

**Západočeská univerzita v Plzni**  
**Fakulta filozofická**

**Bakalářská práce**

**Prezentace zdravého životního stylu v  
časopisech pro ženy**

**Monika Zajícová**

Plzeň 2014

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

Katedra sociologie

**Studijní program Sociologie**

**Studijní obor Sociologie**

**Bakalářská práce**

**Prezentace zdravého životního stylu v  
časopisech pro ženy**

**Monika Zajícová**

*Vedoucí práce:*

Mgr. Martina Štípková, Ph.D.

Katedra sociologie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2014

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

*Plzeň, duben 2014*

.....

**Poděkování:**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé práce Mgr. Martině Štípkové, Ph.D. za velmi cenné rady a vstřícnost při konzultacích, což mi velice pomohlo při psaní této práce. Také bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům za jejich podporu.

<b>1. ÚVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>2</b>
2.1. Definice zdraví a životního stylu .....	2
2.2. Gender a životní styl .....	7
2.3. Média a životní styl .....	10
2.4. Cíl výzkumu .....	14
<b>3. METODOLOGICKÁ ČÁST .....</b>	<b>15</b>
3.1. Sběr dat.....	15
3.1.1. Časopis Maminka .....	15
3.1.2. Časopis Žena a život.....	16
3.2. Analýza .....	17
<b>4. VÝSLEDKY .....</b>	<b>19</b>
4.1. Časopis Maminka.....	19
4.1.1. Fyzické zdraví.....	19
4.1.2. Opatrnost.....	20
4.1.3. Pravidla ve stravování .....	22
4.1.4. Ženy jako vzor .....	24
4.2. Časopis Žena a život .....	27
4.2.1. Psychické a fyzické zdraví.....	27
4.2.2. Cítit se dobře, vypadat dobře .....	29
4.2.3. Zdravé sobectví .....	31
<b>5. ZÁVĚR .....</b>	<b>34</b>
<b>6. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ .....</b>	<b>36</b>

<b>7. RESUMÉ .....</b>	<b>39</b>
------------------------	-----------

## 1. Úvod

V této práci se chci zaměřit na to, jak je v ženských časopisech zobrazován zdravý životní styl a normy s tím spojené. Pro lepší obraz životního stylu jsem se rozhodla srovnávat dva časopisy, jeden bude reprezentovat časopis pro ženy obecně, druhý časopis bude zaměřen na matky či těhotné ženy. Tento rozdíl pro mě byl důležitý při výběru časopisů. Dalším důležitým aspektem byla čtenost, která mi ukázala popularitu časopisů a mohla jsem si lépe vybrat časopisy, které ukazují obraz zdravého životního stylu, který se dostane k co nejvíce čtenářkám.

Cílem práce je zjistit, zda se objevují rozdíly v pojetí zdraví a zdravého životního stylu v těchto dvou časopisech. Oba životní styly těchto časopisů mezi sebou porovnáám a interpretuji rozdíly mezi nimi.

V teoretické části textu se zajímám o tři důležitá témata. Prvním je pojetí zdraví, zdravého životního stylu a jejich definice. V druhé kapitole teoretické části mne zajímá jaký vliv má gender na zdraví a zdravý životní styl. Zda se nějak liší zdravý životní styl žen a mužů a jaké další okolnosti mají vliv na jejich zdraví žen. V další kapitole se zajímám o to, jak jsou v médiích zobrazovány ženy s ohledem na jejich zdraví a zda mají média na ženy vliv.

V metodologické části představuji metody, které jsem použila a přibližuji charakteristiky těchto dvou časopisů. Jelikož analyzuji dokumenty, tak pro srovnání mnou vybraných časopisů používám kvalitativní tematickou analýzu. Tato metoda se pro můj výzkum nejlépe hodí. V další části představuji výsledky své analýzy s ohledem na oba dva časopisy. Popisuji nejdůležitější aspekty zdravého životního stylu u obou časopisů a následně je mezi sebou porovnáám a interpretuji největší rozdíly, ale také podobnosti.

## 2. TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1. Definice zdraví a životního stylu

Pro dostatečné definování zdravého životního stylu je důležité nejprve definovat zdraví. Proto se v této kapitole nejprve zaměřuji na zdraví, skrze které definuji zdravý životní styl. Skrze definici zdraví můžeme rozkrýt jednotlivé aspekty, které je nutné mít na paměti při definici zdravého životního stylu. Podle oficiální definice zdraví Mezinárodní zdravotnické organizace z roku 1948 je zdraví „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody. Není to pouze přítomnost nemoci či oslabení“ [WHO, 2011].

Díky této definici jsem se rozhodla rozdělit zdravý životní styl na tři okruhy. První okruh jsou zásady týkající se biologického organismu člověka, což jsou pravidla na hygienu, výživu, pohybové aktivity a návykové látky, které se s životním stylem nejčastěji spojují. Druhý okruh zásad se vztahuje na psychické zdraví člověka jako je upevňování duševní rovnováhy a za narušitele této rovnováhy je považován stres. Třetí pojetí sociálního zdraví sebou nese problémy, protože souvislost mezi zdravím a zdravými vztahy mezi lidmi jistě existuje. Problém podle autorů Dufkové, Urbana a Dubského je, zda lze dobrou životní úroveň či uspokojivé rodinné vztahy chápat jako zásadu zdravého životního stylu na stejné úrovni jako je dodržování hygieny [Dufková, Urban, Dubský, 2008:163].

V tomto pojetí můžeme vidět souvislost mezi fyzickým, psychickým a sociálním zdravím. Tyto tři části nemůžeme chápat odděleně, protože všechny jsou pro zdraví člověka důležité a společně mají vliv na zdraví člověka. Fyzické, psychické a sociální zdraví spolu navzájem souvisejí. Definice WHO ovšem ukazuje zdraví jako ideál, kterého bychom měli dosáhnout. Nemoc definuje jako odchylku od normy být zdravý.



Křivohlavý [2001] vidí negativem definice to, že opomíjí pojem „illness“, který odkazuje k subjektivnímu pocitu člověka, který se cítí být nemocný, pociťuje negativní pocity či se jinak necítí dobře. Klady této definice vidí v tom, že definice bere zdraví jako něco víc než pouhou nepřítomnost nemoci a že se člověka snaží motivovat [Křivohlavý, 2001:37-38]. Díky pojetí WHO se definice zdraví rozšířila a zdraví se přestalo definovat pouze skrze nemoc. Díky tomu do zdraví začalo vstupovat více faktorů, důležité je rozšíření o duševní a sociální zdraví, které souvisí se stresem.

Stres, který patří do psychického zdraví má vliv na zdraví fyzické, jak ukazuje Světová zdravotnická organizace. Podle studie WHO [2003] sociální a psychologické okolnosti mohou způsobovat dlouhotrvající stres. Tento stres má poté efekt na fyzické zdraví člověka. Přílišná úzkost, izolace člověka, nedostatek kontroly doma nebo na pracovišti může způsobit stres. Tím může zhoršit zdraví či zkrátit délku života. Dlouhodobá úzkost může poškodit kteroukoliv oblast lidského života. Lidé, kteří jsou dlouhodobě nervózní a napjatí mohou být náchylnější k diabetes, infekcím, vysokému tlaku, depresím či agresi [WHO, 2003:12-13]. Stres dříve nebyl brán jako medicínský problém, což odkazuje k medikalizaci společnosti.

Medikalizace podle Conrada [2007] popisuje proces, kdy se z původně nelékařských problémů staly problémy lékařské. Změnilo se vymezení různých poruch a nemocí. Abychom některý problém mohli popsat jako nemoc či poruchu, musíme ho nejdříve definovat v medicínských termínech. Musíme ho popsat pomocí lékařského jazyka, pochopit ho skrze lékařské rámce nebo ho ošetřit pomocí medicíny [Conrad, 2007: 4-12].

Pokud zkoumáme medikalizaci rakoviny nebo epilepsie, lidé se shodnou na tom, že se skutečně jedná o lékařský problém. Stejně tak

můžeme zkoumat alkoholismus, poruchy příjmu potravy či menopauzu. Lékaři ale až po delší době přistoupili k alkoholismu jako k nemoci. Chování, které bylo dříve definováno jako nemorální, byl dán zdravotní význam. K alkoholismu, poruchám příjmu potravy, sexuálnímu zneužívání či genderovým rozdílům se začalo přistupovat z medicínského pohledu. Další běžné lidské procesy byly také medikalizovány. Tím je myšlena neplodnost, porod, menopauza, stárnutí či smrt. Porod, smrt a duševní onemocnění jsou plně medikalizovány. Oproti tomu menopauza a závislosti jsou medikalizovány částečně. Závisí to na rozvinutí lékařského oboru, dostupnost léčby, pojištění pacienta a dalších faktorech spojených s lékařskou péčí [Conrad, 2007: 4-12].

Nárůst medikalizace roste, což můžeme vidět s růstem různých lékařských kategorií. Nepříjemné stavy, příznaky a bolesti byly zařazeny mezi nemoci. Sociální hnutí, pacienti i organizace pacientů obhajují medikalizaci. Objevují se ovšem i příkladem de-medikalizace, což můžeme vidět u homosexuality, která přestala být chápána jako zdravotní problém. Pacienti jsou spotřebiteli farmaceutického průmyslu, který toho využívá a začal hrát důležitou roli v medikalizaci společnosti [Conrad, 2007: 4-12].

