

# **Bakalářská práce**

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra pedagogiky

## Bakalářská práce

### ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL V POJETÍ DNEŠNÍ MLÁDEŽE The healthy lifestyle in the concept of today's youths

Vedoucí práce: Dr. phil. Hana Chyzy

Autor práce: Leontina Kovaříková  
Studijní obor: Pedagogika volného času  
Ročník 3.

2020

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně 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 bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

23. 4. 2020,

*Podpis studenta*

Poděkování:

„Ráda bych poděkovala Dr. phil. Haně Chyzy za ochotu a vstřícnost po dobu vedení mé práce. Dále bych ráda poděkovala Mgr. Josefu Notovi, Ph.D., za metodologické vedení praktické části a odbornou konzultaci celé bakalářské práce, neméně za velmi cenné rady, inspirující podněty a podporu.“

# OBSAH

ÚVOD.....	6
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1 ŽIVOTNÍ STYL.....	7
1.1 Vymezení tématu.....	7
1.2 Životní styl současného člověka.....	10
1.3 Optimalizace životního stylu.....	11
2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	13
2.1 Zdraví.....	13
2.1.1 Determinanty zdraví.....	14
2.1.2 Péče o zdraví.....	15
3 VYBRANÉ SLOŽKY ŽIVOTNÍHO STYLU.....	17
3.1 Pohybová aktivita.....	17
3.1.1 Pohybový aparát.....	18
3.1.2 Tělesná zdatnost.....	18
3.2 Rizikové faktory životního stylu.....	19
3.2.1 Návykové látky.....	19
3.2.2 Obezita.....	20
3.2.3 Onemocnění vlivem rizikových faktorů.....	20
3.3 Duševní hygiena.....	21
3.3.1 Relaxace.....	21
3.3.2 Spánek.....	21
3.3.3 Zpracování časového plánu.....	22
4 VOLNÝ ČAS.....	23
4.1 Vymezení pojmu.....	23
4.2 Volný čas a zdravý životní styl.....	23
5 MLÁDEŽ.....	25
5.1 Vymezení pojmu.....	25
5.2 Současná mládež.....	25
5.3 Životní styl současné mládeže.....	26
5.4 Mládež a zdraví.....	26
5.5 Mládež a rizikové faktory.....	27
5.6 Mládež a volný čas.....	27
PRAKTICKÁ ČÁST.....	29
6 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU.....	29
6.1 Cíle výzkumu.....	29
6.2 Výběr zkoumaného souboru.....	29
6.3 Metody šetření a sběr dat.....	29
6.4 Zpracování dat.....	30
6.5 Etika výzkumu.....	31
6.6 Charakteristika respondentů.....	32
6.7 Výsledky šetření a jejich analýza.....	33
7 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	57
8 DISKUZE.....	59
7.1 Reflexe výzkumníka.....	60
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	61
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	64
SEZNAM SCHÉMAT.....	65

<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>66</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>67</b>

## ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá životním stylem mladých dospělých. Téma „životní styl“ jsem si pro svou bakalářskou práci vybrala na základě zkušeností jak svých, tak i okruhu nejbližších přátel a rodiny, ale také díky tomu, jak často a jednoduše se stává předmětem běžné konverzace, čímž dokazuje, o jak důležitou otázku 21. století se jedná. Životním stylem, zdravým životním stylem a obecně zdravím se zabývají i organizace na národní i mezinárodní úrovni. Z několika takových programů a studií například Světové zdravotnické organizace nebo Ministerstva zdravotnictví České republiky některé kapitoly teoretické části této práce také vycházejí.

Tato práce se svým tématem velmi úzce dotýká současné doby, kdy se ve světě spěchu a stresu postupně zdravý životní styl stává pro člověka více než aktuálním. Napříč snahou zlepšit životní styl celkové populace je ale také obecně známý nárůst nemocí, závislostí, psychických a dalších problémů. K zamyšlení je tedy skutečnost, proč se přes nespočet dostupných informací o zdravém životním stylu stále více otevírají i témata, která život a jeho kvalitu vážně ohrožují, a to mnohdy v případech mladých lidí. A proto se praktická část soustředí právě na mládež. A aby se tato práce nestala jednou z řady prací popisujících pozitiva a negativa životního stylu, zaměřila jsem se přímo na subjektivní pohledy mladých dospělých na problematiku zdraví, tedy na to, jak oni sami tuto problematiku vnímají. Dalším specifikem této práce by mohlo být i to, že jsou dotazovaní mladí dospělí z různých kontinentů světa.

Práce je rozdělena do několika kapitol a podkapitol, díky kterým se čtenář může v problematice zdravého životního stylu lépe orientovat.

První část bakalářské práce se zabývá životním stylem obecně, aby i pro méně orientované čtenáře byla celá práce přínosem. Podrobně popisuje tři složky životního stylu, které jsem záměrně ze všech složek vybrala napříč všemi jeho oblastmi. Jsou jimi oblast biologická a oblast psychologická. Důvodem je pouze snaha práci více konkretizovat, nikoliv upřednostnit vybrané složky. Ty jsem zvolila pouze na základě osobního zájmu. Jednou z vybraných složek je *pohybová aktivita*, která se řadí do biologické oblasti zdravého životního stylu stejně jako *rizikové faktory zdravého životního stylu*. A poslední – *duševní hygiena* se řadí do oblasti psychosociální. Jaké jsou zákonitosti těchto složek, se podle odborné literatury dočtete v příslušné kapitole této práce.

V další části práce jsou uvedeny definice pojmů nezbytných k pochopení obsahu i všech souvislostí, např. *mládež* nebo *volný čas*, který se zdravým životním stylem úzce souvisí, jelikož většina aktivit a zvyklostí týkajících se životního stylu se odehrává právě ve volném čase.

Druhá polovina práce obsahuje část praktickou, která v podobě rozhovorů na základě kvalitativního výzkumu zachycuje interpretaci subjektivních pohledů na problematiku zdraví očima mladých dospělých pocházejících z různých zemí a kontinentů. Následuje rozbor a shrnutí dat zaznamenaných v rámci celého výzkumného šetření a závěr této práce.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 ŽIVOTNÍ STYL

Pojem životní styl není nový, má své kořeny v historii. Daněk, Teplý ve své publikaci (DANĚK, TEPLÝ 1974: s. 27) uvádějí, že latinské slovo „stilus“ přešlo začátkem 17. století do moderních konverzací jako označení „způsobu chování a života“. Ze stejného období podle nich pochází i výrok Roberta Burtona: „*Je to pravda pravdoucí – styl prozrazuje muže, ano, náš styl ukazuje nás samé.*“ Také na úplném začátku této práce je uvedena citace francouzského přírodovědce 18. století Luise de Buffona, který soudil, že „*styl – to je vlastně člověk sám*“. Spojení „životní styl“ se podle výše zmíněných autorů poprvé vyskytlo v roce 1811, v druhé polovině 19. století přešel tento pojem do oblasti sociologie, v roce 1926 do psychologie a psychiatrie a o deset později se začal obecně používat.

Při zamyšlení se nad těmito výroky se musí připustit, že jde o vyjádření výstižná, protože životní styl každého z nás vypovídá zcela přesně o tom, jací ve skutečnosti jsme. I podle mě si obraz, který je zhmotněním skutečně individuálně prospěšného životního stylu, musí člověk vytvořit sám na základě individuálních potřeb. Aby však byla tato práce přínosem, je první kapitola věnována tomu, co to vlastně životní styl je dle odborníků, jak vypadá životní styl současného člověka a jaká je možná jeho optimalizace.

### 1.1 Vymezení tématu

Začátkem této podkapitoly budou vymezeny pojmy *životní způsob* a *životní styl*, protože bývají často zaměňovány a je důležité vnímat rozdíl mezi nimi.

Životní způsob je pojem konkrétním způsobem nadřazený v tom smyslu, že se týká nějaké určité skupiny lidí, např. třídy nebo populace. Představuje tedy skupinový charakter a může představovat i určitou úroveň, či dokonce „normu“, která je pro danou skupinu typická (životní způsob české populace, životní způsob kuchařů, životní způsob populace žijící na okrajích měst, životní způsob seniorů atd.). Hodaň ve své publikaci dále popisuje, že ve Velkém sociologickém slovníku je způsob života neboli životní způsob definován jako pojem „...*používaný v sociologii zvláště k vyjádření rozmanitostí konkrétních, historicky se vyvinuvších, relativně stabilních forem lidského života současně k postižení jejich souvislostí, tj. toho, jaký tvoří celek, jak vzájemně působí na svoji obnovu a změnu*“. Životní způsob tedy v podstatě vyjadřuje souhrn, strukturu a dynamiku životních činností všech členů skupiny. Jsou v něm zahrnuty všechny vrstvy a způsoby lidské aktivity, včetně podmínek jejich realizace a vztahů lidí v této dané společnosti i jejich individuální proměnlivost (HODAŇ, DOHNAL 2008: 84).

Životní styl se ale na rozdíl od životního způsobu týká pouze jednotlivce. Oba tyto pojmy tedy mají své podmiňující činitele. Mluvíme-li o podmíněnosti skupinové, máme na mysli životní způsob, pokud ale hovoříme o podmíněnosti individuální, je to už životní styl. „*Životní způsob dané populace je souhrnem jednotlivých životních stylů.*“ Z tohoto zdroje lze tedy chápat, že i když je nutné tyto dva pojmy rozlišovat, nějakým způsobem na sebe neustále navazují, v tomto případě tedy tak, že podmíněnost životního stylu je odvozena z podmíněnosti životního způsobu (HODAŇ, DOHNAL 2008: 91–92).



Stejný pohled mají na tuto problematiku autoři Čeledová a Čevela (2010: s. 51), kteří ve své publikaci uvádějí: „*Pojem životní způsob je totiž považován za obecnější pojem než pojem životní styl.*“

A nyní už k samotnému pojmu *životní styl*. Podle mnoha publikací se v současné době stává velmi častou a oblíbenou kategorií společenských věd, takže názorů na životní styl najdeme desítky či stovky. Je podmíněn například individuálním rozvojem a jeho aktuálním stavem, rodinnými tradicemi, dosaženou individuální životní úrovní, vlivem okolního prostředí atd. Z toho vyplývá, že životní styl má svou dynamiku, charakter a někdy je, aniž bychom si to uvědomovali, postupně, dlouhodobě a spontánně ve své podstatě výsledkem vztahu sociálních rolí a prostředí, ve kterém žijeme (HODAŇ, DOHNAL 2008).

Z o něco aktuálnější publikace se zase můžeme dozvědět, že „*životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrnou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možnosti)*“ (MACHOVÁ a kol., 2009: 15).

Ze všech těchto definic, které jsem zde uvedla, je zřejmé, že ač mají některé trochu jiný směr vzhledem k postupným vývojovým změnám společenským nebo kulturním, ve své podstatě si jsou velmi podobné, a i přes nesourodost jednotlivých zjištění z oblasti životního stylu je očividné, že mnoho autorů pokládá otázku životního stylu zaslouženě za zásadní a významnou. Životní styl je tedy určitý souhrn neboli systém svobodně volených činností a návyků k dosažení nebo udržení si vlastních nároků a potřeb, přestože někdy i nevědomě je tento výběr podmíněn sociálním prostředím a možnostem, ve kterých žijeme.

Z uvedeného je také zřejmé, že životní styl člověka se postupně utváří v interakci osobních zvláštností dané osoby a v konfrontaci s typickými životními situacemi. Opakované zvládání těchto životních situací představuje typické znaky životního stylu, mezi něž patří (KRAUS, 2001):

1. Kognitivní zhodnocení sebe sama a svého postavení ve světě.
2. Způsob prožívání.
3. Vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě.
4. Zvládání sociální interakce.
5. Kompetence při zvládání náročných životních situací (ego-úroveň).

Velmi zajímavý sociologický pohled na životní styl jednotlivce uvádí Duffková a kol. (2008: 54) ve schématu 1.

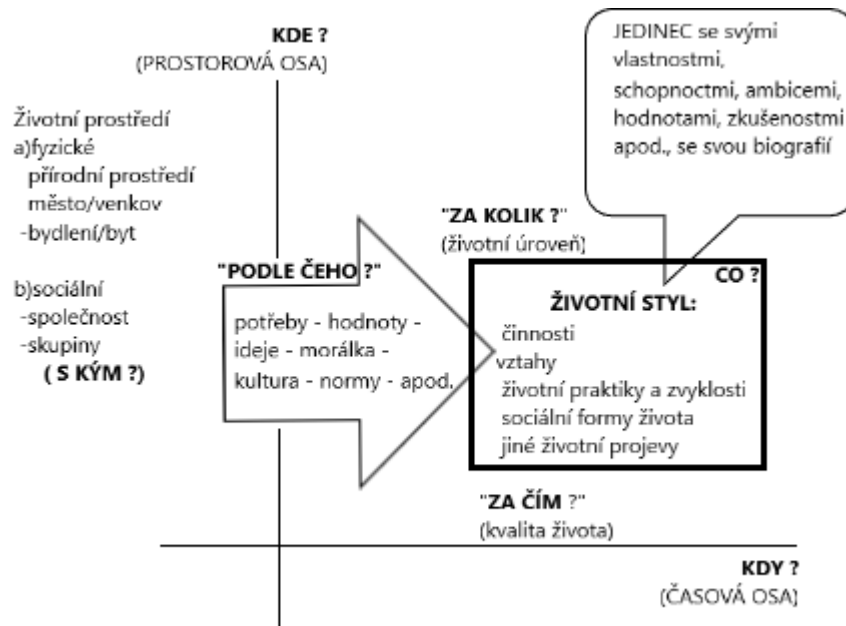


Schéma 1 Problematika životního stylu jednotlivce

Otázka „CO“ se ptá na to, co vlastně zkoumá, „způsob“, jakým lidé žijí, takže zvyklosti, praktiky, chování, jednání, charakteristické činnosti a vztahy podle toho, jestli zkoumáme skupinu, komunitu, společnost, nebo naopak konkrétního člověka s jeho osobitou biografií. „KDO“ se ptá po subjektu, kde připadají v úvahu individuum, skupina nebo společnost. Otázka „KDY“ je vázána na životní styl tím, v jaké časové dimenzi se odehrává, ať už je to dimenze vymezující volný a pracovní čas, nebo pro sociologii důležitá historická dimenze, tedy to, jak se životní styly vyvíjejí. „KDE“ a s „KÝM“ se v tomto schématu vztahují k prostoru, tedy prostředí, kde se životní styl formuje, odehrává. Formulaci otázky „PODLE ČEHO“ je nutné brát s určitým nadhledem, tedy podle čeho člověk žije a čím se řídí, ať už je to kultura, sociální normy, nebo morálka. Otázky „ZA KOLIK“ a „ZA ČÍM“ mohou fungovat relativně samostatně, spíše ale tvoří dvojotázkou, kde každá tvoří jednu dimenzi, jež plného významu dosahuje až ve spojení s druhou. V otázce „ZA KOLIK“ jde tedy o ekonomické podmínky a v otázce „ZA ČÍM“ (nebo také „KAM“) narážíme na klíčovou kategorii, kterou je kvalita života. Tedy za čím chceme jít, kam se chceme dostat, jak vypadá „svět“, do něhož chceme dospět apod. (DUFFKOVÁ, 2008).

V této podkapitole bych ještě ráda popsala pojmy *kvalita života* a *životní úroveň*, o kterých se zmiňují některé definice životního stylu. Kvalita života je obvykle chápána jako kulturnost životního stylu jednotlivce nebo rodiny. Měří se jak pomocí indikátoru materiální úrovně společnosti, tak prostřednictvím indikátorů kvalitativní úrovně společnosti. Může být však chápána i v širších souvislostech kvality života občanů zahrnující zdravé životní prostředí, komunikaci apod. Životní úroveň je vymezena kvantitativně. Rozlišuje se životní úroveň společnosti, chápána jako materiální blahobyt, a životní úroveň jednotlivce jako materiální blahobyt a vybavení domácnosti. Kromě materiální stránky zahrnují oba tyto pojmy také úroveň a kvalitu vzdělanosti a zdraví (Čeledová, Čevela 2010).

Věda, která se problematikou životního stylu zabývá, se nazývá rekreologie. „*Rekreologie je disciplínou mezioborovou, pohybuje se na rozhraní filozofie, sociologie, historie, sociální psychologie, ekonomie, teorie systémů a ergonomie.*“ Z hlediska systémového je potom podoborem sociokulturní kinantropologie (HODAŇ, DOHNAL 2008, s. 13).

Jako každá věda i rekreologie má vymezený předmět svého bádání. Zabývá se jak životním způsobem a životním stylem, tak volným časem, ale i propojením těchto pojmů.

## 1.2 Životní styl současného člověka

Ohromný technický pokrok, ulehčování a nahrazování lidské práce roboty a automaty, bydlení ve výškových domech s výtahy, neustálé rozšiřování městské a meziměstské dopravy a všeobecně nutné úpravy budov a všech prostorů směrem k bezbariérovým přístupům, to vše zásadně změnilo životní styl obyvatel vyspělých zemí. Člověk v dnešní době převážně sedí a z větší části využívá nejrůznější dopravní prostředky. Do práce se dopravuje autem, autobusem nebo metrem, v pracovní době sedí u počítače, a když je k dispozici výtah nebo eskalátor, zásadně nechodí pěšky. Dokonce v některých budovách ani neexistuje možnost pohybu po schodech.

Člověk na začátku nového tisíciletí stojí na rozcestí. Na jedné straně létá do kosmu a využívá poznatků moderní doby a vědních oborů. Dovede vyléčit mnohé infekční choroby. Ale objevují se také nové choroby, které zhoršují kvalitu života, nebo ho dokonce předčasně zkracují. Například nádorová onemocnění, obezita nebo třeba cukrovka, které jsou důsledkem negativní změny životního stylu, z něhož se vytrácí pohyb, přibývá přejídání a zhoršují se mezilidské vztahy. *„Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravy energetickému výdeji a také pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a úcty“* (MACHOVÁ a kol., 2009: 16).

Žijeme v době velkých změn a zásadního pokroku v oblasti péče o vlastní zdraví. Každý z nás toho může pro své zdraví tolik udělat! Je ale stále zřejmější, že ani všechny léchy a léky světa nám nemohou zajistit trvalé zdraví, pokud nejsme sami schopni a ochotni žít zdravějším způsobem života (BŮŽEK, MICHALÍK 2000).

Hodaň ve své publikaci (HODAŇ, DOHNAL 2008) upozorňuje, že v oblasti tělesného pohybu a zdravého životního stylu se dá konstatovat, že občané chápou vliv pohybu na životní styl a vnímají ho pozitivně. Zejména se soustřeďují na problém zachování a upevnování zdraví, na zdravý tělesný vývoj především mládeže a neopomíjejí ani význam relaxace a v tomto smyslu i možnosti a způsoby využívání volného času. Podle něj se dá tedy říct, že empirická šetření sice potvrzují pozitivní vztah k tomuto problému, ale konkrétní vlastní zainteresovanost, vlastní aktivity vypovídají něco jiného. Opakovaně se totiž zjišťuje, že asi tři pětiny respondentů „občas sportují“ a přitom pouze jedna třetina pravidelně alespoň jedenkrát týdně. Z tohoto výsledku je na první pohled patrné, že z hlediska vyjádřených vztahů k fyzickému zdraví nemají uváděné činnosti smysl, naopak mají někdy i opačný účinek a mohou přinést pouze psychický nebo sociální efekt. Pravidelnost činností je opakovaně zaznamenávána pouze asi u jedné desetiny obyvatelstva. Stále se zde naráží na fakt, že pohyb je v podstatě nepohodlný, a tedy v rozporu se současnými vývojovými trendy „z pohodlnování“ života. Spojí-li se tato skutečnost s množstvím nabízených „lákadel“, s vlivem stále vzrůstající konzumní společnosti, potom je zřejmé, že cesta k většímu procentu lidí žijících zdravým životním stylem bude zřejmě během na hodně dlouhou a velmi náročnou trať.

Navíc v dnešní takzvané konzumní společnosti se člověk už v dětském věku naučí být pasivním konzumentem spotřebního zboží. Děti jsou závislé na vnějších zdrojích zábavy, na spotřebních statcích dětského konzumu, kde mimo jiné značka a cena určují také sociální status dítěte. To vše se odehrává ve volném čase. Dítě je zbaveno potřeby účastnit se kreativní hry v dětském kolektivu, což vzhledem například k pohybové aktivitě nebo socializaci následně ovlivňuje i tvorbu životního stylu a vše, co s ním souvisí. Technický pokrok se velmi důvěrně dotýká mládeže, u níž se objevují například problémy s orientací na virtuální realitu a jejím upřednostňováním před skutečnými hodnotami reálného života. Vzdělávací systém by měl děti rozhodně vést ke smysluplnému trávení volného času tak, aby jeho využití přinášelo prospěch každému jedinci a tím i posuvalo celou společnost ke zdravým životním návykům.

### 1.3 Optimalizace životního stylu

Předchozí podkapitoly naznačují, že aniž si to člověk uvědomuje, může se stát, že se jeho životní styl dlouhodobě a spontánně vytváří ve své základní podobě jako výsledek vztahu realizovaných sociálních rolí a prostředí, ve kterém žije. Považuji tedy za nutné do kapitoly životního stylu zahrnout také jeho optimalizaci.

*„Životní styl je totiž ve své základní podobě určen požadavky člověkem přijatých a realizovaných sociálních rolí a náhodným vlivem prostředí.“* Je tedy nutné zdůraznit, že je nevyhnutelné řídit svůj životní styl tak, aby byly co nejvíce potlačeny negativní vlivy v konkrétním prostředí a v případech, kdy se negativním vlivům nelze vyhnout, je alespoň vynahrazovat těmi pozitivními. *„Žádná činnost člověka nemůže být doprovázena jeho postupující devastací vyplývající z určité činnosti a životního či pracovního prostředí.“* Ale je to problém odpovědnosti člověka samotného, protože kvalita člověka ve smyslu rozvoje i regenerace se promítá do kvality jím realizovaných sociálních rolí. Člověk je cítící a prožívající organismus, což odpovídá mnohostrannosti vzájemně se doplňujících činností, které umožňují prožívání života (HODAŇ, DOHNAL 2008: 93–94).

Charakter konkrétního životního stylu může upadnout do náhodně vznikajících činností a zvyklostí na základě realizovaných sociálních rolí v konkrétním prostředí a právě v tom je problém, protože právě to nemusí být pro konkrétní osobu právě prospěšné. I když je optimalizace životního stylu samozřejmě možná, její realizace je značně obtížná. Přímou z charakteristiky životního stylu vychází, že je složen z řady vzájemně se doplňujících a dále na sebe navazujících oblastí a jeho funkce, vzájemné vazby a dopad na člověka jsou na těchto oblastech závislé. To znamená, že možnost změny závisí na změně charakteru všech těchto oblastí a jejich vazeb, tedy jednoduše na změně celé struktury životního stylu (HODAŇ, DOHNAL 2008).

Z výše zmíněného je tedy jisté, že optimalizace životního stylu je možná. Abychom však došli k odpovědi, jakým způsobem postupovat u jakéhokoliv problému, musíme si nejdříve ujasnit cíl, tím se také většinou dostaneme k důvodu, který nás vede k nějaké změně. A přesně na tohle pravidlo narazíme i v případě optimalizace životního stylu.

*„Teprve nalezení důvodu změny životního stylu poskytne možnost odpovědi na otázku, jak životní styl měnit.“* Je to náročný proces spojený nejen s objektivními problémy, ale i s těmi subjektivními, souvisejícími se změnou návyků. Ke změně můžeme dojít zásahem do obsahu určité oblasti, stravovacích návyků nebo i délky spánku atd. Možností v komplexnosti celé struktury je nespočet. Celý tento proces pozitivní změny má charakter intervence do stávajícího stavu, která vede k optimalizaci životního stylu.

„Za optimální životní styl můžeme považovat ten, který umožňuje uspokojení všech našich potřeb, ale vedle obecných potřeb to mohou být mnohem závažnější cíle, kterých už ale bohužel většinou není možné dosáhnout bez spolupráce s některým z odborníků, jako je například lékař, psycholog, dietolog apod.“ (HODAŇ, DOHNAL 2008: 97–101).

Protože jednou z nejčastějších oblastí životního stylu, ve které je obvykle nutná intervence, je ta pohybová, představíme si právě na ní nejprve schéma vztahu mezi těmito pojmy ve stávajícím stavu. Intervence je přitom zde chápána jako zásah do stávajícího pohybového režimu, jeho změna a v některých případech i celková obnova. Pohybový režim pak v tomto schématu vnímáme jako „program pohybových činností, pravidelné opakování pravidelných aktivit, které jsou sice realizované v rámci všech ostatních aktivit, ale v určitém delším časovém sledu, jejich obsahu, proporcích, intenzitě a frekvenci“ (HODAŇ, DOHNAL 2008: 98).

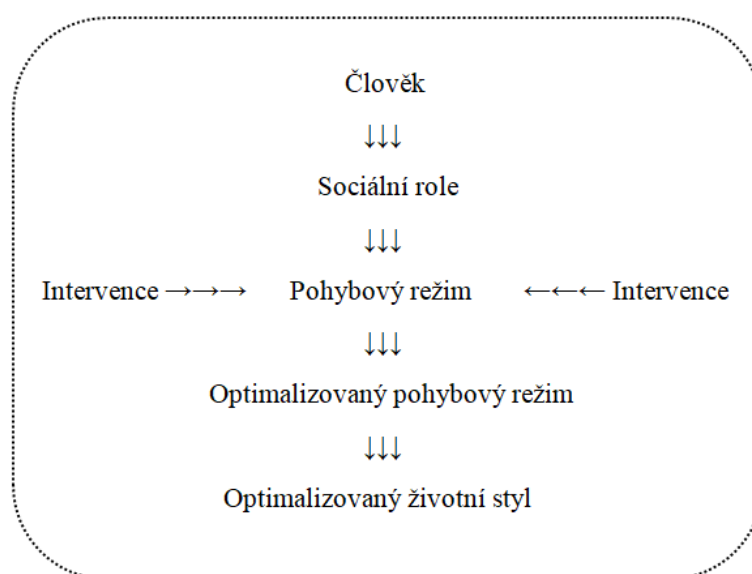


Schéma 2 Intervence pohybového režimu v optimalizaci životního stylu

Zdroj: HODAŇ, DOHNAL 2008: 101

## 2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

*„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím“*

*Halfdan Mahler*

V souvislosti se životním stylem bývají často užívány různé přívlastky jako městský, venkovský, konzumní, nezdravý, ale hlavně zdravý životní styl. A zdravému životnímu stylu se právě věnuje tato kapitola. Nejprve popisuje, co je to „zdraví“, poté se zaměřuje na jeho determinanty a následně se věnuje péči o zdraví.

### 2.1 Zdraví

Nejen v tomto odstavci, ale i ve většině dalších je možné se přesvědčit, že v celé oblasti životního stylu existuje mnoho významných aspektů, které spolu navzájem souvisí, neustále se prolínají nebo na sebe navazují. Dozvědět se o tom lze i v mnoha publikacích. Například (ČELEDOVÁ, ČEVELA 2010) ve své publikaci uvádějí, že významně se na zdraví podílí životní styl každého člověka, do kterého patří výživa, fyzická aktivita, duševní pohoda apod. Podle těchto autorů patří zdraví k nejvýznamnějším hodnotám v životě každého člověka. V celé historii lidstva je zdraví vždy na nejvyšších hodnotových příčkách. Jsme-li zdraví, můžeme pracovat, můžeme uskutečňovat svá přání a realizovat své životní plány. Zdraví tedy není samo o sobě jedním z cílů života, ale představuje základní podmínku života a jeho smysluplného prožívání. Zdraví však není jen individuální hodnotou, je zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj, stává se tak i hodnotou společenskou.

Zdraví jako pojem je velice obtížné definovat, jelikož donedávna nebyla jeho definice sjednocena. Není to jednoduché ani dnes, jelikož zdraví má nespočet aspektů, jejichž důležitost se mění s historickým vývojem společnosti, ale i v průběhu vývoje samotného jedince, závisí na kultuře, sociálních podmínkách, ekonomice, rozvoji lékařské vědy. Nejčastěji si myslíme, že nejsme zdraví, když nás něco bolí nebo když jsme nemocní (MACHOVÁ a kol. 2009).

Díky různým definicím se rozhodla Světová zdravotnická organizace sjednotit definici zdraví takto<sup>1</sup>: „Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody a nejenom nepřítomnost choroby nebo poruchy funkce.“

---

<sup>1</sup> Světová zdravotnická organizace (World Health Organization – WHO) je agenturou patřící pod systém Organizace spojených národů. Byla založena v roce 1946. Česká republika se stala členem v roce 1993 jako jeden z nástupnických států Československa, které bylo zakládajícím členem.

Hlavními směry činnosti WHO je formulace zdravotní politiky a konzultační činnost dle potřeb členských států, odborná pomoc při vypracování národních zdravotnických strategií, sledování indikátorů zdravotního stavu populace a ukazatelů hodnotících zdravotnické systémy jednotlivých států, rozvoj a testování nových technologií a postupů pro kontrolu nemocí a řízení zdravotní péče.

WHO sídlí v Ženevě (WHO Headquarters) a má 194 členských států, které jsou rozděleny do šesti regionů a řízeny jsou regionálními úřadovny. Generálním ředitelem je Dr. Tedros Adhanom Gebreyesus, který byl zvolen členskými státy na 70. zasedání Světové zdravotnické organizace (WHA) v květnu 2017 a nastoupil do funkce k 1. červenci 2017 na pětileté období.

Sídlo Regionální úřadovny WHO pro Evropu se nachází v Kodani. Regionální ředitelkou WHO pro Evropu je od 1. února 2010 paní Zsuzsanna Jakab. Evropský region WHO zahrnuje 53 států, které se setkávají každoročně v září na Regionálním výboru (Regional Committee – RC), kde formulují regionální politiku, dohlíží na aktivity WHO/Evropa a schvalují rozpočet (Ministerstvo zdravotnictví, 8. 9. 2019).

Pro tuto práci je důležité ještě zmínit, že podle Světové zdravotnické organizace definice zdraví pro období dospívání zahrnuje ještě nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti.

Pojem zdraví má tedy tři odlišné dimenze, které jsou navzájem těsně spojené. Definice přesně nevysvětluje, co se myslí použitým pojmem pohoda. Pocit pohody ve vztahu ke zdraví prožívá každý člověk jinak. A proto je zdraví velmi subjektivní a jeho podoba je u každého jedince jedinečná a relativní (MACHOVÁ a kol. 2009).

Opakem zdraví je, jak už bylo zmíněno, nemoc. K úplnému pochopení všech spojitostí považuji za důležitou také následující definici. Podle (MACHOVÁ a kol. 2009) je nemoc obecněji porucha zdraví, je potenciál vlastností organismu, které omezují jeho možnost vyrovnat se v průběhu života s určitými nároky vnějšího i vnitřního životního prostředí bez porušení životních funkcí. Nemoc je tedy podle této definice porucha adaptace člověka, nedostatečnost nebo selhání adaptativních mechanismů na podněty prostředí. Při nemoci se mobilizují regulační mechanismy ve snaze uvést vnitřní prostředí organismu do rovnováhy (homeostáza).

### **2.1.1 Determinanty zdraví**

Zdraví člověka je složitě podmíněno kladným i záporným působením nejrůznějších faktorů, jež se nazývají determinanty zdraví. Některé patří do dědičné i výchovou získané výbavy osobnosti jedince, jiné jsou součástí jeho životního prostředí, ať už přírodního, nebo společenského. Determinanty zdraví se tedy mohou rozdělit na vnitřní a vnější. Do vnitřních determinant spadají dědičné faktory neboli genetické. Genetickou výbavu získává každý jedinec již na začátku svého ontogenetického vývoje od obou rodičů při splnutí jejich pohlavních buněk. Do tohoto genetického základu se promítají vlivy přírodního a společenského prostředí i určitý způsob života. Vnější faktory se pak dělí do dalších tří základních skupin, kterými jsou kvalita životního a pracovního prostředí, úroveň zdravotnických služeb a zdravotní péče a pochopitelně životní styl (MACHOVÁ a kol. 2009).

