

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra výtvarné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zuzana Vyhnánková

STRES Z OBEZITY

Olomouc 2017

vedoucí práce: David Medek Mgr., Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a vyznačila všechny citace z pramenů dané literatury, které jsem použila. Souhlasím s tím, aby má práce byla uložena v knihovně Univerzity Palackého v Olomouci a sloužila ke studijním účelům.

V Olomouci dne

.....

Podpis

Poděkování

Mé poděkování patří Mgr. Davidu Medkovi, za odborné vedení při tvorbě bakalářské práce, velkou trpělivost, pozitivní přístup a za vloženou důvěru. Dále bych chtěla poděkovat své rodině, která mi byla po dobu studia velikou oporou a podporou.

1. ÚVOD.....	6
2. STRES	8
2.1. Definice.....	8
2.2. Já a stres z obezity	8
3. OBEZITA	9
3.1. Historie obezity	9
3.2. Klasifikace obezity	11
3.3. Typy obezity	12
3.4. Co ovlivňuje výskyt obezity?	12
3.5. K čemu slouží tělesný tuk	13
3.6. Obezita a zdravotní komplikace	13
3.7. Léčba obezity	14
4. TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ	15
5. ZAMĚŘENOST OSOBNOSTI NA STRAVOVÁNÍ	16
6. UMĚLCI.....	17
6.2. Lucian Freud	17
6.3. Jenny Saville	18
6.4. Mu Boyan	19
6.5. Veronika Kudláčková Psočková.....	19
7. PRAKTICKÁ ČÁST	21
7.2. Návrhy	21
7.3. Materiály a technologický postup.....	22
7.3.1. Drát	22
7.3.2. Pletivo.....	23
7.3.3. Sádrový obvaz	24
7.3.4. Polystyrenové koule	25
7.3.5. Sádrokartonový tmel	25

8. ZÁVĚR.....	26
9. ZDROJE	28
9.1. Seznam použité literatury	28
9.2. Seznam internetových zdrojů.....	29
9.3. Seznam použitých obrázků	30

1. ÚVOD

Hlavním cílem práce je vytvoření sochy na zvolené téma – stres z obezity na základě dostupných materiálů a literatury. Hledání toho správného tématu pro mou bakalářskou práci bylo velmi složité. V první řadě jsem nevěděla, z jakého materiálu sochu ztvárnit. Dále bylo obtížné správné uchopení vlastní myšlenky práce. Od začátku jsem chtěla, aby má bakalářská práce byla nějakým způsobem spjata s lidskou postavou a jejím vnímáním. Hlavním motivem bylo vnímání sebe sama, velký vliv na to má hlavně má snaha o redukci vlastní váhy a zahájení boje proti nadváze a obezitě. Už od útlého věku, jsem byla nespokojena se svým tělem a neustále bojovala se svým sebevědomím. Neustále jsem se srovnávala se svými vrstevnicemi. Mé sestřenice byly vždy hubenější než já. Vždy jsem se s nimi srovnávala. Jelikož vedle oboru výtvarná výchova studuji i druhý obor na Univerzitě Palackého v Olomouci a to výchovu ke zdraví, téma práce nakonec víceméně vykrytalizovalo samo.

Ve své práci ztvárňuji vnímání vlastního těla a obezitu, jako takovou. S nadváhou a obezitou se setkáváme stále častěji. Dle mého názoru drtivá většina lidí si v dnešní době neuvědomuje rizika, která má na svědomí zvýšená tuková tkáň v těle. Dle mého názoru je obezita v posledních letech celosvětovým problémem, kterým se intenzivně zabývají lékaři, odborníci na výživu a v neposlední řadě masová média.

Vzniká velká spousta nových pořadů, ve kterých se lidé snaží o redukci svojí váhy. Snaží se zabránit různým onemocněním, která jsou právě s obezitou spojena a také bojují s vlastní vůlí a sebeúctou.

V teoretické části popisují problematiku stresu, obezity, její historii a spojitost s ideálem ženské krásy. Věnují se faktorům, které mají na obezitu vliv, zaměřeností osobnosti a sebehodnocením vlastního těla. V další kapitole bakalářské práce představují umělce, kteří mi byli velkou či částečnou inspirací. Ve svých dílech preferují otylost.

V praktické části vysvětlují důvody, proč jsem ztvárnila danou sochu tímto způsobem, jaké jsem zvolila materiály a popisují celkový technologický postup práce. Uvádím původní myšlenky zpracování sochy. Prezentuji model a charakterizují samotné dílo. Nesnažím se vyobrazit obezitu jako autoři, které ve své práci zmiňuji. Můj pohled se soustředí na obézního

člověka. Inspiruji se reálnými tukovými buňkami. Zpracované dílo je výpovědí toho, jak vnímám sebe samotnou. Poukazuji na to, kolik se skrývá tukových buněk pod kůží člověka. Tuk je zde vnímám jako obal lidského těla.

2. STRES

Stres je součástí života každého člověka. Ovlivňuje veškerou populaci bez ohledu na rasu, pohlaví a věk. Podílí se na vzniku civilizačních chorob, do kterých spadá právě obezita. Obezita a stres spolu úzce souvisí. Stres se podílí na vzniku obezity a hraje velmi důležitou roli při osvojování stravovacích návyků.¹

2.1. Definice

Stres znamená zátěž a pochází z anglického slova - stress. Existuje několik definic stresu. Každý autor prezentuje jinou definici. Obecně je stres definován jako komplex reakcí organismu na podněty externího prostředí.

Čevela, Čeledová a Dolanský citují stres jako: „ *souhrn fyzických a duševních reakcí na nepříjemný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváními*“. ²

2.2. Já a stres z obezity

Vlastní stres a strach z obezity se objevil v mém dětství, při neustálých konfrontacích s mými vrstevnicemi. V průběhu dospívání jsem této skutečnosti kladla stále hlubší význam, aniž bych si uvědomovala, jakou zátěž sama sobě přivozuji. Postupně jsem si zkreslovala vlastní sebehodnocení a snižovala své vlastní sebevědomí. Obranná reakce se vytratila a nastoupila úzkost a strach z obezity. Tato obava se brzy stala realitou a má nadváha noční můrou. Má nadváha se pro mě stala výzvou a zdrojem budoucích motivací a osobních soubojů.

¹ VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008, Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4., s.44

² ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro zdravotnické školy*. Praha: GRADA Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2860-5. s.52.

3. OBEZITA

Pro obezitu existuje mnoho definic. Každý autor zabývající se obezitou má svoji vlastní definici. Vše závisí na čase a rozvoji medicíny. Obezita je dle Svačiny definována jako chronické onemocnění³, kdy dochází ke zvýšenému hromadění tuků v těle. Při tomto procesu dochází ke zvýšení tělesné hmotnosti a člověk ohrožuje své zdraví.⁴ Obezita i nadváha představují velké zdravotní riziko. Zvýšené množství tělesné hmotnosti a zároveň tělesného tuku je rizikem pro vznik řady dalších onemocnění. Z obezity může vzniknout například cukrovka. Jedinci mohou mít problém s vysokým krevním tlakem a kardiovaskulárními onemocněními.⁵ Člověk si často neuvědomuje, jaké následky může nadváha a v horším případě obezita mít. K lékaři nás přivedou až komplikace nastávající s obezitou. Do té doby vedeme spokojený život.⁶

3.1. Historie obezity

S obezitou se lidé setkávali již v pravěku. Je zcela zřejmé, že v každém historickém období trpěli někteří jedinci obezitou a vymykali se tak společnosti. V daném období je obezita brána jako ideál krásy.

