

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

AMERIČANÉ ŽIJÍCÍ V ČESKÉ REPUBLICE A VNÍMÁNÍ KULTURNÍCH
ROZDÍLŮ V ŽIVOTNÍM STYLU: MOTIVACE K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Magdaléna Pierson, obor Rekreatologie
Vedoucí práce: PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.
Olomouc 2021

Jméno a příjmení autora: Magdaléna Pierson

Název diplomové práce: Američané žijící v České republice a vnímání kulturních rozdílů v životním stylu: motivace k pohybové aktivitě

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt:

Cílem této práce je zjistit jaké kulturní rozdíly související s pohybovou aktivitou vnímají Američané dlouhodobě žijící v České republice. Sběr dat proběhl formou polostrukturovaných rozhovorů s pěti účastníky žijícími v různých krajích ČR, kteří se vzájemně neznají. Data byla zpracována a analyzována pomocí programů OTranscribe a Atlas.ti. K interpretaci dat byla využita metoda tematické analýzy. Výsledky byly strukturovány do kategorií a doplněny poznatky z vlastního zúčastněného pozorování. Ve výsledcích byly prezentovány kulturní rozdíly v oblastech: množství PA, doprava, motivace k PA, vztah k přírodě, přístup k PA ve vzdělání, typy PA, zaneprázdněnost a vztahy. Témata se prolínala odpověďmi na všechny tři výzkumné otázky týkající se kulturních rozdílů, motivace k PA i adaptaci životního stylu.

Klíčová slova:

Kulturní rozdíly, pohybová aktivita, životní styl, Američané, motivace k PA, životní styl v ČR

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

Author's first name and surname: Magdaléna Pierson

Title of the master thesis: Americans living in the Czech Republic and the perception of cultural differences in lifestyle: motivation to physical activity

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract:

The objective of this paper is to find out what cultural differences related to physical activity do Americans living in the Czech Republic perceive. Data was collected by semi-structured interviews with 5 respondents living in various regions of the Czech Republic, who do not know each other. The data was processed and analyzed with the use of the programs OTranscribe and Atlas.ti. To interpret the data, we used thematic analysis. The results were structured into categories and supplemented with findings from a participant observation. The results present the cultural differences in the areas of the amount of PA, transportation, motivation to PA, relationship to nature, approach to PA in education, types of PA, busyness, and relationships. The topics were interlocking the answers to all three of the research questions regarding the cultural differences, motivation to PA, and changes in lifestyle.

Keywords:

Cultural differences, physical activity, lifestyle, Americans, motivation to PA, Czech lifestyle

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Arnošta Svobody, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2021

.....

Děkuji vedoucímu PhDr. Arnoštovi Svobodovi, Ph.D. za odborné rady, pomoc a dodání jistoty při zpracování této práce. Také děkuji všem respondentům, za jejich ochotu a otevřenost při rozhovorech, které byly součástí této závěrečné práce.

Obsah

1.	Úvod	9
2.	Teoretické zakotvení problému	11
2.1.	Determinanty zdraví.....	11
2.2.	Kultura a životní styl.....	13
2.3.	Pohybová aktivita.....	14
2.3.1.	Doporučení PA pro dospělou populaci.....	17
2.4.	Specifika života v USA a pohybová aktivita	20
2.5.	Specifika života v ČR a pohybová aktivita	23
2.6.	Akulturovice	26
2.7.	Motivace k pohybové aktivitě.....	28
3.	Cíl a výzkumné otázky	31
3.1.	Výzkumné otázky.....	31
3.2.	Postup řešení	31
4.	Metodika.....	32
4.1.	Etika	32
4.2.	Zvolené přístupy kvalitativního výzkumu	32
4.3.	Metody získání dat	33
4.3.1.	Polostrukturovaný rozhovor	33
4.3.2.	Zúčastněné pozorování	35
4.4.	Průběh a záznam rozhovorů	36
4.5.	Přepis rozhovorů	37
4.6.	Kódování a analýza dat	37
4.7.	Údaje o výzkumném souboru.....	38
5.	Výsledky.....	40
5.1.	Role pohybové aktivity v počátečním zvykání na českou kulturu.....	40

5.1.1.	Zranění a fyzická kondice.....	40
5.1.2.	Nový jazyk.....	41
5.1.3.	Množství aktivit.....	42
5.1.4.	PA jako pomoc při vyrovnání se s novou kulturou	43
5.2.	PA ve vzdělávání dětí.....	43
5.2.1.	Sporty na ZŠ v USA a v ČR.....	44
5.2.2.	Rodina.....	45
5.3.	Rozdíly ve velikosti.....	46
5.3.1.	Rozloha.....	46
5.3.2.	Menší byty v ČR.....	47
5.4.	PA jako součást života v ČR.....	47
5.4.1.	Nutnost.....	47
5.4.2.	Odolnost vůči počasí.....	48
5.4.3.	Enjoyment neboli radost.....	48
5.4.4.	Příroda.....	49
5.4.5.	Intenzita PA	51
5.4.6.	Způsoby dopravy	52
5.5.	Motivace k PA.....	53
5.5.1.	Image	54
5.5.2.	Přátelé vs. individualismus	55
5.5.3.	Zdraví a fyzická kondice	56
5.5.4.	Počasí, klima.....	56
5.6.	Cvičení, posilovny vs. čas trávený venku	57
5.7.	Zaneprázdněnost	59
5.8.	Změny v životním stylu Američanů v ČR	61
5.8.1.	Jídlo.....	61
5.8.2.	Doprava.....	61

5.8.3. Pohybová aktivita	62
5.8.4. Vztahy	63
5.8.5. Vztah k aktivitám v přírodě	63
6. Diskuse	65
7. Závěry	70
8. Souhrn	73
9. Summary	74
10. Reference	75

1. Úvod

Život Američanů v České republice sleduji poměrně zblízka už několik let. Hlavním důvodem je to, že můj manžel je amerického občanství a většinu života prožil v USA. Díky soužití s manželem jsem se setkala s mnoha dalšími Američany, kteří u nás dlouhodobě žijí, ale také měla možnost strávit téměř celý rok v USA a žít jako Američané. Jako studentku rekreologie na Fakultě tělesné kultury mě při pobytu v USA zaujaly rozdíly v tom, jak na nás působí specifika prostředí a kultura ve vztahu k naší pohybové aktivitě (dále PA), které jsem zaregistrovala sama na sobě. O to víc mě toto téma začalo zajímat, když jsem po návratu do České republiky bez jakékoli snahy něco změnit shodila přibližně 5 kg za asi 2 měsíce. To ve mě vyvolalo otázku, jaká jsou specifika života v České republice oproti USA, která ovlivňují životní styl a lidské zdraví. Jedním z hlavních prvků zdravého životního stylu je PA (World Health Organization. Regional Office for Europe, 1999), proto jsem se rozhodla zkoumat, jak ovlivňuje životní styl země, ve které žijeme, naši motivaci k PA. Protože mě zajímal rozdíl konkrétně mezi USA a ČR, rozhodla jsem se zjistit, jak na toto téma pohlíží Američané, kteří žijí v ČR. Nejen, že vnímají rozdíly v životním stylu, ale v rámci akulturace, tedy procesu kulturních a psychologických změn v rámci přizpůsobování se jiné kultuře (Berry, 2005), se rozhodují, kterým kulturním rozdílům dají prostor měnit jejich životní styl, jenž vychází z kultury a prostředí, v němž vyrůstali či dlouhodobě žili (Průcha, Interkulturní psychologie, 2010). Pokud ale v nové kultuře žijí dlouhodobě, je úspěšnost jejich asimilace závislá právě na tom, jak se integrují do nové společnosti a do jaké míry zkombinují svou původní kulturu s kulturou novou, jejíž specifika přejímají a vytvářejí si tak novou identitu (Adams & van de Vijver, 2015). Své zkoumání jsem zaměřila na vnímání této konkrétní skupiny ciziců v ČR proto, že mají zkušenost ze dvou odlišných kultur a mohou tak přinést nové poznatky o rozdílech nebo vnímaných odlišnostech mezi těmito dvěma zeměmi.

Uvědomuji si, že jen v rámci České republiky mohou být ve vlivu na PA životního prostředí i místě bydliště v různých městech rozdíly. To samé však platí pro Spojené státy, kde tyto rozdíly mohou být ještě významnější, neboť i jen obyvatelstvo je v USA značně diverzifikováno. K tomu kromě bohaté historie zalidňování severní Ameriky a stále trvající globální imigrace, přispívá přirozeně také významná rozloha Spojených států spojená s odlišnostmi v klimatu a dalšími specifiky. Pravděpodobně žádná jiná země nemá větší rasovou, etnickou a kulturní rozmanitost. V USA jsem strávila 11 měsíců v

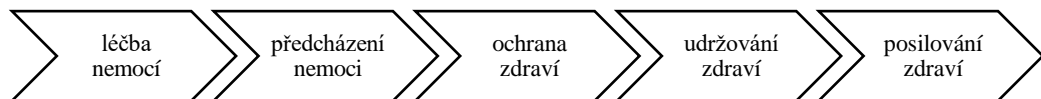
kuse, navštívila jsem 6 států a celou dobu jsem žila v místních rodinách. Tudíž jsem měla příležitost jednak sledovat život samotných Američanů, jednak být také jeho součástí a žít jako jedna z nich. Má zkušenost života v USA s jeho vlivem na můj životní styl v souvislosti se zkušeností s životem v ČR mě nutí srovnávat tyto dvě odlišné kultury zejména ve vztahu k PA. Za cíl jsem si dala zjistit, jak tyto rozdíly vnímají lidé v opačné situaci, než jsem já. Tedy Američané žijící dlouhodobě na území České republiky. Životní styl v USA je odlišný od toho českého v řadě oblastí, z nichž mnohé ovlivňují i naši PA. Mým cílem je tyto rozdíly odhalit formou rozhovorů za podpory vlastního zúčastněného pozorování při pobytu v USA a zjistit, jaké kulturní rozdíly souvisejí s PA a v motivaci k PA vnímají američtí přistěhovalci v České republice a v jakých ohledech se české kultuře přizpůsobují.

2. Teoretické zakotvení problému

2.1. Determinanty zdraví

Definice zdraví podle World Health Organization [WHO] z roku 1948 je stále hojně používána: „Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a zdaleka nejen absence nemoci či neduživosti“ (WHO, 2020c, p.1). U.S. Department of Health and Human Services [HHS] (2018) zase zdraví označuje jako lidský stav s rozměry ve fyzické, společenské a duševní oblasti, přičemž každá z nich má pozitivní i negativní póly. Pozitivní zdraví je spojeno se schopností užívat si života a odolat výzvám, není to jen absence nemoci. Negativní zdraví je spojeno s nemocemi a v krajním případě s předčasným úmrtím.

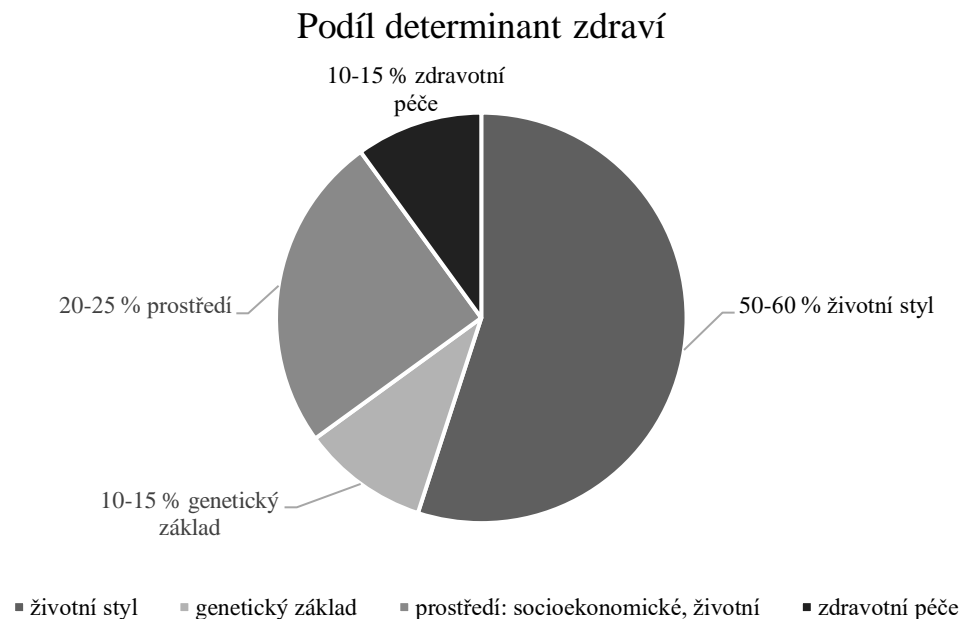
Dosedlová et al. (2016) popisuje determinanty zdraví a vývoj jejich vnímání od léčby nemocí k celostnímu pojetí, kdy je kladen důraz na prevenci onemocnění a zejména udržení si zdraví a s tím spojenou kvalitu života viz Obrázek 1.



Obrázek 1. Vývoj přístupu společnosti ke zdraví. Převzato od Dosedlové et al. (2016)

Faktory ovlivňující lidské zdraví se nachází v osobní, společenské i ekonomické situaci člověka, má na ně vliv i životní prostředí. Mnohé determinanty zdraví jsou neměnné či neovlivnitelné, jiné lze během života vlastní iniciativou měnit, tím je například životní styl, který si každý volí sám (Dosedlová et al., 2016). WHO (2017) uvádí tři hlavní determinanty zdraví: sociální a ekonomické prostředí, fyzické prostředí a osobní vlastnosti a chování jedince. Vylučuje plnou zodpovědnost jedince za své zdraví, a tedy vinu za špatné zdraví, nebo přístup, že dobré zdraví je jedincovou zásluhou. Na zdravotní stav má vliv právě velké množství neovlivnitelných faktorů, mezi nimi je například společenské postavení a plat, ty jsou spojovány s lepším zdravím, dále vzdělání, to je obecně také přímo úměrné úrovni zdraví. Životní prostředí a v něm faktory od čistého ovzduší a vody po pracovní podmínky mají taktéž vliv na zdraví člověka. Dále kultura, společenské skupiny a v neposlední řadě také pohlaví jedince, genetická výbava a dostupné zdravotní služby významně přispívají nebo naopak negativně ovlivňují předpoklady ke zdraví jedince. Čeledová a Čevela (Výchova ke zdraví, 2010) rozdělují

determinanty zdraví na vnitřní a vnější. Mezi vnitřní faktory patří genetická výbava jedince společně s vlivy prostředí a způsobem života. Vnější determinanty jsou měnitelné. Autoři uvádějí procentuální zastoupení čtyř základních determinant na lidské zdraví v procentech, kde největší podíl zastává právě volitelný životní styl viz Obrázek 2.



Obrázek 2. Podíl determinant zdraví. Zpracováno podle Čeledová a Čevela (2010)

WHO (1999) popisuje životní styl podporující zdraví jako takový, který snižuje riziko nemoci a předčasného úmrtí, podstatou zdraví není jen život bez nemoci, ale také fyzické, duševní a společenské blaho. Určuje čtyři hlavní hrozby v životním stylu jedince, které významně ovlivňují výsledné celkové zdraví. Jsou to:

- Užívání tabáku – riziko onemocnění dýchacích cest, ischemické choroby srdeční (dále jen ICHS), rakoviny
- PA – (při neaktivitě) riziko ICHS, dušnost, ochablé tělo, vysoký krevní tlak, nedostatek energie, ztuhlost svalů, osteoporóza, špatné držení těla, nadváha
- Zdravé stravování – (při nezdravém stravování) riziko ICHS, vysoký tlak, diabetes mellitus 2. typu, zácpa, bolest kloubů, dušnost
- Nadužívání alkoholu – riziko zvýšeného krevního tlaku, který zvyšuje riziko cévní mozkové příhody, onemocnění žaludku, deprese a duševní poruchy, rakovina atd (World Health Organization. Regional Office for Europe, Healthy living : what is a healthy lifestyle?, 1999).

Dále se podrobněji zaměřuji právě na PA jako jeden z hlavních faktorů pozitivně či negativně ovlivňujících zdraví životního stylu jedince a jako vliv, který je volitelný, a tedy záleží na každém, do jaké míry ho do svého životního stylu zapojí. Korvas a Kysel (2013) označují PA v dostatečné míře za součást zdravého životního stylu a způsob, jak si dobré zdraví udržet, ačkoli je v současnosti u většiny lidí spíše neoblíbenou činností.

Lidé žijící v sousedstvích s lepšími podmínkami pro chůzi pěšky (např. dobře propojené ulice, vyšší hustota rezidenční zástavby, obchody a služby dobře dostupné pro chodce) budou spíše využívat chůze a jízdy na kole k osobní přepravě, mají nižší BMI a využívají méně automobilovou dopravu než lidé žijící v oblastech s horšími podmínkami k chůzi (Frank et al., 2006).

2.2. Kultura a životní styl

Každý člověk vyrůstá v určité kultuře, která ho do jisté míry formuje. Duffková et al. (2008) popisuje jakýsi referenční rámec, kterým je kultura pro jednotlivce. V rámci vlastní kultury si utváříme hodnoty, a tak je zřejmé, že lidé stejné kulturní skupiny budou mít podobné vzorce chování a budou i sdílet stejné hodnoty. Tomu, aby se člověk stal součástí určité kultury, musí předcházet integrace. Tu lze předpokládat do jisté míry i u přesunu do nové kultury, v našem případě u Američanů, kteří se přestěhují do České republiky. „Kultura je tvořena několika specifickými segmenty. K těm klíčovým patří jazyk, filozofie, náboženství, morálka, potřeby, právo, technika, technologie, umění, věda, znalosti, zvyky (obyčeje) a ve stále větší míře sport, móda a spotřební vzorce chování“ (Duffková, Urban, & Dubský, 2008, str. 31). Člověk je svou kulturou ovlivněn natolik, že hodnotí věci okolo sebe z pohledu dané kultury, podle ní tedy určuje, např. co je správné či nesprávné, vkusné, povolené, nemístné apod. a jak autoři také uvádějí, funkcí kultury je být životním kompasem jedince. Dalším jevem společnosti jsou subkultury, ty jsou alternativní cestou k mainstreamu a vznikají v menších skupinách obyvatelstva, které sdílejí nějakou specifickou formu života, od níž se odvíjí vlastnosti dané subkultury. K tzv. konformitě chování dochází v kulturách a subkulturách a znamená jakousi standardizaci chování typickou pro danou skupinu. Etnocentrismus se projevuje u jedinců postrádajících ochotu tolerovat nebo přijímat rozdíly jiných kultur s tendencí hodnotit vše cizí podle vlastního souboru hodnot jako podřadné.

„Životní styl je charakteristickým vzorcem osobních a sociálních prvků chování jedince nebo skupiny“ (Veal, 1993). Chaney (1996) k tomu ještě dodává, že jde o vzorce chování, kterými se lidé odlišují a označuje tento fenomén za záležitost moderní doby.

Životní styl je vymezen mnoha aspekty, a ačkoli je tento termín v posledních letech hojně využíván, je jeho přesná definice nejasná. Životní styl vysvětluje, nikoli však obhájí to, jak a proč se lidé chovají a vyjadřuje jednání a postoje, které dávají smysl ve svém kontextu (David Chaney, 1996). Životní styl je součástí kultury, v níž se také projevuje, a zakládá se na životním stylu sociální skupiny, v níž se nacházíme (Stebbins, 1997). Ovlivňují jej každodenní aktivity jedince, do nichž patří vzorce konzumního chování, volnočasové aktivity, obvyklé chování doma nebo způsob výdělečné činnosti. Části životního stylu jsou formovány již od dětství. Vliv má do jisté míry i náboženství, je však také určován skupinou, k níž se řadíme, zároveň může být životní styl jedince určen částečně i vlastním rozhodnutím, zejména to platí pro západní, resp. bohatší společnosti (Veal, 1993). V poslední době je termín životní styl spojován hojně s přízviskem zdravý či nezdravý. Výzkumy, zaměřující se na měření úrovně zdravého životního stylu obyvatel se řídí parametry jako jsou: absence konzumace tabáku (nekuřáci, angl. non-smoking), zdravá hmotnost (dle úrovně BMI), konzumace 5 ks zeleniny či ovoce denně a pravidelná PA: nejméně 30 min, alespoň 5x týdně (Reeves & Rafferty, 2005). Jako další determinanta zdravého životního stylu je uváděno množství konzumovaného alkoholu za den: u žen 1 a u mužů 2 alkoholické nápoje (King, Mainous, Carnemolla, & Everett, 2009). Jak je již uvedeno v kapitole 2.1, životní styl je prvkem nejvýznamněji ovlivňujícím zdraví člověka, nejspíš proto je nejčastěji v současné době používán ve spojení zdravý životní styl.

2.3. Pohybová aktivita

WHO (2020a) popisuje pohybovou aktivitu jako jakýkoli tělesný pohyb prováděný kosterním svalstvem, který vyžaduje výdej energie. Novotný (In: Zvonař, Korvas a Nykodým, 2010) rozlišuje pohybovou aktivitu na habituální (tělesný pohyb při běžných denních činnostech), pracovní a školní, sportovní a rekreační. Korvas a Kysel (2013) používají také termín pohybová aktivnost, tou jsou všechny PA v rámci zvolené jednotky času. Jde o PA provozované bez ohledu na okolnosti, či záměr, které podporují zdraví jedince. HHS (2018) definuje další termín, tělesné cvičení (exercise), jako jednu z forem PA, která je plánovaná, strukturovaná, opakovaná a vykonávaná s cílem zlepšit si kondici či zdraví. Ačkoli je všechno cvičení PA, ne veškerá PA může být označena za cvičení. Marcus a Forsyth (2010) spolu s těmito dvěma termíny vysvětlují také pojem tělesná zdatnost, ta je výsledkem pravidelné PA. HHS (2018), rozlišuje čtyři hlavní typy PA: aerobní (také cardio, nebo vytrvalostní), PA posilující svaly (např. silový trénink,

vzpírání) a PA posilující kosti a dva vedlejší typy: balanční PA a PA zlepšující tělesnou pružnost. Do fyzické zdatnosti (physical fitness), z níž plynou zdravotní benefity, HHS zahrnuje:

- kardiorepirační způsobilost: schopnost vykonávat cvičení o střední až vysoké intenzitě se zapojením velkých svalů celého těla po delší časové úseky
- způsobilost pohybového ústrojí: společné fungování svalové síly a vytrvalosti
- tělesnou pružnost
- rovnováhu těla
- rychlost

Výhody PA jsou pro lidský život nesporně významné, dokládá to řada studií, nadnárodní i národní doporučení PA, programů na podporu pohybové aktivity ale také existence vědního oboru kinantropologie, jehož předmětem zkoumání je: „...tělesný pohyb člověka ve vztahu k jeho rozvoji a kultivaci, a to v různých oblastech (zdravotně preventivní, pracovní, sportovní, rehabilitační, regenerační aj.)“ (Průcha & Veteška, Andragogický slovník, 2012, str. 144). Podle Novotného (2010) platí, že: „Optimální pohybová aktivita v sobě zahrnuje jak aerobní (vytrvalostní) tak kompenzační (posilovací a protahovací) a relaxační (uvolňovací) cvičení“ (p. 15).

HHS (2018) uvádí mezi benefity pohybové aktivity snížení rizika rakoviny, zlepšení zdraví mozku dokonce i možné zlepšení jeho kognitivních funkcí, snížení úzkostí a rizika depresí, zlepšení spánku a celkové kvality života. Na každou věkovou skupinu, těhotné ženy i lidi s různými chronickými onemocněními má pohybová aktivita pozitivní vliv. Příklady zdravotních dopadů pravidelné PA pro dospělé jsou uvedeny v Tabulce 1.

