UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Filozofická fakulta

Katedra asijských studií

BAKALÁŘSKÁ DIPLOMOVÁ PRÁCE

Indonéští studenti vysokých škol a jejich přístup k otázce zdravého životního stylu

Indonesian college students and their approach to issue of healthy lifestyle

OLOMOUC 2020 Barbora Lindnerová

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Ondřej Pokorný, PhD.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem veškeré použité zdroje a literaturu.

V Olomouci dne: Podpis:

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na vnímání významu zdravého životního stylu a tělesné kultury očima současné generace indonéských vysokoškolských studentů. Cílem práce je zjistit jejich vztah k fyziognomickému vzhledu člověka a jeho spojitosti se zdravým životním stylem. Současně si práce klade za cíl popsat význam zdravého životního stylu a rekreačních sportovních aktivit pro tuto generaci. Informace byli získávány za pomocí terénního výzkumu na vzorku jakartských vysokoškolských studentů Universitas Indonesia za pomoci on-line dotazníkového šetření.

Jméno vedoucího práce: Mgr. Ondřej Pokorný Ph.D.

Název fakulty – katedry: Filozofická fakulta – Katedra asijských studií

Název práce: Indonéští studenti vysokých škol a jejich přístup k otázce zdravého životního stylu

Počet stran: 57

Počet znaků včetně mezer: 75 690

Počet použitých zdrojů: 30

Počet příloh: 2 (na CD)

Klíčová slova: Sport, tělo, zdravý životní styl, Indonésie, studenti vysokých škol

Děkuji vedoucímu této bakalářské práce Mgr. Ondřeji Pokornému, Ph.D. za ochotu, trpělivost, cenné rady a čas, který mé práci věnoval.

Obsah

Seznam grafů ... 8
Seznam tabulek ... 8
Úvod ... 10
Teoretická část ... 11
1. Zdravý životní styl ... 11
1.1. Definice zdravého životního stylu a zdraví ... 11
1.2. Vybrané prvky zdravého životního stylu ... 11
1.2.1. Fyzická aktivita ... 11
1.2.2. Zdravá strava ... 11
1.2.3. Prevence stresu ... 12
2. Tělesná kultura ... 13
2.1. Charakteristika tělesné kultury ... 13
2.2. Stručné dějiny tělesné kultury ... 13
2.3. Historická perspektiva sportu v Indonésii ... 15
2.4. Tělo a společnost ... 17
2.4.1. Děti a dospívající ... 18
2.4.2. Dospělí lidé ... 18
2.4.3. Sportující x nesportující člověk ... 18
2.4.4. Dopady důležitosti body image ve společnosti ... 19
3. Vybrané sociokulturní aspekty tělesné kultury v Indonésii ... 19
3.1. Současní Indonésané a zdravý životní styl a sport ... 19
3.2. Sportující a nesportující člověk v Indonéské společnosti ... 21
3.3. Náboženství a sport ... 22
3.3.1. Islám z perspektivy tělesné kultury ... 22
3.3.2. Křesťanství z perspektivy tělesné kultury ... 24
3.3.3. Buddhismus z perspektivy tělesné kultury ... 25
Praktická část ... 26
4. Metodika výzkumu ... 26
4.1. Analýza dotazníkového šetření ... 26
4.1.1. Charakteristika respondentů ... 27
4.1.2. Přístup respondentů k zdravému životnímu stylu ... 27
4.1.3. Fyziognomický vzhled ... 38
Závěr ... 52

Resumé 53
Seznam tištěné literatury 54
Internetové zdroje 54

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů

Graf 2: Zájem o zdravý životní stylu

Graf 3: Poměr sportujících a nesportujících

Graf 4: Důležitost dobré fyzické kondice

Graf 5: Provázanost fyzické a mentální kondice

Graf 6: Změna postoje okolí v případě změny stylu

Graf 7: Finanční dostupnost zdravého životního stylu

Graf 8: Zájem o vlastní tělo a kondici

Graf 9: Vnímání vzhledu těla neznámých lidí

Graf 10: Vliv fyzické aktivity na přístup jiných lidí k danému jedinci

Graf 11: Role vzhledu těla při seznamování

Graf 12: Odlišné chování na základě fyziognomického vzhledu

Graf 13: Změna postoje na základě změny životního stylu

Graf 14: Vliv náboženství na fyziognomický vzhled

Graf 15: Vliv pohlaví na vnímání fyziognomického vzhledu

Seznam tabulek

Tab.1: Náboženství respondentů

Tab. 2: Důvody nezájmu o zdravý životní styl.

Tab. 3: Důvody zájmu o zdravý životní styl

Tab. 4: Charakteristika zdravého životního stylu

Tab. 5: Důvody pro nesportování

Tab. 6: Důvod pro sportování

Tab. 7: Důvody pro nedůležitosti dobré formy

Tab. 8: Vnímání důležitosti dobré fyzické kondice a tvaru těla

Tab. 9: Názory na nesportujícího člověka

Tab. 10: Důvody pro stejný pohled na osobu

Tab. 11: Důvody pro změnu postoje k člověku v případě změny životního stylu

Tab. 12: Cena fyzické činnosti za jeden měsíc

Tab. 13: Důvody nezájmu o vlastní tělo a fyzickou kondici

Tab. 14: Důvody zájmu o vlastní tělo

Tab. 15: Důvody pro nepozorování fyziognomického vzhledu cizích lidí

Tab.16: Důvody pro vnímání fyziognomického vzhledu cizích lidí

Tab. 17: Názory na člověka věnujícího se pravidelné fyzické aktivitě

Tab. 18: Důvody, proč vzhled těla nehraje roli při seznamování

Tab. 19: Důvody, proč vzhled těla hraje roli při seznamování

Tab. 20: Důvody pro nerozlišování chování na základě vzhledu těla

Tab. 21: Chování vůči člověku na základě vzhledu těla záleží na situaci

Tab. 22: Objasnění důvodu pro odlišné chování na základě vzhledu těla

Tab. 23: Objasnění záporné odpovědi v grafu č. 13

Tab. 24: Objasnění kladné odpovědi v grafu č. 13

Tab. 25: Výhody dobrého fyziognomického vzhledu ve společnosti

Úvod

Bakalářská práce zkoumá přístup mladé generace Indonésanů k otázce zdravého životního stylu prostřednictvím vzorku studentů navštěvujících vysokou školu Universitas Indonesia v Jakartě. Zjišťuje, jaký mají postoj ke zdraví, co si pod pojmem zdravý životní styl představují a zda jej ve svém životě praktikují.

Povědomí o zdravém životním stylu a jeho prvcích sahá do dávné minulosti, a i přesto se tento způsob života neustále rozvíjí. Vznikají nové stravovací směry, trh je přeplněn potravinami, které jsou označovány jako zdravé, fit a podobně, a kdo nevykonává fyzickou aktivitu, jako by neexistoval.

Na základě správné stravy a pravidelného pohybu se tvaruje tělo, a proto je fyziognomický vzhled velmi úzce spjatý právě se zdravým životním stylem. V sociální sféře se vzhledem k popularitě zdravého životního stylu formuje vize tělesného ideálu, za kterým se lidé ženou, často i mimo soulad se zdravým životním stylem. Na základě fyziognomického vzhledu si totiž vytváříme i představu o charakterových vlastnostech, sociálním postavení a dalších atributech. Naopak, pokud se jedinec nereprezentuje ideálním zevnějškem, je v některých společnostech považován za nezdravého člověka, kterému chybí disciplína a není schopný dotáhnout věci do konce. Ve vztahu k těmto skutečnostem jsem se rozhodla zjistit, jakým způsobem na zdravý životní styl a z něj vycházející fyziognomický styl pohlíží indonéští studenti.

Práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. V první části se věnuji teorii o zdravém životním stylu a jeho vybraných prvcích, dále popisuji tělesnou kulturu, její historii ve světě a v Indonésii, na to navazuji tématem fyziognomického vzhledu. Teoretická část je zakončena kapitolou zabývající se zdravým životním stylem a vybranými sociokulturními prvky tělesné kultury v Indonésii.

Praktická část je vypracována na základě online dotazníkového šetření cíleného na indonéské studenty vysoké školy Universitas Indonesia v Jakartě. Dotazník má za úkol zjistit způsob, jakým studenti pojímají zdravý životní styl, jak moc je pro ně důležitý a co podle nich představuje. Dále mě zajímá, jak moc je pro ně zásadní fyziognomický vzhled a jak moc determinuje jejich pohled na ostatní.

Teoretická část

1. Zdravý životní styl

1.1. Definice zdravého životního stylu a zdraví

Definovat zdravý životní styl je obtížné, neboť každý se na něj dívá z jiného úhlu. Pro účel této práce jsem vybrala následující definici: Zdravý životní styl můžeme charakterizovat jako souhrn kontrolovatelných rozhodnutí, jenž ovlivňují zdravotní stav jedince.[1] Cílem zdravého životní stylu je vyvážená a příznivá cesta životem a harmonie všech životních aspektů.[2]

1.2. Vybrané prvky zdravého životního stylu

1.2.1. Fyzická aktivita

Tělesná aktivita je považována za základní aspekt zdravého životního stylu a také je jedním z hlavních předmětů zkoumání této práce. Pravidelná fyzická aktivita přispívá ke stimulaci organismu a udržuje kosti, klouby a svaly – zejména srdce – v mladém a zdravém stavu, také zamezuje různým onemocněním.[3] Mimo jiné fyzická aktivita přispívá k udržení příslušné tělesné hmotnosti a k celkovému zlepšení fyzického vzhledu.[4]

1.2.2. Zdravá strava

Správná strava je důležitou jednotkou zdravého životního stylu. Součástí zdravé stravy je vyvážený poměr živin v podobě tuků, bílkovina sacharidů. Neměly by chybět ani potřebné vitamíny a minerály.[5]

Indonéská kuchyně na první pohled z nutričního hlediska není v souladu s principy zdravé stravy, vzhledem k tomu, že je řada jídel smažená a mastná. Na druhou stranu nabízí Indonésie širokou škálu čerstvého ovoce a zeleniny, poctivě připravované

---

[1] VACKOVÁ, Kristina. *Co je to zdravý životní styl?* [online]. 13.3.2015 [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/

[2] World Heath Organization. *Healthy living : what is a healthy lifestyle?* [online]. Copenhagen, 1999 [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: https://apps.who.int/iris/handle/10665/108180

[3] Tamtéž.

[4] SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*, s. 36.

[5] VACKOVÁ, Kristina. *Co je to zdravý životní styl?* [online]. 13.3.2015 [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/

hovězí a kuřecí vývary, kvalitní ryby a další pokrmy, které do značné míry kompenzují tučné pokrmy. Také se čím dál více rozvíjí krabičková dieta, která funguje na základě distribuce zdravých jídel na celý den v souladu s požadavky zákazníka. Zájem o zdravý životní styl potvrdila i zpráva potravinářského průmyslu Asie, která uvedla, že většina indonéských spotřebitelů této společnosti stojí o změnu v podobě zdravého jídla, pro některé z nich je však velmi důležité zachování chuti.[6]

1.2.3. Prevence stresu

Zdravý životní styl se týká i duševní stránky, proto je třetím vybraným prvkem stres. Je dokázáno, že stres dokáže urychlit nástup nemoci a zároveň je jeho důsledkem ztížená možnost dodržování zdravého životního stylu.[7] Na naše mentální zdraví má kladný vliv tělesná činnost. Pohyb totiž snižuje hladinu stresu a napomáhá k duševní harmonii. Také dopadá na naše sebevědomí – člověk si díky podaným výkonům více věří.[8]

Ke zkoumání úrovně stresu v Indonésii jsem si vybrala šetření společnosti Cigna, která udělala ve 23 zemích v roce 2014 průzkum založený na vnímání stresu. Zjistilo se, že globální průměr lidí trpících stresem je 86 %. Nejčastější příčinou této psychické zátěže je pro ně finanční situace nebo práce.[9]

---

[6] *Most Indonesians are Health Conscious and are Open to Healthier Product Reformulation* [online]. 4.02.2020 [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: https://foodindustry.asia/news/news-release/most-indonesians-are-health-conscious-and-are-open-to-healthier-product-reformulation

[7] VACKOVÁ, Kristina. *Co je to zdravý životní styl?* [online]. 13.3.2015 [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/

[8] CACEK, Ph. D., PhDr. Jan. *Proč a jak správně sportovat?: Determinace zdravotního stavu vhodnou pohybovou aktivitou* [online]. Brno, 2013 [cit. 2020-03-021]. Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/spa/didakticke_doporuceni.pdf. Didaktický materiál. Masarykova Un., s. 5.

[9] *Indonesia among world's less stressed countries* [online]. 15.07.2018 [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: https://www.thejakartapost.com/life/2018/07/15/indonesia-among-worlds-less-stressed-countries.html

2. Tělesná kultura

2.1. Charakteristika tělesné kultury

Tělesná kultura je všezahrnující pojem, řadí se do ní odvětví jako je sport, zdraví a tělesná kondice, jimiž se v této práci zabývám.[10] Tělesná kultura je součástí kultury a zároveň i zasahuje do materiální i duchovní kultury v podobě prvků jako je zdraví, tělesná zdatnost, umělecká díla, mravní rozvoj a podobně. Definice tělesné kultury byla v průběhu let vykládána několika způsoby. Vzhledem k povaze této práce a jejímu pojetí, je nejvhodnější charakteristikou tělesné kultury definice, kterou popsal Bohuslav Hodaň ve své knize Kapitoly z teorie tělesné kultury: „Tělesná kultura je komplexní společenský jev, který jako výsledek činností, poznatků, hodnot a norem záměrně ovlivňuje a usměrňuje harmonický, fyzický, mentální a morální rozvoj člověka. Je součástí kultury a celého kulturního dědictví každého národa.“[11] Systém tělesné kultury má za úkol povzbuzení lidského organismu a jeho udržení v co nejlepším stavu, stimulovat fyzickou, sociální a mentální harmonii, zvýšení pohybové aktivity, rozvoj společenských vztahů a mnoho dalších. Její náplní je tělocvičná činnost a každodenní starost o tělo, socializace člověka v souvislosti s touto aktivitou, dále jeho zkulturnění z tělesného hlediska, propagace a přibližování tělesné kultury veřejnosti a podobně.[12]

2.2. Stručné dějiny tělesné kultury

Základy tělesné kultury se objevily již v pravěké společnosti, když se člověk připravoval na práci. Takto se začaly tvořit první hry a vynalézaly se předměty, s kterými se tyto hry realizovaly. Jednalo se například o jednoduché hokejky, míč, jež byl naplněný srstí, prak s lukem a další. Mladí lovci na zmíněných předmětech většinou trénovali přípravu na lov. Postupem času se tyto aktivity staly nedílnou součástí života,

Ve starověkých společnostech šlo o obrovský rozvoj tělesné kultury, důkazem je například starořecké cvičení kalokaghatia, které zlepšuje tělo i mysl.[13] Starověké Řecko

[10] HORÁK, RNDr. Svatopluk. *Sociokulturní kinantropologie* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2020-03-3]. Dostupné z: http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/03/Horak_Sociokulturni_kinantropologie.pdf. Studijní materiál. Univerzita Palackého Olomouc, s. 23.
[11] HODAŇ, Bohuslav. *Kapitoly z teorie těl. kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1975. s. 10-11. Dostupné také z: https://kramerius-vs.nkp.cz/uuid/uuid:3ae986d0-1e99-11e4-90aa-005056825209
[12] HORÁK, RNDr. Svatopluk. *Sociokulturní kinantropologie* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2020-03-3]. Dostupné z: http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/03/Horak_Sociokulturni_kinantropologie.pdf. Studijní materiál. Univerzita Palackého Olomouc, ss. 24-25.
[13]Tamtéž, s. 9.

pojalo tělesnou kulturu jako občanskou povinnost, začaly se pořádat hry, jejichž program doprovázel různé slavnosti, pohřby a podobně.[14]

Středověk je charakterizován rytířskými souboji a válkami. Tělesná kultura tedy byla v tomto období zaměřena na vojenskou výchovu.[15]

V období humanismu se zaměřuje pozornost nejen na fyzickou stránka, ale i na vzdělanost.

