

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**ŽIVOTOSPRÁVA U VYSOKOŠKOLÁKŮ**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Michaela Přibáňová**  
*Výchova ke zdraví*

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

**Plzeň, 2014**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 14. dubna 2014

.....  
vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala zejména paní PhDr. Alexandře Aišmanové za odbornou pomoc při vypracování této bakalářské práce, dále také všem studentům ZČU, kteří s ochotou vyplnili dotazníky.

Michaela Přibáňová

**OBSAH**

1	ÚVOD.....	6
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	7
2.1	VYMEZENÍ POJMU ZDRAVÍ .....	7
2.2	FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ NAŠE ZDRAVÍ .....	9
2.2.1	Kouření .....	12
2.2.2	Alkohol .....	13
2.2.3	Drogy .....	14
2.2.4	Nadměrné působení stresu.....	15
2.2.5	Rizikové sexuální chování.....	17
2.3	ŽIVOTOSPRÁVA .....	18
2.3.1	Výživa.....	18
2.3.2	Spánek .....	24
2.3.3	Odpočinek.....	27
2.3.4	Pohybová aktivita .....	28
2.3.5	Denní režim a hospodaření s časem .....	33
2.4	CHARAKTERISTIKA VYSOKOŠKOLSKÉ POPULACE.....	34
3	PRAKTICKÁ ČÁST .....	35
3.1	CÍL A ÚKOLY.....	35
3.1.1	Cíl .....	35
3.1.2	Úkoly .....	35
3.2	METODIKA VÝZKUMU .....	36
3.2.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	36
3.2.2	Metody výzkumu.....	36
3.3	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ .....	38
4	ZÁVĚR .....	66
5	SOUHRN.....	68
6	RESUMÉ.....	68
7	REFERENČNÍ SEZNAM.....	69
8	SEZNAM GRAFŮ.....	71
9	SEZNAM TABULEK.....	72
10	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	73
11	PŘÍLOHY .....	I

## 1 ÚVOD

V současné moderní době se velmi hojně setkáváme s civilizačními chorobami, což je souhrnný název onemocnění, na jejichž vzniku se podílejí jak neovlivnitelné faktory, jako jsou genetické predispozice, věk či pohlaví, tak i faktory ovlivnitelné. Tato onemocnění bývají totiž většinou spojována s životem v moderní civilizaci, především ve velkých průmyslových městech. Vznik a rozvoj civilizačních chorob bývá právě výrazně ovlivněn způsobem života v moderních městech, stresem, nedostatkem spánku a jeho nepravidelností, pohybovou inaktivitou spojenou se sedavým zaměstnáním a přesuny z místa na místo automobily, špatnými stravovacími návyky, znečištěným životním prostředím atd. Tyto negativní činitele však můžeme minimalizovat dodržováním zásad správné životosprávy, a tak předcházet vzniku obezity, kardiovaskulárních onemocnění, cukrovce nebo depresi. V rámci prevence by se tedy mělo pohlížet na člověka a na jeho zdravotní stav komplexně v souvislosti nejenom tělesných, ale i duševních dějů, jelikož ty se navzájem výrazně ovlivňují.

V této práci nejprve prezentujeme přehled důležitých informací a vysvětlujeme pojmy související s touto aktuální problematikou, ve druhé části práce pak zjišťujeme a porovnáváme úroveň životosprávy dvou vybraných skupin studentů ZČU v Plzni. Potřebná data k tomuto výzkumnému šetření budeme získávat prostřednictvím odpovědí v dotaznících předkládaných vybraným studentům. Na základě takto získaných údajů, dostupných informačních zdrojů, vlastních zkušeností a výsledků výzkumu se pokusíme v této bakalářské práci proniknout do zmíněné problematiky a vše přehledně interpretovat.

Cílem této bakalářské práce bude posouzení úrovně životosprávy u dvou skupin studentů ZČU v Plzni a její následné porovnání.

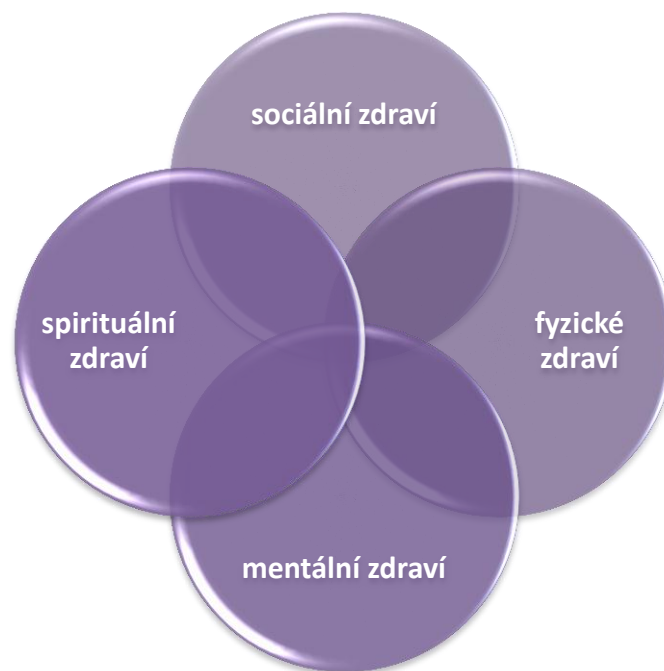
## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 VYMEZENÍ POJMU ZDRAVÍ

Zdraví je jedna z našich nejvýznamnějších hodnot a už v historii vždy patřilo k tomu nejdůležitějšímu, co máme. S latinským slovem salus se pojí nejenom zdraví, avšak i pojmy jako blaho a štěstí. Jako celek chápeme zdraví i dnes ze směru označovaného jako tzv. holizmus (od řeckého slova holos = celý, celek a anglického slova whole = celek), který hovoří o zdraví z podstatně širšího hlediska. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 14) Už pro naše prapředky znamenalo zdraví rysy fyzické zdatnosti, jako je pevnost, odolnost, celistvost, síla, vláda nad sebou samým, dobrá hygiena a vhodná životospráva. (Krejčí, Bäumeltová, 2001, s. 21) Zdraví má mnoho definic a vysvětlení od nejrůznějších autorů. Neexistuje jedna hlavní definice, která by se řadila nad ostatními. Každé vysvětlení zdraví je bráno z jiného pohledu a je stejně plnohodnotné jako jiné. V roce 1999 bylo zdraví vysvětleno jako snížení úmrtnosti a nemocnosti, dále pak postižení v důsledku různých onemocnění a poruch. V 21. století vzniklo několik pojetí zdraví. Některé jsou více zaměřovány na fyzické zdraví a tedy na fyzický stav člověka a jiné chápou zdraví jako zboží při komerci farmakoterapie. Dnes velmi rozšířená definice zdraví zní jako schopnost dobrého fungování. Známé je také vymezení, kdy se zdraví považuje za stav optimálního fungování člověka vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován. D. Seedhouse (1995) vysvětlil zdraví jako zboží na trhu. Zboží si můžeme zakoupit v lékárně ve formě léků nebo v nemocnici formou lékařského zákroku. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 15, 16). Křivohlavý (2001) považuje zase zdraví za jakýsi druh síly. Jedna z nejnámějších definic zdraví byla publikována Světovou zdravotnickou organizací WHO: *„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“* Takto zní originál z roku 1946. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 16-17)

Naše zdraví také velmi závisí na tzv. bio-psycho-socio-spirituální pohodě osobnosti. Jak už samotné slovní spojení napovídá, jde o vyrovnání biologických potřeb člověka s psychickou pohodou, dobrým postavením ve skupině, např. ve školní či pracovní sociální skupině, a v neposlední řadě vědomím kvality našeho života. Každý by se měl naučit naplňovat svůj život pomocí cest, které napomáhají v osobním růstu a větší jistotě v sebe sama s tím, že dokáže respektovat individuální rozdíly v cílech. Kvalita života, ať

už z psychické nebo fyzické stránky, spolu totiž nesmírně souvisí. To jestli je člověk šťastný, souvisí bezesporu také s jeho fyzickým zdravím. Ze sociologického hlediska je zdraví bráno jako stav, kdy může jedinec plně vykonávat své role a povinnosti, které se od něho očekávají. Biologie zase chápe zdraví jako stav výborné homeostázy a všechny orgány i tkáně fungují bez jediného problému. Sociomedicínské pojetí považuje za zdraví to, je-li každý jedinec v harmonii se svým prostředím. Velmi důležité je nahlížet na zdraví nejen z čistě medicínského hlediska, ale široce humánně. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 17-19)



*Obrázek 1 - Oblasti lidského zdraví*

(Krejčí, 2011, s. 21)

Velmi známý pojem wellness, pod kterým si spousta lidí představí pouze cvičení, je však přístup ke zdraví, jehož cílem je pocit spokojenosti. Patří sem tělesný trénink, kontrola těla a výživy a emocionální a mentální zdraví. Tento přístup vede člověka ke sledování svého těla a zdravotního stavu, dokud je ještě zdravý. Díky wellness můžeme redukovat nemoci, a dokonce i zjistit problémy předtím, než plně vypuknou. Ve wellness je zdraví chápáno jako sjednocení sociálního zdraví pomocí dobrých mezilidských vztahů, mentálního zdraví, což představuje schopnost se učit, emocionálního zdraví, kdy člověk dokáže ovládat své emoce a duševní zdraví, které prostřednictvím nějaké víry pomáhá

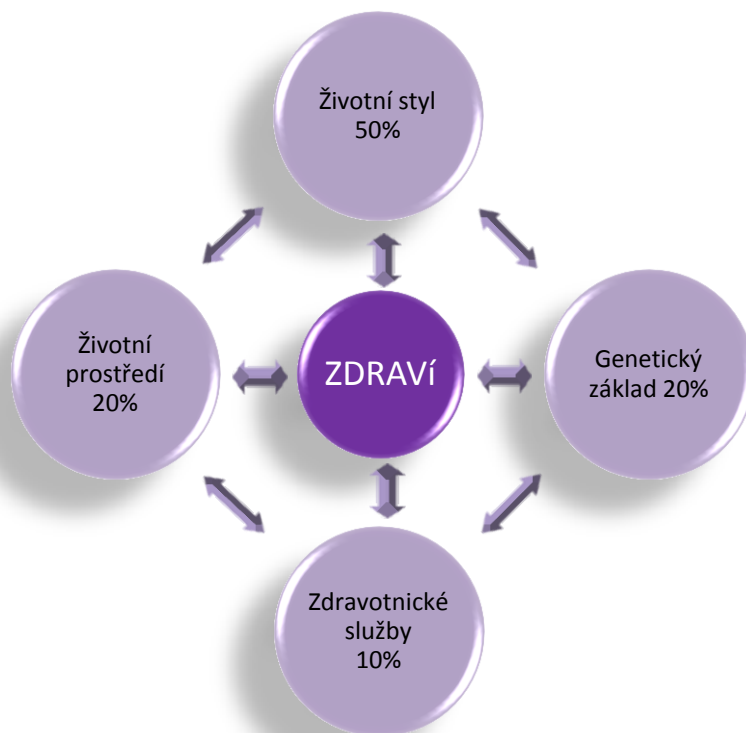
lidem zvládat náročné životní situace. Být zdraví a cítit se tak, jak je to nejvíce možné, to je wellness. (Blahušová, 2005, s. 11; Eger, 1997, s. 4-5)

## 2.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ NAŠE ZDRAVÍ

Na naše zdraví působí spousta faktorů, které se navzájem ovlivňují. Působení těchto faktorů může vést buď k oslabení zdraví, což nazýváme bionegativním (oslabující zdraví a vyvolávající nemoc nebo poruchu zdraví), nebo k posílení zdraví označováno jako biopozitivní (chránící a posilující zdraví). Determinanty zdraví se rozdělují na vnitřní a zevní. Vnitřní neboli dědičné faktory jsou základní výbavou a člověk je získává už na začátku svého ontogenetického vývoje od obou rodičů. Mezi zevní faktory řadíme vlivy přírodního a společenského chování a také životosprávu jedinců. Právě životospráva a životní styl ovlivňuje zdraví nejvíce, a to až z padesáti procent. Druhé místo zaujímá životní a socioekonomické prostředí s dvaceti procenty stejně jako genetický základ a zdravotní péče, jejíž zastoupení tvoří deset procent. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 27)

Nejdůležitějším faktorem v péči o zdraví jsou lidé samotní, nikoliv jejich finanční prostředky nebo technické vybavení zdravotních služeb. Sami lidé ovlivňují své vlastní zdraví podle způsobu svého života a přístupu k němu, jak se starají či nestarají o své zdraví, jak moc jsou vystavováni stresu, nebo do jaké míry si stres připouštějí, na psychickém stavu nebo na ekonomických a sociálních podmínkách pro život. *„Podpora zdraví je tedy soustava činností politických, ekonomických, technologických a výchovných, jejichž cílem je chránit zdraví, prodlužovat aktivní život a zabezpečovat zdravý vývoj nových generací.“* (Machová, Kubátová, 2009, s. 14)





Obrázek 2 - *Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví*

(Machová, Kubátová, 2009, s. 13)

Existuje také dělení z hlediska možnosti ovlivnění faktorů, kam patří jednak individuální faktory, a také faktory prostředí. Mezi faktory individuální patří např. způsob života, životní styl a osobní chování. Do faktorů prostředí zařazujeme zdravotní péči, životní a socioekonomické prostředí. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 27)

Velkou roli ve zdraví člověka hrají také faktory sociální, jejichž působení je vzájemné. Mezi nejvýznamnější faktory pro zdravotní stav zejména patří:

- životní úroveň a jistoty
- pracovní prostředí a proces
- kultura
- rodina, zaměstnání, vztahy v dalších sociálních skupinách
- systémy zdravotní a sociální péče
- hustota, rozmístění a věkové složení obyvatelstva

(Čeledová, Čevela, 2010, s. 28)

Ekonomické rozdíly ve společnosti neustále narůstají a s tím i problémy zdravotně sociální. Kvalita lékařské péče přitom může velmi ovlivnit život jedince nebo dokonce prodloužit jeho život, případně zmírnit a vyléčit onemocnění. O něco závažnější jsou ovšem podmínky ekonomické a sociální, neboť právě ty vedou k onemocnění a potřebě lékařské péče. Kvalita životního prostředí je neméně důležitá a ve velkém zastoupení se podílí na zdraví člověka. Pracovní podmínky patří mezi další faktor ovlivňující lidské zdraví. Například riziková pracoviště mohou vést k pracovním úrazům a nemocím z povolání. V takovýchto zaměstnáních je obzvláště nutné dodržovat bezpečnost práce a měl by být pravidelně kontrolován zdravotní stav těchto zaměstnanců. Sociální kontakty a dobré mezilidské vztahy jsou pro zdraví nesmírně důležité, neboť člověk je tvor společenský a jeho přirozená potřeba si sociální kontakty žádá už od raného dětství. Touha přátel a pocitu užitečnosti je naprosto žádoucí a vede k uspokojení základních potřeb člověka. V neposlední řadě ovlivňují zdraví také demografické faktory. Například země s větší hustotou obyvatel budou mít nižší životní úroveň, horší zdravotnickou péči a také větší chudobu, což bude mít bezesporu negativní vliv na jejich zdraví. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 28-29)

Zdravotní stav společnosti je hodnocen zejména na základě nemocnosti a úmrtnosti. Z rozboru příčin nemocí a úmrtostí vyplývá, že zdraví nejvíce poškozují:

- kouření
- alkohol
- drogy
- nadměrné působení stresu
- rizikové sexuální chování
- životospráva

(Machová, Kubátová, 2009, s. 16)

U kouření byl prokázán vztah s nádorem plic a koronární srdeční chorobou. Alkohol jasně poškozují játra a zapříčiňuje mnoho nehod všeho druhu včetně sebevražd, jak již bylo dokázáno. Byl prokázán také vztah mezi drogami a žloutenkou typu C a se šířením viru HIV infikovanými jehlami. U nesprávné výživy se jedná zejména o zvýšenou konzumaci živočišných produktů, která je spojena s vyšším výskytem kardiovaskulárních

onemocnění a nádorů prostaty. Naopak ovoce a zelenina (zejména vitamín C a E) slouží jako prevence proti nádorům úst, hltanu, žaludku, tlustého střeva a močového měchýře. Obezita úzce souvisí s vyšším krevním tlakem, výskytem cukrovky a dny. Tělesný pohyb a různé formy cvičení mají preventivní účinek proti koronárním chorobám, redukují hmotnost a v neposlední řadě také normalizují krevní tlak a orgánové funkce. Nadměrná psychická zátěž může úzce souviset s výskytem infarktů myokardu, cévních mozkových příhod a také s počtem sebevražd. Čím lepší psychická pohoda, tím se zvyšuje možnost dožití vyššího věku. Mezi rizikové sexuální chování patří časté střídání sexuálních partnerů, což může vést k virové rakovině děložního čípku. (Sklenovský, 1997, s. 15-16)

### 2.2.1 KOUŘENÍ

Kouření je v současné době velkým problémem ve všech evropských zemích, neboť počet kuřáků významně roste. Lidé nejdříve experimentují a zkoušejí cigarety, což u mnohých vede k příležitostnému kouření, a to už je jen krůček od toho stát se pravidelným kuřákem. Hodně mladých lidí začíná kouřit jen z důvodu, aby si připadali více dospělí, neboť i tabákový průmysl takto cigarety prezentuje. Alarmující je zjištění, že roste počet dětí ve věku od deseti let, které propadly této závislosti. Avšak nejkritičtějším obdobím bývá 11-15 let ke vzniku návyku na cigarety. Výzkumy ukazují, že třetina úmrtí v České republice je zapříčiněna následky kouření.

Kouření je nejen finančně náročné, nýbrž také velmi škodlivé pro lidský organismus pro svůj vysoký obsah škodlivých látek. Cigaretový kouř obsahuje kolem 4000 plynných látek, jako je nikotin, dehty, oxid uhelnatý, formaldehyd, kyanid a mnoho dalších. Velká část těchto látek je velmi jedovatá a karcinogenní. Například jedna kapka nikotinu (70 mg) by dokázala usmrtit dospělého člověka. Nikotin je návyková látka, při jejímž nedostatku se u kuřáka vyskytují abstinenční příznaky, jako je podrážděnost a špatná nálada, hněv, úzkost, neschopnost soustředit se, nervozita, atd. Dehet se zase usazuje v plicích, což může vést k rakovině plic. Rakovina ovšem hrozí i jiným orgánům jako je hrtan, ústní dutina, jícen, močový měchýř, slinivka břišní, ledviny a děložní čípek, neboť je cigaretový kouř komplexní karcinogen. Ten také může způsobovat zadržování hlenu v dýchacích cestách, úbytek kostní hmoty v oblasti zubů a jiné. (Krejčí, 2011, s. 33-34, Machová, Kubátová, 2009, s. 59-61) V tabákovém kouři jsou obsaženy také volné radikály, stejně jako např. ve výfukových plynech, které jsou reaktivní formou kyslíku.

Radikály ničí buněčné obaly nazývané také jako membrány, poškozují bílkoviny a ničí kyselinu deoxyribonukleovou, jež je pro lidský život velmi klíčová. Radikály jsou schopné buňku poškodit nebo dokonce úplně zničit. Lidské tkáně obsahují enzym, tzv. superoxiddosmutázu, který patří k nejsilnější obraně právě proti radikálům. Pro jeho dobrou funkci je ovšem nutné přijímat dostatek stopových prvků, zejména pak zinku. Také vitamíny A, E a C jsou důležitou obranou tkání proti radikálům. Pro zmírnění dopadu kouření je proto příjem vitamínů a stopových prvků nezbytný. Ovšem nejlepší volbou je se zcela cigaretám vyhýbat. (Sklenovský, 1997, s. 101-102)

Je nezbytné připomenout také škodlivost tzv. pasivního kouření, kdy jsou nekuřáci nedobrovolně vystaveni cigaretovému kouři, který produkuje také velké množství škodlivin. Nekuřák, jenž se nachází zhruba jednu hodinu v zakouřeném prostředí, vdechne množství škodlivých látek rovnající se patnácti vykouřeným cigaretám. Nejohroženější skupinou, co se týče pasivního kouření, jsou děti. Udává se, že až 66 % z nich je pasivnímu kouření vystaveno. Proto by se měli rodiče, kteří propadli závislosti na cigaretách, zamyslet nad svými činy. Nesmírně důležitá je vhodná prevence už od žáků základních škol, která vysvětlí dětem tyto rizika aktivního i pasivního kouření. (Krejčí, 2011, s. 33-34, Machová, Kubátová, 2009, s. 61-62)

### 2.2.2 ALKOHOL

Alkohol patří k nejstarším a nejrozšířenějším drogám vůbec. Stal se součástí všedního života u lidí ze všech různých sociálních skupin. V České republice je konzumace alkoholu nadprůměrná ve srovnání se světem. V roce 2010 připadalo 9,8 l alkoholu na jednoho obyvatele ČR. Výzkum ukázal, že první zkušenosti s alkoholem mají děti už v jedenácti letech a to zhruba 80 % z nich. Pravidelnými konzumenty alkoholu jsou nejčastěji mladí lidé kolem věku šestnácti let.