Tabulka 1. *Zdravotní benefity PA pro dospělé*. Zpracováno podle WHO (2020a), HHS (2018), Korvas a Kysel (2013) a Marcus a Forsyth (2010)

Zdravotní benefity vycházející z PA pro dospělé:		
Prevence	Zlepšení/zvýšení	Sníží
Zvládnání neinfekčních chorob (např. kardiovaskulárních, rakoviny a diabetes)	Kognitivních funkcí: paměť, pozornost, myšlení, učení se, plánování a rozhodování i kontrola emocí	Riziko hypertenze, ICHS, CMP, diabetu 2. typu, různých druhů rakoviny (zejména tlustého střeva a prsu)
Zvýšení hmotnosti	Obecná tělesná i duševní pohoda (angl. well-being)	Riziko pádů, zlomenin páteře či kyčlí
Osteoporózy	Svalové a kardiorepirační způsobilosti	Příznaky deprese a úzkosti
Obezity	Duševní zdraví	Hmotnost (zejména v kombinaci se sníženým kalorickým příjmem)
Kornatění tepen srdce a mozku (nebo oddálení)	Kvality spánku i celkové kvality života	Riziko demence (včetně Alzheimerovy choroby)
Vzniku křečových žil	Zdraví kostí, kloubů i šlach	Krevní tlak, srážlivost krve
Zpomalení procesu stárnutí	Stimulace endorfinů v mozku	Svalové napětí a odstraňuje záporné emoce
Vzniku chronického únavového syndromu	Harmonizace systému autonomního nervstva a endokrinního systému (pocit klidu, vyrovnanosti, zvýšení sexuální aktivity)	Klidovou srdeční frekvenci
Různých druhů rakoviny	Práce ledvin, jater i dalších vnitřních orgánů	Abstinenční příznaky při ukončení kouření
Úbytku vápníku z kostí	Činnosti srdce a funkcí krevního oběhu včetně lepšího přenášení kyslíku	Riziko potratu
Chřipky a nachlazení (menší riziko)	Snazší průběh porodu	
	Posílení imunitního systému	
	metabolismu	
	Produktivity práce a sebeúcty a sebevědomí	

Podle HHS (2018) je PA klíčovou ukázkou toho, jak hluboký dopad má volba životního stylu na zdraví. Rozhodnutí jednotlivců ohledně dalších dílčích faktorů životního stylu jako je strava, kouření, či užívání alkoholu mají též zásadní vliv na zdraví. HHS dále uvádí, že nejlepším způsobem, jak být pohybově aktivní je udržovat si PA jako součást života, tedy životního stylu.

Co se týče statistických údajů o PA celosvětové populace, WHO (2020a) uvádí, že každý čtvrtý dospělý nesplňuje obecná doporučení úrovně PA k udržení zdraví, obecně

jsou muži aktivnější než ženy. Kdyby populace na celém světě zvýšila svou PA, mohlo by být odvráceno až 5 milionů úmrtí ročně. Nedostatečně aktivní lidé mají vyšší riziko úmrtí o 20-30 % ve srovnání s lidmi s dostatečnou PA. Co se týče adolescentů celosvětově, více než 80 % z nich nevykonává dostatečnou PA. Pohybová inaktivita je téměř dvakrát vyšší v zemích s vyššími příjmy oproti rozvojovým zemím. Od roku 2001 nedošlo k žádnému zlepšení úrovně PA u celosvětové populace, mezi roky 2001 a 2016 dokonce vzrostla pohybová inaktivita v rozvinutých zemích světa o 5 %, trendem je, že pohybová inaktivita koresponduje s vysokým, nebo rostoucím HDP dané země. To má však negativní dopad nejen na zdraví, ale také na životní prostředí, ekonomický rozvoj, kvalitu života a celkové blaho společnosti. Důvodem poklesu PA je částečně neaktivní trávení volného času, sedavé zaměstnání a také častější nebo dostupnější využívání pasivních způsobů dopravy.

Kromě zdravotních benefitů přináší PA nesporně i benefity ekonomické, kromě snížení nákladů na léčbu v souvislosti s pohybovou inaktivitou jde i o celospolečenské blaho, lidé s PA, jak je již výše zmíněno, jsou šťastnější, a kromě fyzického prospívají i duševním zdravím, navíc má pravidelná PA vliv i na zvýšení produktivity práce (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009). Kromě řady již zmíněných benefitů PA má v některých případech PA i svá rizika, mezi nimi zmiňují Korvas a Kysel (2013) zranění pohybového aparátu, nebo akutní zdravotní problémy vycházející z nadměrné PA, přetížení či skrytých vad organismu nebo z nepravidelnosti ve vykonávání PA.

2.3.1. Doporučení PA pro dospělou populaci

Na základě výzkumů o vlivu PA na lidské zdraví vydává WHO soubor doporučení PA pro lidi ve věku od 5 let výše. Tato doporučení vychází z odborných zdrojů a jejich dodržování má lidem pomoci udržet si zdraví a čerpat zdravotní benefity, které pravidelná PA nabízí. Doporučení jsou rozdělena podle věkových kategorií pro děti a mládež od 5 do 17 let, pro dospělé od 18-64 let a starší dospělé od 65 let výše, dále pro ženy v těhotenství a šestinedělí, dospělé s chronickými onemocněními, děti a mládež s hendikepem, a pro dospělé žijící s hendikepem (Organization, 2020d). Účelem těchto doporučení je poskytnout podklad pro jednotlivé státy k rozvoji strategií podpory PA na národní i místní úrovni. Cílem těchto strategií je zvýšení úrovně PA obyvatelstva, a to zejména motivací ke zdravému životnímu stylu a zařazení PA do každodenního režimu, nikoli účasti na vrcholovém sportu (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).

Doporučení WHO (2020d) PA pro dospělou populaci na týden jsou následující:

- Alespoň 150-300 minut aerobní PA o střední intenzitě
- Nebo alespoň 75-150 minut aerobní PA o vysoké intenzitě nebo ekvivalent PA těchto dvou intenzit během týdne
- PA posilující svaly o střední či vyšší intenzitě zahrnující všechny hlavní svalové skupiny alespoň dvakrát týdně
- Pro další zdravotní benefity lze zvýšit aerobní PA o střední intenzitě na 300 minut týdně a více a aerobní PA s vysokou intenzitou na 150 minut nebo opět ekvivalent obou intenzit dohromady
- Omezit sedavé chování a co nejvíce ho nahrazovat PA o jakékoli intenzitě

WHO a další organizace nabízí zajímavě graficky zpracovaná doporučení PA, aby byla lidem srozumitelná, jako např. Obrázek 3.



Obrázek 3. Infografika doporučení týdně PA. Převzato od: WHO (2019)

Rozlišení intenzity PA na nízkou, střední a vysokou se liší úrovní výdeje energie. Ten se vyjadřuje jednotkou intenzity zatížení, jíž je 1 MET (metabolic equivalent of task), kdy 1 MET vyjadřuje množství energie vydané při sezení v klidu HHS (2018). Úrovně intenzity PA používané v doporučeních PA jsou vysvětleny v Tabulce 2.

Úroveň PA	Energetický výdej	Příklad PA	Aktivnost jedince vzhledem k doporučení PA	Doporučení podle úrovně aktivity
Základní jednotka	1 MET	Jedinec sedí v klidu	Neaktivní: nevykazuje žádnou PA o střední a vysoké intenzitě kromě běžných denních aktivit	Snižování doby trávené vsedě a nahrazení PA o lehké intenzitě (s postupným zvyšováním intenzity)
PA lehké intenzity (light-intensity activity)	méně než 3 METy	Jedinec neseď: pomalá chůze, vaření, lehké domácí práce.	Nedostatečně aktivní: s nějakou středně až vysoce zatěžující PA, ale nesplňující doporučení	Nahrazení času tráveného vsedě PA střední intenzity, zvyšování času tráveného PA
PA střední intenzity (moderate-intensity activity)	mezi 3-6 METy	Rychlá chůze, čtyřhra v tenisu nebo hrabání listí.		
PA vysoké intenzity (vigorous-intensity activity) (<i>Mnoho dospělých tento typ PA vůbec neprovozuje</i>)	6 a více METů	Běh, nošení těžkých břemen do schodů, odklizení sněhu, nebo účast na namáhavé fitness lekci).	Aktivní: splňuje doporučení PA (150-300 min)	Více zdravotních benefitů je možné získat při zvýšení množství PA o střední a vysoké intenzitě
			Vysoce aktivní: splňuje či přesahuje svou PA vyšší úroveň doporučení PA (nad 300 min)	Udržovat či zvýšit PA, zapojit nové typy PA

Tabulka 2. Intenzita PA, aktivnost a doporučení. Zpracováno podle HHS (2018)

Korvas a Kysel (2013) uvádí, že tato doporučení slouží zejména pro lidi se sedavým zaměstnáním a jejich dodržování jim má poskytnout zdravotní benefity a snížení rizik a dodávají, že by výdej energie z PA měl zastat 20-25 % celkového energetického výdeje. Výsledkem těchto formálních doporučení by měla být podpora PA obyvatel, tento termín vysvětlují Kalman et al. (2009) jako: „1. systémový nástroj facilitace behaviorálních

změn úrovně pohybové aktivity obyvatel na individuální, komunální, regionální, národní i nadnárodní úrovni. 2. systémový nástroj prevence hromadných neinfekčních nemocí (NCD)“ (p. 22). A dále jej autoři řadí mezi jeden z faktorů podpory celkového zdraví.

Z doporučení PA od WHO vychází také americké HHS a v dokumentu *Physical Activity Guidelines for Americans* navrhuje stejné objemy PA. Stejně tak se jimi řídí i české ministerstvo zdravotnictví (Národní zdravotnický informační portál, 2021).

Dalšími jednotkami, kterými se můžeme řídit v měření vykonané PA mohou být například kcal (kalorický výdej) nebo počet kroků (případně skoků apod.) za den (Korvas & Kysel, 2013). Vanderloo (2017) popisuje, jak vzniklo doporučení počtu kroků na den. Vytvořila ho japonská firma vyrábějící krokoměry v 60. letech 20. století. Název tohoto pedometru byl v překladu doslova měřič 10 000 kroků. Zanedlouho bylo prokázáno, že lidé, kteří za den 10 000 kroků ujdou mají nižší krevní tlak, stabilnější úroveň glukózy a lepší náladu, tím získalo toto doporučení na popularitě. Kritici tohoto doporučení však upozorňují na to, že 10 000 malých krůčků má jiný výsledek než stejný počet energických rychlých kroků a je možné tento limit splnit, a zároveň nedosáhnout výhod vycházejících ze zvýšení srdečního tepu. Počet kroků také nezohledňuje jiné typy PA. Pokud počet kroků budeme považovat za směrodatný údaj k měření PA, v kontextu národních specifik ČR a USA (na něž se zaměřují kapitoly 2.4 a 2.5) dospěli Villanueva et al. (2008) ke zjištění, že lidé využívající hromadnou dopravu mají až čtyřikrát větší pravděpodobnost dosažení 10 000 kroků denně než uživatelé automobilové dopravy. Benjamin et. al (2019) uvádí výsledky výzkumů, které potvrdily, že aktivní doprava do práce je spojena s nižším rizikem kardiovaskulárních onemocnění, konkrétně každodenní jízda na kole byla spojována s nižší pravděpodobností vzniku obezity, hypertenze, hypertriglyceridémie a narušení glukózové tolerance z dlouhodobého hlediska v porovnání s těmi, kdo volí pasivní způsoby cesty do práce.

2.4. Specifika života v USA a pohybová aktivita

Jak uvádí Sigmundová et al. (2011) výsledky studií na vztah prostředí a PA v různých zemích se dají jen těžko srovnat, protože pro každou zemi platí jiná specifika týkající se prostředí, ať už se jedná o kulturu a její zvyky, či podnebí. Proto jsou pro každou oblast podmínky vždy jedinečné a nelze plošně jednotlivé země a to, jak prostředí působí na PA obyvatel jednoduše srovnávat.

Mirowsky a Ross (2015) popisují obvyklý životní styl Američanů jako nezdravý. Současný styl práce, cestování, zábava i obchod je zjednodušen motorovou dopravou a

elektronickou komunikací, a to vede ke zvýšení sedavého chování obyvatel USA. Lokality pro každodenní aktivity dělí velké vzdálenosti a překážky, díky nimž jsou dostupné pouze motorizovanou dopravou. Průmyslová výroba potravin nabízí přebytek levných kalorií připravených k okamžité konzumaci. Jídlo je navrženo pro výrobu, přepravu, marketing a pohodlí spíše než pro výživu. Lidé tak jedí velké množství balených a hotových jídel, jezdí autem z jednoho místa na druhé a při práci sedí. S tak pohybově pasivním životním stylem a vysokým příjmem potravy souvisí řada zdravotních problémů, které lidé řeší mnohdy léky namísto vědomých změn v životním stylu. Až 40 % Američanů v důchodovém věku bere pět a více různých léků denně, a 90 % důchodců bere alespoň 1 lék denně. Mirowsky a Ross také tvrdí, že z celkové částky, kterou Američané utratí za jídlo, jde průměrně 60 % na jídlo konzumované v restauracích.

Dalším aspektem životního stylu Američanů je pocit zaneprázdněnosti (angl. busyness), typický pro rodiny, ale i pracující jedince. Lidé si zaplňují denní program aktivitami, koordinují rozvrh svých dětí se svým rozvrhem a celkově je nabitý program aktivit znakem americké kultury nejen 21. století, ale i druhé poloviny 20. století (Darrah, 2007). Podle (Bellezza, Paharia, & Keinan, 2017) je zaneprázdněnost v americké kultuře hodnotou, která dodává lidem pocit potřebnosti a vyššího společenského statusu. Američané si zakládají na pracovní vytiženosti a vnímají ji jako vlastnost, která jim přidává hodnotu v očích ostatních lidí. Práce a množství času jí věnované je mezi americkou populací na vyšší pozici v žebříčku hodnot než volný čas.

V současnosti trpí asi polovina dospělých Američanů chronickými onemocněními, jimž lze předcházet. Ačkoli je možné sedmi z deseti nejběžnějších chronických chorob předcházet pravidelnou PA, 80 % dospělých nedodrží národní doporučení PA. To kromě zdravotních problémů a vyšší úmrtnosti až o 10 % stojí Američany přibližně 117 miliard dolarů ročně v nákladech zdravotnických organizací (HHS, 2018). Artinian et al. (2010) uvádí, že každý třetí dospělý Američan trpí nějakou formou kardiovaskulární choroby, ty jsou příčinou více než jedné třetiny veškerých úmrtí v USA. Ačkoli mají daleko větší předpoklad výskytu kardiovaskulárních chorob etnické skupiny jako Afroameričané, obyvatelé hispánského, čínského nebo jihoasijského původu jednoduše kvůli své genetické výbavě (Forouhi & Sattar, 2006), Afroameričané a Hispánci, kteří se do USA přistěhují mají nižší riziko kardiovaskulárních chorob či metabolického syndromu než jedinci stejného etnického původu, kteří se v USA již narodili. Riziko těchto chorob pak stoupá s adaptací na stravovací návyky a

severoamerický životní styl (Artinian et al., 2010). Podle Fryar et al. (2020) kolem 42 % dospělých Američanů nad 20 let trpí obezitou, z toho 9 % těžkou obezitou a dalších 31 % trpí nadváhou. Podle dat Reeves a Rafferty (2005) jsou tři čtvrtiny americké populace nekuřáky, zdravou hmotnost si drží jen 40 % populace (BMI), konzumaci 5 ks zeleniny či ovoce denně dodržuje jen 23 % Američanů a pouze 22 % vykonává pravidelnou pohybovou aktivitu. King et al. (2009) zjistili, že mezi roky 1988–2006 se zdravý životní styl Američanů ani v jedné ze zkoumaných kategorií nezlepšil: více obyvatel trpí nadváhou a obezitou, konzumace alkoholu roste, naopak ovoce a zeleniny klesá, klesá také pravidelný pohyb a množství kuřáků se významně nezměnilo.

Ačkoli je obezita problémem USA, podle Bauman et al. (2009) se řadí Spojené státy mezi vysoce aktivní země vykazující vyšší objem PA o vysoké intenzitě oproti množství PA střední intenzity. USA patří mezi země s vysoce vyvinutým systémem sportovišť rekreačního typu a historii v propagaci cvičení. Ng a Popkin (2012) uvádí, že v USA již od druhé poloviny 20. století PA obyvatel klesá a předpokládá, že pokles bude i nadále pokračovat, mírný nárůst předpokládají pouze u PA ve volném čase zároveň však s nárůstem času stráveného sedavě. Pokles PA podle nich souvisí s vlastnictvím druhého auta na domácnost a s tím spojeným poklesem vzdálenosti ušlé pěšky. Předpokládají také, že nárůst sedavého chování souvisí s rozvojem technologie médií jako je internet, televize a osobní počítač. Podle dat z webu Nation Master (2021) v USA připadlo v roce 2014 přibližně 8 automobilů na každých 10 obyvatel. Při srovnání s ČR, kde vychází kolem 5 automobilů na 10 lidí, poznamenávám, že automobilová doprava v USA jako hlavní způsob dopravy oproti ČR značně převažuje. Podle Riecka (2020) z nejprestižnější nemocnice v USA, Mayo Clinic, ujde průměrný Američan denně 3 000–4 000 kroků, což je něco mezi 2,4 a 3,2 km. Podle The League of American Bicyclists (2020a), která spolupracuje s CDC do práce chodí pěšky 2,6 % Američanů a pouze 0,5 % dojíždí do práce na kole. Přibližně na pouze 1 % všech cest mimo domov využijí Američané kolo, chůzi volí v téměř 12 % cest. Vliv na to má jistě i bezpečnost chůze a jízdy na kole, a je třeba zmínit, že mezi americkými státy jsou v tomto ohledu velké rozdíly. V některých státech dosahují fatality chodců a cyklistů až na 30 % úmrtí v dopravních nehodách. Vzhledem k hojnému využívání automobilové dopravy se v USA považuje cestování hromadnou dopravou za aktivní způsob přepravy (The League of American Bicyclists, Topic III: Rates of Active Commuting, 2020b). Neziskové organizace jako je Safe Routes Partnership usilují o zlepšení infrastruktury pro chodce a cyklisty v USA a o nárůst aktivních způsobů přepravy. Zároveň hodnotí každý stát z hlediska úrovně bezpečnosti,

možností pro chodce a cyklisty či výše investic zaměřených na podporu aktivní přepravy a bezpečnosti (Safe Routes Partnership, 2020). Martin et al. (2018) uvádí, že mezi lety 2013 a 2016 se přibližně polovina dospělých Američanů pokoušela zhubnout, přičemž v letech 2015 a 2016 trpělo obezitou 40 % americké dospělé populace. Co se týče pravidelné PA a dodržování doporučení, jsou úspěšnější Američané s vyšším vzděláním a PA ve volném čase provozují spíše lidé žijící ve městech než na venkově, ve městech jsou také častěji využívány aktivní způsoby dopravy. Dospělí v USA stráví denně v průměru přes pět hodin sledováním televize a podobných zařízení, či hrou počítačových her. Navíc ještě hodinu a půl stráví na počítači či tabletu. V roce 2017 strávili dospělí Američané také přibližně dvě a půl hodiny denně na internetu v mobilu či používáním mobilních internetových aplikací. Využívání těchto technologií může také negativně ovlivňovat čas strávený pohybovou aktivitou a zvyšovat sedavé chování (Benjamin et al., 2019). Chronická onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí v USA. V roce 2012 trpělo nějakou chronickou nemocí téměř 50 % dospělých, z nichž přibližně polovina měla 2 či více druhů chronických onemocnění (HHS, 2015). Nejoblíbenějšími sporty v USA jsou chůze, tu provozuje 30 % aktivních Američanů, vzpírání (13 %) a kardio cvičení s pomůckami (12 %) (U.S. Bureau of Labor Statistics, 2008). Mezi oblíbené outdoorové sporty patří běh a přespolní běh, na přibližně stejné úrovni následují rybaření, jízda na kole a táboření, to ovšem za využití automobilu nebo karavanu (Lange, 2021).

2.5. Specifika života v ČR a pohybová aktivita

Pohybová neaktivita je hlavním rizikovým faktorem špatného zdraví obyvatel rozvinutých zemí Evropy. Způsoby aktivní přepravy jako je jízda na kole či chůze samy nebo v kombinaci s veřejnou dopravou podporují PA a poskytují významné zdravotní benefity. Jsou však často přehlíženy při plánování a v rozhodovacích procesech na komunální i vyšší úrovni. Co se týká evropského průměru, přes 30 % jízd autem zastává podle evropského WHO pouze cesty o vzdálenostech do 3 km, 50 % jízd pak do 5 km. Tyto vzdálenosti by však mohly být překonány na jízdním kole či rychlou chůzí od 15 do 50 minut s výraznými zdravotními benefity oproti jízdě autem (World Health Organization. Regional Office for Europe, Transport and health, 2021).

PA českého obyvatelstva se věnuje Sigmundová et al. (2011), ti došli k závěru, že lidé, kteří nevlastní osobní automobil mají větší pravděpodobnost dosažení ušlých 10 000 kroků denně, což je jedno z využívaných doporučení PA. Dále potvrzují, že vyšší pravděpodobnost dodržení doporučení denní PA mají obyvatelé žijící v oblastech se

snadným přístupem k veřejné dopravě, v blízkosti pěších zón a cyklostezek. Za další vnější faktory pozitivně ovlivňující PA obyvatel označují snadnou dostupnost sportovních služeb či míst sportovního vyžití, kvalitu chodníků v místě bydliště, blízkost obchodů a služeb, ale kromě aktivně využitelných vnějších faktorů mají dopad na PA obyvatel také příjemný vzhled prostředí v okolí bydliště, či bezpečnost prostředí. Těmto tvrzením naopak odporují Mitáš et al. (2013), ti tvrdí, že v ČR obecně není významný rozdíl mezi podmínkami prostředí pro chůzi mezi městy a menšími obcemi. Na rozdíl od jiných zemí tak nemají podmínky pro chodce vliv na PA obyvatel, protože jsou tyto podmínky po celém území ČR na vysoké úrovni. Na rozdíl od jiných zemí je objem PA vyšší u obyvatel menších obcí a vesnic než ve velkých městech, což je možné označit za specifikum ČR. Důvodem pro to může být vyšší PA vykonávaná v povolání např. u pracovníků v zemědělství, větší množství fyzické práce obecně, nebo kratší vzdálenost k turistickým trasám v přírodě na rozdíl od větších měst. Zároveň díky malým vzdálenostem lidé více využívají chůze či jízdy na kole k vlastní přepravě. Ve velkých městech jsou vzdálenosti přirozeně větší a je v nich vybudována lepší infrastruktura pro MHD či automobilovou dopravu (Mitáš, et al., 2013).

Podle údajů European Observatory on Health Systems and Policies (2019) je v české populaci vysoká prevalence obezity, tou trpí přibližně 20 % obyvatel, což je ve srovnání s průměrem EU o 5 % vyšší. Obezita narůstá zejména u dospělých a adolescentů. Češi konzumují ročně přibližně 11,6 litrů alkoholu na osobu, což je v průměru o 1,7 litrů více než v jiných evropských zemích. Ačkoli v posledních dvaceti letech zaznamenala ČR pokles úmrtí v důsledku onemocnění, jimž se dá předcházet, v roce 2016 byla přibližně pětina všech úmrtí způsobena ICHS. Tři z pěti dospělých uvádí, že se cítí být zdraví, přičemž jsou významné rozdíly ve zdraví obyvatel na základě finančního příjmu. Spokojenost se zdravím klesá s narůstajícím věkem, u obyvatel do 64 let jsou to tři čtvrtiny, u obyvatel nad 65 let jde pouze o jednu čtvrtinu. Co se týká zdravého životního stylu, 44 % dospělých jí jen 1 kus ovoce denně, konzumace zeleniny je však ještě nižší, přibližně polovina nejí ani jeden kus denně. PA o střední intenzitě se každý týden věnuje kolem 62 % dospělých. Přibližně jedna pětina české populace denně kouří, což vysvětluje i nejčastější typ rakoviny, kterým je v ČR rakovina plic.

Podle Zvonaře (In: Zvonař, Korvas & Nykodým, 2010) patří mezi nejoblíbenější formy PA všech generací jízda na kole, případně rotopedu a zejména muži rádi provozují kolektivní sporty. Kalman et al. (2009) považují za významný prvek pohybové aktivity aktivní dopravu, tou může být chůze či jízda na kole, pro něž evropský region nabízí

vhodné podmínky. Korvas a Kysel (2013) uvádí, že nejčastějším typem PA v ČR je chůze, provozuje ji přibližně 75 % obyvatel. Autoři považují například oproti USA Českou republiku za tzv. chodeckou zemi. To potvrzují i Mitáš et al. (2013), kteří dokonce označují PA obyvatel ČR za vysokou s více než polovinou populace dodržující doporučení PA. Rozdíly PA mezi muži a ženami jsou zejména v intenzitě PA, kdy se muži věnují více PA o vysoké intenzitě a ženy PA o střední intenzitě a zejména se více než muži věnují chůzi, výsledkem je pak celková vyšší vykonaná PA u mužů před ženami. Chůze u žen je převážně formou pravidelných cest na nákupy nebo obchůzky. PA u mužů je vykonávána zejména formou sportů s vyšší intenzitou, u žen například jízdou na kole či plaváním. Základní doporučení PA jsou dodržována cca 64 % mužů a cca 60 % žen. V ČR však stále 40 % obyvatel tato doporučení nedodrží. Na popularitu chůze v České republice poukazují i Bauman et al. (2009), podle nich tvoří více než 30 % PA obyvatel ČR právě chůze, zdůrazňují také to, že lidé v zemích s vhodnou infrastrukturou pro chůzi pěšky mohou dosahovat vysoké úrovně PA bez nutnosti účasti na PA o vysoké zátěži. Z údajů z roku 2013 vyplývá, že přibližně 46 % dospělých vykonává PA o vysoké intenzitě, 21 % PA o střední intenzitě a 32 % PA o nízké intenzitě. Intenzita PA u mužů i žen s věkem klesá. S těmito výsledky se Češi řadí mezi pohybově aktivní země, ačkoli 60 % dospělých Čechů má sedavý životní styl (Hamřík, Sigmundová, Kalman, Pavelka, & Sigmund, 2012).

Sigmundová et al. (2011) uvádí, že u české populace klesá účast na organizované PA s věkem u obou pohlaví, nicméně nástup nadváhy až obezity je u žen kolem 55 let věku, kdežto u mužů už kolem 35 let. U žen kolem 35 let věku byl zjištěn pokles PA, nejspíše z důvodu péče o děti. Bylo však prokázáno, že pravidelná účast na PA v minulosti má silný vliv na budoucí PA jedince. Co se týká motivace Čechů k PA ve srovnání s ostatními evropskými zeměmi, mají Češi relativně nízkou motivaci k fyzickému cvičení, ale pro ty, kteří jsou pohybově aktivní jsou motivací společenské interakce s PA spojené (Ríos, Cubedo, & Ríos, 2013). Ačkoli většina české populace prochází tělesnou výchovou v průběhu základní a střední školy, z důvodu časové náročnosti se sportem mnozí končí kolem 25. roku života, je možné, že s tím souvisí spokojenost se zdravím, která je nejvyšší u dospělých do 30. roku, nejnižší je naopak u obyvatel od 50 let výše (Matoulek, Svačina, & Lajka, 2010).

2.6. Akulturace

Proces, kdy se jedinec od narození do dospělosti stává příslušníkem kultury, v níž vyrůstá, se nazývá enkulturace nebo také kulturní transmise. Jde o přejímání kulturních norem a zkušeností v průběhu vlastního vývoje člověka od dětství až do dospělosti. Každý jedinec si tak během svého dětství a dospívání vytváří svou vlastní představu o tom, co je běžné a normální, nejen výchovou rodičů, ale také vlastními zážitky, vlivem pedagogů a vrstevníků a veškerými získanými zkušenostmi (Průcha, Interkulturní psychologie, 2010).

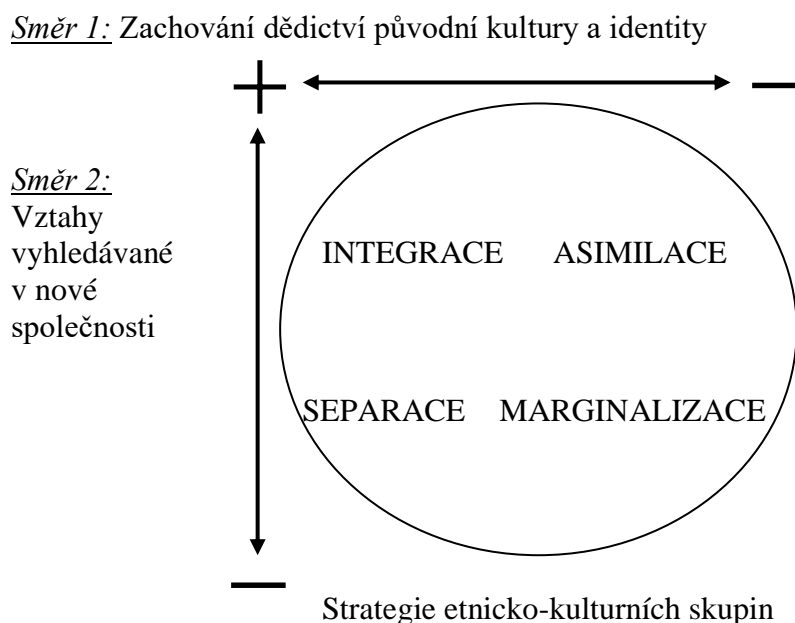
V současnosti se setkáváme také s pojmem ‚kulturní standard‘. Pod tímto pojmem chápeme všechny druhy vnímání, myšlení, hodnocení a jednání, které jsou normální, samozřejmé a typické pro větší počet příslušníků určité kultury. Také v interkulturní interakci vznikají rozdílná a divergentní pozorovací schémata, která lze označit jako rozdílné kulturní standardy (Niklesová, 2006, str. 65).

Každý imigrant, či expatriant tedy nutně zažívá kolizi mezi svým kulturním standardem, který byl do každého jedince zakódován výše zmíněnou kulturní transmisí, a kulturou země, kam se přistěhoval. V takovém případě dochází k akulturaci jedince. Akulturace je dvojí proces kulturní a psychologické změny, který se děje v důsledku kontaktu dvou nebo více kulturních skupin a jejich jednotlivých členů. Na úrovni skupiny zahrnuje akulturace změny v sociálních strukturách a institucích a v kulturním chování. Na úrovni jednotlivce zahrnuje změny lidského chování. K těmto kulturním a psychologickým změnám dochází skrze dlouhodobý proces, který někdy zabere roky, někdy probíhá po generace či dokonce staletí. Akulturace jako proces kulturních a psychologických změn zahrnuje různé formy vzájemného přizpůsobení vedoucí k některým dlouhodobým psychologickým a sociokulturním adaptacím mezi oběma skupinami. Kontakt odlišných kulturních skupin se historicky objevoval z řady důvodů, byla mezi nimi kolonizace, vojenské invaze, migrace obyvatelstva, pobyt na cizím území (ať už z důvodu turismu, mezinárodního studia, nebo práce v zahraničí), a změny v návaznosti na tento původní kontakt pokračují i dlouho poté v kulturně plurálních společnostech, kde etnicko-kulturní společnost poukazuje na dědictví svých původních kultur (Berry, 2005). Podle Průchy a Vetešky (2012) je akulturace:

Psychosociální proces, který probíhá v situacích, kdy se dostávají do dlouhodobého kontaktu příslušníci dvou nebo více kulturních společenství. Jde o případy soužití

etnických menšin s majoritní populací v jedné zemi, adaptaci imigrantů po příchodu do hostitelské země, řízení nadnárodních firem prostřednictvím managementu složeného z pracovníků s odlišným kulturním zázemím aj.... Podle teorie interkulturní psychologie může mít proces akulturace tyto hlavní strategie: 1. Integrace příslušníků etnické menšiny či imigrantů, kteří přejímají kulturu většinové společnosti, respektive hostitelské země, ale uchovávají si i svou původní. 2. Asimilace, kdy cizinci nebo příslušníci menšin splynou s novou kulturou a opouštějí svou původní. 3. Separace, při níž žijí v izolaci od nové kultury, pouze se svou starou kulturou. 4. Marginalizace, při níž identita jedinců není opřena ani o původní, ani o novou kulturu, nýbrž jen o subkulturu své skupiny (p. 25).

Berry (2005) rozděluje tyto čtyři strategie podle toho, zda jedinci v akulturaci preferují udržet si dědictví kultury a identity země, z níž pochází, nebo na druhé straně dávají přednost kontaktu a vztahům v rámci většinové společnosti, v níž se právě nacházejí, tedy s jinou nebo jinými etnicko-kulturními skupinami (viz Obrázek 4). Co se týče strategie jednotlivce, Za předpokladu, že se jedinec nachází ve společnosti, která je otevřená kulturní diverzitě, má jedinec možnost si strategii své akulturace vybrat. V opačném případě může být jedinec postojem či exkluzivitou většinové společnosti donucen k určité strategii akulturace bez možnosti volby. K asimilaci dochází, když



Obrázek 4. Čtyři akulturační strategie založené na dvou směrech. Upraveno podle Berry (2005)

jedinec nepreferuje snahu udržet si svou kulturní identitu, ale vyhledává každodenní kontakt s jinou kulturou. Takový jedinec opouští své kulturní dědictví a je vtažen do většinové společnosti. Jedinci, kteří vidí příliš velkou hodnotu ve své původní kultuře a vyhýbají se interakcím s lidmi z většinové společnosti, si volí strategii separace. Odvracejí se od většinové kultury a obracejí se ke kultuře vlastní. Když ale vzniká zájem jak o udržení kulturního dědictví, tak o denní kontakt s jinými skupinami, volí si jedinec strategii integrace. Marginalizace je často volbou jedinců, kteří o svou kulturu přišli vynuceně a nedobrovolně a ani nemají zájem o vztahy s ostatními (mnohdy z důvodu diskriminace, či vyloučení).

2.7. Motivace k pohybové aktivitě

Zvonař et al. (2010) popisují motivaci k PA takto:

Důvodem a cílem cvičení bývá zlepšit nebo udržet zdravotní stav (léčebné účinky pohybu – obezita, hypertenze, diabetes mellitus atd.), zlepšit vzhled, zažít příjemné pocity a prožitky, poznávat nové věci, osoby a situace, lépe se uplatnit a prosadit ve společnosti, podobat se vzoru (medializovaní špičkoví sportovci) aj. (p. 14)

Podle Korvase a Kysela (2013) má o PA a jejích výhodách vysoké mínění více než třetina populace, ačkoli vůbec nesportuje. Výkon PA je tedy úzce spojen s motivací k PA, ta bývá rozdílná mezi muži a ženami. Vnitřní motivací žen je zejména vzhled a zdraví, u mužů je to naopak touha po dobrodružství či kolektivu. Mezi vnějšími faktory autoři zmiňují ekonomickou úroveň regionu a od ní se odvíjející výstavbu sportovišť, nebo také geografická specifika dané oblasti. Také je prokázáno, že pravidelně sportují více lidé s vyšším vzděláním či vyšším sociálním statusem. Studie Ball et al. (2014) rozlišuje tři typy PA: sport, cvičení (bez nutnosti vybavení) a rekreační formy PA. Z výsledků vyplývá, že hlavními prvky motivace lidí k fyzickému cvičení a rekreační PA je zvýšení síly, vytrvalosti, kontrola hmotnosti a úrovně stresu. Naopak u jedinců s častější PA formou sportu je motivací si aktivitu užít a prvek soutěže či soupeření.

Motivaci k pohybové aktivitě dělíme na vnitřní (angl. intrinsic) a vnější (angl. extrinsic). Vnitřní motivace nezávisí na okolních vlivech, či odměnách a pochází zcela z vlastního uspokojení, zábavy a často je spojena se zdokonalováním pohybových dovedností a pocity úspěchu. Jedinci vnitřně motivovaní častěji dlouhodobě vydrží PA vykonávat. Vnější motivace vyjadřuje, jak vnější okolnosti, odměny či zásluhy motivaci stimulují. Je pravděpodobné, že tento typ motivace převažuje u dospělých, patří do něj

sociální pojetí, prostředí, v němž je PA vykonávaná či náročnost cvičení. Vnitřní motivace je typická pro jedince vykonávající PA primárně formou sportu, naopak vnější pro ty, kteří se věnují spíše cvičení či rekreační aktivitě (Ball, Bice, & Parry, 2014). S tím souhlasí i Molanorouzi et al. (2015), dodávají ale, že u dospělých žen se vyskytuje vnitřní motivace v podstatně menší míře než u mužů. Právě ti častěji PA vykonávají formou sportu. Příklady vnitřní motivace jsou například touha po tom být nejlepší, dosažení určitého výsledku či soupeření. Pro ženy je naopak častější vnější motivace, již může být například vzhled či fyzická kondice. Autoři také uvádějí, že rozdíly v motivaci závisí také na druhu prováděného sportu či PA, může to tedy znamenat, že lidé vykonávající různé druhy PA mají různé motivace.

Důležitým pojmem souvisejícím s motivací k PA je tzv. pohybová gramotnost, podle Vašíčkové (2016) je determinována zejména motivací k PA, její absence je u neaktivních jedinců většinou také hlavním důvodem neúčasti na PA. Základní atributy pohybové gramotnosti, které se vzájemně ovlivňují, jsou motivace k PA, sebevědomí ve spojitosti s pohybovou kompetencí a interakce s prostředím. Rozvoj pohybové gramotnosti je ovlivňován během celého života kromě vlastností jedince také prostředím, v němž se nacházíme, jak vnějším (mikroprostředí), tak makroprostředím, do něhož patří také kultura a vlastnosti země, v níž žijeme či vyrůstáme, tyto faktory mohou ovlivnit pohybovou gramotnost jedince jak pozitivně, tak negativně. „Motivace v podstatě vzniká z důvěry v sebe sama a ze sebeúcty získané prostřednictvím zkušeností“ (Vašíčková, 2016, str. 22).

Pohybově gramotný jedinec je charakteristický tím, že má pozitivní přístup k účasti v PA a bude se snažit být pohybově aktivní každodenně nebo alespoň vícekrát za týden. Pohybově gramotný jedinec bude mít radost z pohybu a bude se moci spolehnout na své pohybové schopnosti, protože si bude vědom toho, že může uspět (Vašíčková, 2016, str. 21).

Za důležité považuji zmínit i druhy motivace, které Vašíčková (2016) prezentuje podle Toda, Thatcherové a Rahmanové (2012) jako součást teorie sebeurčení:

- Amotivace: nepřítomnost motivace, tj. člověk nemá potřebu pohyb vykonávat.
- Vnější motivace znamená vykonávat činnost kvůli nějakému vnějšímu podnětu... Existují 4 druhy vnější motivace:

- Vnější regulace – chování člověka se řídí nějakou vnější odměnou či hrozbou.
 - Introjektovaná regulace – člověk přijímá hodnotu chování, ale ve skutečnosti se s ní neztotožňuje nebo ji nepřijímá pro její vlastní hodnotu.
 - Rozpoznaná regulace – člověk přijímá skutečnou hodnotu chování a váží si zisků, které toto chování přináší.
 - Integrovaná regulace – nejvíce zvnitřněná forma regulace, kdy chování člověka je integrováno i do dalších rolí, ale stále je motivováno zvnějšku pro oceňovaný výsledek.
- Vnitřní motivace znamená být motivovaný a vykonávat činnost (např. sportovat) pro činnost samu, protože přináší člověku radost, čili bez vnějších odměn (p.23).

3. Cíl a výzkumné otázky

Hlavním cílem této práce je formou rozhovorů s Američany žijícími v ČR, zjistit, jaké vnímají kulturní rozdíly mezi USA a ČR, určit v jakých oblastech týkajících se PA nejčastěji adaptují svůj životní styl a které faktory v ČR, podle nich mají vliv na motivaci k PA.

3.1. Výzkumné otázky

- Jaké kulturní rozdíly týkající se PA v životním stylu vnímají Američané žijící v ČR mezi USA a ČR?
- Které faktory v ČR ovlivňují podle zde žijících Američanů motivaci k PA?
- V jakých oblastech týkajících se PA adaptují Američané žijící v ČR svůj životní styl?

3.2. Postup řešení

- V kapitole Teoretické zakotvení zkoumaného problému představit odborné zakotvení oblastí souvisejících s řešenými problémy. Popsat výsledky odborných prací, které adresují témata, na nichž stojí cíle naší studie.
- Stanovit vhodné metody sběru dat a jejich vyhodnocení tak, aby bylo dosaženo kvalitního zodpovězení výzkumných otázek a dosažení cílů práce.
- Provést výzkum: zajistit vhodné respondenty a zrealizovat polostrukturované interview tak, aby byla zajištěna autenticita výpovědí respondentů a došlo k získání kvalitních dat.

4. Metodika

Vzhledem k tomu, že se zaměřuji na vnímání konkrétního fenoménu typického pro specifickou skupinu, za vhodný byl zvolen kvalitativní design výzkumu. Předmětem zkoumání je zjišťování osobních názorů a postojů k vlastní PA za daných měnících se podmínek, kdy u jedince došlo ke změně prostředí, v němž žije, a v závislosti na tom potenciálně také ke změně chování. V rámci kvalitativního designu byla zvolena interpretační metodika, ta se zaměřuje na porozumění a úvahy nad významem zkušeností a jednání lidí (Fossey, Harvey, Mcdermott, & Davidson, 2002). Výhodou kvalitativního designu je hloubkový popis případů, přístup k podrobným informacím o zkoumaném fenoménu se zaměřením na hodnoty, zájmy a motivace účastníků (Hendl, 2016).

4.1. Etika

Výzkum proběhl v České republice se souhlasem Etické komise FTK UP. Účastníci výzkumu byli všichni starší 18 let věku a na výzkumu se podíleli dobrovolně s možností kdykoli svoji participaci ukončit. Za jejich účast jim nebyla poskytnuta žádná odměna. Všichni účastníci byli předem seznámeni s průběhem výzkumu, jeho délkou, cíli a metodami a byly jim zodpovězeny všechny dodatečné vyjasňující otázky. V průběhu i po ukončení výzkumu byl kladen důraz na ochranu získaných údajů. Identita účastníků je známa pouze mně a při práci s daty byly účastníkům přiřazeny přezdívky, aby byla zajištěna jejich anonymita. Každý z účastníků potvrdil informovaný souhlas s účastí na výzkumu v anglickém jazyce buď svým podpisem, nebo ústně, všechny ústní souhlasy respondentů byly zaznamenány na audio nahrávce.

4.2. Zvolené přístupy kvalitativního výzkumu

Pro výzkum byl zvolen etnografický přístup s přesahem do fenomenologie. Oba tyto přístupy patří do interpretační metodiky kvalitativního designu. Zaměřují se na porozumění a nacházení významu lidských zkušeností a jejich chování. Etnografický přístup v tomto výzkumu vychází z kulturní a sociální antropologie (Miovský, 2006). Zaměřuji se na malou skupinu jedinců striktně kulturně vymezenou v rámci většího společenství, tj. Česká republika. Zároveň mám ale jedinečný přístup vzhledem k úzkému spojení se zkoumaným prostředím (jak USA, tak ČR) i zkoumanou skupinou – Američany žijícími v ČR. Jsem tedy schopna popsat situace z perspektivy účastníků, a jejich zkušenosti doplnit vlastními. Podle Stebbinse (1997) je etnografický rozhovor nejlepším způsobem, jak zkoumat a dojít k vysvětlení hodnot, postojů a kontextu

zkoumané skupiny. Zároveň je možné odhalit střet s jinými životními styly například lidí, s nimiž je daný jedinec v blízkém kontaktu. To je možné i u mých respondentů, neboť někteří z nich sdílí domácnost s občany České republiky.

Předmětem zkoumání fenomenologie je studium běžných životních situací, jde o zjišťování toho, jak lidé prožívají životní situace a o porozumění jejich zkušenostem, jejich vnímání a přisuzovaným podstatám (Fossey, Harvey, Mcdermott, & Davidson, 2002; Hendl, 2016). V této práci představuje tento přístup zaměření na osobní vnímání, názory a náhledy respondentů na zkoumanou problematiku v rámci vlastní životní zkušenosti. Zaměřuji se na pochopení toho, jaký význam přisuzují účastníci vlastní zkušenosti se zkoumaným fenoménem.

4.3. Metody získání dat

Pro tento výzkum byly vybrány dvě optimální metody sběru kvalitativních dat, které efektivně fungují společně a mnohdy jedna druhou v kvalitativních studiích doprovází. Jde o polostrukturovaný rozhovor a zúčastněné pozorování. Díky kombinaci těchto dvou metod se stává zdrojem dat jak vnitřní, tak vnější zkušenost. Vnitřní je ta, již sdílí respondenti rozhovorů, patří totiž do zkoumané skupiny, vnější zkušenost je zkušeností mou v roli výzkumníka při zúčastněném pozorování, jehož výhodou je, že má výzkumník možnost být jak blízko to jen lze, ale zároveň být stále pozorovatelem, ne součástí zkoumané skupiny (Hendl, 2016).

4.3.1. Polostrukturovaný rozhovor

Polostrukturované interview je pro tento výzkum vhodnou metodou sběru dat z důvodu volnosti a otevřenosti, kterou dává respondentovi, ten je tak schopen sám vybrat témata a zkušenosti, které mu připadají relevantní a umožňuje mu jít ve vyprávění svých zkušeností a pocitů do hloubky, tyto informace mohou být pro výzkum velice hodnotné, i přesto, že se nemusí přímo týkat pokládaných otázek (DiCicco-Bloom & Crabtree, 2006). Zároveň poskytuje tento typ rozhovoru určitou strukturu a ohraničuje témata, která tvoří rámec mého zkoumání. V polostrukturovaném interview používá výzkumník seznam otázek a témat ke zjednodušení vedení rozhovoru cíleně, ale zároveň flexibilním a konverzačním přístupem (Fossey, Harvey, Mcdermott, & Davidson, 2002). Hendl (2016) považuje za výhody flexibility polostrukturovaných rozhovorů také možnost ověření, zda respondent rozumí otázkám. Tento typ rozhovoru je prováděn konverzačním způsobem.

Výběr respondentů

Jelikož mám jedinečný přístup do cílené skupiny díky své rodinné situaci, výběr respondentů proběhl účelovým výběrem na základě předem určených kritérií mezi mými známými z cílové skupiny. Soubor kritérií pro výběr respondentů je:

- dospělí od 25–50 let věku
- žijící v ČR déle než 2 roky
- své dětství, dospívání, případně část dospělosti prožili v USA
- v rámci dostupných respondentů bylo snahou vybrat pro výzkum ty, kteří žijí v různých krajích České republiky, aby bylo možné předejít případnému zkreslení výsledků, které by platily jen pro určitou oblast ČR. Výsledný výběr respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu zajistil, že se žádní dva účastníci osobně neznají. Tuto skutečnosti považuji za důležitou vzhledem ke kvalitě získaných dat, kterou zvyšuje.

Konečný počet rozhovorů byl určen až v průběhu výzkumu, aby odpovídal rozsahu této práce a zároveň došlo k dostatečnému nasycení daty pro účely studie. Zároveň je cílem výběru dobře porozumět zkušenosti a vnímání několika respondentů v podobné životní a kulturní situaci, ne získat příliš mnoho povrchních informací od velkého počtu tázaných.

Jako tazatelka jsem schopná vést rozhovory v angličtině, kterou používám v každodenním životě, jak v mluvené, tak psané formě se svými rodinnými příslušníky. Zároveň jsem organizačně a sociálně zdatná a nebyl pro mě problém vytvořit pro respondenty příjemnou atmosféru bez stresu a bylo tak možné dosáhnout autentických a kvalitních výpovědí. I díky tomu, že se s většinou respondentů osobně znám a sama mám blízko k této skupině, bylo pro všechny respondenty snadné mluvit otevřeně a do hloubky probrat daná témata, bez překážky, jíž může být prvotní budování důvěry, která je pro hloubkové rozhovory zásadní (DiCicco-Bloom & Crabtree, 2006; Miovský, 2006).

Před započítáním hloubkových rozhovorů byl proveden pilotní rozhovor s mým manželem, který rovněž patří do zkoumané skupiny. Díky blízkému vztahu a znalosti tématu byl schopný poskytnout upřímnou zpětnou vazbu k výběru diskutovaných témat, srozumitelnosti a jednoznačnosti otázek, ohodnotit mou nezájatost v roli tazatelky, projevit, zda cítil svobodu vyjádřit svůj vlastní názor, okomentovat délku rozhovoru a navrhnout případné úpravy struktury interview. Poznatky z pilotního rozhovoru byly použity k zefektivnění plánované struktury rozhovorů.

Témata v rozhovorech

Posloupnost otázek, respektive témat v rozhovorech není pevně stanovená, vždy byla flexibilně přizpůsobena respondentovi, jeho výřečnosti a uvolněnosti, které byly pro hladký chod rozhovoru prioritou. I přesto jsem zvolila nejprve jednoduché otázky, které respondenta uvedou do hlavního tématu zkoumání, a pak přechod k hlubším otázkám zpravidla chronologicky, to umožňuje respondentovi vrátit se v myšlenkách do vlastního příběhu přesunu z USA do ČR. Následně se zaměřuji na hlavní zkoumané téma v kontextu tohoto vlastního příběhu, tím je PA, její vnímání, vlivy a postoje k ní. Čtyři rámcová témata rozhovorů byla:

- Vlastní přesun z USA do ČR, faktické otázky
- Pocity, vnímání, hlubší zamyšlení nad přesunem do ČR
- Zaměření na PA v životním stylu, zkušenosti, vnímání, vlivy, názory
- Vnímané kulturní rozdíly v životním stylu Američanů a Čechů

4.3.2. Zúčastněné pozorování

Zúčastněné pozorování je častou součástí zejména etnografického přístupu ke kvalitativnímu výzkumu. Díky němu je možné studovat přirozené jevy, interakce, obvyklé chování určité skupiny ve svém prostředí a porozumět dané kultuře. Zúčastněné pozorování je klíčovou metodou k pochopení souvislostí v rámci zkoumané skupiny. Zároveň tato metoda vhodně doplňuje hloubkové rozhovory, neboť nám umožňuje zasadit zkušenosti a výpovědi respondentů do kontextu sledované kultury (Fossey, Harvey, Mcdermott, & Davidson, 2002). Při zúčastněném pozorování dochází k tomu, že sám výzkumník dočasně mění svůj vlastní životní styl tak, aby odpovídal zkoumané skupině či prostředí, jež pozoruje, současně tak může využít introspekce, tedy sebezpozorování (Hendl, 2016).

V tomto výzkumu má zúčastněné pozorování roli kontextovou a doplňkovou vzhledem k hlavní výzkumné metodě, jíž jsou hloubkové rozhovory. Využívám zde svou vlastní zkušenost, kdy jsem sama po dobu jedenácti měsíců žila v USA a měla možnost nechat na sebe působit až se nechat vtáhnout do životního stylu Američanů a sledovat, jak působí na mou motivaci k PA. Zároveň jsem měla možnost zažít přesun z amerického do českého prostředí, ač v menší míře než respondenti, u nichž mohlo dojít např. ke kulturnímu šoku a další adaptaci na zcela nové prostředí.

Poznatky a výsledky zúčastněného pozorování jsou v kapitole 5 zaznamenány formou komentářů v textu, doplňují tak pohotově vlastní výsledky rozhovorů.

4.4. Průběh a záznam rozhovorů

Rozhovory probíhaly dvěma způsoby v průběhu února a března 2021. První formou byla osobní schůzka, ta byla realizována pouze v jednom případě. S respondentem jsem se sešla u něj doma v odpoledních hodinách a rozhovor probíhal osobně, byl nahrán na můj osobní telefon prostřednictvím mobilní aplikace Voice Recorder. Prioritou bylo, aby se respondent cítil komfortně a prostředí, v němž interview probíhá, nebylo překážkou získání upřímných a validních výpovědí respondenta. Důvěrná a otevřená atmosféra interview totiž umožňuje tazateli získat kvalitnější data (Miovský, 2006). Zároveň osobní setkání umožňuje dostatek času, aby interview mohlo být hluboké a byl prostor na všechna témata, která vyvstanou. Druhá forma byla zvolena vzhledem k epidemiologické situaci (Covid-19) na území ČR v době sběru dat, tou byly online videohovory prostřednictvím aplikace Zoom. Výhodou této metody je, že respondent mohl zůstat ve známém a komfortním prostředí a zároveň ušetření časových a finančních nákladů na mé cesty za respondenty, každý z respondentů totiž žije v jiném městě ČR. Této formy však bylo využito pouze z důvodu probíhajícího lockdownu v souvislosti s epidemiologickou situací. Aplikace Zoom umožňuje videohovor nahrávat, využila jsem však pouze možnosti audionahrávky, tyto nahrávky byly nadále použity ke zpracování dat. Online videohovor jako forma interview na rozdíl od telefonního interview, který popisuje Miovský (2006), právě díky možnosti pozorování respondenta a jeho reakcí díky zapnuté kameře předchází alespoň částečně omezení formy výzkumného rozhovoru neprobíhajícího tváří v tvář. Všechny rozhovory probíhaly v anglickém jazyce, i v případě, že respondent ovládal jazyk český, důvodem byla uniformita získaných dat, která usnadnila analýzu rozhovorů. Pomůckami, které jsem využila při provádění interview s respondenty, byl záznamový arch k poznamenání demografických údajů a informací o respondentovi, ten byl následně použit při vyhodnocování a kategorizaci výsledků, Zároveň jsem měla k dispozici osnovu interview k zaznamenávání poznámek, kontrolu probraných témat a k zapisování dodatečných otázek. Protože se s většinou respondentů znám, úvod do rozhovoru proběhl velmi neformálně, aby se respondent cítil příjemně, každému respondentovi byl předem poslán formulář informovaného souhlasu, aby si jej měl čas v klidu pročíst, součástí informovaného souhlasu bylo i téma výzkumu, a informace o tom, že jde o diplomovou práci na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého. Všichni oslovení respondenti souhlasili s účastí na výzkumu, kterou v případě videohovoru potvrdili souhlasem zaznamenaným na nahrávce rozhovoru, v případě

osobního setkání respondent informovaný souhlas podepsal. V úvodu byl každý respondent seznámen s informací o předpokládané době rozhovoru přibližně 60 minut, o nahrávání rozhovoru a byl ujištěn, že nahrávka a její přepis bude k dispozici pouze mně za účelem zpracování dat, dále byl každý respondent vyzván k tomu, aby mluvil o všem, co ho v souvislosti s otázkou, či daným tématem napadne a informován, že v případě nutnosti ho nasměruji zpět k tématu. Respondenti byli také ujištěni, že jim bude výsledná práce v případě zájmu poskytnuta. Předpokládaný čas rozhovoru kolem jedné hodiny se podařilo udržet pouze u dvou respondentů, oba byli muži, účastnice ženského pohlaví byly všechny výřečnější, a všechny při uplynutí stanoveného času souhlasily s pokračováním rozhovoru a dokončením i za cenu větší časové náročnosti. Je nutno dodat, že jsem díky tomu byla schopna získat větší množství dat, respondentky se zamýšlely nad tématy do hloubky, na druhé straně však bylo všechna tato data potřeba zpracovat, a to zabralo velké množství času, zejména přepis rozhovorů. Nejdelší rozhovor trval 1:44 hod a jeho přepis tvořil 12 stran textu. Všichni účastníci se chovali uvolněně a lze usoudit, že jejich výpovědi byly upřímné.

4.5. Přepis rozhovorů

Nahrávky rozhovorů byly přepsány do písemné formy. K přepisu byl použit internetový nástroj OTranscribe.com, který umožnil přehrávat audio nahrávku a přepisovat text v jednom programu a zároveň zpomalit zvukovou stopu bez snížení kvality nahrávky. Snadné pozastavování nahrávky také usnadnilo přepis do textové formy. Text ani nahrávka se při použití tohoto programu neukládá nikam na internet, ani do aplikace, tudíž je zajištěna i bezpečnost ochrany dat. Všechny nahrávky byly přepisovány hned další den po provedení rozhovoru, kdy jsem měla rozhovor čerstvě v paměti, a díky tomu jsem bez problémů porozuměla i hůře srozumitelným větám v nahrávce.

4.6. Kódování a analýza dat

K analýze dat jsem použila tematickou analýzu podle Boyatzise (1998). Ta se skládá ze tří fází: rozhodnutí o vzorku a designu, tvorby témat a kódů a prověření a užívání kódu. V prostřední fázi tvorby témat a kódů jsem zvolila cestu indukce, při níž jsou témata a kódy tvořeny na základě dat samotných, v tomto případě na základě přepisů nahrávek rozhovorů. Výhodou indukce je blízkost kódů se zdrojem informace, protože kódy vychází přímo z dat, na rozdíl od jiných technik, kdy jsou kódy určovány například

předem danou teorií. Díky tomu je větší pravděpodobnost, že by stejné kódy přiřadil i jiný výzkumník pracující se stejnými zdrojovými daty (Boyatzis, 1998). Proces kódování dat jsem započala otevřeným kódováním, vzniklé kódy jsem v další fázi kategorizovala metodou vytváření trsů, které popisuje Miovský (2006) jako překrývající se jednotky se společnými znaky, které vytváří kategorie na obecnější úrovni. Ke kódování dat jsem využila zkušební verze programu Atlas.ti, která je na internetu ve formě cloudu zdarma k dispozici na omezenou dobu od registrace. Platforma Atlas.ti mi umožnila v poměrně krátkém čase celkově informačně bohatý zdroj dat uspořádat k následné analýze. Celkový počet zdrojového textu před kódováním byl 52 stran textu. Další práce s daty probíhala v Excelu, do něhož bylo, před vypršením zkušební verze programu Atlas.ti, možno většinu zpracovaných stáhnout. Zdrojové texty byly v anglickém jazyce, v první fázi kódování jsem tedy tvořila kódy v angličtině, v dalších fázích jsem vytvářela kódy a kategorie již v jazyce českém. Ačkoli citace, se kterými jsem pracovala, byly taktéž v angličtině, do kapitoly Výsledky, jsem vložila verze citací po vlastním překladu do češtiny. Na základě práce s daty jsem přistoupila ke změně některých cílů této práce, neboť se domnívám, že výsledky, ke kterým jsem došla, jsou hodnotnější, než některé prvotní cíle a otázky, jež jsem si kladla před započítím výzkumu.

4.7. Údaje o výzkumném souboru

Výzkumný soubor se skládal z pěti respondentů, všichni jsou Američany, kteří se až v dospělosti přestěhovali do České republiky, kde všichni žijí nepřetržitě již déle než 2 roky. Účastníci jsou ve věkovém rozmezí 25–45 let. První rozhovor proběhl v únoru 2021 v bytě respondenta Johna v odpoledních hodinách, s ostatními respondenty proběhly rozhovory prostřednictvím online videohovoru v aplikaci Zoom v průběhu února a března 2021 též v odpoledních hodinách v souladu s časovými možnostmi respondentů. Každý respondent žije v jiném kraji České republiky, tudíž jejich zkušenost s českou kulturou mohou ovlivňovat specifika kraje, kde žijí, zároveň může jejich vnímání být ovlivněno státem USA, odkud pochází, proto tyto údaje uvádím v Tabulce 3 s dalšími charakteristikami respondentů. V případě, kdy se respondent v rámci USA často stěhoval, bylo určeno bydliště v USA podle toho, kde se dotyčný cítí být doma. Pro zachování anonymity respondentů jsem místo jmen přiřadila každému přezdívku, kterou nadále používám i v kapitole Výsledky.

Tabulka 3. *Údaje o respondentech.* (Vlastní zpracování)

Přezdívk	Pohlaví	Věk	Bydliště v ČR (kraj)	Bydliště v USA (stát)	V ČR žije (let)	Sdílená domácnost s občanem ČR?
John	muž	32	Moravskoslezský	Arizona	4	ANO
Anna	žena	25	Zlínský	Kalifornie	2,5	ANO
Richard	muž	38	Olomoucký	Minnesota	3,5	NE
Kate	žena	39	Jihočeský	Kalifornie	7,5	NE
Mary	žena	43	Praha	Missouri	6	NE

5. Výsledky

Zanalyzovaná data jsem kategorizovala do sedmi tematických kapitol, kapitola 5.8 pak shrnuje změny v životním stylu Američanů na základě vnímaných kulturních rozdílů mezi ČR a USA.

5.1. Role pohybové aktivity v počátečním zvykání na českou kulturu

Je zřejmé, že při přestěhování do cizí země s odlišnou kulturou se dotyčný musí vypořádat s celou řadou kulturních rozdílů a změn ve vlastním životním stylu. U Američanů, kteří prožili přesun do České republiky, se objevuje PA v různých fázích adaptace na novou kulturu. Vyšší pohybová aktivita zejména formou časté chůze, byla překvapující pro většinu respondentů. Z výpovědí všech účastníků vyplývá, že nárůst PA po přesunu do ČR zaznamenali všichni, a to především v oblastech, kde se s PA v životě v USA nesetkávali. Téma PA jako nutnosti v životním stylu v ČR podrobněji popisují v kapitole 5.4, je však zřejmé, že PA v českém životním stylu zastupuje více rolí než v tom americkém. Nejde zde pouze o cvičení, ale o aktivní formu dopravy využívanou všemi generacemi. Co se týká plánované PA, častou překážkou v motivaci k PA všech respondentů, zejména zpočátku života v ČR, se stal nový jazyk, nebo příliš plný rozvrh aktivit.

5.1.1. Zranění a fyzická kondice

Několik respondentů se setkalo v prvních měsících pobytu v ČR se zraněním v důsledku četnosti chození pěšky, na které v USA nebyli zvyklí. Respondent Richard prvních 8 měsíců trpěl bolestí holení tzv. zánětem okostic, ten je podle Mayo Clinic (2019) způsoben výrazným zvýšením PA, kdy dochází k přetížení holeních svalů, kostí a šlach. Richard za příčinu považuje nevhodnou obuv: „Prvních 8 měsíců, když jsem se sem přestěhoval, jsem měl zánět okostic z toho všeho chození... Jsem si celkem jistý, že to bylo botami, protože jsem v té době pořád nosil Conversky a ty byly hrozná na chození třeba 30 minut každý den.“ Richard by doporučil lidem v podobné situaci pořídit si kvalitní boty. Podobný problém překvapil i Mary, té trvalo dlouho zvyknout si na pražskou nerovnou dlažbu, popisuje, že jí zničila nohy:

Nečekala jsem, že to chození tu bude tak těžké. Ty dlažební kostky mi úplně zničily nohy! Ted' musím nosit speciální boty se speciálními vložkami, které jsou dostatečně měkké. Už nemůžu nosit roztomilé sandálky, protože to moje nohy nedávají. Takže

si je musím odvézt do USA a nosit je jen, když jsem tam. Protože tam je všechno hladké a ploché. Tohle jsem opravdu neočekávala, že by mohl být problém. (Mary)

V chůzi mnozí objevili také problém s fyzickou. Kate i Mary popisují, jak zpočátku nebyly schopné překonávat některá specifika terénu, například chůzi do kopce, s níž už nadále problém nemají, protože si postupem času na vyšší PA v ČR zvykly. Pro Kate byla chůze výzvou i v souvislosti s rodinou, protože měla 2 malé děti a nejprve neměli k dispozici auto, na které byli zvyklí. Popisuje ale, jak si chůzi nakonec oblíbila a mnohdy, i když už teď auto vlastní, parkuje klidně ve větší vzdálenosti, aby se prošla, to se však naučila až v ČR, takové přemýšlení v USA neměla. U některých respondentů je tedy vidět změna v postoji k PA na základě nového životního stylu, tomuto tématu se věnuji podrobněji v kapitole 5.8.

Po některých stránkách bylo hodně náročné přijet do ČR a muset všechno dělat pěšky. Ale teď to opravdu miluju, moc ráda chodím. Zjistila jsem, kam potřebuju jít a co udělat, a opravdu ráda to zařídím pěšky. Někdy, když jedu autem, parkuju schválně o kus dál a dělám to ráda. (Kate)

Mary zažila nepříjemnou situaci, když se chtěla spřátelit s Češkou ve svém okolí, která ji pozvala na projížďku na kole. Podle jejích slov to měla být lehká projížďka po rovině, ale protože Mary nebyla na cyklistiku zvyklá a nedovedla si představit jakou vzdálenost vyjadřují kilometry, po projížďce, měla tak namožené svaly, že nemohla několik dní chodit.

Umím jezdit na kole, ale kdybychom třeba dělaly něco menšího a taky nerozumím kilometrům. Řekla mi, že to bude 20 km, tak jsem řekla „Jasně.“ A ona řekla: „Bude to po rovině a bude to fakt jednoduché.“ Páni, to opravdu nebylo jednoduché! A když jsme dorazili k tomu zámku, necítila jsem nic mezi pasem a koleny. (Mary)

5.1.2. Nový jazyk

Velkou výzvou pro všechny respondenty byl český jazyk, v mnoha případech popisují, jak bylo důležité mít ve svém okolí zpočátku i další Američany, jejichž přítomnost zvykání na novou kulturu zmírnila. Richard se potýkal s nepochopením od Čechů ve svém okolí, Kate popisuje nenaplněná vysoká očekávání ohledně ovládnutí českého jazyka, jehož intenzivní studium jí péče o rodinu neumožnila. Nový jazyk však ovlivnil i PA účastníků. Anna stále po dvou a půl letech sportuje pouze s přáteli, kteří umí

anglicky, aby se vyhnula nepříjemným situacím s cizími lidmi kvůli nejistotě spojené s její lámanou češtinou. „*Všechno, co jsem dělala ve Státech je tady rozhodně miň příjemné. Jen kvůli tomu jazyku, ale taky kvůli obecné úzkosti, kterou mám, ale ta se zdůraznila tou kulturní a jazykovou bariérou.*“

John přestal chodit do místní posilovny, protože z důvodu jazykové bariéry postrádal společenský kontakt, který je pro něj důležitý z hlediska motivace.

U nás ve městě vlastně byla cross-fitová posilovna, kam jsem nějakou dobu chodil... To bylo ze začátku, když jsem se sem přestěhoval, takže jsem ještě nedokázal komunikovat, protože oni nemluvili anglicky. Pro mě bylo těžké tam chodit, protože to kamarádství mi tam hodně chybělo. Protože jsem nemluvil česky a oni anglicky, takže to nebylo jako když jdu se svými kámoši společně posilovat. (John)

5.1.3. Množství aktivit

Respondenti, kteří měli již krátce po přesunu do ČR nabitý program, hodnotí tuto skutečnost jako výhodu z toho důvodu, že je práce udržovala v chodu a neumožňovala jim se příliš zabývat problémy souvisejícími s novou kulturou, například John svou situaci popisuje takto: „*Když jsem se přestěhoval, tak jsme toho měli hrozně moc v práci, takže bylo opravdu lehké prostě začít pracovat na nějakém úkolu. Udrželo mě to v chodu.*“ Někteří by však před pracovním programem krátce po příjezdu upřednostňovali vyhrazený čas na intenzivnější výuku jazyka, protože jeho neznalost se následně stala zdrojem více komplikací v životě v ČR. Richard přemýšlí, co by udělal znovu jinak: „*Kdybych se mohl vrátit, tak bych asi vymyslel nějaký způsob, abych po přestěhování nemusel pracovat ten první rok, a dělal bych jazykové kurzy.*“

Okamžitě jsem naskočila do věcí, na jednu stranu to bylo dobré, protože jsem hodně taková, že potřebuju strukturu a něco pořád dělat, ale taky si myslím, že mi to nedovolilo zastavit se a zamyslet se „Páni, já se zrovna přestěhovala na nové místo, je tolik věcí, co potřebuju zařídit,“ ale myslím, že to bylo úžasné. (Mary)

Na základě výpovědí respondentů ohledně prvotního zvykání na český životní styl předpokládáme, že již z prvních zkušeností pohybu v ČR, jsou nuceni tito Američané v ČR vykonávat více chůze pěšky, než jsou zvyklí, překonávat terény jako je chůze do schodů či do kopce a už tím se zvyšuje jejich PA, na jejíž úroveň si musejí zvyknout. Je možné, že z tohoto důvodu není jejich prioritou soustředit se na PA ve volném čase, a k ní se ubírají až po překonání prvotního kulturního šoku.

5.1.4. PA jako pomoc při vyrovnání se s novou kulturou

V prvních pár měsících zvykání si na novou kulturu se ani jeden z respondentů plánované PA nevěnoval. Nebyla prioritou ve vypořádávání se s kulturními rozdíly a zvykáním si na nový životní styl. Anna popisuje, jak se první měsíce vypořádávala se stresem z kulturního šoku. Mnohem více spala, vůbec nesportovala, ačkoli je na sport zvyklá a odmala je PA nedílnou součástí jejího života stejně jako zdravá strava, kterou po přesunu do ČR úplně zanedbávala.

Já jsem vlastně přibrala docela dost na váze... Jedla jsem hrozně moc a jen cukr a čokoládu, a to mi pomohlo se cítit lépe. Prostě na konci dne jsem šla do obchodu a nejedla jsem nic zdravého. Prostě jsem jedla ty nezdravé věci, sedla si a sledovala Přátele. Takže toho jsem si nejdřív všimla, kolik jsem potřebovala spánku, ne kvůli jet lagu, ale prostě obecně... Potřebovala jsem tak 11 hodin spánku každý den a taky šlofiky a bylo to fakt vyčerpávající. Možná bylo vyčerpávající prostě mít koleb sebe tolik nových věcí, ani sama nevím. (Anna)

Kate měla podobnou zkušenost, její neaktivitu však znásobila péče o rodinu a zvykání si na pohyb bez automobilu.

Protože jsme přijeli s 2 malými dětmi, tak jsem nedělala vůbec nic. Pravidelně jsme chodili ven, ale pro mě to bylo hodně práce. Snažila jsem se postavit se pevně na nohy a byli jsme dost nuceni zůstat doma, tehdy jsme neměli auto, takže moje aktivita byla dost špatná. Přibrala jsem... co se týče pohybové aktivity, během té změny jsem pro sebe vůbec nic nedělala. (Kate)

Anna se, jak sama říká, po první vlně zvykání na nové prostředí, k PA vrátila a dokonce uvedla, že jí pomohla k lepší psychické rovnováze: *„Chození a běhání mě udrželo při smyslech ty první 3 roky, když jsem třeba běhala v parku, když jsem se dostala přes tu první vlnu.“*

5.2. PA ve vzdělávání dětí

Téma PA ve školním prostředí a ve vztahu k dětem se objevilo jako významné navzdory mému očekávání. V prvním rozhovoru toto téma otevřel respondent John, ačkoli nebylo v plánu jej probírat, došla jsem k závěru, že se ho okrajově zařadím i do následujících rozhovorů. Důvodem je jednak prokázaný vliv PA v dětství na PA u dospělých, ale také rozdíly v přístupu k PA v českém a americkém školství, na něž respondenti poukazují.

5.2.1. Sporty na ZŠ v USA a v ČR

John popisuje, jak se v USA na úrovni základní školy děti učí jednak v hodinách tělesné výchovy, ale i v mimoškolních aktivitách různým sportům, zejména míčovým hrám. Před nástupem na střední školu tak žáci získají znalost řady sportů, kterou mohou využít při trávení času s přáteli, protože všichni prošli přípravou a tyto sporty umí hrát. Často se vyskytuje názor, že je sportovní příprava dětí v USA na lepší úrovni. John tak usoudil, po zkušenosti z tábora s českými středoškoláky, kdy řada z nich neznala pravidla basketbalu a jiných sportů, které jsou u americké mládeže samozřejmostí. S tímto tématem je spojen americký fenomén tzv. soccer mom, který respondenti zmiňují jako nedílnou součást amerického rodinného života. Tento výraz vysvětluje Cambridge Dictionary (2021) jako „matka, která tráví velké množství času převážně s dětmi na různé volnočasové aktivity jako hodiny hudby, sporty apod.“ Ačkoli je tento fenomén spojen se zaneprázdněností rodin s dětmi a plným programem, které později respondenti v rámci americké kultury kritizují, Kate i John možnost bohatého sportovního využití v dětství hodnotí jako výhodu amerického školského systému.

Já vím, že je to ta zaneprázdněnost v americké kultuře, kde ty sportovní mamky vozí děti tam a zpátky na zápasy a tréninky. Ale jsou tam nějaké organizované sporty, kam děti můžou chodit mimo školu. A je to více méně dostupné pro každého... Mám pocit, že když člověk vyrůstá a je tomuhle vystaven, tak má víc příležitostí zahrát si neformálně s přáteli, jak vyrůstá. (John)

Z výpovědí účastníků vyplývá, že na úrovni střední školy v USA mají žáci možnost zapojit se do sportů pouze na soutěžní úrovni, sport je zde brán vážně a do školních týmů se dostanou pouze žáci, kteří ve sportu vynikají a mají tak šanci škole získat vítězství v turnajích proti týmům jiných škol. Z výpovědí je zřejmé, že se studenti SŠ v USA dělí na dvě skupiny, jednak ty, kteří se sportu intenzivně věnují na soutěžní úrovni, jednak ty, kteří se PA kromě tělesné výchovy v životním stylu nevěnují. Domnívám se, že tento přístup amerického školství k PA může mnohé studenty z nespportující skupiny odradit od zařazení PA do životního stylu v budoucnosti.

Když se dostanete na střední, tak tohle už neexistuje, sporty už jdou jen přes školu. A tam se pak hrotí, jestli vyhráváte nebo ne, musíte se snažit pro tým, jestli to dáte nebo ne. Je to víc soutěživé. Tam už vám jde o ten sport více než jen, že vás třeba baví baseball. Je to víc, že vás baví vyhrávat v baseballu. (John)

Co se týče zkušenosti s PA v českém vzdělávacím systému dětí, Anna měla příležitost jet jako pomocník na školu v přírodě s žáky ZŠ. Překvapilo ji, jak aktivní tento pobyt byl. Děti šly na celodenní výlet, jezdily na kolech, rozdělávaly oheň, což jsou činnosti, které podle ní v amerických školách nejsou vůbec běžné. Sama dokonce říká, že nikdy předtím nebyla na tak dlouhém výletě.

Byla jsem jedním z vedoucích na škole v přírodě, před dvěma roky a bylo zajímavé vzít všechny ty děti na tak náročné výlety pěšky i na kole, bylo to tak aktivní. Tohle ve Státech neděláme. Ani bychom asi legálně nemohli nechat děti rozdělávat oheň, nebo je brát na 35 km celodenní výlety. Což je vlastně škoda, protože je to pro ně fakt dobré. Já jsem vlastně nikdy předtím na tak dlouhé výletě nebyla, a to bylo 35 km a s dětmi! Ale bylo to skvělé, a ty kola taky. To je normální pro školy tady, že? My nic takového nemáme. (Anna)

Kate sleduje vlastní americké děti vyrůstající v českém školství a ačkoli jako výhodu vidí dostupnost řady sportů pro děti v USA, v ČR sleduje, že jsou děti i ve škole vedeny k trávení času v přírodě. *„Myslím si, že ve školním systému tady se děti učí víc tomu konceptu chození ven a být v přírodě. Zatímco tahle myšlenka moc ve školním systému v Kalifornii není. Tam je to víc jako organizované cvičení.“*

5.2.2. Rodina

U českých rodin byl respondenty pozorován přirozený zájem o společný čas trávený v přírodě, který není typický pro rodiny v USA. Kate, povoláním učitelka, od kolegyně v USA často slyší, jak fungují americké rodiny s dětmi. Popisuje modelovou rodinu tak, že rodiče zaplní čas dětí kroužky, na něž je vozí a vyzvedávají a večer si koupí rychlé občerstvení k večeři, uloží děti do postele a na výchovu nezbyvá čas. Zaneprázdněnosti amerických rodin se Kate chce ve svém českém životním stylu vyhnout, zároveň označuje českou kulturu jako více orientovanou na rodinu oproti společnosti USA. Dalším kulturním rozdílem, který byl označen, je vzdálenost bydliště od příbuzných. V ČR je podle respondentů běžné žít v dostupné vzdálenosti, zatímco v USA jsou často rodiny odděleny velkými vzdálenostmi. Aspekt plánování se projevuje i v rodinném času v přírodě, Kate popisuje americké rodiny s jasným plánem na čas v přírodě, zatímco v Česku cítí více svobody v trávení času venku.

Mám pocit, že americké rodiny jsou hodně zaneprázdněné, ne nutně zdravě aktivní, ale prostě zaneprázdněné věcmi, co pořád dělají... A to já nechci pro své děti, chci víc rodinné

soudržnosti, mám pocit, že česká kultura je víc zaměřená na rodinu než americká kultura. Že je tu víc záměrně trávený čas s rodiči, i vzhledem k tomu, že příbuzní bydlí blíž. (Kate)

Myslím, že jen ta dostupnost přírody se zdá být mnohem přirozenější pro české rodiny, nebo pro kohokoli, jen se jít projít do lesa. Zdá se, že Kalifornian by si řekl „pojdme se ujistit, že máme mapu a naplánujme si určitou cestu, budeme dělat tohle a bude to celé ohraničené,“ zatímco pro Čechy to je „pojdme do lesa a jen se projdeme lesem.“ A myslím, že to je velká výhoda, protože je to přirozené, je to skutečné, a může to být jen malinký lesík, ale je to život a dýchání. (Kate)

5.3. Rozdíly ve velikosti

Podle respondentů rozdíly ve velikosti v mnoha oblastech ovlivňují životní styl a mají dopad i na PA obyvatel. Z vlastní zkušenosti mohu konstatovat, že časté tvrzení, že v USA je všechno větší, je založeno na pravdě.

5.3.1. Rozloha

Co se týče rozlohy, pokud nemluvíme o velkoměstech, z vlastního pozorování mohu konstatovat, že mnohem více rodinných domů v USA je jednopodlažních než v ČR, obchody jsou rozlehlé do dálky, ne do výšky, a až při návratu do ČR po téměř roce v USA jsem poznala, jak si člověk může odvyknout chodit do schodů, s nimiž se v USA setká ve výrazně menším množství než v ČR. Richard konstatuje, že města v USA jsou stavěna jinak a jsou mnohem více uzpůsobena pro jízdu autem než pro aktivnější způsoby dopravy, MHD sice ve městech je, ale nejezdí do všech oblastí, a ne tak často jako v ČR. Kate to sleduje i na dopravě, kterou více volí v ČR: „*Chodím po celém městě, a to bych v Kalifornii nikdy nedělala... není to ani možné, všechno je tak daleko.*“ Cestování autem je skutečně v USA tak obvyklé a samozřejmé, mě samotnou překvapila úplná absence chodníků v některých oblastech. Velká vzdálenost se týká i přírody a parků, do nich se obyvatelé mnohdy musí dopravit právě automobilem, Richard dodává, že čím větší byla vzdálenost do přírody a potřeba dojezdu autem, tím méně se mu v USA do přírody chtělo.

Rozhodně, když jste na předměstí, tak vám to zabere asi 30 minut až hodinu, než se dostanete do skutečné přírody. A nemyslím si, že většina lidí chce jít na procházku do rezidenční čtvrti, protože je to ten samý dům za domem, všechny vypadají stejně. (Richard)

Jako výhodu ČR vidí Anna právě malou rozlohu, díky níž je přístup do přírody blíže a také dostupnost jiných způsobů dopravy než jen automobilem.

Všechno je tam tak velké a rozlehlé. A taky tam nejsou žádné peníze v autobusech, tramvajích, ani ničem takovém. Tak prostě musíme jezdit autem. Ale tady je to prostě dostupné. I v téhle vesničce, máme tu kousek nádraží. Radši bych do Prahy jela vlakem než autem... je to malá země, takže se krajina tolik neliší. Je tu hodně kopců, řek, rybníků, prostě obecně krásná příroda kdekoli jste... a můžete dělat, co chcete, abyste byli aktivní. (Anna)

5.3.2. Menší byty v ČR

Mnohé respondenty zaskočily velikosti bytů, v nichž Češi žijí, v porovnání s USA, kde, jak tvrdí Mary, je běžné mít vždy oddělený obývací pokoj a ložnici a často také pokoj pro hosty. Anna to také podporuje svou výpovědí: *„Byla jsem překvapená, že rodiny přátel, které jsem navštívila žijí všichni pohromadě na celkem malém prostoru. Myslím, že je to prostě tím, jak jsou tu města postavená. Prostě životní prostor.“*

Mary za 6 let, kdy žije v ČR, ještě nepozval žádný Čech k sobě domů, zato mnohdy byla pozvána do restaurace, do parku, na procházku apod. Odůvodňuje to právě tím, že Češi nemají velikostí přizpůsobené byty pro časté návštěvy, jako je to běžné v USA, a tak je pro ni mnohdy čas strávený s přáteli spojen s PA či časem stráveným venku, na což v USA nebyla zvyklá. Ohledně velikosti si Mary všimla, že české ledničky jsou menší než ty v USA. Musela si tak zvyknout chodit častěji nakupovat, nejen proto, že se jí nevejde tolik jídla do lednice, ale také proto, že veškeré nákupy musí z obchodu domů nosit. Tím se jí v ČR zvýšila PA nejen vyšší četností cest do obchodu, ale také nošením nákupu.

5.4. PA jako součást života v ČR

5.4.1. Nutnost

Jak již bylo naznačeno v předchozích kapitolách, Američané žijící v ČR zaznamenávají vyšší úroveň PA, kterou život zde vyžaduje. Několikrát se ve výpovědích vyskytla teorie, že v USA je PA volbou, zatímco v ČR jsme k ní donuceni životním stylem. Mary svou myšlenku podporuje příklady: *„Tady, abyste udělali cokoli, bude to vyžadovat PA, protože musím jít pěšky do obchodu, na tramvaj, musím si všechno nosit. Takže rozhodně tu je víc PA.“* PA v ČR je běžnou součástí života, zatímco v USA musí být vykonávána záměrně, jako příklad uvedl John, že každý den musí chodit do schodů, protože v domě není výtah a bydlí ve čtvrtém patře. *„Jen prosté žití tady mi připadá více pohybově aktivní. Na rozdíl od Ameriky, kde to musíte dělat záměrně“ (John).*

Bez automobilu jsou lidé nuceni každý den chodit pěšky. V USA podle Mary stačilo dojít k autu, dojet, kam potřebovala, a pak se zase dopravit zpět domů téměř bez nutnosti PA. *„Američani nemají tu aktivitu, která jim je vnucená, všude jezdí autem a sedí u stolu“ (Kate)*. V ČR vnímají respondenti velký rozdíl v tom, že je PA běžnou součástí života. Objevení tohoto aspektu českého životního stylu bylo zásadní i pro mě, jak jsem již zmínila v úvodu. V životě v USA bez snahy o záměrnou PA jsem přibývala na váze, zatímco po návratu do ČR šla má hmotnost dolů. Výpovědi respondentů vyšší PA v ČR jen potvrzují.

5.4.2. Odolnost vůči počasí

Respondenti pozorují, že Češi nejsou ve svých venkovních PA tolik ovlivněni počasím, oproti Američanům. Několik z mých respondentů pochází ze států subtropického či středoziemního podnebí, kde teploty nedosahují přílišných výkyvů. Kate a Anna pochází z Kalifornie, obě se ale ve svých výpovědích shodují v tom, že ačkoli je v Kalifornii počasí k venkovní PA příznivější větší část roku, Češi nejsou na počasí vzhledem ke své PA tak citliví jako Kalifornané: *„V Kalifornii můžete jezdit na kole téměř každý den, samozřejmě Češi by šli na kolo každý den, pro některé Kalifornany je to spíš ,jé, ale ono prší!‘ ale pořád je 20 °C“ (Kate)*.

Mám pocit, že jsou tu lidi drsnější a když je opravdu zima, tak stejně chodí ven a něco dělají. Myslím, že Američani obecně k tomu nemají sklony... vídám tu lidi venku běhat ve sněhu, v dešti, dokonce i v Praze, myslím, že Američani by něco takového pravděpodobně nedělali. (Anna)

Mary popisuje i venkovní PA, kterou zaznamenala v Praze: *„I když je chladno, nepamatuji si, že by lidé v Americe chtěli jít cvičit ven, když je tam zima. Ale tady ano. Pamatuji si na jedné procházce s kamarádkou, že jsme viděly lidi na běžkách i na tak málo sněhu.“* John, který pochází z Phoenixu v Arizoně, tedy subtropů, o sobě sám říká: *„Nesnáším zimu, je to fakt těžké. Jsem jak mimino, když přijde na zimu. Nejchladnější teplota ve Phoenixu je 0 °C, a to možná v 5:30 ráno.“*

5.4.3. Enjoyment neboli radost

Často se v rozhovorech objevovalo anglické slovo „enjoyment“, tedy užívání si, v souvislosti s PA Čechů. Respondenti vnímají tento kulturní rozdíl mezi USA a ČR často ve spojení s přírodou, či PA ve společnosti přátel: *„Vídám lidi, jak dělají zábavné věci, užívají si to, mám pocit, že to dělají víc pro potěšení“ (Mary)*. Dokonce se objevuje

označení láska k přírodě, kterou podle respondentů mají Češi vrozenou. Kate sama chce své děti vést k tomu, aby si přírodu a její objevování užívali jako Češi.

Je to divné, protože to není tolik součástí kultury, abychom byli venku, chodili a užívali si přírodu. Není to takovou součástí kultury, jako je to tady... Hodně se snažím nechat své děti užívat si to, aby v tomhle byly více české, nechávám tomu přirozený průběh. Myslím, že je to prostě více v srdci Čechů, chodí na houby, hledají borůvky a tak. To není Kalifornské, vůbec ne, a je to smutné, proč ne? (Kate)

Z výpovědí respondentů také vyplývá, že PA nemá u Američanů vysokou hodnotu, kterou vnímají u Čechů. Hojně se vyskytuje označení radost či užívání si (angl. enjoyment) v souvislosti s Čechy při sportu a dalších PA, účastníci tento faktor vnímají jako hlavní motivaci Čechů pro PA (více se tomuto tématu věnuje kapitola 5.5.2). Annu překvapilo, že řada jejích českých přátel chodí na procházky, aby si vyčistili hlavu či aby se cítili lépe, což je něco s čím se v USA nesetkala. Mary mluví o tom, jak jí připadá, že lidé podél řeky v Praze jezdí na kole, bruslích a chodí na procházky také jen proto, že to mají rádi a označuje to za kulturní rozdíl. Zároveň popisuje aspekty toho, jak je PA v ČR zábavnější, dokonce čas v přírodě označuje jako oslavu, oceňuje také turistické značení na stromech, nebo občerstvení podél řek pro vodáky.

Turistické stezky mají namalované značky na stromech, když víte, co hledat, je to tak jednoduché a je v tom zase to potěšení. Šli jsme na tenhle kopec, kde byla restaurace s úžasnou česnečkou jako odměna, když jsme tam vylezli. Když jsme jeli na raftech z Krumlova do Budějovic, tak tam zase bylo takové místo, které je tam tak, že u něj můžete zastavit, dojít si na záchod a koupit si klobásy. Je to výhradně pro vodáky, ani se k němu nedá jinak dostat. Je to jak oslava toho, že jste v přírodě. I stanování, v USA máte svoje místo a nechcete, aby vás kdokoli viděl, ale když jsme byli na vodě, tak tam jsou stany hned vedle sebe a lidi tam mají velké táboráky a všechno je to velká zábava a je to o vztazích, a je tam takový aspekt spolupráce. (Mary)

5.4.4. Příroda

PA v ČR respondenti četně spojovali s časem tráveným v přírodě. Několikrát bylo zmíněno houbaření, jednak jako propojení zábavné společné činnosti, jednak jako čas trávený aktivně a venku. Venkovní sportovní aktivity jako součást české kultury jsou

vnímány také jako jeden z kulturních rozdílů: „*Zdá se mi, že houbaření je tu celkem velkou součástí. Chodit na výlety, lyžovat, opravdu je to část české kultury, která zahrnuje tyhle věci a čas v přírodě. To prostě není součástí americké kultury*“ (Mary).

V USA jsem žila šest měsíců u příbuzných s malými dětmi a překvapilo mě, že procházky venku, které znám od rodin v ČR jako každodenní součást rodinného života, jsem tam nezaznamenala. S dvouletou neteří jsem sama do parku občas chodila, ale mnoho rodin ani na dětském hřišti jsem nepotkávala. Vzhledem k výpovědím účastníků je pravděpodobné, že se nějaký rozdíl ve vztahu k přírodě mezi Čechy a Američany vyskytuje.

Krajina Kalifornie, byla několikrát zmíněna jako příklad amerického prostředí srovnatelný s možnostmi vyžití v přírodě v ČR. Účastníci však u Američanů nevnímají stejné nutkání do přírody vyrazit, jaké sledují u Čechů. Zde podle nich příroda lidi přitahuje, protože v ní nachází odpočinek, zatímco v USA je vždy přítomen plán všeho, co je třeba na místě stihnout, či vidět. Zmíněn byl i tlak na to, co se musí, když do přírody vyjedete, oproti svobodě si přírodu prostě užít, kterou vidí u Čechů. John si všiml, že Češi jezdí často na víkend do přírody, na výlety, dělat outdoorové sporty, táboření apod. Označuje to sám jako víkendovou kulturu, kterou nenachází v životním stylu Američanů, ti jsou o víkendu podle něj nejčastěji doma, starají se o zahradu, úklid a chodí do kostela. Mary také poznamenává, že v USA nezná to, aby lidé jezdili například na chatu, jak to často vídá v ČR a polemizuje o tom, odkud tato potřeba času v přírodě pochází.

Myslím, že je to tady kulturní myšlení chodit do přírody.... Já tomu rozumím tak, že když se podíváme na komunismus, tak to byly jediné chvíle, kdy jste se cítili, že máte pokoj, že máte víc svobody, když jste mohli být v lese. Mám pocit, že je to opravdovou součástí té kultury. Každý má chatu, takže lidé tam jezdí na letní dovolenou třeba na měsíc, to je rozhodně delší čas v přírodě. (Mary)

Dalším rozdílem ve využití přírody k PA mezi USA a ČR, na něž účastníci upozorňují, je úprava vnějšího prostředí pro sport. V USA lidé venku sportují na oplocených cyklostezkách, někde dokonce se zdroji pitné vody pro sportovce. Tzv. hiking čili pěší turistika se provozuje na pro ni určených stezkách, které jsou mnohdy vydlážděné a bez převýšení a lidé si k nim dojedou autem, v případě, že takovou stezku nemají poblíž bydliště. „*Líbí se mi, že to Češi dělají přirozeně, v přírodním lese. To se mi moc líbí. Ale pro Kaliforněany, americkou mentalitu jsou to vydlážděné cyklostezky, aby to bylo*

bezpečné“ (Kate). Mary tyto pěší stezky přirovnává k procházce botanickou zahradou spíše než přírodou, jsou vytvořeny právě pro tento účel.

Při vlastním pozorování v USA, mě překvapilo, že v přírodě Kalifornie, kde jsem trávila také několik měsíců je řada nebezpečných zvířat. Slyšela jsem od přátel při chůzi po lesní cestě, že tam před lety na běžící ženu zaútočila puma, protože si ji spletla s jelenem. Je pravděpodobné, že bezpečnost, kterou zmiňuje Kate, je pro venkovní PA v některých částech USA důležitá i z těchto důvodů.

Dalším aspektem často zmiňovaným v souvislosti s PA v přírodě v ČR jsou outdoorové sporty jako jízda na horských kolech, turistika či lyžování. Mezi účastníky převládal názor, že ačkoli v USA vnímají větší finanční svobodu, mnoho českých rodin vlastní výbavu na tyto sporty, což v USA není tak běžné. Zároveň tyto sporty považují za součást české kultury, John uvádí: *„Myslím, že místní kultura je opravdu dobrá pro cvičení. Mám pocit, že je tu mnohem kulturnější dělat všechny tyto sporty, hlavně pro dospělé.“*

5.4.5. Intenzita PA

Kromě časté PA v životním stylu Čechů je ve výpovědích respondentů často kladen důraz na vyšší intenzitu PA, ta se týká zejména PA při outdoorových sportech. Jedním z pozorovaných rozdílů bylo, že většina Čechů má nějaký svůj druh PA, kterému se s určitou pravidelností věnuje, zatímco v USA to běžné není, pro Richarda je toto zjištění i motivací k vlastní PA. Respondenti také vnímají, že Češi v jejich okolí dělají jednou až dvakrát týdně nějaký sport, což v USA není tak běžné.

Mám pocit, že většina lidí kolem mě je fyzicky aktivní, možná to nedělají moc často, ale rozhodně mnohem víc než Američané. Myslím, že většina Čechů má nějakou svoji aktivitu, kterou dělá, i když třeba ne tak často, ale řeknou vám „jo, tohle dělám, to je moje aktivita,“ ať jde o fotbal, cyklistiku, procházky, plavání. A tak to ve Státech nefunguje. (Richard)

S vyšší intenzitou se setkali všichni účastníci, je zřejmé, že se týká outdoorových aktivit, kterým se v USA věnují zejména lidé, kteří ji dělají na vyšší úrovni. Pro běžnou populaci nejsou jízda na kole v přírodě, či dlouhé pěší výlety obvyklé. Z vlastní zkušenosti z organizace letních English campů mohu potvrdit, že pro mladé Američany, kteří ČR navštíví, je celodenní výlet většinou velkou výzvou a mnozí na něj před příletem v USA trénují.

Vždycky jsem byla hodně aktivní. Miluju cvičení, turistiku, kolo, plavání, všechno tohle. Ale ne do takové míry, jak to vidím u průměrných Čechů. Takže i když si řeknu, že půjdu na kolo, tak pojedu po chodníku. Ale moji přátelé tady jezdí na kole po horách.... Lidé tady berou svoji venkovní PA rozhodně víc vážně. (Anna)

Mám pocit, že jsem někdy trochu línější než oni. Třeba i v tom, teď už jsem na to teda zvyklá, ale jít na výlet, výlet není jen 40 minut jednu míli. Prostě jdeme na 3 nebo více hodin, což je skvělé, mám to ráda a už jsem si zvykla, ale dřív bych si řekla „Co? To je moc dlouhé!“ ...Takže všechno, co se týče pohybové aktivity je delší a intenzivnější, než bych kdy přirozeně sama dělala ve Státech. (Anna)

A taky, co tu lidé považují za krátkou procházku je rozhodně rozdílné. Pro mé české přátele je krátká procházka minimálně na hodinu a půl nebo dvě hodiny, zatímco pro nás by byla na 10-15 minut. Lehká projížďka na kole, nebyla lehká. Ale protože nejsem tak aktivní, věci, co jsou pro Čechy lehké, pro mě lehké nejsou. (Mary)

Výpovědi respondentů také dokumentují pozorování, že v ČR jsou pohybově aktivní všechny generace, oproti USA, kde se společnost dělí na dvě skupiny, ty, kteří jsou aktivní a vykazují opravdu vysokou PA, a na druhé straně ty, kteří PA ve svém životním stylu vůbec nemají (tomuto tématu se věnuje také kapitola 5.6). Kate porovnává rodnou Kalifornii s ČR: „*Když bych mluvila konkrétně za Kalifornii, tak tam je hodně aktivních lidí. Mám pocit, že tam jsou 2 tábory lidí, ti skutečně aktivní a pak lidé, kteří by nikdy aktivní nebyli.*“

5.4.6. Způsoby dopravy

Již několikrát bylo zmíněno, že v USA lidé cestují téměř výhradně automobilovou dopravou, ačkoli je v ČR také oblíbená, stále je aktivní pohyb pěšky v kombinaci s hromadnou dopravou výrazně častější. Respondenti chůzi jako způsob dopravy označují za významný kulturní rozdíl ovlivňující životní styl obyvatel.

Musel jsem cestovat mnohem více pěšky. V Americe jsem došel ze svého bytu do auta, dojel někam, zaparkoval hned před obchodem a vešel do obchodu. Takže tady chodíte mnohem víc. Hlavně v Praze, kde musíte jezdit metrem a pak jít pěšky, nebo i když jedete hromadnou dopravou, protože většinou nedorazíte přesně na to místo, kam jedete. (John)

Tento názor je sdílen i dalšími účastníky, kteří zdůrazňují, že při využívání hromadné dopravy je nárok na chůzi větší než při využití automobilu, vždy je nutné část cesty jít pěšky, zatímco autem zaparkují hned u vchodu do budovy. Vyskytl se i názor, že Češi jsou méně líní než Američané a také podle některých více financí v ČR možná směřuje k aktivnějším způsobům dopravy jako jsou cyklostezky, či hromadná doprava. Mary sdílí svoji zkušenost: „*Po tom, co jsem se sem přestěhovala, mi rozhodně stoupla PA, jak jsem říkala, všude chodíte a je to prostě součástí života.*“

Účastníci také sdělili názor, že dojíždění autem do práce, které je v USA tak časté a díky velkým vzdálenostem mnohdy i časově náročné, Američanům způsobuje stres a potřebu odpočinku po návratu domů. Richard dojíždí do práce v ČR přes hodinu vlakem, tento způsob dopravy mu však nezpůsobuje stres, a tak má po návratu domů energii i motivaci na aktivity po práci, mezi nimi také na sport a čas s přáteli. Cestování hromadnou dopravou proto považuje za výhodu i pro PA ve volném čase.

Ve Státech jsem měla auto a tady auto nemám, takže všude chodím pěšky, hlavně, když jsem bydlela v Praze, všude chodíte pěšky, nebo jedete tramvají nebo autobusem... ale kdybych se přestěhovala zpátky do Států a jela třeba navštívit kamarády o pár ulic dál, tak nejspíš nepojedu autem. Asi bych tam šla pěšky. A myslím si, že předtím, než jsem se sem přestěhovala, tak bych sedla do auta, ušetří to pár minut, prostě jsem byla líná. (Anna)

V USA jsem vyzkoušela jak hojné cestování autem, tak i hromadnou dopravu například vlakem mezi městy. Přátelé se nás pak zvědavě ptali, jaké to bylo a jací ve vlaku byli lidé. Z mé zkušenosti usuzuji, že ačkoli je cestování hromadnou dopravou v některých částech USA k dispozici, není vůbec tak obvyklé, jak je zvykem v ČR.

5.5. Motivace k PA

Součástí rozhovorů byl i dotaz na vlastní motivaci k PA respondentů, bavili jsme se také o faktorech, které vnímají, že ovlivňují motivaci k PA v USA a v ČR. Vlastní motivace se u několika respondentů změnila na základě pobytu v ČR, vnímají potřebu být v lepší fyzické kondici, aby zvládli PA, kterou pro život v ČR potřebují (viz kapitola 5.4). U řady z účastníků se motivace pobytem v českém prostředí a vztahy s Čechy změnila.

5.5.1. Image

Významným motivačním prvkem v americké populaci je zřejmě image, být fit je něčím, na čem si lidé zakládají. Byl zmíněn i vliv Hollywoodu a nedosažitelná krása filmových hvězd, k níž mnozí lidé vzhlíží. Image byla zmíněna i v souvislosti se sociálními sítěmi, kde se lidé srovnávají s ostatními a soutěživost v tom, kdo vypadá lépe, mnohé motivuje k PA a zdravějšímu životnímu stylu. Anna vnímá v motivaci k PA v americké populaci negativitu a pocit nutnosti být pohybově aktivní a cvičit právě proto, aby vypadali dobře, tuto motivaci tak silně mezi Čechy nepozoruje.

Myslím si, že největší motivací pro lidi ve Státech, aby byli fyzicky aktivní, hlavně v Kalifornii, je image. Mám pocit, že image hodně lidí motivuje. Cvičíte, abyste vypadali dobře. Možná to je i touha být jako filmové hvězdy. Ale mám pocit, že věci jsou velmi založené na vzhledu, a nevím, jestli je to stejně i tady. (Anna)

V souvislosti s image byl vyjádřen i názor, že Američané si zakládají na vzhledu a slušivém oblečení také při sportování. Kate však tento aspekt v české populaci nesleduje: „*Nedovedu si představit, že by někdo v Kalifornii přišel do posilovny v českém domácím oblečení. Myslím, že to je nevýhoda. Čechům nevadí být aktivní a nosit přitom kamkoli cokoli.*“

Mary se většinu svého života potýkala s problémy ohledně své hmotnosti. Popisuje i zkušenosti, kdy užívala místo jídla pouze tablety na hubnutí. Také vzpomíná, že v některých posilovnách mají zaměstnanci kvóty na prodej doplňků stravy nehledě na to, zda jsou zdraví přínosné. Popisuje, že v USA je téma zdravého životního stylu protkáno multi-miliardovým průmyslem, který je poháněn financemi, ne lidským zdravím. Lidé se pak snaží zapadnout do kategorie „sexy“, a místo svého zdraví se snaží dosáhnout určitého vzhledu. Porovnává tyto zkušenosti s ČR: „*Tady všechny ty zprávy neslychám, ale v USA je toho tolik, musíte vypadat takhle, musíte užívat dietní tablety, musíte jít na operaci, musíte pořád cvičit.*“

Z výpovědí účastníků také vyplývá, že v bohatších oblastech mohou být například členství v některých sportovních klubech vyjádřením o výši společenské úrovně. Anna popisuje, že v Carmelu v Kalifornii dívky touží po účasti na luxusních hodinách baletu, protože jim to dodává určitý status. Často se také vyskytovalo spojení posedlost vzhledem, či marnivost (angl. vanity) v souvislosti s motivací k PA americké populace.

Řekla bych váha a posedlost vzhledem... Je tam obrovský důraz na tělesnost. Řekla bych že je to víc v USA než tady. Ale je to možná jen tím, že tady už lidé vypadají hubeně a krásně... V USA je hmotnost velkým problémem, obezita je tam problém... Tady není takový tlak na to, jak vypadat, být hubený jako tyčka, nebo mít svaly a být zpevněný. (Mary)

5.5.2. Přátelé vs. individualismus

Jak již bylo zmiňováno v kapitole 5.4.3, respondenti vnímají silnou spojitost v motivaci k PA Čechů se zábavou, podle nich jsou Češi aktivní, protože je pohyb baví. Často byl tento fenomén spojován také se společným časem s přáteli či rodinou. Všichni z našich respondentů zmínili, že je k PA v ČR motivují jejich čeští přátelé. Je zřejmé, že v ČR je PA způsobem, jak spolu lidé tráví volný čas a budují přátelství. Mary sdílí vlastní zkušenost: „*Rozhodně mě víc vytáhnou ven. A děláme víc PA. Což je, zase součástí toho, jak navazovat vztahy.*“ Richard také uvádí, že díky svým přátelům se začal pravidelně věnovat PA. Všiml si, že všichni jeho přátelé mají nějaký sport, kterému se věnují a on nechtěl být tím, který nic nedělá. Tento tlak okolí na něj však působil i při pobytu v USA, kdy s kolegy běžel půlmaraton, ačkoli běhání nesnáší. V ČR si však oblíbil procházky s přáteli. Zmiňuje, že i pití alkoholu, které v ČR vnímá jako prvek, který lidi spojuje, je často spojen s PA, často s přáteli jde na pivo a následnou procházku. Ohledně alkoholu vnímá však kulturní rozdíl v tom, že Američané pijí alkohol, aby se opili, zatímco pro Čechy je společenskou událostí. Více účastníků se shoduje v tom, že Češi tráví více času spolu, ten je mnohdy spojen právě s PA, či časem v přírodě. „*Možná to je jen moje zkušenost, ale lidé se tu více schází. Dělalí víc věci společně, abych to vztáhl na PA, chodí společně na procházky*“ (Richard).

Přátelství bylo vždy i silnou motivací pro Johna, díky tomu, že měl parťáka, v USA začal cvičit cross-fit a soupeření s přáteli ho motivovalo ve cvičení vytrvat. To mu ale scházelo v ČR, kde se setkal s jazykovou bariérou (viz kap. 5.1.2) a do posilovny kvůli tomu, že se nedokázal dorozumět a navázat v posilovně vztahy, přestal chodit: „*Myslím, že společnost by byla zásadní. Kdybych našel parťáka na posilování, tak bych určitě chodil do posilovny i tady.*“

Ve společenském aspektu motivace k PA zdůrazňuje Kate také touhu objevovat přírodu a radovat se z času tráveného venku: „*Určitě bych řekla, že těch pár přátel, kteří mě motivují chodit ven, a uvědomění si toho, že si můžu užívat tu nádheru venku.*“ Společné zážitky v přírodě popisuje Richard jako něco, k čemu v USA neměl motivaci.

V tomto kontextu se objevuje další kulturní rozdíl, který respondenti pozorují mezi USA a ČR, je jím individualismus typický pro Američany, kteří, jak popisuje Richard, z práce přijedou domů, kde tráví čas sami a odpočívají, zatímco u Čechů sleduje chuť společně trávit čas, něco zažívat, jít do hospody či do přírody: „*Nechtějí jen sedět doma a nic nedělat. Myslím, že to je jedním z největších vlivů, že mě dostanou ven*“

Společenský aspekt sportů vnímá Mary pouze u sportovních týmů, kterých mohou být lidé součástí, nikoli však aktivní trávení společného času s přáteli. Amerického individualismu si všiml i John sám u sebe. Vnímá mezi Čechy vzájemné sdílení, například u jídla, zdůrazňuje, že v USA je kladen větší důraz na to, co komu patří.

Když jsem přijel, úplně poprvé, tak si přesně pamatuju tu myšlenku, že Češi sdílí úplně všechno, hlavně když přijde na jídlo. Byli jsme třeba v malé skupince lidí a někdo měl balíček chipsů, otevřeli je a nabídli všem, ještě předtím, než si sami vzali. V America to je spíš „No, to je můj balíček chipsů, takže ty nedostaneš.“ (John)

5.5.3. Zdraví a fyzická kondice

Zdraví a fyzická kondice jsou motivací, která je opakem image (viz kap. 5.5.1). Z výpovědí účastníků vyplývá, že dobré zdraví vnímají silněji v české populaci ve srovnání s Američany. „*Lidé mají možná obecně zdravější pohled na život, chtějí jíst zdravěji, chtějí, aby jejich těla byla zdravá*“ (Richard). Mary tento názor sdílí: „*Lidé prostě chtějí být zdraví.*“ Richard sám uvádí, že v USA nikdy o svém zdraví a životním stylu nepřemýšlel. Až díky přátelům v ČR o něm začal uvažovat. Anna uvádí, že ji motivuje psychická rovnováha, kterou cítí při dostatečné PA, ale dodává, že u většiny Američanů tuto motivaci nevnímá: „*Mojí největší motivací je asi to, že to pomáhá mému psychickému stavu. Spíš než to, že bych chtěla být fit, prostě mi to pomáhá.*“

5.5.4. Počasí, klima

Často se vyskytující tématem v souvislosti s PA a motivací k ní je počasí. Z výpovědí účastníků vyplývá, že teplé počasí bez přeháněk vnímají jako výhodu zejména respondenti z Kalifornie a Arizony. Souvisí to patrně i s tím, že počasí na Američany působí výrazněji a má větší vliv na jejich venkovní PA (viz kap. 5.4.2). Anna vnímá příjemné počasí Kalifornie jako možnou motivaci k PA: „*Aspoň odkud já pocházím, je tam krásně, a trochu si protřečím, ale počasí je tam pořád krásné, takže lidi mohou být venku. Takže by to mohla být pro ně motivace.*“ Z úryvku je zřejmé, že

respondentka vnímá to, že ačkoli je počasí v Kalifornii, odkud pochází, pro venkovní PA vhodné většinu roku, neznamená to nutně, že lidi vždy motivuje k PA.

Ačkoli, John vnímá počasí v Arizoně, odkud pochází za výhodu: „...podnebí ve Phoenixu je výhodou pro cvičení,“ uvědomuje si, že velkou část roku dosahují venkovní teploty vysokých stupňů a většina lidí proto tráví čas zejména uvnitř: „*Americká kultura, ze které pocházím, je v poušti, takže buď jdete na výlet opravdu hodně brzy ráno, nebo prostě nejdete, protože to není bezpečné, asi 6 měsíců v roce, protože je moc horko.*“

S horkým počasím souvisí i nevýhoda, již vnímá Mary v ČR, v letních měsících je zvyklá z USA využívat klimatizaci, kterou v ČR postrádá. Je pravda, že klimatizace je jedním z výrazných rozdílů, kterých jsem si všimla při svém pobytu v USA i já. Opravdu ve všech vnitřních prostorách je teplota udržována na stabilní teplotě, která může být o desítky stupňů odlišná od venkovní teploty. Ač jsem na všudypřítomnou klimatizaci zpočátku nebyla zvyklá, rozumím tomu, jak Američanům v ČR může její absence působit problémy. Sama jsem po návratu z USA měla problém si na letní horko i ve vnitřních prostorách znovu zvyknout. Mary tento problém popisuje: „*V srpnu je tu opravdu vedro. Češi sice říkají, že mají klimatizaci, ale ve skutečnosti ji nemají. Pak je to na nic cokoli dělat. Zatímco v USA, i v posilovnách máme klimatizaci, takže nemáte pocit, že jste extrémně přehřátí, když tam cvičíte, ale tady teda ano.*“

5.6. Cvičení, posilovny vs. čas trávený venku

Velkým tématem, které adresovali všichni účastníci, je pozorovaný kulturní rozdíl v převažující PA mezi obyvateli ČR a USA. Již z předchozích kapitol je zřejmé, že tito Američané u nás vnímají vyšší úroveň PA v běžném životě, častější pobyt v přírodě a oblíbenost outdoorových sportů. „*Řekla bych, že o hodně víc je v české kultuře PA, řekla bych že v kalifornské kultuře, pokud jste aktivní, tak jste opravdu hodně aktivní... ale není tam tolik PA, nevidíte lidi venku dělat PA*“ (Kate). Respondenti se shodují i v tom, že PA v životě v USA zdaleka tolik nepotřebují a Američany rozdělují na dvě skupiny, jednak na ty, pro které je PA a fyzická kondice prioritou a ostatní, kteří se jí téměř vůbec nevěnují. „*Pokud na to nemyslíte a opravdu do toho neinvestujete, tak se to prostě nestane*“ (John).

Z důvodů popsaných výše je zřejmé, že k dosažení vyšší PA, nebo dokonce splnění doporučení pro PA, musí Američané vynaložit větší úsilí a věnovat se PA záměrně. To mohu doplnit zkušeností z vlastního života, po několika měsících běžného života v USA, mi začala postupně narůstat hmotnost, jediným způsobem, jak zařadit více PA do svého

života bylo přihlášení se do členství místní posilovny a začít cvičit tam. Do posilovny se však z důvodu vzdálenosti nedalo dojít pěšky, takže doprava tam i zpět domů vždy probíhala automobilem. Překvapil mě způsob, jakým místní posilovna lákala nové lidi k přihlášení se do programu, každý pátek byly na recepci zdarma k dispozici sladké koblihy a káva. Po návratu do ČR jsem na žádné organizované cvičení nechodila, ale hmotnost se snižovala sama od sebe. Na základě této vlastní zkušenosti v souvislosti s výpověďmi respondentů, předpokládám, že život v ČR skutečně vyžaduje vyšší objem PA v životním stylu.

Další aspekt rozdílu v PA mezi USA a ČR přináší pozorování Kate, ta si všímá, že v ČR jsou aktivní všechny generace, zatímco v USA jsou aktivní pouze jedinci, kteří jsou sportu skutečně oddaní. Anna si naopak myslí, že tím, jak je PA tolik v ČR rozšířená mimo plánovitě cvičení, u starších generací skutečně převládá pouze motivace zábavy, a tak nedosahují takových úrovní PA, které by byly pro jejich zdraví přínosné: *„Možná to lidé dělají jen pro potěšení, ale je to malý pohyb nebo aktivita spíš než to, aby byli opravdu aktivní.“*

John popisuje tento vnímaný kulturní rozdíl jako kulturu posiloven. Respondenti vysvětlují, že posilovna nebo organizované lekce cvičení jsou pro Američany hlavním a nejjednodušším zdrojem PA. Musí si ji však naplánovat a zařadit do svého programu.

Je tam taková kultura posiloven, a toho, že cvičení se dělá záměrně. Cítil jsem to silněji tam [v USA]. Možná proto, že lidé nemají tolik PA v práci a v každodenním životě, takže buď to děláte záměrně, nebo prostě tloustnete. (John)

Možná se to týká peněz, možná lidé dávají své peníze do jiných aspektů života. Možná pro Američany je chození do posilovny je opravdu pohodlné, jen zaplatíte poplatek, nemusíte o tom přemýšlet a prostě si tam dojedete autem. Hodinu tam cvičíte a pak jedete odjedete. (Anna)

V ČR v posilovně se John setkal jednak s jazykovou bariérou, ale popisuje také, že ho odradila úroveň ostatních sportovců, byla výrazně vyšší než jeho, což ho demotivovalo do posilovny nadále chodit.

Říkal jsem si... Snažím se tu cvičit, nevím, co to je za lidi tady. Oni byli šílení, byli opravdu fit... takže dělali to šílené posilování a já s nimi nemohl držet krok. A bylo to pro mě prostě moc. Takže jsem tam moc dlouho nevydržel. (John)

Richard také potvrzuje velké množství posiloven v USA.

Je tam mnohem více posiloven a téměř každý má členství do posilovny. A pokud ho nemají, tak buď prostě nechtějí cvičit, nebo mají posilovnu v práci. Takže to bych řekl, že je jedna věc, co Amerika má, co v Česku není. (Richard)

V ČR účastníci oceňují jako součást české kultury lyžování, turistiku a cyklistiku jako propojení PA a přírody. „*Chození na výlety, lyžování, opravdu je to součástí české kultury, obsahuje to čas v přírodě i sporty. A není to součástí americké kultury*“ (Mary). I John má stejnou zkušenost: „*Lyžování, horská kola, turistika, to byly 3 aktivity, které moji přátelé tady [v ČR] dělali každý rok.*“

Já jsem z Kalifornie, kde musíte jet 3 hodiny autem, abyste se vůbec dostali do hor a pak je to velká událost. Ale tady si jen vezmete lyže, každý tu vlastní lyže nebo brusle nebo běžky a kola a všechny tyhle věci. Ve Státech, si nemyslím, že je to běžné. (Anna)

5.7. Zaneprázdněnost

Ve výpovědích respondentů je velmi výrazně označován fenomén zaneprázdněnosti, který sledují v USA. Vnímají ji jako jeden z kulturních rozdílů, protože v ČR ji v takové míře nesledují. Jednak jsem výše (v kap. 5.2) zmínila zaneprázdněnost rodin s dětmi, které plní čas aktivitami: „*americké rodiny jsou hodně zaneprázdněné, ne nutně zdravě aktivní, ale prostě zaneprázdněné věcmi, co pořád dělají, prostě něco tady, něco tam a pořád někde běhají*“ (Kate). Zaneprázdněnost a časový tlak vnímají Američané i v dalších oblastech. „*V USA, mám pocit, je hodně tlaku ohledně času*“ (Mary). Kate dokonce rozvádí i svou teorii o tom, proč je zaneprázdněnost v americké kultuře tak vážená: „*Něco v tom americkém myšlení je, že čím zaneprázdněnější jste, jste více potřeba a tím jste úspěšnější.... Češi jsou zaneprázdnění, Indové jsou zaneprázdnění, ale z nějakého důvodu pro Američany je důležité být zaneprázdněný.*“

Zdá se, že jde o skutečný prvek životního stylu, jak ho vnímají sami Američané, a je pravděpodobné, že si ho uvědomují právě díky jeho absenci v české kultuře. Například ve vztazích si všímají, že když jdou Češi na návštěvu, nemají na ni nutně vyhrazený časový limit, ale nechávají si prostor pro flexibilitu. V USA je podle výpovědí účastníků běžné si na večer naplánovat například více schůzek za sebou.

Jedna z věcí, kterou na české kultuře miluji je, že si lidé dávají více času, například když jdete k někomu na večeři, tak tam můžete sedět hodiny, nebo i na kafe, to je třeba na 2 hodiny. V USA je to jen hodina, všechno je narychlo. (Mary)

Jedna z věcí, které mě celkem šokovaly bylo to, že lidé si na večer plánují jen jednu věc. I když to je třeba jen na hodinu, tak si na ten večer nenaplánují nic dalšího. Zatímco v Americe je normální mít 2 nebo 3 věci a máte to prostě naplánované. (Richard)

Co se týče vztahů, dlouhé návštěvy nebo čas trávený s přáteli podle Richarda nutí lidi se více sblížit a vztahy nejsou tak povrchní. S tím souhlasí i výpověď Kate, která se vyjádřila o tom, jak může mít bližší vztahy s přáteli i díky vzájemné upřímnosti, kterou mezi Čechy cítí: „*Mám pocit, že když se spřátelíte, tak je tam motivace dělat věci společně a trávit společně čas. Trávit společně život. A to se mi moc líbí.*“ Anna ve svých myšlenkách navazuje na ostatní respondenty, vnímá, že toto pomalejší tempo, které v USA nezná, ovlivňuje kromě kvalitnějšího času s přáteli i to, kolik času lidé věnují péči o sebe, své zdraví a PA.

Další oblastí, v níž účastníci vidí zaneprázdněnost amerického způsobu života je práce. Souvisí to však i s dlouhou dobou dojíždění z důvodu větších vzdáleností v USA. Kromě toho, že Američanům, jak popisuje Richard, práce mnohdy zabere například 10,5 hodiny, nezbyvá již mnoho času a energie na další aktivity, za nimiž by stejně museli jet autem. Mnoho Američanů se proto podle Richarda uspokojí s neaktivním večerem bez stresu třeba u televize. Mnozí respondenti sami zažili pro ČR neobvyklé pracovní vytížení: „*Pracoval jsem 50 hodin týdně a do toho jsem studoval prezenčně magisterský obor. Takže jsem prostě neměl energii ani čas na cvičení*“ (John). To potvrzuje i pracovní zkušenost Mary: „*Jedno léto jsem vlastně pracovala 80 hodin týdně.*“

Zaneprázdněnost a plný program Američanů podle Kate způsobuje i zvýšenou únavu. Pokud PA nemají jako prioritu zařazenou do svého programu, na ni již nezbyvá čas ani energie. S tím popisuje i související špatné stravování, které je díky všudypřítomným restauracím rychlého občerstvení také častým řešením rodinné večeře.

Řekla bych, že čas. Prostě časový tlak. A taky lenost, jsme celkem líní. Je tam prostě silný tlak na to, dělat spoustu věcí. Takže je tam neustálá zaneprázdněnost. Mám pocit, že je tam neustálý spěch, takže i když cvičíte, tak musíte chodit v určitý čas, pak tam jedete autem, pak zase zpátky. Mám pocit, že je to prostě součástí toho

kryšího závodu. Mám pocit, že je to pak jen další věc, kterou si přidáme do kalendáře. (Mary)

5.8. Změny v životním stylu Američanů v ČR

Již z předchozích kapitol je zřejmé, že se respondenti museli v určitých aspektech života v ČR přizpůsobit, k některým změnám byli donuceni kulturou, do níž se přestěhovali, jiné si sami vybrali a k dalším je přivedli jejich čeští přátelé. Nejčastěji vyskytující se změny jsem shrnula do následujících kategorií, v nichž je podrobněji prezentuji.

5.8.1. Jídlo

Několikrát se ve výpovědích objevilo, že respondent v ČR začal více vařit a méně si kupovat hotové jídlo: „*Z nějakého důvodu tu mnohem víc než kdy dřív, vařím. A myslím, že je to dobré, protože nepoužívám tolik soli a cukru*“ (Mary). Změna se projevila i u rodiny Kate, kde přešli z tradičního studeného a rychlého občeda a velké teplé večeře na, jak uvádí, evropský styl, kdy se podává hlavní hotnější jídlo v době občeda a večeře je spíše lehká. Další změnou, která překvapila Johna byla otevírací doba obchodů, z USA byl zvyklý na nepřetržitou otevírací dobu, v ČR kvůli omezené otevírací době musí více plánovat, kdy nakoupí: „*Musel jsem celkem plánovat předem, kdy budu nakupovat. Není to prostě kdykoli si na něco vzpomenu, tak si pro to můžu dojet. Musím si buď dělat zásoby, nebo vědět, když něco budu potřebovat.*“ Často se ve výpovědích také opakovalo anglické slovo „convenient“, tedy pohodlný. Pohodlnost zřejmě prostupuje americký životní styl v mnoha aspektech. Mnoho oblastí je přizpůsobeno právě pro pohodlí lidí, mezi nimi i otevírací doba obchodů, široký sortiment i dostupnost zboží a časté fast foody.

5.8.2. Doprava

Z předchozích kapitol je zřejmé, že prvotní absence automobilu byla pro všechny respondenty výzvou. Z výpovědí vyplývá, že mnozí z nich automobil ani po letech života v ČR nevládní, ačkoli byl v USA nedílnou součástí jejich životního stylu. S absencí automobilu souvisí větší míra chůze a využívání hromadné dopravy, tu, ač v USA v omezené míře existuje, tam Mary nikdy nevyužívala a zvykla si na ni až po přesunu do ČR: „*V USA jsem nikdy nejezdila hromadnou dopravou. Tady jezdím MHD, nemám vlastní auto, což je zřetelně neamerické.*“ Kate a její rodina auto už vlastní, i přesto si však zvykla parkovat ve větší vzdálenosti a mnohdy ani automobil nevyužít, to podle

jejích slov v USA mnohdy vůbec není možné: „*I ted' nejezdíme pořád všude autem. Chodím všude po městě, a to bych v Kalifornii nikdy nedělala.*“

Mary si zvykla nosit nákup domů pěšky a nakupovat častěji než v USA, kde měla k dispozici auto a větší ledničku. Hodnotí i tuto změnu životního stylu jako přínosnou pro zvýšení vlastní PA. Další změnou, kterou si prošla Anna, je kromě chůze jako aktivního způsobu dopravy a využívání MHD, změna v myšlení. Popisuje, že kdyby se přestěhovala zpět do USA, nevyužije auto na dopravu o pár ulic dál, jak byla zvyklá dříve, ale nejspíš půjde pěšky, podle jejích slov nejde u Američanů tolik o šetření času, ale spíše o lenost. Kate si chůzi oblíbila, i když to zpočátku s malými dětmi byla náročná změna, na níž si museli s manželem zvyknout: „*Zjistila jsem, kam potřebuji jít a co udělat, a opravdu ráda to zařídím pěšky. Někdy, když jedu autem, parkuji schválně o kus dál a dělám to ráda.*“

5.8.3. Pohybová aktivita

Se způsobu dopravy souvisí úzce i množství PA. Její nárůst se vyskytl ve výpovědích všech účastníků, proto ho považují za jednu z hlavních změn v životním stylu respondentů. Chůze byla nejvýznamnější změnou v jejich životním stylu, ale nejen pro dopravu, Richard si v poslední době oblíbil procházky, kterým se nikdy předtím nevěnoval: „*Chodím na procházky, ale to až ted' nedávno. Protože to jsem dřív nedělal, když jsem se sem přestěhoval.*“

Chůze do schodů a překonávání kopcovitého terénu v běžném životě v USA není obvyklé, ale výpovědi respondentů dokumentují zvýšení fyzické kondice, kdy se stejnými překážkami už nemají problém. Stejnou zkušenost sdílí Anna, která si zvykla na náročnější výlety.

ted' už jsem na to teda zvyklá, ale jít na výlet, výlet není jen 40 minut jednu míli. Prostě jdeme na 3 nebo víc hodin, což je skvělé a mám to ráda a už jsem si zvykla, ale dřív bych si řekla „Co? To je moc dlouhé!“ (Anna)

V kapitole 5.6 jsem se věnovala nejčastějšímu způsobu PA v USA, jímž je chození do posilovny. Od něj v ČR upustil John a věnuje se více PA s přáteli v přírodě: „*Ano, moje fyzická aktivita je tu prostě součástí života. Chodím z místa na místo, chodím na výlety, vídám se s lidmi, v práci. Cvičení v Americe bylo prostě jen ‚Jdu do posilovny‘.*“

Kate také zmiňuje, že se začala věnovat běhání, jednak je to výhodný způsob PA s rodinou, kdy nemusí nikam daleko odjet, ale zároveň zmiňuje, že ji běhání v české

krajině baví více než na zpevněných stezkách v Kalifornii. Richardovi se zvýšila PA zejména díky přátelstvím s Čechy, kteří ho k aktivitě motivují: „*Myslím, že jedním z největších vlivů je, že mě dostanou ven.*“

5.8.4. Vztahy

V kapitole 5.5.2 jsem zmínila alkohol jako společenský prvek, ten v ČR s přáteli začal konzumovat i John a považuje ho za součást české kultury, když jdou přátelé společně do hospody, přitom v USA součástí jeho životního stylu vůbec nebyl. „*Je to velký vliv... řekl bych, že piju víc v Česku, než jsem pil v Americe. Nepil jsem skoro žádný alkohol, takže rozhodně tady piju víc. Hlavně společensky, chodíme s přáteli do hospody, a tak*“ (John). Richard sdílí stejnou zkušenost.

Mnozí respondenti i ve svém životním stylu v ČR dávají důraz na pomalejší tempo a více záměrně tráveného času s přáteli a rodinou. Kate vede svou rodinu ke společným jídlům, v USA podle ní není běžné, aby rodina jedla obědy a večere společně: „*Jíme každé jídlo společně. Většina Američanů nejí jídla společně, podle toho, co slyším. Snažíme se v tom být záměrní.*“

Richard si zvykl plánovat pouze jednu událost na večer, ačkoli ho to zprvu u Čechů překvapilo. Zároveň se často vyskytoval termín opravdovost v souvislosti s upřímností Čechů, tu oceňují hlavně ženy respondentky a kromě toho, že si na ni u Čechů zvykly ji samy projevují: „*Skutečně si vážím opravdovosti českých vztahů. A když mi dobrý kamarád něco řekne, tak tomu věřím, věřím jeho slovům, protože to tak prostě je. Je to přímočaré, je to upřímné. Tenhle pocit nemám se svými americkými přáteli*“ (Kate).

Je možné, že i díky této upřímnosti, jsou přátelské vztahy mezi Čechy pevnější a lidé tak raději tráví společně čas a mnohdy i aktivně.

5.8.5. Vztah k aktivitám v přírodě

Výrazným společným tématem všech respondentů byl vztah k přírodě, který u Čechů vnímají, zároveň se u všech účastníků vyskytuje i jako změna v jejich vlastním životním stylu a venkovní aktivity sami více vyhledávají, avšak zejména s přáteli. „*Určitě bych řekla, že těch pár přátel, kteří mě motivují chodit ven, a uvědomění si toho, že si můžu užívat tu nádheru venku*“ (Kate).

Z výpovědi Mary vyplývá, že sama na výlety do přírody nechodí, mnohdy jsou pro ni i fyzicky náročné, ale vždy, když ji někdo pozve, je z toho nadšená.

Myslím, že důležitost venkovní aktivity se pro mě změnila, od té doby, co tu jsem je vyšší. Místo toho, aby to pro mě byla novinka, jako „ó, půjdeme na výlet o víkendu...“ je to už normální, ani mi nevádí počasí. Takže venkovní aktivita se u mě zvýšila. (Anna)

Mnozí z účastníků se v ČR začali věnovat novým sportům, mezi nimi byly nejčastěji outdoorové, turistika, jízda na kole či lyžování. Anna kromě vyšší intenzity PA zkouší i nové sporty: „*Běžkování jsem poprvé zkusila a opravdovou cyklistiku, jako do kopce a tak, ne jenom v ulicích kolem domu.*“ John zdůrazňuje, že v USA nikdy své kolo neměl, začal se horské cyklistice věnovat až v ČR, také nově zařadil víkendové výlety, „*chodím na více výletů tady v Česku, než jsem chodil v Americe.*“

6. Diskuse

Vzhledem k tomu, že se témata výsledků úzce prolínají, kapitola diskuse není rozdělena na tematické podkapitoly, ale formou odstavců se dotýká jednotlivých větších tematických celků, které na sebe volně navazují. Od prvotního zvykání si na kulturní rozdíly respondentů přechází k hlubším souvisejícím okruhům témat, v nichž byly vnímány nejvýraznější kulturní rozdíly mezi společnostmi ČR a USA ve vztahu k PA: PA v životním stylu, doprava, příroda, PA ve vzdělání, formy PA, motivace k PA, životní tempo.

Role PA v počátečním zvykání si na novou kulturu by se dala zkoumat z hlediska kulturního šoku, jehož zdrojem je podle Soukupa (2000) „...konfrontace se světem zcela odlišných ideových, normativních a jazykových významů. Člověk se může řadu dní i týdnů cítit odcizený, bezradný a ztracený v cizí kultuře, která mu neumožňuje využívat jeho vlastní zkušenost a odhadnout chování jeho okolí“ (p. 18). Podle výpovědí procházeli kulturním šokem i někteří respondenti, v rozhovorech jsem používala anglické slovo „transition“, tedy přechod, nebo období přechodu a bylo jen okrajovým tématem, kde jsem se zaměřovala především na roli PA. Z hlediska akulturace jsou však vidět integrační až asimilační přístupy (Berry, 2005) k PA v rámci nového životního stylu respondentů. Jednak si mnozí z nich osvojili chůzi jako aktivní formu dopravy a někteří se ani nevrátili k jízdě autem, která dříve byla jejich výhradním dopravním prostředkem. Je pro ně častější zařadit PA jako způsob trávení volného času, zařazují nové druhy sportu, větší množství venkovní PA a čas trávený v přírodě. K těmto všem zaznamenaným změnám v životním stylu došlo v rámci adaptace, a tedy akulturace do českého prostředí. Nejde jen o změny chování, ale také postojů, například vůle trávit více kvalitního času s rodinou, touha chodit do přírody, či změna vlastní motivace k PA, kterou je nyní tělesné zdraví.

V souladu s poznatky Mitáše (2013) a Sigmundové (2011) s výsledky výzkumu můžu konstatovat, že je prostředí ČR vhodné pro aktivní způsoby dopravy jako jsou chůze či jízda na kole i v kombinaci s hromadnou dopravou, která je v ČR rozšířená. Z našich výsledků je zřejmé, že automobil je v USA preferovaným způsobem dopravy, potvrzuje to například studie porovnávající využití automobilů jako způsobu dopravy v USA a Německu. Většina Američanů na 70 % svých cest využije právě automobil a u cest o vzdálenosti 1 míle (1,6 km) si Američané vyberou aktivní způsob dopravy pouze v 30 % situací (Buehler, 2011). Podle informací amerického CDC (n.d.) do práce chodí pěšky

nebo jezdí na kole pouze 3,4 % Američanů. V české populaci je to 13,6 % obyvatel. Autem v ČR dojíždí do práce kolem 36 % lidí (Niedermeierová, 2018). Již při porovnání těchto čísel je zřejmé, že je chůze v ČR výrazně častějším způsobem dopravy než v USA, proto byla jedním z nejvýznamnějších kulturních rozdílů souvisejících s PA i v tomto výzkumu. Bez cestování autem si tak Američané v ČR musí zvyknout na PA vyžadující způsoby pohybu, což mnohdy zahrnuje nejen nároky na fyzickou, ale také na logistiku s tím spojenou, například při nákupu bez automobilu. Je překvapivé, že 3 z respondentů si v ČR automobil nepořídili, ačkoli na něj v USA byli, podle svých slov, zvyklí. Mnozí v ČR preferují hromadnou dopravu před jízdou autem, zejména z důvodu snížení stresu spojeného s řízením. Byla však zmíněna i chůze v kombinaci s autem při parkování ve větší vzdálenosti, nebo přímo preference chůze před jízdou autem. Přitom všichni respondenti uvedli, že v USA k dopravě obvykle používali automobil.

Dojem respondentů z vyšší PA u českého obyvatelstva potvrzují data o 44 % pohybově aktivní české populaci (OECD, 2019) ve srovnání s 23 % v USA (Centers for Disease Control and Prevention, 2021). Nejčastějšími příklady vyšší intenzity PA v českém prostředí byla na prvním místě chůze, ale také turistika v přírodě, jízda na kole či další venkovní sporty, které jsou na základě tohoto výzkumu častější i napříč běžnou populací ČR a všemi jejími generacemi. Jako typické pro českou kulturu byla označena odolnost vůči počasí, které na rozdíl od Američanů Čechy tak snadno neodradí od trávení času venku.

Potřeba kontaktu s přírodou, kterou mají lidé v různé míře a byla výrazným kulturním rozdílem ve výsledcích, podle Krajhanzla (2011) „reálně ovlivňuje rekreační zvyklosti a životní styl lidí“ (p.77). Čas trávený v přírodě prokazatelně působí na člověka pocitem odpočinku a uvolnění, některými zdravotními účinky, a přináší duševní prožitky (Krajhanzl, Charakteristika osobního vztahu k přírodě: úvod do teorie a pojmosloví, 2011). Řada studií v USA však prokazuje, že využívání venkovních rekreačních území (angl. outdoor recreation area) v USA lidé nenavštěvují nejčastěji proto, že o nich nevědí, a to i v případě, že se takové území nachází ve vzdálenosti do 1 km od bydliště (Child et al., 2015). Je tedy zřejmé, že pro americkou populaci není přirozené taková místa vyhledávat z vlastní iniciativy. Zatímco pro českou populaci je i ve srovnání s ostatními zeměmi Evropy hodnota času v přírodě výrazně vyšší. Mezi typické venkovní aktivity patří právě chalupaření, zahrádkaření a procházky alespoň jednou týdně (Krajhanzl, Chabada, & Svobodová, Vztah české veřejnosti k přírodě a životnímu prostředí, 2018). Jedním z nejdůležitějších aspektů pro trávení volného času venku je pro Američany

jistota bezpečnosti (Child et al., 2015). To vysvětluje také rozdíl v běžné venkovní PA Američanů tak, jak ji vysvětlují i respondenti, v USA vídají lidi venku sportovat zejména na chráněných stezkách s vysokou vybaveností a dostupností autem, zatímco v ČR se dostanou na výlety například do přírodního lesa, je možné, že i celodenní výlety, které byly hodnoceny jako součást české kultury v souvislosti s přírodou v USA, tak časté nejsou, právě z důvodu nezajistitelné vysoké bezpečnosti a dostupnosti území automobilem.

Novým tématem, které výpovědi respondentů přinesly, byla PA ve vzdělávání dětí a mládeže. Z výsledků vyplývá, že v USA dochází k jakémusi rozdělení středoškoláků v USA na sportující – ty, kteří jsou ve sportovních týmech na soutěžní úrovni, a na zbytek středoškoláků, kterým studium střední školy nenabízí žádnou další možnost sportovního využití. To vzbuzuje otázku, zda může být toto imaginární ultimátum (buď sport na vrcholové úrovni, nebo žádný sport) důvodem vysoké pohybové neaktivity americké populace. Usuzuji tak na základě znalostí studií prokazujících přímý vliv PA v období dospívání na PA v dospělosti (Tammelin, Laitinen, & Näyhä, 2004). Bylo taktéž prokázáno, že účast mladých Američanů ve vrcholovém sportu na střední škole má přímý pozitivní vliv na úroveň zdraví ve stáří (Dohle & Wansink, 2013), je však diskutabilní, jak ovlivňuje neúčast na sportu během střední školy v USA životní styl dospělých.

Dalším z výrazných rozdílů, které vnímali Američané mezi PA české a americké populace, bylo prostředí, v němž lidé PA provádí. Již výše diskutuji téma přírody a trávení času v ní, naproti tomu, byla v USA zmíněna tzv. kultura posiloven jako hlavní místo, které lidé využívají ke zvýšení své PA. V USA skutečně využívá členství ve fitness centrech a posilovnách přes 21 % populace, což ji řadí na 3. místo v mezinárodním srovnání celosvětově. 41 % Američanů do posilovny chodí za účelem hubnutí (Rizzo, 2021). Ta je v české kultuře vnímána spíše jako doplňková k jiným druhům PA, která je provozována výrazně častěji rekreačním PA venku, ve společnosti přátel, či formou outdoorových sportů. Tyto formy PA byly vnímány jako typické pro českou společnost a odlišné od PA v USA, která se provozuje především v rámci posiloven nebo organizovaným cvičením. Souvisí s tím i vnímané rozdíly v motivaci k PA mezi těmito dvěma zeměmi.

U obyvatel USA byla motivace spojována s tělesným vzhledem, zatímco u Čechů spíše s pocitem radosti a uspokojení, ty jsou označovány za vnitřní motivaci, ta je také podle Cox et al. (2019) nejsilnějším předpokladem dlouhodobě udržitelné úrovně PA. Tělesná objektivizace, která je důsledkem přisuzování větší hodnoty tělesnému vzhledu

před vnitřními prožitky, schopnostmi a funkcí těla, odporuje vnitřní motivaci a je spojena s negativním vnímáním vlastního těla (body image). Souvisí s ní i zdraví škodící chování v souvislosti s jídlem i PA zejména u mladých žen (Cox, Ullrich-French, Tylka, & McMahon, 2019). Na základě tohoto výzkumu je pravděpodobné, že Američané žijící v ČR mají větší šanci na udržení vyššího stupně PA než v USA, v případě, že se obklopují lidmi s vnitřní motivací, která souvisí s pocitem radosti a uspokojení, jak byla prezentována v kapitole Výsledky. Je také prokázáno, že lidé, kteří se pravidelně věnují PA alespoň střední zátěže, mají lepší vztah ke svému tělu (angl. body appreciation) a prožívají uspokojení s tělesnými funkcemi, tento vztah je však slabší u jedinců, kteří se PA věnují z důvodu hubnutí (Homan & Tylka, 2014). Je tedy možné, že PA, jejíž vyšší úroveň život v ČR vyžaduje, může na obyvatele ČR působit pozitivně i vzhledem k vnímání vlastního těla a vztahu k němu. Je zřejmé, že v obou kulturách existují vlivy, které působí na pohybovou gramotnost obyvatel. Domnívám se, že tyto vlivy mohou vznikat ze souborů vlastností typických pro danou kulturu jak země, tak i konkrétní oblasti, kde jedinec vyrůstá a žije. Z výsledků by některé tyto vlivy bylo možné hledat právě díky adresovaným kulturním rozdílům. Vzhledem k druhům motivace je vhodné upozornit na vývoj motivace k PA obzvláště u jednoho z účastníků, Richarda. Jeho motivaci k PA lze sledovat na pomyslné škále od amotivace podle Vašíčkové (2016), kdy v USA neměl žádnou motivaci PA vykonávat, přes jednotlivé fáze vnější motivace až k vnitřní motivaci k pro něj novému typu PA: nechtěl být jediným mezi přáteli, který není aktivní → začal sportovat s přáteli → začal sám přemýšlet o zdravém životním stylu → začal chodit na procházky sám, bez nutnosti přítomnosti přátel. Ke změně postojů a motivací došlo v různých oblastech u všech účastníků, je tedy pravděpodobné, že vlivem akulturace dochází také ke změnám v motivaci.

Dalším významným aspektem kulturního rozdílu ve výsledcích byl charakter životního stylu Američanů vnímaný jako zaneprázdňenost (angl. busyness). Tuto teorii zkoumá a podporuje například studie Bellezzové et al. (2017), která potvrzuje spojitost pocitu zaneprázdňenosti a pracovní vytíženosti Američanů s pocitem vyššího společenského statusu oproti Američanům s větším objemem volného času. Označuje přesvědčení, že zaneprázdňený jedinec dosahuje vyšších charakteristik lidského kapitálu především v pracovní sféře. Zároveň, v souladu s výsledky této práce, popisuje tato studie, jak pocit zaneprázdňenosti spojují jedinci s vyšším zájmem a vážeností vlastní osoby od ostatních. Zajímavé je také srovnání s hodnotami Evropanů v této studii, která prokázala, že hodnoty se v tomto ohledu mezi Američany a Evropany liší, Američané

svůj společenský status zakládají právě na pracovní vytiženosti a zaneprázdněnosti v životním stylu, zatímco obyvatelé Evropy motivuje volný čas, který je pro ně vyšší prioritou než práce. To se týká i časového rozvrhu v rodinném životě, jehož vytiženost je podle Darrah (2007), taktéž součástí americké kultury, což je v souladu s výsledky v kapitole 5.2.2. Je například také běžné, že jsou oba rodiče malých dětí zaměstnáni, dalším typickým znakem je touha rodičů po organizovaných aktivitách pro své děti, nebo dosažení určité úrovně u koníčků svých dětí, což přináší větší časové nároky pro celou rodinu (Darrah, 2007). Souvisí s tím i termín „soccer mom“, který je zmíněn v kapitole 5.2.2 a respondenti ho vyjadřují jako typický pro americkou rodinu, oproti české, která dbá na více společně tráveného času. Z výsledků je patrné, že respondenti fenomén zaneprázdněnosti v české kultuře nevnímají, je tedy pravděpodobné, že jde o výrazný kulturní rozdíl, který má vliv jak na psychiku lidí, tak i způsoby trávení volného času. Pomalejší tempo ve vztazích, větší flexibilita i aktivní trávení času s přáteli či rodinou se objevovaly jako typické pro českou kulturu, nejčastějším příkladem byly společné výlety do přírody, procházky a cyklistika. Často zmiňovaný vliv přátel na zvýšení vlastní PA je také v souladu s odbornými daty označujícími přímou souvislost mezi rozvinutými sociálními vazbami a sociální podporou s vyšší PA jedince (Emmons, Barbeau, Gutheil, Stryker, & Stoddard, 2007).

Z výzkumu tedy vyplývá, že český životní styl nabádá lidi k většímu objemu PA o vyšší intenzitě než životní styl v USA, kde je nutné se PA věnovat záměrně, nejčastěji formou cvičení, neboť neprostupuje v takové míře životní styl jako v ČR. Zde je vyžadována nejčastěji formou chůze, která je hojně využívanou aktivní formou dopravy. Zároveň je pro český životní styl typické trávení volného času v přírodě, často PA, outdoorovými sporty, nebo typickými prvky jako je houbaření, chataření, zahrádkaření, či procházkami. PA v ČR má často také společenský účel. Se vztahy souvisí i pomalejší životní tempo oproti typické zaneprázdněnosti pro americkou kulturu. Mezi nejvýznamnější rozdíly v motivaci patří image a vzhled charakteristický pro americkou kulturu a zdraví a zábava pro české obyvatele.

7. Závěry

Díky přístupu do zkoumané skupiny jsem byla schopna zajistit hloubkové rozhovory s pěti respondenty a získat kvalitní data k dosažení stanovených cílů a zodpovědět výzkumné otázky.

Nejvýznamnějšími kulturní rozdíly s ohledem na PA v životním stylu bylo podle Američanů žijících v ČR označeno několik okruhů, ty jsem označila jako nutnost PA v životním stylu, intenzita PA, vztah k přírodě, způsoby dopravy, zaneprázdněnost vs. kvalitní čas a motivace. V životním stylu v ČR vnímají Američané zde žijící významný a základní kulturní rozdíl v tom, že na rozdíl od amerického životního stylu je PA pro život v ČR nutností. Chůze je běžnou součástí života jako forma dopravy a je zde využívána všemi generacemi, zatímco v USA je chůze vyžadována v poměrně menší míře, díky rozšířenosti využití osobních automobilů. Respondenti rozdělují Američany na dvě skupiny, ty aktivní, kteří berou PA opravdu vážně a většinou sportují v posilovnách a ostatní, kteří PA nevykonávají záměrně, a protože není součástí běžného životního stylu, mají jí velmi malé množství. Dalším rozdílem je vyšší intenzita PA u české populace, Američané nejsou zvyklí chodit na dlouhé procházky, celodenní výlety, jezdit na několikahodinové projížďky na kole v terénu, ani chodit běžně do kopce či do schodů, v USA tyto aktivity nejsou běžnou součástí života v takové míře jako v ČR, pokud se v USA někdo těmto aktivitám věnuje, je to většinou na sportovnější úrovni. Již zmíněné venkovní typy PA souvisí s dalším kulturním rozdílem, kterým je vztah k přírodě. U Čechů Američané vnímají bližší vztah k přírodě než u obyvatel USA. Češi podle nich do přírody chodí odpočívat a vybírají si místa minimálně člověkem upravená, zatímco v USA je běžné chodit na oplocená, ochráněná přírodní prostředí a mít předem daný plán, co na místě stihnout, v ČR vnímají Američané touhu objevovat a prostě si přírodu užívat. Již zmíněná automobilová doprava souvisí s dalším kulturním rozdílem, tím je využívání hromadné dopravy v ČR v kombinaci s chůzí oproti využívání především automobilové dopravy v USA. Češi tak vykazují více PA, protože i s hromadnou dopravou je spojena nutná chůze, zatímco v USA je možné nasednou do auta, dojet do cílové destinace a zaparkovat rovnou u vchodu do budovy. Hromadná doprava není v USA zdaleka tak využívána jako v ČR. Velký kulturní rozdíl vnímají Američané i v otázce času, silně vnímají jako součást americké kultury projev zaneprázdněnosti, kdy nabitý program lidem dodává pocit hodnoty, zatímco v ČR vnímají větší časovou flexibilitu v trávení času s přáteli a rodinou, Češi si podle nich

nechávají více času na návštěvy, což vede k hlubším vztahům a intenzivnějšímu trávení společného času, někdy i sdílenou PA, která pro individualistické USA není tak typická jako v ČR. Ačkoli se otázce motivace věnuje další výzkumná otázka, výrazným kulturním rozdílem zmiňovaným respondenty byla právě vnímaná motivace k PA u Čechů. Podle nich Češi PA dělají zejména proto, že je baví, užívají si ji, nebo investují do svého zdraví. Zatímco v USA vnímají motivaci k PA jednak v menším množství, jednak založenou na image nebo touze vypadat jinak. Spojení se zábavou v USA respondenti postrádají.

Hlavní faktory českého životního stylu ovlivňující motivaci k PA jsou podle Američanů zde žijících tři. Prvním je motivace být zdraví, tu vnímají jak u Čechů ve svém okolí, tak i u sebe samých. Důvodů uvádí několik, jednak potřebují být zdraví, aby byli schopni obstát v českém životním stylu, zvládli chůzi, aktivní čas s českými přáteli, chůzi do schodů, nošení nákupů apod., dalším důvodem je však i to, že v ČR více myslí na své zdraví, pravděpodobně to souvisí i s často zmiňovaným zdravějším stravováním, které u sebe pozorují. Dalším faktorem je vliv přátel, ten je v ČR u zdejších Američanů velmi silný. Přátelé je povzbuzují k PA, zvou je na procházky, výlety i sporty a díky přátelstvím se častěji účastní PA. Třetím významným a již zmíněným motivujícím faktorem je touha po potěšení, zábavě, či relaxaci, kterou Američané vnímají u Čechů a někteří ji integrují i do svého životního stylu či rodiny. Je zřejmé, že díky přátelství se i tento typ motivace přenáší právě na respondenty. Jde o motivaci, kterou popisují zejména v souvislosti s venkovními PA v přírodě, což nejspíš souvisí i s kladným vztahem k přírodě již výše zmíněným.

Změny v životním stylu Američanů žijících v ČR se odvíjí od kulturních rozdílů týkajících se PA a motivací k PA, které v české kultuře vnímají. Změnou, která s PA souvisí v rámci zdravého životního stylu je častější vaření doma. Mnozí respondenti v ČR více vaří, zatímco v USA byli zvyklí si kupovat rychlé občerstvení nebo hotová jídla. Respondentka, která má děti se v ČR zaměřuje na to, aby jedli společně jako celá rodina, což v USA není tak běžné. Další změnou v životním stylu je využívání hromadné dopravy v kombinaci s chůzí. Američané, kteří v USA jezdili jen autem v ČR zařazují aktivní způsoby dopravy a přijímají je jako součást životního stylu. Někteří jimi jízdu autem dokonce úplně nahrazují. S tím souvisí i zvýšení intenzity PA, kterou považují za typickou pro ČR. Souvisí jak se zařazením chůze do životního stylu, tak s účastí na PA s českými přáteli formou PA v přírodě, jako jsou výlety či outdoorové sporty a celkovým zvýšením intenzity PA. Vnímání a management času je další změnou, kterou ve svém životním stylu Američané v ČR zaznamenávají. Plánují si méně aktivit a tráví s přáteli

delší časové úseky. Zatímco v USA je zvykem si naplánovat více krátkých aktivit na jeden večer, v ČR stráví stejné množství času např. jen na jedné návštěvě. Opouštějí zaneprázdněnost typickou pro americký životní styl a přizpůsobují se pomalejšímu tempu života v ČR. Poslední významnou změnou je zvýšení zájmu o aktivity v přírodě. Američané v ČR více vyhledávají trávení času ve volné přírodě na rozdíl od městských parků, či vydlážděných stezek. Zvyšuje se i jejich zájem o outdoorové sporty, které zařazují do svého životního stylu.

Výsledky tohoto výzkumu otevřely témata, která jsem byla schopna podepřít odbornými daty. Některé vnímané kulturní rozdíly ve výsledcích jsou však těžko doložitelné kvantitativními daty, neboť zatím nejsou zakotveny v existujících studiích, nebo neexistují data v obou zemích, aby mohlo dojít k jejich srovnání. Za výzvu při zpracování dat pokládám práci s překladem anglických výpovědí do českého jazyka, z důvodu složitosti překladu hovorové angličtiny. Ačkoli s překládáním i tlumočením zkušenosti mám a snažila jsem se co nejpečlivěji vybrat vhodné výrazy v češtině, jsem si vědoma rizik, která přenos některých termínů do jiného jazyka přináší. Na základě tohoto výzkumu se nabízí řada témat, které by bylo přínosné zkoumat více do hloubky a z jiných aspektů, například stejnou formou oslovit Čechy, kteří žijí naopak dlouhodobě v USA a zaměřit se na jejich vnímání kulturních rozdílů v souvislosti s PA a výsledky obou studií porovnat. Na tak rozsáhlý výzkum jsem však měla omezené jak časové, tak finanční možnosti. Téma Američanů žijících v ČR a jejich vnímání kulturních rozdílů je značně obsáhlé a mělo by se mu věnovat více pozornosti, kromě PA je řada dalších kulturních rozdílů, které by bylo přínosné formulovat a poznat tak hlouběji vztah těchto dvou kultur.

8. Souhrn

Tato práce se zaměřuje na vnímání kulturních rozdílů souvisejících s PA mezi USA a ČR z pohledu Američanů žijících dlouhodobě v ČR. Téma je teoreticky ukotveno v úvodní části, jíž následuje kvalitativní výzkum. Pro ten byl zvolen etnografický přístup s přesahem do fenomenologie a ke sběru dat použita interpretační metodika. Formou polostrukturovaných rozhovorů a zúčastněného pozorování proběhl sběr dat. Vzorek respondentů tvořilo pět dospělých Američanů žijících v ČR déle než dva roky z různých krajů ČR, kteří se vzájemně neznají. Jeden z rozhovorů proběhl osobně, ostatní čtyři formou videohovoru přes aplikaci Zoom. Všechny rozhovory byly nahrány a tyto audio nahrávky byly přepsány do textové formy pomocí počítačového programu OTranscribe. Tematická analýza dat probíhala základním otevřeným kódováním, k němuž byl využit program Atlas.ti a následná analýza formou indukce a kategorizace dat byla uskutečněna v programu MS Excel. V dosažených výsledcích byly zodpovězeny všechny tři stanovené výzkumné otázky a dosažen cíl práce. Hlavními výsledky byla formulace nejvýznamnějších kulturních rozdílů týkajících se PA mezi USA a ČR, které vnímají Američané žijící v ČR, ty byly prezentovány v šesti tematických okruzích, byly jimi nutnost PA v životním stylu, různost v intenzitě PA, odlišný vztah k přírodě, rozdílné způsoby dopravy, zaneprázdněnost vs. kvalitní čas a druhy motivace. Dalším okruhem výsledků byly vnímané druhy motivace k PA v ČR. Odpověď na tuto výzkumnou otázku byla zodpovězena ve třech kategoriích, jimiž byla motivace pro zdraví a fyzickou kondici, motivace vlivem přátel a motivace vycházející z touhy po zábavě. Posledním zkoumaným aspektem byly konkrétní změny týkající se PA v životním stylu Američanů žijících v ČR, hlavními změnami bylo častější vaření doma, nahrazení automobilové dopravy využitím hromadné dopravy a chůze, zvýšení intenzity PA v životním stylu, adaptace na pomalejší tempo životního stylu zejména v souvislosti s trávením času s přáteli a zvýšení zájmu o aktivity v přírodě.

9. Summary

The objective of this paper is the perception of cultural differences related to PA between the USA and the Czech Republic of Americans living long term in the Czech Republic. The theme's scientific frame is presented in the theoretical part which is followed by a qualitative research. Ethnography approach together with elements of phenomenology were selected for this research and the data was approached using the interpretive methodology. Semi-structured interviews together with participant observation were the methods used to collect the data. The sample of respondents consist of five Americans, who are all adults living consistently in the Czech Republic for over 2 years. The respondents live in various regions of the Czech Republic and do not know each other. One of the interviews was in person, the rest of them took place in the form of videocalls using the Zoom app. All of the interviews were audio recorded and these records were transcribed using the online program of OTranscribe. The thematic analysis was used and commenced with open coding in the Atlas.ti online program. The analysis of the data using the methods of induction and the categorizing of the data was performed using MS Excel. All three of the research questions were answered in the acquired results and the goal of this study was accomplished. The main results consisted of formulating the most significant cultural differences related to PA between USA and the Czech Republic perceived by Americans living in the Czech Republic. Those were presented in six thematic categories: the necessity of PA in lifestyle, diversity in the intensity of PA, different relation to nature, distinct means of transport, busyness vs. quality time and the types of motivation. Another area of results was designated to the differences in perceived motivation to PA in the Czech Republic. This research question was answered in three categories of motivation by health and fitness, motivation impacted by friends, and motivation associated with the desire for enjoyment. The final aspect of research was focused on specific lifestyle changes related to PA in Americans living in the Czech Republic. The main lifestyle changes were cooking at home, replacing car as a preferred mean of transport with public transportation and walking, increase in intensity of PA in lifestyle, adapting to the slower pace of lifestyle especially in regard to time spent with friends, and increase of interest for activities in nature.

10. Reference

- Adams, B., & van de Vijver, F. (2015). The many faces of expatriate identity. *International Journal of Intercultural Relations*, vol. 49, 322-331. doi:10.1016/j.ijintrel.2015.05.009
- Artinian, N. et al. (2010). Interventions to promote physical activity and dietary lifestyle changes for cardiovascular risk factor reduction in adults. *Circulation*, vol. 122(issue 4), 406-441. doi:10.1161/CIR.0b013e3181e8edf1
- Ball, J., Bice, M., & Parry, T. (2014). Adults' motivation for physical activity: Differentiating motives for exercise, sport, and recreation. *Recreational Sports Journal*, vol. 38(issue 2), 130-142. doi:10.1123/rsj.2014-0048
- Bauman, A. et al. (2009). The international prevalence study on physical activity: Results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 6(issue 1). doi:10.1186/1479-5868-6-21
- Bellezza, S., Paharia, N., & Keinan, A. (2017). Conspicuous consumption of time: When busyness and lack of leisure time become a status symbol. *Journal of Consumer Research*(44). doi:10.1093/jcr/ucw076
- Benjamin, E. et al. (2019). Heart disease and stroke statistics—2019 update: A report from the American Heart Association. *Circulation*, vol. 139(issue 10), 56-528. doi:10.1161/CIR.0000000000000659
- Berry, J. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, vol. 29(issue 6), 697-712. doi:10.1016/j.ijintrel.2005.07.013
- Boyatzis, R. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development* (1st edition. vyd.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Buehler, R. (2011). Determinants of transport mode choice: a comparison of Germany and the USA. *Journal of Transport Geography*, vol. 19(issue 4), 644-657. doi:10.1016/j.jtrangeo.2010.07.005
- Cambridge Dictionary. (2021). *Soccer mom*. Retrieved 2. 4. 2021, from Cambridge Dictionary: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/soccer-mom>
- Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly* (1st ed.). Praha: Grada.
- Centers for disease control and prevention. (2021). *Exercise or physical activity*. Retrieved 24. 4. 2021, from Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/exercise.htm>
- Centers for disease control and prevention. (n.d.). *Nutrition, physical activity, and obesity: Data, trends and maps*. Retrieved 23. 4. 2021, from Centers for Disease Control and Prevention: https://nccd.cdc.gov/dnpao_dtm/rdPage.aspx?rdReport=DNPAO_DTM.ExploreByTopic&islClass=PA&islTopic=PA1&go=GO

- Child, S. et al. (2015). Demographic differences in perceptions of outdoor recreation areas across a decade. *Journal of Park and Recreation Administration*, 33(2), 1-19. Retrieved 23. 4. 2021, from <https://js.sagamorepub.com/jpra/article/view/5160/5148>
- Cox, A., Ullrich-French, S., Tylka, T., & McMahon, A. (2019). The roles of self-compassion, body surveillance, and body appreciation in predicting intrinsic motivation for physical activity: Cross-sectional associations, and prospective changes within a yoga context. *Body Image*, (vol. 29), 110-117. doi:10.1016/j.bodyim.2019.03.002
- Darrah, C. (2007). *Busier than ever!: Why american families can't slow down*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- David Chaney. (1996). *Lifestyles* (1st ed.). Londýn: Routledge. doi:<https://doi.org/10.4324/9780203137468>
- DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, vol. 40(issue 4), 314-321. doi:10.1111/j.1365-2929.2006.02418.x
- Dohle, S., & Wansink, B. (2013). Fit in 50 years: participation in high school sports best predicts one's physical activity after Age 70. *BMC Public Health*, vol. 13(issue 1). doi:10.1186/1471-2458-13-1100
- Dosedlová, J. et al. (2016). *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence* (1st ed.). Brno: Masarykova univerzita. doi:10.5817/CZ.MUNI.M210-8458-2016
- Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu* (1st ed.). Plzeň: Aleš Čeněk.
- Emmons, K., Barbeau, E., Gutheil, C., Stryker, J., & Stoddard, A. (2007). Social influences, social context, and health behaviors among working-class, multi-ethnic adults. *Health Education & Behavior*, vol. 34(issue 2), 315-334. doi:10.1177/1090198106288011
- Forouhi, N., & Sattar, N. (2006). CVD risk factors and ethnicity—A homogeneous relationship? *Atherosclerosis Supplements*, vol. 7(issue 1), 11-19. doi:10.1016/j.atherosclerosisup.2006.01.003
- Fossey, E., Harvey, C., Mcdermott, F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, vol. 36(issue 6), 717-732. doi:10.1046/j.1440-1614.2002.01100.x
- Frank, L., Sallis, J., Conway, T., Chapman, J., Saelens, B., & Bachman, W. (2006). Many pathways from land use to health: Associations between neighborhood walkability and active transportation, body mass index, and air quality. *Journal of the American Planning Association*, vol. 72(issue 1), 75-87. doi:10.1080/01944360608976725
- Fryar, C., Carroll, M., & Afful, J. (2020). *Prevalence of overweight, obesity, and severe obesity among adults aged 20 and over: United States, 1960–1962 through 2017–2018*. Retrieved 6. 4. 2021, from National Center for Health Statistics: <https://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity-adult-17-18/obesity-adult.htm#Citation>

- Hamřík, Z., Sigmundová, D., Kalman, M., Pavelka, J., & Sigmund, E. (2012). Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*, vol. 14(issue 2), 193-198. doi:10.1080/17461391.2013.822565
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (4th ed.). Praha: Portál.
- Homan, K., & Tylka, T. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, vol. 11(issue 2), 101-108. doi:10.1016/j.bodyim.2014.01.003
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.
- King, D., Mainous, A., Carnemolla, M., & Everett, C. (2009). Adherence to healthy lifestyle habits in US adults, 1988-2006. *The American Journal of Medicine*, vol. 122(issue 6), 528-534. doi:10.1016/j.amjmed.2008.11.013
- Korvas, P., & Kysel, J. (2013). *Pohybové aktivity ve volném čase* (1st ed.). Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně.
- Krajhanzl, J. (2011). *Charakteristika osobního vztahu k přírodě: úvod do teorie a pojmosloví* [rigorózní práce]. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie.
- Krajhanzl, J., Chabada, T., & Svobodová, R. (2018). *Vztah české veřejnosti k přírodě a životnímu prostředí: Reprezentativní studie veřejného mínění* (1st ed.). Brno: Masarykova univerzita. Retrieved 23. 4. 2021, from <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/1001>
- Lange, D. (2021). *Physical activity: Statistics and facts*. Retrieved 8. 4. 2021, from Statista: <https://www.statista.com/topics/1749/physical-activity/>
- Marcus, L., & Forsyth, L. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám* (1st ed.). Praha: Portál.
- Martin, C., Herrick, K., Sarafrazi, N., & Ogden, C. (2018). Attempts to lose weight among adults in the United States, 2013-2016. *NCHS Data Brief, no 313*. Hyattsville, MD, USA: National Center for Health Statistics. Retrieved 12. 11. 2020, from <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db313.htm>
- Matoulek, M., Svačina, Š., & Lajka, J. (2010). Výskyt obezity a jejích komplikací v České republice. *Vnitřní lékařství*, 56(10), 1019-1027. Retrieved 12. 4. 2021, from <https://casopisvnitrnilekarstvi.cz/pdfs/vnl/2010/10/02.pdf>
- Mayo Clinic. (2019). *Shin splints*. Retrieved 21. 4. 2021, from Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/shin-splints/symptoms-causes/syc-20354105>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu* (1st ed.). Praha: Grada.

- Mirowsky, J., & Ross, C. (2015). Education, health, and the default american lifestyle. *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 56(issue 3), 297-306. doi:10.1177/0022146515594814
- Mitáš, J. et al. (2013). Self-reported physical activity in perceived neighborhood in Czech adults - national study. *Acta Gymnica*, vol. 43(issue 2), 23-30. doi:10.5507/ag.2013.009
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, vol. 15(issue 1). doi:10.1186/s12889-015-1429-7
- Národní zdravotnický informační portál. (2021). *Pohybová aktivita*. Retrieved 3. 3. 2021, from Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR: <https://www.nzip.cz>
- Nation Master. (2021). *Motor vehicles per 1000 people: Countries compared*. Retrieved 7. 4. 2021, from Nation Master: <https://www.nationmaster.com/country-info/stats/Transport/Road/Motor-vehicles-per-1000-people>
- Ng, S., & Popkin, B. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*, vol. 13(issue 8), 659-680. doi:10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x
- Niedermeierová, J. (2018). *Aktivní způsob dopravy má dobrý vliv na produktivitu i zdraví. Nejméně spokojeni jsou lidé, kteří do práce jezdí autem*. Retrieved 23. 4. 2021, from Hospodářské noviny: <https://archiv.ihned.cz/c1-66123930-aktivni-zpusob-dopravy-ma-dobry-vliv-na-produktivitu-i-zdravi-nejmene-spokojeni-jsou-lide-kteri-do-prace-jezdi-autem>
- Niklesová, D. (2006). Charakteristika, cíle a problémy interkulturní komunikace. *Acta Oeconomica Pragensia*, 14(4), 63-68. doi:10.18267/j.aop.104
- Novotný J. (2010). Civilizace, pohybová aktivita a zdraví. In M. Zvonař, P. Korvas, & J. Nykodým (Eds.), *Pohybové a zdravotní aspekty v kinantropologickém výzkumu* (1st ed., pp. 8-17). Brno: Masarykova univerzita.
- OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. (2019). *Czechia: country health profile 2019, state of health in the EU*. Brusel: OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies. Retrieved 7. 4. 2021, from https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2019_chp_cs_english.pdf
- Organization, W. H. (2020d). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Ženeva: Author. Načteno z https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_3
- Průcha, J. (2010). *Interkulturní psychologie: sociopsychologické zkoumání kultur, etnik, ras a národů* (3rd ed.). Praha: Portál.
- Průcha, J., & Veteška, J. (2012). *Andragogický slovník* (1st ed.). Praha: Grada.

- Reeves, M., & Rafferty, A. (2005). Healthy lifestyle characteristics among adults in the United States, 2000. *Archives of Internal Medicine*, vol. 165(issue 8), 854-857. doi:10.1001/archinte.165.8.854
- Rieck, T. (2020). *10,000 steps a day: too low? Too high?* Retrieved 24. 2. 2021, from Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/10000-steps/art-20317391>
- Ríos, D., Cubedo, M., & Ríos, M. (2013). Graphical study of reasons for engagement in physical activity in European Union. *SpringerPlus*, vol. 2(issue 1). doi:10.1186/2193-1801-2-488
- Rizzo, N. (2021). *200+ Gym Industry Statistics [Global Analysis]*. Retrieved 24. 4. 2021, from RunRepeat: <https://runrepeat.com/gym-industry-statistics>
- Safe Routes Partnership. (2020). *2020 state report map*. Retrieved 6. 4. 2021, from Safe Routes Partnership: <https://www.saferoutespartnership.org/resources/2020-state-report-map>
- Sigmundová, D., El Ansari, W., & Sigmund, E. (2011). Neighbourhood environment correlates of physical activity: A study of eight Czech regional towns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 8(issue 2), 341-357. doi:10.3390/ijerph8020341
- Song, S., Yap, W., Hou, Y., & Yuen, B. (2020). Neighbourhood built environment, physical activity, and physical health among older adults in Singapore: A simultaneous equations approach. *Journal of Transport & Health*, vol. 18. doi:10.1016/j.jth.2020.100881
- Soukup, V. (2000). *Přehled antropologických teorií kultury* (1st ed.). Praha: Portál.
- Stebbins, R. (1997). Lifestyle as a generic concept in ethnographic research. *Quality and quantity*, vol. 31(issue 4), 347-360. doi:10.1023/A:1004285831689
- Tammelin, T., Laitinen, J., & Näyhä, S. (2004). Change in the level of physical activity from adolescence into adulthood and obesity at the age of 31 years. *International Journal of Obesity*, vol. 28(issue 6), 775-782. doi:10.1038/sj.ijo.0802622
- The League of American Bicyclists. (2020a). *Topic I: rates of biking and walking*. Retrieved 6. 4. 2021, from The league of American bicyclists: <https://data.bikeleague.org/show-your-data/national-data/rates-of-biking-and-walking/>
- The League of American Bicyclists. (2020b). *Topic III: rates of active commuting*. Retrieved 6. 4. 2021, from The league of American bicyclists: <https://data.bikeleague.org/show-your-data/state-data/states-rates-of-active-commuting/>
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu* (1st ed.). Praha: Grada.

- U.S. Bureau of Labor Statistics. (2008). *Spotlight on statistics: Sports and exercise*. Retrieved 8. 4. 2021, from U.S. Bureau of labor statistics: <https://www.bls.gov/spotlight/2008/sports/#:~:text=Walking%20is%20Most%20Popular%20Exercise,popular%20form%20of%20exercise%20overall>.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2015). Step it up! The surgeon general's call to action to promote walking and walkable communities. U.S. department of health and human services, Office of the surgeon general. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/physical-activity-nutrition/index.html>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical activity guidelines for Americans*. (2nd ed.) Washington, D.C., USA: U.S. Department of Health and Human Services. Načteno z <https://health.gov/our-work/physical-activity/current-guidelines>
- Vanderloo, L. (2017). *What science actually says about taking 10,000 steps a day*. Retrieved 24. 2. 2021, from HuffPost Canada: https://www.huffingtonpost.ca/leigh-vanderloo/10000-steps-a-day_b_16077702.html
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice* (1st ed.). Olomouc: Univerzita Palackého. Retrieved 23. 4. 2021, from DOI:10.5507/ftk.16.24448831
- Veal, A. (1993). The concept of lifestyle: a review. *Leisure Studies*, vol. 12(issue 4), 233-252. doi:10.1080/02614369300390231
- Villanueva, K., Giles-Corti, B., & McCormack, G. (2008). Achieving 10,000 steps: A comparison of public transport users and drivers in a University setting. *Preventive Medicine*, vol. 47(issue 3), 338-341. doi:10.1016/j.ypmed.2008.03.005
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2005). *The psychology of culture shock* (2nd ed.). Hove: Routledge. Retrieved 29. 4. 2021, from <http://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT181257.pdf>
- World Health Organization. (2017). *Determinants of health*. Ženeva: Author. Retrieved 8. 12. 2020, from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/determinants-of-health>
- World Health Organization. (2019). How much physical activity is needed for good health? *World Health Organization*. Ženeva: Author. Retrieved 17. 2. 2021, from <https://www.who.int/multi-media/details/how-much-physical-activity-is-needed-for-good-health>
- World Health Organization. (2020a). Physical activity. *World Health Organization*. Ženeva: Author. Retrieved 5. 2. 2021, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2020b). *Constitution of the World Health Organization In: Basic documents* (49th ed.). Ženeva: Author. Retrieved 12. 2. 2021, from https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf

- World Health Organization. (2020c). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour* (1st ed.). Ženeva: Author. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_3
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (1999). *Healthy living: what is a healthy lifestyle?* Kodaň: WHO Regional Office for Europe. Retrieved 25. 1. 2021, from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108180>
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (2021). *Transport and health: Physical activity*. Retrieved 5. 1. 2021, from World Health Organization, Regional Office for Europe: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Transport-and-health/data-and-statistics/physical-activity2>
- Zvonař M. (2010). Pohybové aktivity střední a starší populace a její vliv na zdravotní stav. In M. Zvonař, P. Korvas, & J. Nykodým (Eds.), *Pohybové a zdravotní aspekty v kinantropologickém výzkumu* (1st ed., pp. 8-17). Brno: Masarykova univerzita.