úzadí.

Pri zisťovaní záujmu o niektorú z foriem pohybových aktivít mali probandi vybrať inú aktivitu ako aktuálne prevádzanú, pretože sme predpokladali, že aktuálne prevádzaná aktivita je aktivita, o ktorú majú najväčší záujem. V hierarchii záujmov je na prvých dvoch miestach rovnako u mužov i u žien plávanie, keďže tento šport je podmienený možnosťami daného mesta, samotné vykonávanie danej aktivity neodráža skutočnú realizáciu športu. Rovnako florbal, o ktorý je u mužov najväčší záujem, závisí od materiálneho zabezpečenia telocvične. Realizácia oboch športov závisí od lokality bydliska a jej možností, ktoré pre športovanie ponúka. Malé mestá a obce nedisponujú veľakrát ani základným vybavením pre športovanie s výnimkou prírody vhodnej na prechádzky, resp. beh, ktoré využíva iba malý počet mladých ľudí.

U žien záujem o jednotlivé športy kopíruje ich realizáciu. A to i napriek tomu, že si nevyberali z aktivít, ktoré už prevádzajú. Na prvých troch miestach, čo sa týka realizácie i záujmu o šport je aerobik, plávanie a cyklistika. Mení sa iba poradie preferovanosti.

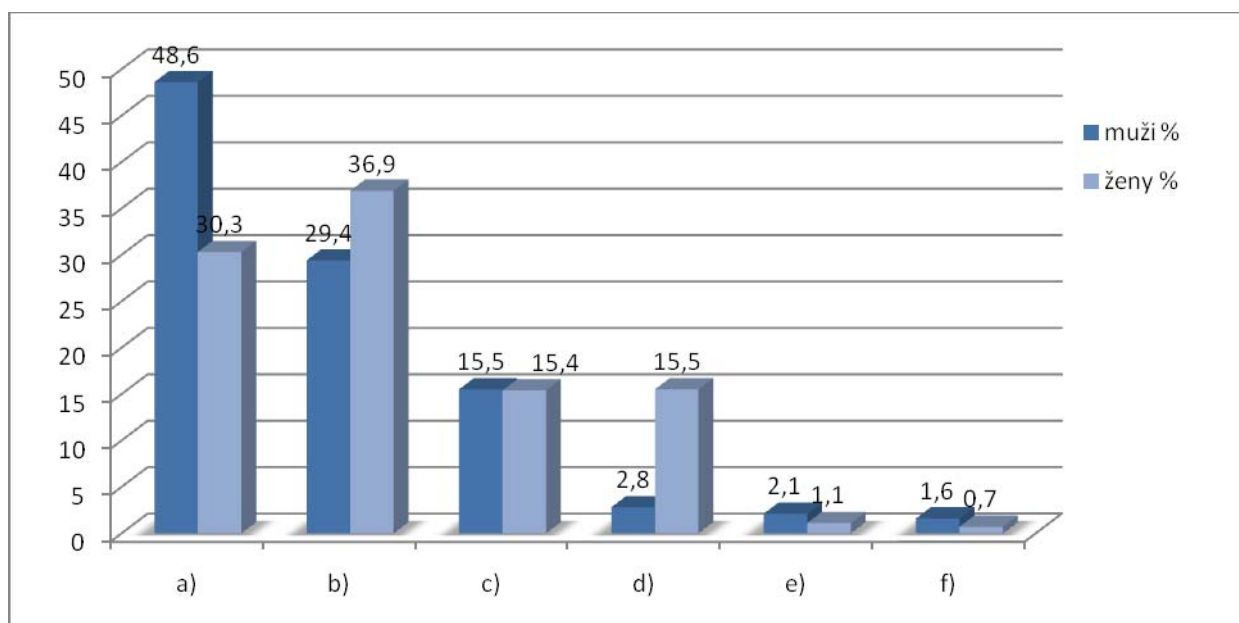
Pomerne smutnú skutočnosť odzrkadľuje obr. 1, v ktorej si môžeme pozrieť vyjadrenia probandov k pravidelnosti vykonávania zvolenej pohybovej aktivity. Z 1231 respondentov, ktorí priznali, že vykonávajú niektorý zo športov, až 78 % mužov a o niečo nižší počet žien (67,2 %) zvolenú aktivitu vykonáva iba sporadicky, resp. menej ako 1 krát týždenne. Ako najväčší dôvod necvičenia uvádzajú nedostatok voľného času (až takmer 47%), v určitých prípadoch sa alibisticky skrývajú za pracovné, resp. študijné povinnosti (33%). Častá bola i odpoveď, kde si oslovení priznali vlastnú lenivosť (15%), resp. prílišnú únavu po práci

