

## **Pokus o vymezení pojmu „aktivní životní styl“**

**Zdeněk Valjent**

**Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT v Praze**

### **Souhrn**

Autor se ve svém článku zabývá vymezením termínu Aktivní životní styl. Poukazuje na fakt, že ve vědecké literatuře dodnes neexistuje odborný konsensus ve vymezení pojmu životní způsob a životní styl; také pojem Aktivní životní styl je chápán nejvíce jako synonymum k pojmu „zdravý životní styl“, resp. jako životní styl spjatý s pohybovou aktivitou.

Pokusil se proto na základě studia odborné literatury odpovědět na otázku: *„které činnosti lidského života považujeme za stěžejní v tom smyslu, aby člověk žil „aktivním životním stylem“?*

Složky Aktivního životního stylu pak rozdělil do dvou oblastí :

1. biologické- pohybová činnost, zdravá výživa, rizikové faktory;
2. psychosociální- duševní rovnováha, sociální prostředí, osvětová a vzdělávací činnost, technologický pokrok, preventivní zdravotní péče.

Definoval pak Aktivní životní styl jako systém důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka.

### **Klíčová slova**

Sociologie, sport, aktivní životní styl

### **Úvod**

Tak jako v celém světě tak i v naší republice se neustále zrychluje životní tempo. Zvyšuje se životní úroveň společnosti, vzdělání lidí a otevírají se další možnosti pro využití vlastností každého jedince. Všechny tyto kladné jevy přinášejí i určitá nebezpečí. Kromě

jiného sem řadíme konzumní styl života s nesprávnou životosprávou, komercializaci společnosti, narůstající psychické vypětí, narušené životní prostředí a celkově i vyšší nároky na kvalitu lidského faktoru. Stále se zvyšuje podíl duševní práce, což přirozeně vede u většiny lidí ke snižování tělesného zatížení organismu a následně pak i ke snížení fyzické kondice.

Nadměrné psychické vypětí ať již pracovního či studijního charakteru se pak musí kompenzovat vhodnou pohybovou aktivitou, která pomáhá relaxovat organismus a tím urychlit i jeho regeneraci. Osvětová funkce společnosti v tomto směru vůbec nezanedbává svou důležitou úlohu a ze všech stran je slyšet o „zdravém způsobu života“ či „aktivním životním stylu“. Např. 97,5% studentů ČVUT si uvědomuje, že tělesná výchova a sport je součástí životního stylu a 93,1% z nich je ochotno pravidelně cvičit a sportovat (Valjent, 2005). Přesto poslední výzkumy stále potvrzují pokles funkční zdatnosti VŠ populace (Štefániková a kol., 2003). Proč dochází k této disproporcii? Kromě mnoha jiných důvodů se nabízí i odpověď, že lidé přesně nevědí, co vlastně terminologické pojmy „zdravý způsob života“ a „aktivní životní styl“ v sobě ukrývají. Sám jsem se chtěl dozvědět něco bližšího o pojmu „aktivní životní styl“ a zjistil, že vědecké vymezení dosud prakticky neexistuje. Tento fakt mne dovedl k napsání tohoto článku.

## **I. Pojem životního stylu v sociologickém kontextu**

Pojem životní styl je velice složitým fenoménem, který může být zkoumán z mnoha hledisek. Má celou řadu komponent, prvků, složek, aspektů a ovlivňuje jej celá řada faktorů (Duffková, 2007). Významově se v sociologii prolíná spolu s dalšími pojmy jako *životní způsob*, *kvalita života*; *životní sloh* (Honzík, 1965); *životní dráha* (Nový, 1989; Kubátová, 2001) a mnohdy jej nelze odlišit ani od *podmínek života* (Duffková, 2007; Pácl, 1988). Nejméně vymezené je odlišení pojmů životní styl a životní způsob.

V české sociologii strukturovali **pojem životní způsob** zejména B. a J. Filipcovi.

I když jejich pojetí vychází z éry socialismu, jejich členění nelze nic vytýkat, neboť vycházeli ze zahraničních renomovaných sociologů. Filipcovi (1972) konstatovali, že životní způsob tvoří:

1. Typické činnosti, kterými lidé různými způsoby uspokojují a rozvíjí své potřeby;
2. Komplex vztahů, které v těchto činnostech vznikají;
3. Souhrn hodnot, norem a idejí, které jsou s těmito činnostmi spojeny.

