

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Sport jako způsob kompenzace negativních důsledků
konzumního životního stylu**

Bc. Jaroslava Havlíčková

Vedoucí práce: PhDr. Martin Kuška, Ph.D.

Praha 2014

Prague college of psychosocial studies



**Sport as a way of offsetting the negative consequences of
consumer lifestyle**

Bc. Jaroslava Havlíčková

The diploma thesis work supervisor: PhDr. Martin Kuška, Ph.D.

Prague 2014

Abstrakt

Diplomová práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické. V teoretické části jsou zpracována témata, jako je globalizace, konzumní společnost, reklama, sport nebo stres. Tato část se věnuje i negativním důsledkům, které přináší konzumní životní styl. Zejména se pak zaměřuje na zdravotní dopady související s pracovním prostředím a nedostatkem pohybové aktivity. Cílem práce je charakterizovat tyto vybrané negativní důsledky a ukázat, jak mohou být pozitivně ovlivněny pohybovou aktivitou. Dílčím cílem je také přispět k efektivnějšímu prosazování aktivního a zdravého životního stylu populace. Praktická část práce, na základě dotazníkového šetření, analyzuje postoje, které zaujímají klienti ambulantního rehabilitačního zařízení k pohybovým aktivitám.

Klíčová slova: moderní společnost, globalizace, konzum, životní styl, stres a pohybová aktivita.

Abstract

The thesis consist of two parts, theoretical and practical. The theoretical part is covered topics such as globalization, consumer society, advertising, sport or stress. This section is devoted to negative consequences that brings consumer lifestyle. In particular, it focuses on the health impacts associated with the working environment and lack of physical activity. The aim of the work is to characterize these selected negative consequences and show how they can be positively affected by physical activity. The partial aim is to contribute to the more effective promotion of active and healthy lifestyle of the population. The practical part of the work, based on a questionnaire survey, analyzes the attitudes that clients of the outpatient rehabilitation facility occupy for physical activities.

Key words: modern society, globalization, consumerism, lifestyle, stress and physical activity.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury a dodržovala zásady vědecké etiky.

Datum:.....

.....

Jaroslava Havlíčková

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PhDr. Martinu Kuškovi za jeho cenné rady a trpělivost při vedení mé diplomové práce a rovněž MUDr. Olze Dostálové za kontrolu formální stránky práce.

.....
Jaroslava Havlíčková

OBSAH

ÚVOD	8
1.1 SPOLEČNOST	10
1.1.1 Společnost – tradiční, moderní a postmoderní	11
1.1.1.1 Základní pojmoslovi k postmoderní společnosti	13
1.2 Globalizace.....	15
1.3 Vymezení pojmu konzum a životní styl	16
1.3.1 O konzumu a konzumní společnosti.....	16
1.3.2 Životní styl.....	17
1.4 Historie a vymezení pojmu sport.....	18
1.4.1 Rozdělení sportu podle výkonnosti a motivace.....	20
1.4.2 Fitness, wellness a další základní pojmy	22
2 VÝVOJ A VZÁJEMNÁ SOUVISLOST DEFINOVANÝCH POJMŮ	24
2.1 Zrod konzumní společnosti.....	24
2.1.1 Historický vývoj konzumní společnosti	25
2.2 Počátky globalizace a její urychlení	30
2.3 Projevy globalizace	31
2.4 Dopady globalizace	34
2.4.1 Vlivy globalizačních procesů na psychiku člověka.....	34
3 RIZIKA KONZUMNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU	37
3.1 Zdravotní dopady související s pracovní činností	38
3.1.1 Stres, deprese, úzkost.....	41
3.2 Vliv reklamy na konzumní společnost	43
3.3 Potřeby skutečné a umělé.....	44
4 „SYMPATIE“ K POHYBU V POSTMODERNÍ SPOLEČNOSTI	46
4.1 Otázka motivace k pohybové aktivitě	48

4.2 Zdravotní aspekty pohybových aktivit	49
4.3 Psychologické aspekty pohybových aktivit	50
4.4 Strategie zvládnání stresu	53
4.4.1 Psychotropní účinky pohybové aktivity	53
4.4.2 Praktické využití relaxačních technik jako metody psychohygieny	56
5 FORMULACE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU.....	58
5.1 Úvod k výzkumu	58
5.2 Stanovení cílů a hypotéz výzkumu.....	58
5.3 Metodika získávání dat	59
5.4 Struktura dotazníku	60
5.5 Charakteristika výzkumného vzorku	61
5.6 Charakteristika sběru dat	64
6 ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT	65
7 VÝSLEDKY VÝZKUMU	75
ZÁVĚR	76

ÚVOD

Diplomová práce pojednává o možnosti, jak ovlivnit tou nejpřirozenější cestou zdraví člověka a to tělesné i duševní, které je v současné době zatíženo konzumním stylem života spojeného s chronickým nedostatkem pohybu a vysokou mírou stresu a jeho početnými vedlejšími účinky.

Odborné publikace, časopisy či internetové články se věnují spíše příznivým somatickým účinkům pohybových aktivit na zdraví člověka. A proto se autorka v této práci zaměřuje především na problematiku vztahu pohybové aktivity a psychiky člověka. Její snahou je také propojit studovaný obor – Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii – s její praxí ve zdravotnictví a blíže se zaměřit na tuto méně zmapovanou oblast. Výběr zvoleného tématu byl tedy ovlivněn i povoláním autorky, neboť z pozice fyzioterapeutky má zkušenost s tím, jak důležitá je pro lidské tělo pravidelně prováděná pohybová aktivita. Tím více pokud lze její pomocí, kromě tělesné stránky, pozitivně ovlivnit také stránku duševní.

Hlavní cílem této diplomové práce je představit negativní důsledky konzumního životního stylu prostřednictvím často diskutovaných témat a poukázat na způsob v podobě pravidelné pohybové aktivity vedoucí k jejich kompenzaci, neboť se jedná o aktuální téma, jež stojí za řadou poměrně závažných problémů současné společnosti.

První kapitola pojednává o společnosti a jejím rozdělení na tradiční, moderní a postmoderní, dále globalizaci, konzumu, životním stylu, historii sportu a jeho členění. Pojem společnost definuje na základě přístupů různých autorů. Od vzniku společnosti moderní přechází k vysvětlení pojmů postmodernismus a postmodernita. V první kapitole, a zároveň také v převážné části kapitoly druhé, se autorka snaží přiblížit téma globalizace z hlediska jejích počátků, projevů a negativních dopadů na psychiku člověka. Rovněž charakteristice konzumu a s ním spojeným pojmům jako je konzumní společnost a životní styl je věnována první i druhá kapitola. Ty se dále zabývají nejen vztahem mezi spotřebou a konzumerismem, ale zejména i konzumní společností, její potřebě „mít“, jejím zrodu a historickém vývoji. Zvolenými autory je také definován

životní styl, který vyjadřuje způsob, jakým žijeme ve smyslu trávení volného času, stylu bydlení a oblékání, přístupu ke svým povinnostem nebo chování k druhým lidem. Poslední část první kapitoly se věnuje dnešní podobě sportu, přičemž začíná výkladem jeho historického vývoje, kromě toho také přehledně vymezuje sport z hlediska výkonnosti a motivace a na závěr vysvětluje základní pojmy, se kterými se pak v textu dále pracuje. Jedná se například o fitness, wellness, pohybovou aktivitu, zdravotní benefity pohybových aktivit či hypokinézu.

Třetí kapitola přibližuje rizika vznikající v důsledku konzumního životního stylu. Zaměřuje se na pracovní prostředí. Pracuje s tématy jako je ztráta zaměstnání, nemožnost nalezení nového místa, vysoké pracovní tempo nebo mezilidské vztahy na pracovišti, která ovlivňují člověka a projevují se častějším výskytem stresu, depresí nebo úzkostí, což jsou další důležité pojmy, jímž se věnuje tato kapitola. Představuje také reklamu, jež má významnou úlohu neustále vyvolávat v konzumentovi pocit neuspokojení a touhy nakupovat věci, které v podstatě nepotřebuje. Takto se vytváří řada potřeb, které jsou buď skutečné, nebo umělé a právě těmto pojmům je věnován závěr třetí kapitoly.

Teoretickému zarámování sledované problematiky se věnuje čtvrtá kapitola, jejíž součástí je definování vztahu a motivace lidí v postmoderní společnosti k pohybovým aktivitám. Přibližuje pozitivní vliv pohybové aktivity na jeden z hlavních problémů moderního životního stylu – distres. Vyzdvihuje její významné benefity pro člověka z hlediska zdravotního i psychického. Vše je doplněno o metody, které vedou k upevnování dobrého zdravotního stavu a životní pohody.

Poslední tři kapitoly jsou věnovány výzkumu uskutečněného prostřednictvím dotazníkového šetření. Výzkum se zabývá mapováním postojů lidí k pohybovým aktivitám.

1 UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY

1.1 Společnost

V 19. století při velké společenské transformaci, kdy docházelo k zániku tradičních struktur a zrodu moderního světa, získávala sociologie své první kontury. O čem všem sociologie je a může být, neexistuje shoda. Lze však říci, že tato humanitní věda se zabývá společenskými jevy, vztahy a procesy, čili poznává život společnosti a každodenní problémy, které jsou ve vztahu s okolím a druhými lidmi. Základním termínem pro sociologii je bezpochyby společnost, jejíž vymezení není snadné ani jednotné (URBAN, 2011).

Dle Kellera je společnost souhrnem individuí jednajících s ohledem na jednání druhých. *„A to v určitém historickém, prostorovém, kulturním a sociálním kontextu, jehož parametry mohou svým jednáním ovlivňovat jen částečně“* (KELLER, 2006, s. 11).

Jak již bylo zmíněno, při vysvětlování pojmu „společnost“ se setkáváme s různými definicemi. Proto autorka diplomové práce doplňuje text o popis dalšími autory a slovníkovou definicí.

MUCHA (2004) považuje společnost za základní sociologický pojem, kterým označuje skupinu lidí žijící na určitém území, podléhající témuž systému politické autority a moci, která si uvědomuje, že má jinou identitu než ostatní skupiny žijící v jejich sousedství.

HLADÍK (1996) vidí v pojmu společnost jeden z nejširších, nejjobecnějších a také nejméně určitých termínů v sociologii, jímž se označují jak relativně malé skupiny, tak i celé lidstvo. Společností se označuje větší lidská jednotka, teritoriálně organizovaná a obnovovaná či doplňovaná sexuální reprodukcí svých členů. Její trvání je delší než život jednotlivých členů, a proto dochází k plynulé socializaci nových členů v jejích institucích. Každá společnost má své vlastní hodnotové a normativní systémy, jimiž realizuje své cíle.

„Uspořádané společenství lidí, kteří obývají určité území, jsou spojeni směnou a spoluprací a řízení svými vlastními institucemi. Toto společenství sdílí společnou kulturu a funguje jako specifická společenská jednotka“ (ECHAUDEMAISON¹ aj., 1995, s. 303).

1.1.1 Společnost – tradiční, moderní a postmoderní

Současná sociologie určuje historické společnosti podle evolučního hlediska, které popisuje vývoj společnosti od nižších k vyšším formám sociálního života. Nižší formy života jsou charakterizovány menší složitostí, komplexností a diferenciací zájmů, potřeb, funkcí a struktur společnosti, naproti tomu vyšší formy jsou spjaty s větší komplexností a diferenciací. Příkladem tohoto evolučního procesu byla dělba práce a na ní závislé stále větší složitosti sociálních vztahů.

Tradiční společnost – je příkladem sociálního uspořádání, které bylo rozbité nástupem průmyslové revoluce a dalšími procesy (MUCHA, 2004), přičemž nejstarší období lidské kultury bývají označovány jako společnosti archaické. Statky, které tradičním společenstvem poskytuje příroda, jsou transformovány jen minimálně a k jejich zpracování se užívá přírodní energie (síla lidí a zvířat, větru, vody), ekologická náročnost se tak minimalizuje. Na úrovni celých domácností je zajišťována výroba, směna i spotřeba. Rozhodujícím faktorem pro organizaci výroby není trh (KELLER, 2006).

„V užším slova smyslu: jde o prostředí nebo určitou část společnosti, skoro nedotčené změnami, které zaznamenala společnost jako celek“ (ECHAUDEMAISON aj., 1995, s. 307).

Společnost moderní² – je produktem průmyslové revoluce spojené s centralizací moci v rámci národních států. Na její podobě se podílejí procesy, které doprovázely rozvoj průmyslové revoluce (rozmach dělby práce, proces urbanizace, rozvoj dopravy a

¹ Profesor ekonomie a sociálních věd, učitel na vzdělávacím institutu v Créteil ve Francii.

² Jiní autoři uvádějí též společnost průmyslová neboli industriální. Pro sjednocení termínů užívá autorka diplomové práce v dalším textu označení moderní.

komunikace aj.). Trh se dostává z okraje ekonomického sektoru do jeho centra a stává se regulátorem chodu nejen celé ekonomiky, ale postupně celé společnosti. Roste míra dělby práce a rozvíjí se specializace funkcí (KELLER, 2006), neboť využívání nových objevů vědy a techniky přináší změny v technologiích (automatizace, výpočetní technika, nové materiály aj.) a tím se zásadním způsobem mění profesně kvalifikační a vzdělanostní struktury. Významně roste podíl zaměstnanců – odborníků, špičkových manažerů (HAVLÍK, 1999).

Taktéž podle MUCHY (2004) se moderní společnosti vyznačují vyšším stupněm urbanizace na rozdíl od společností tradičních. Ve městech žije naprostá většina lidí. Zde se také vytvářejí pracovní místa a neustále vznikají nové příležitosti. Mucha ve slovu moderní vidí ideu něčeho nového, moderního, což je v protikladu k tradičnímu, nemodernímu, zastaralému. Vývoj moderní společnosti je postaven na stálém pokroku a zdokonalování podmínek života. Důraz je kladen na fakt, že se tak děje ku prospěchu celého lidstva. Je to perspektiva globální a prostředkem realizace je zejména rozvoj věd a techniky.

Avšak s problematikou pokroku souvisí otázka svobody a prospěchu pro společnost. Proto zde autorka práce uvádí názor sociologa HAVLÍKA (1999, s. 90), který tvrdí, že: *„Pokrok tedy v zásadě není další urychlování modernizace, ale starost o řešení problémů a o prosté přežití“*. Vývoj modernizace postupuje v různých zemích odlišným tempem. Zároveň roste ekonomická, sociální, politická a kulturní provázanost světa, tzn. katastrofa či konflikt na jedné části zeměkoule (ropná krize, kácení pralesů aj.) může způsobit velké a nečekané důsledky v celosvětovém měřítku.

Optimistické teorie více ukazují na příznivé stránky vývoje (možnosti materiálně bohatého života, vzdělanostní úrovně, společenské rovnosti). Pesimisté zdůrazňují spíše negativní souvislosti a kritizují odcizující tendence modernizace, její důsledky pro přírodu (čistota ovzduší a vod, odpady, vyčerpávání zdrojů, ekologické krize), kult spotřeby, propast mezi vyspělým a rozvojovým světem. Jejich snahou je poukázat na kulturní a morální zaostávání, zvyšování strukturní nezaměstnanosti a sociálně patologických jevů (kriminality, narkomanie) a vzájemné odcizování lidí. Proces modernizace zásadně ovlivňuje vztahy mezi lidmi a přináší tak s sebou změny ve

způsobu života lidí. Tyto změny se dotýkají oblasti práce i trávení volného času, každodenní obsluhy (odívání, stravování), forem sociální kontaktů mezi lidmi, vztahů k hodnotám a ke kultuře.

Předmětem kritiky je i tzv. urbanizace neboli masové stěhování z venkova a růst měst, která dává příležitost ke vzniku řady problémů, jakými jsou zaostávání některých venkovských oblastí, rozbití tradičních struktur apod. Mezi sociální problémy urbanizace lze zařadit konflikty spjaté s hromaděním různorodého obyvatelstva, jehož cílem je hledání nových zdrojů obživy, které jim venkov nemůže dát. Lidé migrují mezi městem a venkovem, čímž se mění jeho vybavenost – rostou komunikace a s nimi se na venkov dostává městský způsob života (HAVLÍK, 1999).

Hranici mezi tradiční a moderní společnostmi tvoří přeměna instituce trhu. V tradičních společnostech hraje trh podstatně jinou roli, neboť oblast ekonomiky zde nebyla samostatným systémem vyděleným ze zbytku společnosti a nediktovala mu své zákony. Hlavní význam pro generalizaci tržních vztahů měla přeměna práce a půdy ve zboží, s nimiž začalo být zacházeno, jako kdyby byly vyprodukovány na prodej. Vznikla nabídka pracovní síly a poptávka po ní, stejně tak jako vznikla nabídka a poptávka po půdě (KELLER, 2006).

1.1.1.1 Základní pojmosloví k postmoderní společnosti

Dříve, než autorka této práce začne definovat pojem „postmoderní společnost“, považuje za důležité vymezit rozdíl mezi postmodernismem a postmodernitou (či postmodernou), protože velmi často dochází k užívání těchto dvou pojmů jako synonym.

PETRUSEK (2006)³ píše, že nic takového jako postmoderní společnost není a sami postmodernisté se tomuto sousloví vyhýbají. Nanejvýš se omezují na konstatování, že je nutno rozlišovat mezi postmodernismem jako souborem uměleckých praktik a převratem v estetickém vnímání světa a postmodernitou jako novým, specifickým

³ M. Petrušek v díle *Společnosti pozdní doby* (2006) používá různá označení pro postmoderní společnost, jako jsou informační, materialistická, narcistní, pluralitní, postindustriální společnost či společnost hojnosti a další.

stavem ducha, jako osobitou senzibilitou, která převrací a mění životní styly, obyčeje a hodnotové systémy, čímž radikálně zasahuje do společenského života.

Přestože postmodernismus vznikl v rámci uměleckých praktik a estetických teorií, postmodernita a postmodernismus nejsou výmysly teoretiků umění a umělců. Věc spočívá v tom, že naše realita a život se staly postmoderními. V zásadě lze obecně říci, že problém utváření postmodernismu a jeho působení v západním světě zasahuje nejen oblast kultury, ale dotýká se i světového názoru a pohledu na svět (PETRUSEK, 2006).

GIDDENS (2010) rozlišuje postmodernismus a postmodernitu následujícím způsobem. Pokud se přesouváme do fáze postmodernity, znamená to, že trajektorie sociálního vývoje nás odvádí od institucí modernity směrem k novému a odlišnému typu sociálního řádu, zatímco postmodernismus může vyjadřovat jen určité vědomí takového přechodu, ale neukazuje, že existuje. Postmodernismus lze nejlépe pochopit jako výraz stylů a hnutí v literatuře, malířství, užitém umění a architektuře. Postmodernita má více významů. Kromě obecného životního pocitu v období výrazné odloučenosti od minulosti, postmodernitou lze mínit i to, že nic nemůže být známo s určitostí, že nemůže být přijatelně obhájena žádná verze pokroku a že se prosazuje nový politický a sociální program zdůrazňující rostoucí význam ekologických otázek a třeba i nových sociálních hnutí obecně (GIDDENS, 2010).

Dle ROBINSONA (2000) nikdo doopravdy neví, co pojem „postmodernismus“ vlastně znamená. A dále uvádí, že: „*Postmodernismus je možná jen vhodnou nálepkou pro svazek postojů, hodnot, názorů a pocitů, které se týkají toho, jaké je to žít v pozdním dvacátém století*“ (ROBINSON, 2000, s. 43).

Etzioni⁴ už v roce 1968 psal o postmoderní společnosti. Konec moderní doby nechápe jako zlom, ale jako transformaci. Postmoderní období se vyznačuje technologickou změnou. Konec moderní doby historicky spojuje s koncem druhé světové války, neboť v této době nastal výrazný přelom ve vývoji technologií (komunikačních, vědeckých a energetických), které mění život všech lidí. Rovněž kladl důraz na fakt, že v postmoderní době se může společnost vyvíjet pluralisticky (srov. KUBÁTOVÁ,

⁴ Amitai Etzioni (*1929) – izraelsko-americký sociolog.

2010) a „je v ní větší prostor pro relativní nezávislost jedince na základním trendu vývoje moderní společnosti vnucujícím hédonistickou životní orientaci“ (cit. dle MUCHY, 2004, s. 96).

„Postmoderní společnost je společnost založená na vyspělé technologii, fascinovaná informační explozí a nadšená konzumními možnostmi a mediálními obrazy“ (MUCHA, 2004, s. 96).

K tomuto KUBÁTOVÁ (2010) dále uvádí, že obecné vymezení postmodernismus není vůbec snadné a neexistuje žádná jednotná definice. Lze však alespoň poukázat na některé postmodernistické předpoklady, které stojí v opozici proti předpokladu modernismu. Jeden z nich je, že není možné dospět k univerzálnímu a skutečnému poznání světa, společnosti, člověka ani přírody.

1.2 Globalizace

Nejen v této části, ale zejména v dalších kapitolách pojednávajících o globalizaci, přibližuje autorka diplomové práce, dle slov HODAČE a KOTRBY (2011), toto zdánlivě odtažitě a neuchopitelné téma.

Pokus zúžit definici globalizace, aby měla pevné a zřetelné ohraničení, jako tomu je u jiných společenských, politických nebo ekonomických jevů, je předem odsouzený k neúspěchu. V případě, že nepropadneme skepsi vyplývající z omezeného lidského poznání, lze globalizaci vyložit jako nikým neřízený společenský, ekonomický a politický proces vedoucí k posilování vazeb mezi téměř všemi zeměmi dnešního světa (HODAČ a KOTRBA, 2011). Dle MUCHY (2004, s. 238) můžeme globalizaci popsat „jako formování jedné světové společnosti ve všech oblastech sociálního života, tedy ekonomického, politického, v oblasti vědy a dalších“. Dále může být globalizace tedy definována jako zintenzivnění celosvětových sociálních vztahů, čímž dochází ke spojování vzdálených lokalit takovým způsobem, „že místní události jsou formovány událostmi dějícími se mnoho mil daleko a naopak“ (GIDDENS, 2010, s. 62).

A zajímavě také vysvětlil pojem „globalizace“ i KELLER (2007), který se nejprve zaobírá otázkou, co vše globalizace vlastně zahrnuje. Jelikož ne všichni považují za

jádro globalizace stále užší ekonomické propojování částí světa, tedy rozvoj svobodného obchodu. Pokud zdůrazníme především roli, kterou sehrál v procesu globalizace nebývalý rozvoj komunikačních prostředků a informační technologie, pak to vede k tomu, že jádrem tohoto procesu je kulturní vzájemnost. Ta zahrnuje prohlubující se kontakt a vzájemné obohacování různorodých kultur v rovině rozvoje turistiky či působením médií apod.

