Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2009 Jana Polčáková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

na téma:

INFORMAČNÍ SPOLEČNOST A JEJÍ PROJEVY V LIDSKÉM ZDRAVÍ

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster
Vypracovala: Jana Polčáková
Studijní obor: Výchova ke zdraví

České Budějovice, duben 2009

University of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogical Fakulty

Department Health Education

BACHELOR THESIS

about

INFORMATION SOCIETY AND ITS EXPOSURE IN HUMAN HEALTH

Supervisor: Mgr. Jan Schuster

Name of the author: Jana Polčáková

Field of study: Health Education

České Budějovice, April 2009

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Informační společnost a její projevy v lidském zdraví
Jméno a příjmení autora: Jana Polčáková
Studijní obor: Výchova ke zdraví
Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, České Budějovice
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Schuster
Rok obhajoby bakalářské práce: 2009

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá vzájemnými vztahy mezi současnou informační společností a zdravým životním stylem jedince. V teoretické části nejprve definuje základní pojmy práce v souvislosti se zdravím, poté se zabývá změnami v životě lidí, které tato společnost přinesla a médii jako zdroj informací o zdravém životním stylu. Věnuje se analýze jednotlivých typů informačních zdrojů a jejich základním funkcím. Praktická část práce spočívá v realizaci a vyhodnocení dotazníkového šetření, které se zabývá zdroji informací a jejich vlivem na zdravý životní styl jedince.

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of the thesis: Information society and its exposure in human health
Name of the author: Jana Polčáková
Field of study: Health Education
Department: Department of Health Education, Pedagogical fakulty, University of South Bohemia in České Budějovice
Supervisor: Mgr. Jan Schuster
Year of the presentation bachelor thesis: 2009

Abstract

This bachelor's work is concerned with mutual relations between current information society and healthy life style of individual. In the theoretic part of this work are as first defined basic conceptions of work in context of health, as second goes into the changes in life of individuals, who were brought by this society and into media as a source of information on the healthy life style. This work follows the analysis of each type of information sources and their basic functions. In the practical part consist in the realization and the evaluation of the question-form enquiry, which is concerned with information sources and their influence over the healthy life style of individual.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Informační společnost a její projevy v lidském zdraví“ vypracoval samostatně pod odborným vedením Mgr. Jana Schustra, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 20.4.2009

……

podpis

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce, panu Mgr. Janu Schustrovi, za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat svojí sestře Ing. Martině Polčákové za cenné rady a trpělivost při vypracování mé bakalářské práce.

Obsah

1 Úvod 9
2 Rozbor literatury 10
2.1 Informační společnost 10
2.1.1 Vymezení informační společnosti 10
2.1.2 Synonyma informační společnosti 11
2.1.3 Vývoj k současné společnosti 13
2.2 Charakteristika zdraví a zdravého životního stylu 15
2.2.1 Zdraví 15
2.2.2 Faktory ovlivňující zdraví 16
2.2.3 Zdravý životní styl 19
2.3 Životní styl v informační společnosti 21
2.3.1 Specializace lidské činnosti 21
2.3.2 Dělení času 22
2.3.3 Velké množství informací 22
2.3.4 Civilizační choroby 22
2.3.5 Hypokinéza 23
2.3.6 Stres a uspěchaný životní styl 23
2.3.7 Zobrazování lidského těla 23
2.4 Média a masová komunikace jako zdroj informací o zdravém životním stylu 25
2.4.1 Média ve společnosti 25
2.4.2 Typy informačních zdrojů 28
3 Praktická část 33
3.1 Cíl práce 33
3.2 Úkoly práce 33
3.3 Odborné otázky 33
3.4 Metodologie 34
3.4.1 Organizace experimentálního šetření 34

3.4.2 Charakteristika souboru 35
4 Výsledky 39
5 Diskuse 56
6 Závěr 63
Seznam použitých zdrojů a literatury .....
Přílohy .....

1 Úvod

Současná moderní společnost nás každodenně zahrnuje velkým množstvím informací, které na vědomé i podvědomé úrovni ovlivňují naše chování, prohlubují naše znalosti a stávají se tak součástí našeho života. Velmi zásadním zdrojem informací jsou média, která významným způsobem ovlivňují a formují naše zkušenosti, názory, mínění a dá se tedy říci, že mají nezanedbatelný vliv na podobu našeho životního stylu.

Proto bych se v této práci ráda zaměřila na řešení otázek zdravého životního stylu v dnešní společnosti. Význam dostupnosti informací a jejich vliv na lidské zdraví. Zdali vůbec a čím se nechávají lidé ovlivňovat v přístupu ke svému zdraví, ať již jde o zdraví fyzické, psychické nebo sociální.

V teoretické části práce bych tak chtěla vymezit chápání pojmů „informační společnost“, „zdravý životní styl“ a hlavně jejich vzájemný vliv, propojení a vztahy, které utváří životní styl každého jednotlivce. Nelze opomenout ani média, která se velkou měrou podílí na vytváření informační společnosti a jsou tak významným zdrojem informací. Součástí práce tak je poukázat na změny ve společnosti, které se v této oblasti odehrály ve druhé polovině 20. století, jako je např. vznik nových civilizačních chorob na základě specializace práce a růstu významu terciálního sektoru hospodářství, problematika zobrazování lidského těla v médiích, celkově uspěchaný životní styl a stres, který se v současnosti stává jakýmsi módním hitem moderního člověka. Dále bych se ráda věnovala funkci médií a masové komunikace ve společnosti jako zdroj informací o zdravém životním stylu a analýze jednotlivých typů informačních zdrojů.

V praktické části práce bych chtěla zjistit, jaké informační zdroje a v jaké míře mají vliv na životní styl lidí v současné době. Zjištění informací je realizováno pomocí dotazníkového šetření a jeho následného vyhodnocení pomocí grafů a textových komentářů.

Cíle mé práce jsou dva základní. První – zjistit, jak se různé aspekty informační společnosti promítají v lidském životě, přesněji řečeno v životním stylu. Vzhledem ke značnému rozsahu tohoto tématu by mělo jít o vymezení základních tezí. Mým druhým cílem, který lze podpořit právě praktickou částí, je zjistit, jaké informační zdroje mají vliv na životní styl lidí.

2 Rozbor literatury

2.1 Informační společnost

2.1.1 Vymezení informační společnosti

Vývoj lidské společnosti je nepřetržitý a probíhá již celá tisíciletí. K lepší orientaci v čase a prostoru si lidé vymezují konkrétní období charakteristickými názvy, které popisují významné aspekty společnosti. Každá etapa lidského vývoje se tak nazývá podle toho, co je pro společnost v příslušné době charakteristické s přihlédnutí k potřebám oboru, které tyto názvy používají.

Současná společnost je nazývána informační společností, neboť postupně došlo k tomu, že nejdůležitějším artiklem v rámci existence lidské společnosti se stávají informace a znalosti. Informace, znalosti, a s tím spojené informační systémy a informační a komunikační technologie jsou ve středu pozornosti současné doby na prvním místě (L. GÁLA, J. POUR, P. TOMAN, 2006).

Velmi výstižná je definice informační společnosti dle Williama J. Martina: „Za informační společnost označujeme společnost, kde kvalita i perspektiva sociálních změn a ekonomického rozvoje v rostoucí míře závisí na informacích a jejich využití. V takové společnosti životní úroveň, typické způsoby práce i oddychu, systém výchovy a tržní podmínky jsou výrazně ovlivněny pokrokem v oblasti využívání informací a znalostí. Svědčí o tom rostoucí oblast informačně intenzivních výrobků a služeb, přenášených širokým spektrem prostředků, z nichž mnohé jsou elektronické povahy“ (L. VODÁČEK, A. ROSICKÝ, 1997, s. 17).

Důležité je poznamenat, že pojem informační společnost má nejen časové, ale i prostorové omezení v dnešním světě. Vzhledem k nerovnoměrnému vývoji světa se informační společnost týká ekonomicky vyspělých zemí západního světa, geograficky jde především o státy Severní Ameriky, Evropy, některé oblasti Dálného Východu a Austrálie. K této skupině je tak nutno vztahovat i tuto bakalářskou práci.

Práce s informacemi je jedním, nikoliv však jediným znakem informační společnosti. Každý obor lidské činnosti si v informační společnosti samozřejmě vymezuje svůj vlastní aspekt. Rostoucí význam informací je výchozím bodem ke změně celého životního stylu nejen jedince, ale i společnosti jako celku. Nejedná se samozřejmě o skokové změny, ale o postupné, jejichž dynamika se však značně

zrychluje. O těchto změnách spojených s informační společností a změnami v životním stylu pojednává kapitola „Životní styl v informační společnosti“.

V informační společnosti převládá „práce s informacemi“ a proto se informace stává nejcennějším zdrojem. Melody (1990) popisuje informační společnost jako společnost, jež se stala „závislá na složitých elektronických informačních a telekomunikačních sítích a která přiděluje hlavní část svých zdrojů informačním a komunikačním činnostem“. „Pro informační společnost je charakteristický exponenciální růst produkce a toku informací všeho druhu“ (VAN CUILENBURG, 1987; D. McGUAIL, 2007, s. 112). Jedním z důležitých zdrojů informací, jsou masmédia a nová média.

Podle McQuaila vede podstata médií k informační společnosti, jež je charakterizována:

- „převahou práce s informacemi
- obrovským objemem informačních toků
- interaktivitou vztahů
- integrováním a sbližováním (konvergencí) činností
- globalizačními tendencemi
- postmoderní kulturou“ (D. McGUAIL, 2007, s. 115).

2.1.2 Synonyma informační společnosti

Pojem informační společnost, který je užíván v této práci, je označením soudobého stavu lidské společnosti a jeho nejdůležitějšího aspektu. Existují však i jiné pojmy, které označují ten samý stav společnosti, ale kladou důraz na její jiný aspekt. Jedná se o společnost znalostí, postindustriální nebo postmoderní společnost. V globálním pohledu mají všechna tato označení stejný základ ve významu informací a znalostí pro společnost, ve vedlejších věcech však zdůrazňují jiné aspekty. Pro jasné porozumění situace jsou jednotlivé pojmy blíže vysvětleny.

Společnost znalostí

Základní myšlenkou znalostní společnosti je, že zdrojem bohatství jsou znalosti. V době neustálých změn se znalosti stávají zdrojem pro rozvoj společnosti. Vlastně je to jediný zdroj, který není přírodou omezen. Naopak svým vhodným využitím může tento zdroj neustále narůstat. Získávání, sdílení a užívání informací, zlepšování tvorby znalostí a jejich užití, podpora inovačního myšlení, to jsou oblasti,

které se stávají středem zájmu. Někteří autoři označují společnost znalostí jako další úroveň lidské společnosti, která překonala informační společnost. (L. CIMBÁLNÍKOVÁ, 2006, on-line)

„Společnost znalostí je prvním typem lidské společnosti, v níž je mobilita směrem vzhůru v podstatě neomezena. Znalosti se od všech jiných výrobních prostředků liší tím, že je nelze sdělit ani odkázat. Každý jedinec je musí získávat nanovo a každý začíná od zcela stejné naprosté nevědomosti“ (P. F. Drucker; L. CIMBÁLNÍKOVÁ, 2006, on-line).

Postindustriální společnost

Pojem postindustriální společnost byl poprvé použit ve 30. letech dvacátého století, věcný obsah mu dal však Daniel Bell, významný americký sociolog, který dochází k těmto závěrům:

- formuje se zcela nová vládnoucí elita, a to vědci, odborníci a technologové
- pracovní síla se přesouvá z hospodářské výroby do sektoru služeb (tuto společnost později nazývá také společností služeb nebo společností „osobních služeb“)
- technologie se stává hybnou silou sociální změny
- nejdůležitějším typem vědění se stává teoretické poznání, institucionálním symbolem postindustriální společnosti je univerzita (D. McGUAIL, 2007).

Postindustriální společnost odkazuje k základním činnostem národního hospodářství a jejich podílu na hospodářství. Jde o širší pojem než informační společnost, neboť v tomto významu je důraz kladen ne přímo na informace, ale na technologii a technologický rozvoj.

Postmoderní společnost

Výraz postmoderní společnost se poprvé objevil u A. Etzioniho v roce 1968. Etziony mluví o konci moderní doby, který nechápe jako zlom, ale jako transformaci. Etzioni charakterizuje postmoderní společnosti jako:

- „společnost, založenou na vyspělé technologii, fascinovanou informační explozí a nadšenou konzumními možnostmi a mediálními obrazy
- simulaci, v níž se stává realita reálnější než realita sama

- společnost nepotřebující tradici, distancovanou od minulosti a žijící dynamickou současností ve všech ohledech
- společnost, která je definována procesem opačným k procesu, který vymezoval modernitu jako integraci, totiž diferenciací, která se projevuje nejen ve sféře profesní, ale také především v oblasti kulturní.
- funkcionálně diferenciovanou (společnost z mnoha specializovaných oblastí, které jsou na sobě funkcionálně závislé a nejsou uspořádány vertikálně či hierarchicky)“ (I. MUCHA, 2004, s. 96 a 97).

2.1.3 Vývoj k současné společnosti

Pro pochopení současné společnosti je důležité blíže specifikovat i společnosti, které dnešní době předcházely. Společnost se v průběhu lidských dějin značně měnila. Vývoj společnosti úzce souvisí s vývojem lidstva i vývojem jedince. Jednou z možností dělení společnosti z historického hlediska je dle Muchi na archaickou, tradiční a moderní.

Archaická společnost

O archaické společnosti se mluví jako o společnosti lovců a sběračů, později jako o společnosti pastevců a zemědělců. Lidé v této společnosti žijí v malých tlupách a jejich hlavní hodnoty jsou náboženské povahy. Nemají zájem o rozvoj hmotného bohatství, přesahující to, co potřebují pro přežití. Již podle pojmenování je pro tuto společnost charakteristické získávání obživy lovem a sbíráním jedlých plodin později se hlavním zdrojem obživy stává chov domestikovaných zvířat a obdělávání polí. Žijí usedle a mohou shromažďovat větší množství hmotných statků a s tím roste i větší majetková a mocenská nerovnost. Formují se zde první obchodní a politické vazby a jednoduchá dělba práce (I. MUCHA, 2004).

Tradiční společnost

Tradiční společnost je založená na rozvoji měst. Jde již o společnost velkou, hierarchickou a složitě strukturovanou. Jsou zde výrazné nerovnosti co do bohatství a moci a jsou spojené vládou králů a císařů. Protože již znali písmo a vzkvétala věda u umění, označujeme je často za civilizace = tradiční státy. Vzniklo také základní rozdělení společnosti na třídu aristokratů a zbytek obyvatelstva. Tradiční společnost byla přísně stratifikačně diferencovaná. Regulace a kontrola chování, správa

veřejných věcí, vše bylo řízeno přísně centralisticky. Všechna podstatná rozhodnutí byla legitimována tradicí (I. MUCHA, 2004).

Moderní společnost

Je společnost průmyslová, kde zánik tradičních forem života způsobila industrializace (nástup strojní výroby, založené na použití neživotných zdrojů energie, například páry nebo elektřiny). Industrializace představuje jeden z klíčových procesů sociálního vývoje posledních dvou set let. Typickým znakem průmyslové společnosti je, že velká většina zaměstnaných obyvatel už nepracuje v zemědělství, ale v továrnách nebo úřadech. S tím souvisí vyšší stupeň urbanizace, což podmiňuje vznik velkoměst, kde se vytvářejí pracovní místa a neustále vnikají nové příležitosti. Společenský život lidí se stává neosobním a anonymním. Industrializace značně urychlila cestování a komunikaci, což umožňuje vznik integrovanějších, národních společenství (I. MUCHA, 2004).

2.2 Charakteristika zdraví a zdravého životního stylu

2.2.1 Zdraví

Ke správné interpretaci této práce je vhodné si vymezit i obecnou charakteristiku zdraví a zdravého životního stylu.

V dnešní době se setkáváme s velice pestrým pojetím zdraví. Od nejrůznějších, která se zaměřují pouze na zdraví těla, přes pojetí chápající zdraví jako tajemnou sílu, kterou člověk dostává při narození a s níž musí v životě hospodařit, až po ekologicko-sociální pojetí zdraví, které je podmíněno přírodním a sociálním prostředím.

Existuje mnoho naprosto odlišných pojetí lidského zdraví, ale obecně lze říci, že zdraví je takový stav, který umožňuje člověku uspokojovat všechny jeho tělesné, duševní a společenské potřeby, tedy funkce biologické, psychické a sociální (A. STREJČKOVÁ, 2007).

