ORIGINAL ARTICLE

ŽIVOTNÍ STYL PŘÍSLUŠNÍKŮ CÍRKVE JEŽÍŠE KRISTA SVATÝCH
POSLEDNÍCH DNŮ

Life style of members of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints

Helena Michálková, Valérie Tóthová, Lucie Rolantová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, katedra ošetrovateľství

Summary

Due to the migration, multicultural society is formed. The multicultural approach calls for trans-cultural understanding the society groups and individuals, which means an intersection of cultures. The professional nursing activity, which is focused on taking care of and helping individuals and groups with different cultures assumes knowledge and understanding of different cultures and non-standard conditions, and strengthening of interactions between nurses and individuals with different cultures, which requires mutual understanding, recognition, accepting and cooperation.

The contribution presented here is aimed at members of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints colloquially referred to as the "Mormon Church". The members of this church claim to be the only Christian Church authorized by Jesus Christ. The church was established in the USA in 1830. In the Czech Republic, it was recognized in 1990.

One of targets of the research project, which was financed by the Internal Grant Agency of the Czech Ministry of Health, was mapping of specific features of the style of life of members of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints living in the Czech Republic.

The quantitative research examination was carried out with the help of a questionnaire, which was distributed among individual members of the the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. The total number of all the questionnaires issued was of 300. For the data analysis, 161 questionnaires were used, which is a 53.7% rate of returns. In the present contribution, we considered principles of healthy food, consumption of alcohol, tobacco products, sleep and relaxation and physical activity.

The research results demonstrated that the members of the the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints adhere to healthy life style, refuse all the types of narcotic substances (coffee, black or green tea, alcohol and tobacco) and spend their time together with their families, either actively sporting or reading books. They consider their health as a God's gift, which must be protected. The belief in God supports their healthy life style.

Key words: multicultural nursing – trans-cultural nursing – Mormons – the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints – style of life – food

Souhrn

Vlivem migrace dochází ke vzniku multikulturní společnosti. Multikulturalita vyžaduje transkulturní chápání společnosti, skupin a jednotlivců, což znamená průnik jednotlivými kulturami. Profesionální ošetrovateľská činnost, která je zaměřená na péči a pomoc jedincům a skupinám s různou kulturou, předpokládá poznat a pochopit odlišnou kulturu a nestandardní podmínky, posilovat interakce mezi

sestrami a jedinci s odlišnou kulturou, jež vyžaduje vzájemné pochopení, poznávání, akceptování a spolupráci.

Tento příspěvek je orientovaný na příslušníky Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů, kteří se nazývají „mormoni“. Příslušníci této církve se považují za jedinou křesťanskou církev oprávněnou Ježíšem Kristem. Církev byla založena v roce 1830 v USA. V České republice byla uznána v roce 1990.

Jedním z cílů výzkumného projektu, který byl financován Interní grantovou agenturou Ministerstva zdravotnictví České republiky, bylo zmapovat specifika životního stylu příslušníků Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů žijících v České republice.

Kvantitativní výzkumné šetření bylo provedeno pomocí dotazníku, který byl distribuován mezi jednotlivé příslušníky Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů. Celkový počet všech rozdaných dotazníků činil 300. K analýze dat jsme využily 161 dotazníků, což je 53,7% návratnost. V tomto příspěvku jsme se zaměřily na zásady zdravého stravování, konzumaci alkoholu a tabákových výrobků, na spánek a relaxaci a na fyzickou aktivitu.

Výsledky výzkumu potvrdily, že příslušníci Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů dodržují zdravý životní styl, odmítají všechny druhy omamných látek (kávu, černý či zelený čaj, alkohol a tabák) a svůj volný čas tráví s rodinou buď aktivně sportem, nebo čtením knih. Svě zdraví považují za dar od Boha, které musejí chránit. Víra podporuje zdravý životní styl.

Klíčová slova: multikulturní ošetřovatelství – transkulturní ošetřovatelství – mormoni – Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů – životní styl – výživa

ÚVOD

Multikulturní péče je v současném globalizovaném světě velmi aktuální. Zdravotnický personál se s příslušníky minorit setkává stále častěji. Pro poskytnutí kvalitní ošetřovatelské péče je nezbytné znát specifika a potřeby, respektovat kulturní a náboženské odlišnosti příslušníků jiných minorit. Moderní sestra poskytuje specifickou péči přizpůsobenou potřebám příslušníků minorit (Michálková a kol., 2009; Michálková, Hudáčková, 2010).