1.3 Vymezení pojmu konzum a životní styl

1.3.1 O konzumu a konzumní společnosti

Autorka této práce výklad pojmu konzum ve Velkém sociologickém slovníku nenašla, ale byl v něm definován ekvivalent tohoto slova, kterým je konzumerismus, což je: „*Tendence ke konzumnímu způsobu života spojená s přeceňováním významu spotřeby hmotných statků, vyúsťující až ve „spotřebu pro spotřebu“ (Velký sociologický slovník, 1996, s. 532).*

Naproti tomu ve slovnících cizích slov se dočteme, že konzum je: „*Spotřeba (běžně potřebných věcí) k živobytí“ (Akademický slovník cizích slov, 1998, s. 420).*

Vztahem mezi spotřebou a konzumerismem se zabýval Miles, který podotýká, že definovat vztah mezi spotřebou a konzumerismem lze jen obtížně. Pojem konzumerismus není totožný se spotřebou. Nejedná se pouze o jednoduchý proces pouhého nakupování a konzumování určitého zboží nebo služby. Konzumerismus by se měl vlastně vypořádat se složitostmi, které se skrývají za aktem spotřeby. „*Ve skutečnosti, zatímco spotřeba je akt, konzumerismus je způsob života“ (MILES, 1998, s. 4).* Z tohoto pohledu je konzumerismus projevem zdánlivě všudypřítomného aktu spotřeby. Tudíž akt spotřeby představuje most, který spojuje jednotlivce a společnost psychicky i sociálně [vlastní překlad autorky této práce].

Tímto chtěla autorka diplomové práce ozřejmit význam odlišností pojmů spotřeba a konzumerismus, ale také zároveň upozornit i na vzájemná propojení.

Autorka je toho názoru, že ve značné míře je užíván také přívlastek konzumní. Kupříkladu konzumní společnost, konzumní kultura, konzumní životní styl aj. Na to navazuje v následujícím textu, kde se zaměřuje na sousloví konzumní společnost.

„Konzumní společnost je typ moderní industriální společnosti, v níž jsou rozhodující sociální funkce určovány spotřebou (konzumem)“ (Akademický slovník cizích slov, 1998, s. 420).

Pojem „konzumní společnost“ se poprvé objevuje v průběhu dvacátých let minulého století. V dalších letech nabývá na popularitě a dodnes je oblíben. Tomu nasvědčuje častý výskyt v každodenní komunikaci i v odborné diskusi. Pojem konzumní společnosti představuje uznávaný znak hospodářského uspořádání i každodenního života v současných společnostech (LIPOVETSKY, 2007). A k rozboru konzumní společnosti lze přidat postřeh od URBANA (2011), který se v této souvislosti zamýšlí nad soudobými proměnami konzumu a charakterizuje ho výčtem možných funkcí, jež v životě moderního člověka plní. Konzum dokáže pružně začlenit lidi do společnosti tím, že jim poskytuje náměty do diskuse a tlačí je do věčného pohybu a potřeby být tzv. v obraze. Nutno poznamenat, že konzum je sociálně-kulturní drogou, která některým lidem pomáhá zvládat všudypřítomné nejistoty a strach z nekonečných možností. Pro mnohé se dále stává i jakýmsi rituálem, jemuž se nemusí složitě učit, nabízejícím životní jistoty, kontrolu situace a pravidla.

1.3.2 Životní styl

Způsob života bývá nazýván různě – životní způsob, životní styl, životní sloh. Setkáváme se i se spojením zdravý životní styl, alternativní životní styl, nekulturní životní styl apod. Můžeme se také setkat se ztotožňováním způsobu života s kvalitou života, eventuelně s životní úrovní. Na otázku, co je životní způsob, můžeme dostat různé odpovědi. Vyjadřujeme tím způsob, jakým žijeme – jak se oblékáme, jak bydlíme, jak trávíme volný čas, jak a kde pracujeme, co a kdy jíme, co si myslíme o světě a o sobě, jakou hudbu posloucháme, co čteme atd. Pojmy „životní způsob“ a „životní styl“ je možné považovat za synonyma (KUBÁTOVÁ, 2010).

Podobně se vyjadřuje HLADÍK (1996), který pod pojmem způsob života rozumí pracovní, výrobní, materiální, duchovní, spotřební a jiné činnosti jedince, kterými projevuje své vztahy k vnějšmu světu, sociálnímu okolí, práci a k životu vůbec. Patří k němu denní režim, trávení volného času, styl bydlení a oblékání, stravovací návyky, jak přistupujeme ke svým povinnostem, jak se chováme k ostatním lidem i k sobě samému. Způsob života je souhrn konkrétních historických činností, jimiž lidé různými prostředky uspokojovali své potřeby. SLEPIČKOVÁ (2000) dále pokračuje tím, že životní styl je proměnlivý v čase. Důvodem nejsou pouze měnící se potřeby člověka, ale i prostředí, které také prochází různými změnami. Životní styl se vytváří v průběhu života a je ovlivňován výchovou, sociálním prostředím, ekonomickými podmínkami či kulturními zvyklostmi. Nezanedbatelný vliv mají však i vrozené předpoklady a vlastnosti jedince. Životní styl lze posuzovat podle postojů a názorů, které mohou být někdy v rozporu s chováním člověka (např. většina české populace pokládá sport za důležitý pro život, avšak pouze malá část pravidelně cvičí).

1.4 Historie a vymezení pojmu sport

Pojetí sportu a jeho definování je ovlivněno nejen historickým vývojem, ale i potřebami společnosti. Pod tímto vlivem se sport stal složitějším a mnohem citlivějším na změny. Zároveň je více spjat s životem lidí nevyjímaje těch, kteří jej sami aktivně neprovozují (SLEPIČKOVÁ, 2000). Zásluhou sdělovacích prostředků se dostává před širokou veřejnost, před kterou tak odhaluje své pozitivní a někdy i stinné stránky. V současné době je sport vnímán jako významný činitel ovlivňující nejen jeho účastníky, ale v podstatě i celou společnost. Sport může být zdrojem zábavy, pro někoho i zdrojem obživy, výhodným obchodním artiklem nebo prestižním činitelem na politické scéně. (NEKOLA aj., 2000).

V roce 1992 byla přijata tzv. Evropská charta sportu, která určuje postavení sportu ve společnosti a vymezuje povinnosti státu v péči o něj. Charta definuje sport⁵ následovně: *„Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které at' již prostřednictvím*

⁵ lat. desportare – rozptylovat se, bavit

organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (MŠMT, 2006). Toto je poměrně široké vysvětlení významu slova sport, kdy vedle sebe stojí dvě sféry sportu, kterým se přikládá i stejná důležitost. Jedná se o sport výkonově orientovaný a sport provozovaný za účelem posílení zdraví, rekreace nebo intenzivních prožitků.

Dnešní podoba sportu je výsledkem jeho historického a zároveň společenského vývoje v minulém století. Slovo sport se začalo používat pro pohybové hry a soutěživá cvičení v Anglii, jimiž byl vyplněn volný čas nejvyšší společenské vrstvy. Mladí angličtí gentlemani se zároveň připravovali pro plnění úkolů pro svou zemi. Sport se postupem času dostával i mezi další společenské vrstvy, pro které měl však mnohem odlišný význam. Pro nižší vrstvy se stal zdrojem získávání prostředků k životu (profesionální zápasníci, boxeři na poutích) nebo byl zábavou při lidových slavnostech sloužící jako prostředek katarze.

K rozmachu sportovních klubů a organizací na národní i mezinárodní úrovni došlo po první světové válce. Vznikly systémy pravidelných soutěží a jednotná pravidla, což vedlo k institucionalizaci sportu. Avšak jeho stále spíše rekreační charakter vedl často k soupeření o existenci s tradičními tělovýchovnými systémy.

Po druhé světové válce se do sportu promítla orientace na výkon. Zde ještě výrazněji než v jiných oblastech (SLEPIČKOVÁ, 2000). Nové období sportovního soutěžení odstartovalo na olympiádě v roce 1952 nástupem sportovců Sovětského svazu. Soupeření už nebylo záležitostí pouze jednotlivců, ale národů (NEKOLA aj., 2000). Svět byl postaven před realitu studené války, v níž sportovní úspěchy hrály významnou politickou roli (HOŠEK, 2006). V této době se začal prosazovat prvek výkonu a soutěživosti společně s jeho ekonomickým oceněním. Sportu zaměřeného na výkon a tvrdý konkurenční boj se mohli účastnit už jen jedinci fyzicky a psychicky silní, ochotní podstoupit náročný trénink. Tato linie sportu (sport vrcholový, též elitní) však nemohla dostatečně uspokojit potřeby větší části obyvatelstva, která buďto neměla předpoklady, nebo zájem věnovat se sportu na vysoké výkonnostní úrovni.

Počátkem šedesátých let minulého století se k tomuto trendu přidal ještě další charakteristický znak vývoje a stavu společnosti patrný v hospodářsky vyspělých zemích. Pod vlivem civilizačního pokroku se začaly projevovat jeho negativní dopady. Nedostatek pohybu v pracovním i mimopracovním životě vedl k nízké úrovni tělesné zdatnosti populace a nárůstu civilizačních onemocnění. Výlučnost elitního sportu a špatný zdravotní stav obyvatelstva směřoval k naléhavé otázce jak zvýšit podíl pohybové aktivity v životě běžné populace. Jedním z nejvhodnějších prostředků, jak nahradit nedostatek pohybu při rostoucím podílu volného času, se ukázal sport a cvičení.

Ve Spojených státech amerických tak vzniklo v 60. letech hnutí fitness. Jeho snahou bylo zapojení co největšího počtu lidí do pohybových aktivit na podporu a rozvoj jejich zdatnosti. V Evropě se prosadilo v 70. letech a v Československu mělo podobu hnutí nazývaného Pohybem ke zdraví pořádaného v akcích Buď fit, Fit rodina apod. Sport se tak začal vracet ke svému původnímu širšímu smyslu z počátku jeho vzniku v Anglii. Změnil se pohled na sport a jeho pojetí, neboť pro převážnou část populace věnující se sportu přestal být výkon hlavním nebo pouze jediným cílem. Lidé nalézali ve sportování rovněž zábavu, přátelské kontakty a další osobní přínosy a hodnoty (SLEPIČKOVÁ, 2000).

1.4.1 Rozdělení sportu podle výkonnosti a motivace

Jednotlivé formy sportovních aktivit jsou tělesně, časově, finančně a společensky nesterjné náročné. Tudíž jejich motivace, výkon a dopady mají i rozdílné socializační účinky (SEKOT, 2008). Aby se rozlišily důvody a cíle, kvůli nimž se lidé sportu věnovali a věnují, získává slovo sport různé přívlastky. Z hlediska úrovně výkonnosti se v našich podmínkách rozlišuje sport vrcholový, výkonnostní a rekreační. Při tom vrcholový a výkonnostní sport musí splnit podmínky, jakými jsou pravidelná účast v soutěžích a členství ve sportovních organizacích. Rekreační sport není nutně spojen se soutěžími a formální účastí v tělovýchovné jednotě či sportovním klubu. Lze ho provozovat individuálně s cílem zrekreovat se. Za zmínku stojí i tzv. masový sport,

který nabízí příležitost ke sportování co největšímu počtu lidí bez ohledu na úroveň výkonnosti (SLEPIČKOVÁ, 2000).

K přehlednějšímu vymezení sportu z hlediska motivace uvádí autorka této diplomové práce následující charakteristiky vybraných sportů:

- a) Elitní sport* – obdobným a u nás užívaným pojmem je sport vrcholový nebo profesionální. Základními motivy jsou dosažení maximálního výkonu, sociálního postavení a peněz. Častým jevem je působení komercializace a nutností je (polo)profesionální účast jedince. Odehrává se mimo sféru volného času.
- b) Rekreační sport* – mezi základní motivy patří relaxace, zdraví a společenské kontakty (SLEPIČKOVÁ, 2000). Zaměřuje se na volnočasové činnosti, které přinášejí odpočinek, zábavu a znovunabytí fyzických a psychických sil (SEKOT, 2008). Rekreační sport bývá provozován ve sportovních oddílech, klubech nebo jako služba obcí pro veřejnost a jeho účastníci nejsou vázáni na organizace.
- c) Fitness sport* – hlavním motivem je tělesná zdatnost. Nabídka fitness sportu spadá do soukromého úseku nebo je individuálně provozovanou aktivitou probíhající mimo organizaci (jogging, plavání, cyklistika apod.).
- d) Rizikový a dobrodružný sport* – mezi hlavní motivy se řadí dobrodružství a napětí. Tento druh aktivit zajišťuje zejména komerční oblast a jejich provozování je často finančně nákladné a to nejen kvůli vybavení, nýbrž i prostředí, ve kterém se realizují (parašutismus, vysokohorské expedice, rafting apod.) (SLEPIČKOVÁ, 2000).

1.4.2 Fitness, wellness a další základní pojmy

Autorka diplomové práce považuje za důležité v souvislosti s danou problematikou charakterizovat i pojmy fitness a wellness.

Výraz „fit“ znamená vhodný, v dobré kondici, v dobrém zdravotním stavu. Odvozeným slovem je pak pojem „fitness“, kterým se rozumí dobrá tělesná kondice, dobré zdraví. V souvislosti s tělesným cvičením tato původně anglická slova v češtině zdomácněla. Přesná definice pro fitness neboli tělesnou zdatnost v obecném užití (trenéry, sportovci) zní, že se jedná o soubor celé řady charakteristických znaků tělesných pohybů a pohyblivosti (svalová síla, výdrž svalové námahy, dechová zdatnost apod.) (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

BLAHUŠOVÁ (2005, s. 27) popisuje fitness (zdatnost) jako: „*Schopnost provádět každodenní úkoly svižně bez přílišné námahy, s dostatkem energie a s dostatečnou rezervou pro spokojené prožívání volného času a zvládnutí nepředvídaných událostí*“. A dále uvádí, že fitness je nejdůležitější součástí wellness životního stylu. Tím se dostáváme od pojmu „fitness“ k pojmu „wellness“, který jeho obsah rozšířil i o psychickou stránku – dobrou psychickou kondici a pocit životní pohody (STACKEOVÁ, 2008).

Wellness je trend, který provází novou vlnu péče o zdraví a přerůstá u nás zdomácnělý fitness. Už se nejedná pouze o tělesnou zdatnost, nýbrž o celý životní styl, ve kterém zdatnost hraje rozhodující roli jako základ zdravého způsobu života a z něho plynoucí pohody. „*Wellness se definuje jako stálé a uvážené úsilí k udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody*“ (BLAHUŠOVÁ, 2005, s. 15). To znamená těšit se dobrému zdraví, být šťastný, být schopen řešit stresové situace, účastnit se náročné fyzické činnosti, mít dostatek sebedůvěry a žít plnohodnotným životem.

Stojí zde tedy v rovnováze tělesná, duševní, emocionální, intelektuální a sociální oblast života člověka (SLEPIČKOVÁ, 2000).

Autorka této práce dále uvádí základní pojmy⁶, které jsou podstatné k vymezení dané problematiky.

Pohybová aktivita – druh pohybu člověka, který je výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje.

Zdravotní benefity pohybových aktivit – zdravotní prospěch, užitek získaný pravidelně vykonávanými pohybovými aktivitami doporučené namáhavosti a frekvence.

Pohybová aktivnost – bazálních a sportovních pohybových aktivit v určité časové jednotce (doba pobytu ve škole, v rodině, den, měsíc, školní přestávka), vykonaných v jednom nebo několika oddělených intervalech

Strukturované pohybové aktivity – druhově specifické aktivity, přinášející při pravidelném opakování žádoucí zdravotní benefity a vedoucí ke zvyšování tělesné zdatnosti (chůze, běh, jízda na kole, plavání, fitness).

Sportovní pohybové aktivity – druhově specifické aktivity vykonávané podle pravidel, obvykle spojené s účastí v soutěži a se snahou dosahovat maximálního výkonu v určité sportovní disciplíně.

Tělesná cvičení – druh pohybových aktivit, jako například aerobní, prostná, posilovací a protahovací cvičení.

Pohybová nedostatečnost (hypokinéza) – chování jedince projevující se velmi nízkým objemem bazálních pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit.

Stav pohody (well-being) – subjektivní hodnocení zdraví, které není až tak spojováno s biologickými funkcemi, jako spíše se sebedůvěrou a s pocitem sociální integrace (MARCUSOVÁ a FORSYTHOVÁ, 2010).

⁶ S vybranými pojmy bude autorka pracovat v dalším textu, proto je v této kapitole uvádí a objasňuje. Jejich definice jsou převzaty z knihy Psychologie aktivního způsobu života (MARCUSOVÁ a FORSYTHOVÁ, 2010), která je překladateli doplněna o terminologický slovníček.

2 VÝVOJ A VZÁJEMNÁ SOUVISLOST DEFINOVANÝCH POJMŮ

2.1 Zrod konzumní společnosti

BAUMAN (1999, s. 97, 99) píše: „*Naše společnost je konzumní společnost*“. Dnešní společnost utváří své členy způsobem, který vyžaduje především povinnost hrát roli konzumenta. A normou požadovanou společností je schopnost a ochota hrát právě tuto roli. Dnešní konzument je tvor výrazně se odlišující od konzumentů v kterékoli z dosavadních společností. Jestliže naši předchůdci z řad filozofů nebo básníků hloubali nad otázkou, „*zda člověk pracuje, aby žil, nebo žije, aby pracoval*“, dnes nejčastěji *slýcháme dilema, zda člověk potřebuje konzumovat, aby žil, nebo zda žije, aby mohl konzumovat*“. Z toho ovšem vyplývá, že jsme stále ještě schopni odlišit život od konzumace.

FROMM (1994) tvrdí, že žijeme ve společnosti, která se upsala honbě za majetkem a ziskem, a proto se setkáváme je zřídka s příklady orientace na bytí. Většina lidí považuje existenci zaměřenou na vlastnění za přirozenou, tím si znesnadňují porozumět tomu, co je orientace být a pochopit, že vlastnění je pouze jednou z možných orientací. Oba tyto pojmy mají své základy v lidské zkušenosti, oba se odrážejí v našem životě a musí být konkrétně rozlišeny.

„Mít“ je prosté klamné vyjádření. Každý člověk něco má – oděv, obydlí, auto, televizi atd. Ve skutečnosti je nemožné žít a nemít nic. Otázkou zůstává, proč by mělo být vlastnění problémem? V existenci orientované na „mít“ – vlastnění je vztah ke světu vztahem majetnickým, ve kterém chceme učinit všechno včetně sebe sama svým majetkem. Naproti tomu existence orientovaná na bytí znamená živý, opravdový vztah ke světu, jak ji doložil Du Marais (cit. dle FROMMA, 1994). „Bytí“ označuje skutečnost toho, kdo nebo co jsme a vztahuje se na podstatu osoby nebo věci, nikoli na jeho či její vnější projev.

Konzumování je asi nejdůležitější formou vlastnění v dnešních moderních společnostech. A jak dále FROMM (1994, s. 29) uvádí, má konzumování dvojznačnou kvalitu: „*sníží strach, protože to, co jsme konzumovali, nám nemůže být odebráno, ale zároveň nás nutí, abychom konzumovali stále více, neboť to, co jsme už jednou spotřebovali, nás přestává uspokojovat. ... Moderní konzumenti se mohou poměrně dobře ztotožnit s rovnicí: „já jsem = co mám a co konzumuji“*“.

2.1.1 Historický vývoj konzumní společnosti

Hyperkonzumní civilizaci, jak ji nazývá LIPOVETSKY (2007), lze chápat jako novou historickou fázi a můžeme ji tak zaznamenat do vývojového schématu založeném na odlišení tří hlavních období. Následující text stručně shrnuje hlavní rysy a cílem tu je pouze souhrnně popsat jistý komplexní a dlouhodobý fenomén.

Dříve, než autorka ocituje další slova známého francouzského filozofa Lipovetského, podá na tomto místě vysvětlení výrazu hyperkonzument tak, jak ho v svém díle definuje sám autor.

Rodí se „homo consumericus“, neboli ničím nespoutaný, mobilní a flexibilní „turbokonzument“, který má nepředvídatelné záliby i nákupy. Od spotřebitele podřízeného tlaku sociálního postavení přešel vývoj k hyperkonzumentovi, „*jenž si žádá emocionální zážitky a lepší život, vysokou životní úroveň a kvalitu zdraví, známé značky, ... a komunikaci*“ (LIPOVETSKY, 2007, s. 16).

První období konzumní společnosti začíná po roce 1800 a končí druhou světovou válkou. V této fázi se namísto drobných lokálních trhů ustavují velké celostátní trhy, které umožňuje moderní infrastruktura dopravy a komunikace (železnice, telegraf a telefon). O rozkvět velkoobchodu se nejvíce zasloužila železniční síť a to díky relativní pravidelnosti a většímu objemu i rychlosti přesunu velkého množství zboží. Současně vznikají stroje, které jsou schopné nepřetržitého provozu a zvyšují rychlost i objem toku výrobků. Zvyšuje se nárůst produktivity práce, čímž se zahajuje cesta k masové produkci.

Konzumní kapitalismus byl nejen mechanickým důsledkem průmyslové techniky, ale jednalo se zároveň i o kulturní a společenský konstrukt vyžadující také výchovu spotřebitelů. Novou strategií v pojetí obchodu je raději prodat co největší množství výrobků s malou marží než malé množství s výraznou marží. K zisku se lze dostat poklesem, nikoli zvýšením prodejní ceny. „*Výrobky se stávají masově dostupnými. Moderní epocha spotřeby s sebou nese demokratizaci v přístupu ke zboží*“ (LIPOVETSKY, 2007, s. 32). Obchodní domy touto politikou levného prodeje změnilly artikly vyhrazené pro elitu ve zboží masové spotřeby. Monumentalita obchodů (luxusní výzdoba, barevné a osvětlené vitríny atd.) má za cíl oslnit a okouzlit zákazníka tak, aby v něm podnítila touhu k nákupu.

Člověk přichází do velkého obchodního domu nejen s úmyslem nakupovat, ale také relaxovat, dívat se po lidech, popouštět uzdu své fantazii a snít o tom, co všechno by si mohl pořídit (BAGGIO, 1996). Potřeby konzumenta jsou stimulovány prostřednictvím „sváděcích strategií“, které v něm vyvolávají choutky po novotách a po všem módním. Podněcování touhy a prezentace nakupování jako slasti tvořily dohromady s reklamou základní nástroje, jak povýšit spotřebu „*do role „umění žít“ a emblému moderního štěstí*“ (LIPOVETSKY, 2007, s. 35). Konzumnímu člověku je tak poměrně jasně diktováno sledovat trendy, nenasytně spotřebovávat nakoupené pocity štěstí, zdání seberealizace či naplnění smyslu života a snažit se chvíle čekání na uspokojení těchto potřeb zkracovat na minimum (URBAN, 2011).

Pro druhou vývojovou fázi je příznačný jedinečný hospodářský růst umožněný kvalitativním zvýšením produktivity práce. Jedná se o tzv. společnost hojnosti, kde narůstá kupní síla zaměstnanců a demokratizuje se sen o „konzumním ráji“. Tato fáze se stává čistým vzorem společnosti masové spotřeby poskytující dostatečnou kupní sílu stále širším vrstvám společnosti, které nyní mohou doufat v neustálé zlepšování své životní úrovně. Prvně v dějinách se „*masy stávají pramenem psychologizované a individualizované materiální poptávky*“. Aspirují tak na způsob života dříve spojovaný pouze s elitami, jenž je vybavený dlouhodobě využitelnými produkty, volným časem, dovolenou, módními trendy (LIPOVETSKY, 2007, s. 37).

