



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

# Vliv informačních technologií na životní styl u studentů PF

Vypracoval: Jiří Krauskopf

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2020



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor Thesis

# The Influence of Information Technologies on the Lifestyle of the FoE Students

Author: Jiří Krauskopf

Supervisor: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2020

## **Bibliografická identifikace:**

**Jméno příjmení autora:** Jiří Krauskopf

**Název bakalářské práce:** Vliv informačních technologií na životní styl u studentů PF JU

**Studijní obor:** Výchova ke zdraví

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2020

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá vlivem informačních technologií na životní styl studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Teoretickým východiskem pro praktickou část bylo vymezení pojmu životní styl a popis jeho nejdůležitějších faktorů. Ty jej mohou ovlivňovat pozitivně i negativně. Téma životního stylu je velmi rozsáhlé, proto jsem se v práci zaměřil především na ty nejdůležitější části, které životní styl charakterizují. Dále jsem pojmenoval nejdůležitější informační technologie, které mají či mohou mít vliv na životní styl a jsou navíc přístupné nejenom profesionálním sportovcům, ale i široké veřejnosti.

Praktická část je věnována vlastnímu výzkumu, který proběhl pomocí dotazníkového šetření. Zjišťovány byly podoby životního stylu studentů a právě vliv informačních technologií. Data byla následně statisticky vyhodnocena a vyvozen závěr bakalářské práce, který byl diskutován s odbornou literaturou.

Zpracováním odpovědí bylo zjištěno, že většina studentů ze zkoumaného vzorku zná zásady zdravého životního stylu, zná a umí užívat moderní technologie, ale pouze 37 % je používá pravidelně a opakovaně.

**Klíčová slova:** Životní styl, informační technologie, zdraví, pohyb

## **Bibliographic Identification:**

**Name of the author:** Jiří Krauskopf

**Title of the thesis:** The Influence of Information Technologies on the Lifestyle of FoE Students at the University of South Bohemia

**Field of study:** Health Education

**Department:** Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor:** doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**Bachelor thesis reader:** Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

**Year of the thesis defence:** 2020

### **Abstract:**

The bachelor thesis deals with the influence of information technologies on the lifestyle of students of the Faculty of Education of the University of South Bohemia in České Budějovice. Defining the term lifestyle and describing its most important factors was the theoretical basis for the practical part of the thesis. These factors can affect the lifestyle positively and negatively. The topic of lifestyle is very extensive, therefore I focused mainly on the most important parts that characterize lifestyle in my thesis. Further I named the most important information technologies that have or can have an influence on lifestyle and are also accessible not only to professional athletes, but also to general public.

The practical part deals with my own research, which was made in a form of a questionnaire survey. The students' lifestyle forms and exactly the influence of information technologies were inquired. Thereafter the data were assessed statistically and the conclusion of the bachelor's thesis, which was discussed with the professional literature, was drawn.

Processing the answers revealed that the majority of students from the researched sample know the principles of a healthy lifestyle, they know and can use modern technologies, but only 37% of these respondents use the technologies regularly and repeatedly.

**Key words:** Lifestyle, Information technologies, health, movement

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Vliv informačních technologií na životní styl u studentů PF“ vypracoval samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č.111/1998 Sb., v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, Pedagogickou fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG, provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby též elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č.111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 10. 7. 2020

.....

Jiří Krauskopf

**Poděkování:**

Touto formou bych rád poděkoval doc. PaedDr. Vladislavovi Kukačkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, ochotu a především vstřícnost a čas při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych rád poděkoval všem studentům za vyplnění dotazníků. V neposlední řadě patří mé poděkování své rodině za trpělivost.

# Obsah

1. Úvod.....	9
2. Teoretická část.....	10
2.1. Zdravý životní styl .....	10
2.1.1. Faktory ovlivňující zdravý životní styl .....	12
2.1.2. Pohybové aktivity .....	12
2.1.3. Životospráva a racionální výživa .....	13
2.1.4. Pozitivní přístup k životu .....	15
2.1.5. Negativní vlivy.....	16
2.1.6. Potřeby jako zdroj motivace.....	18
2.1.7. Ideály jako zdroj motivace.....	19
2.2. Moderní informační a komunikační technologie .....	19
2.2.1. Všeobecné pojetí informačních technologií.....	19
2.2.2. Charakteristika informačních technologií .....	20
2.2.3. Pedometry (krokoměry) .....	21
2.2.4. Akcelerometry .....	22
2.2.5. Globální navigační satelitní systémy .....	22
2.2.6. Sporttestery .....	24
2.2.7. SPT GPS.....	25
2.2.8. Fitness trackery a fitness náramky .....	26
2.2.9. Aplikace do mobilních telefonů.....	27
2.2.10. Chytré hodinky (Smart Watches).....	27
3. Praktická část.....	29
3.1. Cíl práce.....	29
3.2. Úkoly práce .....	29

3.3. Výzkumné otázky .....	29
3.4. Metodika .....	29
3.5. Metoda získávání dat .....	30
3.6. Statistické zpracování dat .....	31
3.7. Charakteristika výzkumného souboru .....	31
4. Výsledky .....	32
5. Diskuse .....	50
6. Závěr .....	54
7. Seznam použité literatury .....	56
8. Seznam tabulek a grafů .....	60
9. Seznam příloh .....	61



# 1. Úvod

Bakalářská práce si klade za cíl zmapovat a analyzovat využívání moderních informačních technologií studenty Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, které napomáhají, nebo by jistě mohly, ke zdravému životnímu stylu. Práce se skládá ze dvou částí, a to z části teoretické a z části empirické.

V teoretické části je hlavním cílem definovat termín zdravý životní styl z pohledu odborné veřejnosti, popsat informační technologie a současně přinést svůj pohled na danou problematiku. Chci poukázat na skutečnost, že neexistuje jediný správný návod na dodržování zdravého životního stylu, neboť každý z nás je jiný, má jiné možnosti, odlišné potřeby, psychiku i stresovou odolnost. Existují však základní zásady zdravého životního stylu, které jsou v práci popsány. Práce zároveň mapuje jednotlivé činitele, kteří mají významný vliv na tvorbu životního stylu.

V empirické části se zabývám vlastním výzkumem, který proběhl dotazníkovým šetřením a zjišťoval vliv informačních technologií na životní styl studentů. Odpovědi jsou následně vyhodnoceny.

## 2. Teoretická část

### 2.1. Zdravý životní styl

Zdravý životní styl se řadí mezi nejdiskutovanější jevy společnosti nového tisíciletí. Důkazem je vydávání nejrůznějších knih, časopisů a článků zabývajících se životním stylem. Televizní pořady se zaměřují na tělesná cvičení nebo zdravou stravu. Mnoho internetových stránek se zabývá zdravím a přibývá i online specializovaných poraden dané problematiky. Různá média nám denně předkládají rady, jak zlepšit stravovací návyky, jak si udržet fyzickou kondici, jak snížit stres a vyhnout se možným zdravotním problémům. Sdělovací prostředky zauímají v naší společnosti velmi významnou roli a životní styl lidí tím pádem dokážou značně ovlivnit. Životní styl většiny lidí je na počátku 21. století ale znepokojující. Například v Evropě trpí nejen nadváhou, ale i obezitou, značná část populace. Již zhruba 130 miliónů Evropanů je zřetelně obézních. Za tímto faktem můžeme hledat především moderní techniku, jež zasáhla do životního stylu, výrazně omezila manuální a fyzickou práci, čímž vytvořila prostor pro narůstající skupinu zaměstnanců, kteří u své práce celodenně sedí (Kukačka, 2009).

V současnosti je zdravému životnímu stylu věnována stále větší pozornost. Co si ale pod tímto termínem představit? Není zcela jednoduché a snadné na tuto otázku odpovědět. Lidé vnímají danou problematiku z různých důvodů rozdílně. Někdo si může pod pojmem zdravý životní styl představit zdravou výživu a pravidelnou pohybovou aktivitou, jiný zase dodržování zásad typu nekouřit a nepít alkohol. Pokud si v internetovém vyhledávači zadáme termín „zdravý životní styl“, najdeme nespočet odkazů, představ, rad a doporučení, jak by měl zdravý životní styl vypadat. Takové články na internetu, ale i v časopisech, jsou většinou umocněny fotografiemi krásných, štíhlých a šťastně vypadajících lidí. Je však toto skutečný obraz reálného zdravého životního stylu?

Životní styl každého z nás je především obrazem toho, jakým způsobem žijeme, jak přistupujeme k druhým lidem, ke svému okolí a samozřejmě k sobě samému. Je projevem naší individuality a uplatňuje se v celé řadě oblastí našeho života – v rodině, ve škole, ve volnočasových aktivitách atd. Životní styl je svobodná volba každého z nás a rozhodně se nedá direktivně nařídit. Jedinec by se pro něj měl rozhodnout sám. Životní styl se mění v průběhu života, ovlivňuje tělesné, mentální a sociální chování a jednání.

Na konkrétní podobu životního stylu mají vliv dva faktory – vnitřní a vnější. K vnějším faktorům patří životní podmínky jedinců v daném okamžiku. Ty vytvářejí hranice, v nichž se jedinci pohybují a nastiňují možnosti pro činnosti a způsoby chování jedinců. Vnější faktory zahrnují subjekt životních podmínek, tedy jedince samotného se všemi jeho specifickými životními podmínkami, dovednostmi, potřebami, schopnostmi (Duffková, 2008).

Z názvu je patrné, že životní styl úzce souvisí se zdravím. Machová (2009) uvádí, že životní styl ovlivňuje naše zdraví z 50 %. Mezi další determinanty řadí životní prostředí, zdravotnické služby a genetický základ. Způsobem života totiž můžeme do jisté míry ovlivnit pravděpodobnost, že onemocníme. Na řadě zdravotních problémů mají značný podíl rizikové faktory spojené s nesprávným stravovacím a pohybovým režimem. Lidé dnes trpí potížemi a nemocemi, které si zčásti způsobili sami – například kouřením, přejídáním se či nedostatkem pohybové aktivity. Naproti tomu existuje řada zaručených rad a návodů, jak žít lépe a zdravě. Proč je tedy lidé přehlížejí a nedodržují? Je zřejmé, že informace o tom, co zdraví pozitivně a negativně ovlivňuje, samo o sobě nestačí. Důležitá je totiž motivace ke změně. Nebudeme-li mít motivaci, nepodaří se nám do praktického života aplikovat informace o zdravém životním stylu.

Mnoho odborníků se snaží sdělit své poznatky o životním stylu a faktorech působících na naše zdraví a možnostech jejich ovlivnění. Životní styl můžeme definovat slovy: *„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“* (Machová, 2009).

Zdravý životní styl můžeme zařadit mezi alternativní životní styly, kde slovo alternativní chápeme jako volitelný. *„Obecně vzato podstatou zdravého životního stylu je dodržovat a respektovat v různých sférách života komplex určitých pravidel a norem směřujících k udržení a upevnění zdraví, přičemž je důležité v každém případě vycházet z konkrétních podmínek okolní prostředí i organismu jedince.“* (Duffková, 2008).

Vyjdeme-li z pojetí chápání zdraví dle Světové zdravotnické organizace (WHO) jakožto stavu optimální fyzické, psychické a sociální pohody, bude se pěstování zdravého životního stylu logicky zaměřovat právě na tyto okruhy.

Na životní styl lze pohlížet jako na životní styl každého člověka (individuální pohled). Z pohledu celé společnosti (sociální skupiny) lze vysledovat určité společné rysy životního stylu u částí populace. Chápeme jej jako komplex různorodých činností, které jsou pod vlivem určitých hodnot. V podstatě jde o činnosti, které jsou vykonávány v běžném životě: provoz domácnosti, rodinný život, vzdělávání, trávení volného času (Kukačka, 2009).

### **2.1.1. Faktory ovlivňující zdravý životní styl**

K utváření zdravého životního stylu člověka přispívá řada faktorů, například životní prostředí, zdravá výživa, rodinné zázemí, dostatek pohybu nebo vyhýbání se závislostem. Kraus (2008) uvádí, že ve spojení se zdravým životním stylem bychom měli uvažovat o následujících faktorech:

- rytmus života
- duševní aktivita
- pohybový režim
- racionální výživa a životospráva
- zvládnání náročných životních situací

V následujícím textu se budu věnovat vybraným faktorům a jejich vlivu na zdravý životní styl. Jak jsem však již uvedl, všechny oblasti jsou mezi sebou velmi úzce propojeny a nelze je od sebe oddělovat. Abychom ale mohli hovořit o zdravém životním stylu, měly by všechny oblasti být v rovnováze. A neplatí to pouze ve spojitosti rovnováhy výživy a pohybu, ale také rovnováhy jednotlivých funkcí našeho těla a současně i psychiky.

### **2.1.2. Pohybové aktivity**

Důležitou pozitivní součástí zdravého životního stylu je bezesporu pravidelná tělesná aktivita. Ta je pro naše zdraví prospěšná jako prevence vzniku obezity tím, že zabraňuje vzniku řady nemocí, které mají v obezitě základ. Pohyb působí pozitivně jak na fyzickou kondici, tak přináší i další kladné účinky – socializační, komunikační, psychoregulační, relaxační

a regenerační. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka a jeho denního režimu (Machová, 2009).

Bohužel pohyb a tělesná námaha s ním spojená postupně z našeho života mizí. Na snižování tělesné aktivity nese jeden z největších podílů automatizace nebo využívání moderních technik (výtahy, jezdící schody, automobily apod.), a to jak při zaměstnání, tak v průběhu trávení volného času. V době, kdy je okolo nás plno technických vymožeností, závisí především na vůli a motivaci jednotlivce, zda se bude "pohybovat". Záleží rovněž, zda má kolem sebe vhodné příklady hodné následování. Způsob, jakým trávíme svůj volný čas, je jedním z ukazatelů životního stylu. Přirozeným způsobem se v něm odráží individuální a rodinné možnosti, kulturní klima, hodnoty a zájmy.

Kukačka (2009) k tomuto uvádí, že pravidelné cvičení i přirozená pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním a léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění.

Pokud naplníme svůj volný čas smysluplně, povede to k ozdravení našeho životního stylu. Pohyb je dnes pro mnoho lidí určitě zpestřením dne, obohacuje je a bývá silnou protiváhou jejich sedavých zaměstnání. Pravidelný pohyb by nám měl rozhodně přinášet zejména potěšení. Důležité je, aby pohybová aktivita nebyla na obtíž či za trest. U dětí a dospívajících můžeme pohybovou aktivitu rozdělit na tělesnou aktivitu ve škole, která je naplňována především v rámci předmětu tělesná výchova, a dále pohybovou aktivitu ve volném čase. Je důležité, aby je pohybová aktivita bavila. Formy pohybu přitom mohou být různé. Někdo rád plave, jiný jezdí na kole, běhá, hraje fotbal, tráví aktivní čas se svým psem atd. Pokud vykonáváme jakoukoliv činnost, která nás těší, je větší pravděpodobnost, že u ní vytrváme. A pokud to děláme jen proto, že je to zrovna „in“, i když nás to moc nebaví, většinou u toho dlouho nevydržíme. Proto je důležitý postoj člověka k pohybové aktivitě a naše vnitřní nastavení.

### **2.1.3. Životospráva a racionální výživa**

Mezi výživou a zdravým životním stylem existuje úzká souvislost. Přes všechny výkyvy v názorech odborníků přetrvává přesvědčení, že základními zásadami správné výživy jsou rozmanitá a vyvážená strava a dostatečný příjem tekutin. U člověka je správná výživa jednou z podmínek jeho tělesného a psychického zdraví. Potrava je zdrojem živin a měla by odpovídat

energetickému výdeji organismu. Jinak hrozí vznik nadváhy nebo obezity. Opakem ale může být nedostatek stravy, včetně nedostatečného energetického příjmu, což také může vést k závažným zdravotním problémům (anorexie). Přes všechna tato základní fakta lidé jedí nejen z pocitu uspokojení hladu, ale také proto, aby zahnali stres, nudu či pocit zklamání nebo neúspěchu. Se špatnou životosprávou jistě souvisí také hektický způsob života. Člověk stále více využívá nabízené polotovary a komerční sítě rychlého občerstvení.

Potravinová pyramida představuje doporučené složení jídelníčku. Základna je tvořena potravinami, které bychom měli jíst nejčastěji. Skládá se z příloh jako rýže, těstoviny, obiloviny, luštěniny, ořechy, celozrnné pečivo. Ve druhém patře pyramidy nalezneme ovoce a zeleninu, ve třetím pak živočišné potraviny jako je maso nebo vejce a samotný vrchol pyramidy je tvořen sladkostmi a tuky. Čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v našem jídelníčku být. Na samém vrcholu jsou pak právě ty, které bychom měli jíst spíše výjimečně (Čeledová, 2010).

Důležitá je nejen skladba jídelníčku, ale také pravidelnost. Velikost porce by měla být přizpůsobena hmotnosti, pohybové aktivitě, u dětí i jejich růstu. Stravovací zvyklosti nám jako první utvářejí naši rodiče. Především v raném dětství mají rodiče velký vliv na to, co jejich děti jí. Každá rodina má svůj styl. Někde k němu bohužel patří zlozvyky rodičů ve stravování, které děti velice často přejímají. Způsob stravování je ovlivněn i dalšími faktory, například úrovní vzdělání, finanční situací rodiny a vlivem médií či reklamy. U dospívajících jedinců již rodina takovou roli ve skladbě jídelníčku nehraje. Zvyšuje se vliv vrstevníků a vliv reklam, které se často cíleně zaměřují na tuto věkovou skupinu. Nutno přiznat, že se jim to daří. Z mnoha průzkumů o zdraví a životním stylu vyplývá, že obezitou trpí více než pětina mladistvých chlapců a zhruba desetina dívek. Číslo se navíc stále zvyšuje. Studie také poukazují na nedostatky ve stravování, kdy se s věkem snižuje procento těch, kteří pravidelně doma snídají. Klesá konzumace ovoce a zeleniny, naopak narůstá spotřeba sladkostí a slazených nápojů. Dalo by se říci, že typická strava je charakterizována nadměrným energetickým příjmem, který způsobuje zejména vysoká spotřeba tuků a cukrů.