Medikalizace společnosti vedla také k tomu, že lidé mají větší osobní zodpovědnost za své zdraví, k čemuž slouží zdravý životní styl. Životní styl lze podle Šafra [2008] také chápat jako jednání, které je odvozeno od norem, hodnot a postojů. Jednání zahrnuje celou řadu chování jako interakce s jinými, spotřební chování, pohyb v prostoru a také orientace na určité hodnoty. Kultura nám dává návody jak žít, dává nám podmínky způsobu života, které souvisí s habitem [Šafr, 2008:24].

Koncept habitu pochází od Pierra Bourdieu [1998]. Habitus představuje dispozice a nevědomé praktiky, což jsou například gesta, jednání a domněnky. Různé podmínky socializace vedou k různému

habitu, tedy k různému životnímu stylu. Podle Bourdieho je habitus „*vtělená společenská struktura v jedinci*“ [Bourdieu, 1998:14-17]. Důležitý aspekt habitu je vkus, protože skrze náš vkus dokážeme chápat vkus ostatních a zařadit je do společenského žebříčku [Šafr, 2008:24].

Cockerham [2005] navazuje na koncept habitu tím, že definuje zdravý životní styl jako kolektivní vzorce chování týkající se zdraví, založených na výběru z dostupných možností, které jsou v souladu s životními šancemi jedinců. Tato definice Cockerhama zahrnuje dialektický vztah mezi životními rozhodnutími a šancemi v životním stylu. Zdravý životní styl je kolektivní společenský jev, který se váže na habitus. Od lidí, kteří chtějí vstoupit do nějaké skupiny je vyžadováno, aby přijali životní styl vhodný této skupině. Zdravý životní styl je forma spotřeby v tom, že zdraví, které je produkováno, je použito za nějakým účelem, jako je například delší život. Zdravý životní styl také podporuje řadu produktů v průmyslu a službách, které propagují jako nedílnou součást zdravého životního stylu a dále ovlivňují spotřebitele. Zdravý životní styl není záležitostí pouze jednotlivců, ale i skupin [Cockerham, 2005: 55-60 ].

Zdravý životní styl patří mezi alternativní životní styly. Jeho definice je velmi obtížná. Obtížná je také proto, že se může měnit v čase. Podstatou zdravého životního stylu je dodržovat a respektovat komplex určitých pravidel a norem směřujících k udržení a upevnění zdraví. Definice, co je to životní styl, může narazit na terminologické nejasnosti a nejednoznačnosti.

Životní styl je velmi široký pojem zahrnující i na první pohled navzájem málo související témata. Nejobecnější pojetí životního stylu vychází z toho, že životní styl je „*způsob, jakým lidé žijí*“ [Dufková, Urban, Dubský, 2008], což znamená jak bydlí, jak se chovají, vzdělávají, baví, spotřebovávají, komunikují, cestují a jak se stravují a starají o děti. Sociální faktory nezpůsobují pouze nemoci, ale jsou také příčinou zdraví

skrze životní styl, protože také třída, věk, gender, rasa, životní podmínky a mnoho dalších okolností mají vliv na zdravý životní styl a praktiky s ním spojené [Cocherham, 2007: 49-59 ].

Definice toho, co je to životní styl je tedy díky tomu velmi široká. Z tohoto důvodu se životní styl jeví jako multidisciplinární problematika. Definice životního stylu je tak rozsáhlá, že se skládá z tolika částí a komponentů, že jej ovlivňuje velká řada faktorů. Při vymezení životního stylu narážíme na další termíny jako „*životní projevy*“, „*životní zvyklosti*“, „*formy života*“ nebo „*životní praktiky*“ [Dufková, Urban, Dubský, 2008: 114-115].

Z těchto dalších termínů lze zformulovat podrobnější popis životního stylu jako „*systém důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti*“ [Dufková, Urban, Dubský, 2008: 114-115]. Podle této definice životní styl člověka závisí především na vnějších životních podmínkách a na subjektivním činiteli, což je osobnost jedince se všemi jeho vlastnostmi. Každý člověk může mít jiný postoj k určitým životním podmínkám, protože má jinou osobnost.

Zdravotní témata se podle Parusnikové [2000] stávají komerčními mechanismy. Zdraví a zdravý životní styl se stal velmi výdělečným průmyslem, který zasahuje do života všech lidí. Lidé se snaží soustředit na zdravý životní styl více než na nemoc, jak tomu bylo dříve. Zdravý životní styl se stává „*morální povinností civilizovaného jedince*“ [Parusniková, 2000].

Při propadnutí nezdravému životnímu stylu nebo zlovykům nás společnost tlačí k tomu, abychom se cítili provinile. Zdraví se stalo „*civilizačním imperativem*“ a je bráno jako projekt, jako něco, na čem můžeme pracovat. Kampaně na podporu zdraví a pro zdravý životní styl nám mají pomoci být zdraví. Svůj zdravotní stav stále poměříme

s někým jiným a náš život se stal více medikalizovaný. Podle Parusnikové [2000] se musíme neustále sebevzdělávat o zdravém životním stylu a o tom, co tělu škodí [Parusniková, 2000].

Poté, co se lidé sebevzdělají, by měli poznatky praktikovat, což je velmi náročné. Ne pro všechny lidi je zdravý životní styl prioritou a ne všichni chtějí dělat to, co je zdravé. Jak ukazují výzkumy, zdravý životní styl není pro lidi v jejich každodenních životech velkou prioritou, dokud nezačnou mít nějaké velké zdravotní problémy. Podle Calnana [1994] když jsou lidé například diabetici, tak se pro ně inzulin stává běžnou součástí života a nepřipadají si nějak zvlášť nemocní. Nemocní si začnou připadat, když jim inzulin dojde nebo nastanou komplikace. Lidé mají různé znalosti o svých tělech a používají je v různých kontextech. Většina lidí věří, že existuje vztah mezi zdravím a chováním. Tělesné zkušenosti jsou strukturovány skrze symbolickou kategorii zdraví. Zdravý životní styl, zdraví a stejně tak nemoc je koncept založen na zkušenosti každodenního života [Calnan, 1994: 60-65].

## **2.2. Gender a životní styl**

V této kapitole se chci zaměřit na vztah genderu, zdraví a zdravého životního stylu. Nejprve se zaměřím na odlišné genderové role u žen a u mužů v souvislosti se zdravím. S tímto souvisí péče o děti, blaho rodiny a péče o zdraví jak dětí, tak partnera. Za tyto věci je většinou zodpovědná žena. Muž má většinou roli živitele rodiny. Poté se zaměřím na skutečné pozorované rozdíly ve zdravotním chování u mužů a žen a jejich dopady na zdraví.

Domácí sféra je v kontrastu veřejné sféry, kde dominují muži. Děti jsou pojímány jako objekty socializace dospělých. V domácí sféře se

většinou ženy-matky starají o zdraví dětí a zbytku rodiny. Ženy jsou primárně zodpovědné za zdravotní péči dětí a jejich návyky ve zdravém životním stylu [Mayall, 2005: 324-325].

Ženy jsou socializovány k tomu, aby se staraly o rodinu, dbaly o své zdraví a vařily. Vaření pro rodinu je i v moderních západních společnostech spíše ženskou prací. Každá společnost má principy, které dělí určité činnosti na ženské nebo mužské. Principy, kterými to společnosti utváří, jsou však v různých společnostech různé a nepotvrzují tvrzení, že je to dané a že za to může biologie. I v moderních společnostech se velká část matek stará o domácnost, vaří a nemá jinou než pečovatelskou roli. Předpokladem je, že se žena musí vzdát práce kvůli péči o děti [Oakleyová, 2000: 99-100].

Souvisí to s genderovým řádem společnosti, ve kterém je žena brána jako pasivní člen rodiny, který se stará o domácnost. Muž je jako brán aktivní živitel rodiny. Stále se předpokládá, že jsou to ženy, které budou vychovávat děti a budou zodpovědné za jejich zdravotní stav [Maříková, Vohlídalová, 2007:13-16].

To podle Tinklina [2005] potvrdil například i výzkum u studentů ve Skotsku, který ukázal, že i když mají mladí lidé moderní názory na genderové role, přesto předpokládají, že péči o děti bude mít na starost žena. Stejně tak tento výzkum ukázal, že pro ženy je důležitější jejich zdravý životní styl více než pro muže. Pro ženy byla také důležitější schopnost dokázat pomoci ostatním lidem [Tinklin et al., 2005:129-142].

Genderové role mají nejen vliv na rozdělení prací v domácnosti, péči o děti a jejich zdravotní stav či jejich výchovu. Mají také vliv na odlišné zdravotní chování u mužů a žen. Podle Jacksona a Williamse [2006] gender jako sociálně konstruovaná kategorie často produkuje neočekávaná zdravotní rizika díky sociálním rolím a očekáváním, která mohou být spojena s genderovými rolemi. Hluboce zakořeněné názory

spojené s genderovými rolemi mohou vést ke zvýšení zdravotních rizik. Ženy méně kouří cigarety a méně konzumují alkohol než muži. Poskytovatelé zdravotní péče věnují více času ženám než mužům. Ženy více dodržují nařízení lékařských pracovníků a pracovníci je více ovlivňují. Nejen gender, ale i socioekonomický status je důležitý pro odlišný přístup ke zdravému životnímu stylu a zdravotní péči [Jackson, William, 2006:131-136].

Podle výzkumu Simon [2002] zaměřeného na partnerský status a zdraví se u neženatých žen objevuje více symptomů deprese než u mužů. Lidé s nižší úrovní vzdělání a rodinným příjmem také častěji propadají depresím. Podle tohoto výzkumu také neženatí muži více pijí alkohol. Deprese žen a alkohol u mužů ukazuje, že manželství je prospěšné pro obě pohlaví stejně. Podle autora ovšem záleží na povaze problému souvisejícího s depresemi [Simon, 2002: 1077-1089]. Jiná studie ukázala, že sociální zdraví má vliv na kardiovaskulární onemocnění u žen. Ženy, které žily ve špatných vztazích s manželem, měly větší riziko těchto onemocnění [Kannel, 1987].