Autorka diplomové práce připojuje komentář k výroku o vybavení dlouhodobě využitelnými produkty. Toto tvrzení je podle mého názoru pravdivé. Jsme obklopováni výrobky vysoké kvality a dlouhou životností, kterou prodejci navíc podporují garancí vrácení peněz, pokud zákazník není s výrobkem 100% spokojen a záruční dobou, která je prodlužována třeba až na 5 let. Tímto výrobce stvrzuje, na kolik věří kvalitě svého produktu, který uvádí na trh. Dobu životnosti zkracuje až pokrok a módní trendy. Jako příklad uvádím bílou techniku (pračka, myčka nádobí atd.) jejíž doba použitelnosti může být třeba 10 let, ale za tuto dobu se na trh dostanou lepší a výkonnější zařízení, za něž budeme chtít ty zastaralé, avšak stále funkční vyměnit. A záleží pak na samotném spotřebiteli, jak se zachová.

Urban v této souvislosti píše o permanentní obměně okolí, kterou konzumní člověk upřednostňuje před dlouhodobým vlastněním věcí – věcí používaných, čili okoukaných a tedy i nudných. Lidé se navzájem posuzují spíše podle jejich schopnosti spotřebovat a obměňovat (oblečení, automobily, sport, cestování atd.) než podle majetku, protože ten je statický a konzervativní. A tak diktát zní docela jednoznačně: „*Sleduj trendy, hltavě spotřebovávej nakoupené pocity štěstí, ... a snaž se okamžiky čekání na uspokojení těchto svých potřeb zkracovat na minimum*“ (URBAN, 2011, s. 249).

BAUMAN (1999, s. 97) uvádí: „*A je v povaze lákadel, že pokoušejí a svádějí, ... protože pokušení dlouho nepřetrvá okamžik, kdy mu člověk podlehne – stejně jako touha nikdy nepřezhije své uspokojení*“.

Hromadná výroba a spotřeba vyžadují hromadnou distribuci. Tato výzva stojí za vznikem a expanzí velkoplošných prodejen a systematickým uplatňováním slev. Roste podíl supermarketů a hypermarketů⁷ na prodejních statistikách a to zejména u potravin (LIPOVETSKY, 2007).

Tyto statistiky potvrzuje i studie Supermarket, diskont & hypermarket 2013 společnosti Incoma GfK. V současnosti působí na českém trhu 680 prodejen potravinářských supermarketových řetězců, více než 640 prodejen diskontů a skoro 300 hypermarketových prodejen. Největší podíl supermarketů připadá na Prahu a vysoká

⁷Samoobslužná prodejna s prodejní plochou větší než 2500 m², menší jsou supermarkety (pozn. autorky diplomové práce).

hustota je zaznamenána také v Jihočeském kraji. Hypermarketů je nejvíce koncentrováno ve Středočeském a Moravskoslezském kraji. Nejméně hypermarketů má Vysočina a Liberecký kraj (INCOMA GfK, 2013).⁸

Druhá vývojová fáze klade důraz na hmotné pohodlí a moderní vybavení domácnosti. V oblasti ekonomiky a techniky se řídí spíše logikou kvantity než kvality (LIPOVETSKY, 2007).

S tímto názorem se autorka zcela neztotožňuje. Uznává, že konzumní společnost nakupuje a hromadí věci (potravin, oblečení, elektrotechniku atd.) v množství, které ani nestačí upotřebit, ale zároveň si myslí, že kvalita hraje stejně důležitou roli.

Na konzumní společnost působí stimulační touhy, reklamní euforie, představa luxusních dovolených, sexualizace znaků i těl. Donucování je nahrazeno sváděním, povinnost hedonismem, spořivost utrácením a disciplína osvobozením. Druhou vývojovou fází prezentuje „společnost touhy“, která je prosycena představami konzumního štěstí, sny o exotických dovolených, erotickou hravostí a vyzývavě mladistvou módou. V procesu je zapojena celá ekonomická mašinerie a využívá k tomu inovaci výrobků, módu, spotřebitelský úvěr a reklamní svobodu. Konzument je povzbuzován, aby využil půjček, nakupoval a plnil si svá přání. Konzumní společnost dala vzniknout chronické touze po zboží s vášní po novotách a prosadila životní styl, jenž se stává soukromou věcí a je založený na materialistických hodnotách. Mezi charakteristické znaky druhé fáze patří **obsesivní shopping**, touha po předmětech, eskalace potřeb, okázalá hojnost a plýtvání. Nakupování se změnilo v hru a zábavu pro všechny (LIPOVETSKY, 2007).

URBAN (2011) se ve své knize zmiňuje o moderní češtině, která si přisvojila výstižnou anglickou vazbu „to do shopping“ (doslova dělat nakupování), a tak dnes z úst některých lidí můžeme slyšet, že si jdou zašopovat. K čemuž stačí mít volný čas a potřebu. Peníze nejsou nezbytnou podmínkou, neboť život na dluh se již v konzumní společnosti nevnímá jako ostuda a důkaz nerozvážnosti.

⁸Tyto údaje autorka diplomové práce získala přes Český statistický úřad (dále ČSÚ), který kontaktovala prostřednictvím elektronické pošty. ČSÚ nezjišťuje údaje o počtu obchodů v ČR, a proto jí byly doporučeny stránky firmy Incoma GfK, která se touto problematikou dlouhodobě zabývá. Informace autorka této práce čerpala pouze z tiskové zprávy, neboť pro bližší obsah studie, kterou uskutečnila společnost Incoma GfK, by bylo nutné zaplatit částku v řádu desítek tisíc korun.

Bauman shodně uvádí, že služby, zboží a znaky musí vzbudit touhu a svádět své potenciální spotřebitele. Aby se tak stalo, potřebují zákazníci, kteří chtějí být sváděni. Ve správně fungující konzumní společnosti tyto svody konzumenti aktivně vyhledávají. Žijí od atrakce k atrakci, od pokušení k pokušení, od spolknutí jedné návnady k honbě za jinou a každá atrakce, pokušení a návnada je nová a přitažlivější než ta předešlá. „*Pro tuto honbu za novými touhami spíše než za jejich uspokojením neexistuje jasná konečná hranice*“ (BAUMAN, 1999, s. 97).

A LIPOVETSKY (2007, s. 43) dále píše: „*Čím více konzumujeme, tím více chceme konzumovat*“. Éra hojnosti je spjata s neustálým rozšiřováním oblasti tužeb a žádoucího uspokojování, bez schopnosti utlumit konzumní apetit, kdy nasycení potřeby vyvolá nové nároky. Soukromé pohnutky zcela převažují nad snahami o společenské odlišení. Konzument chce stále více věcí „k životu“, aby dosáhl uspokojení po emocionální i tělesné stránce, v oblasti osobních vztahů a zdravého životního stylu. Zboží se dříve vnímalo jako stavovský symbol, avšak v této vývojové fázi má stále jasněji sloužit konkrétnímu člověku. O tom vypovídá i tendence k individualizaci nadějí, zálib a chování.

Třetí vývojová fáze se nese v duchu existenční a konzumní medikalizace. Uvažování konzumentů je stále více ovlivněno starostmi o zdraví, preventivními radami a lékařskými informacemi. Nekonzumujeme pouze léky, ale také televizní pořady, články v tisku, webové stránky, populární brožury nebo lékařské průvodce. Již nestačí léčit nemoci. Nutností je zasáhnout předem a preventivně je odvrátit, radit se s profesionály, kontrolovat kvalitu výrobků, zvážit a omezit rizika, upravit své návyky, zbrzdit účinky stárnutí a změnit postoj k rizikovému chování. Téma zdraví se stalo hlavním atributem v oblasti výživy, pohybových aktivit, bydlení i kosmetiky. Rostoucí počet aktivit a také konzumního zboží nese stále zřetelnější zdravotní rysy. „*Homo consumericus⁹ se stále zřetelněji mění v homo medicus: konzultace, medikace, ... různé léčby ... spouští lavinovitý proces, který podle všeho nemá konce*“ (LIPOVETSKY, 2007, s. 60). Do popředí tu vstupují nové druhy protikladů (zdraví/nemoc, mládí/stáří atd.), které provázejí kult zdraví a svědčí o mobilizaci proti nemocem, stáří, obezitě, znečištění a

⁹Jak již autorka uvádí na začátku této kapitoly.

rizikovým faktorům. Během třetí vývojové fáze narůstá každodenní nejistota a úzkost „*úměrně k naší schopnosti rozbít pouta osudu a prodloužit si život*“ (LIPOVETSKY, 2007, s. 62).

2.2 Počátky globalizace a její urychlení

Globalizace je v některých aspektech odvěkým fenoménem, pokud ji budeme zkoumat z hlediska nejen ekonomického, ale i politického a společenského. Již od pradávna měli lidé zájem směňovat zboží, kterého měli přebytek, za jiné zboží, kterého bylo nedostatek. Dokud nebyla planeta obývaná společnostmi s dnešními charakteristikami, ale izolovanými kmeny, nepřekročil obchod hranice malého teritoria. V tomto případě nemůže ještě mluvit o globalizaci.

Ovšem i tak platí, že lidé rádi vyměňovali „něco za něco“. A nejednalo se pouze o potraviny a spotřební zboží, ale i o zkušenosti a poznatky. S rozvojem dopravy se zvětšovala i vzdálenost, na kterou se přepravovali obchodníci a dobrodruzi. Nejdříve v rámci menších oblastí, pak po Evropě i Asii a nakonec i transkontinentálně. Prvními ukázkami obchodní výměny mezi lidmi jsou například solné stezky, obchody s pazourky apod. Tato prastará výměna měla specifické charakteristiky – jednalo se o věci nepodléhající rychlé zkáze a dále o komodity se zajímavým poměrem cena/hmotnost. Sůl, pazourek a jantar měly velkou hodnotu, a proto se s nimi vyplatilo obchodovat i na velké vzdálenosti.

Za první skutečně „globální systém“ lze označit konstrukt odvážných Portugalců, kteří prolomili hranice neznámého a vypluli na světové oceány. Původní cíle o šíření lidského poslání brzy změnili v hmatatelný hospodářský benefit. Mezi Evropou, Afrikou a jižní Amerikou došlo k prvnímu globálnímu uspořádání světa a vzniku tzv. trojúhelníkového systému, kde každý z vrcholu pomyslného trojúhelníku měl své nezastupitelné místo (HODAČ a KOTRBA, 2011).

KELLER (2007, s. 122) přímo říká: „*Není ani náznak shody v tom, kdy vlastně globalizace začala a co všechno tento proces obnáší*“. Dále uvádí, že počátky globalizace jsou kladeny buď do příliš vzdálené minulosti (rozšiřování Římské říše, objevení Ameriky, poslední třetina 19. století), nebo v opačném případě pozdního datování globalizace, kdy její počátky spadají až do druhé poloviny sedmdesátých let

20. století, či dokonce až do naší současnosti, počínaje devadesátými lety. V 70. letech minulého století je nástup globalizace ztotožňován s konzervativní reakcí na třicet let poválečného rozvoje a s nástupem ideologie neoliberalismu. Druhá situace klade důraz na pád zemí bývalého sovětského bloku, který umožnil, aby se globalizace stala opravdu celoplanetární záležitostí.

K urychlení globalizace přispěl vynález stolního počítače a jeho využití státní správou, firmami, včetně širokých vrstev obyvatelstva (HODAČ a KOTRBA, 2011).

Globalizace vyvolává tendence k vytváření jednoho životního stylu. Adaptujeme se k novým podmínkám způsobem, který bychom mohli označit za technický. Tím se myslí konkrétní dovednosti, schopnosti potřebné k tomu, jak efektivně žít, jak se vyrovnat s podmínkami života. Postupů, které moderní civilizace nabízí je velké množství a vyžadují pouze přijmout to, co se nabízí, řešit problémy vlastního života a hledat nové informace. Moderní člověk se bez médií prakticky nemůže obejít. Aniž chce nebo nechce, ona tu zkrátka jsou a on jim nemůže uniknout. Mění jeho přirozenou představu o světě a ovlivňují sociální vnímání. Média nejsou jen nástrojem, který slouží jednotlivci, ale je to nástroj, jímž disponuje společnost, civilizace jako celek. Možnost bránit se takovým tlakům a možnost vlastní, svobodné volby se svobodným rozvrhem jednání je pak značně omezená. Moderní civilizace v globalizovaném světě stále více počítá s tím, že jednání neprobíhá jen v rovině svobodného rozvrhu účelného jednání, ale je i součástí komplikovaných procesů, ve kterých má člověk malý prostor od vnějších vlivů oproštěnému chování (MUCHA, 2004).

2.3 Projevy globalizace

Globalizace je jak reálným procesem, tak rovněž masmediálně prezentovaným procesem. Samotný rozvoj masmédií je jedním z podstatných projevů globalizace, které by bez zdokonalení masově komunikačních prostředků nebylo možné. Jak již bylo naznačeno v předchozí kapitole, závislost na médiích charakterizuje jeden z aspektů vnější orientace člověka současnosti, což se promítá do nejběžnějších situací každodenního života (MUCHA, 2004).

Pozornost přitahují spíše masivní negativní důsledky, jako eroze národních kultur, náhlá mizení pracovních příležitostí v důsledku technologických změn apod. Avšak produkty globalizace jsou také informační technologie, dopravní spojení, svoboda pohybu a další, které můžeme označit za důsledky příznivé (RIEGEL aj., 2001).

Dle Hodače a Kotrby můžeme v našem každodenním životě pozorovat projevy globalizace, třebaže si to kolikrát ani neuvědomujeme. „*Globalizace je všudy přítomná*“ (HODAČ a KOTRBA, 2011, s. 17). Globalizaci můžeme vymezit v několika rovinách (politické, ekonomické a ekologické), pokud odhlédneme od jejího individuálního vnímání.

Autorka diplomové práce zde uvádí v přehledu několik rovin pohledů:

a) politický

- pozice národního státu korigují a narušují nadnárodními celky (např. Evropská unie),
- rychlejší výměna informací a sdílení politických zkušeností,
- spolupráce v bezpečnostní oblasti (např. terorismus).

b) ekonomický

- rychlý růst obchodní výměny plynoucí z postupného uvolňování bariér mezinárodního obchodu, přičemž se neobchoduje jen s hmotnými statky (zboží, výrobky), ale i službami (pojišťovnictví, poradenství atd.),
- mění se distribuce světového bohatství, kdy dávní lídři světové ekonomiky (např. Velká Británie, Francie či Holandsko) již nehrají zásadní roli a naopak stále rostoucí podíl na světovém obchodu (a tedy bohatství) získávají státy rozvojové,
- roste objem peněz nebo obecně kapitálu, který prostupuje hranicemi států bez větších zábran a limitů.

c) ekologický

- rostoucí populace vytváří tlak nejen na neobnovitelné zdroje (např. pitná voda),
- znečištění životního prostředí,
- proměna životního prostoru (např. likvidace lesů z důvodu rozšiřujícího se průmyslu nebo zemědělství) (HODAČ a KOTRBA, 2011).

Pohled na sport se v souvislosti s globalizací ve světě výrazně změnil. Jeho vývoj byl odrazem společenských změn, na které nejen reaguje, ale také je zpětně ovlivňuje (SLEPIČKOVÁ, 2000). Maguire říká, že: „*Vývoj sportu a jeho šíření jsou nepochybně provázány s procesem globalizace*“ (cit. dle SEKOTA, 2008, s. 96), která se na poli sportu projevuje nejednoznačnými účinky. Někdo v ní vidí přirozený způsob, jak minimalizovat úlohu státu s cílem rovnosti přístupu ke sportu, kdežto jiní ji vnímají negativně zásluhou jasně komercializovaného přístupu.

Podle SLEPIČKOVÉ (2000) dochází vlivem globalizace ke stírání hranic mezi zeměmi, k rychlému šíření nových sportovních odvětví, která byla typická jen pro určitý stát a mnohdy se po překročení hranic zemí, kde vznikla, rozšířila po celém světě. Přináší však i globalizaci problémů, s nimiž se současný sport musí potýkat, jako jsou komercializace nebo doping (analýza problematiky dopingu by přesáhla rámec této studie, a proto se jí autorka podrobněji nevěnuje).

Komerce má na sport stále větší vliv a často se pak stává, že významné sportovní soutěže jsou spíše záležitostí obchodu než prezentací výsledků tréninku. Komercializace znamená pro sport významný příliv finančních prostředků, což má jak pozitivní, tak negativní dopad. Mimořádní sportovci jsou schopni se dobře zaopatřit a zajistit si výjimečné životní podmínky. Z výkonu se stalo zboží, se kterým je možné obchodovat a úspěšný sportovec je za tyto výkony náležitě odměňován. Z hlediska komerce je to jediné kritérium sportovní aktivity, které je ekonomicky a sociálně oceňované. Důsledkem je neustálá snaha zlepšovat výkony a opakovaně dosahovat úspěchů, ale těmto požadavkům není schopen každý sportovec vyhovět přirozenou cestou. A proto se někteří jedinci, již jsou limitováni svými schopnostmi, uchylují k užívání různých podpůrných prostředků – dopingu (SLEPIČKA, 2000).

2.4 Dopady globalizace

RIEGEL aj. (2001, s. 18) píše: „*Nejsme pouhými oběťmi, objekty nějakého záhadného procesu fungujícího mimo nás, ale jsme současně jeho aktéry*“. Zásadní význam bude mít postoj k nově přítomným skutečnostem. Zda je budeme vnímat jako příležitosti nebo jako hrozby. Přelévání se pozornosti světa v podobě bohatství, kulturních proudů, ale i nemocí se urychlilo a má i tendenci se dále prohlubovat. Z toho plynou důsledky v kladném i záporném smyslu – upadající oblasti, nezaměstnanost, drogy a nemoci na jedné straně a vzkvétající metropole na straně druhé se všemi dopady bohatství, jako je obezita, kardiovaskulární onemocnění atd.

2.4.1 Vlivy globalizačních procesů na psychiku člověka

Jevy spojené s globalizací mají vliv na naši psychiku. Mohou postihovat oblasti kognitivní i emotivní, volní i motivační. Vedou ke změnám našeho vnímání, myšlení, jednání a prožívání, postojů, způsobů komunikace a interakce. V prostoru mezi lokálním a globálním se tak může dařit fantazii, představám, ale také strachu z neznáma a úzkosti. Nebo může být tento prostor prožíván jako svoboda z neomezených možností v podobě např. cestování a poznávání (RIEGEL aj., 2001).

K dané problematice se dále vyjadřuje BAUMAN (1999, s. 101): „*Být v pohybu – hledat, pátrat, nenacházet, ... – neznamena pro konzumenty...důvod ke sklíčenosti. V jejich druhu cestování plného nadějí je příjezd prokletím*“.

Jak ŠNÝDROVÁ (2001) uvádí, do popředí zájmu se stále více dostávají otázky vlivu globalizačních procesů na život současné populace a tím i rychle se měnící životní styl především střední a nižší vrstvy obyvatelstva. Tyto změny jsou spjaty s velkými nároky na adaptabilitu lidí. Každý člověk má určitou dávku adaptační energie, a pokud ji vyčerpá, může dojít k vychýlení rovnováhy nejen psychické, ale i fyziologické. Proto se nelze divit značnému nárůstu psychopatologických jevů vznikajících na základě nároků určitých situací, které mohou dosahovat až na hranici možností člověka. Životní změna, která vyžaduje značné přizpůsobení, nutí člověka jednat způsobem, který mu není vlastní – omezuje jeho dosavadní zvyklosti a znehodnocuje dosud funkční strategie chování. Tím je ohrožena individualita člověka. To, co pro některé může znamenat

svobodu a značné možnosti, je pro jiné, již jsou přirozeně vázáni k určité lokalitě, nepříjemnou a těžko snesitelnou situaci, která může být zdrojem silné úzkosti a následných psychických i tělesných obtíží.

Větší domácí i mezinárodní migrací stoupá výskyt onemocnění (tuberkulóza, pohlavně přenosné choroby, virová hepatitida apod.), která nejsou pohromou jen pro nemocné jedince, ale ohrožují zdraví i ostatních členů společnosti. Díky strachu z onemocnění je narušována psychická rovnováha a komplikuje se navazování mezilidských vztahů (ŠNÝDROVÁ, 2001).

Jak již autorka této diplomové práce uváděla v předešlé kapitole, globalizační procesy se podílejí na znečišťování životního prostředí. A i tyto dopady mají psychopatologický vliv.

Zejména méně rozvinuté země doplácí na nadměrné vytěžování přírodních zdrojů, které má vliv na psychiku a zdraví tamějších obyvatel (nárůst alergií, onemocnění dýchacích cest, trávicího traktu apod.) (ŠNÝDROVÁ, 2001). V současnosti čelíme řadě ekologických problémů. K nejzávažnějším patří vyčerpávání zdrojů, devastace ovzduší, vody a půdy, což se promítá i do výživy a zdraví lidí. Stojíme před kolizemi vztahu člověka a životního prostředí, jejichž řešení se stává závažným ekonomickým a sociálním problémem (HAVLÍK, 1999).

Trávení volného času je ovlivňováno narůstajícím stresem ve společnosti, který vede k izolačním tendencím. Únikové jevy (drogová závislost, gamblerství, alkoholismus) jsou důsledkem sociální nejistoty a úzkosti. Zvyšuje se také agresivita, delikvence a kriminalita (ŠNÝDROVÁ, 2001). V tomto smyslu se ve své knize vyjadřuje URBAN (2011) tak, že na trhu životních stylů jsou dnes k dostání třeba chemické (antidepresiva, alkohol, nikotin) nebo elektronické prostředky úniku (televizní seriály, počítačové hry).

Jak ŠNÝDROVÁ (2001) dále uvádí a autorka této práce se s tímto názorem ztotožňuje, na těchto negativních společenských jevech má podíl i naprostá komercializace televize, která předkládá nevhodné vzory a „krmí“ masu televizních diváků (konzumentů) bezcennými filmy se stále se zvyšující bezcitností protagonistů. Nelze opomenout ani počítačové hry s militantní tematikou, které se významně podílí na tomto fenoménu.

Komerční mediální působení podporuje, kromě nárůstu agresivity, také konzumní styl života, vytváří normy a ovlivňuje vnímání a myšlení lidí. Zejména se uplatňuje ideál krásy, který se propaguje a může vést ke komplexům méněcennosti nebo až k mentální anorexii.

GALETKOVÁ (2001) se zmiňuje, že do soukromí se nám pomalu vkrádá globalizace prostřednictvím amerického seriálu nebo seriálu jiného původu, jehož umělecká hodnota je velmi nízká. Naše tělo se pomalu, ale jistě formuje zázračným přípravkem na hubnutí a naše vědomí je „masírováno“ nabídkou nejlepších výrobků za nejnižší ceny a minuty reklam v médiích kolem nás.

Konzumnost a pasivní zábava upozadují činnorodé aktivity vyžadující mentální a fyzické úsilí charakteristické pro sport. Tento trend se netýká pouze dospělého obyvatelstva, nýbrž i dětí a mládeže (SLEPIČKOVÁ, 2000).