Na situaci reaguje odborná veřejnost. Vznikají různá sdružení, která nabízí vzdělávání a podporu zdravého životního stylu, zejména v oblasti vhodného stravování. Také ve školních jídelnách a menzách se leccos změnilo. Studenti si mohou vybrat z více jídel, ve školním vaření se uplatňují nové trendy.

Vedle správné výživy zahrnuje životospráva také kvalitní a dostatečně dlouhý spánek a vhodné rozložení odpočinku. Pravidelný odpočinek pomůže regenerovat naše síly, uvolnit tlak a varovné příznaky stresu, jakými jsou obtíže se spánkem, bolesti hlavy či svalů apod. Praško (2003) uvádí, že délka spánku je u každého jedince individuální. V průběhu života se čas potřebný ke spánkové regeneraci u každého jednotlivce mění. V průměru činí 6-8 hodin denně. Výraznou roli zde hraje právě životní styl. Dospívající někdy chodí pozdě spát kvůli zábavě, kdy dlouho do noci sedí u počítače či sledují televizi. Nedostatek spánku zasahuje do všech tělesných funkcí a vážně omezuje výkonnost. Foster (1996) uvádí, že přílišný nedostatek spánku může dokonce vyvolat paranoidní stavy a halucinace. Bez ohledu na množství spánku potřebuje jedinec odpočinek i během dne. Racionální výživa a životospráva nás sama o sobě nemůže učinit zdravými. Dobré zdraví závisí také na dědičnosti, životním prostředí, zdravotní péči a především životním stylu.

#### **2.1.4. Pozitivní přístup k životu**

Optimismus, dobrá nálada, pozitivní myšlení, smích a láska jsou pilíře, bez kterých bychom jen nemohli hovořit o zdravém životním stylu. Jedno lidové rčení zní: „Veselá mysl, půl zdraví“. A nemýlí se. Z odborného pohledu je známo, že smích a veselá mysl má určité léčivé účinky. Pomáhá nám zvládat naše problémy. Posiluje obranyschopnost, blahodárně působí na tělo i duši, snižuje napětí a stres v těle člověka. Smích je vývojově starší než řeč, jelikož člověk se umí smát mnohem dříve, než se naučí mluvit. Smích patří k prvním způsobům komunikace mezi dítětem a matkou. Že je dítě spokojené, že se cítí bezpečně, dá najevo právě smíchem. Radost, smích a pozitivní naladění může člověku přinést „domácí mazlíček“. Skoro každý rodič už jednou slyšel od svého dítěte, že by chtělo mít doma nějaké zvířátko. Právě domácí mazlíček může být důležitou součástí života nás všech a přinášet nám pozitivní pocity. Svoji přítomností v rodině poskytuje zvířátko důležitou sociální a emocionální podporu, oslabí důsledky samoty nebo sociální izolace. Je velmi častým jevem, kdy majitelé se svými mazlíčky běžně komunikují a tráví s nimi svůj volný čas. Někdy se domácí mazlíčci stávají téměř rovnocennými členy domácnosti. Některé studie navíc potvrzují, že přítomnost zvířete může pozitivně působit na zdraví jeho majitelů (Serpell, 1996).

Pozitivní přístup k životu neznamena popírání existujících problémů. Naopak vybízí k jejich řešení, nabádá k zaměření pozornosti na to, co je nebo může být v našem životě pozitivní. Dle doporučení odborníků existují rady pro pozitivní myšlení (Blahušová, 2009):

1. Začínáte a končete den příjemnou myšlenkou.
2. Každý nový den se inspirujte a informujte.
3. Na všem špatném hledejte a najděte to dobré.

Dobrým vzorem nám v tomto směru mohou být zásady jógy, či zásady dalších východních filozofií.

### **2.1.5. Negativní vlivy**

Zdravý životní styl také znamená omezení negativních vlivů. Rizikové faktory působí ve vazbě na jiné faktory životního stylu, proto se pozitivní působení životního stylu uplatňuje pouze při komplexním dodržování správných zásad (Machová, 2009).

Tato autorka mezi rizikové faktory řadí:

- závislosti – kouření, alkohol, drogy
- stres
- nesprávná výživa
- nízká pohybová aktivita
- nadměrná psychická zátěž
- rizikové sexuální chování

Zdravotní rizika spojená s užíváním drog jsou všeobecně velmi známá, přesto se v naší společnosti stalo kouření a konzumace alkoholu sociálně přijatelnými normami. Tolerantní normy ke konzumaci alkoholu a kouření působí na postoje dospívajících, takže se poměrně brzy stávají součástí jejich zábavy. Především rodina významně ovlivňuje kuřácké zvyklosti (Kalman, Vašíčková, 2013).

I když se mnohé v tomto směru mění (zákaz reklamy tabákových a alkoholických výrobků, znesnadňování jejich dostupnosti, zdražování, zákaz kusového prodeje), zvýšenými kontrolami dodržování zákazu prodeje, zvýšenými sankcemi za nedodržování těchto zákazů), přesto ČR stále patří mezi státy s největší spotřebou čistého alkoholu na jednoho obyvatele.



Dopady v tolerantním vnímání pití alkoholu vidíme na našich silnicích. Počet dopravních nehod způsobených vlivem alkoholu, či jiných návykových látek je stále vysoký, vyšší než v jiných vyspělých zemích (In. Policie.cz)

Velký psychologický slovník (Hartl a Hartlová, 2010) definuje syndrom závislosti jako „silnou, přemáhající, nutkavou touhu brát psychoaktivní látku, alkohol nebo tabák“ a její příznaky jsou „trvalé potíže v kontrole užívání a množství látky“. Zároveň je zde také definována jen závislost jako taková: „*neschopnost obejít se bez něčeho nebo někoho; termín nejčastěji užíván pro drogovou závislost či přesněji závislost látkovou, tj. stav chronické nebo periodické otravy opakovaným použitím přirozené či syntetické drogy, která poškozuje postiženého i společnost*“ (Hartl a Hartlová, 2010).

Presl (1994) vysvětluje společenské pojetí pojmu droga v současnosti jako látky, které splňují dva základní požadavky, a sice že droga má psychotropní účinek a zároveň má potenciál závislosti.

Dle Göhlerta a Kühna (2001) můžeme typy závislostí dle účinku drogy rozdělit do následujících skupin:

- tvrdé drogy s vysokou mírou zdravotního rizika - toluen, heroin, morfin, LSD, durman, crack
- tvrdé drogy s vysokou až střední mírou rizikovosti - lysohlávky, kokain, pervitin
- tvrdé drogy se střední mírou rizikovosti - alkohol, extasy, efedrin, kodein
- měkké drogy s relativně malou mírou rizikovosti - marihuana, hašiš, kokový čaj, nikotin
- drogy téměř bez rizika - káva, čaj

Podle Mlčáka (2004) lze stres označit jako fenomén, který vzniká důsledkem nerovnováhy mezi úrovní životních nároků a schopností člověka tyto nároky přiměřeně zvládat. Míra a povaha nerovnováhy následně určuje dopady stresu na kvalitu zdraví člověka. Stres tedy vzniká v situacích, která je intenzivnější, než je jedinec schopen zvládnout. Obecně je tento fenomén nazýván nadlimitní zátěží.

Výživa patří k jednomu z nejdůležitějších činitelů, které mají zásadní vliv na zdraví jedince a zároveň je nedílnou součástí životního stylu. Skladba přijímané potravy tedy zásadním způsobem ovlivňuje naši tělesnou i psychickou zdatnost. Při výběru potravin by člověk měl využívat jednak svých rozumových schopností a jednak i znalostí z oblasti zdravé

výživy. Za zdravou, tedy racionální výživu, je považována strava s vyváženým poměrem jednotlivých základních živin, vitamínů a minerálních látek, podle současných vědeckých poznatků a výživových doporučení (Marádová, 2004).

Mužík a kol. (2007) uvádějí, že pohyb je základní biologická potřeba. Nedostatek pohybu se označuje jako hypokinéza a právě v jejím důsledku vzniká celá řada zdravotních rizik. Bohužel rčení „nedostatek pohybu neboli“ je v pozadí prudkého nárůstu nadváhy a obezity v populaci.

Objektivní změny organismu v souvislosti s nedostatkem pohybu můžeme rozdělit dle Bunce (2008):

- řídnutí kostí
- oslabení svalů, zkrácení svalů
- ukládání tukových buněk
- porucha glukózového metabolismu – horší využití cukrů jako zdroje energie
- arteroskleróza – poruchy prokrvení srdce, mozku, dolních končetin
- hormonální a metabolická nerovnováha
- ischemická choroba srdce, mozku, dolních končetin
- poruchy regulace krevního tlaku
- poruchy spánku
- častější záchvaty u astmatiků
- drogové závislosti

Z hlediska preventivního působení na zdraví člověka je u pohybové aktivity důležitá její frekvence, délka trvání a intenzita, s jakou pohybovou aktivitu provádíme. Dle Sigmunda a Sigmundové (2011) dochází při nízké úrovni pohybové aktivity k nevýraznému zdravotnímu efektu. Největšího kladného účinku, včetně prevence, je dosahováno při pohybové aktivitě střední intenzity.

### **2.1.6. Potřeby jako zdroj motivace**

Prožívaný nedostatek něčeho je hlavním znakem potřeby. Nemusí být vždy zcela uvědomovaný, ale je vždy pociťován jako nepříjemné vnitřní napětí. Potřeba je pak pocitem člověka udělat něco vzhledem k pociťovanému napětí (Hartl a Hartlová, 2004). Potřebu

můžeme popsat jako nutnost organismu něco získat, nebo se něčeho zbavit. Jde o stav organismu, který znamená porušení vnitřní rovnováhy. Potřeby můžeme rozlišit z hlediska jejich vzniku i zaměření do dvou základních kategorií:

### **Biologické (primární) potřeby**

Tyto potřeby jsou vrozené a za normálních okolností se projevují u všech lidí. Bývají označovány jako pudy. Patří sem základní fyziologické potřeby - potřeba dýchání, potravy, spánku apod.

### **Psychosociální (sekundární) potřeby**

Jsou získané, vznikají na základě zkušenosti a jsou závislé na mezilidské interakci s okolním světem. Psychosociálních potřeb je značné množství a jejich rozlišení závisí na specifickém přístupu autora (Vágnerová, 1997).

#### **2.1.7. Ideály jako zdroj motivace**

Určitou vizi člověka o něčem subjektivně velmi žádoucím představují ideály. Jejich prostřednictvím se lidé snaží dosáhnout vytyčeného cíle. Vznikat mohou v průběhu života jedince z jeho okolí, od rodičů, případně od lidí, které jedinec považuje za svůj vzor. S nimi se následně více či méně identifikuje. Vzniká tak jakási ideální představa o tom, jak by chtěl člověk žít svůj život. Ideály mohou mít podobu představy určitého životního stylu (Bedrnová, Nový, 2002).

## **2.2. Moderní informační a komunikační technologie**

### **2.2.1. Všeobecné pojetí informačních technologií**

Informační a komunikační technologie (ICT) přinášejí do současného života významné změny. Ty se dotýkají všech oblastí lidského života. „ICT je široce používaný pojem, který zahrnuje veškeré technologie používané pro práci s informacemi a komunikaci“ (Maněnová, 2009, s. 7). ICT se stávají účinným nástrojem k získávání informací a umožňují nové formy poznávání. Naše obzory jsou širší a zkoumání je více systémové.

V poslední době se prudce rozvíjí nejen tvorba, šíření, zpracování, ale zejména užívání informací. Vzniká prostředí skládající se souborem nosičů-médií, jejich informačním obsahem,

příslušnými technologiemi a vesmírným prouděním informací. S rozvojem hardwaru a softwaru dochází ke změnám na úrovni celé lidské civilizace. V informatice již nejde o počítače, ale o způsob života (Sak, 2007).

Vývoj člověka a jeho formování probíhá v dynamické rovnováze jednání, myšlení, cítění a osobnostní struktury. Lze očekávat, že tak zásadní inovace v lidské společnosti, životním stylu a vnitřním světě člověka, např. zrod kyberprostoru, postupně promění člověka, společnost i celou lidskou civilizaci. Vliv tzv. infosféry a navazujících jevů na všechny stránky člověka a společnosti je stále zřetelnější.

Rychlý vývoj informačních technologií samozřejmě ovlivňuje nejen dospělé lidi, ale především svět dětí, které dnes žijí jiným způsobem života, než děti před dvaceti lety. S informačními technologiemi se setkávají již od narození a ty je ovlivňují ve všech oblastech života. První setkání s různými technologiemi (televize, tablety, mobilní zařízení, PC atd.) probíhá v rodinách. Další setkání s nimi se odehrává v mateřských a základních školách a pak už je provází celým životem. Informační technologie využívají děti nejen k zábavě, komunikaci, k získávání, zpracování či přenosu informací, ale také ke vzdělávání (Sak, 2007).

### **2.2.2. Charakteristika informačních technologií**

Moderní prostředky monitorující stav těla při pohybové aktivitě jsou nedílnou součástí současného sportu. Sportovní týmy na profesionální úrovni dnes již běžně využívají přístroje, jako jsou akcelerometry, pedometry, monitory srdeční frekvence, GPS zařízení a mnohé další. Přístroje využívají jak k monitorování výkonu, tak k evidenci sportovního tréninku. Tato moderní zařízení se vzhledem k jejich zlepšující se dostupnosti stále častěji objevují i v rukách amatérských a rekreačních sportovců. Odvětví zažívá aktuálně velký rozvoj. Vznikají neustále další nová zařízení, např. tzv. fitness náramky. Objevují se rovněž různé výzkumy a práce na téma možnosti výuky za pomoci přenosných elektronických zařízení se zaměřením na dotyková zařízení.

Pokusím se přiblížit prostředky moderní techniky, které jsou dnes běžně využívané mezi amatérskými a rekreačními sportovci. Patří sem akcelerometry, pedometry, GPS, fitness náramky a přístroje kombinující různé technologie, např. sporttester s integrovaným GPS přijímačem. Multifunkční přístroje, např. miCoach a Nike+, jsou schopny zaznamenávat větší množství dat než ostatní jednoduché přístroje. Existují i další kombinace spojující různé

technologie uvnitř přenosného přístroje, např. sporttester s krokoměrem, sporttester s akcelerometrem atd.

S fitness náramky se v poslední době doslova roztrhl pytel. Jsou to nové přístroje kombinující několik technologií dohromady, jako měření tepové frekvence, krokoměr a akcelerometr. Výrobci tyto fitness náramky prezentují nejenom jako funkční přístroje k měření pohybové aktivity, ale také jako módní doplněk. Z tohoto důvodu se na trhu objevují různě funkčně vybavené přístroje, jejichž vzhled je mnohdy i velice elegantní. Tyto přístroje se perfektně hodí na zaznamenávání pohybové aktivity během dne. Novější přístroje jsou schopny zaznamenávat i noční aktivity, především kvalitu spánku. Spektrum nabídky těchto zařízení uspokojuje nejen náročného sportovce, ale i širokou veřejnost. Sportovci pochopitelně vyžadují více funkcí a kvalitnější zpracování. Obrovské množství dat, které poskytují výše zmíněné přístroje, mohou uživatelům pomoci ke zlepšení jimi dosahovaných výsledků.

### **2.2.3. Pedometry (krokoměry)**

V současné době se k měření pohybové aktivity v široké veřejnosti používají nejvíce cenově dostupné pedometry a sporttestery. Používání krokoměrů je vůbec nejstarším způsobem přístrojového sledování terénní pohybové aktivity. Využívají se především k celodennímu monitorování. Jsou vyráběny jako malé a lehké přístroje měřící vertikální oscilace (Sigmund, Sigmundová, 2011). Starší typy krokoměrů se skládaly z elektrického obvodu a odpruženého ramene kyvadélka, které započítávalo vertikální oscilace. Jeden krok je roven jedné vertikální oscilaci. Aby se krok započítal, musí být ale oscilace vyšší, než je práh citlivosti přístroje.

K výhodám pedometrů patří jejich malá velikost a skladnost. Přednostmi také jsou jejich jednoduchost ovládání a malá finanční náročnost. Většina dnešních pedometrů je vybavena displejem, který nám zobrazuje naměřená data. Uživatel tak dostává bezprostřední a srozumitelnou zpětnou vazbu o své pohybové aktivitě. To jej může okamžitě více motivovat. Pedometry mají však i své nevýhody. Mezi ně můžeme zařadit především potřebu správného umístění, aby přístroj zaznamenával skutečný počet kroků a nedocházelo ke zkreslování jinými pohyby uživatele. Krokoměry nelze využívat při jízdě na kole, při in-line bruslení či lyžování (Sigmund, Sigmundová, 2011).

#### **2.2.4. Akcelerometry**

Akcelerometry jsou většinou malé a lehké přístroje měřící zrychlení. Dokážou detekovat pohybovou aktivitu a měří rovněž energetický výdej uživatele. Na rozdíl od dalších technologií měření pohybové aktivity, jako jsou snímače tepových frekvencí, či různé varianty krokoměřů, jsou akcelerometry schopny poskytnout nejpřesnější odhad tělesné aktivity. Přístroje fungují na bázi tzv. piezoelektrických krystalů, které se sami deformují a generují tak elektrický náboj neboli impulzy. Výdej energie se získává jejich přepočtem. Ten je ale závislý na individuálních somatických charakteristikách uživatele.