Alkohol vzniká zkvašením ovocných plodů a obsahuje chemickou látku etanol. V různé koncentraci je součástí alkoholických nápojů. Například pivo obsahuje 3-8 % alkoholu, víno kolem 8-14 %, likéry 20-50 % a 40-60 % alkoholu je obsaženo v destilátech. Alkohol působí na nervovou soustavu a vyvolává v člověku příjemné pocity doprovázené zvýšeným sebevědomím. Jeho účinek je závislý nejenom na vypitém množství, ale také na fyzickém a psychickém stavu. Už při 0,5 % alkoholu v krvi se postupně minimalizuje napětí, nervozita, strach a stres. Při koncentraci 1,5 % již ubývá

zábran, lidé jsou více hovorní a mají potřebu se sdružovat. Avšak zde dochází také ke zpomalení pozornosti, vnímání a k narušení svalové koordinace. Při 2-3 % alkoholu v krvi se vyskytují poruchy vnímání, soudnosti, těžké poruchy hybnosti, zhoršení nálady, častá plačtivost a mohou se též objevovat známky agrese. Při koncentraci 3-4 % upadají lidé do bezvědomí a při koncentraci 4-5 % alkoholu v krvi může dojít dokonce ke smrti zapříčiněnou zástavou dechu, srdečním selháním či útlumu prodloužené míchy. Při opilosti dochází mnohdy také k úrazům, dopravním nehodám, ba i k zavinění vlastní nebo cizí smrti. Dlouhodobé užívání alkoholu má samozřejmě své následky, kam patří psychická i fyzická degradace osobnosti. Mezi další negativní důsledky abúzu alkoholu patří poškození jater, oběhové soustavy, metabolismu a stárnutí kůže. Dále lidský organismus ztrácí minerální látky a vitamíny. Poněvadž alkoholické nápoje mají vysokou energetickou hodnotu, mohou způsobit také nadváhu či obezitu, s čímž jsou samozřejmě spojené další potíže. Z hlediska sociálního se život člověka závislého na alkoholu postupně hroutí, přibývají často problémy v zaměstnání, v rodině, mezi přáteli a s tím spojené finanční problémy. Ve spoustě případů už vedla tato situace u alkoholiků k sebevraždě. Tito lidé se dostávají do velmi náročných životních situací, s nimiž si nedokáží poradit. A bohužel pak často inklinují nejenom k požívání alkoholu, nýbrž i k dalším nejrůznějším formám rizikového chování. (Krejčí, 2010, s. 34; Machová, Kubátová, 2009, s. 65-66; Sklenovský, 1997, s. 110-112)

### 2.2.3 DROGY

Za drogy jsou považovány jednak takové látky, jež po vpravení do lidského těla mají tzv. psychotropní účinek, což představuje změnu vnímání, myšlení, bdělosti, prožívání reality, vnitřní naladění, ale také tělesný stav, a jednak látky, které mohou vyvolat závislost. U každé drogy vzniká závislost různou dobu a v různé intenzitě. Věk lidí užívajících návykové látky se rapidně snížil. Udává se, že se mezi tuto skupinu řadí už žáci základních a středních škol. Z průzkumu vyplývá, že České republice připadá druhé místo, co se týče počtu dětí, které nějakou drogu zkusily. Opakovaným užíváním drogy dochází k nezvratnému poškození zdraví po všech stránkách. Po stránce tělesné se jedná zejména o poškození orgánů a jejich postupné chátrání, dále hrozí nebezpečí různých infekcí z již použitých jehel a v neposledním případě je velmi nebezpečná kombinace drog, alkoholu a léků. Po duševní stránce způsobují drogy střídání stavů smutku a radosti, dále pak deprese

a záchvaty vzteku. Drogy se bezesporu odrážejí také na sociálním postavení, pro závislého člověka představuje nejvyšší životní hodnotu droga, nikoliv rodina, práce a zájmy. Proto se tyto vztahy začínají postupně rozpadat, s čímž souvisí i stránka mravní. Jelikož se droga pro tyto lidi stává jedinou radostí a hodnotou vůbec, jsou pro její získání schopni udělat téměř cokoli, a poslední mravní zábrany tak mizí. (Krejčí, 2011, s. 34-35; Machová, Kubátová, 2009, s. 73)

Dle Světové zdravotnické organizace je pojem drogová závislost popsán jako duševní a někdy také tělesný stav vyplývající ze vzájemné interakce mezi organismem a drogou, charakterizovaný změnami chování a jinými reakcemi, které vždy zahrnují puzení brát drogu stále nebo opakovaně pro její účinky na psychiku, někdy také z obav před vznikem velice nepříjemných abstinčních příznaků. Rozlišujeme dva typy závislosti, tedy psychickou a fyzickou. Za silnější faktor je považována závislost duševní, neboť vede často k nutkové potřebě vzít si drogu. Fyzická neboli tělesná závislost se projevuje abstinčními příznaky při absenci látky, na níž je jedinec závislý. Psychická závislost úzce souvisí s prožitky, které jsou spojeny s užíváním drogy. Jde o jakýsi rituál a nutkání požit drogu i přesto, že si uvědomují všechna rizika s tím spojená. Tělesná závislost vzniká většinou až po delší době. Díky působení adaptačních mechanismů, se postupně aktivuje vegetativní nervový systém člověka, což vede k velkým změnám mimo centrální nervovou soustavu. Dochází například k poškození srdce, jater a dalších orgánů. (Machová, Kubátová, 2009, s. 73-74) Bezpochyby je proto nutné začít s prevencí již u žáků základních škol, aby byli seznámeni s veškerými riziky spojenými s užíváním drog. Do prevence se svým způsobem zahrnuje také zájmová činnost dětí jako např. sport, kroužky apod., jelikož je tyto činnosti odvádějí od nudy a tím klesá pravděpodobnost inklinace k rizikovému chování, konkrétně zde k užívání návykových látek. Podobně tak tvrdí i Krejčí (2011), jelikož považuje za nezbytné působit na děti v oblasti zájmů, motivů a postojů k sobě i ke světu. Podle autorky je také důležité naučit žáky v rámci prevence umět odmítnout drogu a shledává žádoucím si tyto dovednosti nacvičovat. Tímto způsobem můžeme zachránit nejen lidský život. (Krejčí, 2011, s. 35)

#### **2.2.4 NADMĚRNÉ PŮSOBENÍ STRESU**

Pojem stres je v dnešní společnosti velmi rozšířený výraz a vyvolává jej řada faktorů, které jsou nazývané jako tzv. stresory, kam se zahrnují tlaky zevního prostředí

působící na lidský organismus a přesahující určitou mez. Každý člověk má tuto hranici jinou a na každého působí různé stresory. Co pro někoho představuje obrovskou psychickou zátěž, může být pro druhého běžnou situací, s níž se vyrovnává bez problému. Nutno zmínit také to, že si člověk postupně na stres zvyká a vytváří si vůči němu určitou odolnost. Známe různé příčiny stresu, mezi které se řadí například přírodní katastrofy, jako jsou záplavy, vichřice, epidemie chorob atd. Další příčinou jsou stresory, za které mohou lidé samotní. Sem spadají hladomory, ekologické katastrofy a také nezaměstnanost. Mezi další příčiny patří ty, jež postihují jednotlivce a které si může člověk sám způsobit. K nejznámějším se řadí především psychické a civilizační stresy, které vznikají na základě poruchy v interaktivních vztazích. Zahrnují se sem například neshody v manželství či partnerství, nemoci v rodině, osamělost jedince, chudoba, smrt blízkého přítele či rodinného příslušníka atd. Tato sféra může také úzce souviset s problémy v zaměstnání a s extrémním stresem u velmi odpovědných profesí (např. u lékařů). (Sklenovský, 1997, s. 134-135)

Za zmínku stojí také fakt, že stres nemusí být vždy nepříjemným a negativním jevem, ale také pozitivním. Tomu tzv. „dobrému stresu“ se říká eustres, neboť vyvěrá z pozitivních zážitků jako je svatba, promoce, povýšení v práci apod. Opakem je distres, nazýván také jako „zlý stres“, jež působí na člověka zátěžově a snižuje jeho výkon. (Blahůtková, Řehulka, Dvořáková, 2005, s. 31) Distres bývá příčinou psychické nerovnováhy a vnitřního napětí, což může mít obrovský vliv na chování člověka, jeho způsob komunikace, úroveň sebehodnocení, ale i postoje vůči druhým. Co se týče fyziologické stránky, reaguje organismus na stres zvýšením srdeční frekvence a krevního tlaku, může docházet ke třesu svalů a k nadměrnému pocení. Člověk se může bránit stresu, je-li v dobrém zdravotním stavu. Výborný způsob, jak co nejvíce stresu předcházet, je pravidelná fyzická aktivita, neboť při ní dochází k uvolnění uklidňujících endorfinů a zvyšuje se odolnost vůči stresu. Další možností je používání protistresových látek, jež tlumí stresovou odezvu. Tyto neurofarmaka se ovšem nedoporučují k dlouhodobějšímu užívání. Snad nejdůležitější je psychický přístup každého člověka k sobě samému i k okolí. Umět si na všem špatném, najít něco dobrého a nemusí to být nutně velkých rozměrů. Je dobré se stále na něco těšit a vážit si drobných maličností, jež nám dělají radost. (Blahůtková, Řehulka, Dvořáková, 2005, s. 31; Krejčí, 2011, s. 17; Sklenovský, 1997, s. 136-140)

### 2.2.5 RIZIKOVÉ SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ

U každého člověka se v průběhu ontogenetického vývoje utváří sexuální chování, které je úzce spojeno s vývojem pohlavních žláz. Velký vliv na vývoj sexuálních aktivit mají bezesporu genetické predispozice, společenské a kulturní prostředí, jež jedince obklopuje, včetně nejrůznějších náboženských tradic a také jeho morální normy. K největšímu rozvoji sexuálního chování dochází v období dospívání, kdy už jsou u člověka plně vyvinuty sekundární pohlavní znaky. V současné době jsou tyto první vztahy založeny především na intimních a sexuálních aktivitách, nikoliv na citové vazbě. Velká řada mladistvých začíná předčasně žít sexuálním životem. Toto chování s sebou však přináší řadu rizik, neboť není ještě dosaženo plné reprodukční zralosti ve funkci pohlavních orgánů a žláz. Jedná se zejména o zvýšené riziko nákazy mikrobiálních infekcí. Děložní čípek dívek je totiž v tomto věku pokryt cylindrickým epitelem, který chrání před průnikem infekce méně než dlaždicový epitel, jenž kryje čípek dospělé ženy. Ze stejného důvodu dochází také k častějším nálezům pohlavně přenosných chorob a dívky kolem věku patnácti let se na celosvětovém měřítku řadí na nejvyšší příčku v počtu nakažených. Kromě neúplně vyvinuté reprodukční zralosti je tento věk spojen také se zvýšenou promiskuitou, což označuje časté střídání sexuálních partnerů. Pokud ani jeden z partnerů nepoužívá některou z antikoncepčních metod, zvyšuje se pravděpodobnost otěhotnění, což není v tomto věku žádoucí, poněvadž tito mladí lidé nejsou připraveni na rodičovství jak z hlediska mentálního, tak i materiálního. (Machová, Kubátová, 2009, s. 150-151)

Samozřejmě se rizikové sexuální chování netýká pouze mladistvých, ale zahrnuje mnohem širší věkovou skupinu. Ze statistik vyplývá, že nejvyšší četnost u rizikového sexuálního chování zastupují pohlavně přenosné choroby. Známe tzv. klasické pohlavní nemoci, kam se řadí kapavka, syfilis, měkký vřed, čtvrtá pohlavní nemoc a pátá pohlavní nemoc. Největší pravděpodobnost k přenosu těchto pěti vyjmenovaných pohlavních chorob nastává při styku partnerů, kteří se téměř vůbec neznají. K tomuto často dochází pod vlivem alkoholu či drogy z důvodu zvědavosti, lehkomyšlnosti a touze zažít něco nového. Mnohdy se stává, že nakažený člověk o své infekci netuší a tímto rizikovým chováním šíří nákazu dál. Nejspolehlivější ochrana v prevenci proti přenosu infekce, jsou-li oba partneři zdraví, je jejich vzájemná věrnost. Dále je vhodné se také vyhýbat pohlavním stykům bez kondomu po velmi krátké či nahodilé známosti. Včasná intervence prostřednictvím předání informací o dané problematice má nezastupitelný význam v prevenci proti onemocnění



pohlavními chorobami a zároveň slouží jako prostředek k výchově sebeovládání a vedení k odpovědnosti za své zdraví. (Machová, Kubátová, 2009, s. 152-159)

## 2.3 ŽIVOTOSPRÁVA

Pod pojmem životospráva si v podstatě můžeme představit celý náš život, neboť v každém kousku sebe sama se naše životospráva odráží. To, jak se stravujeme, pohybujeme a trávíme volný čas, jakou máme práci, jak moc jsme vystavováni stresu a kolik času věnujeme odpočinku. Životospráva má pět základních složek, kterými jsou: výživa, spánek, odpočinek, pohybová aktivita, denní režim a hospodaření s časem. Každá ze zmíněných složek hraje ve zdraví člověka velkou a nenahraditelnou roli a člověk by tedy neměl na žádnou ze složek zapomínat. Správná životospráva prodlužuje aktivní život člověka. Otázkou je, jaká životospráva je vlastně nejzdravější. Na počátku prvních vědeckých snah se porovnávaly příčiny úmrtí v různých zemích s odlišnou kulturou a životním stylem vyplývající z dlouhodobých tradic a geografických podmínek. Dále také z hlediska stravovacích návyků jednotlivých zemí, např. převaha konzumace ryb nebo hovězího masa se srovnávaly s hodnoty hladin tuků v krvi, cholesterol apod. Tato porovnání přinesla zajímavé závěry, díky kterým lze odvodit různé doporučení pro správnou životosprávu každého jedince. (Sklenovský, 1997, s. 11-12)

Životospráva současné doby není, co se týče pohybu, úplně ideální. Lidé vedou převážně sedavý způsob života a jsou pohybově inaktivní. V práci sedí, poté sedají do aut a pohodlně se odvezou domů, kde opět zasednout buď k počítači, nebo televizi, neboť se cítí po práci velmi unavení na procházku či jinou pohybovou aktivitu. Obdobně znepokojující jsou současné stravovací návyky. V dnešní hektické době lidé neustále někam spěchají a na jídlo si vyhrávají velice málo času. S tím souvisí i častá konzumace v rychlých občerstveních tzv. fast foodech. S takovýmto životním stylem je neodmyslitelně spojen také stres, napětí a nadměrná psychická zátěž. Mezi složky životosprávy patří: výživa, spánek, odpočinek, pohybová aktivita, denní režim a hospodaření s časem.

### 2.3.1 VÝŽIVA

Jídlo je nezbytnou součástí života, díky němuž zaženeme pocit hladu, dochází k zásobení organismu živinami a napomáhá udržení optimálního zdraví a výkonnosti.

(Clarková, 2000, s. 13) Výživa je komplex biologických a sociálních faktorů a také součást životního stylu. Výživa v podstatě ovlivňuje celý náš život od početí až po jeho ukončení. Proto je třeba si uvědomit velkou sféru, se kterou výživa souvisí, zejména pak s psychikou člověk neúmyslně modifikuje nabídku potravy a její využití. Přijímané potraviny mají obrovský vliv na vývoj, růst a funkci orgánů. Potraviny obsahují látky, které jsou nutné pro obnovu buněk a tkání a látky nezbytné pro činnost organismu, tělesných orgánů a systémů. Výživa je jednak zdroj energie, která je důležitá pro uskutečnění metabolických dějů, mechanické činnosti svalů i centrální nervové soustavy, a jednak zdroj tepla, díky němuž je zajištěná regulace tělesné teploty. (Fraňková, 1996, s. 9)

Živiny se dělí na šest základních skupin:

**Sacharidy** (karbohydráty) jsou hlavním zdrojem energie pro zajištění správné funkce svalů a mozku. Průměrně by sacharidy měly krýt 55 % denní energetické potřeby. Tato dávka je však velmi závislá na fyzické aktivitě jedince. V současné době bylo zjištěno, že lidé spotřebují více sacharidů než by měli, což může způsobovat obezitu, kardiovaskulární onemocnění, cukrovku a zubní kaz. Proto je důležité, aby převážná část přijatých sacharidů pocházela z ovoce, zeleniny, obilnin a celozrnného pečiva, neboť zásobují tělo důležitými minerálními látkami, vitamíny a vlákninou. Bílé pečivo nedodává organismu žádnou biologickou hodnotu, je pouze zdrojem energie. (Clarková, 2000, s. 13; Čeledová, Čevela, 2010, s. 57)

Sacharidy se dělí na jednoduché a složené. Mezi jednoduché karbohydráty patří cukry, které vstupují do krevního oběhu rychleji. Složené sacharidy se naopak v organismu přeměňují dlouho a řadí se sem škroby a vláknina. Hlavním zdrojem škrobu je rýže, brambory a chléb. Vláknina, která se nachází převážně v ovoci, zelenině, ovesných a pšeničných otrubách, ječmenu a fazolích, však není přímo živinou, jelikož není vstřebávaná tělem. Má ovšem nezastupitelnou roli v trávicím systému, neboť udržuje tlusté střevo v normálním stavu, působí proti zácpě a v neposlední řadě snižuje hladinu krevního cholesterolu. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 57)

**Tuky** (lipidy) jsou zdrojem energie používané buď při aktivitě v nízké intenzitě jako např. spaní, nebo v dlouhotrvající pohybové aktivitě, např. dlouhý běh. Hrají také velkou roli v přenosu a ukládání živin. Z hlediska původu se lipidy dělí na živočišné a rostlinné. Živočišné tuky se vyskytují např. v másle, sádlu či v mase. Tyto tuky jsou

většinou nasycené a přispívají ke kardiovaskulárním onemocněním. To je způsobeno hlavně cholesterolem, který je obsažen ve stravě živočišného původu, zejména v červeném mase. Do tuků rostlinného původu se řadí např. olivový, slunečnicový a sójový olej. Ty bývají převážně nenasycené a méně škodlivé pro lidský organismus. Ideální je zařazovat do jídelníčku jak rostlinný, tak i živočišný tuk, ovšem převládat by měl tuk rostlinný a to až ze dvou třetin. (Clarková, 2000, s. 13-14; Čeledová, Čevela, 2010, s. 59)

**Bílkoviny** (proteiny) se neodmyslitelně podílí na tvorbě a údržbě svalové hmoty, červených krvinek, vlasů a dalších tkání. Zároveň také mohou být v ojedinělých případech zdrojem energie, pokud není v organismu dostatečné množství sacharidů, např. mimořádně vyčerpávající a dlouhé výkony. Bílkoviny jsou tvořené aminokyselinami. Některé aminokyseliny si naše tělo dokáže vytvořit samo a jiné musí být dodávány potravou. Tyto nazýváme esenciálními aminokyselinami, jež se nacházejí např. v rybách, červeném mase, drůbeži, vejcích, mléce a sýrech. Mají tzv. kompletní proteiny na rozdíl např. od fazolí, hrachu, ořechů, semen, zeleniny a obilí, které obsahují tzv. nekompletní proteiny. Z tohoto důvodu můžeme zpochybňovat pozitivní dopad veganské stravy pro lidský organismus. (Clarková, 2000, s. 14; Čeledová, Čevela, 2010, 58-59)

<b>Energetická hodnota jednotlivých živin:</b>	1 g sacharidů – 17 kJ (4 kcal)
	1 g tuků – 32 kJ (9 kcal)
	1 g proteinů – 17 kJ (4 kcal)

*Tabulka 1 - Energetická hodnota sacharidů, tuků a proteinů*

(Blahušová, 2005, s. 111)

<b>Doporučené složení stravy</b>
30 % tuku
12 % proteinů
58 % sacharidů (z toho cca 85 % složených sacharidů a 15 % jednoduchých sacharidů)

*Tabulka 2 - Doporučené složení stravy*

(Blahušová, 2005, s. 118)

**Vitamíny** jsou látky, které sice nepřinášejí žádnou energii, avšak jsou velice důležité. V lidském organismu zasahují jako katalyzátory, které regulují chemické reakce. Patří sem vitamíny A, B komplex, C, D, E a K. Většinu vitamínů si lidský organismus neumí vytvořit sám, a proto je musí přijímat prostřednictvím stravy. Vitamíny A, E, a C jsou označovány jako antioxidanty, což znamená, že jejich působení může zmírňovat stres, urychlovat proces regenerace sil, zvyšovat výkonnost a v neposlední řadě mají také příznivý vliv na zdraví člověka. Nedostatek vitamínů se může projevit jako tzv. hypovitaminóza, při níž dochází k poruchám funkcí organismu. Naopak přebytek vitamínů, které jsou rozpustné v tucích (A, D, E, K), nedokáže organismus z těla vyloučit a mohou nastat otravy a v některých případech dokonce i smrt. U vitamínů rozpustných ve vodě (B komplex, C) je to jednodušší. Pokud je jich nadbytek, lidský organismus se jich dokáže sám zbavit. Přebytek vitamínů se nazývá hypervitaminóza. (Clarková, 2000, s. 14; <http://www.cs.wikipedia.org>, staženo 3. března 2014)

**Minerály** jsou pro lidský organismus velmi důležité a nepostradatelné prvky, které získáváme stravou. Minerální látky nemají stejně jako vitamíny žádnou energetickou hodnotu. Důležité jsou zejména pro činnost mozku, svalů, srdce, krevního oběhu a metabolismus (látkovou výměnu). Minerály spoluvytvářejí složení těla (např. vápník v kostech a regulují např. železo v červených krvinkách, které transportuje kyslík). Ve větším množství se v organismu vyskytují např. vápník, hořčík, draslík, sodík, atd. a v menším stopovém množství fluor, jód, měď a železo. (Clarková, 2000, s. 14)

**Voda** je jedna z nejdůležitějších složek výživy, která tvoří 60-75% hmotnosti těla. To, že je voda nepostradatelná pro lidský organismus, dokazují skutečnosti, že dokáže udržovat tělesnou teplotu, přivádí živiny do buněk a odpadní látky naopak odvádí. Člověk by měl denně vypít přibližně 2-3 litry vody s ohledem na svoji hmotnost. Udává se, že za každých započatých 15 kg tělesné hmotnosti by se mělo vypít přibližně 0,5 litrů tekutin. Samozřejmě, že hmotnost není jediným faktorem, který by měl udávat množství vody, pitný režim také velmi ovlivňuje fyzická aktivita, prostředí, věk, způsob stravování, pohlaví, atd. Příjem kávy a alkoholu se doporučuje buď omezit úplně, nebo na minimum. (Clarková, 2000, s. 14; Čeledová, Čevela, 2010, s. 60)

Tekutiny bychom měli nejčastěji přijímat v podobě čiré, nízce mineralizované pramenité vodě. Vhodné je také pít bylinných a zelených čajů, pokud možno neslazenými, dále také ovocné a zeleninové šťávy. Z výsledků osmiletého studia v Bostonu bylo

zjištěno, že slazené nápoje (limonády, colové nápoje) mají velkou spojitost s vyšším výskytem tvorby ledvinových kamenů. ([www.cz-sportovni-vyziva.cz](http://www.cz-sportovni-vyziva.cz), staženo 10. dubna 2014)

Při výběru potravin je žádoucí řídit se základními pravidly, kterými jsou rozmanitost, přiměřenost a prospěšnost. Ne nadarmo se říká, že všeho moc škodí a nic se nemá přehánět. Je velice důležité potraviny střídat a kombinovat, neboť každá potravina obsahuje pouze některé živiny. Proto čím více rozmanitá bude naše strava, tím více živin zajistíme pro naše tělo. Již zmíněné přiměřenosti bychom také měli věnovat pozornost. V přiměřeném množství mohou být v dobře sestaveném jídelníčku také např. bramborové lupínky. Hlavní je, abychom si správně vyvážili příjem méně vhodných potravin nutričně bohatší stravou. Co se prospěšnosti týče, je vhodnější volit spíše potraviny přírodního původu. Například dát přednost jablku před jablečným džusem, nebo celozrnnému chlebu před bílým, neboť přírodní potraviny mají vyšší nutriční hodnotu a méně konzervačních látek. (Clarková, 2000, s. 15-16)

Zásady správné a optimální výživy udává tzv. pyramida zdravé výživy, kde jsou uvedeny vhodné potraviny v odpovídajícím poměru. Základ pyramidy, což zároveň koresponduje se základem zdravé výživy, tvoří převážně rýže, těstoviny, obiloviny, celozrnné pečivo s vyšším obsahem vlákniny. Ovoce a zelenina se nachází ve druhém patře pyramidy. Třetí patro tvoří živočišné produkty, konkrétně mléko, mléčné výrobky, maso, vejce, ořechy a luštěniny. Na vrcholek pyramidy řadíme tuky a sladkosti. Tyto potraviny, které jsou umístěny až na vrcholu pyramidy, bychom měli konzumovat v co nejmenším množství. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 55)



Obrázek 3 - Pyramida zdravé výživy

(<http://www.obesitynews.cz>, staženo 1. března 2014)

Pyramida zdravé výživy je jednoduchým a lehce pochopitelným znázorněním správného a vyváženého stravování. Všechny skupiny v pyramidě jsou důležité a navzájem se doplňují. Žádná ze skupin totiž neobsahuje všechny potřebné živiny, a proto je nutné konzumovat potraviny ze všech skupin dle správného poměru. Pokud některé z potravin nepřijímáme vůbec nebo ve velmi malém množství, může v těle dojít k nedostatku látky, která je v absentující potravě obsažena. Například minimální konzumace mléka a mléčných výrobků se může projevit nedostatkem vápníku. Dostatek železa a zinku je zase nutné doplňovat masovou skupinou a vlákninu a antioxidanty pomocí ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků. Podle odborníků je neméně důležité zaměřit se na ořechy a luštěniny, jež obsahují nezbytné mastné kyseliny, minerály a kvalitní zdroj proteinů. (Blahušová, 2005, s. 118)

