

**UNIVERZITA JANA AMOSA KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁRSKE PREZENČNÉ ŠTÚDIUM**

2011–2014

**BAKALÁRSKÁ PRÁCA**

**Sofia Seresová**

**Starnutie a staroba**

Praha 2014

Vedúci bakalárskej práce: PhDr. Márie Farková

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR FULL-TIME STUDIES**

2011-2014

**BACHELOR THESIS**

**Sofia Seresová**

**Aging and senescence**

Prague 2014

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Márie Farková

## **Prehlásenie**

Prehlasujem, že predložená bakalárska práca je mojím pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracovala samostatne. Všetku literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovávaní čerpala, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitých zdrojov.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe dňa

*Sofia Seresová* .....

## **Pod'akovanie**

Touto cestou by som sa veľmi rada pod'akovala mojej vedúcej bakalárskej práce pani PhDr. Marie Farkovej za dôsledné a trpezlivé vedenie práce ale predovšetkým za ochotu pomáhať mi pri spracovávaní tejto bakalárskej práce.

## **Anotácia**

Bakalárska práca sa zaoberá pohľadom na starnutie a starobu v strednom veku. Skúma starnutie v stredom veku, pohľad na starobu v stredom veku a rozdiel starnutia medzi mužmi a ženami. Teoretická časť skúma základné pojmy, fyzické i psychické aspekty starnutia, prevenciu starnutia v minulosti a v 21.storočí. Teoretické poznatky pomáhajú v praktickej časti k pochopeniu problému. Na začiatku praktickej časti, budú sformulované hypotézy a objasnené metódy práce. Pomocou vypracovaného dotazníka, ktorý budú vyplňať rovnaký počet žien i mužov, získame potrebné informácie k potvrdeniu alebo vyvráteniu daných hypotéz. Na záver vyhodnotíme celý výskum a zhodnotíme prínosy celej práce.

## **Kľúčové slová**

Kozmetika, krása, prevencia starnutia, príznaky starnutia, psychologické aspekty starnutia, starnutie v stredom veku, staroba.

## **Annotation**

Bachelor thesis goes into senescence and aging in middle age. Discusses aging in middle age, the look at senescence in middle age and aging difference between men and women. The theoretical section explores the basic concepts, physical and psychological aspects of aging, prevention of aging in the past and in the 21st century. Theoretical knowledge help in practice to the understanding of the problem. In the beginning of the practical part, hypotheses and explained methods of work will be formulated. Thanks to finished questionnaire, which will be filled the same number of women and men, we will obtain necessary informations to confirm or refuse those hypotheses. Finally, we evaluate all research and evaluate the benefits of the whole work.

## **Key words**

Aging in middle age, beauty, cosmetics, prevention of aging, psychological aspects of aging, senescence, signs of aging.

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>A TEORETICKÁ ČASŤ</b>	
<b>1 VYMEDZENIE ZÁKLADNÝCH POJMOV.....</b>	<b>11</b>
1.2 Starnutie v strednom veku .....	14
1.2.1 Životná kríza a bilancia v strednom veku .....	17
1.3 Psychologické aspekty starnutia a staroby .....	20
1.3.1 Prijatie staroby .....	22
1.4 Prevencia starnutia a staroby .....	23
<b>2 KOZMETICKÝ PRIEMYSEL - VZNIK, VÝVOJ, HISTÓRIA .....</b>	<b>27</b>
2.1 Kozmetické „zázračné omladzovanie“ .....	28
<b>B PRAKTICKÁ ČASŤ</b>	
<b>3 CIEĽ VÝSKUMU .....</b>	<b>30</b>
<b>4 METÓDY VÝSKUMU .....</b>	<b>31</b>
<b>5 ORGANIZÁCIA ZBERU DÁT .....</b>	<b>33</b>
<b>6 POPIS DÁT ŠETRENIA .....</b>	<b>35</b>
6.1 Otázky k prevencii staroby a vnímania príznakov staroby .....	38
<b>7 ZHRNUTIE VÝSLEDKOV .....</b>	<b>47</b>
<b>ZÁVER .....</b>	<b>51</b>
<b>ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY .....</b>	<b>53</b>
<b>ZOZNAM GRAFOV .....</b>	<b>56</b>
<b>ZOZNAM PRÍLOH .....</b>	<b>57</b>





## Úvod

Každá živá bytosť, ktorá sa narodila na tento svet, musí raz zostarnúť a umrieť. Živočíchy si tento fakt neuvedomujú. Nie sú si vedomí toho, že raz zostarnú, budú fyzicky neatraktívny a nevládny. Aj preto sa na starobu nepripravujú. Otázkou je, či si tento fakt ľudia uvedomujú. Pokiaľ si ho uvedomujú, snažia sa nejakým spôsobom obmedziť tieto príznaky starnutia? A je rozdiel v prijatí staroby u jednotlivého pohlavia? Pokiaľ áno, tak aký? Aj tieto kľúčové otázky sú súčasťou bakalárskej práce, ktorú autorka vypracovala a snažila sa k danej problematike priblížiť.

Dôvod, prečo si autorka vybrala daný problém je prostý. Dnešným svetom vládne móda, biznis a vzhľad. Vzhľad je dôležitou súčasťou každého z nás. Vzhľad určuje prvý dojem pri pracovnom pohovore, v škole pri skúškach, úspech pri pracovných či osobných stretnutiach, a na neposlednom rade, vzhľad určuje záujem druhého pohlavia.

Zo zvyšujúcim sa vekom človek starne a starnutie sa podpisuje na jeho zovňajšku. Vznikajú prvé vrásky, opadnuté viečka, rednúce vlasy a ochabnutá pleť. Tieto príznaky starnutia a prichádzajúca staroba nám k lepšiemu pocitu nedopomáhajú, či už fyzicky alebo psychicky. Starnutie je u každého jedného človeka individuálna záležitosť, ktorá je ovplyvnená či už geneticky alebo starostlivou a včasnou prípravou na starobu.

Autorka sa bude zameriavať na starnúce osoby stredného veku od štyridsať do päťdesiatpäť rokov. Vo svojej práci ako prvé vymedzí zásadné pojmy, ktoré sa spájajú a ovplyvňujú proces starnutia, ďalej poskytne rôznorodý pohľad autorov, ktorý sa starnutím a starobou zaoberali a poukáže na fyzické a psychické zmeny v starobe. Súčasťou práce bude zmienenie psychického stavu danej vekovej kategórie, ktorá si začína uvedomovať blížiacu sa starobu, problémy s tým spojené a boj s „krízou stredného veku“. Dôležitou súčasťou práce bude prevencia staroby a starnutia. Autorka sa bude zaoberať históriou prevencie príznakov starnutia, mýtami večnej krásy a nakoniec aj modernými prostriedkami kozmetickej prevencie. Do kozmetickej prevencie zaradiť nie len jednoduchú domácu hygienu ale aj používanie kozmetických prípravkov a nakoniec načrtne aj plastickú chirurgiu.

Teoretická časť bude zahrňovať informácie a poznatky o starnutí a starobe, hlavne v strednom veku, a načrtne rozdiely starnutia muža a ženy, ktoré pomôžu pochopiť rozdielnosť ich psychického ale aj fyzického starnutia a vnímania staroby. Ich cieľom je získanie potrebných teoretických východísk pre pripravený výskum.

Na úvod praktickej časti bakalárskej práce autorka uvedie ciele výskumu, sformuluje hypotézy a uvedie používané metódy výskumu. Metóda výskumu budú podrobne rozpísané a budú uvedené dôvody prečo si vybrala danú metódu. V tejto časti práce bude autorka skúmať rozdielnosť vnímania staroby medzi mužmi a ženami. Zameria sa nato, ako muži a ženy vnímajú príznaky starnutia, aké preventívne kroky vykonávajú pri jej prevencii a s akou pravidelnosťou.

Zmienená problematika starnutia a staroby je všeobecne veľmi obširná. Preto sa autorka bude zameriavať len na základné oblasti potrebné pre objasnenie problému. Cieľom práce nie je objasniť všetky fakty o starnutí a starobe v každej vekovej kategórie a v neskoršej starobe, ale cieľom je zamerať sa na stredný vek života ľudí, zistiť čo vykonávajú pri prevencii starnutia a či je rozdiel v procese starnutia u zástupcov oboch pohlaví, rozdielnosť pohľadu muža a ženy na starobu a rozdiely v zvládaní krízy stredného veku.

## A Teoretická časť

### 1 Vymedzenie základných pojmov

**Starnutie** je súčasťou nás všetkých počas celého života. Človek začína starnúť od prvého okamžiku narodenia. Dieťa pomaly dospeje, založí si rodinu a deti rodinu opustia. V tomto okamihu si rodičia uvedomia, že v ich živote sa doteraz starali len o ostatných a od teraz sa začnú starať sami o seba. Nastáva syndróm opusteného hniezda a kladenie si otázky „čo ďalej“? Ľudia si pomaly začínajú uvedomovať, že život prináša zo sebou ďalšiu životnú etapu, ktorou je **staroba**.

#### Starnutie

Problematika starnutia ľudstva sa dotýka mnohých oblastí života a dokonca preniká do mnoho vedných disciplín (Kasanová, 2008, s. 38). Európska populácia stále viac starne. **Mühlpachr** je toho názoru, že **starnutie je obyčajný biologický jav**. Nie je možné nájsť živý organizmus či štruktúru, ktorá by nepodliehala samotnému procesu starnutia (2004, s. 27). **Litomerický** považuje starnutie za kontinuálny proces, ktorý **sa neprejavuje rovnakou rýchlosťou u všetkých osôb**, ale ovplyvňuje ho veľa faktorov ako je napr. získané genetické vlastnosti či prostredie v ktorom žije. Tvrdí, že starnutie nie je choroba ale prirodzené obdobie života. Starnutie je proces a staroba je poslednou etapou života (1992, s. 18).

**Balogová** (2005, s. 18) „starnutie chápe **ako nezvratný biologický proces**, univerzálny pre celú prírodu, ktorý začína dňom narodenia. Na procese starnutia sa podieľa viacero faktorov súčasne. Starnutie je **prirodzeným procesom**, zachytávajúci celé bio-psycho-sociálno-duchovné spektrum života jedinca.“

**Pacovský a Heřmanová** (1981, s.57) hovoria o „starnutí ako o špecifickom biologickom procese, ktorý je charakterizovaný tým, že je **dlhodobo nakódovaný, je nevratný, neopakuje sa**, jeho povaha je rôzna a zanecháva **trvalé stopy**. Jeho rozvoj sa riadi druhovo špecifickým časovým zákonom.“ V podstate ide vždy o disociovaný, dezintegrovaný a asynchrónny proces, ktorý má individuálny charakter (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 58).

Pri starnutí sa všeobecne rozoznávajú **dva typy starnutia**:

- a. **Fyziologický typ starnutia**- je normálny priebeh starnutia ktorý nie je postihnutý patologickým procesom
- b. **Patologický typ starnutia**- je napríklad predčasné starnutie, o ktorom hovoríme vtedy, keď jednotlivec má kalendárny vek nižšie ako funkčný vek.

**Říčan** v starnutí vidí hlavne **úpadok fyzických i psychických síl** a schopností ale aj stratu pôvabu a sviežosti mladosti (1990, s. 350). Na druhej strane tvrdí, že „starnutie je zároveň cesta, a na tejto ceste sa síce niektoré možnosti, úlohy a príležitosti strácajú, ale objavujú sa nové“ (Říčan, 1990, s. 350).

## **Staroba**

Definovať pojem staroba je veľmi zložitá vec (Kasanová, 2008, s. 45). Staroba všeobecne označuje poslednú fázu života. Avšak dajú sa členiť vekové skupiny do ktorých jedinci môže spadať. Svetová zdravotnícka organizácia prijala nasledovné **delenie** dospelosti do **staroby**:

- **Stredný vek** → 45-59 rokov
- **Čiastočná staroba** → 60-74 rokov
- **Vysoký vek** → 75-89 rokov
- **Dlhovekosť** → 90 rokov a viac.

„**Staroba** je všeobecným označením neskorých fáz ontogenézy, **prirodzeného priebehu života**. Je dôsledkom a prejavom geneticky podmienených involučných procesov modifikovaných ďalšími faktormi (predovšetkým chorobami, životným spôsobom a životnými podmienkami) a je spojená s radou významných zmien sociálnych“ (Mühlpachr, 2004, s. 18). „Medzi starnutím a starobou neexistuje presná hraničná čiara. Starobu možno charakterizovať súčtom zmien (stavom), ktorým podlieha organizmus v priebehu času, ale ktoré sa takto označujú až v neskoršom veku. Staroba je teda prirodzená fyziologická etapa ľudského života s istými prirodzenými fyziologickými znakmi“ (Čornaničová, 2007, s. 48). Vágnerová (2000, s.489) tvrdí, že „staroba má v rámci celého života určitý zmysel , jej hlavnou úlohou je dosiahnutie integrity v chápaní vlastného života. Integrita staroby závisí na zvládnutí úloh

predchádzajúcich vývojových etáp. Starý človek je obrátený do minulosti, má tendenciu bilancovať a hodnotiť. Staroba prináša úlohy a skúsenosti s ktorými sa treba vyrovnat'."

Podľa Balogovej (2005, s. 9) „starnutie a staroba sú významnou etapu ontogenetického vývinu jednotlivca a predstavujú prirodzenú súčasť životného cyklu človeka. Sú javom individuálnym a spoločenským.“

„Staroba nie je choroba, je však spojená so zvýšeným výskytom chorôb a zdravotných ťažkostí“ (Mühlpachr, 2004, s. 39).

## **Krása a zdravie**

**Zdravie a krása sú navzájom podmienené.** O krásu je potreba sa starať každý deň. Čo vlastne krása znamená? Pojem **krása** je veľmi komplikované slovo, ktoré sa neustále vyvíja. Každý človek si pod pojmom krása predstaví niečo iné.

V Grécku ešte pred naším letopočtom bol pojem krása vždy spojovaný s pojmami dobro a duchovno. V starovekej Gréckej histórii v spojení so slovom krása sa hovorilo o **kalokagathii**. Slovné spojenie kalokagathia pochádza z gréčtiny. Vo voľnom preklade "kalos" znamená: krásny, slušný, vhodný, čestný, dokonalý či šťastný. Druhá časť slova "agathos" sa môže prekladať ako: dobrý, statný, mocný, chrabry, zdravý i čestný. Vďaka širokému spektru prekladu týchto slov, kalokagathiu môžeme chápať ako **súlady krásy a dobra**. „Kalokagathia predstavuje grécky ideál krásy, ktorý sa prejavuje ako v morálnom tak telesnom dobrou, v kráse tela a duše privedené k dokonalosti. Ide o všestrannú výchovu zameranú rovnako na ducha i telo. Telesná výchova mala docieľiť statného a krásneho tela, výchova duševná zase rozumného a dobrého ducha. Len ich spojením vzniká dokonalý človek“ (Anna Francová, online, cit. 2013-09-01).

V stredoveku bola krása chápaná v zmysle splendor Dei čiže lesk Boží, alebo tiež svetlo božie nádhery. Ideou krásy sa stal sám Boh. Boh bol niečím, čo predstavovalo všetku krásu, mal všetky vlastnosti, čo má krása mať, predstavoval dokonalosť a nekonečnosť krásy (Vít Pechor, online, cit. 2013-09-01).

**O zdravie, rovnako ako o krásu, sa treba starať denne.** Definovať pojem zdravie, vôbec nie je jednoduché. Každý jeden človek môže pod pojmom zdravie chápať niečo iné. Záleží na spoločnosti ktorá ľudí obklopuje, na spôsobe žitia či dokonca na vzdelaní ktoré získa. Najznámejšia definícia zdravia je od svetovej zdravotníckej organizácii (WHO) ktorá o zdraví hovorí ako o „**stave úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody, a neprítomnosť choroby alebo postihnutia**“ (Svetová zdravotnícka organizácia, online, cit. 2013-08-30). Pojem zdravie „zahrňuje viaceré komponenty, a to fyzické, psychické, spirituálne, sociálne, intelektuálne a environmentálne“ (Farkašová a kol., 2005, s. 51).

„Dimenzie zdravia bývajú obvykle zahrnuté pod pojem **zdravotný stav**. Konceptualizácia pozitívne chápaného zdravia rozlišuje termíny zdravotná rovnováha a zdravotný potenciál:

**Zdravotná rovnováha**- predstavuje úroveň biopsychosociálneho wellbeingu<sup>1</sup> alebo uspokojivé fungovanie jedinca ako celku. Zdravotnú rovnováhu možno sledovať tiež samostatne podľa jednotlivých aspektov: fyzického, psychického, sociálneho.

