

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH VĚD

ÚSTAV PORODNÍ ASISTENCE

Životní styl studentek FZV a LF UPOL

Bakalářská práce

Kamila Halecká

3. ročník, bakalářský studijní obor Porodní asistentka

Forma studia: Prezenční

Vedoucí práce: Mgr. Ludmila Reslerová, Ph.D.

OLOMOUC 2010

Anotace

Název práce: Životní styl studentek FZV a LF UPOL

Title of thesis: Lifestyle of students of FZV and LF UPOL

Datum zadání: 2010 – 01 – 06

Datum odevzdání: 2010 – 05 – 05

Vysoká škola, fakulta, ústav: Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta zdravotnických věd
Ústav porodní asistence

Autor práce: Halecká Kamila

Vedoucí práce: Mgr. Ludmila Reslerová, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Ludmila Reslerová, Ph.D.

Abstrakt:

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku životního stylu studentek FZV a LF UPOL. Cílem práce bylo zjistit stravovací návyky studentek zdravotnických oborů, pravidelnost stravování a BMI index. Dalším cílem bylo zjistit užívání povolených návykových látek (cigarety, alkohol), využití volného času studentkami a jejich případný zájem o zavedení sportu na FZV a LF UPOL. Posledním cílem bylo porovnání stresu studentek již zmíněných fakult. Teoretická část se věnuje výživě, pitnému režimu, stimulantům bdělosti, spánku, stresu, pohybové aktivitě, relaxaci a regeneraci, povoleným návykovým látkám. Praktická část zahrnuje zhodnocení výsledků analýzy dat, která byla shromážděna dotazníkovou metodou. Výsledky práce jsou prezentovány formou tabulek a grafů. Soubor výsledků je vyhodnocen v diskuzi a závěru.

Abstract:

This bachelor's work is focused on FZV and LF UPOL student's lifestyle theme. Aim of this work is to uncover catering habits of medical area students, regularity of meals and BMI index. Next aim is to investigate using legal addictive drugs (cigarettes, alcohol), spending free time of students and their theoretical interest in implementation of sport activities at FZV and LF UPOL. The last aim is to compare stress between students of already mentioned faculties.

Theoretical part is focused on catering, drinking habits, awakesness stimulants, sleep, stress, motion activities, relaxation and regeneration, legal addictive drugs. Practical part includes evaluation of data analysis results gathered by answer sheets method. Work results are presented in tables and graphs. Result file is evaluated in discussion and epilogue.

Klíčová slova: výživa, pitný režim, stimulanty bdělosti, spánek, stres, pohybová aktivita, relaxace a regenerace, návykové látky

Keywords: catering, drinking habits, awakesness stimulants, sleep, stress, motion activity, relaxation and regeneration, addictive drugs

Rozsah : 106 s., 2 příl.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou použitou literaturu včetně ostatních zdrojů.

Souhlasím se zpřístupněním práce ke studijním účelům na Univerzitě Palackého.

V Olomouci dne 5. 5. 2010

Podpis

Poděkování

Děkuji Mgr. Ludmile Reslerové, Ph.D. za odbornou pomoc, cenné rady, ochotu a vstřícnost při vedení mé bakalářské práce.

Rovněž bych ráda poděkovala všem respondentkám za spolupráci a ochotu při vyplňování dotazníků.

OBSAH

Úvod.....	9
Teoretická část	10
1 Životní styl.....	10
2 Výživa.....	10
2.1 Základní pojmy	10
2.2 Co je to BMI index?	11
2.3 Složky výživy.....	11
2.3.1 Tuky	11
2.3.2 Sacharidy	12
2.3.3 Bílkoviny	13
2.3.4 Vitaminy	13
2.3.5 Minerály a stopové prvky	14
2.4 Doporučený příjem potravy	14
2.5 Výživová pyramida	15
2.6 Pitný režim	16
2.6.1 Tělní tekutiny	16
2.6.2 Rozdělení vody	17
3 Stimulanty bdělosti.....	18
3.1 Káva a kofein	18
3.2 Čaj	18
3.3 Guarana	19
4 Pohybová aktivita	19
4.1 Sport	19
4.2 Seznam sportovních disciplín	20

4.3	Druhy cvičení	20
5	Relaxace a regenerace	21
5.1	Definice relaxace.....	21
5.2	Regenerace	22
5.3	Členění regeneračních forem	22
6	Spánek	23
7	Stres	23
7.1	Základní pojmy:	24
7.2	Fáze stresu.....	25
7.3	Strategie zvládání stresu.....	25
8	Užívání návykových látek	26
8.1	Alkohol.....	26
8.1.1	Metabolismus a vylučování etylalkoholu	26
8.1.2	Ženy a alkohol	27
8.2	Kouření.....	28
8.2.1	Co škodí v cigaretě?.....	28
8.2.2	Nikotin	28
8.2.3	Pozitiva kouření cigaret	29
	Praktická část	30
9	Cíle výzkumného šetření	30
10	Cíle bakalářské práce:	30
11	Metodika práce	30
11.1	Organizace výzkumu a metoda sběru dat.....	30
11.2	Interpretace výsledků	32
	Diskuze	93
	Závěr	99
	Seznam literatury	101

Seznam příloh	106
---------------------	-----

Úvod

V současnosti se propaguje životní filosofie, kterou lze označit jako "pozitivismus". Je to přístup k životu sice principiálně prospěšný, ale to až do té doby, než to způsobí "zakrývání očí před realitou". Zásadní chybou "zdravých", většinou mladých lidí je přesvědčení, že jim se nic nestane. Řada z nás se také obelhává tvrzením, že "doktoři dnes vyléčí všechno".

Petr Fořt, 2007

Životní styl a jeho vliv na zdraví člověka je téma diskutované ve všech vrstvách společnosti. Nepřeberná záplava informací, valící se na člověka každodenně ze všech médií, spolu s výrazným prvkem reklamy navozuje zdánlivě groteskní situaci, že člověk má své zdraví pevně ve svých rukou. Vždyť jen na chřipku vám dnes v každé lékárně doporučí minimálně tři až pět různých přípravků, na obezitu vám podle záplavy reklam stačí pít koktejly (či jíst spalovací tablety) a pokud jste to přehnali s alkoholem, tak si zadejte do internetového vyhledávače slovo „kocovina“ a zakupte si jeden z mnoha přípravků s obsahem hydrogenuhličitanu sodného, který vám uleví. Bohužel samotná skladba potravy, život v hektické době, přinášející s sebou nadměrný stres a omezený přísun pohybu, zadává častokrát příčinu vzniku takzvaných civilizačních nemocí. Na straně jedné máme tedy nekritické nadšení nad neustálým vývojem lékařské vědy z pohledu laické veřejnosti a na straně druhé poměrně neúprosné lékařské statistiky vykazující vysoký nárůst srdečně-cévních, nádorových a metabolických onemocnění v posledních letech.

Proto jsem se rozhodla prozkoumat život studentek Fakulty zdravotnických věd a Lékařské fakulty, tedy té skupiny, od které se očekává, že díky fundovanému přístupu k informacím bude omezovat většinu zdravotních rizik přímo spojených právě se životním stylem.

Teoretická část

1 Životní styl

Životní styl je systémem významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování. „Životní styl je výrazně ovlivněn hromadnými sdělovacími prostředky“. Jednotlivé faktory ovlivňující životní styl povětšinou mezi sebou mají vzájemné vazby. Existují souvislosti mezi sociálním postavením, příjmy, vzděláním a trávením volného času na jedné straně a na straně druhé se životním stylem, který se výrazně diferencuje podle sociálních a sociodemografických charakteristik lidí (<http://cs.wikipedia.org>).

2 Výživa

2.1 Základní pojmy

Každá vědní disciplína či obor lidské činnosti operuje s pojmy, které lze precizně definovat a pro něž existují jednoznačné termíny. Uvedeme si několik hlavních pojmů, s kterými budeme pracovat, nebo jejich vlastnosti, pokud nemůžeme podat jednoznačnou či obecně přijatou definici.

- **Výživa:** chápeme ji jako obecný pojem, pod kterým rozumíme souhrn látek (živin), nezbytných pro stavbu organismu a činnost jednotlivých buněk, orgánů, systémů.
- **Potrava:** představuje soubor živin a látek, kterých může organismus využít. Potrava musí poskytovat využitelné látky, může však obsahovat i látky nestravitelné a přesto důležité ve výživě (celulóza), dále additiva, doplňky, které zvyšují chuťové vlastnosti, zdůrazňují senzorické kvality (koření, barviva), nebo zvyšují trvanlivost (konzervační látky).

- Z nabídky trhu získáváme potravu jako **potraviny, poživatiny**: komerčně upravené jednoduché nebo kombinované potravní zdroje. Jejich kvantitativní a kvalitativní vlastnosti a variabilita je dána technologickými postupy. Výroba je přizpůsobuje zvyklostem spotřebitele.
- **Jídlo**: jedná se o potravu rozdělenou do určitých dávek, pojídaných ve více či méně přesně určeném časovém úseku. Kromě dostupnosti potravních zdrojů se v pokrmech uplatňují znalosti, zkušenosti, tradice, ekonomická situace i zdravotní hlediska.
- **Apetit (chuť)**: Podle Fábryho (1974) se jedná o komplex pocitů do jisté míry příjemných, nebo alespoň nepříjemných, kterými si jedinec uvědomuje žádost, touhu po potravě. Appetit může být také specifický: chuť na sladké, na čokoládu, na kávu, na určitý druh potravin (Fraňková, 1996, s. 13- 15).

2.2 Co je to BMI index?

Udržení vhodné tělesné hmotnosti je základem zdravého života. Nejjednodušším způsobem, jak se přesvědčit o tom, zda máme vhodnou tělesnou hmotnost, je výpočet indexu tělesné hmotnosti. Pro tento index se u nás běžně používá jeho vžitý anglický název „BMI - body mass index“ (<http://www.pandemie.cz>).

Vypočte se podle následujícího vzorce:

$BMI = \text{váha (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m)}$; (<http://www.pandemie.cz>).

2.3 Složky výživy

2.3.1 Tuky

Hlavními složkami všech tuků jsou mastné kyseliny, které mohou být satureované, nasycené (pouze jednoduché vazby mezi atomy uhlíku), mononesatureované (1 dvojná vazba mezi atomy uhlíku v molekule kyseliny) nebo polynesianatureované (více dvojných

vazeb v molekule uhlíku). Čím více je těchto dvojných vazeb v mastné kyselině, tím méně je její molekula satureována, „nasycena“ vodíkem. Proto se též hovoří o nenasycených mastných kyselinách. Tuky obsahující velké množství satureovaných mastných kyselin jsou při pokojové teplotě pevné. Jsou to hlavně živočišné tuky, jako sádlo, lůj a máslo, ačkoliv tuky z kokosového ořechu a palmy jsou také vysokosatureované. Většina rostlinných tuků obsahuje buď mnoho polynesatureovaných mastných kyselin (slunečnicové semínko, ořechy, obilná zrna a sójové oleje), nebo monoesatureovaných mastných kyselin (olivový olej). Satureované a monoesatureované mastné kyseliny mohou být vyrobeny v lidském těle a nejsou proto nutnými složkami ve stravě. Polynesatureované mastné kyseliny nemohou být vyrobeny v těle, a musí být proto dodány ve stravě. Tuk je hlavním zdrojem energie ve stravě. V tkáních funguje jako izolace a přispívá k ochraně některých orgánů, např. srdce a ledvin. Nadměrný příjem tuků nebo příjem nevhodného typu tuků je spjat s množstvím závažných onemocnění, zejména kardiovaskulárních (Červená, Červený, 1994, s. 14).

2.3.2 Sacharidy

Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie ve stravě většiny lidí na světě. V ČR tvoří pouze 55% celkového energetického příjmu. Sacharidy poskytují energii pro růst a zároveň se ukládají jako cukry a škroby. Ovoce obsahuje jednoduché sacharidy ve formě cukrů, zatímco semínka, kořeny a hlízy obsahují komplexní sacharidy ve formě škrobu. Cukry jsou malé jednoduché molekuly sacharidů. Běžné cukry ve stravě podle intenzity sladkosti jsou: fruktóza (přírodní ovocný cukr), sacharóza (rafinovaný kuchyňský cukr), glukóza (hroznový cukr – neboli dextróza), maltóza (sladovnický cukr) a laktóza (mléčný cukr). Glukóza je základní jednotkou, ze které jsou stavěny mnohé další cukry a na kterou se štěpí škroby během trávení. Každý typ cukru je absorbován ze střev jinou rychlostí a způsobuje různá zvýšení koncentrace krevního cukru. Sacharóza získaná z cukrové řepy nebo cukrové třtiny je vysoce rafinovaná a neobsahuje žádné živiny; dokonce surový cukr z cukrové třtiny nebo řepy obsahuje jen nepatrné množství železa a vitamínů skupiny B. Černá melasa je však dobrým zdrojem železa. Přebytný cukr ve stravě s sebou nese mnoho problémů, z nichž nejzávažnější je snížení imunity, zubní kaz a obezita. Množství zkonsumované sacharózy a její častá

kombinace s tuky ve stravě jsou hlavními příčinami obezity (Červená, Červený, 1994, s. 15-16).

2.3.3 Bílkoviny

Bílkoviny (proteiny) jsou tvořeny aminokyselinami, z nichž zatím známe asi 200. V potravě se běžně vyskytuje 23 aminokyselin. Z toho 15 aminokyselin si náš organismus umí vyrobit sám, ostatních 8 (lyzin, leucin, fenylalanin, metionin, treonin, valin, tryptofan, izoleucin) musíme organismu dodat potravou. Proteiny poskytují důležité látky pro stavbu a udržování hormonů, enzymů, svalových vláken a jiných tkání našeho těla (Červená, Červený, 1994, s. 10).

Proteiny pokrývají energetickou potřebu člověka asi z 15-20 %. Proteiny patří vesměs k dražším potravinám, zejména pak potraviny živočišného původu (na rozdíl od levnějších proteinů rostlinného původu: sója, hrách, fazole, čočka – tj. luštěnin). Proteiny přijímáme ovšem i v jiných potravinách: mléčné výrobky, vejčká. Živočišné bílkoviny (masa) mají většinou úplnější spektrum aminokyselin včetně esenciálních (to jsou aminokyseliny, které v lidském těle nelze syntetizovat). Příjem proteinů má být takový, aby byly pokryty všechny potřeby proteosyntetických aktivit v organismu. Energetický význam proteinů je z tohoto hlediska až hlediskem druhořadým. Bilanci proteinů posuzujeme dusíkovou bilancí. Rovnovážný stav zaručuje za normálních fyziologických podmínek 0,75-1 g proteinů na kg hmotnosti za 24 hodin, tj. tzv. bílkovinné optimum. Nadbytečný příjem proteinů náš organismus zbytečně zatěžuje (játra, ledviny). Vzniká tedy jen otázka, kolik proteinů skutečně konzumovat, ale rovněž jakých. Např. zastoupení proteinů v uzeninách je nižší, zato zastoupení soli, tuků a cholesterolu je vysoké, takže vyšší konzumace uzenin se jeví jako zcela nevhodná (Trojan, 2003, s. 396- 397).

2.3.4 Vitaminy

Vitaminy jsou organické esenciální složky potravy. Hrají důležitou úlohu v mnohých biochemických reakcích organismu, většinou působí jako katalyzátory a podílejí se na oxidačně-redukčních procesech. Část vitamínů vytváří mikroflóra střev (B1, B12, K2),

ostatní se do těla dostávají potravou. Velký přebytek vitamínů z tablet nebo z potravy se nazývá hypervitaminóza, jejich nedostatek je hypovitaminóza až avitaminóza. Přísun vitamínů v základní potravě může být sice dostatečný, ale skladováním nebo kuchyňskou úpravou je často znehodnocujeme a vytváříme tím jejich nedostatek. Vitamíny by se měly přijímat v celém komplexu látek v přirozené formě v potravinách, neboť nejlépe působí s ostatními látkami. Izolované (injekce, tablety) mají význam jen v radikální léčbě některých onemocnění. Vitamíny z hlediska rozpustnosti dělíme na vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní) a v tucích (lipofilní); (Červená, Červený, 1994, s. 18).

2.3.5 Minerály a stopové prvky

Minerály a stopové prvky – ač nejsou (stejně jako vitamíny) nositeli energie, jsou absolutně nutnou složkou naší stravy. Hlavní biogenní elementy (H, O, C a N) tvoří v organismu přibližně 99,3 % všech atomů, minerály (Ca, P, K, Na, Cl a Mg) přibližně 0,7 % a konečně stopové prvky (Fe, I, Zn, Cu, Co, Se, Mo, F ev. další) jen 0,01 %. Nejvýznamnější z hlediska nutričních defektů je nedostatek kalcia, železa, jódu (Trojan, 2003, s. 398-399).

Stopové prvky, hlavně kovy, vytvářejí ve vazbě s četnými ligandy rozmanité komplexy, často značně složité. Využitelné a prospěšné jsou pouze v organické formě (zelenina, semena, šťávy), kdežto anorganické jsou nevyužitelné a zatěžují ledviny (minerálky, Dolgoran, Dolomit); (Červená, Červený, 1994, s. 24).

Nedostatek minerálů a stopových prvků nemusí být nezbytně spojován s nedostatečnou výživou. Může se jednat o špatné vstřebávání v důsledku např. porušené motility gastrointestinálního traktu apod. Za fyziologických podmínek nedostatkem Cl, Na, K a fosfátů většinou při běžném jídelníčku netrpíme (Trojan, 2003, s. 399).

2.4 Doporučený příjem potravy

Příjem potravy je činností řízenou, a je proto závislý na aktivitě řídících hypotalamických center sytosti a příjmu potravy. V laterální části hypotalamu je

umístěno centrum pro příjem potravy a je-li stimulováno, dochází k nadměrnému a bezvýběrovému příjmu potravy. Ve ventromediální části hypotalamu se nachází centrum sytosti: je-li toto centrum stimulováno, pak organismus příjem potravy odmítá. Na potravinovém chování a jeho vzorci se u člověka velmi významně podílí mozková kůra, dále limbický systém a integrující aktivity retikulární formace. Uvedená hypotalamická centra jsou informována z periferie:

- Hladovými kontrakcemi žaludku – ty se považují za nejdůležitější informaci aktivizující centrum pro příjem potravy, naopak distenze žaludku vede k pocitu sytosti.
- Chladovými podněty rovněž podporují příjem potravy a naopak (ve velkých vedrech lidé ztrácejí chuť k jídlu).
- Rovněž některé hormony gastrointestinálního traktu (cholecystokinin, bombesin) nebo další regulační molekuly výrazně modifikují naše potravinové chování, pocit sytosti či hladu. Naopak hypotalamem produkováný neuropeptid (Y) příjem potravy výrazně stimuluje (Trojan, 2003, s. 392-393).

2.5 Výživová pyramida

Odborné kruhy pravidelně zpracovávají informace o výživě z výzkumu a následně formulují základní pravidla pro výživu, které prezentují veřejnosti jako „doporučení pro výživu“. Tak vznikla tzv. výživová pyramida, což je grafické znázornění těchto doporučení. Potraviny jsou pro tyto účely členěny do několika základních skupin, k nimž se pak přiřazuje doporučení, kolik porcí denně se má konzumovat. Základnu výživové pyramidy až dosud tvoří potraviny, které se mají konzumovat často, na vrcholu jsou naopak ty, které se musí jíst velmi střídavě (pokud vůbec).

Jednotlivá patra dosud platné pyramidy tvoří následující skupiny potravin:

Základna: cereální produkty – chléb a pečivo, rýže, těstoviny a směsi známé jako „snídaňové cereálie“, pizza. Těchto potravin se má konzumovat 6-11 porcí denně. Podle nejnovějšího doporučení by cereálie měly být pokud možno „celozrnné“ včetně

celých obiliek s vrchními vrstvami (kromě plev). Tyto potraviny reprezentují „sacharidy“, které jsou podle této verze základem lidské výživy.

Následující, tedy druhé, užší patro: je druhou nejčastěji používanou skupinou, tvořenou dvěma samostatnými skupinami:

- Zelenina (3-5 porcí)
- Ovoce (2-4 porce)

Tyto potraviny reprezentují zdroje ochranných látek, vitamínů, minerálů a vlákniny.

Třetí, ještě užší patro: zde jsou zastoupeny dvě v zásadě samostatné skupiny potravin:

- Mléko, jogurt a sýry (2-3 porce)
- Maso, drůbež, ryby, luštěniny, vejce a ořechy (2-3 porce)

To jsou zdroje nutných bílkovin (proteinů).

Vrchol pyramidy: tvoří ho potraviny doporučené ke konzumaci jen velmi střídmě – tuky, oleje a sladkosti. Těchto potravin bychom měli jíst co nejméně (Fořt, 2003, s. 21-22).

2.6 Pitný režim

2.6.1 Tělní tekutiny

Voda je hlavní součástí vnitřního prostředí organismu. Její množství v těle závisí na věku, hmotnosti a pohlaví jedince a individuálně fyziologicky kolísá podle příjmu a výdeje. Průměrné množství celkové tělní vody u dospělé ženy činí asi 50 % tělesné hmotnosti. Voda je v organismu uložena jednak v buňkách – tzv. buněčná voda, která s rozpuštěnými koloidy a krystaloidy tvoří intracelulární tekutinu, jednak mimo buňky – tzv. mimobuněčná voda, která s rozpuštěnými látkami tvoří extracelulární tekutinu. Voda s elektrolyty, zejména poměr $\text{Na}^+ : \text{Cl}^-$, tvoří tzv. chemickou kostru tělních

tekutin, která rozhoduje o osmotickém tlaku a pH vnitřního prostředí (Trojan, 2003, s. 57).

Příjem a výdej tělesných tekutin:

- Příjem: GIT – voda jako nápoj (1000-1500 ml), voda v potravě (1000 ml).
- Výdej: GIT – stolicí (100-150 ml), plíce – vodní páry (400-600 ml), kůže – neznatelné pocení (600-800 ml), ledviny – moč (1500 ml).
- Voda zapojená do produkce trávicích šťáv 8-10 l: sliny (1500 ml), žaludeční šťáva (2500 ml), žluč (500 ml), pankreatické šťávy (700 ml) a střevní šťávy (3000 ml), 90 % je absorbováno zpět v tenkém střevě a 10 % v tlustém střevě (<http://vyzivadeti.cz>).

2.6.2 Rozdělení vody

Voda je všudypřítomná, pozoruhodná a přitom nedoceňovaná látka. Bez vody se umírá za několik dní. Voda je úžasná zejména svými fyzikálně-chemickými vlastnostmi, které se naše tělo naučilo využívat. V současné době je jí na trhu několik druhů a vyznat se v tom, co je pro nás to pravé, není vždy snadné.

Existují 4 základní kategorie (<http://ihned.cz>):

- Pitná voda musí být zdravotně nezávadná, chuťově požitelná a vhodná k dlouhodobé konzumaci.
- Pramenitá voda (dříve stolní) je vysoce kvalitní pitná voda z podzemního zdroje a je vhodná k dlouhodobé spotřebě.
- Kojenecká voda obsahuje velice nízký podíl minerálů (obsah dusičnanů nesmí překročit 15 mg/l, nutné požadavky i na mikrobiální čistotu). Čerpá se z podzemního zdroje a je vhodná pro děti do jednoho roku. Při sycení CO₂ by mělo být na etiketě upozornění, že pro kojence je nutno CO₂ odstranit varem.
- Přírodní minerální voda má podíl minerálních látek vyšší, od slabě mineralizovaných 50-500 mg/l až po silně mineralizované, jejichž obsah

minerálů nepřesahuje 5 g/l. Minerálky slouží k méně časté až občasné konzumaci (<http://ihned.cz>).

3 Stimulanty bdělosti

3.1 Káva a kofein

Ačkoliv možná pobouříme milovníky čaje z Velké Británie, káva je pravděpodobně nejrozšířenější nápoj (kromě čisté vody) na světě. Mnozí z nás si neumí představit začátek dne bez šálku kávy. Hlavní účinnou látkou v kávě je kofein. Účinky kofeinu se individuálně liší. Někdo může na 150 mg kofeinu (zhruba jeden šálek instantní kávy) reagovat nervozitou, zvýšenou aktivitou a nespavostí. Na druhou stranu existují jedinci, kteří potřebují 150 či 300 mg kofeinu jen k tomu, aby ráno mohli vstát z postele. Primárním farmakologickým efektem kofeinu je stimulace centrálního nervového systému. Urychluje srdeční činnost, zvyšuje kyselost žaludku a působí jako diuretikum. Během posledních deseti let se stal kofein populární v dietologii, protože urychluje odbourávání tuků i v klidovém stádiu (Embleton, 1999, s. 190-192).

3.2 Čaj

Čaj podle všech dostupných informací pochází z Číny. Ačkoliv to mnoho lidí netuší, obsahuje šálek čaje zhruba tolik kofeinu co stejné množství kávy. Ovšem víme, že čaj nemá stejně vzpružující účinek jako káva. Existuje nespočetné množství druhů čajů: bílé, zelené, polozelené, černé. Velmi oblíbené jsou i exotické „čaje“ jako je jihoamerické maté nebo lapacho, jihoafrický rooibos a honeybush nebo jiné bylinné čaje. Označení "čaj" zde ale není přesné, protože se tyto tzv. "bylinné čaje" nevyrábí z čajovníku (<http://cs.wikipedia.org>). Najde se ale celá řada lidí, kteří dávají přednost čaji, neboť jim jeho stimulační účinky vyhovují více než pití kávy (Embleton, 1999, s. 195).

3.3 Guarana

Guarana je keř nebo malý strom z rodu Sapindaceae, původem z Venezuely a severní Brazílie. Semena guarany se skládají většinou z načervenalých rostlinných vláken a pryskyřice s malým množstvím vody a oleje. Guarana obsahuje i stimulanty theobromin, theofylin a další alkaloidy, jako je kofein (<http://cs.wikipedia.org>). Vyrábí se z ní čaj a tablety. Guarana obsahuje více kofeinu než káva a můžete ji zakoupit v mnoha obchodech zdravé výživy (Embleton, 1999, s. 196).

Při klinických testech byly zjištěny tyto účinky guarany: působí jako všeobecné tonikum, zejména při pocitu vyčerpání při léčbě průjmu a úplavice. Je indikována při nervových depresích a rekonvalescenci po dlouhodobých nemocích. Působí uklidňujícím způsobem při bolestivé menstruaci, také pozitivně ovlivňuje nervový a svalový systém a předchází únavě. Stimuluje mozkové funkce a podporuje mozkovou činnost (<http://cs.wikipedia.org>).

4 Pohybová aktivita

„Poloha vsedě je už pomalu hlavním znakem naší civilizace. Zdá se, že před sebou máme jiný druh člověka zvaného homo sedentarius.“

Erick P. Eckholm

4.1 Sport

Slovo sport je anglosaského původu a odvozuje se od slova disport. Znamená obveselení, rozptýlení, vlastně útěk od práce, od povinnosti k zábavě. Pojem sport je dnes obvykle označována pohybová (fyzická) aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou navíc měřitelné nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví (<http://cs.wikipedia.org>).