Tento příspěvek prezentuje část výsledků rozsáhlého výzkumného projektu, který je realizován za finanční podpory Interní grantové agentury Ministerstva zdravotnictví České republiky s názvem „Zajištění kulturně diferencované ošetřovatelské péče ve vybraných minoritách v České republice“. Cílem výzkumného projektu je zmapovat přístup příslušníků vybraných minorit ke svému zdraví, zjistit specifika životního stylu a zjistit názory příslušníků vybraných minorit na kvalitu zdravotnických služeb v České republice. Pro důkladné vystižení dané problematiky byl využit kvalitativně-quantitativní výzkum pomocí techniky polostandardizovaného rozhovoru a dotazníkového šetření. V první fázi výzkumného šetření byly provedeny hloubkové rozhovory s příslušníky minorit. Výsledky kvali-

tativního šetření byly ověřeny kvantitativním výzkumným šetřením. Na rozsáhlé dotazníkové šetření reflektovalo 3 258 respondentů z 8 minorit. Výzkum byl zaměřen na romskou, ukrajinskou a mongolskou minoritu, Federaci židovských obcí, Pravoslavnou církev, Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů, buddhismus Diamantové cesty linie Karma Kagjü a Ústředí muslimských obcí (Tóthová a kol., 2009).

Tento příspěvek je orientován na příslušníky Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů (CJKSPD). Příslušníci této církve se považují za jedinou křesťanskou církev oprávněnou Ježíšem Kristem. Její členové se nazývají „mormoni“. Církev se shoduje s původní Kristovou církví založenou během jeho pozemské služby ve víře, učení, pravomoci a struktuře (Novotný, 2001). Církev byla založena v roce 1830 v USA a od té doby se významně rozrostla. Dnes má po celém světě více než 12 milionů členů. Církev v současné době roste průměrnou rychlostí přibližně 1 milion nových členů každé 3 roky. V České republice byla církev oficiálně uznána 22. února 1990. V té době měla v České republice 345 členů. Dnes má Česká misie Praha Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů 2 okresy, 16 poboček a přibližně dva tisíce členů (CJKSPD, 2010).

CÍL

Jedním z cílů výzkumu bylo zmapovat specifika životního stylu příslušníků Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů.

METODIKA

V první fázi výzkumného šetření bylo provedeno kvalitativní šetření pomocí polostandardizovaného rozhovoru s příslušníky Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů. Po vyhodnocení této části byly navrženy hypotézy, které byly ověřeny kvantitativním výzkumným šetřením (Tóthová a kol., 2009). Kvantitativní výzkum byl realizován metodou dotazníku. Dotazník byl anonymní a obsahoval 140 otázek. Dotazník se skládal z následujících okruhů: identifikační data, zdravé stravování a pitný režim, pohybové aktivity, spánek a odpočinek. Výzkumné šetření probíhalo v období od listopadu 2009 do dubna 2010. Celkový počet všech rozdaných dotazníků činil 300. K analýze dat jsme využili 161 dotazníků, což je 53,7% návratnost. Data jsou zpracována pomocí frekvenčních tabulek, podle položených otázek jsou výsledky zobrazeny v procentech nebo absolutních číslech.

Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří příslušníci CJKSPD. Na dotazníkové šetření reflektovalo 161 respondentů, z toho bylo 56 % žen a 43 % mužů; 12 % respondentů bylo do 20 let, mezi 21 a 30 lety bylo 11 % respondentů, 28 % dotazovaných bylo mezi 31 až 40 lety, 18 % respondentů bylo mezi 41 až 50 lety, 13 % dotazovaných uvedlo, že jejich věk je mezi 51 až 60 lety, mezi 61 až 70 lety bylo 11 % respondentů a nad 70 let byla 3 % dotázaných; 13 % respondentů mělo základní vzdělání, 12 % respondentů bylo vyučeno, 39 % respondentů mělo středoškolské vzdělání. Vyšší odborné vzdělání měla 3 % respondentů a 31 % respondentů uvedlo, že má vysokoškolské vzdělání. 84 % dotázaných má veřejné zdravotní pojištění, 6 % dotázaných má veřejné zdravotní pojištění a komerční připojištění, 3 % dotazovaných uvedla, že mají komerční zdravotní pojištění na komplexní péči. 88 % dotázaných má českou státní příslušnost, 5 % respondentů má americkou státní příslušnost a 7 % dotazovaných neuvedlo, jaké jsou státní příslušnosti. 97 % respondentů odpovědělo, že je příslušníky Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů a 3 % respondentů uvedla, že vyznává křesťanství.