SEKOT (2008) konstatuje a autorka diplomové práce s tímto názorem souhlasí, že rostoucí zájem o mediální sportovní podívanou může být díky časové náročnosti příčinou zvětšujícího se objemu pasivního diváctví a stát se překážkou volnočasovému aktivnímu sportování. Praktickým důsledkem je masa pasivních konzumentů medializovaného sportu, která očekává pozitivní změnu, k níž ovšem nedojde, protože ta je samozřejmě vykoupena aktivní, systematickou a cílevědomou fyzickou aktivitou.

3 RIZIKA KONZUMNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Autorka diplomové práce se v úvodu této kapitoly vrací k již citovanému dílu Ericha Fromma, avšak nyní stručněji a slovy KELLERA (1993), který v jedné ze svých knih uvádí Frommovo vyjádření k typickému člověku moderní společnosti, jenž se stará zejména o to „mít“ a mnohem méně touží po tom autenticky „být“. V díle kritizuje i konzumní mentalitu – člověk sám sebe posuzuje v první řadě v závislosti na tom, jakými spotřebními statky se dokázal obklopit – a vyžaduje neustálé zvyšování produkce, jelikož bytostně lpí na stálém růstu osobní spotřeby, podle níž definuje sám sebe i druhé lidi. Keller je téhož názoru a zároveň dodává, že by bylo podivné, kdyby se běžný člověk v podmínkách moderní společnosti choval jiným způsobem. Lidé při vzniku moderní společnosti byli vytrženi ze svých přirozených komunitních vztahů. Tím jejich život ztratil bezprostřední kontakt s rytmem přírody. Konzumní společnost naopak respektuje právě ta měřítka, jež konzument pokládá také za přirozená. Proto ji můžeme vnímat jako ten nejpřirozenější „útulek“ v předimenzovaném světě, ze kterého mohou mít lidé strach. Konzumní chování lze brát jako jakýsi druh rituálu zranitelných lidí, kteří se snaží vytvořit z věcí přinesených ze supermarketů „ochranu“ před světem velkých organizací. Nelze očekávat, že by lidé zanechali svých konzumních rituálů, neboť se nechtějí připravit o „útulné ostrůvky konzumního štěstí“ ve společnosti, která je odrazuje svou neprůhledností. Jako každý jiný rituál navíc uklidňuje, protože je znamením toho, že se vše děje tak, jak má. Dle LIPOVETSKÉHO (2007) konzument vyžaduje jednak nevidanou podívanou a neslýchané vynálezy, zároveň však i touží po důvěrně známém, skutečném světě, který by se mu podobal.

Rituály¹⁰ existují ve všech kulturách. Lidskou společnost si bez pevně daných podob rituálů není možné představit. Jedná se o konstantní způsob jednání zachovávající určitou formu. Při příležitostech jako jsou narozeniny, Vánoce, ale i příležitosti všednodenní, jako je jídlo či jakákoli pohybová aktivita se rituály konají pravidelně a ve stejné podobě, čímž posilují identitu člověka a společnosti - poskytují jistotu,

¹⁰ lat. ritus – zvyklost projevující se v řeči, gestech a jednání podléhající určitým pravidlům a realizované v určitém sledu

strukturují život i průběh dne a pomáhají při překonávání určitých krizí. Rituály představují důležitý spojovací článek nejen pro jednotlivce, ale rovněž pro skupiny a zejména společnost. Rituály v sobě skrývají také určitá nebezpečí. Mohou se stát tuhými a zvrhnout se do mechanických jednání, jestliže je z pohodlnosti nebo ze strachu před změnou začneme pouze vykonávat, aniž bychom přezkoumávali jejich vnitřní opodstatnění (KUNZE a SALAMANDER, 2011). V průběhu času se tedy vyvíjejí, mění, posilují nebo naopak oslabují. A nejen v oblasti sportu jsou rituály výrazem výjimečnosti a posvátnosti okamžiku, jenž není slučitelný se spěchem a prvoplánovou ctižádostivostí. Na půdě sportu pak rituály stvrzují vlastní důležitost a sebeidentitu, kterou přináší pevné sepjetí s týmem, sportovním odvětvím a se světem sportu obecně. Osobní zvyky jsou základním stavebním kamenem života a jsou zdrojem pocitu bezpečí a smysluplnosti (SEKOT, 2008).

„Konzumenství jakožto chabá náhražka pravého života se ujímá moci jen díky schopnosti otupit, ... a ukonejšit zklamané naděje moderního člověka“ (LIPOVETSKY, 2007, s. 68). Každý den lze sledovat chování lidí, kteří nakupují tím více, čím křehčí a méně uspokojivé jsou jejich společenské a mezilidské vztahy. Sílí znechucení životem a konzumenství představuje útočiště, cestu ven, která zmírňuje osamělost. Nakupování tak tlumí negativní emoce, jež nás pronásledují.

3.1 Zdravotní dopady související s pracovní činností

Lidský život je z velké části naplněn prací. Pracovní činnost se uskutečňuje v prostředí, které člověka ovlivňuje jeho fyzikálními, přírodními a společenskými podmínkami. Pod vlivem pracovního prostředí stráví zaměstnanec i více jak 40 hodin týdně a to je delší doba, než která mu pak zbývá na regeneraci sil ve volném čase, což působí na jeho zdraví. Proto se, kromě zlepšování organizace práce kvůli úsporám času a růstu efektivity práce, zaměřuje pozornost také na co nejoptimálnější uspořádání pracovního prostředí. Důvodem je vytvoření komfortu při pracovní činnosti a prevence zdravotních obtíží.¹¹ Ale i přes veškerá opatření se celkový trend negativně projevuje:

¹¹ Vztahy mezi jedincem, pracovním prostředím a pracovními prostředky se zabývá ergonomie (např. zdravé sezení, správné osvětlení).

- rozšířením degenerativních onemocnění spojených s hypokinetickým způsobem života (bolesti zad, psychosociální stres apod.)
- neschopností průměrného zaměstnance udržovat celý den nejvyšší výkon v pracovní činnosti, jež vyžaduje fyzickou činnost, námahu (SLEPIČKOVÁ, 2000).

Jedni považují práci za únavnou povinnost obživy a aktivitu, na níž nikterak nelpí. Jiní v ní nalézají stimulaci a smysl života. Tato sociální rozpolcenost míry identifikace s prací pramení ze samotné hyperkonzumní společnosti, která podněcuje k hledání různých priorit mezi osobním a profesním pólem existence.

Obtížné udržení zaměstnání nebo dokonce vyloučení ze světa práce se čím dál tím častěji cítí jako osobní selhání a ztroskotání. Profesionální sféra se tak stává pohnutkou silící vlny pocitu ohrožení a pochybností o sobě samém. Lidé jsou posedlí představou ztráty práce – prosazuje se individualizace ekonomického ztroskotání. Ve světě blahobytu se tak hlásí obava, že je člověk zbytečný (LIPOVETSKY, 2007). Ztráta zaměstnání a nemožnost nalezení vhodného místa důležitého k zajišťování potřebné ekonomické základny rodiny je jedním z dalších stresogenních faktorů. Tíži tohoto stavu naznačuje častější výskyt depresí a úzkostí, zvýšená nemocnost, snižování sexuální apetence nebo zvyšování konzumace alkoholu (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

Dalšími situacemi, na které si pracovníci stěžují, jsou atmosféra chvatu, značný stres, nával úkolů a nátlak na výsledky, samotné prostředí a mezilidské vztahy. Podpora myšlenky delší pracovní doby ze strany zaměstnanců nesvědčí vždy o rostoucím zájmu zvýšení výkonnostní normy, ale i expanze konzumní oblasti a odtud plynoucí potřeba peněz. Nad novým věkem výkonnosti nejásáme, naopak ho spojujeme s představou nejisté budoucnosti a přemrštěnými nároky na zaměstnance (LIPOVETSKY, 2007). KŘIVOHLAVÝ (2001) k této problematice dodává, že vzájemné vztahy mezi lidmi při práci mohou ovlivňovat stres jak kladně, tak záporně. V kladném smyslu slova se jedná např. o dobré vzájemné vztahy a sociální oporu. Naopak v záporném to jsou mezilidské konflikty a nedostatek sociální opory. LIPOVETSKY (2007) dále píše o nedostatku úcty jako významném rizikovém faktoru, pokud jde o duševní zdraví na pracovišti,

neboť stoupá počet zaměstnanců, kteří si stěžují, že je nadřizení přehlížejí nebo se jim nedostává dostatečné úcty od zákazníků a klientů.

K pracovnímu zklamání se váže i nápor zklamání komunikačních a rodinných. Ztráta jistoty se také dotýká partnerského života. Přibývá rozchodů, narůstá rozvodovost, vznikají spory ohledně dohledu nad dětmi a komunikace je stále obtížnější. Mění se tradiční rámec životních stylů a osobní i profesní život je postižen nejistotou a obavami, množí se podněty k sebepochybnostem a negativnímu postoji k vlastnímu životu. Vzrůstající výskyt depresí a úzkosti, záporný pohled na sebe, zpochybňování vlastní existence a pocit, že jsme promarnili život, svědčí o nové zranitelnosti jedince. Podobně se vyjadřuje i KALLWASS (2007), která spojuje častý výskyt stresu s obecným vývojem ve světě. Moderní společnost považuje štěstí a spokojenost za samozřejmost, a proto se jich starosti a potíže dotýkají mnohem více. Moderní člověk, který je pracovně zatížen, má zesilující tendenci mluvit o stresu. Nemít stres se zdá být podezřelé. Pracovně zatížený člověk, který říká, že nemá naprosto žádný stres, jako by nebyl v pořádku a může na něj padnout podezření, že tudíž nepodává dostatečný výkon. Snazší je postěžovat si, jak by si rád jednou k večeru zahrál tenis a pořádně si oddechl. Z podobných výroků je patrné, že ten, kdo je vyslovuje, je zavalen prací a má co dělat, aby vše zvládl. Stres se tak stává jakýmsi čestným „odznakem“ moderního člověka, který už téměř neví, co je uvolnění a vnitřní klid. Trvalá dosažitelnost a neustálá přítomnost, přes telefon, internet atd., pak nebezpečí stresu ještě zvyšuje.

Z psychologických studií věnovaných pracovní zátěži se ukázalo, že přímý vliv na výši stresu nemá ani tak tíže rozhodování, jako hlavně nedostatek možností řídit běh dění. Podobně tomu bylo i s vlivem výše pracovního postavení na stres. Také zde nejprve panovala domněnka – čím vyšší postavení, tím větší stres. Ale ukázalo se, že to jsou naopak pracovníci střední společenské vrstvy (mistři apod.), již nejvíce trpí pracovním stresem. Kladou se na ně kladeny velké nároky, avšak zároveň dávána se jim dávala malá možnost řízení všech důležitých věcí, což vede ke stresu (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

Stoupající výskyt stresu budí zájem politiků nikoli jen v hospodářsky vyspělých evropských zemích, ale i jinde ve světě. Stres je drahá záležitost – dlouhá pracovní neschopnost může být příčinou různých psychosomatických obtíží souvisejících mnohdy se syndromem vyhoření a depresí. Následná léčba, poradenské a firemní antistresové programy nejsou pak nic laciného (KALLWASS, 2007).

3.1.1 Stres, deprese, úzkost

Autorka diplomové práce se dále věnuje a zároveň rozšiřuje předešlou kapitolu o téma stres. Stres je často diskutovaným a v současné době velmi používaným pojmem. Každý den můžeme slyšet, že je někdo ve stresu, že zažil stresující situaci apod.

Ačkoli se jedná o velmi obsáhlé téma, nemůže být v práci opomenuto, neboť autorka této práce považuje stres za jeden z hlavních negativních důsledků konzumního životního stylu. Soustředí se zde především na jeho stručnou charakteristiku a připojuje i výrazy psychosomatika, deprese a úzkost, které se stresem úzce souvisí.

Autorka této práce zde nenabízí výčet různých technik, metod a dalších postupů zvládání stresu, protože to by přesáhlo záměr diplomové práce. Hlavním způsobem, jak se vyrovnávat se stresem a na který se tato práce zaměřuje, je pohybová aktivita. Jedná se o stěžejní část, a proto se jí bude autorka podrobněji zabývat v následujících kapitolách.

Autorka začíná prvotním vysvětlením pojmu stres, se kterým je neodmyslitelně spojováno jméno Hans Selye. BROCKERT (1993, s. 7) ve své knize píše, že: „*Tento pojem pochází z fyziky, přesněji z oblasti výzkumu hmoty, a vztahuje se k tlaku, jemuž je hmota vystavena*“. A Hans Selyeho popisuje jako vůbec nejvýznamnějšího badatele v oblasti stresu, který přenesl pojem stres na člověka.

PONĚŠICKÝ (2004) uvádí, že stres je reakcí na selhání adaptačních mechanismů v přizpůsobení se určité zátěžové situaci. Jedná se o situace, které kladou neúměrné požadavky na schopnost týkající se přizpůsobení a reagování ve smyslu řešit danou situaci tak, aby nedošlo k narušení duševní, resp. psychosomatické rovnováhy. Jak se dále vyjádřil KŘIVOHLAVÝ (2001), pro definici stresové situace je důležitý poměr

mezi intenzitou stresové situace a schopnostmi danou situaci zvládnout. O stresu hovoříme pouze v případě, že míra intenzity stresové situace je vyšší než schopnost daného člověka tuto situaci vyřešit. Obecně hovoříme o tzv. nadhraniční zátěži, která vede k vnitřnímu napětí a k narušení rovnováhy organismu. Pocit nemoci pak nastává podle PONĚŠICKÉHO (2004) v případech, kdy chybí spojení se zátěžovou situací. Vzniká dojem, že příznaky přišly zčistajasna, byly vyvolané tudíž čímsi chorobným. Člověk se totiž často stydí za nezvládnutí zátěžové situace nebo si jen nechce připustit, že se ho něco tak dotýká. Perfekcionisté a lidé, již chtějí být za každou cenu úspěšní či vyhovět každému očekávání, si nároky na sebe (tudíž stres) nechtěně ještě zvyšují. Postupně může dojít k chronicitě – hypertenzi, svalovému napětí nebo psychofyzickému vyčerpání (syndrom vyhoření, syndrom chronické únavy atd.). Na řešení stresových situací mají vliv jak vrozené (např. inteligence, impulzivita), tak získané vlastnosti (sebedůvěra, schopnost snášet prohru nebo bezmoc, skromnost). Závisí to i na věku, protože v dětství či ve stáří jsou možnosti flexibilního přizpůsobení snižované. Je podstatné najít si na stres přinejmenším emoční vyjádření, byť i způsobem, který situaci přímo neřeší, aby totiž nedošlo k nahromadění energie vedoucí k psychosomatické reakci nebo nutnosti redukovat napětí léky, alkoholem nebo drogami. Ovšem je výhodné mít k dispozici také partnera, přítele či knihy atd. Frustrační toleranci zvyšuje jak psychoterapie, tak i behaviorální trénink atd. Různé metody se snaží změnit navyklé tudíž neadekvátní, stereotypní chování v zátěžových situacích za účelem větší flexibility, oslovení péče a starosti o sebe a zvýšení sebevědomí.

K vysvětlení pojmu psychosomatika PONĚŠICKÝ (2002) píše, že je odvozena od dvou slov. Od slova psyché (duševno) a soma (tělo). Jde o celostní nazírání na zdraví nebo nemoc. Psychosomatika se zabývá vztahy mezi duševnem a tělesnem, které chápe jako „spojení dvou nádob“ neboli vzájemné propojení systémů.

KŘIVOHLAVÝ (2001) se zmiňuje také o distresu a eustresu. Distres je negativně prožívaný stres. Zpravidla se jím vyjadřuje situace subjektivně prožívaného a výrazně negativně hodnoceného ohrožení daného jedince v poměru k možnostem zvládnutí situace. Naopak tam, kde nejde o negativní emocionální zážitek, mluvíme o eustresu. Příkladem jsou situace, kde se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, ale vyžaduje to i určité úsilí. Patří sem kladné zážitky, jako je svatba, narození dítěte, výhra

apod. Eustres zažívají i lidé, kteří se z vlastní iniciativy dostávají do hraničních situací rizika (např. při sportovních výkonech). Bylo zjištěno, že stres stojí velmi často u zrodu deprese.

SHARKEY a. GASKILL (2007) uvádí, že charakteristickými znaky deprese, jsou smutek, nízké sebevědomí, pesimismus, beznaděj a zoufalství. Příznaky jsou spojené rovněž s únavou a podrážděností, ale mohou dosáhnout až uzavřenosti nebo myšlenek na sebevraždu.¹² STACKEOVÁ (2008, s. 109) definuje stav deprese jako duševní stav doprovázený „*pocity smutku, skleslosti, vnitřního napětí a nerozhodnosti spolu se zpomalením duševních a tělesných procesů, ztrátou zájmů a poklesem sebevědomí*“.

Úzkost je v psychologii chápána jako jeden z fenoménů doprovázejících vysokou hladinu stresu a jsou pro ni typické somatické a psychické projevy (STACKEOVÁ, 2008). SHARKEY a. GASKILL (2007) definují úzkost jako obavu z neurčitého ohrožení vyznačující se pocity nejistoty, napětí a bezmoci [vlastní překlad autorky této práce].

3.2 Vliv reklamy na konzumní společnost

LIPOVETSKY (2007, s. 189) píše: „*Reklama bombarduje spotřebitele, vytváří nadbytečné potřeby, neustále vyvolává nové nákupní touhy a ztotožňuje štěstí s komerčním majetkem*“. Reklamě se vyčítá nejen manipulace s lidmi, ale i to, že představuje léčku, která neustále prohlubuje lidskou nespokojenost. Reklama slouží i jako nástroj, který navyšuje firmám obrat. Má ale i za úkol adaptovat masy na nadměrnou spotřebu šířením nového životního stylu, který má základ v nakupování zboží. KELLER (1993, s. 32) přímo říká: „*Činit lidi uměle neuspokojenými je úlohou reklamy*“.

¹² Světová zdravotnická organizace (dále WHO) řadí depresi mezi onemocnění vyskytující se běžně po celém světě. Celkem se odhaduje na 350 milionů depresí postižených lidí, z nichž zhruba 1 milion ročně umře následkem sebevraždy (WHO, 2012) [vlastní překlad autorky této práce].

Působení reklamy nevyvolává závist, nýbrž konzumní lačnost po vlastním nasycení. „Zbavuje konzumní akt cejchu viny“ (LIPOVETSKY, 2007, s. 344). Konzument nepocítuje bolest nad majetkem druhých, ale je nadšen z novinek a touží si opatřit, co mu chybí.

Reklama má náročné cíle – musí přesvědčit konzumenty, jimž v podstatě nic nechybí, že každý den přichází o spoustu nezbytných věcí, bez kterých se nemohou obejít (KELLER, 1993). Lidé konzumují v první řadě obsah reklamy a až poté nabízený výrobek (BAGGIO, 1996).

3.3 Potřeby skutečné a umělé

Potřeby představují soubory vrozených nebo získaných požadavků jedince, které vyvolávají pocity jistého nedostatku či nadbytku, což vede k duševnímu napětí. Vyústěním tohoto napětí je motivace k cílenému jednání ve snaze něco získat, nebo se něčeho zbavit. Z toho jasně vyplývá, že motivace a sycení potřeb spolu velmi úzce souvisí (URBAN, 2011).

Americký psycholog A. H. Maslow sestavil hierarchický systém potřeb, v němž jsou potřeby uspořádány od nejnižších k nejvyšším podle své naléhavosti v jejich prožívání (cit. dle NAKONEČNÉHO, 2004). Jedinec dospívá k vyšším potřebám (potřeby sebeúcty, seberozvoje, poznávání, estetické) za podmínky, že dosáhl během svého dosavadního života uspokojení potřeb nižších (potřeby fyziologické – hlad, žízeň, spánek aj., potřeba bezpečí, lásky) (cit. dle HELUSE, 1998).

Lidé, ačkoli jsou si přirozeně rovni, mají až nepřirozeně různé potřeby. Charakter konzumu je určen charakterem společnosti, ve které konzument svých statků a služeb užívá. Lidé ve vyspělých zemích přišli v určité míře o možnost uspokojovat své základní potřeby způsobem, který jim v minulosti nabízela příroda (KELLER, 1993). HAVLÍK (1999, s. 31) píše: „Člověk se ve svém civilizačním vývoji postupně vymaňuje ze své závislosti na přírodě“. Avšak civilizační proces je úzce spjat s působením člověka na přírodu. Tu přeměňuje a vytváří prostředí umělé přizpůsobené svým

potřebám. Jedná se o potřeby kulturně formované a měnící se. Člověk se dostává do nových podmínek daných tímto přeměněným prostředím a to s žádoucími i nežádoucími důsledky buď v podobě nových možností, nebo také limitů a hrozeb. Lidská aktivita zasahuje celou biosféru nejen ve prospěch civilizačního rozvoje, nýbrž i nepochybně destruktivně. Dle KELLERA (1993) její zničení v důsledku ekonomického růstu vedlo k tomu, že stále menší část přirozených potřeb musí být uspokojována nepřirozeným a umělým způsobem. Takto se vytváří řada potřeb, jež se staly potřebami až v důsledku ekonomického růstu – jedná se o potřeby lidem vnucené. A charakter moderní společnosti tvoří přímo ideální terén pro tvorbu neustále nových potřeb.

4 „SYMPATIE“ K POHYBU V POSTMODERNÍ SPOLEČNOSTI

„Poloha vsedě je už pomalu hlavním znakem naší civilizace.

Zdá se, že před sebou máme jiný druh člověka zvaného homo sedentarius.“

Erick P. Eckholm

Rychlý vývoj naší společnosti je spojen s řadou pozitivních i negativních společenských jevů. Mezi nejvíce rozšířené negativní jevy patří růst tzv. somatomentální disharmonie.¹³ Jedná se o fenomén, který souvisí s rozvojem konzumní společnosti. Doba strávená mentální aktivitou výrazně převyšuje dobu věnovanou fyzické aktivitě. Sedavý způsob života doprovázený nevhodnou životosprávou se podílí na řadě civilizačních onemocnění. Je dokázáno, že fyzická aktivita spojená s dodržováním správné životosprávy významně snižuje vznik kardiovaskulárních onemocnění, obezity, omezuje stres a má pozitivní vliv na psychiku jedince (KAVALÍŘ, 2007). Oslavou pohodlí a uspokojováním potřeb zavedla hyperkonzumní společnost stav masové tělesné nečinnosti. Člověk sice sní o dokonalém těle, avšak den za dnem se nesprávně stravuje a stále méně pohybuje (LIPOVETSKY, 2007). A čím více sedavého způsobu života, tím závažněji bude naše tělo reagovat na stres (SHARKEY a. GASKILL, 2007) [vlastní překlad autorky této práce].

LIPOVETSKY (2007, s. 305) popisuje sport jako: „*Zábavný životní styl, „lehký“ systém módy a placený spotřební produkt*“, ve který byl proměněn silami individualizace a komercializace. Hypermoderní sportovec není posedlý úspěchy, jde mu zejména o to, aby se cítil dobře.

