

**Univerzita Palackého v Olomouci**

**Filozofická fakulta**

Katedra sociologie a andragogiky

**ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA OLOMOUCKÝCH STUDENTŮ  
SOCIOLOGIE**

**HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF SOCIOLOGY IN  
OLOMOUC**

Bakalářská diplomová práce

**Andrea Mikulová**

Vedoucí bakalářské diplomové práce: PhDr. Helena Kubátová, Ph.D.

Olomouc 2011

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne 20. března 2011

## Obsah

Úvod.....	4
1 Životní styl, zdravý životní styl.....	5
1.1 Vymezení životního stylu.....	5
1.2 Faktory ovlivňující životní styl.....	8
1.2.1 Postavení v pracovním procesu.....	10
1.2.2 Vzdělání.....	11
1.2.3 Příjem.....	11
1.2.4 Volný čas.....	12
1.2.5 Etapa rodinného života.....	13
1.2.6 Typ lokality.....	14
1.2.7 Rodinná vzdělanostní a kulturní kontinuita.....	14
1.2.8 Tradice, móda.....	15
1.3 Zdravý životní styl.....	15
1.4 Závěr.....	21
2 Výzkum zdravého životního stylu.....	23
2.1 Operacionalizace zdravého životního stylu.....	23
2.1.1 Strava a pitný režim.....	23
2.1.2 Tělesná kondice.....	24
2.1.3 Péče o zdraví.....	25
2.1.4 Péče o životní prostředí.....	26
2.2 Předpoklady sociálních charakteristik determinujících dodržování zdravého životního stylu.....	26
2.2.1 Sociální postavení a životní styl rodiny původu.....	26
2.2.2 Velikost místa bydliště.....	27
2.2.3 Pohlaví.....	27
2.3 Hypotézy.....	27
2.3.1 Operacionalizace proměnných.....	28
2.3.1.1 Sociální postavení rodiny.....	28
2.3.1.2 Velikost místa bydliště.....	28
2.4 Výzkumný soubor.....	29
2.5 Technika sběru dat.....	29
2.5.1 Vymezení techniky.....	29
2.5.2 Konstrukce techniky.....	30
2.6 Předvýzkum.....	34
2.7 Vyhodnocení dotazníku.....	37
2.8 Závěrečná zpráva.....	40
Závěr.....	47
Anotace.....	48
Seznam použité literatury.....	50
Přílohy.....	53
Seznam příloh.....	53
1. Dotazník zdravého životního stylu – verze 1.....	54
2. Dotazník zdravého životního stylu – verze 2.....	59
3. Dotazník zdravého životního stylu – vyhodnocení.....	64

## Úvod

Životní styl v postmoderní společnosti se stále více mění, což ovlivňuje celá paleta faktorů. Nejprve tato práce seznamuje čtenáře s tím, jak lze definovat životní styl a s faktory, které jej ovlivňují (postavením v pracovním procesu, vzděláním, příjmem, rodinnou a vzdělanostní kontinuitou, volným časem a etapou rodinného života jedince, typem lokality, kde jedinec žije, a tradicí či módou). Dále navazuje na problematiku zdravého životního stylu, nabízí přehled základních statistik nemocnosti české populace, výdajů zdravotních pojišťoven na osobu a také do výzkumu Saka a Sakové o postojích mládeže ve věku 15–30 let k lidskému zdraví a jejich činnostech souvisejících se zdravým životním stylem. Nakonec formuluje principy zdravého životního stylu podle Potravinářské komory České republiky a definici zdravého životního stylu podle Šafra, jak jej definoval ve výzkumu “Sociální postavení a životní styl v české společnosti”. Problematikou zdravého životního stylu jsem se začala zabývat po přečtení knihy od Normana W. Walkera “Zdraví & salát” a zjistila jsem, že lidé o zdravém životním stylu spíše hovoří, než aby podle něj žili. Proto jsem se rozhodla zjistit, jak jsou na tom právě studenti olomoucké sociologie.

Cílem této práce je zjistit, zda studenti sociologie na Univerzitě Palackého v Olomouci dodržují zdravý životní styl a zda existuje závislost mezi pohlavím jedince, jeho sociálním postavením či místem jeho bydliště a dodržováním zdravého životního stylu.

# 1 Životní styl, zdravý životní styl

## 1.1 Vymezení životního stylu

Podle Machonina a Tučka je životní styl spolu s příjmem významným atributem sociálního statusu a lze jej vztahovat jak k individu, tak i k sociálním skupinám [Machonin, Tuček, 1996, s. 107]. Domácnosti či rodiny objektivně nejčastěji uskutečňují společně ty aktivity, které zároveň bývají subjektivními zálibami jedinců, tyto celky tedy společně sdílí způsoby trávení volného času [tamtéž, s. 113].

Definice životního stylu podle Šmídové zní takto: Životní styl je funkční prvek života, resp. funkční systém člověka i sociální, který si člověk vybírá z repertoáru dané kultury za určitých podmínek jisté prvky podle svých kritérií (hodnot, cíle atd.) a potřeb; a rovněž to, jak tyto prvky propojuje, transformuje a obohacuje a přetváří do vlastního systému. Je to způsob propojení soukromé a veřejné sféry, přizpůsobování zvolených prvků privátnímu, osobnímu rozměru. Životní styl(y) považuje Šmídová rovněž za jistý vzorec relací člověka mezi jednotlivými sférami a prvky života, životního pole. Nejde o oddělenou sféru života člověka, skupiny, ale spíše o určitý důležitý aspekt všech vztahů, rolí, činností a institucí. [Šmídová, 1992, s. 131]

Podle Duffkové lze životní styl charakterizovat jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt. Životním stylem individua lze potom rozumět konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si vzájemně odpovídají, jsou ve vzájemném souladu, vycházejí z jednotlivého základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný „styl“, který se jako červená linie prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele daného životního stylu. [Duffková, 2005, s. 80 a 81]

Podle Tučka je životní styl<sup>1</sup> strukturovaný souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování v různých sférách lidské existence. Konkrétní podoba životního stylu je potom ovlivněna dvěma faktory – životními podmínkami (faktor vnější) a jedincem samotným (faktor vnitřní). Vnější faktor – životní podmínky tvoří tzv. mantinely, v nichž se jedinec pohybuje, jedná se o bezprostřední vazbu životních podmínek a životního stylu. Změna životního stylu vyvolaná změnou životních podmínek nemusí mít tutéž míru a kvalitu jako změna životních podmínek a nemusí se projevovat v okamžité časové návaznosti. Příčinou této skutečnosti je např. setrvačnost navyklého dosavadního způsobu života, neochota či snížená schopnost změnit své chování (např. vlivem věku). Tento vnější faktor se mění stejně pro celou populaci, jak již bylo řečeno, vyvolává změnu životních podmínek a v této probíhající sociální diferenciaci se otvírají lepší možnosti pro vyšší třídy, naopak nižším třídám se možnosti zhoršují. [Tuček, 2003, s. 168]

Z výše uvedeného vyplývá, že jedinci z vyšších tříd se na měnící se životní podmínky lépe adaptují a se změnou životního stylu nebudou mít přílišný problém, lze tedy konstatovat, že jsou více otevření v oblastech konzumu a osvojení si aktuálně mediálně propagovaného životního stylu. Jak tvrdí Sak a Saková: „Životní styl je výrazně ovlivněn hromadnými sdělovacími prostředky.“ [Sak, Saková, 2004, s. 89]

Druhý – vnitřní – faktor životního stylu zahrnuje samotný subjekt životních podmínek – tedy jedince – se všemi jeho specifickými až individuálními životními podmínkami, potřebami, hodnotami atd. Jedinec tedy mezi teoreticky existujícími i prakticky realizovatelnými variantami životního stylu hledá tu, kterou ve svých specifických podmínkách může naplnit a která by současně v daném okamžiku nejvíce odpovídala a vyhovovala jeho potřebám, hodnotám a jeho představě

---

1 Tuček a kol. v knize uvádí termín životní způsob – tento pojem chápu jako synonymum k pojmu životní styl, který jsem se rozhodla pro přehlednost textu používat.

o naplnění sociálních rolí, jejichž je nositelem. [Tuček, 2003, s. 168 a 169]

Významní teoretici moderny se shodují v tvrzení, že se životní styl společnosti postmoderní stále více mění a nabývá na dynamičnosti. Jak poukazuje Tuček na základě empirických dat: „...po roce 1990 [...] došlo ke změnám hodnot prosazovaných a oceňovaných společností i hodnotových orientací jednotlivců a současně k výraznému rozšíření prostoru pro svobodnou volbu v jakékoliv oblasti.“ [Tuček, 2003, s. 169]

Podle Baumana se trvalým atributem životního stylu stala nespojitost, nesouslednost lidského jednání, fragmentarizace a epizodičnost různých sfér lidských činností. V dnešní době si člověk model životního stylu nevybírání, tak jako tomu bylo v tzv. tradiční společnosti, kdy různé modely životního stylu vystupovaly samostatně. Dnes není třeba vybírat si, protože tyto modely existují a vystupují současně a zároveň jsou normou chování každodenního života. [Bauman, 1995, s. 25]

Lipovetsky toto rozšiřuje tvrzením, že lidé přebírají věci, módu nebo způsoby trávení volného času již vypracované specializovanými organizacemi, a v tomto přebírání jsou ovlivněni konzumem. Výběr však činí z vlastní vůle a svobodně kombinují různé prvky programu, který jim výše zmíněné organizace předkládají. Lidé tak konzumují i v oblasti zdraví, životního stylu, různých rad, ale i v mnoha dalších oblastech a tento konzum probíhá systémem samoobsluhy. Konzumní éra, která prostupuje celou dnešní (postmoderní) společností, podle Lipovetského zrušila hodnotu i existenci zvyků a tradic, což vedlo ke vzniku celostátní (ale i mezinárodní) kultury, která je založena na podněcování potřeb a informací. Tato skutečnost způsobila, že se člověk otevřel novinkám a je schopen bez odporu měnit svůj styl života. Onu všudypřítomnou masovou spotřebu můžeme považovat za důležitý ukazatel toho, že lidé postmoderní společnosti nemají nic proti myšlence společenské změny a ani proti osobní transformaci v tak důležité oblasti

jako je životní styl. [Lipovetsky, 2003, s. 146–150]

Jedinec tedy v důsledku měnících se životních podmínek musí ať už více či méně volit z nabízené palety životních stylů, která je vlivem všudypřítomného konzumu ve společnosti značně pestrá, tuto volbu však neuskutečňuje pouze podle svých „omezení“, která jsou zmíněna výše, ale výběr (stejně jako celý život jedince) probíhá podle Saka a Sakové „pod implikativním a nereflektovaným tlakem „společenského životního scénáře“, který je jedincem vědomě i nevědomě, myšlením i jednáním, pozměňován.“<sup>2</sup> [Sak, Saková, 2004, s. 147]

Podle Saka a Sakové se tedy život jedince neustále točí kolem společenského scénáře, který je charakteristický pro určitou společnost, uvnitř té ale existují další diferencované scénáře pro jedince z různých sociálních skupin a pro různé sociální statusy, obsahující dané události, kterých by měl člověk dosáhnout, i věkové rozmezí, kdy by se tak mělo stát. Čím více se jedincův vlastní scénář (životního stylu – pozn. autorky) shoduje se scénářem společnosti, tím snazší je jej realizovat. [Sak, Saková, 2004, s. 147]

V různé míře v sociálním časoprostoru realizovaný životní scénář v podobě naplněných životních cílů vytváří životní dráhy, které jsou průsečíkem sociálního pole a entity jedince, podle Saka a Sakové se v posledních letech ukazuje stále silněji, že životní dráha mladého člověka není oproštěna od vlivu sociální pozice jeho původní rodiny [Sak, Saková, 2004, s. 161 a 162].

## **1.2 Faktory ovlivňující životní styl**

Svítková uvádí, že podle sociologických výzkumů posledních dvaceti let utváření životního stylu určité vrstvy společnosti ovlivňují

---

<sup>2</sup> Autoři pro formátování této části textu zvolili tučné písmo.



následující faktory:

- a) postavení v pracovním procesu
- b) vzdělání (horizontální i vertikální)
- c) příjem
- d) volný čas
- e) etapa rodinného života
- f) typ lokality
- g) rodinná vzdělanost a kulturní kontinuita
- h) tradice, móda [Svítková, 1992, s. 137]

Jak zjistili ve svém výzkumu Machonin a Tuček, kulturní dimenze životního stylu je spjata se vzděláním jedince popř. s vertikálními charakteristikami profesního postavení, dále má výraznou vazbu na úroveň vzdělání a na životní styl rodiny původu, dále na ni působí z mimostatusových charakteristik typ velikosti místa bydliště, nepříliš výrazný je vliv věku (lze redukovat pouze na frekvenci aktivit volného času) a minimální až nulový význam má diferenciaci podle pohlaví [Machonin, Tuček, 1996, s. 110]. Přestože se zde jedná o vlivy působící na kulturní dimenzi životního stylu, předpokládám, že jednotlivé dimenze životního stylu spolu úzce souvisí, už jen kvůli výše zmiňovanému tlaku společenského životního scénáře.

Podle Tučka, jednotlivé faktory ovlivňující životní styl povětšinou mezi sebou mají vzájemné vazby a ať už více či méně spolu souvisí. Podle Tučka 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 [Tuček, 2003, s. 184].

Oproti tomu Šanderová uvádí, že jednotlivé sociální statusy jedinců se liší materiálním zabezpečením, mocí a dle některých autorů také prestiží,

což ovlivňuje celkovou životní úroveň<sup>3</sup>, životní styl a celkové vyhlídky těch, kdo tyto sociální statusy obsadili, navíc k řídicím statusům se váží charakteristiky jako je věk, pohlaví a „etnicita“, což jsou faktory ovlivňující vzdělání. Ke vzdělání se v postmoderních společnostech úzce váže profese a zaměstnání, které pak prostřednictvím příjmů zpětně ovlivňují životní úroveň a životní styl. [Šanderová, 2000, s. 20 a 147].

### ***1.2.1 Postavení v pracovním procesu***

Podle Šanderové je v zaměstnání jedním z nejdůležitějších faktorů prestiž, která je někdy označována jako funkční prestiž. Sociální prestiž lze charakterizovat jako úctu spojenou s určitým statusem přenášející se na individua, která tento status zaujala. Kromě pracovního postu jsou dalšími výrazy prestiže např. specifický životní styl, dále k symbolům statusu či prestiže patří zejména bydliště, vlastnictví, „prestiž předmětů“ či členství ve specifických organizacích. [Šanderová, 2000, s. 125]

Šanderová dále poukazuje na skutečnost, že možnost uplatnění na trhu práce ovlivňuje výška sociokulturního statusu, nerovnosti sociokulturní se potom prolínají s nerovnostmi socioekonomickými. Výrazem socioekonomických nerovností je sociální stratifikace, v jejímž pozadí stojí společenská dělba práce. [Šanderová, 2000, s. 24–27].

