

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL U STUDENTŮ VYSOKÉ ŠKOLY

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Jakub Čapský

Učitelství pro základní školy, obor Učitelství výchovy ke zdraví pro základní školy

Vedoucí práce: PhDr. Michal Svoboda, Ph.D.

Plzeň 2018

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 23. dubna 2018

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji PhDr. Michalu Svobodovi, Ph.D., vedoucímu mé diplomové práce za poskytnutí cenných rad a připomínek.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	2
ÚVOD	3
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	4
1.1 ZDRAVÍ	4
1.2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	6
2 FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ ČLOVĚKA	9
2.1 VÝŽIVA.....	9
2.1.1 Sacharidy	11
2.1.2 Lipidy.....	13
2.1.3 Proteiny	15
2.1.4 Vitamíny.....	16
2.1.5 Minerální látky.....	18
2.1.6 Pitný režim	19
2.2 POHYBOVÁ AKTIVITA	19
2.3 SPÁNEK A ODPOČINEK.....	20
2.4 KOUŘENÍ	21
2.5 ALKOHOL.....	23
2.6 STRES	24
3 CIVILIZAČNÍ NEMOCI JAKO DŮSLEDEK ŽIVOTNÍHO STYLU	27
3.1 VYBRANÉ CIVILIZAČNÍ NEMOCI	27
3.1.1 Obezita.....	27
3.1.2 Nemoci srdce a cév.....	27
3.1.3 Cukrovka	28
3.1.4 Nádorová onemocnění	28
3.1.5 Deprese.....	29
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	30
4.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	31
4.2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÝCH OTÁZEK	32
4.3 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU A VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	55
ZÁVĚR.....	58
DISKUZE	59
RESUMÉ	60
SEZNAM LITERATURY	61
ELEKTRONICKÉ ZDROJE.....	62
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	64
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

WHO – World health organization

Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem si vybral téma, které je úzce spjaté s mým studiem, životem společnosti, a hlavně osobním zájmem o tuto problematiku. Sousedství životní styl nebo zdravý životní styl je dnes velmi často užívanou frází. Tímto výrazem se rozumí, jak lidé žijí, jak se stravují, tráví volný čas, odívají se, udržují své tělo v kondici a mnoho dalšího. Doba, ve které žijeme, se vyznačuje mnohými aspekty, které nejsou v souladu se zdravým životním stylem. Lidé se málo hýbou v důsledku rozmachu automobilů a jiných dopravních prostředků, v domácnostech už se místo praní na valše používá pračka a další přístroje, které usnadňují práci a podporují sedavý způsob života. Společnost je stále rychlejší a rychlejší, hledí se především na úspěchy, lidé jsou ve stresu, a i to může mít vliv na naše zdraví. Dnes již většina z nás ví, co je zdravé a co je naopak škodlivé pro naše tělo a naši duši. Poté pouze záleží na každém z nás, jestli naše teoretické znalosti dokážeme převést do praxe a řídit se jimi. Zamysleme se nad tím, jestli opravdu každý z nás dokáže odmítnout například alkohol, i když ví, že ve větší míře může být škodlivý. Jestli si kuřák odpustí cigaretu, i když ví, že je zdravotně závadná a může způsobit například rakovinu. Jestli si mnozí z nás odpustí fast food stravu, protože ví, jako každé malé dítě, že tato strava není zdravá. Jestli si dokážeme odpočinout od shonu každodenního života a nestresovat se. Domnívám se, že mimo období adolescence prochází jedinec největšími změnami životního stylu hlavně během studia na vysoké škole, a to je také oblast, kterou se chci zabývat v této diplomové práci. V několika kapitolách se pokusím teoreticky osvětlit zdravý životní styl a témata jemu příbuzná a porovnat zdravý životní styl u studentů vybraných fakult a oborů na Západočeské univerzitě v Plzni. Práce je rozdělena na dvě části, tedy na teoretickou a praktickou nebo jiným výrazem, výzkumnou část. V první části seznamuji čtenáře se základními pojmy týkajícími se problematiky zdraví, zdravého životního stylu a jeho determinanty, ale také s vybranými civilizačními chorobami. Ve druhé části sbírám informace, analyzuji a vyhodnocuji životní styl studentů Západočeské univerzity. Tato práce má v teoretické části za cíl obeznámit se základními znalostmi životního stylu, aby byl čtenář schopný orientace v této problematice. V praktické části má za cíl, zjistit, zda existuje vztah mezi životním stylem a jednotlivými obory na univerzitě.

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

V první kapitole se seznámíme se základními pojmy, které se týkají zdraví a zdravého životního stylu, abychom v následujících kapitolách měli na co navazovat a orientovali se v dané problematice.

1.1 ZDRAVÍ

Zdraví je nejdůležitější hodnotou, kterou kdy může člověk mít. Zdraví máme jen jedno, a proto je důležité, se o něj náležitě starat. V životě člověka dochází k mnoha životním fázím. V závislosti na druhu fáze může docházet k různým změnám v chování a naše racionální jednání může být nahrazeno jednáním, které nemusí být v souladu s tím, co je dobré pro naše tělesné, duševní nebo sociální zdraví. V mládí se učíme, co je zdravé a jak si zdraví chránit, ale v době dospívání nebo různých etapách našeho života se můžeme lehce nechat ovlivňovat hormony nebo společností, což nemusí mít vždy dobrý vliv na naše zdraví, ať už v krátkodobém či dlouhodobém měřítku. Taková fáze může nastat při studiu na vysoké škole, kdy se necháváme ovlivňovat již zmíněnou společností a místem, kde se nacházíme. Je známo, že vysoká škola je místem vzdělávání, ale také ji doprovází "aura" nekončících večírků, s čímž jdou ruku v ruce negativní determinanty ovlivňující naše zdraví. Vysoká škola je místo, kde může být náš životní styl velmi divoký. Co to ale vůbec znamená zdraví? Když si položíme tuto otázku, dokážeme si na ni odpovědět? Pokud bychom se někoho zeptali, čeho si nejvíce váží, z velké většiny bychom se dočkali odpovědi: "Zdraví." Zdraví je velmi všeobecný pojem, který má mnoho definic. Zdraví je jednou z našich nejdůležitějších priorit, ale jsme schopni ho vůbec jednotně definovat? Pokud bychom se nad tímto více zamysleli, zjistili bychom, že definice zdraví nemusí být tak jednoznačná, jak se na první pohled může zdát.

Význam slova zdraví velmi zajímavě vystihl doktor Halfdan Mahler, bývalý generální ředitel Světové zdravotnické organizace, jinak také WHO: „*Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví stojí za nic.*“¹

Zdraví se týká všech lidí bez výjimek, je cennou součástí života, jak individuální, tak sociální, která výrazně ovlivňuje kvalitu našeho života nebo života našich nejbližších.

¹ STREJČKOVÁ, Alice. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro SZŠ, obor zdravotnický asistent*, str. 49.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) lze zdraví rovněž definovat jako: „*Stav úplného tělesného, duševního a sociálního blaha nebo také stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody; nejde tedy jen o absenci nemoci nebo vady.*“²

Můžeme tedy říct, že zdraví je stav, kdy máme uspokojeny všechny tělesné, společenské a duševní potřeby. Z toho vyplývá, že pokud bychom se nad tím hlouběji zamysleli, kolik z nás by bylo podle této definice skutečně zdravých? Kdybychom tuto definici převedli na studenty vysoké školy, tedy na klíčové osoby této diplomové práce, zjistíme, že na studenty jsou kladeny zvýšené nároky v oblasti duševního zdraví, a to především v období zkouškového období, kdy jsou vystaveni velkému tlaku z očekávaného úspěchu, strachu ze selhání, absencí volného času, neuspokojení společenských a tělesných potřeb.

Jaro Křivohlavý, autor, který se touto problematikou zabýval, zdraví definuje následujícím způsobem: „*Celkový tělesný, psychický, sociální a duchovní stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobného snažení druhých lidí.*“³

O další tvrzení založené na definici Světové zdravotnické organizace (WHO) se zasloužila Jitka Machová: „*Zdraví člověka je v současném pojetí podle definice Světové zdravotní organizace chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha činiteli, jako je způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí a další. Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost.*“⁴

Když bychom si podrobně přečetli všechny výše vypsané definice, tak zjistíme, že abychom byli zdraví, potřebujeme mít v rovnováze více faktorů, které se jako celek nazývají zdraví. Tento medicínský model se odborně nazývá biopsychosociální zdraví a vešel v platnost v roce 1977, kdy ho Světová zdravotnická organizace (WHO) oficiálně schválila. Zkoumá faktory biologické, sociální a psychologické. Pokud dojde k narušení některého z těchto faktorů, můžeme hovořit o nemoci a přestáváme být zdraví.⁵ Z toho vyplývá, že zdraví je velmi komplexní pojem. V reálném životě není lehké udržet si je, protože v dnešní

² STREJČKOVÁ, Alice. *Věřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro SZŠ, obor zdravotnický asistent*, str. 50.

³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*, str. 40.

⁴ MACHOVÁ, Jitka. *Výchova ke zdraví*, str. 11.

⁵ PSYCHOSOMATIKA [online]. *Biopsychosociální model nemoci*.

době je velký vliv společnosti na to, abychom byli úspěšní, a v kombinaci tlaku rodičů na studenty vysoké školy a vlastního očekávání to může být faktor zdraví negativně ovlivňující. Důležité je si však uvědomit, že zdraví nemáme jen ve svých rukou, jak si velká většina lidí může mylně myslet. Ne všechno můžeme ovlivnit a změnit svým vlastním jednáním. I přesto, že budeme dodržovat všechny zásady pro udržení zdraví, tak zdraví být nemusíme, protože naším chováním můžeme ovlivnit zhruba jen 50 %.⁶

1.2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

O zdravém životním stylu se můžeme dočíst v mnoha odborných knihách a časopisech. Velká část populace je obeznámena s pojmem „zdravý životní styl“, ale popravdě, kolik z nás opravdu dodržuje zdravý životní styl? A to i přesto, že se dozvídáme o zdravém životním stylu ze všech stran – z televize, z propagačních akcí, z billboardů, máme k dispozici různé lázeňské pobyty, biopotraviny a kampaně se zaměřením na podporu zdraví, na které můžeme narazit doslova na každém rohu. Podle oficiálních statistik chodí Češi častěji k doktorovi než obyvatelé západní Evropy. Přesto se u nás vyskytuje rakovina rekta, tlustého střeva a postihují nás infarkty více než v porovnání se zbytkem Evropy. Zvyšuje se u nás výskyt alergií, astmatu a dalších civilizačních nemocí související s nezdravým životním stylem.⁷ Což nás přivádí ke studiu na vysoké škole a studentům, na které jsou kladeny vyšší nároky a jsou více ve stresu, jejich životospráva spojená s večírkou není v harmonii se zdravým životním stylem.

Nejprve si však vysvětlíme, co se životním stylem rozumí. Životní styl může být definován jako: *„Způsob života založený na zjiitelných vzorcích chování, které pozitivně či negativně ovlivňují naše zdraví.“*⁸

Další možnou definici životního stylu nám prezentovala MUDr. Marková v této podobě: *„Způsob života každého z nás, který ovlivňuje naše fyzické i duševní zdraví. Je utvářen řadou faktorů, mezi něž patří zejména způsob stravování, pohybová aktivita, užívání návykových a stimulačních látek (alkoholu, nikotinu, kofeinu, léků, drog), množství*

⁶ ŠOLTYSOVÁ, Tatjana a KOMÁREK, Lumír. *Cesty k vašemu zdraví.*

⁷ FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme?*

⁸ HOLČÍK, Jan. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost: k teoretickým základům cesty ke zdraví*, str. 62.

spánku, udržování optimální tělesné hmotnosti, schopnost relaxovat a aktivně odpočívat, množství stresu, jemuž jsme vystaveni a mnoho dalších.“⁹

Je důležité si uvědomit, že zdravý životní styl a chování populace ovlivňují výskyt hromadně se vyskytujících onemocnění.¹⁰ Z toho vyplývá, že když se dostaneme do nějaké situace, tak máme na výběr, jestli si vybereme zdravou variantu, či variantu, která je pro naše zdraví škodlivá. To, pro co se v dané situaci rozhodneme, už souvisí s faktory, kterými je utvářena naše osobnost a charakter, jako výchova, ekonomická situace, vzdělání, sociální pozice či skupina, ve které se nacházíme.¹¹ Životní styl ovlivňuje 50 % našeho zdraví, proto je důležité, aby před životním stylem bylo to klíčové slovíčko „zdravý“, avšak na vysoké škole může být životní styl jako „houpačka“. I člověk, který dodržuje zásady zdravého životního stylu, může během vysoké školy být součástí situací, které se neshodují se zdravým životním stylem. Mezi nejrizikovější faktory životního stylu patří kouření, alkohol, užívání drog, nadměrná psychická zátěž, nedostatek spánku a rizikové sexuální chování, což u vysokoškolských studentů může být i každodenní rutina a může to mít negativní následky ať už v krátkodobém či dlouhodobém horizontu.¹² Na následujícím schématu můžeme vidět, jak procentuálně ovlivňují různé faktory naše zdraví, včetně zmiňovaného životního stylu.¹³



Obrázek 1: Vliv faktorů na zdraví

⁹ HOLČÍK, Jan. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost: k teoretickým základům cesty ke zdraví*, str. 62

¹⁰ KELLNEROVÁ, M. *Zdravý životní styl dětí na 1. stupni ZŠ*.

¹¹ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*.

¹² MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*.

¹³ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*, str. 12.

Co si tedy představit pod zdravým životním stylem? Zdravý životní styl se dá charakterizovat jako dodržování racionální stravy s vyváženým poměrem živin, dostatek pohybové aktivity, dostatek spánku a odpočinku, vyhýbání se drogám, alkoholu, kouření, uspokojování našich sociálních potřeb a udržování se v psychické pohodě.

2 FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ ČLOVĚKA

Na studenty a každého člověka působí faktory, které ho ovlivňují kladně nebo záporně. Jejich působení může být buď pozitivní, zdraví posilující, nebo negativní, zdraví oslabující a vyvolávající nemoc. Těmto faktorům se říká determinanty zdraví. Některé tyto determinanty mohou být dědičné a některé jsou součástí životního stylu. My si více řekneme o determinantech životního stylu a zkusíme se zaměřit na studenty vysokých škol, kteří mají specifický životní styl, a působí na ně determinanty ve vyšší či menší míře než na ostatní populaci.¹⁴

2.1 VÝŽIVA

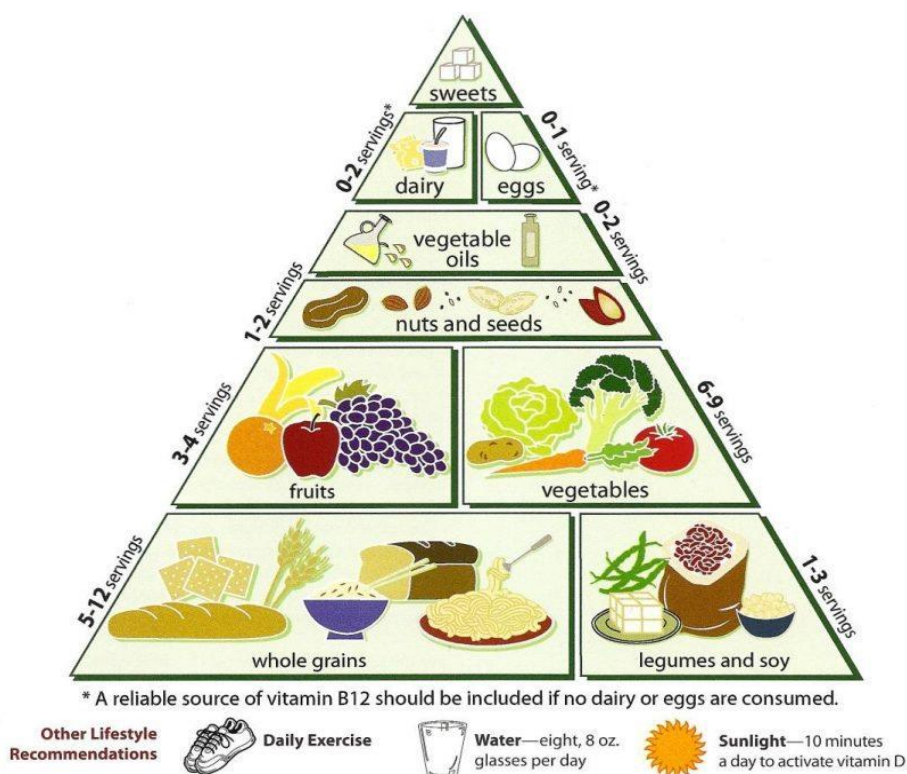
Proč výživa? Protože dnešní společnost a velké množství studentů se stále více stravuje mimo domov. V restauracích či jídelnách se potraviny vaří, pečou, smaží, přidává se do nich více soli nebo cukru, než by bylo zdrávo, a další pochutiny, které mohou ovlivnit vyváženost stravy. Tímto způsobem vznikají tučná, na vitamíny či minerály chudá a nezdravá jídla. Výživa a to, co jíme, je základ našeho zdraví – všechno, co sníme, na nás nějak působí, protože to prochází naším tělem. Živý organismus potřebuje k zabezpečení své funkce, stavební látky obsažené ve výživě k výstavbě tkání a orgánů.¹⁵ Na stravu můžeme pohlížet ze dvou pohledů, z kvantitativního a kvalitativního. Z kvantitativního pohledu by strava měla obstarávat dostatečný příjem energie příslušné jejímu výdeji. Proto lidé, kteří vykonávají méně namáhavou práci, by měli mít menší příjem stravy a energetické požadavky než lidé, kteří pracují těžce. Z kvalitativního pohledu by strava měla být pestrá a vyvážená tak, aby byl obstarán dostačující přísun živin. Mezi základní živiny patří cukry (sacharidy), tuky (lipidy) a bílkoviny (proteiny). Z hlediska vyvážené stravy se však nesmí zapomínat ani na vitamíny, minerální látky a dostatečné množství vody. V případě, kdy by strava nebyla vyvážená nebo se orientovala jednostranně, mohla by být příčinou nedostatku některých živin a oslabení imunitního systému. Energetické krytí by mělo být v určitém poměru cukrů, tuků a bílkovin -> 10–15 % bílkovin, 25–30 % tuků a až 55 % cukrů.¹⁶ Studenti ze Západočeské univerzity se mohou stravovat v jídelnách menza, kde se vaří podle vyvážených výživových hodnot, takže část studentů, která do menz chodí, má alespoň

¹⁴ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*.

¹⁵ FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme?*

¹⁶ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*.

jedenkrát denně stravu s vyváženým poměrem základních živin. Problém nastává tehdy, když někteří studenti vynechávají snídani. Ne nadarmo se říká, že snídaneň je základ dne. Ze snídaneň získáváme energii na celý den a může ovlivňovat pozornost během studentských povinností po dopoledne a celý den. Dalšími problémy v oblasti stravování může být období přesnídávky, svačiny a večere. Na přesnídávku a svačinu během studijního vytížení nemusí být čas a večere nemusí být vyvážená z důvodu, že velká část studentů bydlí na kolejích, kde kuchyně nejsou vybaveny na takové úrovni, a musí se o ni dělit s celým patrem. Proto se studenti spokojí například s ohřívánými párky, tousty, objednávkou z fast foodu a jídlem, které je rychle „uvařeno“ a dalším jídlem s ne příliš vyváženým poměrem živin. Pro ukázkou si zde ukážeme potravinovou pyramidu, která nám udává, jaké množství čeho, bychom měli konzumovat.¹⁷



Obrázek 2: Potravinová pyramida

Nejvíce bychom měli konzumovat celozrnné výrobky, luštěniny a sóju. Následuje ovoce a zelenina, dále ořechy a semena. Poté rostlinné oleje, mléčné výrobky, vajíčka a nejméně sladkosti.

¹⁷ ČESKO ZDRAVĚ [online]. *Potravinová pyramida*.