První zmínky o obezitě nacházíme ve zmiňovaném pravěku. Lidé, kteří trpěli v této době nadváhou, či obezitou to neměli v životě jednoduché. Tito jedinci se díky své zvýšené tělesné hmotnosti stávali snadnou kořistí pravěké zvěře. Kdežto v případě krutých mrazů a v době hladovění měli zaručeně výhodu⁷. Důkazem obezity jsou figurální sošky žen přezdívané Venuše, které byly nalezeny na velkém území Evropy. Ženským ideálem krásy v pravěku byly kypré tvary, široké boky, mohutná stehna, velké břicho a vlnatá poprsí.⁸ Venuše znázorňovaly bohyně plodnosti a představovaly kult matky⁹.

³ SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada Publishing, 2008, ISBN 9788024723952., s. 7

⁴ Co je to obezita? *OBEZITA.CZ* [online]. [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/?pg=definice>

⁵ Obezita.cz: Obezita. *Definice* [online]. [cit. 2017-04-19]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/?pg=definice>

⁶ SVAČINA, Štěpán. *Poruchy metabolismu a výživy*. Praha: Galén, 2010, ISBN 978-80-7262-676-2., s. 325.

⁷ Z historie obezity. *MEDICINA.CZ: První český zdravotnický portál* [online]. 2007 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://medicina.cz/clanky/7439/34/Z-historie-obezity/>

⁸ SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada Publishing, 2008, ISBN 9788024723952., s. 17

⁹ MRÁZ, Bohumír a Marie ČERNÁ. *Dějiny výtvarné kultury*. 4. vyd., V Idea Servis 3. vyd. Ilustroval Václav RYTINA. Praha: Idea Servis, 2002., ISBN 80-85970-392, s.13

Egyptané pokládali za ideál ženské krásy černovlasou, štíhlou, vysokou ženu s malými prsy. Takovým ideálem ženské krásy byla v Egyptě považována královna Nefertiti.¹⁰ Přestože Egyptané dbali na svůj životní styl, při studiu mumii se odhalilo, že trpěli obezitou. Jednalo se převážně o zástupce staroegyptské vyšší třídy. Při zkoumání vyšlo najevo, že faraonové Amenophise III. a Ramsese III. byli obézní¹¹.

Ve Středověku byla obezita častým jevem. Vše bylo způsobeno nadměrnou konzumací jídla, pití a nedostatkem pohybu.

Bujné a kypré ženské tvary jsou typické i pro období baroka. V dnešní době bychom je označili za obézní. Zaoblené tvary lidského těla byly symbolem úspěšnosti a blahobytu. Přesto se v období dbalo na to, aby lidé věděli, že obezita zkracuje dobu života. Důkazem obezity jsou dochované obrazy a sochy.¹² Detailně zachycené křivky, plné kyprých tvarů zachytil malíř P. P. Rubens ve svém obraze *Tři grácie* nebo v obraze *Venuše*.



Obrázek 1 - P. P. Rubens - *Tři Grácie*

Téměř ve všech historických obdobích se objevila obezita a v některých byla brána jako ideál krásy. Několik staletí nebyla obezita považována za nemoc, nýbrž jen za kosmetickou nedokonalost. V 21. století vysoce vzrostl výskyt obezity. Nejen u nás, ale po celém světě. Z kosmetické nedokonalosti se stalo chronické onemocnění.¹³ Podle údajů WHO (Světová zdravotnická organizace) v roce 2005 trpělo okolo 1,6 miliardy dospělé populace nadváhou a 400 milionů obezitou. Světová zdravotnická organizace odhadla, že v roce 2020 bude 2/3 nemocí na světě, souviset se stravovacími návyky.¹⁴

¹⁰ LEBDUŠKOVÁ, Helena. *REALITA VERSUS FORMA 90 – 60 - 90*. Olomouc, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. David Medek Ph.D., s.7.

¹¹ Z historie obezity. *MEDICINA.CZ: První český zdravotnický portál* [online]. 2007 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://medicina.cz/clanky/7439/34/Z-historie-obezity/>

¹² HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011., ISBN 978-80-247-3252-2., s. 2

¹³ SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada Publishing, 2008, Doktor radí. ISBN 9788024723952.,s. 7.

¹⁴ VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008, Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4., s. 15

3.2. Klasifikace obezity

Existuje mnoho možností, jak zjistit nadváhu či obezitu. Uvádím dvě nejvíce využívané metody měření tělesné hmotnosti. Vůbec nejčastější a nejrozšířenější metodou je BMI (Body Mass Index, dále jen BMI). Je celosvětově známý a užívaný nejen v medicíně, ale také v knihách a časopisech. BMI jinak zvaný i jako Queteletův index se vypočítá – hmotnost v **kg** / výška v **m**.¹⁵ Tyto údaje jsou méně přesné u sportovců, dětí a seniorů. Sportovci mají více svalové hmoty. Přesnější výsledky zajistí lékař, který zahrne další parametry, jako je objem svalové hmoty, typ postavy, věk a pohlaví.¹⁶

Tělesná hmotnost podle BMI (kg/m ²)	
PODVÝŽIVA	do 18,5
NORMÁLNÍ HMOTNOST	18,5 – 25
NADVÁHA	25 – 30
OBEZITA - 1.STUPEŇ	30 – 35
OBEZITA - 2.STUPEŇ	35 – 40
OBEZITA - 3.STUPEŇ	nad 40

Tabulka č. 1 – Tělesná hmotnost podle BMI

Minulý rok jsem v rámci mého studia zúčastnila měření vlastního BMI. Má váha se za poslední tři roky z původních 68 kg, vyšplhala na 80 kg. Výsledek mne vyděsil - 27,69 kg/m². Zjistila jsem, že trpím nadváhou, předstupněm obezity a mám pravděpodobnost výskytu obezity stupně - 1. Mé sebehodnocení a nespokojenost s tělem vzrostla. V tu chvíli jsem se rozhodla pro řešení dané situace. Uplynul rok od zahájení redukce váhy, kdy se mi podařilo zhubnout - 13 kg. Vrátila jsem se na svojí původní hmotnost. Strach z obezity však stále trvá. Přes příznivé výsledky redukce vlastní váhy jsem se svou hmotností stále nespokojená. Stres z hmotnosti doprovází také psychické projevy a jsem k sobě velmi sebekritická.

