

**UNIVERSITA
JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

Bakalářské kombinované studium
2012-2016

Bakalářská práce

Michaela Synáčová

Štíhlost - Fenomén moderní doby v interakci vyučujícího a
dospělého studenta

PRAHA 2016

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Lucie Žáková

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor / Combined (Part time) Studies

2012-2016

Bachelor thesis

Michaela Synáčová

Slenderness - Phenomenon of modern age, the interaction
between teachers and university students

PRAGUE 2016

The diploma thesis work supervisor:

Mgr. Lucie Žáková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto závěrečnou práci vypracoval/a zcela samostatně a veškerou použitou literaturu a další podkladové materiály, které jsem použil/a, uvádím v seznamu literatury a že svázaná a elektronická podoba práce je shodná. Současně prohlašuji, že souhlasím se zveřejněním této práce podle § 47b zákona č. 111/1998Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 10.3. 2016

Michaela Synáčová

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí Mgr. Lucii Žákové za její rady a pomoc při psaní bakalářské práce.

Anotace

V této práci budeme na základě stanovených hypotéz porovnávat výsledky naměřených hodnot dotazníkového šetření zaměřeného na možnou interakci při hodnocení žáka vyučujícím s ohledem na jeho tělesnou schránku. Konkrétně budeme analyzovat rozličné vnímání mezi studenty vysokých škol samotnými za předpokladu, že pokud nastane interakce zde, s nejvyšší pravděpodobností nastane i mezi vyučujícím a žákem. Tvorba samotného dotazníků vychází z teoretické rešerše a sociologických předpokladů respondenta. Pro porovnání naměřených výsledků jsou využity jednoduché statistické metody jako průměr, suma či shlukové analýzy. Získané výsledky jsou pak v závěru porovnány.

Klíčové pojmy

Hodnocení vyučujících

Lidské tělo

Obezita

Společnost

Štíhlost

Annotation

In this thesis we will at the based on the results of the hypotheses to compare measured values questionnaire investigation focused on potential interactions when evaluating teacher with regard physical and look condition. Specifically, we analyze the different perception among university students themselves, provided that, if there is any interaction here, most likely to occur among teacher and student. Creation itself questionnaires based on theoretical research and sociological assumptions respondent. For comparison, the measurement results are used simple statistical methods such as mean, sum, or cluster analysis. The obtained results are compared at the end.

Keywords

Evaluation of teachers

Human body

Obesity

Society

Thinness

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1. ŠTÍHLOST	10
1.1. Lidské tělo, historie a vizuální změny	10
1.2. Lidské tělo, společnost a kultura.....	11
1.3. Minulost, současná paleo-dieta a kategorie BMI.....	13
1.4. Štíhlost očima žen a mediální vliv.....	18
2. OBEZITA.....	24
2.1. Obezita v České republice	24
2.2. Obezita a příčiny vzniku	25
2.3. Obezita jako zdroj ekonomického zisku	28
2.4. Jídlo jako hazard - extrémní kilogramy rozdílné váhy.....	29
3. PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	32
3.1. Poruchy příjmu potravy	32
3.2. Spouštěcí faktory	34
3.3. Aktivní spolupráce	35
4. STRAVOVÁNÍ, ZAŽÍVÁNÍ, UDRŽOVÁNÍ HMOTNOSTI	37
4.1. Stravování	37
4.2. Zažívání	38
4.3. Jak si udržovat normální hmotnost	39
4.4. Problém životosprávy v dnešní době	40
4.5. Oblast dietního stravování	42
4.6. Princip stravy odpovídající potřebám	43
4.7. Minulost a modní diktát	44
5. STATISTICKÉ ZKOUMÁNÍ A METODY.....	47
5.1. Dotazníkové šetření a základní charakteristiky	47
PRAKTICKÁ ČÁST	49
6.1. Pracovní hypotézy a otázky dotazníku	49
6.2. Respondenti průzkumu	52
6.3. Naměření hodnoty - studenti a vyučující.....	53
ZÁVĚR	55
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	57
SEZNAM TABULEK	59
SEZNAM PŘÍLOH.....	60

ÚVOD

Bakalářská práce je zaměřena na výzkum který koresponduje s trendem moderní doby, a to jak dokáže ovlivnit tělesná konstituce hodnocení vyučujícího vzhledem k respondentům, studentů vysokých škol, vybraných z celkové populace. Téma mi bylo blízké, protože jsem se během studia často setkávala s předsudky z řad studentů o silnějších vrstevnících, kteří se dost často stávali terčem posměchu a automaticky byli předurčení k horším výsledkům, není však jasné, zda tyto předsudky mají i vyučující. V případě že mají, do jaké míry může úsudek ovlivnit náhled na danou osobu a zda hodnocení je spíše rázu pozitivního či negativního. Poslední dobou se sama věnuji zdravému stylu života ať jde o stravu či sportovní aktivity, které s nadváhou přímo souvisejí. Už kdysi dávno se tradovalo, že ve zdravém těle přetrvává zdravý duch, stejnětak i mnozí respondenti se cítí daleko lépe po fyzické i psychické stránce, po změně životního režimu při konzumaci zdravé stravy a zvýšené míry pohybu. Vypadat dobře není výsadou pouze toho být štíhlý, ale vyzáže celku, i silnější člověk může vypadat dobře, to však nevypovídá o tom být psychicky vyrovnaný, proto se tato práce bude přímo ubýrat na váhu a specifické znaky ve zkoumání s hmotností související.

Frekvence tématu, propojení vizuální podoby jedince, zda má štíhlou, normální postavu, či nadváhu nebo obezitu s hodnocením společnosti a vymezením rozlišných znaků není tak obvyklé v odborných pramenech. Je tedy nutné odlišnosti nejdříve pojmenovat a najít z reálný pohled společnosti, protože se s pohledem setkáváme spíše v mediích či na sociálních sítích, které jsou plné motivačních článků, videí, claimů a rad, proč je důležité vypadat štíhle, zejména pro ženu, či mít vypracovanou postavu pro muže a jak toho dosáhnout. Zajímavý pohled na danou tematiku má M. Crooková, ve své knize *V zajetí image těla*. Odborný pohled na to jak vypadat zdravě nalzname např. v knize J. Štěpničky, *Recept na pěknou postavu*. Pro výběr metody vhodné ke zkoumání a měření statistických veličin výzkumu či přípravě dotazníkového šetření práce čerpá z publikace I. Pecákové - *Statistika v terenních průzkumech*.

Nejprve se práce zaměřuje na tézi o pohledu na váhu studentů mezi studenty a obecně pohled na tělesné indispozice. Mezi společné zkoumané prvky výzkumu pohledu studenta a vyučující dává důraz na to, zda vůbec tyto odlišnosti studenti a vyučující vnímají a posuzují. Současně je nutné vědět sebekritický pohled respondentů na vlastní stav. Třídění skupin by mimo jiné mělo být odlišné věkem, protože zde rozdíl hodnot toho co respondenti posuzují může být markantní. Pokud nalezneme odchylky ve větší části populace zkoumaných studentů na vzhled svých vrstevníků a možné předsudky, je více než pravděpodobné, že tyto předsudky nalezneme i u vyučujících. Není však jisté do jaké míry mohou ovlivnit hodnocení, protože hodnoty člověka se věkem mění a jak daný přístup je důležitý. Hlavním cílem práce je zjistit, zda nastává nebo může vůbec nastat interakce mezi vyučujícím a studentem při hodnocení studijních výsledků, pokud student vypadá dle představ trendu společnosti či nikoliv. Tato interakce může nastat tehdy, pokud interakce existuje napříč společností. Nutné je také upřesnit, že zkoumání podléhá kultuře a zvykům střední Evropy současnosti, konkrétně je zaměřeno na respondenty, občany České Republiky, protože výstupy např. asijských studentů a vyučujících by se mohli výrazně lišit.

TEORETICKÁ ČÁST

1. ŠTÍHLOST

1.1. Lidské tělo, historie a vizuální změny

Než se člověk vyvinul v Homo sapiens, předcházel tomu velice dlouhý, poměrně složitý fylogenetický vývoj (linie potomků). Dnešní morfologické znaky (tělesné tvary) má člověk už více než 30.000 roků, pravděpodobně i déle. To znamená, že 30.000 roků vypadáme zhruba stejně, výrazně jsme se nezměnili. (Tělesná výška např. ve vývoji kolísala, ale základní tvarové znaky jsou stejné). Než dojde k nápadným, resp. odlišným morfologickým změnám, trvá to nepředstavitelně časově dlouhou dobu.

S dnešními tělesnými znaky byl člověk v dávnověku velmi závislý na tělesném pohybu, který silně ovlivňoval jeho postavu. Pro svou existenci se musel pohybovat dosti intenzivně. Ještě naši pradědečkové se pohybovali převážně pěšky, většina z nich fyzicky pracovala, mnozí měli v práci všestranný pohyb. Někteří ještě navíc po práci cvičili, takže zaměstnávali celý pohybový aparát a tím i vnitřní orgány. Ani sebeodvážnější teorie budoucnosti nám nenapoví, jak bude vypadat život člověka za několik set let.

Pro svou existenci člověk nebude muset zcela jistě používat svých tělesných sil, svých pohybových schopností. Ale za několik set let se určitě morfologicky nezměníme. A jaký by byl následek fyzické nečinnosti? Určitě ne adaptace, ale silně nedostatečná funkce lidských orgánů, patologické změny pohybového a podpůrného ústrojí a z toho pramenící vážné zdravotní nedostatky. Aby k takovým stavům v našem těle nedocházelo, je nejdůležitějším lékem častý tělesný pohyb. Pokud nevyužíváme možnosti ke zdravému pohybu, dochází v organismu člověka k negativním změnám. Jde o **vizuální změny** a o ty, které vidět nejsou. Obyčejně si lidé uvědomují jen ty vizuální, které kazí původně štíhlou postavu, ty další si uvědomují až s přicházejícími léty. Napřed na sobě pozorujeme přibývání podkožního tuku, neúměrné zvětšení tukových polštářů, což činí starosti především mnohým ženám. Svalové napětí se snižuje, svalstvo je na pohmat měkké, břišní stěna

povolí, zhorší se držení těla. Vnitřní orgány, na než se nekladou zvláštní nároky během dne (systém oběhový a dýchací), si navyknu jen na sníženou činnost a nejsou schopny vyššího výkonu. Se změnou držení těla dochází ke změnám na páteři, k bolestem v zádech, k bolestem dolních končetin. Stáváme se neobratnými, jsme pomalí, nespokojení. Nedostatek a nemožnost pohybu *lidského těla* se projevuje i v náladě. Mnozí lidé rezignují a předčasně zestárnou. Jestliže pravidelně cvičíme s dostatečnou intenzitou, nastávají za určitou dobu v organismu kladné změny, získáváme znaky trénovanosti a za pomoci životosprávy se naše tělo a postava zformuje k naší spokojenosti. Prvotním znakem pohybu a životosprávy je upevňování osobního zdraví. [1, s. 15-25]

1.2. Lidské tělo, společnost a kultura

Štíhlé *lidské tělo* je často prezentováno jako konečný produkt dietního chování. Feministická autorka Malson H. upozorňuje, že takové tělo není oceňováno pro svou krásu, ale jako důkaz o vysokém stupni sebekontroly. Pro nemálo žen je to jediné svědectví, že něco v životě dokážou. Kontrola těla spočívající v hladovění a udržování štíhlé linie jsou tak důležité pro to, že symbolizují kontrolu nad celým tělem. Podobný názor má i Orbach S., která myšlenku dále rozvíjí. Zdůrazňuje, že spíše než štíhlost sama o sobě představuje její dosažení důležitý psychologický faktor. Shození několika kilogramů presvědčí do té doby "neúspěšnou" ženu, že ovládá tělesné potřeby a dovede si odříct potěšení, což je na první pohled pro každého viditelné a neoddiskutovatelné. Zbaví li se tuku, přijde také o negativní význam, který se s tukem pojí: nenasytnost, požitkářství, svévole, ztráta kontroly. Touha po nedosažitelném jídle je vystřídána pohrdáním, které jí poskytuje morální oporu a umožňuje jí vytrvat v odříkání. Čím je žena štíhlejší a přijde si úspěšnější v odolávání svým potřebám, tím více se točí v začarovaném kruhu podněcována k dalšímu hubnutí.

Hubenost je dnes synonymem pro úspěšnost, žádoucnost a je předpokladem toho, že je člověk milován. Meadow M. R. a Weiss L. mají dojem, že dívky v současné době přijímají zprávu přibližně tohoto znění: "když budu tlustá, nikdy nenajdu vhodného partnera..." " " nebo: " když budu tlustá, můj partner mě opustí". Dietní kúra symbolizuje dobu, za kterou se z neatraktivních a odmítaných děvčat stanou žádoucí a milované bytosti. Jíst nebo nejíst je vlastně prastarým konfliktem mezi závislostí a sebevyjádřením.

Otázkou zůstává, zda zůstane v silách ženy, aby vyhověla svým potřebám a přesto měla uspokojivý vztah. Pokud to sloučit nejde, je žena odkázána být buď tlustá a osamělá, ale s uspokojenými jídelními potřebami, anebo být štíhlá a zadaná, ale deprivovaná. Onemocnění u mužů lze zjistit velmi těžko, jelikož se vyhýbají léčbě ze strachu před "*společností*". Dokonce i lékaři byli v minulosti zatíženi předsudky a odmítali u mužů poruchy příjmu potravy diagnostikovat. Poruchy příjmu potravy se neobjevují rovnoměrně ve všech kulturách a dobách. Posedlost štíhlostí, která je klíčovým rysem poruch příjmu potravy je koncentrována v kulturách s nadbytkem potravy. V kulturách s nedostatkem jídla je ideálním zaoblený tvar těla, což naznačuje, že ideály mají sklon nabývat podob, kterých je obtížné dosáhnout.