4.2 Seznam sportovních disciplín

Kolektivní, lehké, míčové, orientační, vodní, zimní, bojová umění, silové sporty, atletika, motorismus a ostatní (cyklistika, bowling, In line skating, jezdeckví, mažoretky aj.); (<http://cs.wikipedia.org>).

4.3 Druhy cvičení

Ti, kteří se z fyziologického hlediska zabývají cvičením, rozlišují pět různých druhů cvičení:

- Izometrické cvičení
- Izotonické cvičení
- Izokinetické cvičení
- Anaerobické cvičení
- Aerobické cvičení

Izometrické cvičení je charakterizováno tlakem proti pevné překážce – např. dlaněmi do stěny. Je dobrým cvikem pro získání svalové síly. Neovlivňuje však pohyblivost.

Izotonické cvičení vyžaduje stahování svalů, avšak zároveň počítá s pohyblivostí kloubů. Příkladem může být zdvihání činek – práce vzpěračů. Je oblíbeným tělesným cvičením lidí, kterým jde o zlepšení celkového tělesného vzhledu.

Izokinetické cvičení počítá jak s cvičením síly, tak s pohyby kloubů, avšak přidává další možnost regulace odporu (k jehož překonání je třeba svalového výkonu). Setkáváme se s ním v tělocvičnách, které mají k tomuto druhu cvičení zvláštní trenažéry.

Anaerobické cvičení vyžaduje krátkodobý výbuch svalové energie. Setkáváme se s ním např. při vzpírání, atletických závodech na krátkých tratích. Spotřeba kyslíku je přitom v relativně normálních mezích.

Aerobické cvičení. Tohoto označení se používá nejen pro aerobic (druh tělesných cvičení). Je jím každý druh cvičení, při němž se vyžaduje výrazně zvýšená spotřeba kyslíku, a to nejen chvilkově, ale v průběhu relativně delší doby. Příkladem mohou být běhy na dlouhé tratě, plavání, výstupy v horách, běh na lyžích, jogging apod. Aerobické cvičení je charakterizováno výrazně zvýšenou činností srdce, která se projevuje např. zvýšením srdečního tepu po dobu minimálně deseti a optimálně 20-30 minut. Jindy se stanoví požadavek na zvýšení srdeční frekvence minimálně o 60 % a maximálně o 85 % (Křivohlavý, 2009, s. 134 – 135).

5 Relaxace a regenerace

5.1 Definice relaxace

Termín „relaxace“ je odvozen z latinského „relaxare“ (re = znovu a latus = volný); (Křivohlavý, 2009, s. 89).

„Relaxace je metoda, která podporuje fyzický a duševní klid, stejně tak udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí z hlediska efektivnosti, tedy ani příliš nízkou, ani příliš vysokou v různých situacích, ve kterých se nalézáme.“ Pokud se nacházíme v bezpečí, bez přílišného napětí a přílišných problémů, relaxace nám umožňuje efektivněji odpočívat. V situacích nabitějších, nebo dokonce stresových či nebezpečných, nám relaxace umožňuje, abychom zůstali bdělí, ušetřili maximum energie na efektivní myšlení a jednání a snížili zbytečné citové výdaje (Cungi, Limousin, 2005, s. 20).

Při relaxaci dělá člověk obvykle činnost, která ho baví, nebo je mu příjemná. Zbavuje se tak stresu a únavy (<http://cs.wikipedia.org>). Dva soudobé druhy moderní formy relaxace jsou známy jak v Evropě, tak v Americe. U nás je rozšířen Schultzův autogenní relaxační trénink, v Americe zase Jakobsonova progresivní (postupná) relaxace. V obou případech jde o cvičení (trénink), a ne o jednorázovou záležitost. V rámci tzv. duševní hygieny sem patří cvičení správného dýchání, ovládání některých aspektů kardiovaskulární činnosti apod. (Křivohlavý, 2009, s. 89).

5.2 Regenerace

Pojem regenerace sil zahrnuje v sobě veškerou činnost, která je zaměřena k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností posunuta do určitého stupně únavy. Celý proces regenerace sil je mimořádně rozsáhlý a je trvalou a neoddělitelnou součástí naší existence (Jirka, 1990, s 8).

5.3 Členění regeneračních forem

Jakákoliv činnost vede vždy k větší či menší únavě a každá únava si vyžaduje určitou dobu a určité metody k postupnému zotavení. Z tohoto pohledu dělíme regeneraci na dvě základní složky, na regeneraci aktivní a pasivní.

- Pasivní regenerací rozumíme činnost organismu během zátěže a po zátěži, kdy se vychýlená rovnováha všech fyziologických funkcí, včetně vnitřního prostředí, vrací na úroveň výchozích hodnot, event. je superkompenzačním mechanismem posouvána žádaným směrem proti výchozím hodnotám. Jinými slovy: všechny pochody v organismu se postupně uzpůsobí tak, aby bylo dosaženo výchozího stavu, aby byla likvidována vzniklá únava a aby organismus byl plně připraven k další aktivitě.
- Aktivní regenerací rozumíme všechny vnější zásahy, metody a procedury, které používáme plánovitě a cíleně k urychlení celého složitého pochodu pasivní regenerace. Hlavním účelem aktivní regenerace je tedy urychlení zotavovacích procesů, což nám sekundárně otevírá možnost zvýšeného tréninkového úsilí a tím možnost dosažení kvalitnějších sportovních výkonů (Jirka, 1990, s. 12-13).

6 Spánek

Spánek je útlumově-relaxační fáze organismu, při níž se snižuje či mizí funkčnost některých smyslů, snižuje se tělesná teplota, dýchání se zpomaluje a krevní tlak se snižuje. Spánek nám zabere přibližně třetinu života. Rušení nebo neumožnění spánku vede k psychickým potížím a používá se též jako metoda mučení. Délka spánku u člověka je individuální. Obecně se uvádí 7–8 hodin, ale někteří jedinci mají potřebu spánku odlišnou (kolísá od 4 až po 12 hodin spánku za den); (<http://cs.wikipedia.org>). Kvalita spánku závisí na ospalosti, smyslových vjemech (bolest, chlad, teplo, hluk), kvalitě podnětu (přehnané obavy), zvycích (místo, rozměry, druh lůžka) a předspánkových rituálech. Funkcí spánku rozumíme fyzickou i psychickou regeneraci, zvyšování odolnosti organismu, ukládání paměťových stop a emoční konsolidaci zážitků. Nedostatek spánku způsobuje horší výkonnost, sníženou koncentraci, podrážděnost, horší náladu, unavitelnost a zhoršenou adaptaci na nové situace (<http://www.svl.cz>).

7 Stres

Stres je fyziologická, emocionální a poznávací reakce v chování jedince vystaveného stresorům, kterými bývají nejčastěji každodenní životní zkušenosti: práce, mezilidské vztahy, rodina, volný čas. Jestliže je tato reakce příliš silná nebo příliš trvalá, začínají problémy – v první fázi emoce zvyšuje napětí, které vede ke zvyšování únavy, a nastávají funkční potíže spojené se zvýšením aktivity jednotlivých orgánů (např. gastritida vyvolávající pálení žáhy a zažívací potíže). Ve druhé fázi se pak dostávají problémy spojené s poškozením jednotlivých orgánů (např. žaludeční vředy způsobené žaludeční aciditou). Nejčastějšími nebo nejznámějšími zdravotními obtížemi jsou v tomto ohledu kardiovaskulární nemoci, které jsou spojeny s přímým působením stresu na cévy, cholesterol a triglyceridy a s nepřímým působením v podobě poruch v přijímání potravy nebo zdravích škodlivých návyků. Například kouříme, abychom se uklidnili (Cungi, Limousin, 2005, s. 134).

7.1 Základní pojmy:

- **Stresory – negativní životní faktory**

Termínu stres se začalo používat ve dvou různých významech: jednak pro situaci člověka, který se nachází v tlaku nepříznivých životních podmínek, jednak pro různé faktory, které člověka vystavují tlaku. V tomto druhém pojetí se pro jednotlivé nepříznivé vlivy (tlaky), které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka, nyní používá termínu „stresory“ (Křivohlavý, 2009, s. 170).

- **Salutory – pozitivní životní faktory**

V teorii stresu se hovoří nejen o stresorech – zatěžujících vlivech a negativních faktorech, vedoucích k napětí -, ale i o salutorech – faktorech, které v těžké situaci člověka posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu, výdrž v boji i odvahu k dalšímu pokračování zápasu se stresem. Příkladem salutoru může být smysluplnost vykonané činnosti, přesvědčení o hodnotě toho, o čem se snažíme, pochvala a uznání lidí, kterých si sami vážíme apod. (Křivohlavý, 2009, s. 170).

- **Eustres a distres:** všeobecně přijímaný názor je, že optimální hladina stresu působí jako tvůrčí a motivační síla, která vede lidi k dosahování neuvěřitelných výkonů a cílů (eustres). Naproti tomu chronický traumatický stres (distres) je potenciálně neobvykle destruktivní a poškozuje psychické a tělesné zdraví a může ohrozit samotný život. Rozumná hladina eustresu zvyšuje výkonnost, zatímco vliv psychosociálního distresu na výkon je zhoubný. Příčiny je nutno hledat v tom, že jakkoli je průběh patofyziologických pochodů v poplachové fázi i během rezistence v zásadě analogický, vstupují do hry ještě další faktory a to jsou naše kognitivní, motivační a emocionální procesy. Velmi jednoduše řečeno, je to otázka, jak situaci vyhodnotíme a jak se budeme rozhodovat (<http://www.solen.cz>).

7.2 Fáze stresu

Stresová reakce se dělí do tří fází:

1. **Poplachová reakce** – charakterizovaná okamžitou aktivací SAS a vyplavením katecholaminů: zvýšení TK, glykogenolýza (hyperglykemie), lipolýza, která zajišťuje metabolické substráty (glukózu, volné mastné kyseliny) pro svalovou práci: příprava na „boj nebo útěk“. Současně se aktivuje systém CRH-ACTH-kortizol a zvyšuje se sekrece kortizolu. Aktivují se i ostatní složky POMC systému.
2. **Adaptační fáze** – charakterizovaná další aktivací systému POMC a CRH-ACTH-kortizol. Kortizol svým glukoneogenetickým a lipolytickým účinkem (uvolnění mastných kyselin a glycerolu) dále zajišťuje substrát (palivo) pro energetické reakce. Další účinky kortizolu (proteokatabolický, imunosupresivní, demineralizace kostí) nastávají jen při jeho velkém nadbytku. V této fázi je schopnost organismu odolávat stresu maximální.
3. **Fáze vyčerpání** – když je stres příliš silný nebo trvá příliš dlouho, nebo je sekrece kortizolu nějak narušena (poškození kůry nadledvin) – organismus stresu podléhá (hypotenze, šok, srdeční selhání); (Trojan, 2003, s. 504 – 505).

7.3 Strategie zvládání stresu

Osobnostní charakteristiky lidí bojujících se stresem jsou poměrně obecné. U stylů zvládání jde o specifitější způsoby přístupu ke stresu. O strategiích zvládání stresu je možno říci, že jsou ještě specifitějšími způsoby přístupu ke zvládání stresu. Dva druhy strategií zvládání stresu byly vytypovány již před čtvrt stoletím: strategie zaměřené na řešení problému, který působením stresu vyvstal, a strategie zaměřené na vyrovnání se s emocionálním stavem, spojeným s existencí daného stresu. Při strategii

zaměřené na řešení problému jde o vyvinutí vlastní aktivity a snahu konstruktivně řešit danou situaci – např. odstranit to, co působí obavy a strach, likvidovat stresotvorné situační vlivy a změnit podmínky, které zhoršují celkový stav. Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem jsou zaměřeny na řízení (regulaci) emocionálního stavu, který se radikálně změnil v důsledku stresu, do něhož se daná osoba dostala. Jde např. o snížení míry obav a strachu či o snížení míry zlosti (Křivohlavý, 2009, s. 86).

8 Užívání návykových látek

8.1 Alkohol

Slovo alkohol pochází z arabského al-kahal, což znamená jemnou substanci (www.alkoholik.cz).

Ze všech drog, které se v naší společnosti vyskytují, je alkohol nejrozšířenější, nejlukrativnější a bohužel také jeden z nejdestruktivnějších. Alkohol tlumí funkce centrálního nervového systému. Tyto účinky nesouvisí tolik s konzumovaným množstvím, jako spíše s celkovou hladinou alkoholu v krvi. Pokud se používá v menších dávkách, může mít i pozitivní účinky; nadměrné dávky ale způsobují onemocnění svalů a jejich třas. Nízká hladina alkoholu se projeví obvykle mírným sedativním účinkem, uvolněním a relaxací. Člověk může být také výřečný, aktivní až agresivní. (Embleton, 1999, s. 202).

Je dobré si uvědomit, že moderní je střízlivost (Nešpor, 1994, s. 85). Díky stále se zvyšující spotřební dani je střízlivost výhodná i z ekonomického hlediska.

8.1.1 Metabolismus a vylučování etylalkoholu

Po požití se etanol rychle absorbuje do krve z části již v dutině ústní, dále v žaludku a v duodenu. Maximum koncentrace etanolu v krvi po jednorázovém podání se dosahuje za ½ až 1 hodinu. Etanol se snadno difunduje do všech tělních tekutin a krví se

přenáší rychle zejména do CNS, zatímco do nepracujících kosterních svalů proniká málo. Nízké koncentrace se nalézají v tuku a ve tvrdých tkáních. Etanol je z těla odstraňován z 90 % až 98 % oxidačními procesy a současně je z 2 % až 10 % vylučován dechem a močí, a v zanedbatelném množství slinami, žaludeční šťávou, žlučí a potem. Rychlost, jakou se organismus zbavuje etanolu, není u příležitostných pijáků závislá na koncentraci etanolu v krvi (Ehrmann, 2006, s. 15).

Vědecké výzkumy ukazují, že bezpečné množství alkoholu, kdy je malá pravděpodobnost vzniku závislosti, je u mužů pod 24 gramů čistého alkoholu a u žen asi 16 gramů čistého alkoholu za den. (<http://www.alkoholik.cz>).

8.1.2 Ženy a alkohol

Pití alkoholu u žen jakož i ženský alkoholismus se od mužského v lecčems liší:

- Je potřeba zdůraznit odlišnosti ženského a mužského těla. Ženské tělo má větší zastoupení tuků a má menší játra, nižší obsah vody v těle a méně aktivní alkoholdehydrogenázu v žaludku. Z toho důvodu se žena rychleji opíjí a déle opilá zůstává. Rychleji u ženy po delší době pití dochází k jaterním onemocněním, vysokému krevnímu tlaku. Hrozí také více rakovina prsu, zlomeniny kostí a rozvíjejí se aktivněji duševní onemocnění. Stejně jako u mužů, i u žen se může objevit alkoholická epilepsie v rámci toxicko-nutritivního poškození mozku.
- U žen se prokázal vyšší konzum alkoholu v premenstruálním období. Více ohroženy mohou být i ženy v přechodu.
- Žena pod vlivem alkoholu nebo drog je častěji vystavena násilí a je sexuálně zneužívána. Rizikové pití alkoholu nebo abúzus farmak může také na takovou traumatizující událost nasedat.
- Závislé na alkoholu mají četnější sebevražedné pokusy.
- Za rok je na protialkoholní ženské oddělení v Psychiatrické léčebně v Praze Bohnicích přijato průměrně 750 žen (<http://www.alkoholik.cz>).

8.2 Kouření

„Závislost nelze jen tak vyhodit oknem. Musíte ji laskavě svést ze schodů, doprovodit ji ke vchodu a vypoklonkovat ze dveří...“

Mark Twain

8.2.1 Co škodí v cigaretě?

Cigaretový kouř obsahuje víc než 4000 chemikálií. Některé jsou přímo z tabákové rostliny, jiné vznikají při úpravě tabáku, další pak při hoření. Velkou roli hraje také zhruba tisícovka látek přidávaných do cigaret pro různé účely: aby se udržel popel na oharku, aby cigareta rovnoměrně hořela, aby se ladně vinul kouř. Kouř je mimochodem důležitá součást psychosociální závislosti. Další látky usnadňují vdechnutí kouře například tím, že dráždí chladové receptory. Normální reakce každého organismu je kouř nevdechovat. Celkem je v cigaretovém kouři kolem 100 látek, které vyvolávají rakovinu a dalších 100 je toxických. Za posledních 50 let se složení cigaret podstatně změnilo. V 70. letech 20. století se do cigaret začaly přidávat nitrosaminy. Tyto dusíkaté sloučeniny vyvolávají rakovinu. V cigaretě zvyšují vstřebávání nikotinu. Je to velice dobrý obchodní tah. Čím více a čím rychleji se nikotin vstřebá, tím silnější vzniká závislost, a tím je pravděpodobnější, že si jejich výrobky budete kupovat celý život (Králíková, 2008, s. 3).

8.2.2 Nikotin

Závislost na nikotinu vzniká u naprosté většiny kuřáků. Přibližně z 50 % je podmíněna geneticky (typ acetylcholin-nikotinového receptoru), (Králíková, 2006, s. 4).

Nikotin má chemický vzorec $C_{10}H_{14}N_2$, v přirozeném stavu se vyskytuje jako tekutý alkaloid (<http://www.kurakovaplice.cz>).

Je to velmi neobvyklá látka, neboť nejprve centrální nervový systém stimuluje a pak naopak tlumí (Embleton, 1999, s. 201).

Můžeme ho získat ve formě cigaret, žvýkacího tabáku, žvýkaček nebo náplastí. Je to mitotický jed postihující buněčná jádra. Jedna cigareta obsahuje přibližně 10 mg nikotinu - kuřák z tohoto množství inhaluje 1-3 mg. Smrtelná dávka je 50-60 mg, tedy vykouřením 15-20 cigaret získá kuřák smrtelnou dávku. Ke smrtelným otravám však prakticky nedochází, neboť určitou roli hraje přizpůsobivost organismu (<http://www.kurakovaplice.cz>).

8.2.3 Pozitiva kouření cigaret

Nevýhody a zápory kouření výrazně převyšují klady kuřáctví. Nicméně je nutno říci, že i kouření cigaret má několik pozitivních stránek. Týkají se jak psychiky, tak i somatiky jednotlivce.

- Sociální soudržnost, zařazení do společnosti ostatních lidí (lidé, kteří si spolu zakouří, dělají stejnou věc a cítí se tak být ve skupině, nejsou opomíjeni, dělají stejnou věc jako ostatní a tak zapadají do skupiny, u mladých lidí jde o manipulativní efekt kouření, který je nutí kouřit, aby nevypadli a byli „in“).
- Lepší zvládání a zvládnutí stresu.
- Nepřibírání na váze (nikotin zpomaluje vypouštění tráveniny do střeva, naopak průchod tráveniny střevem urychluje a konečně nikotin zvyšuje bazální metabolismus, tedy jakousi celkovou energetickou potřebu těla o 10 % - tj. cca. 800 kJ).
- Kuřáci mají po dobu účinku nikotinu lepší soustředění - je to díky aktivaci acetylcholinové kaskády, dochází také k efektu zlepšení paměti (paradoxně je to ale dvojsečná zbraň - kouření vede k ateroskleróze, ucpávání cév a tím k dřívější demenci - efekt je to tedy jen dočasný).
- U žen kuřaček je menší výskyt rakoviny děložní výstelky (endometria).
- Kouření vylučuje nebo zpožďuje nástup Parkinsonovy choroby a Alzheimerovy nemoci - studiemi bylo dokázáno, že díky excitačnímu působení nikotinu a ovlivněním acetylcholinové kaskády, dochází ke snížení demonstrace příznaků těchto dvou nemocí (<http://www.kurakovaplice.cz>).

Praktická část

9 Cíle výzkumného šetření

Námětem výzkumného šetření této práce je životní styl studentek vysokých škol lékařských i nelékařských oborů.

10 Cíle bakalářské práce:

Cíl 1: Zjistit stravovací návyky studentek zdravotnických oborů, pravidelnost stravování a BMI index.

Cíl 2: Zjistit užívání povolených návykových látek (alkohol, cigarety).

Cíl 3: Zjistit využití volného času studentkami a případný zájem o zavedení sportu na FZV a LF UPOL.

Cíl 4: Zjistit, zda jsou a také čím jsou studentky stresovány na FZV a LF UPOL.

11 Metodika práce

11.1 Organizace výzkumu a metoda sběru dat

Výběrem odborné literatury jsme započali přípravu bakalářské práce v říjnu roku 2009. Do výzkumného šetření jsme zvolili metodu dotazníku. Dbali jsme na jeho srozumitelnost. Dotazník umožňuje zkoumat i velký počet osob současně. Odpovědi však bývají často subjektivně zkreslené (i nevědomě); (<http://www.ssvp.wz.cz>).

Po provedení pilotní studie a drobných úpravách bylo rozdáno 130 dotazníků mezi studentky FZV a LF UPOL. Na Lékařské fakultě bylo rozdáno 30 dotazníků studentkám Zubního lékařství a 30 dotazníků studentkám Všeobecného lékařství. Na Fakultě zdravotnických věd bylo rozdáno 50 tištěných dotazníků porodním

asistentkám a 20 bylo zasláno prostřednictvím e-mailu Všeobecným sestrám. Dotazníky byly rozdávány od 15. 2. - 15. 3. 2010. Dotazník obsahuje 23 otázek. Dotazníkové položky jsou otevřené, polouzavřené a uzavřené. Dotazníkovou formou jsme zároveň získávali fakta jak tvrdá, tak fakta měkká (<http://www.ssvp.wz.cz>).

Respondentky byly ujištěny, že informace jsou anonymní a důvěrné a budou použity pouze pro účely této bakalářské práce. Návratnost dotazníků činila 85 tištěných a 20 elektronických, se kterými pracujeme v praktické části. Pro chybné vyplnění bylo 5 dotazníků vyloučeno. Výsledky šetření jsou zpracovány v tabulkách a grafech, které jsou doplněny slovním komentářem. V tabulkách uvádíme absolutní a relativní četnosti, jejichž výsledky následně uvádíme v grafech.

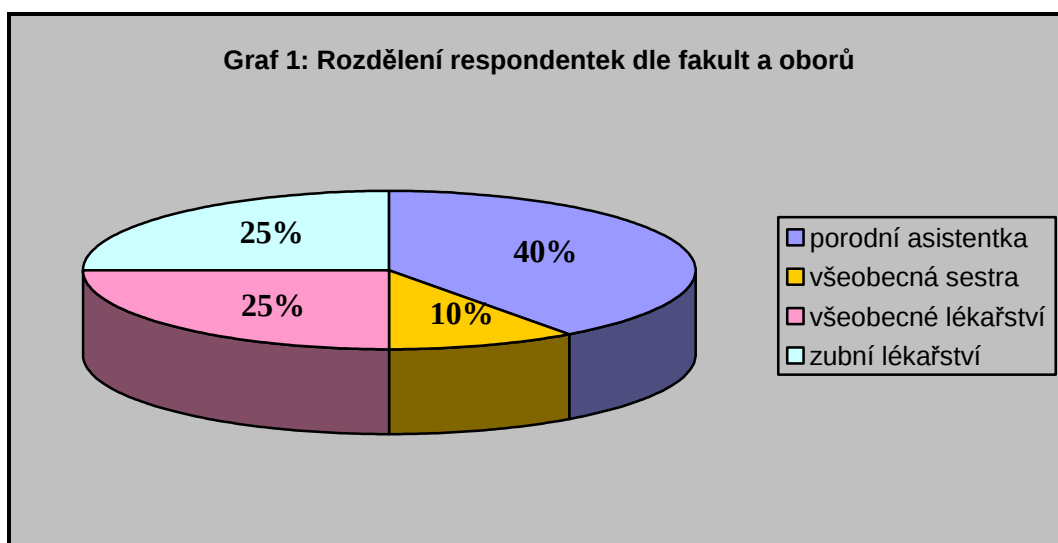
11.2 Interpretace výsledků

Dotazníková položka č. 1

Rozdělení respondentek dle fakult a oborů.

Tabulka 1: Rozdělení respondentek dle fakult a oborů

Fakulta / obor	Absolutní Četnost	Relativní četnost (%)
FZV / porodní asistentka	40	40,0
FZV/ všeobecná sestra	10	10,0
LF / všeobecné lékařství	25	25,0
LF / zubní lékařství	25	25,0
Celkem	100	100,0



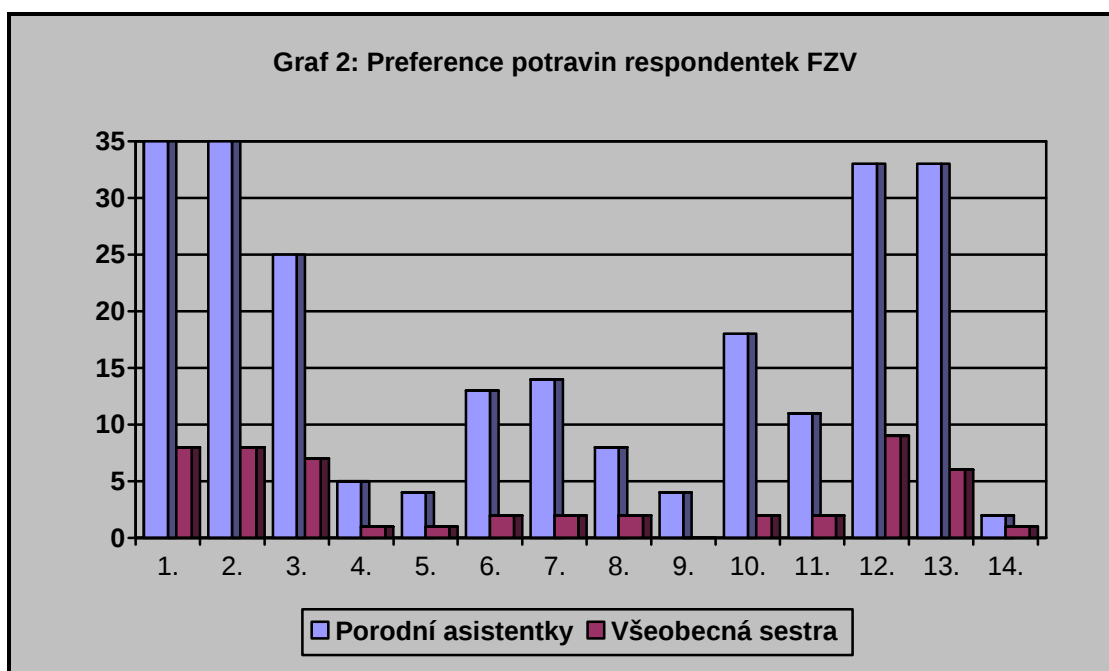
Soubor dle typu studia byl rozdělen na studentky Fakulty zdravotnických věd (FZV) a na studentky Lékařské fakulty (LF) Univerzity Palackého v Olomouci (UPOL). FZV zastupovalo 40 (40,0 %) respondentek oboru Porodní asistentka a 10 (10,0 %) respondentek oboru Všeobecná sestra. LF zastupovalo 25 (25,0 %) respondentek oboru Všeobecné lékařství a 25 (25,0 %) respondentek oboru Zubní lékařství.

