

**Univerzita Pardubice**

**Filozofická fakulta**

**Pohybem a relaxací za lepším „já“**

**Michaela Muchová**

**Bakalářská práce**

**2017**



Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Michaela Muchová**  
Osobní číslo: **H14604**  
Studijní program: **B6703 Sociologie**  
Studijní obor: **Sociální antropologie**  
Název tématu: **Pohybem a relaxací za lepším JÁ**  
Zadávající katedra: **Katedra sociálních věd**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

V rámci bakalářské práce studentka provede výzkum zaměřený především na to, jak se oslovení klienti pohybového centra vydali na cestu za lepším JÁ především za změnou životního stylu spojený se cvičením a relaxací. Dále se studentka zaměří v narativních příbězích na to, jak klienti prezentují své motivace (proč začali do centra docházet) a zda reflektují změnu svého životního stylu. Zajímalo by jí tedy, zda pohybové centrum pomáhá klientům k vysněné změně životního stylu/udržení životního stylu (k lepšímu JÁ, jak se v dnešní době často uvádí) nebo jak jim navštěvování pohybového centra ovlivnilo život, či naopak, zda berou možnost jít si zacvičit za povinnost k tomu, aby se cítili lépe. Zároveň se studentka pokusí od klientů zjistit, kolik času (například týdně) věnují sobě a zajdou si na masáž, ženy na kosmetiku, atd. Terénní výzkum bude realizován v Relaxačním a pohybovém centru.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

- Etcoff, N. 2002. Proč krása vládne světem. 1.vyd. Praha: Columbus.
- Fialová, L. 2007. Jak dosáhnout postavy snů: možnosti a limity korekce postavy: pohyb a postava, výživa a udržení hmotnosti, lékařské zákroky a kosmetická péče. Praha: Grada.
- Fialová, L. 2006. Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. 1.vyd. Praha: Grada.
- Hendl, J. 2005. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. 1.vyd. Praha: Portál.
- Sherman, J. 1968. The Colour of Muscle: Multiculturalism at a Brooklyn Bodybuilding Gym, in Everyday Multiculturalism by Amanda Wise and Selvaraj Velayutham.
- Soukup, M. 2011. Antropologie těla: úpravy, disciplinace a semiotizace těla. Paideia: Philosophical E - journal of Charles University.
- Strauss, A. L. a Corbin J. 1999. Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie. Boskovice: Albert.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Lada Viková**


Katedra sociálních věd

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2017**

  
prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.  
děkan

L.S.  
 **Univerzita Pardubice**  
Fakulta filozofická  
532 16 Pardubice, Studentská 94

  
PhDr. Adam Horálek, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2016

## Prohlášení

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

Ve Vojenicích 20. 6. 2017

Michaela Muchová

## Poděkování

Děkuji Mgr. et. Mgr. Ladě Vikové za cenné rady a připomínky a za její vstřícný přístup při zpracování této bakalářské práce. Rovněž bych ráda poděkovala své rodině, která mi byla oporou po celou dobu studia, a také mé tetě Evě V., která mi byla oporou při psaní této práce. Mé díky patří také všem informantkám, které mi poskytly rozhovory, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

## NÁZEV

Pohybem a relaxací za lepším „já“

## ANOTACE

Práce pojednává o problematice lidí trpící obezitou a zaměřuje se také na rizikové faktory, které nejčastěji přispívají k jejímu vzniku. Hlavní pozornost je soustředěna na životní změny, kterými prošly informantky po absolvování kurzu redukce hmotnosti.

První část práce obsahuje informace o tom, jak bylo ženské tělo vnímáno v historii, vymezení pojmů sebepojetí, body image, sebevědomí a sebereflexe. Druhá část je propojením teoretických poznatků získaných z odborné literatury s výpověďmi informantek, které mají s hubnutím a následnou změnou životního stylu vlastní zkušenost.

Cílem práce je přiblížit moment (sledovat období), kdy se oslovení informanti pohybového a relaxačního centra vydali na cestu za „novým já“ – v tomto případě za změnou životního stylu spojeného s redukcí své hmotnosti, cvičením a v neposlední řadě i relaxací. Dále se zaměřím v narativních příbězích na to, jak klienti prezentují své motivace: proč se rozhodli zhubnout, co jim návštěva centra přinesla a zda reflektují změnu životního stylu.

## KLÍČOVÁ SLOVA

Zdravý životní styl, sebepojetí, fyzická aktivita, kult krásy

## TITTLE

Exercising and health for a better „self“

## ANNOTATION

The thesis deals with the issue of people with obesity and also focuses on the risk factors that most frequently contribute to its development. The thesis is also focused on the life changes that the informants have passed after completing the body weight reduction course.

The first part of the work contains information about the female body perception in history, the definition of concepts of self-concept, body image, self-esteem and self-reflection. The second part is the interconnection of the theoretical knowledge gained from professional literature with the statements of informants who have their own experience with weight reduction and subsequent lifestyle change.

The aim of the work is to describe the moment in which the informants (clients of the locomotive and relaxation center) went on a journey to "a new self" - in this case, to change the lifestyle associated with the reduction of weight, exercise and relaxation. The thesis is also focused on narrative stories about the clients' presentation of their own motivation: why they decided to reduce their body weight, what was the benefit of the visit in the center and if they reflect a change in lifestyle.

## KEY WORDS

Healthy lifestyle, self-concept, physical activity, the cult of beauty



## Obsah

Úvod .....	10
1 Představení výzkumu .....	14
1.1 Cíl výzkumu .....	14
1.2 Výzkumné otázky .....	15
2 Metodologie .....	16
2.1 Etika výzkumu .....	16
2.2 Výzkumná oblast .....	18
2.3 Výzkumný vzorek .....	19
2.4 Metody výzkumu.....	21
3 Základní údaje o informantkách a představení terénu .....	22
4 Vnímání těla v různých kulturách .....	24
5 Ideál krásy z geografického a kulturního hlediska .....	28
6 Pohled vlastního „Já“ .....	29
7 Sebepojetí člověka v antropologii .....	32
8 Antropologie a hubnutí .....	33
8.1 Hubnutí a antropologie těla .....	34
9 Obezita jako stigma .....	36
10 Rizikové faktory .....	38
10.1 Kult ženské krásy .....	38
10.2 Vliv médií .....	39
10.3 Festingerova teorie sociálního srovnávání .....	41
11 Rozpor mezi tělesným ideálem a skutečností .....	43
11.1 Objektivní měření tělesných proporcí .....	43
12 Biologické faktory obezity .....	45
13 Osobnostní a psychologické faktory .....	47
14 Životní změny a následky hubnutí .....	49
14.1 Život s obezitou .....	49
14.2 Vnímání těla a sebe samých .....	50
14.3 Život po dietě .....	51
Závěr .....	53
Bibliografie .....	57
Přílohy .....	59

## Úvod

Obezita, dieta, zdravý životní styl. Pojmy, které ještě před pár lety stály na okraji zájmu většiny lidí. Pojmy, kterým dnes nerozumí již pouze odborníci, jsou běžně zmiňovány v médiích i mezi veřejností. Obezita se stává stále rostoucím problémem, který je potřeba řešit. Statistiky SZU uvádí, že v České republice trpí obezitou asi 25 % žen, 22 % mužů a nadváha představuje problém pro více než 50 % populace středního věku. (Státní zdravotní ústav, 2013). Vzestup obezity byl v poslední dekádě minulého století velmi výrazný. Není to však nemoc, kterou se nakazíme. Ani nemoc, která tajně propukne v našem těle bez našeho vědomí, či přičinění. Většina jedinců nevnímá obezitu jako nemoc, kterou je potřeba léčit. Obezita s sebou nese zdravotní rizika jako zvýšení hladiny cholesterolu, problémy s klouby nebo cukrovku. Chronická onemocnění, u nichž byla příčinou právě obezita, způsobila ve světě 60 % z 56, 5 miliónů hlášených úmrtí (Státní zdravotní ústav, 2013). Často může dojít i k tomu, že je pacient nemocný jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Lidem, které postihla obezita, je poskytována široká síť poradenských a odborných služeb. Zpočátku si lidé nechávají radit anonymně jak shodit přebytečná kila. Někteří navštíví odborníky a stanou se tak účastníky kurzů redukce hmotnosti, jako mé informantky. Otázky, které jsem kladla na počátku výzkumu, se týkaly toho, co vedlo informantky ke změně životního stylu a následného života po dietě. Každá informantka se rozhodla shodit přebytečná kila z jiného důvodu. Mne zajímaly právě prvotní impulzy, které za tímto krokem stály. Dále mě zajímalo, jakou cestou mé informantky „procházely“, zda zaznamenaly nějaké překážky, které jim bránily v hubnutí. Mým cílem bylo na konkrétních případech žen, které se s nadváhou potýkají, nastínit proces hubnutí a co obnáší účast v kurzu redukce hmotnosti.

Toto téma jsem zvolila, protože mě zajímá téma zdravého životního stylu a zdravé výživy. Zajímalo mě, jak se ženy cítí ve svém těle a co jsou všechno ochotny udělat pro dosažení vysněného ideálu. Dále mě zajímalo, jak ženy reagují na ideál ženské krásy, který je

předkládán společnosti díky médiím. Pojetí krásy má široké spektrum – krása přírody, krása díla, krása člověka, která může být nejen krásou těla, ale i vnitřní krása. Krása, kterou člověk vyzařuje, ač nemusí mít zrovna ideální proporce a souměrný obličej. Ve své práci jsem se zaměřila na viditelnou krásu člověka. Kultem dnešní doby se stala krásná těla a obličejové modelek, které číhají snad v každém ženském časopise. Žena, která je prezentovaná v médiích, je štíhlá, přitažlivá a věčně mladá. S informantkami jsme se zaměřily také na to, jak je možné, aby příroda nadělila krásu ženám, které denně vidáme na televizních obrazovkách, krásnou postavu, bezchybnou pleť a bílé zuby? Společně jsme se shodly na názoru, že je to velmi nepravděpodobné. Nám ženám je vnucováno, abychom se přizpůsobily něčemu, čeho většina z nás nemůže dosáhnout. Tento mediální tlak si však obvykle neuvědomujeme. Ačkoliv kurz redukce hmotnosti navštěvují i muži, nepodařilo se mi s nimi navázat kontakt a požádat je, zda by mohli být mými informanty při psaní této práce. Většina mužů navštěvovala individuální kurz redukce hmotnosti, či své jídelníčky konzultovali pomocí emailu. Kolektivního cvičení se nezúčastňovali možná právě z důvodu, že v kurzu redukce hmotnosti, který byl zároveň i mým výzkumným terénem, byly pouze ženy.

Jak se z médií dozvídáme, např. z časopisů a webových stránek určených ženám, z krásy se stalo průmyslové zboží a fyzický vzhled člověka je v přijímacím řízení důležitější než ostatní předpoklady (jako zkušenosti, schopnosti a dovednosti, nadání atd.). Dnešní společnost směřuje, podle mého názoru, k povrchnosti, i tohoto aspektu se ve své práci dotýkám. Některé příklady uvádím v následujících kapitolách, kdy se informantky z mého výzkumu setkaly s tím, že byly odmítnuty společností kvůli obezitě (například při žádosti o nové zaměstnání, jak uvedla informantka Karolína). Pro některé z nich právě to bylo důvodem začít s obezitou bojovat, aby „vypluly“ na povrch jejich ostatní kvality a i jim se dostalo uznání. V dnešní době také neexistuje žádná část těla, která by se nedala zdokonalit estetickou chirurgií.

V následujících kapitolách věnuji pozornost historii vnímání těla v různých kulturách. Nastínila jsem to, jak se ideál krásy vyvíjel v průběhu historie. V poslední teoretické části se zaměřím na faktory, které ovlivňují vzhled našeho těla. Druhá část práce je věnována vlastnímu výzkumu. Zabývám se zde tím, jak člověk vnímá své tělo a propojuji je s daty získanými z výzkumu. Velkou pozornost ve své práci věnuji také sociokulturním faktorům a současnému kultu krásy. Těm připisuji značný podíl na vnímání našeho těla a vztahu k sobě samé. Inspirací mi byly ženy, o kterých jsem věděla, že se nerozhodly shodit přebytečná kila pouze kvůli sobě. Při rozhovorech s nimi jsem využila polostrukturovaných rozhovorů. Připravila jsem si otázky, na které jsem potřebovala získat odpovědi, abych s nimi mohla dále pracovat ve své práci. Ne vždy to bylo ale jednoduché. Sama jsem se zapojila do cvičení s informantkami a navštěvovala kurz redukce hmotnosti, abych alespoň z části zkusila, jak probíhá boj s nadbytečnými kily.

Osobně mě k tomuto tématu vedla změna mého životního stylu. Stále více jsem potkávala lidi, kteří po určité době dospěli k podobné změně. Zpočátku jsem začala cvičením, následovala i úprava jídelníčku a zaměřila jsem se i na skladbu jednotlivých potravin. Začátky byly těžké i pro mě. Zpočátku jsem se cítila více unavená, protože tělu chyběly látky, na které bylo zvyklé a já jejich absenci také pociťovala. A právě proto jsem se rozhodla, že během výzkumu se stanu účastníkem kurzu redukce hmotnosti, ve kterém se mimo jiné probírala i skladba potravin. Díky účasti kurzu jsem získala i další informantky, které všechny měly stejný cíl. Věřím, že moje práce může přiblížit svět lidí trpících obezitou a proces hledání zdravého životního stylu spojený se cvičením. Setkala jsem se s lidmi, kteří měli odvahu přiznat svůj problém s nadváhou otevřeně a přihlásit se do kurzu redukce hmotnosti. Měla jsem možnost sledovat, jak se vzájemně účastníci kurzu motivovali. Především jim a jejich cestě za lepším já je věnována tato práce. Díky jejich otevřenosti můžeme nahlédnout do

procesu nastartování pozitivní změny v životě, můžeme ukázat, co této změně pomáhá a jak probíhá.