Profese v postmoderní společnosti, jak píše Šanderová, vymezuje statusové skupiny. Podle Webera se jako statusová skupina označují lidé, kteří si vzájemně připisují stejnou prestiž, sdílí tytéž hodnoty a podobný životní styl. Toto vymezení však není podmínkou, statusové skupiny mohou existovat v rámci tříd či vrstev, ale i překračovat jejich hranice. [Šanderová, 2000, s. 136]

---

3 Životní úroveň lze podle Tučka definovat jako míru uspokojování materiálních i nemateriálních potřeb a tužeb jednotlivce či skupiny zbožím a službami. Jedná se o relaci mezi skutečností a tím, co je pocíťováno jako žádoucí, což se podle něj značně blíží sociologické kategorii kvality života a zahrnuje tak kvalitu životního prostředí, kvalitu výživy, zdravotní prevence, úroveň zdravotní péče atp. [Tuček, 2003, s. 113]

### **1.2.2 Vzdelání**

„Čím déle se společnost vyvíjí směrem [...] k postindustriálnímu stupni, tím větší úlohu stupeň (obor) vzdělání hraje jako jeden ze základních kvalifikačních zdrojů umožňujících dosahování odpovídající nebo alespoň přibližně odpovídající úrovně v ostatních rozměrech sociálního postavení: složitost práce, postavení v řízení, příjmová a životní úroveň, kvalita způsobu života i společenského uznání.“ [Tuček, 2003, s. 69] Vzdělání a kvalifikaci jedince je podle Machonina a Tučka statusovou charakteristikou podmiňující zaměstnanecký status, což má následně vliv na třídně profesionální zařazení a souhrnný sociální status jedince [Machonin, Tuček, 1996, s. 39].

Funkce dosaženého vzdělání má v postmoderní společnosti podle Tučka dvě funkce. Za prvé se jedná o dosahování kulturní úrovně a s ní spjatého všeobecného rozhledu, což lze také nazývat enkulturační funkcí. Za druhé jde o získávání praktické kvalifikace nezbytné především pro výkon pracovní (výdělečné) činnosti, pro uplatnění zprostředkované tzv. trhem práce. [Tuček, 2003, s. 83]

### **1.2.3 Příjem**

Podle Šanderové na velikosti příjmů a způsobů jejich získávání závisí životní úroveň, životní styl, budoucnost a budoucnost dětí a v neposlední řadě i váženost ve společnosti, bez ohledu na skutečné schopnosti či vlastnosti jedince [Šanderová, 2000, s. 20]. V neposlední řadě se potom v příjmech a majetku odráží rozdíly v životní úrovni a životním stylu [tamtéž, s. 120].

„Pohled na životní úroveň rodiny přes příjmy domácnosti odhaluje možnost každodenní spotřeby ... v příjmové diferenciaci domácností je pak zakódována nejen současná, ale také budoucí diferenciaci celkové životní úrovně.“ [Machonin, Tuček, 1996, s. 188] Vzhledem k tomu,

že životní úroveň je v úzké vazbě se životním stylem, lze dle mého mínění podle příjmu domácnosti usuzovat i na životní styl.

Šanderová tvrdí, že příjem lze získat prostřednictvím toho, jaké má jedinec možnosti disponovat se svými statky a dovednostmi. Šance jedinců dosáhnout určitých životních podmínek a osobních životních zkušeností určuje třídní postavení. [Šanderová, 2000, s. 53]

#### **1.2.4 Volný čas**

Podle Machonina a Tučka životní styl hraje důležitou roli, neboť zastává aktivní roli činitele, který spoluvytváří sociální status, protože se zřetelně váže ke sféře nejsvobodnějšího rozhodnutí – volného času [Machonin, Tuček, 1996, s. 107].

Sak a Saková vymezují činnost člověka ve volném čase jako články řetězce příčin a důsledků, které jsou výrazem subjektivní stránky jedince, jeho potřeb a zájmů. Dále je volný čas ve svém rozsahu a obsahu systémově provázán s daným typem společnosti, kterému odpovídají určité hodnoty, instituce, vzorce chování a sociální mechanismy spojené s naplňováním volného času. Jestliže společnost zabezpečí kvalitní trávení volného času dětí a mládeže, urychlí tím rozvoj obecných specifických schopností mladé generace a potlačí rozvoj negativních sociálních rysů. [Sak, Saková, 2004, s. 59]

Podle Tučka je jednoduše volný čas komplexem činností, k jejichž vykonávání se člověk rozhodl sám ze své vlastní vůle a vykonává je zpravidla pro ně samé. Tento čas není vymezen konkrétně ani obsahově, ani časově – je to ten časový prostor, který člověku zbývá<sup>4</sup>.

---

4 Jedincův čas Tuček rozděluje na čas pracovní, který vymezuje jako vlastní pracovní činnost jedince – zaměstnání, a čas mimopracovní. Čas mimopracovní, který je protipólem k času pracovnímu, dále dělí na vázaný a volný. Přičemž čas vázaný zahrnuje rutinní, opakující se činnosti, které souvisí se zachováním biofyziologické existence jedince a uchováním jeho psychiky a sociálního minisystému (chod rodiny a domácnosti) a dále různé mimopracovní povinnosti. [Tuček, 2003, s. 175].

[Tuček, 2003, s. 175]

Sak a Saková zjistili, že koncem devadesátých let minulého století dochází k vyhraňování volného času a u řady aktivit se zvyšuje frekvence. Vyhraňování činností ve volném čase je výrazem obratu ve vývoji společnosti. Průběh diferenciačních procesů ve společnosti vede od nivelizované homogenní společnosti let osmdesátých ke společnosti diverzifikované především majetkově, ale i sociokulturně. Důsledkem je „rozlomení“ mladé generace mezi kterou vzniká propast odrážející kvalitu trávení volného času. [Sak, Saková, 2004, s. 69 a 70]

Pokud se podíváme na trávení volného času z pohledu jednotlivých pohlaví, tak Sak a Saková zjistili, že ačkoliv postavení mužů a žen prošlo za poslední desetiletí radikální změnou, tak stále existují volnočasové aktivity typičtější pro dané pohlaví. Vliv těchto specifíků vyplývá z očekávaných sociálních rolí – Sak a Saková např. zjistili, že ženy méně aktivně sportují, ale na druhou stranu častěji chodí na procházky a více se toulají než muži [Sak, Saková, 2004, s. 65]. Obecně potom lze říct, že např. podle Tučka má značná část populace sklon k pasivnímu a nenáročnému trávení volného času [Tuček, 2003, s. 182].

### ***1.2.5 Etapa rodinného života***

Jak poukazuje Tuček, tvorba jistých představ se výchovným působením předává z generace na generaci – např. výhodnost dělnického povolání vůči nedělnickému (služby) přežívá v určitých skupinách stále [Tuček, 2003, s. 72]. „...existence, ba dokonce i jisté posilování, zřetelných vlivů třídního i statusového uspořádání na formování postojů obyvatelstva k celé řadě klíčových otázek současného [...] života svědčí o tom, že [...] statusová a třídní uskupení nejsou abstraktní, neživou konstrukcí. Jsou především zakotvena v souhrnu objektivních sociálních vztahů, [...] , jimiž je sociálními vztahy vytvářená struktura ovlivňována. Současně pak tato struktura [...] sama vyvolává změny v názorech, postojích a hodnotových

orientací lidí a tím je samozřejmě také stimuluje k určitým směrům praktického zájmového chování ...<sup>5</sup>“ [Machonin, Tuček, 1996, s. 140]

Podle Machonina a Tučka se dále v determinaci životního stylu výrazně prosazují mezigenerační i vnitrogenerační vztahy, jedná se především o životní styl rodiny původu, vliv úrovně vzdělání vlastní ale i partnera a vlastního profesního postavení [Machonin, Tuček, 1996, s. 111 a 112].

### ***1.2.6 Typ lokality***

Podle Illnera je jedním ze základních hledisek strukturujících společnost prostorový nebo-li územní rozměr, který v analýze sociální struktury může hrát tři doplňující se role. První rolí je diferenační úloha, ve které je území (lokalita) pasivním dějištěm společenského pohybu. Je to terén, kde probíhají společenské procesy. Vše, co se odehrává ve společnosti se odehrává i v území, a tak do území může být promítáno, územím se v tomto případě rozumí i jakési zázemí. Rolí druhou sehrává integrační úloha, kde je území považováno za aktivní činitel společenského pohybu, má pozitivní vliv při vytváření sociální organizace a při posilování její sociální struktury. Poslední rolí je transformační úloha – prostorové sociální procesy mění, případně vytvářejí prostorovou, a tím i sociální strukturu společnosti ovlivňují rozmístění obyvatelstva a jeho prostorové chování. [Illner, 1992, s. 181]

### ***1.2.7 Rodinná vzdělanost a kulturní kontinuita***

Podle Saka a Sakové reálné aktivity i jejich subjektivní učení nevychází pouze z daného subjektu jedince či skupiny mládeže, ale mají své zázemí v rodině. Zájmy a aktivity jedince navazují na hodnotové orientace, kulturu a způsob života jeho rodiny. Prostřednictvím dítěte, mladého jedince a mladé generace, tak reprodukuje rodina a společnost své

---

5 Původní text byl formátován tučně.

aktivity a hodnoty na úrovni adekvátnější nové sociální skutečnosti. [Sak, Saková, 2004, s. 60]

Machonin s Tučkem poukazují na „rostoucí význam ‚kulturního kapitálu‘ výchozí rodiny a jeho zvyšující se autoreprodukcí ... univerzální hodnota vzdělanosti zjevně určuje životní strategie rodičů a jejich dětí<sup>6</sup>.“ [Machonin, Tuček, 1996, s. 45]

### **1.2.8 Tradice, móda**

Podle Simmela je móda napodobením daného vzoru, napodobením tohoto vzoru pak jedinec uspokojuje potřebu určité sociální opory. Móda přivádí jedince na cestu, po níž krácejí všichni, poskytuje obecný základ, který přeměňuje chování každé osoby v pouhý příklad. Uspokojuje však i potřebu rozdílnosti a sebeodlišení, což provádí na jedné straně změnou obsahů, která dnešní módě dává individuální ráz, jímž se liší od módy jiných historických etap. Ještě výrazněji se jí to daří tím, že podoby módy jsou vždycky dány módou určitých tříd. Móda vyšší vrstvy se liší od módy vrstvy nižší a bývá také opuštěna v tomtéž okamžiku, kdy si ji tato nižší vrstva začne osvojovat. Prostřednictvím módy „...se tendence k sociálnímu vyrovnání spojuje v rámci jednotného jednání s tendencí k individuální odlišnosti a ke změně.“ [Simmel, 1997, s. 101 a 102]

## **1.3 Zdravý životní styl**

Zájem o problematiku zdravého životního stylu v postmoderní společnosti stále narůstá a stává se žhavě diskutovaným tématem mnoha odborníků i laiků, což dokumentuje i mediální sledovanost (viz. pořad vysílaný televizní stanicí Prima – *Jste to, co jíte*), nemluvě o odborných článcích v časopisech (např. časopis *Meduňka*

---

<sup>6</sup> Autoři originální text formátovали tučně.

připravovaný Mgr. Ilonou Manolevskou a dalšími odborníky), s rozmáhající se dostupností internetu i na webových serverech (např. informační server o zdraví [www.celostnimediceina.cz](http://www.celostnimediceina.cz)) a samozřejmě nelze vynechat odborné knihy (např. publikace Dr. Normana W. Walkera – *Zářící zdraví, Zdraví & Salát* či *I vy můžete omládnout* – a mnoho dalších, do kterých jsem nahlížela).

Široká veřejnost tedy o problematice, ale i zdravém životním stylu samotném neustále hovoří, ale dodržuje jej? Věnuje se mu v takové míře, jako o něm hovoří, nebo zůstává jen v rámci teoretických diskuzí?

Pokud nahlédneme do statistik zjistíme, že během let 2004–2007 (včetně) bylo v České republice ročně ošetřeno v nemocnicích průměrně 153 720 osob [ČSÚ, 2006 a 2008b], ročně bylo hlášeno průměrně 2 792 117 případů pracovní neschopnosti, přičemž průměrná doba trvání jednoho případu pracovní neschopnosti byla za toto období průměrně 34,4 dne [ČSÚ, 2008c], a konečně průměrné náklady zdravotních pojišťoven na jednu nemocensky pojištěnou osobu činily průměrně 17 328 korun ročně [ČSÚ, 2008a a 2008d].

Na základě zjištěných dat lze usuzovat následující: zatímco počet jedinců ošetřených v nemocnicích postupně klesá (v roce 2004 šlo o 154 692 osob a v roce 2007 už jen o 150 543 osob), paradoxně k tomu však přibývá případů pracovní neschopnosti (v roce 2004 celkem 2 705 662 případů a v roce 2007 už 2 726 634 případů), jejichž doba trvání je téměř neměnná (v roce 2004 se jednalo o 34,8 dní a v roce 2007 o 34,6 dní), a zvyšují se náklady zdravotních pojišťoven vydaných za osobu (v roce 2004 to bylo 15 105 Kč a v roce 2007 dokonce 21 577). Bylo by logické, že se snižujícím se počtem pacientů ošetřených v nemocničních zařízeních, klesne i počet případů pracovní neschopnosti a projeví se jakási přímá úměra, ale čísla jasně ukazují opak. V případě výdajů pojišťoven lze zajisté argumentovat vlivem inflace, avšak jednalo



by se o inflaci mnohem vyšší než jsou běžná čísla.

Avšak jak je možné, že počet ošetřených osob klesl během čtyř let o více než 4 000, ale počet případů pracovní neschopnosti se zvýšil o téměř 21 000, což je více než pětkrát? Z tohoto faktu by bylo možné vyvodit hypotézu, že lidé zanedbávají své zdraví, preventivní prohlídky atp. Dále se nabízí otázka: Proč i přes pokrok medicíny je lidské zdraví stále křehčí? Ačkoliv se odpovědi vědců a lékařů na tuto otázku různí, v jednom se shodnou a to je právě životní styl – a především zdravý životní styl, jehož zásady podle nich lidé nedodržují, o čem svědčí i výše zmíněný poměr ošetřených pacientů oproti případům pracovní neschopnosti.