Další klasifikací je WHR index (waist to hip ratio). Hodnotí poměr mezi obvodem pasu a obvodem boků. WHR se vypočítá obvod pasu / obvod boků.¹⁷

¹⁵ SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada Publishing, 2008, ISBN 9788024723952., s. 11

¹⁶ BMI -Body Mass Index. *Výpočet.cz* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <https://www.bodymassindex.cz/>

¹⁷ VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008, Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4., s.2

3.3. Typy obezity

Existují dvě formy obezity. Prvním typem obezity je gynoidní typ, laickou veřejností zvaný hruška.¹⁸ Dochází k ukládání tuků do partií v oblasti boků a hýždí. Tímto typem obezity trpí převážně ženy. Druhým typem obezity je androidním typ. Tento typ obezity se vyskytuje především u mužů. S androidním typem obezity dochází k ukládání tuku převážně v oblasti břicha¹⁹ a je přirovnáván tvaru jablka.²⁰

3.4. Co ovlivňuje výskyt obezity?

Existuje několik faktorů, které ovlivňují výskyt obezity. Podle Štěpána Svačiny a Aleny Bretštajnové jsou to následující faktory:

- **Věk** – S výskytem obezity se setkáváme ve všech etapách života. Se stoupajícím věkem jedinců s obezitou stále přibývá. Nejvíce ohroženi jsou lidé mezi 50ti a 60ti lety. Obezita zkracuje délku života. V důsledku předčasného úmrtí na následky obezity ubývá ve vysokém věku samotný výskyt obezity.
- **Pohlaví** – Obezita postihuje výrazněji ženy než muže.
- **Vzdělání a vyšší příjem** – Vzdelání i vyšší příjem mají za následek snižování výskytu obezity. Naopak nižší vzdělání a nižší příjem výskyt obezity zvyšují.
- **Vstup do manželství** – Při vstupu do manželství u většiny mužů a žen dochází k vzestupu tělesné hmotnosti.
- **Mateřství** – S každým mateřstvím souvisí mírné zvýšení hmotnosti. Tuto skutečnost může ovlivňovat změna denního režimu matky.
- **Genetické vlivy**- Výskyt obezity v rodině obvykle ovlivňují i další rodinné zvyky (nezdravý způsob vaření)
- **Alkohol** – Příležitostní konzumací alkoholu dochází ke vzestupu tělesné hmotnosti. Nicméně u alkoholiků má velká konzumace alkoholu opačný účinek a dochází k hubnutí.
- **Fyzická aktivita** – Omezením fyzické aktivity dochází k výskytu obezity.²¹

Zvýšením hmotnosti dochází nadměrným přejídáním. Ve většině případů jsou hlavními viníky rodiče. Rodiče jsou ti, kteří dítěti vštěpují návyky správné životosprávy a je jen na

¹⁸ VOKURKA, Martin. *PATOFYZIOLOGIE pro nelékařské směry*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2032-9., s.117

¹⁹ VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008, Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4., s. 23

²⁰ VOKURKA, Martin. *PATOFYZIOLOGIE pro nelékařské směry*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2032-9., s.117

²¹ SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada Publishing, 2008, ISBN 9788024723952., s. 7-8

nich, jaké návyky svým dětem poskytnou. Velmi častým jevem je nucení k jídlu. Dítě musí sníst vše, co je na stole. Často je slýcháno, dokud to nesníš, neodejdeš. Čas stravování by měl být rozvržený dle hodin a v pravidelných intervalech. Lékaři upozorňují na to, že vzorci špatného stravování se řídí děti již od čtyř let.

V období dospívání je velkým nešvarem přejídání. Stravování se v nočních hodinách je impulsem pro ukládání tuků. Lidé konzumují příliš kalorická jídla. S nevyváženou stravou souvisí i zaměstnání. Sedavá zaměstnání jsou jedním z faktorů možného vzniku obezity.²²

3.5. K čemu slouží tělesný tuk

Tuky jsou v přiměřeném množství pro lidskou populaci, především pro lidské tělo velmi důležité. Vykonnávají řadu nezastupitelných a důležitých funkcí. Níže zmiňuji využití tuků a tukové tkáně dle Vítka.²³

- **Stavební kámen buněčných membrán** – tuk je nedílnou součástí lidského těla a je pro zdravý vývoj nezbytný. Veškeré buňky v lidském těle obsahuje hojné množství tuků a jen mozek je z nich z 70% tvořen.
- **Zásobárna energie** – energeticky nejbohatší tkání se stává právě ta tuková. Slouží nám k přežití krátkodobých období bez příjmu potravy.
- **Transportní systém pro vitaminy** - teď mluvím o vitamínech rozpustných v tucích. Do těchto vitamínů spadá vitamín A, D, E.
- **Mechanická ochrana** – určité množství tělesného tuku má důležitou funkci. Nejenže tlumí nárazy, ale snižuje tak i poškození orgánu.
- **Termoregulační orgán** – chrání nás před chladem.
- **Endokrinní orgán** – Tato funkce není příliš známá, ale tuková tkáň je významným zdrojem hormonů.
- **Imunitní orgán**²⁴

3.6. Obezita a zdravotní komplikace

Tělesnou váhu by lidé neměli podceňovat. Se zvyšováním hmotnosti dochází k přibývání zdravotních obtíží. Mezi nejčastější příznaky obezity patří nechutenství

²² Domácí lékař od A do Z: Rádce pro zdraví. Praha: IMP s.r.o., 2002. Bez ISBN.

²³ VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008, Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4., s. 15

²⁴ VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008, Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4., s. 16

k veškerému pohybu a fyzická činnost se stává obtížnější. Při zvýšené tělesné námaze se člověk ihned unaví, dochází k dušnosti a rudnutí obličeje. Při nadměrné hmotnosti a zvýšení tak celkové zátěže na tělo nejsou výjimkou ani bolesti kloubů a končetin nebo bolesti v kříži. Dochází k poruchám srdeční činnosti a celého oběhového systému. U obézních lidí je pravděpodobnější výskyt onemocnění cukrovou. S nadměrnou hmotností souvisí i časté pocení, které doprovází kožní problémy. Objevují se problémy trávicího traktu jako zácpa či nadměrná žížen.²⁵ Níže jsou shrnuty nejčastější komplikace spojené s obezitou.²⁶

- Metabolické a kardiovaskulární komplikace
- Respirační a gynekologické komplikace
- Psychosociální komplikace
- Ortopedické, kožní a onkologické komplikace²⁷

3.7. Léčba obezity

Obezitu můžeme léčit pěti způsoby:

- dietoterapií
- psychoterapií
- farmakoterapií
- fyzickou aktivitou
- chirurgickými zákroky

Dle Svačiny a Bretšnajdrové při léčbě obezity jsou tyto metody často kombinovány. Nutným předpokladem k úspěchu v boji s kilogramy je komplexní změna životního stylu, která vede ke zdárné a trvalé redukci váhy.²⁸

V současné době existuje společnost STOB (Stop obezitě), která se dlouhodobě věnuje redukci váhy. Hubnutí zdravou cestou, bez přísných diet a omezení. Tato společnost je s námi již 25 let, která vznikla na základě nevinného projektu studentky psychologie. Bývalá studentka PhDr. Iva Málková už od útlého věku trpěla nadváhou.²⁹

²⁵ Domácí lékař od A do Z: Rádce pro zdraví. Praha: IMP s.r.o., 2002. Bez ISBN.

²⁶ HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011., ISBN 978-80-247-3252-2, s. 24

²⁷ HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011., ISBN 978-80-247-3252-2, s. 25

²⁸ RYCHOVÁ, Aneta. *Problematika obezity ve vztahu k sebepojetí a kvalitě života*. České Budějovice, 2014. Bakalářská práce. Jiočeská škola v Českých Budějovicích. Vedoucí práce Ram Thein, Ph.D., s. 12.

²⁹ O nás. STOB [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.stob.cz/cs/o-nas>.

4. TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ

Dle Fialové je tělo objektem sociálního a kulturního vývoje. Mění se hodnoty a normy v různých epochách ovlivňují naše sebepojetí. To, jak sami sebe hodnotíme a vnímáme, ovlivňuje nejen naše chování, ale i prožívání. Tělo je prostředkem vzájemného působení s okolím.

V současnosti společnost klade obrovský tlak na sebezprezentaci vzhledu a tělesných proporcí. Masová média prezentují dokonalost lidského těla jako symbol úspěchu a štěstí. Tento tlak má však velmi negativní dopad na lidskou psychiku.³⁰

Výsledky výzkumu tělesného sebepojetí dokazují:

- Tělo je naší vizitkou.
- Touha po štíhlosti nezávisí často na skutečné hmotnosti (převážně u žen).
- Nadbytečné pozorování vlastního těla působí destruktivně, protože požadavky na ideál krásy jsou nepřiměřené.
- Masová média často propagují vysokou a štíhlou postavu nereálnou pro většinu obyvatel. Svým silným vlivem alternují roli rodičů a učitelů.
- Vzrůstající počet stravovacích poruch u mladých žen (anorexie, bulimie). Ty jsou reakcí na nereálné požadavky.
- Následná obezita je jen důsledkem pohodového a konzumního života.
- Vývoj tělesného sebepojetí se mění v životě jednotlivce již od útlého věku. Od oceňování výkonu v dětství, přes péči o vzhled v mládí a středním věku až po starosti o zdraví ve stáří.³¹

Současná společnost nás učí, že image jedince má velký význam. Cítit se atraktivní je důležité pro naše sebehodnocení. Někteří nás dokonce posuzují podle toho, jak vypadáme. Převážně ženy jsou k sobě více sebekritické než muži. Většina z nás ale nebude nikdy schopna dosáhnout ideálního vzhledu a těla.³²

³⁰ FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7., s. 36

³¹ FIALOVÁ, Ludmila. *JAK DOSÁHNOUT POSTAVY SNŮ aneb možnosti a limity korekce postavy*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1622-0. s.24-25

³² FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7., s. 46.

5. ZAMĚŘENOST OSOBNOSTI NA STRAVOVÁNÍ

Zaměřenost osobnosti souvisí se sebepojetím osobnosti. Vyznačuje se souborem vlastností, jimž je společná orientace jedince na určité cíle a usilování o určité hodnoty.

Obecně potřeby dle Heluse představují základní rovinu zaměřenosti. Primární potřeby jsou součástí biologického základu člověka. Potřeba potravy se řadí do primárních potřeb. Bez potřeby potravy člověk nedokáže přežít. Jeho tělo by bylo slabé. Nedostatek uspokojení potřeby potravy může vést k psychickým problémům.

S touto problematikou souvisí duševní strádání. Mnoho lidí své duševní strádání, osobní problémy či pracovní problémy řeší přejídáním.³³

Helus ve svém díle Psychologie uvádí příklad vnější potřeby nasycení.

„Hlad orientuje naši pozornost na to v našem okolí, co lze jíst, co by nám chutnalo. Třeba se ani na nic jiného nemůžeme soustředit. Plně nás zaměstnává vnitřní motivace. Ale i když jsme syti a potřeba jídla v nás primárně vůbec není, může se nicméně stát, že ji v nás pojednou vyvolá vůně čerstvého pečiva nebo reklamní šot předvádějící lahůdkami pokrytý stůl. Takto v nás byla vyvolána vnější motivace“³⁴

Někteří obézní lidé jsou se svým vzhledem spokojení. Na svůj vzhled, svoji váhu a životní styl si zvykli. Nemají důvod ke změně nebo jsou pohodlní na to, aby se o změnu pokusili. Tito lidé často zanedbávají péči o své tělo. Nezáleží jim na vzhledu. Jejich možnost pečovat o sebe a redukovat svou váhu se jim uzavírá v okamžiku, kdy již nemají motivaci pro vykonávání sportovních aktivit jako dříve, nemají motivaci cestovat či účastnit se společenského života. Tělesná hmotnost tak stále roste.³⁵

³³ HELUS, Zdeněk. *Psychologie*. Vyd. 3. Praha: FORTUNA, 2003. ISBN 80-7468-876-2.,s. 44-45.

³⁴ HELUS, Zdeněk. *Psychologie*. Vyd. 3. Praha: FORTUNA, 2003. 120s. ISBN 80-7468-876-2.s. 47.

³⁵ *Domácí lékař od A do Z: Rádce pro zdraví*. Praha: IMP s.r.o., 2002. Bez ISBN.

6. UMĚLCI

V této kapitole uvádím umělce ze dvou výtvarných oborů – malířství a sochařství. Autory, kteří vyobrazují člověka s nadváhou a obezitou. Nebojí se zachytit jedince takového, jaký je ve skutečnosti a zachycují jej bez jakéhokoliv zdokonalování a idealizování.

6.2. Lucian Freud

Lucian Freud je jeden z nejvýznamnějších umělců současnosti. Britský malíř německého původu. Byl vnukem psychoanalytika Sigmunda Freuda. V mládí byl ovlivněn surrealismem a od 50. let začal tvořit v duchu realismu a jeho tvorba okrajově připomínala díla Mikuláše Medka³⁶. Věnoval se olejomalbě a jeho hlavním tématem byla lidská postava. Znázorňoval především své známé.³⁷ Freud přestože měl mnoho nabídek pracovních cest, necestoval a věnoval se naplno umění. Byl schopen namalovat tři až čtyři modely za den, což je fascinující a obdivuhodné. Na svých obrazech vyobrazoval převážně nahá těla a modely dokázal zachytit se všemi jejich nedokonalostmi. Byl schopen zachytit tukové bulky na těle a nadbytečná kila. Za nadbytečná kila se lidé sami styděli. Pro umělce byla tato kila součástí jejich osobnosti. Lucian Freud cituje *“Teprve když cítím, jako kdybych pracoval na cizím obraze, vím, že můžu přestat”* – v tu chvíli věděl, že je jeho obraz dokončen, je ve finální verzi a nic mu nechybí. Pracoval každý den v týdnu. Přesto, že byl Freud oddán své práci, věděl co je to bohémský způsob života. Zemřel 20. června 2011, ve věku 88 let.³⁸ Při pozorování Freudových děl na mě díla nepůsobí vulgárně. Obdivuji je, jak dokonale dokázal kladením barvy zachytit kila navíc a všechny záhyby těla. Jak mužské, tak ženské.



