

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra českého jazyka a literatury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Percepce fitness influencerů žáky středních škol

Jakub Juráš

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Percepce fitness influencerů žáky středních škol“ vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Olomouci dne. ....

Podpis .....

## **Poděkování**

Rád bych poděkoval zejména Mgr. Dominiku Voráčovi., vedoucímu mé bakalářské práce, za trpělivost, ochotu a odborné vedení při psaní této práce. Také děkuji svým rodičům, přátelům a přítelkyni kteří mě podporují v celém studiu a kteří tu jsou vždy pro mě. Děkuji.

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Jakub Juráš
<b>Katedra:</b>	Katedra českého jazyka a literatury
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Dominik Voráč
<b>Rok obhajoby:</b>	2023/2024

<b>Název práce:</b>	Percepce fitness influencerů žáky středních škol
<b>Název v angličtině:</b>	The Perception of Fitness Influencers by High School Students
<b>Zvolený typ práce:</b>	Bakalářská
<b>Anotace práce:</b>	Tato bakalářská práce zkoumá vnímání fitness influencerů mezi žáky středních škol. Zaměřuje se na to, jak studenti vnímají obsah vytvářený těmito influencery a jaký vliv mají na jejich postoje a chování v oblasti zdraví a fitness. Výzkum využívá polostrukturované rozhovory k odhalení různých aspektů tohoto vlivu.
<b>Klíčová slova:</b>	Fitness, influencer, sociální média, kult krásy, pozitiva cvičení, negativa cvičení
<b>Anotace v angličtině:</b>	This bachelor's thesis examines the perception of fitness influencers among high school students. It focuses on how students perceive the content created by these influencers and what impact they have on their attitudes and behaviors regarding health and fitness. The research employs semi-structured interviews to reveal various aspects of this influence.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Fitness, Influencer, Social media, Beauty standards, Benefits of exercise, Negatives of exercise

<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha 1: Informovaný souhlas účastníků výzkumu Příloha 2: Seznam Otázek k rozhovoru Příloha 3: Vzory přepisu rozhovorů
<b>Rozsah práce:</b>	68 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk

# OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Vymezení pojmů.....	10
<b>1.1 FITNESS A FITNESS CENTRUM .....</b>	<b>10</b>
<b>1.2 INFLUENCER .....</b>	<b>11</b>
<b>1.3 SOCIÁLNÍ SÍT A SOCIÁLNÍ MÉDIUM .....</b>	<b>11</b>
<b>1.4 YOUTUBE .....</b>	<b>13</b>
<b>1.5 INSTAGRAM .....</b>	<b>14</b>
<b>1.6 TIKTOK .....</b>	<b>14</b>
2 Nejvlivnější a nejvýraznější fitness influenceři.....	16
<b>2.1 NEJVLIVNĚJŠÍ A NEJVÝRAZNĚJŠÍ FITNESS INFLUENCEŘI V ČR.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 NEJVLIVNĚJŠÍ A NEJVÝRAZNĚJŠÍ INFLUENCEŘI V ZAHRANIČÍ.....</b>	<b>18</b>
3 Pozitiva cvičení a zdravý životní styl.....	20
4 Negativa cvičení, kult krásy a problémy s ním spojené .....	23
<b>4.1 NEGATIVA CVIČENÍ.....</b>	<b>23</b>
<b>4.2 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY.....</b>	<b>25</b>
<b>4.3 KULT KRÁSY A PROBLÉMY S NÍM SPOJENÉ.....</b>	<b>26</b>
<b>4.4 BODY SHAMING .....</b>	<b>27</b>
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	29
5 Metodologie výzkumu.....	30
<b>5.1 METODA VÝZKUMU .....</b>	<b>30</b>
<b>5.2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍL VÝZKUMU .....</b>	<b>30</b>
<b>5.3 KRITÉRIA VÝBĚRU PARTICIPANTŮ.....</b>	<b>31</b>
<b>5.4 VÝBĚR VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....</b>	<b>31</b>
<b>5.5 ÚČASTNÍCI VÝZKUMU.....</b>	<b>31</b>
<b>5.6 METODA SBĚRU DAT .....</b>	<b>32</b>
<b>5.7 METODA ANALÝZY A ZPRACOVÁNÍ DAT.....</b>	<b>33</b>

6	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	34
7	Výsledky.....	35
8	Závěr.....	38
	<b>8.1 DOPORUČENÍ PRO BUDOUCÍ VÝZKUM.....</b>	<b>39</b>
	<b>8.2 KLÍČOVÉ OTÁZKY PRO DALŠÍ DISKUSI A VÝZKUM .....</b>	<b>39</b>
	LITERATURA.....	40
	PŘÍLOHY.....	46

## ÚVOD

Percepce fitness influencerů na sociálních sítích je v dnešní době fascinujícím a rozsáhlým tématem, které odráží změnu sociálních vzorců a vnímání krásy. V této bakalářské práci se zaměřuji na zkoumání, jak žáci středních škol vnímají fitness influencersy a jaký vliv na ně mají, a to jak z pozitivního, tak z negativního hlediska.

V průběhu práce budu zkoumat různé aspekty této problematiky, včetně rozřídění sociálních sítí a informací o nich, identifikací nejvýraznějších a nejvlivnějších fitness influencerů přes různé platformy, vymezením pojmů spojených s tímto tématem a zhodnocení pozitivních a negativních dopadů jejich sledování. Zaměřím se také na názory studentů na zakázané látky a problémy spojené s jejich užíváním.

V empirické části se soustředím na polostrukturované rozhovory se studenty, kteří jsou zainteresovaní v posilování a rozvíjení své fyzické kondice., abychom získali hlubší porozumění jejich názorů a postojů k daným tématům. Tímto způsobem se budu snažit přispět k rozvoji poznatků o vlivu fitness influencerů na mladou generaci a ovlivňování jejich vnímání sebe sama a vlastního těla.



# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 Vymezení pojmů

## 1.1 Fitness a fitness centrum

V teoretické části bakalářské práce ze všeho nejdříve vyjasníme základní pojem a tím je fitness a fitness centrum.

V současné době je obtížné jednoznačně definovat pojem fitness, protože existuje několik různých přístupů od různých autorů, kteří se touto oblastí zabývali. Blahůšová (2009) píše, že existují názory, které fitness chápou jako obsah toho, co se ve fitness centrech odehrává, zatímco jiní zahrnují do pojmu fitness i kondiční aktivity, jako je plavání nebo běh. Přestože se různí autoři liší v jejich pohledu, většina souhlasí s tím, že fitness vždy nějakým způsobem souvisí s tělesnou zdatností.

Fitness bychom tedy mohli definovat jako fyzický trénink těla s cílem zlepšit jeho funkci a zvýšit kondici. Zahrnuje strukturované a plánované aktivity zaměřené na rozvoj a udržování fyzické kondice. (Blair, Cooper, 1999) Dále můžeme fitness rozdělit na dva pojmy, a to cvičení a fyzická aktivita. Fyzická aktivita je obecný termín, který odkazuje na jakékoli vynaložení energie vyvolané pohybem těla pomocí kostrčních svalů. Rozlišující charakteristikou cvičení je, že se jedná o strukturovanou aktivitu speciálně plánovanou k rozvoji a udržování fyzické kondice.

Definice fitness centra také není jednoznačně shodná u všech autorů. Už jen pojetí samotného názvu se v různých zemích liší. Nejčastějším pojmenováním fitness center je v USA výraz gym, v Německu je to fitness studio. (Novotný, 2017) České republice se často používají slova jako posilovna nebo gym.

V dnešní době je možné souhlasit s definicí Sassatelliové (1999), která uvádí, že fitness centra poskytují rozsáhlou škálu služeb pro různorodou klientelu. Tato zařízení lze klasifikovat podle různých kritérií, jako jsou velikost, vybavení, zaměření na konkrétní skupinu zákazníků a samozřejmě nabízené služby. Klíčovým kritériem je cílová skupina zákazníků, neboť podle jejich poptávky se odvíjí záměr fitness centra, jeho služby a také vybavení.

Dnes je k dispozici široká paleta fitness center, což znamená, že si může vybrat každý podle svých preferencí. Některá centra jsou zaměřena zejména na posilovací stroje a různé typy činek, zatímco moderní fitness centra nabízejí širokou škálu možností pro aktivní odpočinek. Kromě

různých skupinových aktivit poskytují také doplňkové služby, jako jsou wellness, pultový prodej a trenérské služby jako například Eurogym Fitness Olomouc nebo Omega centrum sportu a zdraví Olomouc.

## **1.2 Influencer**

Influencer je osoba, která má vliv na názory chování nebo rozhodnutí ostatních lidí, obvykle na sociálních médiích nebo v online komunitách, Tito jednotlivci mají často rozsáhlé sledující a dokáží ovlivnit své publikum svým obsahem, který může zahrnovat fotografie, videa, nebo textové příspěvky. Influenceri mohou působit v různých oblastech jako jsou móda, krása fitness, cestování nebo jiná specializovaná odvětví jako jsou například krypto-obchodování nebo herní průmysl. Jejich vliv spočívá ve schopnosti budovat spojení s publikem nebo svou komunitou a vytvářet obsah, který oslovuje a angažuje jejich sledující. (Geysler, 2024)

Při určování toho, zda může být uživatel vlivný, vstupuje do úvahy několik vlastností influencera: má velkou komunitu lidí, kteří sledují jeho obsah (důležitý, ale ne jediný parametr), komunita se nachází na v konkrétním prostředí (např. na YouTube, Instagram nebo X, je důležité, zda je vybraný člověk vlivný např. jen v rámci jedné sociální sítě), v rámci své komunity se vyzná jen v daném tématu (blogger, youtuber, foodblogger) jeho charakter a vlastnosti (ne každý má dar být důvěryhodný a mít schopnost ovlivnit rozhodování ostatních lidí) a čas (nikdo není vlivný navždy a v sociálních médiích to platí dvojnásob). (ČSOB, 2020)

Influencery lze rozdělit dle velikosti jejich publika do tří základních skupin, a to na nano-influencery, mikro-influencery, makro-influencery a mega-influencery. (Influicity Corporation, 2019) Dále se mohou influenceri lišit podle různých zaměření a témat, kterým se věnují. Jako např. lifestyle influenceri, módní influenceri, beauty influenceri, fitness influenceri a mnoho dalších odvětví.

## **1.3 Sociální síť a sociální médium**

Sociální síť a sociální médium jsou termíny, které se často používají v kontextu internetu a online komunikace. Oba pojmy mají společné rysy. Sociální síť je struktura složená z jednotlivců nebo organizací, kteří jsou propojeni vzájemnými vztahy. Tyto vztahy mohou být založeny na různých faktorech, jako jsou osobní známosti, společné zájmy, pracovní vztahy apod. V online prostředí je sociální síť často platforma, která umožňuje uživatelům vytvářet

profil, sdílet obsah, navazovat nové vztahy a komunikovat s ostatními uživateli. Sociální médium je konkrétní platforma nebo nástroj, který umožňuje uživatelům vytvářet, sdílet a konzumovat obsah. To může zahrnovat textové příspěvky, fotografie, videa a další formy digitálního obsahu. Sociální médium může být součástí širší sociální sítě nebo může existovat samostatně. (Coiera, 2013)

Podle Obara a Wildmana (In Voráč, 2023) můžeme vytyčit čtyři základní znaky pro sociální média:

1. Služby sociálních médií jsou založeny na aplikaci tzv. webu 2.0, to znamená označení etapy vývoje webu, v němž byl pevný obsah webových stránek nahrazen prostorem pro sdílení a tvorbu obsah.
2. Obsah vytvořený uživateli je základním stavebním kamenem sociálních médií.
3. Jednotlivci nebo skupiny si vytvářejí vlastní uživatelské profily.
4. Služby sociálních médií usnadňují rozvoj sociálních sítí propojováním profilů s ostatními uživateli nebo skupinami uživatelů.

Podle průzkumu DIGITAL 2023 se v České republice k lednu roku 2023 k sociálním médiím připojilo přibližně 8,07 milionu uživatelů, což činí přibližně 76,9% populace ČR. (Kemp, 2023) AMI Digital Index ukazuje, že sociální sítě využívá každý den přibližně 96 % uživatelů narozených od roku 1997. Průměrný čas strávený na sociálních sítích činí 147 minut. Nejrychleji rostoucí platformou se stal TikTok a nejčastějším důvodem užívání sociálních sítí se stal kontakt s přáteli. Důležité podotknout, že 87 % uživatelů své sítě využívá na chytrých telefonech. (AMI DIGITAL, 2023)

V současné době je možné nalézt velké množství sociálních médií. Podle výzkumné zprávy Děti a kult krásy v online světě (Kopecký et al. 2022) jsou mezi dětmi a dospívajícími nejpopulárnější tyto:

- Youtube – je online platforma určená pro sdílení videí, kde uživatelé mohou nahrávat, prohlížet a sdílet videa.

- Instagram – je sociální mediální platforma zaměřená na sdílení fotografií a krátkých videí. Instagram je známý také pro svou funkcionalitu příběhů, které umožňují uživatelům sdílet dočasný obsah, který zmizí po určité době.
- TikTok – platforma, která umožňuje uživatelům vytvářet krátká videa doprovázená hudbou nebo zvuky.
- WhatsApp – je komunikační aplikace, která umožňuje uživatelům posílat textové zprávy, hlasové záznamy, obrázky, videa a provádět hovory přes internet.
- Snapchat – je sociální mediální platforma, která umožňuje uživatelům sdílet krátká videa a fotografie s přidáním různých efektů, filtrů a textu. Jednou z hlavních charakteristik Snapchatu je to, že sdílený obsah je dočasný a automaticky mizí po určité době, obvykle po několika sekundách od zobrazení.

Kromě těchto sociálních médií se můžeme setkat například s platformou X (dříve Twitter), Facebook, Discord, BeReal, Pinterest.

## 1.4 Youtube

Youtube je online platforma určená pro sdílení videí, kde uživatelé mohou nahrávat, prohlížet a sdílet videa. Byla založena v roce 2005 a o rok později byla prodána společnosti Google. Od té doby se stala jednou z nejpobulárnějších a největších webových stránek na světě. Lidé mohou na YouTube nalézt širokou škálu obsahu, včetně hudebních videoklipů, vzdělávacích tutoriálů, zábavních videí, vlogů a mnoho dalšího. Uživatelé mohou také odebírat kanály, komentovat videa a reagovat na obsah prostřednictvím lajků a sdílení. (Ciampa et al., 2020)

Youtube je sociální síť, která doporučuje divákům obsah podle jejich zájmů. Pokud si divák vyhledá video s určitým tématem, Youtube mu následně nabízí podobná videa. Divák může odebírat konkrétní tvůrce, což znamená, že jejich videa se mu budou zobrazovat přednostně. Kromě toho může divák reagovat na video pomocí "like" nebo "dislike" a přidat k němu komentář. Video s více komentáři jsou více propagována algoritmem. Youtube umožňuje tvůrcům připnout jeden z komentářů, včetně svého vlastního. Nedávno zavedl funkci "díky", kde diváci mohou poslat peníze youtuberům spolu s komentářem, který vidí ostatní uživatelé v komentářích. (Salivarová, 2023)

## 1.5 Instagram

Instagram je sociální mediální platforma zaměřená na sdílení fotografií, krátkých videí a chatování s přáteli. Byla založena v roce 2010 a získala si velkou oblibu mezi uživateli, což potvrzuje 9 miliónů uživatelů získaných za pouhých 11 měsíců od spuštění. (Shontell, 2011) Následně byla v roce 2012 zakoupena společností Facebook. Uživatelé mohou na Instagramu sdílet své momenty pomocí fotografií a videí, přičemž mohou aplikovat různé filtry a efekty. Instagram je známý také pro svou funkcionalitu příběhů, které umožňují uživatelům sdílet dočasný obsah, který zmizí po určité době.

