

# Wellness, well-being a pohybová aktivita

**Václav Hošek**

VŠTVS Palestra, s.r.o.  
Pilská 9, 198 00 Praha 9  
Kontakt: [hosek@palestra.cz](mailto:hosek@palestra.cz)

## **Annotation**

*Wellness expresses the capability to be a source of personal well-being. Physical activity (sport) is one of the pillars of personal well-being and can contribute on personal well-being or its manifestation possibly. Intermediate moments are analyzed as "self" factors related to sport activities in the broad sense of the word and factors of physical condition evoked by sport activities. Positive influence is mostly visible in yoga and other oriental systems of exercise. Many projects are highlighting the influence of fitness and wellness activities on mood and personal wellbeing. Social moments interact in aerobic exercises. The states called "cool" typical for experiential sports mean well-being in stress situation. The well-being in sports can be connected with our own "exercise niche"- intraindividual evaluation using relation norms and principles of "discomfort turning into comfort" using turning theory of emotions.*

## **Key words**

*Well-being, wellness, cool, satisfaction in sport, experience in sport.*

Se stoupajícím zájmem o kvalitu života se rozšiřuje i frekvence využívání pojmu wellness. Je to pojem necelé půlstoletí starý (Dunn, 1961), kdy jím autor označoval disciplinovanou snahu po dokonalosti v životním stylu. Časem do pojmu byly zahrnuty hédonické prvky a začal být používán ke zvýšení prodejnosti určitých služeb, zaměřených na zlepšení kvality života lidí. Jde o pojem velmi široký. Umožňuje nejednotné výklady, parciální i komplexní a definice, která by zahrnovala vše, musí být nutně velmi obecná. Dnes se pojem wellness používá hlavně jako přívlastková charakteristika (přístavek, přídomek), označující způsobilost být zdrojem dobra. Vzhledem k vágnosti pojmu „dobro“ se v odborné terminologii místo toho používá pojem well-being, který je do češtiny ponejvíce překládán jako osobní pohoda (Kebza-Šolcová, 2003). Opozitem pojmu wellness je illness, což je špatný stav, stress, diskomfort. Wellness tedy znamená potenciál k navození osobní pohody a může být chápán stavově (jako cíl), procesuálně (jako metoda, prostředek), prostorově (jako místo) i technicky (jako zařízení) a dokonce i imaginativně (jako oblast představ). Velkým rozsahem pojmu, široce chápaným obsahem i časovými souslednostmi je dána mnohost kritérií pro případné členění a klasifikaci celé oblasti wellness. Křehké je také pomezí wellness s oblastí omamných a magických vlivů. Zajímavé jsou i souvislosti etické, existenciální a adaptační. Wellness je složitý pojmový konstrukt a dává možnosti k neshodám při jeho výkladu. Doporučitelnou prevencí je užívání operacionálně definovaných prostředků wellness a soustředění se na charakteristiky výsledného stavu osobní pohody, která je odborně lépe rozpracovaná.

Osobní pohoda (well-being) je především téma pozitivní psychologie (Křivohlavý 2004). Konjunktura tohoto pojmu trvá od doby, kdy jej WHO využila k definici zdraví (1948) a od té doby bylo nashromážděno rozsáhlé písemnictví, obsahující různorodé přístupy k tomuto pojmovému konstrukt, akcentující tu biologickou stránku věci, tu aspekty sociologické ap.

Pojem má samozřejmě svou historickou a filosofickou stránku, od antické eudaimonie a Aristotelova „dobra“, až k moderním úvahám o štěstí člověka.

Osobní pohoda se týká kognitivního a emocionálního vyhodnocení aktuálního života člověka. Tato aktuální pozitivní bilance má samozřejmě své konsekvence tělesné (propriocepce) a je ve vztahu k osobnostním charakteristikám člověka (hodnotící komponenty postoje, např. optimismus, nebo dimenze temperamentu). Psychologicky jde o stav na pomezí emocí (nálad) a osobnosti (postoj). Emoce se považují za aktuální složku osobní pohody a osobnost za složku habituální. Roli v tomto komplikovaném stavu hraje i hledisko sociální, především zakotvenost v hodnotných meziosobních vztazích. S jistou mírou zjednodušení se dá konstatovat, že osobní pohoda je biopsychosociální aktualizace pocíťované kvality života, jejímž hlavním výrazem je životní spokojenost člověka. Obvyklé trvání se předpokládá na dny, spíše než na týdny, či hodiny.