(12%). Je alarmujúce, že iba minimálny počet mužov a žien vykonáva zvolenú aktivitu, resp. aktivity viac ako 3 krát týždenne.

Tabuľka 2 Typológia vykonávaných športov v závislosti od pohlavia

Možnosti odpovede	Muži % (n = 635)		Ženy % (n = 837)	
	realizácia PA	záujem o PA	realizácia PA	záujem o PA
Skupinové športy	75,1	39,5	2,6	3,3
futbal	45,4	8,7	0,3	1,4
florbal	15,4	19,8	0,5	0
basketbal	7,7	3	0,7	0
iné (menej ako 5%)	6,6	8,1	0,9	1,9
Individuálne športy	63,9	38,7	113,6	56,7
druhy				
Aerobik- rôzne	0	0	54,1	11,5
beh	14,5	4,1	10,6	4,5
plávanie	12,4	15,4	15,1	20,2
cyklistika	13,2	10,2	19,5	14
posilňovanie	19,8	6,8	3,7	1,9
relaxačné cvičenia	0	0	6,2	2,5
iné (menej ako 5%)	3,9	2,2	4,4	2,1
Extrémne športy	9,6	15,1	0	2
Ostatné športy *	2,7	38,4	9,4	19,5
Bojové športy	3,6	15,6	0,7	3,8
Nešportujem/ nemám záujem	10,1	9,6	20,1	12,3

* Netradičné, resp. menej tradičné športy (pétanque, frisbee, stolný tenis, bedminton,...)



Obrázok 1 Frekvencia vykonávania pohybovej aktivity

Legenda:

- | | | |
|------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| a) Nepravideľne | c) Raz týždenne | e) 3 krát týždenne |
| b) Menej ako 1 krát týždenne | d) 2 krát týždenne | f) Viac ako 3 krát týždenne |

Dôležitým ukazovateľom záujmov o jednotlivé športy sú motívy a pohnútky k športovaniu (tabuľka 3). Respondenti si mohli vybrať a označiť najviac 3 z 15 motivačných činiteľov, pričom číslom 1 mali označiť najdôležitejší motív. Z dôvodu rozsiahlosti uvádzame len 6 najfrekventovanejších motívov.

Jednoznačne najpreferovanejším faktorom motivujúcim tak mužskú ako aj ženskú populáciu k pohybovej aktivite bolo zdravie (ženy 42 %, muži takmer 38 %). Ďalšie motívy sa viac či menej rozchádzali. Kým mužov motivovala vidina dobrej postavy až ako piata v poradí, silnejšie estetické cítenie u žien sa potvrdilo umiestnením tohto motívu bezprostredne za potrebou telesného zdravia. Naopak, muži za oveľa dôležitejší pokladajú motív telesnej zdatnosti.

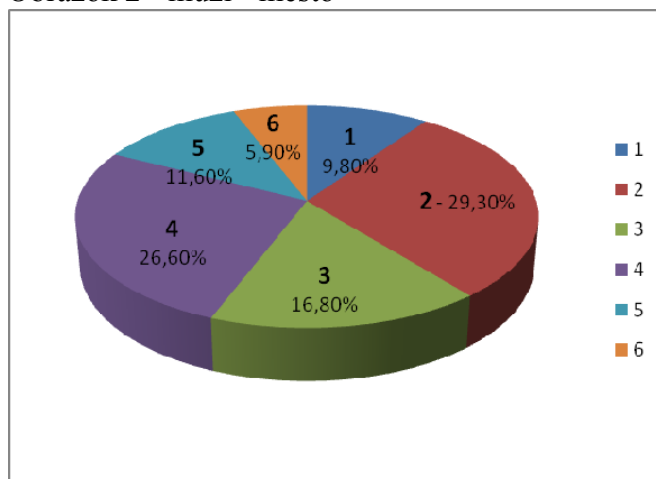
Tabuľka 3 Motivačné činitele športovania