Tyto studie ukazují, že se u žen a mužů liší jejich zdraví a zdravotní chování. Pro zdravý životní styl a zdraví jsou ovšem důležité podmínky ve kterých lidé žijí. Sociálně ekonomické determinanty jsou důležité pro zdravotní stav. Sociálně-ekonomické determinanty zdraví jsou například příjem, vzdělání, zaměstnání, životní a pracovní podmínky a životní styl ovlivňují lidské zdraví. Tyto determinanty jsou ve společnosti nerovnoměrně rozloženy, vedou k nerovnostem, které mohou být také zdravotní. Ženy i muži jsou vystaveni různým zdravotním rizikům a mají různý přístup ke zdravotním službám.

Podle Evropské Unie a Státního zdravotního ústavu [Státní zdravotní ústav, 2011] žijí ženy průměrně o 6 let déle než muži. Obě pohlaví mají ovšem velmi podobnou délku prožitého zdraví v životě. Ženy

sice žijí déle, déle ovšem trpí zdravotními potížemi ve stáří. Jelikož žijí déle, potřebují větší péči ve stáří. Starají se o ně především ženy, protože pracují ve zdravotnictví a sociálních službách ve velké míře. Je u nich větší pravděpodobnost, že budou ke svému zdraví odpovědnější a že se budou starat o jiné lidi ve zdravotnictví. Podle Státního zdravotnického úřadu se dá říci, že ženy mají lepší vztah ke svému zdravému životnímu stylu než muži [Státní zdravotní ústav, 2011].

Jiné studie také naznačují, že nejen genderové rozdíly mezi pohlavími mají vliv na zdraví. Ženy jsou obecně vnímány jako ty, které podporují více emotivní vztahy. Studie Debry Umberson a jejích kolegů [2014] se zaměřuje na nerovnosti ve zdraví díky genderu, rase a vlivu špatného dětství, které má vliv na pozdější průběh života a zdraví. Na zdraví má vliv mnoho faktorů. Nemůžeme o nerovnostech přemýšlet odděleně, protože se prolínají. Autoři zjistili, že jak černé, tak bílé ženy mají větší sociální podporu blízkých a také jí více vyhledávají než muži, což souvisí se sociálním zdravím. Studie ovšem také ukázala, že černí muži mají horší zdraví než černé ženy, ty mají ale horší zdraví než bílí lidé. Tito lidé ovšem byli ovlivněni špatným prostředím, ve kterém vyrůstali. Vliv na zdraví lidí má stres a socioekonomický status, který zažívali v dětství a dospívání. Výzkum také ukázal, že podpora blízkých může snížit vliv nepřízní z dětství na zdraví [Umberson et al., 2014: 20-38]. Tento výzkum ukázal prolínání sociálního, psychického a fyzického zdraví. Špatné vztahy a rodinné podmínky zde měly vliv na psychiku člověka a následnou kumulaci i na fyzické zdraví.

### **2.3. Média a životní styl**

Tato kapitola je zaměřená na média a životní styl s ním spojený. Nastíním zde nejprve důležitost a vliv médií na dnešní společnost,



zaměřím se především na tištěná média. Média nám předkládají normy, podle kterých bychom se měli chovat, a proto se v další části této kapitoly zaměřím na zobrazování mužů a žen v souvislosti s genderovými rolemi a s tím souvisejícím zdravím a zdravým životním stylem.

Časopisy jsou jen jedním z mnoha masových médií, které nás obklopují. Významnou roli při spotřebě masových médií kromě dostupnosti hrají aktuální obsahy, které jsou přinášeny v pravidelných intervalech. Tištěná média se snaží více vyrovnat televizi, snaží se používat více fotografií, barevnější obsahy a koláže. Každé médium existuje ve společenském kontextu, který tu byl před ním. Mediální produkt může existující normy a hodnoty jak podporovat, tak kritizovat [Jirák, Köpplová, 2009: 21, 249-251].

Společné mediálnímu publiku i médiím je to, že sdílí mediální produkt. Každá mediální zpráva má obsah a tomuto obsahu můžeme přiřadit význam. Mediální obsahy mohou mít různé vlivy na různé lidi v závislosti na jedincově povaze a okolí. Sami jedinci vyhledávají mediální obsahy záměrně podle svého zájmu a jiné ignorují. Kvůli tomu, že publikum není pasivní příjemce média, které ho ovlivňuje. Není možné najít přímý vztah mezi mediálním obsahem a jeho vlivem na příjemce. Média se ovšem tvoří ve společnosti, jsou součástí kultury a zdrojem informací o společnosti [Jirák, Köpplová, 2003: 117-125].

Časopisy jsou mediálním produktem, skládají se z prvků, prvek představuje jedno vydání těchto časopisů. Vydání se poté skládá z jednotlivých článků, které jsou řazeny do rubrik, stránek a jiných tématických okruhů. Tyto tématické oblasti ovlivnila společnost a postupně se ustanovily v médiích. Časopisy životního stylu mají typické obsahy jako úpravy vzhledu, móda, cvičení, stravování či soukromí celebrit. Časopisy a média nám ukazují normy, které se objevují ve společnosti. Normy souvisejí také se zdravím, v dalších odstavcích se

pokusím popsat, jak média zobrazují ženy v souvislosti se zdravím a zdravím životním stylem.

Podle Valdové [2001] přetrvává tendence v médiích rozdělovat svět na ženský a mužský. V časopisech pro ženy se objevují články o módě, kosmetice a zdravém životním stylu. V časopisech pro muže se objevuje technika a věda. Média zobrazují ženy jako matky, milenky, manželky, pečovatelky a spotřebitelky. Nahlíží na ně jako závislé na mužích. Média nám podsouvají názor, že především ženy pečují o zdraví a zdravý životní styl své rodiny. Nepředpokládá se, že by domácí práce řešil muž, protože stejně jako vaření spadají na ženu. Domácí sféra je ukázána jako odpočinková a nenáročná oblast ženské seberealizace [Valdová, 2001: 185-194].

Média nám ukazují určité stereotypy a proti jiným se snaží bojovat. Stereotypy podle Jiráka a Köpplové [2003] znamenají klasifikaci lidí na základě jejich znaků. Tyto znaky jsou snadno rozpoznatelné pro publikum. Na základě takových znaků předpokládáme chování jedinců bez dalšího a podrobnějšího zkoumání. Zjednodušíme si tak hodnocení ostatních, tvoříme si o nich obrazy a nezajímají nás další fakta. Média nám reprezentují sociální skutečnost, ve svých obsazích reprezentují určité sociální skupiny a jejich skupinovou identitu [Jirák, Köpplová, 2003: 144-146].

Podle Jiráka a Köpplové [2003] také jedinec snadněji propadne těmto reprezentacím určitých skupin, pokud se s nimi nesešel v realitě. Obraz médií pak bere jako pravdivý, což podporuje tyto stereotypy. Média fungují jako instituce, které jsou spjaty s převažujícími názory ve společnosti a podsouvají nám tak názory rozhodujících vrstev, jejich stereotypy a dominantní hodnoty. Stereotypy utvářejí předsudky a konflikty, což je vidět v zobrazení nepracujících Romů, hloupých blondýn či policistů nebo opilých Rusů [Jirák, Köpplová, 2003: 144-150].

Určení rolí skrze gender je častou věcí, která se objevuje v mediálních textech, reklamách či filmech. Podle Olgy Komárkové [2006] jsou muži zobrazováni jako profesionálové, kteří jsou obchodně zaměřeni, dominantní, vyrovnaní, zruční, silní a mají velké ambice. Preferovanými aktivitami u mužů je řízení vozidel, vedení byznysu a sport. Ve vztahu k ženám je ochraňují, ale také jim rozkazují a hodnotí je. Naopak ženy, pokud se zajímají o kariéru, jsou zobrazeny jako kariéristky nebo hysterky. Pokud jsou nezávislé na mužích, média je zobrazují jako osamělé. Pokud jsou ukázány jako sexuální symbol, jsou atraktivní a žádoucí, ovšem také vypočitatelné a jednoduché. Ženy působí jako pečovatelky, které dbají na zdraví své rodiny [Komárková, 2006: 37-38, 125].

Tohle je podle autorky typický obraz ženských a mužských vlastností v reklamách a celkově v médiích. Objevují se zde i zcela opačné role, ale v mnohem menší míře. Existují také výjimky, záleží na typu reklamy a mediálního sdělení, jelikož jiné reklamy mohou ženy zobrazovat jako nezávislé a ne v roli pečovatelek. V těchto reklamách ženy pečují o sebe samu a je pro ně důležitý jejich vzhled a duševní pohoda.

Obraz ženy jako pečovatelky nám média podsouvají velmi často. Také většina reklam v médiích je zaměřená na ženy a ukazuje ženy jako ztělesněné pečovatelky. Žena se stará o domácnost, zdraví, čistotu, krásu, výživu nejen svou, ale také ostatních členů rodiny [TNS Faktum, 2003]. Podle Křivohlavého [2001] jsou ženy méně často zobrazovány jako kuřačky než muži. U mužů to značí nezávislost, svobodu, sílu a také zdraví. Ženy se s cigaretou objevují především ve společnosti mužů [Křivohlavý, 2001: 191-192]. Ukazuje to muže jako ty, co si sice více zahrávají se zdravím, přesto u nich kouření není zobrazeno jako nezdravé. Kdežto ženy o zdraví pečují a jsou opatrné. Obraz muže jako

„zdravého“ kuřáka je častější než obraz žen kuřáček. Cigareta u mužů se nebere jako něco zlého či nezdravého, ale ukazuje to moc a nezávislost.

