



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta
Katedra veřejného a sociálního zdravotnictví

Bakalářská práce

Vnímání pohybových aktivit studenty ZSF

Vypracovala: Iva Průková
Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Martinek

České Budějovice 2015

Abstrakt

Tato bakalářská práce na téma vnímání pohybových aktivit studenty ZSF se zabývá vztahem studentů Zdravotně sociální fakulty k pohybovým aktivitám. Pravidelná pohybová aktivita je jedna ze základních oblastí pozitivního ovlivňování našeho zdraví. Tak jako můžeme dostatečnou pohybovou aktivitou pozitivně ovlivnit naše fyzické a i psychické zdraví, tak i nedostatek pohybových aktivit má negativní vliv na naše zdraví.

Při nedostatku pohybových aktivit se zvyšuje riziko různých onemocnění, jako jsou například onemocnění pohybové soustavy, krevního oběhu, trávicí soustavy. Velmi rozšířeným problémem nedostatku pohybových aktivit je nadměrné ukládání tukových zásob, které způsobuje nadváhu a posléze i obezitu. Obezita je velký celosvětový problém. Řešením těchto zdravotních problémů je právě dostatečný pohyb.

V úvodu teoretické části této bakalářské práce je čtenář seznámen se základními pojmy. Nejdříve je popsán stěžejní pojem a to pohybová aktivita. Po definování tohoto pojmu teoretická část pokračuje v charakteristice pohybových aktivit, jako je například motivace, dělení, výběr a význam pohybových aktivit. Poté následuje část popisující životní styl, volný čas, zdraví a nemoc. Tyto pojmy velmi úzce souvisí s pohybovou aktivitou, a proto je tato část práce zaměřena také na rizika nedostatku pohybových aktivit a naopak rizika závislosti na sportu.

Následující dvě podkapitoly popisují pozitivní a negativní ovlivňování zdraví. Do pozitivního ovlivňování patří přiměřený pohyb, optimální tělesná hmotnost, spánek a výživa. Mezi hlavní oblasti negativního ovlivňování zdraví byl v této práci zařazen nedostatek pohybu, nesprávná výživa, obezita, stres a návykové látky.

Poslední podkapitola teoretické práce popisuje cílovou skupinu tohoto výzkumu a to studenty vysokých škol. Zaměřuje se na trávení volného času studentů vysokých škol, stresem, který studenti prožívají zejména v období zkuškového období a hlavně pohybovými aktivitami studentů. V závěru je popsána cílová skupina studentů Zdravotně sociální fakulty JČU.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaké mají tito studenti povědomí o pohybových aktivitách. To znamená zjistit, zda mají znalosti o riziku nedostatku

pohybu a jestli vědí, jak ovlivňovat pozitivně svoje zdraví. Dalším cílem bylo zjistit, jaký mají vztah k pohybovým aktivitám. Jestli se aktivně pohybují a v jaké frekvenci, intenzitě a které pohybové aktivity preferují.

Praktická část bakalářské práce je zpracována kvantitativní metodou prostřednictvím elektronického dotazníku. Celkem dotazník vyplnilo 232 respondentů studujících Zdravotně sociální fakultu prezenční formou. Otázky do dotazníku byly postaveny tak, aby naplnily stanovené cíle. Celkem dotazník obsahoval 19 otázek. Nejdříve otázky směřovaly k zjištění základních údajů o respondentech, jako je pohlaví, obor studia, ročník studia a věk. Druhá část dotazníku směřovala k odpovědi na to, zdali mají studenti Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity dostatečné povědomí o ovlivňování zdraví. Poslední, třetí, část dotazníku zjišťovala již konkrétní pohybové aktivity, které respondenti vykonávají a v jaké frekvenci a intenzitě.

Výsledky byly zpracovány do grafů a shrnuty v diskuzi, ve které byly porovnány s výzkumem probíhajícím v roce 2010 na celé Jihočeské univerzitě. V závěru byly navrženy možnosti pro potenciální doporučení pro vedení fakulty, jakým směrem vést podporu pohybových aktivit.

Klíčová slova: pohybová aktivita, student VŠ, životní styl, výběrová tělesná výchova

Abstract

This bachelor thesis deals with the perception of physical activities by the students of Faculty of Health and Social Studies, University of South Bohemia in České Budějovice (hereafter referred to as ZSF). Regular physical activities are one of the basic areas of a positive influence on our health. As sufficient movement activities positively affect our physical and even mental health, the lack of movement activities has a negative impact on our health.

The absence of physical activities increases the risk of various diseases such as problems with motion system, circulation of the blood, digestive system. A very widespread problem of the lack of physical activities is excessive deposition of fat reserves which cause overweight and eventually obesity. Obesity is a big worldwide problem. The solution of these health problems is sufficient movement.

In the introduction to the theoretical part of this thesis, the reader is familiarized with the basic concepts. At first, there is a description of fundamental concept of physical activity. After this, there is a characteristic of movement activities such as motivation, division, selection and importance in the theoretical part. This is followed by a section describing lifestyle, leisure, health and diseases. These terms are closely related to physical activities, therefore this subsection is focused on the risks of absence of physical activities and on the other hand on the risks of addiction to sport.

The following two subsections describe both positive and negative influences on health. The positive influence includes adequate exercises, optimal body weight, sleep and nutrition. The main causes for negative impacts for health include the lack of movement, inappropriate nutrition obesity, stress and addictive substances.

The last theoretical subchapter describes the target group of this research, the university students. It focuses on their leisure time, stress that they experience especially during the exam period and mainly their physical activities. Finally, the target group of students of ZSF is described.

The aim of this bachelor thesis was to determine what knowledge about physical activities these students have. It means to find out whether they have knowledge about the risk of the lack of exercises and if they know how to positively affect their own

health. Another goal was to determine what their relationship to physical activities is. Whether they do exercises regularly and how often, how intensively and what movement activities they prefer.

The practical part of the bachelor thesis is processed with a quantitative method via an electronic questionnaire. The questionnaire was completed by 232 full-time ZSF students. The questions in the questionnaire have been built to meet the identified objectives. Total questionnaire contained 19 questions. First, the questions were aimed at finding basic information about respondents such as gender, field of study, year of study and age. The second part of the questionnaire was directed to provide answers whether the ZSF students have sufficient awareness of influences on health. The last third part of questionnaire examined specific physical activities that respondents have performed and in what frequency and intensity they have done it.

The results were compiled in graphs and summarized in the discussion where they were compared with research ongoing in 2010 in the entire University of South Bohemia. In conclusion, the recommendation for the management of the faculty how to support physical activities of their students has been proposed.

Key words

Physical activities, university students, lifestyle, optional physical education

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 5. 5. 2015

.....

(jméno a příjmení)

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Lukáši Martinkovi, za cenné rady, trpělivost a podnětné připomínky při vedení mé závěrečné práce. Dále bych chtěla poděkovat studentům ZSF, kteří se zúčastnili výzkumu a bez kterých by tato práce nemohla vzniknout. Dále děkuji své rodině a velké dík patří mému příteli Tomáši Průchovi, který při mně stál po celou dobu studia.

Obsah

Úvod.....	10
1 Současný stav.....	11
1.1 Pohybová aktivita	11
1.1.1 Motivace k pohybu	11
1.1.2 Dělení pohybových aktivit.....	12
1.1.3 Výběr pohybových aktivit	15
1.1.4 Význam pohybových aktivit.....	15
1.1.5 Další pojmy související s pohybovou aktivitou.....	16
1.2 Pozitivní ovlivňování zdraví.....	19
1.2.1 Přiměřený pohyb.....	20
1.2.2 Optimální tělesná hmotnost	20
1.2.3 Spánek.....	23
1.2.4 Výživa.....	24
1.3 Negativní ovlivňování zdraví.....	27
1.3.1 Nedostatek pohybu	28
1.3.2 Nesprávná výživa.....	28
1.3.3 Obezita	29
1.3.4 Stres	31
1.3.5 Návykové látky	32
1.4 Životní styl vysokoškolských studentů.....	33
1.4.1 Student VŠ	33
1.4.2 Trávení volného času studentů VŠ	34
1.4.3 Stres a studenti VŠ.....	34

1.4.4 Pohybové aktivity studentů VŠ.....	35
2 Cíle práce a hypotézy.....	36
2.1 Cíle práce	36
2.2 Hypotézy.....	36
3 Metodika	37
3.1 Metody a techniky sběru dat.....	37
3.2 Charakteristika výzkumného souboru	37
4 Vyhodnocení	39
4.1 Základní údaje.....	39
4.2 Povědomí o pohybových aktivitách.....	43
4.3 Cíle, charakteristiky pohybových aktivit	49
5 Statistické vyhodnocení hypotéz	63
6 Diskuze	65
7 Závěr	69
8 Seznam použitých zdrojů.....	71
9 Přílohy.....	77

Úvod

Stěžejním tématem této práce je pohybová aktivita. Pohybová aktivita je jednou z hlavních složek životního stylu člověka. Pohyb pozitivně ovlivňuje fyzické, ale i duševní zdraví a je to jedna z nejlepších prevencí civilizačních chorob včetně nadváhy a obezity. Pravidelná pohybová aktivita prokazatelně pozitivně působí na kardiovaskulární, trávicí, dýchací systém i na naši psychiku a zbavuje nás stresu. To vše samozřejmě závisí na druhu, intenzitě a frekvenci pohybových aktivit. Nedostatek pohybových aktivit a celkově nedodržování zdravého životního stylu je problém celé populace. Česká i světová populace přibývá na váze a to hlavně z důvodu nedostatečného pohybu. Vše začíná již v dětském věku. Už děti školního věku tráví mnoho svého volného času u počítače místo toho, aby se aktivně hýbaly. Tento trend si nesou i do dospělosti a tím si společně s dalšími faktory, jako je nezdravá strava, stres apod. zadělávají na zdravotní problémy do budoucnosti.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na pohybové aktivity u studentů Zdravotně sociální fakulty JČU. Předpokladem bylo, že studenti zdravotnických a sociálních oborů by měli mít povědomí o pohybových aktivitách, protože je to jakási nepsaná podmínka k studiu jejich budoucí profese. Od budoucích zdravotních sester až po sociální pracovníky se očekává, že budou mít znalosti o riziku nedostatku pohybových aktivit a budou tyto znalosti v budoucnu předávat prostřednictvím své práce široké veřejnosti. Proto byl vytyčen první cíl, zjistit, jaké mají studenti ZSF povědomí o pohybových aktivitách. Druhým cílem bylo zjistit, jakou frekvenci, intenzitu a charakter pohybových aktivit preferují studenti na ZSF. Povědomí o vlivu pohybových aktivit na naše zdraví totiž nezaručuje, že se budeme těmito znalostmi řídit.

Prostředkem pro sběr dat v kvantitativním výzkumu práce byl použit elektronický dotazník. Výběrovým souborem byli studenti ZSF náhodně vybraní ze všech oborů prezenčního studia. Výstupem této práce je doporučení vedení ZSF, jakým směrem vést podporu pohybových aktivit.

1 Současný stav

Pro tuto práci je stěžejním pojmem pohybová aktivita. V této kapitole se čtenář seznámí se základními pojmy a poté jak se tyto pojmy mezi sebou ovlivňují. Závěr kapitoly popisuje cílovou skupinu této práce - studenty vysoké školy.

1.1 Pohybová aktivita

Pohyb je základním projevem života. Druh a množství našeho pohybu jsou rozhodujícím činitelem, na kterém závisí náš zdravotní stav. Naše tělo při nedostatku pohybu strádá. Mezi důsledky tělesné pasivity patří ztráta tělesné a duševní vytrvalosti, oběhové selhání, přibývání na váze, snížení svalové síly, obratnosti těla, snížení pevnosti kostí, kloubů, pojivové tkáně.¹ Naopak pravidelná pohybová aktivita má významný vliv na psychiku člověka, umožňuje lépe ovlivňovat svou váhu, zvládnání stresu. Pohybová činnost optimalizuje činnost endokrinního, oběhového, svalového a mnoho dalších systémů.²

1.1.1 Motivace k pohybu

Spektrum motivů k pohybu je tedy velmi široké, zkráceně můžeme říci, že existují tři základní motivy k pohybu.

1. potřeba pohybu
2. zdravotní prevence
3. individuální seberealizace

¹PRAŠKO, Ján. *Proti stresu krok za krokem*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2001, 187 s. ISBN 80-247-1697-8.

²MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011, s. 20. ISBN 978-80-7368-951-3

Tyto motivy se odvíjí a mění v závislosti na věku, pohlaví, sociálním zázemí, trénovanosti. Mimo jiné by měla mít vliv na motivaci k pohybovým aktivitám také povinná školní tělesná výchova. Ta by měla přispívat k celoživotním motivům jedince.³

Primární motivace k pohybovým aktivitám je u mužů i žen redukce hmotnosti. U mužů jde také o zvýšení aktivní svalové hmoty a mají zde roli i zdravotní a kondiční motivy. U sekundární motivace je motivem vzhled těla. Díky pohybu dochází k již zmíněnému snížení hmotnosti a k formování těla.

Z pohledu zdravotního stavu je důležitým motivem zlepšení tohoto stavu. Zdravotní motivace k pohybovým aktivitám je uvědomění si vlivu pohybových aktivit na celkové zdraví a zdatnost člověka.⁴ Impulzem může být nemoc nebo dysfunkce orgánu, či systému lidského těla, jako je kardiovaskulární systém, dýchací systém, trávicí systém a další. Některé onemocnění těchto systémů, motivuje člověka k zamyšlení se nad svým zdravím a začleněním pohybových aktivit do svého života.

1.1.2 Dělení pohybových aktivit

Pohybové aktivity můžeme dělit různými způsoby. Můžeme rozlišit dva poddruhy pohybových aktivit. První skupinou jsou **běžné denní pohybové aktivity**. Tyto nestrukturované pohybové aktivity jsou součástí individuální každodenní rutiny, denního režimu. Do této kategorie patří práce doma, práce na zahradě, pochůzky při nákupu, cesta do zaměstnání, školy, chůze po schodech místo jízdy výtahem atd. Jsou vyvolány a podmíněny situacemi vznikající v běžném denním životě, nevyžadují žádný zvláštní prostor, zařízení nebo oblečení. Nebývají popisovány jednotkami času, vzdálenosti, intenzity, frekvence.

Druhou skupinou jsou **pohybové aktivity dovednostního charakteru**. Tyto strukturované pohybové aktivity jsou plánované, účelové, záměrně opakované, časově a prostorově vymezené. Většinou je můžeme popsat jednotkami času, vzdálenosti,

³SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003, s. 88-90. ISBN 80-7315-047-6.

⁴KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, s. 30. ISBN 978-80-7394-217-5.

intenzity, frekvence. Tyto aktivity mají obvykle svá pravidla a jejich provádění vyžaduje vesměs adekvátní prostor anebo zařízení, náčiní, oblečení.⁵

Další možné dělení pohybových aktivit je následující:

- aerobní pohybová aktivita
- anaerobní pohybová aktivita⁶

Aerobní pohybové aktivity jsou takové aktivity, které vyžadují zvýšený příjem kyslíku po delší dobu. Mají tedy vytrvalostní charakter. Při aerobních aktivitách se zvyšuje pulsová frekvence, aby se k pracujícím svalům přivádělo větší množství kyslíku.⁷ Lidský organismus při takovémto pohybu získává energii rozkládáním zásobních tuků a cukrů. Takový pohyb je pro člověka přirozený, snadno se na něj adaptuje a proto má jeho pravidelné opakování pozitivní vliv na zdraví. Z hlediska prevence a léčby nemocí spojených s nedostatkem pohybu jsou účinné takové pohybové aktivity, které splňují podmínky dané frekvencí, trváním a intenzitou pohybu. Tyto podmínky se mění u každého člověka vzhledem k dědičným dispozicím, pohlaví, věku, trénovanosti a zdravotním stavu.

Rozmezí, ve kterém má cvičení pozitivní vliv na zdraví, je určeno energetickou spotřebou na týden a činí 10-25 kcal/kg. Pohyb s nižším energetickým výdejem pod spodním limitem nemá zřetelné zdravotní účinky, tak jako energetický výdej nad horní hranici, který už nezvyšuje zdravotní efekty pohybové aktivity.

Jak již bylo řečeno, účinné jsou takové pohybové aktivity, které jsou vykonávány v určité frekvenci. Doporučená aerobní pohybová aktivita je ve frekvenci 3 až 5 cvičení týdně. Důležitá je pravidelnost, a proto je nejvhodnější cvičení obden, kdy nedochází ke kumulování pohybových aktivit do více než dvou dnů za sebou. Vyšší frekvence cvičení totiž neumožňuje dokonalou regeneraci těla a dochází ke zvyšování únavy. Proti tomu by neměla být přestávka mezi aerobním cvičením delší než jeden den, protože příliš

⁵Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 10-11. Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, sv. 228. ISBN 978-80-210-4858-4

⁶Hubnutí: pohybová aktivita. Obezita [online]. 2014 [cit. 2014-07-08]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/hubnuti/pohybova-aktivita/>

⁷BAŠKOVÁ, Martina. Výchova k zdraví. Martin: Osveta, 2009, s. 211. ISBN 9788080633202.

nízká frekvence aerobního pohybu vede ke snížení efektu a hrozí, že se cvičení stane neúčinné.

Dalším faktorem je intenzita zatížení. Tento faktor je vzhledem k efektivitě nejdůležitější. Příliš vysoká intenzita zatěžuje určité systémy lidského těla jako je kardiovaskulární systém, u kterého při příliš vysoké intenzitě cvičení srdce nezvládá pracovat úměrně k intenzitě pohybu. Stejně tak se i pohybový systém musí při intenzivním pohybu adaptovat a proto je dobré intenzitu postupně zvyšovat tak, aby si tělo pomalu zvykalo. Naopak při trvale nízké intenzitě dochází ke klesání efektivity cvičení a z pohledu zlepšení zdravotního stavu nemá význam.

Posledním ze tří důležitých faktorů je trvání pohybové aktivity. Čím vyšší je intenzita a frekvence cvičení, tím může být doba cvičení kratší. Při optimální intenzitě zatížení je hranice doby trvání pohybu 30 minut. Podle intenzity zatížení se mění dolní hranice doby trvání pohybové aktivity. Při nízké aktivitě stoupá dolní hranice na 45 minut. Cvičení delší než 60 minut už ale výrazně nezvyšuje zdravotní efekty pohybových aktivit. Pro ovlivňování zdraví je nutné cvičení v tzv. setrvalém stavu, kterého naše tělo dosáhne za 5-10 minut, které nezapočítáváme do doby trvání aerobního pohybu, stejně tak jako dobu pro rozcvičování a závěrečnou relaxaci v trvání po 10 minutách.⁸

Kromě aerobního pohybu můžeme provozovat také **anaerobní pohyb**. Anaerobní aktivity neboli posilování zvyšuje výkonnost srdce a pomáhá posilovat kosti a svaly. Prakticky existují dva typy posilovacích cvičení. Jsou to dynamická cvičení a izometrická cvičení. Při *dynamickém cvičení* sval mění svou délku. Toto cvičení se dělí na isotonické, při kterém se mění délka svalu, ale napětí ve svalu zůstává přibližně stejné, a na isokinetické, kde se mění v určitých polohách napětí svalu. Při *izometrickém cvičení* se sval stahuje bez toho, aby měnil svou délku.⁹

⁸STEJSKAL, Pavel. Proč a jak se zdravě hýbat. 1. vyd. S.l.: PRESSTEMPUS, 2004, s. 45-46. ISBN 8090335020.

⁹BAŠKOVÁ, Martina. Výchova k zdraví. Martin: Osveta, 2009, s. 212. ISBN 9788080633202.

1.1.3 Výběr pohybových aktivit

Výběr pohybové rekreační aktivity je u zdravého člověka jen na něm. Vhodné je, aby vybraná pohybová aktivita člověka bavila a aby měl předpoklady, že u vybrané aktivity vydrží. Vybraná aktivita by měla splňovat cíl sportování. Jinou aktivitu si tedy vybere člověk, který usiluje o zlepšení fyzické kondice, jinou takový člověk, který preferuje volnější a pomalejší aktivní činnost nebo ten, který vyhledává pohybovou aktivitu z důvodu zlepšení svého zdravotního stavu.

Pro aerobní trénink volíme cyklické sporty, což jsou jednoduché, stejně začínající a končící pohyby, které se opakují. Nejjednodušším cyklickým pohybem je chůze. Mezi acyklické sporty patří míčové hry, gymnastika. Při výběru pohybové aktivity pro zlepšení zdravotního stavu si vybíráme z cyklických aktivit, po ukončení fáze pro zvyšování tělesné zdatnosti v případě zájmu o rozšíření pohybových činností můžeme začít s acyklickými sporty.¹⁰

1.1.4 Význam pohybových aktivit

Pokud se zaměříme na pohybové aktivity dovednostního charakteru, které vykonáváme záměrně a opakovaně, tak je důležité si uvědomit význam těchto pohybových aktivit. Po uvědomění si významu pohybových aktivit můžeme určit, která je pro nás ta pravá. Hlavní oblastí, která má význam při pohybových činnostech je oblast ovlivňování zdravotního stavu díky pohybovým aktivitám. Pohyb má ale kromě pozitivního vlivu na fyzickou neboli zdravotní stránku člověka také vliv na psychickou stránku. Pozitiva pro náš zdravotní stav byla v této práci už nastíněna a budou dále ještě popsána. Zaměřím se tedy na vliv pohybových aktivit na psychiku člověka.