Platforma umožňuje uživatelům sledovat ostatní uživatele, vyjadřovat své reakce pomocí lajků a komentářů. Stala se oblíbeným nástrojem pro vizuální sdílení životního stylu, cestování, módy, fitness a mnoha dalších témat.

Instagram má hlavní funkci, kterou je sdílení fotografií a videí. Na tuto funkci navazuje mnoho dalších, které se na platformu s přibývajícím popularitou doplňují. Uživatel má možnost nastavit svůj profil jako soukromý, nebo veřejný. Soukromý profil je možné sledovat pouze po schválení majitele profilu. Oproti tomu veřejný může sledovat kdokoli. Vzhledem k dlouhodobému sdílení fotek a videí se majitel pečlivě rozhoduje, co sdílet bude a co naopak ne.

Jak dlouhodobé příspěvky, tak krátké příběhy mohou být různě upravené. Instagram nabízí široké možnosti v podobě filtrů a efektů. Na fotografiích si uživatel může upravit velkou škálu parametrů, jako například jas, stínování, sytost nebo zaostření. Vše je navrženo tak aby perfektní fotografii mohl vytvořit každý uživatel. (Salivarová, 2023)

## 1.6 TikTok

TikTok je sociální mediální platforma, která umožňuje uživatelům vytvářet krátká videa doprovázená hudbou nebo zvuky. Byla spuštěna v roce 2016 a rychle získala oblibu, zejména mezi mladší generací. Uživatelé TikToku mohou vytvářet a sdílet videa s délkou do 60 sekund, která mohou obsahovat různé kreativní prvky, jako jsou tance, playback, komedie, vtipy a mnoho dalšího

TikTok umožňuje uživatelům objevovat a prohlížet obsah vytvořený ostatními, a to buď veřejně nebo na základě preferencí daných algoritmem. Uživatelé mohou také reagovat na videa, sdílet je s ostatními a reagovat pomocí lajků a komentářů.

S více než 1 miliardou aktivních uživatelů po celém světě se TikTok stal fenoménem a nyní je jednou z nejpoblárnějších platforem na světě. Díky svému zábavnému a kreativnímu obsahu upoutal pozornost milionů uživatelů po celém světě. (James, 2023)

Komentováním, lajkováním a sdílení obsahu na TikToku jsou kritickými prvky platformy, protože přispívají do algoritmu. Čím více zapojení a zhlédnutí video získá, tím pravděpodobnější je, že se bude zobrazovat širšímu publiku. (Rosulek, 2022)

Sociální síť TikTok se stále předmětem mnoha diskuzí. Jednou z nich je podezření ze špionáže.

*„Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost vydal varování před instalací a používáním čínské aplikace TikTok na zařízeních, které mají přístup k významným informačním systémům. Úřad v úterý upozornil, že aplikace představuje bezpečnostní hrozbu. Zvážit používání sociální sítě doporučuje úřad i široké veřejnosti.“ (iRozhlas, 2023)*

Aplikaci zakázaly na zařízeních používaných pro služební účely dokonce některé instituce EU a USA kvůli obavám, že TikTok může být využíván k propagaci Číny nebo sbírání informací o užívatelích.

## 2 Nejvlivnější a nejvýraznější fitness influenceré

Veškeré informace o níže zmíněných influenceré čerpám z jejich veřejných účtů na sociálních médiích nebo jejich webových stránkách.

### 2.1 Nejvlivnější a nejvýraznější fitness influenceré v ČR

**Jakub Enžl** je 26letý muž, jehož zálibou je podle jeho slov „zvedání těžkých objektů a tvorba videí“. Tento mladý muž původem z Mostu se v dnešní době stal nejvýraznějším fitness influencerem u nás. Působí především na sociálních sítích instagram a youtube. Se svými 314 tisíci sledujícími (k 1.1.2024) na instagramu vyniká na české fitness scéně. Na svém youtubeovém kanále zaznamenal již 239 tisíc odběratelů (k 1.1.2024) a od svého začátku roku 2016, zveřejnil 365 videí. Jeho obsah se nezaměřuje čistě na posilování, ale i zdravý životní styl a seberealizaci. Cvičení se věnuje již nějakou dobu a své dosavadní znalosti, tipy a doporučení rád sdílí s ostatními prostřednictvím videí a podcastů. V této době se nevěnuje pouze sociálním sítím, ale i tvorbě jídelníčků, tréninkových plánů, osobních tréninků a vytváření vlastních produktů ve spolupráci se světovými značkami a v neposlední době se zabývá i výtvozem značky vlastní. (Jakubenzl, 2022)

**Aleš Lamka** byl jeden z prvních influencerů na české fitness scéně. Ve fitness se pohybuje již přes 10 let. (Nejznámější fitness influenceré, 2022) Na sociálních sítích je velice aktivní. Na svém instagramovém účtu zaznamenal 162 tisíc sledujících. Nicméně jeho hlavní doménou se stal jeho youtube kanál, na které má více než 275 tisíc odběratelů (k 1.1.2024) a vydal více než 1,8 tisíce videí (k 1.1.2024). Zaměřuje se na vydávání denního obsahu pro jeho publikum. K jeho nejznámějším videím se řadí videa o správné technice cviků nebo odpovědi na nejčastější otázky od svých fanoušků. V této době se věnuje především online trénování a tvorbě jídelníčků.

Před dvěma lety se rozhodl vydat na cestu vrcholového sportovce, a tak se nebojí otevřeně diskutovat o pozitivních či negativních vlivech steroidů na jeho tělo i mysl. Pevně věřím, že Aleš je také vzorem a motivací pro mnoho svých fanoušků. (Aleslamka, 2024)

**Jan Liška** aneb Lišák je certifikovaný fitness trenér, youtuber a tiktoker. Fitness a zdravému životnímu stylu se věnuje něco okolo 10 let. V mládí věnoval kulturistice, a proto má široké spektrum znalostí a zkušeností. Na svém youtube účtu, kde vystupuje pod přezdívkou Lišák mu



náleží 193 tisíc odběratelů (k 1.1.2024). Řadí se mezi několik slavnějších českých fitness youtuberů, díky časté spolupráci s dalšími významnými osobnostmi české youtube scény jako jsou např. Jakub Enžl, Vladimír „Vlád’avideos“ Kadlec, Petr „Bender“ Brunner a mnoho dalších. Na svém instagramovém účtu má 174 tisíc sledujících (k 1.1.2024). Díky spolupráci se značkou Gymbeam se podílí i na výrobě různých fitness suplementů. (Shredded-fox, 2021)

**Jiří Tkadlčík** je český profesionální strongman, powerlifter a nejsilnější muž světa ve střední váze roku 2018. Na svém kontě má několik dalších významných ocenění jako např. čtyřnásobný vítěz soutěže ArnoldClassic, čtyřnásobný vítěz soutěže European Strongest Man a mnoho dalších. Nejznámější český strongman posledních několika let zpoučarizoval powerlifting a strongmanské disciplíny mezi mladé nadšence. Na svém youtubovém kanále a sociálních sítích nejčastěji sdílí své tvrdé tréninky, živé přenosy ze soutěží a vlogy z cest. Na youtubovém kanále má sice necelých 24 tisíc odběratelů (k 1.1.2024), ale široká veřejnost ho může znát díky jeho videím s hvězdami jako Ben Cristovao nebo Jiří Procházka. Jiří se zpoučarizoval na konci roku 2019, kdy zamířil do Afghánistánu na americkou základnu Bagráam, kde natočil jeho nejznámější video „Trénink s vojáky v extrémních podmínkách“. V dnešní době se Jiří soustředí na předávání svých zkušeností ve formě seminářů a osobních tréninků v jeho vlastní posilovně v Přerově. (Sehnáková, 2023)

**Immanuel Adenubi** je jedno z dalších známých jmen dnešní doby. Tento český influencer a moderátor, v posledních měsících proslul na youtube a tiktokové scéně. Díky své vynikající naturální muskulatuře a pozitivnímu přístupu k cvičení se stal velice oblíbeným. Působí jak na platformě TikTok cca. 340 tisíc sledujících (k 1.1.2024), tak na YouTube cca. 43 tisíc sledujících (k 1.1.2024). Vytváří videa s různorodou tematikou jako např. motivační videa, videa o správném cvičení, ale také skeče a videa zachycující jeho běžnou denní rutinu. Na svém Instagramovém účtu má 131 tisíc sledujících (k 1.1.2024). (Immanueladenubi, 2024)

**Sabina Doležalová** je certifikovaná fitness trenérka, výživová poradkyně a závodnice v kategorii bikini fitness. Na instagramu na kterém má 155 tisíc sledujících (k 1.1.2024) a působí pod přezdívkou sabina\_dolezalova\_fit. Na svém youtubovém kanále Fit Sabina není příliš aktivní, ale je součástí skupiny influencerů, kteří působí pod přezdívkou SWAGLIFT. Což je mimo jiné jeden z největších českých fitness kanálů. (MGR. SABINA DOLEŽALOVÁ, 2024)

**Lucie Minářová** je marketingová specialistka, crossfiterka, vzpěračka, trenérka, influencerka a blogerka. Milovnice jídla, vášnivý šílenec do cvičení, nadšená cestovatelka a uživatelka dlouhých letních večerů, jak o sobě tvrdí. Lucie se snaží prolomit iluze sociálních sítí, které často prezentují zdánlivě dokonalé životy a postavy. Skrze svůj příběh sdílí, že poruchy příjmu

potravy nevedou ke spokojenému životu, že cvičení není pouze pro muže, a že každý čelí běžným výzvám. (Luciemin, 2024) Na youtube má 38,8 tisíc sledujících (k 1.1.2024) a na instagramovém účtu 70 tisíc (k 1.1.2024).

V České republice máme mnoho dalších fitness influencerů, ale do této práce jsem vybral pouze momentálně relevantní, kteří jsou známí u dnešní mladé generace. Za zmínku, ale stojí také Kamil „KamFit“ Dušejovský a Michal Sopor, kteří vytváří obsah z Ameriky. Dále stojí za zmínku Jan Krasinský a Ján Michalov.

## 2.2 Nejvlivnější a nejvýraznější influenceři v zahraničí

**Kayla Itsines** je australská fitness trenérka, podnikatelka a mezinárodně uznávaná influencerka v oblasti fitness. Její popularita vzrostla díky úspěchu jejího cvičebního programu známého jako "Bikini Body Guide" (BBG). Kayla začala svou kariéru jako osobní trenérka a postupně se vypracovala do světově známé fitness osobnosti. Její BBG program se zaměřuje na efektivní a intenzivní tréninky, zejména pro ženy. Program zdůrazňuje cvičení s vlastní vahou těla a kombinuje cardio a sílu pro celkový tvar a kondici. (Kaylaitsines, 2024) Kromě svého BBG programu Kayla rozšířila svou přítomnost na sociálních sítích, zejména na Instagramu, kde sdílí inspirativní příspěvky týkající se fitness, zdravého životního stylu a motivace. Na instagramu má 16 milionů sledujících (k 1.1.2024).

**Joe Wicks**, známý též jako "The Body Coach", je britský fitness influencer, autor bestsellerů a televizní osobnost. Získal širokou popularitu díky svému jedinečnému přístupu k tréninku a stravě. Joe se stal známým prostřednictvím svých krátkých a intenzivních domácích tréninků, které se staly velmi populární zejména během doby, kdy mnoho lidí hledalo efektivní možnosti cvičení doma. Jeho "PE with Joe" videa během lockdownu v roce 2020 získala velkou sledovanost, kdy denně cvičil s dětmi online. (Bakare, 2020) Je také autorem několika bestsellerů o fitness a stravování. Na instagramu má 4,7 milionu sledujících (k 1.1.2024).

**Chris Heria** je fitness influencer, kulturista a zakladatel populárního youtube kanálu "Thenx", který se zaměřuje na kalisteniku a tréninky s vlastní vahou těla. Jeho přístup k cvičení zdůrazňuje jednoduchost a efektivitu, přičemž klade důraz na posilování pomocí vlastní váhy těla a minimálního vybavení. Chris vyniká svými dovednostmi v kalistenice, což zahrnuje různé obtížné cviky, jako jsou planking, muscle-upy, handstand push-ups a další. Jeho videa poskytují návody na cvičení, tréninkové rutiny a tipy na výživu, což pomáhá jeho sledujícím dosahovat svých fitness cílů. (Chadwick, 2022)

**Simeon Panda** je britský kulturista, fitness model a influencer. Je známý svými výraznými svaly a precizním tělesným tvarem. Simeon se věnuje zejména tradiční kulturistice, což znamená, že se zaměřuje na rozvoj svalové hmoty, symetrie a definice. Pravidelně soutěží v profesionálních kulturistických soutěžích. (About Simeon Panda, 2024) Na sociálních médiích, zejména na Instagramu, kde má 8,1 milionu sledujících (k 1.1.2024), sdílí Simeon své tréninky, stravovací tipy a inspiruje své sledující k dosažení svých fitness cílů. Mimo to také podporuje zdravý životní styl, fitness a motivuje lidi k aktivnímu životnímu stylu. (Simeon Panda – hvězda internetu, 2022)

**Michelle Lewin** je venezuelská fitness modelka, osobnost sociálních médií a influencerka. Její cvičební rutiny, stravovací tipy a motivující příspěvky inspirovaly mnoho lidí k zdravějšímu životnímu stylu a cvičení. (Michelle Lewin: Inspiring Millions with Her Fitness Journey, 2023) Na instagramu má 16,2 milionu sledujících (k 1.1.2024).