#### **2.4. Cíl výzkumu**

Všudypřítomný tlak na zdravý životní styl, genderové normy a média tlačí lidi k tomu, aby se chovali podle očekávání většinové společnosti. Žena dítěti podřizuje celý svůj život. Musí přizpůsobit stravování dítěti a je pro společnost nemyslitelné, že by žena v těhotenství kouřila nebo pila alkohol. V médiích se objevují návody, jak o sebe mají ženy pečovat. Návody se objevují i v časopisech, které ženu také socializují k tomu, aby se o sebe starala tak, jak od ní společnost očekává. Média nám předkládají správné chování a společenský kontext lidi jistě ovlivňuje.

Cílem tohoto výzkumu je srovnání zdravého životního stylu pro matky a pro ženy obecně. V časopisech „Žena a život“ a „Maminka“ chci nalézt témata, která se týkají zdraví a zdravého životního stylu. Jak jsem již zmínila, pro tento výzkum jsou důležité již zmíněné tři aspekty zdraví, což je fyzické, psychické a sociální zdraví. Tyto aspekty se pokusím najít v analyzovaných článcích v časopisech. Všechny tři aspekty dohromady tvoří obraz zdravého životního stylu a já se pokusím zjistit, zda se nějak liší v časopisu „Žena a život“ od časopisu „Maminka.“

### 3. METODOLOGICKÁ ČÁST

#### 3.1. Sběr dat

Časopisy „Žena a život“ a „Maminka“ jsem si vybrala kvůli jejich čtenosti. Časopis Žena a život má přibližně 417 tisíc čtenářek na jedno vydání. Časopis Maminka má nejvíce čtenářek ve své kategorii časopisů pro těhotné ženy a matky a to průměrně 143 tisíc čtenářek na jedno vydání. Největší čtenost hned za těmito časopisy má časopis pro ženy Glanc se čteností přibližně 196 tisíc čtenářek a časopis pro matky Betyňka s 85 tisíci čtenářkami. Počet čtenářek jsem zjistila na portálu Unie vydavatelů za rok 2013 [Unie vydavatelů 2013].

Rozhodla jsem se sbírat data z článků od nejnověji vydaných časopisů. Do vzorku jsem jako poslední nejnověji vydaný článek zahrnula listopad 2013 u obou časopisů. Z časopisu „Maminka“ jsem do dat zahrnula články za celý rok, tedy leden až listopad 2013 a prosinec roku 2012. Celkem jsem měla tedy dvanáct čísel časopisu „Maminka“. Z časopisu „Žena a život“ jsem vybrala čísel patnáct. V datech jsem měla zahrnuto číslo 10 až 24, tedy od května do listopadu 2013. Kromě těchto 15 čísel jsem do dat zahrnula také speciál „Žena a život Dieta“, který byl vložený do jednoho z čísel.

##### 3.1.1. Časopis Maminka

Časopis „Maminka“ vychází jednou měsíčně. Je určen pro těhotné ženy nebo matky. Kromě článků zaměřených na děti, se zde objevují články o kosmetice, módě a linii. Často se zde objevují tipy na trávení volného času s rodinou. Tento časopis stojí 39,90 Kč a většinou má od 170 do 250 stran. Nejobsáhlejší časopisy „Maminka“ měly kolem 370 stran. Většinu titulní strany zabírá fotografie známé ženy, která je v objetí

se svým potomkem. Takové číslo obvykle obsahuje rozhovor s touto známou osobností. Tyto rozhovory se zaměřují na rodinný život, práci a životní zkušenosti této osoby. Objevují se také titulní stránky s těhotnou ženou, která si drží břicho, ale fotografie s dětmi jsou častější. Kromě článků o těhotných ženách, dětech a zdraví se objevují v časopisu ve velké míře reklamy, které jsou zaměřeny na dětské produkty jako vybavení pro kojence, hračky nebo třeba školní pomůcky. Nejčastějšími kosmetickými prostředky, které se zde objevují, jsou krémy a voňavky.

### **3.1.2. Časopis Žena a život**

Časopis „Žena a život“ vychází každých čtrnáct dní. Cena časopisu je 30 Kč a počet stran se pohybuje okolo 130 stran na číslo. Žena a život je lifestylový časopis, který je určen pro ženy ve věku 25-45 let. Objevují se zde články o módě, kosmetice, vaření, sexu, vztazích, kariéře a také dětech. V časopise se také objevují rozhovory se známými osobnostmi. Na obálce titulní strany je žena v různých pózách od modelek po různé celebrity. Pokud je na obálce celebrita, opět bude v časopisu rozhovor s ní. Tyto rozhovory se věnují podobným tématům jako časopis „Maminka“, ovšem dětem v menší míře. Titulní strana je mnohem více zaplněna textem, než je tomu v časopisu „Maminka“. V tomto časopisu se velmi často objevují články o dekorativní kosmetice, která se ovšem od časopisu předchozího časopisu liší. Tato kosmetika je výraznější, výjimkou nejsou ani temně rudé rtěnky či výrazné stíny.

### 3.2. Analýza

V tomto výzkumu používám kvalitativní metody. Kvalitativní výzkum nepoužívá statistické metody na rozdíl od kvantitativního výzkumu, který stojí na kvantifikaci [Strauss, Corbin, 1999:10]. K analýze mnou vybraných časopisů jsem použila kvalitativní tématickou analýzu.

Tématická analýza je metoda pro identifikaci, analýzu a zjištění témat v rámci dat. Tato analýza je často používaná, i když není přímo definován její postup. To může vést k tomu, že tato metoda není výslovně brána jako metoda analýzy či je prohlášena za něco jiného, jako například analýza diskurzu či obsahová analýza. Na počátku analýzy si musíme ujistit své vlastní postoje a teoretické pozice, které k tématu máme. V kvalitativním výzkumu se musíme snažit být co nejvíce objektivní a nenechat se ovlivňovat našimi předsudky. To je ovšem velmi problematizováno a spočívá v tom jedna z kritik kvalitativních výzkumů. Na rozdíl od zakotvené teorie se kvalitativní tématická analýza nezavazuje k použití určitých teoretických závazků. Není vedena žádným teoretickým rámcem, což nám dává jistou svobodu ve výzkumu [Braun, Clarke, 2006: 4-11].

Jednou z jejích výhod je její flexibilita. Poskytuje bohatý a detailní popis, a přesto komplexně zohledňuje data. V tématické analýze je důležité definovat data ve výzkumu. Můžou to být jak jednotlivé položky jako je pár rozhovorů či dokumentů nebo také obsáhlejší oblast dat, do které zahrneme všechny data, která souvisejí s výzkumem. Data si také můžeme vybrat podle toho, z jakých témat se skládají. Téma představuje něco, co se vztahuje k výzkumné otázce. Je na výzkumníkovi určit, co přesně téma je a která témata se vztahují v našem cíli výzkumu. V tématické analýze se nemůžeme řídit přesnými neměnnými pravidly, co zařadit do našich dat, je to na intuici výzkumníka. Nejdůležitější témata nemusejí být ta, která se objevují nejčastěji v našich datech [Braun, Clarke, 2006: 4-11].

Analýza dokumentů je jeden z typů kvalitativní tématické analýzy. Dokumenty se rozumí vše napsané či zaznamenané. Výhodou analýzy dokumentů je, že data mohou být zkoumána v jakémkoliv čase nezávisle na tom, kdy byla vytvořena a nejsou vystavena zkreslení v čase jako to může být u rozhovorů. Analýza dokumentů začíná definicí výzkumné otázky a definicí toho, co pro nás znamená dokument [Hendl, 2005:132-133].

Dokumenty v tomto výzkumu jsou právě ony časopisy. Mým záměrem bylo najít v časopisech takové články, které se týkají zdravého životního stylu, pod který spadají články, které se týkají fyzického, psychologického či sociálního zdraví. Tato témata pro mě znamenala mé vnější kódy, podle kterých jsem si utřídila data do skupin a metodou nůžky-papír jsem je začala dále třídit. V těchto třech tématech jsem se snažila hledat další podtémata a barevně je rozlišovat podle skupiny do které patří. Mezi fyzické zdraví jsem zařadila články o sportu, stravování a další články, které měly souvislost s fyzickým zdravím, například články o nemocích. Psychické zdraví reprezentovaly články, které psaly o duševní pohodě člověka a odbourání stresu. Sociální zdraví představuje zdravé vztahy s jinými lidmi. Tato tři témata se prolínají, protože pokud máme špatné sociální zdraví, může to vést ke stresu, který může zase vést k zhoršenému fyzickému zdraví. Jednotlivá data z časopisů jsem sbírala postupně po celý můj výzkum a začala jsem je hned v průběhu sběru analyzovat. Při sběru prvních dat se mi začala objevovat další témata, která se ukázala důležitá pro můj výzkum.



## 4. Výsledky

V této kapitole popíšu výsledky mé analýzy. Při interpretaci výsledků analýzy nejprve začnu s popisováním zobrazení zdravého životního stylu v časopisu „Maminka“ a všechna důležitá témata, která pod zdravý životní styl časopisu „Maminka“ spadají. Na to naváží zdravým životním stylem časopisu „Žena a život“. V těchto časopisech začnu popisovat nejčastěji zdůrazňované aspekty zdraví. U časopisu „Maminka“ to bude fyzické zdraví a u časopisu „Žena a život“ psychické. Na to naváží dalšími aspekty zdraví, které s těmito tématy souvisejí, což pomůže k lepšímu celkovému obrazu zdravého životního stylu. Oba tyto životní styly porovnáám a interpretuji největší rozdíly mezi nimi.