Skupina	1600 kal	2200 kal	2800 kal
<b>Zeleninová</b>	3	4	5
<b>Ovocná</b>	2	3	4
<b>Masová</b>	2	2	3
<b>Mléčná</b>	2 – 3	2 – 3	2 – 3
<b>Cereálií</b>	6	9	11

Tabulka 3 - Počet denních porcí každé pyramidové skupiny jídel pro tři různé energetické hodnoty

(Blahušová, 2005, s. 119)

### 2.3.2 SPÁNEK

Spánek je proces, který se projevuje nepřítomností aktivity těla a mozku. V průběhu noci se střídají dvě formy spánku. Jedna z forem se nazývá telencefalický neboli synchronizovaný spánek. To se projevuje klidným spánkem, jenž převažuje ze čtyř pětín. Znamená to, že při něm odpočívá mozková kůra. Druhá forma, nazvaná rhombencefalická nebo též REM-spánek, se projevuje náhlými změnami dechu, krevního tlaku, rychlými pohyby oční bulby a erekcí penisu. V této fázi odpočívá mozkový kmen. Rhombencefalický spánek je spojen s mnoha sny s citovým nábojem a někdy zde může docházet i k mluvení a chování ze snu nebo k tzv. nočnímu běsu. V noci se oba cykly střídají. Převládá telencefalický spánek, jež se opakuje čtyřikrát až pětkrát po dobu trvající přibližně 90 minut, do kterého vstupuje REM-spánek v cyklech pěti až dvaceti minut. Fáze REM-spánku je velmi důležitá, neboť při ní dochází k upevnování naučených poznatků a pravděpodobně i k jejich třídění na ty, které mají zůstat uchovány a na ty, které mají být z paměti vymazány. Není také dobré být vyrušen nebo vzbuzen z rhombencefalického spánku. Lidé se pak druhý den cítí sklesle a podrážděně, nemají dobrou náladu a občas se u nich projeví i úzkost. (Sklenovský, 1997, s. 126-129)

Sklenovský (1997) říká: „*Je-li člověku při experimentech zcela bráněno spát po více nocí, dochází k psychickým poruchám a těžkému stresu. Jedinec upadá opakovaně do mikrospánku, přestává rozlišovat, co je skutečnost a co sen, objevují se u něho halucinace. Postupně přechází do fáze vyčerpání s poruchou nejvyšších intelektuálních funkcí - ztrácí schopnost kritiky, sebekritiky, logického uvažování.*“ Proto je opravdu žádoucí, spánek

nepodceňovat. Díky němu dochází k obnově fyzických i psychických sil. Statistiky udávají, že lidé pracující na třisměnném provozu umírají dříve. Pro lidský organismus je toto střídání nesmírně náročné. Jak vyplynulo z experimentů, doba přizpůsobení na nový režim trvá minimálně 3 týdny. Až poté se zase biologické rytmy přizpůsobí novým podmínkám. (Sklenovský, 1997, s. 128) Život člověka je uzpůsoben na určitý rytmus, při kterém se pravidelně střídá období bdění a období spánku. Spánek tvoří zhruba třetinu času a zbytek představuje bdění. Samozřejmě, že toto členění je velmi individuální, neboť každý člověk má jinou potřebu spánku. S přesností se nedá říci, jaká je nejvhodnější doba pro jednotlivá období. Tyto potřeby se také během života jedince mění. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 65)

### **Nespavost**

Nespavost neboli insomnie je nežádoucí jev, jímž trpí kolem 10-15% populace. Insomnie se projevuje neschopností usnout, přerušovaným spaním či časným probuzením, což další den způsobuje neodpočatost a nevyspalost doprovázené podrážděností. Za nejčastější příčinu nespavosti je považován stres. Jedná-li se o krátkodobou stresovou situaci, pak není nespavost nic neobvyklého a po odeznění nepříjemné situace by se měl opět stabilizovat i spánek. Jiné je to v případě stresu, jenž na člověka působí dlouhodobě. Zde hrozí zafixování nesprávných spánkových návyků, které nespavost ještě více rozvíjí. Známe také sekundární nespavost způsobenou přítomností jiného onemocnění, jako je například deprese, či bolesti. V tomto případě je nutné odstranit vyvolávající příčinu pro zajištění bezproblémového usínání a průběhu spánku. Problémy týkající se nespavosti se nejčastěji odstraňují pomocí psychoterapie, která je zaměřena na navození správných stereotypů chování, jež jsou důležité k potlačení myšlenek zabraňujících usnutí. Jsou případy, kdy se ještě terapie kombinuje s antidepresivy či nebenzodiazepinovými hypnotiky. Sám člověk může předcházet problémům spojeným s nespavostí, pokud bude dodržovat určitá pravidla sloužící jako prevence proti tomuto nežádoucímu jevu. Není vhodné vypít větší množství tekutin těsně před spaním, zejména pak kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo energetické nápoje obsahující stimulační látky. Doporučuje se naposledy požívat tyto nápoje 4-6 hodin před ulehnutím, neboť působí povzbudivě, a narušují tak spánek. K večeři dát přednost lehkému jídlu před těžkým zhruba 3-4 hodiny před ulehnutím ke spánku. Není ani vhodné se před spaním zabývat důležitými a zatěžujícími věcmi, nýbrž příjemnou činností, kam lze zahrnout například krátkou procházku. Ovšem nedoporučuje



se cvičení, které může spánek narušit. Také alkohol a cigarety by se neměly objevovat v čase před ulehnutím. Alkohol zhoršuje kvalitu spánku a nikotin povzbuzuje. Ložnice by měla sloužit pouze ke spánku, nikoliv jako obývací místnost, a proto není vhodné umísťovat do ložnic televizory. Dalším doporučeným pravidlem je vytvoření si určitého stereotypu v době usínání a spaní s odchylkou patnácti minut a zajištění vhodné teploty k usínání, nejlépe 18-20°. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 66-67)

### **Další poruchy spánku**

Kromě problémů nespavosti, trpí zhruba 5% populace nadměrnou spavostí, tzv. hypersomnií. U těchto lidí se téměř vyrovnává období bdění a spaní, což snižuje nejen kvalitu života, ale také pracovní či školní výkony a sociální postavení nemocného. Nadměrnou spavost můžou spouštět duševní poruchy, jako jsou úzkostné a depresivní stavy. Také se tato nemoc může vyskytovat u lidí s netolerancí směnného provozu. Lidem trpící hypersomnií se doporučuje dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu a přiměřené pracovní tempo. Zvláštní poruchou spánku je mikrospánek, který trvá přibližně 3-15 vteřin. Po této době dochází buď k probuzení, nebo usnutí. Závažným problémem je mikrospánek za volantem, který je příčinou mnoha automobilových nehod. Řidiči by se měli vyvarovat řízení, pokud se cítí ospale či unaveně, neboť ztrácejí potřebnou rychlost reakce na vnější podněty, mají horší orientaci, klesá u nich výkonnost a snižuje se rychlost úsudku. Dle statistiky z roku 2007 vyplývá, že mikrospánek byl označen jako přímá příčina dopravních nehod v 856 případech. Další porucha spánku je tzv. obstrukční spánková apnoe, jež podle oficiálních statistik postihuje zhruba 10% populace. S přibývajícím věkem se stává toto onemocnění čtenější a neoficiálně se hovoří až o polovině mužů ve věku nad 50 let, kteří touto nemocí trpí. Při obstrukční spánkové apnoei dochází během spánku k zástavám dechu, jež jsou ukončeny zachránáním. Opakují-li se tyto okolnosti více jak pětkrát za hodinu, můžeme hovořit o onemocnění. Vyšší počet apnoí neboli zástav dechu má přímou spojitost se zvýšeným zdravotním rizikem. Nejčastější příčinou zmiňovaného onemocnění je nadváha či obezita, jelikož dochází ke zbytnění tkání v oblasti dýchacích cest. Ty v průběhu spánku ztrácejí napětí a dýchací cesty se zužují. Pokud není tato nemoc léčena, může dojít až k rozvoji vysokého tlaku a onemocnění srdce. Mezi další negativní dopady se řadí únava, snížená výkonnost, špatná nálada a nespokojenost partnera s hlasitým chrápáním. Jako nejúčinnější prevenci tohoto onemocnění lze považovat zásady zdravého

životního stylu a předcházení obezitě. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 66; <http://mikrospanek.cz>, staženo 19. března 2014)

### 2.3.3 ODPOČINEK

Dnešní dobu charakterizuje neustálý spěch spojen s únavou a vyčerpáním. Lidé by si v průběhu dne měli vždy najít čas na odpočinek, neboť při něm dochází k doplnění sil. Únava bývá často mylně přisuzována nejruznějším onemocněním, avšak největším jejím spouštěčem je nesprávná životospráva. Jednou ze složek životosprávy je zmiňovaný odpočinek, který by se neměl podceňovat a pro jeho velkou efektivnost je dobré dodržovat určité zásady. Pokud se dostaví byť jen lehká únava, je vhodné si odpočinout, neboť dojde k rychlému znovunabytí sil. Čím je totiž únava větší, tím je těžší ji odstranit. Správný odpočinek spočívá v celkové duševní harmonii, kdy by se měl jedinec soustředit pouze sám na sebe a vypustit veškeré své starosti. Za vhodnou formu odpočinku se považuje změna prostředí, například dovolená. Dále je vhodné vědět, že ne vždy se musí jednat o odpočinek pasivní. Aktivní odpočinek je doporučován zejména lidem, kteří mají duševně náročné sedavé zaměstnání. Pro takovéto jedince je vhodné zařazovat do denního režimu sportovní aktivity či turistiku, neboť při nich dochází ke zmobilizování všech orgánů. Pasivní odpočinek by neměli vyhledávat ani studenti trávící většinu dne vsedě a namáhající především nervovou soustavu. Odpočinek by měl také přiměřeně kompenzovat námahu, přičemž po každé hodině aktivní práce se doporučuje pět minut odpočinku. (Lesová, 2012, s. 11-12; <http://www.celostnimediceina.cz>, staženo 19. března 2014)

### Relaxační cvičení

Slovo odpočinek je v současné době nahrazováno výrazem relaxace, což v odborném slova smyslu představuje hluboké uvolnění, které napomáhá k odstraňování svalového a nervového napětí. Známe relaxační cvičení, jehož cílem je navození celkové pohody a rovnováhy, odlehčení tíživé situace a uvolnění napětí. Je možné uvolňovat pouze některé svalové skupiny, ale také celé tělo. Relaxace je skvělým prostředkem pro zdokonalování paměti a soustředěnosti. Má pozitivní vliv na zvyšování sebedůvěry, vyrovnanosti a pomáhá v hledání sebe sama a svých potřeb. Relaxační cvičení přispívá k celkovému zlepšení životního stylu, s čímž bezpochyby souvisí také lepší zvládnání

náročných životních situací, a tudíž je nejlepší prevencí proti stresu. (Machová, Kubátová, 2009, s. 142-143)

K dosažení co nejúčelnější relaxace je patřičné znát obecné zásady. Před samotným zahájením relaxačního cvičení by měla být zařazena pohybová aktivita. Důraz se klade také na optimální dobu provádění, uváděno je 3-7 minut. Co se týče zdravotního stavu člověka, je nutné ho nejenom znát, ale také na něj brát zřetel a přizpůsobit mu frekvenci, intenzitu, náročnost a dobu cvičení. Velkou roli hraje též místo relaxace stejně tak jako vhodné oblečení a obuv. V neposlední řadě se doporučuje zaznamenávat si své pocity během relaxačních aktivit za záměrem zpětné vazby. Existuje celá řada relaxačních technik. K tím nejnámějším patří relaxace jógová, psychofyzická, fyziologická a další. Nejčastěji využívaná forma relaxace je jóga, která spočívá především v nácviku dechového cvičení, polohového tělesného cvičení, meditace a soustředění. Záměrem dechového nácviku je docílit plného jógového dechu, kdy je plně využita kapacita plic. Polohová tělesná cvičení neboli ásany jsou určité pozice těla, jejichž účinky jsou pro tělo harmonizující a uklidňující. Podstatné je provádět tato cvičení plynule v harmonii s dýcháním při dostatečné koncentraci a uvolnění. Provádí-li se cvičení správně, dochází u jedince k hlubšímu kontaktu s vlastním tělem. Meditace je jeden ze způsobů, který tlumí stres. Pod meditací si lze představit pouhé bytí, kdy člověk nic nedělá, na nic nemyslí a je v naprostém uvolnění. Soustředění neboli koncentrace je zaměřenost na nějaký předmět či myšlení a dokázat delší časový interval takto setrvat. (Lesová, 2012, s. 12-13; Machová, Kubátová, 2009, s. 144-146)

### 2.3.4 POHYBOVÁ AKTIVITA

#### Definice pohybu

Pohyb patří mezi základní projevy existence života. Pojetím zdraví se zabýval ve filozofii už Platón, který zdůrazňoval pojetí neustálé změny. Aristoteles na něj navázal s úvahami vycházejícími z přírody, kdy pro něj pohyb představoval naprostou přirozenost všech smyslově vnímatelných věcí. (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005, s. 11; Čeledová, Čevela 2010, s. 62) Pohyb zahrnuje úplně vše a je součástí zájmů, potřeb, pudů, citů, lásky i nenávisti, kromě toho je také považován za činnost těla a nelze ho oddělit z jeho svázanosti s tělem. Dle Blahutkové, Řehulky, Dvořákové (2005): „*Lidská existence je vázána na tělo. Projevuje se tělesným pohybem, činností těla. Existence je v podstatě*

*tělesná.*“ (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005, s. 11) Pohyb se netýká pouze svalů, ale také myšlenek, citů a nálad. Patří do sféry psychologické, psychofyzilogické, ale i do společenské. Právě společenská síla motivuje lidskou soudržnost. Pohyb je též nositelem informací o procesech vnitřních orgánů a především stavu mysli. Podle pohybového projevu člověka je možno určit úroveň aktuálního tělesného a duševního stavu. (Hátlová, 2002, s. 13) Pohyb je základní způsob existence člověka nejen jako mechanická lokomoce, ale i jako výraz potřeby oduševněného těla. Nelze opomenout ani fakt, že pohyb přispívá také k socializaci člověka a jeho osobnostní kultivaci. (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005, s. 11-12)

### **Tělesná aktivita**

Pohybový aparát člověka je rozsáhlý funkční celek, který se skládá z podsystemů. Známe tři podsystemy, kterými jsou nosný, nazýván také jako opěrný, kam řadíme kosti, klouby, šlachy a vazy. Dále pak výkonný podsystem neboli efektorový, kam spadají kosterní svaly, a podsystem řídicí, jinak nazývaný koordinační. Sem se zahrnují proprioreceptory, kožní a zrakové receptory, periferní a centrální nervstvo. Celý tento systém je opravdu rozsáhlý, neboť tkáně orgánů tvořené pohybovým aparátem tvoří polovinu hmotnosti těla. U obézních lidí tomu samozřejmě tak není, poněvadž většinou část představuje tuk. K základním funkcím pohybového aparátu patří zajišťování polohy a pohybu těla. Můžeme rozlišovat pasivní a aktivní složky pohybového aparátu. Do pasivní složky patří kosti a klouby a jejich úkolem je přenos síly na principu páky. Aktivní složky pohybového aparátu, kam se řadí příčně pruhované svaly, umožňují pohybovou aktivitu a jsou tedy motorem pohybu a zdrojem síly. (Machová, Kubátová, 2009, s. 40) Tělesná zdatnost se dá rozvíjet dvěma způsoby, jednak jako sportovně orientovanou nebo jako zdravotně orientovanou zdatnost. Pokud se chceme zaměřit na sportovně orientovanou zdatnost, pak bychom měli přikládat velký důraz na efektivní metody tréninku a dosahování sportovních výsledků. Ve druhém případě je dobré dbát na rovnoměrný rozvoj všech složek tělesné zdatnosti. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 62)

Tělesnou zdatnost udávají čtyři složky. První je vytrvalostní neboli aerobní zdatnost, což znamená, že při provádění této činnosti, je organismus člověka schopen zásobovat tkáně kyslíkem. Dále sem patří svalová síla a pohyblivost kloubů, šlach a vazů. A jako poslední koordinace pohybu, jinak nazvaná také jako nervosvalová souhra. Z hlediska zdravotní prevence člověka je pak nejzásadnější rozvoj vytrvalostní složky, jež

závisí na účinnosti a výkonnosti srdce, krevního oběhu, plic a svalů. (Machová, Kubátová, 2009, s. 43-44)

Složku vytrvalostní je možné posilovat především aerobními činnostmi, mezi něž patří např. běh, cyklistika, plavání, rychlá chůze, chůze do kopce, kondiční cvičení, aerobic apod. Musí zde být ovšem splněn předpoklad, že je cvičení prováděno s dostatečnou intenzitou dostatečně dlouhou dobu, kterou se rozumí alespoň 20 minut. Vhodné je cvičit 3-4krát týdně, nejlépe však denně. Sportovní medicínou je doporučováno, aby hodnota minutové tepové frekvence srdce byla 180 minus věk dotyčného. Pokud je intenzita příliš nízká, pak je cvičení bez efektu. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 62; Machová, Kubátová, 2009, s. 44-45)

Na pohyblivost kloubů, šlach a vazů je vhodné provádět činnosti, při kterých se budou střídát zátěže a uvolnění. Je to důležitá prevence proti předčasnému stárnutí a opotřebování meziobratlových plotének a kloubních chrupavek. Ty totiž neobsahují cévy a výživu tak získávají tím, že nasávají živiny z okolí. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 62; Machová, Kubátová, 2009, s. 43-44)

Posilováním, kulturistikou, kondičním cvičením, plaváním a mnohými atletickými disciplínami rozvíjíme svalovou složku. Zde dochází zejména k prokrvení svalstva a také se zvyšuje odolnost proti zranění. Je důležité vědět, že se rozeznávají dva typy kosterních svalů. První jsou svaly fázické (svaly břišní, hýžděové, mezilopatkové, atd.), které vykonávají hlavně pohyb. Tyto svaly jsou rychlé, brzy se unaví a mají sklon k ochabování (hypotonické). Je proto nezbytné tyto svaly posilovat. Druhým typem jsou svaly posturální, (kloněné svaly, prsní svaly, svaly bederní páteře a pánevního dna, ohybače kyčlí a kolen, přitahovače stehů atd.) nazývané také jako postojové, tonické nebo antigravitační, které udržují lidské tělo ve vzpřímené poloze ve stoji, chůzi i sedu. Tyto svaly mají tendenci ke zkracování a tuhnutí (hypertonické), je proto nutné posturální svaly protahovat a uvolňovat. Na rozdíl od svalů fázických, jsou tyto svaly poměrně pomalé, zato však vytrvalé a pracují celý den. Následující tabulka ukazuje jednotlivé složky tělesné zdatnosti, které pomocí uvedených pohybových aktivit lze rozvíjet. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 62-63; Machová, Kubátová, 2009, s. 44-45)

Pohybová aktivita	vytrvalost (aerobní zdatnost)	svalová síla	pohyblivost	koordinace
rychlá chůze	++	+		
chůze do kopce, schodů	+++	++		
běh, jogging	+++	++	+	+
cyklistika	+++	++	+	++
plavání	+++	+++	++	+++
fotbal	++	+++	++	++
tenis	++	+++	+++	+++
kulturistika		+++	+	++
gymnastika	+	++	+++	+++
aerobik	+++	+	++	+++
jóga		+	+++	++
jízda na koni		+++		+++++++
práce na zahradě	++	+++	+	++

Tabulka 4 - Složky tělesné zdatnosti a vhodné pohybové aktivity k jejich rozvoji

(Machová, Kubátová, 2009, s. 43)

Při rozvoji zdatnosti je vhodné pravidelně zařazovat aerobní činnost. Ta má blahodárný vliv na úroveň kardiorespirační vytrvalosti, což je schopnost dodávat základní živiny, zejména kyslík, pracujícím svalům. Toto cvičení zatěžuje velké svalové skupiny a využívá svalový glykogen a tělesný zásobní tuk, který slouží jako zdroj energie. Známe také tzv. anaerobní cvičení, jež je krátkodobé. Na rozdíl od aerobního, zde buňky kyslík nepotřebují. Zdrojem energie je zde zásobní glykogen v játrech a kosterních svalech. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 63)

### Příznivé účinky pohybové aktivity na zdraví člověka

Cvičení je považováno za přirozenou cestu k léčbě a především k udržování našeho zdraví. Optimální fungování organismu má obrovskou spojitost s pohybem, neboť právě ten podmiňuje fyzický i duševní rozvoj člověka a také jeho sociální postavení. Pohybová aktivita, jak bylo dokázáno, ovlivňuje hybnou soustavu a srdce, což bohužel lidé možná z velké části vědí, ale prakticky příliš nevyužívají. (Eger, 1997, s. 3-4)

Kubálková (1999) říká: „*Bohatství skryté v pohybu není dnes zdaleka plně využité a je třeba více z něho těžit.*“ Pohyb je základním předpokladem k optimálnímu psychomotorickému rozvoji již od narození člověka. Pokud dochází k omezování pohybu, může to vést až k retardaci pohybových schopností, k chybným pohybovým stereotypům či k neúplnému vývoji pohybového systému, zejména pak kyčelních kloubů. S nedostatkem pohybu je také bezesporu spojena obezita, která může ohrožovat zdraví již v útlém věku. Nadváha či obezita s sebou přináší předpoklad vzniku dalších obtíží, jako je např. zvýšený cholesterol v krvi. V neposlední řadě je také důležité zmínit, že s narůstající obezitou klesá výkonnost, odolnost organismus vůči zátěži jak fyzické, tak psychické. Pravidelnou pohybovou aktivitou zvyšujeme funkční kapacitu srdce a logicky také dochází ke zlepšení zdatnosti organismu a jeho rezervních možností. Pohybová aktivita je v podstatě jediný způsob trénování srdce a plic. Pohybová zátěž je dále také prevencí proti vzniku žlučnickových a ledvinových kamenů, dále také proti vzniku poruch metabolismu, jako např. dna a řídnutí kostí. (Eger, 1997, s. 90; Kubálková, 1999, s. 11) Pohybová inaktivita v dnešní době je dána především rapidním úbytkem manuální práce. Lidé dříve docházeli do zaměstnání či do školy pěšky, dojížděli na kolech, domácnosti nebyly vybaveny automatickými pračkami, lidé nevlasnili automobily apod. Život v dobách minulých byl více spjat s pohybem než v době současné, kdy automatizace a robotizace výroby, automobilová doprava a technický pokrok vede k výraznému snížení podílu pohybové aktivity lidí a převažuje statická nad dynamickou složkou pohybu. Z tohoto důvodu je tento nedostatek nutné kompenzovat sportem či jiným cvičením. Sport je nejenom vhodný pro rozvoj kondice, formování postavy a ke zlepšení činnosti vnitřních orgánů, ale také rozvíjí duševní stránku jedince, učí rozhodnosti, vytrvalosti a kázní. Cvičení je zároveň také prostředek sloužící k prevenci vzniku rizikového chování, konkrétně nikotinismu či alkoholismu. Aktivně sportující jedinci tedy méně inklinují ke kouření, alkoholu či k drogám. Sport je kromě toho také skvělý prostředek k vypořádání se se stresem a pravidelně sportující jedinci se lépe přizpůsobují složitějším životním situacím. Při svalové práci zvyšuje nervový systém tvorbu endorfinů (tzv. hormonů štěstí), což jsou látky, které vyvolávají pocit uklidnění, příjemné relaxace a především dokáží potlačit bolest, také mají velký význam v oblasti sexuální, neboť zvyšují sexuální apetenci. (Sklenovský, 1997, s. 72-74)