**Zdravotný potenciál**- zodpovedá schopnosti jednotlivca alebo sociálnej skupiny udržiavať zdravotnú rovnováhu a znovu ju nadobudnúť, ak bola stratená alebo narušená“ (Noack In: Čonaničová, 2007, s. 70).

## 1.2 Starnutie v strednom veku

**Stredný vek** sa nedá presne rokmi definovať. Každý chápe túto životnú etapu iným spôsobom. Kedy vlastne stredný vek nastáva? Podľa názoru autorky, ideálna osoba v stredom veku by mala byť dostatočne zrelá, rozumná a zodpovedná. Mala by ísť príkladom terajšej mládeže a viesť ju. Ale nie vždy tomu tak je. Z vlastných skúseností vieme, že mnoho krát sama osobnosť v strednom veku začne mať so sebou väčšie problémy ako adolescent, ktorý vstupuje do dospelosti. Osobnosť človeka v strednom veku sa veľmi často mení. Deje sa to najmä u ľudí, ktorí neboli spokojný

---

<sup>1</sup> wellbeing- stav relatívnej pohody a spokojnosti, uspokojivé fungovanie jednotlivca ako celku

s doterajším životom. Človek si uvedomí, že sa nachádza vo veku, kedy ešte môže niečo zmeniť pre svoj lepší život ale zároveň si uvedomuje, že život sa mu už len skracuje a už nemá toľko času ako doteraz. Preto často ľudia v tomto veku menia zásadne svoj život od základov a nikto z ich okolia nechápe, že prečo tomu tak je. Tento jav sa tiež nazýva **bilancia života** kedy osoba začne viac premýšľať o svojom doterajšom živote a začne sa meniť.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) o strednom veku hovorí ako o veku, ktorý sa nachádza medzi štyridsiatimi piatimi až päťdesiatimi deviatimi rokmi. Jedná sa o vymedzenie veku, ktorý sa najčastejšie uvádza pre toto obdobie.

Vágnerová (2007, s. 178-179) charakterizuje stredný vek ako „**vrchol zrelosti**, ale i **obdobím nárastu zodpovednosti**“. Vraví, že sa jedná o obdobie protikladov. „Na jednej strane je štyridsiatnik na vrcholu svojich životných síl a je schopný svoje kompetencie využívať. Na druhej strane si aspoň začína uvedomovať, že jeho ďalší rozvoj je už dosť časovo limitovaný a nie je už tak vzdialená doba, kedy príde prvá stagnácia a nakoniec i úbytok síl“. Obdobie stredného veku vymedzila na roky od štyridsať a päťdesiat rokov.

## **Faktory starnutia**

Amthorová medzi dva najvýraznejšie **faktory ovplyvňujúce starnutie pokožky** zaraďuje **gény** a **vplyv životného prostredia**. Genetický program je pevne stanovený, teda s ním sa nedá nič robiť. Počas života naše telo prechádza pevne stanoveným procesom ako je odbúranie sa kolagénového vlákna či redukcia tvorby estrogénov. Ale ako vplýva na našu pokožku životné prostredie sa ovplyvniť dá (2004, s. 8). „Až 80% starnutia kože vplyvom životného prostredia je spôsobené svetlom. Vedci nazývajú tento proces **fotostarnutie**“ (Amthorová, 2004, s. 8). Tak isto škodlivo pôsobí ovzdušie, ťažké kovy, fajčenie či klimatické zariadenie v miestnostiach. Veľmi problematická je i nesprávna životospráva či nesprávne redukčné diéty, kedy si pokožka nevie čerpať správne živiny pre jej správnu funkciu.

Gruss k predošlým dvom faktorom vplývajúcim na starnutie priraduje ešte tretí faktor- **stravovacie návyky**, ktoré sú určitým spôsobom tiež geneticky dané (2009, s. 102).

## Telesné príznaky starnutia v strednom veku

„Súčasná generácia štyridsať ročných je zvýšene citlivá na udržanie všetkých znakov mladosti a výkonnosti. **Telesné starnutie** sa po štyridsiatom roku neprejavuje **nápadnými zmenami výkonnosti**, ale často je dôsledkom úbytok telesnej aktivity. Estetický dôsledok starnutia postihuje viac ženy než mužov, pretože sociokultúrny štandard ženskej krásy má vlastnosti rannej mladosti. U mužov tomu tak nie je, pestovaný zrelý muž býva často príťažlivejší než mladík, jeho zovňajšok signalizuje úspešnosť i uchovanú fyzickú kondíciu. Pre niektoré ženy môže úbytok telesnej krásy predstavovať silnú subjektívnu záťaž“ (Vágnerová, 2007, s. 189).

Starnutie so sebou prináša začínajúce problémy **zmyslového vnímania**. Medzi najčastejšie problémy zmyslového vnímania patrí:

**Zrak**- začínajúca presbyopie (ďalekozrakosť), zmena vo vnímaní farieb

**Sluch**- začínajúce ušné šelesty, nedoslýchavosť, znížená citlivosť vyšších tónov

**Čuch**- sliznica sa začína vysušovať a je lesklá, znižuje sa čuchový prah (hyposmia)

**Chuť**- znižuje sa chuť na slané a sladké podnety

O dobrý výsledok svojej telesnej a duševnej kondície i stavu pleti sa každý musí zaslúžiť sám. Stav pokožky prezrádza mnoho skutočností o duševnom aj psychickom stave človeka. S pribúdajúcim vekom sa treba čoraz viac starať o svoj zovňajšok. Postupom času začínajú vznikať **prvé príznaky starnutia pleti**.

„So stareckým miznutím podkožného tuku a s degeneráciou tkaniva súvisí **vznik vrások**, vejárikov okolo očí, **rýh okolo úst**, **dvojitá brada**, **opadnuté viečka** a vačkou pod očami. Koža je suchá, tenká, stlačená, má žltý nádych. Je nepružná a má znížený turgor. S vekom klesá i obsah vody v koži“ (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 88).

Amthorová hovorí o začínajúcom **starnutí pokožky už po dovŕšení dvadsiatich rokov**. Na základe výskumov sa preukázalo že medzi prvými príznakmi starnutia pokožky sú vrásky na čele a okolo očí, vrátane kruhov pod očami. Po dovŕšení tridsiatich rokov pokožka sa začína vysušovať a strácať vlhkosť. Pružnosť vlákien v pokožke sa začína odbúravať a obnova buniek sa spomalí- z pôvodných každých dvadsiatich ôsmich dní sa obnovuje len štyridsať dní. Vznikajú kruhy pod očami, jemné



vrásky okolo očí, mierne začervenanie v tvári a vrásky na čele. Po štyridsiatke pokožka sa už výraznejšie vysušuje, obnova buniek je čoraz pomalšia, zhoršuje sa ich prekrvenie a zásobovanie kyslíkom. Začínajú vznikať výraznejšie vrásky pod očami i okolo nosa a úst, vrásky nad hornou perou, záhyby a vrásky na dekolte. Pribúdajú červené cievky na lícach. Po dovŕšení päťdesiateho veku s úbytkom estrogénov je pokožka tenšia, suchšia a citlivejšia. Viditeľnými príznakmi sú starecké a pigmentové škvrny na tvári a rukách, vynikajú hlbšie vrásky na tvári a vejáriky okolo očí, celá tvár je vráskavejšia a ochabnutejšia (2004, s. 6-8).

Říčan si stojí za tvrdou a nezameniteľnou realitou, že medzi štyridsiatnikmi je viac žien než mužov. Hovorí, že muži v tomto veku nestarnú (1990, s. 327). Presnejšie povedané, muži v stredom veku okolo štyridsiatky starnú menej ako ženy v zmysle, že muži sú viac atraktívnejší pre druhé pohlavie ako sú ženy. „Pokiaľ sa jedná o vzhľad, i napriek tomu sa dokáže pestovaná žena (tých je viac ako sú muži) vyrovnáť nepriazne prírody“ (Říčan, 1990, s. 297). Muži sú prít'azlivejší vďaka spoločenskému šarmu a mužnému chovaniu. Imponujú ženám hlavne svojimi skúsenosťami a pôsobia zrelšie ako v mladšom veku.

### 1.2.1 Životná kríza a bilancia v strednom veku

**Polčas života** či inak nazvaná bilancia života v strednom veku nastáva **okolo štyridsiateho roku** života. Laici toto obdobie zvyknú tiež nazývať ako „druhá puberta“. Je to spôsobené tým, že človek v tejto fázy života začne pociťovať, že musí všetko strateného dohnať a užívať si života, keďže život už nebude tak dlhý ako odteraz. O'Connor a Chamberlain (In: Halama, 2007, s. 117) toto obdobie hodnotia „ako obdobie zvýšeného zvnútorňovania a prehodnotenia zmyslu života. V tomto čase mnohí prechádzajú určitými špecifickými problémami, ktoré sa súhrnne nazývajú **kríza stredného veku**.“ V tomto prípade autorka plne súhlasí s názorom O'Connor a Chamberlain. Z vlastných skúseností vie, že kríza stredného veku sa dotýka mnoho ľudí i v jej okolí. S pozorovania svojho okolia usúdila, že táto problematika sa týka najmä mužov. Tí si väčšinou hľadajú ešte počas manželstva mladé milenky, ktoré im dodávajú pocit mladosti.

**Krízu** ako termín všeobecne definuje Toman (1980, s. 290) ako „**stav citových a duševných stresov**, vyžadujúci veľkú zmenu postojov behom krátkej doby.“

**Životná kríza** sa môže skúmať v rôznych vrstvách. Podľa **Říčana**, najväčší obrat sa koná hlavne u ľudí ktorý ničím zvláštnym nevynikajú od „obyčajných“ ľudí. Títo ľudia majú pred sebou radikálnu zmenu, ktorou chcú zmeniť svoj doterajší „nespokojný“ život (1990, s. 306).

Říčan prevzal od Sheehyovej originálnu myšlienku, ktorou skúma v dospelom veku pár- žena a muž, a nie jedinca. „Zaujímala ju rozdielnosť tempa a sčasti i smeru vo vývoji ženy a muža. Tvrdí, že muž po dvadsiatke „skokom“ získava sebedomie, zatiaľ čo žena stráca istotu svojho dievčenského veku (kedy bola zrelšia než muž). Po tridsiatke sa muž usadí, ženy sa „zmocní nepokoj“. **Muž okolo štyridsiatky** má pocit, že **stráca silu a ilúzie, žena naopak znovu rozkvitne ctižiadost'ou**, až teraz chce „vystúpiť na svoju vlastnú horu““ (Říčan, 1990, s. 306). S myšlienkou Sheehyovej sa autorka plne stotožňuje a dáva jej za pravdu. Pri pozorovaní ľudí okolo seba zistila, že žena, keď je v psychickej pohode, skutočne v strednom veku rozkvitá, získava nové vedomosti, mení sa jej osobnosť, je sebedomejšia a snaží sa „zažiarit' na piedestáli“ viac ako inokedy. Muž v tomto prípade tzv. odkvitá, hľadá svoje sebedomie u mladšej generácie a snaží sa dokázať, že ešte stále je v skvelej kondícii. Názor autorky sa nemôže brať globálne. Jedná sa len o jej názor, ktorý v nej prevláda v rámci svojich skúseností a pohľadu na život.

Naopak to vidí **Vágnerová** (2007, s. 187-188) ktorá tvrdí, že pre mužov je „stredný vek dobou vrcholného výkonu a úspechu, a tým i spokojnosti, pokiaľ nedôjde k nakopeniu väčšieho množstva problémov, ktorým muži ľahšie podliehajú ako ženy. Negatívna existenčná bilancia u nich môže v tomto veku viesť k výraznému sociálnemu prepadu alebo dokonca k samovražde, spravidla dokonalej. Život žien stredného veku býva mnoho rôznorodnejší, pretože je ovplyvnený materstvom, ktoré do značnej miery určuje ich životnú trajektóriu a na začiatku štyridsiatich rokov im ešte nedovolí, aby sa rozhodovali len samy za seba.“ Ale na druhej strane „ich to chráni pred totálnym životným úpadkom. Mnohé ženy, ktorým odrástli deti, hľadajú v tomto období zmysel svojho ďalšieho životného smerovania a vyrovnávajú sa s ukončením jednej životnej fáze, ktorá bola naplnená predovšetkým starostlivosťou o nich“ (Vágnerová, 2007, s.

188). Pre ženy, ktoré zvládli rolu matky a dosiahli pritom žiaducu profesionálnu kariéru, môže toto obdobie znamenať vrchol ich života, čiže sú spokojné a o žiadnu zmenu neusilujú. „Ich opakom sú ženy, ktorým sa rozpadlo manželstvo, dospelé deti odišli a nedosiahli ani profesionálne uspokojenie, poprípade sú nezamestnané a nemajú nič, čo by naplnilo ich identitu. Pre ženu medzi štyridsiatkou a päťdesiatkou je veľmi ťažké začať od začiatku“ (Vágnerová, 2007, s. 188). Reakcia na nespokojnosť zo života, nevyplnenie svojich túžob a identity môže viesť k alkoholizmu či k užívaniu antidepresívnych liekov.

Autorka je názoru, že Vágnerová i Říčan majú svojim spôsobom pravdu. Všetko záleží jedine na aktuálnej psychickej pohode muža a ženy. Podľa toho v akom rozpoložení sa nachádzajú, tak v rámci toho sa aj v danej situácii správajú či konajú.

**Halama** (2007, s. 117) opisuje túto časť života „ako **obdobie intenzívnych premien osobnosti** súvisiacich so zmenou self-konceptu<sup>2</sup>, prehodnocovania svojich hlavných cieľov a presvedčení a nutnosťou preformulovať svoje miesto a úlohu v živote. Intenzívne hľadanie zmyslu života je častou súčasťou obrázy krízy stredného veku.“ Ľudia si začínajú uvedomovať, že začína ich druhá polovica života. Život už nie je tak dlhý ako do teraz. Od druhej polovici života sa život už len skracuje. „Prichádza reorientácia **od** pohľadu „**žijem čas od narodenia**“ **k** pohľadu „**žijem čas zostávajúci do smrti**“. Smrť prestáva byť akýmsi vzdialeným abstraktným javom týkajúcich sa iných, ale stáva sa uvedomovanou životnou udalosťou, prevádzajúcou koniec života. Vzniká požiadavka reinterpretácie sveta a životných udalostí z nulového uhla. Konfrontácia s týmito a podobnými požiadavkami vedie k zvýšenému uvedomovaniu si existenciálnych skutočností a otázka zmyslu života sa u daného človeka znovu dostáva do pozornosti. Reflexia nad týmito skutočnosťami vedie často k **zmene životného štýlu, k prinavráteniu sa k zabudnutým hodnotám**, či k objaveniu nových“ (Halama, 2007, s. 118).

---

<sup>2</sup> self-konceptu- koncepcia vlastného Ja

### 1.3 Psychologické aspekty starnutia a staroby

Starnutie a staroba so sebou prináša aj mnoho **psychologických zmien**. Najvýraznejšou psychologickou zmenou je **upadanie do častejších depresii**. Počas svojich úvah o tejto problematike autorka dospela k názoru, že dôvodom začínajúcich upadaní do depresie je u žien najmä po tom, čo deti opustia rodinu a prevláda u nich „syndróm opusteného hniezda“<sup>3</sup> a u mužov je to po tom, čo si uvedomia ich oslabenú fyzickú silu. Tieto faktory považuje za štartovacie faktory, ktoré spustia proces uvedomovania si prichádzajúcej staroby. Medzi ďalšie výrazné psychologické zmeny patrí **znižujúca sa schopnosť uložiť si nové spomienky do pamäti, spomaľujúce sa psychomotorické tempo**<sup>4</sup>, **spomalené riešenie situácií** či **labilnejšie emócie** (rýchlejšie sa rozčúlia či dokonca rozplačú).

Nie však všetky zmeny smerujú k horšiemu. Sú to zmeny ako napr. zvyšovanie trpezlivosti i pochopenia a dokonca aj zvýšenie vytrvalosti hlavne v monotónnych telesných a duševných činnostiach (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 81).

Dôležitou súčasťou starnutia je správna psychická adaptácia na starobu. Avšak **adaptačná schopnosť** sa vekom znižuje. Preto existujú rôzne spôsoby delenia ako ľudia môžu reagovať na starobu. **Bromleye rozlišuje** (In: Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 83-84) **päť stratégií** prijímania vlastnej staroby:

1. **Konstruktívnosť** čo znamená adaptácia na starobu v civilizovanom prostredí. Jedinec nemá strach so starnutia, má optimistický postoj k životu, je sebestačný, prispôsobivý a nemá problém nadväzovať nové vzťahy. Patrí k osobám ktoré sú stále vitálne, nič neľutujú v živote a môžu počítat' s podporou ľudí okolo seba.
2. **Závislosť**. Jedinec je viac pasívny, závislý na okolitých ľuďoch. Nie je ctižiadostivý, rýchlo sa unaví a rád oddychuje v pohodlí svojho domova. Nerád nadväzuje nové vzťahy, je podozrievavý a často neochotný.
3. **Obranný postoj**. Jedinec je aktívne zapojovaný do spoločenských organizácií, svojou aktívnosťou chce dokázať, že je sebestačný a odmieta pomoc od druhých.