Součástí kurzu je i kolektivní cvičení, bez kterého se některé ženy nemohou obejít. Osobně jsem po čase zjistila, že cvičení je pro mě určitou formou relaxace, a stejného názoru byly i některé mé informantky.

## **1 Představení výzkumu**

V předložené práci se zaměřím na to, jak bylo tělo vnímáno v minulosti a v různých kulturách, na biologické faktory obezity i na to, jaký vliv mají média pro vnímání sebe samých.

V nadcházejících kapitolách se, na základě svého výzkumu, pokusím hlouběji proniknout do života lidí bojující s obezitou. Na základě výpovědí pěti respondentek se pokusím nastínit rizikové faktory hubnutí a také to, jaké změny do jejich života přineslo hubnutí.

### **1.1 Cíl výzkumu**

Cílem mého výzkumu je zaměřit se na to, jak se oslovení respondenti pohybového a relaxačního centra vydali na cestu za „novým já“ – v tomto případě za změnou životního stylu spojeného s redukcí své hmotnosti, cvičením a v neposlední řadě i relaxací. Dále se zaměřím v narativních příbězích na to, jak klienti prezentují své motivace (proč se rozhodli zhubnout, co jim návštěva centra přinesla a zda reflektují změnu životního stylu). Zaměřila jsem se na klienty nejvíce navštěvované služby v relaxačním a pohybovém centru, což je kurz redukce hmotnosti, spojený se cvičením a posilováním problematických partií.

Hlavním cílem práce je zjistit, jaký impulz vede ke změně životního stylu a k hubnutí. Dále, jak je tato cesta za novým „já“ ovlivněna působením současného kultu krásy a zda dnešní kult krásy, který je prezentován ve společnosti např. prostřednictvím médií, ovlivňuje vnímání našeho „já“. Dalším cílem je odhalení toho, jak účast v kurzu redukce hmotnosti ovlivnila životy informantek, tedy jaké životní změny prodělaly v osobním životě, ve vnímání sebe samých a zdravotním stavu. Zajímá mne, jakým způsobem změna životního stylu ovlivnila psychickou, fyzickou i sociální stránku informantek.

Terénní výzkum bude probíhat v již zmiňovaném relaxačním a pohybovém centru ve skupině klientek různé věkové kategorie, které navštěvují centrum.

## **1.2 Výzkumné otázky**

Díky stanovenému cíli jsem zvolila 3 hlavní výzkumné otázky, na které se pokusím odpovědět v závěru své práce:

1. Co informanty dovedlo k jejich touze po změně životního stylu?
2. Jak interpretují změnu ve svém životě po absolvování redukční kůry?

## 2 Metodologie

Výzkum jsem pojala jako kvalitativní. Díky kvalitativním metodám jsme schopni získat o daném tématu přesnější informace, které se metodami kvantitativního výzkumu obtížně získávají. „Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému“ (Hendl 2005:48). Kvalitativní výzkum mi pomohl lépe proniknout k podstatě daného jevu. Do výzkumu jsem zapojila přípravu rozhovorů, stanovila jsem si plán výzkumu, který jsem zrealizovala a nakonec jsem si sepsala zprávu o výsledcích pro lepší orientaci při psaní této práce. „Výzkum má přispět k porozumění problémům a přinést nové poznatky“ (Hendl 2005: 40). Jako výhodu této metody považuji to, že otázky a jejich formulace můžeme během rozhovoru měnit a přizpůsobovat je dané situaci. Rozhovor se skládal z jednatřiceti předem připravených otázek.

### 2.1 Etika výzkumu

Abych dodržela etiku výzkumu, snažila jsem se dodržovat jednotlivé zásady Etického kodexu České asociace pro sociální antropologii (Česká asociace pro sociální antropologii. Etický kodex české asociace pro sociální antropologii, „rok neuveden“)<sup>1</sup>.

Setkala jsem se i s tím, že při žádosti o rozhovor některé z informantek odmítly mluvit z očí do očí. Z toho důvodu jsem se s některými informantkami sešla osobně, s jinými jsem komunikovala prostřednictvím emailu. Se souhlasem informantek jsem odpovědi z osobních rozhovorů zaznamenávala na diktafon a následně převedla do písemné formy. Ještě před začátkem rozhovoru jsem si s každou informatkou neformálně povídala, dále jsem krátce představila svou práci a vysvětlila, jak bude rozhovor probíhat. Poté jsem požádala o svolení

---

<sup>1</sup> Tento etický kodex je otištěn v Příloze č. 1.



nahrát náš rozhovor na diktafon. Z důvodu uchování anonymity jsem záměrně neuváděla příjmení informantek. Výzkum jsem prováděla tak, abych neohrozila účastníky výzkumu, jejich životní prostředí či kulturní hodnoty. Zatížila jsem terén svými dotazy, časově nebyly rozhovory nijak náročné a jsem přesvědčena, že informantky příští výzkumníky neodmítnou. Ze zpětné vazby od informantek vím, že jim bylo ctí a potěšením být mými informantkami a podílet se na tvorbě mé bakalářské práce. (více viz příloha č. 1 CASA. Etický kodex české asociace pro sociální antropologii, „rok neuveden“).

Co se týče reciprocity, často jsme s informantkami během rozhovorů narazily na téma, o kterém si nemohly s nikým povídat. Mě bylo potěšením, že se informantky rozhodly dané téma probrat právě se mnou. Úsměvy na rtech a jejich uvolnění během rozhovorů byly přínosné i pro můj výzkum a ony samy mi děkovaly za vyslyšení a probrání daného tématu. Lze říci, že jsem se během výzkumu dostávala do role osobního důvěrníka. Byly momenty, kdy jsem věděla, že se dostávám do velmi citlivé oblasti, kdy mi informantky vyprávěly o svých niterných pocitech a trápeních. Věděla jsem, že sdělování svých bolestí není pro ně lehké, proto jsem jim za jejich otevřenost velmi vděčná a během rozhovoru jsem jim svou podporu dávala maximálně najevo.

Role výzkumníka – insidera pro mě nebyla vždy lehká. Informantky mě vnímaly tak, že to co ony řeknou, to já si poznamenám a budu z těchto informací vycházet. Proto jsem měla pocit, že se bojím přede mnou mluvit. Měla jsem strach, že mi nebudou chtít sdělit nějaké citlivé informace, který by byly přínosné pro mou práci. Proto jsem otázky v rozhovoru sestavila tak, aby pro informantky nebyly příliš osobní. Samozřejmě, pokud informantka chtěla, při nějaké otázce se mohla rozpovídat. Já jsem často připomínala, že to, co mi řekne, o tom nebudu s nikým mluvit. Sdělené informace použiji pouze pro psaní své práce. Zpočátku jsem řešila i stud informantek, které mi nechtěly sdělovat, jaké překážky jim stály v cestě za lepším já. Byly to zejména osobní zkušenosti s okolím, které negativně reagovalo na jejich

postavu. Zejména s informantkou Karolínou (27). Rozhovor s ní byl velice emotivní. Nejprve o reakci okolí na její tělo nechtěla mluvit. Přispěla jsem do rozhovoru se svojí zkušeností, jak lidé reagovali na mou postavu před vstupem do kurzu redukce hmotnosti. Atmosféra při rozhovoru se poté uvolnila, protože Karolína zjistila, že není sama, kdo se setkal s touto negativní zkušeností. Se slzami v očích mi vyprávěla jako své kamarádce to, jak bojovala s přibíráním hmotnosti. „Jídlo miluji. Můj přítel o tom věděl, avšak jednoho dne mě upozornil na to, zda jsem si všimla, že jsem dost přibrala. Ano, přibrala jsem, ale z jeho úst to znělo děsivěji. Měla jsem pocit, že mi tím dává najevo, že už se mu nelíbím a stydí se za mě“ (Karolína, 28. 2. 2017).

Po skončení výzkumu se dále s informantkami vídám na jednotlivých cvičebních lekcích. Tři z mých informantek - Karolína (27), Jitka (44) a Petra U. (44) projevíly zájem o přečtení této práce. Podle slov informantky Jitky (44) bude zajímavý zpětný pohled na celé období, po které jsme společně pracovaly. Petru U. (44) zajímá celá problematika změny životního stylu, tedy i z pohledu historického a kulturního. Proto jsem informantkám slíbila, že se společně sejdeme po sepsání finální verze této práce, a že jim práci poskytnu k přečtení.

## **2.2 Výzkumná oblast**

Abych získala potřebná data do svého výzkumu, byla pro mě nutná, ale zejména přínosná spolupráce s relaxačním a pohybovým centrem v menším východočeském městě, kde kurz redukce hmotnosti probíhal, a s jeho majitelkou. Díky paní majitelce centra jsem získala většinu svých informantek. S paní majitelkou se znám téměř čtyři roky. Seznámila jsem se s ní během kondičního cvičení, na které pravidelně docházím.<sup>2</sup>

Výzkum jsem zahájila v červenci 2016, kdy jsem se zúčastnila dovolené v Chorvatsku, kterou uspořádala majitelka centra pro své klienty. Zde jsem měla možnost zahájit rozhovory

---

<sup>2 2</sup> Viz kapitola 3 – Základní údaje o informantkách a představení terénu

s informantkami, které už v minulosti absolvovaly kurz redukce hmotnosti, zúčastnit se přednášek v rámci kurzu redukce hmotnosti jako pozorovatel a oslovit klienty a požádat je, aby byli mými informanty. Kurz, který jsem navštěvovala jako pozorovatel, probíhal od září do listopadu jednou týdně. S informantkami jsem se scházela pravidelně, tudíž bylo snazší sledovat jejich cestu za novým já. Po skončení kurzu redukce hmotnosti jsem se jednotlivě sešla s informantkami, abych si popovídala o jejich cestě za novým já, a díky tomu jsem získala materiál pro psaní své práce. Analýza dat tedy proběhla během ledna a zároveň jsem i tuto dobu začala psát tuto práci. S informantkami jsem i po skončení kurzu redukce hmotnosti byla v kontaktu, proto nebyl problém s ověřením, či kontrolou získaných informací.

### **2.3 Výzkumný vzorek**

Výzkumný vzorek tvořilo pět informantek. Do svého výzkumu jsem zařadila pouze ty, které v minulosti výrazně změnilý svůj životní styl, prošly kurzem redukce hmotnosti a navštěvují relaxační a pohybové centrum. Mají tedy vlastní zkušenosti s tématy, kterým se věnuji v této práci, a díky tomu budou jejich odpovědi efektivním přínosem výzkumu. Hledání informantek nebylo snadné. Ne každá absolventka kurzu redukce hmotnosti byla na cestě hubnutím úspěšná, a tak se se mnou nechtěly podělit o svou, ne příliš lehkou, cestu za „novým já“. Během výzkumu jsem také zjistila, že nejvíce žen navštěvuje kurz redukce hmotnosti ve věku od 35 let výše. Všechny informantky byly seznámeny s účelem výzkumu a jeho využití. Také byly seznámeny s tím, že nemusí odpovědět na všechny otázky. Dále jsem jim slíbila, že jejich příjmení nebude z etických důvodů sděleno. Během rozhovoru došlo i k odpovědím, kdy by jejich další údaje mohly vést k odhalení jejich identity, proto byly zobecněny nebo vymazány.

V následující kapitole<sup>3</sup> uvádím základní údaje o informantkách, abych přiblížila osobu, se kterou byl rozhovor prováděn. Informantky jsem dále požádala, aby mi sdělily takové informace, které ony chtějí, a které mohu popřípadě zveřejnit v této práci.

---

<sup>3</sup> Viz kapitola 3 – Základní údaje o informantkách a představení terénu

## 2.4 Metody výzkumu

Při výzkumu jsem využila metodu zúčastněného pozorování. Nebyla jsem tedy jen pozorující, ale plně jsem se zapojovala do aktivit a diskuzí při přednáškách na kurzu redukce hmotnosti. Dále jsem realizovala polostrukturované rozhovory nejen s účastníky kurzu redukce hmotnosti, ale i s přednášející kurzu a cvičitelkou. Hendl polostrukturovanou formu rozhovoru pokládá za „definovanou účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací“ (Hendl 2005: 164). Rozhovory probíhaly vždy samostatně s jednou informantkou. Čas a termín jsme si vždy domluvily předem. Nejprve jsem informantky seznámila s průběhem rozhovoru, se svou prací a s otázkami. Také jsem jim slíbila svou mlčenlivost. Po rozhovorech vždy následovala jejich analýza, pokud jsem rozhovor nahrávala, tak jeho přepsání. Výsledky rozhovorů přináším v kapitolách 9 Obezita jako stigma, 13 Osobnostní a psychologické faktory a v kapitole 14 Životní změny a následky hubnutí. Ukázky rozhovorů najdeme v Příloze č. 3. Tyto dva rozhovory jsem použila do této práce s vědomím informantek a obě souhlasily s jejich zveřejněním. Ne všechny se zveřejněním rozhovorů souhlasily.

Dále jsem do výzkumu zapojila teorii sítě aktérů, kdy v mém výzkumu nešlo pouze o lidi, ale i o prostředí a objekt relaxačního a pohybového centra.

### **3 Základní údaje o informantkách a představení terénu**

Redukční kurz hmotnosti, který se stal mým výzkumným terénem, trvá 3 měsíce a probíhá 2x do roka (leden – březen a září – listopad). Každý týden po dobu tří měsíců se účastníci kurzu schází s lektorkou. Nejdříve se účastníci převáží na speciální váze, aby zjistili, jaké mají úbytky tělesné hmotnosti za týden, poté kurz probíhá formou přednášky a diskuze. Probírá se skladba potravin, vhodné a nevhodné potraviny pro a při hubnutí nebo i jídelníčky jednotlivých účastníků. Z finančního hlediska není kurz redukce hmotnosti náročný. Celý kurz i včetně cvičení stojí 1 500,-. Výhodou je, že některé zdravotní pojišťovny přispívají 500,- na tuto aktivitu. Další výhodou je, že si klient může zaplatit jen jeden měsíc v redukční kůře (500,-), ve které získá redukční jídelníček na měsíc. Nebo může kurz platit ve třech splátkách. Kurzy neprobíhají pouze jen v relaxačním a pohybovém centru, ale i v okolních městech.