Tělesnou kulturu v období novověku ovlivnilo několik myslitelů. Například Jean Jacques Rousseau v jeho díle Emil neboli o výchově zdůrazňoval otužování, rozvoj pohybu a zejména rozvoj smyslových orgánů. V oblasti tělesné kultury hrála velkou roli organizovaná dobrovolnická příprava různých tělovýchovných spolků. V polovině 19. století začaly vznikat různé sportovní svazy a sport se tak stal jedním z ekonomických prostředků. Pořádaly se různá sportovní utkání a soutěže, na konci 19. století se uskutečnily první obnovené olympijské hry, pořádané byly v Aténách.[16] Zajímavou společenskou záležitostí této doby byl sport žen a jeho vývoj.

V novodobé evropské historii se začaly tvořit zárodky ženské emancipace, neboť společenské postavení ženy zdaleka nebylo rovnocenné mužům. Jenže přestože někteří pedagogové, jako byl například F.L. Jahn[17], se o zapojení žen do této sféry snažili, neměli v plánu „použít" je i v praxi. Bylo to zejména z toho důvodu, že žena je něžné pohlaví, a proto panoval strach, aby se nezranila. Ve 30. letech 19. století udělal velký krok švýcarský učitel Phokion Heinrich Clias, když napsal knihu s názvem Cvičení ke zvýšení krásy a půvabu dívek. Dílo pojednává o tom, jak zredukovat tělesné nedokonalosti pomocí pravidelného cvičení. V roce 1832 byla otevřena první dívčí tělovýchovná škola v Německu. Navštěvovalo ji okolo 60 žaček. Postupně se začaly budovat i různé tělovýchovné spolky, které byli smíšené i rozdělené. Od 80. let téhož století došlo k rozmachu ženského sportu. V 90. letech došlo k obnovení olympijských her. Ženy se zde i přes různé odpory zúčastnily soutěží v tenisu a golfu. S každými čtyřmi lety přibylo na olympijských hrách – letních i zimních – několik ženských disciplín.[18]

[14] BOŽÍK, PH.D., PhDr. Roman. Základy tělesné kultury [online]. Zlín, 2018 [cit. 2020-03-6]. Dostupné z: https://fhs.utb.cz/?mdocs-file=10356. Studijní materiál. Univerzita Tomáše Bati, s. 21
[15] Tamtéž, ss. 19-20.
[16] Tamtéž, ss. 20–29.
[17] Německý pedagog, zakladatel německého tělocvičného hnutí, 1778–1852.
[18] KÖSSL, Jiří, Jan ŠTUMBAUER a Marek WAIC. *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3420-3, ss. 63–66

2.3. Historická perspektiva sportu v Indonésii

Aktivity dnes nazývané sportem se vyskytují v Indonésii již od pravěku. V tomto období byly však vykonávané pouze v souladu s bojem o přežití, běžně tedy docházelo k lovu, plavání, běhu a podobně.[19]

V období hinduistického a budhistického království se kromě již zmíněných aktivit začala hojně využívat lukostřelba. Lukostřelba byla čistě mužskou záležitostí a muži byli povinni ji ovládat.[20] Sloužila jakožto prostředek obrany.

Důležitým krokem pro vnímání vlastního těla a zdraví byl příchod obchodníku z Gudžarátu, kteří sem přivedli islám. Islámské náboženství totiž učí mimo jiné i o důležitosti zdravého života. Indonésané se tedy v tomto období začali více zajímat a starat o své tělo a zdraví.[21]

Se sportem jako takovým se setkáváme v koloniálním období, kdy Holanďané bojovali proti odpůrcům holandské nadvlády a součástí vojenského výcviku se staly právě sporty. Sport se pomalu dostával i do škol pro holandské obyvatele, ale do indonéské společnosti se dostal jen okrajově.[22] Díky holandské nadvládě se do Indonésie dostaly nové sporty, například fotbal nebo badminton, který je v současnosti nejúspěšnějším sportem v Indonésii. Během japonské okupace se do Indonésie dostaly sporty zaměřené na bojová umění, která byla v Japonsku velmi populární. Jednalo se například o kendo, judo a podobně. Japonci také pořádali různá školení, co se těchto sportů týče.[23]

V roce 1945, kdy se pomalu, ale jistě, schylovalo k indonéské nezávislosti, sportovní spolky tvořili součást část hlavního proudu opozice vůči nizozemské vládě. V roce 1946 se konalo setkání sportovních vůdců z celé Indonésie v Surakartě, kde se vytvořila oficiální sportovní asociace Indonéské Republiky. Začala se pořádat akce

[19] PRIMADIA, Adara. *Sejarah Olahraga di Indonesia dan Perkembangan Organisasinya* [online]. 08.05.2017 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: https://sejarahlengkap.com/olahraga/sejarah-olahraga-di-indonesia

[20] DANAR. *Sejarah Olahraga* [online]. 23.03.2020 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: https://www.cryptowi.com/sejarah-olahraga/

[21] PRIMADIA, Adara. *Sejarah Olahraga di Indonesia dan Perkembangan Organisasinya* [online]. 08.05.2017 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: https://sejarahlengkap.com/olahraga/sejarah-olahraga-di-indonesia

[22] DANAR. *Sejarah Olahraga* [online]. 23.03.2020 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: https://www.cryptowi.com/sejarah-olahraga/

[23] HONG, Fan. *Sport in Asian Society: Past and Present*. Londýn: Routledge, 2002. ISBN 978-0714653426, s. 244.

Národní sportovní týden, který byl organizovaný ve stylu spartakiády. Cílem této akce společně s dalšími bylo podpořit myšlenku o vzniku samostatného indonéského státu.

V roce 1951 se Indonésie zúčastnila Asijských her a vytvořila hned několik rekordů. Prvních olympijských her se Indonésie zúčastnila roku 1952 v Helsinkách. Měla tři reprezentanti soutěžící ve skoku vysokém, plavání a vzpírání. Indonéský národ v odvětví sportu rychle vzkvétal a Asijských i olympijských her se účastnilo stále více soutěžících reprezentujících až sedm sportů. Mezinárodní publicitu však zajistila v roce 1956 v Melbourne hlavně remíza indonéské fotbalové reprezentace s ruským týmem, který na těchto hrách představoval favorita.

Sport se v Indonésii začal brát vážně a začala výstavba různých sportovních zařízení, nejznámější je stadion dnes známý pod názvem Gelora Bung Karno Sport Complex, který se nachází v Jakartě. Atleti nově reprezentovali Indonésii i na dalších hrách, například na Hrách Jihovýchodní Asie, které jsou zaměřeny zejména na regionální sporty, například *sepak takraw*[24]. Vzhledem k tomu, že docházelo k modernizaci a westernizaci[25], rozhodla se vláda podpořit tradiční kulturu prostřednictvím lidových aktivit, aby nezanikla. Mezi tyto aktivity se řadí například *pasola*, což je boj s kopími na koních, kdy na sebe útočí obyvatelé dvou vesnic na západní části ostrova Sumba. V tomto rituálním sportu jde o uspokojení duchů předků prolitou krví či smrtí.[26]

Rok 1980 byl významný zejména pro školství, neboť byl zaveden program *Olahraga*[27], který se zaměřoval na podporu harmonického, sociálního, fyzického, mentálního a duchovního růstu pomocí pohybových aktivit. Program se aktivně zaměřuje na gymnastiku, atletiku, plavání nebo indonéské bojové umění *pencak silat*. Obrovským a zároveň častým problémem je nedostatek prostor pro tyto sportovní aktivity.[28]

Sport v Indonésii nepochybně podněcuje národní hrdost a vědomí. Sport je také využíván jako nástroj k budování národa, integraci odlišných kultur, zlepšení zdraví, posilování kulturní identity a také k získávání mezinárodního uznání.

[24] Sepak takraw je sport podobný nohejbalu, hraje se ale přes vyšší síť a s ratanovým míčem.
[25] Westernizace znamená přebírání západních hodnot.
[26] HONG, Fan. *Sport in Asian Society: Past and Present*, ss. 243–251.
[27] Indonéský výraz pro sport.
[28] HONG, Fan. *Sport in Asian Society: Past and Present*. Londýn: Routledge, 2002. ISBN 978-0714653426, s. 253.

2.4. Tělo a společnost

V této kapitole se budu zabývat zejména problematikou spojenou s *body image*. Obecně se může body image definovat jako obraz těla, který je formován tím, jak jedinec vnímá své tělo a sám sebe.[29] To znamená, že pokud k sobě má pozitivní přístup, disponuje vyšší sebedůvěrou a sebevědomím, což vede k lepším výkonům a k větším úspěchům. Nejdůležitějšími prvky body image jsou vzhled a řeč těla.[30]

Na základě body image se v sociální sféře formuje ideální vzhled těla, který je ovšem vnímán velmi individuálně a je z části ovlivněn kulturou. Přesto se však najdou jisté znaky, které jsou percipovány všemi stejně a většinou se jedná o pevné mužské tělo, anebo o ženské kulaté boky a zpevněné poprsí. Preferovány jsou spíše lehce zavalitější těla, než – li příliš hubená. Jedním z hlavních faktorů, které určují krásu, je symetrie.[31] Během prvních chvilek si po setkání s člověkem vytvoříme představu o jeho atraktivitě, temperamentu, úrovní jeho vzdělání, finančních prostředků a další. Shrnutím těchto poznatků dojdeme k názoru o jeho postavení a roli ve společnosti.[32]

Existují různé studie, které se zabývají spojitostí mezi vzhledem těla a charakterovými vlastnostmi. Jednou z nejznámějších výzkumů je například Kretschmerova teorie temperamentu, kdy byly vyhraněny tři typy těla, na jejichž základě byly určeny právě jejich povahové vlastnosti. Člověk astenického tělesného typu je vysoký, velmi hubený, často bývá uzavřený, citlivý, neoplývá potřebou lidského kontaktu. Atletický typ je význačný pevnou svalnatou kostrou, mezi jeho charakterové vlastnosti se řadí klidnost, rozvážnost. Lidé pyknického typu mívají zpravidla robustnějším postavu s větším podílem tuku. Tito lidé jsou většinou oblíbeni ve společnosti, jsou veselí, lehce adaptibilní.[33]

Jak je uvedeno výše, tělo je ovlivněno společně sdílenými kulturními představami, k pochopení a popsání těchto představ nám slouží výzkumy zaměřené na tuto

[29] Featherstone, M. (2010). Body, Image and Affect in Consumer Culture. Journal of Composite Materials, 16(1), 362–372. https://doi.org/10.1177/002199838702100405, s. 196.
[30] FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada, 2006. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-1350-0. s. 9.
[31] Tamtéž. ss. 21-22.
[32]FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*, ss. 10-13.
[33]CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1, str. 71

problematiku. Jeden z takových výzkumů byl proveden britským sdružením APPGs[34], které se zaměřilo na to, jak se cítí ve svém těle mladí a dospělí lidé.[35]

2.4.1. Děti a dospívající

Své tělo si jedinec začíná uvědomovat již od nízkého věku. To znamená, že i děti okolo věku pěti let si jsou vědomy toho, že každý jedinec je jiný a má odlišnou postavu a povahu a že jedinci s určitou postavou jsou upřednostňováni před jinými.[36] Ve věku kolem patnácti let se mládež kvůli hormonálním změnám, které ovlivňují fyzický vzhled, zaobírá tělem mnohem více než například charakterovými atributy. Odsud plynou i osobnostní problémy – potíže se sebepojetím a sebevědomím. Tito jedinci jsou také častějšími oběťmi poruch příjmu potravy,[37] nebo šikany. Výzkumy vypověděli, že až 56 % mladistvých tvrdí, že důvod, proč byli šikanovaní, bylo jejich tělo.[38]

2.4.2. Dospělí lidé

Dospělí jedinci často disponují tělem nezapadajícím do ideálu. S tím je spojeno i časté vyčleňování ze společnosti, ponižování a hanlivé poznámky útočící na vzhled. Velmi běžným problémem ve společnosti je, že i přestože se jedinec rozhodne aktivně pracovat na své postavě, nedostane se mu od okolí podpory.[39]

2.4.3. Sportující x nesportující člověk

Ve společností kolují různé předsudky o lidech, kteří trpí nadváhou, obezitou, nebo jednoduše nemají sportem vytvarovanou postavu. Často se o nich říká, že jsou líní, nemají žádnou disciplínu a nežijí kvalitním životem, takže jsou nezdraví a trpí různými nemocemi. Je dokonce známé, že například na pracovním pohovoru se lidem za jejich plnoštíhlost srážejí body dolů právě proto, že by mohli být líní a jejich práce by nemusela být tak efektivní, jako u lidí s dobrým fyziognomickým vzhledem[40], kteří jsou společností považování za trpělivé, disciplinované a velmi pilné. Také se u sportovců vyzdvihují schopnosti jako je systematičnost, dobrá strategie a také si dobře dokáží srovnat priority.[41]

---

[34]APPGs je sdružení britských politických stran.

[35] All Party Parliamentary Group on Body Image (2012) Reflections on Body Image Report. Available from: www.ymca.co.uk/bodyimage/report, s. 10.

[36] Tamtéž, s. 12.

[37] Tamtéž, s. 16.

[38] Tamtéž ss. 18–23.

[39] Tamtéž, s. 61.

[40] Tamtéž, s 62.