2.1.1 SACHARIDY

Sacharidy nebo česky – cukry, dříve také nazývané uhlovodany nebo karbohydráty, jsou nejrychlejším zdrojem energie a mají nejvyšší zastoupení energetického krytí, a to až 55 %.¹⁸ Sacharidy, které přijímáme v potravě, mají určité chemické složení, a podle toho je dělíme na využitelné a nevyužitelné sacharidy. Mezi využitelné sacharidy se řadí monosacharidy (glukóza, fruktóza, sacharóza), disacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza), oligosacharidy (stachyóza) a polysacharidy (škrob, glykogen). A mezi zmiňované nevyužitelné sacharidy se řadí vláknina (celulóza).¹⁹ Sacharidy jsou nevyhnutelnou součástí jídla, protože dodávají energii organismu, a v případě, že jsou požívány v souladu s pravidly komplexní stravy, tak také dodávají potřebné vitamíny, minerální látky a nespočet ochranných látek. Během trávení jídla se sacharidy obsažené v jídle, s výjimkou monosacharidů, štěpí na jednoduché cukry, ze kterých je využitelná pouze glukóza, která vstupuje následně do krve. V důsledku toho stoupá hladina krevního cukru, nazývaná glukóza. V tomto momentu dochází k vyplavení hormonu -> inzulínu, který vyrovnává hodnotu krevního cukru.²⁰ Jednotlivé druhy sacharidů, které jsou využitelné pro naše tělo, nejsou v našem těle zastoupeny rovnoměrně. Kde a v jakém množství se setkáme s využitelnými cukry? Nejvíce se setkáváme se škrobem, který je obsažen v bramborech, rýži a obilninách, a s cukrem řepným, který se nazývá sacharóza. S glukózou, cukrem hroznovým a fruktózou neboli cukrem ovocným, se setkáme v ovoci, medu a ve vybraných druzích zeleniny. Laktóza, cukr mléčný, je obsažen v mléku. Maltóza, cukr sladový, vzniká jako látka při trávení škrobu a stachyózu najdeme v luštěninách. Rozdíl mezi monosacharidy a ostatními cukry při procesu trávení je ten, že monosacharidy se neštěpí a vstřebávají se v tenkém střevě přímo do krve.²¹ V předchozích řádcích jsme již psali o tom, že sacharidy zvyšují hladinu krevního cukru, avšak rychlost zvýšení krevního cukru v krvi záleží na druhu sacharidu. Touto problematikou se zabýval kanadský lékař David Jenkins. Potraviny, které zvyšují hladinu krevního cukru rychle, mají vysoký glykemický index. Naopak potraviny, které mají komplexní cukry, způsobují, že dochází k pomalému poklesu cukru pod kritickou hladinu, protože mají nízký glykemický index.²²

¹⁸ SACHARIDY [online]. *Sacharidy, proč je užívat?*

¹⁹ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví.*

²⁰ FOŘT, Pavel. *Co jíme a pijeme?*

²¹ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví.*

²² FOŘT, Pavel. *Co jíme a pijeme?*

„Čím vyšší a častější konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem, tím vyšší tvorba tuku z (nadbytečně) přijatých cukrů, tím vyšší je riziko rozvoje nadváhy.“²³

Spotřeba sacharidů v dnešní době je nadměrná a v důsledku toho je zvýšený výskyt obezity, kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky a zubního kazu. Z nevyužitelných sacharidů zde máme celulózu, také známou jako vlákninu. Vláknina je zařazena mezi polysacharidy.²⁴

„Vláknina je nevyužitelná jako zdroj energie, protože organismus nemá enzymy na její štěpení.“²⁵

I tak má nevyhnutelnou roli v potravě, protože podporuje peristaltiku střev (pohyby střev), pozitivně působí proti zácpě, ovlivňuje vstřebávání tuků a působí jako prevence proti rakovině tlustého střeva a kardiovaskulárním onemocněním, protože snižuje cholesterol. Vláknina se nachází především v bramborech, zelenině, ovoci a obilovinách.²⁶ Nyní jsme se dozvěděli, co to sacharidy jsou a jak v našem těle fungují. Ale jak vlastně sacharidy působí na naše zdraví a jak mohou ovlivnit fungování studentů vysoké školy? To se dozvíme během následujících řádků. Nejprve si povíme, co může způsobit nadměrné požívání sacharidů. Při nadměrné konzumaci může dojít ke zvýšenému riziku vzniku diabetu mellitu II. typu a dalších zánětlivých nemocí. Podporuje tvorbu akné a ekzému. Přispívá ke vzniku obezity, urychluje stárnutí, překyseluje organismus a zbavuje tělo některých vitamínů a minerálů. Na cukru vzniká závislost, takže také působí na mozek a psychiku. Nadměrné požívání sacharidů, jak můžeme vyčíst, má negativní vliv na naše zdraví. Všechny tyto body jsou velmi závažné a mohou být pro studenty vysokých škol velmi nepříjemné, a proto bychom je neměli brát na lehkou váhu. Především jde o vliv cukru na mozek a psychiku. Při tomto procesu dochází ke zvýšení dráždění nervových buněk a jejich následnému poškození. Nadbytek cukru může mít za následek výkyvy nálad, agresivitu, úzkost, deprese, přecitlivělost a také se podílí na vzniku psychických onemocnění.²⁷ Nyní si naopak povíme, co může způsobit nedostatek požívání sacharidů. Nedostatek sacharidů opět působí jak po psychické, tak fyzické stránce. Absence sacharidů způsobuje špatnou náladu a nervozitu.

²³ FOŘT, Pavel. *Co jíme a pijeme*, str. 48.

²⁴ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*.

²⁵ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*, str. 21.

²⁶ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*.

²⁷ EURODENÍK ZDRAVÍ [online]. *Kdy se cukr stává jedem?*

Dále může způsobit nevolnost, slabost či únavu z nedostatku energie, protože, jak už víme, sacharidy jsou nejrychlejším zdrojem energie. Když se podíváme na nadměrné a nedostatečné užívání sacharidů, zjistíme, že se v některých bodech shodují. Konkrétně jde o nervozitu a špatnou náladu, což může souviset s tím, že cukr je návykový a mohou přicházet abstinenční příznaky. Dalším důsledkem nedostatku sacharidů je samozřejmě nedostatek energie a únava, protože jsme si již říkali, že se sacharidy podílejí na většinovém podílu energetického krytí. Přiznejme si, že cukry jsou však nejdůležitější živinou s ohledem na naši energii. Bez cukru bychom ji neměli. Ale naopak s nadbytkem cukru přichází ruku v ruce nadváha a další rizikové faktory ovlivňující naše zdraví. Z toho vyplývá, že bychom cukr měli požívat střídavě, vyvarovat se jednoduchým cukrům a zaměřit se na složitější cukry s nižším glykemickým indexem, především u celozrnných obilovin, luštěnin a zeleniny. Tyto potraviny však u studentů nebývají běžné.²⁸

2.1.2 LIPIDY

Lipidy také tuky, mají v našem těle funkci jako stavební materiál nebo zásobní látka. Podílí se na 25–30 % energetického krytí našeho těla. V oblasti laické veřejnosti je tuk považován za škůdce zdraví, ale je tomu opravdu tak? Ne, to opravdu není. Je dáno, že potraviny s obsahem tuku jíst musíme, jinak bychom jednoduše nebyli zdraví. Tuk je jednou ze základních živin, je to významná živina, ale zároveň velmi záhudná.²⁹ V našem těle najdeme hlavně tuky, které můžeme zařadit mezi tuky jednoduché (triglyceridy), které tvoří vesměs všechny tukové tkáně. Dále se dají tuky dělit podle toho, kde se nachází. Máme tuky, které se nachází v povrchové membráně, a ty se nazývají fosfolipidy, ty mají ve své molekule kyselinu fosforečnou. V krevní plasmě máme lipoproteiny, které jsou vázané na proteiny. Lipidy konzumujeme v živočišné a v rostlinné potravě, ta obsahuje hlavně jednoduché tuky, triglyceridy. Tuky obsahují mastné kyseliny a podle jejich typu je můžeme dělit na nasycené, nenasycené a trans-nenasycené. Nasycené tuky obsahují nasycené mastné kyseliny, které nám jsou známé jako škodlivé a které nalezneme především v živočišných potravinách a v některých potravinách rostlinného původu. Zvýšená konzumace má za následek zvýšenou tvorbu cholesterolu, zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění, nádorových onemocnění a ukládání přebytečného tuku v

²⁸ EURODENÍK ZDRAVÍ [online]. *Kdy se cukr stává jedem?*

²⁹ FOŘT, Pavel. *Co jíme a pijeme.*

těle. Nenasycené tuky jsou tuky, které nám jsou naopak známé jako ty správné, zdravé. Jsou v nich obsažené hlavně nenasycené mastné kyseliny. Vzájemně se liší pouze poměrem mononenasycených a polynenasycených mastných kyselin. Nachází se v rostlinných olejích, rybách a ořeších. Polynenasycené mastné kyseliny se dělí ještě na dvě skupiny, omega-6 mastné kyseliny, které se nachází v rostlinných olejích, a poměr by se měl přizpůsobit druhé skupině, omega-3 mastným kyselinám, což jsou zdraví prospěšné tuky a nachází se v některých rostlinných olejích. Hlavními funkcemi těchto tuků jsou jeho protizánětlivé účinky onemocnění kloubů a snížení rizika kardiovaskulárních nemocí.³⁰ Trans-nenasycené mastné kyseliny, zkráceně také TFA, jsou tuky, které jsou podobné nasyceným mastným kyselinám, ale působí ještě škodlivěji na zdraví člověka než samotný cholesterol. Tyto tuky zvyšují vysokou mírou tvorbu cholesterolu a zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění. A kde je najdeme? Najdeme je v menší míře v mléce skotu, ovcí a koz. Dále se s nimi můžeme setkat v levných rostlinných olejích.³¹ Tuky se štěpí v trávicím ústrojí pomocí enzymů trávicích šťáv na glycerol a mastné kyseliny. Ten se dostává do krve jako tuk již ze stěny střeva. Hodně se už napsalo o cholesterolu, ale co je to vlastně cholesterol? Cholesterol se řadí mezi tuky jako jejich doprovodná složka. Cholesterol se nachází v krevní plazmě, vytváří se z něj mnoho látek jako hormony, kyseliny a vitamín D. Cholesterol se vytváří v játrech a přijímáme jej z živočišné stravy. Cholesterol, který získáme z potravin, se štěpí v tenkém střevě, pak se dostane do jater, kde se spojí s proteiny na lipoproteiny. Podle typu vazby můžeme rozlišovat dva typy cholesterolu. Prvním typem je LDL cholesterol – low density protein, který je ten špatný a může mít za následek zdravotní problémy. Druhým typem je HDL cholesterol – high density protein, který je ten správný a chrání naše tělo tím, že protein přenese rovnou do jater a z jater žlučí pryč z těla.³² Jak jsem již psal, tuky působí v našem těle jako stavební materiál a zásobní látka, mají ochrannou funkci a zlepšují chuť jídla. Dále působí jako dlouhodobý zdroj energie, rozpouští vitamíny A, D, E, K a podporují tvorbu hormonů. Z informací, které jsme si zde představili, je jasné, že není tuk jako tuk, nejde o množství tuku jako takového, ale i o vlastnosti živočišných a rostlinných tuků, které nemají stejné složení. Důsledek toho je, že každý působí jiným způsobem.³³ U studentů může docházet k většímu příjmu tuků v důsledku konzumace sladkého a fast food

³⁰ NAŠE VÝŽIVA [online]. *Dělení tuků podle původu a typu.*

³¹ NAŠE VÝŽIVA [online]. *Dělení tuků podle původu a typu.*

³² MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví.*

³³ FOŘT, Pavel. *Co jíme a pijeme.*

stravy, která se zakládá na smaženém jídle a úpravě na oleji. Je podstatné si uvědomit, že problémy způsobují hlavně živočišné tuky s vysokým obsahem cholesterolu, proto je opět důležité konzumovat živočišné tuky střídavě a doplňovat tuky rostlinného původu. Ale co se stane, když máme nadbytek nebo nedostatek tuků? Nadbytek tuků způsobuje obezitu a může vyvolat některá civilizační onemocnění. V opačném případě nedostatek tuků způsobuje nízké procento tuku v těle, snížení energetické rezervy organismu, hormonální problémy a další zdravotní komplikace, jako vypadávání vlasů, poškození pokožky atd.³⁴ Důležité je, abychom se při konzumaci tuků opět řídili pravidly racionální stravy a konzumovali vše s mírou. U tuků bychom neměli překročit doporučených 30 % energetického krytí, v opačném případě se může zvýšit riziko aterosklerózy a kardiovaskulárních chorob. Měli bychom konzumovat spíše rostlinný tuk, přesněji by to měla být 1/3 tuku rostlinného původu a 2/3 tuku živočišného původu, a na to by si studenti měli vždy vzpomenout, když se chystají občerstvit nějakou rychlou stravou s vysokým obsahem „špatného“ tuku.³⁵

2.1.3 PROTEINY

Proteiny, česky – bílkoviny, jsou velmi důležitou živinou. V energetickém krytí pokrývají pouze 10–15 %.³⁶

„Jsou hlavní stavební součástí všech buněk těla, krve, hormonů, enzymů a protilátek.“³⁷

Co se týče energie, tak nejsou tak důležité jako sacharidy a tuky. Aby si naše tělo mohlo vytvářet vlastní bílkoviny, nejprve je musí získat ze stravy, protože je nedokáže tvořit přeměnou lipidů nebo cukrů. Proteiny, které přijmeme, se v trávicím ústrojí rozkládají na aminokyseliny, které jsou zároveň základní stavební jednotkou bílkovin. Aminokyseliny se vstřebávají v tenkém střevě do krve, odtud míří přímo do jater. Část jde z jater do krevního oběhu a do tkání, kde se vytvářejí buňky se základem z bílkovin. Aminokyseliny můžeme dělit na esenciální (nezbytné) a neesenciální (postradatelné). Rozdíl mezi nimi spočívá hlavně v tom, že esenciální aminokyseliny si naše tělo na rozdíl od neesenciálních nedovede samo vytvořit, a je odkázáno na jejich příjem z potravy. Veškeré esenciální aminokyseliny

³⁴ NAŠE VÝŽIVA [online]. *Dělení tuků podle původu a typu.*

³⁵ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví.*

³⁶ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví.*

³⁷ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*, str. 17.

se nacházejí ve stravě živočišného původu jako jsou vejce, maso nebo mléko. Jinými slovy se těmito bílkovinám, obsaženým v těchto potravinách, říká plnohodnotné. Neesenciální aminokyseliny, jak jsem již psal výše, si člověk umí vytvořit sám, proto není potřeba, aby je získával z potravy. Rostlinné bílkoviny se nazývají neplnohodnotné, protože neobsahují všechny aminokyseliny ve správném poměru. Poměr živočišných a rostlinných bílkovin v potravě by měl být 1:1.³⁸ Jako u všech základních živin také zde existují rizika při nadměrné a nedostatečné konzumaci. Nadměrná konzumace bílkovin způsobuje zvýšené vyčerpávání vitamínů, zatížení ledvin, jater a žaludku. Naopak nedostatek bílkovin může způsobit vážné zdravotní problémy, například otoky, oslabení imunitního systému, zpomalení hojení ran, vypadávání zubů, vlasů, úbytek svalové hmoty a psychické problémy.³⁹ Je dokázáno, že v případě mírného nadbytku konzumace bílkovin neexistuje riziko vzniku oběhových onemocnění, ale to neznamená, že nadbytek nemůže mít žádné zdravotní následky. Může docházet k přetěžování jater a ledvin. Při konzumaci bílkovin je opět dobré řídit se pravidly vyvážené stravy a nepřesahovat 15 % energetického příjmu, protože jak nadměrná, tak nedostatečná konzumace bílkovin může mít za následek zdravotní komplikace. U studentů to může být problém, protože nemusí konzumovat dostatek potravin s kvalitními bílkovinami s vyváženým poměrem aminokyselin, což je zásadní měřítko.⁴⁰ Studenti se při výběru jídla často rozhodují podle ceny, a ne podle kvality výrobku, protože je pro ně kvalitní výrobek jednoduše drahý, a proto tento problém může být pro vysokoškolskou veřejnost velmi aktuální.

2.1.4 VITAMÍNY

„Vitamíny jsou organické látky, které organismus potřebuje k zajištění mnoha metabolických pochodů. Nejsou zdrojem energie ani neslouží jako stavební látky. Jejich hlavní význam spočívá v usměrňování biochemických přeměn v buňkách, kde působí jako katalyzátory.“⁴¹

Vitamíny jsou důležité, ale je jejich potřeba jen v menších dávkách. Tělo je musí přijímat každý den v potravě, protože si nejsme schopni vitamíny vytvořit sami. Tedy až na některé výjimky.⁴² Vitamíny rozdělujeme na 13 základních vitamínů a dělíme je podle toho,

³⁸ HRNČÍŘOVÁ, Dana a kol. *Výživa a zdraví*.

³⁹ PRŮVODCE VÝŽIVOU [online]. *Nedostatek vs. dostatek bílkovin*.

⁴⁰ FOŘT, Pavel. *Co jíme a pijeme?*

⁴¹ FOŘT, Pavel. *Co jíme a pijeme*, str. 27.

⁴² MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*.

jestli jsou rozpustné ve vodě (hydrofilní) nebo v tucích (lipofilní). Při nedostatku vitamínů rozlišujeme tři základní stavy. První stav je avitaminóza, což je úplný nedostatek vitamínů. Druhý stav se nazývá hypovitaminóza, tedy částečná absence vitamínů. Když bychom se ohlédli na opačný pól, tedy přebytek vitamínů, mluvíme o hypervitaminóze. Všechny tyto stavy jsou pro nás nežádoucí.⁴³ Pro dnešní společnost je typický nedostatek vitamínů, který je zaviněn průmyslově upravenými potravinami a malou spotřebou čerstvé zeleniny a ovoce. Mezi nejvíce absentující vitamíny patří vitamín C, A, B1, B2, B6, B12, B9 (kyseliny listové). Některé tyto stavy jsou způsobené například konzumací alkoholu nebo kouřením, což může být denní chléb studentů vysoké školy.⁴⁴ Nyní si představíme některé vitamíny, kterých máme často nedostatek. Začneme vitamínem C (kyselina askorbová, antiskorbutický vitamín). Ten se podílí se na krvevorbě, působí při syntéze hormonů, ovlivňuje stav chrupavek, kostí, vaziv a zubů, působí protiinfekčně a protizánětlivě. Zvyšuje obranyschopnost organismu, snižuje různé negativní vlivy a podílí se na snižování cholesterolu. Při nedostatku tohoto důležitého vitamínu dochází k únavě, snížení imunity atd. Vitamin A (retinol), který podporuje zrakovou funkci, podporuje růst, má antikarcinogenní účinek. Nedostatek způsobuje šeroslepost, zpomalení růstu. Naopak nadměra vitamínu A způsobuje bolest kostí a kloubů. Vitamin B1 (thiamin, aneurin), rozpustný ve vodě, je vitamín důležitý pro štěpení a využití sacharidů. Nedostatek se projevuje zvracením, nechutenstvím, poruchami funkcí mozku a srdečního rytmu.⁴⁵ Vitamin B2 (riboflavin) podporuje metabolismus živin v buňkách, zvyšuje schopnost odolávat infekcím a je dobrý pro správný růst. Nedostatek tohoto vitamínu se projevuje popraskanými koutky rtů a různými záněty. Vitamin B6 (pyridoxin) je důležitý pro mozkovou činnost, tvorbu červených krvinek a metabolismus aminokyselin. Při avitaminóze dochází k epileptickým záchvatům a různým druhům zánětů. Vitamin B9 (folacin, kyselina listová) se podílí na tvorbě červených krvinek a při nedostatku dochází k poruchám krvevorbě. Vitamin B12 (kobalamin) se podílí na tvorbě červených krvinek a podporuje tvorbu proteinů. Hypovitaminóza nebo avitaminóza způsobuje různé druhy chudokrevnosti.⁴⁶ Při pohledu na výčet všech vitamínů, jejich funkcí, důsledky jejich nadbytku nebo nedostatku,

⁴³ HRNČÍŘOVÁ, Dana a kol. *Výživa a zdraví*.

⁴⁴ FOŘT, Pavel. *Co jíme a pijeme?*

⁴⁵ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*.

⁴⁶ CELOSTNÍ MEDICÍNA [online]. *Co jsou to vitamíny a jaká je jejich funkce?*

je důležité každý den v malých dávkách doplňovat zásoby vitamínů, protože mají důležitou funkci při fungování jednotlivých systémů našeho těla.