---

<sup>3</sup> Syndróm opusteného hniezda- syndróm opusteného hniezda zažívajú skôr ženy, ktoré sú na svojich deťoch v určitej miere závislé a uprednostňujú ich záujmy pred svojimi.

<sup>4</sup> Psychomotorické tempo- je tempo priebehu duševných dejov a im odpovedajúcich prejavov chovania.

Postoje k starobe sú pesimistické a zmieriť sa so starobou ho prinútiť len okolnosti.

4. **Nepriateľstvo.** Niekedy nazývané aj ako hostilitná osobnosť. Jedinec je plný hnevu, obviňuje okolitý svet za vlastné nešťastie. Dáva najavo svoj odpor a voči mladým ľuďom je nepriateľský.
5. **Sebanenávisť.** Jedinci nasmerujú agresiu a nenávisť voči sebe samému. Na svoj život hľadajú kriticky a nechcú by ho prežiť ešte raz. Zriedka majú nejaké koníčky, skôr upadajú do depresii a k pasivite.

**Švancová** (In: Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 190) rozlišuje predpoklady optimálnej adaptácii na starobu:

1. **Perspektíva**- orientácia na budúcnosť a realistický pohľad na život
2. **Pružnosť**- pohotové prijímanie nových podnetov, meniť životný štýl, prijímať sebakritiku
3. **Prezieravosť**- schopnosť organizovať si svoj život v rámci svojich možností
4. **Porozumenie pre druhých**- schopnosť udržiavať a nadväzovať nové vzťahy a tolerovať odlišné názory
5. **Potešenie**- udržiavať si zdroje spokojnosti a radosti

**Vágnerová** (2007, s. 241) rozdelila proces adaptácie na prejavy telesného starnutia do niekoľko fáz:

1. **Fáza prvých signálov starnutia.** Jedinec nevníma žiadnu zmenu, popri prípade ju nepovažuje za dôležitú a žije si ďalej svoj život.
2. **Fáza vyjednávania.** Jedinec si začína pripúšťať že starne ale rád by si udržal čo najdlhšie pocit telesnej sviežosti. Často dochádza k porovnávaniam s vrstovníkmi. Svoj vek nepopiera, ale snaží sa pôsobiť vitálne a mlado.
3. **Fáza prijatia reality telesného úpadku.** Jedinec sa zmieri so zmenou svojho zovňajška, úbytkom jeho fyzických síl a učí sa žiť s telesnými problémami.

### 1.3.1 Prijatie staroby

**Prijatie staroby** a uvedomiť si, že prichádza ďalšia životná etapa nazývaná staroba je veľmi dôležitý proces. Jedná sa o proces, ktorý zásadne zmení vnútorné prežívanie človeka. Prijatie nesprávnym spôsobom môže narušiť doterajšiu psychiku človeka. Najdôležitejšie v tomto procese je, podporovať a dodávať istotu osobe, ktorá to potrebuje.

Vnútorné prijatie staroby je súčasťou zásadnej podmienky, zostarnúť správnym smerom (Čornaničová, 2007, s. 57). Filozof R. Guardini tvrdí (In: Čornaničová, 2007, s. 57), že „**veľmi často starobu človek neprijíma, ale iba strpí**. Tak sa potom nemôže vyrovnáť s tým, že namiesto tridsať či päťdesiat má už sedemdesiat rokov, že mu sily už nedovoľujú po schodoch vybehnúť, ale iba pomaly zdolávať, že jeho pokožka už nie je hladká, ale vráskavá. Pokúša sa to zakrývať a upadá tak do hlbokaj nepravdy“. Podľa názoru autorky je tento jav, kedy seniori starobu iba strpia, veľmi častý. Jedná sa o seniorov, ktorý sú k ľuďom okolo seba arogantný a sebecký, i napriek tomu, že v minulosti taký neboli. Preto sa stotožňuje s názorom, že prijatie staroby je veľmi zásadný proces k správne zostarnutiu.

Prijatie staroby sa spája s osobnostnými stránkami života ako sú rozumové, emocionálne, vôľové, motivačné či morálno- charakterové vlastnosti a pomáha človeku nájsť zmysluplné správanie. **Říčan** (1990, s. 421-422) charakterizuje 4 základné stránky integrity seniora<sup>5</sup>:

1. Ide o *pravdivosť k sebe samému*, ktorá pomáha človeku poznať, o čo mu vlastne v jeho živote šlo.
2. Ide o *zmierenie sa so všetkým, čo bolo*. Starší ľudia zvyknú spomínať na svoj život slovami, ktoré práve toto vystihujú: „Prežil som dobré i zlé, spravil som mnoho chýb- ale i keď by som mal prežiť svoj život zase od znova, nechcel by som byť iný“.
3. Ide o *domov* ako o miesto, kam patrí každý človek, kam sa môžeme vracáť , ľudia, ktorých máme radi a na ktorých s láskou spomíname.

---

<sup>5</sup> senior- príslušník staršej vekovej kategórie

4. Jedná sa o *životnú filozofiu*, o múdrosť ku ktorej sa človek dopracoval celoživotnými skúsenosťami a premýšľaním. O uvedomení si životných hodnôt ktoré patria k životu.

**Výsledkom prijatia staroby**, prijatia svojej životnej cesty ako tej najlepšej, ktorá mohla za daných okolností byť je podľa Eriksona (In: Čornaničová, 2007, s. 58) „**orientácia na pozitívne veci** vo svojom živote. Takáto orientácia, odpustenie všetkých krívd od iných i všetkých chýb sebe, je podmienkou **spokojnej staroby a pozitívneho vplyvu na svoje okolie**. Vďaka takejto orientácii je potom starý človek aj vyhľadávaný, lebo dokáže poskytnúť citovú podporu. **V opačnom prípade** čoraz viac poskytuje **úpadok osobnosti, znechutenie z prejavov svojho starnutia**, z nevd'ačnosti potomkov, **sklamanie** z chodu sveta a zo stavu spoločnosti, zúfalstvo a strach zo smrti.“

## 1.4 Prevencia starnutia a staroby

Najlepšou prevenciou proti starnutiu a starobe je nezanedbávať svoje telo a začať sa o svoje zdravie i zovňajšok starať už od skorej mladosti. Čo vlastne prevencia znamená? Pod pojmom **prevencia** rozumieme predchádzať niečomu nežiaducemu, v tomto prípade príznakom starnutia. Prevenciou pri starobe chápeme každodennú starostlivosť o svoje telo i zovňajšok. Starostlivosť by mala byť súčasťou nás všetkých po každý deň nášho života. Jedná sa o každodenný a dlhodobý proces, ktorý by sa mal do nás vstiepať už od detstva.

V dnešnom svete je prevencia proti starnutiu značne na inej úrovni ako to bolo v minulosti.

### Tajomstvá „večnej krásy“

Ľudia sa odjakživa snažili zastaviť čas a ostať neustále rovnako krásny a mladý. Už samotný **antický bohovia popíjali nektár pre nekonečnú krásu a mladosť** (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 285). Balogová (2005, s. 13) píše o „období staroveku kedy známy lekár Hippokrates napísal dielo Corpus Hippocraticum, v ktorom sa zaoberal problematikou staroby, preventívnymi opatreniami pred starnutím a odporúčal striedmosť v jedení a pití, ako liek na starnutie. Staroveký lekár Galenos z Pergamu sa

podobne ako Hippokrates zamýšľal nad starobou a vytvoril spis De sanitate tuenda, v ktorom sa zaoberal problematikou starnutia, liečby starých chorých ľudí . V tomto období sa chápala staroba ako choroba. Galenos sa zaoberal prevenciou staroby, odporúčal ľahkú stravu, pohyb liečebné kúpele a masáže.“

V starovekom **Grécku a Ríme** sa našli pozostatky **verejných kúpeľov**, ktoré patrili súkromníkom. Do týchto kúpeľov mali povolený vstup len muži. Muži sa snažili práčne posilňovať, nechávali sa masírovať a vtierať do pokožky oleje a parfumu. Ženy sa o svoje telo mohli starať iba doma (Soňa Makarová, online, cit. 2013-09-04).

V starovekom Egypte kráľovná **Kleopatra sa denne kúpala v mlieku kôz** aby jej pokožka bola svieža a vyžarovala mladícky vzhľad. Bola tiež prvou autorkou knihy o kozmetike. Jej recepty na „večnú krásu“ sú spísane na papyruse a uchovali sa až dodnes (Wikipedia, online, cit. 2013-09-04).

**Číňania** odporúčali **kúpať sa v ženskom mlieku** (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 285). Čínsky liekopisci odporúčali užívať tigrie pohlavné žľazy proti príznakom staroby. Tento spôsob patril k základom neskoršej hormonálnej liečbe. Ľudia sa vracali k rastlinkám a využívali aj vývar z mandragory a v Číne známy koreň ženšen (Liek pre zdravie, online, cit. 2013-09-10).

**V stredoveku** verili, že spanie starcov medzi nahými telami mladých dievčat im dodá krásu a mladosť. Táto „omladzovacia“ metóda patrila k najznámejším metódam tohto obdobia (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 285). Podobne aj čachtická pani Erzsébet Báthoryová verila, že keď sa bude kúpať denne v krvi mladých dievčat, ostane navždy krásna a mladá.

„Prvú tzv. „elixír života“ vymyslel nemecký lekár , chemik a prírodovedec Paracelsus. Jeho kvapky neboli príliš účinné pretože sám zomrel vo veku 47 rokov“ (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 285).

Gruss (2009, s. 117-118) hovorí, že v dnešnej dobe sa začína presadzovať **dietetika** v podobe rôznych trendov zdravého stravovania a diét. Jedná sa o takzvanú **anti-aging medicínu** ktorá pomocou rôznych diét (od makrobiotiky až po delenú stravu) sľubuje „večnú mladosť a krásu“. Rozpráva aj o **metóde užívania hormónov**,



ktorá zachováva mladický vzhľad. Základom tejto metódy je dodávať telu hormóny, ktorým sa produkcia znižuje. V roku 1900 sa ľudia snažili zabrániť oslabovaniu aktivity mužských pohlavných žliaz takzvanou „vazoligaturou (vazektomiou), ktorá spočíva v prerušení spermovodov. Táto metóda mala spôsobiť oživenie starnúcich pubertálnych žliaz vďaka vynútenému hromadeniu tekutiny vo varlatách. Týmto spôsobom sa najskôr snažili pozastaviť proces starnutia, ale i liečiť rôzne duševné choroby. Myšlienka omladnutia prostredníctvom zásahu do hormonálnej regulácie je v rámci anti-aging medicíny stále hlboko zakorenená.“

### **Prevenia v 21.storočí**

V 21.storočí existuje už mnoho preventívnych postupov pred starnutím. Medzi tie najzásadnejšie sú dobre udržiavaná **osobná hygiena**, **správna životospráva**, **pravidelný pohyb** a k starostlivosti o vonkajší vzhľad patrí určite aj používanie **kozmetických prípravkov** a pravidelná **návšteva kozmetického salónu**. Toto všetko zo sebou prináša aj splňovanie určitých požiadavkou:

Udržiavaná **osobná hygiena** znamená denne zbavovať kožu kúpaním alebo sprchovaním, pomocou mydla alebo iných hygienických prostriedkov povrchového prachu, špiny, zvyškov potu, mazu a odlúpených rohových buniek.

**Správna životospráva** je dôležitou súčasťou nášho života, nie len v prevencii pred starnutím ale aj po celý náš život. Gruss dokonca tvrdí, že zníženie príjmu kalórií vedie k predĺženiu života. Hovorí o nadváhe, ktorá urýchľuje proces starnutia hlavne u ľudí po štyridsiatke (2009, s. 102). „Celodennú stravu podľa zásad správnej výživy treba rozložiť do 3 hlavných a 2 – 3 doplnkových menších dávok. Pravidelné stravovanie znamená aj prvý krok v prevencii obezity. Ak rovnaké a často aj menšie množstvo potravy zjeme naraz, výsledok je odlišný. Ľudský organizmus sa pri nárazovom príjme jedla správa stresovo a prijatú energiu si ukladá do tukových zásob pre prípad ďalšieho hladovania. Ak je prísun energie do organizmu pravidelný, aj jej odbúravanie je priebežné“ (Pre zdravie detí, online, cit. 2013-09-06).

**Pravidelný pohyb** prispieva nie len k zlepšovaniu a udržovaniu vzhľadu, ale aj k upevňovaniu zdravia a kondície tela. Toman (1980, s. 130) popisuje jak sa „nedostatok pohybu negatívne prejavuje v zdraví človeka, v jeho pracovnej výkonnosti,

duševnej pohode a v jeho fyzickom vzhľadu.“ Vysvetľuje jak „voľakedy lekári odporúčali starým ľuďom, aby chodili len na malé prechádzky, ale dnes je preukázané, že aktívny pohyb je najlepšou metódou proti starnutiu.“ Začať so športom a pravidelným pohybom je najlepšie už od skorého detstva a neskončiť s ním pokiaľ sa dá. Čím neskôr so športom skončíme, tým lepšiu kondíciu budeme mať v starobe.

**Kozmetika** patrí medzi najstaršie metódy prevencie starnutia v období celého ľudstva. „Základom a začiatkom všetkej kozmetiky je čistota. Ak sa prejaví prvé starobné vrásky je to pre nás signálom k zvýšenej starostlivosti a sústavnému ošetrovaniu pleti, pretože jednou z hlavných úloh kozmetiky je prevencia, resp. **spomalovanie procesu starnutia**, osobitne kože a predovšetkým pleti“ (Chorvátová, 1989, s. 21, 39-40). Treba si uvedomiť, že každý používa mimické svaly. Prehnanou mimikou sa začnú tvoriť mimické vrásky. Tie sa ťažšie odstraňujú ako vrásky staroby. Preto by bolo potrebné sa občas kontrolovať pred zrkadlom pri reči, smiechu či zlosti, sledovať ktoré svaly sa najčastejšie používajú a využiť **gymnastiku tváre** na precvičenie nepoužívaných svalov. Gymnastikou sa posilňujú všetky svaly tváre a tým sa dá **predísť predčasnému ochabnutiu a zostarnutiu tváre**. Dôležitou prevenciou pred ochabnutím a zostarnutím tváre je pravidelná **masáž tváre**. Masážou sa do pokožky vpravujú účinné látky, pleť sa hydratuje a prekrvuje. Mechanické pôsobenie masážou vyvoláva zmršťovanie svalov čo pôsobí na pružné napätie svalov. Masážou sa otvoria póry a tým sa lepšie zavádzajú kozmetické prípravky do pleti. Tieto prípravky sú veľmi účinnými prostriedkami pri prevencii staroby.

**Najlepšou prevenciou** proti starnutiu pokožky je **neustála hydratácia pokožky**. Čím viac človek starne, tým viac pokožka stráca pevnosť, pružnosť a hydratáciu. Preto je potreba sa o ňu starať, krémami jej dodávať vitamíny a podporovať jej funkcie ktoré starnutím stráca.

## 2 Kozmetický priemysel- vznik, vývoj, história

**Kozmetika** je tzv. umenie ako udržať individuálnou ale aj profesionálnou **starostlivosťou ľudské telo zdravé a pekné**. Slovo kozmetika je gréckeho pôvodu od slova „kosmotikos“, čo znamená zručnosť vo vyzdobovaní a skrášľovaní sa. Zamerala sa na ochranu ľudského zovňajška pred nepriaznivými vplyvmi prostredia, napomáha udržiavať prirodzený pôvab a vyzdvihuje krásu človeka. Napomáha odstrániť rušivé chyby pokožky, nežiaduce ochlpenie a zlepšuje estetický vzhľad pokožky. Kozmetika sa taktiež snaží o skrášlenie vzhľadu a tváre pomocou dekoratívnej kozmetike, ktorá je jej súčasťou.

Kozmetika je stará ako ľudstvo samo. Už **v praveku**, primitívny človek sa natieral tukom, farebnými hlinkami či bylinnými šťavami aby sa ochránil proti vlhku, horúčave a hmyzu.

