

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

# VNÍMANÉ ŽIVOTNÍ ZMĚNY SPOJENÉ S BĚHÁNÍM U ŽEN OD 20 DO 40 LET

PERCEIVED LIFE CHANGES ASSOCIATED WITH RUNNING  
FROM 20 TO 40 YEARS OLD WOMEN



Bakalářská diplomová práce

Autor:

**Ing. Jana Ernekerová**

Vedoucí práce:

**Mgr. Kamila Banátová, Ph.D.**


Olomouc

2024

Nejprve bych chtěla poděkovat Mgr. Kamile Banátové, Ph.D. za odborné vedení, poskytování rad a připomínek a za lidský přístup. Děkuji také všem respondentům za účast, bez nich by práce nevznikla. Velké poděkování patří mému partnerovi za podporu a trpělivost, mým přátelům a mé rodině za jejich pomoc, podporu a přízeň.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Vnímané životní změny spojené s běháním u žen od 20 do 40 let“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 2.4.2024

Podpis.....



# Obsah

<b>OBSAH</b> .....	<b>4</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>9</b>
<b>1 BĚHÁNÍ</b> .....	<b>10</b>
1.1 POPIS BĚHU JAKO POHYBOVÉ AKTIVITY .....	10
1.1.1 <i>Oblečení a vybavení</i> .....	11
1.1.2 <i>Technika běhu</i> .....	13
1.1.3 <i>Výživa běžce</i> .....	13
1.2 BĚŽECKÝ TRÉNINK .....	15
1.2.1 <i>Metody tréninku</i> .....	17
1.2.2 <i>Běžecký rok</i> .....	18
1.2.3 <i>Závody</i> .....	19
1.2.4 <i>Regenerace běžce</i> .....	19
1.3 MOTIVACE K BĚHÁNÍ .....	20
1.4 VLIV BĚHU NA MENTÁLNÍ ZDRAVÍ ČLOVĚKA .....	22
1.5 RIZIKA SPOJENÁ S BĚHÁNÍM .....	22
1.6 SPECIFIKA ŽENSKÉHO BĚHÁNÍ.....	23
<b>2 ŽIVOTNÍ ZMĚNA V ŽIVOTĚ ŽEN VE VĚKU 20-40 LET</b> .....	<b>25</b>
2.1 ŽIVOTNÍ ZMĚNA .....	25
2.2 OBDOBÍ OD 20 DO 40 LET U ŽEN .....	27
2.2.1 <i>Charakteristika období a jeho hlavní výzvy</i> .....	27
2.2.2 <i>Specifika mladé dospělosti u žen</i> .....	29
2.2.3 <i>Role pohybové aktivity v období mladé dospělosti</i> .....	31
2.3 BIO-PSYCHO-SOCIÁLNĚ-SPIRITUÁLNÍ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ .....	31
2.3.1 <i>Bio-psycho-sociálně-spirituální model zdraví v kontextu změn spojených s pravidelným běháním</i> .....	32
2.3.2 <i>Biologická oblast zdraví</i> .....	32
2.3.3 <i>Psychologická oblast zdraví</i> .....	33
2.3.4 <i>Sociální oblast zdraví</i> .....	33
2.3.5 <i>Spirituální oblast zdraví</i> .....	34
<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>35</b>
<b>3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE</b> .....	<b>36</b>
<b>4 METODOLOGIE VÝZKUMU</b> .....	<b>37</b>
4.1 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY.....	37
4.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	37

4.3	METODY SBĚRU DAT .....	38
4.4	POSTUP ZPRACOVÁNÍ DAT .....	39
4.5	POSTUP ANALÝZY DAT .....	39
4.6	ETICKÉ HLEDISKO A OCHRANA SOUKROMÍ.....	40
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY .....</b>	<b>41</b>
5.1	VLASTNÍ REFLEXE TÉMATU .....	41
5.2	PERSPEKTIVA JEDNOTLIVÝCH PŘÍPADŮ.....	42
5.3	PERSPEKTIVA TÉMAT .....	43
5.3.1	<i>Subjektivně vnímané změny v biologické oblasti života .....</i>	<i>43</i>
5.3.2	<i>Subjektivně vnímané změny v psychologické oblasti života .....</i>	<i>54</i>
5.3.3	<i>Subjektivně vnímané změny v sociální oblasti života .....</i>	<i>64</i>
5.3.4	<i>Subjektivně vnímané změny ve spirituální oblasti života.....</i>	<i>71</i>
<b>6</b>	<b>DISKUZE.....</b>	<b>73</b>
6.1	SUBJEKTIVNĚ VNÍMANÉ ZMĚNY V BIOLOGICKÉ OBLASTI ŽIVOTA .....	73
6.2	SUBJEKTIVNĚ VNÍMANÉ ZMĚNY V PSYCHOLOGICKÉ OBLASTI ŽIVOTA .....	75
6.3	SUBJEKTIVNĚ VNÍMANÉ ZMĚNY V SOCIÁLNÍ OBLASTI ŽIVOTA .....	77
6.4	SUBJEKTIVNĚ VNÍMANÉ ZMĚNY VE SPIRITUÁLNÍ OBLASTI ŽIVOTA .....	78
6.5	NAPLNĚNÍ CÍLE PRÁCE A LIMITY NAŠEHO VÝZKUMU .....	78
6.6	PRAKTICKÝ PŘÍNOS A NÁMĚTY PRO DALŠÍ ZKOUMÁNÍ.....	78
<b>7</b>	<b>ZÁVĚRY.....</b>	<b>80</b>
	<b>SOUHRN .....</b>	<b>82</b>
	<b>LITERATURA.....</b>	<b>86</b>
	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>96</b>



## Úvod

Běh získal v posledních letech na popularitě. Je to nejpřirozenější lidský pohyb a zároveň k němu není téměř nic potřeba, díky čemuž je dostupný skoro každému. Dožíváme se výrazně vyššího věku než naši předci, čímž stoupá i význam zdraví. Pohled na zdraví jako na absenci nemoci se mění na pohled holistický. V péči o naše zdraví, a to jak fyzické, tak mentální, výrazně roste důležitost prevence. Začali jsme chápat, že abychom si mohli dlouho užívat života, tak se o sebe musíme starat. Mnoho lidí tak hledá cesty, jak mít v životě více pohybu i jak trávit více času venku. Množství běžců narostlo také díky nedávné covidové pandemii.

Není dnes žádným tajemstvím, že pohybové aktivity mají příznivý vliv na naše zdraví v celé jeho šíři. Vzhledem k prokázaným příznivým účinkům pohybové aktivity a dostupnosti běhání se nabízí otázka: „*proč všichni neběháme?*“ Mnoho lidí by dokonce běhat chtělo. Kdyby ale byla životní změna snadná, patrně by práce psychologů, ani psychoterapeutů nebyla tolik potřeba. Vystoupit z našich nacvičených životních vzorců může být náročné. Kromě náročnosti změny samotné člověk čelí tlaku okolí, nárokům na změnu organizace svého času, případně obměňuje svojí sociální skupinu a může se v nějaké fázi procesu cítit velmi osamělý. Člověk měnící zásadně svůj život musí překonat velkou dávku nepohodlí a chce-li, aby tato změna vydržela trvale, musí udržet tyto změny konzistentní. V rámci tohoto dlouhého procesu je snadné na příznivý efekt změny zapomenout, často tak přestáváme být dostatečně motivováni a vracíme se ke starým vzorcům chování. U běhu je také nutné brát v úvahu rizika přetrénování a zranění. Ale důvody, proč neběháme, pokud běhat chceme, mohou být i mnohem banálnější, třeba ten, že jednoduše nevíme, jak na to.

Běhání může kromě zdraví ovlivnit i mnoho dalších aspektů našeho života. Pravidelný běh nám může pomoci v cestě za vysněnou postavou, sportovními úspěchy nebo vyšším sebevědomím, může nám přinést nová přátelství, nebo pomoci v budování stávajících vztahů, může nám poskytnout čas pro meditaci a nadhled na problémy všedního dne nebo nás ovlivnit úplně jinak. Jak a do jaké míry nám běhání ovlivní život, je na každém z nás. Moje cesta k běhu začala někdy před sedmi lety. Už ani nevím, co bylo tím impulsem, abych s ním začala, ale stala se z toho aktivita, která výrazně formovala můj život. Seznámila jsem se díky němu s mnoha lidmi a dostala na místa, kam bych se jinak nepodívala. Při tréninku je to často čas, který mám jen sama pro sebe, kdy můžu získat náhled na problémy všedního

dne a který mi dává pocit kontroly nad mým vlastním životem. Kdyby nebylo běhání, těžko bych stála na vrcholu Mont Blancu, i na šestitisícovkách v Jižní Americe.

Když moje cesta s během začínala, rozhodně jsem netušila, kam mě dovede. Věděla jsem jen všeobecně rozšířenou mantru, že *běhat je dobré pro naše zdraví*. Přinést nám ale může i mnohem víc. Zajímalo mě, co přinesla jiným lidem. Existuje mnoho výzkumů o běhu, ale valná většina se zabývá mužskou populací, protože historicky bylo více běžců mužů než běžkyň žen. Tento trend se ale mění. Zajímalo mě, jaké změny vnímají jako významné běžkyň ženy, co běh udělal s jejich tělesným sebepojetím nebo jak se změnil jejich životní styl. Zajímalo mě, zda výzkum běžkyň může přinést do diskuzí o běhání nová témata. Zvolila jsem proto populaci mladých žen od 20 do 40 let. V tomto výzkumu nám 8 z nich představí svůj příběh a jak se po zařazení pravidelného běhání do jejich života, změnil jejich život v biologické, psychologické, sociální a spirituální oblasti.



## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 Běhání

Běhání je klíčová lidská aktivita, která se vyvinula z evoluční nutnosti pro lov a přežití. Tato schopnost se odrazila v anatomické adaptaci našeho těla, jako jsou delší nohy a Achillova šlacha, umožňující vytrvalostní běh. Historicky běhání sloužilo nejen k praktickým účelům, ale bylo také součástí duchovních obřadů a sportovních soutěží antických civilizací. Dnes je běhání populární jak pro zdraví a fitness, tak také jako profesionální sport a stejně jako mnoho dalších sportů podporuje komunitní a kulturní spojení mezi lidmi (Hardy, 2024).

Běhání je přirozený lidský pohyb, nevyžaduje speciální dovednosti a běžcem tak může být téměř každý. Běžec (anglicky *runner*) je slovo více významů. V Cambridžském slovníku je slovo popsáno tak, že jde o „osobu, která se věnuje běhu (jde rychle), především závodnímu“ (Cambridge University Press & Assessment, 2024). Ve slovníku Ústavu pro jazyk český AV ČR (2024) najdeme jak význam amatérského běžce, tak závodního (věnujícího se atletické disciplíně běhu) a také běžce na lyžích (věnujícího se disciplíně běhu na lyžích), slovník Merriam-Webster (2024) přidává i další významy jako například poslíčka. V této práci budeme slovo *běžec* používat čistě pro osobu, která se věnuje klasickému běhu (bez lyží nebo dalších pomůcek), a to bez ohledu na to, zda se účastní oficiálních závodů nebo ne.

U profesionálních běžců, kteří se tímto sportem živí, je samozřejmé o nich referovat jako o běžcích. U běžců amatérů je to ale složitější. To, zda se daná osoba považuje za běžce, či nikoliv, je záležitost velmi individuální. V různých diskuzích a článcích na webových portálech se můžeme setkat s názory, že se lidé za běžce začali považovat, když zaběhli svých prvních 5 km (Reddit, 2017), nebo pokud pravidelně začali běhat 30 km za týden (Kurth, 2022), ale běžcem může být kdokoliv, kdo vyběhne. Někteří pokročilejší běžci mají na sebe výrazně vyšší nároky a pokud těchto nároků nedosahují, mohou mít problém nazývat se nadále běžcem (THE CAW: The crow athletics wire, 2020).

## 1.1 Popis běhu jako pohybové aktivity

Běhání je aktivita dostupná široké veřejnosti, protože není potřeba žádné speciální vybavení, pouze sportovní tenisky a oblečení. Zároveň je možné běhat kdekoliv. V Čechách se začínající běžci mohou dozvědět o tréninku a vybavení v online běžeckých magazínech *Svět běhu* (Svět běhu, 2024) nebo *Best4run* (Best4run, 2024), případně sledovat kanály některých známých Českých běžců, kteří se stali propagátory běhu a zároveň mají svoji

běžeckou školu nebo seriál, například Eda Kožušník (Youtube.com, 2007-2024), Miloš Škorpil (Škorpil, 2024) a Josef Šverma (Šverma, 2024).

Chůze, jogging a běh jsou všechny formy aerobního cvičení, které zahrnuje použití nohou a plic k pohybu těla vpřed. Hlavní rozdíly mezi nimi jsou rychlost, jakou jsou prováděny, intenzita cvičení a množství spotřebované energie, přičemž nejmíň náročnou formou cvičení je chůze, následována joggingem a pak různě intenzivním během. Oficiální rychlosti jednotlivých aktivit ani vzdálenosti a počty tréninků týdně nejsou definovány. Tvrzník a Soumar (2012) rozlišují šest forem nebo úrovní chůze a běhu, charakterizují pro ně typickou intenzitu, množství km a počtu tréninků za týden a také čas na 1 km v minutách. Tyto informace pro představu čtenáře uvádíme v Tabulce 1.

**Tabulka 1.** Charakteristické znaky jednotlivých forem běhu (Tvrzník & Soumar, 2012)

Forma běhání	Cíle	Typická intenzita	Množství km/týden	Počet tréninků/týden	Čas na 1 km (min)
kondiční chůze	získání základní kondice, zvýšení vitality	nízká	10–20	2–3	7:30 a více
severská chůze	upevnění zdraví, získání základní kondice, redukce hmotnosti	nízká	10–20	2–3	6:30–7:30
jogging	udržení kondice	nízká až střední	10–20	3	5:30–6
kondiční běh	rozvoj kondice	střední až vysoká	20–60	3–4	5:00–6:00
výkonnostní běh	udržení a zvýšení výkonnosti	střední až vysoká	60–150	5–6	3:30–5:00
závodní běh	úspěch na významných závodech	vysoká až maximální	100 a více	6–12	2:40–3:30

### 1.1.1 Oblečení a vybavení

Nároky na oblečení a vybavení nejsou v tomto sportu vysoké a lze začít s úplným minimem, což jsou obyčejné sportovní tenisky a jakékoliv oblečení na sport. S přibývajícimi kilometry je třeba více řešit tlumení nárazů a pohodlí oblečení do každého počasí. Pokud chce běžec zaznamenávat své výsledky a pokrok, pak také GPS měření a měření tepové frekvence, k čemuž je potřeba sporttester nebo chytré hodinky.

Oblečení by mělo především odpovídat počasí, chránit nás před větrem a chladem nebo i před přehříváním a ideálně odvádět pot. Často se říká: „*Neexistuje špatné počasí na běh, pouze nevhodné oblečení.*“ Jednotlivé sportovní značky se předhánějí v novinkách a

pokroku v této oblasti a je nutné kriticky hodnotit, zda jde pouze o marketingový tah, nebo opravdu novinky přináší praktický užitek. V posledních letech získalo na popularitě kompresní oblečení, které by mělo podpořit prokrvení a tím i okysličení svalstva během aktivity. Při výběru bychom měli především myslet na pohodlí a pokud běháme ve tmě na silnici, také na reflexní prvky na oblečení a obuvi (Tvrzník & Soumar, 2012).

Při běhání je klíčový výběr vhodné obuvi. Při výběru bychom měli zvažovat několik aspektů: tělesnou hmotnost, pohlaví, velikost nohy, množství tréninků a naběhaných kilometrů týdně, rychlost a intenzitu běhu, došlap – jednak z pohledu toho, která část nohy je první v kontaktu s podložkou a také z pohledu techniky, zda dochází k pronaci či supinaci, zda máme plochou nohu a na jakém povrchu nejčastěji běháme. Noha se také při běhu prodlužuje, proto se často doporučuje kupovat na běh boty o číslo větší velikosti. Základními kategoriemi obuvi podle prostředí jsou silniční a trailové. Silniční mají větší odpružení, a tak kompenzují nárazy v případě běhu na tvrdém povrchu. Trailové zase zabraňují uklouznutí v přírodním terénu. Profesionální běžci nebo výkonnostní běžci také často mají různé tréninkové a závodní boty (Tvrzník & Soumar, 2012). Pro širokou veřejnost je mnoho návodů dostupných na webových stránkách, které doporučují, jak vybrat tu správnou běžeckou obuv, jak které boty sedí, kolik km vydrží a na jaké aspekty si dát při výběru pozor (Beverly, 2023; O'Neil, 2024; Runner's Need: The Running Specialists, 2023; Skjong et al., 2023).

Základní pomůckou běžce, který chce sledovat svůj trénink je sporttester. Dnes již je samozřejmostí, že má integrovanou GPS a umožňuje tak snímat trasu, vzdálenost, nastoupané metry i rychlost běhu. Téměř bez výjimky jsou voděodolné a jsou tak používány i na mnoho dalších sportů včetně plavání, potápění nebo létání s padákem. Dále také měří tepovou frekvenci pomocí elektrických impulsů vznikajících při srdeční činnosti. Impulsy jsou snímány elektrodami na hrudním pásu, který sdílí data s hodinkami a připojuje se na hrudník běžce. Sporttestery jsou velmi různých cenových relací a podle toho se liší i svými funkcemi (Evans, 2024).

Mezi další doplňky často užívané při běhu patří běžecký pás, ledvinka nebo batůžek. Ty se hodí hlavně při delších bězích, kdy je nutné doplňovat tekutiny a kalorie. Běžci, kteří mají vadu zraku a potřebují brýle často na běh používají kontaktní čočky. V závislosti na počasí je také dobré mít sluneční brýle a krém, krém proti odřeninám nebo ochranu proti dešti. Velmi časté je také běhat s mobilním telefonem nebo jiným přehrávačem hudby a sluchátky. U nich je třeba dbát na to, aby vydrželi pot a při běhu z uší nevypadávaly. Vyrábí se také speciální ponožky na běh, které se neshrnují a odvádí rychleji pot (Williams, 2022).

Pro ženy je pak vhodné vybrat vhodnou sportovní podprsenku (Gaudlová, 2015). Pro rodiče s malými dětmi se také dnes prodávají kočárky na běhání, takže i maminky na mateřské se mohou běhání dále věnovat (Gaudlová, 2015; Tvrzník & Soumar, 2012).

### **1.1.2 Technika běhu**

Správná technika běhu neboli běžecký styl je důležitá k prevenci zranění. Správná technika spočívá v několika zásadách. Dopad na chodidlo by měl být na střed nohy, tedy ani na patu, ani na špičku, ale chodidlo by mělo být pod těžištěm běžce. Trup by měl být mírně dopředu, ale stále v ose těla, tedy ne v předklonu. Pánev je mírně předsazena. Ruce v lokti by měly svírat pravý úhel, loket je u těla a pohyb ruky směřuje pouze nahoru a dolů. Ramena by měla být uvolněná a pohybovat se pouze v ramenním kloubu, dlaně a prsty by měly být lehce sevřené v pěst. Hlava by měla být vzpřímená a pohled směřovat dopředu (Škorpil, 2014). Správná technika je nejen důležitá k prevenci zranění, ale může také výrazně ovlivňovat náš výkon (Folland et al., 2017).

Nejčastější chyby v technice běhu spočívají v nesprávně umístěném těžišti těla, předklonu nebo záklonu trupu, umístování přední nohy příliš dopředu nebo špatné práci rukou (Škorpil, 2014). Běžeckému stylu a správné technice se lze naučit prováděním tzv. běžecké abecedy. To je série běžeckých cviků, které lze provádět i jen na pár metrech rovného nebo mírně svažitého terénu nebo na místě, kde kombinujeme jednotlivý cvik s lehkým výklusem nebo chůzí. Základními cviky běžecké abecedy jsou liftink, skipink, vysoká kolena, zakopávání, předkopávání, odpichy, vánočka, běh po rozpálené plotně, běh po bříškách. Běžecká abeceda také může sloužit jako rozcvičení a rozehřátí například před intervalovým tréninkem (Gaudlová, 2015; Škorpil, 2014; Tvrzník & Soumar, 2012).

### **1.1.3 Výživa běžce**

Správná výživa je často podceňovanou stránkou sportovní přípravy. V posledních letech si však sportovní výživa získala popularitu a zajistila si uznání jako klíčová součást tréninkového režimu. Zásady zdravého a vhodného sportovního stravování jsou předmětem diskuzí, neboť existuje mnoho teorií o správné skladbě naší stravy. Jídlo a správná hladina vitamínů a minerálů může mít vliv na náš výkon, zdraví, ale také na náladu a celkové mentální rozpoložení.

Primárním parametrem sportovní přípravy, obzvláště pro sportovce, kteří chtějí manipulovat se svojí tělesnou hmotností je vyváženost příjmu a výdeje energie. Výdej energie se skládá z bazálního metabolismu, tedy energie, kterou spálíme v klidu, a z výdeje

v rámci sportu a dalších aktivit. Dysbalance těchto dvou parametrů by se měla pohybovat do 300 až 500 kalorií, pokud chceme zaručit, že nebudeme ztrácet svalovou hmotu nebo při zvýšení o více než tuto hodnotu přibírat hmotu tukovou. Naše strava se skládá z makronutrientů, tedy z tuků, sacharidů a bílkovin. Správný poměr makronutrientů je závislý na tělesné aktivitě, které se věnujeme a cílových změnách našeho těla, kterých chceme dosáhnout. Například dlouhé běhy vyžadují zvýšený příjem sacharidů, které jsou primárním palivem pro svalovou kontrakci. Sportovci by také měli přijímat zvýšené množství proteinu pro zajištění správné výživy a regenerace svalů (Miller & Thompson, 2020). Správný poměr přijímaných makronutrientů u sportovců je předmětem mnohých výzkumů a přesná doporučení se různí (Tiller et al., 2019; Wardenaar et al., 2017). Výživa běžců je také často spojena s tématem diet a poruch příjmu potravy, protože hubnutí je jedním z častých důvodů, proč lidé začínají běhat (Gaudlová, 2015).

Velmi důležitým a často zanedbávaným aspektem výživy běžců je doplňování tekutin (Gaudlová, 2015; Griffith Joyner & Hanc, 2016; Škorpil, 2014; Tvrzník & Soumar, 2012; Tvrzník et al., 2006). Za nejvhodnější tekutiny se považuje čistá voda, minerální voda (s Na<sup>+</sup> do 400 mg/l), bylinkové čaje, čisté ovocné a zeleninové šťávy a zelený čaj. Denně bychom měli vypít alespoň 0,5 l vody na každých 15 kg naší hmotnosti. Při sportovním výkonu pak na každý 1 kg úbytku váhy 1 l vody doplnit. Zcela nevhodnými pro doplnění tekutin jsou káva, alkohol, nealkoholické sladké limonády a mléko, které ve skutečnosti není tekutinou, ale potravinou. Speciální kapitolou jsou dále iontové nápoje, které slouží k doplnění minerálů. Dělí se na hypertonické, které mají větší koncentraci iontů než krev a isotonické, mající stejnou koncentraci iontů jako krev. Tyto dvě skupiny se liší v závislosti na době užití, tedy zda je pijeme před, při či po výkonu (Škorpil, 2014).

Z minerálů jsou v souvislosti s během nejdůležitější sodík, draslík, hořčík, vápník a železo. Sodík se z těla vylučuje potem a je tedy potřeba ho po běhu znovu doplňovat. Sodík i draslík jsou nezbytné pro nervosvalovou činnost. Nedostatek hořčíku způsobuje svalové křeče, a tak je pro běžce velmi důležité ho doplňovat. Zároveň je důležitý pro přenos vzruchu z nervu na sval, činnost srdce, svalovou kontrakci a funkci některých tělesných enzymů. Vápník je základní stavební látkou organismu a při nadměrné zátěži se více vylučuje, proto pak může docházet k únavovým zlomeninám. Je tedy třeba ho při sportovním výkonu přijímat zvýšené množství. Nedostatek železa je v populaci relativně častý i u nesportovců. Železo je nutné pro tvorbu hemoglobinu, a tedy pro transport kyslíku v krevním řečišti. Při jeho nedostatku nejsme schopni těžších vytrvalostních výkonů (Tvrzník & Soumar, 2012). Všechny tyto minerály i důležité vitamíny není potřeba doplňovat ve formě potravinových

doplňků, které jsou často zbytečně drahé, ale nemusí to nutně znamenat, že nám zázračně pomohou doplnit chybějící živiny více než klasické potraviny. Obvykle stačí jen jíst větší množství vhodné zeleniny, ovoce nebo dalších potravin (Gaudlová, 2015; Škorpil, 2014).

## 1.2 Běžecký trénink

Stejně jako v jiných sportech, je i u běhu, nutné věnovat se tréninku pravidelně a v souladu s naší aktuální kondicí. Začínající běžci zároveň často začnou s během i upravovat svůj jídelníček. Tělo je nabuzené z pohybové aktivity a oni mají menší chuť k jídlu. To ale může vést k nedostatku minerálů nebo energie a výrazně zpomalovat regeneraci. Přetrénování v začátcích patří k nejčastějším důvodům, proč široká populace nevydrží u běhání. Pokud chceme během dosahovat vytoužených výsledků, je třeba náš trénink řídit a plánovat. Běžci běhají s různým cílem. Někdo chce nabrat kondici a zvýšit vytrvalost, někdo redukovat hmotnost a někdo chce dosáhnout úspěchu na závodech. Forma běhu, rychlost, intenzita i počet tréninků týdně, je třeba zvolit v závislosti na naší aktuální kondici, ale také s ohledem na další naše sportovní aktivity nebo množství času, které sportu můžeme věnovat. Častými otázkami začátečníků jsou: „*Jak často?*“, „*Jak rychle?*“ a „*Jak dlouho běhat?*“ (Škorpil, 2014).

Odpovědi na tyto otázky se liší v závislosti na cílech běžce. Pro trénink na konkrétní běžecskou událost nebo distanci je možné najít mnoho tréninkových plánů online (Králová, 2024; RunCzech, 2024; Svět běhu, 2023), případně lze nalézt tipy na to, jak si sestavit různorodý vlastní tréninkový plán (Běháme.cz, 2015). Další možností je využít služeb specializovaných trenérů, kteří zároveň s tréninkovým plánem často kontrolují i jak se jejich svěřencům daří tyto plány dodržovat. K tomu lze využít také tréninkových plánů v rámci trackovacích aplikací Strava (Strava, 2024) nebo plánů, které jsou k dispozici v rámci produktů Garmin (Garmin, 2023). Jednotlivé běžecké tréninky jsou obvykle definovány stylem běhu, tempem a vzdáleností, nebo případně časem v kombinaci s dalším parametrem. Jednotlivé nejčastější typy běžecké tréninku si představíme v dalších odstavcích.

Pro řízení tréninku je klíčové nalezení maximální tepové frekvence ( $TF_{\max}$ ) a následné dopočítání zón tréninku. Zjednodušeně jde o individuální hodnotě tepové frekvence takové, při které je náš organismus ještě schopen pracovat. Maximální tepová frekvence se pohybuje přibližně v rozmezí 180–220 tepů/min a je závislá na pohlaví, věku, kondici, vlivu nervového řízení, ale situačně také např. na únavě. Zjištění tohoto údaje lze udělat přibližným výpočtem podle věku:  $TF_{\max} = 220 - \text{věk}$  (pro ženy  $226 - \text{věk}$ ), nebo přesněji absolvováním zátěžového testu. S vyšší intenzitou běhu je spojen nárůst tepové frekvence.

V bodě, kterému říkáme *anaerobní práh* se nárůst tepové frekvence začne zpomalovat. S tréninkem roste rozpětí mezi klidovou tepovou frekvencí a anaerobním prahem neboli roste *aerobní kapacita*. Běh v intenzitě pod anaerobním prahem probíhá v aerobní zóně, bez hromadění laktátu, běh nad tímto bodem již v anaerobní zóně a za kumulace laktátu. Tělo není schopné v této vyšší intenzitě, při kumulaci laktátu, fungovat dlouhou dobu (Tvrzník & Soumar, 2012). Vytrvalostní trénink pomáhá zvýšit vitální kapacitu srdce i plic. S tréninkem se snižuje naše klidová tepová frekvence a zvyšuje se množství krve, a tedy i kyslíku, které je tělo stejným množstvím tepů schopné distribuovat po těle. Sledovaným parametrem u běžců je VO<sub>2</sub> max neboli maximální množství kyslíku, které může tělo využít během cvičení. Spotřeba kyslíku v ustáleném stavu při dané rychlosti běhu se často označuje jako ekonomika běhu a odráží potřebu energie při běhu konstantní submaximální rychlostí. Běžci s dobrou ekonomikou spotřebují při stejné rychlosti v ustáleném stavu méně kyslíku než běžci méně trénovaní, tedy s nízkou hospodárností (Barnes & Kilding, 2015).

Obvykle rozlišujeme pět nebo šest tréninkových běžeckých zón. Zóny jsou definovány rozmezím tepové frekvence, ve kterém se pohybujeme. Běh v každé z nich má jiné využití v tréninku. Určení, zda běžíme v dané tréninkové zóně vyžaduje měření tepové frekvence, nebo lze odhadovat příslušnou zónu tzv. *konverzačním testem*. Konverzační test spočívá v odhadu pocitu námahy a toho, do jaké míry jsou u této zátěže sportovci schopni mluvit (Griffith Joyner & Hanc, 2016). V Tabulce 2 uvádíme rozdělení běžeckých zón do pěti intervalů, tak jak je uvádí v tréninkové příručce Tvrzník a Soumar (2012). K jednotlivým zónám dále pro přehlednost uvádíme znaky rozlišení zón dle konverzačního testu podle Gaudlové (2015) a využití dané zóny v běžeckém tréninku (Gaudlová, 2015; Tvrzník & Soumar, 2012). K vyšší efektivitě tréninku je potřeba vhodně kombinovat tréninkové jednotky v různých tréninkových zónách. To lze dělat různými metodami, které si popíšeme v další podkapitole Metody tréninku.