VÝSLEDKY

Tabulka 1 Denně spím

	Frekvence	%	Kumulativní součty
Méně než 4 hodiny	0	0	0
4–6 hodin	40	24,8	24,8
7–8 hodin	104	64,6	89,4
8–10 hodin	15	9,32	98,7
Více než 10 hodin	0	0	98,7
Neodpovědělo	2	1,2	100

Žádný z respondentů nespí méně než 4 hodiny denně (tab. 1), 24,8 % dotazovaných uvedlo, že spí 4–6 hodin denně, 64,6 % respondentů odpovědělo, že spí denně 7–8 hodin,

9,32 % respondentů spí denně 8–10 hodin a žádný z respondentů neuvedl, že spí denně více než 10 hodin.

Tabulka 2 Jsem kuřák

	Frekvence	%	Kumulativní součty
Ano	1	0,6	0,6
Ne	158	98,1	98,7
Neodpovědělo	2	1,2	100

98,1 % respondentů uvedlo (tab. 2), že nekouří tabákové výrobky, 0,6 % dotazovaných uvedlo, že kouří.

Tabulka 3 Piji kávu

	Frekvence	%	Kumulativní součty
Ano	4	2,4	2,4
Ne	155	96,2	98,7
Neodpovědělo	2	1,2	100

Kávu nekonzumuje 96,2 % respondentů a 2,4 % dotázaných kávu konzumuje (tab. 3).

Tabulka 4 Jsem v dobré fyzické kondici

	Frekvence	%	Kumulativní součty
Zcela souhlasím	51	31,6	31,6
Spíše souhlasím	72	44,7	76,4
Nevím	14	8,7	95,1
Spíše nesouhlasím	18	11,1	96,3
Zcela nesouhlasím	3	1,8	98,1
Neodpovědělo	3	1,8	100

S tvrzením, že je v dobré fyzické kondici (tab. 4), zcela souhlasí 31,6 % dotázaných, 44,7 % respondentů s tímto tvrzením spíše souhlasí a 8,7 % respondentů neví; 11,1 % dotáza-

ných s tvrzením, že je v dobré fyzické kondici, spíše nesouhlasí a 1,8 % dotázaných zcela nesouhlasí. Neodpovědělo 1,8 % respondentů.

Tabulka 5 Jsem v dobré psychické kondici

	Frekvence	%	Kumulativní součty
Zcela souhlasím	67	41,6	41,6
Spíše souhlasím	74	45,9	87,6
Nevím	7	4,3	91,9
Spíše nesouhlasím	10	6,2	98,1
Zcela nesouhlasím	1	0,6	98,7
Neodpovědělo	2	1,2	100

S tvrzením, že je v dobré psychické kondici (tab. 5), zcela souhlasí 41,6 % dotázaných, 45,9 % respondentů s tímto tvrzením spíše souhlasí a 4,3 % respondentů neví; 6,2 % dotáza-

ných s tvrzením, že je v dobré psychické kondici, spíše nesouhlasí a 0,6 % dotázaných zcela nesouhlasí. Neodpovědělo 1,2 % respondentů.

Tabulka 6 Piji alkohol

	Frekvence	%	Kumulativní součty
Ano – pravidelně	0	0	0
Ano – výjimečně	2	1,2	1,2
Ne	157	97,52	98,7
Neodpovědělo	2	1,2	100

Alkohol nekonzumuje pravidelně žádný respondent (tab. 6), 1,2 % respondentů uvedlo, že alkohol konzumuje zcela výjimečně a 97,5 %

dotázaných odpovědělo, že alkohol nekonzumuje; 1,2 % dotázaných neodpovědělo.

Tabulka 7 Snažím se udržovat stálou tělesnou hmotnost

	Frekvence	%	Kumulativní součty
Zcela souhlasím	60	37,2	37,2
Spíše souhlasím	65	40,3	77,6
Nevím	12	7,4	85
Spíše nesouhlasím	16	10	95
Zcela nesouhlasím	5	3,1	98,1
Neodpovědělo	3	1,8	100

S tvrzením, že si udržuje stálou tělesnou hmotnost (tab. 7), zcela souhlasí 37,2 % dotázaných, 40,3 % respondentů s tímto tvrzením spíše souhlasí a 7,4 % respondentů neví; 10 %

dotázaných s tvrzením, že si udržuje stálou tělesnou hmotnost, spíše nesouhlasí a 3,1 % dotázaných zcela nesouhlasí. Neodpovědělo 1,8 % respondentů.

