

Univerzita Hradec Králové

Filozofická fakulta

**Bakalářská práce**

2024

Natálie Klouzková

Univerzita Hradec Králové  
Filozofická fakulta  
Katedra sociologie

**Genderové rozdíly v budování identity na základě  
zdravého životního stylu**

Bakalářská práce

Autor:	Natálie Klouzková
Studijní program:	B0314A250008 – Sociologie
Studijní obor:	Sociologie
Forma studia:	Prezenční
Vedoucí práce:	Mgr. Nina Andrš Fárová, Ph.D.

Hradec Králové, 2024



## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Natálie Klouzková

**Studium:** F20BP0078

**Studijní program:** B0314A250008 Sociologie

**Studijní obor:**

**Název bakalářské práce:** **Genderové rozdíly v budování identity na základě zdravého životního stylu**

**Název bakalářské práce AJ:** Gender differences in identity building based on a healthy lifestyle

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Tato práce se zaměří na analýzu genderových rozdílů v rámci budování identity mladých dospělých v české společnosti, a to na základě zdravého životního stylu. Základní výzkumnou otázkou bude, zda ke zdravému životnímu stylu inklinují spíše muži či ženy a jaké jsou jejich důvody a motivace tento životní styl v tak mladém věku dodržovat. Práce bude vycházet z kvalitativního výzkumu, jehož součástí budou polostrukturované rozhovory a zúčastnění pozorování.

1. Sekot, A. 2003. *Sport a společnost*. Brno: Paido.
2. Sekot, A. 2006. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita: Paido.
3. Vašutová, M., Panáček M. 2013. *Mezi dětstvím a dospělostí: vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě.
4. Hrdá, M., Šíp, R., 2011. *Identita v sociálně pedagogickém výzkumu: pole napětí, změn a začlenění*. Brno: Masarykova univerzita.
5. Dupont, T., Beal, B., 2021. *Lifestyle Sports and Identities. Subcultural Careers Through the Life Course*. Oxfordshire: Routledge. ISBN 9781032052397

**Zadávací pracoviště:** Katedra sociologie,  
Filozofická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. Nina Andrš Fárová, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 12.12.2023

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce Mgr. Niny Andrš Fárové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

\_\_\_\_\_  
Natálie Klouzková

## **Anotace**

Klouzková, N. 2024. *Genderové rozdíly v budování identity na základě zdravého životního stylu*. Hradec Králové: Filozofická fakulta, Univerzita Hradec Králové, 53 s. Bakalářská práce

Bakalářská práce se zaměřuje na analýzu genderových rozdílů v rámci budování identity mladých dospělých v české společnosti, a to na základě zdravého životního stylu. Je rozdělena na část teoretickou, metodologickou a empirickou. Teoretická část se věnuje konceptualizování pojmů gender a identita, popisuje proces budování identity a její vztah ke společnosti, definuje pojem životní styl a rozebírá formování identity ve vztahu ke sportu. Metodologie představuje použité metody. Empirická část vychází z kvalitativního výzkumu, jehož součástí jsou rozhovory a zúčastněné pozorování. Cílem práce je zjistit, zda ke zdravému životnímu stylu inklinují spíše muži či ženy a jaké jsou jejich důvody a motivace tento životní styl v tak mladém věku dodržovat. Výzkum popisuje osobní zkušenosti respondentů a v rámci analýzy rozhovorů jsou představena tato konkrétní témata: představy respondentů o obsahu zdravého životního stylu, podoby zdravého životního stylu, vliv rodiny na budování návyků, motivace k zájmu o životní styl, přístup k péči o sebe na základě genderu a role genderu v rámci sportu.

**Klíčová slova:** gender, životní styl, zdraví, identita

## **Annotation**

Klouzková, N. 2024. *Gender differences in identity building based on a healthy lifestyle*. Hradec Králové, Philosophical Faculty, University of Hradec Králové, 53 pp. Bachelor Thesis

The bachelor thesis focuses on analyzing gender differences in the process of identity formation among young adults in Czech society, based on a healthy lifestyle. It is divided into theoretical, methodological, and empirical parts. The theoretical section conceptualizes the terms gender and identity, describes the process of identity formation and its relationship to society, defines the concept of lifestyle, and examines the formation of identity in relation to sports. Methodology introduces the applied methods. The empirical part is based on qualitative research, including interviews and observation. The aim of the thesis is to determine whether men or women are more inclined towards a healthy lifestyle and what are their reasons and motivations for adhering to this lifestyle at such a young age. The research describes respondents' personal experiences, and within the analysis of interviews, specific topics are presented: respondents' perceptions of the content of a healthy lifestyle, forms of a healthy lifestyle, the influence of family on habit formation, motivation for interest in lifestyle, approach to self-care based on gender, and the role of gender in sports.

Keywords: gender, lifestyle, health, identity

## **Poděkování**

V první řadě bych touto formou ráda upřímně poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Nině Andrš Fárové, Ph.D. za její odborné vedení, cenné rady a čas, který mi při vedení této práce věnovala. Nekonečné děkuji dále patří mé rodině a přátelům, kteří mi byli a jsou, nejen při studiu, tou největší podporou.

## Obsah

1	Úvod .....	9
2	Teoretická část.....	11
2.1	Gender a identita.....	11
2.1.1	Gender.....	11
2.1.2	Genderové stereotypy.....	12
2.1.3	Oblasti genderových rozdílů .....	12
2.2	Identita a její budování .....	13
2.2.1	Kotvy identity .....	15
2.2.2	Eriksonova teorie dynamického utváření identity.....	15
2.2.3	Adolescentní identita a tělové schéma .....	16
2.3	Identita a společnost.....	17
2.3.1	Sociální identita .....	18
2.3.2	Sociální role .....	19
2.3.3	Subkultura a identita .....	20
2.3.4	Role zábavy v budování skupinové identity.....	21
2.4	Životní styl.....	22
2.4.1	Kvalita života.....	23
2.4.2	Zdravý životní styl .....	23
2.5	Sport a identita .....	25
2.5.1	Sport a socializace .....	25
2.5.2	Sport jako statusový symbol životního stylu .....	26
2.5.3	Sportovně pohybové aktivity jako sociologický fenomén .....	26
2.5.4	Trend „fitness“ .....	28
3	Metodologická část .....	30
3.1	Výběr výzkumného vzorku.....	32
3.2	Průběh rozhovorů .....	32
4	Praktická část.....	34
4.1	Představení respondentů.....	34
4.2	Analýza rozhovorů .....	36
4.2.1	Představy o obsahu zdravého životního stylu .....	37
4.2.2	Podoba zdravého životního stylu.....	38
4.2.3	Vliv rodiny na budování návyků.....	43
4.2.4	Motivace k zájmu o zdravý životní styl .....	45



4.2.5	Přístup k péči o sebe na základě genderu .....	51
4.2.6	Role genderu v rámci sportu .....	52
4.3	Pozorování .....	53
4.3.1	Foodcourt .....	54
4.3.2	Fitness centrum .....	55
5	Shrnutí výzkumu.....	56
6	Závěr.....	57
	Seznam použité literatury .....	59
	Seznam příloh.....	62
	Příloha č.1.....	62

# 1 Úvod

Jeden ze zásadních znaků lidských bytostí je uvědomování si své identity. Vědomí vlastní totožnosti nám pomáhá orientovat se v sociálním prostředí, ve kterém se pohybujeme, poskytuje nám jakési zázemí a kořeny pro jednání v sociálních interakcích (Hrdá, Šíp a kol., 2011). Když víme, kdo jsme, kam patříme a co od života očekáváme, to všechno nám poskytuje pocit bezpečí a ujištění, že ve svém životě jdeme správným směrem a náš pobyt na tomto světě dává smysl.

S identitou se nerodíme, ale její vznik a následné formování je založeno na zkušenostech, které shromažďujeme během celého života. Její nejvýraznější vývoj však nastává během dospívání neboli v období tzv. adolescence (Vašutová, 2013). Během této životní etapy dochází k mnoha zásadním změnám, nezanedbatelně odlišným na základě toho, zda je jedinec dívka či chlapec, a to bezpochyby nejen na úrovni tělesné schránky.

Tato bakalářská práce se konkrétně soustředí na genderové rozdíly v rozvoji identity na základě ztotožnění se se zdravým životním stylem. Důvod, proč jsem zvolila konkrétně téma zdravého životního stylu, je ten, že je mi osobně velmi blízké. Zdravý životní styl, jehož elementárními součástmi jsou pohyb a zdravé stravování, by podle mého názoru měl být základní pilíř života každého z nás. Nicméně ze zkušeností a pozorování okolí si troufám tvrdit, že v majoritě případů tomu tak není. V posledních desetiletích jsme svědky obrovského rozmachu řetězců rychlého občerstvení, výroby široké škály nejrůznějších průmyslově zpracovaných potravin a poklesu praktikování sportu i obecně přirozeného pohybu v populaci.

Práce se zaměřuje na osoby, které se naopak rozhodly jít v této oblasti proti proudu a „trend“ moderního vývoje v tomto smyslu nenásledovat. Šetření si klade za primární cíl zjistit, jaká přesvědčení a motivace vedou dospívající a mladé dospělé osoby k praktikování zdravého životního stylu již v tak brzkém věku, zda se na jeho provozování buduje jejich identita a bude se soustředit na to, zda k dodržování zdravého životního stylu mají sklon spíše ženy či muži.

Text je rozčleněn do tří hlavních částí – teoretické, metodologické a praktické. Teoretická část komplexně uvádí do celé problematiky. Zahrnuje několik kapitol

vymezujících základní pojmy a představuje již provedené výzkumy a zjištěné teorie, které tvoří kostru této kvalifikační práce.

V metodologické části je definován cíl práce a volba výzkumného vzorku. Taktéž je v ní zahrnut popis metody sběru dat a způsob jejich následného zpracování.

Praktická část vychází z kvalitativního výzkumu, jehož obsahem jsou polostrukturované rozhovory a zúčastněné pozorování v terénu. Hlavním výstupem je poté analýza získaných dat a jejich interpretace v návaznosti na teoretický základ. Zjištění jsou stručně rekapitulována též v závěru práce.

## 2 Teoretická část

Jako první nahlédneme na zkoumanou problematiku skrze již zjištěné poznatky. Teoretická část je rozdělena do pěti hlavních kapitol, přičemž ty jsou dále rozděleny na konkrétnější podkapitoly. Hlavními kapitolami jsou následující: *Gender a identita*, *Identita a její budování*, *Identita a společnost*, *Životní styl* a v neposlední řadě *Sport a identita*. Text je logicky uspořádán od základních definicí a obecných informací a postupně směřuje k specifitějším otázkám, které se vážou k jádru výzkumného tématu.

### 2.1 Gender a identita

#### 2.1.1 Gender

Pojem gender označuje sociální konstrukt a poukazuje na kulturně podmíněnou odlišnost mezi feminitou a maskulinitou. Můžeme jej porovnat v kontrastu s pohlavím, které je naproti tomu významově biologickým určením toho, kdo je muž a kdo žena na základě funkce v reprodukčním procesu a odlišnosti pohlavních orgánů. Feminita neboli ženskost, označuje vše, co je společensky přisuzované ženám. Jedná se o vlastnosti, očekávané chování, objekty či role. Maskulinita naopak označuje mužskost. (Smetáčková, 2016)

Gender v českém překladu znamená rod. Je tím kladen důraz na to, jak je verbální komunikace důležitá v konstrukci významů. Gender totiž kromě studií rodu řeší i problematiku jazykového rodu z hlediska gramatiky v naší společnosti. (Heller, 2004)

Gender můžeme definovat různými způsoby. Irena Smetáčková ve své knize uvádí 3 způsoby:

1. Jedná se o výčet charakteristik, které souvisejí s vzhledem, schopnostmi, chováním a zájmy. Historicky souvisejí s představami o ženách a mužích v dané společnosti.
2. Jde o organizační princip společnosti, který počítá s rozdílnostmi mezi muži a ženami.
3. Označuje ženské a mužské charakteristiky jednotlivců, vyvíjejících se na základě socio-kulturních podmínek. (Smetáčková, 2016)

Gender je vnímán jako zásadní organizační koncept, proto většina lidí považuje za nepsanou „povinnost“ s ním spojit svou identitu. (Giddens, 2013)

### **2.1.2 Genderové stereotypy**

Stereotypy obecně označují zakořeněné představy o určitém fenoménu, které nás následně ovlivňují v úsudcích o konkrétní osobě či situaci. Častokrát se jedná o osoby s jistou společnou charakteristikou jako je rasa, věk nebo právě gender. Zevšeobecnění nebere v potaz individuální kvality jednotlivce, a proto se jedná o zkreslenou představu (Smetáčková, 2016). Hnilica uvádí, že se jedná o paměťovou kategorii, která je založena na asociaci sociální kategorie s určitými povahovými rysy (Hnilica, 2010).

Pokud jsou stereotypy negativní, hovoříme o předsudcích (Keller, Sociologická encyklopedie, 2017). Genderové stereotypy zahrnují soubor představ o tom, jaké vlastnosti a rysy by měly patřit ženám a jaké mužů. Jejich výskyt je ve společnosti zřetelný. Zahrnuje schopnosti, očekávané zájmy, vzhled, způsoby chování atp. Mužům je například běžně připisována racionalita, fyzická síla, logické uvažování, dominance. Ženy jsou na druhé straně vnímány jako něžná stvoření, vysoce citová, submisivní a je kladen důraz na jejich fyzickou atraktivitu. Genderové stereotypy jsou patrné již ve výchově. Podle všeobecně vnímaného úzu by si děvčata měla hrát s panenkami a chlapci s autíčky. Feminita a maskulinita jsou považovány za protipóly, které se ale ve skutečnosti doplňují. (Smetáčková, 2016)

### **2.1.3 Oblasti genderových rozdílů**

Genderové rozdíly se projevují prakticky ve všech oblastech života. Ve společnosti se můžeme často setkat s názory typu „ženy patří do kuchyně“ či „uklizení je ženská práce“. Mužům jsou naopak připisovány fyzicky náročnější aktivity – práce na zahradě, drobné opravy na domě apod. Odlišné jednání na základě pohlaví se projevuje již od narození ve výchově na základě genderových stereotypů. Tento fenomén se nazývá genderová socializace.

Začleňování do společnosti a přejímání příslušných sociálních rolí je součástí osvojování genderového řádu v dané společnosti. Freud ve své tradiční teorii vývoje chlapců a dívek zdůrazňuje zlom okolo třetího roku života jedince, kdy pro budoucí rozličný vývoj obou genderů hraje roli tzv. kastrální úzkost u chlapců a

závist penisu u dívek. (Giddens, 2013). Na tomto základu se následně projevují odlišné rysy v motivaci chování.

Na genderovou socializaci se snaží některé studie nahlížet i jiným způsobem, nejen a pouze jako na nekritické přejímání zažitých pravidel. J Statham (1986) provedl výzkum týkající se vychovávání dětí rodiče, kteří se rozhodli výchovu pojmout „nesexistickým“ způsobem. Narazil však na poznatek, že i tito rodiče se střetávají se zažitými genderovými vzorci, od kterých je těžké se odpoutat, i když se o to vědomě snaží. (Statham, 1986).

Genderová socializace je patrná i v tematizování hraček a genderové stereotypy jsou stále viditelné i v pohádkách a dětských filmech. Mužští hrdinové zastávají většinou důležitější pozici a jsou typicky vykreslováni jako ti odvážnější, zajímavější a dobrodružnější. (Giddens, 2013)

Zásadně rozdílný přístup dále citelně pozorujeme v oblasti sportovních aktivit, obzvláště pak na profesionální úrovni. Této oblasti se budeme podrobněji věnovat později v kapitole Sport a socializace.