**Tabulka 2.** Tréninkové zóny, parametry pro jejich určení a využití v tréninku (Gaudlová, 2015; Tvrzník & Soumar, 2012)

Tréninková zóna, úroveň zátěže	% TFmax	Konverzační test	Využití v běžeckém tréninku
velmi nízká	do 65	mluvení nedělá potíže	hubnutí, zahřátí na úvod tréninku, regenerační výběhy
nízká	65–75	může mluvit, ale lehce se zadýchává	dlouhé běhy, budování obecné vytrvalosti
střední	75–85	schopen říct maximálně jednu větu	dlouhé běhy, budování obecné vytrvalosti
vysoká	85–95	schopen říct maximálně jedno slovo	trénink rychlosti, tempové a intervalové běhy, sprinty, kopce, převažují cukry nad tuky, zvýšení maximální spotřeby kyslíku
maximální	nad 95	mluvit nelze vůbec	trénink rychlosti, tempové a intervalové běhy, sprinty, kopce, vhodné jen pro velmi dobře anaerobně trénované běžce



### 1.2.1 Metody tréninku

Metod tréninku nebo také typů běhu existuje nepřehledné množství. Nejčastěji se v příručkách o tréninku (Gaudlová, 2015; Griffith Joyner & Hanc, 2016; Škorpil, 2014; Tvrzník & Soumar, 2012; Tvrzník et al., 2006) a tréninkových plánech (Králová, 2024; Garmin, 2023; RunCzech, 2024; Strava, 2024; Svět běhu, 2023) setkáváme s vytrvalostními dlouhými běhy, tempovými běhy, fartlekem, intervaly neboli úseky a běháním kopců. Délka vytrvalostního (dlouhého) běhu závisí na vytrvalosti běžce a na tom, na jakou vzdálenost se běžec připravuje. Tyto tréninky slouží k rozvoji obecné vytrvalosti a není třeba nad nimi moc přemýšlet a hlídat si rychlost nebo tepovou frekvenci, proto často bývají spojeny s tím, že si u nich člověk jednoduše vyčistí hlavu. V případě, že jsou prováděny s velmi nízkou intenzitou, mohou také sloužit jako regenerační běhy k urychlení regenerace svalů. Tempové běhy jsou běhy na delší vzdálenost ve stabilním tempu, které je obvykle jasně dané někde mezi tempem tréninkovým a cílovým závodním. Délka se opět odvíjí od naší trénovanosti a vzdálenosti běhu, na který se připravujeme. Fartlek, někdy také „hra s rychlostí“, je způsob běhu, kdy běžíme dlouhou vzdálenost pohodlným tempem a občas toto tempo zvýšíme nebo snížíme dle našeho pocitu, ale mezi jednotlivými úseky nemáme pauzy. Poměr mezi jednotlivými úseky je libovolný. Jednou z forem fartleku je i indiánský běh. Cílem je nácvik různých rychlostí. Intervaly neboli úseky jsou největším pomocníkem k rozvoji naší rychlosti. Bývají mezi běžci relativně neoblíbené, ale pokud se chceme posouvat, je potřeba je alespoň jednou týdně do našeho tréninku zařadit. Spočívají v běhu kratších úseků na hranici maximální rychlosti. Tyto úseky se střídají s odpočinkem, ve kterém bychom se ideálně měli tepovou frekvencí vrátit zpět na úroveň regeneračního běhu. Pak teprve můžeme pokračovat dalším úsekem. Před samotnými úseky by mělo proběhnout zahřátí poklusem v nízké intenzitě a protažení. Výklusem by měl být trénink opět zakončen. Trénink běhu do kopce nás může posunout jak ve vytrvalosti, tak v rychlosti. Zároveň tímto tréninkem posílíme svaly nohou a na rovině se nám pak bude běhat snáz. Ideální technika v kopcích je zpomalení oproti rovině, zkrácení kroku a zvýšení jejich frekvence. Oproti běhu na rovině je vhodné běhat ve větším předklonu a více dopadat na špičky, při následných sebězích pak nechat gravitaci, aby nám pomohla, uvolnit se, aby noha dopadala jedna za druhou, vyklepat si ruce a snažit se příliš nebrzdit. Přílišné brždění stojí mnoho sil.

Mezi nejčastější chyby, kterých se při tréninku dopouštíme patří příliš rychlé navyšování kilometráže tréninku, ale také jeho monotónnost, kdy neustále opakujeme tentýž tréninkový plán nebo tréninkové jednotky, vynechávání tréninků z důvodu nedostatečné

motivace, nesprávné určení tréninkových zón, případně nahrazování objemu v tréninku za tréninky s přílišnou intenzitou. Časté u velmi motivovaných běžců je také málo odpočinku a regenerace. Na ty je potřeba myslet hlavně ve chvíli, pokud i přes to, že máme pocit, že trénujeme hodně, stagnují naše pokroky, případně pokud trpíme dlouhodobější neodcházející únavou a pocity přetrénování. V tomto ohledu rizikové jsou také nedostatečné rozcvičení a zklidnění po běhu, špatná nebo nedostatečná strava a nedostatečná suplementace minerály a vitamíny (Gaudlová, 2015; Škorpil, 2014; Tvrzník & Soumar, 2012).

### **1.2.2 Běžecský rok**

Aby běžec dosahoval výsledků, musí pravidelně střídat tréninkové aktivity, a to ať už v rámci týdne, tak následně i ve větším měřítku, v rámci celého roku. Plánování tréninkového plánu tak výrazně ovlivní náš životní styl a další aktivity, kterým se ve svém volném čase věnujeme. Náš plán na běžecský rok by měl vypadat podle toho, k jakému cíli směřujeme. Rozdíl je, zda se připravujeme na nějaký závod, nebo běháme jen tak pro radost nebo zvýšení či udržení kondice. V případě přípravy na závod nekoresponduje běžecský rok s rokem kalendářním, ale lehce jej předbíhá a začíná a končí na přelomu října a listopadu. S ohledem na závod, který pro nás má být vrcholem sezóny, je potřeba plánovat naše tréninky a další aktivity. Škorpil (2014) rozděluje běžecský přípravný rok do pěti etap, kterými jsou etapy regenerační, kondiční, vývojová, stabilizační a závodní. Regenerační etapa (říjen, trvající 2–4 týdny) je věnována regeneraci po sezóně, léčíme zranění a regenerujeme, dopřejeme si odpočinek, saunu, lázně a tělo budeme jen minimálně zatěžovat. V kondiční etapě (říjen až polovina ledna, trvající 12 týdnů) tvoříme základy výkonnostní pyramidy, nabíráme a zvyšujeme fyzickou kondici a nejvíce běháme na úrovni fyzické vytrvalosti. V rámci vývojové etapy (leden až polovina března, trvající 8–10 týdnů) pracujeme na zlepšení výkonnosti a fyzické kondice, rozvíjíme vytrvalost, tempo, rychlost a sílu. Během stabilizační etapy (březen až duben, trvající 7–8 týdnů) stabilizujeme to, co jsme se naučili ve vývojové etapě tak, abychom se mohli spolehnout na to, že tempo, které v závodech nasadíme, budeme schopni udržet po celou dobu. Během závodní etapy (před hlavním závodem sezóny, trvající 3–4 týdny) ladíme formu na závod, neplýtváme silou na jiné tréninkové aktivity a vše cílíme k hlavnímu závodě.

Náš tréninkový rok ale nemusí směřovat k žádnému závodě, můžeme běhat jen pro radost nebo zvýšení a udržení kondice. Pak budeme ovlivňováni především střídáním ročních období, protože trénink v různém počasí má svá specifika. Jaro a podzim jsou pro

běh nejvhodnější, protože jsou teploty mírné a nedostávají se do extrémů. Na jaře často po zimě lidé začínají trénovat a je vhodné přizpůsobit se tomu, jak náš trénink vypadal v zimním období a nepřepálit začátek. V létě je často velké vedro, které má na náš výkon vliv, ve vedru máme přirozeně vyšší tepovou frekvenci, je potřeba předcházet spálení sluncem a doplňovat více tekutin. Ideální je proto běhat brzy ráno nebo večer. V zimě mnoho lidí vůbec neběhá, ačkoliv může být běh v zimě příjemnější než v létě. Důležité je předcházet podchlazení správným oblečením, ale oblékat se tak, aby nám byla při výběhu mírná zima. Zima bývá obdobím pro dlouhé objemové běhy a budování obecné vytrvalosti (Gaudlová, 2015).

### **1.2.3 Závody**

I rekreační běžci se často nechají zlákat na nějaký ten běžecký závod. Běžecké závody mají jedinečnou atmosféru a mohou být velkým motivátorem v tréninku. Zároveň je to příležitost k poznání stejně naladěných lidí, zažití euforie z dosaženého cíle a také možnost k zjištění, jak na tom jsme – ať už díky přesně změřenému času a vzdálenosti, tak díky pořadí v porovnání s ostatními běžci stejné kategorie (Gaudlová, 2015).

Závodů je u nás i ve světě celá řada. Mezi nejznámější české běžecké seriály patří ty od RunCzech (RunCzech, 2024) zahrnující půlmaratony ve velkých českých městech i pražský maraton. Kratší městské závody pak lze absolvovat v rámci závodů Run Tour (ČEZ Run Tour, 2024) nebo pak noční v seriálu Nightrun (NN Night Run. Eventmedia s.r.o., 2024). Pokud preferujeme běh v přírodě a terénu a chceme v rámci této příležitosti i poznat hezká zákoutí naší republiky, můžeme zvolit závody Běhej lesy (Asociace sportu pro radost, z.s., 2024), Trail Running Cup (Trail Running Cup, 2024) nebo Inov-8 Krosový pohár (Inov-8 Krosový pohár, 2024).

### **1.2.4 Regenerace běžce**

Jednou z důležitých součástí běžeckého tréninku jsou regenerační aktivity. Mezi ty patří i obyčejná sprcha, která napomáhá zbavit se potu, jehož kyselé složky mohou poškodit pokožku, ale také napomáhá vyrovnat teplotu těla po tréninku. Střídání studené a teplé sprchy pak podporuje prokrvení a regeneraci a napomáhá k otužování organismu. Dalším regeneračním prostředkem je sauna. Ta napomáhá snižovat svalovou bolest a únavu. Se saunováním se to nesmí přehánět, mohlo by dojít k dehydrataci, je třeba po ni doplňovat ztracené tekutiny a minerály. Dalšími prostředky regenerace jsou velmi nízkointenzivní tréninky běhu (do 65 % maximální tepové frekvence) a také plavání. Uvolňovat svaly pomáhá také vířivka, masáž a protahování (Tvrzník & Soumar, 2012). Protože jde o

specifický pohyb více zatěžující dolní končetiny, posilování svalstva je nerovnoměrné a je vhodné tak zařazovat do běžecské přípravy i kompenzační, strečinková a posilovací cvičení (Vlčková, 2015).

### 1.3 Motivace k běhání

Běh je sport, který probouzí v lidech obecně rozporuplné emoce. Jsou lidé, kteří ho milují, i tací, kteří ho nenávidí, a dokonce je i mnoho těch, kteří ho nenáviděli a postupem času si k němu našli cestu a nyní si již život bez něj nedokážou představit. V následujících odstavcích se budeme věnovat důvodům, proč lidé běhají.

Jako velmi častý důvod, proč začít běhat, se uvádí zdravotní benefity pohybové aktivity. Bylo prokázáno, že u lidí, kteří mají zvýšenou úroveň fyzické aktivity a zdatnosti, je sníženo relativní riziko úmrtí asi o 20 % - 35 %. Existují nezvratné důkazy o účinnosti pravidelné pohybové aktivity v primární a sekundární prevenci chronických onemocnění, a to např. kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, rakoviny, hypertenze, obezity, deprese a osteoporózy. Nedostatkem fyzické aktivity se pak riziko onemocnění výrazně zvyšuje (Warburton et al., 2006). Výhody pohybové aktivity byly prokázány u všech tělesných systémů včetně imunologického, muskuloskeletálního, respiračního a hormonálního (Rueggsegger & Booth, 2018). Vytrvalostní trénink, tedy především dlouhé běhy, pomáhá zvětšit vitální kapacitu plic a objem srdce. Vitální kapacita plic je množství vzduchu, které jsme v klidu schopni nadechnout a vydechnout. Dýchací svaly se vytrvalostním sportem posilují a dochází tak obecně při aktivitě k jejich menší únavě, takže jsou trénovaní lidé schopni ventilovat větší množství vzduchu. Dále dochází ke snížení srdeční frekvence při stejné fyzické zátěži (Jones & Carter, 2000). Významnou roli může běh hrát také ve snaze snížit nebo udržet tělesnou hmotnost, ovšem pouze za předpokladu, že není kompenzován zvýšeným příjmem kalorií (Cox, 2017). Udržení zdravé váhy a kondice pak má vliv na naše sebevědomí, tělesné sebepojetí a sebehodnocení. K lepšímu tělesnému sebepojetí u žen ale může vést i samotný pravidelný běh (Byrd et al., 2016). Běh má příznivý vliv také na svaly a stavbu kostí. Přispívá k posílení svalového aparátu a do kostí se ukládá více minerálů, vazivo se posiluje a zvyšuje se množství satelitních buněk, což přispívá k ochraně pohybového ústrojí (Vlčková, 2015).

Fyzická aktivita obecně má příznivý vliv také na mentální zdraví, což je častou motivací k běhání (Evans, 2020). Více o vlivu běhání na mentální zdraví uvádíme v podkapitole Vliv běhu na mentální zdraví.

Běh může být také nástrojem k poznání nových lidí. Existuje mnoho běžeckých skupin, do kterých se běžci všech úrovní mohou zapojit. Z těch nejnámějších v Čechách jde především o Šneky v běhu, Rozběháme Česko, Báječné ženy v běhu nebo Adidas Runners Prague (Run Magazine, 2023). Někteří ale běhají rádi sami a čas na sebe a možnost řídit si trénink jen podle sebe je právě jejich hlavní motivací k tomuto sportu. Dává jim to větší pocit kontroly nad jejich životem. Prostředí je také důležitým aspektem. Mnoho lidí uvádí, že běh je pro ně čas, který mohou strávit venku v přírodě nebo takto kombinují fyzickou aktivitu s poznáním prostředí kolem nich. Často jde také o překonání sebe sama, a to ať už svých fyzických, tak psychických limitů. Jde o dosažení vytyčených cílů, osobní hrdost a zvýšení sebevědomí. Někteří u běhu prožívají pocity flow a jiní ho srovnávají s meditací (Evans, 2020).

Podle rozsáhlého výzkumu na 25 tisících uživatelích běžecké aplikace Strava (Evans, 2020) byly hlavními motivátory k tomu začít běhat zlepšení zdraví, a to jak fyzického, tak psychického, pocit kontroly a nezávislosti, sounáležitost s komunitou a touha něčeho dosáhnout. Přičemž u většiny respondentů šlo o kombinaci těchto motivací a nejvýše se procentuálně umístily shodně motivace mentálních benefitů běhu a touha něčeho dosáhnout, které uvedlo přes polovinu dotázaných. Tento výzkum byl proveden na běžcích ze sedmi zemí světa, různých věkových skupin i běžecké pokročilosti.

Motivace k běhu se pak dle výzkumů liší podle věku i pokročilosti běžců. Mladí začínající nebo rekreační běžci nejčastěji běhají kvůli dosažení osobních cílů. Oproti tomu pro maratonce a ultramaratonce stejného věku jsou důležitějšími motivy uznání a soutěživost. U starších běžců jsou hlavními motivy sebeúcta a orientace na zdravotní benefity běhu (Gerasimuk et al., 2021). Věkově závislé rozdíly v motivaci lze pozorovat i u účastníků závodů typu půlmaratonu a maratonu. Mladší účastníci se pak více orientují na sportovní výsledky, zatímco pro starší jsou důležitější sociální aspekty a kontakt s dalšími závodníky. Zároveň se obecně u těchto běžců objevuje také motivace k zažívání silných emocí a tzv. sportovní turismus, kdy běžci jedou na závod zároveň poznat okolí nebo zde strávit delší dovolenou v rámci níž se účastní závodu (Malchrowicz et al., 2018).

Dle výzkumu se motivace k běhání u mužů a žen významně statisticky neliší, statisticky významné rozdíly byly mezi nimi zaznamenány pouze na škále socializace tak, že byl tento aspekt pro muže významnější (Barreto et al., 2021). U mužů se často předpokládá větší soutěživost, ovšem u mužů běžců není podložena statisticky významnými výsledky (Frick, 2011). Rozdíl mezi pohlavími se ale ukázal ve výzkumu motivace pro účast v charitativních závodech, jejichž startovné, nebo jeho část, je použita na dobročinné účely,

kde bylo prokázáno, že ženy se těchto závodů častěji účastní čistě z altruistických důvodů (Poczta et al., 2021).

## 1.4 Vliv běhu na mentální zdraví člověka

Tělesnou aktivitu lze považovat, na rozdíl například od některých druhů farmakoléčby, za neinvazivní terapii pro zlepšení duševního zdraví. Pomáhá především v oblasti kognitivních funkcí (Posadzki et al., 2020), léčby depresí (Posadzki et al., 2020; Weinstein et al., 2010), úzkostí (McDowell et al., 2016; Posadzki et al., 2020), redukci stresu a prevenci neurodegenerativních onemocnění, tj. Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby a také drogových závislostí (Posadzki et al., 2020). U běžců bylo také prokázáno statisticky významně méně zmatenosti (O'Halloran et al., 2004). Starší studie pak udávají také, že má běh vliv na snížení hněvu a hostility (Francis & Carter, 1982), ovšem tento údaj nebylo možné nalézt v novějších studiích.

Běh napomáhá také lidem bez psychických potíží. Časté je zvýšení emoční pohody a lepší nálada (Hoffman & Hoffman, 2008; Pretty et al., 2005). U běžců byl také zaznamenán větší elán a více energie než u lidí, kteří se cvičení nevěnují a běh měl vliv na celkovou vyrovnanost a duševní jasnost během běhu (O'Halloran et al., 2004). Výrazný byl také pozitivně vnímaný vliv běhu na sebevědomí (Pretty et al., 2005). Se zvládnutými dlouhými běhy je spojený vyšší pocit vnímání osobní účinnosti neboli *self-efficacy* (Nezlek et al., 2018).

Běžci popisují příjemné euforické stavy při běhu a po doběhnutí (Siebers et al., 2023). Tento stav je někdy označován jako *runner's high* a čeština pro něj bohužel zatím nemá vhodný překlad (Gololobovová, 2024). Informační zdroje se rozcházejí v tom, co je hlavní biologickou příčinou tohoto stavu, dle některých jde o zvýšenou koncentraci endorfinů (Class Pass Blog, 2021), dle jiných o stav působení kanabinoidů (Linden, 2024) a další výzkumy pak dokládají, že je tento stav způsoben zvýšenou koncentrací opioidů ve frontolimbických oblastech mozku, které se podílejí na zpracování afektivních stavů (Boecker et al., 2008). A ačkoliv se zdroje rozcházejí v určení příčin, dlouhodobé zlepšení nálady a příznivý dopad na mentální zdraví a vyrovnanost osoby praktikující běh jsou nepopiratelné (Oswald et al., 2020).

## 1.5 Rizika spojená s běháním

Největším problémem běhání zůstává vysoká míra zranění. Přibližně 40–50 % běžců ročně se s nějakým zraněním potýká (Fields et al., 2010). Mezi nejčastější příčiny zranění

patří nevhodná běžecká technika, špatná obuv, zanedbávané rozcvičování, nedostatečné posilování a regenerace (Škorpil, 2014). Zranění nás může z tréninku vyřadit i na velmi dlouhou dobu. V takovém případě je vhodné trénink nahradit jiným pohybem, který nás méně zatěžuje. Tím bývá často plavání nebo kolo. V případě návratu do tréninku je třeba hlavně začínat pomalu a pomalu také přidávat zátěž (Griffith Joyner & Hanc, 2016; Škorpil, 2014).

Běžci mohou být také ohroženi poruchami příjmu potravy (Monserrat Hernández et al., 2021), anebo si vybudovat závislost na běhání (Weinstein & Szabo, 2023). Závislost na běhu je přinejmenším kontroverzní téma, které by samo o sobě mohlo tvořit závěrečnou práci. Je velice těžké odlišit hranici mezi oddáním se sportu a závislostí na něm. Zároveň je sport považován za pozitivní a těžké tréninky a velké objemy naběhaných kilometrů jsou tak velmi často spojeny s obdivem okolí. Závislost na běhu je některými definována jako tréninkový stav takový, který ohrožuje fyzické, duševní a sociální fungování jedince (Živčič Tomić et al., 2023), nicméně v současnosti neexistuje jednoznačně přijímaný způsob operacionalizace závislosti na nadměrném cvičení (Gross, 2023).

## **1.6 Specifika ženského běhání**

Ženy a muži jsou z fyziologického pohledu jinak vybaveni k běhu. Ženy mají méně testosteronu, a tak mají i méně svalové hmoty. Díky menšímu množství červených krvinek, přenášejí menší množství kyslíku do svalů, a tak jsou obecně schopny vyvinout menší rychlost než muži. Dalším důvodem k pomalejšímu běhu žen jsou také široké boky, díky kterým při běhu vydávají více odpadní energie a jsou pomalejší. Také mají výrazně více tělesného tuku a jejich metabolismus z něho více čerpá, díky čemuž mívají větší vytrvalost (Gaudlová, 2015).

Ženské výkony jsou na rozdíl od těch mužských ovlivněny menstruačním cyklem. Menstruační cyklus sestává ze čtyř fází – menstruace, folikulární fáze, ovulace a luteální fáze. Většina žen se v prvním dni menstruace cítí unaveně a necítí se v tomto stavu schopná trénovat. Od druhého dne se obvykle forma srovná, ale je nutné doplňovat tekutiny a železo. Folikulární fáze (obvykle od 6. do 11. dne cyklu) je vhodná pro větší objemy a menší intenzitu tréninku, případně zařazení doplňkových sportů jako je kolo nebo plavání. Během ovulace (obvykle 12. až 15. den cyklu) se žena obvykle cítí nejvíce ve formě a je to nejlepší čas k závodění a intenzivním tréninkům. Fyzická kondice ale často nemusí být v souladu s tou psychickou. V luteální fázi (obvykle od 16. do 28. dne cyklu) je opět lepší preferovat větší objemy před intenzitou. V posledním týdnu cyklu je nutné brát v úvahu, že se bude

objevovat syndrom PMS. Obecná pravidla nemusí platit pro všechny, proto je ideální vést si tréninkový deník a sledovat, jak tělo v jednotlivých fázích cyklu reaguje. Jde také o téma, které bylo ve sportu dlouhou dobu tabuizováno a zcela určitě by si zasloužilo podrobnější zkoumání. Mnoho vrcholových sportovkyň odsouvá menstruaci během důležitých závodů, nebo i několik měsíců v kuse během přípravy, pomocí hormonálních doplňků. Tento způsob určitě nelze obecně doporučit a je vhodné se o takovýchto postupech poradit s gynekologem (Gaudlová, 2015).

Dalším tématem specifickým pro ženský běh je běhání v těhotenství. Doba, kdy běhání v těhotenství bylo tabu, je pryč. Nicméně ale díky etickým rozporům neexistují téměř žádné studie běhu u těhotných žen a téměř jediná obecná rada, která se dá dát všem nadcházejícím maminkám je, že mají „poslouchat svoje tělo“. Vše se odvíjí od toho, na co byla žena zvyklá, než otěhotněla a jaká byla její fyzická kondice. Žena by se určitě měla vyhnout sportům s vyšším rizikem pádu a také nezvyšovat intenzitu tréninku, ale naopak zpomalit, dbát na to, aby měla během tréninku nízkou tepovou frekvenci a v druhém trimestru případně začít běhání nahrazovat jinými sporty, například plaváním, které příjemně nadnáší a uleví i bolavým zádkám. Porodem to nekončí a rozhodně není vhodné hned po něm hned naskočit zpátky do tréninku. Obvykle se uvádí, že v šestinedělí není vhodné běhat vůbec. V období během kojení je pak nutné myslet na dostatečný příjem tekutin a odpočinek a není na místě očekávat od sebe žádné výkony. Do celého systému se dostává i náhlý ubytek času a běžecský trénink tak může být velmi těžké skloubit s novou rodinnou situací, což ovšem platí v celém mateřství (Gaudlová, 2015).



## 2 Životní změna v životě žen ve věku 20-40 let

V této kapitole se budeme věnovat teorii spojené s životní změnou a dále s charakteristikami období od 20 do 40 let u žen a životními změnami, která jsou pro toto období typická. V závěru kapitoly propojíme teorii běhání, životních změn a období u žen od 20 do 40 let v části zaměřené na bio-psycho-sociálně-spirituální přístup ke zdraví. Tento přístup se na člověka dívá celostní, což nám umožní rozdělit vnímané změny v tomto pro nás kritickém období do čtyř oblastí, a tak je lépe teoreticky uchopit.

### 2.1 Životní změna

Životní změna je z pohledu psychologie široké téma. Na jednu stranu lze sledovat přirozené změny v našem životě, které jsou dány naším vývojem, stárnutím a přecházením z jedné životní etapy do druhé. Tato životní stádia popisuje například Freud (Freud, 1976) nebo Erikson (Erikson, 1994) a jde o pohled, který je často aplikován ve vývojové psychologii. Z druhé strany lze zkoumat významné životní události. Výzkumy ukázaly (Holmes & Rahe, 1967), že životní události jsou pro nás stresující, ať už jde o události negativní, jako je úmrtí partnera nebo blízké osoby, tak potenciálně pozitivní, jako jsou svatba, stěhování se nebo povýšení v práci. Vyšší množství těchto událostí v krátkém čase výrazně zvyšuje naše šance onemocnět.

Další rovinou, kterou se na změny v životě můžeme dívat je změna našich každodenních návyků a tuto rovinu budeme zkoumat v této práci. Naše chování je v nás často hluboce zakořeněno, může být již plně nevědomé a dané našimi zvyky. Změna našeho každodenního chování se tak může stát mimořádně náročnou. Výzkumy spojené se zdravím ale naznačují, že i malé změny v našem chování mohou mít výrazný vliv na očekávanou délku našeho života. Bylo popsáno mnoho teorií o změnách chování. Davis a jeho kolegové (2015) hledali takové teorie, které mají vliv na změnu chování ve zdravotní intervenci a identifikovali 82 teorií, které mohou být v této oblasti aplikovatelné. My se zaměříme v následujících odstavcích na některé z nich, které považujeme za nejvýznamnější.

Změna našeho chování se neodehraje ze dne na den, ale je to proces. Prochaska a DiClemente (1992) v 80. letech 20. stol. zkoumali proces kuřáků a jejich odvykání kouření. U těch úspěšných pak identifikovali několik stádií, kterými v procesu odvykání prošli. První fází je tzv. *prekontemplace*, kdy si člověk ještě neuvědomuje, že je jeho chování jakýmkoliv způsobem problematické, pro jeho život neproduktivní a že má negativní důsledky. V této

fázi člověk často podceňuje výhody změny, a naopak přeceňuje její obtížnost a nevýhody. V druhé fázi tzv. *kontemplace* (neboli uvažování) člověk začíná mít v úmyslu realizovat změnu, ačkoliv ji stále plánuje do budoucnosti za několik měsíců. Nyní si již uvědomuje negativní dopady svého chování a zvažuje výhody a nevýhody jeho změny. Ve třetí fázi, *fázi rozhodnutí*, je člověk rozhodnut jednat v blízké budoucnosti, tedy do měsíce. Poté přichází *fáze akce*, kdy již podnikáme konkrétní kroky. Následuje *fáze udržování změny*, kdy se rozhoduje, zda dokáže svůj záměr udržet natrvalo či ne. Poslední fází je *fáze relapsu*, která se může ale nemusí odehrát a kdy dochází k návratu k původnímu chování. K tomu ale může dojít během kterékoliv fáze tohoto procesu.

Jedna z teorií vysvětlujících lidské chování a jeho změny je teorie odůvodněného jednání (v angličtině *theory of reasoned action*). Ta byla poprvé představena Martinem Fishbeinen a Icekem Ajzenem v roce 1967 (Ajzen et al., 1980). Tato teorie předpokládá, že k chování dochází kvůli záměru a záměr je ovlivněn osobním postojem a vnímanou sociální normou. Čím pozitivnější je postoj člověka ke změně svého chování a čím více sociální okolí jedince podporuje tuto změnu chování, tím silnější bude záměr člověka své chování změnit a tím pravděpodobnější bude úspěch při jeho realizaci. V 80. letech 20. století byl tento model rozšířen na tzv. teorii plánovaného chování (anglicky *theory of planned behaviour*). K původním dvěma parametrům modelu byl přidán parametr pro vědomou kontrolu chování. Vědomá kontrola chování označuje subjektivně vnímanou obtížnost osvojení nového chování jedincem. Pokud daný jedinec vyhodnotí, že má toto chování pod kontrolou a je pro něj snadné, je pravděpodobnější, že si ho osvojí (Madden et al., 1992).