2.1.5 MINERÁLNÍ LÁTKY

Minerální látky jsou v našem těle obsaženy v menším množství, ale jsou bezpochyby nepostradatelné. Organismus si je bohužel nedokáže sám vytvořit, proto je musíme do těla dostávat pomocí stravy nebo vody. Minerální látky mají nezastupitelnou funkci v našem těle, slouží preventivně při zpomalování stavů aterosklerózy, látkové přeměny a výrazně se podílejí na snižování cholesterolu v našem těle. Minerální látky jsou v našem těle zastoupeny v různých formách, jednak jako elektrolyty v tělesných tekutinách, dále jako součást organické látky a v poslední řadě v podobě nerozpustných solí, například v kostech nebo zubech. Minerální látky se označují stejně jako chemické prvky. Minerální prvky jsou členěny na makro prvky, například draslík, vápník, fosfor, sodík, síru, a na prvky stopové, například železo, zinek, fluor, jod, kobalt, mangan, měď, selen a hliník. Dá se říct, že strava, kterou dnes konzumujeme, tak obsahuje spíše více tuků, soli, tuků a na minerální látky je chudá. Stejně jako u ostatních živin, tak i u minerálů je důležité, abychom minerální látky dostávali do těla s mírou. Oba extrém, jak nadbytek, tak nedostatek mohou mít fatální následek pro naše tělo.⁴⁷ Nyní si představíme některé minerální látky, konkrétně si povíme o hořčíku, jehož nedostatkem trpí v populaci nejvíce lidí, aniž by si to sami uvědomovali. Hořčík je zastoupen v kostech a zubech, kde je spolu s vápníkem jejich stavebními prvky a podporuje svalovou činnost.⁴⁸ Dalším důležitým minerálním prvkem je vápník (kalcium). Tento prvek je v našem těle obsažen nejvíce, nachází se ve všech tkáních a tělních tekutinách. Je stavební jednotkou kostí a zubů a snižuje nervovou dráždivost. Velmi významným stopovým prvkem je selen, který se konzumuje formou doplňku stravy a přispívá ke snížení tukových látek, které mohou způsobit infarkt. Zároveň podporuje obranu proti vzniku nádorových onemocnění a je prospěšný jak pro srdce, tak štítnou žlázu. Dalším prvkem, se kterým se setkáváme každý den, je fluór, protože může být obsažen v zubních pastách. Nedostatek jakéhokoliv prvku může mít velmi vážné zdravotní následky. Jak bylo již řečeno, údržba minerálních látek ve správném poměru je velmi obtížná. Je potřeba velmi vyvážená a pestrá strava s doplňky, což u studentů může být velký problém.

⁴⁷ CELOSTNÍ MEDICÍNA [online]. *Co jsou to vitamíny a jaká je jejich funkce?*

⁴⁸ FORUM ZDRAVÉ VÝŽIVY [online]. *Minerální látky ve výživě.*

Například sodík může být v našem těle zastoupen až dvojnásobně, protože je vázán na sůl, a při oblibě dnešních pokrmů ho dostaneme do těla až příliš.⁴⁹

2.1.6 PITNÝ REŽIM

Voda a pitný režim mají důležitou roli, protože člověk během dne vyloučí až dva půl litru vody různými způsoby – močí, stolicí, dýcháním a kůží. Proto je potřeba, aby vylučovaná voda byla v bilanci s přijímanou tekutinou. Třetinu vody dokáže naše tělo vytvořit různými procesy v těle a dvě třetiny musíme doplnit sami. Ale kolik toho máme vůbec vypít? Vše záleží na fyzické aktivitě a na mnoha dalších faktorech jako jsou hmotnost, věk, pohlaví, složení stravy atd. Je dáno, že by dospělý člověk při teplotě 22 °C měl vypít 22 ml vody na kilogram tělesné hmotnosti. Ale proč bychom měli pít? K čemu je voda důležitá? Voda zajišťuje správné fungování těla, správnou funkci ledvin a vylučování škodlivých látek z těla. Při správné hydrataci těla je využívána plná výkonnost všech orgánů. Podporuje se zdravý vzhled pokožky, a hlavně dobrý psychický stav, který je potřeba pro každého studenta i člověka na této planetě.⁵⁰

2.2 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohyb je přirozeným předpokladem pro udržení normálních funkcí těla. Celý náš život je propojen s pohybem a není tomu jinak ani během studia na vysoké škole. Životní styl během studia je spíše pasivní. Převažuje sedavý způsob života, sezení u počítačů, u skript, a tak dále. Ve věku 19–29 let, tedy v letech odpovídajících studiu na vysoké škole, by měl mít průměrný člověk pohybovou potřebu okolo 3 hodin denně. Procentuálně v pohledu na denní režim bychom měli dosahovat okolo 10,5 %. Ale je tomu opravdu tak? Jsme 3 hodiny denně pohybově aktivní?⁵¹ Dnes je jednodušší dojet do školy nebo do zaměstnání autem nebo městskou hromadnou dopravou místo toho, abychom po městě chodili pěšky nebo jezdili na koloběžkách a kolech, jak je dnes ve větších městech velmi populární. Tento způsob dopravy po městě může být velmi zábavný, ale zároveň i prospěšný pro naše zdraví.⁵² Je nám známo, že fyzická aktivita snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a působí i na ostatní rizikové faktory, ať už přímo nebo nepřímo. Mezi další nesporné výhody určitě patří zvyšování fyzické zdatnosti, jež snižuje hladinu cholesterolu v těle a prospívá

⁴⁹ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*.

⁵⁰ STÁTNÍ ZDRAVOTNICKÝ ÚŘAD [online]. *Pitný režim*.

⁵¹ KUČERA, Miroslav, DYLEVSKÝ, Ivan a kol., *Sportovní medicína*.

⁵² ATHERO [online]. *Pohybová aktivita*.

psychické pohodě člověka, protože je dokázáno, že při pohybu se uvolňuje hormon štěstí, tzv. endorfin, který pomáhá odbourávat stres. Pohyb pomáhá při bolestech zad, zlepšuje prokrvování těla, působí preventivně proti civilizačním nemocem a může zvyšovat sebevědomí jedince, protože zlepšuje fyzický vzhled, a to je, co si každý student přeje.

2.3 SPÁNEK A ODPOČINEK

Studium je náročnou etapou života, působí nadměrně na psychiku, ale může být velmi náročné i po fyzické stránce. Zvládat všechen stres ze zkoušek a studijních povinností může být nad naše síly. Další stranou mince může být nesprávný životní styl, nespočet večírků, kdy studenti vydrží vzhůru celou noc a jdou z něj rovnou na přednášku a následně fungují celý další den. Proto je důležité, aby si studenti našli čas na to pořádně si odpočinout a vyspat se. V této kapitole budeme hovořit o spánku a odpočinku, což jsou velmi podobné termíny, jsou v symbióze, ale nejsou stejné. Spánek je základní fyziologickou funkcí, při které regeneruje celé tělo včetně mozku. Obnovují se buňky a tělo regeneruje. Ale kolik bychom opravdu měli spát hodin? Důležité je vědět, že nezáleží jen na délce spánku, ale i na době, kdy chodíme spát, na pravidelnosti, a především kvalitě spánku. Dospělým lidem by mělo průměrně stačit 7 až 8 hodin spánku, aby se tělo zregenerovalo a zbavilo se toxických látek.⁵³ Během spánku nastupují různé fáze. Dochází k bdění, NREM a REM fázím. Bdění a REM fáze nejsou tak hlubokými fázemi jako NREM, ve kterém si nejvíce odpočineme.⁵⁴ Tím se dostáváme k odpočinku jako takovému. Spánek je samozřejmě jednou z forem odpočinku, ale teď si řekneme, co je odpočinek obecně a jaké další formy odpočinku máme. Odpočinek můžeme dělit na odpočinek pasivní, kdy jsme v klidu a nevykonáváme žádnou fyzickou aktivitu. Můžeme sem zařadit třeba zmíněný spánek nebo například masáž. Aktivní odpočinek je takový odpočinek, při kterém jsme fyzicky aktivní, například při nějakém rekreačním sportu, kdy si psychicky odpočineme, protože, jak už víme, při pohybové aktivitě se uvolňují endorfiny, které působí pozitivně na naši psychiku a odbourávají stres. O odpočinek si naše tělo řekne obvykle samo po nějaké aktivitě, po které následuje únava, buď fyzická nebo psychická, což je hlavní signál pro odpočinek. A studenti by tento signál neměli ignorovat.⁵⁵

⁵³ DIEHL, Hans, *Síla zdraví*.

⁵⁴ DOBRÝ SPÁNEK [online]. *Fáze a typy spánku*.

⁵⁵ CELOSTNÍ MEDICÍNA [online]. *Odpočinek – lék na naši únavu*.

2.4 KOUŘENÍ

Kouření je jeden z nejmóvraznějších negativních determinantů, které ovlivňují naše zdraví. Je nejčastější příčinou úmrtí a různých druhů onemocnění. Každý rok zemře na následky kouření až 400 000 lidí po celém světě. Ani tento determinant se však nevyhýbá studentům vysoké školy. Při stresu si ne jeden ze studentů neodpustí cigaretu na „nervy“ nebo bere cigaretu na večírku spolu s alkoholem jako zpestření večera. Podle statistik vzniká 80 % všech závislostí v partě, a to se může stát i na zmiňovaných večírcích vysokoškolských studentů. Kouření je legální droga, to znamená, že je to látka, na které může vzniknout závislost a je tolerována společností stejně jako alkohol, o kterém budeme mluvit v následující kapitole.⁵⁶ Píši zde, že kouření je droga. Ale co je to vlastně droga a závislost? Prvně si povíme o závislosti.

„O závislosti můžeme hovořit tehdy, když člověk bere drogy, přestože si je vědom nebezpečí, které mu hrozí. Chtěl by s tím přestat, ale nedaří se mu to a stále se k droze vrací.“⁵⁷

Závislost můžeme dělit na závislost psychickou a fyzickou. Psychická závislost může být definována následovně: *„V tomto případě člověk silně touží po droze a nemá dostatek vůle k tomu, aby ji odmítl. Dokud si drogu nevezme, není schopen zvládnout ani nejběžnější činnosti.“⁵⁸*

„O fyzické závislosti můžeme mluvit tehdy, že když přestaneme drogu brát, máme silné bolesti na různých místech těla, chvějeme se, zvedá se nám žaludek, polévá nás studený pot atd. Celý tento proces se nazývá abstinenční příznak.“⁵⁹

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je droga definována následovně: *„Droga je jakákoliv látka (substance), která je-li vpravena do živého organismu, může pozměnit jednu nebo více jeho životních funkcí.“*

⁵⁶ GRIFFINOVÁ, Vicki, *Cesta ke svobodě*.

⁵⁷ MELGOSA, Julian, *Žít na plno*, str. 127.

⁵⁸ MELGOSA, Julian, *Žít na plno*, str. 127.

⁵⁹ MELGOSA, Julian, *Žít na plno*, str. 127.

V cigaretovém kouři je několik tisíc zdravích ohrožujících látek, mnoho z nich je velmi jedovatých nebo rakvotvorných, ale jen jedna látka v cigaretě je návyková. Tou látkou, o které mluvíme, je nikotin. Nikotin se dostává do krve rychle, za pouhých sedm vteřin po vdechnutí dorazí do mozku. Když klesne hladina nikotinu v krvi, následují abstinční příznaky. Ale co vlastně způsobuje nikotin kromě toho, že je návykový? Nikotin zvyšuje krevní tlak, zrychluje srdeční činnost, způsobuje stažení srdečních cév. Tyto účinky jsou rizikovými faktory pro vznik ischemické choroby srdeční, infarktu myokardu a dalších civilizačních a necivilizačních nemocí, o kterých se dozvíme ve třetí kapitole této diplomové



Obrázek 3: Obsah cigarety

práce. Cigaretový kouř obsahuje dehty, které se usazují v plicích a jsou příčinou rakoviny – plic, hrtanu, ústní dutiny, močového měchýře, slinivky břišní a dalších druhů.⁶⁰ Další látky, které jsou obsažené v cigaretě, můžeme vidět na předchozím schématu.⁶¹

Když to shrneme, tak to, že kouření má negativní vliv na naše zdraví, je nepopíratelné. Dnes to vědí téměř všichni, proto si myslím, že velká část kuřáků studujících na vysoké škole si vytvořila závislost už během dřívější fáze života, protože je prokázáno, že s vyšší vzdělaností se zvyšuje i podíl zdravého životního stylu v populaci. Avšak je stále dost studentů, kteří si tento nešvar v klidu dopřávají dál i přes vědomí jeho škodlivosti.

⁶⁰ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*.

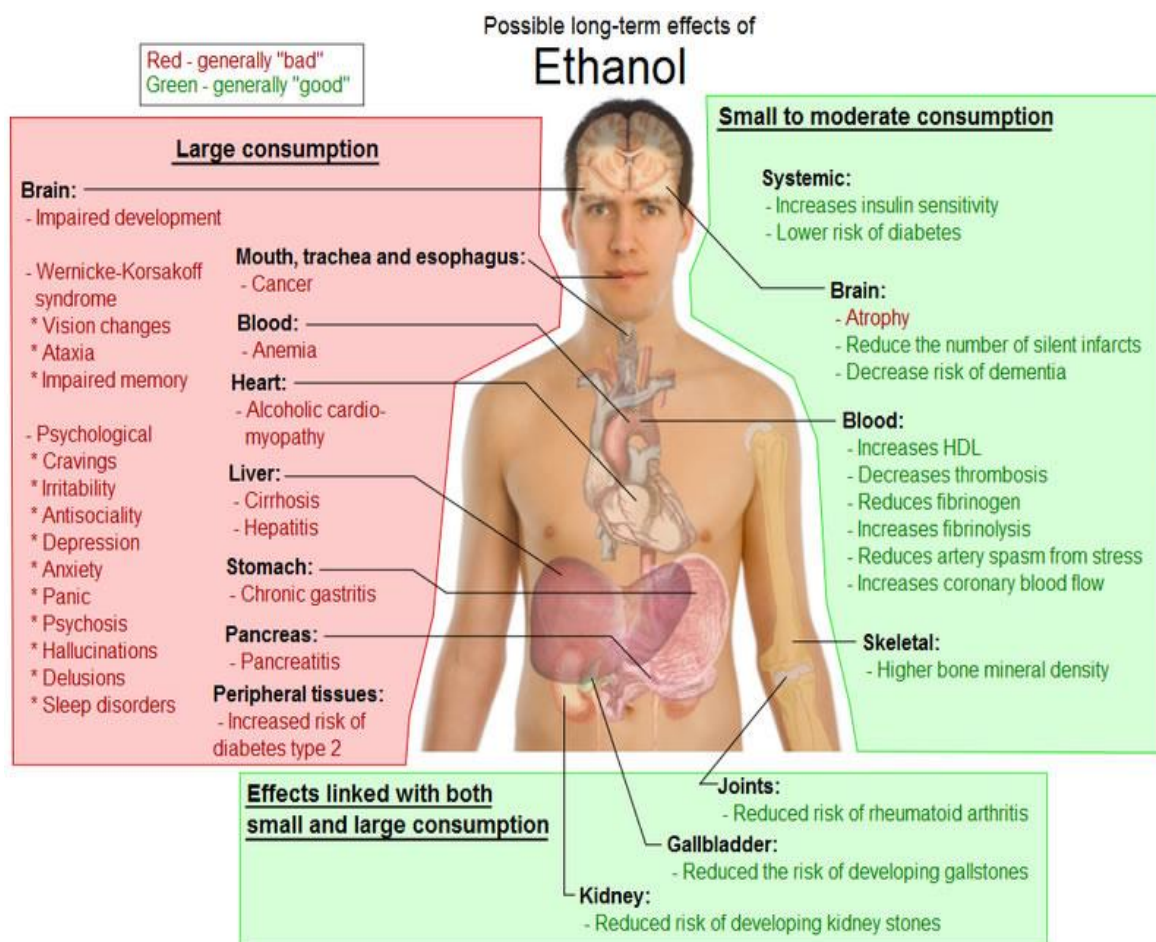
⁶¹ YOUR HEALTH DETECTIVE. [online]. *Co vše je v cigaretě?*

2.5 ALKOHOL

Alkohol, spolu s kouřením, je nejvíce rizikovým a nejčastěji užívaným negativním determinantem ovlivňujícím naše zdraví. Alkohol je součástí každého vysokoškolského večírku a je těžké se držet zpátky. Zde nemusíme mluvit ani o závislosti, ale o spíše o příležitostném pití alkoholu při studentských „dýcháncích“. Proto si řekneme, co alkohol je a jaká zdravotní rizika ho doprovází. Alkohol jako takový patří, stejně tak jako kouření, mezi legální drogy, takže je sociálně akceptovaný. Alkohol je jedna z nejrozšířenějších drog, což může být způsobeno jeho tolerancí a nízkou cenou.

„Alkohol je bezbarvá tekutina, která vzniká kvašením sacharidů. Chemickým složením je etanol.“⁶²

Alkohol je velmi škodlivý, ale čím konkrétně? Látky, molekuly, které jsou v alkoholu, jsou malé a rozpustné jak v tucích, tak ve vodě, což jim umožňuje dostat se téměř do celého těla. Alkohol se vstřebává v žaludku a v tenkém střevě a odtud proudí do zbytku těla.



Obrázek 4: Možný dlouhodobý vliv alkoholu

⁶² MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*, str. 67.

Užíváním alkoholu jsou napadány tkáně, drážděn trávicí trakt a zvyšuje se riziko onemocnění rakovinou a možnost poškození mozku – nadměrné pití může způsobit například tzv. Korsakovu chorobu, tzn. poruchu vštěpování nových informací, což pro studenty ani nikoho jiného není příliš žádoucí. Pití alkoholu, respektive jeho odbourávání, je velmi náročné také pro játra, protože narušuje jejich základní funkce.⁶³ Ale abychom nemluvili o alkoholu jen v tom špatném smyslu, tak je vědecky prokázáno, že má pozitivní vliv na srdce a na snižování cholesterolu, pokud je konzumován v malém množství. Uvádí se, že asi sklenička vína je zdraví prospěšná. Na předcházejícím schématu je znázorněný dlouhodobý efekt při nadměrné konzumaci (červená) a nízké konzumaci (zelená) alkoholu na naše tělo a orgány.⁶⁴ Pokud bychom celých pět let studia chodili jednou týdně na večírek, kde bychom se opili, tak lze již mluvit o dlouhodobém, negativním vlivu nadměrného pití alkoholu.⁶⁵

Na obrázku č. 4 můžeme vidět vliv na mozek, oběhovou soustavu, kostru, žaludek, játra, srdce, slinivku, střeva, žlučník, klouby, a tak dále. Z negativních důsledků zde hrozí rakovina úst, jater, anemie a například cukrovka. A z těch pozitivních vlivů doporučené dávky pití alkoholu jsou zde například vyšší usazování minerálů v krvi, snížení rizika cukrovky atd. Z toho vyplývá, že alkohol nemusí být vždy škodlivý, může být i zdraví prospěšný, ale jen v malém množství. Jak již bylo zmíněno, během studia vysoké školy může být tento determinant značně problematický, protože studentské večírky studium doprovázejí.

2.6 STRES

Stres, zabiják dnešní doby, má vliv na propuknutí různých nemocí. Je důležité se stresu, pokud možno, co nejvíce vyhýbat. Mnohokrát již bylo psáno, že studenti jsou vystaveni velmi náročným životním situacím a s tím spojeným stresem. Splnit všechny studijní povinnosti – zkoušky, seminární práce atd., nemluvě o ostatních problémech, které se týkají každého člověka, jako jsou osobní či rodinné záležitosti. Když se řekne stres, tak se nám automaticky vybaví něco negativního, ale ne vždy tomu tak je. Proto stresu věnuji jednu kapitolu ve své práci jako jednomu z klíčových determinantů životního stylu. Slovo stres je velmi obecný pojem. Abychom ho dokázali definovat, rozřazujeme jej do dvou

⁶³ FFINOVÁ, Vicki, *Cesta ke svobodě*.

⁶⁴ SCIENCE KINDS. [online]. *Dlouhodobé působení alkoholu na naše tělo*.