V současnosti se tedy nejvíce uplatňuje bio-psycho-sociální pojetí zdraví, které považuje tělo a duši za dva neoddělitelné aspekty jedné skutečnosti (člověka). Sleduje biologické, psychologické i sociální faktory všude tam, kde se zjišťuje, co kladně či záporně ovlivňuje zdravotní stav člověka. Chápe biologické, psychologické a sociální faktory jako společně působící části na zdraví a nemoc člověka. Základní přístup tohoto modelu zdraví je interdisciplinární a bere tedy v úvahu nejrůznější vědní obory týkající se zdraví jedince (A. STREJČKOVÁ, 2007).

- fyzické zdraví – neboli tělesné zdraví je spojeno s naší kondicí, zdatností a výkonem a s tím, jak náš organismus pracuje, a vypovídá o zdraví každého systému v těle
- mentální zdraví – je spojeno se správnou funkcí paměti, s naší pozorností, reaktibilitou, ale i emocemi, psychickou vyladěností a s tím, jak získáváme informace, jestli víme, kde získat informace, které potřebujeme a jak se získanými informacemi naložíme
- sociální zdraví – je spojeno s naší zdravou identitou i s naší seberealizací, s tím jak vidíme sebe sama jako individualitu a osobnost, jako muže nebo ženu, jak vycházíme s ostatními lidmi

Definice zdraví

„Stav nepřítomnosti nemoci nebo tělesných defektů“ (před rokem 1948). „Stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, a nejen pouhá nepřítomnost nemoci nebo vady“ (roku 1948). „Schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život“ (roku 1977). Vývoj definice „Zdraví“ zcela zřetelně ukazuje zvyšující se náročnost na tuto definici a na pojmenování tohoto stavu. Mimo jiné dokládá vlastní nutné propojení zdravotnictví se sociální problematikou. Dosud platná definice z roku 1977 je již definicí zdravotně sociální“ (V.VURM, 2007, s. 28).

Pro moji práci je přínosná definice zdraví podle Davida Seedhouse, neboť reflektuje vztah zdraví a informací jako jednu z důležitých podmínek pro zdraví jedince (kterou pojmenoval jako „pracovní definice zdraví“).

Pracovní definice zdraví

„Je podle Seedhouse: Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti (potenciály).

Termínem „podmínky“ se rozumí vše, co ovlivňuje nebo může ovlivňovat lidskou aktivitu. Nejdůležitější podmínky jsou:

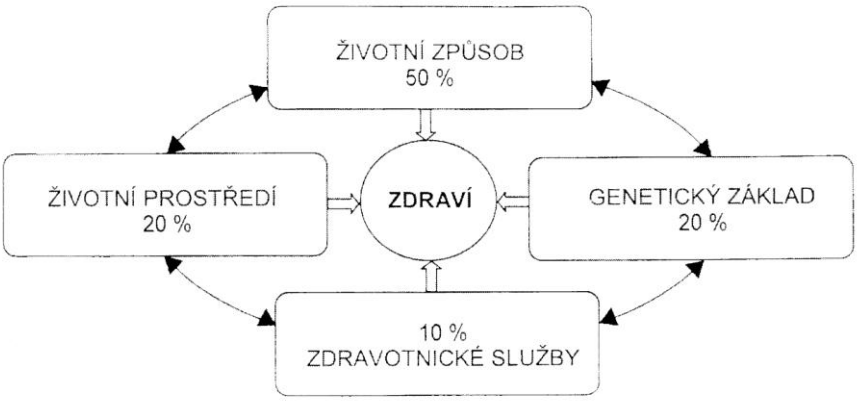
- základní potřeby jídla a pití, bydlení, tepla a smyslu života
- přístup k co největšímu množství informací o těch faktorech, které mají vliv na život člověka
- dovednosti pracovat s informacemi (jde o to, aby lidé rozuměli tomu, jak se daná informace vztahuje k jejich situaci, a byly s to učinit rozumná rozhodnutí o tom, co mají na základě těchto informací podniknout)
- ohled na druhé lidi a prostředí (lidé jsou součástí celého životního prostředí, člověk by se měl snažit realizovat své možnosti tak, aby tím omezoval základní možnosti úspěšného plnění cílů druhých lidí)“ (J. KŘIVOHLAVÝ, 2003, s. 36).

2.2.2 Faktory ovlivňující zdraví

„Naše zdraví ovlivňují různé faktory neboli determinanty. Jedná se vždy o širší škálu faktorů vnitřních i vnějších, které mohou působit odděleně nebo vzájemně a mohou zdraví posilovat, nebo naopak zapříčinit onemocnění. Společně utvářejí

zdravotní stav jedince, jeho vnímání pocitu pohody, životní harmonie a určují délku a kvalitu života“ (A. STREJČKOVÁ, 2007, s. 54).

Mezi vnitřní faktory ovlivňující zdraví řadíme genetické dispozice, mezi faktory zevní řadíme zdravotní péči, vlivy životního prostředí a životní styl. Z jiného úhlu pohledu můžeme dělit faktory ovlivňující zdraví na ovlivnitelné a neovlivnitelné. Mezi faktory neovlivnitelné můžeme zařadit osobní anamnézu, pohlaví, věk, mezi faktory ovlivnitelné kouření, konzumace alkoholu, nadváha a obezita, pracovní rizika, nedostatek pohybové aktivity, závislosti na drogách, nesprávné stravování atd. (V. VURM, 2007).



Obrázek 1: A. Strejčková, 2007, s. 55

Vrozené předpoklady, pohlaví a věk

Tyto faktory nelze ovlivnit. Je však potřeba s nimi počítat a podle nich upravit svůj životní styl nebo směřovat zdravotní péči. Pokud je nějaká choroba skutečně dědičná, tak se jen zdravým životním stylem překonat nedá, může však ale významně ovlivnit průběh i příznaky onemocnění (A. STREJČKOVÁ, 2007).

Zdravotní péče

„Zahrnuje péči preventivní, léčebnou a rehabilitační. Prevence je součástí lékařských prohlídek i součástí jednotlivých programů podporujících zdraví jedince a celé společnosti. Léčebná a rehabilitační péče se podílí na klesající úmrtnosti,

prodlužující se délce života a snižující se invaliditě v naší populaci“ (A. STREJČKOVÁ, 2007, s. 54).

Životní prostředí a životní podmínky

„Jsou souborem faktorů působících komplexně na zdraví jedince. Čistým a kvalitním prostředím se rozumí kvalita ovzduší, vody, nezávadnosti potravin, údržba pořádku nejen v okolí našich obydlí, ale i na pracovišti s dodržováním bezpečnostních zásad. V úvahu zde musíme brát i klimatické podmínky, radiační záření, sluneční záření a samotné urbanistické řešení měst a obcí s dopravou i dostupností služeb. Životní podmínky pak určují možnosti společnosti vzdělávat, vychovávat a zajistit socioekonomický status jedince ve společnosti. Životní podmínky a prostředí umožňují člověku vytvořit optimální způsob života, který je nejdůležitější pro každého z nás“ (A. STREJČKOVÁ, 2007, s. 55).

Životní styl

Je jednoduše řečeno způsob života jedince. Chápeme jej jako komplex různorodých činností, které jsou integrované určitou hodnotovou orientací. Je to vlastně výčet činností, které vykonáváme v běžném životě, např. provoz domácnosti, vzdělávání, trávení volného času, účast na společenském životě, návyky apod.

„Pro realizaci správného životního stylu je nezbytné, aby každý člověk:

- byl dostatečně informován a motivován, aby chtěl své zdraví šetřit a upevňovat a zároveň eliminovat škodlivé faktory
- přesně věděl, co je zdraví prospěšné a co mu škodí
- měl vytvořené podmínky k realizaci zdravého způsobu života“ (V. VURM, 2007, s. 38).

Náš životní styl je právě tím nejsilnějším faktorem, který naše zdraví z největší části ovlivňuje. Zdraví je opravdu to nejcennější, co v životě máme a i proto bychom měly svůj každodenní styl života přizpůsobit tak, abychom našemu zdraví co nejvíce prospívaly a co nejvíce omezovaly vlivy, které našemu zdraví škodí. Asi tím nejlepším způsobem, jak si zdraví získat a udržet, je dodržovat zásady zdravého životního stylu.

2.2.3 Zdravý životní styl

Být celkově fit a zdravě žít je trendem v životní filozofii moderní doby. Lidé, kteří se cítí dobře, mají větší radost ze života a umějí nejen pracovat, ale i intenzivněji odpočívat. Jedná se o ucelený proces aktivní péče zahrnující tělo i duši (V.VURM, 2007).

Zdravý životní styl je mnohorozměrný, zahrnuje velké množství prvků a v nejširším pohledu je to skutečně souhrn všeho, jak vlastně člověk žije. Ale vzhledem k efektu na zdraví jsou některé body podstatné, jiné méně. Mezi nejdůležitější můžeme zahrnout:

- nekouření
- správné stravovací návyky a zdravá strava
- pohybová aktivita
- limitovaná konzumace alkoholu
- dostatek spánku a odpočinku
- optimismus a dobrá nálada, radost ze života
- vyvarovat se působení škodlivých látek a obecně škodlivých a rizikových faktorů

Důsledky – jak se zdravý životní styl projevuje na zdraví

- přiměřená hmotnost
- normální krevní tlak
- nízká hladina cholesterolu v krvi
- dobrá tělesná kondice a výkonnost, nízká únavnost
- svěží a zdravý vzhled
- dobrá psychická pohoda
- vysoká odolnost vůči nemocem, nízký výskyt nemocí

V současné době se do popředí zdravého způsobu života, dostává i zcela nový trend, který se jmenuje Wellness. Tato nová vlna péče o zdraví poskytuje jedinci informace, jak dosáhnout dlouhého a spokojeného života. Jedná se o nové odvětví, které se zabývá čistě péčí o člověka a o jeho fyzické i dušení zdraví. Cílem tohoto

oboru je pomoci lidem v dnešním moderním světě najít cestu ke kvalitnímu a plnohodnotnému životu.

„Wellness se definuje jako stálé a uvážené úsilí k udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody. Mít vysokou úroveň wellness znamená těšit se dobrému zdraví, být šťastný, být schopen řešit stresové situace, účastnit se náročné fyzické činnosti, být energický, mít dostatek sebedůvěry, milovat a být milován a žít plnohodnotným životem“ (E. BLAHUŠOVÁ, 2005. s. 15).

2.3 Životní styl v informační společnosti

Informační společnost je obecný pojem, který je charakterizován hlavně v sociální rovině chápání. Součástí informační společnosti je však i každý jedinec a promítá se tak v jeho životním stylu. Nejdůležitější znaky informační společnosti vztažené k jednotlivci jsou následující:

- specializace lidské činnosti
- dělení času
- velké množství informací
- civilizační choroby
- hypokinéza
- stres a uspěchány životní styl
- zobrazování lidského těla

Tyto aspekty nelze chápat odděleně, ale ve vzájemných vztazích, které se navzájem ovlivňují a nelze jednoznačně určovat vztah příčiny a následku. Nyní se blíže podíváme na jednotlivé části.

2.3.1 Specializace lidské činnosti

Specializace lidské činnosti je přímo závislá na stupni rozvoje společnosti. Již ve starověku a středověku existovala specializace ve smyslu dělby práce na jednotlivá řemesla, vždy se však jednalo o velkou sumu činností, kterou vykonávala jeden či více lidí. Specializace v moderní společnosti, jejíž počátky lze hledat v průmyslové revoluci, však dosáhla mnohem konkrétnějšího dělení práce až na samotné činnosti. Tato konkrétní specializace sebou nese i jistá zdravotní rizika, jako jsou například profesionálně podmíněná onemocnění páteře a končetin, stres, psychické nebo fyzické vyčerpání atd., která se mohou projevit na každém jednotlivci. Nejlépe lze současnou specializaci konkretizovat například na montážních linkách, kde lidé nedělají jeden výrobek, ale pouze jeden konkrétní, neustále se opakující úkon. Vede to tak k nerovnoměrné zátěži těla a psychickému vyčerpání. Podobnou specializaci však najdete ve většině oborů – sedavý způsob zaměstnání v kanceláři nebo celodenní práce s počítačem (rozšířená nejen v kancelářích ale prakticky ve všech odvětvích průmyslu, v dopravě, službách apod.), která sebou nese velké množství zdravotních obtíží.

2.3.2 Dělení času

Úzce souvisí se specializací lidské činnosti. Dříve lidé trávili prací většinu dne, v současnosti, kde je v moderním světě uzákoněna pracovní doba, se lidský čas dělí na čas práce a čas odpočinku. Čas odpočinku tak získal své vlastní významné postavení v lidském životě a jeho trávení je významným znakem životního stylu. Lidé chtějí svůj volný čas trávit co nejpříjemněji a nejefektivněji, snaží se kompenzovat pracovní fyzické i psychické vytížení a hledají odpočinek a relaxaci nejrůznějšího druhu. K tomuto účelu vznikají stále nová místa, jako jsou fit centra, posilovny, různé druhy cvičení, masáže, relaxační centra, atd., která udržují člověka v dobré fyzické a psychické pohodě. Velké množství lidí se však také přiklání k pasivnímu způsobu trávení volného času, jako je sezení u televize nebo u počítače, které může zdravotní stav zhoršovat.

2.3.3 Velké množství informací

Přístup k informacím je nejvýznamnějším znakem moderní doby. Důležitý pojem je i zahlcení informacemi či jejich protichůdné informace. V dnešní době nelze vnímat veškeré informace, s kterými člověk přichází do styku, neboť jich je na zpracování v lidském myšlení velké množství. Dochází tak k vědomé i z velké části nevědomé selekci informací. Druhým aspektem je nejednoznačnost informací. Různé zdroje mohou jednu konkrétní skutečnost popisovat různě – a stejně tak může jít například o informace o zdravém životním stylu – jeden zdroj může tvrdit, že je nějaká skutečnost správná, druhý zdroj, že špatná a třetí zdroj může tvrdit, že je bez vlivu, těžko tak člověk bez hlubší znalosti problematiky dělá správné a kvalifikované rozhodnutí, které může prospívat jeho zdraví. Zároveň mohou mít tyto skutečnosti vliv na stresovou úroveň jedince, neboť vyvolávají nejistotu.

2.3.4 Civilizační choroby

Je skupina onemocnění, které jsou spojeny s životním stylem především moderní doby. Současný způsob života způsobil, že průmyslová velkovýroba kaloricky bohatých potravin, vyrábí nadbytek tučných, slaných jídel, které jsou převážně z živočišných zdrojů, slazených potravin a nápojů. Technický rozvoj, počítače a vývoj dopravy způsobil významný úbytek fyzického pohybu. V rámci rostoucí životní úrovně se ruší místa, kde byla možnost volné fyzické aktivity zejména pro děti a to vše ve spojení s nadměrnou konzumací jídla, alkoholu a cigaret

i s všeobecně nervóznějším tempem života vede k epidemii velkého počtu onemocnění. Snížení jejich výskytu znamená zapojení celé společnosti k změně životního stylu na všech úrovních, a pokud se nezmění dosavadní trend, můžeme jen očekávat nárůst výskytu těchto onemocnění a to čím dál v mladším věku.

Mezi nejrozšířenější civilizační onemocnění řadíme: srdečně - cévní onemocnění, předčasná ateroskleróza, alergie, nadváha, obezita, cukrovka, hypertenze, nádory, předčasné stárnutí, zánětlivá revmatická onemocnění kloubů, předčasné porody a potraty a některé vrozené vývojové vady nervového systému novorozenců, deprese, demence včetně Alzheimerovy choroby, chronický únavový syndrom atd. (J. ČÁKIOVÁ, 2008, on-line).

2.3.5 Hypokinéza

Hypokinéza je označení nedostatku pohybu. Jde o jednu z příčin civilizačních onemocnění a řadí se tak závažných problémů současné společnosti. Je způsobena technickým a moderním pokrokem, který vedl k omezení pohybové činnosti a může vést až k celkovému zhoršení zdravotního stavu obyvatelstva všech moderních zemí.

2.3.6 Stres a uspěchaný životní styl

Stres se v posledních letech stal jakým si módním jevem současné společnosti a snad téměř každý pocítil jeho účinky na vlastní kůži, ať již jde o stres způsobený těžkou životní událostí nebo jenom o každodenní problémy v práci, ve škole nebo doma. Se stresem se setkáváme dnes a denně a k jeho úspěšnému zvládání nepřispívá ani uspěchaný životní styl současnosti. Nedostatek spánku, odpočinku, všeobecně málo času a s tím spojené špatné stravovací návyky vedou k celkové vyčerpanosti organismu.