Tabulka 8 Dbám na pravidelné stravování

	Frekvence	%	Kumulativní součty
Zcela souhlasím	68	42,2	42,2
Spíše souhlasím	78	48,5	90,7
Nevím	5	3,1	93,8
Spíše nesouhlasím	6	3,7	97,5
Zcela nesouhlasím	3	1,8	99,3
Neodpovědělo	1	0,6	100

S tvrzením, že se pravidelně stravuje (tab. 8), zcela souhlasí 42,2 % dotázaných, 48,5 % respondentů s tímto tvrzením spíše souhlasí a 3,1 % respondentů neví; 3,7 % dotázaných

s tvrzením, že se pravidelně stravuje, spíše nesouhlasí a 1,8 % dotázaných zcela nesouhlasí. Neodpovědělo 0,6 % respondentů.

Tabulka 9 Stravuji se dle zásad správné výživy

	Frekvence	%	Kumulativní součty
Zcela souhlasím	39	24,2	24,2
Spíše souhlasím	88	54,7	78,8
Nevím	15	9,3	88,2
Spíše nesouhlasím	13	8,1	96,3
Zcela nesouhlasím	3	1,8	98,2
Neodpovědělo	3	1,8	100

S tvrzením, že se zdravě stravuje (tab. 9), zcela souhlasí 24,2 % dotázaných, 54,7 % respondentů s tímto tvrzením spíše souhlasí a 9,3 % respondentů neví; 8,1 % dotázaných

s tvrzením, že se zdravě stravuje, spíše nesouhlasí a 1,8 % dotázaných zcela nesouhlasí. Neodpovědělo 1,8 % respondentů.

Tabulka 10 Upřednostňuji stravování v občerstveních typu fast food

	Frekvence	%	Kumulativní součty
Zcela souhlasím	4	2,5	2,5
Spíše souhlasím	6	3,7	6,2
Nevím	10	6,2	12,4
Spíše nesouhlasím	39	24,2	36,7
Zcela nesouhlasím	100	62,1	98,8
Neodpovědělo	2	1,2	100

S tvrzením, že navštěvuje občerstvení typu fast food (tab. 10), zcela souhlasí 2,5 % dotázaných, 3,7 % respondentů s tímto tvrzením spíše souhlasí a 6,2 % respondentů neví; 24,2 % dotázaných s tvrzením, že navštěvuje občerstvení typu fast food, spíše nesouhlasí a 62,1 % dotázaných zcela nesouhlasí. Neodpovědělo 1,2 % respondentů.

DISKUSE

Vymezení pojmu životního stylu je velmi složitě, neboť životní styl je kategorií neobyčejně širokou a složitou. Nejobecnější vymezení pojmu

životního stylu je: způsob, jakým lidé žijí, stravují se, baví se, pracují, komunikují, jednají, rozhodují se, vyznávají a dodržují určité hodnoty. Z tohoto vyplývá, že životní styl je multidisciplinární problematikou (Duffková, 2008). Tento výzkum se zaměřil na oblast výživy, stravovacích návyků, pitného režimu, spánku a odpočinku, fyzické aktivity, duševního zdraví, konzumace alkoholu a nikotinu u příslušníků Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů. Životní styl ovlivňuje hodnoty, které respondent vyznává. Mormoni mají speciální nauku, která ovlivňuje jejich životní styl a tu nazývají „Slovo moudrosti“.

Slovo moudrosti

Príslušníci cirkve Ježíše Krista Svatých posledních dnů chápou tělo jako dar od Boha, o které musí pečovat. Nesmí ho vědomě ničit užíváním jakýchkoli drog. Roku 1833 zjevil Bůh zakladateli cirkve Josephu Smithovi zdravotní zákon, tzv. Slovo moudrosti (Vokoun, 2006). V něm jsou uvedeny pozitivní účinky dobrého stravování a fyzického i psychického zdraví. Zároveň je v něm poukázáno na zákaz pro tělo škodlivých a omamných látek. Obecně se dá říci, že Slovo moudrosti obsahuje zásady, které v současné době propagují odborníci na zdravou výživu. Boží přikázání zakazuje mormonům tabák, alkohol, kávu, černý a zelený čaj a drogy (Oddíl 89 Knihy Nauk a Smluv). Kávu pijí pouze čtyři respondenti, ale většina (96 %) příslušníků CJKSPD dodržuje Slovo moudrosti a kávu nekonzumuje (tab. 3). Překvapivé je, že příslušníci CJKSPD mohou konzumovat kolové nápoje, které také obsahují kofein. Tento rozpor je možno vysvětlit tím, že první kolové nápoje se začaly vyrábět až na konci 19. století, tedy dlouho po vydání Slova moudrosti. Žádný z respondentů nekonzumuje alkohol pravidelně. Pouze dva respondenti konzumují alkohol výjimečně (tab. 6). Respondenti (20 %) uvedli, že by odmítli lék, který by alkohol obsahoval. Většina dotázaných by však lék obsahující alkohol neodmítla. Mormoni věří, že první a nejdůležitější prostředek k vyléčení nemocných je požehnání od Boha. Přesto by to nemělo být to jediné, co mormon pro své zdraví udělá. Dle nauk je příslušník cirkve povinen využít a udělat vše, co může – v zájmu zachování či navrácení svého zdraví. Tím přebírá aktivní roli o své zdraví a může tedy využít prvků moderní medicíny. Není tedy proti víře přijmout medikament obsahující alkohol (Divett, 1963). Pozitivním zjištěním je zastoupení kuřáků mezi respondenty. Z celého výzkumného vzorku (161 respondentů) uvedl pouze jeden dotazovaný, že je kuřák (tab. 2).