„Prvé archeologické dôkazy o používaní kozmetiky boli nájdené už v starovekom **Egypte** v roku 4000 pred naším letopočtom“ (Kankan, online, cit. 2013-09-06). Egypťania sa natierali voňavými masťkami, na výrobu ktorých používali prírodné látky živočíšneho aj rastlinného pôvodu, ako myrhu, šafran, aloe vera a iné. Kozmetika bola úzko spätá s liečiteľstvom a obidve tieto odvetvia bývali v rukách jednej osoby t.j. kňaza. Egypťania intenzívne využívali "prirodzené kozmetické prípravky". „Kozmetika bola taktiež súčasťou kultúry v starom Ríme, Číne, Amerike (Indiánske kmene si maľovali tváre pri slávnostných udalostiach alebo bitke) a Blízkom východe. Nemôžeme zabudnúť ani na Arabov, ktorí boli znamenitými voňavkármi a poznali už lieh, taktiež jeho opojné aj konzervačné vlastnosti“ (Kankan, online, cit. 2013-09-06).

**V stredoveku** nastal úpadok kozmetiky. Európu ovládla gotika, cirkev a náboženstvo. Šírili sa epidémie a rôzne choroby. Za šíriteľa chorôb sa považovala voda a tak sa ľudia prestali umývať. Ľudia vo vyšších vrstvách sa snažili telesný pach prekryť rôznymi parfumami, nečistotu vrstvami púdru a neumývané vlasy plné malých živočíchov pokrývali parochňami. Hygiena bola posledná čím sa ľudia zaoberali.

„Telesná hygiena sa začala rozširovať až v 18.-19. storočí. **Najväčší rozvoj** kozmetického priemyslu nastal začiatkom 20.storočia, čo mal na svedomí najmä

Hollywood. Vznikli značky, ktoré poznáme dodnes Max Factor, Elizabeth Arden, Helena Rubinstein. Obzvlášť vd'achný, môžeme byť pánovi menom Eugene Schueller (zakladateľ L'Oreal), ktorý vynášiel ochranu proti slnečnému žiareniu v roku 1936“ (Kankan, online, cit. 2013-09-06).

Každé historické obdobie a každá kultúra mali svoj vlastný ideál krásy a prostriedky, ktorými sa chceli k tomuto ideálu priblížiť.

## 2.1 Kozmetické „zázračné omladzovanie“

Keď si človek neskoro uvedomí, že už starne a mladosť je nenávratne preč, nastupuje posledná možnosť- **kozmetická**, inak nazvaná, **plastická chirurgia**. Plastická chirurgia sa od obyčajnej chirurgie líši tým, že sa samy rozhodneme **na vlastnú zodpovednosť** ju podstúpiť. Plastickú operáciu, na **rozdiel od obyčajnej chirurgickej operácie**, si **finančne hradí každá osoba sama**. Poist'ovňa len v niektorých výnimočných situáciách môže hradiť plastickú operáciu. Jedná sa o úrazové prípady, kedy chirurgicky treba upraviť „znetvorenú“ časť tela.

Na kliniku plastickej chirurgie chodia väčšinou ľudia, čo trpia komplexmi so svojho zovňajška a snažia sa tieto „chyby krásy“ týmto spôsobom napraviť. Nie vždy sa môže operácia podariť, preto je potreba v týchto prípadoch dobre pouvažovať nad rizikami operácie. Najčastejšie dôvody príchodu na takúto kliniku, je oddialiť prejav starnutia, docieľiť mladický vzhľad a v neposlednom rade zvýšiť si sebavedomie (Chorvátová, 1989, s. 107).

„Medzi **najbežnejšie** estetické operácie tváre patrí **tzv. face-lift**. Podstatou tejto operácie je napnutie kože na tvári, ktorá v normálnom biologickom procese starnutia stráca okolo štyridsiatky svoje pôvodné napätie a elasticitu. V tomto veku sa na tvári a krku už zjavujú ryhy a vrásky, ktoré niektorým prekážajú z hľadiska estetiky, iným však najmä v zamestnaní. Operácia face-lift ryhy a vrásky síce zmierni ale neodstráni“ (Chorvátová, 1989, s. 107).

Chorvátová (1989, s. 107) tvrdí, že vrásky na čele sa nedajú odstrániť operáciou ale výhodnejšie je podstúpiť **dermabráziu, ktorá vrásky vyhladzuje**. Jedná sa

o vysokoobrátkovú frézu ktorá mechanicky obrusuje povrch pokožky. Táto metóda sa používa pri úprave vrások ktorých sa nedá zbaviť pri face-lifte. „Vrásky okolo očí sa dajú odstrániť operáciou horných a dolných mihalníc. Pacientom sa obyčajne najprv urobí operácia face-lift, a až potom sa operujú horné a dolné mihalnice. Táto operácia sa robí väčšinou u ľudí, ktorí už prekročili štyridsiatku“ (Chorvátová, 1989, s. 107).

Hlbšie zasahovanie do pokožky plastickou operáciou by sa mala voliť naozaj až ako posledná možnosť. Ako prvé, vždy treba myslieť na svoje zdravie, a keď zdravie nepustí, neodporúča sa riskovať. Vzhľad je dôležitou súčasťou nás všetkých, ale nikdy nie je dôležitejší ako život sám.

## **B Praktická časť**

### **3 Cieľ výskumu**

Problematika starnutia a staroby je v dnešnom svete nekonečná. Každý má na tento problém vlastný uhol pohľadu. Autorkin uhol pohľadu je, že je viac ako potrebné sa zaoberať prevenciou a myslieť aj na budúcnosť v starobe.

Motivačným faktorom zaoberať sa problematikou starnutia bolo, že autorka sa pohybuje v prostredí kde krása a vzhľad hrajú svoju veľkú rolu. Preto ju zaujala otázka ako sa ľudia o seba starajú? Snažia sa podniknúť nejaké kroky proti starnutiu alebo nie? Zaujíma ich vôbec, že čas plynie o oni starnú spolu s časom? A zaujíma to viac mužov či ženy? Preto sa rozhodla vykonať výskum, v ktorom sa bude zaoberať vnímaním príznakov staroby podľa pohlavia a otázkou prevencie staroby.

Jej veľkou snahou bude dostať sa skutočne k správnym a objektívnym výsledkom.

**Prvým cieľom výskumu je zistiť ako vnímajú muži a ženy príznaky starnutia.** Vďaka tomuto cieľu by sa malo zistiť ako si respondenti uvedomujú, že obdobie staroby je súčasťou ich života. Mal by poukázať na fakt či respondenti skutočne pozorujú na sebe príznaky starnutia, rozdiel vnímania klasických príznakov staroby medzi pohlavím a či im tieto príznaky prekážajú.

**Druhým cieľom je zistiť čo vykonávajú muži a ženy pri prevencii staroby.** Týmto cieľom by sa malo zistiť či opýtaný respondenti vykonávajú preventívne kroky proti starobe či už vedome alebo nevedome. Medzi preventívne kroky zahrnie stravovacie návyky, pravidelné používanie kozmetických prípravkov na telo a pleť, návštevy kozmetických salónov a fitness centier.

Z uvedených cieľov autorka sformulovala **dve hypotézy**, ktoré budú vo výskume overované.

- 1. Muži príznaky starnutia vnímajú ako kontinuálnu súčasť života, zatiaľ čo ženy sa viac snažia príznaky starnutia zamaskovať*
- 2. Muži pri prevencii staroby sa viac starajú o svoju fyzickú stránku, zatiaľ čo ženy sa viac starajú o svoju pleť.*

## 4 Metódy výskumu

Po tom ako boli sformulované hypotézy sme zvolili kvantitatívny typ výskumu s dotazníkovým šetrením. Táto metóda patrí k najvyužívanejším metódam pri dotazníkovom šetrení.

**Kvantitatívny výskum**, ako už názov napovedá, sa zameriava na číselné získavanie dát. Je to „metóda pre zber dát a informácií, vedeckého i nevedeckého skúmania, ktoré majú za cieľ opísať skúmanú oblasť. Pod touto metódou môžeme rozumieť taký zber informácií, ktoré sú zamerané na veľké množstvo respondentov. Títo respondenti najčastejšie odpovedajú na otázky formou dotazníkov, ktoré sú následne spracované a štatisticky vyhodnotené“ (Survio, online, cit. 2014-01-12). Tieto štatistické vyhodnotenia môžu byť následne zobrazené na grafe.

Dotazníkové šetrenie sa radí k exploračným metódam. K **exploračnej metóde** sa okrem dotazníka zaraďuje rozhovor či inak riadený rozhovor. Pomocou dotazníkového šetrenia sme získali potrebné informácie k potvrdeniu alebo vyvráteniu sformulovaných hypotéz. Dotazníková metóda bola pokladaná za najlepšiu metódu k danému výskumu z dôvodu, že nebol potrebný priamy kontakt s respondentmi k získaniu potrebných informácií a dát. Vďaka dotazníkovej forme sme získali presné údaje vyjadrené numericky, ktoré sa jednoduchšie a prehľadnejšie dajú znázorniť na grafoch. Daná metóda výskumu je pre tento typ výskumu a pre jednoduchšie pochopenie problematiky najvhodnejšia.

V dotazníkovom šetrení boli aplikované uzavreté dichotomické a trichotomické otázky. Aplikácia **dotazníka s uzavretými otázkami** vo výskume je veľmi jednoduchá a rýchla. Výskumníkovi umožňuje rýchlejšie získanie potrebných dát. Tento typ otázok dáva respondentom možnosť výberu z niekoľkých odpovedí. Vďaka tomu jednoducho a rýchlo dotazník vyplnia a zároveň sú respondenti vtiahnutí do problému otázok. Jedná sa o najvyužívanejší typ otázok v dotazníkoch. „**Uzavreté otázky** sa skladajú z položiek, ktoré ponúkajú respondentovi voľbu medzi dvoma či viacerými možnými odpoveďami.“ (Rudolf Kohoutek, online, cit. 2014-01-12).

U dichotomických otázok mali respondenti na výber z dvoch možností na odpoveď. Boli to odpovede *Áno* a *Nie*. U trichotomických otázkach bola pridaná tretia neutrálna odpoveď *Občas* či *Príležitostne*. Respondenti tak mali za každou otázkou na výber dve až tri odpovede.

Po získaní potrebných teoretických znalostiach, ktoré boli potrebné k praktickej časti, sa autorka rozhodla začať s výskumom.



## 5 Organizácia zberu dát

### Kritéria výberu výskumného súboru

Keďže v bakalárskej práci sa porovnávajú muži a ženy, tak ako prvé boli respondenti rozdelení do dvoch charakteristických skupín podľa pohlavia s rovnakým počtom respondentov.

Druhým dôležitým kritériom bol vek daných respondentov. Vyberali sa muži a ženy vo veku od štyridsať do päťdesiatpäť rokov. Tento vek bol vybraný, pretože bakalárska práca sa venuje starnutiu v strednom veku. Ako už bolo zmienené v teoretickej časti, vo väčšine literatúry je vekové rozmedzie medzi štyridsať až päťdesiatpäť rokov charakterizované ako „stredný vek“.

### Realizačná fáza

K zberu potrebných informácií bola vybraná **metóda CAWI** (Computer Assisted Web Interview). Jedná sa o zber dát a informácií pomocou internetu. Internetový portál média guru uvádza, že „táto metóda umožňuje zobrazit' obrázky, grafiku či dokonca prehrávať i TV alebo rozhlasové reklamné spoty. Dotazníku umožňuje prehávať rôzne objekty na stránkach a samozrejmosťou je taktiež možnosť slovne ohodnotiť respondenta. Metóda CAWI spojuje všetky výhody kvalitatívneho i kvantitatívneho výskumu a tak predstavuje novú dimenziu vo výskumných metódach. Odpovede na otázky sú zaznamenané v elektronickej podobe, vďaka čomu je spracovanie veľmi rýchle a efektívne. Vyhľadávanie respondentov prebieha buď bannerom, pop-up oknom alebo cieľným e-mailom. Užívateľom je doručený e-mail s odkazom na stránky s dotazníkom alebo sa tento odkaz použije pri pop-up okne zo žiadosťou o spoluprácu vo výskume“ (Média Guru, online, cit. 2014-01-15).

V bakalárskej práci u CAWI metóde sa používal cieľný e-mail, ktorý sa posielal vybraným respondentom s webovým odkazom na stránku s dotazníkom. Táto metóda je podľa autorkinho názoru najvhodnejšia, pretože výskumník má k dispozícii okamžitú spätnú odpoveď respondenta, dotazník je týmto spôsobom úplne anonymný a respondent si môže dotazník vyplniť v podstate kdekoľvek, kedykoľvek a za akýchkoľvek okolností i s prestávkami.

Po úvodnom rozhovore a so súhlasom niektorých vybraných respondentov im bol pomocou e-mailu zaslaný webový odkaz na dotazník. Pre získanie väčšieho množstva dát sme sa s vybranými respondentmi dohodli, že e-mail prepošlú ďalším respondentom s prosbou o spoluprácu. Táto metóda výberu respondentov sa nazýva Snowball sampling (Retezový výber). Pre lepšie spracovávanie dát boli vytvorené dva dotazníky. Jeden patrilo ženám a druhý mužom. Pre väčšiu anonymitu neboli e-maily posielané hromadne ale každému respondentovi jednotlivo. Každý e-mail začínal úvodnou inštrukciou ako si webový odkaz môžu otvoriť. Celý e-mail bol formulovaný takto:

*Dobrý deň,*

*na základe Vášho súhlasu Vám posielam 2 dotazníky, ktoré poprosím aby ste vyplnili Vy i Váš partner. Prvý dotazník je pre ženy (ružový) a druhý dotazník pre mužov (modrý). Poprosím Vás, na webový odkaz kliknite a dotazník by sa Vám mal zobrazíť (poprípade celý odkaz skopírujte a vložte do prehliadača). Pri akýchkoľvek problémoch či nejasnostiach, neváhajte mi napísať a spýtať sa ma. Ďakujem a prajem príjemný zvyšok dňa.*

*S pozdravom Seresová.*

*Žena:*

<http://www.surveio.com/survey/w/A5D1Q1Z4Y8Y2A7E3N>">Starnutie a staroba  
(Žena)</a>

*Muž:*

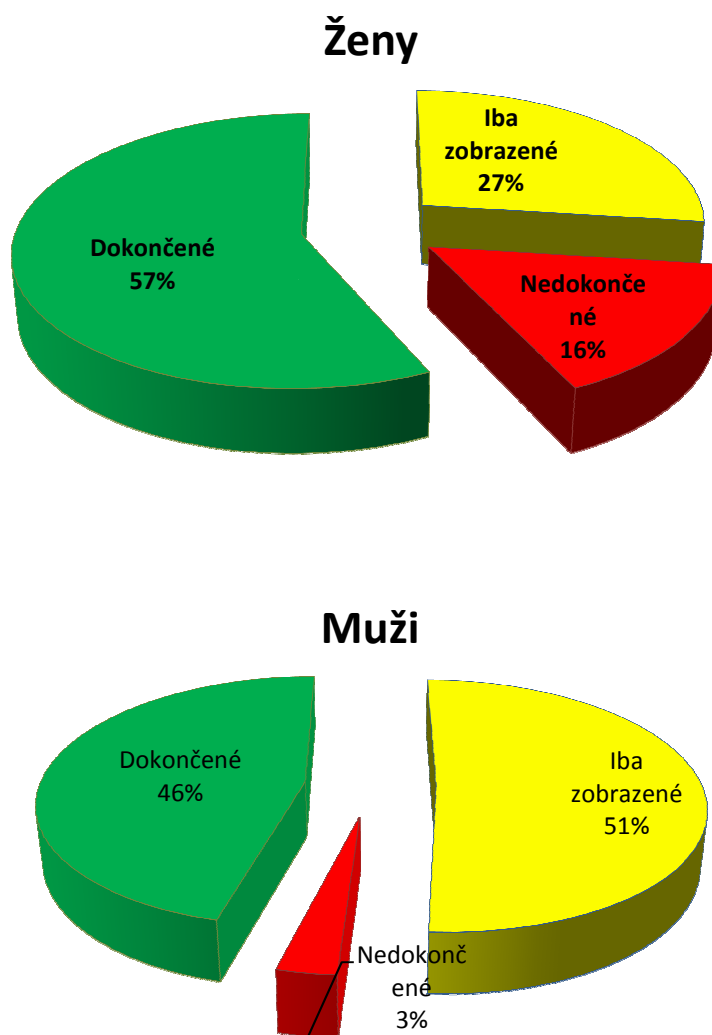
<http://www.surveio.com/survey/w/C7R2Q8O6X1I9V5J1I>">Starnutie a staroba  
(Muž)</a>

Po vyzbieraní dostatočného množstva respondentov sa dotazníky uzavreli a začalo sa s analýzou dotazníka.