Současný sport je sportem volného času, zdraví a také osobní výzvy. Očekáváme od něj příjemné počitky, dosažení vnitřní rovnováhy, udržení linie a síly, rozptýlení a oddech. „*Stal se jedním z nejvýraznějších symbolů individualistické narcistické kultury, která se soustředí na extázi těla*“ (LIPOVETSKY, 1999, s. 127). Přibývá pohybových aktivit založených na vytrvalosti (maraton, aerobic), riziku a dobrodružství spojeném se silnými emocemi (extrémní lyžování, bungee jumping, rafting atd.). Cílem je odhalení

¹³ Nedostatek fyzické zátěže a vzrůstání zátěže psychické (pozn. autorky diplomové práce).

vlastního potenciálu, lepší zjev a vítězství nad sebou samým. A právě tyto cíle určují poptávku po aktivitách přizpůsobených věku a síle, jako je například fitness. Sport se stal „módou“ a jako takový se, po užitkových předmětech a kosmetických výrobcích, změnil ve svody novot. Lidé si mohou vybrat z široké nabídky „sportovních výrobků“, které odpovídají narcistickému kultu těla a pohybu.

Konzumovat se dá tudíž cokoliv – oblečení, informace, hudba, sport, cestování, vzdělání aj. (URBAN, 2011).

Sport je populární i díky tomu, že při něm vládne soutěžní spravedlnost. Jedinec za své umístění vděčí jen vlastnímu úsilí – lepší je ten, kdo to prokáže svými schopnostmi. Vrcholovému sportovci „*se podařilo sloučit moc a styl, nadvládu nad sebou samým a krásu pohybu*“ (LIPOVETSKY, 1999, s. 133). Velké sportovní soutěže připomínají umění ve smyslu estetického výkonu těla. V období, které oslavuje bezchybné produkty, se i sportovci podílejí na kultuře naprosté technické a formální kvality.

Autorka diplomové práce souhlasí s tím, že by ve světě sportu měla vládnout soutěžní spravedlnost neboli tzv. fair play. Avšak ne vždy tomu tak je. Doping, o kterém se zmiňuje ve druhé kapitole, vnesl do sportu morální dilema, zda dopovat a být úspěšný, vítězit nebo se chovat podle pravidel a snášet i prohry. V takových případech záleží na samotném sportovci, jestli bude spoléhat pouze na vlastní schopnosti a úsilí nebo si pomůže zakázanými látkami.

4.1 Otázka motivace k pohybové aktivitě

Začít cvičit nebo sportovat není těžké, avšak nadšení a intenzita cvičení po určité době opadá. Tento jev neunikl pozornosti psychologů, kteří se pokusili stanovit příčiny tohoto selhávání. Častokrát byla příčinou velmi malá motivace cvičících. A to zejména těch, kteří mají sedavé zaměstnání, jsou obézní, kouří nebo neznají aktivní formu odpočinku. Dále to platí také pro ty jedince, jejichž představy o vztahu mezi cvičením a jeho kladnými zdravotními benefity nejsou správné a přesvědčení o účincích cvičení není dost silné. Ovšem na druhé straně se zjistilo, že na výdrž ve cvičení působí pozitivně sociální okolí – oporu může poskytovat partner či jiný člen rodiny, ale i „parta“ nebo dobrý trenér, který je schopný cvičícího nejen nadchnout, ale i vhodnými způsoby ke cvičení stimulovat (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

Pro NEKOLU aj. (2000) je motivace ke sportování velice rozsáhlá a vzniká jako souhrn základních potřeb, vlivů společenského prostředí a prostředí sportu. Podle SLEPIČKY aj. (2006) je motivace seskupením motivů – hlavních, vedlejších, navzájem se překrývajících a mnohdy i vzájemně protichůdných. Tím se utváří složitá a měnící se motivační struktura osobnosti sportovce podléhající dále určitému vývoji. NEKOLA aj. (2000) ve své knize uvádí čtyři vývojová stadia motivační struktury promítající se do podobných stadií vývoje sportovní kariéry. V nich dochází k prolínání vnitřních tendencí sportujícího jedince s vnějšími vlivy.

Autorka práce se rozhodla do následujícího textu zařadit jen první stadium, aby se neodklonila od daného tématu. Ostatní stadia jsou jednoznačně spojena s vrcholovým sportem, jehož provozování je ovlivněno zcela jinými motivy, než je tomu u sportování ve volném čase, o kterém práce především pojednává.

Pro začátek sportovní kariéry jsou tedy charakteristické úvodní pokusy o provádění sportovní činnosti. Zde se uplatňují zejména motivy biologické – potřeba tělesného pohybu a pozitivního vzrušení. U dospělé části populace i potřeby zdravotní nebo estetické. Významnou roli přitom hrají příklady slavných sportovců, sportování rodičů či blízkost sportovišť (NEKOLA aj., 2000).

STACKEOVÁ (2008), která se věnuje problematice fitness, rozděluje motivy vedoucí k jeho vykonávání do těchto skupin:

- estetické (např. možnost změny vlastního těla, ovlivnění hmotnosti),
- zdravotní (např. zvýšení odolnosti a výkonnosti, prevence civilizačních chorob),
- sociální (např. sociálního kontakt, výkonnostní srovnání),
- prožitkové (např. abreakce ve smyslu odreagování se od stresu, relaxace v pohybu).

Sport dává svou pestrostí prostor každému jedinci k seberealizaci a pohybovému vyžití. Kromě mladých talentovaných sportovců se mu mohou věnovat i starší či handicapovaní lidé, pro něž není spojen pouze s vítězstvím a prohrou, ale také s radostí, zábavou, zdravím nebo dobrodružstvím (SLEPIČKA, 2000).

4.2 Zdravotní aspekty pohybových aktivit

Vývoj moderní společnosti přinesl nejen pozitivní dopady, ale objevily se i problémy se zdravím projevující se zvýšeným výskytem některých onemocnění. Souhrnně nazývané civilizační choroby. Mezi ně se obvykle zahrnují:

- nemoci srdce a cév (ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, hypertenze),
- rakovina,
- cukrovka,
- duševní nemoci,
- obezita a úrazy.

V hospodářsky rozvinutých zemích jsou nejčastější příčinou úmrtí srdečně cévní onemocnění a rakovina. V dnešní době má velká část populace potíže s pohybovým aparátem, především s bolestmi zad. Příčinou těchto bolestí je nedostatek pravidelné a přiměřené pohybové aktivity, který vede k ochabnutí svalstva. Hypokinetický způsob života společně s dalšími rizikovými faktory působí i na další onemocnění – kuřáctví a tělesná nedostatečnost, psychosociální stres z pracovního vytížení a nulová relaxace pohybem apod. (SLEPIČKOVÁ, 2000).

Stres se stává jedním z hlavních zdravotních problémů moderní doby a je spojován s civilizačními chorobami. Dostatek pohybové aktivity je jedním ze základních předpokladů dobrého zdraví. Tento poznatek není novým objevem. Dokladem toho je například tai-či, jehož kořeny sahají až do starověké Číny a dodnes se mu lidé věnují pro prevenci onemocnění spojených se sedavým způsobem života. Galén, jeden z nejznámějších starověkých lékařů, předepisoval cvičení jako prostředek vedoucí k udržení zdraví.

Pravidelný pohyb přináší významné benefity pro zdraví – snižuje výskyt civilizačních chorob, které jsou pravděpodobně důsledkem moderního životního stylu a navíc nám pomáhá udržovat si pevnost, pružnost (zvyšuje pohyblivost svalů a kloubů) a vytrvalost s vzrůstajícím věkem (SHARKEY a. GASKILL, 2007) [vlastní překlad autorky této práce].

4.3 Psychologické aspekty pohybových aktivit

„...i přes dar myšlení a řeči jsou emoce a zdraví člověka vyjadřovány skrz jeho tělo.“

Daniela Stackeová

Účinkům sportovní aktivity na psychiku jedince a se nevěnuje tolik pozornosti jako jejímu pozitivnímu a dobře dokumentovanému přínosu pro vytrvalost, sílu a pohyblivost. Přitom psychický stres se zvyšuje a fyzického ubývá. Vlivem aktuálního prožívání při pohybové aktivitě, jež postupně doplňováno i dobrými pocity z výsledků (např. zlepšení postavy, zvýšení sebevědomí, upevnění zdraví), se pozitivní účinky projevují dříve na psychice člověka než na jeho fyzické kondici. Pohybová aktivita je pro běžnou populaci vhodným mechanismem k navození pocitu pohody a uvolnění. Většina lidí sportuje a cvičí nejen kvůli zdraví, ale zejména proto, že je sport baví a zažívají při něm dobré pocity. Prožitek se stal velmi aktuálním pojmem v oblasti sportu ve volném čase, protože člověk rád dělá to, co mu přináší příjemné pocity a zážitky (SLEPIČKOVÁ, 2000).

Psychosomatická onemocnění se pomalu dostávají do povědomí veřejnosti. Jedná se o fyzické indispozice, které jsou způsobené nebo zhoršené stavem psychiky. Méně známý je však termín somatopsychický, což označuje vliv těla na psychiku (SHARKEY a. GASKILL, 2007) [vlastní překlad autorky této práce]. Cvičením není ovlivňována pouze fyzická stránka člověka, ale i psychická a řada psychických projevů se zlepšuje díky pravidelnému cvičení. To má vliv například na zlepšování depresí zatížené psychiky, snižování úrovně úzkosti, zvyšování pozitivního sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

V této souvislosti STACKEOVÁ (2008, s. 115), která se zaměřuje na oblast fitness sportu, uvádí, že: „*Fitness je velmi specifickou oblastí, resp. životním stylem s významnou psychologickou složkou*“. Oblast psychologie fitness má široký záběr, protože se nejedná pouze o psychologii konkrétní lidské činnosti, ale o životní styl, jehož cílem je zdraví – tělesné i psychické. Pozornost psychologie se upíná právě k oblasti možných psychologických benefitů fitness. Ty mohou mít buď krátkodobý vliv, tzn. změna aktuálního psychického stavu nebo dlouhodobý vliv, tzn. změna tělového schématu, jejímž prostřednictvím dochází ke změně celkového sebezpečí, sebevědomí a sebehodnocení. Hovoříme-li o krátkodobých účincích pohybové aktivity v psychologickém smyslu, ovlivňujeme aktuální psychický stav – jedná se o přeladění a odreagování od stresu, snížení anxiety (chorobný stav úzkosti) a depresivity. Pro úzkost i depresi¹⁴ je typický pocit napětí, který se v somatické oblasti projevuje u úzkosti zvýšeným svalovým napětím, což je spojeno křečovitým dýcháním a podrážděností. Pro depresi platí opak, tzn. pokles svalového tonu spojený s mělkým povrchním dýcháním a zpomalením psychomotorických reakcí.

STACKEOVÁ (2008, s. 111) se ve své knize dále věnuje vysvětlení pojmu tělové schéma (taktéž body image, body schema), které definuje: „*Jako mentální reprezentaci vlastního těla, tzn. představa o jeho rozměrech jako celku, o rozměrech jednotlivých částí, jejich vzájemném poměru a vztah k tělu jako celku i k jeho jednotlivým částem*“. Fyzická identita člověka a také jeho vztah k pohybové aktivitě, sportu, prezentaci své osobnosti a rovněž zvládání náročných životních událostí (nemoc, stárnutí apod.) – vše

¹⁴ Výklad pojmů autorka diplomové práce uvádí v kapitole 3.1.1.

je určováno způsobem, jakým člověk vnímá své tělo a vztahem k němu. Fyziologicky se na tvorbě tělového schématu podílí řada receptorů (proprioreceptory, nociceptory), jimiž je zprostředkováno vnímání jednotlivých částí těla. Pohybový aparát je řízen centrálně. Jde o složitý mechanismus, který je ovlivněn řadou faktorů. „*Aktuální psychický stav se vždy odráží ve stavu svalového systému*“ (STACKEOVÁ, tamtéž). Typické je například depresivní držení – v závislosti na psychickém rozpoložení se mění svalový tonus v různých svalových skupinách, buďto se zvyšuje, nebo snižuje. V utváření tělového schématu hraje důležitou roli i forma pohybové aktivity, které se člověk věnuje.

Autorka se v této části práce dotýká problematiky vztahu k vlastnímu tělu a možnostem jeho ovlivnění pouze z pohledu pohybové aktivity. Je si vědoma toho, že na tělové schéma působí i spousta dalších faktorů (vliv rodiny v dětství, sociokulturní vlivy apod.). Složitost tohoto výkladu by však mohla způsobit odklon od tématu.

Na závěr této kapitoly autorka uvádí přínos volnočasového sportování v oblasti tělesné i duševní shrnutý do následujících bodů dle SLEPIČKOVÉ (2000, s. 62):

1. zvyšování účinnosti srdce a plic,
2. snižování rizika kardiovaskulárních nemocí,
3. zvyšování svalové síly a vytrvalosti
4. snižování obtíží se zády,
5. zlepšování vzhledu,
6. udržování správné tělesné hmotnosti,
7. zlepšování psychických funkcí,
8. snižování působení stresu,
9. oddalování procesů stárnutí,
10. navozování přirozené únavy a uklidnění.

4.4 Strategie zvládání stresu

STACKEOVÁ (2008) uvádí, že pro současný životní styl je typická vysoká hladina stresu, což způsobuje velké napětí v oblasti psychické i somatické. Poté každý z nás na základě svých individuálních dispozic a zkušeností vytváří vlastní způsoby, jak se vyrovnat a odreagovat od tohoto napětí.

Ve stresu se nám rozbuší srdce, napínají se svaly a zостřují smysly – čas plyne pomaleji a my přestáváme pociťovat bolest. Při fyzickém stresu se jedná o přirozenou reakci, neboť právě v té chvíli jsme připraveni k boji. Problémem však je, že my budeme pravděpodobně dál sedět u psacího stolu nebo v autě bez možnosti se uvolnit (JOSHI, 2007).

4.4.1 Psychotropní účinky pohybové aktivity

Pravidelný pohyb je dobrou strategií pro rozptýlení nebo relaxaci od problémů a stresu každodenního života. Cvičení zaměstnává psychiku a tak lépe procházíme těžkým obdobím. Přitom dochází ke změně špatných návyků za správné a nahrazení negativních závislostí za pozitivní. Pohyb je formou meditace, jež nabízí zlepšení zdraví a kondice. Poskytuje pocit kontroly nad vlastním životem a životem ve společnosti (SHARKEY a. GASKILL, 2007) [vlastní překlad autorky této práce]. Často se setkáváme s údaji o tom, že lidé, kteří pravidelně cvičí, dokážou lépe zvládat problémy každodenního života – obdobně jako s opačnými údaji u těch, jež jsou pohybově málo aktivní (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

V souvislosti s podporou psychického zdraví jsou ideálním a dostačujícím prostředkem pravidelné, středně těžké pohybové aktivity (např. rychlá chůze či nordic walking, jízda na kole, jóga, tai-či nebo plavání), které mají stejné účinky jako fyzicky náročnější činnosti. Nespornou výhodou je i jejich úspornost ve srovnání s užíváním léků (SHARKEY a. GASKILL, 2007) [vlastní překlad autorky této práce].

NEŠPOR (2011) v tomtéž smyslu vysvětluje, že farmakoterapie nemusí být primární volbou, jak řešit zejména krátkodobé depresivní stavy. Důvodem je řádově týdny trvající latence mezi zahájením léčby antidepresivy a nástupem jejich účinku. Na rozdíl od tělesné aktivity, která působí na depresivní a úzkostné stavy prakticky okamžitě (pozn. předpokládaná minimální intenzita cvičení zmírňující dlouhodobější depresivní

stavy je 15 až 30 minut nejméně 3x týdně, a to dlouhodobě). SHARKEY a. GASKILL (2007) shrnují, že pohybové aktivity mají vliv psychologický, terapeutický a zejména tedy preventivní [vlastní překlad autorky této práce]. KŘIVOHLAVÝ (2001) se shodně vyjadřuje a doplňuje, že nemusí jít jen o aerobní cvičení (např. jogging), nýbrž i chůze, procházky a pěší turistika mají obdobný účinek a netýká se to jen mladé, ale i starší části populace.

Cvičení nejen zmírňuje stresovou situaci, ale člověk se jím připravuje také na to, aby lépe zvládl budoucí stres a vzdoroval depresi¹⁵. Mezi taková cvičení lze zařadit:

- pohybové aktivity zatěžující svaly nohou,
- běh na místě,
- chůze po schodech či rychlé procházky,
- krátké energetické cviky připomínající školní rozvíčku (JOSHI, 2007).

STACKEOVÁ (2008) vyzdvihuje fitness jako vhodnou pohybovou aktivitu, za předpokladu správného a pravidelného provádění. K jeho nesporným výhodám patří:

- možnost začít z jakékoli výchozí kondice nezávisle na věku, pohlaví nebo různých zdravotních omezeních,
- možnost provozovat cvičení po celý rok,
- možnost přizpůsobení cvičení podle vstupního stavu a cílů.

BLAHUŠOVÁ (2005) se zaměřuje na aerobní cvičení v souvislosti se spouštěním biochemických reakcí v lidském těle a píše, že každý člověk potřebuje individuální cvičební plán a pravidelně, tři až čtyřikrát týdně, se věnovat aerobnímu cvičení, které pomáhá snižovat stresory (zátěžové vlivy). Díky cvičení bojujeme se stresem i během

¹⁵ Výsledkem dvou nezávislých studií provedených v Kalifornii a Finsku, kdy vědci sledovali starší občany s průměrným věkem 70 let, bylo prokázáno, že aktivní fyzické cvičení má jasnou souvislost s lepším mentálním zdravím – ti, kteří pravidelně cvičili, byli v dobré psychické kondici ještě o několik let později (sledované období studií bylo 8 a 10 let), na rozdíl od mužů a žen, kteří necvičili nebo během studie přestali. Lampinen se svými kolegy z toho vyvodil, že: „*Snížení intenzity fyzického cvičení související s věkem zvyšuje riziko depresivních příznaků mezi staršími lidmi*“. Doktorka Kritzová-Silversteinová prohlásila: „...*abyste však mohli sklízet plody, nesmíte s cvičením přestat*“ a zdůrazňovala, že: „*Začít cvičit i v pokročilejším věku může být stejně přínosné*“ (cit. dle JOSHI, 2007, s. 131-132).

jeho průběhu, který se redukuje zvýšením hladiny beta-endorfinů¹⁶ v krevním řečišti. SHARKEY a. GASKILL (2007) k této problematice dodávají, že při pravidelném pohybu mají tyto neurochemické látky stimulační účinek na mozek – pomáhají mozku lépe zvládat stresovou reakci [vlastní překlad autorky této práce]. A BLAHUŠOVÁ (2005) dále pokračuje a píše, že aerobní cvičení přispívá k zvýšení energie, redukcii nepříjemných pocitů, duševní očistě a umožňuje člověku lépe se vyrovnat se stresem. Na rozdíl od náročných posilovacích cvičení, která se vypořádávají se stresem mnohem hůře a občas spíše mohou uškodit.

WILDWOODOVÁ (1998) je stejného názoru a uvádí, že pohyb, ze kterého máme radost, působí na tvorbu některých neurohormonů (např. endorfinů a enkefalinů). Ty jsou přirozenými tělesnými narkotiky neboli „chemikáliemi štěstí“.

JOSHI (2007) považuje vhodnou stresovou reakci za zdravou a nezbytnou součást života. Dochází při ní totiž k vyplavení noradrenalinu¹⁷ – základního nervového přenašeče vzruchů, který je potřebný pro produkci nových vzpomínek. Zlepšuje náladu a podporuje také tvořivé myšlení (problémy vnímáme spíše jako výzvy), jež stimuluje mozek k vybudování nových spojení. Klíčem, jak být úspěšný, je zvládat stres, ne ho eliminovat. V dnešní době je důležité znát funkční techniky, pomocí kterých můžeme aktivovat reakci uvolnění. Jedním z nejdostupnějších způsobů, jak toho docílit, je poskytnout tělu to, co by v takových situacích udělat mělo – fyzickou aktivitu (výtečný mechanismus na zmírnění stresu). Mezi lékaři je všeobecně známo, že lidé věnující se pravidelně pohybové aktivitě, jsou méně náchylní k onemocnění ve chvíli, kdy jsou vystaveni stresové situaci. Na druhé straně, dlouhodobé působení stresu zvyšuje sklon člověka k onemocnění nebo nákaze.

¹⁶ „Beta-endorfiny jsou chemikálie, které zlepšují náladu, otupují bolest a mají morfinizující účinky v těle“ (BLAHUŠOVÁ, 2005, s. 168).

¹⁷ Adrenalin a noradrenalin jsou nazývány stresovými nebo také poplachovými hormony. Při zatížení organismu dochází k jejich vyplavování z dřeně nadledvin (pozn. autorky diplomové práce).

4.4.2 Praktické využití relaxačních technik jako metody psychohygieny

Meditace je původně východním duchovním cvičením, které proniklo i do západní medicíny. Ta již přijímá meditaci jako prostředek k uvolňování stresu, snižování krevního tlaku a upevňování celkového zdravotního stavu i životní pohody (MALCOLMOVÁ, 2003). Meditace je jakousi „cestou do vlastního nitra“, která je nejstarší známou metodou regulace volných procesů. Dá se použít v mnoha oblastech lidské činnosti. Meditací se označuje klidný a uvolněný stav, kdy se člověk snaží integrovat emoce, postoje a ideje (STACKEOVÁ, 2011). Nejrozšířenějšími druhy meditace jsou dechová, mantrická (zpěvavá) a meditace nad nějakým předmětem (MALCOLMOVÁ, 2003).

Nižší formou meditací jsou koncentrační techniky, které jsou významně propojeny s dechovým cvičením. Koncentrace je jedním ze základních prvků relaxace. Slouží k jejímu navození, vnímání a regulaci tělesných pocitů. Nejlépe ji dosáhneme optimálním dýcháním. Je to stav tělesného i duševního uvolnění. Dochází při ní k fyziologickým změnám – poklesu svalového napětí, snížení tepu, krevního tlaku aj. Každý člověk liší ve schopnosti relaxovat. Je to dáno jednak osobnostními a také situačními vlivy. Relaxace dosahujeme buď přirozenou cestou, nebo cílenými postupy, jak ji navodit či prohloubit. Nejužívanější relaxačními technikami jsou jógová relaxace, Jacobsonova relaxace, Schultzův autogenní trénink aj. Spánek je příkladem přirozené hluboké relaxace. „*Umění relaxace je třeba se učit, souvisí se sebezpoznaním, ... a jeho zvládnutí může významně přispět ke zlepšení kvality života*“ (STACKEOVÁ, 2011, s. 33).

Jógové techniky obsahují fyzické, emoční a intelektuální složky. Důležitou součástí fyzické složky je, kromě pohybu, vnímání zpětné vazby z uvolněných svalů i vnitřních orgánů. Mezi základní součásti patří:

- tělesná cvičení (ásany),
- dechová cvičení (pránájámy),
- relaxační jógové pozice,
- koncentrační cvičení.

Relaxační a dechová cvičení pomáhají snížit svalové a psychické napětí – upravují poruchy spánku, zmírňují bolesti hlavy apod. (HROMÁDKOVÁ aj., 2002).

