Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd

Teze diplomové práce

Zdravý životní styl mladé populace

Bc. Lucie Novotná

© 2015 ČZU v Praze

Zdravý životní styl mladé populace

Souhrn

Tato diplomová práce zkoumá problematiku zdravého životního stylu se zaměřením na mladou populaci. První část práce je věnována teoretickému pohledu a byla zpracována s pomocí odborné literatury. Druhá část práce je praktická, tedy zaměřena na zpracování informací získaných z praxe.

Teoretická část se zabývá důležitými oblastmi zdravého životního stylu, zejména správným stravováním a pohybem, negativními důsledky nezdravého životního stylu, vlivy působícími na dnešní mladou generaci a možnostmi mladých lidí vést aktivní a zdravý život.

Praktická část zkoumá data v celostátním měřítku, poté v kontextu vybraného města a následně detailně analyzuje konkrétní instituci v daném městě. Tato instituce má jako jeden ze svých cílů aktivně vést své svěřence ke zdravému životnímu stylu. Na základě zjištěných informací je v diplomové práci dokázáno, zda vybraná instituce své poslání naplňuje.

Závěr diplomové práce obsahuje shrnutí celé problematiky a interpretaci zjištěných výsledků.

Klíčová slova: zdraví, životní styl, stravování, výživa, sport, obezita, mladá populace

Cíl práce

Cílem diplomové práce je definovat jednotlivé oblasti zdravého životního stylu se zaměřením především na mladou populaci. Úvodní část je věnována faktorům ovlivňující životní styl a déle se zabývá především stravováním, výživou a pohybovou aktivitou. Praktická část analyzuje vybranou sportovní instituci a klade si za cíl prokázat, zda plní či neplní své poslání podporovat zdravý životní styl.

Teoretická část definuje pojem zdraví, životní styl a představuje teorie podle B. K. Malinowského. Charakterizuje vlivy současnosti a zaměřuje pozornost na rozbor výživy a způsoby stravování. Práce také detailně rozebírá negativní důsledky špatné životosprávy. U mládeže, která je cílovou skupinou této práce, je kladen důraz na smysluplné trávení volného času, zejména pohybovou aktivitou. Dále se práce zabývá rozdělením a zhodnocením různých institucí a organizací, které se zaměřují na možnosti využití volného času dětí a mládeže.

Praktická část mapuje vybranou organizaci v konkrétním regionu. Jedná se o Fotbalovou Akademii 1. FK Příbram. Práce zkoumá hlavní cíle a náplň organizace, její strukturu a parametry. Vybraná instituce je podrobena historické, ekonomické i sociální analýze. Posláním sportovní organizace je vést své svěřence ke zdravému životnímu stylu a celkově formovat osobnost jedince.

Hypotéza: Vybraná instituce plní své poslání v rámci formování zdravého životního stylu mladé populace v regionu.

Závěr diplomové práce potvrdí či vyvrátí stanovenou hypotézu. Navrhne také možné změny vedoucí ke zlepšení celkového fungování akademie.

Metodika práce

Metodika praktické části diplomové práce je založena na zkoumání dílčích aspektů konkrétní organizace. Praktická část se zaměřuje na zpracování dat získaných z detailní analýzy činnosti a působení vybrané instituce. Pomocí metody instituce B. K. Malinowského, STEP, SWOT a finanční analýzy ověřuje hypotézu, zda Fotbalová Akademie 1. FK Příbram plní nebo neplní své poslání vést mládež ke správnému a aktivnímu životnímu stylu.

Potřebná data pro potvrzení nebo vyvrácení hypotézy jsou získávána z rozhovorů s vedením akademie a trenéry, z účetních výkazů, výročních zpráv a zveřejňovaných údajů. Zjištěná data jsou dále ověřována metodou pozorování. Pro prokázání vlivu akademie na lepší tělesné proporce sportovců je navíc proveden sběr dat ze zdravotních karet mládeže.

Pomocí syntézy teoretických poznatků a výsledků praktické části práce je provedena diskuze, jsou formulovány závěry diplomové práce a jsou představeny návrhy na zlepšení fungování analyzované instituce.