2.3.7 Zobrazování lidského těla

Současná společnost nás učí, že image jedince má velký význam pro jeho společenské postavení. Tělo bylo, je a bude objektem sociálního a kulturního vývoje. V dnešní době je na jedince vytvářen neustálý nátlak a to nejčastěji formou médií, který klade na naše tělo náročné požadavky (v současnosti - tělo zdatné, opálené, štíhlé a bez tuku, zdravě vypadající = ideál). Tělo se stává jakým si designérským produktem a objektem, do kterého musí být investováno. Existuje obecná shoda v tom, že pokud jde o dosažení ideální postavy, je tlak na ženy obecně silnější než

obdobný tlak na muže. Tato situace působí tlak na naše sebepojetí, sebehodnocení i vnímání nás samých druhými a jedná se tak o další stresový faktor v životě.

2.4 Média a masová komunikace jako zdroj informací o zdravém životním stylu

2.4.1 Média ve společnosti

Jak již bylo řečeno výše, jedním z hlavních zdrojů informací jsou v dnešní společnosti média. V současné době přebírají od rodičů a edukologů roli rádce a informátora z velké části právě masmédia, která představují jisté modely a vzorce chování a jednání, podle kterých by bylo dobré se chovat, jednat a vypadat. Vzhledem k tomu, jakou roli média v životě lidí hrají a vzhledem k jejich možnostem, jsou velmi mocným prostředkem ovlivňování, a jestli budou využita pozitivním směrem, záleží pouze na charakteru informací, která předkládají (L. FIALOVÁ, 2001).

Média, masová média, masmédia (angl. mass media = hromadné sdělovací prostředky) představují souhrn médií užívaných v procesu masové komunikace. Prostředky masové komunikace, které multiplikují sdělení veřejného charakteru a rozšiřují je směrem k širokému, rozptýlenému, rozmanitému a individuálně neurčenému anonymnímu publiku. Pod pojem masová média se obecně zařazují noviny, časopisy, rozhlas a televize, patří sem však rovněž kniha, film, video, veškeré druhy masově šířených obrazových a zvukových záznamů (dnes mj. CD-ROM, internet) a ostatní vysokonákladové tiskoviny (např. letáky). Užívání pojmu média nemá přesně vymezené hranice, rozumí se tím jak technický prostředek, komunikační kanál, tak sociální instituce, organizace masové komunikace. V anglosaské literatuře se rozlišují média tištěná (angl. = print) a média elektronická (angl. = electronic), do nichž se v poslední době zařazuje také e-mail a internet. Českým ekvivalentem pojmu média, masmédia jsou „ hromadné sdělovací prostředky", „ prostředky masové komunikace" nebo „ prostředky masové informace" (V. PETRÁČKOVÁ, J. KRAUS, 1998).

„Masová média jsou často považována za pouhou zábavu a jejich vliv na život většiny lidí bývá vnímán jako vcelku okrajový. Tyto názory však nepostihují celou pravdu, neboť masová média ovlivňují i mnohé jiné formy našeho sociálního chování. Sdělovací prostředky významným způsobem formují naše zkušenosti a veřejné mínění nejen proto, že specifickými způsoby ovlivňují naše postoje, ale i

proto, že jsou přístupovou cestou ke znalostem, na nichž závisejí mnohé formy sociální činnosti“ (I. MUCHA, 2004, s. 242).

Všechna masová média mají přes svá specifika několik shodných rysů a funkcí:

- účastní se procesu komunikace ve velkém měřítku,
- dokáží předat informace velkému počtu lidí najednou
- jsou přístupná široké veřejnosti

Mezi jejich základní funkce řadíme sdělování informací, interpretace faktů, propojení společnosti, přenos hodnot, výchovu a zábavu.

Působení médií ve společnosti

„Vše, co víme o naší společnosti a o našem světě, poznáváme prostřednictvím médií“ (N. LUHMANN 1996; J. MUSIL, 2003, s. 125)

„Zatímco o skutečnosti, že média představují významný faktor spoluutvářející život jednotlivce, skupin i celé společnosti, není vcelku sporu, nikdy nepanovala a dodnes zdaleka nepanuje jednota v tom, čím vlastně média mohou ovlivňovat jednotlivce i společnost a jaké povahy toto jejich působení je. Je to dáno nejen rozdílným pohledem na média a mediální komunikaci, ale hlavně veskrze společenskou povahou mediální komunikace a tím, že se jedná o neustále se rozvíjející a proměňující systém s vnitřní dynamikou vývoje danou nejen společenskými a ekonomickými podmínkami, ale také technologickými možnostmi“ (J. JIRÁK, B. KÖPPLOVÁ, 2007, s. 8).

Stoupenci médií zastávají názor, že média lidi informují a pomáhají veřejnosti pochopit události a jejich význam pro jejich životy, že účinky médií jsou jen výsledkem osobní volby veřejnosti, která dovoluje médiím poskytovat různé služby. Kritici naopak tvrdí, že média mají přímé a silné účinky, které ovlivňují životy všech, že účinky médií jsou založeny na nesmírné moci médií upoutat a udržet pozornost miliónů lidí. Průměrná populace je až příliš závislá na médiích a příliš důvěřivá k obsahu sdělování zpráv a není schopná nebo nemá motivaci kriticky hodnotit obsah předkládaný médii, přijímá tedy vše, co je jí nabízeno (L. FIALOVÁ, 2001).

„Podle jiných názorů jsou masová média účinná tím, že posilují či podporují již existující společenské trendy. Většina mediálních zpráv představuje obraz společnosti. Média mohou pouze posílit některé trendy, protože lidé jsou všeobecně

selektivní ve využívání médií. Vystavují se pouze takovým obsahům, které se shodují s tím, čemu již věří. Jedinci systematicky interpretují různé zprávy tak, aby se shodovali s jejich přesvědčením a obsah, který jejich názorům nevyhovuje, rychle zapomenou“ (L. FIALOVÁ, 2001, s. 190).

„Objektivní asi bude názor těch, kteří tvrdí, že všechny druhy komunikace, se kterými přijdeme do styku, mohou ovlivnit způsob, jakým na sebe samé nazíráme, plánujeme své počínání a vedeme náš každodenní život. Některý z vlivů je pozitivní, některý negativní, některý je pod naší kontrolou, jiný mimo naši kontrolu. Masová komunikace se stala jednou z nejsilnějších forem komunikace v naší společnosti a z části nahrazuje ostatní formy komunikace. Tím, že měníme prostředek komunikace, v podstatě měníme sami sebe velmi podstatně“ (L. FIALOVÁ, 2001, s. 189).

Reklama

Jednou z významných funkcí médií je i reklama. Tento fenomén nelze v souvislosti s médii přehlédnout, neboť je velmi často zdrojem finančních příjmů. Reklama je záměrné a cílené působení na spotřebitele, jejím hlavním cílem je vyvolat zájem o koupi určitého zboží nebo služby, a to nejen prostřednictvím médií. Reklama může být:

- internetová reklama
- televizní reklama
- inzerce v tisku
- světelná reklama
- rozhlasové spoty
- mobilní reklama (reklama na autech, dopravních prostředcích apod.)
- venkovní reklama (billboardy, atypické reklamní plochy - štíty domů, ploty apod.)
- propagační předměty (např. trička nebo propisky s nápisem nebo logem propagované firmy atd.)

I v souvislosti se zdravím je reklama silným činitelem v působení na naše vědomí i podvědomí. Ať již jde o působení negativní (nákup tabákových výrobků), nebo pozitivní (kampaň proti kouření).

2.4.2 Typy informačních zdrojů

Informační charakter dnešní společnosti lze velmi dobře pozorovat v oblasti médií. Jejich prudký rozvoj především v druhé polovině dvacátého století začal díky novým technologickým možnostem ovlivňovat životy velké části populace. Televizní vysílání, rádio, tisk v nejrůznějších podobách, internet a další média se stala našimi důležitými informačními zdroji. Tyto zdroje nám nejen předávají informace, ale zprostředkovávají nám i zkušenosti druhých. Máme tedy místo přímého kontaktu s realitou pouze model – výpověď o realitě, která ale stejně tak ovlivňuje naše myšlení, názory a postoje.

Televize

„Televize v dnešní době vysílá nepřetržitě, někdy jsou pořady přerušovány reklamou, ale vždy na sebe plynule navazují. Pokud dojde k tomu, že zmizí obraz, považuje dotyčná televize vždy za svou povinnost, aby se omluvila. Jak producenti, tak diváci vycházejí z předpokladu, že televize nikdy nekončí – mnohé stanice dnes vskutku vysílají 24 hodin denně“ (A. GIDDENS, 2005, s. 370).

Televize, stejně jako ostatní masmédia, má své funkce vzhledem ke společnosti. Mezi hlavní patří funkce informační, zábavní a komerční ale také jaká si funkce vzdělávací a výchovná, která bývá často opomíjená, ale která má velmi významný a často i nevědomý vliv na jedince. Pokud tyto funkce vztáhneme k lidskému životnímu stylu, můžeme popsat následující vazby:

- informační funkce – televize jako zprostředkovatel informací přináší aktuální informace o zdraví v lidské společnosti jako celku. Nezabývá se většinou jednotlivými případy, ale významnými ukazateli celospolečenského zdraví (jako např. chřipkové, žloutenkové či jiné epidemie, obezita, alergie, apod.) V některých případech informuje i o jednotlivcích, většinou však spíše v souvislosti s apelem na solidaritu a pomoc.
- zábavná funkce – přichází nejčastěji v podobě zábavných pořadů, seriálů a filmů. Televizní zábava se pro spoustu lidí stala příjemným trávením volného času ale i důležitou formou relaxace a odpočinku.
- komerční funkce – v podobě velkého množství reklam s jasným cílem dosáhnout určitého přesně definovaného chování a jednání, nejčastěji oblasti

nákupu a spotřeby konkrétně definovaného zboží či služby (např. léků, vitamínů, potravinových doplňků, časopisů o zdravém životním stylu, atd.)

- vzdělávací funkce – v oblasti zdravého životního stylu je tato funkce omezena, neboť není dostatečně zisková a zajímavá. Nelze ji však v tomto kontextu opomenout, protože může a musí vzdělávat lidi i v ohledu na své zdraví a svůj zdravý životní styl.
- výchovná funkce – součástí působení televize je i vytváření vzorů chování a jednání na podvědomé úrovni. Televizní pořady ve formě seriálů a filmů ukazují životní styl svých postav. Divák tak není postaven před konkrétní informaci, kterou musí zpracovat, ale sleduje vzory chování a jednání imaginárních postav a na základě mentálních procesů je vědomě či nevědomě začleňují do svého vlastního životního stylu.

Nutné je samozřejmě připomenout, že sledování televize je samo o sobě pasivní a dlouhé vysedávání a sledování televize tak jde jednoznačně proti zdravému životnímu stylu.

Tištěná média

Tištěná média jako jsou noviny, časopisy a knihy jsou významný a důležitým, i když v dnešní moderní době pod vlivem nejnovějších informačních technologií méně využívaným, zdrojem informací. Zdravý životní styl je moderním trendem současnosti, a i proto se mu věnuje celkem velká část publikací ale i časopisů a článků se zdravotní tématikou jako jsou např. diety, cvičení, vegetariánství, kosmetika, alternativní léčby, atd. V tištěných médiích se asi nejvíce uplatňuje funkce informační a vzdělávací. Je zde ale nutná samovolná aktivita jedince, který se o své zdraví zajímá, (aby si např. knihu koupil a přečetl) a chce se dozvědět, jak lépe o své zdraví pečovat. Ale ne vždy, a to zejména v časopisech, jsou informace týkající se toho, co pro své zdraví dělat kvalitní a důvěryhodné. Je proto nutné tímto způsobem přijaté informace selektivně vyhodnotit.

Rádio

Rádio v současné době plní hlavně funkci zábavnou a do jisté míry i informační. Ale pokud jde o zdraví a zdravý životní styl nemá žádný významnější vliv. Pořadů zaměřených na zdraví je pouze značně omezené množství a taktéž je

omezená velikost posluchačů. Toto médium má možnost oslovit hlavně starší generaci, pro kterou rádio stále plní hlavně informační funkci.

Internet

Internet je v dnešním světě asi tím nejrychlejším a nejaktuálnějším zdrojem informací vůbec. Jeho používání se stalo každodenní činností, ať již v pracovním nebo soukromém životě, téměř každého jedince žijícího v současné moderní společnosti.

„Technickým základem internetu je předávání multimediálních informací mezi počítači. Podstatou funkce tohoto zatím nejvyspělejšího komunikačního nástroje je ovšem nikoliv technika, nýbrž organizační řešení, založené na myšlence celosvětové volně vytvářené sítě bez centra a prakticky bez výrazného hierarchického členění“ (J. MUSIL, 2003, s. 158).

„V současnosti lze říci, že internet plní v zásadě shodné funkce jako klasická elektronická média s tou podstatnou modifikací, že většina těchto funkcí je realizována interaktivním způsobem“ (J. MUSIL, 2003, s. 163).

Dle Musila lze obsah internetu podle funkce roztřídit takto:

- informační funkce – je jednou za základních a historicky nejstarších funkcí tohoto média. Internet jako zdroj informací je v současnosti jedním z nejvyužívanějších médií v klasickém smyslu slova. Internet v tomto podání se pak řadí do skupiny masmédií. Internet tak poskytuje informace i o zdraví a zdravém životním stylu. V současnosti může jít jak o obecné informace, tak i s rozšiřováním možností o individuální soukromé informace (elektronická zdravotní karta apod.). Vyhledávání informací o zdraví na internetu je v dnešní době asi tím nejjednodušším a nejpohodlnějším způsobem. Je ale nutné posuzovat informace získané z internetu, kriticky a zcela realisticky.
- zábavné funkce – zahrnují především hudbu, výtvarné formy, humor, hudební a filmové klipy a ostatní formy zábavy. Pro internet je i typická další zábavná forma, která ve skutečnosti převažuje nad ostatními druhy zábavy, a to počítačové hry. Zábavná funkce často plní v lidském životě formu relaxace, může se však projevit i ve formě závislostí. Předmětem závislosti se tak může stát používání internetu jako takové (nejčastěji náhodné surfování) anebo některá specifická internetová aktivita (prohlížení nepřístupných stránek, chaty nebo hry).

- komerční funkce – zahrnuje hlavně reklamu a elektronické nákupy, které jsou specifickým přínosem internetu, zejména pokud jde o rozsah a komplexní služby. V rámci životního stylu má tato funkce význam hlavně v klasickém reklamním působení na jedince.
- dálkově provozované funkce – a to zejména komunikační, jako je populární elektronická pošta (e-mail), SMS zprávy ale i elektronické bankovnictví, elektronické vyřizování na úřadech atp. Tato funkce člověku v mnohém usnadňuje život, ale naopak ho také ochuzuje o příležitost každodenního pohybu, což zrovna nepřispívá pohybové (tělesné) stránce zdraví.

Samozřejmě i práce a zábava na internetu vyžaduje kolikrát dlouhé sezení u počítače a to má stejně jako dlouhodobé vysedávání u televize negativní vliv na zdraví jedince

Shrnutí teoretické části

Jak je patrné, pojem informační společnost se netýká pouze techniky, technologie a stylu práce, ale promítá se do každodenního života každého jedince. Změny ve společnosti, které mají vliv na životní styl, jsou následující:

- specializace lidské činnosti
- dělení času
- velké množství informací
- civilizační choroby
- hypokinéza
- stres a uspěchány životní styl
- zobrazování lidského těla

Konkrétní náplně lze najít v kapitole 2.3

Jak říká definice v kapitole 2.1.1, základ informační společnosti je v přístupu k informacím a rostoucí význam jejich využití a to samozřejmě platí i vzhledem ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Jedním z hlavních zdrojů informací jsou média a masmédia, čímž zde existuje přímý, ale těžko měřitelný a vyjádřitelný vliv médií na zdravý životní styl společnosti.

Jako média s nejdůležitějším vlivem lze označit:

- Internet
- Televize
- Tisk

Čím a jak se lidé nechávají konkrétně ovlivňovat je náplní praktické části práce.

3 Praktická část

3.1 Cíl práce

Cíle mé práce jsou dva základní. První – zjistit, jak se různé aspekty informační společnosti promítají v lidském životě, přesněji řečeno v životním stylu. Mým druhým cílem, který lze podpořit právě praktickou částí, je zjistit, jaké informační zdroje mají vliv na životní styl lidí.