Dýchání má prospěšné uvolňující účinky. Je jedním z nejužitečnějších nástrojů, kterým lze ovlivnit pocit tělesného a duševního klidu. Při změně způsobu dýchání dochází ke snížení tepové frekvence a krevního tlaku a tedy k odlehčení kardiovaskulární soustavy, která je vůči stresu nejzranitelnější. Mezi mozkiem a dýcháním existuje zpětná vazba. To se projevuje při pocitu vzrušení, hněvu a úzkosti, které jsou provázeny krátkým, povrchním dýcháním. Naproti tomu pokud jsme v klidu a odpočatí, dýcháme dlouze a vzduch pak proudí hluboko do plic (MALCOLMOVÁ, 2003). Schopnost plně a hluboce dýchat je významnou technikou pro překonání stresu. Hluboké dýchání pomáhá udržovat dobré zdraví a vitalitu, je nezbytnou podmínkou umění vědomé relaxace, meditace a tvůrčí představivosti. Špatný způsob dýchání mnohdy souvisí se sedavým způsobem života, vadným držením těla a stoupajícím duševním napětím. Správné dýchání podporují, kromě pravidelných dechových cvičení, pohybové aktivity – chůze, cyklistika, tenis aj., které stimulují optimální funkci plic (WILDWOODOVÁ, 1998).

5 FORMULACE VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

V praktické části diplomové práce se opírám nejen o poznatky získané při studiu pramenů, ale i o vlastní zkušenosti, které jsem nasbírala během své zhruba pětileté praxe v oboru fyzioterapie.

V průběhu tohoto období jsem dospěla ke stanoviskům vztahujícím se k povaze různých onemocnění a také klientů, kteří docházeli s jednotlivými diagnózami na terapie. V této souvislosti jsem chtěla na základě metody zúčastněného pozorování promítnout do tohoto výzkumu postřehy ze své praxe. Výzkum se týká přístupu lidí k pohybovým aktivitám, konkrétně potom klientů s vertebrogenními onemocněními projevujícími se bolestmi zad.

5.1 Úvod k výzkumu

Pro srovnání zde uvádím studii, jejíž celý obsah už byl uveden v teoretické části práce, která se zabývala postupným snižováním nadšení a intenzity cvičení v čase. Psychologové dospěli k závěru, že na vině je často malá motivace cvičících a především pak těch, kteří mají:

- sedavé zaměstnání,
- obezitu,
- kouří,
- neznají aktivní formu odpočinku,
- nesprávnou představu o vztahu mezi cvičením a jeho kladnými zdravotními vlivy,
- a nedostatečně silné přesvědčení o účinnosti cvičení apod. (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

5.2 Stanovení cílů a hypotéz výzkumu

Cílem této práce a výzkumného šetření je zjistit a analyzovat postoje klientů k pohybovým aktivitám (dále PA) se zaměřením na jejich provozování u cílové skupiny vertebropatů. Úkolem výzkumných otázek je zjišťování vztahu, vnímání, rozhodování a

očekávání, která tito klienti mají v souvislosti s praktikováním PA a jež mohou být ovlivněna zaměstnáním, odlišnými postoji nebo stavem psychiky.

Hypotézy jsou formulovány následovně:

H 1: Klienti se zvýšenou tělesnou hmotností (nadváhou, mírnou a střední obezitou) vynakládají menší úsilí k tomu, aby provozovali PA.

H 2: Klienti se zvýšenou tělesnou hmotností neočekávají od PA uvolnění psychického napětí.

Hypotézu č. 1 ověřují výroky č.: 6, 7, 8 a 9.

Hypotézu č. 2 ověřují výroky č.: 11, 13 a 14.

5.3 Metodika získávání dat

Pro získání dat byla během mého výzkumu použita metoda písemného dotazování (dotazník).

V písemném dotazování respondent není cílem, ale prostředníkem k získání obecnějších údajů, které mají většinou sociální povahu. Je jedním z větší skupiny lidí dotazovaných z důvodu zjistit převládající postoje a názory. Předmětem může být cokoli z běžného života obyvatelstva (zboží, pracovní otázky, zdraví atd.). Písemné dotazování má největší uplatnění v sociologickém výzkumu (SRNEC, 2006).

Výhody písemného dotazování:

- anonymita,
- jasná a srozumitelná formulace otázek,
- respondent není ovlivňován tazatelem,
- úspora času a financí aj.

Nevýhody písemného dotazování:

- nejistá návratnost dotazníků
- a nemožnost kontroly podmínek, za nichž byly dotazníky vyplňovány (tamtéž, 2006).

K výzkumu jsem použila dotazníky, které byly zpracovány v knize Psychologie aktivního způsobu života (MARCUSOVÁ a FORSYTHOVÁ, 2010). Avšak nebyly použity celé a přesné verze zmíněných dotazníků – otázky byly upraveny tak, aby se daly adekvátně použít k danému výzkumu.

5.4 Struktura dotazníku

Dotazník se skládá ze 14 otázek (viz Příloha č. 1), jež jsou rozděleny do dvou částí. První část, otázka 1 – 5, má zjistit základní údaje o respondentovi. Následující série otázek druhé části dotazníku je věnovaná různým výrokům souvisejících s pohybovou aktivitou vykonávanou během posledních 30 dnů. Výroky zahrnují čtyři vybrané oblasti zkoumání postojů klientů k pohybovým aktivitám. Jedná se o:

1. vztah,
2. vnímání,
3. rozhodování,
4. a očekávání.

Dotazník obsahuje otázky otevřené, které „*předem nevymezují možnosti respondentových odpovědí*“ i uzavřené připouštějící „*zpravidla jen jednu z možných alternativ odpovědí (většinou ano nebo ne)*“ (SRNEC, 2006, s. 31).

Pro měření vnitřních charakteristik a vlastností respondentů (názorů, postojů, motivů, znalostí aj.) jsem použila škálové hodnocení, jež je jedním z typů uzavřených otázek. Ze škálových otázek sestavily Marcusová a Forsythová¹⁸ dotazníky v již zmíněné publikaci, jejímž cílem je pomoci lidem překonat sedavý způsob života a zvyknout si na

¹⁸ Klinické psychologky a profesorky na amerických univerzitách.

pravidelný, zdraví podporující pohyb. Příloha „A“ této knihy obsahuje osm dotazníků, které jsou autorkami předkládány jako významný nástroj při plánování, tvorbě nebo realizaci programů PA fyzioterapeuty, zaměstnanci fitness klubů, učitelé tělesné výchovy aj. (MARCUSOVÁ a FORSYTHOVÁ, 2010).

Pro výzkum jsem použila dva z těchto dotazníků nazvaných „Procesy změny“ a „Rozhodovací bilance“. Jak už bylo zmíněno, byly pro mě inspirací a otázky jsem z nich vytvořila a upravila dle své potřeby. Proto jsem nevyužila standardizované dotazníky k pohybovým aktivitám, jako je např. IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) čili Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě, který zjišťuje PA, jež je součástí každodenního života za období posledních 7 dní. Tento dotazník existuje ve dvou verzích – dlouhé IPAQ-long a krátké IPAQ-short.

5.5 Charakteristika výzkumného vzorku

Jak jsem již naznačovala, výzkumu se účastnili klienti nestátního zdravotnického zařízení, které nabízí komplexní rehabilitační služby (léčebnou tělesnou výchovu, vodoléčbu a elektroléčbu). Jedná se o zařízení s ambulantním provozem – klienti samostatně dochází na terapii podle svých potřeb a možností. Terapie je poskytována fyzioterapeuty, kteří využívají různé postupy k léčebnému ovlivnění patologický stavů pohybového systému.

Klienti přicházejí s nejrůznějšími problémy, jako jsou nejčastěji bolesti páteře a hlavy, bolesti kloubů, poúrazové stavy, neurologická onemocnění nebo ortopedické vady. Nejpočetnější skupinu tvoří klienti s bolestivými stavy zad neboli vertebropati. Bolesti zad patří mezi tzv. civilizační choroby, které jsou často příčinou pracovní neschopnosti¹⁹, a proto jsem si do výzkumného vzorku vybrala právě tyto klienty.

¹⁹ Bolesti zad patří k jednomu z nejzávažnějších medicínských, ekonomických a sociálních problémů po celém světě. Během života postihne téměř 85 % veškeré populace. Podle Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR byly v roce 1997 nemoci pohybové aparátu na druhém místě v příčinách pracovní neschopnosti a právě bolesti zad stály za nejvyšším počtem prstonaných dní a nejdelsí dobou trvání pracovní neschopnosti (HNÍZDIL, 2000).

Celkově bylo dotázáno 139 dospělých respondentů. Sledovaný vzorek musel splňovat podmínku minimální věkové hranice dvacet let. Horní věková hranice byla určena průčesností respondentů. Účast na výzkumu byla dobrovolná a respondenti nebyli finančně zainteresováni.

K bližší identifikaci respondentů jsem zvolila 5 doplňujících otázek, na jejichž základě byli rozřazeni podle:

- pohlaví,
- věku,
- indexu tělesné hmotnosti – BMI²⁰
- a zaměstnání.

Tabulka č. 1. Rozdělení souboru podle pohlaví

Určení	Počet	Procentuální vyjádření (%)
Žena	80	57,55
Muž	59	42,45

Tabulka zobrazuje relativně vyvážené zastoupení žen a mužů ve výzkumném vzorku. Avšak procentuelně z ní jasně vyplývá, že na výzkumu se podílelo o 15 % více žen, než mužů.

Tabulka č. 2. Rozdělení souboru podle věku

Věkové skupiny	Počet	Procentuální vyjádření (%)
20 – 35 let	51	36,69
36 – 50 let	46	33,09
51 – 65 let	42	30,22

Zastoupení jednotlivých věkových skupin bylo ve výzkumném vzorku poměrně vyrovnané. Přesto v této souvislosti připomínám, že šetření se účastnili pouze klienti

²⁰Body mass index.

s vertebrogenními obtížemi. Nejednalo se o reprezentativní vzorek z populace, jelikož k vyplnění dotazníku byli klienti oslovováni náhodně a jejich výběr byl omezen jen na výše zmíněné ambulantní zařízení.

Tabulka č. 3. Rozdělení souboru podle zaměstnání

Stupeň náročnosti	Počet	Procentuální vyjádření (%)
Sedavé zaměstnání	96	69,06
Fyzická práce (středně těžká, těžká)	43	30,94

Respondenti do dotazníku uváděli konkrétní druh svého zaměstnání, na jehož základě jsem je rozdělovala do uvedených dvou skupin.

Tabulka č. 4. Index tělesné hmotnosti zkoumaných osob

Kategorie	Rozsah	Počet	Procentuální vyjádření (%)
Ideální váha	18,5 – 25	75	53,96
Nadváha	25 – 30	57	41,01
Mírná obezita	30 – 35	5	3,6
Střední obezita	35 – 40	2	1,44

Další kategorie jako těžká podvýživa, podváha a morbidní obezita nebyly ve výzkumném vzorku zastoupeny, a proto je v tabulce neuvádím.

Index tělesné hmotnosti neboli BMI je poměr váhy a výšky. Jeho výpočet vypadá následovně: $BMI = \text{váha (kg)} / \text{výška (m}^2\text{)}$.

5.6 Charakteristika sběru dat

Údaje jsem sbírala ve spolupráci s mými kolegyněmi, kterým jsem rozdala dotazníky v úmyslu získat větší počet respondentů do výzkumného vzorku. Poučila jsem je o kritériích při sběru dat – dotazníky byly určeny pro klienty:

- pracující,
- s bolestmi zad,
- a dolní věkovou hranicí 20 let.

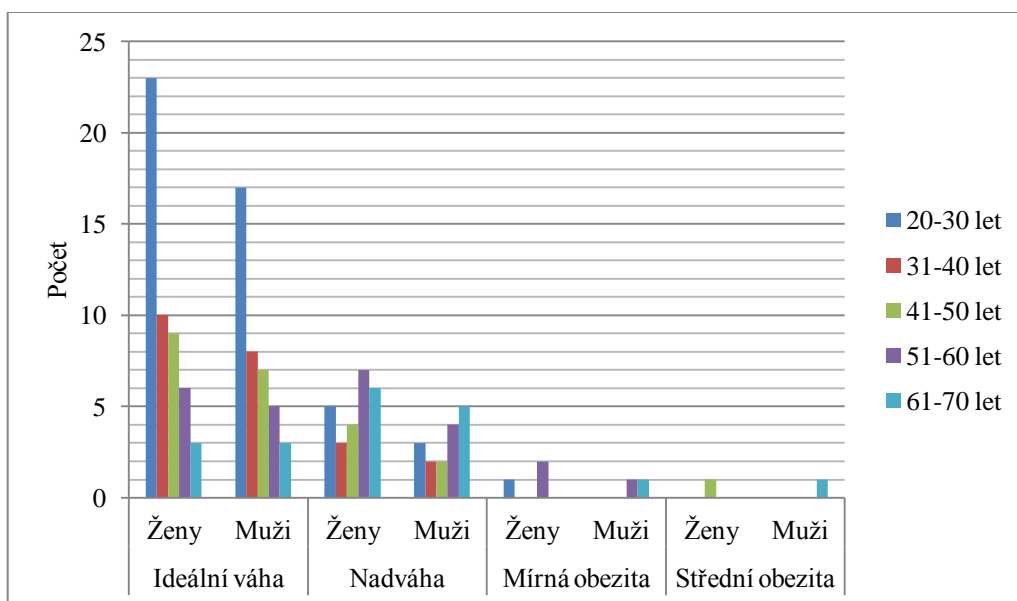
Vytištěno a rozdáno bylo celkem 250 dotazníků, z kterých se vrátilo 139 kompletně vyplněných.

6 ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT

V této části výzkumné práce se podrobněji zabývám jednotlivými otázkami a výroky, na které respondenti odpovídali. Údaje z vyplněných dotazníků jsem statisticky zpracovala a vyjádřila pomocí grafů. Grafy doplňuji výkladem jednotlivých otázek a výroků, které jsou zasazeny do širších souvislostí, v nichž se zkoumané jevy přirozeně vyskytují. Dále připojuji i komentáře, kde se zmiňuji o důvodech volby vybraných otázek nebo výroků. Komentáře reflektují mé vlastní zkušenosti zejména z fyzioterapeutické praxe.

Demografické a doplňující otázky již byly tabulkově zpracovány a částečně pro tento výzkum analyzovány výpočtem BMI z tělesné výšky a váhy.

Graf č. 1. Grafické znázornění BMI respondentů rozdělených podle pohlaví a věku



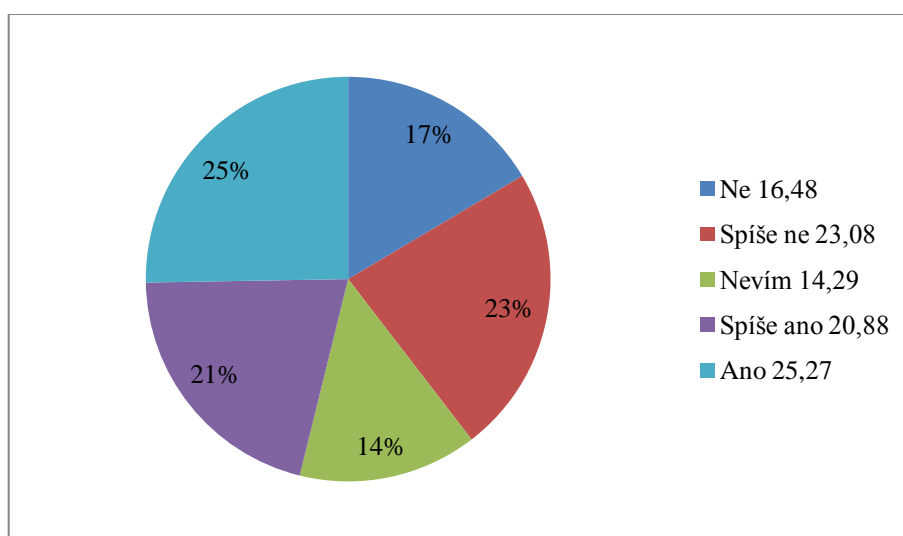
Věková kategorie 20-30 let má spíše ideální váhu. Problém se zvýšením tělesné hmotnosti se v případě tohoto výzkumného vzorku týká spíše starší populace ve věkovém intervalu 51-70 let. Zastoupení respondentů v dalších skupinách již není tak výrazné. Za zmínku stojí ještě výskyt mírné obezity u žen.

Výrok č. 6. Pravidelné pohybové aktivity by mi denně zabraly moc času.

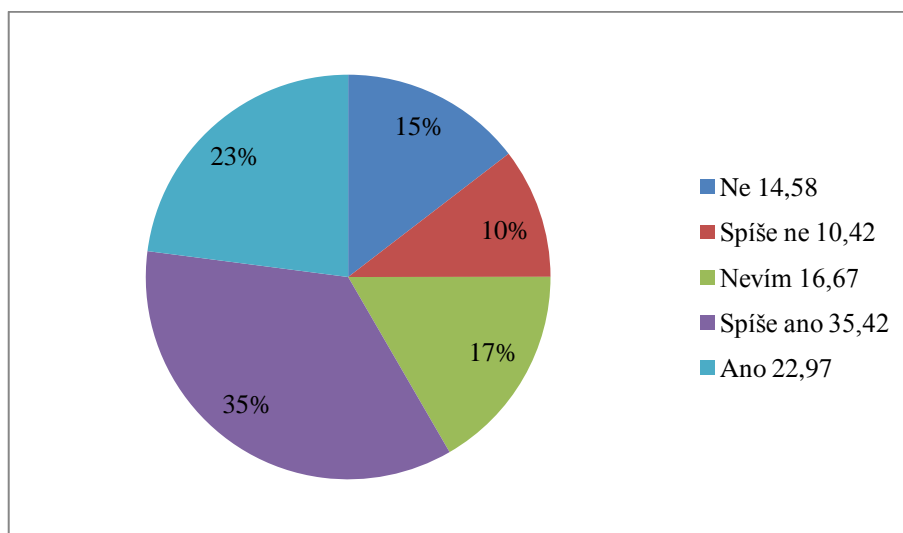
Výrok zjišťuje předpokládaný přístup respondentů k pravidelné PA z hlediska časové náročnosti.

Komentář: Zajímala jsem se o postoj, který respondent zaujímá k pravidelným pohybovým aktivitám. Základním hlediskem při rozhodování zda zařadit PA do svého denního režimu jako pravidelně provozovanou činnost je v tomto výroku čas.

Graf č. 2. Nedostatek času na PA u osob s ideální váhou



Graf č. 3. Nedostatek času na PA u osob se zvýšenou tělesnou hmotností

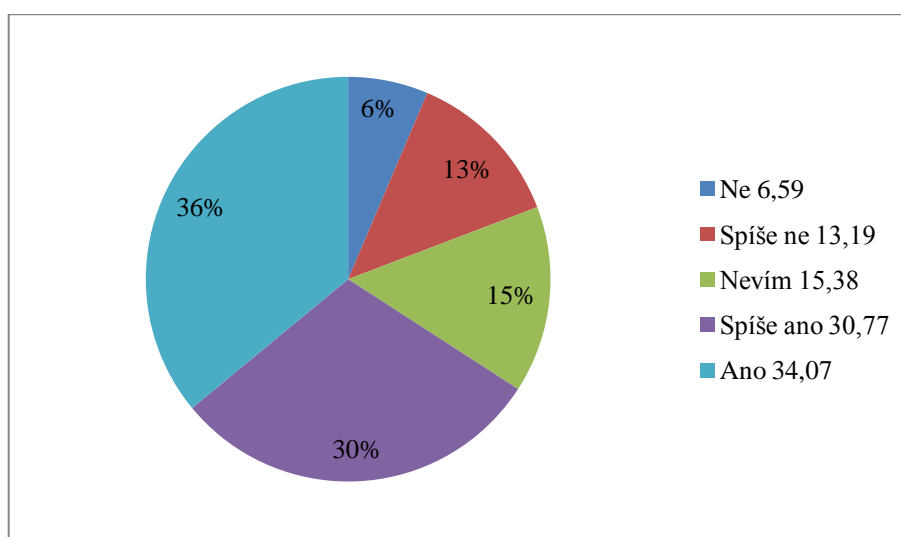


Výrok č. 7. Připomínám si zdravotní výhody pohybových aktivit.

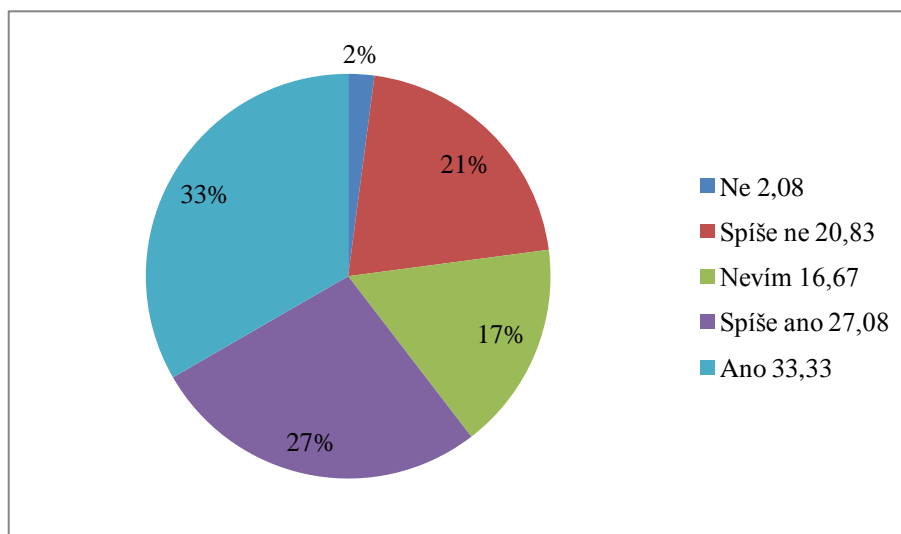
Respondent tímto výrokem vyjadřuje, zda vnímá souvislost mezi PA a pozitivními účinky na zdraví.

Komentář: Lidé často umísťují zdraví na první místo ve svém hodnotovém žebříčku. Výrokem respondent vyjadřuje, jestli vnímá PA jako prostředek ovlivňující jeho zdraví. Tento pozitivní vztah pak může být významným předpokladem k pravidelnému provozování PA.

Graf č. 4. Uvědomování si zdravotních benefitů osobami s ideální váhou



Graf č. 5. Uvědomování si zdravotních benefitů osobami se zvýšenou těles. hmotností

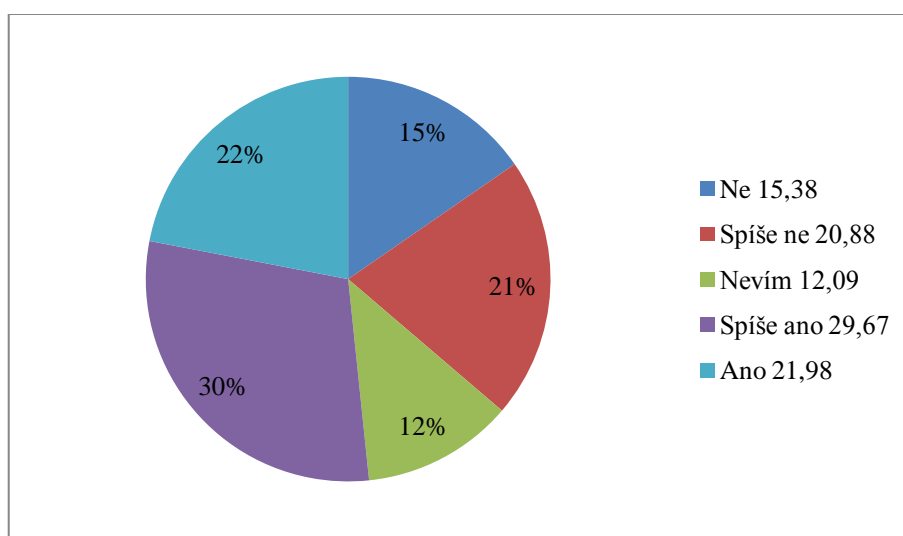


Výrok č. 8. Vyhledávám informace o pohybových aktivitách.