Dále stojí za zmínku influenceri jako Jen Selter, Lauren Kagan, Alexia Clark, William Li (Alain, 2023)

### 3 Pozitiva cvičení a zdravý životní styl

Pohyb je základním projevem člověka, který má klíčový vliv na zdraví a optimální fungování všech orgánových soustav. V důsledku rozvoje moderní společnosti však došlo k odtržení člověka od přirozeného pohybu, což vedlo k tomu, že již není nutné vykonávat větší množství pohybových aktivit pro přežití. Tato nedostatečná fyzická aktivita, známá jako hypokineze, se stala charakteristickým rysem současné společnosti a představuje významný sociální problém. Z fylogenetického hlediska potřebuje člověk dostatek pohybu, a pokud mu chybí, ztrácí část své přirozenosti, což se negativně odráží na dalších oblastech života. (Schlegel, Fialová, 2023) Díky nedostatku pohybu vznikají problémy jako jsou ochablost svalů, bolest páteře a kloubů a jeden z největších problémů obezita. (Sekot, 2015)

Cvičení je nejen prostředkem k dosažení fyzického zdraví, ale také klíčovým faktorem pro celkovou pohodu těla a mysli. Pravidelná fyzická aktivita ovlivňuje náš životní styl způsobem, který přináší nesčetné pozitivní výsledky. Nejvýraznějším benefitem cvičení je fyzické zdraví. Pravidelné cvičení posiluje svaly, zlepšuje flexibilitu a zvyšuje vytrvalost. Přitom podporuje zdraví srdce a cév, snižuje riziko srdečních onemocnění a reguluje krevní tlak. Tělo se stává odolnějším vůči nemocem, a to díky podpoře imunitního systému. Kromě toho pohyb pomáhá udržovat zdravou váhu a podporuje správné fungování metabolismu. (WHO, 2018)

Cvičení podporuje snižování krevního tlaku. Rozdíl je, ale pokud se jedná o silový sport nebo vytrvalostní fyzickou aktivitu. Větší benefity na vysoká krevní tlak (tzv. hypertenzi) má sport vytrvalostní. Podle vyšetřování skupiny brazilských vědců z roku 2016 můžeme zjistit, že u mužů, kteří se věnovali vytrvalostní aktivitě, konkrétně běhu, došlo k výraznému snížení krevního tlaku. (Caprio-Rivera, Moncada-Jiménez, Salazar-Rojas, Solera-Herrera, 2016)

K podpoře celkového zdraví se dále doporučuje věnovat dostatečný prostor rekreačním aktivitám, jako je skákání přes švihadlo, rychlé procházky anebo taneční kurzy. Vysoký krevní tlak často koreluje s nadváhou a obezitou, a pravidelný fyzický pohyb, ideálně spojený se vyváženou stravou, může být účinným prostředkem pro jejich kontrolu. Optimalizace stravovacího režimu, spolu s omezením příjmu soli, představuje další účinný krok k dosažení pozitivních změn. Redukce hmotnosti, dosažená pravidelným cvičením, též může pozitivně ovlivnit vysoký krevní tlak. (NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 2022)

Při hledání strategií ke snížení hladiny cholesterolu se zdá, že klíčovým efektivním prvkem je začlenění fyzické aktivity. Podle analýzy Americké srdeční asociace je vysoká hladina

cholesterolu především spojena s životním stylem, zahrnujícím nedostatek pohybu, nevyváženou stravu, nadváhu a obezitu. (American Heart Association, 2024)

Systematický pohyb ovlivňuje pozitivně i regulaci hladiny krevního cukru. Tento efekt spočívá v jeho schopnosti zvyšovat citlivost buněk na inzulín, což následně umožňuje efektivnější využívání energetických zdrojů z krevního oběhu. Při činnosti, jako je například pohyb v mírném tempu, dojde k urychlení srdečního tepu a zvýšení náročnosti dýchání. Tímto procesem svaly efektivněji využijí glukózu, což dlouhodobě přispívá k pozitivnímu vlivu na hladinu cukru v krvi. Následně se v těle zlepši funkce inzulínu, a těchto přínosů lze využívat i po skončení fyzické aktivity. (Greenlaw, 2013)

Fyzická aktivita obvykle plodí dodatečné vedlejší výhody, jež mohou přinést prospěch našemu organismu. V této souvislosti je často zdůrazňována prevence závažných onemocnění, včetně rakoviny. Pravidelný pohyb může přispět k udržení zdravé hmotnosti, což je klíčové pro omezení rizika spojeného až s třinácti typy rakoviny spojenými s obezitou a nadváhou. Rizika jsou také spojena se zvýšenou hladinou některých hormonů, kterou fyzická aktivita pomáhá stabilizovat. (The University of Texas MD Anderson Cancer Center, 2024) Mnoho dalších výzkumů potvrzuje, že systematická fyzická aktivita přispívá nejen k prevenci rakoviny, ale také dalších převážně chronických onemocnění. Navíc je spojována se snížením rizika předčasného úmrtí. (Warburton, 2006)

S postupným zlepšováním fyzické kondice dochází k efektivnějšímu fungování respiračního systému. To se projevuje například tím, že již není nutné zadýchávat se při vystupování po schodech. K dosažení tohoto stavu mohou přispět aerobní aktivity, jako je běh, rychlá chůze, cyklistika, procházky, ale také intenzivní tréninky nebo svižné domácí práce. (Exercise and Lung Health, 2022)

Pravidelná aerobní aktivita, jako je turistika, cyklistika nebo běh, může vyvolat pozoruhodné změny v lidském organismu. Tyto změny nejsou omezeny pouze na fyzické účinky na orgány a nemoci, ale odrážejí se také na mentální pohodě a psychickém stavu. Cvičení významně přispívá k uvolnění od stresu, zlepšení nálady, zmírnění deprese, úzkosti a podporuje duševní bdělost. (Sharma, 2006) Nelze opomenout jeho schopnost přispět k vyšší kvalitě spánku. (Kredlow, 2015)

Systematický pohyb představuje klíčový prvek zdravého životního stylu. Jeho výhody nejsou omezeny pouze na již zmíněné benefity, ale zahrnují také pozitivní vliv na imunitní systém. Podporu tohoto tvrzení najdeme ve studii z roku 2019, která zjistila, že pravidelné cvičení může zlepšit obrannou aktivitu organismu a má protizánětlivé účinky. (Nieman, 2019)

Nejen tělo těží z pravidelného cvičení. Na psychické úrovni má fyzická aktivita mnoho přínosů. Cvičení je známé tím, že uvolňuje endorfiny, tzv. „šťastné hormony“. Tyto látky nejenže zlepšují náladu, ale také působí jako přirozený prostředek k boji proti stresu. Pravidelný pohyb má také schopnost redukovat úzkost a napomáhat při zmírňování příznaků deprese. (Kožinová, 2022) Nelze opomenout ani sociální aspekt cvičení. Účast v sportovních aktivitách či skupinovém cvičení přináší příležitost k novým přátelstvím a posilování sociálních vazeb.

Osoby, jež pravidelně cvičí, vykazují tendenci udržovat aktivní přístup i při jiných činnostech. Mnozí z nich pociťují celkový nárůst produktivity, schopnost motivace, ochotu převzít iniciativu a přejít k nezbytným akcím pro dosažení stanovených cílů. Tyto charakteristiky se následně promítají i do oblastí mimo trénink, jako jsou pracovní výkony nebo běžné aktivity v osobním životě. Každý dosažený úspěch pak pro ně představuje zdroj vzrušení a motivace. Kromě toho může cvičení přispět k pocitu menší únavy, což rovněž představuje předpoklad pro zvýšenou produktivitu. (Cleveland Clinic, 2021)

Cvičení není pouze o vytváření impozantních svalů a dokonalých fotek pro Instagram. Jeho vliv na organismus sahá mnohem hlouběji, a ty nejsilnější zůstávají očima neviditelné. Jedním z klíčových důvodů pro začátek cvičení zůstává podpora celkového zdraví, což vám umožní pocít se lépe, a nakonec plně vychutnávat život.

## 4 Negativa cvičení, kult krásy a problémy s ním spojené

### 4.1 Negativa cvičení

I když cvičení má mnoho pozitivních vlastností, existují i některé negativní aspekty, zejména pokud není prováděno správně nebo přehnaně. Některé z negativních vlastností cvičení mohou zahrnovat:

1. **Přetížení a zranění:** Nedostatečná příprava nebo přílišná intenzita cvičení může vést k přetížení svalů a kloubů, což zvyšuje riziko zranění, jako jsou výrony, natažení či natržení svalů. (Gajdošová, 2005)
2. **Únava a vyčerpání:** Pravidelný a vyčerpávající trénink bez dostatečného odpočinku může vyústit v chronickou únavu a vyčerpání. Nedostatek regenerace může mít negativní dopad na celkový stav. (Kreher, 2016)
3. **Psychický tlak:** Někteří lidé mohou pociťovat psychický tlak spojený s tlakem na dosažení ideálního tělesného vzhledu nebo výkonnosti, což může vést k emočním problémům. (Lažanská, 2021)
4. **Stres na srdce:** Příliš intenzivní cvičení, zejména bez dostatečného přizpůsobení nebo u jedinců se srdečními problémy, může zvýšit zátěž na srdce a zvýšit riziko srdečních komplikací. (Havlová, 2019)
5. **Problémy se spánkem:** Intenzivní cvičení těsně před spaním může u některých lidí způsobit potíže se usínáním nebo narušit kvalitu spánku. (Havlová, 2019)
6. **Sociální tlak:** Někteří jedinci mohou vnímat tlak spojený s očekáváním ideálního tělesného vzhledu a výkonnosti, což může vést k psychickým problémům a nízké sebedůvěře.

Jedním z nejčastějších problémů je přetrénování. Přetrénování není jen o intenzivním cvičení; je to jako táhnout na jedné struně a zapomínat na druhou. Tréninky mohou být náročné, ale když ignorujeme odpočinek a správnou výživu, naše tělo se ničí. Přetrénování je takovým stavem, kdy tělo dostává víc, než může vrátit. Jde o nerovnováhu mezi tréninkem a regenerací, což vede k únavě a sníženému výkonu.

Člověk začíná s velkým nadšením, chce rychlé výsledky, a pak přehlíží dny volna. Ale i ti nejlepší potřebují odpočinek. Syndrom přetrénování může zasáhnout každého, nejen ty, co

zdvihají těžké váhy, ale i ty co vedou hektický život nebo mají stresující zaměstnání. (Havlová, 2019)

I lidé, kteří nejsou vrcholovými sportovci nebo neabsolvují extrémní tréninky, mohou podléhat přetrénování. Nerovnováha mezi fyzickým stresem a regenerací může postihnout sportovce na všech úrovních fyzické kondice a typů tréninku. Při začátcích ve sportu nebo při nízké úrovni kondice je nižší tolerancí pro fyzické zatížení, což zvyšuje riziko přetrénování. I když je obecně doporučováno věnovat se pohybu 30 až 60 minut denně, optimální frekvence tréninků závisí na individuálních faktorech, včetně fyzických schopností, typu a intenzity cvičení, stravy a dostatečné doby odpočinku. (Kreher, 2016)

Mnozí jednotlivci tvrdí, že jsou přetrénováni, ale podrobnější analýza jejich tréninkového stylu většinou odhalí, že jsou ve skutečnosti daleko od této fáze. Syndrom přetrénování je nejlepší diagnostikovat prostřednictvím biochemických analýz a zátěžových testů. Kromě toho se mohou negativní efekty nadměrného cvičení začít projevovat u každého jedince individuálně, což komplikuje stanovení osobní hranice přetrénování. Zde jsou některé příznaky, které mohou signalizovat boj s přetrénováním a je vhodné být ostražitý a případně vyhledat odbornou pomoc k ověření, zda se skutečně jedná o přetrénování:

- Změny srdeční frekvence,
- problémy se spánkem,
- snížené libido,
- letargie / demotivovanost,
- bolest kloubů,
- výkyvy nálad, úzkosti nebo deprese,
- chronická únava nebo vyčerpání,
- změny v chuti k jídlu,
- výkyvy ve váze,
- větší pocit žízně,
- problémy s trávením,



- nepravidelnost nebo změny menstruačního cyklu,
- zranění.

Pro jedince, kteří teprve začínají s cvičením a pozorují některý z výše uvedených příznaků, jako například zvýšenou bolestivost nebo změny v chuti k jídlu, hmotnosti nebo v období spánku, je nepravděpodobné, že by šlo o přetrénování. Pro ty, kdo cvičí delší dobu a postupně zvyšují intenzitu tréninků, je důležité si být vědom těchto symptomů.

V některých případech, například při přípravě na maratón nebo jiný významný sportovní závod, mohou krátkodobé fáze přetrénování být součástí relativně zdravého režimu, pokud jsou správně vyváženy odpočinkem. Ovšem chronické přetrénování může přinést závažné zdravotní komplikace, některé vyžadující několikaletou léčbu, a v některých případech dokonce končící sportovní kariérou. (Quinn, 2022)

## 4.2 Poruchy příjmu potravy

Fitness influenceři často prezentují určité ideály těla, což může vést k tlaku na jednotlivce, aby dosáhli podobného vzhledu. To může způsobit nezdravý vztah k vlastnímu tělu, vedoucí k poruchám příjmu potravy ve snaze dosáhnout "ideálního" vzhledu. Různé formy poruch příjmu potravy se mohou kombinovat. Přestože mohou mít různé projevy, mají společný rys: témata „jídlo“ a „postava“ velmi významně ovlivňují každodenní život. Průběh onemocnění je většinou chronický a jeho následky jsou často závažné. (Gesundheit.gv.at, 2024)

Rozlišujeme v zásadě tři „klasické“ formy:

- Mentální anorexie,
- bulimie,
- záchvatovité přejídání.

Základním příznakem mentální anorexie je strach z váhy, obavy z tloušťky a související odmítání přijímání potravy. Charakteristické je pevné přesvědčení pacienta o jeho tloušťce, především soustředěné na konkrétní části těla, přičemž dominují představy o objemnosti hýždí, břicha a stehen. Pacienti se snaží o snížení hmotnosti odmítáním jídla, vynecháváním určitých druhů potravin s odůvodněním upřednostňování zdravé výživy. V extrémních případech mohou pacienti konzumovat pouze minimální množství jídla nebo zcela odmítat jíst po několik dní. Počáteční pocit hladu je zaháněn nadměrným příjmem tekutin, hlavně vody, bývá dvojnásobek doporučeného denního příjmu tekutin, dalším průběhem nemoci postupně pocit hladu mizí. Pokud je pacient nucen jíst, je pod vlivem strachu z nárůstu hmotnosti veden k vypuzení požitého jídla a přijaté energetické hodnoty, a to formou zvracení nebo užívání

projímadel. Běžným a charakteristickým znakem je nadměrné cvičení, které slouží k omezení přijatých energetických hodnot potravy. (Němečková, 2011)

U mentální bulimie pacienti projevují nekontrolovanou tendenci k nadměrné konzumaci velkého množství potravy, často již předem nepřipravené, a činí tak obvykle velmi rychle.

V některých případech výběr potravy může být náhodný, zatímco v jiných případech může být strava předem připravená. Tento příjem potravy může být následně ukončen buď v důsledku bolesti způsobené dilatací žaludku, spontánním zvracením nebo jednoduše tím, že pacient usne. Před záchvatem přejídání se může objevit pocit smutku, depresivní ladění, úzkostné stavy, pocity samoty, prázdnoty, po záchvatu následují pocity viny za nezvládnutí, selhání, často následuje autoagresivní jednání, automutilační jednání, např. pořezání, nejsou ale výjimkou suicidální pokusy. Některé projevy poruch chování, jako je asociální chování, krádeže peněz na nákup jídla nebo krádeže samotné potraviny, kterou pacient následně zkonsumuje během záchvatu přejídání, nejsou výjimkou. (Němečková, 2011)

Psychogenní přejídání je termín používaný k popisu situace, kdy jedinec konzumuje velké množství potravy, často v krátkém čase, jako reakci na emocionální nebo psychický stres, nikoli v důsledku fyzické potřeby nebo hladu. Tato chování mohou být spojena s různými emocionálními stavy, jako jsou stres, úzkost, deprese nebo nudná nálada. Lidé, kteří trpí psychogenním přejídáním, mohou mít tendenci používat jídlo jako způsob, jak se vyrovnat se svými emocemi nebo zvládat stres. Během záchvatů přejídání může jedinec konzumovat nezvykle velké množství jídla, často se jedná o potraviny s vysokým obsahem kalorií a cukrů. Není totožné s bulimií, která zahrnuje cykly přejídání následované kompenzačním chováním, jako je zvracení nebo nadměrná fyzická aktivita. (Kviatkovská et al., 2016)

### **4.3 Kult krásy a problémy s ním spojené**

Kult krásy se odkazuje na společenský fenomén, ve kterém je kladen silný důraz na ideál krásy a fyzického vzhledu. Tento fenomén může ovlivňovat různé aspekty života, včetně médií propagovaných standardů krásy, reklam, módy a sociálních očekávání. Často vytváří tlak na lidi, aby splnili určité normy krásy a dosáhli ideálního tělesného vzhledu.