Ve výzkumu probíhajícím před několika lety mezi mládeží Sak a Saková zjistili, že nejvyšší hodnota byla ve všech třech věkových skupinách, na které byli respondenti rozděleni, připisována *zdraví*, na druhou stranu však u mládeže poukazují na rostoucí alkoholismus, nikotinismus a závislosti na drogách [Sak, Saková, 2004, s. 10]. Nárůst by však také mohl být připsán stále snazší dostupnosti těchto návykových látek.

Tento vývoj má řadu negativních důsledků, na které i Sak a Saková upozorňují. Jedná se především o zdravotní stav populace, dopad na demografický vývoj a na kvalitu nově narozené populace, protože nelze vyloučit vliv drog, alkoholu a nikotinu na genetický potenciál české společnosti – dopady mají především ekonomický charakter, jelikož zdravotní stav jedinců se promítá do finančních nároků na zdravotnictví [Sak, Saková, 2004, s. 87], což však bylo již ilustrováno výše.

Sak a Saková dále zjistili, že za problematickou oblast považuje zdravotní problémy pouze 4 % mladých ve věku 19–23 let, ale ve skupině nad 61 let je to už 40 %. Je v celku logické a předvídatelné, že s rostoucím věkem poroste i obava o lidské zdraví, překvapujícím faktem však je,

že oproti výzkumu z roku 1996 se obava o zdraví ve stejné věkové skupině zvýšila. Během pěti let se tedy zvýšila o 0,3 % ve skupině 15–18 let, o 1,7 % ve skupině 19–23 let a ve skupině 24–30 let dokonce o 2,8 %. [Sak, Saková, 2004, s. 158]

Při stanovování životního cíle výzkumníci zjistili, že *být zdravý* jako životní cíl ve skupině 15–18 let a 19–23 let nevyznává nikdo, tento cíl si stanovilo pouze 0,7 % respondentů, a to až ve skupině 24–30 let. [Sak, Saková, 2004, s. 160]

Pokud se od teoretických úvah mladých lidí přesuneme k jejich činnosti, která se zdravým životním stylem souvisí, tedy ke sportovním aktivitám, výživě a péči o zdraví, z výzkumů Saka a Sakové vyplývá následující: s přibývajícím věkem respondentů klesá aktivní praktikování sportovních aktivit a zvyšuje se četnost procházek a toulání se přírodou, počet hodin strávených jídlem a návštěvou lékaře (lékařů). Sak a Saková však konstatují, že i vzhledem k těmto výsledkům zájem o sport u mládeže po poklesu, který nastal v letech 1984 až 1992, poměrně výrazně vzrůstá. [Sak, Saková, 2004, s. 69]

Co se týče výživy můžeme sáhnout po výzkumu prováděném Tučkem, který zjistil, že spotřeba masa, mléčných výrobků či vajec v první polovině devadesátých let zaznamenala výrazný pokles oproti létům osmdesátým, což může být vysvětleno změnou stravovacích návyků s proměnou životního stylu, s čímž koresponduje i vzestup spotřeby ovoce a zeleniny [Tuček, 2003, s. 117].

Výše zmíněný význam konzumu v oblasti životního stylu se podle Lipovetského stále více odráží ve zdraví a následně i ve zdravém životním stylu. Tento konzum v oblasti zdravého životního stylu dokazuje nárůst společenské posedlosti zdravotními problémy, inflace poptávky léků, stoupající počet popularizačních knížek a informačních časopisů atd. Tyto faktory však nedokazují jen konzum, ale také jistou „módu“

životního stylu a stále se rozšiřující propagaci toho, že se člověk má starat o své zdraví – propagaci zdravého životního stylu. [Lipovetsky, 2003, s. 151].

Bauman si myslí, že s podezřením, které v člověku stále narůstá, však roste i neklid a strach (toto podezření můžeme vztáhnout na více kritérií než jen stravování – uvedená metafora může zkreslovat), a tak nakonec člověk dá průchod svým obavám a začne hledat příčinu. Tu po určité době nalezne buď v jistém druhu potravy, pochutině či v daném tělesném cvičení, a jakožto protivníka jej zničí. Problém škodlivých látek však také může řešit jinou cestou, a to požitím látek oslabujících efekty látek jiných, nebo podrobením se jinému cvičení apod. Vyřešení problému, ale tímto stylem nebude dosaženo trvale pouze na jistou dobu. [Bauman, 1995, s. 81–86]

Podle mého názoru je tento způsob řešení v dnešní společnosti nejrozšířenější a z velké části i nejoblíbenější, neboť příznaky zmizí většinou velmi rychle a člověk pro jejich vykořenění nemusí mnoho vykonat. Tomu by odpovídalo i tvrzení Dr. Walkera: „Civilizované národy jsou nejlépe vyživované, ale přece nejvíc podvyživené, nejneduživější a nejnezdravější národy, které kdy svět viděl.“ [Walker, 1994, s. 12]

Co ale znamená žít zdravě? A jak vypadá zdravý životní styl? Odborníci se shodují na tom, že formulovat definici zdraví je velmi obtížné, Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí definici zdraví následovně: „Zdraví je stav kompletního fyzického, duševního i sociálního blaha a není to pouze stav absence nemoci nebo churavění<sup>7</sup>.“

Podle Toulcové je celkový stav lidského těla a jeho zdravotní stav přímo úměrný životnímu stylu jedince, závisí na výživě, pohybu, odpočinku a psychické pohodě, pokud vše odpovídá potřebám jedince

---

7 "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." [WHO, 2007]

jedná se o zdravý životní styl, který by však měl zahrnovat i péči o životní prostředí. Jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují zdravý životní styl člověka, je výživa. Strava, jejíž složení neodpovídá fyziologickým nárokům organismu, může být příčinou celé řady závažných chorob. [dorka, 2009a a 2009b]

Potravinářská komora České republiky spolu s Ministerstvem zdravotnictví uvádí následujících deset kroků k pevnému zdraví, které lze považovat za základ zdravého životního stylu:

- 1) jíst vyváženou pestrou stravu založenou převážně na potravinách rostlinného původu;
- 2) udržovat hmotnost v rozmezí BMI 18,5 – 25 (pro dospělého jedince), obvod pasu u mužů by se měl pohybovat do 94 cm, u žen do 80 cm, a pravidelně se věnovat pohybovým aktivitám (např. 30 minut až 1 hodina nepřetržité rychlé chůze denně);
- 3) zkonsumovat alespoň 400 g přednostně čerstvého ovoce a zeleniny denně (druhy by se měly střídát);
- 4) kontrolovat příjem tuků – snížit spotřebu potravin s jejich vysokým obsahem (např. uzenin, tučných sýrů, smažených jídel, chipsů), dávat přednost kvalitním rostlinným tukům (řepkovému a olivovému) před živočišnými a denně konzumovat mléko nebo mléčné výrobky s nižším obsahem tuku;
- 5) často jíst chléb, pečivo, těstoviny, rýži nebo další výrobky z obilovin (zejména celozrnné) a brambory;
- 6) nahrazovat tučné maso a masné výrobky rybami, luštěninami a netučnou drůbeží;
- 7) vyvarovat se každodenní konzumaci alkoholu a nepřekračovat doporučenou denní dávku;
- 8) celkový denní příjem soli nemá být vyšší než 5 g (1 čajová lžička)

včetně soli skryté v potravinách;

- 9) potraviny by měly mít nízký obsah cukru tj. omezení sladkostí a nahrazení sladkých nápojů dostatečným množstvím nesladkých nápojů (3 litry denně včetně vody obsažené v potravě);
- 10) děti by měly být plně kojeny do ukončeného 6. měsíce věku, po té kojení s příkrmem do dvou let věku i déle [foodnet, 2005].

Tuto charakteristiku lze dále doplnit vymezením Šafra, který ve výzkumu „Sociální postavení a životní styl v české společnosti“ definuje zdravý životní styl podle:

- a) **množství zeleniny a ovoce v potravě** – jedinec se snaží jíst co nejvíce ovoce a zeleniny;
- b) **péče o zdraví** – míra péče o zdraví;
- c) **přemýšlení o zdravém životním režimu** – jedinec dbá na správnou životosprávu;
- d) **provozování aktivit upevňujících zdraví** – množství činností upevňujících zdraví;
- e) **ochrana zdraví** – jedinec se snaží vyvarovat aktivit poškozujících zdraví a šetří svůj organismus;
- f) **pozorování vhodné výživy** – regulace konzumovaných potravin podle kritérií správné a zdravé výživy;
- g) **preferenze organické potraviny** – dávání přednosti nákupu „zdravých“ (bio/light) výrobků. [Šafra, 2006, s. 57]

#### 1.4 Závěr

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. Pokud hovoříme o životním stylu

individua rozumíme jím konzistentní životní způsob se vzájemně si odpovídajícími částmi ve vzájemném souladu, vycházejícími z jednotlivého základu a se společným jádrem.

Životní styl jakožto funkční prvek života si člověk vybírá z repertoáru dané kultury pod vlivem již zmíněného 'společenského životního scénáře', který si však jedinec upravuje podle svých kritérií (hodnot, cílů atd.) a potřeb. Jednotlivce tedy ovlivňuje jeho vzdělání, profese, kterou vykonává, velikost místa bydliště a o něco méně jeho věk a pohlaví. Také nelze zanedbávat faktory vzdělání rodiny původu a samotného jejího životního stylu, důležitý je také vliv konzumu, který jedinci předkládá návody a samotné možnosti, jak žít.

Zdravý životní styl tedy znamená vybrat si z repertoáru kultury a z alternativ, které jedince v konzumní společnosti obklopují, následující:

- a) stravu, která svým složením odpovídá fyziologickým nárokům organismu – pestrá strava zahrnující čerstvé ovoce a zeleninu, netučné maso, nízký obsah tuků a preference kvalitních tuků, nízký obsah cukru a orientace na bio výrobky a výrobky pocházející z ekologického zemědělství;
- b) dostatečný pitný režim (alespoň 3 litry denně včetně vody obsažené v potravě)
- c) jedincův Body mass index by se měl pohybovat v rozmezí od 18,5 do 25 s k tomu optimálním obvodem pasu;
- d) dostatek pohybu – alespoň 30 minut rychlé chůze denně;
- e) pečovat o své zdraví (formou pravidelných preventivních prohlídek, otužování, přemýšlení o zdravém životním režimu);
- f) vyvarování se závislosti (alkohol, cigarety a jiné návykové látky);
- g) pečovat o životní prostředí.

## 2 Výzkum zdravého životního stylu

### 2.1 Operacionalizace zdravého životního stylu – indikátory

#### 2.1.1 Strava a pitný režim

Pokud jedinec dodržuje zdravý životní styl jeho strava by svým složením měla odpovídat fyziologickým nárokům lidského organismu, měla by tedy být pestrá a zahrnovat čerstvé ovoce a zeleninu, netučné maso, nízký obsah tuků a konzumaci pouze kvalitních tuků, nízký obsah cukru a preferenci bio výrobků a výrobků z ekologického zemědělství. Pitný režim jedince (nejen) dodávajícího zdravý životní styl by měl být 3 litry denně včetně vody obsažené v potravě.

- 🍏 čerstvé ovoce a zelenina – podle dříve zmíněných kritérií by zkonsumované množství čerstvého ovoce a zeleniny mělo být alespoň 400 gramů denně, respondenti tedy budou dotázáni na denní zkonsumované množství;
- 🍏 netučné maso – mezi netučné maso je řazena drůbež, ryby, skopové a zvěřina, v respondentově jídelníčku by se tedy tyto druhy masa měly objevovat nejčastěji;
- 🍏 nízký obsah tuků, konzumace kvalitních tuků – jedinec by se měl vyvarovat konzumace tučných jídel (např. uzenin, tučných sýrů, smažených jídel, chipsů), konzumace tuků jako takových je pro lidský organismus potřebná, jedinec by si však měl vybrat tuky kvalitní, tj. preferovat olivový a řepkový olej a tyto by se také měly nejčastěji objevovat v potravinách, které konzumuje;
- 🍏 obsah cukru by měl být co nejnižší – jedinec by tedy měl sladká jídla, sladkosti a slazené nápoje konzumovat co nejméně;
- 🍏 dále by se jedinec měl orientovat na bio výrobky a výrobky pocházející z ekologického zemědělství – jedinec by tedy měl

preferovat tyto výrobky nad ostatními.

### 2.1.2 Tělesná kondice

Jedinec dodržující zdravý životní styl by měl mít tomu odpovídající BMI, obvod pasu a měl by mít dostatek pohybu.

☞ odpovídajícím BMI se rozumí jeho hodnoty v rozmezí 18,5 – 25, respondent bude dotázán na svou výšku a váhu, na základě kterých bude dopočteno BMI podle následujícího vzorce:

$$BMI = \frac{\text{váha v kg}}{(\text{výška v m})^2}$$

☞ odpovídající obvod pasu je u mužů do 94 cm a u žen do 80 cm, nepředpokládám, že by jedinci tento údaj znali nebo měli k dispozici metr a mohli si pas přeměřit, tento údaj lze však jednoduše odvodit z velikosti oblečení respondenta, které ukazují následující tabulky velikostí:

#### Pánské velikosti

velikost	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
obvod pasu	79	83	87	91	95	100	104	108	113	119	123	129
(v cm)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	82	86	90	94	99	103	107	112	118	122	128	132

[výpočet.cz, 2007]

#### Dámské velikosti

velikost	34	36	38	40	42	44	46	48
obvod pasu	61	67	71	75	79	83	87	91
(v cm)	-	-	-	-	-	-	-	-
	64	70	74	78	82	86	90	94

[výpočet.cz, 2007]

☞ dostatek pohybu znamená alespoň 30 minut až 1 hodinu denně, které respondent stráví nepřetržitou rychlou chůzí, nebo provozování jakéhokoliv aktivního sportu po dobu 1 hodiny dvakrát týdně.



### 2.1.3 Péče o zdraví

Péči o zdraví při dodržování zdravého životního stylu jsou myšleny pravidelné preventivní prohlídky u lékařů, otužování, vyvarování se závislostem a vitamínovým doplňkům, a dále zda respondent přemýšlí o zdravém životním režimu.