## **2.2 Identita a její budování**

Identita neboli totožnost je dle sociologické encyklopedie definována jako „*obecná jednota vnitřního psychického života a jednání, která bývá též nazývána autentickým bytím.*“ (Nakonečný, Sociologická encyklopedie, 2020). Definice od B. Geista uvádí, že se jedná o „*termín, používaný v různém významovém spektru pro označení vědomí (volby) příslušnosti členů určitého sociálního útvaru k tomuto útvaru.*“ (Geist, 1992, s: 120).

Z hlediska psychologie je identita konstrukt, který svou pozornost upíná na osobnost jedince, primárně na strukturu ega. (Hrdá, Šíp a kol., 2011) Zaměřuje se na tzv. „jáství“. Tento termín vyjadřuje „*organizovanost duševního života člověka kolem určitého činitele, jeho zážitkového a akčního centra*“ (Nakonečný, 1998, s. 507). Vědomí těla a zároveň sociálního já (kdo jsem vs. kým bych chtěl být) je propojeno se zážitkovým centrem, akční centrum pak zahrnuje takzvaně *ego, jako vztažný rámec*. Na základě tohoto rámce si tvoříme ego-centricky orientovaný svět (Nakonečný, 1998).

V tomto kontextu však uvedený termín nemá mít negativní konotaci, ale stručně řečeno se jedná o situaci, kdy se v životě obklopujeme objekty, které pro nás mají subjektivně silný význam. Ukazujeme věci, kterými chceme být prezentováni a naopak ty, které by mohly být devalvační, skrýváme. Vztažný svět je utvářen nejdříve primárními skupinami (rodina, vrstevníci, ...) a posléze osobní systematickou změnou na základě vlastních zkušeností a vytvořených hodnot. Formování vlastní osobnosti a svého bezprostředního okolí „k obrazu svému“ je „proces, jehož prostřednictvím se realizuje určitý vztah člověka ke světu, avšak ne každý proces je činností. Např. myšlení je procesem analýzy a syntézy, ale jako činnost vystupuje, když člověk řeší nějaký úkol, teoreticky nebo prakticky významný pro jeho místo ve světě.“ (Smékal, 2002, citováno dle Hrdá, Šíp a kol., 2011)

Identita není definována pouze osobním pocitem, ale záleží také na tom, jak ji prezentují lidé kolem. „Identitu chápeme jako neustálé vztahování se k zážitku „Já“, jako proces reflektování autorství svých vlastních aktivit (selfing). Je základem vědomí kontinuity vlastního života, ohniskem vědomí vlastní jedinečnosti, s jeho přítomností se spojují představy o budoucnosti a vazbě na druhé lidi.“ (Macek, 2006, citováno dle Hrdá, Šíp a kol., 2011)

Pro společenství i pro člověka jako jednotlivce je důležité vědomí jedinečnosti, vědomí sounáležitosti, vědomí autentického prožitku, vědomí pozitivního hodnocení a sebehodnocení. (Macek, 2006, citováno dle Hrdá, Šíp a kol., 2011)

Jaké věci si kupujeme, co děláme, s kým se stýkáme atd. - to všechno má vliv na to, kým jsme a jaká je naše totožnost. Identita poskytuje jedinci zázemí pro orientaci ve světě kolem něj. Díky ní se dokáže úspěšněji vypořádávat s měnícím se okolnostmi a každodenními problémy. (Hrdá, Šíp a kol., 2011)

Proces utváření identity je řazen a strukturován na základě ideálních typů identity. Ideální typy však nejsou neměnné a striktně definované, nýbrž se vytvářejí dynamicky v aktuálním čase. V tomto ohledu pozorujeme podobnost s Freudovou psychoanalýzou a pojmy id, ego a superego, které fungují na stejném principu. Zásadním obdobím ve tvorbě identity je adolescence, kdy dochází k hledání vlastního Já (Vašutová, 2013).

### **2.2.1 Kotvy identity**

Součástí procesu budování identity mohou být také tzv. „kotvy identity“, což jsou prostředky, díky kterým se jedinec utvrzuje ve vědomí své vlastní totožnosti. Pro ilustraci a lepší pochopení toho, co je „kotvami“ myšleno, nám poslouží výzkum autora Michaela S. Rosenbauma (2021), který byl proveden mezi řidiči vozů značky Jeep. Rosenbaum uvádí zajímavé zjištění, že tito lidé váží svou identitu s předmětem, v tomto případě autem, které se stává „kotvou“ jejich sebe prezentace. Rosenbaum v rámci fenoménu zakotvení identity prostřednictvím vztahu k určité věci, cituje amerického sociologa G. Suttlese, který poukazoval na skutečnost, že prostředí, kde člověk může uvolnit svou přirozenost a autentičnost je základní potřebou, kterou se jedinec ujišťuje o svém vnímání světa a o realitě druhých lidí. Tuto úvahu můžeme aplikovat nejen na hmotné objekty, ale i aktivity a činnosti. Obvykle se jedná právě o volnočasové aktivity.

### **2.2.2 Eriksonova teorie dynamického utváření identity**

Erikson spatřoval důležitost formování identity z hlediska následného rozvoje intimity (Vašutová, 2013). Přichází s „efektivními obrannými systémy“. Jejich zásadní formou jsou výběr povolání a utvoření ideologie. Adolescent se díky těmto systémům dokáže efektivněji vypořádat s krizí identity a úzkostmi. Prostřednictvím vytvoření identity se z jedince stává stabilnější osobnost, která je odolná vůči měnícím se vnitřním a vnějším okolnostem, které mají vliv na jeho rozpoložení (Vašutová, 2013).

Na identitu můžeme nahlížet z různých úhlů pohledu. Lze ji chápat jako ideální typ, vzniklý na základě vystupňování klíčových vlastností, podle kterých následně můžeme předvídat, jak budou ostatní jedinci kolem nás, či my samotní v určitých situacích jednat. (Hrdá, Šíp a kol., 2011) Člověk nemůže určit svoji vlastní identitu, aniž by se neopíral o znalost ideálních typů, protože ty mu poskytují jakýsi návod, jak poznat sebe sama.



### 2.2.3 Adolescentní identita a tělové schéma

Období adolescence s sebou přináší aktivní hledání svého místa ve světě a potřebu odlišovat se od druhých. To se projevuje nejrůznějšími způsoby ve všemožných oblastech, ať už chováním, sebevyjadřováním skrz styl oblékání, poslech specifického hudebního žánru nebo na první pohled neviditelným vnitřním prožíváním. Jde o nový druh egocentrismu, s kterým souvisí také tzv. imaginární obecenstvo, kterému se snaží jedinec zavděčit. Stojí si za svou výjimečností a svou odlišnost vnímá jako velmi raritní oproti ostatním. Proto nabývá pocitu, že jeho problémy jsou natolik jiné a jedinečné, že jim nikdo z jeho okolí nedokáže dostatečně porozumět. Své skutečné pocity sdílí obtížně. (Macek, 2006, citováno dle Hrdá, Šíp a kol., 2011)

Nyní se zaměříme na charakteristiky, které identitu jako takovou, ale o to silněji v období adolescence, zobrazují ve vztažném světě věcí. Jde o sociálně ekonomický status, hodnoty, zájmy a filozofii a životní styl. Zájmy jsou výraznou charakteristikou identity každého člověka. Projevují se v rámci každodenního života. Na rozdíl od zaměstnání jsou však v majoritě případů svobodnou volbou každého dospívajícího, potažmo dospělého jedince, proto o jeho totožnosti vypovídají daleko více než povolání, které mnohdy závisí i na jiných činitelích než vůli dotyčného. Zájmové činnosti ve volném čase dávají prostor pro stoprocentní seberealizaci a rozvoj osobnosti. Poskytují životu jiný rozměr, smysl, radost a mimo jiné jsou zdrojem hodnocení ega. Důležité je také vědomí úspěchu v dané činnosti, které posiluje sebevědomí a kompenzuje nedostatky v jiných oblastech vnímání sebe sama. Úspěch může být pro každého individuální a lze ho spatřovat v mnoha oblastech a měřit různými způsoby, nicméně vždy dodává životu optimismus. (Hrdá, Šíp a kol., 2011)

Filozofie a životní styl jsou druhým důležitým aspektem, který vypovídá o tom, s čím se jedinec identifikuje. Hodnoty se vyvíjí v „životní vyznání“. Životní styl je založen nejen na zájmech, ale navíc uznává pouze určitý okruh již zmíněných hodnot a zároveň popírá ty, s kterými nesouzní. Z toho vzniká specifický náhled na svět, ovlivňuje způsob vnímání jedince a jeho interpretování událostí, které se kolem něj odehrávají. (Hrdá, Šíp a kol., 2011) Skvěle tuto myšlenku shrnuje

následující věta: „*Jsem to, kde žiji: co jím, jak pracuji, co preferuji; kde bydlím a spím, koho mám rád atd.*“ (Němec, 2011, citováno dle Hrdá, Šíp a kol., 2011)

Během adolescentního utváření identity hraje podstatnou roli tělové schéma. Vzhled je pro mladistvé jedním z nejzásadnějších oblastí, kam je směřována jejich pozornost. Tělo pro ně představuje prioritu a silný význam udávají vzory, s kterými se jedinec může identifikovat a napodobovat je. Atraktivní jedinec je mezi vrstevníky uznávanější a oblíbenější, což jej utvrzuje v sebejistotě. (Vašutová, 2013) Profesorka psychologie Marie Vágnerová v této souvislosti konstatuje, že „*atraktivita je jedním z předpokladů k dosažení dobré sociální pozice adolescenta.*“ (Vágnerová, 2000, citováno dle Vašutová, 2010)

### **2.3 Identita a společnost**

Dle amerického sociologa Herberta G. Blumera (1969) není společnost jasně definovaná a neměnná struktura, ale naopak je dynamická a proměňuje se v čase na základě interakcí mezi lidmi. Je založena primárně na interpretacích sdělení mezi jednotlivci a rolích, které tito jednotlivci zastávají. Přesto však pro orientaci „Já“ ve světě společnost potřebujeme vnímat jako určitou jistotu a stabilitu, kterou shledáváme ve skupinách lidí se společnými zájmy či názory. Tím se utváří abstraktní hranice mezi různými společnostmi. (Blumer, 1969)

„Já“ se v proudu událostí a nových zkušeností neustále mění. Nové zážitky jej přirozeně obohacují, otevírají novým náhledům, poskytují nové příležitosti pro přehodnocení stávajících představ, nebo naopak utvrzují v jeho dosavadních přesvědčeních a posilují již existující identitu. Nové interakce, poznávání nových společenství a skupin, střetávání s odlišnými kulturami, konfrontace s novými překážkami v různých kontextech a z jiných pozic atp.- to vše naši identitu formuje. Jde o nikdy nekončící proces. (Hrdá, Šíp a kol., 2011)

### 2.3.1 Sociální identita

Pojem sociální identita demonstruje místo, kam jedinec ve společnosti patří. Jedná se o vědomí příslušnosti k určité skupině nebo společenské kategorii. V rámci členství ve skupině jedinec hodnotí sám sebe a definuje, kým se cítí být. Skrze skupinu mu jsou okolím připisovány určité charakteristiky, a to, co je od něj očekáváno. „*Jedinec má možnost se typizací zvnějšku přizpůsobit nebo vzepřít, může jí podléhat, ale může ji i dovedně využívat*“ (Bernard, 2008, s. 121)

Sociální skupiny jsou silným nástrojem sociální kontroly. (Jandourek, 2009) Vztahy uvnitř nich mají velký vliv na chování a jednání členů, jsou častokrát dlouhodobého charakteru a bývají původcem jak primární, tak sekundární socializace (v závislosti na věku člena). Vztahy mohou vyústit až v pocit „My“ namísto pouhého „Já“. Tím dotyčný dává jasně najevo, že svou osobní identitu zakládá na sounáležitosti ke skupině a ztotožňuje se s jejími pravidly.

Mezi lidmi objevujeme, jak sami sebe vnímáme, pozorujeme a následně reflektujeme, jak se k nám ostatní chovají a tím si o sobě a ostatních tvoříme nové úsudky. Na základě hodnocení naší osoby druhými prostřednictvím interakcí a vzájemného působení, nabýváme nových poznatků a vyššího smyslu. (Husserl, 2006). „*Jakákoliv výpověď o druhém člověku je především výpovědí o nás samých.*“ (Smékal 2005, s. 89).

Podle Schramla (1980) můžeme termín identita, který je spíše psychologický, pojímat jako paralelu k sociologickým termínům status či role, které taktéž vymezují příslušnost ve skupině (Schraml, 1980). Aby jedinec do skupiny rychleji „zapadl“, může role přejímat (role taking) (Hrdá, Šíp a kol., 2011). „*Autoevaluace vlastního já reflektuje sociální hodnoty. Vlastní já je vlastně členem sociální skupiny a reprezentuje tudíž hodnoty dané skupiny. Jeho hodnoty jsou tak hodnotami, které jsou vlastní dané společnosti...*“ (Baldwin 1986, s. 118, citováno dle Hrdá, Šíp a kol., 2011)

Helena Pílušová, jejíž výzkum se zaměřuje na uchování tradiční kultury ve společnosti, zmiňuje příklad folklórních tanečních souborů, jejíž členové sami potvrdili, že se cítí být svou skupinou formováni a připouštějí, že její vliv hrál

zásadní roli ve tvorbě jejich osobního nastavení a hodnotového žebříčku. (Hrdá, Šíp a kol., 2011)

### **2.3.2 Sociální role**

Pokud hovoříme o sociální identitě, musíme si též charakterizovat pojem sociální role, protože tyto dva termíny jdou vzájemně ruku v ruce a úzce spolu souvisejí.

Sociální role označuje očekávané chování a způsoby jednání, příslušící pro určitý sociální status a určované společností samotnou. (Giddens, 2013). Pravidla jsou dále součástí „médií komunikace“ (literatura, mýty, internetové diskuze) a jejich dodržování je ovlivňované též systémem sociální kontroly, pomocí odměny a trestu. Pojem role vznikl v divadelním prostředí a je užívám v dramaturgické modelu, který používal a představil Erving Goffman (2018) ve svém nejznámějším díle *Všichni hrajeme divadlo*. Společenský život je v dramaturgickém pojetí vnímán jako hra, prostředí jako jeviště a jedinci jako herci, kteří se chovají a jednají v závislosti na tom, jakou roli v danou chvíli hrají. Vykonávání činnosti určitým způsobem determinuje, jak člověk vnímá sám sebe. Dochází k identifikaci osobnosti a objektivního významu činnosti.

Role v sobě zahrnuje veškeré institucionalizované chování. Pokud jsou aktéři označeni jako vykonavatelé role, stává se jejich jednání vynutitelným. Například je to role soudce, kdy jedinec v danou chvíli nevystupuje sám za sebe, ale koná podle předem psaných pravidel a předpisů, spadajících pod tuto funkci. (Goffmann, 2018)

Některé role nejsou společností respektované a označují se jako deviantní. Každý člověk zastává ve svém životě mnoho různých rolí. Na jejich podobě a četnosti se podílí prostředí v jakém se jedinec vyskytuje i jeho vlastní představy o tom, co určitá role zahrnuje. (Goffmann, 2018)

V řadě společenských oblastí jsou role uspořádány do hierarchie mocenských vztahů. Také ne všechny role se vážou na schvalované chování (deviantní role). Ne všechny role jsou regulovány ve stejné míře. Jednotlivé role jsou napojeny na řadu dalších, každý jedinec jich má mnoho. Do hraní role se promítá jedincova sociální praxe v prostředí, ve kterém se pohybuje a jeho vlastní představa o tom, co role obnáší. (Goffmann, 2018)

### 2.3.3 Subkultura a identita

T. Dupont a B. Beal (2021) v rámci svého zkoumání uvádějí ve spolupráci s více než dvěma desítkami autorů poznatky, zaměřující se na to, jakým způsobem různá stádia dospělého života ovlivňují účast ve volnočasových sportech a při budování identity. Zaměřují se převážně na osoby středního věku a souvislosti s budováním kariéry, nicméně do jisté míry se dotýkají celé škály věkového spektra dospělosti od mladých až po starší dospělé a jejich zjištění pro tuto práci poslouží jako cenný podklad.