Vzájemné vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinantami zdraví lze podle naposledy zmíněné publikace vyjádřit schématem, které zároveň ukazuje, jak velký relativní vliv mají. *„Schéma ukazuje, že zdraví záleží více na determinantách z oblasti životního stylu, životního prostředí a genetického základu než na samotných zdravotnických službách.“*

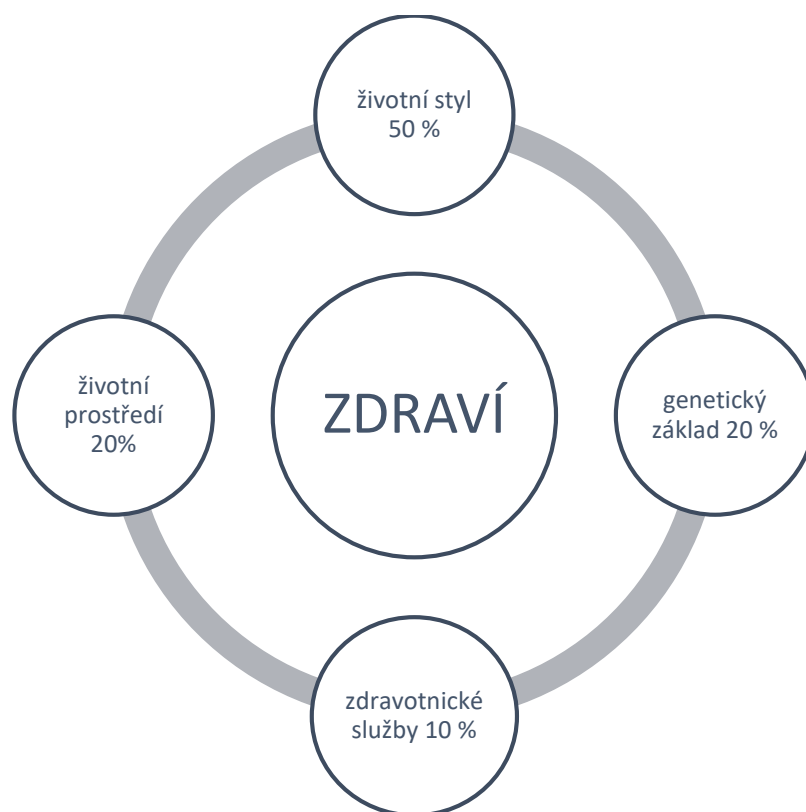


Schéma 3 Vzájemné vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinanty zdraví

Zdroj: MACHOVÁ 2009: 13

Stejnou problematiku determinantů zdraví specifikuje ve své publikaci (ČELEDVÁ, ČVELA 2010), k níž přidávají i bezmála stejné procentuální seřazení determinantů ovlivňujících zdraví člověka. Jsou to: životní styl (50–60 %), genetický základ (10–15 %), životní prostředí (20–25 %) a zdravotní péče (10–15 %).

### 2.1.2 Péče o zdraví

Většina publikací o životním stylu a zdraví se tedy shoduje na tom, že problém zdraví je v převažujícím vnímání společnosti výlučnou doménou medicíny jako oboru a zdravotnictvím jako organizace. To je ovšem z výše naznačeného názoru nesprávné. Zdravotnictví se věnuje především terapii, kdežto prevence „tvorba zdraví“ je problémem samotného člověka. Tedy stejně tak jako není správné chápat zdraví jako nepřítomnost nemoci, není ani správné chápat, že se obejde bez prevence.

Případ pocitu či vědomí „jsem zdrav“ nemotivuje k ničemu. Případ jsem nemocen, tedy „nejsem zdrav“, motivuje k využití vědy zprostředkované lékařem nebo organizací, kterou je zdravotnictví. „*Takový přístup ke zdraví má naprosto spotřebitelský charakter a je v úplném souladu s filosofií konzumní společnosti. Chápe zdraví jako zboží, které si lze koupit nebo (zadarmo?) dostat*“ (HODAŇ, DOHNAL 2008: 48).

Jak už autor posledního odstavce naznačil, snaží se ve své publikaci říct, že zdraví nepovažuje za stav, jak definuje Světová zdravotnická organizace, a není sám. Zmiňuje zde, že se tak ztotožňuje se Stokolsem (2000), který v reakci na uvedenou definici SZO hovoří o tzv. plném zdraví, které považuje za mnohostranný fenomén zahrnující fyzické zdraví, emocionální pohodu a sociální soudržnost. Tím se podle něj posouvá celý problém do konkrétnější polohy, kdy pojem emocionální pohoda vyjadřuje vyrovnaný stav psychiky, odrážející rovnováhu mezi vnějším a vnitřním prostředím a adekvátně reagující na podněty apod. Z toho vyplývá vazba na funkci fyzického zdraví a sociální



soudržnost, což potom vyjadřuje pozitivní vztah jedince ke společnosti a realizaci sociálních rolí. Významná je zde ale i zpětná vazba. Sociální dysfunkce může navodit dysfunkci psychickou (emocionální), která se ve výsledku odrazí ve funkci fyzické. *„Zdraví je vlastně nepřetržitý proces dosahování optimálního souladu mezi těmi vnitřními a vnějšími faktory, kterými je podmíněno, i mezi jeho jednotlivými složkami“* (HODAŇ, DOHNAL 2008: 52).

### 3 VYBRANÉ SLOŽKY ŽIVOTNÍHO STYLU

Složky životního stylu se dělí do dvou oblastí:

1. Biologické – pohybová činnost, zdravá výživa, rizikové faktory.
2. Psychosociální – duševní hygiena, rizikové faktory, sociální prostředí, osvětová a vzdělávací činnost, technologický pokrok, preventivní zdravotní péče.

Díky rozsáhlosti celého tématu je tato práce zaměřena pouze na několik složek životního stylu. Jsou jimi *pohybová aktivita*, *rizikové faktory* a *duševní hygiena*. A i když jsou vybrané složky v této práci popisovány zvlášť, je možné si všimnout, že spolu navzájem souvisejí a propojují se. Obecně toto pravidlo platí pro všechny složky v obou oblastech životního stylu.

#### 3.1 Pohybová aktivita

*„Můžete se snažit, anebo čekat a doufat v zázrak. Zázraky jsou skvělé, ale zoufale nevypočitatelné.“*

*Peter F. Drucker*

Součástí životního stylu každého člověka je i určitá úroveň pohybových režimů. Ty se velmi výrazně podílejí na úrovni životního stylu i na kvalitě života obecně (HODANĚ, DOHNAL 2008).

Pohyb je jedním ze základních projevů existence živočichů včetně člověka. Ve vývoji člověka navíc došlo ke změně funkce pohybu od pouhého zajišťování základních životních potřeb až k činnosti sportovní či umělecké. Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě, a i když je zdánlivě v klidu, provádí dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a pohybům jiných orgánů i jednotlivých buněk. Přemísťování těla v prostoru je umožněno aktivním pohybem neboli vlastní pohybovou aktivitou nebo pasivním pohybem s využitím jiných živočichů či technických prostředků. Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb (MACHOVÁ a kol. 2009).

Pohyb je ve všech svých formách nejdůležitějším prvkem tělesného a duševního zdraví. U většiny sedavých povolání bývá pohyb omezen na minimum. Nastává pak nepřiměřený tlak na sedací plochy, proti němu nejsme přirozeně uzpůsobeni. Dochází k nepříznivým vlivům na páteř, což se projevuje bolestí v zádech a sníženou pohyblivostí. Nedostatek pohybové aktivity také podporuje výrazné emoční napětí a dokonce se předpokládá, že nedostatek přiměřeného pohybu vede k vytváření podmínek pro vznik řady psychosomatických onemocnění. *„Mnoho výzkumných prací upozorňuje na negativní korelace mezi dobrou fyzickou kondicí a příznaky duševní nerovnováhy, jako je úzkost, napětí, stahování se do sebe, přílišná emocionálnost apod. podobně to platí i naopak: úzké pozitivní vztahy jsou mezi fyzickou zdatností a duševní rovnováhou“* (MÍČEK 1984: 34).

Cvičení dodává člověku příjemné pocity, protože spouští mechanismus uvolňování endorfinů, chemických látek působících v mozku tak, že se cítíme šťastní a spokojení. Ideální je výběr takového pohybu, který budeme vykonávat alespoň půl hodiny nejméně třikrát týdně. Je mnohem lepší cvičit méně a pravidelně, než se jednou za čas „zničit“. Začátek by měl být volný a postupný, postupně by se mělo pomalu přidávat na intenzitě. Vždy je nutné zvolit si druh činnosti přiměřeně ke své kondici, například jógu pro zlepšení pružnosti, vzpírání kvůli síle nebo rychlou chůzi a plavání pro vytrvalost,

snažit se vždy o takovou činnost, při níž si člověk odpočine nejen tělesně, ale i duševně. Sportovně pohybová aktivita je ve své podstatě stimulátorem bio-psycho-sociální adaptace na pohybové zatížení. Prostřednictvím adaptačních mechanismů dochází k morfologickým, somatickým, funkčním a psychickým změnám, ke změnám sociálního chování a v konečném důsledku ke zvyšování motorické výkonnosti, tělesné zdatnosti, formování pohybových dovedností a k upevňování zdraví. Tyto prvky jsou často označovány jako zdravý životní styl, který je společensky chápán jako styl wellness. Je symbolem i měřítkem veřejného zdraví populace, jak uvádí Joshi (2007).

Také Oderich (1988: 43–44) uvádí že: „*Přiměřená fyzická zátěž je podstatnou součástí vnější stimulace, která je rozhodující pro tělesný vývoj a mnohostranně podporuje přizpůsobovací schopnosti lidského organismu. ...Naopak nečinnost, nedostatek pohybu má za následek, že biologickému systému nastávají různé funkční a strukturální změny ve smyslu úbytku. ...Vzniká tak vhodná půda pro onemocnění a působení dalších rizikových faktorů.*“

Výběr této složky je tedy nejen důležitý, ale téměř nutný, protože pohybová aktivita je velmi důležitou složkou životního stylu, zasahující do mnoha dalších oblastí. Nejedná se ale pouze o jen tak nahodilé aktivity. Pohybová aktivita by se měla stát pravidelnou a nenucenou součástí životního stylu každého jedince.

### 3.1.1 Pohybový aparát

Lidské tělo se vyvíjelo k pohybu a aktivitě a tento pohyb je zajišťován činností pohybového aparátu, který u člověka představuje rozsáhlý funkční systém složený ze tří podsystemů: nosného kam řadíme kosti, klouby, šlachy a vazy, dále výkonného, kam patří kosterní svaly, a řídicího neboli koordinačního, který tvoří všechny receptory a periferní a centrální nervstvo. Pohybový aparát představuje více než polovinu hmotnosti těla, což svědčí o velikosti systému. Výjimkou jsou osoby obézní, u nichž významnou část hmotnosti tvoří tělesný tuk. Úkolem pohybového aparátu je zajišťovat polohu a pohyb těla (ČELEDVÁ, ČVELA 2010).

Pro správnou funkci pohybového aparátu a tím bezbolestnou a efektivní pohybovou aktivitu je také důležité správné držení těla. Podle Machové a kolektivu se držením těla rozumí především vzpřímený stoj na dolních končetinách, doprovázený nepřetržitým vyrovnáváním těžiště a udržováním rovnováhy. Je zárukou optimálního vývoje svalstva a motoriky, která potom ovlivňuje i základní pohybové činnosti, jako jsou chůze nebo běh. Má význam i pro sebevědomí a duševní pohodu člověka. Příčinou vadného držení těla může být i deprese. Dá se tedy říct, že svým držením těla člověk ukazuje ostatním nejen svůj fyzický stav, ale zejména prozrazuje duševní rozpoložení. Každý člověk si v průběhu růstu osvojí určité držení těla, podle kterého jsme někdy schopni i na dálku rozeznat známého člověka. Ne každé držení těla je však správné. „*Při správném držení těla je vzájemný poměr jednotlivých částí těla v prostoru vzhledem k ose těla – páteři – vyvážený, přičemž těžiště jednotlivých částí těla leží nad sebou a svalové síly jsou přitom nejmenší*“ (MACHOVÁ a kol. 2009: 48).

### 3.1.2 Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost je dána složkami svalové síly, pohyblivostí kloubů a koordinací pohybu a vytrvalostní složkou, která nejvíce ovlivňuje zdravotní stav. Tělesnou zdatnost je možné rozvíjet jako sportovně orientovanou s důrazem na efektivní metody tréninku a vykazování výsledků nebo jako zdravotně orientovanou s rovnoměrným rozvojem všech složek tělesné zdatnosti, která usiluje o pozitivní dopad pohybových aktivit na organismus. Fyzickou zdatnost je možné zlepšovat vykonáváním pravidelné aerobní

činnosti. Je to cvičení, které zatěžuje velké skupinové svaly, nutí je k činnosti a zlepšuje tak úroveň vytrvalosti. Aerobní vytrvalost je schopnost dodávat základní živiny, zejména kyslík, pracujícím svalům, čímž se stává jednou z nejdůležitějších součástí vytrvalosti (MACHOVÁ a kol. 2009).

## 3.2 Rizikové faktory životního stylu

Rizikovým faktorem se v lékařství myslí takový faktor v životosprávě či životním prostředí, jehož přítomnost zvyšuje pravděpodobnost objevení se zdravotní komplikace, respektive obecně zvyšuje rozsah a závažnost s ním spojených zdravotních komplikací. Omezování rizikových faktorů je důležitou součástí prevence a léčby (WIKIPEDIA 2020).

Rizikovým faktorům životního stylu je v dnešním rychlém životním tempu a značné vytiženosti opravdu těžké se vyhnout. Mezi asi nejznámější faktory v této době patří návykové látky jako alkohol, kouření, drogy a všechny mají za následek zvyšování rizika výskytu různých onemocnění, z nichž nejzávažnější, nejvíce diskutovaná a v této době velmi častá je rakovina. Někteří odborníci dokonce tuto nemoc označují za nemoc životního stylu. Dalším rizikovým faktorem je chronické přejídání a nedodržování zdravé výživy, což zvyšuje výskyt obezity, která je v současné době stejně častým a rozšířeným pojmem a pochopitelně zvyšuje rizika závažných onemocnění.

### 3.2.1 Návykové látky

Jakákoliv forma závislosti je škodlivá pro zdraví. „Závislost na alkoholu, užívání drog, kouření nebo lécích jsou těsně spjaty se sociálním a ekonomickým znevýhodněním a poškozením zdraví“ (ČELEDOVÁ, ČEVELA 2010: 31).

Největším nebezpečím těchto faktorů je to, že se následky neobjeví hned, ale pomalu se kupí a trvá to dlouho, někdy i celá desetiletí, než postižený začne pociťovat jejich škodlivý účinek a začne trpět. Pomoc už je pak velmi složitá, náročná a mnohdy přijde tak pozdě, že už není ani možná (ODERICH 1988).

U alkoholu jako u většiny rizikových faktorů rozhoduje množství o tom, kdy se požívání alkoholických nápojů stává škodlivým. Nebezpečím souvisejícím s jeho zvýšenou spotřebou je mimo pravděpodobnost vzniku závažných chorob vznik závislosti. Alkoholismus je ve všech svých fázích deformací zdraví jak tělesného, tak duševního, nehledě na sociální dopady jedince (ODERICH 1988).

Dalším rizikovým faktorem je kouření. V cigaretovém kouří a tabáku je jako jedna z mnoha látek obsažený nikotin. Čistý nikotin nemá žádné karcinogenní vlastnosti, ale za karcinogenezi může hlavně dehet v cigaretách. Nicméně právě nikotin vyvolává závislost na kouření. Když přehlédneme, jak je tato závislost náročná finančně, což se v životním stylu může také projevit, je hlavně příčinou zvýšení rizika vzniku plicních onemocnění, rakoviny prsu, plic a jiných zhoubných nádorů, kardiovaskulárních onemocnění včetně infarktů a předčasných úmrtí mladých lidí (STRUNECKÁ, PATOČKA 2011).

Obecně známým faktem je, že mezi návykové látky patří samozřejmě i drogy. Je jen na nás, jak se vyrovnáme s obtížnými životními situacemi nebo jakou zvolíme zábavu. Bohužel si můžeme stále více všimnout v odborných článcích i ve svém okolí, že dnešní společnost tyto škodlivé látky spíše vyhledává, než aby se jim vyhýbala. Při častém užívání je stejně jako u předešlých rizikových faktorů možné vytvořit závislost. Mimo to, že jejich užívání je nezákonné, mají velký vliv na fyzické i duševní zdraví. Následkem závislosti na těžkých drogách je mnohdy smrt.

### 3.2.2 Obezita

Nadváha a obezita jsou definovány jako zvýšené až nadměrné hromadění tuku v těle, které představuje zdravotní riziko. Míra obezity se nejčastěji udává hodnotou BMI (z anglického Body Mass Index). BMI se vypočítá tak, že se hmotnost člověka  $m$  [kg] dělí druhou mocninou jeho výšky, udané v metrech  $h$  [m], tedy  $BMI = m / h^2$  [kg/ m<sup>2</sup>]. Osoba s BMI 30 a více je považována za obézní. BMI 25 a více znamená nadváhu. Zvýšené množství tělesného tuku je hlavním rizikovým faktorem z řady onemocnění včetně cukrovky, vysokého krevního tlaku a kardiovaskulárních onemocnění.

Lidé s nadměrnou hmotností umírají více než dvakrát častěji na srdeční a oběhová onemocnění než lidé podprůměrnou hmotností. Oproti normě u nich zjišťujeme pětkrát častější výskyt anginy pectoris. S nadměrnou hmotností jsou často spojena různá další onemocnění, respektive nadměrná hmotnost zhoršuje jejich průběh. Také vysoký krevní tlak je podstatně častější. U lidí s nadměrnou hmotností je riziko onemocnění třikrát vyšší než u ostatních lidí. Nadměrná hmotnost působí škodlivě také na páteř, klouby a způsobuje dnu. Dokonce vytváří i vyšší riziko komplikací při úrazech a operacích (ODERICH 1988).

### 3.2.3 Onemocnění vlivem rizikových faktorů

Všechny rizikové faktory, které byly shrnuty v předchozích podkapitolách, zvyšují, ne-li přímo způsobují výskyt různých chorob, onemocnění a dalších komplikací, jež zasahují negativně do našich životů. Nejčastějším a nejdiskutovanějším onemocněním současné doby je ale rakovina. Někteří odborníci ji opravdu nazývají nemocí životního stylu. Tím na sebe vztahuje nejen rizikové faktory, ale celý životní styl, a proto si myslím, že je právě tím vhodným ilustrativním příkladem.

Tato nemoc je bohužel nejen častou příčinou úmrtí, ale její průběh je spojen mimo strach a bolest s dalšími velmi nepříjemnými skutečnostmi. Při oficiální terapii je většinou nutný chirurgický zákrok, člověk prožívá období strádání a ubývání sil. Začne být závislý na pomoci a péči druhých a tím dochází i ke ztrátě lidské důstojnosti. Průběh chemoterapie většinou doprovázejí žaludeční nevolnosti a vypadávání vlasů. To vše je obecně známé, ale i přesto lidé žijí většinou tak, že si toto onemocnění v těle sami pěstují. V roce 2011 vyšlo specializované číslo časopisu British Journal of Cancer o rizikových faktorech pro vznik rakoviny. Badatelé sledovali 22 typů karcinomů a hodnotili jejich statický výstup ve vztahu k životnímu stylu nemocných osob. Jako celek má tato studie velký význam, protože byl sledován velký soubor osob – 135 000 nových případů onemocnění rakovinou u mužů i žen v Británii roku 2010. Studie splňuje velmi náročná kritéria pro statickou průkaznost výsledků. Ve vysoké míře lze tedy považovat za průkazné, že narušení životního stylu je zodpovědné za 42,7 % případů rakoviny, které se vyskytly u obyvatel Británie roku 2010. Badatelé sledovali složky výživy, vliv kouření, spotřebu alkoholu, nadváhu a obezitu, nedostatek pohybové aktivity, vliv infekčních nemocí, užívání hormonů apod. Nejrizikovější se ukázalo kouření, u mužů pak následoval nedostatek ovoce a zeleniny, alkohol a zátěž a u žen hrála významnou roli obezita a nadváha. Závěry těchto studií nám tedy dávají naději, že zdravým životním stylem lze snížit riziko onemocnění rakovinou (STRUNECKÁ, PATOČKA 2012).

### 3.3 Duševní hygiena

Duševní hygiena je disciplínou na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních. Vývojem doby se vytváří v těsné souvislosti s psychiatrií, lékařskými disciplínami, léčebnou rehabilitací a i jako součást psychologie (MÍČEK 1984).

Je to systém propracovaných pravidel sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy. Základním pojmem duševní hygieny je duševní zdraví, které je výsledkem zásad duševní hygieny. Je to nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat svou odolnost proti negativním vlivům a jak předcházet psychickým potížím. Pokud se jim však nevyhneme, je nutné umět se s nimi lépe vypořádat. Uplatňuje se tedy na poli prevence psychických poruch, zahrnuje zásady životosprávy, řešení konfliktů a životních situací, zvládání stresových situací, psychické zátěže apod. Zahrne-li se pak podle této charakteristiky péče o duševní zdraví do životního stylu, zvýší se tím celá kvalita života (ČELEDVÁ, ČEVELA 2010).

#### 3.3.1 Relaxace

Současný život člověka je charakterizován zvýšeným shonem, neklidem nebo velkým množstvím vypjatých situací. U většiny lidí tyto situace vyvolávají zvýšené napětí neboli tenze. Pak situace, která vyvolává napětí, dávno pominula, ale svalové a duševní stále přetrvává. Tenze, které se vytvořily, mají tendence se shromažďovat a po náročném dni následuje neklidná noc. Hromadění tenzí je možné předejít a neutralizovat je relaxací (MÍČEK 1984).

Typů pro relaxaci je několik, někdy probíhá spontánně ve chvílích odpočinku. Podle Jacobsona je ale důležité využívat relaxace i v průběhu aktivity. V praxi tento typ šetří energii, zabraňuje vyčerpání a vytváří podmínky pro upevnění duševní rovnováhy. Je možné relaxovat i vnitřní orgány jako srdce nebo žaludek, což je dokonce klinicky potvrzeno. Svalová relaxace pak tvoří řadu velmi rozšířených cvičení. Ve světě je známá nejméně desítky relaxačních technik. Nejstarší z nich je tzv. progresivní relaxace Edmunda Jacobsona, průkopníka svalové relaxace, kterou popsal ve své knize „Progressive relaxation“, a dalším velmi populárním systémem se stal například autogenní trénink J. H. Schultze (MÍČEK 1984).

#### 3.3.2 Spánek

Spánek je složitý proces a mozek má nejméně dvě centra, která se podílejí jak na usínání, tak na vlastním spánku. První centrum se aktivuje spouštěcími mechanismy, jako jsou zvyk nebo fyzická a duševní únava. Druhé centrum je aktivováno reakcemi, které se odehrávají v těle a v mozku po usnutí (STOPPARDOVÁ 2001).

Spánku je nutné věnovat náležitou pozornost, aby člověk byl fyzicky zdatný a duševně odolný. Rytmus patří k základním rysům života, stejně tak rytmus spánku a bdění se pravidelně střídá. Nespavost je závažným zdravotním i socioekonomickým problémem. Negativně ovlivňuje pracovní výkon a nepříjemnosti jako socioekonomické důsledky mají nepříznivý vliv na psychiku člověka i na jeho zdraví (ČELEDVÁ, ČEVELA 2010).

Nejčastěji se v publikacích setkáváme s doporučenou osmihodinovou dobou trvání spánku pro dospělého člověka, u mladistvých je to asi devět hodin a u dětí více. Často jsme varováni před příliš krátkou dobou spánku přesto, že například Edison spal prý asi jen čtyři hodiny denně, ale pak se lze setkat i s tvrzeními, že chronicky prodloužený spánek, který trvá devět a více hodin, může škodit stejně jako chronické přejídání (MÍČEK 1984).

Podle dlouhodobého výzkumu v USA lidé, kteří spali průměrně více než deset hodin denně, trpěli mnohem více srdečními chorobami a umírali dříve, než lidé s doporučeným šesti- až osmihodinovým spánkem (MÍČEK 1984).

### 3.3.3 Zpracování časového plánu

*„pět minut intenzivního pokusu o koncentraci se zdá „věčností“, zatímco jindy ztrácíme hodiny i dny takřka nepozorovaně“*

L. Míček

Jednou z výrazných charakteristik moderního člověka jsou zážitky časové tísně. Pro působení časové tísně není vůbec důležité to, jestli je skutečná, nebo se subjekt pouze domnívá, že je časovým stresem ohrožen. Uspěchanost a nezdravé zrychlování života je jedním z nejdůležitějších osobnostních rysů typu člověka, který je asi sedmkrát více náchylný k onemocnění srdeční chorobou než člověk s opačnými osobnostními rysy. Získat více volného času znamená především racionálně využívat toho, který máme k dispozici. Za prvé jde o pořádek a koncentraci. Pořádek ve věcech znamená lepší využití vlastní energie i času. Za druhé strážlivým odhadem vlastních časových možností, nepřibíráním nesplnitelných povinností a hlavně rozumným rozvrhem povinností (MÍČEK 1984).

Často se v souvislosti s režimem povinností a odpočinku hovoří o „time managementu“ neboli hospodaření s časem. Měli bychom si umět vybrat priority z hlediska důležitosti a naléhavosti. Naše cíle jsou bezúhonně uskutečnitelné pouze tehdy, jsme-li schopni si je rozvrhnout do podoby dílčích etap (ČELEDŮVA, ČEVELA 2010).

Nebývá zpravidla efektivní vypracovat svůj rozvrh dne nebo týdne příliš podrobný. Musíme totiž počítat i s přiměřenou rezervou na nepředvídané situace. Je tedy vhodné mít jakýsi rámcový plán, doplněný seznamem povinností. Osvědčuje se také rámcový plán měsíční nebo i roční. V rámcovém plánu je pak dále důležité posouzení závažnosti daných úkolů. Nejznámější rozdělení je asi: a) důležité, b) důležité, nespěchající, c) nedůležité spěchající, d) nedůležité nespěchající. Pak je podstatné věnovat dostatek času především tomu, co je důležité. Dodržováním takového časového plánu si pak můžeme vytvořit následný režim, na který pak vynaložíme mnohem méně fyzické i duševní energie, než když náš den probíhá chaoticky. *„Každodenní rytmus takových činností, jako vstávání v určitou hodinu, ranní cvičení, snídaně, cesta do práce a práce sama vytváří řadu návyků. Vytváří se podmíněně reflexní rytmus, který příznivě ovlivňuje celý organismus“* (MÍČEK 1984: 62).

## 4 VOLNÝ ČAS

Jestliže je tvorba zdraví, tedy způsob životního stylu spojen s pohybem a dalším výše zmíněným, je zřejmé, že jde i o problém času, který je těmto aktivitám věnován. Problém přínosu ve vztahu pohyb a zdraví se týká veškerého času, se kterým disponujeme, tedy každodenního života a jeho organizace.

Výňatek z charty výchovy pro volný čas říká, že volný čas, respektive rekreace a další činnosti ve volném čase prováděné představují specifickou oblast lidského života, přinášející člověku zvláštní prospěch: radost ze svobody, prostor pro tvořivost, uspokojení, radost, potěšení a štěstí. Poskytuje příležitost pro širokou škálu možností sebevyjádření a činností, které v sobě zahrnují prvky tělesné, duševní a sociální, umělecké i duchovní (PÁVKOVÁ a kol. 2001).

### 4.1 Vymezení pojmu

Objasňováním pojmu volný čas se zabývá mnoho odborníků a publikací. Volný čas je možné chápat jako opak nutné práce a povinností neboli dobu, kdy si své činnosti sami dobrovolně vybíráme a děláme je rádi s pocitem určitého uspokojení. Můžeme sem zahrnout odpočinek, zájmové činnosti, zábavu nebo dobrovolné vzdělávání. Z hlediska mládeže nepatří do volného času vyučování a činnosti s ním spojené, základní péče o svůj zevnějšek nebo domácí práce. Součástí volného času nejsou ani činnosti související s biologickými potřebami, jako jsou jídlo, spánek nebo hygiena. Je však nutné zdůraznit, že i z těchto činností si člověk může vytvořit koníček, např. ve vztahu k přípravě pokrmů (PÁVKOVÁ a kol. 2001).

Složitější pohled na volný čas nabízí Hodaň, který ve své publikaci vychází z řady definic mnoha odborníků této i minulé doby. Vnímaje rozpory a podstaty všech pohledů na volný čas v závěru uvádí, že „volný čas“ je jako pojem něco, co vlastně nelze reálně postihnout a přesně vymežit, zejména kvůli mnoha názorům na volný čas souvisejícím s individuálními podmíněnostmi. Vraťme se tedy k času obecně, k jeho existenci a nekonečnosti, ve které si každý vymezujeme určitý úsek, jenž je vázán k našemu životu a všem realizovaným činnostem i nečinnostem. Vytváříme si tedy časový „prostor“, který má svůj začátek i konec, oba považujeme za individuální. Tento prostor můžeme nějak naplňovat nebo může zůstat nenaplněný. *„Přes jakékoliv vlivy a působení okolního prostředí, přes jakékoliv vztahy individuum – společnost, je tak „můj“ prostor v konečném důsledku naplňován pouze „mnou“. Bez ohledu na to, je-li efekt tohoto naplňování časového prostoru, tedy efekt realizované činnosti, individuální, nebo společenský. Poněvadž jde o „můj“ prostor, který je „mnou“ naplňován, je konečný efekt závislý na individuálním, tedy „mém“ přístupu k individuálnímu („mému“) i společenskému životu, na formulování vlastního smyslu života a jeho dosahování.“* V případě, že tomuto shrnutí odpovídají všechny úvahy, činnosti a jejich prolínání, nemluvíme zde už o „členění“ času, ale podstatným se stává právě smysl činnosti, kterou vykonáváme (HODANĚ, DOHNAL 2008: 67).

### 4.2 Volný čas a zdravý životní styl

Všechny skutečnosti životního stylu, jak už byly uvedeny v předchozích kapitolách, lze posuzovat i z hlediska volného času a hospodaření s ním. Každý máme svůj individuální hodnotový systém, který vytváříme vlivem životních podmínek a vlastní



aktivitou. Z hlediska volného času lze dělit lidi podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují. Pro někoho je nejdůležitější životní náplní činnost ve volném čase, někdo však může pociťovat směr své realizace naopak v zaměstnání. Někdy se dokonce zájmové činnosti mohou stát novým povoláním. Ideální však je, když člověk dokáže uvést obě tyto oblasti do rovnováhy. Pracovní a jiné povinnosti i volný čas jsou stejně významné a mají v životě své místo. Způsob využívání volného času je tedy jedním z nejdůležitějších ukazatelů životního stylu (PÁVKOVÁ a kol. 2001).

Zvláštní pozornost je nutné v tomto ohledu věnovat dětem, a to už od jejich nejútlejšího věku. Děti jsou nejen budoucností naší společnosti, ale jejich zdraví je prvořadým zájmem rodičů a dalších institucí, které se podílejí na chodu celé společnosti. V poslední době však vzrůstá znepokojení odborné i laické veřejnosti z úrovně fyzické kondice současných dětí, jejichž volný čas je tvořen každodenním sledováním televize, hraním počítačových her, minimem pohybu a nezdravou stravou s vysokým obsahem tuků. *„Změna v životním stylu způsobila, že vyrůstá generace fyzicky neschopných dětí, které si neuvědomují svoji špatnou fyzickou kondici ani nutnost udržování zdravého těla a nevědí, jak tento neuspokojivý stav změnit k lepšímu“* (FOSTEROVÁ a kol. 1997: 7).

Přestože je tato podkapitola zaměřená na volný čas, je zřejmé, že děti se samy nenaučí, jak s takovým časem zacházet, aby právě jim všestranně prospěšný. Také Kraus ve své publikaci (KRAUS 2008) říká, že těžiště výchovy ke zdravému životnímu stylu by mělo být nepochybně ve škole. V současné vzdělávací soustavě se rozšiřují formy a prostředky výchovy ke zdravému způsobu života. Výchova ke zdraví se stává neodmyslitelnou součástí školního kurikula a lze očekávat, že svou kvalitativní úroveň mnohdy přesáhne možnosti výchovy v rodině. Trvalé místo ve výchově ke zdravému životnímu stylu patří bezpochyby také prevenci sociálních deviací, jimiž je ohrožena zejména mladá generace. Zdravý životní styl je nejlepší specifickou prevencí, která napomáhá celkovému formování osobnosti tak, aby byla připravená reagovat na všechny složitosti, nástrahy a úskalí současného života a aby byla schopná tyto situace úspěšně zvládnout a vyřešit.

## 5 MLÁDEŽ

V současné době neexistuje jednotná definice mládeže, a proto se u různých autorů můžeme setkat s různými definicemi v závislosti na tom, z jakého hlediska tuto skupinu vymezují. Jinak popisují mládež sociologové, jinak psychologové a jinak například kriminologové.

### 5.1 Vymezení pojmu

V odborné literatuře se setkáváme častokrát hned s několika pojmy označujícími mládí. Nejčastěji jsou to „mládež“ a „adolescence“. Macek (1999) upozorňuje na to, že i když každý z termínů s sebou nese odlišné konotace, jsou v českém jazyce volně zaměňovány. Označení „*adolescenti*“ je přitom typické pro psychologii a znamená spíše označení vývojového období, naopak širší pojem „mládež“ je používán spíše v sociologii a pedagogice a vztahuje se na označení skupiny stejně jako v této práci.