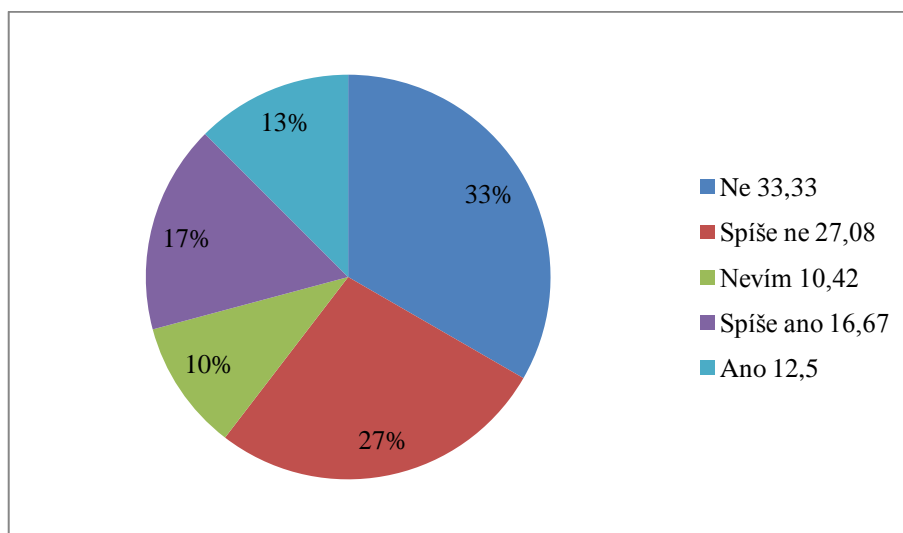
Tento výrok odráží vztah dotazovaného k PA. Záleží pak na míře jeho zainteresovanosti, zda bude mít zájem se o PA více dozvědět.

Komentář: Výrokem zjišťuji, jestli respondent podniká určité kroky k tomu, aby se stal nebo udržel pohybově aktivní. Zajímám se o jeho snahu vyhledávat možnosti, které směřují k pohybové aktivitě.

Graf č. 6. Vyhledávání informací o PA osobami s ideální váhou



Graf č. 7. Vyhledávání informací o PA osobami se zvýšenou tělesnou hmotností

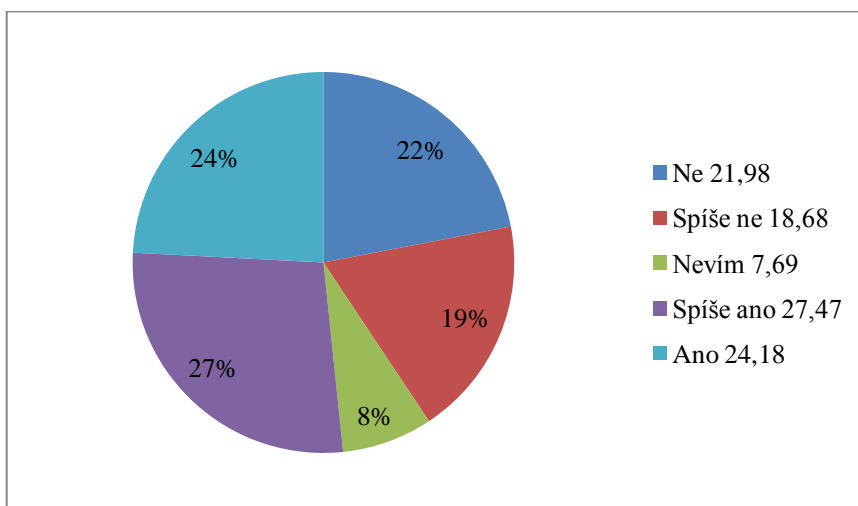


Výrok č. 9. V zaměstnání se obklopuji věcmi, které mi připomínají pohybové aktivity.

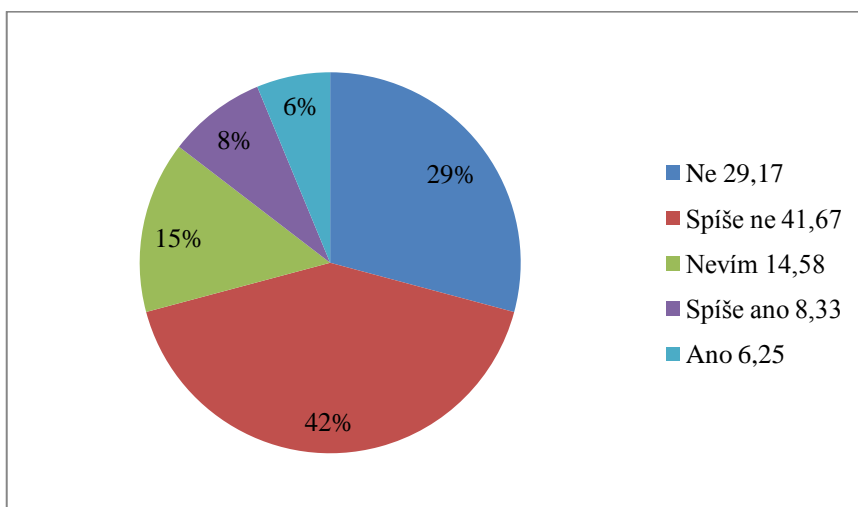
V tomto výroku se opět zabývám vztahem respondenta k PA, jehož kladný přístup může přispět k obklopení se věcmi, ať už v podobě cvičebních pomůcek nebo upomínek na nástěnce, jež povedou k provozování cvičení na pracovišti.

Komentář: Pokládám za velmi důležité integrovat pohybové aktivity do pracovního prostředí. Zejména z toho důvodu, že čas, který strávíme v práci, zabírá velkou část našeho života. A proto by se cvičení v zaměstnání mělo stát samozřejmostí.

Graf č. 8. Připomínání si PA v zaměstnání u osob s ideální váhou



Graf č. 9. Připomínání si PA v zaměstnání u osob se zvýšenou tělesnou hmotností

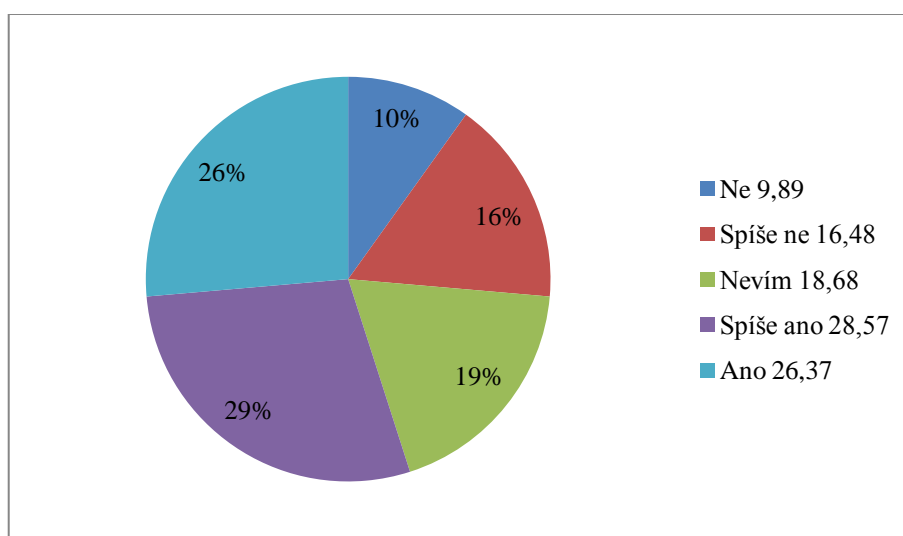


Výrok č. 10. Obávám se, že pohybová nedostatečnost škodí mému tělu.

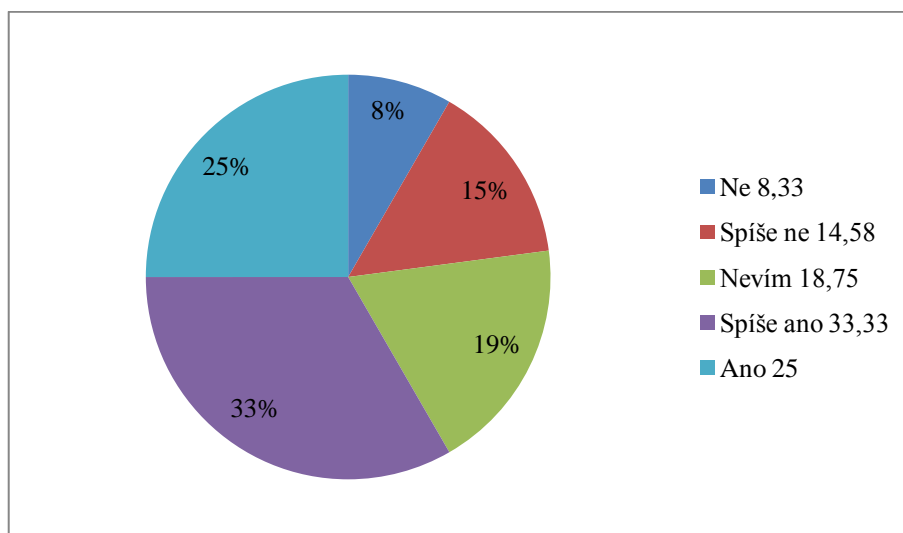
Cílem výroku je zjistit, jak respondent vnímá pohybovou nedostatečnost ve vztahu ke svému zdraví.

Komentář: Obava o zdraví je jedním z hlavních impulzů, jak překonat vlastní pohodlnost a začít cvičit. Výrok směřuje k uvědomování si závažnosti pohybové nedostatečnosti, která může vést až ke zdravotním komplikacím.

Graf č. 10. Obava o zdraví v důsledku hypokinéza u osob s ideální váhou



Graf č. 11. Obava o zdraví v důsledku hypokinézy u osob se zvýšenou těles. hmotností

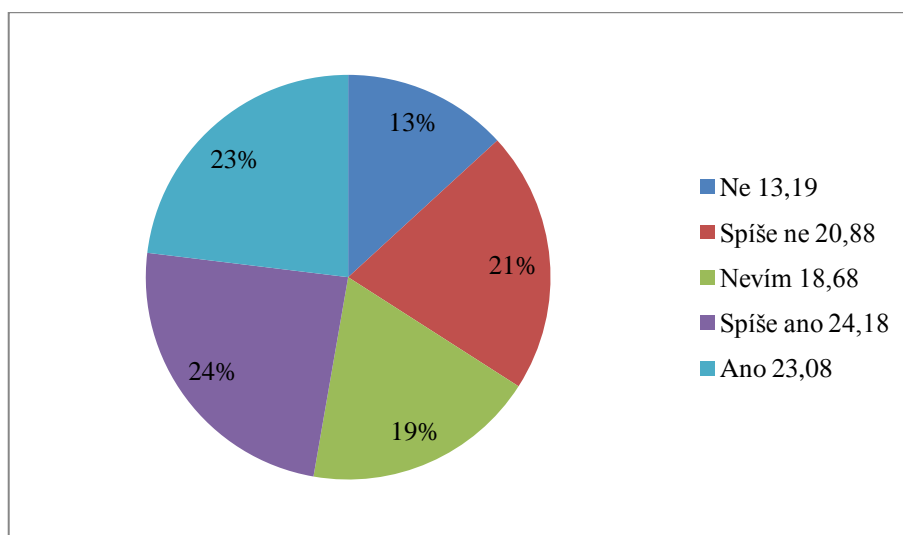


Výrok č. 11. Cítil/a bych se méně stresovaný/á, kdybych byl/a pravidelně pohybově aktivní.

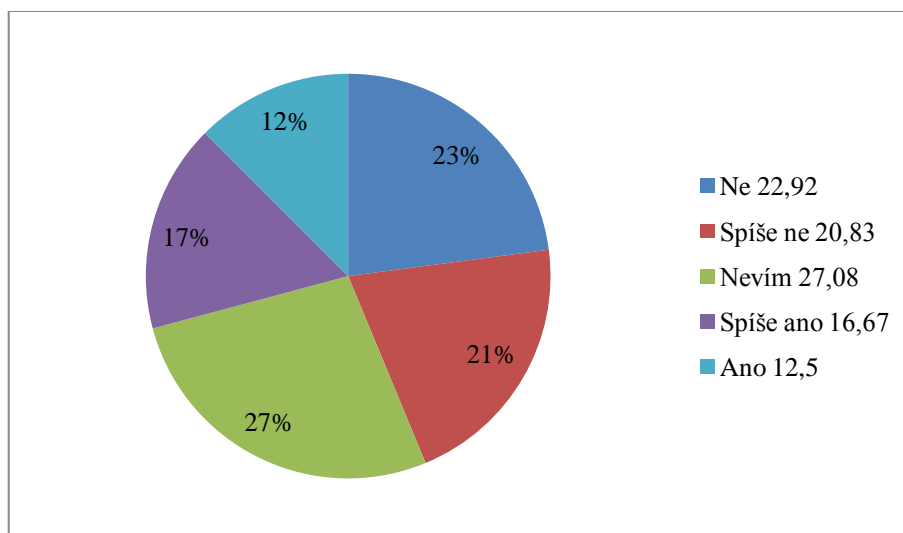
Respondent svou odpovědí vyjadřuje svá očekávání, která má od PA v souvislosti s ovlivněním míry stresu.

Komentář: Očekávání jsou spjata s budoucností a jsou jedním z motivů lidského chování. Výrokem zjišťuji, jaký názor mají respondenti na tuto problematiku, zda očekávají, že pravidelné cvičení povede ke zlepšení jejich psychické pohody.

Graf č. 12. Snižování stresu vlivem PA u osob s ideální váhou



Graf č. 13. Snižování stresu vlivem PA u osob se zvýšenou tělesnou hmotností

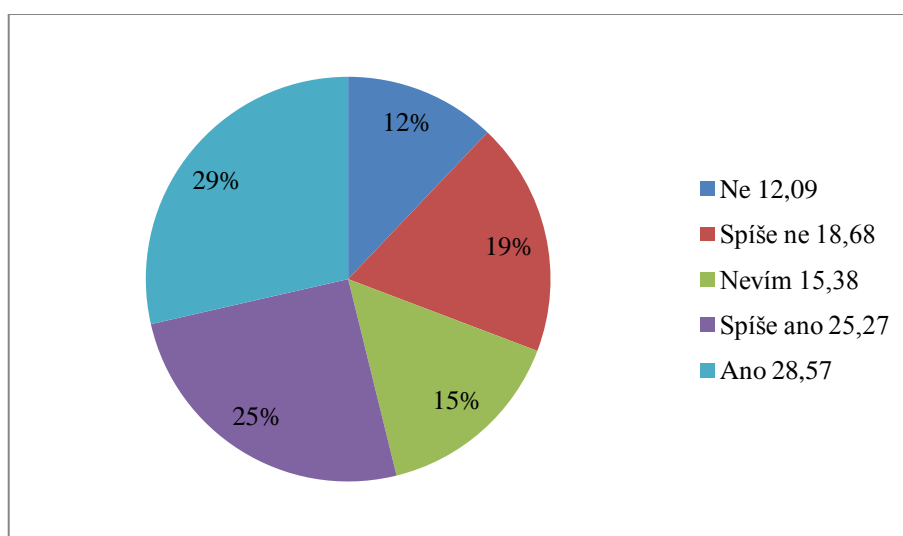


Výrok č. 12. Pravidelná pohybová aktivita by mi zvýšila sebevědomí.

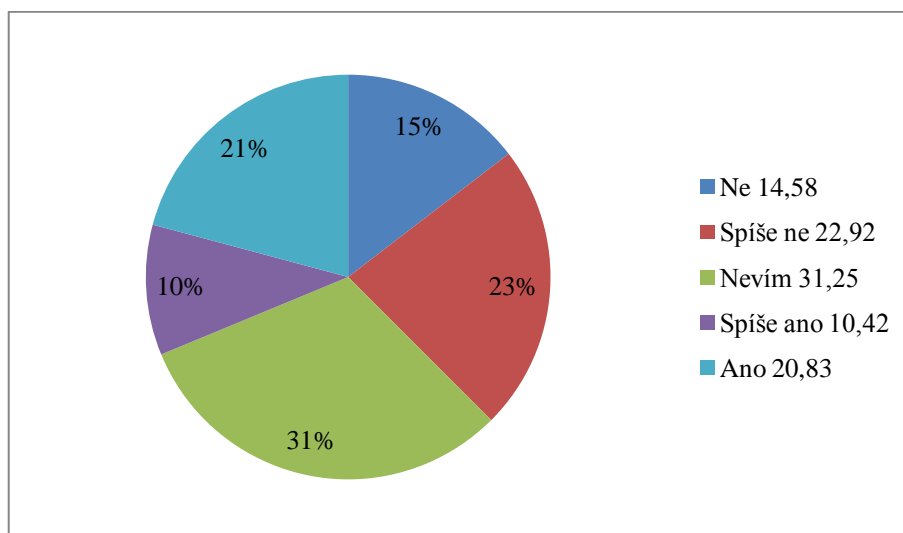
Cílem výroku je zjistit, jestli respondent očekává dosažení pozitivní změny v oblasti jeho sebevědomí ve spojení s provozováním pravidelné PA.

Komentář: Cílem mnoha lidí je nalézt způsob, který by vedl ke zvýšení sebevědomí. A cvičení lze považovat jako jeden z účinných prostředků. Proto považují sebevědomí za důležitý motivující prvek vedoucí k provozování pravidelné PA.

Graf č. 14. Zvyšování sebevědomí vlivem PA u osob s ideální váhou



Graf č. 15. Zvyšování sebevědomí vlivem PA u osob se zvýšenou tělesnou hmotností

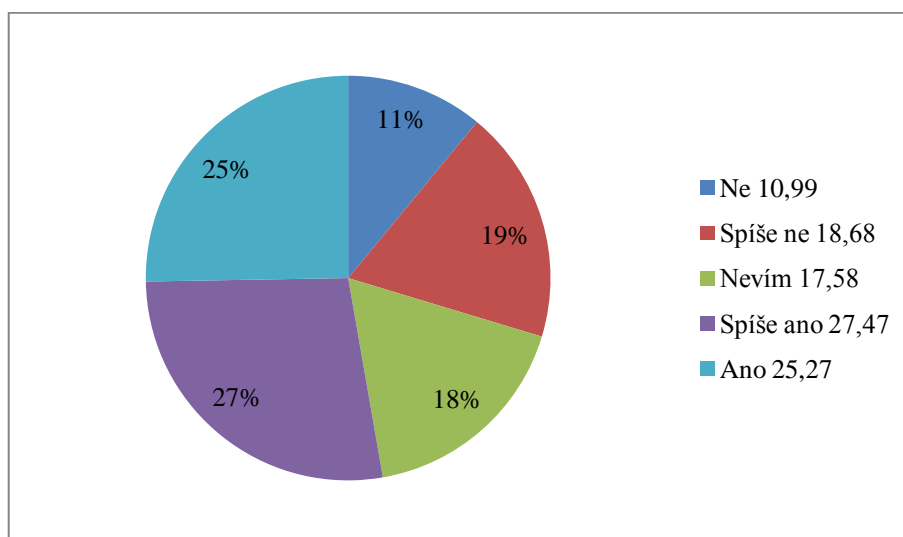


Výrok č. 13. Když cítím napětí, vím, že pohybová aktivita mě významně uvolní.

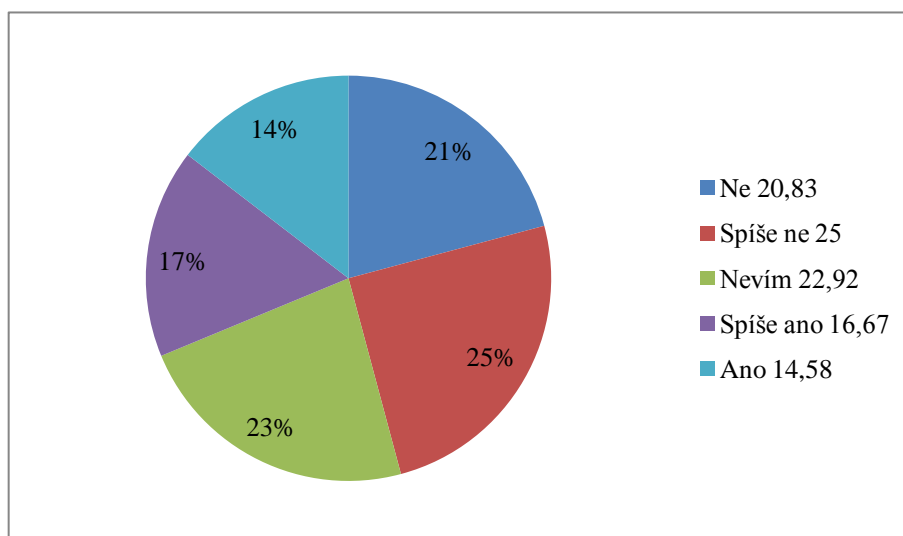
Výrok obsahuje subjektivní pohled respondenta, který má na snižování napětí vlivem PA.

Komentář: V tomto výroku se odráží zkušenosti respondentů s PA, jež jsou pak základem při rozhodování, zda zvolit PA k uvolnění napětí.

Graf č. 16. Uvolnění psychického napětí v důsledku PA u osob s ideální váhou



Graf č. 17. Uvolnění psychického napětí v důsledku PA u osob se zvýšenou těl. hmot.

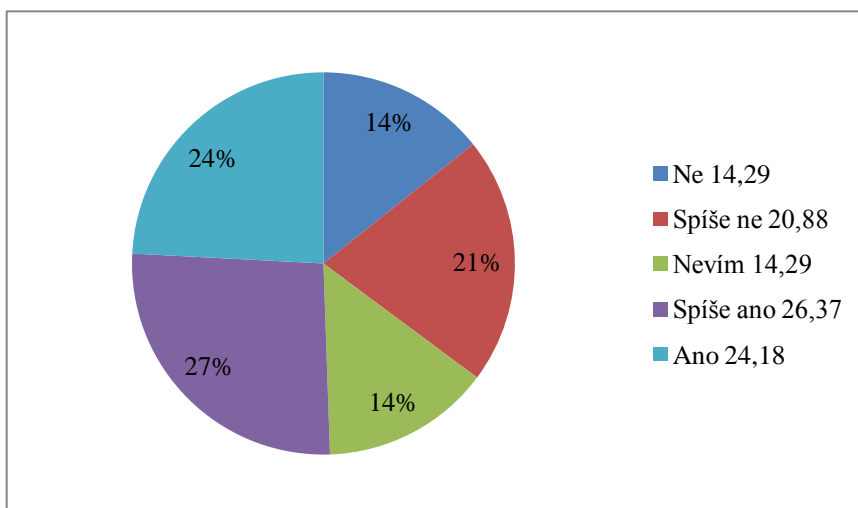


Výrok č. 14. I když jsem unavený/á, vykonám pohybovou aktivitu, protože se pak cítím lépe.