	ženy %			muži %		
	1	2	3	1	2	3
zdravie	42,1	13,4	8,9	37,8	13,2	5,6
psychická pohoda	11,6	12,9	8,6	8,8	15,4	10,1
relaxácia, upokojenie	5,6	14,5	9,9	10,1	9,5	8,9
dobrá postava	24,9	20,7	13,4	8,4	11,5	15,8
telesná zdatnosť, kondícia	4,1	11,2	15,8	12,1	16,5	16,2
snaha schudnúť	3,9	5,8	6,6	0,7	3,8	1,8

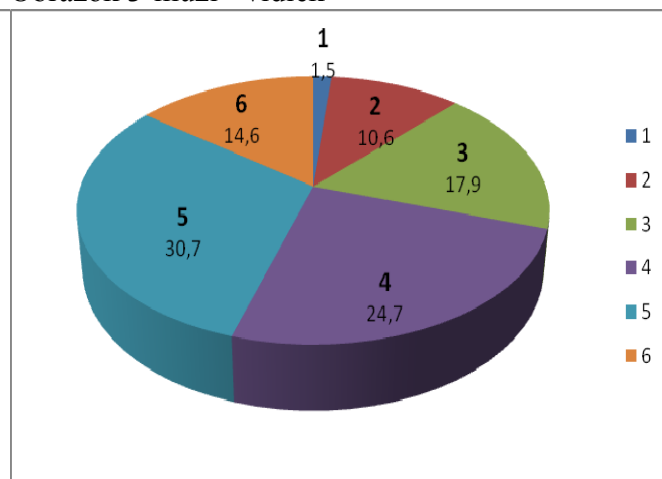
Veľmi dôležitým faktorom ovplyvňujúcim športovanie sú možnosti, ktoré v tejto oblasti ponúka blízke okolie (myslíme tým okolie do 10 km). S výnimkou oslovených, ktorí nemajú o šport záujem a analogicky sa nezaujímajú ani možnosti, ktoré im ponúka okolie, väčšiu spokojnosť s možnosťami športovania vyjadrujú muži a ženy, ktorí bývajú v meste (obr. 2 - 5). Ako si môžeme na obrázkoch všimnúť, pri porovnávaní mužov a žien bývajúcich v meste, ženy sú spokojnejšie s možnosťami, ktoré im okolie ponúka, muži prekvapivo buď nevedia podľa ich slov posúdiť situáciu, alebo sú pre nich možnosti pre športovanie skôr nepostačujúce. Najväčší nezáujem o túto problematiku prejavujú ženy z vidieka.

Na nasledujúcich obrázkoch 2 - 5 uvádzame Možnosti blízkeho okolia pre športovanie