[41] KIL. *Vrcholoví sportovci mají vlastnosti, jež firmy oceňují* [online]. 12.9.2016 [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: https://www.novinky.cz/kariera/clanek/vrcholovi-sportovci-maji-vlastnosti-jez-firmy-ocenuji-40007733

Ve společnosti jsou velmi pozitivně hodnoceni lidé, kteří dříve měli nadváhu a pomocí změny životního stylu a fyzickou aktivitou své tělo přetransformovali ve štíhlé a vysportované. Tato změna o jedinci vypovídá že je houževnatý, má disciplínu, rozhodně není lenivý a další vlastnosti, které jsou spojené s lidmi věnujícími se sportu. Tím si zvýší sebedůvěru i své místo ve společnosti.[42]

2.4.4. Dopady důležitosti body image ve společnosti

V dnešní době má na body image masivní dopad mediální oblast. Během průzkumů se zjistilo, že kromě vrstevníků a rodičů ovlivňují vzhled těla až z téměř 60 % reklama a média. Ukázalo se, že nerealisticky dokonalé body image ukázané v těchto komponentech, vzbuzuje v lidech nespokojenost s vlastním tělem, přestože to vyumělkované reklamní je daleko od skutečnosti.[43] Co se týče vlivu na tělesný vzhled v rámci sociálních médií, platformou vysoce působící na lidi je Instagram. Tato sociální síť je založená na principu vkládání fotek na osobní profil, které mohou lidé ohodnotit srdíčkem. Vzhledem k tomu, že ve světě Instagramu platí pravidlo „čím více srdíček, tím je osoba na fotce hezčí“, způsobuje „nedostatek srdíček“ úzkosti a nelásku jedince sama k sobě.[44] Na základě výše zmíněných skutečností se začaly zvyšovat počty plastických operací a estetických zákroků. Jak je již uvedeno, z body image vychází vnitřní obraz jedince. Lidé tak často chodí na „zkrášlující operace“, aby pomocí krásného zevnějšku dosáhli i zdánlivého krásného já a tím i lepších mezilidských vztahů.[45]

3. Vybrané sociokulturní aspekty tělesné kultury v Indonésii

3.1. Současní Indonésané a zdravý životní styl a sport

Indonésané vyhledávají sportovní aktivity zejména ráno nebo večer, protože denní vysoké teploty jim nedovolují vykonávat fyzickou aktivitu venku. Přes den tedy vykonávají fyzické aktivity pouze v uzavřených klimatizovaných prostorech, například v posilovnách. Konkrétně fitness je dnes v Indonésii velkým fenoménem, tuto činnost vykonávají mladí i starší lidé a posilovny jsou součástí většiny kampusů vysokých škol. Jedním z hlavních důvodů, proč Indonésané chodí do posilovny, je udržování zdraví a

[42] Featherstone, M. (2010). Body, Image and Affect in Consumer Culture. Journal of Composite Materials, 16(1), 362–372. https://doi.org/10.1177/002199838702100405, s. 196.
[43] All Party Parliamentary Group on Body Image (2012) Reflections on Body Image Report. Available from: www.ymca.co.uk/bodyimage/report, s. 28.
[44] NEJEDLÁ, Adéla. *Proč nikdy nebudu vypadat jako profesionální modelky a modelové z Instagramu?* [online]. 27.3.2020 [cit. 2020-04-01].
[45] Featherstone, M. (2010). Body, Image and Affect in Consumer Culture. Journal of Composite Materials, 16(1), 362–372. https://doi.org/10.1177/002199838702100405, s. 195.

kondice, chtějí nabrat svalovou hmotu, nebo shodit tuk. Cvičení je tak jedno z východisek pro ty, co neradi provozují týmové či fyzicky náročné sporty, a ještě k tomu je, co se týče změny vzhledu, nejefektivnější. Dalším častým důvodem, který vede Indonésany k návštěvě fitness centra, je, že cvičení je v dnešní době trendem.[46]

Výzkumy z roku 2018 ale ukázaly, že v Indonésii je zhruba jedna třetina obyvatel, která dostatečně nevykonává fyzickou aktivitu. Odborník pro zdraví ve společnosti Nourmatania Istiftiani na základě těchto průzkumů podotknul, že kdyby obyvatelé Indonésie sportovali každý den po dobu nejméně 30 minut, předešlo by se tak různým chorobám, zejména tak mrtvici a ischemické srdeční chorobě, které patří mezi nejčastější příčiny úmrtí v Indonésii. Istiftiani také doporučil vyšší konzumaci jídel obsahující dostatek živin a vlákniny, které je dostatek například v ovoci a zelenině. Na konzumaci ovoce a zeleniny, fyzickou aktivitu a pravidelné zdravotní prohlídky se zaměřuje kampaň hnutí GERMAS.[47] [48]

Indonésané, kteří často zanedbávají péči o své zdraví formou sportu, jsou ve většině případů zaneprázdněni, anebo nemají dostatek financí na to, aby se sportu věnovali.[49] Podle výzkumů do sportu investuje peníze pouze 5 % Indonésanů. Dále se mezi důvody pro nevykonávání fyzické aktivity řadí to, že cvičení a sport celkově vyžadují hodně úsilí, lidé tyto aktivity příliš nebaví nebo se jim nechce docházet pravidelně na sportoviště. Ve skutečnosti mohou provozovat fyzickou aktivitu kdekoliv, kdykoliv, a dokonce i zadarmo.

Aby člověk mohl – a hlavně chtěl – pravidelně cvičit, je důležité, aby si vybral sport, který ho baví. Stěžejní je také motivace – proč chce sportovat a věnovat se fyzické aktivitě? Aby se však aktivitě věnoval pravidelně, je důležitá disciplína. Pokud se například věnuje cvičení proto, aby zhubnul a svého cíle již dosáhne, je důležité, aby neusnul na vavřínech a cvičil dál, aby mu jeho nově nabytá postava vydržela i nadále a

[46] ROMDION, Nur. *Ternyata 8 alasan ini yang bikin orang hobi banget fitness* [online]. 31.10-2015 [cit. 2020-04-07]. Dostupné z: https://www.brilio.net/news/ternyata-8-alasan-ini-yang-bikin-orang-hobi-banget-fitness-151030o.html

[47] GERKAS je hnutí pro zdravá veřejnosti

[48]VIRDHAN, Marieska Harya. *Sepertiga Masyarakat Indonesia Kurang Olahraga dan Rentan Sakit* [online]. 5.11.2019 [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: https://www.jawapos.com/kesehatan/05/11/2019/sepertiga-masyarakat-indonesia-kurang-olahraga-dan-rentan-sakit/

[49] ROMDION, Nur. *Ternyata 8 alasan ini yang bikin orang hobi banget fitness* [online]. 31.10-2015 [cit. 2020-04-07]. Dostupné z: https://www.brilio.net/news/ternyata-8-alasan-ini-yang-bikin-orang-hobi-banget-fitness-151030o.html

aby stále vyznával zdravý životní styl. Co se týče problému nedostatku času, existují různé cviky, které se dají vykonávat kdekoliv, jsou to kupříkladu dřepy, výpady, kliky a další. Mimo jiné jdou tyto cviky vykonávat i doma, což zároveň řeší otázku peněz.[50]

Mimo fitness je jedním z nejpopulárnějších sportů v Indonésii badminton. Indonésané jsou v tomto sportu mimořádně úspěšní i na mezinárodní úrovni. Dále jsou velmi zapálení do fotbalu. V Indonésii je jak mužská, tak ženská liga. Indonésané fotbal také rádi sledují, oblíbená je zejména anglická Premier League. V žebříčku populárních sportů postupuje čím dál výš futsal a mnoho Indonésanů si také rádo zahraje basketbal.[51] Na indonéských vysokých školách se tyto sporty často provozují v rámci mimoškolních aktivit.

3.2. Sportující a nesportující člověk v Indonéské společnosti

Britský výzkum Yougov zvolil Indonésii jako nejspokojenější národ, co se týče spokojenosti s vlastním tělem. 78 % indonéských respondentů, jež se zapojilo do výzkumu, je spokojeno se svým zevnějškem.[52] Většina Indonésanů totiž vykonává sportovní aktivitu primárně proto, aby byla zdravá a vyvarovala se různých psychických a fyzických nemocí. Pevné a štíhlé tělo tito jedinci vnímají pouze jako bonus tvrdé práce, a hlavně jako známku zdraví. Přesto mají i Indonésané „určený" tělesný ideál. Dokonalé ženské tělo má jistou rovnováhu mezi poměrem váhy a výšky, je silné, zdravé, štíhlé, ale zároveň disponuje atraktivními křivkami. Optimální mužské tělo je štíhlé, zdravé a svalnaté. Tyto standarty určují zpravidla média a berou na ně ohled například i zaměstnavatelé na pracovních pohovorech, neboť pokud jedinec splňuje tato tělesná kritéria, je považován za zdravého. Tento předsudek ale vyvrací příběh čtyřiadvacetiletého Indonésana Jacka, se kterým se svěřil ve studii zaměřené na body shaming[53] v Indonésii. Jack má plnoštíhlou postavu, a i přes velké úsilí se mu nedařilo zhubnout. Když se šel poradit s doktorem, zjistil, že je naprosto zdravý a byl pouze obdařen robustnější postavou. Ve stejné studii je také uvedeno, že Jack a další respondenti, kteří jsou větších rozměrů, jsou často napadáni a uráženi svými vrstevníky,

[50] Tamtéž.
[51] KARIMAH, Nadia. *4 Olahraga Favorit Masyarakat Indonesia* [online]. 30.05.2017 [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: http://nysnmedia.com/4-olahraga-favorit-masyarakat-indonesia/
[52] TOBIN, Ben. *Over a third of Brits are unhappy with their bodies* [online]. 21.06.2015 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: https://yougov.co.uk/topics/politics/articles-reports/2015/07/21/over-third-brits-unhappy-their-bodies-celebrity-cu?fbclid=IwAR08CCDzjGk1NdxnKh0hXfaNCM9-IRJY065YJCZttESgCjmFbQsVXppsbHk
[53] Body shaming znamená zostuzování na základě „neoptimálních" tělesných proporcí.

jsou označováni za buvoly, buldozéry a podobně. Urážena je ale také Dela, která je zase příliš hubená. Lidé se baví nad jejími „nenaplněnými“ ňadry a hýžděmi.[54] Obyvatelé Indonésie si ovšem všímají i tělesných nedostatků sportujících lidí. Příkladem může být příběh indonéské studentky Citry, která se svěřila, že i po tom, co zhubla, ji lidé v posilovně neustále upozorňovali na její nedokonalosti – celulitidu, nedostatečnou štíhlost a podobně. Citra se v důsledku těchto narážek se začala soustředit místo na zdraví na svůj vzhled, což vedlo k neustálému stresu, nenávisti sama k sobě, a dokonce i k poruše příjmu potravy. Trvalo dlouho, než si Citra zase urovnala priority a začala se koncentrovat na zdraví, místo na spokojenost ostatních s jejím vzhledem.[55]

3.3. Náboženství a sport

Přestože je Indonésie oficiálně světským státem, náboženství je nedílnou ideologickou součástí této země, ateistů je v Indonésii jen hrstka. Náboženské hodnoty jsou indonéským obyvatelům vštěpovány již od raného dětství a jsou brány důsledněji než základní vzdělání.[56] V Indonésii jsou vyznávány různé druhy náboženství, já jsem se ale rozhodla krátce popsat pouze islám, křesťanství a buddhismus, vzhledem k tomu, že jsou zastoupeny respondenty z praktické části této práce. Mezi těmito čtyřmi náboženstvími dominuje s 86 % islám, téměř 9 % obyvatel vyznává křesťanství, dalším nejčastějším náboženstvím je hinduismus a hned za ním buddhismus.[57]

3.3.1. Islám z perspektivy tělesné kultury

Vzhledem k tomu, že Islám věnuje hodně pozornosti lidské existenci a její prosperitě na Zemi, klade velký důraz na zdraví. Islám také stanovil principy pro zachování zdraví, jedním z nich je například udržování čistoty, jemuž je dopomáháno třeba pomocí rituálů omývání různých částí těla.[58] Muslimové také věří v to, že Alláh jim sesílá laskavosti v podobě zdraví, těchto laskavostí si váží a zdraví si snaží co nejvíce

[54] SAKINAH, S. "Ini Bukan Lelucon." *Emik* [online]. 23.12.2018, **1**(1), [cit. 2020-04-14]. Dostupné z: https://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/41, ss. 53 - 67

[55] RACHMADANI, Citra Amelia. *Budaya "Gym" dan Citra Tubuh Yang Buruk: Pengalaman saya* [online]. 07.09.2015 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: https://magdalene.co/story/budaya-gym-dan-citra-tubuh-yang-buruk-pengalaman-saya

[56] HIDAYATI, Nur. *Agama di Indonesia, Kenapa Begitu Penting?* [online]. 31.03.2020 [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: https://www.matamatapolitik.com/agama-di-indonesia-kenapa-begitu-penting/

[57] YASMIN, Puti. *6 Agama di Indonesia: Kitab Suci dan Hari Besarnya* [online]. 18.02.2020 [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: https://news.detik.com/berita/d-4904472/6-agama-di-indonesia-kitab-suci-dan-hari-besarnya

[58] HUSIN, Achmad Fuandi. Islam dan kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam* [online]. 2.12.2014, 194 - 209 [cit. 2020-04-9]. Dostupné z: http://ejournal.stainpamekasan.ac.id/index.php/islamuna/article/view/567/549, ss. 194-196.

zachovat, aby mohli vykonávat Alláhovi příkazy a bohoslužbu co nejsvědomitěji. Pro tuto laskavost muslimové užívají slovo *afiat*, což znamená ochranu boží božských služebníků před podvody a katastrofami, tento výraz může také znamenat „všechny fungující části těla“.[59]

Posvátná kniha Islámu, Korán, je považovaná za „léčebnou knihu“, neboť mimo jiné dává pokyny tykající se zdravého životního stylu, jakému jídlu a pití se vyhnout, jak se léčit z různých nemocí nebo jak dosáhnout duchovního, mentálního a fyzického zdraví.[60] Konkrétně fyzickou kondici pokládá Islám za velmi podstatnou, díky ní totiž lidé mohou nejen vykonávat povinnosti, ale také mohou spolupracovat a pomáhat jiným lidem. Také když se Alláh rozhodoval, kdo bude jeho králem, volil i na základě těla. Zdravé tělo je totiž známkou i zdravé mysli, statné tělo je také projevem vytrvalosti a schopnosti sebeobrany, také budí respekt.[61]

V Islámu je mimo zahalování žen také vyžadováno zahalování mužů, není však povinné a striktní jako v případě opačného pohlaví. Jsou různé názory ohledně toho, že muži rádi nosí těsná trička a ukazují vypracované svaly, aby přitahovali pozornost žen. Muži se tedy pyšní a chlubí svou postavou, jenže právě pýcha a chlouba patří mezi největší prohřešky islámské víry. Otázkou je, zda by muži pracovali na svém těle, i kdyby museli být zahaleni.[62]

Sport je muslimy považován za důležitý prvek pro uchování zdraví, je však třeba dodržovat několik zásad. Kromě zahalování, sportování s myšlenkou na lepší službu Alláhovi, jde i o to, aby sport bavil a vykonával se tak upřímně.[63]

Momentální nedílnou součástí života některých muslimů se stalo fitness, vzhledem k zdravotním benefitům, které přináší. Je nutné jej však provádět v souladu s pravidly Islámu ve sportu, také se nesmí zanedbávat náboženské povinnosti a čas strávený s rodinou. Podle islámského kodexu by také mělo být vše vykonáváno s mírou. Proti zásadám je také „nechat se ovládat“ cvičebním režimem.[64] Jedinec by měl vést harmonický a vyvážený život, ne zaměřený pouze jedním směrem.

---

[59] Tamtéž, ss. 201-202.
[60] Tamtéž, s. 203.
[61] Tamtéž, s. 206.
[62] RIZVI, Arsalam. *The Hijab of Men* [online]. 06.10.2009 [cit. 2020-04-10]. Dostupné z: https://www.islamicinsights.com/religion/the-hijab-of-men.html
[63] TINTA, Digital. *Olahraga untuk Muslimah* [online]. 28.11.2018 [cit. 2020-04-10]. Dostupné z: https://www.kompasiana.com/tintadigital58/5bff8b2b6ddcae6f38170f02/olahraga-untuk-muslimah#
[64] TIMSKOG, Carim. *Fitness in Islam* [online]. 19.02.2018 [cit. 2020-04-10]. Dostupné z: https://energizedmuslimah.com/fitness-in-islam/

V islámu zkrátka představuje skutečně zdravý člověk jedince, který pravidelně vykonává sportovní činnost, zdravě se stravuje, a to se záměrem plnění náboženských povinností.