- ‡ pravidelné preventivní prohlídky – jak často v rámci preventivních prohlídek jedinec navštěvuje zubního lékaře (2× ročně), praktického lékaře (1x za dva roky) a u žen gynekologa (1 ročně);
- ‡ otužování – respondent by měl pravidelně navštěvovat saunu s následnou koupelí ve studeném bazénku nebo si dávat studené sprchy;
- ‡ vitamínové doplňky – nemohou být považovány za součást zdravého životního stylu, neboť podle Valenty užívání vitaminových doplňků je zbytečné a celkově se ze zdravotních důvodů nedoporučuje [Valenta, 2007, s. 95];
- ‡ vyvarování se závislostem – respondent by neměl užívat alkohol, nebo pouze množství nepřekračující u mužů 0,5 l piva nebo 2dcl vína nebo 5cl destilátu (u žen polovinu), dále by neměl kouřit a užívat jiné návykové látky;
- ‡ pokud jedinec přemýšlí o zdravém životním režimu měl by souhlasit s výroky převzatými od Walkera:
  - ? Jste to, co jíte.
  - ? Zdravé myšlenky Vás mohou udělat zdravými.
  - ? Bolesti hlavy nejsou normální věci, kterým je každý vystaven.
  - ? Pálení žáhy není normální věc, které je každý vystaven.
  - ? Vaše tělo je dům, ve kterém žijete a je třeba jej udržovat.

- ? Dobrý zevnějšek ještě neznamená dobré zdraví.
  - ? Bez dostatečného odpočinku lidský organismus strádá.
- [Walker, 1994, s. 19, 22, 25, 28, 35]

#### ***2.1.4 Péče o životní prostředí***

Zdravý životní styl zahrnuje i péči o životní prostředí, respondent by tedy měl třídit odpad, recyklovat jej a používat výrobky šetrné k životnímu prostředí.

- ✿ používání výrobků šetrných k životnímu prostředí – jde zejména o mycí prostředky, prací prášky, úsporné žárovky a preferenci oblečení z rostlinných vláken;
- ✿ třídění a recyklace odpadu – respondent by měl třídit odpad (papír, sklo, plasty, nápojové kartony, atd.) a ekologicky likvidovat nebezpečný odpad (baterie, žárovky, atd.).

## **2.2 Předpoklady sociálních charakteristik determinujících dodržování zdravého životního stylu**

### ***2.2.1 Sociální postavení a životní styl rodiny původu***

Sociální postavení jedince ve společnosti určují jeho příjmy, vzdělání a prestiž zaměstnání. Nejprve člověk přebírá sociální postavení svých rodičů, nebo lépe řečeno – společnost mu jej přiřazuje (např. syn pana doktora) a až později si buduje své vlastní. Vzhledem k tomu, že již od svého zrození je člověk ovlivňován svou rodinou, ona jej socializuje a je prvním, kdo mu ukazuje, jak žít – malé dítě do určité doby ani nenapadne, že by to mohlo jít jinak – a také má často autoreprodukční tendence. I když si člověk v dospělosti má možnost svobodně vybrat svůj životní styl, životní styl orientační rodiny má velký vliv. Lze předpokládat, že s výší postavení rodiny jedince bude stoupat

i inklinace ke zdravému životnímu stylu, tedy že jedinci z výše postavených rodin budou ke zdravému životnímu stylu více inklinovat.

### **2.2.2 Velikost místa bydliště**

To, kde člověk žije, jej jistě ovlivňuje, je rozdíl, zda jedinec bydlí ve městě, kde má dostupné všemožné služby a rozmanitý výběr potravin, nebo zda žije v malé vesničce s jednou samoobsluhou, jejíž výběr potravin je značně omezený, na druhou stranu však obyvatel vesnice může vlastnit domácí zvířata či zahrádku a mít tak vždy čerstvé potraviny. Přesto předpokládám, že s velikostí lokality, kde jedinec žije, vzroste i inklinace ke zdravému životnímu stylu, už kvůli šíři nabízeného sortimentu.

### **2.2.3 Pohlaví**

Přestože podle Tučka v životním stylu pohlaví nehraje přílišnou roli, jisté rozdíly však existují. Lze předpokládat, že ženy ke zdravému životnímu stylu budou tíhnout více než muži, protože zdravý životní styl je např. ve spojitosti s různými dietami, které ženy často drží.

## **2.3 Hypotézy**

H: Většina studentů olomoucké sociologie nedodržuje zdravý životní styl.

H<sub>1</sub>: Ženy dodržují zdravý životní styl více než muži.

H<sub>2</sub>: Studenti pocházející z rodin s vysokým sociálním postavením budou inklinovat ke zdravému životnímu stylu více než studenti z rodin s nízkým sociálním postavením.

H<sub>3</sub>: Zdravý životní styl bude dodržován ve velkých městech (tj. klasifikace *středně velké město*, *velké město* a *velkoměsto*).

### **2.3.1 Operacionalizace proměnných**

#### 2.3.1.1 Sociální postavení rodiny

Sociální postavení rodiny jedince bude zjišťováno podle subjektivního statusu rodiny. Respondent zařadí svou rodinu do sociální třídy z daných možností podle svého subjektivního uvážení. Podle Matějů a Vlachové subjektivní zařazení respondenta do určité třídy odráží jeho příjem, prestiž povolání, vzdělání a životní úroveň rodiny, které jsou indikátory socioekonomického statusu jedince (rodiny) [Matějů, Vlachová, 2000, s. 374 – 382]. Zkombinování těchto ukazatelů do jednoho – subjektivního sociálního statusu rodiny – umožní vyhnout se škále otázek, u které je možné, že některé z nich by zůstaly nezodpovězeny, protože studenti jednoduše nemusí vědět, jaký je příjem jejich rodičů atp.

*Zařad'te prosím svou rodinu do jedné z následujících klasifikací:*

- a) nižší třída b) nižší střední třída c) střední třída d) vyšší střední třída e) vyšší třída.*

#### 2.3.1.2 Velikost místa bydliště

Velikost místa bydliště bude měřena čtyřmi možnostmi zahrnujícími pro orientaci respondenta počet obyvatel a příklad sídla podle existujících měst České republiky. Počty obyvatel a příklady jednotlivých měst jsou převzaty z dat Českého statistického úřadu [ČSÚ 2009a, 2009b a 2009c]. Předpokládám, že každý respondent zná alespoň přibližný počet obyvatel města, kde žije, proto jsem tento údaj zahrnula do výběrových škál, neboť mi přišlo zavádějící, aby se respondent zařadil pouze např. do škály *středně velké město*, podle mého názoru by tak mohlo dojít k velkému zkreslení dat.

*Která z následujících možností odpovídá místu Vašeho bydliště?*

- a) obec (do 2000 obyvatel; např.: Staré město u Šumperka, Jablonec nad Jizerou, Bezručice) b) malé město (od 2001 do 20 000 obyvatel;*

*např.: Otrokovice, Jilemnice, Litovel) c) město (od 20 001 do 60 000 obyvatel; např.: Frýdek-Místek, Znojmo, Kutná Hora) d) středně velké město (od 60 001 do 100 000 obyvatel; např.: Hradec Králové, Zlín, Kladno) e) velké město (od 100 001 do 300 000 obyvatel; Olomouc, Liberec, Plzeň) f) velkoměsto (nad 300 000 obyvatel; Ostrava, Brno, Praha).*

## **2.4 Výzkumný soubor**

Jako výzkumný soubor jsem si vybrala olomoucké studenty sociologie. Rozhodla jsem se výzkum orientovat na mladé lidi, protože jsou podle Saka a Sakové nejsenzitivnější skupinou společnosti, která je schopna nejcitlivěji reflektovat změny ve společnosti a mění se společenské podmínky [Sak, Saková, 2004, s. 7], tedy i reagovat na boom zdravého životního stylu. Dále jsem si tuto skupinu vybrala také proto, že bude podle svého životního stylu vychovávat nadcházející generaci, dávat jí vzor a také, jak opět píše Sak a Saková, v čele české společnosti stane mládež; v biologické, sociální a kulturní rovině mladá generace rozhoduje o zúročení vkladu generací předchozích v nových globálních podmínkách, více než jiné generace volí mezi stylem života – autentickým a konzumním životem masové společnosti [tamtéž]. Bude se tedy jednat o vyčerpávající šetření, do kterého budou zařazeni všichni studenti prezenčního studia olomoucké sociologie.

## **2.5 Technika sběru dat**

### **2.5.1 Vymezení techniky**

Jako techniku sběru dat jsem si zvolila techniku dotazníku, která dobře pokryje velikost zkoumaného souboru. V dotazníku budou

použity pouze uzavřené otázky, které ulehčují zpracování a jejich použití je vhodné při zvolení matematicko-statistické metody, která bude také vzhledem ke zvolené technice použita jako výzkumná metoda.

### **2.5.2 Konstrukce techniky**

Hned na začátek dotazníku budou zařazeny dva typy otázek umožňující zmírnit zkreslení, které by mohlo vzniknout tím, že respondent má specifickou zdravotní dietu či potravinovou alergii, nebo speciální styl stravování z vlastního přesvědčení. Tito respondenti budou posuzováni zvlášť. První bude zkoumat otázka, kde bude respondent požádán, aby zaškrtnl, zda má nějakou specifickou potravinovou zdravotní dietu či potravinovou alergii a specifikoval o jakou se jedná. Druhý případ bude zkoumán otázkou: *Máte nějaký speciální styl stravování?* s výčtem odpovědí: *a) nemám b) vegetarián c) vegan d) makrobiotik e) dělená strava f) jiný* zde bude respondent požádán o specifikaci.

Pro zjištění zda respondent zkonzumuje alespoň 400g čerstvého ovoce a zeleniny denně, použiji otázku: *Kolik gramů čerstvého ovoce a zeleniny zkonzumujete denně?* *a) méně než 400g b) 400g c) více než 400g.* Nepředpokládám, že by jedinec znal váhu ovoce a zeleniny, které sní, proto bude poskytnuta tabulka, kde nalezne váhy nejběžnějšího ovoce a zeleniny – v tomto případě se nelze zeptat pouze na množství, protože by údaje byly zavádějící, respondent by mohl zkonzumovat dva kusy, což by v případě pomerančů kritéria zdravého životního stylu splňovalo, ale v případě rajčat již ne.

Pro zjištění preference netučného masa před tučným potřebuji zjistit, které druhy masa jí respondent nejčastěji, dotazovaný tedy bude muset zaškrtnout tři druhy, které konzumuje nejčastěji. *Zatrhňte prosím tři druhy masa, které konzumujete nejčastěji. a) drůbež b) hovězí c) skopové d) ryby e) vepřové f) zvěřina g) jiné.* V posledním případě bude respondent požádán o specifikaci.

Pro zjištění obsahu tuků a jejich druhu budou položeny dvě otázky. *Jak často jíte tučná jídla (např. smažená jídla, uzeniny, tučné-měkké sýry, chipsy)? a) denně b) alespoň jednou týdně c) několikrát měsíčně d) jedenkrát měsíčně e) méně než jednou měsíčně f) vůbec.* Pokud se jedinec stravuje podle zásad zdravého životního stylu měl by vybrat některou z variant *d, e, f*. V tomto případě nezáleží na tom, zda respondent konzumuje např. pouze tučné sýry a ostatním tučným potravinám se vyhýbá, protože ani tento případ nelze považovat za zdravý životní styl. Pro zjištění nejčastějšího konzumovaného druhu tuku/oleje respondent bude moci zaškrtnout dva druhy, aby byla dodržena zásada zdravého životního stylu mělo by se jednat alespoň o jeden z tuků/olejů kvalitních tj. řepkový nebo olivový. *Jaký druh tuku/oleje se nejčastěji objevuje ve Vašem jídelníčku? a) olivový b) palmový c) řepkový d) slunečnicový e) sojový f) živočišný g) jiný h) nevím*

Na obsah cukru v jídelníčku bude použit stejný systém jako v předešlém případě. *Jak často se ve Vašem jídelníčku objevují sladká jídla, slazené nápoje a sladkosti? a) denně b) alespoň jednou týdně c) několikrát měsíčně d) jedenkrát měsíčně e) méně než jednou měsíčně f) vůbec.*

Zda jedinec preferuje bio výrobky a výrobky z ekologického zemědělství bude zjištěno následovně: *Preferujete bio výrobky a výrobky z ekologického zemědělství? a) ano b) ne.*

Pitný režim by měl být 3 litry včetně vody obsažené v potravě, respondent by tedy měl zvolit tuto variantu odpovědi. *Kolik tekutin denně vypijete (vezměte v úvahu, že např. polévka je také tekutina, ale káva nikoliv)? a) méně než 2 litry b) 2 – 3 litry c) více než 3 litry.*

Pro zjištění BMI, jak bylo osvětleno výše, budou dotazovanému položeny tyto otázky: *Jaká je prosím Vaše váha? Jaké je prosím Vaše výška?*

Pro zjištění obvodu pasu bude respondent dotázán na velikost svého oblečení, z čehož se dá obvod pasu lehce odvodit. *Jaká je prosím velikost Vašeho oblečení (kalhot či sukně)?* ženy: a) 34-36 b) 38-42 c) 44-48; muži: a) 46-48 b) 50-52 c) 54-58 d) 60-64 e) 66-68. Velikosti odpovídající obvodu pasu max. 80 cm u žen a u mužů max. 94 cm jsou v obou případech ve variantách a,b.

Pro zjištění dostatku pohybu bude jedinec dotázán na dobu, jakou stráví pohybem a na frekvenci opakování. *Kolik času denně strávíte nepřetržitou rychlou chůzí?* a) žádný b) méně než 30 minut c) 30 minut – 1 hodinu d) více než 1 hodinu; *Jak často provozujete aktivní sport trvající alespoň 1 hodinu (např. plavání, cyklistika, aerobic, fotbal, tenis, tanec)?* a) denně b) alespoň 2x týdně c) méně než 2x týdně d) alespoň jednou měsíčně e) vůbec. Jedinec musí zvolit alespoň v jedné z otázek odpověď odpovídající zdravému životnímu stylu, tj. v prvním případě varianty c, d a ve druhém případě varianty a,b.

Pro zjištění, zda jedinec dodržuje pravidelné preventivní prohlídky u lékařů (frekvence vypsána výše), použiji tabulku, kde respondent zaškrtně u každého lékaře jednu z nabízených možností. *Jak často navštěvujete v rámci preventivní prohlídky níže uvedené lékaře?*

Ke zjištění, zda se jedinec otužuje bude použita následující otázka: *Zatrhnete prosím možnost, která nejvíce odpovídá Vaší běžné činnosti.* a) pravidelně navštěvuji saunu s následnou koupelí ve studeném bazénku b) pravidelně si dávám studené sprchy c) neprovozují ani jednu z variant.

Vzhledem k výše zmíněné neslučitelnosti vitamínových doplňků se zdravým životním stylem, bude respondent dotázán, zda tyto preparáty užívá. *Užíváte vitamínové doplňky stravy?* a) ano b) ne.