Navzdory výrazným pozitivním stránkám jsou sociální sítě v poslední době spojovány i s negativními jevy. Jedním z diskutovaných témat je zejména dopad na psychické zdraví, zejména u mladistvých. Sociální sítě jsou často spojovány s depresivními symptomy a úzkostí, přičemž hlavním důvodem je přirozená tendence porovnávat své životy s životy ostatních. Na sociálních sítích máme sklon sdílet spíše šťastné momenty než ty méně radostné, což vytváří

jakési "portfólio" našeho života. Při porovnávání svého života s ostatními profily můžeme mít dojem, že ostatní žijí šťastnější život než my. Kromě srovnávání materiálních statků a zážitků můžeme také srovnávat vzhled. Sociální sítě jsou plné fotek lidí s dokonalým vzhledem, který nemusí být vždy reálný a může být dosažen pomocí filtrů, nepřirozeného pózování nebo dokonce speciálních programů, které upravují tvar těla. Vytváří se tak určitý kult krásy, který nemusí odpovídat skutečnosti, ale existuje pouze na sociálních sítích. (Kopecký et al. 2022)

Jedním z nejaktuálnějších výzkumů v této době je výzkum Děti a kult krásy v online světě, který byl realizován ve spolupráci Centra prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, Katedry psychologie a patopsychologie Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a společnosti O2 Czech Republic. Základním výzkumným nástrojem byl online dotazník, který byl rozšířen po základních a středních školách na celém území České republiky. Výzkumný soubor byl tvořen 9441 respondenty ve věku 11-17 let. (Kopecký et al. 2022)

Během adolescence hraje vnímání vlastního vzhledu klíčovou roli v procesu formování osobní hodnoty a sebevědomí. Byla zkoumána úroveň spokojenosti dospívajících se svým obličejem a tělem. Polovina dětí, tedy každé druhé dítě, je zcela nebo spíše spokojena se svým obličejem. Neutrální postoj k vlastnímu obličejí zaujímá 28 % dětí. Naopak 21 % dětí je spíše nespokojeno nebo zcela nespokojeno. Co se týče těla, 46 % dětí vyjádřilo plnou nebo částečnou spokojenost. Neutrální postoj k vlastnímu tělu má 24 % dětí. 29 % dětí je spíše nebo zcela nespokojeno se svým tělesným vzhledem. Lze předpokládat, že děti s negativním postojem k vlastnímu tělu nebo obličejí mohou reagovat citlivěji na urážky, zesměšňování nebo šikanu, ať už online nebo v reálném prostředí. (Kopecký et al. 2022)

#### **4.4 Body shaming**

V online prostředí se objevují různé projevy šikany, agrese a body shamingu, které jsou samy o sobě negativní. V případě dětí a dospívajících mohou mít tyto jevy tragické dopady. Dospívání je rizikové v tom, že se jedná o období, kdy i malé vystavení neoprávněné kritice, posměškům nebo šikaně může závažně ovlivnit vývoj jedince.

Body shaming je termín, který popisuje ponižující nebo hanlivé chování nebo komentáře zaměřené na vzhled nebo fyzické charakteristiky někoho jiného. Toto chování může zahrnovat kritiku tělesné hmotnosti, velikosti, tvaru nebo jakéhokoli jiného aspektu vzhledu jedince. Body shaming může mít závažné psychické a emocionální důsledky pro ty, kteří jsou jeho

oběťmi, a může přispívat k negativnímu vnímání vlastního těla a snižování sebevědomí.  
(Gould, 2021)

# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 5 Metodologie výzkumu

Tato práce pojednává o vlivu fitness influencerů na žáky středních škol, kteří navštěvují fitness centrum Infitness Olomouc. Kapitola popisuje vybrané metody a postupy určené pro tento výzkum. Mimo jiné nás seznamuje s výzkumným problémem a cílem výzkumu, s výběrem zkoumaného vzorku, etickými aspekty výzkumu a průběhem sběru dat. Pro práci byla zvolena metoda dotazování (rozhovoru) a data byla vyhodnocena pomocí otevřeného kódování.

### 5.1 Metoda výzkumu

Pro praktickou část práce byla zvolena metoda dotazování. Hlavním důvodem pro tuto volbu bylo zejména schopnost tohoto typu výzkumu detailněji zkoumat jednotlivá data do hloubky. Data byla získávána pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Díky tomu, že rozhovor byl polostrukturovaný, zbýval prostor pro volnější diskuzi nad tématy a možnosti jejich objasnění.

### 5.2 Výzkumný problém a cíl výzkumu

Výzkumný problém této bakalářské práce spočívá v analýze vnímání fitness influencerů mezi středoškolskými studenty. Zjištění vlivu, který tito influenceři mohou mít na životní styl, tělesnou aktivitu a tělesný obraz jedinců. S rozšiřujícím se vlivem fitness influencerů na sociálních médiích a vzrůstající oblíbeností ve fitness, by měla mladá generace porozumět, jak tato média formují jejich vnímání a rozhodování ve vztahu k vlastnímu zdraví a tělesné kondici.

Práce se zaměří na několik klíčových otázek:

- Jaký je obsah prezentovaný fitness influencery na sociálních médiích a jak tyto prezentace ovlivňují vnímání vlastního těla a zdraví středoškoláků?
- Jaký mají názor na ně a na jejich vliv na sociálních médiích?
- Jaký vliv mají fitness influenceři na formování ideálů krásy mezi středoškoláky a jak to může ovlivnit jejich sebevědomí?
- Jak se s fitness influencery chtějí ztotožnit?

Hlavním cílem této bakalářské práce je zkoumat, jak středoškolští studenti vnímají fitness influencery a jaký vliv mají tito influenceři na jejich životní styl. Identifikovat, zda a jakým způsobem příspěvky influencerů motivují nebo ovlivňují sportovní aktivity mladých jedinců. Zhodnotit, jaké dopady může mít sledování jejich obsahu na sebevědomí a vnímání vlastního těla.

### 5.3 Kritéria výběru participantů

Z důvodu zkoumání vlivu fitness influencerů na žáky středních škol jsme v rámci kritéria věku zvolili mladistvé, kteří navštěvují zařízení Infitness Olomouc a zároveň jsou žáky středních škol ve věku 16 až 19 let.

### 5.4 Výběr výzkumného souboru

Účastníky výzkumu jsme vybírali metodou záměrného výběru. Nejprve jsme oslovili mladistvé, kteří vizuálně zapadali do naší věkové skupiny, a po konfrontaci jsme zjistili, zda splňují podmínky pro náš výzkumný vzorek.

### 5.5 Účastníci výzkumu

Pro charakteristiku participantů jsme využili informace z úvodní části rozhovorů, která obsahovala krátké představení, vysvětlení účelu výzkumu a krátký soubor seznamovacích otázek, které však nebyly nahrávány na audiozařízení. V rámci anonymity byla změněna pouze jména účastníků.

*Přehled participantů kvalitativní části výzkumu*

<b>Jméno</b>	<b>Věk</b>	<b>Studium</b>
Jiří	17	Víceleté gymnázium
Adéla	18	Střední škola
Karel	16	Střední škola
Aneta	19	Gymnázium
Ondřej	16	Víceleté gymnázium
Natalie	18	Gymnázium
Erika	19	Střední škola

Tereza	17	Střední škola
Martin	18	Gymnázium
Honza	17	Střední škola

## 5.6 Metoda sběru dat

Před samotným výzkumem byla provedena sebereflexe výzkumníka, kdy byla reflektována jeho zkušenost s touto problematikou. Poté byl vytvořen první návrh několika otázek, které se v rozhovorech musí objevit. Reflexe byla provedena pomocí konverzace s vedoucím práce a následným upravením otázek.

Pro získání dat byl použit polostrukturovaný rozhovor, který se skládal z několika pevně daných otázek a z několika otázek, které problematiku v dané situaci mohly lépe objasnit.

Rozhovor byl strukturován do tří částí.

### 1) Úvodní část:

- a. Představení, vysvětlení účelu studie.
- b. Získání souhlasu: Je důležité informovat respondenty o zacházení s jejich údaji, včetně anonymizace a ochrany soukromí, a získat od nich informovaný souhlas.
- c. „Zahřívací“ otázky: Lehké otázky, které nevyžadují hlubokou reflexi, pomáhají vytvořit pohodlnou atmosféru a snižují napětí.

### 2) Hlavní část:

- a. Klíčové otázky: Jádro rozhovoru, ptáme se otevřenými otázkami týkajícími se hlavního tématu výzkumu. Tyto otázky jsou připraveny předem, ale měly by zůstat dostatečně flexibilní, aby umožnily prohloubení diskuse podle toho, jak se rozhovor vyvíjí.
- b. Sledujeme odpovědi a používáme další otázky pro prohloubení nebo objasnění získaných informací.

### 3) Závěrečná část:

- a. Poslední otázky: Toto zahrnuje otázky, které zůstávají nezodpovězené, nebo otázky, které se objevily během rozhovoru.



## b. Poděkování a závěr.

Využití této struktury pomohlo udržet rozhovor organizovaný a zároveň poskytuje dostatečnou flexibilitu pro důkladné prozkoumání tématu výzkumu.

## 5.7 Metoda analýzy a zpracování dat

Pro kvalitativní část výzkumu byla zvolena metoda polostrukturovaných rozhovorů. Tyto polostrukturované rozhovory byly prováděny fyzicky ve fitness centru Infitness Olomouc. Rozhovory byly nahrány na mobilní zařízení, a poté přeneseny na počítač. Tyto rozhovory byly následně ručně přepsány do aplikace Microsoft Word a poté vytištěny. Pro systematické zpracování a analýzu těchto dat jsme využili metodu otevřeného kódování, která nám umožnila identifikovat a strukturovat hlavní témata a vzorce v textu.

Otevřené kódování je technika používaná v kvalitativním výzkumu, jejímž cílem je rozdělit textová data na menší, smysluplné části a přiřadit jim kódy, které vystihují jejich obsah. Důležitým krokem bylo důkladné přečtení všech prepisů rozhovorů, abychom získali celkový přehled o obsahu a kontextu. Během tohoto prvního čtení jsme začali identifikovat významné úseky textu a přiřazovat jim počáteční kódy.

Příklad úseku a kódu:

- Úsek: *To záleží, protože například u holek. Holky se vidí jinak a jsou více sebekritický než v reálu, takže si o sobě mohou říkat, že nejsou tak pěkný jak holky, co sledují i když třeba jsou. Říkají si, že mají velký stehna nebo zadek. Takže si myslím, že je to může ještě demotivovat.*
- Kód: Demotivace a nerealistická očekávání

Po počátečním kódování jsme přistoupili k revizi a úpravám kódů. Některé kódy byly sloučeny, jiné rozdělena na menší, konkrétnější kódy. Následně byly kódy seskupeny do širších kategorií, které reprezentovaly hlavní témata. Díky této metodě jsme byli schopni identifikovat klíčová témata a v podkapitole Výsledky se o tom více rozepsat.

## **6 Etické hledisko a ochrana soukromí**

Účastníci byli informováni o anonymitě a účelu bakalářské práce. Na mobilní zařízení nahrané rozhovory byly po transkripci smazány. V rozhovorech uvádíme pozměněná jména účastníků. Rozhovoru se účastnily osoby ve věku 16 až 19 let, které do rozhovoru nebyly nijak nucené a účastnily se ho dobrovolně. Účastníci také podepsali informovaný souhlas, kde byli informováni o anonymitě. Informovaný souhlas je obsažen v příloze této práce. Účastníci byli také informováni, že pokud by jim nějaké téma nebylo příjemné nebo se nechtěli vyjadřovat, nemusí.

Žádné komplikace z hlediska etického z rozhovoru neplynou, účastníkům je sdělen účel rozhovoru, do připravených otázek měli možnost nahlédnout ještě před rozhovorem.

## 7 Výsledky

Motivace a inspirace:

- Všichni kromě jedné participantky uvedli, že sledují fitness influencery na různých platformách, jako jsou Instagram, TikTok a YouTube. Respondentka Erika uvedla, že sice používá sociální média, ale nesleduje na nich žádný obsah, který by se týkal fitness influencerů.
- Podle názoru participanta Martina „*motivují mě tím, že vidím, co je možné dosáhnout s tvrdou prací a disciplínou, třeba Immanuel Adenubi je super příklad*“, lze usoudit, že fitness influenceré dokáží pozitivně motivovat a inspirovat své sledující.
- Mezi nejvíce zmiňované české fitness influencery se zařadil Jakub Enžl, který byl zmíněn ve více případech. Například participant Honza tvrdí, že ho baví, protože „*Jakub Enžl nedělá jen videa o cvičení, ale občas i něco zajímavějšího*“, a participantka Adéla říká, že ji baví jeho kvalitně zpravovaná videa.
- Ze zahraničních fitness influencerů byli nejvíce zmiňováni Trentwings, kteří podle participanta Karla „*mají takový zábavný videa, hlasitý hudba, velký váhy, prostě mě to baví*“ a Sam Sulek.

Demotivace a nerealistické ideály krásy:

- Nikdo z participantů se necítil být přímo demotivovaný sledováním fitness influencerů, ale jsou si vědomi toho, že to nemusí platit i pro ostatní sledující.
- Častým tématem byly obavy z užívání steroidů mezi influencery.
- U participanta Honzy zavládla obava z toho, že existují i fitness influenceré, kteří „*prezentují nereálné cíle, hlavně když používají hodně filtrů a úprav fotek*“.
- Podle většiny participantů fitness influenceré prezentují reálné a udržitelné ideály, avšak participantka Natálie k tomu dodala, že „*je hlavně důležité říct, že to nebude za rok, ale že to trvá klidně 5 nebo 10 let. To si myslím, že si to dost lidí neuvědomuje, a proto je to důležité zmínit*“.
- Podle participanta Ondry, který řekl, že „*u někoho to může zvyšovat a u někoho zase snižovat. Třeba když vidí, že oni jsou nasvalení a on není. Může to snížit sebevědomí*“ můžeme usoudit, že některé jedince může sledování a porovnávání se s fitness influencery demotivovat.

#### Pozitivní vliv na sebevědomí:

- Všichni respondenti zmínili pozitivní vliv influencerů na ně nebo jejich okolí. Podle jejich názorů jsou dost ovlivněni a hlavně motivováni, sledováním fitness influencerů. Například Jiří zmínil, že *„vedou sledující, aby se líbili sami sobě. Hodně motivují ke zdravému životnímu stylu, aby se lidé naučili zdravě jíst atd“*.
- Participant Ondra zmínil, že *„jo rád se s někým porovnám, aspoň mě to motivuje“* a podle toho můžeme usoudit, že sledování fitness influencerů může i pozitivně ovlivnit jejich sledující.

#### Negativní vliv na sebevědomí:

- Veskrze všichni participanté jsou stejného názoru, že vliv fitness influencerů na společnost se dá vzít ze dvou stran. Na jedné straně motivují své sledující k pohybu a zdravému životnímu stylu, ale na straně druhé prezentují nereálné cíle, kterých běžný člověk nemůže dosáhnout. Podle participantky Natálie se, ale poslední dobou mnoho influencerů nebojí otevřeně mluvit o této problematice zakázaných doplňků. Což může vést k větší informovanosti veřejnosti tímto směrem a lze tak předejít falešným ideálům, které mnozí lidé vnímají jako realitu a běžnou věc.
- Participant Jiří je názoru, že *„existuje spousta lidí, kteří se dokopají do toho, že začnou cvičit, tak to dopadne tak, že jejich sebevědomí a ego extrémně vzrostou a myslí si, že jsou lepší jak jiní“*, můžeme se domnívat, že sdílel osobní zkušenost.

#### Změna ideálu krásy:

- Sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti směrem k větší důležitosti fyzické kondice a estetického vzhledu.
- Participanté Honza a Tereza jsou toho názoru, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti a jejich sledování má na to velký vliv, avšak participant Jiří je názoru, že *„většinou to bývají herci, herečky, zpěváci a zpěvačky. Spíše takové světoznámější osobnosti než fitness influenceři“*.

#### Transparentnost a realismus:

- Podle všech participantů je cvičení v dnešní době velkým trendem. Podle participantky Eriky v její třídě cvičí dokonce každý druhý spolužák.