3.3.2. Křesťanství z perspektivy tělesné kultury

Křesťané věří, že Bůh touží po tom, aby byli zdraví a díky tomu prožili co nejvíce šťastných chvil, které pro ně přichystal. Čím více štěstí má věřící ve svém životě, tím více je Bůh šťastný. Podle křesťanství jsou klíčovými faktory ovlivňující zdraví emoce radosti, štěstí a míru.[65]

Bůh činí každého člověka připraveným a schopným k vykonávání dobra, které Bůh vyžaduje. To je také důvod, proč usiluje o to, aby se člověk vydal cestou zdravého životního stylu – jinak by totiž nebyl způsobilý zmíněné dobro uskutečňovat.[66]

Zdravý životní styl z pohledu křesťanství je pojatý na základě slova Božího. Slovo Boží ustanovilo pět nejdůležitějších zásad, které by správný křesťan měl praktikovat. První zásadu je Zaměření na Boha. Popisuje to, že by se měl jedinec oprostit od materialismu, starostí a nejrůznějších sociálních, fyzických, duchovních, mentálních a peněžních nemorálností. Druhé pravidlo vypovídá o pracovitosti. Jedinec by měl tvrdě pracovat a neměl by být lenivý, důležitý je však odpočinek, který jedinci pomůže získat síly do další práce. Třetí zásada se týká božských postojů a názorů a vybízí křesťany k meditaci o slovu Božím, které jim pomůže k nastavení správné mysli. Čtvrtým principem zdravého životního stylu v křesťanství je dodržování zdravých a hygienických návyků, vyhýbání se potravinám nevhodným pro naše zdraví a podobně. Páté pravidlo se věnuje sociálním vztahům, jedinec by se měl obklopovat pouze moudrými a správnými lidmi.[67]

Křesťanství pojímá sport jako prostředek pro podporu kreativity, může také podněcovat zdravou soutěživost – porážka totiž nemůže zkazit radost, neboť radost vychází z uctívání Boha, kterého mimo jiné oslavujeme i laskavostí a důstojností v porážce. Sport také nese různí prvky seberozvoje, například respekt vůči autoritám a kolektivní myšlení.

---

[65] FLETCHER, Dale. *Why Should Christians Be Healthy?: Health Devotional – 3 John 1:2* [online]. 29.06.2011 [cit. 2020-04-11]. Dostupné z: https://energizedmuslimah.com/fitness-in-islam/

[66] CACHILLA, JB. *What Does A Healthy Lifestyle Look Like According To The Bible?* [online]. 11.06.2017 [cit. 2020-04-11]. Dostupné z: https://www.christianpost.com/trends/what-does-a-healthy-lifestyle-look-like-according-to-the-bible.html

[67] Tamtéž.

Tělo je dle Bible chrámem Ducha svatého, proto by se o něj lidé měli starat tím, že budou ve svém životě praktikovat zdravý životní styl. Pokud ne, jsou otroky lenosti a nezdravých návyků. Těla lidem Bůh daroval s tím, že si přál, aby vydržela co nejdéle a aby zdravá po celou dobu života, proto by se o ně měli lidé pečlivě starat.[68] Podle křesťanské víry je zdravý člověk ten, který je zdravý zvenku i zevnitř. Není zlý, oslavuje Boha a komunikuje s ním a spoléhá na něj.[69]

3.3.3. Buddhismus z perspektivy tělesné kultury

Buddhismus pojímá lidské tělo jako psychofyzické kontinuum zahrnující psychické a materiální složky, přičemž jsou fyzické procesy spojené s mentálním fungováním. To, jak se člověk o své tělo stará, se odráží na jeho kráse a vitalitě. Navíc lidé, kteří mají krásné tělo jsou považovaní za jedince, jež byli v minulosti štědří, dodržovali správné chování a naplňovali hodnoty svého náboženství. Naopak lidé, co nemají na první pohled optimální fyzické proporce, jsou pokládáni za jedince, jež v minulosti vykonávali nežádoucí činy a jejich vzhled je trestem. Tělesný ideál buddhistického náboženství představuje sám Buddha, neboť jeho postava definuje důkaz o obrovském množství zásluh, které nabyl v cestě minulými životy. [70]

Stejně jako hinduisté se stoupenci buddhismu snaží dosáhnout vnitřní harmonie neboli osvícení. V rámci této harmonie mají vytyčených několik zásad, které jsou pojímány jako zdravý životní styl z pohledu buddhismu. Například buddhisté na své cestě za osvícením vykonávají meditace, jež vedou podle buddhistické tradice ke zdraví. Většina buddhistů jsou také vegetariáni ze stejného důvodu jako hinduisté, a někteří konzumují pouze jednoho jídla denně. Buddhismus také zdůrazňuje důležitost fyzické aktivity. Zdravé tělo v dobré kondici je perfektní podporou pro hledaní zdravé mysli. Buddha rovněž podotýká, že jedinec by si měl tělo udržovat silné, jinak nebude schopen udržovat si zdravou a silnou mysl.[71]

---

[68] PIPER, John. *How much does God want me to care for my physical body?* [online]. 7.08.2009 [cit. 2020-04-11]. Dostupné z: https://www.desiringgod.org/interviews/how-much-does-god-want-me-to-care-for-my-physical-body

[69] CACHILLA, JB. *What Does A Healthy Lifestyle Look Like According To The Bible?* [online]. 11.06.2017 [cit. 2020-04-11]. Dostupné z: https://www.christianpost.com/trends/what-does-a-healthy-lifestyle-look-like-according-to-the-bible.html

[70] POWERS, John. *Buddhism and The Body* [online]. 19.03.2013 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: https://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780195393521/obo-9780195393521-0114.xml

[71] Health Fitness Revolution, *10 Healthy Buddhist Teachings For Everyone* [online]. 15.01.2015 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: https://www.healthfitnessrevolution.com/10-healthy-buddhist-teachings-for-everyone/

Praktická část

4. Metodika výzkumu

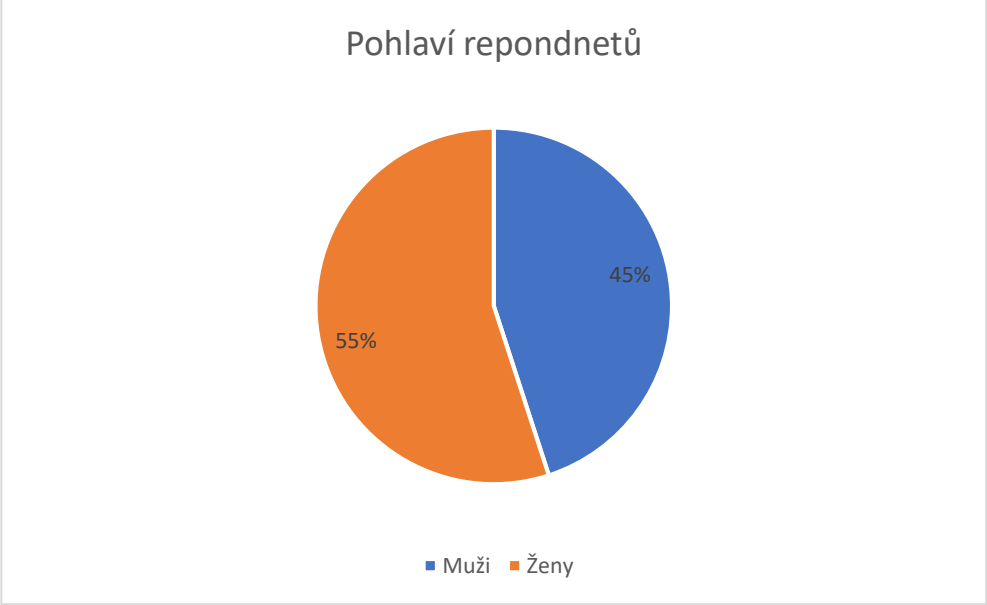
Výzkum probíhal výhradně formou polostrukturovaného online dotazníku a byl zaměřen na indonéské studenty navštěvující vysokou školu *Universitas Indonesia*.

Universitas Indonesia je jednou z nejprestižnějších univerzit v Indonésii a je navštěvována téměř 50 000 studenty pocházejících z různých koutů Indonésie, nejčastěji však z Jávy. Tuto univerzitu jsem si vybrala nejen z důvodu mého semestrálního pobytu, který byl uskutečněn právě na Universitas Indonesia, ale také právě vzhledem k rozmanitosti a množství studentů, kteří zde působí. Mimo jiné tato vysoká škola nabízí širokou škálu možností sportovního vyžití – v kampusu se nachází sportovní areál, kde můžeme navštívit golfové odpaliště nebo plavecký bazén, dále se zde nachází atletický stadion a několik hal a hřišť, na kterých je možno vidět studenty provádět sportovní aktivity jako je kupříkladu badminton, futsal nebo fotbal. Při procházce je také často možné vidět studenty běhat, protahovat se, nebo jezdit na kolech a koloběžkách, které nabízí univerzita k zapůjčení za nízký poplatek. Během školního roku jsou také pořádány mimoškolní aktivity, které jsou určeny pro studenty a zaměstnance univerzity, jde například o jógu nebo bojové sporty. I z těchto důvodů jsem usoudila, že zdejší studenti mají jisté povědomí o zdravém životním stylu a prvcích, které zahrnuje. Na druhou stranu jsem si však všimla i vyhýbání se aktivitám jako je chůze z jednoho bodu do druhého. Velké množství studentů využívá i mobilní služby známé jako *Gojek* nebo *Grab* – jež operují na podobný princip jako je například Uber – na velmi krátké vzdálenosti. Formu internetového dotazníku jsem zvolila z důvodu jednodušší dostupnosti vzhledem k množství studentů a jejich velké vytíženosti. Respondenty jsem získala zejména díky svým indonéským spolužákům a studentům pečujících o zahraniční studenty, kteří dotazník vyplnili a rozeslali dalším studentům z různých fakult a oborů.

4.1. Analýza dotazníkového šetření

Dotazník se skládá z 23 otázek, většina otázek obsahuje doplňující otázky. Dotazník je rozdělen do tří částí – první část zaznamenává demografické údaje respondentů, druhá část je zaměřena na zdravý životní styl a třetí část se zabývá vnímáním fyziognomického vzhledu.

4.1.1. Charakteristika respondentů



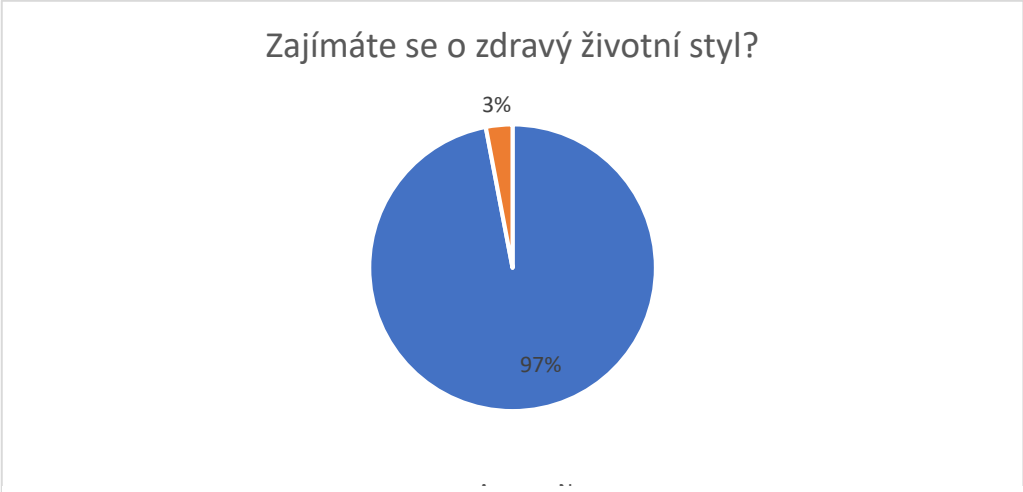
Graf 1: Pohlaví respondentů

Náboženství	**Počet vyznavačů**
Islám	88 %
Křesťanství	11 %
Buddhismus	1 %

Tab.1: Náboženství respondentů

4.1.2. Přístup respondentů k zdravému životnímu stylu

První otázku zjišťuji počet respondentů zajímajících se o zdravý životní styl. Odpovědi jsou znázorněny v grafu č. 2.



Graf 2 Zájem o zdravý životní styl

Další otázkou zjišťuji důvod zájmu o zdravý životní styl. Záporně odpověděli pouze 3 studenti. Uvedení jejich důvodu společně s procentuálním zastoupením je znázorněno v tabulce č. 2.

Důvod	**Procentuální počet studentů**
Lenost	1%
Potíže s donucením začít se zajímat o zdravý životní styl	1%
Důvod neuveden	1%

Tab. 2: Důvody nezájmu o zdravý životní styl.

Odpovědi studentů, kteří se zajímají o zdravý životní styl jsou uvedeny v tabulce č. 3.

Důvod	**Procentuální počet respondentů**
Zdraví	52%
Investice do budoucna, dlouhověkost	33%
Zlepšení výkonu při každodenních aktivitách	8%
Lepší vzhled těla	2%
Disciplína	1%
Vliv rodiny	1%
Lepší pocit ze sebe sama	6%

Tab. 3: Důvody zájmu o zdravý životní styl

Studenti zajímající se o zdravý životní styl uvedli většinou na doplňující otázku více než jednu odpověď. Nejčastěji se jednalo o udržování nebo posílení zdraví a vyhnutí se různým nemocem, dále předcházení tělesným zraněním v pokročilejším věku, dosažení dlouhověkosti, zlepšení výkonu při provádění každodenních činností. Další motivy, avšak uváděné v menší míře, jsou zaměřeny na budování disciplíny, udržování a zlepšování tělesného vzhledu, několik respondentů se zajímá o zdravý životní styl, proto, aby se cítili dobře ve svém těle a jeden tázající tvrdí, že jeho zájem o zdravý životní styl je ovlivněn rodinou.

Další otázka týkající se zdravého životního stylu zní: „Jak byste popsali zdravý životní styl vlastními slovy?“. Položením této otázky jsem si dala za cíl zjistit, jaké prvky

zdravého životního stylu jsou pro indonéské studenty nejdůležitější. V tabulce č. 4 jsou znázorněny zmíněné prvky v procentuálním zastoupení. 5 studentů se zdrželo odpovědi, nebo byla jejich odpověď nesrozumitelná. Také je opět nutné podotknout, že většina studentů uvedla ve své odpovědi více než jeden prvek.

Prvky zmiňující studenti v odpovědích	**Počet studentů zmiňující tyto prvky**
Sport, činnost udržující tělo v kondici	52 %
Zdravá strava, pitný režim	48 %
Spánek, odpočinek	19 %
Duševní pohoda, pozitivní myšlení	16 %
Pravidelnost a vyváženost	15 %
Zajištění zdraví a imunity	11 %
Víra	2 %
Disciplína, vyhnutí se lenosti	2 %
Pravidelná hygiena	2 %
Omezení používání technologií	1 %
Dlouhověkost	1 %
Eliminace činností spojených s nezdravým životem (kouření, konzumace alkoholu atd.)	5 %
Provádění činností s láskou	1 %
Individuální přístup	3 %

Tab. 4: Charakteristika zdravého životního stylu

Z tabulky č. 4 vyplývá, že mezi nejdůležitější prvky zdravého životního stylu dle indonéských studentů patří fyzická aktivita, zdravá strava, dostatečný odpočinek a duševní pohoda. Ve spojitosti s těmito komponenty zdůraznilo 15 % studentů pravidelnost a vyváženost zdravého životního stylu. Dále si pod pojmem „zdravý životní styl“ představí 11 % posilování imunity a udržování zdraví. 5 % studentů také zmínilo vyhýbaní se nezdravým věcem a jako nejčastější příklad uvedli alkohol a cigarety. Pravidelnou hygienu, disciplínu a oslavování boha pokládají mimo jiné za důležité co se zdravého životního stylu týče 2 % a provádění aktivit s láskou, omezení technologií a cesta za dlouhověkostí jsou významnými pro 1 % respondentů.

Následující otázkou zkoumám, zda respondenti sportují. V grafu č. 3 je vyobrazen poměr kladných a záporných odpovědí.

Graf 3: Poměr sportujících a nesportujíc.

Z grafu lze vyčíst, že zhruba čtvrtina studentů nesportuje.