System způsobu života je pak tvořen z následujících komponent, jež prezentují ve třech základních, vzájemně propojených okruzích, které jsou podstatné pro reprodukci a tvorbu lidského života:

*„Komponenty strategické* – zahrnují práci, účast na životě společnosti, na rozhodování a řízení společenských procesů, světonázorovou orientaci a vzdělání.

*Komponenty biosociální* – vyjadřují okruh elementárních, biosociálních potřeb a aktivit:

Způsob udržování rodu – rodina (vztahy mezi partnery, včetně sexuálních, vztahy mezi pokoleními, péče o děti, vlivy populačních trendů na rodinný život), zdraví a výživa, bydlení a bytový standard, oblékání – péče o vlastní vzhled, činnosti a potřeby volného času a způsoby jeho využívání (ve vazbě na volný čas, víkend, dovolenou), účast na kultuře, vztahy mezi lidmi a komunikace“.

*Komponenty syntetické* – zahrnují hodnotový systém a normy chování, mají tím samostatnou formativní roli v utváření životního způsobu.

Jednotlivé komponenty tvoří dohromady celek, existují ve vzájemných vztazích a podléhají společenskohistorickým změnám.

Illner (1976) rozlišuje výčet prvků životního způsobu takto: biosociální reprodukce, zdraví, práce, sociální participace, příjmy, spotřeba, bydlení, prostorová mobilita, vzdělání, kultura, rekreace, sociální komunikace, protispolečenské chování.

Podobně smýšlejí i současní sociologové jako Duffková (2005). „Životní způsob můžeme

stručně charakterizovat jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt (jedince či skupinu, společenství či společnost coby konkrétního nositele životního způsobu).“

Základními zdroji odlišností, variantností v životních způsobech různých individuů jsou jak rozmanité podmínky, v nichž jednotlivci žijí, tak i tito jednotlivci sami.

Při konfrontaci pojmů životní způsob a životní styl je možno si v literatuře všimnout jejich divergence i konvergence, které probíhají současně. U mnoha autorů jsou oba pojmy užívány jako synonymum. **Neexistuje odborný konsensus ve vymezení pojmu životní způsob a životní styl** a neexistuje ani konsensus ve vymezení elementů a sfér životního způsobu a životního stylu (Ivanová, 2006). Na druhé straně proto také mnoho sociologů pojímá pojem životní způsob jako širší a jakoby nadřazený pojmu životní styl (Linhart, 1996; Duffková, 2005; Kubátová, 2001).

Kategorie životního způsobu může být obecnějším východiskem, kdežto kategorie životního stylu jeho konkretizací. „Životní styl tak bude termínem, označujícím projevy života jednotlivých částí společnosti, kdežto termín životní způsob se bude vztahovat na celou společnost. Způsob života se tak stává nejobecnější kategorií, obsahující veškeré životní projevy jednotlivců, skupin i celé společnosti. Životní styl pak můžeme označit jako formu projevu života jednotlivců, skupin, a je mnohem více spjat s konkrétními podmínkami jejich práce, společenským životem, participací na vzdělání a kulturních jevech, využívání volného času apod.“ (Ivanová, 2006).

Pojem **životní styl** se nejdříve objevil v československé literatuře ve 40. letech minulého století. Odtud pak pronikl do zahraničních redakcí časopisů a na fakulty univerzit (Ivanová, 2006). Za autora hesla „životní styl“ je považován Karel Honzík, který jej uvedl v Malém sociologickém slovníku z roku 1970 (In Duffková, 2007).

Podle Buriánka (1996) formuje životní styl u člověka všechno, co si osvojí z kultury a prakticky pak v životě uplatní. To si pochopitelně individualizuje a dotváří řadou specifických detailů.

Podle Jansy (2005) je životní styl dynamický proces formy bytí jedince, determinovaný geneticky (zděděné predispozice), etnicky (adaptace na rodovou kulturu), sociálně (životní úroveň rodiny, později adolescenta resp. samovýdělečného dospělého, důchodce), kulturně (tradice, návyky, mechanismy řešení krizových situací), profesionálně (volba povolání, změny zaměstnání) a generačně (odcizení světu dospělých u mládeže).