### 4.1. Časopis Maminka

#### 4.1.1. Fyzické zdraví

V časopisu „Maminka“ se zdravý životní styl soustředil především na fyzické zdraví. Z analyzovaných dvanácti časopisů „Maminka“ se právě nejvíce článků, týkající se zdravého životního stylu matek a těhotných žen, soustředilo na fyzické zdraví. Jelikož se tento časopis zaměřuje na těhotné ženy a matky, tak se dalo zaměření na fyzické zdraví očekávat. Klade se velký důraz na správnou péči o své zdraví, nejen v těhotenství, ale i po něm. Objevují se články o správném jídelníčku, pitném režimu, s tím souvisejícím dodržováním správného životního stylu či články o porodu.

Opomíjený je v tomto časopisu aktivnější sport, který se objevuje v menší míře než ostatní aspekty fyzického zdraví. Sport je zmiňován především v souvislosti s jógou, která je velmi populární jak v tomto časopisu, tak i v časopisu „Žena a život“. Objevuje se také pilates či

cvičení s dětmi. Články o sportu se soustřeďují především na cvičení před a po porodu, které mají pomoci ženě k lepšímu fyzickému stavu. Důležité je, aby se žena nepřepínala a nešla za hranice svých sil, protože pokud je těhotná, nesmí ublížit dítěti. Pokud se žena na cvičení příliš necítí, měla by spíše odpočívat. I po těhotenství by ženy měly být opatrné, protože porod je velký zásah do organismu ženy a tělo se musí vzpamatovat.

*„Pohyb je důležitý i pro psychickou pohodu. Pokud se na sportovní výkony necítíte, poslouchajte své tělo a chodte na delší procházky“ (Maminka č. 10/2013).*

V člancích, které se zajímají o sport, je zdůrazňováno psychické zdraví, protože díky sportu se žena bude cítit psychicky lépe. Především již zmiňovaná jóga je podle časopisu účinná na tělo i mysl a také může pomoci od zdravotních problémů. Důležité je také lehké posilování po porodu ke zlepšení hojení. Žádné aktivnější sporty se příliš neobjevují, protože je kladen velký důraz na opatrnost.

#### **4.1.2. Opatrnost**

Opatrnost je nejvíce zdůrazňovaným způsobem, jak dosáhnout fyzického zdraví, opatrnost souvisí také s obezřetností a prevencí. Těhotné ženy by měly být dvojnásobně opatrné než netěhotné, protože nemají zodpovědnost jen za sebe, ale i za svého potomka. Tato zodpovědnost se na ně přenáší i po porodu. I po něm si nemohou dovolit, aby se jim něco stalo, protože stále mají nějaké povinnosti a větší zodpovědnost ke svým dětem. Opatrné musejí být ve všech ohledech. Neměly by podcenit žádný příznak nemoci či jiné ohrožení jejich zdravotního stavu.

*„Měla byste mít jasno v řadě otázek. Kromě materiálního zajištění a představ o budoucím životě rodiny, samozřejmě i o vzájemném*

*zdravotním stavu....Myslete na miminko už s půlročním předstihem“ (Maminka č. 07/2013).*

Tato citace ukazuje, že žena má myslet na dítě nejen s ohledem na zdraví, ale také s ohledem na materiální zajištění. Ukazuje to mateřství jako velmi zodpovědnou věc, na kterou je třeba myslet velice dopředu. Žena musí být zodpovědná a opatrná ve všech ohledech.

Pokud mají ženy zdravotní problémy či jsou těhotné ve vyšším věku, rozhodně by podle tohoto časopisu neměly podceňovat návštěvy lékaře. Lékař může odhalit rizika a následně je zmírnit či jim předejít, což ukazuje následující citace. Především starší matky by podle časopisu také měly myslet na správný životní styl, který jim pomůže od nepříjemností při těhotenství. Důraz je kladen i na opatrnost při výběru antikoncepce, která může i nemusí ohrozit jejich další případnou snahu počít dalšího potomka. Na každého má jiný vliv a ženy by měly mít na paměti všechny klady a zápory a podle toho se rozhodnout.

*„Vyšší věk rodiček s sebou nese jistá rizika. Měla byste být v optimální fyzické kondici...Měla byste navštívit genetika, který vám pomůže určit, zda je vaše dítě ohroženo genetickou vadou“ (Maminka č. 06/2013).*

Podle časopisu „Maminka“ by ženy měly být především dost rozumné a zodpovědné na to, aby věděly, co mohou a nesmí dělat. Musejí zvážit všechna pro a proti při výběru antikoncepce, ale také například při dalším rozhodování, jak se budou chovat, aby neublížily dítěti. Ženy by také podle časopisu měly zvážit svůj šatník, protože například zcela nezdravé a nezodpovědné je nošení vysokých podpatků v těhotenství. Podle tohoto časopisu je to nezdravé i mimo těhotenství, natož pokud jsou ženy těhotné. Měly by si také dávat pozor na úrazy, zbytečné cestování a hlavně by neměly podcenit přípravu na porod a snažit se myslet dopředu. Skrze dodržování zdravého životního stylu

mohou tak předejít možným komplikacím. Na prvním místě by mělo být zdraví matky, protože podle tohoto časopisu je matka zodpovědná za zdraví její rodiny, kterou ovlivňuje.

#### 4.1.3. Pravidla ve stravování

Opatrnost souvisí i s výběrem správného stravování, které by se nemělo podcenit. Opatrnost při výběru jídelníčku byla jednou z nejdůležitějších věcí, které se s ohledem na zdravý životní styl v tomto časopisu objevovala. Zvláště těhotné ženy by měly myslet na své zdraví a na své potomky a podle toho jíst zdravě. Tento časopis dává jasná pravidla, jak se stravovat. Důležitou věcí je dodržování pitného režimu, který je základ dobrého životního stylu. V časopise se ovšem pitný režim soustředí především na potomka, kterého by ženy měly vychovávat k dodržování pitného režimu a především k pití čisté vody, která je pro zdraví člověka nejlepší. Nejen matky, ale i kamarádi či sourozenci slouží jako vzor, protože děti je napodobují a skrze ně si mohou osvojit špatný životní styl jako je například pití příliš sladkých nápojů.

*„Když mají děti kolem sebe milovníky slazených nápojů, může se stát, že si velmi rychle osvojí tyto nezdravé chutě. Myslete na jeho dosud ne zcela vyvinutou trávicí soustavu a také ledviny, které musí všechno „přefiltrovat“ , a naučte svého potomka pít „obyčejnou“ pitnou vodu již od začátku“ (Maminka č. 03/2013).*

Ženy by měly myslet na své zdraví během těhotenství a kojení a neměly by podléhat falešným představám či reklamám. Například by si neměly myslet, že nápis „light“ představuje zdravý nápoj. Stejně tak by se měly soustředit hlavně na kvalitu nejen nápojů, ale i potravin. Kromě dodržování správného pitného režimu je kladen důraz na správné stravování. V časopisu „Maminka“ se objevuje mnoho doporučení, které potraviny by měly matky či těhotné ženy jíst a které nikoliv. Správný

jídelníček pomáhá k lepší imunitě, která je pro těhotné ženy i pro jejich děti velmi důležitá. Díky imunitě se snižují rizika v těhotenství. Na prvním místě by pro správný životní styl měla být kvalita potravin a hlavně jejich rozmanitost.

*„Jestli chcete dopřát své rodině to nejlepší, nezapomínejte na kvalitní suroviny, protože vše, co přidáte do jídla, má vliv nejen na výslednou chuť, ale také na zdraví“ (Maminka č. 10/2013).*

Časopis klade důraz na to, aby ženy nehleděly na cenu, ale vybíraly suroviny hlavně podle kvality, protože by jako správné matky měly dbát na zdraví své rodiny bez ohledu na finanční situaci. Kupování zbytečně sladkých nápojů a cukrovinek či příliš mastných a nezdravých uzenin je nezdravé a špatné. Ženy by se měly podle tohoto časopisu soustředit na nákup zdravých biopotravin. Časopis nebere příliš v úvahu finanční situaci matek, protože ne všechny si mohou dovolit kupovat biopotraviny. Podle časopisu tím ale ženy vlastně naopak ušetří, protože děti a celá rodina pak budou zdravější.

Podle časopisu „Maminka“ je špatná strava hlavní příčinou většiny nemocí. Opět je zde důležitá prevence a opatrnost, protože tak mohou ženy zjistit, co jim v těhotenství chybí a napravit to správným stravováním. Například vysoký tlak v těhotenství lze ovlivnit právě skrze správné stravování. Stejně tak po porodu může správná životospráva ulevit od potíží souvisejících s navrácením těla do původního stavu. Pokud naopak otěhotnět nemohou, je změna životního stylu a vyšetření u lékaře ukázána také jako správná cesta. Stejně tak je důležitá psychika při snaze otěhotnět. Správný jídelníček s vyváženou stravou vede podle časopisu „Maminka“ také k lepší psychice.

#### 4.1.4. Ženy jako vzor

Psychické zdraví není tolik zdůrazňováno jako zdraví fyzické, ani ve stejné míře jako tomu bude v časopisu „Žena a život“, ale přesto spolu tyto kategorie souvisí. S porodem a těhotenstvím souvisí strach a stres. Stres i strach mají neblahý vliv na fyzické zdraví a ženy tyto nepříjemné pocity lépe překonají, pokud mají podporu rodiny a známých. Důležité je podle tohoto časopisu radost z potomka, která překoná deprese i bolest při a po porodu. Pozitivní myšlení vede k lepšímu psychickému stavu. Ženy by měly myslet dopředu pozitivně a pokud se jim něco nedaří, tak se kvůli tomu netrápit.