- Všichni participanti se shodli na tom, že fitness influenceři nesou odpovědnost za to, jaký obraz lidem poskytují, jaké věci, či služby propagují. A podle participantky Terezy i dost záleží na věku jejich sledujících, to znamená, že každý fitness influencer by si měl být vědom jaká věková skupina tvoří jeho publikum.
- Podle participanta Honzy, který řekl, že „*občas mě štvou ty jejich reklamy a sponzorství co cpou všude na Instagramu do storýček a tak. Slevy na produkty na nějaké merch a tak*“, můžeme říct, že přehnané sdílení placených propagací může negativně ovlivnit jejich sledující.

#### Role sociálních médií:

- Všichni respondenti používají sociální média jako Instagram, YouTube a TikTok. Facebook a WhatsApp jsou méně populární.
- Podle respondentů je nejčastější platformou pro sledování fitness influencerů Youtube.

#### Napodobování cvičebních rutin a stravovacích návyků:

- Všichni participanti přiznali, že se buď inspirují, sledují nebo ve svých začátcích sledovali instruktážní nebo tréninková videa.
- Participant Jiří přiznal, že cvičit začínal doma podle tréninkových cviků, které našel na Youtube. V poslední době však cvičí podle zkušeností, které nabral od rodiny, přátel nebo svého trenéra, jelikož si myslí, že ho tréninková videa na Youtube příliš nepřinaučí.

## 8 Závěr

Na základě provedených rozhovorů s deseti středoškolskými studenty, kteří pravidelně navštěvují centrum Infitness a sledují fitness influencers na sociálních médiích, lze formulovat několik klíčových závěrů:

**Smíšené názory na fitness influencers** – Participanti vyjádřili smíšené pocity ohledně fitness influencerů. Většina participantů vyjádřila pozitivní názor na vliv fitness influencerů na jejich osobu, ale zároveň vyjádřili obavy na vnímání influencerů jejich okolím.

- Participanti uvedli, že fitness influenceři jim do začátků jejich cvičení poskytovali konkrétní tipy na cvičení a stravování, které jim pomohly udržovat zdravý životní styl. Inspirace od influencerů je motivuje k pravidelnému cvičení a lepšímu životnímu stylu. Častým tématem byly také obavy z užívání steroidů mezi influencersy, což vede k nerealistickým očekáváním.

**Vliv na sebevědomí a ideál krásy** – Fitness influenceři mají výrazný vliv na sebevědomí a vnímání krásy mezi středoškoláky. Tento vliv může být jak pozitivní, tak negativní.

- Pozitivní vliv: Všichni participanti uvedli, že sledování fitness influencerů jim pomohlo zvýšit sebevědomí a motivovalo je k dosažení lepší fyzické kondice a nasměrovalo ke zdravějšímu životnímu stylu.
- Negativní vliv: Participanti uvedli, že lidé z jejich okolí mohou mít sklony ke zvýšenému porovnávání se s fitness influencersy a jejich životním stylem. Toto porovnávání může vést k nízkému sebevědomí a pocitu méněcennosti.
- Ideál krásy: Sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti směrem k větší důležitosti fyzické kondice a estetického vzhledu. Tento posun může být pozitivní v kontextu podpory zdravého životního stylu, ale také negativní, pokud vede k nerealistickým standardům krásy.

**Odpovědnost influencerů** – Fitness influenceři nesou významnou odpovědnost za obraz, který poskytují svým sledujícím.

- Realistické přístupy: Participanti zdůraznili, že influenceři by měli být transparentní ohledně svých metod a výsledků, a měli by se vyvarovat propagace nereálných ideálů a pochybných spoluprací.
- Zodpovědnost: Influenceři by měli mít na paměti, jak jejich obsah ovlivňuje psychické zdraví jejich sledujících, a měli by se snažit propagovat pozitivní a zdravé vzory chování.

## **8.1 Doporučení pro budoucí výzkum**

Pro dosažení kvalitnějšího závěru by bylo vhodné rozšířit výzkum na větší vzorek respondentů. Dále by bylo přínosné provést hloubkovou analýzu vlivu specifických typů obsahu, který influenceři sdílejí, a zkoumat dlouhodobé dopady tohoto obsahu na fyzické a psychické zdraví mladých lidí.

Fitness influenceři mají významný vliv na vnímání zdraví a krásy mezi středoškoláky. Tento vliv může být pozitivní, pokud poskytují realistické a inspirativní rady, ale také negativní, pokud propagují nereálné ideály krásy. Je důležité, aby mladí lidé byli vzděláváni v kritickém hodnocení obsahu na sociálních médiích a aby fitness influenceři nesli odpovědnost za obraz, který poskytují. Rozšíření výzkumu na větší vzorek respondentů by přineslo hlubší porozumění tomuto fenoménu a pomohlo by lépe adresovat jeho dopady na mladou generaci.

## **8.2 Klíčové otázky pro další diskusi a výzkum**

Jaký obsah prezentovaný fitness influencery na sociálních médiích nejvíce ovlivňuje vnímání vlastního těla a zdraví středoškoláků?

Jaké jsou hlavní motivace středoškoláků sledovat fitness influencery a jaké konkrétní změny ve svém životním stylu díky tomu podnikají?

Jaký je rozdíl ve vnímání fitness influencerů mezi různými věkovými skupinami středoškoláků? Existují rozdíly mezi chlapci a dívkami?

Jak fitness influenceři formují ideály krásy mezi středoškoláky a jak to může ovlivnit jejich sebevědomí a psychické zdraví?

Jaký vliv má pravidelné sledování fitness influencerů na fyzickou aktivitu a stravovací návyky středoškoláků?

Jaké jsou nejčastější negativní důsledky sledování fitness influencerů, které studenti zmiňují?

Existují konkrétní případy, kdy sledování fitness influencerů vedlo ke zlepšení fyzické kondice a celkového zdraví středoškoláků?

## LITERATURA

About Simeon Panda, 2024. Online. Simeonpanda. Dostupné z: <https://simeonpanda.com/pages/about-us>. [cit. 2024-02-21].

ALAIN, Tanya, 2023. The Top 20 Fitness Influencers Making an Impact. Online. Upfluence. Dostupné z: <https://www.upfluence.com/top-20-fitness-influencers-making-an-impact-on-instagram>. [cit. 2024-02-21]

Aleslamka, 2024. Online. ALEŠ LAMKA FITNESS & BODYBUILDING. Aleslamka.cz. Dostupné z: <https://aleslamka.cz/>. [cit. 2024-02-21].

AMERICAN HEART ASSOCIATION, 2024. Causes of High Cholesterol. Online. Heart. Dostupné z: <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/causes-of-high-cholesterol>. [cit. 2024-02-23].

AMI DIGITAL, 2023. AMI Digital Index 2023. Online. AMI Digital. Dostupné z: <https://amidigital.cz/index2023/>. [cit. 2024-02-19].

BAKARE, Lanre, 2020. A million people livestream Joe Wicks online 'PE lesson'. Online. Theguardian. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/23/a-million-people-livestream-joe-wicks-online-pe-lesson>. [cit. 2024-02-21].

BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 149 s. ISBN 9788087156339.

BLAIR, Steven N. a COOPER, Kenneth H., 1999. Exercise physical fitness. Online. Britannica. 8 February 2024. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/exercise-physical-fitness>. [cit. 2024-02-19].

CARPIO-RIVERA, Elizabeth; MONCADA-JIMÉNEZ, José; SALAZAR-ROJAS, Walter a SOLERA-HERRERA, Andrea. Acute Effects of Exercise on Blood Pressure: A Meta-Analytic Investigation. Online. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. ISSN 0066-782X. Dostupné z: <https://doi.org/10.5935/abc.20160064>. [cit. 2024-02-21].

CIAMPA, Rob; GO, Theresa; CIAMPA, Matt a MURPHY, Rich, 2020. *YouTube Channels For Dummies*. Online. Wiley. ISBN 9781119688105. [cit. 2024-02-19].

CLEVELAND CLINIC, 2021. 13 Benefits of Exercise. Online. Cleveland Clinic. Dostupné z: <https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-exercise-other-than-weight-loss/>. [cit. 2024-02-23].



COIERA, E., 2013. Social networks, social media, and social diseases. Online. In: BMJ. 2013-05-22, f3007-f3007. ISSN 1756-1833. Dostupné z: <https://doi.org/10.1136/bmj.f3007>. [cit. 2024-02-19].

ČSOB, 2020. 14. díl: Co je to influencer marketing a proč se vyplatí i vaší značce? Online. Pruvodcepodnikanim. Dostupné z: [https://www.pruvodcepodnikanim.cz/clanek/influencer-marketing/?bid1=ps-SME-DSA-2508-Google&gad\\_source=5](https://www.pruvodcepodnikanim.cz/clanek/influencer-marketing/?bid1=ps-SME-DSA-2508-Google&gad_source=5). [cit. 2024-02-19].

Exercise and Lung Health, 2022. Online. American Lung Association. Dostupné z: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/wellness/exercise-and-lung-health>. [cit. 2024-02-23].

GAJDOŠOVÁ, J., 2005. Pohybová aktivita a zdraví. Online. In: . Dostupné z: <https://www.linkos.cz/lekar-a-multidisciplinari-tym/kongresy/po-kongresu/databaze-tuzemskych-onkologickych-konferencnich-abstrakt/pohybova-aktivita-a-zdravi/>. [cit. 2024-02-23].

GESUNDHEIT.GV.AT, 2024. Poruchy příjmu potravy: co to je? Online. Národní zdravotnický informační portál. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/699-poruchy-prijmu-potravy-zakladni-informace>. [cit. 2024-03-11].

GEYSER, Werner, 2024. What is an Influencer? – Social Media. Online. Influencermarketinghub. Dostupné z: <https://influencermarketinghub.com/what-is-an-influencer/>. [cit. 2024-02-19].

GOULD, Sloane, 2021. *Body Shaming and Body Image Issues*. Online. 1. Cavendish Square Publishing. ISBN 9781502660978. Dostupné z: [https://www.google.cz/books/edition/\\_/FIBeEAAAQBAJ?hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwiYILin1MGEAxX5\\_7siHZc1Dt4Q7\\_IDegQIGxAD](https://www.google.cz/books/edition/_/FIBeEAAAQBAJ?hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwiYILin1MGEAxX5_7siHZc1Dt4Q7_IDegQIGxAD). [cit. 2024-02-23].

GREENLAW, Ellen Greenlaw, 2013. Exercises to Lower Your Blood Sugar. Online. Webmd. Dostupné z: <https://www.webmd.com/healthy-aging/features/exercise-lower-blood-sugar>. [cit. 2024-02-23].

HAVLOVÁ, Barbora, 2019. Syndrom přetrénování - reálný problém, který postihuje nejen vrcholové sportovce. Online. Kulturistika. Dostupné z: <https://www.kulturistika.com/magazin/trenink/syndrom-pretrenovani-realny-problem-ktery-postihuje-nejen-vrcholove-sportovce>. [cit. 2024-02-23].

CHADWICK, Pat, 2022. Chris Heria. Online. Gymless. 24 January 2024. Dostupné z: <https://gymless.org/chris-heria-bio-height-net-worth-age-wife-diet/>. [cit. 2024-02-21].

Immanueladenubi, 2024. Online. Instagram. Dostupné z: <https://www.instagram.com/immanueladenubi/?hl=cs>. [cit. 2024-02-21].

INFLUICITY CORPORATION, 2019. THE DIFFERENCE BETWEEN MICRO, MACRO AND MEGA INFLUENCERS. Online. Influicity. Dostupné z: <https://automonkey.co/wp-content/uploads/2019/12/MegaMacroMicro-Whitepaper-min.pdf>. [cit. 2024-02-19].

IROZHLAS, 2023. TikTok je bezpečnostní hrozba, upozorňuje český kyberúřad. Varuje před používáním aplikace. Online. IRozhlas. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/veda-technologie/technologie/tiktok-je-bezpecnostni-hrozba-upozornuje-cesky-kyberurad-varuje-pred-pouzivanim\\_2303081130\\_ako](https://www.irozhlas.cz/veda-technologie/technologie/tiktok-je-bezpecnostni-hrozba-upozornuje-cesky-kyberurad-varuje-pred-pouzivanim_2303081130_ako). [cit. 2024-02-19].

Jakubenzl, 2022. Online. Jakubenzl.cz. Dostupné z: <https://jakubenzl.cz/>. [cit. 2024-02-21].

JAMES, Gilad, 2023. *Introduction to TikTok*. Online. Gilad James Mystery School. ISBN 9780831631741. [cit. 2024-02-19].

Kaylraitsines, 2024. Online. Sweat. Dostupné z: <https://www.kaylraitsines.com/pages/about>. [cit. 2024-02-21].

KEMP, Simon, 2023. DIGITAL 2023: CZECHIA. Online. Datareportal. Dostupné z: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-czechia>. [cit. 2024-02-19].

KOPECKÝ, Kamil, René SZOTKOWSKI, Dominik VORÁČ, Jana KVINTOVÁ a Lucie KŘEMÉNKOVÁ. Děti a kult krásy v on-line světě [online]. 2022 Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-online-svete-2022/file> [cit. 2023-12-06]

KOŽINOVÁ, Dagmar, 2022. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Online. 1. Grada Publishing. ISBN 9788027149926. [cit. 2024-02-23].

KREDLOW, M. Alexandra; CAPOZZOLI, Michelle C.; HEARON, Bridget A.; CALKINS, Amanda W. a OTTO, Michael W., 2015. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. Online. *Journal of Behavioral Medicine*. Roč. 38, č. 3, s. 427-449. ISSN 0160-7715. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>. [cit. 2024-02-23].

KREHER, Jeffrey, 2016. Diagnosis and prevention of overtraining syndrome: an opinion on education strategies. Online. *Open Access Journal of Sports Medicine*. Roč. 7, s. 115-122. ISSN 1179-1543. Dostupné z: <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S91657>. [cit. 2024-02-23].

KVIATKOVSKÁ, Katarína; ALBRECHT, Jakub a PAPEŽOVÁ, Hana, 2016. Psychogenní přejídání, současné a alternativní možnosti terapie. Online. *Česká a slovenská psychiatrie*. Roč. 6, č. 112, s. 275–279. ISSN 1212-0383. Dostupné z: [http://www.cspychiatr.cz/dwnld/CSP\\_2016\\_6\\_275\\_279.pdf](http://www.cspychiatr.cz/dwnld/CSP_2016_6_275_279.pdf). [cit. 2024-03-11].

LAŽANSKÁ, Linda, 2021. Jak může nadměrné cvičení narušit duševní zdraví. Online. Novinky.cz. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/clanek/zena-styl-jak-muze-nadmerne-cviceni-narusit-dusevni-zdravi-40377285>. [cit. 2024-02-23].

Luciemin, 2024. Online. Luciemin. Dostupné z: <https://www.luciemin.com/kdo-jsem>. [cit. 2024-02-21].

MGR. SABINA DOLEŽALOVÁ, 2024. Online. /sabinadolezalova. Dostupné z: <https://sabinadolezalova.cz/>. [cit. 2024-02-21].

Michelle Lewin: Inspiring Millions with Her Fitness Journey, 2023. Online. Medium. Dostupné z: <https://medium.com/@domumgym/michelle-lewin-inspiring-millions-with-her-fitness-journey-c502e51a200d>. [cit. 2024-02-21].

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 2022. Understand Your Risk for Heart Disease. Online. National Heart, Lung, and Blood Institute. Dostupné z: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart-healthy-living/risks>. [cit. 2024-02-21].

Nejznámější fitness influenceri, 2022. Online. Sitevhrsti. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/fitness-influenceri/>. [cit. 2024-02-21].

NĚMEČKOVÁ, Pavla, 2011. Poruchy příjmu potravy. Online. *Medicína pro praxi*. Roč. 8, č. 11, s. 459-462. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2011/11/04.pdf>. [cit. 2024-03-11].

