

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra statistiky



Teze bakalářské práce

Hodnocení životního stylu mladých lidí

Julie Hrazánková

© 2015 ČZU v Praze

Souhrn

Tato bakalářská práce se zaměřuje na životní styl mladých lidí. Jejím cílem je zhodnotit oblast životního stylu mladých lidí v základních, středních, vyšších odborných a vysokých školách.

Teoretická část práce je zpracována na základě studia odborné literatury. Jsou zde vymezeny základní pojmy problematiky životního stylu mladých lidí a hlavní pozornost je věnována významu sportu a výživy mezi žáky a studenty základních, středních, vyšších odborných a vysokých škol. Hlavní obsah teoretické části je doplněn o programy podpory zdraví.

V praktické části je formou dotazníkového šetření zjišťován přístup mladých lidí ke sportu a stravování. Výsledky vlastního dotazníkového šetření jsou porovnány s teoretickými přístupy problematiky životního stylu. Na základě vyhodnocení výsledků pomocí statistických metod byla navržena určitá řešení a doporučení, týkající se rozšíření oblíbenosti kolektivních sportů, většího zájmu o pohyb na tělesné výchově a zlepšení stravovacích návyků u dětí.

Klíčová slova: dotazníkové šetření, analýza kvalitativních znaků, závislost, kontingenční tabulka, životní styl, sport, výživa.

1. Cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce bude zhodnotit životní styl mladých lidí různých věkových skupin se zaměřením na sport a stravovací návyky. Dílčím cílem bude vymežit rozdíly ve stravovacích návycích sportovně aktivní a sportovně neaktivní mládeže.

2. Metodika práce

Bakalářskou práci tvoří dvě hlavní části – teoretická část a praktická část. Teoretická část práce bude zpracována na základě metody studia dokumentů. Pomocí analytických metod bude realizováno studium odborné literatury, dokumentů a směrnic České republiky i Evropské unie. Také bude zpracována příprava a realizace kvantitativního výzkumu. Pro získání dat v oblasti životního stylu mladých lidí bude využita metoda dotazování. Dotazník, určený pro náhodně vybranou mládež, bude zaměřen na hlavní oblasti šetření: životní styl mladých lidí, pohybové aktivity, stravovací návyky a pitný režim. Struktura dotazníku bude rozčleněna do několika tematických oblastí. Výsledný počet jednotlivých

odpovědí, bude zaznamenán do přehledných tabulek a výsledek šetření bude vyjádřen v absolutních i relativních počtech.

V rámci dotazníku bude provedena statistická analýza z oblasti životního stylu mladých lidí a bude zpracovávat znaky, které jsou vyjádřena slovně. Jedná se o znaky kvalitativní. Budou použity jak asociační tabulky, tak kontingenční. Pouze u asociační tabulky bude zjišťována závislost jednotlivých znaků a při případném zjištění bude použit vzorec pro výpočet síly závislosti.

Pomocí syntetických metod bude vyjádřen souhrn výsledků, souhrn dílčích kapitol a cílů. Získané poznatky budou agregovány a budou vytvořeny vlastní návrhy řešení zvolené problematiky, které by vedly ke zlepšení motivace ke změně životního stylu mladých lidí.

3. Zhodnocení a doporučení

Jeden z hlavních cílů této bakalářské práce bylo provedení dotazníkového šetření ohledně životního stylu mladých lidí a tento cíl byl splněn. návratnost dotazníků ze strany mladých lidí, základních, středních vyšších odborných a vysokých škol byla základem úspěšného realizování tohoto šetření. Vlastní výzkum se zaměřoval na dva hlavní okruhy, které byly dále rozčleněny do několika konkrétnějších oblastí. Ve dvou hlavních částech bylo zjišťováno, jaký mají mladí lidé přístup ke sportu a stravovacím návykům.