#### **Informantka č. 1 Jitka, 44 let**

Paní Jitka zhubla díky redukčnímu kurzu 25 kg. Je svobodná a má jednu dceru. O redukčním kurzu se dozvěděla od známé. Jak se mi svěřila, hubne už 5 let a absolvovala celkem 3 měsíce kurzu. Paní Jitka bydlí na malé vesnici, proto do kurzu redukce hmotnosti musela dojíždět.

#### **Informantka č. 2 Dáša, 42 let**

Paní Dáša zhubla po absolvování redukčního kurzu hmotnosti 28 kg a o kurzu se dozvěděla od kamarádky, která kurzem také prošla. Hubne již 10 let a v redukčním kurzu byla celkem 3x, tedy 9 měsíců. Paní Dáša je vdaná, má dvě děti a stejně jako paní Jitka bydlí na vesnici. Do kurzu tedy musela dojíždět.

### **Informantka č. 3 Petra U., 44 let**

Paní Petra zhubla v kurzu i po jeho absolvování 40 kg. O redukčním kurzu se dozvěděla od kamarádky a hubne už 30 let. Petra je příkladem toho, že hubnutí je běh na dlouho trať nebo také na celý život. Celkem absolvovala 3 měsíce kurzu + 1 měsíc ihned po novém roce pro „nastartování“ metabolismu. Paní Petra je vdaná, má dvě děti a kurz redukce hmotnosti navštěvovala v jejím rodném městě.

### **Informantka č. 4 Petra N., 43 let**

Paní Petra zhubla díky kurzu 10 kg. O redukčním kurzu hmotnosti se dozvěděla od kamarádky. Paní Petra má tři děti, je vdaná a bydlí ve městě, kde probíhal kurz redukce hmotnosti. Hubne už 6 měsíců a celkem absolvovala 5 měsíců v kurzu.

### **Informantka č. 5 Karolína, 27 let**

Karolína byla mou nejmladší informantkou. Díky kurzu zhubla 12 kg a dozvěděla se o něm od své tety, která kurz navštěvovala také. Karolína je zatím bezdětná, ale děti do budoucna s přítelem plánují. Kurz absolvovala ve svém rodném městě jednou a trval celkem tři měsíce.

#### 4 Vnímání těla v různých kulturách

Lidské tělo je nutné chápat v kontextu kultury, do které se člověk narodí a ve které žije. „Tělo člověka, jeho vzhled i projevy jsou úzce spjaty s kulturou. Víme, že pohled na krásu je velmi individuální. Přesto však lze v historii lidstva a mezi různými kulturami vysledovat jisté trendy, které ovlivňují hodnocení krásy a následně snahy lidí o uspokojivou podobu těla odpovídající pozitivnímu hodnocení. Přestože u různých kultur najdeme odlišné požadavky na jednotlivé části těla, jejich velikost a tvar. Existují jisté shody v náhledu na krásu, které převládají ve většině společností. Zajímavý je pohled na to, jak se v některých společnostech měnila definice krásy, která často byla provázena i změnami vodivání“ (Cash, Pruzinsky, 1990 in Fialová 2006). „Současná západní společnost vyžaduje od mužů i žen štíhlost. Mezi teoretiky dnes existují spory o původu těchto kulturních vzorů. Biologicky zaměřené psychologové zdůrazňují u ideálu štíhlosti prvek zdraví. Existují však důkazy, že mírná nadváha může být pro určité jedince zdravotně prospěšná, a vyhublost může naopak zdraví poškozovat“ (Fialová 2006: 21-22). Jak uvádí Grogan, štíhlost často spojujeme s úspěchem, oblíbeností a přitažlivostí. „Jihoamerické, asijské nebo africké kultury však nahlízejí na štíhlou postavu jinak. Štíhlost je u nich považována spíše za hubenost, jejíž příčinou je především chudoba, podvýživa či nemoc. Z toho vyplývá jediné, čím vyšší je tělesná hmotnost, tím lepší je odhadovaná životní úroveň“ (Grogan 2000: 186).

Pojetí krásy bylo vždy řízeno kulturními trendy dané doby. Pro antiku byla typická Starořecká kalokagathia, která znamenala harmonii těla a duše. „Staří Řekové do pojetí krásy zahrnovali skutečně jak vnější vzhled člověka, tak jeho vnitřní povahové rysy. Mužské tělo bylo považováno za mnohem přitažlivější a krásnější, než tělo ženské“ (Fialová 2006: 22). To můžeme vysvětlit tím, že pojetí krásy Řeků zahrnovalo i tělesnou zdatnost. U mužů převládá svalnatý typ, u žen naopak zaoblené tvary.



Pravým opakem Řeků jsou Římané. Ti prosazovali rovnováhu v tělesném vzhledu i v charakteru a obdivovali netypičnost tváří i zvláštností lidských povah. „Víme o nich také, že vysoko hodnotili štíhlost a velmi kriticky se stavěli k obezitě“ (Fialová 2006: 22-23). Dále byli známí svou touhou po štíhlé postavě. Později se mezi nimi rozšířil způsob kontroly tělesné hmotnosti, který v dnešní době nazýváme bulimickým.

V období gotiky a silným vlivem křesťanství došlo k jistým změnám v pohledu na lidské tělo a jeho vzhled. „Křesťanské učení zdůrazňovalo zájem o duchovní život a zavrhovalo péči o tělesný vzhled, což se samozřejmě odrazilo i v pojetí krásy těla. Modelem se stala postava Krista, který je symbolem skromnosti, utrpení a strádání a s tím spojené štíhlosti“ (Fialová 2006: 23). Zároveň i zobrazení ženy v gotice působí štíhlým dojmem. Nehovoříme však o vyzáblém extrému.

V renesanci se vracíme k antickým ideálům zdůrazňujícím svalnatost mužů. „Objevila se snaha najít tělesné typy, které by odpovídaly nějakému univerzálnímu principu „mužství“ a „ženství“. Proto je důraz kladen na sekundární pohlavní znaky u obou pohlaví, u mužů především na rozvoj kostry a svalstva a u žen na širokou pánev a celkově zaoblené tvary těla dané větší vrstvou podkožního tuku“ (Fialová 2006: 23).

Vnímání těla v baroku se příliš nelišil od pojetí renesančního. Nebyla již zmiňovaná svalnatost postav, ale dále zůstala v zájmu harmonie postavy. „U žen jednoznačně převládal důraz na ty části těla, které symbolizují reprodukční úlohu ženy“ (Fialová 2006: 23).

V období klasicismu se setkáváme se dvěma odlišnými úhly pohledu na ženské tělo. Pro oba ideály jsou charakteristické útlé pasy zvýrazněnými korzetem, ale naopak se lišily v ostatních tělesných charakteristikách a osobnostních vlastnostech. „V první polovině 19. století vítězil typ dámy jemné a křehké, u které muži obdivovali krásný obličej, morální hodnoty a společenské postavení“ (Fialová 2006: 23 – 24).

Od druhé poloviny 19. století těmto ženám konkurovaly mohutnější ženy s většími prsy a boky. Tyto ženy bývaly v nižších vrstvách společnosti, ale i mezi herečkami a prostitutkami. „Na konci století se již mnoho žen znepokojovalo tím, že jsou příliš štíhlé“ (Fialová 2006: 24). Tyto nepokoje mezi ženami měl na svědomí medicínský názor, který prosazoval a podporoval plnější postavy jako znak tělesného zdraví.

V období dvacátého století docházelo k řadě změn. „Na začátku století se již objevily jisté tendence ke štíhlosti v pohledu na ženskou krásu. Před první světovou válkou se v ideálu prolínaly znaky obou tělesných typů z předchozího století, ke kterým přibyly znaky nové“ (Fialová 2006: 24). První světová válka s sebou přinesla opět nový vzhled těla. „Nový styl „Flapper“ se týkal více žen než mužů. Ženy ztratily své ženské rysy, které vyměnily za chlapeckou postavu bez vyvinutého poprsí a boků“ (Grogan 2000: 186). Požadovaný ideální vzhled dosahovaly ženy pomocí různých diet, cvičením a stahováním hrudi, které přinášelo efekt plochého hrudníku. Po první světové válce se délky sukní postupně zkracovaly, zmizely zaoblené ženské tvary, na řadu přišla i kosmetika a obličejové díky ní upravené. Naopak ve 30. letech se sukně prodloužily, pas se opět zúžil a zdůraznění přišlo v pohledu na velikost prsou. Tento trend přetrval i v době čtyřicátých let. Pro 50. léta se jako tělesný ideál prosadily proporce Marilyn Monroe. Tento ideál byl charakterizovaný klenoucími se prsy, úzkým pasem a podpatky. Ideálními proporcemi, které chtěly ženy získat, byly útlé boky a vyrovnané obvody boků a prsou. „60. léta jsou často považována za období největšího nárůstu poruch přijímání potravy u ženské populace (mentální anorexie a bulimie), které mnoho lidí spojuje s uvedením nového tělesného ideálu do módního světa“ (Fialová 2006: 25). Kult štíhlosti serazil i v letech 70., 80. a 90. až po současnost jak v Evropě, tak i v USA. „Široké populaci představované módní trendy zdůrazňovaly štíhlost, která se oproti předchozím desetiletím ještě více zeštíhlila. Ačkoliv 80. léta zdůrazňují „zdravou štíhlost“ s velkým poprsím, v letech

90. lze mluvit o extrémní vyhublosti. Trend je mnohdy také označován jako heroinový styl“ (Grogan 2000: 186).

V současnosti přetrvává společenský nátlak přizpůsobit se médií prezentovanému ideálu štíhlého a pevného těla. „Štíhlost je proto ztělesněním naší společenské hodnoty bohatství. Důraz, jaký se v současnosti v naší společnosti klade na dobrý vzhled, převažuje nad hodnocením charakteru, osobitosti, produktivity a společenského přínosu“ (Fialová 2006: 26).

## 5 Ideál krásy z geografického a kulturního hlediska

Ideál krásy nemusí být posuzován pouze z historického hlediska. V této kapitole jsem se zaměřila na to, jak je ideál krásy vnímán z geografického a kulturního hlediska.

Co území, to jiná kultura a tradice. I v jednotlivých společnostech existují určité rozdíly ve vnímání, hodnocení nebo péči o tělo. V kapitole číslo 6 Pohled vlastního „Já“ přikládám také tabulku, ve které je srovnání spokojenosti s vlastním tělem v Německu, v Rusku a České republice. Výrazněji je vnímáme u vzdálenějších kultur, které si často neuvědomují, že svými požadavky na tělesný vzhled mohou ohrožovat lidské zdraví. Bohužel, někdy mohou mít i trvalé následky. Zásahy, které ovlivňují tělesný vzhled, jsou však známé už z historie. Některé z nich můžeme vidět i dnes. Jako příklad uvedu formování délky nebo prodlužování krku za pomoci měděných kroužků, které je prováděno v Indonésii, konkrétně v Barmě (Štěrbová, L. a Cikán, T. 2012). Vědci uvádějí, že dnes má mnoho malých dívek kroužky ale jen kvůli turistům... a jejich peněženkám. V afrických kmenech (konkrétně kmen Surmů v Etiopii) vkládají zdejší dívkám a ženám destičky do rtů a obličejů nebo provrtávají lebky (Štěrbová, L. a Cikán, T. 2012). Ne vždy se ale jednalo o takto výrazné odlišnosti. Lze tedy říci, že v odlišných kulturách mají také odlišné nároky a požadavky na jednotlivé části lidského těla. Mění se požadavky na jejich velikosti a tvar. I v naší společnosti jsou kladeny určité nároky na lidské tělo, většiny z nich lze dosáhnout téměř bezbolestně, a to díky estetické medicíně. Tedy ten, kdo chce, může se bolesti vyhnout – nemusí chodit na plastiku, nenechá si píchat uši,... a většinou lze za určité přijatelnosti dosáhnout změny správnou životosprávou, vhodným oblékáním, případně kosmetickými úpravami (líčením apod.)

## 6 Pohled vlastního „JÁ“

V následujících kapitolách se budu věnovat tomu, jak člověk hodnotí své vlastní tělesné „já“. Jedná se o tělesné sebepojetí, které je určováno především vzhledem, zdravím a tělesnou výkonností. Chci zdůraznit, že tělesný vzhled bylo nejvíce probírané téma během mého výzkumu.

Lidské tělo je hlavní prostředek sebevyjádření – to, jak vypadáme, jakou máme barvu vlasů, jak se oblékáme, i to může vyjádřit, jací jsme. Proto významně ovlivňuje naše sebedefinování a je také důležitou pomůckou k pochopení vlastního „já“. Záleží také na tom, jakým způsobem pohlížíme na své tělo a za jak důležité ho považujeme. To, jak vnímáme své vlastní tělo, se začíná formovat od raného dětství, a to hlavně při kontaktu s okolím. Sebeпоjetí a sebehodnocení je v podstatě udáváno výsledkem styku s druhými lidmi. To říkají i mé respondentky. V době, kdy měly nadváhu, lidé s nimi nekomunikovali a s nikým se proto nestýkaly. Vycházely z názoru společnosti a vlastní sebehodnocení bylo negativní. Jak píše Fialová: „Opravdové sebepoznání a správné fungování jedince může vzniknout teprve tehdy, pokud je jedinec přijímán okolím a přijímá také sám sebe“ (Fialová 2006: 51). A to potvrdily i mé informantky.