## 6 Popis dát šetrenia

V nasledujúcej kapitole sa budeme venovať vyhodnoteniu dotazníka, ktorý nám vyplnilo 112 respondentov s toho 56 žien a 56 mužov. Dotazník sa skladá z 15 otázok. Na začiatku rozoberieme prvé 4 otázky, ktoré slúžili k získaniu demografických údajov, overenie pohlavia, získané vzdelanie a veľkosť sídla. Celková návratnosť ženského dotazníka bola úspešnejšia ako u mužského dotazníka. U žienských dotazníkov z 98 návštev dokončilo 56 respondentiek (57%) a nedokončilo 16 respondentiek (16%). U mužských dotazníkov zo 120 návštev dokončilo 56 respondentov (46%) a nedokončili 4 respondenti (3%).

*Graf č. 1. Návratnosť online dotazníkov muža a ženy*

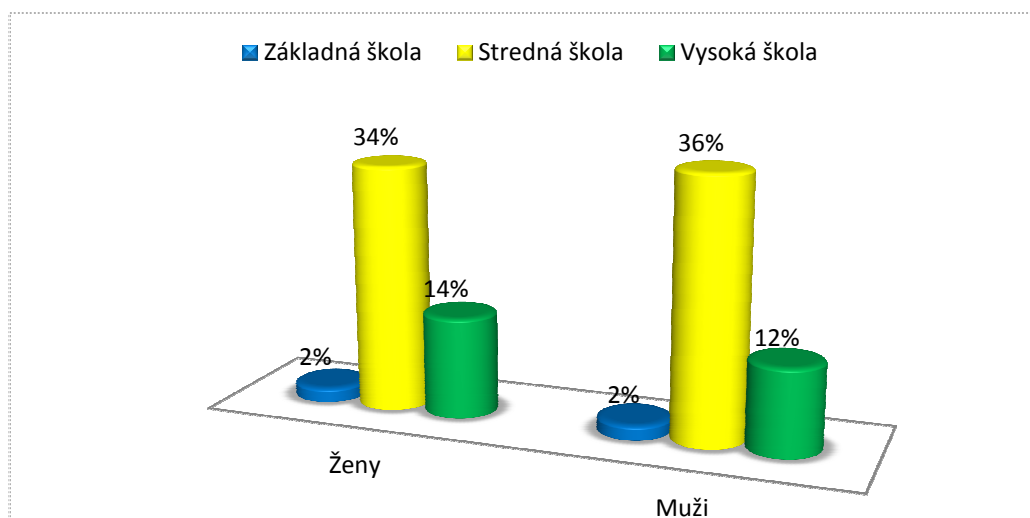


Prvá otázka zisťovala, že či respondenti majú vek medzi 40 až 55 rokov. V prípade, že nemali, mali možnosť dotazník opustiť bez dokončenia. Za týchto okolností predpokladáme, že 16 ženských respondentiek a 4 mužský respondenti nespĺňali túto vekovú kategóriu a preto dotazník nedokončili. V prípade, že vek vyhovoval daným vekovým kritériám, mohli v dotazníku pokračovať.

Ďalšia otázka si overovala v jednotlivých dotazníkoch správne pohlavie respondenta. V prípade, že si respondent otvoril zlý dotazník, mal ešte možnosť chybu napraviť a otvoriť si správny.

Otázka číslo 3 zisťovala najvyššie dosiahnuté vzdelanie respondentov. Z 56 žien majú 2 ženy (2 %) základné vzdelanie, 38 žien (34 %) stredoškolské vzdelanie a 16 žien (14 %) vysokoškolské vzdelanie. U mužov má základné vzdelanie 2 respondenti (2%), 40 mužov (36%) má stredoškolské vzdelanie a 14 (12%) mužov má vysokoškolské vzdelanie.

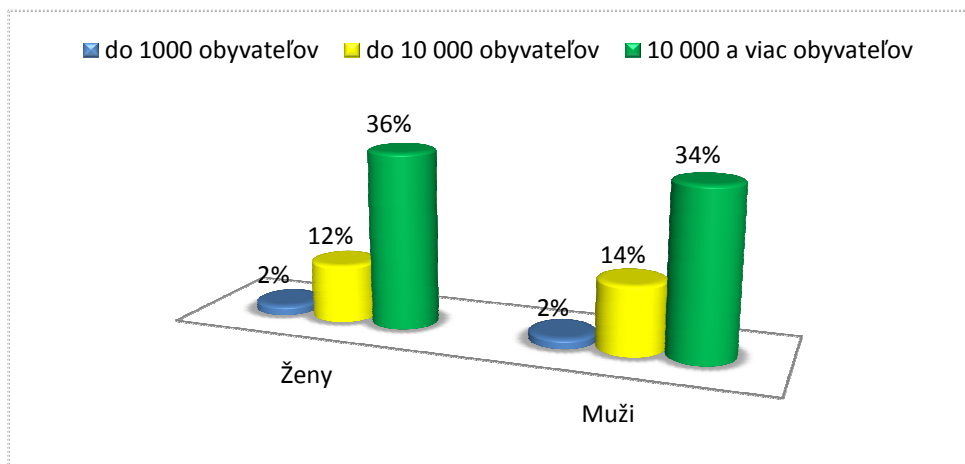
**Graf č. 2.** *Dosiahnuté vzdelanie rozdelené podľa pohlavia*



Posledná otázka, ktorá zisťovala demografický údaj sa pýtala respondentov ohľadom veľkosti sídla v ktorom bývajú. 38 (34%) mužov a 40 (36%) žien pochádzali zo sídla s počtom obyvateľov 10 000 a viac, 16 (14%) mužov a 14 (12%) žien

pochádzalo zo sídla do 10 000 obyvateľov a 2 (2%) muži a 2 (2%) ženy pochádzalo zo sídla do 1000 obyvateľov (viz. graf č. 3).

**Graf č. 3.** Veľkosť sídla rozdelené podľa pohlavia



Po 4 otázkach zisťujúce demografické údaje, nasledovalo 11 otázok k prevencii staroby a vnímania príznakov staroby.

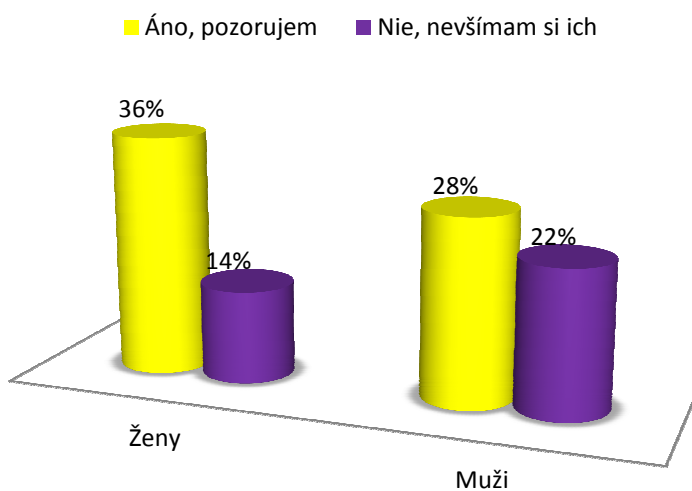
## 6.1 Otázky k prevencii staroby a vnímania príznakov staroby

### Otázka č. 5: Pozorujete na sebe príznaky starnutia?

V tejto otázke boli respondenti vyzvaný k tomu, aby si vybrali jednu z dvoch odpovedí *Áno, pozorujem* alebo *Nie, nevšímam si ich*. Po štyridsiatke si dospelá osoba začína viac uvedomovať svoju zraniteľnosť, svoje limity a začína si viac všímať samého seba. Tento fakt je spôsobený pravdepodobne tým, že tridsiatka je nenávratne preč a začína nová etapa života.

U tejto otázky sa dá pozorovať, že ženy si príznaky starnutia uvedomujú a všímajú o 8% viac ako muži (viz. graf č. 4). Muži v tejto otázke majú vyrovnané odpovede a takmer polovica si príznaky starnutia nevšima, zatiaľ čo u žien je to len 14%.

**Graf č. 4.** Percentuálne rozloženie pozorovania príznakov starnutia

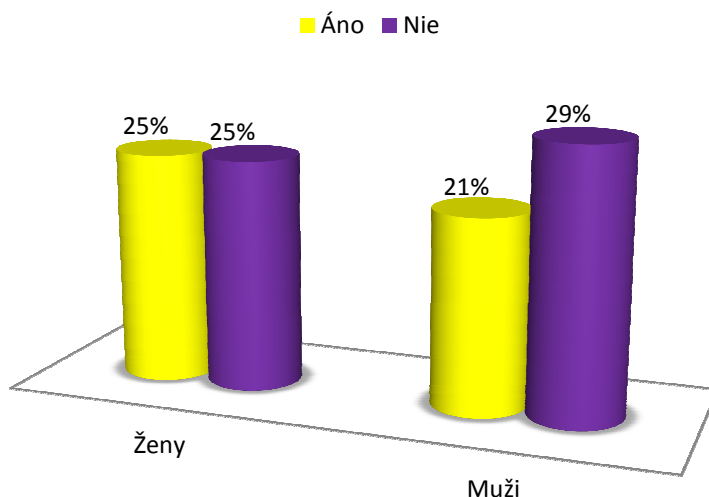


### Otázka č. 6: Považujete zhoršujúci sa zdravotný stav za príznak staroby?

Respondenti mali na výber odpovede *Áno* či *Nie*. Ako už bolo zmienené, starnutie po štyridsiatke začína byť výraznejšie ako predtým. Je dokázané, že toto starnutie prináša začínajúce problémy zo zmyslovým vnímaním. V jednotlivých odpovediach nie je žiadny výrazný rozdiel medzi mužmi a ženami. Ženy odpovedali v 28 (25%) prípadoch, že považujú zhoršený zdravotný stav za príznak staroby a muži

v 32 (29%) prípadoch, že zhoršujúci sa zdravotný stav nepovažujú za príznak staroby čo nie je veľký rozdiel. Obe pohlavia sa takmer presne na rovnako zhodli v odpovediach (viz. graf č. 5).

**Graf č. 5.** Odpovede respondentov na otázku číslo 6 vyjadrené v %

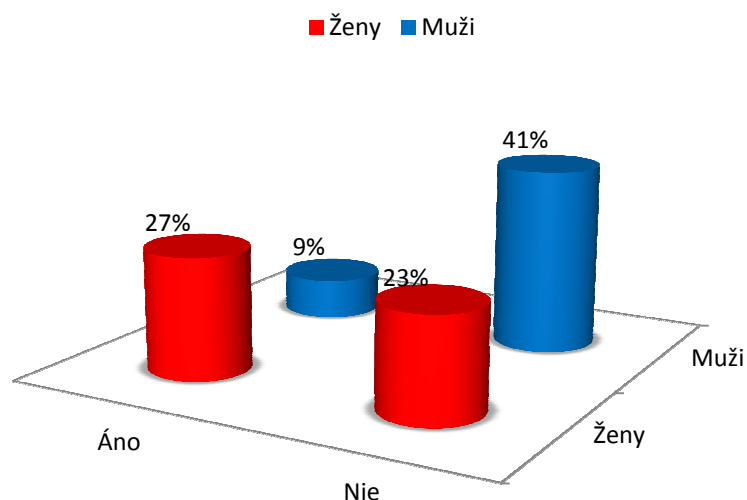


**Otázka č. 7:** Považujete šedivé vlasy a starobné vrásky za obťažujúce?

Odpovede na túto otázku boli u mužov i žien veľmi rozdielne. Viac ako 40% mužov tieto príznaky starnutia vôbec neobťažuje. Autorka si myslí, že Vágnerová v tomto prípade mala jasno už dávno. V teoretickej časti boli zmienené Vágnerovej slová, ktoré opisujú v jej literatúre, že u mužov je „stredný vek dobou vrcholného výkonu a úspechu, a tým i **spokojnosti**“ (Vágnerová, 2007, s. 188). Keď to pojmem týmto názorom, môžeme usúdiť, že tento výrazný počet odpovedí je výsledkom mužskej spokojnosti a tým pádom ich tieto záležitosti toľko neobťažujú (viz. graf č. 6).

Ženy autorku trochu prekvapili. Takmer na rovných 25% sa zhodli v tom, že ich tieto príznaky neobťažujú. Môže to byť spôsobené aj tým, že život žien je rôznorodejší a ovplyvnený materstvom, čo sa mužov netýka, a preto odpovede môžu byť tak odlišné.

**Graf. č. 6.** Odpovede mužov a žien na otázku číslo 7 vyjadrené v %



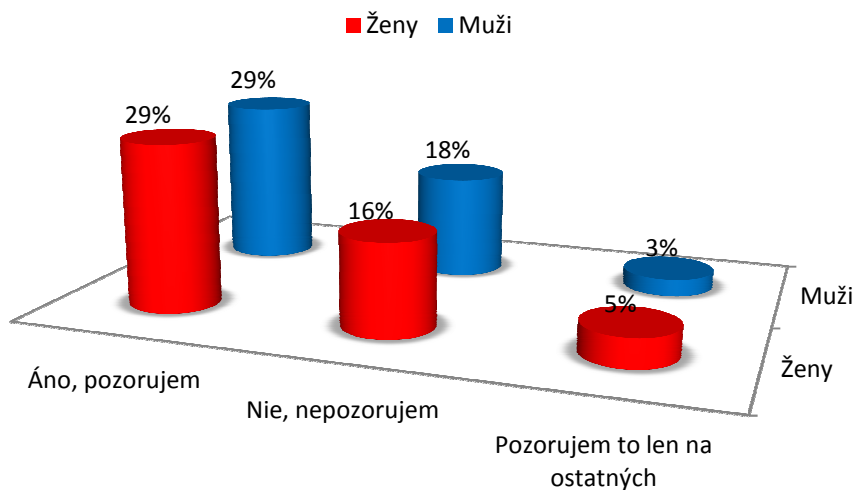
**Otázka č. 8:** Pozorujete vekom svoju klesajúcu fyzickú aktivitu?

Respondenti mali na výber 3 možnosti, a to či na sebe skutočne *pozorujú* tento jav, či *nepozorujú* alebo ju *pozorujú len na ostatných*. Rovnako ako u žien i u mužov odpovedalo 32 (29%) respondentov, že pozorujú svoju klesajúcu fyzickú aktivitu, 18 (16%) respondentiek a 20 (18%) respondentov odpovedalo, že svoju klesajúcu fyzickú aktivitu nepozorujú a len 6 (5%) respondentiek a len 4 (3%) respondenti si všímajú klesajúcu fyzickú aktivitu len na ostatných (viz. graf č. 7).

Vágnerová vo svojej literatúre upozorňuje, že po štyridsiatke ubúda telesná aktivita (2007, s. 189). Ale to nemusí hneď znamenať, že si to človek uvedomuje. Možno aj preto boli odpovede tak rozmanité. Keď porovnáme odpovede medzi mužmi a ženami, môžeme skonštatovať, že sa takmer vôbec nelíšia, čo môže poukazovať na rovnaký uhol pohľadu mužov i žien.



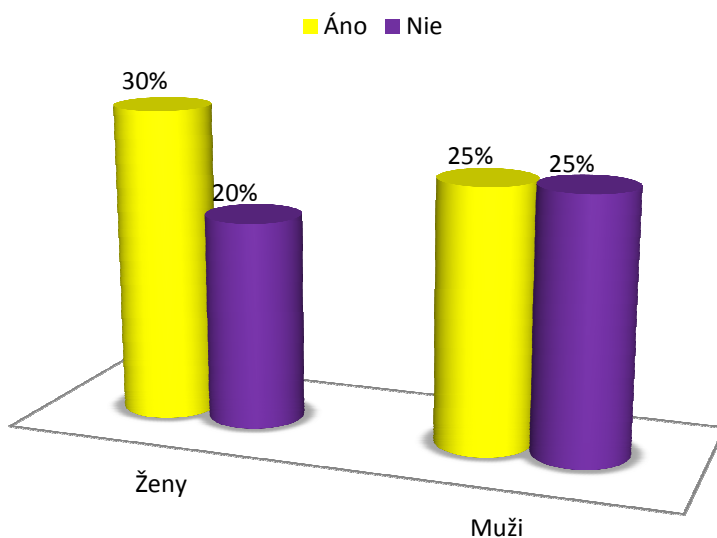
**Graf č. 7. Pozornosť zameraná na fyzickú aktivitu rozložená percentuálne**



**Otázka č. 9: Keby bolo možné, chceli by ste obdobie staroby vynechať zo svojho života?**

Presná polovica mužských respondentov (25%) by sa rozhodlo obdobie staroby nevynechať a zároveň i vynechať (viz. graf č. 8). Zatiaľ čo u ženských respondentiek to tak jednoznačné nie je. Obdobie staroby by sa rozhodlo vynechať len o 5% viac žien ako mužov. Ale z celkového počtu žien by až 34 respondentiek (30%) chcelo vynechať toto obdobie.