Obrázek 2 - Benefits Supervisor Sleeping. 1995



Obrázek 3 – Benefits Supervisor resting, 1994

³⁶ Lucian Freud. Lidovky.cz [online]. 2011 [cit. 2017-04-11]. Dostupné z: http://www.lidovky.cz/lucian-freud-malir-odusevneho-masa-dsi-/kultura.aspx?c=A110725_144414_in_kultura_wok

³⁷ Velký ilustrovaný průvodce umění. Praha: Slovart, 2007. ISBN 978-80-7209-971-9., s. 434

³⁸ Lucian Freud. Lidovky.cz [online]. 2011 [cit. 2017-04-11]. Dostupné z: http://www.lidovky.cz/lucian-freud-malir-odusevneho-masa-dsi-/kultura.aspx?c=A110725_144414_in_kultura_wok

6.3. Jenny Saville

Jedna z nejvýznamnějších malířek své generace, která je spojována se skupinou YBAs (Mladí britští umělci). V roce 1992 vystudovala Glasgow School of Art.³⁹ Během tohoto studia ji bylo uděleno šesti měsíční stipendium na univerzitě v Cincinnati. Věnuje se olejomalbě velkých rozměrů a její díla se zabývají problémy dnešní doby. Jsou specifická vyobrazováním nahých, většinou obézních ženských těl. Cestou k tomuto tématu, zabývat se ženským tělem bylo právě šesti měsíční stipendium, kdy byla ve Spojených státech okouzlena v nákupních centrech otlými ženami, z kterých vyzařovala tělesnost. Ve svých obrazech využívá nejen cizí modelky ale i sebe samou.⁴⁰ Zaujalo mě hned několik jejich děl. Jedním z nich je *Fulcrum* z roku 1999 ve kterém zachytila tři obézní ženy nahromaděné na lékařském lůžku.⁴¹ Oslovila mě její práce s barvou při vyjadřování ženské tělesnosti. Dalším z jejich děl je *Plan* z roku 1993. Zachycuje otlou ženu ze zdola, na jejímž těle jsou vyznačené linie. Při pohledu na dané dílo ve mně linie evokují podobnost topografických bodů. Na mapách zachycují tyto body hodnotu nadmořské výšky. Na obézní ženě jakoby zachycovaly vyšší hodnotu tělesného tuku. Jenny Saville je inspirována liniemi, které používají chirurgové při svých klinických zákrocích. Zaujalo mě, jakým způsobem dokáže zachytit rozdíl mezi obyčejnými ženami a ženami reprezentující v masových médiích. V současné době Jenny pracuje a žije v Anglii.⁴²



Obrázek 4 – *Fulcrum*, 1999



Obrázek 5 – *Plan*, 1993

³⁹Jenny Saville. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. [cit. 2017-04-21]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Jenny_Saville

⁴⁰Jenny Saville. *Artsper* [online]. 2015 [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://blog.artsper.com/focus/10-things-know-jenny-saville/>

⁴¹Jenny Saville. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. [cit. 2017-04-21]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Jenny_Saville

⁴²Jenny Saville. *The Royal Academic of art* [online]. [cit. 2017-04-21]. Dostupné z: <https://www.royalacademy.org.uk/artist/jenny-saville-ra>

6.4. Mu Boyan

Mu Boyan je čínský sochař, žijící a pracující v Pekingu. Narodil se roku 1976 v Číně a v roce 2005 zdárně dostudoval na výtvarné škole Central Academy of Fine Arts – magisterské studium z oboru sochařství. Vytváří sochy od malých rozměrů, přes sochy v životní velikosti až po ty v nadživotní. Jeho díla jsou velmi specifická. Vyobrazuje mladé obézní muže v nepředstavitelných situacích, činnostech a pózách. Základní myšlenkou jeho práce je shromažďování názorů o přibývání tělesné hmotnosti u čínské populace. Obezita je v Číně známkou bohatství. Dále vyobrazuje ve svých dílech obezitu v západních zemích a snaží se svými satirickými a groteskními plastikami poukázat na to, jak je obezita nezdravá. Dokáže krásně a humorně zachytit obezitu.⁴³



Obrázek 6 – Loosen, 2015



Obrázek 7 – Sunny, 2011

6.5. Veronika Kudláčková Psočková

Veronika Kudláčková Psočková je mladá, současná, česká sochařka, narozena 17. října 1981 v Opavě. Úspěšně absolvovala studium na Univerzitě Palackého v Olomouci (obor výtvarná výchova a matematika) a magisterské studium umění v ateliéru sochařství na FaVU VUT v Brně u Michala Gabriela. Nyní pobývá a tvoří v Oboře u Loun. Věnuje se zejména figurální tvorbě. Její díla můžeme rozdělit na dvě odvětví. První z nich je realistické sochařství a druhé je jednoduché stylizování figur z rabičového pletiva.⁴⁴ V obou těchto odvětvích ztvárnila ženské postavy korpulentního charakteru, které poukazují na ženskou krásu s nedokonalostmi. Autorčino dílo – Bojovnice má autobiografický charakter. Snaží se groteskně znázornit boj žen s vnímáním svých nedokonalostí a nespokojeností s tělem, který

⁴³ Mu Boyan. *Artnet* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.artnet.com/artists/mu-boyan/>

⁴⁴ Veronika Psočková. *Veronika Psočková: O autorce* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.veronikapsockova.net/cur.php>

ovšem vždy nemusí odpovídat skutečnosti. Sousoší tří žen, natahující si své nejvíce problémové “tukové“ oblasti jsou vytvořeny z mírně transparentního lukoprenu.⁴⁵ Toto dílo mne velice oslovilo, nejen z hlediska ztvárnění, ale především z důvodu, jako by autorka vyobrazila mne samou. Dalším dílem vyobrazující ženy s kilogramy navíc je – Bikiny Club, sestava šesti drátěných figur v nadživotní velikosti z rabicového pletiva. Jen málo se přibližují mediální kráse, avšak podtrhují realitu běžného života bez příkras. Veronika o svém díle cituje “*Bikiny vnímám jako podivné měřítko krásy, odvahy a sebevědomí; stejně jako krutého strašáka*“.⁴⁶ Udivuje mne, jak krásně jde rabicovým pletivem vytvarovat ženská otlá postava. Všechny dokonale vyobrazené záhyby těla. Přesto, že jde o tak tvrdý materiál, působí tak lehce.



Obrázek 8 – Bojovnice, 2007



Obrázek 9 – Bikiny Club, 2012

⁴⁵ Veronika Psočková. *Veronika Psočková: Bojovnice* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.veronikapsotkova.net/g129.php>

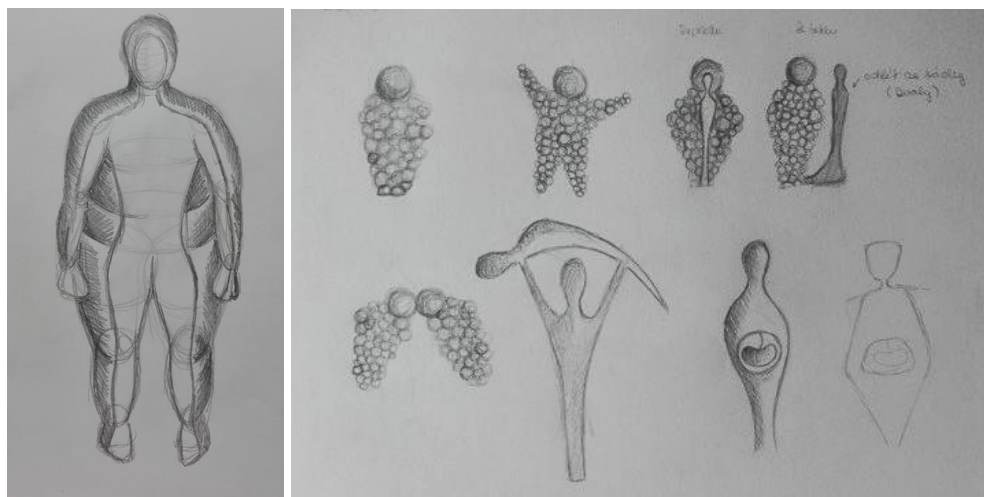
⁴⁶ Veronika Psočková. *Veronika Psočková: Bikiny club* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.veronikapsotkova.net/g144.php>