Pitný režim

Lidský organismus je z 60 % tvořen vodou. Voda organismus nevyživuje, přesto bez vody organismus přežívá jen několik dní. Při nedostatku vody v organismu dochází k poklesu psychických a fyzických sil, trávení a ukládání tuků (Čermák a kol., 2002). Proto je čistá zdravotně nezávadná voda nezbytnou součástí pitného

režimu. Označení pitný režim znamená, že popíjení tekutin musí mít svůj řád a pravidla. Prvním pravidlem je dodržování stanoveného množství tekutin (Grofová, 2007). Světová zdravotnická organizace doporučuje denní spotřebu vhodných tekutin dva až tři litry. Toto množství dodržuje pouze čtvrtina dotázaných. Více než polovina (62 %) dotázaných uvedla, že denně vypije jeden až dva litry tekutin, a dokonce 9 % respondentů uvedlo, že vypije méně než jeden litr tekutin denně. Žádné tekutiny nepijí mormoni při půstu. Jednou měsíčně, nejčastěji v neděli, dodržují příslušníci CJKSPD přísný půst, kdy si odpírají celý den jídlo a tekutiny. Z půstu jsou vyjmuty těhotné a kojící ženy, děti a nemocní lidé. Tento půst lze individuálně upravovat, například lze držet půst od oběda do oběda nebo pít malé množství vody (Michálková, Hudáčková, 2010). Kromě množství nesmíme opomíjet ani kvalitu přijímaných tekutin. Do pitného režimu se nezapočítává černá káva, alkohol a mléko, nepatří sem ani černý čaj a další kofeinové nápoje (Horan, 2006). Káva, alkohol a černý čaj jsou pro respondenty zapovězeny a respondenti tento zákaz, jak bylo uvedeno výše, respektují (tab. 3 a 6). Slazené limonády a 100% džusy také nejsou vhodné, protože dodají tělu spíše než vodu zbytečné kalorie navíc. Nejvhodnějším zdrojem tekutin je voda, ovocný nebo bylinkový čaj. Při konzumaci minerálních vod je nutné sledovat jejich složení, protože některé minerální vody obsahují velké množství sodíku (SZO, 2000). Na otázku, které tekutiny respondenti upřednostňují, odpověděla polovina dotázaných (46 %), že upřednostňuje obyčejnou pitnou vodu a 38 % respondentů preferuje ovocný čaj.

Stravovací návyky

Stravování je nejen přísun potravin, ale i společenská událost vyžadující náležitou kulturu stravování. Stravovací návyky si člověk vytváří v raném dětství prostřednictvím rodinné výchovy, tradic a zvyklostí z dané lokality a náboženství (Pitřha, Poledne, 2009). Příslušníci CJKSPD provázejí konzumaci potravin modlitbou, kterou je možno pronést i beze slov. Jedno jídlo denně, nejčastěji večeri, konzumuje rodina pohromadě (Novotný, 2001). Při stravování hraje velkou roli momentální emoční ladění, únava, hlad, chuť a nemoc. Špatné stravovací návyky jsou stejně škodlivé jako samotná nezdravá strava. Doporučuje se do stravovacích návyků zařadit zdravé

potravin, pravidelný režim, konzumaci v příjemném prostředí a v klidu beze spěchu (Müllerová, 2003). Ke zdravé výživě patří správný režim stravování. Základem je jíst pravidelně tři hlavní jídla a odpolední a dopolední svačinu. Mezi jednotlivými jídly by neměla být pauza větší než tři hodiny a menší než dvě hodiny. 42 % respondentů uvedlo, že zcela souhlasí s tvrzením, že dbá na pravidelné stravování a 48 % dotázaných s tímto tvrzením spíše souhlasí. Pouze 5 % respondentů uvedlo, že nedbá o pravidelné stravování (tab. 8). Většina respondentů (78 %) uvedla, že se stravuje dle zásad zdravé výživy (tab. 9). Stravovací návyky v neposlední řadě také ovlivňuje dostupnost potravin daná nabídkou potravin v obchodech nebo typem veřejného stravování v restauracích (Piřha, Poledne, 2009). 81 % dotázaných nesouhlasí s tvrzením, že preferuje stravování v restauracích; ani občerstvení typu fast food nejsou mezi mormony populární; 86 % respondentů nenavštěvuje občerstvení fast food (tab. 10).