3.2 Úkoly práce

Z uvedených cílů vyplynuly následující úkoly:

- vyhledávání odborných literárních pramenů k danému tématu
- na základě studia této odborné literatury definovat informační společnost a její vztah ke zdraví
- vytvoření dotazníku mapujícího vliv informací na zdraví životní styl lidí v současné společnosti
- součástí vytvoření dotazníku byl i průzkum informačních zdrojů
- následné umístění dotazníku na internetové stránky
- statistické a grafické vyhodnocení získaných dat
- analýza výsledků a diskuse k nim
- stanovení závěrů

3.3 Odborné otázky

odborná otázka č. 1 – Informačním zdrojem, který v současné době nejvíce ovlivňuje chování a jednání lidí v oblasti zdravého životního stylu je internet.
odborná otázka č. 2 – Lidé se ve velké míře v otázkách svého zdraví nechávají ovlivnit reklamou.

3.4 Metodologie

V teoretické části byly využity metody analýzy, syntézy, rešerše a komparace odborného textu. V části praktické byl pak použit kvantitativní výzkum s dotazníkovou metodou. Jde o sběr a třídění dat a jejich vyhodnocení pomocí statistických metod. Samotnému zpracování dotazníku předcházel průzkum kam, za jakých podmínek a v jaké podobě dotazník umístit na internetové stránky a následný průzkum informačních zdrojů, potřebných k objektivnímu vytvoření dotazníkového šetření. Dotazník obsahuje 21 otázek, které byly rozvrženy do tří tematických okruhů. Samotným otázkám předchází vstupní část dotazníku, kde jsou uvedeny základní údaje a cíle dotazníkového šetření. První okruh otázek je zaměřen na zjištění základních faktografických údajů respondentů (věk, pohlaví, atd.) Druhý okruh otázek zjišťuje bližší vztah respondentů k dané problematice a třetí tématický okruh se zaměřuje na samotný vliv jednotlivých složek. Dotazník obsahuje z velké části uzavřené otázky s možností více odpovědí, otázky uzavřené s možností odpovědi ano/ne, ale i nepovinné otázky s možností otevřené odpovědi. Z tohoto důvodu také často neodpovídá počet respondentů s počtem odpovědí v jednotlivých otázkách. Pro vyhodnocení dotazníku byly použity tabulky a koláčové grafy, které jsou zpracovány v programu Microsoft Excel, výsledky koláčových grafů jsou udávány v procentech.

3.4.1 Organizace experimentálního šetření

Pro bakalářskou práci jsem vybrala kvantitativní výzkum. Technikou sběru dat byl vytvořený dotazník (příloha č. 1). Dotazník jsem vypracovala na základě konzultace s mým vedoucím práce a čerpáním z odborné literatury. Dotazník byl umístěn na internetových stránkách „www. vyplnto.cz“ po dobu dvou měsíců (09. 11. 2008 - 04. 01. 2009) s neomezeným přístupem tzn. neomezeno věkem ani pohlavím. Dotazník obsahoval 21 otázek, přičemž první čtyři sloužily k identifikaci zkoumaného vzorku. Byly použity především otázky uzavřené s větším množstvím odpovědí. Celý dotazník včetně struktury, typu otázek a možnosti odpovědí je v příloze (příloha č. 1).

3.4.2 Charakteristika souboru

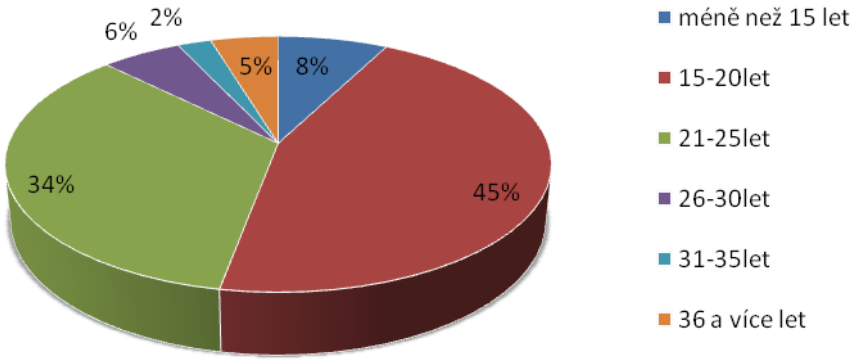
K charakteristice zkoumaného souboru sloužily čtyři identifikační otázky. V průběhu výzkumu vyplnilo dotazník 342 respondentů, z toho 269 žen a 73 mužů. Odpovídali především lidé mladšího věku z velkých měst s psychicky náročným charakterem zaměstnání. Podrobná charakteristika je uvedena níže.

otázka č. 1: Věk respondentů?

Tabulka 1.

méně než 15 let	26
15-20let	155
21-25let	118
26-30let	19
31-35let	8
36 a více let	16

Graf 1



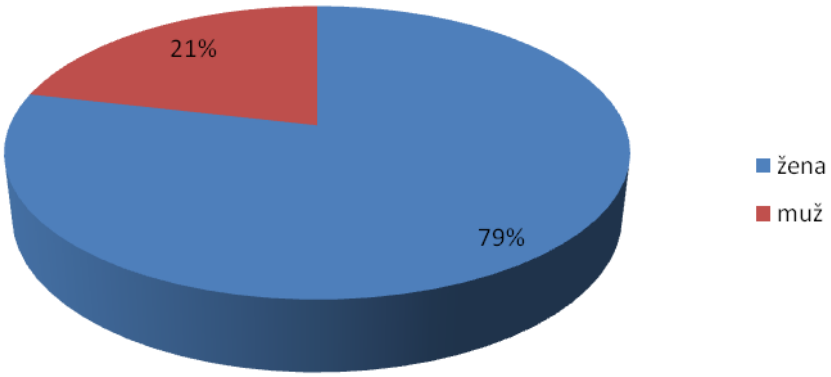
Výzkumu se zúčastnilo celkem 342 respondentů v rozmezí 10 až 69 let. Nejvíce respondentů bylo ve věku 15 – 20 let, celkem 155 lidí (45%). O něco méně pak ve věku 21 – 25 let, celkem 118 lidí (34%). S výrazným odstupem pak odpovídali respondenti s méně něž 15 lety, celkem 26 lidí (8%). Ještě méně bylo respondentů ve věku 26 – 30 let, celkem 19 lidí (6%). V rozmezí 36 a více let odpovídalo 16 respondentů (5%) a nejméně lidí bylo ve věku 31 – 35 let, celkem 8 respondentů (2%).

otázka č. 2: Pohlaví respondentů?

Tabulka 2.

žena	269
muž	73

Graf 2



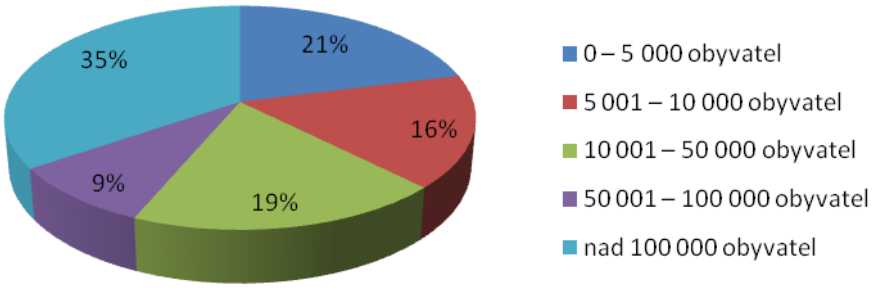
Jak již jsem zmiňovala, výzkumu se zúčastnilo 342 respondentů, z toho převážná většina žen a to 269 (79%) a menší počet mužů 73 (21%).

otázka č. 3: Přibližný počet obyvatel obce, ve které respondent žije?

Tabulka 3.

0 – 5 000 obyvatel	72
5 001 – 10 000 obyvatel	56
10 001 – 50 000 obyvatel	65
50 001 – 100 000 obyvatel	31
nad 100 000 obyvatel	118

Graf 3



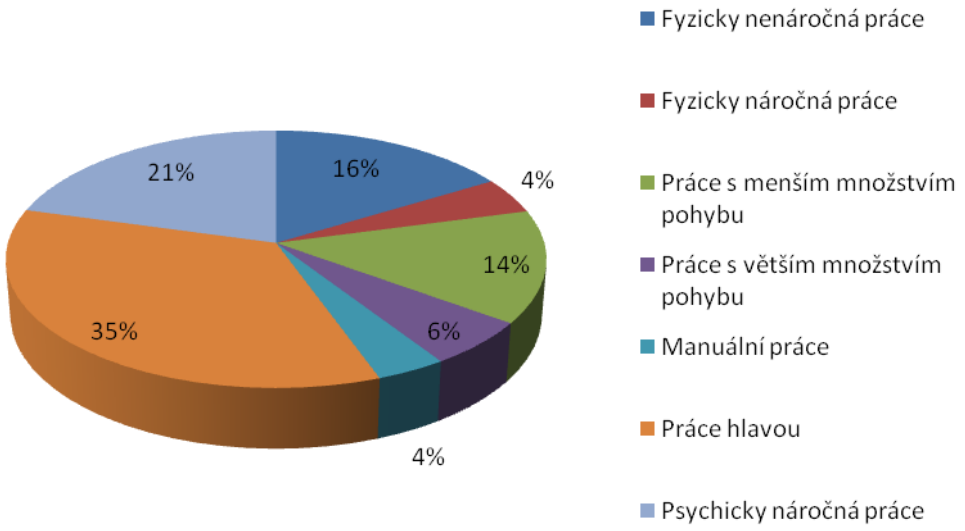
V dotazníkovém šetření nejvíce odpovídali lidé z velkých měst nad 100 000 obyvatel a to celkem 118 respondentů (35%). V přibližně stejném rozmezí pak odpovídali lidé žijící v obcích 0 – 5000 obyvatel, celkem 72 respondentů (21%), 10 001 – 50 000 obyvatel, celkem 65 respondentů (19%) a 5 001 – 10 000 obyvatel, celkem 56 respondentů (16%). Nejméně odpovídalo lidí žijící v obcích s 50 001 – 100 000 obyvateli, a to 31 respondentů (9%).

otázka č. 4: Charakter zaměstnání respondenta?

Tabulka 4.

Fyzicky nenáročná práce	105
Fyzicky náročná práce	29
Práce s menším množstvím pohybu	91
Práce s větším množstvím pohybu	37
Manuální práce	24
Práce hlavou	224
Psychicky náročná práce	133

Graf 4



V této otázce již byla možnost více odpovědí, aby byl každý schopen co nejpřesněji sestavit profil charakteru své práce. Nejčastější odpovědí byla „práce hlavou“, celkem 224 (35%). Druhou nejčastěji zaškrtávanou odpovědí respondentů byla „psychicky náročná práce“, celkem 133 (21%). Dalšími častými odpověďmi byly „fyzicky nenáročná práce“, celkem 105 (16%) a „práce s menším množstvím pohybu“, celkem 91 (14%). Nejméně zmiňovanými odpověďmi byly „práce s větším množstvím pohybu“ 37 odp. (6%), „fyzicky náročná práce“ 29 odp. (5%) a „manuální práce“ 24 odp.(4%).

4 Výsledky

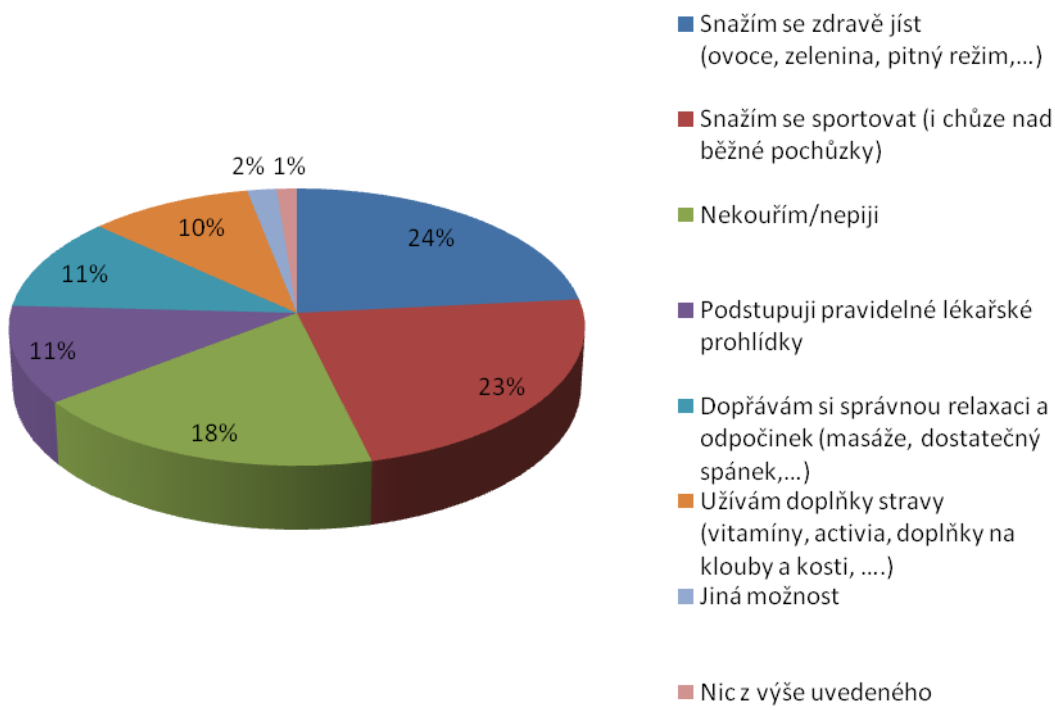
Chtěla bych předem zmínit, že výsledky byly očištěny o nestandardní odpovědi, které neměly vypovídající hodnotu. Otázka číslo 5 se zaměřuje na zájem respondenta o své zdraví, otázky číslo 6 a 7 pak zjišťují hlubší povahu respondentova zdravého životního stylu. (Nepovinné otázky – vyplňoval pouze ten, koho se to týkalo.) Otázky 8 až 21 se zaměřují na jednotlivé informační zdroje.

otázka č. 5: Co děláte v rámci zdravého životního stylu? (povinná otázka – alespoň jedna odpověď)

Tabulka 5.

Typ odpovědi:	**Počet odpovědí:**
Snažím se zdravě jíst (ovoce, zelenina, pitný režim,…)	244
Snažím se sportovat (i chůze nad běžné pochůzky)	238
Nekouřím/nepiji	191
Podstupuji pravidelné lékařské prohlídky	118
Dopřávám si správnou relaxaci a odpočinek (masáže, dostatečný spánek,…)	114
Užívám doplňky stravy (vitamíny, activia, doplňky na klouby a kosti, ….)	106
Jiná možnost	19
Nic z výše uvedeného	13

Graf 5



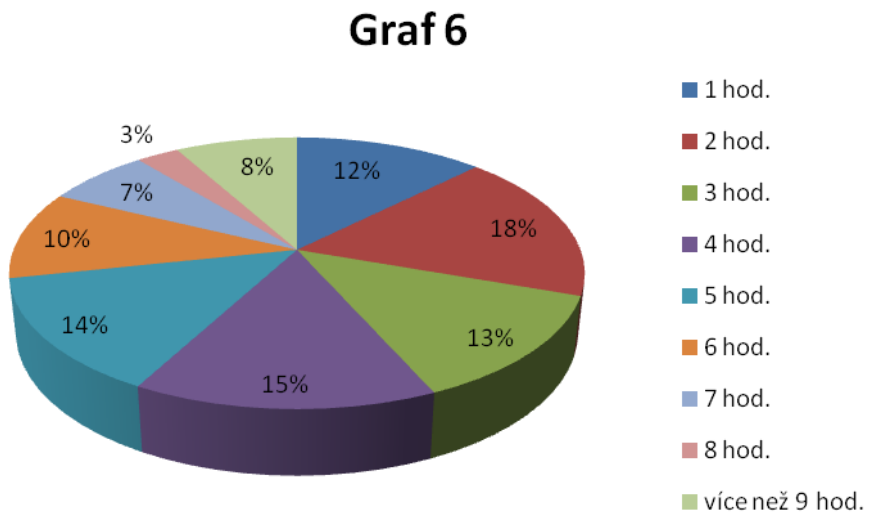
Nejčastěji respondenti na otázku „Co děláte v rámci zdravého životního stylu?“ odpovídali „snažím se zdravě jíst“ - 244 (24%) lidí. Téměř ve stejné míře také odpovídali „snažím se sportovat“ - 238 (23%) lidí. Častou odpovědí bylo také „nekouřím/nepiji“ - 191 (18%) lidí. Méně časté byly odpovědi „podstupuji pravidelné lékařské prohlídky“ - 118 (11%) lidí, „dopřávám si správnou relaxaci a odpočinek“ - 114 (11%) lidí a „užívám doplňky stravy“ - 106 (10%) lidí.

otázka č. 6: Kolik hodin týdně se věnujete sportu? (nepovinná otázka)

Tabulka 6.