**Graf č. 8. Možnosť vynechať starobu rozdelené podľa pohlavia vyjadrené v %**

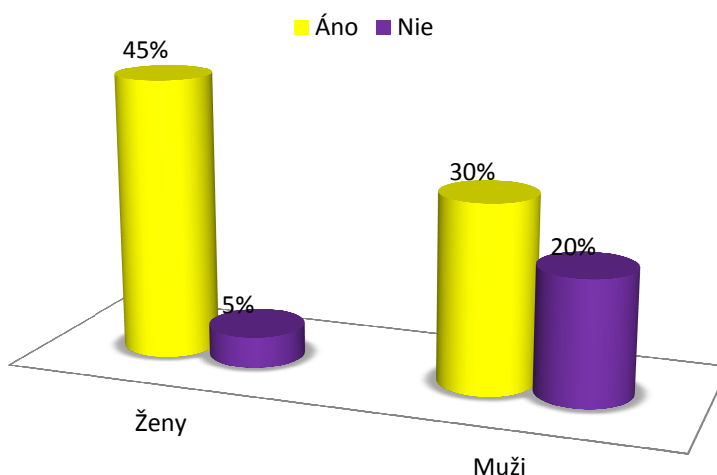


**Otázka č. 10: Podnikáte nejaké kroky pri prevencii staroby?**

V teoretickej časti bolo spomenuté, že súčasná generácia štyridsiatnikov je háklivá na udržiavanie mladického vzhľadu a fyzickej výkonnosti. Preto sa autorka respondentov pýtala, či pre udržanie mladosti vykonávajú nejaké preventívne kroky.

Ženy jednoznačne v tejto otázke potvrdili, že sa viac starajú a viac sa snažia podnikat' preventívne kroky proti starobe ako muži (viz graf č. 9). Ženy podnikajú preventívne kroky až o 15% viac ako muži. Len nepatrných 5% ženskej populácie (6 respondentiek) nevykonáva žiadne preventívne kroky zatiaľ čo u mužov je to až 20% (22 respondentov). Ale i napriek výrazným výsledkom, muži nezaostávajú a 30% mužov podniká nejaké kroky proti starobe.

**Graf č. 9. Prevencia staroby rozdelená na mužov a ženy vyjadrené v %**

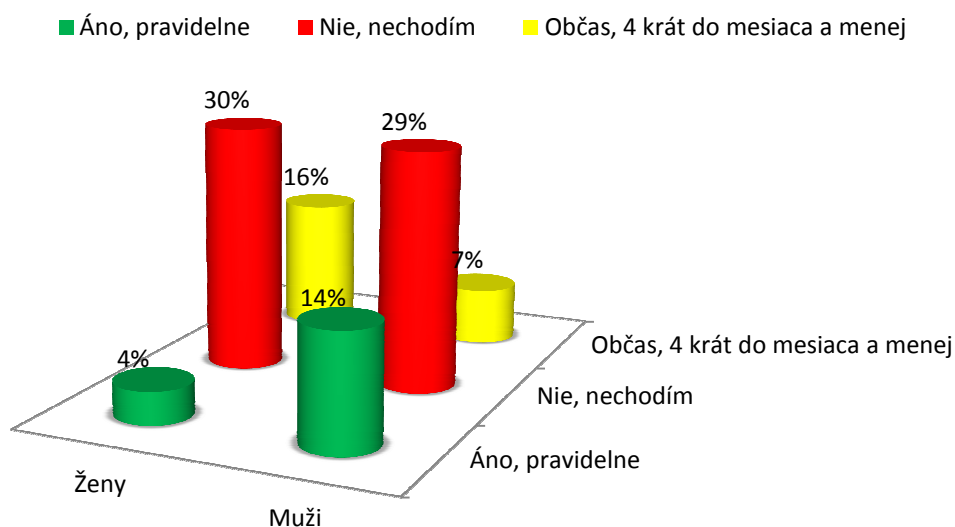


**Otázka č. 11: Chodíte do fitness centra?**

Je verejne známe, že pravidelný pohyb a pestovanie tela prispieva k mladickému vzhľadu a k prevencii staroby. Fitness centrum je moderný spôsob pestovania tela a mnoho ľudí majú svoje fitness centrá už aj doma. Aj preto sa autorka pýtala respondentov na pravidelnosť návštev fitness centier.

Pravidelne navštevujú fitness centrum muži až o 10% viac ako ženy (viz. graf č. 10). Ale ak sa jedná o občasnú návštevnosť, ženy vedú o necelých 9% od mužov. Vôbec nenavštevujú fitness centrum až 32 respondentov (29%) a 34 respondentiek (30%) čo je takmer rovnaký počet.

**Graf č. 10.** *Návštevnosť fitness centra rozdelená podľa pohlavia vyjadrená v %*

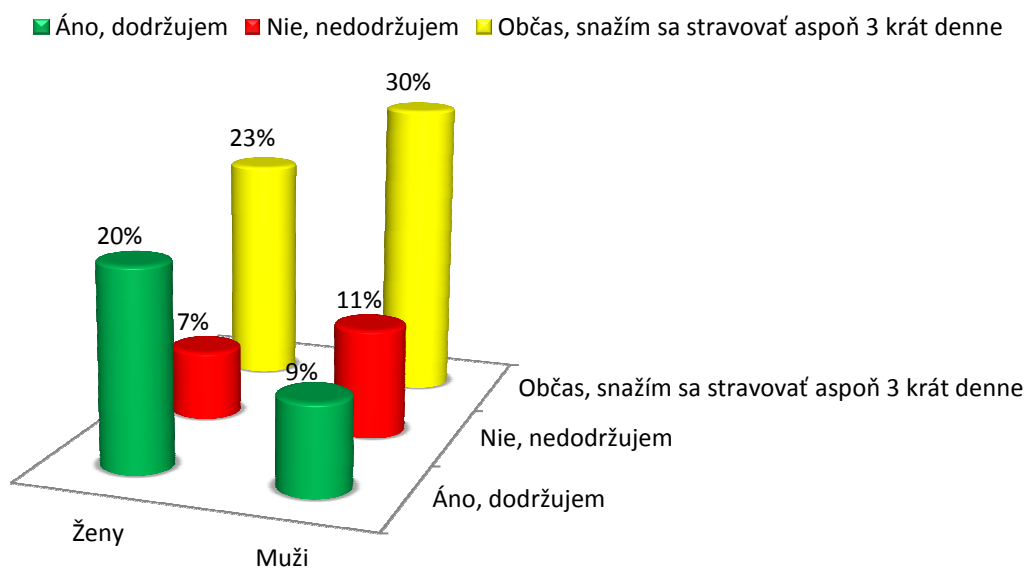


**Otázka č. 12:** *Dodržívate pravidelné stravovacie návyky (5 krát denne)?*

Odpovede na každú jednu otázku boli veľmi rozmanité a odlišné. Pravidelné stravovacie návyky prispievajú nie len k prevencii staroby ale aj k zdraviu. Ako už bolo v teoretickej časti zmienené i Gruss prehlásil, že zníženie príjmu kalórii vedie k predĺženiu života ale prípadná nadváha u ľudí, urýchľuje proces starnutia hlavne po štyridsiatke (2009, s. 102).

Čo je prekvapujúce, až 34 mužských respondentov (30%) sa snaží udržiavať aspoň pravidelnosť stravovania 3 krát denne zatiaľ čo u žien to bolo 26 respondentiek (23%) (viz. graf č. 11). Ale na druhej strane pravidelnosť stravovania 5 krát denne udržiava 22 respondentiek čo je o 11% viac ako u mužských respondentov. Žiadne stravovacie návyky nepraktizuje 12 respondentov (11%) a 8 respondentiek (7%).

**Graf č. 11. Pravidelné stravovacie návyky mužov a žien vyjadrené v %**

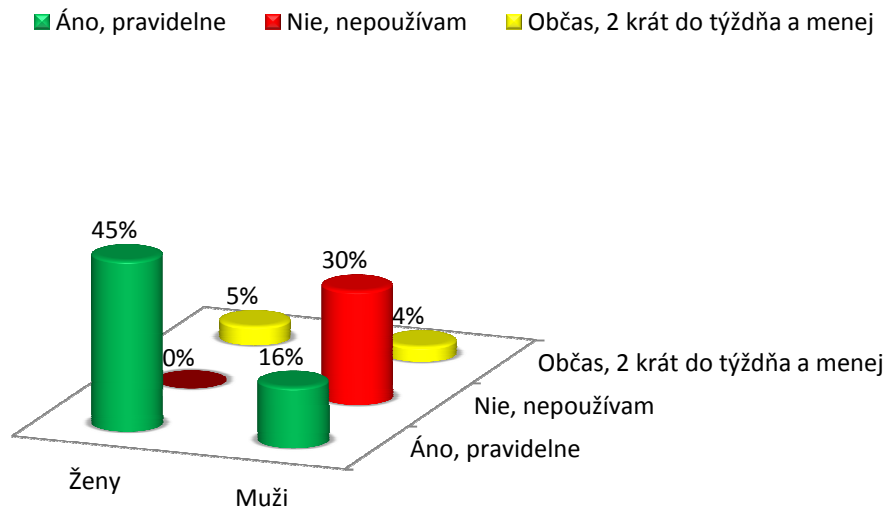


**Otázka č. 13: Používate pravidelne kozmetické prípravky na pleť?**

Túto otázku autorka zvolila, pretože prevencia staroby je spájaná nie len s pravidelným pohybom či správnym stravovaním ale i s hydratáciou a dodávaním živín do pokožky. Jedná sa o veľmi zásadnú činnosť, ktorá spomaľuje proces starnutia, vznik vrások či ochabnutej pleti.

Mužská populácia v tejto otázke ukázala ako veľmi zanedbáva túto činnosť. Žiadne kozmetické prípravky nepoužíva až 34 respondentov čo je až 30% mužov. Pokiaľ sa jedná o pravidelnosť používania, tak 18 respondentov (16%) pravidelne používa kozmetické prípravky a 4 respondenti (4%) používajú len príležitostne (viz. graf č. 13). Ženy v tejto otázke jednoznačne potvrdili otázku číslo 10, že podnikajú kroky proti starnutiu čím dodávajú pleti potrebné živiny a vitamíny. U žien len 6 respondentiek (5%) používa prípravky na pleť príležitostne.

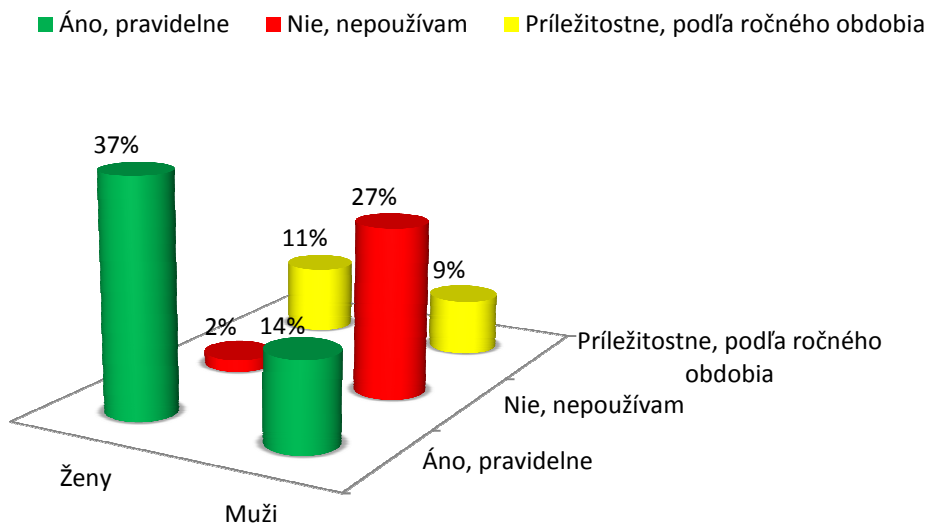
**Graf č. 12.** *Percentuálne vyjadrené odpovede na otázku číslo 14*



**Otázka č. 14:** *Používate pravidelne kozmetické prípravky na telo?*

Tak isto ako pleť aj telo je potreba hydratovať. Patrí to k dôležitej súčasti prevencie starnutia a starostlivosti o telo. Až 37% (42) žien používa pravidelne prípravky na telo čo je o 23% (26) viac ako muži. Kozmetické prípravky na telo vôbec nepoužíva až 27% (30) mužov čo je o 25% (28) viac ako u žien. Podľa ročného obdobia prípravky na telo používa 9% (10) mužov a 11% (12) žien.

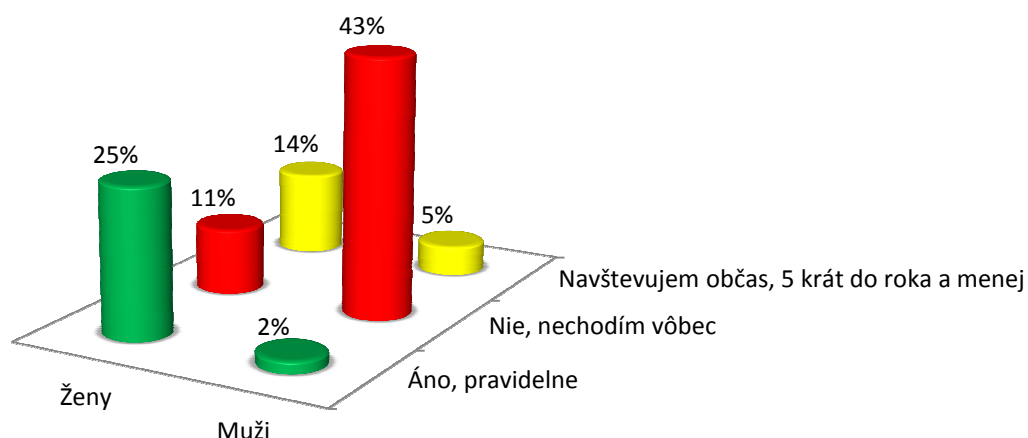
**Graf č. 13.** *Odpovede na otázku číslo 13 vyjadrená v %*



**Otázka č. 15: Navštevujete kozmetické salóny?**

Ako už bolo zmienené v teoretickej časti, kozmetika patrí medzi najstaršie metódy prevencie starnutia celého ľudstva. Aj preto pravidelná návštevnosť kozmetických salónov patrí k dôležitým zásadám prevencie. V tejto otázke respondenti mohli odpovedať tromi možnosťami. Najčastejšou odpoveďou u mužov bolo, že na kozmetiku nechodia a to až 43% (48) mužov zatiaľ čo u žien, to bola odpoveď s najnižším počtom a to len s úspešnosťou 11% (12 respondentiek) (viz. graf č. 14). Kozmetické salóny pravidelne navštevuje až o 23% viac žien ako mužov. Príležitostne navštevujú kozmetické salóny len 5% (6) mužov a 14% (16) žien.

**Graf č. 14. Návštevnosť kozmetických salónov podľa pohlavia vyjadrené v %**



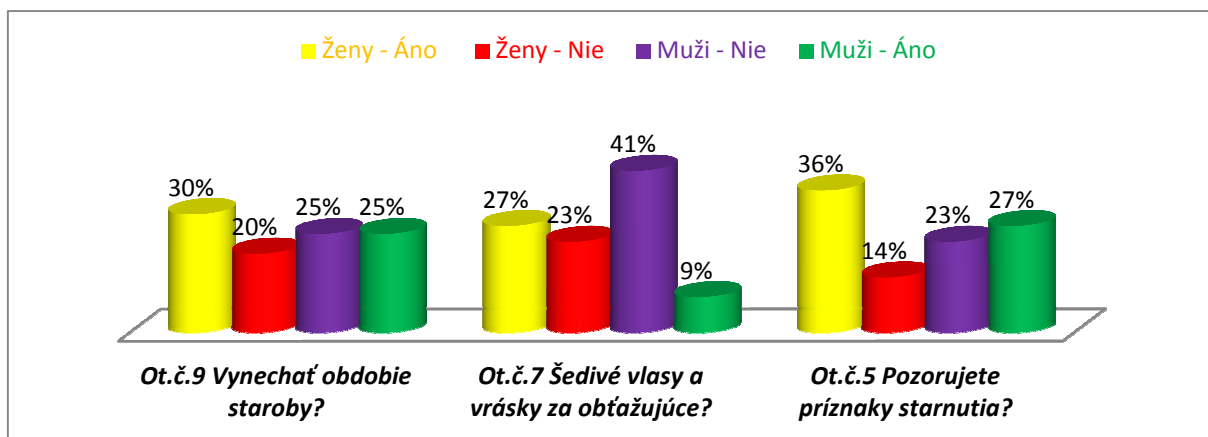
## 7 Zhrnutie výsledkov

Na začiatku celého výskumu boli stanovené dve hypotézy na overenie cieľov. V praktickej časti ich pravdivosť mohla byť buď overená alebo vyvrátená. Jednotlivé hypotézy boli na základe štatistických výsledkov z výskumného celku spracované a vyhodnotené. Pre lepšiu analýzu boli obe hypotézy rozdelené na 2 časti.