V nejširším rozpětí na mládež nahlíží její definice ve Velkém sociologickém slovníku (PETRUSEK, MAŘÍKOVÁ, VODÁKOVÁ 1996: 635), kde je pojem vymezen opravdu poměrně komplexně a zdůrazňuje začlenění příslušníků mládeže do stejné věkové kategorie. „*Termín mládež označuje buď nepřesně ohraničenou věkovou skupinu, nebo sociální kategorii vymezenou specifickými biologickými, psychickými a sociálními znaky. Příslušníky mládeže spojuje to, že se nalézají ve stejném životním cyklu nazývaném mládí a že jsou stejnou generací.*“

Z hlediska výchovy ke zdraví, která je pro tuto práci nejdůležitější, prochází mládež důležitými etapami lidského života, které zahrnují tělesný a duševní vývoj, získávání sociálních, zdravotních a pohybových návyků, jimiž si postupně utváří individuální životní styl i s jeho kladnými, nebo zápornými následky. „*Mladý člověk by se měl stát zodpovědnějším. Za své zdraví a kvalitní život. Mladí lidé potřebují získat zdravé návyky, aby si udrželi zdraví i v dospělosti*“ (ČELEDOVÁ, ČEVELA 2010: 53).

Mladý člověk by tedy měl být schopen uvědomovat si dobře sám sebe, měl by se naučit pro sebe spolehlivou relaxační techniku a pracovat se stresovými situacemi. Důležité je naučit se čelit tlakům reklamy nebo návykovým látkám a samozřejmě být schopen předvídat následky svého jednání (NEŠPOR 2001).

### 5.2 Současná mládež

V posledních letech se obraz na generaci dospívajících výrazně mění. Většina dnešních mladých už nepocítuje své dospívání jako období konfliktu s autoritami a společenskými normami. Zvláště ve srovnání s minulostí si ho uvědomují jako volný prostor, který je potřeba zaplnit. Vztahují se i k prožitku, smyslu, hodnotám a zodpovědnosti. Naopak může být z tohoto hlediska někdy velmi rizikový přechod do dospělé reality všedního dne, který není vždy jednoduchý. Především se ale dnešní mládež liší od předchozích generací jinou osobní zkušeností. Oceňování nových možností, jako byly svoboda názorů, možnost kvalitního vzdělání, cestování a prostor pro seberealizaci, to vše je současnou mládeží vnímáno jako samozřejmost stejně jako rozvoj technologií nebo odklad rodičovství. Současně však z výzkumů vyplývá, že odlišnost od předchozí generace mladých lidí není nijak radikální (MACEK 2003).

S rozvojem technologií se také otevřely možnosti globální komunikace, což je samozřejmě pozitivní aspekt, má to ale i své stinné stránky, a to například nezdravé množství času stráveného na sociálních sítích a závislost na nich. Celosvětovým problémem je v posledních desetiletích dospívání nezdravé stravování, které v tomto období může přejít až do poruch příjmu potravy (KABÍČEK a kol. 2014).

### 5.3 Životní styl současné mládeže

Jedním z cílů dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky – Zdraví pro všechny v 21. století (dále jen „ZDRAVÍ 21“), který představuje racionální, dobře strukturovaný model komplexní péče společnosti o zdraví a jeho rozvoj, vypracovaný týmy předních světových odborníků z medicínských oborů a odborníků pro zdravotní politiku a ekonomiku, je vytvořit takové podmínky pro mladé lidi, aby byli zdravější a schopnější plnit svou roli ve společnosti. Při současném stavu dnešního životního stylu mládeže popisují, že zdravý vývoj mladých lidí je úzce podmíněn dobrým rodinným zázemím a dalšími sociálními vztahy mimo rodinu. Ohrožuje je řada zdravotních rizik typických pro toto životní období, jako jsou drogy, tabák, alkohol atd. Snížení tělesné aktivity a nezdravé stravovací návyky vedou pak k vyššímu počtu obézních osob mezi mladými lidmi a tato obezita často přetrvává až do dospělosti. Mladí lidé málo sportují. Stoupá počet alergií, onemocnění nervového a pohybového systému, poruch chování a závažných úrazů. Nejčastější příčinou smrti jsou poranění a otravy (včetně sebepoškození), a to v 72 % (v celé populaci činí tato příčina 7 %). Sebevraždy se staly stejně jako v ostatních rozvinutých zemích jednou z častých příčin úmrtí mladých lidí (MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR 2002).

Ráda bych zmínila také projekt Ostravské univerzity. Vedoucí Katedry studií lidského pohybu na Pedagogické fakultě Ostravské univerzity a odborník na behaviorální zdraví doc. Mgr. Daniel Jandačka, Ph.D., tvrdí, že nejen mládeži, ale celé české společnosti chybí zdravý životní styl. Mluví dokonce o nemocné společnosti. Podle něj je potřeba iniciovat politickou diskuzi, aby se behaviorální poradenství stalo součástí zdravotní péče. Ke změně mohou přispět specializovaní poradci, kinantropologové, s jejichž vzděláváním univerzita průkopnický začne v nové budově Univerzitního zázemí sportu a behaviorálního zdraví. Architektonicky ojedinělá budova bude stát v centru Ostravy v roce 2022. Díky podpoře Evropské unie připravuje Ostravská univerzita studijní programy *Trenérství a sportovní výkonnost* a dále *Pohybová aktivita, rekreace a zdraví*, obojí v bakalářských studijních programech. V magisterských pak otevře kinantropologii ve specializacích *Sportovní věda* a *Behaviorální zdraví*. Společně s Vysokou školou báňskou – Technickou univerzitou Ostrava vzniká také studijní program *Behaviorální zdraví, sport a technologie* (HALFAROVÁ 2019).

### 5.4 Mládež a zdraví

Už bylo řečeno, že definice zdraví podle WHO (Světová zdravotnická organizace) je „stav nebo pocit tělesné, duševní, duchovní a sociální pohody“. Již ze samé podstaty věci je tedy zřejmé, že zdraví je pro člověka nejdůležitější hodnotou. Bezproblémový zdravotní stav je první vstupenkou k plnohodnotné účasti na životě společnosti a plnému uspokojování svých potřeb a zájmů. Projekt Národního institutu dětí a mládeže, ve kterém byly stěžejními tématy postoje mládeže k problematice zdraví,

volného času atd., z něhož byla vydaná zpráva v roce 2006, říká, že v populaci mladých obyvatel ČR ve věku 15–24 let převládají především lidé se zdravím dobrým a průměrným – více než 97 %, se špatným zdravím pak přibližně 2,5 % těchto mladých obyvatel. Největší podíl na špatném zdravotním stavu mladých lidí má především rizikové chování jako zneužívání alkoholových nápojů a drog, promiskuitním chováním, nevhodným stravováním apod. Podle této zprávy vše podporuje přímá i nepřímá reklama, která propagandou zdraví ohrožujících produktů ovlivňuje mládež. Respondentům v tomto výzkumu kladli přímo otázky související se zdravím, nicméně důležitými ukazateli stavu jejich zdraví se ukázaly i odpovědi na otázky týkající se způsobu trávení volného času nebo jejich vztahu k životnímu prostředí. Jako neřesti uváděli respondenti tohoto výzkumu nejčastěji zvýšenou konzumaci alkoholu (označena 87,5 % respondentů), na druhém místě vysokou spotřebu cigaret (83,3 %) a na třetím místě zvýšenou konzumaci měkkých drog (74,7 %) (ŠTURSOVÁ, SIGMUNDOVÁ 2006)

## 5.5 Mládež a rizikové faktory

Jedním z rizikových faktorů uváděných v této práci je alkohol. V roce 2008 byl Státním zdravotním ústavem proveden výzkumný projekt podpořený grantovou agenturou MZ ČR (NS 9645-4/2008). Byl zaměřen na stanovení výskytu zdravotně rizikových forem konzumu alkoholu v české populaci mladých dospělých a na analýzu zdravotních, sociodemografických a psychologických souvislostí rizikového a škodlivého pití. Výsledky svědčí o tom, že významná část mladých dospělých konzumuje alkohol způsobem, který může vést k poškození zdraví. V reprezentativním vzorku 2221 mladých dospělých Čechů bylo škodlivé pití zjištěno u 12,5 % mužů a 3 % žen a bylo spojeno s objektivně zhoršeným zdravotním stavem (SOVINOVÁ 2011).

Dalším ze zmíněných rizikových faktorů, kterým je kouření, se taktéž zabývala jedna ze studií Státního zdravotního ústavu. V roce 2011 bylo do studie zahrnuto celkem 1671 studentů z 28 škol. Tento soubor byl vybrán z českých vysokých škol v oborech medicíny. Přes rozsáhlejší koncepci je z výsledků tohoto výzkumu zjevný poměr uživatelů tabákových výrobků neboli kuřáků – 51,6 % studentů oboru medicíny, 47,0 % studentů zubního lékařství, 58,0 % studentů oboru pečovatelsví a 66,7,0 % studentů farmacie (STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV ČR 2013).

Posledním ze zmíněných rizik je užívání drog. Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2018, zveřejněná 9. 12. 2019, je v pořadí sedmnáctou výroční zprávou Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti (NMS) o drogové situaci v České republice. Pro tuto práci se zde důležitým faktem stává stabilní prevalence aktuálního užívání extáze, pervitinu, kokainu a halucinogenních hub mezi mladými dospělými s tím, že zatímco v případě pervitinu dochází v posledních letech spíše k mírnému poklesu prevalence aktuálního užívání, v případě kokainu je možné mluvit spíše o mírném nárůstu. Prevalence užití konopných látek v posledních 12 měsících a posledních 30 dnech je výrazně vyšší u mladých dospělých ve věku 15–34 let (MRAVČÍK a kol. 2019).

## 5.6 Mládež a volný čas

O volném čase dětí a mládeže se ve společnosti mluví jako o faktoru, který je velice rizikový. Důvodem vnímání volného času dětí a mládeže jako rizikového je například kriminalita mládeže, závislost mladých lidí na hracích automatech a návykových

látkách. Množství volného času stoupá, ale ne každý jej umí kvalitně využívat. Ve školách a zařízeních pro výchovu mimo vyučování se tedy musíme snažit, abychom nezanedbali pedagogické ovlivňování volného času dětí a mládeže.

Děti a mládež se ke svému volnému času staví rozdílně. Někteří svůj volný čas plně využívají k rozvíjení svých zájmů a využívají k tomu všechny možné dostupné prostředky, druhá část při uspokojování a rozvíjení svých zájmů využívá jen příležitostně různé instituce a prostředky. A nakonec třetí okruh nemá zájem o žádné volnočasové aktivity (HÁJEK a kol. 2008).

Že je volný čas jedním z významných kritérií životního stylu, uvádí ve své publikaci i Hamanová. Ve zde zmiňovaném výzkumu ale uvedla pouze polovina chlapců a asi třetina dívek, že se denně nebo téměř denně věnuje pohybové aktivitě nebo sportu. Rozdílné aktivity volného času odpovídají do jisté míry rodinnému zázemí, možnostem, které poskytuje místo bydliště a především zájmům a postojům spolužáků (HAMANOVÁ, MACHOVÁ 2002).

Způsob, jakým mládež tráví svůj volný čas, je také ovlivněn jejich sociálním prostředím, ve kterém se pohybují. Nejvýrazněji je ovlivňuje od začátku vývoje do dospělosti rodina. Od útlého věku napodobuje každý své rodiče v chování, ale i v tom, jak tráví svůj volný čas. Pokud rodina neplní svou výchovnou funkci dobře, nezajímá se o to, jakými aktivitami její dítě vyplňuje svůj volný čas, nenaučí se to většinou ani v dospívajícím věku. Různá výchovná zařízení se snaží tento problém kompenzovat odborným, kvalifikovaným vedením. V některých případech se to však nepodaří a vzniká velké nebezpečí toho, že se už jako dítě dostane do vlivu negativní vrstevnické skupiny, následně je potom i jeho kladný vývoj v dospívání ohrožen. „*Absence pozitivních sociálních vazeb, nedostatek citu, pocit, že se o mne nikdo nezajímá a nikdo o mne nestojí, opakované neúspěchy ve škole, dlouhotrvající pocit nudy – to jsou vlivy, které formují jedince, s nimiž lze posléze snáze manipulovat a kteří často hledají a nalézají možnost seberealizace v sociálně závadném prostředí*“ (PÁVKOVÁ 2008: 16).

Zacházení s volným časem je tedy nutné formovat již u dítěte. Největší vliv má od začátku působení rodina. Důležitá jsou však i zařízení a organizace pro volný čas dětí a mládeže. Způsob trávení volného času má totiž na zdravý životní styl obrovský vliv a je důležité se oběma těmito pojmy věnovat zároveň, protože díky tomu můžeme předejít nejen rizikovému chování dětí i mládeže.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 6 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Jak už bylo zmíněno, praktická část se zaměřuje obecně na téma „zdraví“. Nejdůležitější roli však ve výzkumu hrají subjektivní pohledy respondentů z různých zemí k problematice tohoto tématu. Jedná se o výzkum kvalitativní, sběr dat byl prováděn pomocí nestrukturovaných rozhovorů, přičemž vzorek respondentů v tomto případě není reprezentativní, jelikož respondenti byli získáváni náhodným výběrem na základě dostupnosti.

### 6.1 Cíle výzkumu

Hlavními cíli výzkumu jsou:

1. CÍL1: „Zaznamenat subjektivní pohled mladých dospělých na problematiku zdraví.“
2. CÍL2: „Zaznamenat motivy ke zdravému/nezdravému životu u mladých dospělých.“

Na základě výzkumného problému a stanovených cílů jsem poté formulovala výzkumné otázky:

1. VO1: „Jak v současnosti vnímají problematiku zdraví mladí dospělí?“
2. VO2: „Jaké jsou v současné době motivy k dodržování/nedodržování zásad v problematice zdraví u mladých dospělých?“

### 6.2 Výběr zkoumaného souboru

Jako respondenty do svého kvalitativního výzkumu jsem vybrala mladé dospělé z různých zemí, kteří se od sebe nějakým způsobem liší například v původu. Posledních několik měsíců strávených na australském kontinentu mi umožnilo se setkat s lidmi pocházejícími z různých koutů světa a velice mě zajímal jejich pohled na problematiku zdraví.

### 6.3 Metody šetření a sběr dat

Vzhledem k cílům a výzkumným otázkám jsem si zvolila výzkum kvalitativní, jenž představuje v pedagogických vědách přístup vhodný pro popis, analýzu a interpretaci subjektivních názorů vztahujících se k určitému tématu. V souvislosti s výběrem kvalitativního výzkumu byl nástrojem hloubkový nestrukturovaný rozhovor, tak abych jako výzkumník měla možnost dostat se opravdu do hloubky subjektivního pohledu respondenta. V *nestrukturovaném* rozhovoru není předem určeno znění ani pořadí otázek. Rozhovory mohou být také *strukturované* (jsou přesně určeny otázky, jejich formulace a pořadí), *polostrukturované* (předem jsou připraveny určité otázky, které se kladou ve stejném pořadí, ale výzkumníkovi je dovoleno je rozvinout a dát prostor dotazovanému k podrobnějším odpovědím).

Prvním krokem ke sběru dat bylo oslovení potenciálních respondentů. Byl jim vysvětlen účel výzkumu i to, jak by rozhovor s nimi vypadal, přičemž byli také hned upozorněni na anonymitu při zveřejňování výzkumu. Respektovala jsem i možnost, že by si někdo přál být jmenován, takže na začátku každého rozhovoru jsem poprosila respondenta, aby nezmiňoval své jméno, pokud si nepřeje, aby bylo jeho jméno ve výzkumu uvedeno. Po oslovení všech potenciálních respondentů, kdy všichni oslovení souhlasili s uskutečněním rozhovoru, jsem je postupně znovu kontaktovala a bylo vždy dohodnuto datum, kdy se rozhovor uskuteční. K zaznamenání rozhovorů jsem používala audiozáznam. Do svého výzkumu jsem ze sedmi rozhovorů použila šest úspěšně dokončených. Jedna z respondentek pocházející z Nepálu se při osobních otázkách bohužel necítila dobře a požádala o přerušeni rozhovoru, přičemž k dokončení už poté bohužel nedošlo.

## 6.4 Zpracování dat

Následovala transkripce všech audiozáznamů, která v kvalitativním výzkumu může být redigovaná, shrnující protokol nebo selektivní. Jelikož rozhovory probíhaly v angličtině, vybrala jsem techniku transkripce redigovanou, kdy jsem výpovědi nejprve přeložila do češtiny a současně upravila do srozumitelné a čtivé podoby. Některé výrazy, které se do češtiny nepřekládají, jsou přepsané v uvozovkách, a pokud jsou důležité k pochopení výpovědi respondenta, jsou následně vysvětlené. V redigované transkripci se případně mohou přepisovat i abnormální nonverbální projevy, jako je výbuch smíchu nebo pláč. V mém výzkumu jsem nonverbální projevy nepřepisovala, protože se během všech rozhovorů takřka nevyskytly.

Analýza pak vychází z takzvané zakotvené teorie, která se považuje za jednu ze základních metod analýzy kvalitativních dat. Tento název označuje určitou strategii výzkumu a zároveň způsob analýzy získaných dat. Je zakotvena v datech, která získáváme v průběhu výzkumu. Tvorba zakotvené teorie vyžaduje vstoupit do terénu a shromažďovat data, jimiž mohou být např. texty rozhovorů (HENDL 2017).

Pro rozkrytí dat získaných během kvalitativního výzkumu používáme tři druhy kódování, a to *otevřené kódování*, *axiální kódování* a *selektivní kódování*. Otevřené kódování je analytickým procesem, kde jsou pojmy identifikovány a rozvíjeny ve smyslu vlastností a dimenzí. Základní analytické postupy, pomocí nichž se toho dosahuje, jsou: kladení otázek o údajích a zjišťování podobností a rozdílů porovnáváním jednotlivých případů, událostí a jiných výskytů zkoumaného jevu mezi sebou. Podobné události a případy jsou pak označeny a seskupeny do kategorií. Axiální kódování je proces uvádění subkategorií do vztahu k nějaké kategorii. Je to složitý induktivně-deduktivní proces o několika krocích, které jsou stejně jako při otevřeném kódování vykonávány prostřednictvím porovnávání a kladení otázek. Při axiálním kódování je však použití těchto postupů více zaměřené a je cílené na objevení a rozvinutí kategorií ve smyslu paradigmatického modelu. Rozvíjí se tedy každá kategorie (jev) ve smyslu podmínek, které ji způsobují, a konkrétní dimenzionální umístění tohoto jevu ve smyslu jeho vlastností, kontextu, strategií jednání nebo interakce užitými ke zvládnutí, ovládnutí nebo reakci na tento jev v tomto kontextu a následků jednání nebo interakce. Při axiálním kódování se pak pokračuje v hledání dalších vlastností a v zaznamenávání dimenzionálního umístění každého případu, situace nebo události (STRAUSS, CORBINOVÁ 1999).

Selektivní kódování je proces, kdy se vybere jedna hlavní kategorie, která je pak systematicky uváděna do vztahu k ostatním kategoriím. Tyto vztahy se dále ověřují a kategorie, u nichž je to třeba, se dále zdokonalují a rozvíjejí (STRAUSS, CORBINOVÁ 1999).

Já jsem ve svém výzkumu k rozkrytí dat využila metodu otevřeného kódování, tedy vyhledání klíčových témat týkajících se informovanosti, pojetí a motivů zkoumaných osob v problematice zdraví.

## 6.5 Etika výzkumu

Každý výzkumník musí dodržovat dané etické postupy a základní etické zásady vhodné etické normy uvedené v národních, odvětvových nebo institucionálních etických kodexech. K minimálním etickým zásadám výzkumné práce patří (GAVORA a kol. 2010):

1. Dobrovolná účast subjektů ve výzkumu; znamená to, že výzkumník nesmí nutit zkoumané osoby do výzkumu.
2. Informování o výzkumu, tedy výzkumník musí srozumitelným způsobem a v přiměřeném rozsahu informovat zkoumané osoby o jejich úloze ve výzkumu a o časových a dalších podmínkách, ve kterých bude výzkum probíhat.
3. Poučený souhlas, souhlas je písemný dokument, který podepisují zkoumaná osoba a výzkumník před začátkem výzkumu. Obsahuje základní údaje o výzkumu a o působení zkoumané osoby v něm.
4. Neublížování, výzkum musí probíhat tak, aby u zkoumaných osob nedošlo k psychickému, případně k fyzickému ublížení zkoumaných osob.
5. Požadování pouze takových informací, které nejsou v rozporu s etikou, tedy výzkumník nesmí požadovat od subjektů informace, které nejsou v souladu s etickými normami.
6. Zachování důvěrnosti informací o účastnících výzkumu, výzkumník tedy musí považovat osobní údaje zkoumaných osob za důvěrné a nesmí je zveřejňovat ve výzkumné zprávě nebo jiném dokumentu. Týká se to např. nejen jména a příjmení zkoumané osoby, ale i názvu instituce. Pokud výzkumník potřebuje zkoumané osoby označit pro rozlišení, přidělí jim kód nebo pseudonym.
7. Korektní zpracování dat výzkumníkem, výzkumník nesmí své výzkumné údaje záměrně změnit, selektivně vypouštět či vynechat.

Všechny etické zásady jsem ve svém výzkumu dodržela. Všechny respondenty jsem seznámila s účelem výzkumu, postupu zpracování dat a důvodem publikace. Všichni respondenti si přáli být anonymizováni. Aby byly tedy výsledky a analýza srozumitelné, přidělila jsem každému respondentovi v následující kapitole „Charakteristika souboru“ pseudonym.



## 6.6 Charakteristika respondentů

### Respondent č. 1: Alex

Prvním z respondentů je 25letý Alex. Rozhovor s ním probíhal naprosto plynule a bez problémů. Bylo vidět, že se o celou problematiku sám zajímá a stejně tak se zájmem odpovídal na všechny otázky. Odpovědi dlouho nepromýšlel, v této problematice má zjevně jasno.

**Rozhovor:** „Můžeš nám pro začátek prozradit něco o sobě, odkud pocházíš, co tě baví a podobně? Prosím neuváděj své jméno, pokud si nepřeješ být jmenován v tomto výzkumu.“

„Dobře. Je mi 25 let, narodil jsem se a vyrostl v Kanadě se svou rodinou a vždycky jsem byl ve sportovním prostředí. Soutěžil jsem v plavání, ve fotbale a v basketbalu. Dokončil jsem bakalářský obor Věda o kinetice lidského pohybu na Saint Francis Xavier University v Kanadě a nyní studuji Fyzioterapii na Bond University v Austrálii.“

### Respondent č. 2: Ben

Dalším z respondentů je 27letý Ben, který setaké o zdraví velmi zajímá. Celý rozhovor s Benem probíhal přirozeně a jeho odpovědi byly velmi konkrétní a otevřené.

#### **Rozhovor:**

„Mohl bys mi teď říct něco málo o tobě, tvé rodině, kultuře, popř. vyznání? Prosím neuváděj své jméno, pokud si nepřeješ být jmenován v tomto výzkumu.“

„Takže něco málo o mně. Je mi 27, pocházím ze západní části Sydney a věnuji se svému vlastnímu podnikání, kterým je vyučování Martial Arts. Martial Arts vyučuji 3,5 roku, z toho poslední rok na plný úvazek. Momentálně nejsem ženatý a nemám děti.“

„Co tvoje rodina?“

„Mám tři sourozence, dva bratry a sestru. Jsem nejstarší a žijeme každý odděleně posledních šest let. Mému nejmladšímu bratrovi je 23. Moji rodiče jsou stále šťastně svoji. Moje rodina pochází z Austrálie s kořeny ve Velké Británii. Nejsem si jist, kdy přesně moje rodina přišla do Austrálie, ale už většina mých prarodičů se narodila v Austrálii. Kulturně jsme Australani, přestože jsme trochu ovlivňováni vztahy přicházejícími do naší rodiny. Moje teta je vdaná za Itala a můj otec má dva italské strýce, takže ta italská kultura se na nás trochu odráží.“

### Respondent č. 3: Christina

Jako třetí se rozhovorů zúčastnila 24letá respondentka Christina. Christina odpovídala na některé otázky s rozmyslem, bylo zjevné, že nad touto problematikou často neuvažuje. Přesto odpovídala ochotně a srozumitelně.

#### **Rozhovor:**

„Mohla bys mi teď pro začátek říct něco málo o sobě? Prosím nezmiňuj své jméno, pokud si nepřeješ být jmenována.“

„Dobře. Narodila jsem se na Mauriciu, což je ostrov, který leží východně od Madagaskaru a jihovýchodně od afrického pobřeží ve městě Rosehill. Je mi 24 a s celou mojí rodinou jsem se jako teenager přestěhovala do Austrálie za lepšími pracovními příležitostmi rodičů. Mám jednoho bratra, který je o čtyři roky starší než já. V naší kultuře máme rádi věci jako rybí kari a jiné druhy kari a také hodně pálivá jídla. Také jsme byli vychováni jako římská katolíci v době našeho studijního života a stále v tom pokračujeme až do teď.“

#### **Respondent č. 4: Agnes**

Dalším respondentem je Agnes, která uvedla v rozhovoru svůj věk mezi 20–30 lety. I když rozhovor probíhal zdánlivě nenuceně, bylo vidět, že některé otázky u respondentky probouzejí negativní pocity. Často dlouho přemýšlela, jakým způsobem odpovědět na otázku.

##### **Rozhovor:**

*„Mohla bys nám pro začátek říct něco o tobě nebo tvoji rodině?“*

*„Vyrostla jsem ve Francii, ale původem moje rodina pochází z Afriky. Moji rodiče jsou tmavé pleti.“*

*„Mohla bys ještě uvést tvůj věk? A vyznává tvá rodina nějakou víru?“*

*„Mladá dospělá mezi 20–30 a celá moje rodina po generace vyznává křesťanství.“*

#### **Respondent č. 5: Darcy**

Další respondent je 23letý Darcy. Po celý rozhovor byl otevřený a odpovídal na většinu otázek bez dlouhého přemýšlení.

##### **Rozhovor:**

*„Mohl bys mi nejprve říct něco o tobě a tvé rodině? Prosím nepředstavuj se jménem, pokud nechceš být v tomto výzkumu jmenován.“*

*„Ahoj! Takže pocházím z Velké Británie a vyrostl jsem v pracující třídě s pracující matkou i otcem. Je mi 23, mám mladšího bratra a sestru a co se týče víry, všichni jsme ateisti. Momentálně žiji ve Skotsku a mé koníčky jsou hudba, střelba, rybaření a moje přítelkyně.“*

#### **Respondent č. 6: Michael**

Posledním respondentem je 26letý Michael, který se této problematice věnuje odborně a na všechny otázky odpovídal ihned a se zjevně velkým přesvědčením.

##### **Rozhovor:**

*„Dobře, mohl bys nám teda pro začátek říct něco o tobě, tvoji rodině, kultuře? Nezmiňuj prosím své jméno, pokud nechceš být v tomto výzkumu jmenován.“*

*„Můj původ je vlastně italsko-australský. Můj otec a jeho rodina migrovali z Napolí, když mi bylo jedenáct let. A moje matka se narodila tady v Austrálii, ale i její rodina také migrovala, a to z Dolomitů, ale bylo to jejich přání, aby se moje matka narodila už tady. Mně je 26 a náboženství je v naší rodině převážně katolické, přestože ani jeden z mých rodičů nevede striktně katolický život.“*

## **6.7 Výsledky šetření a jejich analýza**

K rozkrytí výzkumných dat využívám metodu otevřeného kódování, tedy jak už bylo řečeno, vyhledávání klíčových témat. V mém případě se týkají subjektivních náhledů zkoumaných osob na problematiku zdraví a následně na dodržování, případně nedodržování zásad týkajících se zdravého života. Na základě mnou vytvořených kódů a předmětu zkoumání jsem data následně rozdělila do čtyř kategorií, aby se čtenář ve výsledcích lépe orientoval. Kategorie se mi podařilo identifikovat takto:

1. Aspekty pozitivně ovlivňující zdraví dle mladých dospělých.
2. Aspekty negativně ovlivňující zdraví dle mladých dospělých.
3. Podněty a motivy mladých dospělých k udržování svého zdraví.
4. Dodržování/nedodržování zásad problematiky zdraví u mladých dospělých.

## 5. Možnosti a informovanost podle mladých dospělých o problematice zdraví.

V každé kategorii jsou uvedeny úryvky z jednotlivých rozhovorů, které s danou kategorií svým charakterem přímo souvisejí, tak aby byly výsledky přehledné. Jsou také doplněné mými komentáři a poznatky odvozenými na základě odborných textů, z nichž jsem čerpala v teoretické části této práce. S úryvky jsem pracovala vždy tak, aby se nezměnil význam celé odpovědi nebo myšlenka respondenta.

### Aspekty pozitivně ovlivňující zdraví dle mladých dospělých

#### ALEX:

Alex ve svém popisu zdraví jako první popisuje základní životní orgány lidského těla, na které navazují funkce nezbytné k fyzickým výkonům, jak dále zdůrazňuje, být „aktivní“ a „fit“, což se s velkou pravděpodobností odvíjí od oboru, kterému se věnuje, tedy fyzioterapie. Následně pak také zmiňuje „být šťastný“, což se opět odvíjí od fyzické aktivity v jeho obrazu zdraví, jak později v celém rozhovoru zmiňuje, že fyzická aktivita navozuje pocity štěstí. Mimo jiné pak zdůrazňuje, že aktivita jako pozitivní aspekt zdraví je pouze taková, která člověka baví a naplňuje ho. V otázkách výchovy Alex zmiňuje zdravou a vyváženou stravu v přiměřeném množství. V jeho obraze pak vyvážená strava mimo jiné zahrnuje tzv. „cheat day“, kdy si člověk jeden den v týdnu dopřeje jakékoliv, i když nezdravé jídlo, na které má chuť, tedy podle mě vlastně uvolňuje duševnímu zdraví neodříkáním si, ale nahrazuje to zdravou stravou ve zbytku týdne. V tomto dni ale také uvádí alkohol, což se neshoduje s názory odborníků uvedenými v teoretické části. Kromě pocitu štěstí Alex v duševním zdraví vnímá své kamarády, rodinu, úspěch a pocit, že člověk tzv. řídí svůj život. Později jako pozitivní aspekty duševního zdraví také zmiňuje schopnost se učit, prožívat, vyjádřit a ovládat své emoce a vytvářet a udržovat vztahy. Ale následně opět uvádí fyzickou aktivitu jako něco, co celé duševní zdraví v jeho pohledu podporuje.