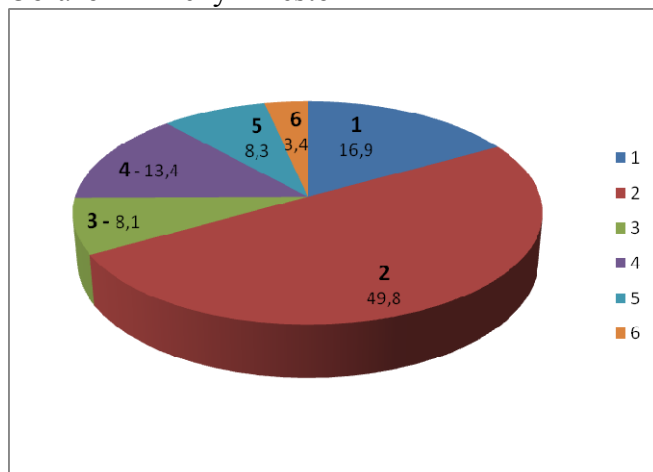
Obrázok 2 - muži - mesto



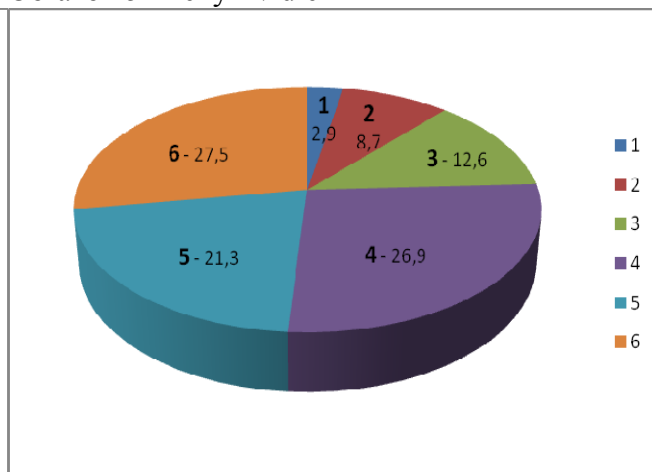
Obrázok 3 - muži - vidiek



Obrázok 4 - ženy - mesto



Obrázok 5 - ženy - vidiek



Legenda:

- | | | |
|---------------|----------------------|-----------------------|
| 1. určite áno | 3. neviem to posúdiť | 5. určite nie |
| 2. skôr áno | 4. skôr nie | 6. nezaujímam sa o to |

Tabuľka 4 Činnosti realizované vo voľnom čase (3 najpreferovanejšie aktivity)

	Muži % (n = 635)						Ženy % (n = 837)					
	Mesto (n=368)			Vidiek (n= 267)			Mesto (n= 528)			Vidiek (n=309)		
Poradie dôležitosti	1.	2.	3.	1.	2.	3.	1.	2.	3.	1.	2.	3.
Pohybová aktivita	11,7	15,5	17,4	6	3,4	4,1	22	14,4	11	0	0	5,8
Záhradkárstvo	3,5	1,1	3,3	22,1	10,8	9,7	0	1,3	0,6	30,1	22,3	36,2
Domáce práce	1,4	0	5,4	4,1	3	7,1	53,2	25,8	18,4	66,3	38,5	25,6
Práce okolo domu	1,9	2,4	1,4	56,2	18,4	12,7	0	0	0	2,3	23,3	1,9
Čítanie	7,1	7,9	3,8	0,4	5,6	3,4	18,7	12,3	19,5	1,3	4,2	18,1
Vzdelávanie sa	5,4	5,1	10,3	1,5	4,1	6,4	1,3	8,9	3,9	0	11,6	18,1
Pozeranie TV	38,6	23,9	29,1	6,4	28,5	14,2	4	15	26,7	0	0	4,8
Pasívny oddych	28,5	41,2	17,1	3,4	9	28,5	0,8	6,4	11,2	0	0	3,9
iné	1,9	2,9	12,2	0	17,2	13,9	0	15,9	8,7	0	0	0

Pozn.: iné: posedenie s priateľmi, sedenie v bare, surfovanie po internete, práca s PC, diskotéky. Ženy navyše ručné práce

V spôsobe trávenia voľného času u mužov bývajúcich v meste a na vidieku badáme veľké rozdiely (tab. 4). Kým u mužov v meste patrí pohybová aktivita k jednej z troch

najpreferovanejších činností vo voľnom čase, u mužov bývajúcich v obci patrí pohybová aktivita k menej preferovaným. Najpreferovanejšie činnosti väčšiny mužov v meste sú však pasívneho charakteru – pozeranie TV a pasívny oddych. U mužov z obce prevládajú vo väčšine prípadov aktívne činnosti okolo domu (záhradkárstvo, práce okolo domu), ale medzi prvé tri najpreferovanejšie činnosti trávenia voľného času sa dostávajú taktiež pasívne činnosti – pozeranie TV, posedenie s priateľmi a pod.

Napriek tomu, že u žien v meste i obci sa pohybová aktivita nedostala medzi najpreferovanejšiu aktivitu (s výnimkou 1. miesta u mestských žien), môžeme povedať, že ženy trávajú svoj voľný čas prevažne aktívne, pretože jednoznačne najpreferovanejšou aktivitou sú podľa očakávania domáce práce, u žien v obci je časté aj záhradkárstvo a práce okolo domu.