Typ odpovědi:	**Počet odpovědí:**
1 hod.	31
2 hod.	44
3 hod.	32
4 hod.	36
5 hod.	34
6 hod.	26
7 hod.	17

8 hod.	7
více než 9 hod.	20



Na nepovinnou otázku „Kolik hodin týdně se věnujete sportu?“ respondenti nejčastěji uváděli „2 hodiny“ (18%), pak „4 hodiny“ (15%), „5 hodin“ (14%) a ve stejné míře „3 hodiny“ (13%) a „1 hodinu“ (13%). Vyskytla se i odpověď „8 hodin“ (3%) ale často také lidé odpovídali více než 9 hodin (8%).

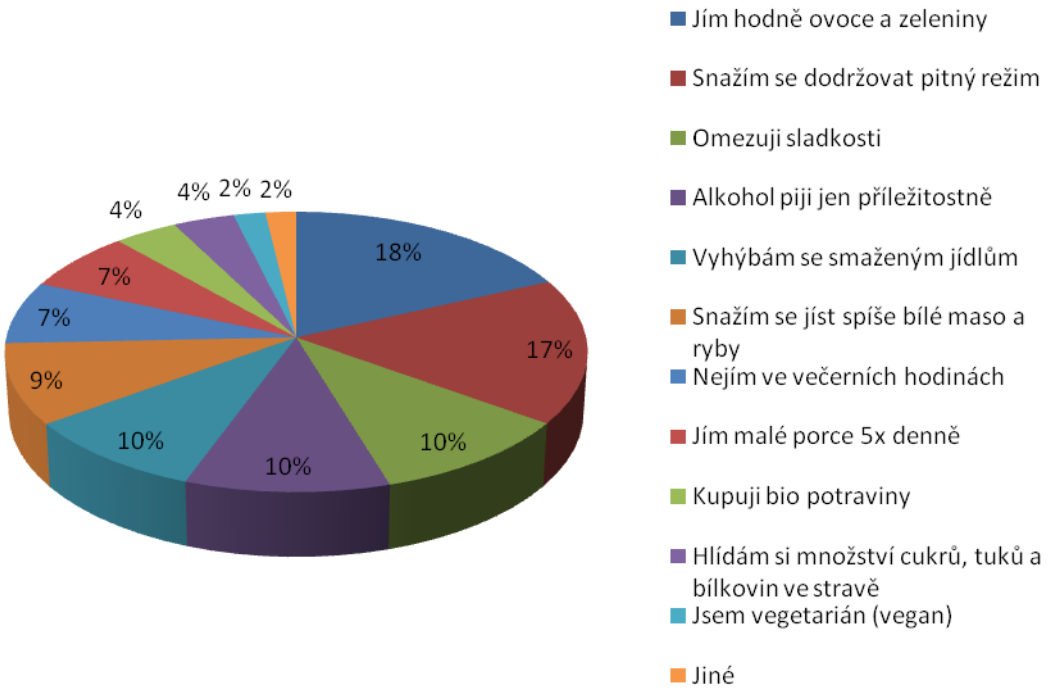
otázka č. 7: Co pro Vás znamená, že zdravě jíte? (nepovinná otázka – alespoň jedna odpověď)

Tabulka 7.

Typ odpovědi:	**Počet odpovědí:**
Jím hodně ovoce a zeleniny	241
Snažím se dodržovat pitný režim	223
Omezuji sladkosti	138
Alkohol piji jen příležitostně	137
Vyhýbám se smaženým jídlům	125
Snažím se jíst spíše bílé maso a ryby	124
Nejím ve večerních hodinách	96
Jím malé porce 5x denně	92
Kupuji bio potraviny	52
Hlídám si množství cukrů, tuků a bílkovin ve stravě	50

Jsem vegetarián (vegan)	26
Jiné	25

Graf 7



Nejčastěji zmiňovanou odpovědí na otázku „Co pro Vás znamená, že zdravě jíte?“ byla odpověď „jím hodně ovoce a zeleniny“ - 241 krát (18%). Hned za ní byla odpověď „snažím se dodržovat pitný režim“ - 223 krát (17%). Dále následovaly odpovědi „omezuji sladkosti“ - 138 krát (10%), „alkohol piji jen příležitostně“ - 137 krát (10%), „vyhýbám se smaženým jídlům“ - 125 krát (10%), „snažím se jíst spíše bílé maso a ryby“ - 124 krát (9%), „nejím ve večerních hodinách“ - 96 krát (7%), „jím malé porce 5x denně“ - 92 krát (7%), „kupuji bio potraviny“ - 52 krát (4%), „hlídám si množství cukrů, tuků a bílkovin ve stravě“ - 50 krát (4%) a „jsem vegetarián/vegan“ - 26 krát (2%). Jinak by odpovědělo 25 (2%) respondentů.

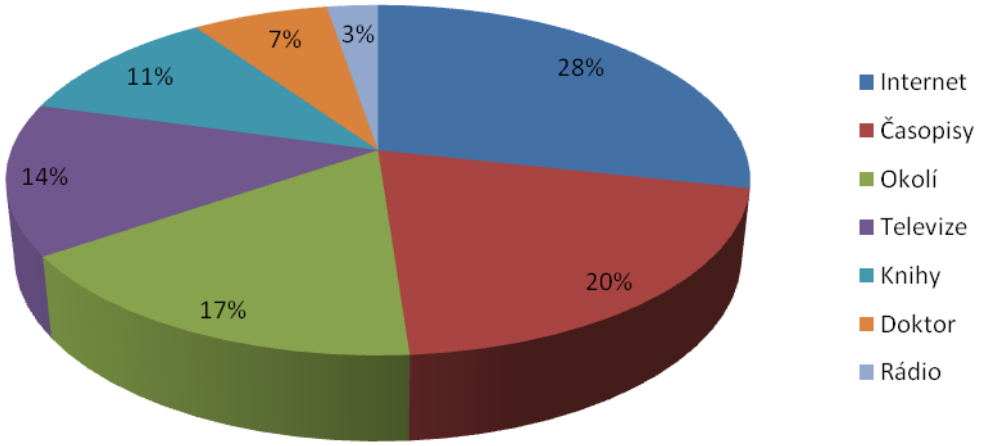
otázka č. 8: Z kterých zdrojů čerpáte informace o zdraví a zdravém životním stylu? (povinná otázka – alespoň jedna odpověď)

Tabulka 8.

Typ odpovědi:	**Počet odpovědí:**

Internet	261
Časopisy	187
Okolí	152
Televize	128
Knihy	101
Doktor	64
Rádio	24

Graf 8



Mezi nejvíce vyhledávané zdroje informací respondenti uváděli „internet“ - 261 krát (28%). Na druhém místě „časopisy“ - 187 krát (20%). Ve velké míře také lidé uváděli „okolí“ - 152 krát (17%). Na čtvrtém místě pak „televize“ - 128 krát (14%), následují odpovědi „knihy“ - 101 krát (11%), „doktor“ - 64 krát (7%) a na posledním místě „rádio“ - 24 krát (3%).

otázka č. 9: Máte i jiné zdroje? (nepovinná otázka)

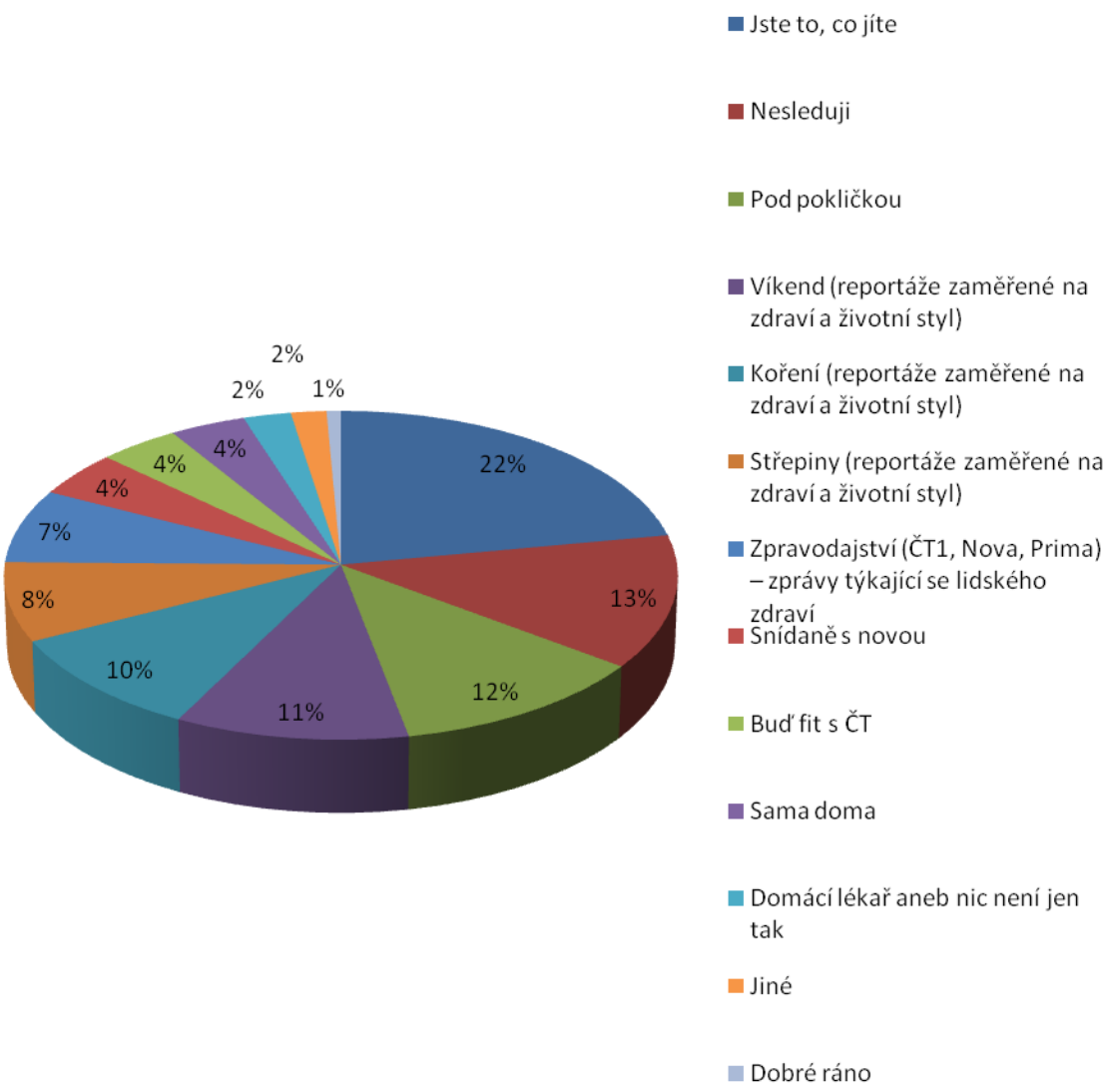
Odpovědi v této otázce byly většinou v jednotném nebo ve velmi malém zastoupení. Vybrala jsem častěji zmiňované: „škola“, „kamarádi“, „rodina“, „sám sebe“, „pracovní kolektiv“, „fitcentrum“, „výživový poradce“, „trenér“, „kurzy“.

otázka č. 10: Sledujete pořady, které se nějakým způsobem zabývají zdravým životním stylem? (povinná otázka – alespoň jedna odpověď)

Tabulka 9.

Typ odpovědi:	Počet odpovědí:
Jste to, co jíte	182
Nesleduji	108
Pod pokličkou	97
Víkend (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)	87
Koření (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)	82
Střepiny (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)	64
Zpravodajství (ČT1, Nova, Prima) – zprávy týkající se lidského zdraví	60
Snídaně s novou	37
Buď fit s ČT	34
Sama doma	32
Domácí lékař aneb nic není jen tak	20
Jiné	15
Dobré ráno	6

Graf 9



Jako nejsledovanější pořad o zdravém životním stylu respondenti uvedli „Jste to, co jíte“ - 182 krát (22%). Na druhém místě však také mnoho respondentů uvedlo, že pořady s touto tématikou „nesledují“ - 108 krát (13%). Mezi více sledované pořady pak dále patří „Pod pokličkou“ - 97 krát (12%), „Víkend (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)“ - 87 krát (11%), „Koření (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)“ - 82 krát (10%), „Střepiny (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)“ - 64 krát (8%) a „Zpravodajství (ČT1, Nova, Prima) – zprávy týkající se lidského zdraví“ - 60 krát (7%). V malém zastoupení pak pořady

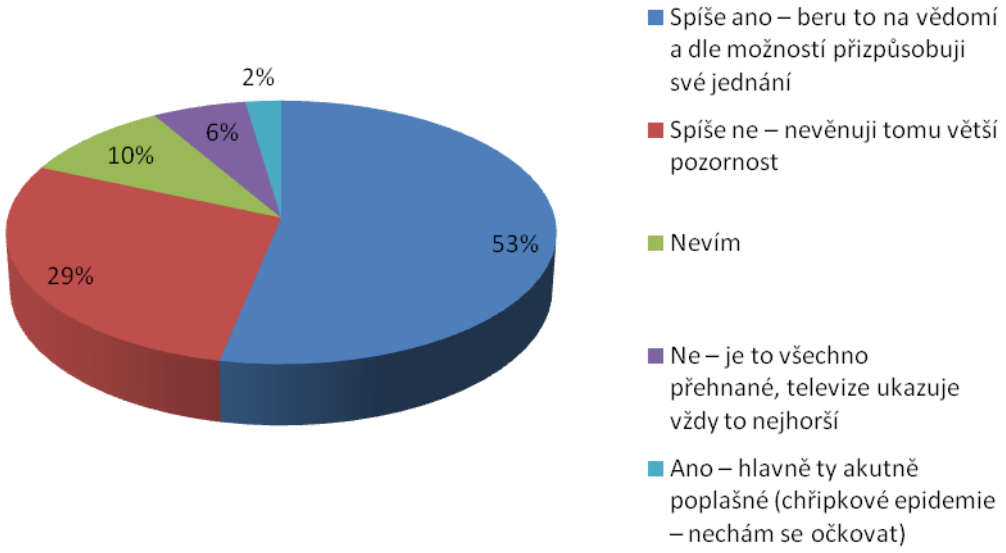
„Snídaně s novou“ 37 krát (4%), „Buď fit s ČT“ 34 krát (4%), „Sama doma“ 32 krát (4%), „Domácí lékař aneb nic není jen tak“ 20 krát (2%) a „Dobré ráno“ 6 krát (1%). Ve 2% lidé uváděli „jiné“ pořady.

otázka č. 11: Ovlivňují vás nějak tímto způsobem přijaté informace? (povinná otázka – pouze jedna odpověď)

Tabulka 10.

