

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

**2010 – 2013**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Andrea Hniličková**

**Volný čas a jeho vliv na chování dětí a mládeže**

**Se zvláštním zřetelem na zdravotní chování**

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Vladimír Dubský, CSc.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED STUDIES**

**2010 - 2013**

**BACHELOR THESIS**

**Andrea Hniličková**

**Leisure time and its influence on behaviour of children  
and youngsters**

**With a special regard on health behaviour**

Prague 2013

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Vladimír Dubský, CSc.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 4.března 2013

*Andrea Hnilíčková*

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Vladimíru Dubskému, CSc., za vedení práce, za poskytnutí informačních zdrojů a za poskytnutí cenných rad, které mi umožnily tuto práci vypracovat.

## **Anotace**

Tato práce se zabývá volným časem a volnočasovými aktivitami mládeže s ohledem na zdravotní chování mládeže. Snaží se vysvětlit jednotlivé pojmy týkající se této problematiky, a nalézt obecně uznávaná východiska, kterými se tato oblast lidského zájmu řídí. Hlavní částí práce je vlastní výzkum, ve kterém se snažíme ověřit vyslovené hypotézy motivované jak vlastními úvahami, tak výsledky jiných průzkumů. Zejména se pak jedná o hypotézy týkající se zdravotního chování a zdravotního stavu mládeže. Jako vedlejší efekt průzkumu slouží získání dalších, dosud nevyslovených poznatků o mládeži a jejím vztahu k trávení volného času.

## **Klíčové pojmy**

Dotazníková šetření, mládež, průzkum, volný čas, volnočasové aktivity, zdravotní stav, životní styl

## **Annotation**

The aim of this bachelor's thesis is analysis of free time and its activities of young people with regard to health behaviour of young people. It tries to explain individual terms, who are connected with these problems and at the same time it tries to find generally respected solutions, who are basic elements of this field of human interest. The main part of this bachelor's thesis consists from my own research and I try to verify my own supposed hypothesises, who are motivated by my own considerations and results of another researches. These aspects are especially hypothesises of health behaviour and state of health of young people. The another results of this research reside in new and unknown information about young people and their attitude to spending of their free time.

## **Key words**

Free time, free time activities, lifestyle, questionnaire survey, state of health, research, young people.

## OBSAH

ÚVOD.....	9
1.CHARAKTERISTIKA VOLNÉHO ČASU .....	11
1.1 Vymezení pojmu volný čas .....	11
1.2 Funkce a význam volného času .....	15
1.3 Volnočasové aktivity .....	16
2. CHARAKTERISTIKA DĚTÍ A MLÁDEŽE.....	20
2.1 Děti jako sociální skupina .....	22
2.2 Děti v České republice.....	24
2.3 Mládež jako sociální skupina .....	26
2.4 Mládež v České republice .....	29
3. MLÁDEŽ V ČR A JEJÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY .....	31
3.1 Životní styl.....	32
3.2 Volnočasové aktivity mládeže v České republice .....	34
3.3 Vliv volnočasových aktivit mládeže na zdravotní stav .....	37
4. VÝZKUM .....	42
4.1 Motivace výzkumu.....	42
4.2 Formulace hypotéz .....	43
4.3 Metodika výzkumu .....	44
4.4 Vyhodnocení výzkumu.....	45

4.4.1	Otázka č. 1 .....	46
4.4.2	Otázka č. 2 .....	48
4.4.3	Otázka č. 3 .....	50
4.4.4	Otázka č. 4 .....	54
4.4.5	Otázka č. 5 .....	58
4.4.6	Otázka č. 6 .....	63
4.4.7	Otázka č. 7 .....	69
4.4.8	Otázka č. 8 .....	74
4.4.9	Otázka č. 9 .....	79
4.4.10	Otázka č. 10 .....	85
4.4.11	Otázka č. 11 .....	92
4.4.12	Otázka č. 12, 13, 14 .....	96
4.4.13	Otázka č. 15 .....	106
4.4.14	Otázka č. 16 .....	112
4.5	Vyhodnocení hypotéz .....	117
ZÁVĚR	.....	119
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	.....	121
Seznam použitých českých zdrojů	.....	121
Internetové zdroje	.....	122
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ a TABULEK	.....	123
SEZNAM PŘÍLOH	.....	127
PŘÍLOHY	.....	I
Příloha A – Dotazník respondenta	.....	I



## ÚVOD

Volný čas je důležitou součástí života každého jednotlivce. U dětí a mládeže, u kterých probíhá proces vzdělávání, výchovy a rozvoje, tato důležitost nadále vzrůstá. Zatímco čas vyplněný povinnostmi zahrnuje činnosti nedobrovolné, vynucené různými vnějšími okolnostmi a zaměřené na splnění uvedených povinností, volnočasové aktivity si člověk volí sám, s ohledem své preference, schopnosti, vůli, pílí, nadání a další. Volnočasové aktivity tak nepochybně přispívají (vedle formálního školského vzdělávání), zejména ve věku dětství a dospívání, k formování osobnosti, k socializaci jednotlivce, k naplnění jeho potřeby seberealizace či potřeby být úspěšný nejen v kolektivu vrstevníků, ale také obstát z hlediska kritérií daných dospělou částí populace.

Motivací pro vypracování této práce jsou zejména výzkumy, které se v posledních letech objevují a které ukazují poměrně negativní informace o volnočasových aktivitách mládeže, o životním stylu mládeže a v důsledku pak o negativních dopadech těchto aktivit a životního stylu na zdravotní stav mládeže. Podobné tendence je možno vyzorovat také v blízkém i vzdálenějším okolí, nicméně tyto tendence vychází z vlastního pohledu na věc, nikoliv z pohledu odborného. Proto se v této práci pokusíme ověřit či vyvrátit pocity z mládeže, ale také závěry již provedených výzkumů.

Cílem bakalářské práce je definovat pojmy zkoumané oblasti lidského poznání pomocí odborné literatury a vlastních znalostí získaných studiem, pochopit základní vztahy a metody. Dále pak navrhnout, provést a vyhodnotit výzkum zaměřený na některé aspekty volnočasových aktivit mládeže ve vztahu k dopadům na jejich zdraví a pokusit se identifikovat vztahy mezi způsobem trávení volného času, zdravotním stavem a fyzickou kondicí jedince.

Úvodní část práce se zabývá volným časem jako takovým. Jsou zde definovány základní pojmy a východiska, ze kterých se následně v práci vychází. V následující části je popsána skupina dětí a mládeže, a uvedena specifika této skupiny a také demografické ukazatele, které demonstrují význam a důležitost této sociologické skupiny. Třetí kapitola vychází ze dvou předcházejících a zaměří se na skupinu mládeže v České republice, na její volnočasové aktivity. Práce se též zabývá problematikou vlivu volného času a volnočasových aktivit na zdravotní stav mládeže. Závěrečná část práce představuje vlastní výzkum, ve kterém jsou definovány hypotézy, a následně ve výzkumu ověřeny. Je zde uveden dotazník, cílová skupina a metodika

zpracování výzkumu. Provedený výzkum bude následně vyhodnocen z hlediska ověření hypotéz.

Jedním z aspektů, které volnočasové aktivity ovlivňují, je zdravotní stav jedince, a to v dobrém i špatném slova smyslu. Je velmi důležité se tímto aspektem zabývat už proto, že výdaje za zdravotní péči představují značnou část prostředků, které tato společnost má k dispozici. Zdravotní potíže vyvolané nesprávným a nezdravým životním stylem tak mají nejen přímé negativní dopady na kvalitu života dotyčného, ale také výrazné přímé (úhrady zdravotní péče) i nepřímé (neschopnost pracovat či omezení v této schopnosti) negativní dopady na celou společnost.

# 1.CHARAKTERISTIKA VOLNÉHO ČASU

## 1.1 Vymezení pojmu volný čas

Aby bylo možné přistoupit k seriózní práci v oblasti volného času a volnočasových aktivit, je nutné definovat pojem volného času. Existuje pochopitelně více definic, ze kterých se jako jedna z vhodných jeví následující:

*„Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení. Volný čas dětí je zapotřebí citlivě pedagogicky ovlivňovat.*

*Volný čas je možno posuzovat z mnoha různých pohledů, v úvahu přichází např. pohled ekonomický, pohled sociologický a sociálně psychologický, pohled politický, pohled zdravotně-hygienický, pohled pedagogický a pedagogicko-psychologický a pohled historický. Tyto jednotlivé aspekty se však prolínají, a nelze je posuzovat odděleně.“<sup>1</sup>*

Z této definice je důležité zejména pochopení toho, že volnočasové aktivity vycházejí se svobodné volby. Svobodnou volbou je myšlen fakt, že k provádění příslušné aktivity či aktivit není třeba impulsu daného legislativně (povinná školní docházka) či například existenčně (vykonávání povinností v zaměstnání). Tím pochopitelně není řečeno, že volnočasová aktivita nemůže vykazovat jistou míru povinnosti, nicméně taková povinnost vzniká opět na základě dobrovolného přijetí dané povinnosti, aniž by k tomu byl člověk formálně nucen (pravidelná sportovní aktivita ve sportovním klubu). Rovněž se může objevit nutnost neformální, kdy člověk se rozhoduje pro danou aktivitu na základě tlaku okolí, ať už se jedná o rodiče, vrstevníky, obecně dané hodnoty a zvyklosti v dané společnosti atd. Obecně lze pod tlakem těchto aspektů souhlasit s jinou definicí volného času:

*„Volný čas (ang. leisure time, franc. le loisir) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času, rozšířená zejména v německé literatuře. Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky*

---

<sup>1</sup> PÁVKOVÁ Jiřina a kol. Pedagogika volného času, 2002, s. 31

*a uspokojení. Jako hlavní funkce volného času se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).<sup>2</sup>*

Volný čas můžeme tedy chápat jako opak doby nutné práce a povinností. Měla by to být doba, kdy si o své činnosti můžeme svobodě rozhodovat a děláme ji rádi. Je to doba, která nám přináší pocit pohody, uspokojení a uvolnění. Zde je vhodné zmínit velmi rozšířenou teorii, kterou vytvořil a propagoval americký psycholog Abraham Harold Maslow v roce 1943. Tato teorie klasifikuje lidské potřeby do tzv. pyramidy potřeb – jednotlivé lidské potřeby jsou sestaveny do hierarchie podle relativní důležitosti jejich uspokojení pro spokojený život daného lidského jedince. V literatuře se hovoří například o třech základních skupinách potřeb<sup>3</sup> :

- Základní potřeby: fyziologické potřeby (hlad, žízeň, sex) a potřeba bezpečí
- Psychologické potřeby: potřeba příslušnosti a lásky a potřeba uznání
- Potřeby seberealizace: potřeba realizovat své schopnosti

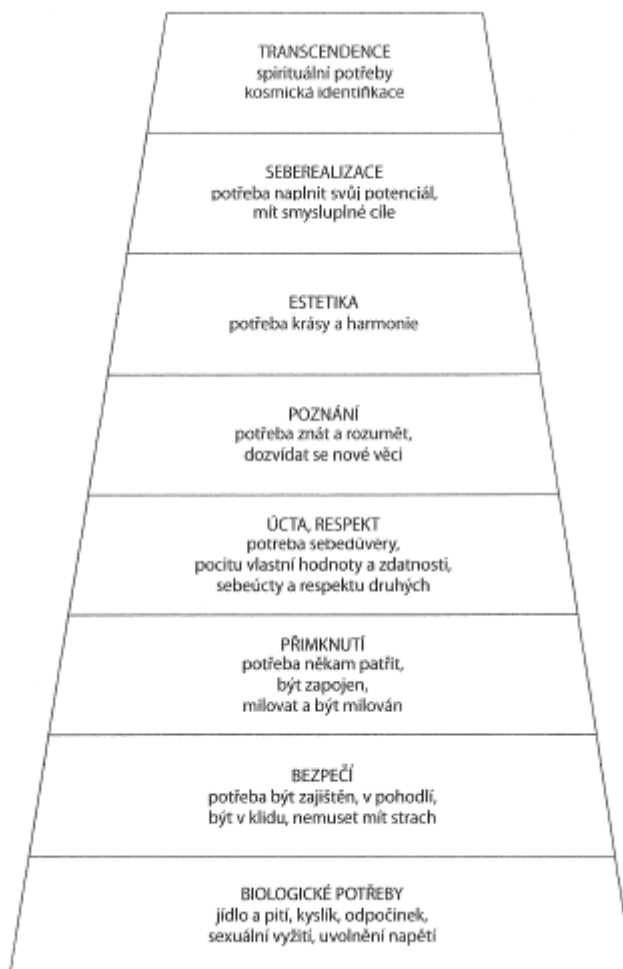
U většiny lidských jedinců pak platí, že potřeby vyšší úrovně lze uspokojovat až poté, kdy jsou dostatečně uspokojeny potřeby úrovně nižší. Tedy těžko lze hovořit o uspokojování potřeb seberealizace v okamžiku, kdy jedinec trpí hladem, zimou, cítí se ohrožen na svém bytí. Pouze u některých jedinců je tato hierarchie potřeb pozměněna – jedná se například o některé mimořádně tvořivé jedince, kteří upřednostnili potřebu seberealizace před naplněním fyziologických potřeb. Jedno z možných grafických schémat Maslowovy pyramidy je uvedeno na obrázku.

---

<sup>2</sup> HOFBAUER Břetislav. Děti, mládež a volný čas, 2004, s. 13

<sup>3</sup> NAKONEČNÝ M. Základy psychologie. Praha: Academia 1998, s. 469.

**Obrázek 1- Maslowova pyramida potřeb**



**Zdroj: ŘÍČAN P. Psychologie osobnosti- Obor v pohybu. Praha: Grada 2007., str. 107**

Volný čas slouží zejména k uspokojení potřeb vyšší úrovně, tedy potřeby seberealizace, potřeby uznání, potřeby prokázat své schopnosti, potřeby estetiky atd. Je nutné si uvědomit, že volný čas v podobě a rozsahu, v jaké jej známe nyní, je něčím v lidských dějinách poměrně novým a dříve naprosto neznámým, jak lze najít například u Saka a Sakové:

*„Volný čas je společenským produktem, který se objevuje na určité úrovni rozvoje člověka a společnosti. Představuje významnou hodnotu, dosaženou předchozím vývojem, a instrument dalšího společenského vývoje a evolučního pohybu. Volný čas není doba zahálky a pasivity, ale naopak kvalitativně nová potencialita homo sapiens, objevující se souběžně s osvobozováním se od permanentních aktivit nutných k přežití.*

*Význam tohoto rozměru volného - disponibilního času je diferencován podle stavu rozvoje dané společnosti a jejich společenských vztahů (především ekonomických) a pozice jedince ve společnosti. Tam kde je člověk v pracovní době odcizen sám sobě, evoluční a individuální význam volného času stoupá.*<sup>4</sup>

Sak a Saková uvádějí, že volný čas je produktem určitého, poměrně vysokého stupně vývoje dané společnosti. Úroveň vyspělosti, zejména technologická a vědecká, byla z dnešního pohledu na značně nízké úrovni. Lidský jedinec tak většinu svého času věnoval prosté sebereprodukci, tedy naplnění nejnižších potřeb z hlediska Maslowovy hierarchie. Disponibilní zdroje společnosti nebyly postačující ani k řádnému naplnění těchto potřeb, neboť hlad, zima, ale také pocit nedostatečné bezpečnosti byly každodenní zkušeností běžného člověka. Lidé pracovali často i více než 16 hodin denně, aniž by tato práce umožnila plně uspokojit primární, tedy biologické potřeby. K uspokojování potřeb vyšších tak docházelo spíše sporadicky. I v dnešní době existují mnohé země světa, v nichž je z tohoto pohledu takřka totožná situace jako ve středověku.

V zemi bohaté a rozvinuté jako je například Česká republika je situace poněkud odlišná. K uspokojení primárních biologických potřeb postačuje poměrně malá část disponibilního času. Pochopitelně to neznámá stejný nárůst volného času, neboť s rozvojem civilizace se zvyšuje také standard, který vyžadujeme. Značná část námi vyprodukovaných statků je také spotřebována jako režie společnosti – bezpečnost, infrastruktura, školství, kultura atd. Přesto můžeme nesporně tvrdit, že míra volného času je neporovnatelně vyšší než v dřívějších dobách.

Na závěr této kapitoly uvozující samotný pojem volného času si můžeme uvést definici, která je ze zde uvedených definic nejjednodušší a nejpřímější, která však přesto nabízí veškeré podstatné náležitosti k pochopení tohoto pojmu:

*„Volný čas je čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“<sup>5</sup>*

---

<sup>4</sup> SAK, P. a SAKOVÁ, K. Koncepce státní politiky pro oblast dětí a mládeže od roku 2007 [http://www.insoma.cz/Studie\\_MSMT\\_2006\\_fin.pdf](http://www.insoma.cz/Studie_MSMT_2006_fin.pdf) [13.10.2012] str. 32

<sup>5</sup> PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. Pedagogický slovník, 1995, s. 255

## 1.2 Funkce a význam volného času

Volný čas je pro každého z nás velmi důležitou součástí života. Tato skutečnost je obecně známá a patrně každý člověk oceňuje svůj volný čas, kdy není, jak bylo výše uvedeno, vázán povinnostmi, ale má možnost zvolit aktivity odpovídající svému přesvědčení, své náladě, ale také například svému aktuálnímu zdravotnímu stavu (ať už z dlouhodobého či krátkodobého hlediska). Opět je vhodné uvést některé definice funkcí volného času, jak je uvádějí odborníci. Například Sak a Saková uvádí tři základní funkce volného času<sup>6</sup>:

a) relaxační – aktivní i pasivní odpočinek, kompenzace únavy, kompenzace drobných zdravotních obtíží, které se objevily vlivem intenzivního plnění pracovních, školních či rodinných povinností

b) rekreační – zábavné aktivity dle osobních priorit konkrétního lidského jedince, aktivity s přáteli, tato funkce je zaměřena zejména na momentální osobní uspokojení daného jedince

c) rozvojová – volnočasové aktivity působí v rámci celkového i úzce zaměřeného rozvoje osobnosti, schopností, dovedností, znalostí daného jedince, na rozdíl od formálního školského rozvoje zde nepůsobí hledisko nutnosti a povinnosti, ale spíše hledisko zábavy, touhy poznat, zvědavosti.

Podobně definuje funkce volného času také Hradečná<sup>7</sup>

a) funkce odpočinku – relaxace fyzická i duševní, kompenzace únavy

b) funkce zábavy – uspokojení potřeb (touha po přátelství)

c) funkce rozvoje osobnosti – rozum, vůle, cit

Tato druhá definice je velmi podobná definici, kterou nabízí Sak a Saková a vychází ze stejného paradigmatu chápání volného času a jeho funkcí. Poněkud jiný pohled nabízí analýza Žumárové, která definuje nikoliv tři základní funkce volného času, nýbrž čtyři<sup>8</sup>:

---

<sup>6</sup> SAK Petr, SAKOVÁ Karolína. *Mládež na křižovatce*. 2004, s. 59

<sup>7</sup> HRADEČNÁ, M., *Vybrané problémy sociální pedagogiky*. 1995.

<sup>8</sup> ŽUMÁROVÁ, Monika. *Životní styl a jeho utváření*. 2001

- a) funkce regenerační a zdravotně hygienická - obnova sil a udržení fyzického a duševního zdraví
- b) vzdělávací a sebevzdělávací funkce – celkový rozvoj osobnosti, aktivity fyzické a duševní, přispívají k získávání nových poznatků
- c) kompenzační (relaxační) funkce – znamená uvolnění, regenerace sil
- d) socializační funkce – společenské uplatnění, pocit osobní spokojenosti a vlastní prospěšnosti.

Chceme-li plně chápat funkce a význam volného času pro jedince, musíme mít na paměti, že jednotlivé zmíněné funkce, ať už za bernou minci budeme chápat paradigma uznávající tři či čtyři základní funkce, se prolínají a působí vzájemně. Nelze jednotlivé funkce chápat izolovaně a vytržené z kontextu. Pochopitelně, jednotlivé aktivity prováděné jedincem ve volném čase mohou (a také se tak děje) akcentovat některou konkrétní funkci, nicméně zcela jistě minoritně realizují i další uvedené funkce volného času.

### 1.3 Volnočasové aktivity

V předchozích částech jsme definovali pojem volného času a také jsme identifikovali jeho základní funkce. Tyto však nejsou plněny samotnou existencí volného času jako času, kdy lidský jedinec není vázán plněním povinností. Jsou plněny prostřednictvím volnočasových aktivit, tedy aktivit dobrovolně jedincem zvoleným za účelem splnění funkcí volného času. Zde je nutno poznamenat, že ačkoliv většina jedinců nezná explicitně vyjádřené funkce volného času, dokáže je identifikovat a hovořit o tom, že v danou chvíli chtějí odpočívat, v jinou chvíli poznávat a v další chvíli se například bavit. Takto vyjádřené touhy a přání nejsou ničím jiným než vyjádřením funkcí volného času. Volnočasové aktivity ve v posledních dekadách značně rozšířily a dnes je jejich nabídka velmi pestrá a zajímavá. K tomu dodává Hofbauer<sup>9</sup>:

*„Aktivity volného času obsáhly v posledních desetiletích rozsáhlé, výrazně se diferencující spektrum činností různorodých obsahů a realizačních způsobů, odlišné odborné specializace a výchovné náročnosti. Vstoupily do všech pracovních dnů žáků, škol i dospělých, do jejich víkendů a prázdnin v průběhu školního roku a v létě, i do*

---

<sup>9</sup> HOFBAUER Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*, 2004, s. 55



*dovolených. Staly se nedílnou součástí všech fází lidského života od dětství (dnes již od předškolního věku) a dospívání přes dospělost až po seniorský věk. Jejich účastníky jsou příslušníci všech sociálních a zájmových skupin společnosti. Rostoucí mnohotvárnost a dynamika těchto činností poskytuje mladým účastníkům mnoho možností rozvoje; současně však na ně klade nároky a vyžaduje, aby se pro účast na nich připravovali.“*

Tedy zatímco dříve byly volnočasové aktivity spíše spontánní, vycházející z aktuální situace a využívající spíše volně dostupných primitivních předmětů a pomůcek, dnes se jedná často o značně sofistikované aktivity vyžadující různorodé (a často finančně nákladné) vybavení, ale také značnou přípravu (fyzickou i psychickou) od jedinců aktivitu provozujících. Dnešnímu mladému člověku například nestačí simulované hry na „četníky a zloděje“, fotbal hraný na libovolném plácku s hadrovým míčem, koupání v rybníku či opékání buřtů na ohni. Dnešní mládež vyžaduje na výpočetní výkon náročné počítačové hry, perfektně vybavené sportovní areály, akvaparky či například moderní grilovací aparatury často za desítky tisíc korun.

Determinantem volného času je také jeho zájem o konkrétní činnost. Zájmy o konkrétní činnost jsou podmíněny individualitou a prostředím, ve kterém každý jednatel žije. V každém případě panuje poměrně značná shoda na tom, že systematické zájmové aktivity (tj. aktivity provozované s jistou pravidelností, účelem a jistou metodikou) jsou přínosné pro rozvoj osobnosti jedince i udržování jistého dosaženého stavu osobnosti. Pávková k tomu dodává<sup>10</sup>:

*„Zájmové činnosti chápeme jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci.“*

Takovou zájmovou činností pak může být v podstatě jakákoliv systematická aktivita. Volný čas však bývá často spojován především s možnostmi sportovního a kulturního vyžití. Blahodárné účinky sportovní aktivity byly prokázány mnoha výzkumy a sportovní aktivita je obecně podporovaná u všech věkových, sociálních a dalších skupin. Vzhledem k důležitosti sportu byla na mezinárodní úrovni přijata tzv. Evropská charta sportu, která mimo jiné říká<sup>11</sup>:

---

<sup>10</sup> PÁVKOVÁ Jiřina a kol. Pedagogika volného času, 2002, s. 92

<sup>11</sup> Evropská charta sportu, čl. II, 19. 2. 2002

*„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení, či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů, nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“*

Takto široká definice sportu zahrnuje jak standardní sportovní zápolení v oficiálně uznaných disciplínách, v rámci oficiálních svazů, klubů a soutěží, ale v podstatě jakoukoliv pohybovou aktivitu mající za cíl zlepšení tělesné kondice, ale také psychického stavu sportujícího jedince. Za sportovce v tomto smyslu pokládáme jak vrcholového sportovce bojujícího na olympijských hrách o nejvyšší mety, o čest a slávu, tak jedince, který doma pro svůj dobrý pocit posiluje, jezdí na rotopedu či v přírodě provozuje zdravotní procházky. V dnešní době je sport o to důležitější aktivitou, neboť celkově klesá namáhavost pracovních (tedy jiných než volnočasových aktivit). Zatímco dříve byla běžná tvrdá a namáhavá práce s minimem mechanizace, v současné době roste podíl tzv. sedavých zaměstnání. Rovněž s rostoucí penetrací automobilů v domácnostech a výrazném zvýšení jejich dostupnosti i pro mladé lidi klesá podíl těch, kteří svou přepravu provozují převážně silou svých svalů – tj. pěšky či na kole. S klesající mírou nutnosti pohybu v rámci pracovního či studijního času je tedy důležité kompenzovat tento pokles v rámci volnočasových aktivit, neboť, jak říká Battisonová<sup>12</sup>:

*„Nedostatek pohybu má vážný dopad na lidské zdraví. Dochází k poruchám metabolismu, přírůstkům na váze a zvyšování krevního tlaku, který souvisí se zvýšeným rizikem kardiovaskulárních chorob. Svaly, včetně srdce přestávají účinně pracovat, člověk se cítí víc unavený a letargický a dostává se do začarovaného kruhu“*

Další zmíněnou možností, o které musíme v rámci úvah o volnočasových aktivitách referovat, je vyžití kulturní. Co rozumíme pod pojmem kultura, neboť, slovy Geista<sup>13</sup>:

*„Kultura je termín, vymezený v různých rovinách a z různých aspektů a východisek“*

Přesto tušíme, co je pod pojmem kultura myšleno. Termín kulturní vyžití ve spojení s volným časem můžeme vnímat jako kulturní stánky, které v našem prostředí

---

<sup>12</sup> BATTISONOVÁ, Toni. *Zvládnutý stres*. Praha:VAŠUT, 1990, s. 30.

<sup>13</sup> GEIST,Bohumil. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing, 1992, s. 198.

působí a můžeme je ve volném čase využívat. Mohou to být knihovny, muzea, galerie, divadla, kina, koncertní sítě, apod. V souvislosti s kulturním vyžitím můžeme provést rozdělení na kulturní vyžití

c) aktivní – jedinec je přímo vykonavatelem kulturního představení, pod tuto aktivitu zahrnujeme například hraní divadla, hraní na libovolný hudební nástroj, zpěv, malba, kreslení a mnohé další.

d) pasivní – jedinec je příjemcem kulturního představení prezentovaného někým jiným, pod tuto aktivitu zahrnujeme například návštěvu koncertu, divadla, výstavy, vernisáže.

Pasivní kulturní činnost je přístupná pochopitelně značně většímu okruhu zájemců, neboť nevyžaduje talent ani velké investice. Aktivní činnost je pak podmíněna nejen talentem, ale povětšinou také obrovským objemem úsilí, péle a vůle něčeho dosáhnout.

Kromě těchto aktivit můžeme ovšem uvést ještě mnohé další, logicky zastoupené v menším objemu, ale nikoliv méně významné pro formování jedince a pro naplnění všech výše uvedených funkcí volného času. Jedná se například o sběratelství různého charakteru (známky, fotografie, předměty atd.), dále pak například chovatelství, pěstitelství, rukodělné činnosti, kutilství a mnohé další.

Jako poslední v seznamu, ale nikoliv svým rozšířením, můžeme uvést sledování televize, které se někdy uvádí jako součást pasivní kultury, jindy jako samostatná aktivita, a také hraní počítačových her. V poslední době pak významnou roli hrají sociální sítě jako umělé virtuální světy lákající stále více a více lidí se všemi aspekty (negativními i pozitivními).

## 2. CHARAKTERISTIKA DĚTÍ A MLÁDEŽE

Děti a mládež jsou samostatné sociální skupiny. Sociální skupinu pak Mucha definuje následovně<sup>14</sup>:

*„Termínu skupina je užíváno vždy tam, kde má být zdůrazněno, že určitý člověk má něco společného s řadou druhých lidí, že tato skutečnost ovlivňuje jeho jednání vůči nim a odlišuje ho spolu s nimi od všech ostatních“.*

Při úvahách v rámci sociologie nejsme schopni pracovat s jednotlivci jako takovými. Je to mimo naše možnosti technické, ale také tento přístup vylučuje jistou univerzálnost, o kterou se v sociologii pokoušíme. Sociologie nemá za cíl popsat dokonale jednotlivce, ale popsat co možná nejlépe větší celky tak, aby byly výsledky aplikovatelné v rámci práce se společností jako takovou.

Děti jsou definovány jako osoby ve věku 0 – 15 let a mládež jako osoby ve věku 16-30 let. Obě skupiny jsou značně vnitřně diferencované – dětmi jsou osoby ve věku kojenců, ale také osoby s občanským průkazem a omezenou právní zodpovědností. Mládež pak zahrnuje nevyhraněné adolescenty a teenagery, ale také osoby ve věku, kdy často získávají významné posty ve státní i soukromé sféře. Do kategorie mládeže spadá nejen poslanec, ministr či například generální ředitel. Těmito výjimkami se tato práce nezabývá, zaměřuje se spíše na mládež ve věku do cca. 21 let, stále studující v rámci soustavné přípravy na budoucí povolání. Pro další statistiky však budeme nadále brát sociální skupinu mládeže v původní definici, tedy jako osoby ve věku 16-30 let. Důvodem je fakt, že tato skupina je takto definována oficiálně a tudíž veškeré příslušné statistiky pracují s takto definovanou skupinou.

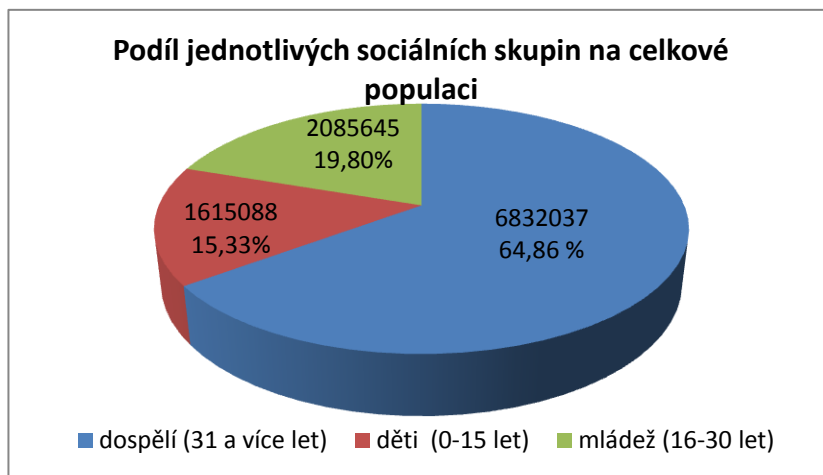
Obě zmíněné sociální skupiny jsou významné také svou velikostí. K 31. 12.2010 v České republice představovala sociální skupina děti ve věku 0-15 let celkem 1 364 329 osob. K témuž datu věková skupina mládež ve věku 16-30 let čítala celkem 2 085 645 osob. Celkem sociální skupiny děti a mládež čítaly celkem 3 449 974 osoby. Tento počet představuje téměř třetinu celé populace, a to 32,75%.<sup>15</sup> Podíl těchto skupin na celkové populaci k uvedenému datu znázorňuje koláčový graf.

---

<sup>14</sup> MUCHA Ivan. Texty ze sociologie, 2001, s. 55

<sup>15</sup> Statistická ročenka České republiky 2011. Složení obyvatelstva podle pohlaví a jednotek věku v roce 2010 [online][ cit. 2012-11-17]. Dostupný z WWW: <http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/kapitola/0001-11-2010-0400>

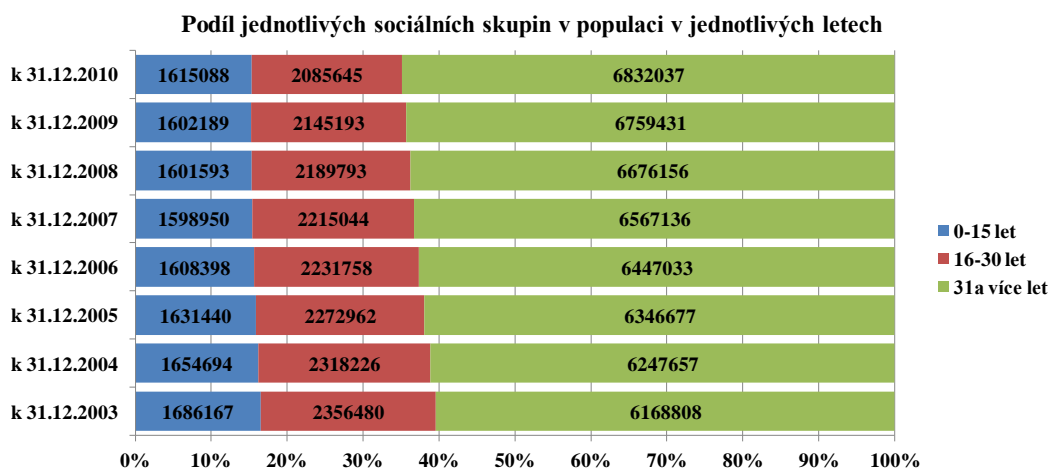
**Graf 1: Procentuální podíl jednotlivých sociálních skupin na celkové populaci**



**Zdroj: vlastní zpracování dle podkladů ČSÚ**

Z historického pohledu můžeme sledovat klesající trend podílu dětí a mládeže na celkové populaci obyvatel České republiky, což dokládá další graf.

**Graf 2: Procentuální podíl jednotlivých sociálních skupin na celkové populaci**



**Zdroj: vlastní zpracování dle podkladů ČSÚ**

Tento trend je ve své podstatě totožný s obdobnými trendy v dalších vyspělých zemích. Je tvořen dvěma zásadními a velmi důležitými faktory. Prvním faktorem je absolutní pokles počtu dětí a mládeže. To je způsobeno nižší porodností, což je opět obecný trend. Lidé zkrátka nepovažují děti za absolutní prioritu a jen málo rodin je tzv. vícedětných, tzn. majících tři a více dětí. Nakolik je tento trend reálně škodlivý pro řádné fungování státu a nakolik je to pouze důvod ke změně mnoha zažitých systémů

(penzijní, zdravotní, sociální), je otázka pro zcela jiné práce. Druhým faktorem podílejícím se na celkovém trendu změny podílu skupin dětí a mládež na celkové populaci je naopak zvyšování počtu starších osob vlivem zvyšující se hranice věku dožití. Díky lepším metodám moderní medicíny se daří stále posunovat tuto hranici. Opět tento trend bude vyžadovat změněné přístupy ze strany státu i jednotlivců.

## 2.1 Děti jako sociální skupina

Počátečním obdobím v životě člověka je dětství. Toto období se vyznačuje intenzivním tělesným vývojem, rozvojem intelektu, citů i socializací. Dětství je bouřlivá životní etapa, ve které se značnou měrou rozhoduje o celoživotní budoucnosti jedince v rámci dané společnosti. Velký sociologický slovník se k období dětství vyjadřuje takto<sup>16</sup>:

*„Dětství je první a určující etapa ontogeneze člověka, která má biologické, psychologické a sociální kvality. Vymezuje tzv. dětskou populaci, která tvoří integrovanou součást každé společnosti a přitom specifickou společenskou skupinu, jejíž postavení v konkrétní společnosti, podmínky existence i typ interakce s populací dospělých závisí na kulturně historickém kontextu. Dětství je elementem organizovaného života společnosti a podléhá změnám jako kterýkoliv jiný sociální jev. Hranice dětství je pohyblivá, ať je dětství chápáno biologicky nebo sociologicky.“*

Dětství lze definovat jednak z hlediska práva, jednak z hlediska sociologie či psychologie. Právní definici uvádí například Hofbauer<sup>17</sup>:

*„Nejširší definici dítěte poskytuje Úmluva o právech dítěte, která jím rozumí každou lidskou bytost mladší 18 let, pokud podle právního řádu konkrétní země nedosahuje zletilosti dříve“.*

Tato definice se zaměřuje zejména na postavení jedince jakožto dítěte v rámci právních vztahů. Dle práva je pak tato etapa ukončena dosažením zletilosti, tedy plné způsobilosti k právním úkonům, která dotyčnému umožňuje plnohodnotně a samostatně se zapojit do života bez berliček a povolení se strany rodičů. Oproti tomu

---

<sup>16</sup> Velký sociologický slovník, 1996, s. 197.

<sup>17</sup> HOFBAUER Břetislav. Děti, mládež a volný čas, 2004, s. 22

stojí definice založená spíše na psychologických a sociologických argumentech, jak ji uvádí Kraus<sup>18</sup>:

*„Dětství je obdobím od narození do (přibližně) patnácti let. Jde o etapu, ve které se rozhoduje o celé osobnosti, kdy se budují základy života jedince. Na druhou stranu lze říci, že dětství každého je takové, v jakém prostředí a v jaké společnosti se odehrává. Dítě sice ještě nemá ve společnosti pevné místo, ale vztah k ní se formuje zprostředkovaně především prostřednictvím rodiny, školy, obce atd. Socializační proces v dětství vrcholí ukončením základní školní docházky a rozhodováním, v řadě případů zásadním, o profesní dráze a o životních perspektivách. Z právního hlediska je dovršen nabytím občanského průkazu.“*

V této definici je zmíněn pojem socializace. Socializace je velmi důležitý proces, o kterém bychom také mohli hovořit jako o procesu začleňování se do společnosti, převzetí hodnot dané společnosti, naučení se zvykům v dané společnosti obvyklým. V odborné literatuře můžeme nalézt například následující vysvětlení pojmu socializace, jak o něm hovoří Havlík a Koťa<sup>19</sup>:

*„Socializace je procesem, který propojuje každého jedince se společností. Jedinec se stává z „biologického tvora“ člověkem-kulturní a sociální bytostí, která jedná v rámci jisté tolerance podle uznávaných pravidel, směřuje své chování k společensky přijatým hodnotám a plní individuálně modifikovaná očekávání, role. V důsledku toho je socializace synonymem pro začlenění jedince do společnosti, zespolečenštění.“*

Socializaci pak odborná literatura dále člení na jednotlivé etapy dle věku dítěte. Každá etapa je klíčová pro formování určitých aspektů dětské osobnosti. Pro názornost opět definice Havlíka a Koťi<sup>20</sup>:

*„V elementární socializaci (do 2 let) se dítě identifikuje s matkou, představitelkou sociálního světa. Tím současně utváří i vztah k sobě, a to nejprve v pocitu „my“ (spolu s matkou). Také v rodinné socializaci (do 4 let) potřebuje zažívat lásku a bezpečí. Klíčovou podmínkou zdravé socializace je brzké vytvoření trvalých vazeb s jinými lidmi, hlavně (ne výlučně) s matkou. Vybudování emoční jistoty a stability je předpokladem zvládnutí krizí puberty a dospívání a ani v období tzv.*

---

<sup>18</sup> KRAUS Blahoslav. Základy sociální pedagogiky, 2008, s. 62

<sup>19</sup> HAVLÍK Radomír a KOŤA Jaroslav. Sociologie výchovy a školy, 2007, s. 44

<sup>20</sup> HAVLÍK Radomír a KOŤA Jaroslav. Sociologie výchovy a školy, 2007, s. 51

*veřejné socializace v dětství, kdy roste vliv vrstevníků, neklesá význam rodného zázemí.“*

## 2.2 Děti v České republice

K 31. 12. 2010 bylo v České republice 1 615 088 dětí. V tabulce jsou uvedeny četnosti jednotlivých věkových skupin včetně rozdělení na chlapce a dívky.

**Tabulka 1: Počet dětí k 31. 12. 2010 dle pohlaví a věku**

Věk	celkem	muži	ženy
0	117 456	60 354	57 102
1	118 972	60 682	58 290
2	120 652	61 843	58 809
3	115 445	58 874	56 571
4	107 010	55 191	51 819
5	103 886	53 274	50 612
6	99 005	50 968	48 037
7	95 193	48 871	46 322
8	94 322	48 474	45 848
9	92 658	47 631	45 027
10	90 733	46 969	43 764
11	89 514	45 837	43 677
12	90 753	46 625	44 128
13	91 185	46 727	44 458
14	91 358	46 867	44 491
15	96 946	49 840	47 106
<b>Celkem</b>	<b>1 615 088</b>	<b>829 027</b>	<b>786 061</b>

Zdroj: statistiky ČSÚ



Lépe než v tabulkové podobě může působit grafické znázornění téže skupině v tzv. histogramu četnosti.

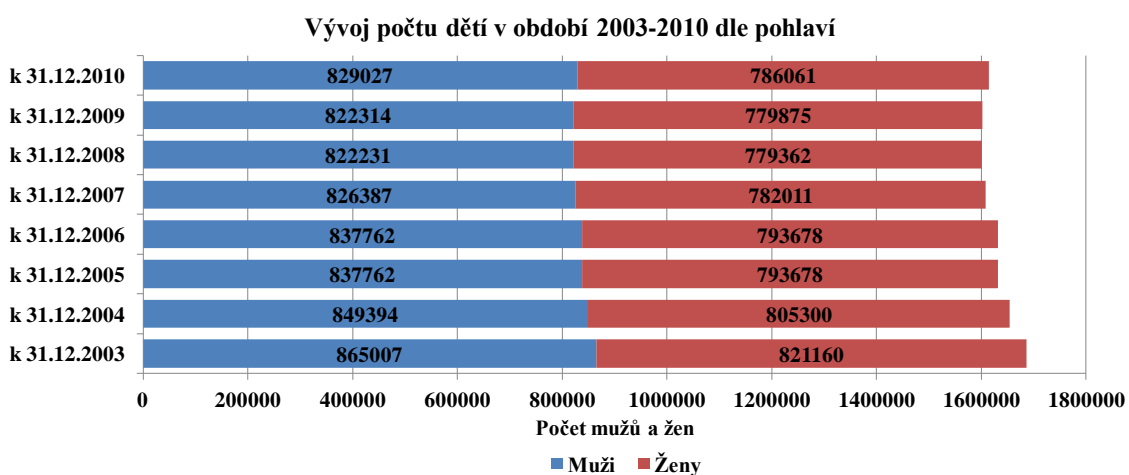
**Graf 2: Počet dětí k 31. 12. 2010 dle pohlaví a věku**



**Zdroj: statistiky ČSÚ**

Vývoj počtu dětí v České republice je uveden v grafu, který ilustruje vývoj mezi lety 2003-2010. Je zde vidět v posledních letech mírně vzestupná tendence, která je obecně přičítána tomu, že silné ročníky přichází do let, kdy zakládají rodiny.

**Graf 3: Počet dětí ve věku 0-15 let v období let 2003-2010 dle pohlaví**



**Zdroj: statistiky ČSÚ**

## 2.3 Mládež jako sociální skupina

Mládež můžeme vnímat jako kategorii, do které přechází lidský jedinec po ukončení etapy dětství. Definici tohoto období předkládá Průcha, Walterová a Mareš<sup>21</sup>:

„Mládež je sociální skupina tvořená lidmi ve věku přibližně od 15 do 30 let, kteří již ve společnosti neplní role dětí, avšak společnost jim ještě nepřiznává role dospělých. Má charakteristický způsob chování a myšlení, jiný systém vzorů, norem a hodnot. Každá generace mládeže reprodukuje některé kulturní hodnoty dané společnosti, jiné odmítá a vytváří hodnoty nové.“

Mládež je skupinou značně odlišnou od skupiny dětí. Zatímco děti v procesu socializace spíše přejímají hodnoty, chování a jednání v rámci společnosti, mládež se proti mnoha zažitým aspektům společnosti bouří. Mladí lidé odmítají dogmata dospělé společnosti a, považujíc sami sebe za dospělé, hotové jedince, se snaží vnútit společnosti hodnoty a principy nové. Mladí lidé často prochází obdobím, ve kterém mnohé hodnoty a principy svými rodiči považovanými za samozřejmé považují za zastaralé, nemoderní. Citujme v této věci Krause<sup>22</sup>:

*„Na rozdíl od dětí vytváří mládež v rámci společnosti relativně samostatný celek. Buduje si svou subkulturu (móda, pravidla komunikace, tanec, hudba, literatura atd.), vlastní instituce, hnutí. V historii společnosti vždy představovala a představuje progresivní element, potenciál pro její další vývoj. Na rozdíl od dětí jde také o skupinu vnitřně diferencovanou (studenti, učňové, pracující, nezaměstnaní atd.), což znamená, že diferencovaná je i socializace. Člověk završuje profesionální přípravu, odpoutává se od rodiny, vstupuje do zaměstnání a adaptuje se v něm. Postupně navazuje různé nové vztahy, zakládá rodinu a samostatně se prosazuje v životě společnosti.“*

Mladí lidé však nejsou hotovými dospělými, zejména po socioekonomické stránce. Fyziologicky sice dospělí jsou, nemají však ukončen proces přípravy na budoucí povolání, případně, v pro ně lepším případě, jsou na počátku svého pracovního života. Jejich ekonomická situace jim tedy neumožňuje samostatnou existenci a jsou tedy dále závislí na penězích svých rodičů. Tito pak oprávněně vyžadují od živených dětí jistou míru poslušnosti a jistou akceptaci svých hodnot.