Doplňující otázka má opět za úkol zjisti důvod, proč respondent sportuje nebo ne. Odpovědi jsou vyjádřeny v tabulce č. 5 a č. 6

Důvod	**Procentuální zastoupení respondentů**
Lenost	33 %
Nedostatek času	25 %
Nezájem o sport	24 %
Neprovádí konkrétní sport, ale určitým způsobem se hýbe (chůze atd.)	8 %
Nechce sportovat sám a nemá sportující přátele.	7 %
Strach ze špatného provedení.	3 %

Tab. 5: Důvody pro nesportování

Z odpovědí lze vyčíst, že nejčastějšími důvody pro nesportování, je lenost a nedostatek času. Další část uvedla, že je sport nezajímá, a proto nemají motivaci jej

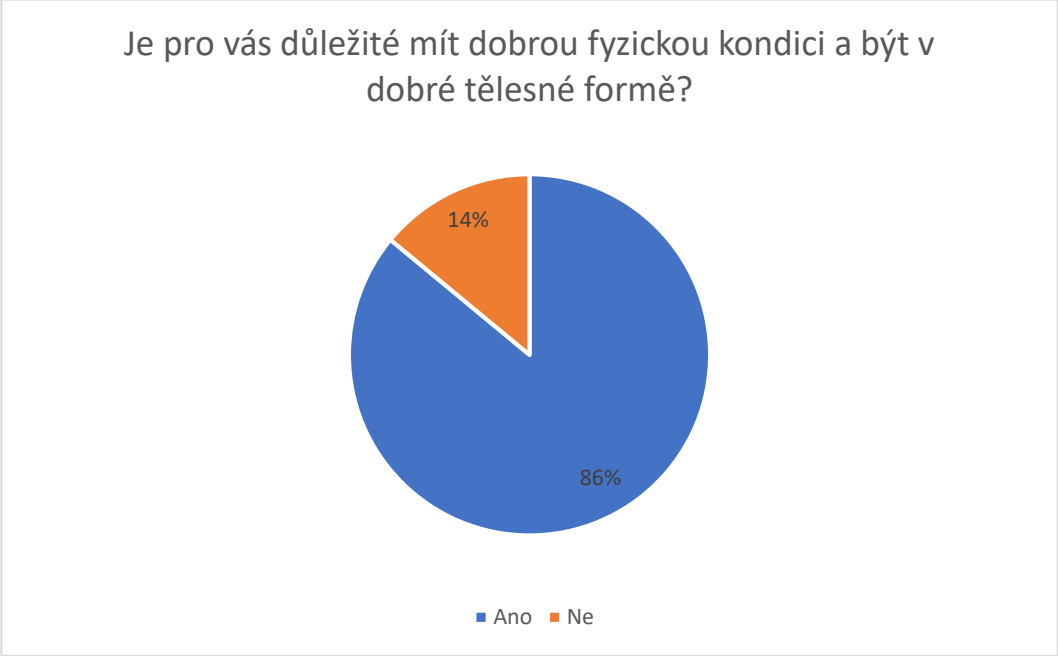
provádět. Často se také vyskytovala odpověď, že jedinec sice žádný konkrétní sport nevykonává, ale fyzickou aktivitu provádí například prostřednictvím chůze.

Důvod	**Procentuální zastoupení respondentů**
Udržení/posílení tělesného zdraví	46 %
Zlepšení/udržení fyzické kondice	36 %
Zájem o sport	10 %
Zlepšení tvaru těla	13 %
Neuveden	4 %

Tab. 6: Důvod pro sportování

Naopak studenti, kteří odpověděli, že sportují, uvedli jako nejčastější důvod udržování zdraví prostřednictvím sportu. Dále sportují za účelem zlepšení fyzické kondice nebo tvaru těla, někteří také odpověděli, že sport vykonávají v rámci zájmové činnosti. 4 % sportujících studentů důvod neuvedli.

Následující otázka zkoumá důležitost dobré fyzické kondice a dobré tělesné formy. Odpovědi jsou znázorněny v nadcházejícím grafu.



Graf 4: Důležitost dobré fyzické kondice1

U odpovědí na tuto otázku opět převažuje kladná odpověď. Doplňující otázka opět účastníky vyzývám k objasnění odpovědi, která jsem znovu rozdělila do dvou tabulek, které se odvíjejí z grafu č. 4.

Důvod	Procentuální počet respondentů
Fyzická kondice a tělesná forma neudává kvalitu našeho zdraví.	54 %
Zdraví samo o sobě je důležitější než fyzická kondice a tělesná forma.	31 %
Tělesná forma pro něj není důležitá, ale udává to, jak je člověk zdraví.	15 %

Tab. 7: Důvody pro nedůležitosti dobré formy

Respondenti, kteří uvedli, že pro ně nejsou tvar těla a fyzická kondice důležité, se z více než poloviny shodli na tom, že tyto prvky neudávají kvalitu života. Dále téměř třetina z nich odpověděla, že důležitější je dodržovat prvky zdravého životního stylu a zdraví posilovat než se zaměřovat na tvar těla. Posledních 15 % respondentů z této skupiny nepovažuje fyzickou kondici a formu za důležité, ale věří v to, že tělesné proporce odráží zdraví jedince.

Důvod	Procentuální počet respondentů
Zdraví	44 %
Sebevědomí	22 %
Kariéra	10 %
Společnost	9 %
Každodenní aktivity	6 %
Dobrý pocit	5 %
Osobní selhání	1 %
Budoucnost	1 %
Neuvedeno	1 %
Individuální přístup	1 %

Tab. 8: Vnímání důležitosti dobré fyzické kondice a tvaru těla

Většina respondentů, která pokládá tělesnou kondici a tvar těla za důležité, svou odpověď odůvodnila tím, že jsou tyto prvky důležité pro jejich zdraví. Někteří uvedli, že fyzický vzhled odráží zdraví a jiní zase napsali, že se zaměřují na tyto komponenty právě z důvodů získání nebo posílení zdraví. Druhou nejčastější odpovědí je sebevědomí. Mnoho lidí sdělilo, že se o svou kondici a tvar těla stará proto, aby se lépe přijali a vytvořili si cestu k sebedůvěře a sebejistotě. 10 % studentů odpovědělo, že se o své

fyzické tělo stará z kariérních důvodů – podle respondentů se zaměstnavatelé soustředí kromě schopností i na to, v jaké je jedinec kondici. Dalším častým důvodem je společnost. Někteří studenti jsou přesvědčeni, že by nebyli ve společnosti respektováni, pokud by se o své fyzické tělo nestarali. Někteří také sdělili, že touží být atraktivní pro opačné pohlaví. Dále studenti odpověděli, že jsou tyto prvky důležité kvůli nabytí dostatku sil v provádění každodenních aktivit. Další důvody jsou – dobrý pocit ze sebe samého a dobře provedené aktivity, předcházení zranění a nedostatečných fyzických předpokladů do budoucnosti a jeden respondent považuje nedostatečné věnování se fyzické aktivitě za osobní selhání. Jeden ze studentů se zdržel odpovědi na doplňující otázku a poslední uvedl, že fyzická kondice a tělesná forma jsou důležité, nicméně záleží na každém, jak k tomu přistoupí.

V následující otázce se respondentů ptám, jaký mají názor na člověka, který nesportuje. Odpovědi jsou uvedeny v tabulce číslo 9.

Názor	**Procentuální počet respondentů**
Je líný.	49 %
Je časově vytížený.	35 %
Není zdravotně v pořádku.	11 %
Nemá motivaci, sport ho nebaví.	8 %
Sportovat nepotřebuje, evidentně je spokojený sám se sebou.	4 %
Nemá s kým sportovat.	4 %
Je to jeho věc	2 %
Neuveden.	5 %

Tab. 9: Názory na nesportujícího člověka

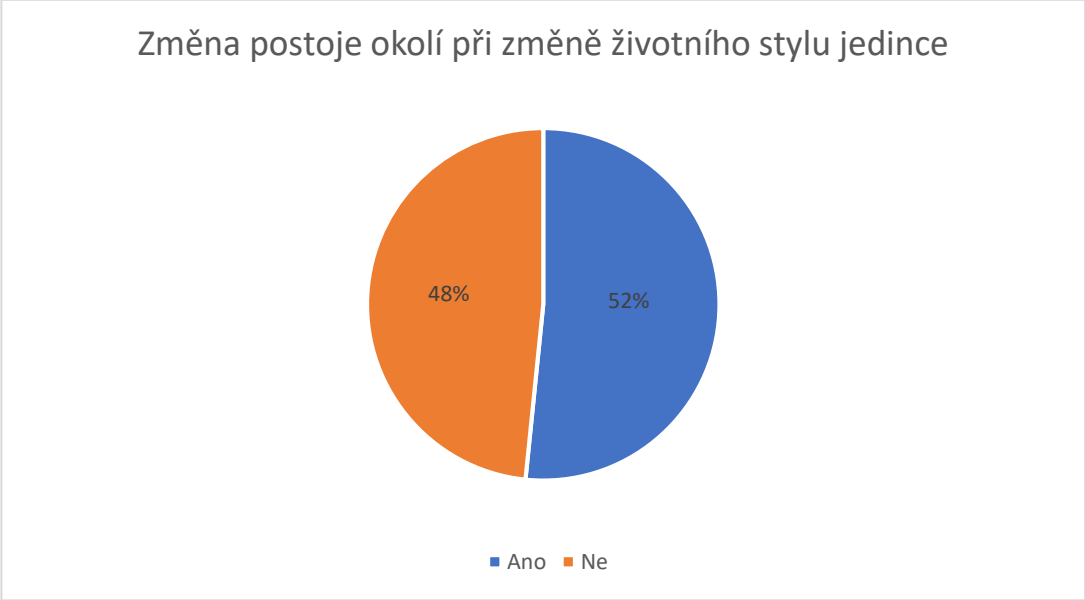
Z tabulky vyplývá, že většina respondentů považuje člověka, který nesportuje za lenivého nebo za velmi zaneprázdněného. Někteří si myslí, že je nějak zdravotně omezený a sportovat nemůže. 8 % studentů uvedlo, že jedinec nejspíš nemá motivaci nebo mu sport nepřináší potěšení. Další si myslí, že nemá s kým sportovat, tudíž ani nemá motivaci se do sportu pouštět. Někteří studenti uvedli, že jedinec nejspíš ani sport k životu nepotřebuje, neboť je dostatečně spokojený sám se sebou. 2 % studentů sdělila, že je to věc každého, jestli sportuje nebo ne. 5 % studentů se odpovědi zdrželo.

Další otázka je zaměřená na mentální zdraví a růst. Má za úkol zjistit, zda jsou podle indonéských studentů tyto prvky spojeny s fyzickou aktivitou. V následujícím grafu je uveden poměr odpovědí.

Graf 5: Provázanost fyzické a mentální kondice

V grafu je jasně vidět, že valná většina studentů je přesvědčena o tom, že mentální a fyzické zdraví spolu souvisí. Část studentů svou odpověď ještě doplnila o rčení „ve zdravém těle zdravý duch“, nebo popsala, jak pohyb působí na jejich mysl a vyvolá v nich pocit štěstí po výkonu aktivity, eliminace stresu a podobně. 14 % studentů uvádějící zápornou odpověď většinou ještě dodali, že se jedná o dvě odlišné části, a tak spolu nesouvisí. Respondenti, kteří odpověděli neutrálně, občas připsali, že nad takovými věcmi nepřemýšleli a 4 % z celkového počtu respondentů na otázku neodpověděli.

Následující otázka zní: „Myslíte si, že od tebe doby, co sportujete/pokud byste sportovali, lidé (by) k vám změnili postoj/názor?“ Otázka si klade za cíl zjistit, jak velké hodnoty pro indonéské studenty představuje člověk, který vykonává fyzickou aktivitu. Odpovědi jsou vypsány v grafu č. 6.



Graf 6: Změna postoje okolí v případě změny stylu

Z grafu lze vyčíst, že názory se dělí skoro na poloviny. Tato otázka obsahuje podotázku vyzývající k vysvětlení odpovědi. Tyto odpovědi jsem opět rozdělila do dvou tabulek rozdělených podle odpovědích v grafu 6.

Důvod	**Procentuální počet respondentů**
V mezilidských vztazích záleží na jiných věcech, než je fyzická kondice a způsob života	29 %
Vysvětlením odpovědi si respondenti nejsou jistí.	27 %
Lidé se o tyto věci nezajímají.	44 %

Tab. 10: Důvody pro stejný pohled na osobu

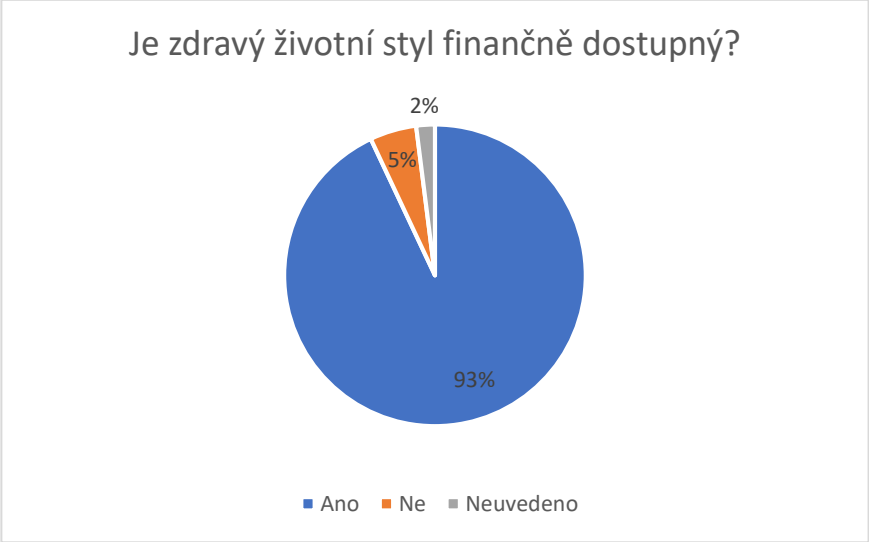
Z tabulky vyplývá, že téměř polovina respondentů, která si myslí, že by k nim lidé nezměnili postoj, pokud by začali žít zdravě, je přesvědčena, že ostatní lidé se o takové věci nezajímají. Další z nich uvedli, že v mezilidských vztazích záleží na jiných hodnotách, nejvíce zmiňované bylo chování.

Důvod	Procentuální počet respondentů
Okolí je na mě hrdé, protože na mé fyzické kondici vidí, že jsem pilný a žiji zdravě.	46 %
Lidé se o mě a zdravý životní styl více zajímají.	25 %
Poté, co člověk začne žít zdravě, se mu změní postava a myšlení.	13 %
Záleží na vztahu k danému člověku.	15 %
Neuvedeno.	4 %

Tab. 11: Důvody pro změnu postoje k člověku v případě změny životního stylu

Z nejpočetnější odpovědi vyplývá, že ostatní budou na jedince pyšní a budou ho za jeho úsilí respektovat. Menší část respondentů odpověděla, že je o ně ve společnosti větší zájem a někteří lidé si jich více váží. Také se prostřednictvím respondenta začínají více zajímat o zdravý životní styl. 13 % respondentů uvedlo, že se člověku změní po uplatňování zdravého životního stylu myšlení a vzhled čili je zjevné, že se k němu začnou lidé chovat jinak. Někteří dokonce uvedli, že sportující člověk je nadřazený nad ostatní a povyšuje se. 15 % respondentů zmínilo, že stěžejní je vztah k danému člověku. 4% odpověď na doplňující otázku neuvedla. Někteří z respondentů uvedli ve své odpovědi více důvodů.

Další dvě otázky jsou zaměřeny na finance spojené se zdravým životním stylem a mají za úkol zjistit, zda jsou finance překážkou zdravého žití. První otázka zní: „Myslíte si, že je zdravý životní styl cenově dostupný?“ Odpovědi jsou znázorněny v grafu 7.