Zdravá výživa

Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů doporučuje svým členům dodržovat zdravou životosprávu (Vokoun, 2006). V dnešní době existuje řada odborníků i institucí věnující se zdravé výživě, které vydávají svá vlastní výživová doporučení. Veřejně známé a dostupné jsou výživová doporučení Světové zdravotnické organizace CINDI (Celonárodní integrovaný postup proti nepřenosným nemocem). Smyslem výživových doporučení je prevence zdravotních rizik a zlepšování zdravotního stavu (SZO, 2000). Jedním z mnoha doporučení je Česká výživová pyramida (Kunová, 2004). Potravinová pyramida představuje základní doporučení o skladbě výživy a zaměřuje se na konzumaci pestré stravy s navýšeným podílem ryb, zeleniny a mléčných výrobků. Příslušníci církve dodržují Slovo moudrosti, které obsahuje výživová doporučení, která jsou platná dle dnešních norem zdravého stravování. Vyjma tekutin (káva, alkohol, černý čaj) nemají mormoni zakázané potraviny. Je jim doporučeno konzumovat maso a masné výrobky velmi střídmo; 56 % dotázaných uvedlo, že ve své stravě maso neupřednostňuje, 80 % dotázaných preferuje maso kuřecí, které je dle zásad zdravé výživy doporučováno ke konzumaci. Nejčastějším typem

úpravy masa je u respondentů pečení (60 %) a vaření (29 %). Z tuků upřednostňují respondenti máslo (40 %), rostlinný olej (42 %) a olivový olej (24 %). Z hlediska zdravé výživy je nutné zvýšit podíl rostlinných tuků na úkor živočišných, snížit spotřebu živočišných potravin s vysokým podílem tuku a zvýšit příjem ovoce a především zeleniny (Müllerová, 2003). 91 % respondentů zcela či spíše souhlasí s tvrzením, že ve své stravě preferuje zeleninu a 86 % dotázaných uvedlo, že upřednostňuje i ovoce. Zelenina zabírá největší místo ve výživové pyramidě, která představuje základní návod, jak dosáhnout správného a zdravého stravování. Po zelenině a ovoci následují co do četnosti konzumace celozrnné výrobky, obiloviny a luštěniny, dále pak odtučněné mléčné výrobky a kuřecí či rybí maso (Horan, 2006; Grofová, 2007). Mléčné výrobky preferuje ve stravě 77 % respondentů, pouze 14 % dotázaných mléčné výrobky ve své stravě neupřednostňuje. Z mléčných výrobků jsou mezi mormony oblíbené jogurty (55 %), sýry (45 %) a mléko (31 %). Sladká jídla preferuje 27 % respondentů a naopak 61 % dotázaných uvedlo, že sladká jídla ve svém jídelníčku neupřednostňuje. Zdravý jídelníček má být pestrý a individuálně zaměřený. Potraviny by měly být vybírány podle fyzické zátěže, věku, konstituce a chuti daného člověka. Každodenní běžná potrava by se měla skládat především z ovoce a zeleniny (Čermák a kol., 2002). Cílem výživových doporučení je dosáhnout rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie. Ukazatelem správného stravování je tedy přiměřená hmotnost. 74 % respondentů svou tělesnou hmotnost sleduje a 78 % dotázaných uvedlo, že se snaží udržovat stálou tělesnou hmotnost (tab. 7).

Spánek a relaxace

Spánek je definován jako aktivní děj charakterizovaný minimální fyzickou aktivitou, různou úrovní vědomí, změnami fyziologických funkcí a sníženou odpovědí na vnější podněty (Židková, 2005). Tato změna vědomí je fyziologická. Spánek stejně jako odpočinek jsou nezbytnými předpoklady pro zachování a udržení tělesného i duševního zdraví. Patří mezi základní lidské potřeby (Trachtová, 2004). Pro organismus má ochranný a regenerační význam. Kvalitní spánek napomáhá k udržení normálních funkcí centrálního nervového systému