---

<sup>21</sup> PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. Pedagogický slovník, 1995, s. 120

<sup>22</sup> KRAUS Blahoslav. Základy sociální pedagogiky, 2008, s. 62-63

V mnoha případech tak dochází ke generačním konfliktům. Tyto konflikty jsou stále častější a otevřenější, zejména pak díky tomu, že proces vzdělávání je stále delší. Zatímco dříve bylo naprosto běžné, že zletilý člověk byl také člověkem ekonomicky aktivním, dnes je naopak běžné, že zletilost nepřináší žádné změny v postavení mladého člověka, neboť ten dále studuje a je závislý na svých rodičích. Opět uvedeme, co o tom soudí Kraus<sup>23</sup>:

*„Mládí představuje období velmi složité a pro jedince náročné. Již jenom sám fakt, že hranice fyziologické dospělosti se pro většinu populace v posledních desetiletích posunuje směrem dolů (vývojová akcelerace představuje 1-2 roky), a naopak mez sociální dospělosti směrem nahoru (její hranice se blíží ke 30 letům věku, takže nastává až sociální retardace), způsobuje disharmonii, kterou lze pokládat za jeden z kořenů mnoha problémů s mládeží. Mládí je obdobím plným rozporů, obdobím, do něhož se soustřeďuje generační zlom. Na jedné straně člověk opouští hodnoty dětství, vrůstá do dospělosti, ale současně ještě projevuje odpor k některým znakům dospělosti (za něž považuje např. sklon ke kompromisu a diplomatičnost).“*

Mládež je také oproti skupině dětí mnohem více diferencovaná. Jen těžko bychom mohli mládež charakterizovat nějakou jednotnou charakteristikou. Mládež je diferencována věkem, ale také sociálním statutem (učeň, student, nezaměstnaný atd.) či například tím, kde dotyčný bydlí. To dokládá i citace z Velkého sociologického slovníku<sup>24</sup>:

*„Mládež není homogenní skupina. K nejvýznamnějším vnitřním dělicím znakům patří příprava na povolání.“*

Pakliže se zaměříme například na věk mladých lidí, pak je zcela nepochybně rozdíl ve vnímání světa mezi člověkem, který právě nastoupil na střední školu, a člověkem, který má rok či dva po ukončení vysoké školy (takový je formálně stále brán jako součást sociální skupiny mládeže), zejména jedná-li se o kvalitního absolventa atraktivního oboru. Zatímco první mladý člověk bojuje s nástrahami středoškolského studia a své potřeby financuje zejména z peněz rodičů, případně z brigád (zejména manuálních, ne příliš dobře placených), druhý již mohl vstoupit do světa lépe placených se vším, co s tím souvisí. Také je značný rozdíl mezi životními

---

<sup>23</sup> KRAUS Blahoslav. Základy sociální pedagogiky, 2008, s. 62-63

<sup>24</sup> Velký sociologický slovník, 1996, s. 635

hodnotami těchto dvou mladých lidí. Zatímco druhý již musel opustit studentský styl přemýšlení a musel převzít plnou zodpovědnost za svůj život, druhý prožívá první lásky a často si ani nedokáže představit svět toho druhého. Někteří mladí lidé po ukončení svého formálního vzdělávání nemohou nalézt pracovní uplatnění. Některé statistiky v rámci Evropské unie v tomto ohledu nejsou vůbec optimistické<sup>25</sup>:

*„Nezaměstnanost mládeže v Evropské unii v kategorii osob ve věku od 15 do 24 let vzrostla od vypuknutí krize o 50 procent z průměrných 15 % v únoru 2008 na 22,5 % z minulého července. Podle aktuálních údajů, které zveřejnil Eurostat, je nejvyšší v Řecku (53,8 %) a ve Španělsku (52,9 %). Déle než jeden rok bez zaměstnání bylo v EU přes 30 % mladých lidí.“*

Důvodů tohoto stavu je mnoho. Od obecné ekonomické recese, přes nevhodné studované obory, přes příliš vysoké nároky mladých až po špatné pracovní zákony. Každopádně nezaměstnaný mladý člověk prochází velmi těžkým obdobím. Místo kýžené ekonomické nezávislosti propadá beznaději a strachu o své uplatnění ve společnosti. Paradoxně má více volného času než jeho zaměstnaní vrstevníci, nicméně nemá pro tento volný čas adekvátní uplatnění. Na jedné straně je pod tlakem rodičů a celé společnosti, která od něj právem očekává, že začne po mnoha letech, kdy jen bral, také společnosti postupně vracet její investici do jeho výchovy a vzdělávání. Na druhé straně nemá na případné volnočasové aktivity dostatečné peníze a v podstatě o něj není ani zájem mezi jeho zaměstnanými vrstevníky. Často je takový mladý člověk sveden na špatnou cestu různými živly. V zájmu dotyčného jedince i celé společnosti je takovému scénáři zabránit. Lépe je ovšem takové situaci předcházet tak, aby vůbec nenastala, a to zejména vhodnými zásahy již v době socializace dotyčného.

Další možné rozdíly mezi jednotlivými podskupinami mládeže mohou spočívat například v rozdílných studovaných školách. Jistě budou rozdíly mezi spíše intelektuálně zaměřenými studenty studijních, maturitních oborů, a uční na méně intelektuálně náročných učilištích. Stejně tak lze vysledovat rozdíly mezi mládeží ve městech a na venkově, byť díky snadné dostupnosti městského života se tyto rozdíly značně smyly oproti dřívějším dobám.

---

<sup>25</sup> Zpráva EU o mládeži - 2012[online] [2012-11-25] Dostupné z WWW: [http://ec.europa.eu/ceskarepublika/press/press\\_releases/12\\_948\\_cs.htm](http://ec.europa.eu/ceskarepublika/press/press_releases/12_948_cs.htm)

## 2.4 Mládež v České republice

K 31. 12. 2010 bylo v České republice 2 085 645 mládeže. V tabulce jsou uvedeny četnosti jednotlivých věkových skupin včetně rozdělení na chlapce a dívky.

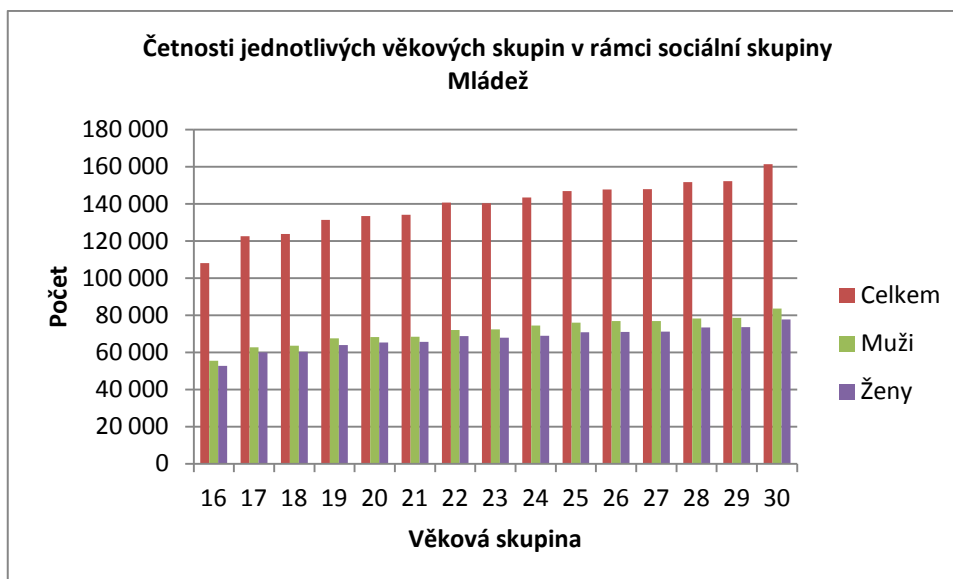
**Tabulka 2: Složení sociální skupiny mládež dle věku a pohlaví k 31. 12. 2010**

Věk	Celkem	Muži	Ženy
16	108 074	55 422	52 652
17	122 528	62 668	59 860
18	123 762	63 543	60 219
19	131 340	67 476	63 864
20	133 425	68 201	65 224
21	134 143	68 464	65 679
22	140 745	71 993	68 752
23	140 336	72 443	67 893
24	143 360	74 392	68 968
25	146 870	76 025	70 845
26	147 820	76 783	71 037
27	147 950	76 786	71 164
28	151 656	78 211	73 445
29	152 200	78 621	73 579
30	161 436	83 650	77 786
<b>Celkem</b>	<b>2 085 645</b>	<b>1 074 678</b>	<b>1 010 967</b>

Zdroj: statistiky ČSÚ

Stejně jako u dětí si ukážeme lépe čitelný graf četnosti.

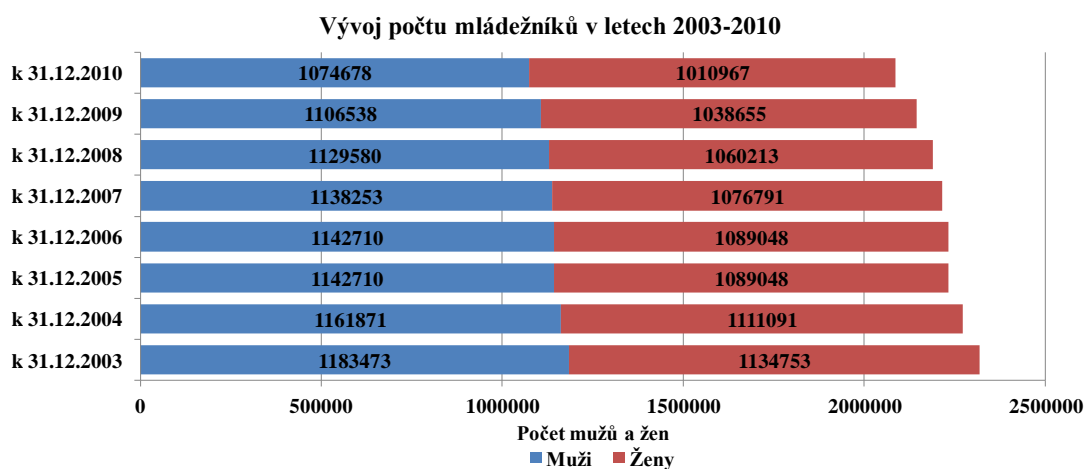
**Graf 4: Složení sociální skupiny mládež dle věku a pohlaví k 31. 12. 2010**



**Zdroj: statistiky ČSÚ**

Pro dokončení představy o sociální skupině dětí v České republice uvedeme graf, který ilustruje vývoj počtu dětí v České republice mezi lety 2003-2010. Po celou dobu je patrná sestupná tendence. Mládeže ubývá, což se negativně projevuje například u středoškolských ústavů, které často musí bojovat o holé přežití. Podíváme-li se na graf předchozí, je vidět, že ještě další léta bude tendence zcela stejná.

**Graf 5: Počet dětí ve věku 0-15 let v období let 2003-2010 dle pohlaví**



**Zdroj: statistiky ČSÚ**

### 3. MLÁDEŽ V ČR A JEJÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

V rámci této práce nás nejvíce zajímá mládež v České republice. Důležitým poznatkem totiž je, že mládež v různých státech, ale také v různých regionech se více či méně liší v pojetí volného času, v zájmech, v provozovaných aktivitách. Kultura má poměrně značný vliv na formování zájmů jedince, ať už chápeme kulturu v pojetí širším (kultura státu, etnika) či v pojetí užším (kultura obce, komunity). Tomuto tématu se věnuje například Murphy<sup>26</sup>:

*„Existuje široká škála kulturních odlišností ve způsobu výchovy dětí, zejména v tom, jak jsou jim vštěpovány určité základní návyky. Jednotlivé kultury se rovněž liší fyzickým prostředím, ve kterém dítě vyrůstá. Rozdíly ve výchově mají za následek odpovídající odlišnosti v charakterových vlastnostech osobností v daných kulturách.“*

Je tedy pochopitelné, že například američtí mladí muži jsou logicky vzhledem ke kulturním zvykostem přitahováni sporty, jako je americký fotbal a basketbal, které se v USA těší nesmírné popularitě, zatímco čeští mladíci preferují vlivem kulturního zázemí spíše fotbal či hokej. Podobné souvislosti lze identifikovat i na poli kulturním či v dalších oblastech. Lze také identifikovat určité změny v zájmech také na základě toho, zda se jedná o městskou či venkovskou mládež. Určité rozdíly můžeme zaznamenat v rámci odlišných regionů. V ČR však díky poměrně malé rozloze a poměrně značné národnostní a etnické homogenitě nejsou tyto regionální rozdíly tak velké, proto se jimi nemusíme dále zabývat. O tom hovoří také Hofbauer<sup>27</sup>:

*„Významným prostorem a činitelem volného času jsou obce a regiony, jejichž koncepce a aktivity, personální, institucionální a materiální podpora vytvářejí předpoklady i pro účast dětí a mládeže na volnočasových aktivitách a životě společnosti. Nejmladší občané zde prožívají první roky a desetiletí života a školy odtud vstupují do širšího sociálního a výchovného prostředí. Vesnice, města, regiony se od sebe odlišují tradicemi, sociálním a profesním profilem, ekonomickou a kulturní úrovní, postavením mladé generace i pozorností k její výchově a vzdělávání.“*

---

<sup>26</sup> MURPHY F. Robert. Úvod do kulturní a sociální antropologie. 1999

<sup>27</sup> HOFBAUER Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*, 2004, s. 116

Vzhledem k tomu, že mládež je nucena od nejujtějšího věku navštěvovat střední školy a další instituce ve městech, jsou tyto rozdíly již poměrně malé – typická venkovská mládež dnes v podstatě neexistuje.

### 3.1 Životní styl

Častým pojmem užívaným nejen v publicistice či odborné literatuře, ale mezi samotnou mládeží je pojem životního stylu. Tento pojem úzce souvisí s volným časem a volnočasovými aktivitami, není však v žádném případě s nimi totožný. Spíše lze říci, že životní styl je podmnožinou či jednou z charakteristik životního stylu. Tento pojem vysvětluje Kraus<sup>28</sup>:

*„Termín životní styl vyjadřuje spíše individuální optimální uspořádání životních forem do harmonického celku. Životní styl je charakterizován jako široký komplex činností a s nimi spjatých postojů, norem, hodnot, návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické - vystihují jeho osobitost. Životní styl každého jednotlivce je zasazen do širšího společenského kontextu, ovlivňuje ho historický vývoj, tradice, kulturní a ekonomická úroveň společnosti.“*

Je možné si všimnout, že tato definice se vůbec nezajímá o téma práce, tedy o volný čas a jeho trávení. Mohlo by se tedy zdát, že životní styl nemá přímou souvislost s volným časem a volnočasovými aktivitami provozovanými daným jedincem s daným životním stylem. Tak tomu však není – viz jiná definice Pávkové<sup>29</sup>:

*„Pojem životní styl je složitý a velmi komplikovaný. Jedna z mnoha definic vymezuje životní styl jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek. Všechny tyto skutečnosti lze posuzovat mimo jiné i z hlediska volného času a hospodaření s ním.“*

Tedy životní styl představuje mimo jiné soubor životních hodnot, které daný jedinec vyznává. Je pochopitelné, že tyto životní hodnoty determinují vše ostatní. Člověk pochopitelně volí aktivity odpovídající skutečně či domněle tomuto životnímu stylu. Skutečně či domněle je na místě, neboť mnohé aktivity jsou ve skutečnosti do daného životního stylu importovány bez jakéhokoliv racionálního základu. Takto

---

<sup>28</sup> KRAUS Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*, 2008, s. 167

<sup>29</sup> PÁVKOVÁ Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*, 2002, s. 28



například vznikl zvyk kouření jako znak dospělosti, přestože kouření je dnes chápáno spíše jako slabost, navíc výrazně škodící kuřákovi i jeho okolí.

Jedinec vyznávající daný životní styl se pochopitelně sdružuje s podobně smýšlejícími jedinci. V rámci dané populace tak často vznikají více či méně uzavřené subkultury, které vyznávají daný životní styl. U mladé generace má životní styl a s ním vytvořené subkultury velmi často menší či větší nádech rebelie proti stylu života dospělých. Přesto však lze vystopovat, že z určitého pohledu jsou stále dospělí přirozenou autoritou a vzorem. Více o tomto tématu říká Pávková:

„Někteří sociologové tvrdí, že mladá generace si v rámci dané kultury a společnosti vytváří specifickou vlastní subkulturu, zaměřenou proti světu dospělých (tedy antikulturu). Vypadá to, jako by se dospívající řídili jen podle vzorů televizních hitparád. Lanni (1992) však na základě svých výzkumů soudí, že sice mladí lidé opravdu hodně dají v otázkách módy nebo oblíbené hudby na názory vrstevníků, ale v otázkách spojených s převzetím dospělé role (např. volba povolání) hledají stále radu a vzor u svých rodičů a vychovatelů.“

V mladém člověku probíhá v podstatě bouře a dilema. Na jednu stranu se cítí dospělým, snaží se světu vnutit svůj vlastní postoj a názory na svět jako názory zralého dospělého jedince, na druhou stranu je v něm stále ještě vnitřní nejistota, která se projevuje zejména v konfrontaci s povinnostmi světa dospělých. Tento aspekt dospívání je naprosto přirozený, je vlastí každé generaci. Byť je pochopitelně nutné konstatovat, že míra rebelie a nedostatek hranic přijatelnosti, který se dnes projevuje u současné mládeže (nejen) v ČR, může mít logicky negativní důsledky pro celou společnost.

Životní styl se může měnit na základě významných změn v životě jedince. Mnozí mění tento styl na základě změn hodnotové orientace přicházející s věkem, u mnohých je změna indikována výraznou životní událostí, u některých dochází ke změně vlivem změny společenského statutu, ať již se jedná o posun na společenském žebříčku směrem nahoru či směrem dolů. Tyto změny mohou být ze společenského hlediska pozitivní i negativní.

### 3.2 Volnočasové aktivity mládeže v České republice

Česká republika je ve světovém měřítku vyspělá a poměrně bohatá země. To je samo o sobě jeden z důležitých determinantů využití volného času. Na světě existuje spousta zemí, kde děti pojem volný čas neznají, stejně tak neznají roli žáka. V dnešním světě stále existují země, kde děti vykonávají celodenní práci a nemají čas na školní docházku, natož si hrát, sportovat a celkově přemýšlet, co budou dělat ve svém volném čase. České republiky se taková situace netýká, neboť děti a mládež mají dobrý přístup jak ke vzdělávání, tak k volnočasovým aktivitám.

Na místě je i polemika, zda čas, který dětem a mládeži organizují rodiče, je z pohledu dětí a mládeže vnímán jako volný čas. Je možné, že různé volnočasové aktivity jsou dětmi a mládeží vnímány spíše jako povinnosti, neboť nemají jinou možnost volby. V každém případě mají děti právo na volný čas, hru a účast v činnostech kulturních a uměleckých<sup>30</sup>.

Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování<sup>31</sup>. Je tedy pochopitelné, že společnost zastoupená rodiči, vychovateli, učiteli a dalšími dospělými osobami se snaží korigovat volný čas mládeže a její životní styl tak, aby tyto měly pozitivní dopad na rozvoj osobnosti. Tato činnost je podstatou výchovy. Volnočasové aktivity jsou velmi různorodé, obecně jsou významné sportovní a kulturní aktivity. Problém v této oblasti pak popisuje Kraus<sup>32</sup>:

*„Významnou determinantou rozvoje osobnosti dětí a mládeže je úroveň společenského a kulturního života. Možnosti využití divadel, kin, galerií, možnosti návštěv koncertů s přibývajícím velikostí obce samozřejmě rostou. Problém je v tom, že současné děti a mladá generace jsou těmito vesměs hodnotnými kulturními prožitky dotčeny jen velmi zřídka, a to bez ohledu na typ a velikost lokality. Zdá se,*

---

<sup>30</sup> Ustanovení čl. 31. Úmluva o právech dítěte

<sup>31</sup> O dětech a mládeži hovoříme z důvodu terminologických rozdílů. Některé zdroje uvádí děti jako kategorii jedinců ve věku 0-15 a o mládeži jako o kategorii ve věku 16-30. Takto jsme děti a mládež víceméně definovali i v kapitole o těchto sociálních skupinách. Oproti tomu Úmluva o právech dítěte za dítě považuje jedince do 18 let. Mládež je pak v mnoha českých právních normách uváděna jako kategorie ve věku 18-26 let. V této práci nás zajímá zejména skupina ve věku 15-21 let, proto pro korektnost a soulad s různými zdroji píšeme děti a mládež.

<sup>32</sup> KRAUS Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*, 2008, s. 99

*že rozhodující je, jak tyto příležitosti vyhledává a zprostředkovává rodina. Důležitá je také nabídka tělovýchovných a sportovních aktivit.“*

Krausova sdělení jsou poměrně závažná ve svém negativním důsledku. Děti a mládež nejsou vedeny ke kulturnímu vyžití. Je to zarážející zejména s ohledem na fakt, že dříve bylo divadlo, kino či koncert přes relativní vzácnost vyhledávaným kulturním artiklem. Dnes, při současné bohaté nabídce, se zdá, že o tuto kulturu zájem upadá. Stejně tak klesá počet zájemců o činnost v organizovaných sportovních oddílech. Lze identifikovat několik možných důvodů, proč se tak děje.

- Nedostatek financí – zejména s ohledem na ekonomickou recesi se často udává, že rodiče nemají po zaplacení nezbytných výdajů na provoz domácnosti dostatečné prostředky na hrazení kulturních či společenských zážitků dětí a mládeže.
- Časová zaneprázdněnost rodičů – mnoho rodičů udává fakt, že díky svému časově náročnému zaměstnání a dalším aktivitám nemá čas s dětmi provozovat další aktivity.
- Neochota rodičů provozovat s dítětem aktivity – mnozí další rodiče nejsou ochotni podílet se na volnočasových aktivitách svých dětí. Kulturní i sportovní vyžití předpokládá jistou součinnost rodičů, což mnozí z nich nejsou ochotni akceptovat.
- Neochota dětí a mládeže akceptovat řád – jakákoliv aktivita kulturní i sportovní vyžaduje dodržování jistých pravidel a řádů, často značně restriktivních. Ať už se jedná o relativní drobnosti jako je dress code u kulturních akcí či závažnější věci jako je například tréninkový režim u organizované činnosti sportovní. To je mnoha mladým lidem nepříjemné a mnohdy takovou činnost sami ani neoznačují jako volný čas a vyhýbají se jí.
- Konkurence jiných aktivit – děti a mládež jsou v současné době terčem cílených kampaní různých aktivit. Zejména se jedná o vysílání televizních stanic, které se v posledních letech výrazně rozšířilo, ale také o nové fenomény sociálních sítí a přetrvávající evergreen počítačových her.

Jestliže bychom se chtěli k jednotlivým argumentům vyjádřit, pak první argument na první pohled vypadá jako racionální a ospravedlnitelný. Není tomu tak,

alespoň ne ve většině případů. Problémem mnoha rodin není absolutní nedostatek prostředků (byť samozřejmě nelze tyto rodiny označit jako bohaté či oplývající miliony), ale neefektivnost, často zvrácené priority dané rodiny v oblasti výdajů. Například mnozí rodiče jsou ochotni utratit velké částky za cigarety, alkohol či jiné vlastní požitky, zatímco žádosti o příspěvky na aktivity dítěte jsou pravidelně odmítány s argumentem nedostatku péče. Řešení je ovšem problematické. Dotování těchto dětí zavádí zjevnou nespravedlnost vůči pečlivým a řádným rodičům, možnosti společnosti efektivně zasáhnout jsou díky současným právním paradigmatům jen velmi omezené.

Druhý argument je často pravdivý, nicméně i zde mnoho rodičů argument zaneprázdněnosti jen využívá, protože není společensky únosné tvrdit, že rodiče nezajímá vlastní dítě a jeho volnočasové aktivity. Zde často dochází k velmi negativnímu stavu, když zaneprázdněný rodič vyššího společenského postavení se snaží si dítě koupit vysokým kapesným, které má zastříť nezájem rodiče. Dítě s vysokým kapesným pak často získává mezi ostatními statut žádaného „přítele“, což ale velmi často vede ke sklouznutí na šikmou plochu.

Třetí argument lze bez okolků označit jako zvrácený a patologický. Jestliže rodič bez okolků přiznává, že jej nezajímá rozvoj osobnosti jeho dítěte, pak se logicky vybavuje otázka, proč tento rodič vlastně má děti. Argument, že rodiče nebaví ty aktivity, které baví dítě, je rovněž zvláštní. Jedním z aspektů rodičovství je totiž logicky určité sebezapření a obětování ve prospěch zájmů a práv dítěte. Pokud pak rodič není ochoten dítě například dovézt na trénink či s ním absolvovat divadelní představení, je evidentní, že je něco v nepořádku.

Další argumenty jsou již argumenty týkající se samotného postoje dětí a mládeže. Přesto má první argument minimálně částečně svůj původ ve výchově rodinné či školní. Dnešním trendem je tzv. volná výchova, tedy co možná nejmenší zásahy výchovného charakteru. Tento trend ovšem mladého člověka utvrzuje v tom, že je do značné míry středem světa a že právě jeho postoje budou ty určující. Logicky se takový mladý člověk jen nerad podřizuje jakýmkoliv autoritám a jen nerad přijímá řád, kde kromě práv jsou také jednoznačně dané povinnosti. Nicméně tento přístup se bude projevovat v celém životě dotyčného a může například způsobit vážné problémy v pozdějším profesním životě, kde se naopak určitá hierarchie, poslušnost, řád a pořádek vyžaduje.

Poslední argument je velmi vážný. Zatímco dříve byla nabídka volnočasových aktivit značně omezená a děti vítaly jakoukoliv možnost vyžití, dnes je nabídka zcela

jiná. Bohužel, ne vždy lze hovořit o pozitivním posunu. Děti a mládež dnes až příliš ochotně přijímají nabídky různých televizních stanic či sociálních sítí, které se tváří jako virtuální společnost bez nutnosti kamkoliv chodit. Počítačové hry pak již mnoho let tvoří jednu z páteří volnočasových aktivit dětí v ČR. Počítače jako takové lze označit jako prosté spotřební zboží, které je, snad s výjimkou bezdomovců, dostupné každému občanu v České republice. Televize i počítače (hry a sociální sítě jsou jedny z možných využití počítačů) lze bezesporu označit za přínosná média a nástroje, jsou-li využívány uvážlivě, v rozumné míře a s jasně definovaným záměrem. Bohužel tomu tak často není, což potvrzují také průzkumy.

V roce 2001<sup>33</sup> mezi nejčastější aktivity volného času, a to aktivity s každodenní frekvencí, patřily aktivity sledování televize a poslech rozhlasu. Výzkum realizovaný v roce 2005<sup>34</sup> se 722 respondenty ukázal, že dominantní volnočasovou aktivitou je sledování televize. Každý den sleduje televizi 76% mládeže. Na druhém místě je využívání počítače. Výzkum realizovaný v roce 2006<sup>35</sup> zaměřený na strukturu volnočasových aktivit ukázal, že na prvním místě je sledování televize, a to u skupiny ve věku 15-18 let i u skupiny 15-30 let. Práce s počítačem je u obou skupin na 15. místě, sportovní aktivity jsou u obou zmíněných skupin na 17. místě.

Všechny tyto průzkumy potvrzují znepokojující fakt opouštění sportovních aktivit a preferenci pasivní zábavy u televizorů či počítačových obrazovek. Důležitou otázkou pak je, nakolik tento způsob trávení volného času a tento životní styl má vliv na zdravotní stav mládeže.

### **3.3 Vliv volnočasových aktivit mládeže na zdravotní stav**

Jedno z obecně známých a používaných pořekadel hovoří o tom, že dobré zdraví je k nezaplacení. Při přípitku si připijíme „na zdraví“, ke jmeninám, narozeninám či jiným životních událostech si přejeme „hodně zdraví“. Je tedy evidentní, že zdraví je důležitým aspektem, který určuje kvalitu života. V případě závažných zdravotních obtíží se dokonce zdraví stává determinantem toho, že kvalita života dotyčného jedince se výrazně a často nevratně snižuje. Některé choroby svou prognózou dokonce

---

<sup>33</sup> SAK Petr, SAKOVÁ Karolína. *Mládež na křižovatce*. 2004, s.63

<sup>34</sup> SAK, P. a SAKOVÁ, K. *Koncepce státní politiky pro oblast dětí a mládeže od roku 2007*. Dostupný z [http://www.insoma.cz/Studie\\_MSMT\\_2006\\_fin.pdf](http://www.insoma.cz/Studie_MSMT_2006_fin.pdf) /13.10.2012/ str. 37

<sup>35</sup> SAK, Petr. *Proměny České mládeže*. Praha, s. 134

směřují ke smrti či k životu ve stavu, který obecně je vnímán jako život s nulovou kvalitou.

Zdraví může být definováno negativně jako absence nemoci, funkcionálně jako schopnost vyrovnat se s denními aktivitami, nebo pozitivně jako způsobilost a podoba balansu (vyrovnanosti). V každém organismu je zdraví forma homeostáze. To je stav balansu s příjmem a výdejem energie a látky v rovnováze (s možností růstu). Zdraví též značí dobré vyhlídky na trvalý přežití. U vnímajících bytostí jako lidí je zdraví širší koncept. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody, a nesestává se jen z absence nemoci nebo vady“. Přestože toto je užitečná a přesná definice, dá se považovat za idealistickou a nerealistickou. Podle této definice WHO se dá klasifikovat 70–95 % lidí jako nezdravých.

Jestliže hraje zdraví tak důležitou roli v našem životě, je nasnadě se ptát, jaký vliv na naše zdraví má náš životní styl a naše volnočasové aktivity. Je totiž nesporné, že část zdravotních problémů je způsobena našimi predispozicemi, genetickou výbavou, tedy tím, co jsme dostali do vínku při našem početí. Různé vrozené choroby životním stylem nelze ovlivnit, u mnoha lze však zmírnit průběh. Některé choroby, u kterých jsou nám dány predispozice, můžeme pak vhodným životním stylem ovlivnit, zda vůbec propuknou a případně s jakou intenzitou. Některé zdravotní obtíže pak přímo souvisí s tím, jak žijeme, jakým aktivitám se věnujeme či jak se stravujeme. Obecně se do popředí dostává pojem **zdravý životní styl**. V závislosti na prostředí a nové vědeckotechnické poznatky se mění i názory, jaký životní styl je ten správný a ten zdravý. Každý životní styl bude mít jistě své zastánce a odpůrce. Obecně však zdravý životní styl můžeme chápat tak, že se jedná o komplex životních hodnot, postojů a aktivit, které mají dle současného vědeckého poznání pozitivní vliv na zdravotní stav jednotlivce. Kraus ke zdravému životnímu stylu říká následující<sup>36</sup>:

*„Při naplňování zdravého způsobu života musíme přemýšlet o těchto jeho základních faktorech:*

- *Životní rytmus – vhodný poměr pracovní činnosti a odpočinku, fyzické a psychické zátěže, přiměřené množství spánku.*
- *Pohybový režim - pravidelný pohyb, přiměřená fyzická námaha.*

---

<sup>36</sup> KRAUS Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*, 2008, s. 170

- *Duševní aktivita - rozvoj kulturních zájmů, další vzdělávání, respektování zásad duševní hygieny, odreagování se od každodenního napětí.*
- *Životospráva a racionální výživa-vhodný stravovací režim, který slouží zachování zdraví a tělesné i duševní výkonnosti.*
- *Zvládání náročných životních situací – schopnost řešit konflikty, zvládat stresové situace, překonávat frustrace.*

*Pěstovat zdravý životní styl znamená rozvíjet tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti.“*

Životní styl zahrnuje velké množství prvků a v nejširším pohledu to znamená odpověď na otázku, jak člověk žije. Z pohledu zdraví jsou však některé indikátory podstatné.

- Nekouření, abstinence omamných a psychotropních látek
- Zdravá výživa (přiměřená, pestrá, vyvážená)
- Pohybová aktivita
- Limitovaná konzumace alkoholu
- Dostatek spánku
- Eliminace působení škodlivých látek a obecně škodlivých a rizikových faktorů

Výsledkem zdravého životního stylu je pak přiměřená hmotnost i normální krevní tlak, nízká hladina cholesterolu, dobrá tělesná kondice, výkonnost, nízká únavnost, dobrá psychická pohoda, eliminace výskytu tzv. civilizačních nemocí. Bohužel, obecné znalosti o životním stylu jsou značně odlišné od tohoto zdravého optima.

Přes veškeré negativní kampaně a vědecké poznatky týkající se kouření stále velká část populace propadá tomuto zdraví vážně ničícímu zlovyku. Kouření je největším prohřeškem proti srdci a cévám. Narušuje stěny tepen, na kterých se snáze ukládá tuk a tím se zvyšuje jejich neprůchodnost krve. Kvůli kouření se srdci nedostává kyslíku, který potřebuje, aby mohlo správně fungovat. Následkem je zvýšený krevní tlak, který vede k poruchám rytmu, infarktu a dalším onemocněním. Dalším závažným důsledkem kouření je ve většině případů smrtelná rakovina plic.

Cigaretový kouř obsahuje několik tisíc látek, z nichž velká část je závažným prokázaným karcinogenem, tedy látkou podporující vznik zhoubného nádorového bujení. Přes všechny pokroky medicíny stále nejsme příliš úspěšní v léčbě onkologických chorob. Ne nadarmo se tedy říká, že každá cigareta je hřebíčkem do rakve.

Pro dobrý stav cév a tepen je nutné omezit konzumaci sladkostí, uzenin a tučných mas. Jsou zdrojem cholesterolu, který se usazuje na stěnách cév a souvisí se vznikem aterosklerózy. Bohužel dnešní doba příliš nepřeje zdravému stravování. Zelenina a ovoce nejsou mezi mládeží příliš v oblibě, zato obliba fastfoodů, tedy rychlého občerstvení s převážně smaženými výrobky, je vysoká. A co více, fastfoody jsou často vnímány jako integrální součást životního stylu mnoha mladých lidí, nikoliv jen jako pouhým prostředkem stravování.

V životě dnešních mladých lidí je stále více vytěšňována pohybová aktivita zejména díky televiznímu vysílání a online aktivitám. Výsledky zjištěné v české společnosti jsou pak v mnoha ohledech alarmující. Tvzení Belici je plně v souladu s několika předchozími odstavci<sup>37</sup>:

*„České děti kouří, pijí, nehýbou se. Cigarety, drogy a alkohol konzumují častěji, než jejich vrstevníci ve světě. Českým dětem ale hlavně chybí pohyb, což se podepisuje na jejich zdraví“.*

Toto tvrzení totiž není jen otázkou jednoho či dvou náhodných průzkumů, ale vychází jako výsledek mnoha opakovaných průzkumů různých renomovaných institucí. Posledního průzkumu o životním stylu se v ČR zúčastnilo 5686 dětí ve věku 11-15 let. Vyplývají z něj celkem alarmující zjištění, neboť dětský věk je věkem, kdy si negativně, nebo pozitivně ovlivňujeme budoucnost svého zdraví. Situace je již tak závažná, že se jí věnují vrcholné orgány, včetně ministra zdravotnictví<sup>38</sup>:

*„Tři čtvrtiny českých dětí nesplňují mezinárodní doporučení pro pohybovou aktivitu a nemají 60 minut pohybu každý den. Nadváhou, nebo obezitou trpí pětina chlapců a desetina dívek. Více než polovina třináctiletých a tři čtvrtiny patnáctiletých zkusily kouření. Přibývá dětí opakovaně opilých a kuřáků, včetně marihuany. Uvádí to*

---

<sup>37</sup> BELICA T. *České děti: kouří, pijí, nehýbou se.* METRO, Praha 27.7.2012., str. 5. ISSN 1211-7811

<sup>38</sup> *České děti pijí, kouří a tloustnou. Ve velkém.* Dostupné z [http://www.denik.cz/rodicovstvi/pruzkum\\_deti\\_zivotni\\_styl.html](http://www.denik.cz/rodicovstvi/pruzkum_deti_zivotni_styl.html) [ 13.10.2012]



*Mezinárodní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků, kterou představil ministr zdravotnictví Leoš Heger.“*

Pakliže další průzkumy prokážou tyto výsledky, bude se jednat o vcelku alarmující zjištění, které bude česká společnost muset nějakým způsobem řešit, nechceme-li v budoucnosti čelit mnohem závažnějším problémům. Zásadní otázka zní, jak lze negativní tendence v této oblasti změnit.

## 4. VÝZKUM

Praktická část práce se zaměřuje na výzkum provedený mezi mládeží v České republice provedený s cílem vyvrátit či potvrdit některé předem vyslovené hypotézy o stavu mládeže v souvislosti se životním stylem, volnočasovými aktivitami a zdravotním stavem. Dále je cílem výzkumu objevit případné závislosti a poznatky, které nejsou vysloveny v hypotézách, ale které přesto z výzkumu vyplynou.

### 4.1 Motivace výzkumu

Než přistoupíme k jakémukoliv výzkumu, musíme definovat, jaká je naše motivace k provedení takového výzkumu, resp. co je cílem daného výzkumu, jaké informace bychom rádi získali. V tomto případě je motivace tohoto průzkumu vyvolána některými tvrzeními v teoretické části, zejména se pak jedná o tvrzení týkající se stavu české mládeže. Ta nejzávažnější jsou níže znovu citovány:

*„České děti kouří, pijí, nehýbou se. Cigarety, drogy a alkohol konzumují častěji, než jejich vrstevníci ve světě. Českým dětem ale hlavně chybí pohyb, což se podepisuje na jejich zdraví“.*

*„Tři čtvrtiny českých dětí nesplňují mezinárodní doporučení pro pohybovou aktivitu a nemají 60 minut pohybu každý den. Nadváhou, nebo obezitou trpí pětina chlapců a desetina dívek. Více než polovina třináctiletých a tři čtvrtiny patnáctiletých zkusily kouření.“*

Tato tvrzení nevidí českou mládež v pozitivním světle, ba co více, tato tvrzení jsou výrazně negativní. To byl důvod provést vlastní průzkum a pokusit se ověřit, zda tato tvrzení jsou či nejsou pravdivá, zda odpovídají reálnému stavu české mládeže. Není pochopitelně cílem zpochybňovat metodiku a výsledky výzkumů renomovaných institucí, ale spíše pokusit se o doplnění jejich výzkumů.

Kromě této základní motivace je motivací pokusit se zjistit další důležité skutečnosti týkající se české mládeže, jejího životního stylu a volnočasových aktivit. Zejména se výzkum bude zaměřovat na pokus nalézt mezi sledovanými daty korelační závislosti nebo-li nalézt závislosti a kauzální vztahy mezi životním stylem, volnočasovými aktivitami a zdravotním stavem jedinců, případně pak mezi jednotlivými aspekty životního stylu.

## 4.2 Formulace hypotéz

V této kapitole se pokusíme zformulovat hypotézy, jejichž potvrzení či vyvrácení bude jedním z cílů výzkumu. Tyto hypotézy vychází jednak z tvrzení uvedených v předchozí kapitole, jednak z obecných tvrzení, která se objevují v různých médiích jako charakteristika české mládeže.

### ***I. Většina mládeže v České republice pravidelně kouří a požívá alkoholické nápoje***

Tato tvrzení vychází z výsledků předchozích průzkumů, ale bohužel také z obecné zkušenosti, kterou má každý možnost pozorovat kolem sebe. Vizuálně se zdá, že najít mezi mládeží nekuřáky a abstinenty je velký problém. To je alarmující zejména s přihlédnutím k faktu, že značná část mládežnické populace dosud nedosáhla hranice zletilosti, která je v České republice podmínkou legálního užívání cigaret a alkoholických nápojů.

### ***II. Značná část mládeže v České republice preferuje pasivní aktivity oproti pohybovým***

Jak je zřejmé z předchozích kapitol, pohybové aktivity jsou na ústupu a jsou nahrazovány aktivitou pasivní, tedy trávením volného času pasivním sledováním televize či vysedáváním u počítače, kdy není rozhodně myšleno využívání počítače k pracovním či jiným systematickým úkolům.

### ***III. Mládež v České republice nejví zájem o kulturní činnost v aktivní či pasivní podobě***

Z předchozích kapitol vyplývá, že kultura je dnešní mládeže značně opomíjena a omezuje se na návštěvy diskoték, rockových klubů a jiných subkulturních kulturních institucí. Oproti tomu klasické kulturní instituce jako jsou divadla, galerie, ale také například kina jsou na ústupu. Klasická kultura získala statut zábavy těch dospělých, kultivovaných a svázaných pravidly, které se projevují například v nutnosti společenského oděvu.

### ***IV. Většina mládeže v České republice se stravuje převážně nezdravě***

Z výzkumů vyplývá, že zdravé stravování je spíše neobvyklé. Preferovány jsou spíše fastfoody, smažená jídla a další jídla řadící se spíše do kategorie nezdravých. V posledních letech sice nastal určitý boom zájmu o zdravou výživu, přesto se lze dle

průzkumu domnívat, že tento trend mládež ještě nezasáhl a že nadále preferuje jídla spíše nezdravá.

#### ***V. Značná část mládeže v České republice preferuje především sledování televize a hraní počítačových her***

Tyto výsledky přímo vyplývají z většiny provedených průzkumů, z nichž některé byly v práci citovány. Televize a počítačové hry, v poslední době také sociální sítě, jsou fenoménem, kterému mládež zcela podléhá. Nezřídka se stává, že znalost dané hry či televizního pořadu je s trochou nadsázky klíčem k zařazení se do kolektivu. Boom internetu s možností hraní her online s kamarády, možnost stahování videozáznamů a další možnosti trend ještě umocňují.

#### ***VI. Nezdravý životní styl má negativní dopady na zdravotní stav jedince***

Průzkumy rovněž prokazují jisté korelace mezi nezdravým životním stylem a zdravotními problémy. Je pochopitelné, že nezdravý životní styl, kouření, pití alkoholu či absence pohybu musí vést ke změnám na tělesné schránce jedince. Otázkou je, zda tyto změny jsou dostatečné k reálné změně zdravotního stavu, zejména pak, zda se projeví již u mládeže či až případně v pozdějším věku.

#### ***VII. Poměrná část mládeže v ČR trpí nadváhou či obezitou***

I tento závěr lze vysledovat z předchozích průzkumů. Nadváha či dokonce obezita je závažná zdravotní komplikace, která se dále projevuje v rozvoji dalších zdravotních komplikací, zejména pak obtíží s kardiovaskulárním systémem, obtíží s pohybovým aparátem a dalšími.

### **4.3 Metodika výzkumu**

Pro provedení výzkumu je důležitá také metodika provedení tohoto výzkumu. Pro poměrnou snadnost provedení byla zvolena forma dotazníkového průzkumu. Tento způsob má sice také svá negativa spočívající především v nutnosti správně vybrat vzorek populace tak, aby výsledky průzkumu mohly být brány jako směrodatné. Další problém spočívá v tom, že nemáme žádnou kontrolu nad tím, jak respondenti odpovídají a zda některé odpovědi (přes anonymitu či v obavě o její prolomení) nejsou podvědomě či vědomě upraveny tak, aby vyhovovaly očekávání. V neposlední řadě je nutné vhodně definovat otázky v dotazníku tak, aby působily jednoznačně a aby poskytovaly informace nutné pro zodpovězení otázek, které si klademe a kvůli kterým výzkum provádíme.

Pro průzkum byl vypracován dotazník obsahující celkem 16 otázek. Dotazník je součástí této práce jako příloha 1. Otázky v dotazníku lze rozdělit do čtyř základních skupin:

- Demografické údaje – tato část dotazníku obsahuje otázky týkající se pohlaví a věku respondenta
- Údaje o způsobu trávení volného času – tyto otázky se týkají informací jak respondent tráví volný čas, jaké aktivity preferuje a zda preferuje aktivní či pasivní způsob trávení volného času
- Údaje o některých návycích spojených se životním stylem – zde se dotazujeme respondenta na otázky související s kouřením, požíváním alkoholických nápojů a také se způsobem stravování
- Údaje o zdravotním stavu (subjektivní) – tato část se snaží zjistit informace o zdravotním stavu dotyčného, a to formou subjektivního hodnocení, nikoliv formou objektivních lékařských záznamů.

Z praktických důvodů byla pro provedení dotazníkového šetření zvolena Střední zdravotnická škola. Dotazníky vyplňovali studenti a studentky prvního a čtvrtého ročníku. Vznikly tak dva soubory odpovědí, které bude dále možno mezi sebou porovnávat a zjistit, zda v průběhu doby, která uplyne mezi studiem prvního a čtvrtého ročníku, tedy v zásadě čtyři roky, má vliv na odpovědi respondentů a tedy na životní styl jedinců. Přesto je zřejmé, že soubor není zcela optimální, neboť vykazuje odchylky od náhodného výběru. Studenti střední zdravotnické školy jsou specifickým vzorkem. Jednak se jedná o maturitní obor a tudíž dle informací vyložených v teoretické části lze odvozovat, že budou studenti vykazovat jisté rozdíly oproti studentům například odborných učilišť. Také lze předpokládat nadstandardní znalosti z oblasti zdravotnictví, které by se mohly projevit inklinací ke zdravějšímu životnímu stylu.

Výzkum bude vyhodnocen standardními metodami statistiky, zejména pak metodami popisné statistiky, případně analýzou korelačních koeficientů pro zjištění případných závislostí mezi jednotlivými charakteristikami.

#### **4.4 Vyhodnocení výzkumu**

Tato kapitola je pro celou práci zcela zásadní, neboť bychom měli analyzovat výsledky výzkumu, validovat hypotézy a případně objevit další, dosud nezjištěné skutečnosti o mládeži v České republice.

Výzkum proběhl mezi studenty prvního a čtvrtého ročníku Střední zdravotnické školy. Bylo odevzdáno celkem 60 dotazníků, z toho 30 dotazníků bylo odevzdáno studenty a studentkami prvního ročníku a 30 dotazníků bylo odevzdáno studenty a studentkami čtvrtého ročníku uvedené školy. Počet dotazníků sice není zcela dostačující pro zcela směrodatné postulování výsledků, nicméně jisté charakteristiky souboru lze z tohoto množství odvodit.

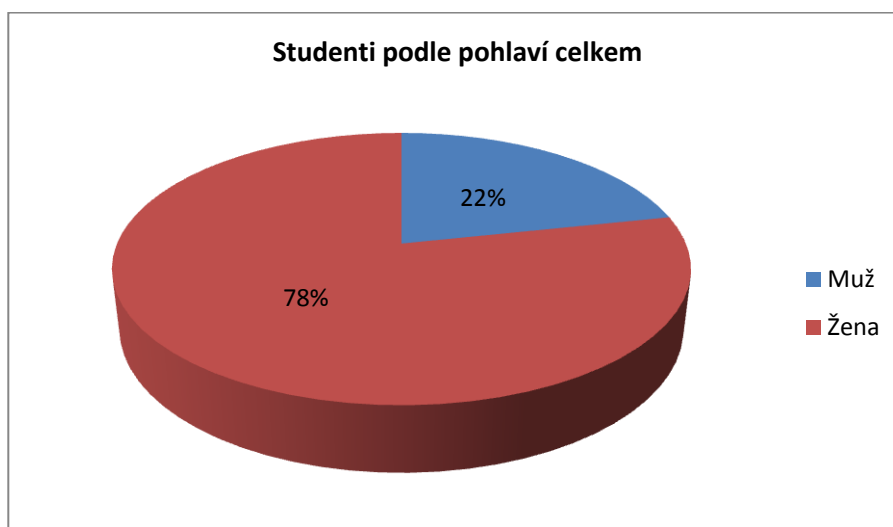
Všechny grafy v následující kapitole jsou výsledkem vyhodnocení vlastních výzkumů, proto u nich není explicitně uváděn zdroj.