Graf 7: Finanční dostupnost zdravého životního stylu

Z grafu jasné vyplývá, že naprostá většina studentů je přesvědčena o finanční dostupnost zdravého životního stylu a peníze pro ně v tomto případě nejsou překážkou. Na základě této otázky jsem položila doplňující otázku, která má za účel zjistit, kolik podle studentů stojí sportování za jeden měsíc. Odpovědi jsou vypsány v tabulce 11.

Cena	**Procentuální počet respondentů**
Zdarma	45%
Méně než 300 000 IDR[72]	23%
Záleží na to, jaký sport je vykonáván	11%
300 000 IDR – 6 000 000 IDR	12%
Neví	6%
Neuvedeno	3%

Tab. 12: Cena fyzické činnosti za jeden měsíc

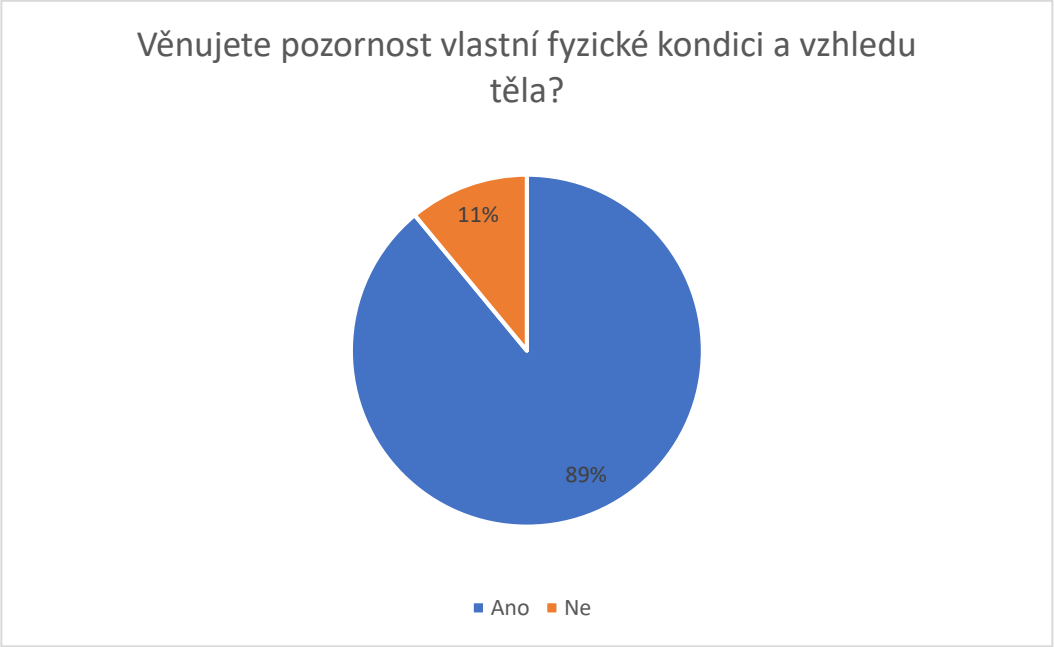
Tabulka uvádí, že 45 % studentů sdělilo, že je možné sport vykonávat zdarma z domu nebo venku, například cvičení nebo běhání. 23 % respondentů odpovědělo, že sportování stojí méně než 300 000 indonéských rupií a 12 % odhaduje cenu výkonu fyzické aktivity za měsíc až na 6 000 000 indonéských rupií, z nichž se jeden zabýval konkrétním sportem. 11 % respondentů uvedlo, že každý sport má jinou cenu, a tak záleží na tom, čemu se jedinec věnuje. 6 % studentů si nebyli odpovědí jistí a zbylá 3 % odpověď neuvedlo.

[72] IDR = indonéská rupie, 1000 IDR je zhruba 1, 65 Kč.

4.1.3. Fyziognomický vzhled

Ve druhé části dotazníku otázky soustřeďuji na fyziognomický vzhled a zkoumám, jak k němu Indonésané přistupují jak u sebe, tak u ostatních.

Graf č. 8 vyjadřuje odpovědi na otázku odpovědi na otázku: „Věnujete pozornost své fyzické kondici a tělesnému vzhledu?“. Tato otázka má za cíl zjistit důležitost kondice a vlastního vzhledu pro indonéského studenta.



Graf 8: Zájem o vlastní tělo a kondici

Z grafu č. 8 je jasné, že většina studentů své tělesné kondici a vzhledu těla pozornost věnují. V doplňující otázce studenty vyzývám, aby svou odpověď objasnili. Objasnění odpovědí společně s procentuálním zastoupením jsem opět rozdělila do dvou tabulek. jedna je založená na odpovědích z grafu č. 8.

Důvod	**Procentuální počet respondentů**
Lenost	30 %
Důležitější je zdravý životní styl než tělesný vzhled.	30 %
Překážka v náboženství	10 %
Mysl je důležitější než tělo	10 %
Neuvedeno	20 %

Tab. 13: Důvody nezájmu o vlastní tělo a fyzickou kondici

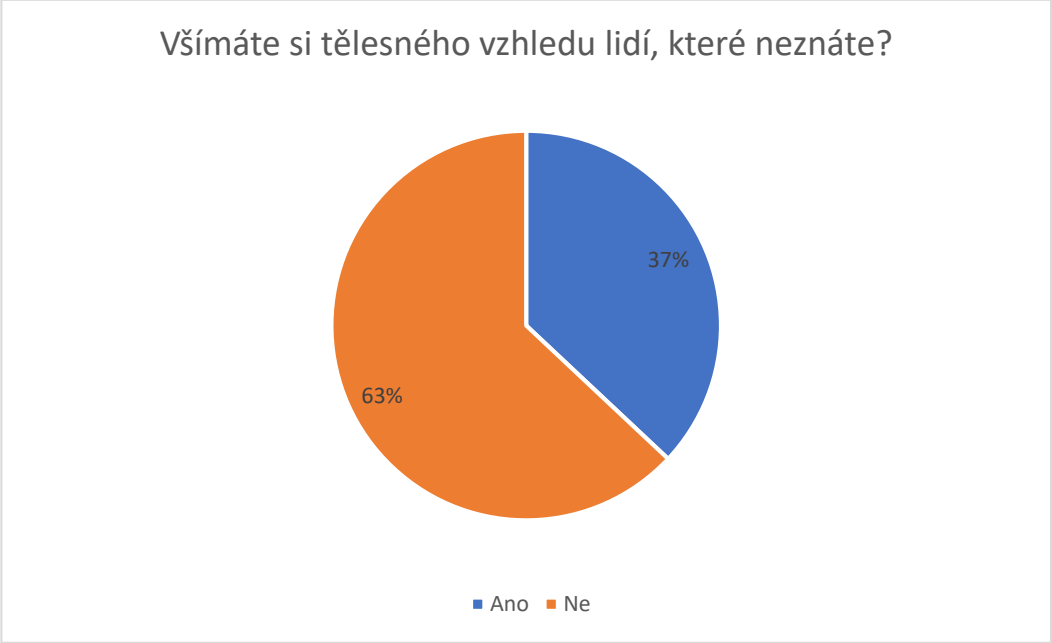
Tabulka uvádí, že velký počet lidí, kteří odpověděli, že svému tělesnému vzhledu a kondici pozornost nevěnují, jsou líní, nebo upřednostňují zdravý životní styl jako celek a v odpovědi často popisují, že se soustředí na více prvků, které tedy zahrnují i tělesnou kondici a vzhled, ale příliš se jimi nezabývají. Jedna žena uvedla, že se své fyzické kondici a vzhledu nevěnuje, protože jí náboženství nedovoluje odhalovat se. Vzhledem k malému množství respondentů uvádějících tuto odpověď, je jasné, že islám a jeho zahalování roli v oblasti subjektivního pojetí vzhledu těla příliš nehraje. Zbylých 20 % respondentů se odpovědí na doplňující otázku zdrželo.

Důvod	**Procentuální počet respondentů**
Zdraví, usnadnění pohybu	40 %
Vyšší sebevědomí	24 %
Důležitost vzhledu těla	24 %
Společnost a kariéra	7 %
Neuvedeno	5 %

Tab. 14: Důvody zájmu o vlastní tělo

Nejčastějším důvodem pro věnování pozornosti fyzickému vzhledu a kondici je zdraví. Studenti často uvádějí, že tělesný vzhled je odrazem zdraví, a proto je třeba se o něj starat a udržovat jej. Dále se často objevuje odpověď spojená se sebevědomím. Studenti se díky udržovanému vzhledu a kondici cítí ve svém těle dobře a díky tomu mají vyšší sebejistotu. Dalším relativně častým důvodem byla společnost a to, že na člověka s viditelně dobrým fyzickým vzhledem nahlíží společnost jinak než na člověka s neudržovaným fyzickým vzhledem. Někteří také zmínili, že ve většině pracovních oborů na udržovanou fyzickou kondici kladou důraz. Další odpovědí je, že udržování fyzické kondice jedinci umožní jednodušší pohyb. Ostatní respondenti žádný důvod neuvedli.

Následující otázka zní: „Všímáte si tělesného vzhledu lidí, které potkáte například na ulici, ale osobně je neznáte?“ V následujícím grafu jsou vyobrazeny odpovědi.



Graf 9: Vnímání vzhledu těla neznámých lidí

Z grafu vyplývá, že většina studentů se o vzhled neznámých lidí nezajímá, přesto poměrně velké procento odpovědělo, že tělu neznámých lidí pozornost věnují. K otázce je připojena doplňovací otázka, která studenty vybízí k objasnění odpovědi. Odpovědi jsou rozděleny do dvou tabulek na základě odpovědi vyznačené v grafu.

Důvod	**Procentuální počet respondentů**
Není to důležité, je to jejich věc	95 %
Dívám se pouze občas	3 %
Není to slušné	2 %

Tab. 15: Důvody pro nepozorování fyziognomického vzhledu cizích lidí

Z tabulky lze vypozorovat, že téměř všichni respondenti, kteří odpověděli, že si nevšímají tělesného vzhledu u lidí, které neznají, uvedli, že pro ně není vzhled člověka vůbec důležitý a že je každého věc, jak vypadá a jak se o své tělo stará. Řada z nich dodala, že jim záleží spíš na tom, jak se člověk projevuje a také jak se chová k jiným lidem.

Důvod	**Procentuální počet respondentů**
Srovnání se svým vzhledem	24 %
Zvědavost	47 %
Inspirace	12 %

Snazší komunikace	6 %
Vytvoření názoru na daného člověka	9 %
Neuvedeno	2 %

Tab.16: Důvody pro vnímání fyziognomického vzhledu cizích lidí

U studentů věnujících pozornost fyziognomickému vzhledu neznámých lidí se ukázalo, že jejich zájem vyplývá téměř u poloviny ze zvědavosti. Druhým nejpočetnějším důvodem je srovnání vlastního těla s tělem cizího člověka a studenti se také často těly cizích lidí inspirují. 9 % respondentů sdělilo, že si pomocí vzhledu těla utváří na daného člověka názor, svou odpověď vysvětlili tím, že například otylého jedince pokládají za líného. Ostatní za pomoci vzhledu těla odhadují, zda by byla s člověkem snazší komunikace. Jeden člověk se zdržel odpovědi.

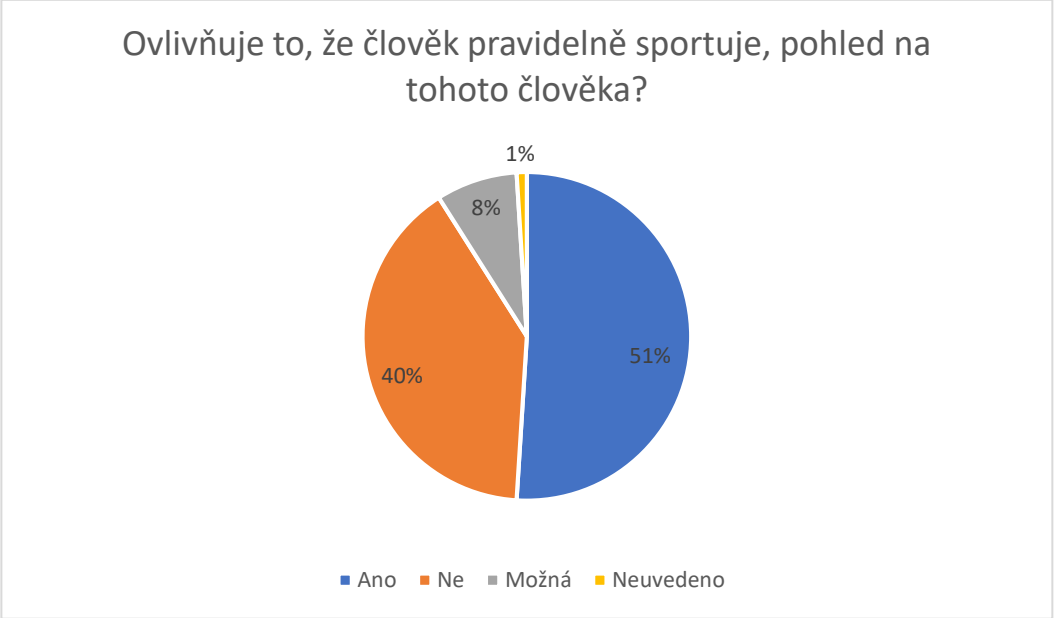
Další otázkou je: „Co si myslíte o člověku, který pravidelně sportuje a je v dobré kondici?“. Otázka si klade za cíl zjistit, jaký mají respondenti přístup k pravidelně sportujícímu člověku.

Názor	**Procentuální počet studentů**
Úžasné, dobře pro něj!	49 %
Tento člověk by měl být motivací!	20 %
Jistě má pěkné a zdravé tělo	8 %
Je pilný a trpělivý.	11 %
Jistě je velmi zdravý.	10 %
Důležité je prokládat pravidelnou fyzickou aktivitu pravidelným odpočinkem.	1 %
Tyto typy lidi mám raději.	2 %
Na tyto lidi nemám názor.	1 %

Tab. 17: Názory na člověka věnujícího se pravidelné fyzické aktivitě

Tabulka vypovídá o tom, že pravidelně cvičící člověk je indonéskými studenty velmi oceňován a považován za inspiraci. Tento člověk dle odpovědí představuje zdravého, pilného jedince, který má dobrý fyziognomický vzhled a podle některých není běžný.

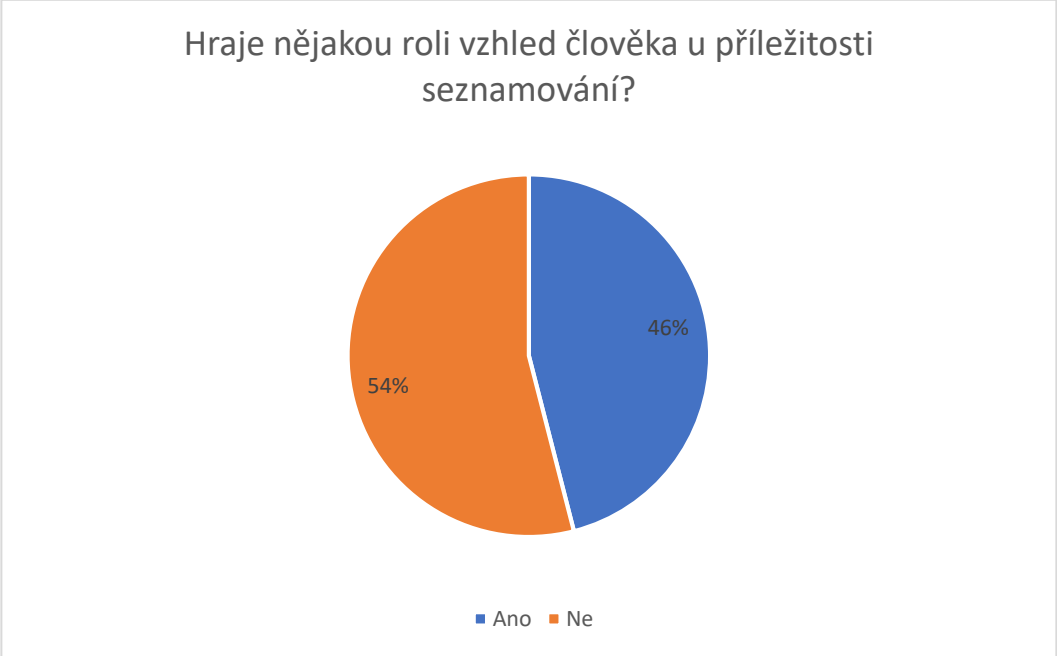
Na předchozí dotaz navazuje otázka, zda tento fakt ovlivňuje pohled respondenta na danou osobu. Odpovědi jsou zaznamenány v grafu.