Ak to zhrnieme, muži a ženy z mesta trávajú voľný čas pohybovou aktivitou, pohybová aktivita ľudí bývajúcich na vidieku je podľa ich vyjadrení sporadická až žiadna. Hlavným dôvodom je pracovná vyťaženosť, únava po práci, dostatok práce okolo domu, či dokonca podľa tvrdení niektorých, nepraktické a neefektívne trávenie voľného času, resp. necítia potrebu takéhoto spôsobu odreagovania sa. Muži v meste i na vidieku preferujú pasívny oddych, ženy svoj voľný čas trávajú predovšetkým domácimi prácami.

ZÁVER

Dotazník uskutočnený na vzorke 1472 respondentov odhalil niektoré zaujímavé skutočnosti. Podľa očakávania, muži uprednostňujú skôr kolektívne, ženy individuálne športy. Jednoznačne najpreferovanejšou aktivitou u mužov je futbal, u žien aerobik. Ostatné aktivity sú oproti týmto v úzadí. Je smutné, že záujem o niektoré druhy aktivít sa neodráža v samotnej realizácii aktivity. Vyjadrenie záujmu o niektorú z pohybovej aktivity sa dá odôvodniť uvedomovaním si potreby aktívneho a cieleného pohybu. Na druhej strane, režim dňa a pracovné povinnosti i mimo pracovnej doby kladú zvýšené nároky na množstvo a využitie voľného času. Z týchto, ale aj iných dôvodov, dávajú už i mladí ľudia pohybovú aktivitu v hierarchii záujmov veľakrát na posledné miesto. Táto skutočnosť sa odráža predovšetkým vo frekvencii prevádzania zvolenej pohybovej aktivity.

Zvolená vzorka respondentov je vo veku, keď zdravotné problémy nie sú tak badateľné a citeľné v porovnaní s vekovo staršími ľuďmi. Napriek tomu, väčšina opýtaných si uvedomuje potrebu vykonávania pohybovej aktivity predovšetkým zo zdravotného dôvodu. Ďalšie motívy sa u mužov a žien diametrálne rozchádzajú. Napriek výraznému percentu ľudí, ktorí majú subjektívny pocit dobrého zdravia vplyvom cvičenia alebo zlepšenia si postavy či zlepšenia telesnej kondície, pasívny spôsob života sa stále výrazne prejavuje.

Spôsob trávenia voľného času je odlišný v závislosti od pohlavia, tak v závislosti od miesta bydliska. Kým u mužov v meste dominuje pasívne trávenie voľného času a to i napriek tomu, že pohybová aktivita je na tretej priečke v hierarchii vykonávaných aktivít, muži na vidieku neprikladajú pohybovej aktivite veľký význam. Buď trávajú svoj voľný čas prácou okolo domu, alebo preferujú rovnako ako muži pasívny oddych. Najpreferovanejšou činnosťou u žien ako v meste tak i na vidieku sú domáce práce.

Na základe získaných výsledkov odporúčame venovať väčšiu pozornosť problematike bariér športovej aktivity, príčinám nezáujmu ľudí, ale predovšetkým hľadať prostriedky na ich odstránenie. Aj napriek značnej uvedomelosti o blahodarnom vplyve športových aktivít je potrebné túto otázku riešiť rezolútnejšie z pozície vlády, stanoviť priority štátu. V dobe, keď je obezita jednou rozmáhajúcich sa civilizačných ochorení a kardiovaskulárne ochorenia sa dotýkajú čoraz viac už i mladých ľudí, je potrebné vytvárať dostatočné možnosti na športovanie, ponúkať bonusy od zdravotných poisťovní nie za spotrebované množstvo liečiv a medikamentov, neodstraňovať príčiny, ale naopak, predchádzať im, otázku riešiť komplexne a dosiahnuť, aby prevencia prostredníctvom správneho výberu pohybovej aktivity, bola

nevyhnutnou súčasťou životného štýlu ľudí každej vekovej kategórie. Je to výzva aj pre telovýchovných odborníkov a každého, kto pozná a je si plne vedomý ozdravujúceho účinku primeranej telesnej aktivity, aby podľa svojich možností prispel k nutnej propagácii nenahraditeľného významu pohybovej aktivity a tým mohol zastaviť trend všeobecného telesného úpadku a z neho vyplývajúcich celoživotných problémov, prítomných čoraz častejšie už aj u mladej generácie.