V knize L. Fialové se také můžeme dočíst, že „tělesné sebepojetí má souvislost s prožíváním těla, které je subjektivní, těžko změřitelné“ (Fialová 2006: 51). To, jak hodnotíme své tělo, vede ke schopnosti přizpůsobit se okolnímu světu ve smyslu životní spokojenosti. Tedy oprostít se od depresí a osamělosti. To často uváděly informantky během výzkumu. U jedince, který vnímá negativně své vlastní tělo, je míra přizpůsobení se mnohem nižší. To zmiňuje i L. Fialová (Fialová 2006: 51). Velkou roli při sebehodnocení a přijímání svého těla hraje ideál krásy. V současné době je nám předkládán ideál zdravého, výkonného a štíhlého těla, které je symbolem úspěchu. Tomuto tématu se podrobněji věnuji v kapitole 10.1.

Závěrem ještě zmíním, že vlivem negativního sebehodnocení dochází k poruchám vnímání vlastního těla. Výsledkem je to, že „jedinec nedokáže správně posoudit své tělo a hodnotí ho příliš kriticky, i za předpokladu, že zapadá do tabulkových norem a okolí ho hodnotí pozitivně“ (Fialová 2006: 49). Lidské tělo je hodnoceno na základě ideálu, nikoli podle reálné podoby těla. Toto hodnocení je typické zejména pro ženy, „které jsou schopny okolí posoudit realisticky, ale u svého těla toho nejsou schopny a vidí ho zkresleně“ (Fialová 2007: 25).

V rámci výzkumu a tématu spokojenosti s vlastním tělem, který jsem probírala i se svými informantkami, příkládám ještě tabulku srovnání spokojenosti s vlastním tělem v evropském kontextu (v %). Tento výzkum se uskutečnil v letech 1997 – 2002 a byl nazvaný „Sport, zdraví a tělesné sebepojetí v zemích střední, východní a západní Evropy“ (Fialová 2006: 85). Cílem výzkumu bylo srovnání způsobu života a vztahu k sobě i vlastnímu tělu u Čechů a jiných Evropanů (výzkum byl uskutečněn ve třech státech). Z tabulky je zřejmé, že nejméně spokojení s vlastním vzhledem, výškou, postavou a hmotností jsou Češi. To zaujalo i mé informantky. Samy se sebou nebyly spokojené, nicméně netušily, že my, jako národ, jsme nejméně spokojení s vlastním vzhledem ve srovnání výsledků ze tří států. Naopak nejvíce spokojení se svou hmotností jsou Rusové. Němci jsou nejvíce spokojení s vlastním vzhledem.

	ČR	Německo	Rusko
Vzhled	24	48	40
Postava	22	37	33
Výška	56	67	62
Hmotnost	28	33	42

(Spokojenost s vlastním tělem v % - tabulka Fialová 2006: 85)

Druhá tabulka, kterou bych chtěla zmínit k tomuto tématu, se týká chování zaměřeného na tělo. I informantky mého výzkumu si všimly, že být fit a sportovat se stává čím dál více dnešním trendem. Spousta lidí sdílí na sociálních sítích své pohybové aktivity, fotí se při sportu nebo uběhnuté kilometry. Možná právě proto zaujímá Česká republika v této tabulce druhé místo ve sportu a dietách. Můžeme si všimnout, že diety a kontrola hmotnosti jsou nejvíce rozšířené v Německu. Hodnoty jsou opět uváděny v % v evropském kontextu:

	ČR	Německo	Rusko
Sport	42	48	16
Diety	28	43	30
Kontrola hmotnosti	36	47	26
Pravidelné návštěvy lékaře	13	22	11
Omezení kouření/alkoholu	47	42	36

(Chování zaměřené na tělo – tabulka Fialová 2006: 86)

Tyto údaje mi pomohly barvitěji přemýšlet o mém výzkumu. Uvědomila jsem si, o čem všem mohu se svými informantkami mluvit nebo jaká témata probírat. Tím, že jsem byla zúčastněný pozorovatel, byla jsem přirozeně jednou z těch, která mohla přinést zajímavosti a sdělit je formou: „Holky, víte, co jsem se dočetla...“ a následně psát i reakce ostatních účastnic kurzu. Jindy se diskuze rozvinula z popudu další účastnice kurzu. Tato tabulka zaujala nejvíce mou informantku Karolínu, která si myslela, že Češi jsou dietami posedlí, protože diety jsou zmiňovány v televizi, na internetu a v novinách a časopisech. Proto ji překvapilo, že diety nejsou na prvním místě.

## 7 Sebepojetí člověka v antropologii

Studium sebepojetí člověka spadá v antropologii do psychologické antropologie, jejímž zakladatelem je ve 30. letech dvacátého století Francis L. K. Hsu. „V centru jejího zájmu stojí výzkum vztahů osobnosti a kultury s důrazem na studium socializace a enkulturace. Mezi další preferovaná témata patří mezikulturní výzkumy kognitivních procesů, studium biologických a kulturních determinant lidského chování a prožívání, analýza frustrací, deprivací a duševních nemocí v různých společnostech atd.“ (Soukup 2004: 79).

Psychologická antropologie pracuje s následujícími pojmy, které se objevují v mé práci:

sebepojetí - je „celková představa o sobě samém a zahrnuje složku kognitivní (sebepoznání a sebedefinování), emocionální (jejíž součástí je sebeúcta a sebehodnocení) a složku činnostně regulativní, která zahrnuje sebekontrolu, sebespřizpůsobování a sebeuplatnění“ (Fialová 2006: 9).

Sebepojetím se v roce 1934 začal zabývat G. H. Mead (Nakonečný 2009: 117).

body image – „zahrnuje psychologické a sociologické aspekty vnímání a prožívání lidského těla. Pojem se používá zhruba od roku 1950“ (Angrešt a Meruňka „rok neveden“)

sebevědomí – je „vědomí vlastní hodnoty, kvalit a schopností. Je to přijetí sebe sama se všemi klady i zápory“ (andromedia „rok neveden“)

sebereflexe – „sebepoznání, sebehodnocení: obraz sama sebe, utváření komplexního obrazu o vlastní osobnosti v interakci s druhými lidmi“ (andromedia „rok neveden“)



## 8 Antropologie a hubnutí

Lidské tělo představuje základní a nejbližší prostředek, který provází člověka při všech aktivitách. „Zkoumání těla tedy vyžaduje výrazně interdisciplinární přístup, o který usiluje antropologie těla jako samostatná oblast antropologie“ (Soukup 2011: 1). Zabývá se zkoumáním symbolických hodnot, odvozených od těla, funkcí, které poté tělo může reprezentovat v kultuře či uchopení v kultuře prostřednictvím těla. „Hlavní podněty čerpá především z psychologie, sociologie, historie, filosofie a biologie, jejichž poznatky usiluje tvůrčím způsobem integrovat“ (Soukup 2011: 1). Lze tedy říci, že předmětem zkoumání antropologie těla je studium lidského těla v čase a v prostoru v širokém spektru souvislostí. Například se věnuje tomu, jak kultura s tělem zachází, funkcím, které reprezentuje a plní, dále i symbolům a hodnotám, které se tělu připisují. Nesmím opomenout ani rovinu vztahu jedince k tělu, souvislosti mezi stavu těla (sóma), duše (psyché) a vlivy životního prostředí. Antropologie těla se také opírá o diachronní perspektivu, kdy je výzkum lidského těla spojován s rozmanitými historickými proměnami kultury. Již francouzský sociolog Marcel Mauss ve vlivné studii *Les techniques du corps* (Techniky těla, 1936) formuloval názor, že „tělo je první a přirozený instrument člověka. Nebo přesněji řečeno: aniž mluvíme o instrumentu, tělo je přirozený technický objekt a zároveň technický prostředek člověka“ (Mauss in Soukup 2011: 1). Uchopení lidského těla je v každé kultuře rozmanité. Tělo se převádí z řádu přírodního do kulturního. Každá kultura má své metody, jak zachází s tělem, upravuje jej, disciplinuje a přikládá mu různé významy. Ovšem, žádná kultura nenechává tělo netknuté. Například francouzský antropolog Claude Lévi-Strauss ilustruje ve svém díle *Tristes Tropiques* (Smutné tropy, 1955) jihoamerické Kaďuveje. Zdobení lidského těla vyčleňovalo každého Kaďuveje z přírodního řádu: „Člověk musel být malovaný, aby byl člověkem, ten, kdo zůstával v přirozeném stavu, nelišil se nijak od přírody“ (Lévi – Strauss in Soukup 2011: 2). Samozřejmě, kultury se liší od jednotlivých kulturních prvků, ale společným

jmenovatelem je vždy lidské tělo. „Z antropologického hlediska můžeme u lidského těla rozlišit organickou a kulturní dimenzi. Kulturní dimenze má tři strukturální úrovně – tělo jako artefakt, norma a význam. Tři stanovené strukturální úrovně můžeme uchopit pomocí procesů, jimiž je lidské tělo upravováno, disciplinováno a semiotizováno“ (Soukup 2011: 2).

„Sílu kultury a dynamiku kulturního a biologického determinismu lze přesně demonstrovat na lidském těle. Lze říci, že zmíněné tři strukturální úrovně odpovídají právě kulturně antropologickému přístupu ke kultuře. Kultura se v antropologii rozumí systémem artefaktů, sociokulturních regulativů a idejí, které jsou sdíleny členy určité společnosti“ (Soukup 2011: 32).

### **8.1 Hubnutí a antropologie těla**

„Kvalitu života ovlivňují především genetické faktory, způsob života, životní úroveň, životní prostředí, životní spokojenost... Některé z uvedených faktů jsou nám dány a změnit je nemůžeme, jiné ale máme zcela ve svých rukou. Způsob života patří mezi ty, o kterých rozhodujeme sami. Mezi základní složky životního stylu patří dostatek spánku, pravidelný pohyb, nekuřáctví, racionální výživa, atd.“ (Fialová 2007: 53). To, že reagujeme na životní styl, má za následek i vliv masmédií a současně i stav životního prostředí a všech negativních faktorů, které s sebou přinesl vědecký a technický pokrok (civilizační rozvoj). Výchova ke zdraví, neboli zdravotní výchova, tedy „vtiskování“ správných návyků tělesné a duševní hygieny, o kterých slýcháváme již v dětství, má největší vliv na zdraví lidí a jejich životní styl. Zdraví, podle světové zdravotnické organizace (WHO), je definováno jako „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neúspěšnosti“ (Vignerová, Bláha 2001: 173). Samozřejmě, je jen na nás, zda se rozhodneme pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí a odmítnout ty, které zdraví poškozují. Životní styl můžeme také charakterizovat jako souhrn dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).

To, co z definice zdraví můžeme vyvodit, je také to, že v širším pojetí je životní styl nástrojem, jak pozitivně a i negativně působit na naše zdraví. Cílem zdravého životního stylu je upřednostnění pozitivních vlivů a omezení vlivů negativních.

„Faktory, jako je např. životní prostředí, rodinné zázemí, zdravé bydlení, dostatek pohybu, společenské chování, vyhýbání se závislostem, výživa aj., jsou některé ze složek životního stylu, které v pozitivním působení utváří přímo zdravý životní styl. Je však nutné pamatovat, že jednotlivé faktory se navzájem ovlivňují a nelze se domnívat, že přísným dodržováním jednoho faktoru a porušováním jiného dosáhneme optimálního zdraví.“ (Fialová 2006: 34). Z této citace vyplývá, že každý již zmiňovaný faktor zdravého životního stylu má vliv na zdraví člověka. Proto je nutné a měli bychom se snažit udržovat všechny faktory v rovnováze a žádný z nich neodsunout do pozadí našeho zájmu.

## 9 Obezita jako stigma

V této kapitole bych chtěla nastínit téma marginality obézních. Upozornit především na to, jak jsou ve společnosti vnímáni lidé trpící obezitou. Spousta lidí obezitu často odsuzuje, pro lidi s obezitou nemají pochopení a jsou plni předsudků vůči nim.

„Společnost je silně zaujatá vůči lidem, kteří jsou obézní“ (Crook 1995: 64). Přesně touthle větou začíná kapitola v knize *V zajetí image těla*. Mnoho lidí s nadváhou jsou v zajetí svého těla. O tom hovořila i informantka Karolína: „Díky obezitě jsem přerušila kontakt se svými známými. Párkrát jsme vyrazili na celodenní pěší výlety, ale mě po chvíli začala bolet kolena, zadýchávala jsem se a už jsem nemohla. Někdy si i neodpustili poznámky na mou osobu typu, že se blíží občerstvení, tak jsem přidala do kroku. Mrzelo mě to. Oni neměli pochopení proto, že mně takové výlety nevyhovují. Jelikož jsem s nimi nechtěla přerušit kontakt, výletů jsem se zúčastňovala. Po čase jsem se přestala zúčastňovat podobných výletů. Obezita mě tedy připravila i o přátele“ (Karolína 28. 2. 2017). Většina lidí považuje obézního člověka za lenocha, proto je ignorují. Prý to ale k naší kultuře patří: „Patří k naší kultuře ignorovat a ponižovat tlusté lidi“ (Crook 1995: 64). A jak dále píše „je přiměřené společensky ignorovat obézní lidi a neprojevat jim laskavost ve stejné míře jako ostatním“ a uvádí, že s obézním člověkem jednáme jako s dítětem.

I při výběru partnera nebo zaměstnání hraje obezita velkou roli. Pokud zaujatost vůči obézním bude dále ovlivňovat najímání pracovních sil, ocitneme se brzy ve světě, kde žádný ze šéfů nebude obézní. „To „zaručí“, že tlustí lidé nebudou moci být úspěšní. Budou mít méně šancí na úspěch ne proto, že by nebyli schopní, ale proto, že jim bude systematicky bráněno takových šancí využít“ (Crook 1995: 65). Společnost to však vnímá jako spravedlivé, protože reklamy nás přesvědčily o tom, že by měl být každý štíhlý.

Závěrem bych jen dodala, že i mé informantky vyprávěly o tom, že byly odmítnuty při pracovním pohovoru na místo, kde nešlo o vzhled, ale o kvality člověka v podobě znalostí.