NIEMAN, David C. a WENTZ, Laurel M., 2019. The compelling link between physical activity and the body's defense system. Online. *Journal of Sport and Health Science*. Roč. 8, č. 3, s. 201-217. ISSN 20952546. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>. [cit. 2024-02-23].

NOVOTNÝ, Zdeněk, 2017. DOSTUPNOST SLUŽEB PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM V OBLASTI FITNESS V OLOMOUCKÉM KRAJI. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého.

QUINN, Elizabeth, 2022. Overtraining Syndrome: Warning Signs and How to Cut Back. Online. Verywellfit. Dostupné z: <https://www.verywellfit.com/overtraining-syndrome-and-athletes-3119386>. [cit. 2024-02-23].

ROSULEK, Martin, 2022. Jak funguje TikTok algoritmus. Online. Sítě v hrsti. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/jak-funguje-tiktok-algoritmus/>. [cit. 2024-02-19].

SALIVAROVÁ, Iva, 2023. Sociální média jako součást sociální komunikace. Online, bakalářská práce. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. Dostupné z: <https://portal.zcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html>. [cit. 2024-02-19].

SALIVAROVÁ, Iva, 2023. Sociální média jako součást sociální komunikace. Online, bakalářská práce. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. Dostupné z: <https://portal.zcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html>. [cit. 2024-02-19].

SASSATELLI, ROBERTA. Interaction Order and Beyond: A Field Analysis of Body Culture Within Fitness Gyms [online]. 1999, 5(2-3), 227-248 [cit. 2023-12-17]. ISSN 1357-034X. Dostupné z: doi:10.1177/1357034X99005002013

SEHNÁLKOVÁ, Marie, 2023. Tkadlčík: přes cukrovku nejsilnějším mužem světa. Online. ISport. Dostupné z: <https://isport.blesk.cz/clanek/ostatni/428039/tkadlcik-pres-cukrovku-nejsilnejsim-muzem-sveta-jak-resi-nemoc-dcery.html>. [cit. 2024-02-21].

SEKOT, Aleš, 2015. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. 1. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021079199.

SHARMA, Ashish, 2006. Exercise for Mental Health. Online. The Primary Care Companion For CNS Disorders. 2006-4-15, roč. 8, č. 2. ISSN 2155-7780. Dostupné z: <https://doi.org/10.4088/PCC.v08n0208a>. [cit. 2024-02-23].

SHONTELL, Allyson, 2011. 9 Million Users In 11 Months For Instagram. Online. Businessinsider. Dostupné z: <https://www.businessinsider.com/9-million-users-in-11-months-for-instagram-2011-9>. [cit. 2024-02-19].

Shredded-fox, 2021. Online. ŠVADLENA, Jan. Shredded-fox. Dostupné z: <https://shredded-fox.com/#omne>. [cit. 2024-02-21].

SCHLEGEL, Petr a FIALOVÁ, Ludmila, 2023. *Body image a pohybové aktivity mládeže*. 1. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-802-4654-065..

Simeon Panda – hvězda internetu, 2022. Online. , Team M&F. MUSCLE&FITNESS. Dostupné z: <https://www.muscle-fitness.cz/simeon-panda-hvezda-internetu/>. [cit. 2024-02-21].

THE UNIVERSITY OF TEXAS MD ANDERSON CANCER CENTER, 2024. Every system in your body relies on physical activity. Online. Mdanderson. Dostupné z: <https://www.mdanderson.org/prevention-screening/manage-your-risk/physical-activity.html>. [cit. 2024-02-23].

WARBURTON, D. E.R., 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. Online. *Canadian Medical Association Journal*. 2006-03-14, roč. 174, č. 6, s. 801-809. ISSN 0820-3946. Dostupné z: <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>. [cit. 2024-02-23].

WHO, 2018. *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Online. 1. World Health Organization 2018. ISBN 978-92-4-151418-7. Dostupné z: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [cit. 2024-02-21].

# **PŘÍLOHY**

## **Seznam příloh:**

Příloha 1: Informovaný souhlas účastníků výzkumu

Příloha 2: Seznam Otázek k rozhovoru

Příloha 3: Vzory přepisu rozhovorů

## **Příloha 1: Informovaný souhlas účastníků výzkumu**

### **Informovaný souhlas účastníka výzkumu:**

Vážený žáku, vážená žákyně, v souladu se zásadami etické realizace výzkumu Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce.

**Název projektu:** Percepce fitness influencerů žáky středních škol

**Řešitel projektu:** Jakub Juráš, kontaktní e-mail: juryjuras@gmail.com

**Název pracoviště:** Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci

**Vedoucí práce:** Mgr. Dominik Voráč

**Cíl výzkumu:** Hlavním cílem této bakalářské práce je zkoumat, jak středoškolští studenti vnímají fitness influencery a jaký vliv mají tito influenceři na jejich životní styl.

**Popis výzkumu:** účastníci se do výzkumu zapojí pomocí polostrukturovaného rozhovoru.

Do předem připravených otázek mají možnost nahlédnout. Celý rozhovor bude anonymní,

uvedeno bude pouze jméno. Rozhovor bude nahráván na telefon, pouze pro účely

bakalářské práce. Po transkripci rozhovoru bude nahrávka smazána. Účast ve výzkumu je dobrovolná a je možné jej kdykoliv opustit nebo na kterékoliv otázky neodpovědět.

.....

datum a podpis řešitele projektu

### **Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:**

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Jméno a příjmení účastníka: .....

Podpis účastníka: .....

## **Příloha 2: Seznam Otázek k rozhovoru**

Ahoj, jak se jmenuješ a kolik je ti let? Jak dlouho cvičíš?

Myslíš si, že cvičení je v dnešní době trendem?

Používáš nějaká sociální média? Pokud ano, tak která? Pokud ne, tak proč ne?

Sleduješ nějaké fitness influencery? Na Instagramu, Tiktoku nebo Youtube?

Pokud ano, sleduješ spíše české nebo zahraniční?

Jakým způsobem tě ovlivňují ve tvém pohledu na zdraví a krásu?

Jaký je tvůj názor na fitness influencery a jejich vliv na společnost?

Myslíš si, že fitness influenceri poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness, nebo spíše prezentují nereálné ideály? Motivují tě? Pokud ano jakým způsobem?

Porovnáváš se s nějakým influencerem?

Vnímáš vliv fitness influencerů na sebevědomí lidí nebo na své vlastní?

Pokud ano, má to na tebe spíše pozitivní nebo negativní vliv?

Víš, co je ideál krásy? Myslíš si, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti? Jak nebo jakým způsobem?

Existuje něco, co tě na chování nebo prezentaci fitness influencerů zvláště oslovuje, nebo naopak, co tě na nich může znepokojovat?

Snažíš se napodobovat cvičební rutiny nebo stravovací návyky svých oblíbených fitness influencerů? Proč ano nebo proč ne? Nenapadlo tě to nikdy?

Myslíš, že hodně lidí cvičí podle nějakých instruktážních videí?

Máš pocit, že fitness influenceri mají odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující?

Myslíš si, že ve tvém okolí cvičí více chlapců nebo dívek?

Máš nějakého nejoblíbenějšího influencera? Znáš nějakého influencera, bez kterého by sis dokázal/la představit sociální média? Pokud ano proč?

Objednal/la sis někdy nějaký merchandise nebo produkty od nějakých fitness influencerů?

Děkuji.



### **Příloha 3: Vzory přepisu rozhovorů**

**Ahoj, jak se jmenuješ a kolik je ti let? Jak dlouho cvičíš?**

Jmenuji Jiří a je mi 17 let. Cvičím už přes rok. Kdybychom to brali s přestávkou tak je to něco okolo roku a půl.

**Používáš nějaká sociální média? Pokud ano, tak která? Pokud ne, tak proč ne?**

Ano používám. Instagram, tiktok i youtube.

**Co například facebook nebo whatsapp?**

Facebook používám minimálně jen kvůli škole. A whatsapp jen ke komunikaci s rodinou.

**Kterou platformu používáš nejvíc?**

Určitě youtube, ale tiktok a Instagram jsou tak na stejno.

**Sleduješ nějaké české fitness influencers? Na Instagramu, Tiktoku nebo Youtube?**

Ano, na instagramu a youtube sleduji spoustu fitness influencerů. Anabolic horse, Kubu Enžla a Sabinu Doležalovou. Na tiktoku jich tam je také pár, ale na ty si bohužel nevzpomenu.

**A nějaké zahraniční fitness influencers?**

Ne zahraniční žádné nesleduji.

**Jaký je tvůj názor na fitness influencers a jejich vliv na společnost?**

Tak určitě fitness influenceri mají nějaký dopad na lidi, co je sledují. Ať už s nějakými ideály nebo že je motivují k cvičení. Vedou sledující, aby se líbili sami sobě. Hodně motivují ke zdravému životnímu stylu, aby se lidé naučili zdravě jíst atd.

**Myslíš si, že fitness influenceri poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness, nebo spíše prezentují nereálné ideály?**

Určitě záleží, jaký fitness influencer, někteří určitě mohou poskytovat nějaké ideály krásy a zdraví. Spíše to vidím u ženských influencerů, ačkoliv se i muži snaží prezentovat zdravě tak vnímám a jsem si vědom toho, že používají praktiky, které nejsou úplně nejzdravější například nějaké steroidy.

**Takže si myslíš, že když je tam nějaký nasteroidovaný influencer jako například Jakub Enžl, že to není dobrý příklad pro mládež?**

No není, protože je to nepřírozené pro člověka a tyhle lidé by měli hlavně prezentovat, že by se člověk měl vypracovat přirozeně do nějakého svého ideálu.

**Vnímáš vliv fitness influencerů na sebevědomí lidí?**

Ano určitě, spíše teda negativní, protože existuje spousta lidí, kteří se dokopají do toho, že začnou cvičit, tak to dopadne tak, že jejich sebevědomí a ego extrémně vzrostou a myslí si, že jsou lepší jak jiní. Jde to vidět třeba hodně na tiktoku. Občas na mě vyskočí videa, kde je borec, co se chlubí s tím, že zvedl bůh ví, kolik na bench, ale technicky to bylo úplně strašný až nezdraví, ale i tak se s tím bude chlubit že zvedl strašně moc a potom se drží názoru, že kdo zvedá méně tak stojí za nic

**Myslíš si, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti?**

Nemyslím si, myslím si, že fitness influenceři nejsou ideálem krásy. Stojím si za tím, že většinou to bývají herci, herečky, zpěváci a zpěvačky. Spíše takové světoznámější osobnosti než fitness influenceři.

**Myslíš, že v české republice u mladých lidí je cvičení v dnešní době trend?**

Jako jo, ale nejsem si jistý, zda na tom mají fitness influenceři dopad. Myslím si, že je to spíše tím, že hodně lidí vidí například na tiktoku nějaký videa, kde borec ti říká, že je špatný necvičit nebo vidíš komentáře pod nějakými příspěvky nějaké „ošklivější“ holky, aby začala cvičit, ať nežere tolik atd. Proto si myslím, že tohle lidi dokope do té posilovny. Ten bodyshaming, to vysmívání a posměšky.

**Myslím, že bodyshaming je častým problémem?**

Jojo.

**Existuje něco, co tě na chování nebo prezentaci fitness influencerů zvláště oslovuje, nebo naopak, co tě na nich může znepokojovat?**

Není nic, co by mě vyloženě napadlo. Není nic, co by mě na nich štvalo.

**Nesetkal ses s tím, že by ti někdo nutil nějaké zakázané látky nebo tě naváděl je brát?**

Nesetkal jsem se s tím na sociálních sítích.

**Snažíš se napodobovat cvičební rutiny nebo stravovací návyky svých oblíbených fitness influencerů? Proč ano nebo proč ne?**

V dnešní době už ne, ale dřív, než jsem začal cvičit v posilovně tak jsem si samozřejmě hledal domácí cviky na youtube. Ale teď v posilovně už ne, jelikož mám nějaké návyky naučené od přátel nebo od rodiny. Už mě ten youtube moc nepřinaučí. Ohledně stravování jsem nikdy nezkoušel napodobovat žádné návyky nebo dokonce výzvy. Jsem zastávce toho, že u každého funguje, že by si každý měl jíst a pít co chce, ale nesmí to samozřejmě přehánět. Každý by měl ale dát nějaký ten prostor tomu cvičení. Měl by si najít nějaké svou šedou zónu mezi extrémy.

**Nenapadlo tě tedy, že bys to někdy zkusil?**

Napadlo, chvíli jsem zkoušel dietu, ale nevnímal jsme žádnou změnu ani jsem se necítil nijak líp.

**Myslíš, že hodně lidí cvičí podle nějakých instruktážních videí?**

V dnešní době asi jo, určitě ti, kteří začínají a nemají nikoho kdo by je něco naučil. Ale spíš si myslím, že většina lidí spíš cvičí u nějakého trenéra nebo cvičí s přáteli.

**Motivují tě nějakým způsobem fitness influenceři?**

Asi jo, když víš že je to reálné se k té formě nějak dopracovat. Třeba si myslím že u těch holek je to lepší, když vidí, že nějaká fitness influencerka vypadá dobře a má to nějakou přirozenou cestou. To samé platí i u kluků. Ale může to mít i negativní dopad, když vidí

nějaké lidi, kteří berou nebo brali steroidy tak je to může odradit. Proč by měli cvičit, když takhle nikdy nebudou vypadat.

**Máš pocit, že fitness influenceři mají odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující?**

Určitě. Jako každý influencer mají vždycky zodpovědnost za své diváky, protože třeba mladší diváci k nim vzhlíží. Snaží se s nimi ztotožnit a napodobovat je. Takže pokud něco budou dělat špatně nebo něco podělají tak to schytají i ti diváci.

Například diváci uvidí, že jejich oblíbený fitness influencer bere steroidy, tak si řeknou, že to nemůže být špatný, když to dělá on, tak je začnu brát taky. Ale není to jen o steroidech.

Problém je i HHC a další věci,

**Máš nějakého nejoblíbenějšího influencera?**

Asi ne nejsou tu žádní.

**Objednal/la sis někdy nějaký merchandise nebo produkty od nějakých fitness influencerů?**

Jo občas nějaké suplementy nebo nějaká trička.

**Děkuji.**

**Ahoj, jak se jmenuješ a kolik je ti let? Jak dlouho cvičíš?**

Ahoj jmenuji se Adéla a je mi 18 let. Cvičím celý život s přestávkama ale v gyemu asi 4 roky.

**Používáš nějaká sociální média? Pokud ano, tak která? Pokud ne, tak proč ne?**

Ano. Hodně Instagram a Youtube. Tiktok nepoužívám, protože ho nemám, facebook občas ale whatsapp ne.

**Sleduješ nějaké fitness influencery? Na Instagramu, Tiktoku nebo Youtube?**

Jo z českých sleduju celý tým Swaglift a to na všech sociálních médiích co používám. Dále Grznára atd.

**Pokud ano, sleduješ spíše české nebo zahraniční?**

Spíše české ale z těch zahraničních nějaké ty powerliftery a strongmany.

**Jaký je tvůj názor na fitness influencery a jejich vliv na společnost?**

No určitě si jejich vlivu všímám víc, ale vidím, že díky jim začínají mladší děcka cvičit.

**Myslíš si, že fitness influenceri poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness, nebo spíše prezentují nereálné ideály?**

Ano poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness. Mezi mé oblíbence patří například zkušený fyzioterapeuté až po starší kulturisty. Takže si myslím, že je to dost reálné.