Další z vlivných teorií o změně chování je sociálně kognitivní teorie Alberta Bandury. V této teorii Bandura (1986) navrhl, že lidé se učí sledováním chování ostatních a důsledků, které toto chování má. Lidé mají například tendenci opakovat chování, které viděli u jiných lidí a za které byli tito lidé odměňováni, případně opakují chování lidí, se kterými se identifikují. Mnoho teorií chování aplikovaných v péči o zdraví nepovažují udržení určitého chování za stěžejní a zaměřují se pouze na zahájení jeho změny. Cílem sociálně kognitivní teorie učení je vysvětlit, jak lidé regulují své chování s cílem dosáhnout produktivnějšího chování, které lze udržet v průběhu času. Tato teorie ve výkladu lidského chování vychází z triadického recipročního determinismu. Triáda v tomto modelu spočívá v tom, že se berou v úvahu tři faktory ovlivňující lidské chování, kterými jsou osoba samotná (tedy procesy myšlení, motivace, biologické a jiné vnitřní faktory), vnější prostředí a chování. Reciprocita spočívá v tom, že se tyto faktory vzájemně ovlivňují. Dalším klíčovým prvkem této teorie je pocit vnímání osobní účinnosti (*self-efficacy*), neboli přesvědčení jedince o své schopnosti

provést určité úkoly nebo dosáhnout určitých cílů. Bandura tvrdí, že pocit vnímání osobní účinnosti ovlivňuje naše rozhodnutí, úsilí a vytrvalost. Teorie také tvrdí, že lidé se rozhodují na základě očekávaných výsledků svého chování. Posouzení a učení se novému chování probíhá díky sebereflexi.

Model informačních motivačních a behaviorálních dovedností tvrdí, že existují tři základní determinanty v našem chování spojeným se zdravotní prevencí, a to sice motivace, behaviorální dovednosti a úroveň naší informovanosti o důsledcích daného chování. Pokud jsou jednotlivci dobře informováni, motivováni k jednání a mají nezbytné behaviorální dovednosti pro účinné jednání, budou pravděpodobně iniciovat a udržovat chování podporující zdraví a zaznamenají pozitivní výsledky ve svém zdravotním stavu. Naopak, pokud jsou špatně informováni, nemotivováni jednat nebo postrádají behaviorální dovednosti potřebné pro efektivní jednání, budou mít tendenci zapojovat se do rizikového chování (Fisher et al., 2009).

## **2.2 Období od 20 do 40 let u žen**

### **2.2.1 Charakteristika období a jeho hlavní výzvy**

Období od 20 do 40 let člověka je různými autory vymezováno odlišně. Podle Vágnerové (2007) je označováno jako *mladá dospělost*. Podobně mladou dospělost do tohoto období ukotvuje také Blatný (2016), a to sice od 18/20 do 40 let. Jiní autoři ale toto věkové rozpětí dělí na dvě etapy: podle Thorové (2015) jde o navazující období *mladou dospělost* (20-35 let) a *střední dospělost* (35-40 let, resp. pokračuje až do 50 let), Říčan (2004) vymezuje *mladou dospělost* (20-30 let) a *životní poledne* (30-40 let) a Langmaier a Krejčířová (2006) pak *časnou dospělost* (zhruba od 20 let do 25-30 let) a *střední dospělost* (asi do 45 let). Objevuje se pozorovatelná tendence posunovat horní hranici mladé dospělosti k 40. roku života, což je spojeno s odkládáním tradičních životních milníků, jako je stabilizace kariéry a založení rodiny (Blatný, 2016). My se v této práci přikloníme k většině a budeme toto období nazývat *mladá dospělost*.

Tato etapa života je díky velké rozmanitosti v individuálních rozdílech často z výzkumu a literatury zabývající se vývojovou psychologií vynechána. Zkoumá se především dětství a dospívání a pak involuce spojená se stářím (Říčan, 2004). Toto období je spojeno s počátkem dospělosti. Ten není v naší společnosti vymezen specifickým rituálem nebo mezníkem, který by přechod potvrdil. Jedinou formální změnou je dosažení právní zletilosti (Vágnerové, 2007). V biologické oblasti je období mladé dospělosti zahájeno

dosažením fyzické zralosti, ale po dvacátém roce věku je biologický vývoj pomalý a jeho vliv je zanedbatelný, avšak s výjimkou těhotenství a porodu. Sexuální aktivita se stává, narozdíl od předchozího období adolescence, prostředkem ke zplození potomka. Větší význam v tomto období mají faktory psychosociální. Psychosociální milníky dospělosti se projevují ve všech oblastech života a lidé jich dosahují v různých časech. Hlavní roli v této fázi života hrají životní zkušenosti a možnosti, které zajišťují neskutečnou variabilitu možných cest a různé pořadí životních kroků u různých jedinců (Blatný, 2016; Říčan, 2004; Thorová, 2015; Vágnerová, 2007).

Autoři Blatný (2016), Langmaier a Krejčířová (2006), Říčan (2004), Thorová (2015) a Vágnerová (2007) se shodují na zásadních psychosociálních milnících typických pro tuto životní etapu. Typické milníky tohoto období bychom mohli rozdělit do oblasti změn **osobnosti**, změn v **socializačním rozvoji** a změn spojených s **dosažením ekonomické nezávislosti**. V oblasti osobnostních změn dochází především k osamostatnění a změně z nezralé na zralou osobnost. V tomto období se upevňuje vlastní identita a dochází k identifikaci s rolí dospělého. S tím je spojena i adaptace na sociální role, které s dospělostí přichází. Člověk má svobodu v rozhodování a zároveň přebírá s tím spojenou zodpovědnost. U většiny jedinců se zvyšuje sebevědomí a sebejistota díky větší schopnosti odhadnout vlastní síly a kompetence, což je v důsledku také spojeno s větší vyrovnaností. Emoce mladého dospělého již nejsou tak bouřlivé jako v adolescenci a zároveň se zvyšuje schopnost vlastní emoce i jednání ovládat. Jedinec tak dosahuje větší harmonie. Psychika člověka v tomto období je ale stále ještě nestabilní, dochází k impulsivnímu jednání a soutěživosti. Také se objevuje rizikové chování spojené například s vyšším rizikem dopravních nehod v tomto období života. Mladý dospělý má vyšší schopnost odsunout vlastní uspokojení a jeho plány do budoucna jsou realistické. V socializačním rozvoji mladý dospělý především přestává být závislý na své původní rodině. Vztah mladého dospělého s jeho rodiči se zklidňuje a člověk je vnímá více realisticky (neidealizuje je jako tomu bylo v dětství, ani nenegativizuje jako tomu bylo v období adolescence). Nejvýznamnějšími se v tomto období stávají symetrické vztahy s vrstevníky. V mladé dospělosti se u lidí objevuje schopnost spolupracovat bez zbytečných konfliktů, člověk je schopen trávit volný čas sám, ale také už se umí vídat s příslušníky druhého pohlaví bez přílišných zábrán a plachosti. Mladý dospělý je schopen párového soužití, a tedy i kompromisu a posléze je schopen splnit nároky role rodičovské. Obvykle má člověk jednoho nebo více blízkých přátel, projevuje aktivní zájem a péči o blaho rodiny, přátel a širšího lidského společenství. Zralost vztahů mladého dospělého ale můžeme pozorovat i v profesní oblasti, kde musí zvládat jak interakci s lidmi

podřízenými, tak nadřízenými. V období mladé dospělosti je klíčové dosažení ekonomické nezávislosti, která podmiňuje mnoho změn. S tím souvisí volba povolání. Jedinec na počátku tohoto období volí povolání a experimentuje. S postupem času dochází k upevnění zaměření a získávání odpovědnosti ve své profesi. Tento proces je v dnešní době silně individuální a lidé často mění profesní zaměření. V pozdější fázi této etapy pak dochází k dalšímu upevnění identity a člověk dosahuje vrcholu produktivity a aktivního vyhledávání životních cílů. Posilují se jeho odpovědnosti a jasné sledování cílů v povolání. Osamostatňuje se od lidí, kteří mu dříve „radili“ a rozhoduje se na základě sebe.

Období mladé dospělosti je charakteristické jako období plné naděje, kdy se vlastní smrt zdá příliš abstraktní a vzdálená. V tomto období jedinec realizuje to, co si často v adolescenci načrtl jako plán. Jedinec dokončuje vlastní hledání ve sféře práce a společenského uplatnění. V tomto období obvykle tvoří zralý milostný vztah, který má vyústění do manželství a rodičovství. Vzniká tak pro něj nový rozměr existence. Již nejde o náměty a koncepty, ale přichází realizace (Říčan, 2004). Důležité je vyrovnání s emočními traumaty z dětství. Díky tomu může dojít ke stabilizaci a harmonizaci nově nabytého nezávislého vztahu s rodiči. Pro zdravý osobnostní růst je nutné odpuštění rodičům jejich chyb a selhání (Thorová, 2015).

Velký význam má v tomto období také sladění individuace a socializace. V této době se snažíme dosáhnout vyrovnání individuálního prosazení spolu s udržením stabilních vztahů s nejbližšími v rámci svého domova. Nabýváme nových práv a s tím narůstají i povinnosti. V rané dospělosti dochází k rozporu mezi potřebou svobody a nezávislosti a potřebou zkusit nové role (Vágnerová, 2007). S těmito výzvami je spojená nutnost lepší organizace vlastního času, nutnost volby, čemu náš čas budeme věnovat a co obětujeme.

### **2.2.2 Specifika mladé dospělosti u žen**

V období mladé dospělosti dochází v roli ženy a muže k nejvýraznější diferenciaci a objevují se především rozdíly spojené s rodičovstvím a odlišným chápáním partnerství nebo profesního uplatnění. Vágnerová (2007) uvádí, že dle aktuálních sociálních standardů v nějaké míře přetrvává genderová diferenciaci v různých oblastech našeho života. Otázkou je, do jaké míry toto přesvědčení platí i dnes, neboť společnost prochází v posledních desetiletích v této oblasti velkou proměnou. Česká sociální politika byla založena na ideálu péče spočívajícím v tom, že žena zůstává doma s malým dítětem do tří let jeho věku. V tomto věku již je považováno za schopné navštěvovat mateřskou školu na plný úvazek a ona se tedy na plný úvazek může vrátit do práce. Tyto ideály se v posledních desetiletích mění a

s tím i sociální systém péče o dítě napříč Evropou (Kremer, 2007). Česká republika stále zůstává zemí s jednou z nejdelších placených mateřských dovolených na světě. V závislosti na počtu dětí to může být 28 až 37 týdnů (Velocity Global, 2024). Na mateřskou dovolenou navazuje rodičovská dovolená. Nově od roku 2024 lze příspěvek na rodičovské dovolené čerpat do tří let věku dítěte, oproti původním čtyřem (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2024). Na rodičovskou dovolenou v Čechách stále chodí převážně ženy, v roce 2022 tvořily více než 98 % lidí pobírajících rodičovský příspěvek v České republice (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2023). To se děje často z finančních důvodů, neboť mají jejich partneři často vyšší příjmy a pro zajištění domácnosti je tedy výhodnější, aby na mateřskou chodily ženy (Saxonberg & Maříková, 2023). Průzkumy ukazují, že ženy by často na mateřské chtěly pracovat, ale podaří se to méně než polovině z nich, díky nedostatku částečných úvazků v České republice, které by umožnily jak zapojení do pracovního procesu, tak péči o dítě (Deloitte, 2023). Další důvod, proč ženy v ČR často zůstávají dlouho s dětmi doma, je i nedostatek školských zařízení pro nejmladší děti nebo děti od 3 let (Kozlíková, 2023). Podobně po rozvodu stále převažuje péče matek, ačkoliv se zvyšuje množství otců, kteří dostanou po rozvodu dítě do péče. Podle dat z roku 2018 to bylo 94 % u dětí do 3 let a téměř 80 % u dětí starších 16 let (Höhne & Paloncyová, 2021).

Muži v tomto věku často prožívají intenzivní vztah k práci a kariéře, což může být důsledkem snahy o zastavení času a dosažení profesního růstu. Naopak, ženy mohou čelit nespravedlivým asymetriím v pracovní sféře a v domácích povinnostech, i když energičtější ženy dokážou tyto výzvy překonat a dosáhnout profesního úspěchu bez výrazného handicapu. V období 30-40 let obvykle stoupá osobní moc a vliv muže ve společnosti, práci, různých organizacích a sociálních kruzích, což je podpořeno rozšiřováním sítě vlivných spojenců. Tento jev je prezentován jako výraznější u mužů než u žen, částečně díky tradičnějším genderovým rolím a očekáváním ve společnosti (Říčan, 2004).

V období 35-40 let se začíná, jak u mužů, tak u žen, v důsledku involučních změn měnit vzhled. Tato ztráta sexuální přitažlivosti je těžší především pro lidi, kteří si ji na sobě vysoce cenili. Obvykle tyto změny hůře snáší ženy, díky tomu, že je jejich vzhledu často ve společnosti připisována větší důležitost. U mužů je stárnutí bráno jako projev zralosti, u žen jde pak o pokles atraktivnosti. Na rychlost involučních změn má velký vliv životní styl, především pak dostatek spánku, strava a pravidelná fyzická aktivita (Thorová, 2015). Muži z pohledu fyzických změn i vnímání stárnutí druhými, stárnou mezi třicítkou a čtyřicítkou méně než ženy. U žen tyto změny více ovlivňují jejich půvab a sexuální přitažlivost, zejména pak po porodu. U mužů jsou faktory přitažlivosti vnímány širěji a zahrnují nejen fyzický

vzhled, ale i sociální chování, charisma a společenské postavení, což může mužům umožnit udržet si nebo dokonce zvýšit svou přitažlivost s věkem (Říčan, 2004).

### **2.2.3 Role pohybové aktivity v období mladé dospělosti**

Role pohybové aktivity v životě člověka v tomto období je velmi individuální. Fyzické znaky jako je výška a sekundární pohlavní znaky už jsou vyvinuty do dospělé podoby, a tak dochází pouze k minimálním univerzálním biologickým změnám (Blatný, 2016). Člověk je na vrcholu svých fyzických a sexuálních schopností (Thorová, 2015). V druhé polovině této etapy dochází k pomalému stárnutí a jedinec pociťuje první fyzické změny s tím spojené. Již je usazen v životě, jde o období vysoké výkonnosti a dobrého zdraví; jedinec je v období stability na vrcholu tělesných, duševních a z velké části i kognitivních sil. Ve třiceti letech jsou lidé na tělesném vrcholu a pak se snižuje funkční kapacita organismu. V tomto období také končí kariéry většiny vrcholových sportovců (Říčan, 2004). Díky vysoké výkonnosti a většinově přetrvávajícímu zdraví jedinců tohoto věku studie naznačují, že je v mladé a střední dospělosti běžný nedostatek volnočasové fyzické aktivity, přítomna nepravidelná strava, nedostatek spánku a rizikové chování (Blatný, 2016).

## **2.3 Bio-psycho-sociálně-spirituální přístup ke zdraví**

Podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization, 2024) je zdraví „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“. Čím dál více pohlížíme na zdraví z pohledu bio-psycho-sociálně-spirituálního přístupu. Tento přístup nepohlíží na zdraví pouze jako fyzickou nebo mentální veličinu, ale bere v úvahu čtyři oblasti, tedy biologickou, psychologickou, sociální a spirituální, vyzdvihuje význam každé z nich v celkovém obrazu člověka a také jejich vzájemnou provázanost a ovlivnitelnost. Tento přístup je někdy také označován jako *celostní, komplexní* či *holistický* a pohlíží na člověka jako na systém těchto vzájemně propojených oblastí, který se snaží udržet rovnovážný stav. Pokud dojde k narušení některé z dílčích oblastí, reakce se projevuje v celém tomto systému. Člověk od člověka se pak odlišujeme obsahem jednotlivých oblastí systému i jejich náchylností k narušení (Orel, 2020).

Na omezení západního biomedicínského modelu upozornil v 70. letech 20. stol. americký psychiatr Engel (1977) a prosazoval integraci sociálních, psychologických a behaviorálních faktorů do pochopení zdraví a nemoci. Představil bio-psycho-sociální přístup jako komplexnější a holističtější přístup k léčbě. Na přelomu tisíciletí se začíná propagovat také integrace oblastí spirituální do západní medicíny (Keung & McQuellon, 2001).

Spiritualita neboli duchovnost, ovlivňuje pojetí života, smrti a transcendence. Duchovnost má v medicíně své historické místo již od dávných civilizací a má výrazný vliv na výsledky zdravotní péče. Avšak výzkum v této oblasti je náročný nejen díky mnoha rozmanitým významům definic spirituality, ale také díky rozdílné subjektivní zkušenosti a obtížnosti kvantifikace jednotlivých jevů (Saad et al., 2017).

Komplexní přístup není v rozporu s dnešní západní medicínou, která je především zaměřena na tělo, ale lze se na něj dívat jako na jeho doplnění a rozšíření. Fyzickou a psychickou oblast nelze dlouhodobě efektivně vnímat odděleně, neboť se vzájemně ovlivňují. Aplikace tohoto přístupu klade zvýšené požadavky na znalosti, dovednosti a především čas (Orel, 2020).

### **2.3.1 Bio-psycho-sociálně-spirituální model zdraví v kontextu změn spojených s pravidelným běháním**

Tento přístup ke zdraví člověka nám může poskytnout strukturu, se kterou se můžeme dívat i na změny způsobené zařazením pravidelného běhu do života žen v mladém věku. V této podkapitole částečně vycházíme ze zjištění z předchozího textu a dáváme do souvislosti možné změny spojené s pravidelným běháním a jejich zařazení do kontextu bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu zdraví člověka.

### **2.3.2 Biologická oblast zdraví**

Do biologické složky řadíme všechny **somatické změny**, tedy ty, které souvisí s naším tělem. V kontextu běhu tak jde hlavně o změny v prevenci onemocnění především kardiovaskulárních, cukrovky, rakoviny, hypertenze, obezity, deprese a osteoporózy a celkově zpomalování stárnutí. Jako další biologické změny pak můžeme vnímat přetřénování nebo zranění.

Do biologické oblasti našeho života spadá i tělesné sebepojetí. Tělesné sebepojetí je utvářeno základními prvky jako jsou **vzhled** (atraktivita), **fyzická kondice** (výkonnost a kompetence) a **zdraví**, jak psychické, tak fyzické (Fialová & Krch, 2012). Postoj k tělu reflektuje, jak jedinec vnímá vlastní tělo a jaké vlastnosti nebo charakteristiky mu připisuje. Akceptace vlastního těla je klíčová pro celkové sebepojetí (Fialová, 2006). Tento aspekt může být běháním do velké míry ovlivněn, protože je často nástrojem ke zvýšení tělesné kondice a k hubnutí. Akceptace vlastního těla má silný vliv na psychologickou oblast.

Mnoho aspektů souvisejících s biologickou složkou našeho života se týká **životního stylu** (anglicky *lifestyle*), který hraje v péči o zdraví a prevenci nemoci zásadní roli. Jde o



komplexní a často obecný koncept, který je ve vědeckém prostředí používán v různém významu (Brivio et al., 2023). Podle Psychologického slovníku APA (American Psychological Association, 2024) jde o „*typický způsob života nebo způsob života, který je charakteristický pro jednotlivce nebo skupinu, vyjádřený chováním, postoji, zájmy a dalšími faktory.*“ V péči o zdraví se často zdůrazňuje význam udržování zdravého životního stylu. Ten je podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization, 2010) definován doporučeními v oblasti stravování, množství pravidelného pohybu, udržování zdravé hmotnosti dle indexu BMI a omezení příjmu alkoholu. My v tomto textu zkombinujeme tyto dva přístupy a budeme do životního stylu zahrnovat stravovací a spánkové návyky, konzumaci omamných látek a také způsob trávení času.

### **2.3.3 Psychologická oblast zdraví**

Do psychologické neboli duševní složky řadíme vše, co se týká našeho prožívání, cítění, emocí a racionality. Jak již bylo zmíněno v předcházejících kapitolách, běh snižuje množství úzkostí a pomáhá bojovat proti depresím. Může u člověka způsobovat euforické pocity nebo stav flow. Celkově pozvedá náladu a uklidňuje, může zvyšovat sebevědomí člověka. Další aspekty patřící k psychologické složce je touha po úspěchu a pocity spojené ať už s jeho dosažením, tak také s možným selháním. To může vést ke zvýšenému tlaku na výkon a stresu ze závodní přípravy. Může mít vliv na tělesný sebeobraz, který budeme v našem výzkumu zkoumat v rámci biologické oblasti. Do psychologické oblasti se zákonitě projevují vlivy všech třech ostatních oblastí.

### **2.3.4 Sociální oblast zdraví**

Sociální neboli vztahová oblast modelu je složka pojímající oblast všech vztahů, do kterých jsme nebo jsme byli zapojeni. V kontextu běhu to mohou být vztahy získané díky této aktivitě, čas strávený s ostatními členy běžecké komunity a jejich poznávání. Může jít také o již existující vztahy, které byly touto aktivitou ovlivněny. Dále se k sociální složce pojí sdílení úspěchů a neúspěchů s ostatními, touha po ocenění a uznání, sdílení výkonů a selhání na sociálních sítích. Kvůli běhání ale také mohou mít běžci dojit nedostatek času na lidi kolem sebe, a tedy i na vztahy, které s nimi tvoří. Okolní vztahy se naopak mohou stát zdrojem tlaku a běžci si mohou vybudovat závislost na uznání za jejich výkony, ať už přímo nebo na sociálních sítích.

### **2.3.5 Spirituální oblast zdraví**

Spirituální složka neboli přesahová či transcendentální, obrací zájem k otázkám ducha, smyslu a existence. V kontextu běhu je v mnohém propojená se složkou duševní. Z literatury vyplývá, že běh může být formou meditace, může náš život výrazně ovlivnit a dát mu do jisté míry nový smysl.

## **VÝZKUMNÁ ČÁST**

### 3 Výzkumný problém a cíle práce

Cílem práce bylo popsat subjektivně vnímané změny v životě žen ve věku 20-40 let, které nastaly poté, co začaly pravidelně běhat. Dílčími cíli bylo zmapovat tyto změny v biologické, psychologické, sociální a spirituální oblasti života těchto žen a popsat subjektivně vnímané změny v jejich tělesném sebepojetí a životním stylu.

Většina existujících výzkumů v oblasti sportovní psychologie se zaměřuje na mužskou populaci. Tento výzkum byl zaměřen na ženskou populaci ve věku mladé dospělosti, neboť tato skupina může do výzkumů v oblasti sportovní psychologie vnést nová témata. Ženy v období mladé dospělosti čelí specifickým výzvám, které jsou spojeny především s rozvíjející se kariérou, mateřstvím nebo jeho plánováním či absencí mateřské role a také s prvními projevy stárnutí. Díky kulturnímu významu ženské krásy mohou mít první projevy stárnutí na životy žen velký vliv. Na druhou stranu díky odlišné fyziologii mužů a žen, je u žen kladen nižší tlak na sportovní výkonnost než u mužů. Popsané faktory naznačují, že subjektivní vnímání změn spojených se zahájením pravidelného běhání může být u mužů a žen rozdílné, a to nás vedlo k myšlence, že je žádoucí se změnami v životě běžkyň zabývat.

Během rešerše teoretických podkladů k tématu práce se nám nepodařilo objevit výzkum stejného zaměření za použití stejných metod. Nalezené výzkumy byly obvykle kvantitativní nebo byly zaměřeny hlavně na motivaci k běhání, případně pouze na biologické nebo pouze na mentální změny u běžecké populace. Kvůli absenci holistického pohledu na vnímané změny u běžců byl pro tento výzkum zvolen jako podklad bio-psycho-sociálně-spirituální model zdraví člověka a změny byly hledány v souvislostech těchto čtyř oblastí. Kvůli významu vzhledu a krásy u žen v našem kulturním kontextu a ve zkoumaném období jejich života, byl výzkum zaměřen také na subjektivně vnímané změny v oblasti tělesného sebepojetí respondentek. Vzhledem k časové a fyzické náročnosti jak běžeckého tréninku, tak i dalších výzev spojených s obdobím mladé dospělosti, byl výzkum dále zaměřen na subjektivně vnímané změny v životním stylu zkoumané populace.

Záměrem této práce nebylo ani tak tvořit novou teorii a zákonitosti, jako spíše porozumět tomu, jak ženy vnímají změny, které jsou spojeny se zařazením pravidelné běžecké aktivity do jejich života a potenciálně u zvolené populace identifikovat nová témata, která se v rámci této životní změny objevují.

## 4 Metodologie výzkumu

V této části práce bude postupně představen typ výzkumu a použité metody, výzkumný soubor, metody sběru a zpracování dat a postup analýzy dat. Na závěr je zařazena také podkapitola věnující se etickým aspektům a ochraně soukromí participantek výzkumu.

### 4.1 Typ výzkumu a použité metody

Pro realizaci našeho výzkumu byla zvolena kvalitativní metoda. Kvalitativní přístup nejlépe odpovídá cíli práce, tedy identifikaci subjektivně vnímaných změn v závislosti na zařazení pravidelného běhání do života žen v mladé dospělosti a narození od kvantitativních metod slouží také k exploraci potenciálních nových témat. Kvalitativní přístup je charakteristický tím, že pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovatelných dat používá kvalitativní metody (Miovský, 2006). Pro tento výzkum byla jako kvalitativní metoda pro popis, analýzu a interpretaci dat zvolena **interpretativní fenomenologická analýza** (dále jen IPA). Cílem IPA je porozumění žité zkušenosti člověka. Tento druh výzkumu pomáhá porozumět, jak člověk utváří význam své zkušenosti (Smith & Fieldsend, 2021). Také je vhodný ve chvíli, kdy můžeme pohlížet na kvalitativní data a zajímá nás, jakou respondent přisuzuje této zkušenosti význam (Kostníková & Čermák, 2013). V našem případě pomáhá zjistit, jaký význam v jejich životě respondentky přisuzují pravidelnému běhání.

### 4.2 Výzkumný soubor

Pro výběr participantek byla zvolena metoda **samovýběru**. Výzva k účasti ve výzkumu byla zveřejněna na sociálních sítích Facebook (v běžecké skupině pro ženy s názvem *Běžkyně+*) a Instagram (na story autorky výzkumu). Pro zařazení do finálního vzorku byly zařazeny ty osoby, které na tuto výzvu zareagovaly a zároveň odpovídaly stanoveným kritériím. Pro výběr participantek byla **stanovena čtyři kritéria**: ženské pohlaví, věk 20-40 let, běhají alespoň rok, za týden průměrně uběhnou 21 a více km.

Celkově úvodní dotazník vyplnilo 19 participantek. Zpočátku nebyl pevně stanovený počet respondentek. Cílem byla saturace dat. S respondentkami byly vedeny rozhovory a byly oslovovány další respondentky do chvíle, než se obsah odpovědí nezačal do značné míry tematicky opakovat. Nakonec bylo do výzkumu zařazeno 8 participantek, které odpovídaly kritériím. Přehled respondentek výzkumu uvádíme v Tabulce 3. Jejich skutečná jména byla z důvodu anonymizace nahrazena pseudonymy. V tabulce také uvádíme odpovědi na základní otázky z úvodního dotazníku, jako jsou údaje o jejich věku, jak dlouho

se věnují běhání, s kým nejčastěji běhají, kolik naběhají za týden km, kolik naběhaly km za poslední rok a jaké je jejich povolání.

**Tabulka 3.** Participantky výzkumu a základní údaje o nich včetně pseudonymů

Pseudonym	Věk	Jak dlouho běhá	S kým běhá nejčastěji	Běh [km/týdně]	Naběháno km za poslední rok	Povolání
Denisa	31	> 12 měsíců až 3 roky	S kamarádem/kou/přítelem/přítečkyní	21–40 km	1001–2000 km	Fyzioterapeut
Gabriela	32	> 10 let	Sama	21–40 km	1001–2000 km	Customer Care Manager
Eliška	33	> 5 let až 10 let	Sama	21–40 km	1001–2000 km	Grafik, copywriter, občasný marketáček a eventáček
Klára	32	> 5 let až 10 let	Sama	21–40 km	1001–2000 km	Akademický pracovník (výzkum a výuka na VŠ)
Veronika	35	> 5 let až 10 let	S kamarádem/kou/přítelem/přítečkyní	41–60 km	> 2000 km	Klinický specialista, dětský fyzioterapeut
Helena	29	> 12 měsíců až 3 roky	Sama	21–40 km	1001–2000 km	Jednatel
Markéta	24	> 12 měsíců až 3 roky	Většinou sama, sama s kočárkem, s kamarádkou s kočárky i bez	21–40 km	< 250 km	Policistka
Lenka	26	> 12 měsíců až 3 roky	Sama	21–40 km	1001–2000 km	Marketingový specialista

### 4.3 Metody sběru dat

S respondentkami vybranými na základě toho, zda jejich odpovědi v dotazníku odpovídaly zvoleným kritériím, byl veden **polostrukturovaný rozhovor**. Na základě cíle výzkumu a výzkumných otázek byla sestavena osnova rozhovoru. Snaha byla nechat otázky co nejvíce otevřené a co nejméně tak respondentky navádět k mluvení o konkrétních tématech. Rozhovor byl vždy započat nabídnutím tykání. Poté byl představen účel setkání, cíl práce a získán souhlas s nahráváním. Struktura rozhovoru je uvedena v příloze. Výzkumnice reagovala na vývoj konkrétních rozhovorů, a tak v některých případech došlo ke změně pořadí otázek. Po pilotním rozhovoru byly otázky upraveny podle reakcí respondentky tak, aby byly co nejvíce srozumitelné.

Délka rozhovorů se pohybovala průměrně kolem 45 minut. Nejkratší rozhovor měl 32 minut a nejdelší 96 minut. Rozhovory byly vedeny osobně bez přítomnosti další osoby nebo online za stejných podmínek. Byly zaznamenávány pomocí nahrávání zvukové stopy.