Životní způsob nelze úplně odlišit od pojmu **kvalita života**, kterým jsou často životní způsob a životní styl doplňovány. Kvalita života v sociologickém pojetí určuje kvalitativní parametry lidského života, životního způsobu nebo životního stylu či životních podmínek (Ivanová, 2006). Je stále užívanějším pojmem v oblasti medicíny, kde již existují kvantitativní ukazatelé, jež se používají k hodnocení kvality života spolu s délkou života.

Podobně chápe kvalitu života i Kováč (2001): – je to velmi složitý a komplexní fenomén, který je především ovlivněn vlastním zdravotním stavem, enviromentálními vlivy přírodního a společenského prostředí, sociálně psychologickými faktory s podrobnější charakteristikou v individuálně psychologickém konceptu prožívání života včetně životního stylu/ životního způsobu podílející se na celkové spokojenosti a pohodě člověka.

## II. „Aktivní životní styl“ (AŽS)

Pojem „*aktivní životní styl*“ ve vědecké literatuře dosud není patřičně vysvětlen a podrobně zkoumán. Většinou je chápán jako synonymum k pojmu „zdravý životní styl“, resp. jako životní styl spjatý s pohybovou aktivitou.

Bunc a Štílec (Internet) vymezují aktivní životní styl jako formu životního stylu, který chápeme jako interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce v základním přiblížení má

dvě složky – biologickou a sociální. „AŽS je chápán jako takový ŽS, v němž své místo zaujímá také přiměřená pravidelná pohybová aktivita. Pohybová aktivita přitom není chápána jenom biologicky, ale respektuje i bio-psycho-sociální složky existence a fungování lidského organismu.“

Osobně se přikláním k tvrzením předkládaným nevědeckými články především na internetu, která mluví o aktivním životním stylu jako o rovnováze mezi duševním a fyzickým zdravím. Dále se charakterizuje jako životní styl závislý na vzájemné kladné kombinaci především těchto faktorů: zdravé výživě, pitném režimu, rizikových faktorech (kouření, pití alkoholu, drogy), konzumu médií (TV, počítače) a pohybové aktivitě. Mluví se zde o pravidle 3 P : Přiměřenosti v příjmu živin a energie, Pravidelnosti pohybové aktivity a Prevenci v předcházení nezdravým stravovacím a životním návykům.

## **Historie**

Již v antickém Řecku se vzdělání chlapců dělilo na gymnastické (tělesné) a múzické (hudba a grammata, tj. čtení, psaní, počítání a kreslení).

Gymnastická výchovy začínala 7. rokem. Cvičitel (paidotribés) cvičil chlapce v tělocvičně na volném prostranství (palaistra) v tzv. pětiboji (pentáthlon): ve skoku dalekém, v běhu, ve vrhu diskem, v metání oštěpem a v zápase. Múzickému vzdělání byla věnována doba oddechu (řecky scholé, odtud „škola“) po tělesných cvičeních (Kalašová, 2004)

Asi šestnáctým rokem bylo obojí vzdělání ukončeno. Ideálem výchovy byl harmonický rozvoj fyzických i duševních vlastností a schopností každého občana, tzv. kalokagáthia (kalos kai agathos = krásný a dobrý).

Platón (1997) přiřazoval zdraví a tělesnému pohybu vysokou životní hodnotu. Ve svém hodnocení pak na první místo řadil zdraví, na druhé krásu, na třetí sílu k běhu a ke všem

tělesným pohybům, na čtvrté pak bohatství (ne slepé, ale bystře vidoucí, jestliže se přidružuje k moudrosti). Domníval se, že dobrá duše dělá svou dokonalostí co možná nejlepší tělo.

### **„Aktivní zdraví“**

je teorie, kterou zavedl Kenneth Cooper (1986) po desetiletém výzkumu v oblasti výživy a fyziologie tělesných cvičení.

Důkazem pravdivosti a použitelnosti Cooperova programu „aktivního zdraví“ jsou následující čísla. V letech 1968–1977, kdy byl v USA tento program značně propagován, stoupl počet pravidelně cvičících dospělých lidí z 25% v roce 1968 na 47% v roce 1977. Následkem toho se zvýšila průměrná délka života Američanů o 2,7 roku (3x více než v kterémkoliv předcházejícím desetiletí); došlo k 23% snížení úmrtnosti na srdeční infarkt; k 36% snížení úmrtnosti na cévní mozkovou příhodu a ke 48% snížení úmrtnosti na hypertonickou chorobu.