Dotazníková položka č. 2a)

Preference potravin ve stravě FZV.

Tabulka č. 2: Preference potravin respondentek FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.Ovoce	35	14,6	8	15,7
2.Zelenina	35	14,6	8	15,7
3.Cereální potraviny	25	10,4	7	13,7
4.Ovesné kaše	5	2,1	1	2,0
5.Sojové výrobky	4	1,7	1	2,0
6.Ryby	13	5,4	2	3,9
7.Luštěniny	14	5,8	2	3,9
8.Uzeniny	8	3,3	2	3,9
9.Červené maso	4	1,7	0	0,0
10.Bílé pečivo	18	7,5	2	3,9
11.Sladkosti, dorty	11	4,6	2	3,9
12.Mléčné výrobky	33	13,75	9	17,6
13.Kuře, krůta	33	13,75	6	11,8
14.Kachna, husa	2	0,8	1	2,0
Celkem	240	100,0	51	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 240 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Porodní asistentka**, je ovoce ve stravě preferováno ve 35 (14,6 %) odpovědích, zelenina ve 35 (14,6 %) odpovědích, cereální potraviny ve 25 (10,4 %) odpovědích, ovesné kaše v 5 (2,1 %) odpovědích, sojové výrobky ve 4 (1,7 %) odpovědích, ryby v 13 (5,4 %) odpovědích, luštěniny v 14 (5,8 %) odpovědích, uzeniny v 8 (3,3 %) odpovědích, červené maso v 4 (1,7 %) odpovědích, bílé pečivo v 18 (7,5 %) odpovědích, sladkosti a dorty v 11 (4,6 %) odpovědích, mléčné výrobky ve 33 (13,75 %) odpovědích, kuře a krůta ve 33 (13,75 %) odpovědích, kachna a husa ve 2 (0,8 %) odpovědích. Na dotazníkovou položku č. 2a) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

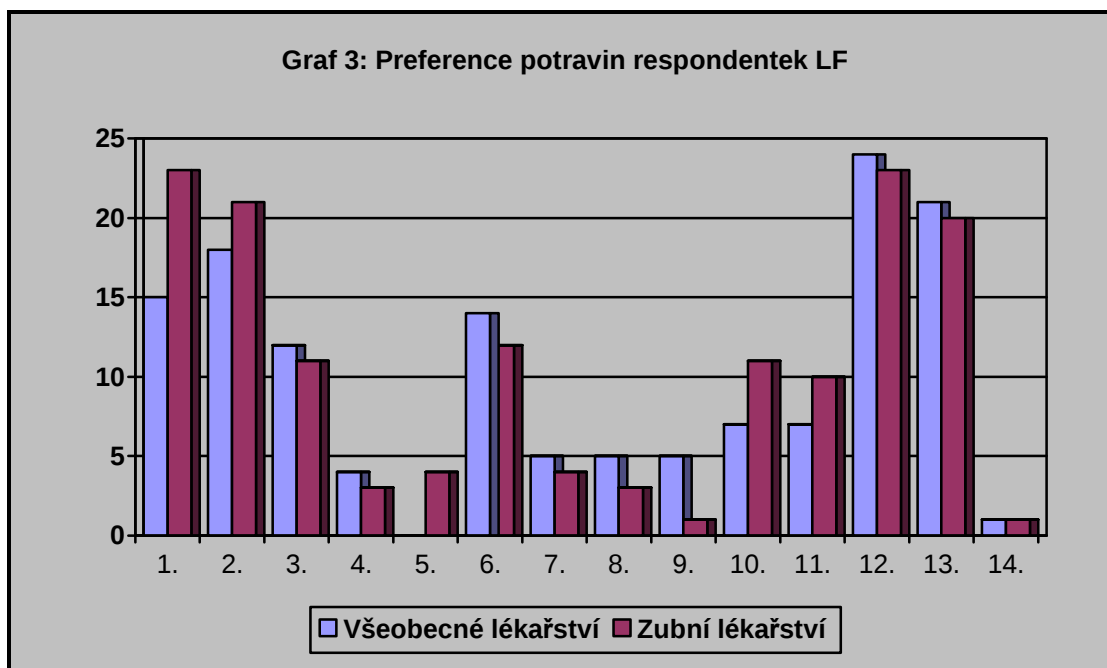
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 51 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra**, je ovoce ve stravě preferováno v 8 (15,7 %) odpovědích, zelenina v 8 (15,7 %) odpovědích, cereální potraviny v 7 (13,7 %) odpovědích, ovesné kaše v 1 (2,0 %) odpovědi, sojové výrobky v 1 (2,0 %) odpovědi, ryby ve 2 (3,9 %) odpovědích, luštěniny ve 2 (3,9 %) odpovědích, uzeniny ve 2 (3,9 %) odpovědích, červené maso nebylo uvedeno v žádné (0,0 %) odpovědi, bílé pečivo ve 2 (3,9 %) odpovědích, sladkosti a dorty ve 2 (3,9 %) odpovědích, mléčné výrobky v 9 (17,6 %) odpovědích, kuře a krůta v 6 (11,8 %) odpovědích, kachna a husa v 1 (2,0 %) odpovědi. Na dotazníkovou položku č. 2a) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 2b)

Preference potravin ve stravě LF

Tabulka č. 3: Preference potravin respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.Ovoce	15	10,9	23	15,6
2.Zelenina	18	13,0	21	14,3
3.Cereální potraviny	12	8,7	11	7,5
4.Ovesné kaše	4	2,9	3	2,0
5.Sojové výrobky	0	0,0	4	2,7
6.Ryby	14	10,1	12	8,2
7.Luštěniny	5	3,6	4	2,7
8.Uzeniny	5	3,6	3	2,0
9.Červené maso	5	3,6	1	0,7
10.Bílé pečivo	7	5,1	11	7,5
11.Sladkosti, dorty	7	5,1	10	6,8
12.Mléčné výrobky	24	17,4	23	15,6
13.Kuře, krůta	21	15,2	20	13,6
14.Kachna, husa	1	0,7	1	0,7
Celkem	138	100,0	147	100,0



Analýzou údajů bylo zjištěno, že z celkového počtu 138 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** je ovoce ve stravě preferováno ovoce v 15 (10,9 %) odpovědích, zelenina v 18 (13,0 %) odpovědích, cereální potraviny v 12 (8,7 %) odpovědích, ovesné kaše ve 4 (2,9 %) odpovědích, sojové výrobky nebyly uvedeny v žádné (0,0 %) odpovědi, ryby ve 14 (10,1 %) odpovědích, luštěniny v 5 (3,6 %) odpovědích, uzeniny v 5 (3,6 %) odpovědích, červené maso 5 (3,6 %) odpovědích, bílé pečivo v 7 (5,1 %) odpovědích, sladkosti a dorty v 7 (5,1 %) odpovědích, mléčné výrobky ve 24 (17,4 %) odpovědích, kuře a krůta ve 21 (15,2 %) odpovědích kachna a husa v 1 (0,7 %) odpovědi. Na dotazníkovou položku č. 2b) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

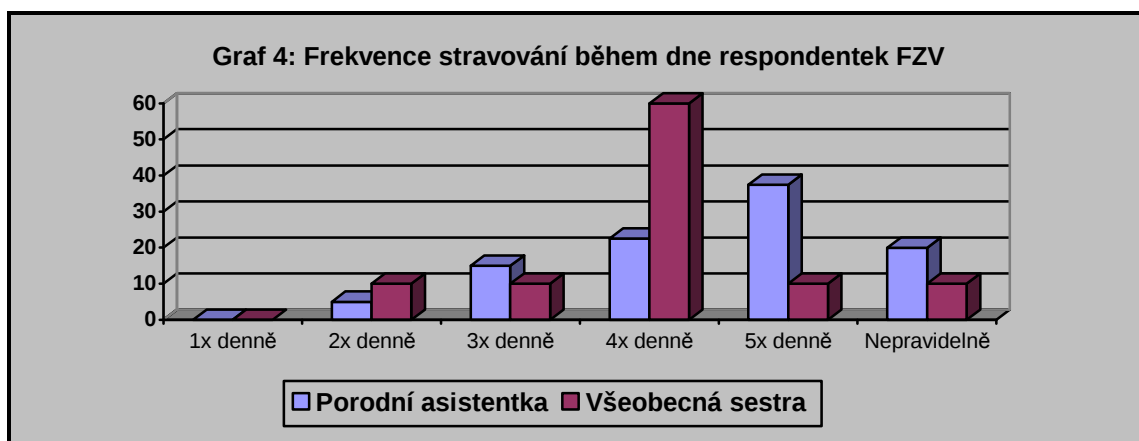
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 147 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Zubní lékařství** je ovoce ve stravě preferováno ve 23 (15,6 %) odpovědích, zeleninu v 21 (14,3 %) odpovědích, cereální potraviny v 11 (7,5 %) odpovědích, ovesné kaše ve 3 (2,0 %) odpovědích, sojové výrobky ve 4 (2,7 %) odpovědích, ryby ve 12 (8,2 %) odpovědích, luštěniny ve 4 (2,7 %) odpovědích, uzeniny ve 3 (2,0 %) odpovědích, červené maso v 1 (0,7 %) odpovědi, bílé pečivo v 11 (7,5 %) odpovědích, sladkosti a dorty v 10 (6,8 %) odpovědích, mléčné výrobky ve 23 (15,6 %) odpovědích, kuře a krůta ve 20 (13,6 %) odpovědích, kachna a husa v 1 (0,7 %) odpovědi. Na dotazníkovou položku č. 2b) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 3a)

Jak často se v průběhu dne stravujete?

Tabulka č. 4: Frekvence stravování během dne respondentek FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1x denně	0	0,0	0	0,0
2x denně	2	5,0	1	10,0
3x denně	6	15,0	1	10,0
4x denně	9	22,5	6	60,0
5x denně	15	37,5	1	10,0
Nepravidelně	8	20,0	1	10,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** se v průběhu dne 1x nestravuje žádná (0,0 %) respondentka, 2x denně 2 (5,0 %) respondentky, 3x denně 6 (15,0 %) respondentek, 4x denně 9 (22,5 %) respondentek, 5x denně 15 (37,5 %) respondentek a nepravidelně se stravuje 8 (20,0 %) respondentek.

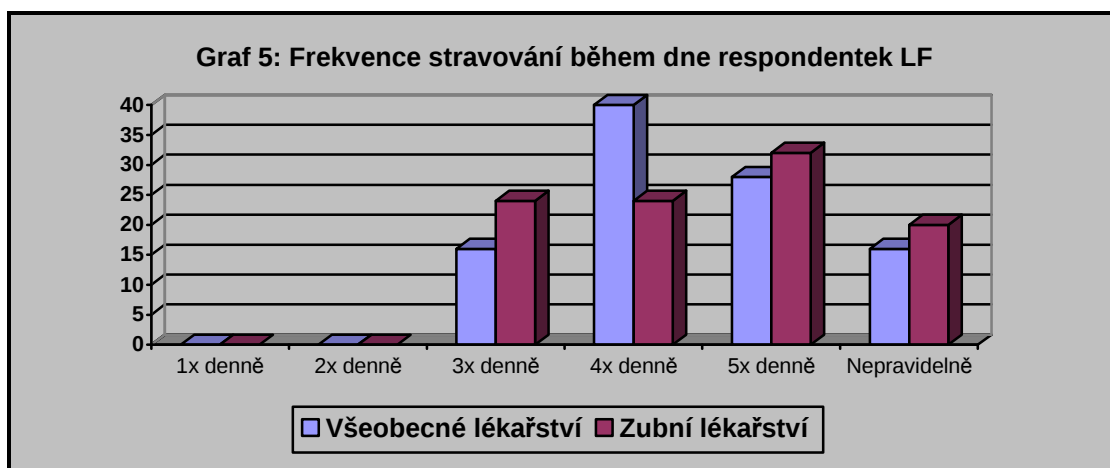
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** se v průběhu dne 1x nestravuje žádná (0,0 %) respondentka, 2x denně 1 (10,0 %) respondentka, 3x denně 1 (10,0 %) respondentka, 4x denně 6 (60,0 %) respondentek, 5x denně 1 (10,0 %) respondentka a nepravidelně se stravuje pouze 1 (10,0 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 3b)

Jak často se v průběhu dne stravujete?

Tabulka č. 5: Frekvence stravování během dne respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1x denně	0	0,0	0	0,0
2x denně	0	0,0	0	0,0
3x denně	4	16,0	6	24,0
4x denně	10	40,0	6	24,0
5x denně	7	28,0	8	32,0
Nepravidelně	4	16,0	5	20,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** se 3x denně stravují 4 (16,0 %) respondentky, 4x denně 10 (40,0 %) respondentek, 5x denně 7 (28,0 %) respondentek a nepravidelně se stravují 4 (16,0 %) respondentky. Ostatní možnosti si nevybrala žádná (0,0 %) z respondentek.

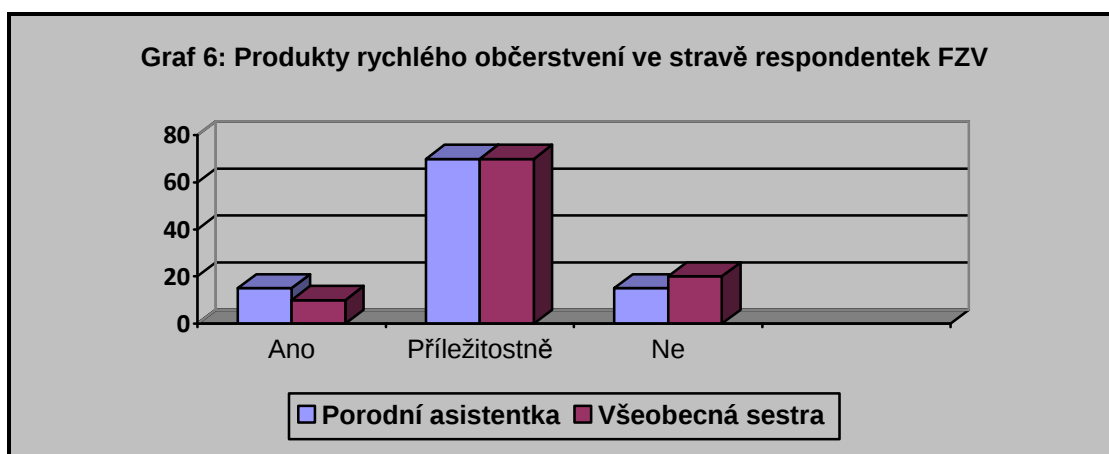
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** se 3x denně stravuje 6 (24,0 %) respondentek, 4x denně 6 (24,0 %) respondentek, 5x denně 8 (32,0 %) respondentek a nepravidelně se stravuje 5 (20,0 %) respondentek. Ostatní možnosti si nevybrala žádná (0,0 %) z respondentek.

Dotazníková položka č. 4a)

Objevují se ve Vaší stravě často produkty rychlého občerstvení?

Tabulka č. 6: Produkty rychlého občerstvení ve stravě respondentek FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	6	15,0	1	10,0
Příležitostně	28	70,0	7	70,0
Ne	6	15,0	2	20,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že se z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistence** často objevují produkty rychlého občerstvení ve stravě u 6 (15,0 %) respondentek, příležitostně se objevují u 28 (70,0 %) respondentek a tento typ stravy nekonzumuje 6 (15,0 %) respondentek.

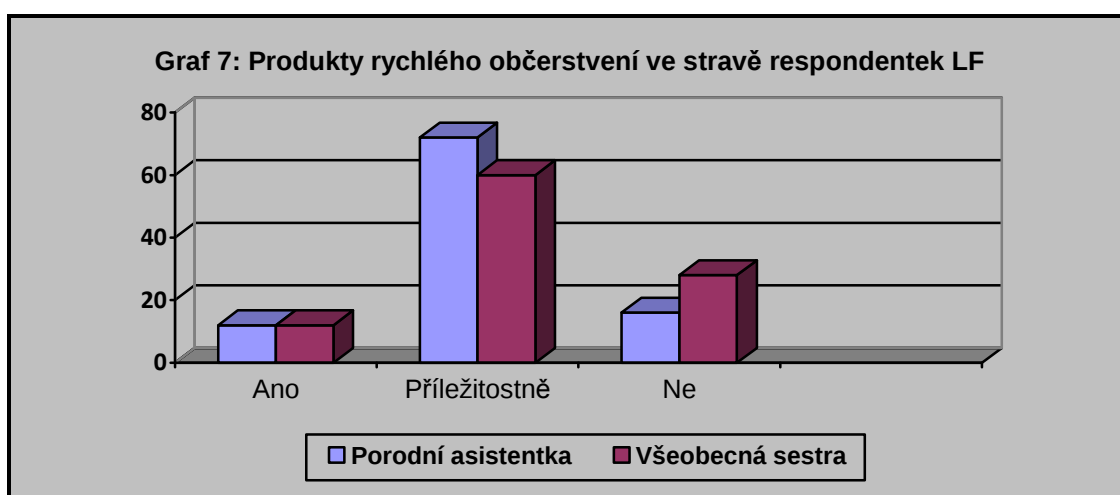
Analýzou dat bylo zjištěno, že se z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** často objevují produkty rychlého občerstvení ve stravě u 1 (10,0 %) respondentky, příležitostně se objevují u 7 (70,0 %) respondentek a tento typ stravy nekonzumují 2 (20,0 %) respondentky.

Dotazníková položka č. 4b)

Objevují se ve Vaší stravě často produkty rychlého občerstvení?

Tabulka č. 7: Produkty rychlého občerstvení ve stravě respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	3	12,0	3	12,0
Příležitostně	18	72,0	15	60,0
Ne	4	16,0	7	28,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že se z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** často objevují produkty rychlého občerstvení ve stravě u 3 (12,0 %) respondentek, příležitostně se objevují u 18 (72,0 %) respondentek a tento typ stravy nekonzumují 4 (16,0 %) respondentky.

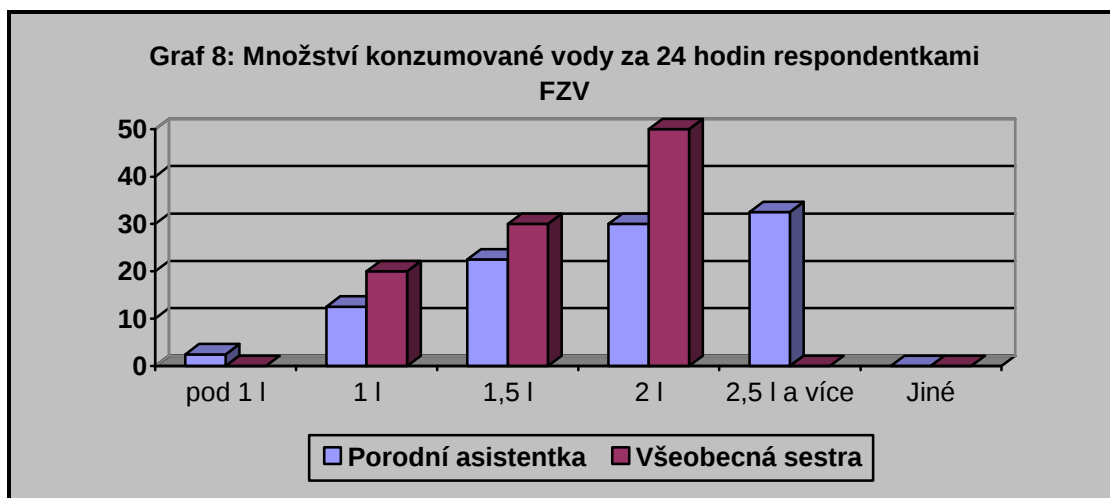
Analýzou dat bylo zjištěno, že se z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** často objevují produkty rychlého občerstvení ve stravě u 3 (12,0 %) respondentek, příležitostně se objevují u 15 (60,0 %) respondentek a tento typ stravy nekonzumuje 7 (28,0 %) respondentek.

Dotazníkové položka č. 5a)

Jaké množství vody vypijete za 24 hodin?

Tabulka č. 8: Množství vypité vody za 24 hodin respondentkami FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Méně než 1 litr	1	2,5	0	0,0
1 litr	5	12,5	2	20,0
1,5 litru	9	22,5	3	30,0
2 litry	12	30,0	5	50,0
2,5 litru a více	13	32,5	0	0,0
Jiné	0	0,0	0	0,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** vypije méně než 1 litr vody za 24 hodin 1 (2,5 %) respondentka, 1 litr vody vypije 5 (12,5 %) respondentek, 1,5 litru 9 (22,5 %) respondentek, 2 litry 12 (30,0 %) respondentek, 2,5 litru a více vypije 13 (32,5 %) respondentek. Na dotazníkovou položku „jiné“ neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

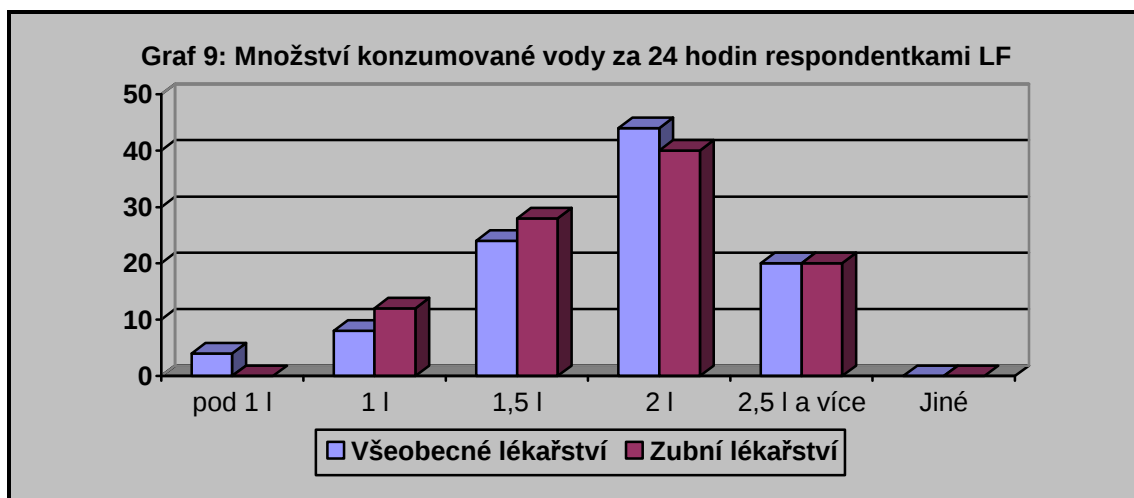
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** byl zjištěn fakt, že méně než 1 litr vody za 24 hodin nevypije žádná (0,0 %) respondentka. 1 litr vody vypijí 2 (20,0 %) respondentky, 1,5 litru 3 (30,0 %) respondentky, 2 litry 5 (50,0 %) respondentek. Ostatní možnosti si ne zvolila žádná (0,0 %) respondentka.

Dotazníkové položka č. 5b)

Jaké množství vody vypijete za 24 hodin?

Tabulka č. 9: Množství vypité vody za 24 hodin respondentkami LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Méně než 1 litr	1	4,0	0	0,0
1 litr	2	8,0	3	12,0
1,5 litru	6	24,0	7	28,0
2 litry	11	44,0	10	40,0
2,5 litru a více	5	20,0	5	20,0
Jiné	0	0,0	0	0,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** vypije méně než 1 litr vody za 24 hodin 1 (4,0 %) respondentka, 1 litr vody vypijí 2 (8,0 %) respondentky, 1,5 litru 6 (24,0 %) respondentek, 2 litry 11 (44,0 %) respondentek, 2,5 litru a více vypije 5 (20,0 %) respondentek. Na dotazníkovou položku „jiné“ neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

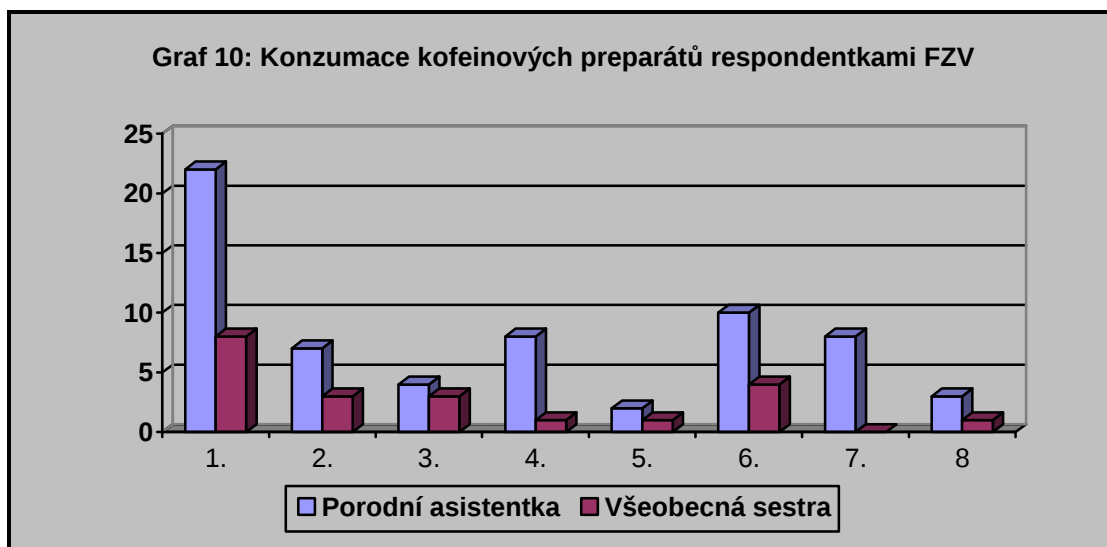
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** byl zjištěn fakt, že méně než 1 litr vody za 24 hodin nevypije žádná (0,0 %) respondentka. 1 litr vody vypijí 3 (12,0 %) respondentky, 1,5 litru 7 (28,0 %) respondentek, 2 litry 10 (40,0 %) respondentek, 2,5 litru a více vypije 5 (20,0 %) respondentek. Na dotazníkovou položku „jiné“ neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 6a)

Preferujete během zkouškového období kofeinové přípravky?

Tabulka č. 10: Konzumace kofeinových preparátů během zkouškového období respondentkami FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.Káva	22	34,3	8	38,1
2.Černý čaj	7	10,9	3	14,3
3.Guaranové preparáty	4	6,3	3	14,3
4.Energetické nápoje	8	12,5	1	4,8
5.Coca-Cola/kofola	2	3,1	1	4,8
6.Čokoláda	10	15,6	4	19,0
7.Žádné	8	12,5	0	0,0
8.Jiné	3	4,7	1	4,8
Celkem	64	100,0	21	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 64 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** je káva jako kofeinový preparát během zkouškového období preferována v 22 (34,3 %) odpovědích, černý čaj v 7 (10,9 %) odpovědích, guaranové preparáty ve 4 (6,3 %) odpovědích, energetické nápoje v 8 (12,5 %) odpovědích, Coca-Cola/kofola ve 2 (3,1 %) odpovědích, čokoláda v 10 (15,6 %) odpovědích, v 8 (12,5 %) odpovědích respondentky uvedly, že neužívají během zkouškového období žádné kofeinové preparáty a na položku „jiné“ bylo reagováno ve 3 (4,7 %) odpovědích. V dotazníkové položce č. 6a) mohly respondentky uvést více možných odpovědí.