*„Nemá cenu užírat se strachem, co všechno se může přihodit. Pozitivní myšlení má obrovský vliv na životní pohodu a také výkony které podáváme“ (Maminka č. 08/2013).*

S pozitivním myšlením se lépe odbourává stres. Ženy by se měly smířit se svou nedokonalostí a přijmout, že i když potřebují občas pomoci, jsou stále dobré matky. Přílišné stresování má neblahý vliv na psychické i fyzické zdraví. Další důležitou věcí je, aby ženy myslely kromě své rodiny i na sebe a pokud trpí stresem, tak například jóga či nějaký koníček jí podle tohoto časopisu pomůže. Stres se netýká jen dospělých, ale mohou jím trpět i děti, a proto je důležitý správný přístup k výchově dětí.

Tento časopis dává matkám přesné návody, jak správně vychovávat své děti. Je zde zdůrazněno, že špatné vztahy v rodině vedou ke stresu, který vyústí ve špatné zdraví. Ženy jsou pro své potomky vzorem a mají za ně odpovědnost, protože se je děti snaží napodobovat. Vše co ženy dělají by měly dělat s ohledem na své děti. Nenapodobují jen naše stravování, jak bylo v časopisu také zmíněno, ale i naše zlovyky a špatné chování. Tedy celý životní styl matek, ale i otců či dalších blízkých členů rodiny.

Zlozvyky jsou hlavním problémem, kterému se mohou děti skrze své matky naučit. Časopis „Maminka“ se takovým zlozvykům snaží předejít skrze rady a návody ve výchově. Pokud k sobě matky budou příliš kritické a budou příliš často řešit svůj vzhled, jejich děti si toto chování také osvojí. Matky by hlavně pro své dcery měly být vzorem, jak být silnou a zdravou ženou. V časopisu je zdůrazněno, že matky jsou schopné zvládat plno věcí a stejně tak zvládnou výchovu potomka.

*„Jestliže k sobě budete příliš kritická, může se stát, že vaše pětiletá holčička bude dělat totéž. Stát u zrcadla a zkoumat, jestli není ošklivá, malá, kolik má vlasů a podobně. Tyto návyky mohou být spouštěčem anorexie, bulimie a dalších nemocí“ (Maminka č. 09/2013).*

Stejně tak pokud se budou nezdravě stravovat či své problémy budou zajídat jídlem, jejich dětem to může způsobit nadváhu. Také mohou „okoukat“ přílišné požívání alkoholu, cigaret či kávy. Dalším problémem jsou příliš časté hádky mezi partnery, které nejen zvyšují stres dětí, ale také ukazují nezdravé vzorce chování.

Důležité pro sociální i psychické zdraví je snaha vyřešit vše v klidu a domluvou. Pokud udělá dítě něco špatně, tak bychom ho na to měly upozornit a vynadat mu. Pokud se naopak něco povede, tak ho pochválit. Pokud se matky snaží vychovávat malé děti, měly by být trpělivé, protože menší děti nejsou tak pozorné. Jak matky, tak otcové by si měli při komunikaci se svými dětmi hlídat emoce, protože křičením se nic nevyřeší a může to výchovu jen poškodit. Správná výchova v toto časopisu stojí na správné komunikaci, která je základem. Bez správné komunikace to podle tohoto časopisu nefunguje a fungovat nebude.

V tomto časopisu se stále hovoří o matkách jako o těch, co primárně předkládají dítěti vzor, jsou hlavními vychovatelkami a nejvíce o dítě pečují. Objevují se ale také články, které matky upozorňují na to, že i jejich partner je ten, který se také dokáže postarat o dítě. Na výchově se

podílí nejen matka, ale i otec. Opět zase závisí na komunikaci, aby se partneři domluvili. Podle tohoto časopisu otec i matka přinášejí do výchovy tradiční role, které dítě potřebuje, protože potřebuje vzor jak od muže, tak od ženy pro svůj správný zdravý vývoj. Tento časopis dokonce v jednom článku ukazuje rčení:

*„Matka je mostem k sobě, otec je mostem do společnosti“  
(Maminka č. 11/2013).*

Toto přísloví ukazuje tradiční rozdělení ve společnosti. Kde žena se stará o citovou stránku výchovy a dítěti uspokojuje fyziologické a emoční potřeby. Naproti tomu otec podle tohoto časopisu přináší dítěti výzvy, rizika a podporují v dítěti projevy odvahy. Celý časopis „Maminka“ podporuje toto tradiční rozdělení, ale nevidí ani problém v tom, když například na rodičovské dovolené zůstane otec. Také se některé články snaží bojovat proti diskriminaci otců u soudu při rozdělení péče o děti při rozvodu či v komunikaci s lékaři a jinými odborníky, kteří většinou všechny komentáře směřují k matkám. Rodiče by měly své děti učit k toleranci a rovnosti. Pokud si chlapec chce hrát s panenkami, rodiče by ho měli nechat a neměli by mu to zakazovat. To samé platí naopak u dívek.

Správné vztahy v rodině podporují psychickou pohodu, díky které se budou děti cítit lépe. Pokud se budou cítit lépe a nebudou ve stresu, budou mít menší zdravotní problémy. Podle časopisu „Maminka“ by se ženy měly snažit dělat vše správně. Pokud ovšem nedokážou dělat všechno dokonale, není to takový problém, protože není ostuda být nedokonalé matky a stačí říct partnerům či rodině o pomoc. V tomto časopisu se kladl velký důraz na fyzické zdraví a s tím související opatrnost. Opatrnost se promítá nejen do prevence či do jídelníčku, ale také do výchovy dětí a s tím souvisejícího sociálního zdraví. Ženy by měly být opatrné ve svém chování a ve výchově dětí, protože jsou to



právě děti, které si skrze ně osvojí špatné či dobré návyky. Tyto návyky se netýkají pouze zdravého životního stylu, ale také chování.

## 4.2. Časopis Žena a život

### 4.2.1. Psychické a fyzické zdraví

V časopisu „Žena a život“ hrálo hlavní roli na rozdíl od časopisu „Maminka“ především psychické zdraví, které se ovšem dost prolíná se zdravím fyzickým a také sociálním. Většina článků, které jsem analyzovala zohledňovaly aspekt psychického zdraví, ať byly zaměřené na sportování, nemoci, jídelníček či na vztahy mezi partnery. Sportovní aktivity jsou důležité nejen pro krásu a krásné tělo, ale také pro lepší psychiku. Ve většině článků o sportu bylo zmíněno, že sport přináší radost z pohybu díky které se celkově cítíme lépe.

*„Cvičení proměnilo nejen moji postavu, ale taky náladu: dodalo mi pozitivní energii, takže mám více elánu a doma se nehádáme“ (Žena a život:Dieta č. 11/2013).*

Tento úryvek ukazuje příklad toho, co lze nalézt téměř ve všech článcích tohoto časopisu. Klade se velký důraz na cvičení, které spadá do fyzického zdraví, ale vždy je zdůrazněno, že díky cvičení budeme mít lepší psychické zdraví. Podle tohoto časopisu stres a úzkost vede k většímu ukládání tuku a pokud budeme cvičit, naše tělo se nám má odvděčit lepší náladou, více energií a samozřejmě také vypracovaným tělem. Takže se kategorie fyzického a psychického zdraví v tomto časopisu hodně prolíná a nemůžeme myslet na jedno bez druhého.

Ze sportovních aktivit je opět zdůrazněna jóga, která je i v tomto časopisu populární. Jóga je nejen fyzické, ale i psychické cvičení, které

pročistí tělo od negativních věcí. V tomto časopisu reprezentuje také způsob toho, jak si ženy můžou zvýšit sebevědomí či jak díky ní mohou nahlížet na svět z pozitivní stránky. Není ovšem jediným převládajícím sportem jako tomu bylo v časopisu „Maminka“. Kromě ní se tu objevují i jiné aktivnější sporty jako box, tanec, běhání či různé posilování. Na rozdíl od časopisu „Maminka“ není kladen důraz na přílišnou opatrnost při sportování. Je to dáno tím, že v časopisu „Maminka“ se klade důraz na cvičení v souvislosti s těhotenstvím, které je zásahem do organismu, a tak na sebe musí být opatrné, protože mají zodpovědnost za své dítě.

Kromě sportu v souvislosti s psychickým zdravím se klade důraz na zdravý jídelníček. Zdravé stravování spolu s dodržováním pitného režimu vede nejen ke zdravému tělu, ale také opět k lepší psychice. Pít by měly ženy podle tohoto časopisu opět vodu, protože je nejzdravější a tělo jí nejvíce potřebuje. Dodržování zdravého životního stylu je dobré nejen pro fyzické zdraví, ale i pro psychické.

*„Nedostatek vody v organismu stojí i za mnohými zdravotními problémy. Projevuje se únavou, bezdůvodným podrážděním a hněvem“ (Žena a život č. 15/2013).*

Pitný režim a správná strava má odbourat deprese, špatnou náladu a má přinášet štěstí, pohodu a více energie. Zdravé sportující ženy dodržující zdravý životní styl jsou v tomto časopisu ukázány jako šťastné a krásné. Pro dodržování zdravého životního stylu je důležité chodit na procházky na vzduch a na Slunce. Nejen skrze Slunce, ale i skrze stravu by ženy měly mít dostatek vitamínů. Vitamíny a sluneční svit totiž také snižují riziko depresí a špatné nálady.