**Hypotéza č. 1: Muži príznaky starnutia vnímajú ako kontinuálnu súčasť života, zatiaľ čo ženy sa viac snažia príznaky starnutia zamaskovať**

Prvá časť tejto hypotézy, ktorá znie *muži príznaky starnutia vnímajú ako kontinuálnu súčasť života* skúmajú otázky číslo 5, 7 a 9. Muži v otázke číslo 5 odpovedali v 23% a ženy v 14%, že na sebe nepozorujú príznaky starnutia. V otázke číslo 7 muži odpovedali v 41% a ženy v 23%, že ich neobťažujú typické príznaky starnutia ako šedivé vlasy a starobné vrásky. V poslednej 9 otázke muži odpovedali v 25% a ženy v 20% že by obdobie staroby nechceli vynechať (viz. graf č. 15). Z celkových výsledkov môžeme vidieť, že muži vo všetkých troch otázkach odpovedali NIE, vďaka čomu môžeme dospieť k predpokladu, že prvá časť hypotézy je pravdivá a muži nevnímajú starnutie ako záťaž.

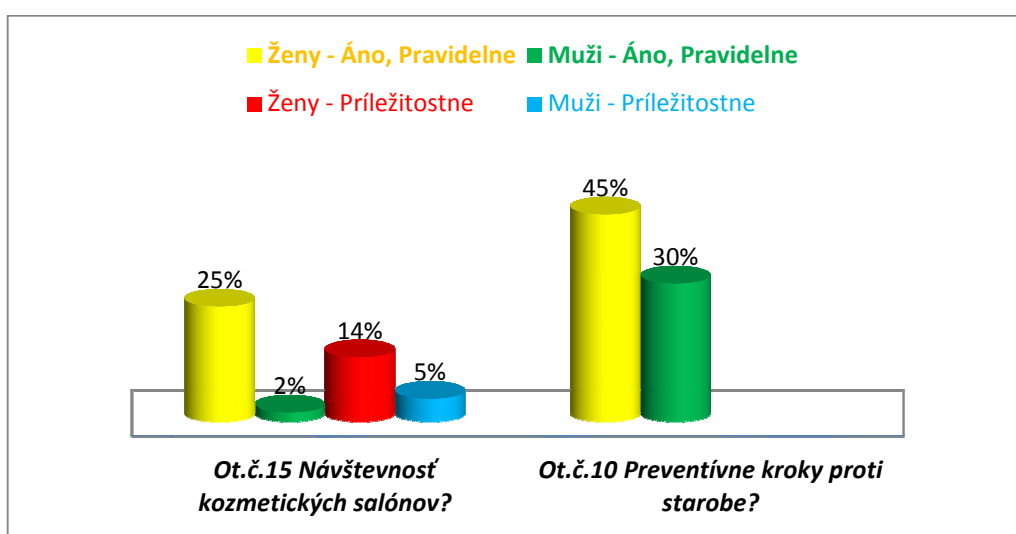
**Graf č. 15.** Muži príznaky starnutia vnímajú ako kontinuálnu súčasť života



Druhá časť hypotézy predpokladá, že *ženy sa viac snažia príznaky starnutia zamaskovať*. Túto časť hypotézy môžeme vyvodiť aj z prvej časti a dopĺňujúcimi otázkami číslo 10 a 15. V otázke číslo 10, ženy v 45% a muži v 30% odpovedali, že

podnikajú nejaké kroky pri prevencii starobe. U otázky číslo 15, 25% žien a u mužov iba 2% chodia na kozmetiku pravidelne a 14% žien a len 5% mužov kozmetické salóny navštevujú príležitostne (viz. graf č. 16). V otázke číslo 9, až 30% žien by obdobie staroby chcelo vynechať zatiaľ čo u mužov je to 25% (viz. graf č. 15). Z celkových výsledkov môžeme pozorovať, že ženy vo všetkých troch odpovediach prevyšujú nad mužmi. Vďaka tomuto vyhodnoteniu môžeme skonštatovať, že ženy sa viac snažia príznaky starnutia zamaskovať ako muži.

**Graf č. 16.** Výsledky celkovej starostlivosti o fyzickú stránku a o pleť



Podrobnou analýzou sme schopnú **prvú hypotézu celkovo potvrdiť**.

**Hypotéza č. 2:** Muži pri prevencii staroby sa viac starajú o svoju fyzickú stránku, zatiaľ čo ženy sa viac starajú o svoju pleť.

Prvá polovica hypotézy znie *muži pri prevencii staroby sa viac starajú o svoju fyzickú stránku*.

K tomu aby sme sa dopracovali k správne výsledku oboch častí hypotéz, musíme porovnať mužov medzi sebou, čo znamená, že porovnáme celkovú starostlivosť muža o fyzickú stránku (otázky č. 11 a 14) a o pleť (otázky č. 13 a 15).

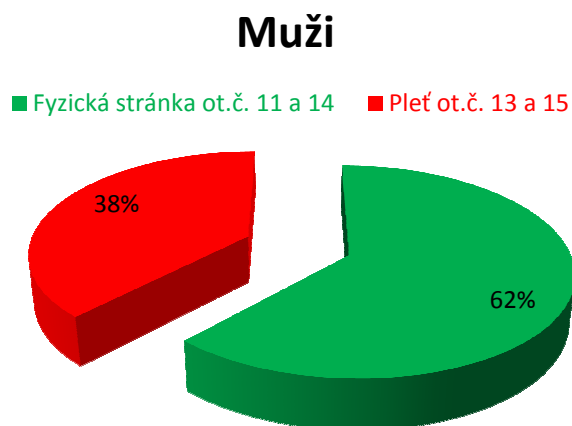
V otázke číslo 11, 4% žien a 14% mužov chodí pravidelne do fitness centra ale 16% žien a 7% mužov navštevujú fitness centrum občas čiže 4 krát do mesiaca či menej (viz. graf č. 10). V otázke číslo 14, kozmetické prípravky na telo používa



pravidelne 37% žien a 14% mužov zatiaľ čo príležitostne aspoň podľa ročného obdobia používajú prípravky na telo 9% mužov a 11% žien (viz. graf č. 13). Na otázku číslo 13, až 45% žien a len 16% mužov odpovedalo že používa pravidelne kozmetické prípravky na pleť, ale len 5% žien a 4% mužov používa tieto prípravky občas (viz. graf č. 12). Otázka číslo 15 bola rozobratá v prvej hypotéze (viz. graf č. 16).

Po získaní potrebných údajov pre porovnanie celkovej starostlivosti muža a ženy o fyzickú stránku a o pleť bol vytvorený graf pomocou ktorého sa výsledky lepšie dajú porovnať (viz. graf č. 17 a 18).

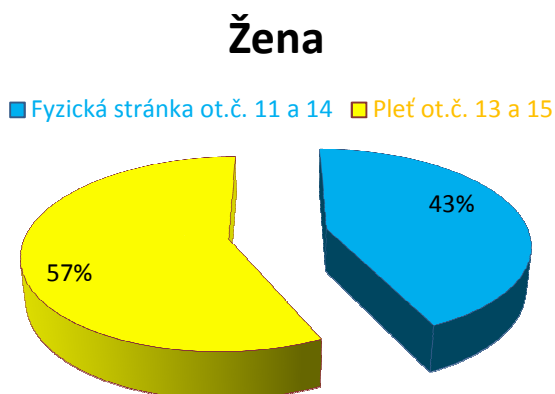
**Graf č. 17.** Výsledky celkovej starostlivosti muža o fyzickú stránku a o pleť



Vďaka podrobnejšej analýze môžeme prvú polovicu hypotézy jednoduchšie uzavrieť. Vďaka grafu č. 17 môžeme pozorovať, že muži sa o 24% viac starajú o svoju fyzickú stránku ako o pleť. Za týchto okolností môžeme túto časť hypotézy potvrdiť.

Druhá polovica hypotézy znie *ženy sa viac starajú o svoju pleť*. K tomu aby sme mohli druhú časť hypotézy potvrdiť alebo vyvrátiť je potreba porovnať celkovú starostlivosť ženy o pleť (otázky č. 13 a 15) a o fyzickú stránku (otázky č. 11 a 14).

*Graf č. 18. Výsledky celkovej starostlivosti ženy o fyzickú stránku a o pleť*



Ženy sa o 14% viac starajú o pleť ako o fyzickú stránku (viz. graf č. 18) čo potvrdzuje druhú časť druhej hypotézy.

Pomocou dvojfázovej analýze výsledkov, môžeme i **druhú hypotézu** celkovo **potvrdiť**.

## Záver

S pribúdajúcim vekom sa téma starnutie a staroba stáva pre každého človeka čoraz aktuálnejšia. Po štyridsiatke si človek začína uvedomovať, že vstupuje do novej životnej etapy. Hlavne po prekročení štyridsiateho roku je prevencia starnutia potrebná a veľmi dôležitá. Aj preto sa autorka zamerala na stredný vek.

V teoretickej časti bola priblížená dôležitosť dobrého zvládnutia stredného veku a dôležitosť prevencie staroby. V tejto časti práce ju zaujali aj niektoré postrehy autorov ohľadom zvládania krízy stredného veku. Najviac sa jej zapáčila myšlienka Sheehyovej ktorá porovnáva každé desaťročie muža a ženy. Na začiatku sa autorka práce snažila poukázať na fakt, že prevencia staroby je súčasťou celého ľudstva od nepamäti. V druhej polovici teoretickej časti navrhla niekoľko nenáročných spôsobov a zásad ako jednoducho avšak s pravidelnosťou sa dá udržať mladický vzhľad. Na konci teoretickej časti autorka načrtla aj kozmetickú chirurgiu.

Hlavným cieľom bakalárskej práce bolo zistiť ako vnímajú muži a ženy príznaky starnutia a čo vykonávajú muži a ženy pri prevencii staroby. Pozornosť bola venovaná porovnávaniu odpovedí mužov a žien ale predovšetkým porovnávaniu preventívnych krokov, ktoré vykonávajú proti starobe obe pohlavia.

Teoretická časť slúžila k získaniu potrebným vedomostiam, ktoré sa využili neskôr v praktickej časti. Na začiatku praktickej časti autorka sformulovala dve hypotézy. Vytýčené ciele a pravdivosť hypotéz boli overované pomocou kvantitatívneho dotazníkového šetrenia. Aby výskum bol čo najobjektívnejší voči ženám i mužom, tak sa ho zúčastnilo rovnaký počet ženských i mužských respondentov. Počas výskumu ženské respondentky veľmi ochotne spolupracovali. Ťažšie už bolo presvedčiť mužských respondentov k spolupráce. Potrebné informácie boli získavané pomocou emailov, ktoré boli rozposielané vybraným respondentom. Po získaní dostatočného množstva respondentov autorka začala s vyhodnocovaním dotazníka a následne s vyhodnocovaním výskumu.

Pomocou výskumu sa zistilo, že ženy sa snažia vykonávať viac druhou preventívnych krokov a pravidelnejšie ako muži. Ale na druhej strane muži sa viac

zameriavajú na fyzickú stránku krásy zatiaľ čo ženy na krásu pleti. Typické príznaky starnutia ako sú starobné vrásky či šedivé vlasy viac obťažujú ženy a dokonca si ich aj častejšie všímajú než muži. Pri analýze hypotéz bola potreba obe hypotézy rozdeliť na dve časti a skúmať ich ako štyri odlišné celky. Na konci dvojfázovej analýze boli obe sformulované hypotézy celkovo potvrdené.

Autorku rozdiely medzi mužmi a ženami vždy fascinovali. Aj preto sa neustále snaží tieto odlišnosti skúmať a zisťovať nové zaujímavé fakty. Problematika v rozdielnosti starnutia a vnímania staroby muža a ženy určite nie je úplne preskúmaná. V budúcnosti by sa podobný výskum mohol vyvíjať napríklad takým spôsobom, že by sa spracoval kvalitatívny výskum na základe rozhovoru o tom, ako vnímanú seniori svoj život, ako prijímajú svoju poslednú životnú etapu a či sa snažia i vo svojom vysokom veku žiť naplno alebo či to jednoducho vzdali. Ohľad by sa bral hlavne na rozdiely medzi mužmi a ženami.

Bakalárska práca zhromažďuje dôležité poznatky priebehu fyzického i psychického starnutia muža a ženy v strednom veku. Tieto poznatky taktiež poukazujú na odlišný priebeh starnutia medzi pohlavím. Ďalej práca obsahuje základné preventívne kroky potrebné k prevencii staroby. Hlavným prínosom tejto práce i k praxi je získanie nových poznatkov rôznorodého vnímania blížiacej sa staroby a získanie nových faktov v rozdielu pravidelnej prevencii medzi mužmi a ženami.

V stredom veku okrem vonkajšieho vzhľadu je mnoho ďalších faktorov, ktoré ovplyvňujú psychickú pohodu človeka, ale autorka je toho názoru, že človek je vždy vo väčšej psychickej pohode v prípadoch keď i vyzerá lepšie a cíti sa lepšie. Preto prevenciu a starostlivosť netreba zanedbávať, ale treba jej venovať pozornosť už od rannej mladosti.

## Zoznam použitej literatúry

### Zoznam použitých slovenských zdrojov

- AMTHOROVÁ, S. 2004. *Bud' mladá!*. Bratislava: Ikar. ISBN 805-51-0785-8.
- BALOGOVIÁ, B. 2005. *Seniori*. Prešov: AKCENT PRINT. ISBN 80-969274-1-8.
- ČORNANIČOVÁ, R. 2007. *Edukácia seniorov*. Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. 2.doplnené vydanie. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-2287-4.
- FARKAŠOVÁ, D. – A KOL. 2005. *Ošetrovatel'stvo- teória*. Učebnica pre fakulty ošetrovatel'stva. Martin: Osveta. ISBN 80-8063-182-4.
- HALAMA, P. 2007. *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: SAP- Slovak Academic Press. ISBN 978-80-8095-023-1.
- CHORVÁTOVÁ, Z. 1989. *Kozmetikou ku kráse*. 3.vydanie. Martin: Osveta. ISBN 70-022-89.
- KASANOVÁ, A. 2008. *Sprievodca sociálneho pracovníka*. II. Seniori a samospráva. Prešov: Michal Vaška Prešov. ISBN 978-80-8094-254-0.
- LITOMERICKÝ, Š. 1992. *Geriatría pre sestry*. Martin: Osveta. ISBN 80-217-0499-3.

### Zoznam použitých zahraničných zdrojov

- GRUSS, P. 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohľadu psychologie celožitovního vývoje*. 1.vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-605-6.
- LANGMEIER, J. – KREJČÍROVÁ, D. 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-195-X.
- MÜHLPACHR, P. 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně. ISBN 80-210-3345-2.

PACOVSKÝ, V. – HEŘMANOVÁ, H. 1981. *Gerontologie*. Knižnice praktického lékaře. Praha: Avicenum. ISBN 08-044-81.

ŘÍČAN, P. 1990. *Cesta životem*. Praha: Panorama. ISBN 11-059-90.

TOMAN, J. 1980. *Jak zdokonalovat sám sebe*. Praha: Svoboda. ISBN 25-119-80.

VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-246-1318-5.

### **Zoznam použitých internetových zdrojov**

KANKAN. *História kozmetiky*. In: Blogger [online]. 2011-07-31. (cit. 2013-09-04). Dostupné z: <http://kankan.sk/bloger/clanok/historia-kozmetiky/12322>

LIEK PRE ZDRAVIE. *Žiť kvalitne aj v starobe* [online]. 2008-03-01. (cit. 2013-09-10). Dostupné z: <http://liek.beautywoman.sk/clanok/1522>

MAKAROVÁ, Soňa. *Starovek bol dôsledný v túžbe po kráse*. In: Korzár.sme [online]. 2007-03-08. (2013-09-04) Dostupné z: <http://korzar.sme.sk/c/4463715/starovek-bol-dosledny-v-tuzbe-po-krase.html>

MEDIA GURU. *CAWI – Computer Assisted Web Interviewing*. Copyright © 2014 PHD. (cit. 2014-01-15). Dostupné z: <http://www.mediaguru.cz/medialni-slovník/cawi-computer-assisted-web-interviewing/>

PRE ZDRAVIE DETÍ. *Pravidelné stravovanie – základ zdravia* [online]. © Danone (cit. 2013-09-06). Dostupné z: <http://www.prezdraviedeti.sk/zdravie/vyziva-deti/pravidelne-stravovanie-zaklad-zdravia/>

RUDOLF KOHOUTEK. *Dotazník jako průzkumná metoda*. In: Blog [online] 2010-02-10. (cit. 2014-01-12). Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/dotaznik-jako-pruzkumna-metoda>

SLOVENSKO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO: Svetová zdravotnícka organizácia [online]. Customisation by B. Duchaj, ©2012 (cit. 2013-08-30). Dostupné z: <http://who.sk/>

SURVIO. *Kvantitatívny výzkum: 1 úvod*. In: Blog [online] 2013-01-04 (cit. 2014-01-12). Dostupné z: <http://blog.survio.cz/serialy/kvantitativni-vyzkum-1-uvod>

WIKIPEDIA: THE FREE ENCYCLOPEDIA. Kleopatra VII [online]. 2013-08-18. (cit. 2013-09-04). Dostupné z: [http://sk.wikipedia.org/wiki/Kleopatra\\_VII](http://sk.wikipedia.org/wiki/Kleopatra_VII).