Z hlediska sportu nás budou zajímat ty dimenze, či komponenty osobní pohody, které mají ke sportu naznačený vztah, nebo nějakou logickou návaznost. Sport je zde chápán velmi široce, ve smyslu evropské charty sportu, jako rozvojové aktivity (Evropská charta sportu 1992). Především osobní pohoda není ustrnulý stav. I když bývá často asociována se substantivem „klídek“, stavy akčního vaku (nudy), když se nic neděje, jsou ohrožujícími okolnostmi osobní pohody. Jednoznačně to platí u dětí, kdy je výdej energie přímo indikátorem jejich osobní pohody. Ovšem jen do jisté míry, hyperaktivní dítě není vzorem osobní pohody. Dá se říci, že pohoda spíše souvisí s aktivním životním stylem, spíše „vita activa než vita contemplativa“.

Mezi komponenty osobní pohody s naznačeným vztahem ke sportu patří celá oblast „self-problematiky“. Tak se za komponentu osobní pohody považuje např. sebeúcta (self-esteem), která může patřit mezi důsledky sportovních aktivit. Další komponentou osobní pohody je sebeuplatnění (self-efficacy), které už má přímou návaznost na výkonnost člověka a vědomí vlastních pohybových schopností (Bandura, 1977). Variací na toto téma je self-enhancing (sebezdokonalování), které provází průpravné kondiční aktivity. Za složku osobní pohody je považováno i prožívání souladu s vlastní osobou (self-concordance), které je spojováno s autonomií a autodeterminací člověka a ve sportu může být doprovodem volných procesů. Je to významná oblast vědomí zvládnání situace, které se za komponentu osobní pohody rozhodně počítá (personal control, mastery). Je to o tom, jak člověk cítí, že má své záležitosti ve vlastních rukou, jak je pánem situace, jaký je „mistr“ a tento druh sebedůvěry sport pomáhá za určitých okolností zažít.

Tento „jáský“ aspekt osobní pohody lze uzavřít konstatováním, že důležitou determinantou osobní pohody je moment sebeakceptace, zpravidla podložený seberealizačními procesy. Sport má rozhodně aspekt autoafirmační (sebepotvrzující), jde v něm vlastně o sebevyjádření a za příznivých okolností se může dostavit i moment evalvační, zhodnocující. To může výrazně k osobní pohodě přispívat. Stejně dobře a dokonce častěji může ale ve sportu docházet i k momentům frustračním, devalvačním s důsledky diametrálně odlišnými. Průběh zde záleží na hodnotícím vztahovém rámci a atribučních procesech, čímž se zase vracíme k habituálním osobnostním složkám a sociálnímu kontextu.

Vzhledem k velké šíři pojmu osobní pohoda, nelze zapomenout ani na její existenciální komponenty. Většinou se vzpomíná dimenze smyslu života a otázky perspektivy, t.j. otevřeného osobnostního růstu (egoperspektiva). V nejširším slova smyslu jde o harmonii v existenciálním i sociálním kontextu. Ve sportovní kariéře taková údobí mohou nastat.

Zajímavé, i když nejednoznačné pohledy přináší účelová teorie osobní pohody. Tvrdí se, že osobní pohoda je spojena s telickým aspektem, tj. je podmíněna snažením, usilováním o cíl a její výraznou determinantou je moment dovršení, dosažení cíle. To by ve sportu mohlo platit a ostatně to souvisí se zmíněnými autoafirmačními procesy. Na druhé straně je snaha vidět žádostivost a usilovnost jako momenty brzdící osobní pohodu. Myšlenkové kořeny tohoto pojetí jsou velmi staré („žádostivost přináší strast“), najdeme je v józe, v buddhismu i v dalších ataraktických systémech starověku. Pro konzumně orientovaného člověka dnešní doby asi není starověká paradoxní intence přijatelná. Nic nechtít a tím dosáhnout to nejčennější, vyrovnanosti a osobní pohody, to v dnešní době asi není atraktivní program. Určité momenty tu ale jsou. V subkultuře „klouzavých sportů“, jak bude uvedeno později, je považováno upachtěné snažení za „uncool“ aktivitu, tj. záležitost, která není „v pohodě“.