a představuje ochranný mechanismus před vyčerpaním (Kozierová et al., 1995). Pozitivním zjištěním je, že žádný z respondentů nespí méně než 4 hodiny denně. Přesto 24 % dotazovaných uvedlo, že spí 4–6 hodin denně, 64 % respondentů odpovědělo, že spí denně 7–8 hodin (tab. 1); 78 % respondentů se probouzí odpočatých. Pokud je spánek po stránce kvalitativní i kvantitativní nedostačující, projeví se to následně na celkovém stavu organismu. Ráno vstáváme neodpočinutí, unavení, během dne jsme zpravidla podráždění, vyčerpaní, ospalí a nepozorní (Sýkorová, 2006). Také díky kvalitnímu spánku odpovídali respondenti, že se cítí být v dobré psychické kondici; 88 % příslušníků CJKSPD hodnotí své duševní zdraví pozitivně (tab. 5). Duševní zdraví pozitivně ovlivňuje druh odpočinku a relaxace. Odpočinek je obdobím nečinnosti, během něhož může tělo obnovit vydanou energii. Odpočinek brání nadměrné únavě, napomáhá lepší a efektivnější práci a zvyšuje produktivitu. Odpočinek může být fyzický – ulehnutí a relaxace, smyslový, kterého se dosáhne tichem, emoční – odpoutání se od nálad, mentální, kdy relaxuje mysl (Chamoutová a Chamoutová, 2006). Proto je zásadní dodržet správný poměr mezi prací a odpočinkem. Čtvrtina (25 %) dotázaných tráví v zaměstnání 20 až 40 hodin týdně, 29 % respondentů tráví v zaměstnání 41 až 60 hodin týdně. Denně tráví v zaměstnání 7–8 hodin 17 % respondentů a 6 % respondentů tráví denně v práci 8–10 hodin; 30 % respondentů z výzkumného souboru nepracuje, jedná se o studenty (14 %), 10 % mateřská dovolená, 6 % nezaměstnaných.

Fyzická aktivita

Život je pohyb, naše těla jsou stvořena k pohybu. Pohybová aktivita je projevem člověka jako vysoce organizovaná funkce. Moderní technologie však změnila náš životní styl a dnešní lidé trpí nedostatkem pohybu. Následky nedostatku pohybu jsou obezita a potíže s páteří (Křivohlavý, 2001). V dobré fyzické kondici se cítí být 76 % respondentů (tab. 4). Ve volném čase se fyzické aktivitě věnuje polovina respondentů, 25 % respondentů tráví volný čas sportem, 15 % tancem a 23 % prací na zahrádce. Pasivní aktivitě – sledování TV či práci na PC – se věnuje 32 % dotázaných a 27 % respondentů nejčastěji relaxuje doma s knihou.

ZÁVĚR

Výzkum byl zaměřen na specifika životního stylu příslušníků Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda příslušníci církve dodržují zásady zdravé výživy, zda dostatečně odpočívají a jak se věnují své fyzické i psychické kondici. Výzkumné šetření bylo rozděleno do dvou etap. V první fázi bylo realizované kvalitativní šetření pomocí rozhovorů s příslušníky CJKSPD. Po analýze kvalitativního šetření byly navrženy hypotézy, které byly ověřeny kvantitativním výzkumem. Ve druhé etapě byl navržen dotazník, který obsahoval 140 otázek. Na dotazníkové šetření reflektovalo 161 respondentů.

Z analýzy výsledků je zřejmé, že příslušníci CJKSPD dodržují zdravý životní styl. Výzkum prokázal, že mormoni považují své zdraví za dar od Boha, které musejí chránit. Víra podporuje zdravý životní styl Slovem moudrosti, které zakazuje konzumaci kávy, alkoholu, černého čaje, tabákových výrobků a drog. Pozitivním zjištěním je, že většina dotazovaných tyto nauky dodržuje. Kávu konzumuje pouze 2,4 % respondentů, alkohol výjimečně konzumuje 1,2 % dotazovaných a kouří pouze jeden respondent. Dále příslušníci CJKSPD nekouří tabákové výrobky. Zde je patrný pozitivní vliv církve na zdravý životní styl svých členů. Dobré výsledky byly zjištěny i v oblasti výživy, kdy respondenti střídavě konzumují maso a více ve stravě upřednostňují zeleninu a ovoce. Na rozdíl od výživy výzkum prokázal nedostatky v pitném režimu respondentů. Většina dotazovaných vypije denně litr až dva litry tekutin. Výživová doporučení nabádají ke zvýšení příjmu tekutin přes dva litry denně. Pozitivní je hodnocení kvality přijímaných nápojů, kdy respondenti odpovídali, že z tekutin preferují pitnou vodu. Subjektivní hodnocení fyzické i psychické kondice respondentů bylo velmi pozitivní, protože většina dotazovaných odpověděla, že se těší dobrému fyzickému i psychickému zdraví. V další části výzkumu jsme se zaměřily na spánek a odpočinek. Polovina respondentů spí denně 7 až 8 hodin a většina dotazovaných se po probuzení cítí odpočatá. Svůj volný čas tráví respondenti s rodinou, ať už aktivně sportem či pasivně sledováním TV a čtením knih. Obecně tedy můžeme říci, že církev má pozitivní vliv na životní styl svých členů, protože příslušníci Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů odmítají všechny druhy

omamných látek a drog, proto nekonzumují kávu, černý či zelený čaj, alkohol a tabák. Výzkumné šetření prokázalo, že mormoni dodržují zdravý životní styl.