#### 4.4.1 Otázka č. 1

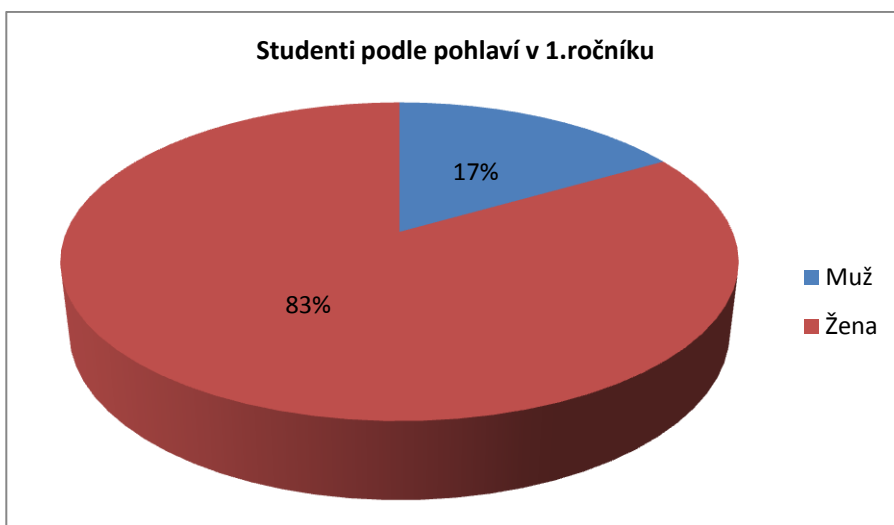
Zaměření otázky: **Pohlaví respondenta**

Tato otázka zjišťuje jeden ze základních demografických ukazatelů, kterým pohlaví respondenta bezesporu je. Možné odpovědi mohou být *muž* či *žena*. Žádná jiná odpověď není logicky ani biologicky možná. Výsledky jsou následující

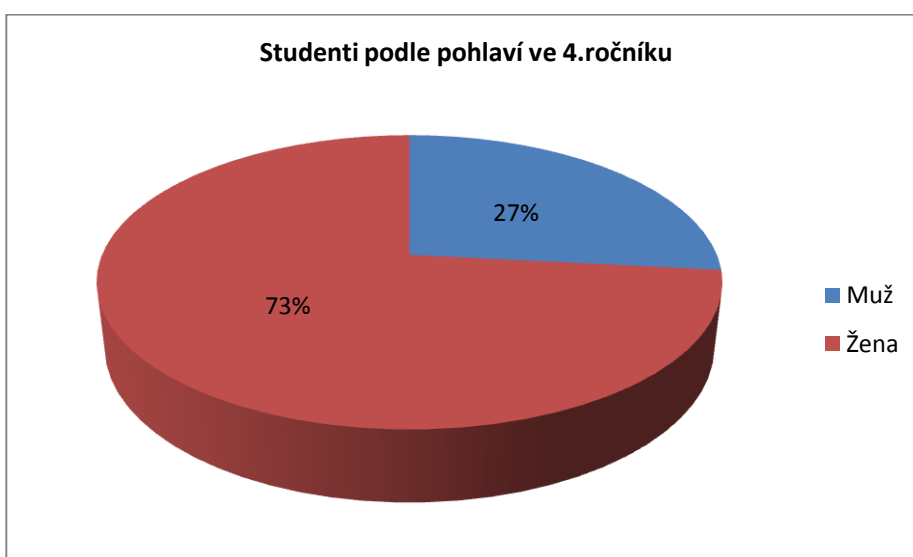
**Graf 6: Studenti podle pohlaví celkem**



**Graf 7: Studenti podle pohlaví v 1.ročníku**



**Graf 8: Studenti podle pohlaví ve 4.ročníku**



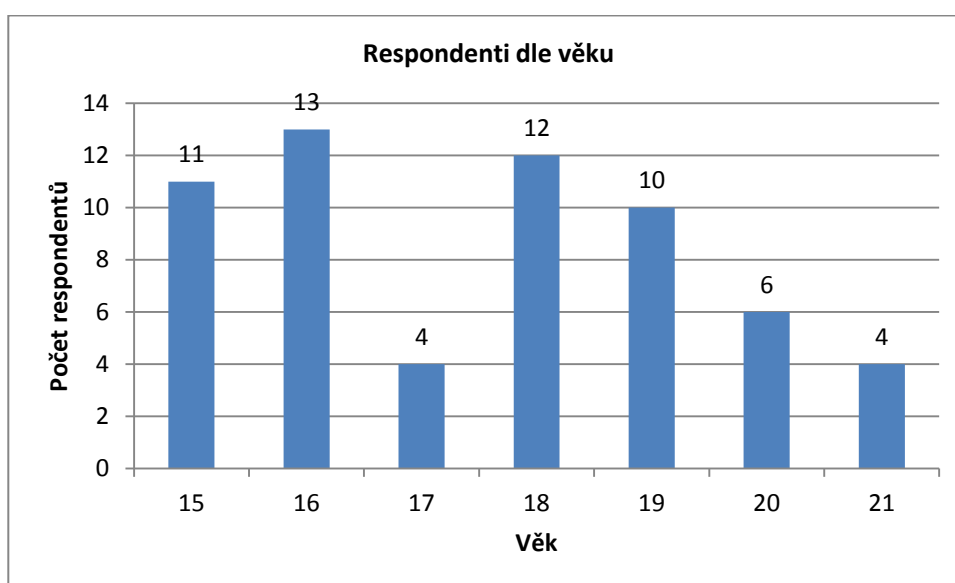
Z výzkumu vyplývá, že na průzkumu se zúčastnily zejména dívky a ženy. Celkem bylo v souboru 78% žen a 22% mužů. Tento výsledek je vcelku pochopitelný, neboť Střední zdravotnická škola je tradičně spíše doménou žen. Teprve v poslední době se více rozšiřují tzv. zdravotní bratři, tedy pracovníci v dříve typicky ženském oboru zdravotní sestra. Je tedy možné, že další výsledky průzkumu budou poznamenány tím, že je jiné generové rozdělení než ve standardní populaci. Rozdělení mužů a žen v prvním a čtvrtém ročníku nevykazuje významnější odchylky, drobný rozdíl je pravděpodobně způsoben prostými meziročními rozdíly mezi zájemci a nikoliv reálnými rozdíly v zájmu o obor či jinými demograficky podloženými změnami.

#### 4.4.2 Otázka č. 2

##### Zaměření otázky: **Věk respondenta**

Věk respondenta je dalším základním demografickým ukazatelem. V teoretické části bylo jednoznačně prokázáno, že věk má vliv na životní styl jedince a jeho volnočasové aktivity. Z tohoto důvodu byla otázka zařazena do dotazníkového šetření, poněvadž charakteristika věku bude dále důležitá pro posuzování dalších charakteristik. Výsledky výzkumu zaměřeného na celý vzorek (bez rozlišení ročníků) jsou znázorněny na následujícím histogramu četnosti.

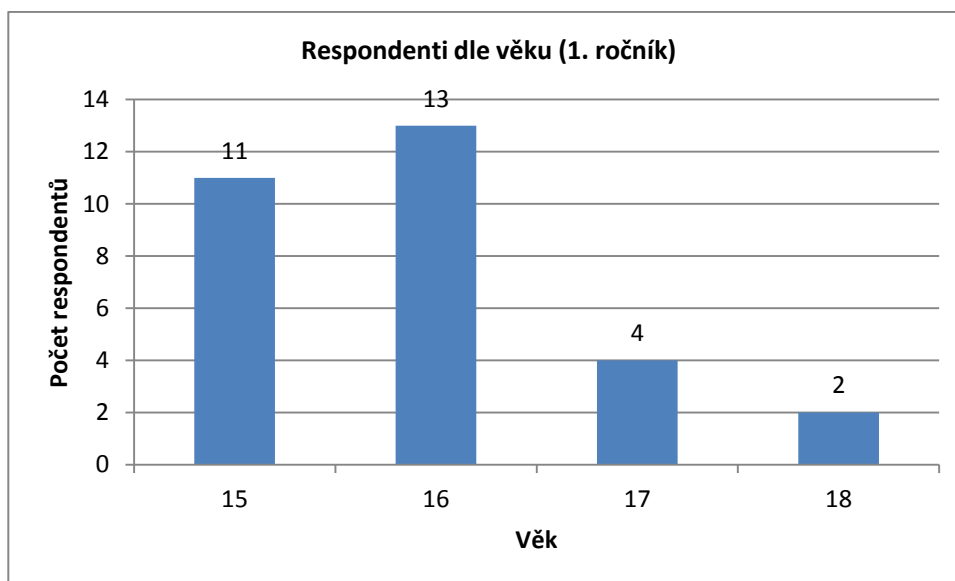
**Graf 9: Respondenti dle věku**



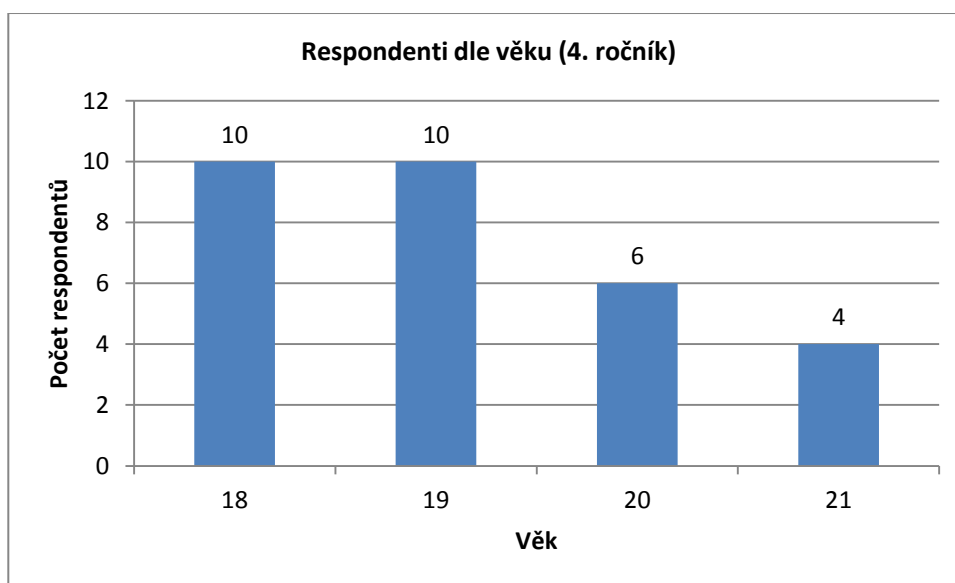
Není vůbec překvapivé, že výsledkem je dvoumodální rozdělení (rozdělení se dvěma nejčastěji se vyskytujícími hodnotami). Tento vzorek je totiž složením dvou vzorků, které se věkem logicky musí lišit (byť někteří studenti či studentky čtvrtého ročníku mají stejný věk jako někteří studenti či studentky ročníku prvního). Proto je zde velmi vhodné ukázat opět histogramy četnosti, tentokrát ovšem zaměřené na jednotlivé ročníky. Zde by mělo vyniknout standardní jednomodální rozdělení, které ukazuje na určitou homogenitu vzorku z hlediska věku.



**Graf 10: Respondenti dle věku (1. ročník)**



**Graf 11: Respondenti dle věku (4. ročník)**



Je tedy zřetelné, že předpoklad homogenního jednomodálního rozdělení se potvrdil. To je ovšem způsobeno systémem zařazování dětí do školního procesu na základě toho, ve kterém období se narodili. Tudiž některé děti zahajují vzdělávací proces v 6 letech, jiné v 7 letech. K tomu lze připojit dnes poměrně časté odklady základní školní docházky. Co je pozoruhodné a zajímavé je poměrně značný počet studentů, jejichž věk je vyšší než typický pro daný ročník (15-16 let pro první ročník, 18-19 let pro ročník čtvrtý). Lze spekulovat, zda se jedná o repetenty či o studenty a studentky, kteří například zvolili svou první střední školu nevhodně. U některých je posun oproti běžnému průběhu středoškolského vzdělání i dva či tři roky. Tyto

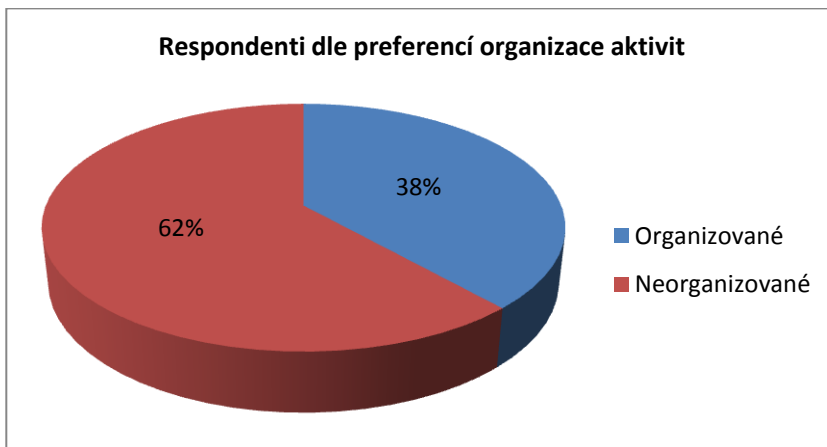
posuny rozhodně nepatří mezi pozitivní a mají za následek zvýšené výdaje z veřejných zdrojů a bylo by záhodno je pokud možno eliminovat.

#### 4.4.3 Otázka č. 3

##### Zaměření otázky: **Preference organizovaných či neorganizovaných forem volnočasových aktivit**

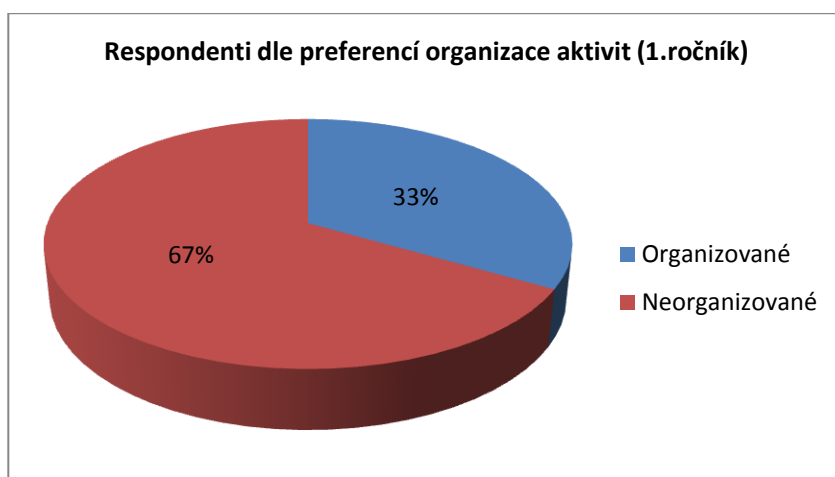
Tato otázka se již zabývá konkrétními návyky jednotlivých respondentů v oblasti trávení volného času. Pomocí této otázky se snažíme zjistit, zda mládež preferuje spíše organizované či neorganizované aktivity. Organizovanou aktivitou rozumíme aktivitu, jejíž průběh je organizován člověkem či například předem danými pravidly, bývá často trvalejšího a dlouhodobějšího charakteru. Organizovaná aktivita vyžaduje podřízení se určitému řádu, nabízí však také výhody organizace. Neorganizovaná aktivita není ničím podmíněna kromě samotné touhy jedince ji provozovat (pochopitelně aktivita musí být v souladu s obecně platnými právními předpisy). Nevýhodou neorganizované aktivity pak může být to, že si provozovatel takové aktivity musí vše zařídit sám. Následující graf pak ukazuje výsledky, které byly získány v celém souboru.

**Graf 12: Respondenti dle preferencí organizace aktivit**

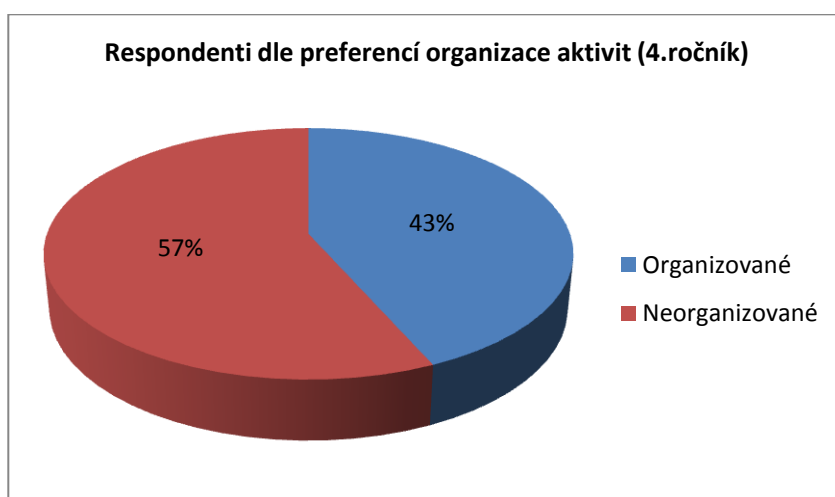


Z grafu vyplývá, že většina respondentů preferuje neorganizované aktivity. To může spočívat právě v práci zmíněné neochotě podřídit se řádu a neochota či neschopnost systematické práce. Lze usuzovat, že dnešní mládež preferuje spíše stav, kdy je sama pánem svého volného času a kdy není podřízena formálním autoritám. Vzhledem k diferenciaci souboru je opět vhodné položit otázku, zda tento trend je stejný u mladší i starší. Následující trendy ukazují příslušné grafy pro jednotlivé ročníky.

**Graf 13: Respondenti dle preferencí organizace aktivit (1.ročník)**



**Graf 14: Respondenti dle preferencí organizace aktivit (4.ročník)**



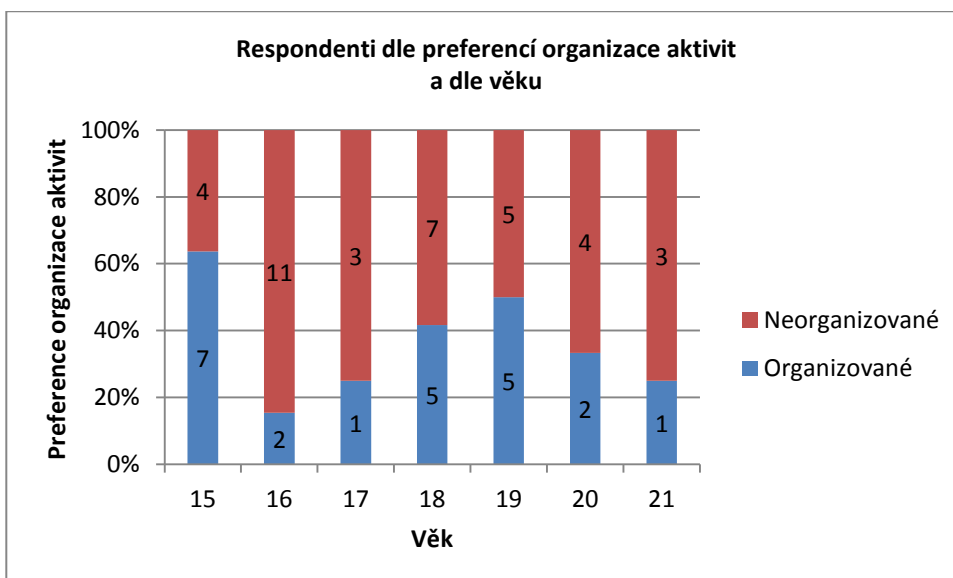
Ve výsledcích pro jednotlivé ročníky jsou vidět poměrně značné rozdíly. V obou případech jsou preferovány aktivity neorganizované, nicméně u studentů prvních ročníků je tato preference silnější. Je pochopitelně možné, že velká část tohoto rozdílu je způsobena pouhými rozdíly v konkrétních souborech, nicméně rozdíl je tak značný, že lze usuzovat na existenci závislosti preference organizovaných aktivit na

studovaném ročníku. Definitivní potvrzení statisticky významné závislosti by vyžadovalo provést komplexní analýzu založenou na exaktních statistických metodách. Zcela úmyslně byla usuzovaná možná závislost postulována mezi jednotlivými ročníky, nikoliv ve věkových skupinách, poněvadž jednotlivé ročníky jsou tvořeny různými věkovými skupinami. Z předchozí kapitoly totiž vyplývá například to, že někteří studenti prvního ročníku mají již 18 let, stejně jako někteří studenti ročníku čtvrtého.

Pokusíme se tedy vytvořit graf výše uvedené preference organizace, tentokrát však v závislosti na věku respondentů. V tomto grafu zobrazujeme podíly těch, kteří preferují organizované a neorganizované aktivity dle věku. Z našeho výzkumu v tomto ohledu vyplývají velmi zajímavé výsledky. Pochopitelně jsou tyto výsledky zkrácené poměrně malým celkovým počtem respondentů a tedy často velmi malým počtem respondentů v jednotlivých věkových skupinách, což může způsobit fakt, že výběr neodpovídá reálnému rozložení v příslušné věkové skupině mládeže.

Celkový obraz je tedy zcela odlišný než ten, který jsme získali při posuzování stejného kritéria z hlediska jednotlivých studovaných ročníků. Z tohoto pohledu vyplývá, že největší preference organizovaných aktivit mají patnáctiletí. To může být pozůstatek dětských návyků k organizované činnosti, zejména pod patronátem rodičů. Mladí lidé však nejspíše pod vlivem dospívání a převzetí části zodpovědnosti dosažením hranice 15 let přestanou zažitý model akceptovat a naopak se snaží preferovat aktivity, které jim nic nediktují.

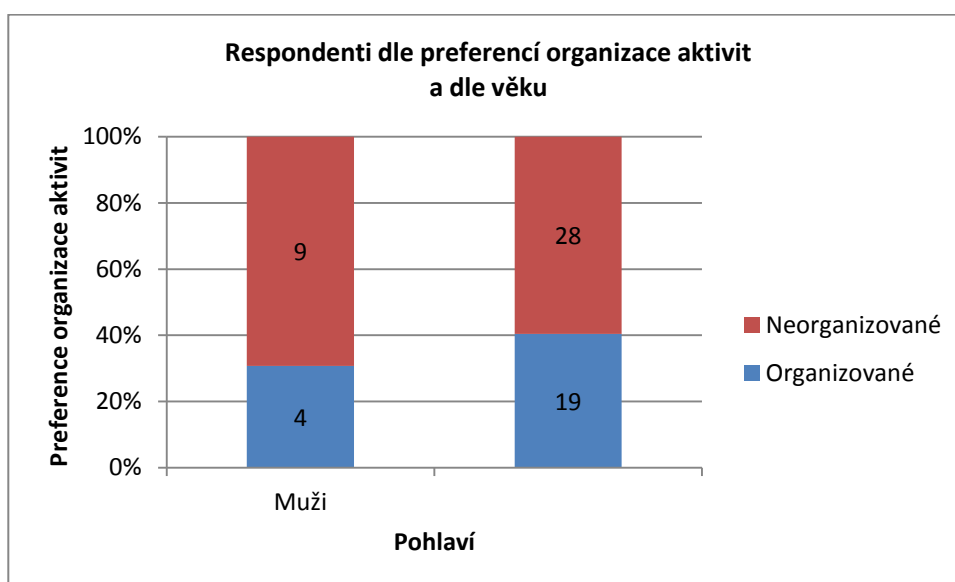
**Graf 15: Respondenti dle preferencí organizace aktivit**



V dalších letech obliba organizovaných aktivit naopak stoupá. To lze vysvětlit ústupem puberty a snahy o revoluci a naopak snahou opětovně zapadnout do kolektivu. Maxima dosahuje podíl organizovaně aktivních v 19 letech, dále pak opět klesá. Zde není možné vysledovat důvody, které k tomu vedou. Možným vysvětlením může být opět jistá revolta v souvislosti s dosažením zletilosti. Pokud bychom chtěli dát do souladu tyto výsledky s výsledky podle jednotlivých ročníků, lze říci, že v prvním ročníku jsou tahouny organizovaných aktivit mladší studenti, kde, jak bylo naznačeno, přetrvává dětský zvyk „navštěvovat kroužky“, zatímco ostatní studenti jsou spíše neorganizovaní. V dalších letech se vytvoří stabilní skupina lidí se zájmem o organizovanou činnost, čítající cca. 40 procent sledovaného souboru.

Další souvislostí, která může vyvstat v souvislosti s touto otázkou je vztah organizovanosti aktivit a pohlaví. Proto jsme do výzkumu zařadili i graf tohoto vztahu, byť pochopitelně vzorek chlapců byl o poznání menší než vzorek dívek (vzhledem ke zvolené škole, na které výzkum probíhal). Výzkum v této oblasti dopadl poměrně překvapivě. Více organizovaných je dívek a žen, ačkoliv by bylo možno předpokládat zejména sportovní tradici u chlapců a mužů. Tento fakt můžeme přičíst právě tomu, že sportovní aktivity jsou pomalu, ale jistě odsouvány na vedlejší kolej, a jiných organizovaných mužských aktivit mnoho není nebo nejsou příliš známé a mezi mládeží oblíbené.

**Graf 16: Respondenti dle preferencí organizace aktivit**



Tato otázka přinesla určité zajímavé indicie naznačující různé spojitosti týkající se problematiky organizovanosti aktivit mládeže. Nicméně k relevantnějším závěrům

by měl být proveden daleko rozsáhlejší výzkum s větším počtem respondentů i širším oslovením různých skupin mládeže.

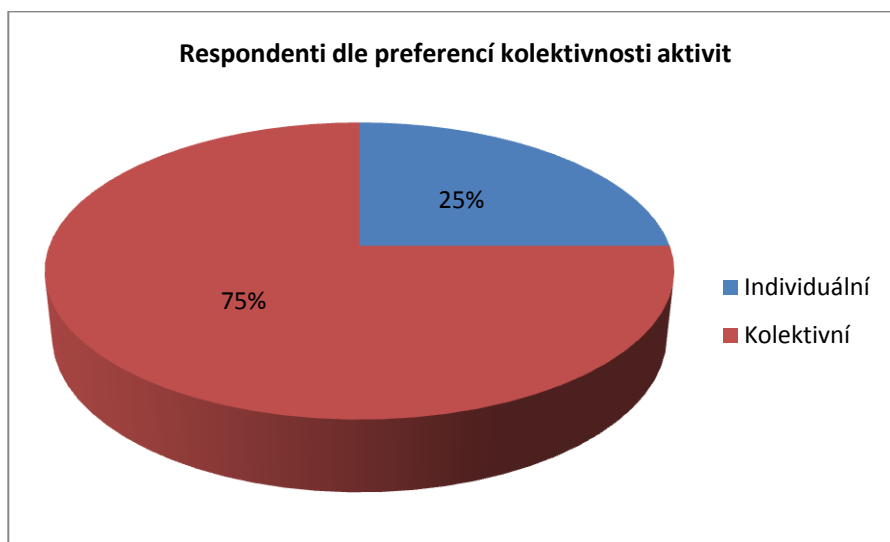
#### 4.4.4 Otázka č. 4

##### Zaměření otázky: **Preference individuálních a kolektivních volnočasových aktivit**

Tato otázka se snaží nalézt odpověď na to, zda dnešní mládež preferuje spíše individuální či kolektivní volnočasové aktivity. Individuální aktivitou máme na mysli takovou, při které nedochází k cílené, záměrné interakci s jinými osobami, případně k ní dochází, ale pouze způsobem, který není pro samotnou aktivitu nezbytný. Při čtení v parku můžeme potkat další osoby, nejsou však nezbytné pro danou aktivitu. Kolektivní aktivity jsou naopak takové, které výslovně vyžadují přítomnost dalších osob pro řádné provádění aktivit. Sporné může být zařazení například aktivit jako sledování divadelního představení. Zde se sice angažuje nutně více lidí, nicméně samotná aktivita sledování představení žádné osoby kromě pozorovatele nevyžaduje.

V průzkumu byly zjištěny následující preference týkající se kolektivních či individuálních aktivit.

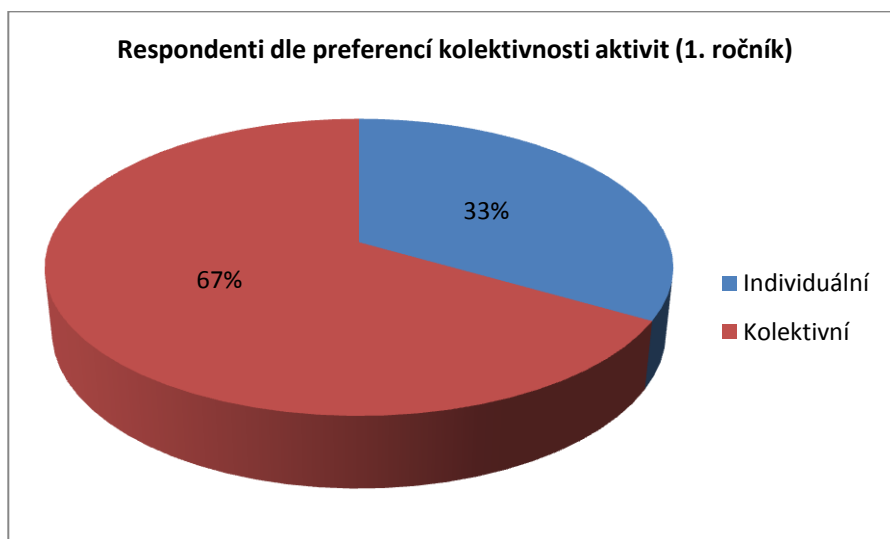
**Graf 17: Respondenti dle preferencí kolektivnosti aktivit**



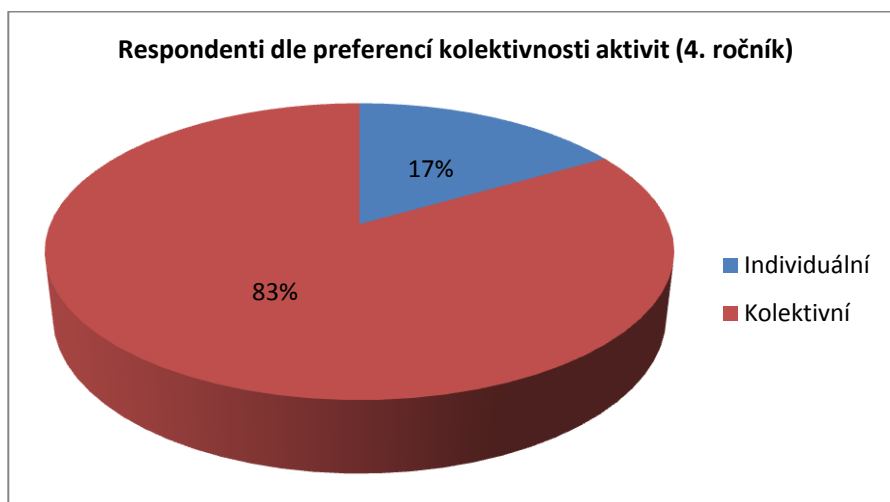
Z výzkumu plyne poměrně značná preference kolektivních aktivit. Přes stále větší snahu o skupinovou práci a další skupinové aktivity preferují studenti kolektivní aktivity ve skupině svých vrstevníků či dalších osob a nesnaží se o větší individualizaci. Pouhá čtvrtina respondentů preferuje aktivity individuální.

Zajímavé je rovněž porovnání preferencí u studentů prvního a čtvrtého ročníku. V tom (viz následující grafy) je vidět, že ačkoliv je již v prvním ročníku patrná převaha těch, kteří preferují kolektivní aktivity, ve čtvrtém ročníku je tento trend ještě znatelnější.

**Graf 18: Respondenti dle preferencí kolektivnosti aktivit (1. ročník)**



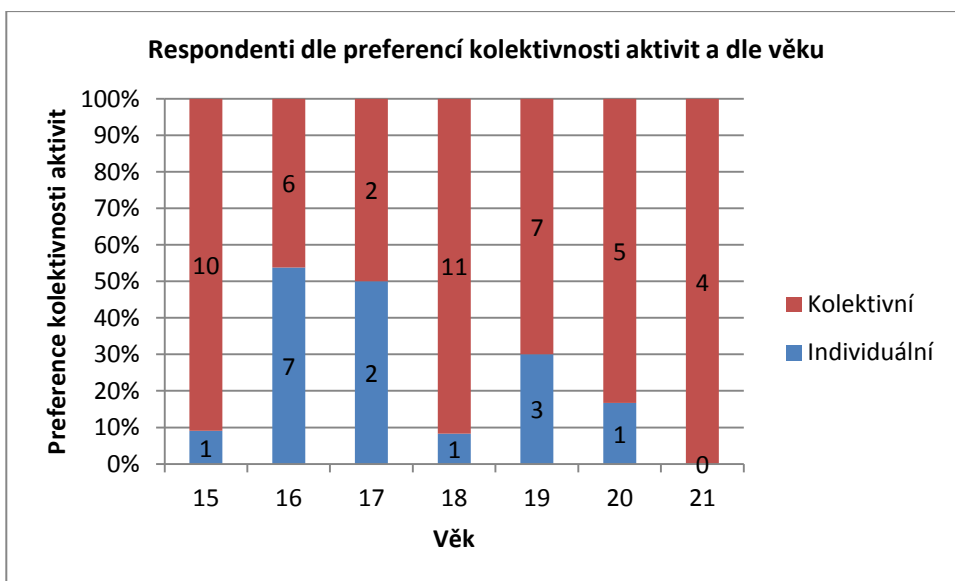
**Graf 19: Respondenti dle preferencí kolektivnosti aktivit (4. ročník)**



Opět lze část trendu přisoudit různým skupinám, nicméně zcela jistě půjde o to, že se středoškolským studiem dochází k ještě větší socializaci a snaze o začlenění do kolektivu a vyniknutí v něm (v nějakém směru). Jedná se o posílení naplnění potřeb vyšší úrovně dle Maslowovy teorie potřeb (potřeba seberealizace, potřeba vyniknutí). Zůstává jen poměrně nepatrné procento bytostných introvertů, kteří preferují individuální záliby.

Rovněž zajímavé výsledky lze vyčíst z grafu, který demonstruje rozdělení preferencí dle věku respondentů. Ve věku 15 let téměř neexistují ti, kteří preferují individuální aktivity. Jak již bylo naznačeno v minulé kapitole, souvisí to pravděpodobně se zvykem z dětství – kolektivní organizované aktivity jsou zde běžné. V dalších letech dochází k tomu, že mnozí se snaží tato pouta zpřetrhat a hledají svůj osobitý životní styl, nové aktivity, přičemž se na určitou dobu individualizují (čas hledání sebe sama). V dalších letech dochází ke krystalizaci osobnosti, nacházení nových kolektivních zájmů (v nových kolektivech, ať už středoškolských či těch, které vznikají jako důsledek projevu nového životního stylu. Rovněž se krystalizují ti, kteří v individuálních aktivitách vidí skutečný smysl svého života.

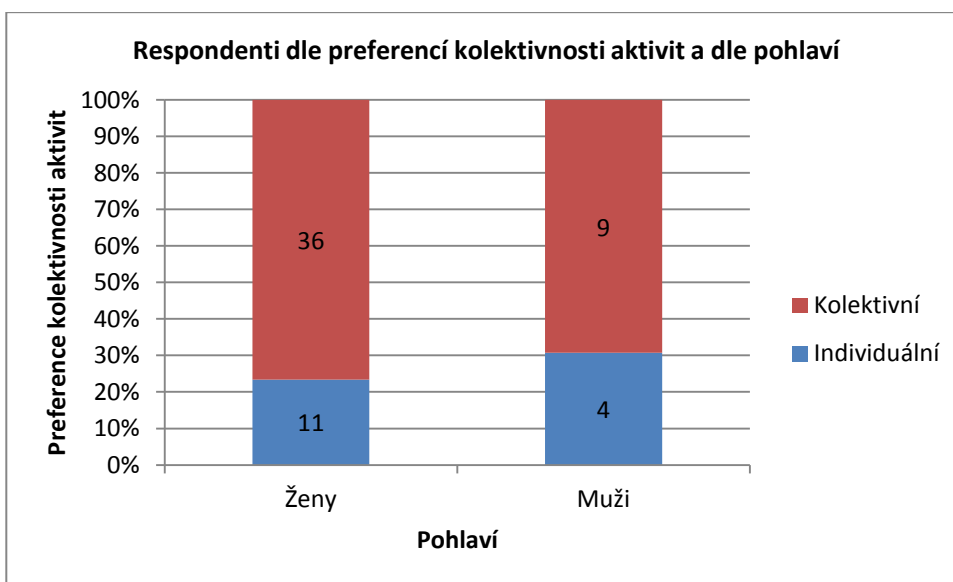
**Graf 20: Respondenti dle preferencí kolektivnosti aktivit a dle věku**





Poslední analýzou, kterou je v souvislosti s touto otázkou provést, je porovnání preferencí kolektivních a individuálních aktivit podle pohlaví.

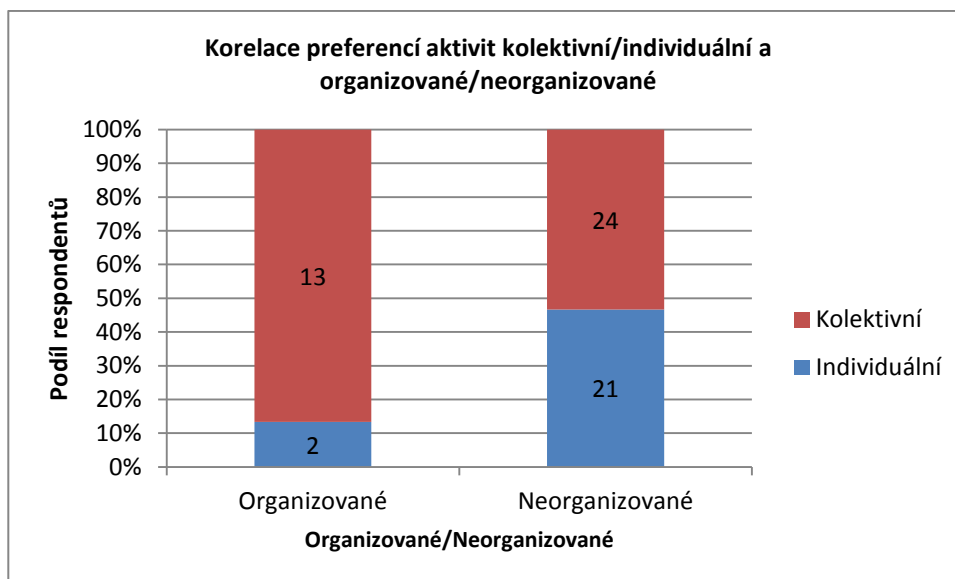
**Graf 21: Respondenti dle preferencí kolektivnosti aktivit a dle pohlaví**



Zde opět odhalujeme zajímavou skutečnost. Podíl žen, které preferují individuální aktivity, je nižší než počet stejně zaměřených mužů. Jinými slovy mezi muži je více individualistů než u žen, a to o téměř deset procent, což není malé číslo. Otázkou je, zda zde nemá vliv například zvolená škola. K ověření takto rozsáhlých teorií by opět bylo nutno provést rozsáhlejší výzkumy.

Na závěr se pokusíme vysledovat jistý typ vzájemné závislosti, mezi volbou aktivit kolektivních či individuálních a aktivit organizovaných či neorganizovaných.

**Graf 22: Korelace preferencí aktivit kolektivní/individuální a organizované/neorganizované**



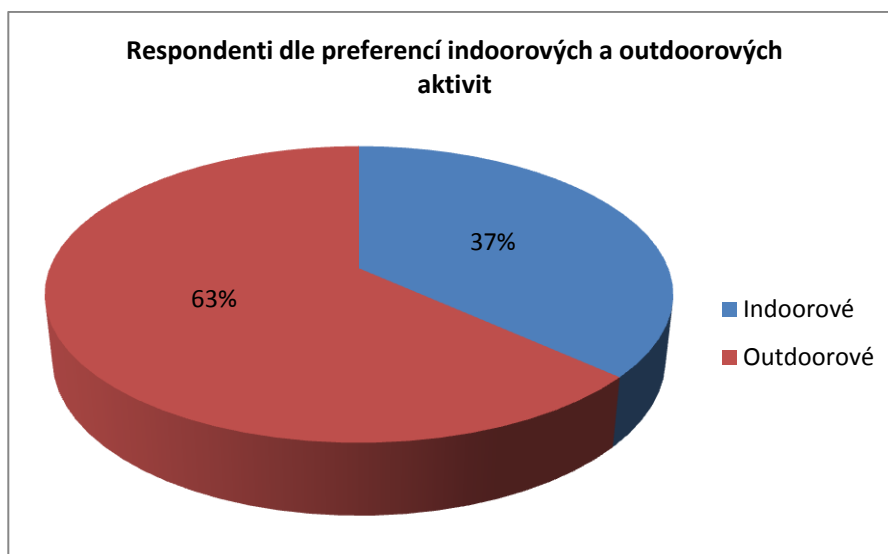
Z grafu je vidět velmi jednoznačná závislost. Jedinci, kteří preferují organizovanou činnost, volí až na malé výjimky činnost kolektivního charakteru. Individuální organizované činnosti jsou naprosto v menšině. U neorganizovaných jedinců sice rovněž převládá kolektivní zaměření, a to v poměru necelých 2:1. Zde tedy není závislost tak výrazná, abychom ji mohli prohlásit za směrodatnou.

#### 4.4.5 Otázka č. 5

Zaměření otázky: **Preference indoorových a outdoorových volnočasových aktivit**

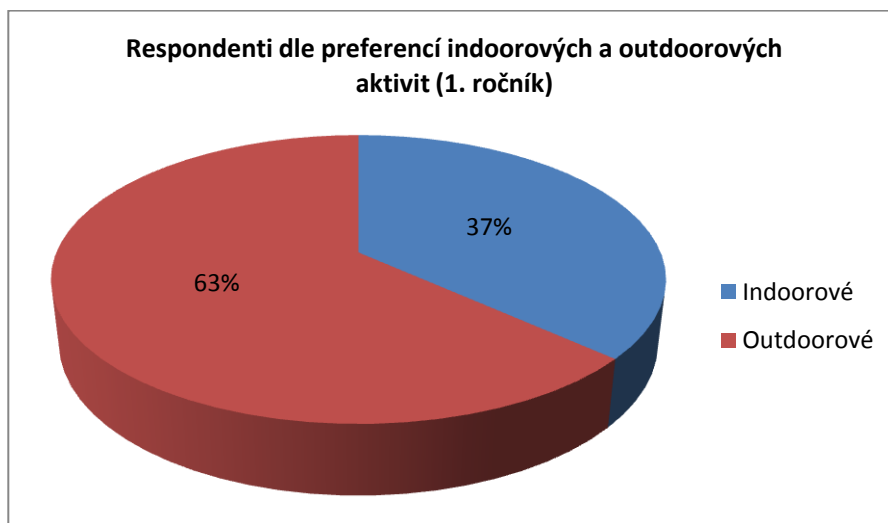
Tato otázka se snaží zjistit, zda mládež oslovená v průzkumu preferuje spíše indoorové aktivity, tedy aktivity vnitřní, odehrávající se v místnosti, v tělocvičně či například v dílně, či aktivity outdoorové, tedy odehrávající se mimo zmíněné prostory, ve volném prostoru. Dále se pak v rámci analýzy pokusíme najít další souvislosti s odpověďmi na předchozí otázky.

**Graf 23: Respondenti dle preferencí indoorových a outdoorových aktivit**

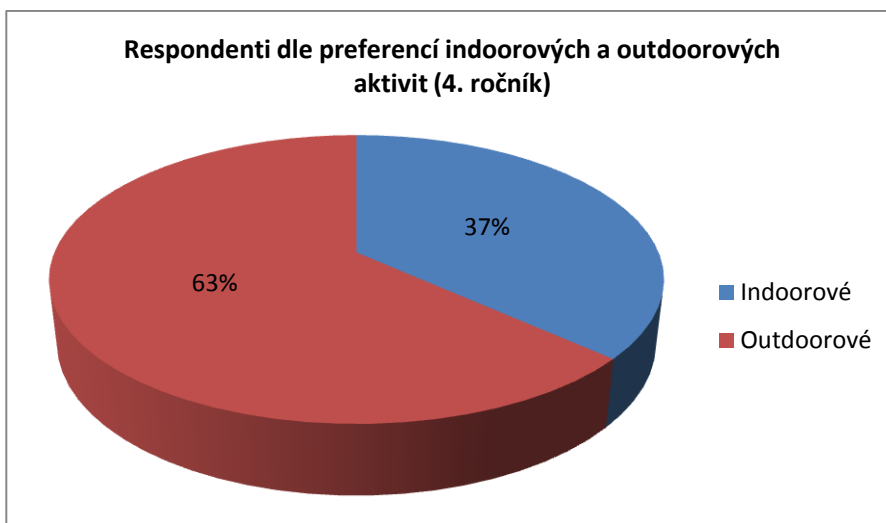


Z průzkumu vyplynulo, že respondenti z řad mládeže jednoznačně preferují outdoorové aktivity. Těmto dává přednost téměř dvě třetiny mladých lidí. Přesto ani indoorové aktivity, byť jsou v menšině, nejsou zcela zanedbatelné. Preferuje je 37 procent respondentů, což není určitě skupina, o které by bylo možné hovořit jako o skupině marginální. U této otázky jsme zjistili také velmi zajímavou skutečnost při posuzování preferencí v závislosti na studovaném ročníku. Při pohledu na grafy zjistíme, že u obou ročníků máme naprosto stejné rozdělení odpovědí. Zcela shodné výsledky jsou zcela nepochybně náhoda, lze však z tohoto výsledku usuzovat, že preference indoorových a outdoorových aktivit se příliš nemění v čase.

**Graf 24 : Respondenti dle preferencí indoorových a outdoorových aktivit (1.ročník)**

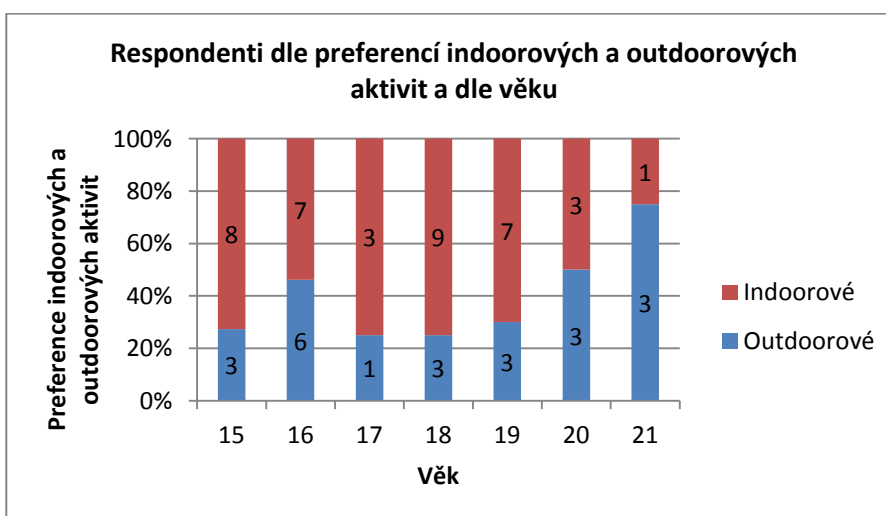


**Graf 25 : Respondenti dle preferencí indoorových a outdoorových aktivit (4.ročník)**



Abychom výše uvedené tvrzení potvrdili či vyvrátili, podíváme se také na to, jak závisí tyto preference outdoorových či indoorových aktivit na věku respondentů. Následující graf výše uvedenou myšlenku zcela nepotvrzuje. Je však nutné poznamenat, že zejména se liší věková skupina jedinců ve věku 21 let, která je velmi málo početná a tudíž v ní může snadno docházet k libovolnému kolísání. Rovněž věková skupina dvacetiletých není početná. Tato skupina tvoří jedince, kteří jsou z nějakého důvodu v dané škole ve věku, ve kterém středoškolská studia již nejsou příliš obvyklá. Malý počet respondentů a nestandardnost skupiny mohou zkreslovat výsledná data.