V souvislosti se sportem je třeba znovu zdůraznit význam tělesné složky pro osobní pohodu. Už idealista Platon tvrdil: „z pozemských statků je na prvním místě tělo“ a nic se na tom nezměnilo do dnešních dnů. Tělesný stav je pro osobní pohodu důležitý. Především jde o subjektivní prožívání vlastního těla, spokojenost s ním, což je zvláštní problematika tzv. „psychotopu“ vlastní existence. Těsně souvisí s „jáskou“ problematikou, jak byla zmíněna u selfdeterminant osobní pohody. Ve většině sportů je tělo chápáno instrumentálně („mám tělo“), někde dokonce s malou úctou. V jiných sportech dochází k identifikaci s vlastním tělem („jsem tělem“) a dokonce může být předmětem narcistických gratifikací (kulturistika). Ve všech případech jsou ale tělesné potíže, např. bolest, důvodem narušení osobní pohody. Zvláštním jevem, demonstrovatelným hlavně ve sportu, je tělesná obrana proti bolesti a únavě. V těchto situacích jsou automaticky vylučovány endogenní opiáty (endorfiny, enkefaliny), které zvyšují práh bolestivosti a vyvolávají euforii. U vytrvalců jsou popisovány prožitky „běžecké špičky“ (runners' high), což je dokonce někdy považováno za příčinu pozitivní addikce, tj. důvod vzniku určité závislosti na těchto stavech. Případy, kdy ve sportu člověk „vyběhne z únavy“, nebo se během, nebo jinou vytrvalostní lokomocí, dostane do osobní pohody meditativního typu, jsou relativně velmi časté. Do osobní pohody se člověk může dostat pomocí aktivního odpočinku, nebo cestou pohybové rekreace.

Evidentně k tomu přispívá estetická kulisa přírody. Psychologické vysvětlení je v tom, že člověk má za sebou „přírodní“ vývojovou etapu a archetyp přírody a přírodních sil je v něm silně zakotven. Stromy, slunce, vodu, vzduch, hory, skály a vítr vnímá jako „kamarády z doby svého přírodního evolučního dětství“, vidí je nespoutané a krásné, a to tím více, čím více je dnes omezován civilizací. Ve sportech se do přírody dostává během, chůzí, plaváním, na kole, na lodi, na lyžích, na saních, se psím spřežením, na bruslích, na surfu, na koni, motorizovaně po zemi, vodě i ve vzduchu a na padácích a vždy to přispívá k jeho osobní pohodě a to i v případě nepohodlí a štípajících komárů. Obecně je životodárné životní prostředí považováno za významnou determinantu osobní pohody. Navíc je od pradávna uvažována, někdy až magická ozdravná síla přírodních vlivů (helioterapie, aeroterapie, hydroterapie), takže např. bosé proběhnutí ranní rosou, na slunci a čerstvém vzduchu, určitě k osobní pohodě přispívá. Na druhé straně nelze nevidět, že takováto činnost je i symptomem osobní pohody a podobné úvahy mohou vést k tautologii, protože kauzalita je zde obousměrná.

Empirických poznatků o vztahu sportů a osobní pohody bylo už shromážděno relativně dost. Nejvíce u starých cvičebních systémů, mezi kterými vyniká jóga. Zarytí zastánci soutěžního pojetí sportu budou oponovat, ale dle širokého pojetí sportu, platícího v EU, jóga pro svůj průpravný charakter do sportu patří. Mnozí odborníci, praktikující jogíni, profesí lékaři, psychologové, pedagogové aj., napsali řadu odborných studií i populárních prací a případný zájemce tam najde vše podstatné na téma přispívání k osobní pohodě pomocí