Subkultury, kterými rozumíme skupiny, věnující se aktivně a oddaně určité aktivitě – v tomto případě určitému sportu – významně formují způsoby, jakými sebe a své členy definují. Určují význam svého sportu, styl oblékání a další charakteristiky. Hlavní účastníci či zakladatelé determinují hodnoty a postoje, které následně přejímají i ostatní účastníci (Dupont, 2014).

Donella a Young (1988) pro pochopení procesu začleňování do subkultury využívají analogii s konceptem kariéry a jeho čtyřstupňovým modelem, který začíná pre-socializací – stadiem od poznávání subkultury po přijetí či vyloučení ze skupiny. Následuje proces náboru, kdy dotyčný musí projevit dostatečný zájem o komunitu. Síla motivace a oddanosti je pro přijetí do většiny subkultur zásadní. Pokud je vše, jak má být, přichází socializace završená začleněním.

Za zmínku stojí funkce novodobých sociálních medií v celém procesu. Jak Instagram, Facebook a YouTube ovlivňují socializaci do subkultury a společnosti obecně?

Tyto platformy umožňují svým uživatelům jednak sdílet zkušenosti, ale zároveň také šířit informace a povědomí o své subkultuře. Na rozdíl od časopisů, článků a profesionálně produkováných videí, kdy většina osob byla pouze jejich spotřebiteli, se však v posledních přibližně deseti letech posouváme do stavu, kdy se ze spotřebitelů stávají rovněž producenti.

Woermann (2012) ve svém etnografickém výzkumu, zaměřeném na „freeskiery“ příznačně uvádí, že v dnešní době musíme počítat s faktem, že interakce a vytváření smyslu se děje současně v reálném světě a zároveň v online mediálním prostoru.

Autorka Karen McCormack (2021) provedla svůj kvalitativní výzkum s horskými cyklisty. Věk respondentů se pohyboval od osmnácti do šedesáti devíti let s průměrem čtyřicet tři let. Cílem bylo zjistit 1) jak byli participanti představeni komunitě, 2) jejich úroveň a typ zapojení, 3) komunitní normy a očekávání, 4) využívání sociálních médií a technologií a 5) angažovanost cyklistické komunity v jejich životech. Prvním zajímavým a jednoznačným zjištěním byla přítomnost subkultury, ačkoliv se mnohdy horská cyklistika jeví jako ryze individuální sport. Respondenti se s touto subkulturou identifikují do různé míry podle toho, jaké prostředí je obklopuje – zda má stejný zájem i jejich rodina, přátelé, známí. Jedním ze způsobů, jak zkoumaní jezdci prokazovali své členství v subkultuře bylo zveřejňování fotografií svých kol, pořízených na trase, po které právě cestovali. Začlenění do malé komunitní skupiny, považovali respondenti za důležité, přičemž uvedli, že do oné subkultury se dostali prostřednictvím navázání osobních kontaktů s lidmi (členy), které potkávali na pravidelné bázi (McCormack, 2021, dle Dupont et al., 2021).

Dále bylo zjištěno, že sociální sítě (nejčastěji Facebook) hrají velkou roli v socializaci, učení se dovednostem a získávání informací u většiny účastníků výzkumu. U respondentů ve věku 18-25 let (tedy přibližně ve věku výzkumné skupiny pro tuto práci) je nejintenzivněji využívána sociální síť Instagram (McCormack, 2021, dle Dupont et al., 2021). Vliv online sociálních sítí na život adolescentů je v této době nezanedbatelný, proto bude zahrnut v praktické části i této práce.

#### **2.3.4 Role zábavy v budování skupinové identity**

Pokud hovoříme o vlivu komunit a s ním souvisejícím rozvíjení skupinové identity, nesmíme opomenout obrovskou roli, kterou v tomto procesu hraje zábava. Ugo Corte (2021), provedl etnografický výzkum, který nese název *Big Wave Surfing: Fun, Group Cohesion, and Group Identity* a zaměřuje se právě na to, jak velkou roli hraje ve vytváření skupinové soudržnosti a identity zábava, a to konkrétně na příkladu surfařů z Havaje. Skupinové potěšení (volnou parafrází definováno jako soubor kolektivních akcí, které vytváří společné hédonické uspokojení) je založeno na třech podmínkách:

- 1) Strukturálních možnostech (vlastnostech a bezpečnosti prostředí = komplikovanost proměnných podporuje vzájemnou soudržnost a závislost)
- 2) Kolaborativním závazku (společném závazku potýkat se s výzvami)
- 3) Sdíleném příběhu (společných zážitcích)

Volnočasové sporty přinášejí svým způsobem únik z reality každodenního života, od starostí a stresu. Sociolog Randall Collins (2004) mluví o tzv. emocionální energii. Autor šetření odkazuje na myšlenku, že volnočasové sporty, jako je například surfování, lezení či snowboarding, by měly být vnímány jako jakási nová podoba náboženství. (O'Connor, 2020 dle Corte et al., 2022). Konstatuje totiž, že jejich praktikování vytváří podobné pozitivní efekty jako věrovyznání – mohou být hnací silou a motivací, poskytují životní smysl, dávají pocit příslušnosti ke skupině a poskytují prostor pro identifikaci.

## **2.4 Životní styl**

Pod pojmem zdravý životní styl si lze představit mnohé. Zahrnuje totiž široké spektrum činností a věcí, které jsou jeho součástí. Jako první si musíme definovat, co znamená životní styl jako takový.

Ze sociologického pohledu jej Duffková definuje takto: „*Životním stylem jednotlivce je možné rozumět ve značné míře konzistentní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný ‚styl‘, který se jako červená linie prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele životního stylu*“ (Duffková, 2005, s. 81) Zjednodušeně tedy můžeme říci, že se jedná o soubor aktivit, které vedou k jednomu určitému cíli, mají stejný účel. Za synonyma životního stylu lze označit také pojmy *životní způsob* nebo *životní sloh*. Dle P. Bourdieua (1998) je život ve společnosti poháněn touhou po uznání, prestiži a reputaci, což je v první řadě spojováno s kapitálem, nicméně pokud se na touto myšlenkou pozastavíme, může být i styl života jako takový způsobem, jehož prostřednictvím lidé usilují o jakési nadřazené a uznávané postavení.

### 2.4.1 Kvalita života

Zdravý životní styl je s kvalitou života úzce spjat. Český psycholog Karel Balcar (2005) interpretoval existenciální teorii V.E. Frankla. Kvalita života má podle něj tři části (dimenze) – tělesnou (fyzické zdraví) duševní (prožitkovou), duchovní (existenciální).

Podle Balcara (2005) je znakem tělesné dimenze *zdraví* ve smyslu fyzické síly, schopností a fyzické harmonie. Způsob, podle kterého určuje tělesnou kvalitu života je „posouzení vlastního zdraví“ jedincem samotným, přičemž výsledkem je pak výskyt či absence poruchy zdravotního stavu v aktuálním období. Kvalita vlastního zdraví společně se smysluplností života potvrdily kladný vztah k pozitivním emočním prožitkům. Na druhou stranu dle Balcarových empirických zjištění, špatný zdravotní stav se může stát příležitostí a jakýmsi „motorem“ pro nalezení duchovního smyslu. (Balcar 2005, citováno dle Tuček, a kol., 2005) Nicméně moudro *ve zdravém těle, zdravý duch* je zde více než platné.

### 2.4.2 Zdravý životní styl

Abychom však v rámci této práce mohli zdravý životní styl u respondentů nějakým způsobem měřit a opřít se o ukazatele, které je možné sledovat, v následujících řádcích představím ty, které považuji za nejpodstatnější a které budu v rámci praktické části u svých respondentů sledovat.

#### Stravování

První důležitou složkou a ukazatelem zdravého životního stylu je způsob stravování, jaký dotyčný jedinec vede. Z hlediska biochemie a fyziologie výživy je základem zdravého a vyváženého jídelníčku správný trojpoměr energetických substrátů (živin), kterými jsou sacharidy, tuky a bílkoviny a také dostatečný kalorický příjem. Dále pak přijímání dostatečného množství vlákniny, vitamínů a minerálů. (Roubík a kol., 2018)

Konzumace průmyslově zpracovaných potravin by měla být omezena na minimum. Obecně doporučované je uplatňování Paretova pravidla 80/20, tzn. osmdesát procent z celkového příjmu by měly tvořit minimálně zpracované potraviny a dvacet procent je vyhrazeno na potraviny na nutričně chudší.



## **Pitný režim**

Voda je esenciální látka, která tvoří veškerý život na Zemi. Hmotnost lidského organismu je více než z poloviny tvořena právě vodou, která se podílí na všech životně důležitých procesech – vylučování škodlivin, přeměně látek, transportu živin, homeostáze buněk atd.

Doporučený příjem tekutin je u každého člověka individuální. Záleží na tělesné hmotnosti, věku, pohlaví, fyzické aktivitě dotyčného, vnějších podmínkách apod. Obecně se však jako optimum považuje cca 2-2,5 litru. Na každých 1000 kcal energetického příjmu by měl jedinec vypít 1 l vody, přičemž děti školního věku by měly přijmout přibližně o polovinu víc. (Fořt, 2007)

## **Spánek**

Spánek je dalším důležitým faktorem, který patří ke správné životosprávě. Při spánku se vyplavují škodlivé toxiny z mozku, obnovují se fyzické i psychické schopnosti, podporuje se obranyschopnost a hormonální procesy. Jeho nedostatek může naopak vést ke zvýšenému krevnímu tlaku, nadměrné chuti k jídlu a následné nadváze, problémům s pamětí a časem může spánkový dluh dokonce vést až k Alzheimerově chorobě.

Za minimální dobu spánku u dospělého člověka se považuje 7 hodin. U pubescentů a adolescentů je potřeba spánku zpravidla ještě o něco vyšší – uvádí se až 9 hodin, přičemž v tomto věku paradoxně spousta lidí spánek podceňuje.

## **Duševní hygiena**

V neposlední řadě považuji za důležité v kontextu zdravého životního stylu zmínit oblast duševní hygieny. V životě nás obklopuje mnoho stresových faktorů a abychom se s nimi dokázali vypořádat, musíme věnovat mimo jiné naší duši a směru myšlenek.

Duševní hygiena označuje postupy a principy pro znovunabytí a posilování duševní stability a zdraví. (Míček, 1984) Díky nim lze předcházet psychickým onemocněním, budovat sebevědomí a životní pohodu.

## 2.5 Sport a identita

### 2.5.1 Sport a socializace

Sport ve společnosti hraje nezastupitelnou roli. Je vnímán jako součást kulturní ideologie, která tvoří základ fungování každého jedince v jeho každodenním životě. Přizpůsobuje se dynamickým změnám, které společnost utváří a vypovídá tak o jejím aktuálním dění a obecně přijímaných postojích. Sport je sociologicky relevantním fenoménem. (Sekot, 2003)

V historickém pojetí se značně projevuje výrazná nerovnoprávnost mezi muži a ženami, což můžeme pozorovat i v dnešním hodnocení dovedností, co se sportu týče. Když je někdo sportovně zručný a zdatný, říká se, že „hraje jako chlap“ nebo častěji, když je situace opačná a jedinec zrovna příliš neoplývá sportovním talentem, jeho (ne)schopnost je zesměšňována označením, že „hraje jako holka“. Muži jsou stále vnímáni jako silnější a ve sportu šikovnější, kdežto ženám, které jsou naopak vnímány jako křehké pohlaví, je přirozenost určitých sportovních aktivit popírána, respektive některé sporty jsou u žen vnímány jako vyloženě nevhodné a nepřislušící. Podobná míra diskriminace se vyskytuje i mezi sociálními vrstvami, či etnickými a rasovými příslušnostmi. Stále více je však vnímán pozitivní aspekt vlivu sportu ve výchově a vývoji charakterových vlastností dítěte.

Sport je úzce spojen se všemi zásadními oblastmi společenského života – ekonomikou, masovými médii, politickou sférou, náboženstvím atd. Plní zásadní socializační funkci, ať už v rodině, kdy společné sportovní aktivity mohou být výrazným prostředkem pro sblížení členů rodiny a skvěle aktivně stráveným společným časem, ale také v rámci socializace mezi vrstevníky či v pozdějších životních obdobích jako činitel terciální socializace (Sekot, 2003). Socializační proces ovlivňuje i skutečnost, zda jedinec vykonává sport rekreačně či vrcholově. Vrcholový sport je totiž „vytržen z běžného sociálního kontextu, zatímco volnočasový rekreační sport je v něm hluboce zakotven“. (Sekot, 2008, s: 32)

Původ pojmu sport dle Velkého sociologického slovníku (1996, s: 1210) vychází ze staroanglického slova disport – bavit a latinského disportare – rozptylovat, bavit se. Zajímavá je úloha sportu jako inspirace pro mimosportovní aktivity. Charakteristiky a způsoby hodnocení sportu fungují jako model pro jiné soutěžní

aktivity, jako například pěvecké soutěže, kuchařské soutěže apod. Za zmínku stojí taktéž provázanost sportu s životním stylem.

Pokud bychom chtěli sport vymezit, dojdeme k závěru, že jedna jediná správná a stoprocentně vypovídající definice v podstatě neexistuje. V některých společnostech je založen na závodní ambici s výkonovou motivací, v jiných je vnímán jako pohybová aktivita, která si zakládá na systematickém fyzickém úsilí, ale jedinec je kromě možnosti dosáhnout určitý výkon či výsledek, poháněn kupředu vědomím zlepšení zdraví či nálady.

Sport je ve společnosti obecně vnímán jako prostředek k udržení dobré tělesné kondice a zdraví. V rámci výzkumného šetření F. Zicha (1996) vyplynulo, že sport se v kontextu aktivit trávení volného času umístil na předních pozicích, přesto však došlo ke zjištění, že pravidelně sportuje pouze 36% respondentů a každý pátý člověk ve věkovém rozmezí 14-21 let nesportuje vůbec. Více jsou sportovním aktivitám otevřeni chlapci a všeobecně pak také osoby, které byly ke sportu vedeni od útlého věku.

### **2.5.2 Sport jako statusový symbol životního stylu**

Osobní identifikace s určitou sportovní aktivitou není ojedinělá. Aktivity volného času nepochybně vypovídají o směřování a hodnotách jedince, jak jsme si už nastínily v předešlých kapitolách.

Pro některé jedince sport vyjadřuje způsob mezilidských vztahů, pro jiné je sjednocujícím prostředkem, který stírá rozdíly mezi lidmi. Jak poukazuje například Sekot.

*„Socializační aspekty na půdě sportu odrážejí i stimulující význam uznání a obdivu okolí ke sportovním výkonům dospívajících a nezbytnost udržování kreditu výkonnostního sportovce pro posílení vlastní sebedůvěry a pozitivní odezvy okolí.“*  
(Sekot, 2008, s: 50)

### **2.5.3 Sportovně pohybové aktivity jako sociologický fenomén**

Očekávání o dopadech aktivního sportování se liší napříč různými kulturami. Určitá část lidí je přesvědčena, že sport formuje charakter a život bez něj by byl chudý. Nicméně co se týče vrcholového sportu a jeho vlivu na socializaci, z mnoha

vědeckých výzkumů vyplývá, že nelze na tuto problematiku nahlížet pouze z jednoho úhlu pohledu. Sport poskytuje z hlediska socializačních procesů každému člověku různé zkušenosti. A. Sekot (2018) uvádí soubor závěrů, které vyplynuly na základě prací, věnujících se probíranému tématu:

- Charakterové vlastnosti osob, které se rozhodnou být aktivními sportovci, jsou obvykle jiné než u nesportovců, proto je prakticky nemožné odlišit, zda vznikly na základě sportování či přirozeně.
- Každý člověk hodnotí sportovní aktivity podle své subjektivní zkušenosti, proto z nich nelze vyvozovat obecně platné závěry.
- Zkušenosti s důsledky sportování se mění během života.
- Významný činitelem ve vnímání sportu je taktéž sociální a kulturní prostředí.
- Stejně hodnotné socializační rysy poskytují i jiné aktivity než sport.