*Aerobní program pro aktivní zdraví se zaměřuje na vzájemné vztahy mezi pohybovou aktivitou, výživou a duševní rovnováhou, které tvoří základní osu celé teorie.*

1. Základní potřeba č.1 – **aerobní pohybové aktivity** = „takové pohybové činnosti, které vyžadují zvýšený přísun kyslíku v delším časovém intervalu a kladou na organizmus takové požadavky, které ho nutí zvýšit využití kyslíku“. Většinou se jedná o vytrvalostní činnosti vykonávané mírnou intenzitou.

Žebříček „nejzdravějších sportů“ vypadá následovně : 1. běh na lyžích; 2. plavání; 3. jogging; 4. jízda na kole; 5. chůze. Již v té době se začalo uvažovat i o výhodnosti kolečkových bruslí.

Doporučují se i další sporty jako fotbal, basketbal, házená, tenis apod. Intenzita zatížení se zde střídá, a proto se doporučuje je vykonávat delší čas. Každý účinný aerobní trénink se skládá ze 4 částí: rozcvičení, vlastní aerobní fáze, uklidnění a posilování svalstva pomocí gymnastiky nebo posilovacích cviků. Ve svém dlouhodobém výzkumu Cooper zjistil, že např.

při joggingu je nejzdravější uběhnout týdně celkem 19–24 km. Velice příznivé odezvy v organismu nastanou již při týdenním aerobním běhu trvajícím celkem 80–90 minut; znamená to pak věnovat se mu 4x týdně po 20 minutách nebo 3x po 30 minutách.

2. Základní potřeba č.2 – **pozitivní režim stravování**. Základním předpokladem je zde vyváženost všech živin. Úplně se nemusí vyřadit oblíbená jídla, ale musí se omezit jejich energetické hodnoty. Základní principy, které umožní dosáhnout zdravé rovnováhy ve výživě:

- dodržovat vyváženost mezi základními druhy živin v procentuálním poměru 50% (polysacharidy) – 20% (bílkoviny) – 30% (tuky);
- dodržovat pravidlo poměru energetického příjmu tří hlavních jídel – 25% (snídaně) – 50% (oběd) – 25% (večeře);
- absolvovat svůj aerobní trénink na sklonku dne, před večeří;
- mít v sobě zdravý strach z obezity;
- dávat pozor na příliš nízký energetický příjem;
- znát vzorec na určení své ideální váhy;
- v případě nadváhy přejít na „pozitivní režim stravování“, který umožní snížit váhu bez tzv. „houpačkového efektu“.

3. Základní potřeba č. 3 – **duševní rovnováha**. Její důležitou složkou je rovnováha ve spánkovém režimu. Průměrně se jedná o 7– 8 hodin denně; není dobrý ani nadměrný spánek ani nedostatek spánku (zvýšení srdečního onemocnění). Důležité je i zařazení odpočinku do denního režimu. O duševní rovnováze se zde mluví ve spojení s pravidelně vykonávanou pohybovou činností a správnou výživou. Zvýšení látkové přeměny napomáhá odstranit účinky nahromaděného adrenalinu na jedné straně a vyplavování hormonů endorfinů na druhé straně. Ty umožní pociťovat pohodu, ba i dokonce euforii. Tím, že lidé dokázali takto žít, stoupá jim i sebevědomí a pocit uspokojení, který se projevuje ve všech sférách života. Člověk se stává společenštějším a vyrovnanějším, dochází u něho k příznivým změnám ve struktuře



osobnosti. Američtí vědci (In Cooper, 1977) zjistili, že starší běžci jsou v porovnání s kontrolní nesportující skupinou inteligentnější, tvořivější, zdrženlivější, samostatnější a rozvážnější. Neshodli se pouze na sklonech k intro nebo extravertnosti.

Celou teorii tří základních potřeb Cooper doplňuje ještě dalšími principy, které v celku pak působí ještě komplexněji. Řadí sem :

– **princip rovnováhy**, který se prolíná celým systémem a je nejdůležitějším pravidlem celé teorie. Platí jak v poměru všech tří základních potřeb k sobě, tak i v každé z nich jednotlivě.

- **princip střídmosti**, který zpochybňuje staré přísloví, že „když je něco dobré, pak více je ještě lepší“. Platí to např. v případě běhu, kde když se běhá více jak 5x týdně po 5 kilometrech, nejedná se již o zdraví, ale trénink maratónce.