Zda se jedinec snaží vyvarovat se závislosti bude zjišťováno třemi otázkami. První otázka se bude týkat doporučené denní dávky alkoholu,



respondent by měl zvolit variantu *a, b, c. Jaké množství alkoholu vypijete průměrně během jednoho dne? a) téměř žádné b) méně než 0,3 l piva (malé pivo) nebo 1dcl vína nebo 2cl destilátu (malý panák) c) 0,3 l piva (malé pivo) nebo 1dcl vína nebo 2cl destilátu (malý panák) – 0,5 l piva nebo 2dcl vína nebo 5cl destilátu (velký panák) d) více než 0,5 l piva nebo 2dcl vína nebo 5cl destilátu (velký panák).* Druhá otázka bude zaměřena na kouření, kterého by se měl jedinec zcela vyvarovat. *Kouříte? a) ano b) ne.* Stejně tak s ostatními návykovými látkami. *Užíváte jiné omamné či návykové látky mimo alkoholu a tabáku (jedná se i o užívání příležitostně)? a) ano b) ne.*

Přemýšlení o zdravém životním režimu bude hodnoceno na základě souhlasu/nesouhlasu s danými výroky Waltera. Respondent požádán, aby obodoval výroky, podle toho, jak moc s nimi souhlasí (*1-zcela souhlasím, 5-vůbec nesouhlasím*). Přemýšlet o zdravém životním režimu bude jedinec v případě, že k výroku zapíše číslo *1* nebo *2*.

Pro zjištění, zda jedinec používá výrobky šetrné k životnímu prostředí bude požádán, aby zatrhl, které z vypsanych výrobků používá. Čím více výrobků bude používat, tím více dbá zásad zdravého životního stylu. *Zatrhněte prosím ty výrobky, které používáte. a) mycí prostředky šetrné k životnímu prostředí (výrobky označené jako eko, bez fosfátů) b) prací prášky bez fosfátů či jiné adekvátní prostředky (mýdlový sliz, mýdlové ořechy atd.) c) úsporné žárovky d) oblečení převážně z rostlinných vláken e) nepoužívám žádný z výše uvedených výrobků.*

Zjištění recyklace a třídění odpadu bude zjišťováno podobně, jako používání výrobků šetrných k životnímu prostředí. Opět čím více jedinec dbá na recyklaci a třídění, tím více dbá zásad zdravého životního stylu. *Které typy odpadu třídíte/recyklujete či ekologicky likvidujete a nevyhazujete je do popelnice směsného odpadu? a) baterie b) biologický odpad (skladovaný na kompost) c) kov d) nápojové kartony e) papír f) plast*

g) sklo h) žárovky i) jiné.

Kompletní dotazník naleznete v příloze – příloha č. 1.

## 2.6 Předvýzkum

Předvýzkum byl proveden formou standardizovaného rozhovoru s pěti respondenty odpovídajícími cílové skupině. Na základě předvýzkumu jsem se rozhodla upravit následující otázky (přepracovaný dotazník naleznete v příloze jako přílohu č. 2).

### 3. Máte nějaký speciální styl stravování:

- a) nemám
- b) vegetarián
- c) vegan
- d) makrobiotik
- e) dělená strava

Zde jsem vyřadila možnost *f) jiný*, protože zbytečně mátl respondenty a měli tendenci vypisovat potraviny, které nejí.

### 7. Zatrhněte prosím nejvíce tři druhy masa, které konzumujete nejčastěji.

- a) drůbež
- b) hovězí
- c) skopové
- d) ryby
- e) vepřové
- f) zvěřina
- g) jiné ..... (napište prosím jaké)

V tomto případě jsem přidala slůvko nejvíce, protože respondent, který jedl pouze drůbež, nevěděl, jak si počínat se zbylými možnostmi.

### 11. Preferujete ve svém jídelníčku bio výrobky a výrobky z ekologického zemědělství?

- a) ano
- b) ne

Otázku jsem se rozhodla upravit, aby respondent pochopil, že je myšlena na konzumaci těchto výrobků, nikoliv na to, zda by je kupoval, kdyby byly např. levnější.



**21. Jaké množství alkoholu vypijete průměrně během jednoho dne?**

- a) žádné
- b) méně než 0,3 l piva (malé pivo) nebo 1dcl vína nebo 2cl destilátu (malý panák)
- c) 0,3 l piva (malé pivo) nebo 1dcl vína nebo 2cl destilátu (malý panák) – 0,5 l piva nebo 2dcl vína nebo 5cl destilátu (velký panák)
- d) více než 0,5 l piva nebo 2dcl vína nebo 5cl destilátu (velký panák)

U této otázky jsem se rozhodla změnit variantu *a) téměř žádné* na *a) žádné*, protože se mezi respondenty vyskytl abstinent, který nevěděl, kam se má zařadit. Respondent, který nepije téměř žádný alkohol se může zařadit do varianty *b*.

**24. Obodujte prosím následující výroky body od 1 do 5 podle toho, jak moc s nimi souhlasíte (1 zcela souhlasím, 5 vůbec nesouhlasím).**

- a) Jste to, co jíte.
- b) Zdravé myšlenky Vás mohou udělat zdravými.
- c) Bolesti hlavy nejsou normální věci.
- d) Pálení žáhy není normální věc.
- e) Vaše tělo je dům, ve kterém žijete a je třeba jej udržovat.
- f) Dobrý zevnějšek ještě neznamená dobré zdraví.
- g) Bez dostatečného odpočinku lidský organismus strádá.

V tomto případě došlo k upravení výroku *c* a *d*, protože zde druhá část souvětí respondenta zbytečně mátl a nevěděl, na kterou z vět by měl vlastně odpovídat.

**25. Zatrhňte prosím ty výrobky, které používáte.**

- a) mycí prostředky šetrné k životnímu prostředí (výrobky označené jako eko, bez fosfátů)
- b) prací prášky bez fosfátů či jiné adekvátní prostředky (mýdlový sliz, mýdlové ořechy atd.)
- c) úsporné žárovky
- d) oblečení převážně z rostlinných vláken (např. bavlna, len)
- e) nepoužívám žádný z výše uvedených výrobků

U varianty *d* jsem se rozhodla dát příklad o jaká vlákna se jedná, jeden z respondentů si nebyl jistý, co přesně si pod tímto pojmem představit.

**26. Které typy odpadu třídíte/recyklujete či ekologicky likvidujete a nevyhazujete je do popelnice směsného odpadu?**

- a) baterie
- b) biologický odpad (skladovaný na kompost)
- c) kov (např. hliníková víčka od jogurtů, konzervy)
- d) nápojové kartony
- e) papír
- f) plast
- g) sklo
- h) žárovky
- i) jiné .....
- j) odpad netřídím  
(napište prosím)

Stejně jako v předchozím případě zde došlo k dodání příkladu, konkrétně u možnosti *c*, protože respondent opět nevěděl, co si pod pojmem představit. Navíc jsem přidala ještě možnost *j) odpad netřídím*, která ve škále chyběla.

## **2.7 Vyhodnocení dotazníku**

První část dotazníku (*orientační otázky*) bude vyhodnocována zvlášť v závislosti na odpovědích v dalších částech dotazníku.

V části druhé, třetí a čtvrté budou u každé otázky odpovědi obodovány hodnotami od jedné do pěti, tak jak odpovídají kritériím zdravého životního stylu (příklady budou uvedeny níže). Tedy odpovědi, které budou odpovídat dodržování zdravého životního stylu, budou obodovány od pěti bodů a hodnota bodu potom bude klesat u všech odpovědí, které lze ještě zařadit do zdravého životního stylu. Naopak odpovědi, které se zdravým životním stylem neslučují budou obodovány od nuly a jejich hodnota bude stoupat s tím, jak se budou blížit ke kritériím zdravého životního stylu. Nemusí tedy v každém případě být využita celá škála 0-5 bodů, protože dotazník vždy nedisponuje pro toto dostatečným množstvím odpovědí, v tomto případě tedy budou chybět body uprostřed škály. Hodnocení otázek č. 16 a 17 na váhu a výšku, ze kterých bude následně vypočteno respondentovo BMI, bude závislé na zjištěné hodnotě BMI, pokud tato hodnota bude v rozmezí slučujícím se se zdravým životním stylem, respondent získá pět bodů, v opačném případě získá nulu.

Příklady hodnocení:

**6. Kolik gramů čerstvého ovoce a zeleniny zkonsumujete denně?**

- a) méně než 400g   
b) 400g   
c) více než 400g

Se zdravým životním stylem se slučují varianty *b* a *c*, varianta *c* se však se zdravým životním stylem slučuje více, proto je u ní 5 bodů a u varianty *b* jen 3 body. Stejným způsobem jsou obodovány otázky č. 12, 13, 14, 21.

**7. Zatrhněte prosím nejvíce tři druhy masa, které konzumujete nejčastěji.**

- a) drůbež   
b) hovězí  e) vepřové   
c) skopové  f) zvěřina   
d) ryby  g) jiné ..... (napište prosím jaké)

Se zdravým životním stylem se slučují varianty *a*, *c*, *d* a *f*, proto jsou obodovány pěti body, zatímco zbývající varianty se s ním neslučují, a proto je u nich hodnota nula. Pokud zvolí respondent možnost *jiné* bude tato možnost posouzena zvlášť a následně obodována podle příslušných kritérií. Stejně jsou ohodnoceny odpovědi u otázek č. 9, 11, 17, 18, 20, 22, 23.

**8. Jak často jíte tučná jídla (např. smažená jídla, uzeniny, tučné-měkké sýry, chipsy)?**

- a) denně  d) jedenkrát měsíčně   
b) alespoň jednou týdně  e) méně než jednou měsíčně   
c) několikrát měsíčně  f) vůbec

Zde bodové ohodnocení od možnosti *f* klesá, protože při zdravém životním stylu by se měl jedinec vyvarovat konzumace tučných jídel. Stejně jsou ohodnoceny odpovědi u otázky č. 10.

V části páté bude každá odpověď odpovídající zdravému životnímu stylu ohodnocena jedním bodem, vzhledem k tomu, že zde lze zatrhnout více možností, body se respondentovi budou sčítat. Pokud u otázky

č. 26 zvolí respondent možnost *i) jiné* – bude mu také přičten bod. Stejně bude hodnocena i otázka č. 19 v části čtvrté. Bodové hodnocení kompletního dotazníku lze nalézt v příloze – *příloha č. 3*.

Maximální počet bodů, které může respondent v dotazníku získat je 149 pro muže a 154 pro ženy, jedná se o tedy o sečtení bodů u odpovědí, které plně odpovídají dodržování zdravého životního stylu. Vzhledem k rozdílnému dosažení maximálního počtu bodů budou body, které respondent získá, převedeny na procenta, aby bylo možné jednotlivá pohlaví mezi sebou porovnávat bez zkreslení. Převedení na procenta bude provedeno následujícím výpočtem:

$$\frac{\text{počet bodů získaných respondentem}}{\text{maximální počet bodů pro danou skupinu}} \times 100$$

Minimální počet těchto procent, které musí respondent získat, aby ještě dodržoval zdravý životní styl je 70% – tzn., že respondent zvolil odpovědi, které lze ještě považovat za zdravý životní styl, jehož kritéria jsou uvedena v kapitolách 1.3 a 1.4. Pokud má respondent možnost zatrhnout více odpovědí, je nutné aby zvolil alespoň jednu variantu odpovídající zdravému životnímu stylu.

Dotazník jsem se rozhodla distribuovat prostřednictvím internetové stránky, jejíž adresu a pokyny k vyplnění jsem rozeslala na společné e-mailové adresy jednotlivých ročníků, které používají vyučující ke komunikaci se studenty. Před samotným zpřístupněním dotazníku byli respondenti požádáni, aby zadali své studijní číslo. Pro tento postup jsem se rozhodla, abych zamezila vyplnění více dotazníků jedním respondentem a nemohlo tímto způsobem dojít ke zkreslení výsledků, a také proto, aby dotazník nemohla vyplnit osoba, která není studentem sociologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Internetová stránka byla

napsána tak, aby nebylo možné přiřadit konkrétní číslo ke konkrétnímu dotazníku a byla zajištěna anonymita respondentů. Systém měl k dispozici dvě zcela nezávislé tabulky - jednu s čísly a označením, zda toto číslo již odpovídalo, a druhou s vyplněnými dotazníky. O tomto faktu byli respondenti samozřejmě informováni.

## 2.8 Závěrečná zpráva

Vyčerpávající šetření výzkumu zdravého životního stylu olomouckých studentů sociologie zahrnovalo celkem 236 studentů. Z tohoto počtu se navrátilo 110 dotazníků, což je 46,6% z celkového souboru a je tedy dostačující pro reprezentativitu celého výzkumu. Z první části dotazníku (tzv. *orientační otázky*) byla zjištěna následující skladba výsledného souboru: tvoří jej 95 (tj. 86,36%) žen a 15 (13,64%) mužů.