7. PRAKTICKÁ ČÁST

Součástí praktické části je vytvoření sochy na dané téma – stres z obezity. Ve své práci se snažím propojit umění s mým druhým studovaným oborem a s vnímáním vlastního zevnějšku. Inspirací pro mě bylo měření mého BMI a zjištění, že trpím nadváhou. Obezita je velmi častým jevem u většiny dnešní lidské populace. Myslím si, že je lehké dojít k obezitě, ale vrátit se na původní váhu je docela obtížné. Překonat samu sebe, udělat první krok k novému tělu a především k lepšímu zdraví. Zbavit se tělesné nespokojenosti. Základní radou je vydržet, nepřestat a nevzdat se. Vědět, že díky pohybu a zdravé stravě předejdeme jak obezitě, tak i zdravotním komplikacím spojené s ní. Mým záměrem není vytvořit realisticky obézního člověka, nýbrž abstraktně obézního člověka, který je inspirovaný tukovými buňkami. Jak je již výše zmiňováno, dílo je tvořené na základě toho, jak vidím a vnímám sebe samu. Kolik tukových buněk se ukrývá pod mou kůží jako pod obalem.

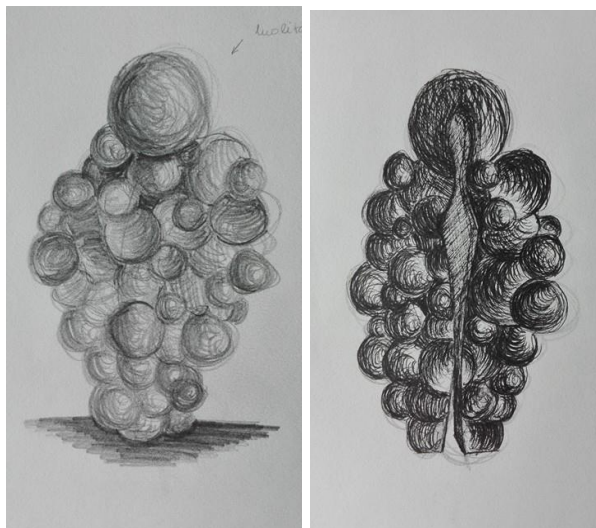
7.2. Návrhy

Nedílnou součástí práce bylo vymyslet celkový vzhled. Nejen díla, ale také celkovou konstrukci, jež bude soše oporou a dodá jí stabilitu. O této konstrukci se zmíním v další podkapitole. Jelikož jsem věděla, že chci otylost vyobrazit abstraktně, používala jsem ve svých návrzích zjednodušenou lidskou postavu.



V raných návrzích jsem přesně nevěděla, jak danou sochu vymyslet. Po několika náčrtech se začaly podobat návrhy, tomu finálnímu návrhu. Znázorněné kuličky představují tělesný tuk pod kůží.

Ve finálním návrhu jsem znázornila hubenou siluetu. Ve skutečnosti to je průhled sochou, který vyjadřuje lepší postavu, bez sebekritického hodnocení a lepší zdravotní stav bez komplikací.



7.3. Materiály a technologický postup

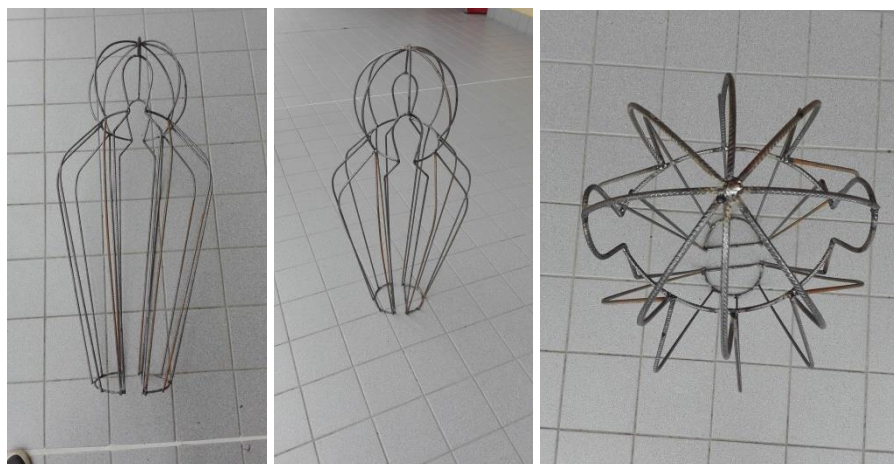
V této podkapitole se budu věnovat jednotlivým materiálům, které jsem pro své dílo použila a celkový technologický postup. Na začátku jsem chtěla celé dílo vymodelovat a následně odlít. Tuhle variantu jsem ale opustila, jelikož jsem chtěla, aby byla socha lehčí a dalo se s ní snáze manipulovat. Proto jsem zvolila kombinovanou techniku, v níž jsem použila drát, pletivo, sádrový obvaz, polystyrenové koule a tmel.

7.3.1. Drát

Rozhodovala jsem se mezi dvěma druhy drátu. Prvním byl vázací drát o průměru 6 mm, který je měkkší, ohebnější a lépe tvarující. Druhým je armovací drát o stejném průměru, ale je tvrdší, pevnější, hůře ohebný a také lépe drží svůj tvar. Tyto dráty se běžně používají ve stavebnictví hlavně při betonářských pracích. Vzhledem k tomu, že jsem potřebovala pevnost a stabilitu, zvolila jsem armovací drát. Drát tvoří celou kostru sochy.

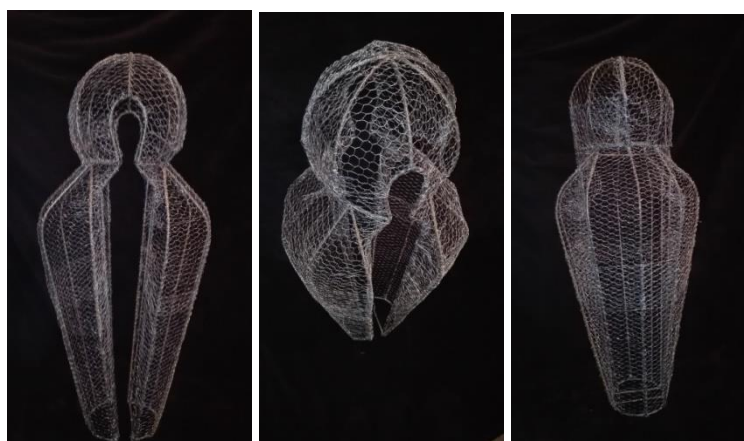
Jeden z prvních kroků bylo použití velké dřevěné desky, na kterou jsem lineárně nakreslila obrys sochy. Poté jsem ze zakoupeného materiálu nařezala kusy v odpovídajících délkách. Následně začal proces ohýbání. Vždy na začátek obrysu ohýbaného kusu jsem umístila dva vruty (jeden z každé strany čáry, aby mi drát neuhýbal do stran a já měla volné obě ruce pro práci na ohybech). Další vruty jsem dala do ohybů (vždy několik z vnitřní strany a jeden z venkovní). Nejprve jsem začala základnou, deset centimetrů ohyb, posunout

a opakovat až do potřebné délky ohybu. Následovalo přivaření rovného dílu. Poté přišla na řadu vnitřní silueta štíhlé postavy. Postup byl úplně stejný, jen v místě krku bylo potřeba naříznutí drátu, aby se zabránilo příliš velkému ohybu. Ostatní díly se ohýbaly podle stejného scénáře. Svařování jsme začali (množné číslo, jelikož jsem požádala o pomoc otce) základnou a vnitřní štíhlou siluetou. Pokračovali jsme obloukem krku, na který navazovala silueta silné postavy. Posledním krokem bylo přivaření dílů hlavy. Celá kostra se tedy skládá ze základnen, vnějších a vnitřních siluet a oblouků hlavy.