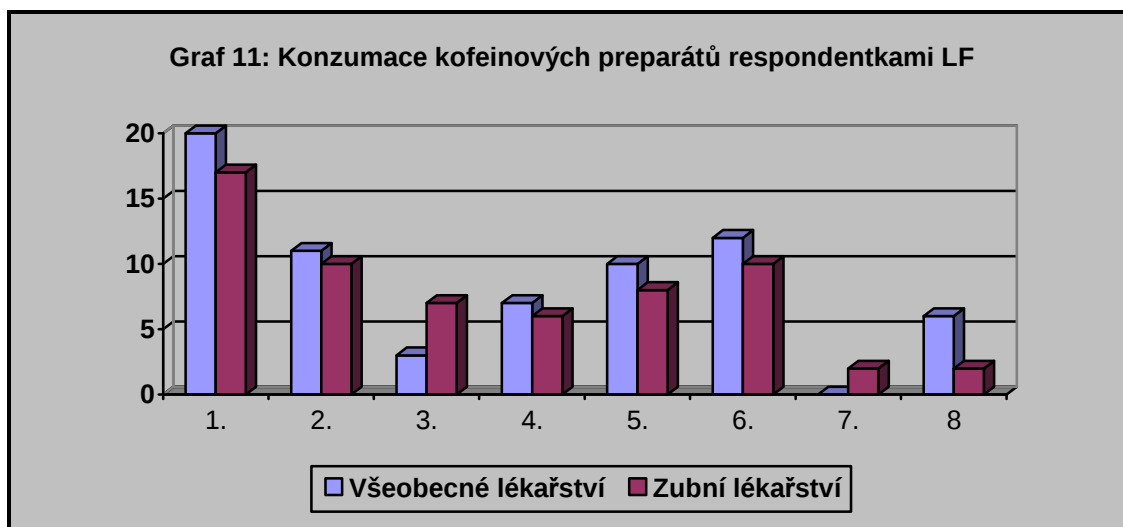
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 21 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** je káva jako kofeinový preparát během zkouškového období preferována v 8 (38,1 %) odpovědích, černý čaj ve 3 (14,3 %) odpovědích, guaranové preparáty ve 3 (14,3 %) odpovědích, energetické nápoje v 1 (4,8 %) odpovědi, Coca-Cola/kofola v 1 (4,8 %) odpovědi, čokoláda ve 4 (19,0 %) odpovědích. Na položku „jiné“ bylo reagováno v 1 (4,8 %) odpovědi. Ostatní možnosti nebylo reagováno v žádné (0,0 %) odpovědi. V dotazníkové položce č. 6a) mohly respondentky uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 6b)

Preferujete během zkouškového období kofeinové přípravky?

Tabulka č. 11: Konzumace kofeinových přípravků během zkouškového období respondentkami LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.Káva	20	29,0	17	27,4
2.Černý čaj	11	15,9	10	16,1
3.Guaranové preparáty	3	4,3	7	11,3
4.Energetické nápoje	7	10,1	6	9,7
5.Coca-Cola/kofola	10	14,5	8	12,9
6.Čokoláda	12	17,4	10	16,1
7.Žádné	0	0,0	2	3,2
8.Jiné	6	8,7	2	3,2
Celkem	69	100,0	62	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 69 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** je káva jako kofeinový preparát během zkouškového období preferována v 20 (29,0 %) odpovědích, černý čaj v 11 (15,9 %) odpovědích, guaranové preparáty ve 3 (4,3 %) odpovědích, energetické nápoje v 7 (10,1 %) odpovědích, Coca-Cola/kofola v 10 (14,5 %) odpovědích, čokoláda ve 12 (17,4 %) odpovědích. Na položku „jiné“ bylo reagováno v 6 (8,7 %) odpovědích. Ostatní možnosti si nezvolila žádná (0,0 %) z respondentek. V dotazníkové položce č. 6b) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

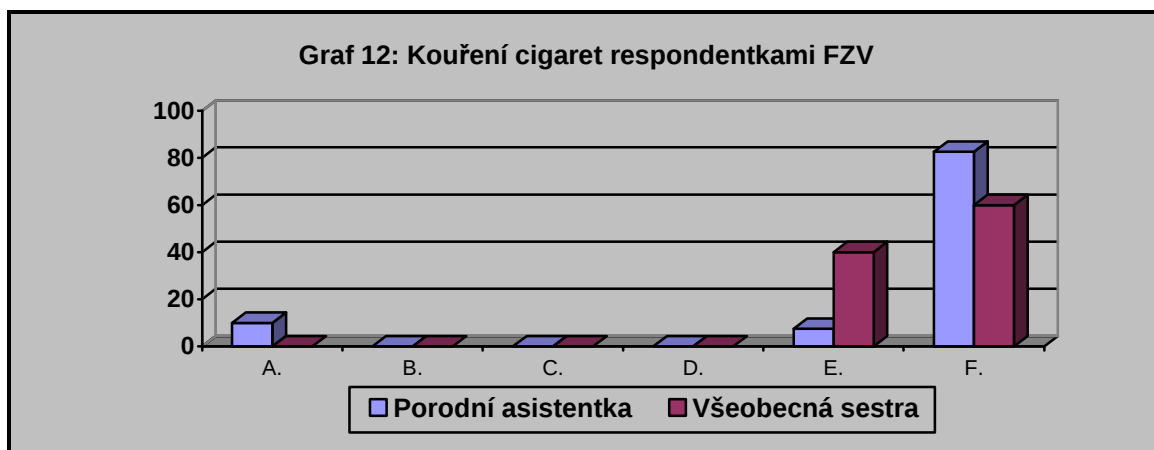
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 62 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Zubní lékařství** je káva jako kofeinový preparát během zkouškového období preferována v 17 (27,4 %) odpovědích, černý čaj v 10 (16,1 %) odpovědích, guaranové preparáty v 7 (11,3 %) odpovědích, energetické nápoje v 6 (9,7 %) odpovědích, Coca-Cola/kofola v 8 (12,9 %) odpovědích, čokoláda v 10 (16,1 %) odpovědích, ve 2 (3,2 %) odpovědích respondenty uvedly, že neužívají během zkouškového období žádné kofeinové preparáty a na položku „jiné“ bylo reagováno ve 2 (3,2 %) odpovědích. V dotazníkové položce č. 6b) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 7a)

Kouříte?

Tabulka č. 12: Kouření cigaret respondentkami FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
A.Ano, pravidelně 5-10 cigaret/den	4	10,0	0	0,0
B.10-15 cigaret/den	0	0,0	0	0,0
C.15-20 cigaret/den	0	0,0	0	0,0
D.20 a více cigaret/den	0	0,0	0	0,0
E.Ano, příležitostně	3	7,5	4	40,0
F.Ne, nekouřím	33	82,5	6	60,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** pravidelně vykouří 5-10 cigaret/den 4 (10,0 %) respondentky, více jak 10 cigaret/den nevykouří žádná (0,0 %) respondentka, příležitostně kouří cigarety 3 (7,5 %) respondentky a 33 (82,5 %) respondentek nekouří cigarety vůbec.

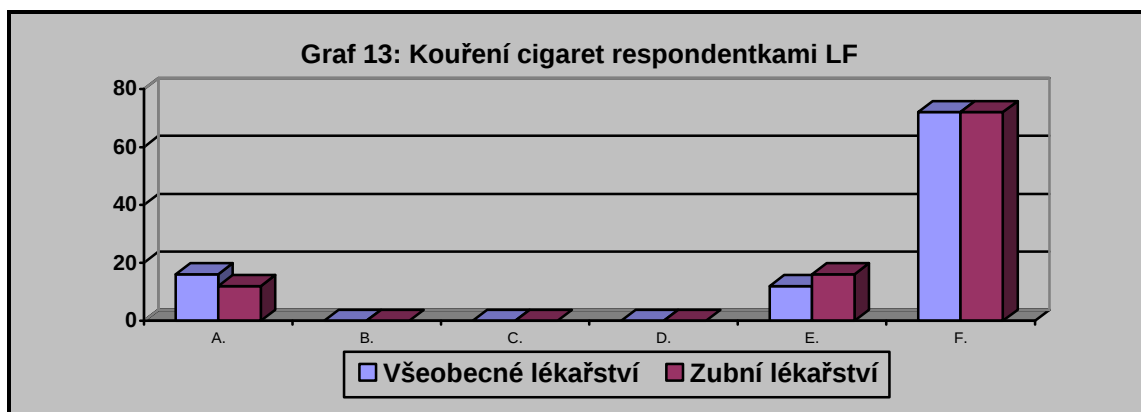
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** kouří příležitostně cigarety 4 (40,0 %) respondentky a 6 (60,0 %) respondentek nekouří cigarety vůbec. Na ostatní položky neodpověděla žádná (0,0 %) z respondentek.

Dotazníková položka č. 7b)

Kouříte?

Tabulka č. 13: Kouření cigaret respondentkami LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
A.Ano, pravidelně 5-10 cigaret/den	4	16,0	3	12,0
B.10-15 cigaret/den	0	0,0	0	0,0
C.15-20 cigaret/den	0	0,0	0	0,0
D.20 a více cigaret/den	0	0,0	0	0,0
E.Ano, příležitostně	3	12,0	4	16,0
F.Ne, nekouřím	18	72,0	18	72,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** pravidelně vykouří 5-10 cigaret/den 4 (16,0 %) respondentky, více jak 10 cigaret/den nevykouří žádná (0,0 %) respondentka, příležitostně kouří cigarety 3 (12,0 %) respondentky a 18 (72,0 %) respondentek nekouří cigarety vůbec.

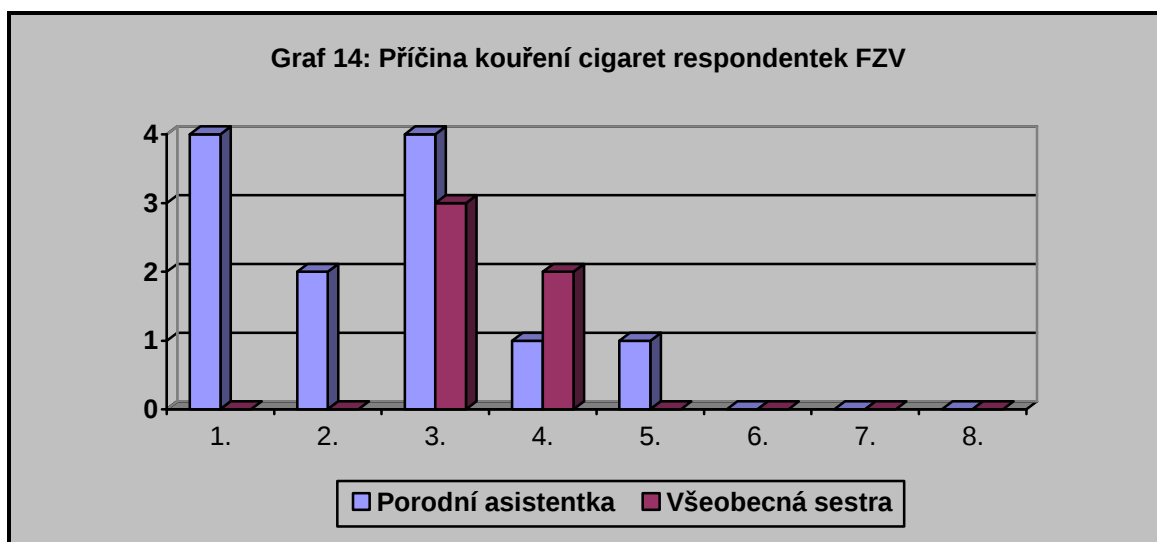
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Zubní lékařství** pravidelně vykouří 5-10 cigaret/den 3 (12,0 %) respondentky, více jak 10 cigaret/den nevykouří žádná (0,0 %) respondentka, příležitostně kouří cigarety 4 (16,0 %) respondentky a 18 (72,0 %) respondentek nekouří cigarety vůbec.

Dotazníková položka č. 8a)

Z jakého důvodu kouříte?

Tabulka č. 14: Příčina kouření cigaret respondentek FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.Stres	4	33,3	0	0,0
2.Návyk, kterého se nemohu zbavit	2	16,7	0	0,0
3.Sdružování s přáteli	4	33,3	3	60,0
4.Kombinace s alkoholem a kávou	1	8,3	2	40,0
5.Líbí se mi to	1	8,3	0	0,0
6.Přitahuje to opačné pohlaví	0	0,0	0	0,0
7.Snažím se zhubnout	0	0,0	0	0,0
8.Jiné	0	0,0	0	0,0
Celkem	12	100,0	5	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 12 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** je kouření cigaret ze stresu uvedeno ve 4 (33,3 %) odpovědích. Návyk, kterého se nemohou zbavit, byl uveden ve 2 (16,7 %) odpovědích a sdružování s přáteli ve 4 (33,3 %) odpovědích. Kombinace cigaret s alkoholem či kávou byla uvedena v 1 (8,3 %) odpovědi. Možnost „líbí se mi to“ byla uvedena rovněž v 1 (8,3 %) odpovědi. Na ostatní z příčin kouření neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka. V dotazníkové položce č. 8a) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

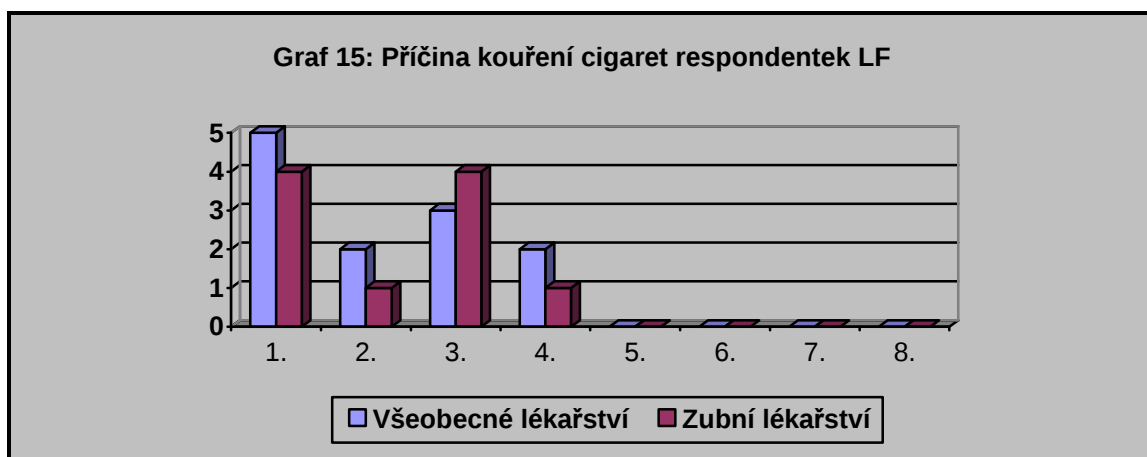
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 5 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** je kouření cigaret z důvodu sdružování s přáteli uvedeno ve 3 (60,0 %) odpovědích. Kombinace cigaret s alkoholem či kávou byla uvedena ve 2 (40,0 %) odpovědích. Na ostatní z příčin kouření neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka. V dotazníkové položce č. 8a) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 8b)

Z jakého důvodu kouříte?

Tabulka č. 15: Příčina kouření cigaret respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.Stres	5	41,7	4	40,0
2.Návyk, kterého se nemohu zbavit	2	16,7	1	10,0
3.Sdružování s přáteli	3	25,0	4	40,0
4.Kombinace s alkoholem a kávou	2	16,7	1	10,0
5.Líbí se mi to	0	0,0	0	0,0
6.Přitahuje to opačné pohlaví	0	0,0	0	0,0
7.Snažím se zhubnout	0	0,0	0	0,0
8.Jiné	0	0,0	0	0,0
Celkem	12	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 12 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** je kouření cigaret ze stresu uvedeno v 5 (41,7 %) odpovědích. Návyk, kterého se nemohou zbavit, byl uveden ve 2 (16,7 %) odpovědích a sdružování s přáteli ve 3 (25,0 %) odpovědích. Kombinace cigaret s alkoholem či kávou byla uvedena ve 2 (16,7 %) odpovědích. Na ostatní z příčin kouření neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka. V dotazníkové položce č. 8b) mohly respondentky uvést více možných odpovědí.

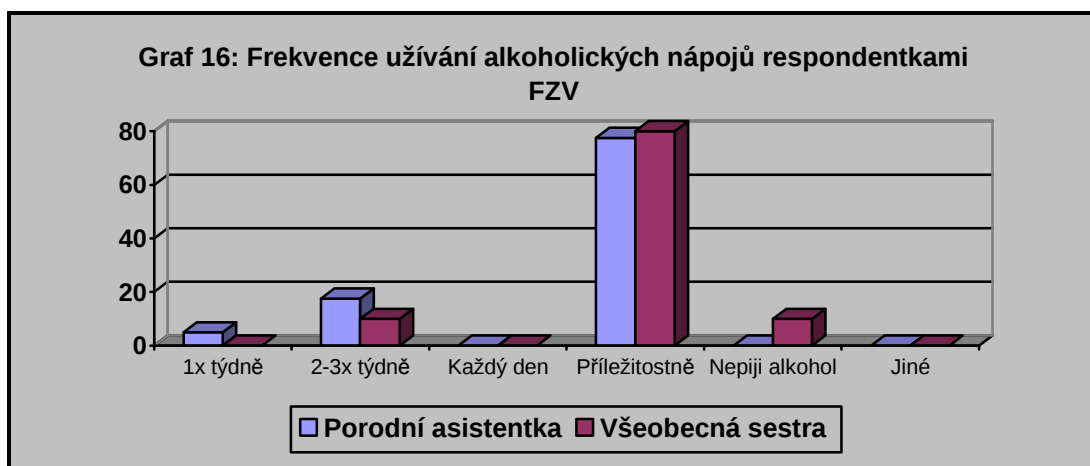
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Zubní lékařství** je kouření cigaret ze stresu uvedeno ve 4 (40,0 %) odpovědích. Návyk, kterého se nemohou zbavit, byl uveden v 1 (10,0 %) odpovědi a sdružování s přáteli ve 4 (40,0 %) odpovědích. Kombinace cigaret s alkoholem či kávou byla uvedena v 1 (10,0 %) odpovědi. Na ostatní z příčin kouření neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka. V dotazníkové položce č. 8b) mohly respondentky uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 9a)

Jak často užíváte alkoholické nápoje?

Tabulka č. 16: Frekvence užívání alkoholických nápojů respondentkami FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1x týdně	2	5,0	0	0,0
2-3x týdně	7	17,5	1	10,0
Každý den	0	0,0	0	0,0
Příležitostně	31	77,5	8	80,0
Nepiji alkohol	0	0,0	1	10,0
Jiné	0	0,0	0	0,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** konzumují alkoholické nápoje 1x týdně 2 (5,0 %) respondentky, 2-3x týdně 7 (17,5 %) respondentek a příležitostně 31 (77,5 %) respondentek. Ostatní možnosti si nezvolila žádná (0,0 %) respondentka.

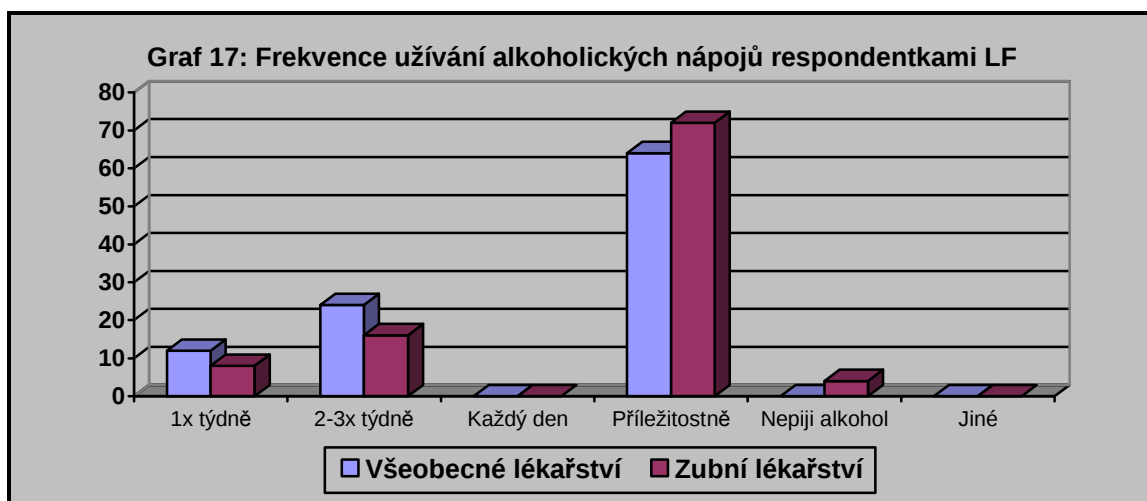
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** konzumuje alkoholické nápoje 2-3x týdně 1 (10,0 %) respondentka, příležitostně 8 (80,0 %) respondentek a 1 (10,0 %) respondentka nepije alkoholické nápoje vůbec. Na zbylé možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) z respondentek.

Dotazníková položka č. 9b)

Jak často užíváte alkoholické nápoje?

Tabulka č. 17: Frekvence užívání alkoholických nápojů respondentkami LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1x týdně	3	12,0	2	8,0
2-3x týdně	6	24,0	4	16,0
Každý den	0	0,0	0	0,0
Příležitostně	16	64,0	18	72,0
Nepiji alkohol	0	0,0	1	4,0
Jiné	0	0,0	0	0,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** konzumují alkoholické nápoje 1x týdně 3 (12,0 %) respondentky, 2-3x týdně 6 (24,0 %) respondentek a příležitostně 16 (64,0 %) respondentek. Na zbylé možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) z respondentek.

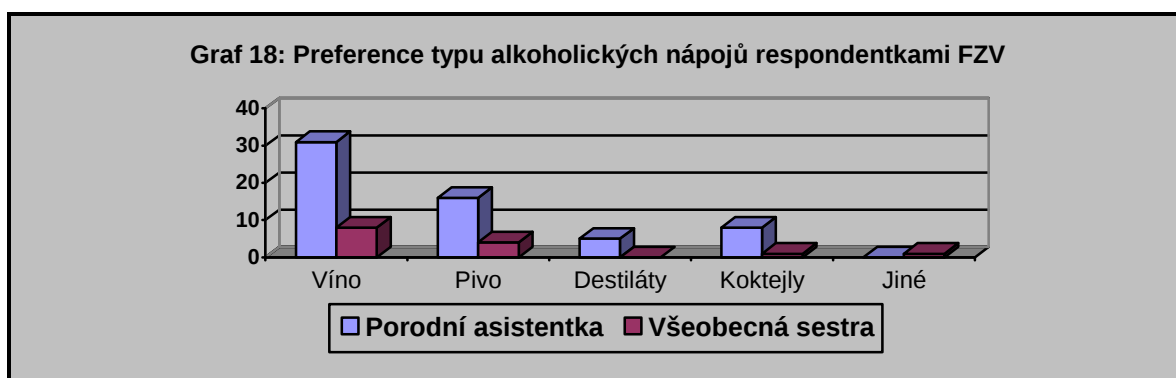
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** konzumují alkoholické nápoje 1x týdně 2 (8,0 %) respondentky, 2-3x týdně 4 (16,0 %) respondentky a příležitostně 18 (72,0 %) respondentek, 1 (4,0 %) respondentka udává, že nepije alkohol. Na zbylé možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) z respondentek.

Dotazníková položka č. 10a)

Preference typu alkoholických nápojů FZV

Tabulka č. 18: Preference typu alkoholických nápojů respondentkami FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Víno	31	51,7	8	57,1
Pivo	16	26,7	4	28,6
Destiláty	5	8,3	0	0,0
Koktejly	8	13,3	1	7,1
Jiné	0	0,0	1	7,1
Celkem	60	100,0	14	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 60 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** je z alkoholických nápojů víno preferováno v 31 (51,7 %) odpovědích, pivo v 16 (26,7 %) odpovědích, destiláty v 5 (8,3 %) odpovědích, koktejly v 8 (13,3 %) odpovědích, možnost „jiné“ si nezvolila žádná (0,0 %) respondentka. V dotazníkové položce č. 10a) mohly respondentky uvést více možných odpovědí.

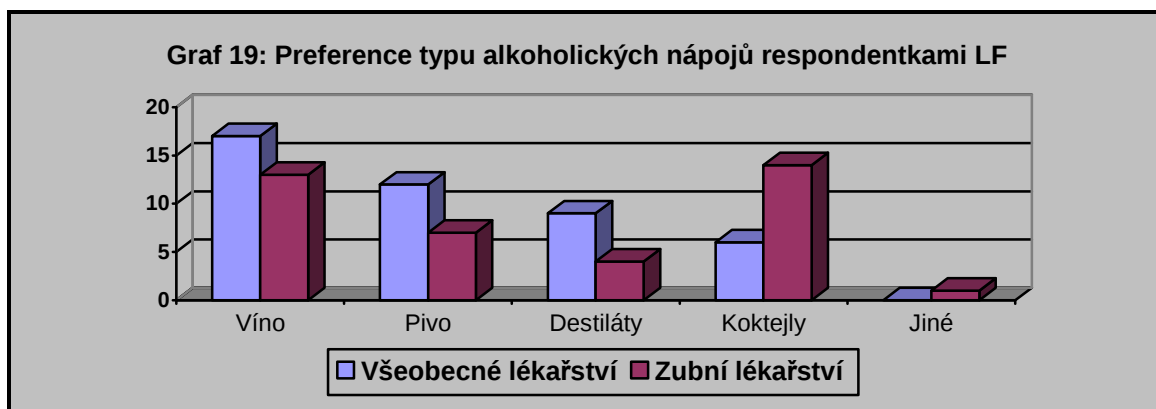
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 14 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** je z alkoholických nápojů víno preferováno v 8 (57,1 %) odpovědích, pivo ve 4 (28,6 %) odpovědích, destiláty nepreferuje žádná (0,0 %) z respondentek, koktejly v 1 (7,1 %) odpovědi a na možnost „jiné“ bylo reagováno v 1 (7,1 %) odpovědi. V dotazníkové položce č. 10a) mohly respondentky uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 10b)

Preference typu alkoholických nápojů LF

Tabulka č. 19: Preference typu alkoholických nápojů respondentkami LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Víno	17	38,6	13	33,3
Pivo	12	27,3	7	17,9
Destiláty	9	20,5	4	10,3
Koktejly	6	13,6	14	35,9
Jiné	0	0,0	1	2,6
Celkem	44	100,0	39	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 44 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** je z alkoholických nápojů víno preferováno v 17 (38,6 %) odpovědích, pivo v 12 (27,3 %) odpovědích, destiláty v 9 (20,5 %) odpovědích, koktejly v 6 (13,6 %) odpovědích, možnost „jiné“ si ne zvolila žádná (0,0 %) respondentka. V dotazníkové položce č. 10b) mohly respondentky uvést více možných odpovědí.