Některé výzkumy signalizují, že jedinci s normální váhou jsou spokojeni se svým zevnějškem, váhou a fyzickou atraktivitou, zatím co nadváha nebo podváha má negativní dopad na sebeobraz a spokojenost s mezilidskými vztahy. Závěr výzkumu Mc Carthyho zní: "Všechny *kultury*, ve kterých se vyskytují poruchy příjmu potravy, mají ideál štíhlosti. Žádná *kultura*, která nemá ideál štíhlosti, poruchy příjmu potravy nevykazuje".

V západních zemích si veřejnost už dlouhou dobu uvědomuje, že intervence namířené pouze na ženy samy o sobě nezmůžou nic proti sociálním, politickým a ekonomickým silám, podporujícím nerealistický ideál štíhlosti. Velká naděje v této věci je vkládána do různých forem sociálního chování, hojně užívaného k otupění vlivu médií. V praxi může jít o protesty vůči mediálními zprávám, reklamám a produktům, které spouštějí patologické chování. Nebo jde naopak o pochvaly sdělení a činů, které odporují obvyklé mediální propagaci štíhlosti. Mnoho reklam již

bylo staženo na základě dopisů od pobouřených žen, jež hrozily výzvami k bojkotu nabízeného zboží nebo skandalizací výrobce v médiích.

Na rozdíl od západních zemí není v naší společnosti patrně kvůli historickému a politickému vývoji veřejný aktivismus dostatečně zakořeněný. Střední a starší generace si za 40 let socialismu navykly veřejné události pasivně sledovat a ve své **nevěře**, že mohou cokoli změnit, se zřejmě nebudou zapojovat do antireklamních kampaní. Avšak v dnešním globalizovaném světě Západ s oblibou napodobujeme nebo se s ním srovnáváme, a pro to s podporou mladších lidí bychom nyní od něj mohli užitečný sociální aktivismus převzít.

Velmi nadějným příslibem do budoucna je iniciativa v některých časopisech a výrobců, např. společnosti Dove. V současnosti se v médiích objevuje čím dál více reklam a fotografií, které respektují nejen tělesné proporce skutečných žen, ale jsou i důkazem, že veřejná angažovanost může přinést výsledky. Společnost Dove se rozhodla ke změně mediální strategie z důvodu vzrůstající nespokojenosti žen s podobou současných reklam. Avšak hlavním motivem byl vlastní průzkum uskutečněný na vzorku 3 000 žen z 10 zemí. Na základě výsledků studie se v mnoha státech odhodlala své produkty propagovat v sérii billboardů zobrazující normální ženské tělo. I to je doklad toho, že je třeba změnit v budoucnu kurz v nazírání na ženské tělo. [2, s. 11-13]

1.3. Minulost, současná paleo-dieta a kategorie BMI

Štíhlost je takový fenomén, že se shání diety každý týden - a frčí! Jmenujme kteroukoli a určitě se k ní prodává kniha- a lidé ji kupují v naději, že jim jako zázračná pilulka pomůže shodit nadbytečná kila. Jenže jak mohou mít všechny ty knihy a příručky pravdu? Nebo spíš- má alespoň některá pravdu? Co máme vlastně jíst? Jak můžeme zhubnout, udržet si váhu- a při tom nemít pořád hlad? Jaká je ta nejlepší dieta pro udržení zdraví a pohody? Jak se naše stravování zvirtlo a co s tím můžeme udělat?

Odpověď se skrývá v minulosti v dávných dobách, kdy se pralidé živilo lovem divoké zvěře, ryb a sběrem planého ovoce a zeleniny. Co s námi ale pralidé mají společného? Ve skutečnosti hodně: důkazy na základě DNA ukazují, že za posledních čtyřicet tisíc let se lidské tělo změnilo jen málo. Jsme doslova lidé z doby kamenné žijící v kosmickém věku; naše stravovací potřeby jsou stejné jako ty jejich. Naše geny jsou stále uzpůsobené světu, kde se všechno jídlo musí nejdříve ulovit nebo nasbírat ve volné přírodě- světě, jaký už neexistuje. Příroda určila potřeby našeho těla tisíce let před rozvojem civilizace, dávno před tím, než lidé začali pěstovat plodiny a chovat hospodářská zvířata.

Jinými slovy, v genech máme zabudovaný kód pro optimální výživu- seznam, který specifikuje potraviny, po nichž budeme *zdraví, štíhlí a zdatní*. Ať už věříme, že tvůrcem toho seznamu je snad Bůh využívající teorii přirozeného výběru, či evoluce jako taková, konečný výsledek je stejný: naše tělo potřebuje potraviny, na které bylo původně naprogramováno.

Přípodobně: auto je vyrobeno na benzínový pohon. Když do nádrže natankujeme naftu, bude to mít katastrofální důsledky pro motor. Stejný princip platí i pro nás, jsme zkonstruováni tak, že nejlépe fungujeme na neupravenou rostlinnou a živočišnou stravu, jakou lidé lovili a sbírali před pouhými 333 generacemi. Základní složkou dnešní stravy- obiloviny, mléčné výrobky, rafinované cukry, tučné maso a solené, průmyslově zpracované potraviny- jsou pro náš metabolismus jako motorová nafta: ucpávají nám motor, tloustneme po nich, zhoršují nám zdraví a způsobují nemoci.

Bohužel, v důsledku veškerého pokroku jsme zbloudili z cesty štíhlých postav, kterou nám příroda předurčila. Takzvané nové potraviny, které nám přineslo zemědělství, vytlačily staré potraviny tak důkladně, že si většina z nás vůbec neuvědomuje, že byly někdy nové. Řada lidí se domnívá, že obilné produkty, mléčné výrobky, slané potraviny, luštěniny, maso domácích zvířat a rafinované cukry patřily do našeho jídelníčku od samého počátku. Omyl! Musíme znovu objevit potraviny, které našim paleolitickým předkům zajišťovaly vynikající zdraví, štíhlou postavu a odolnost vůči chronickým nemocem. Potraviny, které jim šly k duhu a odpovídaly

jejich genetické výbavě, jsou stejné jako ty, které odpovídají naší genetické výbavě a tudíž jsme stále uzpůsobení ke stravě, jakou konzumovali lovci a sběrači.

Řada našich zdravotních problémů je přímým důsledkem toho, co jíme a nejíme. Většina lidí si neuvědomuje, jak zdraví byli naši paleolitičtí předkové. Podle výzkumů byli štíhlí, zdatní a netrpěli kardiovaskulárními chorobami ani jinými neduhy, které sužují západní země. Přesto se domníváme, že lidé z doby kamenné to měli těžké a že jejich život byl " chudý, drsný, krutý a krátký". Avšak antropologické záznamy a popisy lovců a sběračů plodů je vykresluje téměř bez výjimky jako zdravé, zdatné, silné a temperamentní.

A co bylo základem jejich štíhlých postav a jaká " pravidla" obsahoval jejich jednoduchý jídelníček?

1. Tolik libového masa, ryb a mořských plodů, kolik mohli sníst
2. Tolik ovoce a neškrobové zeleniny, kolik mohli sníst
3. Žádné obilné produkty
4. Žádné luštěniny
5. Žádné mléčné výrobky
6. Žádné upravené ani průmyslově zpracované potraviny

Ale pozdější zemědělská revoluce změnila svět a umožnila rozvoj civilizace- měst, kultury, technického a lékařského pokroku i vědeckých poznatků. To byla samá pozitiva. A přesto existuje jedno velké mínus: zemědělská revoluce má zároveň na svědomí dnešní obezitu a chronické nemoci. Potraviny, které nám zemědělství přineslo- obilné produkty, mléčné výrobky, solené potraviny a rafinované cukry a oleje- měly na naše paleolitická těla přímo katasrofaální účinky. První zemědělci neměli v plánu důsledky " překrmení", ale hledali jen lepší způsoby, jak nakrmit své rodiny navzdory rostoucí populaci a ubývajícím přírodním zdrojům potravin. Všechno to vypuklo asi před deseti tisíci lety, kdy lidé začali sít a sklízet semínka plané pšenice dvouzrné. Později začali pěstovat i ječmen a několik druhů luštěnin

a chovat hospodářská zvířata- ovce, kozy a prasata. Stále při tom sice pokračovali ve sběru planého ovoce a zeleniny a lovu divoké zvěře, ale kostky byly vrženy a lidská strava se dramaticky změnila.

Archeologické záznamy jasně dokládají, že kdykoli a kdekoli pralidé zaseli semínka (a změnili starou dobrou stravu, v níž převládala živočišná potrava), sklidili společně s úrodou i zdravotní problémy. Studie jejich kostí a zubů ukázaly, že tito lidé byli pěkně zhuntovaní: trpěli více infekčními chorobami než jejich předci, měli vyšší dětskou úmrtnost a dožívali se kratšího věku. V důsledku stravy založené na obilovinách se u nich častěji vyskytovala osteoporóza, křivice a další minerálové a kostní nemoci. Lidstvo poprvé postihly nemoci způsobené nedostatkem vitamínů a minerálů. Kde se stala chyba? Nové potraviny, obilné produkty a škroby, poskytovaly organismu kalorie, nikoli však nezbytné živiny staré stravy obsahující libové maso, ovoce a zeleninu. Výsledek: špatné zdraví a nemoci.

Zdravotní situace se během let zhoršovala s příchodem soli, tučných sýrů a másla. Naši předci se naučili fermentovat obilí, vyrábět pivo a nakonec destilovat lihoviny. Selektivní křížení- a inovace krmných zrnin pro hospodářská zvířata- mělo za následek produkci stále tučnějších prasat- hovězího dobytka a ovcí. Většina masa se nekonzumovala čerstvá- méně lidí se věnovala lovu- ale na místo toho se konzervovala nakládáním, solí nebo uzením. Ovoce a zelenina se staly luxusem, vzácným sezónním doplňkem jednotvárné stravy složené z obilovin a škrobů.

Později před pouhými 200 lety- vypukla průmyslová revoluce a přinesla na stůl průměrné rodiny rafinovaný cukr, konzervované potraviny a rafinovanou bílou mouku. V polovině dvacátého století došlo s objevem trans- mastných kyselin k rozmachu potravinářského průmyslu, který hojně využíval margarín, pokrmové tuky a jejich kombinace s cukrem, sůl, škroby, rostlinné oleje, kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy a nespočetné přídavné látky, přísady, konzervanty, barviva apod. A představte si pračlověka z doby kamenné, kterému by ukázali čokoládovou roládu nebo pizzu. Vůbec by nepoznal, že tyto moderní pochoutky jsou k jídlu. S největší pravděpodobností, hraničící s jistotou výše popisovaný zemědělský "pokrok" byl spouštěčem špatné životosprávy po další generace. Klíčem ke zdraví

a *štíhlé* postavě je nahradit naše moderní polotovary a průmyslově zpracované potraviny čerstvým ovocem, zeleninou, libovým masem a mořskými plody. V západních zemích je to velmi snadný úkol. Můžeme si pěstovat vlastní zeleninu a ovoce nebo je po celý rok kupovat v supermarketu. Díky globální letecké dopravě a skleníkům si můžeme v únoru dopřát čerstvé broskve a v prosinci jahody. Seženeme krevety, koupíme buvolí maso, seženeme aljašského lososa.

Jediným limitujícím faktorem je cena. Čerstvé ovoce a zelenina stojí více než fazole a bílá rýže. Libová vepřová panenka a krutí prsa jsou mnohem dražší než brambory a chléb. Škrobové potraviny, které přinesla zemědělská revoluce, jsou nejlevnějším jídlem na světě. Obiloviny, luštěniny a hlízy patří ke škrobovým potravinám, díky nimž počet obyvatel Země překročil hranici 6 miliard. Tyto potraviny nám zároveň umožnily až groteskně vykrmit hospodářská zvířata ve velkovýkrmnách, abychom uspokojili svou chuť na tučné maso. Umožnily nám zamořit naši potravu miliardami tun cukru a sirupu s vysokým obsahem fruktózy. Tyto potraviny mají na svědomí zničení rovnováhy omega- 6 a omega- 3 mastných kyselin v naší stravě. Bez těchto potravin by svět pravděpodobně dokázal uživit sotva desetinu současné populace; bez přehánění můžeme říct, že bez levných škrobových potravin, které nám přinesla zemědělská revoluce, by miliardy lidí po celém světě hladověly.

Je smutnou skutečností, že pro většinu lidí na naší planetě je strava, na jakou jsou geneticky naprogramováni, mimo jejich finanční možnosti. Potraviny, které nám naplánovala matka příroda a které jsme před zemědělskou revolucí všichni jedli, se dnes staly elitními potravinami pro bohaté a privilegované země.