- **princip angažované kontroly**, kam můžeme zařadit především pravidelnou lékařskou prohlídku, kontrolu osobní hmotnosti a vypočítání BMI indexu a zejména hladiny cholesterolu v krvi. Správný poměr mezi celkovým množstvím cholesterolu a tzv. HDL je nižší než 5 a raději než 4,5 u mužů a nižší než 4 a raději než 3,5 u žen.

Podle Sharkeye (1990) mají na aktivní zdraví a dlouhověkost vliv následující zvyky: zajištění dostatečného spánku, jídlo a dobrá snídaně, pravidelné jídlo a vyvarování se smaženému, kontrola váhy, absence kouření, umírněné pití, pravidelné cvičení.

### **Složky aktivního životního stylu**

Pokusem o nalezení složek aktivního životního stylu vlastně odpovídám na otázku: „ *které činnosti lidského života považujeme za stěžejní v tom smyly, aby člověk žil „aktivním životním stylem“?*  Na základě vyhodnocení dostupných údajů v literatuře je možno rozdělit složky AŽS do dvou vzájemně se ovlivňujících a prolínajících okruhů – biologické složky AŽS a psychosociální složky AŽS.

## **Biologické složky aktivního životního stylu**

### **A. Pohybová činnost**

– je jednou z nejdůležitějších činností potřebných k získání a posléze k udržení „aktivního zdraví“. Teorie pohybové činnosti byla dostatečně osvětlena K. Cooperem (1986) na jiném místě.

Každý by si měl uvědomit, že cvičení, ať už v přírodě, ve sportovních halách, ve fitness centrech nebo doma, by měl do svého životního stylu pravidelně začlenit, a to 3x týdně alespoň 20–40 minut.

Maximální efekt tedy může přinést pouze vhodný komplex pohybových aktivit, kde základem jsou aerobní činnosti, které jsou vhodně doplňovány speciálním gymnastickým cvičením (např. jóga), posilovacím cvičením (fitness) i koordinačně náročnější činností (např. kolektivní sporty – tenis, nohejbal, volejbal, fotbal atd.).

Krejčík (2006) naopak doporučuje dvakrát týdně posilování a protažení formou některé posilovací aktivity jako p-class, powerjóga, různé série cviků na jednotlivé partie, a jedenkrát týdně aerobní aktivitu, jako je běh, spinning, cyklistika, plavání, svižná chůze, aerobic. U aerobních aktivit (mimo jiné také aktivit, kdy dochází ke spalování tuků) je důležitá pravidelnost, minimálně jedenkrát týdně.

### **B. Zdravá výživa**

– je další velice důležitou oblastí lidského chování, která poskytuje organismu pevný „palivový“ základ pro možný aktivní a zdravý život. Tuto otázku opět dostatečně vysvětlil K. Cooper na jiném místě. Jeho principy vyvážené výživy lze však ještě ve zkratce doplnit několika podstatnými fakty:

- dbát na snídani jako pravidelné a dostatečně vydatné jídlo;
- rovnováhu mezi kalorickým příjmem a energetickým výdajem lze považovat za klíč

k udržení tělesné váhy;

- zdravě se stravovat také znamená omezit celkový příjem tuků, preferovat tuky rostlinné před živočišnými, konzumovat dostatečné množství zeleniny a ovoce, zařadit do jídelníčku ryby, preferovat celozrnné výrobky a omezit solení;
- jídelníček musí být rozmanitý, přiměřený a prospěšný (Clarková, 2000);
- je nutné dodržovat také pitný režim; dnes se mluví o vypití až 2–3 litrů vhodných (neenergetických) a zdravotně nezávadných tekutin;
- zamyslet se nad vegetariánskými pravidly výživy (není vůbec nutné stát vegetariánem);
- není vhodné vyčleňovat z jídelníčku nízkotučné mléčné výrobky;
- problém možného řídnutí kostí řeší pravidelný příjem potravin bohatých na vápník;
- nejvhodnějšími druhy ovoce a zeleniny jsou ty, které pocházejí ze zdrojů místní oblasti (Librová, 1994);
- vhodné jsou potraviny bohaté na vlákninu;
- při nedostatečném příjmu esenciálních živin je možno požit i potravinové doplňky nutné ke zvýšení příjmu těchto živin (vitamíny, minerály).