**Nemyslíš si, že někteří prezentují nějaké nereálné cíle např. Jakub Enžl, který až po 4 letech oficiálně přiznal, že používá steroidy?**

No záleží na inteligenci jejich sledujících. Já osobně cvičím celkem dlouho takže si to dokážu celkem odvodit. Zrovna, ale u těch kluků, kteří vidí ty obří postavy, a to, jak se to prezentuje jako trend, tak ty to zrovna může dost ovlivnit. Myslím si, že mě jako holku to nedokáže tolik ovlivnit, jelikož si dokážu sama určit nějaký obrázek co je dobrý a co špatný.

**Porovnáváš se s nějakým influencerem?**

Občas s pár holkama, ale nic vážného jen ze srandy.

**Vnímáš vliv fitness influencerů na sebevědomí lidí nebo na své vlastní?**

Na mé vlastní ne. Mě to spíš motivuje. Jinak si myslím, že jo často slyším od mladých kluků ve fitku, že o sobě říkají, jaký jsou sračky a tak.

**Myslíš si, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti? Jak nebo jakým způsobem?**

Myslím si že jo, protože poslední dobou se v těch fitkách objevují lidi, co chtějí mít svaly včetně holek. Dřív si myslím se hlavně hledělo, aby byli lidi co nejhubenější.

**Myslím si teda že to má pozitivní nebo negativní dopad?**

Záleží no. Každý člověk je jinej a záleží na osobnosti a jeho motivovanosti, pokud se to tak dá říct.

**Myslím si, že je posilování trend v poslední době?**

Určitě.

**Snázíš se napodobovat cvičební rutiny nebo stravovací návyky svých oblíbených fitness influencerů?**

Určitě jo. Beru si celkem hodně z těch stravovacích návyků. Ráda se přiučím něčemu novému.

**Myslíš, že hodně lidí cvičí podle nějakých instruktážních videí?**

Myslím si, že jo. Asi ne úplně do písmene, ale ve fitku vidím dost velký rukopis od některých těch influencerů.

**Máš pocit, že fitness influenceři mají odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující?**

Myslím si že jo. Třeba u toho Grznára to lidi brali dřív jako vtip. Ale momentálně jak se lidi prezentují víc odborněji např. Jakub Enžl, který má videa kvalitně zpracovaný. Takže si myslím, že jo mají odpovědnost za informace, co sdělují svým divákům.

**Máš nějakého nejoblíbenějšího influencera? Znáš nějakého influencera, bez kterého by sis dokázal/la představit sociální média?**

Mezi mé oblíbené patří Monika Říhová a Krasinký. Já se zrovna na ty špatný ne dívám. Ale určitě bych zrušila všechny, co tomu vůbec nerozumí, ale bohužel mě teď zrovna nikdo nenapadá.

**Objednal/la sis někdy nějaký merchandise nebo produkty od nějakých fitness influencerů?**

Jo pořídila.

Děkuji.

Ahoj, jak se jmenuješ a kolik je ti let? Jak dlouho cvičíš?

Ahoj. Jmenuji se Karel a je mi 16 let. Je to asi půl roku, co to cvičení беру vážně.

Používáš nějaká sociální média? Pokud ano, tak která?

Používám úplně všechno, kromě facebooku. Nejvíce asi youtube a občas na mě vyskočí něco na tiktoku.

Sleduješ nějaké fitness influenciery? Na Instagramu, Tiktoku nebo Youtube?

Nějaké české znám, ale moc je nesleduju, spíše ty zahraniční. Poslední dobou mě zaujali Trentwins, protože mají takový zábavný videa, hlasitý hudba, velký váhy, prostě mě to baví. Zním jich i víc, ale spíše je sleduju na instagramu než abych sledoval jejich videa.

Pokud ano, sleduješ spíše české nebo zahraniční?

Spíše ty zahraniční.

Jaký je tvůj názor na fitness influenciery a jejich vliv na společnost?

No tak samozřejmě, když se na ně dívá hodně lidí tak se s něma třeba srovnávají což si myslím, že není zrovna nejlepší, jelikož berou třeba steroidy a nemůže se srovnávat člověk který bere steroidy a který je nebere. Zás je to ale dobrý, že to člověku dává motivaci a dost se z jejich videí může naučit. Například jak se něco správně cvičí. A vliv mají určitě.

Myslíš si, že fitness influenceri poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness, nebo spíše prezentují nereálné ideály? Pokud ano jakým způsobem?

Jo ono se to furt vyvíjí a vyvíjí se i ti influenceri. Třeba každý z nich cvičí jinak a podle toho si člověk může vybrat co jak by chtěl cvičit on.

Myslíš si, že někdo prezentuje nějaký nereálný cíl?

Takový Kuba Enžl, který není naturální.

Vnímáš vliv fitness influencerů na sebevědomí lidí nebo na své vlastní?

Jo určitě. Mně to spíše motivuje se zlepšovat. Má to takový pozitivní vliv to jejich sledování. Samozřejmě si někde v hlavě řeknu, že nevypadám jako oni a tak, ale je tam víc toho pozitivního si myslím.

Pokud ano, má to na tebe spíše pozitivní nebo negativní vliv?

Určitě pozitivní.

Myslíš si, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti?

Podle mě lidi, co cvičí tak to ocení, když někdo vypadá dobře, ale lidi, co necvičí tak si myslím, že to nedokážou tolik ocenit a nevdají jim to. Záleží na člověku.

Myslíš si, že lidi, co cvičí si spíše budou hledat partnery co cvičí také?

Jo já si myslím že jo, když někdo cvičí tak je to jeho koníček a když to ten jeho partner dělá s ním tak by to bylo určitě super.

Myslíš si, že u mladých lidí je posilování trend?

Jo čím víc lidí začíná posilovat a čím víc lidí to baví.

**Snažíš se napodobovat cvičební rutiny nebo stravovací návyky svých oblíbených fitness influencerů?**

Ani ne spíš mi radí spolužák, který cvičí, zvedá hodně a vypadá dobře. Většinou se radím s ním. Ale určitě občas kouknu na nějaký videa, jak mám konkrétní partie cvičit správně. Ne že bych si našel videa na YouTube a cvičil čistě podle něj.

**Myslíš, že hodně lidí cvičí podle nějakých instruktážních videí?**

Ze začátku si myslím, že jo. Protože když člověk nemá nikoho, kdo by mu pomohl tak si buď zaplatí trenéra nebo koukají na videa. A taky dost lidí cvičí doma, třeba tam začínají a stydí se do posilovny.

**Máš pocit, že fitness influenceři mají odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující?**

Jo tak samozřejmě, třeba když sypou a říkali by všem lidem, že to je ta nejlepší věc na světě, tak by určitě pár lidí taky začalo. Ale myslím si, že 99 % říká že to není úplně ideální a dobrý.

**Máš nějakého nejoblíbenějšího influencera?**

Samozřejmě Kuba Enžl to je klasika tady v česku. Má určitě největší vliv na naši scéně a má suprově nastavenej mindset. A ze zahraničí teď Trentwins, protože mě baví ta jejich energie.

**Objednal/la sis někdy nějaký merchandise nebo produkty od nějakých fitness influencerů?**

To jsem si nekoupil. Maximálně použiju jejich slevový kód.

**Máš nějaký názor na steroidy?**

Třeba do 20 let bych na to ani nemyslel a potom kdybych se tomu cvičení chtěl věnovat celý život a dosáhl bych svého naturálního maxima a nemohl bych se posunout dál. Tak teprve pak bych to zvážil ale samozřejmě po konzultaci s někým, kdo má větší zkušenosti.

**Děkuji.**

Ahoj, jak se jmenuješ a kolik je ti let? Jak dlouho cvičíš?

Ahoj jsem Aneta a je mi 19 let. Cvičím už 2 roky v posilovně, ale předtím jsem začala v karanténě.

Myslíš si, že cvičení je v dnešní době trendem?

Jo určitě.

Používáš nějaká sociální média? Pokud ano, tak která? Pokud ne, tak proč ne?

Používám instagram a někdy tiktok a někdy zas youtube.

Sleduješ nějaké fitness influencersy?

Ano.

Pokud ano, sleduješ spíše české nebo zahraniční?

České určitě Kubu Enžla pak Lišáka, Anitu a ze Slovenska Andy Štěchovou. A ze zahraničí třeba ani moc ne.

Jakým způsobem tě ovlivňují ve tvém pohledu na zdraví a krásu?

Podle mě dávají nějaký reality check, kdy ukazuje, že je strava u holek celkem důležitá. Například ta Andy Štěch si prošla anorexií a teď ukazuje holkám, jak s tím bojovat. A podle mě mají spíš kladný vliv.

Jaký je tvůj názor na fitness influencersy a jejich vliv na společnost?

Podle mě ovlivňují společnost tím, že víc lidí začínají cvičit a starat se o svůj zevnějšek.

Myslíš si, že fitness influenceréři poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness, nebo spíše prezentují nereálné ideály?

To záleží, protože například u holek. Holky se vidí jinak a jsou více sebekritický než v reálu, takže si o sobě mohou říkat, že nejsou tak pěkný i když třeba jsou. Říkají si, že mají velký stehna nebo zadek. Takže si myslím, že je to může ještě demotivovat.

Porovnáváš se s nějakým influencerem?

Občas s nějakýma holkama co na mě vyskočí na instagramu.

Vnímáš vliv fitness influencerů na sebevědomí lidí nebo na své vlastní?

Ne na mě to žádný vliv nemá, ale ostatní to může určitě ovlivnit.

Myslíš si, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti?

Pro každého je hlavně jiný ideál krásy. Pro někoho to je vysportovaná postava a pro někoho zas hubený člověk, ale neřekla bych, že to mění ideál krásy.

Existuje něco, co tě na chování nebo prezentaci fitness influencerů zvláště oslovuje, nebo naopak, co tě na nich může znepokojovat?

Určitě když, někdo neříká pravdu o tom, že bere steroidy anebo svým divákům dává klamné informace o jejich užívání.

Snažíš se napodobovat cvičební rutiny nebo stravovací návyky svých oblíbených fitness influencerů?



Ne to ne, protože víc sleduju kluky, kteří mají samozřejmě trochu jiný tréninky. Ale občas se inspiroju nějakýma cvikama.

**Myslíš, že hodně lidí cvičí podle nějakých instruktážních videí?**

Tak třeba kdo cvičí doma tak určitě. Ale kluci ve fitku určitě mohou cvičit podle nějakých těch youtuberů.

**Máš pocit, že fitness influenceři mají odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující?**

Hmm, tak určitým způsobem určitě jo. Všichni influenceři si myslím mají jistý druh zodpovědnosti za svůj obsah.

**Myslíš si, že ve tvém okolí cvičí více chlapců nebo dívek?**

Určitě chlapců.

**Máš nějakého nejoblíbenějšího influencera?**

To asi žádný není.

**Objednal/la sis někdy nějaký merchandise nebo produkty od nějakých fitness influencerů?**

Jo nakopávač od Enžla.

Děkuji.

Ahoj, jak se jmenuješ a kolik je ti let? Jak dlouho cvičíš?

Jmenuju se Ondra a je mi 16 a cvičím skoro rok a půl.

Myslíš si, že cvičení je v dnešní době trendem?

Jo určitě, myslím, že je dobře když člověk něco dělá.

Používáš nějaká sociální média?

Používám youtube, instagram, tiktok. Facebook ne ale občas whatsapp.

Sleduješ nějaké fitness influencery? Na Instagramu, Tiktoku nebo Youtube?

Sleduju třeba Jakuba Enžla, trentwins nebo Sulka. A z těch českých ještě anabolichorse, latyslav nebo Vít'a Hataš.

Myslíš, že ovlivňují tvůj pohledu na zdraví a krásu?

Jako určitě. Můžeš se s někým porovnávat, a to je prostě dobře.

Jaký je tvůj názor na fitness influencery a jejich vliv na společnost?

Tak jako taky bych chtěl dělat takovou práci, ale určitě není lehký se dostat na vrchol a podle mě to má dobrej vliv na společnost, protože to motivuje hodně lidí, aby začali cvičit nebo se sebou něco dělat.

Myslíš si, že fitness influenceri poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness, nebo spíše prezentují nereálné ideály?

Jako myslím, že je to reálný i když někteří jsou na steroidech, ale důležitý je, aby to netajili svým sledujícím.

Porovnáváš se s nějakým influencerem?

Jo rád se s někým porovnáám, aspoň mě to motivuje.

Vnímáš vliv fitness influencerů na sebevědomí lidí nebo na své vlastní?

Určitě. U někoho to může zvyšovat a u někoho zase snižovat. Třeba když vidí, že oni jsou nasvalení a on není. Může to snížit sebevědomí. A ano ovlivňují i mě.

Pokud ano, má to na tebe spíše pozitivní nebo negativní vliv?

Určitě je to motivaci k tomu začít cvičit a pořádně se sebou začít něco dělat.

Myslíš si, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti?

Podle mě to mění určitě. Jako mění se pořád, ale myslím, že ti influenceri s tím pomohli.

Snažíš se napodobovat cvičební rutiny nebo stravovací návyky svých oblíbených fitness influencerů?

Předtím než jsem měl tréninkovej plán tak jsem to tak dělal, že jsem si našel, jak kdo cvičí a porovnal jsem co je lepší a jel jsem podle nich. I ty jídelníčky.

Myslíš, že hodně lidí cvičí podle nějakých instruktážních videí?

Jo je to možný.

Máš pocit, že fitness influenceři mají odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující?

Jo určitě, třeba když Kuba Enžl řekne, že steroidy nemají žádný účinky, ale někdo už nedokouká video a nezjistí, že neměly účinky jen na něj a pak třeba začnou kvůli tomu brát steroidy. Takže proto si myslím, že tu zodpovědnost mají.

Myslíš si, že ve tvém okolí cvičí více chlapců nebo dívek?

Určitě kluci.

Máš nějakého nejoblíbenějšího influencera?

No jako nikoho tam teď nemám.

Objednal/la sis někdy nějaký merchandise nebo produkty od nějakých fitness influencerů?

Jo mám od Swagliftu protein a tričko od Kubu Enžla.

Děkuji.

Ahoj, jak se jmenuješ a kolik je ti let? Jak dlouho cvičíš?

Ahoj jmenuji se Natka a je mi 18. Cvičím něco málo přes rok.

Používáš nějaká sociální média? Pokud ano, tak která? Pokud ne, tak proč ne?

Instagram hodně tiktok a dost youtube, ale nejvíc určitě tiktok.

Sleduješ nějaké fitness influencery? Na Instagramu, Tiktoku nebo Youtube?

Hodně sleduju Trentwina, Sama Sulka a nějaký holky, ale ty nejsou známé.

A sleduješ i nějaké české?

Jo tak hodně Víťu Hataše a Chlupáka hlavně kluky z Olomouce.

Jaký je tvůj názor na fitness influencery a jejich vliv na společnost?

Myslím, že se to dá vzít z dvou stran. Na jedné, že motivují lidi, jak je fajn se hýbat a neležet jen doma, ale na druhou stranu si myslím, že někteří dávají ven nereálný cíle, když sypou nebo tak. A určitě mají vliv na své sledující a hodně lidí se v nich shlíží. Přijde, mi že se teď dost ven dává to sypaní, že to není poslední dobou tabu.

Myslíš si, že fitness influenceři poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness, nebo spíše prezentují nereálné ideály?

Asi si myslím, že jsou to reálný cíle. Je hlavně důležitý říct, že to nebude za rok, ale že to trvá klidně 5 nebo 10 let. To si myslím, že si to dost lidí neuvědomuje, a proto je to důležité zmínit. Ale snad doufám, že je to pozitivní.

Vnímáš vliv fitness influencerů na sebevědomí lidí nebo na své vlastní?

Na mé sebevědomí asi ne, protože jsem v té fázi, že si to uvědomuju, že to je dlouhá cesta. Ale hodně mladších holek a kluků si to neuvědomuje.