Většině žáků a studentů vyšel velice pozitivní výsledek naplně správného životního stylu. Podstatným zjištěním však bylo, že celkových 87, 50 % respondentů uvedlo, že sportují. Jak bylo uvedeno na základně průzkumu Eurobarometer z listopadu roku 2004, je lidmi sport pozitivně vnímán (Bílá kniha o sportu, 2007). A tímto vysokým procentem (87, 50%) se pozitivní vnímání sportu mezi mladými lidmi, převážně v oblasti Radotína a Libuše v hlavním městě Praze, potvrdilo. Přesto 12, 50 % ze 160 dotázaných nesportuje. Jelikož je sport nedílnou součástí správného životního stylu, mělo by se procento nesportujících stále snižovat. Stále by se měla zvětšovat podpora ze strany státu, školství a rodičů. Pro zvětšení zájmu o sport mezi žáky a studenty by mohla pomoci větší finanční podpora ze strany státu, jak ve školách, tak v mimoškolních aktivitách. Ve školách by mohli být podporováni finančně učitelé, kteří by vedli odpolední kroužky, kde by hlavním cílem bylo, zúčastnit se různých soutěží. A u mimoškolních aktivit by pomohl větší počet dotací, který by umožnil hlavně studentům, neplatit vysoké příspěvky.

Většina respondentů odpovědělo, že se stravují podle správných norem 3 - 5 krát denně. U všech forem vzdělání, jak u základních, středních, vyšších odborných a vysokých škol se objevuje výsledek, že se dotázaní stravují více než pětkrát denně. Zarážející však je, že u žáků základních a studentů středních škol se vyskytují i výsledky, že se stravují méně než třikrát denně. Zde by mohlo být doporučeno, hlavně u základních škol, aby učitelé dohlíželi o velkých přestávkách, zda žáci konzumují dopolední svačinu. U školních obědů, by mohla být přidána malá svačinka ve stylu ovoce, müsli, cereálií. Pokud učitelé uvidí určité nedostatky u svých žáků, lze doporučit osobní konzultaci s rodiči.

Místo navštěvování obědů se s rostoucím věkem rozměňuje do různých oblastí. Ve většině případů je to školní jídelna, která je nejběžnější dostupnou formou stravování. Školní jídelna zajišťuje nejen jednu z nejlevnějších, ale také jednu z nejvýživnějších forem stravování, jelikož musí dodržovat správné výživové normy. Od druhého stupně základních škol, přibývá počet strávníků obědvajících doma. Co je však horší, že se zvyšujícím se věkem přibývá i počet strávníků, kteří obědvají v rychlých občerstveních. Mládež se stravuje narychlo připravenými potravinami, které nejsou dostatečně výživné. Pokud člověk ví, že nemá dostatek času na oběd, lze doporučit, aby si připravil dostatečně výživné jídlo ráno do krabičky. Oběd by měl probíhat v příjemném a klidném prostředí, stejně tak jako u večeře a snídaně.

Ve většině případů v tomto průzkumu bylo na otázky, týkajících se stravování, odpovězeno dle správných norem. Přesto bylo nalezeno i menší část respondentů, kteří vynechávají buď snídaně, obědy nebo večeře. Přes jednu čtvrtinu respondentů nekonumuje zeleninu a nebo dostatečně nedodrží pitný režim. Tyto problémy by mohly být řešeny, zorganizováním seminářů o správném stravování jak pro rodiče, tak i pro samotné děti. Semináře by se mohly uskutečňovat jak ve školách, tak v oddílech zaměřených na sportovní aktivity.

4. Závěr

Cíl práce byl splněn. Byly vyhodnoceny některé nedostatky, ke kterým byla navržena možná řešení a doporučení pro zlepšení životního stylu mezi mladými lidmi. Výsledkem by měla být větší podpora správného životního stylu mezi mladými lidmi, a to převážně ze strany učitelů, vedení klubů a rodičů.

5. Seznam použitých zdrojů

ČEVELA, Rostislav, ČELEDOVÁ, Libuše a DOLANSKÝ, Hynek. Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2860-5.

FORET, Miroslav. Marketingový průzkum. Druhé aktualizované vydání. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0038-4.

ŘEZANKOVÁ, Hana. Analýza dat z dotazníkových šetření. První vydání. Praha: Professional Publishing, 2007. ISBN 978-80-86946-49-8.

SVATOŠOVÁ, Libuše a KÁBA, Bohumil. Statistické metody I. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2009. ISBN 978-80-213-1672-0.

ZVÍROTSKÝ, Michal. Zdravý životní styl. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2014. ISBN 978-80-7290-661-1.

6.