### **C. Rizikové faktory**

Sem řadíme požívání pro lidský organismus škodlivých a negativních látek – alkoholu, nikotinu a drog. Myslím si, že není zde účelem šířeji se zabývat škodlivostí těchto tří oblastí. Společenská osvěta je nyní již tak daleko, že každému psychicky zdravému člověku je tento fakt znám. K aktivnímu ŽS prostě tyto tři složky nepatří.

Vedle zcela jasných a neoddiskutovatelných negativ kouření nikotinu, požívání tvrdých drog a pití tvrdého alkoholu existují ale i oblasti stále diskutované, kde je možno připustit i kladné účinky na lidský organismus. Lze sem zařadit pití vína a piva v malém množství a možná i výjimečné účinky marihuany.

Málo se mluví o novém u mládeže se vyskytujícím fenoménu, konzumaci tzv. „moderních drog“ (Semtex, Kamikadze a jiné). Jimi se zvláště studenti před důležitou zkouškou snaží nadopovat svou mozkovou činnost k vyšším výkonům. Již dnes se dá tušit, jak negativně ovlivní naši mládež tato činnost v budoucnu.

Můžeme sem zařadit i požadavek dostatečně vydatného spánku, který trvá v průměru u dospělého člověka 7–8 hodin (Sharkey, 1990).

## **Psychosociální složky aktivního životního stylu**

### **A. Duševní rovnováha**

– je velice důležitou složkou AŽS, které jsme se opět široce věnovali v kapitole Aktivní zdraví. Je zde nutno připomenout, že velkou roli v navození psychické spokojenosti má pravidelné vykonávání pohybové činnosti. Vytváří se tím subjektivní pohoda a spokojenost, které u člověka přetrvávají v podobě pozitivních emocí v delším časovém úseku. K nim lze ještě přidat pozitivní sebehodnocení a naopak absenci nepříjemných tělesných i duševních pocitů. Nelze zde také nepřipomenout rozvoj tzv. morálně-volních vlastností jako vůle, zarputilosti, cílevědomosti apod.

K celkové duševní rovnováze určitě přispívá také rozšíření životního obzoru v podobě dalších koníčků a zájmů. Poslední dobou lze sledovat větší oblíbenost meditace, především v návaznosti na východní náboženství (jóga, buddhismus).

### **B. Sociální prostředí**

Citace, že životní styl je v podstatě reakcí člověka na jeho životní podmínky (Duffková, 2007), jasně vystihuje determinaci člověka jeho životním prostředím. Jestli člověk

žije aktivním životním stylem, je z velké části ovlivněno jeho rodinným prostředím, společenskou skupinou, výchovou a názory přátel.

Nemenší vliv pak má i životní úroveň v závislosti na ekonomických podmínkách.

Na druhé straně je možno konstatovat, že i člověk finančně zcela nezabezpečený si vždy může vybrat z některých pohybových aktivit. Znamé je rčení, že běhat může člověk kdekoliv, kdykoliv a s kýmkoliv. Na základě svých nových priorit si pak nachází i novou společenskou skupinu.

Do této složky můžeme nesystémově zařadit i otázku zdravého životního prostředí.

V souvislosti s AŽS si každý jednotlivec vědomě vybírá pobyt ve zdravém životním prostředí, ať již se to týká celkového přestěhování do zdravějších a ekologičtějších oblastí, nebo jen trávení volného času při vycházkách, výletech či delšího pobytu o víkendech a dovolených.

### **C. Osvětová, kulturní, vzdělávací a ideová činnost**

Je asi jasné, že aby jednotlivec či skupina žila aktivním životním stylem, musí se o něm nějakým způsobem dozvědět. Člověk má k tomu mnoho možností – od vlivu kamarádů, přátel, rodiny, partnera, školy až po sdělovací prostředky. U kulturně zaostalejších jedinců má pak v tomto ohledu velké osvětové možnosti především škola.

### **D. Technologický pokrok**

– má velice pozitivní účinky na AŽS. Jak zjednodušuje a zrychluje život celé společnosti, tak to samé platí i pro AŽS. Funguje to jak v oblasti sportu v podobě nových a modernějších sportovních pomůcek, tak také pro oblast výživy.

Přínosem je také vývoj zdravějších a bezpečnějších věcí pro všechny oblasti lidského života.