Graf 10: Vliv fyzické aktivity na přístup jiných lidí k danému jedinci

Graf vypovídá o skutečnosti, že více než polovina z respondentů je ovlivněna tím, zda jedinec udržuje pravidelnou fyzickou aktivitu. Mnoho studentů svou odpověď vysvětlilo tak, že si prostřednictvím těchto lidí obohacuje vědomosti o zdravém životním stylu a motivují je. 40 % respondentů uvedlo, že pohled na určitého člověka je více ovlivněn jeho chováním než vzhledem. 8 % dotazovaných odpovědělo, že možná ano, každopádně svou odpovědí si nejsou jistí. 1% lidé se nevyjádřilo.

Následující otázka zjišťuje, zda fyziognomický vzhled nějak ovlivňuje postoj respondenta při seznamování s novým člověkem. V následujícím grafu jsou vyobrazeny odpovědi.



Graf 11: Role vzhledu těla při seznamování

Graf vyjadřuje, že více než polovina respondentů nebere v úvahu vzhled člověka při seznámení. Tato otázka obsahuje doplňující otázku, která respondenty vybízí k objasnění odpovědi. Tato objasnění jsou vypsána v následujících tabulkách, která jsou segmentovány podle odpovědí v hlavní otázce.

Důvod	**Procentuální počet respondentů**
Vzhled těla je věc dané osoby	59 %
Orientace na jiné hodnoty, než je vzhled těla.	39 %
Neuveden	2 %

Tab. 18: Důvody, proč vzhled těla nehraje roli při seznamování

Respondenti se většinou na odpovědích shodli. Buď se o vzhled osoby nezajímají a nepovažují jej za důležitou věc, nebo se zaměřují spíše na charakterové hodnoty. Odpověď nevyjasnil pouze jeden student.

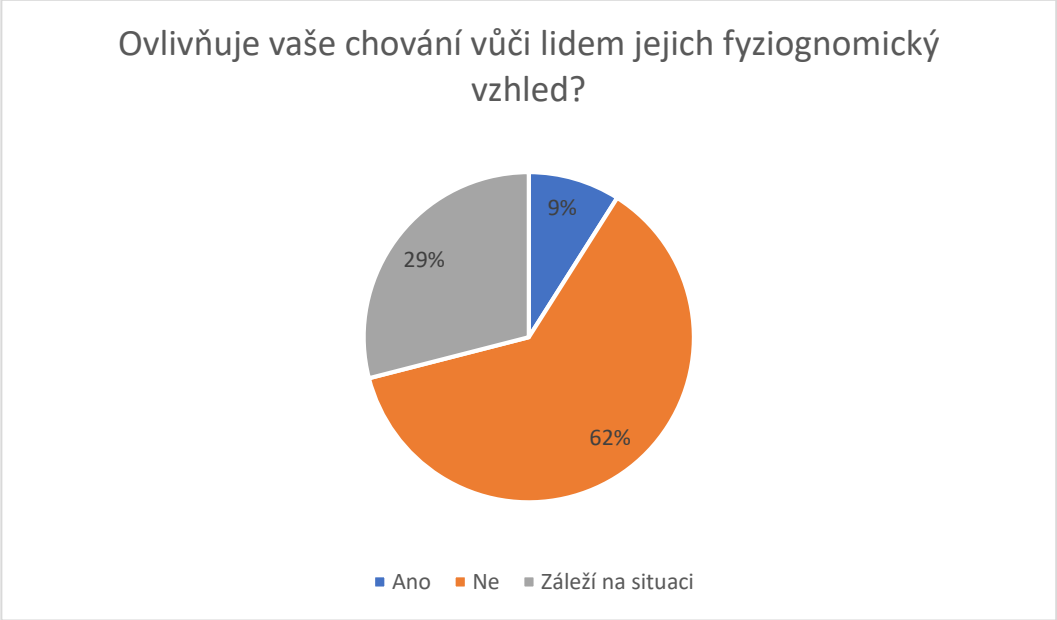
Důvod	**Procentuální počet respondentů**
Z fyziognomického vzhledu lze poznat spousta povahových rysů.	33 %
Zvědavost, přirozený instinkt	31 %

Tělo představuje notnou část prvního dojmu.	17 %
Tělo jako zdroj inspirace	7 %
Možnost provádění společných fyzických aktivit	3 %
Vzhled těla je důležitý.	3 %
Větší zalíbení v lidech s dobrými tělesnými proporcemi.	3 %
Neuvedeno	3 %

Tab. 19: Důvody, proč vzhled těla hraje roli při seznamování

Respondenti, kteří tvrdí, že na fyziognomický vzhled při seznamování berou ohled, mají daleko rozmanitější odpovědi než studenti tvrdící opak. Nejčastěji se vyskytuje odpověď pojednávající o souvislosti tělesného vzhledu a charakterových vlastností. Jako druhá nejčastější odpověď je uvedena zvědavost a přirozený instinkt, kdy studenti ve svých odpovědích tvrdí, že se na fyziognomický vzhled automaticky podívají, aniž by se jim podrobněji zaobírali. 17 % respondentů sděluje, že tělo je to, čeho si na člověku všimnou jako první a tím pádem hraje důležitou roli při seznamování. 7 % studentů si všímá těla hlavně proto, aby se inspirovali, ovšem pouze v případě že se jedná o zdravé tělo s dobrou fyzickou kondicí. Ostatní respondenti tvrdí, že tělo je důležité samo o sobě, dále uvádějí, že studují, zda člověk žije zdravým životním stylem a zda bude možné se s ním účastnit sportovních aktivit, další odpověděli, že jsou jim sympatičtější lidé, kteří mají dobré tělesné proporce. 3 % respondentů důvod neuvedla.

Následující otázkou je: „Chováte se jinak k lidem, kteří mají na první pohled vynikající fyzickou kondici a tělesný vzhled?“. Otázka má za úkol zjistit, zda studenti rozlišují ostatní na základě fyziognomického vzhledu. Odpovědi jsou znázorněny v nadcházejícím grafu.



Graf 12: Odlišné chování na základě fyziognomického vzhledu

Z grafu jasně plyne, že chování většiny respondentů vůči jiným lidem není ovlivněno jejich fyziognomickým vzhledem. V doplňující otázce jsem studenty vyzvala k objasnění jejich odpovědi, která jsou vypsaná v tabulkách 19, 20 a 21 společně s procentuálními počty respondentů.

Důvod	**Procentuální počet respondentů**
Přednější jsou jiné atributy, než je vzhled	37%
Stejný způsob chování ke všem lidem	22%
Jejich vzhled je jejich věc.	22%
Není to příliš etické.	8%
Neuveden	11%

Tab. 20: Důvody pro nerozlišování chování na základě vzhledu těla

Z tabulky vychází, že nejvíce respondentů se chová k jiném člověku na základě jiných atributů, než je vzhled, většinou zmiňují chování, vyjadřování a jeho postoje. 22 % odpovídá, že se chovají ke všem lidem stejně a na tom, jak člověk vypadá, jim vůbec nezáleží, stejná část respondentů sdělila, že vzhled je každého věc a pro studenty není důležitý. 8 % studentů nepovažuje rozdělování lidí na základě vzhledu etické a 11% důvod své odpovědi neuvedlo.

Důvod	Procentuální počet respondentů
Záleží na tom, o koho se jedná a jak se daná osoba chová k nám.	70 %
V některých případech a příležitostech nám na vzhledu záleží.	19 %
Neuvedeno.	11 %

Tab. 21: Chování vůči člověku na základě vzhledu těla záleží na situaci

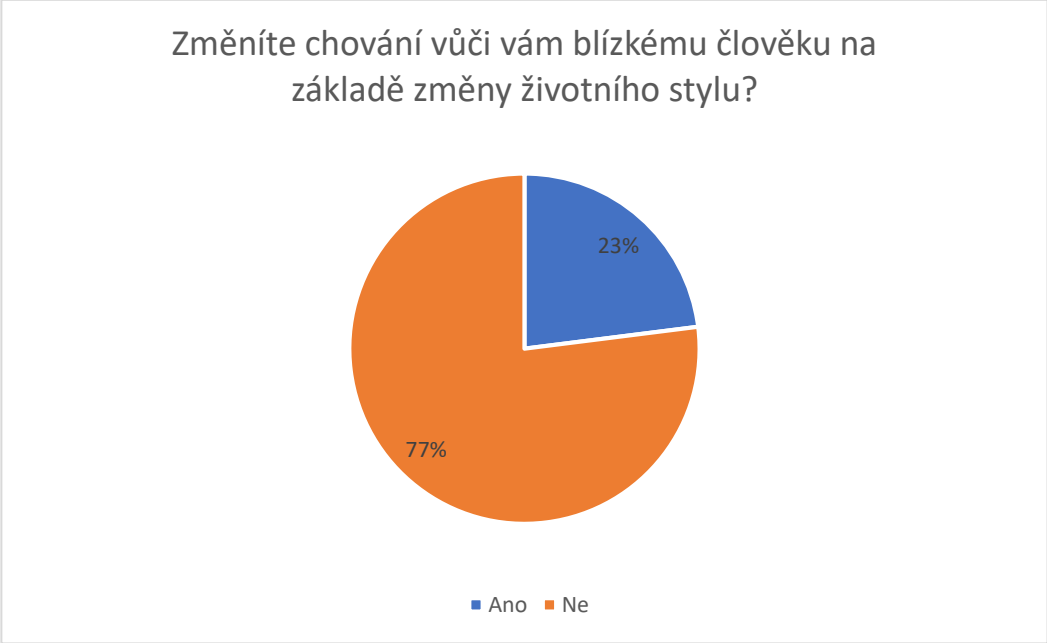
70 % respondentů, kteří v hlavní otázce uvedli, že záleží na situaci, se vyjádřilo, že stěžejní je to, zda daný člověk rozlišuje osoby na základě vzhledu či nikoliv. Druhou nejčastější odpovědí je, že záleží na události. 11 % studentů svou odpověď neobjasnilo.

Důvod	Procentuální počet respondentů
Větší respekt vůči osobě s dobrým fyziognomickým vzhledem.	50 %
Osoby s dobrým fyziognomický vzhledem jsou přitažlivé a respondent je nimi ohromen.	25 %
Odměřené chování vůči osobě s dobrým fyziognomickým vzhledem na základě nízkého sebevědomí.	12,5 %
Neuvedeno.	12,5 %

Tab. 22: Objasnění důvodu pro odlišné chování na základě vzhledu těla

Polovina studentů, kteří odpověděli, že vzhled ovlivňuje jejich chování na základě fyziognomického vzhledu, odůvodnilo svou odpověď tím, že k dané osobě chovají větší respekt v případě, že je viditelně v dobré kondici. 25 % respondentů znervózní se pokud má osoba přitažlivý vzhled, a to se odráží v jeho chování. 1 respondent přiznal, že trpí nízkým sebevědomím a když má někdo atraktivní postavu, žárlí a chová se k člověku nepřátelsky. Zbývající respondent důvod své odpovědi neuvedl.

Další otázka zkoumá, jak moc zdravý životní styl ovlivňuje postoj respondenta k člověku jemu blízkému. Otázka zní: „Když nějaký vám blízký člověk začne sportovat (změní životní styl), změní se i vaše chování vůči němu?“. Odpovědi jsou vyobrazeny v následujícím grafu.



Graf 13: Změna postoje na základě změny životního stylu

V grafu je jasně vidět, že většina studentů odpověděla, že tento fakt jejich postoj k dané osobě neovlivňuje. V doplňující otázce jsem studenty vyzvala k vysvětlení odpovědi, která jsou vypsána v tabulkách.

Důvod	**Procentuální počet respondentů**
Tento fakt není důležitý ve vztahu s danou osobou.	59%
Není to pro mě důležité, ale jsem na něj velmi pyšný a budu ho podporovat.	15%
Jeho životní styl je jeho věc	15 %
Neuvedeno.	11 %

Tab. 23: Objasnění záporné odpovědi v grafu č. 13

Tabulka vykazuje, že na fyzický vzhled člověka a jeho životnímu styl 59 % respondentů, kteří odpověděli záporně, důraz neklade. 15 % studentů odpovědělo, že tyto atributy sice pro ně nejsou podstatné, každopádně člověka v jeho cestě ke zdraví bude podporovat a možná se bude inspirovat. Stejný počet studentů uvedl, že životní styl je každého rozhodnutí. 11 % studentů svoji odpověď neobjasnilo.

Důvod	**Procentuální počet respondentů**
Inspirace ke změně životního stylu	64 %
Podporuji jej.	27 %

Je hezčí na pohled.	4,5 %
Neuvedeno	4,5 %

Tab. 24: Objasnění kladné odpovědi v grafu č. 13

64 % respondentů, kteří odpověděli, že pokud jim blízký člověk změní životní styl, změní k němu postoj, svou odpověď objasnilo tak, že je daná osoba inspiruje k tomu, aby sami začali žít zdravým životním stylem. 27 % se vyjádřilo, že by osobu podporovaly a byli na ni pyšní. 1 člověk uvedl, že osoba bude mít lepší vzhled a jeden člověk se zdržel odpovědi.

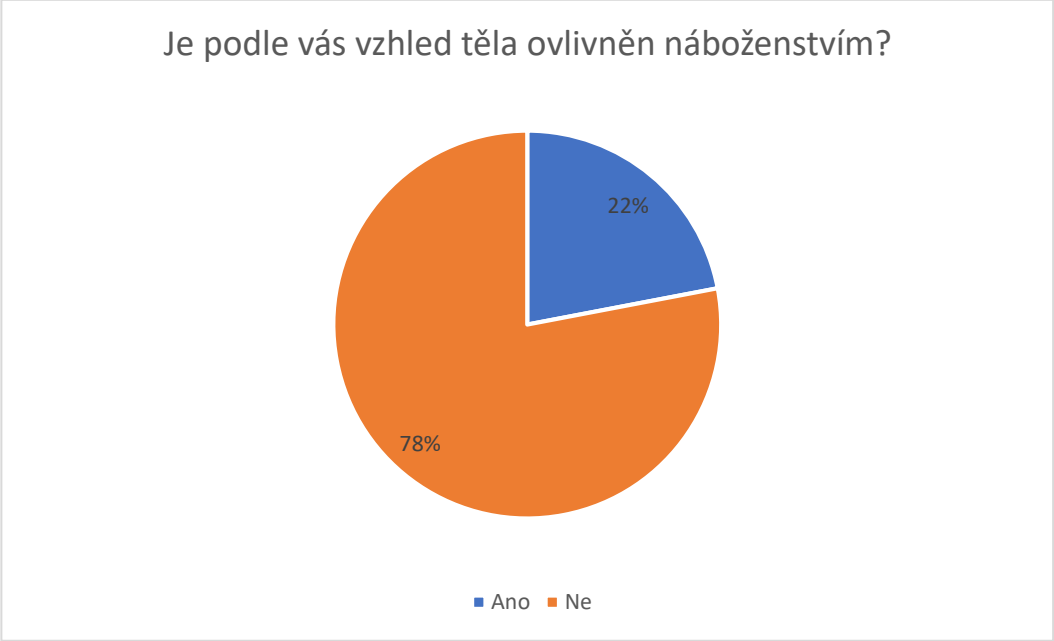
Další otázka si klade za cíl zjistit, jaké má člověk výhody ve společnosti, pokud disponuje dobrým fyziognomickým vzhledem. Odpovědi jsou uvedeny v tabulce.