jogínských cvičení. Za všechny je možno zmínit Dostálka (1996), Míčka (1984), Doležalovou (1984), Krejčí (1995) Nešpora (1998), kteří uvádějí další rozsáhlou literaturu. Pro jógu je typické, že cvičení nevedou k namáhavému stresu. U nás je nejnámější hathajóga, ale existují i další druhy jógy, které mají výrazný meditační doprovod a spirituální kontext a ještě více pohodu akcentují. Ve své původní podobě je jóga ze všeho nejvíc komplexním životním stylem, jehož cílem jsou harmonické stavy pohody. Největší adherenci k józe vykazují starší lidé a senioři i když např. Krejčí využívá těchto cvičení i u školních a dokonce předškolních dětí.

Existují další starobylá cvičení orientálního původu s vlivem na osobní pohodu. Hodně rozšířené je tchai-chi v různých variantách a svůj význam v tomto ohledu mají i četná bojová umění, kde je pohoda výchozí moment pro koncentraci mysli. Podrobnosti viz např. Fojtík (1993, 1995, 2006).

Když si lidé v druhé polovině minulého století začali ve větší míře uvědomovat význam kondice, o kterou je připravuje technizace života, začali to dohánět rozvojem fitness cvičení, ve kterých byl sledován především jejich biomechanický posilovací zřetel a estetizující „bodybuildingový“ cíl. Vlastní cvičební procedury byly namáhavé, dost „řeholní“ a rozhodně se uplatňoval asketický prvek této činnosti. Hlavním zřetelem byl výkon, kvantifikovaný vahou břemen a počtem opakování cviků. Postupem doby se stále více prosazovala tendence tato cvičení zpříjemnit a sledovat i jejich psychologické benefity. Tak došlo ke konverzi na wellness cvičební programy, kde souvislost s well-beingem je více než zřejmá. Výkonová kritéria u wellness už nejsou tak prioritní, důraz je kladen na doprovodné a následné pocitové schéma při cvičení a samozřejmý je zdravotní prospěch. Je třeba připustit, že roli zde hrál i komerční aspekt. Wellness cvičení je příjemnější, má tudíž lepší adherenci, což se projevuje ve větším množství a větší stálosti klientů wellness-center. Provedené výzkumy psychologických účinků těchto cvičení konstatují efekt anxiolytický, antidepresivní a abreaktivní (po cvičení je naměřeno snížení úzkosti, pokles příznaků deprese a pokles emočního napětí). Podrobněji se ve své výzkumné práci zabývá těmito otázkami Stackeová (2007 a,b).

S obdobnou motivací jako fitness programy vznikají i hromadná aerobní cvičení, kde je cílem zlepšení kardiovaskulární kondice a regulace hmotnosti cvičenek. Také v této oblasti bylo provedeno mnoho výzkumů účinků těchto programů. Účinky na mentální zdraví přehledně uvádí Hendl (2007). V neposlední míře mezi tyto účinky patří i kladné změny v oblasti osobní pohody po cvičení. U těchto cvičení navíc působí sociální aspekt činnosti. Zdá se, že účast ve cvičení má povahu „copingového chování“, tj. zvládnání životních zátěžových situací na základě sociální opory, kterou si cvičenky navzájem poskytují. Tento mechanismus přispívá k jejich osobní pohodě po cvičení. Konkrétních důkazů o vlivu cvičení na aktuální náladu je více. Brandon a Loftin (1991) prokázali korelace mezi fyzickou kondicí a emocionalitou. Stuart Bidle a Fox (1989) dokazují pozitivní vliv cvičení na pocity úzkosti, deprese ve smyslu snížení a naopak nárůst sebeúcty. Norris, Carrol a Cochrane (1991) přímo dokázali pozitivní vliv cvičení na vzestup psychické pohody. Nejvíce nálezů se týká antidepresivních účinků aerobních cvičení (Norvell, Martin a Salamon, 91, Roth, Holmes, 1985, Cramer, Nieman a Lee,91). Anxiolytický účinek cvičení prokázali Roth a Filingim, 1990 a Emery, Hauck a Blumenthal, 1992). Hlavní přínosy pohybové zdatnosti pro celkovou životní spokojenost a osobní pohodu sumarizuje přehledová studie Hunta (2003). Zdůrazňuje se význam nezávislosti, sebeobslužnosti a samostatnosti, zvláště u seniorů. Zmiňuje se preventivní účinek na výskyt bolestivých svalových poranění, spinálních potíží, artritických a

osteoporotických potíží. Eliminací případných bolestí se zvyšuje pravděpodobnost výskytu osobní pohody.