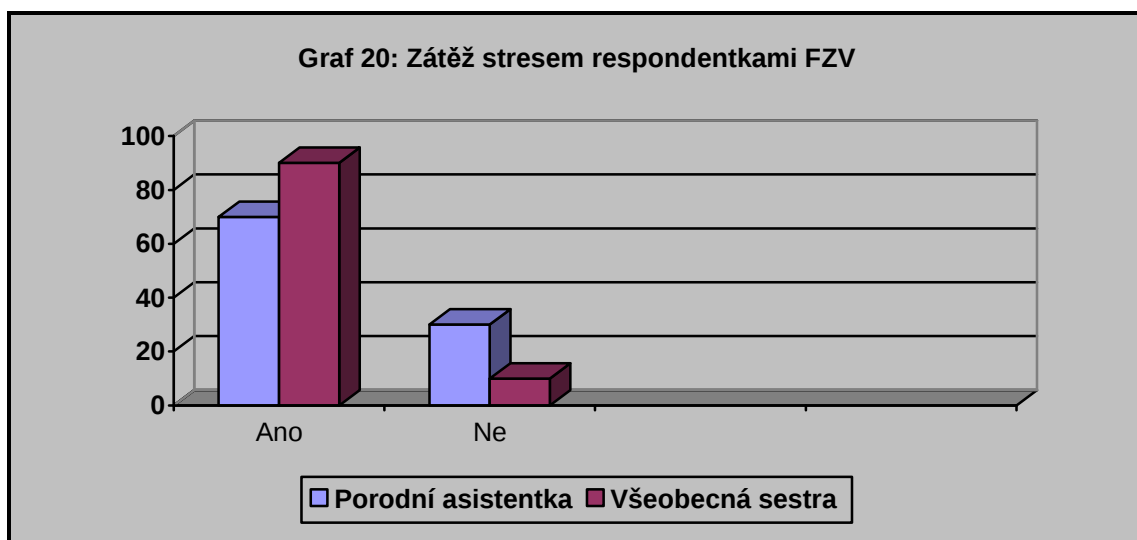
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 39 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Zubní lékařství** je z alkoholických nápojů víno preferováno v 13 (33,3 %) odpovědích, pivo v 7 (17,9 %) odpovědích, destiláty ve 4 (10,3 %) odpovědích, koktejly ve 14 (35,9 %) odpovědích, na možnost „jiné“ bylo reagováno v 1 (2,6 %) odpovědi. V dotazníkové položce č. 10b) mohly respondentky uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 11a)

Potýkáte se často se zátěží stresem?

Tabulka č. 20: Zátěž stresem respondentek FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	28	70,0	9	90,0
Ne	12	30,0	1	10,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** se potýká se stresem 28 (70,0 %) respondentek a stres nepociťuje 12 (30,0 %) respondentek.

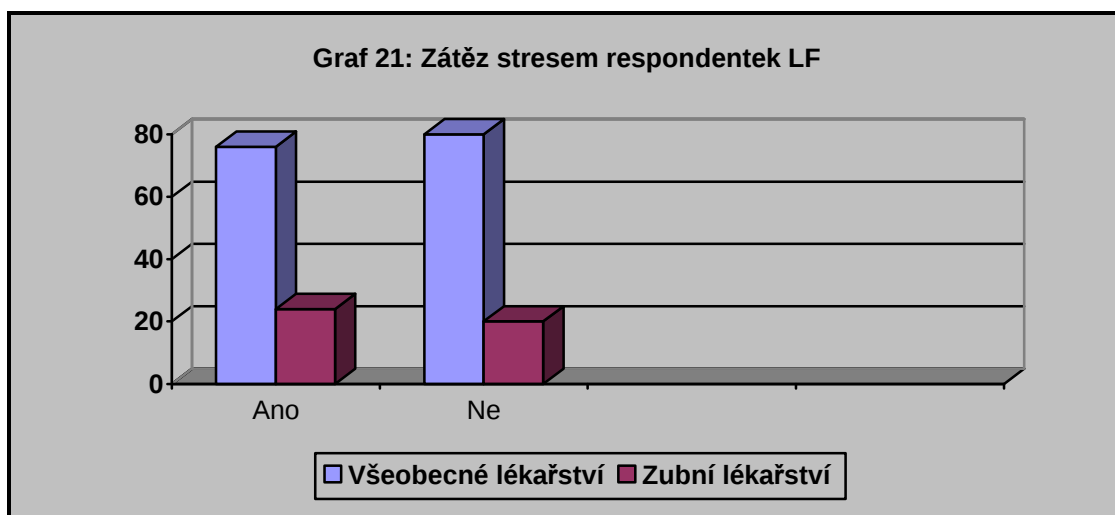
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** se potýká se stresem 9 (90,0 %) respondentek a stres nepociťuje 1 (10,0 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 11b)

Potýkáte se často se zátěží stresem?

Tabulka č. 21: Zátěž stresem respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	19	76,0	20	80,0
Ne	6	24,0	5	20,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** se potýká se stresem 19 (76,0 %) respondentek a stres nepociťuje 6 (24,0 %) respondentek.

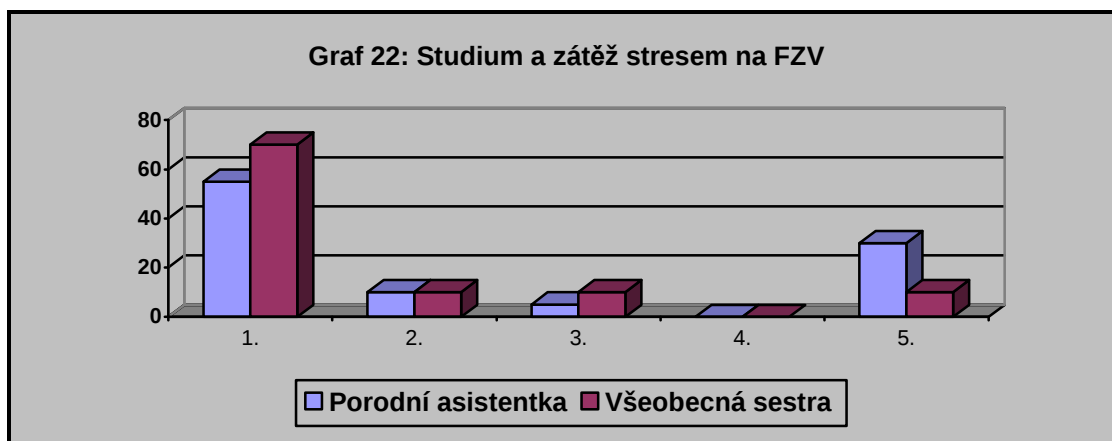
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** se potýká se stresem 20 (80,0 %) respondentek a stres nepociťuje 5 (20,0 %) respondentek.

Dotazníková položka č. 12a)

Souvisí stres se školou, kterou studujete?

Tabulka č. 22: Stres související se studiem FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1. Ano, v období zkoušek	22	55,0	7	70,0
2. Ano, v období praxe	4	10,0	1	10,0
3. Osobní život	2	5,0	1	10,0
4. Budoucnost	0	0,0	0	0,0
5. Ne, nestresuji se	12	30,0	1	10,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** se stresuje v období zkoušek 22 (55,0 %) respondentek, v období praxe pociťují stres 4 (10,0 %) respondentky, 2 (5,0 %) respondentky uvedly stres v souvislosti s osobním životem, možnost stresu z budoucnosti si nezvolila žádná (0,0 %) respondentka a nestresuje se 12 (30,0 %) respondentek.

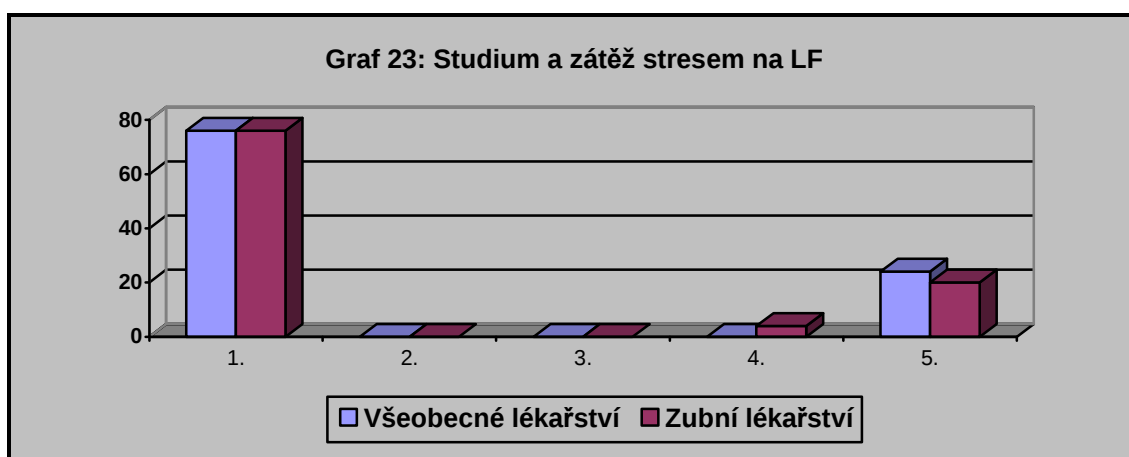
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** se stresuje v období zkoušek 7 (70,0 %) respondentek, v období praxe pociťuje stres 1 (10,0 %) respondentka, 1 (10,0 %) respondentka uvedla stres v souvislosti s osobním životem, možnost stresu z budoucnosti si nezvolila žádná (0,0 %) respondentka a nestresuje se 1 (10,0 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 12b)

Souvisí stres se školou, kterou studujete?

Tabulka č. 23: Stres související se studiem LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.Ano, v období zkoušek	19	76,0	19	76,0
2.Ano, v období praxe	0	0,0	0	0,0
3.Osobní život	0	0,0	0	0,0
4.Budoucnost	0	0,0	1	4,0
5.Ne, nestresuji se	6	24,0	5	20,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** se stresuje v období zkoušek 19 (76,0 %) respondentek a nestresuje se 6 (24,0 %) respondentek. Na ostatní položky neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

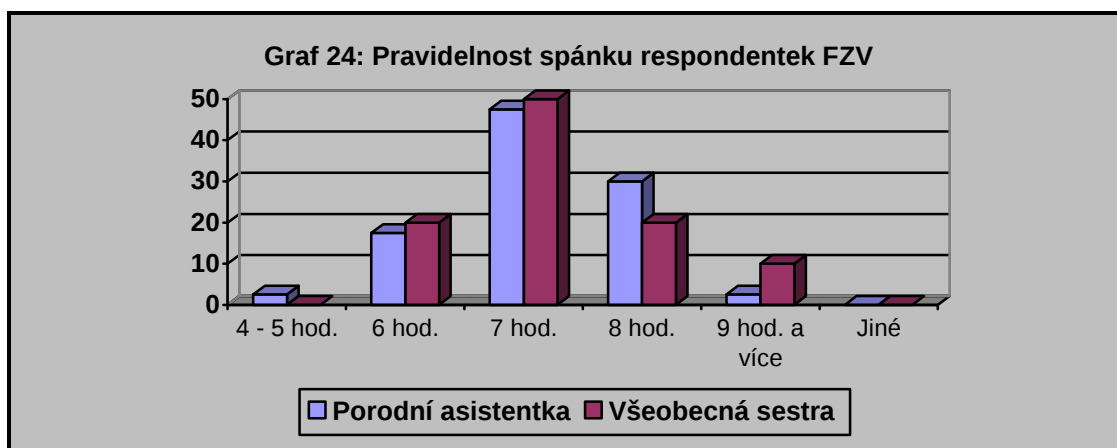
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** se stresuje v období zkoušek 19 (76,0 %) respondentek, možnost stresu z budoucnosti si zvolila 1 (4,0 %) respondentka a nestresuje se 5 (20,0 %) respondentek. Na ostatní položky neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 13a)

Kolik hodin denně průměrně spíte v období celého semestru?

Tabulka č. 24: Pravidelnost spánku respondentek FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
4-5 hodin	1	2,5	0	0,0
6 hodin	7	17,5	2	20,0
7 hodin	19	47,5	5	50,0
8 hodin	12	30,0	2	20,0
9 hodin a více	1	2,5	1	10,0
Jiné	0	0,0	0	0,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** spí průměrně v období celého semestru 4-5 hodin 1 (2,5 %) respondentka, 6 hodin spí 7 (17,5 %) respondentek, 7 hodin 19 (47,5 %) respondentek, 8 hodin 12 (30,0 %) respondentek, 9 hodin a více spí 1 (2,5 %) respondentka a na možnost „jiné“ neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

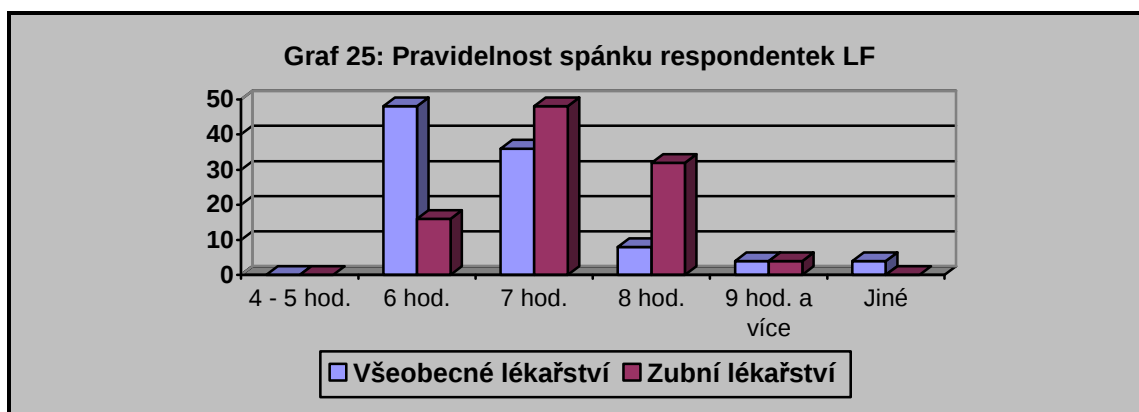
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** nespí průměrně v období celého semestru 4-5 hodin žádná (0,0 %) respondentka, 6 hodin spí 2 (20,0 %) respondentky, 7 hodin 5 (50,0 %) respondentek, 8 hodin spí 2 (20,0 %) respondentky, 9 hodin a více spí 1 (10,0 %) respondentka a na možnost „jiné“ neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 13b)

Kolik hodin denně průměrně spíte v období celého semestru?

Tabulka č. 25: Pravidelnost spánku respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
4-5 hodin	0	0,0	0	0,0
6 hodin	12	48,0	4	16,0
7 hodin	9	36,0	12	48,0
8 hodin	2	8,0	8	32,0
9 hodin a více	1	4,0	1	4,0
Jiné	1	4,0	0	0,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** nespí průměrně v období celého semestru 4-5 hodin žádná (0,0 %) respondentka, 6 hodin spí 12 (48,0 %) respondentek, 7 hodin 9 (36,0 %) respondentek, 8 hodin 2 (20,0 %) respondentky, 9 hodin a více spí 1 (4,0 %) respondentka a na možnost „jiné“ odpověděla 1 (4,0 %) respondentka.

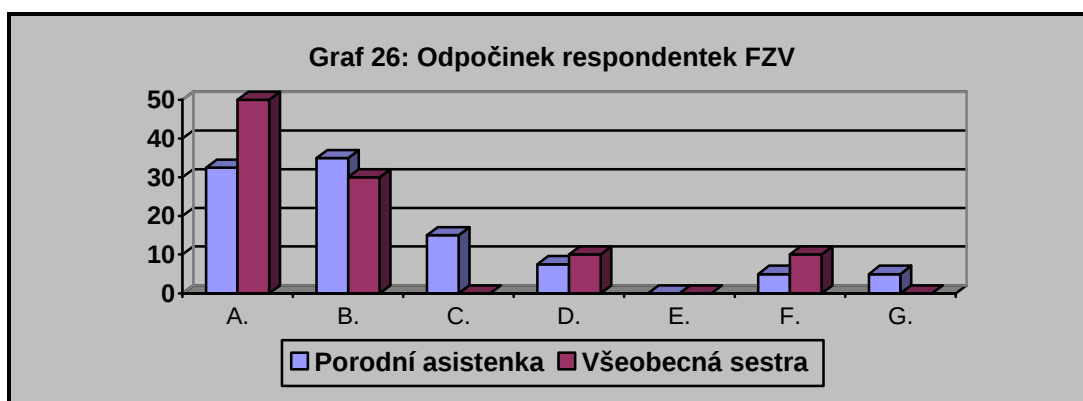
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** nespí průměrně v období celého semestru 4-5 hodin žádná (0,0 %) respondentka, 6 hodin spí 4 (16,0 %) respondentek, 7 hodin 12 (48,0 %) respondentek, 8 hodin 8 (32,0 %) respondentek, 9 hodin a více spí 1 (4,0 %) respondentka a na možnost „jiné“ neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 14a)

Kolik hodin denně věnujete odpočinku?

Tabulka č. 26: Odpočinek respondentek FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
A.1 hodina	13	32,5	5	50,0
B.2 hodiny	14	35,0	3	30,0
C.3 hodiny	6	15,0	0	0,0
D.4 hodiny a více	3	7,5	1	10,0
E.Celé odpoledne	0	0,0	0	0,0
F.Neodpočívám	2	5,0	1	10,0
G.Jiné	2	5,0	0	0,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** věnuje odpočinku denně 1 hodinu 13 (32,5 %) respondentek, 2 hodiny odpočívá 14 (35,0 %) respondentek, 3 hodiny relaxuje 6 (15,0 %) respondentek, 4 hodiny a více odpočívají 3 (7,5 %) respondentky, neodpočívají 2 (5,0 %) respondentky a možnost „jiné“ si zvolily také 2 (5,0 %) respondentky. Na zbylé možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

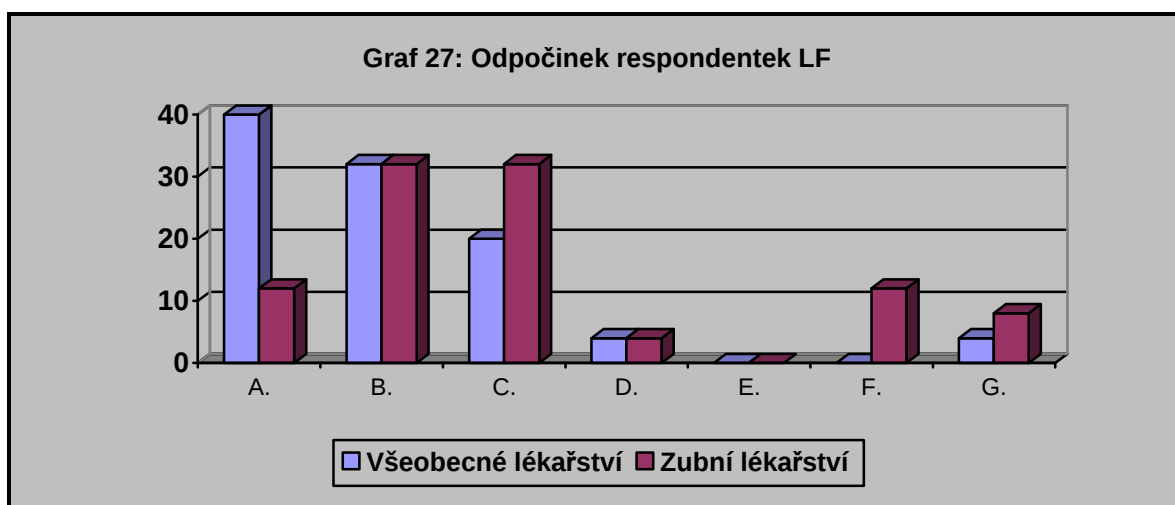
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** věnuje odpočinku denně 1 hodinu 5 (50,0 %) respondentek, 2 hodiny odpočívají 3 (30,0 %) respondentky, 4 hodiny a více odpočívá 1 (10,0 %) respondentka. Neodpočívá 1 (10,0 %) respondentka. Zbylé možnosti si nezvolila žádná (0,0 %) z respondentek.

Dotazníková položka č. 14b)

Kolik hodin denně věnujete odpočinku?

Tabulka č. 27: Odpočinek respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
A.1 hodina	10	40,0	3	12,0
B.2 hodiny	8	32,0	8	32,0
C.3 hodiny	5	20,0	8	32,0
D.4 hodiny a více	1	4,0	1	4,0
E.Celé odpoledne	0	0,0	0	0,0
F.Neodpočívám	0	0,0	3	12,0
G.Jiné	1	4,0	2	8,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** věnuje odpočinku denně 1 hodinu 10 (40,0 %) respondentek, 2 hodiny odpočívá 8 (32,0 %) respondentek, 3 hodiny relaxuje 5 (20,0 %) respondentek, 4 hodiny a více odpočívá 1 (4,0 %) respondentka a možnost „jiné“ si zvolila 1 (4,0 %) respondentka. Na ostatní možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

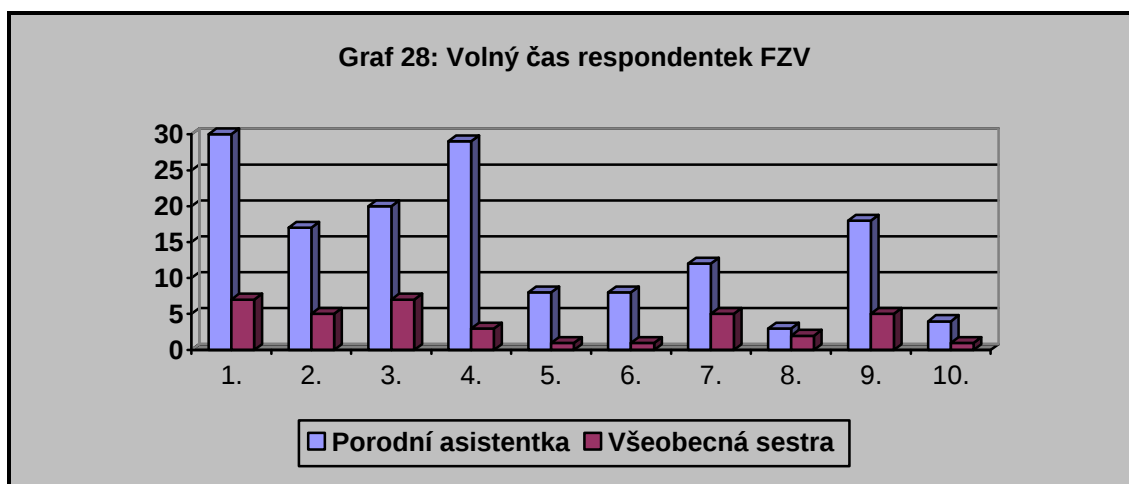
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** věnují odpočinku denně 1 hodinu 3 (12,0 %) respondentky, 2 hodiny odpočívá 8 (32,0 %) respondentek, 3 hodiny relaxuje 8 (32,0 %) respondentek, 4 hodiny a více odpočívá 1 (4,0 %) respondentka. Neodpočívají 3 (12,0 %) respondentky a možnost „jiné“ si zvolily 2 (8,0 %) respondentky. Na ostatní možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 15a)

Jak nejčastěji trávíte volný čas?

Tabulka č. 28: Využití volného času u respondentek FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Počítač/internet	30	20,1	7	18,9
Poslech hudby	17	11,4	5	13,5
TV/DVD	20	13,4	7	18,9
S přáteli	29	19,5	3	8,1
Kino/divadlo/koncerty	8	5,4	1	2,7
Spánek	8	5,4	1	2,7
Sport	12	8,1	5	13,5
Diskotéky/restaurace	3	2,0	2	5,4
Úklid/práce v domácnosti	18	12,1	5	13,5
Jiné	4	2,7	1	2,7
Celkem	149	100,0	37	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 149 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** byl volný čas trávený u počítače a internetu uveden ve 30 (20,1 %) odpovědích, poslech hudby v 17 (11,4 %) odpovědích, TV/DVD ve 20 (13,4 %) odpovědích, volný čas strávený s přáteli byl uveden ve 29 (19,5 %) odpovědích, kino, divadlo, koncerty v 8 (5,4 %) odpovědích. Spánek byl uveden v 8 (5,4 %) odpovědích, sport ve 12 (8,1 %) odpovědích, diskotéky a restaurace ve 3 (2,0 %) odpovědích, úklid a práce v domácnosti v 18 (12,1 %) odpovědích a na možnost „jiné“ bylo reagováno ve 4 (2,7 %) odpovědích. V dotazníkové položce č. 15a) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

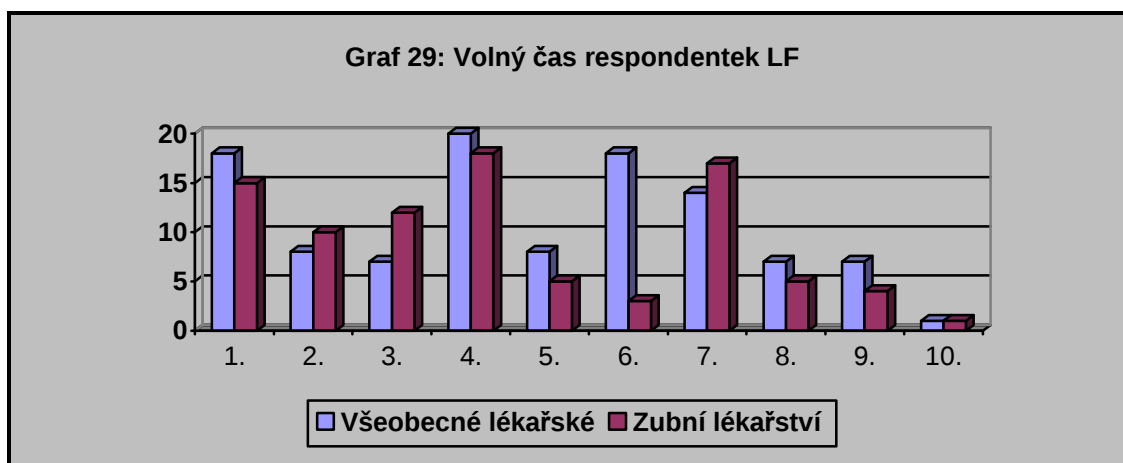
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 37 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** byl volný čas trávený u počítače a internetu uveden v 7 (18,9 %) odpovědích, poslech hudby v 5 (13,5 %) odpovědích, TV/DVD v 7 (18,9 %) odpovědích, volný čas strávený s přáteli byl uveden ve 3 (8,1 %) odpovědích, kino, divadlo, koncerty v 1 (2,7 %) odpovědi. Spánek byl uveden v 1 (2,7 %) odpovědi, sport v 5 (13,5 %) odpovědích, diskotéky a restaurace ve 2 (5,4 %) odpovědích, úklid a práce v domácnosti v 5 (13,5 %) odpovědích a na možnost „jiné“ bylo reagováno v 1 (2,7 %) odpovědi. V dotazníkové položce č. 15a) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 15b)

Jak nejčastěji trávíte volný čas?