Videozáznam nebyl potřeba. Rozhovory k výzkumu byly realizovány od dubna 2023 do ledna 2024, vždy tak, že v jednom dni byl veden maximálně jeden rozhovor.

#### **4.4 Postup zpracování dat**

Z provedených rozhovorů byl zaznamenán zvukový záznam. Z toho byla následně provedena transkripce dat z nahrávky do textového editoru a provedena redukce prvního řádu, kdy byl text redukován o výplňová slova a další zaznamenané zvuky nenesoucí explicitně vyjádřenou informaci. V této fázi byla také odstraněna všechna citlivá data, která by umožňovala identifikaci účastnic, včetně změny jména na pseudonym. Ukázka z takto přepsaného rozhovoru je k dispozici v příloze.

#### **4.5 Postup analýzy dat**

Nad zpracovanými texty byla prováděna analýza dat pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Přestože neexistuje jednotný postup vedení analýzy pomocí IPA, Smith et al. (2009) popisuje doporučené kroky, podle nichž byl proveden i tento výzkum. Tyto kroky jsou následující:

##### **0. Vlastní reflexe zkušenosti s tématem výzkumu**

Sepsání vlastní reflexe výzkumníkem na téma výzkumu se provádí ještě před započítím výzkumu a pomáhá odhalit vlastní názory na zkoumané téma, a tak i způsoby, jakým může být analýza výzkumníkem ovlivněna.

##### **1. Čtení a opakované čtení**

Výzkumník zaměřuje pozornost na účastníka, dochází k opakovanému čtení přepisu a v našem případě i k opětovnému poslechu nahrávky rozhovoru.

##### **2. Počáteční poznámky a komentáře**

Výzkumník k rozhovoru přepisuje vše, co ho napadne a tvoří tak soubor prvotních komentářů, poznámek a otázek, která vyvstávají během čtení výpovědi účastníka.

##### **3. Rozvíjení vznikajících témat**

V této fázi se začíná zaměřovat pozornost na poznámky výzkumníka, mezi sepsanými poznámkami se hledají společná témata, poznámky se shlukují k těmto tématům a jejich množství se redukuje.

##### **4. Hledání souvislostí napříč tématy**

Výzkumník hledá souvislosti mezi identifikovanými tématy, v případě této studie došlo ke shlukování témat k jednotlivým oblastem bio-psycho-socio-

spirituálního modelu. Některá témata se jevila jako jiným nadřazená, a tak došlo k jejich redukci.

### **5. Analýza dalšího případu**

Analýza popsána v krocích 1-4 se opakuje pro další případ.

### **6. Hledání vzorců napříč případy**

V tomto kroku jsou analýzy jednotlivých případů propojeny a výzkumník hledá podobnosti a odlišnosti napříč případy.

Po provedené analýze dat může dojít k jejich interpretaci, která je vždy ovlivněna zkušeností výzkumníka a není možné se tomu vyvarovat, proto je subjektivita v metodě IPA do určité míry akceptována (Kostníková & Čermák, 2013). Avšak interpretace jsou výhradně zakotveny v získaných datech prostřednictvím přímých citací participantů (Pringle et al., 2011). Dobře provedená IPA poskytuje vyprávění ze dvou perspektiv: z perspektivy jednotlivých případů a z perspektivy identifikovaných témat (Kostníková & Čermák, 2013).

## **4.6 Etické hledisko a ochrana soukromí**

V práci se neobjevují žádné osobní údaje o osobách, které se výzkumu účastnily. Veškerá data jsou anonymní, případné osobní a citlivé údaje byly během prepisů rozhovorů vynechány a nejsou jejich součástí, ani součástí následné analýzy dat.

Sběr dat byl proveden pomocí rozhovorů, které byly nahrávány na diktafon, přepsány do textové podoby a po skončení výzkumu smazány. Už při oslovování byli potenciální účastníci informováni o cílech práce a zachování anonymity. Jejich účast byla dobrovolná. Na úvod dotazníku byly participantky obeznámeny se skutečností, že vyplněním dotazníku berou na vědomí informace o zpracování výsledků tohoto dotazníku, jeho anonymizaci a způsobu použití výsledků. Před začátkem rozhovoru byly seznámeny s tím, že rozhovor bude nahráván, přepsán a anonymizován a všechny participantky daly ústní souhlas s touto skutečností. Byly obeznámeny také s faktem, že svůj souhlas s účastí na výzkumu mohou kdykoliv stáhnout a tím by byla data smazána a nebyla pro výzkum využita. Této možnosti nikdo nevyužil.



## 5 Výsledky

Tato kapitola prezentuje výsledky výzkumu a je rozdělena do tří hlavních částí. První část obsahuje vlastní reflexi tématu výzkumníci. Tato reflexe je nultým krokem IPA. Druhá část poskytuje perspektivu jednotlivých případů a uvádí, co participantky přivedlo k běhání a jaký tomu osobně připisují význam. Třetí kapitola je nejrozsáhlejší a prezentuje analýzu dat z perspektivy témat detailně zpracovanou metodou IPA, doplněnou o citace z rozhovorů. Témata jsou seskupena do jednotlivých oblastí bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu a jednotlivé podkapitoly se postupně zabývají jednotlivými oblastmi a prezentují tak odpovědi na dílčí výzkumné otázky. Citace jednotlivých participantek z rozhovorů jsou psány kurzivou, v uvozovkách. Tučně jsou vyznačena identifikovaná témata příslušných úryvků z přepisů rozhovoru.

### 5.1 Vlastní reflexe tématu

Téma spojené s běháním jsem si zvolila, protože se běh v posledních letech neplánovaně stal významnou součástí mého života a v mnoha směrech ho nečekaně ovlivnil. Vliv, který to mělo na můj život, mě překvapil. Zajímalo mě, do jaké míry ovlivnil životy ostatních lidí a jaký význam běhání přisuzují. Zároveň jsem chtěla inspirovat další lidi, kterým by běhání mohlo v jejich životech pomoci.

Původně byl pro mě běh nástrojem získání fyzické zdatnosti a tréninku k větším výkonům v horách. Postupně se stal pomocníkem k zvládnutí náročných životních situací. Zjistila jsem, že potřebuji trávit relativně hodně času sama a běh je k tomuto účelu perfektní, částečně i proto, že je to společensky oceňovaná aktivita a čas, který sama na sebe potřebuji tak lidé snáz respektují. Já mám díky němu příležitost načerpat energii. Dává mi pocit kontroly nad mým životem a pocit svobody, protože můj běžecký trénink je jen podle mě a nikdo mi ho nemůže vzít. Běh má také velký vliv na mé sebevědomí a moje tělesné sebepojetí. Díky svým výkonům v běhu jsem věděla, že se na sebe mohu spolehnout, a to se promítalo například v horách, kdy jsem měla odvahu vydat se na Mont Blanc, i na šestitisícovky v Jižní Americe. Platilo to ale také obráceně, pokud můj běžecký výkon byl v nějakém období v mých očích nedostatečný, snížila se tak i moje víra v moje vlastní schopnosti a tělesné kompetence.

Díky běhání jsem poznala mnoho lidí, nebo prohloubila již existující vztahy. Při běhu se člověk musí často překonávat, někdy to nejde a člověk z toho může být snadno frustrovaný. Setkala jsem se s mnoha běžci, kteří otevřeně sdíleli svoje zkušenosti, pocity

úspěchu, ale naopak i pocity selhání a vybavuji si, že velice snadno člověk nabyde dojmu, že si s jiným běžcem snadno rozumí, asi proto, že museli oba projít stejnými těžkostmi. Osobně věřím, že se s podobným pocitem můžeme setkat u mnoha jiných sportů nebo dalších aktivit, kde je nutné překonat vlastní limity a vystoupit z komfortní zóny.

Při procházení výzkumů o běhání jsem obvykle nacházela výzkumy věnující se čistě biologickým nebo psychologickým změnám u pravidelných běžců. Historicky bylo více výzkumů o běhání zaměřeno na muže a výsledky často ukazovaly velké zaměření na výkon. Věřím, i díky svojí vlastní zkušenosti, že význam běhání u žen může být jiný a zajímalo mě, jaký význam mu ve svých životech přisuzují ženy.

## 5.2 Perspektiva jednotlivých případů

**Klára** začala běhat před 14 nebo 15 lety, když byla na střední škole. Sama sebe vnímala jako outsidera a měla pocit, že její spolužačky jsou krásnější a lepší a že ona jim nestačí. Vnímala, že měla pár kilo nadváhu a má pocit, že to v její cestě ke sportu hrálo roli. Z domova ke sportu nebyla vedená, ale milovala sledování sportovních přenosů v televizi a chtěla být taky tak dobrá. Měli ve škole přísný tělocvik a mnoho se toho známkovalo, včetně běhu. Nerada prohrávala, a tak se mezi učením pustila do pravidelného cvičení. Teď se tomu zpětně směje, protože nyní už ví o tréninku i zdravé stravě mnohem víc a její začátky tak u ní budí úsměvy. Cvičila, věnovala se cyklistice a běh byl spíš okrajovou záležitostí. Pravidelněji se mu ale začala věnovat na vysoké. Běhání se stalo jejím hlavním sportem kvůli jeho flexibilitě a menším nárokům na čas a vybavení ve srovnání s cyklistikou. S postupným začleněním do pracovního života se běhání stalo její prioritou.

**Markéta** začala s běháním, když se hlásila k policii a musela splnit fyzické testy, které pro ni byly nakonec obtížnější, než čekala. Původně běhání nesnášela, ale snažila se sama nastavit pozitivní myšlení a postupně si k němu našla cestu, a nakonec ji přineslo radost a motivaci k překonávání sama sebe. Inspirací jí byla i známá slovenská influencerka, běžkyně a horolezkyně, která běhá dlouhé horské ultramaratony. Běhání přerušila, když otěhotněla, ale od porodu se k němu opět vrátila.

**Eliška** začala běhat postupně, přičemž začátky byly už v jejích 13 letech. Protože hrála na klavír, nemohla kvůli potenciálnímu zranění prstů dělat mnoho sportů, proto padla volba na běh. Ve 23 letech prošla obdobím, kdy musela kvůli zranění kolena běhání přerušit. Návrat ani neplánovala, měla obavu, zda to koleno vydrží, ale nakonec přišel díky funkčním tréninkům a inspiraci od trenérů-běžců. S nimi se postupně navracela a zjistila, že to jde a teď je za to ráda.

**Lenka** začala běhat po covidu, takže to nyní budou 2 roky. Důvodem bylo částečně přibírání na váze a také proto, že její přítel potřeboval skládat fyzické testy pro přijetí k policii. Původně běhání neměla v lásce, ale postupně ji to začalo bavit, a to až do míry, že se začala účastnit závodů.

**Gabriela** přešla k běhání po ukončení volejbalu někdy v 17 letech, kdy hledala novou formu pohybu. Běhání bylo dostupné a bylo jednoduché s ním začít, a tak se stalo součástí jejího životního stylu, inspirováno trendem běžeckých blogů a blogů o zdravém životním stylu. Postupně, s nástupem na vysokou školu, se běhání stalo její každodenní rutinou, kombinovaně se zdravou stravou. Přestože na začátku nebrala běhání tak vážně jako dnes, postupem času ji to přivedlo k účasti na závodech a velmi systematickému tréninku.

**Denisa** začala běhat během covidu, kdy jí nezbylo nic jiného kvůli uzavření tělocvičen. Běhání pro ni představuje sociální moment a způsob, jak se setkat s přáteli, místo tradičního posezení u kávy. Před covidem se věnovala 15 let profesionálně moderní gymnastice. Poté se věnovala skupinovým lekcím a crossfitu.

**Veronika** začala běhat jako kompenzaci za nemožnost hrát florbal kvůli studiu. Postupně přešla od florbalu k běhání, což jí přineslo časovou efektivitu a radost. Běhá sama, se sestrou, s manželem a občas s kamarády.

**Helena** se k běhání dostala s cílem zúčastnit se prvního půlmaratonu ve svém rodném městě, což pro ni představovalo významnou kulturní událost. Přestože její počáteční příprava nebyla zcela vážná a první závod pro ni byl výzvou, setkání s běžeckou skupinou jí přineslo novou motivaci a cenné rady. Toto společenství jí umožnilo výrazně zlepšit své běžecké schopnosti. Helena, která má zkušenosti se stolním tenisem, vnímá běhání jako odlišnou fyzickou aktivitu, kde oceňuje kontinuální pohyb ve srovnání s přerušovanou aktivitou stolního tenisu. Tento nový pohled na fyzickou aktivitu, spolu s poznáním významu správné výživy a objevování běhu v různých terénech, zejména v kopcovitém terénu, jí pomohl nejen fyzicky, ale i mentálně rozvíjet a posilovat její vztah k běhání.

## **5.3 Perspektiva témat**

### **5.3.1 Subjektivně vnímané změny v biologické oblasti života**

V oblasti biologické šlo nejčastěji o změny v oblasti zvýšení fyzické kondice a dovedností, které uváděly téměř všechny participantky. Dále se objevilo hubnutí, zpevnění svalů a také zlepšení imunity. Tělesné změny byly u participantek vnímány z velké většiny pozitivně. V některých případech se objevily změny, které byly vnímány negativně, mezi ty

patřila běžecká zranění a extrémní hubnutí. Zvláště jsme se zaměřili na oblast tělesného sebezpojetí a oblast změny životního stylu, které jsou součástí změn biologických, nebo s nimi úzce souvisí. Tyto změny pak popisujeme v následujících podkapitolách.

Pět z osmi participantek uvádělo větší objem plic (Klára, Markéta, Eliška, Lenka, Gabriela), dvě další a celkově pět pak uvádělo lepší fyzickou kondici (Eliška, Lenka, Gabriela, Denisa, Helena) a Eliška také obecnou vytrvalost. Kompetence se ale zvyšuje díky běhu i po silové stránce. Klára uváděla jak větší sílu, tak zpevnění svalů. O zpevnění svalů pak mluvily také Markéta a Gabriela. Čtyři z osmi participantek díky běhu zhubly (Klára, Lenka, Helena, Gabriela). Klára s Helenou uváděly zlepšení imunity a Markéta s Lenkou pak zlepšení až vyléčení jejich problémů s astmatem. U jedné z participantek se jako jedna ze změn také objevilo zbavení se bolesti (Klára). Pouze jediná participantka u sebe nevnímá výrazné biologické změny související s běháním (Veronika). Zranění z běhu udávaly dvě z participantek (Gabriela, Veronika). Přehled subjektivně vnímaných změn v biologické oblasti života na základě pravidelného běhání u jednotlivých participantek je uveden v Tabulce 4. Podrobně včetně citací jednotlivých rozhovorů se změnami zabýváme v následujících odstavcích.

**Tabulka 4.** Subjektivně vnímané změny v biologické oblasti u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání

Participantka	Vnímané změny
Klára	větší objem plic, zbavení bolesti, hubnutí, dobrý fyzický pocit, zlepšení imunity, větší síla, zpevnění svalů
Markéta	větší objem plic, zlepšení astmatu, zpevnění svalů
Eliška	lepší fyzická kondice, obecná vytrvalost, větší objem plic
Lenka	lepší fyzická kondice, větší objem plic, vyléčení astmatu, hubnutí
Gabriela	lepší fyzická kondice, větší objem plic, extrémní hubnutí, zpevnění svalů, zranění
Denisa	lepší fyzická kondice
Veronika	zranění, nevnímá výrazné změny
Helena	lepší fyzická kondice, hubnutí, zlepšení imunity

Celkově pět respondentek uvádělo v otázce na biologické změny spojené s běháním v jejich životě především celkově **lepší fyzickou kondici**:

*„Člověk samozřejmě získává takovou tu obecnou fyziku, tu obecnou vytrvalost, že, přijde mi ten běh jako jeden z těch hrozně univerzálních sportů...“ (Eliška)*

*„Tak jako nejmíc asi celkově fyzická kondice.“ (Lenka)*

*„...že vyběhnu schody a asi jakýkoliv sport mě jen tak jako nesejme“ (Gabriela)*

*„Co se týče toho fyzického nebo tělesného, tak to si asi úplně hlavně nejmíc všímám nějaké fyzicky.“ (Denisa)*

*„Jednoznačně zlepšení, vlastně zjistíš, že tě chuze nebaví. A najednou, když jdeš jako z bodu A, do bodu B, tak jako se necejtíš jako unavená, že jo.“ (Helena)*

Eliška k tomu přidává také **obecnou vytrvalost**:

*„...prostě se zvýšila ta fyzická zdatnost obecná.“ (Eliška)*

Gabriela, Klára a Eliška pak více zdůrazňovaly **větší objem plic**:

*„...nebo prostě kopec si vyjdu bez zadýchání, absolutně úplně jako s tím vůbec nemám problém. (Klára)*

*„...když jde [běžec] na nějaký jiný sport, tak prostě má, je na tom vlastně fyzicky v pohodě, udeje to a tak.“ (Eliška)*

*„Moc se jako nezadýchávám...“ (Gabriela)*

S čímž u Markéty a Lenky souviselo i **vyléčení nebo zlepšení astmatu**:

*„Já jsem byla astmatik celej život, takže to jsem taky rozhodně pocítovala. Já jsem si řekla, že to určitě není tak hrozný, takže jsem léky pak jako nebrala ... ale minimálně jako co jsem předtím neudělala, tak jsem udýchala pak po běhu rozhodně líp.“ (Markéta)*

*„...ale co hlavně považuju jako změnu, tak já jsem astmatik a měla jsem před tím běháním problém,... Ale právě tím, jak jsem začala běhat... tak se zlepšily i ty dýchací návyky. A teďka už jako absolutně tady tyhle problémy nemám.“ (Lenka)*

Klára přešla k běhu od cyklistiky a vnímá, že je to pro ni přirozenější a zdravější pohyb, ale kombinuje ho stále s posilovnou, plaváním a dalšími sporty. **Zbavila se tak bolestí zad**, které dříve mívala, což může souviset i s nižším tlakem na výkon:

*„...je to vlastně jenom taková jako radost pro mě, není to už prostě takový jako zoufalý nabírání nebo dosahování nějakých jakoby met ... a ač jsem předtím na tom kole zvládala mnohem větší jako časovej objem, tak jsem se necitila fyzicky tak dobře jako teďko...“ (Klára)*

Klára i Helena pomocí běhu **zhubly** a obě jsou s výsledkem spokojené:

*„...tak já jsem nabrala třeba nějakých 10 kg, který jako fakt pro mě nebyly příjemný a pohodlný, no, a vlastně teď jsem to dala dolů, díky tomu běhání.“ (Klára)*

*„Ten progres byl jako strašně rychlej a zadařilo se to i bez úbytku svalový hmoty.“ (Helena)*

I počátky běhu u Gabriely byly spojené s **hubnutím**, ovšem v jejím případě už šlo o příliš **extrémní** změnu. Sama si je vědoma toho, že šlo patrně o extrém, ale za předpokladu, že nám během rozhovoru uvedla správnou váhu i výšku, pak si nepřipouští závažnost problému, neboť dle výpočtu BMI měla v dané době podváhu:

*„Byť si myslím že v jeden moment jsem do toho byla už jako asi moc ponořená, ne jako do běhu, ale i do tý jako zdravý výživy. Kdy fakt jsem byla jako hodně hubená. Až jako, jako ne, že bych byla anorektička, to ne, jako neměla jsem podváhu, to ne, ale už jsem myslím, že jsem byla hodně blízko tý nízký jako hranice, že všichni, co mě takhle po dlouhý době viděli, tak mi říkali, že vypadám jako hrozně, že prostě fakt jako v tý době jsem měla jako asi pod 60 kg se svýma 183 centimetrama. A to už jsem od té doby nikdy neměla, ale zpětně si říkám, že to bylo jako fakt moc.“ (Gabriela)*

Další vnímanou změnou u Kláry, Markéty a Gabriely je **nárůst svalové hmoty nebo její zpevnění**:

*„Určitě jako celkově člověk jako cítí, tu sílu cítí, že jeho tělo funguje, že se na něho může spolehnout a že ho vlastně má jako vytrénovaný. Vlastně tím nejpřirozenějším pohybem.“ (Klára)*

*„Určitě, že ty svaly, že to je úplně jako něco jiného, že se tak pomalu tam začne něco jako vytvářet ... jako trošku ty svaly na těch nohou, že to jako vidíš, že ty nohy jsou silnější“ (Markéta).*

*„... když se prostě podíváš jako na ty elitní běžkyně, tak vidíš prostě takovou Jóglovou, že jo, tak prostě ty její nohy a ruce a všechno prostě. Takže já si vždycky říkám, jestli už třeba mám ty nohy takovýhle...“ (Gabriela)*

Klára s Helenou vnímají, že se jim **zlepšila imunita**:

*„Nemocná jsem fakt nebyla, co je rok dlouhej.“ (Klára)*

*„Vlastně už nejseš nemocnej třikrát do roka, ale už třeba jako jen jednou a už jenom je to taková malá viróza.“ (Helena)*

Zásadní změnou v biologické oblasti jsou také běžecká **zranění**. Ty uvádějí pouze Gabriela a Veronika:

*„Nikdy to nebude nějak jako super extra zranění. Jo, měla jsem takový jako tři bych řekla. Dvě mě spíš jako vyřadili fakt třeba jako na čtvrt roku, což mi přišlo docela dost.“ (Gabriela)*

*„...ale třeba mám pocit, že to moje tělo na to úplně nemělo, aby to zvládlo, dokázalo zregenerovat a pokračovat bez zranění. Já jsem se třeba na něco adekvátně připravila, si myslím, věnovala nějaký jako čas opravdu tréninku, odbíhala jsem to a pak přišla fáze, kdy jsem se třeba velmi rychle zranila a tady po těchto třeba maratonech horských, že já jsem potom vlastně z toho jako upustila.“ (Veronika)*

Pro Veroniku byl běh spíše logickým krokem v návaznosti na předchozí zkušenosti se sporty a na její povolání. Možná proto **nevnímá** v této oblasti **výrazné změny**:

*„Co se týká s tím během, tak tam nepocituju nějaké takové změny. Už jsem byla zvyklá, vždycky se nějak hýbat nebo sportovat. A je tam taková návaznost na to moje povolání.“ (Veronika)*

### **5.3.1.1 Subjektivně vnímané změny v tělesném sebepojetí**

Jak již bylo uvedeno v teoretické části práce, postoj k tělu reflektuje, jak jedinec vnímá vlastní tělo a jaké vlastnosti nebo charakteristiky mu připisuje, tělesné sebepojetí je pak utvářeno základními prvky jako jsou **vzhled** (atraktivita), **fyzická kondice** (výkonnost a kompetence) a **zdraví**. Do oblasti změn v tělesném sebepojetí jsme zahrnuli vnímané změny ve fyzickém zdraví, vnímání tělesné kompetence a změny ve spokojenosti s vlastním vzhledem. Zároveň jsme hledali další související témata nebo specifické změny s tím související u jednotlivých participantek. Téměř všechny participantky v této oblasti vnímaly zlepšení. Aspekty, u kterých participantky samy uvedli změny, jsou uvedeny v Tabulce 5.

**Tabulka 5.** Subjektivně vnímané změny v jednotlivých aspektech tělesného sebepojetí u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání

Participantka	Fyzické zdraví	Vnímání tělesné kompetence	Spokojenost se vzhledem	Poznámka
Klára	✓	✓	✓	-
Markéta	✓	✓	✓	-
Eliška	✓	✓	✓	-
Lenka	✓	✓	✗	respekt k vlastnímu tělu
Gabriela	✓	✓	✓	tělesný vzor v elitních běžkyních
Denisa	✓	✓	✗	naplňování jejího životního standardu ve vzhledu
Veronika	✗	✗	✗	nevnímá, že by šlo o změny způsobené specificky během
Helena	✓	✓	✓	vnímá pocit nadřazenosti

Do oblasti změn **fyzického zdraví** jsme zahrnuli změny identifikované v rámci změn v biologické oblasti, a to sice konkrétně **větší objem plic, zbavení bolesti, zlepšení imunity, zlepšení astmatu a vyléčení astmatu**. Hubnutí jako takové může být vnímáno jako pozitivní i negativní aspekt, proto jsme ho do této kategorie nezahrnovali. Za špatný vliv na fyzické zdraví by se daly považovat změny v podobě **extrémního hubnutí a zranění**, které byly identifikovány u Gabriely a zranění samotné pak u Veroniky. Za projev vnímání změn ve vlastní kompetenci těla jsme považovali vnímání **větší síly, zpevnění svalů, získání obecné vytrvalosti a lepší fyzické kondice**. Za propad kompetence by se opět dalo považovat běžecké zranění. Spokojenost se vzhledem byla díky běhu vyšší u Kláry, Markéty, Elišky, Gabriely a Heleny:

*„Já jsem fakt nebyla spokojená. Takže vlastně tohleto strašně moc přidá, když to tělo najednou vypadá jako líp.“ (Klára)*

*„S tím svým tělem jsem jako víc spokojená.“ (Markéta)*

*„Ten odraz v tom zrcadle mám pocit, že je lepší. Vizuální jakože, ale to je myslím, že je to i takový větší zaměření nás ženskéjch, že prostě ve chvíli, kdy člověk najednou nemůže nic dělat nebo nic nedělá, má nějaký delší výpadek, tak si najednou přijde, že prostě, já nevím, tady ubylo tohle, tady zase přibylo.“ (Eliška)*

*„Tak celkově vnímání těla tak, že jsem se začala v tom těle cítit líp, jakože.“ (Lenka)*



*„A to byl takový okamžik, kdy mě fakt jako bavilo, že se mi to tělo jako mění...“*  
(Gabriela)

Příčemž u Heleny byl vnímán až **pocit nadřazenosti** díky běhání:

*„Seš jednoznačně víc, nebo já se cejtím jednoznačně víc než ty lidi za mnou, který jako to neudělali a který o tom třeba jenom mluví a pak frfňají a nekonečně začínají dokola a tak.“* (Helena)

Lenka v rámci rozhovoru svůj vzhled ani změnu jeho vnímání neuváděla, zaměřovala se především na změny v oblasti kompetence a zdraví a také jediná uvedla, že má **ke svému tělu větší respekt**:

*„Asi jsem si ho [těla] začala i víc vážit, protože dřív jsem třeba nebrala ani nějaké doplňky na klouby nebo něco takového, ale teďka, když vím, že ho prostě tím během namáhám a všechno, tak se snažím doplňovat i tady tyhle věci, aby právě jako mi to dovolilo dál pokračovat v tom běhání.“* (Lenka)

Pro Gabrielu běhání znamenalo **nalezení ideálního tělesného vzoru**, ke kterému by se chtěla přiblížit:

*„Nevím, když se prostě podiváš jako na ty elitní běžkyně, tak vidíš prostě takovou Jóglovou, že jo, tak prostě ty její nohy a ruce a všechno prostě. Takže já si vždycky říkám, jestli už třeba mám ty nohy takovýhle, ...najednou možná vidím jako vzor toho, jak jako bych chtěla vypadat... Že to jako nevidím v těch modelkách, ale chtěla bych vypadat jako běžkyně.“* (Gabriela)

Denisa se 15 let věnovala profesionálně sportovní gymnastice, sama tento sport nazvala „estetickým“ sportem, kde byl velký důraz na štíhlost a vzhled těla. Udržovat si ho tak vnímá spíše jako **udržování standardu na který byla zvyklá**. Sama váhu pode jejích slov nemusela nikdy řešit, a tak spíše zdůrazňuje své zaměření na funkčnost a kompetenci těla:

*„Jasně, že se to tělo nějakým způsobem mění, ale hlavně chceš, aby bylo nějakým způsobem funkční a štválo by mě, kdybych si zavazovala boty a nemohla se ohnout a takovýhle věci. Nejsem zvyklá, že by se tohle někdy dělo a byla bych nervózní z toho, kdyby to tak bylo. Takže to je asi i o nějakém tom standardu. Takže i ten pohyb беру jako nějakou součást toho, že pokud chci, aby to tělo nějak fungovalo, tak se musím hýbat.“* (Denisa)

Jak již bylo uvedeno v minulé podkapitole, Veronika **nevnímá** v této oblasti jejího života **výrazné změny** spojené s pravidelným běháním.

### 5.3.1.2 Subjektivně vnímané změny v životním stylu

Na základě teoretické části jsme do životního stylu zahrnuli stravovací a spánkové návyky, změny v konzumaci omamných látek a také způsob trávení a nakládání s časem. Změna životního stylu nebyla během rozhovorů blíže definována a interpretace tak byla ponechána na participantkách. Subjektivně vnímané změny v jednotlivých aspektech životního stylu u jednotlivých participantek uvádíme v Tabulce 6.

**Tabulka 6.** Subjektivně vnímané změny v jednotlivých aspektech životního stylu u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání

Participantka	Stravování	Spánek	Řízení času	Čas na sebe	Konzumace návykových látek	Poznámky
Klára	✓	✗	✗	✓	✗	-
Markéta	✗	✗	✗	✓	✗	běhání s kočárkem, čas na sebe v těhotenství
Eliška	✓	✗	✓	✓	✗	větší zájem o stravování, hledání vyváženosti, nutnost zvládat řízení času
Lenka	✓	✗	✗	✗	✗	zlepšení stravovacích návyků, celková změna životního stylu
Gabriela	✓	✗	✓	✗	✗	celková změna životního stylu, změny ve stravování závislé na tréninku, posilování jako prevence zranění, podřizování ostatních oblastí života tréninku, nutnost zvládnutí řízení času
Denisa	✓	✓	✓	✓	✓	větší potřeba jíst, vnímání stravování, hledání rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie, vědomé řízení spánku, plánování mateřství s ohledem na běh, nutnost zvládnutí řízení času
Veronika	✗	✗	✓	✓	✗	uzpůsobení aktivit tréninkovému plánu
Helena	✓	✓	✓	✓	✓	celková změna životního stylu, změna stravy, zapisování do kalorických tabulek, nahrazení emočního jezení během, nutnost zvládnutí řízení času

U změn spojených se **stravováním** bylo těžké rozhodnout, zda změna přicházela před tím, než participantky začaly běhat, během toho, nebo poté. Pokud změna přišla před tím, bylo vyhodnoceno, že tato změna nebyla spojena s pravidelným běháním, v ostatních případech bylo vyhodnoceno, že tato změna byla závislá na běhání.