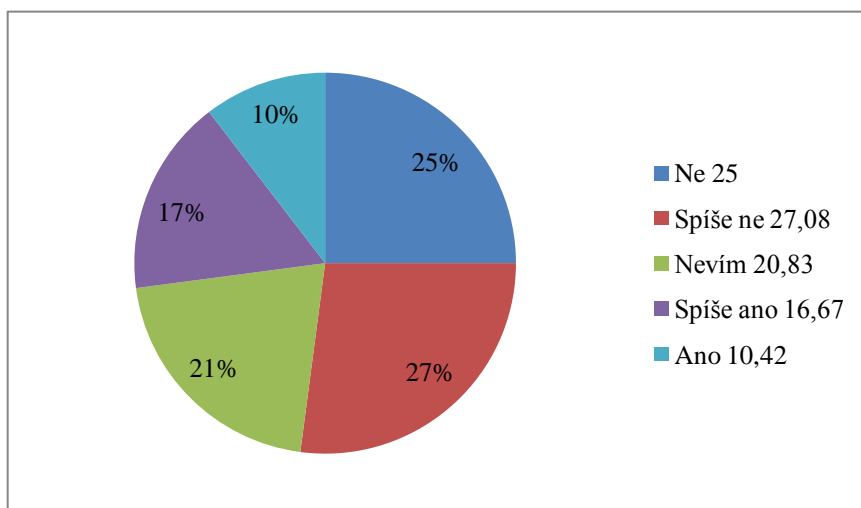
V tomto případě je důležité respondentovo odhodlání a rozhodnutí vytrvat v provozování PA, i za nepříznivých podmínek jako je např. únava.

Komentář: Otázka týkající se pocitu ze sebe sama, která již byla podobným způsobem respondentovi předložena, je v tomto případě doplněna o překážku v podobě nedostatku energie. Na tomto místě tedy zjišťuji výši odhodlání dodržet respondentovi zvyklosti, rituály v podobě PA i v případě určitých bariér. Dobře motivovaní lidé ze svých zásad neupouští a jejich nadšení a intenzita cvičení postupem času neupadá (viz Příloha č. 2).

Graf č. 18. Vykonání PA i přes bariéru únavy osobami s ideální váhou



Graf č. 19. Vykonání PA i přes bariéru únavy osobami se zvýšenou tělesnou hmotností



7 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Tato část výzkumné práce se bude zabývat vyhodnocováním výsledků šetření vzhledem k potvrzení nebo vyvrácení hypotéz formulovaných v kapitole 5.2.

H 1: Klienti se zvýšenou tělesnou hmotností vynakládají menší úsilí k tomu, aby provozovali PA.

Na základě odpovědí na výrok č. 6, 8 a 9 byla hypotéza potvrzena. Mohu říci, že klienti se zvýšenou tělesnou hmotností dostatečně nevyužívají možností, které směřují k pohybové aktivitě.

Avšak výrok č. 7 a 12, který se týká zdravotních benefitů a zvýšení sebevědomí v souvislosti s PA dokazuje, že dobré zdraví a posílení sebevědomí může být pro respondenty důležitým motivujícím prvkem vedoucím k provozování PA. To potvrzuje i výrok č. 10, neboť i zde více jak polovina respondentů uvedla, že se obává poškození zdraví v důsledku pohybové nedostatečnosti.

H 2: Klienti se zvýšenou tělesnou hmotností neočekávají od PA uvolnění psychického napětí.

Šetření mělo dokázat, že klienti se zvýšenou tělesnou hmotností jsou nedostatečně silně přesvědčeni o účinnosti PA na psychiku člověka. Hypotéza byla potvrzena výroky č. 11, 13 a 14, kdy většina respondentů uvedla, že PA by jim v případě zvýšeného napětí k odreakování nepomohla.

ZÁVĚR

Vývoj současné společnosti je ovlivňován globalizačními procesy, které prostupují všemi sférami života a promítají se do politiky, ekonomiky nebo životního prostředí. Stíráním hranic mezi zeměmi dochází nejen k šíření nových technologií, informací, ale i ke globalizaci problémů a to ekologických (devastace ovzduší, vody a půdy), zdravotních (migrací stoupá výskyt onemocnění) či psychických (narůstající stres ve společnosti vede k únikovým jevům – užívání antidepresiv, alkoholu aj.). Člověk získává téměř neomezené možnosti, se kterými rostou i jeho potřeby. Ty touží uspokojovat a tak spotřebovává stále a více. Konzumerismus je celospolečenský jev, jemuž pomáhají také média a všudypřítomná reklama, která významně ovlivňuje kupní rozhodování konzumentů. Ti pak masově konzumují zboží, informace a v pozitivním slova smyslu také hudbu nebo sport. Podle Urbana je konzum sociálně-kulturní drogou, jež pomáhá některým lidem zvládat nejistoty, které nabízí dnešní svět. Konzumní chování je tedy jakýmsi druhem rituálu, jímž lidé tlumí negativní emoce.

Diplomová práce pojednává o konzumním životním stylu jako současném společenském trendu. Snaží se vystihnout jeho patologickou povahu. V návaznosti na předchozí témata se autorka této práce věnuje zejména negativním dopadům na psychiku člověka a způsoby jejich kompenzace. Práce je proto rozčleněna do několika tematických oblastí přinášejících informace jak o zdravotních a psychických rizicích, tak o možnostech jejich nápravy prostřednictvím pohybové aktivity.

Práce může životu dávat smysl a význam. Avšak stres a vysoké pracovní nasazení mohou být i velkou překážkou. Konzumní společností propagovaný životní styl s sebou přináší řadu rizik v podobě bolestí zad, kardiovaskulárních onemocnění, obezity a duševních nemocí. Tyto problémy vznikají v důsledku převážně sedavého způsobu života a pohybové inaktivity, zvyšujícího se psychosociálního stresu ze ztráty práce, z hromadění úkolů a povinností. A netýkají se jen starší populace, ale i čím dál tím mladší generace trpí bolestmi zad nebo metabolickými onemocněními. Danou problematiku zachycuje i dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo celkem 139 respondentů s vertebrogenními obtížemi. Početně nejzastoupenější skupinou byli lidé ve věku mezi

20 – 35 lety. Civilizační choroby, které jsou způsobeny nezdravým stylem života a jež se častěji vyskytují ve vyspělých zemích, jsou stále na vzestupu. Život tak ztrácí na kvalitě.

Diplomová práce se zaměřuje rovněž na kompenzaci zdravotních a psychických problémů vznikajících z nedostatečné pohybové aktivity a dlouhodobého stresu pomocí pravidelné pohybové aktivity, která má protektivní vliv. A autorka této práce se přiklání k názorům, že pohybová aktivita je účinným faktorem, jenž může zmírnit negativní důsledky konzumního životního stylu, neboť díky obnovení fyzické rovnováhy dochází i ke zlepšení rovnováhy psychické.

Nestačí vymýšlet a nabízet stále nové věci. Je důležité uvědomit si příčiny špatného stavu a uznat, že si žádá změnu. Nezanedbatelným předpokladem je potom aktivní účast na zlepšování kvality života každého z nás.

SEZNAM LITERATURY

- Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia, 1998, s. 420. ISBN 80-200-0607-9.
- BAGGIO, Antonio M. *Skrytá tvář*. Přel. Tomáš TATRANSKÝ. Praha: Nové město, 1996. ISBN 80-902084-2-8.
- BAUMAN, Zygmunt. *Globalizace*. Přel. Jana OGROCKÁ. Praha: Mladá fronta, 1999. Edice Souvislosti, sv. 17. ISBN 80-204-0817-7.
- BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness, fitness*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-X.
- BROCKERT, Siegfried. *Ovládání stresu*. Přel. Lukáš STRAŠÍK. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9.
- ECHAUDEMAISON, Claude-Daniele aj. *Slovník ekonomie a sociálních věd*. Přel. Marie BEDNAŘÍKOVÁ aj. Praha: EWA, 1995, s. 303, 307. ISBN 80-85764-13-X.
- FROMM, Erich. *Mít nebo být?* 2. vyd. Přel. Vlastislava ŽIHLOVÁ. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0469-3.
- GALETKOVÁ, Kamila. Vyjednávání jako technologie řešení partnerských globálních problémů. In: RIEGEL, Karel aj. *Vybrané psychologické problémy globalizace a transformace*. Praha: Agora, 2001, s. 101. ISBN 80-902945-2-9.
- GIDDENS, Anthony. *Důsledky modernity*. 3. vyd. Přel. Karel MÜLLER. Praha: Sociologické nakladatelství, 2010. Edice Post. ISBN 978-80-7419-035-3.
- HAVLÍK, Radomír. *Úvod do sociologie*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-814-X.
- HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro střední školy*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 1998. ISBN 80-7168-406-6.
- HLADÍK, Jaroslav. *Společenské vědy v kostce*. Praha: Fragment, 1996. ISBN 80-7200-044-6.

- HODAČ, Jan a Tomáš KOTRBA. *Učebnice globalizace*. Brno: Barrister a. Principal, 2011. ISBN 978-80-87474-33-4.
- HOŠEK, Václav. Předmět a metody psychologie sportu. In: SLEPIČKA, Pavel aj. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006, s. 21. ISBN 80-246-1290-9.
- HROMÁDKOVÁ, Jana aj. *Fyzioterapie*. Jinočany: H a. H, 2002. ISBN 80-86022-45-5.
- JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Přel. Dagmar TOMKOVÁ. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.
- KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření*. Přel. Petr BABKA. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.
- KAVALÍŘ, Petr. Sportovní aktivity a jejich místo v hodnotových preferencích. In: HOŠEK, Václav a Pavel TILINGER. *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: UK FTVS, 2007, s. 37. ISBN 978-80-86317-53-3.
- KELLER, Jan. *Až na dno blahobytu*. Brno: Ekocentrum, 1993. ISBN neuvedeno.
- KELLER, Jan. *Teorie modernizace*. Praha: SLON, 2007. Edice Studie. ISBN 978-80-86429-66-3.
- KELLER, Jan. *Úvod do sociologie*. 5. vyd. Praha: SLON, 2006. Edice Studijní texty, 2. sv. ISBN 80-86429-39-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.
- KUNZE, Petra a Catharina SALAMANDER. *Malé děti potřebují rituály*. Přel. Dagmar SKLENÁŘOVÁ. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3405-4.
- LIPOVETSKY, Gilles. *Paradoxní štěstí*. Přel. Martin POKORNÝ. Praha: Prostor, 2007. Edice Střed. ISBN 978-80-7260-184-4.

- LIPOVETSKÝ, Gilles. *Soumrak povinnosti*. Přel. Martin POKORNÝ, Alena BLÁHOVÁ. Praha: Prostor, 1999. Edice Střed. ISBN 80-7260-008-7.
- LIPOVETSKÝ, Gilles. *Věčný přepych*. Přel. Klára NĚMCOVÁ. Praha: Prostor, 2005. Edice Střed. ISBN 80-7260-144-X.
- MALCOLMOVÁ, Lorna L. *Jak žít zdravě a bez stresu*. Přel. Irena CITOVÁ, Stanislav CITA. Bratislava: Perfekt, 2003. ISBN 80-8046-239-9.
- MARCUSOVÁ, Bess H. a LeighAnn H. FORSYTHOVÁ. *Psychologie aktivního způsobu života*. Přel. Lubomír DOBRÝ a Jan HENDL. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
- MILES, Steven. *Consumerism – as a way of life*. London: SAGE, 1998. ISBN 0-7619-5215-2.
- MUCHA, Ivan. *Sociologie*. 2. rozš. vyd. Pelhřimov: 999, 2004. ISBN 80-86391-13-2.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1198-6.
- NEKOLA, Jaroslav aj. *Doping a sport*. Praha: Olympia, 2000. ISBN 80-7033-137-2.
- NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8.
- PETRUSEK, Miloslav. *Společnosti pozdní doby*. Praha: SLON, 2006. ISBN 80-86429-63-6.
- PONĚŠICKÝ, Jan. *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-459-4.
- PONĚŠICKÝ, Jan. *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky*. Praha: Triton, 2002. Edice Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-216-8.
- RIEGEL, Karel aj. *Vybrané psychologické problémy globalizace a transformace*. Praha: Agora, 2001. ISBN 80-902945-2-9.

- ROBINSON, Dave. *Nietzsche a postmodernismus*. Přel. Lukáš VACEK. Praha: Triton, 2000. Edice Postmodernistická setkání. ISBN 80-7254-146-3.
- SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Edice Sociologie. ISBN 978-80-247-2562-8.
- SHARKEY, Brian J. a. Steven E. GASKILL. *Fitness and health*. 6th ed. Champaign [Illinois]: Human Kinetics, 2007. ISBN 978-0-7360-5614-4.
- SLEPIČKA, Pavel aj. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
- SLEPIČKA, Pavel. Sport a podstata dopingu. In: NEKOLA, Jaroslav aj. *Doping a sport*. Praha: Olympia, 2000, s. 13-14, 18. ISBN 80-7033-137-2.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- SRNEC, Jan. *Strategie a metody psychosociálního výzkumu*. Studijní opora. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2006.
- STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness programy – teorie a praxe*. 2. dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-541-3.
- STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.
- ŠNÝDROVÁ, Ivana. Globalizace a psychopatologické jevy. In: RIEGEL, Karel aj. *Vybrané psychologické problémy globalizace a transformace*. Praha: Agora, 2001, s. 95 – 97. ISBN 80-902945-2-9.
- URBAN, Lukáš. *Sociologie trochu jinak*. 2. rozš. vyd. Praha: Grada, 2011. Edice Sociologie. ISBN 978-80-247-3562-7.
- Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996, s. 532. ISBN 80-7184-164-1.
- WILDWOODOVÁ, Chrissie. *Kompletní průvodce při redukci stresu*. Přel. Bohumila KUČEROVÁ. Frýdek-Místek: Alpress, 1998. ISBN 80-7218-108-4.

Internetové zdroje

HNÍZDIL, Jan. Bolesti zad jsou jednou z mála životních jistot. In: Mladá fronta. *Zdravi.e15.cz* [online]. ©2013, 20. července 2000 [cit. 2013-07-26]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/bolesti-zad-jsou-jednou-z-mala-zivotnich-jistot-127732>.

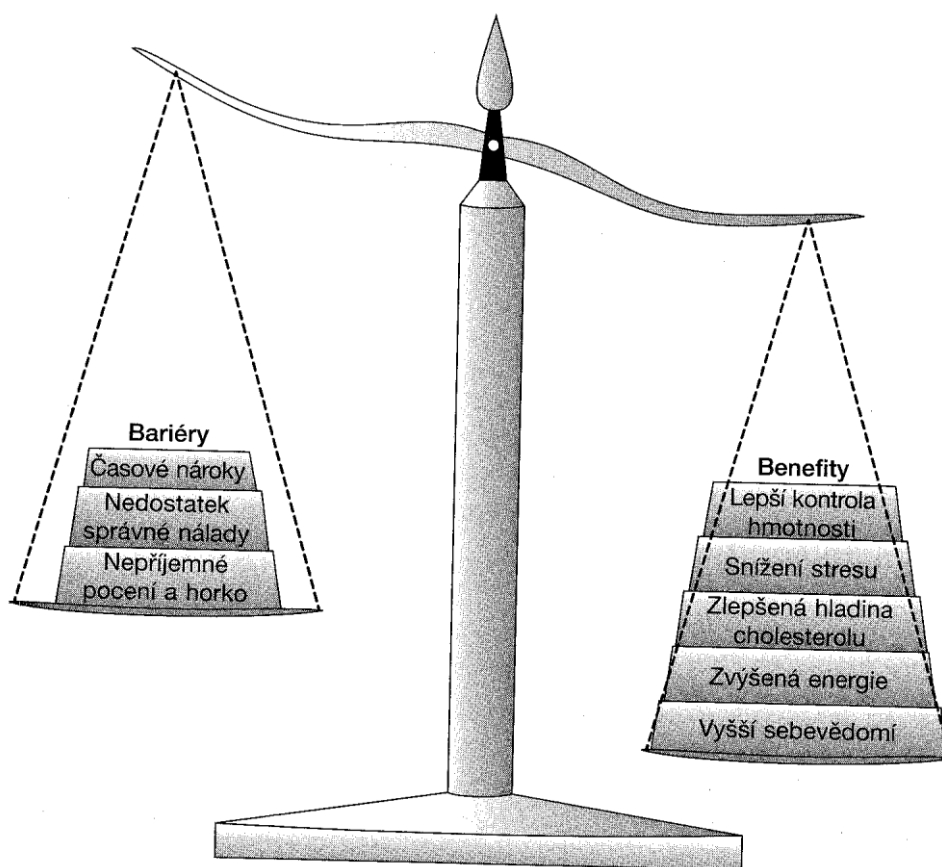
INCOMA GfK. Počet prodejen potravinářských řetězců stále roste. *Incoma.cz* [online]. ©2013, 28. června 2013 [cit. 2013-07-19]. Dostupné z: <http://www.incoma.cz/cz/ols/reader.aspx?msg=1263&lng=CZ&ctr=203>.

WHO. Depression. *Who.cz* [online]. ©2013, říjen 2012 [cit. 2013-07-23]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/index.html>.

MŠMT. Evropská charta sportu. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. ©2002, 12. října 2006 [cit. 2014-01-10]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>.

PŘÍLOHY

Příloha č. 2. Motivace lidí je vyšší, pokud si myslí, že benefity převažují nad bariérami
(MARCUSOVÁ a FORSYTHOVÁ, 2010)



BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Bc. Jaroslava Havlíčková

Studijní program: Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální politika se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Sport jako způsob kompenzace negativních důsledků konzumního životního stylu

Počet stran (bez příloh): 82

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů české literatury a pramenů: 45

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 2

Počet internetových odkazů: 4

Vedoucí práce: PhDr. Martin Kuška, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2014

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: **Bc. Jaroslava Havlíčková**

Obor studia: **Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii**

Název práce: **Sport jako způsob kompenzace negativních důsledků konzumního životního stylu**

Vedoucí/oponent práce: **PhDr. Martin Kuška, Ph.D.**

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): **82**

Počet stránek příloh: **2**

Počet titulů v seznamu literatury: **47 + 2 internetové**

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		X		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		X		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		X		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		X		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		X		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	X			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

		X		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

		X		
--	--	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

			X	
--	--	--	---	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

			X	
--	--	--	---	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Sport je autorkou pojímán jako způsob kompenzace dopadů konzumerismu. Sám sport je ovšem předmětem konzumu, lidské tělo se stává reprezentantem vlastnění (mít pěkné / sportovní / vypracované / sexy tělo), sport sám je významným komerčním odvětvím, jak také autorka správně uvádí. Jak je to tedy s onou kompenzací: kompenzujeme negativa konzumerismu konzumací nabídky pohybových aktivit, wellnessu atd., často komerčně založených? Poprosil bych o komentář.
- 2) Jak autorka rozumí výroku: *Globalizace je jak reálným procesem, tak rovněž masmediálně prezentovaným procesem* (s. 31)?
- 3) Jak se autorka sama vypořádává s konstatovanými negativy konzumní společnosti a rozšířené fyzické inaktivity?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Předkládaná diplomová práce prezentuje komplexní uchopení problematiky konzumního životního stylu a jeho dopadů na fyzické i psychické zdraví člověka, kdy aktuální stav lze označit pojmem somatomentální disharmonie. Právě autorčina snaha o zachycení příčin zmíněných dopadů je ve formátu diplomové práce nutně limitována jejím rozsahem, proto lze „rozstřel“ souvisejících témat (globalizace, práce, reklama, potřeby, psychohygiena...) považovat za vhodný způsob mapování kontextu, přičemž i výběr v práci odkazovaných a komentovaných pasáží čtenáře pobízí k vlastním zamyšlením, na několika místech práce však také k domýšlení souvisejícího.

Ústředním tématem práce je zhodnocení bio-psycho-sociálního významu provozování pohybových aktivit, motivace k nim, vč. mapování postojů k těmto aktivitám u specifické skupiny vertebropatů, kteří byli cílovou skupinou autorčiny výzkumné sondy a zároveň skupinou, se kterou autorka dlouhodobě terapeuticky pracuje.

Přes některé nedostatky (např. formulace na s. 31: *Moderní člověk se bez médií prakticky nemůže obejít. Aniž chce nebo nechce, ona tu zkrátka jsou a on jim nemůže uniknout*), hodnotím předkládanou diplomovou práci jako zajímavý příspěvek k porozumění příčinám a souvislostem dopadů, které jsou následně sanovány pomáhajícími profesionály.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře

Datum, podpis: 15. května 2014



* nehodící se, škrtněte

Posudek oponentky diplomové práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studentky: Bc. Jaroslava Havlíčková

Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Sport jako způsob kompenzace negativních důsledků konzumního životního stylu

Oponentka práce: Mgr. Zuzana Janotková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 82

Počet stránek příloh: 2

Počet titulů v seznamu literatury: 51

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		x		
--	--	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost

výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

		X		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

<p>Nejtěžší momenty v empirické části Vaší práce?</p> <p>Jaké vidíte využití získaných dat v sociální práci?</p> <p>Jakým výzkumním směrem by bylo možné dané téma dál zpracovávat?</p>

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

<p>Studentka ve své diplomové práci „Sport jako způsob kompenzace negativních důsledků konzumního životního stylu“ jasně a přehledně seznamuje s tématem.</p> <p>Teoretická část práce uvádí do problematiky pojednáním o společnosti, globalizaci. Významné je vymezení pojmu konzum a životní styl. Vzhledem k tématu se studentka věnuje v teoretické části dále historii a vymezení pojmu sport a rizika konzumního životního stylu. Poslední a důležitou je kapitola, která pojednává o „Sympatii“ k pohybu v posmoderní společnosti.</p> <p>Pokud zmíníme formální aspekty práce, lze konstatovat, že jsou v pořádku, text práce je koherentní a kapitoly na sebe navazují přehledně. Studentka také správně dle pokynů pracovala s odbornou literaturou a citacemi. Jazyk v odborném textu odpovídá formálním požadavkům. Teoretická část práce je čtivá, zajímavá, přehledná.</p> <p>Praktická část práce je propracovaná, jasně definovaná a systematicky uspořádána, metodologicky kvalitní.</p> <p>Zpracování získaných dat je přehledné a zrozumitelné</p> <p>Oceňuji odborný i osobní vklad studentky k danému tématu.</p> <p>Celkově hodnotím práci jako přínosnou, zajímavou a oceňuji výběr tématu, které je vhodné k dalšímu zpracování a diskusi. Diplomovou práci doporučuji k obhajobě.</p>

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: při zdařilé obhajobě navrhuji výborně

Datum, podpis: 14.5.2014