V této souvislosti je třeba uvést i opačný vliv soutěžního sportu s větším výskytem úrazů a bolestivých stavů, které osobní pohodu eliminují. Údaje o nadstandardním výskytu úrazů ve sportu plynou ze statistik pojišťoven.

Zvláštní způsob chápání osobní pohody ve sportu nacházíme v tzv. prožitkových, „klouzavých“, nebo také vertiginálních sportech. Sociologie sportu uvádí tuto oblast jako zvláštní sportovní subkulturu s vlastními paradigmaty, vlastním slangem, vlastní módou a vlastním uvažováním. Vývojově se do nich zpravidla řadí surfing, windsurfing, skateboarding, snowboarding, ale i další sportovní „freestylové“ a „freeridové“ činnosti. Společnou snahou ve všech těchto sportech je být svobodný, uvolněný (tj. být „free“), dále být nevzrušený, pohodový, chladnokrevně dělat vzrušující věci (tj. být „cool“) a být uvnitř činnosti, pohroužit se do ní, být uprostřed živlů (tj. být „in“). Tyto sporty se rozvíjely také trochu v opozici, patří k nim i určitá naznačená atmosféra revolty a rebelie k zavedeným pořádkům. To se projevuje např. v nadřazování soutěžního prožitku nad závodní výkon a umístění. Když potom reprezentant, olympijský vítěz, prohlásí v rozhovoru před důležitým závodem, že mu ani tak nejde o výkon a umístění, ale aby si dobře zazávodil, nemohou to tradiční zastánci reprezentační odpovědnosti ve sportu „vydýchat“. Oproti tradičnímu pojetí manifestace maximální snahy a úsilí ve sportu se zdají tito „cool“ sportovci poněkud chladní a laxní, možná i nezodpovědní. Zvláště když třeba přiznají zálibu v pivu a nevážnost k dříve získaným medailím a demonstrují tak, že jsou „free“. Být „cool“ se obvykle překládá jako být v pohodě, ale obsah tohoto konstruktů se nekryje úplně s popsáním fenoménu osobní pohody. Jde spíše o stav nevzrušenosti tam, kde druzí cítí nebezpečí. Je to určitá chladnokrevnost, odvaha a klid v extrémních situacích a předpokládá se, že druzí budou tento stav a postoj uznávat a vysoce jej hodnotit. Dá se říci, že „cool“ je „well-being“ přesazený do zátěžové situace. Kromě popsání složek osobní pohody zahrnuje i emoční stálost a jistou dávku odolnosti.

Instrukce „be cool“ se užívá i jako povzbuzení a podpora ve smyslu „drž se!“ , nebo „ty to zvládneš“ a příslušným gestem je vztyčený palec nad zařatou pěstí, což ovšem bývá užíváno i jako gesto uznání a obdivu při chladnokrevném jednání. Při anketách mezi sportovci, co považují za „cool“ a co za „uncool“ se ukázalo, že „cool“ není slučitelné s agresivitou, patří k němu podpora slabším a nebýt ironický, nevysmívat se méně schopným. Naproti tomu některé tradiční atributy sportu jako snaživost, cílevědomá upjatost k výkonu, velké volní úsilí byly hodnoceny jako „uncool“. Manifestovaná afektivita není „cool“ a tím je tento pojem blízký „well-beingu“. V adrenalinových sportech je snaha chladnokrevně zvládat anticipační tenzi a strach. To se považuje za „cool“ a je jisté, že se o to sportovci snaží, být, nebo alespoň vypadat v pohodě před riskantním sportovním výkonem. Zajímavé by bylo změřit u těchto sportovců intenzitu stresové odezvy, zda je skutečně nižší, než u „uncool“ sportovců. Když ne, bylo by potom chování „cool“ do jisté míry jen vnějším postojem, jistou „fasádou“, která kryje vnitřní emoční reakci. V opačném případě je pohodové chování před riskantním pokusem pozoruhodným výsledkem zvládnutí stresové odezvy ve sportu. Závěrem několik doporučení, ohledně chování ve sportu, které by mohlo zvyšovat pravděpodobnost výskytu osobní pohody v návaznosti na sportování.