Klára se celkově zajímá o zdravý životní styl již dlouhou dobu, dokonce jí to baví více než její zaměstnání. Snaží se jíst co nejméně zpracované potraviny, jako inspiraci sleduje známé nutriční terapeutky a jí střídavě. Tato změna ale nebyla závislá čistě na běhání, spíše ji paralelně provázela.

Eliška začala běhat už ve 13 letech a od té doby **postupně hledá vyváženost** ve výkonu, regeneraci a stravě a lze hodnotit, že tato změna je u ní na sportu závislá:

*„... člověk se začal víc zajímat o to i jako co jí a celkově vlastně o nějaký komplexní to zázemí toho sportu, jako je i nějaký protahování a regenerace a tak. Ale samozřejmě ze začátku hroznej pokus omyl, že jo ... člověk poznával sám sebe u toho, nebo respektive svoje tělo, co vlastně dělá, co umí, co neumí, tak vlastně až tím si nějak člověk došel do nějakýho zlatýho středu.“* (Eliška)

Díky tomu, že Lenka chtěla zhubnout, šlo u ní běhání **ruku v ruce se změnou stravovacích návyků** a podobně tomu bylo i u Heleny:

*„Celkově i stravovací návyky jsem se jako pokusila předělat tak, abych se stravovala vyváženě zdravě a začala jsem o tom něco studovat, jakože jak dodávat tělu veškeré vlastně živiny, co potřebuje.“* (Lenka)

*„Začínající váha, když budu brát fakt ten progresivní rok 2023, tak já nevím 63 kilo. Z toho úplně přesně rozborem, bylo 17 kilo tuků navrch. Takže okamžitě v tu chvíli, co jsem do toho zařadila jako nutriční koučku a opravdu jsme jako rozvrhli naprosto přesnou jako stravu přizpůsobenou i tomu běhu ... Ten progres jako byl strašně rychlej a zadařilo se to i bez úbytků svalový hmoty.“* (Helena)

Gabriela začínala běhat už v 17 letech a tato změna byla zároveň spojena s **celkovou změnou životního stylu**. Řešila hodně stravu, i to, jak vypadá. Zpětně si uvědomuje, že tato opatření byla již extrémní, ale možnost, že by se jí mohl týkat diagnostický problém si nepřipouští.

*„Byť si myslím že v jeden moment jsem do toho byla už jako asi moc ponořená, ne jako do běhu, ale i do tý jako zdravý výživy. Kdy fakt jsem byla jako hodně hubená. Až jako, jako ne že bych byla anorektička, to ne, jako neměla jsem podváhu, to ne, ale už jsem myslím, že jsem byla hodně blízko tý nízký jako hranice, že všichni, co mě takhle po dlouhý době viděli, tak mi říkali, že vypadám jako hrozně.“* (Gabriela)

Je zvyklá velké kontroly nad svou stravou a v případě, že běhá, má výčitky, že tato kontrola je menší:

*„Že já v podstatě, když běhám, když jsem jako v tréninku, tak já mám prostě pocit, že přece trénuju na maraton, tak můžu jíst všechno... když jako neběhám, tak vlastně jako paradoxně jako jím jako zdravěji, ... cítím, že když běhám, tak prostě jím víc, než bych musela“ (Gabriela)*

Kromě Gabriely uváděla větší potřebu jíst také Denisa:

*„...ve chvíli kdy běhám, tak určitě jednak mám potřebu víc jíst,...“ (Denisa)*

Veronika má pocit, že měla šetřící stravu již dlouhou dobu a samotným během, se kterým začala před 13 lety, se **nic nezměnilo**.

Změny ve **spánkovém režimu** uváděly pouze Denisa a Helena:

*„Navíc když chceš chodit brzy spát, protože já vstávám mezi 5 a 6, takže potřebuju jít kolem 10 spát, ... možná je to i hodinkama Garmin, které má spousta lidí okolo mě a ty jsem si vlastně s tím během pořídila. Předtím jsem si myslela, že je nepotřebuju, ale teď vlastně sleduju třeba úroveň stresu a kvalitu spánku a takovéhle věci na těch hodinkách.“ (Denisa)*

*„Zároveň samozřejmě, ten spánek se jako trošku jako zlepší, protože se stane asi jako tvrdší, protože člověk asi je víc jako trochu jako vyždímanej.“ (Helena)*

Běh, obzvláště v případě našich participantek, které uběhnou minimálně 21 km týdně, je náročný na čas. To přirozeně nabourává životní styl participantek, které se tomu musely přizpůsobit a zvyšuje to tak nároky na **řízení jejich času**. Eliška si vede strukturovaný trénink a vnímá, že ji tak zasahuje jak do jejího pracovního života, tak do toho sociálního:

*„Člověk se prostě naučil daleko líp plánovat, že občas zvládá na první pohled nezvládnutelné.“ (Eliška)*

V životním stylu Gabriely má běh své pevné a výsadní místo. Díky němu má méně času a musí tak velmi optimalizovat, jak s ním zachází. I přesto stále běhá a je ochotná tomu mnohé obětovat:

*„Já jsem jeden čas, abych stihala běhání, vstávala třeba ve 4:50. Protože jsem si šla zaběhat a pak jsem šla se psem a pak jsem jela do práce. Jeden čas to bylo prostě jenom běhat, pes, práce, jídlo, pes, spát a takže to mě právě ovlivňuje v tom, že dobře cejtím, že jako ten čas třeba tolik jako pak nemám.“ (Gabriela)*

Denisa se připravuje na maraton, trénink tak silně zasahuje do jejího života. Vnímá, že už zanedbává ostatní jeho oblasti, optimalizuje svoje trávení času a běh spojuje zároveň s příležitostmi vidět se s přáteli:

*„Pak začneš vlastně zanedbávat ty ostatní oblasti svého života, protože si vlastně říkáš: ‚Tak dneska jsem neběhala, tak musím zítra ráno.‘ A do toho, že by mě to omezovalo se nechci dostat. Teď se to tím maratonek trochu děje, ale není to takový extrém.“* (Denisa)

Veronika vnímá změnu v nutnosti přizpůsobit se tréninkovému plánu a víkendovým závodům:

*„Jo, jsem musela uzpůsobit ten režim takový, že jsem věděla, že v sobotu mám závod a že pátek zřejmě se nepůjdu v tom běhu úplně zničit. Nebo čtvrtek, jo, že víceméně jako tam musím se trochu šetřit, abych v tu sobotu nebo v tu neděli mohla podat nějaký výkon.“* (Veronika)

Svůj efektivní způsob, jak využít čas na maximum a mezi práci a ostatní zájmy zařadit i běžecký trénink, hledá i Helena:

*„...i když mám jako skulinku, dejme tomu mezi přesunem, nevím, zavření provozovny jako na konci pracovní doby a nějaké schůzky, tak se klidně na tu schůzku přesunu jako formou běhu. Protože najednou prostě volnej čas, jako efektivita času je tam najednou jako úplně jiná, že jo.“* (Helena)

Aspekt **čas na sebe** jsme pro vyhnutí se duplicitnímu obsahu zahrnuli do další podkapitoly zabývající se změnami v psychologické oblasti života.

Změny v **konzumaci omamných látek** uvedly pouze Denisa a Helena:

*„...ve chvíli kdy běhám, tak určitě jednak mám potřebu víc jíst, ... miň piju alkohol celkově.“* (Denisa)

*„...teď jenom tak přemejšlim, že mi jedna kámoška řekla: ‚kde je moje stará kámoška, která se mnou sežrala 2 hamburgery, hrany a ještě vypila 4 piva, no.‘ To spíš to okolí bylo takový jako smutný z toho, ti, co byli zvyklí tady na ten standard.“* (Helena)

Dalšími aspekty spojenými se životním stylem u žen byly souvislosti s mateřstvím a rodičovstvím. Markéta je čerstvě maminkou, a tak si velmi váží volného času, který díky běhu **může mít sama na sebe během mateřství**. Zároveň s kamarády s malými dětmi běhají

s kočárkem a ona je ráda za tuto společnou aktivitu. Běhání zasahuje u Denisy a jejího partnera také do **plánování mateřství a rodičovství**:

*„Původní představa totiž byla, že si zaběhnu ten půlmaraton a pak půjdu na mateřskou, ale to jsme odložili.“ (Denisa)*

Sebereflexe u Gabriely také ukázala, že díky běhu se do jejího životního stylu dostalo také více posilování, i přes její nechuť. **Nutnost posilovat** cítila kvůli mnohým zraněním, která ji při běhu potkala, a tak bylo potřeba preventivně posilovat:

*„Běh mě donutil posilovat, což jinak hrozně nesnáším, ale vlastně ty zranění, který jsem měla, mě donutila. Že si říkám, že nechci mít zas v háji záda, tak musím posilovat. Protože jinak bych byla zas čtvrt roku bez běhání.“ (Gabriela)*

### **5.3.2 Subjektivně vnímané změny v psychologické oblasti života**

Subjektivně vnímané změny v psychologické oblasti života byly rozděleny na pozitivní a negativní, na základě subjektivního hodnocení participantek. Přehled pozitivních změn uvádíme v Tabulce 7, přehled negativních změn v Tabulce 8. Pozitivní změny byly dále rozděleny do čtyř tématických oblastí na *Zvládání těžkých životních situací a psychických onemocnění*, dále pak na *Čas na sebe, zastavení se a vliv na každodenní náladu* a poslední kategorii *Nástroj překonávání se a překonávání překážek*. Nejčastější pozitivně vnímané změny, které participantky uváděly souvisely s pocity svobody a časem na sebe a s vyrovnáváním se s každodenními situacemi, náladami a redukcí stresu. Většina participantek také vnímala vliv běhání na jejich schopnost vyrovnávat se s těžkými výzvami a jejich překonávání nebo překonávání sebe sama. Některým bylo běhání oporou ve velmi těžkých životních obdobích. Podrobně včetně citací jednotlivých rozhovorů se změnami zabýváme v následujících odstavcích.

**Tabulka 7.** Subjektivně vnímané pozitivní změny v psychologické oblasti u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání

Participantka	Zvládnání těžkých životních situací a psychických onemocnění	Čas na sebe, zastavení se, vliv na každodenní náladu	Nástroj překonávání se a překonání překážek
Klára	stabilizace, boj s PTSD, částečné nahrazení anxiolytik, vyrovnávání se s těžkou životní situací, vděk	čas na sebe, pocit svobody, odpočinek od práce, nabití energie, zlepšení nálady, ventil od naštvání, vybití emocí	-
Markéta	-	čas na sebe, sebepoznání a větší vědomí sama sebe	překonání se
Eliška	-	čas na sebe, ventil a protipól zaměstnání, nadhled, pomoc se soustředěním, odpočinek, čas na řešení problémů, zlepšení nálady, zpracování emocí	překonání se, budování obecné odolnosti, trénink vytrvalosti a trpělivosti
Lenka	-	uklidnění, odpočinek (sama), nabití energií, zlepšení nálady, redukce hněvu, redukce stresu	-
Gabriela	zvládnutí těžké životní situace, smysl, řád dne	vyčištění myšlenek, zlepšení nálady	budování odolnosti, překonávání diskomfortu
Denisa	-	čas na sebe, odpočinek od lidí, odpočinek od práce, nadhled, větší stabilita	víra ve svoje schopnosti
Veronika	nástroj zvládnutí těžkých situací, řád, životní jistota	uklidnění, odpočinek od práce, podpora kreativního procesu, zlepšení nálady, redukce stresu, redukce napětí, pocit flow, pocit lehkosti, pocit svobody	schopnost začínat znovu
Helena	zvládnání manické poruchy	vypnutí hlavy a myšlenek, odpočinek od práce, uklidnění, zlepšení nálady, pocit svobody	překonávání se

Běh může sloužit jako prostředek **zvládnání těžkých životních situací**. Klára se tři roky vzpamatovávala z velmi těžkého vztahu, který skončil smrtí jejího přítele na onkologickou diagnózu. Běh ji pomohl postupně přestat brát anxiolytika a vyrovnat se s dlouhodobým stresem, kterému byla v rámci této životní situace vystavena. Díky běhu měla nějakou jistotu, o které věděla, že ji v životě udělá lépe a díky tomu, že už se mu dříve věnovala, mohla se o něj pak **v této těžké životní situaci opřít**:

*„No jako asi měsíc, tak to byl lexaurin. ... Já jsem jako neměla ani tak ty deprese jako posttraumatickou poruchu, úzkosti a takovýchle... No jako nevím teda, ale je to [běh] hrozně významná položka jako pomocník do takových situací. Tak jsem si řekla, že jsem za to ráda zpětně, že jsem k tomu sportu měla vždycky takovej jako vztah, protože je pravda, že to období, kdy jako se tohle dělo, tak vlastně já jsem na to neměla jako sílu. Vůbec. To tam jako byla taková pauza, třeba dvou až tříletá pauza, kdy jako ta jakákoli kondice šla úplně jako mimo a jako cítila jsem se opravdu jako špatně. ...Ale vlastně díky tomu, že to tělo si to pamatuje, jak se chovalo, nebo jaký bylo a jakou mělo kondici, tak jsem byla schopná jako v tom nejhorším vlastně se jako zvednout a začít to zase jako vracet zpátky, takže to bylo to jako moje velké štěstí.” (Klára)*

Těžkou životní situaci zvládala díky běhu i Gabriela. Žila nějakou dobu v zahraničí. Než se tam ale přestěhovala, jezdila tam přes léto na dva měsíce za svým přítelem. Neuměla místní jazyk a její přítel studoval a později pracoval a ona tak zůstávala během dne sama. Běh se pro ni tam stal nástrojem toho, jak tuto situaci zvládnout, jak se **zabavit během dne, mít nějaký svůj úkol** a dát dni **řád a smysl** ve městě, kde nikoho neznala a kde neměla co dělat:

*„Tam mi to jako hodně pomáhalo prostě vůbec jako kolikrát jako překonat ten den...no, když on přijde a začne říkat, jak tam prostě resuscitoval malou holčičku a já jsem nic nedělala, tak jako, že si připadáš prostě jako úplný hovno, takže jako aspoň říkám, no dobrý, tak jsem aspoň uběhla prostě 10 km dneska.“ (Gabriela)*

Podobně pak vnímá běh i Veronika, která z něj měla prostředek, který ji **pomohl přežít náročné životní situace v minulosti**:

*„...vždycky to bylo jako prostředek si myslím, že jsem spoustu věcí tak nějak jako spíš zvládla a spíš jsem to jako díky tomu běhu nějak jako přežila. A když jsem byla na té výšce, že to byl vlastně nějaký kompenzační můj jako prostředek, jak jako řešit nějak napětí, problémy v rodině a takový věci.“ (Veronika)*

Nástrojem zvládání obtížné životní situace byl běh i pro Helenu, která se potýkala s **manickou fází bipolární poruchy**:

*„...a vlastně do toho přišly nějaký jako sny, který jakože ten sen jako probíhal tak, že já jsem věděla, že už jsem jako vzhůru a zároveň jsem jako vzhůru nebyla a vlastně to byla jako noční můra. ... Tak tam přesně logicky jako přišel ten výstup toho hledat jako nějakého terapeuta a v rámci té vlastně prvotní terapie jsem zjistila, že běh je fajn jako fáze nějaký částečný rychlý léčby a zároveň to funguje trochu jako únava, takže člověk jako odpadne, a vychrápe se.“ (Helena)*

Jako další oblast, kterou jsme v drobně odlišných formách identifikovali u všech participantek, byla oblast využívání běhu jako **času sama na sebe**, kdy si participantky **odpočinou od lidí nebo od své práce** a často pak díky tomu mohou být v dalších hodinách ve své práci lepší, efektivnější a podpořit tak kreativní proces.

Jako vyloženě **čas na sebe** běh využívá Klára, Markéta, Eliška a Denisa. Klára si tím ráda odpočine od lidí:



*„Tak jako vzhledem k tomu, že to jako nebo, pro mě to je teda silně individuální sport, byť to tak bejt vůbec nemusí. A protože jako jsem v brně, tak tady bych to vůbec tak nemusela mít. Tak já jsem jako, hmm, pro mě je to tady spíš fakt jako individuální, že vlastně si jdu od těch lidí odpočinout.“ (Klára)*

Markéta vnímá, že ji běh pomáhá i proto, že je to **čas, který má jen sama pro sebe** a svoji hlavu. Je to čerstvá maminka a váží si tak tohoto času na sebe víc než dřív:

*„Předtím jsem si toho tolik nevážila. Říkala jsem: ‚Mně se prostě nechce.‘ A teď vím, že se mi chce už jenom z toho, že se budu hejbat a budu mít čas na svoji hlavu.“ (Markéta)*

Podobně běh jako **čas nebo prostor pro sebe samotnou** vnímá i Eliška:

*„Hele já si myslím, že to je tím, že jak tam mám fakt vyloženě prostor sama pro sebe, ze kterého mě fakt jako nic neruší.“ (Eliška)*

Denisa sice začala běhat, aby se vídala během covidové pandemie se svými přáteli, ale běh vlastně vnímá jako **odpočinek od lidí** a čas, kdy si může **odpočinout od své práce**, která probíhá s lidmi. Sdílí tak tento čas jen s blízkými. Během její práce fyzioterapeutky také jezdí na turnaje, a i tady je běh čas, kdy po ni nikdo nic nechce a ona si od své práce může během náročného dne odpočinout:

*„...když jsem celý den v práci s lidmi, tak tohle je ten čas, kdy s nimi pak nejsem, nebo jsem právě jen s tím jedním člověkem... Takže to беру jako takový svůj čas a vlastně mám radost, že to spojím i s tou mojí sociální potřebou... Ještě v tom vidím hodně takové oddělení od té společnosti... Já to mám vlastně i tak, že se úplně oddělím, protože nejsem vlastně ani na telefonu.“ (Denisa)*

Pokud běhá **sama**, je to pro ni **forma odpočinku**:

*„Jak mám náladu být sama, tak prostě je to pro mě taková forma jako odpočinku, no.“ (Lenka)*

Podobně jako Denisa, i Veronika pracuje s lidmi a běh je tak čas, kdy může **ventilovat přílišné množství podnětů a od své práce si odpočinout**:

*„No, prostě mi to pomáhá jako v životě si ventilovat nějaký stres, napětí a po práci, když jsem i přestimulovaná podněty, lidmi, pracuju s malými dětmi a s rodiči těch malých*

*děti, tak ten běh po té práci mě tak jako vyklidí zase a pak zase jsem schopná jako fungovat dál.*“ (Veronika)

Běh pomáhá nejen jako protipól práce s lidmi, ale také k **podpoře při mentálně náročné práci**. A to ať už jako **forma odpočinku**, nebo k **podpoře soustředění, výkonu** nebo **kreativního procesu**. Tak ho využívají Eliška, Klára, Gabriela a Veronika:

Elišce pomáhá mít **větší výkon a soustředění v její práci**, která je primárně hlavou:

*„Takže to určitě je jako ten fakt jako aktivní odpočinek té myslí, protože jak sedím u počítače, čumím do počítače, dělám jenom hlavou, tak prostě tohle je ohromnej, ohromnej relax a ohromná protiváha k tomu ... jako se soustředím a s tím odpočinkem to hrozně pomáhá.“* (Eliška)

Podobnou **pauzu během své mentálně náročné práce** potřebuje i Klára:

*„A prostě to, že jo, tohle nějakým způsobem potřebuju pro to, abych fungovala, protože já tu práci mám poměrně mentálně náročnou, a ještě ke všemu sedavou. A jsem dost neposedný člověk, takže já jako to nevydržím moc dlouho, takže já vlastně víceméně pravidelně z té práce chodím dřív. Já to mám takový celkem svobodný. A vlastně po těch 3 až 6 hodinách už musím fakt jít ven a jít si třeba zaběhat.“* (Klára)

Gabriela využívala běh jako **nástroj, jak si vyčistit hlavu** a dát si **pauzu při učení**:

*„... O víkendu nevím, jsem se učila nebo něco, tak když pak si jdu večer zaběhat a pak přijdeš, tak samozřejmě se jako zase můžeš učit, máš prostě čistou hlavu a jde to líp...“* (Gabriela)

Podobně uvádí i Veronika, že ji běh pomáhal během psaní diplomové práce, právě **podporou kreativního procesu**:

*„...když běžím, tak mě třeba napadají, nebo když jsem psala i diplomku, tak mě napadaly jako formulace, jo, jako když běžím, tak se to často jako stane, protože nad něčím přemýšlím a líp se mi pak, mi přijde, ty věci jako formulují.“* (Veronika)

Dalším zásadním uváděným využitím běhu je jako nástroj **uklidnění**. Tak ho vnímá například Lenka:

*„Sem mnohem víc v klidu, protože vždycky, když si jdu zaběhat, tak mě to neskutečně uklidní.“ (Lenka)*

Podobně jako i Heleně a Veronice jí také pomáhá **zvládat vyhocené situace a stres** a brát je více s **nadhledem**:

*„Možná, že jsem aj třeba v práci trochu jako mírnější, protože já jsem člověk, kterej je schopnej, když prostě je pod velkým tlakem, ve stresu a tak, tak vybuchnout. Jo anebo jako ne přímo asi vybuchnout, ale jako jsem nepříjemná na lidi kolem, plivu kolem sebe jed prostě, vždycky něco odseknu, protože já jsem ve stresu, ale tady díky tomuhlenctomu já vím, že i když jsem v tom stresu, tak odpoledne se toho stresu zbavím.“ (Lenka)*

*„Velký jako vyklidnění. Přestaneš se vlastně jako rozčilovat nad věcma, který by tě dřív jako sraly, a když tě jako něco nasere, tak to jdeš jako vyběhat vlastně skoro, když už jako to nejdeš zažrat, ale jdeš to vyběhat přesně ten opačnej efekt.“ (Helena)*

*„Jo, že jsem byla třeba nějaká vytočená, šla jsem běhat a pak jsem se zklidnila... A určitě mi k tomu dopomohlo to, že člověk jako tím ventiloval nějaký stres a napětí, jako rozhodně.“ (Veronika)*

O **nadhledu** u sportovců mluví i Denisa:

*„Obecně si myslím, že se sportem člověk získá nadhled k jiným věcem.“ (Denisa)*

Nadhled svým způsobem hledají v běhu i Eliška, Gabriela a Helena. Pro Elišku je to o oproštění se od běžných starostí a o **čas na utříbení myšlenek**:

*„Jasně a myslím, že je to přesně tímhle tím, že jakoby se člověk oprostí od takovejch těch běžnejch starostí, že to pustí z hlavy anebo si to vyřeší.“ (Eliška)*

Gabriela mluví o nástroji pro **vyčištění myšlenek**:

*„A pak kolikrát jako mám takový to, že si člověk řekne ‚ty jo, já to jdu radši vyběhat‘, takovýto vyčištění těch myšlenek.“ (Gabriela)*

Pro Helenu je to o **vypnutí** myšlenek a odpočinku od běžných starostí:

*„Vypneš. Úplně jako při tom běhu jako jde vypnout hlava. ... Ale ta hlava tak dokonale jako vypne, že se jako nepřemejšlí nad žádnýma dalšíma postupama a byznysovým plánem, a další půlrok a tak.“ (Helena)*

V souladu s literaturou většina participantek explicitně uváděla **zlepšení nálady**:

*„Určitě se pak člověk usmívá, no.“ (Klára)*

*„Ale vlastně vždycky potom tréninku je nějaká ta radost, že prostě člověk šel a že to jako zmáknul.“ (Eliška)*

*„Jsem šťastná, že jsem si mohla jít zaběhat. V tomhle se rozhodně cítím lépe.“ (Lenka)*

*„Vlastně, že mi běhání jako zvedá náladu.“ (Gabriela)*

*„Mám lepší náladu, určitě.“ (Veronika)*

*„Já bych ten běh jako se nebála i vystrčit jako na stejnou úroveň, jako je ta psychoterapie, jako jdeš po tom běhu domů úplně se stejným endorfinem, jako když si prostě pokecáš hodinu s terapeutem, prostě úplně super.“ (Helena)*

Lenku běh dokonce **nabíjí energií**:

*„...normálně by si člověk řekl, že když si jdeš na hodinu zaběhat, tak si těžko odpočineš, ale já fakt, fakt pak přijdu domů a jsem nabitá energií. Jsem šťastná, že jsem si mohla jít zaběhat.“ (Lenka)*

Veronika běhá z našich participantek nejvíce objemu kilometrů za týden a na rozdíl od ostatních uvádí také pocity, které jsou často spojeny s expertností v prováděné činnosti, a to sice **flow**:

*„To je krásný pocit, když víte, že můžete zrychlit, když máte pocit, že jako letíte a můžete dál běžet a zrychlovat. ...takže já jsem vlastně i začala běhat, tak já bych řekla, že ještě mnohem dřív, než jsem začala někde slyšet nějaký termín jako flow a podobně. Takže přesně do toho se tak jako dostanu skoro vždycky.“ (Veronika)*

Běh dává lidem i **pocit svobody**. To můžeme pozorovat u Kláry, Heleny a Veroniky:

*„...jak jen můžu, tak chodím běhat do přírody, tak to obrovsky psychicky pomáhá jakoby oprostít se od toho světa, od těch technologií. Já chodím bez mobilu úplně, takže se cítím jako strašně svobodně, no.“ (Klára)*

*„Jinak já jako asi stejně nejradši jako běhám sama. Je zajímavý, že toho jsem se jako strašně bála jako začínající běžec tehda. A najednou zjistíš, že jako když vyběhneš sama, že to je asi ta největší svoboda, která reálně jako existuje.“ (Helena)*

*„ten běh je pro mě čistě o té svobodě, jo, že si můžu dělat, co chci, říkat, jak rychle chci, s kým chci, kde chci, v jakém terénu chci, s jakým převýšením chci. ... Když běžím sama,*

*tak je to takové hodně svobodné. No, a to si myslím, že je i hlavní důvod, proč vlastně běhám. Je to věc, kterou mi nikdo nikdy nevezme, je prostě můj.*“ (Veronika)

Běh, jako i jiné sporty, často posouvají hranici komfortu běžců. Oni se tak učí překonávat sami sebe a může se to promítat i do dalších oblastí jejich života. Například Markéta při běhu překonala mety, které by dříve nevěřila, že překoná. To ji pomohlo více si uvědomovat, jakou sílu může mít, pokud bude věřit, že něco zvládne, a tak lépe **překonat i další životní výzvy**:

*„Třeba 12 km jsem si myslela, že bych nikdy neuběhla, ale uběhla jsem to a teď si říkám, že je to jen dvanáctka, to nic není. No a o porodu jsem si taky myslela, že bych to jako nezvládla a zvládla jsem to ... byla jsem hrozně překvapená, co to tělo dokáže. ... Vždycky jsem věděla, že je to hodně o hlavě, ale u toho běhu si to člověk víc jako uvědomuje.“* (Markéta)

Podobně výzva spojená s během napomohla i Elišce **překonávat i další životní situace**:

*„...když se na to podívám z nadhledu, tak bych řekla tím, jak ten člověk překonává vlastně sám sebe nějaký svoje limity, nebo i to, že se člověku nechce, ale jde, tak pak jako v těch jinejch životních situacích ho to vlastně posílí.“* (Eliška)

Zajímavé je také vnímání **zvýšení vytrvalosti**, která se pak aplikuje ne pouze v běhu, ale **i v dalších oblastech života**. Podobně i budování nějaké odolnosti a vědomí sebeúčelnosti, které se přenáší jak z běhu do ostatních oblastí, tak také v opačném směru:

*„To není jenom v tom běhu. Ta vytrvalost, prostě se pak přenáší, a to jako věřím, že si to pak člověk jako přináší do toho, jako nevím, ať už pracovního nebo prostě osobního života...V tom běhu mi může pomoci, že jsem zvládla něco jinýho, nějakou jinou situaci někde jinde, nebo i naopak si myslím, že při něčem mi to může jako pomoci. ...A netroufám si říct, jestli je to přesně od té doby, kdy jsem začala běhat ty dlouhý tratě, ale myslím, že třeba před pěti lety bych to vzdala a teď mě to prostě ani nenapadlo... Nějak jsem se naučila, že jako to nějak jakože to bolí, trvá to dlouho, ale že to skončí a bude to dobrý.“* (Gabriela)

Denise dal běh pocit jistoty v tom, že si **dokáže poradit s věcmi, které přijdou v budoucnu**:

„Obecně si myslím, že je super, že se člověk dokáže motivovat a vlastně pak víš, že když se bude dít něco těžkýho, tak že se z toho prostě neposereš, protože ta hlava ví, že se to nějak vyřeší. Já to tak mám tím běháním.“ (Denisa)

Veronika vnímá, že ji běh **naučil opakovaně začínat znovu**, i přesto, že je to pro ni těžké:

„A určitě, to si myslím, že se pak přináší takovej život, že prostě člověk má nějakou jako pravidelnost, nějaký řád, je schopen se kousnout a někdy jako vyjít i z té komfortní zóny anebo třeba něco začít znovu. Protože jako v tom běhu po těch zraněních, když pořád začínáte vlastně znovu, tak to vůbec není jednoduché.“ (Veronika)

A větší **schopnost vycházet ze své komfortní zóny** díky běhání vnímá i Helena:

„a najednou zjistíš, že jako prší, jako prší fakt hodně a stejně se jako oblikneš a jdeš. Takže už ani jako to počasí, že jo, není jako překážkou, což se dřív jako stávalo.“ (Helena)

Psychické dopady běhu mohou být také negativní. Negativně vnímané aspekty jsme v různém rozsahu našli u většiny participantek. Tyto aspekty u jednotlivých participantek jsou uvedeny v Tabulce 8. Tyto aspekty souvisí především se dvěma tématy, a to se **závislostí na běhání nebo sportu** (potřebou běhat nebo negativními pocity, pokud nemohou běhat) a **tlakem na výkon**. Podrobněji včetně citací se těmito změnám věnujeme v následujících odstavcích.