Jak poznáte, zda máte nadváhu? Vědci vyvinuli jednoduchý vzorec, pomocí něhož si na základě své výšky a hmotnosti vypočítáte, kolik kilogramů navíc s sebou případně nosíte. Toto měřítko se označuje jako index tělesné hmotnosti (Body Mass Index - BMI) a dělí se na následující kategorie:

BMI	Klasifikace
Pod 18,5	Podváha
18,5 - 24,9	Normální váha
25,0 - 29,9	Nadváha
Nad 30,0	Obezita

BMI se vypočítá snadno: vydělením hmotnosti člověka v kilogramech druhou mocninou jeho výšky v metrech. Pokud tedy žena vysoká 163cm váží 70 kilogramů, bude její BMI $70 : 1,63^2 = 26,3$. Řadí se tedy do kategorie nadváhy. Máte li BMI vyšší než 27, může to být známkou toho, že trpíte inzulinovou rezistencí a máte (nebo vám hrozí) některá z nemocí metabolického syndromu. [3, s. 3-6]

1.4. Štíhlost očima žen a mediální vliv

Ženy jsou různé a jedinečné a přece mají všechny něco společného. Většina žen naší kultury se potýká s tlaky, které v nich vyvolávají pochybnosti o jejich ženskosti a odmítnutí vzhledu vlastního těla. O co jde a co si myslí?

a) Štíhlost je dokonalá

Existuje pouze jeden typ dokonalé postavy, pouze jediná dokonalá velikost-šestatřicítka. Mohou vás uznávat, nosíte-li velikost menší, ne však naopak. Štíhlost je dnes znamením ženskosti. To bere většina žen jako fakt. Být štíhlá je ženské a půvabné. Milióny žen se snaží být štíhlými. Inteligentní, cílevědomé, uznávané ženy dělají všechno pro to, aby byly štíhlé. Kupují si šaty, které opticky zužují postavu. Počítají kalorie a věří, že když budou držet dietu, podaří se jim zhubnout. Věří reklamám, které tvrdí, že se můžou dostat na míry modelek. Tráví hodiny cvičením, aby udržovaly svoje těla, aby vypadala na osmnáct a upravujeme je bez ohledu na svůj věk či na to, co už zakusila. Nepřipouští, aby tělo bylo jiné po porodu než před těhotenstvím. Nepřipouští, že by se s přibývajícím věkem mohly měnit. Většinou jsou to inteligentní ženy a přece se snaží o nemožné.

b) Štíhlost je magická

Žena často považuje malou velikost za magickou. Bude-li jí moci nosit, splní se všechny její sny. Při vstupu do místnosti bude okamžitě vítána a obdivována. Jakmile zhubne, podaří se jí uskutečnit všechno co si předsevzala. Bude uznávaná, zajímavá, sexuálně přitažlivá. Bude společensky silná. Bude jako ženy v tisícovkách reklam, filmů a televizních pořadů, které shlédla od svého dětství. Když bude štíhlá, tohle všechno ji čeká.

c) Štíhlost je vítaná

Když žena ztělesňuje společenský ideál, obvykle bývá obdivována a uznávána. Má-li od přírody ideální míry, považuje to za normální a - protože společnost vyžaduje subtilní postavu - dostává se jí více přijetí a více obdivu než ženě, která takovému ideálu neodpovídá. Cítí se ve svém těle jako doma a sama sebe akceptuje snáze než ta, jež se svým tělem neustále zápasí. Z takového akceptování vyplývá pocit sebeúcty a důvěry, že dokáže jít světem svou vlastní cestou. Jestliže žena nemá od přírody "ideální" váhu a musí se moc snažit, aby jí dosáhla, nedsílí se svou sestrou - štíhlou - od přírody pocit akceptace a sebeúcty. Spokojenost se sebou závisí na její váze a přejde, jakmile zase přibere. Na to, aby si svojí váhu udržela vynaloží spoustu času a energie a, na rozdíl od ženy přirozeně štíhlé, nemá pocit integrace nebo akceptování. Magické změny pro ni neplatí, nebo možná platí, ale pouze ve chvílích, kdy si připadá štíhlá.

d) Proč chtějí být ženy dokonalé? Image těla a média

Když se rozhlédneme okolo sebe, v médiích a společenském světě a objevíme ideální Severoameričanku, zjistíme, že moc prostoru nezabírá. Je tenká jako tužka, je elegantní, atraktivní, dekorativní, uznávaná, inteligentní a dost drobná na to, aby byla přehlížena a neznáma.

Nemá oblé boky a břicho zralých žen. Má malá ňadra, nemá žádné boky a břicho. Obvykle vypadá jako dívka nebo chlapec před pubertou. Takto vyhlížející typy těžko najdete mezi "dospěláky", takže některé časopisy používají k předvádění dámských modelů velmi mladé dívky, které často ještě vůbec nejsou ženou. "Ideální" Severoameričanka nemá po celém těle žádné ochlupení, kromě vlasů na hlavě. Opět,

jako děvče nebo hoch před pubertou, nemá žádné chloupky na nohou, v podpaží nebo na intimních místech. Nemá charakteristické pohlavní znaky ženy z masa a kostí.

Vyrůstáme s tímto obojakým ideálem, který nám prostřednictvím médií diktuje móda a fitness průmysl. Ženy se pokoušejí samy sebe změnit, aby se co možná nejvíce přiblížily tomuto společensky přijatelnému vzhledu. Většina žen s normálním vývojem příznačným pro svůj rod - jako je ukládání tuku na bocích a břicho, růst ochlupení na patřičných místech a postupné zaoblování těla - nemá pocit, že by tím získávala na ženskosti, naopak, připadá jim, že jsou pro to ošklivější, stávají se nepřijatelnými, že se jim jejich snaha vymyká z rukou a že se na myšle vzdalují svému drobnému, útlému ideálu.

e) **Mýtus médií v naší mysli**

Obraz, který nám ukáže zrcadlo, neodpovídá ideálu, jaký by podle názoru společnosti měla každá žena ztělesňovat. Obraz v zrcadle je skutečný, ne však takový, jaký si většina žen představuje. Mnoho žen tento očividný důkaz nedokáže strávit a buď se radikálně změní nepřetržitými dietami, nebo změní postoj ke svému tělu; a nebo od každého trochu, aby mohli žít samy se sebou v míru.

Některé věří, že mají v sobě jádro, které zůstává hodno obdivu a přijetí a které není spřízněno s jejich fyzickým tělem. Odtrhnou své tělo od svého vědomí a odmítají svoji vnější fyzickou podobu. Spousta žen - v ostatních ohledech naprosto normálních - hovoří o svých tělech, jako kdyby k nim nepatřila, nebo jakoby ve svých tělech přebývaly pouze dočasně a hodlaly je zítra nebo příští týden vyměnit na trhu za lepší model. Tyto ženy mají pocit, jako by jejich duše a těla byly ve vzájemném konfliktu. Některé to vyřeší tím, že se nikdy nepodívají v zrcadle dále než pod bradu. Učešou si vlasy, na obličej nanesou make-up, ale nikdy si nevšímají toho zbytku. Některé ženy se od svého těla neodpoutají úplně, ale negativně se zaměří na konkrétní části. Nenávidí svoje boky, svoje kotníky, nos se jim zdá velký a ošklivý. Ve své mysli tyto tělesné části izolují a označují je za přechodné nebo neexistující. Taková akrobacie mozku odebírá energii. Přejde doba, kdy tyto ženy nebudou ani trochu spokojeny s tím jak na sebe vyžrály.

f) Důsledky mýtu o dokonalém těle

Když ženy neakceptují svá těla, když nenávidí své rozměry a svojí váhu, mají pak problém uvěřit tomu, že jiní lidé ji akceptovat mohou. Nejsou si jisti svým místem ve společnosti, tím, jestli jsou v ní vítány. Jsou jako uctivé stvoly rákosu ohýbající se po směru větru společenského mínění, připraveny zaujmout co nejvhodnější pozici; vždy nejisté, zda patří do tohoto vesmíru, nikdy pevně zakořeněné. To hluboce poznamenává jejich individuální životy jako přítelkyň, matek, manželek a obzvláště milenek. Účinky vymezeného ženského ideálu jsou zmrzačující.

g) Je tento mýtus věčný?

Starosti žen s nadváhou, s tím, aby "vypadaly dobře", aby měly tu neskutečnou velikost třicet šest, prostoupily naši společnost, protože nám média určila trend poháněný dietetickým průmyslem, protože nám v době dospívání naši rodiče a vrstevníci interpretovali tento trend jako skutečnost a protože tento trend přijímáme jako fakt. Není to fér a my bychom se s tím neměly spokojit.

Určitě to však nebude trvat věčně. My to můžeme změnit. Můžeme přehodnotit svůj život a najít si vyhovující image, který by nás osvobodil od diet a modelování těla, aby se mu dostalo společenského přijetí.

h) Jak nalézt povzbudivý, zdravý image těla

Jestliže má žena téměř svoji přirozenou hmotnost, po tom pravděpodobně nezhubne. Její tělo se samo snaží udržet si individuální přirozenou váhu. Pravidelný režim v jídle, spolu s pestrým výběrem stravy, udrží její hmotnost na zdravé úrovni. Tělo se nestará o to, jak vypadá, stará se o to, jak funguje. Žena musí jíst normálně, než zjistí jaká je její přirozená hmotnost. A po tom se musí této váze duševně přizpůsobit a dokázat ji akceptovat. Zní to jednoduše. Je k tomu prostě potřeba řídit se zdravým rozumem, což není vůbec snadné, a obecně se to ani moc nedaří. Pro ženy je velmi těžké jíst normálně a akceptovat svoji přirozenou hmotnost.

Jedním z nejzákeřnějších nátlaků působících na ženy, aby byly štíhlé je argument, že si ničí zdraví a musí zhubnout. Přestože je tento fakt evidentně mylný, uvěří mu téměř každá. Tlak, aby žena byla "zodpovědná" a alespoň se pokusila být štíhlá

je úžasný. Jestliže ale máte normální krevní tlak, a nemáte cukrovku, riskujete zhubnutím více zdravotních problémů než v případě, že byste si udržovala svojí, aktuální váhu. Je velmi těžké mít tuto jistotu v takovém společenském klimatu, v jakém většina žen žije. Předsudek vůči nadměrné hmotnosti je zákeřný a těžko se s ním bojuje.

ch) Příští generace

Jednou z našich největších motivací ke změně je naděje, že dcery dnešních žen a matek nebudou muset akceptovat tak úzce vymezenou definici ideálu. Sebevědomé a talentované dcery si nesmí připadat defektní kvůli tomu, že nemají konfekční velikost třicet šest.

Matky mohou svým dcerám pomoci, ale ne pokud sledují dvojí standard - věří, že velikost třicet šest je dobrá pro ně, ale pro dceru jakákoliv. Abychom pomohly příští generaci, musíme se napřed vyrovnat se svým vlastním zaujetím vůči hmotnosti, s vlastním otrockým ohýbáním pod společenskými tlaky. Máme svou vlastní a vzájemnou zodpovědnost změnit svůj postoj. Tím, že změníme samy sebe, změníme také příští generaci.

i) Změna společenských postojů

Je těžké zlikvidovat rozsáhlý dietní průmysl s jeho tisícovkami institucí, ústavy zabývající se léčbou nadváhy, lázní, organizovaných jako náboženství, které mají přesvědčit, ovládnout a odsoudit ženy. Takové instituce jsou motivovány ziskem, materiální pohnutkou, aby udržely tento předsudek v současnosti naživu. Budou mít své potenciální zákaznice tak dlouho, dokud velké procento žen bude přesvědčeno, že jsou obézní. Z diet, propagování úbytku hmotnosti a fitness mají takový užitek a zisk, že se jim i nadále vyplatí přesvědčovat většinu populace, že není dost dobrá, že potřebuje jejich výrobky nebo služby. Tohle změnit můžeme, ale bude to dřina. Většina lidí s realističtějším postojem k hmotnosti bohužel není organizována, aby proti tomuto předsudku bojovala. Nestojí na rozích ulic a nekážou. Nezakládají společenské kliniky. Dokonce ani příliš neprotestují, když ostatní trousí kritické poznámky na adresu tělesné tloušťky. [4, s. 6-10]

Shrnutí :

Každý ví, že tloušťka je "špatná" a štíhlost je "dobrá". Být mohutná je ošklivé a být štíhlá je sexy. Tímto poselstvím nás zaplavují filmy, reklamy, televize, vtipy a písničky, je rozšiřováno multimiliónovým dietetickým průmyslem, zvětčováno rodiči a posilováno společenskými tlaky, které z rozměrů těla dělají morální záležitost. "Náboženství štíhlosti" je západní kulturou přijímáno univerzálněji než kterákoliv tradiční víra. Každá z nás je jiná. Můžeme být různých ras, různého náboženství, vyznávat různé ideologie, mít různý stupeň vzdělání, různou úroveň inteligence, různou barvu vlasů, očí, kůže. Můžeme dorůst do různé výšky. Proč si tedy myslíme, že musíme vážit všechny stejně?

Jsme nádherně různé a na základě těchto rozdílností se z nás mohou vyvinout zajímavé, produktivní a silné osobnosti. Nepotřebujeme být svírány tlakem vymezeného image těla. Potřebujeme více svobody, co se týče naší velikosti a tvarů.

2. OBEZITA

2.1. Obezita v České republice

Bez přehánění lze říci, že každá druhá žena a každý třetí muž v České republice mají zvýšenou hmotnost. Výskyt obezity, především jejích těžších forem, je podstatně vyšší na vesnicích, než ve městech. Obezita se šíří mezi mladší populací, ikdyž jako odezva na to hodně děvčat i mladých žen se snaží poněkud přehnaně snížit svoji hmotnost, takže se stávají nejen příliš štíhlými, ale až i hubenými, v krajních případech až vychrtlými, s nepříznivými následky pro své zdraví. V posledních letech se značně zvýšil počet obézních mužů, u žen přibylo více těžkých forem obezity. Jednou z hlavních příčin tohoto nežádoucího stavu je, že se v posledních 40-50 letech nápadně zvýšila průměrná spotřeba energie v potravě (v kaloriích, joulech) a přitom se díky vědecko-technické revoluci fyzická náročnost práce v průměru povšechně snížila.

Rizika obezity

Obezita představuje několik problémů najednou. Je to otázka estetická - někdo se někomu více nebo méně líbí podle toho, zda je štíhlý nebo plnoštíhlý. U lidí značně obézních estetická stránka značně trpí. S obezitou je spojena i otázka společenská, neboť v nejednom případě má obézní, a obzvláště velmi obézní sníženou možnost společenského uplatnění. Jako otázku praktickou či ekonomickou bychom u obezity mohli uvést třeba oblékání. Obézní jedinci si bohužel, často nemohou obléknout to, co se jim právě líbí.

A nakonec moc důležitou otázkou u obezity je otázka zdravotnická. Lidé postižení větším stupněm obezity mají více zdravotních obtíží, trpí častěji různými nemocemi a nejednou i dříve umírají.

Obezita, hlavně ta většího stupně, představuje významný rizikový činitel při vývoji řady onemocnění srdce a cév. Např. výskyt vysokého krevního tlaku je u obézních podle různých údajů 2-5krát častější než u neobézních. Obézní jsou častěji postižováni i různými degenerativními onemocněními kloubními, hlavně nosných kloubů (klouby kolenní, kyčelní, hlezenní a páteř - tzv. artrozy). Také

cukrovka se objevuje mnohem častěji u obézních, takže více než 3/4 všech diabetiků na 40 let mají zvýšenou tělesnou hmotnost. Počet postižených cukrovkou u nás stále stoupá. [5, s. 11-15]

2.2. Obezita a příčiny vzniku

Na vzniku a udržení obezity se podílí mnoho faktorů, mezi nejdůležitější patří biologické, psychologické a sociální. Tyto faktory spolu navzájem "spolupracují" a navíc vliv těchto jednotlivých faktorů se může měnit v různém prostředí, za různých podmínek. U každého jedince se mohou faktory uplatňovat odlišně.