Nejvíce respondentů se v rámci subjektivního statusu rodiny zařadilo do střední třídy, a to celkem 73 (66,36%) z toho 61 (83,57%) žen a 12 (16,43%) mužů; dále se zařadilo do vyšší střední třídy 22 (20%) studentů z toho 20 (91%) žen a 2 (9%) muži; k nižší střední třídě se přiřadilo 13 (11,82%) respondentů z toho 12 (92,3%) žen a pouze 1 (7,7%) muž; a nakonec k nižší třídě se přiřadily pouze 2 (1,82%) respondentky; do vyšší třídy se nezařadil žádný z respondentů. Údaje popisuje i následující tabulka:

sociální třída rodiny respondenta	nižší třída	nižší střední třída	střední třída	vyšší střední třída	vyšší třída
počet mužů	0 (0%)	1 (7,7%)	12 (16,43%)	2 (9%)	0 (0%)
počet žen	2 (100%)	12 (92,3%)	61 (83,57%)	20 (91%)	0 (0%)
celkem	2 (100%)	13 (100%)	73 (100%)	22 (100%)	0 (0%)



Nejčteněji zastoupenou skupinou ve výsledném souboru jsou studenti žijící v obci (čili v místě s počtem obyvatel do 2000), konkrétně se jedná o 32 (29,09%) respondentů z toho 25 (78,13%) žen a 7 (21,87%) mužů; dále 27 (24,55%) respondentů z malého města (2001 – 20 000 obyvatel) z toho 25 (92,6%) žen a 2 (7,4%) muži; 18 (16,36%) respondentů zvolilo možnost město (20 001 – 60 000 obyvatel) z toho 17 (94,4%) žen a 1 (5,6%) muž; studentů žijících ve středně velkém městě (60 001 – 100 000 obyvatel) je celkem 10 (9,09%) z toho 8 (80%) žen a 2 (20%) muži; velké město (100 001 – 300 000 obyvatel) jako místo svého bydliště označilo 14 (12,73%) respondentů z toho 12 (85,7%) žen a 2 (14,3%) muži; zbylých 9 (8,18%) respondentů z toho 8 (88,8%) žen a 1 (11,2%) muž žije ve velkoměstě (nad 300 000 obyvatel). Zmíněná data jsou shrnuta v následující tabulce:

místo bydliště respondenta	obec	malé město	město	středně velké město	velké město	velkoměsto
počet obyvatel	do 2000	2001 – 20 000	20 001 – 60 000	60 001 – 100 000	100 001 – 300 000	nad 300 000
počet mužů	7 (21,87%)	2 (7,4%)	1 (5,6%)	2 (20%)	2 (14,3%)	1 (11,2%)
počet žen	25 (78,13%)	25 (92,6%)	17 (94,4%)	8 (80%)	12 (85,7%)	8 (88,8%)
celkem	32 (100%)	27 (100%)	18 (100%)	10 (100%)	14 (100%)	9 (100%)

Žádný z respondentů netrpěl specifickou zdravotní dietou či potravinovou alergií, která by vyžadovalo zvláštní přístup k vyhodnocení dotazníku. Vyskytl se pouze jeden respondent, který uvedl intoleranci na mléko, a druhý s dietou kvůli vysokému cholesterolu – v obou těchto

případech respondentům nic nebrání dodržovat zdravý životní styl v rámci pro výzkum stanovených kritérií, tedy ani nevyžadují zvláštní vyhodnocení. Dále se vyskytly pouze dva typy specifického stylu stravování – mezi respondenty byl jeden respondent stravující se dělenou stravou (muž) a 5 vegetariánů (z toho 1 muž). Pro respondenty vegetariány byla bodová hranice dosažitelného maxima snížena o maximální dosažitelný počet bodů u otázky č. 7 (*Zatrhňte prosím nejvíce tři druhy masa, které konzumujete nejčastěji*), neboť zde nemohou získat žádné body. To však nevylučuje dodržování zdravého životního stylu, protože konzumace masa není podmínkou toho, že respondent žije zdravě. Maximum pro ženy vegetariánky je tedy 139 a pro muže vegetariány 134 bodů. Jedna respondentka, která uvedla, že je vegetariánkou však současně zatrhla, že nejčastěji konzumuje drůbež a ryby, což nemůže být hodnoceno jako vegetariánství a zvýhodnění v tomto případě neproběhlo – ve výsledném souboru jsou tedy celkem 4 vegetariáni. Respondenta s dělenou stravou nebylo nutné žádným způsobem zvýhodňovat, neboť dělená strava nevylučuje konzumaci žádných potravin (pouze nekombinuje určité typy potravin dohromady), a tudíž nebrání dodržování zdravého životního stylu v rámci vytyčených parametrů.

Zbylé části dotazníku – tedy části II. - V. (*strava a pitný režim, tělesná kondice, péče o zdraví a péče o životní prostředí*) – dávají dohromady informaci o tom, zda jedinec dodržuje zdravý životní styl či nikoliv. Hranice pro dodržování zdravého životního stylu je stanovena na 70% (k vypočítání této hodnoty viz předchozí podkapitola), které museli respondenti v dotazníku získat. Hodnotila jsem také jednotlivé skupiny jakožto celky podle počtu procent, které průměrně v dotazníku získaly, aby bylo možné sledovat tendence k dodržování zdravého životního stylu v rámci celé skupiny a ne pouze podle jedinců, kteří překročili stanovenou bodovou hranici.

Bylo zjištěno, že zdravý životní styl dodržuje pouze 12 (10,91%)

studentů, což potvrzuje hlavní hypotézu výzkumu – *Většina studentů olomoucké sociologie nedodrží zdravý životní styl* – aby tato hypotéza byla vyvrácena muselo by zdravý životní styl dodržovat více než 50% studentů. Pokud se však podíváme na to, jak si vedou studenti jakožto celek zjistíme, že údaje vůbec nevypadají pro zdravý životní styl tak beznadějně. Celý soubor získal v dotazníku průměrně 60,31%, což se dodržování zdravého životního stylu blíží a lze tedy konstatovat, že ač pouze necelých 11% studentů dodržuje zdravý životní styl, žijí studenti olomoucké sociologie jakožto celek téměř zdravě.

Aby bylo možné se podívat, jak je dodržován zdravý životní styl v jednotlivých částech dotazníku, vypočítala jsem získaná procenta pro jeho jednotlivé části podle stejného vzorce jako pro celý dotazník, s tím, že bodové rozhraní bylo spočítáno pro každou část zvlášť. Nejvíce dodržují respondenti zdravý životní styl v oblasti *Péče o zdraví*, kde dosáhli průměrné hodnoty 75,40%, následně v části *Tělesná kondice*, ve které získali průměrně 72,14%, v části *Péče o životní prostředí* studenti dosáhli průměrně 47,20% a nejméně je zdravý životní styl dodržován v části *Strava a pitný režim*, kde byly průměrné získané hodnoty pouze 36,92% – tento oddíl je bohužel jeden z nejdůležitějších a získané hodnoty by tu měli být spíše na opačné straně spektra. Na uvedených číslech je vidět, že studentům záleží na jejich zdraví, jsou v dobré tělesné kondici, ale už méně pečují o životní prostředí a příliš nedbají na zdravé stravování.

Pokud se podíváme na rozdíly mezi jednotlivými pohlavími, zjistíme, že zdravý životní styl dodržují pouze studentky olomoucké sociologie, tedy celých 10,91% respondentů dodržujících zdravý životní styl z celkového souboru jsou ženy a z celých 95 žen potom zdravý životní styl dodržuje 12,63% respondentek. Hypotéza  $H_1$  – *Ženy dodržují zdravý životní styl více než muži* – je tedy potvrzena. Všechny ženy získaly v dotazníku průměrně 60,77% a muži 57,33%, což ukazuje, že jakožto celek olomoučtí studenti sociologie se v dodržování zdravého životního stylu příliš neliší

od celku svých kolegyň.

Z hlediska třídního zařazení respondentů bylo zjištěno, že v prvních dvou kategoriích – nižší třída a nižší střední třída – nedodržuje zdravý životní styl žádný ze studentů, neboť žádný z respondentů, kteří se sem zařadili nezískali v dotazníku potřebných 70% a více. Zbylé dvě zastoupené třídy již dopadli lépe, zdravý životní styl dodržuje 8 (10,96%) studentů, kteří se zařadili do střední třídy a 4 (18,18%) studentů, kteří se zařadili do vyšší střední třídy. Do vyšší třídy se nezařadil žádný z respondentů. Aby mohla být potvrzena nebo vyvrácena hypotéza  $H_2$  – *Studenti pocházející z rodin s vysokým sociálním postavením budou inklinovat ke zdravému životnímu stylu více než studenti z rodin s nízkým sociálním postavením* – je nutné podívat se na počet v dotazníku získaných procent, které studenti z jednotlivých tříd obdrželi. Všichni studenti, kteří se zařadili do nižší třídy získali průměrně 48,05%, studenti z nižší střední třídy získali průměrně 55,17%, dále studenti řadící se do střední třídy průměrně 60,55% a průměru 63,64% dosáhli respondenti z vyšší střední třídy. Údaje shrnuje následující tabulka (procenta v závorkách jsou uvedena pro danou třídu):

sociální třída rodiny respondenta	počet studentů dodržujících zdravý životní styl	počet třídou průměrně získaných procent v dotazníku
nižší třída	0 (0%)	48,05%
nižší střední třída	0 (0%)	55,17%
střední třída	8 (10,96%)	60,55%
vyšší střední třída	4 (18,18%)	63,64%
vyšší třída	0 (0%)	0%

Z těchto údajů je jasně vidět, že spolu se zvyšující se třídou na společenském žebříčku roste i počet získaných procent v dotazníku, tedy že respondenti více inklinují k dodržování zdravého životního stylu. Hypotézu tedy lze potvrdit.

A nakonec porovnání zdravého životního stylu respondentů v závislosti na místě jejich bydliště. Mezi studenty, kteří žijí v obci, dodržuje zdravý životní styl 5 (15,63%) respondentů, z malého města dodržují zdravý životní styl 3 (11,11%) respondenti, v klasifikaci město nedodržuje bohužel zdravý životní styl žádný ze studentů, ze studentů bydlících ve středně velkém městě dodržuje zdravý životní styl 1 (10%) dotázaný, z velkého města jsou to potom 2 (14,29%) respondenti a nakonec 1 (11,11%) ze studentů žijících ve velkoměstě.

Pokud se podíváme na jednotlivé lokality jako celek opět prostřednictvím počtu v dotazníku získaných procent, zjistíme následující: všichni studenti žijící v obci získali průměrně 60,9%, studenti z malého města získali průměrně 59,42%, respondenti obývající město dosáhli nejnižšího výsledku – získali průměrně 56,89%, naopak respondenti ze středně velkého města měli výsledek nejvyšší – průměrně 63,24%, 62,43% průměrně získali studenti z velkého města a nakonec studenti žijící ve velkoměstě s průměrným výsledkem 61,13%. Údaje opět popisuje následující tabulka (procenta v závorkách jsou uvedena pro danou lokalitu):

místo bydliště respondenta	počet studentů dodržujících zdravý životní styl	počet třídou průměrně získaných procent v dotazníku
obec	5 (15,63%)	60,9%
malé město	3 (11,11%)	59,42%
město	0 (0%)	56,89%
středně velké město	1 (10%)	63,24%
velké město	2 (14,29%)	62,43%
velkoměsto	1 (11,11%)	61,13%

Hypotéza H<sub>3</sub> – *Zdravý životní styl bude dodržován ve velkých městech (tj. klasifikace středně velké město, velké město a velkoměsto)* – nemůže být potvrzena, neboť respondenti z těchto lokalit jako celek sice průměrně v dotazníku dosahují vyšších výsledků, než ve zbývajících klasifikacích, ale nedosahují alespoň na nutnou hranici 70%. Navíc ani počet studentů dodržujících zdravý životní styl z těchto tří lokalit nedosahuje více než 50% z celkového počtu respondentů v dané lokalitě – jak je popsáno výše, počet respondentů dodržujících zdravý životní styl se pohybuje přibližně kolem 12%. Lze tedy pouze konstatovat, že jako v případě celého souboru vzhledem k počtu v dotazníku získaných procent, studenti z těchto lokalit žijí téměř zdravě.

Na závěr tedy lze říct, že zdravý životní styl je dodržován ženami, a to nejvíce ženami radícími se ke střední třídě a ženami žijícími v obci. Ve skupinách jakožto celku je inklinace k dodržování zdravého životního stylu největší u studentů radících se k vyšší střední třídě a u studentů žijících ve středně velkém městě.

## **Závěr**

Cílem této práce bylo zjistit míru dodržování zdravého životního stylu v závislosti na pohlaví, sociálním postavení a místě bydliště jedince. Výzkumný soubor tvořili studenti sociologie Univerzity Palackého v Olomouci, tedy celkem 236 respondentů. Ze všech těchto oslovených studentů dotazník vyplnilo pouze 46,6% respondentů, což poněkud zklamalo má očekávání, neboť jsem předpokládala, že studenti sociologie budou více nakloněni tomu se výzkumu účastnit, a data tak budou poskytovat ucelenější a přesnější obraz odrážející jejich dodržování zdravého životního stylu. Na základě studenty poskytnutých dat se podařilo potvrdit tři ze čtyř stanovených hypotéz a zjistit, že studentů, kteří by zdravý životní styl dodržovali v rámci stanovených parametrů je velmi málo, ale jako celek studenti ke zdravému životnímu stylu tíhnou a žijí tedy téměř zdravě.

## **Anotace**

Příjmení a jméno autora: Mikulová Andrea

Název katedry a fakulty: Katedra sociologie a andragogiky FF UP

Název diplomové práce: Zdravý způsob života olomouckých studentů sociologie

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Helena Kubátová, Ph.D.

Počet znaků: 71 140

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 27

Klíčová slova: životní styl, zdravý životní styl, faktory ovlivňující životní styl, sociální status, výzkum

Práce seznamuje čtenáře s tím, jak lze definovat životní styl a s faktory, které jej ovlivňují. Nabízí přehled základních statistik týkajících se zdraví české populace a do výzkumu postojů mládeže ke zdraví a činnostech, které s ním souvisí. Formuluje principy zdravého životního stylu. Ukazuje výsledky výzkumu provedeného mezi studenty sociologie Univerzity Palackého v Olomouci, který zjišťuje dodržování zdravého životního stylu v závislosti na jejich pohlaví, sociálním postavení a místě bydliště.



## **Anotation**

Name of author: Mikulová Andrea

Name of chair and faculty: Katedra sociologie a andragogiky FF UP

Name of bachelor thesis: Healthy lifestyle of students of sociology in Olomouc

Lector: PhDr. Helena Kubátová, Ph.D.

Character count: 71 140

Number of enclosures: 3

Number of titles of used literature: 27

Key words: lifestyle, healthy lifestyle, factors influencing lifestyle, social status, research

This text describes how to define lifestyle and factors, which influence lifestyle. It shows some statistic figures of czech population's health and research about opinions of young people about health and activities which are bound with healthy lifestyle. It form principles of healthy lifestyle. Shows results of research concluded with students of sociology of Univerzity of Palacký in Olomouc, which is indicating how healthy lifestyle is held by them based on their sex, social status and a place of living.

## Seznam použité literatury

BAUMAN, Z. 1995 *Úvahy o postmoderní době*. Praha: Slon.

ČSÚ 2008a: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Náklady zdravotních pojišťoven na jednu nemocensky pojištěnou osobu. *Statistická ročenka 2008* [online]. © 2009, publikováno 3.3.2009, poslední aktualizace 3.3.2009 [cit. 2009-11-13]. Dostupné z: <[http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/6E0049917A/\\$File/0001082319.xls](http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/6E0049917A/$File/0001082319.xls)>.

ČSÚ 2006: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Ošetření (vyšetření) v zařízeních ambulantní péče podle oddělení. *Statistická ročenka 2006* [online]. © 2009, publikováno 23.11.2006, poslední aktualizace 1.3.2007 [cit. 2009-11-13]. Dostupné z: <[http://www.czso.cz/csu/2006edicniplan.nsf/t/910022E8BE/\\$File/0001062310.xls](http://www.czso.cz/csu/2006edicniplan.nsf/t/910022E8BE/$File/0001062310.xls)>.

ČSÚ 2008b: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Ošetření (vyšetření) v zařízeních ambulantní péče podle oddělení. *Statistická ročenka 2008* [online]. © 2009, publikováno 3.3.2009, poslední aktualizace 3.3.2009 [cit. 2009-11-13]. Dostupné z: <[http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/6E00499187/\\$File/00001082310.xls](http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/6E00499187/$File/00001082310.xls)>.