**Tabulka 8.** Subjektivně vnímané negativní aspekty v psychologické oblasti u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání

Participantka	Potenciální negativní aspekty
Klára	-
Markéta	porovnávání se s ostatními
Eliška	špatná nálada a úzkost v případě při nemožnosti běhat
Lenka	tlak na výkon
Gabriela	-
Denisa	potřeba sportovat
Veronika	potřeba běhat
Helena	-

**Nepříjemné pocity spojené s tím, že nemohou jít běhat** jsme našli u Elišky, Denisy a Veroniky. Eliška přiznává, že **pokud nemůže běhat, necítí se dobře**. Cítí pocity frustrace, napětí a nekompetence, je pro ni těžké soustředit se na práci:

*„taková jako frustrace teď, člověk jako má pocit, že ho všechno bolí, nebo jakože je takovej nepoužitelnej, že je hrozně ztuhlej, a i samozřejmě psychick, jako že se člověk necejtí tak uvolněně, fakt jako takovej jako staženej... když jsem nemocná nebo nachlazená a nemůžu jít běhat, tak pro mě je pak i daleko těžší se soustředit na práci. Jako že se nemůžu fakt vybit.“ (Eliška)*

Podobně nesvá se cítí i Denisa. U ní je to především z důvodu pocitů, že by porušovala svůj daný řád a rutinu a potenciálně i vnitřní přesvědčení o tom, že sportovat by se mělo ze zdravotních důvodů:

*„Nechci říct, že bych byla jako nervózní, že nic nedělám, to ne, ale prostě se cítím blbě, když nic nedělám. Už je to takový zajetý. Nevím, jestli je to úplně fyzický proces, je mi jasný, že ty hormony dělají hodně, ale je to spíš takový pocit, že už jsem dlouho nic nedělala a měla bych...“ (Denisa)*

Velký význam toho, že by **nemohla běhat**, pociťuje také Veronika:

*„... at' mi kdokoliv v mém životě vezme jako cokoliv, pokud budu moct běhat, budu jako zdravá, což nikdy nevíš, že, tak ten běh mi nikdy nikdo nevezme. Jo a ten význam toho běhu, že mi nikdo nevezme, jo, on je prostě můj, já tam jako nemusím nikomu jako vysvětlovat, co pro mě znamená, nebo ne.“ (Veronika)*

Druhou skupinou potenciálně negativních vlivů je **tlak na výkon**. Lenka sama reflektuje, že má někdy **nepříjemné pocity, pokud se jí nedaří mít výkon** dle svých představ. Ale její přístup je velice střízlivý a rozhodně nelze mluvit o žádném extrému:

*„Tak jako přála bych si, abych se v tom třeba pořád zlepšovala. Třeba si říkám, tak jo, no tak třeba tady v tomhleto jako trošku cítím, že bych jako se chtěla zlepšovat a třeba to nejde a potom mě to trochu mrzí.“ (Lenka)*

Pro Markétu tlak nepocházel od ní samotné, ale spíše z jejího okolí. Běh jí tak učí se **neporovnávat s ostatními**:

„jsem zjistila, že se nesmím porovnávat ... třeba kamarádka s náma taky běhá s kočárky a občas má jako lepší čas a pak jsem zjistila, že si to stopuje, když zastaví.“  
(Markéta)

### 5.3.3 Subjektivně vnímané změny v sociální oblasti života

Subjektivně vnímané změny v sociální oblasti života nejčastěji souvisely se vzájemnou podporou a motivací, poznáváním nových lidí i společnou aktivitou s rodinnou nebo přáteli. Často uváděným aspektem byl pocit sounáležitosti s běžeckou komunitou, který uvádělo sedm z osmi participantek. Přehled subjektivně vnímaných změn v sociální oblasti u jednotlivých participantek uvádíme v Tabulce 9. Podrobněji včetně citací se jim věnujeme v následujících odstavcích.

**Tabulka 9.** Subjektivně vnímané změny v sociální oblasti u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání

Participantka	Vnímané změny
Klára	socializace na závodech, podpora komunity, motivace, motivace ostatních, podpora rodiny a nejbližších, pocit sounáležitosti, boj proti samotě
Markéta	společná aktivita, pocit sounáležitosti, společné téma, vzájemná pomoc, motivace, motivace ostatních, sdílení na sociálních sítích, vzájemná podpora, tlak okolí, učení se neporovnávat,
Eliška	noví přátelé, pocit sounáležitosti, sdílení zkušeností, motivace, motivace ostatních, inspirace, sdílení, vzájemná podpora, opravdová přátelství
Lenka	podpora rodiny, pocit sounáležitosti, společná aktivita s přítelem, společná aktivita s bratrem, sdílení zkušeností na závodech
Gabriela	seznámení s novými lidmi, pocit sounáležitosti, vzájemná podpora, prioritizace běhu nad sociálním kontaktem, tlak okolí na výkon, vzájemná motivace, lepší vztah se psem
Denisa	společná aktivita s přáteli, pochvala okolí, vzájemná motivace, jít příkladem svým klientům
Veronika	společná aktivita, pocit sounáležitosti, druhá rodina
Helena	společná aktivita s manželem, seznámení s lidmi, pocit sounáležitosti, změny si všimá okolí, přicházení o přátele, lepší vztah se psem, motivace ostatních, pocit vlastní nadřazenosti a speciálnosti, vzájemná podpora

Klára i přesto, že běhá většinou sama a má ráda, že si odpočine od lidí, tak si cení vzájemné podpory v komunitě běžců, motivuje jí to běhat, účastnit se závodů a **být této komunity součástí**. Pomáhá jí to necítit se na světě sama a mít pocit, že **někam patří**:

„Do té skupiny běžkyň, jako tam jsem se přidala, já nevím, jestli před půl rokem, ale je to prostě strašně krásná skupina, kde se všichni motivují, všichni se podporují, i když tam prostě někdo uběhne jen 2 km. ... Mně to přijde strašně krásný a jako fakt mě to hrozně



*pomáhá a motivuje. ... je tam jako hezká atmosféra mezi těma běžcema, i to, když někdo pozdraví, když se potkáme, taky strašně jako příjemný a motivující.*“ (Klára)

A cítit **pocit sounáležitosti s běžeckou komunitou:**

*„...mě to prostě dokáže strašně strhnout taková ta nějaká sounáležitost, ono to jako celkově v té společnosti hrozně chybí ... Hrozně to pomáhá i jako necítit se na tom světě sám.*“ (Klára)

Dále také Klára vnímá, že **motivuje i lidi kolem sebe** a dělá to ráda:

*„Určitě vím, že někteří lidi mě za to obdivují. Byť já vždycky říkám, že není vůbec za co, že mnoho běžců je samozřejmě mnohem mnohem lepší... ráda jako motivuju jiný lidi, třeba i když chtějí poradit, jak se mají stravovat a tak.*“ (Klára)

U svých nejbližších pak vnímá **podporu i starost:**

*„Ale jako určitě to je vnímaný víceméně pozitivně, i když taková ta starší generace jako babiček a tak, tak ty v podstatě si myslíš, že zaprvé umřu, protože je to hrozně náročný... ale už to pochopili a už jsem i dostala běžeckou mikinu k Vánocům doma, takže už to přijali. Jo jo, teď to tam vnímají jako pozitivně.*“ (Klára)

Markéta má díky běhu **společnou aktivitu s kamarády**, se kterými navíc mohou probírat i témata spojená s jejich rodičovstvím:

*„...pak mám právě tu kamarádku, co chodí běhat s kočárkem se mnou, ta bydlí hned vlastně ve vesnici vedle nás, takže se vždycky sejdem a jdeme spolu, což je úplně skvělý. Že i díky mně si vlastně i koupila běžecký kočárek, takže říkala, že to je úplně úžasný.*“ (Markéta)

Vzájemně se **motivují a pomáhají si**. Své běhy **sdílí** na Stravě a je ráda, že vidí běhy ostatních a oni mohou vidět její a mohou se tak vzájemně podpořit. I ona vnímá komunitu běžců jako specifickou a pozitivní skupinu:

*„To skupina běžců je taková, taková jiná. Je to hrozně hezký, když se takhle jako právě potkáme, tykáme si a ty víš, kolik jste uběhli, tak je to fakt jako něco jiného. Je to hrozně hezký.*“ (Markéta)

Eliška **poznala díky běhu mnoho lidí**, kteří jsou teď jejími dobrými přáteli:

*„...tak určitě jsem tím získala nové kontakty a nové kamarády...“* (Eliška)

**Běžecká komunita** je jí blízká a vnímá, že jsou tito lidé něčím „jiní“, že jsou víc vyklidnění a nemají potřebu si na něco hrát. Cení si, že může s těmito lidmi sdílet i neúspěchy a zklamání. Vnímá u jedinců této skupiny velkou odolnost proti zátěži, která ji inspiruje a motivuje k větším výkonům. Dál u této skupiny předjímá vytrvalost, cení si, jak si poradili se svými zraněními a co dokázali překonat:

*„Všichni jsou na takové té stejné vlně. Samozřejmě tím, že je spojuje ten zájem ... často ty lidi třeba ani nedělají nic jiného... A přijde mi, že mají potom takovou tu podobnou náuru, nebo vůbec ten podobnej jako náhled na žití ... jsou schopný brát mnoho situací víc s nadhledem ... když se do něčeho pustí, tak v tom víc vytrvávají ... vlastně jsou schopný občas úplně nemožného ... A jakože člověk zjistí, že vlastně tydlency pocity neúspěchu a nějakýho jako zhoršení třeba tak, že fakt nemá sám, že je to úplně běžný, jo, že jsou jako otevřený v tý komunikaci v tomhle, že to není jenom takovýto jak na sociálních sítích ... Takže, takže určitě si myslím, že ta komunita je nějakým způsobem specifická a často tím, že vlastně ten běh si nachází lidi s nějakým smýšlením nebo respektive lidi nějakýho naturelu a nějakýho smýšlení inklinují k tomu běhu. Tak díky tomu si myslím, že se tam jako kumulují lidi právě s podobnejma třeba vlastnostma, nebo který spojujou nějaký podobný rysy.“*  
(Eliška)

Eliška také cítí, že lidé, kteří nejsou běžci a nejdou do takového extrému, tento způsob trávení času nechápu a dokud si na to sami nepřijdou, nelze jim tuto zkušenost předat:

*„No jako mimo tu běžeckou komunitu, nebo mimo ten běžeckej svět, tak tím, jak ty lidi si to třeba někdy nijak tak nevyzkoušeli, nebo přesně šli si zaběhnout 2 km a mysleli, že u toho umřou, tak většinou je to takový: ‚To tyjo, já nechápu, jak můžeš takhle běhat, to bych umřel.‘“* (Eliška)

Lence doma původně nedůvěřovali, že má na to, aby mohla opravdu běhat:

*„...i doma, když jsem řekla, že začínám běhat, tak se na mě koukali jako: ‚Ty, astmatická lemra, chceš běhat?‘ Takže vlastně je to pro mě takový jako překonávání sama sebe v tomhle.“* (Lenka)

Pro ni byl ale jejich přístup **motivující** a nyní má jejich plnou **podporu**:

*„...jsem jim chtěla dokázat, že to zvládnou, takže pro mě v tomhle to byla neskutečná motivace ... třeba aj mamka mi jako teďka kolikrát říká: ‚hele, dneska, jak jsem jela, tak*

*jsem viděla na cyklostezce někoho běžet a měl skvělou prostě svítící běžeckou vestu. Tak jsem to googlila a já ti ju taky objednala. Chceš ju? Ať jako, ať se ti nic nestane. “ (Lenka)*

Celkově ji komentáře okolí o výjimečnosti jejího počínání spíše motivují k dalším výkonům a je znát **radost z příslušnosti ke komunitě běžců**, i pocit, že vnímá tyto lidi jako, že jsou „jiní“. Také je zde cítit, že jiní lidé nemohou běžcům tak dobře rozumět, proto s nimi ráda své zkušenosti sdílí:

*„I když mi všichni říkali, jako že jsem magor, jakože jdu tady na dvanáctikilometrový závod dopoledne před silvestrem: ‚jako odpadneš, to jako večer se ani nedožiješ půlnoci‘ ... když jsem fakt jako na tom druhém kilometru slyšela čas 20 minut ve sluchátkách, tak jsem si říkala: ‚no, ty vole, oni měli pravdu, co já idiot tady dělám, prostě, proč si tohle dělám, proč jsem dneska jako všichni normální lidi nezůstala doma?‘ ... Ale tím, že si tam s těma lidma o tom můžu popovídat, protože jinak třeba právě v práci a tak, tak nemám vyložené lidi, kteří by běhali, nebo by na to byli nějak jako napojeni na tu komunitu...“ (Lenka)*

Běh se stal také **pojítkem a společnou aktivitou** s jejím přítelem i s jejím bratrem:

*„Co se týče jako vztahu s přítelem, tak tam určitě jakože bylo super, že nám to s přítelem prostě dalo další věc, kterou jsme mohli dělat spolu...A určitě to pomohlo i mému vztahu s bráchou, protože on je taky člověk, kterej je hodně sportovně založený.“ (Lenka)*

Pro Gabrielu bylo v cizině těžké poznat nové lidi, ale díky běhu alespoň měli **společnou aktivitu**, na kterou se mohli přes portál Couchsurfing sejít:

*„...že vlastně i jsem třeba aspoň tam někoho jako poznala, byť to bylo třeba na jeden až dva běhy, tak aspoň ten běh mi pomohl jako i v tomhlenctom.“ (Gabriela)*

Gabriela celkově oceňuje, jak možnost poznat nové lidi skrz běh, tak **příslušnost k běžecké komunitě**, především pak pocit, že s nimi může svůj zájem a zkušenosti sdílet a oni chápou důležitost tohoto zájmu pro ni, což ji v minulosti u jiných blízkých lidí chybělo:

*„...poznáš nový lidi, seš v tý komunitě, což je super, protože jako se bavíš o něčem, do čeho seš zažraná úplně stejně jako ty ostatní, takže teďko nikoho nemudíš a všichni moc dobře ví, o čem mluvíš. Takže to mě vždycky hrozně jako nabylo energií. ... Když je to člověk, kterej k tomu sportu jako nemá úplně vztah a neříkám, že jako všichni, ale vlastně to tak nějak vůbec jako nechápe.“ (Gabriela)*

Komunita běžců ji je celkově příjemnou společností, kde se cítí dobře, i pokud se s těmito běžci nezná. Cení si vzájemné **podpory, sdílení** a fandění:

*„A možná jako na těch závodech, třeba že poznáš jako i ty, jakože máš takovou tu možnost se s někým tam jako, ne, že nějak jako extra popovídat, ale že je to tak jako na stejný vlně, i ty cizí běžce myslím, víš, že kolikrát jako, nevím, se podpoříte navzájem. Za mnou jednou přišel nějaký pán a hrozně mi děkoval, že to uběhl jenom díky mně, protože běžel celou dobu za mnou a já to ani nevěděla. To je taky jako hezký, n,o takový ten pocit tý sounáležitosti, že máte ten společný cíl.“ (Gabriela)*

Možná její **silná identifikace jako běžkyně** a členstvím v běžecké komunitě je i důvodem, proč pak prioritizuje běžecký trénink oproti jiným setkáním:

*„Jinak společensky mě napadá, že občas to má jako možná jako negativní vliv, ale taky to jako záleží. No že občas prostě, když víš, že další den prostě brzo vstáváš, protože prostě musíš jít běhat, zvláště v létě, kdy se dá běhat prostě jenom brzo ráno nebo hrozně pozdě večer, tak lidi prskají, že na tu párty nejdeš.“ (Gabriela).*

Z vyprávění Gabriely je také jasný silný **vliv tlaku okolí na výkon**. Sama ale reflektuje vliv, který na ní má sdílení výkonů na sociální síti a rozhodla se, že to tam sdílet nebude:

*„...a já třeba nemůžu bejt na stravě, protože vím, že by mě to tam stresovalo. Já nechci, aby nikdo jinej viděl mé běhy, ani netoužím vidět nikoho jinýho, zvláště když jako třeba máš období, kdy neběháš, že jo.“ (Gabriela)*

Tento tlak na výkon lze pozorovat i v případě týmových závodů, kde sama cítí **očekávání okolí**, i přesto, že jsou nevysslovená a sama tak na sebe tlačí:

*„Teď jako nechci bejt nějak to, ale vlastně jsem spíš patřila k těm jako lepším. A ale i to prostě, že jsme nebyli jako ambiciózní nebo nějak jako, tak přišlo mi, že asi jako... že jim to nechceš, jako že jim to fakt jako, já to teda spíš jako zlepšovala, ale třeba že mají nějaký očekávání, nebo tak. Asi tam byl takovej trošku jako tlak a motivace na to, to běžet jako asi líp nebo rychlejc... ale určitě když to třeba dobíháš, když máš poslední etapu a dobíháš a všichni na tebe čekají v cíli tak jo jako...“ (Gabriela)*

Běh Gabrielu také dostal ke canicrossu, který teď dělá **se svým psem** a díky tomu mají společnou aktivitu i lepší vztah:

*„Myslím, že tak jako nějak přesně jako ten vztah s tím psem se ti jako i zlepší.“*  
(Gabriela)

Pro Denisu byl **sociální aspekt běhání jako prvotní impuls** k tomu začít běhat. Sama výkony podle ní nepotřebuje, ale běhat ji přijde, že by se mělo. Její sociální skupina je ji motivací a je to skupina, se kterou tuto aktivitu může sdílet:

*„S kamarádkou jsme se domluvily, že pojedeme do Barcelony a zaběhneme si tam půlmaraton. A teď dost podobně za měsíc a půl poběžím maraton. Zase to bylo takové, že já si říkala, že to asi nepotřebuju běžet ten maraton, ale s tou kámoškou spolu stejně běháme, tak když se přihlásila, tak jsem si řekla, že dobře, že se teda taky přihlásím... A vlastně i to, že vím, co dělají oni a oni vědí, co dělám já, mě motivuje. A když s někým jdeš na ten maraton a vidíš, co dělají, tak se sebereš a řekneš si ‚ok, tak já teda jdu běhat.‘ ... A my i bydlíme hodně blízko sebe, což je hodně motivační, když na tebe ráno čeká někdo na zastávce, tak prostě vylezeš.“* (Denisa)

Veronika běhá sama, se ségrou nebo s manželem. I když **motivaci od ostatních** nepotřebuje, je za ni ráda. S ostatními bežeckými kamarády i v období, kdy nezávodí, běhají společně na Lysou horu v Beskydech:

*„Určitě jako mě motivovalo, že tam jedeme všichni společně i teďka, i když se to jako neběhalo jako závod. Každý přiběhne z jiné strany a vždycky, když se tam potkáme jako nahoře. A určitě mi to jako hodně motivuje se tam s nima pozdravit na tom kopci, jo, takže to je super.“* (Veronika)

I ona má mezi běžci **nejbližší přátele**, se kterými už prožila mnoho dobrého i zlého. Cítí s nimi **sounáležitost** a nezáleží na tom, zda jsou na tom výkonově stejně, ale jde o to, co spolu prožili a že spolu mohou sdílet tento zájem:

*„Jak už jsem zmínila ta skupina přátel, s kterými běhám vlastně od roku asi 2010, už jsem jejich členem. Tak opravdu, to jsou moji blízcí přátelé, taková druhá rodina. My jsme myslím spolu toho za za těch skoro 13 let strašně moc prožili, ať už třeba dobrého, ale i třeba těch jako horších životních situací. A myslím si, že nás to všechno jako tak nějak stmelilo. Je nás tam jako poměrně hodně a jsme tak jako všichni, tak jako bych řekla velmi různorodí, i váhou i třeba výkonností. Jo, my jsme všichni, jako tam nejsou jen profi běžci, nebo jako jsou tam vyloženě amatéři, pak zase úplně blázni běžečtí, bych řekla, jo. A přesto tak jako držíme pospolu.“* (Veronika)

I pro Helenu je v běhu důležitá **podpora** jejího okolí a cítí, že má svou změnou životního vlivu **na svoje okolí vliv**:

*„Ale tak jako částečně ten muž tam hraje taky svoji roli, protože se prostě taky jako rozeběhl vlastně a začal jako, trošku jako fungovat taky jinak. Že tam je jako strašně zásadní vlastně i ta podpora tý rodiny, že jo. ...pak je tam, že jo, ta logická jako podpora těch lidí. To, co oni ti dali, tak ty dneska převádíš zase na další jako začínající běžce. Takže ještě vlastně to ovlivnění jako velký ovlivnění toho okolí, no.“* (Helena)

Díky běhu poznala mnoho lidí a cítí s běžeckou komunitou **sounáležitost**:

*„Poznáš jako velkou fůru lidí a já ještě říkám, že co běžec, tak to velmi jako milej a hodnej člověk, že jo. Všichni ty lidi s nějakým tím sportovním jako základem a smyslem pro nějakou konektivitu.“* (Helena)

Zároveň ale výstupem ze svých starých zvyklostí **přišla o některá přátelství z minulosti**, nebo se tato přátelství nějakým způsobem změnila:

*„...přemějším, že mi jedna kámoška řekla: ‚Kde je moje stará kámoška, která se mnou sežrala 2 hamburgery, hrany a ještě vypila 4 piva?‘ To spíš to okolí bylo takový jako smutný z toho, ti, co byli zvyklí tady na ten standard.“* (Helena)

Další vztah, který to u ní dostává na novou úroveň je **vztah s jejím psem**, s nímž také nadšeně běhá:

*„A já vlastně jako furt neběhám sama, furt běhám s tím čoklem. Jo ještě ten pes byl další asi impulz, máme borderu teda. A tam jsme jako zjistili, že jak jí navlíkneš do canicrossu a do postroje a začne se spouštět ta časomíra „3, 2, 1“, tak ten pes jako kniká radostí.“* (Helena)

Motivací ale mohou být i lidé, které vůbec neznáme. Podobně jako Gabriela, má Helena zkušenost ze závodů plnou **podpory okolí** a jejich **povzbuzování**:

*„...ty lidi, který byli na trasách, chtěli vlastně tě jako prostě přišli jako z ničeho podpořit. Tak to je na tom takovej hezkej jako vrchol. To je takový jako vrchol toho, jít si s nima plácnout a řekla bych, že ještě víc to jako umí děti.“* (Helena)

### 5.3.4 Subjektivně vnímané změny ve spirituální oblasti života

Poslední oblastí našeho zkoumání byla oblast spirituální. Představa participantek o tom, co do spirituální oblasti spadá se lišila a často byla velkou měrou navázaná na oblast psychologickou. Pokud tomu tak bylo, uváděli jsme tyto změny v obou oblastech. Pod představami o spirituální oblasti života participantky často uváděly přesah, smysl života, meditační techniky a víru v Boha. Přehled uvedených subjektivně vnímaných změn u jednotlivých participantek uvádíme v Tabulce 10, podrobněji včetně citací se jim pak věnujeme v následujících odstavcích.

**Tabulka 10.** Subjektivně vnímané změny ve spirituální oblasti u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání

Participantka	Vnímané změny
Klára	čas na utřídění myšlenek, řešení existenciálních myšlenek, řešení strachu ze smrti, vyrovnávání s traumatem,
Markéta	větší propojení s přírodou
Eliška	uvědomění vlastní nicotnosti
Lenka	-
Gabriela	čas na myšlenky, naučení se být sama
Denisa	-
Veronika	-
Helena	přesvědčení, že něco vyššího přitáhlo její intuici k běhu

Klára má poslední tři roky spojené s uzdravováním z psychického traumatu a řešení svého **strachu ze smrti**. Běh v tom hrál roli ve smyslu poskytnutí času a prostoru pro přemýšlení nad existenciálními otázkami:

*„...tak třeba ten strach ze smrti hrál strašnou roli, kdy jsem se dostala v podstatě do stavu, kdy z toho fakt nemám strach, dokážu o tom mluvit. Uvědomuju si tu konečnost. A kolikrát jsem o tom při tom běháním přemýšlela. A jako přitom si člověk přemýšlí, to je tolik věcí, který fakt souvisejí úplně s těmi nejhlubšími jako rovinami člověka. S tím, co všechno prožil tím svým životem, s těma traumatama a jakoby já jsem při tom promeditovala tolik věcí, tolik jako otázek a přehoupla jsem se a vlastně přeběhla jsem úplně do takový jako vyrovnanosti a klidu.“ (Klára)*

Markéta vnímá spirituální rozměr běhání v tom, že je více **propojená s přírodou**:

*„Takhle jsem jako víc propojená s tou přírodou, když to tak jakoby řeknu.“ (Markéta)*

Elišce dává běh nadhled nad každodenními problémy i jejím životem, uvědomuje si díky němu svoji **malost** a **nicotnost** ve srovnání se světem:

*„S tím během no, jako já mám pocit, že v tom běhu si vždycky uvědomím, jak je člověk de facto jako maličkej vůči všemu, že vlastně určitě jako je něco, co je většího, ale že vlastně člověk je hroznej mraveneček, tak jakoby to mě přijde, že tam tak jako jsem tím našla.“ (Eliška)*

Gabriela vnímá čas strávený běháním jako čas, který má na své myšlenky. Ač říká, že to není jako meditace, působí to, že má jen obavu dát běhu takový kredit, zároveň ale, že v jejím životě běh jako **meditace** působí:

*„Možná jako mi přijde, že v tom běhu, samozřejmě to není jako meditace nebo tak, ale že fakt člověk se jako naučí bejt tak jako sám. Třeba jako když máš prostě běžet 36 km, tak jako seš sama na to. A třeba když neposloucháš hudbu, nebo tak, máš čas na ty myšlenky, a tak jako si je necháváš jako proudit.“ (Gabriela)*

V životě Heleny měl běh ve spirituální oblasti jinou roli. Vnímá, že její **intuice** ji k běhu přivedla a díky tomu je teď její život díky běhání lepší:

*„Takže pravděpodobně bych se do toho běhu jako nepustila, kdyby mi ta intuice neřekla, bude to pro tebe lepší. Protože vlastně jako pocit, který se jako popisuje hrozně jako těžko. Takže pokud se ti nějaký běžec snaží vlastně vysvětlit, že se budeš cítit líp a bude to jako dobrý, tak jako dokud to neuděláš, tak to jako nezažiješ. Takže intuice mi jako poradila hele zkus to, nebo bude to fungovat a ono to jako fakt zafungovalo. Tak asi takhle.“ (Helena)*



## 6 Diskuze

V této kapitole budeme postupovat v souladu s dílčími otázkami našeho výzkumu a zaměříme se postupně na subjektivně vnímané změny v jednotlivých oblastech bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu. Následně se zamyslíme nad možnými limity našeho výzkumu a doporučíme směřování pro budoucí studie.

### 6.1 Subjektivně vnímané změny v biologické oblasti života

U našich participantek jsme v biologické oblasti mohli pozorovat výrazné změny navázané na zvýšení jejich fyzických dovedností. V souladu s literaturou, která uvádí vliv na zvětšení vitální kapacity plic a zvýšení kondice (Jones & Carter, 2000), uvádělo pět z osmi participantek větší objem plic (Klára, Markéta, Eliška, Lenka, Gabriela), dvě další a celkově pět pak uvádělo lepší fyzickou kondici (Eliška, Lenka, Gabriela, Denisa, Helena) a Eliška také obecnou vytrvalost. Tělesná kompetence se ale zvyšuje díky běhu i po silové stránce. Klára uváděla jak větší sílu, tak zpevnění svalů. O zpevnění svalů pak mluvily také Markéta a Gabriela. Tento příznivý vliv běhu na svaly a posílení svalového aparátu můžeme najít také v literatuře (Vlčková, 2015). Čtyři z osmi participantek díky běhu zhubly (Klára, Lenka, Helena, Gabriela). Ve výzkumech se objevuje také informace o tom, že běh hraje velkou roli ve snižování a udržování tělesné hmotnosti (Cox, 2017). Literatura očekává vliv běhání také na imunitní tělesný systém (Rueggsegger & Booth, 2018), což můžeme pozorovat i u několika našich participantek, Klára s Helenou explicitně uváděly zlepšení imunity a Markéta s Lenkou pak zlepšení až vyléčení jejich problémů s astmatem. Pouze jediná participantka u sebe nevnímá výrazné biologické změny související s běháním (Veronika). Domníváme se, že je to především díky tomu, že se tato participantka dříve intenzivně věnovala jiným sportům a ty následně vyměnila za běh. Biologické změny, hlavně dopady na zdraví, hubnutí a zvýšenou fyzickou kompetenci, souvisely výrazně také s tělesným pojetím participantek, které budeme diskutovat v příslušné podkapitole této kapitoly.