Ve vztahu k zdravému životnímu stylu a pravidelné fyzické aktivitě hrají nejen roli tělesné předpoklady, ale i vliv společnosti, jejíž je člověk součástí.

Aktivní životní styl poskytuje mnoho benefitů jako například prodloužení délky aktivního života, prevence nadváhy, vysokého krevního tlaku, srdečních infarktů, anginy pectoris a mnoha dalších onemocnění, také podporuje funkce mozku a předchází problémům s pohybovým aparátem. (Sekot, 2018)

Nelze opomenout sport ve vztahu příslušnosti ke společenské třídě. Bylo zjištěno, že vyšší a střední sociální vrstvy mají ke sportu obecně blíže. Je také patrný rozdíl v praktikování různých druhů sportu napříč vrstvami. Vyšší třída je spojovaná například s golfem, tenisem či vodními sporty, kdežto nižší vrstvy se drží obvyklejších sportů jako je fotbal, hokej nebo tanec. (Sekot, 2018)

Dalšími činiteli, ovlivňujícími zapojení do sportovních aktivit, jsou věk a pohlaví. Sekot uvádí: „*Genderové rozdíly mezi sportováním mužů a žen potvrzují, že aktivní sport je nadále převážně mužskou doménou. U žen je míra sportovní participace více než dvakrát nižší.*“ (Sekot, 2018, s: 31)

Zajímavé poznatky předkládá i Špaček (2007). Zdůrazňuje, že nejpodstatnějším determinantem sportovní účasti je dosažené vzdělání, a to jak jedince samotného, tak vzdělání jeho otce. Dále se ukazuje, že soutěžní sporty jsou doménou hlavně

mužů. Naopak co se týče například aerobiku, ten „ovládají“ ženy. Obecně lze říci, že se určité sporty mohou dělit na mužské a ženské, i když se nejedná o „oficiální“ rozdělení.

#### **2.5.4 Trend „fitness“**

Specifickou sociální institucí, která se v posledních letech těší vzrůstající oblibě, jsou fitness centra. Dříve bylo fitness spojováno pouze s kondiční (nesoutěžní) a soutěžní kulturistikou. Dnes tento pojem označuje širokou škálu rekreačních pohybových aktivit a povaha tohoto nově se rozvíjícího konceptu přitahuje stále více výzkumníků z řad psychologů a sociologů. Sekot (2018) zmiňuje výzkum, provedený mezi 100 respondenty, ve kterém bylo mimo jiné zjištěno, že fitness centrum je statusovým symbolem lidí s vyšším vzděláním, potažmo lépe vydělávajícími osobami. Věk návštěvníků se pohyboval v průměru kolem 29,5 let. Zajímavým poznatkem je, že na pravidelné bázi žádný respondent nevykonává jiné sportovní aktivity než kondiční cvičení.

V posledních letech velmi narůstá zájem o fitness centra. Tento trend můžeme pozorovat obzvláště mezi mladými lidmi. Posilování je častým sportem, který mladí lidé praktikují za účelem udržení fyzické kondice a dosažení atraktivní postavy. Posilovny ve své původní podobě začaly vznikat přibližně v 50. letech minulého století, přičemž v té době se jednalo většinou o holé místnosti s jednoduchým základním vybavením, nacházející se ve sklepích. Odtud vznikl pojem „gymrat“ (gym = tělocvična/posilovna, rat = krysa), který označuje osoby, trávící v posilovně mnoho času. Dnes se však z posiloven stává místo, kde lidé kromě osamělého „zvedání železa“ provozují i jiné sportovní aktivity – nejrůznější skupinové hodiny, spinning, kruhové tréninky apod. A zároveň se jedná o prostředí, které se vyloženě nabízí pro konstrukci identit a kde lze pocítit příslušnost ke „komunitě“. (Brighton, Wellar, Clark, 2021)

„Chodit do posilovny“ se stalo jakýmsi konstruktem, který je dokonce považován za prvek, dělící společnost na dvě skupiny: uživatele a ne-uživatele posiloven. Fitness se stává čím dál tím populárnější jednak z důvodu, že jsou v jeho kontextu často skloňovány přínosy jako zdraví a sociální a duševní pohoda, zároveň je také kladen stále větší důraz na vzhled těla. (Brighton, Wellar, Clark, 2021)

Různé cvičební prostory formují odlišné identity. Ačkoliv se ve všech případech jedná o posilovny, je rozdíl mezi moderními komerčními fitness centry, klasickými „činkárnami“ či olympijskými posilovnami. Každé místo vytváří jinou komunitu. (Brighton, Wellar, Clark, 2021)

### 3 Metodologická část

Tato práce si za hlavní cíl klade zjistit motivace a přesvědčení, které mladé osoby na počátku dospělosti vedou k praktikování zdravého životního stylu již v tak raném věku a bude zkoumat možné rozdíly v odpovědích na základě genderu. Vycházíme z úvahy, že hlavním důvodem adolescenta v rozhodnutí začít se zdravým životním stylem je potřeba identifikace s určitou specifickou skupinou, která se odlišuje od většinové populace. Zároveň také předpoklad prožitě nspecifikované negativní zkušenosti v oblasti ať už fyzického či duševního zdraví v minulosti, jako je například psychické trauma či problémy s příjmem potravy, protože na základě toho u něj dojde k uvědomění si důležitosti zdraví. Dále může hrát roli zažitý společenský stereotyp, kdy jsou určité sportovní aktivity přisuzovány spíše mužům. Co se týče oblasti duševního zdraví, v té naopak očekáváme větší angažovanost dívek a mladých žen. Tento předpoklad potvrzuje například studie z letošního dubna, provedená skupinou autorů v čele s A. N. Gesselman, kde se tato skutečnost ukázala jako pravdivá. (Gesselman, A.N. et al. 2024. *Exploring patterns in mental health treatment and interests of single adults in the United States: a secondary data analysis*. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/>)

Práce je založena na kvalitativním terénním výzkumu, abychom mohli lépe porozumět konkrétním důvodům, kterými jsou jedinci poháněni v žití zdravým způsobem. Bude nás zajímat, zda respondenti vyrůstali v prostředí, kde byl na zdravou životosprávu kladen důraz, co pro ně osobně zdravý životní styl znamená a jak se ke zdravé životosprávě dostali. Také se zaměříme na jednotlivé determinanty zdravého životního stylu a budeme pozorovat, zda větší důležitost dané oblasti připisují spíše dívky či chlapci a také nás bude zajímat, jakou roli v celém systému hraje vzhled a touha po atraktivitě vlastního těla. V praktické části se na tyto a další otázky podíváme, budeme hledat podobnosti v odpovědích, ale hlavně se zaměříme na odlišnosti mezi mladými ženami a muži.

Jak ve své knize s názvem *Jak se vyrábí sociologická znalost* zmiňuje M. Disman, „cílem kvalitativního výzkumu je vytváření nových hypotéz, nového porozumění, vytváření teorie.“ (Disman, 2002, s: 286). To bude kodexem i této práce.

Pro získání poznatků bylo využito polostrukturovaných rozhovorů v kombinaci se zúčastněným pozorováním. Celkem jsem provedla 10 rozhovorů s mladými lidmi zajímajícími se o zdravý životní styl. Během rozhovorů bylo snahou zjistit úhel pohledu na danou problematiku u konkrétního jedince a dostat se s ním v tématu co nejvíce do hloubky.

Pozorování probíhalo nestandardizovaně, jako skryté, ale zároveň zúčastněné. Jeho první část se odehrála ve fitness centru a za účelem druhé části pozorování jsem se přesunula do obchodního domu k tzv. „foodcourtu“, tedy k místu s rychlým občerstvením, které však nabízí více možností výběru – zdravější varianty pokrmů, i klasické „nezdravé“. V obou prostředích jsem sledovala četnost výskytu adolescentů, jejich chování, aktivity v daném prostředí a okrajově taktéž verbální a neverbální komunikaci. Oba terény byly vybrány na základě dostupnosti pro mě jako autorku práce, a nacházejí se v Královéhradeckém kraji. Pozorováním v obou terénech jsem strávila cca 14 hodin a pravidelně si vedla terénní poznámky.

V rámci výzkumu jsem se do jisté míry inspirovala metodou tzv. zakotvené teorie (*Grounded Theory*), jejímž obsahem je sledovat určitou oblast a induktivním způsobem následně objevovat významná zjištění. Tato teorie se pokouší zachytit dynamičnost zkoumaného jevu. Výzkum by měl končit ve chvíli, kdy již máme získané údaje ke všem kategoriím, které jsou pro naše zkoumání významné a vazby mezi kategoriemi jsou doložitelné daty. Směřujeme tím k popisu faktů a upřesnění podmínek, za kterých jev vzniká a existuje. (Jandourek, 2013) Nebude se jednat o její přesné aplikování, během analýzy však budeme vycházet z metod kódování, které jsou pro tuto teorii typické, a to otevřeného, axiálního a selektivního kódování. (Jandourek, 2013)

Na základě strategie Glasera a Strausse budeme využívat koncepty „theoretical sampling“ neboli vytváření teoretického vzorku (= současně probíhá sběr dat a formování vznikající teorie) a „constant comparative method“ tj. metodu konstantního srovnávání. (Disman, 2002)

Během výzkumu se budu držet Hendlových (2016) zásad kvalitativního výzkumu, kterými jsou následující: otevřenost, zahrnutí subjektivity, procesualnost (změna např. způsobů interpretace), reflexivita (schopnost rychle reagovat), zaměření na



případ, historicita a kontextuálnost (platnost pro daný kontext), problematizace determinovanosti a iterativní heuristika (plánování výzkumu).

### **3.1 Výběr výzkumného vzorku**

V kvalitativním výzkumu by měl vzorek obsáhnout populaci problému do takové míry, aby další data již nepřinášela nové poznatky. (Disman, 2002)

Výzkumným vzorkem pro tuto práci budou osoby z řad adolescentů, což zahrnuje jedince ve věku 16–22 let, avšak pro plynulejší uskutečnitelnost z hlediska nutného souhlasu s účastí ve výzkumu bude nejmladším participantům 18 let. Konkrétní respondenty jsem sháněla skrz známé, oslovila je v pozorovaném fitness centru a také je poptávala prostřednictvím inzerátu na sociální síti Facebook. Adolescentní období je charakteristické reprodukcí zráním a dokončováním tělesného růstu. Jedinci taktéž bývají často emočně nestabilní, protože se snaží vyrovnat s vlastním dospíváním, všemi změnami s ním spojenými a zároveň začínají hledat a upevňovat své místo ve společnosti. Objevují a určují si hodnoty a postoje, kterými se budou v životě řídit a budují si vlastní identitu. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

Vzorek respondentů jsem volila účelovým výběrem z adeptů, splňujících kritérium věkové skupiny a zájmu o zdravý životní styl, přičemž to, zda je jeho/její životní styl zdravý jsem nechala na posouzení samotného respondenta/respondentky. Nicméně čtyři z pěti mužských respondentů tohoto výzkumu jsou hráči stolního tenisu, což může být v rámci výsledků poněkud limitující, proto shledávám za důležité tuto skutečnost zmínit.

### **3.2 Průběh rozhovorů**

Jak jsem již zmínila, výzkum bude primárně založen na polostrukturovaných rozhovorech. Snahou bylo, aby se rozhovory odehrávaly do největší možné míry spontánně, nicméně cílem je zjistit odpovědi na předem stanovené otázky. Ty jsou k nalezení ve scénáři, který je součástí příloh této práce (příloha č.1). Při rozhovorech jsem se zaměřila na sedm tematických okruhů – dětství a rodinné zázemí, zdravý životní styl, vztah ke sportu, stravování, návykové látky, duševní zdraví a formování identity, přičemž očekávám, že následná analýza dat tematické okruhy do jisté míry pozmění či zkonkretizuje podle relevance a na základě nových zjištění.

Prostředí, ve kterém se rozhovory odehrávaly, bylo ponecháno na volbě každého jednotlivého účastníka, aby se na daném místě cítil dobře a průběh rozhovoru tak pro něj byl co nejvíce komfortní a ideálně nenucený a přirozený. Ve většině případů se rozhovory odehrávaly v kavárně, některé z nich pak v knihovně a jeden proběhl v parku. Ve dvou případech se setkání uskutečnilo online formou prostřednictvím videohovoru skrz platformu Zoom, a to z důvodu časové vytíženosti respondentů.

Všichni účastníci byli předem seznámeni s průběhem i účelem rozhovoru a ve všech případech byla komunikace se souhlasem aktérů zaznamenávána na audio nahrávací zařízení a posléze přepisem transformována do textové podoby.

## 4 Praktická část

### 4.1 Představení respondentů

V rámci první části empirického šetření v terénu bylo provedeno deset rozhovorů, konkrétně s pěti ženami a pěti muži. Tato volba byla záměrná, a to na základě skutečnosti, že gender je v kontextu tématu této práce ústřední charakteristikou, na základě které pozorujeme a porovnáváme odlišnosti mezi vzniklými dílčími subtématy.

V následující části si krátce představíme každého respondenta a prostředí, ze kterého pochází. Jména participantů jsou změněna, aby byla zachována diskretnost a anonymita.

#### Respondent č. 1 – Johana

Johaně je 22 let. O svůj životní styl se zajímá od svých 15 let, přičemž už od mala byla vedena ke sportu – závodně tancovala, běhala a dělala atletiku. Aktuálně chodí cvičit do fitness centra a občas dělá pilates a chodí běhat. Také má ráda procházky, zkrátka žije aktivně. O stravu se zajímá. Snaží se jíst hlavně nezpracované potraviny, ale zároveň se po předchozí zkušenosti učí znovu jíst intuitivně a bez restrikcí.

#### Respondent č. 2 – Anežka

Anežka je 21letá slečna, která také aktivně sportuje. Pravidelně chodí do fitness centra, a navíc má aktivní práci při studiu, kde se hodně nachodí. V dětství dělala několik let závodně atletiku. Na stravě jí záleží a svůj příjem kalorií a živin si i zapisuje, aby měla přehled, že jich v rámci svých cílů přijímá dostatek.

#### Respondent č. 3 – Erika

Erice je 20 let. Jako malá tancovala a hrála tenis, ale hlavně byla vedená k tomu, aby jedla hodně zeleniny a ovoce a její strava byla vyvážená. Nikdy ale moc nejedla maso a aktuálně je již rok a půl vegetarián. Příjem si zapisuje do kalorických tabulek, kde si z důvodu převážně rostlinné stravy hlídá dostatek makroživin. Co se týče sportu, snaží se chodit do posilovny a pravidelně jednou týdně navštěvuje lekce jógy.

#### Respondent č. 4 – Dominika

Dominika pochází z prostředí, kde byl kladen velmi velký důraz na zdravou výživu. K pohybu byla také vedena, zkusila několik sportů a pravidelně jezdila na koni. V aktuální době pravidelně chodí do posilovny, když jí to čas dovolí. Stravuje se intuitivně. Dominice je 20 let.

#### Respondent č. 5 – Karla

Karle je 20 let. Od dětství až po současnost jezdí závodně na koni. Také pravidelně běhá a posiluje. O stravu se zajímá, protože jí záleží na tom, co do svého těla přijímá, ale jídlo si nezapisuje. Naopak se na popud svých předešlých negativních zkušeností učí příliš se neomezovat.