*„Dobře, když už mluvíš o lidském těle, co si představuješ pod pojmem „zdraví“? “  
„Když někdo mluví o „zdraví“, představuji si někoho se zdravým srdcem a plícemi, někoho, kdo je fit, aktivní a šťastný ve svém životě....“*

*„Jak vypadá životní styl ve tvé rodině a jak vypadala tvoje výchova vzhledem k nějakým návykům, co se týče udržování zdraví?“*

*„Moje rodina je v pořádku a všichni jsou relativně zdraví. Vždycky jsme jedli zdravě a vyváženě,... Také jsme byly jako děti vždy vedeny ke sportu, k udržování se zaneprázdněnými...“*

*„Děkuji. Když se vrátíme k tvému zaujetí lidským tělem a jak pracuje. Co podle tebe předchází tomu být v takové kondici, kterou jsi na začátku popsal jako „zdraví“?“*

*„Definitivně zdravá strava, být aktivní, zapojovat se do takových aktivit, které nás baví. Rozhodně se nenutit dělat něco, co nemáme rádi. Také dobré duševní zdraví, obklopovat se dobrými lidmi, kteří nás podporují, kamarády, rodinou. Mít úspěchy a řídit svůj vlastní život.“*

*„Právě jsi zmínil „zdravou stavu“, „být aktivní“ a mít dobré „duševní zdraví“. Mohl bys popsat, co pro tebe tyto jednotlivé pojmy znamenají? Co je to „zdravá strava“? Co bys doporučil někomu, kdo chce „být aktivní“ a co je potřeba k tomu mít dobré „duševní zdraví“?“*

*„Takže zdravá strava. To je jíst vyvážená jídla v přiměřeném množství tak, aby splňovaly podmínky „National Food Guidelines“ (Národní stravovací pokyny)...Být aktivní znamená udržovat 120 minut cvičení týdně, a to alespoň 60 minut mírné intenzity a alespoň 30 minut vysoké intenzity. Vybrat si sport nebo aktivitu, která tě baví a chceš ji dělat, něco, co tě naplňuje.... I chůze se počítá. A duševní zdraví. No, někdo, kdo je duševně zdravý, je podle mě schopný naplnit nějaký výčet klíčových funkcí*

*a aktivit, včetně schopnosti se učit, schopnosti prožívat, vyjádřit a ovládat stupně pozitivních a negativních emocí, schopnosti vytvořit a udržet fungující vztahy s ostatními. No a pak ta fyzická aktivita a zdravá strava zase napomáhá k udržování duševního zdraví. Proto jsem zmínil tyhle tři věci.“*

*„Proč je to podle tebe důležité vybírat si pouze aktivity, které nás baví a chceme je dělat? Jaké to má následky?“*

*„Určitě je důležité si vybírat takové aktivity, které chceme dělat, baví nás, protože pak je skutečně praktikujeme a zůstáváme u nich. Také je vidět, že jsi v lepší náladě, když děláš něco, co tě baví, což si myslím pak zase napomáhá tomu duševnímu zdraví....“*

*„A co když někdo není schopný naplnit ten výčet klíčových funkcí a aktivit k udržování duševního zdraví? Co to pro takového člověka podle tebe znamená?“*

*„Jestliže někdo není schopný tyhle funkce a aktivity naplnit, asi to není ani úplně špatně.... Takže dokud se člověk snaží dělat to, čeho je schopný, pak je to pořád krok tím správným směrem.“*

*„Co tě teda pak vede k tomu dát si burger nebo pivo?“*

*„No, myslím, že zdravá strava musí mít taky nějakou vyváženost. Nemusíš jíst jenom zdravě úplně každý den. V mém obraze zdravé stravy je dovoleno dopřát si něco, co nemusí být úplně zdravé, takovému dni se v mnoha dietách říká takzvaně „cheat day“ („den podvádění“). Prostě si v tomhle dni třeba jednou týdně dovolíš vychutnat všechno, co chceš a máš rád.“*

#### **BEN:**

Ben se v pozitivně vnímaných aspektech také soustředil na fyzickou stránku a tělo. Na začátku rozhovoru však hned uvádí, že jeho obraz zdraví není pouze absencí nemoci a následně vysvětluje, že tělo a duši vnímá jako celek. Hledí také na další pozitivně vnímané aspekty sociální a emocionální. Jako jeden z mála respondentů zmiňuje spánek a klade velký důraz na spirituálnost a víru, která vychází z východního chápání člověka a celkové východní medicíny, která se více soustřeďuje na prevenci, spirituálnost a všechno, co předchází tomu „být šťastný a spokojený“, což je podle Bena jeden z pozitivních aspektů zdraví, který je propojen se všemi ostatními. V druhé polovině rozhovoru se ale ukazuje, že v Benově obraze zdraví se spirituálnost může stát nadřazenou fyzické stránce člověka, s čímž jsme se v názorech odborníků uvedených v této práci nesetkali.

*„Co si představíš, když někdo řekne „zdraví“?“*

*„Zdraví je pro mě široký pojem a zahrnuje všechny aspekty lidského života. Není to pouze absence nemoci.“*

*„Jak vnímáš takovou absenci nemoci?“*

*„Zdravý člověk není na žádné formě medikace a nevyžaduje žádnou medikaci. Může užívat nutriční náhrady, ale ne medikaci. Tělesně se cítí dobře... Je obecně uvolněný a flexibilní. Je schopen využívat celé tělo a mít dobrou fitness úroveň.“*

*„A jaké jsou teda podle tebe ty další aspekty, které zdraví zahrnuje?“*

*„V obraze zdraví je pro mě někdo, kdo je šťastný, někdo, kdo pečuje sám o sebe fyzicky, skrze nějaké cvičení a nutriční vyvážené stravy. Pečuje fyzicky o své tělo a je si vědom toho, co jí. Zdravá a vyvážená strava napomáhá být zdravý... Zdravý člověk je podle mě otevřený a má pozitivní nadhled k životu. Udržuje dobré vztahy s ostatními, jako je rodina, přátelé a partner. Někdo, kdo má úspěchy a usiluje o jejich dosažení. Konfrontuje své emoce,... Je schopný mluvit o svých pocitech s ostatními nebo někým blízkým. Praktikuje základní spirituální praktiky a víru, tedy uznává hodnoty a pomáhá ostatním. Myslím, že se taky rozvíjí v určité cestě každým dnem, asi něco jako že se učí novým schopnostem, vědomostem, prostě jakoukoliv cestou rozvíjí sám sebe. Má*

*dostatek energie na celý den a v noci dobře a klidně spí. Je ze své podstaty vděčný a vždy na věci nahlíží pozitivně.“*

*„Když mluvíš o rodině, přátelích a partnerovi, jaký význam to má pro tebe ve vztahu ke zdraví.“*

*„Myslím, že zdravý člověk se nebojí milovat a miluje ostatní, jako je rodina a přátelé, bezpodmínečně včetně svého partnera. Taký myslím, že zdravý člověk má přirozený intimní život a užívá si intimitu se svým partnerem. Myslím, že tohle je obzvlášť důležité v dobrém partnerském vztahu.“*

*„Je podle tebe teda vůbec pro každého možné dosáhnout nějakého stupně zdraví v dnešní době?“*

*„... Ale prostě věřím tomu, že mysl je velmi mocná, a když si myslíš, že umíráš na nějakou nemoc, pravděpodobně to tak skončí, ale když věříš, že se s tím dokážeš poprat a převzít kontrolu nad svým tělem, pak to můžeš i porazit. Takže zase ano, opravdu si myslím, že každý je v každé situaci schopný být zdravý, pokud jsou poučeni, aby to dělali. A hlavně musí vědět proč, ale také musí převzít kontrolu nad svým vzděláváním a vyhledávat si informace, protože naše mainstream vyučování tohle učení o zdraví neobsahuje.“*

*„Co ty a tvoje zdraví? Shoduje se s tvým popisem?“*

*„... A když se něco trochu pokazí, není mi dobře nebo jsem nemocný, vím, že musím hledět na určité oblasti a věci, které dělám a změnit to, abych tak předešel dalším nemocem. Prostě měl jsem to štěstí a dostal jsem se k informacím, které mě dělají spokojeným v mém životě,... Jedna zásadní věc, kterou jsem se naučil, že když je tvá hodnota pH v krvi v kyselém stavu, nemoci a choroby mohou přežít v těle, ale když je hodnota pH v krvi v zásaditém stavu, žádné nemoci ani choroby nemají šanci v těle vzniknout... Dělat věci, které napomáhají dělat tělo více zásadité, je opravdu dobré. Nejjednodušší příklad je třeba vypít sklenici vody s citronem každé ráno. Ačkoliv, i když děláš všechny tyhle věci, jako je zdravá strava a pít jen zásaditou vodu a detoxikovat své tělo průběžně k odbourání toxinů, ... Pokud člověk kouří a dělá všechny tyhle špatné věci svému tělu, ale mentálně je osvobozený od jakéhokoliv stresu a je na tom emocionálně velmi dobře, mysl může také pak převálcovat všechny ty špatné věci, které člověk dělá svému tělu. To je to, proč se pak objevují případy a všichni o nich vědí, že jsou lidé, kteří kouří celý život a žijí šťastně až do nějakých devadesáti let bez jakékoliv choroby. No protože si užívali život a nestresovali se.“*

### **CHRISTINA:**

Christina ve svém obrazu zdraví hledí na stravu a pohyb, ale jako pozitivní také vnímá duševní zdraví, které popisuje hlavně pozitivním nadhledem a udržováním pocitu být šťastná. Obě tyto stránky vnímá jako stejně důležité a zmiňuje společné propojení psychické a fyzické stránky. Jako důležitou také vnímá prevenci. Všechny pozitivně vnímané aspekty, které uvedla, se shodují s těmi odbornými v této práci. Avšak je zřejmé, že se Christina o tuto problematiku zajímá pouze povrchně.

*„Děkuju! A jak třeba hledíš na pojem „zdraví“?“*

*„... Je to většinou o tom, co jíš, ale je to také o způsobu života, jaký žiješ. Myslím tím, jestliže je člověk šťastný a pozitivní, věřím, že to ve zdraví vytváří masivní rozdíl. Být šťastný totiž přispívá ke zdravému životu hlavně taky duševně. Samozřejmě, že ta zdravá strava je očividná,... Ale jak jsem zmínila předtím, věřím, že k tomu, abychom si mohli užívat náš život naplno, musíme být zdraví v obou těchto oblastech, jak fyzicky tak psychicky. Obojí je strašně důležité k tomu, abychom toho ve svém životě co nejvíce dosáhli.“*

*„A co je tvým důvodem k udržování tohoto pozitivního pohledu?“*

*„No jak jsem zmínila už na začátku, tělo není všechno a zdravý duch k tomu neodmyslitelně patří. Je důležité udržovat oba tyto aspekty ve zdraví. Věřím, že mysl a tělo musí pracovat společně ...“*

*„Mluvíš tedy o jakési prevenci, která souvisí s tvým cílem dožít se dlouhého věku?“*

*„Ano přesně, prevence je velmi důležitá, ...“*

#### **AGNES:**

Agnes ve svém pohledu na zdraví vnímá pozitivně a na stejné úrovni jak psychickou, tak fyzickou stránku člověka. Odlišuje se však od ostatních respondentů tím, že věří, že předchůdcem těchto pozitivně vnímaných aspektů v jejím obrazu zdraví je nejen spokojenost v osobním životě, ale klade velký důraz na spokojenost v tom kariérním. Dále vnímá pozitivně absenci nemoci. Avšak zajímavé u této respondentky je, že pozitivně vnímá také medikamenty jako prostředek k navrácení zdraví. A přestože uvádí aktivity a stravování jako prostředek k udržování se fyzicky zdravým, zjevně o těchto aspektech nepřemýšlí jako o prevenci.

*„Jak se ve tvé rodině přistupovalo ke zdravému životnímu stylu během tvé výchovy?“*

*„... Tedy vlastně v mé rodině věříme, že spokojenost v kariérním i osobním životě přináší zdravého ducha i rozum a pak i tělo.“*

*„Jak podle tebe vypadá zdravý člověk?“*

*„No, z mého pohledu by to byl tedy někdo, kdo v první řadě není nemocný... A pak tedy taky někdo cílevědomý, usilující o úspěch, sportovní postavy s dobrými stravovacími návyky.“*

*„Co je podle tebe potřeba, aby byl člověk v této kondici?“*

*„...pokud se člověk necítí dobře, vždy by měl navštívit lékaře a léčit se vhodnými medikamenty. Udržovat se ve formě nějakým stylem cvičení nebo jakýmkoliv pohybem, sportovními aktivitami, správně se stravovat, zdravě a vyváženě, pokud je to možné, a jít si cílevědomě za nějakým kariérním postupem, který učiní člověka šťastného nebo alespoň nějakým způsobem spokojeného.“*

#### **DARCY:**

Darcy ve svém obrazu zdraví na základě své práce, která vyžaduje být fit, zdůrazňuje fyzické zdraví, kam zahrnuje také vyváženou stravu. Opět ji ale odůvodňuje energií, kterou potřebuje k výkonu svého zaměstnání. Fyzické zdraví také chápe jako předchůdce duševního, jelikož podle něj si fyzicky schopný člověk má možnost život užívat naplno. Pak ale zmiňuje duševní zdraví hlavně ve smyslu socializace, která naopak předchází tomu fyzickému. Je tedy zjevné, že Darcy, i když si to sám neuvědomuje, vnímá vzájemnou návaznost mezi fyzickou i psychickou stránkou. K té psychické stránce tomu podle něj patří také „užívání si všeho s mírou“, čímž pravděpodobně vnímá neomezování sám sebe jako pozitivní aspekt. V tomto případě však uvádí alkohol stejně jako Alex, což se ale opět neshoduje s názory odborníků v této práci. Pozitivní absenci však vnímá u tabákových výrobků na základě vlastní zkušenosti a stejně tak čisté prostředí, ve kterém žije. K prostředí také vztahuje stravu zpracovávanou z chovného dobytka, který pokud žije v příznivém prostředí, znamená zdravou stravu pro ty, kteří ji konzumují. Později však zmiňuje, že díky své vytiženosti se nestravuje stoprocentně zdravě, ale je pro něj v tomto případě nadřazenější psychická stránka, kterou podporuje náplň a štěstí z jeho práce.

*„Dobře, a co ti jako první utkví v hlavě, když někdo řekne „zdraví“?“*

„V mých očích být zdravý neznamena, že bych měl trávit každý večer v posilovně a ráno si jít zaběhat. Moje práce vyžaduje být fyzicky fit s veškerou náročnou chůzí, která je žádoucí stejně tak jako těžká manuální práce. Takže ta práce sama o sobě být „gamekeeper“ mě udržuje dostatečně fit. Za další věřím, že dát si pár piv o víkendu, tím myslím opravdu jen pár, je také měřítko zdraví. Socializování s přáteli a dobrý, zdravý stav myslí, podle mě předchází fyzickému zdraví. ... Všeho s mírou!“

„Vzhledem k tomu, co si teď řekl, mám pocit, že být fyzicky fit je pro tebe jeden z důležitých aspektů zdraví. Je to tak? Proč si tedy myslíš, že je to důležité?“

„Být fyzicky fit vyplňuje velkou část v tom, jak vnímám zdraví. Protože být fyzicky fit ti dovoluje být schopný procházet životem tak, že si ho užíváš. A když si užíváš život, tak to ti zas pomáhá mít ten pozitivní stav myslí. ...“

„Takže podle tebe fastfood není zdravý? Je tedy strava celkově důležitá ve tvém pohledu na zdraví?“

„... Zase, od všeho trochu. Když budu jíst jen zeleninu, nebudu mít dost energie být „gamekeeper“, takže potřebuji maso a mléko a i nějaké ovoce, abych měl dostatek energie.“

„Je tvá přítelkyně i tím motivem, proč se i přes tu pracovní zátěž snažíš trochu dohnat tu zdravou stravu?“

„... teď po tom co od nového roku nekouřím, cítím velký rozdíl na svém těle a stejně tak i v myslí. Je mi 22 let, takže bych neměl mít problémy s chůzí větších vzdáleností, které běžně chodíme během střelecké sezóny, ale já jsem s tím opravdu někdy problémy měl. A teď se celkově cítím tak dobře a cítím, jak je moje tělo mnohem čistější. No a mít nadváhu má podle mě ten stejný efekt. Je to stejně tak škodlivé pro tvé zdraví, ale každý se tomu může vyhnout nebo pak se s tím vždycky dá něco dělat.“

„Jak přemýšlíš nad prostředím, ve kterém žiješ?“

„Myslím, že v mém případě, uprostřed ničeho je to prostředí ideální. Čistý vzduch, příroda, dostatek zvěřiny k lovu i chovného dobytka.“

„A jak přemýšlíš nad tou tvou prací, které tě na jednu stranu udržuje perfektně fit, ale na druhou stranu trochu brání té vyvážené stravě?“

„Pro mě je hlavní, že mě ta práce naplňuje a jsem šťastný. ...“

## **MICHAEL:**

Michael se jako další z respondentů věnuje problematice zdraví odborně. Pozitivně vnímaná je po fyzické stránce schopnost cvičení, a to jako aspekt napomáhající jak udržení a prevenci fyzické stránky, tak i návaznost na tu psychickou. Po psychické stránce pak štěstí, spokojenost a úroveň stability. Úrovni stability v dnešní době předchází zaměstnání, ke kterému se dostáváme tedy už potřetí, tedy v polovině dotazovaných. Michael ale také hodně zdůrazňuje prevenci a zdokonalování pozitivních determinantů zdraví, což je opět prevence. Celkově věří, že psychická a fyzická stránka se propojují ve zmíněném cvičení jakožto napomáhající aktivitě k duševnímu zdraví, ale také později uvádí psychické zdraví jako determinantu zahrnující motivaci, která je důležitá k vykonávání aktivity, tedy udržování se fyzicky zdravým. Shoduje se tak s Alexovým názorem, že je důležité v aktivitě vydržet. Jen na rozdíl od Alexe, který vnímá pozitivní aktivitu jako takovou, která nás baví, čímž je snadné se v ní udržet a pravidelně ji vykonávat, je v tom podle Michaela opačný sled. Tedy duševní zdraví, konkrétně motivaci, vidí Michael jako to, co člověka v začátcích udrží v dané aktivitě, která se později stane součástí programu člověka, tudíž motivace už později není tolik potřeba. V tomto případě bych Michaelovu motivaci chápala spíš jako vůli a motivaci Alexův příklad, tedy vlastní zájem. Důležité však je, že Michael vnímá pozitivně takovou aktivitu, ve které setrváme.

„A jak bys popsal tvůj pohled na zdraví?“

*„Zdraví je mnohostranný termín, který zahrnuje několik aspektů fyzického, mentálního a emocionálního zdraví. Fyzické zdraví pak taky obvykle pokrývá ... i pozitivní komponenty, jako je třeba schopnost cvičení. Mentální a emocionální zdraví zahrnuje ... podle mě štěstí, spokojenost a taky nějaká úroveň stability. Být zdravý tedy podle mě pro člověka znamená zvládání a prevenci svých nemocí a soustředění se na zdokonalování pozitivních determinantů zdraví.“*

*„Řekl jsi, že jsi musel najít svou vlastní cestu k udržování tvého fyzického zdraví, jaký byl ten důvod k tomu, že jsi začal fyzickou stránku zvažovat jako důležitou, co se týče zdraví?“*

*„... cvičení samo o sobě je velmi důležité pro mnoho složek fyzického zdraví, jako je i třeba kardiovaskulární systém a tak a následně taky psychické zdraví.“*

*„Proč je to podle tebe důležité také to psychické zdraví v tvém celkovém pohledu na zdraví?“*

*„Psychické a emocionální zdraví je vzájemně propojeno na naše fyzické zdraví. V podstatě jednoduše řečeno mentální a emocionální zdraví, to je to, co vede, probouzí a motivuje a uspokojuje a povzbuzuje nás k tomu, abychom dělali nějaké aktivity, které podporují naše fyzické zdraví.... Fyzické zdraví pak zase podporuje to psychické. Je to uzavřený kruh. Nejdůležitější je však začít a udržet se v těch začátcích. Později se daná aktivita většinou nějakým způsobem stane součástí našeho života a je mnohem jednodušší ji udržovat“*

## **Aspekty negativně ovlivňující zdraví dle mladých dospělých**

### **ALEX:**

V Alexově obrazu zdraví jsou jedním z aspektů, které vnímá jako protiklad zdraví choroby a nemoci, chudé stravovací návyky a stravování ve fastfoodech, dále konzumaci přebytečných cukrů, tuků a neaktivitu. Navíc také jako negativně ovlivňující aspekt vnímá aktivitu, kterou člověk nedělá rád, tedy nutí se do ní. Je to podle něj důležité pro uspokojení duševního zdraví, ale také jednodušší v aktivitě pravidelně setrvat. Jako negativní aspekt zdraví vnímá také nedostatek spánku. Tabákové výrobky pak považuje za vysoce rizikové.

*„Dobře, když už mluvíš o lidském těle, co si představuješ pod pojmem „zdraví“?“*

*„... Také přemýšlím o chorobách a nemocech jako o opaku zdraví.“*

*„Jak vypadá životní styl ve tvé rodině a jak vypadala tvoje výchova vzhledem k nějakým návykům, co se týče udržování zdraví?“*

*„... Vždycky jsme jedli zdravě a vyváženě, vzácně jsme jedli ve fast foodech a podobných zařízeních. Také jsme byly jako děti vždy vedeny ke sportu, k udržování se zaneprázdněnými namísto sezení na gauči celý den.“*

*„Právě jsi zmínil „zdravou stavu“, „být aktivní“ a mít dobré „duševní zdraví“. Mohl bys popsat, co pro tebe tyhle jednotlivé pojmy znamenají? Co je to „zdravá strava“? Co bys doporučil někomu, kdo chce „být aktivní“, a co je potřeba k tomu mít dobré „duševní zdraví“?“*

*„Takže zdravá strava. ... vyhýbat se přebytečnému cukru, nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin a smaženého jídla. ... Nezapojovat se do aktivit jen proto, že vykonáváš nějakou aktivitu a děláš to nerada. ...“*

*„Proč je to podle tebe důležité vybírat si pouze aktivity, které nás baví a chceme je dělat? Jaké to má následky?“*



„... Pokud někdo začne dělat něco, co ho nebaví, může to pravděpodobně vést jen k tomu, že v tom dotyčná osoba nebude chtít pokračovat nebo to úplně vzdá. A tahle špatná zkušenost s děláním něčeho, co toho člověka nebaví, ho může dokonce úplně odradit od dodržování jakékoliv aktivity.“

„Co si představíš pod faktory, kterým je nutné se vyhnout, pokud chceš být zdravý?“ „Nejrizikovějšími faktory ve zdraví jsou chudé stravovací návyky, nedostatek cvičení a také nedostatek spánku.... Jsou to tři jednoduše vyvážené věci, který je každý schopný udržovat, a pokud ne, pak to může vést k chatrnému zdraví, chorobám a nemocem.“

„Kouříš? Co si o tom myslíš?“

„... Myslím, že je to velmi špatné pro zdraví každého člověka. Speciálně cigarety. Všechno, co výrobci dávají do cigaret, je tak škodlivé pro naše těla....“

#### **BEN:**

Ben jako negativně ovlivňující aspekt zdraví člověka vnímá nemoc, užívání medikace jako známku toho, že je člověk nemocný, tedy opět nemoc, ale také skrývání a potlačování emocí, rychlé občerstvení a sladké nápoje. Velmi negativně vnímá celkovou lhostejnost k prevenci zdraví člověka. Dalším negativem je nevíra v uzdravení, pokud už se tedy člověk musí léčit, nevíra sám v sebe ve smyslu být schopný se uzdravit a celkově negativní myšlení, ale také špatné ovzduší.

„Co si představíš, když někdo řekne „zdraví“?“

„... Není to pouze absence nemoci.“

„Jak vnímáš takovou absenci nemoci?“

„Zdravý člověk není na žádné formě medikace a nevyžaduje žádnou medikaci.“

... netrpí ničím, jako je artritida nebo jiná taková kloubní nebo svalová onemocnění. ...“

„A jaké jsou teda podle tebe ty další aspekty, které zdraví zahrnuje?“

„... Zdravá a vyvážená strava napomáhá být zdravý a předcházet vážným onemocněním a chorobám a taky ovlivňuje pocity. ... Konfrontuje své emoce, neskrývá je nebo nepotlačuje....“

„A co tvoje výchova, co se týče životního stylu, vedli tě rodiče k tomu pohledu na zdraví, který teď máš?“

„... Moje mamka vždycky vařila a dělala nám obědy do školy a tak. Neměla ráda, když jsme si kupovali něco v rychlém občerstvení, nepili jsme kupované limonády, ale spíše vodu. ...“

„A co si myslíš o zdraví a dnešní společnosti?“

„Bohužel myslím, že v dnešní době berou lidé zdraví jako něco, co jim bylo dáno, a až když se jim něco přihodí závažného, třeba infarkt, rakovina a další takové nemoci, až pak teprve si začnou vážit zdraví a věnovat mu více pozornosti. Myslím, že v dnešní době je zdraví hodně ve skluzu....“

„Je podle tebe teda vůbec pro každého možné dosáhnout nějakého stupně zdraví v dnešní době?“

„... Ale prostě věřím tomu, že mysl je velmi mocná, a když si myslíš, že umíráš na nějakou nemoc, pravděpodobně to tak skončí, ale když věříš, že se s tím dokážeš poprat a převzít kontrolu nad svým tělem, pak to můžeš i porazit...“

„Co ty a tvoje zdraví? Shoduje se s tvým popisem?“

*„... Bohužel existuje mnoho produktů, ať už jídlo nebo pití, kterými okyselujeme svá těla a také polykáme mnoho toxinů, jednoduše tím, že dýcháme a tyhle toxiny jsou ve vzduchu všude kolem a tím také okyselujeme tělo. Dělat věci, které napomáhají dělat tělo více zásadité je opravdu dobré ... mentální a emocionální nerovnováha, převálcuje všechno a okyselí tvé tělo znovu a znovu. To je to, proč je pro mě stres velkým problémem a učím se, jak s ním může člověk bojovat a být víc v klidu a mít pozitivní myšlení. ...“*

#### **CHRISTINA:**

Christina jako negativní aspekty ovlivňující zdraví člověka zmiňuje nízký příjem proteinů ve stravě, nezdravé stravovací návyky s obsahem tuků a cukrů a celkově včetně stravování se ve velkém množství, což je podle ní předchůdcem nemocí a chorob. Opakem zdraví je pro Christinu jeho nepřítomnost v jedné ze dvou stránek zdraví tedy v psychické nebo fyzické, tedy nemoc. Dále jako rizikový popisuje negativní pohled na svůj životní styl a stres.

*„Děkuju! A jak třeba hledíš na pojem „zdraví“?“*

*„... Samozřejmě, že ta zdravá strava je očividná, například je obrovský rozdíl mezi vegetariány nebo vegany ve srovnání s někým, kdo dodržuje striktní cvičení a životosprávu a stravuje se vysokým množstvím proteinů a karbohydrátů, jako je třeba v hovězím a kuřecím mase. ...“*

*„A co je tvým důvodem k udržování tohoto pozitivního pohledu?“*

*„... K čemu je nám zdravá mysl bez zdravého těla a naopak. Jedno nemůže existovat bez toho druhého. A obojí dohromady je pak zdravý člověk.“*

*„Mluvíš tedy o jakési prevenci, která souvisí s tvým cílem dožít se dlouhého věku?“*

*„... pokud si člověk uvědomuje, že nežije zdravě, nepřináší to štěstí, naopak to ještě přináší i stres z toho, že brzy budou následovat nějaké nemoci.“*

*„A čemu by ses podle tebe měla vyhnout právě teď nejvíce, řekněme nějakým rizikovým faktorům, aby ses později vyhnula těm nemocem?“*

*„Z mého pohledu je nejrizikovější neustálý příjem tučného nezdravého jídla, jako je McDonald, KFC, jídlo s vysokým obsahem nasyceným mastných kyselin. Taky přílišná konzumace cukru. Pokud někdo přijímá vysoký obsah cukrů a nehýbe se, tedy tělo nemá šanci ho spálit. Strava je podle mě jeden z nejrizikovějších faktorů, co se týče nemocí a pozdějších chorob.“*

#### **AGNES:**

Agnes ve svém obraze zdraví vnímá negativně nemoc a choroby, ale také nespokojenost v zaměstnání jako zátěž duševního zdraví a následně i fyzického. Nebýt fyzicky fit vnímá Agnes také jako „opak zdraví“, ovšem ve smyslu neschopnosti vykonávat své zaměstnání a následné nespokojenosti duševní spojené s ekonomickými potížemi. Negativně vnímá prostředí, ve kterém žije, nemůže pochopit přesvědčení lidí, že medikace vše vyřeší, ale také ji znepokojují omezené možnosti lékařské péče. V souvislosti s tím zmiňuje i ekonomické problémy, které stojí za nedostatečnou prevencí i za nedostupností zdravé, většinou také dražší stravy. V tomto smyslu také zmiňuje sportovní příležitosti pro děti.

*„Jak podle tebe vypadá zdravý člověk?“*

*„... v první řadě není nemocný, tedy netrpí žádnou chorobou, ať už fyzickou, nebo mentální...“*

*„Co je podle tebe potřeba, aby byl člověk v této kondici?“*

*„Jednoduše vyhýbat se nakažlivým chorobám, ...“*

*„Odkud se bere tenhle tvůj pohled na zdraví? Proč o něm přemýšlíš zrovna touto cestou?“*

„... Vím, že pokud člověk každý den chodí do svého zaměstnání nerad, nebo dokonce se strachem, je to neskutečná psychická zátěž, což se pak samozřejmě odráží i na tělesné stránce. Přičemž když pak není člověk ani fit a neudrží se v nějaké zdravé kondici, není ani kompetentní k tomu, aby vykonával nějaké určité zaměstnání, a pak když je člověk bez cíle a smyslu, je nešťastný sám se sebou, v nouzi pak díky tomu třeba ekonomicky, což je v dnešní době velkým problémem mnoha lidí a někdy se člověk díky tomu může dostat až do depresí ...“

„Co bys řekla o prostředí, ve kterém žiješ?“

„Prostředí, ve kterém žijeme, je globálně ve skutečnosti velká krize. A všichni jen předstíráme, že je vše v pořádku. Myslím si, že prostředí, ve kterém žijeme, je jedno z nejdůležitějších aspektů, které ale v dnešní době je už velmi těžké ovlivnit. A lidé ve skutečnosti hodně trpí z různých důvodů, spoléhají se pouze na medikaci a myslí si, že tím všechno vyřeší.“

„Mohla bys tu dnešní dobu nějak rozvést? Myslíš si teda, že je to vůbec možné být v dnešní době zdravý, a myslíš, že je to dosažitelné pro každého?“

„Rozhodně ne moc. Spíš asi vůbec. Zdraví není dostupné pro každého. Být zdravý je tak drahé. Každému není dáno dovolit si kvalitní lékařskou péči, když se necítí dobře nebo je nemocný. A vlastně ani není každému dáno dovolit si už jen jíst zdravě, ovoce, zelenina, kvalitní potraviny, všechno je tak drahé a ve výsledku, když mluvíme o dnešní době, maso, které koupíš v obchodě zabalené v krabici, vypadá hezky, ale jak víš, čím bylo to zvíře krmené, tedy co teď obsahuje maso, které jíš. A tak dále.“

„A myslíš si, že jsou lidé dobře informováni o problematice zdraví?“

„... Ale myslím, že by se to mělo zlepšit třeba v situacích, kdy jsou lidé v nouzi nebo třeba poskytování zdravé stravy lidem, kteří to potřebují, sportovní stipendia dětem v rodinách, které si to nemůžou dovolit a tak dále.“

„Čemu si myslíš, že je potřeba se nejlépe vyhnout?“

„Tak pořád je to o té stravě a pohybu, takže nejohroženější jsou lidé, kteří nedodrží vyváženou stravu a třeba ani nemají šanci. Když půjdeš do Woolworths a chceš si koupit steak, který tě bude stát dvanáct dolarů, a nebo burger v McDonaldu za pět, co si vybereš? A takových lidí, kteří musí více přemýšlet nad tím, kolik je jídlo stojí a jestli je zasytí, než nad tím, jestli je to pro ně zdravé, je spousta. A většinou je to tak i se sportem a aktivitami. Každý nemá na to zaplatit si hodiny sportu nebo v posilovně. No, takže pak se díváme na případy obézních lidí, vysoký cholesterol, krevní tlak a tak dál.“

## **DARCY:**

Darcy jako „opak zdraví“ zmiňuje fyzickou neschopnost a nadváhu celkově, ale i jako omezení prostředku k vykonávání aktivit, které člověka třeba i duševně uspokojují. Zmiňuje nezdravou stravu ve smyslu přijímání tuků a jako rizikové vnímá tabákové výrobky a návykové látky, k nimž řadí i medikamenty. Negativně vnímá jejich užívání a fakt, že nevidí jinou cestu, jak si při nevolnosti pomoci. Negativně vnímá duševní nespokojenost v zaměstnání, což nadřazuje i negativním stravovacím návykům.

„Vzhledem k tomu, co jsi teď řekl, mám pocit, že být fyzicky fit je pro tebe jeden z důležitých aspektů zdraví. Je to tak? Proč si tedy myslíš, že je to důležité?“

„...Například kdybych já trpěl nadváhou, měl bych problémy s chůzí, což je obrovská část mojí práce, a nemohl bych to dělat, to, co dělám rád. Stejně tak by to pak byl velký nátlak na moje nohy, chodit tyto vzdálenosti s těžkou váhou, což by pro mě pak nebylo ani nic pozitivního v pozdějších letech.“

„Takže podle tebe fastfood není zdravý? Je tedy strava celkově důležitá ve tvém pohledu na zdraví?“

„Rozhodně fastfood není zdravý. Všechno je smažené a plné tuků...“

„Je tvá přítelkyně i tím motivem, proč se i přes tu pracovní zátěž snažíš trochu dohnat tu zdravou stravu?“

„... Taky bych chtěl k tomu ještě dodat, že jsem dříve kouřil. Ale přestal jsem a teď po tom, co od nového roku nekouřím, cítím velký rozdíl na svém těle a stejně tak i v mysli.... No a mít nadváhu má podle mě ten stejný efekt. Je to stejně tak škodlivé pro tvé zdraví, ...“

„Takže je podle tebe kouření jakýmsi rizikovým faktorem?“

„Rozhodně.“

„A co ještě něco dalšího?“

„Tak, jak jsem říkal, strava, to kouření, nedostatek pohybu a určitě i další drogy, teda všechny návykové látky, vlastně i léky. Což je trochu paradox. Když je mi blbě, vezmu si prášek, že jo. Ale co jiného má člověk dělat.“

„A jak přemýšlíš nad tou tvou prací, která tě na jednu stranu udržuje perfektně fit, ale na druhou stranu trochu brání té vyvážené stravě?“

„... Kdybych dělal práci, kterou nechci dělat, byl bych nešťastný a to je podle mě horší, než si sem tam dát něco nezdravého k jídlu.“

### **MICHAEL:**

Michael vnímá jako „opak zdraví“ nemoci a choroby, kterým předchází pohybová neaktivita a nezdravé stravovací návyky s obsahem tuků a cukrů. Také hledí na duševní choroby jako na negativní aspekty ve zdraví člověka a omezené duševní zdraví jako předchůdce nedodržování fyzické aktivity. Další negativitou je nepřítomnost prevence v životním stylu a vysokou dostupnost různých medikací jako potlačení motivace věnovat se prevenci.