Biologické faktory

Základné a nejčastější příčinou podílející se na vzniku a uchování obezity je dlouhotrvající nepoměr mezi přívodem energie a energetickým vývojem. K tomuto nepoměru může dojít buď dlouhodobě zvýšeným příjmem energie, nebo sníženou tělesnou aktivitou, pokud není provázena přiměřeným snížením příjmu stravy.

Ve vyspělých zemích se zvyšuje stále životní úroveň, která však není v souladu se zdravotním uvědoměním. Dochází ke zvýšené spotřebě některých pokrmů a výrobků, které neodpovídají racionální výživě (zejména jde o nadměrný příjem živočišných tuků a sacharidů). Na druhé straně z rychle postupující mechanizace práce, ze vzrůstu technických vymožeností a z celkové změny životního stylu plyne nedostatek přirozeného pohybu.

Nyní se nacházíme ve vývojové etapě, která poskytuje poměrně příznivé podmínky pro vznik obezity. Životní standard je dostatečně vysoký, aby umožnil vznik obezity. Naopak vědecké poznatky a společenské vědomí nejsou zatím na takové úrovni, aby se předešlo nežádoucím jevům, které s sebou nese civilizace. Fyziologické mechanismy, které byly v dřívějších vývojových stádiích lidské civilizace rozhodující, neboť usměrňují hlad, nasycenost a chuť, jsou nyní překryty vlivy psychologickými a sociálními.

Psychologické faktory

Podílejí se nejen na vzniku, ale zejména na udržení obezity v tom smyslu, že většinou po redukci váhy dojde k nabrání ztracených kilogramů. Pro vznik obezity je typický fakt, že obézní nejedí z hladu, ale v důsledku "toxického prostředí", kdy jsou povzbuzováni ke konzumaci nevhodných potravin v nadměrných dávkách.

Taktéž stresové události hrají při vzniku a udržení obezity důležitou roli. Jídlo slouží jako náhrada nejrůznějších hodnot. Stává se náhražkou uklidňujících prášků, vyvolává dojem duševní pohody. Pokud si lidé navyknou uchýlovat se k jídlu ve stresových situacích pravidelně, stane se pro ně jídlo drogou. Jídlo může být též nástrojem k ochraně před celým vnějším světem, k tomu, abychom se vyhnuli situacím, ve kterých jsme byli neúspěšní. Návyk řešit zátěžové situace jídlom se prohlubuje a ikdyž už jsou problémy vyřešeny, často zůstává příjem potravy nadměrný. Lze tedy shrnout, že mezi psychologické faktory ovlivňující příjem potravy patří jednat stravovací návyky, které jsou reakcí na kladné psychologické potřeby a dále jsou častým důvodem k jedení i negativní emoce.

Sociální faktory

Mezi tyto faktory patří např. vzdělání, zaměstnání, příjem, velikost domácnosti, sociální postavení, věk, pohlaví, národnost, rasa.

Výskyt obezity je v nepřímém vztahu k velikosti rodiny. Dítě jedináček, má daleko větší šanci se stát obézním, než kdyby žilo v rodině s více dětmi. Ve velkých rodinách se dostane na osobu menší množství potravin. Ve větší rodině je tedy menší riziko, že se dítě stane obézním.

Důležité jsou vlivy kultury. Výskyt obezity v různých kulturách je dán jednak dostupností jídla a dále ideálem ženy, její plností či štíhlostí. Podobně jako v různých historických epochách se ideál tělesné postavy měnil, je také odlišný v různých kulturách. Nejštíhlejší postavy mají Britové a Irové, větší sklon k tloušťnutí byl zjištěn u Skandinávců a germánských národností, a největší u Slovanů a u Grofinů. Někdy se uvádí i určitá spojitost s klimatem.

Tukové vrstvy pod pokožkou v chladných krajích poskytují ochranu před drsným podnebím, zatímco v tropických krajích by byly utrpením. Klimatické podmínky potom ovlivňují i skladbu potravy. Tukové zásoby jsou někdy umístěny jen na určité

části lidského těla (např. velké hýždě Hotentotů v Jižní Africe, ukládání tuku na břicho a hrudníku příslušníků kavkazských národů apod.).

Nesmíme zapomenout ani na vliv tělesné aktivity (modní vliv aerobiku, spinningu, bojových sportů, pilates, naproti tomu rozvoj automobilového průmyslu). Způsob stravování je ovlivňován zaměstnáním, prostředím při jídle, kolektivním zařízením (školní jídelny) apod. S potěšením lze konstatovat, že nabídky zdravého stravování v restauracích jsou stále v širším sortimentu. Na druhé straně stále roste množství nabídek nevhodného stravování "fast food".

Diskriminace obézních

Společenský tlak na redukci hmotnosti je velký. To platí pro všechny věkové kategorie. Ve výzkumech se ukázalo, že dokonce již malé děti ve školce mají raději děti tělesně postižené než obézní. Ve školním věku děti dostávají ve škole hanlivé přezdívky, které se rychle ujímají. Dostávají nálepku "tlustý", což se blíží pojmům ošklivý, líný, slaboch. Po čase si na to zvyknou. Uvědomují si, že se svou postavou nemohou vykonávat povolání, která jsou v té době pro děti atraktivní, např. povolání letušky, sportovce apod., nemohou nosit modní oděvy.

Děvčata reagují na tento stav často uzavřením se do sebe, přecitlivělostí, pasivitou, straní se společnosti, sportovních a tanečních akcí. Chlapci řeší zátěžové situace spíše vyvoláváním konfliktů s okolím, agresivitou, tvrdohlavostí apod.

Společenské předsudky vůči obézním je neminou ani v dospělosti. Obezity je pokládána za slabost jedince, je to v podstatě "estetický kriminální čin" páchaný obézním, který je slabý na to, aby překonal svoje přejídání a omezil energetický příjem. Štíhlý člověk, který dosáhl své váhy např. několika desítek vykouřených cigaret denně, je často společensky přijatelnější než zdravě vyhlížející obézní.

Diskriminace obézních jde na západě tak daleko, že se to projevuje i v profesionální činnosti. Při stejných schopnostech dělají obézní často méně žádoucí povolání než neobézní. Pokud jsou řídicí pracovníci v některých podnicích v Americe obézní, je jim důrazně doporučeno, aby zhubli. Platí tvrzení, že když tyto lidé neumí kontrolovat a řídit sami sebe, mohla by tím utrpět jejich autorita.

U nás byl založen klub XXXL. A tak obézní, zejména ženy trpí někdy daleko

více společenskými a psychologickými důsledky obezity než tělesnými obtížemi pramenícími z obezity. Též mezi lékaři nepatří obézní pacienti mezi nejoblíbenější. Jejich obezita komplikuje různé jiné odborné zásahy. Navíc lékař může mít stěží kladný vztah k obéznímu pacientu, který je pro něho zdrojem častých frustrací, protože lékař většinou nedovede zvládnout jeho základní nemoc - obezitu.

Mezi nejrizikovější skupiny, co se týče důsledků obezity, patří dospívající děvčata. Vzhled je pro ně velmi důležitý. Jsou nadměrně sebekritická a často může touha po ideálním tvaru u nich vést ke vzniku tělesných a psychických poruch, v nejzávažnějším případě až k mentální anorexii. [6, s. 45-50]

2.3. Obezita jako zdroj ekonomického zisku

Ačkoliv je obezita civilizovaným světem vnímána jako nežádoucí, najdou se jedinci, kteří na své obezitě dokážou vydělat slušné peníze. Není tím míněna výroba přípravků a prostředků pro shazování kil.

Showbyznys: V době psaní tohoto příspěvku proběhl na jednom z televizních kanálů pořad o obézní tanečnici, která oděna v erotickém spodním prádle předvádí odvážné taneční kreace u tyče v nočním klubu a u publika sklídí bouřlivé ovace.

Dalším příkladem velmi dobrého zpeněžení obezity mohou být japonští zápasníci SUMO. Mezi těmi opravdu úspěšnými byste těžko hledali někoho s tělesnou hmotností pod nějakých 130 kilogramů. V tomto sportu je vyšší hmotnost při zápase bezesporu výhodou. Dobře vykrmení zápasníci při své vysoké hmotnosti oplývají nejen značnou fyzickou silou, ale na rozdíl od ostatních obézních pak i překvapivou obratností a mrštností.

Mimo to se zápasníci SUMO se svými opravdu nekonfekčními postavami těší velké vážnosti tamního obyvatelstva a ti nejlepší z nich vydělávají takové sumy peněz, o kterých si ostatní sportovci v zemi vycházejícího slunce mohou nechat jen zdát. Japonští (a nejen japonští) zápasníci SUMO jsou specifickou skupinou sportovců, kteří cíleně usilují o nárůst své tělesné hmotnosti. Prostřednictvím své

vysoké tělesné hmotnosti s BMI indexem, nad kterým musí dietologům vstávat vlasy hrůzou na hlavě, jsou pak tito jedinci schopni docílit těch nejlepších sportovních výsledků a ruku v ruce s tím i vydělat slušné peníze.

Ekonomický dopad obezity na společnost

Ruku v ruce se zvyšováním prevalence nadváhy a obezity jsou čím dál více patrné také výzvy k zhodnocení jejich negativních dopadů. Nezanedbatelné jsou i vynakládané nepřímé náklady či ztráty, které jsou jednak spojeny se ztrátou výkonnosti během pracovní neschopnosti, a dále pak rovněž i se zaopatřováním invalidních důchodců v jinak produktivním věku a náklady spojené s předčasným úmrtím obézních jedinců.

Výše vynakládaných přímých a nepřímých nákladů související s obezitou by měla podnítit tvůrce zdravotní politiky a zdravotních systémů k podpoře programů prevence a léčby obezity. [7, s. 32-35]

2.4. Jídlo jako hazard - extrémní kilogramy rozdílné váhy

Na světě jsou miliony lidí, kteří nemají co jíst a hladovění pro ně není dobrovolnou volbou. Přesto existují lidé, kteří jídlo z vlastního rozhodnutí odmítají nebo jim naopak opovážlivě mrhají. Jedlíci pořádají soutěže, kde vyhrává ten nejtlustší. Ti hubení si zase vyměňují rady, jak vydržet co nejdéle o hladu, nebo jak se co nejdůkladněji zbavit právě snědeného jídla. Každý člověk se ale s výrazně ubírajícími kilogramy pouští do hazardu se životem.

Kult těla

V současné společnosti se tělesná schránka opravdu stále silněji dostává do středu pozornosti. Vzhled se stává důležitou součástí identity i sociálního postavení každého jedince. Dnešní kultura oslavuje vyhublou štíhlost a nadměrnou sebekontrolu. Kult těla se stal fenoménem, který ovládá celou západní společnost. Ve vzduchu jakoby zněl příkaz platící pro všechny - vypadat dobře! Kdo chce dělat kariéru musí zkrátka odpovídajícím způsobem vypadat. A tak v hotelech vidíme

pohledné recepční, v restauracích krásné servírky a v letadlech vysoké, štíhlé a usmívající se letušky.

Konzumní společnost

V dnešní konzumní společnosti nejde jen o tělesnou schránku ženy. Sociální tlak na reprezentativní vzhled se nevyhnul ani mužské populaci. U mužů jde však spíše o čistý upravený zevnějšek, než o perfektní obličej a dokonalé míry. V současné době již nestačí svědomitá práce a určité znalosti, ale jde o celkový dojem, profesionalitu a osobní styl. Nepřekvapí nás tedy vysocí, šarmantní manažeři s ukázkovým úsměvem, barmani, kteří by se mohli ucházet o mužský titul krásy. Všichni se snažíme vypadat dobře.

Poruchy příjmu potravy a obezita jsou obvykle považovány za dva různé problémy, ale ve skutečnosti sdílejí mnoho podobností. Poruchy příjmu potravy, obezita a další s váhou spojené poruchy se mohou vzájemně překrývat. Lidé, pro které se jídlo stalo " středem vesmíru ", neboť veškeré jejich myšlenky se kolem jídla soustředí, se mohou pohybovat od jednoho problému se stravováním ke druhému. Nezdravé diety mohou být počátkem vzniku anorexie, bulimie, i obezity. Od anorexie se může člověk snadno uchýlit k bulimii a bulimie, jejíž neodlučitelnou součástí je přejídání, může naopak vést k obezitě. Kombinace a prolínání nemocí mohou být různé. Není proto výjimkou, pokud pacient trpí více než jednou poruchou týkající se jídelního režimu a regulace tělesné váhy. Obézní člověk se může ve snaze zhubnout uchýlovat k extrémním dietám a pociťovat tak stejný pocit hladovění, jaký je běžný u lidí trpících mentální anorexií.

Strach z jídla

Ať už je strach z tloušťky opodstatněný, či ne, je zřejmé, že tento nepříjemný pocit má nesporně negativní vliv na kvalitu života člověka, který jím trpí. Jeho měřítkem není jen míra skutečné nadváhy, ale i vnitřní prožitky, které jsou na něj vázány a úsilí, které je věnováno kontrole tělesné hmotnosti a příjmu potravy. V jistém smyslu se u jídelních poruch jedná o závislost na jídlech. Pro člověka trpícího poruchou příjmu potravy přestává být jídlo jednou ze součástí života a stává se jeho hlavní náplní.

Přestože jsou poruchy příjmu potravy prisuzovány převážně ženskému pohlaví, nevyhýbají se ani mužům. Ti stejně jako ženy mohou bojovat s nespokojeností s vlastním tělem. I když se ale počet mužů trpící některou z poruch příjmu potravy rok od roku zvyšuje, počtu takto nemocných dívek a žen se zřejmě nikdy nevyrovná. [7, s. 15-20].

3. PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

3.1. Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy a jídelních návyků se staly v posledních desetiletích centrem zájmu nejen z hlediska zdravotního, ale také předmětem sociologicko-kulturní analýzy, která se snaží rozumět stylu doby, jejím hodnotám, vztahu k tělu, jeho výkonu apod.