Sami si můžeme povšimnout, že v řadě inzercí na pracovní pozici už je reprezentativní vzhled v požadavku zaměstnavatele. Dochází k tomu, že společnost odmítá uznávat osobnost jako celek.

## 10 Rizikové faktory

Tak, jako každé téma, má i hubnutí své rizikové faktory. A je to právě společnost, která neustále nabízí nejnovější trendy a názory v oblasti hubnutí a zdravého životního stylu, čímž vytváří i tlak na tělesný vzhled. Řada nových informací ovlivňuje dosavadní pojetí vlastního těla a vytváří tak nové názory a představy o své postavě. Stále se rozvíjející média a estetický průmysl jsou snad nejvíce působícími faktory. Na druhé straně zmíním i rodinné zvyky, které výrazně ovlivňují naše stravovací návyky vytvářené v dětství.

### 10.1 Kult ženské krásy

V dnešní době přetrvává čím dál více požadavek štíhlé postavy, zejména boků a hýždí. Na téma kult ženské krásy, tedy ten, který je prezentován naší společností, jsme často narazily během rozhovorů s informantkami. Některé byly smířené s tím, že postava, která je v naší společnosti považována za ideální, tu nikdy mít nebudou. Některé toto téma ukončily tím, že je přehnané, jak na nás společnost tlačí, abychom všechny vypadaly stejně, „jako modelky z titulních stran časopisů“. Také zazněla odpověď, že „ideální postava je taková, ve které se cítíme dobře a jsme samy se sebou spokojené.“ Toto téma ještě zmíním v následující kapitole.

Během výzkumu pozoruji, že si informantky všímají toho, jak nás ideály krásy denně obklopují. „Štíhlost, ale zároveň pružnost a pevnost těla v kombinaci s bujným poprsím a bezchybnou pletí dnes představuje ideální ženu“ (Karolína 28. 2. 2017). Shodly jsme se spolu i na tom, že pokud chce žena být odrazem současného trendu, je nucena utrácet za fitness centra, kosmetiku a dietní výrobky. Jsou zároveň i důkazem toho, že si to dotyčná žena může z finančního hlediska dovolit. „Ekonomika je dnes spojena s prodejem výrobků a neustálý příděl podnětů a „pravd“, kterými nás zavalují média, vytváří mýtus o ideální štíhlé ženské postavě“ (Fialová 2006: 25). I role ženy nabyla jinou podobu. Dříve měla žena zastávat

hlavně roli matky. Současná žena by měla být matkou atraktivní, svůdnou, zároveň věrnou manželkou a skvělou matkou. Přesně na takový obraz superženy jsme narazily během rozhovoru s informantkou Karolínou, která obraz superženy popsala jako nátlak ze strany manžela. „Některé společenské požadavky ženy vlastně poškozují: nutí je být krásné a štíhlé, nenabízí jim dostatek příležitostí (ženy mají vyšší nezaměstnanost, dvojí zatížení v zaměstnání a v domácnosti)“ (Fialová 2006: 57). Během studia literatury také zjišťuji, že v dnešní době si tyto ženské role vzájemně odporují. Pokud má žena plnější křivky, jsou ji v současné době na obtíž, mimo jiné je obezita spojována s nízkou sebekontrolou. Některé potraviny získaly negativní význam a na pultech se objevily nové výrobky s nápisem „light“, bez cukru, či se snížením obsahem tuku. Důsledkem je i to, že ženy tento ideál přijaly a mnoho z nich se mu snaží vyrovnat. Jak píše Sarah Grogan ve své knize: „I když toto všechno je většině žen naprosto jasné, stejně nakonec poté, co vyjmenují všechny nevýhody a zápory uniformní štíhlosti, prohlásí, že by rády takto vypadaly“ (Grogan 2000: 184).

## 10.2 Vliv médií

V současné době jsou média považována za jeden z nejvlivnějších informačních prostředků. Díky internetu, televizi a časopisům je ženské tělo idealizováno. „Média neboli jinak nazývané „hromadně sdělovací prostředky“ jsou produktem každé moderní společnosti. Nejen, že svým působením umožňují sebepoznání, sebeuvědomování a sebereflexi lidí žijících v dané společnosti, ale umožňují poznání i v oblastech vědy, kultury a umění“ (Havelková 1998: 34).

Bohužel, média mají zároveň i negativní vliv na vnímání našeho tělesného sebepojetí (body image). Můžeme si všimnout, že jinak působí média na ženy a jinak na muže. „Mediální tlak na ženy je mnohem větší, než na muže“ (Havelková 1998: 35). Denně jsou

ženy vystavovány tlaku reklam na různé zkrášlovací a dietní výrobky v časopisech, televizi a na internetu. Jak píše Fialová: „Ženské tělo stále zůstává kulturním produktem, dostává se pod silný tlak reklamy a médií a je stále konfrontováno s aktuálním ideálem krásy“ (Fialová 2006: 73). Ženské tělo je zobrazováno jako štíhlé, zatímco muži s normální postavou. Často u nás dochází k tomu, že na místo televizních moderátorek a rosníček komentují odpolední zpravodajské relace modelky, kdežto muž bývá do role moderátora vybírán, dle mého názoru, často dle jiných kritérií (může jít o muže středního věku, s „normální“ postavou).

Dalším z negativních důkazů upozorňující na rozšířenost „kultu štíhlosti“ jsou proanorektické weby. Lze je považovat za poměrně nový jev, který se objevil na internetu. Často je zakládají dívky v dospívajícím věku. Dívky, které stránky navštěvují, se často podporují v hladovění a neuvědomují si, že jejich styl života vede k onemocnění (anorexie, bulimie) (Kulíšková „rok neuveden“).

Problémem dnešních žen je ten, že jsou k sobě často velmi kritické. Tím, že dochází k zobrazování stále hubenějších žen v médiích, může dojít u některých jedinců k pocitu méněcennosti a ke ztrátě sebevědomí. Při rozhovoru s informantkou jsme narazily na toto téma. Svěřila se mi, jak její manžel komentuje reklamy v televizi. Často si neodpustí poznámky právě k její postavě. Tím ji dohání k pocitu méněcennosti a snižuje její sebevědomí. Informantku jsem utišovala, má za sebou velký kus práce na své postavě. Bylo na ní vidět, že právě tato slova neslýchá často.

Závěrem chci říci, že většina tiskovin podporuje propagaci štíhlého těla a zahrnuje čtenáře celou řadou rad a způsobů, ze kterých si může téměř každý čtenář vybrat pro sebe ten nejvhodnější. Silnější lidé se díky tomu mohou cítit méněcenně, neboť objemné proporce jsou časopisy vesměs ignorovány nebo odsuzovány. Například časopisy často informují o tom, jak docílit toho, aby se čtenář cítil fit, udržel si štíhlé tělo a jaké módní trendy jsou v oblibě.

Fialová (2007) uvádí, jaká témata jsou nejvíce zastoupena v českých časopisech. „Nejvíce



zastoupeny jsou články o fyzickém cvičení, ve kterých se dočteme, jak správně provádět jednotlivé cviky, jak redukovat tuk v problematických tělesných partiích!“ (Fialová 2007: 44). I informantky mého výzkumu byly nadšenými čtenářkami podobných časopisů. Dalším tématem je změna postavy díky zdravé výživě a nejrůznějším dietám. Zde nám redaktoři radí, jak se správně racionálně stravovat, kolik jíst denně porcí a jaká je energetická hodnota některých potravin. K dalším zajímavým tématům, která chtějí čtenáři číst, patří i chirurgické zákroky. Čtenáři se dočtou, jaké chirurgické zákroky zvolit k úpravám jednotlivých tělesných partií, či kolik stojí jednotlivé zákroky a kde se provádí. V neposlední řadě se objevují také články, které radí, jak vhodně vybírat oděv. Spolu s médií navíc i úzce souvisí módní průmysl. Protože je středem pozornosti štíhlé tělo, je tedy jasné, že se vše bude točit kolem něho. Musí být dokonale oblečeno, aby byly zdůrazněny jeho křivky. Jedna z informantek mi sdělila: „abych nemusela hubnout a vzdát se oblíbeného jídla, naučila jsem se oblékat úměrně ke své postavě. Toto řešení však nemělo dlouhé trvání a já jsem se rozhodla zhubnout (směje se)“ (Karolína 28. 2. 2017).

### **10.3 Festingerova teorie sociálního srovnávání**

Člověk trpící obezitou časem najde způsob, jak se například oblékat, ale nikdy se nezbaví potřeby srovnávat se s ostatními. Vycházím také ze svých zkušeností se srovnáváním se s jiným člověkem a ze zkušeností, které měly informantky mého výzkumu. Až díky četbě literatury jsem zjistila, že vzájemné srovnávání lidí bylo představeno v roce 1954 Leonem Festingerem a podle něho nese název Festingerova teorie sociálního srovnávání (Wikisofia, „rok neuveden“). Tato teorie spojována s hubnutím a při hubnutí jsem začala reflektovat i u sebe, že mám silnější tendence se srovnávat s okolními ženami. Tato teorie nám říká, že člověk, který se nedokáže sám zhodnotit, se začne porovnávat s ostatními lidmi. Jsou pro ně

jakýmsi měřítkem, podle kterého hodnotí sami sebe. Nepochází k hodnocení pouze zevnějšku, jak vypadám já a jak ten druhý, ale často člověk hodnotí i vlastnosti, které u sebe postrádá. I když právě zevnějšek hraje největší roli i při hubnutí. Velmi často k tomu dochází nevědomě.

Co se týče médií, lidé používají pro srovnání právě štíhlé modelky, které jsou v nich zobrazovány“ (Grogan 2000: 89). S příkladem porovnávání se s jinou osobou jsem se setkala během rozhovoru s informantkou Karolínou: „Mým vzorem byla o rok starší nejlepší kamarádka. Záviděla jsem jí snad vše, zejména postavu a to, že si nemusí hlídat, co jí a chtěla jsem být jako ona. Já byla vždy vedle ní ta tlustá a ona měla krásnou postavu, kterou jsem jí záviděla“ (Karolína, 28. 2. 2017).

## 11 Rozpor mezi tělesným ideálem a skutečností

V následující kapitole se zaměřím na to, jak přirozené je srovnávání se člověka s okolním prostředím a s ostatními lidmi. Dochází tak často k rozporu mezi ideálním vzorem a skutečností. Tato skutečnost se může odrazit ve zkresleném vnímání vlastního těla, protože člověk může mít tendence sledovat svou postavu. O tom mluvily i mé informantky. Zmínily, jak po srovnávání se s ostatními vnímaly své tělo a chovaly se k sobě odmítavě. To ostatně dokazují dva rozdílné způsoby měření tělesných proporcí. Objektivní měření zdůrazňuje skutečné tělesné proporce, zatímco subjektivní měření je naším vlastním vyjádřením k sobě samému.

### 11.1 Objektivní měření tělesných proporcí

Během objektivního měření se vyhodnocují určité tělesné parametry, jejichž výsledky dále slouží k určování skutečného tělesného stavu. V této kapitole se zaměřím na nejčastěji používaný ukazatel obezity a tím je BMI = body mass index, který vyjadřuje „vztah tělesné hmotnosti ve vztahu k tělesné výšce. Hodnota tohoto indexu se získá podílem hmotnosti daného člověka v kilogramech a druhé mocniny jeho tělesné výšky v metrech“ (Fialová 2006: 37).

V praxi lze říci, že výška a hmotnost bývají nejčastěji používanými údaji, které slouží k výpočtu optimální hmotnosti. I během rozhovoru s informantkami jsme na téma BMI narazily. „O tabulce BMI indexu jsem před hubnutím slyšela, ale nikdy jí nevěnovala pozornost. BMI byl pro mne také ukazatelem toho, jak jsem na tom zdravotně“ (Petra 12. 9. 2016). Výška je dědičný faktor, kterou nijak neovlivníme. Údaje o výšce se udávají v centimetrech. Aby byla váha co nejpřesnější, je doporučováno vážit se bez oblečení. Získané údaje se uvádí v kilogramech. „Stanovení ideální tělesné hmotnosti se provádí na

základě vytvoření optimální normy, která akceptuje specifické dědičné, psychické a fyzické aspekty“ (Fialová 2006: 35). BMI zmiňuje i lektorka kurzu redukce hmotnosti. Váha, na které se účastníci váží, vygeneruje i křivku, která klasifikuje stupeň BMI. Výsledkem je index hmotnosti, pro který platí následující kritéria:

<b>Klasifikace</b>	<b>BMI</b>	<b>Rizika vzniku onemocnění</b>
Podváha	Menší než 18,5	Malé
Normální hmotnost	18,5 – 24,5	Průměrné
Nadváha	25,0 – 29,9	Mírně zvýšené
Obezita I. stupně	30,0 – 34,9	Středně zvýšené
Obezita II. stupně	35,0 – 39,9	Dosti zvýšené
Obezita III. stupně	Více než 40	Velmi zvýšené

(Body mass index – tabulka Fialová 2006: 37).

## 12 Biologické faktory obezity

Biologické faktory jako je například ženské pohlaví, menstruační cyklus či puberta, mohou mít za následek obezitu. Během dospívání (zejména v období puberty) se naše tělo mění. Zejména u dívek si těchto změn můžeme všimnout. U chlapců dochází zejména ke změně hlasu, jejich postava začne nabývat mužské rysy. U dívek dochází ke změnám, které jsou na první pohled viditelné. Začíná se vyvíjet poprsí, spodní část těla začne nabývat ženské tvary. Během puberty však dívky začnou pozorovat tyto změny, které ne pro každou dívku jsou přínosné a příjemné. Některým začne období, kdy začínají mít problémy s obezitou. Zejména v západní společnosti je tradičně vyvíjen vyšší tlak na ženské pohlaví než na mužské. Některé ženy tuto skutečnost vědomě vnímají a to je může vést k nespokojenosti s proporcemi jejich těla. Jak už jsem zmiňovala, rizikovou etapou je období puberty a dále i adolescence, kdy dochází k tělesným změnám spojeným s rychlým nárůstem tělesné hmotnosti a tuku v těle. „Průměrná tělesná hmotnost českých dívek přirozeně vzroste v období mezi osmým a šestnáctým rokem z BMI 16 na 19.“<sup>4</sup> Jak tvrdí Grogan: „S rostoucí tělesnou hmotností u žen roste nespokojenost s tělem a zvyšuje se tak i riziko experimentování s dietami a hladovkami“ (Grogan in Krch a kolektiv 1999: 62). S hladovkami a experimentováním s dietami měly zkušenosti i mé informantky. Každá se přiznala k tomu, že vyzkoušely nespočet diet a hladovek, aby docílily spokojenosti s vlastním tělem. Všechny pokusy byly zpočátku účinné, nicméně ne trvale. Proto se rozhodly poradit se s odborníkem a navštěvovat kurz redukce hmotnosti.