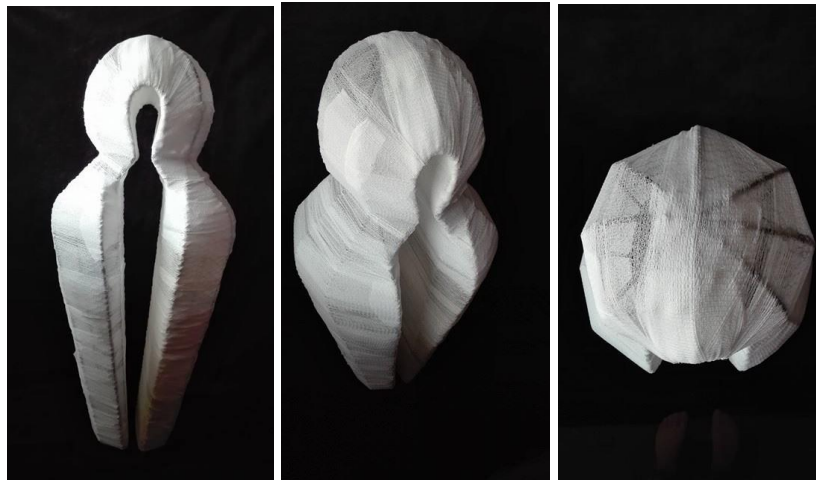
7.3.2. Pletivo

Dalším použitým materiálem je chovatelské pletivo. Běžně se používá například na voliéry, králíkárný a má mimo jiné mnoho jiných využití. V mé práci tvoří základní podklad, pro lepší nanášení dalších vrstev. Pletivo jsem si nastříhala na požadované rozměry – 50 x 100 cm a jednotlivé kusy jsem “přišla” vázacím drátkem k celé kostře sochy.



7.3.3. Sádrový obvaz

Pro vyplnění pletivových ok a celkovému povrchovému zpevnění jsem použila sádrový obvaz. Veškerý obvaz jsem si nastříhala na metrové kousky. Důležitým krokem bylo každý kus namočit ve vlažné vodě a aplikovat na konstrukci. Začala jsem technikou jako bych obinadlem obvazovala končetinu. Myslela jsem, že bude vše probíhat bez komplikací. Při prvním pokusu nanesení sádrového obvazu však nastaly problémy. Na drátěné pletivo měl sádrový obvaz špatnou přilnavost a doba zasychání, byla rychlejší než bych chtěla. Z důvodu lepší přilnavosti jsem na drátěnou konstrukci navinula sterilní obvaz.



Sterilní obvaz mi vytvořil lepší povrch pro aplikaci toho sádrového. Sterilní obvaz jsem nanášela vždy ve dvou vrstvách s navazujícími přechody, které jsem následně rukou vyhladila. Po vytvrdnutí vytvořil odlehčenou, dutou sochu. Na kterou jsem ve finální fázi lepila polystyrenové koule.



7.3.4. Polystyrenové koule

V neposlední řadě co mému objektu dodalo požadovaný tvar, byly polystyrenové koule. Ty ve mně nejvíce evokovaly podobnost shluklých tukových buněk. Nakoupila jsem si koule různého průměru. Rozřezala jsem je na polovinu a následně upevňovala pomocí lepidla MAMUT od úrovně krku, směrem dolů. Rozmístění polokoulí bylo náhodné a podle mého pocitu v závislosti na velikosti.



7.3.5. Sádrokartonový tmel

Pro celkové zarovnání hrbolků a nedokonalostí jsem zvolila sádrokartonový tmel. Tento tmel je brousitelný a má delší dobu tuhnutí než sádra. Tím pádem jsem měla více času na zpracování. Nejprve jsem v kyblíku do požadovaného množství vody za stálého míchání přisypávala požadované množství tmele (dle návodu na obalu). Po připravení materiálu jsem pomocí široké plechové stěrky natáhla tenkou vrstvu na vnitřní část sochy (průhledová část) a hlavy. Dalším krokem bylo vyplňování mezer mezi polystyrenovými ‘‘buňkami‘‘. Vše jsem nechala schnout. Další den jsem pomocí jemného brusného papíru vybrousila natažená místa. Následovalo opětovné rozmíchání tmele a natažení daných míst spolu s polystyrenovými koulemi. Celý tento proces jsem opakovala až do finální podoby. Na celý objekt jsem nanesla tenkou vrstvu barvy.

8. ZÁVĚR

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření sochařského díla, které by vyjadřovalo můj stres a obavu z obezity. Zjištění, že trpím nadváhou, ve mně vyvolalo negativní sebehodnocení vlastního těla a připadala jsem si otlá. I přes stabilní redukci hmotnosti mě tento pocit neopustil, ale věřím, že změna životního postoje přinese postupně pozitivní výsledky.

Dílo zachycuje vnímání sebe sama při pohledu do zrcadla. Zpracováním této práce jsem zjistila, jaké množství nadbytečného tuku se skrývá pod kůží. Dle mého názoru se s problémem nadváhy a obezity potýká velká část populace. Díky propojení mnou studovaných oborů a to výtvarné výchovy a výchovy ke zdraví se zaměřením na vzdělávání se mi tento fenomén podařilo zachytit.

V teoretické části byly vysvětleny pojmy, které s tématem mé bakalářské práce úzce souvisí. Byl vysvětlen pojem stres, obezita, tělesné sebepojetí a zaměření osobnosti s ohledem na stravování. V další kapitole jsem zmínila čtyři autory: Luciana Freuda, Jenny Saville, Mu Boyana a naši sochařku Veroniku Kudláčkovou Psoťkovou. Tito autoři ve svých dílech zachycují nadváhu a obezitu bez přikrášení se všemi jejich nedokonalostmi. Každý z uvedených autorů svým vlastním stylem upozorňuje a zpřístupňuje lidskou křehkost a zranitelnost. Studium jejich prací mi poskytlo částečnou inspiraci k vytvoření vlastního pohledu na lidské tělo.

Celková tvorba mého díla byla poměrně složitá. V bakalářské práci bylo využito několik druhů materiálů. Trvalo mi, než jsem přišla na dokonalé propojení všech materiálů – dráty, chovatelské pletivo, sádrový obvaz a polystyrenové koule. Na celkové dílo bylo nanášeno několik vrstev sádrokartonového tmelu pro celkové sjednocení díla a zarovnání nepříznivých hrbolů a nedokonalostí. Nastalo několik komplikací, ale s nimi jsem se zdárně vypořádala. Nešlo mi o zachycení reálné postavy, nýbrž o abstraktní znázornění obézního člověka. Ten je inspirovaný tukovými buňkami. Celý objekt je vysoký 105 cm, který je při instalaci umístěn na 70 cm vysoký podstavec. Socha není v životní velikosti, jelikož se nadváha, obezita a sebehodnocení těla netýká jen dospělé populace, ale i dětí.