1. Najít si svou „cvičební niku“. Znamená to, po vyzkoušení různých možností a ověření jejich účinků a prospěšnosti pro vlastní osobu, zůstat u toho, co je výhodné

z hlediska vlastní spokojenosti. Při rozhodování uvážit všechny okolnosti, včetně determinant osobní pohody, včetně realistických aspirací.

2. Naučit se mít „amatérskou radost“ z vlastních sportovních výkonů. Díky masmédiím jsou dnes adorovány výjimečné sportovní výkony a to může snižovat sebevědomí „běžným“ sportovcům. Obranou je využívání jiného než sociálního vztahového rámce pro sebehodnocení. Alternativou je intraindividuální vztahový rámec, kdy se poměruje výkon vlastními výkony minulými a zvažuje se i osobní prospěch, osobní zdokonalení. Pro osobní pohodu ve sportu je dobré, když idiomeliorační paradigma nahradí paradigma výkonové, které je vlastní tradičnímu soutěžnímu sportu a vhodné spíše pro sport talentovanou populaci.
3. Osvojit si „asketickou trpělivost“ v náročných sportovních momentech. Cyklista Cihlář vždy tvrdil, že při šlapání do kopce se musí „tíše trpět“. Odměnou budiž moment dosažení vrcholu, tam se diskomfort zvrátí v radost, která může vynahradit předchozí diskomfort. Princip „diskomfortem ke komfortu“ platí i pro strach a je důležitým mechanismem mnoha prožitkových sportů. Uvažovat ve sportu „asketickou slast“ je příliš odvážné, zavání to masochismem, ale je to prožitek, ke kterému u některých např. otužovacích aktivit beze sportu dochází. Zase jde patrně o dialektiku asketismu a hedonismu, které si všiml už v 5. stol. před Kr. Herakleitos z Efesu a moderně je vykládána zvrátovou teorií ve sportu (Kerr 1997). Také poznatky o účincích endogenních opiátů existenci těchto stavů podporují. Je to něco tak paradoxního jako osobní subjektivní pohoda v objektivní nepohodě.

### **Představa o dialektice činitelů ve sportovní aktivitách**

#### *ILLNESSFAKTORY vs. WELLNESSFAKTORY*

<i>smrt, zranění</i>	- <i>kondice, zdraví</i>
<i>bolest, únava</i>	- <i>funkční slast, vertigo</i> <i>end. opiáty, zotavení</i>
<i>prohra</i>	- <i>vítězství, triumf</i>
<i>strach</i>	- <i>překonání, „cool“</i>
<i>námaha</i>	- <i>„flow“ - zaujetí,</i>
<i>přetížení</i>	- <i>herní momenty (až extatické)</i>