Mimo změny proporcí se během dospívání také odehrávají hormonální změny, které jsou často doprovázené negativními emocemi, jako je kolísání nálad, podrážděnost apod.

Dívky si stále více začínají uvědomovat samy sebe, srovnávají se s ostatními a díky tomu si

---

<sup>4</sup> Body mass index: váha v kg dělená výškou v metrech na druhou. Normální váhu určují hodnoty BMI mezi 18,5 a 25. Osoby, jejichž BMI má hodnotu pod 18,5, trpí podvýživou. Hodnota BMI nad 25 ukazuje na nadváhu, nad 30 pak na obezitu

vytváří negativní mínění o svém těle. Tím, že mají nízké sebevědomí a jsou nespokojené s vlastním tělem, mají potřebu měnit svůj vzhled drastickými hladovkami a držením diet.

Můj výzkum potvrdil, že dospívání je jedno z nejrizikovějších období pro dívky, kdy dochází i ke ztrátě sebevědomí. Na základě výsledků mého výzkumu předpokládám, že puberta může být jakýmsi základním kamenem, stojícím na počátku vzniku nespokojenosti s vlastním tělem informantek.

### 13 Osobnostní a psychologické faktory

Jak už jsem psala v předchozí kapitole, každá z mých informantek měla za sebou nějaký typ diety, či hladovky. Jak uvádí Fialová: „Toto držení diet je motivováno především nespokojeností s vlastní hmotností nebo postavou“ (Fialová 2006: 56). Naopak v letech minulých byla tloušťka symbolem úspěchu a bohatství. Tlustí lidé byli vnímáni za milé, veselé a vyrovnané. „Výzkumy dnes uvádějí, že tloušťka je odmítána už dětmi a mládeží: ti jasně preferují štíhlé tělo, negativně hodnotí silné děti, vytvářejí si stereotypní obrazy o silných lidech, zvláště ženách (jsou považovány za líné, hloupé a hádavé)“ (Fialová 2006: 56).

S následnou izolovaností, která člověka s obezitou provází, si prošly téměř všechny informantky mého výzkumu. Mluvily o tom, jak člověk přestal přijímat své vlastní tělo, když nenávidí své rozměry a hmotnost. Nevěří ani tomu, že je někdo akceptuje, není si jistý svým vlastním místem ve společnosti a dochází i k izolaci od okolí. „Nejčastější psychická onemocnění u žen vznikají na základě ženské socializace“ (Fialová 2006: 57).

S informantkami jsme se shodly na tom, že ženy jsou častěji psychicky nemocné a také více pociťují nátlak společnosti, která jim klade požadavky na jejich postavu a chování. Například informantka Karolína řekla: „Největší ránou pro mě bylo to, když mi moje vlastní matka řekla, že jsem sama, protože o sebe nedbám. Já ale o sebe dbala, jen jsem neměla postavu, která byla přijatelná společností. Podobných nátlaků a útoků z matčiny strany bylo více. Já jsem se snažila je ustát, často bezúspěšně s tabulkou čokolády a se slzami v očích“ (Karolína 28. 2. 2017).

Ženy však často hledají příčiny problému s obezitou v sobě. O tom hovořily i informantky. „Po prvním úspěšném absolvování kurzu redukce hmotnosti, kdy jsem si váhu bez problému udržovala, nastal problém s přibývajícím věkem, kdy šla kila opět nahoru. Na to nás upozorňovala i školitelka kurzu redukce hmotnosti. Možná jsem si nechtěla připustit, že

stárnu, proto jsem si neustále vyčítala jakékoliv jídlo“ (Informantka Jitka 6. 6. 2016). Tím, že se ženské tělo začíná zaoblovat a přijímat „ženské tvary“, přináší zároveň i zmatek, strach a pocit bezmocnosti. „Změněné reakce okolí na tělesnou proměnu dívky vyžadují nová pravidla chování“ (Fialová 2006: 58). O tom ostatně píše i Fialová: „Tato nejistota vede k tomu, že dívky prahnoucí po štíhlém těle vidí řešení v odpírání si jídla a trénování těla“ (Fialová 2006: 58). Často si myslí, že toto řešení povede k tomu, že včas dostanou své tělo pod kontrolu.

Závěrem bych ještě zmínila, že poruchy sebezpojetí jsou narušeny také špatnou orientací ve vlastním těle a chybným vnímáním těla. „Tělo je emociálně posuzováno nerealisticky, je zveličován význam tělesného vzhledu pro výkonnost a atraktivitu, klesá spokojenost s vlastním tělem nebo jeho jednotlivými částmi“ (Fialová 2006: 58).

Nerealisticky hodnotily své tělo i účastníci kurzu redukce hmotnosti při prvním setkání, kdy měli za úkol zhodnotit své tělo a říct, čeho si na něm váží nejvíce. Zároveň se také učili být vděční svému tělu za to, jak nám slouží. Ne každý byl schopen pochválit své tělo a poděkovat mu za to, co pro něho dělá. Chybného vnímání vlastního těla a neustálého pochybování o sobě jsem si všimla během výzkumu, kdy jsem absolvovala kurz redukce hmotnosti. Spousty žen se neuměly radovat z úbytků váhy. Úbytky váhy byly zaznamenávány týdně, proto nebyly tak velké. Nicméně, byly ženy, které se neradovaly ani z malých úbytků, protože vnímaly své tělo tak, že nespolupracuje, jak by ony chtěly. Zde byla potřeba vzájemná podpora účastnic kurzu a zejména podpora školitelky kurzu. Také pomáhalo to, že se změnila frekvence převažování z týdenní na dvoutýdenní. Úbytky váhy byly samozřejmě vyšší a jim se začalo zvyšovat sebevědomí, že něco dokázaly.



## 14 Životní změny a následky hubnutí

V poslední kapitole se zaměřím na to, jaké změny prodělaly informantky během redukce hmotnosti v osobním životě, ve vztahu k jídlu, k sobě samým a svému tělu.

### 14.1 Život s obezitou

Člověk se díky obezitě může cítit diskriminován. Izoluje se od společnosti, protože na lidi působí jako líná bytost, která se při delší chůzi zapotí a zadýchá. Většina lidí během mého výzkumu se mi svěřila, že řešením pro ně byla izolace od společnosti. Přestali chodit do kina nebo do divadla, protože sedadla jim byla užší, přestali využívat hromadnou dopravu, protože delší stání v autobusech je vyčerpávalo, tak si pořídili vůz. Problému se ale nezbavili, jak si mysleli. Během výzkumu mě zajímalo, jak vzpomínají na svůj bod zlomu, jaký impuls je dovedl k tomu, že chtějí radikálně změnit životní styl, zhubnout a díky tomu se cítit lépe.

Informantky se mi svěřily, že zpočátku je doprovázel strach – strach z prvního měření a vážení v kurzu, z toho, že tam budou nejtlustší, nebo že to nezvládnou. Často jsem slyšela, že do kurzu redukce hmotnosti se přihlásily s kamarádkou, která ale kurz po týdnu vzdala. Řada z nich si ani neuvědomovala, že trpí obezitou, nebraly obezitu jako nemoc, spíše jako něco, co k nim patří a lidé ji s nimi mají spojenou. „Nadváha je u nás nejrozšířenější metabolické onemocnění, které vyvolává mnoho zdravotních komplikací“ (Fialová 2006: 100). Při vzniku obezity hrají roli nejen zděděné dispozice, ale největší úlohu mají špatné stravovací návyky, nedostatek pohybu a nezájem o vlastní osobu. Těch, kteří mají poruchu metabolismu či hormonální dysfunkci, je ve skutečnosti minimum (odhady píší o 1000 osob v České republice (Puda „rok neuveden“). U většiny obézních je jejich stav výsledkem životního stylu.

S obezitou jsou často spojovány onemocnění srdečně-cévního a opěrného aparátu, dále i dlouhodobé přetěžování kloubů a kostry. Co se týče délky života, „jistě můžeme

polemizovat s názorem, že délka života je sama o sobě hodnotou, ale většina lidí chce žít svůj život co nejdéle“ (Fialová 2006: 101). V tomto případě záleží také na kvalitě našeho života a dobrém zdravotním stavu. „Dnes většina lidí již ví, že nadváha je spojena s mnoha zdravotními riziky“ (Fialová 2006: 101). Těmi jsou cukrovka 2. typu, zvýšená koncentrace cholesterolu nebo vysoký krevní tlak.

## **14.2 Vnímání těla a sebe samých**

Jak píše M. Crook: „V uznávání sebe sama je spousta žen závislá na jiných. Mnoho žen se dovede akceptovat jen tehdy, když je uznávají jejich manželé nebo jejich matky“ (Crook 1995: 32). Člověk, který je obézní, nerad chodí mezi lidmi, zavírá se do sebe a tráví nejvíce času sám se sebou. I tak mi to popsaly některé informantky. Během rozhovorů často tvrdily, že si sebe začaly cenit a být se sebou spokojené poté, co udělaly radikální krok vpřed a rozhodly se shodit kila navíc. Jedna z informantek se mi svěřila i s tím, že sebe sama nenáviděla kvůli tomu, jaký styl života žila. Byla neustále unavená z každodenního přejídání, během dne nestíhala jíst, proto se přejídala zejména v noci. Chtěla, aby si jí lidé nevšimli, na nic se jí neptali. Proto se rozhodla uzavřít se do sebe a vytvořit si jakousi ulitu, ve které se ukryvala před okolím. Měla časté výčitky z jídla a z vyšší váhy, které u ní vyvolávaly pocity selhání a neschopnosti se ovládat. Toužila po štíhlosti. Zároveň popisuje, jak se po nastoupení do redukčního kurzu změnil její pohled na sebe samu, a přestala se nenávidět.

Způsob, jakým informantky vnímají samy sebe a své tělo, je samozřejmě jiný. Některé dotazované s redukcí hmotnosti bojují nadále. Jak ony samy tvrdí, cesta za štíhlou postavou je běh na dlouhou trať. Karolína uvedla: „Nyní jsem spokojená. Dny, kdy jsem nenáviděla své tělo, jsou dávno pryč“ (Karolína, 28. 2. 2017).

### 14.3 Život po dietě

V této kapitole přibližuji změny v životě informantek, kterými si prošly. Jak už vyplynulo z rozhovorů, životy s obezitou byly stereotypními, problémy a úzkostlivé stavy byly řešeny jídlem. Nebyly schopné dělat každodenní činnosti, protože je unavovaly, nebo už jim na ně nezbyla energie. Informantky s nadšením vyprávěly o svém životě po dietě.

Karolína uvedla: „Před vstupem do kurzu jsem vůbec neřešila, co budu jíst. Každý den jsem se něčím odbyla a nechtěla jsem si připustit, že právě proto tloustnu. Říkala jsem si, vždyť celý den nejím, tak teď si koupím konečně něco k jídlu. A to něco bylo samozřejmě často z rychlého občerstvení“ (Karolína 28. 2. 2017). Později je začalo obtěžovat, jak se zadýchávají při chůzi, při úklidu a pohyb jim začal být překážkou. Nyní hovoří o tom, jak jsou nadšené ze svých současných možností. Mohou jít na procházku bez toho, aby je bolely klouby. Pravidelně chodí cvičit do tělocvičny mezi ostatní ženy a už se nestydí za to, že jsou po cvičení zpocené nebo za to, že cvičení během chvilky vzdaly. V mém výzkumu jsem se zaměřila také na to, jakým způsobem hubnutí mých informantek vnímalo jejich okolí.

Zpočátku se prý všem mým informantkám hubnutí dařilo tajit a okolí mu nevěnovalo žádnou pozornost. Zavedly jistou strategii, řekla bych, a to tu, že svému okolí dopředu svůj záměr zhubnout nesdělovat. Samy říkaly, že měly strach z toho, kdyby se jim hubnutí nedařilo, aby okolí nemusely nic vysvětlovat. Dokonce bylo v některých případech hubnutí ze strany okolí chváleno. „Přemýšlela jsem, zda se přiznám k tomu, že nehubnu sama, ale navštěvuji kurz zaměřený na hubnutí, který vede školitelka. Nakonec jsem se přiznala a v okolí vyvolala zájem absolvovat tento kurz,“ přiznává Jitka (Jitka 6. 6. 2016). Odhalení hubnutí vyvolalo dokonce i šok u rodinných příslušníků a nejbližších přátel. „Okolí nevěřilo tomu, že právě já, odpůrkyně zdravého stravování, držím dietu a začínám s pohybem,“ říká Karolína (28. 2. 2017). Setkala jsem se ale i s výjimkami, kdy hubnutí informantky rodinu a nejbližší okolí nezajímalo, dokonce se vyjadřovali pochybovačně o jejích šancích zhubnout. „Neměla jsem

žádnou podporu, nikdo mě nepovzbudil a nevěřil, že to dokážu. Bylo mi na nic. Chtěla jsem se vzdát. Velkou oporou mi byly ostatní účastnice kurzu a přednášející. Motivovaly jsme se navzájem a já jsem se pomalu blížila k vysněnému cíli za lepší postavou. Dnes, když potkám lidi, kteří mi nedávali žádnou šanci a spíše se mi vysmívali, často na mě koukají s otevřenou pusou. Bohužel mě i pomlouvají, ale dnes si z pomluv nic nedělám. Dokázala jsem to. Cítím se teď lépe,“ říká informantka (Dáša 23. 8. 2016).