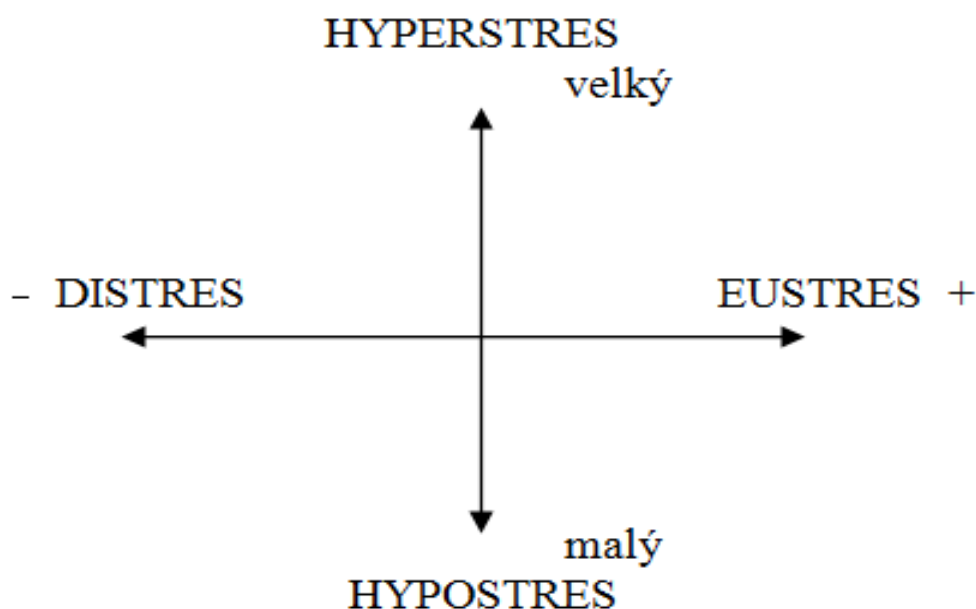
⁶⁵ SCIENCE KINDS. [online]. *Dlouhodobé působení alkoholu na naše tělo*.

kategorií – distres a eustres.⁶⁶ Nejdříve si představíme eustres, ten je známý jako dobrý, správný. Tento druh stresu pociťujeme, když se na něco nebo na někoho těšíme. Dokáže zaktivizovat naše síly a donutí nás k akci. Distres je špatný, mluvíme o něm obecně, když se řekne slovo stres. Tento stav nastává ve chvíli, kdy se cítíme pod tlakem, když nezvládáme starosti a povinnosti, nebo v momentě, kdy nás čeká něco nepříjemného, na co se netěšíme. Při tomto stavu dochází k procesu vylučování většího množství adrenalinu a kortizolu. Tyto dvě látky jsou klíčové při působení stresu, protože adrenalin působí negativně na naše fungování těla, když se ho do oběhu dostane více než je obvyklé, a kortizol podporuje vznik škodlivých hormonů.⁶⁷

„Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování. (R.G. Miller).“⁶⁸

„Stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost apod. (M.H. Appley a R. Turnbull).“⁶⁹

Poté ještě můžeme rozlišovat hyperstres a hypostres. První zmiňovaný termín, tedy hyperstres, je takový druh stresu, který překračuje naše možnosti. Druhý zmiňovaný,



Obrázek 5: Schéma působení stresu

⁶⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres.*

⁶⁷ KRASKA-LUDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu.*

⁶⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*, str. 10.

⁶⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*, str. 10.

hypostres, je stres, který ještě nedosáhl hranic našich možností.⁷⁰ Pro názornou ukázkou si zde ukážeme jednoduché schéma se spojením eustresu, distresu, hyperstresu a hypostresu.⁷¹

Je nemožné se stresu vyhnout, každý z nás se jednou dostane pod vliv stresu, ale je důležité, abychom se za každou cenu snažili snížit délku a opakování jeho působení, protože dlouhodobý stres má neblahý vliv na naše zdraví a může mít fyzické projevy jako například bolesti břicha, zrychlený srdeční rytmus, vysychání úst apod.

⁷⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*.

⁷¹ ČAPSKÝ, Jakub. *BP Sport jako prostředek prevence zvládnání stresu*, str. 5.

3 CIVILIZAČNÍ NEMOCI JAKO DŮSLEDEK ŽIVOTNÍHO STYLU

Civilizační nemoci označujeme jako nemoci moderní doby. Proč označení nemoci moderní doby? Protože jsou způsobené životním stylem dnešní populace. Vyskytují se hlavně ve vyspělých zemích, kde převažuje blahobyt. My se budeme věnovat studentům vysoké školy, protože se jedná o mladé lidi, jejichž rizikový, nezdravý životní styl na vysoké škole – pití alkoholu, kouření, konzumace průmyslově vyráběných potravin, nadměrná konzumace kalorické fast food stravy, stres, nedostatečný odpočinek, nedostatečná pohybová aktivita a další, je příčinou, která může způsobit tyto nemoci.⁷² Civilizační nemoci postihují stále mladší lidi a má práce má za cíl seznámit studenty, kteří provozují tzv. „studentský životní styl“, s tím, že jejich život nemusí být na první pohled tak bezstarostný, jak se může zdát, ale může způsobit nemoci, které je mohou provázet celý život. Mezi nejčastější civilizační nemoci se řadí obezita, cukrovka, vysoký tlak (hypertenze), stres, infarkt myokardu, rakovina, alergie, deprese a mnoho dalších nemocí.⁷³

3.1 VYBRANÉ CIVILIZAČNÍ NEMOCI

3.1.1 OBEZITA

Obezita a cukrovka jsou nazývány epidemií třetího tisíciletí. Obezita je názorným příkladem nemoci, která je způsobena životním stylem. Nedostatečný pohyb a nadměrný energetický příjem spolu se sedavým stylem života, což u studentů vysoké školy může být velmi častým jevem, způsobuje obezitu. Největší rozdíly v pohybové aktivitě mezi muži a ženami byly ve věkové kategorii 18–39 let, tedy ve skupině, kde se nachází studenti vysoké školy. V České republice je postiženo nadváhou 73 % mužů a 57 % žen, z toho obezitou 25 % populace, nehledě na to, že nadváhou a obezitou trpí stále více mladých lidí, než tomu bylo v předchozích letech.⁷⁴

3.1.2 NEMOCI SRDCE A CÉV

Nejčastější příčinou smrti v České republice jsou právě nemoci srdce a cév. Je to velmi zákeřné onemocnění, protože ukládání tuků spojené se špatnou stravou nebolí. Avšak tento proces způsobuje zužování cév. Při těchto stavech, které jedinec zanedbá, se mohou projevit i zdravotní komplikace v podobě anginy pectoris, či akutní forma této

⁷² CIVILIZAČNÍ CHOROBY. [online]. *Civilizační choroby*.

⁷³ AKTIVITY PRO ZDRAVÍ. [online]. *Civilizační choroby, přehled*.

⁷⁴ MZČR. [online]. *Zpráva o zdraví obyvatel ČR*.

nemoci známý jako infarkt myokardu nebo cévní mozková příhoda. Určitě nebude překvapením, když se dozvíte, že tyto stavy postihují stále mladší lidi.⁷⁵

„V České republice zůstávají kardiovaskulární choroby dlouhodobě nejčastější příčinou úmrtí, umírá na ně 50 % populace.“⁷⁶

Dnes již není takovým překvapivým jevem, když člověk dostane infarkt v mladém věku. Kromě nezdravé stravy bohaté na tuky se na těchto onemocněních podílejí také ostatní determinanty jako stres a další.

3.1.3 CUKROVKA

Cukrovka, odborně diabetes mellitus, je onemocnění, které způsobuje poruchu metabolismu cukrů. Častější typ způsobený naším životním stylem je diabetes II. typu. V dnešní době tímto onemocněním trpí přibližně 7 % populace. Z toho 90-95 % diabetiků má cukrovku II. typu. Tato nemoc je způsobena negativními determinanty zdraví a charakterizuje ji soubor poruch, způsobených částečným nebo úplným nedostatkem inzulínu. Hlavními determinanty jsou obezita, nedostatek pohybu a nevyvážená strava. Tato nemoc se projevuje žízní, únavou, sníženou schopností vnímaní sladkého a bolestí nohou. Každoročně v ČR přibývá více než 20 tisíc nových onemocnění a 22 tisíc pacientů v důsledku tohoto onemocnění zemře.⁷⁷

3.1.4 NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ

Úmrtnost u této skupiny onemocnění je v České republice druhou nejčastější příčinou úmrtnosti. Výskyt těchto onemocnění každý rok stále stoupá. Nádory jsou patologické útvary, jejichž růst se vymkl kontrole. Vyskytuje se typ zhoubný (maligní), který ničí okolní buňky a ukládá další ložiska (metastázy), a nezhoubný (benigní), který nemetastázuje. Nádory zasahují různé části těla.⁷⁸

„Největším problémem je výskyt kolorektálního karcinomu u obou pohlaví, nádoru prsu u žen a prudce stoupající výskyt nádorů prostaty u mužů. Plynule stoupá rovněž výskyt kožního nádoru – melanomu. Výskyt nádorů plic mírně klesá u mužů, ale stoupá u žen.“⁷⁹

⁷⁵ MZČR. [online]. Zpráva o zdraví obyvatel ČR.

⁷⁶ MZČR. [online]. Zpráva o zdraví obyvatel ČR, str. 7.

⁷⁷ MZČR. [online]. Zpráva o zdraví obyvatel ČR.

⁷⁸ 21.STOLETÍ. [online]. Civilizační nemoci od A do Z.

⁷⁹ MZČR. [online]. Zpráva o zdraví obyvatel Č, str. 7.

Nádory jsou opět podmíněné životním stylem a působením negativních determinantů. Například kouření, jedna ze škodlivých činností ovlivňujících zdraví, může zvýšit riziko rakoviny plic. Opět není překvapením, že nádory postihují stále mladší lidi.⁸⁰

3.1.5 DEPRESE

Deprese je civilizační nemoc psychického charakteru, která může postihnout každého z nás, především lidi, kteří jsou dlouhodobě pod vlivem stresu. Mezi rizikové skupiny patří určitě i studenti, na které jsou kladeny vysoké nároky.

„Projevuje se dlouhodobě pokleslou náladou, úzkostí, pocitem osamocení, únavou a poruchou soustředění.“⁸¹

Deprese je v dnešní době nejčastější psychickou poruchou. Samozřejmě deprese není způsobena jen dlouhodobým působením stresu, ale také ji může způsobit nějaká krizová situace, která je spouštěčem nemoci. U vysokoškolských studentů to může být například vyhození ze školy nebo u úzkostných lidí to může způsobit i neúspěšná zkouška apod.⁸²

⁸⁰ MZČR. [online]. *Zpráva o zdraví obyvatel ČR.*

⁸¹ SYNLAB. [online]. *Civilizační nemoci.*

⁸² SYNLAB. [online]. *Civilizační nemoci.*

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Tato část diplomové práce má výzkumný charakter. Bude prováděn kvantitativní výzkum na Západočeské univerzitě v Plzni formou relačního dotazníkového šetření. Jedním z prvních kroků při tvorbě praktické části je určení výzkumného problému, který je definován následovně: Existuje vztah mezi jednotlivými obory a životním stylem? Diplomová práce bude zkoumat návyky zdravého životního stylu u studentů vysoké školy podle jednotlivých oborů. Výsledky poté budou srovnány a na jejich základě bude zjištěno, jaký mají studenti životní styl. V tomto výzkumu se setkáme se dvěma druhy proměnných – s měřitelnými a kategoriálními. Kategoriální proměnné jsou oborové aprobace, ročník, věk a pohlaví studentů. Měřitelné proměnné jsou stravovací návyky a další determinanty životního stylu, na které jsou respondenti dotázáni. Výzkumný soubor je určen tak, aby odpovídal správnému uplatnění výsledků (150). Subjekty výzkumu jsou studenti různých fakult a aprobačních oborů na Západočeské univerzitě v Plzni. Při šetření budeme porovnávat výsledky studentů různých oborových aprobací, které se následně zúží na obory matematické, humanitní, technické, tělovýchovné a přírodovědné. Matematické obory zahrnují obory informačních technologií, marketingu, matematiky, bankovníctví a dalších. Mezi humanitní obory byly zařazeny obory psychologie, práva, dějepisu, sociologie atd. Do tělovýchovných oborů byly zařazeny obory tělesné výchovy a obory fakulty zdravotních studií. Technické obory zahrnují obory materiálového inženýrství, základy strojního inženýrství, stavitelství a další obory s technickým zaměřením. V přírodovědných oborech se objevují takové obory jako geografie a biologie. Poslední skupinou jsou obory jazykovědné, kde se nacházejí obory, které se zabývají studiem jazyků. Sběr dat probíhal formou dotazníku. Dotazníky byly vyplňovány v internetové formě pomocí webové aplikace. Pro co nejvyšší přesnost tohoto měření bylo dotázáno 150 lidí, 30 z každé zúžené oborové aprobace. V praktické části se nebudou vyskytovat žádné hypotézy, ale budeme pouze jednotlivě analyzovat každou otázku z dotazníkového šetření pomocí výzkumných otázek.

4.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Před analyzováním odpovědí z dotazníkového šetření si nejdříve určíme několik výzkumných otázek, které se budou zaměřovat na jednotlivé kategorie zkoumané oblasti životního stylu (stravovací návyky, pitný režim, konzumace alkoholu, kouření, odpočinek a stres).

1. Dodržují studenti zdravé návyky stravování? (otázky č. 6 - 15)
 - a. Liší se stravovací návyky podle jednotlivých oborů?
2. Dodržují studenti pitný režim? (otázky č. 16 – 17)
 - a. Liší se konzumovaná tekutina podle jednotlivých oborů?
3. Konzumují studenti alkohol pravidelně? (otázky č. 18 – 20)
 - a. Liší se konzumace alkoholu podle jednotlivých oborů?
4. Mají studenti dostatečný odpočinek? (otázky č. 21 – 24)
 - a. Liší se pohybová aktivita podle jednotlivých oborů?
5. Jsou studenti pravidelnými kuřáky? (otázky č. 25 – 27)
 - a. Liší se kouření podle jednotlivých oborů?
6. Je pro studenty stresující zvládat školní povinnosti? (otázky č. 28 – 30)
 - a. Liší se počet příznaků stresu a jejich intenzita podle jednotlivých oborů?

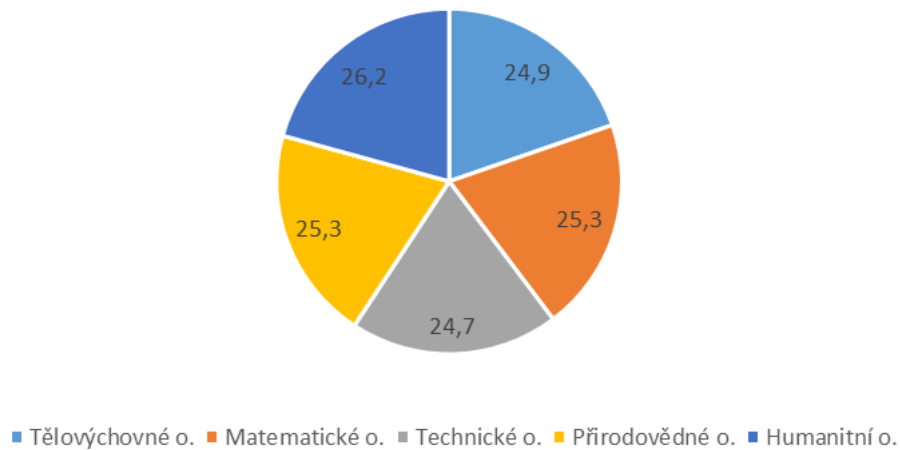
4.2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÝCH OTÁZEK

Dotazníkové šetření můžeme rozdělit na několik kategorií podle jednotlivých oblastí životního stylu, které zkoumáme. První kategorií je získání základních informací pro správné zařazení respondenta. Následuje oblast zaměřující se na stravování, pitný režim, konzumaci alkoholu, kouření, odpočinek a stres.

Získání základních informací – otázka č. 1, 2, 3, 4, 5.

Otázka č. 1: Věk?

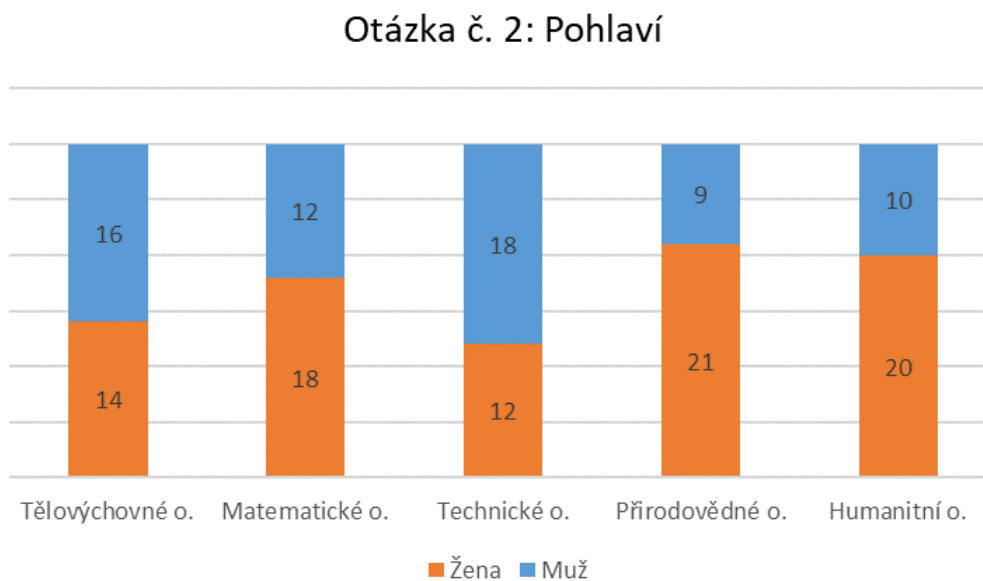
Otázka č. 1: Věk



Graf 1: Otázka č.1

V každém oborovém zúžení je 30 respondentů, proto byla využita funkce „průměr“, pomocí níž jsou vypočteny průměry věků v jednotlivých oborech. Statisticky jsou nejstarší respondenti humanitních oborů s průměrným věkem 26,2, naopak nejmladší respondenti jsou mezi technickými obory, 24,7. Na stejném průměrném věku skončili studenti matematických a přírodovědných oborů, 25,3. Tělovýchovné obory mají průměrný věk 24,9.

Otázka č. 2: Pohlaví?



Graf 2: Otázka č. 2

V rámci druhé otázky je žádoucí zjistit pohlaví respondentů, neboť genderové rozdělení může mít vliv na možné odpovědi týkající se životního stylu. Z grafu lze vyčíst, že s výjimkou tělovýchovných oborů, kde se k mužskému pohlaví přihlásilo 16 respondentů a k ženskému pohlaví 14 respondentů, jsou mezi ostatními obory značné rozdíly. Největší rozdíl mezi ženami a muži je u přírodovědných oborů, kde je pouze 9 mužů a 21 žen. Velké rozdíly můžeme vidět i u oborů humanitních a technických. Mezi technickými obory převládají muži, naopak u humanitních oborů ženy.

Otázka č. 3: Na jakou fakultu chodíte?

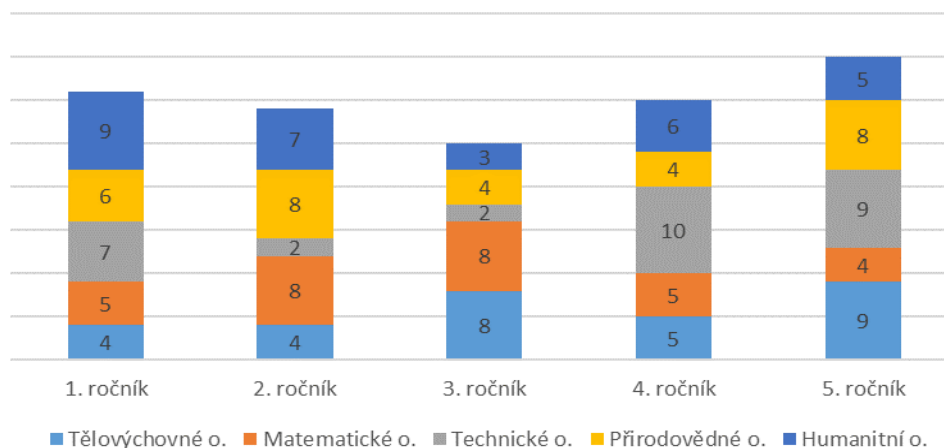
Účelem této otázky bylo zjistit, jakou fakultu navštěvují respondenti. V dotazníku byla nejvíce zastoupena fakulta pedagogická, konkrétně 66krát. Následuje fakulta aplikovaných věd, konkrétně 30krát. Dalšími fakultami v pořadí jsou fakulta filozofická a fakulta ekonomická, které se v dotazníku vyskytly 22krát. Jisté zastoupení měla také fakulta právnická, zdravotních studií a strojní.

Otázka č. 4: Jaká je Vaše oborová aprobace?

V rámci následujícího dotazu zjišťujeme oborovou příslušnost. Západočeská univerzita disponuje velkým množstvím oborů, proto si zde jen namátkou vypíšeme některé, které byly zmíněny respondenty. Nejčastěji zmiňovaným oborem byla tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, následovaly různé obory se zaměřením na cizí jazyky. Dále byly zmíněny obory veřejného práva, managementu, cestovního ruchu, geografie, biologie, bankovníctví, informatiky, radiologického asistenta a další.

Otázka č. 5: Ročník

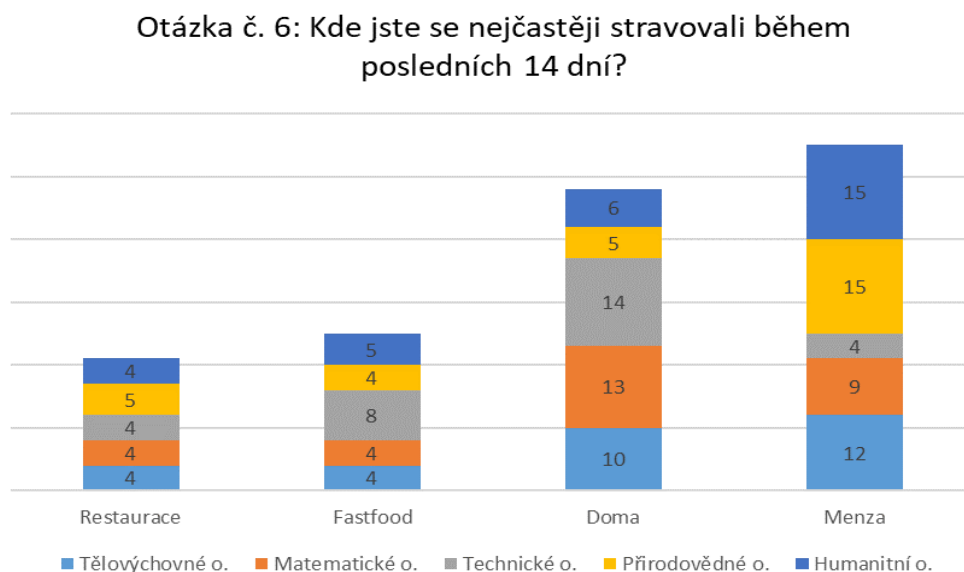
Otázka č. 5: Ročník

**Graf 3: Otázka č. 5**

Tato otázka byla vytvořena za účelem zjištění, do jakého ročníku respondenti chodí. V rámci oborů se čísla velmi liší. Do prvního ročníku chodí nejvíce studenti humanitních oborů, do druhého ročníku studenti přírodovědných a matematických oborů. Bakalářské studium bude tento rok končit nejvíce studentů tělovýchovných a matematických oborů. Ve čtvrtém ročníku je nejvíce studentů technických oborů a v pátém ročníku mají stejné zastoupení obory tělovýchovné a technické.

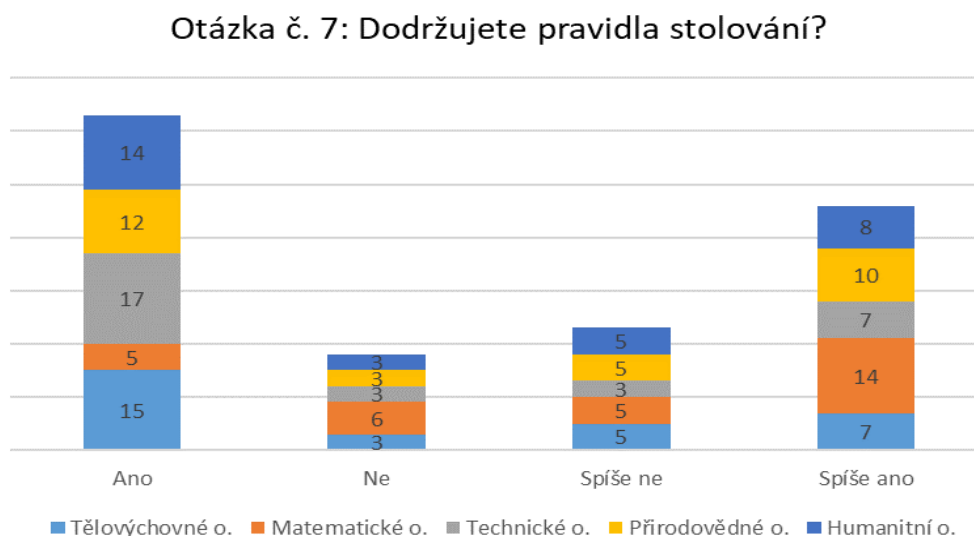
Návyky stravování – otázky č. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

Otázka č. 6: *Kde jste se nejčastěji stravovali během posledních 14 dní?*



Graf 4: Otázka č. 6

Touto otázkou začínáme další oblast dotazníkového šetření, konkrétně návyky stravování. V 6. otázce zjišťujeme, kde se respondenti nejčastěji stravovali během posledních 14 dní. Dotázaní mohli vybírat z 5 možností – restaurace, fastfood, doma, menza nebo jiné. Nejméně responzí bylo zvoleno u možnosti „restauraci“. V rámci oborů se jedná téměř o vyrovnaný počet odpovědí, s výjimkou přírodovědných oborů bylo odpovězeno 4krát. Méně častá byla odpověď „ve fastfoodu“, kde čtyři z pěti oborů odpověděly téměř totožně a v malém počtu. Pouze technické obory zvolily tuto možnost 8krát, což je dvakrát více než u ostatních. Následují možnosti „doma“ a „menza“, které jsou zastoupeny nejvyšším počtem odpovědí. Čtrnáct respondentů technických oborů a 13 respondentů matematických oborů, což je nejvíce, odpovědělo, že se stravují doma a že si vaří sami. Naopak nejméně se doma stravují studenti oborů humanitních a přírodovědných. Poslední zvolená odpověď (volba „jiné“ se nevyskytla ani jednou) je odpověď „menza“, která má rovněž nejvyšší množství odpovědí ze všech možností. V menze se nejčastěji stravují studující humanitních a přírodovědných oborů, shodně po 15 odpovědích. Nejméně odpovědí u této možnosti, což je značně zarážející vzhledem k jejich lokalizaci, zvolily technické obory.

Otázka č. 7: Dodržujete pravidla stolování?**Graf 5:** Otázka č. 7

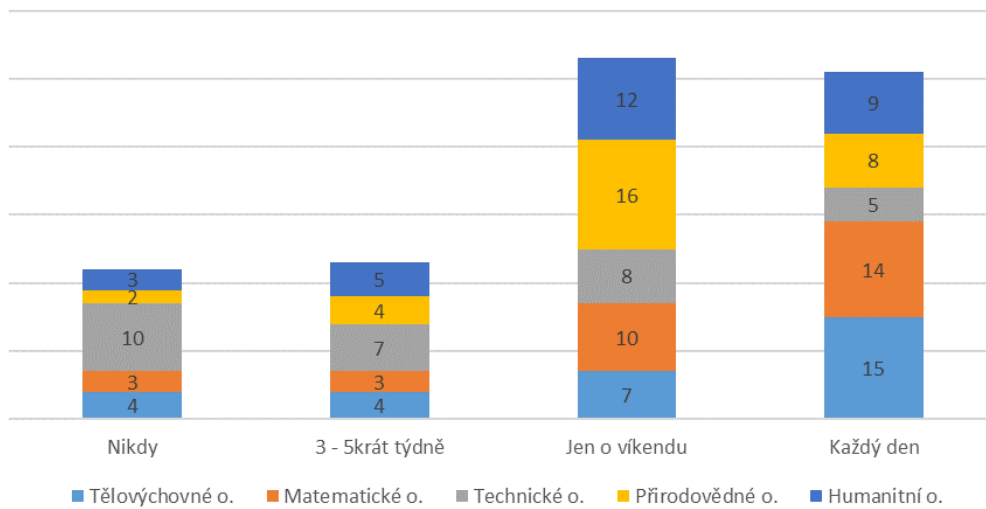
V této otázce zjišťujeme, zda respondenti dodržují pravidla stolování, tzn. zdali se stravují u stolu, v klidu, používají správné příbory apod. Již při prvním pohledu na graf vidíme, že nejvíce odpovědí bylo zvoleno u možností „ano“, konkrétně 17krát, což je zároveň nejvíce – tuto odpověď volily technické obory. Podobné výsledky měly i obory přírodovědné, humanitní a tělovýchovné. Nejméně často volily tuto možnost matematické obory. Další volby, které byly vybrány, i když ne v takovém množství, jsou „ne“ a „spíše ne“. Odpověď „ne“ volili nejvíce studenti matematických oborů, přesně 6krát. Ostatní obory volily tuto odpověď shodně – po třech. „Spíše ne“ bylo zvoleno 5krát u oborů humanitních, přírodovědných, matematických a tělovýchovných, pouze technické obory odpověděly na tuto možnost 3krát. „Spíše ano“ nejvíce volily obory matematické, přesně 14krát, a nejméně obory technické a tělovýchovné, přesně 7krát.

Otázka č. 8: Pokud jste v předchozí otázce odpověděli „ne“ nebo „spíše ne“, jak jste se nejčastěji stravovali během posledních 14 dnů?

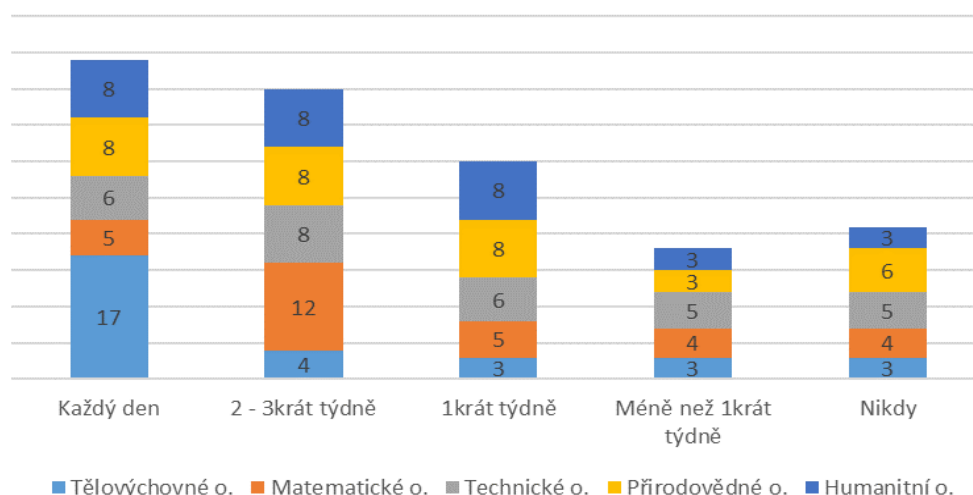
U tělovýchovných oborů na tuto otázku odpovídalo 8 studentů, kteří 7krát zvolili možnost „ve spěchu“ a 1krát „jinak – u počítače“. Matematické obory odpovídaly 11krát, z toho 6krát „zvolily ve spěchu“, 4krát „za chůze“ a 1krát „jinak – u počítače“. Technické obory zvolily 4krát možnost „ve spěchu“ a 2krát „jinak – u počítače“. Přírodovědné obory odpověděly stejně jako humanitní obory, 8krát „ve spěchu.“

Otázka č. 9: Jak často v průběhu jednoho týdne snídáte?

Otázka č. 9: Jak často v průběhu jednoho týdne snídáte?

**Graf 6:** Otázka č. 9

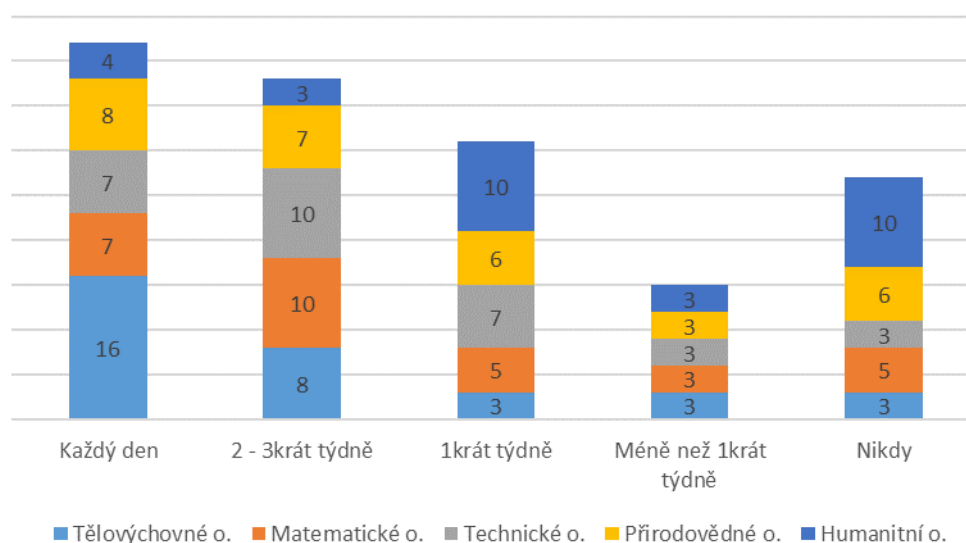
V této otázce zjišťujeme, zda studenti snídají, protože – jak víme – nadarmo se neříká, že snídaně je základ dne, neboť ze snídaně získáváme energii po celý den. Poměrně velké množství studentů odpovědělo, že nesnídá nikdy. Nejčastěji odpověděli, že „nikdy nesnídají“ studenti technických oborů, naopak nejméně odpovědí zaznamenaly přírodovědné obory, pouze 2. „Jen o víkendu“ snídá poměrně velké množství respondentů. Patří sem studenti přírodovědných oborů a následují obory humanitní. Nejméně tuto možnost volili studenti oborů tělovýchovných, 7krát. U možnosti „3 – 5krát týdně“ není tolik odpovědí, objevují se hlavně u respondentů technických oborů, 7krát. Nejméně tuto možnost využily matematické obory. Každý den snídají studenti tělovýchovných oborů, kteří tuto možnost zvolili 15krát z 30, což je rovná polovina. Každý den snídá často i hodně respondentů z oborů matematických, naopak studující technických oborů snídají každý den v 5 případech.

Otázka č. 10: Jak často jíte ovoce?**Otázka č. 10: Jak často jíte ovoce?****Graf 7:** Otázek č. 10

Jak často jíte ovoce? Při pohledu na graf vidíme, že nejvíce odpovědí je u možnosti „každý den.“ Každý den jedí ovoce hlavně studenti tělovýchovných oborů, přesně 17krát. Nejméně studenti matematických oborů, konkrétně 5krát. Dvakrát až třikrát týdně konzumují ovoce většinou studenti matematických oborů a nejméně studenti tělovýchovných oborů, konkrétně 4krát. Jedenkrát týdně ovoce konzumují nejvíce studenti přírodovědných oborů a nejméně opět studující oborů tělovýchovných. Objevují se zde respondenti, kteří konzumují ovoce „méně než 1krát“, ale nejedná se o příliš velký počet. Zajímavá je možnost „nikdy“, kterou si často vybírali respondenti z řad přírodovědných oborů, naopak humanitní a tělovýchovné obory tuto možnost víceméně nevolily.

Otázka č. 11: Pokud jíte ovoce každý den, kolik gramů průměrně sníte?

Na uvedenou otázku odpovídali respondenti, kteří uvedli, že konzumují ovoce každý den, avšak neuváděli konkrétní množství – to má za úkol zjistit tato otázka. Měli na výběr z možností „50–150 gramů“, „200–300 gramů“ a „400+ gramů“. Ze 17 respondentů tělovýchovných oborů odpovědělo deset „50–150 g“ a sedm „200–300 g.“ Matematické obory odpověděly 5krát „50–150 g“. Technické obory vybraly 6krát možnost „50–150 g“ a 1krát „400+ g“. 7krát zvolily možnost „200–300 g“ a 1krát „400+ g“ obory přírodovědné a humanitní.

Otázka č. 12: Jak často jíte zeleninu?**Otázka č. 12: Jak často konzumujete zeleninu?****Graf 8:** Otázka č. 12

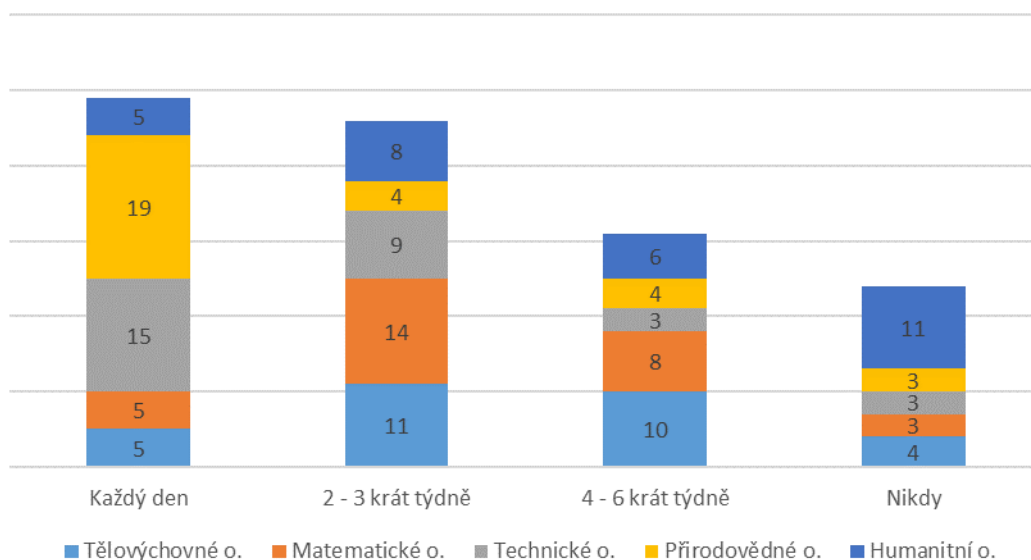
Výsledné odpovědi této otázky jsou velmi podobné otázce č. 10: Jak často konzumujete ovoce. U možnosti „každý den“ mají největší počet zástupci oborů tělovýchovy. Stejně výsledky jako u otázky č. 10, se vyskytuje i u možnosti „2 – 3krát týdně“ a „1krát týdně“, kde nejčastěji odpověděly obory matematické a humanitní, shodně po 10. U volby „méně než 1krát týdně“ máme vzácnou shodu v počtu odpovědí, všechny obory zakroužkovaly tuto možnost 3krát. Zeleninu většinou nejedí studenti oborů humanitních (10).

Otázka č. 13: Pokud jíte zeleninu každý den, kolik gramů průměrně sníte?

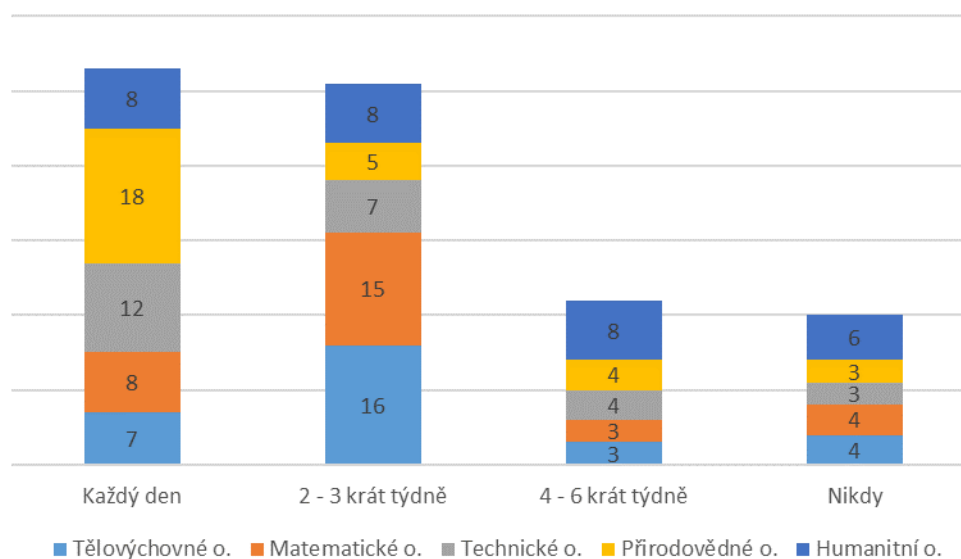
Na tuto otázku opět odpovídají pouze respondenti, kteří v předchozí otázce odpověděli „každý den“. Týká se to tedy 16 studentů tělovýchovných oborů, kteří 12krát odpověděli, že zkonsumují 50–150 g denně, 3 odpovědi byly zaznamenány u možnosti „200–300 g“ a 1 u „400+ g“. U oborů matematických a technických, kde je shodně po 7 studentech, kteří konzumují zeleninu každý den, je také stejný počet studentů, kteří denně konzumují „50–150 g“. Přírodovědné obory konzumují zeleninu v počtu 8 studentů, kteří v 7 případech spořádají denně 50–150 g a v 1 případě 400+g. Nejméně zástupců mají respondenti humanitních oborů, kteří konzumují denně 50–150 g zeleniny ve všech 4 případech.

Otázka č. 14: *Jak často konzumujete sladkosti?*

Otázka č. 14: Jak často konzumujete sladkosti?

**Graf 9:** Otázka č. 14

V této otázce se zaměřujeme na další problematickou část stravování, a to na konzumaci sladkostí. Při prvním pohledu na graf vidíme, že větší část odpovídajících volila možnost konzumace sladkého „každý den“. V tomto ohledu jsou na tom nejhůře přírodovědné obory, které zde jsou zastoupeny 19krát. Obory tělovýchovné, humanitní a matematické mají nejmenší podíl v konzumaci sladkého každý den (5). Mezi další častěji volené možnosti patří konzumace sladkého „2 – 3krát týdně“, kde jsou nejvíce zastoupeny obory matematické, 14krát. Velmi častou konzumací, 4 – 6krát týdně se prezentují tělovýchovné obory v počtu 10 studentů. Nejméně početnými odpověďmi v této otázce je možnost „nikdy“, kde všechny obory s výjimkou humanitních oborů (11) nemají velké zastoupení.

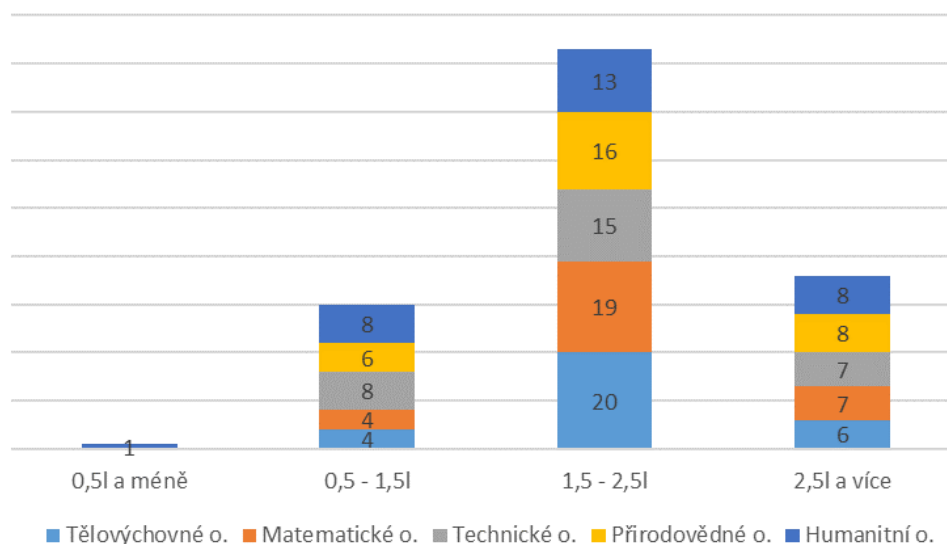
Otázka č. 15: *Jak často konzumujete smažená jídla?***Otázka č. 15:** Jak často konzumujete smažená jídla?**Graf 10:** Otázka č. 15

V otázce č. 15 jsme se zabývali konzumací sladkostí, v otázce č. 16 budeme řešit další nešvar stravování, a to konzumaci smažených jídel. Každý den konzumuje smažená jídla nejvíce respondentů přírodovědných oborů (18), naopak nejméně respondenti tělovýchovných oborů (7). Velmi často respondenti volili také možnost „2 – 3krát týdně“, kde jsou nejčastěji zastoupeny tělovýchovné obory, 16krát. Méně zastoupenými odpověďmi jsou „4 – 6krát týdně“ a „nikdy“, které nejčastěji uvádějí respondenti z řad oborů humanitních.

Pitný režim – otázky č. 16, 17.

Otázka č. 16: *Kolik vypijete tekutin během dne?*

Otázka č. 16: Kolik vypijete tekutin během dne?

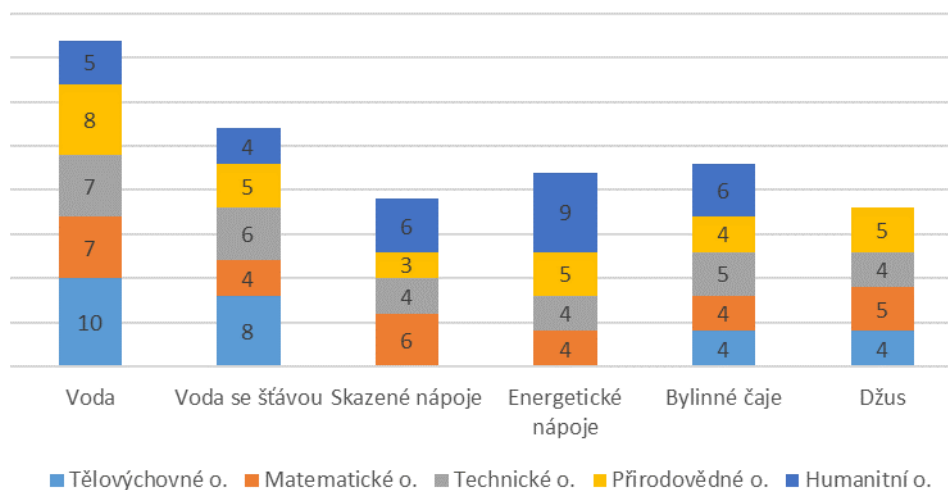


Graf 11: Otázka č. 16

V této otázce se dostáváme k další oblasti zkoumání životního stylu, pitnému režimu. Respondenti měli na výběr ze 4 možností, kde volba „0,5l a méně“ byla zastoupena 1 odpovídajícím u humanitních oborů. Následovala možnost „0,5 - 1,5l“, která již byla zastoupena početněji. Největší počet odpovědí bylo od studentů humanitních a technických oborů, 8krát. Nejvíce odpovědí nalezneme v rámci volby „1,5 - 2,5 l“, tedy v doporučené denní normě příjmu tekutin. Zde má největší zastoupení skupina tělovýchovných oborů (20) a nejmenší zastoupení humanitní obory (13). Poslední možností, která byla respondenty volena, je „2,5l a více“, kde mají všechny obory téměř stejný počet odpovědí.

Otázka č. 17: *Co jste v posledních 14 dnech pili nejvíce?*

Otázka č. 17: Co jste v posledních 14 dnech pili nejvíce?

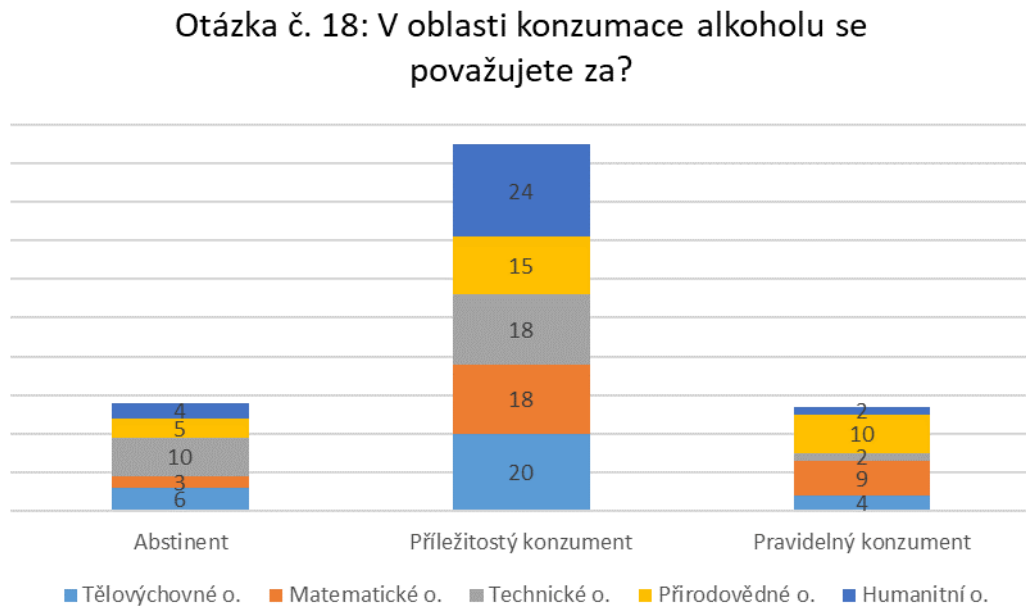


Graf 12: Otázka č. 17

V předchozí otázce jsme zkoumali, kolik toho studenti pijí, ale v následující zjišťujeme, jaký konkrétní druh tekutin konzumují. K dispozici je šest možností – čistá voda, voda se šťávou, slazené nápoje, energetické nápoje, bylinné čaje a džus. Při prozkoumání grafu vidíme, že nejčastěji volenou možností je voda, kterou většinou pijí studenti tělovýchovných oborů (10), naopak studující oborů humanitních nejméně. Další velké zastoupení má „voda se šťávou“, kde mají nejvíce odpovědí opět obory tělovýchovné (8). U možností „slazené nápoje“ (6), „energetické nápoje“ (9) a „bylinné čaje“ (6) mají prvenství obory humanitní. Možnost „džus“ byla zvolena nejméně ze všech možných odpovědí a oborové rozložení je téměř shodné.

Konzumace alkoholu – otázky č. 18, 19, 20.

Otázka č. 18: V oblasti konzumace alkoholu se považujete za?

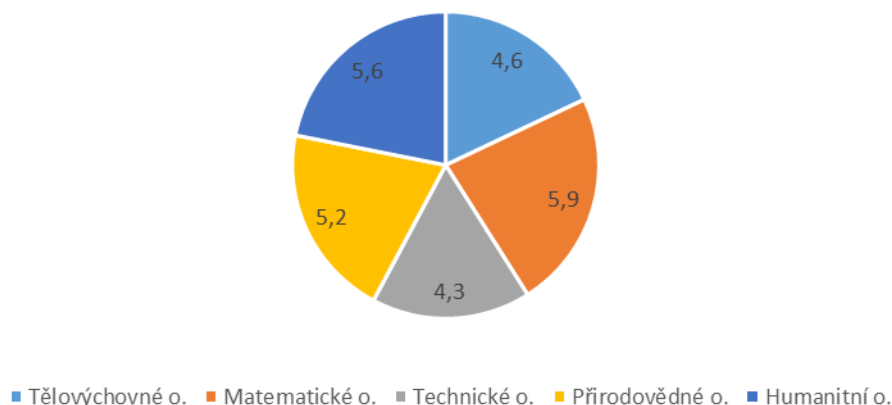


Graf 13: Otázka č. 18

Následující otázky se zaměřují na konzumaci alkoholu, v této otázce se ptáme na postoj respondentů ke konzumaci alkoholových nápojů. K dispozici byla respondentům v dotazníku nabídnuta možnost abstinence, příležitostného konzumenta a pravidelného konzumenta. K abstinenci se přihlásilo 28 respondentů ze 150. Nejvíce abstinentů je u oborů technických (10), naopak nejméně je jich u oborů matematických (3). Nejvíce studentů je příležitostnými konzumenty (94) a v oborovém rozdělení je jich nejvíce u oborů humanitních (24). Pravidelnými konzumenty, tedy studenty, kteří pijí v pravidelných cyklech, jsou nejvíce studenti přírodovědných (10) a matematických oborů (9). Naopak nejméně pravidelnými konzumenty se může chlubit skupina humanitních oborů (2).

Otázka č. 19: *Jestliže pijete příležitostně nebo pravidelně, kolikrát jste byli pít během posledního měsíce?*

Otázka č. 19: Jestliže pijete příležitostně nebo pravidelně, kolikrát jste byli pít během posledního měsíce?



Graf 14: Otázka č. 19

Tato a následující otázka navazuje na otázku předcházející a týká se respondentů, kteří odpověděli, že jsou příležitostnými nebo pravidelnými konzumenty alkoholu. U všech oborů jsem využil funkce „průměr“, kde jsem zprůměroval frekvenci konzumace alkoholu během posledního měsíce. Nejvyšší průměr zastupují obory matematické, 5,9krát. Nejméně často pijí obory technické, 4,3krát do měsíce.

Otázka č. 20: *Jestliže pijete příležitostně nebo pravidelně, jaký alkohol jste pili během poslední konzumace?*

V této otázce jsme se zabývali tím, co studenti pijí za druh alkoholu, když se rozhodnou pro konzumaci. Mohli vybírat z následujících možností – pivo, víno, tvrdý alkohol (jaký) a jiné. Nejvíce odpovědí bylo u možnosti „pivo“ a z oborové aprobace měly u této možnosti nejvíce hlasů tělovýchovné a matematické obory, 20krát. Naopak pivo nejméně konzumovaly obory technické (11). Další možností bylo víno, což byla druhá nejčastěji využitá možnost. Víno nejvíce konzumovaly obory matematické (11) a nejméně obory humanitní (6). Další vybrané možnosti se objevily u volby „tvrdý alkohol“, konkrétně studenti odpovídali: „rum“, který se nejvíce vyskytl u tělovýchovných oborů (6), „vodka“, který byla nejoblíbenější u technických oborů (5) a „whiskey“, která byla zmíněna u všech oborů alespoň ve 2 případech.

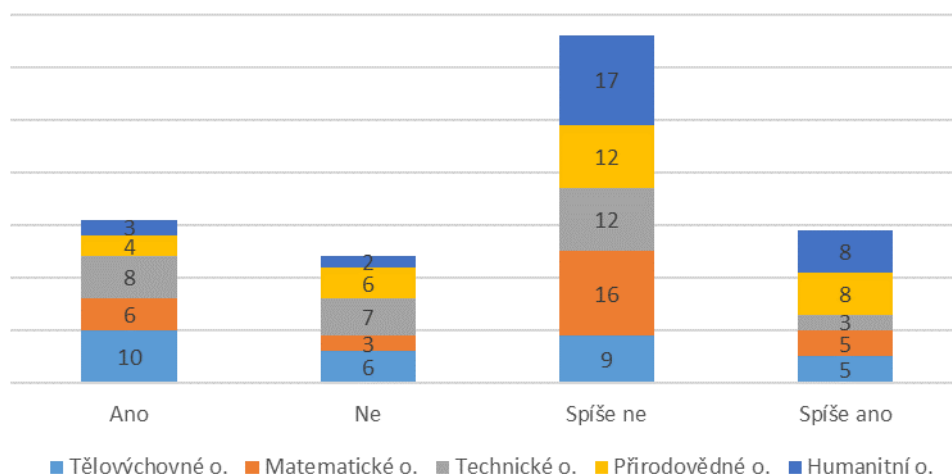
Odpočinek – otázky č. 21, 22, 13, 24.

Otázka č. 21: *Kolik hodin průměrně spíte?*

V této otázce byla opět využita funkce „průměr“, kterou byla zprůměrována doba spánku u jednotlivých oborů. Z poskytnutých dat lze vyčíst, že nejvyšší průměrná doba spánku je u oborů tělovýchovných – studenti tělovýchovných oborů spí 7,6 hodin. Naopak nejmenší průměrná doba spánku vychází u přírodovědných oborů, která nedosahuje ani 7 hodin (6,8).

Otázka č. 22: *Považujete Váš odpočinek za dostatečný?*

Otázka č. 22: Považujete Váš odpočinek za dostatečný?



Graf 15: Otázka č. 22

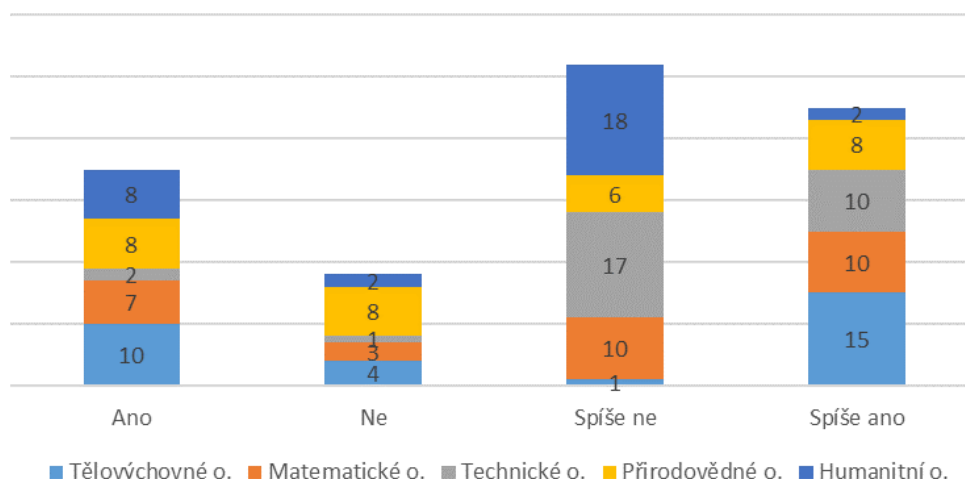
Další otázka se věnuje problematice subjektivního vnímání. Předmětem výzkumu je, zda studenti považují svůj odpočinek za dostatečný. Nejvíce respondentů volilo možnost „spíše ne“. Zde se jedná převážně o studenty humanitních oborů, konkrétně 17. Poté byly odpovědi rozděleny téměř rovnoměrně a nevyskytl se vyšší rozdíl. U možnosti „ano“ nejvíce odpovídaly obory tělovýchovné (10). „Ne“ má největší zastoupení v řadách technických oborů. „Spíše ano“ převažuje u dotazovaných studujících humanitních a přírodovědných oborů.

Otázka č. 23: Jak často sportujete?

Pohybová aktivita je důležitá pro naše zdraví. Proto zkoumáme, jak často studenti sportují. Každý den sportují převážně studenti tělovýchovných oborů (14), nejméně studenti matematických oborů (5). Třikrát až pětkrát týdně sportuje 12 respondentů matematických oborů, což je zároveň nejvíce ve srovnání s ostatními obory. Jednou až dvakrát týdně sportují převážně studenti humanitních oborů (18). Nejméně vhodnou odpověď „nikdy“ volilo 24 respondentů ze 150 a v oborovém zastoupení si tuto možnost nejvíce vybíraly obory technické, přesně 7krát. Nejméně obory tělovýchovné, 3krát.

Otázka č. 24: Považujete svou pohybovou aktivitu za dostatečnou?

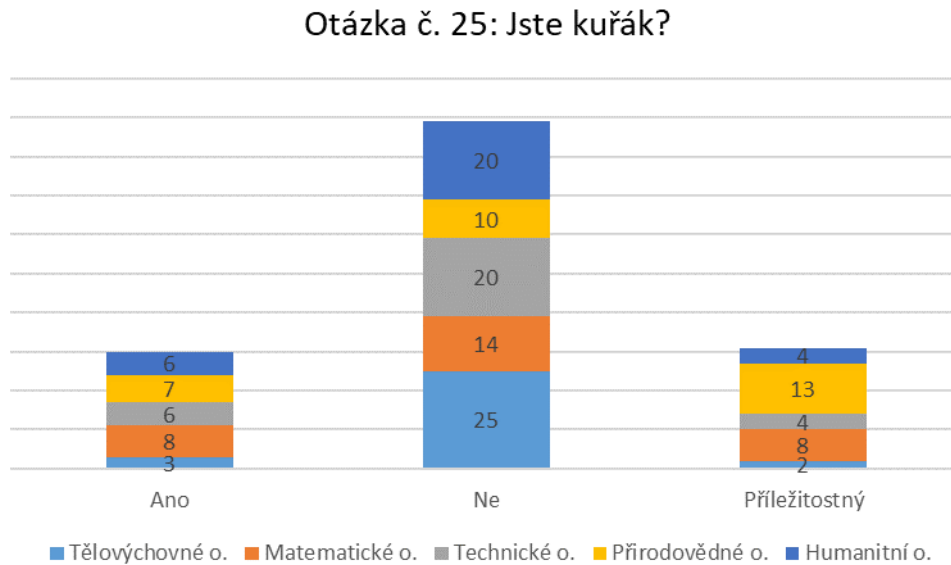
**Otázka č. 24: Považujete svou pohybovou aktivitu
za dostatečnou?**

**Graf 16:** Otázka č. 24

V této otázce zjišťujeme u respondentů, zda si myslí, že frekvence jejich pohybové aktivity je dostačující. „Ano“ odpověděli nejčastěji studenti tělovýchovných oborů (10), nejméně pak studenti technických oborů (2). Možnost „ne“ zvolilo ze všech respondentů celkem 18. Často volenou odpovědí je „spíše ne“, přesně 52krát. Tuto možnost zvolilo 18 studentů humanitních oborů, což je nejvíce. Nejméně, 1krát, vybraly „spíše ne“ obory tělovýchovné. „Spíše ano“ si vybraly nejčastěji obory tělovýchovné (15) a nejméně obory humanitní (2).