Tabulka č. 29: Využití volného času u respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Počítač/internet	18	16,7	15	16,7
Poslech hudby	8	7,4	10	11,1
TV/DVD	7	6,5	12	13,3
S přáteli	20	18,5	18	20,0
Kino/divadlo/koncerty	8	7,4	5	5,6
Spánek	18	16,7	3	3,3
Sport	14	13,0	17	18,9
Diskotéky/restaurace	7	6,5	5	5,6
Úklid/práce v domácnosti	7	6,5	4	4,4
Jiné	1	0,9	1	1,1
Celkem	108	100,0	90	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 108 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** byl volný čas trávený u počítače a internetu uveden v 18 (16,7 %) odpovědích, poslech hudby v 8 (7,4 %) odpovědích, TV/DVD v 7 (6,5 %) odpovědích, volný čas strávený s přáteli byl uveden ve 20 (18,5 %) odpovědích, kino, divadlo, koncerty v 8 (7,4 %) odpovědích. Spánek byl uveden v 18 (16,7 %) odpovědích, sport ve 14 (13,0 %) odpovědích, diskotéky a restaurace v 7 (6,5 %) odpovědích, úklid a práce v domácnosti v 7 (6,5 %) odpovědích a na možnost „jiné“ bylo reagováno v 1 (0,9 %) odpovědi. V dotazníkové položce č. 15b) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

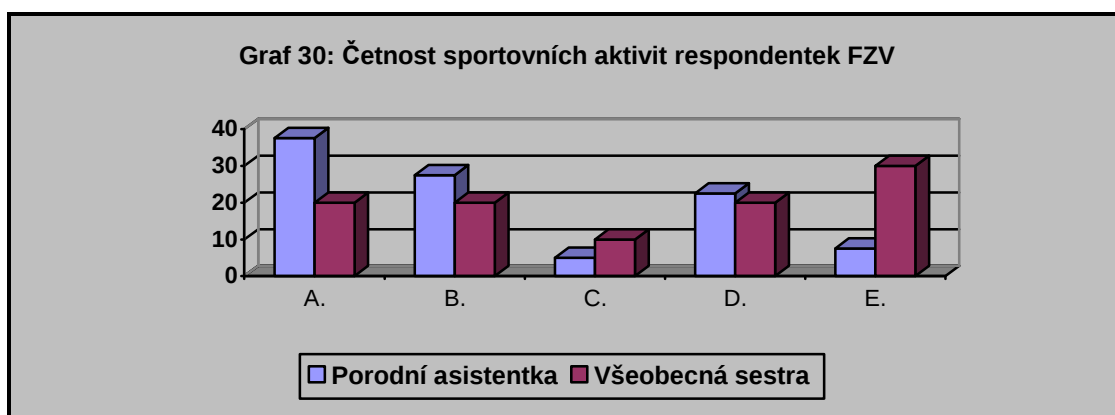
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 90 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Zubní lékařství** byl volný čas trávený u počítače a internetu uveden v 15 (16,7 %) odpovědích, poslech hudby v 10 (11,1 %) odpovědích, TV/DVD ve 12 (13,3 %) odpovědích, volný čas strávený s přáteli byl uveden v 18 (20,0 %) odpovědích, kino, divadlo, koncerty v 5 (5,6 %) odpovědích. Spánek byl uveden ve 3 (3,3 %) odpovědích, sport v 17 (18,9 %) odpovědích, diskotéky a restaurace v 5 (5,6 %) odpovědích, úklid a práce v domácnosti ve 4 (4,4 %) odpovědích a na možnost „jiné“ bylo reagováno v 1 (1,1 %) odpovědi. V dotazníkové položce č. 15b) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 16a)

Kolikrát týdně sportujete?

Tabulka č. 30: Četnost sportovních aktivit respondentek FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
A.1x týdně	15	37,5	2	20,0
B.2x týdně	11	27,5	2	20,0
C.3x a vícekrát týdně	2	5,0	1	10,0
D.Minimálně v období semestrů	9	22,5	2	20,0
E.Nesportuji vůbec	3	7,5	3	30,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** sportuje 1x týdně 15 (37,5 %) respondentek a 2x týdně 11 (27,5 %) respondentek, 3x a vícekrát týdně sportují 2 (5,0 %) respondentky. Minimálně v období semestrů sportuje 9 (22,5 %) respondentek a vůbec nesportují 3 (7,5 %) respondentky.

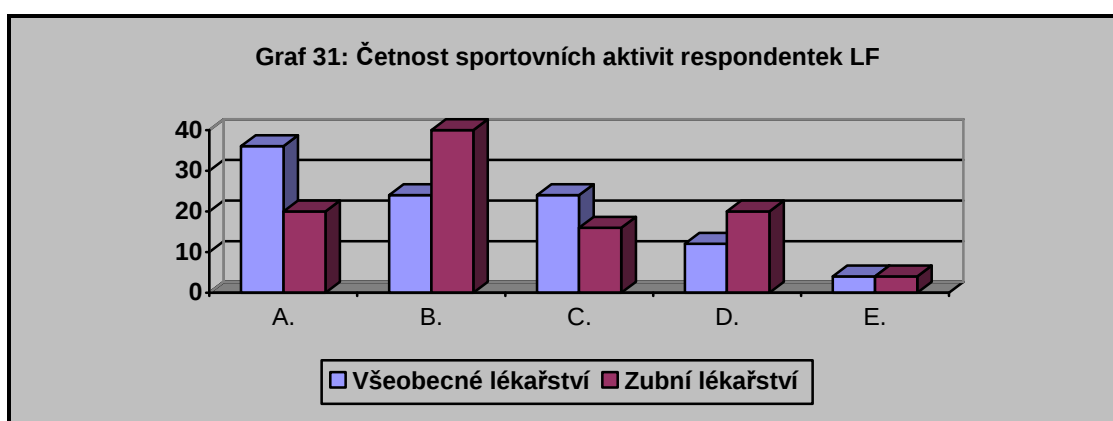
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** sportují 1x týdně 2 (20,0 %) respondentky a 2x týdně také 2 (20,0 %) respondentky, 3x a vícekrát týdně sportuje 1 (10,0 %) respondentka. Minimálně v období semestrů sportují 2 (20,0 %) respondentky a vůbec nesportují 3 (30,0 %) respondentky.

Dotazníková položka č. 16b)

Kolikrát týdně sportujete?

Tabulka č. 31: Četnost sportovních aktivit respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
A.1x týdně	9	36,0	5	20,0
B.2x týdně	6	24,0	10	40,0
C.3x a vícekrát týdně	6	24,0	4	16,0
D.Minimálně v období semestrů	3	12,0	5	20,0
E.Nesportuji vůbec	1	4,0	1	4,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** sportuje 1x týdně 9 (36,0 %) respondentek a 2x týdně 6 (24,0 %) respondentek, 3x a vícekrát týdně sportuje 6 (24,0 %) respondentek. Minimálně v období semestrů sportují 3 (12,0 %) respondentky a vůbec nesportuje 1 (4,0 %) respondentka.

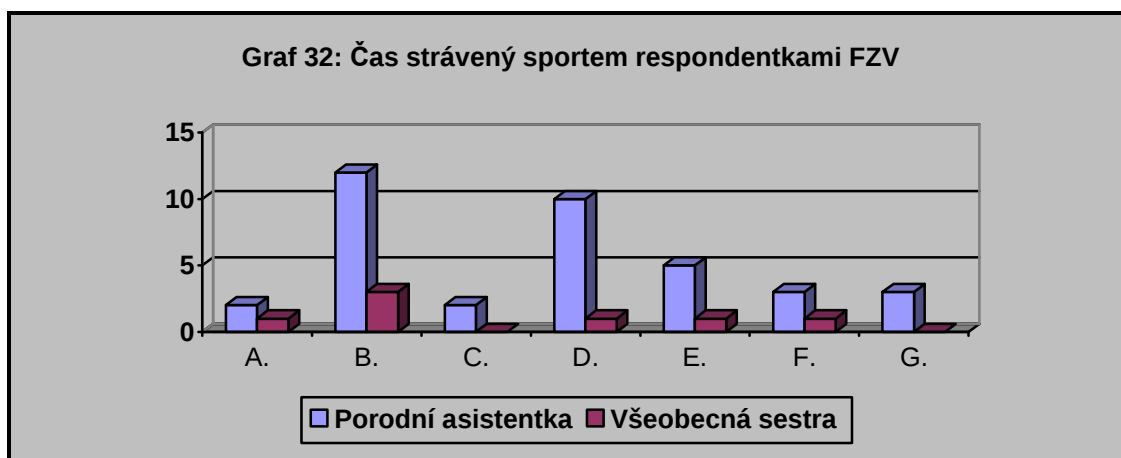
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** sportuje 1x týdně 5 (20,0 %) respondentek a 2x týdně 10 (40,0 %) respondentek, 3x a vícekrát týdně sportují 4 (16,0 %) respondentky. Minimálně v období semestrů sportuje 5 (20,0 %) respondentek a vůbec nesportuje 1 (4,0 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 17a)

Jaký čas věnujete sportu týdně?

Tabulka č. 32: Čas strávený sportem respondentkami FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
A.Méně než 30 minut	2	5,4	1	14,3
B.35 minut – 1 hodinu	12	32,4	3	42,9
C.1,5 hodiny	2	5,4	0	0,0
D.2 hodiny	10	27,0	1	14,3
E.Více než 3 hodiny	5	13,5	1	14,3
F.Nevěnuji sportu žádný čas	3	8,1	1	14,3
G.Jiné	3	8,1	0	0,0
Celkem	37	100,0	7	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** věnují sportu týdně méně než 30 minut 2 (5,4 %) respondentky, 35 minut – 1 hodinu tráví sportem 12 (32,4 %) respondentek, 1,5 hodiny sportují 2 (5,4 %) respondentky, 2 hodiny 10 (27,0 %) respondentek. Více než 3 hodiny sportu týdně věnuje 5 (13,5 %) respondentek, 3 (8,1 %) respondentky sportu týdně nevěnují žádný čas a na možnost „jiné“ odpověděly 3 (8,1 %) respondentky.

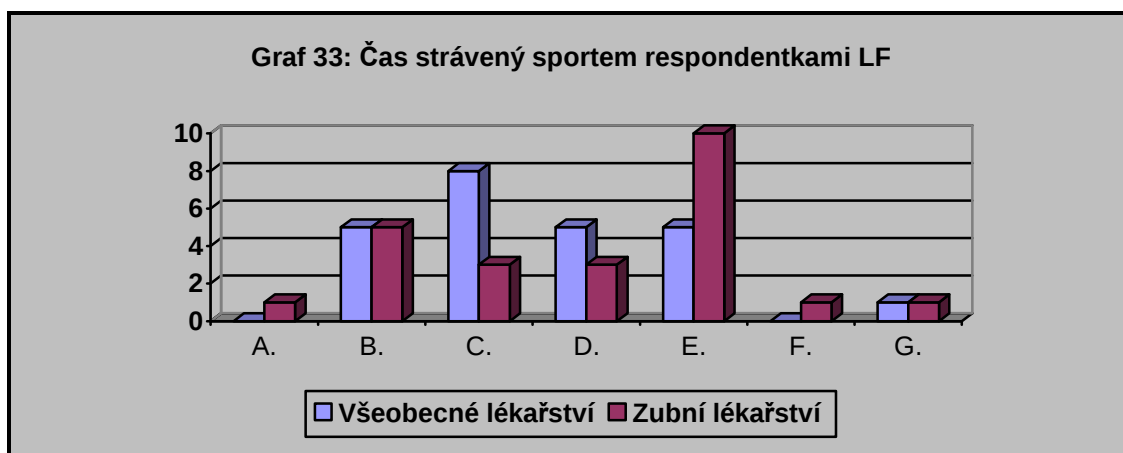
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** věnuje sportu týdně méně než 30 minut 1 (14,3 %) respondentka, 35 minut – 1 hodinu tráví sportem 3 (42,9 %) respondentky, 1,5 hodiny nesportuje žádná (0,0 %) z respondentek, 2 hodiny tráví sportem 1 (14,3 %) respondentka. Více než 3 hodiny sportu týdně věnuje 1 (14,3 %) respondentka, 1 (14,3 %) respondentka sportu týdně nevěnuje žádný čas a na možnost „jiné“ neodpověděla žádná (0,0 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 17b)

Jaký čas věnujete sportu týdně?

Tabulka č. 33: Čas strávený sportem respondentkami LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
A.Méně než 30 minut	0	0,0	1	4,2
B.35 minut – 1 hodinu	5	20,8	5	20,8
C.1,5 hodiny	8	33,3	3	12,5
D.2 hodiny	5	20,8	3	12,5
E.Více než 3 hodiny	5	20,8	10	41,7
F.Nevěnuji sportu žádný čas	0	0,0	1	4,2
G.Jiné	1	4,2	1	4,2
Celkem	24	100,0	24	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** tráví sportem 35 minut – 1 hodinu 5 (20,8 %) respondentek, 1,5 hodiny sportuje 8 (33,3 %) respondentek, 2 hodiny 5 (20,8 %) respondentek. Více než 3 hodiny sportu týdně věnuje 5 (20,8 %) respondentek a na možnost „jiné“ odpověděla 1 (4,2 %) respondentka. Zbylé možnosti si ne zvolila žádná (0,0 %) respondentka.

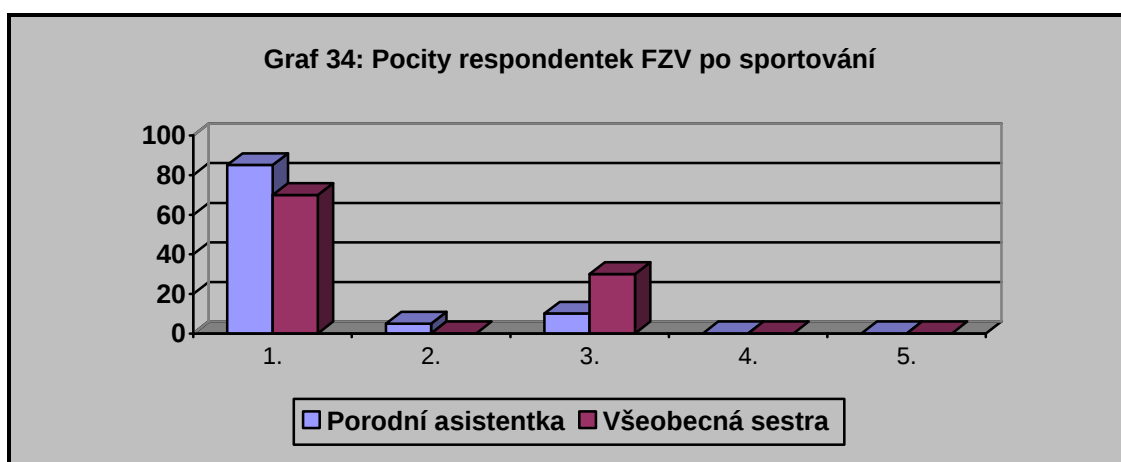
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** věnuje sportu týdně méně než 30 minut 1 (4,2 %) respondentka, 35 minut – 1 hodinu tráví sportem 5 (20,8 %) respondentek, 1,5 hodiny sportují 3 (12,5 %) respondentky, 2 hodiny si zvolily 3 (12,5 %) respondentky. Více než 3 hodiny sportu týdně absolvuje 10 (41,7 %) respondentek, 1 (4,2 %) z celkového počtu respondentek sportu týdně nevěnuje žádný čas a na možnost „jiné“ rovněž odpověděla 1 (4,2 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 18a)

Jaké jsou Vaše pocity po sportování?

Tabulka č. 34: Pocity respondentek FZV po sportování

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.Cítím se dobře po fyzické i psychické stránce	34	85,0	7	70,0
2.Unavuje mě to	2	5,0	0	0,0
3.Bolí mě celé tělo	4	10,0	3	30,0
4.Nebaví mě to, ale už jsem si předplatila permanentku	0	0,0	0	0,0
5.Jiné	0	0,0	0	0,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** se po sportu cítí dobře po psychické i fyzické stránce 34 (85,0 %) dotázaných respondentek. Sport unavuje 2 (5,0 %) respondentky. Celé tělo bolí po sportování 4 (10,0 %) respondentky. Na ostatní možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) z respondentek.

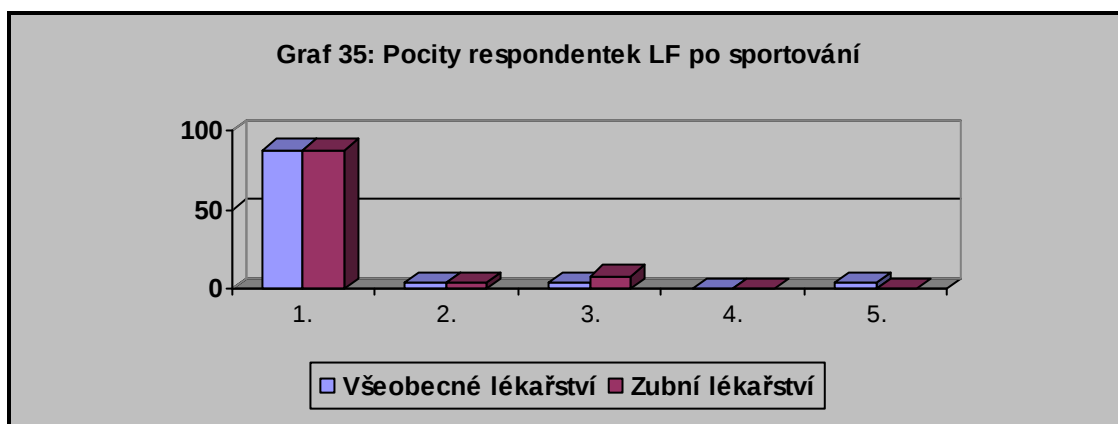
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** se po sportu cítí dobře po psychické i fyzické stránce 7 (70,0 %) respondentek. Celé tělo bolí po sportování 3 (30,0 %) respondentky. Na ostatní možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) z respondentek.

Dotazníková položka č. 18b)

Jaké jsou Vaše pocity po sportování?

Tabulka č. 35: Pocity respondentek LF po sportování

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.Cítím se dobře po fyzické i psychické stránce	22	88,0	22	88,0
2.Unavuje mě to	1	4,0	1	4,0
3.Bolí mě celé tělo	1	4,0	2	8,0
4.Nebaví mě to, ale už jsem si předplatila permanentku	0	0,0	0	0,0
5.Jiné	1	4,0	0	0,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** se po sportu cítí dobře po psychické i fyzické stránce 22 (88,0 %) dotázaných respondentek. Sport unavuje 1 (4,0 %) z respondentek. Celé tělo bolí po sportování 1 (4,0 %) respondentku a na možnost „jiné“ odpověděla 1 (4,0 %) respondentka. Zbylé možnosti si ne zvolila žádná (0,0 %) respondentka.

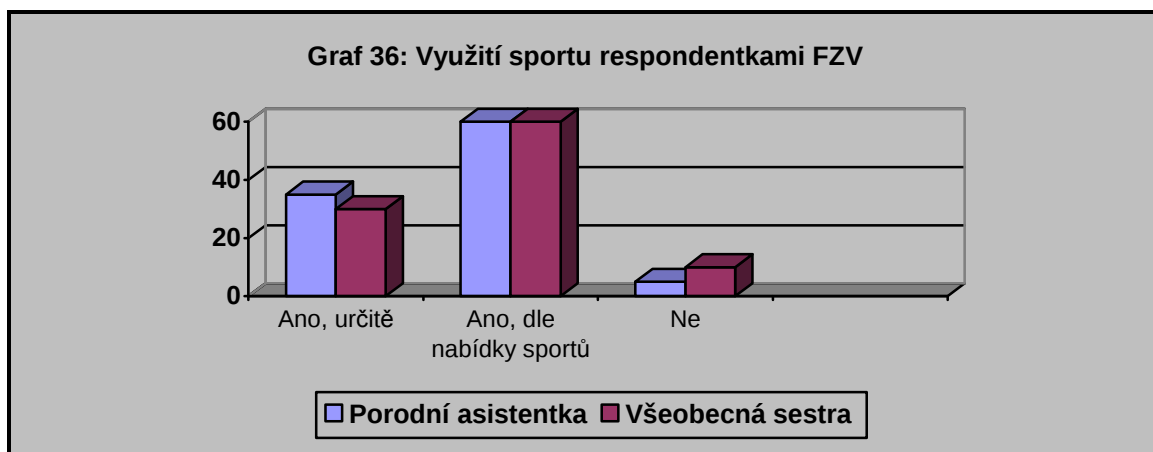
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** se po sportu cítí dobře po psychické i fyzické stránce 22 (88,0 %) dotázaných respondentek. Sport unavuje 1 (4,0 %) z respondentek. Celé tělo bolí po sportování 2 (8,0 %) respondentky. Na ostatní možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) z respondentek.

Dotazníková položka č. 19a)

Pokud by se zavedl na Vaší fakultě jako volitelný předmět sport, zvolila byste si tento předmět?

Tabulka č. 36: Využití sportu jako volitelného předmětu po zavedení na FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano, určitě	14	35,0	3	30,0
Ano, dle nabídky sportů	24	60,0	6	60,0
Ne	2	5,0	1	10,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** by si po zavedení na fakultě zvolilo jednoznačně sport jako volitelný předmět 14 (35,0 %) respondentek. Dle nabídky sportovních aktivit by sport volilo 24 (60,0 %) respondentek a o sport jako nepovinný předmět neměly zájem 2 (5,0 %) respondentky.

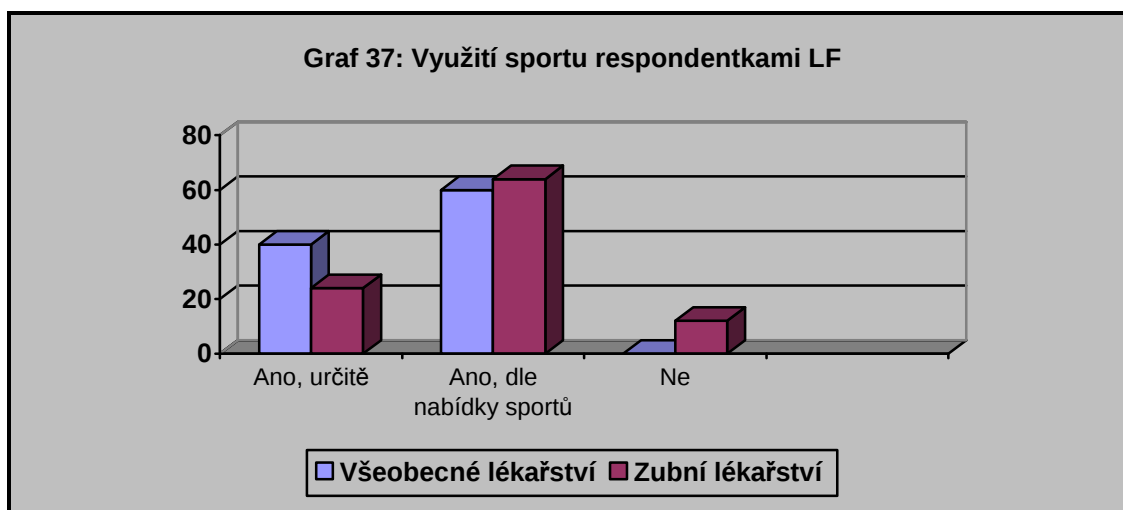
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** by si po zavedení na fakultě zvolily jednoznačně sport jako volitelný předmět 3 (30,0 %) respondentky. Dle nabídky sportovních aktivit by sport volilo 6 (60,0 %) respondentek a o sport jako nepovinný předmět neměla zájem 1 (10,0 %) respondentka.

Dotazníková položka č. 19b)

Pokud by se zavedl na Vaší fakultě jako volitelný předmět sport, zvolila byste si tento předmět?

Tabulka č. 37: Využití sportu jako volitelného předmětu po zavedení na LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano, určitě	10	40,0	6	24,0
Ano, dle nabídky sportů	15	60,0	16	64,0
Ne	0	0,0	3	12,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** by si po zavedení na fakultě zvolilo jednoznačně sport jako volitelný předmět 10 (40,0 %) respondentek. Dle nabídky sportovních aktivit by sport volilo 15 (60,0 %) respondentek. Možnost „ne“ si nezvolila žádná (0,0 %) z respondentek.

Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** by si po zavedení na fakultě zvolilo jednoznačně sport jako volitelný předmět 6 (24,0 %) respondentek. Dle nabídky sportovních aktivit by sport volilo 16 (64,0 %) respondentek a o sport jako nepovinný předmět nemají zájem 3 (12,0 %) respondentky.

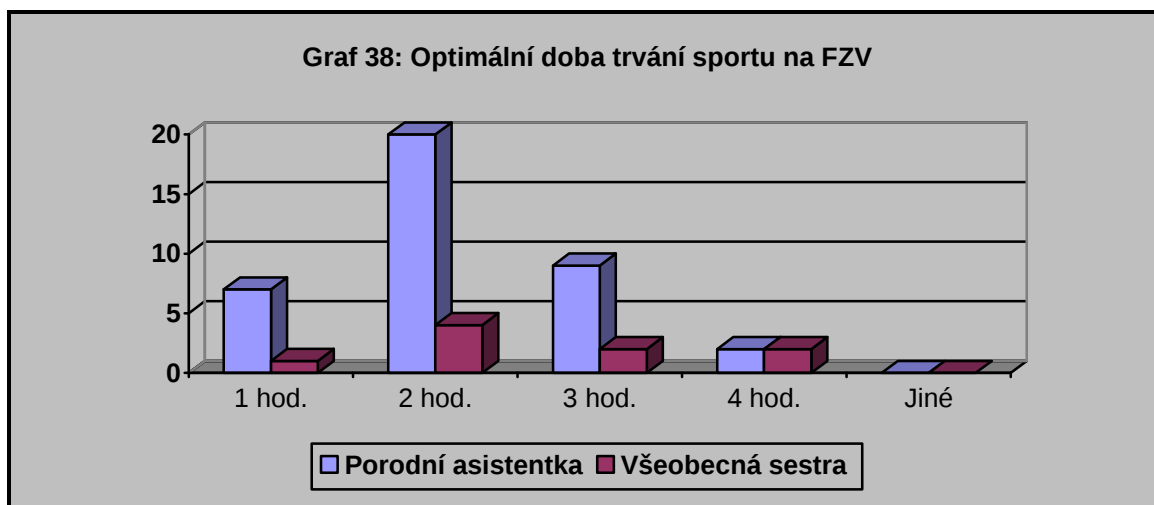
Dotazníková položka č. 20a)

Kolik hodin týdně byste si představovala, že by tento předmět měl trvat?