Dále se informantky shodly na tom, že je úspěch zhubnout, ale ještě větším úspěchem je si váhu udržet. Každá má svou vlastní cestu v „udržovačce“, jak tomu říkají. Důležité je hlídat si jídelníček, ale není potřeba omezovat se. „Člověk může jíst prakticky vše, ale důležité je množství jídla. Také člověk nesmí zapomínat na intervaly mezi jídly, tedy na to, kdy bude jíst. Ten čas je důležitý, ač se to nezdá. Je lepší jíst pravidelně 5x denně po 2-3 hodinách, než jíst 2x denně a přejídat se“ dodává Jitka (Jitka 6. 6. 2016). Dalším krokem je to, aby se pohyb stal každodenní součástí života. Jak tvrdí jedna z informantek: „Není potřeba chodit denně běhat, trávit čas v posilovně. Je důležité také umět relaxovat. Já se relaxovat naučila, dokonce jsem se začala cítit jako žena a mám dnes daleko větší sebevědomí“, dodává informantka Petra (8. 9. 2016).

## Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, jaký impulz vedl mé informantky ke změně životního stylu a k hubnutí. Jak byla jejich cesta za novým „já“ ovlivněna působením současného kultu krásy a zda dnešní kult krásy, který je prezentovaný v naší společnosti, např. v médiích prostřednictvím fotografií modelek nebo v reklamách, ovlivnil vnímání jejich „já“ (viz kapitola 10.2 Vliv médií). Dále mě zajímalo, jak účast v kurzu redukce hmotnosti ovlivnila životy informantek, jaké životní změny prodělaly v souvislosti s osobním životem, vnímání sebe samých a zdravotním stavem (viz kapitola 14 Životní změny a následky hubnutí). Na začátku jsem si položila výzkumné otázky: Co informantky dovedlo k jejich touze po změně životního stylu? Jak interpretují změnu ve svém životě po absolvování redukční kúry? Na základě těchto otázek jsem si připravila dotazy pro polostrukturované rozhovory (viz Příloha č. 3)

Na všechny položené otázky jsem dostala od svých pěti informantek přínosné odpovědi. Se všemi informantkami z výzkumu se mi od začátku pracovalo skvěle. Zpočátku byla na ženách vidět nervozita, která se ale postupem času vytratila.

Ukázalo se, že si informantky plně uvědomují změny ve svém životě po absolvování kurzu redukce hmotnosti. Změnily pohled na vlastní sebehodnocení a vlastní vzhled, uvědomily si, jak byly samy k sobě kritické. Současně si jsou vědomy, jaké možnosti nyní mají díky snížené tělesné hmotnosti a jak je ovlivnila společnost v tom, že se rozhodly samy pro sebe něco udělat. Byla to právě i společnost, která jim dala potřebný impulz k razantní změně svého životního stylu. Názory a pohledy společnosti na informantky před redukčním kurzem zmiňuji v kapitole 9 Obezita jako stigma, kde jsem použila informace od mé informantky Karolíny (27), která měla negativní zkušenosti s tím, jak společnost vnímala její tělo a obezitu.

Ve své práci jsem se v jedné kapitole věnovala i vlivu médií na naši osobnost. Vlivu médií se podle mých informantek v dnešní době nevyhneme a tlaku médií také nelze uniknout (viz kapitola 10.2 Vliv médií). Ženy, které jsou ovlivňovány médii, se současně mohou snažit vypadat přirozené a své. Nechtějí být kopií někoho jiného, ale je to právě společnost, která je nutí vypadat štíhleji. Na jedné straně se snaží ženy zůstat osobité. Na straně druhé ale ne všechny ženy se mohou přiblížit ideálu štíhlých proporcí (mají danou tělesnou konstituci, která se s postavou top-modelky neslučuje. Viz kapitola 12). A právě na tyto ženy je vytvářen tlak k nespokojenosti se svým tělem.

Během výzkumu jsem se zaměřila na motivaci informantek, co bylo impulsem pro změnu životního stylu. Každá z mých informantek šla do kurzu sama za sebe, bez přátel, i když 3 z nich byly motivovány kamarádkou či svým okolím. Všechny informantky se shodly na tom, že kurz jim nepřinesl jen úbytek tělesné hmotnosti, ale spousty nových známých a přátel. Obdivovaly se navzájem, motivovaly se, deklarovaly, že u sebe vidí změnu – přiblížily se ideálu, zvýšily vlastní sebejistotu a sebevědomí. I u těch, jimž se nedostala podpora rodiny, ony ji mezi sebou našly. Důležitou roli hrála při kurzu také školitelka. Ta se stala obrovskou podporou zejména při začátku držení diety.

V práci se věnuji také kultu ženské krásy (viz kapitola 10 Rizikové faktory). Všechny informantky zmínily, že jim na jejich vzhledu velmi záleží a dělají vše pro to, aby se cítily a vypadaly dobře. Shodly se však na tom, že i když nesplňují normy kultu krásy, je důležité, aby se cítily dobře a zdravě ve svém těle a byly na sebe pyšné za to, co pro své tělo udělaly, díky redukci hmotnosti. Některým z informantek se snížil krevní tlak, jiné dokázaly upravit hladinu cholesterolu v krvi. Zmírnily se bolesti pohybového aparátu a naskytlo se jim více příležitostí, jak trávit volný čas. Těchto úspěchů si teď váží nejvíce. Do vizáže žen se promítá také výše jejich příjmu. I finanční stránka byla během rozhovoru s informantkami zmíněna. „Nemusím navštěvovat drahá fitness centra. Využívám k pohybu přírodu. Denně chodím na

procházky, za které nemusím platit, jako za chůzi na běžeckém páse,“ říká informantka Karolína (28. 2. 2017).

Během rozhovoru jsem se od informantek dozvěděla, že i v jejich nejbližším okolí hraje vzhled člověka velkou roli. Lidé u druhého člověka sledují, jak se stravuje nezdravě a obléká a později si neodpustí pár nevhodných komentářů na jejich postavu. Jedna informantka se svěřila s tím, že „také nátlak z okolí byl impulzem k hubnutí“. (Karolína 28. 2. 2017)

Informantky přiznaly, že ve svém obězním těle byly jako v úkrytu. Vyhýbaly se kontaktu s okolím, uzavíraly se do sebe a bohužel i kvůli postavě nedostaly tolik pracovních nabídek a příležitostí (viz kapitola 9 Obezita jako stigma).

Téměř každá žena, která má snahu dbát o svůj zevnějšek a vnímá názory na svůj vzhled, má tendence srovnávat se s okolím (viz kapitola 10.3 Festingerova teorie sociálního srovnávání). Nebo jí je okolí inspirací například v líčení či oblékání. Toho docílily i mé informantky po shození nadbytečných kil, kdy došlo k tomu, že o sebe a o své tělo začaly více dbát, líčit se a oblékat. Začaly sledovat nové trendy v oblékání, protože získaly více možností, co nosit, aniž by se na ně okolí dívalo skrz prsty. „Musela jsem obměnit šatník, což bylo finančně náročnější, ale já to vzala jako součást životní změny,“ říká Karolína (28. 2. 2017).

Z antropologického hlediska je možné za těmito postoji žen a jejich chováním spatřovat jejich habitus, který je formován okolím, ale také médii (viz kapitola 8 Antropologie těla a 8.1 Antropologie životního stylu).

Téma této práce se nedotýká jen zdravého životního stylu a výživy. Sociální vědy mohou sledovat trend štíhlého těla i v souvislosti s dalšími tématy, např. kdy tento trend může lidi vést i k poškození organismu, např. k anorexii nebo bulimii. Dále by se mohla zmínit proměna žen v čase, v jakém věku o otázkách těla začínají ženy přemýšlet a kdy se ženy soustředí více na zdraví, než na krásu. I takové výzkumy by přinesly jistě přínosné

informace k tomu, kdy dochází k nezdravému podléhání společenským trendům a pocitu méněcennosti, o kterém jsem hovořila se svými informantkami.

Závěr zakončím citátem, který uvedl kapitolu knihy, ze které jsem čerpala: „Nejdále dojde ten, kdo se od sebe nevzdálí“ (R. K. Sprenger in Fialová 2007: 34). Tedy pokud má člověk sen, který chce realizovat, je potřeba pro to udělat maximum. A nevzdat se hned na začátku. Dojít do cíle, tak jako to udělaly informantky mého výzkumu.



## Bibliografie

**Angrešt, J. a Meruňka, Q. Z.** Body image, Artslexikon. Dostupné z

[http://www.artslexikon.cz//index.php?title=Body\\_Image](http://www.artslexikon.cz//index.php?title=Body_Image) [25. 4. 2017]

**Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, s.r.o.** Andragogický slovník. Dostupné z:

<http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník-view-page/S?title=> [23. 2. 2017]

**Crook, M.** 1995. V zajetí image těla. Jak chápat a odmítat mýty o vzhledu těla. Oldag.

**CASA.(Česká asociace pro sociální antropologii.)** Etický kodex české asociace pro sociální antropologii. Dostupné z: [http://www.casaonline.cz/?page\\_id=7](http://www.casaonline.cz/?page_id=7) [28. 2. 2017]

**Fialová, L.** 2007. Jak dosáhnout postavy snů. Možnosti a limity korekce postavy. 1. vyd. Praha: Grada.

**Fialová, L.** 2006. Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. 1.vyd. Praha: Grada.

**Grogan, S.** 2000. Body image Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem. 1. vyd. Praha: Grada Publishing.

**Havelková, H.** Žena a muž v médiích. 1. vyd. Praha: Nadace Gender Studies.

**Hendl, J.** 2005. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. 1.vyd. Praha: Portál.

**Kulíšková, E.** Některé weby v Česku doporučují anorexii jako životní styl. Zakázat je nejde. Irozhlas. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/nektere-weby-v-cesku-doporucuji-anorexii-jako-zivotni-styl-zakazat-je-nejde\\_201511290300\\_dpihova](https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/nektere-weby-v-cesku-doporucuji-anorexii-jako-zivotni-styl-zakazat-je-nejde_201511290300_dpihova) [28. 2. 2017]

**Krch, František D. a kolektiv.** 1999. Poruchy příjmu potravy. 1. vyd. Praha: Grada.

**Nakonečný, M.** 2009. Sociální psychologie. 2. vyd. Praha: Academia.

**Puda, R.** Dědičné metabolické poruchy a život s nimi. Rarediseases. Dostupné z: <http://www.rarediseases.cz/vzacna-onemocneni/dedicne-metabolicke-poruchy-a-zivot-s-nimi> [28. 3. 2017]

**Soukup, M.** 2011. Antropologie těla: úpravy, disciplinace a semiotizace těla. Paideia: Philosophical E - journal of Charles University.

**Soukup, V.** 2004. Přehled antropologických teorií kultury. 2. vyd. Praha: Portál.

**Státní zdravotní ústav** 2013. Nadváha a obezita. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/nadvaha-a-obezita-1> [24. 2. 2017]

**Strauss, A. L. a Corbin J.** 1999. Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie. Boskovice: Albert.

**Štěrbová, L. a Cikán T.** Nejšílenější zkrášlovací rituály planety: Poznejte žirafí ženy i lámání nohou v Číně. Novinky. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/cestovani/exotika-amerika/285346-nejsilenejsi-zkraslovaci-ritualy-planety-poznejte-zirafi-zeny-i-lamani-nohou-v-cine.html> [24. 2. 2017]

**Sprenger R. K. in Fialová L.** 2007. Jak dosáhnout postavy snů. Možnosti a limity korekce postavy. 1. vyd. Praha: Grada.

**Vignerová J., Bláha P.** 2001. Sledování růstu českých dětí a dospívajících. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

**Wikisofia.** Leon Festinger. Dostupné z: [https://wikisofia.cz/wiki/Leon\\_Festinger](https://wikisofia.cz/wiki/Leon_Festinger) [24. 2. 2017]

## Přílohy

### Seznam příloh:

Příloha č. 1 Zásady výzkumné práce

Příloha č. 2 Otázky pokládané při rozhovoru

Příloha č. 3 Ukázky rozhovorů

A. Rozhovor s paní Jitkou

B. Rozhovor s paní Dášou

## **ZÁSADY VÝZKUMNÉ PRÁCE**

Členové a členky CASA:

1. zaměřují svůj výzkum na obohacení vědeckého poznání;
2. provádějí výzkum tak, aby neohrozili účastníky a účastnice výzkumu, jejich životní prostředí či kulturní hodnoty;
3. chrání soukromí a bezpečnost osob a institucí, které studují a o kterých píše;
4. při získávání, výběru a hodnocení dat respektují zásady vědecké práce tak, jak jsou ustavovány vědeckou a výzkumnou praxí disciplíny, tímto kodexem a etickými směrnicemi CASA;
5. zohledňují meze použitých metod zkoumání a na tato omezení upozorňují při zveřejňování svých výsledků ve formě expertiz a při prezentaci výsledků výzkumu širší veřejnosti;
6. odpovídají za účelné a efektivní využívání prostředků na výzkum;
7. předávají odborné veřejnosti výsledky svého výzkumu, které nepodléhají utajení.

## **ZÁSADY ZVEŘEJŇOVÁNÍ POZNATKŮ A VÝSLEDKŮ**

Členové a členky CASA:

1. mohou být uvedeni jako autoři a autorky nebo spoluautoři a spoluautorky publikace, pouze pokud tvůrčím způsobem přispějí k jejímu vzniku, např. k vytvoření dat, analýze, interpretaci, teoretickému zpracování dat nebo k sepsání publikace, a pokud se spoluautorstvím souhlasí;

2. ve svých publikacích uznávají předchozí vědecký přínos kolegů a kolegyně ke zkoumanému problému, pokud na něj navazují nebo jej jinak rozvíjejí;
3. při kritice, interpretaci nebo jiném využití cizích výsledků musí být jejich přístup adekvátní, bez snahy kolegy úmyslně poškodit;
4. při citaci a užívání nálezů a poznatků jiných autorů a autorek uvádí zřetelný odkaz na příslušný zdroj, včetně nezveřejněných studentských prací;
5. objeví-li ve svých publikacích významnou chybu, podniknou odpovídající kroky, např. dají vytisknout errata nebo jinou opravu.