Typ odpovědi:	Počet odpovědí:
Spíše ano – beru to na vědomí a dle možností přizpůsobuji své jednání	182
Spíše ne – nevěnuji tomu větší pozornost	97
Nevím	34
Ne – je to všechno přehnané, televize ukazuje vždy to nejhorší	21
Ano – hlavně ty akutně poplašné (chřipkové epidemie – nechám se očkovat)	8

Graf 10



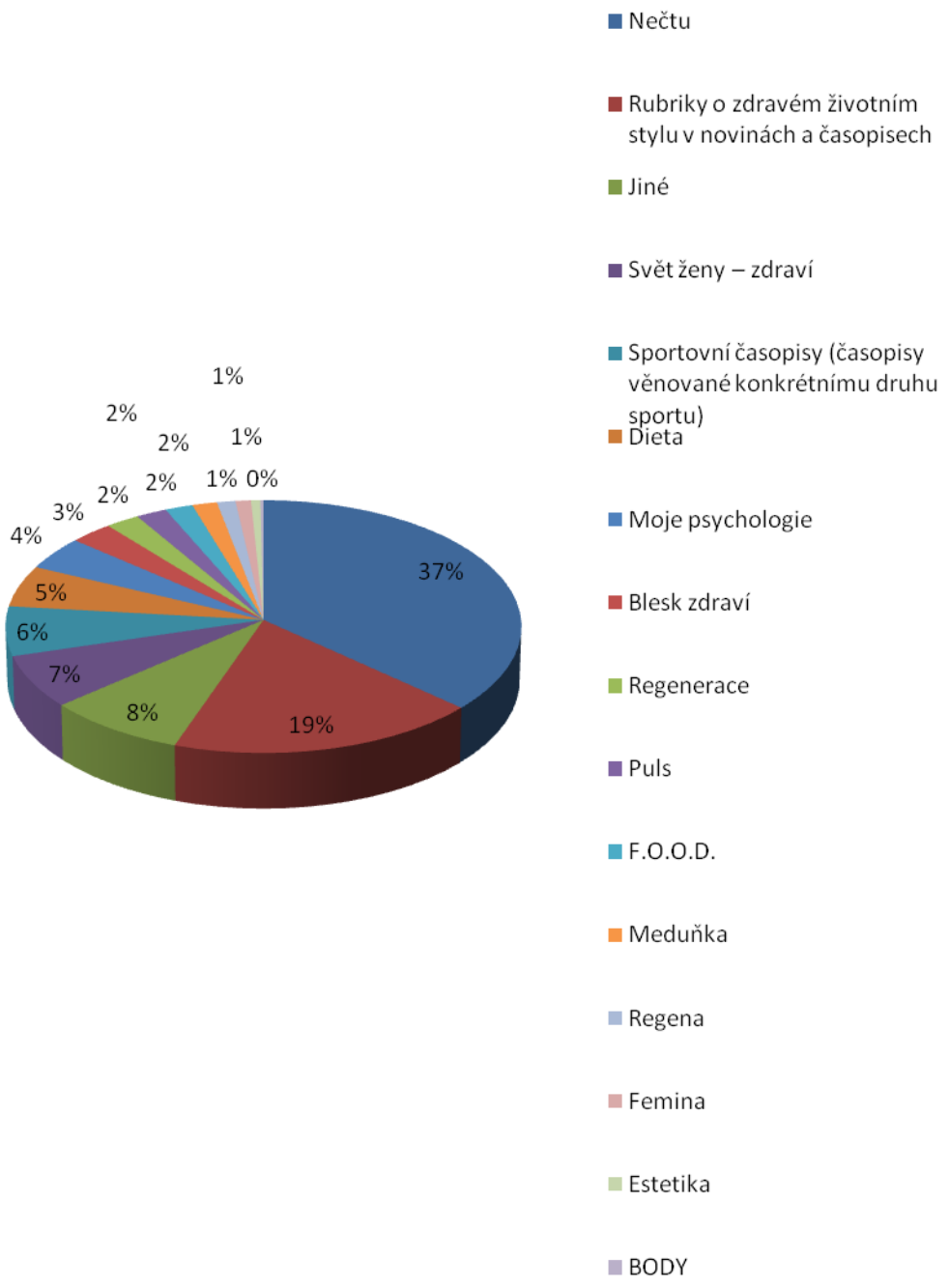
Na otázku „Ovlivňují vás nějak tímto způsobem přijaté informace?“ odpovědělo 182 (53%) lidí - „Spíše ano – beru to na vědomí a dle možností přizpůsobuji své jednání“. Druhá nejčastější odpověď byla „Spíše ne – nevěnuji tomu větší pozornost“ - 97 (28%) lidí. Na dalším místě lidé uváděli odpověď „nevím“ - 34 (10%). Mezi nejméně zmiňované patří odpověď „Ne – je to všechno přehnané, televize ukazuje vždy to nejhorší“ - 21 (6%) lidí a „Ano – hlavně ty akutně poplašné (chřipkové epidemie – nechám se očkovat)“ - 8 (2%) lidí.

otázka č. 12: Čtete časopisy s tématikou zdravého životního stylu, pokud ano, které? (povinná otázka – alespoň jedna odpověď)

Tabulka 11.

Typ odpovědi:	**Počet odpovědí:**
Nečtu	180
Rubriky o zdravém životním stylu v novinách a časopisech	91
Jiné	41
Svět ženy – zdraví	33
Sportovní časopisy (časopisy věnované konkrétnímu druhu sportu)	31
Dieta	26
Moje psychologie	21
Blesk zdraví	14
Regenerace	11
Puls	10
F.O.O.D.	9
Meduňka	8
Regena	6
Femina	5
Estetika	3
BODY	1

Graf 11



Na otázku „Čtete časopisy s tématikou zdravého životního stylu, pokud ano, které?“ respondenti nejvíce uváděli odpověď „nečtu“ - 180 (37%). Zbylých 162 respondentů nejčastěji zmiňovali odpověď „Rubriky o zdravém životním stylu v novinách a časopisech“ - 91 krát (19%), dále pak odpověď „jiné“ - 41 krát (8%), „Svět ženy - zdraví“ - 33 krát (7%), „Sportovní časopisy (časopisy věnované konkrétnímu druhu sportu)“ - 31 krát (6%), „Dieta“ - 26 krát (5%), „Moje psychologie“ - 21 krát (4%), „Blesk zdraví“ - 14 krát (3%), „Regenerace“ - 11 krát

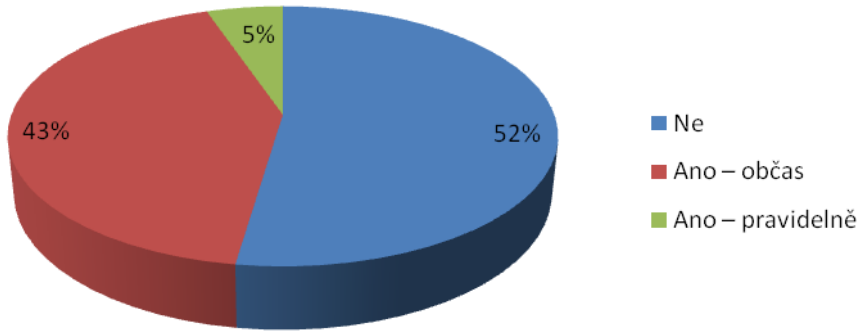
(2%), „Puls“ - 10 krát (2%), „F.O.O.D.“ - 9 krát (2%), „Meduňka“ - 8 krát (2%), „Regena“ - 6 krát (1%), „Femina“ - 5 krát (1%), „Estetika“ - 3 krát (1%), „BODY“ - 1 krát (0%).

otázka č. 13: Čtete i knihy, které se věnují zdravému životnímu stylu (knihy o psychologii, józe, cvičení, masážích, relaxaci, zdravém stravování,…)? (povinná otázka – pouze jedna odpověď)

Tabulka 12.

Typ odpovědi:	**Počet odpovědí:**
Ne	179
Ano – občas	145
Ano – pravidelně	18

Graf 12

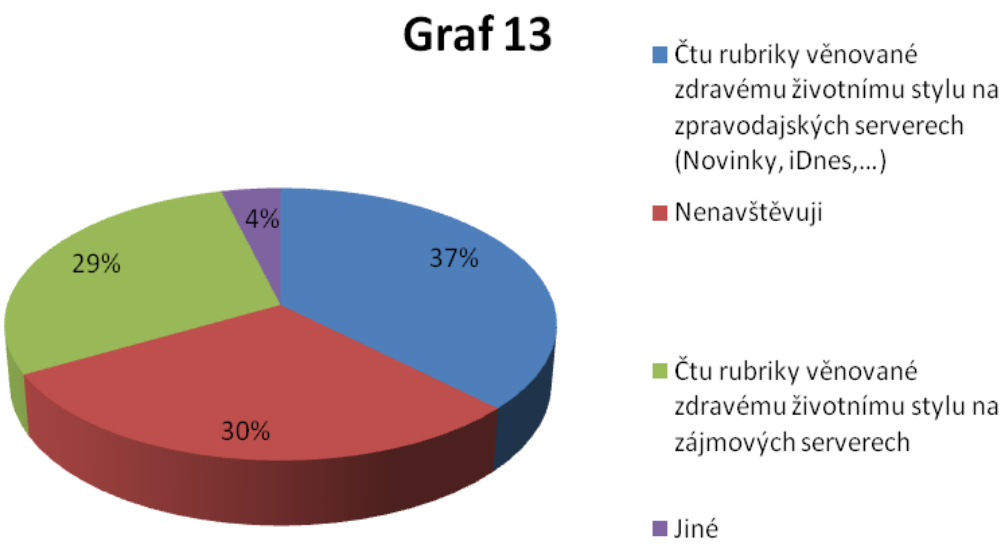


Na otázku „Čtete i knihy, které se věnují zdravému životnímu stylu?“ 179 respondentů (52%) odpovědělo „ne“. 145 respondentů (42%) odpovědělo „ano – občas“ a 18 respondentů (5%) „ ano – pravidelně.

otázka č. 14: Navštěvujete internetové stránky, které souvisí se zdravím životním stylem, pokud ano, které? (povinná otázka – alespoň jedna odpověď)

Tabulka 13.

Typ odpovědi:	Počet odpovědí:
Čtu rubriky věnované zdravému životnímu stylu na zpravodajských serverech (Novinky, iDnes,…)	150
Nenavštěvuji	119
Čtu rubriky věnované zdravému životnímu stylu na zájmových serverech	117
Jiné	16



Na otázku **„**Navštěvujete internetové stránky, které souvisí se zdravým životním stylem?“ odpovídali respondenti z daných možností nejčastěji „Čtu rubriky věnované zdravému životnímu stylu na zpravodajských serverech (Novinky, iDnes,…)“ - 150 krát (37%). S menším odstupem byla na druhém místě nejčastější odpověď „nenavštěvuji“ - 119 krát (30%). Na dalších místech byly odpovědi „Čtu

rubriky věnované zdravému životnímu stylu na zájmových serverech“ - 117 krát (29%) a 16 krát (4%) odpověď „jiné“ uvedené v další otázce.

otázka č 15: Máte i jiné speciální servery – jaké? (nepovinná otázka)

Odpovědi v této otázce byly většinou v jednotném nebo ve velmi malém zastoupení. Vybrala jsem častěji zmiňované servery:

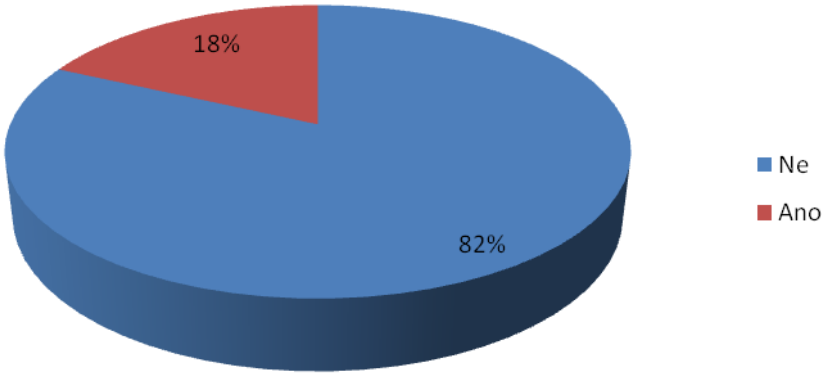
- www.flora.cz
- www.prozdravi.cz
- www.f-sport.cz
- www.zena-in.cz
- www.chudnutie-ako.cz
- www.behej.com
- www.atletika-behy.cz
- www.zena.cz
- www.zena.centrum.cz
- www.onelove.cz
- www.blog.cz
- www.ideální.cz
- www.pppinfo.cz

otázka č. 16: Hledáte či zjišťuje informace na diskusních fórech, chatech a dalších sociálních sítích? – pokud máte nějaké oblíbené, prosím uveďte v následující otázce. (povinná otázka – pouze jedna odpověď)

Tabulka 14.

Typ odpovědi:	Počet odpovědí:
Ne	280
Ano	62

Graf 14



Na otázku „Hledáte či zjišťuje informace na diskusních fórech, chatech a dalších sociálních sítích?“ odpovědělo 280 respondentů (82%) „ne“ a 62 respondentů (18%) „ano“ (konkrétně uvedené v další otázce).

otázka č. 17: **Oblíbené chaty, fóra, které souvisí se zdravým životním stylem.** (nepovinná otázka)

Odpovědi v této otázce byly většinou v jednotném nebo ve velmi malém zastoupení. Vybrala jsem ty častěji zmiňovaná fóra:

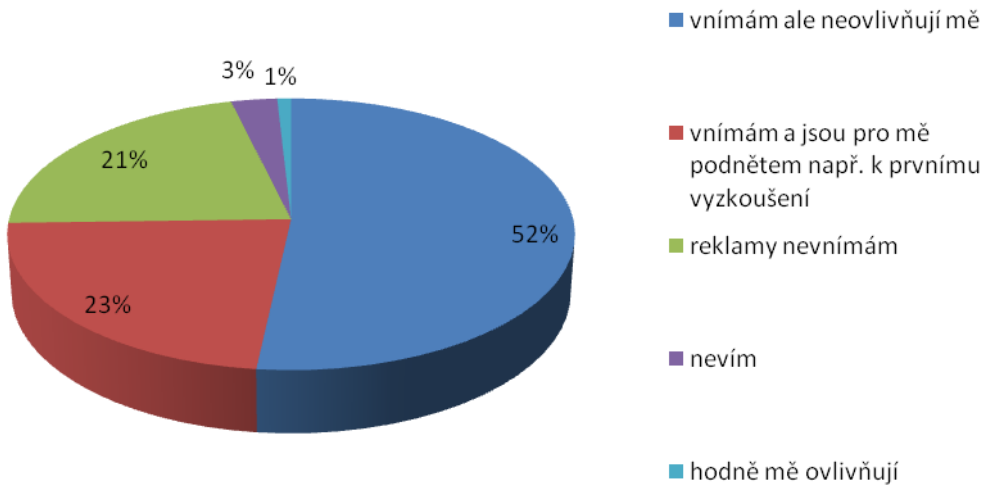
- www.f-sport.cz
- www.linda-linie.cz
- www.nyx.cz
- www.lide.cz
- www.prozeny.cz
- www.vitarian.cz
- www.flora.cz
- www.dama.cz
- www.behej.com
- www.omlazeni.cz
- www.parkour.cz
- www.babinet.cz
- www.dlouhevlasy.cz
- www.in.cz

otázka č. 18: Nakolik se necháte ovlivnit reklamou v oblasti zdravého životního stylu? (povinná otázka – pouze jedna odpověď)

Tabulka 15.

Typ odpovědi:	Počet odpovědí:
vnímám, ale neovlivňují mě	177
vnímám a jsou pro mě podnětem např. k prvnímu vyzkoušení	78
reklamy nevnímám	74
nevím	10
hodně mě ovlivňují	3

Graf 15



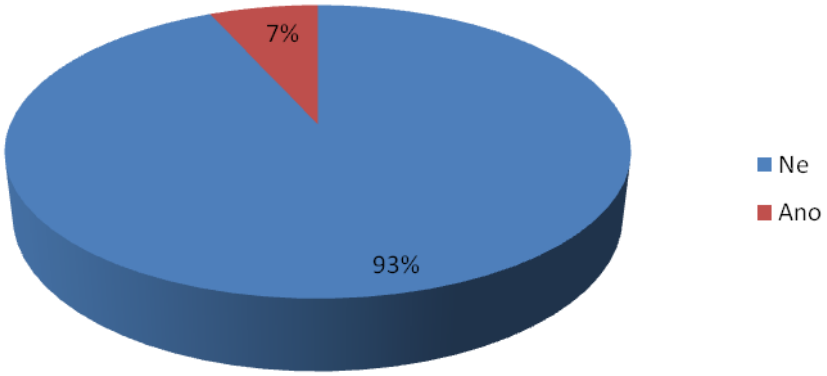
Výrazně nejčastější odpovědí na otázku „Nakolik se necháte ovlivnit reklamou v oblasti zdravého životního stylu?“ byla „vnímám, ale neovlivňují mě“, odpovědělo tak 177 lidí (52%). 78 lidí (23%) odpovědělo „vnímám a jsou pro mě podnětem např. k prvnímu vyzkoušení“, 74 lidí (21%) odpovědělo „reklamy nevnímám“, 10 lidí (3%) zvolilo odpověď „nevím“ a 3 lidé (1%) odpověděli „hodně mě ovlivňují“.

otázka č. 19: Posloucháte program v rádiu, který se nějakým způsobem věnuje zdravému životnímu stylu? (povinná, seznam - pouze jedna odpověď)

Tabulka 16.

Typ odpovědi:	Počet odpovědí:
Ne	319
Ano	23

Graf 16



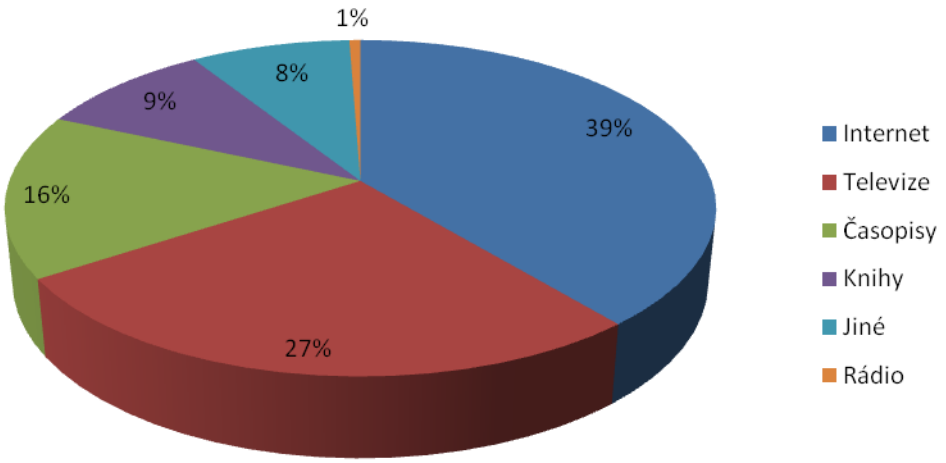
Na otázku **„**Posloucháte program v rádiu, který se nějakým způsobem věnuje zdravému životnímu stylu?“ odpovědělo 219 respondentů (93%) „ne“ a 23 respondentů (7%) „ano“.

otázka č. 20: **Informace, z kterých zdrojů Vás podle Vašeho názoru, ovlivňují nejvíce?** (povinná otázka – pouze jedna odpověď)

Tabulka 17.