U těchto přístrojů se zaznamenává zrychlení na základě několika různých principů. Obecně lze říci, že jde o měření intenzity a počtu změn elektrických impulzů. Ve spotřební elektronice jsou akcelerometry většinou dostupné v chytrých mobilních telefonech, tabletech, herních zařízeních, fotoaparátech, videokamerách.

#### **2.2.5. Globální navigační satelitní systémy**

Tento systém slouží pro určování polohy pomocí družic obíhajících na oběžné dráze. Jsou schopné zaměřit polohu nejen objektu, ale i člověka na Zemi. Samotné zaměření polohy je možné provést s přesností na několik desítek metrů. Ve speciálních případech je možné přesnost polohy určit dokonce až na několik desítek centimetrů. Tato vysoká přesnost je však spíše určena pro vojenský sektor (Palla, 2012).

Navigační satelitní GPS přístroje jsou podle Steinera a Černého (2004) odlišné v konstrukčním řešení, mají jiné vlastnosti a funkce. To je hlavně dané tím, že se předpokládají různé možnosti využití těchto zařízení. Podle způsobu využití můžeme navigační satelitní přijímače rozdělit do těchto skupin:

- Aplikační
- Automobilové a motocyklové
- Letecké
- Námořní
- Ruční
- Vojenské

**NAVSTAR GPS** je americký globální navigační systém, kterému v Česku říkáme „džípíes“. Původně sloužil pouze k vojenským účelům armádě Spojených států amerických. Vojáci jej využívali k lokalizaci své polohy a k zaměření strategických cílů. Na vývoji GPS systému se pracovalo od roku 1973. Ale až teprve v roce 1994 dosáhl plné funkčnosti. Tento systém je v současné době pro uživatele k dispozici zdarma, navíc je možné jej využívat po celém světě. Tomu tak ovšem nebylo vždy. Pro civilní účely je GPS k dispozici od začátku 90. let (Kopecký, 2008).

Nicméně až od roku 2000 se začal GPS systém používat v opravdu plném rozsahu i v civilním sektoru. Velkého rozvoje se dostalo přijímačům GPS, protože došlo ke zrušení tzv. umělé chyby. Tu vnášela do systému GPS americká armáda úmyslně. Důvodem bylo, aby nedocházelo ke zneužití tohoto systému. Do té doby měřily přístroje s touto chybou s přesností cca na 100 m. Bez této chyby se přesnost přístrojů zvýšila zhruba na 5 - 10 m, a to kdekoliv na světě (Steiner, Černý, 2004).

Navstar GPS je družicový pasivní rádiový dálkoměrný systém. Skládá se z družic, které obíhají Zemi a vysílají signál. Pasivní systém znamená, že GPS přijímač umí signál z družice pouze přijímat a zpracovávat, nikoliv dále vysílat. V rádiovém systému se využívají pro měření dané vzdálenosti rádiové vlny. Dálkoměrný systém funguje na principu, kdy neznámou polohu objektu dokáže určit z již naměřených vzdáleností od bodů se známou polohou (Kopecký, 2008).

**GLONASS** je ruský globální navigační satelitní systém, který je stejně jako americký GPS systém dostupný i civilním uživatelům. Projekt existuje již od roku 1976, ale teprve až v roce 1996 se jej podařilo spustit, tedy o dva roky později, než Američané spustili systém GPS. Od svého uvedení do provozu byl ale navigační systém využíván zřídka a nebyla mu věnována taková pozornost jako GPS systému a GLONASS proto skomíral. V roce 2003 se vše změnilo. Rusko se rozhodlo tento systém uvést znovu do provozuschopnosti a GLONASS se v roce 2010 stal opět plně funkční. K využívání systému GLONASS je nutný přijímač, který je pro tento systém konstruován. GLONASS využívá k určování polohy 24 družic, které obíhají ve výšce kolem 19 100 kilometrů od povrchu Země na třech kruhových drahách se sklonem 65 stupňů. Dráhy jsou vzájemně posunuty o 120 stupňů. V současné době je GLONASS rovnocenný systému amerického GPS. Přístroje, které dokážou přijímat signál GPS i GLONASS systému, mají obrovskou výhodu v přesnosti měření své polohy. Struktura systému GLONASS je takřka

totožná jako u systému GPS. Skládá se tedy z kosmického segmentu, řídicího a kontrolního segmentu a uživatelského segmentu (Symetry Electronics, 2015).

**GALILEO** rovněž patří do skupiny globálních navigačních satelitních systémů. Podporuje jej Evropská unie prostřednictvím Evropské kosmické agentury a Evropskou komisí. Momentálně systém stále nedosahuje svojí plné funkcionality, i když jeho první spuštění bylo naplánováno již na rok 2010. Nestalo se tak, první testovací služby začal systém GALILEO poskytovat v roce 2016. Plný operační režim byl uveden do provozu v roce 2019 a kompletní systém s 24 provozovanými satelity by měl být dosažen až koncem letošního roku (2020). Systém GALILEO je podobný systémům GPS a GLONASS, avšak měl by být pouze civilního charakteru. Oproti konkurenčním systémům byl navržen a je spravován pouze civilní správou. GPS a GLONASS spravuje americká armáda, resp. ruští vojáci, a tak není vyloučeno, že pokud nastanou výjimečné situace, zůstanou systémy stále k dispozici a plně funkční i pro civilní obyvatelstvo. Jelikož je GALILEO civilního charakteru, má obrovský potenciál především v dopravě, energetickém průmyslu, zemědělství, stavebnictví, bankovníctví, životním prostředí, civilní ochraně atd. (Český kosmický portál, 2020).

### **2.2.6. Sporttestery**

V roce 1979 přišly na svět první prototypy sporttesterů vyrobené finskou společností Polar Electro. Ta si je nechala ihned patentovat. Můžeme je také nazývat měřiči tepové frekvence nebo pulsmetry. Díky miniaturizaci elektroniky vypadají nyní tyto přístroje jako standardní náramkové hodinky, avšak do zařízení byly postupem času přidávány i další různé funkce. (Hrubý, 2012)

S možností průběžného měření srdeční frekvence přímo při tréninku nebo závodě se nám otevírají nové možnosti řízení a kontroly pohybové aktivity.

Hrubý (2012) rozděluje měřiče tepové frekvence na dvě kategorie:

- Měření s hrudním pásem
- Měření bez hrudního pásu

Podle Řeháka (2006) mezi funkce sporttesterů patří:

- Čas, datum a alarm
- Stopky s možností mezičasů



- Výpočet a zobrazení aktuálních hodnot tepové frekvence (TF)
- Výpočet a zobrazení maximální hodnoty TF
- Výpočet a zobrazení průměrných hodnot TF
- Možnost nastavení zón TF
- Měření času v zónách
- Signalizace při překročení zóny TF
- Ukládání srdeční frekvence do paměti přístroje a nastavení intervalu ukládání
- Kilometrické funkce
- Zobrazení mezičasu a náležejících hodnot TF
- Zobrazení klidové srdeční frekvence

K dnes vyráběným sporttesterům lze připojovat další zařízení, např. kroková čidla, GPS senzory a mnohá další příslušenství. Lze sem zařadit různé cyklosnímače rychlosti, různé obaly, držáky, ochranné prvky atd. (Hrubý, 2012).

U sporttesterů, které jsou dražší a mají více funkcí, můžeme využít například barometr (měření nadmořské výšky a barometrický tlak), snímač rychlosti stoupání a klesání, výpočet max. a průměrné rychlosti stoupání či klesání, senzor měření běhu (aktuální a průměrná rychlost běhu, uběhnutá vzdálenost), kompas a větší paměť pro ukládání většího množství dat. Dále pulsmetry mohou zaznamenávat aktuální teplotu (min. i max.), cyklistické funkce a mohou odhadovat i  $VO_2$  max (Matas, 2017).

Sporttestery současnosti s lepšími funkcemi obsahují i interní paměť. Tu lze v některých případech rozšířit i o paměť externí. Do paměti přístroj ukládá naměřené a vypočítané hodnoty o pohybové aktivitě, kterou uživatel vykonal. Z paměti sporttesteru, lze data dále přehrát do počítače, tabletu nebo mobilu k následnému vyhodnocení. Samotné přehrání dat z přístroje do dalších médií se děje pomocí USB konektoru, nebo s využitím bezdrátových technologií. Vyhodnocení samotných dat může probíhat dvojím způsobem, a to buď pomocí programů, či softwaru nebo webovými tréninkovými servery často provozovaných samotnými výrobci daného produktu. (Matas, 2017).

### **2.2.7. SPT GPS**

Společnost Sports Performance Tracking, sídlící v australském Melbourne, představila v lednu 2015 GPS zařízení, které nazývá SPT. Jejím cílem bylo zaplnit mezeru na trhu, poskytnutím zařízení pro sportovce všech výkonnostních úrovní, včetně amatérské. Na

profesionální úrovni existovala zařízení, která sledovala aktivity sportovců. Pro nižší výkonnostní úrovně, ale takováto zařízení, navíc cenově dostupná, neexistovala. Jak už název napovídá, zařízení spolupracuje s GPS systémem a je určené pro outdoorové sporty. SPT GPS měří, kolik sportovec uběhl kilometrů, rychlost pohybu v různých zónách i počet absolvovaných sprintů. Přístroj dále ukazuje, jak v samotném tréninku či zápase sportovec pracoval, v jakých prostorech se pohyboval, a v jakých úsecích tréninku či zápasu pracoval neefektivněji. SPT GPS je levnější alternativou drahých technologií využívaných profesionálními sportovci. Technologie SPT k měření fyzického výkonu je tak určená především amatérským sportovcům, ale uplatnění nalézá i u mládežnických týmů profesionálních klubů. V současné době má platforma SPT zákazníky po celém světě. Přístroj využívají sportovci a kluby již v několika desítkách zemí světa a stále přibývají další uživatelé. SPT se využívá v různých sportech – od fotbalu, amerického fotbalu, rugby, hokeje, přes nohejbal, až po ultimate, frisbee atd. (Sports Performance Tracking, 2020).

### **2.2.8. Fitness trackery a fitness náramky**

**Fitness trackery** můžeme zařadit mezi základní nabídku nositelné elektroniky. Jsou mnohem jednodušší než fitness náramky a jsou velmi kompaktní. Technologie těchto přístrojů pracuje na bázi krokoměrů a akcelerometrů. Uživatel je může nosit buď v kapse, nebo si je upíná pomocí speciálních úchytů na opasek či jinou část oděvu, na batoh. Výrobci těchto zařízení vymýšlí stále sofistikovanější modely, které jsou pohodlné pro nošení. Mohou se např. připnout na boty či úplně schovat do bot (např. miCoach). Některé modely fitness trackerů lze pořídit již za ceny do tisíce korun. Samozřejmě lze najít i mnohem dražší modely, které obsahují více funkcí a mohou být připojitelné s dalším příslušenstvím. K základním funkcím těchto přístrojů patří snímání počtu kroků, celková překonaná vzdálenost nebo výpočet spálených kalorií. Většinou nechybí ani ukazatel času a stopky. Některé fitness trackery obsahují i displeje, na kterých je možné vidět základní naměřené informace. Lepší modely trackerů se dokážou spárovat pomocí bezdrátové technologie, jako je Bluetooth, s chytrým telefonem či tabletem. Pomocí různých aplikací v nich si může uživatel vyhodnotit a analyzovat naměřená data za celou dobu používání. Tyto aplikace mají i rozšířené funkce. Jednou z nich bývá možnost nahrát do aplikace informace o svém jídelníčku a pitném režimu a plánovat tak strategie pro redukci vlastní hmotnosti (CZC, 2020).

**Fitness náramky** jsou v poslední době stále žádanější, prožívají tzv. boom. Tato zařízení vycházejí z fitness trackerů a fungují na stejném principu. Jejich samotné nošení je ovšem pohodlnější, elegantnější. Splňují nároky kvůli své funkčnosti a praktičnosti, na druhé straně jsou často nošeny i jako módní doplněk. Fitness náramky, které jsou cenově dražší než trackery, dodávají názvu nositelná elektronika teprve ten správný význam. Tato zařízení se nejčastěji upevňují na zápěstí. Uživatel nemusí přemýšlet, kde přístroj nosit, kam jej schovat, a zda si ho vůbec nezapomněl vzít. Náramky se jednoduše připevní na zápěstí jako hodinky. Dokonce se ani nemusí sundávat, jen v případě nabíjení. K vlastnostem některých modelů patří vodotěsnost, uživatelé je tak mohou nosit i do sprchy či na plavání. To umožňuje uživateli mít přístroj neustále na sobě, měřit a zaznamenávat data po celý den. Naměřené hodnoty jsou podrobnější a odrážejí skutečný stav celého dne, dokonce i noci, kdy snímají kvalitu spánku (CZC, 2019).

### **2.2.9. Aplikace do mobilních telefonů**

Mezi nové trendy měření pohybové aktivity patří v současnosti bezesporu i mobilní aplikace neboli „mobile app“. Pro podporu pohybových aktivit a zdravého životního stylu využívají výhod mobilních telefonů neboli smartphonů. K výhodám chytrých telefonů jistě patří snadná přenositelnost, přijímač GPS, zabudovaný fotoaparát a v neposlední řadě masová rozšířenost těchto přístrojů, včetně jejich aplikací. Velká skupina uživatelů mobilních telefonů nemá proto zájem nakupovat další zařízení jako například sporttester či fitness náramek pro měření pohybové aktivity. Místo toho hledají řešení v podobě aplikací, které mohou instalovat do svých smartphonů, a které dokážou podat informace o pohybové aktivitě.

### **2.2.10. Chytré hodinky (Smart Watches)**

Chytré hodinky neboli Smart Watches se velice podobají fitness náramkům, které mají displeje. Uživatel se však nesmí nechat zmást pouze vizuální stránkou, ale musí se ohlížet i na funkce jednotlivých zařízení. A z tohoto hlediska nelze chytré hodinky a fitness náramky s displeji zaměňovat. Chytré hodinky dokážou zastat funkci chytrého telefonu či tabletu, a proto jsou nazývány jako plnohodnotné doplňky. To znamená, že chytré hodinky dokážou také telefonovat, přijímat SMS zprávy a emaily. Hodinky samozřejmě obsahují budík, stopky a další funkce digitálních hodinek. Chytré hodinky mají i další funkce, např. ovládání jiných přístrojů a zařízení na dálku. Mohou ovládat telefony, tablety, televize a jiná zařízení. Displeje

těchto přístrojů jsou dotykové a umožňují je ovládat a ne pouze zobrazovat informace. U některých modelů chytrých hodinek lze nalézt operační systém a tak je možné instalovat různé aplikace či hry. I chytré hodinky se využívají k měření pohybové aktivity a umí například monitorovat ušlé kroky, ušlou vzdálenost, spálené kalorie a lepší modely tepovou frekvenci. Svými funkcemi se hodinky dokážou vyrovnat fitness náramkům, dokonce je někdy i předčí. Některé Smart watches jsou také vodotěsné a vydrží různé teplotní výkyvy. Výdrž baterie hodinek se pohybuje v závislosti na používání. U těchto přístrojů je dotykový displej, uživatel proto musí počítat s častějším dobíjením, minimálně podobně jako u mobilních telefonů (jeden až tři dny). Mezi současné a nejznámější výrobce hodinek patří Apple (Apple Watch), Samsung (Galaxy Gear), Sony (SmartWatch) (CZC, 2019).

Mobilní aplikace pro podporu pohybových aktivit je velice nesnadné rozdělit do kategorií. Komplikované je to z toho důvodu, že je jich na trhu nesmírné množství a jejich vlastnosti a funkce se mezi sebou prolínají. Nicméně Trejtnar (2016) se je pokusil rozdělit do pěti kategorií:

- Sledovače
- Exergames
- Osobní trenéry
- Výukové aplikace
- Sportovní sociální sítě

Do aplikací Sledovačů zařazujeme ty, které zaznamenávají data o pohybové aktivitě uživatele. Exergames zahrnují aplikace na bázi hry a obsahují tzv. pohybovou komponentu. V kategorii Osobních trenérů nalezneme aplikace s obsahem velkého množství cviků, cvičebních plánů, rad, přehledů nebo zápisníků. Výukové aplikace mají svůj význam především v ukázce a popisu. Vedou uživatele k pochopení jednotlivých kroků v pohybových dovednostech a zlepšují jejich motorická provedení. Poslední kategorií jsou Sportovní sociální sítě. Ty fungují na podstatě zaznamenávání sportovních výkonů, jejich vzájemnému sdílení s dalšími uživateli a především porovnávání výsledků a dosažených hodnot. (Trejtnar, 2016).

## **3. Praktická část**

### **3.1. Cíl práce**

Cílem mojí práce bylo zjistit, zda mají informační technologie vliv na životní styl studentů. Zejména zda možnosti moderní techniky vůbec znají a využívají je. Jaký k nim zaujímají postoj, zda jsou pro ně přínosem, a zda dokážou techniku využít pro vlastní rozvoj.

### **3.2. Úkoly práce**

Pro teoretickou a praktickou část bakalářské práce bylo třeba stanovit si následující úkoly:

1. Provést obsahovou analýzu dostupné literatury a ověřených internetových zdrojů vztahujících se k tématice bakalářské práce.
2. Na základě prostudování literatury a internetových zdrojů sestavit teoretickou část bakalářské práce.
3. Vymežit a definovat klíčové pojmy.
4. Vytvořit dotazník a získat požadovaný počet respondentů.
5. Statisticky zpracovat a zhodnotit získaná data.
6. Ze získaných dat vyvodit závěry.