V pohledu na jídelní patologii můžeme vidět na jedné straně zaujetí dietami, štíhlostí, fyzickou a výkonovou dokonalostí a na druhé straně zájem o zhubnutí, patologický strach z tloustnutí a formu svého těla. Ohroženou populací jsou zejména adolescentní dívky a mladé ženy, u nichž se poruchy příjmu potravy nejčastěji objevují.

Epidemiologie

Mentální anorexie je jednou z variant jídelních poruch, jinak řečeno psychogenních poruch příjmu potravy, provázených řadou paradoxů. Prvním z nich je už sám název "anorexie", v přesném významu odkazující ke ztrátě chuti a odmítání jídla.

Jídelní poruchy rozdíleného druhu lze najít až u 4 procent adolescentů a mladých dospělých studentů. Mentální anorexie je uváděna ve vyšší počtu v posledních desetiletích, se vzrůstajícím počtem onemocnění u pubertálních dívek a mužů. Typickým začátkem onemocnění je věk střední adolescence a desetkrát až dvacetkrát je častější u žen a dívek než u mužů a chlapců. U adolescentních dívek byla mentální anorexie pozorována od 0,5 do 1 procenta.

Mentální bulimie má vyšší "výskyt" a odhaduje se od 1 do 3 procent u mladých žen. Vyskytuje se podobně jako mentální anorexie významně častěji u žen než u mužů, ale s nástupem v pozdní adolescenci nebo až v rané dospělosti. Začátek onemocnění obvykle spadá do období adolescence s rozložením ve věku 14,5 - 18 roků.

Diagnostika a klinické rysy onemocnění

Vzájemné propojení syndromů poruch příjmu potravy - mentální anorexie a mentální bulimie - je složité. Někteří autoři považují oba syndromy pouze za určité varianty či formy základního onemocnění, někdy je bulimická varianta onemocnění pojímána jako chronická varianta mentální anorexie. Uvádí se, že bulimickou variantu si vyvine 30 - 50 procent mentálně anorektických pacientek. Pro oba syndromy je typické extrémní zaujetí tělem, jeho vzhledem a strachem z tloušťky a způsoby kalorické redukce.

Mentální anorexie

Tělesná váha je udržována nejméně 15 procent pod předpokládanou a prepubertální pacienti nesplňují během růstu očekávaný váhový přírůstek.

Snížení váhy si způsobuje pacient sám tím, že se vyhýbá jídlům "po kterých tloustne", a že užívá jeden nebo několik z následujících prostředků: vyprovokované zvracení, vyprovokovaná defekace (změna trávení), užívání léků nebo nadměrné cvičení.

Specifická psychopatologie, přičemž stále přetrvává strach z tloušťky a zkreslená představa o vlastním těle jako vtíravá, ovládaná myšlenka a pacient si sám sobě ukládá za povinnost mít nízkou váhu.

Mentální bulimie

Neustálé zabývání se jídlem, neodolatelná touha po jídle a epizody přejídání se s konzumací velkých dávek jídla během krátké doby.

Snaha potlačit "výkrmný" účinek jídla jedním (nebo více) z následujících způsobů: vyprovokovaným zvracením, zneužíváním projímadel, střídavými obdobími hladovění, užíváním dalších léků. Když se bulimie vyskytne u diabetických pacientů, může dojít k úmyslnému zanedbání inzulínové léčby.

Psychopatologie spočívá v chorobném strachu z tloušťky a pacient si určí přesně vymezený váhový práh. Často ale ne vždy, je v anamnéze dřívější epizoda mentální anorexie, přičemž interval se pohybuje od několika měsíců do několika let. U mentální anorexie prakticky nikdy nejde o klinické nechutenství, ale spíše o přemáhání hladu a redukci příjmu potravy ve snaze snížit tělesnou hmotnost. Dívky začínají nejprve omezovat vydatné potraviny, postupně redukují i příjem

potravin s minimální kalorickou hodnotou, někdy omezí i příjem tekutin. Navzdory velké vyhublosti trpí pocitem, že jsou tlusté typicky v oblasti břicha, hýždí a stehien. Zároveň mívají zvýšený zájem o jídlo, recepty a vaření pro ostatní členy rodiny. V rozporu s velkou vyhublostí bývají tyto dívky aktivní, čilé, výkonné ve školní oblasti i v oblasti zájmů, mnohé nadměrně cvičí.

Dívky s mentální bulimií, většinou po určité období, v němž převažovala snaha o omezující přístup k jídlu, se tajně přejídají a tyto jídelní excesy bývají následovány vůlí navozeným zvracením, ve snaze snížit kalorický příjem. Na sebe mívají perfekcionistické nároky, obávají se zvýšené hmotnosti a mívají pocit vzteku, viny a studu za své jídelní problémy. Mohou se u nich projevit i poruchy v regulaci sebekontroly v jiných než jídelních oblastech (jako jsou např. drogy nebo promiskuita).

U chlapců je výskyt mentální anorexie a mentální bulimie popisován zřídka. Obvykle se uvádí údaj kolem 10 procent výskytu mentální anorexie u chlapců oproti dívkám, ale někteří autoři (Lask a Bryant - Waugh, 1993) tvrdí, že počet chlapců je pravděpodobně vyšší, zejména v souborech mladších pacientů. Specifická psychopatologie spojená s chorobným strachem z tloušťky a jídelním stylem, který má vést ke snížení hmotnosti, prakticky chlapce a dívky neodlišuje. Chlapci ale popisují svoje důvod k hubnutí v jiných termínech než dívky a zdůrazňují přání po sportovním zjevu. [8, s. 33-38]

3.2. Spouštěcí faktory

Spouštěcí faktory onemocnění představují určitou formu stresu. Většinou to jsou události narušující nebo měnící rodinnou rovnováhu, ať už jde o specifické vývojové změny adolescentního období u dítěte či události v rodině, které mění nebo zraňují její uspořádání. Mezi spouštěcí faktory patří také psychotrauma, vázané na zmínky o měnící se postavě dívky v době dospívání. Komentáře zaměřené k rozvoji sekundárních pohlavních znaků může dívka prožívat velmi nelibě a měnící se tělesné tvary nechce přijmout. Dalším typem faktorů je nápodoba, ke které dochází zejména tam, kde dívky tráví čas ve společném kolektivu (např. internátní školy). Nápodoba

bývá častá také tam, kde jde o imitování chování idolu (obdivované zpěvačky, modelky) nebo tam, kde jde o těsné přátelství s kamarádkou, která začne hubnout.

Poruchy příjmu potravy, jako mentální anorexie a mentální bulimie, jsou onemocněním se zvyšujícím se počtem případů. Podle některých autorů jsou onemocněním vázaným nejen na určité kulturní charakteristiky vyspělých zemí, ale zejména na podmínky měnící se kultury směrem k vyvinutým, industrializovaným, na výkon a úspěch zaměřeným společností. (Di Nicola, 1990). Vyskytnou-li se tyto jídelní poruchy v mladším věku, mohou poškozovat adolescentní proces ve složkách biologického, psychologického i sociálního vývoje. [9. s. 45-48]

3.3. Aktivní spolupráce

Vzhledem k charakteru poruchy příjmu potravy je aktivní spolupráce nemocného podmínkou terapie. Někdy je vhodnější počkat, až bude ochotný spolupracovat a schopný přijmout nabízený koncept léčby.

Pacient by měl vědět, že dlouhodobě významnější než jen vzrůst tělesné hmotnosti je úprava jídelních zvyklostí (pravidelný jídelní režim, rozšíření jídelníčku, změna jídelních zvyklostí apod.) a oslabení nadměrné, nutkavé sebekontroly. Tělesnou hmotnost je však třeba sledovat jako významné kritérium změny. Podobně jako u některých závislostí může motivace nemocných velmi kolísat. Zejména anorektičky je třeba přimět ke spolupráci už v době, kdy se mohou cítit dobře. I v tomto směru je výhodná otevřenost, aby pacient věděl, že jeho postoje jsou srozumitelné, ale že stejně tak srozumitelný je i postoj rodičů a terapeuta. Motivační rozhovor cílený na zvládnutí konkrétních úkolů nebo změnu postoje je součástí každého terapeutického sezení.

Psychologická léčba vede nemocného s mentální anorexií nebo bulimií k tomu, aby získal kontrolu na příjmem potravy v přirozených podmínkách reálného světa a to i v případě, že nelze eliminovat působení některých negativních vlivů.

V souvislosti s rostoucí incidencí poruchy příjmu potravy a jejich sociální citlivostí vzrůstá i význam primární prevence. Nestačí varovat před mentální anorexií nebo bulimií, ale především před nevhodnými jídelními zvyklostmi.

Některé preventivní akce mohou mít u rizikové populace paradoxní efekt. Spíše než varování před poruchou příjmu potravy pomáhají programy oslabující riziko diet, nevhodných jídelních, ale i životních postojů. Jsou to často aktivity vzdálené "zdravotní osvětě", zaměřené do oblasti volného času, přiměřené seberealizace a sebe prosazení adolescentů. Mnoho z hlediska účinných preventivních programů je zaměřeno proti redukčním dietám, které jsou prezentovány jako zdravotní hazard, do oblasti jídelních zvyklostí a tzv. zdravé výživy. Veřejnosti jsou předkládány programy jak skončit s dietami. [8. s. 52-55]

4. STRAVOVÁNÍ, ZAŽÍVÁNÍ, UDRŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

4.1. Stravování

Jídlo si pokud možno připravujte sami z čerstvých potravin jednoduchými a šetrnými metodami a bezprostředně před konzumací. Jako hlavní potraviny se doporučuje ovoce, zelenina, saláty, klíčky, byliny, ořechy, semena a olej lisovaný za studena. Dále jsou vhodné v menším množství obilniny, luštěniny, koření, sladká smetana a máslo. Nedoporučují se potraviny vyrobené různými průmyslovými procesy, jako jsou bílá mouka, loupaná rýže, cukr, škrob, rafinované oleje nebo tzv. sojové maso. Je dobré vyhýbat se konzervovaným produktům, mezi něž patří ovocné, zeleninové, salámové a rybí konzervy, dále ovocné šťávy a nápoje, sladidla, vitaminy a tzv. kořeníci prostředky.

Mléko a mléčné produkty se stávají pro mnohé z nás těžce stravitelnými a jsou příčinou zahlenění organismu. U mnoha starších lidí trpících osteoporozou neboli prořidnutím kostí, nemoc postupuje, i když pijí mléko. Mléčné produkty tak, jak jsou nyní připraveny ke koupi, jsou zbaveny zcela svých přírodních vlastností, takže jejich účinek je téměř nulový. V zemích s malou konzumací mléka (např. Čína) se podobná nemoc téměř nevyskytuje. Čím je to způsobeno? Jednoduše tím, že vápník, který potřebuje každý organismus, si Číňané berou v lehce zpracovatelné formě z ovoce, zeleniny a různých semen, jako např. z většího množství sezamu. Zvláště černý sezam je velmi vhodný pro lidi trpící nedostatkem vápníku.

Je třeba zdůraznit, že neexistuje jediný správný návod, jediná správná dieta pro všechny typy lidí. Každý z nás by se měl naučit naslouchat svému tělu, zařídit si svůj životní rytmus, nejen dietetický. Každý člověk musí několikrát za den jíst a několikrát za minutu se nadýchnout. Proto by měly být vzduch a potrava základními prioritami každého z nás. Pokud si tuhle pravdu neuvědomíme, je veškeré snažení o zdravý způsob života marné. Měli bychom jíst tak dobře, aby se nám i dobře žilo. Známé úsloví praví: Člověk nežije proto, aby jedl, ale jí proto, aby žil.

4.2. Zažívání

O jídle toho bylo, je a bude napsáno hodně, ale v podstatě jde stále o jedno a totéž. Lidé by měli jíst proto, aby byli zdraví, ne si z jídla udělat smysl života. To co jíme, ovlivňuje nejen bezprostředně naše zdraví, ale i délku a kvalitu našeho života. Zvláště v dnešní době, kde je všeho hojnost se zdá, že si lidé určité komplexy vynahrazují nadbytkem jídla či jídlem, které jim nepřináší ani radost, ani požitek. Proto je také tolik nemocí, které mají úzký vztah k trávicí soustavě a k jídlu.

Např. Číňané razí heslo "zlatá střední cest", což znamená, že neupřednostňují ani vegetariány, ani makrobiotiky, ani na druhé straně masožravce. Jejich strava je rozmanitá a pestrá tím, že na některé složky potravy kladou větší důraz. Ten je hlavně zaměřen na obiloviny, především rýži, nudle, dále na zeleninu, ale i na maso a ostatní suroviny. Největším problémem dneška se zdá být obezita. Pouze nepatrné procento je způsobeno organickými změnami v organismu či hormonálními poruchami, naprosto drtivá většina je způsobena "špatnou životosprávou" a slabou vůlí. Jídlo nám kompenzuje určitý nedostatek - nedostatek lásky, štěstí a peněz. Většinou si lidé stěžují, že "skoro nic nejím, a pořád přibývám na váze". Stačí trochu dobré vůle a řízení svého stravování a života vůbec a váha se upraví k normálu.

Pravidelnost spočívá v pravidelném příjmu potravy tak, aby byly orgánové hodiny nastaveny na určitou hodinu, kdy začnou pracovat. Nejhorší je, když jeden den nesnídáme, druhý den se naopak nutně a ve spěchu ráno najíme, a tak to jde ode zdi ke zdi. Náš organismus se pak ubírá od extrému k extrému není schopný si navodit správnou rovnováhu.

Je zjištěno, že organismus vysílá své první signály z mozku do žaludku až po 10 minutách po najezení, což znamená, že sytost se dostaví později a člověk by se v žádném případě neměl ani přejídat, ani přepíjet. Pokud tomu tak je, žaludek a slezina nestačí přeměňovat potravu, která potom v žaludku stagnuje a vytváří v něm jakýsi kompost. Největším problémem pro současného Středoevropana je právě ona nadbytečná energie, která doslova tlí v našem žaludku a střevech.