Typ odpovědi:	Počet odpovědí:
Internet	133
Televize	92
Časopisy	54
Knihy	32
Jiné	29
Rádio	2

Graf 17



Nejčastějším činitelem v ovlivňování byl respondenty uveden „internet“ 133 lidí (39%). Na druhém místě „televize“ 92 lidí (27%), na třetím místě „časopisy“ 54 lidí (16%) a na čtvrtém místě „knihy“ 32 lidí (9%). 29 lidí (8%) uvedlo jako hlavní zdroj odpověď „jiné“ (podrobněji uvedeno v další otázce) a 2 lidi (1%) odpověděli „rádio“.

otázka č. 21: Jiné zdroje? (nepovinná otázka)

Respondenti nejčastěji zmiňovali odpovědi: „okolí“, „škola“, „přátelé“, „rodina“, „lékař“, „odborný poradce“.

5 Diskuse

V diskuzi jsou hodnoceny výsledky výzkumu získané prostřednictvím dotazníkového šetření, které bylo volně přístupné na internetu. Tyto výsledky jsou dále porovnány s mými čistě subjektivními předpoklady a názory.

Cílem této práce bylo zjistit, jakým způsoben, v jaké míře a zdali vůbec se lidé nechávají ovlivňovat současnou dostupností informací a to především médii v rámci svého zdravého životního stylu. Podle mého názoru dnešní uspěchaný styl života nedává mnoho prostoru na to, aby byl člověk schopen přijímat tak velké množství informací, které nás bombarduje ze všech stran, a vytvářet si na vše své vlastní názory a postoje a to jak v oblasti lidského zdraví, tak i v jiných oblastech lidského života. Média mají v dnešní době čím dál větší moc působit a ovlivňovat společnost i jedince, působí jako zprostředkovatel informací a tím, jak je interpretují, vytváří i to, jak budou vnímány. Je tedy nutné si tuto skutečnost uvědomovat a nespokojit se s tím jak nám média informace předkládají.

Dotazník se zabýval vlivem informací a jednotlivých informačních zdrojů na zdraví životní styl lidí v současné společnosti. Po schválení byl dotazník vyvěšen na internetových stránkách www.vyplnto.cz . Obsahoval 21 otázek, šlo většinou o otázky uzavřené s větším množstvím odpovědí a to i s možností volné odpovědi.

Otázky v dotazníku byly rozděleny do tří tematických okruhů podle typu zaměření. Otázky 1 – 4 sloužily k identifikaci zkoumaného vzorku, respondenti zde uvedli své faktografické údaje (věk, pohlaví, přibližný počet obyvatel obce, ve které žije a charakter zaměstnání). Otázky 5 - 8 se zaměřují na zájem respondenta o své zdraví a zjišťují hlubší povahu jeho zdravého životního stylu. Poslední a nejobsáhlejší část dotazníku se věnuje jednotlivým informačním zdrojům jako je televize, tištěná média, internet a s tím související reklama.

Dotazník vyplnilo 342 respondentů, z toho 269 žen a 73 mužů. Jako pozitivní hodnotím, že se výzkumu zúčastnili lidé v širokém věkovém rozmezí od 10 do 69 let, i když pouze v jednotném zastoupení. Rozdělila jsem respondenty do jednotlivých věkových skupin - méně něž 15 let celkem 26 lidí (8%), 15 – 20 let celkem 155 lidí (45%), 21 – 25 let celkem 118 lidí (34%), 26 – 30 let celkem 19 lidí (6%), 31 – 35 let celkem 8 respondentů (2%), 36 a více let odpovídalo 16 respondentů (5%). Nejvíce tedy odpovídali lidé ve věku 15 – 20 let. Podle mého názoru je to především tím, že

mladí lidé mají v dnešní době mnoho možností trávit na internetu spoustu času. Počítačová výuka je zavedena již na základních školách a mladí lidé se tomuto trendu velmi snadno a rádi přizpůsobují. Podle velikosti obce, ve které respondenti žijí, se zjistily následující výsledky - 0 – 5000 obyvatel celkem 72 respondentů (21%), 5 001 – 10 000 obyvatel celkem 56 respondentů (16%), 10 001 – 50 000 obyvatel celkem 65 respondentů (19%), 50 001 – 100 000 obyvatel celkem 31 respondentů (9%), nad 100 000 obyvatel celkem 118 respondentů (35%). Podle charakteru práce, kterou respondenti vykonávají, se zařadili ve více možnostech do následujících skupin - „práce hlavou“ celkem 224 (35%), „psychicky náročná práce“ celkem 133 (21%), „fyzicky nenáročná práce“ celkem 105 (16%), „práce s menším množstvím pohybu“ celkem 91 (14%), „práce s větším množstvím pohybu“ 37 odp. (6%), „fyzicky náročná práce“ 29 odp. (5%), „manuální práce“ 24 odp.(4%). Nejčastějšími respondenty tedy byli mladí lidé ve věku 15 až 20 let z velkých měst nad 100 000 obyvatel s „vědomostně“ náročným povoláním, především ženského pohlaví. Tato průměrná charakteristika je podle mne především dána tím, že mladé zaměstnané ženy se ve velké míře zajímají o svůj zdraví životní styl a tento jev se tak stává jakým si trendem moderní doby. Co se týče vzhledu, jsou v současnosti na ženy kladeny mnohem větší nároky a požadavky než na muže. Tento tlak je vytvářen především prostřednictvím médií, kde zobrazování „ideálního“ ženského těla negativně působí na ženské sebepojetí a sebehodnocení.

Další skupina otázek byla zaměřená především na to, zjistit zda se dotazovaní respondenti vůbec zajímají o svůj zdravý životní styl, v jaké míře a co si pod tímto pojmem představují. U těchto otázek již byla možnost zaškrtnout více odpovědí.

Na otázku č. 5 „Co děláte v rámci zdravého životního stylu?“ odpovídali více než dvě třetiny dotazovaných, že se snaží zdravě jíst (244 lidí – 24%) a sportovat (238 lidí – 23%). Pro mne pozitivní byla i třetí nejčastější odpověď „nekouřím a nepiji“ (191 lidí – 18%). O něco méně zmiňované dále byly odpovědi „podstupuji pravidelné lékařské prohlídky“ (118 lidí - 11%), „dopřávám si správnou relaxaci a odpočinek“ (114 lidí - 11%) a užívám „doplňky stravy“ 106 (10%) lidí. 19 lidí (2%) by pak odpovědělo úplně jinak a 13 lidí (1%) zaškrtlo odpověď „nic z výše uvedeného. Téměř jakýkoliv druh sportu se v dnešní době stává velmi populárním a lidé pohybovým aktivitám věnují spoustu volného času. Myslím si, že právě tito jedinci se ve velké míře zajímají i o složení svého jídelníčku a snaží se tak dodržovat alespoň základní zásady zdravé stravy.

Na nepovinnou otázku č. 6 „Kolik hodin týdně se věnujete sportu?“ respondenti nejčastěji uváděli „2 hodiny“ (18%), pak „4 hodiny“ (15%), „5 hodin“ (14%) a ve stejné míře „3 hodiny“ (13%) a „1 hodinu“ (13%). Vyskytla se i odpověď „8 hodin“ (3%) ale k mému překvapení často také lidé odpovídali více než 9 hodin (8%).

Na otázku č. 7 „Co pro Vás znamená, že zdravě jíte?“ respondenti ve velké míře odpovídali, že se snaží jíst hodně ovoce a zeleniny (241 lidí – 18%) a dodržovat pitný režim (223 lidí – 17%). Tyto tvrzení jsou podle mne nejznámějšími pravdami v oblasti zdravého stravování a proto i nejčastěji zmiňovanými odpověďmi respondentů. V menším množství následovaly odpovědi „omezuji sladkosti“ (138 lidí - 10%), „alkohol piji jen příležitostně“ (137 lidí - 10%), „vyhýbám se smaženým jídlům“ (125 lidí - 10%), „snažím se jíst spíše bílé maso a ryby“ (124 lidí - 9%), „nejím ve večerních hodinách“ (96 lidí - 7%), „jím malé porce 5x denně“ (92 lidí - 7%), „kupuji bio potraviny“ - (52 lidí - 4%), „hlídám si množství cukrů, tuků a bílkovin ve stravě“ (50 lidí - 4%) a „jsem vegetarián/vegan“ (26 lidí - 2%). Jinak by odpovědělo 25 (2%) respondentů.

V třetí části dotazníku jsem se zaměřila na jednotlivé informační zdroje. Na otázku č. 8 „Z kterých zdrojů čerpáte informace o zdraví a zdravém životním stylu?“ respondenti nejčastěji uváděli, že informace o tomto tématu vyhledávají na internetu (261 lidí – 28%). Internet je v dnešní době již snadno dostupný a vyhledávání informací je poměrně jednoduché a rychlé a i proto se lidé k získávání informací uchylují právě prostřednictvím internetové sítě. Často také vyhledávají informace v časopisech (187 lidí – 20%) a ve velké míře od svého okolí (152 lidí – 17%), kde mezi lidmi panuje důvěra ve spolehlivosti přijímaných informací. Na čtvrtém místě pak televize (128 lidí - 14%), následují odpovědi „knihy“ (101 lidí - 11%), „doktor“ (64 lidí - 7%) a na posledním místě „rádio“ (24 lidí - 3%). V další otázce, kde respondenti mohli uvést jiné zdroje, než výše uvedené nejčastěji odpovídali: „škola“, „kamarádi“, „rodina“, „sám sebe“, „pracovní kolektiv“, „fitcentrum“, „výživový poradce“, „trenér“, „kurzy“. Dle výše uvedeného je prostředí, ve které se jedinec nejčastěji pohybuje, poměrně významnou složkou při získávání a přijímání informací, týkajících se zdravého životního stylu. Odpovědi typu „fitcentrum, výživový poradce apod.“ ukazují na to, že v současné době se člověk o své zdraví intenzivně zajímá a toto téma mu není lhostejné.

V otázce č. 10 „Sledujete pořady, které se nějakým způsobem zabývají zdravím životním stylem?“ se jako nejsledovanější projevil pořad „Jste to, co jíte“ (182 lidí - 22%). Na druhém místě však také mnoho respondentů uvedlo, že pořady s touto tématikou „nesledují“ (108 lidí - 13%). Mezi více sledované pořady pak dále patří „Pod pokličkou“ (97 lidí - 12%), „Víkend (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)“ (87 lidí - 11%), „Koření (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)“ (82 lidí - 10%), „Střepiny (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)“ (64 lidí - 8%) a „Zpravodajství (ČT1, Nova, Prima) – zprávy týkající se lidského zdraví“ (60 lidí - 7%). V minimálním zastoupení pak pořady „Snídaně s novou“ (37 lidí - 4%), „Buď fit s ČT“ (34 lidí - 4%), „Sama doma“ (32 lidí - 4%), „Domácí lékař aneb nic není jen tak „ (20 lidí - 2%) a „Dobré ráno“ (6 lidí - 1%). Ve 2 % lidé uváděli „jiné“ pořady. Dle mého názoru zde velmi významně ovlivňuje sledovanost jednotlivých pořadů reklama, která je danému pořadu věnována a upoutává tak pozornost a zájem.

Na otázku č. 11 „Ovlivňují vás nějak tímto způsobem přijaté informace?“ odpověděla více jak polovina dotazovaných kladně - „Spíše ano – beru to na vědomí a dle možností přizpůsobuji své jednání“ (182 lidí – 53%). Druhá nejčastější odpověď byla „Spíše ne – nevěnuji tomu větší pozornost“ (97 lidí - 28%). Na dalším místě lidé uváděli odpověď „nevím“ (34 lidí - 10%). Mezi nejméně zmiňované patřila odpověď „Ne – je to všechno přehnané, televize ukazuje vždy to nejhorší“ – (21lidí - 6%) a odpověď „Ano – hlavně ty akutně poplašné (chřipkové epidemie – nechám se očkovat)“ (8 lidí - 2%).

Na otázku č. 12 „Čtete časopisy s tématikou zdravého životního stylu, pokud ano, které?“ dotazovaní nejčastěji odpovídal záporně a to odpověď „nečtu“ (180 lidí – 37%). Zbylých 162 respondentů nejčastěji zmiňovali odpověď „Rubriky o zdravém životním stylu v novinách a časopisech“ (91 lidí - 19%), dále pak odpověď „jiné“ (41 lidí - 8%), „Svět ženy - zdraví“ (33 lidí - 7%), „Sportovní časopisy (časopisy věnované konkrétnímu druhu sportu)“ (31 lidí - 6%), „Dieta“ (26 lidí - 5%), „Moje psychologie“ (21 lidí - 4%), „Blesk zdraví“ (14 lidí - 3%), „Regenerace“ (11 lidí - 2%), „Puls“ (10 lidí - 2%), „F.O.O.D.“ (9 lidí - 2%), „Meduňka“ (8 lidí - 2%), „Regena“ (6 lidí - 1%), „Femina“ (5 lidí - 1%), „Estetika“ (3 lidí - 1%), „BODY“ (1 člověk - 0%). Z výše uvedeného je patrné, že v současné době konzumace tištěných médií ustupuje do pozadí, výrazněji se na přijímání informací podílí již zmíněný internet a televize. Přesto média typu tiskovin a časopisů zabývajících se tímto

tématem znamenají pro určitou a poměrně významnou skupinu lidí důležitý zdroj informací.

Na otázku č. 13 „Čtete i knihy, které se věnují zdravému životnímu stylu?“ 179 respondentů (52%) odpovědělo „ne“. 145 respondentů (42%) odpovědělo „ano – občas“ a 18 respondentů (5%) „ano – pravidelně. Podle mého názoru čtení knih čím dál více ustupuje z popředí zájmu zejména mladých lidí.

Na otázku č. 14 „Navštěvujete internetové stránky, které souvisí se zdravým životním stylem?“ dotazovaní uváděli nejčastěji „Čtu rubriky věnované zdravému životnímu stylu na zpravodajských serverech (Novinky, iDnes,…)“ (150 lidí - 37%). S menším odstupem byla na druhém místě nejčastější odpověď „nenavštěvuji“ (119 lidí - 30%). Na dalších místech byly odpovědi „Čtu rubriky věnované zdravému životnímu stylu na zájmových serverech“ (117 lidí - 29%) a 16 lidí (4%) odpověď „jiné“ uvedené v další otázce. V následující otázce „Máte i jiné speciální servery – jaké?“ respondenti většinou v jednotném zastoupení uváděli: „www.flora.cz, www.prozdravi.cz, www.f-sport.cz, www.zena-in.cz, www.chudnutie-ako.cz, www.behej.com, www.atletika-behy.cz, www.zena.cz, www.zena.centrum.cz, www.onelove.cz, www.blog.cz, www.ideální.cz, www.pppinfo.cz“. Dle průzkumu je patrné, že některé z těchto internetových stránek jsou kvalitní a důvěryhodné, jiné spíše zábavného charakteru.

Na otázku č. 16 „Hledáte či zjišťuje informace na diskusních fórech, chatech a dalších sociálních sítích? – pokud máte nějaké oblíbené, prosím uveďte.“ odpovědělo 280 respondentů (82%) „ne“ a 62 respondentů (18%) „ano“ konkrétně uvedené v další otázce č 17. Na otázku „Oblíbené chaty, fóra, které souvisí se zdravým životním stylem“ respondenti odpovídali: „www.f-sport.cz, www.linda-linie.cz, www.nyx.cz, www.lide.cz, www.prozeny.cz, www.vitarian.cz, www.flora.cz, www.dama.cz, www.behej.com, www.omlazeni.cz, www.parkour.cz, www.babinet.cz, www.dlouhevlasy.cz“ a to většinou v jednotném zastoupení. Vyhledávání daného tématu prostřednictvím internetu již vypovídá o větším a intenzivnějším zájmu respondentů o dané téma.