Tato bakalářská práce pro mne byla velice obohacující samotným přísunem informací a inspirací výše zmiňovanými autory. Odborná literatura mi pomohla změnit svůj pohled na nazírání vlastního těla a jeho subjektivní hodnocení. Při tvorbě práce jsem si vyzkoušela, jaké je to být tvůrcem a naučila se nové techniky a metody tvorby. Vedle modelářské hlíny jsem se naučila pracovat i s jinými materiály. A tím posunula svou tvořivost a kreativitu na vyšší úroveň. Podařilo se mi dosáhnout plánovaných cílů a znázornit mikroskopický pohled na tukové buňky lidského těla.

9. ZDROJE

9. 1. Seznam použité literatury

1. CUMMING, Robert. *Velký ilustrovaný průvodce umění*. Praha: Slovart, 2007., 512 s., ISBN 978-80-7209-971-9.,
2. ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro zdravotnické školy*. Praha: GRADA Publishing, 2009., 112 s. ISBN 978-80-247-2860-5.
3. Domácí lékař od A do Z: Rádce pro zdraví. Praha: IMP s.r.o., 2002. Bez ISBN.
4. FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001, 269 s. ISBN 8024601737.
5. FIALOVÁ, Ludmila. *JAK DOSÁHNOUT POSTAVY SNŮ aneb možnosti a limity korekce postavy*. Praha: Grada Publishing, 2007., ISBN 978-80-247-1622-0.
6. HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011., 464 s., ISBN 978-80-247-3252-2.
7. HELUS, Zdeněk. *Psychologie*. Vyd. 3. Praha: FORTUNA, 2003. 120s. ISBN 80-7468-876-2.
8. LEBDUŠKOVÁ, Helena. *REALITA VERSUS FORMA 90 – 60 - 90*. Olomouc, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. David Medek Ph.D., 25 s.
9. MRÁZ, Bohumír a Marie ČERNÁ. *Dějiny výtvarné kultury*. 4. vyd., V Idea Servis 3. vyd. Ilustroval Václav RYTINA. Praha: Idea Servis, 2002., ISBN 80-85970-39-2., 184 s.
10. RYCHOVÁ, Aneta. *Problematika obezity ve vztahu k sebepojetí a kvalitě života*. České Budějovice, 2014. Bakalářská práce. Jiočeská škola v Českých Budějovicích. Vedoucí práce Ram Thein, Ph.D., 78 s.
11. SVAČINA, Štěpán. *Poruchy metabolismu a výživy*. Praha: Galén, 2010, ISBN 978-80-7262-676-2., 505 s.
12. SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada Publishing, 2008, 139 s. Doktor radí. ISBN 9788024723952.
13. VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008, Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4., 160 s.
14. VOKURKA, Martin. *PATOFYZIOLOGIE pro nelékařské směry*. Praha: Karolinum, 2012., 306 s., ISBN 978-80-246-2032-9.,

9.2. Seznam internetových zdrojů

1. BMI -Body Mass Index. *Výpočet.cz* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <https://www.bodymassindex.cz/>
2. Co je to obezita? *OBEZITA.CZ* [online]. [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/?pg=definice>
3. Definice. *Obezita.cz* [online]. [cit. 2017-04-19]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/?pg=definice>
4. Jenny Saville. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. [cit. 2017-04-21]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Jenny_Saville
5. Jenny Saville. *Artsper* [online]. 2015 [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://blog.artsper.com/focus/10-things-know-jenny-saville/>
6. Jenny Saville. *The Royal Academic of art* [online]. [cit. 2017-04-21]. Dostupné z: <https://www.royalacademy.org.uk/artist/jenny-saville-ra>
7. Lucian Freud. *Lidovky.cz* [online]. 2011 [cit. 2017-04-11]. Dostupné z: http://www.lidovky.cz/lucian-freud-malir-odusevneleho-masa-dsi-/kultura.aspx?c=A110725_144414_In_kultura_wok
8. Mu Boyan. *Artnet* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.artnet.com/artists/mu-boyan/>
9. O nás. *STOB* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.stob.cz/cs/o-nas>.
10. Z historie obezity. *MEDICINA.CZ: První český zdravotnický portál* [online]. 2007 [cit. 2017-03-29]. Dostupné z: <http://medicina.cz/clanky/7439/34/Z-historie-obezity/>
11. Veronika Psotková. *Veronika Psotková: O autorce* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.veronikapsotkova.net/cur.php>
12. Veronika Psotková. *Veronika Psotková: Bojovnice* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.veronikapsotkova.net/g129.php>
13. Veronika Psotková. *Veronika Psotková: Bikiny club* [online]. [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://www.veronikapsotkova.net/g144.php>

9.3. Seznam použitých obrázků

Obrázek 1 – http://www.artmuseum.cz/reprodukce2_pohled.php?dilo_id=7273

Obrázek 2 – <http://www.artplus.cz/cs/aukcni-zpravodajstvi/1/lucian-freud-v-novem-rekordu>

Obrázek 3 – <http://www.artplus.cz/cs/aukcni-zpravodajstvi/1/lucian-freud-v-novem-rekordu>

Obrázek 4 - http://www.huffingtonpost.com/elena-cue/interview-with-jenny-savi_b_10324460.html

Obrázek 5 – <http://blog.artsper.com/focus/10-things-know-jenny-saville/>

Obrázek 6 – <http://www.artnet.com/artists/mu-boyan/>

Obrázek 7 – <http://www.artnet.com/artists/mu-boyan/>

Obrázek 8 – <http://www.veronikapsotkova.net/g129.php>

Obrázek 9 – <http://www.veronikapsotkova.net/g144.php>

Zbytek obrazové přílohy – celkový technologický postup – z archivu autorky

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Zuzana Vyhnánková
Katedra:	Katedra výtvarné výchovy
Vedoucí práce:	Mgr. David Medek, Ph.D.
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Stres z obezity
Název v angličtině:	Stress of obesity
Anotace práce:	Téma mé bakalářské práce je stres z obezity. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části se zabývám stresem, obezitou, její historií, klasifikací obezity a sebepojetím těla. V další kapitole zmiňuji autory, kteří ve svých dílech preferují otylost a inspirovali mne k mému výtvoru. V teoretické části popisují návrhy, zvolené materiály a celý technologický postup vlastní sochy. Celá práce je doplněna obrazovými přílohami.
Klíčová slova:	Stres, obezita, historie obezity, BMI, sebepojetí, umění, socha
Anotace v angličtině:	The topic of my bachelor thesis is Stress of obesity. The bachelor thesis is divided on a theoretical part I deal with stress, obesity, its history, classification of obesity and self-association of my own body. In the next chapter I mention authors ,who prefer obesity in their works. These authors inspired me to my creations. In the practical part I describe the design, choose the materials and the whole technological process of my own sculpture. The whole work is complemented by pictorial attachmends.
Klíčová slova v angličtině:	Stress, obesity, history of obesity, BMI, self-association, art, statue
Typ práce:	Bakalářská
Počet stran:	31
Přílohy vázané k práci:	CD
Jazyk práce:	Český