Kouření – otázky č. 25,26 a 27.

Otázka č. 25: Jste kuřák?

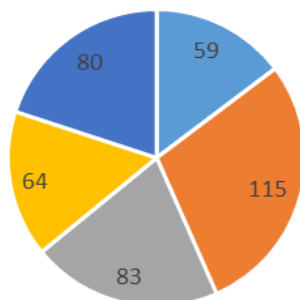


Graf 17: Otázka č. 25

Tato otázka zahajuje část dotazníku zabývající se kouřením, které je jedním z nejvýznamnějších negativních determinantů zdraví. Respondenti měli možnost odpovědět třemi způsoby, „ano“, „ne“ a „příležitostný kuřák“. Ze 150 respondentů je 30 kuřáků, největší zastoupení mají matematické obory a nejmenší obory tělovýchovné. „Ne“ odpovědělo 89 respondentů, na tomto počtu mají největší podíl tělovýchovné obory (25). Naopak nejméně nekuřáků mají přírodovědné obory (10). Respondentů, kteří si příležitostně zapálí cigaretu, je 31. Z 31 příležitostných kuřáků je 13 z řad přírodovědných oborů, 8 z matematických, 4 z humanitních a z technických a tělovýchovných oborů shodně po 2.

Otázka č. 26: *Pokud jste pravidelný nebo příležitostný kuřák, kolik cigaret jste vykouřil(a) během posledních 14 dnů?*

Otázka č. 26: Kolik cigaret jste vykouřil(a) během posledních 14 dnů?



■ Tělovýchovné o. ■ Matematické o. ■ Technické o. ■ Přírodovědné o. ■ Humanitní o.

Graf 18: Otázka č. 26

U otázky č. 26 zkoumáme, kolik vykouřili pravidelní a příležitostní kuřáci cigaret během posledních 14 dnů. Při zpracování této otázky byla opět využita funkce „průměr“. Se značným náskokem vykouřili průměrně nejvíce cigaret studenti oborů matematických (115), naopak nejméně cigaret vykouřili studenti oborů tělovýchovných (59). Ostatní se pohybují mezi těmito hodnotami. Technické obory (83), humanitní obory (80) a přírodovědné obory (64).

Otázka č. 27: *Pokud jste pravidelný nebo příležitostný kuřák, zkoušeli jste s tímto zlovykem skončit?*

Příležitostných a pravidelných kuřáků se dále ptáme, jestli se snažili s kouřením přestat. Ze 63 kuřáků, 24 nikdy skončit nechtělo, 39 ano. Nejvíce studentů chtělo skončit s kouřením z oborů přírodovědných (16), nejméně z oborů tělovýchovných (2). Naopak nikdy nechtěli skončit s kouřením nejvíce studenti oborů humanitních (7). Nejméně studenti z oborů tělovýchovných (3).

Stres – otázky č. 28, 29 a 30.

Otázka č. 28: *Studijní povinnosti u mě vyvolávají? K projevům přiřaď číslo odpovídající intenzitě.*

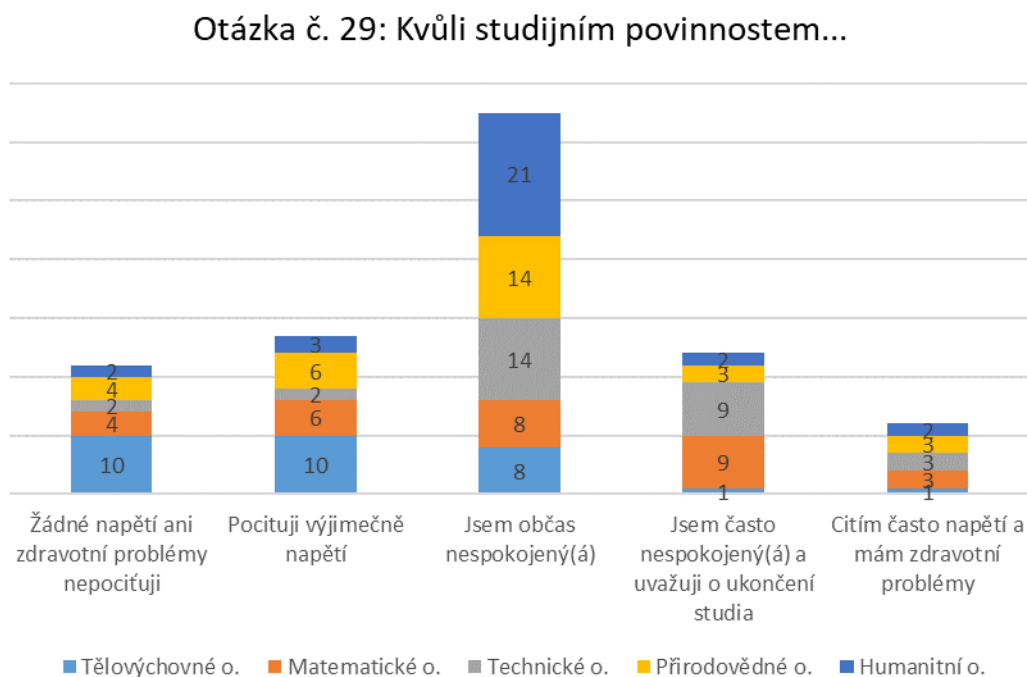
	Tělovýchovné obory						Matematické obory						Technické obory						Přírodovědné obory						Humanitní obory					
Intenzita	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Konzumace alkoholu +	6	6	12	4	1	1	3	12	10	3	2		10	4	9	3	2	2	5	5	5	5	5	5	4	20	2			
Konzumace cigaret +	25	1	2	2			14	6	5	5			20	7	2		1		10	2	4	5	8	1	20	8				
Smutek	2	12	6	4	3	3	4	6	8	9	2	1	6	6	6	6	4	3	5	8	2	8	8	2	2	5	5	6	8	2
Úzkost	5	9	8	4	2	2	8	8	4	8	2		6	7	8	6	2	2	12	8	7	3		3	10	8	8	2	1	1
Bolest hlavy	15	6	7	1	1		12	8	5	4	1		4	7	7	7	1	4	9	6	5	5	5		22	1	3	2	1	1
Agresivita	7	11	4	8			8	15	2	4	1		8	6	7	5	2	2	5	10	12	3			15	10	1	3	1	
Snížení výkon	10	5	5	5	4	1	4	3	5	8	10		7	6	4	6	5	2	1	8	9	8	4		5	13	2	5	5	
Změna nálad	5	7	10	4	2	2	15	3	4	3	5	9	7	7	10	4			16	8	3	3			8	15	3	2	2	
Dýchací problémy	10	7	5	4	2	2	20	5	3	2			8	7	6	6	1	2	19	8	3				25	1	2	2		
Problémy soustředění	6	11	5	4	2	2	6	14	3	1	6		2	12	7	7	2		2	8	7	5	5	3	10	8	8	3	1	
Zvýšení tep	10	10	8	2			9	9	9	3			14	6	6	4			18	4	5	3			25	2	2			

Tabulka 1: Otázka č. 28

Otázka č. 28: *Studijní povinnosti u mě vyvolávají? K projevům přiřaď číslo odpovídající intenzitě.*

V této otázce respondenti přiřazovali intenzitu od 1 (nepociťují) do 6 (neustále) k příslušným projevům stresu. Pro objektivní změření byl počet voleb vynásoben intenzitou, a hlasy všech respondentů byly dále sečteny. Platí, že „čím vyšší číslo, tím vyšší stupeň působení stresu“. Studijní povinnosti nejvíce nutí ke konzumaci alkoholu studenty u oborů přírodovědných (110) a nejméně u oborů humanitních (70). Zvýšený počet vykouřených cigaret se nejvíce objevuje u oborů přírodovědných (92) a nejméně u oborů tělovýchovných (41). Během studia pociťují smutek převážně studenti humanitních oborů (99), nejméně pak pociťují smutek studenti oborů přírodovědných (90). Dalším příznakem působení stresu je „úzkost“, kterou nejvíce trpí respondenti oborů tělovýchovných (85) a nejméně oborů humanitních (69). Bolestí hrudníku, jedním z vážných fyziologických příznaků, trpí nejvíce odpovídající z oborů technických (96) a nejméně z oborů humanitních (52). Obory humanitní se mohou pochlubit nejnižšími projevy stresu i u zbylých příznaků – zvýšená agresivita (55), snížený výkon (82), změny nálad (65), dýchací problémy (41), problémy se soustředěním (67) a zvýšená tepová frekvence (40). Na opačné straně se výsledky velmi liší. „Zvýšená agresivita“ se nejvíce projevuje u oborů tělovýchovných a přírodovědných (73). „Snížený výkon“ se vyskytuje u oborů matematických (107). Studijní povinnosti způsobují „změny nálad“ opět u tělovýchovných oborů. „Problémy s dýcháním“ mají své prvenství u oborů technického zaměření (81). „Problémy se soustředěním“ se nejčastěji vyskytují u oborů přírodovědných. Posledním příznakem je „zvýšená tepová frekvence“, kterou trpí nejvíce studenti z řad matematických oborů.

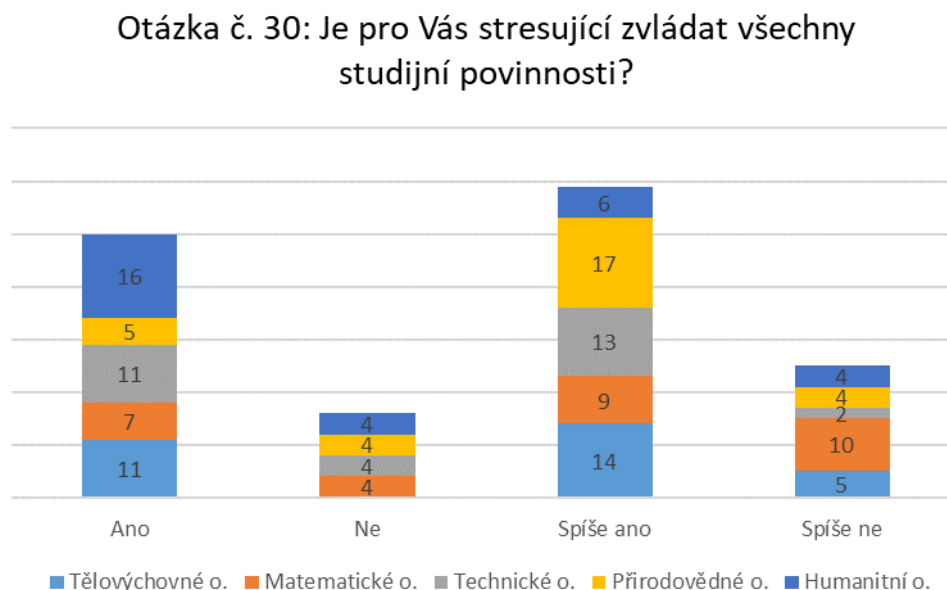
Otázka č. 29: Kvůli studijním povinnostem?



Graf 19: Otázka č. 29

Tato otázka se snaží zjistit pohled studentů na jejich studium s ohledem na zdravotní komplikace. Studenti vybírají ze šesti možných odpovědí. „Žádné napětí ani zdravotní problémy nepocítuji“, „pocituji výjimečně napětí“, „jsem občas nespokojený(á)“, „jsem často nespokojený(á) a uvažuji o ukončení studia“ a „cítím často napětí a mám zdravotní problémy“. „Žádné napětí ani zdravotní problémy“ nepocítují nejvíce studenti tělovýchovných oborů, přesně 10krát. „Výjimečné napětí“ pocítují opět nejvíce obory tělovýchovné. „Občas nespokojení“ bývají nejčastěji studenti oborů humanitních, konkrétně 21krát. „Časté problémy“ mají nejvíce studenti oborů matematických a technických (9). Nejvíce alarmující možnost „cítím často napětí a mám zdravotní problémy“ si vybralo pouze 12 studentů ze 150. Z 12 studentů, kteří si tuto možnost vybrali, je nejvíce z řad oborů technických, matematických a přírodovědných (všechny 3).

Otázka č. 30: *Je pro Vás stresující zvládat všechny studijní povinnosti?*



Graf 20: Otázka č. 30

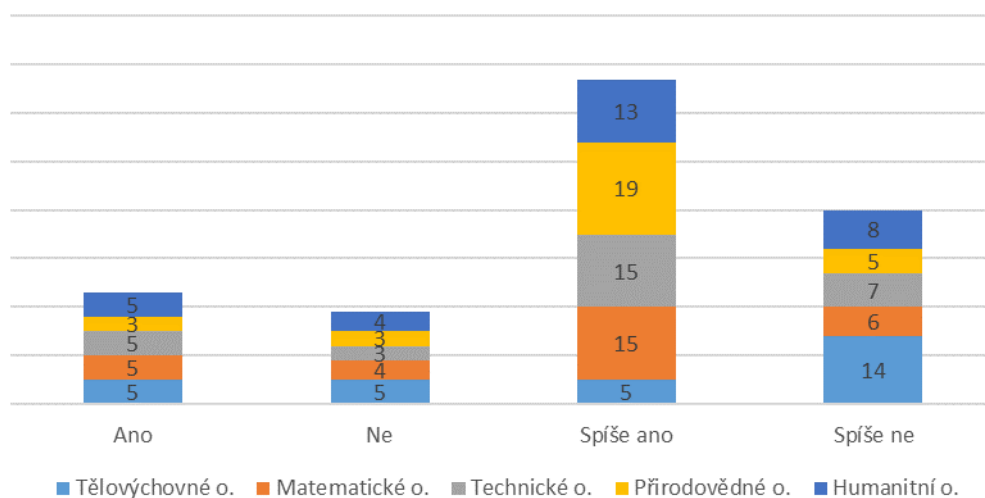
V této otázce zjišťujeme, zda je pro respondenty stresující zvládat všechny své studijní povinnosti. Nejvíce respondentů volilo možnosti „ano“ a „spíše ano“, které byly zvoleny více než ve dvou třetinách (109 ze 150). Zvládat všechny povinnosti je jednoznačně nejvíce stresující pro obory humanitní, které uvedly „ano“ 16krát. „Spíše ano“ odpověděly nejvíce obory přírodovědné (17). U možnosti „ne“ se shodly obory matematické, technické a přírodovědné se stejným počtem odpovědí (4), naopak tělovýchovné obory tuto možnost nezvolily ani jednou. U poslední možnosti „spíše ne“ měly svých zástupců nejvíce obory matematické (10).

Životní styl – otázka č. 31

Otázka č. 31: *Považujete svůj životní styl za zdravý?*

Poslední otázka dotazníku měla opět subjektivní charakter. Respondenti měli možnost zhodnotit, jestli považují svůj životní styl za zdravý pomocí možností „ano“, „ne“, „spíše ne“ a „spíše ano“. Největší počet odpovědí zahrnuje možnost „spíše ano“, kde se vyjádřilo 67 respondentů ze 150 celkem – přičemž 19krát se jednalo převážně o obory přírodovědné. Naopak nejméně tuto možnost vybírali studenti tělovýchovných oborů. V pořadí druhá volená možnost je „spíše ne“, kde mají nejpočetnější zastoupení tělovýchovné obory (14) a nejmenší zastoupení obory přírodovědné (5). V menším počtu byly voleny možnosti „ano“ a „ne“. V první zmíněné možnosti mají čtyři obory (tělovýchovné, matematické, technické a humanitní) stejný počet odpovědí (5). Možnost „ne“ si vybírali nejvíce studenti tělovýchovných oborů, konkrétně 5krát, naopak nejméně obory technické a přírodovědné, přesněji 3krát.

Otázka č. 31: Považujete svůj životní styl za zdravý?



Graf 21: Otázka č. 31

4.3 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU A VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

1. Dodržují studenti zdravé návyky stravování? (otázky č. 6 – 15)

Velká část respondentů, kteří vyplňovali tento dotazník, dodržuje zdravé návyky stravování. Snídají každý den, dodržují pravidla stolování, konzumují ovoce a zeleninu každý den a omezují sladké a smažené. Všechny tyto odpovědi ve všech případech převažují. Naopak odpovědi, které se neshodují s pravidly zdravého stravování, byly ve většinou odpověďmi s nejmenším početním zastoupením.

a. Liší se stravovací návyky podle jednotlivých oborů?

Již při letmém pohledu na grafy je vidět markantní rozdíl mezi některými obory. Například humanitní obory mají dominantní zastoupení u otázek č. 9, 10 a 11 – studenti těchto oborů oproti ostatním snídají, konzumují ovoce a zeleninu každý den.

2. Dodržují studenti pitný režim? (otázky č. 16 – 17)

Na tuto výzkumnou otázku nelze odpovědět zcela jednoznačně, neboť v dotazníku není zkoumána váha. Člověk by měl vypít 22 ml na každý kilogram své váhy, obecně by však měl vypít alespoň 2,5 l tekutin denně, z čehož bylo v rámci šetření vycházeno. Dominantní část studentů uvádí, že vypije okolo 2,5 l tekutin. Dá tedy říci, že studenti pitný režim víceméně dodržují.

a. Liší se konzumovaná tekutina podle jednotlivých oborů?

Konzumovaná tekutina se podle jednotlivých oborů liší. Nejde však o příliš významnou odchylku. Ve všech možnostech odpovědí nepanují velké početní rozdíly s výjimkou konzumace energetických a slazených nápojů, kterých vypijí nejvíce studenti oborů humanitních, naopak nikdo z oborů tělovýchovných.

3. Jsou studenti konzumenty alkoholu? (otázky č. 18 – 20)

Studenti vyplňující tento výzkum jednoznačně konzumenty alkoholu jsou. Ze 150 respondentů abstinuje pouze 28 studentů.

a. Liší se konzumace alkoholu podle jednotlivých oborů?

Patrný rozdíl v této otázce je. Největší rozdíl je vidět u technických oborů, které mají dvojnásobný počet abstinentů než obory ostatní. Na opačné straně se touto „výsadou“

mohou pochlubit obory přírodovědné a matematické, které své konkurenty také dvojnásobně převyšují v pravidelné konzumaci alkoholických nápojů.

4. Mají studenti dostatečný odpočinek? (otázky č. 21 – 24)

Dle dosažených výsledků můžeme říct, že velká část studentů nemá dostatečný odpočinek, 67 respondentů ze 150 odpovědělo, že svůj odpočinek spíše nepovažuje za dostatečný, ostatní odpovědi i spolu s možností „ne“ mají podobný počet responzí. Obdobný výsledek platí i pro pohybové aktivity, tedy u aktivního odpočinku, kde nejvíce respondentů zvolilo, že svou pohybovou aktivitu spíše nepovažují za dostačující.

a. Liší se pohybová aktivita podle jednotlivých oborů?

Pohybová aktivita se oborově liší, jednoznačně nejčastěji se pohybují studenti u oborů tělovýchovných. Následují je obory matematické a nejméně pohybové aktivity vyvíjejí dle vyplněných odpovědí v dotazníku obory technické.

5. Jsou studenti kuřáky? (otázky č. 25 – 27)

Mezi studenty se kuřáci nacházejí, ale jsou v jednoznačné menšině, pouze 30 studentů ze 150 se považuje za kuřáky, což je pouze jedna pětina ze všech dotázaných. Nekuřáků je 89 a zbytek jsou příležitostní kuřáci, kteří si občas „společensky“ zakouří.

a. Liší se počet kuřáků podle jednotlivých oborů?