### 2.3.5 DENNÍ REŽIM A HOSPODAŘENÍ S ČASEM

#### Denní režim

Určitá pravidelnost denního režimu má pro lidský organismus, zejména pak na psychosomatické zdraví, obrovský význam. Tyto rytmy rozhodují o aktivitě a klidu a udávají v životě pravidelný takt. Ten pak stojí člověka mnohem méně fyzické i psychické energie než nepravidelná činnost. Hlavní podstata spočívá v zavedení daných pravidel času a vytvoření návyků počínaje určitou hodinou vstávání, pravidelným časem vyhrazeným na příjem potravy, pracovní činností či studiem, odpočinkem a konče dobou usínání. Samozřejmě, že ne každý člověk si může tuto pravidelnost dovolit. Někteří lidé pracují na vícesměnný provoz, jiní mají větší počet zaměstnání najednou a rozvrh studentů také nebývá vždy ustálený. Je tedy vhodné se alespoň pravidelnosti přiblížit a vytvářet si určité stereotypy dne. Pro podporu duševní rovnováhy je nezbytné odstranit z denního režimu co nejvíce zlovyků z oblasti životosprávy, jež jsou pro člověka vyčerpávající. Řadí se sem především pozdní usínání či vstávání, přejídání, absence pohybu apod. (<http://osobnostnirozvojpedagoga.cz>, staženo 19. března 2014)

#### Hospodaření s časem

Mnoho lidí trápí často problém, že nemají dostatek času na všechny činnosti, které by chtěli zrealizovat. Někdy bývá mnohem užitečnější v klidu si svůj čas naplánovat a zorganizovat, než zbytečně a nesystematicky pospíchat. Pro tyto účely slouží tzv. „time management“, což je technika vedoucí k lepšímu a účelnějšímu rozvržení času. Pokud se naučí člověk svůj čas ovládat, bude jeho život produktivnější a především se vyhne zbytečnému stresu. Současná doba klade na člověka stále se zvyšující nároky, se kterými se musí vyrovnat a nezůstat pozadu. Existují daná pravidla pomáhající k řízení svého času. Snad nejdůležitější je, aby každý jedinec znal své vlastní síly a dokázal odhadnout množství úkolů, jež zvládne. K daným aktivitám je nezbytné přistupovat zodpovědně a provádět je s naprostou soustředěností. Jedinec by neměl zapomenout na časové rezervy, aby nebyl jeho časový rozvrh příliš přeplněn. Neméně podstatné je též určení priorit a sestavit si úkoly dle naléhavosti a ty nejdůležitější činnosti zahrnout do programu nejlépe ráno. Drobné mezery obsažené v denním rozvrhu je vhodné racionálně využít. (Lesová, 2012, s. 23-24; <http://osobnostnirozvojpedagoga.cz>, staženo 19. března 2014)



## 2.4 CHARAKTERISTIKA VYSOKOŠKOLSKÉ POPULACE

Pro vysokoškolskou populaci je charakteristické postupné završování fáze dospívání neboli adolescence, což je přechodná etapa mezi dětstvím a mladou dospělostí. Je uváděno, že zhruba od patnácti do dvaceti let věku trvá tzv. pozdní adolescence, na níž navazuje mladá dospělost, která dále přetrvává přibližně do pětadvaceti let. Samozřejmě, že toto chronologické členění nemůžeme aplikovat u každého jedince, neboť každý takový jedinec podléhá různému mentálnímu i biologickému vývoji. Během období dospívání dochází k nejvýraznější a nejkompletnější přeměně osobnosti jak po stránce duševní či fyzické, tak i sociální. I když v tomto popisovaném období našeho života zaznamenáváme postupnou ztrátu typických fyzických a psychických znaků pro dospívání, tak na straně druhé však ještě jedinec nedosáhl plné zodpovědnosti a především samostatnosti. Ačkoliv mnoho vysokoškolských studentů si při studiu vydělává např. prostřednictvím brigád, nebývají většinou plně finančně soběstační. Z důvodu zvyšujících se nároků dnešní společnosti se přechod do samostatného života dospělých oddaluje, mladí lidé mnohem později vstupují do pracovního života, do svazku manželského a posléze zakládají rodiny, než tomu bylo v nedávných dobách minulých. Nezřídka se stává, že vysokoškoláci zůstávají ve své primární rodině déle, a to hlavně z ekonomických důvodů. K jejich osamostatnění tak dochází až ve vyšším věku. (Haková, 2012, s. 37)

Nástup na vysokou školu s sebou samozřejmě přináší velkou řadu změn, které se student musí naučit zvládat. Častěji se objevují stresové situace, na vysokoškoláka je vyvíjen větší tlak, požadavky a především se zvyšují nároky na jeho inteligenční schopnosti. Je nutné, aby se jedinec choval zodpovědně a přistupoval ke svému studiu svědomitě. Mimo jiné také v tomto období dochází ke změně místa bydliště, studenti obývají vysokoškolské koleje či byty pronajaté společně s dalšími studenty apod. Na vysokoškolské studenty už bývají zpravidla kladeny vyšší nároky z hlediska umění hospodařit s finančními prostředky, případně jejich získávání. V poslední řadě je důležité upozornit na podstatnou změnu spánkového režimu, jenž bývá u popisované populace poměrně nepravidelný. (Martínková, 2013, s. 26-27)

### **3 PRAKTICKÁ ČÁST**

#### **3.1 CÍL A ÚKOLY**

##### **3.1.1 Cíl**

Na základě analýzy a porovnání shromážděných dat posoudit úroveň životosprávy u studentů ZČU v Plzni studijního programu Tělesná výchova a sport z pedagogické fakulty a studijního oboru Elektronika a telekomunikace z elektrotechnické fakulty.

##### **3.1.2 ÚKOLY**

Naším hlavním úkolem bude porovnání dvou zmíněných skupin studentů z hlediska dodržování životosprávy. Především nás zajímá, které ze zásad správné životosprávy dodržují studenti programu TVS, u kterých by se dal předpokládat zdravější životní styl oproti studentům oboru EAT, konkrétně pak zejména v oblasti stravování a pohybové aktivity. Kromě toho se také zaměříme na slabiny v jednotlivých složkách životosprávy, kde očekáváme větší převahu studentů oboru EAT.

## 3.2 METODIKA VÝZKUMU

### 3.2.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Pro účel našeho výzkumného šetření jsme si vybrali dvě skupiny současných studentů dvou vybraných bakalářských studijních programů ZČU v Plzni. První skupinu tvoří studenti programu Tělesná výchova a sport na Fakultě pedagogické a druhou studenti Fakulty elektrotechnické, konkrétně posluchači oboru Elektronika a telekomunikace. Od skupiny studentů programu TVS se pochopitelně očekává vřelý přístup nejen k samotnému sportu, ale také ke zdravé životosprávě, neboť ta se sportovní aktivitou jistě úzce souvisí a její dodržování má bezpochyby příznivý vliv jak na fyzickou kondici, tak i na samotné zdraví. Pravděpodobně můžeme také předpokládat, že se tito studenti čteněji věnují řadě volnočasových aktivit sportovního zaměření, díky nimž minimalizují možnost inklinace k rizikovému chování. U studentů oboru EAT, jenž je zaměřen zejména na znalosti z oblasti výpočetní techniky a programování, elektroniky a jejich využití v praxi, lze nejspíše očekávat menší zájem o pohybovou aktivitu, a tak i větší sklon ke vzniku obezity či jiných civilizačních onemocnění.

Z důvodu velkého počtu studentů, které by bylo velice obtížné oslovit všechny, jsme vymezili náhodným výběrem pomocí generátoru náhodných čísel na počítači vzorek. Tímto postupem budeme moci nejvýrazněji prokazovat tvrzení o obecné platnosti i pro celý výzkumný soubor. Z každé výše zmíněné skupiny vybereme tímto způsobem 80 studentů.

### 3.2.2 METODY VÝZKUMU

Pro náš výzkum využijeme explorativní metodu, konkrétně techniku dotazníku, kdy získáváme informace z odpovědí sledovaných osob, tzv. respondentů. Tato výzkumná metoda umožňuje poměrně snadno shromáždit data od většího počtu respondentů. Dotazník je také jedna z nejpoužívanějších technik, kterou je možné zjistit potřebná data od dotazovaných. (Pelikán, 1998, str. 104)

Dotazník obsahuje úvodní oslovení, celkem 27 otázek či tvrzení a závěrečné poděkování a jmenovité představení autora. Použili jsme uzavřené možnosti odpovědí, kde

je možné vybírat pouze jednu z uvedených variant. V tomto případě si dotazovaný vybírá ze čtyř možných tvrzení, a sice: „naprosto souhlasím, spíše souhlasím, spíše nesouhlasím a naprosto nesouhlasím“. Jelikož nepotřebujeme získaná data přiřadit ke konkrétním osobám, zvolíme anonymní formu dotazování. Připravené dotazníky jsme distribuovali prostřednictvím elektronické pošty, kde budou respondenti odkazováni na webovou stránku survio.com. Tento web je internetovým nástrojem, který slouží k tvorbě elektronických dotazníků. Zmíněný nástroj využijeme k realizaci našeho výzkumu, a usnadní nám tak shromáždění výzkumného materiálu a jeho vyhodnocení. Podobu dotazníku viz v příloze.

Pro prezentaci a komparaci výsledků použijeme grafické metody, jež je vhodná pro zobrazení širších vlastností dat. Tyto grafy nám vytvoří přehledný geometrický obraz dat díky procentuálnímu vyjádření. (Hendl, 2009, s. 85)

### 3.3 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

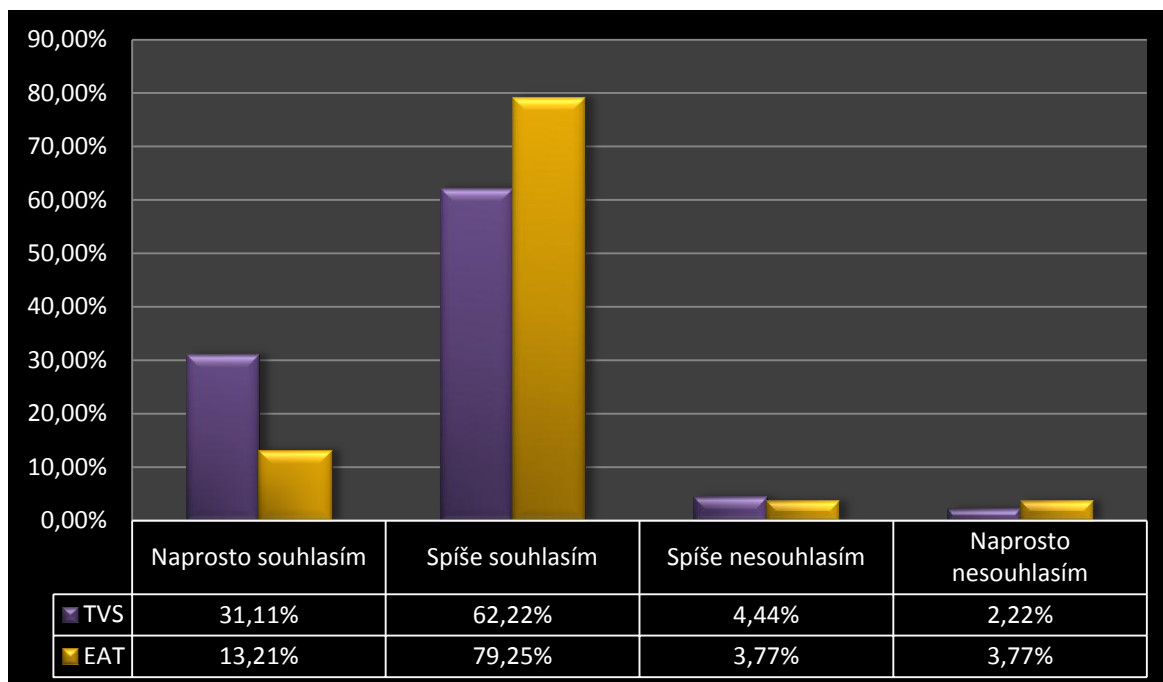
V této kapitole vyhodnotíme získaná data o zkoumaných jevech z navrácených dotazníků a pokusíme se vytěžit maximum z obsahu výzkumného materiálu. K vyhodnocení těchto shromážděných dat použijeme z důvodu co nejpřesnější a nejpřehlednější interpretace grafických metod zobrazení dat, následně popíšeme důležité skutečnosti a okomentujeme.

Dotazníky jsme distribuovali pomocí elektronické pošty celkem 160 náhodně vybraným studentům ZČU v Plzni, z čehož 80 náhodně vybraným studentům programu Tělesná výchova a sport (TVS) a 80 náhodně vybraným studentům oboru Elektronika a telekomunikace (EAT). Oslovení respondenti vcelku s ochotou odpovídali a konečná návratnost dotazníků byla pro potřebu našeho výzkumu uspokojivá a dostačující, celkem odpovědělo 98 ze 160 oslovených.

	Počet oslovených studentů	Počet navrácených dotazníků	Návratnost dotazníků v %
TVS	80	45	56,25 %
EAT	80	53	66,25 %
<b>Celkem</b>	160	98	61,25 %

Tabulka 5 - Návratnost dotazníků

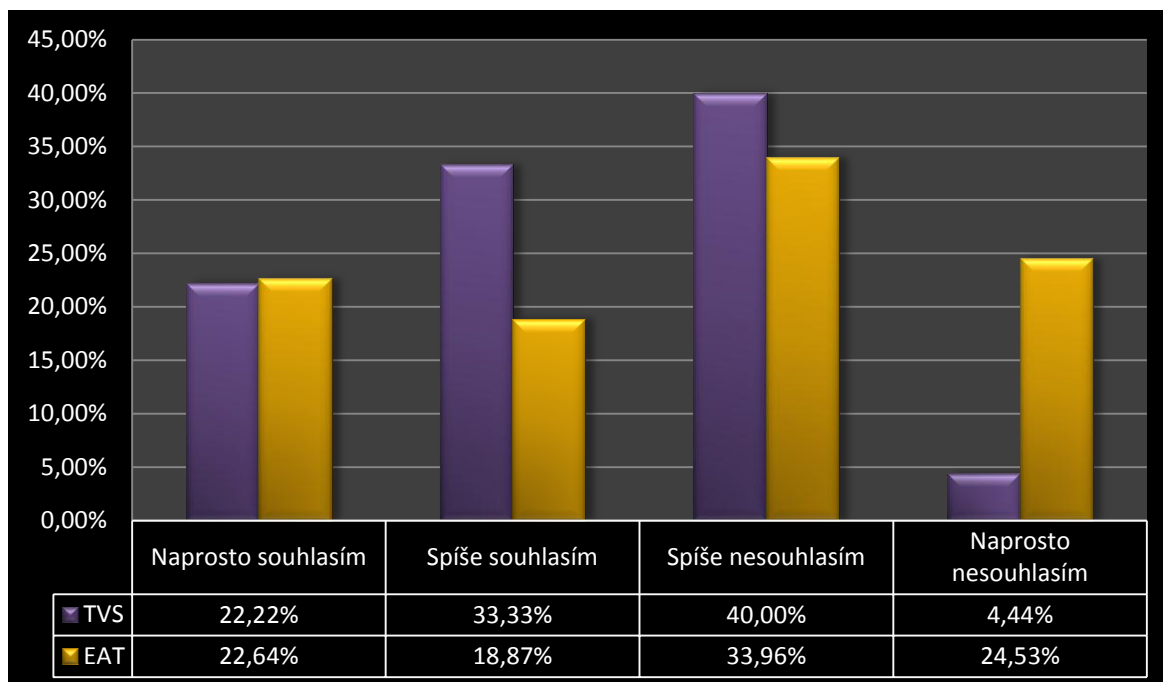
### 1. Znáám zásady zdravého životního stylu.



Graf 1 - Zásady zdravého životního stylu

Z tohoto komparačního grafu vyplývá, že převážná většina jak studentů programu Tělesná výchova a sport, tak i oboru Elektronika a telekomunikace zná zásady zdravého životního stylu. Studenti TVS však častěji odpovídali, že s tímto tvrzením naprosto souhlasí. Domníváme se, že příčinou této lepší znalosti zásad zdravého životního stylu u studentů TVS může být jejich sportovní činnost, s níž bývají ony zásady spojovány, či lepší přístup k těmto informacím v rámci studia jejich oborů. Nejčastější odpovědí obou skupin respondentů byla druhá varianta odpovědi, a sice „spíše souhlasím“. S uváděným tvrzením nesouhlasilo dohromady pouze necelých 7 % studentů TVS a 8 % studentů EAT.

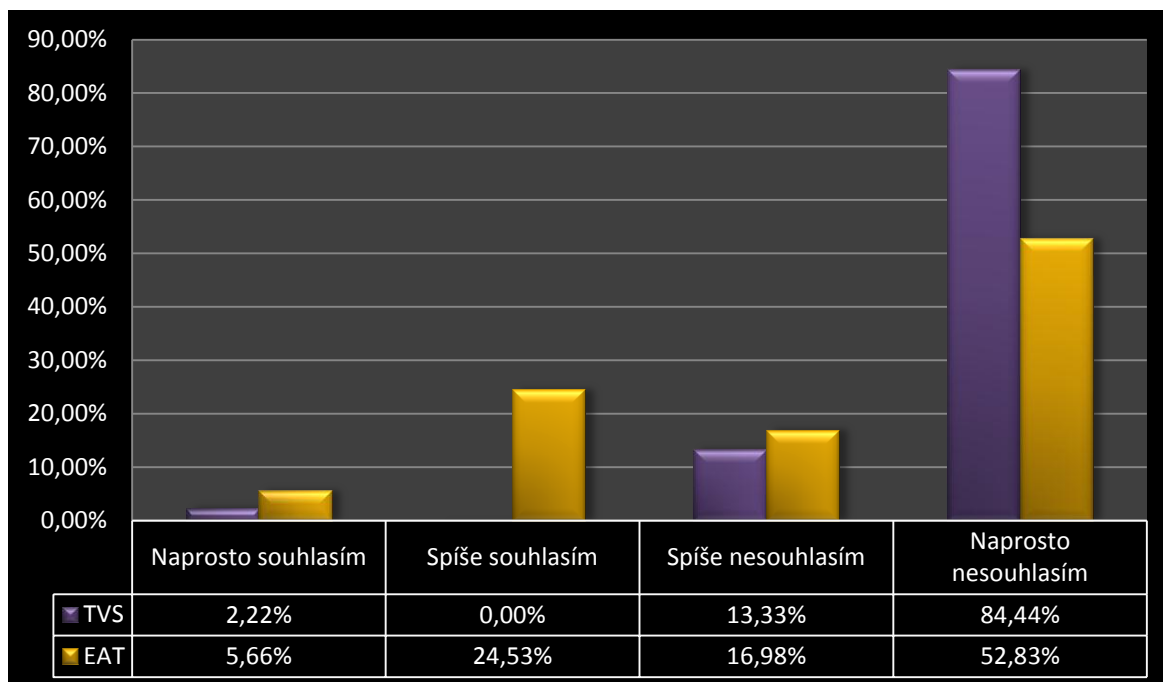
## 2. Snídám pravidelně plnohodnotnou snídani.



Graf 2 - Pravidelná plnohodnotná snídane

Co se týče druhého tvrzení, kterým zjišťujeme, zda respondenti pravidelně a plnohodnotně snídají, odpovídali studenti TVS častěji než studenti EAT, že si pravidelně ráno vymezují potřebný čas na plnohodnotnou snídani. (TVS - 55,55%, EAT - 41,51%) Odpověď „naprosto nesouhlasím“ výrazně převažuje u studentů EAT. Tito jedinci pravděpodobně dokonce i úplně snídání vynechávají. Tato eliminace snídání z denního režimu je naprosto nežádoucí a pramení nejspíše z neznalosti zásad zdravé výživy či jejich ignorování.

### 3. Trpím nadváhou či obezitou.

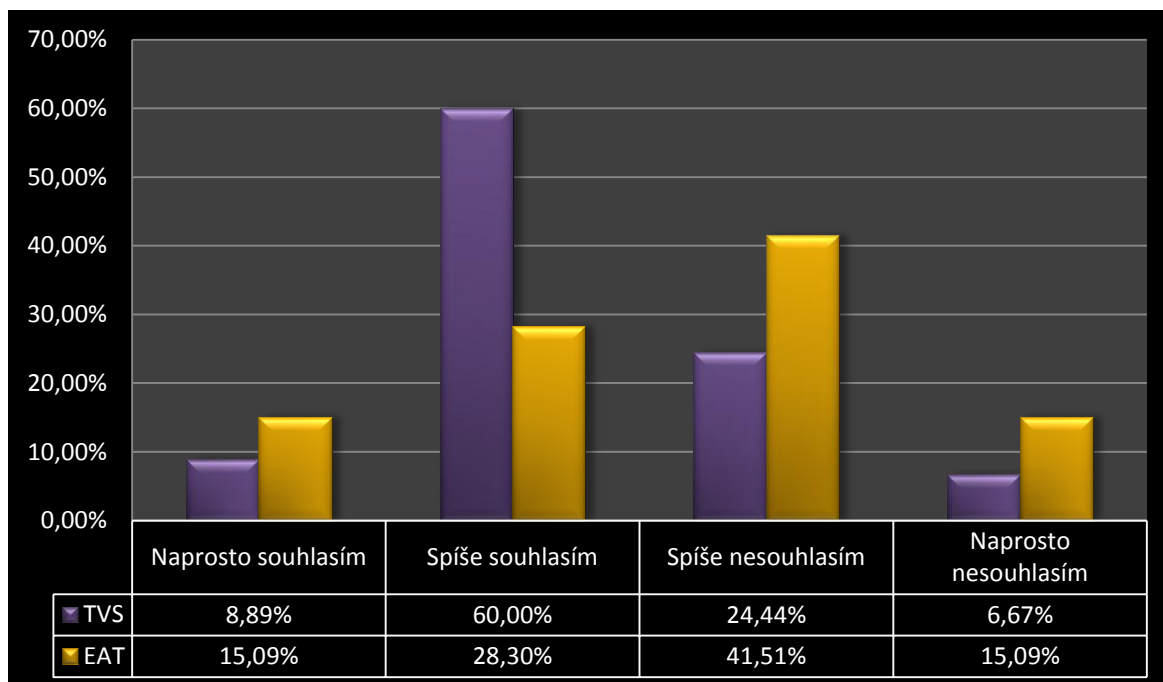


Graf 3 - Nadváha či obezita

Tento graf porovnává výpovědi studentů o výskytu nadváhy, ba dokonce i obezity. Z prezentace výsledků vyplývá, že u studentů TVS se nadváha nebo obezita téměř vůbec nevyskytuje, pouze jeden ze všech dotazovaných s uvedeným tvrzením souhlasil (2,22%). U studentů EAT s tvrzením souhlasil výrazně vyšší počet respondentů (30,19%). Domníváme se, že je to nejpravděpodobněji zapříčiněno vyšší četností pohybové aktivity zařazované do týdenního režimu u studentů TVS. Ti nejenže v rámci svého studia absolvují mnoho předmětů v tělocvičnách, bazénu, posilovně aj., ale i častěji sportují ve svém volném čase. Jejich lepší fyzická kondice je zde očekávatelná, poněvadž je i jedním z kritérií přijímacího řízení studijního programu TVS. Ovšem téměř třetina oslovených studentů EAT uvádí, že trpí zmíněnými problémy a bezmála 6 % z nich s tímto tvrzením naprosto souhlasí. Pravděpodobně je to dáno zejména převažující sedavou činností a absencí pohybové aktivity ve volném čase.