### **3.3. Výzkumné otázky**

Pro zpracování analýzy získaných dat byly formulovány následující výzkumné otázky:

Výzkumná otázka 1: Jaký je životní styl studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích?

Výzkumná otázka 2: Využívají studenti technologie s vlivem na životní styl?

Výzkumná otázka 3: Jaký typ technologie a z jakého důvodu studenti využívají?

### **3.4. Metodika**

Vzhledem ke zvolenému tématu a stanoveným výzkumným otázkám byla zvolena forma kvantitativního výzkumu. Kvantitativní výzkum je potvrzování podmíněně pravdivých výroků měřením. Vlastní sběr dat probíhal formou dotazníkového šetření. Dotazník je definován jako

standardizovaný soubor otázek, jež je předem připraven na určitém formuláři. Jedná se o velmi rozšířenou a velmi populární metodu (Kozlová, 2010).

Dotazník byl sestaven z 28 otázek, které vycházely z dotazníků použitých v podobných výzkumech zabývajících se životním stylem. Náměty pro použité otázky vycházely z dotazníků, které doc. PaedDr. Kukačka, Ph.D. doporučoval pro různé kvalifikační práce u svých studentů. Otázky byly většinou uzavřené, v některých byla možnost otevřené odpovědi. Respondenti měli na výběr z několika možností odpovědí. Většinou volili právě jednu možnou odpověď, v závislosti na konkrétním typu otázky jich mohli zvolit také i více.

První části dotazníku jsem věnoval identifikaci respondentů (pohlaví, věk). Následovaly otázky týkající se denního režimu, pravidelnosti stravování, návyků pro odpočinek a spánek, pracovního vytížení. Další část otázek vedla ke zjištění informací o negativních faktorech a vlivech na životní styl (návykové látky). Další sada otázek byla zaměřena na znalost informačních technologií a jejich využívání. Otázky se ptaly na přínos technologií, možnosti zpětné vazby získaných dat a případnou motivaci k pohybové aktivitě.

Před zahájením samotného výzkumného šetření byl po sestavení dotazníku proveden krátký tzv. před průzkum. Jedná se o důležitou formu zpětné vazby pro zjištění validity i reliability dotazníku. Zjišťoval především, zda jsou otázky v dotazníku srozumitelně formulované a dokážou přinést odpovědi na zkoumané téma. Také přinesl informaci, zda není vyplnění dotazníku příliš náročné a zda jeho vyplnění nezabere nepřiměřeně mnoho času. Byl proveden na malém vzorku respondentů, ukázal se být vhodně sestaven.

### **3.5. Metoda získávání dat**

Pro výzkum bylo nutné vymezit výzkumný soubor. Ten byl dle zadání určen pro studenty Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Distribuce dotazníků proběhla elektronicky prostřednictvím e-mailů na jednotlivé studenty, případně jsem využil e-mailových adres na celé studijní skupiny studentů v jednotlivých ročnících, oborech a formách studia, které jsem získal při osobním kontaktu na půdě univerzity. Celkem jsem potencionálně oslovil více jak 200 studentů. Po naplnění potřebného vzorku 100 dotazníků, jsem elektronický dotazník uzavřel. Podklady pro statistické zhodnocení vycházejí přesně ze 105 získaných dotazníků. Vlastní dotazník byl vytvořen v nástroji Formuláře Google.

### **3.6. Statistické zpracování dat**

Data získaná z dotazníkového šetření byla následně upravována a zpracována pomocí softwarového programu Microsoft Excel 2016. Vložení dat do programu byla vytvořena datová matice pro sestavení grafů a tabulek. Následně byla provedena deskriptivní statistika pomocí tabulek četnosti. Odpovědi na výzkumné otázky byly zjišťovány pomocí statistických nástrojů daného softwaru a pomocí kontingenčních tabulek.

### **3.7. Charakteristika výzkumného souboru**

Dotazníkového šetření se zúčastnili studenti Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Vlastní průběh vkládání vyplněných dotazníků jsem mohl online monitorovat. Když bylo dosaženo stanoveného minimálního počtu 100 vyplněných dotazníků, elektronický formulář jsem uzamkl. Poměr obou pohlaví byl v tu chvíli také poměrně vyrovnaný. Celkem k práci bylo využito 105 řádně vyplněných dotazníků, v poměru 55 % žen a 45 % mužů. Věkové rozložení vzorku respondentů bylo rozděleno na skupiny. Mezi respondenty byli zahrnuti všichni studenti, tedy i ti z kombinovaného studia, proto je rozdělení vzorku následující. Nejvíce, 56 % respondentů, bylo ve skupině 31-40 let, dále 32 % ve skupině 21-30 let a v poslední skupině 40 a více let zbylých 12 %.

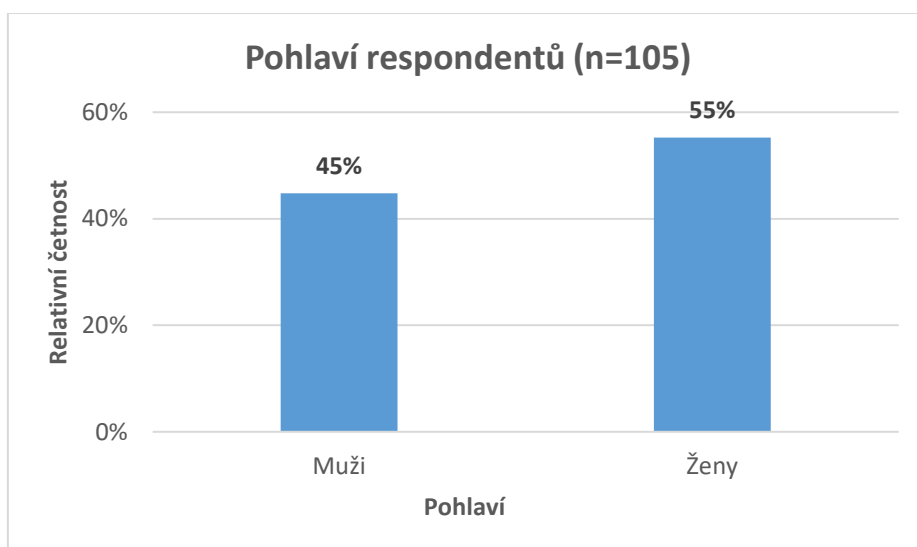
## 4. Výsledky

Tato kapitola je zaměřena na interpretaci získaných výsledků dotazníkového šetření. Jednotlivá data jsou kvůli přehlednosti prezentována v pořadí, jak byla seřazena v dotazníku. Analýza dat byla provedena vyhodnocením a procentuálním vyjádření získaných odpovědí z dotazníků. Jsou znázorněna v grafech a v tabulkách, kdy je uváděna relativní četnost v % zaokrouhlených na celá čísla.

### Položka 1: Pohlaví respondentů

První položka zjišťovala genderové složení respondentů. Z grafu je patrné, že se podařilo pro dotazník oslovit o něco více žen, konkrétně 55 %.

Graf 1 – Pohlaví respondentů



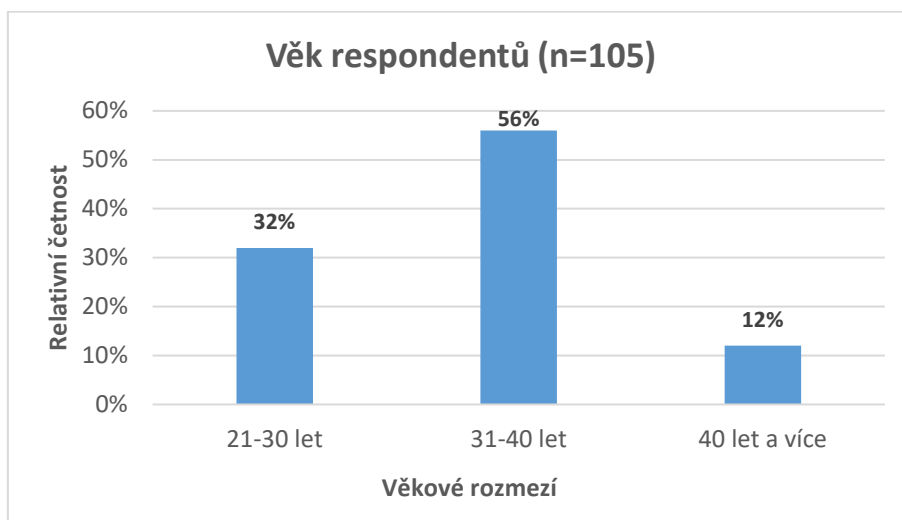
Zdroj: Vlastní šetření

### Položka 2: Věk respondentů

Z grafu je patrné, že největší zastoupení má věková kategorie 31-40 let, celkem 56 %. Následuje kategorie 21-30 let (32 %) a nejméně zastoupenou je kategorie 40 let a více s 12 %.



**Graf 2 – Věk respondentů**

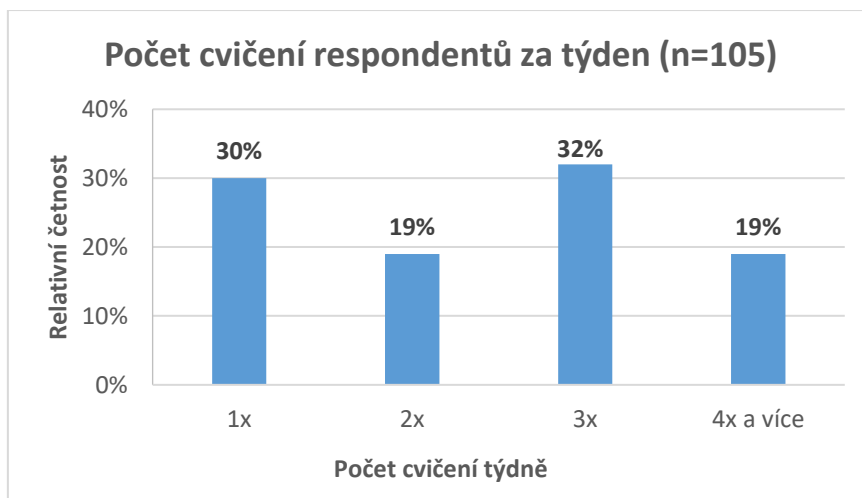


Zdroj: Vlastní šetření

### **Položka 3: Kolikrát týdně absolvujete tělesná cvičení?**

Tato otázka byla zaměřena na zjištění četnosti aktivních tělesných cvičení. Z výsledku vyplývá, že nejvíce respondentů aktivně cvičí 3x týdně (32 %). Na druhém místě jsou ti, kdo cvičí alespoň 1x týdně (30 %). Se stejným počtem zastoupení následují studenti, kteří cvičí 4x a vícekrát týdně a také přesně 2x týdně - vždy po 19 %, viz graf 3.

**Graf 3 – Počet tělesných cvičení respondentů za týden**

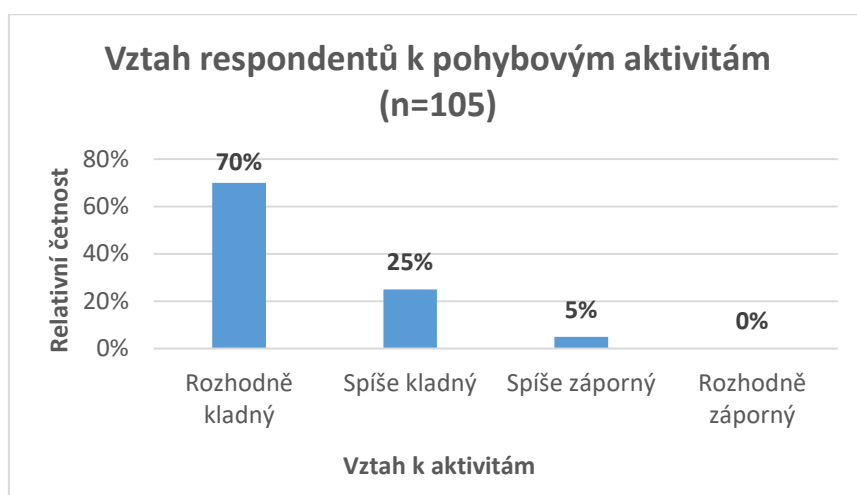


Zdroj: Vlastní šetření

#### **Položka 4: Kladný vztah k pohybovým aktivitám?**

V této otázce jsem zjišťoval vztah respondentů k pohybovým aktivitám. Většina se vyjádřila pro rozhodně kladný vztah (70 %), následuje spíše kladný vztah (25 %). Odpověď, kdy je vztah spíše záporný označilo pouhých 5 % respondentů. Rozhodně negativní vztah k pohybové aktivitě neoznačil nikdo. Odpovědi na tuto otázku jsou určitě potěšující, ale odpovědi na některé další otázky ukazují, že naplňování kladného vztahu k pohybovým aktivitám ve skutečnosti, je o dost náročnější.

**Graf 4 – Vztah respondentů k pohybovým aktivitám**

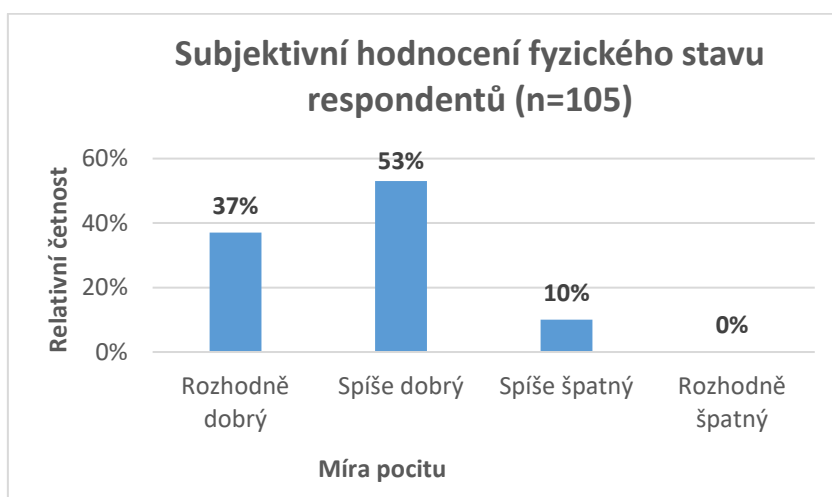


*Zdroj: Vlastní šetření*

#### **Položka 5: Jak z dlouhodobého hlediska hodnotíte svůj stav po fyzické stránce?**

Zde byl zjišťován subjektivní pohled respondentů z dlouhodobého měřítka na jejich fyzický stav. Nejčastější odpovědí bylo spíše dobrý (53 %), následuje rozhodně dobrý (37 %). Odpověď spíše špatný označilo 10 % dotázaných. Nikdo neoznačil, že se rozhodně necítí být fyzicky v pohodě.

**Graf 5 – Subjektivní hodnocení fyzického stavu respondentů**



Zdroj: Vlastní šetření

### **Položka 6: Přejete si zvýšit nebo snížit svojí tělesnou hmotnost?**

V této položce bylo zjišťováno přání respondentů, zda by chtěli svojí vlastní váhu zvýšit nebo snížit. Nejvíce odpovědí se vyjádřilo pro spíše snížení (42 %). Následuje pocit spokojenosti s aktuální váhou těla (34 %). Na třetím místě skončilo přání rozhodně snížit váhu (22 %). Pocity, kdy by respondenti chtěli váhu rozhodně zvýšit nebo spíše zvýšit uzavírají škálu shodně s nepatrným zastoupením - vždy 1 %.

**Graf 6 – Subjektivní spokojenost respondentů se svojí tělesnou hmotností**

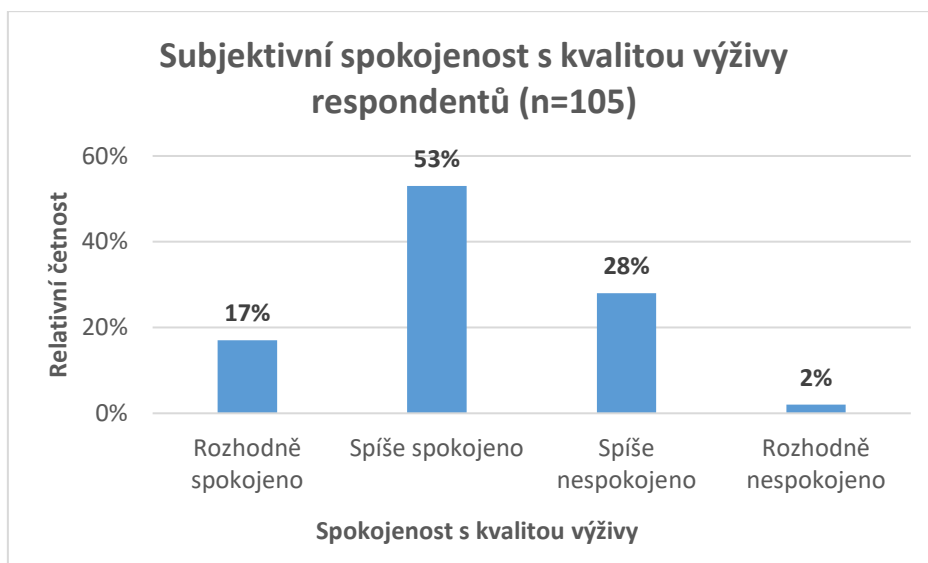


Zdroj: Vlastní šetření

### **Položka 7: Jste spokojeni s kvalitou Vaší výživy?**

Položka byla zaměřena na spokojenost s kvalitou vlastní výživy. Jednotlivé výsledky jsou zaznamenány v grafu 7. Z odpovědí je zřejmé, že nejvíce respondentů je s kvalitou výživy spíše spokojeno (53 %). Následuje spíše nespokojeno (28 %), rozhodně spokojeno (17 %) a rozhodně nespokojeno (2 %).