Pohybové aktivity snižují výskyt depresí nejen u pacientů různých onemocnění, ale i v běžné populaci. Při třicetiminutovém cvičení denně po dobu 12 týdnů, lze snížit výskyt depresí téměř o polovinu. Vzhledem k enormnímu nárůstu těchto psychických

¹⁰STEJSKAL, Pavel. Proč a jak se zdravě hýbat. 1. vyd. S.l.: PRESSTEMPUS, 2004, s. 52-53. ISBN 8090335020

poruch v poslední době je toto jistě dobrá zpráva pro všechny, kteří chtějí tomuto onemocnění zabránit.¹¹

Kromě ovlivňování fyzického i psychického zdraví nám cvičení umožňuje prožívat různé emoce. Sport je emociogenní, tj. je zdrojem emocí. Záleží na tom, jakou pohybovou aktivitu vykonáváme. Sport přináší radost, například z našich úspěchů, pokroků. Prožívání radosti je nezbytnou podmínkou sportování. Psychologické zdroje radosti jsou spatřovány v nárůstu sebehodnocení a sebedůvěry, v hrdosti po výkonu, vědomí prospěšnosti pro naše zdraví. Pohyb ovlivňuje naše sociální vztahy, formuje naše charakterové vlastnosti. Při pohybu máme možnost seberealizace a pohyb smysluplně naplňuje náš volný čas.¹²

1.1.5 Další pojmy související s pohybovou aktivitou

V následující kapitole budou popsány pojmy související s pohybovými aktivitami.

1.1.5.1 Životní styl

Životní styl je chování odvozené ze souborů postojů, norem a hodnot. Životní styl, ve kterém zaujímá své místo i přiměřená pohybová aktivita, se nazývá aktivní životní styl. Je to styl života, při kterém jsou v kladné kombinaci následující faktory: zdravá výživa, pitný režim, rizikové faktory, konzum médií a pohybová aktivita. Současný životní styl je charakterizován neustálým snižováním objemu realizovaných pohybových aktivit (fyzický stres) a naopak vzrůstajícím objemem psychického stresu.¹³

¹¹VÍTEK, Libor. Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, s. 120-121. Zdraví. ISBN 9788024722474

¹²SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, s. 58-73. ISBN 9788024616025.

¹³Wellness, zdraví a kvalita života: sborník sdělení z mezinárodní konference "Wellness, zdraví a kvalita života" konané 17.-18.10.2013 : Praha, Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra [online]. Vyd. 1. Editor Václav Hošek, Pavel Tilinger. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2014, 191 s.[cit. 2014-07-12]. ISBN 978-80-87723-10-4. Dostupné z: <http://vstvs.palestra.cz/data/1.%C4%8D%C3%A1stSBORN%C3%8DK%20-%202013%20final.pdf#page=21>

1.1.5.2 Volný čas

Volný čas je čas, který člověk věnuje podle svých zájmů různým činnostem, jako je zábava, rozptýlení, získání dobrovolně nabytých poznatků a informací s cílem lepšího zapojení do sociálního společenství.¹⁴ Je to doba, časový prostor, při kterém nemá člověk žádné povinnosti k sobě ani nikomu jinému. Ve volném čase se jedinec věnuje činnostem dle svého svobodného rozhodnutí. Je to záležitost svobodné volby člověka, časového prostoru, formy činnosti, symbolu sociálního statusu, sociálního nástroje a funkci sociálních skupin a životního stylu. Volný čas má tři základní funkce. Funkce instrumentální slouží k odpočinku, zregenerování sil a upevnění svého zdraví. Volný čas odstraňuje fyzické a nervové poruchy vyvolané napětím, výkonem, povinnostmi a hlavně prací. Funkce humanizační, má výchovné, vzdělávací a socializační možnosti. Volný čas dává prostor pro rozvoj osobnosti, umožňuje zapojení se do života v různých směrech. Poslední funkce je zábavná. Tato funkce naplňuje osobní přání, radosti, prožitky. Volný čas slouží k rozptýlení, zábavě, úniku od monotónnosti.¹⁵ Spektrum činností pro využití volného času je velké množství, ale sport a pohybová aktivita zaujímá v životě lidí při volném čase nezanedbatelné místo.

1.1.5.3 Zdraví a nemoc

Zdraví není jen absence nemoci či poruchy. Zdraví je chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Toto je základní definice zdraví dle WHO, Světové zdravotnické organizace. Zdraví je chápáno v mnoha souvislostech, ale všichni autoři se shodují, že vždy se zdravím a zdravým životním stylem souvisí pohyb. Sportovně pohybová aktivita má velký význam pro zdraví jedince a je jedním ze základních pilířů zdraví. Na zdraví člověka má vliv také mnoho dalších faktorů, jako například spánek, stres, výživa, přiměřená tělesná hmotnost a mnoho dalších.¹⁶ Nemoc je přirozenou, ale nežádoucí

¹⁴DUMAZEDIER, J. (1966). Volný čas. *Sociologický časopis*, 2 (3), 443-447.

¹⁵SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 115 s. ISBN 80-246-1039-6.

¹⁶BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, s. 14. ISBN 80-7315-108-1.

součástí lidského života. Je to porušení rovnováhy organismu, reakce člověka na škodlivé podněty.

1.1.5.4 Rizika nedostatku pohybu

Z mnoha výzkumů je již dokázáno, že pohybová aktivita utužuje zdraví, prodlužuje život a snižuje úmrtnost. Z toho vyplývá, že při nedostatku pohybu tělo strádá. Mnoho systémů lidského těla je ovlivňováno pohybovou aktivitou.¹⁷ Podle současných odhadů má zhruba 60-70% světové populace nedostatek pohybu, což je opravdu hrozné číslo. Pohybová aktivita je přitom nedílnou součástí zdravého životního stylu. Mezi nejvíce ovlivňované systémy patří oběhový systém. Při nedostatku pohybových aktivit hrozí kardiovaskulární onemocnění. Již jen jedna hodina intenzivní fyzické aktivity týdně snižuje riziko nemocí srdce o 30%. Toto onemocnění negativně ovlivňuje kromě nedostatku pohybu také obezita, kouření a alkohol.

Mezi další onemocnění, která jsou ovlivněna pohybovými aktivitami, patří onemocnění dýchací soustavy. Pravidelný pohyb působí pozitivně na dýchací systém, krevní tlak a dále jako prevence cukrovky druhého typu, která je způsobena většinou nedostatkem pohybu a nadměrným příjmem energie potravou. Aerobní aktivity výrazně pomáhají například i v prevenci nádorových onemocnění. Je známo, že aktivní lidé v porovnání s těmi, kteří holdují sedavému způsobu života, mají o 30-40% nižší riziko rozvoje rakoviny tlustého střeva. To platí i o dalších nádorových onemocněních. Ženy, které se aktivně pohybují, mají menší riziko rakoviny prsu a i rakovina prostaty se vyskytuje méně u mužů, kteří dávají přednost aktivnímu životnímu stylu. Nedostatkem pohybu také vzniká obezita a ta způsobuje mnoho dalších, nejen výše zmíněných onemocnění.¹⁸

¹⁷KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, s. 23-27. ISBN 978-80-7394-217-5.

¹⁸VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, s. 120-121. Zdraví. ISBN 9788024722474.

1.1.5.5 Závislost na sportu a její rizika

Tak jako je škodlivé pro naše zdraví žít bez pohybu, existuje opačný extrém. Lidé, kteří začnou cvičit, ale míra pohybu se jim vymkne z rukou. Ohrožují tím své zdraví z důvodu hrozícího zranění nebo přetížení organismu. Tělo při přemíře pohybu nestíhá regenerovat. Základním znakem závislosti na sportu je potřeba pohybu, která těmto lidem pohltí veškerý volný čas. Přestanou se věnovat svým koníčkům, omezí vztahy s přáteli a rodinou a po práci odjíždí směr fitness. Vrcholoví sportovci, na rozdíl od člověka závislého na sportu, umí odpočívat, správně se stravovat a dávkovat své síly.

„Chtěla jsem jen trochu zhubnout, a když už jsem zhubla a přesto nešla do posilovny, měla jsem špatný pocit svědomí.“ Alena chodí do fitness každý den, kromě neděle. „Moje nová závislost mi absolutně zničila vztahy v rodině. Místo toho, abych někam šla s rodičema a trávila s nima volný čas, hodím po škole tašku domů a těším se už do fitka. Bohužel do zašlo tak daleko, že místo toho, abych šla s kamarádkou na kafe, vymyslím si, že musím doma uklidit a jedu opět směr posilovna. Naši už nevědí co se mnou.“¹⁹

1.2 Pozitivní ovlivňování zdraví

Zdraví je jeden ze základů spokojeného života a životního stylu. Při přání k narozeninám přejeme oslavenci hlavně na prvním místě hodně štěstí a zdraví. I to vypovídá o důležitosti zdraví a šťastného života, který bez zdraví nebude. Zdraví je, jako vše, ovlivňováno mnoha faktory, které na každého člověka působí neustále a ovlivňují tím naše zdraví. V následující kapitole se zaměřím na popis těch, které naše zdraví pozitivně ovlivňují nejvíce.

¹⁹Societly MAG: společnost bez pozlátka. Totalmag: společnost [online]. 2014 [cit. 2014-07-09]. Dostupné z: <http://www.totalmag.cz/spolecnost/67-zajimavosti-kolem/3062-novy-trend--zavislost-na-pohybu.html>

1.2.1 Přiměřený pohyb

Přiměřený pohyb je jedním ze základních předpokladů zdraví. Přiměřený pohyb je takový pohyb, který nás zatěžuje v rozumné míře, ne tedy pasivní sledování fotbalového zápasu z křesla, ale ani ne enormní pohyb, který neodpovídá naší tělesné kondici.²⁰

Mnoho lidí má tendenci všechny svoje aktivity hnát až do krajnosti. Zájem o vlastní fyzickou kondici a tělesnou schránku mají především mladí muži a ženy. Mužům elán vydrží déle, někdy dokonce celý život. Dívky a mladé ženy mají zájem především o to, jak si udržet mladistvou a ideální postavu. Motivem pro ně není dobrá fyzická kondice, tím méně dobré zdraví. To vysvětluje tendenci necvičit, ale zkoušet různé diety a podpůrné prostředky.

Přiměřeně dávkovaný pohyb ovlivňuje jedince ve dvou rovinách:

1. Relaxační – snižování dopadů fyzického nebo psychického stresu na organismus
2. Kultivační – ovlivnění morfologických a funkčních charakteristik jedince, což se může odrazit v lepším zdravotním stavu, lepší pracovní výkonnosti, rychlejší po zátěžové regeneraci (nejen fyzické, ale i psychické) a hlavně ve zlepšení kvality života.²¹

1.2.2 Optimální tělesná hmotnost

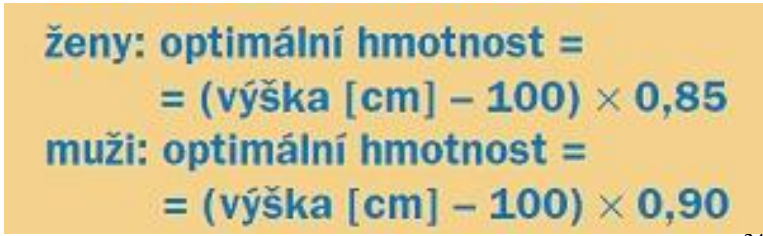
Lze obtížně určit, kolik bychom měli vážit, aby naše hmotnost byla optimální. Na jedné straně je subjektivní hledisko. Záleží na člověku samotném, jak je se svou hmotností spokojen. Na druhé straně je objektivní hodnocení optimální tělesné hmotnosti. To hodnotí naši tělesnou hmotnost ve vztahu k výšce a vyjadřuje se pomocí indexů. Existuje několik základních indexů, které ale mají i svá negativa, protože nezahrnují

²⁰STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. 6., dopl. vyd. Olomouc: ANAG, c2011, 324 s. ISBN 978-80-7263-704-1

²¹Wellness, zdraví a kvalita života: sborník sdělení z mezinárodní konference "Wellness, zdraví a kvalita života" konané 17.-18.10.2013 : Praha, Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra [online]. Vyd. 1. Editor Václav Hošek, Pavel Tilinger. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2014, 191 s. [cit. 2014-07-12]. ISBN 978-80-87723-10-4. Dostupné z: <http://vstvs.palestra.cz/data/1.%C4%8D%C3%A1stSBORN%C3%8DK%20-%202013%20final.pdf#page=21>

také pohlaví, výšku a tělesnou konstituci. Přesto jsou ale využívány i pro lékařské potřeby při vyhodnocování stavu obezity.

První index ideální tělesné hmotnosti zavedl již v roce 1871 francouzský chirurg Broca.²² Podle *Brocova indexu* se za nadváhu považuje překročení indexu o 10% nad optimální tělesnou hmotnost. Index má pouze orientační vlastnost a není určen pro příliš malé nebo příliš vysoké osoby. K výsledku se dostaneme po odečtení čísla 100 od hodnoty tělesné výšky v centimetrech.²³ Nevýhoda tohoto výpočtu je, že nezohledňuje vliv rozdílů daných pohlavím. Mnohem lepších výsledků lze dosáhnout s modifikovaným vzorcem, který bere v úvahu rozdíly způsobené pohlavím.



ženy: optimální hmotnost =
= (výška [cm] – 100) × 0,85
muži: optimální hmotnost =
= (výška [cm] – 100) × 0,90

24

Ještě mnohem přesnější se jeví výpočty tzv. *ideální tělesné hmotnosti*. Tyto poměrně složité výpočty si různí autoři různě pozměňují, což ve vzorcích dělá ještě větší zmatek. Z tohoto důvodu se tyto indexy příliš nerozšířily do praxe. Jako ideálním a v literatuře podloženým způsobem se jeví být výpočty ideální tělesné hmotnosti podle Robinsona. Vzorce pro muže a ženy jsou následující:

Výpočet ideální tělesné hmotnosti (v kg) podle Robinsona pro muže:

$$(\text{výška (v cm)} - 152,4) \times 0,728 + 51,65$$

Výpočet ideální tělesné hmotnosti (v kg) podle Robinsona pro ženy:

$$(\text{výška (v cm)} - 152,4) \times 0,650 + 48,67^{25}$$

²²Sportvital: Vše co potřebujete vědět o zdraví a sportu. VITEK, MUDr. Libor. Co je vlastně ideální tělesná hmotnost? [online]. 15.5.2012 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.sportvital.cz/zdravi/civilizacni-nemoci/nadvaha-a-obezita/co-je-vlastne-idealni-telesna-hmotnost/>

²³KUKAČKA, Vladislav. Zdravý životní styl. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009, s. 82. ISBN 978-80-7394-105-5.

²⁴Sportovniweb.cz: sport pro každého... Měření hmotnosti [online]. 27. 10. 2010 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.sportovniweb.cz/view.php?cislocianku=2010102701>

²⁵Sportvital: Vše co potřebujete vědět o zdraví a sportu. VITEK, MUDr. Libor. Jak vypočítat ideální tělesnou hmotnost? [online]. 8.1.2013 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z:

Mezi širokou veřejností je nejvíce znám *Body Mass Index* (BMI). Tento index vytvořil někdy v letech 1830 až 1850 belgický vzdělanec Adolphe Quetelet a proto se BMI někdy označuje také jako Queteletův index. K výsledku se dostaneme následujícím výpočtem: $BMI = \text{hmotnost} / \text{výška}^2$. BMI je dnes používán hlavně jako statistický nástroj a ne vždy tak plně vystihuje rizika spojená s vyšší hmotností, protože důležitý je i poměr aktivní tělesné hmoty a tukové tkáně. Proto např. sportovci, kteří mají velký objem svalů, se mohou pohybovat v kategorii nadváhy, přestože díky nízkému objemu tukové tkáně nemají zvýšená rizika např. kardiovaskulárních onemocnění.²⁶

Po výpočtu Body Mass Indexu se běžně používají následující hranice:

Podváha	BMI pod 18,5
Normální hmotnost	BMI 18,5- 24,9
Nadváha	BMI nad 25

Další a pro tuto práci poslední popisovaný způsob měření optimální tělesné hmotnosti je poměr *obvodu pasu k výšce* popisován jako WHR (Waist Hip Ratio). Používá se jako ukazatel distribuce tuku v těle. Doporučovaný je poměr do 50 %.

Rozlišují se dva typy:

- Mužský (androidní, jablkový, centrální) - tuk se ukládá v břišní oblasti, typ je zdravotně méně příznivý než ženský
- Ženský (gynoidní, hruškovitý, periferní) - tuk se ukládá v oblasti hýždí a stehen²⁷

Podle německých autorů je tento index daleko nejlepším parametrem z hlediska určení rizika vzniku cukrovky, metabolického syndromu, hypertenze, apod. Odhaduje se, že třicetiletý muž - nekuřák sníží svou průměrnou délku života o 14 procent, pokud

<http://www.sportvital.cz/zdravi/civilizacni-nemoci/nadvaha-a-obezita/jak-vypocitat-idealni-telesnou-hmotnost/>

²⁶Žij zdravě. MATOULEK, PH.D., MUDr. Martin. BMI [online]. © 2009 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/rady-odborniku/slovník-pojmu/bmi/>

²⁷Sportvital: Vše co potřebujete vědět o zdraví a sportu. TAUSSIG, Jan. Co je poměr obvodu pasu a boků - WHR [online]. 27. 4. 2012 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.sportvital.cz/sport/testy/spocitejte-si/co-je-pomer-obvodu-pasu-a-boku-whr/>

je jeho obvod pasu vůči jeho výšce sedmdesátiprocentní, a o třetinu, pokud je osmdesátiprocentní.²⁸

1.2.3 Spánek

Spánek je základní fyziologickou potřebou nezbytnou pro správnou funkci organismu. Je to opakovaně se vyskytující stav organismu, charakterizovaný sníženou pohybovou aktivitou a omezenou reaktivitou na vnější podněty. Je to aktivní a složitý děj daný výsledkem součinnosti několika oblastí v mozku. Spánek je okamžitě vratný děj, čímž se odlišuje od kómatu. Základním významem spánku je regenerace rozumových funkcí. Tyto schopnosti jsou nezbytné pro myšlení a řízení organismu.²⁹

Krácení spánku pod 6 hodin denně zvyšuje riziko předčasného úmrtí z jakékoli příčiny o 12%. Příliš dlouhý spánek však také škodí. Optimální délka spánku, která by měla být v zájmu zachování dobrého zdravotního stavu důsledně dodržována, je 6-8 hodin.³⁰ Význam spánku tkví především v regeneraci centrálního nervového systému. Beze spánku či při jeho nedostatečné kvalitě nemůže dojít k potřebnému zotavení, což se projeví zhoršením myšlení, snížením pozornosti a pocitem únavy následující den. Spánek má také význam pro tzv. plasticitu neuronů. Ta je nezbytná v procesu tvorby paměti, a to jak krátkodobé, tak dlouhodobé. Při nedostatečně kvalitním spánku tedy dochází ke zhoršenému učení. Zároveň také klesá rychlost a přesnost.

Spánek je důležitý pro endokrinní řízení organismu. Vylučování řady hormonů je ovlivněno tzv. cirkadiánním rytmem tj. střídáním dne a noci. Pohlavní hormony, hormony kůry nadledvinek (například kortizol) jsou vylučovány především ve dne.

²⁸Sportvital: Vše co potřebujete vědět o zdraví a sportu. VITEK, MUDr. Libor. Jak vypočítat ideální tělesnou hmotnost? [online]. 8. 1 .2013 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.sportvital.cz/zdravi/civilizacni-nemoci/nadvaha-a-obezita/jak-vypocitat-idealni-telesnou-hmotnost/>

²⁹Dobrý spánek. MEDITORIAL. Spánek [online]. 2012 [cit. 2014-07-18]. Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/spanek>

³⁰Další důkazy o škodlivosti krátkého spánku. Zdravotnictví a medicína. 2010, roč. 2010, č. 24. Dostupné z: http://www.dobry-spanek.cz/dokumenty/zdn_24_2010.pdf

V období spánku pak převažuje například růstový hormon. Je možné, že některé změny hormonálního řízení ve stáří jsou způsobeny právě zhoršenou kvalitou spánku.