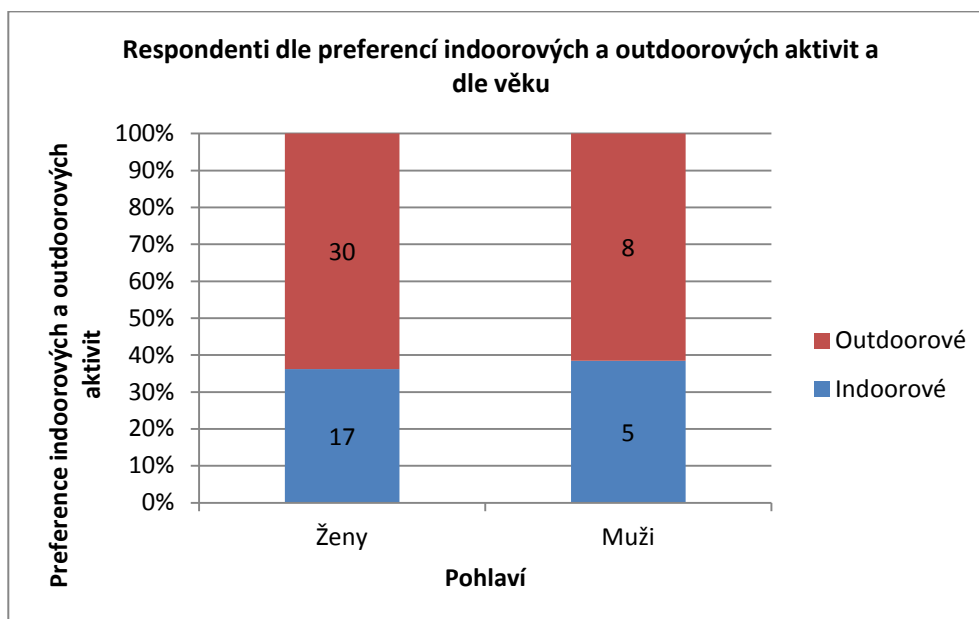
**Graf 26: Respondenti dle preferencí indoorových a outdoorových aktivit a dle věku**



Data však mohou naznačovat i náhlou změnu preferencí přibližně okolo dvacátého roku života. Více bohužel z takto definovaného souboru dat získaných od respondentů nelze zjistit.

Další zajímavou analýzou, kterou ostatně využíváme i u předchozích otázek, je rozdělení preferencí dle pohlaví.

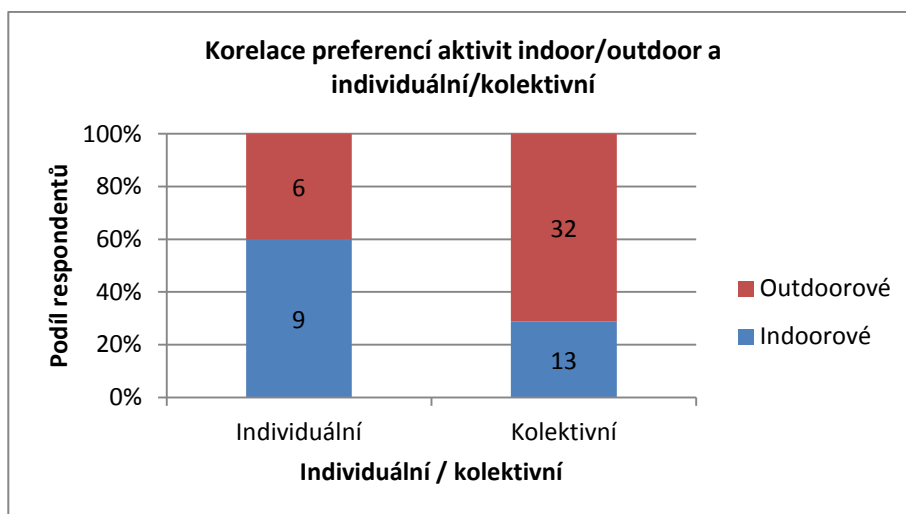
**Graf 27 - Respondenti dle preferencí indoorových a outdoorových aktivit a dle věku**



Tento graf ukazuje, že v podstatě ve sledované skupině respondentů není rozdíl mezi preferencemi mužů a žen. V obou skupinách jsou velmi blízké počty těch, kdo preferují indoorové, a těch, kdo preferují outdoorové aktivity. Zdá se tedy, že pohlaví nemá výrazný vliv na preferenci indoorových či outdoorových volnočasových aktivit.

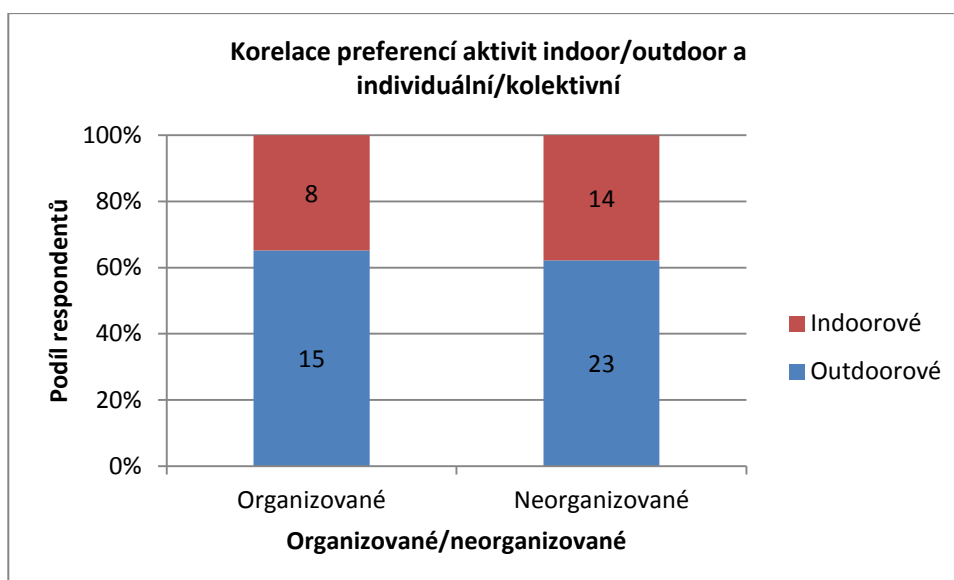
Dále se pokusíme analyzovat mezi odpověďmi respondentů. Ty totiž mohou ve zkoumaném vzorku ukázat skutečnosti, které nelze přímo vysledovat z příslušných dat, která máme po provedení výzkumu k dispozici. Cílem je zjistit, zda volba některé z možností v rámci jednoho rozhodování má vliv na volbu konkrétní možnosti v dalším rozhodování. Bude nás například zajímat, zda existují nějaké korelace mezi preferencemi indoorových či outdoorových aktivit a mezi preferencemi kolektivních či individuálních aktivit. Příslušný graf znázorňující výsledky tohoto zkoumání následuje:

**Graf 28: Korelace preferencí aktivit indoor/outdoor a individuální/kolektivní**



Tento graf ukazuje, že existuje jistá závislost mezi těmito preferencemi, byť tato závislost není absolutní. Ti, kteří preferují individuální aktivity, častěji volí aktivity indoorové, zatímco ti, kteří preferují kolektivní aktivity, si většinou vybírají aktivity outdoorové. U kolektivních aktivit je toto rozdělení poměrně silné v poměru 3:1 ve prospěch outdoorových aktivit, u individuálních je to průkazné méně, poměr je 3:2 ve prospěch indoorových aktivit.

**Graf 29: Korelace preferencí aktivit indoor/outdoor a individuální/kolektivní**



V tomto případě není žádná závislost viditelná. Obecně jsou oblíbenější outdoorové aktivity, což jsme ovšem zjistili na počátku této kapitoly přímo z primárních dat. Z výsledků průzkumu nelze vyvodit, že by volba organizovaných či neorganizovaných aktivit měla dopad na výběr indoorových či outdoorových aktivit.

#### 4.4.6 Otázka č. 6

##### Zaměření otázky: **Preferované volnočasové aktivity mládeže**

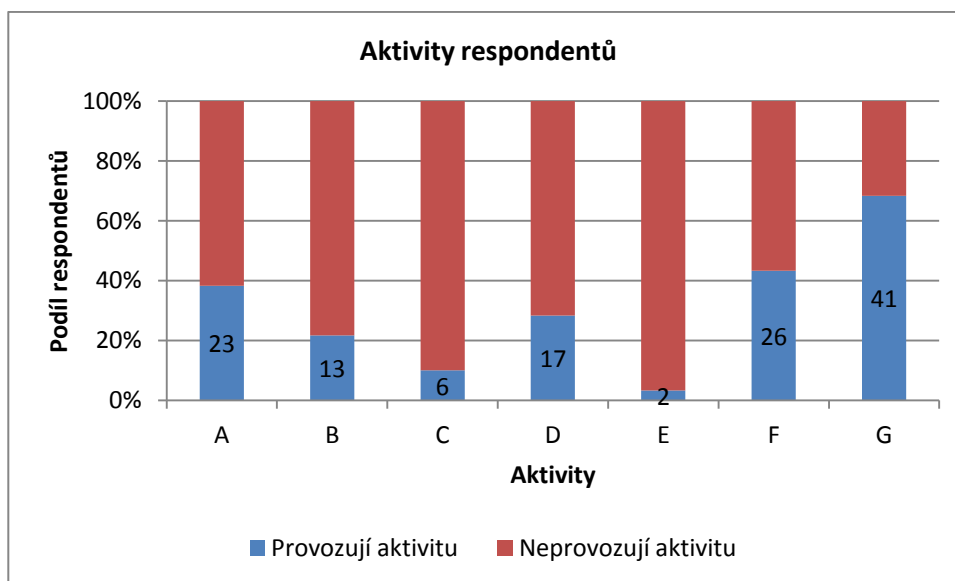
Zatímco předchozí otázky se zaměřovaly jen na obecná zjištění týkající se preferencí volnočasových aktivit, v této otázce se již snažíme zjistit konkrétní preference. Otázka byla položena tak, aby z nabízených možností mohli respondenti vybírat všechny aktivity, které jsou pro ně relevantní. Výsledky jsou následující (viz histogram). Vzhledem k tomu, že popisky by zabíraly velkou část grafu, jsou jednotlivé aktivity popsány v tabulce, která je platná pro celé vyhodnocení této otázky.

**Tabulka 3 - Přehled zkoumaných aktivit**

Označení	Popis aktivity
A	Sportovní na rekreační úrovni
B	Sportovní na vrcholové úrovni
C	Kulturní aktivní (hraní divadla, hraní na hudební nástroj, ...)
D	Kulturní pasivní (sledování divadelního představení, filmového představení, koncertu, ...)
E	Rukodělné (kutilství, výroba různých výrobků, šití, pletení ...)
F	Domácí pasivní (sledování TV, rozhlasu)
G	Hraní PC her

Z grafu je jednoznačně vidět, že naprosto dominantní aktivitou je pro mládež ve zkoumaném vzorku hraní počítačových her. Tento způsob vyplnění volného času uvedlo téměř 70 procent respondentů. Rovněž sledování televize či rozhlasu je velmi oblíbené – této činnosti se věnuje více než 40 procent. Sportovní aktivitu na rekreační úrovni přiznává 40 procent respondentů a sportovní aktivitu na vrcholové úrovni přiznává 20 procent respondentů. Celkem se tedy sportovním aktivitám věnuje 60 procent respondentů. To není zcela málo, ale také to není dostatečné. Tento údaj totiž říká, že plných 40 procent mládeže se sportovním aktivitám nevěnuje, což rozhodně není pro zdravotní stav těchto jedinců pozitivní.

**Graf 30: Aktivity respondentů**



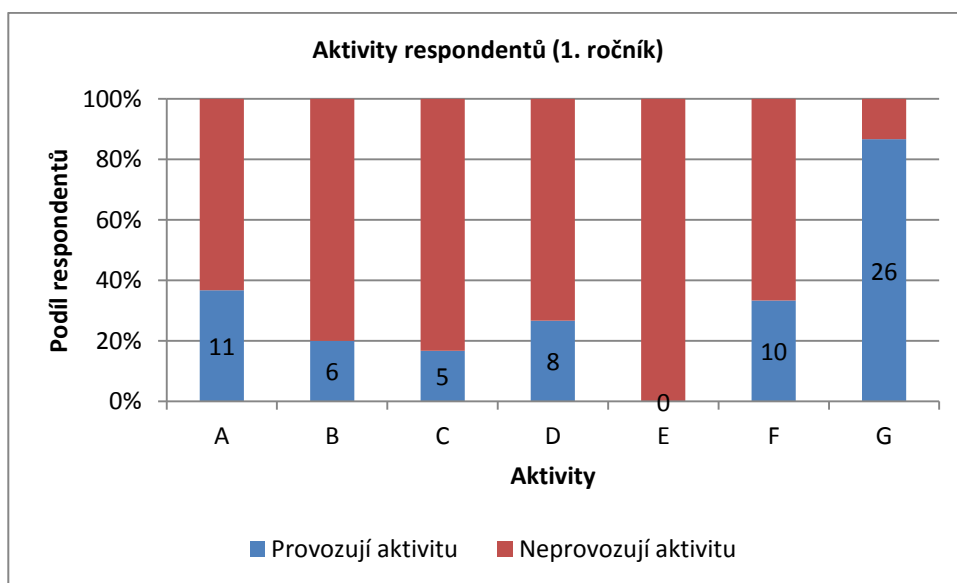
Zajímavá je absence kultury. Aktivní kultuře se věnuje pouze deset procent respondentů. Výsledky na konzervatoři by byly jistě pozitivní, ale přesto se jedná o maturitní obor, kde by bylo možné předpokládat jisté kulturní aktivity. Pasivně kultura zajímá přibližně třicet procent respondentů. Zatímco k aktivní kultuře jsou přece jen nutné jistě předpoklady, píle a vůle, pasivní kultura je přístupná v podstatě každému. A jedinci studující maturitní obory by se měli o kulturu zajímat více. Důvody tohoto stavu nelze z tohoto průzkumu zjistit. Zcela mimo oblast zájmů respondentů jsou rukodělné aktivity jako šití, vyšívání, kutilství. Těmto aktivitám se věnuje jen velmi málo jedinců.

V prvním ročníku je vidět naprosto drtivá převaha jediné aktivity – hraní počítačových her. Této aktivitě se věnuje až neuvěřitelných téměř 90 procent respondentů. Ve čtvrtém ročníku obliba této aktivity klesá na úroveň 50 procent respondentů. S přibývajícím vyzpětostí patrně dochází ke změnám v preferencích a počítačové hry mnohé jedince přestávají lákat jako zajímavý zdroj zábavy. Naopak značně přibylo jedinců, kteří preferují sledování televizního vysílání. Počty sportovně založených jedinců zůstávají téměř nezměněny, tato preference je tedy evidentně vyrovnaná a nepodléhá tak zřejmým změnám. Dokonce lze vysledovat i mírné navýšení podílu sportujících jedinců. Tento stav se týká jak rekreačních, tak vrcholových sportovců. U těch druhých velké navýšení ani nelze předpokládat, poněvadž vrcholový sport dneška je založen na tvrdé práci od útlého dětství a jen málokdo může do vrcholového sportu vstoupit až v období dospívání.

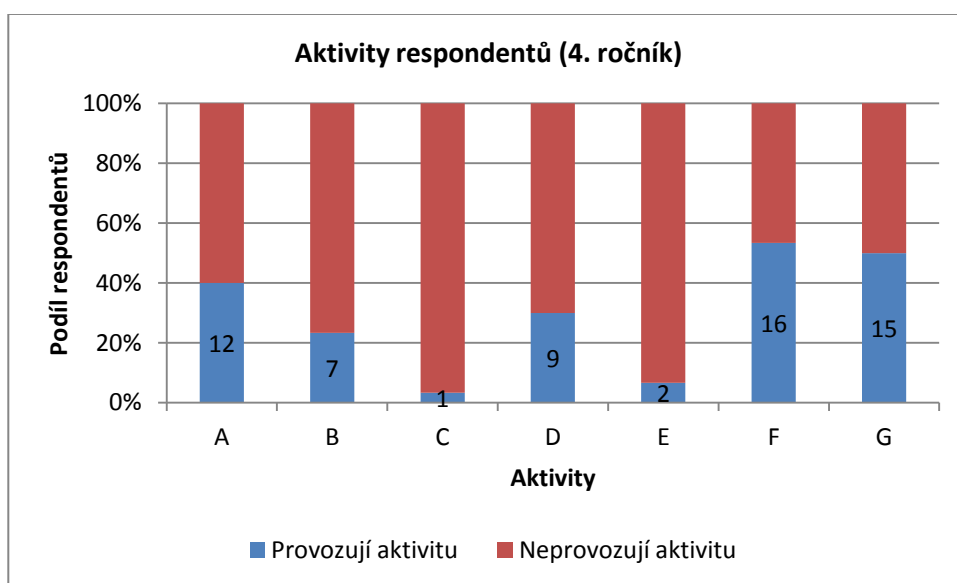


Je vidět, že ve čtvrtém ročníku došlo ke snížení již tak malého počtu kulturně aktivních. Aktivní kulturní činnost je činnost namáhavá, soustavná a vyžadující značnou vůli. Tato vůle pravděpodobně v období dospívání, kdy mladý člověk má jiné zájmy a problémy, mizí. Dalším možným vysvětlením je, že někteří dříve kulturně aktivní zjistili, že zkrátka jejich úroveň není dostatečná k reálnému prosazení se a s činností končí. Opět by k potvrzení těchto domněnek bylo třeba rozsáhlejšího výzkumu. Rukodělné aktivity jsou v obou ročnících zastoupeny velmi slabě, v prvním ročníku se těmto aktivitám dokonce nevěnuje nikdo.

**Graf 31: Aktivity respondentů (1. ročník)**

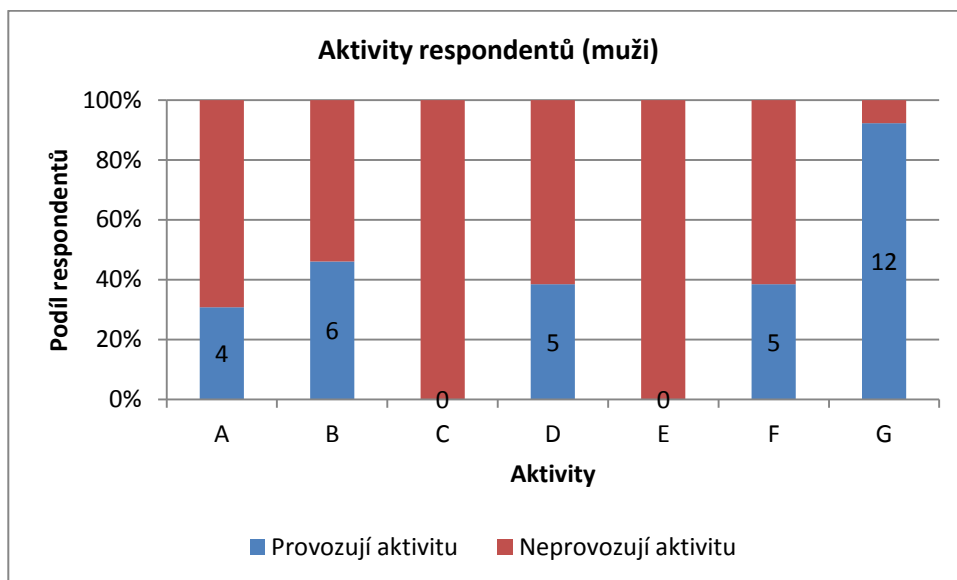


**Graf 32 - Aktivity respondentů (4. ročník)**

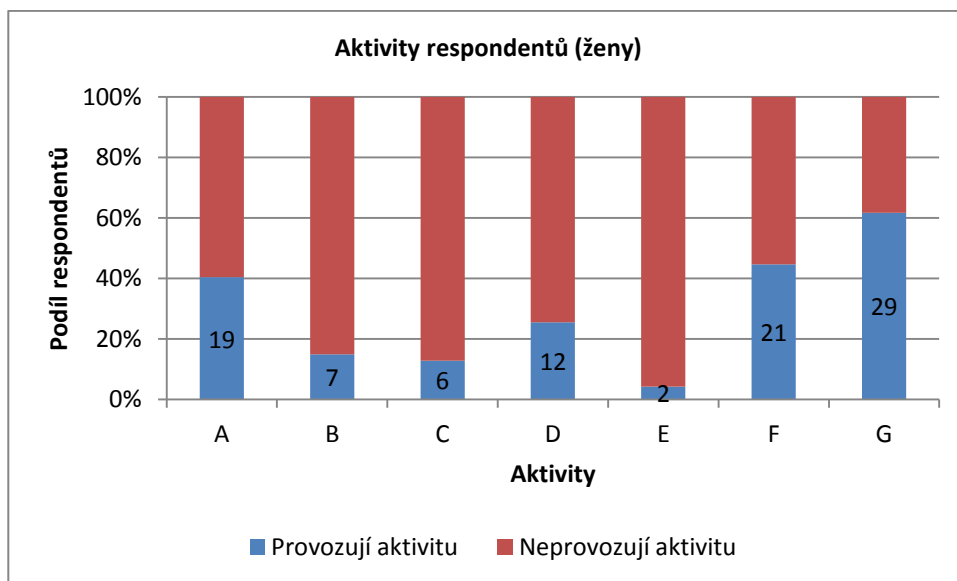


Dále byli respondenti a jejich aktivity posuzováni z hlediska pohlaví. Zde jsme v mnoha ohledech dostali zcela odlišné soubory odpovědí a lze často tvrdit, že preference některých aktivit má svůj původ mimo jiné i v pohlaví respondenta.

**Graf 33: Aktivity respondentů (muži)**



**Graf 34: Aktivity respondentů (ženy)**



Například preference počítačových her u mužů je téměř stoprocentní – dosahuje více než devadesáti procent. Jen velmi malá část neprovozuje tento typ volnočasové aktivity. I u žen je většina nakloněna počítačovým hrám, nicméně přibližně 40 procent žen počítačové hry nehraje.

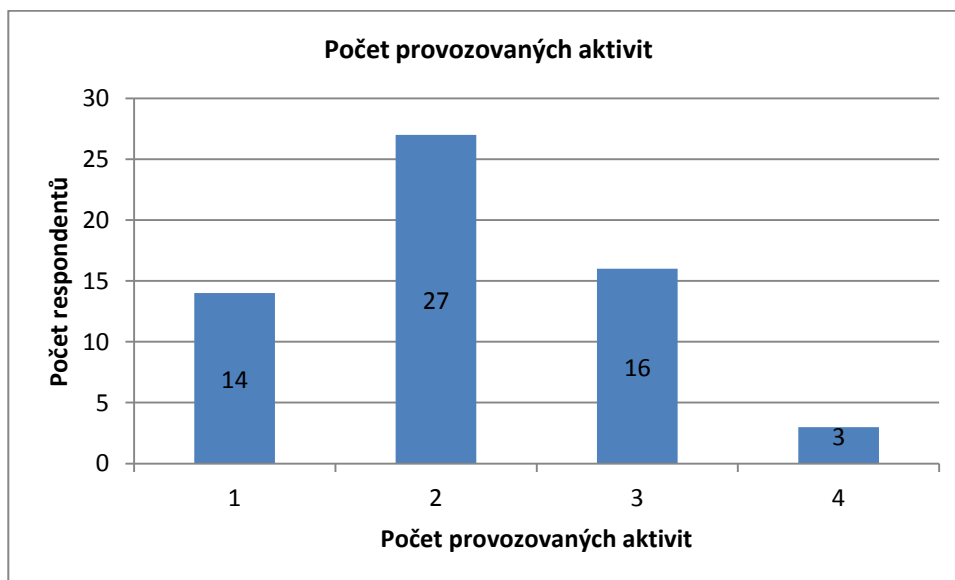
Celkový podíl sportujících u mužů a žen je rovněž rozdílný. Muži sportují více, přičemž zásadní rozdíl je v počtu těch, kteří sportují na vrcholové úrovni. U mužů je to více než 40 procent, u žen jen přibližně 15 procent. Oproti tomu u žen je o deset procent více rekreačních sportovkyň. Vrcholoví sportovci mají ve společnosti status celebrit, obdivovaných osob. Ženy také sportují více pro radost, pro zdraví, pro štíhlou linii atd.

U kulturních aktivit je celkový počet těch, které kultura oslovuje, téměř shodný. U mužů v daném vzorku nenacházíme nikoho, kdo provozuje kulturu aktivním způsobem. Pochopitelně nelze tvrdit, že muži nemají rádi aktivní kulturu. Z výzkumu vyplývá, že muži preferují spíše pasivní konzumaci kultury, kulturních představení či kulturních děl.

Obliba sledování televize je u obou pohlaví srovnatelná, mírně vyšší byla zjištěna u žen, nicméně rozdíl je tak malý a soubory jsou různě početné, tudíž z tohoto rozdílu lze jen těžko vyvozovat nějaký jednoznačný závěr.

Lze také sledovat rozmanitost aktivit mládeže. Snažili jsme se zjistit, zda mládež preferuje pouze jednu danou aktivitu či zda uvádí různorodé aktivity.

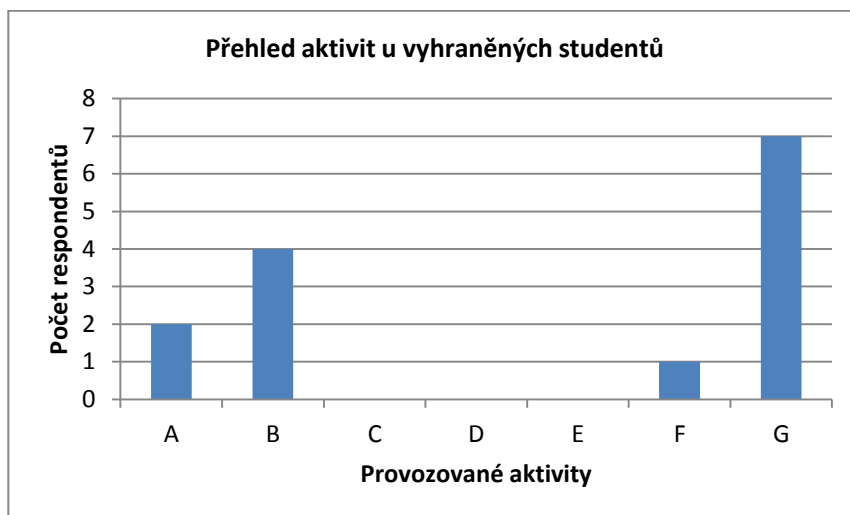
**Graf 35 - Počet provozovaných aktivit**



Z grafu vyplývá, že nejčastěji se respondenti věnují dvěma aktivitám, méně pak jedné aktivitě či třem aktivitám. Jen výjimečně se objevují respondenti, kteří udávají čtyři aktivity. Širší kombinace se ve vzorku neobjevily. Jen málo jedinců je zaměřeno jen úzce, na jedinou aktivitu. Na druhou stranu více aktivit pochopitelně znamená, že dotyčný se každé může věnovat jen po velmi omezený čas a tudíž této aktivitě nedává

vše, co se vyžaduje. Nyní je nutné, abychom alespoň stručně posoudili jednotlivé kombinace aktivit, které se vyskytují. Jako první definujeme histogram četnosti pro ty případy, kdy se dotyčný věnuje jediné aktivitě.

**Graf 36 - Přehled aktivit u vyhraněných studentů**



Je vidět, že vyhranění studenti jsou nejčastěji zaměřeni výhradně na počítačové hry. Takto odpovědělo 7 respondentů, tedy lehce nad deset procent celkového počtu. Tento stav určitě není pozitivní. Více než deset procent uvádí, že svůj volný čas vyplňuje výhradně hraním počítačových her, tedy pasivní aktivitou příliš se nepodílejí ani na socializaci, ani na výrazném rozvoji duševních či fyzických schopností. Další vyhranění jedinci se věnují zejména sportu. U vrcholové úrovni je to zcela pochopitelné, neboť provozovat sport na vrcholové úrovni zahrnuje často vícefázové tréninky a další aktivity, které neposkytují dostatek času na další případné aktivity jedince.

Další úvahy vedou k podobné analýze u jedinců zaměřeným širším způsobem. V této práci se ještě pokusíme vyhodnotit jedince s kombinací dvou aktivit. Volíme proto tabulku, ve které se objevují četnosti jednotlivých kombinací.

**Tabulka 4: Tabulka pro jedince provozující dvě aktivity**

<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	
0	0	0	1	2	8	<b>A</b>
	0	0	0	2	2	<b>B</b>
		0	0	1	1	<b>C</b>
			0	3	3	<b>D</b>
				0	0	<b>E</b>
					3	<b>F</b>

Ani v jednom případě nekombinuje vrcholová a rekreační sportovní činnost. U respondentů, kteří provozují dvě aktivity, je evidentní tendence kombinovat pasivní aktivitu jako je hraní počítačových her a sledování televize s jinými aktivitami. V průzkumu se objevil pouze jediný případ, kdy v kombinaci dvou aktivit nebylo buď sledování televize, nebo hraní počítačových her. Tyto aktivity jsou mezi mládeží skutečně v oblibě. Je ovšem ke zvážení, zda tyto aktivity jsou vnímány jako hlavní či jako vedlejší. K tomu nám bude částečně sloužit vyhodnocení další otázky.

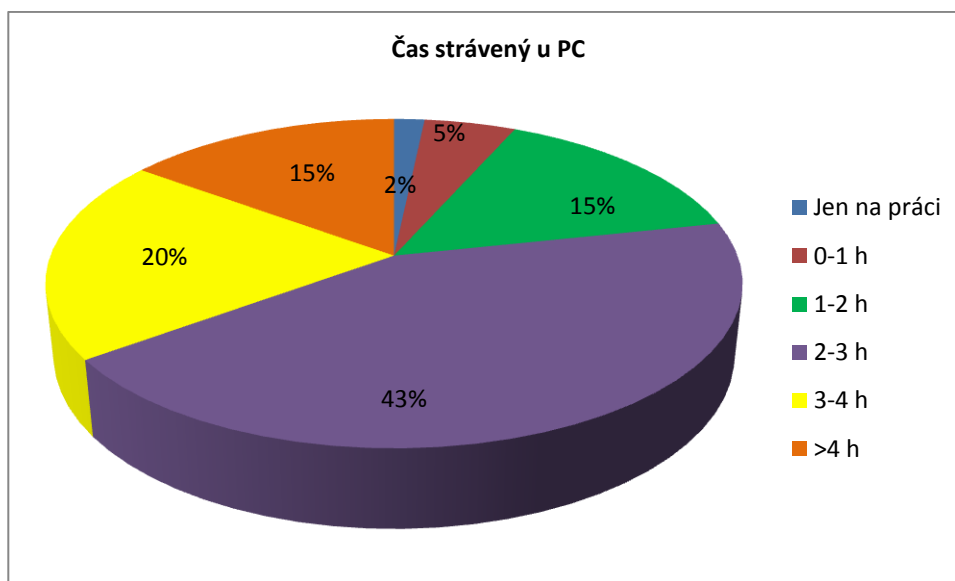
#### 4.4.7 Otázka č. 7

##### Zaměření otázky: **Míra využívání PC**

Počítače vznikly jako ryze pracovní nástroj, jako nástroj pro provádění složitých výpočtů, pro správu rozsáhlých databázových souborů či jako nástroj pro kancelářskou práci. V dnešní době však počítače jsou minimálně stejně intenzivně používané jako nástroj zábavy, ať již máme na mysli přímo počítačové hry či například sociální sítě, které v posledních letech výrazně získaly na oblibě, zejména pak mezi lidmi mladšího věku. Otázka byla zcela záměrně konstruovaná tak, aby respondenti uváděli pouze čas, který u PC stráví v rámci volného času. Nezajímá nás celkový čas strávený u PC, ale pouze ten, který není vynucen vnějšími okolnostmi – například studijními či pracovními povinnostmi. Výsledky jsou následující.

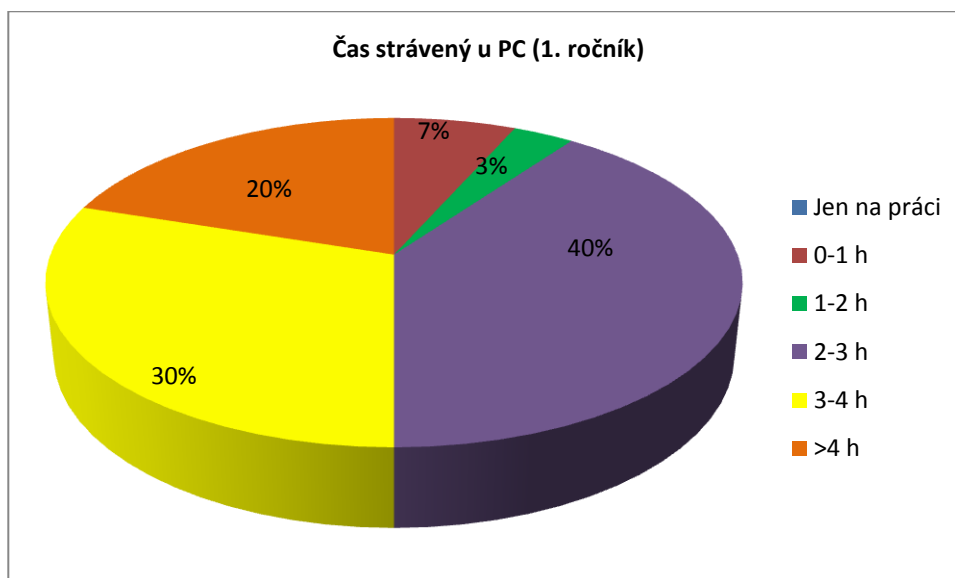
Jedinci, kteří počítač využívají výhradně k pracovním účelům, jsou naprostou výjimkou. Drtivá většina jedinců využívá počítač i k zábavě či jiným mimopracovním aktivitám. Oproti tomu více než jedna třetina respondentů se přiznala, že u počítače tráví více než tři hodiny denně. To je poměrně značná doba, uvědomíme-li si, jak velký je celkový objem volného času. Nejčastěji respondenti uváděli dobu mimopracovního využívání PC v rozsahu dvou až tří hodin. I to je ovšem poměrně dlouhá doba.

**Graf 37: Čas strávený u PC**



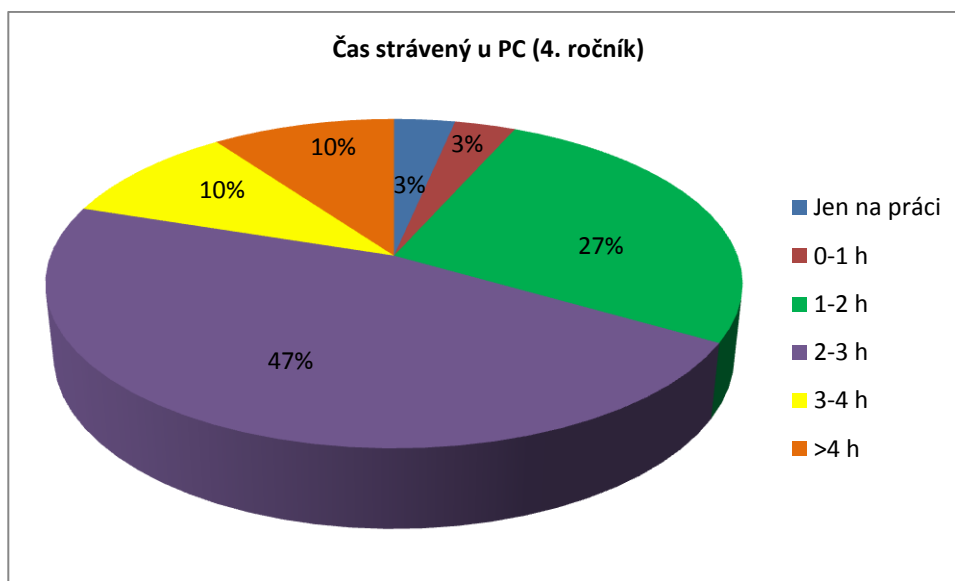
Dále byly vyhodnoceny výsledky pro jednotlivé ročníky. Z těchto výsledků lze často vyvodit zajímavé závěry.

**Graf 38: Čas strávený u PC (1. ročník)**



U studentů prvního ročníku se projevilo fakt, že PC je skutečně absolutním zdrojem zábavy a volnočasovou aktivitou. Žádný ze studentů nevedl, že by PC používal pouze k pracovním účelům. Oproti tomu celá jedna polovina tráví u počítače více než tři hodiny denně. Připočteme-li ty, kteří přiznali minimálně dvouhodinové sezení u PC, dostáváme se na úroveň devadesáti procent, tedy absolutní většiny.

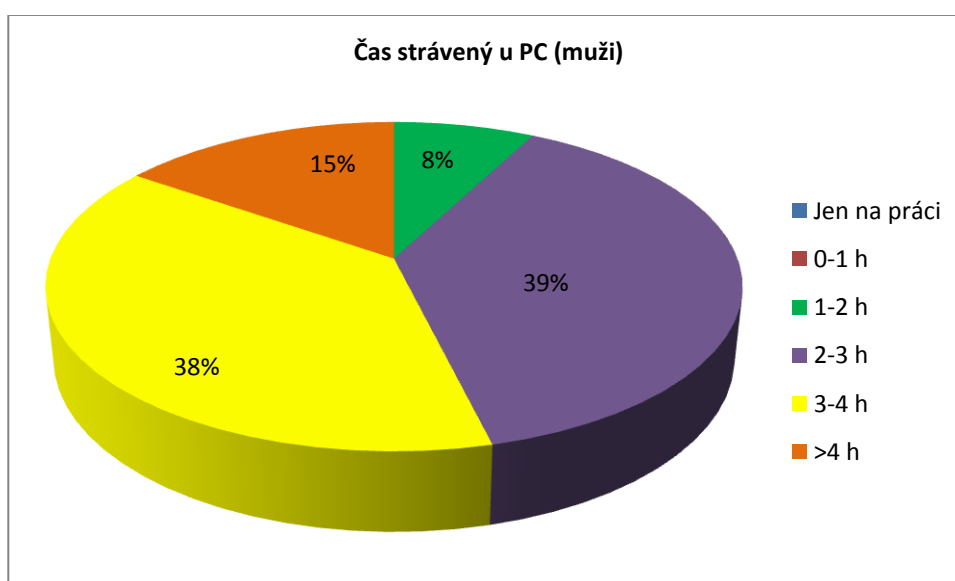
**Graf 39: Čas strávený u PC (4. ročník)**



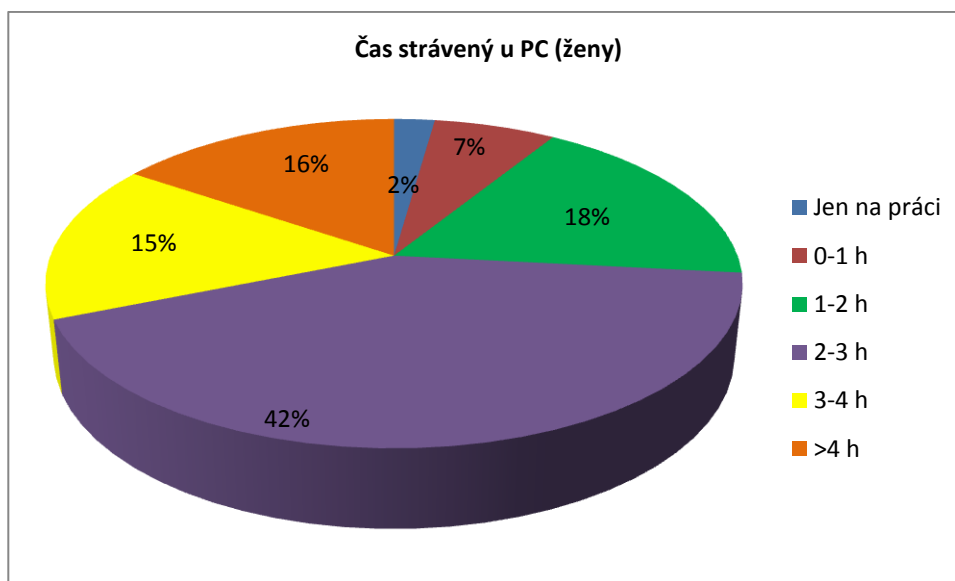
U studentů 4. ročníku je evidentní ústup od PC jako jediného zdroje zábavy. Uživateli počítače je v tomto případě jen dvacet procent, téměř polovina respondentů tráví u počítače dvě až tři hodiny. Častěji se také objevují ti, kteří počítač využívají méně či dokonce vůbec (pro mimopracovní aktivity). Tento trend sám o sobě je jistě pozitivní, nicméně z vyhodnocení předchozí otázky vyplývá, že dochází spíše k přesunu k jiné pasivní aktivitě, totiž ke sledování televize.

Výzkum také naznačil, že existuje jistý vliv pohlaví na míru využívání PC k mimopracovním aktivitám. Lze srovnat grafy využívání PC pro muže a pro ženy.

**Graf 40: Čas strávený u PC (muži)**



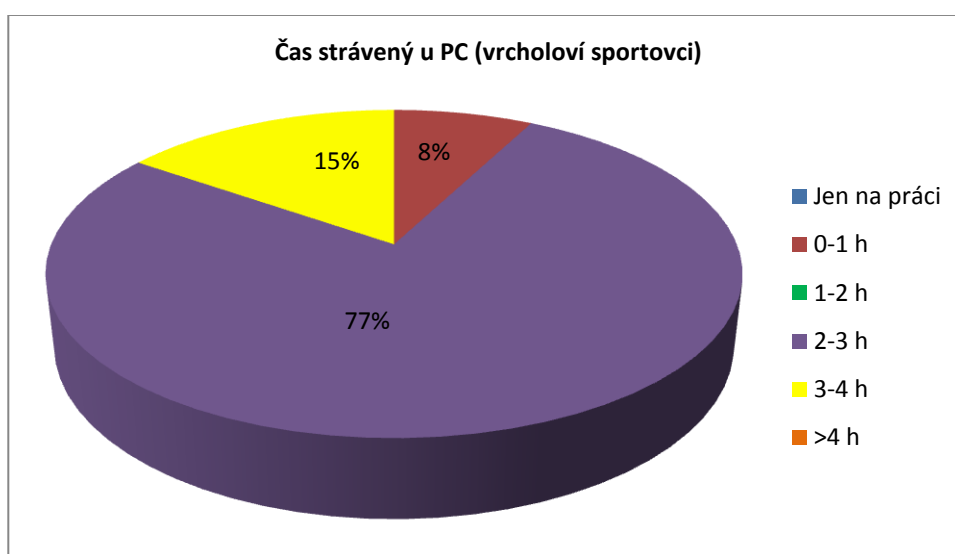
**Graf 41: Čas strávený u PC (ženy)**



Výsledky ukazují, že muži jsou více zaujatí pro PC. Ve skupině mužů se nevyskytl jediný případ respondenta, který by PC využíval pouze pro práci či do jedné hodiny zábavy. Zato ti, kteří tráví u počítače více než tři hodiny, představují většinu. U žen je více těch, které počítač považují spíše za občasný nástroj. Paradoxně ve skupině nejvíce využívající PC, tedy déle než 4 hodiny denně, je stejné procent žen i mužů. Celkově jsou však příznivější výsledky u žen než u mužů.

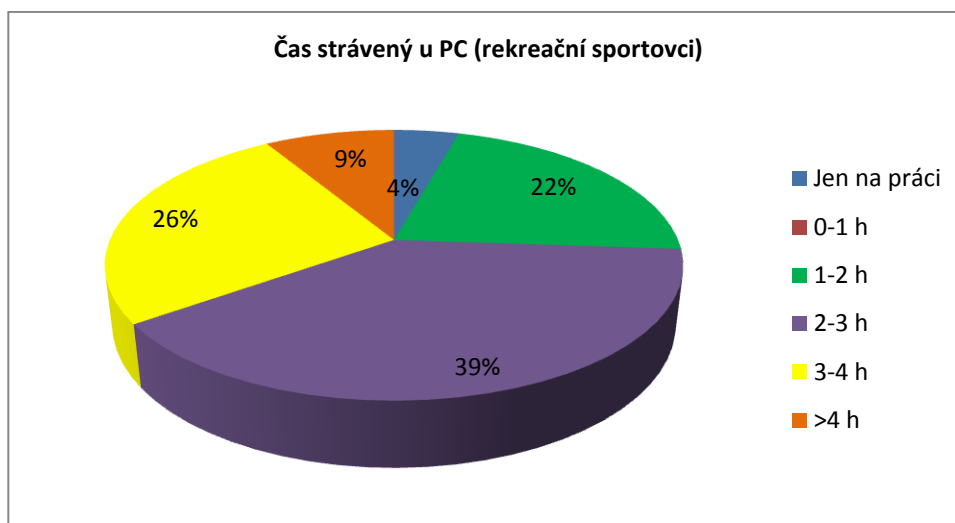
Poslední analýzou, která byla provedena, bylo testování, zda je nějaká souvislost mezi skutečností, že dotyčný sportuje, a tím, kolik času tráví u PC.

**Graf 42: Čas strávený u PC (vrcholoví sportovci)**

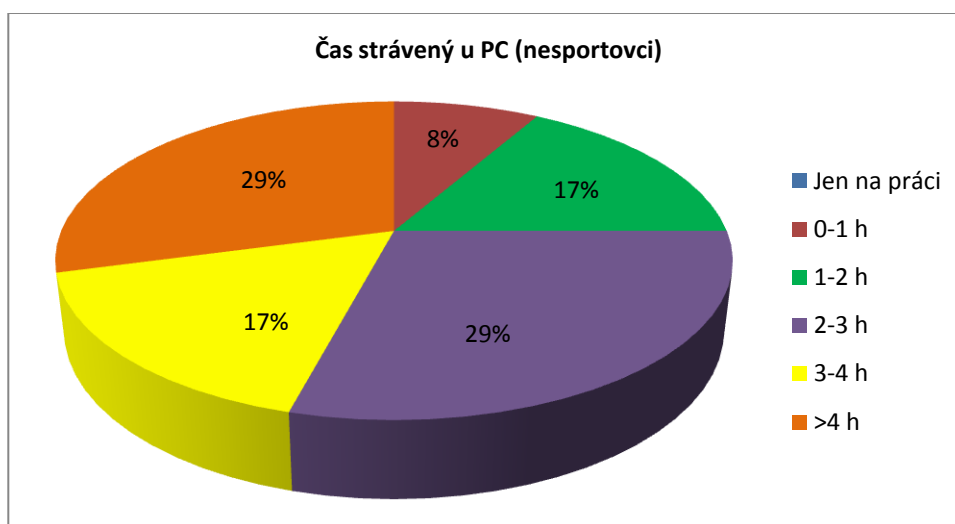




**Graf 43: Čas strávený u PC (rekreační sportovci)**



**Graf 44: Čas strávený u PC (nesportovci)**



Nejprve byla tedy analyzována skupina vrcholových sportovců, poté rekreačních sportovců a nakonec skupina nespovovců.