**Graf 7 – Subjektivní hodnocení respondentů kvality vlastní výživy**

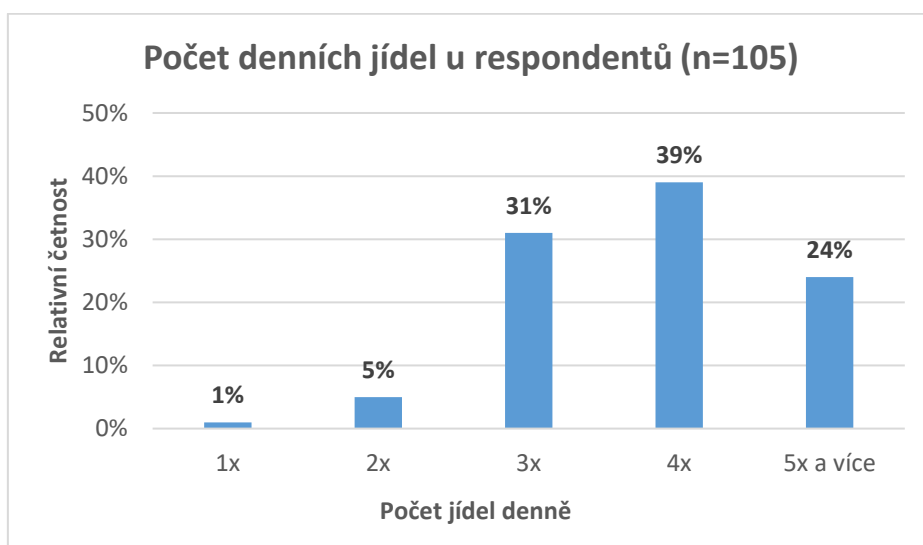


*Zdroj: Vlastní šetření*

### **Položka 8: Kolikrát denně jíte?**

Počet jídel, tedy frekvenci stravování denně, zjišťovala položka 8. Nejvíce respondentů (39 %) uvedlo, že se stravují 4x denně. Další početná skupina, 31 % dotázaných, se stravuje 3x denně. 24 % procent se stravuje 5x a více denně. Pouze 2x denně se stravuje 5 %, 1x denně pak 1 %.

Graf 8 – Počet denních jídel u respondentů

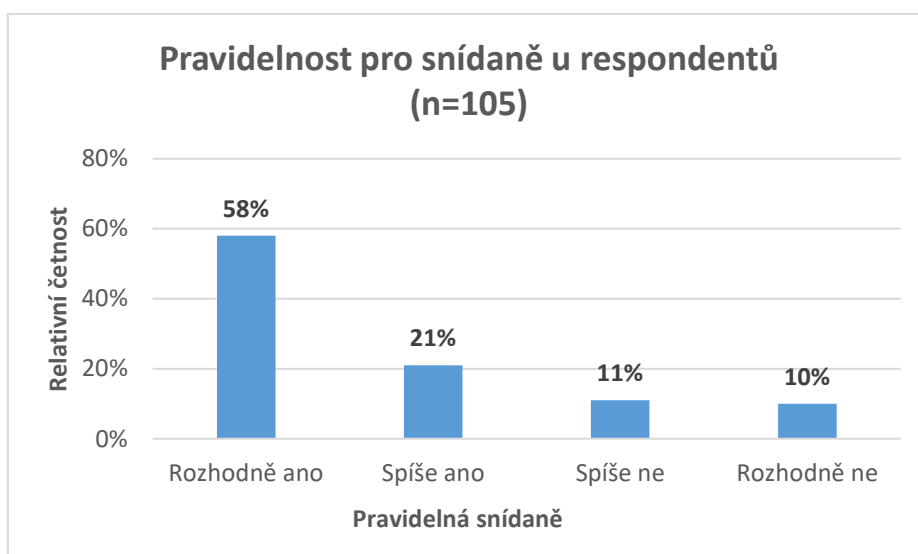


Zdroj: Vlastní šetření

### Položka 9: Snídáte pravidelně?

Na to, zda respondenti pravidelně snídají, byla zaměřena položka 9. Z grafu je patrné, že nejvíce respondentů (58 %) se vyjádřilo pro jasné ano. Následuje 21 % pro spíše ano. Spíše nepravidelně snídá 11 % a 10 % rozhodně nesnídá vůbec pravidelně.

Graf 9 – Pravidelnost pro snídání u respondentů

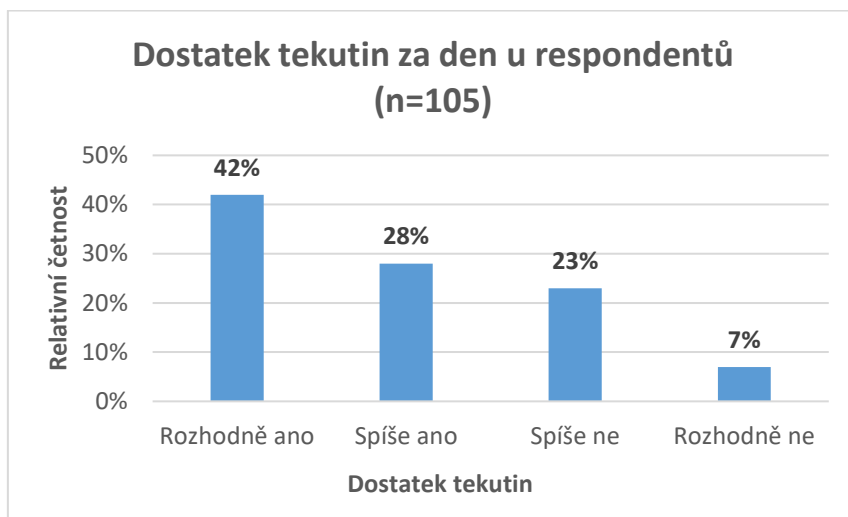


Zdroj: Vlastní šetření

### **Položka 10: Pijete denně dostatek tekutin?**

Položka 10 zjišťovala, zda respondenti vypijí denně doporučený objem tekutin, tedy 2 – 2,5 litru. Zcela jistě toto množství vypije 42 %, následuje skupina 28 %, která spíše tento objem vypije. Relativně stále velké množství dotázaných (23 %) spíše doporučený objem nevypije a 7 % dokonce zcela jistě nevypije.

**Graf 10 – Dostatek tekutin za den u respondentů**

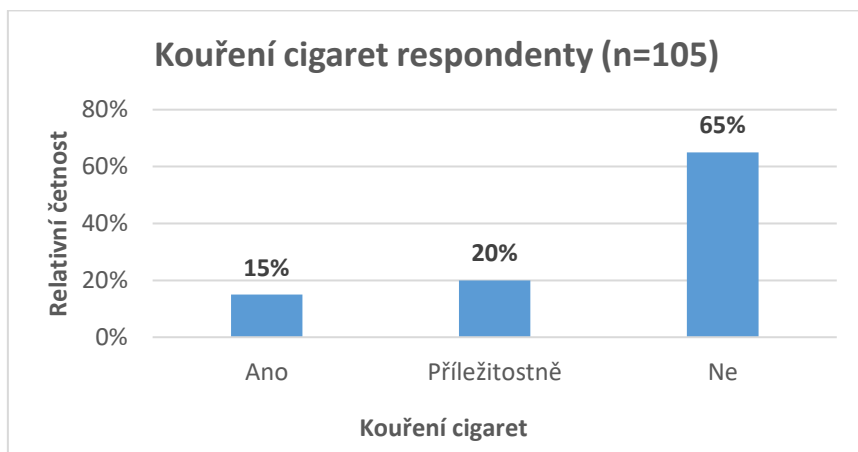


*Zdroj: Vlastní šetření*

### **Položka 11: Kouříte cigarety?**

Položka 11 byla zaměřena na tabakismus. 65 % dotázaných uvedlo, že nekouří. Dalších 20 % kouří příležitostně a pravidelně pak kouří 15 %.

**Graf 11 – Kouření cigaret respondenty**

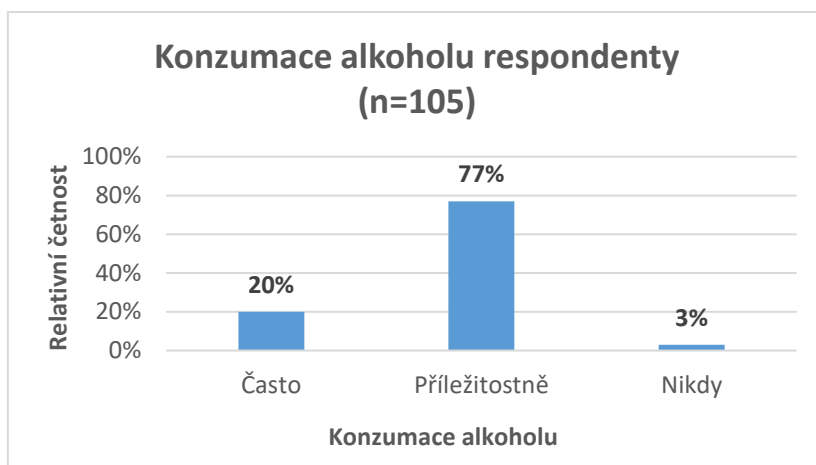


*Zdroj: Vlastní šetření*

## Položka 12: Jak často pijete alkohol?

Na užívání alkoholu se zaměřila položka 12. Nejvíce zastoupenou odpovědí byla příležitostná konzumace (77 %), následuje časté pití alkoholu (20 %). Alkohol nikdy nepije 3 % dotazovaných.

Graf 12 – Konzumace alkoholu respondenty

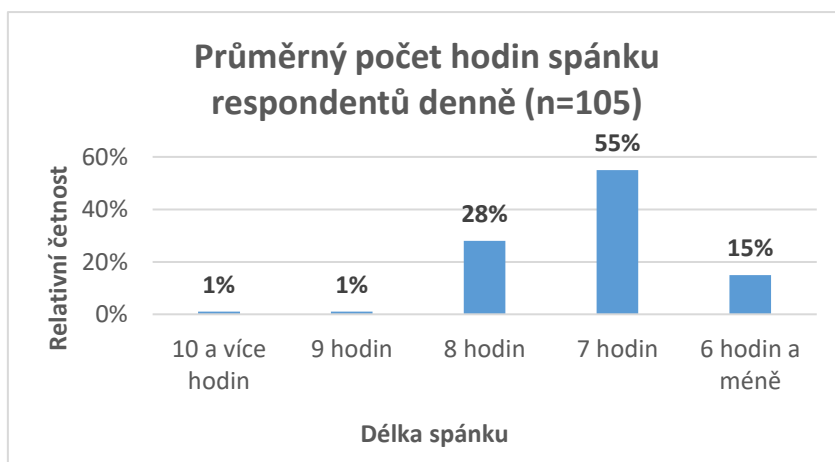


Zdroj: Vlastní šetření

## Položka 13: Průměrná délka spánku respondentů

Průměrný počet hodin denního spánku u respondentů zjišťovala položka 13. Nejvíce odpovědí (55 %) spí denně 7 hodin, dalších 28 % dotázaných uvedlo 8 hodin denního spánku. Méně než 6 hodin spí 15 %, naopak 9 hodin či 10 hodin a více spí vždy nepatrné 1 %.

Graf 13 – Průměrný počet hodin spánku denně u respondentů

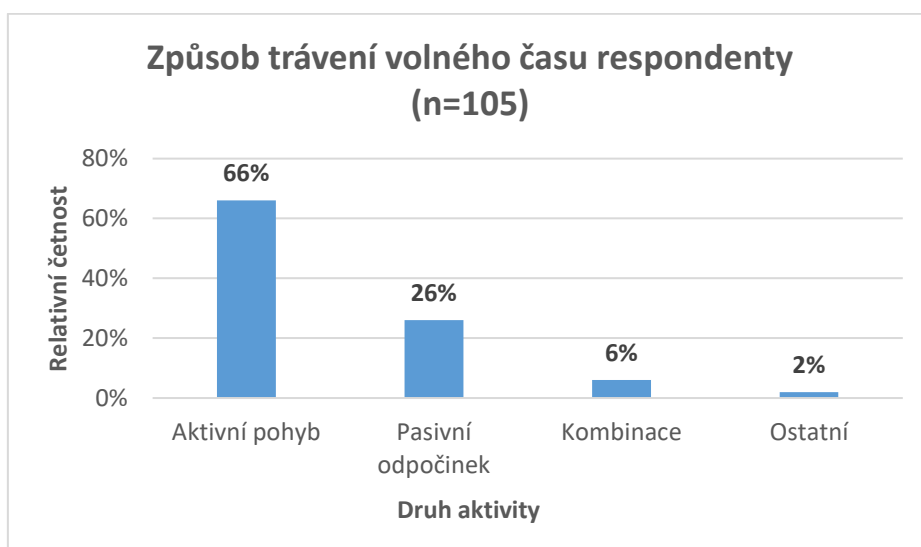


Zdroj: Vlastní šetření

#### **Položka 14: Jak trávíte svůj volný čas?**

Položka 14 byla zaměřena na trávení volného času. Nejvíce odpovědí (66 %) se přihlásilo k aktivnímu pohybu. Následovaly odpovědi (26 %) pro pasivní odpočinek. Dalších 6 % se vyjádřilo pro kombinaci aktivního pohybu a pasivního odpočinku. Další 2 % tvoří směs veškerých ostatních odpovědí, které bylo možné vypsát, např. studium, rodina, četba, výlety, práce.

**Graf 14 – Způsob trávení volného času respondenty**



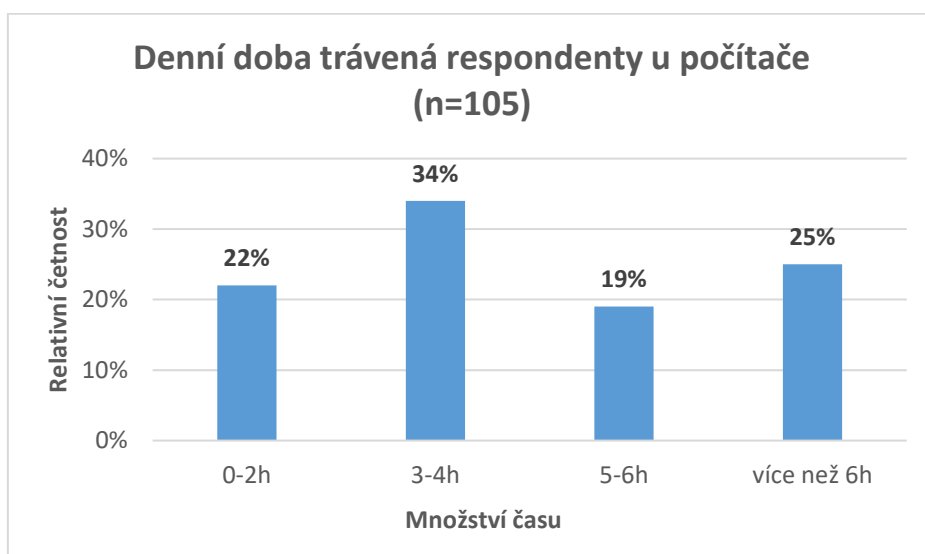
*Zdroj: Vlastní šetření*

#### **Položka 15: Kolik hodin denně trávíte u počítače?**

Tato položka byla zaměřena na čas, který respondenti tráví u monitoru počítače, případně tabletu, chytrého telefonu, obrazovky. Nejvíce respondentů (34 %) uvedlo dobu 3-4 hodiny. Následuje s 25 % čas 6 hodin a více. 22 % respondentů tráví u počítače dobu maximálně do 2 hodin denně. 19 % se vyslovilo pro hodnotu 5–6 hodin.



**Graf 15 – Doba trávená u počítače za den u respondentů**

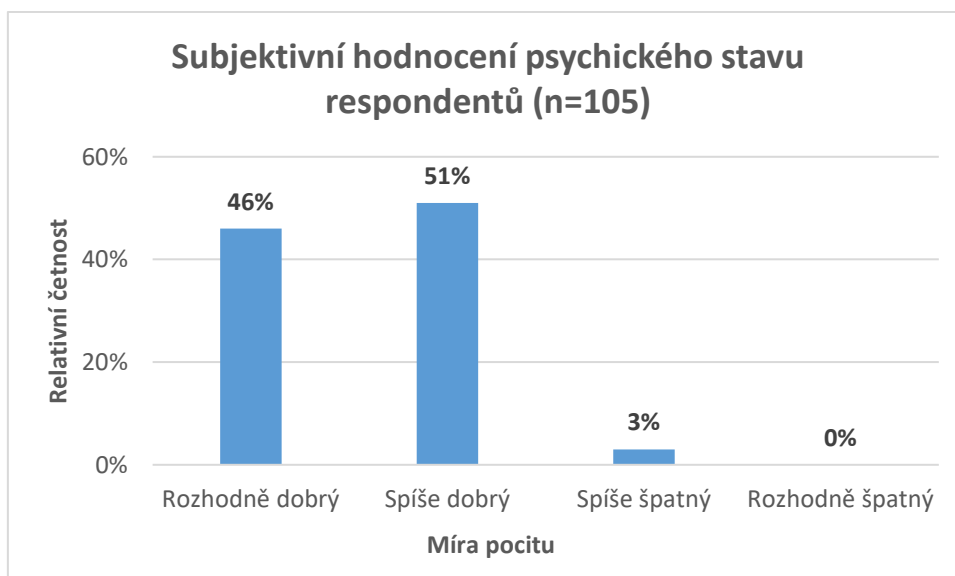


Zdroj: Vlastní šetření

**Položka 16: Jak z dlouhodobého hlediska hodnotíte svůj stav po psychické stránce?**

Jak se respondenti subjektivně cítí, zjišťovala položka 16. Nejvíce odpovědí (skoro 51 %) se vyjádřilo spíše dobrý, 46 % rozhodně dobrý. Pro spíše špatný vybralo svojí odpověď 3 % dotázaných. Za rozhodně špatný neoznačil svůj stav nikdo.