* *Příspěvek se vztahuje k výzkumnému grantového projektu NS/9606-3, který je realizován za finanční podpory IGA MZ ČR a probíhá na ZSF JU.*

LITERATURA

ČJKSPD: *Historie církve v České republice*. [online] Dostupné z: <http://www.cirkev-jezise-krista.cz/informace-o-cirkvi/cirkev-v-ceske-republice/historie-cirkev-v-ceske-republice.html> [cit. 2010-10-10].

ČERMÁK, B. a kol.: *Výživa člověka*. 1. vydání, České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, 2002, 224 s.

DIVETT, R. T.: *Medicine and the Mormons. Library of Medical Science 1963*. [online] Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC197931/pdf/mlab00186-0032.pdf> [cit. 2010-8-4].

DUFFKOVÁ, J.: *Sociologie životního stylu*. 1. vydání, Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s.

GROFOVÁ, Z.: *Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry*. 1. vydání, Praha: Grada, 2007, 237 s.

HORAN, P.: Zdravá výživa a prohešky proti ní. *Sestra*. Praha, 2006, roč. 16, č. 5, s. 42.

CHAMOUTOVÁ, K.; CHAMOUTOVÁ, H.: *Duševní hygiena. Psychologie zdraví*. 1. vydání, Praha: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, katedra psychologie, 2006, 209 s.

KOZIEROVÁ, B., ERBOVÁ, G., OLIVIERIOVÁ, R.: *Ošetrovatelstvo*. Martin: Osveta, 1995, 1474 s.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. 1. vydání, Praha: Portál, 2001, 279 s.

KUNOVÁ, V.: *Zdravá výživa*. 1. vydání, Praha: Grada, 2004, 136 s.

MICHÁLKOVÁ, H., HUDÁČKOVÁ, A.: Kulturně diferencovaná péče o mormony. In: *Cesta k modernímu ošetrovatelství. XII. recenzovaný sborník příspěvků z konference*. Praha: FN MOTOL, 2010, s. 133–139.

MICHÁLKOVÁ, H., ŠEDOVÁ, L., TÓTHOVÁ, V.: Specifika ošetrovatelské péče mormonů. *Florence*, 2009, roč. 5, č. 7–8, s. 38.

MÜLLEROVÁ, D.: *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. 1. vydání, Praha: Triton, 2003, 99 s.

NOVOTNÝ, T.: *Proč právě mormoni*. [online]. Dingir 2001. Dostupný z: <http://www.dingir.cz/archiv/Dingir301.pdf> [cit. 2010-20-5].

ODDÍL 89 KNIHY NAUK A SMLUV. *Slovo moudrosti*. [online] Dostupné z: <http://www.cirkev-jezise-krista.cz/informace-o-cirkvi/vira-v-akci/zdravy-zpusob-zivota.html> [cit. 2010-2-9].

PIŤHA, J., POLEDNE, R.: *Zdravá výživa pro každý den*. 1. vydání, Praha: Grada, 2009, 143 s.

SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE. *Výživová doporučení CINDI*. Přel. Z. Brázdová. 1. vydání, Praha: Státní zdravotní ústav, 2000, 40 s.

SÝKOROVÁ, A.: Spánek a jeho poruchy. *Sestra*. Praha: 2006, roč. 16, č. 4, s. 22.

TÓTHOVÁ, V., ROLANTOVÁ, L., MICHÁLKOVÁ, H., NOVÁKOVÁ, D.: K problematice zajištění kulturně diferencované ošetrovatelské péče ve vybraných menšinách v České republice. *Kontakt*. JU ZSF České Budějovice, 2009, vol. XI, no 2, s. 282–291.

TRACHTOVÁ, E.: Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu. 2. vydání, Brno: NCO NZO 2004 186 s.

VOKOUN, J.: *Počátky mormonismu*. [online] Dostupné z: <http://mormonismus.01.sweb.cz/> [cit. 2006-2-12].

ŽIDKOVÁ, Z.: Sestry a spánek. *Sestra*. Praha: 2005, roč. 15, č. 10, s. 20.

Helena Michálková et al.
michalkova.hela@seznam.cz