Tabulka č. 38: Optimální doba trvání sportovních aktivit podle respondentek

FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1 hodinu	7	18,4	1	11,1
2 hodiny	20	52,6	4	44,4
3 hodiny	9	23,7	2	22,2
4 hodiny	2	5,3	2	22,2
Jiné	0	0,0	0	0,0
Celkem	38	100,0	9	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 38 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** je preferována 1 hodina jako optimální doba trvání sportovních aktivit v 7 (18,4 %) odpovědích, 2 hodiny ve 20 (52,6 %) odpovědích, 3 hodiny v 9 (23,7 %) odpovědích a 4 hodiny ve 2 (5,3 %) odpovědích. Možnost „jiné“ si ne zvolila žádná (0,0 %) z respondentek. V dotazníkové položce č. 20a) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

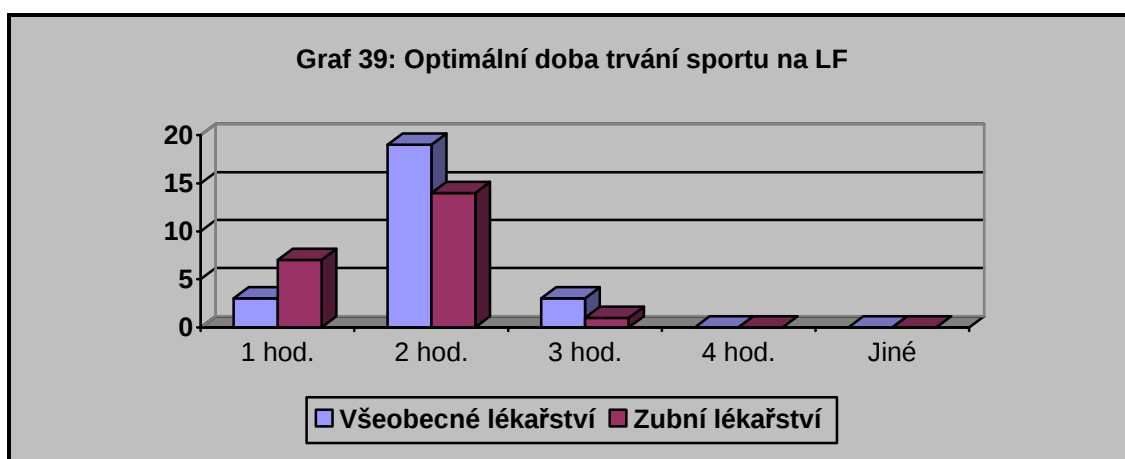
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 9 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** je preferována 1 hodina jako optimální doba trvání sportovních aktivit v 1 (11,1 %) odpovědi, 2 hodiny ve 4 (44,4 %) odpovědích, 3 hodiny ve 2 (22,2 %) odpovědích a 4 hodiny také ve 2 (22,2 %) odpovědích. Možnost „jiné“ si ne zvolila žádná (0,0 %) z respondentek. V dotazníkové položce č. 20a) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 20b)

Kolik hodin byste si představovala, že by tento předmět měl trvat?

Tabulka č. 39: Optimální doba trvání sportovních aktivit podle respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1 hodinu	3	12,0	7	32,0
2 hodiny	19	76,0	14	63,5
3 hodiny	3	12,0	1	4,5
4 hodiny	0	0,0	0	0,0
Jiné	0	0,0	0	0,0
Celkem	25	100,0	22	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** je preferována 1 hodina jako optimální doba trvání sportovních aktivit ve 3 (12,0 %) odpovědích, 2 hodiny v 19 (76,0 %) odpovědích, 3 hodiny ve 3 (12,0 %) odpovědích. Na ostatní možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) z respondentek.

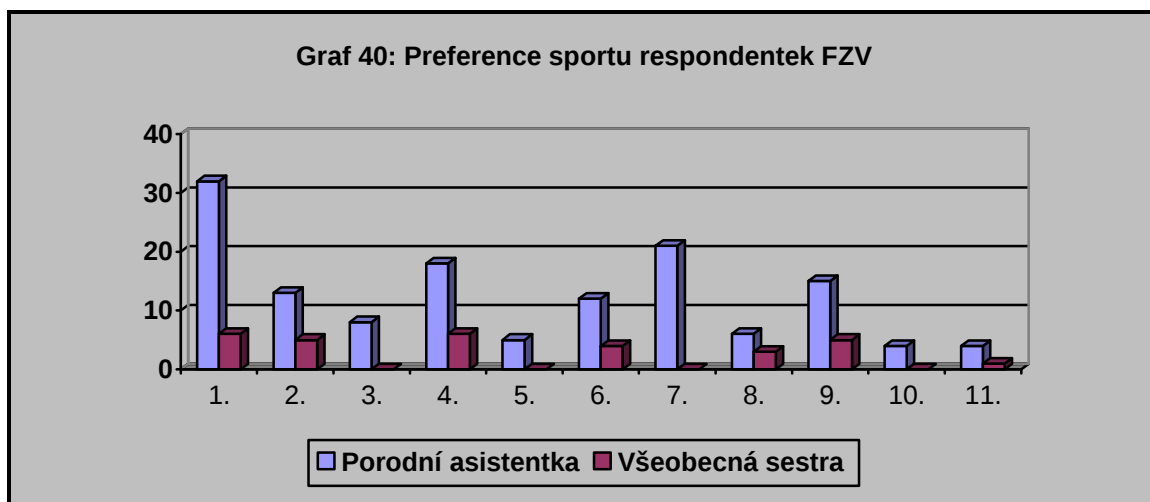
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 22 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Zubní lékařství** je preferována 1 hodina jako optimální doba trvání sportovních aktivit v 7 (32,0 %) odpovědích, 2 hodiny ve 14 (63,5 %) odpovědích, 3 hodiny v 1 (4,5 %) odpovědi. Na ostatní možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) z respondentek.

Dotazníková položka č. 21a)

Jaký sport preferujete?

Tabulka č. 40: Preference sportu respondentek FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.Plavání	32	23,2	6	20,0
2.Posilovna	13	9,4	5	16,7
3.Spinning	8	5,8	0	0,0
4.Tanec/balet/aerobic	18	13,0	6	20,0
5.Tenis/squash	5	3,6	0	0,0
6.Míčové hry	12	8,7	4	13,3
7.Cyklistika	21	15,2	0	0,0
8.Běh	6	4,3	3	10,0
9.Lyže/snowboard	15	10,9	5	16,7
10.Atletika	4	2,9	0	0,0
11.Jiné	4	2,9	1	3,3
Celkem	138	100,0	30	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 138 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** je plavání ve sportu preferováno ve 32 (23,2 %) odpovědích, posilovna ve 13 (9,4 %) odpovědích, spinning v 8 (5,8 %) odpovědích, tanec/balet a aerobik v 18 (13,0 %) odpovědích, tenis/squash v 5 (3,6 %) odpovědích, míčové hry ve 12 (8,7 %) odpovědích, cyklistika ve 21 (15,2 %) odpovědích, běh v 6 (4,3 %) odpovědích, lyže/snowboard v 15 (10,9 %) odpovědích, atletika ve 4 (2,9 %) odpovědích a na možnost „jiné“ bylo reagováno ve 4 (2,9 %) odpovědích. V dotazníkové položce č. 21a) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

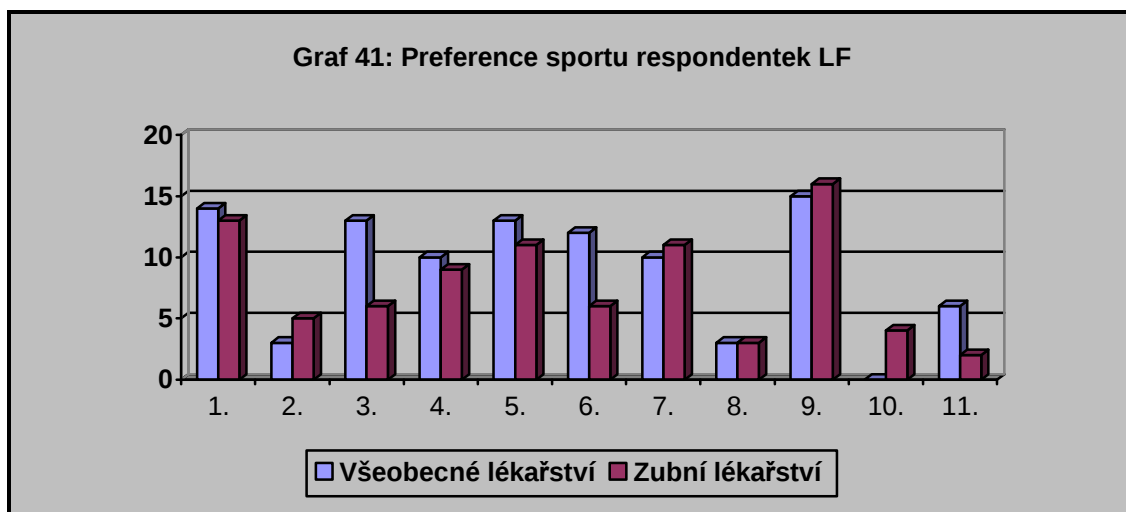
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 30 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** je plavání ve sportu preferováno v 6 (20,0 %) odpovědích, posilovna v 5 (16,7 %) odpovědích, tanec/balet a aerobik v 6 (20,0 %) odpovědích, míčové hry ve 4 (13,3 %) odpovědích, běh ve 3 (10,0 %) odpovědích, lyže/snowboard v 5 (16,7 %) odpovědích a na možnost „jiné“ bylo reagováno v 1 (3,3 %) odpovědi. Na ostatní možnosti neodpověděla žádná (0,0 %) z respondentek. V dotazníkové položce č. 21a) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 21b)

Jaký sport preferujete?

Tabulka č. 41: Preference sportu respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.Plavání	14	14,1	13	15,1
2.Posilovna	3	3,0	5	5,8
3.Spinning	13	13,1	6	7,0
4.Tanec/balet/aerobic	10	10,1	9	10,5
5.Tenis/squash	13	13,1	11	12,8
6.Míčové hry	12	12,1	6	7,0
7.Cyklistika	10	10,1	11	12,8
8.Běh	3	3,0	3	3,5
9.Lyže/snowboard	15	15,2	16	18,6
10.Atletika	0	0,0	4	4,7
11.Jiné	6	6,1	2	2,3
Celkem	99	100,0	86	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 99 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** je plavání ve sportu preferováno ve 14 (14,1 %) odpovědích, posilovna ve 3 (3,0 %) odpovědích, spinning ve 13 (13,1 %) odpovědích, tanec/balet a aerobik v 10 (10,1 %) odpovědích, tenis/squash ve 13 (13,1 %) odpovědích, míčové hry ve 12 (12,1 %) odpovědích, cyklistika v 10 (10,1 %) odpovědích, běh ve 3 (3,0 %) odpovědích, lyže/snowboard v 15 (15,2 %) odpovědích, atletika nebyla zvolena v žádné (0,0 %) z odpovědí a na možnost „jiné“ bylo reagováno v 6 (6,1 %) odpovědích. V dotazníkové položce č. 21b) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

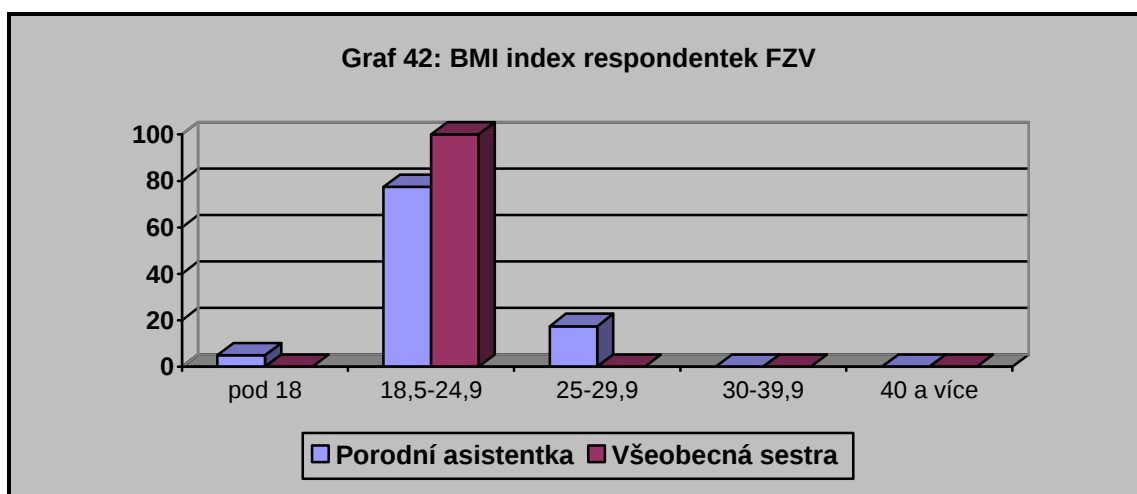
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 86 (100,0 %) odpovědí respondentek LF oboru **Zubní lékařství** je plavání ve sportu preferováno ve 13 (15,1 %) odpovědích, posilovna v 5 (5,8 %) odpovědích, spinning v 6 (7,0 %) odpovědích, tanec/balet a aerobik v 9 (10,5 %) odpovědích, tenis/squash v 11 (12,8 %) odpovědích, míčové hry v 6 (7,0 %) odpovědích, cyklistika v 11 (12,8 %) odpovědích, běh ve 3 (3,5 %) odpovědích, lyže/snowboard v 16 (18,6 %) odpovědích, atletika ve 4 (4,7 %) odpovědích a na možnost „jiné“ bylo reagováno ve 2 (2,3 %) odpovědích. V dotazníkové položce č. 21b) mohly respondenty uvést více možných odpovědí.

Dotazníková položka č. 22a)

BMI index

Tabulka č. 42: BMI index respondentek FZV

	Porodní asistentka		Všeobecná sestra	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Nižší než 18	2	5,0	0	0,0
18,5 – 24,9	31	77,5	10	100,0
25 – 29,9	7	17,5	0	0,0
30 – 39,9	0	0,0	0	0,0
40 a více	0	0,0	0	0,0
Celkem	40	100,0	10	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** mají 2 (5,0 %) respondentky BMI index nižší než 18. V rozmezí 18,5 – 24,9 se pohybuje 31 (77,5 %) respondentek a do rozmezí 25 – 29,9 spadá 7 (17,5 %) respondentek. Ostatní možnosti si nezvolila žádná (0,0 %) z respondentek.

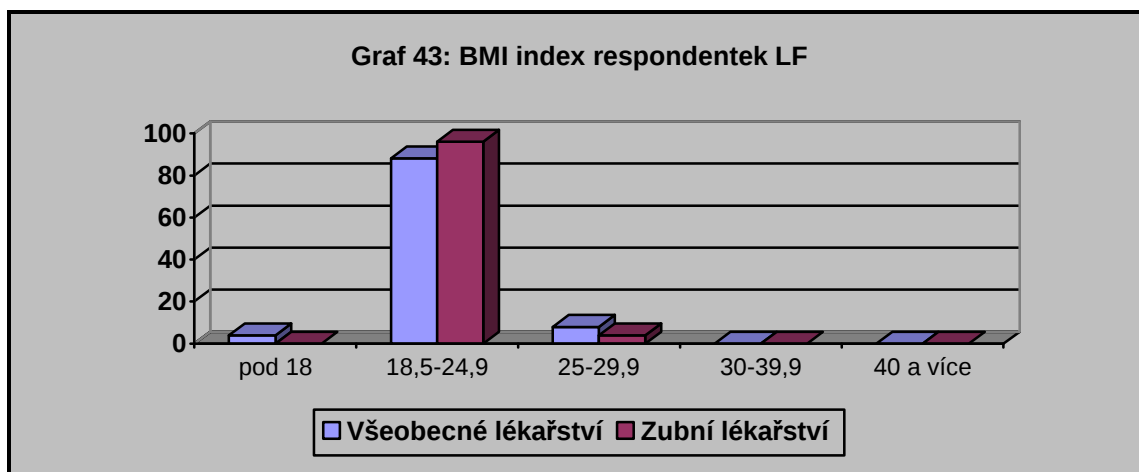
Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Všeobecná sestra** má BMI index v rozmezí 18,5 – 24,9 10 (100,0 %) respondentek. Ostatní možnosti si nezvolila žádná (0,0 %) z respondentek.

Dotazníková položka č. 22b)

BMI index

Tabulka č. 43: BMI index respondentek LF

	Všeobecné lékařství		Zubní lékařství	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Nižší než 18	1	4,0	0	0,0
18,5 – 24,9	22	88,0	24	96,0
25 – 29,9	2	8,0	1	4,0
30 – 39,9	0	0,0	0	0,0
40 a více	0	0,0	0	0,0
Celkem	25	100,0	25	100,0



Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** má 1 (4,0 %) respondentka BMI index nižší než 18. V rozmezí 18,5 – 24,9 se pohybuje 22 (88,0 %) respondentek a do rozmezí 25 – 29,9 spadají 2 (8,0 %) respondentky. Ostatní možnosti si nezvolila žádná (0,0 %) z respondentek.

Analýzou dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Zubní lékařství** má 24 (96,0 %) respondentek BMI index v rozmezí 18,5 – 24,9. Do rozmezí 25 – 29,9 spadá 1 (4,0 %) respondentka. Ostatní možnosti si nezvolila žádná (0,0 %) z respondentek.

Dotazníková položka č. 23

Připomínky a nápady respondentek FZV a LF UPOL.

Porodní asistentky:

- Zavést sport jako volitelný předmět B či C.
- Každý den mít alespoň přestávku na oběd.
- Zavést tělocvik jako povinný předmět. Mít během vyučovacích dní dostatek času na lepší stravování.
- Požaduji více času na oběd. Přestávky trvající 15 minut v době oběda jsou velmi málo.
- Určitě by měly být alespoň 2x týdně nějaké hodiny sportu. V období oběda by měla být pauza minimálně 1 hodinu na zdravější stravování. Pohodlnější židle v seminárních místnostech, učebnách a stážovnách.
- Minimálně 2 hodiny povinný sport v rámci výuky. V poledne povinná pauza na klidný oběd.
- Zavést na fakultě „tělocvičnu“ či místnost s gymnastickými míči apod., kam by se studentky mohly chodit odreagovat mezi semináři.
- Životní styl by se zlepšil alespoň 2 hodinami sportu v rámci školy. V době oběda – pauza na stravování minimálně ½ hodiny.
- Chtěla bych pohodlnější sezení, větší prostory k výuce, lépe uspořádat harmonogram výuky, sportovní aktivity zdarma nebo alespoň slevy na ISIC.
- Zkorigovat příjem potravy a výdej. Jíst klidně hodně, ale o to více se hýbat. Zavést sport na fakultě jako volitelný předmět.
- Chtěla bych delší polední pauzu na oběd.
- Zavést povinnou pauzu na oběd.

Všeobecné sestry:

- Lépe zkoordinovat praxe a zkouškové období, opravdu se těžko stíhá učení a praxe.
- Zavedení nějakého sportu do nabídky volitelných předmětů mi přijde jako nezbytný krok, vždyť sportovně odreagovaná sestra je spokojená sestra.
- Myslím si, že by bylo dobré přiřadit předmět cvičení do předmětů. Asi bych zvolila tento předmět jako B, volitelný a v mém případě bych si jej určitě zvolila.

Všeobecné lékařství:

- Nejlepší by bylo, kdyby fakulta nabídla možnost a prostor na sport, např. tím zavedením sportu do volitelných předmětů.
- Fajn nápadem byly volitelné předměty v podobě sportu.
- Zařadit do výuky sport.
- Vadí mi má nepravidelnost v jídle, jistě by bylo vhodné zavést povinné přestávky mezi přednáškami a cvičeními. Uvítala bych zdravější stravu v bufetu nebo i v okolí areálu. Mám velmi nepravidelný rozvrh vzhledem k nařízení, nestíhám obědy a ty pak většinou řeším formou salátů a chlebičků.
- Nemyslím si, že jsme na tom špatně ve smyslu znalostí zásad zdravého životního stylu, ale praxe v mnoha bodech pokulhává. Všude se klade důraz na pacienta, ale abychom mysleli na sebe, to nám zdůrazňovali snad jen v prvním ročníku na první pomoci v zásadě, že na prvním místě je především bezpečnost záchránce, docela přínosný v tomto směru byl i C předmět „Jak prožít kvalitní život v roli lékaře – lékařky“.
- Navrhovala bych zavedení masáží na fakultě.

Diskuze

Bakalářská práce se zabývá životním stylem studentek zdravotnických oborů. Je zaměřena na Fakultu zdravotnických věd (FZV) a Lékařskou fakultu (LF) Univerzity Palackého v Olomouci (UPOL). Problematika životního stylu zahrnuje výživu, pitný režim, kofeinové stimulanty, povolené návykové látky – alkohol, cigarety, pohybovou aktivitu, stres, spánek, relaxaci a regeneraci. Do výzkumného šetření bylo zapojeno 100 respondentek. Data byla získána metodou dotazníku, který obsahuje 23 otázek. Stěžejním bodem je rozdíl v životním stylu studentek Fakulty zdravotnických věd a Lékařské fakulty.

Úvodní část dotazníku se zabývá rozdělením respondentek podle studované fakulty a oboru. Fakultu zdravotnických věd zastupovalo 40 (40,0 %) respondentek oboru Porodní asistence a 10 (10,0 %) respondentek oboru Všeobecná sestra. Lékařskou fakultu zastupovalo 25 (25,0 %) respondentek oboru Všeobecné lékařství a 25 (25,0 %) respondentek oboru Zubní lékařství. Nepoměr mezi respondentkami FZV byl zapříčiněn rozdílnou formou vyplňování dotazníků. Zatímco respondentky oboru Porodní asistence vyplňovaly dotazníky v tištěné formě, respondentky oboru Všeobecná sestra vyplňovaly dotazníky e-mailovou formou.

Další část dotazníku se zabývá otázkami výživy. Výživa spadá i do prvního cíle, kterým je zjistit stravovací návyky studentek zdravotnických oborů, pravidelnost stravování a BMI index. Z celkového počtu 40 (100,0 %) respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** mají 2 (5,0 %) respondentky BMI index nižší než 18. V rozmezí 18,5 – 24,9 se pohybuje 31 (77,5 %) respondentek a do rozmezí 25 – 29,9 spadá 7 (17,5 %) respondentek. Z otázky č. 3 zabývající se pravidelností stravy vyplývá, že 2x denně se stravují 2 (5,0 %) respondentky, 3x denně uvedlo 6 (15,0 %) respondentek, 4x denně se stravuje 9 (22,5 %) respondentek, 5x denně si zvolilo 15 (37,5 %) respondentek a nepravidelně se stravuje 8 (20,0 %) respondentek. Otázka č. 4 patřící též do složky výživy se zabývala zastoupením produktů rychlého občerstvení ve stravě. Často se objevují tyto produkty ve stravě u 6 (15,0 %) respondentek, příležitostně konzumuje tento typ potravin 28 (70,0 %) respondentek a zmíněnou stravu nekonzumuje 6 (15,0 %) respondentek.

Studentky oboru **Všeobecná sestra** se z celkového počtu 10 (100,0 %) respondentek všechny pohybují v BMI indexu v rozmezí 18,5 – 24,9.

Během dne se 2x denně stravuje 1 (10,0 %) respondentka, 3x denně stravuje 1 (10,0 %) respondentka, 4x denně upřednostňuje stravování 6 (60,0 %) respondentek, 5x denně volí stravu 1 (10,0 %) respondentka a nepravidelně se stravuje 1 (10,0 %) respondentka. Produkty rychlého občerstvení se často objevují ve stravě u 1 (10,0 %) respondentky, příležitostně jsou zastoupeny u 7 (70,0 %) respondentek a tento typ stravy nekonzumují 2 (20,0 %) respondentky.

Z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek LF oboru **Všeobecné lékařství** zastupuje BMI index nižší než 18 pouze 1 (4,0 %) respondentka. V rozmezí 18,5 – 24,9 se pohybuje 22 (88,0 %) respondentek a do rozmezí 25 – 29,9 spadají 2 (8,0 %) respondentky. Během dne se 3x denně stravují 4 (16,0 %) respondentky, 4x denně upřednostňuje stravu 10 (40,0 %) respondentek, 5x denně volí stravu 7 (28,0 %) respondentek a nepravidelně se stravují 4 (16,0 %) respondentky. Produkty rychlého občerstvení se často objevují ve stravě u 3 (12,0 %) respondentek, příležitostně u 18 (72,0 %) respondentek a tento typ stravy nekonzumují 4 (16,0 %) respondentky.

Z 25 (100,0 %) respondentek oboru **Zubní lékařství** se pohybuje 24 (96,0 %) respondentek v oblasti BMI indexu v rozmezí 18,5 – 24,9. Do rozmezí 25 – 29,9 spadá pouze 1 (4,0 %) respondentka. Během dne se 3x denně stravuje 6 (24,0 %) respondentek, 4x denně také upřednostňuje stravování 6 (24,0 %) respondentek, 5x denně volí stravu 8 (32,0 %) respondentek a nepravidelně se stravuje 5 (20,0 %) respondentek. Často se objevují produkty rychlého občerstvení ve stravě u 3 (12,0 %) respondentek, příležitostně jsou zastoupeny u 15 (60,0 %) respondentek a tento typ stravy nekonzumuje 7 (28,0 %) respondentek.

Respondentky FZV i LF UPOL spadají převážně do normy BMI indexu. V oblasti frekvence stravování se ale respondentky rozcházejí. Hlavní příčinou bývá časově náročný rozvrh předmětů a minimální přestávky na svačinu i oběd, které navíc musí být často využity k přesunu na ostatní katedry. V této uspěchané době také spousta studentů šetří čas v podobě stravování se rychlým občerstvením či doháněním zasycení žaludku ve večerních hodinách.

Druhým cílem je zjistit užívání povolených návykových látek (alkohol, cigarety) na již zmíněných fakultách, což bylo zahrnuto v následující části dotazníku. Příležitostnou konzumaci alkoholických nápojů preferuje 31 (77,5 %) respondentek ze 40 (100,0 %) studentek FZV UPOL oboru Porodní asistentka, 8 (80,0%) respondentek z 10 (100,0 %) studentek oboru Všeobecná sestra. Shodnou odpověď volilo i 16 (64,0 %) respondentek z počtu 25 (100,0%) studentek LF UPOL oboru Všeobecné lékařství a 18 (72,0 %) respondentek oboru Zubní lékařství rovněž z počtu 25 (100,0 %) studentek. Potěšující bylo zjištění, že 33 (82,5 %) respondentek oboru Porodní asistentka z již zmíněného celkového počtu nekouří cigarety vůbec, 6 (60,0 %) respondentek oboru Všeobecná sestra z 10 (100 %) dotazovaných také nekouří cigarety vůbec. Z 25 (100 %) dotazovaných studentek LF oboru Všeobecné lékařství 18 (72,0 %) respondentek nekouří cigarety vůbec. Ze stejného počtu dotazovaných studentek oboru Zubní lékařství odpovědělo 18 (72,0 %) respondentek, že nekouří cigarety vůbec.