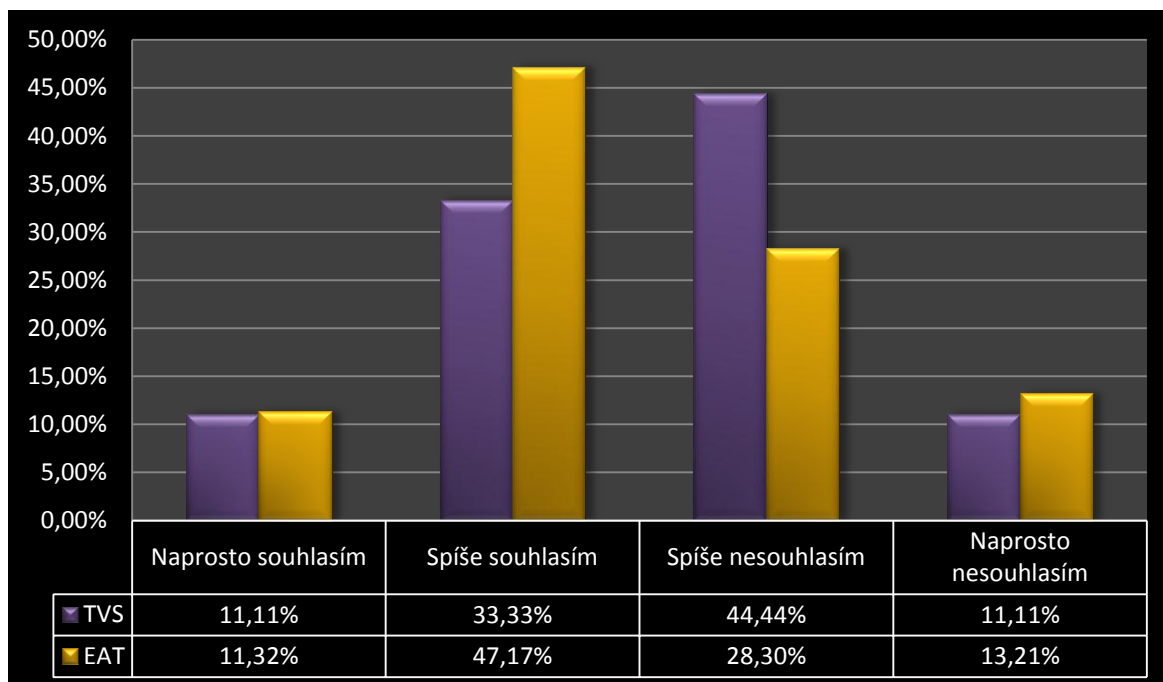
#### 4. V mém denním jídelníčku je zahrnuto dostatečné množství ovoce a zeleniny.



Graf 4 - Dostatečné množství ovoce a zeleniny v denním jídelníčku

Z dalšího grafu lze vyčíst, že studenti TVS častěji zařazují do svých denních jídelníčků ovoce a zeleninu, než studenti oboru EAT (TVS - 68,89%, EAT - 43,39%). Je všeobecně známo, že ovoce a zelenina by měly být nedílnou součástí zdravé výživy. Jsou totiž důležitým zdrojem vitamínů, minerálních látek, vlákniny a dalších prospěšných látek pro dobře fungující lidský organismus, tudíž mají i příznivý vliv na sportovní výkonnost. Proto odhadujeme, že znalosti v oblasti sportovní výživy u studentů TVS ovlivňují i výsledná data v tomto grafu.

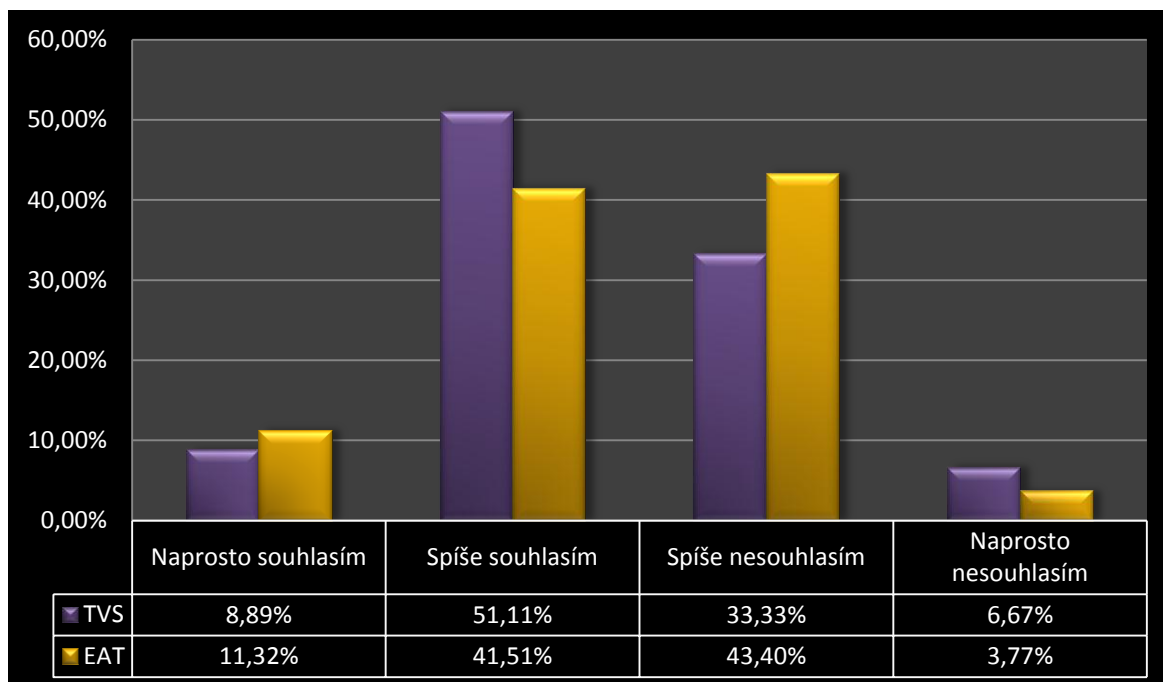
### 5. Jím často uzeniny, klobásy, párky atd.



Graf 5 - Častá konzumace uzenin, klobás, párků atd.

V grafu, v němž dělíme respondenty podle četnosti konzumace uzenin, klobás, párků aj., volily možnosti „naprosto souhlasím“ a „naprosto nesouhlasím“ obě skupiny téměř ve shodném poměru. Nicméně v celkovém výsledku shledáváme častějšími konzumenty uzenin studenty oboru EAT, neboť kladně odpovědělo 58,49% z nich. Studenti TVS však pouze souhlasili ve 44,44% případů. Jelikož uzeniny obsahují velké množství soli, konzervačních a aromatizujících látek, vyšší obsah živočišných tuků, je jejich škodlivost pro lidský organismus nepopíratelná, a tak bychom se měli v rámci zdravé výživy pokusit eliminovat konzumaci těchto potravin. A proto se opět domníváme, že výsledné rozdíly v četnosti konzumace uzenin je důsledkem znalostí a vědomostí studentů TVS v oblasti zdravé výživy v rámci jejich sportovní činnosti či studia.

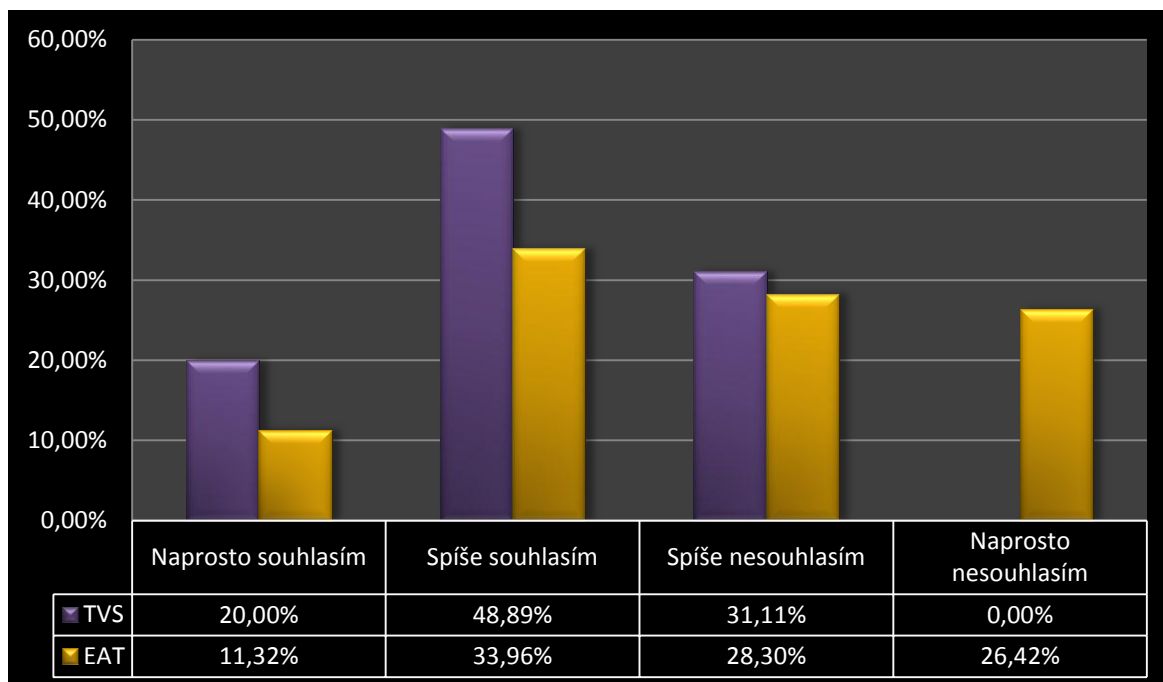
## 6. Jím často sladkosti.



Graf 6 - Častá konzumace sladkostí

Další graf vypovídá o frekvenci konzumace sladkostí u vybraných skupin studentů. Obě skupiny se výsledkově rozdělily v podobném poměru, nicméně studenti TVS vyjadřovali nepatrně hojněji (o 7,17%) souhlas s tímto tvrzením. Ač se tento výsledek zdá v kontextu výsledků předchozích poměrně překvapivý, pokusíme se i zde nalézt odůvodnění tohoto jevu. Poněvadž studenti TVS častěji absolvují fyzicky náročné pohybové činnosti, jejich organismus vyžaduje větší energetický příjem. Jelikož jsou sladkosti složené převážně z jednoduchých cukrů (monosacharidů), které se v trávicím traktu okamžitě vstřebávají, umožňují rychlý přísun energie během výkonu či po něm.

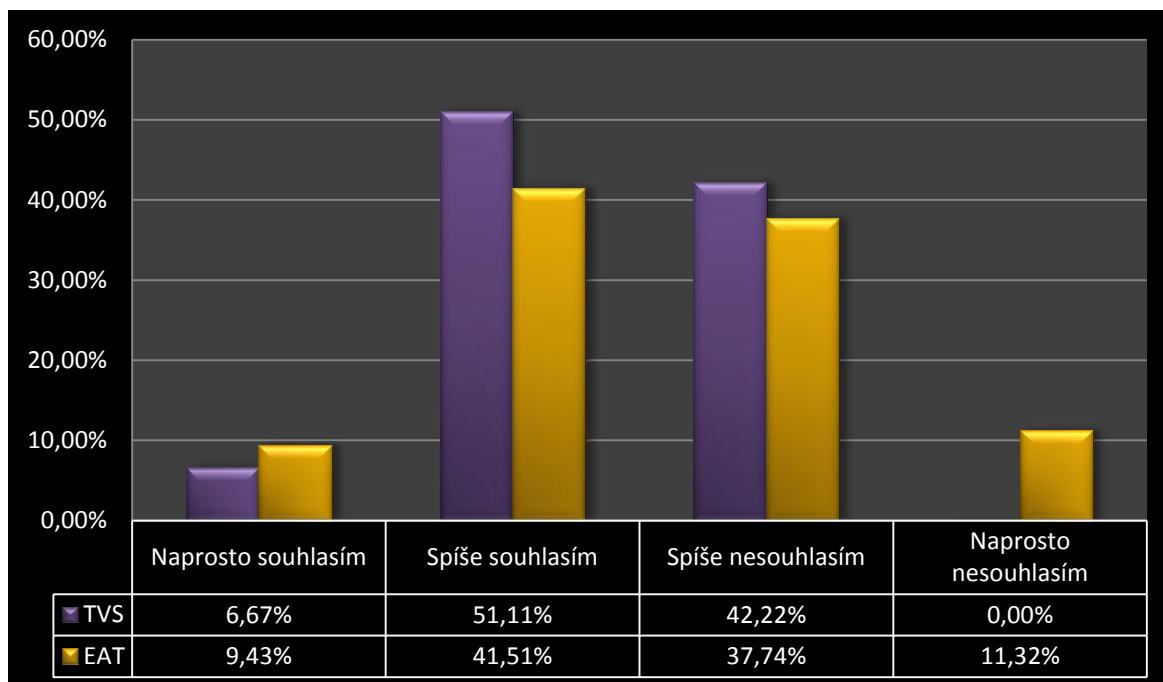
### 7. Jím pravidelně čtyřikrát až pětkrát denně.



Graf 7 - Pravidelná strava čtyřikrát až pětkrát denně

Z komparačního grafu, který vypovídá o pravidelném příjmu potravy během dne, vyplývá, že studenti TVS toto důležité pravidlo zdravé výživy dodržují častěji než studenti EAT (TVS – 68,89%, EAT – 45,28%). Dokonce odpověď „naprostou nesouhlasím“ nevolil žádný ze studentů TVS, zatímco více než čtvrtina studentů EAT tuto možnost označila. Je zde tedy zřejmé, že studenti TVS jsou důslednější při dodržování zmíněné zásady zdravé výživy.

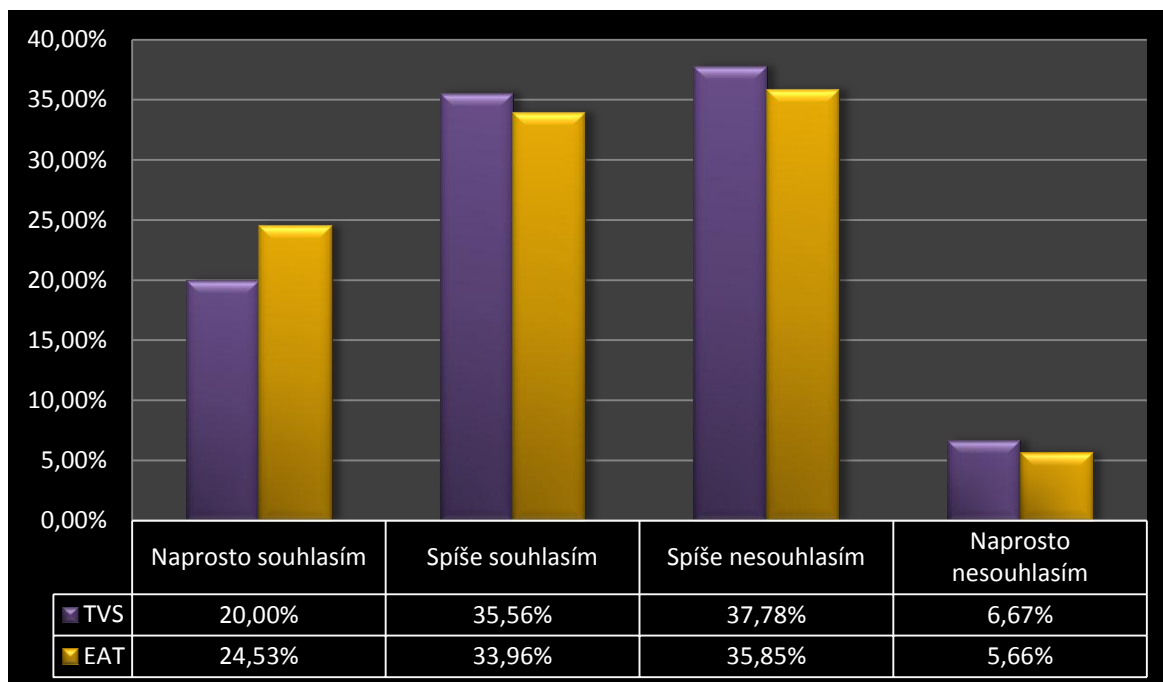
## 8. Moje strava je velmi pestrá.



Graf 8 - Pestrost stravy

Předmětem tohoto grafu je další z důležitých zásad zdravé výživy, konkrétně pestrost stravy, kterou chápeme jako vyváženost příjmu všech potřebných živin pro správné fungování organismu. U obou skupin se vyskytuje téměř stejný poměr souhlasných i nesouhlasných odpovědí, avšak u studentů TVS mírně převažují souhlasné varianty odpovědí, možnost „naprosto nesouhlasím“ žádný z nich vůbec nezvolil. Tudíž i v dodržování této zásady zdravé výživy jsou studenti TVS pilnější než studenti EAT.

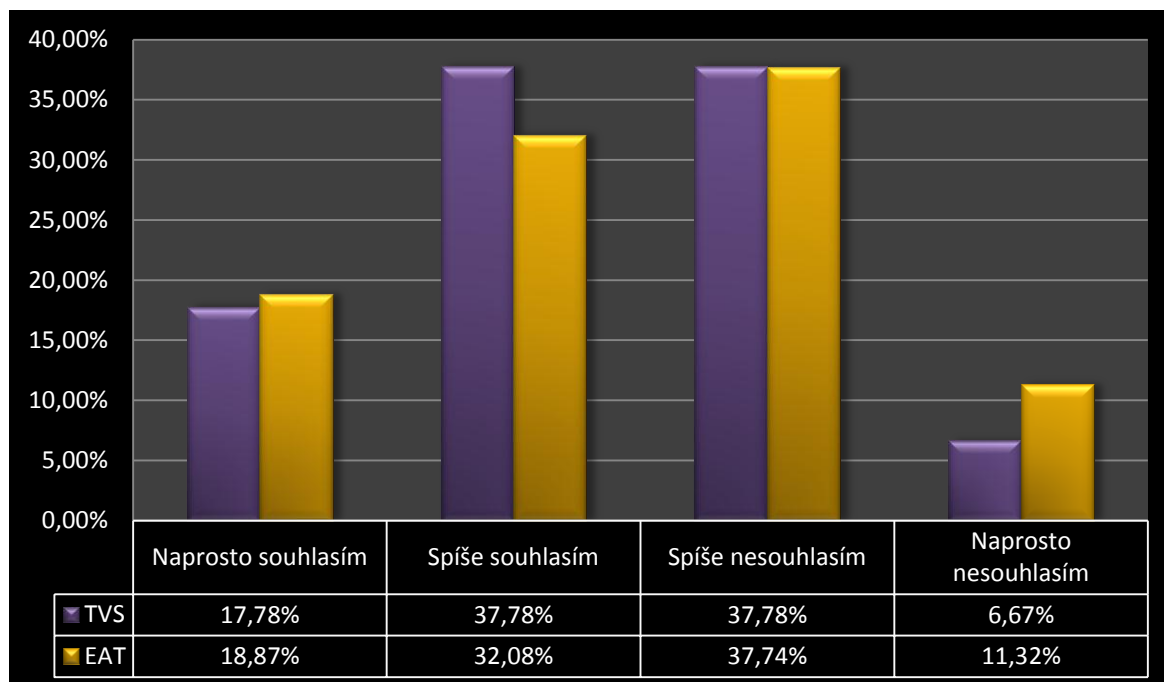
### 9. Dodržuji pitný režim. (na každých započatých 15 kg své váhy / 0,5 litru tekutin)



Graf 9 - Pitný režim

Následující graf udává míru dodržování pitného režimu. Pitný režim je velice individuální, každý jedinec by měl přijmout množství tekutin závislé na mnoha faktorech, jako například výška, hmotnost, krevní tlak či četnost pohybové aktivity. Proto se zde dalo předpokládat, že studenti TVS budou více dbát na dostatečný příjem tekutin během dne, neboť je to v souvislosti s jejich častou pohybovou aktivitou žádoucí. Avšak zatímco čtvrtina studentů oboru EAT jednoznačně tvrdí, že každý den přijímají dostatečné množství tekutin, mezi studenty programu TVS to byla pouze pětina. V četnosti voleb dalších možností nezaznamenáváme významné rozdíly mezi oběma skupinami studentů. Vcelku znepokojující je zjištění, že poměrně velký počet studentů obou skupin uvádí, že pitný režim spíše či naprosto nedodržují. Těmto jedincům hrozí v důsledku nedostatku tekutin např. potíže s klouby, bolest páteře či dokonce dehydratace organismu.

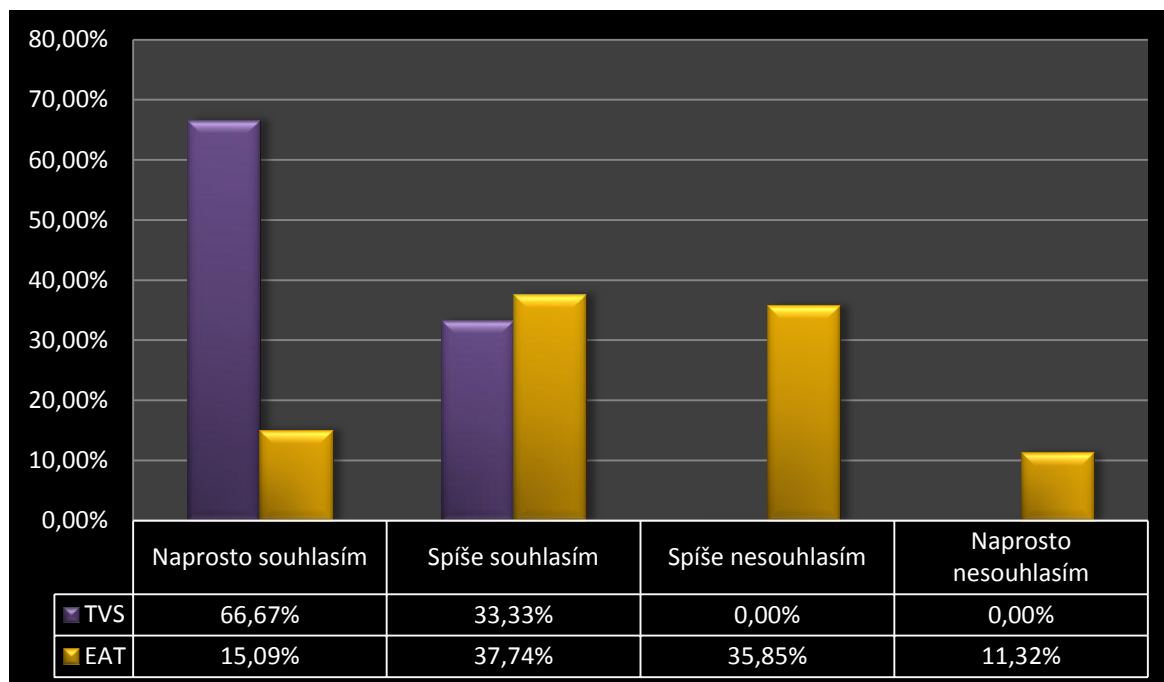
### 10. Tekutiny, které přijímám, tvoří převážně neslazené nápoje.



Graf 10 - Příjem neslazených nápojů

Tento graf interpretuje četnost konzumace neslazených nápojů. Výsledky jsou velmi vyrovnané, zejména možnost „naprosto souhlasím“ (TVS 17,78 %, EAT 18,87 %) a možnost „spíše nesouhlasím“ (TVS 37,78 %, EAT 37,74 %). Nicméně z celkového hlediska přijímají studenti TVS slazené nápoje častěji než studenti EAT. Tato skutečnost koresponduje s výsledky grafu udávajícího četnost studentů konzumující pravidelně sladkosti. Poměrně velká část obou skupin studentů přijímá slazené nápoje, což pro lidský organismus není příliš prospěšné a tito jedinci mohou inklinovat k tvorbě ledvinových kamenů, viz teoretická část. Jako nejvhodnější nápoje sledujeme především čistou neperlivou vodu, nejrůznější bylinné čaje či přírodní ovocné šťávy v přiměřeném množství.

### 11. Mám dostatek pohybové aktivity.

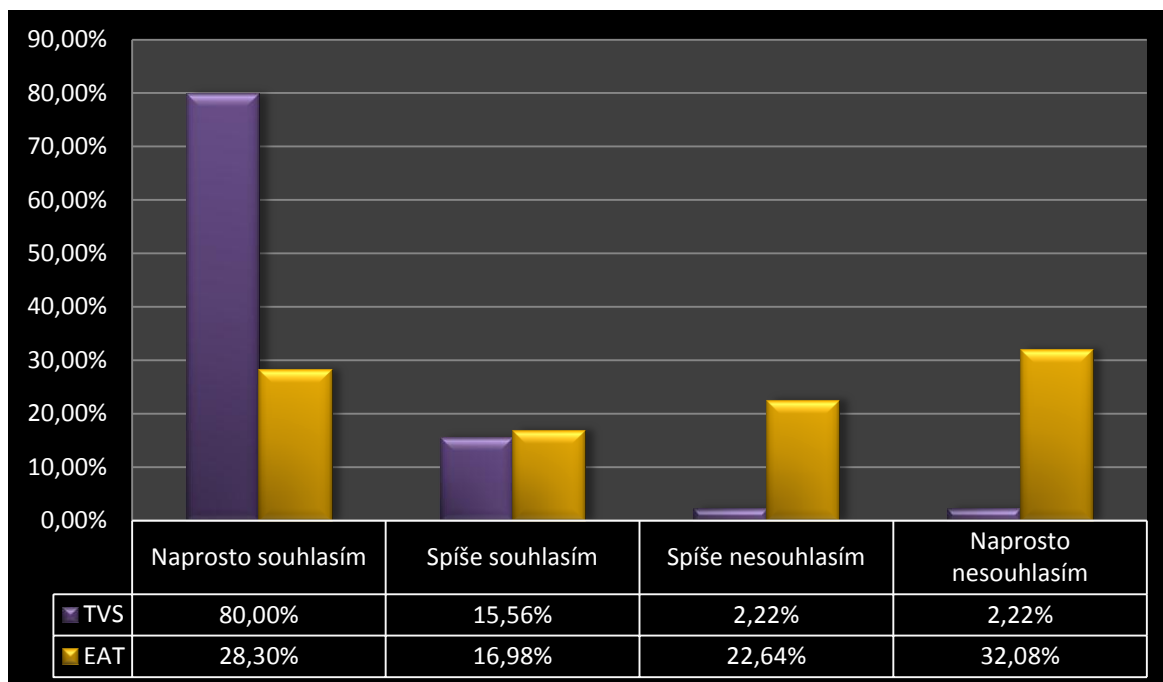


Graf 11 - Dostatek pohybové aktivity

Další komparační graf vypovídá o zařazení pohybové aktivity do denního režimu obou skupin studentů. Pohybová aktivita je jedním z nejdůležitějších faktorů správné životosprávy, slouží jako prevence nejrůznějších civilizačních onemocnění zvláště, když je dávkována v pravidelné a rozumné míře. Jak se dalo předpokládat, tak se studenti TVS výrazně častěji během dne pohybují než studenti EAT. Dokonce žádný ze studentů programu TVS neodpověděl na dané tvrzení, jež vypovídá o dostatku pohybové aktivity, záporně, naopak dvě třetiny těchto studentů volili možnost „naprosto souhlasím“. To je nejspíše dáno tím, že tito studenti mají nejenom v rámci svého studia dostatek pohybové aktivity, ale i ve svém volném času se častěji aktivně věnují sportu. Oproti tomu 47,17 % studentů oboru EAT uvádí, že pohybové aktivity nemají dostatek.



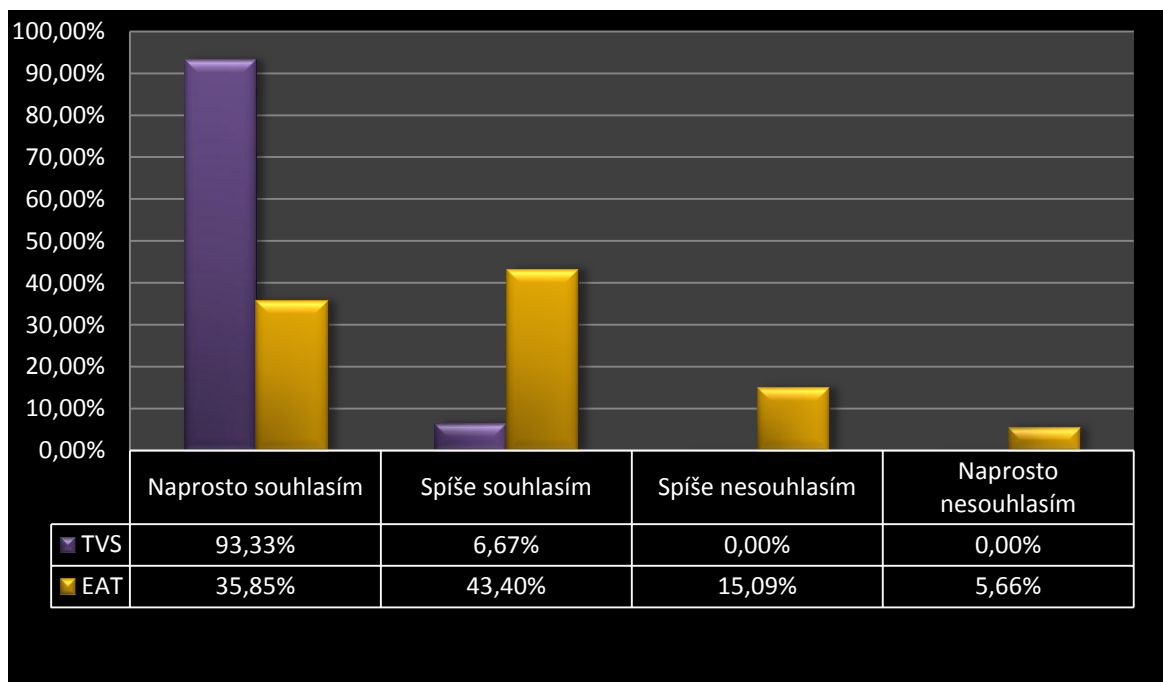
## 12. V současné době se aktivně věnuji nějakému sportu.



Graf 12 - Sport

Následující prezentace výsledků navazuje na předchozí tvrzení a udává poměr studentů věnujících se v současné době aktivně sportu, ať už na vrcholové, výkonnostní, či rekreační úrovni. Naprostá většina studentů programu TVS vypověděla, že se v současné době aktivně věnují nějakému sportu. Na druhé straně takto odpověděla pouze necelá polovina oslovených z řad studentů oboru EAT, nejčastěji volili možnost „naprostá nesouhlasím“ (32,08 %). Tato výsledná data jsme očekávali a důvody jsme již výše zmiňovali (viz Graf 3 - Nadváha či obezita, Graf 11 - Dostatek pohybové aktivity).

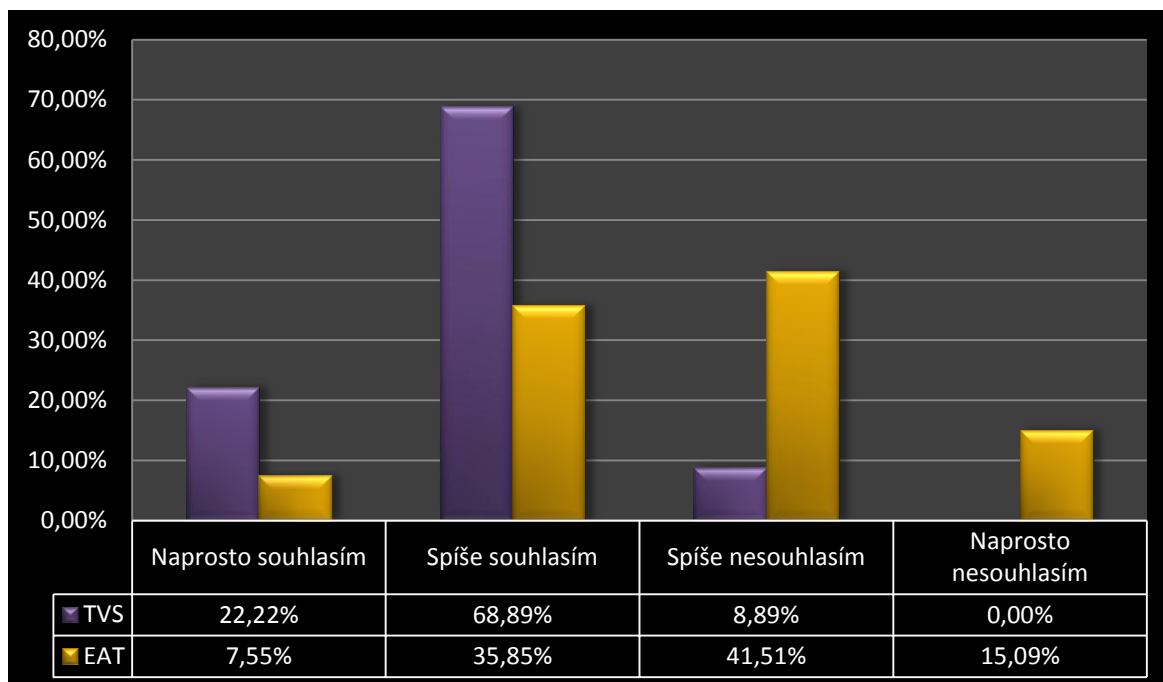
### 13. Pohyb mě baví, mám z něj radost a dělám něco pro své zdraví.



Graf 13 - Radost z pohybu

Tento graf zobrazuje a porovnává míru potěšení a radosti ze samotné pohybové činnosti. Z výsledků vyplývá, že všichni studenti programu TVS shledávají sport jako radost a užitek. Konkrétně 93,33 % těchto studentů volilo možnost „naprosto souhlasím“ a 6,67 % možnost „spíše souhlasím“. Poněvadž mezi studenty EAT je méně aktivních sportovců a méně často zařazují pohybovou aktivitu do denního režimu, tudíž i zde neuvádějí tak četně souhlas s tímto tvrzením jako studenti TVS, přesto se však převážná část zmiňovaných studentů přiklání ke kladným variantám odpovědí.

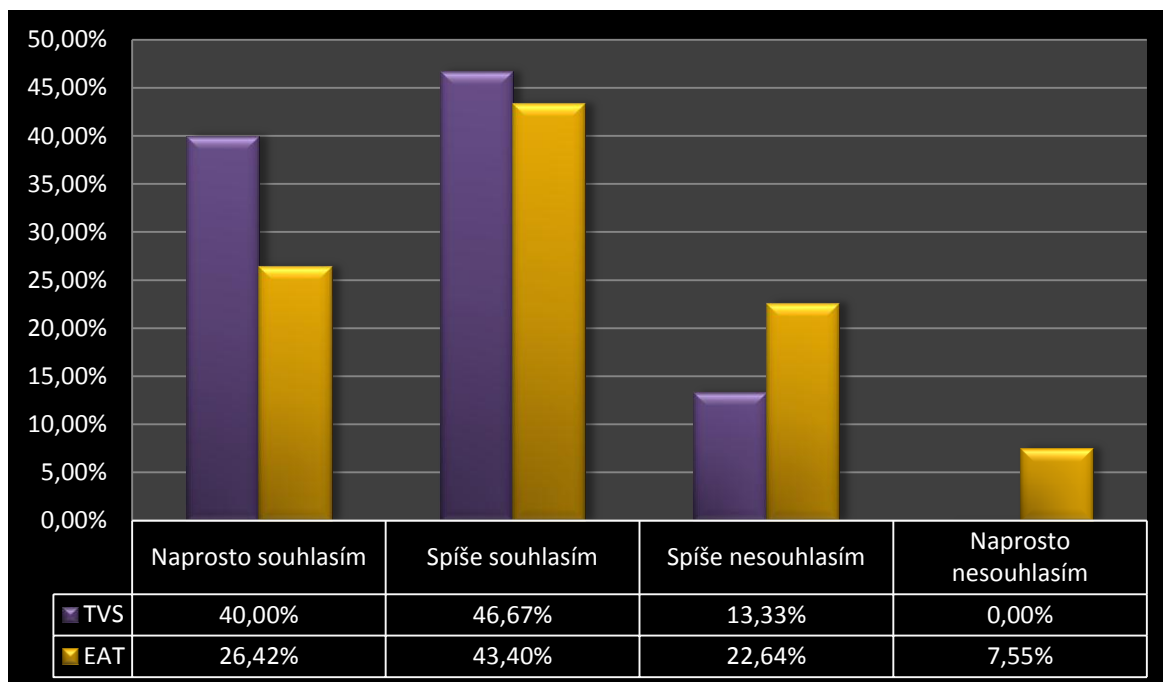
## 14. Jsem spokojen/a se svojí fyzickou kondicí.



Graf 14 - Fyzická kondice

Z grafu popisující úroveň fyzické kondice vybraných studentů vyplývá, že téměř čtvrtina studentů programu TVS je se svojí fyzickou kondicí naprosto spokojená a 68,89 % spíše spokojená. Žádný z těchto studentů nevolil možnost „naprosto nesouhlasím“. Z důvodu neustálé fyzické přípravy v rámci jejich studia, vyšší četnosti studentů věnujících se pravidelně sportu a pohybovým aktivitám se kladné varianty odpovědí od studentů TVS očekávaly. Pokud by jejich fyzická kondice nebyla na požadované úrovni, nebyli by ani schopni úspěšně absolvovat přijímací řízení zmíněného studijního programu TVS. Zatímco u studentů EAT jsou výsledná data méně uspokojivá, neboť pouze 7,55 % z nich s tvrzením naprosto souhlasilo a více než polovina studentů vyjádřila nespokojenost se svojí fyzickou kondicí.

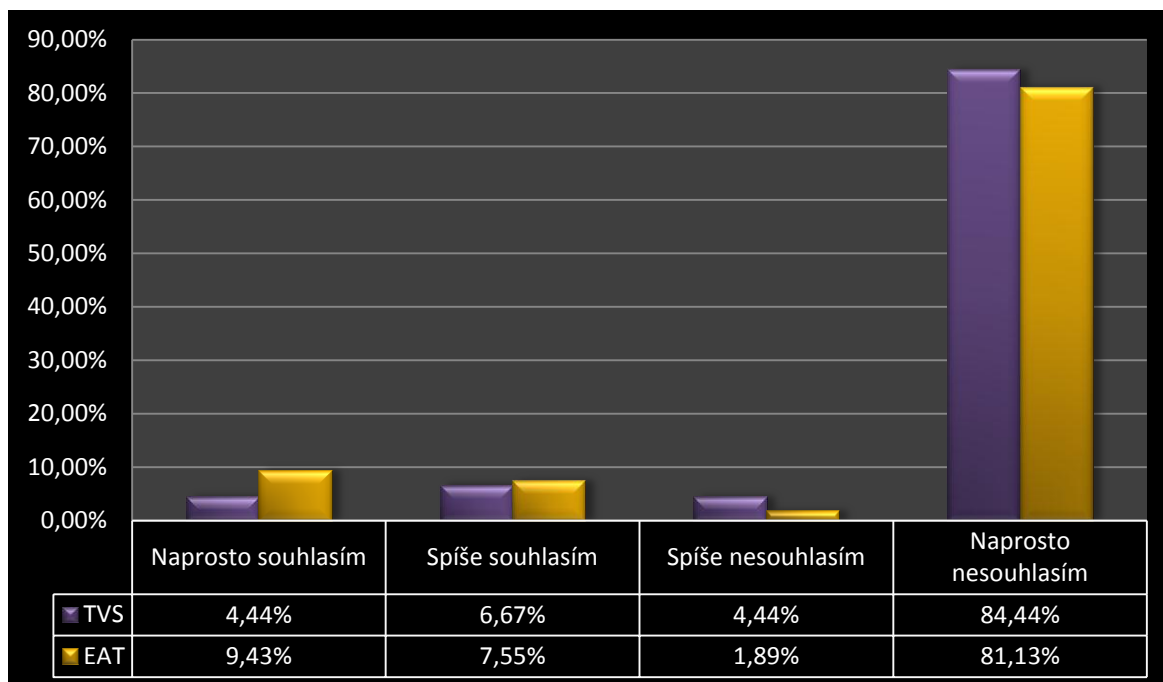
### 15. Denně chodím půl hodiny až hodinu pěšky.



Graf 15 - Pravidelná chůze

Z tohoto grafu, jenž se zabývá pravidelnou přepravou z místa na místo chůzí, vyplývá, že většina studentů (86,67 %) z programu TVS denně chodí minimálně půl hodiny a dokonce 40 % těchto studentů s tímto tvrzením naprosto souhlasilo. U druhé skupiny studentů z oboru EAT se tímto způsobem pravidelně přepravuje menší část jedinců, konkrétně 69,82. Větší četnost respondentů přepravujících se pravidelně chůzí je tedy mezi studenty programu TVS. Pravidelná chůze je jedním z nejpřirozenějších způsobů pohybu, který napomáhá odbourávání negativních dopadů každodenního stresu, působí preventivně proti vzniku nadváhy a kardiovaskulárních onemocnění. Tato pravidelná přirozená pohybová aktivita tedy souvisí s celou řadou faktorů ovlivňujících lidské zdraví.

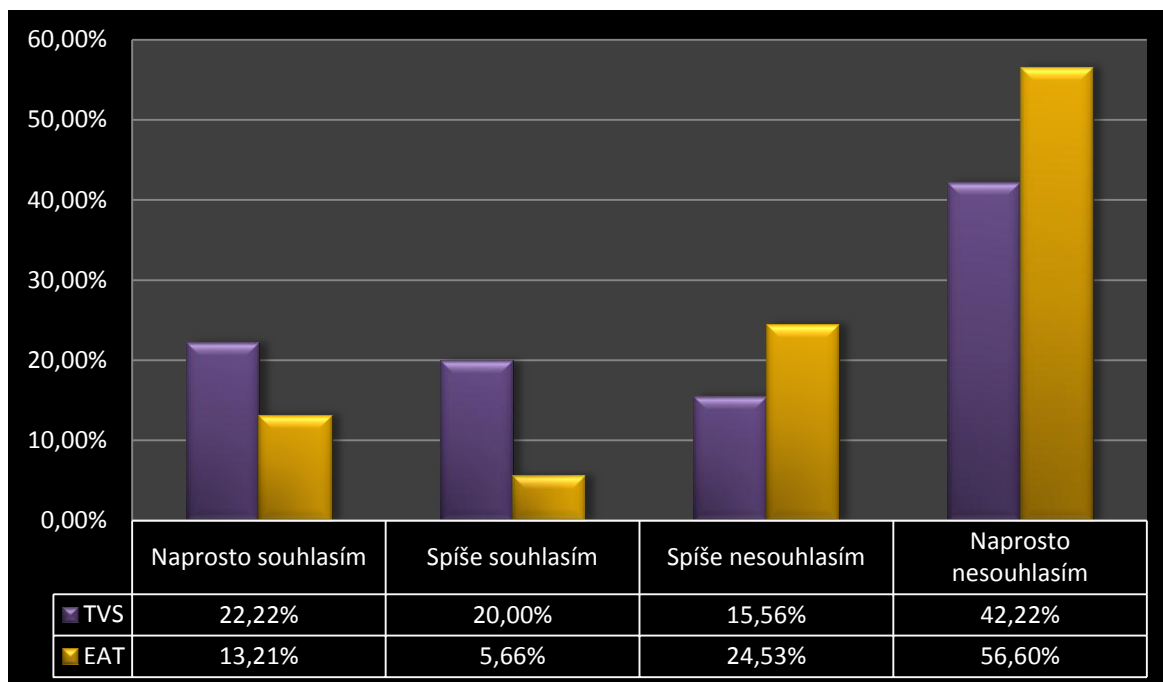
## 16. Pravidelně kouřím. (denně)



Graf 16 - Kouření

Dalším z velice důležitých faktorů ovlivňující lidské zdraví je kouření. Pravidelné kouření je jedním z činitelů vzniku nejrůznějších onemocnění, zejména pak kardiovaskulárních, respiračních a nádorových. Z tohoto grafu zabývajícího se závislostí na kouření vyplývá, že četnost kuřáků a nekuřáků u obou dotazovaných skupin je poměrně vyrovnaná, avšak u studentů oboru EAT je poměr respondentů, kteří volili souhlasné odpovědi, vyšší (TVS - 11,11 %, EAT - 16,98 %). I přestože je mezi studenty TVS menší četnost jedinců, kteří pravidelně kouří, než u studentů EAT, je poměrně překvapivé zjištění, že každý desátý student TVS uvedl, že pravidelně kouří. Jelikož tento zlozvyk má vliv na strukturu a činnost dýchacího ústrojí a dalších systému, které bezesporu souvisí se sportovní výkonností, očekávali jsme proto, že se mezi studenty programu TVS nebude vyskytovat téměř žádný pravidelný kuřák.

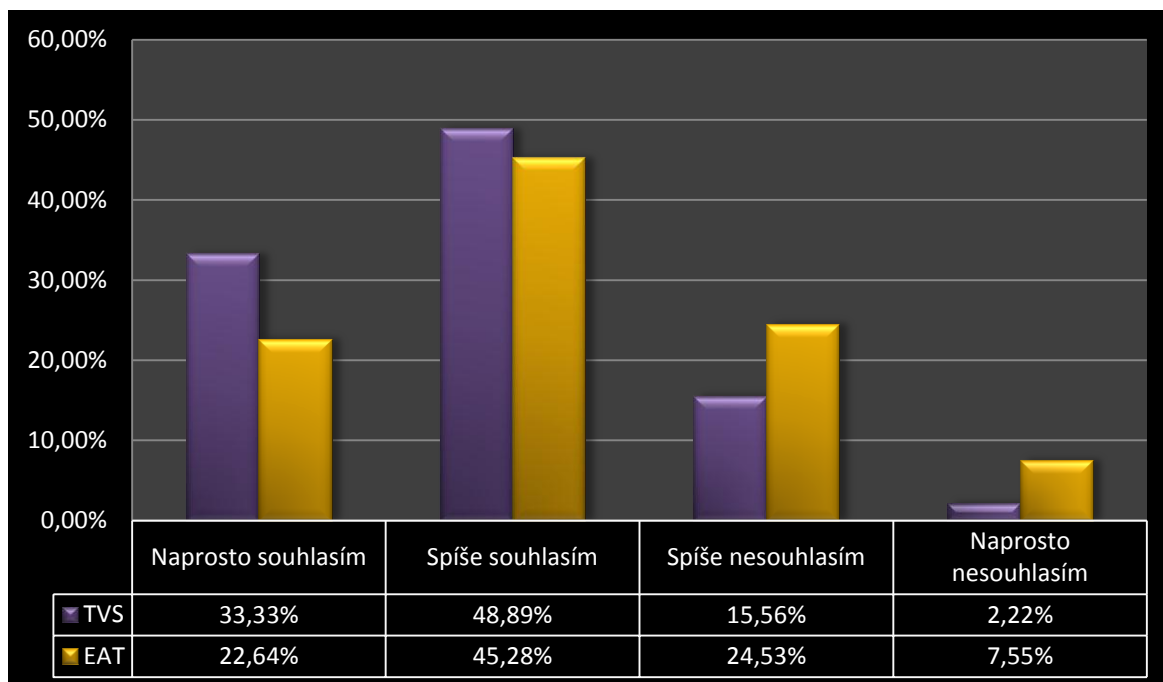
## 17. Denně vypiji jednu až dvě kávy.



Graf 17 - Denní příjem kávy

Jak je možné vypořádat z následujícího grafu, častějšími konzumenty kávy jsou studenti programu TVS, neboť 42,22 % z nich vypovědělo, že vypijí jednu až dvě kávy denně, zatímco u skupiny studentů z oboru EAT přijme toto množství denně přibližně 18,87 % jedinců. V tomto případě jsme předpokládali, že častějšími konzumenty kávy budou studenti EAT, neboť jejich studium spočívá převážně v náročné činnosti z hlediska koncentrace mysli, a tudíž jsme se domnívali, že z důvodů udržení bdělosti a předcházení únavě budou hojněji pravidelně konzumovat kávu.

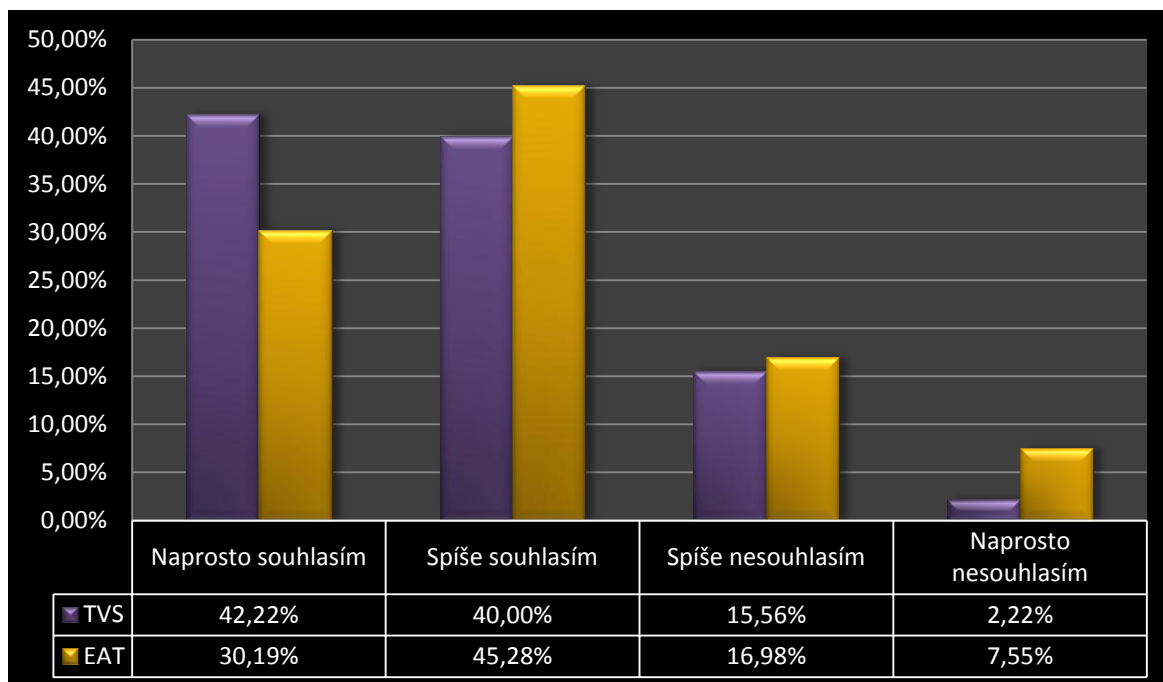
### 18. Denně spím v průměru 7-8 hodin.



Graf 18 - Spánek

Pravidelný a dostatečný spánek, při němž dochází k obnově psychických i fyzických sil, je nedílnou součástí zásad správné životosprávy. I když délka spánku každého z nás je individuální a závisí na dalších faktorech, obecně se uvádí, že délka plnohodnotného spánku bývá v rozmezí 7-8 hodin. Interpretací výsledných dat zjišťujeme, že obě skupiny respondentů tuto zásadu dodržují v podobném poměru, nicméně větší část studentů, jež se vyjádřila souhlasně k tomuto tvrzení je mezi respondenty z řad studentů TVS (TVS - 82,22 %, EAT - 67,92 %). Jelikož studenti TVS v rámci nejrůznějších předmětů, pravidelné pohybové aktivitě a sportu vydávají během dne více energie, jejich organismus má větší potřebu regenerace sil prostřednictvím spánku. Kromě toho důvodem zde může být i vědomí úzké spojitosti mezi dostatečným spánkem a sportovním výkonem.

### 19. Nemám problémy s usínáním.

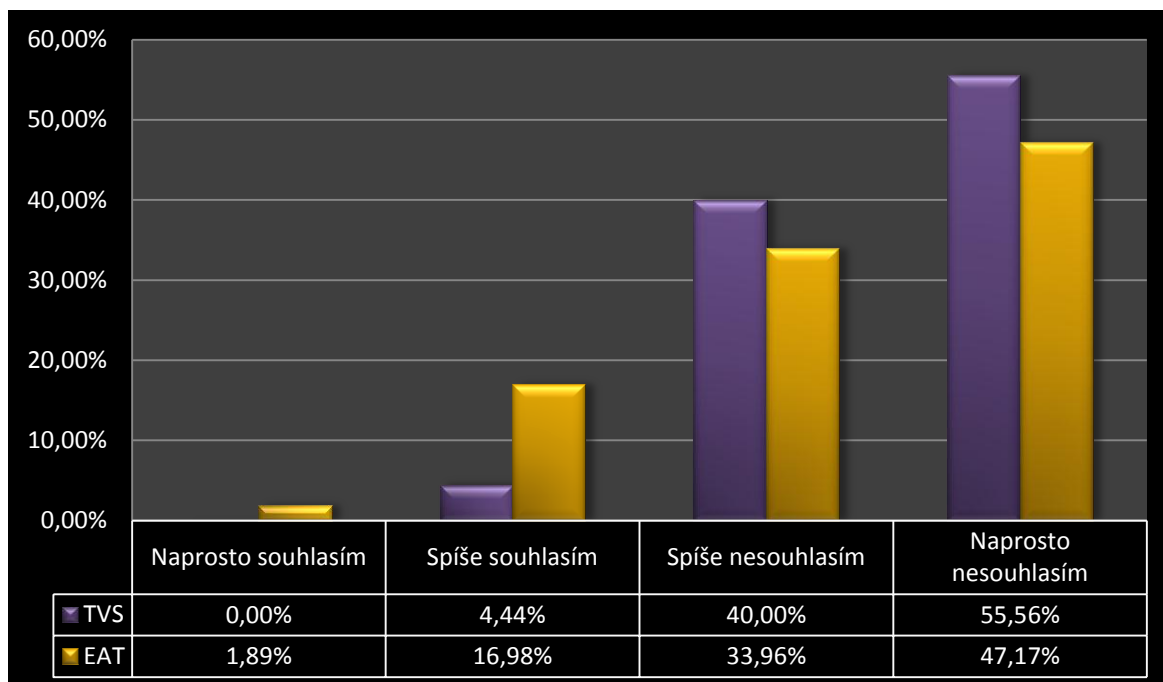


Graf 19 - Problémy s usínáním

Tento komparační graf posuzuje poměr studentů obou skupin z hlediska potíží s usínáním. Problémy s usínáním jsou často přisuzovány delší době strávené sedavou činností před televizní či počítačovou obrazovkou, naopak jedinci, již se pravidelně pohybují, či se věnují sportu, ke zmíněným problémům příliš neinklinují. S tvrzením, že těmito problémy netrpí, naprosto souhlasilo 42,22 % studentů TVS, avšak mezi studenty EAT byla četnost stejné volby pouze 30,19 %. Problémy s usínáním jsme zaznamenali dle grafu u 17,78 % studentů TVS, u studentů EAT to již bylo 24,53 %. Můžeme tedy tvrdit, že náš původní předpoklad se zde naplnil.



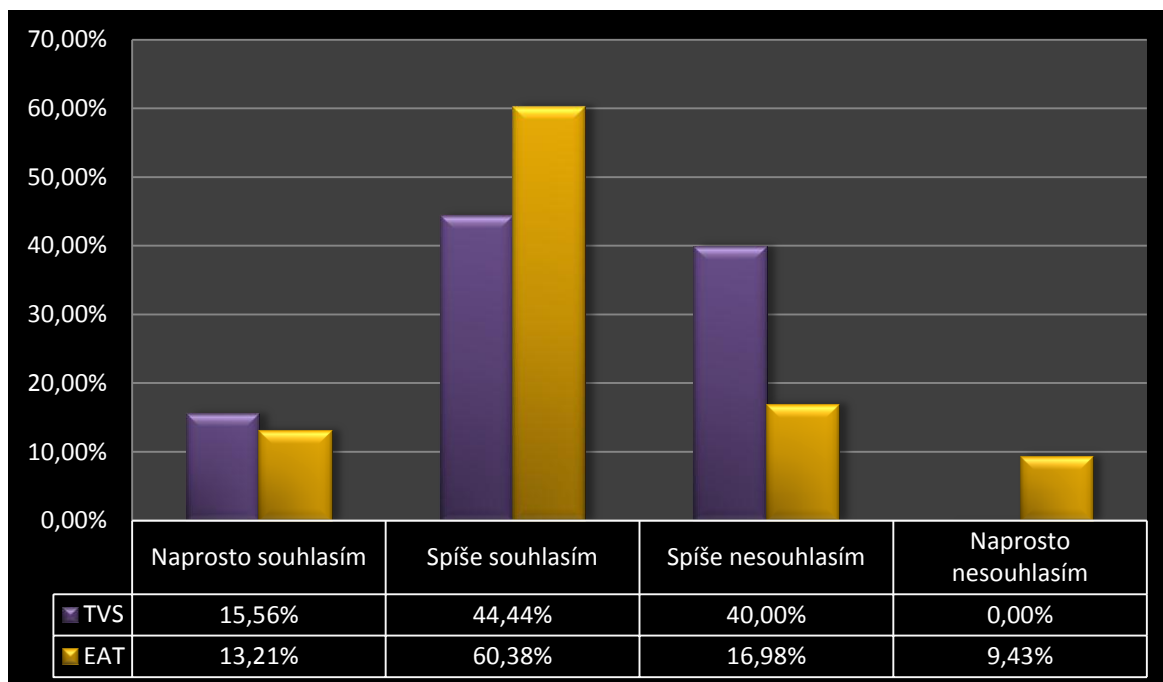
## 20. Pijí často alkohol. (denně)



Graf 20 - Alkohol

Dalším negativním faktorem ovlivňujícím zdraví člověka je abúzus alkoholu, který vede k postupné degradaci osobnosti, poškození jater, oběhové soustavy aj. Právě na problematiku pravidelného užívání alkoholu je zaměřen tento komparační graf, z něhož vyplývá, že mezi dotazovanými studenty programu TVS se pravidelní příjemci alkoholu téměř nevyskytují (4,44 %). Většina těchto studentů (55,56 %) uvedla, že s daným tvrzením naprosto nesouhlasí. Mezi respondenty z oboru EAT však vypovědělo 18,87 % studentů, že alkohol konzumují často. Můžeme tedy tvrdit, že mezi studenty oboru EAT je vyšší četnost jedinců, kteří pijí často alkohol.

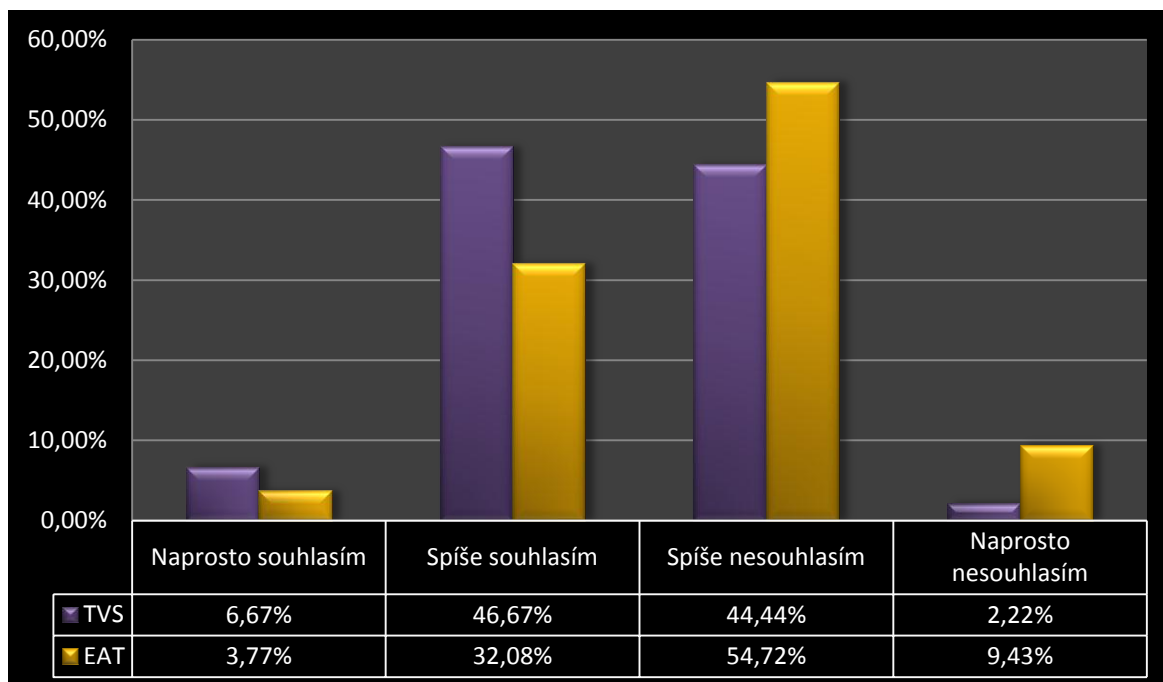
## 21. Každý den si udělám čas na odpočinek.



Graf 21 - Odpočinek

Tento graf sleduje umění studentů najít si čas na odpočinek v režimu dne, poněvadž v dnešní uspěchané době plné stresu je umění odpočívat velice důležité z hlediska předcházení únavy. Z grafu vyplývá, že každý den si na odpočinek vyhradí čas 60 % studentů programu TVS a 73,59 % studentů oboru EAT, v tomto ohledu jsou tedy pilnější studenti elektrotechnického oboru.

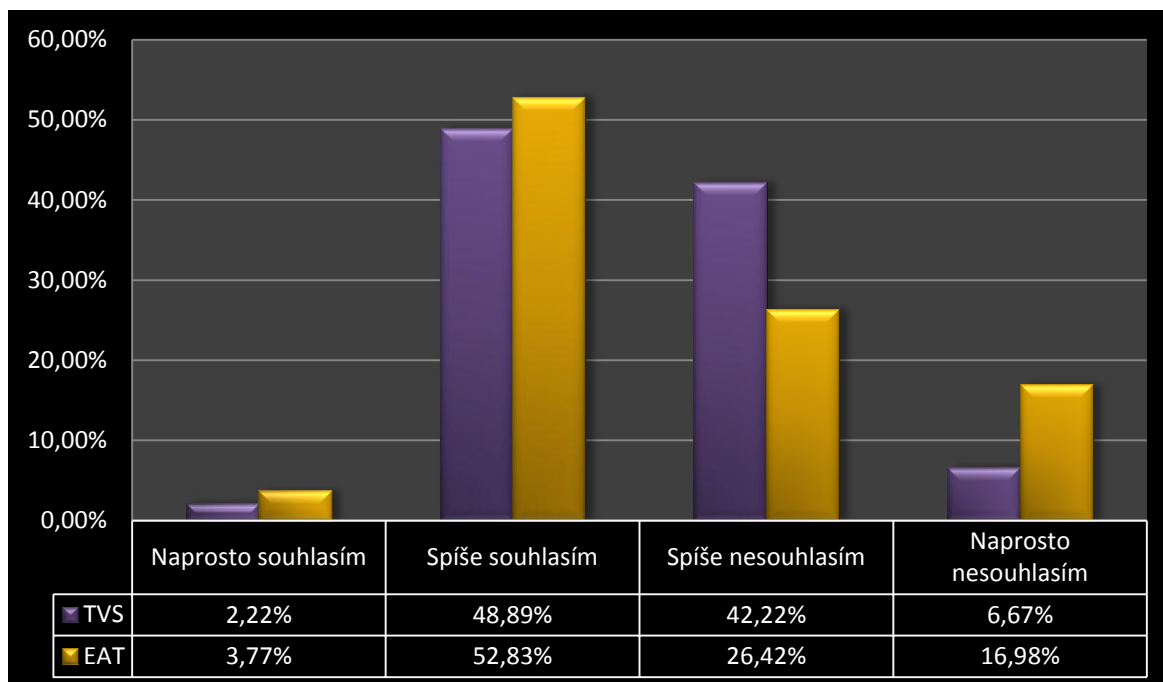
## 22. Umím výborně hospodařit se svým časem.



Graf 22 - Hospodaření s časem

Se zvyšujícími se nároky společnosti na větší produktivitu každého z nás je umění hospodaření s časem velice důležité pro naše psychické zdraví. Z následujícího grafu vyplývá, že lépe se svým časem umějí hospodařit studenti programu TVS (TVS - 53,34 %, EAT - 35,85 %). Rozdíly mezi dvěma vybranými skupinami studentů jsou výsledkově poměrně markantní, domníváme se tak, že důvodem těchto jednoznačných výsledků může být např. vyžadování dodržování určité disciplíny v rámci studia programu TVS a výchova trenérů v jejich sportovních družstvech.

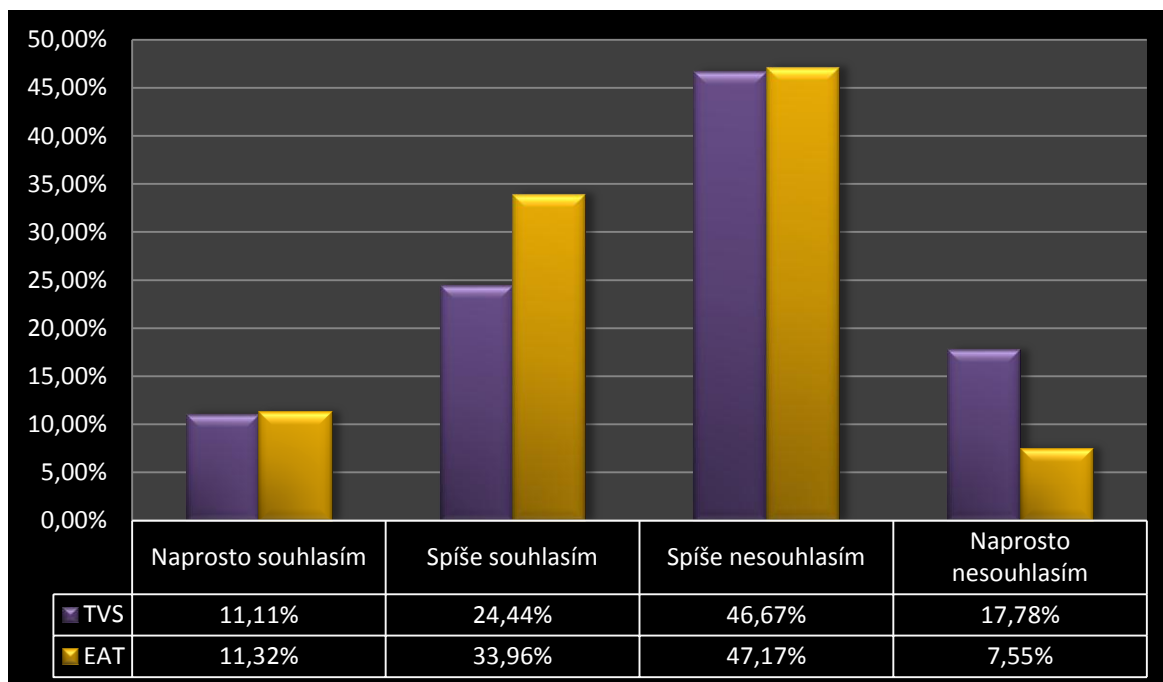
### 23. Můj denní režim je víceméně pravidelný.



Graf 23 - Denní režim

Pravidelnost denního režimu má významný dopad na psychosomatické zdraví člověka, protože každá taková pravidelná činnost je pro organismus méně náročná. V grafu zaměřeném na tuto problematiku byla zaznamenána jen zanedbatelná vyšší četnost studentů EAT, kteří souhlasili s tvrzením o pravidelnosti denního režimu. Výsledná data jsou u obou skupin velmi vyrovnaná, avšak za zmínku stojí skutečnost, že velká část studentů obou skupin uvedla, že jejich denní režim není pravidelný. Nejedná se ale o příliš překvapující jev, jelikož je obecně známo, že vysokoškoláci nemají denní režim příliš pravidelný z důvodu nestabilních rozvrhů, zkouškových období apod. To dokazuje také fakt, že s tímto tvrzením napřsto souhlasili pouze 2,22 % studentů TVS a 3,77 % studentů EAT.