Rozdíly jsou patrné na první pohled. U skupiny vrcholových sportovců zcela chybí ti, kteří vysedávají celé dny u počítače. Pravděpodobně proto, že na to nemají čas – většinu času jim zabírá intenzivní sportovní příprava. Oproti tomu zde chybí také skupina velmi sporadických uživatelů. Je to pochopitelné, vrcholovému sportovci zbývá jen málo času, navíc dochází k fyzickému vyčerpání, tudíž aktivita u PC může být vhodnou relaxací. Zde je navíc dostatek pohybu, tudíž sezení u PC není patologické. Intenzivních uživatelů PC (nad 3 hodiny) je zde 15 procent.

U rekreačních sportovců je situace jiná. Pojem rekreačního sportování může mít různé výklady. Od sportování pravidelného na slušné úrovni po občasný běh či fotbálek s přáteli. V této skupině se již objevují ti, pro které je počítač velmi intenzivní koníček. Intenzivních uživatelů je v této skupině 35 procent. Také se zde objevuje skupina sporadických uživatelů. To jsou ti, kteří buď více preferují onen rekreační sport, nebo ti, kteří mají ještě další oblíbené aktivity.

Poslední skupinou jsou nesportovci. Zde pozorujeme oproti oběma skupinám velký nárůst intenzivních uživatelů. Téměř třetina respondentů odpověděla, že tráví u počítače více než 4 hodiny denně. Celkem je intenzivních uživatelů v této skupině 46 procent, tedy téměř polovina celkového počtu. Je zřetelně vidět, že těch, kteří u počítače tráví 2 a více hodin, je ve skupině rekreačních sportovců a nesportovců více, ovšem u nesportovců je zřejmý posun k delším časům užívání PC. Když k tomu připočteme absenci pohybové sportovní aktivity, není tato situace vůbec příznivá. O to méně, že, jak jsme zjistili v předchozí kapitole, nesportovců bylo zjištěno celých čtyřicet procent.

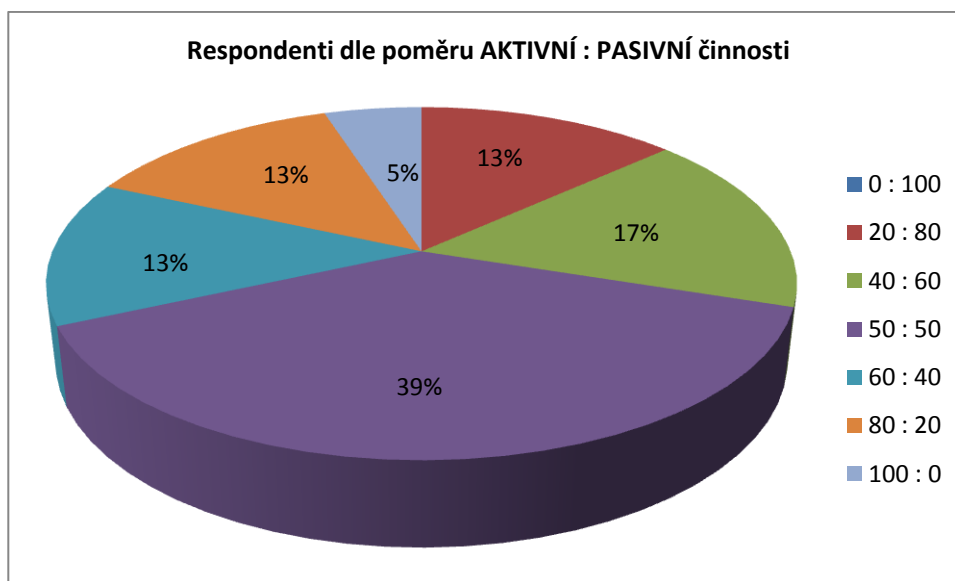
#### 4.4.8 Otázka č. 8

##### Zaměření otázky: **Rozdělení času mezi aktivní a pasivní činnosti**

Tato otázka se snaží doplnit otázky předchozí. V těch jsme se snažili zjistit, jaké aktivity mládež preferuje. Získali jsme tak kvalitativní údaje o preferencích, ale nikoliv příliš kvantitativních – pouze s výjimkou využívání PC. Samotný průzkum, který by měl přinést skutečně reprezentativní data, by sám o sobě byl velmi rozsáhlý. Z tohoto důvodu se omezíme jen na jednoduché zjištění poměru mezi aktivními volnočasovými činnostmi a pasivními volnočasovými činnostmi. Aktivními máme na mysli ty, u kterých dotyčný jedinec je vykonavatelem činnosti a aktivně něco dělá. Pasivními činnostmi pak ty, u kterých dotyčný jedinec je pouze pasivním příjemcem něčeho. Výsledky lze vidět na následujícím koláčovém grafu.

V tomto grafu se ukazuje, že studenti vyváženě přistupují k aktivním činnostem, při kterých sami něco dělají, že žádný respondent nepraktikuje pouze pasivní aktivity a že pouze přibližně třetina pasivní aktivity před aktivními preferuje. Největší podíl pak představují ti, kteří se vyjádřili, že svůj volný čas dělí mezi aktivní a pasivní činnosti rovnoměrně.

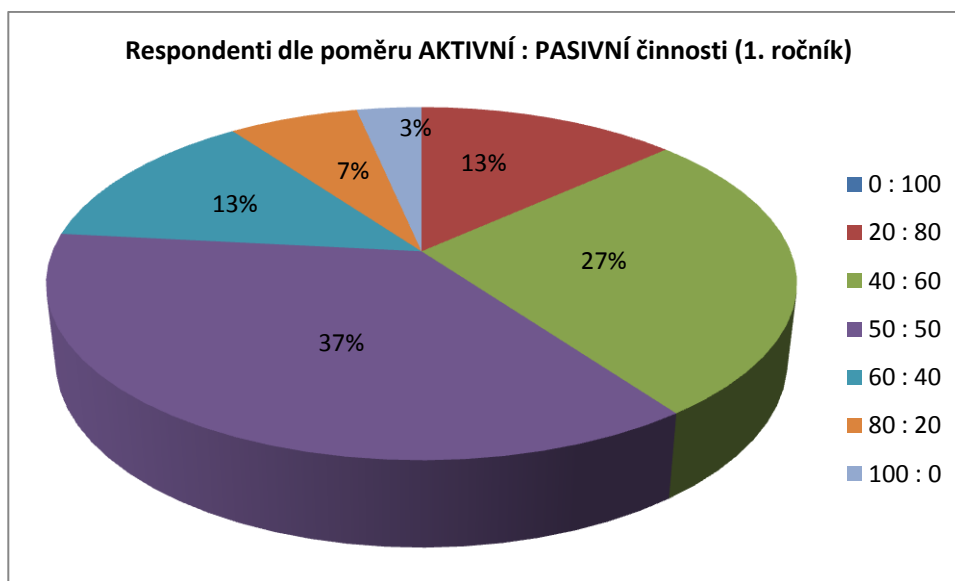
**Graf 45: Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti**



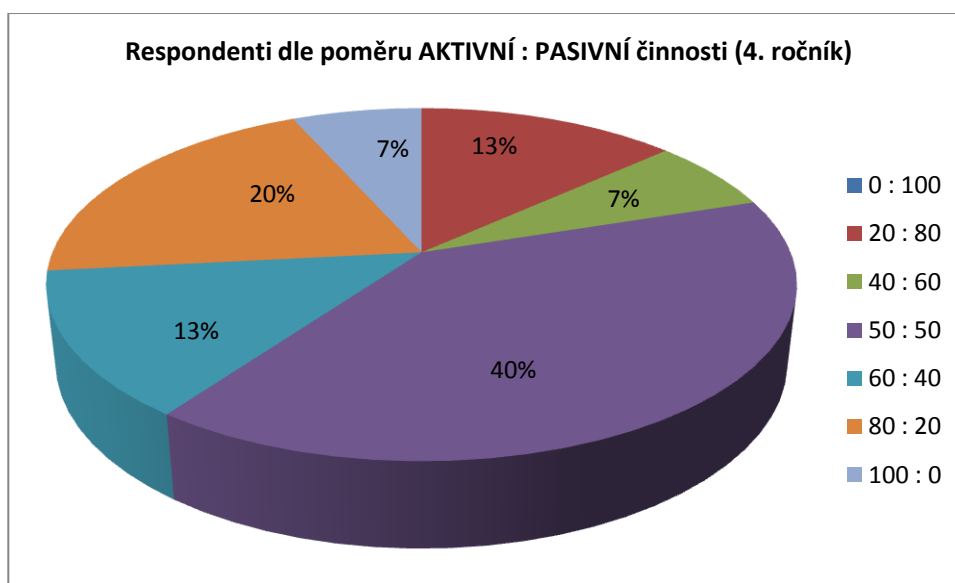
Dle tohoto grafu žádný student nepraktikuje pouze pasivní aktivity. Při pohledu na výsledky předchozí otázky však zjišťujeme, že někteří studenti uvedli mezi svými provozovanými volnočasovými aktivitami pouze aktivity, které spadají do kategorie pasivních. Výsledky tohoto průzkumu jsou tedy pravděpodobně zkresleny rozdílnými interpretacemi toho, co považujeme za aktivní a pasivní činnostmi. Proto na konci této kapitoly provedeme analýzu, která tento předpoklad potvrdí či vyvrátí. Prozatím budeme analyzovat výsledky tak, jak byly získány v průzkumu.

Pokusíme se tedy vyhodnotit, zda studovaný ročník má vliv na poměr aktivních a pasivních činností. Při pohledu na jednotlivé koláčové diagramy je zřetelné, že preference se ve 4. ročníku celkem jednoznačně přesouvají k aktivním činnostem. Zatímco v prvním ročníku uvádí preferenci pasivních činností 40 procent respondentů, ve čtvrtém ročníku je to již pouze procent 20. Ti, kteří preferují činnosti aktivní, je v prvním ročníku 23 procent, ve čtvrtém ročníku je to 40 procent. Zbytek respondentů v obou skupinách dělí svůj volný čas mezi aktivní a pasivní činnosti rovnoměrně.

**Graf 46: Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti (1. ročník)**

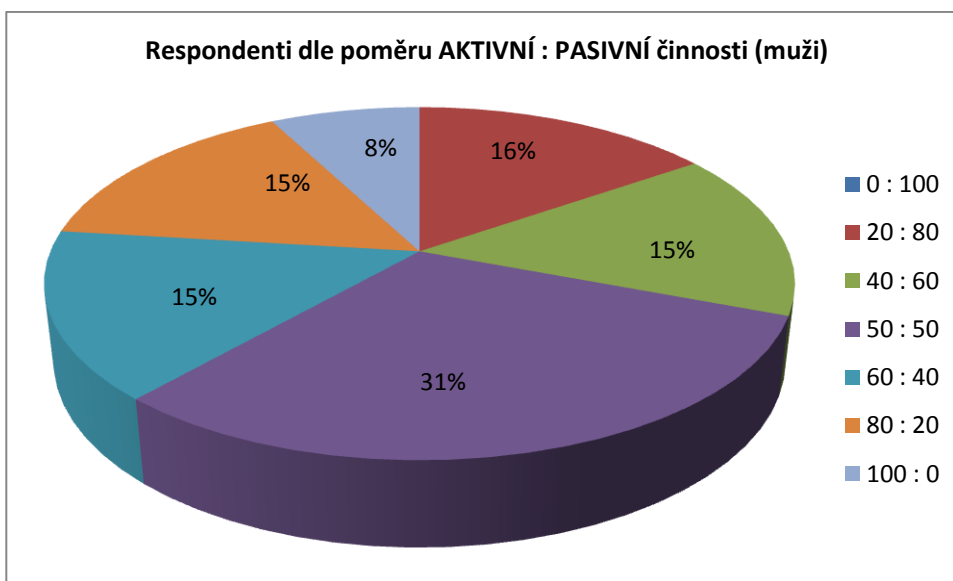


**Graf 47: Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti (4. ročník)**

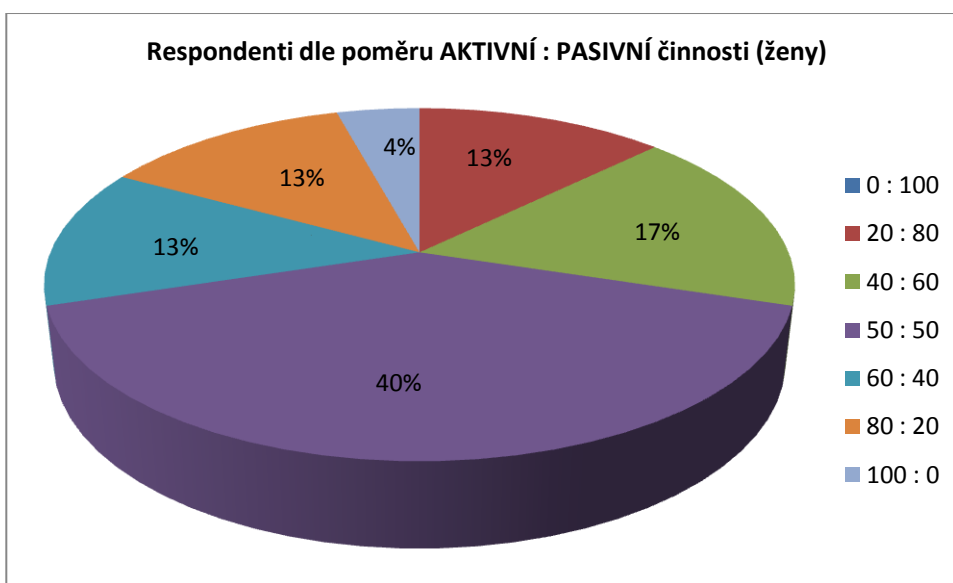


Další rozdělení, které v práci využíváme, je analýza dané charakteristiky dle pohlaví. Následující grafy ukazují, že jisté rozdíly mezi muži a ženami lze vysledovat. U žen je patrná menší vyhraněnost než u mužů – více žen než mužů provozuje rovnoměrně jak pasivní, tak aktivní činnosti. Muži tedy více inklinují k některé aktivitě. Ostatní skupiny jsou relativně velmi podobné, snad jen s výjimkou jediné – skupiny respondentů, která lehce preferuje pasivní aktivity. Zde lehce převažují ženy.

**Graf 48: Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti (muži)**

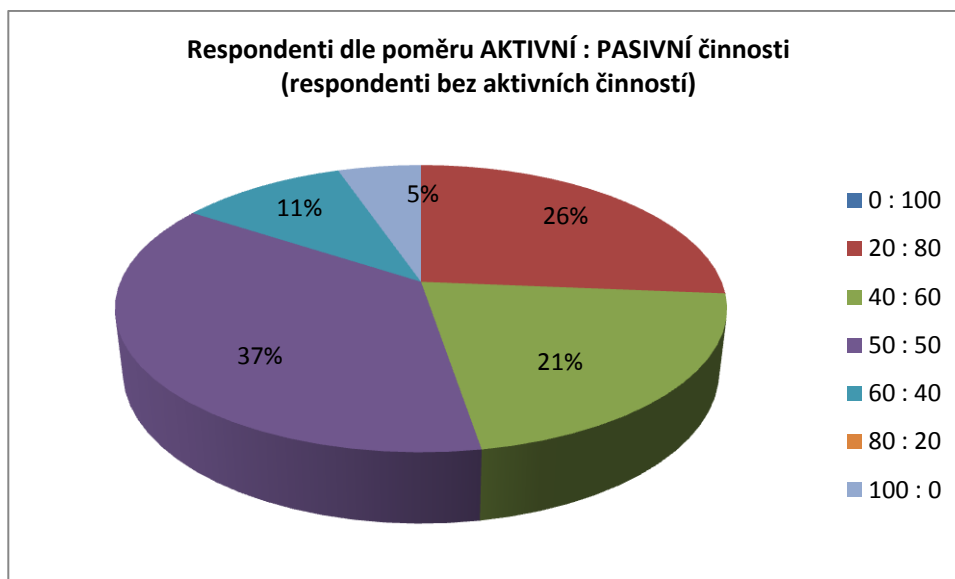


**Graf 49: Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti (ženy)**



Žádný student nevedl absolutní preferenci pasivních aktivit, přestože v předchozí otázce mnozí respondenti uvedli pouze pasivní provozované aktivity. Aktivity, které mohli respondenti označit, a které lze považovat za aktivní, jsou: sport na rekreační i vrcholové úrovni, aktivní kulturní činnost a rukodělná činnost. Ostatní lze považovat za pasivní.

**Graf 50: Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti (respondenti bez aktivních činností)**



Někteří studenti uvádí, že věnují rovnocenný čas aktivním i pasivním aktivitám, více než deset procent zde dokonce uvádí převahu aktivních činností. Zbytek uvádí sice preferenci pasivních činností, ale stále se zastoupením činností aktivních.

Vysvětlení je více. Prvním možným vysvětlením je fakt, že dotyční respondenti nevedli úplné informace o svých aktivitách. Ať už proto, že v seznamu nenalezli přesnou odpověď nebo že jinou aktivitu provozují jen sporadicky či nepravidelně a nepovažovali za nutné toto uvádět. Vzhledem k tomu, že mnozí uvedli, že aktivní činnosti představují často i polovinu volného času, to není příliš pravděpodobné.

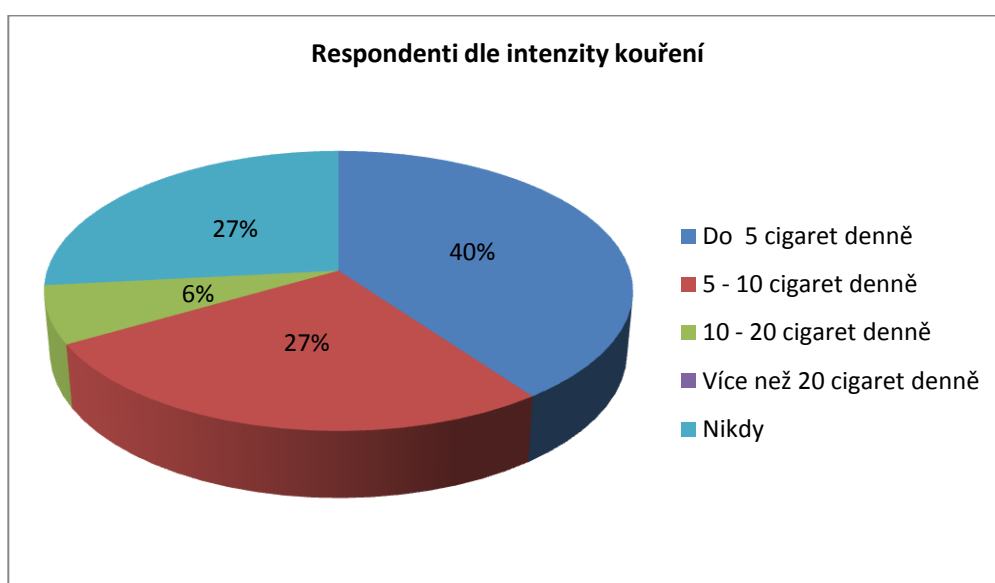
Daleko pravděpodobnější se jeví vysvětlení, že dotyční respondenti chápou své aktivity jako aktivní, byť nejspíše obecný názor bude zcela opačný. Například hraní počítačových her může být vnímáno některými respondenty jako aktivní činnost. Lze předpokládat, že toto odlišné vnímání aktivních a pasivních činností se bude projevovat i u těch respondentů, kteří uvedli i aktivní činnosti. Původně vyslovená domněnka, že respondenti odlišným vnímáním posunuli poněkud nekorektně výsledky směrem k aktivním činnostem, se jeví jako velmi pravděpodobná.

#### 4.4.9 Otázka č. 9

##### Zaměření otázky: **Kouření**

Následující otázky se zaměřovaly na některé aspekty životního stylu, u nichž je obecně prokázán vliv na lidské zdraví. Prvním z těchto sledovaných aspektů je kouření. U kouření, jak bylo ukázáno v teoretické části, je prokázána souvislost se zvýšeným výskytem kardiovaskulárních onemocnění či rakoviny plic. V obou případech se jedná o závažné, velmi často smrtelné onemocnění. V souboru respondentů byly zjištěny následující celkové výsledky:

**Graf 51: Respondenti dle intenzity kouření**

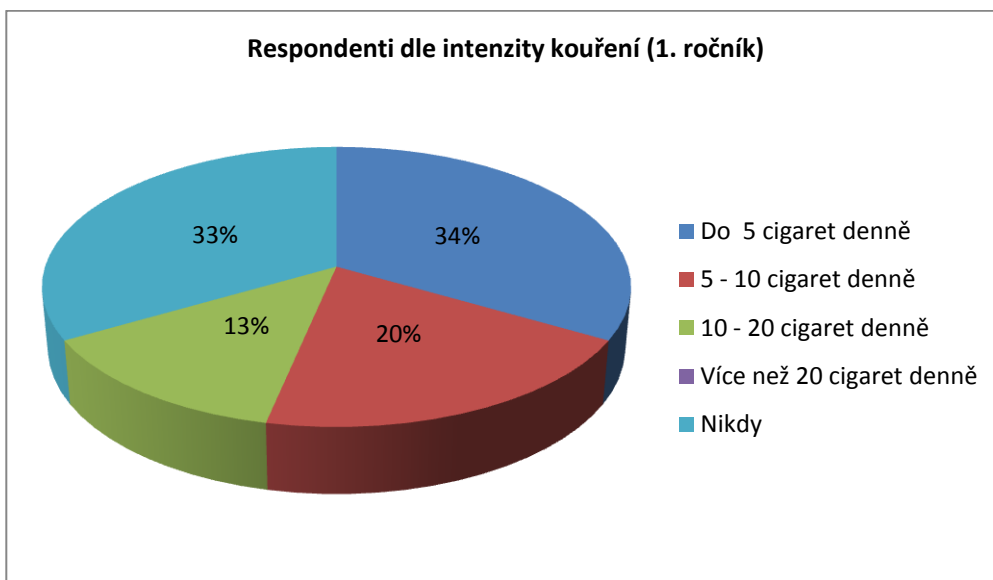


Tento graf není ze zdravotního hlediska vůbec pozitivní. Ukazuje se, že pouze přibližně čtvrtina respondentů uvádí, že jsou nekuřáky. Vzhledem k obecné známosti informací o škodlivosti kouření či protikuřáckým kampaním, ale také v tomto případě znalostem získaným na střední zdravotnické škole, je až nepochopitelné, jaké procento mladých lidí podléhá tomuto nepříjemnému a velmi nebezpečnému zlovyku. Lze-li na grafu nalézt něco pozitivního, pak je to nízký podíl středně silných kuřáků (10-20 cigaret denně) a absence skupiny silných kuřáků, kteří každý den vykouří krabičku cigaret či více.

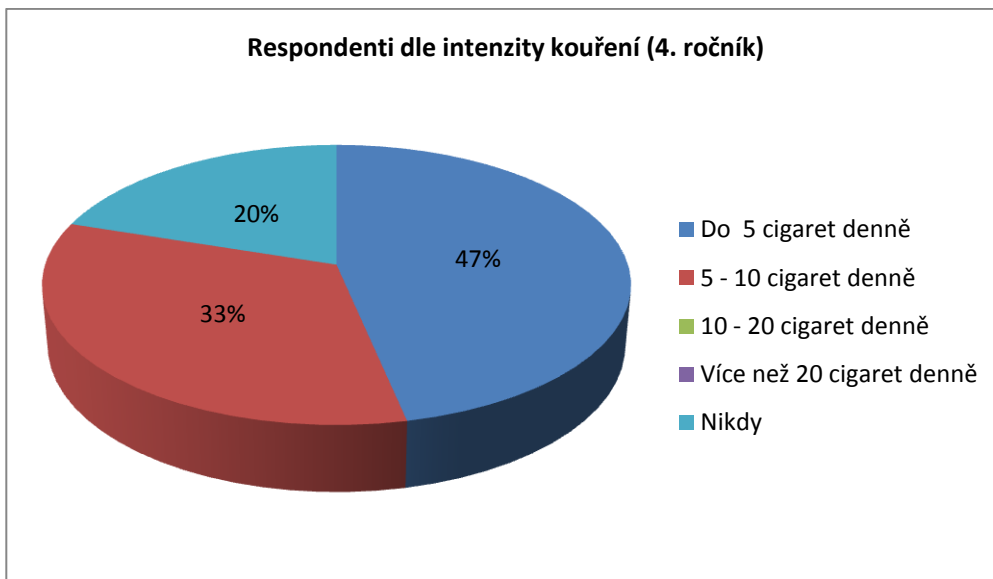
Na místě je ověřit, zda je nějaký rozdíl mezi studenty jednotlivých ročníků či mezi jednotlivými pohlavími. Nejprve tedy statistiky získané analýzou respondentů různých ročníků:

Z grafů lze odečíst, že mezi studenty čtvrtého ročníku je ještě méně nekuřáků než u prvních ročníků. Vymizela sice skupina středně silných kuřáků a kouření se ustálilo na hodnotě do 10 cigaret, ale i tak není tento stav v pořádku.

**Graf 52: Respondenti dle intenzity kouření (1. ročník)**



**Graf 53: Respondenti dle intenzity kouření (4. ročník)**

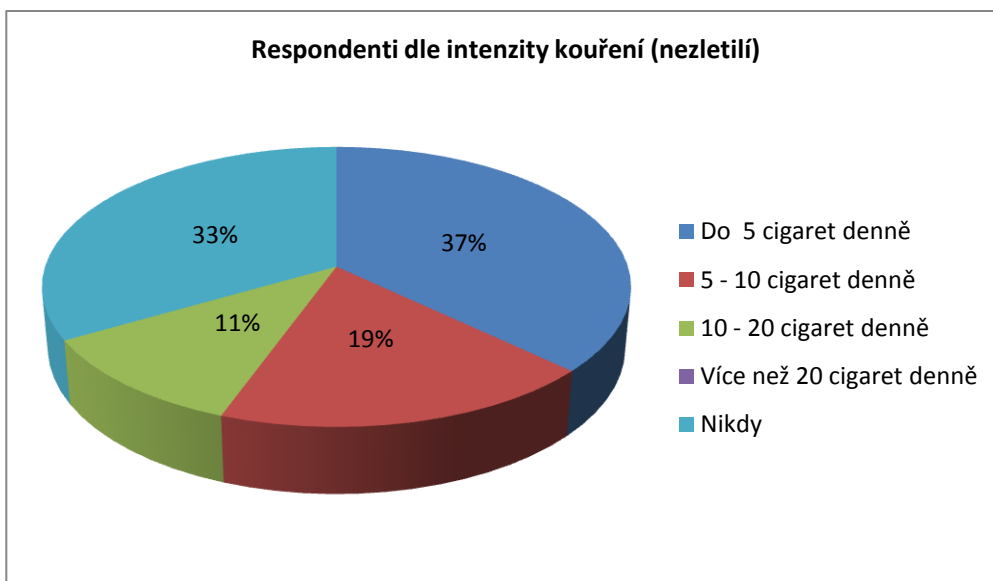


Procento mladých kuřáků je příliš vysoké a na tomto faktu nic nemění ani to, že intenzita kouření v mnoha případech není vysoká. Moderní studie prokázaly jednoznačný negativní vliv kouření nejen na jedince samotného, ale prostřednictvím tzv. pasivního kouření také na jeho okolí. Moderním trendem je jednoznačně nekouřit. Analýza dle ročníků však, vzhledem k zastoupení různých věkových skupin není



schopna pokrýt (byť rozdíly nejsou markantní) důležitý údaj – kouření mladistvých. Proto další dva grafy ukazují rozložení intenzity kouření ve skupině mladistvých (věk nižší než hranice zletilosti, tedy 18 let) a ve skupině těch respondentů, kteří již zletilosti dosáhli. Je pochopitelné, že tento graf je blízky grafu pro první ročník, nicméně v tomto grafu byli zahrnuti i zletilí studenti prvního ročníku.

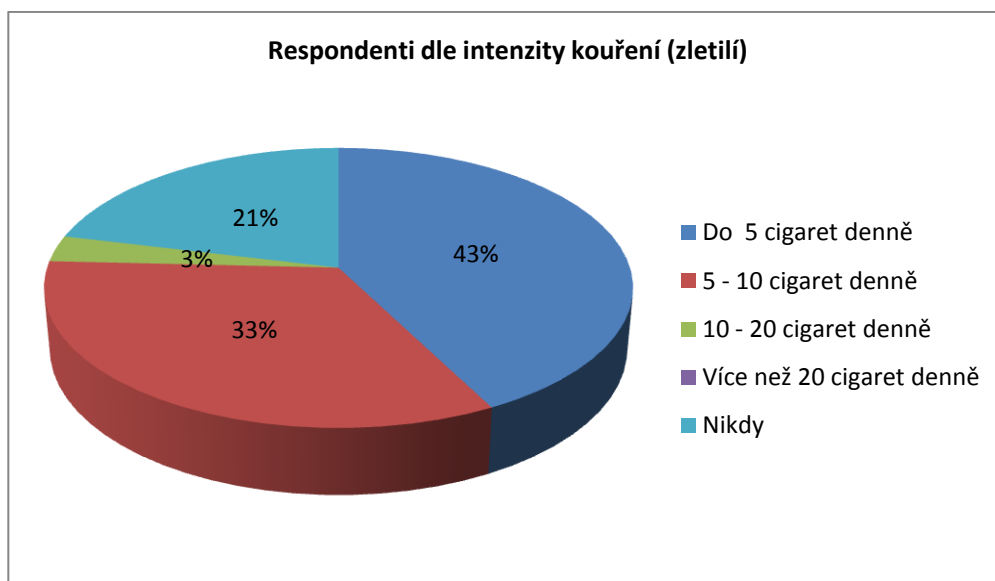
**Graf 54: Respondenti dle intenzity kouření (nezletilí)**



Mezi nezletilými je pouze 33 procent nekuřáků. To je alarmující nejen ze zdravotního hlediska, které již bylo zmíněno, ale také z hlediska právního. Prodej (či obecně jakákoliv forma obstarání) cigaret nezletilým je protiprávní jednání. Jestliže kouří dvě třetiny mladistvých, pak v podstatě každý jednotlivý případ kouření je spojen s protiprávním jednáním v okamžiku získání cigaret nezletilým. Je pozoruhodné, že mezi mladistvými jsou i středně silní kuřáci.

U dospělých je vidět další nárůst procentuálního zastoupení kuřáků. V tomto případě tvoří skupina nekuřáků jen cca. pětinu souboru respondentů. Mírně se sice snížilo zastoupení středně silných kuřáků, ale i tak nelze mluvit o pozitivním trendu. Ukazuje se, že všechny protikuřácké kampaně jsou naprosto neúčinné. Zatímco v počátcích existence cigaret byla cigareta vnímána jako symbol dospělosti, úspěchu, dobrého postavení atd., dnes tohle již v žádném případě neplatí. Přesto je procento kuřáků mezi mládeží alarmující. Cigarety navíc nejsou levné, ba naopak, a stále zdražují a pravděpodobně dále zdražovat budou (ať už díky trendům trhu či represivním zásahům státu). Vše hovoří proti kouření, přesto existuje něco, co mladé lidi na kouření láká.

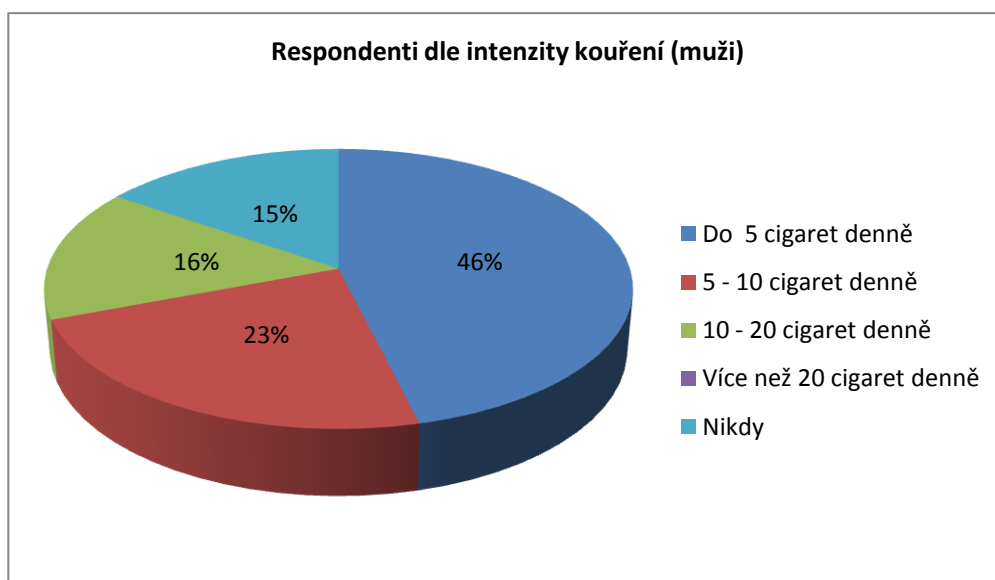
**Graf 55: Respondenti dle intenzity kouření (zletilí)**



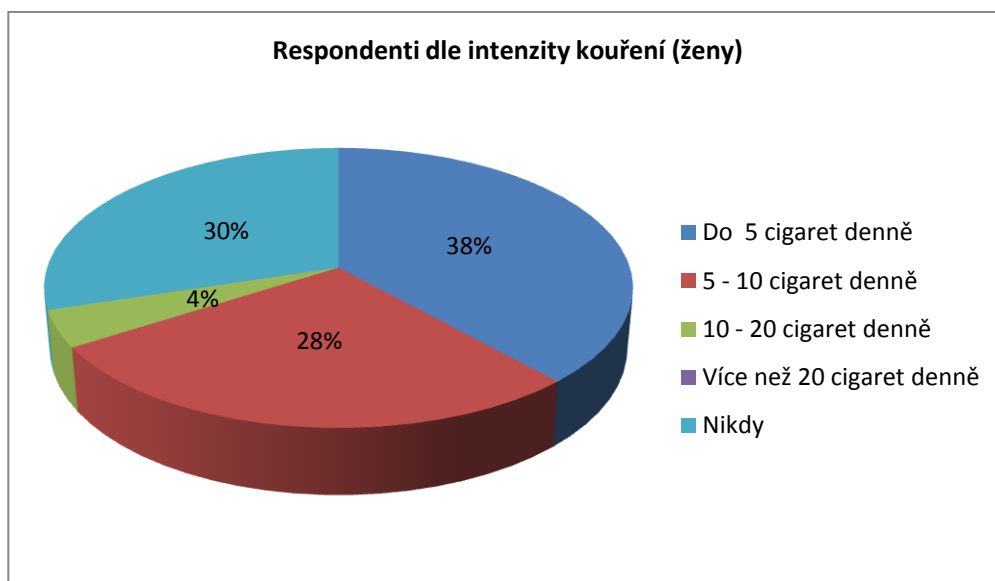
Trend je sice takový, že s přibývajícím věkem procento kuřáků spíše stoupá, nicméně většina z kuřáků začíná kouřit ještě před dosažením zletilosti.

Další analýzou, která se může ukázat jako užitečná, je analýza intenzity kouření dle pohlaví respondentů. Obecně statistiky hovoří o tom, že více kouří muži, ale žen mezi kuřáky dramaticky přibýlo a přibývá.

**Graf 56: Respondenti dle intenzity kouření (muži)**



**Graf 57: Respondenti dle intenzity kouření (muži)**

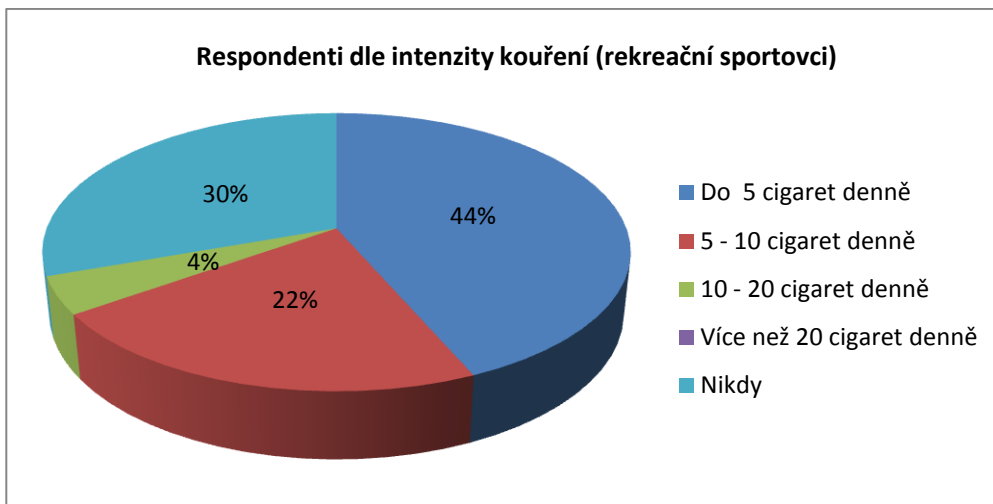


Mezi ženami je více nekuřaček, a to třicet procent, oproti patnácti procentům nekuřáků u mužů. Je také nižší zastoupení středně silných kuřaček. Součet těch, kteří kouří do deseti cigaret denně, je však mezi muži a ženami téměř shodný a tvoří přibližně dvě třetiny souboru respondentů. U žen pak v této skupině převládají spíše o něco silnější kuřačky. Ve výsledku se tak ženy od mužů liší tím, že v této skupině je více nekuřaček. Nicméně pokud již žena kouří, není velký rozdíl v intenzitě kouření.

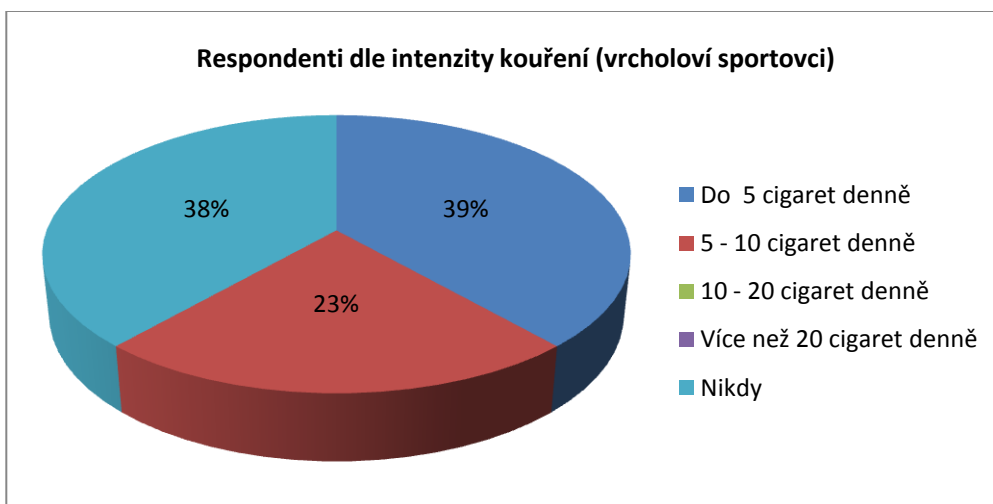
Kouření je obecně vnímáno jako nepřijatelné pro sportovce. Kouření se totiž negativně projevuje zejména za delší čas aktivního kuřáctví. Proto byla provedena analýza kouření také ve vztahu ke sportovní aktivitě.

Následující grafy ukazují, že sportovní činnost skutečně má vliv na kouření a jeho intenzitu mezi mládeží, byť tento vliv spočívá spíše jen v nižší intenzitě. Asi bychom předpokládali u sportovců většinu nekuřáků. Toto však není reálný stav mezi sledovanou mládeží. Nejlépe je na tom dle očekávání skupina vrcholových sportovců. V té 38 procent nekuřáků. Jinými slovy – 62 procent těch, kteří dle svých slov provozují sport na vrcholové úrovni, kouří. Příliš uklidňující není ani fakt, že se jedná spíše o slabší kuřáky do 10 cigaret denně. Pro provozování sportu je jednoznačně téměř nutné odmítání kouření. Je možné pozorovat, že u rekreačních sportovců je téměř shodná skupina slabých kuřáků jako u vrcholových sportovců.

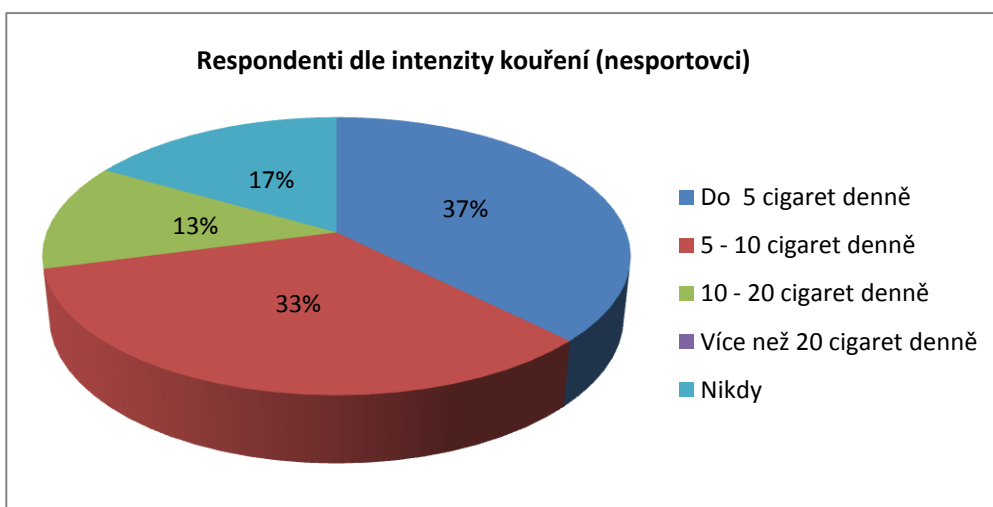
**Graf 58: Respondenti dle intenzity kouření (rekreační sportovci)**



**Graf 59: Respondenti dle intenzity kouření (vrcholoví sportovci)**



**Graf 60: Respondenti dle intenzity kouření (nesportovci)**



To, v čem se tyto skupiny liší především, je to, že u rekreačních sportovců je méně nekuřáků a objevují se sporadicky středně silní kuřáci. Ve skupině, která uvedla, že sportovní aktivity neprovozuje, je situace pochopitelně ještě horší. Pouhých 17 procent nekuřáků, zato 13 procent středně silných kuřáků.

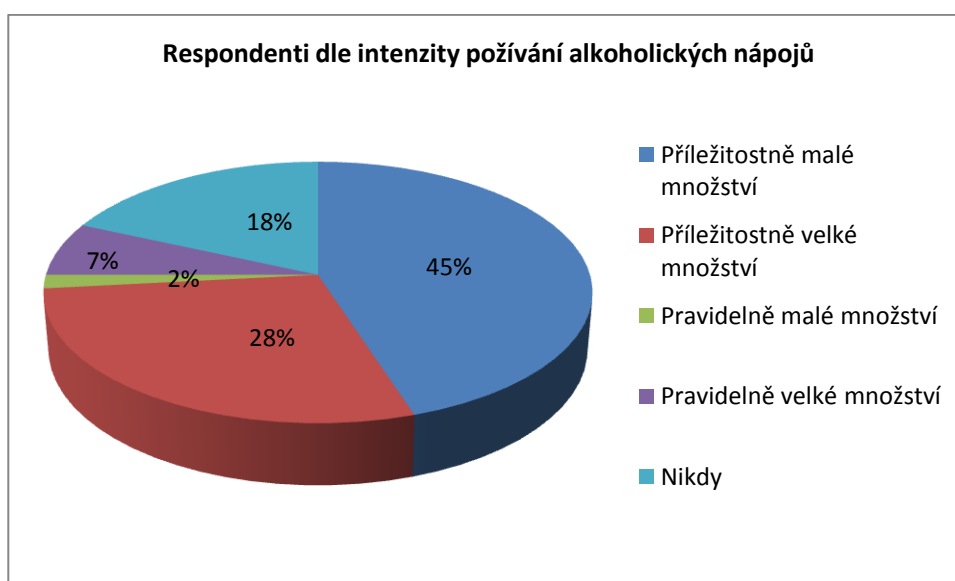
Obecně je situace týkající se kouření alarmující. Na poměrně elitní Střední škole navíc se zdravotnickým oborem se ukazuje, že drtivá většina mladých lidí patří mezi kuřáky. Tato situace má základ již ve věku odpovídajícím stavu mladistvý, tedy před dosažením zletilosti. U sportovců jsou sice výsledky o něco lepší, nicméně dvě třetiny kuřáků ve skupině sportujících jsou výsledkem špatným.

#### 4.4.10 Otázka č. 10

##### Zaměření otázky: **Požívání alkoholických nápojů**

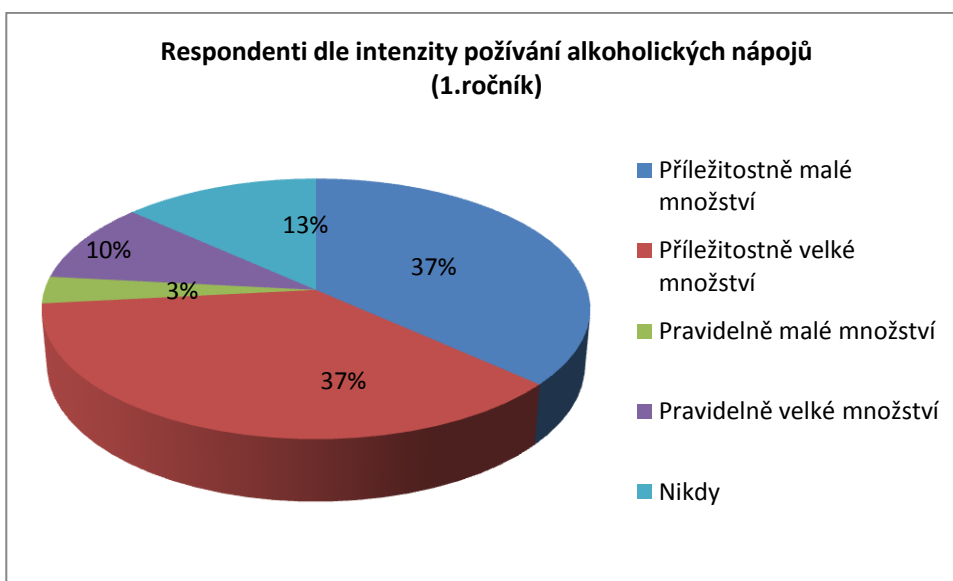
Kromě kouření je dalším závažným aspektem negativně působícím na lidské zdraví také požívání alkoholických nápojů. Nacházíme se ovšem v lehce odlišné situaci. Zatímco u kouření je obecně prokázána škodlivost a kouření je obecně zatracováno jako činnost s pouze negativními dopady na zdraví, u alkoholu se objevují výzkumy, které naopak mírnou konzumaci alkoholu doporučují. Je však třeba uvést, že se jedná opravdu o konzumaci mírnou, nikoliv to, co často provozují mladí lidé, jak hovoří mnohé výzkumy, některé této práci rovněž zmíněné. Průzkumem byly zjištěny následující informace týkající se vztahu dotazovaných mladých lidí k požívání alkoholických nápojů.