Samostatnou kapitolou je masové rozšíření osobních počítačů ve společnosti. Jejich kladný význam spočívá zejména v rychlosti výměny myšlenek a vědomostí (E-mail, internet). Na druhou stranu přináší i řadu problémů, kam můžeme zařadit především nadměrný čas strávený u počítače na úkor často smysluplnější činnosti.

### **E. Preventivní zdravotní péče**

– je velice důležitým faktorem pro zabezpečení AŽS. Každý člověk si musí sám hlídat hmotnost těla a s pomocí BMI indexu si ji vědomě regulovat. Měl by využívat možnosti našeho zdravotního systému a chodit na preventivní zdravotní prohlídku jednou za dva roky. To samé platí i o preventivní prohlídce u zubního lékaře. Na prohlídce se musí zajímat zejména o svůj krevní tlak (jeho hodnota by měla být pod 130/80 mm Hg), hladinu cholesterolu v krvi (do 5 mmol/l celkový cholesterol, do 3 mmol/l LDL cholesterol, hodnota HDL, tedy ochranného cholesterolu, by měla být vyšší než 1 mmol/l u mužů a 1,3 mmol/l u žen – doporučení České kardiologické společnosti).

Nezbytné je i další využití možností u jednotlivých zdravotních pojišťoven. Patří sem i testy na rakovinu děložního čípku, rakoviny prsu, rakovinu prostaty, rakovinu tlustého střeva a konečníku.

Aktivní lidé si pro své zdraví preventivně upravují i pracovní prostředí. Například zdravotně orientované sezení u počítače má velký užitek. Je možné sedět na velkém overballu, využít i opěrky pro předloktí, podložky pod zápěstí pro myš a klávesnici počítače. Při duševní práci střídat polohy těla. Donutit se každou hodinu projít po místnosti, protáhnout se, zacvičit si alespoň na 5 min. Každých 15 min zahýbat pomalu a plynule hlavou, rameny, zápěstím i prsty.

Nelze přehlížet ani tak důležitou fázi každého dne – spánek. Pro dobrý spánek je dobré koupit kvalitní zdravotní matraci; postel by neměla být tvrdá ani příliš měkká. Pokud možno nespát

na břicho, raději na boku nebo na zádech. Zvolit takový polštář, aby podložil jen hlavu (ne ramena) a poskytl tak vyrovnání prohnutí krční páteře.

### **Přínos aktivního životního stylu**

Na závěr by asi bylo praktické připomenout všechny přínosy aktivního životního způsobu pro zdraví a psychiku člověka, který se tomuto alternativnímu stylu života věnuje. Lékaři z nefrologického pracoviště nemocnice Na Homolce v Praze (Internet) mají tento názor: „je prokázáno, že aktivní životní styl zahrnující pravidelné a vhodně volené pohybové aktivity zlepšuje všechny parametry zdraví. Aktivní životní styl dává životu smysl, aktivní životní styl zlepšuje kvalitu života a navíc snižuje i náklady na léčbu komplikací a nutnou sociální výpomoc“. Přínosy :

1. Zvýšení kardio-respirační kondice, zlepšení svalové síly, vytrvalosti
2. Snížení krevního tlaku
3. Zvýšení počtu červených krvinek, zlepšení anemie
4. Snížení inzulínové resistance, snížení a vylepšení lipidového spektra
5. Zlepšení obranyschopnosti proti infekcím
6. Prevence úbytku svalové hmoty a úbytku kostní hmoty ve vyšším věku
7. Zlepšení držení těla, udržení „svalového korzetu“ prevence degenerativního postižení vaziva a kloubů
8. Prevence pádů a významné zlepšení soběstačnosti ve vyšším věku
9. Zlepšení nálady a sebedůvěry, zlepšení psychické výkonnosti i odolnosti, zlepšené zvládání společenských rolí

Cooper (1986) a Slepíčková (2001) vidí ještě další klady:

10. Radostnější a aktivnější využívání volného času
11. Méně depresí, hypochondrických těžkostí a stavů úzkosti

12. Lepší trávení a méně problémů se zácpou
13. Klidnější, osvěžující spánek
14. Snižující působení stresu
15. Zlepšení vzhledu
16. Způsobení přirozené únavy a uklidnění.