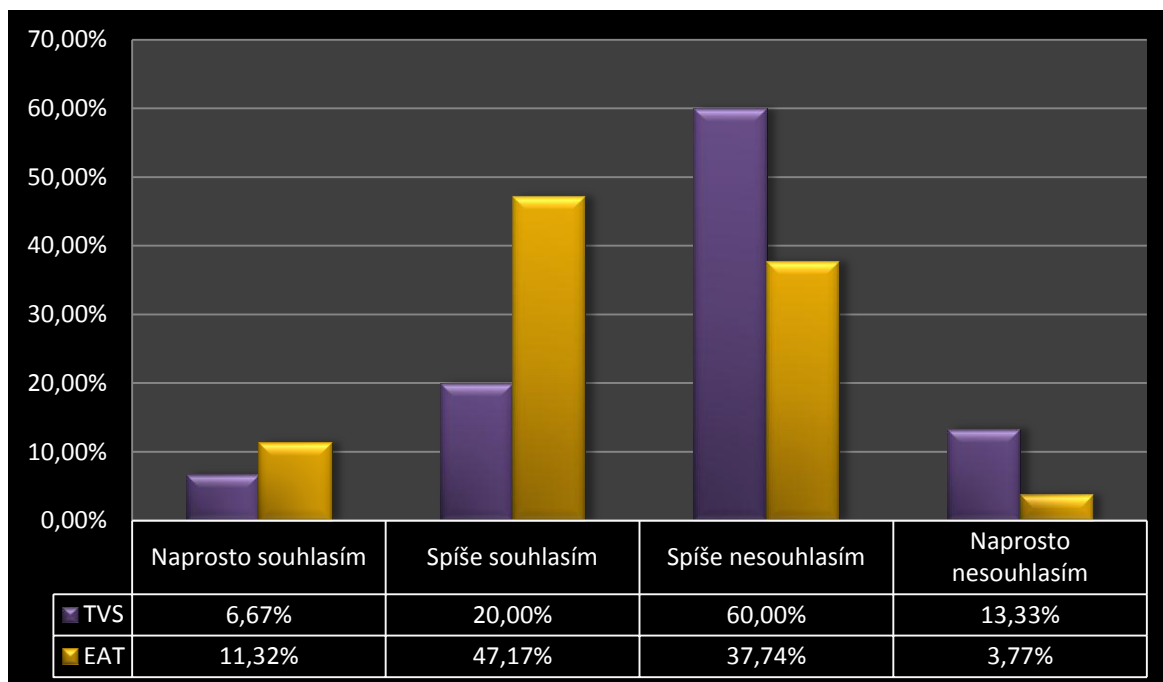
## 24. Jsem často ve stresu.



Graf 24 - Stres

Další tvrzení, s nímž se měli studenti ztotožnit, či ho vyvrátit, vypovídá o výskytu stresu, který chápeme jako stav, kdy je lidský organismus vystaven mimořádným podmínkám. Poměr výsledných odpovědí se u obou skupin podobá. V celkovém výsledku však o téměř 10 % častěji vypovídali studenti oboru EAT, že zmíněný stav často zaznamenávají. Vyšší četnost výskytu stresu u těchto studentů pravděpodobně zapříčiňuje špatné hospodaření s časem a absence odpočinku či pohybové aktivity, která je vhodná ke stabilizaci nejen fyzického, ale i duševního zdraví. Četnost působení stresu na studenty programu TVS může být dána také např. předstartovními stavy během účasti na nejrůznějších sportovních kláních.

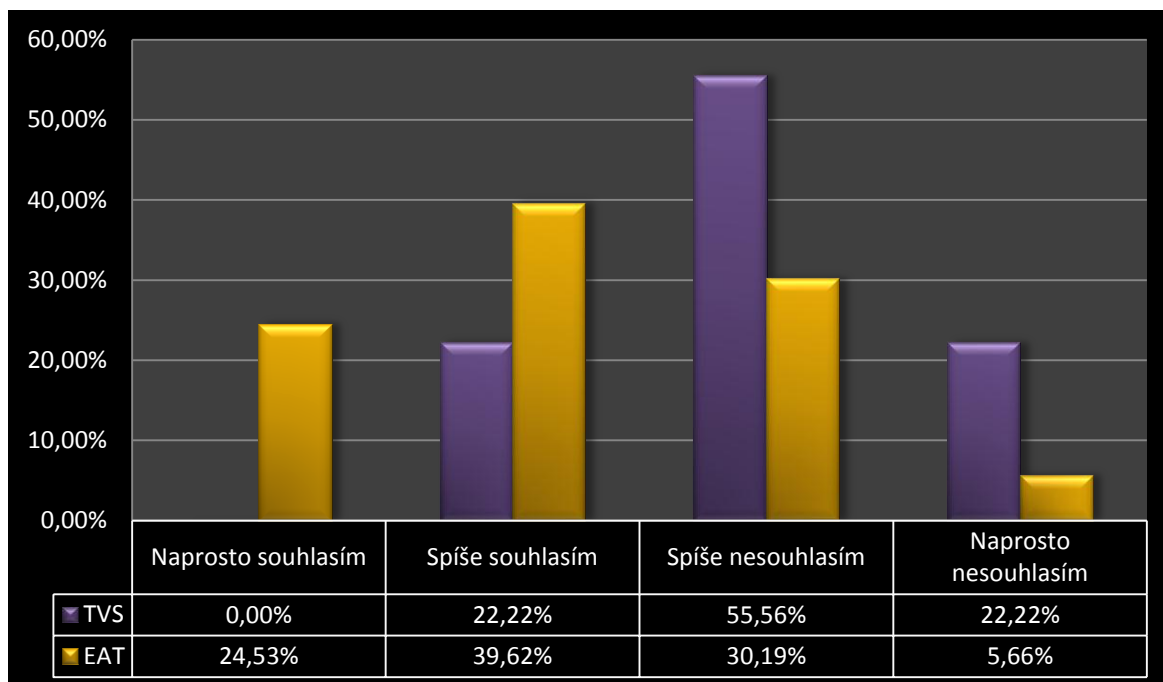
## 25. Cítím se často unavený/á a bez energie.



Graf 25 - Četnost únavy

Z této prezentace výsledků vyplývá, že větší četnost únavy se vyskytuje u studentů oboru EAT, z nichž více než polovina (58,49 %) s tvrzením souhlasila. V jejich případě se jedná s největší pravděpodobností o únavu psychickou, jejíž hlavním spouštěčem je především dlouhodobá koncentrace na jediný podnět, konkrétně pak kupříkladu práce s počítačem po několik hodin či dlouhá přednáška. Tento druh únavy se nejlépe odbourává právě aktivním odpočinkem, čili nejrůznější pohybovou aktivitou. Jak jsme ale z předešlých grafů zjistili, studenti oboru EAT pravidelnou pohybovou činnost příliš nepreferují, čímž se psychické únavy jen těžko zbavují. Naopak únavou často trpí pouhých 26,67 % studentů programu TVS. Domníváme se, že tito studenti nejsou tolik ohroženi psychickou únavou, nýbrž únavou fyzickou, jež se dostavuje po intenzivní pohybové zátěži.

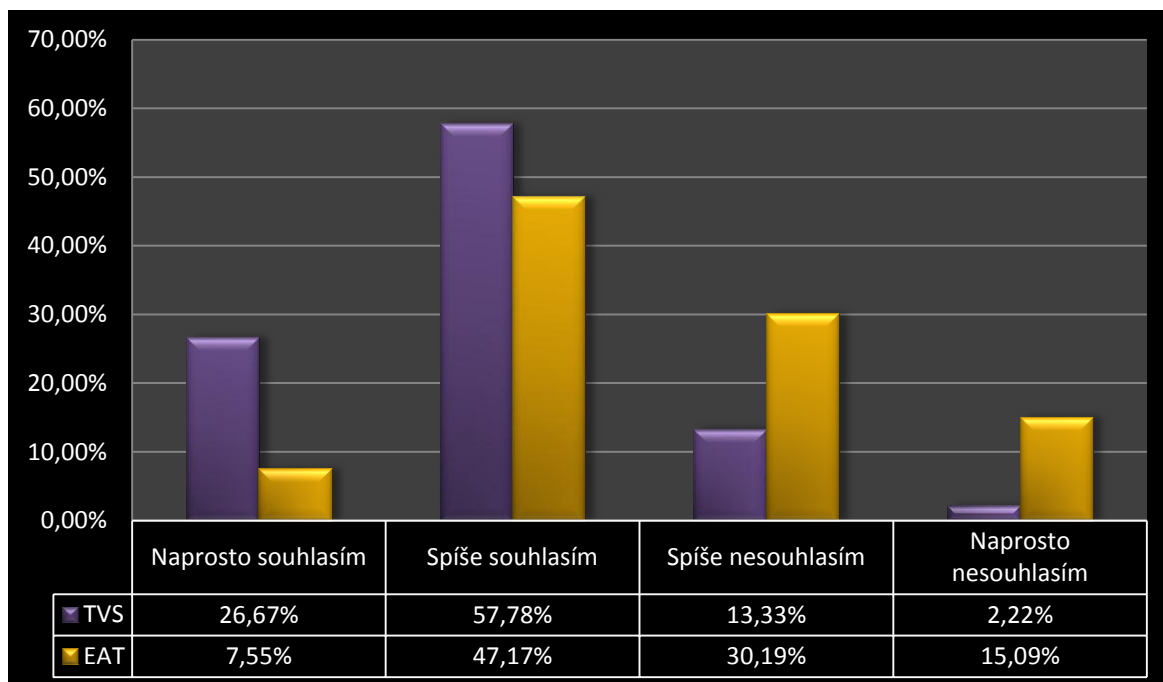
## 26. Myslím, že spoustu času promarním.



Graf 26 - Promarněný čas

Žádný ze studentů TVS s následující tezí, zda spoustu času promarní, nevyjádřil souhlas, jen 22,22 % studentů zmiňovaného programu zvolilo možnost „spíše souhlasím“, ostatní uvedli, že nepovažují svůj čas za promarněný. Mezi studenty EAT však zaznamenáváme výrazně vyšší podíl souhlasných odpovědí (64,15 %). Pravděpodobně souvisí tyto výsledky s uměním hospodaření s časem a jeho produktivnějšího využití řadou volnočasových aktivit souvisejících s pohybovou aktivitou.

## 27. Považuji svůj život za plnohodnotný a naplňující.



Graf 27 - Plnohodnotnost života

Z komparačního grafu, který interpretuje úroveň spokojenosti studentů s vlastním životem vyplývá, že výrazně hojněji považují svůj život za plnohodnotný studenti programu TVS (84,45 %), pouze jeden student tohoto programu s tvrzením naprosto nesouhlasil. U druhé skupiny respondentů z oboru EAT nesouhlasí s plnohodnotností svého života poměrně velká část studentů, konkrétně 45,28 %. Tato nespokojenost může být dána psychickým stavem těchto jedinců a troufáme si tvrdit, že koresponduje s výsledky všech předchozích tezí tohoto výzkumného šetření.



## 4 ZÁVĚR

Lidé často vnímají význam zdraví až příliš pozdě, přitom to nejcennější, co máme, je právě zdraví, a tak bychom o něj měli pečovat s velkou obezřetností. Toto trefně vystihuje známá odpověď Dalajlámy na otázku, co ho na lidech nejvíce překvapuje. Ten odpověděl: „Lidé, protože obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví.“ Dodržování správné životosprávy je jeden z nejlepších způsobů, jak vést kvalitní a dlouhý život. Tato bakalářská práce s názvem Životospráva u vysokoškoláků se právě na tuto problematiku zaměřuje, konkrétně pak na úroveň dodržování zásad správné životosprávy u studentů ZČU v Plzni.

S pomocí odborné literatury a dalších informačních zdrojů jsme v teoretické části vymezili a vysvětlili relevantní pojmy související s touto problematikou, jako je zdraví a jeho determinanty, životospráva, následně také složky životosprávy a nakonec jsme obecně charakterizovali vysokoškolskou populaci. Na základě tohoto teoretického vstupu jsme vytvořili dotazník obsahující tvrzení týkající se jednotlivých složek životosprávy, s nimiž se měli respondenti ztotožnit, nebo naopak dané tvrzení vyvrátit. V rámci dotazníkového šetření byly porovnány dvě vybrané skupiny studentů ZČU v Plzni. První skupinu tvořili studenti z Fakulty pedagogické studijního programu Tělesná výchova a sport a druhou skupinu pak studenti z Fakulty elektrotechnické studijního oboru Elektrotechnika a telekomunikace. V praktické části jsme popsali metodiku výzkumu, kde jsme charakterizovali výzkumný soubor a uvedli výzkumné metody a techniky, které byly použity. V následující kapitole jsme výsledná data interpretovali pomocí grafické metody a následně jsme je okomentovali našimi postřehy a popsali nejdůležitější skutečnosti. Výsledky tohoto dotazníkového šetření nás výrazně nepřekvapili a naše očekávání byla naplněna. V převážné většině případů jsme shledali vyšší četnost respondentů dodržujících zásady správné životosprávy u skupiny studentů programu TVS než u studentů oboru EAT. Studenti TVS konzumují více ovoce a zeleniny, méně uzenin, stravují se pravidelněji a pestřeji, výrazně hojněji se věnují pohybové aktivitě a sportu, přičemž uvádí, že důsledkem těchto činností se cítí lépe, bez potíží usínají a pravidelněji a dostatečně spí, méně často inklinují k abúzu alkoholu a cigaret, méně jedinců trpí nadváhou či obezitou, jsou více odolní vůči stresu a málokdy se cítí unavení. Pouze u tvrzení týkajících se konzumace sladkostí, kávy a slazených nápojů studenti EAT předčili z hlediska dodržování zdravé životosprávy studenty TVS. Překvapilo nás také zjištění, že studenti EAT jsou

takřka stejně důslední při dodržování pitného režimu jako studenti TVS. Předpokládali jsme totiž, že z důvodu vyšší četnosti pohybové aktivity budou studenti TVS pilnější i z hlediska příjmu tekutin během dne, jenž je při pohybové činnosti vyšší intenzity pro organismus žádoucí. Dovolujeme si tvrdit, že všechna tato dosavadní uvedená data korespondují s výsledky posledního tvrzení, kde vykazují studenti TVS výrazně čteněji spokojenost se svým životem než studenti EAT.

Dle tohoto výzkumného šetření tedy studenti TVS dodržují zásady správné životosprávy téměř ve všech směrech pravidelněji a svědomitěji než studenti EAT. Studijní program Tělesná výchova a sport je zaměřen především na potřebné vědomosti a dovednosti ve všech základních odvětvích sportu. Tito studenti musí zvládat v rámci svého studia široké spektrum pohybových činností od cvičebních prvků gymnastiky, až po bruslení, tudíž jejich fyzická připravenost je pro úspěšné absolvování tohoto programu nutná. Nejenom zmíněná pravidelná pohybová aktivita, ale také teoretické znalosti získané studiem programu TVS z oblasti životosprávy nejspíš zapříčiňují zjištěnou odlišnou úroveň dodržování zdravé životosprávy.

I když studenti EAT jsou v některých faktorech zdravé životosprávy výrazně méně důslední než studenti TVS, nemůžeme tvrdit, že jejich úroveň dodržování zásad zdravého životního stylu je doslova špatná. Jelikož sedavá činnost a absence pohybu jsou nejzásadnějším negativním činitelem civilizačních chorob u běžné současné populace, domníváme se, že zařazením pravidelné pohybové aktivity do denního režimu by tito studenti výrazně přispěli k prevenci těchto onemocnění a možná i ke své vlastní seberealizaci.

Tato práce pro nás byla velice přínosná, jak část teoretická, tak i praktická. Některá fakta z teoretické části pro nás byla zcela nová, a pomohla nám tak obohatit naše vědomosti. Výsledky porovnání obou skupin respondentů v praktické části byly leckdy velmi zajímavé a překvapivé. Doufáme, že by mohly v budoucnu posloužit třeba dalším badatelům v podobných výzkumných šetřeních, například při komparaci úrovně životosprávy s dalšími subpopulacemi. Na závěr si dovoluujeme konstatovat, že jsme splnili všechny cíle a úkoly práce, jež jsme si vytyčili.

## 5 SOUHRN

V této bakalářské práci posuzujeme a porovnááme úroveň životosprávy u studentů ZČU v Plzni. V teoretické části výzkumné práce jsme prezentovali relevantní pojmy související s touto problematikou, jako jsou zdraví či životospráva. V praktické části popisujeme metodiku výzkumu a interpretujeme výsledky našeho výzkumného šetření. Zjistili jsme, že studenti programu TVS čteněji dodržují zásady správné životosprávy než studenti oboru EAT.

## 6 RESUMÉ

In this bachelor thesis we have assessed and have compared the level of lifestyle among students UWB in Pilsen. In the theoretical part of the research work, we have presented the relevant concepts related to this topic, such as health or lifestyle. In the practical part we described the methodology of the research and we have interpreted the results of our research. We have found that students of TVS follow more frequently the principles of healthy lifestyle than students of EAT.

## 7 REFERENČNÍ SEZNAM

1. BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness: Fitness*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-X.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie, ŘEHULKA, Evžen a DAŇHELOVÁ, Šárka. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 78 s. ISBN 80-731-5108-1.
3. CLARK, Nancy. *Sportovní výživa pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 266 s. ISBN 80-247-9047-5.
4. ČELEDOVÁ, Libuše a ČVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-802-4732-138.
5. EGER, Ludvík. *Lék pro vaše tělo i ducha*. 1. čes. vyd. Brno: Schneider, 1995. ISBN 80-857-9609-0.
6. FRAŇKOVÁ, Slávka. *Výživa a psychické zdraví*. Vyd. 1. Praha: ISV nakladatelství, 1996, 271 s. ISBN 80-858-6613-7.
7. HAKROVÁ, Edita. *Psychická labilita u vysokoškoláků*. Plzeň, 2012. Diplomová práce. ZČU. Vedoucí práce Alexandra Aišmanová.
8. HÁTLOVÁ, Běla. *Kinezioterapie v léčbě psychiatrických onemocnění*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002, 95 p. ISBN 80-246-0420-5.
9. HENDL, Jan. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2004, 583 s. ISBN 80-717-8820-1.
10. HLAVATÁ, Karolína. Zelenina je pro hubnoucí nepostradatelná. KRUPIČKA, Aleš. *Obesity news* [online]. 2007 [cit. 2014-03-01]. Dostupné z: <http://www.obesitynews.cz/?id=40>
11. KREJČÍ, Milada. *Strategie výuky duševní hygieny*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2011, 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5.
12. KREJČÍ, Milada a BÄUMELTOVÁ, Milada. *Týdny zdraví ve škole: projekt*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita pro Krajskou hygienickou stanici České Budějovice, 2001. ISBN 80-704-0507-4.
13. KRÍŽEK, David. *Kouření a pohybová aktivita u studentů ZČU*. Plzeň, 2013. Diplomová práce. ZČU. Vedoucí práce Jaroslav Novák.

14. KUBÁLKOVÁ, Ludmila. Cvičíme pro zdraví a pohodu: aneb jsme fit. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. sv. 2. ISBN 80-716-9757-5.
15. LESOVÁ, Marie. *Životospřava současné mládeže na vybrané SŠ*. Plzeň, 2012. Bakalářská práce. ZČU. Vedoucí práce PhDr. Alexandra Aišmanová.
16. MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
17. MARTÍNKOVÁ, Monika. *Analýza stresových faktorů u vysokoškolské populace*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. ZČU. Vedoucí práce Lenka Novotná.
18. Mikrospacek.cz. *Mikrospacek.cz* [online]. Praha [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: <http://mikrospanek.cz/>
19. NOVÁK, Petr. Cukrem slazené nápoje a ledvinové kameny. [online]. 2013 [cit. 2014-04-10]. Dostupné z: [www.cz-sportovni-vyziva.cz](http://www.cz-sportovni-vyziva.cz)
20. Odpočinek - lék na naši únavu. [online]. 2013 [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/odpocinek-lek-na-nasi-unavu.htm>
21. Osobnostní rozvoj pedagoga. [online]. [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: <http://osobnostnirozvojpedagoga.cz/>
22. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-718-4569-8.
23. SKLENOVSKÝ, Adolf. *Zdraví není samozřejmost: lékař radí, jak co nejlépe pečovat o zdraví těla a ducha*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-719-8179-6.
24. Vitamín. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2014 [cit. 2014-03-03]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn>

**8 SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1 - Zásady zdravého životního stylu .....	39
Graf 2 - Pravidelná plnohodnotná snídane .....	40
Graf 3 - Nadváha či obezita .....	41
Graf 4 - Dostatečné množství ovoce a zeleniny v denním jídelníčku .....	42
Graf 5 - Častá konzumace uzenin, klobás, párků atd. ....	43
Graf 6 - Častá konzumace sladkostí .....	44
Graf 7 - Pravidelná strava čtyřikrát až pětkrát denně .....	45
Graf 8 - Pestrost stravy .....	46
Graf 9 - Pitný režim .....	47
Graf 10 - Příjem neslazených nápojů .....	48
Graf 11 - Dostatek pohybové aktivity .....	49
Graf 12 - Sport.....	50
Graf 13 - Radost z pohybu.....	51
Graf 14 - Fyzická kondice .....	52
Graf 15 - Pravidelná chůze .....	53
Graf 16 - Kouření .....	54
Graf 17 - Denní příjem kávy.....	55
Graf 18 - Spánek.....	56
Graf 19 - Problémy s usínáním.....	57
Graf 20 - Alkohol .....	58
Graf 21 - Odpočinek .....	59
Graf 22 - Hospodaření s časem.....	60
Graf 23 - Denní režim.....	61
Graf 24 - Stres .....	62
Graf 25 - Četnost únavy .....	63
Graf 26 - Promarněný čas.....	64
Graf 27 - Plnohodnotnost života.....	65

## 9 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Energetická hodnota sacharidů, tuků a proteinů .....	20
Tabulka 2 - Doporučené složení stravy .....	20
Tabulka 3 - Počet denních porcí každé pyramidové skupiny jídel pro tři různé energetické hodnoty .....	24
Tabulka 4 - Složky tělesné zdatnosti a vhodné pohybové aktivity k jejich rozvoji .....	31
Tabulka 5 - návratnost dotazníků .....	38

**10 SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 - Oblasti lidského zdraví .....	8
Obrázek 2 - Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví.....	10
Obrázek 3 - Pyramida zdravé výživy .....	23



## 11 PŘÍLOHY

Vážený respondente, dovoluji si Vás oslovit, jakožto náhodně vybraného studenta ZČU v Plzni, s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku zjišťujícího úroveň životosprávy u studentů ZČU. Ujišťuji Vás, že dotazník je anonymní a údaje z něho čerpané nebudou nijak zneužity, nikomu dalšími předávány a budou sloužit pouze pro účely výzkumu v rámci bakalářské práce.

Instrukce k vyplnění: Zaškrtněte jednu z možností u každé položky.

Znám zásady zdravého životního stylu.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Snídám pravidelně plnohodnotnou snídani.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Trpím nadváhou či obezitou.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

V mém denním jídelníčku je zahrnuto dostatečné množství ovoce a zeleniny.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Jím často uzeniny, klobásy, párky, atd.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Jím často sladkosti.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Jím pravidelně čtyřikrát až pětkrát denně.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Moje strava je velmi pestrá.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Dodržuji pitný režim. (na každých započatých 15 kg své váhy / 0,5 litru tekutin)

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Tekutiny, které přijímám, tvoří převážně neslazené nápoje.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Mám dostatek pohybové aktivity.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

V současné době se aktivně věnuji nějakému sportu.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Pohyb mě baví, mám z něj radost a dělám něco pro své zdraví.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Jsem spokojen/ se svojí fyzickou kondicí.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Denně chodím půl hodiny až hodinu pěšky.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Pravidelně kouřím. (denně)

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Denně vypiji jednu až dvě kávy.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Denně spím v průměru 7-8 hodin.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Nemám problémy s usínáním.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Piji často alkohol. (denně)

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Každý den si udělám čas na odpočinek.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Umím výborně hospodařit se svým časem.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Můj denní režim je víceméně pravidelný.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Jsem často ve stresu.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Cítím se často unavený/á a bez energie.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Myslím, že spoustu času promarním.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Považuji svůj život za plnohodnotný a naplňující.

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

Mockrát děkuji za vyplnění dotazníku.

Michaela Příbáňová