**Graf 61: Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů**

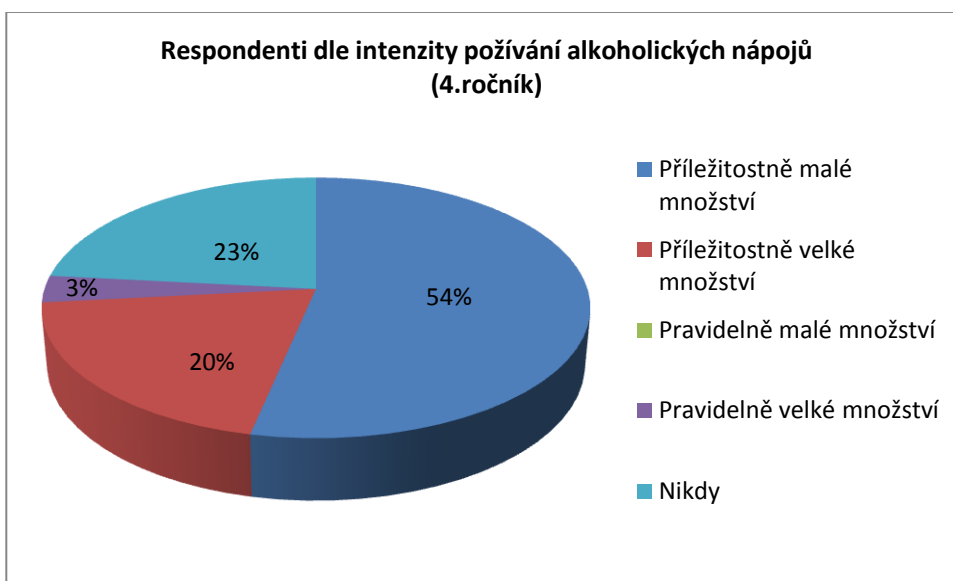


Podobně jako u kouření cigaret i u alkoholu je zřejmé, že těch, kteří jej zcela odmítají, je velmi malé procento. V tomto případě je procento abstinentů pouhých 18 procent. Oproti tomu je zde velká skupina 28 procent těch, kteří příležitostně konzumují velké množství alkoholu. Příležitostnou konzumaci lze patrně rozumět víkendové akce v restauračních zařízeních, případně různých hudebních klubech. Sedm procent dokonce přiznává pravidelnou konzumaci velkého množství alkoholu. Tyto informace nejsou příliš pozitivní. Zajímavě pak vyšlo srovnání jednotlivých ročníků, které respondenti studují.

**Graf 62: Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (1.ročník)**



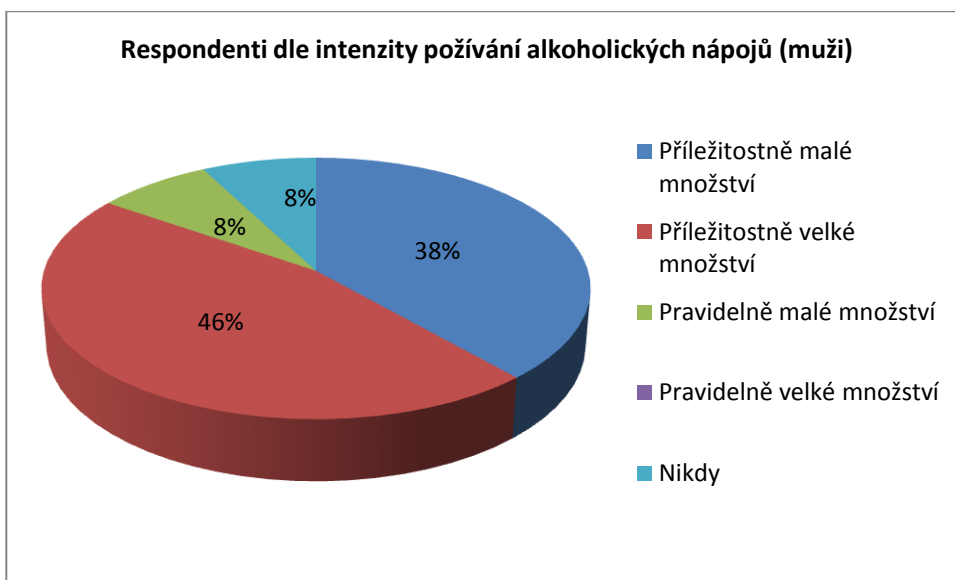
**Graf 63: Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (4.ročník)**



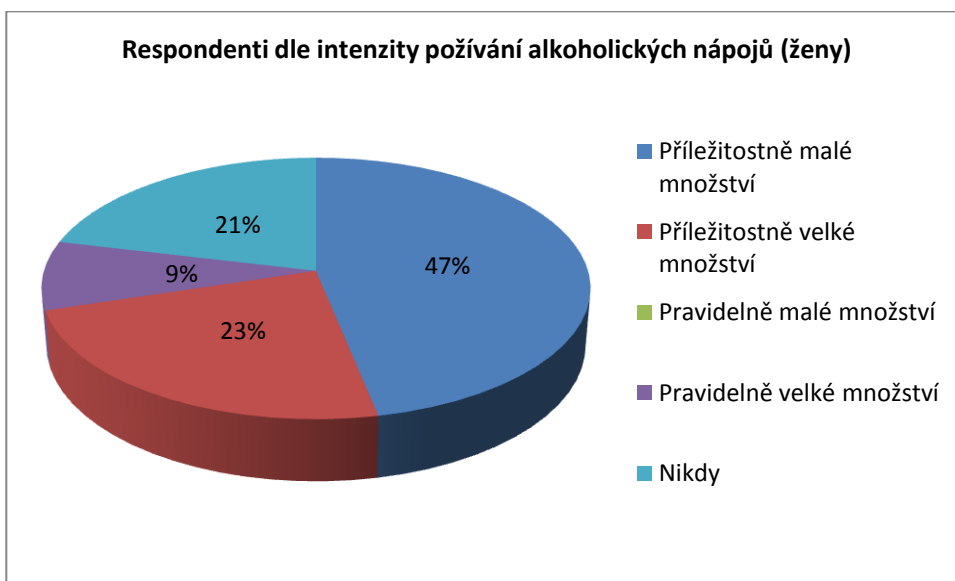
Studenti čtvrtého ročníku pijí výrazně méně. Oproti prvnímu ročníku je zde více abstinentů a celkově se situace posouvá směrem k občasnému pití malého množství alkoholických nápojů. Tento trend je zajímavý už tím, že s vyšším věkem na rozdíl od kouření cigaret klesá míra požívání alkoholických nápojů, alespoň podle tohoto průzkumu. Přesto je stále tato konzumace značně vysoká.

Další analýzou, kterou provedeme, je analýza intenzity požívání alkoholických nápojů v závislosti na pohlaví respondenta.

**Graf 64: Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (muži)**



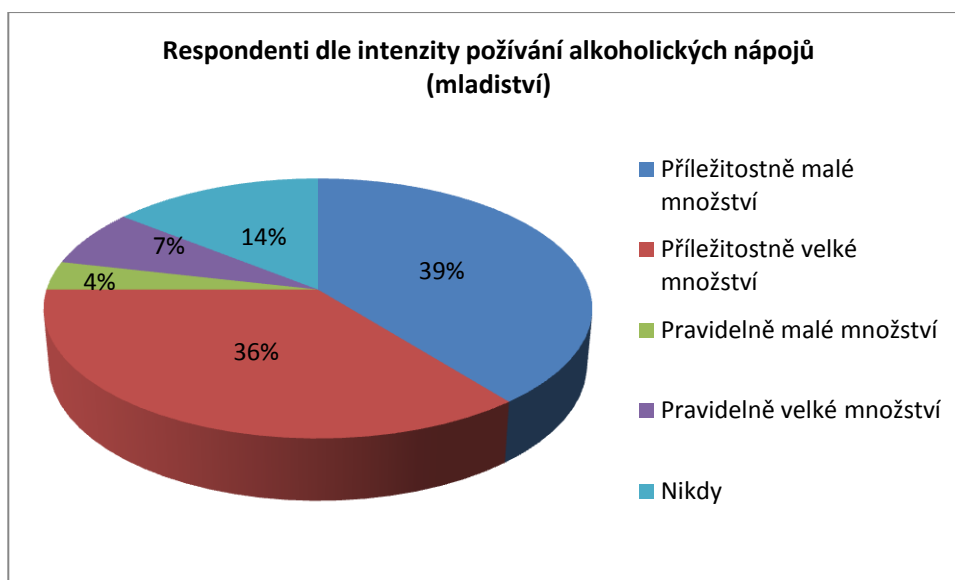
**Graf 65: Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (ženy)**



Tato analýza ukázala, že muži pijí obecně více. Mezi muži je méně abstinentů, a to pouhých osm procent oproti 21 procentům u žen. U mužů téměř polovina respondentů přiznává velké množství alkoholu vypité příležitostně. U žen převládá příležitostné pití malého množství alkoholu, ale objevují se zde také příklady pravidelného pití velkého množství. U mužů takový případ v daném souboru respondentů nebyl.

Ukazuje se, že pití alkoholu u mladistvých je opravdu problémem. Více než třetina mladistvých respondentů přiznává příležitostné pití velkého množství alkoholu, sedm procent pak velké množství alkoholu pije pravidelně. Pouhých 14 procent uvádí abstinenci.

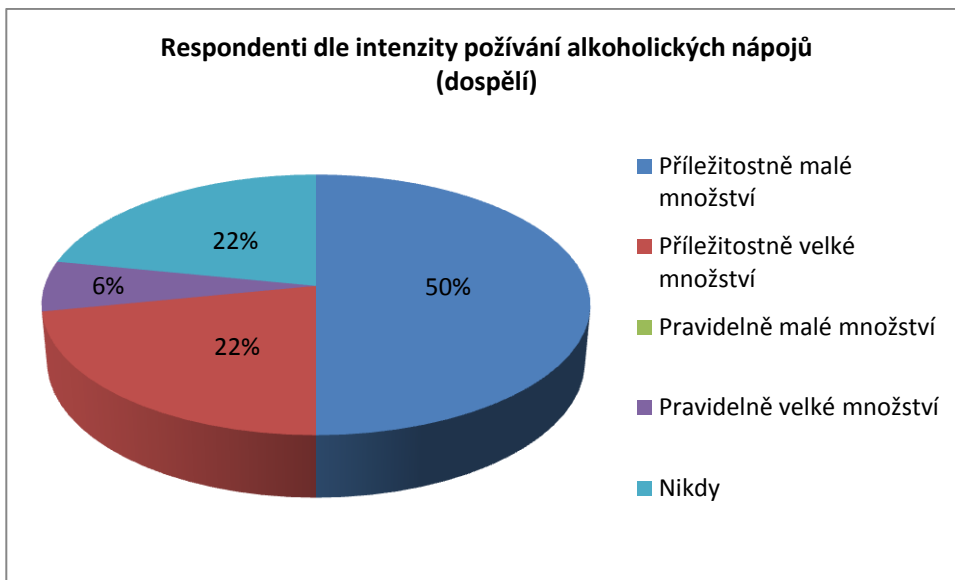
**Graf 66: Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (mladiství)**



U dospělých respondentů je vidět zmírnění pití. Jednak mírně přibylo abstinentů, ale celkově dochází k omezení pití. Polovina dotazovaných uvádí pravidelné pití malého množství alkoholu, došlo ke zmenšení podílu těch, kteří alkoholu holdují ve velkém. Důvody lze pravděpodobně hledat v několika rovinách. Alkohol u mladistvých je často brán jako projev dospělého jednání. Dospělí lidé také častěji mají povinnosti, které by prostě větší množství alkoholu mohlo ohrozit. Dospělí také často získávají řidičský průkaz a auto, které slouží k dopravě, což rovněž vylučuje pití alkoholu. Trend je v tomto ohledu skutečně pozitivní, byť rozhodně nemůžeme tvrdit, že daná intenzita pití je pro společnost přínosem. Ale na rozdíl od kouření dochází alespoň ke snižování této intenzity.

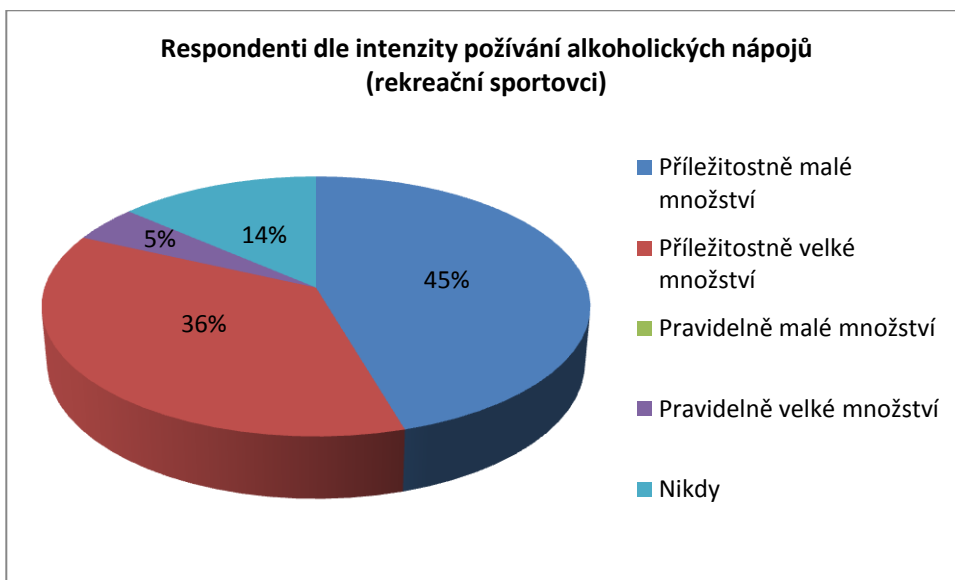


**Graf 67: Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (dospělí)**

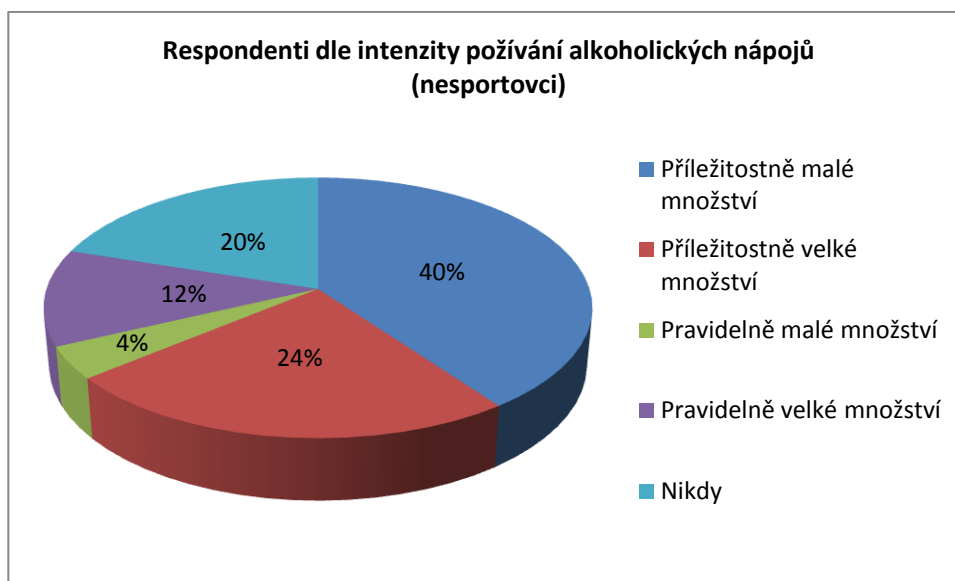


Je vidět, že výsledky u nesportovců a rekreačních sportovců nejsou celkově příliš dobré.

**Graf 68: Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (rekreační sportovci)**

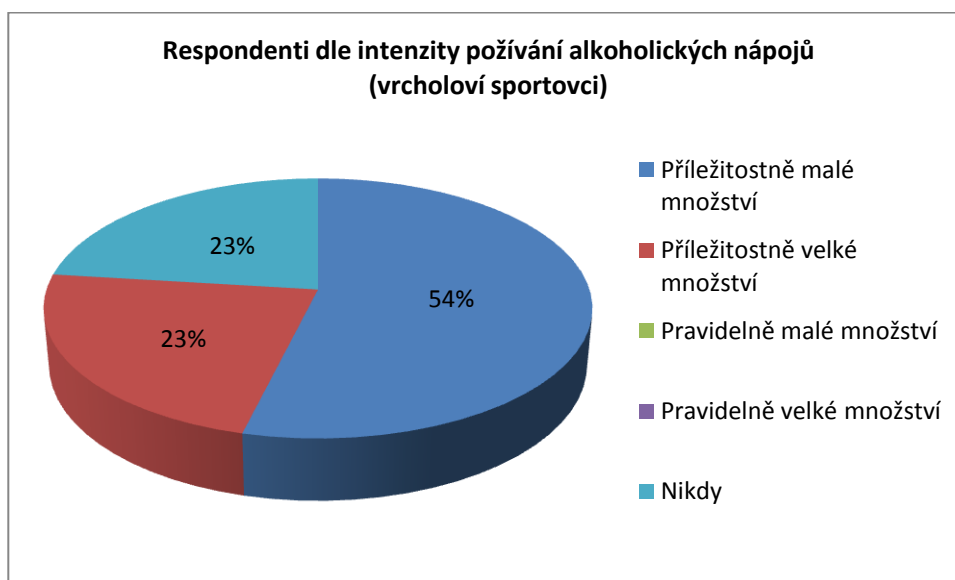


**Graf 69: Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (nesportovci)**



U rekreačních sportovců se dokonce ukazuje, že jejich pití je ještě o něco intenzivnější než u nesportovců. Lze to vysvětlit tím, že rekreační sportovní činnost je kromě samotného sportu také událostí společenskou, často zakončenou posezením v restauračním zařízení.

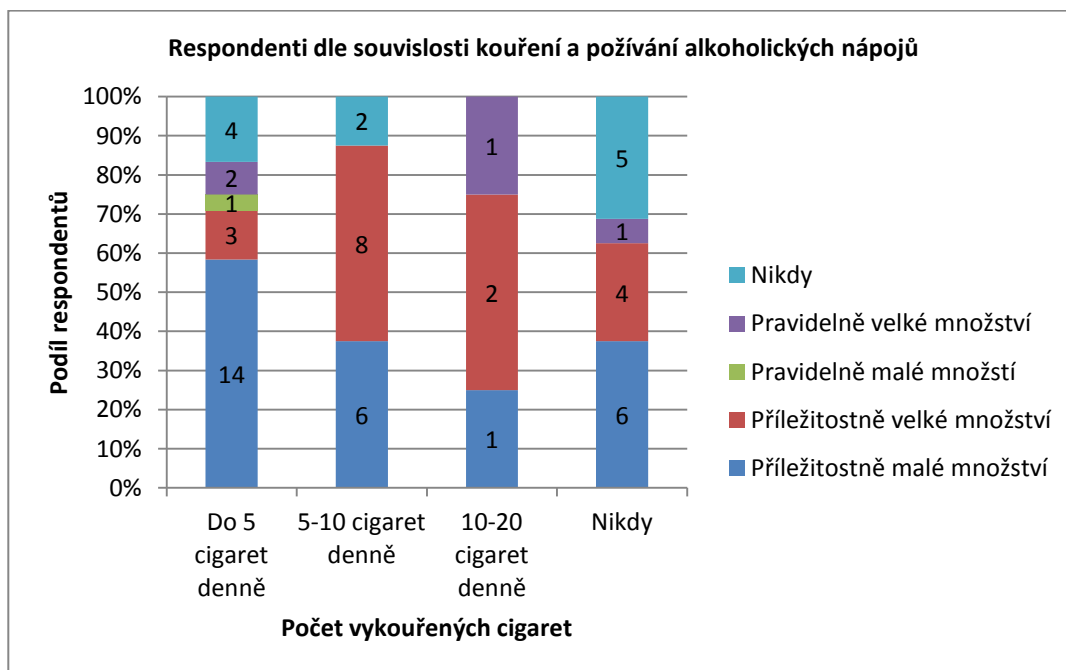
**Graf 70: Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (vrcholoví sportovci)**



Vrcholový sport se obecně považuje za spojený s dobrou životosprávou, to však náš průzkum nepotvrzuje. Téměř čtvrtina vrcholových sportovců přiznává pravidelné výrazné pití alkoholu, více než polovina pak pravidelné mírné pití.

Abstinentů je pouze 23 procent, což není mnoho. Vrcholoví sportovci mají sice nejlepší bilanci týkající se vztahu k alkoholu, ale přesto velmi špatnou v porovnání s tím, jaká je obvyklá představa o vrcholovém sportovci.

Poslední analýzou, která byla provedena, je analýza zabývající se vztahem mezi kouřením a konzumací alkoholu. Cílem této analýzy bylo zjistit, zda mezi těmito dvěma fenomény životního stylu existuje nějaká souvislost.



Ukazuje se, že u kuřáků určitá souvislost existuje, či spíše jistý vliv. U mírných kuřáků téměř 60 procent patří popíjení pouze malého množství alkoholu. Přibližně dvacet procent této skupiny jsou abstinenti. U vyššího počtu vykouřených cigaret také roste procento silnějších pijáků a klesá procento abstinentů. U středně silných kuřáků se v průzkumu abstinenti nevyskytovali. Je ovšem fakt, že skupina silných kuřáků je značně malá.

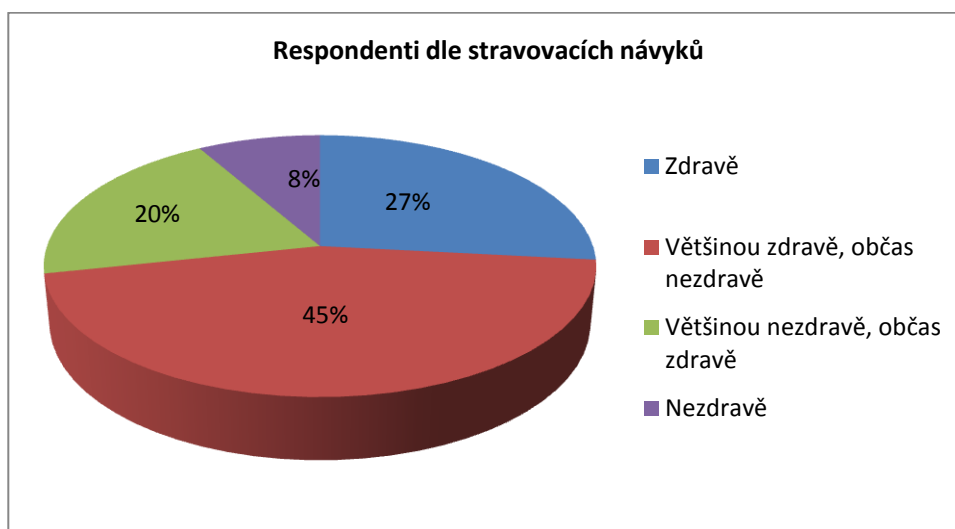
Ukazuje se, že stejně jako kouření i pití alkoholu je u mládeže značným problémem. U pití alkoholu je sice pozitivní trend snižování intenzity v závislosti na věku, nicméně právě alkohol u mladistvých je zásadní problém. Ukazuje se, že ani vrcholový sport není žádnou bariérou výrazně snižující pití alkoholu. Sice v této skupině je o něco nižší intenzita pití, stále je však dosti vysoká.

#### 4.4.11 Otázka č. 11

##### Zaměření otázky: **Způsob stravování ze zdravotního hlediska**

Posledním fenoménem životního stylu, kterým se práce zabývá, je zdravé či nezdravé stravování. Konzumace jídla je nezbytnou podmínkou přežití, nicméně náš zdravotní stav, fyzickou kondici a perspektivu do budoucnosti výrazně ovlivňuje to, jakým způsobem se stravujeme. Je prokázáno, že některé potraviny jsou zdraví prospěšné, jiné však naopak. Jedním z nejviditelnějších důvodů špatných stravovacích návyků, zejména pak v kombinaci s nedostatkem pohybu, je nadváha či dokonce obezita. Otázka byla položena tak, aby respondenti sami subjektivně určili, jakým způsobem se stravují. Výsledky byly následující.

**Graf 71: Respondenti dle stravovacích návyků**

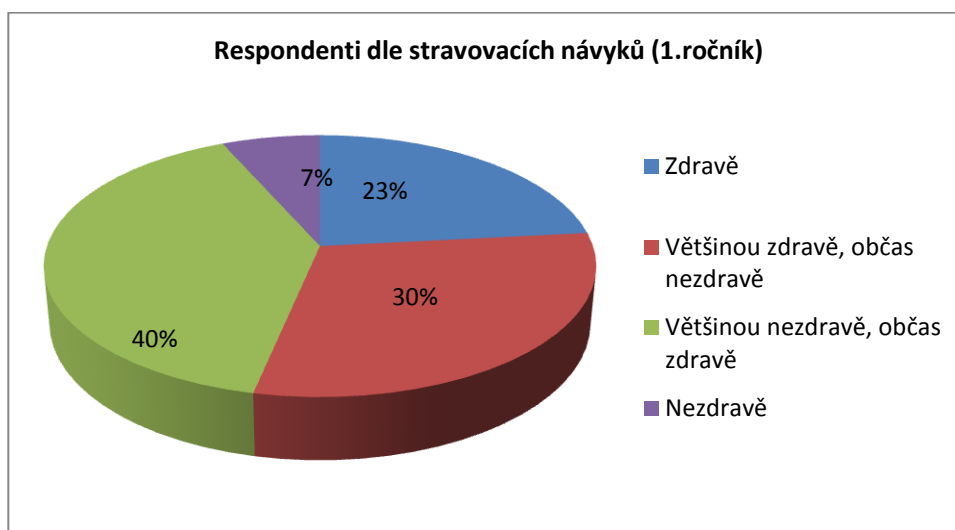


O něco málo více než jedna třetina respondentů přiznala zdravou stravu. Další téměř polovina přiznala zdravou stravu s občasnými odchylkami ke stravě nezdravě. To nemusí být stále negativní, neboť i nezdravá jídla, pokud jsou konzumována spíše výjimečně, mohou mít stále příznivý či alespoň neutrální dopad na lidské zdraví. Oproti tomu 28 procent respondentů přiznává stravu nezdravou. Někteří ryze nezdravou, jiní se do nezdravé stravy snaží zařadit i potraviny zdravé. Lze předpokládat, že tito nevyhledávají zdravou stravu cíleně. Pochopitelně to nemusí být pravda, nicméně je faktem, že stravovat se ryze zdravě v podstatě znamená některých oblíbených potravin se vzdát.

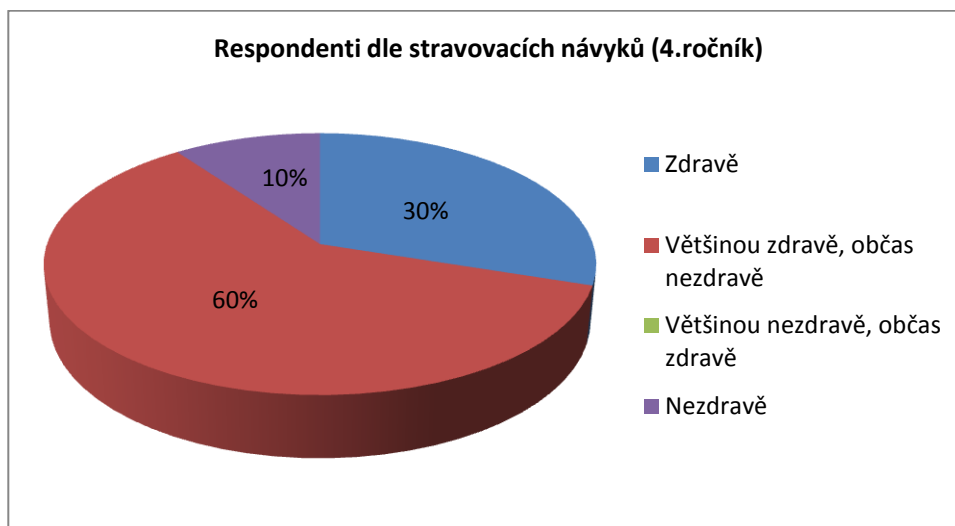
Vyhodnotili jsme respondenty v jednotlivých ročnících. Podobně jako u alkoholu se ukazuje pozitivní tendence, kdy studenti čtvrtého ročníku vykazují výrazně zdravější stravování. Zatímco v prvním ročníku téměř polovina jedinců přiznává nezdravou

stravu, ve čtvrtém je to již jen deset procent. Hodnoty těch, kteří se stravují ryze nezdravě, jsou téměř totožné, z toho lze usuzovat, že se jedná o notorické odmítače zdravé stravy, navyklé na své jídlo, a odmítající změnu. Je také vidět, že nárůst těch, kteří se stravují pouze zdravě, byl poměrně malý. Většinu nárůstu představují ti, kteří se stravují převážně zdravě, ale občas si dopřejí nezdravou pochoutku. To pochopitelně nemusí být špatně.

**Graf 72: Respondenti dle stravovacích návyků (1.ročník)**



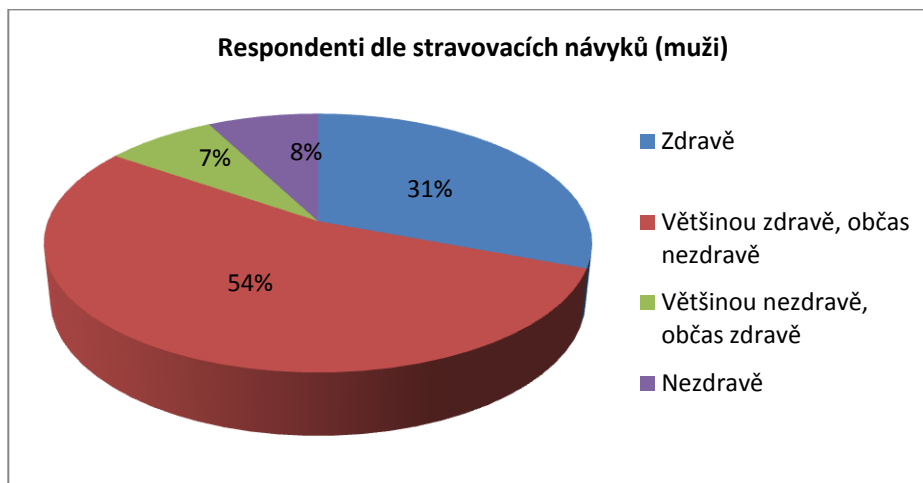
**Graf 73: Respondenti dle stravovacích návyků (4.ročník)**



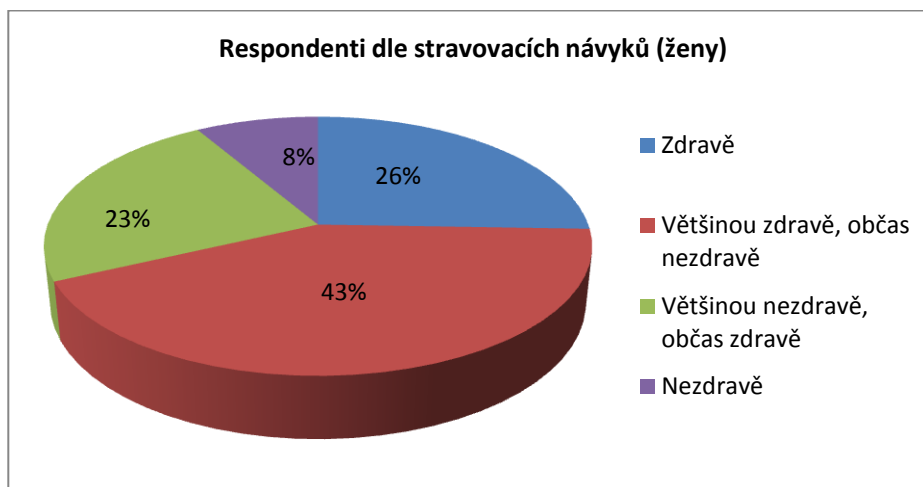
Ke změně dochází zejména vlivem nových informací, které mladí lidé získávají, dále se pak na trendu podílí obecná oblíbenost zdravé výživy v posledních letech. Jistě nelze ignorovat ani vliv zdravotnického vzdělání.

Zajímavé je také srovnání mužů a žen. Ukazuje se totiž, že muži se stravují zdravěji než ženy. Zatímco u mužů se nezdravě stravuje (subjektivně) pouze 15 procent respondentů, u žen je to 31 procent respondentů. Obecně je přitom míněno, že zdravě se stravují zejména ženy, a to obvykle kvůli získání štíhlé linie.

**Graf 74: Respondenti dle stravovacích návyků (muži)**

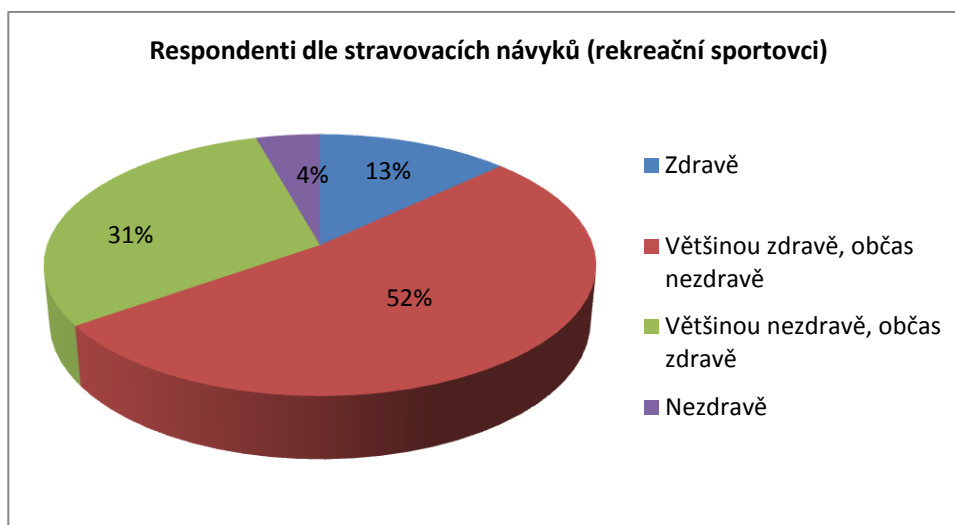


**Graf 75: Respondenti dle stravovacích návyků (ženy)**



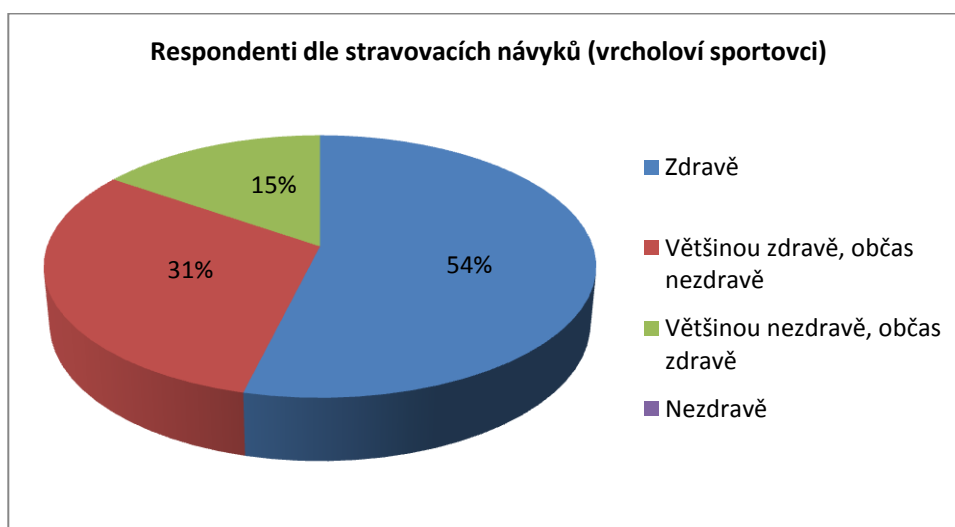
Jedním z důvodů získaného výsledku může být také to, že zdravé stravování preferují zejména sportovci, vrcholoví pak zvlášť. A těchto vrcholových sportovců bylo více mezi muži (zjištěno v jedné z předchozích otázek). Byla proto provedena analýza zaměřená na tento aspekt.

**Graf 76: Respondenti dle stravovacích návyků (rekreační sportovci)**



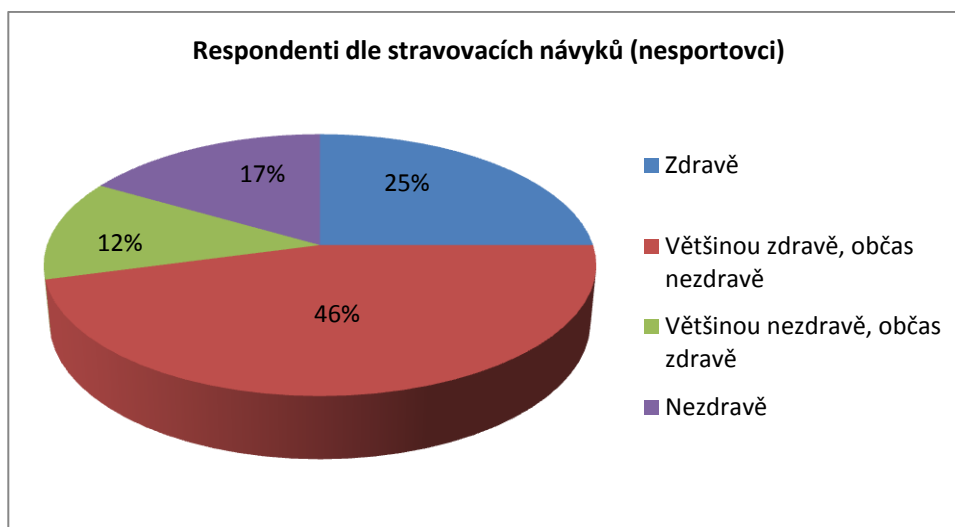
Ukázalo se, že pouhých 13 procent respondentů uvádí zdravé stravování, oproti 35 procentům, které uvádí převážně či výhradně stravu nezdravou. Tento stav může být zapříčiněn například tím, že rekreační sportovec si je vědom své pohybové aktivity a myslí si, že nyní se již nemusí zdravě stravovat.

**Graf 77: Respondenti dle stravovacích návyků (vrcholoví sportovci)**



U vrcholových sportovců 85 procent uvedlo převážně zdravou stravu, pouze 15 procent pak spíše nezdravou. Příznivce zdravé stravy zde nenalezneme. Vrcholoví sportovci si patrně uvědomují význam stravy pro sportovní výkony, navíc nezdřídka jsou přímo instruováni svými trenéry či odborníky na výživu.

**Graf 78: Respondenti dle stravovacích návyků (nesportovci)**



Respondenti, kteří uvedli, že nesportují, jsou na tom paradoxně lépe než rekreační sportovci. Mají sice největší procento těch, kteří uvádí výhradně nezdravou stravu, ale mají také vyšší procenta těch, kteří uvádí výhradně či převážně stravu zdravou. Je pochopitelné, že mezi nesportovci bude největší procento odpůrců tzv. zdravého životního stylu, na druhou stranu mnozí nesportovci dobře ví (zejména u studentů střední zdravotnické školy) o tom, že tento stav není optimální, a proto se snaží alespoň rozumnou stravou eliminovat možná zdravotní rizika.

Ukázalo se, že u stravování není tak alarmující stav jako u kouření a pití alkoholu. Patrně i proto, že jíst nezdravě na rozdíl od kouření či pití alkoholu není znakem dospělosti či vyspělosti. Pojídáním hamburgerů nelze udělat dojem na vrstevníky, zatímco vypitím panáku či vykouřením cigarety ano (spíše je zde negativní motivace, kdy jsou občas za divné považováni ti, kteří nepijí a nekouří). U zdravého stravování je společenský trend jiný, nehledě na přidružený trend štíhlosti. Pochopitelně se ukazuje, že nejlepší výsledky v této oblasti prokazují vrcholoví sportovci.

#### 4.4.12 Otázka č. 12, 13, 14

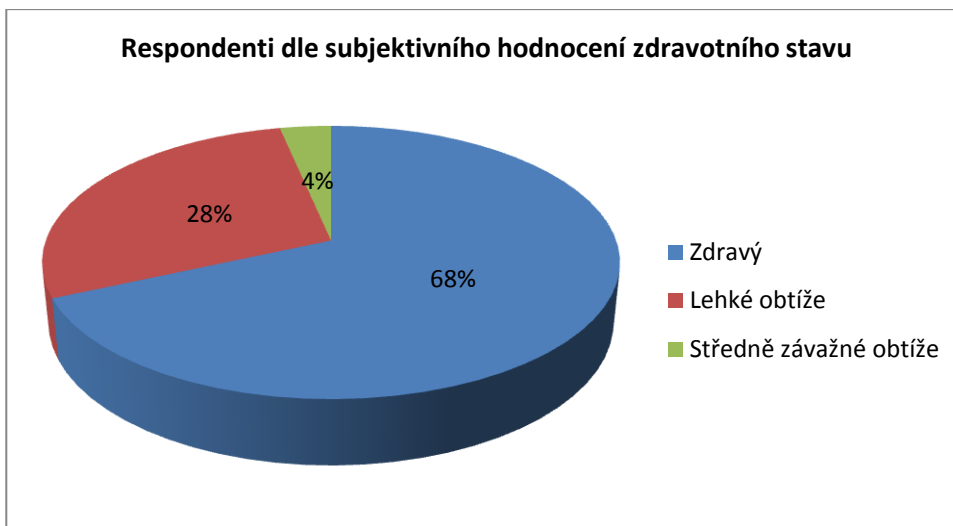
##### Zaměření otázky: **Zdravotní stav**

Zdravotního stavu se týkaly v dotazníku tři otázky. Poněvadž jsou však výrazně provázány, budou rovněž vyhodnoceny v rámci jedné podkapitoly. Zdravotní stav byl zjišťován na základě subjektivního pocitu, nikoliv na základě odborných lékařských diagnóz. Cílem těchto tří otázek bylo zmapovat celkový zdravotní stav dotazované mládeže, ale také ověřit, zda přiznané zdravotní obtíže souvisí či nesouvisí se životním

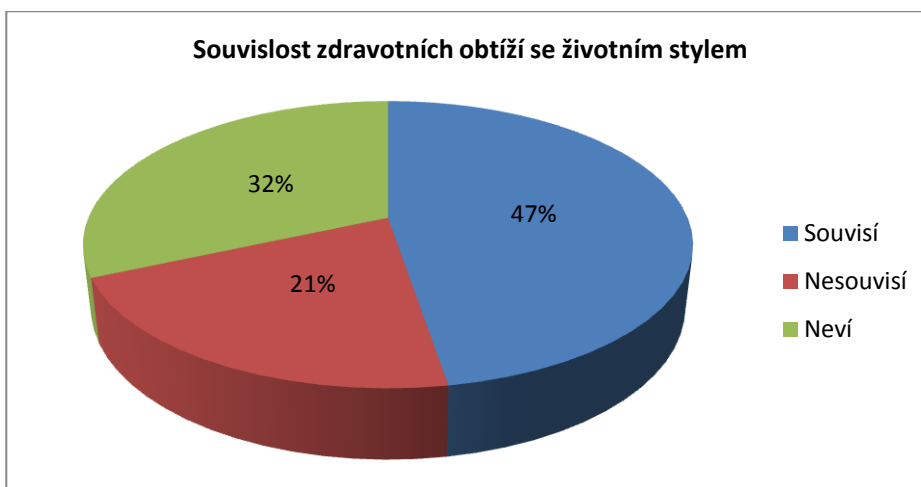


stylem. Pokud jde o samotný zdravotní stav, který respondenti uvedli, pak máme následující výsledky.

**Graf 79: Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu**



**Graf 80: Souvislost zdravotních obtíží se životním stylem**

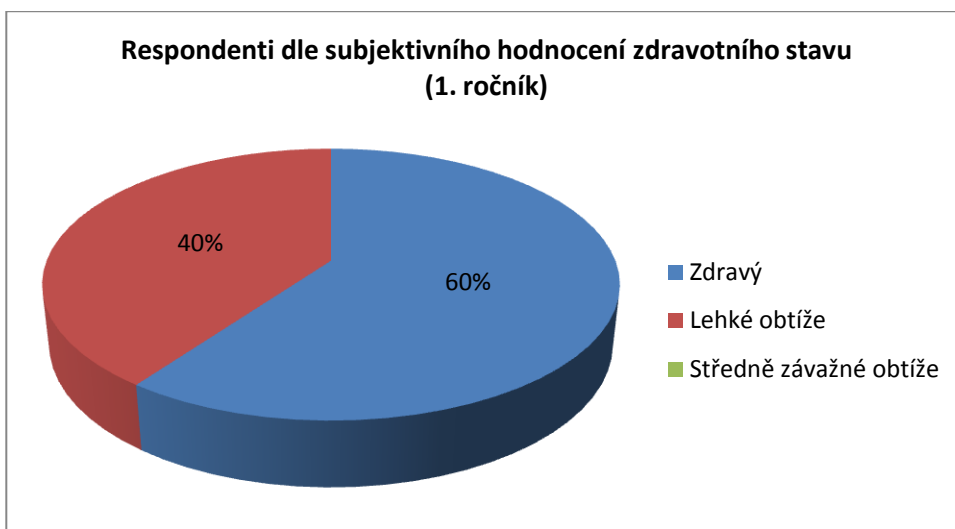


Výsledkem je, že daný soubor respondentů se jeví jako relativně zdravý. Na druhou stranu je nutné si uvědomit, že s přibývajícím věkem budou zdravotní obtíže spíše narůstat. A to, že 32 procent mladých lidí, tedy téměř jedna třetina, uvádí zdravotní obtíže, není ve skutečnosti vůbec pozitivní jev. Popisované obtíže jsou sice subjektivně hodnoceny jako lehké, což je sice dobře, ale lze opravdu očekávat spíše zhoršování stavu. Pozoruhodné je, že téměř polovina mladých lidí (byli analyzováni ti, kteří uvedli nějaké zdravotní potíže) uvádí, že jejich zdravotní obtíže nejsou vrozené, ale že souvisí přímo s jejich životním stylem, ať už se jedná o sportování, kouření, pití alkoholu, nezdravé jídlo, absenci pohybové aktivity atd. Další třetina si není jista.