„A jak bys popsals tvůj pohled na zdraví?“

„Zdraví je mnohostranný termín, který zahrnuje několik aspektů fyzického, mentálního a emocionálního zdraví. Fyzické zdraví pak taky obvykle pokrývá diskuzi o negativních komponentech, jako jsou nemoci. Například diabetes, vysoký krevní tlak, osteoartritida a tak dále. ... Mentální a emocionální zdraví zahrnuje mnohé negativní komponenty, jako jsou deprese a úzkost ...“

„Co děláš pro to, aby ses vyhnul těm negativním aspektům a proč?“

„...vynechávám ve svém jídelníčku jídla s vysokým obsahem cukrů a tuků ... pořád se nějak zabavuji, abych moc neseseděl.“

„Co tě teda ovlivňuje podle tebe nejvíce?“

„Ve svém zaměstnání vidím dennodenně případy lidí, které postihují nemoci a choroby a všechno je to způsobené jejich stylem života, jaký vedli a vedou, a tohle všechno jsou jen efekty, které teď vyplouvají pomalu na povrch po všech těch nastrádaných letech každodenního nezdravého a nevyváženého životního stylu....“

„Proč je to podle tebe důležité také to psychické zdraví ve tvém celkovém pohledu na zdraví?“

„... Spoustu lidí s chudším psychickým zdravím popisuje zasekávání se na motivaci k tomu vykonávat nějaké fyzické aktivity, které povzbuzují jejich fyzické zdraví...“

„Takže ty sám udržuješ své zdraví touto cestou ve spojitosti fyzického a psychického zdraví?“

„...denně vidím případy těch nemocných lidí, kterým už třeba není pomoci, protože je pozdě a protože předtím tomu nevěnovali pozornost.“

„Co si myslíš, že je tou hlavní příčinou toho, že vidáš tolik nemocných lidí v dnešní době?“

„... Na všechno se zdá mít v dnešní době lék, ale ne každý si uvědomuje, že každá nemoc zanechává stopy.... Medikamenty, které máme v dnešní době k dispozici, nám umožňují oddalování následků různých nemocí a viditelných následků našeho chování

*...Ty přímé následky nedodržování prevence zdravotních problémů jsou redukovány úspěchy dnešní společnosti. Avšak později se začnou objevovat naštěradané a už je pozdě s nimi nějak pracovat, nebo je velmi obtížné a nákladné je léčit.“*

## **Podněty a motivy mladých dospělých k udržování svého zdraví**

### **ALEX:**

Pro Alexe měla výchova pozitivní vliv na udržování se zdravým, ale byla také motivací k zájmu o fungování lidského těla, což ho přivedlo ke studiu, které se touto tematikou zabývá. Důvod, proč ale Alex informace, které má k dispozici, využívá, spočívá v jeho osobním zájmu, ve strachu z nemoci a snaze dosáhnout dlouhověkosti. Chce ale lidem pomáhat upevňovat si zdraví, věří, že je dobré jít příkladem a řídit se informacemi, které jsou k dispozici. To, proč se to někdy nepodaří, zapříčiní podle Alexe právě vyčerpání při studiu. Co se týče kouření, které Alex vnímá jako rizikové, je jeho hlavním podnětem vše, co o škodlivosti tabákových výrobků ví. V rozhovoru však také zmiňuje, že nikdo z jeho přátel nekouří, což je podle mého názoru další, i když trochu skrytý podnět.

*„Co tě přivedlo ke studiu takového oboru?“*

*„Vybral jsem si fyzioterapii, protože miluju sporty a atletiku a lidské tělo a prostě to jak funguje.“*

*„Byl bys teď schopný popsat, proč to tak je? Za jakým účelem se snažíš dodržovat zdravou stravu?“*

*„Snažím se dodržovat zdravou stravu z osobních důvodů. Chci být schopný žít dlouhý život, chci být schopný se zapojovat do sportů, které mám rád. Nechci dostat diabetes nebo nějakou srdeční příhodu, která se přes generace táhne mojí rodinou. Taky chci v tomhle smyslu pomáhat ostatním, je to moje povolání, takže musím sám být dobrým příkladem. Prostě nechci být: the pot calling the kettle black“(přísloví v idiomu: „kázat vodu, pít víno“).*

*„Co je důvodem k tomu, že tvá fyzická aktivita v poslední době není podle tvých představ?“*

*„Je to tak, v poslední době opravdu nejsem schopný udržovat fyzický aktivitu tak, jak bych chtěl, hlavně skrze povinnosti ve škole a náročnému rozvrhu. Není to úplně nejlepší omluva, vím, že někteří si přesto umí najít čas, ale teď se prostě kolem mě děje spousta věcí, takže bohužel nemám tolik času na pohybové aktivity, kolik bych si přál.“*

*„Děkuju! Zmínil jsi, že v poslední době nedodržuješ tolik pohybové aktivity, kolik bys chtěl, skrze univerzitní rozvrh a další věci. Co jsi těmi dalšími věcmi myslel?“*

*„Vlastně všechno kolem toho, není to jen univerzitní rozvrh, tedy čas, který strávíš ve škole, mimo rozvrhu to zahrnuje čas, který strávíme nad věcmi a úkoly do školy, které děláme pak doma, učení. Je to docela intenzivní obor.“*

*„Cítíš se nějak ovlivňovaný pasivním kouřem? Kouří nějakí tvoji kamarádi?“*

*„Někdy ano, ale nikdo z mých přátel nekouří.“*

### **BEN:**

Ben sám vnímá pozitivní podněty v návyku zdravé stravy už ve výchově a v jeho osobní zálibě ve sportech. Největším podnětem jsou však pro něj bojová umění, díky kterým nad problematikou zdraví začal sám přemýšlet jinak a později se začal sám zajímat o východní chápání zdraví člověka. Benovým motivem se tedy stává osobní zájem, víra v informace a sám v sebe jako člověka a také zkušenosti a osudy lidí, se kterými se během východního učení potkal.

*„A co tvoje výchova, co se týče životního stylu, vedli tě rodiče k tomu pohledu na zdraví, který teď máš?“*

„Moje výchova byla ne úplně vědomě vedená vyloženě ke zdraví, ale určitě tam něco sehrálo taky svojí roli, co se toho týče. Moje mamka vždycky vařila a dělala nám obědy do školy a tak. Neměla ráda, když jsme si kupovali něco v rychlém občerstvení, nepili jsme kupované limonády, ale spíše vodu. Myslím, že jsme byli hodně aktivní jako děti, vždycky jsme litali venku nebo se věnovali nějakým sportům. V dospívání pro mě znamenaly sporty velkou věc a vždycky jsem měl nějaký sportovní hrdiny, ke kterým jsem vzhlížel v různých sportech. Hrál jsem fotbal, asi nejvíc, a pak taky chvíli kriket a nějaký atletický sporty a Martial Arts. Taky všichni moji kamarádi byli vždycky zapálení do nějakých sportů ve škole, takže to mě v tom asi nejvíce ovlivňovalo, nechtěl jsem být pozadu a zároveň to bylo něco, co jsme sdíleli jako kamarádi.“

„Takže jsi až později prošel něčím, co ovlivnilo tvůj pohled ke zdraví?“

„No, nechci úplně říkat, že ta výchova nesehrála žádnou roli, část toho tam bylo, možná takový začátek. A moje zdraví bylo celkově vždycky docela dobrý, nikdy jsem neměl žádný vážný problémy, takže jsem si neprošel ani nějakými osobními zkušenostmi, který by mě vedly k tomu studovat zdraví nebo jak být více zdravý. Ale později jsem nad tím, co jsem dělal z nějakého ohledu zdraví, začal sám přemýšlet, až když jsem začal dělat Kung Fu v šestnácti, pak jsem začal o zdraví přemýšlet opravdu rozdílně. A pak když jsem začal dělat Tai Chi, myslím, že to bylo nějak kolem sedmnácti nebo osmnácti, to už pak úplně změnilo můj pohled na zdraví obecně... Když jsem dokončil střední, rozhodl jsem se učit se ozdravný masáže a terapie, protože mě začalo zajímat, jak pracuje tělo a jak si můžu pomoci k tomu být více zdravý. Dělal jsem tenhle kurz asi rok a to mi zase pomohlo dívat se na zdraví jinak, s jinými aspekty z pohledu přírodní terapie. No a pak pár let zpátky jsem vystudoval diplom v tradiční čínské medicíně, kde jsem se naučil všechny ty čínské filozofie o zdraví a blahobytu, o kterých jsem mluvil. Vždycky jsem se tak nějak zajímal o tyhle věci, no a teď pořád pokračuji a učím se něco nového, ... A všechno tohle je pro mě hrozně zajímavý...“

„Je podle tebe teda vůbec pro každého možné dosáhnout nějakého stupně zdraví v dnešní době?“

„Pamatuji si, že jsem potkal pána skrze Tai Chi, byl to pán, který vyučoval ty hodiny, a on měl lymfom nebo nějaký druh rakoviny a on s tím bojoval po celou dobu jen přírodní léčbou a mluvil s námi o těch věcech, které dělal, a z toho jsem se hodně poučil. Další z mých přátel, jeho otec, měl rakovinu střev a zase i on s tím bojoval jen pomocí alternativní medicíny a přírodních terapií, stal se veganem a dělal další někdy až šílené věci. Ale on porazil tu nemoc ... Bohužel jsem se také setkal s rodinou a jinými, kteří odešli díky rakovině, protože nevěřili alternativní medicíně a zkusili chemo, a tak a myslím, že prostě jen přijali svůj osud. Všechno tohle vychází jen z mého pozorování, nemám tušení, jaké byly přesné diagnostiky nebo léčebné plány a tak. Možná se i mýlím. Ale prostě věřím tomu, že mysl je velmi mocná...“

„Co ty a tvoje zdraví. Shoduje se s tvým popisem?“

„Když to shrnu, pokud je člověk zdravý, znamená to, že se prostě cítí skvěle. A já se cítím skvěle. Osobně zdraví, tak jak jsem ho popsal, ze svého pohledu je cíl, kterého chci dosáhnout, protože to znamená být nejen zdravý, ale také šťastný. Rozhodně v cíli ještě nejsem, ale pracuji na tom, abych takového zdraví dosáhl.... Prostě měl jsem to štěstí a dostal jsem se k informacím, které mě dělají spokojeným v mém životě, takže je chci stoprocentně využít. Byla by škoda s nimi plýtvat. ... mentální a emocionální nerovnováha převládá všechno a okyselí tvé tělo znovu a znovu. To je to, proč je pro mě stres velkým problémem, a učím se, jak s ním může člověk bojovat a být víc v klidu a mít pozitivní myšlení. Protože věřím, že to je jeden z hlavních klíčů ke zdraví a že taky tyhle věci fungují i naopak...“

## **CHRISTINA:**

Christinin motiv nezdravého stravování má počátek už ve výchově, ve které se odrážela ekonomická situace a způsob smýšlení jejích rodičů o stravování. Momentálně své motivy k dodržování zásad problematiky zdraví popisuje na základě nepříznivých zkušeností jejích přátel, které později vyvolal i osobní zájem. Christina také zmiňuje dlouhodobost, prevenci a vidinu sebe sama jako oporu své rodině. Negativním podnětem v prevenci je však pro ni vlastní neschopnost rozvrhovat si svůj čas.

*„Jak vypadala tvoje výchova, co se týče vedení k nějakému životnímu stylu?“*

*„Co se týče mých rodičů a výchovy, to bylo takové „jez, co ti bylo dáno a buď dostatečně vděčná za to, že jsi to dostala“, takže jsme museli být vděční, že vůbec máme co jíst. Většinou to bylo něco z domácí kuchyně, což je podle mě ta nejzdravější varianta, ačkoliv třeba kari není zrovna to nejzdravější, pokud ho jíš hodně často.“*

*„Dobře a jak si se teda dostala k tomu pohledu ke zdraví, který jsi popsala. Vyhledáváš nějaké informace?“*

*„No, vlastně to bylo tak nějak přes vlastní zkušenost. Pár let zpátky jsem si začala všimnout mých přátel, kteří procházeli opravdu velkým stresem a měli hodně zdravotních problémů skrze psychické a osobní záležitosti, kterými je vedly jejich životy. A pamatuji si, že jsem se jich na to ptala, jak je možné, že tráví tolik času v nemocnici a jsou tak nemocní, když udržují ten nejvíce fyzicky zdravý životní styl. A zajímavé bylo právě to, že všichni zrovna procházeli těmi složitými situacemi v jejich životě nebo stresem. No a to mě přivedlo k tomu, že jsem se rozhodl číst o mysli a tělu a jejich propojení. Takže nakonec pak vlastně díky knihám a jiným online zdrojům. To mi pomohlo utvořit si pohled ke zdraví, který teď zastávám.“*

*„Víš, co je tím důvodem, že nechodíš cvičit tak často, jak by sis přála?“*

*„No, vlastně chodím do posilovny opravdu ráda, není to tak, že by se mi nechtělo nebo tak, ale je to vlastně i moje chyba, neumím si dobře rozvrhnout čas. Myslím, že v poslední době jsem začala být hodně odpovědná k práci a pak taky cítím odpovědnost trávit dostatek času doma s partnerem a rodinou. Přijde mi, že v poslední době mám na všechno málo času, ale ve skutečnosti je to asi jen v té hlavě, musím si začít lépe organizovat svůj čas, aby mi pak nepřišlo, že nic nestíhám. Ale co se týče konkrétně toho cvičení, opravdu to dělám ráda, ale nemám úplně nějakou silnou motivaci, třeba být svalnatá jako muži nebo atraktivní, kvůli čemuž to dělá většina žen. Tedy alespoň myslím, že většina lidí cvičí hlavně kvůli tomu. Já to tak nemám, takže kromě toho času tam ani není velká motivace, přestože vím, že to má pozitivní účinky na zdraví.“*

*„Dobře. Když se vrátíme k tomu zdraví obecně. Co bys řekla, že je tvým hlavním důvodem k tomu se teda udržovat zdravá? Co bys odpověděl někomu, kdo by se tě zeptal, proč chceš být zdravá?“*

*„Chci být zdravá teď a užít si pořádně vše, dokud zdravá jsem a dokud pro to můžu udělat co nejvíce. Protože jednoho dne už to nepůjde, jakožto člověku se i můj metabolismus zpomaluje s věkem. A pro udržení si toho zdraví co nejdéle do nejdějšího věku, musíme dělat ty věci teď, protože je to důležité z této perspektivy. Tedy vyhnout se tolika nemocím, kolik jen můžeme.“*

*„Mluvíš tedy o jakési prevenci, která souvisí s tvým cílem dožít se dlouhého věku?“*

*„... ráda bych se třeba dožila svých vnoučat, i když je to daleká budoucnost, a ne jen dožila, ale byla opravdu tou babičkou, jak má být a rozmazlovat, já třeba to štěstí jako dítě neměla. Ale nejen ta dlouhověkost, taky přítomnost, protože podle mě pokud si člověk uvědomuje, že nežije zdravě, nepřináší to štěstí, naopak to ještě přináší i stres z toho, že brzy budou následovat nějaké nemoci.“*

#### **AGNES:**

Motivem Agnes je být fyzicky zdravá, aby mohla vykonávat zaměstnání, které ji naplňuje, což se pak stává základem jejího duševního zdraví. Zahrnuje to tedy i touhu vyhnout se negativním dopadům, které by přinášel neúspěch v zaměstnání nejen ve smyslu dopadu na duševní zdraví, ale také třeba po ekonomické stránce. Motivací je také prožít dlouhý věk v dobré kondici. Negativním podnětem pro ni samotnou se však stává snaha pomáhat i jiným finančně, což znamená nedostatek času pro prevenci u ní samotné.

*„Jak se ve tvé rodině přistupovalo ke zdravému životnímu stylu během tvé výchovy?“*

*„No, já jsem byla vychovávána v takovém stylu, kde se hledělo nejen na zdraví jako samostatnou jednotku, ale jako součást v usilování o úspěšnou kariéru a správného organizování volného času a pohybu...“*

*„Odkud se bere tenhle tvůj pohled na zdraví? Proč o něm přemýšlíš zrovna touto cestou?“*

*„Myslím si, že můj názor vychází hlavně o povědomí té nezdravé kondice a že často vychází z nespokojenosti a z toho, když si člověk nemůže najít dobrou práci, která ho nějakým způsobem naplňuje... Takže vlastně můj názor pochází jednoduše z těch negativních dopadů, které vidáme denně na ulicích a v našem okolí.“*

*„A co je teda tím důvodem, že tolik pracuješ? Je to ta honba za dobrou kariérou, jak jsi byla vychovávána?“*

*„No, ano i ne. Momentálně spíš honba za penězi na podporu těm, co je potřebují. Je to momentálně takový můj osobní projekt. Ale až se tenhle můj plán naplní, chci se určitě pak více věnovat sobě a svému zdraví.“*

*„Jakou má pro tebe zdraví hodnotu a proč chceš být zdravá?“*

*„No, zdraví pro mě znamená delší žití v dobré formě. Řekla bych, že lidé chtějí být zdraví, aby mohli dělat to, co chtějí, a to je i mým důvodem. Chci žít dlouho a hlavně bez pohybového omezení.“*

#### **DARCY:**

Darcyho nejsilnějším podnětem je jeho práce, díky které chce být fit, ale chce být také podporou budoucí rodině. Negativními motivy se pro něj stávají snadno dostupná rychlá občerstvení, která při pracovní vytíženosti někdy využívá, a potřeba energie do zaměstnání, pro kterou využívá rychlých cukrů ve sladkých nápojích. Časová náročnost jeho zaměstnání ho také omezuje v osobním zájmu o informace o zdraví.

*„A když teda posilovna není podle tebe obrazem být zdravý, jak bys udržoval své fyzické zdraví, kdybys nepracoval jako „gamekeeper“, se všemi těmi aspekty, které tato práce vyžaduje?“*

*„Kdybych nebyl „gamekeeper“, což by znamenalo, že bych nedělal tolik fyzické práce, byl bych pravděpodobně doma. Kde, když budu opravdu upřímný, pravděpodobně bych nebyl tak fit jako jsem teď...“*

*„Takže teď popisuješ své stravovací návyky?“*



„... Ale jak jsem řekl – zakázaného ovoce je všude kolem dost, a když prostě není čas a jedu kolem nějakého fastfoodu, když mám hlad, tak si to dám. Taky piji hodně kávy, protože pracuji i v noci a někdy jsem unavený a mám rád sladké nápoje, což mi taky dodává energii.“

„Co nejvíce doted' ovlivnilo tenhle tvůj celkový pohled na zdraví? (kamarádi, rodina, vlastní zkušenosti) Zjišťuješ si nějak sám informace o tom, co je pro tebe zdravé?“

„Popravdě to tak nějak postupně zjišťuje člověk zkušenostmi. Projde si nějakými nemocemi a tak.“

„Co si myslíš, že teda ovlivnilo ten tvůj pohled na zdraví?“

„Tak asi nejvíc moje přítelkyně, ví, co je zdravé, a ráda vaří, takže v těch fastfoodech ted' už tolik nemusím jíst.“

„Je tvá přítelkyně i tím motivem, proč se i přes tu pracovní zátěž snažíš trochu dohnat tu zdravou stravu?“

„Určitě a ted', když plánujeme rodinu, už je tam nějaká vidina budoucnosti a já chci mít dostatek síly na svou práci a pak ještě na to trávit ten čas s rodinou, takže musím být zdravý a chci, aby moje rodina byla zdravá ...“

#### **MICHAEL:**

Michaelovým podnětem byl už návyk zdravého stravování ve výchově, včetně podpory vyhýbání se návykovým látkám. Prvním podnětem k fyzickým aktivitám byla sice estetika těla, ale později se hlavním důvodem staly odstrašující případy nedodržování prevence ve zdraví, se kterými se setkává v jeho zaměstnání. Také vidina dlouhověkosti bez pohybového omezení je pro něj motivem.

„Co tě vede k tomuhle pohledu na problematiku zdraví? Ovlivnila tě hodně výchova?“

„Moji rodiče vždycky jedli jen samé zdravé jídlo a můj otec vzhledem ke svojí profesi ví hodně ohledně zdraví a lidského těla. Ale výchovou mě moji rodiče hlavně vedli k tomu vyhnout se všem těm negativním věcem jako kouření, alkohol, drogy a tak a jsem jim za to neskutečně vděčný. Ale třeba co se týče toho cvičení, to vůbec, na to jsem si musel přijít sám.“

„Co tě teda ovlivňuje podle tebe nejvíce?“

„Ve svém zaměstnání vidím dennodenně případy lidí, které postihují nemoci a choroby a všechno je to způsobené jejich stylem života, jaký vedli a vedou, a tohle všechno jsou jen efekty, které ted' vyplouvají pomalu na povrch po všech těch nestrádaných letech každodenního nezdravého a nevyváženého životního stylu...“

„Řekl jsi, že jsi musel najít svou vlastní cestu k udržování tvého fyzického zdraví, jaký byl ten důvod k tomu, že jsi začal fyzickou stránku zvažovat jako důležitou, co se týče zdraví?“

„Původně cvičení bylo pro mě jedna z metod, jak dosáhnout typu postavy, které jsem si přál mít během dospívání. A pak až poději během studia a lékařského tréninku jsem si začínal díky těm informacím uvědomovat a poznávat, že cvičení samo o sobě je velmi důležité pro mnoho složek fyzického zdraví, jako je i třeba kardiovaskulární systém a tak a následně taky psychické zdraví.“

„Takže ty sám udržuješ své zdraví touto cestou ve spojitosti fyzického a psychického zdraví?“

„... mám silnou motivaci díky tomu, jak jsem říkal, že denně vidím případy těch nemocných lidí, kterým už třeba není pomoci...“

„Myslíš, že vidina těch negativních důsledků je tedy tvůj hlavní důvod, proč se snažíš udržovat zdravým?“

*„Zčásti ano. Ale mým hlavním důvodem je také, že se snažím udržet co nejdéle mladým a podpořit své mládí, jak nejvíce to jde. Chci co nejdéle žít aktivním životem. Chci si užít to mládí s co nejméně zdravotními potížemi a v té nejhezčí podobě opravdového mládí.“*

### **Dodržování/nedodržování zásad problematiky zdraví u mladých dospělých**

#### **ALEX:**

Alex sám říká, že jí zdravě, což kontroluje už při nakupování produktů, u kterých hledí na hodnoty. Vyváženost stravy udržuje jedním dnem v týdnu, kdy si dopřává cokoliv, na co má chuť. Fyzická aktivita pro něj normálně není problémem, v poslední době jí však díky studiu trochu zanedbává. Nekouří.

*„Udržuješ své zdraví podle toho, jak jsi předtím popsal?“*

*„Cítím, že jím celkem zdravě, jím stravu s nízkým obsahem tuků a nízkým obsahem sodíku. Když si nakupuji, kontroluji obsah tuků, cukru a sodíku v potravinách a produktech, které si kupuji. Ale nejsem vždy příliš opatrný, někdy jdu také ven a řekněme, že si dám burger nebo pivo v restauraci. Fyzická aktivita u mě není v poslední době taková, jak by měla být. Přes víkend chodím plavat, ale potřebuji chodit více do posilovny...“*

*„Když přestaneš na chvíli přemýšlet o tvých potencionálních pacientech a soustředíš se jen na sebe a své názory ohledně tebe osobně. Jak víš, co je zrovna pro tebe ta správná cesta k udržování celkového zdraví?“*

*„Nejlepší cesta pro mě je jíst dostatečné množství zeleniny, zdravé maso, luštěniny a omezit příjem tuků a sodíku v mé stravě. Dřív jsem musel jíst ve velkém množství celkově k udržení váhy a svalů, když jsem hodně trénoval a soutěžil v plavání, ale teď je to jen strava o třech dobře vyměřených jídlech denně a vyhnout se dlouhému sezení na gauči celý den. V tom mi pomáhá, že bydlím blízko pláže, takže můžu jít na pláž a plavat nebo jít do bazénu a plavat nebo jít surfovat.“*

*„Kouříš? Co si o tom myslíš?“*

*„Nekouřím a nikdy jsem nekouřil...“*

#### **BEN:**

Ben je přesvědčený, že se řídí svým přesvědčením o zdraví stoprocentně a cíl ve zdraví, kterého chce dosáhnout, svědomitě následuje. A pokud se přece jen něco pokazí, poučí se z toho a takové chyby už neopakuje.

*„Co ty a tvoje zdraví. Shoduje se s tvým popisem?“*

*„Když to shrnu, pokud je člověk zdravý, znamená to, že se prostě cítí skvěle. A já se cítím skvěle. Osobně zdraví tak, jak jsem ho popsal, ze svého pohledu je cíl, kterého chci dosáhnout, protože to znamená být nejen zdravý, ale také šťastný. Rozhodně v cíli ještě nejsem, ale pracuji na tom, abych takového zdraví dosáhl ... mentální a emocionální nerovnováha převládá všechno a okyslí tvé tělo znovu a znovu. To je to, proč je pro mě stres velkým problémem a učím se, jak s ním může člověk bojovat a být víc v klidu a mít pozitivní myšlení ...“*

#### **CHRISTINA:**

Christina svůj obraz zdraví moc nedodržuje hlavně po fyzické stránce. I když jí cvičení baví, neumí si na něj najít čas a láska k nezdravému jídlu ji přemáhá. Psychicky své zdraví udržuje pozitivním pohledem na vše, čím si prochází a co se kolem ní děje.

*„Děkuju! A jak se v poslední době shoduje tvoje chování ve srovnání s tvým obrazem zdraví? Přemýšlíš třeba o tom, co jíš a jestli je to pro tebe zdravé?“*

„No takhle. V poslední době jsem dost ochabla a zlenivěla. Nejím úplně zdravě, jak bych měla, protože mám bohužel opravdu velkou lásku k dobrému jídlu. Moje váha je trochu vyšší než by měla být podle mého obrazu zdraví, bych měla trochu zhubnout. Musím říct, že se teda snažím jíst zdravě a někdy jím i zdravě, ale bohužel toho, co bych měla jíst s mírou, je to, čeho jím opravdu hodně, a tím je nezdravé jídlo. Vím, co by měla obsahovat zdravá strava a čemu bych se měla naopak vyhnout, ale chuť nade mnou nakonec vždycky zvítězí.“

„A co tvoje fyzická a psychická rovnováha?“

„Mmmmm...fyzicky, no, chodím do posilovny, ale zase ne tak často, abych udržela své tělo fit. No a psychická rovnováha, ta je u mě celkově postavená na pozitivním pohledu na všechno, co se v mém životě děje. Na každou negativní věc, která vstoupí do mého života, se dívám pozitivně. Prostě všechno s sebou přináší i něco dobrého, když se na to podíváme z té druhé stránky. A když opravdu nejde, tak se prostě stalo, nedělám z toho velké závěry, život jde dál a další mnohem lepší věci mě čekají.“

#### **AGNES:**

Pro Agnes je dodržování jejích zásad obtížné, prací a snahou finančně podpořit jiné v nesnázi se sama ochuzuje o čas, který by chtěla věnovat jakékoliv prevenci svého zdraví.

„A co ty a dodržování těchto zásad, jak se ty sama udržuješ, nebo neudržuješ zdravá?“

„No, ve srovnání s tím, co jsem právě popsala, kde všechno vyžaduje určitou vyváženost, si teď uvědomuji, že to není tak úplně snadné docílit všeho tak, jak bych si to představovala. Takže v poslední době opravdu hodně pracuji a tím pádem nemám skoro žádný volný čas na to, abych přemýšlela nad tím, co je zdravé, a co ne, natož abych dělala nějaký sport nebo aktivity. Vlastně momentálně chodím do práce, domů a zas do práce, takže jediné, nad čím pak přemýšlím, je odpočinek. Takže to nevypadá na úplně zdravý životní styl, že?“

#### **DARCY:**

Darcy své duševní zdraví udržuje socializací, která však zahrnuje konzumaci alkoholu, a prací, která ho naplňuje. I když ho tato práce udržuje fit, někdy ho nutí k nedodržování zdravé stravy a pití nápojů s vysokým obsahem cukru. Své stravovací návyky také ale vyvažuje příjmem ovoce, zeleniny, proteinů a dalšími produkty, díky kterým má podle něj dostatek energie pro vykonávání jeho zaměstnání.

„Dobře a co ti jako první utkví v hlavě, když někdo řekne „zdraví“?“

„...Socializování s přáteli a dobrý, zdravý stav myslí, podle mě předchází fyzickému zdraví. To je ten důvod, proč si vždycky udělám čas na to, dát si v sobotní večer pár piv se svými přáteli. Všeho s mírou!“

„Takže teď popisuješ své stravovací návyky?“

„No, to je taková moje představa. Ale snažím se, jím tak, abych měl dostatek energie na všechnu tu manuální práci a chůzi, takže myslím, že jím dostatečně. Ale jak jsem řekl, zakázaného ovoce je všude kolem dost, a když prostě není čas a jedu kolem nějakého fastfoodu, když mám hlad, tak si to dám. Taky piji hodně kávy, protože pracuji i v noci a někdy jsem unavený a mám rád sladké nápoje, což mi taky dodává energii.“

„A co to ovoce, které jsi zmínil, doplňuješ jím energii?“

„No, to není moc praktické v práci, ale o víkendu si nějaké dám, mám rád banány a pomeranče. Někdy si i děláme s přítelkyní ovocný shake.“

„Co si myslíš, že teda ovlivnilo ten tvůj pohled na zdraví?“

„Tak asi nejvíc moje přítelkyně, ví, co je zdravé, a ráda vaří, takže v těch fastfoodech teď už tolik nemusím jíst.“

*„Je tvá přítelkyně i tím motivem, proč se i přes tu pracovní zátěž snažíš trochu dohnat tu zdravou stravu?“*

*„...Taky bych chtěl k tomu ještě dodat, že jsem dříve kouřil. Ale přestal jsem a teď po tom, co od nového roku nekouřím, cítím velký rozdíl na svém těle a stejně tak i v mysli...“*

#### **MICHAEL:**

Michael podle něj dodržuje prevenci cvičením i vyváženou stravou a využívá všech informací, které mu odborné studium přineslo.

*„A jak ty se udržuješ zdravým, tedy jak pracuješ s tou prevencí?“*

*„Na tu prevenci se, co se týče zdraví, soustředím hodně. Chodím pravidelně a často do posilovny, kde cvičím se zátěží. A taky se soustředím na jídelníček, mám vyváženou dietu.“*

*„Co děláš pro to, aby ses vyhnul těm negativním aspektům a proč?“*

*„No tak to je pak jen opak toho, co jsem právě řekl. Abych se vyhnul těm negativním, tak právě vynechávám ve svém jídelníčku jídla s vysokým obsahem cukrů a tuků a snažím se být v pohybu, a třeba i když mám volno, pořád se nějak zabavuji, abych moc neseseděl.“*

*„Takže ty sám udržuješ své zdraví touto cestou ve spojitosti fyzického a psychického zdraví?“*

*„Ano, své zdraví se takto snažím opravdu udržovat, jak jen to jde, mám silnou motivaci díky tomu, jak jsem říkal, že denně vidím případy těch nemocných lidí, kterým už třeba není pomoci, protože je pozdě a protože předtím tomu nevěnovali pozornost.“*

#### **Možnosti a informovanost podle mladých dospělých o problematice zdraví**

##### **ALEX:**

Alexova výchova očividně sehrála důležitou roli v informovanosti a vedení k nějakým návykům prevence zdraví. Co se týče možností, jak udržovat fyzickou aktivitu, je podle něj dostatek stejně tak jako informací, ke kterým se lze snadno dostat. Je však podle něj třeba s nimi individuálně zacházet a separovat podle toho, k čemu člověk zrovna směřuje. Systém informovanosti by se tedy podle Alexe měl vylepšit, více personalizovat a zviditelnit.