LITERATÚRA

- ALEKEL, L., CLASEY, J. L., FEHLING, P. C., WEIGEL, R. M., BOILEAU, R. A., ERDMAN, J. W., STILLMAN, R. 1995. Contributions of exercise, body composition, and age to bone mineral density in premenopausal women. In: *Med. Sci. Sports Exerc*, Vol. 27, 1995/11. s. 1477 – 1485. ISSN 0195-9131
- BALDWIN, K. M. 1996. Effects of altered loading states on muscle plasticity: What have we learned from rodents. In: *Med. Sci. Sports Exerc*, Vol. 28, 1996/10. Supplement, s. 101 – 106. ISSN 0195-9131
- BERGAMASCHI, C. T., BOIM, M. A., MOURA, L. A., PICARRO, I. C., SCHOR, N. 1997. Effect of long – term training on the progression of chronic renal failure in rats. In: *Med. Sci. Sports Exerc*, Vol. 29, 1997/2. s. 169 – 174. ISSN 0195-9131
- BLAIR, S. N., POWELL, K. E. 1994. Physical activity and the Public's Health. A Symposium in Honor of Dr. Ralph S. Paffenbarger's 70th Birthday. In: *Med. Sci. Sports Exerc*, Vol. 26, 1994/ 6. s. 807. ISSN 0195-9131
- BLAIR, S. N., CONNELLY, J. C. 1996. How Much Physical Activity Should We Do? The Case for Moderate Amounts and Intensities of Physical Activity. In: *Res. Quart. for Exerc. and Sport*, Vol. 67, 1996/2. s. 193 – 205.
- BRTKOVÁ, M. 1999. Pohybová aktivita a civilizačné ochorenia. In: *Zdravá škola. Zborník prác z 5. vedeckej konferencie*. Prešov: 1999. s. 60 – 65. ISBN 80-8045-174-5
- COOPER, K. H. 1990. *Aerobický program pre aktívne zdravie*. Bratislava: Šport, 1990. 334 s. ISBN 80-7096-073-6
- EVANS, W. J. 1999 Exercise training guidelines for the elderly. In: *Med.Sci.Sports Exerc*. 31, 1999/1, s. 12 – 17.
- HAMM, M. 1996. Slimming – Making Weight For Sport. In: *Sport Sci. Update*, Vol. 2, 1996/2. s. 1 – 2.
- HARRIS, A. D., CRAWFORD, S. A. G. M. 1986. Effects of weight and aerobic training on body fat. In: *The New Zeal. Journal of Sport Medicine*, Vol. 14, 1986/3. s. 66 – 69.
- HASKELL, W. L. 1994. The efficacy and safety of exercise programs in cardiac rehabilitation. In: *Med. Sci. in Sports and Exerc*. Vol 25, 1994/9. s. 815 – 819. ISSN 0195-9131
- HRČKA, J. 1990. Súčasný trendy športu pre všetkých . In: *Tréner 34*, 1990/9. s. 537 – 550.
- CHOVANOVA, E. 2006. Motorika detí mladšieho školského veku. In: *Zborník z 5. ročníka konferencie s medzinárodnou účasťou, Telesná výchova a šport na univerzitách*, SPU v Nitre, FZ a KI, Nitra. ISBN 80-8069-802-3
- CHOVANOVA, E. 2005. Research on motoricity of children of the yonger school age. In: *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical education and spor* , Vol. 6, No. 6., UMB v Banskej Bystrici, PF UMB. ISBN 80-8083-172-6
- KERR, D., MORITONI, A., DICK, I., PRINCE, R. 1996. Exercise effect of bone mass in postmenopausal women are site – specific and boad – dependent. In: *Jour. Bone Mineral Res*. 11, 1996. s. 218 – 225.
- LENKOVÁ, R., RUBICKÁ, J. 2002. Názory vysokoškoláčok na vplyv a význam pohybovej aktivity na ich zdravie a organizmus In: *Studia art et sport : Publicatio II* / Prešov: FHPV Prešovskej univerzity, 2002. s. 40 - 47. ISBN 80-8068-105-8