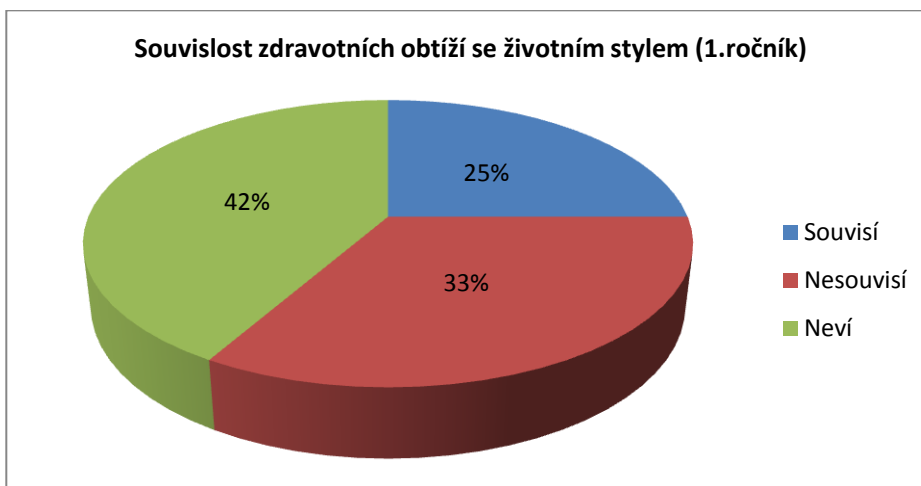
Pouze přibližně pětina respondentů uvádí, že jejich zdravotní problémy vysloveně nesouvisí se životním stylem, ale jsou dány vrozenými či jinými faktory.

Ukazuje se, že studenti čtvrtého ročníku jsou obecně zdravější, alespoň dle subjektivních uváděných odpovědí. U prvního ročníku uvádí subjektivní plné zdraví 60 procent, zatímco u čtvrtého ročníku 77 procent. Je možné, že zlepšení zdravotního stavu v rámci ročníků souvisí s pozitivními změnami v životním stylu, které byly popsány v předchozích částech práce (zdravější výživa, méně alkoholu a cigaret).

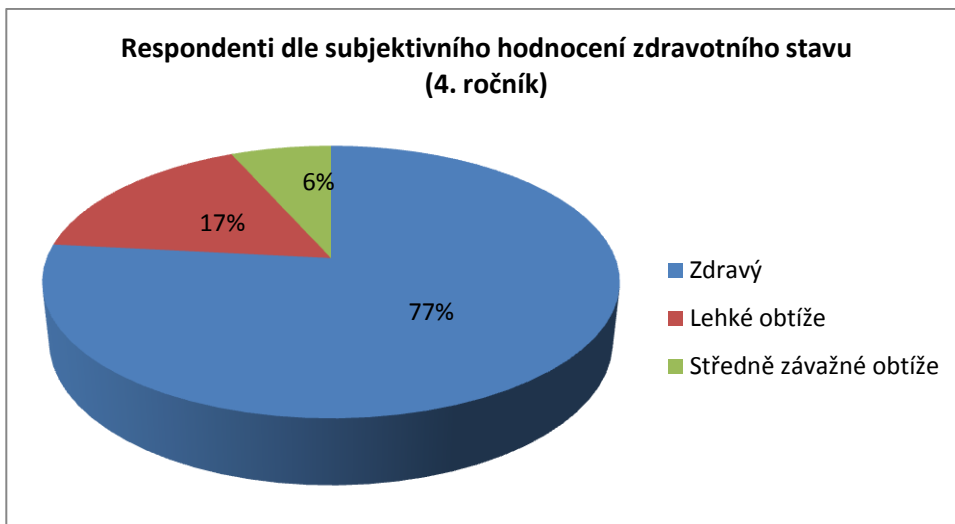
**Graf 81: Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (1. ročník)**



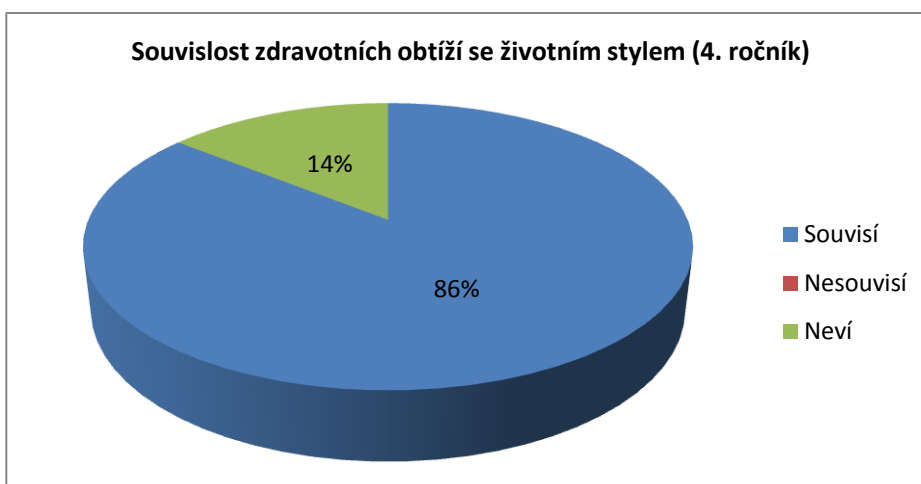
**Graf 82: Souvislost zdravotních obtíží se životním stylem (1.ročník)**



**Graf 83: Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (4. ročník)**



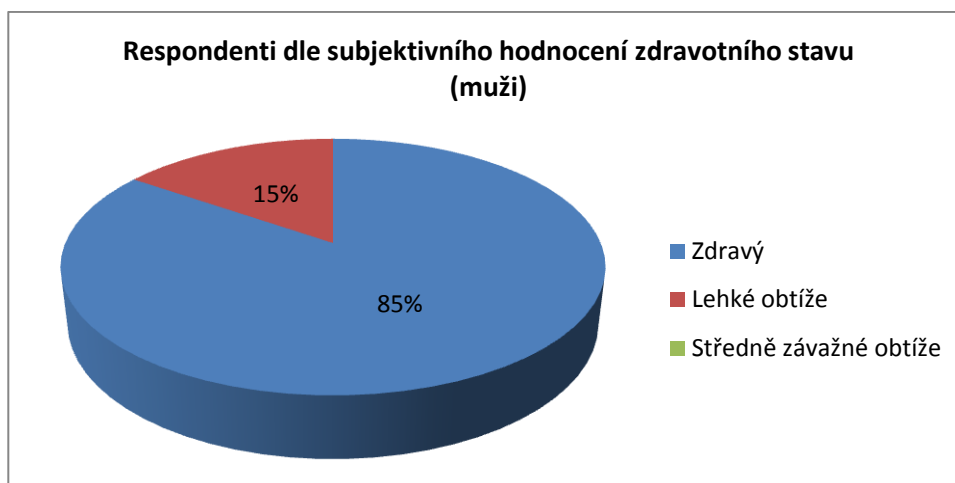
**Graf 84: Souvislost zdravotních obtíží se životním stylem (4. ročník)**



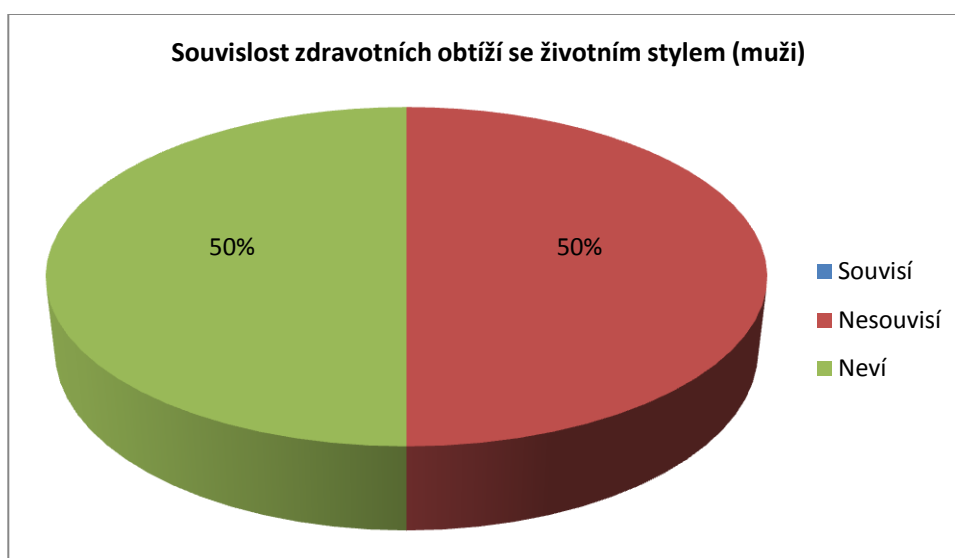
Výzkum ukazuje, že ve čtvrtém ročníku je silnější vazba mezi zdravotními obtížemi a jejich souvislostí se životním stylem. To je rovněž pochopitelné, neboť zatímco v dětství jsou choroby dány spíše predispozicemi a faktory okolí, s přibývajícím věkem se k těmto chorobám přidávají choroby související právě se zvoleným životním stylem.

Další analýza, která byla provedena, je analýza zdravotního stavu a vlivu volnočasových aktivit a životního stylu na něj dle pohlaví. Ukazuje se, že muži jsou obecně zdravější – plné zdraví uvedlo 85 procent mužů, ale jen 64 procent žen. U žen se také objevovaly závažnější zdravotní obtíže. Kde lze vidět problém, je v posouzení vlivu životního stylu na zdravotní obtíže u mužů.

**Graf 85: Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (muži)**

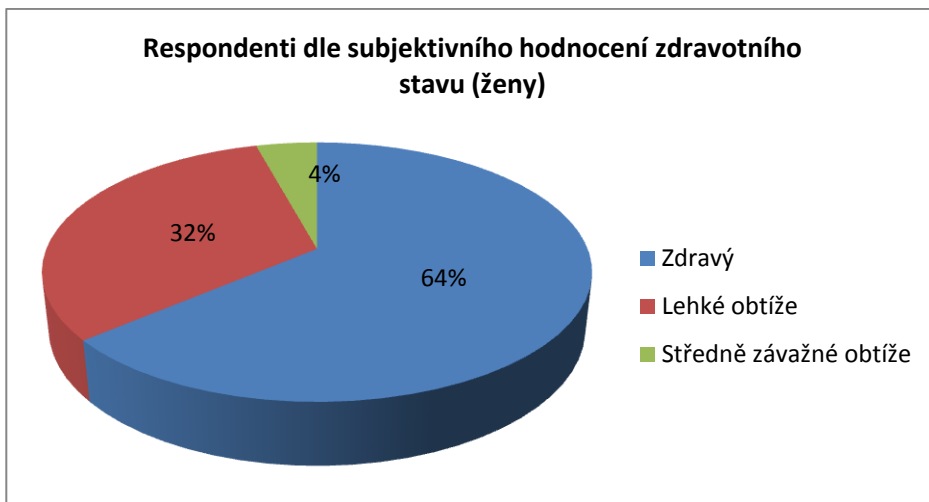


**Graf 86: Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (muži)**

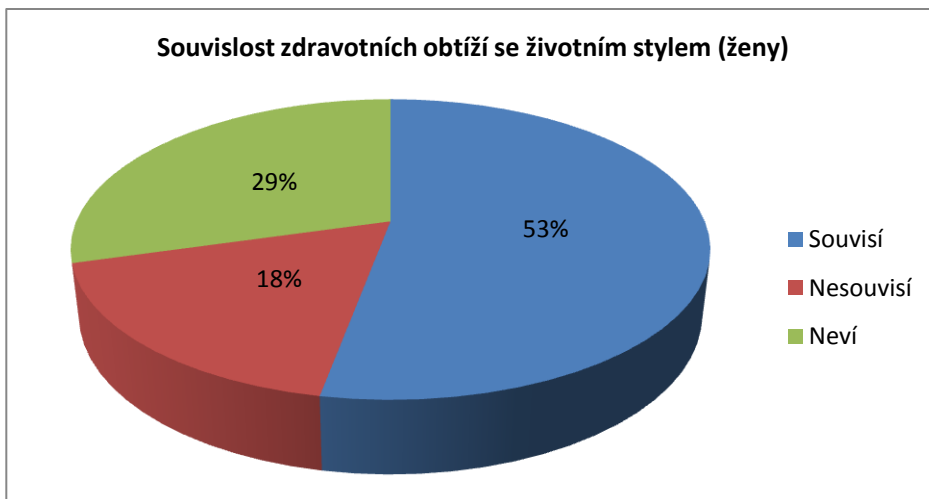


Muži jsou v souboru menšinou a muži se zdravotními obtížemi se objevili pouze dvakrát. Z tohoto důvodu nelze tento soubor brát v žádném případě jako reprezentativní a cokoliv z něj vydedukovat. U žen se ukazuje, že více než polovina (přesně 53 procent) uvádí, že jejich zdravotní obtíže souvisí se životním stylem.

**Graf 87: Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (ženy)**

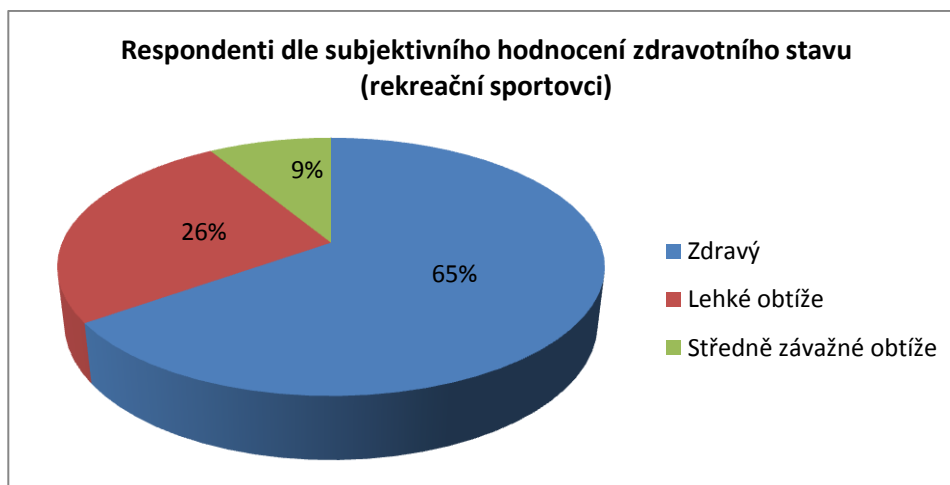


**Graf 88 - Souvislost zdravotních obtíží se životním stylem (ženy)**

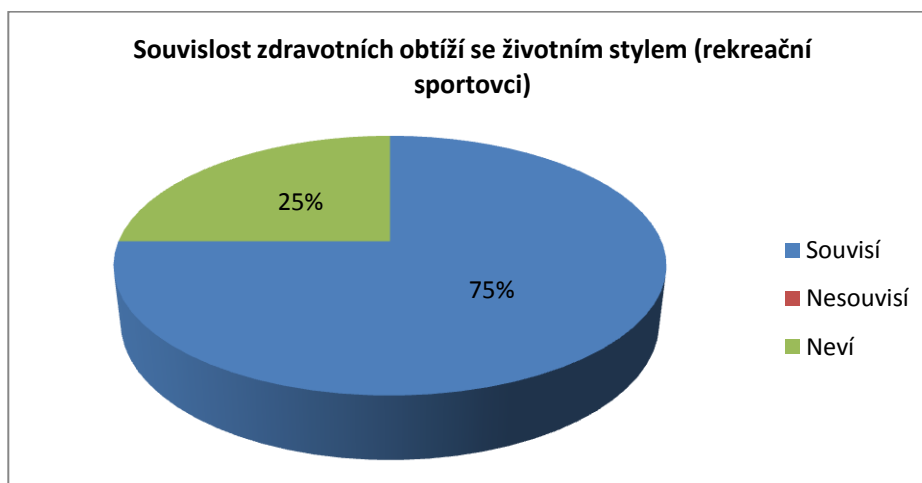


Byla provedena analýza vztahu ke sportovním aktivitám a zdravotním stavem. Zůstali jsme u osvědčených kategorií rekreačních a vrcholových sportovců a nespportovců.

**Graf 89: Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (rekreační sportovci)**



**Graf 90 - Souvislost zdravotních obtíží se životním stylem (rekreační sportovci)**



Rekreační sportovci na tom nejsou zdravotně příliš dobře. Zdravotní obtíže má 35 procent respondentů. Tři čtvrtiny pak přiznávají, že tyto obtíže mají původ v jejich životním stylu. Přitom jako hlavní konkrétní zdravotní obtíže jsou udávány nemoci pohybového aparátu a problémy s trávicím ústrojím. Nemoci pohybového aparátu mají často základ v nevhodné sportovní aktivitě, nepřizpůsobené kondici a schopnostem dotyčného, nedodržující zásady správného sportování, neznalosti řádných tréninkových metod, nedodržování časů kompenzace, absenci rozvíček a podobně. Problémy se zaživačím ústrojím pak mohou souviset i s tím, co jsme ukázali v kapitole o stravovacích návycích. Rekreační sportovci se dle tohoto průzkumu stravují nejhůře.

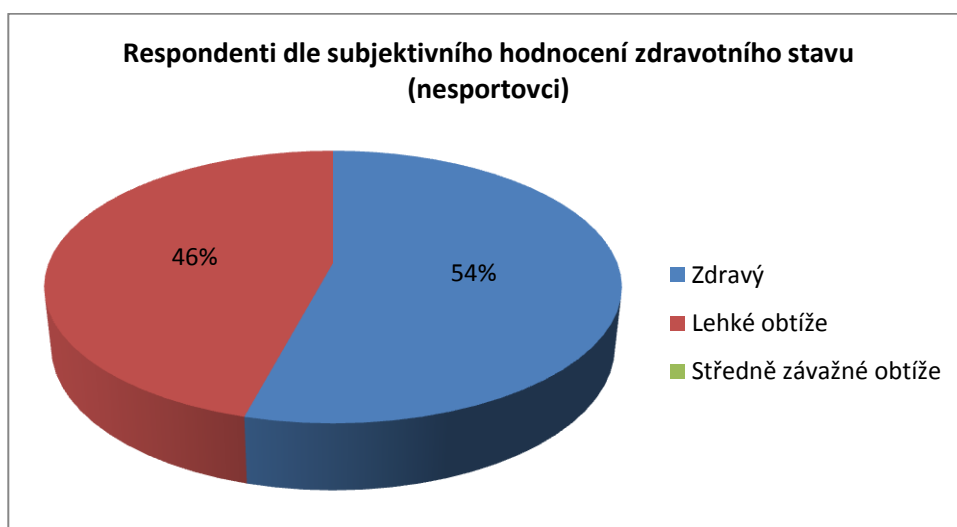
Poměrně jednoznačná situace je u sportovců vrcholových. Ti jednohlasně uvedli naprosté zdraví. Je pochopitelně otázkou, co je příčina a co následek. Tedy zda

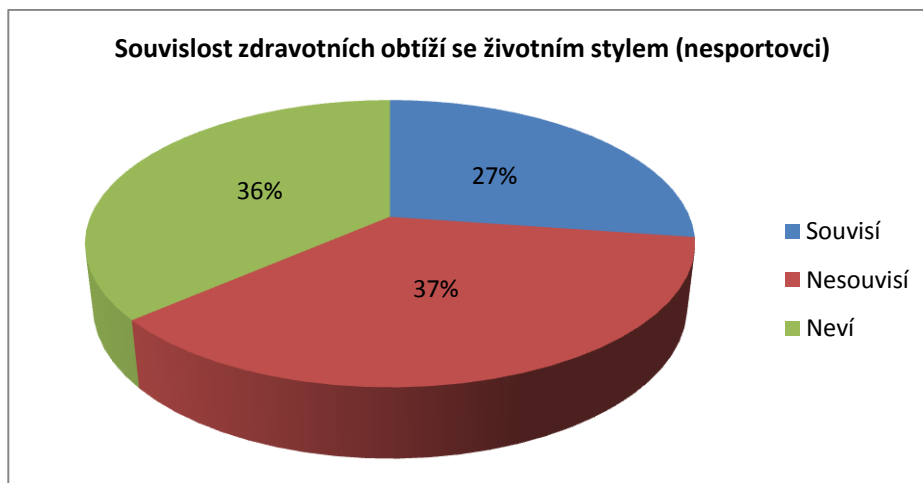
vrcholoví sportovci jsou zdraví, protože vrcholově sportují, či zda mohou vrcholově sportovat, protože jsou zcela zdraví.

**Graf 91: Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (vrcholoví sportovci)**



U skupiny nesportovců se ukazuje, že tato skupina trpí nejvíce zdravotními obtížemi – ty uvádí plných 46 procent respondentů. Neví se, zda jsou dotyční nemocní, protože nesportují nebo nesportují, protože jsou nemocní. Zde může částečně napovědět právě graf souvislostí mezi zdravotními obtížemi a životním stylem.





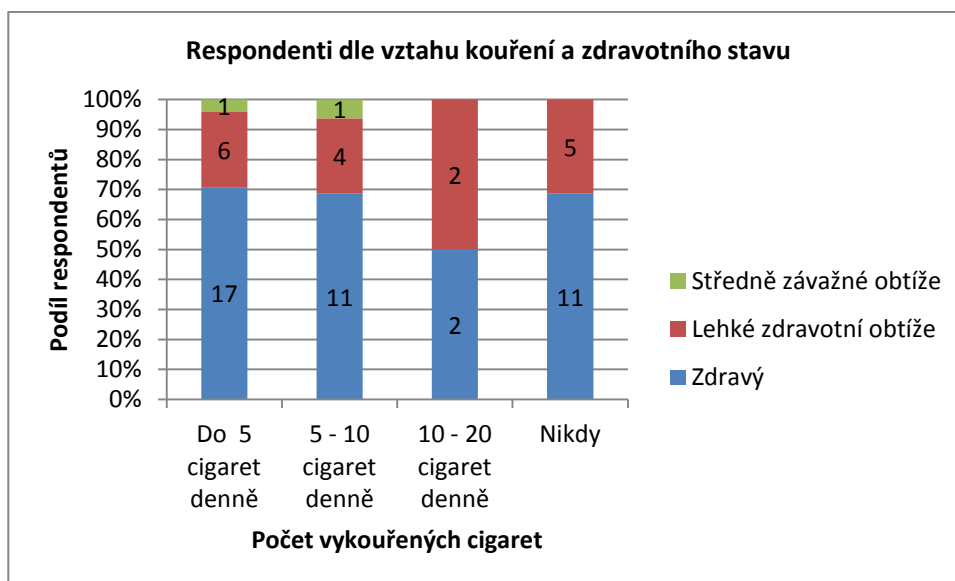
U 37 procent respondentů jejich zdravotní obtíže mají jiné příčiny, které nesouvisí s jejich životním stylem. Více než čtvrtina uvádí, že problémy se životním stylem souvisí, 36 procent pak neví. Z toho ovšem vyplývá, že zcela nepochybně alespoň část těchto potíží se životním stylem souviset bude. To, že u této skupiny je větší procento těch, jejichž zdravotní obtíže se životním stylem nesouvisí, je pochopitelné. Ti, kteří mají od přírody zdravotní obtíže, mají často problém se sportováním jako takovým.

Další analýza se zaměřovala na vztah zdravotního stavu a zkoumaných fenoménů životního stylu, tedy kouření, pití alkoholu a nezdravé stravy. Ačkoliv u všech fenoménů byly jinými výzkumy dostatečně prokázány negativní účinky, jsou často zjevné až po dlouhodobějším působení dané škodlivé látky. Cílem tedy bylo zjistit, zda už v tomto věku se některé negativní účinky projeví či nikoliv.

Před vyhodnocením analýzy je nutné sdělit několik velmi důležitých poznatků. Pro správné pochopení by mělo smysl brát v úvahu pouze ty, jejichž zdravotní obtíže nejsou prokazatelně způsobeny jinými aspekty než životním stylem. Nemá nejspíše smysl zahrnovat prokazatelné vrozené vady do tohoto průzkumu, neboť deformují celkové výsledky. Důvodem je, že množství respondentů je poměrně malé a i tato taktika nám v některých případech vytváří tak malé skupiny, že z nich nelze žádné skutečnosti vyčíst. Proto některé závislosti posoudíme jen velmi zběžným způsobem. Ze skupin dvou či tří respondentů totiž skutečně žádné závěry vytvářet nelze. K získání více reprezentativních výsledků by bylo nutné provést výzkum, který by oslovil podstatně více respondentů.

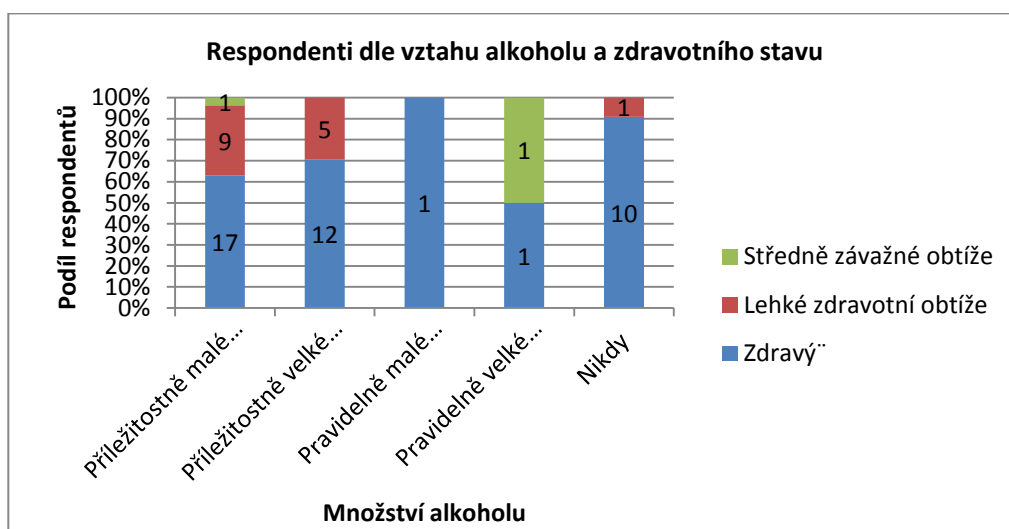


**Graf 92: Respondenti dle vztahu kouření a zdravotního stavu**



U kouření se ukazuje, že žádnou velkou závislost mezi zdravotním stavem a kouřením nelze jednoznačně prokázat. U nekuřáků a slabších kuřáků je téměř stejné procento zdravých jedinců a jedinců se zdravotními obtížemi. U silnějších kuřáků je sice náznak jiného rozložení, ale zde se také naplno projevuje nereprezentativnost této podskupiny. Lze tedy pouze intuitivně usuzovat na posun směrem k poškození zdraví. Rovněž další skupiny mohou být deformovány tím, že jsou zahrnuti ti, jejichž zdravotní obtíže jsou vrozené.

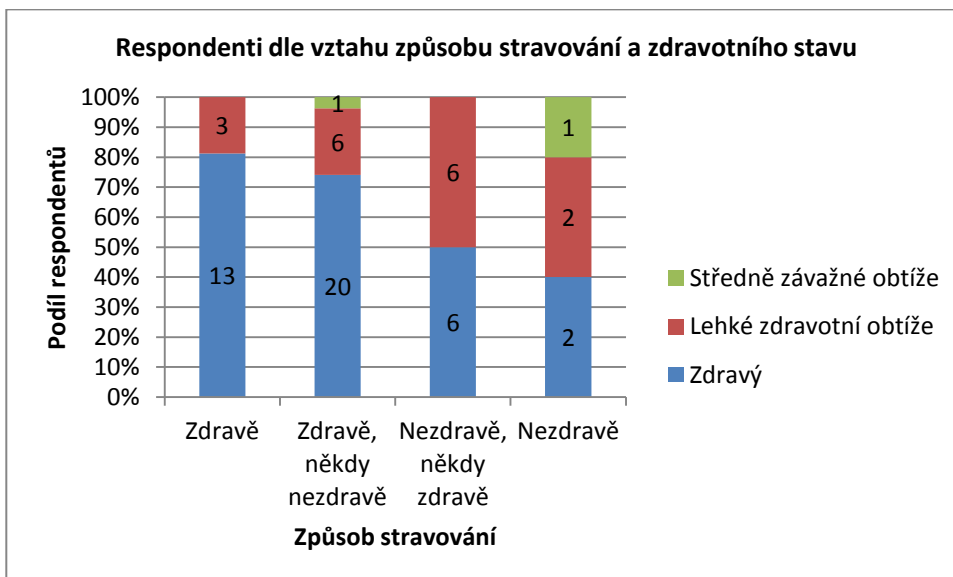
**Graf 93: Respondenti dle vztahu alkoholu a zdravotního stavu**



U kuřáků ani konzumentů alkoholu nelze v tomto výzkumu identifikovat žádné jednoznačné vlivy těchto zlovyků na jejich zdravotní stav. Tím pochopitelně nemá být

zpochybněno tvrzení, že se jedná o škodlivé fenomény. Jen je tento průzkum zcela neprokazuje. Důvodem může být malý rozsah vzorku, ale také (a to patrně především) fakt, že se negativní dopad na lidské zdraví projevuje po déletrvajícím vystavení jejich škodlivému vlivu.

**Graf 94: Respondenti dle vztahu způsobu stravování a zdravotního stavu**



U stravování a jeho vztahu ke zdravotnímu stavu je situace lehce jednoznačnější. Zdá se, že nezdravá strava se na zdravotním stavu projevuje dříve než kouření či pití alkoholu.

Zhodnotili jsme zdravotní stav z různých hledisek. Ukázalo se, že populace mládeže ve výzkumu zkoumaná vykazuje značnou nemocnost, přičemž velká část respondentů přiznává souvislost zdravotních obtíží se svým životním stylem – ať už se jedná o nevhodné sportování či naopak absenci pohybu či fenomény kouření, alkoholu a nezdravé výživy. Ukázalo se, že některé tyto fenomény se patrně projevují až po delší době.

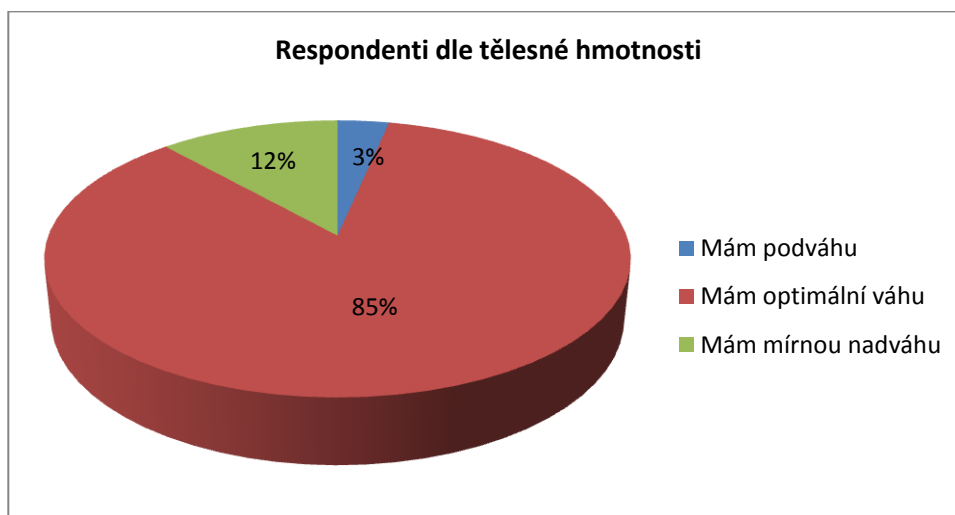
#### 4.4.13 Otázka č. 15

##### Zaměření otázky: **Tělesná hmotnost**

Další z aspektů týkajících se zdraví, který jsme v našem průzkumu posuzovali, je tělesná hmotnost respondentů. Nespočetné výzkumy prokázaly, že rovněž jiná tělesná hmotnost než ta optimální má negativní dopad na lidské zdraví. Týká se to tedy nejen hmotnosti nadměrné, ale také podváhy, kdy dotyčný jedinec má nižší hmotnost

než optimální. Pochopitelně nelze plně využívat obecně známé poučky o ideální hmotnosti, neboť záleží nejen na absolutní hmotnosti, ale také na tělesné konstituci, fyzické zátěži, množství svalové hmoty atd. Z tohoto důvodu jsme požádali respondenty, aby sami subjektivně posoudili svou tělesnou hmotnost.

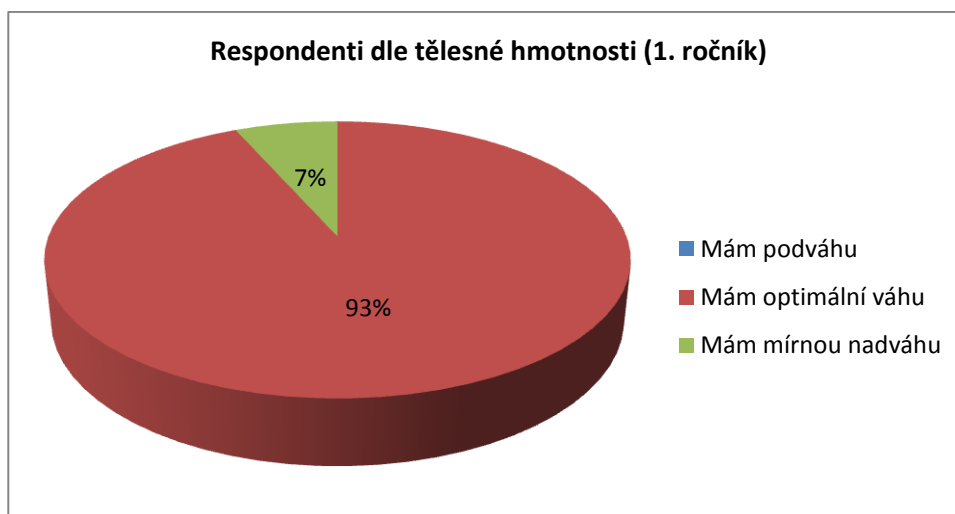
**Graf 95 - Respondenti dle tělesné hmotnosti**



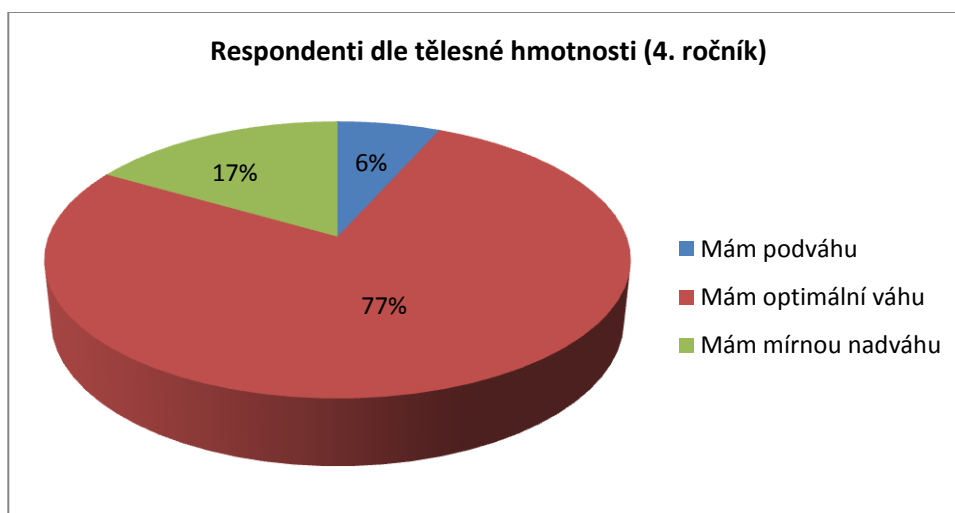
Zde je jisté překvapení oproti obecně známým tezím o tom, že mládež trpí nadváhou či dokonce výraznou obezitou. Naopak – 85 procent studentů považuje svou váhu za optimální a jen 15 procent uznává, že jejich váha optimální není. Přitom byly registrovány pouze případy mírné nadváhy či dokonce podváhy. Výrazná nadváha či obezita registrovány mezi respondenty nebyla. Pochopitelně, je zde jisté riziko toho, že studenti považují svou tělesnou hmotnost za lepší, než jakou ve skutečnosti je.

Dále jsme se zabývali tělesnou hmotností v souvislosti s jednotlivými ročníky studia. Bylo zjištěno, že ve čtvrtém ročníku je vyšší výskyt odchylek od normální, optimální tělesné hmotnosti (dle subjektivního vnímání). V prvním ročníku je 7 procent jedinců s nadváhou, ve čtvrtém ročníku je to již 17 procent. Na druhou stranu se ve čtvrtém ročníku objevují také jedinci s podváhou. Naměřené rozdíly však nejsou nijak výrazně dramatické a nelze z nich usuzovat na nějaký trend.

**Graf 96: Respondenti dle tělesné hmotnosti (1. ročník)**



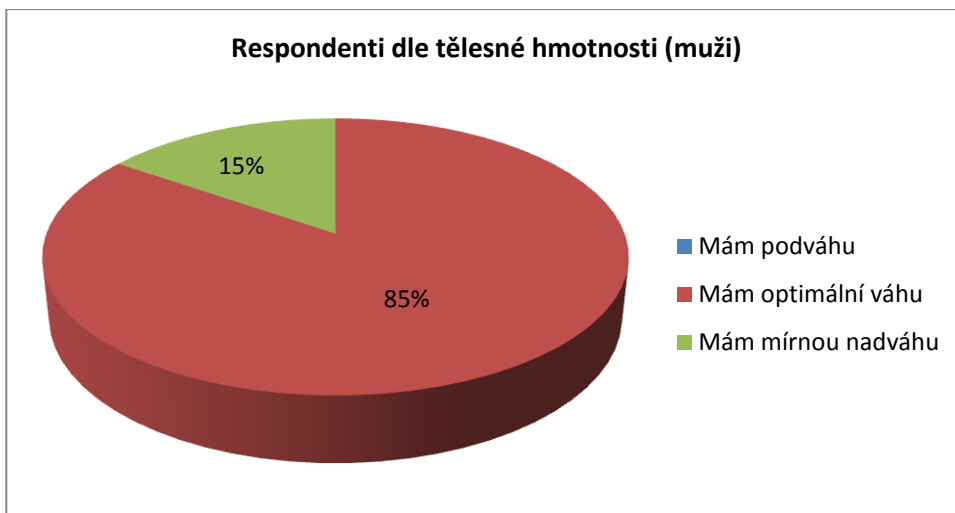
**Graf 97: Respondenti dle tělesné hmotnosti (4. ročník)**



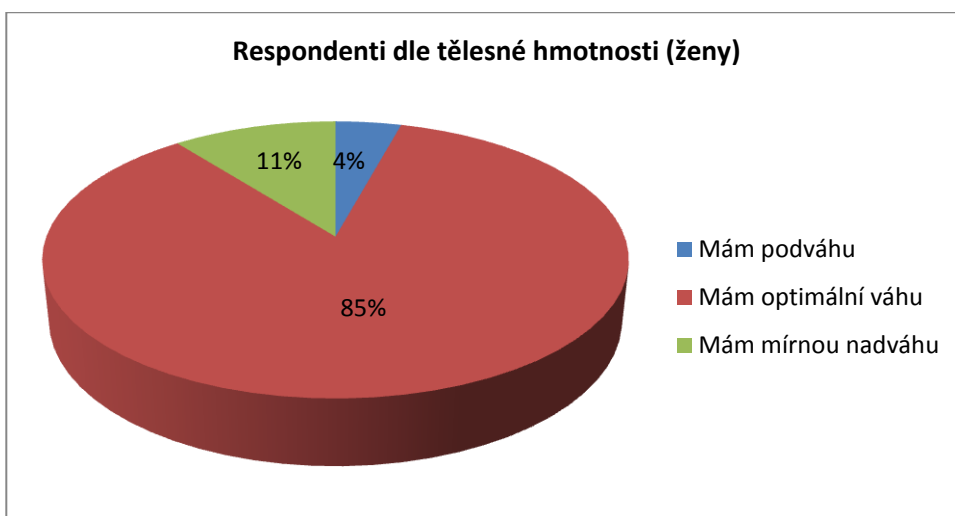
Dalším způsobem, jak jsme posuzovali tělesnou hmotnost, je podle pohlaví respondentů. Zjistili jsme, že skupina mužů i žen shodně uvedla optimální hmotnost v 85 procentech případů, což je stejná hodnota jako u celého souboru. Není tedy žádný rozdíl mezi muži a ženami, pokud se týká procenta těch, kteří dle svého názoru mají optimální hmotnost. Muži a ženy se liší mírně v tom, že u mužů se více objevují jedinci s nadváhou, zatímco u žen se jedinci s neoptimální váhou rozdělují na skupinu s nadváhou a s podváhou. Skupina žen s podváhou může souviset s přehnanou snahou, jak docílit žádané štíhlosti, která zejména u žen je posuzována velmi přísně a kriticky. Výsledkem pak je, že ženy, které již mají optimální váhu, si nadále připadají tlusté a snaží se úpravami svého chování dále svou tělesnou hmotnost snížit. Příčinou

však může být i přirozená štíhlost některých jedinců či výrazná pohybová aktivita nekompensovaná dostatečným příjmem potravy.

**Graf 98 : Respondenti dle tělesné hmotnosti (muži)**

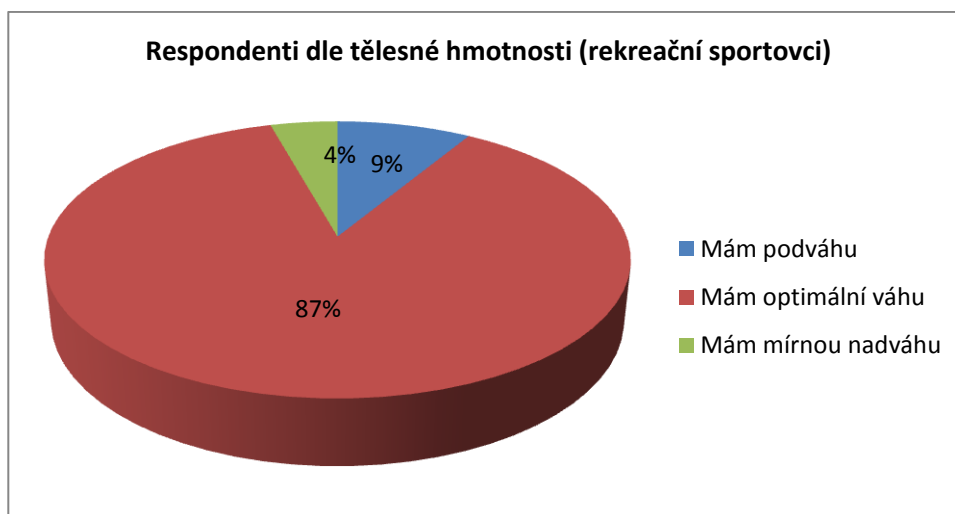


**Graf 99: Respondenti dle tělesné hmotnosti (ženy)**

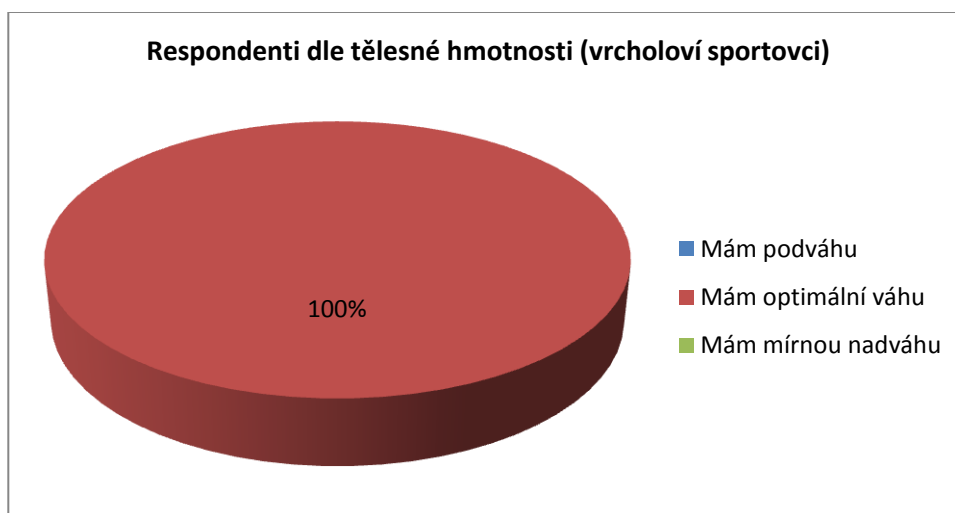


Bylo by možné očekávat, že sportovci budou mít optimální tělesnou hmotnost jednak jako podmínku, jednak jako důsledek sportovní činnosti. Následující grafy ukazují, že tomu tak skutečně v drtivé většině případů je. U vrcholových sportovců platí, že všichni respondenti uvádějící mezi své činnosti vrcholový sport, uvádí také subjektivně optimální tělesnou hmotnost. U sportovců rekreačních se objevuje velmi malé procento respondentů, kteří uvádí mírnou nadváhu. Větší procento naopak uvádí podváhu.

**Graf 100: Respondenti dle tělesné hmotnosti (rekreační sportovci)**



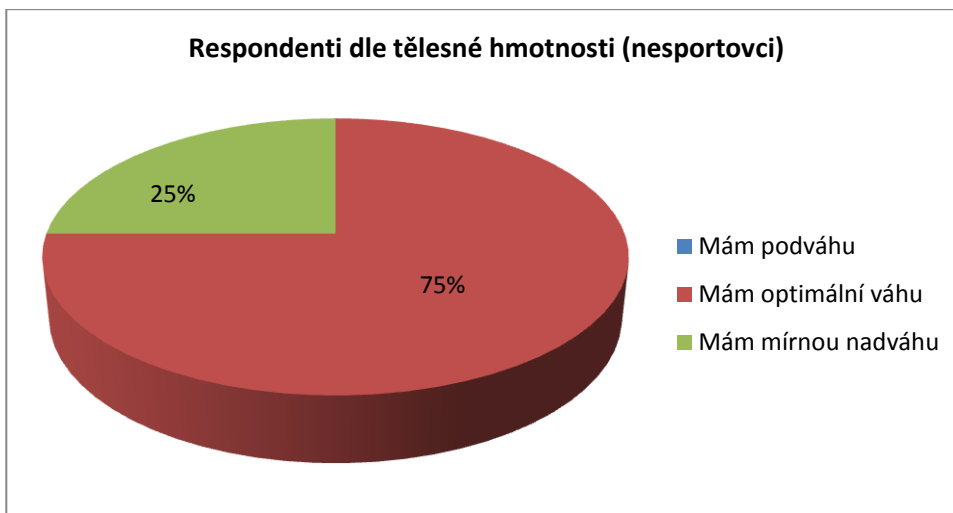
**Graf 101: Respondenti dle tělesné hmotnosti (vrcholoví sportovci)**



U vrcholových sportovců je situace poměrně snadno vysvětlitelná. Jen těžko si lze představit vrcholového sportovce s nadváhou či dokonce s obezitou. Jestliže se chce vrcholový sportovec udržet na dané úrovni či často dokonce v daném sportovním klubu či družstvu, musí podávat adekvátní výkony, což je technicky většinou těžko možné s nadváhou. Zároveň intenzivní trénink a často také výživové poradenství zabraňují tomu, aby k vytvoření nadváhy u daného jedince vůbec došlo. U rekreačních sportovců je motivací většinou jen osobní uspokojení, ale být štíhlý je často velmi důležitou osobní motivací pro samotnou sportovní aktivitu (jinými slovy – mnozí sportují právě proto, aby si udrželi optimální tělesnou hmotnost). Malé procento lidí s nadváhou se pochopitelně vyskytuje také. Jedince s podváhou lze vysvětlit různě

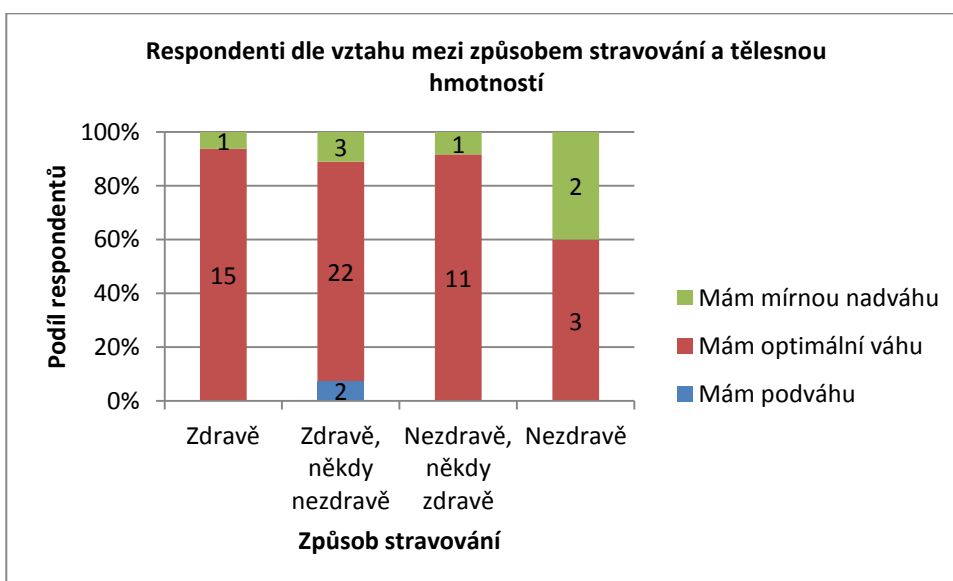
– výraznou posedlostí štíhlou linií, vrozeným rychlejším metabolismem či přehnanou sportovní aktivitou.