#### Respondent č. 6 – Petr

Petr ke sportu příliš veden nebyl, protože má od dětství zdravotní problém, kvůli kterému sportovní koníčky v jeho případě nepřípadaly v úvahu. Pohyb jako takový je však pro něj důležitý. Od mala navštěvuje skautský oddíl. Stravování během svého dětství hodnotí z běžného pohledu jako zdravé a svých návyků, jako je například konzumace sezónního ovoce a zeleniny či zařazování smažených a mastných jídel jen na výjimečné bázi se drží víceméně doteď, ačkoliv se momentálně stravuje „studentsky“. Petrovi je 21 let.

#### Respondent č. 7 – Tomáš

Tomášovi je 21 let. Svůj životní styl považuje za zdravý hlavně z důvodu, že je velkým sportovcem. Od svých deseti let hraje závodně ping-pong a i předtím vyzkoušel různé sporty. Také v posledních letech navštěvuje posilovnu. Stravu příliš neřeší, ačkoliv se stravuje zdravě. Ale jak sám říká, stravuje se podle obecných pravidel a větší hloubku v tom nehledá. Řídí se primárně svými návyky z dětství, mezi které patří například i pravidelnost, a tak mu to vyhovuje.

#### Respondent č. 8 – Robert

Robert byl v dětství hodně veden ke sportu, a to převážně svým otcem. Byl velmi aktivní a přes různé rekreační sporty a fotbal se nakonec dostal ke stolnímu tenisu, který donedávna provozoval na vrcholové úrovni. Nicméně zdravé stravování vůbec neřeší, protože dle svých slov k tomu zatím neměl důvod. Robertovi je 22 let.

#### Respondent č. 9 – Kryštof

Kryštofovi je 18 let. Také byl od mala velmi sportovně založený. Rodiče ho k pohybu a sportu vedli přibližně od dvou let, přičemž v sedmi letech se shodou okolností dostal k ping-pongu, který dodnes hraje na poloprofesionální úrovni a velmi jej baví. K tomu chodí i do posilovny. O zdravý životní styl včetně stravování se začal hlouběji zajímat během pandemie. Hlídá si hlavně dostatečný příjem bílkovin.

#### Respondent č. 10 – Sebastián

Sebastián je 18letý sportovec. Od šesti let se věnuje stolnímu tenisu na vrcholové úrovni. Rodiči byl od dětství veden jak ke sportu, tak ke zdravému a pravidelnému stravování. Ve skladbě stravy spatřuje velký smysl, kalorie si nehlídá, ale dává si záležet na tom, aby každé jeho jídlo obsahovalo dostatečné množství všech živin. Také je velkým odpůrcem návykových látek.

### **4.2 Analýza rozhovorů**

V následujícím sektoru jsou představena a rozebrána témata, která z rozhovorů v rámci analýzy vyplynula. Jedná se o šest kapitol, které postupují od obecných postojů ke zdravému životnímu stylu, přes jeho rozdílné formy až k vlivu genderu v rámci této problematiky.

Nejdříve se budeme věnovat subjektivním představám jedinců o obsahu zdravého životního stylu. Poté se zaměříme na jeho konkrétní podoby u jednotlivých respondentů, a to v rámci několika definovaných oblastí, jako je například stravování nebo péče o duševní zdraví. Následně přesuneme pozornost na vliv rodiny na budování návyků. Dále se pak podíváme na různé motivace, které mohou vést

k zájmu o životní styl. Poslední dvě kapitoly jsou věnovány přístupu k péči o sebe na základě genderu a roli genderu v rámci sportu.

#### **4.2.1 Představy o obsahu zdravého životního stylu**

Jak jsme se dozvěděli v teoretické části práce, definice zdravého životního stylu je poněkud nejednoznačná, poněvadž zahrnuje širokou škálu aktivit, kterým každý jednotlivec přiřkládá v rámci svého života různou míru důležitosti.

Všichni dotazovaní uvedli, že svůj životní styl považují za zdravý, ačkoliv se jejich způsoby života do značné míry liší. Předpokladem této skutečnosti jsou odlišné představy o tom, co zdravý životní styl zahrnuje a co znamená. Shodným aspektem byl jednoznačně pohyb, ať už ve formě cílené sportovní činnosti nebo přirozené fyzické aktivity, pomyslné druhé místo potom zaujala strava, kde byly ale nuance již znatelnější.

Dominika například uvedla: „*Tak já si pod tímhle pojmem představím celkově způsob života, kdy se jako člověk snaží o sebe dbát, starat a zahrnuju do toho pojmu prostě pohyb, správné psychické nastavení, aby člověk byl v pohodě. A to jídlo samozřejmě.*“ (Dominika).

Oproti tomu Robert se vyjádřil následovně: „*No tak samozřejmě sport a u té výživy...No nikdy jsem si to nevyzkoušel, nějakou pořádnou dietu, takže...*“ (Robert).

Dominika tedy do svého uvažování zahrnula částečně i otázku duševního zdraví (o kterém budu ještě více hovořit v následujících kapitolách), Robert si zas pod zdravým životním stylem představil slovo dieta, což naznačuje určité posunuté vnímání toho, jak vypadá zdravý životní styl z hlediska stravování.

V rámci otázky, zda jedinec žije zdravým životním stylem, jejíž kladné zodpovězení bylo jednou z podmínek účasti na výzkumu, bylo zajímavé pozorovat reakce, které působily opatrně a nejistě, jako by vyvstávala obava z osočení, že respondentův subjektivní názor na význam slovního spojení „žít zdravým způsobem“ není dostatečně relevantní. Rezervovanost při předkládání vlastního postoje koresponduje s myšlenkou P. Bourdieua (1998), kterou představil ve svém díle *Teorie jednání*. Ta poukazuje na společenský život v kontextu touhy „zavděčit

se“, získat respekt a dobrou reputaci a nepouštět se do zbytečného konfliktu, pokud si jedinec není svým názorem jistý na sto procent.

Pouze Sebastián svým vyjádřením působil přesvědčivě. *„Určitě jo. A asi hlavně proto, že se jak dobře stravuju, tak se starám i o svůj stav, hlavně o ten pohyb, o ten sport.“* (Sebastián) Sebastiánova reakce nebyla z hlediska okolností, které vyvstaly později během rozhovoru, nikterak překvapivá (jedná se o vrcholového sportovce, který byl ke sportu a zdravému stravování veden již od útlého věku svými rodiči). Pokud budeme na tuto situaci nahlížet optikou Bourdieua, můžeme předpokládat, že v respondentově odpovědi bude mít úlohu zhlédnutí se v roli vrcholového sportovce, který dělá vše pro to, aby dosáhl co nejlepších sportovních výsledků, což se obvykle pojí s následným společenským uznáním.

#### **4.2.2 Podoba zdravého životního stylu**

Zde bylo předmětem zájmu více nahlédnout do života respondentů a pozorovat, jak se může lišit postoj ke svému životnímu stylu v praktické rovině věci a jak zdravý způsob života u účastníků výzkumu konkrétně vypadá v několika předem definovaných oblastech.

##### **1) Stravování a pitný režim**

Teoretické východisko pro posouzení, zda lze stravování považovat za zdravé je v této práci stanovené na základě biochemie a fyziologie výživy, kdy by strava měla obsahovat dostatečný příjem všech makro a mikro živin. Zároveň bylo zmíněno tzv. Paretovo pravidlo 80/20 (viz. kapitola Zdravý životní styl), jehož následování je považováno za ideální kompromis mezi konzumací „správných“ a „špatných“ potravin neboli minimálně zpracovaných a vysoce průmyslově zpracovaných.

V rámci šetření se objevil výrazný genderový rozdíl v povědomí o živinách a kaloriích. Vědomost o těchto ukazatelích projevíly všechny tázané ženy, Anežka například uvedla: *„Jo, kalorie si zapisuju, protože teďka se snažím být trochu v plusu, ale hlídám si je jako už dlouho, i když jsem byla na nějaký udržovací části, tak si jako hlídám, abych prostě jedla dostatečně. Jsem docela pedant na to.“* (Anežka)

Podle ní většina sportujících lidí přijímá menší množství energie, než by měla. Zároveň zmiňuje, že co se týče volených potravin, řídí se Paretovým pravidlem a

přílišně se neomezuje. Důležitá je pro ni i psychická stránka věci, kterou ji toto pravidlo poskytuje a když má chuť dopřeje si i něco „nezdravého“.

Respondentka Erika, která se stravuje vegetariánsky vypověděla: „*Já mám aplikaci kalorický tabulky, kde se snažím si to tak vždycky třeba večer vypsát, jestli jsem to fakt jako splnila, abych věděla, že si to musím příště kdyžtak zorganizovat jinak. Když jdu do fitka, tak si hlídám, abych měla ty bílkoviny, abych nestrádala.*“ (Erika)

Tomášova odpověď naopak zněla: „*Jakože vím, co je tak nějak zdravý a co ne. Ale nějak, že bych v tom extra hledal něco víc, to ne.*“ (Tomáš)

Sebekontrolu u žen v oblasti stravování lze považovat za následek genderového stereotypu, o kterém hovoří Smetáčková (2016). Jedná se o kladení důrazu na ženskou fyzickou atraktivitu. Většina z respondentek potvrdila zkušenost s určitou formou poruchy příjmu potravy, projevující se například vynecháváním jídel či obsesivní kontrolou volených potravin. Muži tuto tendenci neprojevili.

Zde je zkušenost Karly: „*V prváku, ve druháku na střední jsem do toho zajela tak moc, že jsem potom vlastně přestávala jíst, protože jsem viděla ty výsledky toho, že ta váha jde logicky hodně dolů a zároveň jsem byla dost fyzicky aktivní, takže ty výsledky to přineslo, akorát že se to potom nepovedlo, už to šlo za hranici potom.*“ (Karla)

Co se týče pitného režimu, který by měl u dospělého člověka být přibližně 2-2,5 litru, bylo pozorováno spíše zanedbávání, a to bez ohledu na gender. Větší tendenci si tuto oblast hlídat projevili mužští respondenti, identifikující se s rolí sportovce. V obsahu jejich sdělení byl zřejmý poněkud jiný přístup – stravu a pitný režim považovali za prostředek, kterým se mohou zlepšit ve svých výkonech.

## 2) Pohyb a sport

Jak již bylo zmíněno, zájem o pohyb v rámci zdravého životního stylu projevili všichni respondenti bez výjimky. Ne vždy byl však jako jediná správná forma pohybu vnímaný cílený sport.

O tom svědčí výpověď Petra: „*Jako hodně rád chodím na nějaký ty procházky nebo na túry. Nebo když je hezky, nejedu do školy MHDčkem, ale jdu tam pěšky a takhle pochodím po městě, co potřebuju, takže hlavně tím aktivním pohybem.*“ (Petr)



V rámci teorie Špaček (2007) poukazuje na poznatek, že soutěžní sporty jsou hlavně mužskou doménou. Respondenti Tomáš, Kryštof, Robert a Sebastián tuto úvahu podpořili, poněvadž shodou okolností jsou všichni závodními hráči stolního tenisu. Anežka také uvedla, že když byla mladší, dělala závodně atletiku, soutěžní ambice ji však postupem času opustily.

Naopak nejen výpověď Anežky potvrzuje vzrůstající tendenci návštěvnosti fitness center. K této pozorovatelné skutečnosti se přidává i Johana, která uvádí: „*Chodím pravidelně do fitka a ještě právě ráda chodím běhat občas. A občas na jógu a pilates.*“ (Johana).

Tyto dvě ženy ovšem nebyly jediné. Všechny respondentky se shodly, že posilují, minimálně občas pro rozvoj kondice a líbivého vzhledu, který jim pomáhá udržovat a budovat své sebevědomí a z toho většina z nich pro tuto aktivitu využívá právě zázemí fitness centra. Můžeme zde v praxi vidět situaci, kterou popsali Brighton, Wellar a Clark (2021), tj. že v dnešní společnosti lze pocítit kladení stále většího důrazu na vzhled těla. Respondentky uznaly, že touha změnit či zlepšit svůj vzhled byla v začátcích jejich navštěvování fitness center jednou z hlavních motivací, této problematice se budeme hlouběji věnovat ještě později v samostatné podkapitole.

I muži v tomto směru svými výroky potvrdily, že teorie vzrůstající návštěvnosti fitness center se opírá o reálný základ, ale na rozdíl od žen, které cvičení ve fitness centru uvedly většinou jako svou hlavní sportovní aktivitu, u mužů se jednalo spíše o způsob zlepšování se v soutěžním sportu.

### 3) Užívání návykových látek

Teoretická část představila v rámci příkladu návykovou látku nikotin. Všichni respondenti potvrdili, že návykové látky do zdravého životního stylu nepatří, avšak zkušenost s nimi, a i představy o tom, co mezi ně vůbec zařadit se u každého z nich lišila.

Alkohol, nikotin a kofein vplynuly v nejméně demonizované látky. Důvodem, který z rozhovorů vyvstal, je normalizované užívání těchto látek v naší společnosti, avšak roli v postoji k nim ze strany respondentů hraje přijímané množství. I kofein se setkal spíše s negativní konotací.

Zkušenost s nelegálními látkami se projevila také jako relativně běžná. Většinou se jednalo o vědomou a dobrovolnou volbu za účelem zvědavosti, konkrétně u kouření marihuany.

Zážitek Eriky se však v tomto vymyká. „*No, já žádný nelegální látky neužívám, ani nemám v plánu jako užívat, ale bohužel mám jednu nemilou zkušenost, kdy mi bylo hozeno něco do pití a policajti volali mé mamce, že si pro mě musí dojet, protože jsem nebyla schopná ničeho. Pak jsem měla tři dny zimnice, takže asi už to nechci nikdy si vzít.*“ (Erika)

Sebastiána jako první odpověď na otázku *Co si představíš pod pojmem návykové látky?* napadl sportovní doping, ke kterému zaujímá striktní negativní postoj. Ani žádné jiné návykové látky neuznává, a to včetně alkoholu, který požívá opravdu jen výjimečně při společenských událostech. V jeho způsobu uvažování je patrná osobní identifikace se sportem, který vykonává a který vypovídá taktéž o jeho přejatých hodnotách.

Zajímavým poznatkem je vzrůstající obliba užívání žvýkacího tabáku mezi vrcholovými sportovci. Na tu upozorňuje například i studie Martinsena a Sundgot-Borgena (2012), týkající se kouření cigaret, užívání žvýkacího tabáku, alkoholu a výkonu zlepšujících nelegálních látek mezi adolescentními elitními sportovci, přičemž žvýkání tabáku exponenciálně narůstá.

K této skutečnosti Robert zmiňuje: „*Řekl bych že do toho sportu teda teďka hodně vstupuje spíš žvýkací tabák. Třeba ten kofein, ten mi přijde obecně ve společnosti prolezlej a alkohol...jako v Česku chlastá každej, ale prostě spousta sportovců žvýká ten tabák.*“ (Robert).

Nezávisle na sobě tuto problematiku zmínili i Sebastián s Kryštofem, a to bez přímé otázky ze strany výzkumnice.

Kryštof svou výpověď doplnil slovy: „*Třeba kluk, můj vrstevník, který se dostal mezi šestnáct nejlepších hráčů republiky, tak prostě před každým zápasem si prý prostě dá ten žvýkací tabák úplně vždycky. Nebavil jsem se o tom s ním, ale prostě ho to asi nabudí, už je to spíš možná i jeho zápasová rutina.*“ (Kryštof)

Respondentky se o žvýkacím tabáku nezmínily vůbec. Jejich zkušenost s návykovými látkami ale není pozorovatelná jako nižší. Projev genderových rozdílů v tomto tématu se neukázal jako relevantní. Zajímavý vliv však opět ukázala míra identifikace s rolí vrcholového sportovce.

#### 4) Péče o duševní zdraví

O duševní pohodu a preventivní opatření v rámci konkrétních kroků psychohygieny projevily zájem pouze respondentky, zároveň všechny zmínily její velkou důležitost.

Johana uvedla: *„Přijde mi, že je to neodlučitelný právě že s klasickým zdravým životním stylem, jako s nějakým pohybem, že to prostě zase spadá do té kategorie a pokud člověk není jako mentálně v pořádku nebo se necítí dobře, tak prostě nebude ani fyzicky na tom dobře.“* (Johana).