Literatura uvádí, že největším problémem běhání jsou zranění, se kterými se potýká 40-50 % běžců ročně (Fields et al., 2010). Zranění z běhu udávaly dvě z participantek (Gabriela, Veronika), vysoké procento výskytu těchto negativních fyzických změn se tedy v našem souboru nepotvrdilo. To může být způsobeno hned několika důvody. První, který se nabízí, je relativně nízký věk našeho výzkumného souboru, a tedy nižší riziko zranění. Zároveň polovina našich participantek (Markéta, Denisa, Lenka, Helena) běhá mezi jedním až třemi lety, a tedy potenciálně se nemusely zatím s žádným zraněním setkat. Dvě z našich

participantek se také živí jako fyzioterapeutky (Denisa, Veronika) a tedy lze předpokládat vyšší vzdělání v oblasti zdravého pohybu a regenerace. Také další participantky uváděly, že se o zdravý životní styl a regeneraci zajímají ve svém volném čase (Klára, Eliška, Gabriela). To všechno mohou být faktory snižující pravděpodobnost zranění. Další důvod absence zranění pak může být fakt, že se s průměrným objemem kilometrů týdně pohybujeme u nižší hranice kondičního běhání. Tedy kromě Veroniky všechny participantky běhají 21-40 km za týden. Studie u běžců v některých případech uvádí silnou touhu něco dokázat (Gerasimuk et al., 2021) a také můžeme snahu něco dokázat najít také jako jednu z hlavních motivací k běhání (Evans, 2020), u našeho výzkumného souboru ale tato silná touha něco dokázat není znát. Participantky trénují, často velmi systematicky (Veronika, Eliška, Gabriela), ale je zde mnohem větší důraz na to cítit se dobře, ideálně se vyhýbat nadměrnému tlaku okolí, a především poslouchat svoje tělo.

U jedné z participantek se jako jedna ze změn také objevilo zbavení se bolesti (Klára), což je jev, který jsme nenašli v literatuře, jež se tématu změn souvisejících s běháním věnuje. Studie ale na druhou stranu uvádí výrazný pozitivní vliv v primární a sekundární prevenci chronických onemocnění (Warburton et al., 2006), což by s tímto jevem mohlo okrajově souviset. Pro zjištění reálných souvislostí ale z našeho výzkumu nemáme dostatek informací, takže by toto posouzení mohlo být předmětem návazných studií.

Další tematickou oblastí zařazenou pod biologické aspekty života bylo tělesné sebepojetí. Postoj k tělu ukazuje jedincovo vnímání vlastního těla a jeho vlastností. Tělesné sebepojetí je utvářeno základními aspekty jako jsou vzhled, fyzická výkonnost a kompetence a zdraví. Pozitivní změny v oblasti spokojenosti se svým vzhledem jsme zaznamenali u pěti z osmi participantek (Klára, Markéta, Eliška, Gabriela, Helena). Dvě další participantky byly se svým vzhledem spokojeny už před tím, než začaly běhat, a tak se jejich postoj nezměnil (Denisa, Veronika). Pozitivní vliv běhání na tělesné sebepojetí lze dohledat i v existujících studiích (Byrd et al., 2016) a také se uvádí výrazný pozitivní vliv běhání na sebevědomí (Pretty et al., 2005). V našem výzkumu jsme pak u jedné z participantek díky běhání pozorovali dokonce objevení se pocitu nadřazenosti (Helena).

Poslední participantka neuvedla k této oblasti žádný komentář a věnovala pozornost spíše nárůstu tělesné kompetence (Lenka). To, že k tomu nepřikládala důležitost mohlo být dáno i tím, že šlo o jednu z nejmladších participantek, bylo jí 26 let. V období 35-40 let se začíná u lidí v důsledku involučních změn měnit vzhled. Pravidelná fyzická aktivita je jedním z faktorů, které involuční změny zpomalují. Díky důrazu společnosti na větší

důležitost vzhledu u žen, obvykle ženy tyto změny snáší hůře než muži (Thorová, 2015), zároveň u žen tyto změny více ovlivňují jejich půvab a sexuální přitažlivost (Říčan, 2004).

Co se týče tělesné stránky, tak je dobré zmínit, že běžci mohou být ohroženi poruchami příjmu potravy (Montserrat Hernández et al., 2021). Příznaky poruchy příjmu potravy jsme mohli pozorovat u jedné z našich participantek, která popsala extrémní hubnutí a v minulosti podváhu spojenou s extrémním běháním a změnou stravování i výrazné výkyvy v oblasti stravovacích návyků v závislosti na běhání (Gabriela).

Do změn životního stylu jsme zahrnuli změny ve stravovacích a spánkových návycích, změny v konzumaci omamných látek a také způsobu trávení a nakládání s časem. Podle očekávání bylo možné u žen, které začaly běhat pozorovat změny ve stravovacích návycích, a to sice u tří čtvrtin participantek (Klára, Eliška, Lenka, Gabriela, Denisa, Helena), přičemž u Veroniky opět ke změně nedošlo, neboť již považovala svoje stravovací návyky za přizpůsobené sportovním aktivitám před začátkem běhání. Změny ve spánkových návycích jsme zaznamenali u čtvrtiny participantek (Denisa, Helena). U týchž participantek jsme pak zaznamenali změny v konzumaci návykových látek (Denisa, Helena), jiné participantky těmto oblastem nepřikládaly důraz. Literatura uvádí pozitivní vliv běhání v prevenci drogových závislostí (Posadzki et al., 2020), ovšem o tom, zda měly participantky předchozí potíže se závislostmi nemáme informace, a tedy je možné, že žádné návykové látky dříve nekonzumovaly. Dalo by se zde ale uvažovat o souvislosti s nahrazením emočního jezení, které bylo možné pozorovat u Heleny.

Výrazné změny šlo pozorovat v nutnosti efektivnějšího řízení času. Tu pocítilo pět z osmi participantek (Eliška, Gabriela, Denisa, Veronika, Helena) a běhání tak mělo výrazný vliv na jejich trávení času. S tím souvisí využití běhání jako času sama na sebe, což jsme taktéž zaznamenali u pěti z osmi participantek (Klára, Markéta, Eliška, Denisa, Veronika, Helena). Výrazný vliv pak mělo u Markéty, která si času na běhání, a tak i sama na sebe váží více díky mateřství a nutnosti intenzivní péče o dítě. Taktéž Denisa přiznala, že běhání hrálo roli v plánování mateřství. Gabriela díky běhání a stoupajícímu věku začala posilovat jakožto kompenzaci k tomuto pohybu.

## **6.2 Subjektivně vnímané změny v psychologické oblasti života**

V rámci literatury i v rámci našeho výzkumu lze pozorovat celou řadu změn v mentálním zdraví v souvislosti s běháním. V našem výzkumu jsme poznatky v této oblasti rozdělili nejprve na pozitivní a negativní, v závislosti na subjektivním hodnocení těchto změn participantkami, pozitivně vnímané změny jsme následně rozdělili do tří témat a

v souladu s pořadím těchto témat budeme postupovat i v této kapitole. Prvním tématem bylo *Zvládání těžkých životních situací a psychických onemocnění*. Toto téma jsme mohli v různých podobách sledovat u čtyř participantek (Klára, Gabriela, Veronika, Helena). Klára se tři roky vzpamatovávala ze smrti jejího přítele na onkologickou diagnózu. Běhání ji pomohlo postupně přestat brát anxiolytika a vyrovnat se s dlouhodobým stresem. Těžkou životní situací zvládala díky běhu i Gabriela a Veronika. V souladu s literaturou lze u běhu pozorovat příznivý vliv na redukci stresu (Posadzki et al., 2020) a pomoc v léčbě úzkostí (McDowell et al., 2016; Posadzki et al., 2020) a depresí (Posadzki et al., 2020; Weinstein et al., 2010). U Heleny běh pomohl s vyrovnáváním se s manickou fází bipolární poruchy, patrně díky přirozené únavě ze sportu, který ji umožnil normálně spát.

Dalším identifikovaným tématem, byl *Čas na sebe, zastavení se a vliv na každodenní náladu*. Čtyři z našich participantek (Klára, Markéta, Eliška, Denisa) využívají běhání jako čas, který mají samy na sebe, kdy si odpočinou od lidí a případně od své práce. Hodnotily kladně, že mohou tento čas strávit podle sebe, není od nich nic vyžadováno a pociťují při něm svobodu. Pocity kontroly a nezávislosti také patřily mezi nejčastěji udávanými motivacemi k běhání v široké populaci v literatuře (Evans, 2020). Běhání podle studií také napomáhá s podporou kognitivních funkcí (Posadzki et al., 2020) a s redukcí pocitů zmatenosti (O'Halloran et al., 2004), což jsme mohli pozorovat u poloviny našich participantek (Eliška, Klára, Gabriela, Veronika), které udávaly, že jim běhání pomáhá k podpoře soustředění, výkonu nebo kreativního procesu. Uklidnění od hněvu a naštvání udávaly Lenka, Veronika a Helena, tento efekt běhání se v literatuře vyskytoval pouze ve starší studii (Francis & Carter, 1982).

Klára a Lenka mluvily o tom, že je běhání nabíjí energií, což je taktéž v souladu s fakty nalezenými ve studiích (O'Halloran et al., 2004). Literatura udává také časté zvýšení emoční pohody a lepší náladu (Hoffman & Hoffman, 2008; Pretty et al., 2005), vliv na celkovou vyrovnanost a duševní jasnost během běhu (O'Halloran et al., 2004), ale také výskyt příjemných euforických pocitů po doběhnutí nazývaných *runner's high* (Siebers et al., 2023). Zlepšení nálady udávaly tři čtvrtiny participantek (Klára, Eliška, Lenka, Gabriela, Veronika, Helena). Ze zbylých dvou pak jedna zdůrazňovala vyšší emoční stabilitu (Denisa) a druhá dávala důraz na sebepoznání a větší vědomí sebe sama (Markéta). U všech participantek bylo možné pozorovat vnímání pozitivního vlivu běhání na jejich psychický stav.

Třetí oblastí vnímaných změn v psychické oblasti byla oblast, kdy běh slouží jako *Nástroj překonávání se a překonávání překážek* v životě. Změny v tomto aspektu svého

života pozorovaly tři čtvrtiny participantek (Markéta, Eliška, Gabriela, Denisa, Veronika, Helena). V literatuře je vyšší pocit vnímání osobní účinnosti (*self-efficacy*) spojen především s dlouhými běhy (Nezlek et al., 2018). Náš výzkum by pak naznačoval, že nemusí nutně na délce běhu záležet, ale že klíčem k vyššímu pocitu vlastní kompetence a důvěře ve vlastní schopnosti, je překonání limitu, který se nám v nějakou chvíli v životě zdál nedosažitelný. Jeho překonání pak z dalších podobných limitů činí dosažitelnou metu.

Subjektivně hodnocenou negativní stránkou běhání je pak potenciální vybudování závislosti. Téma závislosti na cvičení je těžko uchopitelné díky nejednoznačnosti operacionalizace v literatuře (Gross, 2023), nicméně jeho zkoumání by mohlo přinést zajímavé nálezy, a to především v praktických doporučeních pro začínající běžce z ohledu prevence nebo naopak pro ty, kteří již trpí závislostí. Závislost na běhu je některými definována jako tréninkový stav takový, který ohrožuje fyzické, duševní a sociální fungování jedince (Živčič Tomić et al., 2023), v našem souboru se v souvislosti s nemožností běhat objevovala špatná nálada nebo úzkost u o něco více než čtvrtiny participantek, a to sice u tří z osmi (Eliška, Denisa, Veronika), ovšem žádná z nich v této souvislosti neuváděla stav, který by ohrožoval její fungování.

### **6.3 Subjektivně vnímané změny v sociální oblasti života**

Další oblastí, kterou jsme se ve vnímaných změnách zabývali byla oblast sociální. Mezi nejčastější motivace k běhání ve studiích patří sounáležitost s komunitou (Evans, 2020). Pocit sounáležitosti byl také jev, který jsme zaznamenali u všech participantek kromě Denisy. Participantky v této spojitosti uváděly, že jde především o vzájemnou pomoc (Markéta), motivaci (Eliška) a podporu (Klára, Gabriela, Helena), ale také sdílení zkušeností (Markéta, Eliška, Lenka, Gabriela), které může neběžec stěží pochopit. Některé uváděly, že mají mezi běžci nejlepší přátele (Eliška, Veronika). Z běhání se ale také stala aktivita, kterou participantky mohou obohatit své již existující vztahy a věnovat se mu se svými nejbližšími (Markéta, Lenka, Gabriela, Denisa, Veronika, Helena), ať už rodinou, přáteli nebo svými domácími mazlíčky. Negativním sociálním aspektem vnímaným u našich participantek je pak tlak na výkon (Markéta, Gabriela), se kterým si ale naše naše participantky samy poradily tím, že se snaží neporovnávat s okolím (Markéta), anebo vědomě nepoužívat sociální sítě (Gabriela).

## **6.4 Subjektivně vnímané změny ve spirituální oblasti života**

V oblasti spirituální mělo běhání pro naše participantky roli především jako čas na utřídění myšlenek (Klára, Gabriela) a řešení existenciálních témat (Klára), dále pak pro větší propojení s přírodou (Markéta), uvědomění si vlastní nicotnosti a nadhled (Eliška). Helena pak vnímala v souvislosti s během roli vlastní intuice, která ji dle jejich slov k běhání přivedla, a tak ji zlepšila život.

## **6.5 Naplnění cíle práce a limity našeho výzkumu**

Stanovený cíl této práce, popsat subjektivně vnímané změny v životě žen ve věku 20-40 let, které nastaly poté, co začaly pravidelně běhat, byl ve výzkumu, který je nedílnou součástí této práce, naplněn. Naplněny byly i dílčí cíle práce, tedy zmapovat tyto změny v biologické, psychologické, sociální a spirituální oblasti života těchto žen a popsat subjektivně vnímané změny v jejich tělesném sebepojetí a životním stylu. Zároveň jsme si ale vědomi, že nalezené poznatky jsou individuálního charakteru a odráží především jedinečnost jednotlivých participantek. V příbězích, které jsme si vyslechli se vyskytují podobnosti, avšak nelze je zobecňovat přes celou populaci žen v mladém dospělosti pravidelně se věnujících běhání, a to hlavně kvůli relativně malému zkoumanému vzorku. Množství participantek ale vychází z povahy kvalitativního výzkumu, a hlavně z povahy a časové náročnosti IPA. Za limitující považujeme také výběr výzkumného vzorku metodou samovýběru v online prostředí, protože nešlo o náhodný výběr, je možné, že se do výzkumu přihlásila pouze specifická skupina. Dalším vnímaným limitem je zkreslování vzpomínek a náročné rozlišování změn, které byly výhradně ovlivněny pravidelným běháním. Další limity vycházejí z přirozených vlastností kvalitativního výzkumu a interpretativní fenomenologické analýzy, které nás nutí přemýšlet nad nuancemi našeho jazyka a schopností nás i našich participantek vyjádřit nebo navnímat danou skutečnost co nejpřesněji.

## **6.6 Praktický přínos a náměty pro další zkoumání**

Za výhody našeho výzkumu považujeme široký záběr ve zmapování specificky ženského běhání. Výsledky pak mohou být použity jako motivace pro další běžkyně, které hledají důvody, proč se věnovat běhání nebo hledají motivaci ve chvíli, kdy se jim v jejich běžeckých začátcích nedaří. Stávající běžkyně zde pak mohou nalézt témata, která jsou jim samotným blízká a nepřipadat si tak v těchto problémech samy. Protože je téma běhání

mnohem častěji zpracováváno u mužské populace, bylo jedním z námětů také zmapování specificky ženských témat, která by se mohla v následujících výzkumech na běžecské téma otevřít. Jistě zajímavé výsledky by mohla přinést komparativní studie běhání a životních změn mezi muži a ženami. V takovém designu bychom byli schopni lépe rozhodnout, do jaké míry jsou ženy opravdu méně zaměřovány na výkon a dosažení výsledku. Oblast, která by si jistě zasloužila hlubší zkoumání je téma závislosti na pohybových aktivitách bez ohledu na pohlaví běžců. Jako zajímavé další směřování podobného výzkumu považujeme potenciální studii, která by pokračovala hlouběji do světa specificky ženských témat a zaměřila se na oblast, která je obecně ve výzkumech velmi zanedbána, a to sice běhání v těhotenství a mateřství.

## 7 Závěry

Na základě výsledků lze vyhodnotit, že vnímané změny spojené s pravidelným běháním jsou z většiny v souladu se zjištěními z odborné literatury, která uvádíme v teoretické části práce. Mezi zjištěné subjektivně vnímané změny u žen v mladé dospělosti díky běhání patří:

- Subjektivně vnímané změny v **biologické oblasti života**:
  - větší objem plic, lepší fyzická kondice, obecná vytrvalost,
  - větší síla a zpevnění svalů,
  - hubnutí,
  - zlepšení imunity a léčba problémů s astmatem, zbavení bolesti,
  - zranění spojená s běháním
  - pocit větší kompetence a zlepšení fyzického zdraví
  - zvýšení nebo zachování spokojenosti v tělesném sebepojetí, větší fyzické zdraví, spokojenost se vzhledem i pocit větší tělesné kompetence,
  - pozitivní změny a větší sebeuvědomění ve stravovacích návycích, změny ve spánkových návycích a v konzumaci alkoholu,
  - velké nároky na efektivnější řízení času.
- Subjektivně vnímané změny v **psychologické oblasti života**:
  - pomoc při zvládání těžkých životních situací a psychických onemocnění,
  - pocit nezávislosti a svobody, čas na sebe,
  - příznivý vliv na redukci stresu, pomoc v léčbě úzkostí a depresí,
  - zlepšení nálady, lepší zvládání hněvu, uklidnění se, získání nadhledu,
  - zlepšení kognitivních schopností a soustředění,
  - překonání se a větší víra ve svoje schopnosti překonávat překážky,
  - potenciální závislost a negativní pocity a úzkosti spojené s nemožností běhat.
- Subjektivně vnímané změny v **sociální oblasti života**:
  - poznání nových lidí,
  - pocit sounáležitosti s běžeckou komunitou, vzájemná pomoc a podpora, možnost sdílet zkušenosti i pocity selhání,
  - společná aktivita blízkými.



- subjektivně vnímané změny ve **spirituální oblasti života**:
  - čas na přemýšlení a meditaci.

Poznatky studie přispívají ke zmapování kontextu ženského běhání, přináší náměty pro motivaci k běhání u ženské populace a přinášejí potenciální témata pro další vědecké zkoumání.

## Souhrn

Běhání má příznivý vliv na naše zdraví v celé jeho šíři, může ale ovlivnit i mnoho dalších aspektů našeho života. Výzkumy o běhu jsou často velmi specificky zaměřeny a historicky se jich většina zabývá mužskou populací. Cílem práce bylo popsat subjektivně vnímané změny v životě žen ve věku 20-40 let, které nastaly poté, co začaly pravidelně běhat. Dílčími cíli bylo zmapovat tyto změny v biologické, psychologické, sociální a spirituální oblasti života těchto žen a popsat subjektivně vnímané změny v jejich tělesném sebepojetí a životním stylu.

Běhání je klíčová a přirozená lidská aktivita, která se vyvinula z evoluční nutnosti pro lov a přežití. Běh nevyžaduje speciální dovednosti, speciální vybavení a je možné ho dělat kdekoliv. Nárok na běžce je pouze ve správné technice běhu (Folland et al., 2017) a potenciálně ve změně stravování. Zásady vhodného sportovního stravování jsou předmětem diskuzí a přesná doporučení se různí (Tiller et al., 2019; Wardenaar et al., 2017). Výživa běžců je také často spojena s tématem poruch příjmu potravy (Gaudlová, 2015). Tréninku běhu je nutné se věnovat pravidelně a k dosahování výsledků je nutné střídát tréninkové aktivity. Běžecský tréninkový plán je tak časově náročný a výrazně ovlivní životní styl běžce.

Hlavními motivátory k běhání je zlepšení zdraví, a to jak fyzického, tak psychického, pocit kontroly a nezávislosti, sounáležitost s komunitou a touha něčeho dosáhnout (Evans, 2020). Lidé se zvýšenou úrovní fyzické aktivity mají sníženo relativní riziko úmrtí a pravidelná pohybová aktivita je účinná v prevenci chronických onemocnění (Warburton et al., 2006). Tělesná aktivita zlepšuje také duševní zdraví. Pomáhá v oblasti kognitivních funkcí (Posadzki et al., 2020), léčby depresí (Posadzki et al., 2020; Weinstein et al., 2010), úzkostí (McDowell et al., 2016; Posadzki et al., 2020), redukci stresu a v prevenci neurodegenerativních onemocnění (Posadzki et al., 2020). U běžců lze pozorovat statisticky významně méně zmatenosti (O'Halloran et al., 2004). Časté je zvýšení emoční pohody a lepší nálada (Hoffman & Hoffman, 2008; Pretty et al., 2005). Běh má pozitivní vliv na množství energie, celkovou vyrovnanost a duševní jasnost během běhu (O'Halloran et al., 2004). Výrazný je také pozitivně vnímaný vliv běhu na sebevědomí (Pretty et al., 2005) a u delších běhů se vyskytuje nárůst vnímání pocitu osobní (Nezlek et al., 2018). Největším problémem běhání zůstává vysoká míra zranění (Fields et al., 2010), běžci jsou ale také ohroženi poruchami příjmu potravy (Montserrat Hernández et al., 2021) nebo možností vybudování závislosti (Weinstein & Szabo, 2023). Ženy a muži jsou z fyziologického pohledu jinak vybaveni k běhu. Ženy jsou obecně schopny vyvinout menší

rychlost než muži, zároveň ale mohou mít větší vytrvalost. Ženské běhání může být na rozdíl od toho mužského také ovlivněno menstruačním cyklem, těhotenstvím a mateřstvím (Gaudlová, 2015).

Životní změna je z pohledu psychologie široké téma. Životní události měnící náš život, jsou pro nás stresující, ať už je hodnotíme pozitivně, či negativně (Holmes & Rahe, 1967). Naše chování může být plně nevědomé a jeho změna tak může být mimořádně náročná. Změna se neodehraje ze dne na den, ale je to proces probíhající v několika fázích (Prochaska a DiClemente, 1992). Různé teorie zabývající se životní změnou vysvětlují změny lidského chování na základě různých determinant (Davis et al., 2015).

Životní období 20-40 let je spojeno s počátkem dospělosti a je charakteristické velkou rozmanitostí v individuálních rozdílech (Říčan, 2004). V této studii ho nazýváme *mladá dospělost*. V tomto období jsou biologické změny zanedbatelné (Vágnerová, 2007), větší význam mají faktory psychosociální. Psychosociální milníky se projevují ve všech oblastech života a lidé jich dosahují v různých časech. U mladých dospělých dochází k osamostatnění a identifikaci s rolí dospělého, zároveň mladý dospělý přebírá s tím spojenou zodpovědnost. Člověk v tomto období především přestává být závislý na své původní rodině. Vztah mladého dospělého s jeho rodiči se zklidňuje a nejvýznamnějšími se stávají symetrické vztahy s vrstevníky. Mladý dospělý je schopen párového soužití a posléze je schopen splnit nároky role rodičovské. V tomto období je klíčové dosažení ekonomické nezávislosti. Role pohybové aktivity v životě člověka v tomto období je velmi individuální (Blatný, 2016; Langmaier a Krejčířová, 2006; Říčan, 2004; Thorová, 2015; Vágnerová, 2007).

Bio-psycho-sociálně-spirituálního přístup ke zdraví je někdy nazýván celostní nebo holistický a pohlíží na zdraví s ohledem na čtyři oblasti, tedy biologickou, psychologickou, sociální a spirituální, vyzdvihuje jejich význam a vzájemnou ovlivnitelnost (Orel, 2020). Díky modelu danému tímto přístupem se můžeme celostně dívat i na změny v životě způsobené díky pravidelnému běhání.

Výzkum je zaměřen na vnímání subjektivní zkušenosti, a proto je orientován kvalitativně. Výzkumný soubor byl vybrán metodou samovýběru v online prostředí, a to na základě čtyř kritérií: ženské pohlaví, věk 20-40 let, běhají alespoň rok, za týden průměrně uběhnou 21 a více km.

Výzkumu se zúčastnilo 8 participantek, které splňovaly zvolená kritéria. Pro sběr dat jsme použili polostrukturovaný rozhovor. Vzhledem k zaměření na subjektivní popis zkušenosti našich participantek, byla pro analýzu dat zvolena interpretativní fenomenologická analýza.

Z analýzy dat vyplynulo, že participantky vnímají změny na základě zařazení pravidelného běhání do jejich života v každé ze zkoumaných oblastí, tedy v biologické, psychologické, sociální i spirituální. Tyto změny byly většinou v souladu s literaturou a většina byla vnímána participantkami pozitivně, objevily se ale také negativně vnímané změny.

V biologické oblasti šlo především o změny spojené se zvýšením fyzických dovedností jako je zvětšení vitální kapacity plic a zvýšení kondice, méně často pak získání obecné vytrvalosti, větší síla a zpevnění svalů, zlepšení imunity a zbavení se bolesti. Polovina participantek díky běhání zhubla. V jednom případě bylo hubnutí extrémní a spojeno s poruchou příjmu potravy. Běžek zranění se vyskytla u čtvrtiny participantek. Oproti literatuře, která uvádí touhu něco dokázat jako významnou motivaci pro běhání (Evans, 2020; Gerasimuk et al., 2021), nebyla tato motivace u našich participantek významná, převažovala potřeba cítit se dobře a poslouchat svoje tělo. Téměř všechny participantky uváděly pozitivní vliv běhání na jejich tělesné sebepojetí, které se projevovalo větší spokojeností s jejich vzhledem, fyzickou výkonností nebo pozitivním vlivem na zdraví, nebo kombinací uvedených vlivů. Změny v životním stylu se projevovaly ve změně stravování, zlepšení spánkového režimu a snížení konzumace alkoholu. Většina participantek uváděla potřebu efektivnějšího řízení času.

V psychologické oblasti převažovaly pozitivně vnímané změny a pozitivní vliv běhání na psychický stav bylo možné pozorovat u všech participantek. To se projevovalo ve zlepšení nálady a vyšší emoční stabilitě. Behání pomohlo polovině participantek při zvládnání těžkých životních situací a psychických onemocnění. Další pozitivně vnímané změny byly získání času na sebe, získání pocitu svobody, pozitivní změny v podpoře soustředění, výkonu nebo kreativního procesu, pocity uklidnění a nabytí energií. Běh byl také vnímán jako nástroj překonávání se a překonávání překážek v životě. Oproti literatuře (Nezlek et al., 2018), kde je vyšší pocit vnímání osobní účinnosti (*self-efficacy*) spojen především s dlouhými běhy, byl tento pocit u participantek spojen s překonáním různých subjektivně vnímaných nedosažitelných limitů. Negativní změny se projevovaly při nemožnosti běhat, kdy některé participantky uváděly špatnou náladu nebo úzkost.

V subjektivně vnímaných změnách v sociální oblasti dominoval pocit sounáležitosti s komunitou, který se projevoval především vzájemnou pomocí, motivací, podporou a sdílením zkušeností. Některé participantky našly mezi běžci nejlepší přátele a většina vnímala běh jako aktivitu, které se mohou věnovat se svými nejbližšími nebo se svými

domácími mazlíčky. Negativním sociálním aspektem byl tlak na výkon, kterého si ale participantky byly vědomy a samy se s ním vyrovnaly.

V oblasti spirituální bylo vnímání změn velmi individuální a objevovala se role běhání jako čas na utřídění myšlenek, řešení existenciálních témat, propojení s přírodou a uvědomění si vlastní nicotnosti.

Stanovený cíl této práce, popsat subjektivně vnímané změny v životě žen ve věku 20-40 let, které nastaly poté, co začaly pravidelně běhat, byl ve výzkumu, který je nedílnou součástí této práce, naplněn. Naplněny byly i dílčí cíle práce. Poznatky jsou z povahy kvalitativního výzkumu individuálního charakteru.