V souvislosti s fyzickým zdravím se opatrnost a prevence objevuje v případě nemoci rakoviny prsu. Tato nemoc je zmíněna v souvislosti s celebritou Angelinou Jolie, která v tomto časopisu představuje inspiraci ostatním ženám a ukazuje jim vzor, pokud by měly tento problém. I při

vážných nemocích je důležité se nestresovat, protože stresování podle časopisu „Žena a život“ ničemu nepomůže. S tělem je při vážné nemoci také nutné léčit i duši. Čtenářky se mohou cítit jako slabé ženy, které nezvládají svou roli. Neměly by dávat sami sobě vinu, pokud jsou nemocné. Pokud trpíme nemocí, měly bychom myslet především na sebe a nechat si pomoci od druhých. Starat se o své zdraví by měly ženy i v souvislosti s věkem, který jejich tělo proměňuje. Další důležitou věcí je plánování rodičovství. I když v tomto časopisu prevence a opatrnost není tak důležitým a hlavním tématem jako v časopisu „Maminka“, přesto se zde objevují podobná témata a doporučení v souvislosti s těhotenstvím či zdravotními problémy.

#### **4.2.2. Cítit se dobře, vypadat dobře**

Dalším důležitým tématem objevujícím se v tomto časopisu je, že pokud se žena bude cítit psychicky dobře, bude tak i vypadat. Je jistě důležitý již zmíněný sport, který vytvaruje tělo, ale pokud se žena skrze něj bude ještě navíc cítit lépe a krásně, je to velmi důležité, protože tak bude působit i na svoje okolí a bude tak i skutečně vypadat. Podle časopisu „Žena a život“ je důležitá spokojenost sama se sebou. Pokud bude žena spokojená, bude vyzařovat lepší energii do okolí, které jí tak bude i vnímat.

*„Měly bychom být rády, že nejsme perfektní, a přestat se honit za nedosažitelným ideálem. Může to znít zvláště, ale dokonalé ženy nepatří mezi šťastné“ (Žena a život č. 13/2013).*

Kromě smíření se sama se sebou by ženy měly přijmout svou nedokonalost, protože se poté nebudou honit za přehnanými ideály a budou šťastnější a vyrovnané. Podle tohoto časopisu není zdravé honit se za něčím, čeho nikdy nedosáhneme. Skrze své aktivity jako je sport a správný životní styl se mohou dokonalosti přiblížit. Přesto by to neměl být

primární cíl. Důležité by mělo být, zda to ženy naplňuje a pomáhá to jejich psychice. Tato nedokonalost není myšlena jen skrze vzhled, ale i skrze partnerské vztahy či výchovu dětí.

*„Vždyť muži nejsou hloupí. Nehledají jen reprezentativní krásu, ale hlavně chtějí mít vedle sebe pohodovou partnerku. To je důvod, proč se k nikomu nepřipodobňuji, ani nehledám ideál, který bych kopírovala. Jsem zkrátka sama sebou“ (Žena a život č. 11/2013).*

Důležitou věcí, která se v tomto časopisu objevuje je vzor celebrit. Kromě již zmíněného případu s nemocí rakoviny prsu, dávají celebrity ženám vzor skrze svůj vzhled. Celebrity, které jsou například již starší, ale stále vypadají dobře, ukazují čtenářkám vzor, jak vypadat. I v těchto článcích se klade důraz na to, aby byly čtenářky především šťastné a sebevědomé stejně jako jejich slavné vzory, že to vyřeší všechny další problémy. Tyto vzory ovšem mohou ale ukázat přílišnou touhu po dokonalosti, která je přitom dosažena skrze plastické operace či nereálné fotografie. Celebrity v těchto časopisech jsou na fotkách vždy upravené nejen kosmetikou, ale i grafickými programy.

Na jednu stranu se v tomto časopise objevuje mnoho rad jak přijmout sama sebe, jak být spokojená sama se sebou, taková jaká jsme. Klidně i nedokonalá. Na druhou stranu je zde také mnoho rad, jak se co nejvíce přiblížit dokonalosti. Pokud se objeví nějaká nedokonalost, máme jí schovat pod oblečení a být soudné či zamaskovat make-upem.

*„Ať máte s pletí jakékoli trápení, nedovolte, aby ho odhalilo vaše okolí. Na každý problém existuje kamufláž“ (Žena a život č. 10/2013).*

Kosmetika je v tomto časopisu velmi důležitá, protože se ženy díky ní mají cítit lépe. Krásu si tento časopis spojuje se štěstím, protože ženy jsou spokojené pokud jsou krásné. Nestačí se tedy dobře pouze cítit, ale také je nutné o sebe pečovat, protože díky tomu získají sebevědomí. Díky

tomuto sebevědomí a vědomí, že o sebe pečují pak budou skutečně krásně vypadat a cítit. Problém může nastat v reakci okolí, protože podle obrazu ženy v tomto časopise, je důležité, co si myslí okolí. Pokud ženu bude okolí hodnotit kladně, bude se žena cítit dobře.

*„Pro hubnoucího člověka podpora okolí zvětšuje šance na úspěch a dává mu pozitivní energii. Navíc pro úspěšné hubnutí je důležitá psychická pohoda“ (Žena a život č. 13/2013).*

Stejně je tomu naopak, negativní reakce okolí mohou vést k negativnímu hodnocení sebe sama. Šance na úspěch v hubnutí, práci či jiném úspěchu souvisí s podporou rodiny a blízkých přátel. Pozitivní myšlení a spokojenost tomu podle tohoto časopisu může předejít negativnímu hodnocení od ostatních. Pozitivní lidé na ostatní působí mnohem lépe. Důležité je neřešit malichernosti a zaměřit se na to, co skutečně můžeme změnit. Nejen ve vzhledu, ale i v našem vystupování či chování k ostatním lidem.

#### **4.2.3. Zdravé sobectví**

Jak jsem již zmínila v předchozí kapitole, je důležité být sama sebou, protože to přináší duševní pohodu, která je důležitá pro psychické i fyzické zdraví. Tento časopis ženám také ukazuje, že je zdravé být občas sobecká a myslet sama na sebe. Ženy by neměly zbytečně podléhat pravidlům či nařízením, protože je důležité, aby se necítily příliš ve stresu.

Tento časopis stejně jako časopis „Maminka“ v sociálním zdraví vidí důležitou komunikaci. Správná komunikace pomáhá k dobrému sociálnímu i psychickému zdraví. Objevují se tu také články o vztazích či rodině, ale klade se větší důraz na potřeby ženy. Ženy v tomto časopisu by si také měly nechat pomoci, pokud něco nezvládají, na rozdíl od

časopisu „Maminka“ by se také neměly bát být sobecké. Důležité je ujasnit si vlastní cíle a jít si za tím. Měly by na sobě stále pracovat, ale ne pro druhé, ale kvůli sobě. Je sice důležité myslet i na druhé, protože to také podle časopisu přináší radost. Stále jsou to ovšem ženy, které jsou sami o sobě důležité a měly by myslet na své potřeby.

*„Svoje děti miluju, ale taky mi dělá dobře se seberealizovat“ (Žena a život č. 20/2013).*

Spokojené ženy si uvědomí, kdy se starat nemusejí a kdy mohou nechat něco plavat. Podle časopisu nás vliv okolí dosti ovlivňuje, ale nemělo by to nikoho brzdit v tom, co chce dělat. V tomto časopisu se objevují i články o mateřství, samozřejmě ne v takové míře jako v časopisu „Maminka“. Tyto články zohledňují také zdravou psychiku a hlavně zdravé vztahy mezi rodinou a jinými lidmi. Žena se nemá příliš obětovat jiným, pokud to není schopná udělat i pro sebe. Objevují se zde dokonce články, podle kterých příliš starostlivá žena ztrácí svou přitažlivost. Udělat první i poslední pro partnera i děti nepřináší nic dobrého a může to dokonce narušit vztah. Ženy se nemusí cítit příliš oceněné a muži to budou brát jako samozřejmost. Důležité pro psychické i sociální zdraví ženy v časopise „Žena a život“ je umět říci ne.

*„Nemůžu, nezvládnou, nemám čas...Tahle slova se naučte nazpaměť a hlavně se je nestyděte použít pokaždé, když vás ostatní budou zahrnovat svými přáními“ (Žena a život č. 13/2013).*

To, že ženy někdy něco nezvládnou či prostě dělat nechtějí není ukázáno jako slabost, ale jako jejich síla. Ony samy se mohou rozhodnout, co dělat chtějí a co ne. Aby měly zdravé vztahy, musí umět být někdy sobecké a upřednostňovat sebe před ostatními. Psychické zdraví se prolíná se zdravím jak fyzickým, tak sociálním. Žena, která se cítí dobře podle tohoto časopisu lépe zvládá všechno ostatní. Fyzická

aktivita by měla přinášet radost, stejně tak vztahy s jinými lidmi by ženy neměly zbytečně stresovat.

## 5. Závěr

Obraz zdravého životního stylu časopisu „Maminka“ a „Žena a život“ se značně liší. Již od počátku analýzy bylo znát, že časopis „Maminka“ se zaměřuje především na fyzickou stránku zdraví. Naopak časopis „Žena a život“ klade důraz naopak na psychickou stránku, která se ovšem prolíná se zdravým fyzickým i sociálním. Všechny tři aspekty zdraví – fyzické, psychické i sociální se částečně prolínají v obou časopisech, v časopisu „Žena a život“ je tomu ovšem v mnohem větší míře.