## **Iné zdroje**

FRANCOVÁ, Anna. *Pojem kalokagathia a česká estetika*. Brno, 2008. Bakalářská Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Filozofická fakulta, Seminář estetiky. Dostupné tiež z: [http://is.muni.cz/th/178907/ff\\_b/Diplomka.PDF](http://is.muni.cz/th/178907/ff_b/Diplomka.PDF)

PECHOR, Vít. *Pojem krásy v české estetice*. Brno, 2010. Bakalářská práce. Masarykova univerzita v Brně, Filozofická fakulta, Seminář estetiky. Dostupné tiež z: [http://is.muni.cz/th/261160/ff\\_b/Pojem\\_krasa\\_v\\_ceske\\_estetice.pdf](http://is.muni.cz/th/261160/ff_b/Pojem_krasa_v_ceske_estetice.pdf)

## Zoznam grafov

<b>Graf č. 1.</b> návratnosť online dotazníkov rozdelené podľa pohlavia .....	35
<b>Graf č. 2.</b> Dosiiahnuté vzdelanie rozdelené podľa pohlavia .....	36
<b>Graf č. 3.</b> Veľkosť sídla rozdelené podľa pohlavia .....	37
<b>Graf č. 4.</b> Percentuálne rozloženie pozorovania príznakov starnutia .....	38
<b>Graf č. 5.</b> Odpovede respondentov na otázku číslo 6 vyjadrené v % .....	39
<b>Graf č. 6.</b> Odpovede mužov a žien na otázku číslo 7 vyjadrené v % .....	40
<b>Graf č. 7.</b> Pozornosť zameraná na fyzickú aktivitu rozložená percentuálne .....	41
<b>Graf č. 8.</b> Možnosť vynechať starobu rozdelené podľa pohlavia vyjadrené v % ..	41
<b>Graf č. 9.</b> Prevencia staroby rozdelená na mužov a ženy vyjadrené v % .....	42
<b>Graf č. 10.</b> Návštevnosť fitness centra rozdelená podľa pohlavia vyjadrená v % ..	43
<b>Graf č. 11.</b> Pravidelné stravovacie návyky mužov a žien vyjadrené v % .....	44
<b>Graf č. 12.</b> Percentuálne vyjadrené odpovede na otázku číslo 14 .....	45
<b>Graf č. 13.</b> Odpovede na otázku číslo 13 vyjadrená v % .....	45
<b>Graf č. 14.</b> Návštevnosť kozmetických salónov podľa pohlavia vyjadrené v % ...	46
<b>Graf č. 15.</b> Muži príznaky starnutia vnímajú ako kontinuálnu súčasť života .....	47
<b>Graf č. 16.</b> Výsledky celkovej starostlivosti muža o fyzickú stránku a o pleť .....	48
<b>Graf č. 17.</b> Výsledky celkovej starostlivosti ženy o fyzickú stránku a o pleť .....	49
<b>Graf č. 18.</b> Porovnanie starostlivosti ženy pri prevencii staroby .....	50



## Zoznam príloh

<b>Príloha A</b> – Dotazník pre mužov .....	I
<b>Príloha B</b> – Dotazník pre ženy .....	IV
<b>Príloha C</b> – Výsledky dotazníkového šetrenia muža .....	VII
<b>Príloha D</b> – Výsledky dotazníkového šetrenia ženy .....	IX
<b>Príloha E</b> – Legenda k prílohám C a D .....	XI

# Prílohy

## Príloha A - Dotazník pre mužov

### Starnutie a staroba (Muž)

Dobrý deň,

volám sa Sofia Seresová a som študentkou Univerzity Jána Amosa Komenského v Prahe. Chcela by som Vás veľmi poprosiť o vyplnenie tohto dotazníku, ktorý poslúži ako jeden z hlavných materiálov pri spracovávaní mojej bakalárskej práce k téme starnutie a staroba. Vyplnenie tohto dotazníku nezaberie viac ako 10 minút. Dotazník je anonymný a dobrovoľný. Prosím vyplňujte dotazník pravdivo tak, aby konečné výsledky priniesli mojej bakalárskej práci veľa prínosov. Prajem príjemné vyplňovanie a ďakujem, že mi venujete svoj drahocenný čas.

#### 1. Pohybuje sa Váš vek medzi 40 až 55 rokov?

- Áno
- Nie

**Pokiaľ ÁNO môžete pokračovať v dotazníku, pokiaľ NIE môžete opustiť dotazník. Ďakujem za Váš čas a prajem príjemný zvyšok dňa.**

#### 2. Som...

- ... MUŽ

#### 3. Vaše vzdelanie?

- Základná škola
- Stredná škola
- Vysoká škola

#### 4. Bývam v meste s počtom obyvateľov...

- do 1000
- do 10 000
- viac ako 10 000

**5. Pozorujete na sebe príznaky starnutia?**

- Áno, pozorujem.
- Nie, nevšímam si ich.

**6. Považujete zhoršujúci sa zdravotný stav za príznak staroby?**

- Áno
- Nie

**7. Považujete šedivé vlasy a starobné vrásky za obt'azujúce?**

- Áno
- Nie

**8. Pozorujete vekom svoju klesajúcu fyzickú aktivitu?**

- Áno, pozorujem.
- Nie, nepozorujem.
- Pozorujem to len na ostatných.

**9. Keby bolo možné, chceli by ste obdobie staroby vynechať zo svojho života?**

- Áno
- Nie

**10. Podnikáte nejaké kroky pri prevencii staroby?**

- Áno
- Nie

**11. Chodíte do fitness centra?**

- Áno, pravidelne.
- Nie, nechodím
- Občas, 4 krát do mesiaca a menej.

**12. Dodržujete pravidelné stravovacie návyky (5krát denne)?**

- Áno, dodržujem.
- Nie, nedodržujem.
- Občas, snažím sa stravovať aspoň 3 krát denne.

**13. Používate pravidelne kozmetické prípravky na pleť?**

- Áno, pravidelne.
- Nie, nepoužívam
- Príležitostne, 2 krát do týždňa a menej.

**14. Používate pravidelne kozmetické prípravky na telo?**

- Áno, pravidelne.
- Nie, nepoužívam
- Príležitostne, podľa ročného obdobia.

**15. Navštevujete kozmetické salóny?**

- Áno, pravidelne.
- Nie, nechodím vôbec.
- Navštevujem občas, 5 krát do roka a menej.

## Príloha B - Dotazník pre ženy

### Starnutie a staroba (Žena)

Dobrý deň,

volám sa Sofia Seresová a som študentkou Univerzity Jána Amosa Komenského v Prahe. Chcela by som Vás veľmi poprosiť o vyplnenie tohto dotazníku, ktorý poslúži ako jeden z hlavných materiálov pri spracovávaní mojej bakalárskej práce k téme starnutie a staroba. Vyplnenie tohto dotazníku nezaberie viac ako 10 minút. Dotazník je anonymný a dobrovoľný. Prosím vyplňujte dotazník pravdivo tak, aby konečné výsledky priniesli mojej bakalárskej práci veľa prínosov. Prajem príjemné vyplňovanie a ďakujem, že mi venujete svoj drahocenný čas.

#### 1. Pohybuje sa Váš vek medzi 40 až 55 rokov?

- Áno
- Nie

**Pokiaľ ÁNO môžete pokračovať v dotazníku, pokiaľ NIE môžete opustiť dotazník. Ďakujem za Váš čas a prajem príjemný zvyšok dňa.**

#### 2. Som...

- ... ŽENA

#### 3. Vaše vzdelanie?

- Základná škola
- Stredná škola
- Vysoká škola

#### 4. Bývam v meste s počtom obyvateľov...

- do 1000
- do 10 000
- viac ako 10 000

#### 5. Pozorujete na sebe príznaky starnutia?

- Áno, pozorujem.
- Nie, nevšímam si ich.

**6. Považujete zhoršujúci sa zdravotný stav za príznak staroby?**

- Áno
- Nie

**7. Považujete šedivé vlasy a starobné vrásky za obt'azujúce?**

- Áno
- Nie

**8. Pozorujete vekom svoju klesajúcu fyzickú aktivitu?**

- Áno, pozorujem.
- Nie, nepozorujem.
- Pozorujem to len na ostatných.

**9. Keby bolo možné, chceli by ste obdobie staroby vynechať zo svojho života?**

- Áno
- Nie

**10. Podnikáte nejaké kroky pri prevencii staroby?**

- Áno
- Nie

**11. Chodíte do fitnes centra?**

- Áno, pravidelne.
- Nie, nechodím
- Občas, 4 krát do mesiaca a menej.

**12. Dodrżujete pravidelné stravovacie návyky (5krát denne)?**

- Áno, dodrżujem.
- Nie, nedodrżujem.
- Občas, snażím sa stravovať aspoň 3 krát denne.

**13. Používate pravidelne kozmetické prípravky na plet'?**

- Áno, pravidelne.
- Nie, nepoužívam
- Príležitostne, 2 krát do týždňa a menej.

**14. Používate pravidelne kozmetické prípravky na telo?**

- Áno, pravidelne.
- Nie, nepoužívam
- Príležitostne, podľa ročného obdobia.

**15. Navštevujete kozmetické salóny?**

- Áno, pravidelne.
- Nie, nechodím vôbec.
- Navštevujem občas, 5 krát do roka a menej

Príloha C – Výsledky dotazníkového šetrenia muža

Poradové číslo respondenta	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETRENIA														
	Muž														
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2
2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2
3	1	1	2	3	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2
4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2
5	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
6	1	1	3	3	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2
7	1	1	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	2
8	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2
9	1	1	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2
10	1	1	3	3	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	2
11	1	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
12	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2
13	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	3	3	2	2	2
14	1	1	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2
15	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
16	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2
17	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2
18	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	2
19	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2
20	1	1	2	3	1	2	2	2	1	1	3	3	1	1	3
21	1	1	3	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	3	2
22	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
23	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	3	1	3	2
24	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2
25	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	3
26	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	2
27	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	1	3	1	1	3
28	1	1	3	2	2	2	2	3	2	1	1	3	1	1	2
29	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2
30	1	1	2	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
31	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2
32	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
33	1	1	3	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
34	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	2	3	1	2	2
35	1	1	3	3	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2
36	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	3	3	2
37	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2
38	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2
39	1	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2
40	1	1	3	3	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2
41	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	3	3	2	2	2



<b>42</b>	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2
<b>43</b>	1	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2
<b>44</b>	1	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2
<b>45</b>	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
<b>46</b>	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2
<b>47</b>	1	1	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
<b>48</b>	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2	1
<b>49</b>	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2
<b>50</b>	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	1	3	3
<b>51</b>	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	2
<b>52</b>	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2
<b>53</b>	1	1	2	3	1	2	1	2	2	1	1	3	1	1	3
<b>54</b>	1	1	3	3	2	1	2	3	2	1	1	3	1	1	2
<b>55</b>	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	1	1	3
<b>56</b>	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2
<b>Kód 1</b>	56	56	2	2	31	24	10	32	28	34	16	10	18	16	2
<b>Kód 2</b>	0	0	40	16	25	32	46	20	28	22	32	12	34	30	48
<b>Kód 3</b>	0	0	14	38	0	0	0	4	0	0	8	34	4	10	6
<b>Celkom</b>	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

Príloha D – Výsledky dotazníkového šetrenia ženy

Poradové číslo respondenta	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETRENIA														
	Žena														
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1
3	1	1	3	3	1	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1
4	1	1	3	3	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1
5	1	1	3	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	2
6	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	3	2	1	1	1
7	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1
8	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3
9	1	1	3	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1
10	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	3	3	1	1	3
11	1	1	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1
12	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	2
13	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1	3	3
14	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2
15	1	1	2	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1
16	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	2	3	1	1	3
17	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
18	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	2
19	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2
20	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3
21	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1	3	3	1	1	1
22	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
23	1	1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	1	1	1
24	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3
25	1	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1
26	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	3	3	3
27	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	1
28	1	1	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2
29	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1
30	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1
31	1	1	3	3	1	2	1	2	2	1	3	3	1	1	2
32	1	1	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3
33	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1
34	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1
35	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	3	1	3	1
36	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3
37	1	1	3	2	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1
38	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	3	3	3	1	3
39	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	3
40	1	1	1	3	2	2	2	1	2	1	3	3	1	1	1
41	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	3

<b>42</b>	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2
<b>43</b>	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1
<b>44</b>	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	3
<b>45</b>	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1
<b>46</b>	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	2
<b>47</b>	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2
<b>48</b>	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1
<b>49</b>	1	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	3	1	1	1
<b>50</b>	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2
<b>51</b>	1	1	3	3	2	2	2	3	1	1	3	3	3	1	1
<b>52</b>	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	3
<b>53</b>	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1
<b>54</b>	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	3	3	3
<b>55</b>	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1
<b>56</b>	1	1	2	3	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	3
<b>Kód 1</b>	56	56	2	2	40	28	30	32	34	50	4	22	50	42	28
<b>Kód 2</b>	0	0	38	14	16	28	26	18	22	6	34	8	0	2	12
<b>Kód 3</b>	0	0	16	40	0	0	0	6	0	0	18	26	6	12	16
<b>Celkom</b>	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

## Príloha E – Legenda k prílohám C a D

1.	Pohybuje sa Váš vek medzi 40 až 55 rokov ?	
	Áno	1
	Nie	2
2.	Som ...	
	... Muž (Žena)	1
3.	Vaše vzdelanie?	
	Základná škola	1
	Stredná škola	2
	Vysoká škola	3
4.	Bývam v meste s počtom obyvateľov ...	
	do 1 000	1
	do 10 000	2
	viac ako 10 000	3
5.	Pozorujete na sebe príznaky starnutia?	
	Áno, pozorujem.	1
	Nie, nevšímam si ich.	2
6.	Považujete zhoršujúci sa zdravotný stav za príznak staroby?	
	Áno	1
	Nie	2
7.	Považujete šedivé vlasy a starobné vrásky za obťažujúce?	
	Áno	1
	Nie	2
8.	Pozorujete vekom svoju klesajúcu fyzickú aktivitu?	
	Áno	1
	Nie	2
9.	Keby bolo možné, chceli by ste obdobie staroby vynechať zo svojho života?	
	Áno	1
	Nie	2
10.	Podnikáte nejaké kroky pri prevencii staroby ?	
	Áno	1
	Nie	2
11.	Chodíte do fitness centra?	
	Áno	1
	Nie	2

- |            |  |   |
|------------|--|---|
| <b>12.</b> | Dodrżujete pravidelne stravovacie nāvky (5krāt denne)? |   |
|            | Āno, dodrżujem.  | 1 |
|            | Nie, nedodrżujem.                                      | 2 |
|            | Občas, snażim sa stravovat' aspoņ 3 krāt denne.        | 3 |
| <b>13.</b> | Používate pravidelne kozmetické prípravky na pleť?     |   |
|            | Āno, pravidelne.                                       | 1 |
|            | Nie, nepoužívam.                                       | 2 |
|            | Príležitostne, 2 krāt do týždņa a menej.               | 3 |
| <b>14.</b> | Používate pravidelne kozmetické prípravky na telo?     |   |
|            | Āno, pravidelne.                                       | 1 |
|            | Nie, nepoužívam.                                       | 2 |
|            | Príležitostne, podľa ročného obdobia.                  | 3 |
| <b>15.</b> | Navštevujete kozmetické salóny?                        |   |
|            | Āno, pravidelne.                                       | 1 |
|            | Nie, nechodím vōbec.                                   | 2 |
|            | Navštevujem občas, 5 krāt do roka a menej.             | 3 |

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Meno autora:** Sofia Seresová

**Odbor:** Vzdelávaní dospelých

**Forma štúdia:** Prezenčná

**Názov práce:** Starnutie a staroba

**Rok:** 2014

**Počet strán textu bez príloh:** 57

**Celkový počet strán príloh:** 12

**Počet titulov slovenských použitých zdrojov:** 8

**Počet titulov zahraničných použitých zdrojov:** 8

**Počet internetových zdrojov:** 9

**Počet ostatných zdrojov:** 2

**Vedúci práce:** PhDr. Márie Farková