## Literatura

- Ajzen, I., Fishbein, M., Thurow, L. C., , R. L., & Heilbroner. (1980). *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior* (3, ilustrované vydání). Prentice-Hall.
- American Psychological Association. (2024). *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved March 6, 2024, from <https://dictionary.apa.org/lifestyle>
- Asociace sportu pro radost, z.s. (2024). *Běhej lesy*. Retrieved February 20, 2024, from <https://behejlesy.cz/>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (2, ilustrované vydání). Prentice-Hall.
- Barnes, K. R., & Kilding, A. E. (2015). *Running economy: measurement, norms, and determining factors*. In *Sports Medicine - Open* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1186/s40798-015-0007-y>
- Barreto, B. S., Moura, I. V. S., Pinheiro, G. de S., Andrade, A. G. P. de, Noce, F., & Costa, V. T. da. (2021). *Analysis of the Motivational Levels of Men and Women Amateur Runners*. In *Lecturas: Educación Física y Deportes* (Vol. 26, pp. 59-75). <https://doi.org/10.46642/efd.v26i282.2671>
- Běháme.cz. (2015). *Jak pracovat na zlepšení běžecké formy + běžecký plán*. Retrieved March 1, 2024, from <https://behame.cz/3585/jak-pracovat-na-zlepseni-bezecke-formy-bezecky-plan/>
- Best4Run. (2024). *Best4Run*. Retrieved February 19, 2024, from <https://www.best4run.cz/>
- Beverly, J. (2023). *What Running Shoes Should I Buy?* Retrieved March 1, 2024, from <https://www.runnersworld.com/gear/a20842305/how-to-buy-the-right-running-shoes/>
- Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Karolinum.
- Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M. E., Henriksen, G., Koppenhoefer, M., Wagner, K. J., Valet, M., Berthele, A., & Tolle, T. R. (2008). *The Runner's High: Opioidergic Mechanisms in the Human Brain*. In *Cerebral Cortex* (Vol. 18, pp. 2523-2531). <https://doi.org/10.1093/cercor/bhn013>
- Brivio, F., Viganò, A., Paterna, A., Palena, N., & Greco, A. (2023). *Narrative Review and Analysis of the Use of "Lifestyle" in Health Psychology*. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054427>

- Byrd, B., Hew-Butler, T., & Martin, J. J. (2016). *The Effects of a Running Intervention on the Physical Self-Concept of Obese Novice Adult Female Runners*. In *Women in Sport and Physical Activity Journal* (Vol. 24, pp. 54-59). <https://doi.org/10.1123/wspaj.2014-0057>
- Cambridge University Press & Assessment. (2024). *Cambridge Dictionary*. Retrieved February 15, 2024, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/runner>
- Class Pass Blog. (2021). *What does a runner's high feel like?* Retrieved February 16, 2024, from <https://classpass.com/blog/what-does-a-runners-high-feel-like/>
- Cox, C. E. (2017). *Role of Physical Activity for Weight Loss and Weight Maintenance*. In *Diabetes Spectrum* (Vol. 30, pp. 157-160). <https://doi.org/10.2337/ds17-0013>
- ČEZ Run Tour. (2024). *ČEZ Run Tour*. Retrieved February 20, 2024, from <https://www.run-tour.cz/>
- Davis, R., Campbell, R., Hildon, Z., Hobbs, L., & Michie, S. (2015). *Theories of behaviour and behaviour change across the social and behavioural sciences: a scoping review*. In *Health Psychology Review* (Vol. 9, pp. 323-344). <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.941722>
- Deloitte. (2023). *Na rodičovské dovolené pracuje jen polovina těch, které chtějí, vyplývá z nového průzkumu Deloitte a Mumdo o českých matkách*. Retrieved February 22, 2024, from <https://www2.deloitte.com/cz/cs/pages/press/articles/na-rodicovske-dovolene-pracuje-jen-polovina-tech-ktere-chteji-vyplyva-z-noveho-pruzkumu-Deloitte-a-Mumdoo-o-ceskych-matkach.html>
- Engel, G. L. (1977). *The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine*. In *Science* (Vol. 196, pp. 129-136). <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton.
- Evans, B. (2020). *Why We Run: An Exploration Of What And Who Motivates Us To Run*. *Strava*. [https://why-we-run.netlify.app/assets/whitepaper/Whitepaper\\_Strava\\_WhyWeRun\\_012320.pdf](https://why-we-run.netlify.app/assets/whitepaper/Whitepaper_Strava_WhyWeRun_012320.pdf)
- Evans, M. (2024). *The best running watch 2024: Top GPS watches for beginners and elite athletes*. Retrieved March 1, 2024, from <https://www.techradar.com/best/running-watches>
- Fialová, L. (2006). *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Grada.
- Fialová, L., & Krch, F. D. (2012). *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Karolinum.

- Fields, K. B., Sykes, J. C., Walker, K. M., & Jackson, J. C. (2010). *Prevention of Running Injuries*. In *Current Sports Medicine Reports* (Vol. 9, pp. 176-182). <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181de7ec5>
- Fisher, W. A., Fisher, J. D., & Harman, J. (2009). *The Information-Motivation-Behavioral Skills Model: A General Social Psychological Approach to Understanding and Promoting Health Behavior*. In Suls J, ed. *Social Psychological Foundations of Health and Illness*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470753552.ch4>
- Folland, J. P., Allen, S. J., Black, M. I., Handsaker, J. C., & Forrester, S. E. (2017). *Running Technique is an Important Component of Running Economy and Performance*. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 49, pp. 1412-1423). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001245>
- Francis, K. T., & Carter, R. (1982). *Psychological characteristic of joggers*. *J. Sports Med. Phys. Fit.*, 22, 386–391.
- Freud, S. (1976). *Three Essays On The Theory Of Sexuality* (Later prt. edition). Basic Books.
- Frick, B. (2011). *Gender Differences in Competitive Orientations: Empirical Evidence from Ultramarathon Running*. In *Journal of Sports Economics* (Vol. 12, pp. 317-340). <https://doi.org/10.1177/1527002511404784>
- Garmin. (2023). *Garmin Training Plans for Runners*. Retrieved March 1, 2024, from <https://www.garmin.com/en-US/blog/fitness/garmin-training-plans-for-runners/>
- Gaudlová, G. (2015). *Běhání pro ženy*. CPress.
- Gerasimuk, D., Malchrowicz-Moško, E., Stanula, A., Bezuglov, E., Achkasov, E., Swinarew, A., & Waśkiewicz, Z. (2021). *Age-Related Differences in Motivation of Recreational Runners, Marathoners, and Ultra-Marathoners*. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738807>
- Griffith Joyner, F. D., & Hanc, J. (2016). *Běhání pro (ne)chápavé*.
- Gololobovová, B. (2024). *6 tipů, jak se proběhat k runner's high*. *Run Magazine*, 1. <https://run-magazine.cz/hlavni/trenink/6-tipu-jak-se-probeh-at-k-runners-high>
- Gross, T. (2023). *“Some People Smoke and Drink, I Run” : Addiction to Running through an Ethnographic Lens*. In *Leisure Sciences* (Vol. 45, pp. 647-664). <https://doi.org/10.1080/01490400.2021.1877583>



- Hardy, J. (2024). *Unraveling the Mystery: Who Invented Running and How Did It Begin?* Retrieved February 2, 2024, from <https://historycooperative.org/who-invented-running/>
- Hoffman, M. D., & Hoffman, D. R. (2008). *Exercisers Achieve Greater Acute Exercise-Induced Mood Enhancement Than Nonexercisers*. In Archives of Physical Medicine and Rehabilitation (Vol. 89, pp. 358-363). <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2007.09.026>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). *The social readjustment rating scale*. In Journal of Psychosomatic Research (Vol. 11, pp. 213-218). [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Höhne, S., & Paloncyová, J. (2021). *Péče a výživa dětí po rozchodu rodičů podle výsledků opatrovnických řízení*. Demografie, 63(1), 3-21.
- Inov-8 Krosový pohár. (2024). *Inov-8 Krosový pohár*. Retrieved February 20, 2024, from <https://krosovypohar.cz/>
- Jones, A. M., & Carter, H. (2000). *The Effect of Endurance Training on Parameters of Aerobic Fitness*. In Sports Medicine (Vol. 29, pp. 373-386). <https://doi.org/10.2165/00007256-200029060-00001>
- Keung, Y. K., & McQuellon, R. (2001). *When medical meets spiritual*. North Carolina medical journal, 62(4), 192-195.
- Kostníková, J., & Čermák, I. (2013). *Interpretativní Fenomenologická analýza*. In Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (Eds). Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. (9-43). Brno: Masarykova univerzita
- Králová, L. (2024). *Jak sestavit tréninkový běžecký plán pro začátečníky*. Retrieved March 1, 2024, from <https://top4running.cz/pg/treninkovy-bezecky-plan-pro-zacatecniky>
- Kremer, M. (2007). *How Welfare States Care* (3.rd ed.). Amsterdam University Press.
- Kurth, S. (2022). *Sara Kurth Personal Blog*. Retrieved February 16, 2024, from <https://www.sarakurth.com/can-say-im-a-runner/>
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Grada.
- Linden, D. J. (2024). *The Truth Behind 'Runner's High' and Other Mental Benefits of Running*. Retrieved February 16, 2024, from <https://hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-truth-behind-runners-high-and-other-mental-benefits-of-running>

- Madden, T. J., Ellen, P. S., & Ajzen, I. (1992). *A Comparison of the Theory of Planned Behavior and the Theory of Reasoned Action*. In *Personality and Social Psychology Bulletin* (Vol. 18, pp. 3-9). <https://doi.org/10.1177/0146167292181001>
- McDowell, C. P., Campbell, M. J., & Herring, M. P. (2016). *Sex-Related Differences in Mood Responses to Acute Aerobic Exercise*. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 48, pp. 1798-1802). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000969>
- Merriam-Webster, Incorporated. (2024). *Merriam-Webster Dictionary*. Retrieved February 15, 2024, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/runner>
- Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2020). *DeLee, Drez, & Miller's Orthopaedic Sports Medicine: Principles and Practice* (Fifth edition). Elsevier.
- Ministerstvo práce a sociálních věcí. (2023). *Počet příjemců rodičovského příspěvku podle pohlaví*. Retrieved February 22, 2024, from <https://www.mpsv.cz/vybrane-statisticke-udaje>
- Ministerstvo práce a sociálních věcí. (2024). *Rodičovský příspěvek*. Retrieved February 23, 2024, from <https://www.mpsv.cz/rodicovsky-prispevek1>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Monserrat Hernández, M., Arjona Garrido, Á., Checa Olmos, J. C., & Salguero García, D. (2021). *Relationship between Negative Running Addiction and Eating Disorder Patterns in Runners*. In *Nutrients* (Vol. 13). <https://doi.org/10.3390/nu13124344>
- Nezlek, J. B., Cypryańska, M., Cypryański, P., Chlebosz, K., Jencylik, K., Sztachańska, J., & Zalewska, A. M. (2018). *Within-Person Relationships Between Recreational Running and Psychological Well-Being*. In *Journal of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 40, pp. 146-152). <https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0244>
- NN Night Run. Eventmedia s.r.o. (2024). *Nightrun*. Retrieved February 20, 2024, from <https://night-run.cz/>
- Orel, M. (2020). *Psychopatologie: nauka o nemocech duše* (3., aktualizované a doplněné vydání). Grada.
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). *A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health*. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
- O'Halloran, P. D., Murphy, G. C., & Webster, K. (2004). *Mood during a 60-minute treadmill run: Timing and type of mood change*. *Int. J. Sport Psychol.*, 35, 309–327.

- O'Neil, S. (2024). *How to Choose Running Shoes*. Retrieved March 1, 2024, from <https://www.rei.com/learn/expert-advice/running-shoes.html>
- Poczta, J., Almeida, N., Rozmiarek, M., Młodzik, M., & Malchrowicz-Moško, E. (2021). *Men's and Women's Style of Living and Motivation to Run in Charity Events*. In *Sustainability* (Vol. 13). <https://doi.org/10.3390/su13095287>
- Posadzki, P., Pieper, D., Bajpai, R., Makaruk, H., Könsgen, N., Neuhaus, A. L., & Semwal, M. (2020). *Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews*. In *BMC Public Health* (Vol. 20, p. 1724). *Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09855-3>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). *The mental and physical health outcomes of green exercise*. In *International Journal of Environmental Health Research* (Vol. 15, pp. 319-337). <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Pringle, J., Drummond, J., McLafferty, E., & Hendry, C. (2011). *Interpretative phenomenological analysis: a discussion and critique*. In *Nurse Researcher* (Vol. 18, pp. 20-24). <https://doi.org/10.7748/nr2011.04.18.3.20.c8459>
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). *In search of how people change: Applications to addictive behaviors*. In *American Psychologist* (Vol. 47, pp. 1102-1114). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.9.1102>
- Reddit. (2017). *When did you consider yourself a runner?* Retrieved February 16, 2024, from [https://www.reddit.com/r/running/comments/6xdbrw/when\\_did\\_you\\_consider\\_yourself\\_a\\_runner/](https://www.reddit.com/r/running/comments/6xdbrw/when_did_you_consider_yourself_a_runner/)
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). *Health Benefits of Exercise*. In *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine* (Vol. 8). <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>
- Runner's Need: The Running Specialists. (2023). *How to Choose the Right Running Shoes For You*. Retrieved March 1, 2024, from <https://www.runnersneed.com/expert-advice/gear-guides/choosing-the-right-running-shoes.html>
- Řičan, P. (2004). *Cesta životem* (Vyd. 2.). Portál.
- Run Magazine. (2023). *Běžecké skupiny*. Retrieved March 1, 2024, from <https://run-magazine.cz/hlavni/trenink/bezecke-skupiny>
- RunCzech. (2024). *RunCzech*. Retrieved February 20, 2024, from <https://www.runczech.com/>

- RunCzech. (2024). *Třéninkové plány*. Retrieved March 1, 2024, from <https://www.runczech.com/cs/pro-bezce2/inspirace/treninkove-planu>
- Ryujin, D. H., Breaux, C., & Marks, A. D. (2000). *Symptoms of Eating Disorders Among Female Distance Runners: Can the Inconsistencies Be Unraveled?* In (Vol. 30, pp. 71-83). [https://doi.org/10.1300/J013v30n01\\_05](https://doi.org/10.1300/J013v30n01_05)
- Saad, M., de Medeiros, R., & Mosini, A. (2017). *Are We Ready for a True Biopsychosocial–Spiritual Model? The Many Meanings of “Spiritual.”* In *Medicines* (Vol. 4). <https://doi.org/10.3390/medicines4040079>
- Saxonberg, S., & Maříková, H. (2023). *The central European world of fatherhood policies: how individual attitudes mediate the norm of threeness in the Czech Republic and Slovakia*. In *Journal of Family Studies* (Vol. 29, pp. 2509-2523). <https://doi.org/10.1080/13229400.2023.2179525>
- Siebers, M., Biedermann, S. V., & Fuss, J. (2023). *Do Endocannabinoids Cause the Runner’s High? Evidence and Open Questions*. In *The Neuroscientist* (Vol. 29, pp. 352-369). <https://doi.org/10.1177/10738584211069981>
- Skjong, I., Roberts, A., & Berkman, S. (2023). *How to Choose the Best Running Shoes for You*. Retrieved March 1, 2024, from <https://www.nytimes.com/wirecutter/reviews/best-running-shoes/>
- Škorpil, M. (2014). *Škorpilova škola běhu*. Mladá fronta.
- Škorpil, M. (2024). *Běžecká škola Miloše Škorpila*. Retrieved February 19, 2024, from <https://bezeckaskola.cz/>
- Smith, J. A., & Fieldsend, M. (2021). *Interpretative phenomenological analysis*. In *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* (2nd ed.) (pp. 147-166). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000252-008>
- Smith, J. A., Flower, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. In *Qualitative Research in Psychology* (pp. 346-347). Sage. <https://doi.org/10.1080/14780880903340091>
- Strava. (2024). *Training Plans for Runners*. Retrieved March 1, 2024, from <https://www.strava.com/training-plans/running>
- Svět běhu. (2023). *Třéninkové plány*. Retrieved March 1, 2024, from <https://www.svetbehu.cz/rubrika/trenink/treninkove-planu/>
- Svět běhu. (2024). *Svět běhu*. Retrieved February 19, 2024, from <https://www.svetbehu.cz/>

- Šverma, J. (2024). *Běh bez úsili*. Retrieved February 19, 2024, from <https://www.behbezusili.cz/>
- THE CAW: The crow athletics wire. (2020). *What Does It Mean to Be a Runner?* Retrieved February 16, 2024, from <https://www.crowathletics.com/the-caw-blog/2020/5/4/what-does-it-mean-to-be-a-runner-by-gregory-soutiea>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Tiller, N. B., Roberts, J. D., Beasley, L., Chapman, S., Pinto, J. M., Smith, L., Wiffin, M., Russell, M., Sparks, S. A., Duckworth, L., O'Hara, J., Sutton, L., Antonio, J., Willoughby, D. S., Tarpey, M. D., Smith-Ryan, A. E., Ormsbee, M. J., Astorino, T. A., Kreider, R. B., et al. (2019). *International Society of Sports Nutrition Position Stand*. In *Journal of the International Society of Sports Nutrition* (Vol. 16). <https://doi.org/10.1186/s12970-019-0312-9>
- Trail Running Cup. (2024). *Trail Running Cup*. Retrieved February 20, 2024, from <https://www.trailrunningcup.cz>
- Tvrzník, A., & Soumar, L. (2012). *Běhání*. Grada.
- Tvrzník, A., Škorpil, M., & Soumar, L. (2006). *Běhání: od joggingu po maraton*. Grada.
- Ústav pro jazyk český AV ČR. (2024, July 20). *Akademický slovník současné češtiny*. Retrieved February 15, 2024, from <https://slovníkcestiny.cz/heslo/běžec/0/3028>
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Karolinum.
- Velocity Global. (2024). *Paid Maternity Leave By Country: The Complete Guide For Global HR Teams*. Retrieved February 23, 2024, from <https://velocityglobal.com/resources/blog/paid-maternity-leave-by-country>
- Vlčková, L. (2015). *Běh pro zdraví* [Bakalářská práce]. Univerzita Hradec Králové.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). *Health benefits of physical activity: the evidence*. In *CMAJ: Canadian Medical Association Journal* (Vol. 174, pp. 801-809). CMAJ. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Wardenaar, F., Brinkmans, N., Ceelen, I., Van Rooij, B., Mensink, M., Witkamp, R., & De Vries, J. (2017). *Macronutrient Intakes in 553 Dutch Elite and Sub-Elite Endurance, Team, and Strength Athletes: Does Intake Differ between Sport Disciplines?* In *Nutrients* (Vol. 9). <https://doi.org/10.3390/nu9020119>
- Weinstein, A. A., Deuster, P. A., Francis, J. L., Beadling, C., & Kop, W. J. (2010). *The Role of Depression in Short-Term Mood and Fatigue Responses to Acute Exercise*.

- In International Journal of Behavioral Medicine (Vol. 17, pp. 51-57).  
<https://doi.org/10.1007/s12529-009-9046-4>
- Weinstein, A., & Szabo, A. (2023). *Exercise addiction: A narrative overview of research issues*. In Dialogues in Clinical Neuroscience (Vol. 25, pp. 1-13).  
<https://doi.org/10.1080/19585969.2023.2164841>
- Williams, L. (2022). *16 Types of Gear Every Runner Needs, According to Experts*. Retrieved March 1, 2024, from <https://www.verywellfit.com/gear-for-runners-what-you-need-to-get-started-6560987>
- World Health Organization. (2010). *A healthy lifestyle - WHO recommendations*. Retrieved March 6, 2024, from <https://www.who.int/europe/news-room/factsheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>
- World Health Organization. (2024). *About WHO - Constitution*. Retrieved February 4, 2024, from <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>
- Youtube.com. (2007 - 2024). *Youtube kanál: Eda Kožušnik I Prostě běž!*. Retrieved February 19, 2024, from <https://www.youtube.com/@EdvardKozusnik>
- Živčić Tomić, D., Tomić, M., Vuletić, F., & Vrgoč, G. (2023). *Running addiction*. In The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness (Vol. 63).  
<https://doi.org/10.23736/S0022-4707.22.14285-4>



# PŘÍLOHY

## **Seznam příloh:**

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstract of Thesis
3. Struktura výzkumného rozhovoru
4. Ukázka z přepsaného rozhovoru
5. Seznam použitých tabulek





# ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Název práce:** Vnímané životní změny spojené s běháním u žen od 20 do 40 let

**Autor práce:** Ing. Jana Ernekerová

**Vedoucí práce:** Mgr. Kamila Banátová, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 85 stran, 173 924 znaků

**Počet příloh:** 5

**Počet titulů použité literatury:** 108

**Abstrakt (800–1200 zn.):**

Cílem této práce bylo popsat subjektivně vnímané změny v životě žen ve věku 20-40 let, které nastaly poté, co začaly pravidelně běhat. Dílčími cíli bylo zmapovat tyto změny v biologické, psychologické, sociální a spirituální oblasti života těchto žen a popsat subjektivně vnímané změny v jejich tělesném sebepojetí a životním stylu. Výzkum byl proveden kvalitativní metodou na 8 participantkách ve věku 20 až 40 let, které běhají alespoň rok a naběhají průměrně 21 a více km za týden. Analýza byla provedena metodou interpretativní fenomenologické analýzy. Práce identifikovala změny v biologické, psychologické, sociální a spirituální oblasti života těchto žen, které byly ve většině v souladu s literaturou. Ve fyzické oblasti šlo především o pocit větší kompetence a zlepšení zdraví, což vedlo k pozitivnějšímu tělesnému sebepojetí. V psychické oblasti běhání napomáhalo zvládnutí těžkých životních situací, mělo příznivý vliv na redukci stresu, získání nadhledu a zlepšení kognitivních schopností, také vedlo ke zvýšení sebevědomí v překonávání překážek. V oblasti sociální přinášelo pocit sounáležitosti s běžeckou komunitou a ve spirituální především čas na meditaci.

**Klíčová slova:** běhání, změny, ženy, mladá dospělost

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Perceived Life Changes Associated with Running from 20 to 40 Years Old Women

**Author:** Ing. Jana Ernekerová

**Supervisor:** Mgr. Kamila Banátová, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 85 pages, 173 924 characters

**Number of appendices:** 5

**Number of references:** 108

**Abstract (800–1200 characters):**

This work aimed to describe the subjectively perceived changes in the lives of women aged 20-40 after they started running regularly. The sub-goals were to map these changes in the biological, psychological, social, and spiritual areas of these women's lives and to describe the subjectively perceived changes in their body self-concept and lifestyle. We conducted the qualitative research on eight female participants aged 20 to 40 who have been running for at least a year and run an average of 21 or more km per week. We carried out the analysis using the interpretive phenomenological analysis method. The work identified changes in the biological, psychological, social, and spiritual areas of these women's lives, mostly in line with the literature. In the physical area, it was mainly a feeling of greater competence and improved health, which led to a more positive body self-concept. In the psychological field, running helped to cope with difficult life situations, had a positive effect on reducing stress, gaining insight, and improving cognitive abilities, and also led to an increase in self-confidence in overcoming obstacles. In the social area, it brought a sense of belonging to the running community, and in the spiritual area, above all, time for meditation.

**Key words:** running, changes, women, young adulthood

## STRUKTURA VÝZKUMNÉHO ROZHOVORU

- **OT1:** Pokud se vrátíme do času, kdy jsi se začala věnovat běhání, pamatuješ si, co se v tvém životě dělo a co tě k běhání přivedlo?
- **OT2:** Věnovala si se předtím jiným sportům? Jakým?
- **OT3:** Jaké změny jsi pozorovala v biologické oblasti svého života v závislosti na tom, že jsi začala pravidelně běhat? Do této oblasti řadíme vše, co je nějak spojeno s tvým tělem, zdravím, změnou životního stylu apod.
- **OT4:** Změnil se nějak tvůj životní styl v závislosti na tom, že jsi začala běhat?
- **OT6:** Jak vypadá tvůj trénink? Plánuješ si ho sama, nebo ti ho někdo plánuje?
- **OT5:** Máš pocit, že se nějak změnil tvůj pohled na tvé vlastní tělo?
- **OT6:** Jaké změny jsi pozorovala v psychologické oblasti svého života v závislosti na tom, že jsi začala pravidelně běhat? Do této oblasti řadíme vše, co souvisí s tvými emocemi, náladou, ale i jakákoliv změna v tvém psychickém zdraví, zvládnání či nezvládnání stresových nebo jiných těžkých životních situací apod.
- **OT7:** Pokud si vzpomeneš na nějaký svůj nedávný běh, jaké pocity jsi měla před ním, při něm a po něm?
- **OT8:** Jaké změny jsi pozorovala v sociální oblasti svého života v závislosti na tom, že jsi začala pravidelně běhat? Do této oblasti řadíme všechny vztahy, kterých si byla nebo jsi součástí, nebo i vztahy, které se vytvořily díky běhu.
- **OT9:** Sdílíš někde svoje běžecké výkony? Ovlivňuje tě to nějak?
- **OT10:** Jaké změny jsi pozorovala ve spirituální oblasti svého života v závislosti na tom, že jsi začala pravidelně běhat? Protože tato oblast často znamená pro různé lidi něco jiného, zkus mi prosím také popsat, co si pod touto oblastí představuješ.
- **OT11:** Napadají tě ještě jakékoliv jiné změny v závislosti na běhání, které se v tvém životě odehrály a o kterých jsme nemluvili?

## UKÁZKA Z PŘEPSANÉHO ROZHOVORU

### Výzkumnice

Moc děkuju, že sis na mě udělala čas. Hlavním cílem mojí práce je popsat změny, které ženy vnímají po tom, co začaly pravidelně běhat, zároveň doufám, že ty díky tomu budeš mít čas si zreflektovat, co se u tebe díky běhu změnilo. Ten rozhovor budu nahrávat, abych ho potom mohla přepsat do textu a analyzovat. Až to přepíšu, tak nahrávku vymažu. Souhlasíš s tím?

### Denisa

Jasně.

### Výzkumnice

V rámci studie pohlížíme na člověka jako na soubor 4 oblastí, biologické, psychologické, sociální a spirituální, takže budem tak nějak zabrouzdávat do těch 4 oblastí a cokoliv, co tě napadne, že se v tvém životě v té konkrétní oblasti na základě běhání změnilo, tak mě zajímá a vlastně pokud pro tebe bylo něco přípaně nějak signifikantní, tak pak v daném tématu půjdeme nějak do hloubky.

### Denisa

Super.

### Výzkumnice

Začala bych tím, jak jsi se dostala k běhání. Pokud se vrátíme do času, kdy jsi se začala věnovat běhání, pamatuješ si, co se v tvém životě dělo a co tě k běhání přivedlo?

### Denisa

Hele, podle mě nejvíc jsem začala běhat v covidu. Já jsem asi vždycky nějakým způsobem sportovala, takže nejsem takový ten člověk, který by šel totálně od nuly do extrému. Ale jako vždycky jsem měla takovou tendenci, že jsem si myslela, že by bylo dobrý běhat, ale nikdy jsem toho moc nenaběhala celkově, bylo to takový spíš nárazový. A v tom covidu vlastně jak najednou bylo všechno zavřený, myslím třeba tělocvičny, tak ti vlastně nic jinýho nezbylo. Běhání je pro mě taková jako „social chvilka“, rozhodně toho procentuálně víc naběhám s někým, než sama. Když už to, tak to už musí bejt, jakože jdu

sama. Ale mám prostě, že mám okolo sebe vlastně docela hodně lidí, který tak nějak jako běhají a máme to vlastně místo na kafe nebo klidně potom jdeš na to kafe, nebo na to pivo, ale že tam prostě se jdeš proběhnout a pak si sedneš na to kafe. Celkově vlastně asi ten covid byl takovej impuls, protože jednak najednou díky běhu jsi mohla někoho potkat, což vlastně to, že nebylo kam chodit, bylo dost zásadní, že jo. A bylo to taky takový, že vlastně běhat můžeš jít kamkoliv, což v té době bylo dost zásadní.

### **Výzkumnice**

Já vím, že sportuješ fakt hodně, tak možná mohla bys trochu popsat, co všechno si předtím dělala za sporty, aby to bylo jasné v kontextu?

### **Denisa**

Já jsem dělala 15 let moderní gymnastiku, tu jsem dělala třeba od 4 do 19 let. Potom bylo takový jako období, kdy si myslím, že jsem toho zas tak moc nesportovala a chodila jsem třeba já nevím dvakrát týdně, maximálně třikrát někam si jako pohopkat na nějakou skupinovou lekci. Teď už bych tam nevlazla. Občas jsem se snažila, že bych se šla dejme tomu aspoň jednou za měsíc proběhnout. A tak to bylo nějak delší dobu. A pak jsem si říkala, že bych zas mohla začít něco dělat. A pak jsem vlastně začala chodit se svým současným manželem, začala jsem se motat víc kolem sportu i co se týče práce a tím, že on vlastně hraje rugby, tak to byl člověk, kterej každej den sportoval a vlastně to bylo úplně přirozený. Protože vlastně partner, se kterým jsem byla předtím, jestli se šel jednou za týden někde hýbat, tak to bylo hodně a mě to vlastně strašně švalo. Já byla vždycky zvyklá být mezi lidma, který se hýbou, tak jsem tak nějak začala cvičit víc i silovej trénink. Pak jsem jela do Indonésie, kde jsem se potkala s crossfitem. A pak když jsem se po čtyřech měsících vrátila zpátky, tak jsem hledala, kam bych tady mohla chodit cvičit, protože jsem se třeba půl roku předtím stěhovala. Zjistila jsem, že mám docela blízko crossfitový gym, tak jsem začala chodit tam, třeba dvakrát nebo třikrát týdně. Takže nic extrémního. A v průběhu toho jsem začala tak nějak vkládat to běhání a pak během toho covidu jsem taky chodila. A teď jestli jsem byla cvičit jednou nebo dvakrát v tělocvičně, ale mnohem víc chodím běhat. Ještě teda cvičím jógu, protože mám nějaký lektorský jógový kurz a budu externě učit jógu na fakultě ve fyzioterapii, tak zase budu muset začít.

### **Výzkumnice**

Chápu. Super.

## SEZNAM POUŽITÝCH TABULEK

<b>Tabulka 1.</b> Charakteristické znaky jednotlivých forem běhu (Tvrzník & Soumar, 2012).....	11
<b>Tabulka 2.</b> Tréninkové zóny, parametry pro jejich určení a využití v tréninku (Gaudlová, 2015; Tvrzník & Soumar, 2012).....	16
<b>Tabulka 3.</b> Participantky výzkumu a základní údaje o nich včetně pseudonymů.....	38
<b>Tabulka 4.</b> Subjektivně vnímané změny v biologické oblasti u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání.....	44
<b>Tabulka 5.</b> Subjektivně vnímané změny v jednotlivých aspektech tělesného sebepojetí u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání.....	48
<b>Tabulka 6.</b> Subjektivně vnímané změny v jednotlivých aspektech životního stylu u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání.....	50
<b>Tabulka 7.</b> Subjektivně vnímané pozitivní změny v psychologické oblasti u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání.....	55
<b>Tabulka 8.</b> Subjektivně vnímané negativní aspekty v psychologické oblasti u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání.....	62
<b>Tabulka 9.</b> Subjektivně vnímané změny v sociální oblasti u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání.....	64
<b>Tabulka 10.</b> Subjektivně vnímané změny ve spirituální oblasti u jednotlivých participantek díky pravidelnému běhání.....	71