**Graf 16 – Subjektivní hodnocení psychického stavu respondentů**

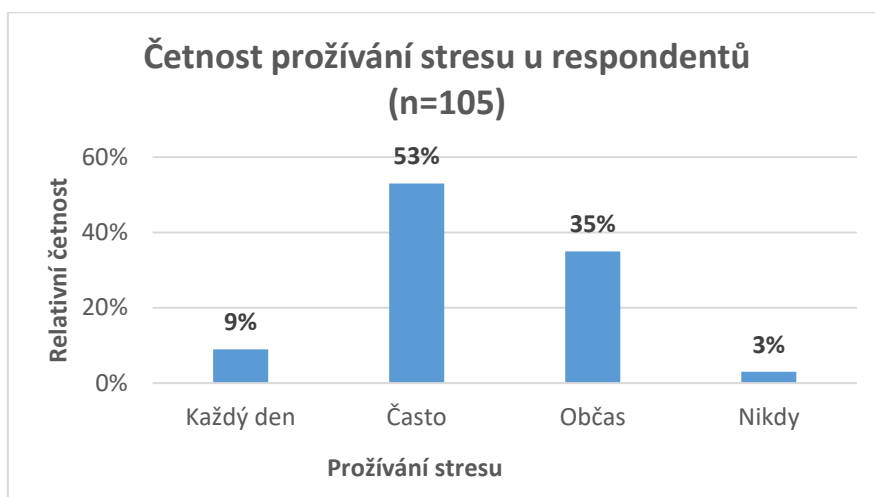


Zdroj: Vlastní šetření

### **Položka 17: Prožíváte často stres?**

Respondenti byli v této položce dotazováni, jak často prožívají stres. 53 % z nich se vyjádřilo, že stres prožívají často, 35 % občas, 9 % každý den a 3 % nikdy.

**Graf 17 – Četnost prožívání stresu u respondentů**

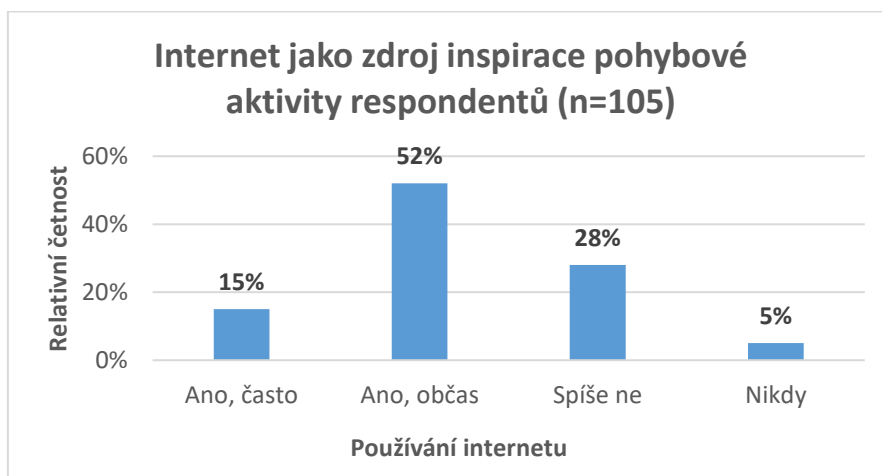


*Zdroj: Vlastní šetření*

### **Položka 18: Používáte internet k vyhledání inspirace pro pohybovou aktivitu?**

Zda respondenti využívají internet jako zdroj nápadů a inspirace pro následnou pohybovou aktivitu, zjišťovala tato položka. Pro odpověď ano, občas se rozhodlo 52 %, pro spíše ne 28 %. Velmi často zvolilo 15 % dotázaných a jako nikdy označilo svojí odpověď 5 % respondentů.

**Graf 18 – Využití internetu jako zdroje inspirace pro pohybovou aktivitu u respondentů**

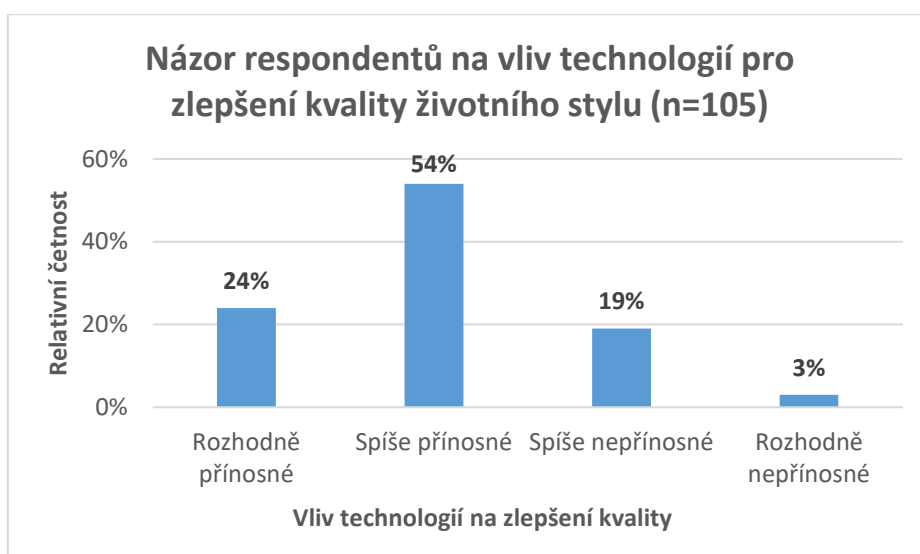


*Zdroj: Vlastní šetření*

### **Položka 19: Myslíte si, že technologie mohou zlepšit kvalitu životního stylu, že jsou přínosem?**

Tato položka 19 se zaměřila na postoj respondentů ve vztahu technologií a jejich pozitivního vlivu na životní styl. Odpověď spíše přínosné zvolilo 54 % studentů, 24 % rozhodně přínosné. Naopak spíše nepřínosné zvolilo 19 % a pro rozhodně nepřínosné se vyslovily 3 %.

**Graf 19 – Subjektivní názor respondentů na vliv technologií pro zlepšení kvality životního stylu**

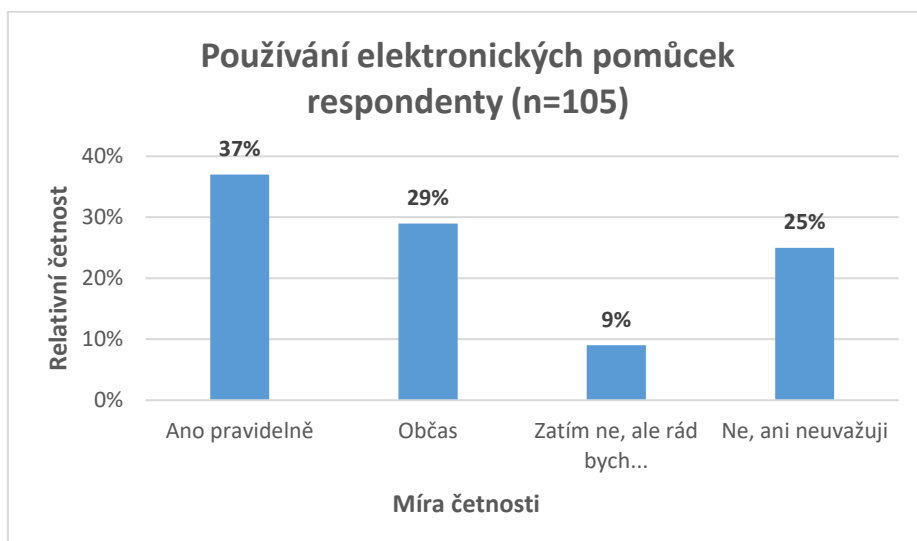


*Zdroj: Vlastní šetření*

### **Položka 20: Používáte nějaké osobní elektronické pomůcky?**

Zda respondenti využívají osobní elektronické pomůcky, např. sporttester, krokoměr, aplikaci v mobilním telefonu, atd., zjišťovala položka 20. Pro pravidelné používání se vyjádřilo 37 %, pro občasné používání 29 %. Naopak vůbec je nepoužívá 25 % dotázaných. Zajímavé je, že 9 % zatím nepoužívá, ale v budoucnosti by rádo.

**Graf 20 – Četnost používání elektronických pomůcek u respondentů**

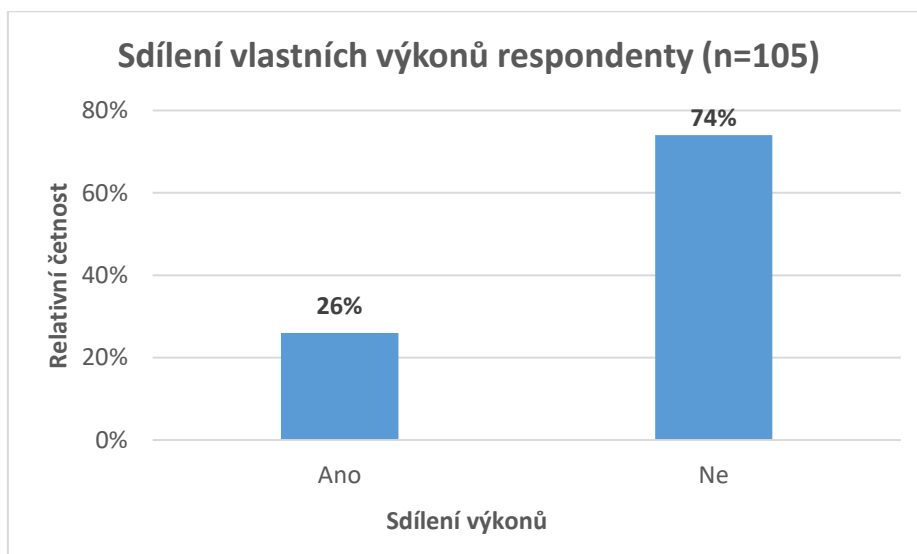


Zdroj: Vlastní šetření

### **Položka 21: Sdílíte svoje výkony?**

Zda respondenti využívají sociální sítě, či prostředí internetu ke sdílení svých naměřených výkonů, zjišťovala položka 21. 74 % respondentů uvedlo ano, naopak 26 % vybralo ne.

**Graf 21 – Sdílení vlastních výkonů respondenty**

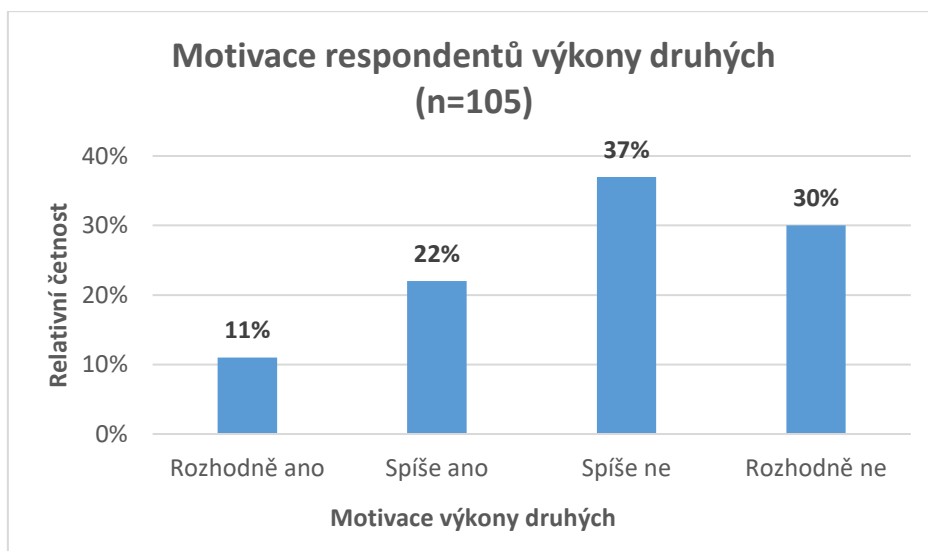


Zdroj: Vlastní šetření

**Položka 22: Motivují vás výkony druhých, sdílené např. na sociálních sítích, ke zvýšení vlastního úsilí?**

Tato položka zjišťovala, zda se respondenti dokážou motivovat výkony ostatních. Nejvíce odpovědí 37 % získala odpověď spíše ne, následuje rozhodně ne (30 %). Naopak spíše ano označilo 22 % a rozhodně ano 11 %.

**Graf 22 – Motivace respondentů výkony druhých**

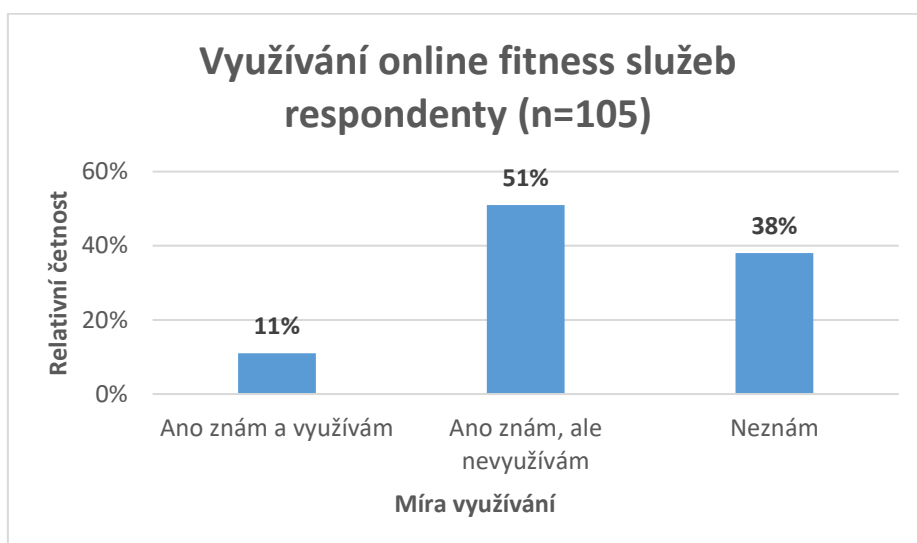


*Zdroj: Vlastní šetření*

**Položka 23: Znáte, či využíváte online fitness služby?**

Povědomí, či dokonce vlastní používání online fitness služeb (online cvičení, online trenér, online konzultace,...) zjišťovala tato položka. Nejvíce respondentů (51 %) služby zná, ale nevyužívá, 38 % služby nezná vůbec a 11 % služby zná a využívá.

**Graf 23 – Využívání online fitness služeb respondenty**

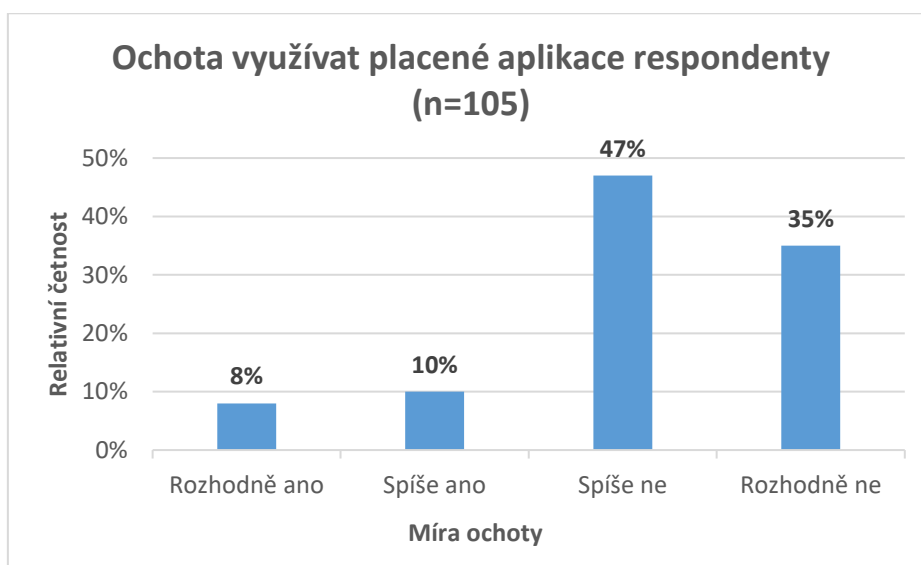


Zdroj: Vlastní šetření

#### **Položka 24: Jste ochoten využívat placené aplikace pro zlepšení životního stylu?**

Zda je respondent ochoten investovat peníze do aplikací pro zlepšení vlastního životního stylu, zjišťovala položka 24. Nejvíce odpovědí (47 %) získalo spíše ne, následuje rozhodně ne (35 %). Naopak spíše ano získalo 10 % a rozhodně ano 8 %.