Spánek je rovněž nezbytný pro imunitu neboli obranyschopnost organismu. Ačkoliv krátkodobý nedostatek spánku může mít příznivý vliv na obranyschopnost, jeho dlouhodobý nedostatek imunitní systém podlamuje.³¹

Spánek má několik fází. Jsou označeny takto: stadium 0, stadium 1, stadium 2, stadium 3 a stadium 4. O stadiu 0 se mluví jako o době před usnutím. Stadium 1 je hraniční spánek. Mluvíme tu také o ospalosti nebo lehkém spánku. Někdy se objeví bezděční záškuby svalů. V této fázi strávíme během noci asi 5-10% času. Stadium 2 je opravdový spánek, předchází hlubším stádiím spánku, jako je stadium 3 a 4. Ve 4. stádiu tělo regeneruje. Je to hluboký spánek beze snů. Lidé spící v tomto stádiu se těžko budí.

Všechny tyto fáze probíhají ve spánku NREM. Dále existuje REM spánek. REM fáze bývá spojena s lehkým spánkem, někdy se také nazývá 1. stádium. Průměrný dospělý stráví asi 20 až 25% noci ve spánku REM. Celý spánkový cyklus s fází REM a NREM se během noci střídá 5 až 7×. Záleží na jedinci a délce spánku.³²

1.2.4 Výživa

Výživa patří mezi faktory ovlivňující naše zdraví. Patří také mezi rizikové faktory pro nadváhu a obezitu, které můžeme ovlivnit. Při tomto ovlivňování jde hlavně o skladbu stravy. Hlavní složky ve stravě jsou sacharidy, tuky a bílkoviny.

Sacharidy neboli cukry tvoří významnou složku naší stravy. Jsou okamžitým zdrojem potřebného množství energie. Sacharidy se dělí podle molekulární struktury - podle její složitosti. Základní stavební jednotkou jsou tzv. monosacharidy. Oligo a polysacharidy jsou tvořeny několika na sebe navazujícími molekulami

³¹Dobrý spánek. MEDITORIAL. Význam spánku [online]. 2012 [cit. 2014-07-18]. Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/vyznam-spanku>

³²BRUNO, Frank Joe. Hezky se vyspěte: pochopte svou nespavost a navždy se jí zbavte. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2003, s. 16-17. Periskop (Lidové noviny). ISBN 80-7106-593-5.

monosacharidů. Podle toho se dělí na jednoduché a komplexní sacharidy.³³ Jednoduché sacharidy se lehce tráví a jsou rychle vstřebávány ze zažívacího traktu, což vede k rychlému nárůstu hladiny cukru v krvi. Mají tedy vysoký glykemický index. Čím větší glykemický index, tím jednodušší cukry to jsou a tím více z nich půjde do tuků. Je proto výhodnější přijímat potraviny s nižším glykemickým indexem. To znamená rovnoměrný přísun energie po delší dobu bez pocitu hladu.³⁴ Typickým příkladem jednoduchých cukrů je cukr, který používáme ke slazení. Je obsažen ve všech sladkostech, sušenkách, sladkých jídlech a pečivu a samozřejmě ve slazených limonádách, ale i v ovocných džusech. Rychlý nárůst hladiny cukru v krvi vede díky inzulinu, hormonu, který reguluje hladinu, k ukládání nadbytku cukrů jako zásobárny energie ve formě tukové tkáně, což je přesně to, co nechceme.

Komplexní sacharidy, neboli škroby, jsou molekuly tvořené mnoha monosacharidy spojenými k sobě chemickými vazbami. Proto jsou tyto cukry v organismu člověka tráveny pozvolněji a nedochází k prudkému nárůstu hladin cukru v krvi, tak jako u jednoduchých cukrů. Jsou také hlavním zdrojem glukózy v organismu. Tyto cukry najdeme v potravinách, jako je zejména chléb, těstoviny, brambory, luštěniny, rýže a v ovoci.

Sacharidy by měly tvořit téměř polovinu naší energetické potřeby a většina těchto sacharidů by měla být v podobě komplexních a nikoli jednoduchých sacharidů, které by měly tvořit maximálně 10% všech cukrů přijímaných v naší potravě.³⁵

Tuky představují další důležitou složku v naší potravě. Dělíme je na tuky nasycené, mononenasycené a polynasycené. Nasycenost tuků vyjadřuje množství vodíkových atomů obsažených v molekule tuku. Nasycené tuky jsou vyloženě nezdravé, mononenasycené a polynasycené naopak chrání srdce a cévy před rozvojem arterosklerózy.

³³ Sacharidy. FITSPORT. Sacharidy.cz [online]. 2014 [cit. 2014-07-18]. Dostupné z: <http://www.sacharidy.cz/index.php>

³⁴ F- sport rady. Sacharidy - vše co o nich potřebujete vědět [online]. 2004 [cit. 2014-07-21]. Dostupné z: <http://www.f-sport.cz/print.php?id=96>

³⁵ VÍTEK, Libor. Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, s. 29-33. Zdraví. ISBN 9788024722474.

Nasyčené tuky mají vysokou kalorickou hodnotu, kterou přispívají k rozvoji nadváhy a obezity a dále mají nepříznivé účinky při rozvoji arterosklerózy vedoucí k nemocím srdce a cév a současně přispívají k zvyšování hladiny cholesterolu. Nasyčené tuky se nacházejí zejména v mase a masných produktech, v mléce a mléčných produktech.

Data z poslední doby ukazují, že mononenasyčené tuky, na rozdíl od těch nasyčených, mají příznivé účinky na zdraví člověka. Tyto tuky snižují riziko onemocnění srdce a cév. Tento tuk nalézáme běžně ve středozevní kuchyni bohaté na zeleninu, olivy či ryby. Právě olivy, olivový olej a ořechy působí na kardiovaskulární systém.

Polynenasycené tuky dělíme na takzvané omega-3 a omega-6 polynenasycené mastné kyseliny. Jsou to tuky, které si člověk neumí sám vyrobit a musí se tedy spoléhat na jejich přísun stravou. Omega-3 polynenasycené mastné kyseliny jsou bohatě zastoupeny zejména v rybách s vysokým obsahem tuku, jako jsou makrely, lososi, pstruzi, sledi nebo sardinky, dále v rostlinných olejích, sóje, ořeších. Dle doporučení Americké kardiologické asociace je doporučený poměr mezi omega-3 a omega-6 polynenasycenými mastnými kyselinami 4-5:1. Doporučuje se dodržovat tento poměr ve prospěch omega-3 mastných kyselin, což by mělo vést k podstatnému snížení nemocnosti a úmrtnosti na mnoho zánětlivých, ale i kardiovaskulárních onemocnění. Tak jako u mononenasyčených kyselin, bylo i pro mastné kyseliny prokázáno, že jejich 5% zvýšení z celkového kalorického příjmu vede k téměř 40 % snížení rizika kardiovaskulárních nemocí.³⁶

Každodenní dávku tuků potřebujeme pro využití vitamínů rozpustných v tucích, jako jsou vitaminy A, D, E a K. Tyto vitamíny se bez tuku nevstřebají a nám pak hrozí jejich nedostatek. Tuky jsou také základním stavebním kamenem mozkových a nervových buněk. Starají se o pružnost nervových vláken, aby se informace rychleji přenášely. Tuky nám dodávají energii, chrání tělesné orgány a udržují tělesnou teplotu.

³⁶ VÍTEK, Libor. Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, s. 33-38. Zdraví. ISBN 9788024722474.

Tuky s obsahem více nenasycených mastných kyselin pomáhají udržet naše srdce zdravé, protože mají příznivý vliv na udržování správné hladiny cholesterolu v krvi.³⁷

Bílkoviny jsou složité látky složené z jednotlivých stavebních kamenů nazývaných aminokyseliny. Jsou v organismu využívány pro výživu a růst svalů, šlach, kůže, kostí, dále pro zkrácení doby regenerace, podporu novotvorby svalové hmoty, ochranu svalové hmoty před poškozením namáhavým fyzickým výkonem, ochranu svalové hmoty před devastací v průběhu snižování nadváhy, spalování tuků a redukci nadváhy.³⁸ V nouzi je lze využít také jako zdroj energie. Nejvíce bílkovin nacházíme v mase, nicméně je lze získat i z cereálií, mléčných výrobků, ořechů, luštěnin a jiné zeleniny. Rostlinné bílkoviny jsou neúplné, protože žádná rostlina neobsahuje veškeré aminokyseliny, které člověk potřebuje, na rozdíl od bílkovin obsažených v mase a rybách, které se proto někdy nazývají jako komplexní bílkoviny. Odborníci radí, že správný příjem bílkovin ve stravě by měl být 0,75 až 1 g bílkovin na 1 kg tělesné váhy. To odpovídá zhruba 15-20% celkového kalorického příjmu člověka.³⁹

1.3 Negativní ovlivňování zdraví

Nestačí se spoléhat, že se nám nemoci vyhnou, musíme o své zdraví pečovat. Různými způsoby své zdraví ovlivňujeme. Bohužel ne vždy pozitivně, ale některé chování naše zdraví ovlivňuje negativně. Podle Světové zdravotnické organizace by bylo možno zdravou výživou, přiměřenou fyzickou aktivitou a nekouřením zabránit vzniku ischemické choroby srdeční z 80 %, cukrovky 2. typu z 90 % a nádorů z 30 %.⁴⁰ V následující kapitole se tedy zaměřím na ovlivňování zdraví člověka, tentokrát to negativní.

³⁷Nasyčené škodí. Co jsou nasyčené [online]. 2012 [cit. 2014-07-21]. Dostupné z: <http://www.nasyceneskodi.cz/co-jsou-nasycene/>

³⁸ Bílkoviny.cz. FIT SPORT. PROTEINY - bílkoviny - jsou v těle důležité pro [online]. Copyright 2001 - 2014 [cit. 2014-07-22]. Dostupné z: <http://www.bilkoviny.cz/>

³⁹VÍTEK, Libor. Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, s. 41-42. Zdraví. ISBN 9788024722474.

⁴⁰Zdraví 2020. Praha: © Ministerstvo zdravotnictví České republiky 2014, 2014. 1. ISBN 978-80-85047-47-9.

1.3.1 Nedostatek pohybu

Jak již bylo mnohokrát zmíněno, nedostatek pohybu má mnoho negativních důsledků. Při „sedavém“ způsobu života nám hrozí riziko mnoha onemocnění. Patří sem již mnohokrát zmiňované poruchy pohybové soustavy, jako je řídnutí kostí, oslabení svalů, zkrácení svalů, oslabení meziobratlových plotének. Další důležitou rizikovou oblastí jsou poruchy krevního oběhu, kam patří ischemická choroba srdce, mozku, dolních končetin, embolie, poruchy regulace krevního tlaku - hypertenze, hypotenze nebo kolísavý krevní tlak. Závažné jsou pro lidský organismus také poruchy trávicí soustavy, kam patří poruchy mechanického zpracování potravy, poruchy trávení a vstřebávání živin, výskyt vředové poruchy žaludku a dvanáctníku. Z poruch látkové výměny a hormonální soustavy můžeme uvést hlavně ukládání tukových zásob - obezitu, diabetes mellitus II. typu, arterosklerózu a hormonální a metabolickou nerovnováhu. Z dalších oblastí je nutno zmínit poruchy nervového systému, poruchy imunity ale také důsledky drogové závislosti jako jsou akutní a chronické projevy intoxikace různými drogami, nikotinem, alkoholem.⁴¹

1.3.2 Nesprávná výživa

Mezi nejčastější zdravotní důsledky nesprávné výživy patří poruchy zažívání a onemocnění trávicího traktu. Nedostatečná funkce zažívacího traktu a nesprávné stravování vede ke zhoršení příjmu a následnému nedostatku základních živin, vitaminů a nezbytných ochranných látek. Nesprávná výživa zvyšuje riziko chronických zánětů, vředových chorob a rakoviny. Nejčastější a nejpodceňovanější poruchou trávení je zácpa, způsobená špatnými stravovacími návyky, nedostatkem vlákniny ve stravě a také nedostatkem tekutin.

Další nejčastější důsledek nesprávné výživy je nadváha, obezita nebo naopak podváha až podvýživa. Nadváha vzniká v důsledku nadměrného přísunu živin, špatným složením stravy (zvýšený příjem jednoduchých cukrů, živočišných tuků a bílkovin)

⁴¹ NOVOTNÝ, Jan. Msarykova univerzita - fakulta sportovních studií. Hypokineze a poruchy zdraví. Brno. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>

a nedostatečným spalováním (nedostatek pohybu, špatný denní režim stravování). K nejčastějším chorobám, které souvisejí s nesprávnou výživou, patří obezita a zvýšená hladina cholesterolu s následným rizikem kardiovaskulárních poruch včetně vysokého krevního tlaku.⁴²

1.3.3 Obezita

Obezita je závažné metabolické onemocnění charakterizované zvýšeným podílem množství tukové tkáně na celkové tělesné hmotnosti. Tento nahromaděný tuk může vést k těžkým zdravotním problémům. Obezita je způsobena energetickou nerovnováhou, kdy příjem kalorií je vyšší než výdej kalorií. Přebytek energie se ukládá jako tělesný tuk. Existuje velké množství faktorů, které přispívají ke zvýšené spotřebě energie a snížení energetického výdaje, které jsou odpovědné za obezitu, včetně:

- Klesající úroveň fyzické práce. Lidé se stěhují z venkova do měst. Opouštějí chůzi ve prospěch jízdy, práci v domácnosti jim šetří různá zařízení a aktivní sport je nahrazen televizí a počítačovými hrami
- Vyšší úroveň spotřeby potravin nebo zvýšení hustoty energie (zejména obsah tuku) z potravin, které jíme.⁴³

V rozvinutých i rozvojových zemích dosahuje toto celosvětově nejrozšířenější metabolické onemocnění epidemických rozměrů, týká se nejen dospělých, ale i dětí a dospívajících. WHO ji prohlásilo za globální epidemii a jeden z největších zdravotních problémů současnosti.

Tento celosvětově závažný problém je ovlivňován různými faktory. Faktory ovlivňující obezitu se dělí na neovlivnitelné, ke kterým patří geny, pohlaví, věk a další faktory jako například nadváha rodičů, tělesná výška, porodní váha, vzdělání a dále pak faktory ovlivnitelné, ke kterým patří výživa, pohyb a dostatek spánku.

⁴²Výživa a její vliv na tělesný a duševní vývoj. *General Practitioner / Praktický lékař*. 2011, roč. 91, č. 3, s. 173-174.

⁴³World obesity. About Obesity [online]. 3. 9. 2012 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.worldobesity.org/aboutobesity/>

Podle světové statistiky v reálném čase (Worldmeters, Google) v březnu 2011 je počet obézních 345,5 milionů, počet lidí s nadváhou o 130 milionů větší (1,16 miliardy) než počet lidí podvyživených. Prognózy říkají, že v r. 2015 by mohlo být na světě 2,3 miliardy dospělých s nadváhou a více než 700 milionů lidí obézních.

Děti a mladí lidé se účastní různých druhů pohybových aktivit, například hraní her a provozování rozličných sportů. Jejich každodenní návyky se však změnilы vlivem nových schémat trávení volného času (TV, internet, videohry) a tato změna se časově shoduje s nárůstem dětské nadváhy a obezity.⁴⁴

V posledních 10 letech se prevalence obezity ve většině evropských zemí zvýšila o 10-40 %, nadváhu či obezitu má více než polovina dospělé populace. Také v České republice přibývá lidí, kteří mají problémy s nadváhou. Nadbytečné kilogramy trápí podle posledního průzkumu Všeobecné zdravotní pojišťovny každého třetího Čecha, každý pátý je pak dokonce obézní. Podle údajů z Evropského výběrového šetření o zdravotním stavu v ČR - EHIS CR 2008, má nadměrnou hmotnost 54 % dospělé české populace, z toho 17 % trpí obezitou. Nadváha byla zjištěna u 63 % mužů a 46 % žen, pravděpodobnost výskytu nadváhy u mužů je 2,4 krát vyšší než u žen.⁴⁵

S alarmující obezitou obyvatel České republiky pracuje také Národní strategie. Ta představuje souhrn opatření, která mají vést ke zlepšení veřejného zdraví. Má 16 hlavních témat a ministerský tým je rozpracovává do jednotlivých akčních plánů. Strategie se věnuje dostatečné pohybové aktivitě, správné výživě, duševnímu zdraví, zvládání infekčních onemocnění, vakcinačním a screeningovým programům, zlepšení dostupnosti a kvality péče nebo elektronizaci zdravotnictví. Pomoci by měly i zákony, třeba například přísnější pravidla proti kouření a prodeji alkoholu, nebo limity pro jídelní automaty ve školách.⁴⁶

⁴⁴Pokyny EU pro pohybovou aktivitu: Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit. Biarritz: "Sport a zdraví" EU, 2008. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/20028>

⁴⁵COUFALOVÁ, E. Obezita jako rizikový faktor invalidizace pro onemocnění pohybového aparátu. *Revision&AssessmentMedicine / Revizni a PosudkoveLekarstvi*. 2011, roč. 14, č. 3, s. 83-91.

⁴⁶Česká televize: ČT 24. Česko čtvrtou nejobéznější zemí Evropy, kila navíc má každý druhý [online]. 2014 [cit. 2014-07-23]. Dostupné z:<http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/281077-cesko-ctvrtou-nejobeznejsi-zemi-evropy-kila-navic-ma-kazdy-druhy/>

1.3.4 Stres

Abychom byli zdraví, není potřeba být v pořádku jen po fyzické stránce. Důležitým aspektem je také psychika.

Stres je fyziologická reakce, kterou naše tělo reaguje na život ohrožující situace. Dostaneme-li se do takové situace, náš mozek vyšle signál do hypofýzy. Ta dá povel nadledvinkám k uvolnění stresových hormonů do krve. Omezí se činnost v ten okamžik nepotřebných orgánů, jako jsou například žaludek či ledviny, a veškerá energie je přesunuta do svalů jiných v tu chvíli důležitých orgánů. Tělo se tak připraví na život zachraňující reakci - boj nebo útek.⁴⁷ Po stresové situaci obvykle organizmus zahájí samoregulaci. Sníží se hladina hormonů a to umožňuje tělu návrat do normálního stavu. Jakmile poklesne hladina adrenalinu a kortizolu naše tepová frekvence a krevní tlak se vrátí do normální úrovně a také další systémy obnoví svou pravidelnou činnost. Pokud je stres v životě často přítomen, jsme neustále napjatí, nervózní nebo pořád ve střehu. Čím méně máme kontrolu nad situacemi přinášejícími stres, nad nejistotou, tím větší je pravděpodobnost zdravotních komplikací.⁴⁸

Stres má mnoho zdravotních příznaků, které se projevují v našem jednání a chování, jako je například nerozhodnost, rozhozený denní biorytmus, změna vztahu k potravě (ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání), nepozornost, závislosti na různých návykových látkách a snížené množství a kvalita odvedené práce. Mezi příznaky, které můžeme vypořádat na našem zdraví, patří bušení srdce, bolesti hlavy, zvýšené svalové napětí, bolesti a pocity svírání za hrudní kostí, svíravé bolesti v oblasti břicha, ztráta sexuální apetence, změny v menstruačním cyklu. Příznaky projevující se na naší psychice jsou prudké a výrazné změny nálady, zvýšená podrážděnost, nadměrné pocity únavy, neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii v mezilidských vztazích, nadměrné snění a omezování kontaktu s druhými lidmi.

Stres tedy negativně ovlivňuje lidské zdraví. Konkrétněji má negativní vliv na kardiovaskulární systém (jeho vliv na zrod a vývoj hypertenze), na gastrointestinální

⁴⁷Zdravě.cz. Stres [online]. 2014 [cit. 2014-07-22]. Dostupné z: <http://stres.zdrave.cz/>

⁴⁸Zdravě.cz. KEILOVÁ, Tereza. Stres v našem životě - 1. díl [online]. 2009 [cit. 2014-07-22]. Dostupné z: <http://stres.zdrave.cz/serial-stres-v-nasem-zivote-1dil/>

system (zvracení, žaludeční vředy), na imunitní systém (snížená rezistence k nemocem, zvýšená únava), na dýchací systém (dechová nedostatečnost, astma, hyperventilace), na svalový systém (bolest v zádech, v oblasti hrudníku, bolest hlavy) a na genitourinární systém (časté nucení na močení, orgasmické dysfunkce, impotence).⁴⁹

1.3.5 Návykové látky

Návykové látky nezřídka souvisí s životním stylem jednotlivých lidí. Pravidelná strava, spánek a přiměřená tělesná aktivita působí jako účinné ochranné faktory. Na druhou stranu nepřiměřené stravování a nedostatek tekutin mohou vyvolávat bažení po alkoholu. Spánková deprivace má zase negativní vliv na kognitivní a exekutivní funkce a může prohlubovat závislost na nikotinu. A zvýšené riziko z hlediska návykových látek s sebou nesou i některé sporty.

Mezi nejčastější používané návykové látky patří: alkohol a tabák, dále pak opiáty (např. heroin), kanabinoidy (např. marihuana), různá sedativa a hypnotika (jako třeba Oxazepam či Diazepam), stimulancia (typu pervitinu), halucinogeny (LSD), těkavé látky (např. toluen).