- NEMEC, M. 2007. Kalokagatia - ideál výchovy a vzdelávania. In: Zborník prác z odbornej konferencie Zimná kalokagatia 2007, s. 53-55. ISBN 978-80-8045-488-3
- VALA, R., VALOVÁ, M. 2008. Speciální průpravná cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti v nácviku překážkového běhu. *Atletika 2008*. Nitra: KTVS PF UKF, s. 208-213. ISBN 978-80-8094-373-8
- WALKER, M., KLENTROU, P., CHOW, R., PLYLEY, M. 2001. Longitudinal evaluation of supervised versus unsupervised exercise programs for the treatment of osteoporosis. In: *Eur. Jour. of App. Physiol., Vol. 83, 2001/4,5. s. 349 - 355. ISSN 1439-6327* (<http://proquest.umi.com/pqdweb?RQT>).

ZHRNUTIE

Životný štýl dnešnej mladej populácie je ovplyvnený množstvom technických vymožeností väčšiny oblastí ľudskej činnosti, čo vedie k obmedzovaniu prirodzeného i cieľavedomého pohybu, k zvyšovaniu podielu pasívnych aktivít. Osobitným problémom je hypokinéza mladej generácie, ktorá má za následok rozširujúce sa množstvo tzv. civilizačných ochorení už i v mladšom veku. Z toho dôvodu sa javí aktuálnym poznať príčiny pohybovej inaktivity dnešnej mladej generácie a motívy pre športovanie, resp. záujmy a postoje dnešnej mladej generácie ako východisko pre možné účelné zásahy do oblasti pohybových režimov.

Príspevok popisuje a skúma faktory ovplyvňujúce základné postoje a motívy mladých ľudí k pohybovej aktivite. Autori sa v práci zamerali na vymedzenie problematiky životného štýlu dnešnej mladej populácie; zisťujú obľúbenosť pohybovej aktivity, frekvenciu jej vykonávania, resp. príčiny pohybovej inaktivity a bariéry ktoré bránia mladým ľuďom vo vykonávaní pohybovej aktivity. Predložená štúdia je súčasťou kontinuálneho výskumu o telovýchovnej aktivite a životospráve dnešnej mladej generácie.

Na získanie empirických údajov o postojoch a motívoch dnešnej mladej generácie k pohybovej aktivite, spôsoby trávenia voľného času a dôvody pohybovej inaktivity sme použili metódu dotazníkového prieskumu. Pri spracovaní sme použili metódu logickej analýzy, frekvenčnej analýzy, percentuálneho vyhodnotenia údajov a sumarizácie.

SUMMARY

DYNAMICS OF THE FACTORS MOTIVATING YOUNG PEOPLE TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY

KEY WORDS: motor activity, motivation, interests

The lifestyle of today's young population is affected by a number of technical achievements in most areas of human activity, leading to restriction of natural and purposeful movement, and thus increasing the proportion of passive leisure. A particular problem is hypokinesia of the young generation, resulting in a growing number of so called lifestyle-related diseases already at an earlier age. Therefore, it seems inevitable to know the actual causes of musculoskeletal inactivity of today's young generation and their motive for sports, respectively their interests and attitudes as a possible basis for appropriate interventions in the field of motor program modes.

The paper describes and examines the fundamental factors affecting the attitudes and motives of young people towards sports activity. The authors' work focused on the problem of the definition of lifestyle of today's young population; they identify the popularity of physical activity, the frequency of its implementation, respectively the causes of musculoskeletal

inactivity and barriers that prevent young people from implementation of motor activity. The present study is part of an ongoing research on physical education and active lifestyle of today's young generation.

To obtain empirical data on attitudes and motives of today's younger generation towards sports activity, ways of spending leisure time and the reasons for inactivity, the method of questionnaire survey was used. For data processing, the method of logical analysis, frequency analysis, data evaluation and percentage aggregation were applied.

Kontaktné údaje (na prvého autora):

Mgr. Alena Buková, PhD.

ÚTVŠ UPJŠ

Ul. Medická 6

040 01 Košice

e-mail: alena.bukova@upjs.sk