4.3. Jak si udržovat normální hmotnost

Rozhodně je snažší normální hmotnost udržet, než účinně redukovat zvláště vyšší stupeň otylosti. Protože otylostí jsme ohroženi téměř všichni, je důležité aby se i lidé s normální hmotností seznámili s některými preventivními opatřeními. Nejnázne dostupným objektivním ukazatelem jsou kontroly hmotnosti, které jsou prováděny alespoň 1x za 3-4 týdny, mohou včas upozornit na případné nežádoucí změny. Uchrání nás neblahých překvapení, že se po nějaké době nedostaneme do šatů, obvykle tehdy, když to nejvíce potřebujeme.

K odstranění několika nadbytečných kil stačí po nějakou dobu výrazně omezit přívod zejména těch živin, které slouží pouze jako zdroj energie. Takovou látkou je v první řadě cukr, jehož nadměrný přívod může vést i ke zvýšení hladin některých látek tukové povahy v krvi a zvýšit tak riziko cévních komplikací. Potraviny, které slouží jako zdroj energie, mají ovšem významné místo ve výživě lidí, kteří mají vysokou spotřebu energie - těžce fyzicky pracujících. S pokračujícími pokroky ve výrobním procesu (automatizace, mechanizace) však těžce fyzicky pracujících lidí ubývá. Mimořádně ohroženy vznikem otylosti jsou zejména osoby, jimž vysoký přívod potravin sloužil k úhradě energetických nároků při těžké fyzické práci, intenzivním svalovém tréninku u aktivních vrcholových sportovců, kteří však náhle této fyzicky náročné činnosti zanechali. Navyklý vysoký přívod potravy trvá, ale energetický výdej je mnohem nižší. Spoléhat se na automatickou regulaci energie by bylo nebezpečné, protože zde obvykle selhává.

Je nezbytně nutné vědomě omezit přívod energie (kontrolou účinnosti je časté vážení). A vytvořit si návyk na nižší spotřebu potravy. V regulaci hmotnosti a významné místo nejen kvantitativní a kvalitativní stránka výživy, ale i to, jak často je v průběhu dne potrava konzumována. Ukázalo se totiž, že nízká frekvence pokrmů (např. 2-3x denně) vede k pocitu hladu, k nadměrnému přívodu potravy a tloustnutí, častá frekvence pokrmů vede k rovnoměrnému přívodu potřebné energii a potravy, nedostavuje se pocit hladu i při celkově nižším přívodu energie. Proto se uplatňuje zásada jíst málo a často (5-7x denně). [10, s. 129-132]

4.4 Problém životosprávy v dnešní době

Diktát doby

V dnešní době se pravidelně setkáváme s informacemi o zdravé životosprávě. Co si ale pod tímto pojmem představit? Znamená to, že pokud chceme být zdraví, musíme držet redukční dietu, konzumovat pouze zeleninu, ovoce a nízkotučné výrobky? Jak se na nás podepisuje diktát doby, ve které se stále s větší hrdostí říká: ”Mám strašně moc práce .“; “Chtěl/a bych, ale..?”.

Je třeba si uvědomit, že zdravý životní styl je rovnováha mezi výživou a pohybem. Naše tělo není bezchybný stroj, jeho fungování je úzce spjato s naší psychikou. Proto bychom se měli naučit zásadám duševní hygieny, která obnáší kvalitní spánek, vhodnou výživu i vyvážený odpočinek, tedy návod, jak se vyrovnat se stresem či je využívat ve svůj prospěch jako hnací motor, aniž by měl negativní vliv na naši psychiku.

Informace o životosprávě

V dnešní době můžeme nalézt nepřeberné množství informací o zdravé životosprávě a životním stylu. Otázkou zůstává, na kolik jsou tyto informace založeny na pravdivých a ověřených podkladech. Není možno přečíst si jeden návod na zdravý životní styl a ten přijmout jako jediný správný, důležité je vyhledávat, třídit a porovnávat informace, převzít si z nich to, co je pro nás žádoucí, neboť každý člověk je individualita.

Správná výživa napomáhá k pocitu duševní vyrovnanosti, zvyšuje odolnost vůči infekcím, zvyšuje pracovní výkonnost a předpokládá se, že je jedním z faktorů pozitivně působícím na délku života. Náš zdravotní stav je ovlivněn i stravováním v dětství a mládí. Nevhodná skladba potravy může mít za následek nežádoucí stravovací návyky v dospělosti. Doporučuje se nekonzumovat potravu pouze podle chuti, ale také podle toho, co je zdravé. Mnoho lidí v nepříznivé psychické pohodě kompenzuje svůj stav potravou, která jim chutná, avšak není příliš hodná z nutričního hlediska. Její konzumace se může stát při dlouhodobém stresu zvykem a může přispívat k obezitě. **stres** Co je vlastně stres? Dle Marie Majerové (1997)

slovo stres bylo do češtiny převzato z angličtiny a znamená tíseň, tlak, nesnáz. Býti "ve stresu" chápe jako "býti v tísní". Při stresu dochází k vylučování adrenalinu a noradrenalinu v těle, což lze označit jako poplachovou reakci, která zmobilisuje síly k obraně. K jakým reakcím konkrétně dochází? Zvýší se krevní tlak, zúží se cévy, zrychlí se srdeční činnost, svalstvo je silněji zásobeno krví, vyplavují se zásoby cukru, utlumuje se činnost střev a žaludku a zároveň se zvyšuje hladina cholesterolu v krvi.

V souvislosti se stresem se vyskytuje pojem stresor. Co si pod tímto pojmem můžeme představit? Jaro Křivohlavý (1994) píše, že stresor je možno chápat jako na člověka negativně působící vliv. Stresorem se může stát nedostatek času, osamocení, zodpovědnost a silným stresorem jsou i závažné životní události. Bližší přiblížení pojmu životní události můžeme charakterizovat jako události, které se týkají vlastní rodiny, blízkého sociálního okolí, pracovních vztahů, interpersonálních vztahů i neočekávaných katastrof.

Složky životního stylu

Téma životosprávy je v dnešní době velmi aktuální. Doporučení ohledně zdravé výživy nalézáme v časopisech, bylo vydáno mnoho knih, hovoří se o ní v televizi a zároveň existuje nespočetné množství reklam, které nás nabádají ke koupi výrobku, jež nám "zajistí" mládí a zdraví. S pojmem životospráva jde ruku v ruce pojem životní styl. Mezi základní složky životního stylu patří:

- dostatečný spánek;
- pravidelný pohyb;
- racionální stravování;
- nekuřáctví;
- pouze střídme užívání alkoholu;
- sledování hmotnosti.

4.5. Oblast dietního stravování

V poslední době se množí v oblasti dietního stravování námitky proti moderní medicíně a stále roste v lidech poznání, že strava je něco víc než jen zdroj pohonných látek pro naše tělo. Správně zvolenými potravinami můžeme předcházet nemocem a taky je léčit, ale není snadné tyto myšlenky uvádět do života. Potravinová scéna je zalidněna četnými "znalci", kteří o potravinách zasvěceně hovoří a přesvědčují nás, že se máme v každém případě živit jen způsobem, který nám navrhnou oni. Od vegetariánů k syrové stravě, od Atkinsonovy diety k bioenergetické stravě, od příznivců GI diety k ortomolekulárním pojídačům vitaminů.

Jedni propagují müsli místo salámu, jiní zelený čaj místo kávy ke snídani, ale pro všechny je společné, že svoji cestu považují za vhodnou pro všechny lidi bez výjimky. Při tom se ale množí námitky, že neexistuje univerzální výživa, která je vhodná pro všechny lidi. Např. mořské řasy, které obsahují jod, a které jsou v Japonsku denně na stole, u nás vedou k těžkým problémům se štítnou žlázou proto, protože my nejsme na tak vysoké hodnoty jodu v potravě zvyklí. Také obyčejná soja má pozitivní vliv na srdce a krevní oběh především na dálném výchově, ale ne v Evropě, jak nedávno uvedla jedna holandská studie. Lidé v Tibetu pijí čaj s tučným buvolím mlékem a cítí se dobře. Kdybychom něco takového dělali my, měli bychom trávicí problémy - a větší problémy s nadváhou.

Ani vysoce vychvalovaná středomořská dieta nemá žádnou univerzální platnost. Řeční vědci zjistili, že se sice délka života ve Španělsku a Řecku prodloužila, ale už vůbec ne v Německu a Holandsku. Zde dosahují přísní stoupenci středomořské stravy dokonce nižší délky života. V západní Evropě působí denní dávka zeleninové stravy, plovoucí v olivovém oleji totiž jinak než na lidi žijící na Krétě nebo Sardinii, kteří jsou na tyto pokrmy zvyklí po staletí.

Proto neexistuje žádný důvod myslet si, že globalizace potravy je pro nás dobrá. Proč by nám měla vyhovovat eskymácká dieta? Průměrný středoevropan se hrozí pomyšlení na to, že by měl sníst denně kila tuleního masa a tučných ryb, a jen velmi málo čerstvého ovoce a zeleniny.

Náš organismus je přece zvyklý na úplně jinou stravu, a tato teorie je podložena také medicínským základem. Budeme-li konzumovat extrémně mnoho tučného rybího masa, nebudeme v žádném případě zdravější. I přesto, že je rybí tuk velmi zdravý a neměl by chybět v našem jídelníčku. Kompletní přechod na eskymáckou stravu by pro nás byl zhoubný, naše trávení a látková výměna by se s ním nesrovnaly. Zcela jistě bychom trpěli nedostatkem určitých minerálů, vitaminů a látek, které pocházejí z rostlin. Asi bychom měli nakonec problémy, jako kdybychom se denně stravovali ve stáncích rychlého občerstvení. [11, s.12-15]

4.6. Princip stravy odpovídající potřebám

Vedle geografických rozdílů existují ještě četné jiné aspekty, které se při posuzování skladby jídelníčku musejí zohlednit. Sportovci potřebují jinou výživu než lidé, kteří nesportují. Vrháč koulí nebo vzpěrač musí mít jinou výživu než maratonský běžec nebo triatlonista. Kdo pracuje v kanceláři musí jíst jinak než tesař na stavbě, a kdo má náročnou duševní práci, se musí stravovat zase jinak než ten, který vykonává monotónní život.

Potřeba živin časně ráno se výrazně liší od večerní potřeby kde jde o to, abychom se uklidnili. Mladí nepotřebují tytéž výživné látky jako dospělí, a že v těhotenství potřebuje žena více vitaminů a minerálů, je dávno známo. Muži potřebují úplně jiný stravovací plán než ženy, přičemž ale v žádném případě (jak se mnozí domnívají) muži nemusejí jíst více masa.

Také nemoci a funkční poruchy potřebují specifickou úpravu jídelníčku - jak v terapii, tak již v prevenci. Takže lidé s hrozící nebo už rozvinutou osteoporózou by se měli zřít více než ostatní všech krémových hotových výrobků (např. tavených sýrů), protože v nich jsou látky, které blokují náš příjem vápníku. Diabetici nemusejí

chodit velkým obloukem kolem sladkého, ale měli by kořenit tyto výrobky trochou skořice. A kdo stále trpí nějakou infekcí, ten nepotřebuje ani echinaceový čaj ani vitamin C v tabletách, nýbrž kelímek živého jogurtu, dvě porce syrové stravy a vypít 3 šálky čaje z pelyňku brotanu.

Často nám vhodná strava pomůže i při tom, abychom strávili lépe den. Kdo se například ráno nemůže rozhybat, přesto že snídá zdravě müsli a ovoce, měl by si naplánovat změnu své snídani. Protože celozrnná snídani, bohatá na minerály, je pro něj možná právě to špatné. Protož je-li naše tělo ve stresu, nebo má před sebou vyčerpávající práci, funguje právě lépe se snídání, která obsahuje méně vápníku a vitamínu C a více sodíku a vitamínu B (chléb se sýrem). [12, s. 34-37]

4.7. Minulost a modní diktát

Jakkoliv hluboko se vrátíme do minulosti, nikde se nesetkáme s modou štíhlosti, ba hubenosti v podobě, která by se byť jen vzdáleně podobala dnešním trendům. Naše doba není pravidlem, nýbrž výjimkou. Jak je možné, že předchozích tisíce pokolení oblé tvary zapáleně a vášnivě obdivovalo, muži na nich mohli oči i dlaně nechat, a pak přišlo pár generací, které si tento výdobytek dovolily zavrhnout? Jak je možné, že se naše civilizace nevědomky sklání před diktátem, který z mužů dělá zženštilce a z žen mužatky?

Muže od nepaměti na ženách přitahovaly jejich oblé tvary, bujné křivky, zkrátka oblíny. Zdaleka nejde jen o "ňadra dmoucí", ale i o magický kruh boků a stehien. Ano, "muži to rádi oblé", a není to jejich volba. Muži jsou takto přírodou "naprogramováni". Samčí příslušník našeho živočišného druhu tváří v tvář představitelce opačného pohlaví vnímá křivky jejich ňader, linii jejich očí a rtů, trojúhelník ohanbí a charakteristicky oblé tvary stehien a pánevní oblasti. Chce vdechovat vůni její kůže, šíje a podpaží a přímým dotykem se přesvědčit o pružné poddajnosti jejich boků a prsou. Všechny tyto signály jsou pro muže nepostradatelnými přísadami onoho čarovného biologického koktejlu, kterým je přirozená ženská krása.

Oblé křivky jsou spouštěcím mechanismem a spínačem všeho, co dokáže u muže aktivovat libido. A nic se na tom nezmění ani tehdy, když si zvolí za svou partnerku ženu, která odpovídá současným představám o ideální ženské postavě. V tom případě se bude chovat jako náměsíčník, který sice nakrásně může trávit noc v objetí se svou "hubenou modelkou", ale vždy se od ní nevyhnutelně, zcela podvědomě a se zavřenýma očima a otevřenou náručí vydává na dostaveníčka s bujnějšími tvary. Oblé křivky a tvary tedy nejsou pouhou anatomickou zvláštností. Představují základní složku tělesné i duševní ženskosti a veškeré pokusy o jejich zdiskreditování nejenže jsou scestné, ale zároveň urážejí sexualitu, přírodu i její záměry.