**Graf 102: Respondenti dle tělesné hmotnosti (nesportovci)**



U nesportovců je situace horší. Zde uvádí nadváhu celá čtvrtina respondentů, což je poměrně značné množství. Lze dále předpokládat, že u nesportovců bude tohle číslo s rostoucím věkem dále narůstat. Také je nutno vzít v potaz, že mezi nesportovce patří čtyřicet procent mladých lidí v tomto průzkumu. Je zcela evidentní, že sportovní aktivity mají na tělesnou hmotnost jistý vliv.

**Graf 103: Respondenti dle vztahu mezi způsobem stravování a tělesnou hmotností**



Poslední analýzou, která byla v tomto směru provedena, je ověření závislosti mezi způsobem stravování a tělesnou hmotností. Na grafu je vidět, že viditelný posun nastává jen u těch, kteří se stravují výhradně nezdravě. V této situaci můžeme pouze konstatovat náznak určité změny.

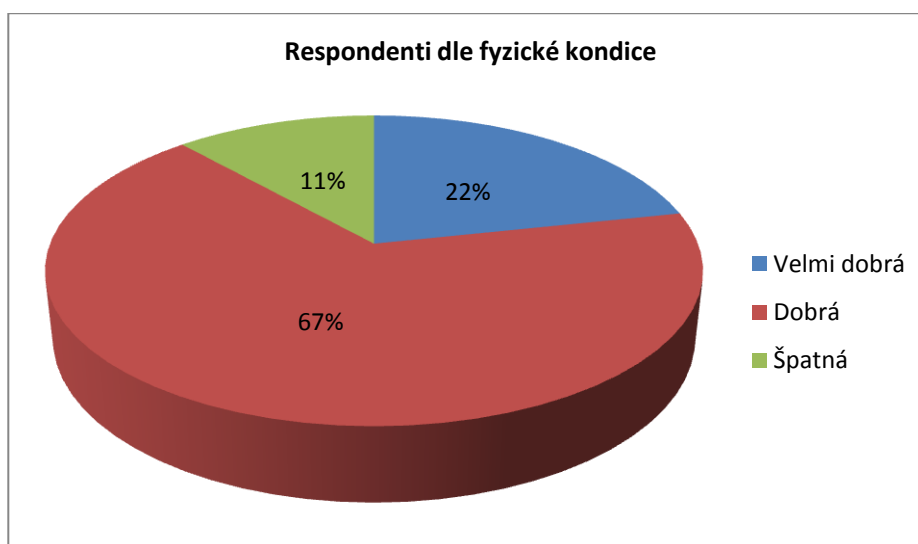
Bylo zjištěno, že výsledky týkající se tělesné hmotnosti v tomto souboru přinesly o něco lepší výsledky než dříve provedené průzkumy. Pouze u kategorie nesportovců se ukazuje, že čtvrtina jedinců má nadváhu. Ukazují se náznaky souvislosti s nezdravou výživou, ty by však bylo nutné potvrdit rozsáhlejším výzkumem. Každopádně i tak můžeme konstatovat, že procento mládeže s nadváhou je vyšší, než by mohlo být při zdravějším životním stylu a častějším a systematickým sportováním.

#### 4.4.14 Otázka č. 16

##### Zaměření otázky: **Fyzická kondice**

Fyzická kondice je uchopitelná jako výsledek životního stylu, sportovních aktivit, způsobu stravování, a udává schopnost fyzické aktivity. Je předpoklad, že bude výrazně lepší u těch, kteří sportují a stravují se zdravě než u těch, kteří sport a zdravou stravu odmítají. Je důležité vědět, že se v průzkumu neobjevil nikdo, kdo by svou kondici považoval za výbornou či velmi špatnou. Celkové výsledky této otázky jsou následující.

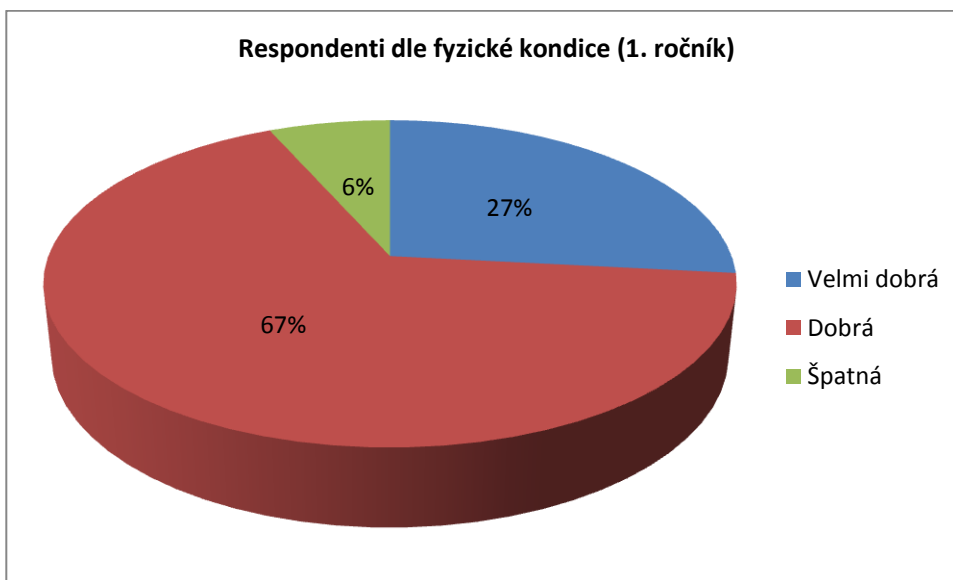
**Graf 104: Respondenti dle fyzické kondice**



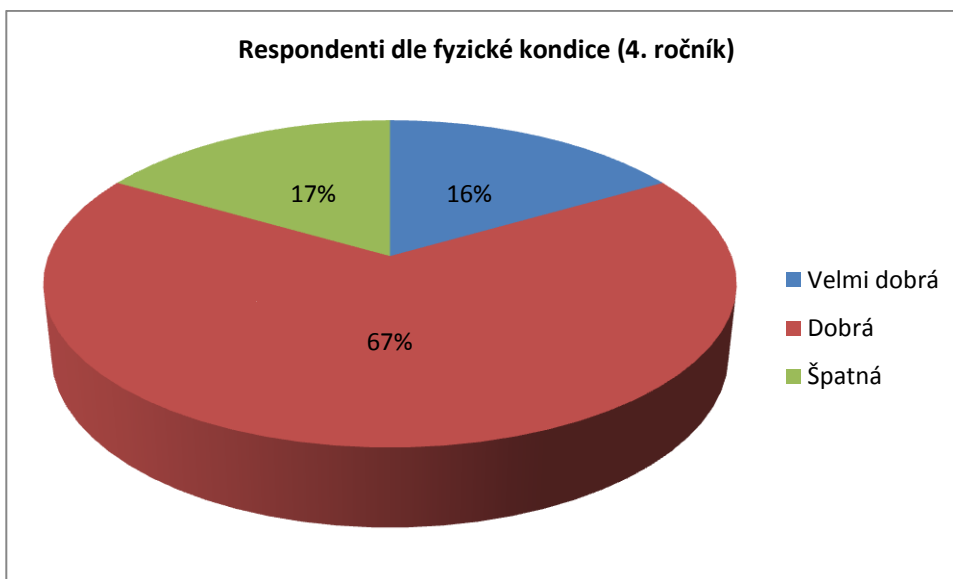


Ukázalo se, že se sice fyzická kondice na první pohled jeví jako dobrá, nicméně musíme si uvědomit, že nikdo z respondentů neuvedl svou fyzickou kondici jako výbornou a pouze 22 procent ji uvádí jako velmi dobrou.

**Graf 105: Respondenti dle fyzické kondice (1. ročník)**



**Graf 106: Respondenti dle fyzické kondice (4. ročník)**

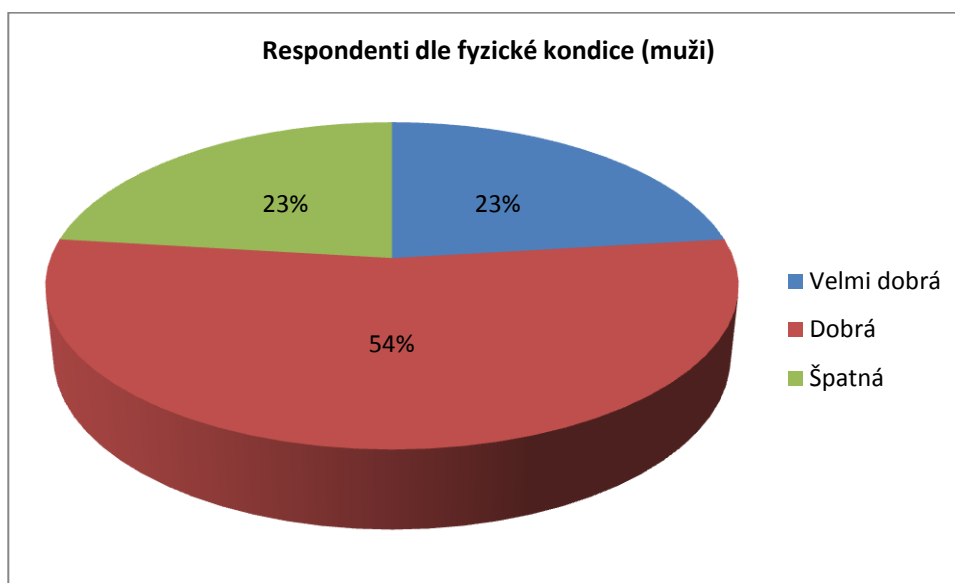


Fyzická kondice studentů čtvrtého ročníku je horší než kondice studentů prvního ročníku. Stejně tak studenti čtvrtého ročníku uvádějí vyšší podíl aktivních činností. Jedno z možných vysvětlení je vyšší kritičnost studentů čtvrtého ročníku. Zatímco studenti ročníků prvních mají tendence uvádět spíše o něco lepší kondici, než jaká je kondice skutečná, u čtvrtých ročníků toto není aktuální. Pochopitelně jednou

z možností je skutečně zhoršující se kondice přes všechny předchozí pozitivní ukazatele.

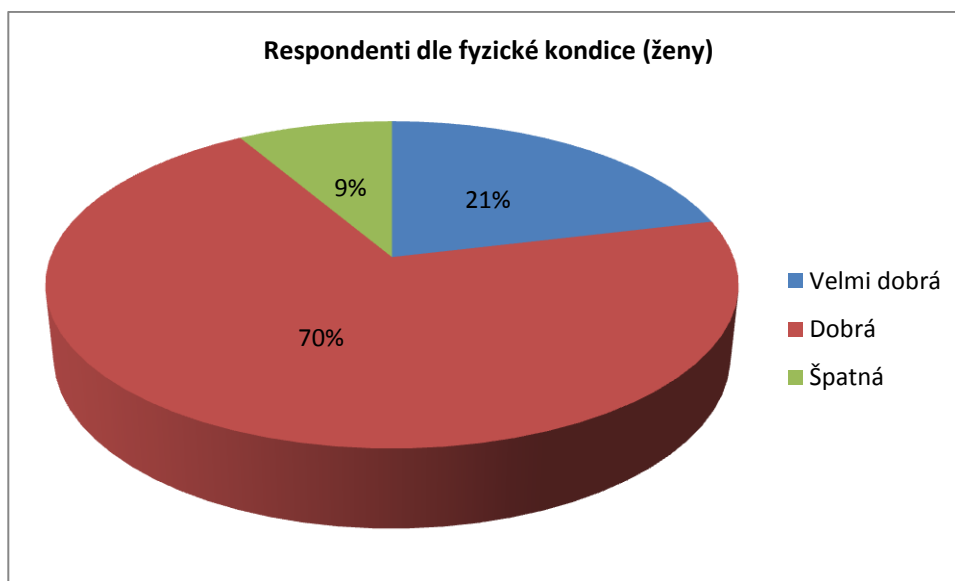
Další analýzou je analýza fyzické kondice dle pohlaví respondentů. Zde se ukazuje, že uváděná fyzická kondice mužů je značně horší než kondice žen. Téměř čtvrtina mužů uvádí špatnou fyzickou kondici a stejné množství uvádí naopak kondici velmi dobrou.

**Graf 107: Respondenti dle fyzické kondice (muži)**



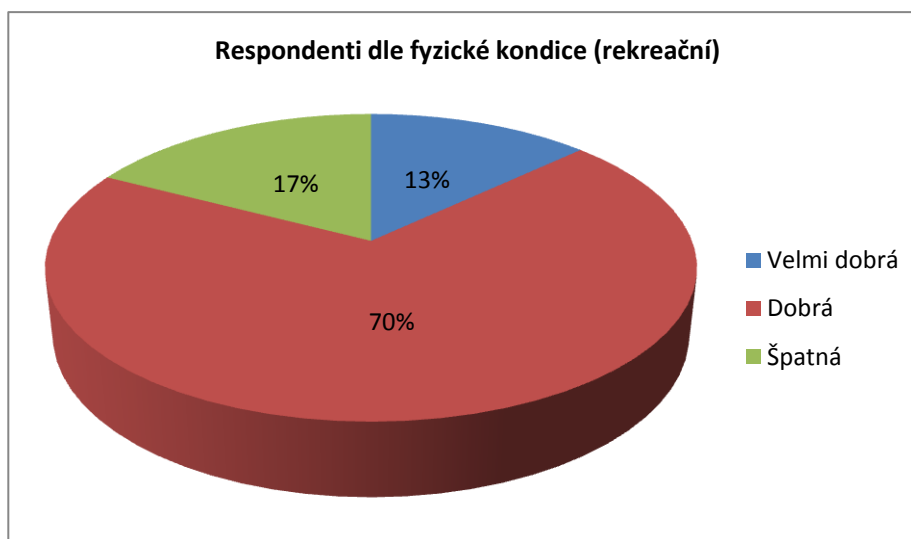
U žen uvádí špatnou fyzickou kondici pouze 9 procent. Opět se může jevit jako problematické to, že otázka je stavěná na subjektivním pocitu. Zatímco subjektivní pocit zdraví bude dobře korespondovat s objektivní skutečností, neboť člověk dobře ví, zda je či není zdravý, zda vyžaduje či nevyžaduje pravidelnou či trvalou péči lékařů různých odborností, u fyzické kondice to není tak jednoznačné. Toto zhodnocení je ryze subjektivní a odpovídá také tomu, s jakou fyzickou aktivitou se dotyčný setkává. Je nutné si uvědomit, že čtyřicet procent respondentů nesportuje. Také je jisté velké množství těch, kteří se neseťkávají ani s žádnou jinou fyzickou námahou. V takovém stavu je těžké posoudit svou fyzickou kondici. Jestliže jedinec je vystaven fyzické aktivitě, kterou nezvládne, může objektivně posoudit, že jeho fyzická kondice není zcela optimální.

**Graf 108: Respondenti dle fyzické kondice (ženy)**



Tedy je zřejmé, že posouzení fyzické kondice, aby bylo opravdu vypovídající, by muselo být provedeno objektivními testy výkonnosti. Uvedli jsme, že fyzická kondice souvisí také se sportovními aktivitami, ať už přímo, tedy tak, že sportovci budou mít objektivně lepší fyzickou kondici, tak nepřímo, tedy že sportovci budou lépe svou fyzickou kondici posoudit.

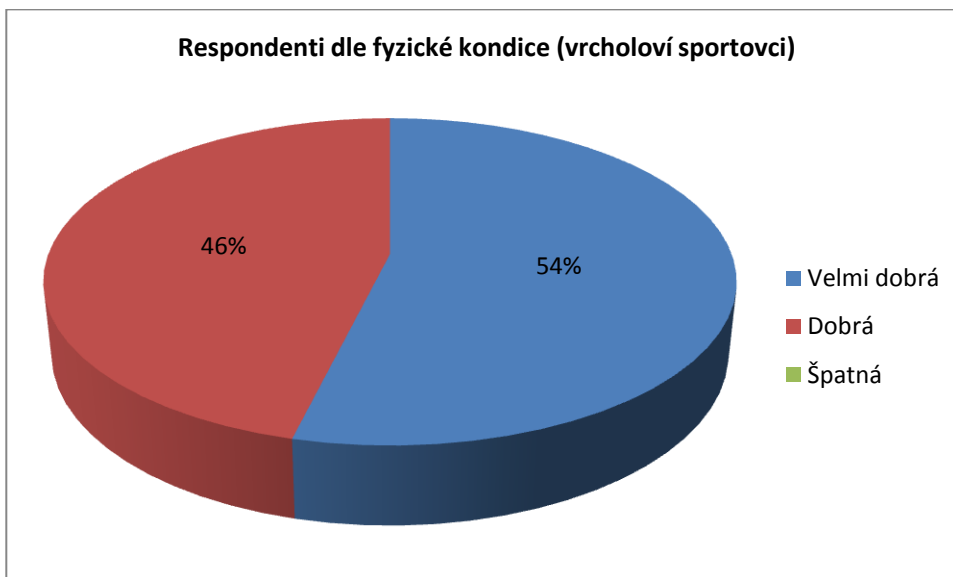
**Graf 109: Respondenti dle fyzické kondice (rekreační)**



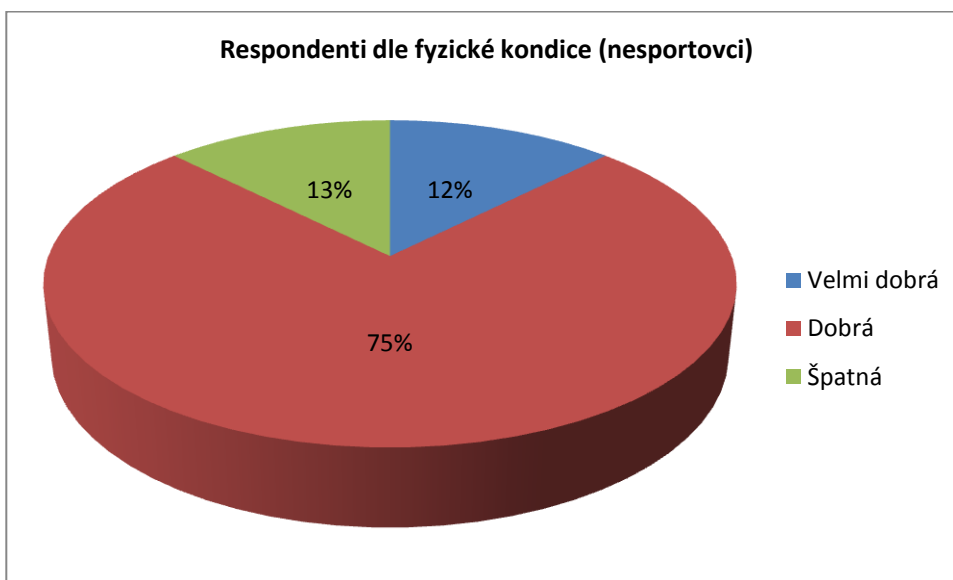
Výzkum odhalil, že subjektivně nejhorší hodnocení fyzické kondice mají rekreační sportovci. Možná je překvapivé, že tyto výsledky jsou horší než u nespportovců, ale tento fakt nejspíše souvisí právě s výše uvedeným subjektivním vnímáním fyzické kondice. Rekreační sportovci jsou konfrontováni s fyzickou aktivitou

a na základě toho posuzují, že tuto aktivitu zcela nezvládají. Oproti tomu aktivita nesportovců většinou na pasivnější aktivity postačuje, tudíž nedochází ke zjištění, že kondice je špatná. U vrcholových sportovců pochopitelně jedince se špatnou fyzickou kondicí nenalzáme.

**Graf 110: Respondenti dle fyzické kondice (vrcholoví sportovci)**



**Graf 111: Respondenti dle fyzické kondice (nesportovci)**



Ukazuje se, že fyzická kondice mládeže není závratná, přitom zde ještě bude zcela nepochybně vliv subjektivity.

## 4.5 Vyhodnocení hypotéz

Byl vyhodnocen výzkum obsahující 16 otázek týkající se demografických dat, otázek životního stylu, otázek volnočasových aktivit a otázek zdravotního stavu. Na počátku výzkumu byly stanoveny hypotézy (zejména na základě osobních zkušeností a výsledků různých předchozích výzkumů. Nyní na základě námi provedeného výzkumu provedeme vyhodnocení těchto hypotéz.

### ***I. Většina mládeže v České republice pravidelně kouří a požívá alkoholické nápoje***

Tato hypotéza se plně potvrdila. Nekuřáci a abstinenti jsou v naprosté menšině. Ukázalo se také, že mezi mládeží je značné množství těch, kteří těmto škodlivým fenoménům holdují ve značné míře. Alarmující je také kouření a požívání alkoholických nápojů mezi nezletilými, kde kromě samotného škodlivého vlivu dochází k porušování zákonů České republiky. U kouření jsme vysledovali dokonce negativní trend s přibývajícím věkem. U pití alkoholu je trend o něco lepší, nicméně tvrdá data hovoří o tom, že mladí lidé pijí příliš mnoho.

### ***II. Značná část mládeže v České republice preferuje pasivní aktivity oproti pohybovým***

Tato hypotéza se rovněž potvrdila. Mladí lidé dávají přednost zejména hraní počítačových her a sledování televize. Ve sledovaném vzorku jsme našli čtyřicet procent respondentů, kteří se vůbec nevěnují sportovní činnosti. Situace je o to více zarážející, že mnozí sezení u počítače považují za aktivní činnost. Analýzou bylo také prokázáno, že velká část mládeže tráví u počítače většinu svého času, pro některé je to dokonce jediná uváděná aktivita.

### ***III. Mládež v České republice nejeví zájem o kulturní činnost v aktivní či pasivní podobě***

Tato hypotéza se potvrdila. Aktivní kulturní činnost přiznává pouze něco málo více než deset procent respondentů, pasivní činnost pak necelá čtvrtina respondentů. Celkově kultura jasně pokulhává za preferencí výše zmíněných počítačových her. Návštěvy divadel či galerií jsou pro mládež jen aktivitou okrajovou, aktivitou, která rozhodně nepatří do čela žebříčku oblíbených.

#### **IV. Většina mládeže v České republice se stravuje převážně nezdravě**

Tato hypotéza se nepotvrdila. Z výzkumu sice vyplynulo, že existuje poměrně velká část sledovaného souboru, kde je uvedeno nezdravé stravování, většina respondentů však uváděla zdravé stravování či zdravé stravování s občasnými prohřešky směrem ke stravování nezdravému. Navíc je pozorovatelný trend, kdy s rostoucím věkem dochází k větší preferenci zdravé výživy.

#### **V. Značná část mládeže v České republice preferuje především sledování televize a hraní počítačových her**

Tato hypotéza se plně potvrdila, což je zmíněno i ve vyhodnocení druhé hypotézy. Zejména u studentů prvního ročníku téměř nenajdeme respondenty, kteří by odmítali počítačové hry. Ve čtvrtém ročníku se aktivity v této oblasti mírně snížily, bohužel však ve prospěch sledování televize, tedy další pasivní, málo přínosné aktivity. Problém s počítačovými hrami je dále umocněn tím, že mnozí tuto činnost uvádějí jako činnost jedinou a nemalá část souboru uvádí, že počítačům věnuje značnou část svého volného času.

#### **VI. Nezdravý životní styl má negativní dopady na zdravotní stav jedince**

Tato hypotéza se potvrdila částečně. Nelze jednoznačně vysledovat přímou závislost mezi zhoršeným zdravotním stavem a negativním životním stylem. Jisté náznaky se objevují u těch, kteří těmto negativním fenoménům holdují značně (kouření a alkohol), ale zde máme k dispozici jen malé vzorky, které nepostačují k prokázání souvislosti. U méně intenzivního kouření a pití alkoholu se patrně během krátké doby negativní dopady prokázané jinými výzkumy neprojeví. Jistou závislost lze vyvodit u stylu stravování, kde se ukázal trend naznačující skutečnost, že ti, kteří se stravují méně zdravě, jsou také méně zdraví.

#### **VII. Značná část mládeže v ČR trpí nadváhou či obezitou**

Tato hypotéza se rovněž prokázala jen částečně. Celkově přiznalo nadváhu 12 procent respondentů, což není tak mnoho – je to méně než uvádí srovnatelné výzkumy. Nicméně u nesportovců toto číslo narůstá na 25 procent, tedy na čtvrtinu. A čtvrtina jedinců s nadváhou v této kategorii, kde nelze předpokládat výraznější pohybovou aktivitu vedoucí ke snížení tělesné hmotnosti, je velmi negativní.

## ZÁVĚR

Tato práce si stanovila za cíl nejprve teoretické vymezení problematiky volného času a volnočasových aktivit mládeže. Tento cíl byl naplněn v několika úvodních kapitolách, ve kterých byly vysvětleny základní pojmy jako volný čas, volnočasová aktivita, životní styl či pojem mládeže jako sociologické skupiny. Toto vysvětlení bylo podáno se snahou získat pevnou půdu pod nohama pro další práci v této oblasti. Vzhledem k tomu, že doplňkové zaměření této práce se týká zdravotního chování a zdravotního stavu mládeže, bylo nezbytné, aby byly uvedeny také základní poznatky týkající se této problematiky.

Část této práce byla zaměřena na provedení a vyhodnocení dotazníkového šetření, které by umožnilo posouzení volnočasových aktivit, životního stylu, návyků, hodnot a v souvislosti s tím také zdravotního stavu mladých lidí v České republice. Byl proto sestaven dotazník obsahující celkem šestnáct otázek a tento dotazník byl předložen k vyplnění celkem 60 studentům Střední zdravotnické školy. Je pochopitelné, že výsledky takto úzce zaměřeného výzkumu nelze brát jako zcela determinující a nelze je hodnotit jako výsledky platné na celou populaci.

Ukázalo se, že hypotézy se plně či částečně potvrdily. Výjimkou byla hypotéza předpokládající nezdravé stravování mládeže. Stravovací návyky mládeže nejsou špatné a dokonce vykazují zlepšování s rostoucím věkem respondentů. Průzkumem byly potvrzeny závažné negativní aspekty životního stylu mládeže se zřetelem na zdravotní chování a zdravotní stav populace. Drtivá většina zkoumané mládeže kouří a požívá alkoholické nápoje, často v míře zcela nepřijatelné a často před dosažením zletlosti. Rovněž se potvrdily domněnky o volnočasových aktivitách mládeže. Mládež preferuje zejména počítačové hry a sledování televize. Téměř nelze najít mladého člověka, který by tyto aktivity nepreferoval. Mládež omezuje sportování a mnozí jedinci dokonce uvádí jako své aktivity pouze televizi a počítač. Sportovní činnost je na ústupu a to i přesto, že mnoho průzkumů prokázalo její blahodárny účinek na lidské zdraví. Co se týče nadváhy hypotéza se prokázala částečně. Lze skutečně říci, že mnoho mladých lidí trpí nadváhou, nicméně čísla v tomto průzkumu nejsou tak alarmující jako u jiných průzkumů. Zcela mimo zájem však byly kulturní aktivity, a to jak ty aktivní, tak také ty pasivní.

Kromě potvrzení a vyvrácení hypotéz byly v práci provedeny některé analýzy týkající se souvislostí mezi jednotlivými aspekty životního stylu a zdravotního stavu, na které jsme se respondentů dotazovali. Tyto byly podrobně vysvětleny v jednotlivých

částech práce týkající se vyhodnocení výzkumu. Některé tyto analýzy představují zajímavé skutečnosti, u mnohých však není možné je považovat za zcela relevantní kvůli malému počtu respondentů.

Malý počet respondentů je obecnou zápornou stránkou výzkumu. Proto v mnohém tento výzkum nemůže sloužit jako výzkum, ze kterého by bylo možné činit dalekosáhlejší tvrzení či který by mohl dokonce sloužit jako opora zodpovědných činitelů pro pokusy o konání nápravy. Ovšem vzhledem k tomu, že ve většině aspektů tento průzkum jen potvrdil výzkumy dříve provedené, je nasnadě, že jej můžeme k těmto výzkumům připojit jako zesílení jejich varování týkající se neblahého vývoje mládeže.



## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

- BURIÁNEK, J. Sociologie. Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-7168-754-5
- GEIST, B. Sociologický slovník. Praha: Victoria publishing, 1992. ISBN80-85605-28-7
- HAVLÍK, R. Úvod do sociologie. 4. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN-80-246-0381-0
- HAVLÍK, R. a J.KOŤA. Sociologie výchovy a školy. 2.vyd.Praha: Portál, 2007. ISBN-978-80-7367-327-7
- HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5
- HRADEČNÁ, M. Vybrané problémy sociální pedagogiky. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-057
- KAPR, J. a kol. Sociální deviace, sociologie nemoci a medicíny. 2.vyd. Praha: SLON, 1994. ISBN 80-85850-03-6
- KRAUS, B. K otázkám sociální pedagogiky. Člověk, prostředí, výchova. Brno:2001. ISBN 80-7315-004-2
- KRAUS B. Základy sociální pedagogiky. Praha: Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3
- MUCHA, I. Texty ze sociologie. Pelhřimov: Vydavatelství 999; 2001. ISBN 80-86391-04-3
- MURPHY, F. Robert.Úvod do kulturní a sociální antropologie. Praha: Slon, 1998. ISBN 80-85850-53-2
- NAKONEČNÝ M. Základy psychologie. Praha: Academia 1998., ISBN 80-200-0689-3
- PÁVKOVÁ, J. a kol. Pedagogika volného času. 3. aktual. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6
- ŘÍČAN, P. Psychologie osobnosti: obor v pohybu. 5., rozšířené vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- SAK, P. Proměny české mládeže. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8
- SAK, P., K. SAKOVÁ. Mládež na křižovatce. Praha: Svoboda Servis, 2004.ISBN 80-86320-33-2
- Velký sociologický slovník. I. svazek A-O. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-164-1
- ŽUMÁROVÁ, M. Životní styl a jeho utváření. Brno: Paido, 2001. OSMB 80-7315-004-2

## Internetové zdroje

České děti pijí, kouří a tloustnou. Ve velkém. Dostupné z [http://www.denik.cz/rodicovstvi/pruzkum\\_deti\\_zivotni\\_styl.html](http://www.denik.cz/rodicovstvi/pruzkum_deti_zivotni_styl.html) [ 13.10.2012]

SAK, P. a SAKOVÁ, K. Koncepce státní politiky pro oblast dětí a mládeže od roku 2007 [ online]. [ cit. 2012-10-13]. Dostupný z WWW: [http://www.insoma.cz/Studie\\_MSMT\\_2006\\_fin.pdf](http://www.insoma.cz/Studie_MSMT_2006_fin.pdf) /13.10.2012/

Statistická ročenka České republiky 2004. Složení obyvatelstva podle pohlaví a jednotek věku v roce 2003. [online][ cit. 2012-11-17]. Dostupný z WWW: [http://notes.czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/kapitola/10n1-04-\\_2004-0400](http://notes.czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/kapitola/10n1-04-_2004-0400)

VAJLENT Z., FLEMR L.. Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu? Praha: ČVUT a FTVS UK,[online] [2012-11-25] Dostupný z WWW: [http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv\\_Kdo\\_nejvice\\_privadi\\_mladez\\_ke\\_sportu.pdf](http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_Kdo_nejvice_privadi_mladez_ke_sportu.pdf)

Zpráva EU o mládeži - 2012[online] [2012-11-25] Dostupné z WWW: [http://ec.europa.eu/ceskarepublika/press/press\\_releases/12\\_948\\_cs.htm](http://ec.europa.eu/ceskarepublika/press/press_releases/12_948_cs.htm)

# SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

## Seznam obrázků

OBRÁZEK 1- MASLOWOVA pyramida POTŘEB .....	13
--	----

## Seznam tabulek

Tabulka 1 - Počet dětí k 31. 12. 2010 dle pohlaví a věku .....	24
Tabulka 2 - Složení sociální skupiny mládež dle věku a pohlaví k 31. 12. 2010 .....	29
Tabulka 3 - Přehled zkoumaných aktivit .....	63
Tabulka 4 - Incidenční tabulka pro jedince provozující dvě aktivity .....	69

## Seznam grafů

Graf 1 - Procentuální podíl jednotlivých sociálních skupin na celkové populaci.....	21
Graf 2 - Počet dětí k 31. 12. 2010 dle pohlaví a věku.....	25
Graf 3 - Počet dětí ve věku 0-15 let v období let 2003-2010 dle pohlaví.....	25
Graf 4 - Složení sociální skupiny mládež dle věku a pohlaví k 31. 12. 2010 .....	30
Graf 5 - Počet dětí ve věku 0-15 let v období let 2003-2010 dle pohlaví.....	30
Graf 6 - Studenti podle pohlaví celkem .....	46
Graf 7 - Studenti podle pohlaví v 1.ročníku.....	47
Graf 8 - Studenti podle pohlaví ve 4.ročníku.....	47
Graf 9 - Respondenti dle věku .....	48
Graf 10 - Respondenti dle věku (1. ročník) .....	49
Graf 11 - Respondenti dle věku (4. ročník) .....	49
Graf 12 - Respondenti dle preferencí organizace aktivit.....	50
Graf 13 - Respondenti dle preferencí organizace aktivit (1.ročník) .....	51
Graf 14 - Respondenti dle preferencí organizace aktivit (4.ročník) .....	51
Graf 15 - Respondenti dle preferencí organizace aktivit.....	52
Graf 16 - Respondenti dle preferencí organizace aktivit.....	53
Graf 17 - Respondenti dle preferencí kolektivnosti aktivit.....	54
Graf 18 - Respondenti dle preferencí kolektivnosti aktivit (1. ročník) .....	55
Graf 19 - Respondenti dle preferencí kolektivnosti aktivit (4. ročník) .....	55

Graf 20 - Respondenti dle preferencí kolektivnosti aktivit a dle věku .....	56
Graf 21 - Respondenti dle preferencí kolektivnosti aktivit a dle pohlaví .....	57
Graf 22 - Korelace preferencí aktivit kolektivní/individuální a organizované/neorganizované....	58
Graf 23 - Respondenti dle preferencí indoorových a outdoorových aktivit .....	59
Graf 24 - Respondenti dle preferencí indoorových a outdoorových aktivit (1.ročník).....	59
Graf 25 - Respondenti dle preferencí indoorových a outdoorových aktivit (4.ročník).....	60
Graf 26 - Respondenti dle preferencí indoorových a outdoorových aktivit a dle věku.....	60
Graf 27 - Respondenti dle preferencí indoorových a outdoorových aktivit a dle věku.....	61
Graf 28 - Korelace preferencí aktivit indoor/outdoor a individuální/kolektivní .....	62
Graf 29 - Korelace preferencí aktivit indoor/outdoor a individuální/kolektivní .....	62
Graf 30 - Aktivity respondentů.....	64
Graf 31 - Aktivity respondentů (1. ročník) .....	65
Graf 32 - Aktivity respondentů (4. ročník) .....	65
Graf 33 - Aktivity respondentů (muži).....	66
Graf 34 - Aktivity respondentů (ženy).....	66
Graf 35 - Počet provozovaných aktivit .....	67
Graf 36 - Přehled aktivit u vyhraněných studentů .....	68
Graf 37 - Čas strávený u PC .....	70
Graf 38 - Čas strávený u PC (1. ročník).....	70
Graf 39 - Čas strávený u PC (4. ročník).....	71
Graf 40 - Čas strávený u PC (muži).....	71
Graf 41 - Čas strávený u PC (ženy).....	72
Graf 42 - Čas strávený u PC (vrcholoví sportovci).....	72
Graf 43 - Čas strávený u PC (rekreační sportovci) .....	73
Graf 44 - Čas strávený u PC (nesportovci) .....	73
Graf 45 - Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti .....	75
Graf 46 - Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti (1. ročník).....	76
Graf 47 - Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti (4. ročník).....	76
Graf 48 - Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti (muži) .....	77

Graf 49 - Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti (ženy) .....	77
Graf 50 - Respondenti dle poměru AKTIVNÍ : PASIVNÍ činnosti (respondenti bez aktivních činností) .....	78
Graf 51 - Respondenti dle intenzity kouření.....	79
Graf 52 - Respondenti dle intenzity kouření (1. ročník) .....	80
Graf 53 - Respondenti dle intenzity kouření (4. ročník) .....	80
Graf 54 - Respondenti dle intenzity kouření (nezletilí) .....	81
Graf 55 - Respondenti dle intenzity kouření (zletilí) .....	82
Graf 56 - Respondenti dle intenzity kouření (muži).....	82
Graf 57 - Respondenti dle intenzity kouření (muži).....	83
Graf 58 - Respondenti dle intenzity kouření (rekreační sportovci).....	84
Graf 59 - Respondenti dle intenzity kouření (vrcholoví sportovci) .....	84
Graf 60 - Respondenti dle intenzity kouření (nesportovci).....	84
Graf 61 - Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů.....	85
Graf 62 - Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (1.ročník) .....	86
Graf 63 - Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (4.ročník) .....	86
Graf 64 - Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (muži).....	87
Graf 65 - Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (ženy).....	87
Graf 66 - Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (mladiství) .....	88
Graf 67 - Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (dospělí) .....	89
Graf 68 - Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (rekreační sportovci).....	89
Graf 69 - Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (nesportovci).....	90
Graf 70 - Respondenti dle intenzity požívání alkoholických nápojů (vrcholoví sportovci) .....	90
Graf 71 - Respondenti dle stravovacích návyků .....	92
Graf 72- Respondenti dle stravovacích návyků (1.ročník) .....	93
Graf 73 - Respondenti dle stravovacích návyků (4.ročník) .....	93
Graf 74 - Respondenti dle stravovacích návyků (muži) .....	94
Graf 75 - Respondenti dle stravovacích návyků (ženy) .....	94
Graf 76 - Respondenti dle stravovacích návyků (rekreační sportovci) .....	95

Graf 77 - Respondenti dle stravovacích návyků (vrcholoví sportovci) .....	95
Graf 78 - Respondenti dle stravovacích návyků (nesportovci) .....	96
Graf 79 - Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu .....	97
Graf 80 - Souvislost zdravotních obtíží se životním stylem .....	97
Graf 81 - Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (1. ročník) .....	98
Graf 82 - Souvislost zdravotních obtíží se životním stylem (1.ročník) .....	98
Graf 83 - Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (4. ročník) .....	99
Graf 84 - Souvislost zdravotních obtíží se životním stylem (4. ročník) .....	99
Graf 85 - Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (muži) .....	100
Graf 86 - Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (muži) .....	100
Graf 87 - Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (ženy) .....	101
Graf 88 - Souvislost zdravotních obtíží se životním stylem (ženy) .....	101
Graf 89 - Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (rekreační sportovci) .	102
Graf 90 - Souvislost zdravotních obtíží se životním stylem (rekreační sportovci) .....	102
Graf 91 - Respondenti dle subjektivního hodnocení zdravotního stavu (vrcholoví sportovci) ..	103
Graf 92 - Respondenti dle vztahu kouření a zdravotního stavu.....	105
Graf 93 - Respondenti dle vztahu alkoholu a zdravotního stavu .....	105
Graf 94 - Respondenti dle vztahu způsobu stravování a zdravotního stavu .....	106
Graf 95 - Respondenti dle tělesné hmotnosti.....	107
Graf 96 - Respondenti dle tělesné hmotnosti (1. ročník) .....	108
Graf 97 - Respondenti dle tělesné hmotnosti (4. ročník) .....	108
Graf 98 - Respondenti dle tělesné hmotnosti (muži).....	109
Graf 99 - Respondenti dle tělesné hmotnosti (ženy).....	109
Graf 100 - Respondenti dle tělesné hmotnosti (rekreační sportovci).....	110
Graf 101 - Respondenti dle tělesné hmotnosti (vrcholoví sportovci) .....	110
Graf 102 - Respondenti dle tělesné hmotnosti (nesportovci).....	111
Graf 103 - Respondenti dle vztahu mezi způsobem stravování a tělesnou hmotností.....	111
Graf 104 - Respondenti dle fyzické kondice .....	112
Graf 105 - Respondenti dle fyzické kondice (1. ročník) .....	113

Graf 106 - Respondenti dle fyzické kondice (4. ročník) .....	113
Graf 107 - Respondenti dle fyzické kondice (muži) .....	114
Graf 108 - Respondenti dle fyzické kondice (ženy) .....	115
Graf 109 - Respondenti dle fyzické kondice (rekreační) .....	115
Graf 110 - Respondenti dle fyzické kondice (vrcholoví sportovci) .....	116
Graf 111 - Respondenti dle fyzické kondice (nesportovci).....	116

## **SEZNAM PŘÍLOH**

<b>Příloha A – Dotazník respondenta.....</b>	<b>I</b>
--	----------

## PŘÍLOHY

### Příloha A – Dotazník respondenta

#### A. Demografické údaje:

1. Jsem

- muž  
 žena

2. Je mi.....let

#### B. Údaje o způsobu trávení volného času

U otázek 3 – 5 zvolte prosím jen jednu možnost

3. Volný čas trávím převážně

- Organizovaně (kroužky, sportovní kluby, zájmová sdružení)  
 Neorganizovaně

4. Preferuji vyplnění volného času

- Individuálními aktivitami  
 Kolektivními aktivitami

5. Preferuji volnočasové aktivity

- Indoorové (uvnitř, v místnosti)  
 Outdoorové (venkovní, v otevřeném prostoru)

6. Preferuji volnočasové aktivity (zvolte dle reality)

- Sportovní na rekreační úrovni  
 Sportovní na vrcholové úrovni  
 Kulturní aktivní (hraní divadla, hraní na hudební nástroj, ...)  
 Kulturní pasivní (sledování divadelního představení, filmového představení, koncertu, ...)  
 Rukodělné (kutilství, výroba různých výrobků, šití, pletení ...)  
 Domácí pasivní (sledování TV, rozhlasu)  
 Hraní PC her

7. Délka denního volnočasového využívání PC (nesouvisejícího s prací či studiem)

- Používám PC jen na práci  
 0-1 hodina  
 1-2 hodiny  
 2-3 hodiny  
 3-4 hodiny  
 více než 4 hodiny

8. Aktivní (něco dělám) a pasivní (jen něco sleduji či využívám) jsou v poměru (zvolte nejlépe vystihující poměr AKTIVNÍ : PASIVNÍ)

- 0 : 100  
 20 : 80  
 40 : 60  
 50 : 50  
 60 : 40  
 80 : 20  
 100 : 0

#### C. Údaje o některých návycích spojených se životním stylem



U otázek 9 – 11 zvolte prosím jen jednu možnost

9. Kouřím

- Do 5 cigaret denně
- 5 - 10 cigaret denně
- 10 - 20 cigaret denně
- Více než 20 cigaret denně
- Nikdy

10. Piji alkohol

- Příležitostně malé množství
- Příležitostně velké množství
- Pravidelně malé množství
- Pravidelně velké množství
- Nikdy

11. Jím

- Zdravě
- Většinou zdravě, občas nezdravě
- Většinou nezdravě, občas zdravě
- Nezdravě

**D. Údaje o zdravotním stavu (subjektivní)**

11. Můj celkový zdravotní stav (zhodnotte subjektivně, jak svůj zdravotní stav vnímáte)

- Jsem zcela zdravý
- Mám lehké zdravotní obtíže
- Mám středně závažné zdravotní obtíže
- Mám vážné zdravotní obtíže

12. Pokud máte zdravotní obtíže, souvisí s vaším životním stylem a volnočasovými aktivitami?

- Ano (sportovní úrazy, obezita, dušnost u kuřáků...)
- Ne (vrozené vady, nemoci a handicap...)
- Nevím (nemoci neznámého původu, úrazy nesouvisející s volnočasovými aktivitami,...)

13. Pokud máte zdravotní obtíže, které dle vás souvisí se životním stylem a aktivitami, jaké...

- Choroby pohybového aparátu (úrazy,...)
- Choroby dýchacího aparátu (CHOPN,...)
- Choroby trávicího aparátu (žaludeční vředy, ...)
- Choroby nervové soustavy (roztroušená skleróza, parézy,...)
- Choroby žláz s vnitřním vymešováním (diabetes, ...)
- Choroby duševní (deprese,...)

14. Tělesná hmotnost (zvolte hodnocení, které vás nejlépe vystihuje)

- Mám podváhu
- Mám optimální váhu
- Mám mírnou nadváhu
- Mám výraznou nadváhu

15. Moje fyzická kondice je (provedte subjektivní hodnocení své fyzické kondice)

- Výborná
- Velmi dobrá
- Dobrá
- Špatná
- Velmi špatná

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Andrea Hniličková**

**Obor: Speciální pedagogika - vychovatelství**

**Forma studia: kombinované**

**Název práce: Volný čas a jeho vliv na chování dětí a mládeže. Se zvláštním zřetelem na zdravotní chování**

**Rok: 2013**

**Počet stran textu bez příloh: 111**

**Celkový počet stran příloh: 2**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 18**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: -**

**Počet internetových zdrojů: 5**

**Počet ostatních zdrojů: -**

**Vedoucí práce: PhDr. Vladimír Dubský, CSc.**