U mužů nebyl projev hlubší zájem o psychohygienu, byl však zmíněn vliv nastavení myšlenek v postoji dosažení výhry ve sportu.

Petrova odpověď stručně, avšak výstižně ilustruje směr, jakým se mužští respondenti v rámci rozhovorů ubíraly, ať už je jejich postoj ke sportu jakýkoliv. *„Asi je důležitý nějakou psychohygienu dodržovat, ale já na to zas tak extrémně nedbám, spíš tak jako přirozeně, když to vyplyne z té potřeby.“* (Petr)

V odpovědích mužských respondentů bylo možné vnímat, že k problematice psychického zdraví nejsou příliš vedeni. Ačkoliv nebylo doslovně řečené, že by některý z nich vnímal psychické problémy jako slabost, která mužům nepřísluší, Robert uvedl: *„Je spousta věcí, které mě v životě trápí. Asi jsem prostě zvyklý, že když mě něco trápí, tak se s tím nějak vypořádat, nějak to vyřešit.“* (Robert). Konkrétní kroky však nebyl schopen popsat. *„Prostě to buď časem pomine, nebo na to přestanu myslet. Nebo se mi to nějak podaří vyřešit.“* (Robert)

U většiny respondentek hrála roli v zájmu o duši předchozí zkušenost zacyklení se v již zmiňované poruše příjmu potravy. Děsivé, bohužel pro současnou dobu ne zrovna překvapivé zjištění bylo, že všechny zúčastněné zažívaly ve svém životě období, kdy měly potřebu řešit hubnutí, nutno podotknout nezdravým způsobem.

Karla na otázku, co jí pomohlo v uvědomění, aby svůj postoj přehodnotila, s hořkým smíchem odpověděla. „*Když jsem začínala kolabovat, protože jsem neměla žádný živiny.*“ (Karla).

#### 5) Spánek

Že je spánek důležitý potvrdili všichni zúčastnění. Johana uvedla „*Snažím se spát, právě jako těch sedm hodin mi vyhovuje asi nejvíc. Když spím méně, tak se cítím prostě špatně.*“ (Johana)

Odpovědi však podpořili teorii o jeho podceňování, protože ačkoliv je jedním ze základních pilířů správné životosprávy, vyjádření respondentů ukázalo, že pro většinu z nich netvoří hlavní prioritu a je pro ně aspektem, o kterém vědí, že by jej měli zlepšit. „*Občas prostě jdu spát třeba až po půlnoci, a to mi nevyhovuje. Snažím se chodit spát tak, abych měl alespoň těch osm hodin.*“ (Robert)

Opačný přístup poněkud překvapivě projevili dva mužští respondenti, shodou okolností nejmladší napříč všemi účastníky šetření – Kryštof a Sebastián. Oba, jakožto vrcholoví sportovci si dávají na spánku a regeneraci záležet. Můžeme zde opět pozorovat určitou míru identifikace s rolí sportovce.

### 4.2.3 **Vliv rodiny na budování návyků**

#### 1) Vedení ke sportu

Hlavním činitelem ovlivňujícím počínání jedince ve smyslu základních zdravých návyků je bezpochyby jeho rodina a prostředí ve kterém vyrůstá. Pokud rodiče sami sportují nebo v minulosti sportovali, respondenti potvrdili, že byli ke sportu také od mala vedeni, například v případě Tomáše. Tomášova matka v dětství závodně krasobruslila, otec sportoval na volnočasové úrovni, a i Tomáš v dětství vyzkoušel několik sportů, přičemž u stolního tenisu zůstal doposud. Obdobně tomu bylo i u žen.

Nikdo z dotazovaných nevedl, že by byl nucen do konkrétní sportovní aktivity, Anežka se však zmínila: „*Já jsem měla povinný sport od dětství, takže když bych nedělala, tak to by bylo špatný. Mohla jsem si vybrat co, ale vždycky jsem měla povinný něco dělat.*“ (Anežka)

Naučené návyky rodičů se obvykle přirozeně přenášejí i na děti. Hlavní motivaci si však můžeme spojit spíše s aspektem pozitivního vlivu sportu na rozvoj charakteru a osobnosti dítěte, která byla zmíněna v teoretické části této práce (Sekot, 2003).

O tom svědčí případ Karly, jejíž matka, se kterou vyrůstala, nikdy příliš nesportovala, avšak Karla od páté třídy až doposud jezdí na koni. Tendence sportujících či aktivních rodičů k vedení svých dětí ke sportu, jsou silnější, výpovědi však nepoukazovaly na výrazný rozdíl ani v souvislosti s genderem dítěte, ani v tom, zda je rodič pouze rekreační či vrcholový sportovec.

Sportovní aktivity se ukázaly jako způsob trávení společného rodinného času. O tom svědčí například výpověď Tomáše: „*Od mala jezdíme s našima na lyže, jezdíme i na letní dovolený, kde jsme jezdili vždycky na kolo, nebo třeba měli nějaký plavání.*“ (Tomáš)

## 2) Vedení ke zdravému stravování

Zajímavé zkušenosti bylo možné pozorovat v rámci stravování. Sebastián zmínil skladbu zdravého jídelníčku s důrazem na makroživiny, vitamíny a vlákninu, a to ve spojení s co nejlepším výkonem ve sportu. Také Erika uvedla, že její matka dbala na konzumaci zeleniny a různých obilných kaší.

Nejčastěji ale byla v rámci jídelníčku skloňovaná klasická „česká kuchyně“.

Johana své rodinné zázemí z hlediska zdravého životního stylu zhodnotila takto: „*Jídlo špatný, ale pohyb dobrý.*“ (Johana).

Přidává se i Robert: „*No, důraz na stravu spíš nebyl. A jako ne, že bychom jedli schválně nějak nezdravě, prostě mamka normálně vařila, ale prostě že bychom řešili, jestli je to zdravý nebo nezdravý, to ne.*“ (Robert)

Velmi podobný přístup popsali i Kryštof, Petr, Tomáš a Anežka.

V domácnosti Karly se na zdravou stravu nedbalo, popsala ji stylem „co dům dá“, a to z důvodu nepříznivé finanční situace.

Rodinné zázemí z hlediska stravy bylo na druhou stranu úplně opačné u Dominiky, která jej popsala následovně: „*Nedávno jsem z nostalgie přemýšlela, jak to u nás doma probíhalo a byl to fakt jako striktní systém. Mamka kupovala jako vyložené*

*jen čerstvý a zdravý jídlo a vím, že třeba v Mekáči jsem byla poprvé někdy v sedmý třídě. Vůbec žádný čipsy, taky třeba až v sedmý třídě poprvé. Jako byl to extrém.“*  
(Dominika)

V návaznosti popsala důsledky tohoto přístupu, které ji do jisté míry provází do současné doby: *„Když nám třeba učitelka dala za odměnu bonbon, tak jsem měla takový divný pocit, že vlastně jako to není zdravý, žejo. I teďka mám jakoby na to trošku špatný pohled, že jakoby člověk si občas může něco dát, ale já mám furt v hlavě ne, to prostě ne. A jakoby mě v hlavě nevadí, když přiberu, ale prostě mám s tím problém.“* (Dominika)

Pozitivní návyky ohledně stravování byly v rámci rozhovorů zmiňovány ve smyslu naučení se pravidelnosti a zásad, jako například každý den začínat snídaní. Povědomí o zdravých potravinách si ale povětšinou získávali jedinci sami, na základě vlastní iniciativy.

### Shrnutí

Role rodiny se dle výpovědí projevila jako signifikantní v rámci sportovních aktivit a pohybu. Dle teorie jsou sportovním aktivitám všeobecně více otevřeni ti, kteří byli ke sportu vedeni od mala (Zich, 1996), což také sami respondenti potvrdili. Z reverzního pohledu respondent Petr, který v dětství nesportoval, nesportuje ani v dospělosti.

Stravování je dle úsudku výzkumnice ovlivněné převážně vnitřní motivací jedince, která vyplývá z jiných okolností, než je stravování v rodině. Které to jsou si podrobněji rozebereme v následující kapitole.

#### **4.2.4 Motivace k zájmu o zdravý životní styl**

Jak již bylo nastíněno, důvody, které vedou jedince k zájmu o zdravý životní styl, mohou být různé.

##### 1) Zdraví

Pokud se zaměříme na podstatu, která vyplývá ze samotného sousloví, můžeme očekávat, že ústřední motivací jednání je zdraví. Respondent Petr svým výrokem vyjadřuje souhlas. *„U mě je takový jako přirozený, že jsem nechtěl vyloženě nějak*

*abych musel třeba ve stáří řešit problémy s vysokým cholesterolem a dalšíma zdravotníma věcmi.“ (Petr)*

Petr má zdravotní problém pohybového aparátu, který od dětství řeší, proto dodává, že do budoucna si k němu nechce ještě přidělovat další starosti.

V odpovědích ostatních respondentů byl důraz na zdraví také patrný, nicméně spíše z preventivních důvodů, než že by byli ovlivněni vlastní současnou či minou zkušeností.

## 2) Poruchy příjmu potravy

Již byly zmíněny také zkušenosti respondentek s poruchami příjmu potravy, které shodně u některých z nich také v úvodu tvořila myšlenka „zdravého životního stylu“, přičemž se v ní promítl podpis stereotypu „zdravý“ rovná se „hubený“ a praktické provedení bylo uchopeno za velmi špatný konec. Genderové stereotypy jsou pozorovatelné už v rámci výchovy (Smetáčková, 2016), přičemž komentáře nejbližších mířené směrem k dotčenému, které jsou založeny na genderových stereotypech, se ho chtě nechtě dotýkají a citlivější jedinci mohou být i neopatrným a neúmyslným tlakem negativně ovlivněni. Karla říká: *„Já jsem byla jako malá fakt taková kulička, takže to přesně bylo takové to, že potřebuji zhubnout, abych se prostě líbila.“ (Karla)*

Erika nikdy problémy s nadváhou neměla, i přesto však v určitém období svého života přestala jíst. *„My měli ve třídě jednu holčičku, která byla fakt hodně obézní a jako půlka třídy ji šikanovala. Takže tam jsem viděla takový to, že chci být radši hubená, než abych třeba dopadla jako ona.“ (Erika)*

Značné ovlivnění v tomto případě zahrála vrstevnická skupina a okolí.

V rámci zájmu o psychické zdraví a následné vyhledávání informací však naštěstí u většiny respondentek došlo k obratu správným směrem a „opravdový“ zdravý životní styl (který je v opaku s „domnělým“ zdravým životním stylem) se pro ně stal poněkud paradoxně způsobem „vysvobození“ z tohoto destruktivního kolotoče.

### 3) Identifikace s rolí a komunitou

Identita, která poskytuje jedinci stabilitu a přístup k vnímání své pozice ve společnosti se často formuje skrze zájmy. Takovým zájmem může být právě i zdravý životní styl a společenské role, které s ním souvisejí – role sportovce, fitness nadšence, zdravě se stravujícího člověka atp. Volnočasové aktivity poskytují v procesu vytváření osobní identity prostor pro seberealizaci.

P. Bourdieu (1998) vnímal styl života jako prostředek, kterým jedinec usiluje (ať už vědomě či nevědomě) o určité postavení ve společnosti, a to obzvláště v křehkém období adolescence, kdy hledá své místo ve světě a jeho „Já“ se teprve aktivně formuje, jak jsme se dověděli v teoretické části práce.

Období adolescence je charakteristické potřebou odlišovat se od ostatních, vyniknout. Zároveň však i touhou zapadnout. Ačkoliv může tato skutečnost působit paradoxně a jako vylučující se protiklad, existuje společenský útvar, který obě tato kritéria dokáže jedinci poskytnout a splnit, a to je komunita či subkultura.

Člověk není sám, je členem skupiny, která mu rozumí a s jejíž hodnotami se ztotožňuje, ale zároveň se jedná o společenskou menšinu, která mu svým způsobem dá pocit originality v rámci majority. V kontextu zdravého životního stylu jsou typickým příkladem komunit sportovní týmy či kluby, nebo můžeme hovořit o komunitách vyznavačů určitého druhu stravování jako je například veganství.

Tomáš, závodní hráč ping-pongu konstatoval, že jeho zájem je úzce propojen s touhou zlepšovat se v rámci svého sportu. Totéž potvrdili i Sebastián a Kryštof.

Ugo Corte (2021) ve svém výzkumu mezi surfaři z Havaje zdůraznil funkci komunity a skupinové soudržnosti v rámci zábavy a úniku od každodenní reality a stresu. Kryštof důležitost komunity a „dobré party“ v rámci svého životního stylu a obecně života vnímá jako velmi podstatnou. Jeho slova v rámci prostoru pro volné sdělení na závěr směrem k výzkumnici zněla: *„Když jsem sem šel, nevěděl jsem moc, co od toho rozhovoru čekat. Myslel jsem, že se třeba nebudeš ptát na ten kolektiv, ale to bych řekl, že je asi to nejdůležitější poselství.“* (Kryštof)

Pokud komunita sama dodržuje určité zásady, ať už v rámci životního stylu, hodnot či postojů, není ojedinělé, že je následně přejímají i její účastníci. (Dupont, 2024).



Přejímání rolí (role taking), taktéž může urychlit zapadnutí mezi členy skupiny. (Hrdá, Šíp a kol., 2011)

Erika se cítí být v komunitě vegetariánů, a to na základě společných zájmů v oblasti stravy. Je součástí online chatovací skupiny, kde si její členové sdělují tipy na rostlinné potraviny a slevy na ně.

Dominika se zmínila o fitness komunitě. „*Jakože nevím, jestli třeba zapadám do komunity toho fitka, ale když tak jdu, vždycky se tam cítím vítaná. A přináší mi to motivaci, v tom sportu. Jakože když vidím, že ti lidi tam prostě něco dělají, tak mám pak taky větší tendenci a motivaci něco dělat.*“ (Dominika)

#### 4) Osobní posun

Přínos a motivaci v osobním posunu skloňovali jak muži, tak ženy. Více však vycházel z úst mužů, sportovců na vrcholové úrovni. Vyplývala na povrch jejich soutěživost a snaha být nejlepší mezi soupeři. Tomáš vypověděl: „*V tom ping-pongu je to pak vlastně spojené s porovnáním s ostatními. Třeba se pohybuju v nějakých žebříčcích výš, nebo mám horší sezony, lepší sezony a takhle.*“ (Tomáš)

Opět zde narážíme na genderový stereotyp soutěživosti mezi jedinci mužského pohlaví. V tomto kontextu je také zajímavé se zamyslet nad tím, zda větší soutěživost mezi respondenty byla daná tím, že jsou muži, nebo tím, že jsou vrcholoví sportovci. Již bylo v práci zmíněno, že muži obecně jsou častěji sportovci na vrcholové či poloprofesionální úrovni. Lze tedy na tomto místě polemizovat, zda by byly výsledky mého výzkumu jiné z hlediska genderových rozdílů v případě, že by byly mémi respondentkami byly ženy, které dělají sport (polo)profesionálně.

Výpovědi v tématu osobního rozvoje u respondentek totiž naopak poukazovaly spíše na vnitřní motivaci, kterou lze interpretovat jako snahu o individuální zlepšení, tzn. překonávání vlastního já, sebe sama, spíše než ostatních soupeřů.

Ani respondentkám ale nebyla cizí vnější motivace. Dominika s Karlou například nezávisle na sobě shodně zmínily, že by v budoucnu chtěly být členkami policie, proto jim na osobním fyzickém posunu obzvlášť záleží, právě z důvodu splnění fyzických zkoušek podstatných pro tuto profesi.

### 5) Duševní pohoda

Další častou motivací se ukázalo být vědomí zlepšení nálady, díky vyplavení endorfinů – tzv. hormonů štěstí. Anežka popisuje své začátky cvičení ve fitness centru: „*V tu chvíli mi šlo asi víc o to, abych vypadala líp, teď mi jde spíš o to, abych se cítila dobře.*“ (Anežka).