Na otázku č. 18 „Nakolik se necháte ovlivnit reklamou v oblasti zdravého životního stylu?“ respondenti z daných možností nejčastěji odpovídali „vnímám, ale neovlivňují mě“ odpovědělo tak 177 lidí (52%). Toto tvrzení podle mého názoru nemůže být nikdy zcela objektivní. Reklama působí na vědomé i nevědomé úrovni a právě podvědomé působení reklamy na člověka vyloučit nelze. 78 lidí (23%)

odpovědělo „vnímám a jsou pro mě podnětem např. k prvnímu vyzkoušení“, 74 lidí (21%) odpovědělo „reklamy nevnímám“, 10 lidí (3%) zvolilo odpověď „nevím“ a 3 lidé (1%) odpověděli „hodně mě ovlivňují“.

Na otázku č. 19 „Posloucháte program v rádiu, který se nějakým způsobem věnuje zdravému životnímu stylu?“ odpovědělo 219 respondentů (93%) „ne“ a 23 respondentů (7%) „ano“. Tuto otázku jsem brala spíše jako okrajovou a doplňující. Při vyhodnocování jsem však byla velmi pozitivně překvapena 7% lidí, kteří odpověděli „ano“, a i proto mě velmi mrzí, že jsem této otázce v dotazníku neposkytla možnost odpovědi „pokud ano, prosím uveďte jaké“.

Na otázku č. 20 „Informace, z kterých zdrojů Vás podle Vašeho názoru, ovlivňují nejvíce?“ lidé nejvíce odpovídali „internet“ 133 lidí (39%). Na druhém místě „televize“ 92 lidí (27%), na třetím místě „časopisy“ 54 lidí (16%) a na čtvrtém místě „knihy“ 32 lidí (9%). 29 lidí (8%) uvedlo jako hlavní zdroj odpověď „jiné“ (podrobněji uvedeno v další otázce) a 2 lidi (1%) odpověděli „rádio“. Jak již jsem zmiňovala, internet se díky své široké dostupnosti, jednoduchosti a obsáhlosti stává v dnešní době nejvíce vyhledávaným zdrojem informací ve všech sférách lidského života a jeho vliv je tak neopomenutelný i v oblasti zdravého životního stylu.
V následující otázce se mohly vyjádřit i ti, kteří v předchozí odpovědi zvolili „jiné“.

Na otázku č. 21: „Jiné zdroje?“ respondenti nejčastěji zmiňovali odpovědi: „okolí“, „škola“, „přátelé“, „rodina“, „lékař“, „odborný poradce“. Lidé, kteří nás každodenně obklopují, byly, jsou a budou výrazným a důležitým činitelem v oblasti ovlivňování člověka. Pedagogové, poradci a lékaři jsou pro velkou část lidí stále přirozenou autoritou, která dává lidem jistotu spolehlivých informací a jejich vliv na zdraví člověka je tak neopomenutelný.

Cílem praktické části, bylo pomocí dotazníkového šetření zjistit, jaké informační zdroje a v jaké míře mají vliv na životní styl lidí současné doby.

V praktické části práce byly stanoveny odborné otázky, které byly na základě výzkumu šetření vyhodnoceny takto:

odborná otázka č. 1 – Informačním zdrojem, který v současné době nejvíce ovlivňuje chování a jednání lidí v oblasti zdravého životního stylu je internet – odborná otázka potvrzena (graf 8, strana 43). V současnosti se hlavním zdrojem k získávání informací o zdraví stává internet. Pro jeho širokou dostupnost, rychlost a snadnost vyhledávání potřebných informací se stává internet hlavním zdrojem informací o zdravém životním stylu.

odborná otázka č. 2 – Lidé se ve velké míře v otázkách svého zdraví nechávají ovlivnit reklamou – odborná otázka nepotvrzena (graf 15, strana 53). Z dotazníkového šetření vyplývá, že se lidé jen ve velmi malé míře nechávají působením reklamy ovlivňovat. Zde jde především o působení vědomé, které nemůže být nikdy zcela objektivní. Na podvědomé úrovni samozřejmě působení reklamy vyloučit nelze, toto téma je však nad rozsah této práce a zabývají se jím samostatné výzkumné a marketingové projekty.

6 Závěr

Zdravý životní styl se v současnosti stále více dostává do popředí zájmu jedince i celé společnosti a stává se jakýmsi moderním trendem dnešního člověka. A právě z tohoto důvodu se média čím dál více zabývají i životním stylem lidí a snaží se právě tímto směrem na jedince působit. Jsou tak významným zdrojem informací, kterému je vhodné věnovat pozornost.

Hlavním cílem teoretické části práce bylo zjistit, jak se různé aspekty informační společnosti promítají v lidském životě, přesněji řečeno v životním stylu. Jak je z této práce patrné, pojem informační společnost se netýká pouze techniky, technologie a stylu práce, ale promítá se do každodenního života jedince prostřednictvím změn, které významným podílem ovlivňují náš životní styl. Základ informační společnosti je v přístupu k informacím a rostoucím významu jejich využití a to samozřejmě platí i vzhledem ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Jedním z hlavních zdrojů informací jsou média a masmédia, čímž zde existuje přímý, ale těžko měřitelný a vyjádřitelný vliv médií na zdravý životní styl společnosti.

Cílem praktické části, bylo pomocí dotazníkového šetření zjistit, jaké informační zdroje a v jaké míře mají vliv na životní styl lidí současné doby.

Tato bakalářská práce je pouze úvodem k dané problematice. K vědecky ověřitelným výsledkům by bylo zapotřebí rozsáhlého a dlouhodobého výzkumu, který je nad rámec této práce.

Psaní práce pro mne bylo velkým přínosem. Především jsem si uvědomila, nakolik média formují postoje jedince ke zdravému životnímu stylu.

Seznam použitých zdrojů a literatury

Seznam literatury

BÉBR, R., DOUCEK, P. *Informační systémy pro podporu manažerské práce*. 1. vyd. Praha: Professional Publishing, 2005. 224 s. ISBN 80-86419-79-7

BLAHUŠOVÁ, E. *Wellnes, Fitness*. 1. vyd. Praha: Karolinum, Univerzita Karlova, 2005. 235 s. ISBN 80-246-0891-X

BUCHTELOVÁ, R., CONFORTIOVÁ, H., ČERVENÁ, V., HOVORKOVÁ, M., CHURAVÝ, M., KRAUS, J., KROUPOVÁ, L., LUDVÍKOVÁ, M., MACHAČ, J., MEJSTŘÍK, V., PETRÁČKOVÁ, V., POŠTOLKOVÁ, B., ROUDNÝ, M., SCHMIEDTOVÁ, V., ŠROUFKOVÁ, M., UNGERMANN, V. *Akademický slovník cizích slov*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1998. 824 s. ISBN 80-200-0607-9

FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. 1. vyd. Praha: Karolinum, Univerzita Karlova. 2001. 269 s. ISBN 80-246-0173-7

GÁLA, L., POUR, J., TOMAN, P. *Podniková informatika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 482 s. ISBN 80-247-1278-4

GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno: Paido, 1996. 130 s. ISBN 80-85931-15X

GIDDENS, A. *Sociologie*. 1.vyd. Praha: Argo, 1999. 595 s. ISBN 80-7203-124-4

GILBERTOVÁ, S., MATOUŠEK, O. *Ergonomie: optimalizace lidské činnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 239 s. ISBN 80-247-0226-6

GROGAN, S. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000. 184 s. ISBN 80-7169-907-1

JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 206 s. ISBN 978-80-7367-287-4

KOZEL, R. *Moderní marketingový výzkum*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 277 s. ISBN 80-247-0966-X

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4

MCQUAIL, D. *Úvod do teorie masové komunikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2002. 448 s. ISBN 978-80-7367-338-3

MUCHA, I. *Sociologie – základní texty*. Pelhřimov: Vydavatelství 999, 2004. 302 s. ISBN 80-86391-13-2

MUSIL, J. *Elektronická média v informační společnosti*. Praha: Votobia, 2005. 261 s. ISBN 80-7220-157-3

NEŠPOR, K., PERNICOVÁ, H., CSÉMY, L. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 112 s. ISBN 80-7178-299-8

SOMR, M. *Úvod do metodologie a metod výzkumu*. 1. vyd. České Budějovice, 2006, 87 s. ISBN 80-239- 8227-3

STREJČKOVÁ, A. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2007. 111 s. ISBN 978- 80-7168-943-0

VODÁČEK, L., ROSICKÝ, A. *Informační management*. 1. vyd. Praha: Management Press, 1997. 146 s. ISBN 80-85943-35-2

VURM, V. *Vybrané kapitoly z veřejného a sociálního zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Triton, 2007. 125 s. ISBN 978-80-7254-997-9

ZEMANOVÁ, P. *Jak si zachovat zdraví u počítače*. 1. vyd. Praha: Computer Press, 2001. 114 s. ISBN 80-7226-546-6

Seznam elektronických zdrojů

CIMBÁLNÍKOVÁ, L. *Nová role vysokých škol a univerzit*. [online]. [cit. 2006]. Dostupné na www: <http://www.csvs.cz/konference/NCDiV2006_sbornik/Cimbalnikova.pdf>.

ČÁKIOVÁ, J. *Co jsou civilizační choroby*. [online]. [cit. 2008-07-21]. Dostupné na www: <http://www.icm.cz/co-jsou-to-civilizacni-choroby>.

Přílohy
Příloha č. 1: Dotazník

Dotazníkové šetření
Dobrý den,
Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku zabývajícího se vlivem informací na zdravý životní styl.

Cílem dotazníku je zjistit dostupnost informací a jejich vliv na lidské zdraví. Zdali vůbec a čím se nechávají lidé ovlivňovat v přístupu ke zdraví.

Vaše odpovědi jsou anonymní a budou souhrnně použity pro bakalářskou práci na téma „Informační společnost a její projevy v lidském zdravím".

Předem všem děkuji za spolupráci
Jana Polčáková

---

1) Váš věk:

2) Pohlaví:
- ☐ Žena
- ☐ Muž

3) Přibližný počet obyvatel obce, ve které žijete:
- ☐ 0 – 5 000 obyvatel
- ☐ 5 001 – 10 000 obyvatel
- ☐ 10 001 – 50 000 obyvatel
- ☐ 50 001 – 100 000 obyvatel
- ☐ nad 100 000 obyvatel

Zaškrtněte prosím odpověď, která je pro Vás nejodpovídající, popřípadě doplňte. Můžete zaškrtnou i více odpovědí.

4) Charakter zaměstnání
- ☐ Fyzicky nenáročná práce
- ☐ Fyzicky náročná práce
- ☐ Práce s menším množstvím pohybu
- ☐ Práce s větším množstvím pohybu
- ☐ Manuální práce
- ☐ Práce hlavou
- ☐ Psychicky náročná práce

5) Co děláte v rámci zdravého životního stylu?
- ☐ Snažím se sportovat (i chůze nad běžné pochůzky)
- ☐ Snažím se zdravě jíst (ovoce, zelenina, pitný režim,…)
- ☐ Užívám doplňky stravy (vitamíny, activia, doplňky na klouby a kosti, ….)
- ☐ Dopřávám si správnou relaxaci a odpočinek (masáže, dostatečný spánek,…)
- ☐ Nekouřím a nepiji, neberu drogy
- ☐ Podstupuji pravidelné lékařské prohlídky
- ☐ Jiné
- ☐ Nic z výše uvedeného (pokračujte otázkou č.8)

Následující dvě otázky (č. 6 a 7) zjišťují hlubší povahu vašeho zdravotního stylu. Pokud se Vás otázka netýká, tak ji přeskočte.

6) Kolik hodin týdně se věnujete sportu?

7) Co pro Vás znamená, že zdravě jíte?
- ☐ Jím hodně ovoce a zeleniny
- ☐ Snažím se dodržovat pitný režim
- ☐ Nejím ve večerních hodinách
- ☐ Jím malé porce 5x denně
- ☐ Zajímám se o množství cukrů, tuků a bílkovin ve stravě
- ☐ Alkohol piji jen příležitostně
- ☐ Omezuji sladkosti
- ☐ Jsem vegetarián (vegan)
- ☐ Kupuji bio potraviny
- ☐ Snažím se jíst spíše bílé maso a ryby
- ☐ Vyhýbám se smaženým jídlům
- ☐ Jiné

8) Z kterých zdrojů čerpáte informace o zdraví a zdravém životním stylu?
- ☐ Televize
- ☐ Knihy
- ☐ Časopisy
- ☐ Rádio
- ☐ Internet
- ☐ Doktor
- ☐ Okolí
- ☐ Jiné (prosím uveďte v další otázce)

9) Jiné zdroje? (nepovinná otázka – pouze pokud jste v předchozí odpověděli „jiné“)

Televize:

10) Sledujete pořady, které se nějakým způsobem zabývají zdravým životním stylem?
- ☐ Jste to, co jíte
- ☐ Snídaně s novou
- ☐ Víkend (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)
- ☐ Koření (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)
- ☐ Střepiny (reportáže zaměřené na zdraví a životní styl)
- ☐ Sama doma
- ☐ Pod pokličkou
- ☐ Dobré ráno
- ☐ Buď fit s ČT
- ☐ Domácí lékař aneb nic není jen tak
- ☐ Zpravodajství (ČT1, Nova, Prima) – zprávy týkající se lidského zdraví
- ☐ Jiné
- ☐ Nesleduji

11) Ovlivňují vás nějak tímto způsobem přijaté informace? (pouze jedna možná odpověď)
- ☐ Ano – hlavně ty akutně poplašné (chřipkové epidemie – nechám se očkovat)
- ☐ Spíše ano – beru to na vědomí a dle možností přizpůsobuji své jednání

☐ Nevím
☐ Spíše ne – nevěnuji tomu větší pozornost
☐ Ne – je to všechno přehnané, televize ukazuje vždy to nejhorší

Časopisy

12) Čtete časopisy s tématikou zdravého životního stylu, pokud ano, které?
☐ Moje psychologie
☐ Dieta
☐ BODY
☐ Estetika
☐ Meduňka
☐ Blesk zdraví
☐ F.O.O.D.
☐ Puls
☐ Regenerace
☐ Regena
☐ Svět ženy – zdraví
☐ Rubriky věnované zdravému životnímu stylu v novinách a společenských časopisech (Instinkt, MF Dnes, Ona dnes,…)
☐ Sportovní časopisy (časopisy věnované konkrétnímu druhu sportu)
☐ Jiné
☐ Nečtu

13) Čtete i knihy, které se věnují zdravému životnímu stylu (knihy o psychologii, józe, cvičení, masážích, relaxaci, zdravém stravování,…)? (pouze jedna možná odpověď)
☐ Ne
☐ Ano – občas
☐ Ano – pravidelně

Internet:

14) Navštěvujete internetové stránky, které souvisí se zdravým životním stylem, pokud ano, které?
☐ Čtu rubriky věnované zdravému životnímu stylu na zpravodajských serverech (Novinky, iDnes,…)
☐ Čtu rubriky věnované zdravému životnímu stylu na zájmových serverech
☐ Jiné speciální servery (prosím uveďte v další otázce)
☐ Nenavštěvuji

15) Jiné speciální servery – jaké? (nepovinná otázka – pouze pokud jste v předchozí odpověděli „jiné speciální servery“)

16) Hledáte či zjišťuje informace na diskusních fórech, chatech a dalších sociálních sítích? – pokud máte nějaké oblíbené, prosím uveďte v následující otázce.
☐ Ano (prosím uveďte v další otázce např. Vaše oblíbené)
☐ Ne

17) Oblíbené chaty, fóra, které souvisí se zdravým životním stylem? (nepovinná otázka – pouze pokud jste v předchozí odpověděli „Ano“)

Reklama

18) **Nakolik se necháte ovlivnit reklamou v oblasti zdravého životního stylu?** (pouze jedna možná odpověď)
- ☐ reklamy nevnímám
- ☐ vnímám, ale neovlivňují mě
- ☐ vnímám a jsou pro mě podnětem např. k prvnímu vyzkoušení
- ☐ hodně mě ovlivňují

Rádio

19) **Posloucháte program v rádiu, který se nějakým způsobem věnuje zdravému životnímu stylu?**
- ☐ Ano
- ☐ Ne

20) **Informace, z kterých zdrojů Vás podle Vašeho názoru ovlivňují nejvíce?** (pouze jedna možná odpověď)
- ☐ Televize
- ☐ Knihy
- ☐ Časopisy
- ☐ Rádio
- ☐ Internet
- ☐ Jiné (prosím uveďte v další otázce)

21) **Jiné zdroje, které Vás podle Vašeho názoru ovlivňují nejvíce?** (nepovinná otázka – pouze pokud jste v předchozí odpověděli „jiné“)