Počet kuřáků se podle oborů se liší. Všechny obory mají přibližně stejný počet s výjimkou tělovýchovných, které jich mají mnohem méně a zároveň mají i nejvyšší počet nekuřáků.

6. Je pro studenty stresující zvládat školní povinnosti? (otázky č. 28 – 30)

Podle dostupných informací je pro studenty velmi stresující zvládat všechny školní povinnosti. Nejčastěji studenti v odpovědích volili, že je pro ně jednoznačně nebo spíše stresující vše zvládat, a rovněž mnoho studentů pociťuje nespokojenost a napětí.

a. Liší se počet příznaků stresu a jejich intenzita podle jednotlivých oborů?

Příznaky stresu a jejich intenzita se podle oborů liší. Jednoznačně nejlépe zvládají stres a jeho příznaky studenti oborů humanitních. Devět příznaků u nich dosahovalo

nejmenšího stupně intenzity působení. Na opačné straně se obory střídaly a není možné říct, který obor pociťuje příznaky stresu nejvíce.

ZÁVĚR

Téma „Zdravý životní styl u studentů vysoké školy“ by mělo být aktuální téma pro každého člověka, který se na vysokou školu chystá, studuje ji nebo je již jejím absolventem. Vysoká škola není pouze místem, kde získáváme nové vědomosti, ale také místo, které je spjato s bohatým sociálním životem, a s tím souvisejícím nebezpečným životním stylem. Ten nás může poznamenat na celý život. To by si měla uvědomit široká veřejnost a navzdory paradigmatům vysokoškolského života brát ohled na své zdraví. Ve chvíli, kdy své zdraví zanedbáme, nemusí nutně existovat cesta zpět.

V teoretické části se kapitoly věnují problematice zdraví a zdravého životního stylu. Následované kapitolou, ve které jsou obsaženy vybrané determinanty ovlivňující naše zdraví. Poslední kapitola v teoretické části věnuje důsledkům špatného životního stylu v podobě vybraných civilizačních nemocí.

Praktická část diplomové práce zkoumá, zda existuje vztah mezi jednotlivými vysokoškolskými obory – ty byly zúženy na pět základních (tělovýchovné, matematické, technické, přírodovědné a humanitní) – a životním stylem. K tomuto účelu byl využito dotazníkového šetření, které pokrývá determinanty životního stylu obsažené v teoretické části (výživa, pohybová aktivita, odpočinek, kouření, alkohol a stres). Dotazník byl distribuován pomocí internetu mezi 150 studentů Západočeské univerzity v Plzni. Z něj následně vycházela veškerá data použitá ve výzkumu. V poslední části výzkumného šetření diplomové práce je obsaženo vyhodnocení, které nám prokázalo, že existuje vztah mezi životním stylem studentů a jednotlivými obory.

DISKUZE

Praktická část byla prováděna pomocí metody dotazníků přes internetovou aplikaci. Dle výsledků praktické části, které jsou velmi specifické, se jednotlivé obory zkoumané v dotazníku liší ve většině kategorií, které jsem zařadil do výzkumného šetření. Díky tomuto zjištění můžeme tvrdit, že existuje vztah mezi jednotlivými obory a životním stylem. Domnívám se, že tomu tak je, protože obory, které jsem zařadil do výzkumného šetření jsou tak specifické, že se na ně hlásí lidé s podobnými osobnostními rysy, charakterem a společnou životní vizí, která se pak odráží v jejich životním stylu. Například na obory tělovýchovných oborů se hlásí lidé, kteří se zajímají o sportovní aktivity nebo problematiku zdraví. Dalo by se tedy předpokládat, že dosáhnou nejlepších výsledků u otázek zahrnujících pohyb. Z výsledků výzkumu mám smíšené pocity, protože v některých kategoriích vyšli studenti některých oborů velmi dobře, a naopak v některých, například konzumaci alkoholu či působení a zvládání stresu, ne příliš dobře.

RESUMÉ

Tato diplomová práce se zabývá pohledem na životní styl studentů během jejich studia na vysoké škole. Práce se zaměřuje na seznámení s pozitivními, tak i negativními determinanty působící na naše zdraví. Dále zahrnuje důsledky nezdravého životního stylu během průběhu studia v podobě zdravotních komplikací nebo civilizačních nemocí, které mohou potkat každého z nás a ovlivnit způsob našeho života. Výzkumná část se vztahuje k rozdílům životního stylu mezi jednotlivými obory na různých fakultách Západočeské univerzity v Plzni, která zkoumá zásadní oblasti životního stylu v podobě stravovacích návyků, pitného režimu, odpočinku, pohybové aktivity, kouření, konzumace alkoholu a stresu. Závěr diplomové práce obsahuje vyhodnocení dat empirické části, závěrečné shrnutí a použité zdroje.

Klíčová slova: zdravý životní styl, strava, kouření, pitný režim, pohybová aktivita, alkohol, drogy, stres, odpočinek, civilizační nemoci.

This diploma thesis takes a view on student's lifestyle during their studies at the university. The thesis focuses on familiarization with the positive and negative determinants influencing our health. Then it includes the impacts of unhealthy lifestyle during our university studies in a form of health complications or lifestyle diseases, which can happen to each of us and influence the way we live. The research part relates to the differences between the branches of study at the different faculties of the University of West Bohemia. It examines fundamental lifestyle areas – diets, water intakes, relaxation, physical activities, smoking, alcohol consumption and stress. The thesis conclusion contains evaluation of the data from the empirical part, final summary and resources.

Key words: healthy lifestyle, diet, smoking, water intake, physical activity, alcohol, drugs, stress, relaxation, lifestyle disease.

SEZNAM LITERATURY

1. ČAPSKÝ, Jakub. *Sport jako prostředek prevence zvládnání stresu*. Bakalářská práce 2016.
2. DIEHL, Hans, Aileen LUDINGTON a Peter PRIBIŠ. *Síla zdraví*. Praha: Advent-Orion, 2006. Zdraví pro třetí tisíciletí. ISBN 80-7172-183-2.
3. FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme?: výživa pro 3. tisíciletí*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-814-8.
4. GRIFFIN, Vicki. *Cesta ke svobodě: jak překonat své každodenní závislosti: průvodce naším životem*. Praha: Advent-Orion, 2011. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 978-80-7172-916-7.
5. HOLČÍK, Jan. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost: k teoretickým základům cesty ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5239-0.
6. HRNČÍŘOVÁ, Dana a Jolana RAMBOUSKOVÁ. *Výživa a zdraví*. 2. vyd. Praha: Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin, 2013. ISBN 978-80-7434-109-0.
7. KALINA, Kamil. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8.
8. KUČERA, Miroslav a Ivan DYLEVSKÝ. *Sportovní medicína*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-725-7.
9. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.
10. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
11. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
12. MACHOVÁ, Jitka a Jana HAMANOVÁ. *Reprodukční zdraví v dospívání*. Praha: H & H, 2002. ISBN 80-86022-94-3.
13. MELGOSA, Julián. *Žít naplno: kniha o dospívání*. Praha: Advent-Orion, 1999. ISBN 80-7172-300-2.
14. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
15. STREJČKOVÁ, Alice. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro SZŠ, obor zdravotnický asistent*. Praha: Fortuna, 2007. ISBN 978-80-7168-943-0.
16. ŠOLTYSOVÁ, Taťjana a Lumír KOMÁREK. *Cesty k vašemu zdraví*. Jihlava: Okresní hygienická stanice, 1999.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

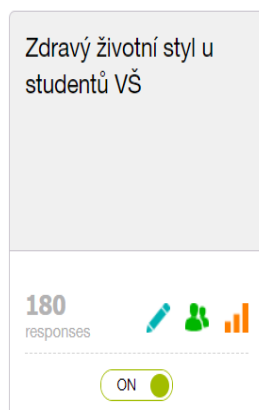
1. AKTIVITY PRO ZDRAVÍ. *Civilizační choroby*. [online]. 2011, poslední revize 25.2.2018 [cit. 2018-25-02].
<<http://www.aktivityprozdravi.cz/moje-zdravi/zdravi-zakladni-informace/civilizacni-choroby-prehled>>.
2. ATHERO. *Pohybová aktivita*. [online]. 2013, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<http://www.athero.cz/projektmedped/propacienty/l%C3%A9%C4%8Dbafh/pohybov%C3%A1-aktivita/>>.
3. CELOSTNÍ MEDICÍNA. *Co jsou to vitamíny a jaká je jejich funkce?* [online]. 2005, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<https://www.celostnimedicina.cz/co-to-jsou-vitaminy-a-jaka-je-jejichfunkce.htm/>>.
4. CELOSTNÍ MEDICÍNA. *Odpočinek – lék na vaši únavu*. 2005, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<https://www.celostnimedicina.cz/odpocinek-lek-na-nasi-unavu.htm>>.
5. CIVILIZAČNÍ CHOROBY. *Civilizační choroby*. [online]. 2010, poslední revize 25.2.2018 [cit. 2018-25-02].
<<https://civilizacni-choroby.zdrave.cz/civilizacni-choroby/>>.
6. ČESKO ZDRAVĚ. *Potravinová pyramida*. [online]. 2016, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<https://ceskozdrave.cz/potravinova-pyramida-vhodna-pro-kazdou-vekovouskupinu/>>.
7. SYNLAB. *Civilizační choroby*. [online]. 2015, poslední revize 25.2.2018 [cit. 2018-25-02].
<<http://www.synlab.cz/pro-verejnost/civilizacni-chorob>>.
8. DOBRÝ SPÁNEK. *Fáze a typy spánku*. [online]. 2008, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<http://www.dobry-spanek.cz/faze-a-typy-spanku>>.
9. EURODENÍK ZDRAVÍ. *Kdy se cukr stává jedem?* [online]. 2018, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<http://eurodenik.cz/zdravi/kdy-se-cukr-stava-jedem>>.
10. FORUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *Minerální látky ve výživě*. [online]. 2015, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<http://www.fzv.cz/mineralni-latky-ve-vyzive/>>.
11. MAGAZÍN ZDRAVÍ. *Potřebujeme vůbec tuky?* [online]. 2006, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<https://www.magazinzdravi.cz/potrebujeme-vubec-tuky>>.
12. MZČR. *Zpráva o zdraví obyvatel ČR*. [online]. 2014, poslední revize 25.2.2018 [cit. 2018-25-02].
<http://www.mzcr.cz/dokumenty/cesi-ziji-deletrapi-je-ale-civilizacni-nemocizmenit-to-muze-narodni-strategi_9418_1.html>.

13. NAŠE VÝŽIVA. *Dělení tuků podle jejich původu a typu*. [online]. 2016, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<http://www.nasevyziva.cz/sekce-co-to-jsou-tuky/clanek-deleni-tuku-podlepuvodu-a-typu-794.html>>.
14. PRŮVODCE VÝŽIVOU. *Nedostatek vs. dostatek bílkovin*. [online]. 2004, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<https://pruvodcevyzivou.cz/nedostatek-vs-nadbytek-bilkovin-jak-se-projevuje-vnasem-tele/>>.
15. PSYCHOSOMATIKA. *Biopsychosociální model nemoci*. [online]. 2008, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<https://psychosomatika.cz/clanek/biopsychosocialni-model-nemoci/>>.
16. STÁTNÍ ZDRAVOTNICKÝ ÚŘAD. *Pitný režim*. [online]. 2005, poslední revize 5.2.2018 [cit. 2018-05-02].
<<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>>.
17. YOUR HEALTH DETECTIVE. *Co vše je v cigaretě?* [online]. 2010, poslední revize 6.2.2018 [cit. 2018-02-06].
<<http://www.yourhealthdetective.com/2010/06/new-post4.html>>.
18. SCIENCE KINDS. *Dlouhodobé působení alkoholu na naše tělo*. [online]. 2012, poslední revize 6.2.2018 [cit. 2018-02-06].
<<http://www.sciencekids.co.nz/pictures/health/ethanoleffects.html>>.
19. 21. STOLETÍ. *Civilizační nemoci od A do Z*. [online]. 2015, poslední revize 25.2.2018 [cit. 2018-25-02].
<<https://21stoleti.cz/2010/04/17/civilizacni-nemoci-od-a-do-z/>>.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1: Vliv faktorů na zdraví.....	7
Obrázek 2: Potravinová pyramida	10
Obrázek 3: Obsah cigarety	22
Obrázek 4: Možný dlouhodobý vliv alkoholu	23
Obrázek 5: Schéma působení stresu	25
Obrázek 6: Počet vyplněných dotazníků.....	I
Obrázek 7: Dotazník otázky č. 1-12.....	II
Obrázek 8: Dotazník otázky č. 13-24.....	III
Obrázek 9: Dotazník otázky č. 25-31.....	IV
Tabulka 1: Otázka č. 28	50
Graf 1: Otázka č.1.....	32
Graf 2: Otázka č. 2.....	33
Graf 3: Otázka č. 5.....	34
Graf 4: Otázka č. 6.....	35
Graf 5: Otázka č. 7.....	36
Graf 6: Otázka č. 9.....	37
Graf 7: Otázek č. 10.....	38
Graf 8: Otázka č. 12.....	39
Graf 9: Otázka č. 14.....	40
Graf 10: Otázka č. 15.....	41
Graf 11: Otázka č. 16.....	42
Graf 12: Otázka č. 17.....	43
Graf 13: Otázka č. 18.....	44
Graf 14: Otázka č. 19.....	45
Graf 15: Otázka č. 22.....	46
Graf 16: Otázka č. 24.....	47
Graf 17: Otázka č. 25.....	48
Graf 18: Otázka č. 26.....	49
Graf 19: Otázka č. 29.....	52
Graf 20: Otázka č. 30.....	53
Graf 21: Otázka č. 31.....	54

PŘÍLOHY



Total Responses	180
Total Surveys	1
Total Questions	31

Obrázek 6: Počet vyplněných dotazníků

<p>1. Věk?*</p> <p>Napište odpověď</p> <p>500</p> <p>+</p>	<p>7. Dodržujete pravidla stolování?*</p> <p>Pravidla stolování: stravování u stolu, používání správných příborů, apod.</p> <p>ano</p> <p>spíše ano</p> <p>ne</p> <p>spíše ne</p> <p>+</p>	<p>10. Jak často jíte ovoce?*</p> <p>Vyberte jednu odpověď</p> <p>každý den</p> <p>každě 2 - 3 dny</p> <p>1x týdně</p> <p>méně než 1x týdně</p> <p>nikdy</p> <p>jinak</p> <p>+</p>
<p>2. Pohlaví?*</p> <p>Vyberte jednu odpověď</p> <p>muž</p> <p>žena</p> <p>+</p>	<p>8. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne nebo spíše ne, jak jste se nejčastěji stravovali během posledních 14 dní?</p> <p>Vyberte jednu odpověď</p> <p>ve společnosti</p> <p>za chůze</p> <p>vleže</p> <p>Jiný způsob, jaký?</p> <p>+</p>	<p>11. Pokud jíte ovoce každý den, kolik gramů průměrně sníte?</p> <p>1 jablko = 150g</p> <p>50 - 150g</p> <p>200 - 300g</p> <p>400 a více g</p> <p>+</p>
<p>3. Na jakou fakultu chodíte?*</p> <p>Napište odpověď</p> <p>500</p> <p>+</p>	<p>9. Jak často v průběhu jednoho týdne snídáte?*</p> <p>Vyberte jednu odpověď</p> <p>každý den</p> <p>3 - 6x týdně</p> <p>jen o víkendu</p> <p>nikdy</p> <p>jinak</p> <p>+</p>	<p>12. Jak často jíte zeleninu?*</p> <p>Vyberte jednu odpověď</p> <p>každý den</p> <p>každě 2 - 3 dny</p> <p>1x týdně</p> <p>méně než 1x týdně</p> <p>nikdy</p> <p>jinak</p> <p>+</p>
<p>4. Jaká je Vaše oborová aprobace?*</p> <p>Napište odpověď</p> <p>500</p> <p>+</p>	<p>6. Kde jste se nejčastěji stravovali během posledních 14 dní?*</p> <p>Vyberte jednu odpověď</p> <p>v restauraci</p> <p>v menze</p> <p>ve fast foodech</p> <p>doma, vařím si sám(a)</p> <p>Jiný způsob, jaký?</p>	
<p>5. Do jakého ročníku chodíte?*</p> <p>Napište odpověď</p> <p>500</p> <p>+</p>		

Obrázek 7: Dotazník otázky č. 1-12

13. Pokud jíte zeleninu každý den, kolik gramů průměrně sníte?
1 rajče = 60 g

60 - 150g
200 - 300g
400 a více g

14. Jak často konzumujete sladkosti?*
sladkost: čokoládová tyčinka, čokoláda, bonboniéry atd.

každý den
2 - 3x týdně
4 - 6x týdně
nikdy
jinak

15. Jak často jíte smažená jídla*
smažené jídlo: brambůrky, hranolky, smažený sýr atd.

každý den
2 - 3x týdně
4 - 6x týdně
nikdy
jinak

16. Kolik vypijete tekutin během dne?*
Vyberte jednu odpověď

0,5l a méně
0,5 - 1,5l
1,5 - 2,5l
2,5l a více

17. Co jste v posledních 14 dnech pili nejvíce?*
Pouze nealkoholické nápoje

vodu
šťávu s vodou
slazené nápoje
energetické nápoje
bylinné čaje
očus
jiné, jiné?

18. V oblasti konzumace alkoholu se považujete za?*
Vyberte jednu odpověď

abstinenta (nepijete vůbec)
příležitostného konzumenta (jen výjimečně, například na oslavě atd.)
pravidelného konzumenta (pijete pravidelně, například každou středu, víkend)

19. Jestliže pijete příležitostně nebo pravidelně, kolikrát jste byli pít během posledního měsíce?

Napište odpověď 300

20. Jestliže pijete příležitostně nebo pravidelně, jaký alkohol jste pili během poslední konzumace?*
Vyberte jednu nebo více odpovědí

pivo
víno
Tvrdoý alkohol, jaký?
jiný, jaký?

21. Kolik hodin průměrně spíte?*

Napište odpověď 300

22. Považujete Váš odpočinek za dostatečný?*
Vyberte jednu odpověď

ano
spíše ano
ne
spíše ne

23. Jak často sportujete?*
Vyberte jednu odpověď

každý den
2 - 3x týdně
1 - 2x týdně
nikdy
jinak

24. Považujete svou pohybovou aktivitu za dostatečnou?*
Vyberte jednu odpověď

ano
spíše ano
ne
spíše ne

Obrázek 8: Dotazník otázky č. 13-24

25. Jste kuřák?*
Vyberte jednu odpověď

ano

ne

příležitostný kuřák (zapálíte si například na oslavě, na večírku atd.)

26. Pokud jste pravidelný nebo příležitostný kuřák, kolik cigaret jste vykouřil(a) během posledních 14 dní?
Napište odpověď

00

27. Pokud jste pravidelný nebo příležitostný kuřák, zkuseli jste již s tímto zlovykem skončit?
Vyberte jednu odpověď

ano

ne

29. Kvůli studijním povinnostem?*
Vyberte jednu odpověď

neotím žádné napětí, ani zdravotní problémy

otím napětí jen výjimečně

jaem vůbec nespokojený(á)

jsm často nespokojený(á) a uvažuju o ukončení studia

často otím napětí a mám zdravotní problémy

jsm nespokojený(á) a chci skončit studium

30. Je pro Vás stresující zvládat všechny studijní povinnosti?*
Vyberte jednu odpověď

ano

spíše ano

ne

spíše ne

31. Považujete svůj životní styl za zdravý?*
Vyberte jednu odpověď

ano

spíše ano

ne

spíše ne

28. Studijní povinnosti u mě vyvolávají? K projevům přiřaďte číslo odpovídající intenzitě.
1 – nikdy, 2 – pouze jednou, 3 – výjimečně, 4 – občas, 5 – velmi často, 6 – neustále

1 2 3 4 5 6

zvyšená konzumace alkoholu

1 2 3 4 5 6

zvyšená konzumace cigaret

1 2 3 4 5 6

smutek

1 2 3 4 5 6

uzkost

1 2 3 4 5 6

bolest hrudníku

1 2 3 4 5 6

agresivita

1 2 3 4 5 6

pokles výkonu

1 2 3 4 5 6

změna nálad

1 2 3 4 5 6

dýchací problémy

Obrázek 9: Dotazník otázky č. 25-31