*„Jak vypadá životní styl ve tvé rodině a jak vypadala tvoje výchova vzhledem k nějakým návykům, co se týče udržování zdraví?“*

*„... Vždycky jsme jedli zdravě a vyváženě, vzácně jsme jedli ve fast foodech a podobných zařízeních. Také jsme byly jako děti vždy vedeny ke sportu, k udržování se zaneprázdněnými namísto sezení na gauči celý den.“*

*„Právě jsi zmínil „zdravou stravu“, „být aktivní“ a mít dobré „duševní zdraví“. Mohl bys popsát, co pro tebe tyhle jednotlivé pojmy znamenají? Co je to „zdravá strava“? Co bys doporučil někomu, kdo chce „být aktivní“, a co je potřeba k tomu mít dobré „duševní zdraví“?“*

*„... Je tolik možností v komunitách pro volný sport nebo sportovních klubů. I chůze se počítá...“*

*„Když mluvíš o těch národních pokynech stravování, jaký je podle tebe rozdíl ve vedení lidí k udržování zdravého životního stylu mezi Kanadou, kde jsi vyrostl, a Austrálií, kde momentálně žiješ?“*

*„Myslím, že ty národní pokyny jsou ve své podstatě stejné mezi Kanadou a Austrálií. Prostě povzbuzují ke zdravému a vyváženému stravování. Ale vím, že ačkoliv tyto dvě země mají podobné diety, Austrálie je známa tím, že konzumuje mnohem více masa a produkty s vyšším obsahem tuku.“*

*„A věříš stoprocentně každým takovým radám, které vydávají zdravotní a národní instituce, co se týče zdravého životního stylu nebo si ověřuješ některé informace svou vlastní cestou?“*

*„Osobně nevěřím stoprocentně všem národním doporučením, jelikož jsou designované jako „cookie cutter“. To znamená, že předpokládají, že to bude sedět každému. Nicméně v reálném životě není každý naprosto stejný. Každý máme jinou váhu, výšku, máme rozdílný původ, rozdílné genetické předpoklady a rozdílné atletické schopnosti. Takže myslím, že by měl existovat systém, který by fungoval více personalizovaně. Momentálně se takový systém uplatňuje odděleně třeba u lékaře nebo fyzioterapeuta nebo někoho, kdo nám vytvoří osobní dietu.“*

*„A co když někdo není schopný naplnit ten výčet klíčových funkcí a aktivit k udržování duševního zdraví? Co to pro takového člověka podle tebe znamená?“*

*„... jak jsem říkal, každý jsme jiný a každý vyžadujeme rozdílné množství aktivity nebo intenzitu aktivity. Elitní atleti budou vyžadovat mnohem více tréninku a vyšší intenzitu ve srovnání s někým, kdo nikdy v životě necvičil ...“*

*„Udržuješ své zdraví podle toho, jak jsi předtím popsal?“*

*„... Ale stoprocentně věřím všemu, co jsem o svém pohledu ke zdraví řekl. Vím, že lidé jsou různí a každý má různé názory a věří různým věcem ohledně zdraví a aktivity.“*

*„Jak víš, co je zrovna pro tebe zdravá strava nebo prospěšná aktivita podle toho jak si předtím popsal, že každý je jiný a potřebuje individuální rady?“*

*„No, je vlastně hrozně těžký říct, co je pro koho ta nejlepší aktivita. Myslím, že důležité je zhodnotit člověka, zjistit, jaký je momentální úroveň dosažitelné aktivity té osoby, jaký má typ postavy, jakou má sílu, jaké jsou pohybové schopnosti, jakákoliv léčebná historie v rodině, která může hrát roli. Je spousta věcí, o kterých musíme přemýšlet, když vytváříme pro někoho aktivitu.“*

*„Když přestaneš na chvíli přemýšlet o tvých potencionálních pacientech a soustředíš se jen na sebe a své názory ohledně tebe osobně. Jak víš, co je zrovna pro tebe ta správná cesta k udržování celkového zdraví?“*

*„... vyhnout se dlouhému sezení na gauči celý den. V tom mi pomáhá, že bydlím blízko pláže, takže můžu jít na pláž a plavat nebo jít do bazénu a plavat nebo jít surfovat.“*

*„Dobře ale, jak jsi přišel k těm informacím, který tě tolik ujišťují, co je pro tvé zdraví nejlepší?“*

*„Vím, že zrovna tohle je pro mě nejlepší skrze moje studia, když jsme měli hodiny, kde jsme se učili tyhle věci, používali jsme sebe a svoje tělo jako příklad a zjišťovali jsme sami na sobě, jaký typ těla máme: „mesomorph“, „ectomorph“ nebo „endomorph“. Stejně tak věci jako kalkulaci, kolik kalorií musí tělo přijmout kalorií, aby udrželo váhu, snížilo váhu, nebo naopak zvýšilo váhu. Pak jsme se učili všechno o typech tréninkových programů, které jsou ideální podle toho, co je tvým cílem, jestli je to ztráta váhy, růst svalů, zdokonalení síly nebo pohybových schopností.“*

*„A co si myslíš o prostředí, ve kterém žiješ?“*

*„Tak kde žiju, tedy na Gold Coast, si myslím, že je skvělé životní prostředí. Myslím, že hezké počasí pomáhá lidem, nebo je dokonce nutí jít ven. Alespoň jen tak se projít na pláž, jít surfovat, je tu spousta pěších zón a míst, kam lidé chodí běhat i třeba po pláži. I město udělalo skvělou práci a vytvořilo několik venkovních zařízení s jednoduchými posilovacími stroji a konstrukcemi, kam mají všichni volný vstup. Je tady taky skvělá kultura, co se týče zdravého stravování, hodně trhů s čerstvými a kvalitními produkty.“*

*„Kouříš? Co si o tom myslíš?“*

„... Všude jsou dostupná videa ukazující, co všechno způsobuje kouření uvnitř plic kuřáků a taky kolik lidí pak dostane rakovinu plic později v životě.“

„Co znamená“ někdy ano“?“

„Pokud jsem někdy vystavený pasivnímu kouří, je to většinou, když jsem někde v baru, nebo případně když někam jdu po ulici a někdo kolem mě kouří, ale není to tak často, nemyslím si, že mě to nějak ovlivňuje.“

#### **BEN:**

Co se týče vedení ke zdravým návykům, podle Bena se u nich hledělo na stravu. Informovanost ve školním prostředí nepovažuje za dostatečnou. K informacím se dostal kvůli vlastnímu zájmu a vlastnímu studiu. Vnímá rozdíl mezi východní a západní medicínou, přičemž se na základě informací, které získal, přiklání k té východní. Západní mu svým charakterem, kdy se tolik nesoustředí na prevenci, ale spíše na léčbu, nepřijde vhodná. Informovanost je tedy podle něj nedostatečná a vyšší informovanost o prevenci by pomohla k nižšímu výskytu chorob.

„A co tvoje výchova, co se týče životního stylu, vedli tě rodiče k tomu pohledu na zdraví, který teď máš?“

„Moje výchova byla ne úplně vědomě vedená vyloženě ke zdraví, ale určitě tam něco sehrálo taky svoji roli, co se toho týče. Moje mamka vždycky vařila a dělala nám obědy do školy a tak...“

„Takže jsi až později prošel něčím, co ovlivnilo tvůj pohled ke zdraví?“

„No, nechci úplně říkat, že ta výchova nesehrála žádnou roli, část toho tam bylo možná takový začátek ... až když jsem začal dělat Kung Fu v šestnácti, pak jsem začal o zdraví přemýšlet opravdu rozdílně. A pak když jsem začal dělat Tai Chi, myslím, že to bylo nějak kolem sedmnácti nebo osmnácti, to už pak úplně změnilo můj pohled na zdraví obecně. Učili jsme se trochu něco i na střední v předmětu PDHPE (osobní rozvoj a výuka o pohybu a zdraví), ale tam nám říkali o zdraví v takovém trochu jakoby asi více holistickém pojetí... No a pak pár let zpátky jsem vystudoval diplom v tradiční čínské medicíně, kde jsem se naučil všechny ty čínské filozofie o zdraví a blahobytu, o kterých jsem mluvil. Vždycky jsem se tak nějak zajímal o tyhle věci, no a teď pořád pokračuji a učím se něco nového, většinou čtu na internetu, sleduji různé dokumenty, které se dívají na uzdravování z různých úhlů pohledu ...“

„Když si říkal, že to změnilo tvůj pohled na zdraví, v čem teda konkrétně?“

„No, hlavně v tom, jak jsme poučovani o zdraví mainstreamově. Západní medicína se soustředí jenom na léčbu, a ne na prevenci nemocí, kdežto východní medicína se více soustředí na tu prevenci než na léčbu. To si myslím, že je ten největší rozdíl a problém. Kdyby byli lidé vedeni jiným způsobem o jejich zdraví, vedli by pak celkově úplně jiný životní styl a předcházeli by tak více nemocím a chorobám.“

„A co si myslíš o zdraví a dnešní společnosti?“

„... Myslím, že strašně moc lidí hledá „zázračnou pilulku“, která jim pomůže stát se lepšími a přitom vůbec nevidí všechny ty menší faktory, který se navzájem ovlivňují, a tak tvoří ten celek a pak způsobují jejich nemoci.“

„Je podle tebe teda vůbec pro každého možné dosáhnout nějakého stupně zdraví v dnešní době?“

„... Takže ano, myslím, že v dnešní době je definitivně každý schopný dosáhnout nějakého stupně zdraví, pokud za prvé jsou obeznámeni s tím, co to zdraví vůbec je, a pak pokud toho opravdu chtějí dosáhnout ... pokud jsou poučeni, aby to dělali. A hlavně musí vědět proč, ale také musí převzít kontrolu nad svým vzděláváním a vyhledávat si informace, protože naše mainstream vyučování tohle učení o zdraví neobsahuje.“

## **CHRISTINA:**

Christina nepovažuje vedení k udržování zdravého životního stylu ve své výchově za dostatečné. Informace, které o zdraví má, si vyhledala až ve vlastním zájmu v knihách a online zdrojích.

*„Jak vypadala tvoje výchova, co se týče vedení k nějakému životnímu stylu?“*

*„Co se týče mých rodičů a výchovy, to bylo takové „jez, co ti bylo dáno, a buď dostatečně vděčná za to, že jsi to dostala“, takže jsme museli být vděční, že vůbec máme co jíst...“*

*„Dobře a jak ses teda dostala k tomu pohledu ke zdraví, který jsi popsal? Vyhledáváš nějaké informace?“*

*„No, vlastně to bylo tak nějak přes vlastní zkušenost. Pár let zpátky jsem si začala všimnat mých přátel, kteří procházeli opravdu velkým stresem a měli hodně zdravotních problémů skrze psychické a osobní záležitosti, kterými je vedly jejich životy. A pamatuji si, že jsem se jich na to ptala, jak je možné, že tráví tolik času v nemocnici a jsou tak nemocní, když udržují ten nejvíc fyzicky zdravý životní styl. A zajímavé bylo právě to, že všichni zrovna procházeli těmi složitými situacemi v jejich životě nebo stresem. No a to mě přivedlo k tomu, že jsem se rozhodl číst o mysli a tělu a jejich propojení. Takže nakonec pak vlastně díky knihám a jiným online zdrojům. To mi pomohlo utvořit si pohled ke zdraví, který teď zastávám.“*

## **AGNES:**

Agnes cítí, že byla ve své výchově ke zdravému životnímu stylu vedena. Situace v prostředí, ve kterém žijeme, podle ní není příznivá. Možnost medikace vnímá jako vodítko k nesoustředění se na prevenci. Přitom sama na dosažitelnost zdraví hledí spotřebitelsky a z ekonomického hlediska ve smyslu cenově dostupných možností léčby. To je pravděpodobně postavené i na faktu, že ani prevenci, která obsahuje zdravou stravu a nabídku aktivity konzumní společnosti, si nemůže dovolit každý, a pak je tedy poslední možností léčba.

*„Jak se ve tvé rodině přistupovalo ke zdravému životnímu stylu během tvé výchovy?“*

*„No, já jsem byla vychovávána v takovém stylu, kde se hledělo nejen na zdraví jako samostatnou jednotku, ale jako součást v usilování o úspěšnou kariéru a správného organizování volného času a pohybu. Tedy vlastně v mé rodině věříme, že spokojenost v kariérním i osobním životě přináší zdravého ducha i rozum a pak i tělo.“*

*„Co bys řekla o prostředí, ve kterém žiješ?“*

*„Prostředí, ve kterém žijeme, je globálně ve skutečnosti velká krize. A všichni jen předstíráme, že je vše v pořádku. Myslím si, že prostředí, ve kterém žijeme, je jedním z nejdůležitějších aspektů, které ale v dnešní době je už velmi těžké ovlivnit. A lidé ve skutečnosti hodně trpí z různých důvodů, spoléhají se pouze na medikaci a myslí si, že tím všechno vyřeší.“*

*„Mohla bys tu dnešní dobu nějak rozvést? Myslíš si teda, že je to vůbec možné být v dnešní době zdravý a myslíš, že je to dosažitelné pro každého?“*

*„Rozhodně ne moc. Spíš asi vůbec. Zdraví není dostupné pro každého. Být zdravý je tak drahé. Každému není dáno dovolit si kvalitní lékařskou péči, když se necítí dobře, nebo je nemocný. A vlastně ani není každému dáno dovolit si už jen jíst zdravě, ovoce, zelenina, kvalitní potraviny, všechno je tak drahé a ve výsledku, když mluvíme o dnešní době. Maso, které koupíš v obchodě zabalené v krabici, vypadá hezky, ale jak víš, čím bylo to zvíře krmené, tedy co teď obsahuje maso, které jíš. A tak dále.“*

*„A myslíš si, že jsou lidé dobře informováni o problematice zdraví?“*

*„Myslím, že v poslední době se toho dost zlepšilo. Ale pořád by to mohlo být lepší. Lidé by měli více vědět o dietách a tím nemyslím diety na hubnutí, ale takové, které jsou*

*vhodné pro jejich těla, vhodné aktivity, které jsou způsobilý dělat a vědět, co jim naopak třeba ubližuje, a myslím, že by se lidé měli taky začít soustředit na meditaci, a protože umět si poradit se stresem je v dnešní době moc důležité. Ale myslím, že by se to mělo zlepšit třeba v situacích, kdy jsou lidé v nouzi nebo třeba poskytování zdravé stravy lidem, kteří to potřebují, sportovní stipendia dětem v rodinách, které si to nemůžou dovolit a tak dále.“*

*„Čemu si myslíš, že je potřeba se nejvíce vyhnout?“*

*„Tak pořád je to o té stravě a pohybu, takže nejohroženější jsou lidé, kteří nedodržují vyváženou stravu a třeba ani nemají šanci. Když půjdeš do Woolworths a chceš si koupit steak, který tě bude stát dvanáct dolarů, a nebo burger v McDonaldu za pět, co si vybereš? A takových lidí, kteří musí více přemýšlet nad tím, kolik je jídlo stojí a jestli je zasytí, než nad tím, jestli je to pro ně zdravé, je spousta. A většinou je to tak i se sportem a aktivitami. Každý nemá na to zaplatit si hodiny sportu nebo v posilovně. No takže pak se díváme na případy obézních lidí, vysoký cholesterol, krevní tlak a tak dál.“*

### **DARCY:**

Darcy vnímá v rodině vedení ke zdravé stravě. Informace ze školního prostředí nepovažuje za dostatečné. Možnosti medikace vnímá negativně, na druhou stranu ji vidí jako jedinou možnost. Možnosti žít v příznivém prostředí hodnotí pozitivně.

*„A co ve výchově nebo ve škole?“*

*„Tak ve škole nám asi někdo určitě říkal, že máme jíst zeleninu, ovoce a maso. Ale nikdy jsme neměli nějakou výuku o tom. A doma, řekněme, že do nějakých patnácti let jsem asi jedl celkem zdravě. Mamka varila, měli jsme společné večere. Ale pak jsem začal pracovat a nevím, jestli jsem nad tím v té době nějak přemýšlel. Ted' je pro mě hlavně důležité mít dostatek energie.“*

*„Zjišťuješ si nějaké informace třeba i v četbě?“*

*„Ne, na to rozhodně nemám čas.“*

*„A co ještě něco dalšího?“*

*„Tak jak jsem říkal, strava, to kouření, nedostatek pohybu a určitě i další drogy, teda všechny návykové látky, vlastně i léky. Což je trochu paradox. Když je mi blbě, vezmu si prášek, že jo. Ale co jiného má člověk dělat.“*

*„Jak přemýšlíš nad prostředím, ve kterém žiješ?“*

*„Myslím, že v mém případě uprostřed ničeho je to prostředí ideální. Čistý vzduch, příroda, dostatek zvěřiny k lovu, i chovného dobytka.“*

### **MICHAEL:**

Hodnotí svou výchovu jako dobrý start ve vedení. Informovanost hlavně o prevenci je podle něj nedostatečná a příliš zaměřená na léčbu, což podle něj není dobré. Lidé by měli podle něj být více informovaní o prevenci odstrašujícími případy. Negativně také hodnotí možnost medikace, která je podle něj předchůdcem úpadku v motivaci k prevenci.

*„Co tě vede k tomuhle pohledu na problematiku zdraví? Ovlivnila tě hodně výchova?“*

*„Moji rodiče vždycky jedli jen samé zdravé jídlo a můj otec vzhledem ke svojí profesi ví hodně ohledně zdraví a lidského těla. Ale výchovou mě moji rodiče hlavně vedli k tomu vyhnout se všem těm negativním věcem jako kouření, alkohol, drogy a tak a jsem jim za to neskutečně vděčný. Ale třeba co se týče toho cvičení to vůbec, na to jsem si musel přijít sám.“*

*„Co tě teda ovlivňuje podle tebe nejvíce?“*



„... Myslím, že každý by měl projít nějakou takovou malou exkurzí, aby viděl ty následky, to, co člověka opravdu čeká, pokud se nestará o své zdraví, a myslím, že to by každému hned změnilo pohled na celou tuhle problematiku a každý by se o sebe začal více starat a soustředit se už na tu prevenci, která je nesmírně důležitá, a pak by bylo určitě méně nemocných lidí.“

„Řekl jsi, že jsi musel najít svou vlastní cestu k udržování tvého fyzického zdraví, jaký byl ten důvod k tomu, že jsi začal fyzickou stránku zvažovat jako důležitou, co se týče zdraví?“

„... až poději během studia a lékařského tréninku jsem si začínal díky těm informacím uvědomovat a poznávat, že cvičení samo o sobě je velmi důležité pro mnoho složek fyzického zdraví...“

„Co si myslíš, že je tou hlavní příčinou toho, že vidáš tolik nemocných lidí v dnešní době?“

„Myslím, že je to proto, že ty následky toho, jak člověk udržuje své zdraví, jsou méně přímé v poslední době, než jak tomu bylo v minulosti. V minulosti také neschopnost pracovat často znamenala neschopnost poskytnout jídlo a přístřešek pro ty, které milujeme. Ta potřeba vyhnout se věcem, jako je nemoc, měla přímé důvody a tím bylo jednoduše „přežít“. Kromě toho v dnešní době jsou všechny tyto nemoci vyléčitelné díky pokrokovému zdravotnictví, takže nemáme takovou motivaci se preventivně vyhýbat lehkým onemocněním. Na všechno se zdá mít v dnešní době lék, ale ne každý si uvědomuje, že každá nemoc zanechává stopy. ... Ty přímé následky nedodržování prevence zdravotních problémů jsou redukovány úspěchy dnešní společnosti. Avšak později se začnou objevovat nastrádané a už je pozdě s nimi nějak pracovat nebo je velmi obtížné a nákladné je léčit.“

## 7 SHRnutí VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Alex pochází z Kanady, kde také vyrostl a věnuje se problematice zdraví částečně odborně, zatím jako student fyzioterapie. Pozitivní a negativní aspekty ve svém obrazu zdraví tedy vztahuje primárně k fyzické stránce člověka, která zahrnuje ve své prevenci zdravou a vyváženou stravu a vhodnou a pravidelnou fyzickou aktivitu. Duševní zdraví však neopomíná a považuje ho také za důležitý aspekt, navíc vnímá propojenost mezi fyzickou a psychickou stránkou zdraví stejně jako odborníci uvedení v této práci. Osobní zájem o tuto problematiku ale vnímá dlouhodobě. Už v dětství se profesionálně věnoval několika sportům a také výchovou byl veden ke zdravé stravě a dostatečné fyzické aktivitě. A právě osobní zájem a dostatek informací se jeví jako důležitý v jeho motivaci k dodržování zásad a prevence. Přístup k informacím díky studovanému oboru sám zohledňuje jako výhodu a podle něj by mladí lidé měli mít možnost se lépe informovat na základě osobních potřeb. Ačkoliv v poslední době není spokojen s množstvím fyzické aktivity, což odůvodňuje nedostatkem času vlivem náročného studia, sám na druhou stranu přiznává, že jeho spolužáci zvládají i to. Příčinou je tedy s velkou pravděpodobností schopnost rozvrhnout si správně čas, což je jedním z aspektů duševního zdraví.

Ben pochází z Austrálie, kde také vyrostl, a je u něj zjevný silný osobní zájem o východní chápání medicíny, který se více soustředí na prevenci v souladu s duševním zdravím a spirituálností. To ale v jeho případě nepopírá důležitost fyzického zdraví a propojení obou těchto stránek. V některých případech však v Benově obraze zdraví dokáže víra a duševní zdraví překonat to fyzické a tento pohled staví na případech a zkušenostech lidí, se kterými se setkal. Ben své přesvědčení o prevenci svědomitě následuje a nedodržování by považoval za mrhání informacemi, které svým osobním zájmem získal. Také zmiňuje, že informovanost mladých lidí je podle něj nedostatečná a větší zájem a důraz na prevenci u mladých lidí by mohl předejít výskytu nemocí.

Christina pochází z ostrova Mauricius, kde také vyrostla. Nebyla ve své výchově vedena ke zdravým návykům v jejím životním stylu a o celou problematiku se začala sama zajímat až na základě negativních následků, které pozorovala u lidí ve svém okolí. Tím začala vnímat propojení mezi duševním a fyzickým zdravím. Nezdravé návyky, které získala už ve výchově, ji ale nepodporují v dodržování prevence fyzického zdraví, přesto se snaží udržovat se zdravá alespoň duševně, kdy na vše, co se v jejím životě odehrává, hledí pozitivně a snaží se vyhnout stresu, který vnímá jako negativitu. To ale, jak sama přiznává, nezahrnuje například rozvrhování časového plánu, který je v duševní hygieně také důležitý, a i podle jejích slov by jí pomohl nezdravou stravu vyvažovat alespoň cvičením, na které si neumí najít čas. Motivem k dodržování alespoň částečné duševní hygieny je pro Christinu dlouhověkost, ve které vidí svou přítomnost jako podporu pro zbytek její rodiny. Nedostatek informací je ale v tomto případě zjevný a pravděpodobně by se více informací pro Christinu stalo podnětem k přisuzování většího významu prevenci.

Agnes se narodila ve Francii, ale oba její rodiče pochází z Afriky, věnuje velkou pozornost spokojenosti v osobní kariéře, což vnímá jako nejdůležitější aspekt duševního zdraví. Tomu předchází fakt nutnosti zaměstnání na základě ekonomického nastavení dnešní doby. Uvědomuje si důležitost prevence fyzického zdraví, kterou ale předbílá uvažování o medikaci a medikamentech jako o navrácení zdraví. Tato myšlenka ale podle ní není dosažitelná pro všechny, upozorňuje na problém ekonomické hodnoty léčebných výloh. Agnes k nahlížení na kariéru jako aspekt zdraví byla vedena už výchovou. Momentálně svou soustředěností na kariérní růst ve snaze pomoci těm, kdo

na léčebné výlohy finančně nedosáhnou, a vlastně nedosáhnou ani na prevenci, která je podle ní také finančně náročná, což je odrazem jejího přesvědčení, které vznikalo výchovou. Teď obětuje prevenci svého zdraví, protože pracovní vytíženost jí nedovoluje věnovat se také sama sobě. Finanční dostupnost je u zdravé stravy rozhodně k uvážení a smýšlení o pomoci druhým je velmi cenné. Agnesiným motivem je vidina dlouhověkosti bez omezení, ale nedostatek informací je opět zjevný, důsledkem toho jsou pravděpodobně naopak negativní dopady Agnesina chování na její zdraví, čímž se později také pravděpodobně omezí i její snaha pomáhat druhým.

Darcy pochází z Velké Británie, svůj obraz zdraví vnímá primárně skrze fyzickou zdatnost, která je pro něj velmi důležitá v zaměstnání, které ho naplňuje, což vnímá jako předchůdce zdraví duševního. Také uvažování o socializaci a vztazích je pro něj důležité ve smyslu duševní hygieny. Někdy ho však doplňuje také konzumací alkoholu. Práce, která Darcyho duševně naplňuje a je podle něj mimo plánované rodiny motivem k udržování se zdravým, ho ale svou fyzickou a časovou náročností nutí doplňovat energii, což nahrazuje příjmem vitamínů a proteinů, ale také skrze vysoký příjem cukrů a občasně stravování ve fastfoodech. Ani na nové informace o zdraví mu podle něj nezbyvá čas a medikaci pak vnímá jako sice negativní, ale jedinou možnost. K zamyšlení je tedy schopnost rozvržení časového plánu a informovanost, která by možná byla přínosem k uspořádání priorit. Podle něj žije ve velmi dobrém životním prostředí, což vnímá jako pozitivní vliv a jako bývalý kuřák z vlastní zkušenosti tabákové výrobky vnímá jako škodlivé.

Michael se narodil v Austrálii, jeho rodiče však pochází z Itálie. Ke zdravým návykům stravy byl veden již výchovou, včetně striktního vyhýbání se rizikovým faktorům a nyní se dané problematice věnuje odborně. Fyzické a duševní zdraví vnímá jako celek a je si vědom návaznosti v zákonitostech. Jeho hlavním motivem jsou odstrašující případy nenávratně poškozeného zdraví vlivem závadného chování a na tomto základě svědomitě dodržuje své přesvědčení o zákonitostech problematiky, které staví na jejím odborném studiu a velmi důležitou se tím pro něj stává prevence. Podle něj by měli mít mladí lidé více povědomí o tom, jaké následky jejich chování ve zdraví může způsobit, což by pomohlo mladé lidi více směřovat k prevenci, která je podle Michaela v dnešní době velmi zanedbávaná a nahrazovaná širokým výběrem medikamentů jako první pomoci při onemocnění.

## 8 DISKUZE

Cílem výzkumné části bylo jednak zaznamenat subjektivní pohled mladých dospělých na problematiku zdraví a motivy vedoucí k jejich zdravému/nezdravému životu. Svou pozornost jsem zaměřila na mladé dospělé, kteří se významně liší svým původem, a uskutečnila jsem s nimi na základě kvalitativního výzkumu rozhovory. Velmi zajímavá se pro mě stala skutečnost, kterou jsem dopředu opravdu nepředpokládala, a sice že mladí lidé přemýšlejí nejen nad fyzickým zdravím, ale také nad zdravím duševním. Na druhou stranu se to ale nestává reálným přínosem, pokud se tomu nevěnují odborně nebo na základě osobního zájmu, který se objevuje zřídka. Pouhé uvažování o přítomnosti duševního zdraví totiž nezaručuje následně dodržování prevence duševního zdraví správnou duševní hygienou, jelikož nejsou dostatečně informovaní o zákonitostech a následcích.

Na podobné téma uskutečnila výzkum Zuzana Pavlasová ve své diplomové práci „Přesvědčení týkající se chování souvisejícího se zdravím u mladých dospělých“ v roce 2012, přístupné z (theses.cz), kde ve výsledcích svého výzkumu také zmiňuje duševní hygienu jako jeden z aspektů, který mladí lidé vnímají jako podporující zdraví. V souvislosti s chováním podporujícím zdraví mladí dospělí ve výzkumu Zuzany Pavlasové vedle duševní hygieny také zmiňují fyzickou aktivitu a zdravou stravu, čímž se mimo jiné shodují s daty v tomto výzkumu.

V subjektivních názorech a motivech ke zdraví se u respondentů v tomto výzkumu také potvrdil jev, o kterém teoretici v teoretické části této práce často mluví, ve smyslu návyků životního stylu a celkového vnímání problematiky v návaznosti na styl výchovy a celkovou situaci v rodině. To by se mělo dle mého názoru stát hlavním bodem ve snaze zlepšit stav životního stylu celkové populace se zaměřením právě na rodiče a jejich výchovu. Orientovat se na výchovu je velmi složité, protože se většinou odehrává za zavřenými dveřmi. Bylo by tedy nutné tyto dveře pomyslně otevřít neboli přesvědčit rodiče, aby uvažovali nad stylem výchovy svých dětí a nad následky jejich výchovy.

Z rozhovorů jsme se také dozvěděli, že respondenti nevnímají podporu v informovanosti a vedení ke zdravému životnímu stylu v průběhu vzdělávání právě vzdělávacími zařízeními a institucemi, pokud ovšem nejde přímo o studium oboru dané problematiky. Vzdělávací systém se ale v této oblasti v poslední době dle mého názoru zlepšuje. Dokonce zařazuje přímo hodiny výchovy ke zdraví. Jestli je to ale dostačující a přínosné, to se ukáže teprve v budoucnu.

Ze shrnutí nasbíraných dat toho výzkumu lze tedy říci, že mladí lidé z různých zemí vnímají problematiku svého zdraví ve své podstatě tendenčně a konvenčně, celkem se tedy shodují v jejím vnímání i s teoretiky této práce. Respondenti mají povětšinou pocit, že jde o to být duševně v pohodě, jíst vyváženě, nepřejídat se, dýchat čistý vzduch, vyhýbat se chorobám a nemocem a hýbat se. V tomto slova smyslu se domnívám, že jde o zásadní zjištění, i když ne příliš překvapivé.

Nejsilnějším motivem v prevenci zdraví a udržování se zdravým se na základě tohoto výzkumu ukazuje povědomí a orientace v dané problematice, čemuž v mých očích i na základě zpracování dat předchází hlavně zájem. Myslím si, že ačkoliv se o tématu zdravého životního stylu i mezi mladými lidmi často mluví, je velmi důležité i nadále u nich probouzet osobní zájem dozvídat se stále více informací, které jim budou opravdovým přínosem. Mimo informace o prevenci zdraví by měli také získávat povědomí o tom, jaké následky je mohou čekat, pokud o své zdraví nebudou pečovat dostatečně. To se u respondentů tohoto výzkumu ukázalo jako velmi ovlivňující při dodržování prevence zdraví.

Překvapivé je, že ve výzkumném šetření této práce jsme se u žádného z respondentů nesetkali se zmínkou o aktuálním problému, tzv. „odlidštěné společnosti. Ze svého osobního pozorování totiž vidím velký zájem současné mládeže hlavně o úspěch kariérní nebo alespoň uznání v sociální skupině. V poslední době se toto uznání získává ve velké míře skrze sociální sítě a virtuální realitu, což způsobuje distancování se od skutečné socializace. Vidina úspěchu nebo udržení si statutu na sociální síti také často vede k vytváření smyšlených a lživých situací. Mladí lidé pak často žijí ve falešné virtuální realitě a tento poznatek viditelně souvisí s duševní hygienou, kterou respondenti zmiňují. Virtuální realita však nebyla ani jednou zmíněna. Pak by se tedy dalo diskutovat o tom, jestli mladí lidé ve skutečnosti tyto nástrahy

## 8.1 Reflexe výzkumníka

Můj zájem o problematiku zdraví se objevil až při zpracování této práce a setkání se s různými pohledy mladých lidí v mém věku na problematiku zdraví, do kterých se mi díky výzkumu podařilo nahlédnout. Teprve až zpracováním nasbíraných dat se ukázaly souvislosti, díky kterým jsem našla odpovědi na své otázky, ale také další otázky a hypotézy, kterým bych se chtěla dále věnovat, současně bych chtěla vyzdvihnout postřehy a názory, jimiž jsem se díky zpracovávání výzkumu obohatila.

Celkově mi byla tato práce velkým přínosem také díky odborným informacím o životním stylu a prevenci zdraví při zpracování teoretické části. Ale právě různé pohledy dotazovaných, u jejichž výpovědí jsem byla osobně, nutí nad celou problematikou více přemýšlet. Doufám, že i čtenářům a mladým lidem přinese větší zájem o tuto problematiku zdravé zamyšlení nad svým životním stylem a prevencí svého zdraví. Největším přínos mi tato práce však přinesla ve zpracovávání praktické části jako takové. V první verzi této práce jsem se totiž pokoušela o kvantitativní výzkum subjektivní pohledů mladých dospělých na problematiku zdraví, kdy jsem jako nástroj ke sběru dat využívala dotazník. Nejdůležitějším zjištěním se stal fakt, že taková metodologie byla mnou naprosto nevhodně zvolená, data tedy nebyla žádným přínosem. V druhé, tedy této verzi jsem už zvolila výzkum kvalitativní a situace mi dokonce umožnila mou práci odlišit výběrem respondentů. A přestože vést rozhovory na odborné téma v cizím jazyce bylo velmi obtížné, pomohlo mi zdokonalit se jak v cizím jazyce, tak v dané problematice, jelikož několik rozhovorů probíhalo s respondenty, kteří se tématu mé práce dokonce věnují z určité části odborně. Kvalitativní metodologie a hlavně vedení rozhovorů o subjektivních názorech a pocitech se pro mě staly velice zajímavými a věřím, že mi i v budoucnu budou přínosem.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BŮŽEK, A., MICHALÍK, J., 2000. *Informatorium (nejen) o právech dítěte se zřetelem k otázkám výchovy a vzdělávání*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0054-5.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R., 2010. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.