Časopis „Maminka“ klade důraz na opatrnost, která souvisí nejen se zdravým jídelníčkem, opatrným sportem či opatrností v prevenci u lékaře. Na opatrnost se klade důraz i při výchově dětí, protože žena je ukázaná jako vzor. Nemá zodpovědnost pouze za sebe, ale i za své dítě. Zvláště vzhledem k tomu, aby neublížila dítěti či ho špatně neovlivnila, je důležitá opatrnost. V časopisu „Žena a život“ nic takového nenalezneme. Sport je aktivnější, zdravý jídelníček je sice velmi podobný jako v „Mamince“, ale nenalezneme tu tolik zmiňovanou opatrnost. Vše v tomto časopisu souvisí s tím, že pokud se žena cítí krásně, bude tak i vypadat. A naopak pokud bude pro svůj vzhled něco dělat, tak se jí snaha odmění krásným tělem a zdravou psychikou.

V „Ženě a život“ je vzhled velmi důležitý. V časopisu „Maminka“ nehraje tolik roli. Jak jsem již zmínila, na jednu stranu by žena měla být spokojená sama se sebou a nedbat na to, co se od ní očekává. Na druhou stranu jako by to neplatilo, co se týče vzhledu. Pokud je žena nedokonalá, make-up, sportování a správný jídelníček vždy pomohou. Důležité v sebehodnocení ženy je širší okolí, které ženu také hodnotí a které může mít špatný i dobrý účinek na psychický stav ženy. V časopisu „Maminka“ širší okolí nehraje téměř žádnou roli, vzhled není natolik důležitý, důležitý je již zmíněný fyzický stav. Ženy – matky jsou krásné, protože jsou matkami a ne proto, že by o sebe musely příliš pečovat.



Pokud je z jejich okolí někdo důležitý, je to jejich dítě, ke kterému mají zodpovědnost a měly by se chovat tak, aby dávaly co nejlepší vzor.

Sociální zdraví hraje důležitou roli v obou časopisech. V časopisu „Maminka“ je tomu kvůli již zmiňovanému vzoru, který předkládají dětem. V časopisu „Žena a život“ hraje důležitou roli jisté sobectví. Žena má myslet především na sebe a poté na děti či partnera. Ženy, které příliš pečují o rodinu a málo o sebe, ztrácejí jsou přitažlivost. Nejen skrze vzhled, ale také skrze jejich touhu po dokonalosti ve zbytečnostech. Tyto zbytečnosti jsou podle časopisu „Žena a život“ například dokonale uklizená domácnost, vždy perfektně navařeno a také vyhovění požadavkům dětí či partnera za každých okolností. V tomto časopisu by ženy měly být vzhledově, co nejdokonalejší, ale také nad věcí a pohodové, co se týče těchto ostatních věcí jako je starost o rodinu a domácnost. Umět říci ne a nechat si čas pro sebe je klíčové pro zdravé vztahy a s tím související psychiku. To jsem našla i v časopise „Maminka“, ale rodina a starost o děti byla vždy přednější.

Obraz zdravého životního stylu v obou časopisech poskytuje ženám také rady, jak pečovat o sebe i jejich blízké. Časopis „Maminka“ ukazuje ženy jako opatrné a obětavé v každém směru. Péče o fyzické zdraví, správný jídelníček a prevence s tím související je nejdůležitější pro správný zdravý životní styl. Stejně jako obětavost v péči o své blízké. Časopis „Žena a život“ ukazuje psychické zdraví jako klíčové. Zdravý životní styl v časopisu „Žena a život“ klade důraz na psychické zdraví, které se velmi prolíná se zdravým fyzickým. Jako zdravé je tu ukázané i jisté sobectví. Protože by ženy měly myslet především na své cíle a potřeby, teprve pak na ostatní. V časopisu „Maminka“ je tomu přesně naopak.

## 6. Seznam použité literatury a pramenů

Bourdieu, Pierre. 1998. *Teorie Jednání*. Praha: Karolinum.

Braun, V., Clarke, V., 2006. „Using thematic analysis in psychology.“ *Qualitative Research in Psychology*. [online]. (3) 2. Pp. 77-101. [cit. 3.2.2014]. Dostupné z: [http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/thematic\\_analysis\\_revised\\_-\\_final.pdf](http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/thematic_analysis_revised_-_final.pdf)

Calnan, Michael. 2004. „Lifestyle and its social meaning“. Pp. 60-65 in Michael Bury, Johnatan Gabe. *The sociology of health and illness*. Cambridge: Polity Press.

Cockerham, William. 2005. „Health lifestyles theory of agency and strukture“. *Journal of Health and social behavior*. (46): 51–67.

Cockerham, William. 2007. *Social causes of health and disease*. Cambridge: Polity Press.

Conrad, Peter. 2007. *The medicalization of society*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.

Dufková, Jana, Urban, Lukáš, Dubský, Josef. 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk.

Hendl, Jan. 2005. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, s. r. o.

Jackson, Pamela, Williams, David. 2006. „The intersection of race, gender and SES.“ Pp.131-162 in Amy J. Schulz, Leith Mullings. *Gender, race, class and Health: intersectional approaches*. San Francisco: Jossey-Bass.

Jirák, Jan, Köpplová, Barbara. 2003. *Média a společnost*. Praha: Portál, s. r. o.

Jirák, Jan, Köpplová, Barbara. 2009. *Masová média*. Praha: Portál, s. r. o.

- Maříková, Hana, Vohlídalová, Marta. 2007. *Trvalá nebo dočasná změna? Uspořádání genderových rolí v rodinách s pečujícími otci*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
- Kannel, W.B. 1987 The new perspectives on cardiovascular risk factors. *American Heart Journal*. (114): 1211-1220.
- Komárková, Olga. 2006. *Gendrovoé stereotypy v reklamních textech*. Praha: Univerzita Karlova.
- Křivohlavý, Jaro. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, s. r. o.
- Mayall, Berry. 2005. „Kepping healthy at home and school, it's my body, so it's my job.“ Pp. 324-325 in Mary Ann Elston, Lidsay Prior, Ellen Annandale. *Medical work, medical knowledge and health care*. Seattle: Wiley-Blackwell.
- Oakeyová, Ann. 2000. *Pohlaví, gender a společnost*. Praha: Portál, s.r.o.
- Parusniková, Zuzana. 2000. „Biomoc a kult zdraví“. *Sociologický časopis* (36): 131-142.
- Simon, Robin W. 2002. *Revisiting the Relationships among Gender, Marital Status, and Mental Health*. Chicago: University of Chicago.
- Státní zdravotnický úřad. „Rovnost žen a mužů ve zdraví – Gender Equity in Health“. 2011. [online]. Praha: *Státní zdravotnický úřad*. [cit. 10.2.2014]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/rovnost-zen-a-muzu-ve-zdravi-gender-equity-in-health>.
- Strauss, A., Corbin, J. 1990. *Základy kvalitativního výzkumu*. California: Sage.

- Šafr, Jiří. 2008. *Životní styl a sociální třídy: vytváření symbolické kulturní hranice diferenciací vkusu a spotřeby*. Praha: Sociologický ústav AV ČR
- Valdrová, Jana. 2001. „Stereotypy a kliše v mediální projekci genderu“. *Sociologický časopis*. (37): 183-205.
- Tinklin, T., Croxford, L., Ducklin, A., Frame, B. 2005. „Gender and attitudes to work and family roles: the views of young people at the millenium“. *Gender and Education*. (17): 129-142.
- TNS Factum. 2003. *Obraz ženy v médiích a reklam a jeho vliv na veřejné mínění o rovnosti mužů a žen*. Praha: TNS Factum..
- Trampota, Tomáš, Vojtěchovská, Martina. 2010. *Metody výzkumu médií*. Praha: Portál s. r. o.
- Umberson, D., Williams, K., Thomas, P., Liu, H., Thomeer, M. B. Race, *Gender, and Chains of Disadvantage: Childhood Adversity, Social Relationships, and Health*. 2014. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol. 55(1) 20-38.
- Unie Vydavatelů. 2013. „Výzkum čtenosti“. [Online]. Praha: *Unie vydavatelů*. [Cit. 16. 11. 2013]. Dostupné z: [http://www.unievydavatelu.cz/gallery/files/MP\\_2-3-013Prezentace\\_v09m.pdf](http://www.unievydavatelu.cz/gallery/files/MP_2-3-013Prezentace_v09m.pdf).
- World Health Organization. 2011. „Presentation: Designing the road to Berger health and well-being in Europe“. [online]. Austria: *World Health Organization Europe*. [cit. 12.1.2014]. Dostupné z: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/152184/RD\\_Dast ein\\_speech\\_wellbeing\\_07Oct.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dast ein_speech_wellbeing_07Oct.pdf)
- World Health Organization. 2003. *Social Determinants of health: The solid fact*. Denmark: World Health Organization.

## 7. Resumé

This project focuses on how is healthy lifestyle presented in woman magazines. I compare two magazines for better understanding this problematic. The first one, 'Maminka' , is a representative of magazines for pregnant women and mothers. The other one is 'Žena a život' which is focused on women in general. There were two important factors for picking the right magazines – number of readers and what are they focus on.

Magazines can give woman a certain guideline, which can even be followed unconsciously by it's readers. The main purpose of this project was to find out if there are any differences in presentation healthy lifestyle in those two magazines and what kind of health standards it gives to women. In theoretical part of my research I discuss the definition of health and with that related lifestyle. Next I'm interested in gender and media related with health. Healthy lifestyle was divided into three aspects - physical, mental and social health. These aspects are interrelated.

The main finding of my project is that in 'Maminka' the image of a healthy lifestyle is primarily focused on physical health and related care and prevention. On the other hand magazine 'Žena a život' focused more on mental health which also affects psysical and social health. This project have shown the main differences appearing in the concept of healthy lifestyle and representation of healthy woman. The 'Maminka' magazine shows woman caring about her own health but more importantly about her family's health. Vice versa 'Žena a život' shows woman rather like a person who must go for her goals. Mental contentment is the key to everything else here.