ČSÚ 2008c: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Pracovní nemocnost pro nemoc a úraz. *Statistická ročenka 2008* [online]. © 2009, publikováno 3.3.2009, poslední aktualizace 3.3.2009 [cit. 2009-11-13]. Dostupné z: <[http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/6E00499176/\\$File/0001082316.xls](http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/6E00499176/$File/0001082316.xls)>.

ČSÚ 2008d: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Výdaje na zdravotnictví v roce 2007. *Statistická ročenka 2008* [online]. © 2009, publikováno 3.3.2009, poslední aktualizace 3.3.2009 [cit. 2009-11-13]. Dostupné z: <[http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/6E00499184/\\$File/0001082318.xls](http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/6E00499184/$File/0001082318.xls)>.

ČSÚ 2009a: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Počet obyvatel v oblastech, krajích a okresech České republiky k 1.1.2009 [online]. © 2010, publikováno 29.5.2009, poslední aktualizace 9.10.2009 [cit. 2010-09-08]. Dostupné z: <<http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/B60033E21B/File/13010901.xls>>.

ČSÚ 2009b: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Počet obyvatel ve správních obvodech obcí s rozšířenou působností k 1.1.2009 [online]. © 2010, publikováno 29.5.2009, poslední aktualizace 9.10.2009 [cit. 2010-09-08]. Dostupné z: <[http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/B60033E21B/\\$File/13010902.xls](http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/B60033E21B/$File/13010902.xls)>.

ČSÚ 2009c: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Počet obyvatel v obcích České republiky k 1.1.2009 [online]. © 2010, publikováno 29.5.2009, poslední aktualizace 9.10.2009 [cit. 2010-09-08]. Dostupné z: <[http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/B60033E21B/\\$File/13010903.xls](http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/B60033E21B/$File/13010903.xls)>.

DORKA a: TOULCOVÁ, T. *Co bychom měli vědět o programu kurzů a poradny* [online]. © 2009, poslední aktualizace 20.10. 2009 [cit. 2010-01-29]. Dostupné z: <<http://www.dorka.org/kurzy.php>>.

DORKA b: TOULCOVÁ, T. *Úvod* [online]. © 2009, poslední aktualizace 20.10. 2009 [cit. 2010-01-29]. Dostupné z: <<http://www.dorka.org/index.php>>.

DUFFKOVÁ, J. 2005 Životní způsob/životní styl a jeho variantnost. In FAZIK, A., MATĚJŮ, M. (eds.) *Aktuální problémy životního stylu*. Praha: MČSS při AV ČR.

FOODNET – INFORMAČNÍ SYSTÉM POTRAVINÁŘSKÉ KOMORY ČR. 10 kroků k pevnému zdraví. *Zdravý životní styl*. [online]. © 2009, publikováno 2005, poslední aktualizace 2005 [cit. 2010-01-20]. Dostupné z: <<http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/vyzivova-doporuceni>>.

ILLNER, M. 1992 Prostorové hledisko ve výzkumu transformace sociální struktury československé společnosti. In ALAN, J. MACHONIN, P. (eds.) *Jak se rodí sociologický výzkum: K problémům výzkumu transformace sociální struktury československé společnosti*. Praha: Karolinum.

LIPOVETSKY, G. 2003 *Éra prázdnoty. Úvahy o současném individualismu*. Praha: Prostor.

MACHONIN, P., TUČEK, M. a kol. 1996 *Česká společnost v transformaci. K proměnám sociální struktury*. Praha: SLON.

MATĚJŮ, P., VLACHOVÁ, K. 2000 *Nerovnost, spravedlnost, politika*. Praha: SLON.

SAK, P., SAKOVÁ K. 2004 *Mládež na křižovatce. Sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis.

SIMMEL, G. 1997 *Peníze v moderní kultuře a jiné eseje*. Praha: SLON.

SVÍTKOVÁ, T. 1992 Teze k problematice analýzy a predikce životního stylu jako sociálně strukturovaného faktoru. In ALAN, J. MACHONIN, P. (eds.) *Jak se rodí sociologický výzkum: K problémům výzkumu transformace*

*sociální struktury československé společnosti*. Praha: Karolinum.

ŠAFR, J. 2006 *Sociální postavení a životní styl v české společnosti*. Praha: Sociologický ústav AV ČR. Dostupné také z: <<http://studie.soc.cas.cz/index.php3?lang=cze&shw=270>>.

ŠANDEROVÁ, J. 2000 *Sociální stratifikace. Problém, vybrané teorie, výzkum*. Praha: UK.

ŠMÍDOVÁ, O. 1992 Životní styl a styl života. In ALAN, J. MACHONIN, P. (eds.) *Jak se rodí sociologický výzkum: K problémům výzkumu transformace sociální struktury československé společnosti*. Praha: Karolinum.

TUČEK, M. a kol. 2003 *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: SLON.

VALENTA, M. 2007 *Základy výživy: učební materiály pro výživové poradce a sportovní dietology*. Praha: MAHRA, spol. s r.o.

VÝPOČET.CZ. *Tabulky velikostí oblečení a bot* [online]. © 2007, [cit. 2010-08-09]. Dostupné z: <<http://www.tabulkavelikosti.cz>>.

WALKER, N., W. 1994 *Zářící zdraví*. Olomouc: FIN.

WHO. *Mental health: strengthening mental health promotion* [online]. © 2007, poslední revize září 2007 [cit. 2007-12-12]. Dostupné z: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>>.

## **Přílohy**

1. Dotazník zdravého životního stylu – verze 1
2. Dotazník zdravého životního stylu – verze 2
3. Dotazník zdravého životního stylu – vyhodnocení

# PŘÍLOHA Č. 1

Dotazník zdravého životního stylu

–

verze 1

Milí spolužáci,

obracím se na Vás v rámci sociologického výzkumu (bakalářské práce) zabývajícího se oblastí zdravého životního stylu. Cílem toho výzkumu je zjistit míru dodržování zdravého životního stylu u studentů sociologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Ráda bych Vás proto požádala o vyplnění přiloženého dotazníku, který byl konstruován tak, aby jeho vyplnění bylo co nejjednodušší a nezabralo Vám příliš mnoho času. Dotazník je zcela anonymní a během vyhodnocování i po něm k němu budou mít přístup pouze pověřené osoby. Za vyplnění předem děkuji

Andrea Mikulová, studentka třetího ročníku



### Instrukce pro vyplnění dotazníku:



- otázky si pozorně přečtete a u každé prosím zakroužkujete **pouze jednu** odpověď (pokud není u otázky uvedeno jinak), která se nejvíce blíží skutečnosti
- u otázek s tabulkami si prosím v každém řádku vyberte také **jeden typ** odpovědi z nabízených možností umístěných v prvním řádku (sloupce)

Např.:

	ano	ne
jíte slony	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jíte žirafy	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## I. část - orientační otázky



### 1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) žena                      b) muž

### 2. Máte nějakou specifickou potravinovou zdravotní dietu či potravinovou alergii (např. bezlepková dieta, dieta pro fenylketonuriky, dieta pro diabetiky, apod.)?

- a) ne                              b) ano – napište prosím jakou.....

### 3. Máte nějaký speciální styl stravování:

- a) nemám                      d) makrobiotik  
b) vegetarián                e) dělená strava  
c) vegan                        f) jiný

### 4. Zařad'te prosím svou rodinu do jedné z následujících klasifikací:

- a) nižší třída  
b) nižší střední třída              d) vyšší střední třída  
c) střední třída                      e) vyšší třída

### 5. Která z následujících možností odpovídá místu Vašeho bydliště?

- a) obec (do 2000 obyvatel; např.: Staré město u Šumperka, Jablonec nad Jizerou, Bezručice)  
b) malé město (od 2001 do 20 000 obyvatel; např.: Otrokovice, Jilemnice, Litovel)  
c) město (od 20 001 do 60 000 obyvatel; např.: Frýdek-Místek, Znojmo, Kutná Hora)  
d) středně velké město (od 60 001 do 100 000 obyvatel; např.: Hradec Králové, Zlín, Kladno)  
e) velké město (od 100 001 do 300 000 obyvatel; Olomouc, Liberec, Plzeň)  
f) velkoměsto (nad 300 000 obyvatel; Ostrava, Brno, Praha)

## II. část - strava a pitný režim



### 6. Kolik gramů čerstvého ovoce a zeleniny zkonsumujete denně (pro orientaci použijte následující tabulku)?

- a) méně než 400g  
b) 400g  
c) více než 400g

ovoce / zelenina	počet gramů	ovoce / zelenina	počet gramů
jablko	165	pomelo	1 100
pomeranč	290	avokádo	190
banán	180	mrkev	160
kiwi	60	okurka	340
jahoda	25	rajče	140
citron	100	paprika	250

### 7. Zatrhněte prosím tři druhy masa, které konzumujete nejčastěji.

- a) drůbež  
b) hovězí                      e) vepřové  
c) skopové                      f) zvěřina  
d) ryby                        g) jiné ..... (napište prosím jaké)

### 8. Jak často jíte tučná jídla (např. smažená jídla, uzeniny, tučné-měkké sýry, chipsy)?

- a) denně                              d) jedenkrát měsíčně  
b) alespoň jednou týdně              e) méně než jednou měsíčně  
c) několikrát měsíčně                  f) vůbec



**9. Jaký druh tuku/ojele se nejčastěji objevuje ve Vašem jídelníčku (můžete zatrhnout dvě odpovědi)?**

- a) olivový                      e) sojový  
b) palmový                    f) živočišný  
c) řepkový                      g) jiný ..... (napiště prosím jaký)  
d) slunečnicový              h) nevím

**10. Jak často se ve Vašem jídelníčku objevují sladká jídla, slazené nápoje a sladkosti?**

- a) denně                              d) jedenkrát měsíčně  
b) alespoň jednou týdně        e) méně než jednou měsíčně  
c) několikrát měsíčně            f) vůbec

**11. Preferujete bio výrobky a výrobky z ekologického zemědělství?**

- a) ano                      b) ne

**12. Kolik tekutin denně vypijete (vezměte v úvahu, že např. polévka je také tekutina, ale káva nikoliv)?**

- a) méně než 2 litry  
b) 2 – 3 litry                      c) více než 3 litry

### III. část - tělesná kondice



**13. Kolik času denně strávíte nepřetržitou rychlou chůzí?**

- a) žádný                              c) 30 minut – 1 hodinu  
b) méně než 30 minut            d) více než 1 hodinu

**14. Jak často provozujete aktivní sport trvající alespoň 1 hodinu (např. plavání, cyklistika, aerobic, fotbal, tenis, tanec)?**

- a) denně  
b) alespoň 2x týdně                d) alespoň jednou měsíčně  
c) méně než 2x týdně            e) vůbec

**15. Jaká je prosím Vaše váha? .....kg**

**16. Jaké je prosím Vaše výška? .....cm**

**17. Jaká je prosím velikost Vašeho oblečení (kalhot či sukně)**

ženy	muži
a) 34-36	a) 44-48      d) 60-64
b) 38-42	b) 50-52      e) 66-68
c) 44-48	c) 54-58

### IV. část - péče o zdraví



**18. Jak často navštěvujete v rámci preventivní prohlídky níže uvedené lékaře (u každého lékaře prosím zatrhněte odpovídající variantu)?**

	alespoň 2x ročně	1x ročně	1x za dva roky	méně než 1x za dva roky	vůbec
praktický lékař	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zubní lékař	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ženy - gynekolog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**19. Zatrhněte prosím možnost, která nejvíce odpovídá Vaší běžné činnosti.**

- a) pravidelně navštěvuji saunu s následnou koupelí ve studeném bazénku
- b) pravidelně si dávám studené sprchy
- c) neprovozují ani jednu z variant

**20. Užíváte vitamínové doplňky stravy?**

- a) ano
- b) ne

**21. Jaké množství alkoholu vypijete průměrně během jednoho dne?**

- a) téměř žádné
- b) méně než 0,3 l piva (malé pivo) nebo 1dcl vína nebo 2cl destilátu (malý panák)
- c) 0,3 l piva (malé pivo) nebo 1dcl vína nebo 2cl destilátu (malý panák) – 0,5 l piva nebo 2dcl vína nebo 5cl destilátu (velký panák)
- d) více než 0,5 l piva nebo 2dcl vína nebo 5cl destilátu (velký panák)

**22. Kouříte?**

- a) ano
- b) ne

**23. Užíváte jiné omamné či návykové látky mimo alkoholu a tabáku (jedná se i o užívání příležitostně)?**

- a) ano
- b) ne

**24. Obodujte prosím následující výroky body od 1 do 5 podle toho, jak moc s nimi souhlasíte**

(1 zcela souhlasím, 5 vůbec nesouhlasím).

- a) Jste to, co jíte.
- b) Zdravé myšlenky Vás mohou udělat zdravými.
- c) Bolesti hlavy nejsou normální věci, kterým je každý vystaven.
- d) Pálení žáhy není normální věc, které je každý vystaven.
- e) Vaše tělo je dům, ve kterém žijete a je třeba jej udržovat.
- f) Dobrý zevnějšek ještě neznamená dobré zdraví.
- g) Bez dostatečného odpočinku lidský organismus strádá.

**V. část - péče o životní prostředí**



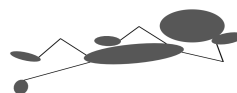
**25. Zatrhněte prosím ty výrobky, které používáte.**

- a) mycí prostředky šetrné k životnímu prostředí (výrobky označené jako eko, bez fosfátů)
- b) prací prášky bez fosfátů či jiné adekvátní prostředky (mýdlový sliz, mýdlové ořechy atd.)
- c) úsporné žárovky
- d) oblečení převážně z rostlinných vláken
- e) nepoužívám žádný z výše uvedených výrobků.

**26. Které typy odpadu třídíte/recyklujete či ekologicky likvidujete a nevyhazujete je do popelnice směsného odpadu?**

- a) baterie
- b) biologický odpad (skladovaný na kompost)
- c) kov
- d) nápojové kartony
- e) papír
- f) plast
- g) sklo
- h) žárovky
- i) jiné ..... (napište prosím)

Děkuji za vyplnění dotazníku a přeji příjemný den.