(zdroj [www.casaonline.cz](http://www.casaonline.cz))

## Příloha č. 2

### Otázky pokládané při rozhovoru

1. Jste muž/žena? Kolik Vám je let?
2. Kolik kilogramů se Vám podařilo zhubnout?
3. Jak jste se dozvěděl/a o možnosti stát se účastníkem redukčního kurzu nadváhy?
4. Ptal/a jste se známých, zda nemají zkušenosti s podobným kurzem, aby jste věděl/a do čeho jdete?
5. Jak dlouho už se snažíte zhubnout?
6. Byla Vaše první účast v kurzu úspěšná? Zhubl/a jste a váhu si udržel/a, nebo jste do kurzu nastupoval/a znovu? Ano
7. Kolik měsíců kurzu hubnutí máte za sebou?
8. Byl někdo, kdo Vás při hubnutí podporoval nebo naopak od hubnutí odrazoval?
9. Proč jste se rozhodl/a zhubnout?
10. Chtěl/a jsem zhubnout spíše kvůli sobě nebo kvůli Vašemu okolí, či kvůli zdravotnímu stavu?
11. Vzpomínáte si na moment, nějaký zlom, kdy jste si aktivně řekl/a, že se musí něco změnit? Přišel nějaký impulz? Jaký?
12. Motivovali jste se navzájem s účastníky redukčního kurzu?
13. Pomohla Vám s motivací i školitelka kurzu?
14. S jakým pocitem jste vstupoval/a do redukčního kurzu nadváhy?
15. Nastala chvíle, kdy jste chtěl/a redukční kurz nadváhy skončit?
16. Kdo byl Vaší největší psychickou podporou při hubnutí?
17. Stalo se Vám někdy, že okolí negativně reagovalo na Vaši postavu a tělesnou hmotnost?
18. Co bylo nejtěžší na cestě k lepší postavě?

19. Upravil/a jste pouze jídelníček a pravidelnost nebo jste zapojil/a i pohyb při redukční dietě?
20. Bylo něco, co Vám nevyhovovalo v rámci diety? (potravin, pravidelnost,...)
21. Jak reagovalo okolí, když se dozvědělo, že právě držíte dietu a chcete zhubnout?
22. Jak reagovalo okolí na výsledky Vašeho hubnutí? Až na jednu výjimku byli reakce pozitivní.
23. Jak jste reagoval/a na slova chvály či negativní pomluvy Vašeho okolí?
24. Motivoval/a jste někoho ve Vašem okolí, aby se stali také účastníkem redukčního kurzu?
25. Kurz trvá 3 měsíce. Měl/a jste problém dodržovat dietní režim i po skončení kurzu?
26. Byly dny, kdy jste při redukční dietě relaxoval/a a nesportovala nebo si povolila jídlo, kterému jste se měl/a při dietě spíše vyhýbat?
27. Pokud nežijete sám/sama a vaříte pro celou rodinu, upravil/a jste stravu celé rodině nebo jste si vařil/a zvlášť pro sebe?
28. Máte nějaké osvědčené rady, které byste rád/a sdělil/a lidem, kteří uvažují o účasti redukčního kurzu a chtějí zhubnout?
29. Často lidé tvrdí, že jim nedělá problém shodit kila, ale následně si váhu udržet. Jak to máte Vy?
30. Nastaly nějaké změny ve Vašem životě po úpravě životního stylu, po snížení váhy?
31. Zvýšilo Vám hubnutí sebevědomí?

Ukázky rozhovorů

T: tazatelka

I: informantka

A. Rozhovor s paní Jitkou, 44 let.

**T: Jste muž/žena? Kolik Vám je let?**

I: *Žena, 44 let.*

**T: Kolik kilogramů se Vám podařilo zhubnout?**

I: *25 kg.*

**T: Jak jste se dozvěděl/a o možnosti stát se účastníkem redukčního kurzu nadváhy?**

I: *Od známé.*

**T: Ptal/a jste se známých, zda nemají zkušenosti s podobným kurzem, aby jste věděl/a do čeho jdete?**

I: *Ne, neptala.*

**T: Jak dlouho už se snažíte zhubnout?**

I: *Průběžně 5 let.*

**T: Byla Vaše první účast v kurzu úspěšná? Zhubl/a jste a váhu si udržel/a, nebo jste do kurzu nastupoval/a znovu?**

I: *Zhubla jsem 5 kg, ale váhu bohužel neudržela. V kurzu jsem byla 3x.*

**T: Kolik měsíců kurzu hubnutí máte za sebou?**

I: *V minulosti vždy 3 měsíce.*

**T: Byl někdo, kdo Vás při hubnutí podporoval nebo naopak od hubnutí odrazoval?**

I: *Podpora rodiny.*

**T: Proč jste se rozhodl/a zhubnout?**

I: *Zdravotní důvody (bolesti kloubů).*

**T: Chtěl/a jsem zhubnout spíše kvůli sobě nebo kvůli Vašemu okolí, či kvůli zdravotnímu stavu?**

I: *Viz bod 9.*

**T: Vzpomínáte si na moment, nějaký zlom, kdy jste si aktivně řekl/a, že se musí něco změnit? Přišel nějaký impulz? Jaký?**

I: *Obezita, která mně omezovala v pohybu.*

**T: Motivovali jste se navzájem s účastníky redukčního kurzu?**

I: *Ano do kurzu jsem šla s kamarádkou.*

**T: Pomohla Vám s motivací i školitelka kurzu?**

I: *Ano, pozitivní přístup a cvičení.*

**T: S jakým pocitem jste vstupoval/a do redukčního kurzu nadváhy?**

I: *Se studem.*

**T: Nastala chvíle, kdy jste chtěl/a redukční kurz nadváhy skončit?**



I: *Několikrát.*

**T: Kdo byl Vaší největší psychickou podporou při hubnutí?**

I: *Můj partner.*

**T: Stalo se Vám někdy, že okolí negativně reagovalo na Vaši postavu a tělesnou hmotnost?**

I: *Ne.*

**T: Co bylo nejtěžší na cestě k lepší postavě?**

I: *Nejtěžší je po kurzu držet váhový úbytek.*

**T: Upravil/a jste pouze jídelníček a pravidelnost nebo jste zapojil/a i pohyb při redukční dietě?**

I: *Obojí.*

**T: Bylo něco, co Vám nevyhovovalo v rámci diety? (potravin, pravidelnost,...)**

I: *Některé potraviny, které se daly nahradit.*

**T: Jak reagovalo okolí, když se dozvědělo, že právě držíte dietu a chcete zhubnout?**

I: *Pozitivně. Některé známé se přidaly.*

**T: Jak reagovalo okolí na výsledky Vašeho hubnutí?**

I: *Velmi pozitivně.*

**T: Jak jste reagoval/a na slova chvály či negativní pomluvy Vašeho okolí?**

I: *Pochvala byla dobrou odměnou a povzbuzením.*

**T: Motivoval/a jste někoho ve Vašem okolí, aby se stali také účastníkem redukčního kurzu?**

I: *Ano, několik známých a kolegyně v práci.*

**T: Kurz trvá 3 měsíce. Měl/a jste problém dodržovat dietní režim i po skončení kurzu?**

I: *Ano vždy.*

**T: Byly dny, kdy jste při redukční dietě relaxoval/a a nesportovala nebo si povolila jídlo, kterému jste se měl/a při dietě spíše vyhýbat?**

I: *Ano.*

**T: Pokud nežijete sám/sama a vaříte pro celou rodinu, upravil/a jste stravu celé rodině nebo jste si vařil/a zvlášť pro sebe?**

I: *Snažila jsem se upravit jídelníček celé rodině.*

**T: Máte nějaké osvědčené rady, které byste rád/a sdělil/a lidem, kteří uvažují o účasti redukčního kurzu a chtějí zhubnout?**

I: *Pevnou vůli a být o hubnutí sám přesvědčen.*

**T: Často lidé tvrdí, že jim nedělá problém shodit kila, ale následně si váhu udržet. Jak to máte Vy?**

I: *Ano, je to větší problém váhu udržet, než ji shodit.*

**T: Nastaly nějaké změny ve Vašem životě po úpravě životního stylu, po snížení váhy?**

I: *Nové oblečení, cvičení, delší procházky.*

**T: Zvýšilo Vám hubnutí sebevědomí?**

I: *Ano, snad zdravě (směje se).*

B. Rozhovor s paní Dášou, 42 let

**T: Jste muž/žena? Kolik Vám je let?**

I: *Žena, 42 let*

**T: Kolik kilogramů se Vám podařilo zhubnout?**

I: *28 kg.*

**T: Jak jste se dozvěděl/a o možnosti stát se účastníkem redukčního kurzu nadváhy?**

I: *Od kamarádky.*

**T: Ptal/a jste se známých, zda nemají zkušenosti s podobným kurzem, aby jste věděl/a do čeho jdete?**

I: *Ano, ptala jsem se.*

**T: Jak dlouho už se snažíte zhubnout?**

I: *10let.*

**T: Byla Vaše první účast v kurzu úspěšná? Zhubl/a jste a váhu si udržel/a, nebo jste do kurzu nastupoval/a znovu?**

I: *Ano, zhubla jsem, ale váhu jsem si neudržela a po nějakém čase jsem do kurzu šla znova.*

**T: Kolik měsíců kurzu hubnutí máte za sebou?**

I: *9 měsíců.*

**T: Byl někdo, kdo Vás při hubnutí podporoval nebo naopak od hubnutí odrazoval?**

I: *Podporovali mě moji přátelé a manžel.*

**T: Proč jste se rozhodl/a zhubnout?**

I: *Kvůli sobě a kvůli všemu oblečení, do kterého jsem se nevešla.*

**T: Chtěl/a jsem zhubnout spíše kvůli sobě nebo kvůli Vašemu okolí, či kvůli zdravotnímu stavu?**

I: *Vždy jsem hubla pouze pro sebe.*

**T: Vzpomínáte si na moment, nějaký zlom, kdy jste si aktivně řekl/a, že se musí něco změnit? Přišel nějaký impulz? Jaký?**

I: *Asi určitě přišel, ale impulz si už nepamatuju.*

**T: Motivovali jste se navzájem s účastníky redukčního kurzu?**

I: *Ano, motivovali.*

**T: Pomohla Vám s motivací i školitelka kurzu?**

I: *Ano.*

**T: S jakým pocitem jste vstupoval/a do redukčního kurzu nadváhy?**

I: *S pocitem, že se na to těším.*

**T: Nastala chvíle, kdy jste chtěl/a redukční kurz nadváhy skončit?**

I: *Ne, nikdy.*

**T: Kdo byl Vaší největší psychickou podporou při hubnutí?**

I: *Kamarádky.*

**T: Stalo se Vám někdy, že okolí negativně reagovalo na Vaši postavu a tělesnou hmotnost?**

I: *Ne.*

**T: Co bylo nejtěžší na cestě k lepší postavě?**

I: *Nic mi nepřišlo těžké. Hublo se mi dobře.*

**T: Upravil/a jste pouze jídelníček a pravidelnost nebo jste zapojil/a i pohyb při redukční dietě?**

I: *Upravila jsem jídelníček a pravidelně jsem začala cvičit – 6-krát týdně.*

**T: Bylo něco, co Vám nevyhovovalo v rámci diety? (potravin, pravidelnost,...)**

I: *Nebrala jsem to nikdy jako dietu, naopak pravidelnost mi pomáhala.*

**T: Jak reagovalo okolí, když se dozvědělo, že právě držíte dietu a chcete zhubnout?**

I: *Ani nevím, nikdy jsem si toho nevšimla.*

**T: Jak reagovalo okolí na výsledky Vašeho hubnutí?**

I: *Až na jednu výjimku byli reakce pozitivní.*

**T: Jak jste reagoval/a na slova chvály či negativní pomluvy Vašeho okolí?**

I: *Chvála je vždy příjemná a pomluvy neřeším, to je zbytečné.*

**T: Motivoval/a jste někoho ve Vašem okolí, aby se stali také účastníkem redukčního kurzu?**

I: *Ano.*

**T: Kurz trvá 3 měsíce. Měl/a jste problém dodržovat dietní režim i po skončení kurzu?**

I: *Hned po kurzu jsem problémy neměla, ty většinou přišli tak po půl roce a déle.*

**T: Byly dny, kdy jste při redukční dietě relaxoval/a a nesportovala nebo si povolila jídlo, kterému jste se měl/a při dietě spíše vyhýbat?**

I: *Ano, důležité je se nerozhodit a další den si najet zase na pravidelnost.*

**T: Pokud nežíjete sám/sama a vaříte pro celou rodinu, upravil/a jste stravu celé rodině nebo jste si vařil/a zvlášť pro sebe?**

I: *Jedla jsem jídlo, které jsem vařila rodině, jen jsem upravila velikost porce.*

**T: Máte nějaké osvědčené rady, které byste rád/a sdělil/a lidem, kteří uvažují o účasti redukčního kurzu a chtějí zhubnout?**

I: *Rozhodně do toho jděte a hlavně hubnutí začíná v hlavě. Tak si dávejte rozumné požadavky na rychlost hubnutí.*

**T: Často lidé tvrdí, že jim nedělá problém shodit kila, ale následně si váhu udržet. Jak to máte Vy?**

I: *Úplně stejně, bohužel.*

**T: Nastaly nějaké změny ve Vašem životě po úpravě životního stylu, po snížení váhy?**

I: *Ne.*

**T: Zvýšilo Vám hubnutí sebevědomí?**

I: *Určitě ano.*