V otázce kouření cigaret a pití alkoholu bylo velkým překvapením, že převážná část studentek FZV i LF nekouří a alkohol pijí pouze příležitostně. Výsledek může být zkreslen tím, že dotazníky byly na LF rozdány pouze malé skupině respondentek z velkého počtu studujících. Při porovnání mezi již zmíněnými fakultami je nejvíce nekuřáček na FZV v oboru Porodní asistentka.

V ČR kouří 29 % dospělých Čechů. Mezi lékaři je kuřáků jen o dvě procenta méně. Počet sester závislých na nikotinu je dokonce vyšší než v běžné populaci (<http://drogy.pramenyzdravi.cz>).

U pití alkoholu, které bylo převážnou studentek většinou označeno za příležitostné, je otázkou, co si respondentky představují pod pojmem příležitostný.

Otázka č. 8 zjišťovala příčinu kouření u pravidelných i příležitostných kuřáček. Z celkového počtu 12 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV oboru **Porodní asistentka** je kouření cigaret ze stresu uvedeno ve 4 (33,3 %) odpovědích. Návyk, kterého se nemohou zbavit, byl uveden ve 2 (16,7 %) odpovědích a sdružování se s přáteli ve 4 (33,3 %) odpovědích. Kombinace cigaret s alkoholem či kávou byla uvedena v 1 (8,3 %) odpovědi. Možnost „líbí se mi to“ byla uvedena rovněž v 1 (8,3 %) odpovědi. Také z celkového počtu 5 (100,0 %) odpovědí respondentek FZV

oboru **Všeobecná sestra** je kouření cigaret z důvodu sdružování se s přáteli uvedeno ve 3 (60,0 %) odpovědích. Kombinace cigaret s alkoholem či kávou byla uvedena ve 2 (40,0 %) odpovědích. Na LF z celkového počtu 12 (100,0 %) odpovědí respondentek oboru **Všeobecné lékařství** je kouření cigaret ze stresu uvedeno v 5 (41,7 %) odpovědích. Návyk, kterého se nemohou zbavit, byl uveden ve 2 (16,7 %) odpovědích a sdružování se s přáteli ve 3 (25,0 %) odpovědích. Kombinace cigaret s alkoholem či kávou byla uvedena ve 2 (16,7 %) odpovědích. Na stejné fakultě z celkového počtu 10 (100,0 %) odpovědí respondentek oboru **Zubní lékařství** je kouření cigaret ze stresu uvedeno ve 4 (40,0 %) odpovědích. Návyk, kterého se nemohou zbavit, byl uveden v 1 (10,0 %) odpovědi a sdružování se s přáteli ve 4 (40,0 %) odpovědích. Kombinace cigaret s alkoholem či kávou byla uvedena v 1 (10,0 %) odpovědi.

Kouření definuje samu podstatu toho, co pro člověka znamená (Gilman, 2006, s. 222-223). Kromě stresu, který byl převážně zastoupen v odpovědích, kouří respondentky i kvůli sdružování se s přáteli. Kouření o samotě naznačuje odcizení se ostatním. A přitom kouření je předpokladem pro tu nejlepší konverzaci (Gilman, 2006, s. 222-223). Některé z dotázaných respondentek preferují cigarety v kombinaci s alkoholem či kávou. Kombinace těchto společensky tolerovaných látek vede často k návyku, kterého se špatně zbavuje.

Třetím cílem bakalářské práce bylo zjistit využití volného času studentkami a případný zájem o zavedení sportu na FZV a LF UPOL.

Volný čas respondentky FZV i LF UPOL využívají rozmanitými způsoby. Spánek, stejně tak i PC/internet v rámci odpočinku byl zvolen v 18 (16,7 %) odpovědích a čas strávený s přáteli byl uveden ve 20 (18,5 %) odpovědích z celkového počtu 108 odpovědí studentek oboru Všeobecné lékařství. Jelikož je tento obor považován za nejnáročnější a je zde kladen největší důraz na vědomosti ze všech zdravotnických oborů, vyplývá z této skutečnosti fakt, že se studentky snaží načerpat síly spíše pasivní formou odpočinku. Respondentky oboru Zubní lékařství se oproti tomu snaží volný čas využít aktivní formou odpočinku, tj. sportováním, po kterém se z celkového počtu 25 (100,0 %) respondentek cítí dobře po psychické i fyzické stránce 22 (88,0 %) respondentek. Z celkového počtu 90 (100,0 %) odpovědí bylo označeno 18 (20,0 %) odpovědí, ve kterých respondentky souhlasily s tím, že se ve zbytku volného času

stýkají s přáteli. Převážná většina respondentek oboru **Porodní asistentka** označila 30x (20,1 %) z celkového počtu 149 (100,0 %) odpovědí, že tráví čas u PC/internetu. Odpověď „s přáteli“ byla uvedena ve 29 (19,5 %) případech.

PC/internet částečně souvisí v dnešní době i s trávením času s přáteli. Vzhledem k moderním vymoženostem komunikace se s přáteli dá „vídat“ prakticky denně na portálech facebook, icq, skype, které jsou tak návykové, že pojmu veškerý volný čas.

Respondentky oboru **Všeobecná sestra** tráví také nejčastěji čas na PC/internetu (7 odpovědí - 18,9 % z 37 - 100,0 %) a u TV/DVD (7 odpovědí - 18,9 % z 37 - 100,0 %). Studentky všech dotazovaných zdravotnických oborů se shodly, že by měl být zaveden sport na fakultách v rámci výuky volitelného předmětu. V období semestrů není moc prostoru pro sport. Proč tedy nespojit příjemné s užitečným?

Čtvrtým cílem byl porovnat zátěž stresem mezi studentkami fakult FZV a LF UPOL. Stresem se zabývali dotazníkové položky č. 11 a č. 12.

Z počtu 40 (100,0 %) studentek FZV oboru **Porodní asistentka** se potýká se stresem 28 (70,0 %) respondentek a stres nepocituje 12 (30,0 %) respondentek. Z celkového počtu 28 (70,0 %) respondentek, které uvedly, že stres pocítují, uvedlo za příčinu stresu zkouškové období 22 (55,0 %) respondentek, v období praxe pocítují stres 4 (10,0 %) respondentky, osobní život jako původce stresu označily v odpovědi 2 (5,0 %) respondentky.

Z celkového počtu 10 (100,0 %) studentek oboru **Všeobecná sestra** se potýká se stresem 9 (90,0 %) respondentek a stres nepocituje 1 (10,0 %) respondentka. Z celkového počtu 9 (90,0 %) respondentek, které uvedly, že stres pocítují, uvedlo zkouškové období jako stresový faktor 7 (70,0 %) respondentek, v období praxe pocítuje stres 1 (10,0 %) respondentka, stres v osobním životě označila v odpovědi 1 (10,0 %) respondentka.

Z celkového počtu 25 (100,0 %) studentek LF oboru **Všeobecné lékařství** se potýká se stresem 19 (76,0 %) respondentek a stres nepocituje 6 (24,0 %) respondentek. Z celkového počtu 19 (76,0 %) respondentek, které uvedly, že stres pocítují, uvedlo jako jediný stresový faktor zkouškové období.

Analýzou údajů bylo zjištěno, že z celkového počtu 25 (100,0 %) studentek LF oboru **Zubní lékařství** se potýká se stresem 20 (80,0 %) respondentek a stres nepocítuje 5 (20,0 %) respondentek. Z celkového počtu 20 (80,0 %) respondentek, které uvedly, že stres pocítují, uvedlo jako příčinu stresu zkouškové období 19 (76,0 %) respondentek a možnost stresu z budoucnosti si zvolila 1 (4,0 %) respondentka.

Stres pocítují jak studentky FZV, tak studentky LF nejčastěji ve zkouškovém období. Ať už jsou kladeny na každý studijní obor v tom samém předmětu odlišné nároky, má každá studentka obavy ze zvládnutí zkoušky. Stres se dostavuje spíše tehdy, když si připadáte uvěznění v určitém způsobu života proti své vůli, nebo nejste-li s to upravit a pozměnit váš životní styl tak, aby vyhovoval vašim potřebám (Kirstová, 1998, s. 26). Do této citace lze zkouškové období zařadit.

Závěr

Cílovou skupinou bakalářské práce byly studentky zdravotnických a lékařských oborů Univerzity Palackého v Olomouci.

Samotný postoj společnosti k celé zdravotnické profesi automaticky staví absolventy lékařských a zdravotnických fakult do rolí rádců a léčitelů. Především od nich pak bývá následně očekáváno, že díky studiím nabytým vědomostem a později i profesně získaným zkušenostem budou jakýmsi vzorem v začlenění se do zdravého životního stylu jako prevence před nemocemi. Snahou bakalářské práce bylo tedy zjistit, jestli mohou studentky zdravotnických a lékařských oborů oprávněně vystupovat jako vzor zdravého životního stylu.

Cíl první je zaměřen na zjištění stravovacích návyků studentek zdravotnických oborů, převážně na pravidelnost stravování a hodnoty BMI indexu. Výzkumné šetření potvrdilo fakt, že respondentky FZV i LF spadají do normy BMI indexu, která se pohybuje v rozmezí 18,5 – 24,9.

Z odpovědí v otázce pravidelnosti stravy vyplývá, že se studentky již zmíněných fakult stravují 2 – 5 x denně, často i nepravidelně, což je často respondentkami přisuzováno nepravidelnému rozvrhu a krátkým přestávkám na svačinu a oběd. **Cíl byl splněn.**

Cíl druhý je zaměřen na zjištění četnosti užívání návykových látek (alkohol, cigarety). Výzkumné šetření a porovnání obou fakult potvrdilo fakt, že abstinence je mezi studentkami minimum. Alkoholické nápoje preferují studentky všech oborů příležitostně. Milým překvapením bylo zjištění, že převážná většina studentek porovnávaných fakult jsou nekuřačky. **Cíl byl splněn.**

Cíl třetí je zaměřen na zjištění způsobu využití volného času studentkami a jejich případného zájmu o zavedení sportu na FZV a LF UPOL. Výzkumné šetření potvrdilo všestranné využití volného času a jednoznačný zájem respondentek o zavedení sportu na fakultách. **Cíl byl splněn.**

Cíl čtvrtý je zaměřen na zjištění, zda jsou a také čím jsou studentky stresovány na FZV a LF UPOL. Výzkumným šetřením byl zjištěn fakt, že převážná část z dotazovaných respondentek se potýká se zátěží stresem a jako nejčastější příčinu stresu uvádějí zkouškové období. **Cíl byl splněn.**

Výsledkem této bakalářské práce je, že studentky zdravotnických oborů si jsou vědomy toho, co znamená zdravý životní styl a ví, jak jej dodržovat. Přestože z analýzy dat vyplývají slibné náznaky, že dotázané chtějí žít dle zdravého životního stylu, je faktem, že tento způsob života je velmi finančně i časově náročný, a tudíž jsou tyto snahy v průběhu studia velmi omezené. Otázkou tedy zůstává, jaká zdravotní rizika je čekají v budoucnu. Musíme vzít v úvahu, že povolání zdravotníka je velmi psychicky i fyzicky náročné, což přináší větší rizika v oblasti vlastního zdraví.

Doporučení pro praxi:

K otázce sportu jako volitelného předmětu se většina dotázaných respondentek vyjádřila kladně. Mnohé z nich by uvítaly sportovní vyžití v rámci výuky na obou fakultách, přičemž by záleželo na výběru sportu. Podle mínění dotázaných respondentek by optimální délka předmětu byla 2 hodiny týdně.

Seznam literatury

- Cungi, Ch., Limousin, S. *Relaxace v každodenním životě*. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. 160 s. ISBN 80-7178-948-8.
- Červená, D., Červený, K. *Léčba výživou*. Martin: Neografia, a.s., 1994. 213 s. ISBN 80-85186-56-X.
- Ehrmann, J., jr., Schneiderka, P., Ehrmann J., *Alkohol a játra*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 166 s. ISBN 80-247-1048-X.
- Embleton, P., Thorne, G. *Suplementy ve výživě*. 1.vyd. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 1999. 576 s. ISBN 80-902589-7-2.
- Fořt, P. *Co jíme a pijeme?* 1.vyd. Praha: Olympia, 2003. 252 s. ISBN 80-7033-814-8.
- Fořt, P. *Tak co mám jíst?* 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 424 s. ISBN 978-80-247-1459-2.
- Fořt, P. *Zdraví a potravní doplňky*. 1.vyd. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2005. 400 s. ISBN 80-249-0612-0.
- Fořt, P. *Žena není muž ani u prostřeného stolu*. 1.vyd. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2006. 231 s. ISBN 80- 86462-25-0.
- Fraňková, S. *Výživa a psychické zdraví*. 1.vyd. Praha: ISV-nakladatelství, 1996. 271 s. ISBN 80-85866-13-7.
- Gilman, S. L., Xun, Z. *Příběh kouře: Člověk a kouření od úsvitu dějin až po současnost*. 1.vyd. Praha: Dybbuk, 2006. 453 s., ISBN 80- 86862-23-2.
- Hainer, Vojtěch et al. *Tajemství ideální váhy*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 1996. 232 s. ISBN 80-7169-128-3.
- Jirka, Z. *Regenerace a sport*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1990. 254 s. ISBN 80-7033-052-X.
- Kirstová, A. *Kniha o překonávání stresu*. 2. vydání. Praha: Oriens, 1998. 192 s. ISBN 80-7176-655-0.
- Králíková, E. *Sekněte s cigaretami, než cigarety seknout s vámi*. Praha: Společnost pro léčbu závislosti na tabáku, 2008. 15 s. ISBN 978-80-254-1939-7 (brož.).

- Králíková, Eva et al. *Doporučení pro léčbu závislosti na tabáku*. Brno: Česká kardiologická společnost: Medica Healthworld, 2006. 22 s. ISBN 80-239-7362-2 (brož.).
- Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. 3.vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- Nešpor, K. *Kouření, pití, drogy*. 1.vyd. Praha: Portál, 1994. 125 s. ISBN 80-7178-023-5.
- Pamplona R. J. D., Uhrin, R. *S chutí za zdravím*. 1.vyd. Praha: Advent-Orion s.r.o., 2002. 269 s. ISBN 80-7172-397-5.
- Pollmer, U., Hoicke, C., Grimm, H-U. *Víš, co jíš?* 1.vyd. Olomouc: Fontána, 2006. 272 s. ISBN 80-7336-092-6.
- Trojan, Stanislav et al. *Lékařská fyziologie*. 4.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2003. 772 s. ISBN 80-247-0512-5.

Internetové zdroje

FOŘT, P. *Životní filosofie* [online]. 2007 [cit. 2010-04-01].

Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/zakladni-zbran-prevence-vyziva-rndr-petr-fort-csc.htm>

KOHOUTEK, R. *Dotazník* [online]. 2010 [cit. 2010-03-17].

Dostupné z: <http://www.ssvp.wz.cz/Texty/dotaznik.html>

KREJČÍ, R. *Pravidla hubnutí, BMI kalkulačka* [online]. 2009 [cit. 2010-02-08].

Dostupné z: <http://www.pravidlahubnuti.cz/vypocet-bmi-kalkulacka>

Ministerstvo zdravotnictví České republiky. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR: BMI - body mass index* [online]. 2005 [cit. 2010-01-29].

Dostupné z:

http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf

MLČOCH, Z. *Alkohol a závislost* [online]. 2010 [cit. 2010-01-28].

Dostupné z: <http://www.alkoholik.cz/zavislost/>

MLČOCH, Z. *Jaké množství alkoholu je bezpečné a kdy hrozí závislost, tedy alkoholismus?* [online]. 2010 [cit. 2010-01-28].

Dostupné z:

http://www.alkoholik.cz/zavislost/nejcastejsi_otazky_o_alkoholu/jake_mnozstvi_alkoholu_je_bezpecne_a_kdy_hrozi_zavislost_tedy_alkoholismus.html

MLČOCH, Z. *Klady kuřáctví, pozitiva kouření cigaret* [online]. 2010 [cit. 2010-01-27].

Dostupné z: http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/kurak-a-koureni/klady-koureni/57-klady-koureni-vyhody-koureni-cigaret-pozitivni-stranky-kuractvi.html

MLČOCH, Z. *Nikotin - základní informace o nikotinu a jeho účinku v organismu* [online]. 2010 [cit. 2010-01-27].

Dostupné z: http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/zdravi/nikotin-a-informace-o-nem/50-nikotin-zakladni-informace-o-nikotinu-a-jeho-ucinku-v-organismu.html

MLČOCH, Z. *Tělo a alkohol – jak působí alkohol na orgány a mozek* [online]. 2010 [cit. 2010-01-28].

Dostupné z:

http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika_a_telo/telo_a_alkohol_jak_pusobi_alkohol_na_organy_a_mozek.html

Prameny zdraví: *Zdravotníci o riziku kouření vědí, ale na nebezpečí nedbají* [online]. 2003 [cit. 2010-04-14]. Dostupné z: <http://drogy.pramenyzdravi.cz/549/Zdravotnici-o-riziku-koureni-vedi-ale-na-nebezpeci-nedbaji.php?rating=1>

PROCHÁZKOVÁ-VEČEŘOVÁ, A., HONZÁK, R. *Stres, eustres a distres* [online]. 2008 [cit. 2010-03-05].

Dostupné z: <http://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

SUCHÁNEK, Pavel. *Funkce vody v těle* [online]. 2005 [cit. 2010-03-02].

Dostupné z: http://ihned.cz/1-10073040-16472860-000000_d-28

TUČEK, J. *Spánek a jeho poruchy* [online]. 2010 [cit. 2010-01-31].

Dostupné z: http://www.svl.cz/files/public/svl/prednasky/Spanek_a_jeho_poruchy.pdf

Wikipedia. *Čaj* [online]. 2010 [cit. 2010-03-02].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Caj>

Wikipedia. *Guarana* [online]. 2010 [cit. 2010-02-06].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Guarana>

Wikipedia. *Relaxace* [online]. 2010 [cit. 2010-03-04].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Odpo%C4%8Dinek>

Wikipedia. *Seznam sportovních disciplín* [online]. 2010 [cit. 2010-03-04].

Dostupné z:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Seznam_sportovn%C3%ADch_discipl%C3%ADn#Ostatn%C3%AD_sporty

Wikipedia. *Spánek* [online]. 2010 [cit. 2010-01-31].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sp%C3%A1nek>

Wikipedia. *Sport* [online]. 2010 [cit. 2010-03-04].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>

Wikipedia. *Životní styl* [online]. 2010 [cit. 2010-03-02].

Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%AD_styl

ZEMÁNEK, J. *Voda a pitný režim* [online]. 2008 [cit. 2010-03-02].

Dostupné z:

http://vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove_materialy/Prez_Zemanek_voda.ppt

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: BMI index

Příloha č.1: Dotazník

Vážené studentky,

jmenuji se Kamila Halecká a jsem studentkou 3. ročníku oboru Porodní asistentka Fakulty zdravotnických věd univerzity Palackého v Olomouci.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění mého dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce s názvem: **Životní styl studentek FZV a LF UPOL.**

Veškeré Vámi vyplněné informace jsou zcela **anonymní a důvěrné** a budou použity pouze v této práci.

Pokyny pro vyplnění dotazníku:

- Své odpovědi, prosím, zakroužkujte.
- U některých otázek budete mít možnost zvolit více odpovědí.
- Na vytečkované pole doplňte odpověď

Děkuji Vám za spolupráci a vynaložený čas.

S pozdravem Kamila Halecká

1. Jsem studentkou:

A. Fakulty zdravotnických věd:

- Porodní asistentka
- Všeobecná sestra

B. Lékařské fakulty

- Všeobecné lékařství
- Zubní lékařství

2. Ve své stravě preferujete tyto potraviny: *Můžete uvést i více možností.*

- | | |
|-----------------------|--|
| a. ovoce | j. bílé pečivo |
| b. zeleninu | k. sladkosti, dorty |
| c. cereální potraviny | l. mléčné výrobky (sýry, jogurty, mléko apod.) |
| d. ovesné kaše | m. drůbeží maso (kuře, krůta) |
| e. sojové výrobky | n. drůbeží maso (kachna, husa) |
| f. ryby | |
| g. luštěniny | |
| h. uzeniny | |
| i. červené maso | |

3. Jak často se v průběhu dne stravujete?
- 1x denně
 - 2x denně
 - 3x denně
 - 4x denně
 - 5x denně
 - Nepravidelně
4. Objevují se ve Vaší stravě často produkty rychlého občerstvení (instantní produkty, kebab, pizza, brambůrky, popcorn, KFC, McDonald, čínské a vietnamské restaurace, pouliční stánky):
- Ano
 - Příležitostně
 - Ne
5. Jaké množství vody vypijete za 24 hodin?
- Méně než 1 litr
 - 1 litr
 - 1,5 litru
 - 2 litry
 - 2,5 litru a více
 - Jiné.....
6. Preferujete během zkouškového období kofeinové přípravky? *Můžete uvést i více možností.*
- Kávu
 - Černý čaj
 - Guaranové preparáty
 - Energetické nápoje
 - Coca-Colu, kofolu
 - Čokoládu
 - Žádné
 - Jiné
7. Kouříte?
- Ano, pravidelně
 - 5-10 cigaret/den
 - 10-15 cigaret/den
 - 15-20 cigaret/den
 - Více než 20 cigaret/den
 - Ano, příležitostně
 - Ne, nekouřím
- V případě, že jste odpověděla písmenem c, neodpovídejte prosím na následující.*

8. Z jakého důvodu kouříte? *Můžete uvést i více možností.*
- a. Stres (uklidní mě)
 - b. Návyk, kterého se nemohu zbavit
 - c. Sdružování s přáteli
 - d. Kombinuji cigarety pouze s alkoholem či kávou
 - e. Líbí se mi to
 - f. Myslím si, že to přitahuje opačné pohlaví
 - g. Snažím se zhubnout
 - h. Jiné
9. Jak často užíváte alkoholické nápoje?
- a. 1x týdně
 - b. 2-3x týdně
 - c. Každý den
 - d. Příležitostně
 - e. Nepiji alkohol
 - f. Jiné.....
10. Který z alkoholických nápojů preferujete? *Můžete uvést i více možností.*
- a. Víno
 - b. Pivo
 - c. Destiláty
 - d. Koktejly
 - e. Jiné.....
11. Potýkáte se často se zátěží stresem?
- a. Ano
 - b. Ne
- Pokud jste odpověděla písmenem b, neodpovídejte prosím na následující otázku.*
12. Souvisí stres se školou, kterou studujete?
- a. Ano, hlavně v období zkoušek
 - b. Ano, v období praxe
 - c. Vztahuje se k mému osobnímu životu (partner, rodina, přátelé)
 - d. Strachuji se z budoucnosti
 - e. Ne, nestresuji se
13. Kolik hodin denně průměrně spíte v období celého semestru?
- a. 4-5 hodin
 - b. 6 hodin
 - c. 7 hodin
 - d. 8 hodin
 - e. 9 hodin a více
 - f. Jiné
14. Kolik hodin denně věnujete odpočinku?
- a. 1 hodinu
 - b. 2 hodiny

- c. 3 hodiny
- d. 4 hodiny a více
- e. Odpočívám celé odpoledne
- f. Neodpočívám
- g. Jiné

15. Jak nejčastěji trávíte volný čas? *Můžete uvést i více možností.*

- a. U počítače/internetu
- b. Poslouchám hudbu
- c. Dívám se na TV/DVD
- d. S přáteli
- e. Kino/Divadlo/Koncerty
- f. Spím/nedělám nic
- g. Sportuji
- h. Diskotéky/restaurace
- i. Úklid/práce v domácnosti
- j. Jiné.....

16. Kolikrát týdně sportujete?

- a. 1x týdně
- b. 2x týdně
- c. 3x a vícekrát týdně
- d. Minimálně v období semestrů
- e. Nesportuji vůbec

Pokud jste odpověděla písmenem e, prosím neodpovídejte na následující otázku.

17. Jaký čas věnujete sportu týdně:

- a. Méně než 30 min.
- b. 35 minut – 1 hodinu
- c. 1,5 hodiny
- d. 2 hodiny
- e. Více než 3 hodiny
- f. Nevěnuji sportu týdně žádný čas.
- g. Jiné.....

18. Jaké jsou vaše pocity po sportování?

- a. Cítím se dobře po psychické i fyzické stránce
- b. Unavuje mě to
- c. Bolí mě celé tělo
- d. Nebaví mě to, ale už jsem si předplatila permanentku
- e. Jiné.....

19. Pokud by se zavedl na Vaší fakultě jako volitelný předmět sport, zvolila byste si tento předmět?

- a. Ano, určitě
- b. Ano, podle nabídky sportů
- c. Ne

Pokud jste odpověděla písmenem c, neodpovídejte prosím na následující otázku.

20. Kolik hodin byste si představovala, že tento předmět má trvat?
- a. 1 hodinu týdně
 - b. 2 hodiny týdně
 - c. 3 hodiny týdně
 - d. 4 hodiny týdně
 - e. Jiné.....
21. Jaký sport preferujete? *Můžete uvést i více možností.*
- a. Plavání
 - b. Posilovna
 - c. Spinning
 - d. Tanec / balet / aerobic
 - e. Tenis / squash
 - f. Míčové hry (volejbal, basket)
 - g. Cyklistika
 - h. Běh
 - i. Lyže /snowboard
 - j. Atletika
 - k. Jiné.....
22. Můj BMI se pohybuje:
- Vzoreček: $BMI = \text{váha (kg)} / \text{výška} \times \text{výška (m)}$
- a. Nižší než 18
 - b. 18,5 – 24,9
 - c. 25 - 29,9
 - d. 30 – 39,9
 - e. 40 a více
23. Pokud máte na závěr nějaký nápad jak zlepšit životní styl studentek zdravotnických oborů, budu velice ráda, když mi ho zde vypíšete:

.....
.....
.....

Příloha č.2: BMI index

Hodnota BMI	Stupeň nadváhy	Zdravotní rizika
Pod 18,5	Podváha	Podvýživa
18,5-24,9	Norma	Minimální
25 - 29,9	Nadváha	Zvýšené zdravotní riziko. Hrozící onemocnění: hyperlipidémie, nerovnováha pohlavních hormonů, poruchy plodnosti, bolesti zad, poškození plodu související s nadváhou matky.
30 – 34,9	Obezita I. stupně	Vysoké zdravotní riziko. Hrozící onemocnění: výše uvedené onemocnění, navíc ateroskleróza, hypertenze, onemocnění kloubů (zejména kolen a kyčlí), dna.
35 – 39,9	Obezita II. stupně	Velmi vysoké zdravotní riziko. Hrozící onemocnění: výše uvedená onemocnění, rakovina (prsu u žen po menopauze, dále tlustého střeva). Koronární onemocnění, mozková mrtvice.
40 a více	Obezita III. stupně	Extrémní zdravotní riziko. Hrozící onemocnění: výše uvedená, navíc diabetes mellitus II.stupně, onemocnění žaludku, dušnost.

<http://www.pravidlahubnuti.cz>