I Johana se přidává: „*Postupně jsem si k tomu vybudovala takovej vztah, že jsem tam hlavně chodila potom jenom, když jsem měla problém, tak abych si psychicky odpočila.*“ (Johana)

I muži zmínili pohyb jako způsob, jak se uklidnit a energeticky „vybít“. Sebastián zmínil: „*U sebe určitě to беру třeba v tý hlavě jako relax od té školy. Soustředím se na to, co mě baví a jsem zafixovanej jenom na to.*“ (Sebastián)

### 6) Vzhled těla

Motivací, kterou nelze opomenout, je vzhled a snaha cítit se ve svém těle co nejlépe. Mohlo by se zdát, že jde o doménu žen, ale výpověď Tomáše je výjimka, potvrzující pravidlo. „*Chtěl jsem i jako kvůli svému pocitu nějak vypadat. Když to řeknu expresivně, když jsem někde viděl někoho tlustšího, tak se mi prostě nelíbilo, jak jako funguje a nefunguje a řekl jsem si, že takhle teda ne.*“ (Tomáš)

Zde pozorujeme souvislosti s myšlenkou, kterou přednesla Vágnerová (2000) - atraktivita těla hraje mezi adolescenty významnou roli a uznání od okolí utvrzuje dotyčného v sebejistotě. „*I ti lidi kolem, když si toho pak některý jako všimli, tak to prostě potěšilo a motivuje to dále.*“ (Tomáš).

I tak ale výpovědi žen v této souvislosti byly četnější. Nelze si nevšimnout provázanosti motivace vzhledu s chozením do posilovny (Brighton a Clark, 2021).

### 7) Volný čas během pandemie

Kryštof zmínil, že jedním z impulsů začít se o svůj životní styl více zajímat, byla i pandemie Covidu. „*Když jsme měli zavřenou tu halu, tak jsem jako fakt nějak nevěděl, co s časem a prostě nějak jsem se dostal k určitým videím na Youtube a nějak mě to najednou docela chytlo a prostě začalo mě bavit hlídat si, v čem je kolik bílkovin a takhle.*“ (Kryštof)

Spousta volného času v karanténě a zavřená sportoviště, ho inspirovaly k zájmu o celkový seberozvoj, aby se zabavil. Obdobný přístup uvedl i Tomáš. *„Začal jsem se hodně rozvíjet ve všech sportech, jak začal Covid a nebylo moc co dělat. S bráchou jsme si doma udělali menší provizorní posilku a zároveň jsme i doma zkoušeli takový nový sporty jako byl třeba basketbal.“* (Tomáš)

Také Anežka zmínila, že její pravidelné cvičení v posilovně započalo díky domácímu cvičení v karanténě, protože po jejím skončení se chtěla ve fitness posouvat dále, ale již potřebovala více vybavení.

Ostatní respondenti vliv pandemie vůbec nezmiňovali, tudíž pro ně pravděpodobně nebyl tak signifikantní a transformační.

#### 8) Vliv sociálních sítí

V neposlední řadě nelze opomenout vliv sociální sítí.

Johana se v otázce motivace k zdravému životnímu stylu vyjádřila: *„Byl to asi i jako takovej ten trend mně přišlo, jako se sociálníma sítěma. Tam jsi viděla, jak žijou i ostatní a co jedí, ale i tak jako celkově ten životní styl.“* (Johana)

V teoretické kapitole této práce bylo zmíněno, že sociální sítě jako je primárně Instagram, Youtube a Facebook hrají v novodobé společnosti nezanedbatelnou roli. Kromě možnosti pozorování životů druhých osob, případně hledání inspirace a informací nebo porovnávání a následné bilancování spokojenosti s vlastní životní cestou, v nich shledáváme možnost sdílet povědomí o své subkultuře. A opět i prezentování vlastní identity, s tím rozdílem, že v online prostředí lze sdílet velmi modifikovanou podobu, takzvaně jen to, co si přejeme, aby ostatní viděli, v souladu s tím, jak chceme být okolím vnímáni.

Všichni respondenti uvedli, že sociální sítě využívají. Zmíněné účely byly komunikace s přáteli, vyhledávání informací, inspirace, relaxace ale často též nekontrolované „scrollování“.

Jak uvádí Woermann (2012) vytváření smyslu a totožnosti se děje souběžně v online i offline prostředí. Obvykle jsou sociální sítě používány spíše na pasivní sdílení příspěvků.

Sebastián ale uvedl, že je v poslední době aktivním uživatelem. „*Používám je za tím účelem, že se chci sám zviditelnit a za druhý chci i zpopularizovat náš sport, protože není až tak moc viditelný. Celkově ten cíl je dostat do lidí, ať mají v povědomí tenhle sport, třeba i město nebo náš klub prostě.*“ (Sebastián)

Také Robert uvedl, že sociální sítě nevyužívá pouze na osobní úrovni, ale spravuje sociální sítě svého sportovního týmu, z toho důvodu sleduje trendy, na základě kterých vytváří příspěvky tak, aby byly poutavé.

Pokud tedy vliv sociálních sítí v rámci zkoumaného tématu stručně shrneme, potvrdil se určitě jako nezanedbatelný. Je možné v nich shledat zárodek nápadu žít zdravě, a to ať už na základě pozitivní inspirace nebo na druhou stranu frustrace z pocitu méněcennosti vzhledem k ostatním. Taktéž se jedná o prostředek, kterým jedinec může ujišťovat nejen své okolí, ale i sebe samotného o příslušnosti k určité identitě nebo dokazovat loajalitu komunitě, které chce být nebo je součástí. Větší vliv sociálních sítí s ohledem nároků na vzhled byl zaznamenán hlavně u respondentek, kdy se můžeme praxi setkat s genderovým stereotypem ženské krásy.

#### **4.2.5 Přístup k péči o sebe na základě genderu**

Přístup v péči o tělo a duši může být i v dnešní době také ještě značně ovlivněn genderovými stereotypy, jak jsme se již mohli přesvědčit v předchozí analýze – například v rámci péče o duševní zdraví. Ve výskytu stereotypů ve společnosti a skutečnosti, jak vnímají tento „nátlak“ samotní jedinci, může být však rozdíl. Nejdříve se podíváme, jak situaci vnímaly tázané ženy.

Vesměs všechny shodně uvedly, že společenská očekávání na základě svého genderu nějakým způsobem pocítují a vnímají. Karla například zmínila, že na počátku puberty od svého okolí dostávala podněty k hubnutí „aby se líbila“. Anežka, Erika a Dominika konstatovaly, že jako ženy se více starají třeba o svou pleť. Pozorujeme zde jednání, v jehož motivaci se na pozadí odráží stereotyp ženské krásy a atraktivního vzhledu, na který poukazuje Smetáčková (2016).

Ačkoliv ženy nejdříve hovořily o svých životech tak, jako by chtěly potvrdit, že jejich rozhodnutí jsou autonomní a nejsou ovlivňována genderovými stereotypy, z jejich odpovědí a popisů některých vzorců chování je patrné, že projevy vlivu stereotypů jsou taktéž nevědomé. V praxi zde vidíme obdobné zjištění, které

vypozoroval J. Statham (1986) ve svém výzkumu, který je představen v teoretické části této práce.

Johana přiznala, že její gender ji nejspíš ovlivňuje i v tom, že se více porovnává s ostatními ženami: „*Porovnáváš se, tahle má tohle a tahle má tohle, obzvlášť třeba i v tom fitku je to takový, že občas...že chápu, že se lidi bojí chodit do fitka.*“ (Johana)

Zdalo se, že naráží na určitou rivalitu, která v některých ženských kolektivech panuje a vzájemnou nevráživost, které jsou určité ženy schopné a která se projevuje často skrz pomluvy druhých žen. Zároveň však dodává: „*Ale zase vím ted'ka, jelikož se bavím docela dost i s klukama, tak i kluci toto dělají. Hodně asi záleží i v jaký skupině se pohybuješ a tak.*“ (Johana)

Tím se oklikou dostáváme k mužům a jejich perspektivě.

Robert na otázku, jestli ho v péči o sebe nějak ovlivnilo, že je muž, řekl: „*No, tak možná právě tak, že to neřeším, protože bych řekl, že kdybych byl holka, tak mnohem víc řeším svůj vzhled.*“ (Robert)

Petr formuloval názor, že muži o své tělo dbají také, ale v jiném ohledu než ženy a zdůraznil stánku fyzickou, ve smyslu síly. Smetáčková (2016) uvádí jako jeden ze stereotypů muže právě fyzickou sílu. I Tomáš podpořil tuto úvahu slovy: „*Já si myslím, protože taková ta definice muže je to, že se musí postarat o tu svoji rodinu, musí bránit tu svoji ženu budoucí a takhle, takže nějaká ta maskulinita je potřeba. Chlap by měl být ten, co brání rodinu, takže když má svaly a když sportuje, tak to dokáže zaopatřit. A k tomu samozřejmě pak patří práce...*“ (Tomáš)

Zajímavá byla reakce Sebastiána, která zněla, že i kdyby byl žena, jeho život by se nijak nelišil. Pravděpodobně péči o sebe příliš nespojuje s fyzickým vzhledem, ale spíše s činnostmi a osobnostními kvalitami.

Péče o sebe je subjektivní záležitost, nicméně podprahový vliv společnosti se v něm více či méně nápadně zobrazuje.

#### **4.2.6 Role genderu v rámci sportu**

Muži mají ve sportu jakousi „výhodu“, protože je jim přirozeně připisován. Jsou vnímáni jako šikovnější a silnější, ženy jsou naopak považovány za málo „tvrdé“

pro většinu sportů a jejich sportovní účast je shledávána jako nepřírozená (Sekot, 2003). „*Jako obecně, kluci mají lepší předpoklady pro ten sport, tak to prostě je...*“, řekl Kryštof. Kryštof patrně narážel spíše na biologické předpoklady, nicméně zmínil také tuto zkušenost: „*Třeba konkrétně u toho ping-pongu trenéři říkají, že koučovat holky je strašně specifické, protože se snažíš spíš usměrňovat jejich hlavu a spíš nekazit než mít nějakou konkrétní taktiku.*“ (Kryštof) To by mohlo potvrdovat, že očekávání od žen v rámci sportu nejsou příliš velká a ambiciózní.

I někteří respondenti, obzvláště z řad mužů vyjádřili názor, že ačkoliv nepovažují sporty rozdělené na mužské a ženské, ve většině sportů jsou stále dominujícím genderem muži. Mužský sport je považován za „ten hlavní“ a „kukatelnější.“ „*Možná, že holky dělají víc takový sporty, co jsou míň kontaktní asi. Jak jsem zmínil i tu atletiku, když o tom tak jako přemýšlím.*“, uvedl Tomáš (2024). Také Petr zmínil, že atletiku vnímá spíše jako ženský sport.

I ženy uznaly, že jsou sporty, jako například lední hokej, kde zásadně dominují muži. Dominika uvedla: „*Jako nějaký sporty určitě genderově rozdělený jsou. Ale myslím si, že by každý člověk měl mít možnost dělat cokoliv.*“ (Dominika)

Téměř všichni zástupci obou genderů vyjádřily, že mají pocit, že se v dnešní době genderové rozdělení ve sportu spíše stírá a kupříkladu fotbal již není zarytě mužský. Pozůstatky stereotypů se ale stále vyskytují. Anežka popsala, že jako malá chtěla vyzkoušet bojové sporty, ale její touha se s pochopením ze strany rodičů nesetkala právě z důvodu, že společensky děvčatům zápasení nepřisluší.

Karla v kontextu svého sportu, kterým je jízda na koni, uvedla, že se dle jejího názoru jedná o vyloženě ženský dominující sport, ale zároveň konstatovala, že jsou v něm paradoxně opět vidět spíše muži.

Na vnímání odchylek v (ne)rovnoprávnosti ohledně sportovních dovedností, se dle výpovědí ukázaly být přirozeně citlivější ženy, z důvodu, že se jich jakožto slaběji vnímaného genderu, osobněji dotýkají.

### **4.3 Pozorování**

Nyní se přesuneme k druhé části terénního šetření, která byla provedena prostřednictvím skrytého zúčastněného pozorování ve dvou prostředích. Prvním

z nich byl foodcourt – místo v obchodním centru, kde se nacházejí restaurace a podniky rychlého občerstvení. Druhým místem poté fitness centrum.

Cílem pozorování bylo navnímat, jak v těchto prostředích adolescenti jednají, jak se chovají, za jakým účelem tato místa nejčastěji navštěvují a případně vysledovat možné pravidelnosti a situace, které by vykazovaly opakující se tendence.

Zaměřovala jsem se na pozorování a popis fyzického prostředí, sociálního prostředí a jednání aktérů. Výsledný výstup nebyl pro tuto práci natolik stěžejní, jak jsem původně očekávala, nicméně i přesto některé skutečnosti, hlavně z prostředí fitness centra, přispěly k triangulaci dat z rozhovorů.

### **4.3.1 Foodcourt**

Foodcourt, který byl pro výzkum zvolen, sídlí v obchodním centru Aupark v Hradci Králové. V centrální části jídelního prostoru se nachází šest podniků, které byly pro orientaci a přehlednost výzkumu rozděleny na zdravější a méně zdravé dle nabídky jejich produktů. Mezi zdravější volby byly zařazeny Freší Poké – restaurace, nabízející pokrmy založené na směsi rýže, ryb a čerstvé zeleniny, indická restaurace Punjabi Food a čínská restaurace Zářivá perla. Zástupce méně zdravých fastfoodů tvořily KFC, McDonald's a Bageterie Boulevard.

V rámci pozorování nebylo možné vysledovat signifikantní pravidelnosti, nicméně bylo zřejmé že adolescenti se v prostoru foodcourtu více vyskytovali až odpoledne, a to přibližně od třetí hodiny, přičemž se jednalo povětšinou o mladší zástupce této věkové kategorie, tedy přibližně ve věku 16-17 let. Odpolední časy pravděpodobně volili z důvodu školní docházky. Zajímavé bylo sledovat náplň jejich času a účel návštěvy, který nebyl primárně občerstvit se, ale spíš se jednalo o jakousi formu socializace. Vesměs bylo možné vidět skupiny o třech a více osobách, které hleděly do svých mobilních telefonů a čas od času spolu prohodily pár slov, většinou v návaznosti na to, co právě sledovaly na svých obrazovkách.

Na stolech měli nejčastěji pouze kelímky s nápoji z KFC a McDonaldu, pravděpodobně se jednalo o slazené limonády.

Starší adolescenti oproti tomu přicházeli spíše kolem oběda, a to hlavně pro jídlo „s sebou“.

Co se týče volby řetězců, dominovaly ty, v úvodu označené jako „nezdravé“. Méně navštěvované byly Freší Poké a Punjabi Food, ale výraznější genderové rozdíly nebyly zaznamenány. Poslední dva zmiňované podniky volily spíše páry.

### 4.3.2 Fitness centrum

Pozorovaným fitness centrem byla posilovna, taktéž sídlící v Hradci Králové. Mladší adolescenti přicházeli většinou mezi 14-17 hodinou – je pravděpodobné, že ze stejného důvodu jako v případě foodcourtu – a to ve skupinkách nejčastěji o dvou či třech lidech. Mezi 11-13 hodinou se bylo možné setkat spíše s jednotlivci z řad starších adolescentů, kteří pravděpodobně navštěvují vysokou školu.

Zajímavým společným rysem většiny pozorovaných žen byl značně upravený zevněšek, včetně očividně promyšleného a vyladěného oblečení, líčení a účesu. I u chlapců bylo možné sledovat, že jim na jejich vzhledu záleží, ať už také soudě dle oblečení či pozorování sebe sama v zrcadle a nacvičování kulturistických póz. Opět zde v praxi vidíme zřejmé kladení důrazu na fyzickou atraktivitu, kterou zmiňuje Smetáčková (2016), nicméně ne pouze mezi ženami, ale i muži, což je zajímavé zjištění, které se nám v analýze rozhovorů nevyskytlo.