DANĚK, K., TEPLÝ, Z., 1974. *Neodpočívajte v pokoji aneb umění rekreace*. Praha: Olympia, 1974.

DUFFKOVÁ, J. a kol., 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.

FOSTEROVÁ, R. E., HARTYNGEROVÁ, K., SMITHOVÁ, A. K., 1997. *85 her pro 141 zlepšení kondice dětí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-177-0.

GAVORA, P. a kol., 2010. *Elektronická učebnica pedagogického výskumu* [online]. Bratislava: Univerzita Komenského [cit. 2020-02-12]. ISBN 978-80-223-2951-4. Dostupné z: <http://www.e-metodologia.fedu.uniba.sk/>

HÁJEK, B. a kol., 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.

HAMANOVÁ, J., MACHOVÁ, J., 2002. *Reprodukční zdraví v dospívání*. Praha: H&H. ISBN 80-86022-94-3.

HAYESOVÁ, N., 2003. *Základy sociální psychologie*. 3. Vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-763-9.

HENDL, J., 2017. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1192-1.

HODAŇ, B., DOHNAL, T., 2008. *Rekreologie*. 2. uprav. a rozš. vyd, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2197-1.

JOSHI, V., 2007. *Stres a zdraví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-211-9.

KABÍČEK, P. a kol., 2014. *Rizikové chování v dospívání*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-793-4.

KRAUS, B., 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.

KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., 2001. *Člověk–prostředí–výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.

- MACEK, P., 1999. *Adolescence*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-348-X.
- MACEK, P., 2003. *Adolescence*. 2. uprav. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.
- MACHOVÁ, J. a kol., 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MÍČEK, L., 1984. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-400-8-4.
- NEŠPOR, K., 2001. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-515-6.
- ODERICH, P., 1988. *Žiji správně?: Rizikové faktory v našem životě: Metoda autogenního tréninku*. Praha: Avicenum. ISBN 08-026-88.
- PALÁN, Z., 2002. *Lidské zdroje: výkladový slovník*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0950-7.
- PÁVKOVÁ, J. a kol., 2001. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-569-5.
- PÁVKOVÁ, J., 2008. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PETRUSEK, M., MAŘÍKOVÁ, H., VODÁKOVÁ, A., 1996. *Velký sociologický slovník I.: A-O*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-311-3.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-722-8.
- STOPPARDOVÁ, M., 2001. *Dospívajícím dívkám*. Praha: Euromedia Group. ISBN 80-7202-983-5.
- STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J., 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Nakladatelství Albert, Sdružení Podané ruce, Boskovice. ISBN 80-85834-60-X.
- STRUNECKÁ, A., PATOČKA, J., 2011. *Doba jedová*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-469-8.
- STRUNECKÁ, A., PATOČKA, J., 2012. *Doba jedová 2*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-555-8.
- SURYNEK, A., 2001. *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press. ISBN 80-7261-038-4.

## Internetové zdroje

HALFAROVÁ, H., 2019. Zdravý životní styl musíme nejprve pochopit. In: *Universitas.cz* [online]. 26. 8. 2019 [cit. 2020-02-25]. Dostupné z: <https://www.universitas.cz/osobnosti/3772-zdravy-zivotni-styl-musime-nejprve-pochopit>

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR, 2002. Životní styl současné mládeže. In: *Mzcr.cz* [online]. 3. 12. 2002 [cit. 2020-02-25]. Dostupné z: [https://www.mzcr.cz/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti\\_2461\\_1101\\_5.html](https://www.mzcr.cz/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html)

MRAVČÍK, V. a kol., 2019. Výroční zpráva o stavu drog v ČR v roce 2018 [online]. Praha: Národní monitorovací středisko drogy a závislosti [2020-02-25]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/publikace/vyrocnni-zpravy/vyrocnni-zprava-o-stavu-ve-vecech-drog-v-ceske-republice-v-roce-2018>

SOVINOVÁ, H., 2011. *Determinanty rizikových forem užívání alkoholu v populaci mladých dospělých* [online]. Praha: Státní zdravotní ústav [2020-02-25]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/alkohol/2013/ZZ\\_IGA\\_NS\\_9645\\_4Alkohol.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/alkohol/2013/ZZ_IGA_NS_9645_4Alkohol.pdf)

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV ČR, 2013. *Studie monitorující užívání tabákových výrobků: Mládež a rizikové faktory* [online]. Státní zdravotní ústav [2020-02-25]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/koureni/2013/GHPS\\_S\\_Country\\_Report\\_CR.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zavislosti/koureni/2013/GHPS_S_Country_Report_CR.pdf)

ŠTURSOVÁ, T., SIGMUNDOVÁ, J., 2006. *Aktuální problémy mladé generace v České republice* [online]. Praha: NIDM MŠM [2020-02-25]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/64-aktualni-problemy-mlade-generace-v-ceske.html>

WIKIPEDIA, 2020. Rizikové faktory. (Rizikový faktor. In: *Wikipedia.org* [online]. © 2020 [cit. 2020-02-25]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Rizikov%C3%BD\\_faktor](https://cs.wikipedia.org/wiki/Rizikov%C3%BD_faktor)



## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

Apod.	a podobně
č.	číslo
JU	Jihočeská univerzita
MŠMT	Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy
Např.	například
NIDM	Národní instituce dětí a mládeže
s.	strana
SZO	Světová zdravotnická organizace
TF	Teologická fakulta
WHO	World Health Organisation
ZDRAVÍ 21	Zdraví pro všechny ve 21. století
ZZS	zdravý životní styl

## SEZNAM SCHÉMAT

Schéma 1 Problematika životního stylu jednotlivce.....	9
Schéma 2 Intervence pohybového režimu v optimalizaci životního stylu .....	12
Schéma 3 Vzájemné vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinantami zdraví.....	15

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I.	Rozhovor Alex.....	67
Příloha II.	Rozhovor Ben .....	71
Příloha III.	Rozhovor Christina.....	74
Příloha IV.	Rozhovor Agnes .....	76
Příloha V.	Rozhovor Darcy.....	78
Příloha VI.	Rozhovor Michael .....	80

# PŘÍLOHY

## Příloha I. – Rozhovor Alex

„Můžeš nám pro začátek prozradit něco o sobě, odkud pocházíš, co tě baví a podobně? Prosím neuváděj své jméno, pokud si nepřeješ být jmenován v tomto výzkumu.“

„Dobře. Je mi 25 let, narodil jsem se a vyrostl v Kanadě a vždycky jsem byl ve sportovním prostředí. Soutěžil jsem v plavání, ve fotbale a v basketbalu. Dokončil jsem bakalářský obor Věda o kinetice lidského pohybu na Saint Francis Xavier University v Kanadě a nyní studuji Fyzioterapii na Bond University v Austrálii.“

„Co tě přivedlo ke studiu takového oboru?“

„Vybral jsem si fyzioterapii, protože miluju sporty a atletiku a lidské tělo a prostě to jak funguje.“

„Dobře, když už mluvíš o lidském těle, co si představuješ pod pojmem „zdraví“?“

„Když někdo mluví o „zdraví“, představuji si někoho se zdravým srdcem a plicemi, někoho kdo je fit, aktivní a šťastný ve svém životě. Také přemýšlím o chorobách a nemocech, jako o opaku zdraví.“

„Jak vypadá životní styl ve tvé rodině a jak vypadala tvoje výchova vzhledem k nějakým návykům, co se týče udržování zdraví?“

„Moje rodina je v pořádku a všichni jsou relativně zdraví. Vždycky jsme jedli zdravě a vyváženě, vzácně jsme jedli ve fast foodech a podobných zařízeních. Také jsme byly jako děti vždy vedeny ke sportu, k udržování se zaneprázdněnými namísto sezení na gauči celý den.“

„Děkuji. Když se vrátíme ke tvému zaujetí lidským tělem a jak pracuje. Co podle tebe předchází tomu být v takové kondici, kterou jsi na začátku popsal jako „zdraví“?“

„Definitivně zdravá strava, být aktivní, zapojovat se do takových aktivit, které nás baví, Rozhodně se nenutit dělat něco co nemáme rádi. Také dobré duševní zdraví, obklopot se dobrými lidmi, kteří nás podporují, kamarády, rodinou. Mít úspěchy a řídit svůj vlastní život.“

„Právě si zmínil „zdravou stavu“, „být aktivní“ a mít dobré „duševní zdraví“. Mohl bys popsat, co pro tebe tyhle jednotlivé pojmy znamenají? Co je to „zdravá strava“? Co bys doporučil někomu, kdo chce „být aktivní“, a co je potřeba k tomu mít dobré „duševní zdraví“?“

„Takže zdravá strava. To je jíst vyvážená jídla v přiměřeném množství tak, aby splňovaly podmínky „National Food Guidelines“ (Národní stravovací pokyny), vyhýbat se přebytečnému cukru, nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin a smaženého jídla. Být aktivní znamená udržovat 120 minut cvičení týdně a to alespoň 60 minut mírné intenzity a alespoň 30 minut vysoké intenzity. Vybrat si sport nebo aktivitu, která tě baví a chceš ji dělat, něco, co tě naplňuje. Nezapojovat se do aktivit jen proto, že vykonáváš nějakou aktivitu a děláš to nerada. Je tolik možností v komunitách pro volný sport nebo sportovních klubů. I chůze se počítá. A duševní zdraví. No, někdo, kdo je duševně zdravý, je podle mě schopný naplnit nějakých výčet klíčových funkcí a aktivit, včetně: schopnosti se učit, schopnosti prožívat, vyjádřit a ovládat stupně pozitivních a negativních emocí, schopnosti vytvořit a udržet fungující vztahy s ostatními. No a pak ta fyzická aktivita a zdravá strava zase napomáhá k udržování duševního zdraví. Proto jsem zmínil tyhle tři věci.“

„Když mluvíš o těch Národních pokynech stravování, jaký je podle tebe rozdíl ve vedení lidí k udržování zdravého životního stylu mezi Kanadou, kde jsi vyrostl, a Austrálií, kde momentálně žiješ?“

„Myslím, že ty národní pokyny jsou ve své podstatě stejné mezi Kanadou a Austrálií. Prostě povzbuzují ke zdravému a vyváženému stravování. Ale vím, že ačkoliv tyto dvě země mají podobné diety, Austrálie je známa tím, že konzumuje mnohem více masa a produkty s vyšším obsahem tuku.“

„A věříš stoprocentně každým takovým radám, které vydávají zdravotní a národní instituce, co se týče zdravého životního stylu, nebo si ověřuješ některé informace svou vlastní cestou?“

„Osobně nevěřím stoprocentně všem národním doporučením, jelikož jsou designované jako „cookie cutter“. To znamená, že předpokládají, že to bude sedět každému. Nicméně v reálném životě není každý naprosto stejný. Každý máme jinou váhu, výšku, máme rozdílný původ, rozdílné genetické předpoklady a rozdílné atletické schopnosti. Takže myslím, že by měl existovat systém, který by fungoval více personalizovaně. Momentálně se takový systém uplatňuje odděleně třeba u lékaře nebo fyzioterapeuta nebo někoho, kdo nám vytvoří osobní dietu.“

„Proč je to podle tebe důležité vybírat si pouze aktivity, které nás baví a chceme je dělat? Jaké to má následky?“

„Určitě je důležité si vybírat takové aktivity, které chceme dělat, a baví nás, protože pak je skutečně praktikujeme a zůstáváme u nich. Také je vidět, že jsi v lepší náladě, když děláš něco, co tě baví, což si myslím pak zase napomáhá tomu duševnímu zdraví. Pokud někdo začne dělat něco, co ho nebaví, může to pravděpodobně vést jen k tomu, že v tom dotyčná osoba nebude chtít pokračovat nebo to úplně vzdá. A tahle špatná zkušenost s děláním něčeho, co toho člověka nebaví, ho může dokonce úplně odradit od dodržování jakékoliv aktivity.“

„A co když někdo není schopný naplnit ten výčet klíčových funkcí a aktivit k udržování duševního zdraví? Co to pro takového člověka podle tebe znamená?“

„Jestliže někdo není schopný tyhle funkce a aktivity naplnit, asi to není ani úplně špatně. Ale jak jsem říkal, každý jsme jiný a každý vyžadujeme rozdílné množství aktivity nebo intenzitu aktivity. Elitní atleti budou vyžadovat mnohem více tréninku a vyšší intenzitu ve srovnání s někým, kdo nikdy v životě necvičil. Takže dokud se člověk snaží dělat to, čeho je schopný, pak je to pořád krok tím správným směrem.“

„Udržuješ své zdraví podle toho, jak jsi předtím popsal?“

„Cítím, že jím celkem zdravě, jím stravu s nízkým obsahem tuků a nízkým obsahem sodíku. Když si nakupuji, kontroloji obsah tuků, cukru a sodíku v potravinách a produktech, které si kupuji. Ale nejsem vždy příliš opatrný, někdy jdu také ven a řekneme, že si dám burger nebo pivo v restauraci. Fyzická aktivita u mě není v poslední době taková, jak by měla být. Přes víkend chodím plavat, ale potřebuji chodit více do posilovny. Ale stoprocentně věřím všemu, co jsem o svém pohledu ke zdraví řekl. Víím, že lidé jsou různí a každý má různé názory a věří různým věcem ohledně zdraví a aktivity.“

„Byl bys teď schopný popsat, proč to tak je? Za jakým účelem se snažíš dodržovat zdravou stravu?“

„Snažím se dodržovat zdravou stravu z osobních důvodů. Chci být schopný žít dlouhý život, chci být schopný se zapojovat do sportů, které mám rád. Nechci dostat diabetes nebo nějakou srdeční příhodu, která se přes generace táhne mojí rodinou. Taky chci v tomhle smyslu pomáhat ostatním, je to moje povolání, takže musím sám být dobrým příkladem. Prostě nechci být: the pot calling the kettle black“(přísluví v idiomu: “kázat vodu, pít víno“).

„Co tě teda pak vede k tomu dát si burger nebo pivo?“

„No, myslím, že zdravá strava musí mít taky nějakou vyváženost. Nemusíš jíst jenom zdravě úplně každý den. V mém obraze zdravé stravy je dovoleno dopřát si něco, co nemusí být úplně zdravé, takovému dni se v mnoha dietách říká takzvaně „cheat day“ („den podvádění“). Prostě si v tomhle dni třeba jednou týdně dovolíš vychutnat všechno, co chceš a máš rád.“

„Co je důvodem k tomu, že tvá fyzická aktivita v poslední době není podle tvých představ?“

Je to tak, v poslední době opravdu nejsem schopný udržovat fyzický aktivity tak, jak bych chtěl, hlavně skrze povinnosti ve škole a náročnému rozvrhu. Není to úplně nejlepší omluva, vím, že někteří si přesto umí najít čas, ale teď se prostě kolem mě děje spousta věcí, takže bohužel nemám tolik času na pohybové aktivity, kolik bych si přál.“

„Děkuju! Zmínil jsi, že v poslední době nedodržuješ tolik pohybové aktivity, kolik bys chtěl, skrze univerzitní rozvrh a další věci. Co jsi těmi dalšími věcmi myslel?“

„Vlastně všechno kolem toho, není to jen univerzitní rozvrh, tedy čas, který strávíš ve škole, mimo rozvrhu to zahrnuje čas, který strávíme nad věcmi a úkoly do školy, které děláme pak doma, učení. Je to docela intenzivní obor.“

„Jak víš, co je zrovna pro tebe zdravá strava nebo prospěšná aktivita podle toho, jak jsi předtím popsal, že každý je jiný a potřebuje individuální rady?“

„No, je vlastně hrozně těžký říct, co je pro koho ta nejlepší aktivita. Myslím, že důležité je zhodnotit člověka, zjistit, jaký je momentální úroveň dosažitelné aktivity té osoby, jaký má typ postavy, jakou má sílu, jaké jsou pohybové schopnosti, jakákoliv léčebná historie v rodině, která může hrát roli. Je spousta věcí, o kterých musíme přemýšlet, když vytváříme pro někoho aktivitu.“

„Když přestaneš na chvíli přemýšlet o tvých potencionálních pacientech a soustředíš se jen na sebe a své názory ohledně tebe osobně. Jak víš, co je zrovna pro tebe ta správná cesta k udržování celkového zdraví?“

„Nejlepší cesta pro mě je jíst dostatečné množství zeleniny, zdravé maso, luštěniny a omezit příjem tuků a sodíku v mé stravě. Dřív jsem musel jíst ve velkém množství celkově k udržení váhy a svalů, když jsem hodně trénoval a soutěžil v plavání, ale teď je to jen strava o třech dobře vyměřených jídlech denně a vyhnout se dlouhému sezení na gauči celý den. V tom mi pomáhá, že bydlím blízko pláže, takže můžu jít na pláž a plavat nebo jít do bazénu a plavat nebo jít surfovat.“

„Dobře ale jak jsi přišel k těm informacím, který tě tolik ujišťují, co je pro tvé zdraví nejlepší?“

„Vím, že zrovna tohle je pro mě nejlepší, skrze moje studia, když jsme měli hodiny, kde jsme se učili tyhle věci, používali jsme sebe a svoje tělo jako příklad a zjišťovali jsme sami na sobě, jaký typ těla máme: „mesomorph“, „ectomorph“ nebo „endomorph“. Stejně tak věci jako kalkulaci, kolik kalorií musí tělo přijmout, aby udrželo váhu, snížilo váhu nebo naopak zvýšilo váhu. Pak jsme se učili všechno o typech tréninkových programů, které jsou ideální podle toho, co je tvým cílem, jestli je to ztráta váhy, růst svalů, zdokonalení síly nebo pohybových schopností.“

„Co si představíš pod faktory, kterým je nutné se vyhnout, pokud chceš být zdravý?“

„Nejrizikovějšími faktory ve zdraví jsou chudé stravovací návyky, nedostatek cvičení a také nedostatek spánku. Tyto tři faktory se prokázaly jako vedoucí ke zdravému životnímu stylu a dlouhodobému životu a také ke zlepšení kvality života. Jsou to tři jednoduše vyvážené věci, který je každý schopný udržovat, a pokud ne, pak to může vést k lacinému zdraví, chorobám a nemocem.“

„A co si myslíš o prostředí, ve kterém žiješ?“

*„Tak kde žiju, tedy na Gold Coast, si myslím, že je skvělé životní prostředí. Myslím, že hezké počasí pomáhá lidem, nebo je dokonce nutí jít ven. Alespoň jen tak se projít na pláž, jít surfovat, je tu spousta pěších zón a míst, kam lidé chodí běhat i třeba po pláži. I město udělalo skvělou práci a vytvořilo několik venkovních zařízení s jednoduchými posilovacími stroji a konstrukcemi, kam mají všichni volný vstup. Je tady taky skvělá kultura, co se týče zdravého stravování, hodně trhů s čerstvými a kvalitními produkty.“*

*„Kouříš? Co si o tom myslíš?“*

*„Nekouřím a nikdy jsem nekouřil. Myslím, že je to velmi špatné pro zdraví každého člověka. Speciálně cigarety. Všechno, co výrobci dávají do cigaret, je tak škodlivé pro naše tělo. Všude jsou dostupná videa ukazující, co všechno způsobuje kouření uvnitř plic kuřáků a taky kolik lidí pak dostane rakovinu plic později v životě.“*

*„Cítíš se nějak ovlivňovaný pasivním kouřem? Kouří nějací tvoji kamarádi?“*

*„Někdy ano, ale nikdo z mých přátel nekouří.“*

*„Co znamená “někdy ano“?“*

*„Pokud jsem někdy vystavený pasivnímu kouři, je to většinou, když jsem někde v baru, nebo případně když někam jdu po ulici a někdo kolem mě kouří, ale není to tak často, nemyslím si, že mě to nějak ovlivňuje.“*

## Příloha II. – Rozhovor Ben

„Nejprve ti chci poděkovat za ochotu se mnou udělat tento rozhovor.“

„Není problém!“

„Mohl bys mi teď říct něco málo o tobě, tvé rodině, kultuře, popř. vyznání? Prosím neuváděj své jméno, pokud si nepřeješ být jmenován v tomto výzkumu“

„Takže něco málo o mně. Je mi 27, pocházím ze západní části Sydney a věnuji se svému vlastnímu podnikání, kterým je vyučování Martial Arts. Martial Arts vyučuji 3,5 roku, z toho poslední rok na plný úvazek. Momentálně nejsem ženatý a nemám děti.“

„Co tvoje rodina?“

„Mám tři sourozence, dva bratry a sestru. Jsem nejstarší a žijeme každý odděleně posledních šest let. Mému nejmladšímu bratrovi je 23. Moji rodiče jsou stále šťastně svoji. Moje rodina pochází z Austrálie s kořeny ve Velké Británii. Nejsem si jist, kdy přesně moje rodina přišla do Austrálie, ale už většina mých prarodičů se narodila v Austrálii. Kulturně jsme Australani, přestože jsme trochu ovlivňováni vztahy přicházejícími do naší rodiny. Moje teta je vdaná za Itala a můj otec má dva italské strýce, takže ta italská kultura se na nás trochu odráží.“

„Vyznáváš nějaké náboženství?“

„Obě strany mé rodiny jsou katolické. Byl jsem vychováván zejména katolicky, ale nikdy jsem nechodil do kostela, jen při zvláštních situacích. Chodil jsem do křesťanské základní školy a pak do katolické. Nebyl jsem pokřtěn jako katolík ani jsem nepřistoupil ke svatému přijímání. Momentálně se nehlásím k nějakému konkrétnímu náboženství, ale praktikuji hodně věcí, které učí Bible a také z buddhismu a jiných spirituálních cest života neboli učení. Věřím, že ty podstaty učení jsou velmi podobné. Jsem velmi otevřený a беру si ze všech náboženství a učení to, co mi přijde správné.“

„Co si představíš, když někdo řekne „zdraví“?“

„Zdraví je pro mě široký pojem a zahrnuje všechny aspekty lidského života. Není to pouze absence nemoci.“

„Jak vnímáš takovou absenci nemoci?“

„Zdravý člověk není na žádné formě medikace a nevyžaduje žádnou medikaci. Může užívat nutriční náhrady, ale ne medikaci. Tělesně se cítí dobře a netrpí ničím, jako je artritida nebo jiná taková kloubní nebo svalová onemocnění. Je obecně uvolněný a flexibilní. Je schopen využívat celé tělo a mít dobrou fitness úroveň.“

„A jaké jsou teda podle tebe ty další aspekty, které zdraví zahrnuje?“

„V obraze zdraví je pro mě někdo, kdo je šťastný, někdo, kdo pečuje sám o sebe fyzicky, skrze nějaké cvičení a nutriční vyvážené stravy. Pečuje fyzicky o své tělo a je si vědom toho, co jí. Zdravá a vyvážená strava napomáhá být zdravý a předcházet vážným onemocněním a chorobám a taky ovlivňuje pocity. Zdravý člověk je podle mě otevřený a má pozitivní nadsled k životu. Udrzuje dobré vztahy s ostatními, jako je rodina, přátelé a partner. Někdo, kdo má úspěchy a usiluje o jejich dosažení. Konfrontuje své emoce, neskrývá je nebo nepotlačuje. Je schopný mluvit o svých pocitech s ostatními nebo někým blízkým. Praktikuje základní spirituální praktiky a víru, tedy uznává hodnoty a pomáhá ostatním. Myslím, že se taky rozvíjí v určité cestě každým dnem, asi něco jako že se učí novým schopnostem, vědomostem prostě jakoukoliv cestou rozvíjí sám sebe. Má dostatek energie na celý den a v noci dobře a klidně spí. Je ze své podstaty vděčný a vždy na věci nahlíží pozitivně.“

„Když mluvíš o rodině, přátelích a partneru, jaký význam to má pro tebe ve vztahu ke zdraví.“

„Myslím, že zdravý člověk se nebojí milovat a miluje ostatní, jako je rodina a přátelé bezpodmínečně včetně svého partnera. Taky myslím, že zdravý člověk má



*přirozený intimní život a užívá si intimitu se svým partnerem. Myslím, že tohle je obzvlášť důležité v dobrém partnerském vztahu.“*

*„A co tvoje výchova, co se týče životního stylu, vedli tě rodiče k tomu pohledu na zdraví, který teď máš?“*

*„Moje výchova byla ne úplně vědomě vedená vyloženě ke zdraví, ale určitě tam něco sehrálo taky svojí roli, co se toho týče. Moje mamka vždycky vařila a dělala nám obědy do školy a tak. Neměla ráda, když jsme si kupovali něco v rychlém občerstvení, nepili jsme kupované limonády, ale spíše vodu. Myslím, že jsme byly hodně aktivní jako děti, vždycky jsme litaly venku nebo se věnovaly nějakým sportům. V dospívání pro mě znamenaly sporty velkou věc a vždycky jsem měl nějaký sportovní hrdiny, ke kterým jsem vzhlížel v různých sportech. Hrál jsem fotbal, asi nejvíc, a pak taky chvíli kriket a nějaký atletický sporty a Martial Arts. Taky všichni moji kamarádi byli vždycky zapálení do nějakých sportů ve škole, takže to mě v tom asi nejvíce ovlivňovalo, nechtěl jsem být pozadu a zároveň to bylo něco, co jsme sdíleli jako kamarádi.“*

*„Takže jsi až později prošel něčím, co ovlivnilo tvůj pohled ke zdraví?“*

*„No, nechci úplně říkat, že ta výchova nesehrála žádnou roli, část toho tam bylo možná takový začátek. A moje zdraví bylo celkově vždycky docela dobrý, nikdy jsem neměl žádný vážný problémy, takže jsem si neprošel ani nějakými osobními zkušenostmi, který by mě vedly k tomu studovat zdraví nebo jak být více zdravý. Ale později jsem nad tím, co jsem dělal z nějakého ohledu zdraví, začal sám přemýšlet, až když jsem začal dělat Kung Fu v šestnácti, pak jsem začal o zdraví přemýšlet opravdu rozdílně. A pak když jsem začal dělat Tai Chi, myslím, že to bylo nějak kolem sedmnácti nebo osmnácti, to už pak úplně změnilo můj pohled na zdraví obecně. Učili jsme se trochu něco i na střední, v předmětu PDHPE (osobní rozvoj a výuka o pohybu a zdraví), ale tam nám říkali o zdraví v takovém trochu jakoby asi více holistickém pojetí. Když jsem dokončil střední, rozhodl jsem se učit se ozdravný masáže a terapie, protože mě začalo zajímat, jak pracuje tělo a jak si můžu pomoci k tomu být více zdravý. Dělal jsem tenhle kurz asi rok a to mi zase pomohlo dívat se na zdraví jinak, s jinými aspekty z pohledu přírodní terapie. No a pak pár let zpátky jsem vystudoval diplom v tradiční čínské medicíně, kde jsem se naučil všechny ty čínské filozofie o zdraví a blahobytu, o kterých jsem mluvil. Vždycky jsem se tak nějak zajímal o tyhle věci, no a teď pořád pokračuji a učím se něco nového, většinou čtu na internetu, sleduji různé dokumenty, které se dívají na uzdravování z různých úhlů pohledu. A všechno tohle je pro mě hrozně zajímavý. Myslím to, jak se na to dá opravdu dívat z různých směrů a každý si může vzít to, co mu vyhovuje, nebo čemu věří.“*

*„Když si říkal, že to změnilo tvůj pohled na zdraví, v čem teda konkrétně?“*

*„No, hlavně v tom, jak jsme poučovani o zdraví mainstreamově. Západní medicína se soustředí jenom na léčbu, a ne na prevenci nemocí, kdežto východní medicína se více soustředí na tu prevenci než na léčbu. To si myslím, že je ten největší rozdíl a problém. Kdyby byli lidé vedeni jiným způsobem o jejich zdraví, vedli by pak celkově úplně jiný životní styl a předcházeli by tak více nemocím a chorobám.“*

*„A co si myslíš o zdraví a dnešní společnosti?“*

*„Bohužel myslím, že v dnešní době berou lidé zdraví jako něco, co jim bylo dáno, a až když se jim něco přihodí závažného, třeba infarkt, rakovina a další takové nemoci, až pak teprve si začnou vážit zdraví a věnovat mu více pozornosti. Myslím, že v dnešní době je zdraví hodně ve skluzu. Myslím, že strašně moc lidí hledá „záračnou pilulku“, která jim pomůže stát se lepšími, a přitom vůbec nevidí všechny ty menší faktory, který se navzájem ovlivňují, a tak tvoří ten celek a pak způsobují jejich nemoci.“*

*„Je podle tebe teda vůbec pro každého možné dosáhnout nějakého stupně zdraví v dnešní době?“*

„Pamatuji si, že jsem potkal pána skrze Tai Chi, byl to pán, který vyučoval ty hodiny, a on měl lymfom nebo nějaký druh rakoviny a on s tím bojoval po celou dobu jen přírodní léčbou a mluvil s námi o těch věcech, které dělal, a z toho jsem se hodně poučil. Další z mých přátel, jeho otec měl rakovinu střev a zase, i on s tím bojoval jen pomocí alternativní medicíny a přírodních terapií, stal se veganem a dělal další, někdy až šílené věci. Ale on porazil tu nemoc. Takže ano, myslím, že v dnešní době je definitivně každý schopný dosáhnout nějakého stupně zdraví, pokud za prvé jsou obeznámeni s tím, co to zdraví vůbec je, a pak pokud toho opravdu chtějí dosáhnout. Bohužel jsem se také setkal s rodinou a jinými, kteří odešli díky rakovině, protože nevěřili alternativní medicíně a zkusili chemo a tak a myslím, že prostě jen přijali svůj osud. Všechno tohle vychází jen z mého pozorování, nemám tušení, jaké byly přesné diagnostiky nebo léčebné plány a tak. Možná se i mýlím. Ale prostě věřím tomu, že mysl je velmi mocná, a když si myslíš, že umíráš na nějakou nemoc, pravděpodobně to tak skončí, ale když věříš, že se s tím dokážeš poprat a převzít kontrolu nad svým tělem, pak to můžeš i porazit. Takže zase ano, opravdu si myslím, že každý je v každé situaci schopný být zdravý, pokud jsou poučeni, aby to dělali. A hlavně musí vědět proč, ale také musí převzít kontrolu nad svým vzděláváním a vyhledávat si informace, protože naše mainstream vyučování tohle učení o zdraví neobsahuje.“

„Co ty a tvoje zdraví. Shoduje se s tvým popisem?“

„Když to shrnu, pokud je člověk zdravý, znamená to, že se prostě cítí skvěle. A já se cítím skvěle. Osobně zdraví tak, jak jsem ho popsal ze svého pohledu, je cíl, kterého chci dosáhnout, protože to znamená být nejen zdravý, ale také šťastný. Rozhodně v cíli ještě nejsem, ale pracuji na tom, abych takového zdraví dosáhl. A když se něco trochu pokazí, není mi dobře nebo jsem nemocný, vím, že musím hledět na určité oblasti a věci, které dělám, a změnit to, abych tak předešel dalším nemocem. Prostě měl jsem to štěstí a dostal jsem se k informacím, které mě dělají spokojeným v mém životě, takže je chci stoprocentně využít. Byla by škoda s nimi plýtvat. Jedna zásadní věc, kterou jsem se naučil, že když je tvá hodnota pH v krvi v kyselém stavu, nemoci a choroby mohou přežívat v těle, ale když je hodnota pH v krvi v zásaditém stavu, žádné nemoci ani choroby nemají šanci v těle vzniknout. Bohužel existuje mnoho produktů, ať už jídlo, nebo pití, kterými okyselujeme svá těla, a také polykáme mnoho toxinů, jednoduše tím, že dýcháme a tyhle toxiny jsou ve vzduchu všude kolem a tím také okyselujeme tělo. Dělat věci, které napomáhají dělat tělo více zásadité, je opravdu dobré. Nejjednodušší příklad je třeba vypít sklenici vody s citronem každé ráno. Ačkoliv, i když děláš všechny tyhle věci, jako je zdravá strava a pít jen zásaditou vodu a detoxikovat své tělo průběžně k odbourání toxinů, mentální a emocionální nerovnováha převálcuje všechno a okyslí tvé tělo znovu a znovu. To je to, proč je pro mě stres velkým problémem a učím se, jak s ním může člověk bojovat a být víc v klidu a mít pozitivní myšlení. Protože věřím, že to je jeden z hlavních klíčů ke zdraví a že taky tyhle věci fungují i naopak. Pokud člověk kouří a dělá všechny tyhle špatné věci svému tělu, ale mentálně je osvobozený od jakéhokoliv stresu a je na tom emocionálně velmi dobře, mysl může také pak převálcovat všechny ty špatné věci, které člověk dělá svému tělu. To je to, proč se pak objevují případy a všichni o nich vědí, že jsou lidé, kteří kouří celý život a žijí šťastně až do nějakých devadesáti let bez jakékoliv choroby. No protože si užívali život a nestresovali se.“