Myslíš, že to má spíš pozitivní nebo negativní dopad na to sebevědomí lidí?

Záleží na člověku, že prostě fakt, když si uvědomí, že na sobě musí začít makat a potom uvidí výsledky, sice pomaleji, ale uvidí je, tak prostě mají motivaci se pořád posouvat.

Myslíš si, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti?

Přijde mi, že se teď ten ideál dost mění, dřív to byly hubený modelky jako kost a kůže, ale teď mi přijde že se to spíš vede cestou svalů, protože jsou pěkný, ale záleží samozřejmě na člověku.

Snažíš se napodobovat cvičební rutiny nebo stravovací návyky svých oblíbených fitness influencerů?

Teď už ne, ale když jsem začínala tak první čtyři měsíce určitě jo na nějaký ty základní cviky, protože jsem žádná neuměla. Jídlo jsem nikdy nějak neřešila, ale ty cviky určitě jo.

Myslíš, že hodně lidí cvičí podle nějakých instruktážních videí?

Jo hodně. Určitě.

**Motivuje tě kontent od influencerů, které sleduješ? Nebo spíš odrazuje?**

Jako motivuje, protože nejsem ta holka, která by chtěla mít velkej zadek a velkej vrch, ale já chci být prostě svalnatá celá. Tam mě i ti kluci celkem motivují. Právě proto jak se mění ty ideály, tak si myslím, že je to fajn.

**Máš pocit, že fitness influenceři mají odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující?**

Yes musí si toho být vědomí, že natáčí fitness content a musí počítat s tím, že je sledují třeba 15letý děcka.

**Porovnááš se s nějakými influencerem?**

Ne neporovnávám.

**Myslíš si, že ve tvém okolí cvičí více chlapců nebo dívek?**

Určitě kluků.

**Máš nějakého nejoblíbenějšího influencera?**

Nejoblíbenější určitě Trentwins.

**Objednal/la sis někdy nějaký merchandise nebo produkty od nějakých fitness influencerů?**

Ne nekoupila.

**Máš nějaký názor na steroidy?**

No mám na to takový neutrální názor. Když influenceři nedávají přímo návody na nějaký cykly, jak sypat, tak mi to přijde celkem v pohodě. Aspoň to není, že to není jak dřív, že o sobě každý říkal, že je naturální a přitom nebyl.

**Děkuji.**

Ahoj, jak se jmenuješ a kolik je ti let? Jak dlouho cvičíš?

Ahoj jmenuji se Erika a je mi 19 let. Cvičím něco okolo dvou let, ale přerušovaně.

Myslíš si, že cvičení je v dnešní době trendem?

Jo určitě. U nás ve třídě cvičí každý druhý.

Používáš nějaká sociální média?

Ano Instagram, Facebook, Messenger, Whatsapp a tiktok, ale nejvíc asi Instagram a tiktok.

Sleduješ nějaké fitness influencery? Na Instagramu, Tiktoku nebo Youtube?

Ne vůbec nesleduju.

Jaký je tvůj názor na fitness influencery a jejich vliv na společnost?

Jako asi to hodně ovlivňují u těch mladých lidí, když vidí ty posuny u nich tak rychle.

Myslíš si, že fitness influenceréři poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness, nebo spíše prezentují nereálné ideály?

Jak kteří. Jako když vidíš na tiktoku nějaký ty jejich videa tak záleží podle toho, jaký má každý názor na to fitko.

Myslíš si, že mají vliv na sebevědomí lidí?

Určitě jo.

Pokud ano, má to na tebe spíše pozitivní nebo negativní vliv?

Může být pozitivní i negativní. Záleží na vkusu.

Myslíš si, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti?

Tak jako určitě má každý člověk ideál krásy svůj, ale myslím, že u většiny to nějak trochu mění.

Snažila ses napodobovat cvičební rutiny nebo stravovací návyky nějakých fitness influencerů?

Ne.

Proč ne?

Tak já cvičím většinou s přítelem a ten tomu celkem rozumí, takže nebylo vůbec potřeba.

Myslíš, že se s fitness influencery hodně lidí porovnává?

Jo určitě.

Máš pocit, že fitness influenceréři mají odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující?

Jo určitě nesou nějakou zodpovědnost, když třeba řeknou, že tenhle suplement je dobrej a oni si ho zakoupí, tak je určitě ovlivní nějakým způsobem.

Objednal/la sis někdy nějaký merchandise nebo produkty od nějakých fitness influencerů?

Ne vyloženě od nich ne.

Děkuji.

Ahoj, jak se jmenuješ a kolik je ti let? Jak dlouho cvičíš?

Jmenuju se Tereza a je mi 17 let. Cvičím asi dva roky.

Myslíš si, že cvičení je v dnešní době trendem?

Myslím si, že cvičení je teď dost populární.

Používáš nějaká sociální média? Pokud ano, tak která?

Používám sociální média, hlavně Instagram a TikTok, občas i YouTube.

Sleduješ nějaké fitness influencery? Na Instagramu, TikToku nebo Youtube?

Sleduju jak české, tak zahraniční influencery. Nejvíc teda na Instagramu.

Pokud ano, sleduješ spíše české nebo zahraniční?

Něco z obou bych řekla.

Jakým způsobem tě ovlivňují ve tvém pohledu na zdraví a krásu?

Dost mě inspirují v tom, jak se starat o svoje zdraví a jak si vybudovat silnou a zdravou postavu.

Jaký je tvůj názor na fitness influencery a jejich vliv na společnost?

Myslím, že mají velký vliv na společnost, a to jak pozitivní, tak negativní. Na jedné straně motivují lidi, aby se o sebe víc starali, cvičili a jedli zdravěji. Na druhé straně ale můžou někdy ukazovat nereálné cíle, kterých prostě bez steroidů nelze dosáhnout. Dost jich to ani nepřizná.

Myslíš si, že fitness influenceréři poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness, nebo spíše prezentují nereálné ideály? Motivují tě?

Motivují mě hlavně tím, že ukazují, že je možné dosáhnout dobrých výsledků, když se člověk snaží a maká na sobě.

Porovnáváš se s nějakým influencerem?

Občas se přistihnu, že se srovnávám s některými influencery, což není úplně nejlepší, protože každý má jinou genetiku a možnosti.

Vnímáš vliv fitness influencerů na sebevědomí lidí nebo na své vlastní?

Vliv fitness influencerů na sebevědomí lidí je podle mě dost velký, někdy to může být pozitivní, ale jindy to může spíš snížit sebevědomí, když má člověk pocit, že se jim nikdy nevyrovná.

Pokud ano, má to na tebe spíše pozitivní nebo negativní vliv?

Pro mě rozhodně pozitivní.

Myslíš si, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti? Jak nebo jakým způsobem?

Ideál krásy se podle mě hodně mění a mají na to velký vliv. Ukazují, že zdravá a silná postava je krásná, což je podle mě super. Na druhou stranu, někdy mohou prezentovat nerealistické ideály, což může být pro některé lidi demotivující.

**Snažíš se napodobovat cvičební rutiny nebo stravovací návyky svých oblíbených fitness influencerů?**

Jo, určitě se snažím napodobovat cvičební rutiny některých mých oblíbených fitness influencerů. Když vidím, že nějaké cviky jim fakt fungují, tak to chci taky zkusit. Snažím se jíst zdravě, ale ne všechno, co doporučují, mi vyhovuje.

**Myslíš, že hodně lidí cvičí podle nějakých instruktážních videí?**

Myslím si že, hodně lidí cvičí podle instruktážních videí, protože je to pohodlné a člověk má pocit, jako že cvičí podle nějakého trenéra.

**Máš pocit, že fitness influenceři mají odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující?**

Myslím, že influenceři mají velkou odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující. Dokážou ovlivnit celkem dost lidí. A taky záleží na věku jejich sledujících.

**Myslíš si, že ve tvém okolí cvičí více chlapců nebo dívek?**

Ve škole vidím, že cvičí asi stejně kluků i holek. Holky se spíš snaží makat doma.

**Objednal/la sis někdy nějaký merchandise nebo produkty od nějakých fitness influencerů?**

Nikdy jsem si neobjednala nic.

**Děkuji.**



Ahoj, jak se jmenuješ a kolik je ti let? Jak dlouho cvičíš?

Jmenuju se Martin a je mi 18 let. Cvičím asi tři roky, začal jsem na konci základky.

Myslíš si, že cvičení je v dnešní době trendem?

Jo, rozhodně.

Používáš nějaká sociální média?

Jo, používám Instagram, TikTok a YouTube. Občas Whatsapp, ale to jen na psaní.

Sleduješ nějaké fitness influencery? Na Instagramu, TikToku nebo Youtube?

Jo, sleduju je na všech těch platformách.

Pokud ano, sleduješ spíše české nebo zahraniční?

No nějaké české znám, ale spíš mám radši zahraniční. Třeba Larry Wheels nebo mám rád i Chrise Bumsteda.

Jakým způsobem tě ovlivňují ve tvém pohledu na zdraví a krásu?

Dost mě motivují a inspirují.

Jaký je tvůj názor na fitness influencery a jejich vliv na společnost?

Myslím, že mají velký vliv, hlavně v tom, že lidi motivují k tomu, aby byli aktivní a starali se o svoje tělo. Mám je celkově rád, ale nejsem ten typ, co by je sledoval dvacetčtyřisedm.

Myslíš si, že fitness influenceri poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness, nebo spíše prezentují nereálné ideály? Motivují tě?

Jo někteří určitě ukazují reálný a udržitelný pohled, ale najde se i dost umělých. Motivují mě tím, že vidím, co je možné dosáhnout s tvrdou prací a disciplínou, třeba Immanuel Adenubi je super příklad.

Porovnáváš se s nějakým influencerem?

Občas ano, ale nijak hrozně.

Vnímáš vliv fitness influencerů na sebevědomí lidí nebo na své vlastní?

Jo, vliv mají určitě. Na mě to má spíš pozitivní vliv, motivují mě, ale vím, že pro někoho to může být i negativní, pokud se cítí, že nikdy nedosáhne takových výsledků. Věřím, že když u toho někdo třeba nevydrží delší dobu tak neuvidí ani výsledky a vykašle se na to.

Pokud ano, má to na tebe spíše pozitivní nebo negativní vliv?

Pozitivní.

Víš, co je ideál krásy? Myslíš si, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti?

Jo vím. Tak záleží asi na člověku. Nevím, jestli mě jejich sledování ovlivnilo, ale určitě se mi líbí víc holky, co makají ve fitku a snaží s se sebou něco dělat.

Existuje něco, co tě na chování nebo prezentaci fitness influencerů zvláště oslovuje, nebo naopak, co tě na nich může znepokojovat?

Oslovuje mě jejich pozitivní přístup a motivace. A občas mě štve, když někdo propaguje nějaký extrémní diety a tréninky úplně o ničem.

Snažíš se napodobovat cvičební rutiny nebo stravovací návyky svých oblíbených fitness influencerů? Proč ano nebo proč ne? Nenapadlo tě to nikdy?

Jo, snažím se napodobovat jejich tréninky, protože mi to dá novou chuť do cvičení, když občas zkusím něco nového, co jsem předtím třeba necvičil. Někaký jídelníčky беру spíš jako inspiraci, ale upravuji si je podle sebe.

Myslíš, že hodně lidí cvičí podle nějakých instruktážních videí?

Určitě. Instruktážní videa jsou super, hlavně pro začátečníky, protože ukazují správnou techniku a strukturu tréninku. Je zbytečný, aby se člověk motal tři hodiny v posilovně.

Máš pocit, že fitness influenceři mají odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující?

Ano, mají velkou odpovědnost. Měli by sdílet jen zdravé a rozumné věci. Jako nějaký rady a tipy na cvičení nebo jídlo. Ale jsou na internetu i jedinci co by měli být zablokovaní za to co dávají na internet.

Objednal/la sis někdy nějaký merchandise nebo produkty od nějakých fitness influencerů?

Ještě ne, ale uvažuji o tom. Někaký oblečení nejspíš.

Děkuji.

Ahoj, jak se jmenuješ a kolik je ti let? Jak dlouho cvičíš?

Jmenuju se Honza a je mi 17 let. Cvičím skoro dva roky.

Používáš nějaká sociální média?

Používám Instagram a TikTok nejvíc.

Sleduješ nějaké fitness influencery? Na Instagramu, TikToku nebo Youtube?

Jo, sleduju jich pár hlavně na Instagramu a na TikToku občas narazím na nějaké motivační videa.

Pokud ano, sleduješ spíše české nebo zahraniční?

Sleduju spíš zahraniční influencery. Přijdou mi zajímavější a mají lepší výběr obsahu.

Jakým způsobem tě ovlivňují ve tvém pohledu na zdraví a krásu?

Motivují mě k tomu, abych se staral o svoje tělo. Díky nim jsem si uvědomil, jak je důležitý mít zdravý životní styl.

Jaký je tvůj názor na fitness influencery a jejich vliv na společnost?

Myslím, že mají velký vliv, protože inspirují hodně lidí k tomu, aby začali cvičit a žili zdravěji.

Myslíš si, že fitness influenceréři poskytují reálný a udržitelný pohled na fitness, nebo spíše prezentují nereálné ideály? Motivují tě? Pokud ano jakým způsobem?

Někteří influenceréři prezentují nereálné cíle, hlavně když používají hodně filtrů a úprav fotek. Ale spíš sleduju ty v pohodě, co makají a motivují správným směrem.

Porovnáváš se s nějakým influencerem?

Občas se porovnávám, ale snažím se soustředit spíš na svůj vlastní pokrok.

Vnímáš vliv fitness influencerů na sebevědomí lidí nebo na své vlastní?

Myslím, že na někoho to může mít vliv negativní, když se s nimi třeba porovnávají a tak. Ale na mě to má spíš pozitivní vliv, protože mě to motivuje zlepšovat se a makat na sobě.

Víš, co je ideál krásy? Myslíš si, že sledování fitness influencerů mění ideál krásy v dnešní společnosti?

Jo, myslím, že sledování určitě ovlivňuje ideál krásy ve společnosti. Tím, že pořád sdílejí fotky a videa vypracovaných těl, zdravého životního stylu. Věřím, že to dost lidí může ovlivnit a budou hledat něco podobného.

Existuje něco, co tě na chování nebo prezentaci fitness influencerů zvláště oslovuje, nebo naopak, co tě na nich může znepokojovat?

Občas mě štve ty jejich reklamy a sponzorství co cpou všude na Instagramu do storýček a tak. Slevy na produkty na nějaké merch a tak.

Snažíš se napodobovat cvičební rutiny nebo stravovací návyky svých oblíbených fitness influencerů?

Jo, občas zkusím nějaký cviky, co vidím na videu. Stravu teď moc neřeším, takže ne.

Myslíš, že hodně lidí cvičí podle nějakých instruktážních videí?

Jo, hodně lidí to dělá.

Máš pocit, že fitness influenceri mají odpovědnost za to, jaký obraz poskytují a jakým způsobem ovlivňují své sledující?

Ano, mají velkou odpovědnost, protože mohou hodně ovlivnit, jak lidé vnímají sebe a svoje tělo.

Myslíš si, že ve tvém okolí cvičí více chlapců nebo dívek?

Ve škole mi přijde, že cvičí víc kluků.

Máš nějakého nejoblíbenějšího influencera?

Z českých asi Jakub Enzl, protože nedělá jen videa o cvičení, ale občas i něco zajímavějšího.

A ze zahraničí Trentwins, Chris Bumsted a teď občas Sam Sulek.

Objednal/la sis někdy nějaký merchandise nebo produkty od nějakých fitness influencerů?

Jo, jednou jsem si koupil protein, ale bylo to zbytečně drahý.

Děkuji.