U některých jedinců byla patrná identifikace s rolí „gymrat“, vyznačující se chováním jako používání papírových zápisníků na zaznamenávání tréninků, pohyb mezi stroji s cvičební taškou plnou různých pomůcek jako odporové gumy apod. nebo jejich pravidelnou návštěvností posilovny. Všechny tyto znaky lze interpretovat jak „kotvy identity“ (Rosenbaum 2021).

Bylo možné sledovat, že adolescenti mají různé motivace, kvůli kterým do fitness centra chodí, od práce na fyzickém vzhledu přes výplň volného času až k socializaci. Někteří také například tvoří obsah na sociální síť, kde dokumentují svou cestu nebo vytvářejí motivační či edukační videa. V rámci pozorování nebyly v této oblasti vnímány přílišné genderové rozdíly

Pozorované fitness centrum také provozuje vlastní instagramový účet, kam každý den sdílí příspěvky svých návštěvníků, kteří jej označí. Přesdílené „stories“ může být prostředkem k utvrzování sebe a ostatních v identitě „gymrat“. Spatřujeme zde svým způsobem jednu ze tří podmínek skupinového potěšení, kterou uvedl Ugo Corte (2021) ve svém výzkumu o roli zábavy v budování skupinové soudržnosti a



identity, tj. sdílený příběh. Dokonce zcela doslova. V teoretické části bylo zmíněno také tzv. imaginární obecnstvo, kterému se jedinec snaží svým chováním a jednáním zavděčit (Macek, 2006, citováno dle Hrdá, Šíp a kol., 2011). V současnosti může být tento tlak ale daleko reálnější, protože „obecnstvo“ díky sociálním sítím nabývá reálnější obrysy a jedná se o existující osoby, které jedince doopravdy „sledují“ a určité prezentování se od něj očekávají. V rámci tohoto jednání spatřujeme důkaz o markantním vlivu sociálních sítí na budování identity v současnosti.

## **5 Shrnutí výzkumu**

Provedené empirické šetření si kladlo za cíl ponořit se hlouběji do problematiky budování identity na základě zdravého životního stylu, porozumět motivacím a přesvědčením, které k jeho provozování mladé dospívající a dospělé osoby vedou a sledovat, zda a případně do jaké míry se v rámci tohoto tématu setkáváme s genderovými rozdíly.

Ukázalo se, že při budování identity hrají stále značnou roli zažití genderové stereotypy. V určitých aspektech zdravého životního stylu se setkáváme s většími genderovými rozdíly než v jiných (například v oblasti sportu, duševního zdraví...), a velký vliv na jedince mají očekávání společnosti.

Rodinné zázemí tvoří základní představy a názory, ale motivace k zájmu o zdravý životní se v rámci oslovených respondentů ukázala být převážně podmíněna pozdější iniciativou jedince samotného.

Za podstatné zjištění považuji zmínit vliv identifikace s rolí sportovce, který můžeme interpretovat jako výrazný aspekt v zájmu o životní styl a který mezi respondenty vykazovali spíše muži.

Dalšími výraznými faktory byly vliv sociálních sítí a komunita, jejíž se jedinec cítí být součástí.

## 6 Závěr

V rámci této bakalářské práce byl proveden kvalitativní výzkum zaměřený na zkoumání genderových rozdílů v budování identity prostřednictvím ztotožnění se se zdravým životním stylem. Na základě analýzy dat, získaných z polostrukturovaných rozhovorů a zúčastněného pozorování v terénu lze vyvodit několik poznatků.

Prvním významným zjištěním je samotná skutečnost, že existuje určitá skupina žen i mužů vykazující značný zájem o zdravý životní styl již v mladém věku. To naznačuje, že se s narůstajícími trendy spojenými s moderním životním stylem zvyšuje uvědomění si důležitosti zdraví a jeho vlivu na kvalitu života.

Důležitou roli v procesu budování identity na základě zdravého životního stylu hraje promítání genderových stereotypů. I když se trend směřující k osvobození od těchto stereotypů postupně zvyšuje, stále zůstávají částečně přítomné a ovlivňují to, jak se jedinci identifikují se zdravým životním stylem. Například ženy jsou častěji společenským tlakem a z něj vzniklými důsledky, jako je například porucha příjmu potravy, častěji motivovány k péči o duševní zdraví a kultivaci emocionálního pohodlí, zatímco muži mohou být pod tlakem identifikovat se s rolí sportovce.

Lze pozorovat, že muži vykazují větší tendenci identifikovat se s rolí sportovce než ženy. Tento trend je patrný v kulturním kontextu, kde jsou sport a fyzická výkonnost často vnímány jako aspekty mužské identity.

Také je v procesu budování identity důležité brát v potaz vliv komunit a subkultur. Identifikace s konkrétní komunitou nebo subkulturou, jako je například fitness komunita, může hrát klíčovou roli při formování toho, jak jedinec vnímá sám sebe a svůj životní styl. Můžeme polemizovat nad tím, zda má rozmach fitness subkultury potenciál být přínosný v boření genderových stereotypů. Podle mého názoru je vývoj trendu fitness tomuto potenciálu velmi nakloněn, protože též na základě pozorování vyplynulo, že výskyt žen ve fitness centru v dnešní době není nikterak ojedinělý. Myslím si, že tomuto postupu dosti přispívají i sociální sítě, kde různí lidé ukazují své životy a někteří vyloženě usilují o to, aby určité (nejen) genderové stereotypy ze společnosti vymizely.

Motivace k praktikování zdravého životního stylu je u obou pohlaví víceméně velmi podobná. Převažujícími faktory jsou jednak osobní zkušenosti s pozitivními efekty zdravého životního stylu, jako je zlepšení fyzického i duševního zdraví, a jednak stále do jisté míry sociální tlak a očekávání okolí, zejména vrstevníků.

Existují však i rozdíly v motivaci a identifikaci se se zdravým životním stylem mezi muži a ženami. Získaná data naznačují, že na ženy je ze strany společnosti častěji vyvíjen nátlak na jejich fyzickou atraktivitu a reprezentativní vzhled, kdežto u mužů je vyžadován hlavně fyzický výkon.

V závěru lze konstatovat, že zdravý životní styl je pro určitou část mladých lidí důležitou součástí budování identity a stále se do něj i v dnešní době promítají určité genderové stereotypy. Tato bakalářská práce poskytuje základní ucelený přehled o problematice, která může být inspirací pro další zkoumání. Bylo by například zajímavé zaměřit se na hlubší zkoumání vlivu sociálních sítí na formování a udržování genderových stereotypů, týkajících se zdravého životního stylu, který následně ovlivňuje chování a jednání jedinců.

## Seznam použité literatury

1. Balcar, K. 2005. *Životní smysl a kvalita života*. In Tuček, M. a kol. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, s. 253-261.
2. Baldwin, J. D. 1986. *George Herbert Mead. A Unifying Theory for Sociology*. Newbury Park, London, New Dehli: Sage Publications. Inc.
3. Bernard, J. 2008. *Osobní identita v diskurzu společnosti pozdní moderny*. In ŠUBRT, J. *Soudobá sociologie II. (Teorie sociálního jednání a sociální struktury)*. Praha: Karolinum.
4. Blumer, H. 1986. *Symbolic Interactionism. Perspective and Method*. Berkeley: University of California Press.
5. Bourdieu, P. 1998. *Teorie jednání*. Praha: Karolinum.
6. Brighton, J., Wellard I., Clark. A. 2021. *Gym Bodies: Exploring Fitness Cultures*. London, New York: Routledge
7. Collins, R 2004. *Interaction Ritual Chains*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
8. Duffková, J. 2005. *Životní způsob/životní styl a jeho variantnost*. Praha: Albatros.
9. Dupont, T., Beal, B., 2021. *Lifestyle Sports and Identities. Subcultural Careers Through the Life Course*. Oxfordshire: Routledge. ISBN 9781032052397
10. Fořt, P. 2007. *Tak co mám jíst?* Praha: Grada Publishing
11. Geist, B. 1992. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing
12. Gesselman, A.N. et al. 2024. *Exploring patterns in mental health treatment and interests of single adults in the United States: a secondary data analysis*. Dostupné z:<https://www.researchgate.net>.
13. Giddens, A. 2013. *Sociologie*. Praha: Argo
14. Goffman, E. 2018. *Všichni hrajeme divadlo: sebe prezentace v každodenním životě*. Praha: Portál

15. Heller, D. 2004. *Maskulinita a feminita v dějinách psychologie*. In *Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování: sborník příspěvků z konference Psychologické dny*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
16. Hendl, J. 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál
17. Hnilica, K. 2010. *Stereotypy, předsudky, diskriminace (pojmy, měření, teorie)*. Praha: Karolinum.
18. Hrdá, M. Šíp, R. a kol. 2011. *Identita v sociálně pedagogickém výzkumu: pole napětí, změn a začlenění*. Brno: Masarykova univerzita
19. Jandourek, J. 2009. *Úvod do sociologie*. Praha: Portál.
20. Keller, J. 2017. *Předsudek*. [online]. *Sociologická encyklopedie*. [cit. 2023-12-08]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/Predsudek>
21. Keller, Jan. 2005. *Dějiny klasické sociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství.
22. *Kouření a obezita*. [online]. *Česká internistická společnost* [cit. 2023-12-22]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>
23. Kubátová, H. 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing.
24. Langmeier, J. Krejčířová, D. 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing
25. Martinsen, M., Sundgot-Borgen, J. 2012. *Adolescent elite athletes' cigarette smoking, use of snus, and alcohol*. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* [online]. č. 2 [cit. 2024-04-01]. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/np58cgsArwpnalUVD0qW11nmo8chKiXMEFkhcq3>
26. Nakonečný, M. 2020. *Identita*. [online]. *Sociologická encyklopedie*. [cit. 2023-12-08]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Identita>
27. Petrussek, M. 1996. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum
28. *Předčasné úmrtí kvůli kouření? Nejvyšší pravděpodobnost je v Ústeckém kraji*. [online]. *Národní ústav duševního zdraví*. [cit. 2023-12-22]. Dostupné z: <https://www.nudz.cz>

29. Roubík, L. a kol. 2018. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport
30. Sekot, A. 2003. *Sport a společnost*. Brno: Paido.
31. Sekot, A. 2008. Sociologické problémy sportu. Praha: Grada Publishing.
32. Sekot, A. 2018. Pohybové aktivity pohledem sociologie. Brno: Masarykova univerzita.
33. Smékal, V. 2002. *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister&Principal.
34. Smékal, V. 2005. *O lidské povaze*. Brno: Cesta.
35. Smetáčková, I. 2016. *Genderové představy a vztahy. Sociální a kognitivní aspekty vývoje maskulinity a femininity v průběhu základní školy*. Praha: SLON
36. *Spánek a zdraví*. [online]. Státní zdravotní ústav. [cit. 2023-12-22]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>
37. Statham, J. 1986. *Daughters and Sons: Experiences of Non-Sexist Childrising*, Oxford
38. *Téměř čtvrtina obyvatel ČR je závislá na tabáku, mladé stále častěji lákají alternativy*. [online]. Státní zdravotní ústav. [cit. 2023-12-22]. Dostupné z: <https://szu.cz/>
39. Vašutová, M. Panáček, M. a kol. 2013 *Mezi dětstvím a dospělostí. Výbrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity.
40. Zich, F. 1996. *Postoj mladé generace ke sportu a tělesné výchově*. In *Tělesná výchova a sport na základních a středních školách*. Brno: PedF MU, s.31-36

## Seznam příloh

### Příloha č.1

#### Scénář

Úvodní otázka: **Popsal/a by ses jako člověk, co žije zdravě? Proč ano/ne?**

#### 1) Dětství a rodinné zázemí

a/ Vedli tě rodiče k pohybu/sportu? Jakým způsobem?

b/ Dělal/a jsi v dětství nějaký sport? Pokud ano, jaký?

c/ Jaké koníčky jsi v dětství měl/a?

d/ Stalo se ti někdy, že jsi se chtěl/a zapsat na nějaký volnočasový kroužek, ale rodiče ti ho nedovolili? Pokud ano, z jakého důvodu?

e/ Dělají nebo dělali tvoji rodiče sami aktivně nějaký sport? Pokud ano, jaký?

f/ Byl u vás doma kladen důraz na zdravou výživu? Popiš prosím, jak přibližně vypadala tvá strava v dětství.

g/ Jak bys zhodnotila své dětství v kontextu zdravého životního stylu?

#### 2) Zdravý životní styl

a/ Co si představíš pod pojmem zdravý životní styl?

b/ Dodržuješ i ty tyhle (ty, které právě vyjmenoval/a) zásady?

c/ Jak dlouho žiješ/snažíš se žít zdravým životním stylem?

d/ Co tě vedlo k tomu, abys s zdravým životním stylem začal/a? a co je tvým důvodem, proč v tomto rozhodnutí pokračuješ?

e/ Přinesl ti tenhle styl života nějaké výhody/nevýhody? Jaké?

f/ Pokud nemá pocit, že žije zdravě: Co bys řekla/a, že ti nejvíc brání v tom, aby to bylo jinak?

### 3) Vztah ke sportu

a/ Děláš nějaký sport?

- a1/ Pokud ano, o jaký sport se jedná? Jak dlouho ho děláš?
- a1.1/ Pokud ano, vrcholově či pouze „pro zábavu“?
- a1.2/ Co tě na tom nejvíc baví?
- a2/ Pokud ne, jaký je podle tebe důvod, že žádný sport neděláš? Zkoušel/a jsi něco v minulosti? A jak to dopadlo?

b/ Řekl/a bys, že jsou nějaké sporty, kterým se spíš věnují holky a kterými spíš kluci? Napadl by tě nějaký konkrétní příklad ze tvého okolí? Pokud ano, proč myslíš, že to tak je?

### 4) Stravování

a/ Řešíš nějakým způsobem své stravování? Pokud ano, jak? (prosím popiš)

- a1/ Hlídáš si kalorický příjem? (proč)
- a2/ Hlídáš si příjem makro/mikroživin?
- a3/ Hlídáš si pitný režim?

### 5) Návykové látky

a/ Jaký máš postoj k návykovým látkám?

b/ Kouříš? (Pokud ano, jak často?)

c/ Piješ alkohol? (Pokud ano, jak často?)

d/ Zkusil/a jsi někdy nějaké nelegální drogy?

e/ Piješ kávu? (Pokud ano, jak často?)

f/ Jak podle tebe vstupují tyto návykové látky do tvé sportovní rutiny (zhoršují/omezují/zlepšují/pomáhají?)



6) Duševní zdraví

- a/ Zajímá tě oblast duševního zdraví? V čem konkrétně?
- b/ Považuješ za důležité dodržovat psychohygienu? A pokud ano, jak se staráš o svou vlastní duševní pohodu?
- c/ Je toho součástí i sport? Zkus mi to prosím popsat na nějakém příkladu.
- d/ Řekl/a bys, že je v oblasti duševního zdraví něco, co ty aktuálně řešíš?
- e/ Naplňuje tě životní styl, který vedeš?

7) Formování identity

- a/ Cítíš se být členem nějaké komunity? (z hlediska sportu/ zdravého životního stylu/koníčků)
- b/ Co ti sport obecně přináší? Co ti přináší sportovní komunita, které jsi součástí?
- c/ Používáš Instagram (či jiné sociální sítě)? Za jakým účelem?
- d/ Ovlivňuje tě porovnávání s lidmi na sociálních sítích (i případně mimo ně)? Jak?
- e/ Myslíš si, že tě v tom, jak vnímáš svoje tělo a péči o něj nějak ovlivnilo/ovlivňuje to, že jsi kluk/holka? Zkus mi prosím popsat jak.