Západní civilizace dělá už několik desítek let z oblých tvarů tabu, ryze ženské rysy jsou zdiskreditovány a mnohé ženy a dívky se nevědomky vydávají na křížovou výpravu, jen aby dospěly až do bodu, kdy prahnou po něčem tak nepohodlném, jako je vyhublost, naprostá bez tvarost a zmrzačená ženskost. Důkazem honby za hubeností, jakou je například mentální anorexie, tak dokládá dopady konfliktu mezi přirozeností a vnucenými modními diktáty. Kult hubenosti nikdy nevytvořil jedinou hubenou ženu, dal vzniknout pouze takovým, které se hubnout snaží. Jde jim to jen velice ztěžka a výsledky nikdy nejsou definitivní, takže většina z nich si přivodí jen zbytečné frustrace.

Knihy sice mohou obsahovat sebe víc pádných argumentů, ovšem samy o sobě nemohou změnit běh mody ani pravidla vkusu, kterým se jednou podařilo proniknout do kolektivního ženského nevědomí. Jediným účinným prostředkem je obrátit se na mocné "mediální mágy" - osobnosti, které mají vliv na samotné zdroje, z nichž se myšlenky a platné vzorce šíří. Právě díky těmto "tvůrcům mínění" většina z nás přichází o svou nezávislost. Dokážou poručit větru i dešti. Svého času si poručili také hubenost. Pokud se však jednoho dne přesvědčí o jejich škodlivosti, proč by si nemohli pro změnu říct o oblé tvary?

Ženy sice na myšlenku okleštění svých těl přistoupily, ovšem příroda je ani zdaleka nevybavila dostatečnými prostředky, které by jejich přání mohly korunovat úspěchem. Muži navíc moc dobře vědí, že jejich lepší polovičky se častěji spíše trápí, než aby opravdu hubly. Člověk nemusí být žádným velkým prorokem, aby

ve vzduchu zavěšil úpadek, pokud se určitý druh oslabí natolik, že se nechá zlákat podobně zhoubnými normami. Díky zdravému rozumu - anebo alespoň tomu nejzákladnějšímu pudu zachovy - budou mít muži vždy raději něco oblejšího do ruky. [13, s. 120-122].

5. STATISTICKÉ ZKOUMÁNÍ A METODY

5.1. Dotazníkové šetření a základní charakteristiky

Příprava dotazníkového šetření

Před zahájením procesu sběru dat, je nutné stanovit a vymežit podmínky dotazování tak, aby získaná data byla použitelná a měla vypovídající schopnost. Při opomenutí této části se může stát, že v dalších postupech bude výzkum narušen neočekávanými vlivy, jaké jsou například špatná formulace cíle, způsob sběru dat, rozhodnutí o cílové skupině návrh dotazníku a další. [14, s. 11-15]

Pořizování dat

Sestavení plánu pro získání dat je důležitá součást výzkumu, proto je nutné formulovat předmět zkoumání, zainteresované subjekty a situaci, ve které se nacházejí. Tyto prvky a doporučení mohou usnadnit postup a předpověď dalšího vývoje. K pořízení dat vždy přísluší náklady, ať jsou to finanční, či časové, jež mají odpovídat výsledku, který z daného výzkumu požadujeme. Výstupem jsou tedy informace použitelné pro naše vlastní potřeby. Je zde také možnost použít informace sekundární, které již dříve byly zjištěny ideálně pro stanovení předem dané prognózy či později k utvoření závěru. Primární data zajištěná během výzkumu šetření jsou více nákladná na pořízení, však rozdíl je zřejmý a to přehled o aktuálním stavu. Objem nákladů finančních a časových je stanovena nejen rozsahem průzkumu, ale také zvolenou metodou zkoumání. Mimo jiné je důležité rozdělit získané odpovědi kvantitativně či kvalitativně a upřít naši pozornost hromadným jevům, které ve zkoumání nastávají u větších skupin lidí, např. studentů či pedagogů. [14, s. 15-16]

Při přípravě sběru primárních dat je nutné si odpovědět na otázky dle Pecákové:

a) Co (nebo kdo) je statistickou jednotkou, jak je definován základní soubor všech statistických jednotek a jaký je rozsah?

b) Jakým způsobem bude proveden výběr z toho souboru? Jaký bude rozsah výběru?

c) Jak bude kontaktována každá jednotka, jak budou získány a zaznamenány zjištěné informace?

V praktické části je sběr dat zajištěn předvyplněním formuláře na webu survio.com a rozeslán vrstevníkům, studentům vysokých škol individuálně prostřednictvím odkazu na sociální síti facebook. Sběr dat od pedagogů je metodou ankety a osobního sběru dat, zařazené do databáze ve formátu excel.

PRAKTICKÁ ČÁST

6.1. Pracovní hypotézy a otázky dotazníku

Hypotézy bakalářské práce vycházejí z teoretických východisek a vlastních zkušeností s danou problematikou. Korespondují také se zvoleným dotazníkem šetření. Díky rozmanitosti účastníků výzkumu dle pozorovacích znaků jako jsou pohlaví, věk či vlastní váha a spokojenost se současným stavem, dal by se výzkum členit na více podskupin. Budeme vycházet z celkového měření základních četností student - student a student - pedagog.

Hypotéza č.1: Pokud nastane interakce s ohledem na tělesnou hmotnost mezi studenty, nastane interakce i mezi vyučujícím a studentem.

Hypotéza č.2: Kladné vlastnosti, které respondenti jsou přisuzovány ke štíhlým jedincům.

Hypotéza č.3: Společnost dává přednost štíhlým a dobře vypadajícím ženám, naopak na obezní jedince se dívají s odstupem.

Hypotéza č.4: Respondenti se štíhlou a normální postavou jsou více spokojeni se svým tělem než respondenti s nadváhou či obezitou.

Hypotéza č.5: Většina studentů vnímá fakt, že vyučující hodnotí štíhlé jedince jinak než obezní.

Otázky kladné studentům byly kladeny způsobem, kdy každá otázka má jednu k sobě do velké míry opačně orientovanou. Pro operativní zobrazení byly zvoleny indexy podobně orientovaných otázek na:

Tabulka 1: Index hodnot totožných otázek a význam, vlastní zpracování

A=Z - Štíhlí a dobře vypadající jedinci jsou zdravější a více výkonnější
A>B - Otázky založené na porovnání váhových rozdílů a úspěchu
A=0 - Společnost upřednostňuje lidi kteří vypadají lépe
V=N - Posuzování povahy dle váhy člověka - předsudky

Např. u otázek pracovně značených V=N chceme aby respondent uvedl do jaké míry souhlasí s tvrzením “Váha člověka nevyovídá o jeho charakteru.” a v druhé polovině se ho zeptáme, zda souhlasí s tvrzením, zda “Obezita a štíhlost ovlivňuje povahu člověka.”

Míra hodnocení otázek byla rozdělena do 5 stupňů, a to:

- 1) Naprosto souhlasím
- 2) Spíše souhlasím
- 3) Nejsem rozhodnut
- 4) Spíše nesouhlasím
- 5) Naprosto nesouhlasím

Stupeň hodnocení je stejný v dotazníku pro studenty i pro vyučující. Dotazník pro studenty byl sestaven z následujících otázek:

Otázka	Odpověď 1-5
Pohlaví: MUŽ / ŽENA Věk:	
Obézní lidé jsou většinou méně úspěšní než štíhlí lidé.	
Štíhlá a pohledná žena má život jednodušší.	
Snaha udržovat dobrou postavu vede k vyrovnanosti ducha.	
Váha člověka nevyovídá o jeho charakteru.	
Štíhlí lidé jsou často nemocní a jsou často unavení.	
V týmu bych byl raději s obézní ženou než se štíhlou.	
Vnímám fakt, že učitelé se na obézní studenty dívají odlišně a jinak je hodnotí.	
Obezita a štíhlost ovlivňuje povahu člověka.	
Svou vlastní postavu posuzuji jako: <ul style="list-style-type: none"> - Jsem štíhlý - Mám normální postavu - Mám nadváhu - Mám obezitu 	
Spokojenost s vlastním postavou a hmotností: <ul style="list-style-type: none"> - Jsem spokojený - Nejsem spokojený 	

V závěru může respondent navíc posoudit vlastní stav postavy a zda je se stavem spokojený.

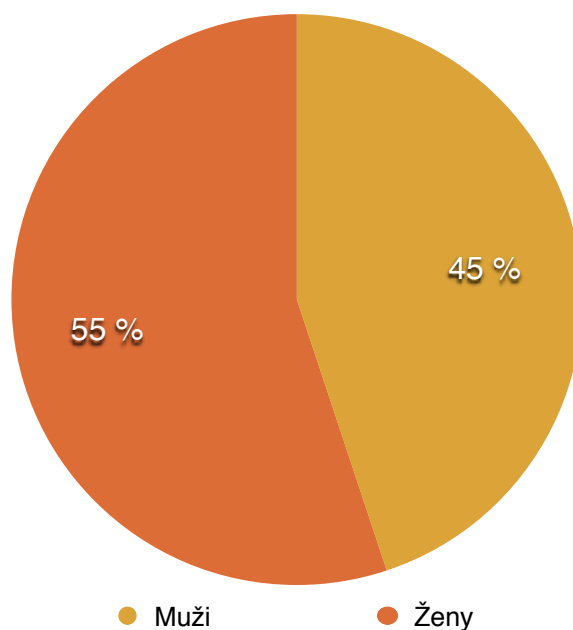
V dotazníku pro vyučující došlo k drobným změnám otázek, výsledně pak dotazník vypadal v následující podobě:

Otázka	Odpověď 1-5
Pohlaví: MUŽ / ŽENA Věk:	
Obézní lidé jsou většinou méně úspěšní než štíhlí lidé.	
Štíhlá studentka najde práci snáze než silnější.	
Snaha udržovat dobrou postavu vede k vyrovnanosti ducha.	
Nevyrovnaný student na sebe více upozorňuje.	
Štíhlí lidé jsou často nemocní a unavení.	
V týmu bych byl raději s obézním kolegou než s hubeným.	
Vnímám fakt, že studenti mezi sebou dělají rozdíly dle vzhledu.	
Silnější studenti bývají často sympatičtější a otevřenější.	
Svou vlastní postavu posuzuji jako: <ul style="list-style-type: none"> - Jsem štíhlý - Mám normální postavu - Mám nadváhu - Mám obezitu 	
Spokojenost s vlastním postavou a hmotností: <ul style="list-style-type: none"> - Jsem spokojený - Nejsem spokojený 	

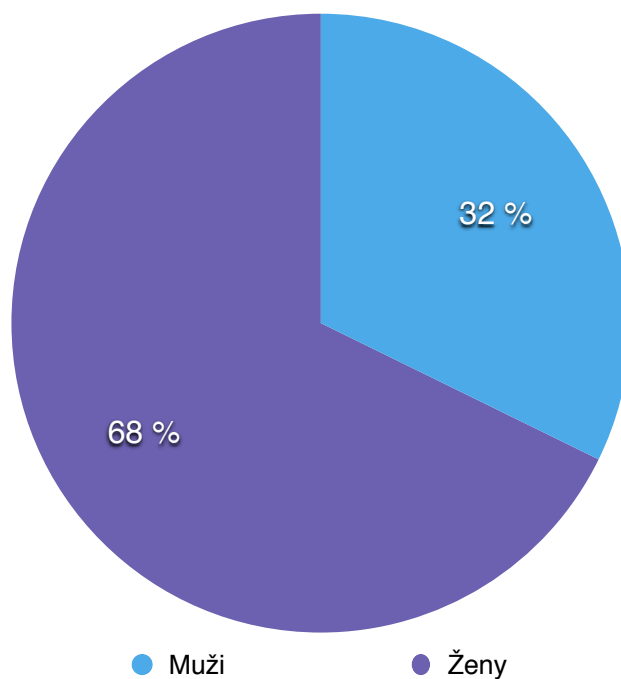
6.2. Respondenti průzkumu

Celkový počet dotázaných respondentů - studentů byl 98 ve věkovém rozmezí od 21 do 26 let, z toho 54 žen a 44 mužů. Věkové rozpětí vyučujících bylo 28 až 58 let a počet dotazovaných 31 z toho 21 žen a 10 mužů.

Graf 1: Četnost studentů dle pohlaví



Graf 2 - četnost vyučujících dle pohlaví



V dotazníkovém šetření byli pouze respondenti - občasně žijící na území České republiky a české národnosti.

6.3. Naměření hodnoty - studenti a vyučující

K výpočtu hodnocení odpovědí jednotlivých otázek jsou využívány jednoduché statistické funkce základní charakteristiky:

- průměr:
$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i.$$

- pro měření míry variability rozptyl:
$$s_x^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}$$

V následující tabulce jsou otázky řazeny dle součtu kladných odpovědí od otázky, se kterou studenti nejvíce souhlasí po nejméně.

Tabulka 2: Naměřené hodnoty - studenti, vlastní zpracování

Celková populace studenti - muži i ženy	Průměr	Suma
Štíhlá a pohledná žena má život jednodušší.	1,96	193
Snaha udržovat dobrou postavu vede k vyrovnanosti ducha.	2,17	213
Obezita a štíhlost ovlivňuje povahu člověka.	2,24	220
Váha člověka nevyovídá o jeho charakteru.	3,23	317
Vnímám fakt, že učitelé se na obézní studenty dívají odlišně a jinak je hodnotí.	3,5	343
Obézní lidé jsou většinou méně úspěšní než štíhlí lidé.	3,78	371
V týmu bych byl raději s obézní ženou než se štíhlou.	4,39	431
Štíhlí lidé jsou často nemocní a jsou často unavení.	4,63	454
Spokojenost s vlastní postavou celkově	-	82 %
Váhový index celkem	2,31	-

Podobně jako u studentů, i u vyučujících jsou naměřené hodnoty řazeny od otázek se kterými souhlasí vyučující nejvíce, po otázky se kterými souhlasí nejméně.