### **III. Pokus o vymezení pojmu Aktivní životní styl**

Po předešlé operacionalizaci aktivního životního stylu se na závěr pokusím o jeho definici, když se budu držet definice životního stylu Duffkové (2007):

**Aktivní životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka.**

#### **Literatura :**

Anonymous. <http://www.zdrave-hubnuti.cz/item/zivotni-styl/>

Anonymous. <http://www.homolka.cz/cz/nefrologie/?p=1552>

Bunc, V., Štílec, M. „Aktivní životní styl a jeho determinanty u seniorů.“

<http://www.alzheimer.cz/?PageID=590>

Buriánek, J. (1996). *Sociologie*. Praha: Fortuna.

Clarková, N. (2000). *Sportovní výživa*. Praha: Grada.

Cooper, K. (1986). *Aerobický program pre aktívne zdravie*. Bratislava: Šport.

Duffková, J. (2005). “Životní způsob/styl a jeho variantnost”. In.: *Aktuální problémy*

*životního stylu*. Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního

zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času. Praha: Masarykova česká



- sociologická společnost při AV ČR- Univerzita Karlova v Praze.
- Duffková, J. (2007). *Sociologie životního stylu*. Skriptum pro Policejní akademii. V tisku.
- Filipcová, B., Filipce, J. (1972). *Různoběžky života*. Praha: Svoboda.
- Gordon. <http://nursing.westkentucky.kctcs.edu/adn/infopolicy/NANDA%20Gordon.pdf>
- Honzík, K. (1965). *Z tvorby životního slohu*. Praha: Nakladatelství politické literatury.
- Illner, M. (1976). „K možnostem sledování životního způsobu pomocí statistických ukazatelů.“ *Sociologický časopis* 12 (6): 631- 632.
- Ivanová, K. (2006). *Životní styl jako sociální determinanta zdraví*. Rigorózní práce. Praha: FF- UK.
- Honzík, K. (1965). *Z tvorby životního slohu*. Praha: Nakladatelství politické literatury.
- Jansa, P. (2005) “Sport a pohybové aktivity v životním stylu české dospělé populace (18- 61 a více let).” Pp. 7-82 In.: *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: FTVS UK.
- Kalašová, B.(2004). “Děti ve starověku.” <http://antika.avonet.cz/article.php?ID=1503>
- Kováč, D. (2001). Kvalita života- naliehavá výzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*.45(1), 34- 44.
- Krejčík, V. (2006). “ Základní principy zdravého životního stylu – sport a strava.” [http://www.ceskenoviny.cz/magazin/cviceni/index\\_view.php?id=191306](http://www.ceskenoviny.cz/magazin/cviceni/index_view.php?id=191306)
- Kubátová, H. (2001). *Sociologie životního stylu*. Skriptum. Olomouc: FF - Univerzita Palackého.
- Librová, H. (1994). *Pestří a zelení (Kapitoly o dobrovolné skromnosti)*. Brno: Veronica.
- Linhart, J. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
- Nový, L. (1989). *Životní dráha jako sociologický problém*. Brno: Univerzita J.E.Purkyně.
- Pácl, P. (1988). *Sociologie životního způsobu*. Skriptum. Praha: SPN.
- Platón, (1997). *Zákony*. Praha: Oikoymenh.
- Sharkey, B.J. (1990). *Physiology of Fitness*. Illinois: Champagne.

Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: FTVS UK.

Štefániková, Z. et al. (2003). “Aktuálne poznatky o životnom štýle vysokoškolákov z aspektu kardiovaskulárneho rizika.” *Vojenské zdravotnícké listy* 72 (4).

Valjent, Z. (2005). “Vývoj v hodnocení tělesné výchovy a sportu studenty FEL ČVUT” In.: Sborník z mezinárodní konference *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*, pp. 347-356. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.

### **Abstract**

The author is dealing in his article with defining the term Active lifestyle. He points out that there is no consensus in defining the terms lifeway and lifestyle in scientific literature to this day. The term Active lifestyle is perceived mostly as a synonym to the term “healthy lifestyle”, or more precisely as lifestyle linked with motoric activity.

Based on studying scientific literature he tried to find an answer to the question “which activities of human life do we consider to be fundamental for living Active lifestyle”?

He divided components of Active lifestyle into two spheres:

1. Biological – motoric activity, healthy nutrition, risk factors.
2. Psychosocial – mental balance, social environment, enlightenment and educational activity, technological progress, preventive health care.

Afterwards he defined Active lifestyle as a system of important activities and relations and associated practices focused on reaching undepreciated and harmonic state between physical and mental aspect of human being.

### **Keywords**

Sociology, sport, active lifestyle