Výhoda	**Procentuální počet respondentů**
Větší ocenění, respekt a zájem od ostatních lidí.	49 %
Je považován za zdravého, je zdrojem inspirace.	22 %
Má vyšší šanci získat práci.	10 %
Má vyšší sebevědomí.	8 %
Žádné výhody nejsou.	11 %

Tab. 25: Výhody dobrého fyziognomického vzhledu ve společnosti

Respondenti jako nejčastější odpověď uvádějí to, že lidé s dobrými tělesnými proporcemi jsou ve společnosti oblíbenějšími a oceňovanějšími. Jedna muslimská dívka také sdělila, že když jednou přišla do společnosti bez hijábu a v přiléhavém oblečení, společnost si jí všímala mnohem víc, než když je zahalená. Druhou nejčastější odpovědí je, že tento člověk je společností považován za zdravého a představuje zdroj motivace. 10 % studentů sdělilo názor, že daná osoba má vyšší šanci pracovního uplatnění a budování kariéry je pro ně jednodušší. Podle 8 % respondentů má tento člověk vyšší sebevědomí, nebo jsou pro okolí atraktivnější. 11 % studentů je přesvědčeno, že všichni lidé jsou stejní a společnost nebere ohled na to, jestli má osoba atraktivní vzhled těla či nikoliv.

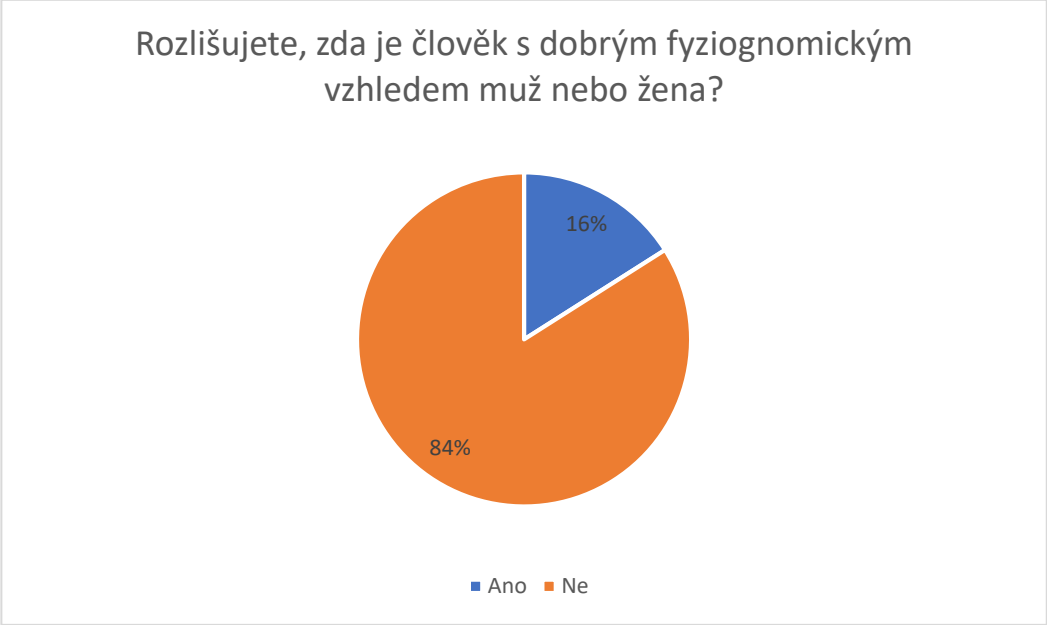
Následující otázka zkoumá, zda je podle respondentů vzhled těla ovlivněn náboženstvím. Odpovědi jsou vyobrazeny v grafu



Graf 14: Vliv náboženství na fyziognomický vzhled

Z grafu jasně plyne, že většina respondentů si nemyslí, že fyziognomický vzhled nějak souvisí s náboženstvím. Doplňující otázka vybízí studenty, aby svou odpověď odůvodnili. Většina studentů uvedla, že vzhled těla a náboženství spolu vůbec nesouvisí a vzhled těla lze získat pouze z vlastní iniciativy, a to v souladu dodržování principů zdravého životního stylu. Řada studentů uvedla, že náboženství ovlivňuje pouze to, zda žijeme zdravě nebo ne, neboť podle většiny náboženství je právě zdraví velmi důležité a své stoupence k zdravému žití vybízí. Ti, co odpověděli, že náboženství ovlivňuje vzhled těla, většinou uvedli jako příklad Islám a zahalování.

Následující otázka má za úkol zjistit, zda Indonésané rozlišují pohlaví lidí na základě fyziognomického vzhledu.



Graf 15: Vliv pohlaví na vnímání fyziognomického vzhledu

Graf vykazuje, že 84 % indonéských studentů nerozlišuje, zda je člověk s dobrým fyziognomickým vzhledem a kondicí muž či žena. Tito studenti buď uvedli, že každý člověk je stejný a na pohlaví zkrátka nezáleží, nebo že vzhled cizích lidí není jejich záležitost. 16 % uvedlo, že mají odlišný postoj k muži a ženě s dobrým fyziognomickým vzhledem. Svoji odpověď většinou objasnili tím, že opačné pohlaví je pro ně atraktivnější.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaký má mladá indonéská generace přístup k zdravému životnímu stylu a jeho prvkům, co pro ně představují a zda je praktikují. Dále jsem se věnovala fyziognomickému vzhledu a jeho vlivu na společnost. Práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V první teoretické části jsem nejdříve popsala zdravý životná styl a dále jsem se věnovala jeho vybraným prvkům, které jsem po stručné charakteristice soustředila na Indonésii a její postoj k těmto prvků. Další kapitola se věnovala tělesné kultuře, její definici a stručnému popis dějin ve světě a poté v Indonésii. Další část kapitoly tvořil fyziognomický vzhled a jeho role ve společnosti. Poslední kapitola teoretické části se zabývá vybranými sociokulturními aspekty v Indonésii, kde jsem se zabývala současnými Indonésany a jejich vztahem k zdravému životnímu stylu, dále jsem popsala přistup společnosti k sportujícímu a nesportujícímu jedinci. Jako poslední jsem zmínila vybraná náboženství a jejich přístup k zdravému životnímu stylu.

Na začátku praktické části jsem představila metodiku výzkumu, kde jsem popsala formu výzkumu a místo, kde jsem výzkum prováděla. Dále se věnuji vyhodnocování dotazníku. Dotazník jsem rozdělila na tři části, první část se věnuje charakteristice respondentů, ve druhé části zkoumám přístup indonéské mladé generace k zdravému životnímu stylu a v poslední části se zabývám pojetím fyziognomického vzhledu touto skupinou.

Zjistila jsem, že o zdravý životní styl se zajímají téměř všichni dotazující. Co se týče zdraví, indonéská mladá generace jej většinou považuje za nevyšší formu daru, a proto si ho náležitě váží. Prvky zdravého životního stylu jsou podle Indonésanů nejčastěji fyzická aktivita, zdravá strava, dostatek spánku a duševní zdraví.

Mladá generace Indonésanů dobrý fyziognomický vzhled vidí jako výhodu člověka zejména ve společnosti, kde ho ostatní respektují a považují za inspiraci, na druhou stranu velká část Indonésanů ocení spíše charakterové vlastnosti.

Resumé

This bachelor thesis is focused on perception of healthy lifestyle and physical culture importance by current generation. The main aim is to examine sample of indonesian students and find out their relationship to poeple´s physiognomic appearance – whether is this appearance important to themselves and whether it influences their perception of another people. Another aim of the thesis is importance of healthy lifestyle and recreative sport activities for this generation. Part of the thesis is questionnaire survey examining sample of university students in Jakarta.

Key words: Healthy lifestyle, young generation, studnet, Indonesia, sport activity

Seznam tištěné literatury

- CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1
- FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada, 2006. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-1350-0.
- HONG, Fan. *Sport in Asian Society: Past and Present*. Londýn: Routledge, 2002. ISBN 978-0714653426
- KÖSSL, Jiří, Jan ŠTUMBAUER a Marek WAIC. *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3420-3
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 8024610396.
- SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků--: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry.* Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-116-7

Internetové zdroje

- All Party Parliamentary Group on Body Image (2012) Reflections on Body Image Report. Available from: www.ymca.co.uk/bodyimage/report
- BOŽÍK, PH.D., PhDr. Roman. Základy tělesné kultury [online]. Zlín, 2018 [cit. 2020-03-6]. Dostupné z: https://fhs.utb.cz/?mdocs-file=10356. Studijní materiál. Univerzita Tomáše Bati
- CACEK, Ph. D., PhDr. Jan. *Proč a jak správně sportovat?: Determinace zdravotního stavu vhodnou pohybovou aktivitou* [online]. Brno, 2013 [cit. 2020-

03-021]. Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/spa/didakticke_doporuceni.pdf. Didaktický materiál. Masarykova Un.

- CACHILLA, JB. *What Does A Healthy Lifestyle Look Like According To The Bible?* [online]. 11.06.2017 [cit. 2020-04-11]. Dostupné z: https://www.christianpost.com/trends/what-does-a-healthy-lifestyle-look-like-according-to-the-bible.html
- DANAR. *Sejarah Olahraga* [online]. 23.03.2020 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: https://www.cryptowi.com/sejarah-olahraga/
- FEATHER, M. (2010*). Body, Image and Affect in Consumer Culture.* Journal of Composite Materials, 16(1), 362–372. https://doi.org/10.1177/002199838702100405
- Fia Communications. *Most Indonesians are Health Conscious and are Open to Healthier Product Reformulation* [online]. 4.02.2020 [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: https://foodindustry.asia/news/news-release/most-indonesians-are-health-conscious-and-are-open-to-healthier-product-reformulation
- FLETCHER, Dale. *Why Should Christians Be Healthy?: Health Devotional – 3 John 1:2* [online]. 29.06.2011 [cit. 2020-04-11]. Dostupné z: https://energizedmuslimah.com/fitness-in-islam/
- Health Fitness Revolution, *10 Healthy Buddhist Teachings For Everyone* [online]. 15.01.2015 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: https://www.healthfitnessrevolution.com/10-healthy-buddhist-teachings-for-everyone
- HIDAYATI, Nur. *Agama di Indonesia, Kenapa Begitu Penting?* [online]. 31.03.2020 [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: https://www.matamatapolitik.com/agama-di-indonesia-kenapa-begitu-penting
- HODAŇ, Bohuslav. *Kapitoly z teorie těl. kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1975. Dostupné také z: https://kramerius-vs.nkp.cz/uuid/uuid:3ae986d0-1e99-11e4-90aa-005056825209
- HORÁK, RNDr. Svatopluk. *Sociokulturní kinantropologie* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2020-03-3]. Dostupné z: http://iks.upol.cz/wp-

content/uploads/2014/03/Horak_Sociokulturni_kinantropologie.pdf. Studijní materiál. Univerzita Palackého Olomouc

- HUSIN, Achmad Fuandi. Islam dan kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam* [online]. 2.12.2014, 194 - 209 [cit. 2020-04-9]. Dostupné z: http://ejournal.stainpamekasan.ac.id/index.php/islamuna/article/view/567/549
- KARIMAH, Nadia. *4 Olahraga Favorit Masyarakat Indonesia* [online]. 30.05.2017 [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: http://nysnmedia.com/4-olahraga-favorit-masyarakat-indonesia/
- KIL. *Vrcholoví sportovci mají vlastnosti, jež firmy oceňují* [online]. 12.9.2016 [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: https://www.novinky.cz/kariera/clanek/vrcholovi-sportovci-maji-vlastnosti-jez-firmy-ocenuji-40007733
- NEJEDLÁ, Adéla. *Proč nikdy nebudu vypadat jako profesionální modelky a modelové z Instagramu?* [online]. 27.3.2020 [cit. 2020-04-01].
- PIPER, John. *How much does God want me to care for my physical body?* [online]. 7.08.2009 [cit. 2020-04-11]. Dostupné z: https://www.desiringgod.org/interviews/how-much-does-god-want-me-to-care-for-my-physical-body
- POWERS, John. *Buddhism and The Body* [online]. 19.03.2013 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: https://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780195393521/obo-9780195393521-0114.xml
- PRIMADIA, Adara. *Sejarah Olahraga di Indonesia dan Perkembangan Organisasinya* [online]. 08.05.2017 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: https://sejarahlengkap.com/olahraga/sejarah-olahraga-di-indonesia
- RACHMADANI, Citra Amelia. *Budaya "Gym" dan Citra Tubuh Yang Buruk: Pengalaman saya* [online]. 07.09.2015 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: https://magdalene.co/story/budaya-gym-dan-citra-tubuh-yang-buruk-pengalaman-saya
- RIZVI, Arsalam. *The Hijab of Men* [online]. 06.10.2009 [cit. 2020-04-10]. Dostupné z: https://www.islamicinsights.com/religion/the-hijab-of-men.html
- ROMDION, Nur. *Ternyata 8 alasan ini yang bikin orang hobi banget fitness* [online]. 31.10-2015 [cit. 2020-04-07]. Dostupné z:

https://www.brilio.net/news/ternyata-8-alasan-ini-yang-bikin-orang-hobi-banget-fitness-151030o.html

- SAKINAH, S. "Ini Bukan Lelucon." *Emik* [online]. 23.12.2018, **1**(1), [cit. 2020-04-14]. Dostupné z: https://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/41
- The Jakarta Post. *Indonesia among world's less stressed countries* [online]. 15.07.2018 [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: https://www.thejakartapost.com/life/2018/07/15/indonesia-among-worlds-less-stressed-countries.html
- TIMSKOG, Carim. *Fitness in Islam* [online]. 19.02.2018 [cit. 2020-04-10]. Dostupné z: https://energizedmuslimah.com/fitness-in-islam/
- TOBIN, Ben. *Over a third of Brits are unhappy with their bodies* [online]. 21.06.2015 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: https://yougov.co.uk/topics/politics/articles-reports/2015/07/21/over-third-brits-unhappy-their-bodies-celebrity-cu?fbclid=IwAR08CCDzjGk1NdxnKh0hXfaNCM9-IRJY065YJCZttESgCjmFbQsVXppsbHk
- VACKOVÁ, Kristina. *Co je to zdravý životní styl?* [online]. 13.3.2015 [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/
- VIRDHAN, Marieska Harya. *Sepertiga Masyarakat Indonesia Kurang Olahraga dan Rentan Sakit* [online]. 5.11.2019 [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: https://www.jawapos.com/kesehatan/05/11/2019/sepertiga-masyarakat-indonesia-kurang-olahraga-dan-rentan-sakit/
- World Heath Organization. *Healthy living : what is a healthy lifestyle?* [online]. Copenhagen, 1999 [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: https://apps.who.int/iris/handle/10665/108180
- YASMIN, Puti. *6 Agama di Indonesia: Kitab Suci dan Hari Besarnya* [online]. 18.02.2020 [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: https://news.detik.com/berita/d-4904472/6-agama-di-indonesia-kitab-suci-dan-hari-besarnya