## Literatura:

- BANDURA, A. Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977, roč. 84, s.191-215.
- BARTUŠEK, B. *Využití jógových cvičení ve sportu*. Brno : Metodický materiál ČSTV, 1987.
- BIDDLE, S. J., FOX, K. R. Exercise and health psychology: Emerging relationships. *British Journal of Medical Psychology*. 1989, vol. 62, no. 3, p. 205-261.
- BRANDON, J. E., LOFTIN, J. M., CURRY, J. Role of fitness in mediating stress: A correlational exploration of stress reactivity. *Perceptual and Motor Skills*. 1991, vol. 73, no. 3, p. 1171-1180.
- CATHALA, H. *Wellness*. Praha : Grada, 2007.
- CRAMER, S. R., NIEMAN, D. C., LEE, J. W. The effect of moderate exercises training on psychological well-being and mood state in women. *Journal of Psychosomatic Research*.1991, vol. 35, p. 4-5, p. 437-449.
- DOLEŽALOVÁ, V. *Jóga a zdraví*. Brno : ČSTV, 1984.
- DENEVE, K. M., COOPER, H. A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychol.Bull.* 1998, vol. 124, p.197-229.
- DOSTÁLEK, C. *Hathajóga*. Praha : Karolinum, 1996.
- EMERY,C. F., HAUCK, E. R., BLUMENTHAL, J. A. Exercise adherence of maintenance among older adults: 1-year follow up study. *Psychology and Aging*. 1992, vol. 7. no. 3, p. 466-470.
- FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění*. Praha : Naše vojsko, 1993.
- FOJTÍK, I. *Tchaj-t'i čchuan a pa tuan tin čínská cvičení pro zdraví a dobrou pohodu*. Praha : Karolinum, 1995.
- FOJTÍK, I. *Duch budó*. Praha : Naše vojsko, 2006.
- FOX, K. R. Self-esteem, self-perceptions and exercises. *International Journal of Spor Psychology*. 2000, vol. 31, no. 2, p. 228-240.
- HENDL, J. Systematické přehledy o ovlivnění mentálního zdraví pohybovou aktivitou. In: HOŠEK, V., TILINGER, P. (Eds.) *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: UK FTVS, 2007, 129 - 142.
- HOŠEK, V. Kinezioprotekce kvality života a kinezioterapie duševních poruch. In HOŠEK, V., TILINGER, P. (Eds.) *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: UK FTVS, 2007, s. 5 – 8.
- HOŠEK, V. Sport a osobní pohoda. In Fialová, L. (Ed.) *Wellness, zdraví a životní styl*. Praha : UK FTVS, 2007. s. 41.- 48.
- HUNT, A. Musculoskeletal fitness: the keystone in overall well-being and injury prevention. *Clin Orthop*. Apr. 2003, 409, p.96-105.
- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*. 2003, roč. 47, č. 4, s.333-345.
- KERR, J. H. Motivation and Emotion. In *Sport: Reversal Theory*. 1997, Hove (U.K.) The Psychology Press.
- KREJČÍ, M. *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice : JČU-PF, 1995.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Praha : Portál, 2004.
- MCAULEY, E., COURNEYA, K. S., RUDOLPH, D. L. Enhancing Exercise Adherence in Middle-aged Males and Females. *Preventive Medicine*, 1994, vol 23, p. 498-506.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha : SPN, 1984.
- NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. Praha : Grada, 1998.
- NORRIS, R., CARROL, D., COCHRANS, R. The effects of psysical activity and exercises training on psychological stress and well-being in ana adolescent population. *Journal of Psychosomatic Research*. 1992, vol. 36, no. 1, p. 55-656.

- NORWELL, N., MARTIN, D., SALAMON, A. Psychological and physiological benefits of passive and aerobic exercise in sedentary middle-aged women. *J. Nervous and Mental Disease*, 1991, vol. 179, no. 9, p. 573-574.
- PODĚBRADSKÝ, J. *Wellness v ČR*. Praha : Ministerstvo pro místní rozvoj, 2008.
- ROTH, D. L., HOLMES, D. S. Influence of physical fitness in determining the impact of stressful life events on physical and psychological health. *Psychosom. Medicine*. 1985, vol. 47, p.164-173.
- ROTH, D. L., BACHTLER, S D., FILINGIM, R. B. Acute emotional and cardiovascular effects of stressful mental work during aerobic exercise. *Psychophysiology*. 1990, vol. 27, no. 6, p. 694-701.
- STACKEOVÁ, D. Fitness a kvalita života. In: HOŠEK, V., TILINGER, P. (Eds.) *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha : UK-FTVS, 2007.
- STACKEOVÁ, D. Psychologie fitness. In: FIALOVÁ, L. (Ed.) *Wellness, zdraví a životní styl*. Praha : UK FTVS, 2007.
- ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 2005, roč. 49, č. 1, s.1-8.
- WEINBERG, R.S., GOULD, D. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign : Human Kinetic, 1995.
- WILLIS, J. D., CAMBELL, L. F. *Exercise Psychology*. Champaign : Human Kinetic, 1992.