### **Příloha III. – Rozhovor Christina**

*„Mohla bys mi teď pro začátek říct něco málo o sobě? Jen prosím nezmiňuj své jméno, pokud si nepřeješ být jmenován.“*

*„Dobře. Narodila jsem se na Mauriciu, což je ostrov, který leží východně od Madagaskaru a jihovýchodně od afrického pobřeží, ve městě Rosehill. Je mi 24 a s celou mojí rodinou jsem se jako teenager přestěhovala do Austrálie za lepšími pracovními příležitostmi rodičů. Mám jednoho bratra, který je o čtyři roky straší než já. V naší kultuře máme rádi věci jako rybí kari a jiné druhy kari a také hodně pálivá jídla. Také jsme byli vychováni jako římská katolíci v době našeho studijního života a stále v tom pokračujeme až do teď.“*

*„Děkuju! A jak třeba hledíš na pojem „zdraví“?“*

*„No, v mém popisu zdraví je několik trochu rozdílných věcí. Je to většinou o tom, co jíš, ale je to také o způsobu života, jaký žiješ. Myslím tím, jestliže je člověk šťastný a pozitivní, věřím, že to ve zdraví vytváří masivní rozdíl. Být šťastný totiž přispívá ke zdravému životu hlavně taky duševně. Samozřejmě, že ta zdravá strava je očividná, například je obrovský rozdíl mezi vegetariány nebo vegany ve srovnání s někým, kdo dodržuje striktní cvičení a životosprávu a stravuje se vysokým množstvím proteinů a karbohydrátů, jako je třeba v hovězím a kuřecím mase. Ale jak jsem zmínila předtím, věřím, že k tomu, abychom si mohli užívat náš život naplno, musíme být zdraví v obou těchto oblastech, jak fyzicky tak psychicky. Obojí je strašně důležité k tomu, abychom toho ve svém životě co nejvíce dosáhli.“*

*„Jak vypadala tvoje výchova, co se týče vedení k nějakému životnímu stylu?“*

*„Co se týče mých rodičů a výchovy, to bylo takové „jez, co ti bylo dáno, a buď dostatečně vděčná za to, že jsi to dostala“, takže jsme museli být vděční, že vůbec máme co jíst. Většinou to bylo něco z domácí kuchyně, což je podle mě ta nejzdravější varianta, ačkoliv třeba kari není zrovna to nejzdravější, pokud ho jíš hodně často.“*

*„Dobře a jak si se teda dostala k tomu pohledu ke zdraví, který jsi popsal. Vyhledáváš nějaké informace?“*

*„No vlastně to bylo tak nějak přes vlastní zkušenost. Pár let zpátky jsem si začala všimnout mých přátel, kteří procházeli opravdu velkým stresem a měli hodně zdravotních problémů skrze psychické a osobní záležitosti, kterými je vedly jejich životy. A pamatuji si, že jsem se jich na to ptala, jak je možné, že tráví tolik času v nemocnici a jsou tak nemocní, když udržují ten nejvíc fyzicky zdravý životní styl. A zajímavé bylo právě to, že všichni zrovna procházeli těmi složitými situacemi v jejich životě nebo stresem. No a to mě přivedlo k tomu, že jsem se rozhodla číst o mysli a tělu a jejich propojení. Takže nakonec pak vlastně díky knihám a jiným online zdrojům. To mi pomohlo utvořit si pohled ke zdraví, který teď zastávám.“*

*„Děkuju! A jak se v poslední době shoduje tvoje chování ve srovnání s tvým obrazem zdraví? Přemýšlíš třeba o tom, co jíš a jestli je to pro tebe zdravé?“*

*„No takhle. V poslední době jsem dost ochabla a zlenivěla. Nejím úplně zdravě, jak bych měla, protože mám bohužel opravdu velkou lásku k dobrému jídlu. Moje váha je trochu vyšší, než by měla být, podle mého obrazu zdraví bych měla trochu zhubnout. Musím říct, že se teda snažím jíst zdravě a někdy jím i zdravě, ale bohužel toho, co bych měla jíst s mírou, je to, čeho jím opravdu hodně, a tím je nezdravé jídlo. Vím, co by měla obsahovat zdravá strava a čeho bych se měla naopak vyhnout, ale chuť nade mnou nakonec vždycky zvítězí.“*

*„A co tvoje fyzická a psychická rovnováha?“*

*„Mmmmm...fyzicky, no chodím do posilovny, ale zase ne tak často, abych udržela své tělo fit. No a psychická rovnováha, ta je u mě celkově postavená na pozitivním*

*pohledu na všechno, co se v mém životě děje. Na každou negativní věc, která vstoupí do mého života, se dívám pozitivně. Prostě všechno s sebou přináší i něco dobrého, když se na to podíváme z té druhé stránky. A když opravdu nejde, tak se prostě stalo, nedělám z toho velké závěry, život jde dál a další mnohem lepší věci mě čekají.“*

*„A co je tvým důvodem k udržování tohohle pozitivního pohledu?“*

*„No, jak jsem zmínila už na začátku, tělo není všechno a zdravý duch k tomu neodmyslitelně patří. Je důležité udržovat oba tyto aspekty ve zdraví. Věřím, že mysl a tělo musí pracovat společně. Podle mě nemůže být člověk v pořádku, pokud jedna z těchto věcí nefunguje. K čemu je nám zdravá mysl bez zdravého těla a naopak. Jedno nemůže existovat bez toho druhého. A obojí dohromady je pak zdravý člověk“*

*„Víš, co je tím důvodem, že nechodíš cvičit tak často, jak by sis přála?“*

*„No, vlastně chodím do posilovny opravdu ráda, není to tak, že by se mi nechtělo nebo tak, ale je to vlastně i moje chyba, neumím si dobře rozvrhnout čas. Myslím, že v poslední době jsem začala být hodně odpovědná k práci a pak taky cítím odpovědnost trávit dostatek času doma s partnerem a rodinou. Přijde mi, že v poslední době mám na všechno málo času, ale ve skutečnosti je to asi jen v té hlavě, musím si začít lépe organizovat svůj čas, aby mi pak nepřišlo, že nic nestíhám. Ale co se týče konkrétně toho cvičení, opravdu to dělám ráda, ale nemám úplně nějakou silnou motivaci, třeba být svalnatá jako muži nebo atraktivní, kvůli čemuž to dělá většina žen. Tedy alespoň myslím, že většina lidí cvičí hlavně kvůli tomu. Já to tak nemám, takže kromě toho času tam ani není velká motivace, přestože vím, že to má pozitivní účinky na zdraví.“*

*„Dobře. Když se vrátíme k tomu zdraví obecně. Co bys řekla, že je tvým hlavním důvodem k tomu, se teda udržovat zdravá? Co bys odpověděl někomu, kdo by se tě zeptal, proč chceš být zdravá?“*

*„Chci být zdravá teď a užít si pořádně vše, dokud zdravá jsem a dokud pro to můžu udělat co nejvíce. Protože jednoho dne už to nepůjde, jakožto člověku se i můj metabolismus zpomaluje s věkem. A pro udržení si toho zdraví co nejdéle do nejdějšího věku, musíme dělat ty věci teď, protože je to důležité z této perspektivy. Tedy vyhnout se tolika nemocím, kolik jen můžeme.“*

*„Mluvíš tedy o jakési prevenci, která souvisí s tvým cílem dožít se dlouhého věku?“*

*„Ano, přesně, prevence je velmi důležitá, ráda bych se třeba dožila svých vnoučat, i když je to daleká budoucnost, a ne jen dožila, ale byla opravdu tou babičkou, jak má být a rozmazlovat, já třeba to štěstí jako dítě neměla. Ale ne jen ta dlouhověkost, taky přítomnost, protože podle mě pokud si člověk uvědomuje, že nežije zdravě, nepřináší to štěstí, naopak to ještě přináší i stres z toho, že brzy budou následovat nějaké nemoci.“*

*„A čeho by ses podle tebe měla právě teď vyvarovat nejvíce, řekněme nějakým rizikovým faktorům, aby ses později vyhnula těm nemocem?“*

*„Z mého pohledu je nejrizikovější neustálý příjem tučného nezdravého jídla, jako je McDonald, KFC, jídlo s vysokým obsahem nasyceným mastných kyselin. Taky přílišná konzumace cukru. Pokud někdo přijímá vysoký obsah cukrů a nehýbe se, tedy tělo nemá šanci ho spálit. Strava je podle mě jeden z nejrizikovějších faktorů, co se týče nemocí a pozdějších chorob.“*

## Příloha IV. – Rozhovor Agnes

„Mohla bys nám pro začátek říct něco o tobě nebo tvé rodině?“

„Vyrosla jsem ve Francii, ale původem moje rodina pochází z Afriky. Moji rodiče jsou tmavé pleti.“

„Mohla bys ještě uvést tvůj věk? A vyznává tvá rodina nějakou víru?“

„Mladá dospělá mezi 20–30 a celá moje rodina po generace vyznává křesťanství.“

„Jak se ve tvé rodině přistupovalo ke zdravému životnímu stylu během tvé výchovy?“

„No, já jsem byla vychovávána v takovém stylu, kde se hledělo nejen na zdraví jako samostatnou jednotku, ale jako součást v usilování o úspěšnou kariéru a správné organizování volného času a pohybu. Tedy vlastně v mé rodině věříme, že spokojenost v kariérním i osobním životě přináší zdravého ducha i rozum a pak i tělo.“

„Jak podle tebe vypadá zdravý člověk?“

„No, z mého pohledu by to byl tedy někdo, kdo v první řadě není nemocný, tedy netrpí žádnou chorobou, ať už fyzickou, nebo mentální. A pak tedy taky někdo cílevědomý, usilující o úspěch, sportovní postavy s dobrými stravovacími návyky.“

„Co je podle tebe potřeba, aby byl člověk v této kondici?“

„Jednoduše vyhnout se nakažlivým chorobám, pokud se člověk necítí dobře, vždy by měl navštívit lékaře a léčit se vhodnými medikamenty. Udržovat se ve formě nějakým stylem cvičení nebo jakýmkoliv pohybem, sportovními aktivitami, správně se stravovat, zdravě a vyváženě, pokud je to možné, a jít si cílevědomě za nějakým kariérním postupem, který učiní člověka šťastného, nebo alespoň nějakým způsobem spokojeného.“

„Odkud se bere tenhle tvůj pohled na zdraví? Proč o něm přemýšlíš zrovna touto cestou?“

„Myslím si, že můj názor vychází hlavně z povědomí té nezdravé kondice a že často vychází z nespokojenosti a toho, když si člověk nemůže najít dobrou práci, která ho nějakým způsobem naplňuje. Víím, že pokud člověk každý den chodí do svého zaměstnání nerad, nebo do konce se strachem, je to neskutečná psychická zátěž, což se pak samozřejmě odráží i na tělesné stránce. Přičemž když pak není člověk ani fit a neudrzuje se v nějaké zdravé kondici, není ani kompetentní k tomu, aby vykonával nějaké určité zaměstnání, a pak když je člověk bez cíle a smyslu, je nešťastný sám se sebou, v nouzi pak díky tomu třeba ekonomicky, což je v dnešní době velkým problémem mnoha lidí, a někdy se člověk díky tomu může dostat až do depresí. Takže vlastně můj názor pochází jednoduše z těch negativních dopadů, které vidáme denně na ulicích a v našem okolí.“

„A co ty a dodržování těchto zásad, jak se ty sama udržuješ, nebo neudrzuješ zdravá?“

„No, ve srovnání s tím, co jsem právě popsala, kde všechno vyžaduje určitou vyváženost, si teď uvědomuji, že to není tak úplně snadné docílit všeho tak, jak bych si to představovala. Takže v poslední době opravdu hodně pracuji a tím pádem nemám skoro žádný volný čas na to, abych přemýšlela nad tím, co je zdravé, a co ne, natož abych dělala nějaký sport nebo aktivity. Vlastně momentálně chodím práce – domů a zas do práce, takže jediné, nad čím pak přemýšlím, je odpočinek. Takže to nevypadá na úplně zdravý životní styl, že?“

„A co je teda tím důvodem, že tolik pracuješ? Je to ta honba za dobrou kariérou, jak jsi byla vychovávána?“

„No ano i ne. Momentálně spíš honba za penězi na podporu těm, co je potřebují. Je to momentálně takový můj osobní projekt. Ale až se tenhle můj plán naplní, chci se určitě pak více věnovat sobě a svému zdraví“

„Co bys řekla o prostředí, ve kterém žiješ?“

„Prostředí, ve kterém žijeme, je globálně ve skutečnosti velká krize. A všichni jen předstíráme, že je vše v pořádku. Myslím si, že prostředí, ve kterém žijeme, je jedno z nejdůležitějších aspektů, které ale v dnešní době je už velmi těžké ovlivnit. A lidé ve skutečnosti hodně trpí z různých důvodů, spoléhají se pouze na medikaci a myslí si, že tím všechno vyřeší.“

„Mohla bys tu dnešní dobu nějak rozvést? Myslíš si teda, že je to vůbec možné být v dnešní době zdravý, a myslíš, že je to dosažitelné pro každého?“

„Rozhodně ne moc. Spíš asi vůbec. Zdraví není dostupné pro každého. Být zdravý je tak drahé. Každému není dáno dovolit si kvalitní lékařskou péči, když se necítí dobře nebo je nemocný. A vlastně ani není každému dáno dovolit si už jen jíst zdravě, ovoce, zelenina, kvalitní potraviny, všechno je tak drahé a ve výsledku, když mluvíme o dnešní době. Maso, které koupíš v obchodě zabalené v krabici, vypadá hezky, ale jak víš, čím bylo to zvíře krmené, tedy co teď obsahuje maso, které jíš? A tak dále.“

„A myslíš si, že jsou lidé dobře informováni o problematice zdraví?“

„Myslím, že v poslední době se toho dost zlepšilo. Ale pořád by to mohlo být lepší. Lidé by měli více vědět o dietách a tím nemyslím diety na hubnutí, ale takové, které jsou vhodné pro jejich těla, vhodné aktivity, které jsou způsobily dělat a vědět, co jim naopak třeba ubližuje, a myslím, že by se lidé měli taky začít soustředit na meditaci, a protože umět si poradit se stresem je v dnešní době moc důležité. Ale myslím, že by se to mělo zlepšit třeba v situacích, kdy jsou lidé v nouzi nebo třeba poskytování zdravé stravy lidem, kteří to potřebují, sportovní stipendia dětem v rodinách, které si to nemůžou dovolit a tak dále.“

„Čemu si myslíš, že je potřeba se nejvíce vyhnout?“

„Tak pořád je to o té stravě a pohybu, takže nejohroženější jsou lidé, kteří nedodrží vyváženou stravu a třeba ani nemají šanci. Když půjdeš do Woolworths a chceš si koupit steak, který tě bude stát dvanáct dolarů, a nebo burger v McDonaldu za pět, co si vybereš? A takových lidí, kteří musí více přemýšlet nad tím, kolik je jídlo stojí a jestli je zasytí, než nad tím, jestli je to pro ně zdravé, je spousta. A většinou je to tak i se sportem a aktivitami. Každý nemá na to zaplatit si hodiny sportu nebo v posilovně. No, takže pak se díváme na případy obézních lidí, vysoký cholesterol, krevní tlak a tak dále.“

„Jakou má pro tebe zdraví hodnotu a proč chceš být zdravá?“

„No, zdraví pro mě znamená delší žití v dobré formě. Řekla bych, že lidé chtějí být zdraví, aby mohli dělat to, co chtějí, a to je i můj důvodem. Chci žít dlouho a hlavně bez pohybového omezení.“

## Příloha V. – Rozhovor Darcy

„Ahoj! Děkuji, za ochotu věnovat čas tomuto rozhovoru! Mohl bys mi nejprve říct něco o tobě a tvé rodině? Prosím nepředstavuj se jménem, pokud nechceš být v tomto výzkumu jmenován.“

„Ahoj! Takže pocházím z Velké Británie a vyrostl jsem v pracující třídě s pracující matkou i otcem. Je mi 23, mám mladšího bratra a sestru, a co se týče víry, všichni jsme ateisti. Momentálně žiji ve Skotsku a mé koníčky jsou hudba, střelba, rybaření a moje přítelkyně.“

„Dobře a co ti jako první utkví v hlavě, když někdo řekne „zdraví“?“

„V mých očích být zdravý neznámá, že bych měl trávit každý večer v posilovně a ráno si jít zaběhat. Moje práce vyžaduje být fyzicky fit s veškerou náročnou chůzí, která je žádoucí stejně tak jako těžká manuální práce. Takže ta práce sama o sobě být „gamekeeper“ mě udržuje dostatečně fit. Za další věřím, že dát si pár piv o víkendu, tím myslím opravdu jen pár, je také měřítko zdraví. Socializování s přáteli a dobrý, zdravý stav mysli, podle mě předchází fyzickému zdraví. To je ten důvod, proč si vždycky udělám čas na to dát si v sobotní večer pár piv se svými přáteli. Všeho s mírou!“

„Vzhledem k tomu, co jsi teď řekl, mám pocit, že být fyzicky fit je pro tebe jeden z důležitých aspektů zdraví. Je to tak? Proč si tedy myslíš, že je to důležité?“

„Být fyzicky fit vyplňuje velkou část v tom, jak vnímám zdraví. Protože být fyzicky fit ti dovoluje být schopný procházet životem tak, že si ho užíváš. A když si užíváš život, tak to ti zas pomáhá mít ten pozitivní stav mysli. Například kdybych já trpěl nadváhou, měl bych problémy s chůzí, což je obrovská část mojí práce, a nemohl bych to dělat, to co dělám rád. Stejně tak by to pak byl velký nátlak na moje nohy, chodit tyto vzdálenosti s těžkou váhou, což by pro mě pak nebylo ani nic pozitivního v pozdějších letech.“

„A když teda posilovna není podle tebe obrazem být zdravý, jak bys udržoval své fyzické zdraví, kdybys nepracoval jako „gamekeeper“, se všemi těmi aspekty které tato práce vyžaduje?“

„Kdybych nebyl „gamekeeper“, což by znamenalo, že bych nedělal tolik fyzické práce, byl bych pravděpodobně doma. Kde, když budu opravdu upřímný, pravděpodobně bych nebyl tak fit, jako jsem teď. A důvodem je to, že fast foods a hospody jsou tak přístupné na to, že jsme situováni uprostřed „grouse moor“ – (oblast s vysokým výskytem rozsáhlých vřesovišť jako ideální podmínka pro život „Grouse“ tedy druhu tetřeva) – uprostřed ničeho, takže asi ano, asi bych pravděpodobně musel začít chodit do posilovny nebo začít běhat.“

„Takže podle tebe fastfood není zdravý? Je tedy strava celkově důležitá ve tvém pohledu na zdraví?“

„Rozhodně fastfood není zdravý. Všechno je smažené a plné tuků. Zase od všeho trochu. Když budu jíst jen zeleninu, nebudu mít dost energie na to být „gamekeeper“, takže potřebuji maso a mléko a i nějaké ovoce, abych měl dostatek energie.“

„Takže teď popisuješ své stravovací návyky?“

„No, to je taková moje představa. Ale snažím se, jím tak, abych měl dostatek energie na všechnu tu manuální práci a chůzi, takže myslím, že jím dostatečně. Ale jak jsem řekl, zakázaného ovoce je všude kolem dost, a když prostě není čas a jedu kolem nějakého fastfoodu, když mám hlad, tak si to dám. Taky piji hodně kávy, protože pracuji i v noci a někdy jsem unavený a mám rád sladké nápoje, což mi taky dodává energii.“

„A co to ovoce, které si zmínil, doplňuješ jím energii?“

„No, to není moc praktické v práci, ale o víkendu si nějaké dám, mám rád banány a pomeranče. Někdy si i děláme s přítelkyní ovocný shake.“

„Co nejvíce do teď ovlivnilo tenhle tvůj celkový pohled na zdraví? (kamarádi, rodina, vlastní zkušenosti) Zjišťuješ si nějak sám informace o tom, co je pro tebe zdravé?“

„Popravdě to tak nějak postupně zjišťuje člověk zkušenostmi. Projde si nějakými nemocemi a tak.“

„A co ve výchově nebo ve škole?“

„Tak ve škole nám asi někdo určitě říkal, že máme jíst zeleninu, ovoce a maso. Ale nikdy jsme neměli nějakou výuku o tom. A doma, řekněme, že do nějakých patnácti let jsem asi jedl celkem zdravě. Mamka vařila, měli jsme společné večere. Ale pak jsem začal pracovat a nevím, jestli jsem nad tím v té době nějak přemýšlel. Teď je pro mě jen hlavně důležité mít dostatek energie.“

„Zjišťuješ si nějaké informace třeba i v četbě?“

„Ne, na to rozhodně nemám čas.“

„Co si myslíš, že teda ovlivnilo ten tvůj pohled na zdraví?“

„Tak asi nejvíce moje přítelkyně, ví, co je zdravé, a ráda vaří, takže v těch fastfoodech teď už tolik nemusím jíst.“

„Je tvá přítelkyně i tím motivem proč se i přes tu pracovní zátěž snažíš trochu dohnat tu zdravou stravu?“

„Určitě a teď když plánujeme rodinu, už je tam nějaká vidina budoucnosti a já chci mít dostatek síly na svou práci a pak ještě na to trávit ten čas s rodinou, takže musím být zdravý a chci, aby moje rodina byla zdravá. Taky bych chtěl k tomu ještě dodat, že jsem dříve kouřil. Ale přestal jsem a teď po tom, co od nového roku nekouřím, cítím velký rozdíl na svém těle a stejně tak i v mysli. Je mi 22 let, takže bych neměl mít problémy s chůzí větší vzdáleností, které běžně chodíme během střelecké sezóny, ale já jsem s tím opravdu někdy problémy měl. A teď se celkově cítím tak dobře a cítím, jak je moje tělo mnohem čistější. No a mít nadváhu má podle mě ten stejný efekt. Je to stejně tak škodlivé pro tvé zdraví, ale každý se tomu může vyhnout, nebo pak se s tím vždycky dá něco dělat.“

„Takže je podle tebe kouření jakýmsi rizikovým faktorem?“

„Rozhodně.“

„A co ještě něco dalšího?“

„Tak jak jsem říkal, strava, to kouření, nedostatek pohybu a určitě i další drogy teda všechny návykové látky, vlastně i léky. Což je trochu paradox. Když je mi blbě, vezmu si prášek, že jo. Ale co jiného má člověk dělat.“

„Jak přemýšlíš nad prostředím, ve kterém žiješ?“

„Myslím, že v mém případě, uprostřed ničeho je to prostředí ideální. Čistý vzduch, příroda, dostatek zvěřiny k lovu i chovného dobytka.“

„A jak přemýšlíš nad tou tvou prací, které tě na jednu stranu udržuje perfektně fit, ale na druhou stranu trochu brání té vyvážené stravě?“

„Pro mě je hlavní, že mě ta práce naplňuje a jsem šťastný. Kdybych dělal práci, kterou nechci dělat, byl bych nešťastný a to je podle mě horší, než si sem tam dát něco nezdravého k jídlu.“



## Příloha VI. – Rozhovor Michael

„Takže ze všeho nejdřív bych ti chtěla poděkovat, že se účastníš tohoto rozhovoru. Můžeme začít?“

„Samozřejmě, není problém.“

„Dobře, mohl bys nám teda pro začátek říct něco o tobě, tvoji rodině, kultuře? Nezmiňuj prosím své jméno, pokud nechceš být v tomto výzkumu jmenován.“

„Můj původ je vlastně italsko-australský. Můj otec a jeho rodina migrovali z Napolí, když mu bylo jedenáct let. A moje matka se narodila tady v Austrálii, ale i její rodina také migrovala, a to z Dolomitů, ale bylo to jejich přání, aby se moje matka narodila už tady. Mně je 26 a náboženství je v naší rodině převážně katolické, přestože ani jeden z mých rodičů nevedou striktně katolický život.“

„A jak bys popsals tvůj pohled na zdraví?“

„Zdraví je mnohostranný termín, který zahrnuje několik aspektů fyzického, mentálního a emocionálního zdraví. Fyzické zdraví pak taky obvykle pokrývá diskuzi o negativních komponentech, jako jsou nemoci. Například diabetes, vysoký krevní tlak, osteoartritida a tak dále. Samozřejmě i pozitivní komponenty, jako je třeba schopnost cvičení. Mentální a emocionální zdraví zahrnuje mnohé negativní komponenty, jako jsou deprese a úzkost, a pozitivní jsou pak podle mě štěstí, spokojenost a taky nějaká úroveň stability. Být zdravý tedy podle mě pro člověka znamená zvládnání a prevenci svých nemocí a soustředění se na zdokonalování pozitivních determinantů zdraví.“

„A jak ty se udržuješ zdravým, tedy jak pracuješ s tou prevencí?“

„Na tu prevenci se, co se týče zdraví, soustředím hodně. Chodím pravidelně a často do posilovny, kde cvičím se zátěží. A taky se soustředím na jídelníček, mám vyváženou dietu.“

„Co děláš pro to, aby ses vyhnul těm negativním aspektům a proč?“

„No tak to je pak jen opak toho, co jsem právě řekl. Abych se vyhnul těm negativním, tak právě vynechávám ve svém jídelníčku jídla s vysokým obsahem cukrů a tuků a snažím se být v pohybu, a třeba i když mám volno, pořád se nějak zabavuji, abych moc neseseděl.“

„Co tě vede k tomuhle pohledu na problematiku zdraví? Ovlivnila tě hodně výchova?“

„Moji rodiče vždycky jedli jen samé zdravé jídlo a můj otec vzhledem ke svojí profesi ví hodně ohledně zdraví a lidského těla. Ale výchovou mě moji rodiče hlavně vedli k tomu vyhnout se všem těm negativním věcem jako kouření, alkohol, drogy a tak a jsem jim za to neskutečně vděčný. Ale třeba co se týče toho cvičení, to vůbec, na to jsem si musel přijít sám.“

„Co tě teda ovlivňuje podle tebe nejvíce?“

„Ve svém zaměstnání vidím dennodenně případy lidí, které postihují nemoci a choroby a všechno je to způsobené jejich stylem života, jaký vedli a vedou, a tohle všechno jsou jen efekty, které teď vyplouvají pomalu na povrch po všech těch nestrádaných letech každodenního nezdravého a nevyváženého životního stylu. Myslím, že každý by měl projít nějakou takovou malou exkurzí, aby viděl ty následky, to, co člověka opravdu čeká, pokud se nestará o své zdraví, a myslím, že to by každému hned změnilo pohled na celou tuhle problematiku a každý by se o sebe začal více starat a soustředit se už na tu prevenci, která je nesmírně důležitá a pak by bylo určitě méně nemocných lidí.“

„Řekl jsi, že jsi musel najít svou vlastní cestu k udržování tvého fyzického zdraví, jaký byl ten důvod k tomu, že jsi začal fyzickou stránku zvažovat jako důležitou, co se týče zdraví?“

„Původně cvičení bylo pro mě jedna z metod, jak dosáhnout typu postavy, které jsem si přál mít během dospívání. A pak až poději během studia a lékařského tréninku jsem si začínal díky těm informacím uvědomovat a poznávat, že cvičení samo o sobě je velmi důležité pro mnoho složek fyzického zdraví, jako je i třeba kardiovaskulární systém a tak a následně taky psychické zdraví.“

„Proč je to podle tebe důležité také to psychické zdraví ve tvém celkovém pohledu na zdraví?“

„Psychické a emocionální zdraví je vzájemně propojeno na naše fyzické zdraví. V podstatě jednoduše řečeno mentální a emocionální zdraví, to je to, co vede, probouzí a motivuje a uspokojuje a povzbuzuje nás k tomu, abychom dělali nějaké aktivity, které podporují naše fyzické zdraví. Spoustu lidí s chudším psychickým zdravím popisuje zasekávání se na motivaci k tomu vykonávat nějaké fyzické aktivity, které povzbuzují jejich fyzické zdraví. Fyzické zdraví pak zase podporuje to psychické. Je to uzavřený kruh. Nejdůležitější je však začít a udržet se v těch začátcích. Později se daná aktivita většinou nějakým způsobem stane součástí našeho života a je mnohem jednodušší ji udržovat“

„Takže ty sám udržuješ své zdraví touto cestou ve spojitosti fyzického a psychického zdraví?“

„Ano, své zdraví se takto snažím opravdu udržovat, jak jen to jde, mám silnou motivaci díky tomu, jak jsem říkal, že denně vidím případy těch nemocných lidí, kterým už třeba není pomoci, protože je pozdě a protože předtím tomu nevěnovali pozornost.“

„Myslíš, že vidina těch negativních důsledků je tedy tvůj hlavní důvod, proč se snažíš udržovat zdravým?“

„Zčásti ano. Ale mým hlavním důvodem je také, že se snažím udržet co nejdéle mladým a podpořit své mládí, jak nejvíce to jde. Chci co nejdéle žít aktivním životem. Chci si užít to mládí s co nejméně zdravotními potížemi a v té nejhezčí podobě opravdového mládí.“

„Co si myslíš, že je tou hlavní příčinou toho, že vidáš tolik nemocných lidí v dnešní době?“

„Myslím, že je to proto, že ty následky toho, jak člověk udržuje své zdraví, jsou méně přímé v poslední době, než jak tomu bylo v minulosti. V minulosti také neschopnost pracovat často znamenala neschopnost poskytnout jídlo a přístřešek pro ty, které milujeme. Ta potřeba vyhnout se věcem, jako je nemoc, měla přímé důvody, a tím bylo jednoduše „přežít“. Kromě toho v dnešní době jsou všechny tyto nemoci vyléčitelné díky pokrokovému zdravotnictví, takže nemáme takovou motivaci se preventivně vyhýbat lehkým onemocněním. Na všechno se zdá mít v dnešní době lék, ale ne každý si uvědomuje, že každá nemoc zanechává stopy. V tom je asi ten hlavní rozdíl, dříve měli lidé opravdu velkou motivaci vyhýbat se nemocem, tedy věnovat pozornost té prevenci. V dnešní době se vším, co zdravotnictví nabízí, a hlavně ošetřovatelství, vnímáme naprosto jinak nebo spíše nevnímáme přímou spojitost mezi zdravím a přežitím. Medikamenty, které máme v dnešní době k dispozici, nám umožňují oddalování následků různých nemocí a viditelných následků našeho chování. Například, pokud máš chabé dentální zdraví, každý má tu možnost nechat si dát plombu, nechat si udělat novou korunku, či dokonce nové zuby a tak dále. Pokud nemůžeš pracovat, tedy nejsi schopný skrze nějaký zdravotní problém, pak se obrátíš na pojišťovnu nebo jakýkoliv sociální systém dnešní doby. Ty přímé následky nedodržování prevence zdravotních problémů jsou redukovány úspěchy dnešní společnosti. Avšak později se začnou objevovat nastřádané a už je pozdě s nimi nějak pracovat nebo je velmi obtížné a nákladné je léčit.“

## ABSTRAKT

KOVAŘÍKOVÁ, L. *Zdravý životní styl v pojetí dnešní mládeže*. České Budějovice 2020. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Dr. phil. H. Chyzy.

**Klíčová slova:** životní styl, zdraví, pohybová aktivita, duševní hygiena, rizikové faktory, volný čas, mládež, současná mládež

Bakalářská práce se zabývá pojetím zdravého životního stylu současné mládeže. Teoretická část se zaměřuje na životní styl konkrétně ve třech vybraných kategoriích napříč biologickými a psychosociálními složkami životního stylu. Z biologické složky zdravého životního stylu je to *pohybová aktivita a rizikové faktory zdravého životního stylu*. Z psychosociální pak *duševní hygiena*. Praktická část se zaměřuje na pojem „zdraví“. Z výsledků kvalitativního výzkumu jsou zde zaznamenány subjektivní pohledy mladých dospělých pocházejících z různých kontinentů na problematiku zdraví a následně také jejich motivy ke zdravému/nezdravému stylu života.

## ABSTRACT

KOVAŘÍKOVÁ, L. *The healthy lifestyle in the concept of today's youths*. Czech Budweis 2020. Bachelor thesis. University of South Bohemia in Czech Budweis. Faculty of Theology. Department of pedagogy. Thesis supervisor Dr. phil. H. Chyzy.

**Key words:** lifestyle, health, movement, hygiene of soul, risky factors, leisure, youths, today's youths

The topic of my bachelor thesis is the healthy lifestyle in the concept of today's youths in a chosen categories of lifestyle. On a basic of my survey was listed subjective concepts of health of youths from different countries and their incentives in keeping regularities of health regarding their pictures of the matters.