Tabulka 3: Naměřené hodnoty - vyučující, vlastní zpracování

	Průměr	Suma
Nevyrovnaný student na sebe více upozorňuje.	2,06	64
Vnímám fakt, že studenti mezi sebou dělají rozdíly dle vzhledu.	2,45	76
Štíhlá studentka najde práci snáze než silnější.	2,61	81
Snaha udržovat dobrou postavu vede k vyrovnanosti ducha.	3	93
Silnější studenti bývají často sympatičtější a otevřenější.	3,7	115
Obézní lidé jsou většinou méně úspěšní než štíhlí lidé.	4,38	136
V týmu bych byl raději s obézním kolegou než s hubeným.	4,61	143
Štíhlí lidé jsou často nemocní a unavení.	4,77	148
Spokojenost s vlastní postavou celkově		91 %
Váhový index celkem	2,61	

ZÁVĚR

Váhový index mezi studenty a vyučujícími se téměř shodně pohybuje v průměru mezi normální postavou a postavou s nadváhou. Ač jsou průměrově starší vyučující ze zkoumané populace dále od ideální postavy, se svou postavou jsou více spokojenější. V průměru je 82% pozorovaných studentů spokojených a 91% vyučujících. Z naměřených hodnot dále plyne, že většina dotázaných studentů souhlasí s tvrzením, že štíhlé a pohledné ženy mají život jednodušší, stejně jako většina vyučujících spíše souhlasí, že štíhlá a pohledná studentka si práci najde snáze. To potvrzuje **třetí hypotézu** o preferencích společnosti a zároveň by mohlo nasvědčovat faktu, že existují ve společnosti předsudky, které v hlediska hodnocení studenta vyučujícím mohou ve výsledku působit jak pozitivně tak negativně. Například pokud hodnotí vyučující muž štíhlou a pohlednou studentku, je možné, že k dané slečně má lepší přístup, protože dle tvrzení mužů studentů i žen by ve svém týmu měli raději slečnu, která je štíhlá. Naopak pokud je žena nespokojená se svou postavou, je pokročilého věku, může mít ke štíhlé a pohledné slečně jistou averzi, stejně jako starší vyučující, což plyne z naměřeného hodnocení, však počet vyučujících, kteří jsou se svou postavou nespokojeni je mizivé procento, narozdíl od studentů, kde posuzování postavy je výraznější, s čímž souhlasí i vyučující v otázce, zda posuzují zda studenti mezi sebou dělají rozdíly. Tento fakt potvrzuje **první hypotézu**, lze říci ano, nastává interakce při hodnocení mezi vyučujícím a studentem, stejně jako mezi studenty samotnými, ale s nejvyšší pravděpodobností v malé míře a není jisté, zda hodnocení je pozitivní či negativní, protože neznáme současný stav vyučujícího a jaký typ postavy preferuje, protože odpovědi jsou velmi různorodé. Tento fakt potvrzuje i ve většině případů nesouhlas s tvrzením, že obézní lidé by byli méně úspěšní než štíhlí jedinci. Z hodnocené však plyne, že ve většině případů respondenti přisuzovali kladé vlastnosti štíhlým jedincům, reps. souhlasili s podobně orientovaným tvrzením v otázkách, tedy **druhou hypotézu** lze také přijmou za potvrzenou. Po rozdělení četností výzkumu s ohledem na pohlaví, věk lze u studentů přijmout **čtvrtou hypotézu** o spokojenosti s postavou, naopak u vyučujících vyvrátit.

Jak bylo již dříve zmíněno, ač nastává slabá interakce mezi vyučujícím a studentem při hodnocení, většina studentů souhlasí s tvrzením, že vyučující hodnotí jinak štíhlé jedince než obézní, což potvrzuje i **pátou hypotézu**.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ŠTĚPNIČKA, J. *Recept na štíhlou postavu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. ISBN 27-004-87.
- [2] NOVÁK, M. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. 1 vyd. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2010. ISBN 978-80-7204-657-7.
- [3] CORDAIN, L. *Současná paleo dieta*. 1.vyd. Praha: Euromedia Group, k. s.- Ikar, 2014. ISBN 978-80-249-2509-7.
- [4] CROOKOVÁ, M. *V zajetí image těla*. 1.vyd. Ostrava: nakladatelství Oldag, 1995. ISBN 80-85954-02-8.
- [5] DOLEČEK, R. *Být štíhlý po česku*. 1.vyd. Opava: Optys, 1994. ISBN 80-85819-15-5.
- [6] MÁLKOVÁ, I. *Manuál pro vedoucí kurzů snižování nadváhy*. 1.vyd. Praha: Strob, 2011. ISBN 978-80-87049-06-8
- [7] STŘEDA L. A KOL. *Obézní pacient v interdisciplinárním pohledu*, 1.vyd. Praha: České vysoké učení technické v Praze, 2013. ISBN 978-80-01-05243-3.
- [8] LAMSCHOVÁ, P. HAVLÍČEK, P.: *Jídlo jako životní styl*. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2154-8.
- [9] KOČOVÁ Z. *Gambling s kilogramy - tělesné extrémy současného světa*. Praha: UJAK, Bakalářská práce 2011.
- [10] KOCOURKOVÁ J. *Mentální anorexie a mentální bulimie v dětství a dospívání*. 1 vyd. Praha: Galen,1997. ISBN 8085824515
- [11] DOBERSKÝ, HORÁČKOVÁ. *Abychom netloustli*. 1.vyd. Praha: Avicemum 1987. ISBN 08-018-70

[12] ZITTLAU J. *Jak se léčit vhodnou stravou*. 2.vyd. Brno: Computer PRESS, 2006. ISBN: 978-80-251-2766-7.

[13] DUKAN P. *Muži to rádi oblé*. Praha: nakladatelství Rybka Publishers, 2013. ISBN: 978-80-87067-52-9.

[14] PECÁKOVÁ, I. *Statistika v terénních průzkumech*. 1. vyd. Praha: Professional Publishing, 2008. ISBN 978-808-6946-740

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Index hodnot totožných otázek a význam, vlastní zpracování.....	49
Tabulka 2: Naměřené hodnoty - studenti, vlastní zpracování.....	53
Tabulka 3: Naměřené hodnoty - vyučující, vlastní zpracování.....	54

SEZNAM PŘÍLOH

Sběr dat dotazníku od studentů - data:

O1	O2	O3	O4	O5	O6	O7	O8	G	A	BMI	S
5	1	1	5	3	3	1	1	M	23	3	1
4	2	2	5	5	5	4	1	F	24	2	2
4	1	1	4	5	3	5	2	M	23	2	1
5	2	2	3	5	3	5	1	F	23	3	1
3	1	1	3	5	5	4	2	M	23	2	1
4	2	5	3	5	5	1	1	F	24	2	1
5	1	1	5	1	5	2	1	M	22	1	1
4	2	1	1	5	5	5	1	M	25	3	1
2	1	2	1	5	5	4	5	F	24	2	1
5	3	1	5	5	5	4	1	F	23	1	1
1	4	2	3	5	5	5	5	M	22	3	1
5	1	5	3	5	5	5	1	F	24	3	2
3	5	1	3	5	5	1	1	M	25	2	1
4	1	1	5	5	5	1	5	F	24	4	1
5	2	5	3	5	1	4	1	F	23	1	1
5	5	1	5	5	5	3	5	M	23	2	1
4	1	5	1	5	5	5	1	F	24	2	1
1	5	1	5	5	2	2	3	F	23	1	2
2	2	1	4	5	5	1	5	M	24	2	1
5	1	5	4	5	3	4	1	M	23	3	1
4	5	1	5	1	3	5	5	F	22	2	2
4	1	5	2	5	5	5	1	M	22	2	1
5	5	1	3	5	4	4	1	F	22	4	1
5	1	1	3	5	5	1	1	F	23	2	1
1	2	5	3	3	5	4	2	F	23	1	1
1	1	1	4	5	5	5	5	F	22	3	1
4	3	5	5	5	1	4	1	M	23	2	1
5	1	1	5	5	5	4	1	F	21	4	1
5	1	5	1	3	5	3	5	M	22	1	1

5	1	1	5	5	5	5	1	F	22	2	1
1	1	5	3	5	5	1	5	F	21	3	2
5	1	1	4	5	5	1	1	M	23	2	1
1	1	2	5	5	5	4	1	F	24	3	1
5	2	1	3	5	5	5	5	M	25	2	1
4	1	1	5	3	5	3	1	M	23	1	2
2	5	1	3	5	5	5	5	M	25	2	1
3	1	1	4	5	5	1	5	F	23	3	1
4	2	1	5	5	5	4	1	M	26	2	1
1	1	3	3	5	5	5	5	F	23	1	1
5	1	1	5	5	5	5	1	F	24	3	1
1	4	5	3	5	1	4	1	M	23	4	2
2	1	1	3	5	3	1	1	F	25	2	1
5	2	5	5	5	1	2	1	F	24	2	1
1	1	5	3	5	5	5	1	F	23	3	1
2	5	1	1	5	5	4	2	F	24	4	1
5	1	1	1	3	4	4	3	M	23	2	2
5	2	1	1	5	5	5	1	F	24	3	1
5	2	1	1	3	5	5	1	F	23	2	2
4	1	5	2	5	5	5	3	F	24	2	1
5	1	1	1	5	5	5	1	F	25	3	1
1	2	5	3	3	5	4	5	M	24	2	1
5	1	1	5	5	5	5	1	F	25	3	1
3	1	5	3	5	3	5	5	F	26	2	2
4	1	1	3	3	5	5	5	F	24	3	1
5	1	2	3	5	5	1	1	M	24	2	1
1	5	3	5	5	5	3	5	F	23	4	1
5	1	5	3	5	1	5	1	M	24	1	1
1	3	1	3	5	5	5	1	M	25	2	1
5	1	5	1	3	1	4	5	F	25	3	1
4	5	1	5	5	5	1	1	M	23	2	1
5	1	5	3	5	5	2	1	F	23	1	1
4	2	1	3	5	3	5	1	F	24	2	1

5	1	1	3	5	4	4	2	M	25	2	1
4	1	1	3	5	5	4	5	F	22	3	2
5	4	2	3	5	5	5	2	M	25	2	1
4	1	1	4	3	5	5	5	F	23	2	1
5	1	1	2	5	3	1	1	M	25	3	1
1	5	2	3	5	5	1	1	F	26	2	1
5	1	1	3	5	5	4	5	M	22	1	2
5	4	3	5	5	5	5	1	M	22	3	1
5	1	1	1	5	3	5	5	M	23	2	1
5	1	5	5	5	5	3	1	M	23	3	1
4	1	1	2	5	3	1	1	F	23	2	1
5	2	1	3	5	5	4	3	F	23	1	1
1	1	2	3	5	1	5	1	M	22	3	1
5	1	1	3	5	5	2	5	F	24	4	2
2	2	5	4	3	5	4	1	M	25	4	1
5	1	1	3	5	5	1	1	M	23	4	2
1	5	2	4	5	5	2	5	F	25	2	1
5	1	1	2	5	5	1	1	F	25	3	2
1	1	2	3	5	5	4	1	M	23	2	1
5	1	1	3	5	5	2	1	M	23	1	1
5	1	1	4	5	5	5	2	F	23	3	1
5	5	5	3	4	5	2	1	F	22	2	1
4	1	1	3	5	5	1	2	M	25	1	1
5	5	5	3	5	5	1	2	F	24	4	1
5	1	1	3	1	5	4	1	M	26	1	1
5	1	2	1	5	5	5	3	M	25	2	1
4	5	2	4	5	5	5	4	F	24	4	1
5	1	1	3	5	5	5	3	F	26	1	1
1	1	1	2	5	4	1	1	M	23	2	2
5	2	1	3	5	5	5	2	F	23	3	1
5	1	1	3	5	5	5	1	F	23	2	1
1	1	1	4	5	5	1	1	M	25	1	2
5	1	2	2	5	5	5	1	F	22	2	1
4	5	2	3	5	3	2	2	F	22	2	1
5	1	3	4	4	5	3	1	M	24	1	1
5	1	1	2	5	5	5	1	M	22	4	2

Sběr dat dotazníku od vyučujících - data:

5	4	1	2	5	5	1	5	M	35	2	1
2	1	5	1	5	3	1	3	M	50	3	1
3	2	3	5	5	5	3	2	F	52	2	1
5	2	4	2	5	5	1	5	F	38	2	1
1	3	2	1	5	5	2	1	F	31	3	1
5	3	3	3	5	5	2	5	M	29	1	1
3	3	5	1	5	5	3	2	F	35	3	2
5	2	3	5	5	5	1	5	M	34	2	1
5	5	4	1	5	5	5	3	F	28	4	1
5	1	5	1	5	5	1	2	F	42	2	1
5	1	1	2	5	5	2	5	F	52	3	2
5	5	5	1	5	5	2	5	F	32	2	1
3	3	3	5	5	5	2	1	F	33	1	1
5	4	3	3	5	5	5	5	M	32	2	1
5	1	5	2	5	5	3	5	F	55	3	1
5	2	3	1	5	5	5	5	F	58	2	1
5	5	1	2	5	5	1	1	M	48	3	1
5	3	2	1	4	4	3	5	F	32	2	1
5	2	1	1	5	5	5	5	F	47	2	1
5	3	3	5	5	5	1	2	M	58	2	1
5	3	2	2	5	5	5	3	F	33	3	1
5	1	1	3	5	5	1	2	F	39	2	1
5	3	3	2	3	3	2	5	M	42	3	1
3	3	5	1	5	5	1	5	F	44	4	2
5	2	3	1	3	3	2	3	F	43	4	1
3	2	3	2	3	4	5	5	F	41	3	1
5	1	3	1	5	3	3	5	F	32	4	1
5	3	2	2	5	5	3	2	M	39	3	1
3	5	1	3	5	3	2	5	F	38	4	1
5	1	5	1	5	5	2	5	F	34	3	1
5	2	3	1	5	5	1	3	M	31	2	1

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Michaela Synáčová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Štíhlost - Fenomén moderní doby v interakci vyučujícího a dospělého studenta

Rok: 2016

Počet stran: 63

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů české literatury a pramenů: 14

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 0

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Žáková