**Graf 24 – Ochota respondentů využívat placené aplikace**

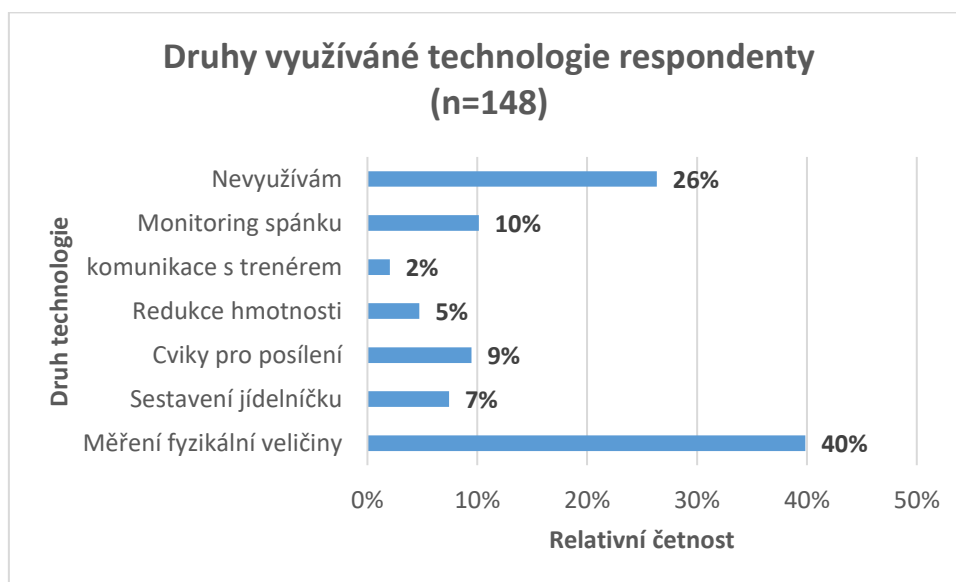


Zdroj: Vlastní šetření

### **Položka 25: Jaký druh konkrétní technologie/služby/aplikace využíváte?**

Položka 25 se ptala na konkrétní technologii, kterou respondenti využívají. Pro odpověď bylo možné vybrat více odpovědí. Proto n je rovno 148. Nejvíce odpovědí 40 % získaly nástroje na měření konkrétní veličiny (čas, vzdálenost, kalorie, tepová frekvence, rychlost), následuje monitoring spánku (10 %), zásobník cviků pro posílení (9 %), aplikace pro sestavení jídelníčku (7 %), zásobníky cviků pro redukci hmotnosti (5 %) a technologie pro komunikaci s „živým“ trenérem (2 %). Ostatní respondenti (26 %) uvedli, že žádnou konkrétní službu či aplikaci nevyužívají.

**Graf 25 – Druhy využívané technologie respondenty**

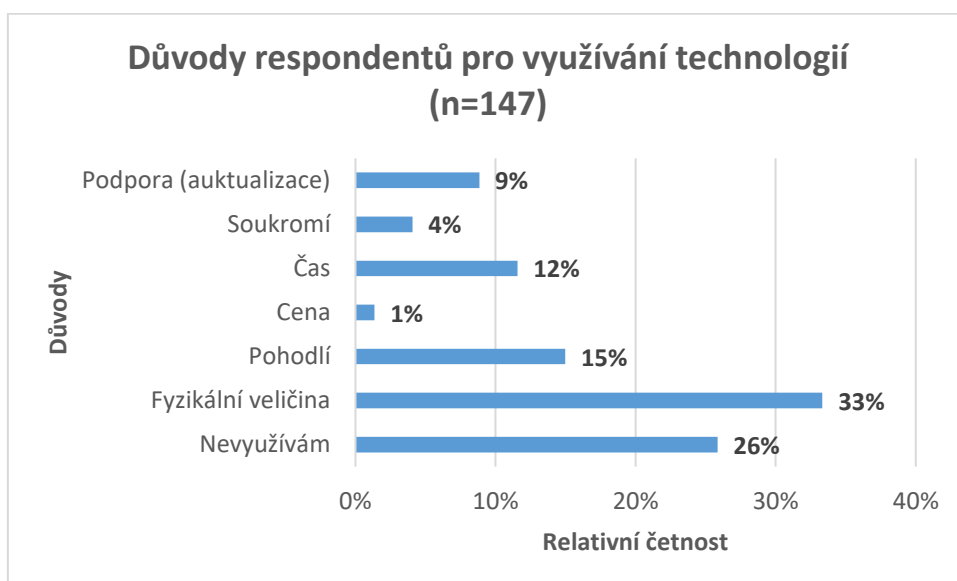


*Zdroj: Vlastní šetření*

### **Položka 26: Proč moderní technologie/služby/aplikace využíváte?**

Na důvod používání moderních technologií se ptala tato položka. Pro odpověď bylo opět možno vybrat více odpovědí, proto n je rovno 147. Nejvíce odpovědí (33 %) dosáhl důvod jako nástroj měření konkrétní veličiny, dále následují pohodlí (15 %), časové důvody (12 %), důvody podpory a aktualizace (9 %), pocit soukromí (4 %) a příznivé ceny (1 %). Celkem 26 % respondentů uvedlo, že nic z uvedeného nevyužívají. Dobrým znamením validity je, že se tento podíl shoduje s předchozí položkou 25.

Graf 26 – Důvody respondentů pro využívání technologií

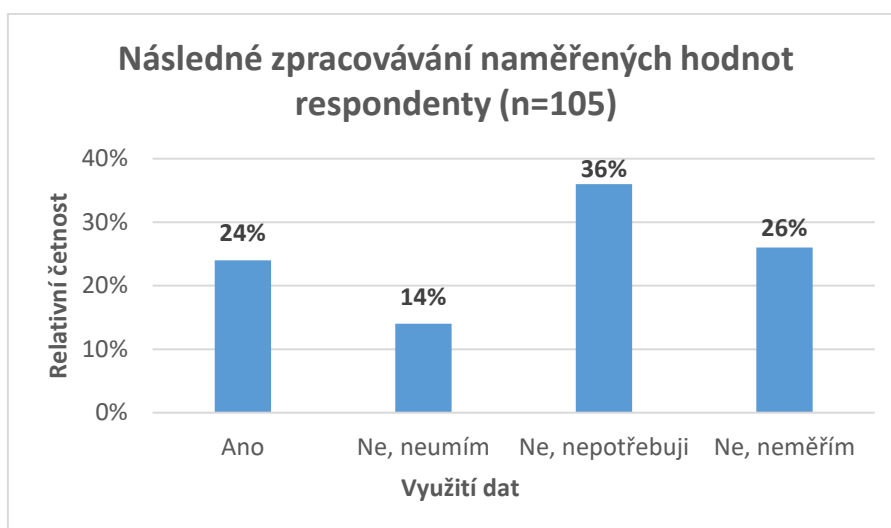


Zdroj: Vlastní šetření

#### Položka 27: Pracujete dále s naměřenými daty?

Tato položka zjišťovala, zda dále respondenti s naměřenými daty pracují, zda je využívají či vyhodnocují? 24 % respondentů uvedlo, že ano. Naopak 36 % uvedlo odpověď ne, z důvodu, kdy vyhodnocení dat nepotřebují. 14 % pak ne z důvodu, že to neumí. Opět 26 % uvedlo, že si data neměří.

Graf 27 – Následné zpracování naměřených hodnot respondenty



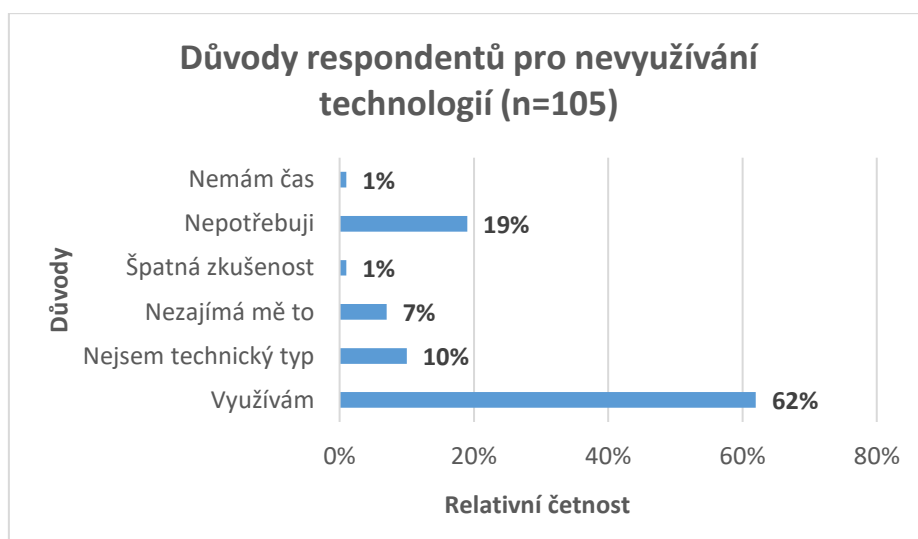
Zdroj: Vlastní šetření



## Položka 28: Co je důvodem, proč technologie nevyžíváte?

Tato položka měla zjistit důvody, proč respondenti nevyžívají moderní technologie. Týkala se tedy jen části respondentů, ostatní (62 %) uvedli, že technologie využívají. Nabídnutá škála odpovědí nabízela i řádek pro otevřenou odpověď. Nejvíce procent získal důvod „nepotřebuji“ (19 %), dále 10 % pro nejsem technický typ, 7 % vlastní nezájem. Ostatní důvody jako špatná zkušenost či nedostatek času získaly vždy po 1 %.

Graf 28 – Důvody respondentů pro nevyžívání technologií



Zdroj: Vlastní šetření

## 5. Diskuse

V této kapitole jsou shrnuty výsledky získané z odpovědí respondentů. Z nich vychází odpovědi na výzkumné otázky a jsou porovnány s doporučeními odborníků.

Odpověď na výzkumnou otázku 1 jsem hledal v odpovědích napříč dotazníkem. Jako jedny ze stěžejních jsem zvolil položky korespondující s doporučovaným desaterem pro udržení dobrého životního stylu dle Kukačky (2009). Jsou to položky týkající se příjmu tekutin a potravy, dostatečné pohybové aktivity, dostatečného spánku, optimální tělesné hmotnosti, stresu a omezení závislostí.

Chrlová (2010) uvádí, že příjem vody by měl být přibližně 2,5 litru za den. Největší množství získáváme z nápojů, dále pak příjmem pevné potravy a kolem 350 ml denně získáme tzv. metabolickou vodou, kterou v organismu vytvářejí buňky. Čisté vody bychom měli vypít alespoň 1,5-2 litry. Když vezmeme v úvahu ztráty, které probíhají především močí, potem a stolicí, je stanovené množství spíše minimální doporučené. Ztráty tekutin nad 2 % hmotnosti mohou omezit výkonnost organismu, nad 4 % je pokles výkonnosti již zcela znatelný (Kukačka, 2009). Z naměřených dat vyplývá, že 42 % respondentů zcela jistě doporučovaný příjem tekutin zcela naplňuje.

Jak už bylo řečeno v úvodu této práce, strava jedince by měla být zejména pestrá a vyvážená. Ale jak je to s vhodnou frekvencí, kolikrát denně bychom měli správně jíst? Na tuto oblast existuje mnoho názorů. Odborník na výživu Fořt (2005) doporučuje jíst pomalu, v klidu a 5-6x denně. V porovnání s tím, co odpovídali respondenti v dotazníku, se do této skupiny řadí 24 % z nich. Spokojenost s kvalitou svého stravování vyjádřilo rozhodně ano nebo spíše ano 70 % respondentů.

Dalším sledovaným aspektem pro vyhodnocení dané otázky byla četnost pohybové aktivity za týden. Důležitým kritériem pro stanovení odpovědi na otázku, jak často cvičit, je cíl jedince. Je jasné, že pokud chce zhubnout, bude muset cvičit daleko více a v jiné intenzitě, než někdo, kdo si chce váhu udržet. Stejně tak ten, kdo chce vypadat jako profesionální kulturista, bude posilovat daleko více, než ten, který chce například v létě u vody vypadat alespoň obstojně. V současné době se doporučuje, věnovat se středně namáhavé pohybové aktivitě 30 minut denně, alespoň 5 dnů v týdnu. Za středně pohybovou aktivitu lze považovat takové

úsilí, které je menší než při kondičním běhu. Ke středně namáhavé pohybové aktivitě lze přiřadit i například rychlou chůzi (Marcus, Forsyth, 2010). Bartůňková (2013) doporučuje průměrnému dospělému jedinci (18-65 let) věnovat se pohybové aktivitě střední až náročné intenzity od 20 minut 3–5 dní v týdnu. Z mého výzkumu vyplývá, že takové aktivitě minimálně 3x v týdnu se věnuje 51 % respondentů.

Spánek patří mezi fyziologické potřeby potřebné pro život. Jedná se o nejdůležitější formu odpočinku jedince, kdy dochází k regeneraci centrální nervové soustavy, zdravému růstu a celkové regeneraci organismu. Doporučená doba spánku by měla činit 7–8,5 hodiny za den. Subjektivně může mnoha lidem stačit i doba kratší, někteří zase k pocitu dobrého vyspání potřebují čas delší. Spolu s délkou spánku je neméně důležitá i jeho kvalita. (Praško, 2003). Z našeho průzkumu vyplynulo, že 85 % respondentů spí alespoň doporučených 7 hodin denně.

Stres je stav, kdy na organismus působí větší psychické nebo fyzické zatížení, než na kterou je obvykle zvyklý. Z hlediska zdraví jedince má opakovaný stres špatný vliv na celý jeho organismus. Zvyšuje se množství krve, které je čerpáno do krevního oběhu ze srdce a zvyšuje se krevní tlak (Kukačka, 2009). Je potřeba podotknout, že každý z nás je jiný a na různé podněty a situace reagujeme odlišně, takže i dopad na naše zdraví je u každého z nás různý. Stres lze překonávat, lepší je mu samozřejmě předcházet. Z pohledu mého průzkumu se v otázce četnosti stresu určitě lépe daří skupině 38 % respondentů, kteří zažívají stres pouze občas nebo vůbec.

K negativním vlivům ovlivňujícím životní styl člověka patří také tabakismus. Člověk může mít subjektivní pocit, že mu může napomáhat zvládnutí stresu. Jedincům se zdá, že jim poskytuje úlevu od vyčerpání, redukuje rozčilení a navozuje pocit dobré pohody. Kouření lze z hlediska zdravotních rizik z něj vyplývajících považovat za velmi nebezpečné, protože významně zvyšuje rizika vzniku nádorových onemocnění, bronchitidy, žaludečních vředů či kardiovaskulárních onemocnění. Kouření je považováno za vysoce rezistentní návyk (Mlčák, 2011). Nadpoloviční většina respondentů (65 %) uvedla, že nikdy nekouřila.

Existuje více autorů, kteří popisují zdravý životní styl, doporučují různé cíle, priority a postupné kroky k jeho naplnění. Pokud já se budu držet výše popsaného a použiji náš sledovaný vzorek, vyjde mi po zadání výše uvedených filtrů do kontingenční tabulky, že ze

vzorku 105 respondentů přesně 9 z nich (8,6 %) splňuje doporučení pro zdravý životní styl (podle jejich odpovědí).

Odpověď na druhou výzkumnou otázku najdeme opět v několika položkách dotazníku. Více jak tři čtvrtiny respondentů uvedlo, že u počítače, tabletu, chytrého telefonu apod. stráví denně v průměru 3 a více hodin. To dokazuje, že tyto moderní technologie se staly nedílnou součástí jejich života. Samozřejmě, že je používají z nejrůznějších důvodů. Ze získaných odpovědí, ale nelze přesněji odvodit, kolik z tohoto času respondenti věnují právě pro získávání informací o zdravém životním stylu, pro získání informací o vhodných pohybových aktivitách. Přestože 37 % respondentů uvedlo, že používá osobní elektronické pomůcky pravidelně, jen 24% respondentů se vyjádřilo, že moderní technologie mohou ovlivnit kvalitu životního stylu velmi výrazně, a pouze 15 % respondentů využívá internet k vyhledávání inspirace pro pohybové aktivity. Z těchto údajů je možno usoudit, že dobu, strávenou u počítačů a dalších zařízení většina respondentů věnuje vyhledávání jiných informací, než těm o zdravém životním stylu, o pohybových aktivitách. Ze získaných informací je zřejmé, že mnozí respondenti o možnostech moderních technologií mají povědomost, ale plně je k tomuto účelu nevyužívají. Otázkou proto je, co je toho příčinou? Je to jen obvyklý a častý důvod - nedostatek času? Nebo většině respondentů chybí dostatek motivace pro systematictější provozování pohybových aktivit a sledování vlastních výkonů?

Z odpovědí respondentů v položce 20 lze udělat závěr, že v nich jsou skryti další potenciální uživatelé moderních technologií při jejich pohybových aktivitách. Dá se s velkou mírou pravděpodobnosti předpokládat další pronikání moderních technologií do všech oblastí našeho života. Ale důvody, na základě kterých začne respondent moderní technologie užívat pravidelně, může být více.

Třetí výzkumná otázka týkající se typu technologie a důvodu využívání nabízela nepřeborné množství odpovědí. Do nabídky odpovědí se podařilo předepsat většinu možných z nich a postihnout tak skoro celou škálu. Napomohlo to lepšímu zpracování dotazníků. Z výsledků, kdy se respondenti nejvíce přihlásili ke sledování určité fyzikální veličiny, monitoringu spánku, lze usuzovat, že nejvíce využívají technologie přenosné, snímající data přímo při pohybové zátěži jako jsou různé fitness náramky či chytré hodinky. Naopak z důvodů proč respondenti nevyužívají moderní technologie, lze usuzovat na možnou menší

informovanost o vlastnostech a možnostech jejich přínosu pro životní styl. „Pouhých“ 7 % totiž uvedlo konkrétní nezáměr o dané téma.

## 6. Závěr

Dá se říci, že zdravý životní styl stojí především na dvou základních pilířích – na zdravé výživě a na pohybové aktivitě. V obou těchto oblastech nám rozmach technologií a jejich zvyšující se dostupnost může být velmi nápomocná.