Závěr

V této diplomové práci s názvem *„Zdravý životní styl mladé populace“* bylo nutné zkoumat různé aspekty dnešní doby. Bylo třeba vysvětlit pojmy týkající se této tematiky jako například zdraví, životní styl, stravování a výživa. Důsledky nezdravého životního stylu se stále častěji týkají i dětí a mládeže. Proto práce hodnotila především životní styl dnešní mladé populace. Životní styl byl posuzován z hlediska objektivních i subjektivních faktorů a komponentů zdravého životního stylu. Zdravý životní styl v sobě zahrnuje vyváženou stravu, dostatečné množství pohybu, duševní a psychickou pohodu. Na populaci je dnes tvořen větší tlak než kdykoliv předtím a to se přirozeně odráží do denního života dospělé populace i jejich dětí. Mladý člověk je dnes ovlivňován především rodinou, školou a prostředím, ve kterém vyrůstá. Rodiče by si měli uvědomit, jak významný mají vliv na své dítě. Dnešní mladá populace potřebuje okolo sebe vidět správné vzory, které může následovat. Aktivní lidé, kteří ve stejném duchu vychovávají své děti, mají nejenom zdravější a kvalitnější život, ale bývají většinou úspěšnější i v dalších oblastech. Naopak pohodlnost je spolu se špatnými stravovacími návyky hlavním předpokladem pro nárůst hmotnosti, a tím zvýšení rizika onemocnění civilizačními chorobami následkem nadváhy či obezity. Proto významná kapitola teoretické části zkoumala oblast stravování a výživy. Literární rešerše také pojednávala o obecných možnostech aktivního trávení volného času mládeže, zejména sportovních činnostech. Byla vysvětlena společenská a hospodářská role sportu a motivace v této oblasti. V závěru teoretické části jsou zmíněny instituce a organizace zaměřené na volný čas mladé populace.

Praktická část předložila průzkum ohledně sportování české populace, zejména dětí základních a středních škol. Hlavní část diplomové práce tvořila studie vybrané instituce Fotbalové Akademie 1. FK Příbram. Hloubkovou analýzou bylo zjišťováno, zda akademie plní své poslání v rámci formování zdravého životního stylu mladého člověka. Zkoumány byly fyzické parametry hráčů ve srovnání s běžnou mladou populací, jejich stravovací návyky, chování i prospěch. Na základě kvalifikovaného odhadu bylo prokázáno, že fotbalová akademie svůj účel plní. Jelikož je v okolí jediná svého druhu, je prakticky nenahraditelná a má prokazatelný význam pro celý region. Jde dokonce příkladem ostatním institucím. Fotbalová Asociace České republiky má plán obdobnou akademii otevřít v dalších prvoligových klubech ČR. Lze tedy v budoucnu očekávat ještě širší, celostátní pozitivní dopad.

Cíl této diplomové práce byl naplněn, jelikož se podařilo potvrdit stanovenou hypotézu, že vybraná instituce plní své poslání v rámci formování zdravého životního stylu mladé populace. V závěru praktické části práce byly navíc předloženy návrhy na zlepšení fungování akademie, zejména větší podpora v oblasti výživy mládeže. Byl také představen možný způsob financování tohoto programu. Stabilnější finanční situace akademie by mohla vést k jejímu lepšímu rozvoji a celkově výraznějšímu vlivu pro společnost podporou zdravého životního stylu.

Zdroje

1. ADÁMKOVÁ, Věra (ed.), Petr LESNÝ (ed.) a Václav ADÁMEK. *Prevence, technika, životní styl*. Praha: Sportpropag, 2014. ISBN 978-80-905800-0-8
2. BÁRTLOVÁ, Sylva. *Sociologie medicíny a zdravotnictví.* 6. vydání. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1197-4
3. DUHIGG, Charles. *Síla zvyku: proč děláme, co děláme, a jak to změnit*. 1. vyd. Brno: BizBooks, 2013. ISBN 978-80-265-0055-1.
4. KALMAN, Michal (ed.), Jana VAŠÍČKOVÁ (ed.) a Ladislav CSÉMY. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3409-4.
5. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0643-9.
6. KYTNAROVÁ, Jitka, Irena ALDHOON HAINEROVÁ a Hana ZAMRAZILOVÁ. Obezita v dětském věku. 1. vyd. Praha: Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, 2013. ISBN 978-80-87023-17-4.
7. MACHOVÁ, Jitka. *Výchova ke zdraví.* 1.vydání. Praha: Grada ,2009. ISBN 978-80-247-2715-8
8. MALINOWSKI, Bronisław. *Vědecká teorie kultury*. Brno: Krajské kulturní osvětové středisko, 1968.
9. MURPHY, Joseph. *Moc podvědomí: Velká kniha vnitřního a vnějšího rozvoje*. Praha: Knižní klub, 1993. ISBN 80-85634-08-2.
10. STRUNECKÁ, Anna a Jiří PATOČKA. *Doba jedová*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-469-8.