Kromě závislosti na návykových látkách existují návyky, které jsou často podobně silné a ve své negativitě vstupují do životního stylu jedinců. Můžeme sem zařadit nadměrné hraní na automatech, workoholismus, který má hlavně sociální důsledky, závislost na nakupování.⁵⁰ Dále používání televize, počítače a mobilu. Podle zpráv českých médií lidé starší 15 let strávili v říjnu 2010 před televizní obrazovkou denně v průměru více než tři hodiny. K tomu je třeba připočíst vliv internetových a tištěných médií. Je jasné, že se jedná o faktor, který ovlivňuje životní styl velké části obyvatelstva, a to ne vždy příznivě. Zejména vizuální média mohou pomocí reklamy na alkohol a jiné u závislých vyvolat bažení po návykové látce.⁵¹

⁴⁹KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: GradaPublishing, 2010, s. 22-26. ISBN 9788024731490.

⁵⁰KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, s. 156-164. ISBN 978-80-7394-217-5.

⁵¹NEŠPOR, K. a O. MATANELLI. *Životní styl a návykové nemoci*. *General Practitioner / Prakticky Lekar*. 2011, roč. 91, č. 5, s. 293-294

1.4 Životní styl vysokoškolských studentů

Tato kapitola se zabývá popisem studenta vysoké školy v souvislosti s tématem této bakalářské práce.

1.4.1 Student VŠ

Vysoké školy představují nejvyšší úroveň vzdělávacího systému v České republice. Nabízejí akreditované studijní programy tří typů - bakalářské, magisterské a doktorské a také celoživotní vzdělávání. Vysoké školy jsou univerzitního a neuniverzitního typu.

Studium je členěno zejména na semestry, ročníky nebo bloky. Každý semestr, ročník nebo blok sestává z období výuky a zkoušek a z období prázdnin. Akademický rok trvá 12 kalendářních měsíců a jeho začátek stanovuje rektor.⁵²

Nejsilnějšími impulzy pro vstup a úspěšné zakončení vysoké školy je profesionální kariéra a s ní související dobré platové ohodnocení. Poněkud znepokojující je, že zájem o konkrétní obor se u studentů jeví jako doplňující hodnota vysokoškolského vzdělání.⁵³ Studentem se stane zájemce o studium po úspěšném absolvování přijímací zkoušky. Nejvíce studentů je ve věku od 20 do 24 let. Dle vývojové psychologie můžeme tyto léta označit jako léta dosahování dospělosti v psychosociální rovině, kterou dosahujeme mezi 20. a 25. rokem.⁵⁴

Tato práce se zaměřuje na studenty Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity (ZSF JU). Tato fakulta je s počtem více než 2000 studentů druhou největší fakultou

⁵² Vysokoškolský vzdělávací systém [online]. © 2008, 2 s. [cit. 2014-07-23]. Dostupné z: http://www.csvs.cz/struktura/sedv/vs_vzd_system_090408.pdf

⁵³ MENCLOVÁ, Lenka a Jarmila BAŠTOVÁ. Studie: VYSOKOŠKOLSKÝ STUDENT V ČESKÉ REPUBLICE – KOMPARACE DAT Z VÝZKUMŮ LET 1992–2005. Aula [online]. Praha: Centrum pro studium vysokého školství, 2006, roč. 14, č. 1, s. 83-91 [cit. 2014-07-23]. Dostupné z: <http://www.csvs.cz/aula/clanky/26-2006-1-vysokoskolsky-student.pdf>

⁵⁴ Studium psychologie: web o psychologii, přehledně a v souvislostech. Etapy psychického vývoje: dospělost, stárnutí a stáří, smrt. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj: dospělost [online]. 2012 [cit. 2014-07-23]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/7-dospelost-starnuti-smrt.html>

JČU. Uchazečům o studium nabízí třináct bakalářských a čtyři navazující magisterské studijní obory. Absolventi navazujícího magisterského studia mohou pokračovat ve studiu ve dvou doktorských programech Ošetřovatelství a Rehabilitace.⁵⁵

1.4.2 Trávení volného času studentů VŠ

Z předcházející kapitoly vyplývá, že čas trávený studenty vysokých škol, bude jiný než u jiných věkových skupin. Vyplývá to z množství povinností, které se dle věku a situace mění. Volný čas trávíme podle svého uvážení. Studentům se nabízí velké množství aktivit, které mohou provozovat ve svém volném čase. Studenti se mohou zapojit do klubů a spolků, provozovat rádio, vydávat časopis, věnovat se hudbě a pořádat akce.⁵⁶

1.4.3 Stres a studenti VŠ

Během studia se celková úroveň stresu výrazně zvyšuje oproti hladině vnímané před nástupem studia. Uvedená míra přirozeně narůstá zejména v době zkouškového období, patrně několikanásobně oproti míře stresu vnímané během zbytku školního roku.⁵⁷ V období zvýšeného stresu dochází ke zhoršování kvality výživy, omezení tělesné aktivity a péče o sebe, k poklesu dobré nálady a nárůstu negativních emocí spolu se zvýšeným užíváním návykových látek.⁵⁸ Právě v tomto období musí studenti věnovat zvýšenou pozornost svému zdraví, které může být vlivem tohoto zkouškového stresu negativně ovlivněno.

⁵⁵ Profil fakulty. *Zdravotně sociální fakulta: faculty of health and Social Studies* [online]. 2013 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <http://www.zsf.jcu.cz/cs/o-fakulte>

⁵⁶ Informace pro studenty. *Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích* [online]. České Budějovice, 2015 [cit. 2015-03-27]. Dostupné z: <http://www.jcu.cz/student>.

⁵⁷ CHAMOUTOVÁ, Hana. K problematice stresu prožívaného studenty během vysokoškolského vzdělávání. In: *Agris* [online]. Praha, 2004 [cit. 2015-12-09]. Dostupné z: http://www.agris.cz/Content/files/main_files/61/139341/cham.pdf.

⁵⁸ Program prevence a zvládnání stresu pro studenty VŠ na internetových stránkách 3. LF UK v Praze. *Vysokoškolské poradenství: pro uchazeče o studium, studenty, pedagogy*. [online]. 2008. vyd. 2008 [cit. 2014-09-12]. Dostupné z: <http://www.vsporadenstvi.cz/cs/node/131>

1.4.4 Pohybové aktivity studentů VŠ

Ve stavu tělesné pohody se člověk lépe a snadněji učí. Ve schopnosti se něčemu naučit nebo si něco zapamatovat má velmi kladnou úlohu uvolnění, včetně pohybového uvolnění.⁵⁹Výše zmíněné období nadměrného stresu je u studentů vysokých škol zkouškové období. Jako prevence tohoto „zkouškového stresu“ je, kromě jiných metod, jako je relaxace a podobně, právě pohyb. Pohybová aktivita působí na naše zdraví i psychiku, jak zde již bylo mnohokrát zmíněno. To je právě v období zkouškového období a celkově v období studia na vysoké škole důležité.

Vysoké školy v České republice se snaží působit na své studenty, aby se aktivně pohybovali. Proto je na většině vysokých škol možnost výběrové tělesné výchovy, kde má každý student možnost si vybrat pohybovou aktivitu, která mu vyhovuje a baví ho. Když už pro studenty není motivací jejich zdraví, pohoda, tak může zapůsobit jako motivace kreditní ohodnocení těchto předmětů.

Na základě rozhodnutí rektora Jihočeské univerzity prof. PhDr. Václava Bůžka, CSc. převzala od školního roku 2008/2009 katedra tělesné výchovy a sportu pedagogické fakulty Jihočeské univerzity veškerou výběrovou výuku tělesné výchovy na Jihočeské univerzitě. Na každý semestr připravuje KTVS aktuální nabídku výběrových hodin tělesné výchovy.⁶⁰ Dle studované fakulty platí různá omezení při zápisu výběrové tělesné výchovy. Dle opatření paní děkanky č. 14/2011 (viz příloha B) určuje Zdravotně sociální fakulta počet zapsaných pohybových a sportovních aktivit v počtu 1 aktivita na studenta a semestr. Student není oprávněn se na náklady ZSF přihlásit v daném semestru k více než jedné sportovní aktivitě.⁶¹ Tímto opatřením fakulta poskytuje studentům možnost pohybové aktivity alespoň v minimální míře, tedy výběrovou tělesnou výchovou 1× týdně.

⁵⁹ VALJENT, Zdeněk. Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze). 1. vyd. V Praze: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 2010, s. 22. ISBN 978-80-01-04669-2.

⁶⁰Katedra tělesné výchovy a sportu. *Výběrová tělesná výchova* [online]. 2015. vyd. České Budějovice, 2015 [cit. 2015-03-27]. Dostupné z: <http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/vtv-uvod.phtml>

⁶¹ TÓTHOVÁ, Valérie, *Opatření děkanky č. 14/2011 k zabezpečení tělesné výchovy na JU ZSF 2011*. vyd. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta, 2011, 1 s.

2 Cíle práce a hypotézy

2.1 Cíle práce

Pro bakalářskou práci byly určeny následující cíle.

Cíl první: Zjistit, jaké mají studenti ZSF povědomí o pohybových aktivitách.

Cíl druhý: Zjistit, jakou frekvenci, intenzitu a charakter pohybových aktivit preferují studenti ZSF.

2.2 Hypotézy

H1: Studenti ZSF mají znalosti o riziku z nedostatku pohybových aktivit.

H2: Studenti ZSF se nedostatečně aktivně pohybují.

3 Metodika

3.1 Metody a techniky sběru dat

V této bakalářské práci byla použita metoda kvantitativního výzkumu. Sběr dat pro výzkumnou část práce proběhl prostřednictvím elektronického dotazování. Dotazník byl anonymní a obsahoval 19 otázek týkajících se tématu (viz příloha A). Otázky byly rozdělené do 3 částí. V první části dotazníku byly zjišťovány základní údaje o respondentech, tj. obor, který studují na ZSF, ročník studia a věk. Druhá část dotazníku byla zaměřena na získání dat pro zjištění prvního cíle bakalářské práce, a to zda mají studenti ZSF povědomí o ovlivňování zdraví prostřednictvím pohybových aktivit. V třetí části byly otázky směřovány k získání odpovědi na konkrétní intenzitu, frekvenci a charakteristiku pohybových aktivit studentů ZSF.

Otázky v dotazníku byly otevřené, polouzavřené, uzavřené, ale byla použita také technika škálování.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Pro potřeby výzkumu v rámci bakalářské práce byli jako výzkumný soubor osloveni studenti Zdravotně sociální fakulty. Elektronický dotazník byl zveřejněn prostřednictvím sociální sítě a zaslán na společné emaily všech oborů prezenčního studia ZSF. Charakteristikou elektronického dotazníku je, že se respondenti vybírají sami, proto byla na úplném začátku použita filtrační otázka. Díky ní se podařilo eliminovat respondenty, kteří nepatří do výzkumného souboru, tedy mezi studenty Zdravotně sociální fakulty. V případě této práce splnila filtrační otázka svou funkci ve dvou případech.

Zdravotně sociální fakultu dle výroční zprávy z roku 2013 studuje 1405 studentů bakalářského a navazujícího studia prezenční formou.⁶² Vyplněný internetový dotazník odeslalo celkem 234 respondentů. Z toho 2 dotazníky byly z výše zmíněného důvodu ihned po první otázce ukončeny. Celkem bylo tedy odesláno 232 kompletně vyplněných dotazníků. Dotazník tedy vyplnilo 16,5 % studentů Zdravotně sociální fakulty prezenčního studia.

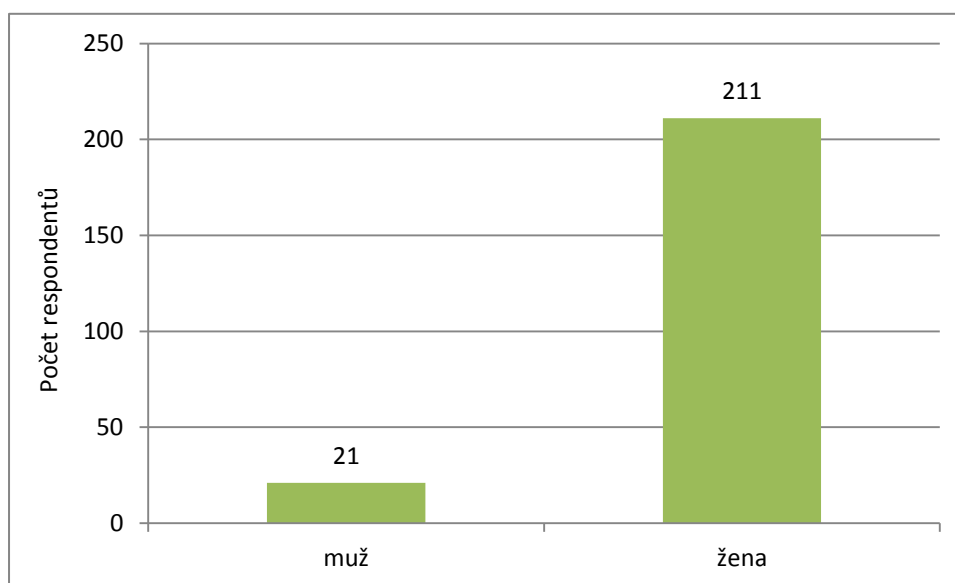
⁶²VÝROČNÍ ZPRÁVA ZSF JU O ČINNOSTI 2013 [online]. 2014. vyd. České Budějovice, 2014 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <http://www.zsf.jcu.cz/cs/dok/vyrocní-zpravy/vyrocní-zprava-o-cinnosti-12013/view>

4 Vyhodnocení

4.1 Základní údaje

První otázka zjišťovala rozložení pohlaví mezi respondenty. Jelikož na zdravotně sociální fakultě studují převážně studentky, jsou ženy ve veliké přesile. Konkrétně dotazník vyplnilo 211 žen a 21 mužů, viz graf.

Graf 1: Pohlaví respondentů



Zdroj: vlastní výzkum

Další zjišťovaný údaj, byl obor, který respondenti studují. Nejvíce respondentů studuje, jak ukazuje tabulka č. 1, obory Speciální pedagogiku- vychovatelství, Všeobecnou sestru, Rehabilitační, psychosociální péči o postižené děti, dospělé a seniory a Sociální práci ve veřejné správě. Také bylo zjišťováno rozložení dle pohlaví. Z tabulky je patrné, že nejvíce studovaný obor mezi respondenty- muži je obor Zdravotnický záchranář a Fyzioterapeut.

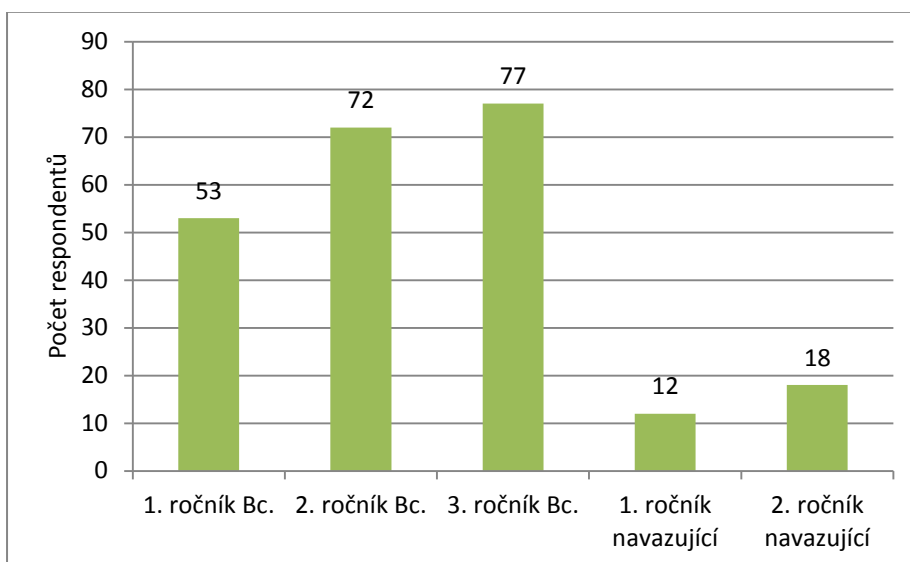
Tabulka 1: Obor studia

Obor	muži	ženy
Zdravotnický záchranář	11	10
Fyzioterapie	3	17
Odborný pracovník v ochraně veř. zdraví- navazující	1	5
Sociální práce ve veřejné správě	1	27
Rehabilitační psychosociální péče	1	27
Všeobecná sestra	1	31
Radiologický asistent	1	9
Ochrana veřejného zdraví	1	3
Speciální pedagogika- vychovatelství	1	40
Zdravotnický laborant	0	9
Nutriční terapeut	0	5
Porodní asistentka	0	7
Civilní nouzová připravenost- navazující	0	3
Ošetřovatelství ve vybraných klinických oborech-N.	0	7
Rehabilitační psychosociální péče - navazující	0	11
Celkem	21	211

Zdroj: vlastní výzkum

S oborem souvisí také ročník, který respondenti studují. Nejvíce bylo studentů 2. a 3. ročníků bakalářského studia, konkrétně 33 a 31 % studentů. Přesné počty jsou vidět v následujícím grafu č. 2:

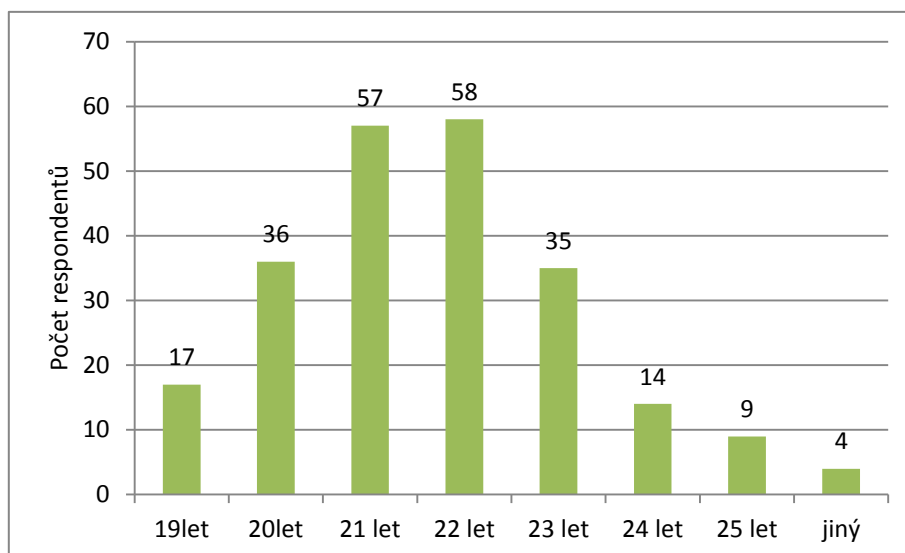
Graf 2: Ročník studia



Zdroj: vlastní výzkum

Poslední otázkou z úvodní části dotazníku byla otázka na věk respondentů. Nejvíce respondentů bylo ve věku 21 a 22 let (115 respondentů), což odpovídá průměrnému věku studia vysoké školy. Respondenti starších 25 let byli 4, jak znázorňuje graf č. 3.

Graf 3: Věk respondentů



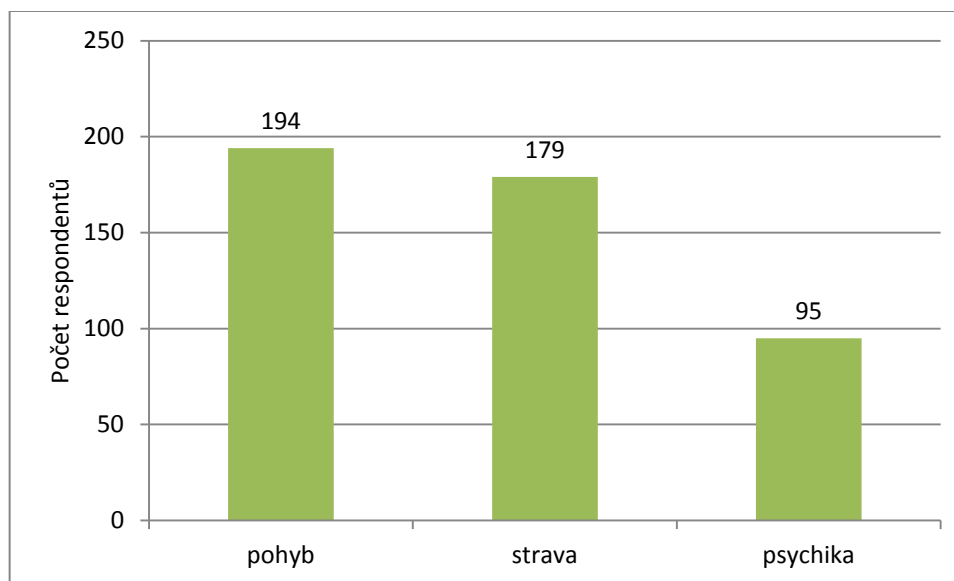
Zdroj: vlastní výzkum

4.2 Povědomí o pohybových aktivitách

Otázka „*Víte, co pozitivně ovlivňuje naše zdraví?*“ byla první otázka zaměřená na zjištění povědomí studentů ZSF o pohybových aktivitách v souvislosti se zdravím. Tato otázka byla otevřená. Výsledek odpovědí je jednoznačný. Dle odpovědí si respondenti uvědomují, že pohybové aktivity, zdravá strava a psychická pohoda nejvíce pozitivně ovlivňují zdraví. Konkrétně 194 respondentů vybralo mezi své odpovědi právě pohybové aktivity, tj. 84 % respondentů. O tom, že strava taktéž výrazně ovlivňuje naše zdraví je přesvědčeno 179 studentů (77 %). Třetí oblastí, kterou zmiňovala velmi podstatná část, tedy 41 % všech respondentů, byla psychická pohoda. 94 respondentů zmínilo, že pro naše zdraví je velmi důležitá absence stresu a naopak je důležitá psychická a duševní stabilita, pozitivní myšlení.

Alespoň jedna z výše zmíněných oblastí se objevovala ve většině odpovědí, jak uvádí graf č. 4. Ale mimo tyto odpovědi se studenti zamýšleli i nad dalšími oblastmi pozitivního ovlivňování zdraví. V pořadí další nejvíce zmiňovaná odpověď byl *spánek, pitný režim, obecně zdravý životní styl, ale také kvalita prostředí, ve kterém žijeme*. Tyto oblasti, kterými můžeme ovlivňovat naše zdraví, se mezi odpověďmi na otázku objevily celkem v 38 % případů. Zbylé odpovědi se objevily ve výpisu všech odpovědí jen v řádech jednotek, ale také stojí za zmínku. Pro příklad se mezi odpověďmi několikrát objevila *prevence, dobré vztahy mezi lidmi, vztahy v rodině, dále vzdělání, víra, sociální jistota, pravidelný denní režim, sex, láska, líbání, hudba, genetika, seberealizace a cíle do života*.

Graf 4: Co pozitivně ovlivňuje naše zdraví?



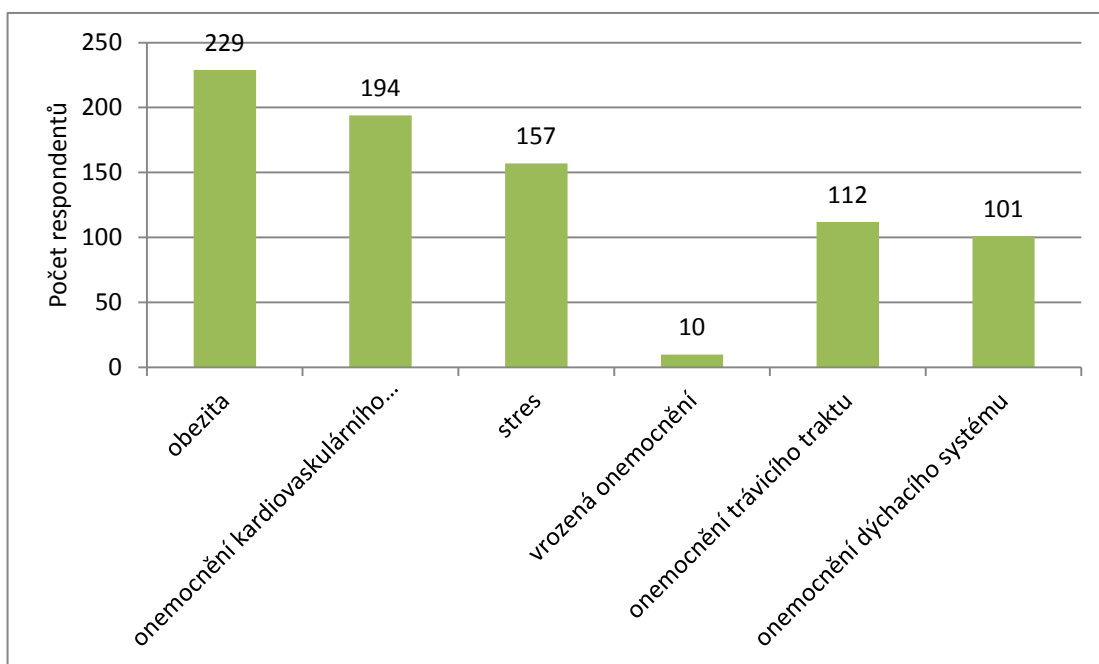
Zdroj: vlastní výzkum

Další otázka zněla „Pohyb patří mezi základní činitele rozhodujících o našem zdraví. Souhlasíte s výrokem, že pravidelná pohybová aktivita má významný vliv i na psychiku člověka?“. Odpovědi byly naprosto jednoznačné. 99% respondentů odpovědělo *ano* a pouhé necelé 1% respondentů (2 studenti) si myslí, že pravidelná pohybová aktivita nemá vliv na psychiku člověka.

Následovala otázka ve znění *“Na kterých z následujících zdravotních problémů se podle vás podílí nedostatek pohybu?”* Na výběr bylo mezi šesti odpověďmi a respondenti mohli zvolit více správných variant. Celkem studenti zvolili součtem 803 odpovědí, z čehož vyplývá, že každý student průměrně zvolil 3,46 odpovědí. Otázky měly za cíl zjistit, zda mají studenti povědomí o ovlivňování zdraví pohybovými aktivitami. Mezi možnostmi k odpovědi byla na prvním místě uvedena obezita. Tu zvolilo jako správnou odpověď 99 % respondentů. To je jasný důkaz toho, že si studenti uvědomují, jak pohybová aktivita ovlivňuje obezitu. Další možnou odpovědí byla onemocnění kardiovaskulárního systému. Tuto odpověď zvolila také většina respondentů, celkem 84 %. Tyto dva zdravotní problémy tedy vybrala mezi svou odpověď téměř naprostá většina respondentů. Dalšími možnými odpověďmi byla onemocnění trávicího systému, které zvolilo 48 % respondentů a onemocnění dýchacího

systemu s 44 %. Předposlední správnou odpovědí byl stres. Tato varianta odpovědi velmi souvisela s předchozí otázkou, a proto ji zvolila také velká část respondentů, a to 68 %. Poslední možnou odpovědí byla vrozená onemocnění. Tato odpověď byla brána jako nesprávná, protože na vrozených onemocněních se nedostatek pohybu nemůže podílet. Tuto odpověď ale zvolila pouhá 4 % respondentů, z čehož lze vyvést jednoduchý závěr, že studenti mají povědomí o ovlivňování zdraví prostřednictvím pohybových aktivit. Počty studentů, kteří zvolili konkrétní odpovědi, uvádí následující graf.

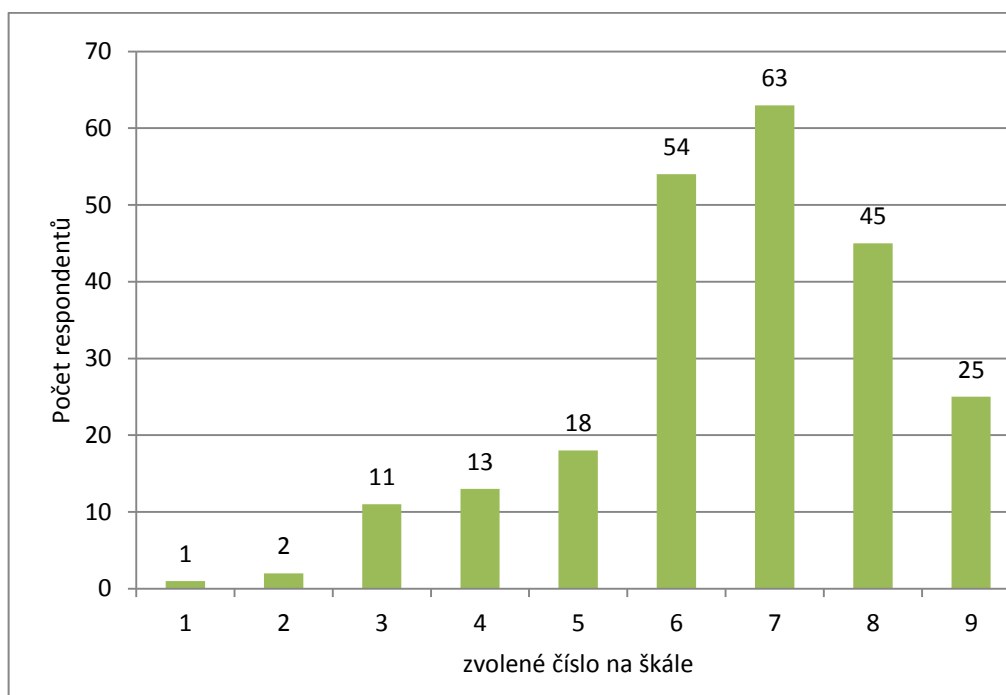
Graf 5: Onemocnění vzniklé důsledkem nedostatku PA



Zdroj: vlastní výzkum

Další otázka měla formu škály. Její znění bylo následující: „*Na stupnici 1 až 10 určete, jak dle vašeho názoru, ovlivňují pohybové aktivity naše zdraví*“. Úkolem této otázky bylo, zjistit, kam na škále od 1 do 10 respondenti umístí pohybové aktivity podle toho, jak ovlivňují naše zdraví. Předpokladem bylo, že se bude většina odpovědí pohybovat na škále mezi čísly 5 až 10. Kraje škály byly označené procenty. První číslo na škále, tedy číslo 1, bylo označeno 0 %, tudíž, kdo zvolil číslo 1, uvedl tak, že pohybové aktivity naše zdraví ovlivňuje z 0%, tedy neovlivňuje vůbec. Tuto možnost zvolil pouze jeden student. Druhý kraj škály, tedy číslo 10 bylo označeno 100 %. Nejvíce respondenti volili na škále číslo 8. Toto číslo zvolilo 27 % všech respondentů. Průměr všech zvolených čísel je 7,59. Z toho vyplývá, že si většina studentů Zdravotně sociální fakulty uvědomuje, jak moc jsou pohybové aktivity důležité pro naše zdraví. Počty studentů podle jejich umístění odpovědi ve škále, jsou znázorněny v grafu.

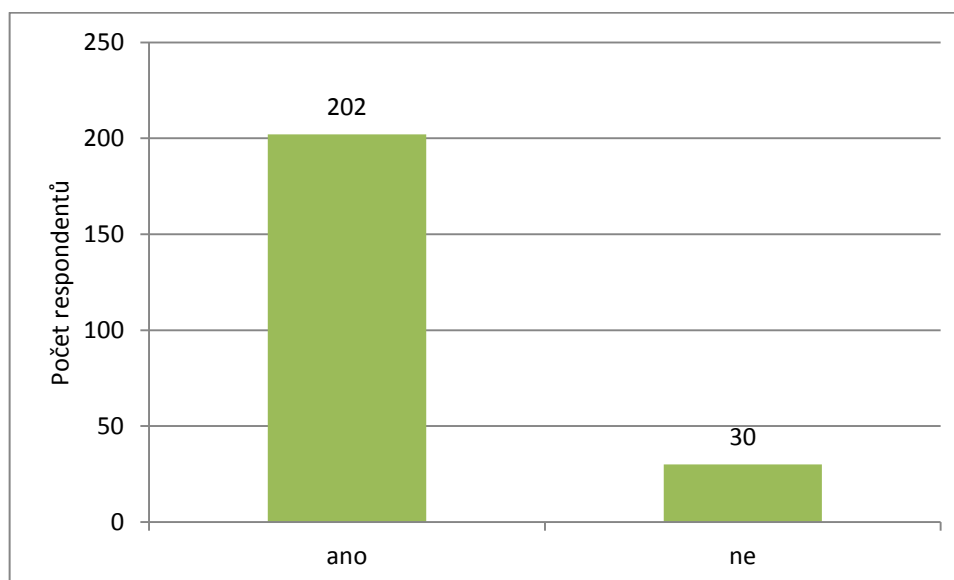
Graf 6: Škála ovlivnění PA



Zdroj: vlastní výzkum

Předchozí otázky zjišťovaly, zdali mají studenti ZSF povědomí o ovlivňování zdraví. Následující dvě otázky zjišťovaly subjektivní názor studentů na to, jak jsou na tom se znalostmi o ovlivňování zdraví a zdali tyto znalosti uplatňují ve svém životě. Proto další otázka zněla: „*Myslíte si, že máte dostatečné povědomí o ovlivňování zdraví?*“ Otázka byla uzavřená a měla dvě možné odpovědi *ano* a *ne*. Cílem této otázky bylo zjistit, zdali odpovídají znalosti studentů o ovlivňování zdraví s jejich subjektivním názorem. Dle odpovědí lze jednoznačně říci, že většina studentů Zdravotně sociální fakulty si myslí, že jsou dostatečně informováni o ovlivňování zdraví. Celkem 87 % respondentů zvolilo odpověď *ano*, tedy že tyto znalosti mají. Pouhých 13 % si to nemyslí, viz graf. U této otázky by zjištěn pouze subjektivní názor studentů na své znalosti, který ale lze porovnat s daty nasbíranými v předchozích otázkách statisticky vyhodnocenými v další kapitole této práce. Dle statistického výpočtu má 73 % respondentů povědomí o riziku nedostatku pohybových aktivit. Lze tedy říci, že většina respondentů povědomí o ovlivňování zdraví a tudíž i rizika nedostatku pohybu zná. Zbytek respondentů se dá rozdělit na dvě poloviny. A to respondenty, kteří si svou neznalost uvědomují a respondenty, jejichž znalosti byly určeny jako nedostačující.

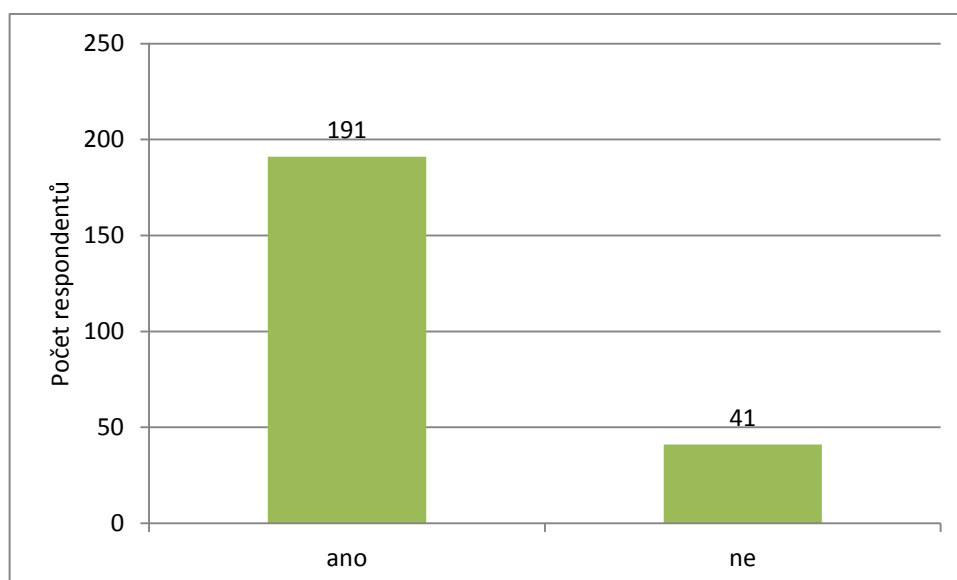
Graf 7: Povědomí o ovlivňování zdraví



Zdroj: vlastní výzkum

Poslední otázka týkající se povědomí o pohybových aktivitách zněla „*Využíváte své znalosti o ovlivňování zdraví i v praktickém životě?*“ měla za úkol zjistit, zda získané vědomosti o ovlivňování zdraví nejsou pouze teoretické, ale jestli je studenti také aktivně využívají v životě. Výsledky byly podobné jako v předchozí otázce. Z toho vyplývá, že respondenti, kteří se domnívají, že mají povědomí o ovlivňování zdraví, tyto znalosti také prakticky využívají. 82 % odpovědělo *ano*, tedy, že znalosti využívají ve svém životě a 18 % odpovědělo *ne*. Tito respondenti své znalosti nevyužívají. Vše je opět znázorněno v grafu.

Graf 8: Využití znalostí o ovlivňování zdraví



Zdroj: vlastní výzkum

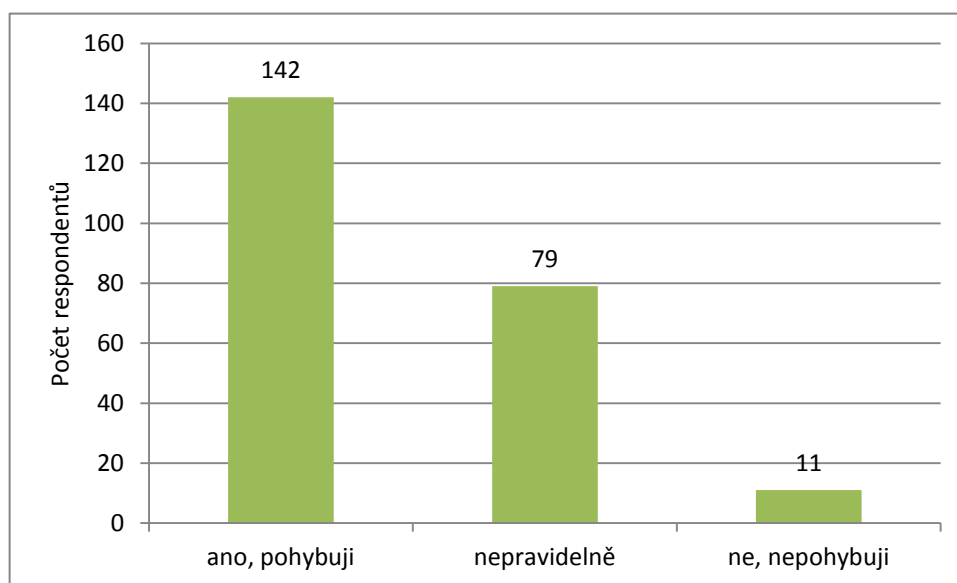
4.3 Cíle, charakteristiky pohybových aktivit

V další části dotazníku následovaly otázky zaměřené na zjištění charakteristiky pohybových aktivit, které studenti Zdravotně sociální fakulty vykonávají. Proto první otázka této části zněla: „*Pohybujete se pravidelně?*“ Možné odpovědi byly tři a to: *ano, pohybují; ne, nepohybují a nepravidelně*. Dle zvolené odpovědi se dotazník v následující části lišil.

V případě odpovědi „*Ne, nepohybují*“ respondent v dotazníku pokračoval jinou otázkou, než když respondent odpověděl „*Ano, pohybují*“ či „*Nepravidelně*“. Proto výsledky budou vyhodnocovány zvlášť podle odpovědi na tuto otázku.

Pro snazší orientaci slouží následující graf s odpověďmi na tuto otázku.

Graf 9: Pravidelný pohyb



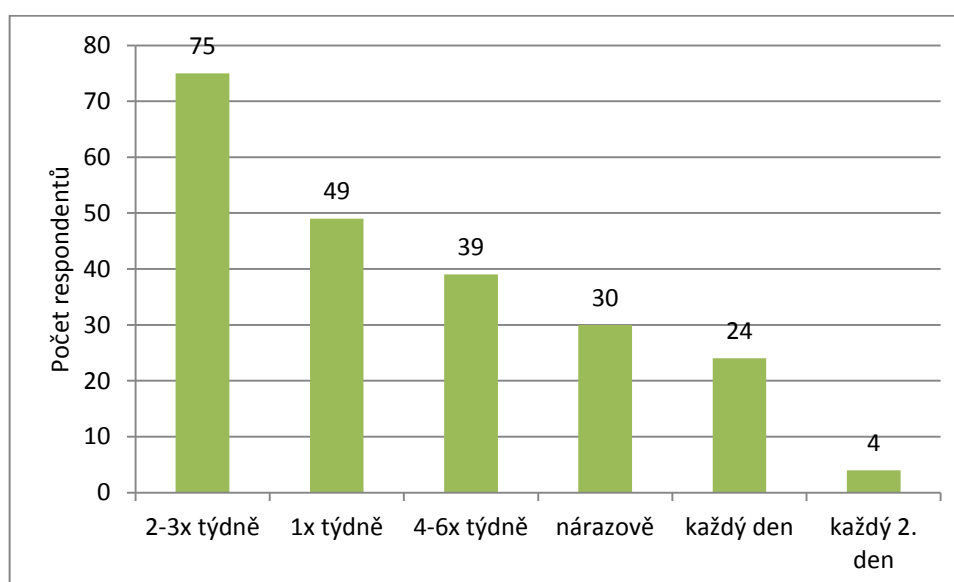
Zdroj: vlastní výzkum

Studenti se pohybují

Respondenti, kteří v předchozí otázce odpověděli „*Ano, pohybují*“ a „*Nepravidelně*“ byli pro pokračování v dotazníku bráni jako respondenti, co se pohybují. Dle toho se také odvíjely následující otázky. Těchto studentů byla většina, jak ukazuje předchozí graf. Podle odpovědí se pravidelně pohybuje 61 % studentů a 34 % se pohybuje nepravidelně. Další informace zjišťovaná z odpovědí byla, jak často se obě tyto skupiny pohybují. Proto následující otázka zněla: „*Jak často vykonáváte cílenou pohybovou aktivitu?*“ Na tuto otázku celkem odpovídalo 221 respondentů. V odpovědích byl pokryt celý týden. Od možnosti, že se studenti pohybují každý den, obden, 2-3× týdně, 4-6× týdně až po možnost, že se studenti pohybují pouze nárazově. Podle odpovědí na tuto otázku se dotazník lišil dalšími otázkami.

Dle odpovědí se studenti ZSF nejčastěji pohybují 2-3× týdně a to celkem 34 % respondentů. Další v pořadí je skupina studentů, kteří se pohybují 1× týdně. Těchto studentů je 22 %. Třetí v pořadí jsou studenti, kteří se pohybují 4-6× týdně. Z celkového počtu pohybujících se studentů to je 18 % respondentů. V menším počtu odpověděli respondenti u možnosti, že se pohybují každý den nebo každý druhý den, jak je znázorněno v grafu.

Graf 10: Četnost pohybu



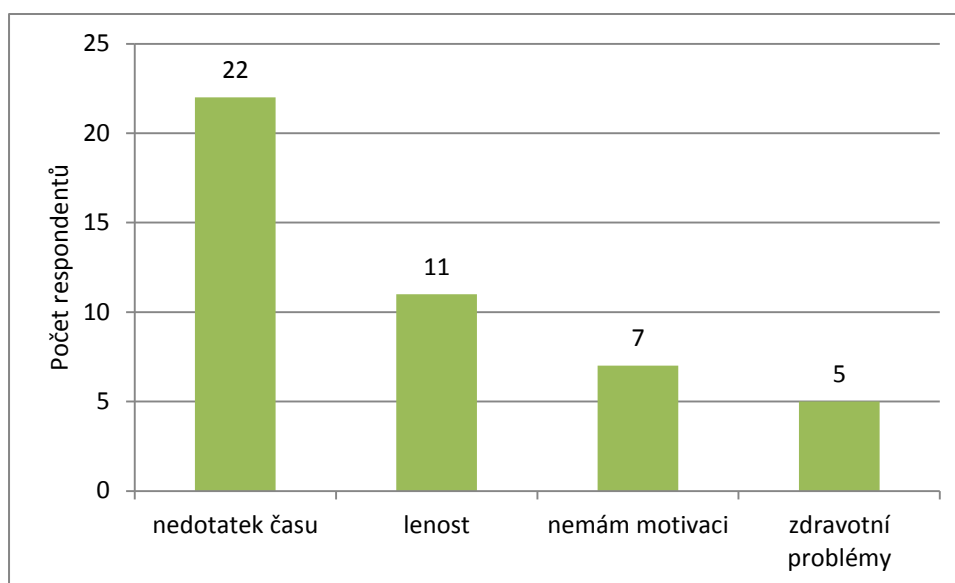
Zdroj: vlastní výzkum

Zajímavá je skupina studentů, kteří odpověděli, že se pohybují pouze nárazově. Respondent, který zvolil tuto odpověď, nepokračoval v dotazníku společně s respondenty, co se pravidelně pohybují minimálně 1× týdně, ale vyplňoval dotazník společně s respondenty, kteří v předchozí otázce zvolili, že se pravidelně nepohybují. Těchto studentů, kteří se pohybují nárazově, bylo 14 %, konkrétně 30 studentů. Jak již bylo výše zmíněno, jejich dotazník se v následující části lišil až do poslední otázky, která byla opět pro všechny respondenty stejná.

Studenti se pravidelně nepohybují

Studentů, kteří v předchozí otázce odpověděli „*Ne, nepohybují*“ bylo pouhých 5 %, počtem 11 studentů. To je lichotivé číslo, které souvisí již s předchozími otázkami dotazníku. Z nich vyplynulo, že respondenti využívají své znalosti o ovlivňování zdraví i v praktickém životě, tudíž si uvědomují důležitost pohybových aktivit pro naše zdraví a proto je zařazují do svého života. Proto bylo zajímavé zjistit důvod, proč tak nečiní ti studenti, kteří v předchozí odpovědi zvolili možnost „*Ne, nepohybují*“ a také studenti, kteří se nepohybují pravidelně, ale pouze nárazově. Těchto studentů bylo celkem 41. Následující otázka tedy zněla „*Proč se pravidelně nepohybujete?*“ U otázky bylo možné uvést i více důvodů. Nejvíce respondentů vyplňujících tuto otázku odpovědělo, že se nepohybují z důvodu, že nemají čas. Konkrétně například „*mám školu od rána do večera*“, „*škola, práce, praxe – pradelko...na nic jiného není čas*“. Tyto odpovědi se opakovaly ve všech případech. Další zmiňovaná odpověď byla *lenost*. Tu mezi svými odpověďmi zvolilo 27 % nepohybujících se respondentů. *Nedostatek motivace* byl důvod, proč se nepohybují, u 17 % studentů a poslední častěji zmiňovaná odpověď byly zdravotní problémy. Mezi ty uváděli respondenti *zdravotní problémy s páteří, zdravotní problémy s pohybovým aparátem, operace kolene a dlouhodobý úraz*. Mimo tyto již zmiňované důvody uvedené v grafu č. 12 uvedli 2 respondenti jako důvod k tomu, že nevykonávají pohybovou aktivitu to, že nemají s kým.

Graf 11: Důvod nepravidelného pohybu

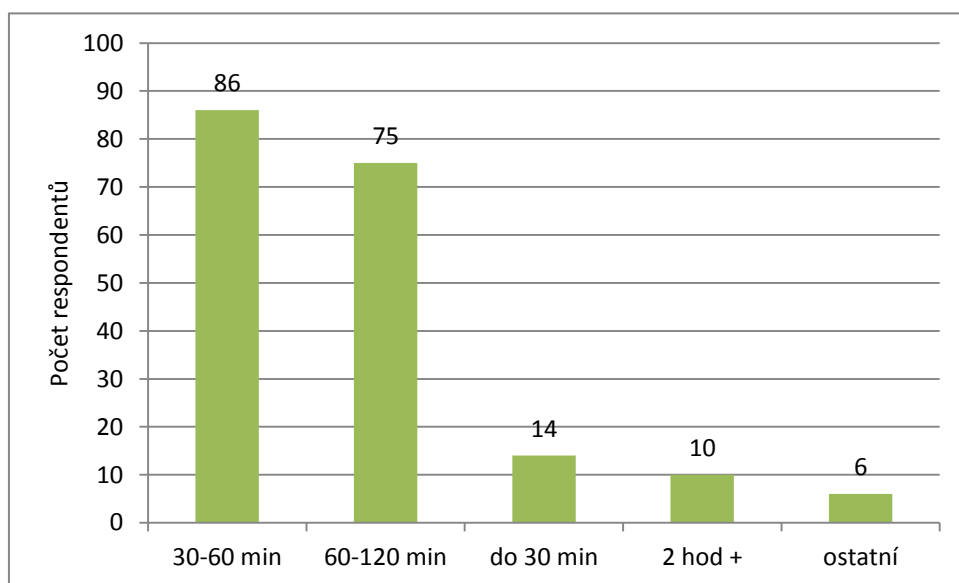


Zdroj: vlastní výzkum

Studenti, kteří odpovídali na tuto otázku, poté přeskočili otázky týkající se konkrétních pohybových aktivit a vyplňovali pouze poslední otázku.

V následující části budou popsány výsledky již popisovaných respondentů, kteří se pohybují pravidelně. Na odpovědi následně uvedené odpovídali pouze respondenti, kteří se pravidelně pohybují, tedy minimálně 1× týdně. Těchto studentů bylo celkem 191. Další otázka zněla: „*Jak dlouho se v tyto dny věnujete pohybové aktivitě?*“ Na otázku mohli respondenti odpovídat jakkoliv. Hodnoty v odpovědích byly poté rozděleny do následujících intervalů: do 30 minut, 30-60 minut, 60-120 minut, 2 hodiny a více. Nejvíce odpovědí patřilo do intervalu 30-60 minut, a to 45 % respondentů a v intervalu 60-120 minut s 39 % respondentů. Celkem 6 respondentů zvolilo odpověď, která nešla zařadit mezi zmíněné intervaly. Jednalo se o odpovědi typu *nevím, pokaždé jinak* apod. Všechny hodnoty jsou znázorněné v následujícím grafu.

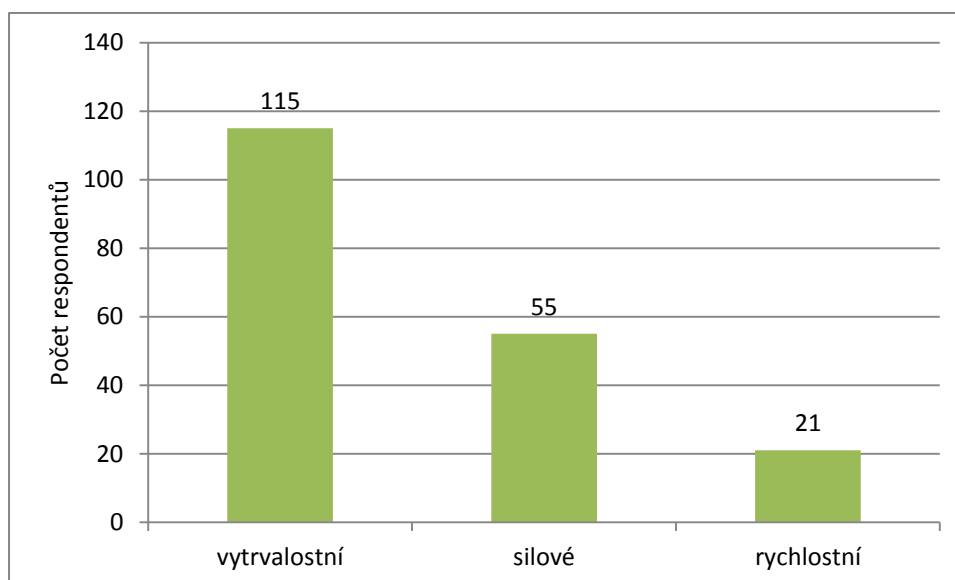
Graf 12: Doba trvání pohybu



Zdroj: vlastní výzkum

Po zjištění četnosti pohybových aktivit, které respondenti studující Zdravotně sociální fakultu vykonávají, bylo úkolem zjistit, jaké konkrétní pohybové aktivity studenti praktikují. Týkaly se jich následující dvě otázky, z nichž první zněla: „*Jaký druh pohybových aktivit preferujete?*“ Otázka byla uzavřená a na výběr byly vytrvalostní pohybové aktivity, rychlostní a silové. Nejvíce studenti volili *vytrvalostní pohybové aktivity*, a to v 60 %. Další v pořadí byly *silové pohybové aktivity* s 29 % a nejméně studentů, tedy 11 %, zvolilo jako odpověď *rychlostní pohybové aktivity*. Přesná čísla jsou znázorněná v grafu.

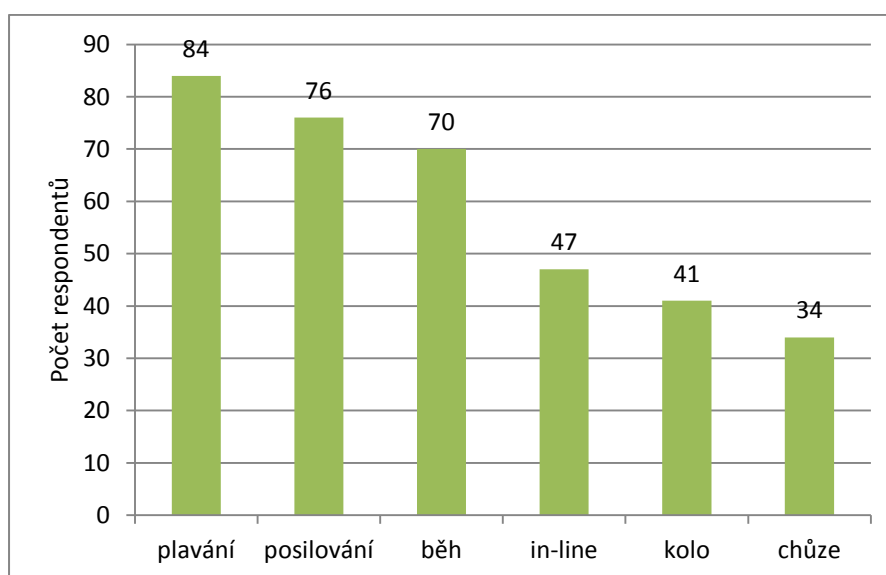
Graf 13: Druh PA



Zdroj: vlastní výzkum

Druhá otázka týkající se přímo pohybových aktivit zněla: „*Jaké konkrétní druhy pohybových aktivit preferujete? (např. běh, plavání, in-line).*“ Otázka byla otevřená s možností více odpovědí. Z tohoto důvodu bylo množství odpovědí téměř vysilující a pro přehlednost jsou některé sporty vykonávané studenty Zdravotně sociální fakulty seřazeny do skupin. Nejvíce preferovaným sportem bylo *plavání*. To mezi svými odpověďmi zmínilo 44 % respondentů. První větší skupinou konkrétních pohybových aktivit bylo posilování. To zahrnuje odpovědi od obecného *posilování* až po konkrétnější jako *bodystyling, kruhový trénink, body pump, flowin, crossfit, funkční trénink, xfit, powerlifting a TRX*. Posilování tedy zmínilo mezi svými odpověďmi 40 % respondentů. V pořadí třetí nejčastější pohybovou aktivitou je *běh* s 37 %. Mezi velmi oblíbené sporty patří také *in-line a kolo*. Tyto sporty zvolilo 25 % a 22 % studentů. Tyto sporty jsou pro studenty ZSF jistě velmi zajímavé již proto, že v blízkosti Zdravotně sociální fakulty se vyskytuje cyklostezka vedoucí do Hluboké nad Vltavou (pro cyklonadšence ještě dál) a která přímo nabízí využít kolo nebo brusle. Bohužel k těmto sportům je nutné vybavení, ke kterému určitá část studentů ZSF nemá přístup již z důvodu finančního nebo zkrátka nemá kde kolo uskladnit. Tyto problémy rozhodně nehrozí při poslední pohybové aktivitě znázorněné v grafu č. 14, a to u *chůze*. Tu zvolilo 18 % studentů. Mnoho respondentů zmiňovalo chůzi při venčení psa.

Graf 14: Preferované PA



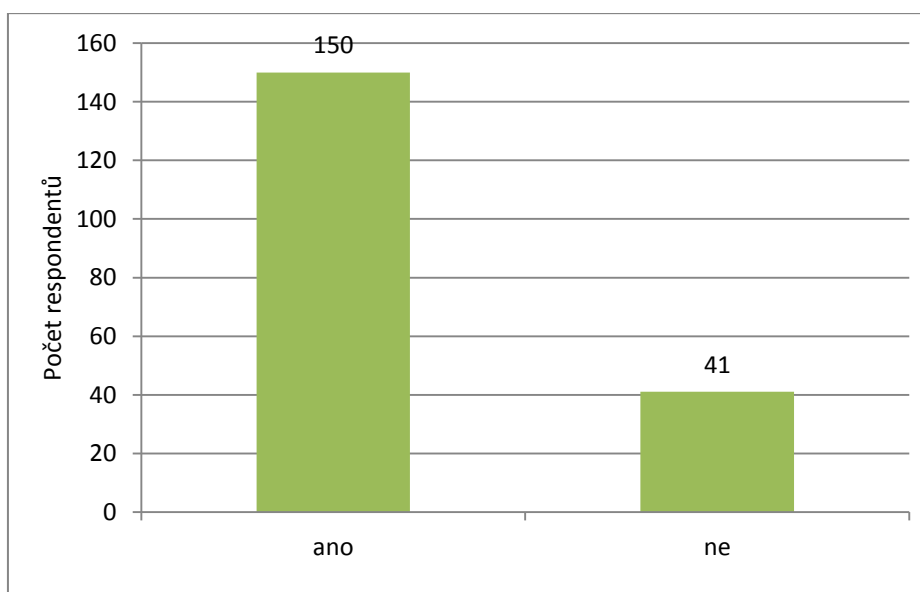
Zdroj: vlastní výzkum

Další sporty nebyly zmiňované v tak hojném počtu, proto bude následovat výčet sportů spolu s počty respondentů, kteří tento sport uvedli mezi svými odpověďmi. První sport, který si zaslouží pozornost je volejbal s 18 respondenty. Do skupiny volejbalu byli zařazeni také respondenti, kteří napsali pouze obecně *míčové hry*. S 13 respondenty také tanec, mezi kterým byl také uveden *twerk*. Poslední sport je lyžování. V této skupině sportů jsou zařazeny odpovědi, jako například *zimní sporty*. Poslední skupina byla jóga, kterou zmínilo 12 respondentů.

Následuje seznam dalších sportů, které byly mezi zbylými odpověďmi: *spinning, aerobik, tenis, bosu, turistika, bojové sporty, pilates, zumba, squash, fotbal, jezdeckví, lezení, bouldering, trampolína, badminton, cardio cvičení, florbal, stolní tenis, hokej, hooping, piloxing, vodní sporty, softbal, tai-chi a sex.*

S otázkou jaké druhy pohybových aktivit preferují studenti Zdravotně sociální fakulty, se nabízí otázka, zdali studenti tyto sporty provozují ve svém volném čase, nebo také v rámci školy. Proto následující otázka zněla: „*Využíváte výběrovou tělesnou výchovu (VTV) nabízenou pedagogickou fakultou JČU?*“ V případě odpovědi *ano* se dotazník ubíral dál směrem ke zjištění, o jaké pohybové aktivity v rámci tělesné výchovy je zájem, a zdali nějaké studentům chybí. V případě, že respondent VTV nenavštěvuje, byl zjišťován důvod, proč tomu tak není. Jak pohybuující se studenti ZSF využívají VTV je znázorněno v grafu č. 15. Z něj vyplývá, že 79 % všech dotázaných respondentů, kteří se pravidelně pohybují, navštěvují výběrovou tělesnou výchovu.

Graf 15: Využití VTV



Zdroj: vlastní výzkum

Studenti, kteří v minulé otázce odpověděli, že nenavštěvují výběrovou tělesnou výchovu, byli dále otázeni na důvod, proč ji nenavštěvují. Nejčastěji zmiňovaný důvod byl čas. Studenti ZSF by zájem o tělesnou výchovu měli, ale bohužel se jim nevejde do již tak zaplněného rozvrhu, popřípadě v období praxí není možné VTV navštěvovat, nebo nemohou výběrovou tělesnou výchovu navštěvovat z důvodu dojíždění. Studentů, kteří zmínili, že nenavštěvují VTV z důvodu časového presu, bylo ze všech studentů, kteří se pohybují, ale tělocvik nenavštěvují, což činí 41 studentů, celkem 51 %.

Jako názorná ukázka může posloužit anketa provedená pro článek v časopise Jihočeské univerzity Journal. Zde byla provedena anketa mezi studenty JČU s otázkou: Věnujete se sportu? Vyhovuje vám nabídka sportů na JČU?

Barbora Dušková, 20 let, Zdravotně sociální fakulta: „*Sportuji ráda, ale v poslední době bohužel nemám moc času. Každopádně sportovní vyžití na JU je velice různorodé a myslím, že každý si může vybrat podle své chuti. Já osobně jsem na KTS vyzkoušela bodystyling a spinning a s výukou jsem byla spokojená. Lákají mě i další sporty, vyhovuje mi pestrá nabídka. Problém je ale můj rozvrh- na letní semestr se mi nepodařilo nalézt termín, na kterém ještě není zaplněná kapacita a který je zároveň v mých časových možnostech. Tak snad příští rok.*“⁶³

Druhý nejčastější důvod pro nenavštěvování VTV byl ten, že o možnosti navštěvovat tělesnou výchovu nabízenou pedagogickou fakultou nemají informace. Těchto studentů, bylo celkem 17 %. Další, již méně zmiňované důvody, byly například zdravotní důvody, kdy dvě studentky byly již na ZŠ osvobozeny od povinné tělesné výchovy, ale pohybovou aktivitu vykonávají samy, ve svém volném čase a ve svém tempu. Další důvod byla například nízká profesionální úroveň, nebo že zkrátka studenti mají své pohybové aktivity mimo JČU.

⁶³ ELIŠKA HIRKOVÁ. Věnujete se sportu? Vyhovuje vám nabídka sportů na JU?. *Journal: časopis Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích*. České Budějovice, 2015, roč. 2015, č. 8, s. 6.

Studenti, kteří zvolili ve své odpovědi na předcházející otázku, že využívají výběrovou tělesnou výchovu, byli dotázáni na otázku ve znění: „*Jakou výběrovou tělesnou výchovu navštěvujete?*“ Studenti mají na výběr ze sportů z následující tabulky:

Tabulka 2: Výběr VTV

Sport		
Aerobik	In-line skating	Powerjoga
Aikido	Joga	Sebeobrana
Australský kruhový trénink	Kanoistika výběrová	Softball
Badminton	Karate	Spinning
Basketbal	Kondiční trénink	Step aerobik
Body styling	Korfbal	Stolní tenis
Bosu (core)	Lezení I., II.	Tai-chi
Bowling	Malá kopaná a nohejbal	Tenis
Bruslení a lední hokej	Nordicwalking	Tenis a squash
Cykloturistika výběrová	Pilates	Squash výběrový
Florbal	Plavání	Volejbal
Golf	Plážový volejbal	Záchranné plavání
Gymnastika sportovní základy	Podvodní hokej	Zdravotní TV
Házená	Přístrojové potápění	Zumba

Zdroj: webové stránky PF JČU

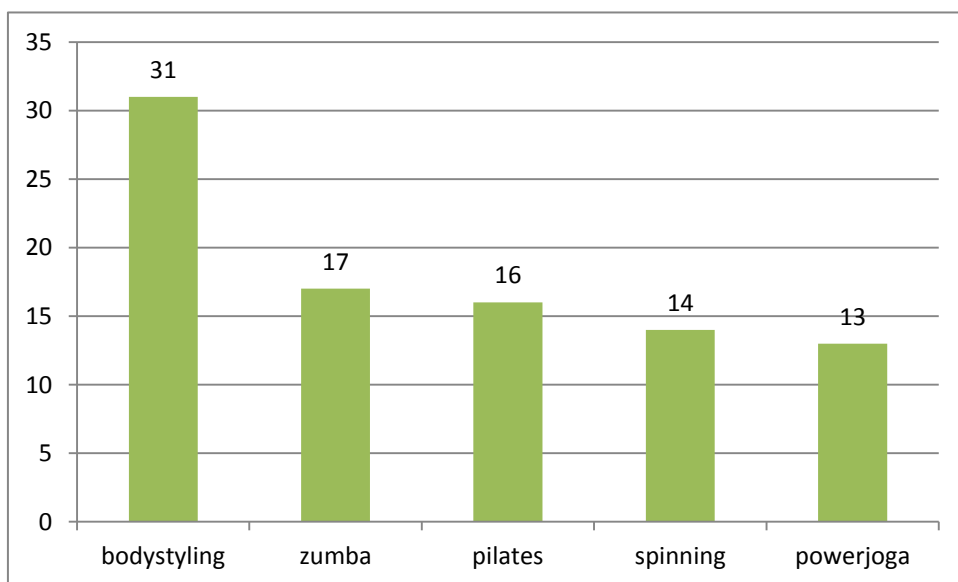
Výběrová tělesná výchova je zajišťována pro studenty celé univerzity prostřednictvím Katedry tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty JU. Studenti si mohou vybírat z nabídky 51 vypsanych předmětů v celkovém objemu 259 hodin týdně.⁶⁴

⁶⁴ VLASÁK, Miroslav. Tělocvik není zadarmo. *Journal: časopis Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích*. 2015, roč. 2015, č. 8, s. 2-5.

Nabídka sportů je velmi rozmanitá, proto jsou i VTV, které studenti navštěvují velmi rozmanité. I přesto lze říci, že nejvíce dotázaných studentek Zdravotně sociální fakulty navštěvuje *bodystyling, zumbu a pilates*. U mužů to je *plavání a tenis*. Konkrétněji 24 % respondentek navštěvuje bodystyling, 13 % zumbu a 12 % pilates. Další oblíbená tělesná výchova mezi studentkami ZSF je spinning s 11 %, který společně s powerjogou uvedlo téměř stejně respondentek. Další sporty jsou kapacitně plně naplněny, ale mezi respondenty dotazníku se nacházelo vždy jen po pár studentkách, které konkrétní tělocviky navštěvují. Platí to pro *volejbal, plavání, bosu, tai-chi, badminton, lezení, aerobik, florbal, australský kruhový trénink, stolní tenis, aikido, sebeobranu*.

Z důvodu nízkého počtu respondentů (mužů) bylo snadné vypořádat, že muži navštěvují v rámci VTV nejčastěji plavání a to 47 % respondentů a druhý nejvíce navštěvovaný tělocvik je tenis s 27 % studentů. Zbývající studenti, muži, navštěvují *fotbal, kondiční trénink, tai-chi a spinning*. Z toho vyplývá, že mezi „mužské sporty“ na ZSF patří plavání a tenis a mezi „ženské sporty“ na ZSF patří body styling, zumba a pilates.

Graf 16: VTV navštěvovaná studentkami

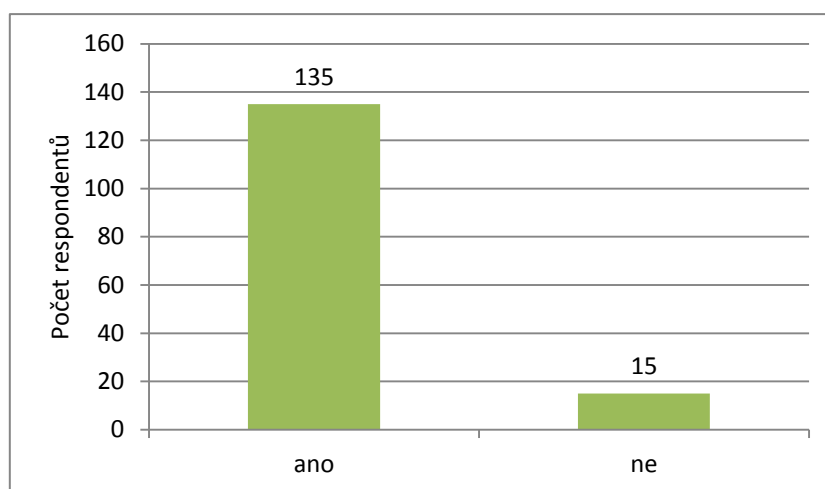


Zdroj: vlastní výzkum

Nabídka výběrové tělesné výchovy je velmi bohatá, ale i přesto se nabízela otázka, zdali je nějaký sport, který studentům v nabídce tělocviků chybí. Proto následující otázka zněla: „*Je nějaký sport, který vám v nabídce VTV chybí? Pokud ano, jaký?*“ V odpovědích zaznělo mnoho sportů, které by bylo v rámci VTV těžké nabízet, jako například *bikram jóga, pole dance, lady sexy dance, surfing, šerm* apod. Dále zazněly sporty, které již fakulta nabízí, jen o nich studenti nevědí (např. tenis). A pro úplnost zbylé sporty, které se objevily mezi odpověďmi: *společenský tanec, TRX, jumping, hooping, kick box, in-line, judo, běh, kendo a latinsko-americké tance*. Jinak byli studenti ve všech případech spokojeni s nabídkou sportů. Objevily se spíše poznámky, že s nabídkou sportů na katedře tělovýchovy a sportu jsou spokojeni, ale nevyhovují časy nebo, že nabídka je dostačující, ale kapacita nevyhovuje.

Poslední otázka týkající se konkrétně výběrové tělesné výchovy zněla „*ZSF umožňuje pouze jeden zapsaný předmět VTV, kdyby byla možnost zapsat si více tělocviků, využila byste této možnosti?*“ Otázka byla položena opět pouze studentům, kteří navštěvují VTV. Výsledek je jednoznačný, celých 90 % respondentů, kteří navštěvují výběrovou tělesnou výchovu, by uvítalo, kdyby byla možnost mít zapsáno více tělocviků, jako je to umožněno na jiných fakultách Jihočeské univerzity. Konkrétní počty studentů, jsou uvedeny v grafu č. 17.

Graf 17: Možnost více VTV

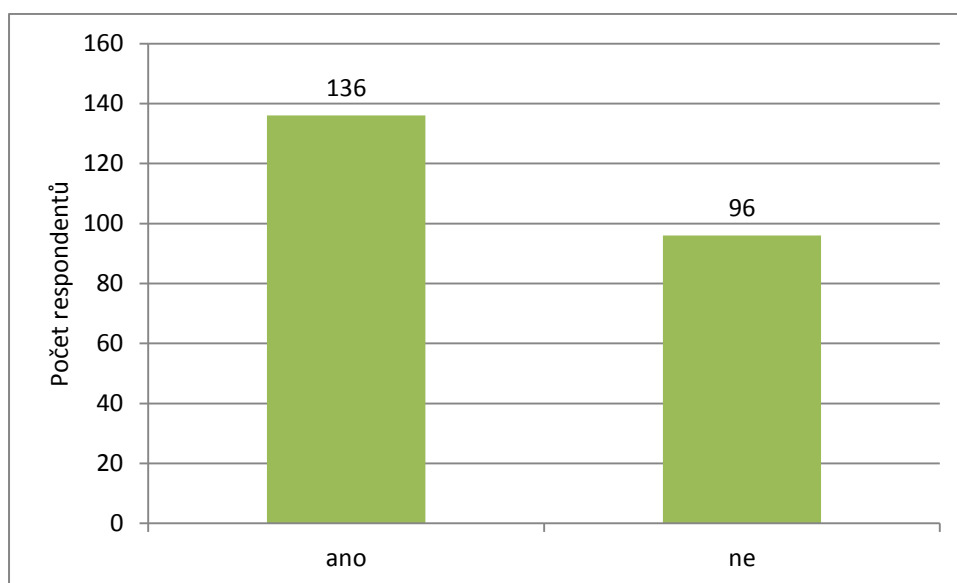


Zdroj: vlastní výzkum

Zájem o výběrovou tělesnou výchovu je vysoký. Ilustruje to také fotografie vyfocená před katedrou tělovýchovy a sportu (viz příloha C). Znázorňuje, jaký je zájem o VTV zejména v odpoledních hodinách.

Poslední otázka dotazníku zněla: „*Myslíte si, že by měla být tělesná výchova zařazena mezi povinné předměty i na VŠ?*“ Otázka byla položena úplně všem respondentům. Pro zařazení mezi povinné předměty by bylo 59 % respondentů a proti povinné tělesné výchově na vysokých školách 41 % respondentů.

Graf 18: TV jako povinný předmět na VŠ



Zdroj: vlastní výzkum

5 Statistické vyhodnocení hypotéz

První hypotéza zněla: Studenti Zdravotně sociální fakulty mají povědomí o riziku nedostatku pohybové aktivity. Nejdříve bylo potřeba si určit, jaké znalosti odpovídají povědomí o riziku nedostatku pohybových aktivit. K vyhodnocení sloužily dvě otázky z dotazníku a to: „Víte, co pozitivně ovlivňuje naše zdraví?“ a otázka „Na kterých z následujících zdravotních problémů se podle vás podílí nedostatek pohybu?“ Odpovědi byly obodovány. Některé byly hodnoceny od půl bodu až po dva body, ale také minusovými body. Následně byla určena hranice počtu bodů, při které byly součty bodů ohodnoceny jako nedostačující. Tato hranice byla stanovena na 6 bodů. Studenti, kteří dosáhli 6 bodů, byli tedy považováni pro statistický výpočet, jako studenti, kteří mají povědomí o riziku nedostatku pohybových aktivit a studenti, kteří 6 bodů nedosáhli, byli považováni jako studenti, kteří povědomí nemají.

Tabulka 3: Výpočet zastoupení dostatku povědomí a počtu bodů

Znalosti	Četnosti	Procenta
ne	62	26,7%
ano	170	73,3%
Celkem	232	100,0%

Znalosti	
Průměr	6,8
Sm.odchylka	2

Zdroj: vlastní výzkum

Z tabulky lze vyčíst, že většina studentů, byla považována jako studenti, kteří mají povědomí o riziku nedostatku pohybových aktivit. Z celkového počtu 232 studentů, jich 26,7% nemá povědomí o riziku nedostatku pohybových aktivit. Při posuzování zda mají studenti povědomí jako celek, byl vypočten průměr bodů, které studenti za své odpovědi získali a porovnan s již určenou hranicí pro úspěšnost.

Celkový průměr získaných bodů všech respondentů vyšel 6,8 a směrodatná odchylka 2. Z porovnání průměru a určené hranice vyplývá, že studenti Zdravotně sociální fakulty mají povědomí o riziku nedostatku pohybové aktivity.

Druhá hypotéza zněla: Studenti ZSF se nedostatečně aktivně pohybují. Nejdříve bylo nutné si pro účely statistického výpočtu určit, co to je dostatečný a co nedostatečný pohyb. Dostatečně se studenti ZSF pohybují, když vykonávají pohybovou aktivitu alespoň každý 2. den v týdnu. Předpokládaná četnost byla zvolena 50 na 50. Nakonec bylo nutné určit nultou a alternativní hypotézu.

H_n : Studentů, kteří se dostatečně a nedostatečně aktivně pohybují, je stejný počet.

H_a : Mezi studenty, kteří se dostatečně aktivně pohybují a kteří se nedostatečně aktivně pohybují, je významný statistický rozdíl.

Tabulka 4: Výpočet počtu dostatečně se pohybujících studentů

Dostatečný pohyb	Pozorované		Očekávané		Chí kvadrát test
	Četnosti	Procenta	Četnosti	Procenta	
ano	67	29%	116	50%	0%
ne	165	71%	116	50%	
Celkem	232	100%	232	100%	

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledek chí kvadrát testu vyšel 0 %. Hranice pro vyvrácení nulté hypotézy je 5 %, z toho vyplývá, že nultá hypotéza byla vyvrácena. Lze tedy říci, že je významný rozdíl v počtu studentů, kteří se dostatečně pohybují a studentů, kteří se pohybují nedostatečně.

6 Diskuze

Výzkumná část této bakalářské práce pojednávala o vnímání pohybových aktivit u studentů na Zdravotně sociální fakultě. Zabývala se nejdříve povědomím studentů ZSF o vlivu pohybových aktivit na zdraví člověka a následně zjišťovala, zda tyto znalosti užívají ve svém životě, tedy v jaké frekvenci, intenzitě a charakteru vykonávají pohybové aktivity.

Byly stanoveny dvě hypotézy. První hypotéza zněla: Studenti zdravotně sociální fakulty mají povědomí o riziku nedostatku pohybové aktivity. Dle statistického výpočtu má 73,3% respondentů povědomí o riziku nedostatku pohybové aktivity. Při vyhodnocování dotazníku byla určena hranice, kdy podle odpovědí v dotazníku byli studenti považováni jako studenti, kteří mají povědomí o riziku nedostatku pohybových aktivit anebo jako studenti, kteří toto povědomí nemají. Z důvodu snadné dostupnosti informačních zdrojů, zvláště u mladé generace, například k internetu nebo do akademické knihovny, bylo předpokladem, že tato cílová skupina studentů bude mít povědomí o ovlivňování zdraví vysoké. Proto byla stanovena hranice 6 bodů. Celkový průměr všech respondentů vyšel 6,80 bodů, z čehož vyplývá, že i jako celek (tedy studenti Zdravotně sociální fakulty) mají povědomí o riziku nedostatku pohybu a uvědomují si, co naše zdraví pozitivně i negativně ovlivňuje.

Druhá hypotéza zněla: Studenti ZSF se nedostatečně aktivně pohybují. Pro potvrzení či vyvrácení této hypotézy bylo nutné si určit co to je „dostatečný a nedostatečný pohyb“. Pro účely této bakalářské práce se studenti dostatečně pohybovali v případě, že vykonávají cílenou pohybovou aktivitu minimálně každý druhý den, 4-6× týdně nebo každý den. Tato četnost odpovídá doporučení American Heart Association, podle kterého je pro pozitivní účinky na našem zdraví doporučený pohyb mírné intenzity 150 minut týdně nebo 75 minut týdně při intenzivní pohybové aktivitě. Doporučení zní, u středně zatěžujících pohybových aktivit, nejméně 30 minut

pohybu alespoň 5× týdně a u intenzivních tělesných aktivit nejméně 20 minut 3× týdně.⁶⁵

Kukačka (2010) se ve svém výzkumu zaměřuje na zjišťování četností pohybových aktivit a činností u studentů Jihočeské univerzity u všech fakult. Uvádí, že aby pohybová aktivita měla pozitivní vliv na zdraví, musí být vykonávána v četnosti minimálně 3× týdně. Tuto hranici v jeho výzkumu splňuje 30,9 % respondentů.⁶⁶

Výsledky této bakalářské práce jsou téměř totožné. Na ZSF se, dle výzkumu této bakalářské práce, dostatečně aktivně pohybuje 29 % respondentů. Jako nedostatečný pohyb bylo považováno, když se respondenti pohybují pouze nárazově, 1× týdně nebo 2-3× týdně. Těchto respondentů bylo 165 (71 %). V této skupině respondentů byli i započítáni respondenti, kteří odpověděli, že se vůbec nepohybují. Těchto studentů bylo 11 (4,74%). Z těchto čísel lze proto vyvodit závěr, že studenti Zdravotně sociální fakulty se nedostatečně aktivně pohybují.

Dalším tématem, kterým se tato práce zabývala, byla výběrová tělesná výchova nabízená pedagogickou fakultou JU. Zájem mezi studenty ZSF o VTV je dost vysoký. Ze všech respondentů, kteří odpověděli, že se pohybují minimálně 1× týdně, jich 78,53 % navštěvuje výběrovou TV. S rozsahem nabízených pohybových aktivit v rámci VTV jsou studenti spokojeni, pokud mají nějaké výtky, tak pouze k časovému rozvržení předmětů či kapacitě. Studenti ZSF mají možnost si v každém semestru zapsat jeden výběrový tělocvik. Ale dle informací, podaných studijním oddělením Zdravotně sociální fakulty, v minulosti byl na naší fakultě umožněn zápis na více výběrových tělesných výchov. Bohužel, hlavně z finančních důvodů, byla tato možnost omezena opatřením děkanky právě na 1 pohybovou aktivitu v maximální hodnotě 2 kreditů za semestr. Nabízela se také otázka, jaký je stav na ostatních fakultách JČU. Například na fakultě

⁶⁵AmericanHeartAssociation. *AmericanHeartAssociationRecommendationsforPhysicalActivity in Adults* [online]. 2014, 02/2014 [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/StartWalking/American-Heart-Association-Guidelines-for-Physical-Activity_UCM_307976_Article.jsp

⁶⁶KUKAČKA, V. (2010). Význam optimální týdenní pohybové zátěže pro zdraví. Mezinárodní sborník: Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví. České Budějovice: ZF JU, s. 68 -74, ISBN 978-80-7394-223-6.

teologické a přírodovědecké je volba počtu předmětů výběrové tělesné výchovy neomezená, studenty omezuje pouze kapacita předmětu. Omezení platí pouze na Zdravotně sociální fakultě a na Ekonomické fakultě. Na otázku, kladenou na respondenty studující ZSF, kteří nyní navštěvují jednu výběrovou tělesnou výchovu, zdali by uvítali možnost zapsat si více tělocviků, jako je tomu na ostatních fakultách, odpovědělo 135 respondentů (90%), že by tuto možnost uvítalo. Pohybová aktivita je jedna z nejdůležitějších oblastí životního stylu, jak uvádí téměř každý dostupný zdroj. Škola je významným místem, kde lze chránit zdraví právě prostřednictvím pohybových aktivit. Proto by se měla vysoká škola podílet na podpoře pohybových aktivit svých studentů. WHO, Regionální úřadovna pro Evropu uvádí, že to, jak žáci a studenti vnímají zdraví, může být významně ovlivněno obsahem používaných osnov.⁶⁷ Právě proto je výběrová tělesná výchova v rámci studia jeden z ideálních prostředků k podpoře pohybových aktivit a měla by být nabízena v co největší míře, což jedna hodina tělesné výchovy jistě není. Nalezení způsobu zápisu více tělocviků by jistě zvýšilo četnost pohybových aktivit alespoň u studentů, kteří mají o pohybové aktivity zájem. Pro studenty je jistě na VTV zajímavé mimo možnosti se aktivně hýbat v rámci školy a tedy i kreditového ohodnocení i to, že mají možnost pohybových aktivit zcela zdarma nebo jen za mírný poplatek za půjčovné. Bohužel není v možnostech fakulty, aby poskytovala svým studentům neomezené množství VTV. Řešením by mohla být finanční spoluúčast studentů, pro které by stále byla takto školou podporovaná forma pohybové aktivity výhodná, jak to například probíhá na Masarykově univerzitě. Tato univerzita přešla v roce 2009 na systém, v němž se za hodiny mimo ty povinné platí, ale takové částky, že je pro studenty pořád výhodnější cvičit spíše ve škole než v komerčních centrech.⁶⁸ Na této univerzitě mají všichni studenti prezenčního studia povinnost během bakalářského studia, popř. během prvních šesti semestrů dlouhých magisterských studijních programů splnit podmínky pro udělení dvou zápočtů (1 zápočet = 1 kredit)

⁶⁷ KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009, 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.

⁶⁸ Zvládli bychom i tři povinné tělocviky, říkají studenti. *Online.muni.cz* [online]. 2015 [cit. 2015-03-31]. Dostupné z: http://www.online.muni.cz/student/5798-zvladli-bychom-i-tri-povinne-telocviky-rikaji-studenti?utm_source=fb_mu&utm_medium=link&utm_campaign=facebook#.VRqq1_ysWjk

z předmětů sportovních aktivit. Během jednoho semestru si mohou zapsat pouze jeden předmět povinný (předmět celouniverzitní tělesné výchovy) a dále neomezené množství předmětů placené TV.⁶⁹ Tímto systémem univerzita umožňuje svým studentům využívat tělesnou výchovu dle jejich libosti.

Studentům naší fakulty byla položena otázka, zda si myslí, že by měla být tělesná výchova mezi povinnými předměty na vysoké škole, jak je to právě například na Masarykově univerzitě a mnoha dalších, kde bývá povinná tělesná výchova v rozsahu 2 semestrů za studium. V této otázce studenti neodpovídali tak shodně jako v předchozích a pro povinnou tělesnou výchovu na vysokých školách je 58 % respondentů ZSF. Jak bylo zmíněno v předcházející kapitole, studenti mají různé důvody k nenavštěvování VTV. Některé jsou oprávněné a v tom případě by povinná tělesná výchova nebyla prospěšná. Ale v případech, kdy se studentům pouze nechce (a to byla mezi respondenty největší část), je povinná TV způsob jak studentům ukázat, že lze mít k pohybovým aktivitám pozitivní vztah.

⁶⁹Výuka celouniverzitní tělesné výchovy na MU. *Fakulta informatiky Masarykovy univerzity* [online]. [cit. 2015-03-31]. Dostupné z: <https://www.fi.muni.cz/katalog/vyukaTV.xhtml>

7 Závěr

V bakalářské práci na téma Vnímání pohybových aktivit studenty ZSF byly vytyčeny dva cíle. Prvním cílem bylo zjistit, jaké mají studenti ZSF povědomí o pohybových aktivitách. Pohybové aktivity ovlivňují pozitivně naše zdraví, jak popisuje teoretická část práce. Právě znalost zásad zdravého životního stylu je předpoklad k tomu, abychom takový životní styl mohli dodržovat. Prostřednictvím elektronického dotazníku rozeslaného mezi studenty Zdravotně sociální fakulty prezenčního studia bylo cílenými otázkami zjišťováno povědomí o ovlivňování zdraví pohybovými aktivitami. Dle výsledků a statistického vyhodnocení hypotéz lze říci, že studenti Zdravotně sociální fakulty mají dostatečné povědomí o pohybových aktivitách a jejich pozitivním vlivu na zdraví člověka.

Druhým cílem práce bylo zjistit jakou frekvenci, intenzitu a charakter pohybových aktivit preferují studenti ZSF. Dle provedeného výzkumu se většina studentů ZSF pohybuje v nedostatečné míře. Nejoblíbenějším pohybem je u studentů ZSF plavání, posilování a běh. Studenti se věnují pohybovým aktivitám nejčastěji 2-3× týdně a nejčastěji věnují pohybové aktivitě v tyto dny 30-60 minut svého času. Velká část studentů využívá k pohybovým aktivitám možnosti výběrové tělesné výchovy nabízené pedagogickou fakultou JČU, což je jistě pozitivní fakt. Na většině univerzit v České republice bývá tělesná výchova jako povinný předmět ve 2 semestrech. Školy tak dávají svým studentům možnost uvědomit si, že pohybová aktivita již od mládí je výhodná investice do pozdějšího věku. Na druhou stranu si myslím, že povinná tělesná výchova studenty, kteří se pohybovat nechtějí, k změně názoru nepřesvědčí a možná že spíše hrozí, že si tímto vynucovaným pohybem mohou k tělesné výchově a celkově sportu vytvořit negativní vztah. Proto můj názor je stejný jak necelé poloviny respondentů, že povinnou tělesnou výchovou se asi nic moc nezmění a většina studentů, kteří se pohybovat nechtějí, se vlivem tohoto povinného předmětu nezačne najednou aktivně hýbat. Pro ty ostatní je velmi ideální výběrová tělesná výchova.

Nízká míra pohybové aktivity je problémem celé společnosti a tělesná výchova na vysokých školách může tento problém zmírnit. Zvláště studenti zdravotnických a sociálních oborů, jako jsou právě studenti ZSF, mohou v budoucnu prostřednictvím

své profese působit na širokou veřejnost, a proto je u nich vnímání pohybových aktivit velmi důležité. Shledávám proto možnost výběrové tělesné výchovy po celou dobu studia na ZSF za jedno z nejlepších řešení. Ale jelikož je jedna cílená pohybová aktivita týdně pro dostatečný pohyb málo, byla by ideální možnost, kdyby si studenti mohli předmětů tělesné výchovy zapsat více. Tato varianta bohužel není ve finančních možnostech fakulty, ale za úvahu by stálo, proč když to jde na jiných fakultách Jihočeské univerzity, proč to nelze na 2. největší fakultě univerzity, která „vychovává“ budoucí zdravotníky a podobné profese. Řešením, které navrhuji, by bylo zvážení toho, aby se fakulta i univerzita inspirovaly například Masarykovou univerzitou, která nabízí nad rámec tělesné výchovy ve výuce i možnost placených pohybových aktivit. Na těchto aktivitách se finančně spolupodílí, a tím jsou pro její studenty velmi zajímavé, a ani pro univerzitu není tato možnost tolik finančně náročná. Tento systém tělesné výchovy na univerzitě zajišťuje Centrum univerzitního sportu. Samozřejmě otázka financování tělesné výchovy není jednoduchá a nenáleží mně, ale ekonomickému úseku univerzity. Mou snahou v této práci bylo, aby si čtenář uvědomil, že působení na povědomí o pohybových aktivitách u studentů je jedna z důležitých poslání, které škola má.

8 Seznam použitých zdrojů

- [1] BAŠKOVÁ, Martina. *Výchova k zdraví*. Martin: Osveta, 2009, 226 s. ISBN 97-8808-0633202.
- [2] Bilkoviny.cz. FIT SPORT. PROTEINY - bílkoviny - jsou v těle důležité pro [online]. Copyright 2001 - 2014 [cit. 2014-07-22]. Dostupné z: <http://www.bilkoviny.cz/>
- [3] BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80-7315-108-1.
- [4] BRUNO, Frank Joe. *Hezky se vyspěte: pochopte svou nespavost a navždy se jí zbavte*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2003, 99 s. ISBN 80-7106-593-5
- [5] COUFALOVÁ, E. Obezita jako rizikový faktor invalidizace pro onemocnění pohybového aparátu. *Revision&AssessmentMedicine / Revizni a PosudkoveLekarstvi*. 2011, roč. 14, č. 3, s. 83-91.
- [6] Česká televize: ČT 24. Česko čtvrtou nejobéznější zemí Evropy, kila navíc má každý druhý [online]. 2014 [cit. 2014-07-23]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/281077-cesko-ctvrtou-nejobeznejsi-zemi-evropy-kila-navic-ma-kazdy-druhy/>
- [7] Další důkazy o škodlivosti krátkého spánku. *Zdravotnictví a medicína*. 2010, roč. 2010, č. 24. Dostupné z: http://www.dobry-spanek.cz/dokumenty/zdn_24_2010.pdf
- [8] Dobrý spánek. MEDITORIAL. Spánek [online]. 2012 [cit. 2014-07-18]. Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/spanek>
- [9] Dobrý spánek. MEDITORIAL. Význam spánku [online]. 2012 [cit. 2014-07-18]. Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/vyznam-spanku>
- [10] DUMAZEDIER, J. (1966a). Volný čas. *Sociologický časopis*, 2 (3), 443-447.
- [11] ELIŠKA HIRKOVÁ. Věnujete se sportu? Vyhovuje vám nabídka sportů na JU?. *Journal: časopis Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích*. České Budějovice, 2015, roč. 2015, č. 8, s. 6

- [12] F- sport rady. Sacharidy - vše co o nich potřebujete vědět [online]. 2004 [cit. 2014-07-21]. Dostupné z: <http://www.f-sport.cz/print.php?id=96>
- [13] Hubnutí: pohybová aktivita. Obezita [online]. 2014 [cit. 2014-07-08]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/hubnuti/pohybova-aktivita/>
- [14] CHAMOUTOVÁ, Hana. K problematice stresu prožívaného studenty během vysokoškolského vzdělávání. In: *Agris* [online]. Praha, 2004 [cit. 2015-12-09]. Dostupné z: http://www.agris.cz/Content/files/main_files/61/139341/cham.pdf.
- [15] Informace pro studenty. *Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích* [online]. České Budějovice, 2015 [cit. 2015-03-27]. Dostupné z: <http://www.jcu.cz/student>.
- [16] KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009, 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.
- [17] Katedra tělesné výchovy a sportu. *Výběrová tělesná výchova* [online]. České Budějovice [cit. 2015-03-27]. Dostupné z: <http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/vtv-uvod.phtml>
- [18] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: GradaPublishing, 2010, 119 s. ISBN 9788024731490.
- [19] KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.
- [20] KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5
- [21] MENCLOVÁ, Lenka a Jarmila BAŠTOVÁ. Studie: Vysokoškolský student v České republice - komparace dat z výzkumů let 1992–2005. Aula [online]. Praha: Centrum pro studium vysokého školství, 2006, roč. 14, č. 1, s. 83-91 [cit. 2014-07-23]. Dostupné z: <http://www.csvs.cz/aula/clanky/26-2006-1-vysokoskolsky-student.pdf>
- [22] MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011, 107 s. ISBN 978-80-7368-951-3.

- [23] Nasycené škodí. Co jsou nasycené [online]. 2012 [cit. 2014-07-21]. Dostupné z:
<http://www.nasyceneskodi.cz/co-jsou-nasycene/>
- [24] NEŠPOR, K. a O. MATANELLI. Životní styl a návykové nemoci. In:
drnespor.eu [online]. 2011 [cit. 2015-04-27]. Dostupné z:
<http://drnespor.eu/ZivSty3.doc>
- [25] NOVOTNÝ, Jan. Masarykova univerzita – fakulta sportovních studií. Hypokineze a poruchy zdraví. Brno. Dostupné z:
<http://www.fspmuni.cz/~novotny/Hypokin.htm>
- [26] Pokyny EU pro pohybovou aktivitu: Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit. Biarritz: "Sport a zdraví" EU, 2008.
 Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/20028/>
- [27] PRAŠKO, Ján. *Proti stresu krok za krokem*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2001, 187 s. ISBN 80-247-1697-8.
- [28] Profil fakulty. *Zdravotně sociální fakulta: fakulty ofhealth and SocialStudies* [online]. 2013 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <http://www.zsf.jcu.cz/cs/o-fakulte>
- [29] Program prevence a zvládnání stresu pro studenty VŠ na internetových stránkách 3. LF UK v Praze. *Vysokoškolské poradenství: pro uchazeče o studium, studenty, pedagogy*. [online]. 2008. vyd. 2008 [cit. 2014-09-12]. Dostupné z:
<http://www.vsporadenstvi.cz/cs/node/131>
- [30] Sacharidy. FITSPORT. *Sacharidy.cz* [online]. 2014 [cit. 2014-07-18]. Dostupné z:
<http://www.sacharidy.cz/index.php>
- [31] SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003, s. 88-90. ISBN 80-7315-047-6.
- [32] SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, s. 58-73. ISBN 9788024616025.
- [33] SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 115 s. ISBN 80-246-1039-6.

- [34] Societly MAG: společnost bez pozlátka. Totalmag: společnost [online]. 2014 [cit. 2014-07-09]. Dostupné z: <http://www.totalmag.cz/spolecnost/67-zajimavosti-kolem/3062-novy-trend--zavislost-na-pohybu.html>
- [35] Sportovniweb.cz: sport pro každého... Měření hmotnosti [online]. 27. 10. 2010 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.sportovniweb.cz/view.php?cislocclanku=2010102701>
- [36] Sportvital: Vše co potřebujete vědět o zdraví a sportu. TAUSSIG, Mrg Jan. Co je poměr obvodu pasu a boků - WHR [online]. 27.4.2012 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.sportvital.cz/sport/testy/spocitejte-si/co-je-pomer-obvodu-pasu-a-boku-whr/>
- [37] Sportvital: Vše co potřebujete vědět o zdraví a sportu. VITEK, MUDr. Libor. Co je vlastně ideální tělesná hmotnost? [online]. 15.5.2012 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.sportvital.cz/zdravi/civilizacni-nemoci/nadvaha-a-obezita/co-je-vlastne-idealni-telesna-hmotnost/>
- [38] Sportvital: Vše co potřebujete vědět o zdraví a sportu. VITEK, MUDr. Libor. Jak vypočítat ideální tělesnou hmotnost? [online]. 8.1.2013 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.sportvital.cz/zdravi/civilizacni-nemoci/nadvaha-a-obezita/jak-vypocitat-idealni-telesnou-hmotnost/>
- [39] STEJSKAL, Pavel. Proč a jak se zdravě hýbat. 1. vyd. S.l.: PRESSTEMPUS, 2004, s. 52-53. ISBN 8090335020
- [40] STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. 6. dopl. vyd. Olomouc: ANAG, 2011, 324 s. ISBN 978-80-7263-704-1
- [41] Studium psychologie: web o psychologii, přehledně a v souvislostech. Etapy psychického vývoje: dospělost, stárnutí a stáří, smrt. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj: dospělost [online]. 2012 [cit. 2014-07-23]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/7-dospelost-starnuti-smrt.html>

- [42] Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 10-11. Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, sv. 228. ISBN 978-80-210-4858-4
- [43] TÓTHOVÁ, Valérie. *Opatření děkanky č. 14/2011 k zabezpečení tělesné výchovy na JU ZSF* 2011. vyd. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta, 2011, 1 s.
- [44] VALJENT, Zdeněk. *Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze)*. 1. vyd. V Praze: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 2010, s. 22. ISBN 978-80-01-04669-2.
- [45] VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, s. 41-42. Zdraví. ISBN 9788024722474.
- [46] VLASÁK, Miroslav. *Tělocvik není zadarmo*. *Journal: časopis Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích*. 2015, roč. 2015, č. 8, s. 2-5.
- [47] *VÝROČNÍ ZPRÁVA ZSF JU O ČINNOSTI 2013* [online]. 2014. vyd. České Budějovice, 2014 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <http://www.zsf.jcu.cz/cs/dok/vyrocní-zpravy/vyrocní-zprava-o-cinnosti-12013/view>
- [48] *Vysokoškolský vzdělávací systém* [online]. 2008, 2 s. [cit. 2014-07-23]. Dostupné z: http://www.csvs.cz/struktura/sedv/vs_vzd_system_090408.pdf
- [49] *Výuka celouniverzitní tělesné výchovy na MU*. *Fakulta informatiky Masarykovy univerzity* [online]. [cit. 2015-03-31]. Dostupné z: <https://www.fi.muni.cz/katalog/vyukaTV.xhtml>
- [50] *Výživa a její vliv na tělesný a duševní vývoj*. *General Practitioner / Prakticky Lekar*. 2011, roč. 91, č. 3, s. 173-174.
- [51] *Wellness, zdraví a kvalita života: sborník sdělení z mezinárodní konference "Wellness, zdraví a kvalita života" konané 17.-18.10.2013* : Praha, Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra [online]. Vyd. 1. Editor Václav Hošek, Pavel Tilinger. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2014, 191 s.[cit. 2014-07-12]. ISBN 978-80-87723-10-4. Dostupné z: <http://vstvs.palestra.cz/data/1.%C4%8D%C3%A1stSBORN%C3%8DK%20-%202013%20final.pdf#page=21>

- [52] World obesity. About Obesity [online]. 3. 9. 2012 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.worldobesity.org/aboutobesity/>
- [53] Zdravě.cz. KEILOVÁ, Tereza. Stres v našem životě - 1.díl [online]. 2009 [cit. 2014-07-22]. Dostupné z: <http://stres.zdrave.cz/serial-stres-v-nasem-zivote-1dil/>
- [54] Zdravě.cz. Stres [online]. 2014 [cit. 2014-07-22]. Dostupné z: <http://stres.zdrave.cz/>
- [55] Zdraví 2020. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky 2014, 2014. 1. ISBN 978-80-85047-47-9.
- [56] Zvládli bychom i tři povinné tělocviky, říkají studenti. *Online.muni.cz* [online]. 2015 [cit. 2015-03-31]. Dostupné z: http://www.online.muni.cz/student/5798-zvladli-bychom-i-tri-povinne-telocviky-rikaji-studenti?utm_source=fb_mu&utm_medium=link&utm_campaign=facebook#.VRqq1_ysWjk
- [57] Žij zdravě. MATOULEK, Martin. BMI [online]. 2009 [cit. 2014-07-14]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/rady-odborniku/slovník-pojmu/bmi/>

9 Přílohy

Příloha A: Dotazník

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

prosím Vás, studentky a studenty zdravotně sociální fakulty, o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci na téma "Vnímání pohybových aktivit studenty ZSF". Dotazník je anonymní. Cílem je zjistit, jaké mají studenti ZSF povědomí o pohybových aktivitách a jakou frekvenci, intenzitu a charakter pohybových aktivit preferují a z těchto výsledků vyvodit jakým směrem vést podporu pohybových aktivit u studentů naší fakulty.

Mnohokrát děkuji za Váš čas

Iva Průková

(Rehabilitační-psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory)

-
1. Studujete prezenční formou Zdravotně sociální fakultu Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích?
 - a) ano
 - b) ne
 2. Jsem:
 - a) žena
 - b) mužRočník:
Můj věk:
Studuji obor:
 3. Víte co pozitivně ovlivňuje naše zdraví? Prosím vypište
 4. Pohyb patří mezi základní činitele rozhodující o našem zdraví. Souhlasíte s výrokem, že pravidelná pohybová aktivita má významný vliv i na psychiku člověka?
 - a) ano
 - b) ne
 5. Na kterých z následujících zdravotních problémů se podle vás podílí nedostatek pohybu?
 - a) obezita
 - b) onemocnění kardiovaskulárního systému
 - c) stres
 - d) vrozená onemocnění
 - e) onemocnění trávicího traktu
 - f) onemocnění dýchacího systému

6. Na stupnici 1 až 10 určete, jak dle vašeho názoru, ovlivňují pohybové aktivity naše zdraví.
7. Myslíte si, že máte dostatečné povědomí o ovlivňování zdraví?
 - a) ano
 - b) ne
8. Využíváte své znalosti o ovlivňování zdraví i v praktickém životě?
 - a) ano
 - b) ne
9. Pohybujete se pravidelně?
 - a) ano, pohybuji
 - b) nepohybuji
 - c) nepravidelně
10. Jak často vykonáváte cílenou pohybovou aktivitu?
 - a) 1× týdně
 - b) každý 2. den
 - c) 2-3× týdně
 - d) 4-6× týdně
 - e) každý den
 - f) nárazově
11. Proč se pravidelně nepohybujete? Prosím vypište.
12. Jak dlouho se v tyto dny věnujete pohybové aktivitě?
13. Jaký druh pohybových aktivit preferujete?
14. Jaké konkrétní druhy pohybových aktivit preferujete? (např. běh, plavání, il-line)
15. Využíváte výběrovou tělesnou výchovu (VTV) nabízenou pedagogickou fakultou JČU?
 - a) ano
 - b) ne, proč? ...
16. Jakou výběrovou tělesnou výchovu navštěvujete?
17. Je nějaký sport, který vám v nabídce VTV chybí? Pokud ano, jaký?
18. ZSF umožňuje pouze jeden zapsaný předmět VTV, kdyby byla možnost zapsat si více tělocviků, využil/a byste této možnosti?
 - a) ano
 - b) ne
19. Myslíte si, že by měla být tělesná výchova zařazena mezi povinné předměty i na VŠ?
 - a) ano
 - b) ne

Příloha B: Opatření děkanky

Opatření děkanky č. 14/2011 k zabezpečení tělesné výchovy na JU ZSF

Zdravotně sociální fakulta upravuje postavení tělesné výchovy ve výukových programech jako předměty volitelně výběrové s maximálním dosažením kreditů 2.

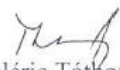
Současně Zdravotně sociální fakulta určuje počet zapsaných pohybových a sportovních aktivit v počtu 1 aktivita na studenta a semestr.

Z toho vyplývá, že student není oprávněn se na náklady ZSF JU přihlásit v daném semestru k více než jedné sportovní aktivitě.

Toto opatření se nevztahuje na obory otevírané na ZSF JU, které mají pohybové aktivity jako povinný předmět v souladu s platnou akreditací příslušného oboru.

České Budějovice dne 3.6.2011

JIHOČESKÁ UNIVERZITA
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ FAKULTA
-3-


prof. PhDr. Valérie Tóňová, PhD.
děkanka ZSF JU

Příloha C: Zájem o VTV



70

⁷⁰ PRŮCHA, Tomáš. Sportovní šílenství [IMG]. 2015 [cit. 2015-04-25].