# PŘÍLOHA Č. 2

Dotazník zdravého životního stylu

–

verze 2

Milí spolužáci,

obracím se na Vás v rámci sociologického výzkumu (bakalářské práce) zabývajícího se oblastí zdravého životního stylu. Cílem toho výzkumu je zjistit míru dodržování zdravého životního stylu u studentů sociologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Ráda bych Vás proto požádala o vyplnění přiloženého dotazníku, který byl konstruován tak, aby jeho vyplnění bylo co nejjednodušší a nezabralo Vám příliš mnoho času. Dotazník je zcela anonymní a během vyhodnocování i po něm k němu budou mít přístup pouze pověřené osoby. Za vyplnění předem děkuji

Andrea Mikulová, studentka třetího ročníku



Instrukce pro vyplnění dotazníku:



- otázky si pozorně přečtete a u každé prosím zakroužkujete **pouze jednu** odpověď (pokud není u otázky uvedeno jinak), která se nejvíce blíží skutečnosti
- u otázek s tabulkami si prosím v každém řádku vyberte také **jeden typ** odpovědi z nabízených možností umístěných v prvním řádku (sloupce)

Např.:

	ano	ne
jíte slony	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jíte žirafy	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## I. část - orientační otázky



### 1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) žena                      b) muž

### 2. Máte nějakou specifickou potravinovou zdravotní dietu či potravinovou alergii (např. bezlepková dieta, dieta pro fenylketonuriky, dieta pro diabetiky, apod.)?

- a) ne                      b) ano – napište prosím jakou.....

### 3. Máte nějaký speciální styl stravování:

- a) nemám                      d) makrobiotik  
b) vegetarián                      e) dělená strava  
c) vegan

### 4. Zařad'te prosím svou rodinu do jedné z následujících klasifikací:

- a) nižší třída                      d) vyšší střední třída  
b) nižší střední třída                      e) vyšší třída  
c) střední třída

### 5. Která z následujících možností odpovídá místu Vašeho bydliště?

- a) obec (do 2000 obyvatel; např.: Staré město u Šumperka, Jablonec nad Jizerou, Bezručice)  
b) malé město (od 2001 do 20 000 obyvatel; např.: Otrokovice, Jilemnice, Litovel)  
c) město (od 20 001 do 60 000 obyvatel; např.: Frýdek-Místek, Znojmo, Kutná Hora)  
d) středně velké město (od 60 001 do 100 000 obyvatel; např.: Hradec Králové, Zlín, Kladno)  
e) velké město (od 100 001 do 300 000 obyvatel; Olomouc, Liberec, Plzeň)  
f) velkoměsto (nad 300 000 obyvatel; Ostrava, Brno, Praha)

## II. část - strava a pitný režim



### 6. Kolik gramů čerstvého ovoce a zeleniny zkonsumujete denně (pro orientaci použijte následující tabulku)?

- a) méně než 400g  
b) 400g  
c) více než 400g

ovoce / zelenina	počet gramů	ovoce / zelenina	počet gramů
jablko	165	pomelo	1 100
pomeranč	290	avokádo	190
banán	180	mrkev	160
kiwi	60	okurka	340
jahoda	25	rajče	140
citron	100	paprika	250

### 7. Zatrhněte prosím nejvíce tři druhy masa, které konzumujete nejčastěji.

- a) drůbež                      e) vepřové  
b) hovězí                      f) zvěřina  
c) skopové                      g) jiné ..... (napište prosím jaké)  
d) ryby

### 8. Jak často jíte tučná jídla (např. smažená jídla, uzeniny, tučné-měkké sýry, chipsy)?

- a) denně                      d) jedenkrát měsíčně  
b) alespoň jednou týdně                      e) méně než jednou měsíčně  
c) několikrát měsíčně                      f) vůbec

**9. Jaký druh tuku/oleje se nejčastěji objevuje ve Vašem jídelníčku (můžete zatrhnout dvě odpovědi)?**

- a) olivový                      e) sojový  
b) palmový                    f) živočišný  
c) řepkový                      g) jiný ..... (napiště prosím jaký)  
d) slunečnicový              h) nevím

**10. Jak často se ve Vašem jídelníčku objevují sladká jídla, slazené nápoje a sladkosti?**

- a) denně                              d) jedenkrát měsíčně  
b) alespoň jednou týdně        e) méně než jednou měsíčně  
c) několikrát měsíčně            f) vůbec

**11. Preferujete ve svém jídelníčku bio výrobky a výrobky z ekologického zemědělství?**

- a) ano                      b) ne

**12. Kolik tekutin denně vypijete (vezměte v úvahu, že např. polévka je také tekutina, ale káva nikoliv)?**

- a) méně než 2 litry  
b) 2 – 3 litry                      c) více než 3 litry

### III. část - tělesná kondice



**13. Kolik času denně strávíte nepřetržitou rychlou chůzí (vícekrát denně se počítá)?**

- a) žádný                              c) 30 minut – 1 hodinu  
b) méně než 30 minut            d) více než 1 hodinu

**14. Jak často provozujete aktivní sport trvající alespoň 1 hodinu (např. plavání, cyklistika, aerobic, fotbal, tenis, tanec)?**

- a) denně  
b) alespoň 2x týdně                d) alespoň jednou měsíčně  
c) méně než 2x týdně            e) vůbec

**15. Jaká je prosím alespoň přibližně Vaše váha? .....kg**

**16. Jaké je prosím alespoň přibližně Vaše výška? .....cm**

**17. Jaká je prosím velikost Vašeho oblečení (kalhot či sukně; v závorkách je uvedeno americké číslování, které používají výrobci jeansů)**

ženy	
a) 34-36 (26-28)	c) 44-46 (34-37)
b) 38-42 (29-33)	d) 48 (38) a více

muži	
a) 44-48 (30-33)	d) 62-66 (45-50)
b) 50-52 (34-37)	e) 68 (52) a více
c) 54-60 (38-44)	

### IV. část - péče o zdraví



**18. Jak často navštěvujete v rámci preventivní prohlídky níže uvedené lékaře (u každého lékaře prosím zatrhněte odpovídající variantu)?**

	alespoň 2x ročně	1x ročně	1x za dva roky	méně než 1x za dva roky	vůbec
praktický lékař	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zubní lékař	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ženy - gynekolog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**19. Zatrhněte prosím možnost (lze zatrhnout dvě), která nejvíce odpovídá Vaší běžné činnosti.**

- a) pravidelně navštěvuji saunu s následnou koupelí ve studeném bazénku
- b) pravidelně si dávám studené sprchy
- c) neprovozují ani jednu z variant

**20. Užíváte vitamínové doplňky stravy?**

- a) ano
- b) ne

**21. Jaké množství alkoholu vypijete průměrně během jednoho dne?**

- a) žádné
- b) méně než 0,3 l piva (malé pivo) nebo 1dcl vína nebo 2cl destilátu (malý panák)
- c) 0,3 l piva (malé pivo) nebo 1dcl vína nebo 2cl destilátu (malý panák) – 0,5 l piva nebo 2dcl vína nebo 5cl destilátu (velký panák)
- d) více než 0,5 l piva nebo 2dcl vína nebo 5cl destilátu (velký panák)

**22. Kouříte?**

- a) ano
- b) ne

**23. Užíváte jiné omamné či návykové látky mimo alkoholu a tabáku (jedná se i o užívání příležitostně)?**

- a) ano
- b) ne

**24. Obodujte prosím následující výroky body od 1 do 5 podle toho, jak moc s nimi souhlasíte**

(1 zcela souhlasím, 5 vůbec nesouhlasím).

- a) Jste to, co jíte.
- b) Zdravé myšlenky Vás mohou udělat zdravými.
- c) Bolesti hlavy nejsou normální věci.
- d) Pálení žáhy není normální věc.
- e) Vaše tělo je dům, ve kterém žijete a je třeba jej udržovat.
- f) Dobrý zevnějšek ještě neznamená dobré zdraví.
- g) Bez dostatečného odpočinku lidský organismus strádá.

**V. část - péče o životní prostředí**



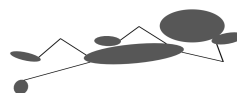
**25. Zatrhněte prosím ty výrobky, které používáte.**

- a) mycí prostředky šetrné k životnímu prostředí (výrobky označené jako eko, bez fosfátů)
- b) prací prášky bez fosfátů či jiné adekvátní prostředky (mýdlový sliz, mýdlové ořechy atd.)
- c) úsporné žárovky
- d) oblečení převážně z rostlinných vláken (např. bavlna, len)
- e) nepoužívám žádný z výše uvedených výrobků.

**26. Které typy odpadu třídíte/recyklujete či ekologicky likvidujete a nevyhazujete je do popelnice směsného odpadu?**

- a) baterie
- b) biologický odpad (skladovaný na kompost)
- c) kov (např. hliníková víčka od jogurtů, konzervy)
- d) nápojové kartony
- e) papír
- f) plast
- g) sklo
- h) žárovky
- i) jiné ..... (napište prosím)
- j) odpad netřídím

**Děkuji za vyplnění dotazníku a přeji příjemný den.**



# PŘÍLOHA Č. 3

Dotazník zdravého životního stylu

–

vyhodnocení





9. Jaký druh tuku/ojele se nejčastěji objevuje ve Vašem jídelníčku (můžete zatrhnout dvě odpovědi)?

- a) olivový  5 e) sojový  0  
 b) palmový  0 f) živočišný  0  
 c) řepkový  5 g) jiný ..... (napiště prosím jaký)  
 d) slunečnicový  0 h) nevím  0

10. Jak často se ve Vašem jídelníčku objevují sladká jídla, slazené nápoje a sladkosti?

- a) denně  0 d) jedenkrát měsíčně  3  
 b) alespoň jednou týdně  1 e) méně než jednou měsíčně  4  
 c) několikrát měsíčně  2 f) vůbec  5

11. Preferujete ve svém jídelníčku bio výrobky a výrobky z ekologického zemědělství?

- a) ano  5 b) ne  0

12. Kolik tekutin denně vypijete (vezměte v úvahu, že např. polévka je také tekutina, ale káva nikoliv)?

- a) méně než 2 litry  0  
 b) 2 – 3 litry  5 c) více než 3 litry  0

### III. část - tělesná kondice



13. Kolik času denně strávíte nepřetržitou rychlou chůzí (vícekrát denně se počítá)?

- a) žádný  0 c) 30 minut – 1 hodinu  4  
 b) méně než 30 minut  1 d) více než 1 hodinu  5

14. Jak často provozujete aktivní sport trvající alespoň 1 hodinu (např. plavání, cyklistika, aerobic, fotbal, tenis, tanec)?

- a) denně  5  
 b) alespoň 2x týdně  4 d) alespoň jednou měsíčně  1  
 c) méně než 2x týdně  2 e) vůbec  0

15. Jaká je prosím alespoň přibližně Vaše váha? .....kg

16. Jaké je prosím alespoň přibližně Vaše výška? .....cm

BMI v hodnotách 18,5-25  
bude přiděleno 5 bodů.

17. Jaká je prosím velikost Vašeho oblečení (kalhot či sukně; v závorkách je uvedeno americké číslování, které používají výrobci jeansů)

ženy	
a) 34-36 (26-28) <input type="checkbox"/> 5	c) 44-46 (34-37) <input type="checkbox"/> 0
b) 38-42 (29-33) <input type="checkbox"/> 5	d) 48 (38) a více <input type="checkbox"/> 0

muži	
a) 44-48 (30-33) <input type="checkbox"/> 5	d) 62-66 (45-50) <input type="checkbox"/> 0
b) 50-52 (34-37) <input type="checkbox"/> 5	e) 68 (52) a více <input type="checkbox"/> 0
c) 54-60 (38-44) <input type="checkbox"/> 0	

### IV. část - péče o zdraví



18. Jak často navštěvujete v rámci preventivní prohlídky níže uvedené lékaře (u každého lékaře prosím zatrhněte odpovídající variantu)?

	alespoň 2x ročně	1x ročně	1x za dva roky	méně než 1x za dva roky	vůbec
praktický lékař	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
zubní lékař	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
ženy - gynekolog	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0

**19. Zatrhněte prosím možnost (lze zatrhnout dvě), která nejvíce odpovídá Vaší běžné činnosti.**

- a) pravidelně navštěvuji saunu s následnou koupelí ve studeném bazénku  1  
b) pravidelně si dávám studené sprchy  1  
c) neprovozují ani jednu z variant  0

**20. Užíváte vitamínové doplňky stravy?**

- a) ano  0      b) ne  5

**21. Jaké množství alkoholu vypijete průměrně během jednoho dne?**

- a) žádné  5  
b) méně než 0,3 l piva (malé pivo) nebo 1dcl vína nebo 2cl destilátu (malý panák)  4  
c) 0,3 l piva (malé pivo) nebo 1dcl vína nebo 2cl destilátu (malý panák) – 0,5 l piva nebo 2dcl vína nebo 5cl destilátu (velký panák)  3  
d) více než 0,5 l piva nebo 2dcl vína nebo 5cl destilátu (velký panák)  0

**22. Kouříte?**

- a) ano  0      b) ne  5

**23. Užíváte jiné omamné či návykové látky mimo alkoholu a tabáku (jedná se i o užívání příležitostně)?**

- a) ano  0      b) ne  5

**24. Obodujte prosím následující výroky body od 1 do 5 podle toho, jak moc s nimi souhlasíte**

(1 zcela souhlasím, 5 vůbec nesouhlasím).

- a) Jste to, co jíte.  
b) Zdravé myšlenky Vás mohou udělat zdravými.  
c) Bolesti hlavy nejsou normální věci.  
d) Pálení žáhy není normální věc.  
e) Vaše tělo je dům, ve kterém žijete a je třeba jej udržovat.  
f) Dobrý zevnějšek ještě neznamená dobré zdraví.  
g) Bez dostatečného odpočinku lidský organismus strádá.

Respondent získá body podle toho, jak sám oboduje výroky, hodnoty však budou převrácené, tj. za 1-zcela souhlasím získá 5 bodů.

**V. část - péče o životní prostředí**



**25. Zatrhněte prosím ty výrobky, které používáte.**

- a) mycí prostředky šetrné k životnímu prostředí (výrobky označené jako eko, bez fosfátů)  1  
b) prací prášky bez fosfátů či jiné adekvátní prostředky (mýdlový sliz, mýdlové ořechy atd.)  1  
c) úsporné žárovky  1  
d) oblečení převážně z rostlinných vláken (např. bavlna, len)  1  
e) nepoužívám žádný z výše uvedených výrobků  0

**26. Které typy odpadu třídíte/recyklujete či ekologicky likvidujete a nevyhazujete je do popelnice smíšeného odpadu?**

- a) baterie  1      f) plast  1  
b) biologický odpad (skladovaný na kompost)  1      g) sklo  1  
c) kov (např. hliníková víčka od jogurtů, konzervy)  1      h) žárovky  1  
d) nápojové kartony  1      i) jiné ..... (napište prosím)  1  
e) papír  1      j) odpad netřídím  0

Maximální počet bodů, které může respondent získat je 149 pro muže a 154 pro ženy, aby respondent ještě dodržoval zdravý životní styl musí dosáhnout alespoň 70% z maximálního počtu bodů.