V čem vlastně spočívá vliv informačních technologií na životní styl? Jaké máme možnosti a prostředky elektronizace životního stylu? Na tyto otázky byla zaměřená bakalářská práce. V minulosti byly možnosti získávání informací o zdravém životním stylu, monitorování a vyhodnocování vlastních výkonů a výsledků poněkud limitované. Často nezbylo nic jiného než se obrátit přímo na odborníka (zdravotníka, poradce či trenéra) nebo pátrat v knihách. Tento způsob je i dnes určitě přínosný, ale ne každému vyhovuje, např. z hlediska časového nebo finančního. Dnes existuje množství webových stránek, kde najdeme nejen informace, ale můžeme si zde měřit a zaznamenávat svůj výsledek, najít zde motivaci, video-tréninky nebo online konzultace se specialisty. Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že 66 % respondentů moderní informační technologie užívá, zná i jejich možnosti. 37 % všech respondentů pak tyto technologie skutečně pravidelně využívá pro zlepšení svého životního stylu, pro efektivní provádění zejména pohybových aktivit.

Poslední dobou roste obliba online nástrojů pro zdravý životní styl. Nemuset nikam cestovat, věnovat se cvičení kdykoliv, je pohodlné, ale jen pro 12 % respondentů velmi důležité.

Pro změnu životního stylu směrem ke zdravějšímu způsobu je velmi důležitá motivace. Spousta z nás poslední dobou sdílí na sociálních sítích nepřeborné množství svých zážitků, dokonce i velmi osobních sdělení o svém soukromí. Možnost se vzájemně podpořit v určité komunitě pomocí sociální sítě může mít v konečném důsledku jeden z nejdůležitějších vlivů. Elektronická komunikace značně rozšiřuje a boří prostorové bariéry. Pro 33 % respondentů jsou výkony tímto způsobem sdílené dokonce motivací pro zvýšení vlastního úsilí.

Nadpoloviční počet respondentů (52 %) odpověděl, že v internetu vidí zdroj inspirace pohybové aktivity. Těžko lze předvídat, kolik z nich se stane pravidelnými uživateli moderních technologií ve vztahu ke zdravému životnímu stylu. Vzhledem k tomu, že tyto technologie do našich životů pronikají stále výrazněji, je velmi pravděpodobné, že to bude většina z nich, a to

i přesto, že se dvě třetiny respondentů vyjádřily, že je výkony druhých ke zvýšení vlastního úsilí nemotivují.

Určitým problémem pro zvýšení počtu uživatelů moderních technologií může být, že v budoucnu dojde ke zpoplatnění aplikací pro zlepšení životního stylu. Celkem 82 % vyjádřilo neochotu placené aplikace využívat.

Osobně moderním technologiím velmi fandím. Líbí se mi jejich expanze od profesionálů směrem k amatérským uživatelům a věřím, že nastartovaný vývoj bude pokračovat. Doufám, že bude docházet k jeho zkvalitňování a zjednodušování. A jednou tato elektronizace pomůže přivést masu obyvatelstva na cestu zdravého životního stylu!

## 7. Seznam použité literatury

1. BARTŮŇKOVÁ, S. Fyziologie pohybové zátěže: učební texty pro studenty tělovýchovných oborů. 1.vyd., Praha: Univerzita Karlova v Praze, ISBN 978-80-87647-06-6.
2. BEDRNOVÁ, E., NOVÝ, I. Psychologie a psychologie řízení. Praha: Management Press, 2002, ISBN 80-7261-064-3.
3. BESS, H. M. a kol. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. 1.vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
4. BLAHUŠOVÁ, E. Wellness. Jak si udržet zdraví a pohodu. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, ISBN 978-80-87156-33-9.
5. BRDIČKA, B. Role internetu ve vzdělávání. Kladno: AISIS, 2003, ISBN 80-239-0106-0.
6. ČELEDOVÁ, L.; ČEVELA, R. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2010, ISBN 978-80-247-3213-8.
7. DUFFKOVÁ, J. a kol. Sociologie životního stylu. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, ISBN 978-80-7380-123-6.
8. DUFFKOVÁ, J. Životní způsob a jeho variantnost. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2006, ISBN 80-7308-131-8.
9. FOŘT, P. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. Praha: Grada, 2005, ISBN 80-247-1057-9.
10. FOŘT, P. Tak co máme jíst? 1.vyd. Praha: Grada, 2007, ISBN 80-247-1459-0.
11. FOSTER, V. W. Nový začátek. Kniha o zdravém životním stylu. Praha: Advent-Orion, 1996, ISBN 80-7172-132-8.
12. GÖHLERT, Ch.; KÜHN, F. Od návyku k závislosti, ČR: Ikar, 2001, ISBN 80-7202-950-9.
13. HARTL, P.; HARTLOVÁ H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2009, ISBN 978-807-3675-691.
14. CHRPOVÁ, D. S výživou zdravě po celý rok. 1.vyd., Praha: Grada, 2010, ISBN 1212-2289.
15. KALMAN, J.; VAŠÍČKOVÁ, M. Zdraví a životní styl u dětí a školáků. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, ISBN 978-80-244-3409-4.



16. KASTNEROVÁ, M. Poradce zdravého životního stylu. 1.vyd., České Budějovice: Nová forma, 2012, ISBN 978-80-7453-250-4.
17. KRAUS, B. Základy sociální pedagogiky. Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-383-3.
18. KRAUS, B.; HRONCOVÁ, J. Sociální patologie. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010, ISBN 978-807-4350-801.
19. KUKAČKA, V. Udržitelnost zdraví. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010, ISBN 978-80-7394-217-5.
20. KUKAČKA, V. Zdravý životní styl. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2009, ISBN 978-80-7394-105-5.
21. MACHOVÁ, J. a kol. Výchova ke zdraví. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009, ISBN 978-80-247-2715-8.
22. MANĚNOVÁ, M. Učitel primárního vzdělávání ve vztahu k ICT. 1.vyd., Hradec Králové: Gaudeamus, 2009, ISBN 978-80-7435-026-9.
23. MARÁDOVÁ, E. Rodinná výchova, Praha: Fortuna, 2004, ISBN 80-716-8007-9.
24. MARCUS, B. H.; FORSYTH L. H. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. 1.vyd., Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-654-4.
25. MLČÁK, Z. Psychologie zdraví a nemoci. 2011. Ostrava: Ostravská univerzita, ISBN 978-80-7368-951-3.
26. MUŽÍK, V. a kol. Výživa a pohyb jako součást výživy ke zdraví na základní škole. Paido. 2007, ISBN 978-80-7315-156-0.
27. NAKONEČNÝ, M. Psychologie osobnosti. 2.vyd., rozš. a přeprac., Praha: Academia, 2009, ISBN 978-80-200-1680-5.
28. NEŠPOR, K. Návykové chování a závislosti: Současné poznatky a perspektivy léčby. 4. vyd., aktualiz. Praha: Portál, 2011, ISBN 978-802-6101-154.
29. PRAŠKO, J. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Praha: Grada Publishing, 2003, ISBN 80-247-0185-5.
30. PRESL, J. Drogová závislost: Může být ohroženo i vaše dítě?, Praha: Maxdorf, 1994, ISBN 80-85800-18-17.
31. SAK, P. a kol. Člověk a vzdělání v informační společnosti. 1.vyd., Praha: Portál, ISBN 978-80-7367-230-0.

32. SIGMUND E., SIGMUNDOVÁ D. Pohybová aktivita pro podporu dětí a mládeže., Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, ISBN 978-80-244-2811-6.
33. SERPELL, J. In the Company of Animals: A Study of Human-Animal Relationships. Cambridge: Canto, 1996, ISBN 0-521-57779-9.
34. STEINER, I.; ČERNÝ, J. GPS od A do Z, ENav, 2006, ISBN 80-2397516-1.
35. VÁGNEROVÁ, M. Úvod do psychologie. Praha: Karolinum, 1997, ISBN 80-7184-421-7.

### **Seznam elektronických zdrojů**

1. BUNC, V. Hypokinéza a její důsledky v dětském a dospělém věku. Český svaz kin-ballu. [online], 2020, Praha. [cit. 2020-06-20]. Dostupný z: <http://kin-ball.cz/hypokineza-a-jeji-dusledky-v-detskem-a-dospelem-veku>
2. Policie ČR Statistika dopravní nehodovosti za rok 2019. [online], 2020, [cit. 2020-06-29]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/statistika-dopravni-nehodovosti-za-rok-2019.aspx>
3. Symmetry Electronics GPS vs GLONASS: Which is Best for Tracking Applications? [online], 2015 [cit. 2020-06-27]. Dostupný z: <https://www.semiconductorstore.com/blog/2015/GPS-vs-GLONASS-Which-is-Best-for-Tracking-Applications/810/>
4. Sports Performance Tracking [online]. 2016, Plzeň: Euronat Export, [cit. 2020-06-28]. Dostupné z: <http://www.sportsperformancetracking.cz/o-nas>
5. CZC.CZ Fitbit Charge 4, CZC.CZ [online], 2020, [cit. 2020-06-28]. Dostupné z: <https://www.czc.cz/fitbit-charge-4-special-edition-nfc-refl-blk/283617b1/produkt>
6. Český kosmický portál GNSS – Global Navigation Satellite System [online]. 2020, [cit. 2020-06-15]. Dostupné z: <https://www.czechspaceportal.cz/3-sekce/gnss-systemy/>

### **Seznam kvalifikačních prací**

1. BAŘINKA, V. Charakteristika současného životního stylu u studentek Jihočeské univerzity. České Budějovice, 2015. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
2. BUZICKÁ, L. Motivace dětí a dospívajících ke zdravému životnímu stylu, 2014. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze.

3. PALLA, M. Srovnání globálních navigačních satelitních systémů GPS, GALILEO, GLONASS. Zlín, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
4. KOPECKÝ, B. Stanovení polohy objektu s využitím dat satelitního navigačního systému. Plzeň, 2008. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni.
5. HRUBÝ, V. Přesnost měření pohybové aktivity monitorovacím systémem miCOACH společnosti Adidas. Olomouc, 2012. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci.
6. MATAS, J. Využití moderních monitorovacích prostředků a jejich komparace při evidenci sportovního tréninku. Plzeň, 2017. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni.
7. TREJTAR, P. Mobilní technologie využitelné při podpoře pohybové aktivity a aktuální stav jejich využívání žáky na základních školách v Královéhradeckém kraji. Hradec Králové, 2016. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové.

## 8. Seznam tabulek a grafů

Graf 1 – Pohlaví respondentů.....	32
Graf 2 – Věk respondentů .....	33
Graf 3 – Počet tělesných cvičení respondentů za týden .....	33
Graf 4 – Vztah respondentů k pohybovým aktivitám.....	34
Graf 5 – Subjektivní hodnocení fyzického stavu respondentů.....	35
Graf 6 – Subjektivní spokojenost respondentů se svojí tělesnou hmotností.....	35
Graf 7 – Subjektivní hodnocení respondentů kvality vlastní výživy .....	36
Graf 8 – Počet denních jídel u respondentů.....	37
Graf 9 – Pravidelnost pro snídani u respondentů .....	37
Graf 10 – Dostatek tekutin za den u respondentů .....	38
Graf 11 – Kouření cigaret respondenty .....	38
Graf 12 – Konzumace alkoholu respondenty .....	39
Graf 13 – Průměrný počet hodin spánku denně u respondentů .....	39
Graf 14 – Způsob trávení volného času respondenty .....	40
Graf 15 – Doba trávená u počítače za den u respondentů .....	41
Graf 16 – Subjektivní hodnocení psychického stavu respondentů .....	41
Graf 17 – Četnost prožívání stresu u respondentů .....	42
Graf 18 – Využití internetu jako zdroje inspirace pro pohybovou aktivitu u respondentů .....	42
Graf 19 – Subjektivní názor respondentů na vliv technologií pro zlepšení kvality životního stylu .....	43
Graf 20 – Četnost používání elektronických pomůcek u respondentů.....	44
Graf 21 – Sdílení vlastních výkonů respondenty .....	44
Graf 22 – Motivace respondentů výkony druhých.....	45
Graf 23 – Využívání online fitness služeb respondenty.....	46
Graf 24 – Ochota respondentů využívat placené aplikace.....	46
Graf 25 – Druhy využívané technologie respondenty .....	47
Graf 26 – Důvody respondentů pro využívání technologií.....	48
Graf 27 – Následné zpracovávání naměřených hodnot respondenty.....	48
Graf 28 – Důvody respondentů pro nevyužívání technologií.....	49

## 9. Seznam příloh

Příloha č. 1 : Anonymní dotazník

## **Příloha č. 1: Anonymní dotazník**

### **ANONYMNÍ DOTAZNÍK**

Tento dotazník je určený pro studenty Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích ve formě studia prezenční i kombinované. Má za úkol zjistit vliv informačních technologií na tuto cílovou skupinu. Všechny otázky je nutno zodpovědět. U otázek označených \* je možno vybrat více odpovědí. Některé otázky nabízejí otevřenou odpověď, kterou je možno vypsát.

Děkuji za Váš čas při vyplnění dotazníku, který mi slouží jako podklad pro zpracování své bakalářské práce.

#### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

- Muž
- Žena

#### **2. Jaký je Váš věk?**

- Do 20 let
- 21-30 let
- 31-40 let
- 40 let a více

#### **3. Kolikrát týdně absolvujete aktivní tělesná cvičení?**

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x a více

#### **4. Jaký je Váš vztah k pohybovým aktivitám?**

- Rozhodně kladný
- Spíše kladný
- Spíše záporný
- Rozhodně záporný

#### **5. Jak z dlouhodobého hlediska hodnotíte svůj stav po fyzické stránce?**

- Rozhodně dobrý
- Spíše dobrý
- Spíše špatný
- Rozhodně špatný

**6. Přejete si snížit nebo zvýšit svojí tělesnou hmotnost?**

- Rozhodně zvýšit
- Spíše zvýšit
- Ne, váha je akorát
- Spíše snížit
- Rozhodně snížit

**7. Jste spokojeni s kvalitou Vaší výživy?**

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

**8. Kolikrát denně jíte?**

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- 5x a více

**9. Snídáte pravidelně?**

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

**10. Pijete denně dostatek tekutin? (voda 2-2,5 litru)**

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

**11. Kouříte cigarety?**

- Ano
- Příležitostně
- Ne

**12. Jak často pijete alkohol?**

- Často
- Příležitostně
- Nikdy

**13. Jak dlouho denně spíte?**

- Méně než 6 hodin
- 7 hodin
- 8 hodin
- 9 hodin
- 10 a více hodin

**14. Jak trávíte svůj volný čas (víkend)?**

- Aktivní pohyb
- Pasivní odpočinek
- Kombinace aktivního pohybu a pasivního odpočinku
- Jiné:

**15. Kolik hodin denně trávíte u počítače (PC, notebook, tablet, chytrý telefon, obrazovka...)?**

- 0-2h
- 3-4h
- 5-6h
- více než 6h

**16. Jak z dlouhodobého hlediska hodnotíte svůj stav po psychické stránce?**

- Rozhodně dobrý
- Spíše dobrý
- Spíše špatný
- Rozhodně špatný

**17. Prožíváte často stres?**

- Každý den
- Často
- Občas
- Nikdy

**18. Používáte internet k vyhledání inspirace pro pohybovou aktivitu? (tipy na aktivitu)**

- Ano, často
- Ano, občas
- Spíše ne
- Nikdy

**19. Myslíte si, že mohou technologie zlepšit kvalitu životního stylu, že jsou přínosem?**

- Rozhodně jsou přínosem
- Spíše jsou přínosem
- Spíše nejsou přínosem
- Rozhodně nejsou přínosem



**20. Používáte nějaké osobní elektronické pomůcky (např. sporttester, náramek,...) či aplikace pro sledování svého výkonu?**

- Ano pravidelně
- Občas
- Zatím ne, ale rád bych...
- Ne (nikdy, zatím ani neuvažuji...)

**21. Sdílíte svoje výkony? (např. sociálních sítích)**

- Ano
- Ne

**22. Motivují Vás výkony druhých sdílené např. na sociálních sítích ke zvýšení vlastního úsilí?**

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

**23. Znáte, či využíváte nějaké online fitness služby? (trenéři, blogy,...)**

- Ano, znám a využívám
- Ano, znám, ale nevyžívám
- Neznám

**24. Jste ochoten využívat placené aplikace pro zlepšení životního stylu?**

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

**25. Jaký druh konkrétní technologie/slужby/aplikace využíváte? \***

- Nástroje na měření vzdálenosti, času, rychlosti, kalorií...(konkrétní fyzikální veličina)
- Jídelníčky - aplikace pro sestavení vhodné diety
- Nástroje na posílení svalů - zásobníky cviků
- Nástroje pro redukci hmotnosti - cvičení a aktivity za účelem redukce tukové tkáně
- Online trenér - komunikace se "živým" trenérem na vzdálenost
- Monitoring spánku
- Nic z uvedeného – nevyžívám
- Jiné:

**26. Proč moderní technologie/služby/aplikace využíváte? \***

- Nástroj na měření konkrétní fyzikální veličiny
- Pohodlí
- Cena
- Čas (úspora času, časová nezávislost...)
- Soukromí
- Podpora (aktualizace, možnost jednoduché individualizace)
- Nic z uvedeného – nevyžívám
- Jiné:

**27. Pracuje dále s naměřenými daty?**

- Ano
- Ne, protože nepotřebuji
- Ne, protože neumím
- Ne, neměřím žádná data

**28. Pokud nic z výše uvedeného (technologie) nevyžíváte, co je toho důvodem? Pokud využíváte, označte "VYUŽÍVÁM".**

- VYUŽÍVÁM
- Nejsem technický typ
- Nezajímá mě to
- Špatná zkušenost
- Nepotřebuji
- Nemám čas
- Jiné: