

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra statistiky



Bakalářská práce

Hodnocení životního stylu mladých lidí

Julie Hrazánková

© 2015 ČZU v Praze

!!!

Místo této strany vložíte zadání bakalářské práce.

(Do jedné vazby originál a do druhé kopii)

!!!

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Hodnocení životního stylu mladých lidí" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 13. 3. 2015

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Ing. Haně Vostré Vydrové za odborné vedení a rady při zpracování bakalářské práce.

Hodnocení životního stylu mladých lidí

Young people lifestyle assessment

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.

Summary

This bachelor thesis focuses on young people's lifestyle. The aim of the thesis is to assess the field of lifestyle in primary schools, secondary schools, vocational schools and at universities.

The theoretical part of the thesis compiles results of literature study. This part contains definition of fundamental terms connected with young people's lifestyle issue and the main attention is paid to the importance of sport and nutrition among

students in primary schools, secondary schools, vocational schools and at universities. The main content of the theoretical part is completed by health promotion programs.

In the practical part of the thesis is being finded out the attitude of young people to sport and nutrition thought a questionnaire survey. The results of my own questionnaire survey are being compared to the theoretical conceptions connected with the issue of lifestyle and young people's attitude to sport and nutrition. Accordingly to the results assessment and by using statistical methods, there have been proposed some solutions and recommended possible procedures related to the extension of team sports popularity greater interest in movement on physical education classes and improvement of children's eating habits.

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

Keywords: questionnaire survey, analysis of qualitative features, dependence, pivot table, lifestyle, sport, nutrition

OBSAH

1	Úvod	5
2	Cíl a metodika práce	6
2.1	Cíl práce	6
2.2	Metodika práce.....	6
2.2.1	Dotazování	7
2.2.2	Analýza kvalitativních znaků.....	11
3	Životní styl	15
3.1	Životní styl rodiny.....	16
3.2	Programy podpory zdraví	17
4	Sport	18
4.1	Pohybové aktivity	19
4.1.1	Tělesná výchova ve školách	20
4.1.2	Mimoškolní aktivity.....	21
5	Výživa a stravování.....	22
5.1	Správná výživa.....	23
	Zdroj: Vyhláška o školním stravování, 2015	25
5.2	Nesprávná výživa.....	25
6	Charakteristika zvoleného subjektu	27
6.1	Identifikační údaje	27
7	Vlastní zpracování	29
7.1	Charakteristika respondentů.....	29
7.2	Sport.....	30
7.2.1	Rozdělení sportovců a nesportovců	30
7.2.2	Úroveň sportování mládeže	31

7.2.3	Vliv sportujících rodičů na své děti	32
7.2.4	Vyplnění volného času sportovními aktivitami	33
7.2.5	Vztah mládeže k tělesné výchově	34
7.3	Stravování	36
7.3.1	Počet sněžených jídel za den	36
7.3.2	Vztah mládeže ke snídani	38
7.3.3	Mládež a rozdíly v místě obědvání	39
7.3.4	Vztah mládeže k teplým večeřím.....	41
7.3.5	Vztah mládeže k zelenině	42
7.3.6	Počet litrů vody za den.....	44
8	Návrhy a doporučení	46
9	Závěr	50
10	Seznam literatury	51
11	Přílohy	56

1 Úvod

Životní styl je základem pro zdraví člověka. Záleží na každém z nás, jakým směrem se dáme, zda zvolíme cestu rovnovážného, harmonického života nebo cestu plnou překážek, způsobenou nesprávnou výživou a nedostatečným pohybem. Zvolení nesprávné strany životního stylu je v dnešní době velmi snadné. Hlavní příčinou je neustála honba za úspěchem, kdy jsou lidé stále častěji vystavováni stresovým situacím, díky kterým nezbývá jak dostatek času na vlastní zdraví, tak na zdraví svým dětí.

Výchova v rodině hraje velkou roli při ovlivňování životního stylu jedince. Od vychovatelů a pedagogů se očekává, že kromě jiného povedou své žáky a studenty k ochraně a podpoře zdraví, a to přirozeným nenásilným způsobem, pokud možno vlastním dobrým příkladem (Zvírotský, 2014).

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou životního stylu mladých lidí. První část se týká sportu a to jak v rámci tělesné výchovy, tak mimoškolních aktivit. Druhá část se zaměřuje na stravovací návyky mladých lidí.

2 Cíl a metodika práce

2.1 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 vymezit rozdíly ve stravovacích návycích sportovně aktivní a sportovně neaktivní mládeže.

2.2 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 vyhlášek 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 bude zaměřen na hlavní oblasti šetření: životní styl mladých lidí, pohybové aktivity, stravovací návyky a pitný režim.

Dotazníkové šetření je jedna z nejčastějších metod, jakým jsou sbírána data, díky které máme relativně nízké náklady na výzkum. Výzkum se skládá ze tří základních etap: statistické šetření, zpracování a vyhodnocení. Jedná se buď o jednoúčelové či víceúčelové statistické šetření. Je důležité si vymezit statistický soubor, statistickou jednotku a statistické znaky (Cyhelský, Lubomír, 1990, s. 34).

Statistický soubor obsahuje řadu jednotek (prvků), které mají společné vlastnosti. V matematické statistice se soubor člení na malý, střední a velký. Prvky statistického souboru se nazývají statistické jednotky, které mají určité vlastnosti (např. pohlaví nebo věk) a tyto vlastnosti se nazývají statistické znaky. Statistické znaky jsou rozděleny na kvantitativní a kvalitativní.

Kvantitativní znaky uvádí většinou nějaké množství, velikost nebo kvantitu. Tyto údaje získáváme přímým vážením, měřením a jinými způsoby. Kvantitativní

znaky se vyjadřují číselně. Dále se dělí na diskrétní (nespojité) a spojité. Diskrétní znaky nabývají jednotlivých izolovaných hodnot a spojité znaky nabývají libovolných reálných hodnot. Kvalitativní znaky se vyjadřují slovně (Svatošová, Kába, 2009, s. 35-36).

2.2.1 Dotazování

V marketingovém výzkumu patří k nejrozšířenějším postupům, právě dotazování. K dotazování slouží dotazníky či záznamové archy. Musí být vhodně zvolený kontakt mezi nositelem informací (výzkumníkem) a dotazovaným (respondentem). Komunikace výzkumníka může být přímá a bezprostřední (Foret, 2012, s. 39).

Dotazník

Je nejpoužívanější nástroj pro sběr primárních dat¹. Skládá se z řady otázek, které jsou prezentovány respondentovi. Odpovědi mohou být ovlivněny formulací, pořadím a formou otázek (Kotler Philip, Kevin Lane Keller, 2013).

Správný dotazník by měl splňovat dva hlavní požadavky, a to účelově technické a psychologické:

Účelově technické - otázky musí být přesně zformulované, aby mohl dotázaný, jednoznačně odpovědět na to, co výzkumníka právě zajímá.

Psychologické - prostředí vytvořených podmínek by mělo působit příjemně, snadně, žádoucně a chtěně². V psychologických požadavcích tvoření dotazníků se jedná především o to, aby dotázaný (respondent) odpovídal pravdivě a stručně (Foret, Stávková, 2003, s. 33).

Navržení dotazníku

„Každému šetření musí předcházet formulace jeho cílů“ (Řezánková, 2007). Otázky jsou rozčleněny do dvou základních skupin. Jedna z nich jsou otázky,

¹ = jsou taková data, která jsou nově sbírána za konkrétním účelem pro daný výzkum trhu

² žádoucně = potřebný, vytužený, chtěně = úmyslně

keré se týkají chování a názorů dotázaných, a tou druhou skupinou jsou otázky, které slouží k získávání jiných údajů, jako například demografické údaje. Otázky, které se týkají chování a názorů, získáváme pomocí tzv. meritorních otázek³. Pomocí analytických otázek získáváme jiné další údaje. Analytické otázky jsou tzv. identifikační a třídící. Dle praxe není vhodné zařazovat tyto otázky hned v úvodu dotazníku. Je zcela zřejmé, že musí být otázky formulovány srozumitelně, výstižně a jednoznačně (Řezánková, 2007).

Typologie otázek

Máme dva základní typy otázek, buďto otevřené, které jsou tzv. nestandardizované volné a druhým typem otázek jsou uzavřené otázky, které jsou tzv. řízené a standardizované. Existuje ještě jeden typ, který je kombinací těchto dvou variant. Jsou to otázky polootevřené či polouzavřené (Foret, Stávková, 2003).

- Otevřené otázky

U otevřených otázek nejsou žádné varianty odpovědí. Dotázaný má možnost se zde vyjádřit dle vlastního názoru, zcela svobodně. Jedná se o tzv. volné otázky, ve kterých má respondent absolutní volnost názoru. Dále zde může respondent uvést slovo, které ho napadne jako první, v tomto případě se jedná o otázky asociační. V dotaznících se dokončují věty, ale mohou se také dokončovat povídky, obrázky či tematické náměty (pomocí popsání obrázků). U otevřených otázek je velkou výhodou, že zde mohou být zaznamenány odpovědi, které ještě doposud nebyly známy. V nevýhodě jsou spíše ti, kteří musí složitěji zpracovávat otázky (Foret, Stávková, 2003).

³ Meritorní otázky jsou takové otázky, které se týkají vlastního problému.

- Uzavřené otázky

Na rozdíl od otázek otevřených, máme u uzavřených otázek předepsané varianty odpovědí. Nevýhodou je, že může docházet ke zkreslování názorů, jelikož se respondentům vnucují jednotlivé možné odpovědi. Výzkumy ukazují, že jsou více v oblibě právě tyto uzavřené otázky, které zaberou méně času z toho důvodu, že dotyčný nemusí tolik přemýšlet nad odpovědí. Nabízené odpovědi by měly být co nejvhodněji sepsané, aby mohl respondent vždy alespoň jednu z variant zvolit. Další možností jsou otázky polouzavřené, kdy si můžeme vybrat jednu z nabízených možností či vypsát vlastní odpověď. I přesto respondenti raději volí z nabízených variant (Machková, 2006).

Otázky obsahující dvě varianty odpovědí ve stylu „ano“ nebo „ne“ se nazývají alternativní a nejsou vhodné u otázek týkající se postojů. Při užití statistických metod se často používá u záporných číselných hodnot „0“ a u kladných „1“. Pokud obsahují varianty více než dvě odpovědi, nazýváme tento typ otázek selektivní. Jednotlivé odpovědi se mohou vzájemně vylučovat, tudíž musí být zvolena pouze jedna odpověď anebo se vzájemně nevylučují a může být zvoleno více možností. Je vhodné nabídnout, jak u alternativních, tak u selektivních otázek, variantu „nevím“ (Machková, 2006).

V dotazníku této bakalářské práce bude použita i filtrační otázka, která rozděluje respondenty na odlišné skupiny. Pokud bude například otázka, zda dotyčný sportuje a odpoví „ano“, tak následující podotázka bude znít: „Jak často sportuješ?“. Respondent, který odpověděl, že nesportuje, bude mít další podotázku: „Proč nesportuješ?“. Filtrační otázka a její podsoubory musí být v dotazníku jasně zvýrazněny (Foret, 2012, s. 54-55).

Manipulace s dotazníkem

V této části se jedná hlavně o rozdávání (distribuci) a sběr (návrat) dotazníků.

Nejlacinější a nejrychlejší metodou je rozeslání dotazníků pomocí elektronické pošty (e-mail, internet). Nevýhodou této metody je, že dotazník nemusí být adresátovi

doručen, může být totiž považován za spam. Další nejběžnější metodou je osobní kontakt. V této metodě docílíme větší návratnosti, která ukazuje praktickou úspěšnost dotazníku a uvádí se jako procento vyplněných vrácených dotazníků z celkového počtu rozeslaných či rozdaných dotazníků osobně. Z dalšího statistického kroku by měly být odstraněny ty dotazníky, které jsou nesprávně a neúplně vyplněné (Foret, 2012, s. 55-56).

V této bakalářské práci bude vytvořen konkrétní dotazník pro náhodně vybranou mládež. Dotazník bude rozdělen do dvou částí, první z nich bude zaměřena na identifikační údaje respondenta, druhá bude obsahovat vlastní dotazy respondentům. 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.

Pro shromažďování dat a jejich upravování bude použit program IBM SPSS Statistics 22. Sesbíraná data z dotazníků budou převedeny do zmíněného programu a bude provedena kontrola chybně vyplněných dotazníků a jejich následovné opravení či vyřazení respondenta z databáze. V programu IBM SPSS Statistics 22 musí být provedeno správné naformátování dat v záložce Variable view a opětovné překontrolování dat v záložce Data view. Všechna data, kromě dat týkajících se oblíbeného sportu, budou převedena do numerické podoby, aby se dalo s těmito daty dále pracovat. V tomto výzkumu bude provedena statistická analýza z oblasti životního stylu mladých lidí a bude tedy zpracovávat znaky, které jsou vyjádřena slovně. Jedná se o znaky kvalitativní. V tomto výzkumu 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. V programu IBM SPSS bude užit X^2 test nezávislosti pro zjištění závislosti mezi jednotlivými daty z dotazníku. Výsledky budou zobrazeny výstupem z Outputu IBM SPSS, pomocí přehledných tabulek a grafického znázornění.

2.2.2 Analýza kvalitativních znaků

Při provádění statistických analýz, se velmi často pracuje se znaky, které jsou vyjádřeny slovně neboli kvalitativně. Se znaky kvalitativními se pracuje zejména v oblasti různých průzkumech trhu nebo například v různých výzkumech veřejného mínění. Stejně tak jako u kvantitativních neboli číselných znaků, lze i mezi kvalitativními znaky zkoumat existenci a sílu závislosti. Kvalitativní znaky se dělí na alternativní, které nabývají dvou obměn a znaky množné, které nabývají více obměn. Pokud se hovoří o znacích alternativních, jedná se o závislost asociační a pokud o znacích množných, jedná se o kontingenci (Svatošová, Kába, 2008).

Statistické jednotky kvalitativních znaků se zařazují do jednotlivých kategorií. Jsou zařazeny buď podle původních definic, nebo podle klasifikace elementárních obměn znaků (Kolektiv autorů VŠE pod vedením ing. Vladimíra Roubíčka, 1967).

Asociace - v nejobecnějším vyjádření, se asociace vyznačuje jako závislost, neboli vazba dvou či více kvalitativních znaků. Běžně se termín používá pro závislost dvou znaků, jinak řečeno alternativních znaků (Kolektiv autorů VŠE pod vedením ing. Vladimíra Roubíčka, 1967).

Souvislosti mezi kategoriálními proměnnými jsou východiskem kontingenční tabulky, které jsou podle hodnot dvou veličin výsledkem třídění dat, viz tabulka č. 1. Mezi proměnnými se vyskytuje souvislost, která se objevuje změnou struktury souboru, pokud se změní hodnota jedné proměnné, změní se i hodnota druhé proměnné.

Tabulka 1: Kontingenční tabulka

	y_1	y_2	...	y_s	n_{i+}
x_1	n_{11}	n_{12}	...	n_{1s}	n_{1+}
x_2	n_{21}	n_{22}	...	n_{2s}	n_{2+}
...
y_r	n_{r1}	n_{r2}	...	n_{rs}	n_{r+}
n_{+j}	n_{+1}	n_{+2}	...	n_{+s}	n

Zdroj: (Pecáková, 2011)

Popis proměnných z kontingenční tabulky:

x_i hodnoty veličiny X,

y_j hodnoty veličiny Y,

n_{ij} ($i = 1, 2, \dots, j = 1, 2, \dots, s$) sdružené četnosti absolutní

($p_{ij} = \frac{n_{ij}}{n}$ sdružené četnosti relativní),

n_{i+} marginální četnosti řádkové absolutní ($p_{i+} = \frac{n_{i+}}{n}$ relativní),

n_{+j} marginální četnosti sloupcové absolutní ($p_{+j} = \frac{n_{+j}}{n}$ relativní).

(Pecáková, 2011)

Testování nezávislosti - v kontingenční tabulce $k \times m$ se užívá X^2 - test nezávislosti. Vychází se z rozdílu očekávaných (teoretických) četností n_{0j} , které se vyjadřují jako součin marginálních (okrajových) četností dělených celkovým rozsahem souboru a z rozdílu empirických (skutečných) četností. (Svatošová, Kába, 2008)

Použití X^2 testu nezávislosti:

- Žádná z teoretických četností nesmí být menší než 1, podíl teoretických četností menších než 5 nesmí přesáhnout 20 %.
- Pokud je více než 20 % očekávaných četností menších 5 a alespoň v jednom políčku se vyskytne očekávaná četnost menší než 1, lze test použít přímo, ale až po spojení

slabých skupin. Slučují se buď sloupce nebo řádky, ale tak, aby sloučení bylo dobře interpretované, věcně správné a logické. Po sloučení se opět vyjadřuje podíl teoretických četnosti, který nepřekročil 20 % (Svatošová, Kába, 2008).

Po ověření podmínek použitelnosti bude proveden X^2 test nezávislosti. H_0 : mezi sledovanými znaky neexistuje závislost.

Testové kritérium:

$$X^2 = \sum \sum \frac{(n_{ij} - n_{oj})^2}{n_{oj}}$$

Nulová hypotéza o nezávislosti je zamítnuta, je-li vypočtená hodnota testového kritéria větší než kritická hodnota: $X^2 > X^2_{\alpha(k-1)(m-1)}$, kde k označuje počet obměn prvního znaku a m počet obměn druhého znaku (Svatošová, Kába, 2008).

Asociační tabulka 2 x 2

Je použita při sledování dvou alternativních kvalitativních statistických znaků. Jak je uvedeno v tabulce č. 1, proměnné a, b, c, d jsou označovány, jako sdružené četnosti. Vyhovují třídění podle obou znaků a jsou obsaženy ve vnitřním poli. Součty (a+b), (c+d), (a+c), (b+d) představují výsledky třídění podle jednoho znaku a jsou nazývány okrajovými (marginálními) četnostmi. Proměnná n vyznačuje celkový součet znaků A a B (Svatošová, Kába, 2008).

Tabulka 2: Asociační tabulka

Znak A	Znak B		Celkem
	Ano	Ne	
Ano	a	b	a+b
Ne	c	d	c+d
Celkem	a+c	b+d	n

Zdroj: (Svatošová, Kába, 2008).

Testy o nezávislosti znaků

Při testování hypotézy H_0 , kdy mezi sledovanými znaky neexistuje závislost, mohou být použity dva testovací postupy. Pokud je rozsah souborů vyšší než 40 a očekávané četnosti jsou větší než 5, bude použit X^2 test nezávislosti. Fisherův faktoriální test bude použit při rozsahu souboru menšího než 20 s očekávanými četnostmi menší než 5. V případě použití Fisherova faktoriálního testu, nalezneme nejmenší skutečnou četnost a při zachování okrajových četností ji postupně po jedné zmenšujeme až k nule. Pomocí faktoriálu vypočítáme pravděpodobnost p_i :

$$p_i = \frac{(a+b)!(c+d)!(a+c)!(b+d)!}{n!a!b!c!d!}$$

Součet všech p_i porovnáme s hladinou významnosti α a pokud je $\sum p_i < \alpha$, pak nulovou hypotézu zamítáme. Nulovou hypotézu o nezávislosti testujeme pomocí testového kritéria X^2 (Svatošová, Kába, 2008).

$$X^2 = \frac{n(ad - bc)^2}{(a+b)(a+c)(b+d)(c+d)}$$

Z výsledků nalezneme kritické hodnoty X_{α}^2 a porovnáme s vypočtenou hodnotou testového kritéria. Je-li $X^2 > X_{\alpha,0,05}^2$ nulovou hypotézu o nezávislosti zamítáme. V případě zjištění závislosti bude užít vzorec pro koeficient asociace V pro zjištění síly závislosti.

$$V = \sqrt{\frac{X^2}{n}}$$

(Svatošová, Kába, 2008)

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 Životní styl

Dle autorky Machové (2009) zahrnuje životní styl chování, která jsou v daných životních situacích dobrovolná. Člověk má možnost, zvolit si takový životní styl, který je pro člověka zdravý a odmítnout ten, který naopak zdraví poškozuje. Zdraví je považováno za nejvíce významnou hodnotu života každého člověka. Díky našemu zdraví, můžeme zrealizovat naše plány, náš vysněný životní styl. Být zdravý neznamena jen to, že není přítomna nemoc nebo duševní či fyzická vada, ale dochází k úplné duševní, tělesné a sociální pohodě. I když je chování zcela dobrovolné, není vždy podmínkou, že je svobodné. Na životní styl mají především veliký vliv rodinné tradice a záleží také na tom, v jaké sociální pozici se dotyčná osoba vyskytuje (Machová, 2009, s. 16).

Životní styl lze rozdělit dle autorky Duffkové (2005) do dvou základních skupin. První skupina se týká samotného jednotlivce, který prochází tzv. konzistentním (pevným, neměnným) stylem života, v němž se jeho jednotlivé části vzájemně prolínají. U životního stylu skupiny, už samotný název napovídá, že se jedná o větší skupinu lidí, která má něco společného pro vytváření životního stylu, například vysokoškolští studenti či sportovci (Duffková, 2005, s. 81).

Životní styl je základní determinantou zdraví. Zdravý životní styl je takový, který vede k podpoře zdraví a k ochraně před vznikem civilizačních nemocí. Zdravotní stav společnosti je nejvíce poškozován:

- kouřením
- nesprávnou výživou
- nízkou pohybovou aktivitou
- nadměrnou konzumací alkoholu,
- nadměrnou psychickou zátěží
- zneužíváním drog

(Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009)

Z tohoto výčtu vyplývá, že technický pokrok zásadně změnil životní styl obyvatel vyspělých zemí. Člověk začal vést sedavý způsob života, z místa na místo

se přemísťuje automobilem a zbavil se tak pohybu. Životní styl je orientován na neustálou honbu za úspěchem, mocí a penězi. Pracovní vyčerpání tak poznamenává život celé rodiny. Nedostatek času na sebe i děti vytváří stresové situace a bývá příčinou rozpadu rodiny (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

3.1 Životní styl rodiny

Životní styl rodiny je výsledkem tradic, který je děděn z generace na generaci. Všichni členové rodiny se podílejí na harmonogramu dlouhodobého života a formování funkce rodiny. Do životního stylu rodiny spadají vztahy mezi členy rodiny i vztahy mimo domov. V současnosti se rodina jako celek zmenšuje, dochází častěji k rozvodům partnerů, mění se role vychovatelů, kdy právě díky rozvodům dochází například k výchově dětí jedním z rodičů. A právě na schopnostech vychovatelů záleží, jakým způsobem bude zajišťována strava a způsob výživy (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Vychovatelé neřídí pouze způsob zajišťování stravy, ale starají se také o pohybové aktivity, které patří k nejdůležitějším léčebným a výchovným faktorům. I zde je tato výchovná metoda závislá na ekonomickém, sociálním a kulturním prostředí. Množství a úroveň pohybu jsou závislé na výchově a genetických faktorech. Důležitý je postoj vychovatelů. Pokud býval alespoň jeden z rodičů sportovec, je větší pravděpodobnost, že jejich dítě bude též vedeno k pohybové aktivitě. Pokud by vychovatelé své potomky ve sportu nepodporovali, může zde budoucího sportovce ovlivnit například škola, v rámci předmětu tělesná výchova, či školních kroužků se zaměřením na pohybové aktivity (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Adolescenti a mladí lidé potřebují získat zdravé návyky, aby si udrželi zdravý životní styl i v dospělosti. Při pravidelných lékařských prohlídkách by měli získat také informace, jak se vyvarovat rizikového chování, jako je kouření, pití alkoholu, užívání drog, nechráněný sex, ale také proč jíst zdravou stravu, pravidelně cvičit a adekvátně odpočívat (Blahušová, 2009).

3.2 Programy podpory zdraví

Jak uvádí autoři Čevela, Čeledová, Dolanský (2009) zdraví je jedním ze základních lidských práv a jeho zlepšování je proto hlavním cílem zdravotní politiky státu. Program Zdraví pro všechny v 21. století navazuje na předchozí program Světové zdravotnické organizace (WHO – World Health Organization, která je řídicím a kontrolním orgánem pro mezinárodní spolupráci v oblasti péče o zdraví). Program Zdraví 21 byl připraven pro Evropu a jednotlivé členské země naplňují jeho cíle. Program je založen na pěti principech: (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009)

1. Spravedlnost – všichni lidé mají právo na rovné možnosti udržovat a rozvíjet svůj zdravotní potenciál.
2. Solidarita – pomoc těm, jejichž možnosti jsou omezeny a jsou ohroženi nepříznivými podmínkami.
3. Trvalá udržitelnost – uspokojování potřeb v přítomnosti by nemělo ohrozit možnosti budoucích generací.
4. Vlastní účast – možnost pečovat o své zdraví a rozhodovat o něm.
5. Etická volba – vědecký a technologický rozvoj ovlivňuje základní lidskou existenci (narození, smrt)

Projekty podpory zdraví vedou k naplňování cílů Národního programu zdraví ČR. Jejich cílem je příznivě ovlivňovat životní podmínky a výchovu ke zdravému způsobu života v rodinách, školách, podnicích, obcích a krajích. Dvě třetiny projektů podpory zdraví byly cíleny na dětskou populaci. Příkladem je realizovaný projekt na změnu výživových zvyklostí dětí: „5x denně ovoce a zeleninu“ v mateřských školkách, základních i středních školách. Dalšími projekty jsou Zdravá škola, Zdravá mateřská škola, Zdravý podnik, Zdravé město, Zdravý region (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Komise Evropské unie v této souvislosti vybízí členské státy k tomu, jak prostřednictvím národních systémů vzdělávání propagovat myšlenku aktivního způsobu života. Sportovní organizace jsou vybízeny k tomu, aby podnikly kroky

k rozvíjení zdraví a naplnění svého potenciálu. V oblasti sportu se bude snažit tuto prioritu zohlednit prostřednictvím příslušných nástrojů, mezi něž patří:

- 7. rámcový program pro výzkum a technický rozvoj (životní styl)
- Program veřejného zdraví 2007 – 2013
- Programy mládeže a občanství (spolupráce sportovních organizací, škol, občanské společnosti, rodičů a dalších partnerů na místní úrovni)
- Program celoživotního učení (Vzdělávání učitelů a dospělých – program (Comenius, Erasmus, Leonardo da Vinci, Grundtvig)
(Bílá kniha o sportu, 2007)

4 Sport

Sport je oblastí lidské činnosti, která se těší velkému zájmu občanů Evropské unie, má potenciál sdružovat a oslovovat a přispívá ke společenské roli sportu. Sport kromě upevňování zdraví občanů plní i funkci výchovnou, kulturní a rekreační. Sport je lidmi pozitivně vnímán a dle průzkumu agentury Eurobarometer z listopadu 2004 přibližně 60 % občanů EU pravidelně provozuje sportovní aktivity a existuje zhruba 700 000 klubů (Bílá kniha o sportu, 2007).

„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (Evropská charta sportu, článek 2, odstavec a)

Sport významným způsobem, posiluje hospodářskou a společenskou soudržnost. V kontextu politiky soudržnosti by členské státy EU měly zohlednit úlohu sportu v oblasti sociálního začleňování integrace a rovných příležitostí, v rámci programování Evropského sociálního fondu, Evropského fondu pro regionální rozvoj a Evropského fondu pro integraci. K tomu patří i přínos sportu při vytváření nových pracovních míst, pro hospodářský růst a revitalizaci. Za sociální služby obecného zájmu, jsou považovány neziskové sportovní aktivity, které přispívají k sociální soudržnosti a začlenění ohrožených skupin. Sport se týká všech občanů bez ohledu

na rasu, pohlaví, věk, zdravotní postižení, víru a náboženství a společenské či ekonomické zázemí (Bílá kniha o sportu, 2007).

4.1 Pohybové aktivity

Mezi důležitá místa, u kterých se klade důraz na pohybové aktivity a zdraví mladých lidí, patří školy a sportovní kluby. Pro sportovní organizace může být obtížné se k dětem dostat nebo nenabízejí vhodné programy. (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008).

Příkladem může být aktivita organizace Českého svazu aerobiku a fitness, kde vznikla v posledních letech řada projektů, pod společným názvem “Česko se hýbe“. Iniciativa podporuje českou populaci ke zvýšení pohybové aktivity.

Názvy projektů:

Česko se hýbe ve školách – celorepubliková soutěž pohybových skladeb vznikající ve školách pro začínající děti ve věku ve věku 5-18 let.

Děti na startu – celonárodní projekt všeobecné pohybové přípravy dětí předškolního a mladšího školního věku (4 - 9 let), zaměřený na rozvoj základní pohybové motoriky, obratnosti, koordinace, které tvoří nezbytný základ pro jakoukoliv pohybovou sportovní činnost.

Dny fitness – v zapojených sportovních centrech a fitness se konají dny otevřených dveří po celé České republice.

Mámo, táto, sportuj se mnou – aktivity zaměřené na společné sportování rodičů s dětmi (běžecké závody, míčové hry, běh s kočárky).

(www.fisaf.cz)

4.1.1 Tělesná výchova ve školách

Tělesná výchova je ve většině zemí EU ve školách povinný předmět a je tak možné vzbudit zájem o pohybovou aktivitu dětí a mládeže. Pokud má být tělesná výchova úspěšná a smysluplná, je nezbytné zavést inovační učební teorie, nové vnímání předmětu a učitelé by měli být podporováni. V oblasti školení učitelů tělesné výchovy (například EUPEA) a ze studie EU o „životních stylech mladých lidí a sedavém způsobu života“ vzešla mnohá doporučení (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008).

Malach (2007) definuje tělesnou výchovu jako pedagogický proces, ve kterém jde především o tělesné cvičení. V této práci budeme tělesnou výchovu chápat jako vyučovací předmět, který může mít, jako jeden z mála, vliv na zdraví mladé populace (Malach, 2007, s. 49).

Pro dosažení maximálních učebních příležitostí v hodinách tělesné výchovy je třeba plnit celou řadu podmínek: čas ve školním rozvrhu, velikost třídy, odpovídající zařízení a vybavení, dobře naplánovaný učební plán, hodnocení a kvalifikace učitelů. Zvýšit atraktivitu hodin tělesné výchovy, by bylo možno použitím různých technických pomůcek, například monitory srdečního tepu, počítačové a softwarové programy, vybavení videem a digitálním fotoaparátem, které by sloužily k prozkoumání tělesné zdatnosti a motorických dovedností žáků. V učebních plánech škol by mohli učitelé tělesné výchovy, řešit problematiku větší pohybové aktivity mimo čas vyhrazený pro hodiny tělesné výchovy, například aktivní dojíždění z domova do školy, zařazení pohybových aktivit mezi vyučovacími hodinami, využití sportovních zařízení škol po skončení vyučování ve školách (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008).

4.1.2 Mimoškolní aktivity

Mimoškolní pohybová aktivita může být výrazně podpořena zpřístupněním sportovních zařízení škol po skončení školního vyučování například využitím školního hřiště pro místní účely v dané obci (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008).

Hofbauer pojmenovává mimoškolní výchovu, jako činnost, která se uskutečňuje mimo školu. Je tomu tak například v zařízeních volného času (Hofbauer, 2004, s. 15).

V rámci EU existuje podpora dobrovolnické práce a aktivního občanství prostřednictvím sportu, která skýtá mnoho příležitostí k neformálnímu vzdělávání, může pomoci k aktivnímu zapojení mladých lidí do společnosti a odvézt je od delikvence. Komise EU v rámci programu Evropa pro občany podporuje místní sporty, prostřednictvím programu Mládež v akci a je navrhována podpora dobrovolnické práce mladých lidí ve sportovní oblasti, například formou výměnných programů (Bílá kniha, 2007).

Mimoškolních aktivit ubývá. Dítě v době dospívání napodobuje a pozoruje chování rodičů, či lidí v nejbližším okolí. Proto je podpora ve sportu ze strany rodičů velice důležitá. Je dobré vyzkoušet několik sportů a zjistit, co by dítě mohlo bavit a věnovat se danému sportu důkladněji. Je důležité dítě často chválit, a to mu ani daná aktivita nemusí dobře, ale mnohem důležitější je, když dítě samotný sport baví. To, co přispívá také k tomu, že množství populace se sportu nevěnuje, jsou dnešní technologické vymoženosti, jakými jsou například počítač, televize, mobilní telefony, tablety atd. Lidé mohou komunikovat prostřednictvím internetu a tím dochází k menšímu množství osobního a tím pádem k menšímu pohybu u daného jedince (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011, s. 73).

5 Výživa a stravování

Výživa je stravovací režim, kdy jsou tělu dodávány, ve vyváženém množství a poměru, všechny potřebné látky. Lze ji považovat za nosný pilíř životního stylu. Jelikož každý musí jíst, dotýká se výživa celé populace (Klescht, 2008).

Výživa a stravování jsou ovlivněny psychickými, duchovními, a podobně jako u odívání, i sociálními rozměry. Příjem potravy nesouvisí pouze s uspokojováním lidských potřeb, ale v souvislosti s největšími lidskými hodnotami, jako je například láska a víra, má také značný symbolický význam. Výživou lze upravit denní rytmus, spánek, cyklus bdění, práci a v souvislosti s prací i odpočinek (Zvírotský, 2014).

Mezi základní složky výživy jsou řazeny bílkoviny (proteiny), tuky (lipidy), cukry (sacharidy), minerální látky, voda a vitamíny. Základními živinami jsou sacharidy, tuky a bílkoviny, které udávají energetickou hodnotu potravy. V celkové denní dávce stravy jsou procentuelně zastoupeny následovně:

- Bílkoviny 15 – 20 %
- Tuky 25 – 30 %
- Cukry 50 – 55 %

Podpoře zdraví a prevenci nemocí je napomáháno znalostmi a návyky týkajícími se přijímané potravy, tzv. racionální výživou. Důležitá je nejen kvantita, ale i kvalita (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Kvantitativní hledisko

- Po stránce kvantitativní záleží na tom, jak těžkou fyzickou zátěž daný jedinec absolvuje. Je důležité, aby příjem energie odpovídal výdeji energie. Pokud by byl příjem větší než výdej, docházelo by k ukládání tuků a tím by vznikala obezita, nadváha člověka. Jedinci se příjem energie zvyšuje v období dospívání, těhotenství a následně v období kojení (Machová, 2009, s. 18).

Kvalitativní hledisko

- Aby byl dostatečně vyvážený přísun živin, minerálů a vitamínů, má být strava rozmanitá a vyvážená. Důležitý je příjem vody. To jak se bude člověk stravovat, má vliv na jeho zdravotní stav (Machová, 2009).

5.1 Správná výživa

Pevné zdraví vychází z ocenění pozitivního vlivu výživy na člověka. V ČR je v současnosti střední délka života u mužů 73, 5 roku a 80 let u žen. Zdravá strava působí na prodloužení života. Správná výživa může nahradit silné léky na snížení cholesterolu, krevního tlaku, cukru a může ovlivnit i řadu jiných zdravotních problémů (Clarková, 2014).

Desatero správné výživy

- Vyváženost mezi příjmem a výdejem energie. Záleží, jak se člověk hýbe a podle toho musí být upraven příjem energetické hodnoty.
 - Maximální výše tuků by neměla přesáhnout 30 %, zvláště u dospělých lidí. Při přesažení maximální výše tuků by mohlo docházet k obezitě.
 - Navýšení podílu rostlinných tuků (řepkový a olivový olej).
 - Snížení spotřeby cukru (10%) a kuchyňské soli (5 -7 g/den).
 - Zvýšení vitamínu C (100mg/den) a vlákniny (30g/den).
 - Přednost dušení a vaření před smažením (tuk), aby nedocházelo ke snižování hodnoty vitamínů při přípravě pokrmů.
 - Zelenina, ovoce, luštěniny
 - Pitný režim (1,5- 2,5 l) by měl zahrnovat převážně nápoje bez cukru a příjem tekutin musí odpovídat výdeji tekutin.
 - Nepřekračovat denní dávky alkoholu
 - Strava 5 - 6 x denně
- (Machová, Jitka, 2009, s. 36).

Velký vliv na zdraví, může mít příliš málo jídla nebo příliš mnoho jídla, které může vést i ke smrti. Tím, že ve výběru jídla budeme dodržovat vyváženost, rozmanitost, střídmost, lze předejít negativním vlivům (Blahušová, 2009). Konzumace jídla musí probíhat v pravidelnou dobu 5 - 6 krát denně, kdy doba mezi jednotlivými jídly nemá přesahovat 4 hodiny a prostředí konzumace má být příjemné, klidné a bez zbytečného spěchu (Zvírotský, 2014).

Základ dne je postaven na třech hlavních jídlech: snídani, obědě a večeři, které jsou doplněné drobnými svačinami.

Snídaně

Začátek dne by měl být nastartován dostatečně výživnou snídaní. Na snídani by nemělo být zapomínáno, jelikož je považována za nejdůležitější jídlo dne, které doplňuje lidem energii. Vynechání snídaně vede k špatnému soustředění, k menší efektivnosti v práci či ve škole (Clarková, 2014).

Obědy a večeře

Obědy a večeře se nyní mnohem častěji odehrávají v poklusu. Dny jsou stále přeplněnější a odehrávají se ve větším stresu. Díky předem naplánovanému, plnohodnotnému a vyváženému jídlu, mohou být tělu poskytnuty správné živiny a energie (Clarková, 2014).

Školní obědy

„Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb (dále jen “strávníci”).”

(§1 Úvodní ustanovení, vyhláška 107/2005Sb., o školním stravování (platná po 1. 2. 2015))

Doplněním správných živin a energie v jídle se řídí i školní jídelny, které dodržují výživové normy stanovené v tabulce č. 3 k této vyhlášce.

Tabulka 3: Výživové normy ve školních jídelnách

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den				
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné
7 - 10 r. oběd	64	10	55	19	12
11 - 14 r. oběd	70	10	70	17	15
15 - 18 r. oběd	75	10	100	9	17

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den				
	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
7 - 10 r. oběd	13	85	65	140	10
11 - 14 r. oběd	16	90	80	160	10
15 - 18 r. oběd	16	100	90	170	10

Zdroj: Vyhláška o školním stravování, 2015

Rychlé občerstvení

Tuto formu stravování lze přirovnat k návštěvě „města plného tuku“. Většina potravin v rychlém občerstvení obsahuje vysoký obsah tuku a nízký podíl na sacharidech, vláknině, ovoci a zelenině (Clarková, 2014).

5.2 Nesprávná výživa

Základní chyby a jejich následky ve výživě dle autorky Machové (2009)

- Vysoký energetický příjem
Následkem může být obezita, při které nejčastěji dochází k zatížení kloubů (kyčelních, kolenních), zatížení páteře, cukrovce, cévním mozkovým příhodám a srdečním cévním onemocněním.
- Porucha příjmu potravy
- Mnoho cukrů, tuků a cholesterolu v přijímané potravě
Při konzumaci potravin z Fast foodů, chybí člověku správné výživové hodnoty (Jitka Machová, 2009, s. 35).

Že je Česká republika dobře živeným národem, lze v první řadě soudit dle obvodů pasů obyvatelstva. Následně se může zaplatit příliš vysokou cenou v podobě pracovních neschopností, nemocí a předčasných úmrtí. Hlavní chyby ve stravování lidí jsou ovlivněny jak vysokou spotřebou tuků, cukrů a soli, tak tím, že lidé jedí příliš často a více než je zdravo (Diehl, Ludingtonová, Příbiš, 1999).

6 Charakteristika zvoleného subjektu

Největší množství dotazníků bylo rozdáno a následně vyplněno v Základní škole Praha - Radotín. Náhodným výběrem byli oslovení žáci prvního stupně ve věku 6 -11 let a žáci druhého stupně ve věku 11-15 let, bez ohledu na pohlaví.

6.1 Identifikační údaje

Identifikační údaje Škola Radotín

Název školy:	Základní škola Praha – Radotín
Právní forma:	Příspěvková organizace
Adresa:	Loučanská 1112/3 153 00, Praha 16 - Radotín
Předmět činnosti:	Poskytovat základní vzdělání Poskytovat doplňkovou výchovnou a vzdělávací činnost

Dalším subjektem, kde bylo dotazníkové šetření provedeno, byl sportovní klub JŠA Domyno Ivy Farářové se zaměřením na dětský a juniorský aerobik.

Identifikační údaje JŠA Domyno Ivy Farářové

Název:	Juniorská škola aerobiku Domyno Ivy Farářové
Právní forma:	Spolek
Adresa:	Novodvorská 1062/12 142 00, Praha 4
Předmět činnosti:	Sdružovat zájemce o sportovní aerobik z řad dětí a dospělých. Rozvíjení sportovní činnosti členů a veřejnosti v oblasti sportovního aerobiku. Propagovat vlastní činnost a předmět svého zájmu na veřejnosti.

Získávání prostředků k zajištění uvedených činností
prostřednictvím propagačně sportovních akcí.

Tyto dva hlavní subjekty byly doplněny různorodými respondenty středních, vyšších odborných a vysokých škol v Praze.

7 Vlastní zpracování

Ke zjištění současného stavu životního stylu mladých lidí a k jeho ověřování byla použita metoda dotazování – dotazníkové šetření mezi dětmi a mladými lidmi. Dotazník obsahoval 13 otázek zaměřených na otázky týkajících se způsobu stravování, pitného režimu, sportovní aktivity a identifikačních údajů. Dotazníky byly rozdány 200 žákům a studentům základních, středních, vyšších a vysokých škol, a to jak v tištěné, tak elektronické podobě. Zpět bylo vráceno 170 dotazníků, z toho správně vyplněných bylo 160. Struktura dotazníku je uvedena v příloze I, tabulky se zpracovanými údaji jsou uvedeny v příloze II.

7.1 Charakteristika respondentů

Celkový soubor respondentů je tvořen dětmi a mládeží z prvního stupně základních škol, z druhého stupně základních škol, středních škol a vyšších společně s mládeží z vysokých škol. Všechny tyto oblasti jsou rovnoměrně zastoupeny 25 % podílem, tudíž v každé části je zahrnuto 40 respondentů. Soubor všech školáků a studentů je tvořen z necelých 67 % ženami a z 33 % muži.

Tabulka 4: Rozdělení respondentů

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ZŠ 1. stupeň	40	25,0	25,0	25,0
ZŠ 2. stupeň	40	25,0	25,0	50,0
Střední škola	40	25,0	25,0	75,0
Vysoká škola nebo vyšší odborná	40	25,0	25,0	100,0
Total	160	100,0	100,0	

Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

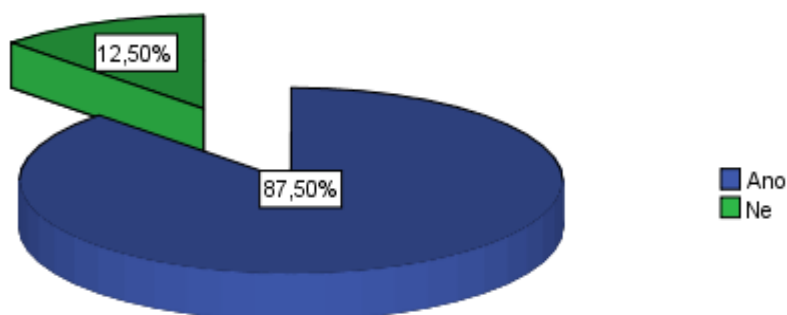
7.2 Sport

V této části dotazníku byli respondenti dotazováni na otázky týkající se postoje ke sportu. Hlavní otázkou bylo, zda dotázaní mladí lidé sportují a pokud odpověděli ano, byly respondentům pokládány další otázky. V těchto dalších otázkách určených pro sportovce se zjišťovalo, na jaké úrovni sportují a jaký sport mají nejraději. Po té se pomocí programu IBM SPSS Statistics 22 zjišťovala závislost mezi sportujícími a nespportujícími rodiči a jejich sportujícími či nespportujícími potomky. V neposlední řadě se pomocí výzkumu zjišťoval postoj žáků a studentů k tělesné výchově. Všechny výsledky jsou uvedeny v grafech nebo v tabulkách a následně jsou popsány.

7.2.1 Rozdělení sportovců a nespportovců

V první části dotazníku bylo hlavním cílem zjistit, kolik respondentů sportuje a kolik nespportuje. Pro případnou sportující mládež byly připraveny další otázky, týkající se sportu. Pod grafem č. 1 jsou procentuálně a slovně popsány výsledky sportující a nespportující mládeže ze všech dotázaných.

Graf 1: Rozdělení sportovců a nespportovců



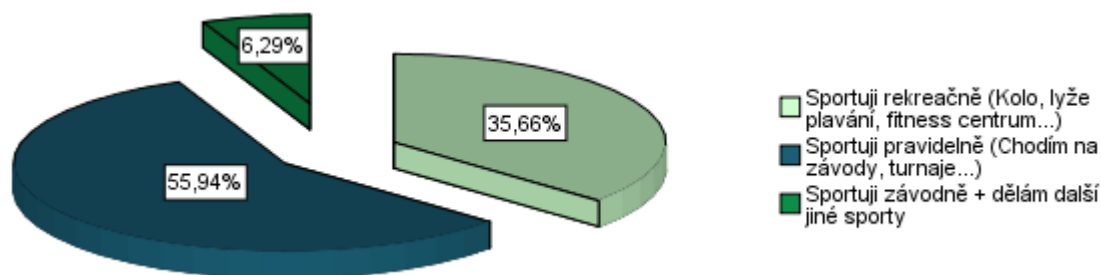
Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Na otázku, zda mladí lidé sportují, odpovědělo 87,50 % ze 160 dotázaných kladně a naproti tomu menší část dotázaných, odpovědělo záporně, celkově 12,50 %. Jak je vidět na procentuálním podílu grafu, počet sportujících mladých lidí se ukázal velice pozitivní.

7.2.2 Úroveň sportování mládeže

Pro sportující mládež byly připraveny další otázky. Konkrétně jedna z nich se věnuje problematice úrovně sportování mládeže. Graf č. 2 je rozdělen do tří částí a to na rekreačně sportující mládež, pravidelně sportující mládež, kteří v rámci sportu navštěvují i různé závody nebo turnaje a závodně sportující mládež, která si k danému sportu přidá ještě další sporty.

Graf 2: Úroveň sportování mládeže



Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Ze 140 respondentů, kteří odpověděli “ano sportuji”, odpovědělo téměř 62, 23 % mladých lidí, že navštěvuje sportovní kroužky na takové úrovni, kde mají za cíl se zúčastnit různých závodů, soutěží a turnajů. 6, 29 % mládeže si k závodnímu sportu rádo přidá i další jiné sporty. Celkově 35, 66 % respondentů označilo rekreační sport, ve kterém je obsaženo například kolo, lyže plavání na základní

úrovni. Opět bylo dosaženo velice kladných výsledků v pravidelné účasti sportovních aktivit.

7.2.3 Vliv sportujících rodičů na své děti

V této oblasti výzkumu životního stylu mladých lidí, se zjišťovala závislost mezi sportujícími rodiči a jejich dětmi. Cílem bylo zjistit, zda rodiče svým aktivním způsobem života, ovlivní i své děti, které budou taktéž sportovat. Po stanovení nulové hypotézy, byla zjištěna závislost a následně vypočítána její síla. Všechna výsledná data z tabulek jsou níže, pomocí slovního a číselného vyjádření, popsána. V tabulce č. 5 je vidět kolik sportujících nebo nespportujících rodičů má i sportující nebo nespportující děti. V tabulce č. 6 je pomocí programu IBM SPSS Statistics vypočítaná závislost mezi sportujícími rodiči a dětmi.

Tabulka 5: Vliv sportujících / nespportujících rodičů na své děti

			Sportovec	Nespportovec	Total
Sportující rodiče	Ano	Count	121	7	128
		% within Sportující rodiče	94,5%	5,5%	100,0%
	Ne	Count	19	13	32
		% within Sportující rodiče	59,4%	40,6%	100,0%
Total		Count	140	20	160
		% within Sportující rodiče	87,5%	12,5%	100,0%

Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Jak můžeme vidět z výstupu IBM SPSS Statistics, tak ze 128 sportujících rodičů se u 121 z nich podařilo pozitivně ovlivnit i své potomky, kteří jsou také sportovně aktivní. Naopak těch, kteří svou účastí neovlivnili své potomky, je pouhých 7. V dalším řádku můžeme vidět údaje o nespportujících rodičích, kterých je celkem 32 a z 59,4 % mají sportující potomky a ze 40,6 % nespportující.

Tabulka 6: Závislost mezi sportujícími rodiči a sportujícími dětmi

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	39,915 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	35,926	1	,000		
Likelihood Ratio	29,568	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	39,665	1	,000		
N of Valid Cases	160				

Zdroj: SPSS, zpracováno autorem

H_0 : Závislost mezi sportujícími rodiči a sportujícími dětmi neexistuje

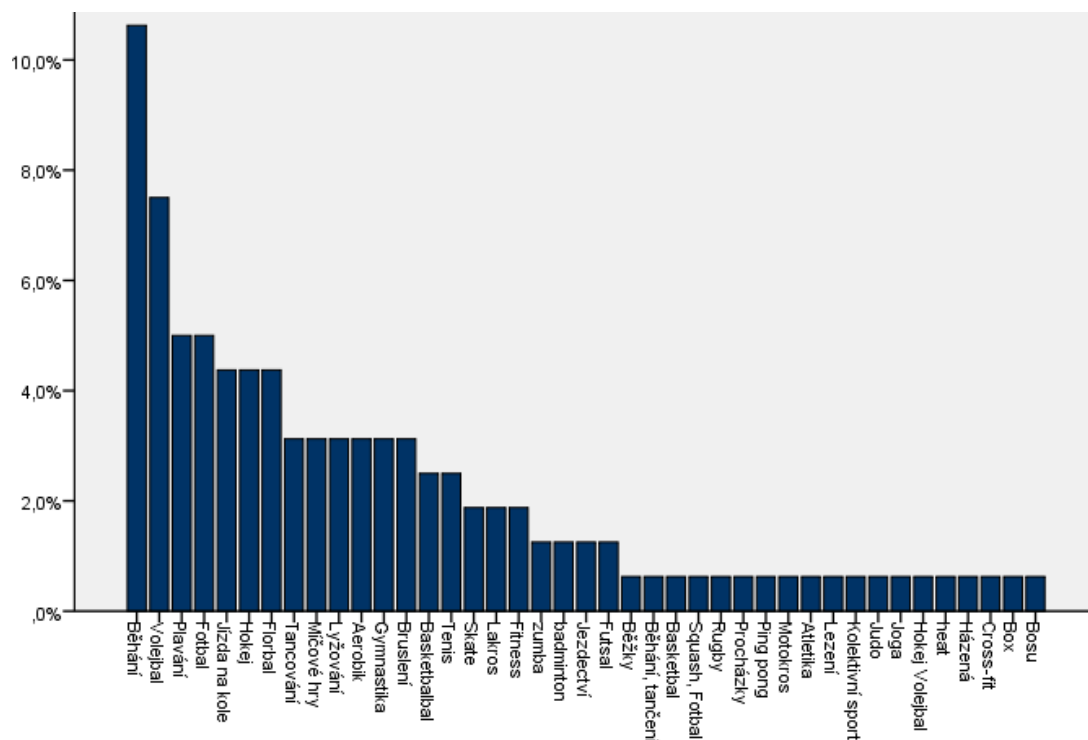
H_1 : Závislost mezi sportujícími rodiči a sportujícími dětmi existuje

Zamítáme nulovou hypotézu o nezávislosti (H_0), jelikož je $p_i < \alpha$ $0,000 < 0,05$. Mezi rodiči a jejich potomky existuje závislost, rodiče svým přístupem ke sportu ovlivňují postoj ke sportu dětí a mládeže. Pomocí koeficientu asociace byla zjištěna střední závislost o velikosti 0,499. Výstupní tabulka je ke zhlédnutí v příloze III.

7.2.4 Vyplnění volného času sportovními aktivitami

Dílčí cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, jakými sportovními aktivitami tráví mladí lidé svůj volný čas. V následujícím grafu jsou seřazeny nejoblíbenější sporty, které byly respondenty v dotazníku vyplněny. Zleva jsou vidět sporty, jejichž názvy byly doplňovány nejčastěji a zprava jsou ke zhlédnutí sporty, které se objevili v dotaznících jen párkrát.

Graf 3: Mládeží nejnavštěvovanější sporty



Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

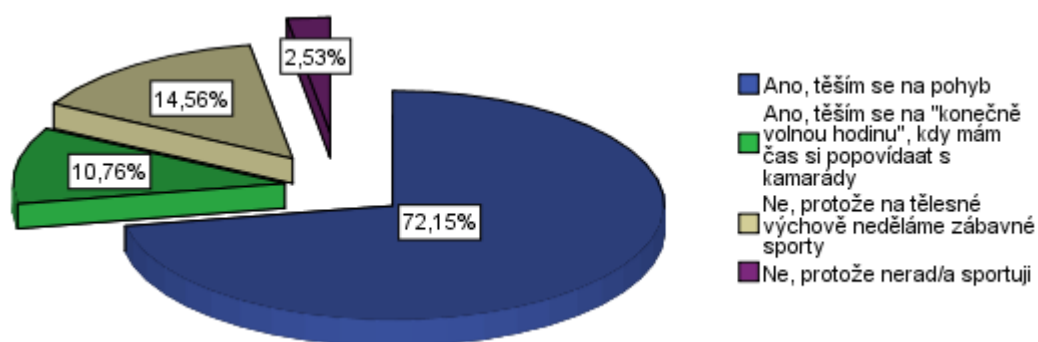
Jak je z hodnot v grafu vidět, největší počet respondentů odpovědělo, že nejraději provozují sportovní aktivitu běhání, následně volejbal, plavání, fotbal, jízda na kole hokej a florbal. Uplatňují se zde také hodně dívčí sporty jako je aerobik, gymnastika, fitness, tancování.

7.2.5 Vztah mládeže k tělesné výchově

V grafu č. 4 lze vidět jak kladné, tak záporné výsledky, týkající se názoru na tělesnou výchovu mladých lidí. Hlavním cílem v této části bylo zjistit, zda žáci a studenti považují tělesnou výchovu za zábavnou a zda se těší spíše na vlastní pohyb nebo jen na volnou hodinu. V případě záporných odpovědí, že se mladí lidé na tělesnou výchovu netěší, se zjišťovala příčina těchto záporných odpovědí. Jednou z nich byla

ta, že považují tělesnou výchovu za nezábavnou, na základě nevhodné náplně hodiny a druhou příčinou byl samotný nezájem o pohyb.

Graf 4: Vztah mládeže k tělesné výchově



Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Na otázku, zda děti a mládež baví či bavila tělesná výchova ve škole, odpovědělo téměř 83 % kladně, z toho 72, 15 % se těší ze samotného pohybu a 10, 76 % bere tělesnou výchovu jako čas, kdy si může popovídat s kamarády. Negativní vztah k tělesné výchově má necelá čtvrtina žáků a studentů, z toho 14, 56 % by sice rádo sportovalo, ale považují tělesnou výchovu za neuspokojivou v náplni hodin TV. Nejmenší procento 2, 56 % tvoří žáci a studenti, kteří odmítají tělesnou výchovu z toho důvodu, že neradi sportují.

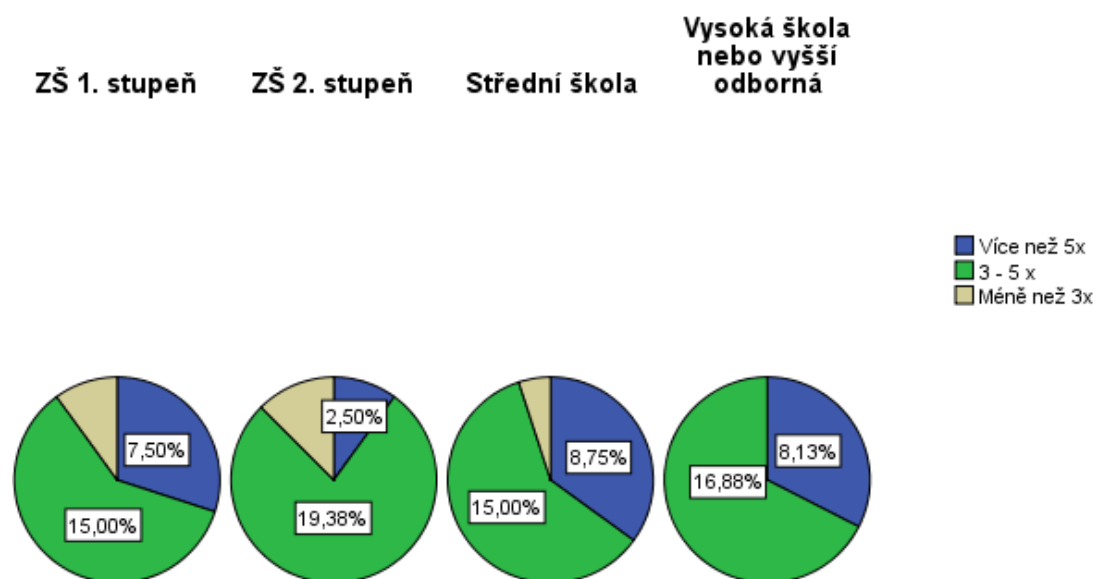
7.3 Stravování

Správné stravování je součástí zdravého životního stylu každého člověka, proto jsme se na tuto problematiku v druhé části zaměřili. Respondenti zde byli dotazováni, na otázky týkající se stravovacích návyků. Cílem bylo zjistit, jaký mají mladí lidé stravovací návyky a jaký mají přístup k pitnému režimu. V první části výzkumu jsou zobrazeny výsledky počtu sněžených jídel za den a to rozdílně mezi základními, středními, vyššími odbornými a vysokými školami. V dalších případech jsou řešeny rozdíly sportovců a nespportovců v jejich postoji ke snídaním, večeřím, zelenině a pitnému režimu. U oběda jsou speciálně řešeny rozdíly v místech stravování mezi různými stupni vzdělání. Výsledky jsou zobrazeny pomocí výsečových grafů a pro zobrazení rozdílů stravovacích návyků mezi sportovci a nespportovci, je využit tabulkový výstup z programu IBM SPSS Statistics 22. Všechny grafy a výstupy ze statistického programu jsou následně číselně a slovně popsány.

7.3.1 Počet sněžených jídel za den

V první části týkající se stravování, byli respondenti dotazováni ohledně počtu jídel za den. Následující graf č. 5 je rozdělen na čtyři části podle úrovně vzdělání. Cílem bylo zjistit, zda existuje shoda v počtech jídel za den mezi základními, středními, vyššími odbornými a vysokými školami. Výsledky jsou procentuelně vypsány pod grafem.

Graf 5: Počet snězených jídel za den



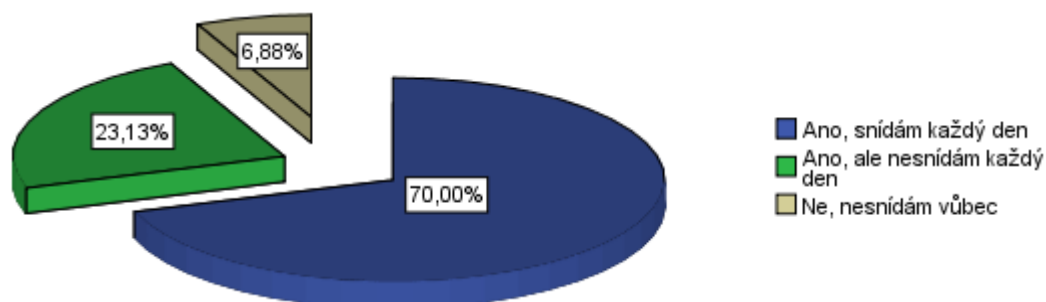
Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Žáků a studentů, kteří se stravují 3 – 5 krát denně, tvoří největší procento a to 66, 26 %. Největší podíl z tohoto počtu 19, 38 % byl zaznamenán u druhého stupně základních škol. Můžeme si povšimnout, že procento dětí a mládeže, které jedí méně než třikrát denně, s rostoucím věkem ubývá. U vyšších a vysokých škol, není nikdo, kdo by se stravoval méně než třikrát denně. Kladný je také procentuální podíl u žáků a studentů, kteří se stravují více než pětkrát denně, což považujeme také za adekvátní způsob, přihlédneme-li k počtům sportujících dětí a mladých lidí. Celková procentuální velikost respondentů stravujících se více než pětkrát denně je 26, 88 %.

7.3.2 Vztah mládeže ke snídani

Nedílnou součástí stravovacích návyků je snídane, která tvoří nezbytný základ energie na celý den. Pro mladé lidi je důležité, aby v ranních hodinách konzumovali snídani, proto je jedna z otázek zaměřena právě na ni. Graf č. 6 je rozdělen na tři části, kdy dvě z nich tvoří kladné odpovědi a jedna z nich záporné. V tabulce č. 7 je pomocí statistického programu popsán rozdíl v konzumaci snídane mezi sportovci a nespportovci. Výsledná data z tabulky jsou následně popsána.

Graf 6: Vztah mládeže ke snídani



Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Dotazy zaměřené na snídani směřovaly k tomu, zda si děti a mládež udělají po ránu čas na nejdůležitější jídlo dne, které je nezbytné k dodržování správné výživy. Celkem vyšel pozitivní výsledek, kdy 93,13 % respondentů zodpovědělo, že snídá, z toho 70 % snídá v té nejlepší verzi, každý den. Jelikož mezi respondenty je mnoho sportovců, je to pro ně velmi příznivý výsledek, jelikož sportovec bez snídane je jako auto bez benzínu. Z následujícího výstupu z SPSS se můžeme podívat, kolik sportujících a nespportujících snídá a nesnídá.

Tabulka 7: Sportovci / nesportovci a vztah ke snídani

				Total
	Ano, snídám každý den	Ano, ale nesnídám každý den	Ne, nesnídám vůbec	
Sportovec	101	30	9	140
Nesportovci	11	7	2	20
Total	112	37	11	160

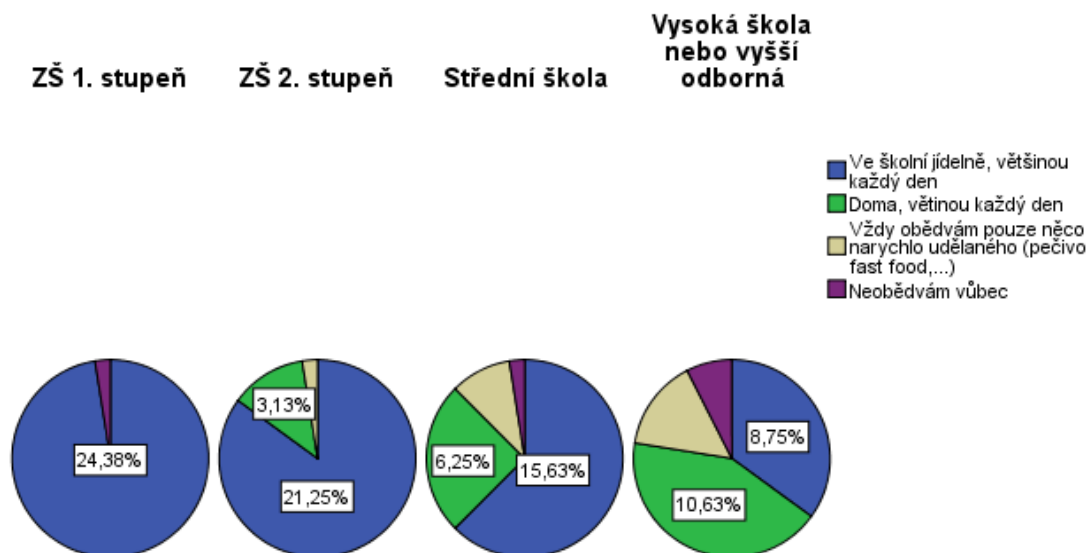
Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Celkem ze 140 sportujících dětí a mladých lidí, 101 snídá každý den, 30 snídá, ale nesnídá každý den a 9 respondentů se ráno nestravuje vůbec. Celkem z 20 nesportovců nesnídají pouze 2 dotázaní.

7.3.3 Mládež a rozdíly v místě obědvání

V této části průzkumu bylo úkolem zjistit, zda se liší místo v konzumaci obědů mezi základními, středními, vyššími odbornými a vysokými školami. Graf č. 7 je rozdělen do čtyř částí podle stupně vzdělání. Uvnitř grafů jsou vidět procentuelní hodnoty míst obědvání, jako je školní jídelna, domov, rychlé občerstvení nebo žádné místo obědvání. Následující výsledky jsou pod grafem č. 7 popsány.

Graf 7: Mládež a rozdíly v jejich místě obědvání



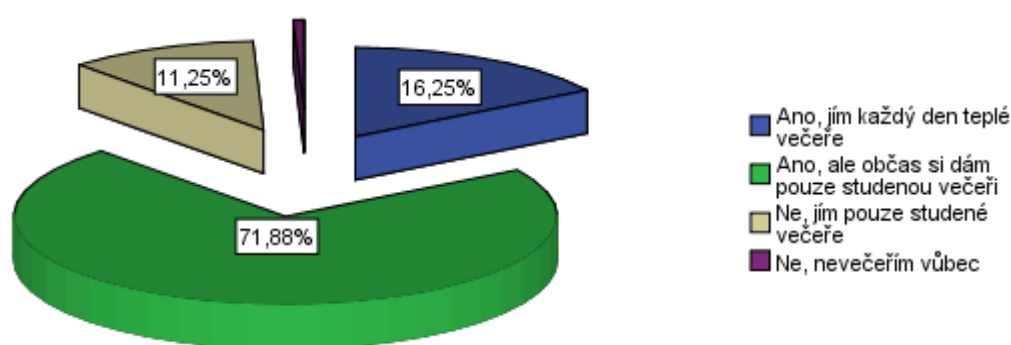
Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

U otázky: “kde obědváš od pondělí do pátku” z výše uvedených čtyř grafů, které jsou rozlišeny podle stupně vzdělání. Ve všech stupních studia se vyskytuje stravování ve školní jídelně a to ze 70 %, největší podíl připadá na základní školu prvního stupně, 24, 38 %. Je zajímavé, že s vyšším stupněm vzdělání, klesá počet strávníků ve školních jídelnách. Na druhém stupni základní školy je to 21, 25 %, u středoškoláků 15, 63 % a u vyšších a vysokých škol pouze 8, 75 %. S rostoucím věkem i stoupá stravování v domácnosti. Celkem 3, 13 % dětí a mládeže se začíná stravovat doma již na druhém stupni základních škol, u středoškoláků je to 6, 25 % a největší procento je vykázáno u vysokoškoláků – 10, 63 %. S vyšším vzděláním roste i počet dětí a mládeže, které obědvají pouze formou rychlého občerstvení. V grafech se objevuje i malá část respondentů, kteří neobědvají vůbec.

7.3.4 Vztah mládeže k teplým večeřím

Na základě grafu č. 8 bylo cílem zjistit, kolik mladých lidí konzumuje večer teplé večeře, kolik z nich studené a případně kolik z nich nevečeří vůbec. Graf č. 8 je rozdělen do čtyř částí, kdy jedna z nich tvoří respondenti, kteří jedí večeře každý den, druhá skupina konzumuje teplé večeře, ale občas si dá i studenou, třetí večeří pouze studené večeře a čtvrtá nevečeří vůbec. Z tohoto grafu jsou následně výsledky popsány. Druhou část výzkumu o večeřích tvoří zkoumání rozdílu mezi sportovci a nesportovci. Výsledky jsou zobrazeny pomocí výstupu z IBM SPSS Statistics 22 a následně jsou výsledná data popsány.

Graf 8: Vztah mládeže k teplým večeřím



Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Ze 160 respondentů zodpovědělo necelých 89 % kladně, kdy pouhých 16,25 % jí teplé večeře každý den. Zbývajících 71,88 % preferuje taktéž teplé večeře, ale už je nejí každý den, jelikož si dají občas i něco studeného. I přesto je to velice příznivý výsledek. Těch, co nevečeří vůbec teplé večeře, ale jen studené je 11,25 %. Necelé 1 % dotázaných nevečeří vůbec.

Tabulka 8: Sportující / nespportující a vztah k večeřím

						Total
		Ano, jím každý den teplé večeře	Ano, ale občas si dám pouze studenou večeři	Ne, jím pouze studené večeře	Ne, nevečeřím vůbec	
Sportujete?	Ano	22	103	15	0	140
	Ne	4	12	3	1	20
Total		26	115	18	1	160

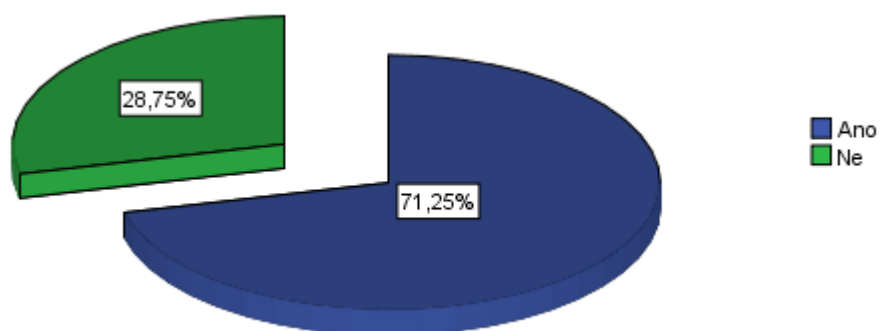
Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Sportovci by měli jíst opravdu každý den teplé večeře, aby správně doplnili nezbytné živiny. Přesto se mezi dotázanými sportovci najde pouhých 22 ze 140 mladých lidí, kteří teplé večeře do jídelníčku zařazují každý den. Ze 140 sportovců odpovědělo 15 respondentů, že jedí pouze studené večeře.

7.3.5 Vztah mládeže k zelenině

Nedílnou součástí zdravé stravy tvoří zelenina, která obsahuje mnoho vitamínů a potřebných živin, a proto se na ni v této části dotazníkového šetření zaměříme. Nejprve byly zjištěny procentuelní hodnoty mládeže, kteří zeleninu konzumují, a kteří ji nekonzumují. V druhé části jsou v tabulce č. 10 zobrazeny rozdíly v konzumaci zeleniny mezi sportovci a nespportovci.

Graf 9: Vztah mládeže k zelenině



Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Jak lze z grafu vyčíst, počet dotázaných mladých lidí, která jí zeleninu převažuje nad mládeží, která zeleninu nejí a je to pozitivní výsledek – 71, 25 %. Přesto záporných 28, 75 % odpovědí respondentů z celkových 160 alarmuje svým nemalým počtem.

Tabulka 9: Sportovci / nespportovci a vztah k zelenině

				Total
		Ano	Ne	
Sportujete?	Ano	99	41	140
	Ne	15	5	20
Total		114	46	160

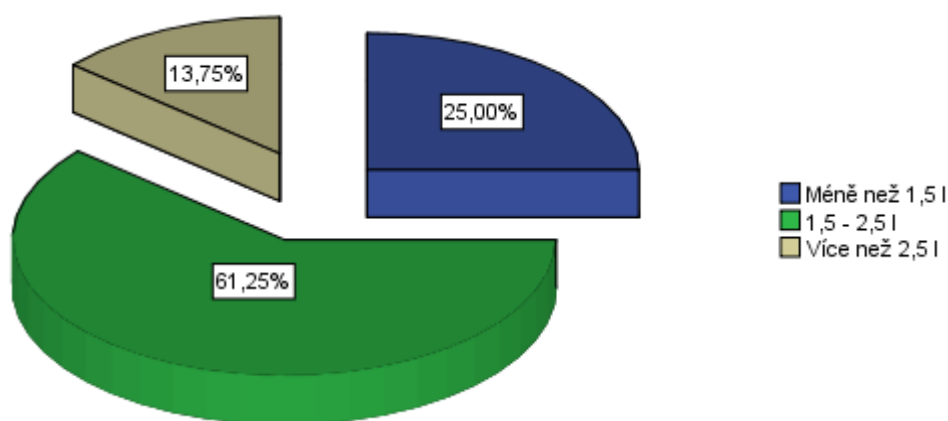
Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Z tabulky č. 9 lze vyčíst, že ze 140 sportovců celkem 99 dotázaných jí zeleninu a 41 sportovců zeleninu nejí. Dále lze vidět, že z 20 nespportovců, 15 respondentů uvedlo, že zeleninu jí a 5 z nich zeleninu nejí vůbec.

7.3.6 Počet litrů vody za den

V poslední části tohoto dotazníkového šetření jsou zobrazeny výsledky, týkající se množství vypitých litrů vody za den. Graf č. 10 je rozdělen do tří částí, kdy jednou z nich jsou mladí lidé, kteří vypijí méně než 1, 5 litrů vody za den, druhou částí jsou ti, kteří vypijí 1, 5 litrů až 2, 5 litrů za den a poslední součástí jsou respondenti, kteří odpověděli, že vypijí více než 2, 5 litrů za den. V rámci většího výdeje sportovců, je pro ně pitný režim ještě o něco důležitější, proto je v druhé části řešena problematika týkající se rozdílu počtu vypitých tekutin mezi sportovci a nespportovci.

Graf 10: Počet litrů vody za den



Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Jak vyplývá z grafu, celkem 75 % dětí a mládeže dodržuje správný pitný režim. Z toho 61, 25 % vypije za den 1, 5 – 2, 5 l vody a 13, 75 % vypije dokonce více než 2, 5 l. vody. Porovnáme-li procentuelní podíl mladistvých uvedených v grafu zjistíme, že čtvrtina dotázaných dětí a mládeže vypije méně než 1, 5 l.

Tabulka 10: Sportovci/nesportovci a počet litrů vody za den

					Total
		Méně než 1,5 l	1,5 - 2,5 l	Více než 2,5 l	
Sportující dotázaný	Ano	33	88	19	140
	Ne	7	10	3	20
Total		40	98	22	160

Zdroj: SPSS, vlastní zpracování

Z výstupu SPSS můžeme též vyčíst velmi negativní výsledek, kdy celkem 33 sportovců vypije méně než 1,5 l vody.

8 Návrhy a doporučení

Jeden z hlavních cílů této bakalářské práce bylo provedení dotazníkového šetření ohledně životního stylu žáků a studentů 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 několik okruhů, kdy bylo nejprve zjišťováno, jaký mají mladí lidé přístup ke sportu, správné výživě a stravovacím návykům. Většině žáků a studentů vyšel velice pozitivní výsledek náplně 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, v oblasti Radotína a Libuše v hlavním městě Praze, potvrdilo.

Na základě analýzy současného stavu životního stylu mladých lidí v základních, středních, vyšších odborných a vysokých školách, vyhodnocení dotazníkového šetření a také prostudováním dostupných odborných dokumentů lze konstatovat, že mladí lidé mají ve většině oblastí správného životního stylu, dostatek podpory, jak ze strany státu, škol a rodičů. Na základě zjištěných výsledků lze však identifikovat i některé nedostatky, které by mohly být řešeny následujícími navrženými možnostmi ke zlepšení.

Vztah mladých lidí ke sportu

Jak je již zmíněno v předchozích odstavcích, procento sportujících mladých lidí, vyšlo velice příznivě. Přesto 12, 50 % ze 160 dotázaných nesportuje, a pokud by se toto procento převedlo na celonárodní měřítko, byl by počet nesportující značně větší. Jelikož je sport nedílnou součástí správného životního stylu, mělo by se procento nesportujících spíše snižovat. Stále by se měla zvětšovat podpora ze strany státu, školství a rodičů. Ke sportu by měly být děti vedeny hned od malička a učit se tak správným návykům, které mohou v budoucnu ovlivnit nejen jejich zdraví, ale i kariéru v dospělém věku. Při aktivním způsobu života budou více činní

jak ve stávající či budoucí škole, tak v budoucí práci. Není zcela podmínkou, aby mladí lidé byli od malička vedeni k závodnímu sportu, který je časově velice náročný, ale stačí je přimět alespoň k rekreačnímu sportování, jako je cyklistika, lyžování či bruslení.

Tím se dostáváme k dalšímu zjištění, že z 87, 50 % sportující mládeže, pouhých 6, 29 % sportuje závodně a zároveň jsou schopni navštěvovat i další sporty. Takto malé procento je dáno především malou podporou státu a školství, kdy velmi malé procento závodního sportu není v rámci školních kroužků a rodiče musí své děti často přepravovat, což je jak velice finančně, tak časově náročné. U středních, vyšších odborných a vysokých škol je to spíše problém, malých dotací, kdy si studenti musí své zájmy platit. Zároveň se již většina studentů začíná osamostatňovat a tím pádem nezůstává dostatek peněz na placení svých zájmů. Proto z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že nejoblíbenějším druhem sportu pro nejvyšší počet sportovců, je běh. Co se týče tohoto sportu, běh není finančně náročný, neboť není třeba platit sportovní zázemí, jako je pronájem tělocvičny, haly, či vstup do fitness centra. Nejvýhodnější je tento sport i z časového hlediska v rámci denního režimu.

Pro zvětšení zájmu o kolektivní sporty 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.

Závislost mezi sportujícími rodiči a dětmi je velmi zřejmá. Z průzkumu se ukázal velmi příznivý výsledek počtu sportujících rodičů, kteří nejspíš právě svým dobrým příkladem a aktivním způsobem života ovlivnili i své potomky. Důkazem toho je, že ve většině případů u nespportujících rodičů, nespportují ani jejich potomci. Možným řešením by mohlo být pořádání seminářů, přednášek a kurzů ve školách určených právě rodičům, aby svým neaktivním způsobem života neovlivňovali nadále i své potomky. Učitelé by měli dostatečně informovat rodiče o kroužcích

provozovaných ve škole, kterou jejich děti navštěvují. Případně jim i doporučit mimoškolní aktivity, které jsou v blízkosti jejich školy nebo bydliště.

Učitelé mají prokazatelně značný vliv na děti a mládež v rámci vyučovacího předmětu tělesná výchova. Většina žáků a studentů odpovědělo, že se na tělesnou výchovu těší, z důvodu provozování pohybových aktivit. Menší část uvedla, že se těší na tělesnou výchovu hlavně kvůli popovídání si s kamarády a další část se na tělesnou výchovu netěší, protože se tam dělají nezábavné sporty. Tento nesprávný přístup dětí a mládeže by měl být učiteli ovlivněn. Učitelé by se měli více snažit, aby hodina tělesné výchovy byla naplněna hlavně pohybem a zábavným, nenásilným způsobem, zapojili všechny žáky a studenty. Pro zlepšení kvality tělesné výchovy lze využít moderních metod výuky (vzdělávání učitelů) nebo nejnovějších technických pomůcek.

Vztah mladých lidí ke stravovacím návykům

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 vyskytuje i počet, kdy se stravují méně než třikrát denně. To znamená, že jedí například jen oběd a večeři, což určitě nesplňuje zásady správné životosprávy a denní výživové hodnoty. 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 některých žáků, lze doporučit osobní konzultaci s rodiči.

Nejdůležitějším jídlem dne, je snídaně, přesto výsledky ukázaly, že menší část respondentů odpovědělo, že nesnídají vůbec. U mladšího věku, je důležité ovlivnění rodiči. Pokud rodiče nesnídají, je zřejmé, že děti nebudou snídat také. Starší mládež a jejich snídaně může být ovlivněna neustálou honbou za něčím. Musí k tomu být

vedení hned od malička. Kvalitní snídaně je základ energie na celý den, kterou mohou být pozitivně ovlivněny školní či pracovní výsledky. Pokud budou lepší výsledky, sníží se i hladina stresu a tím přibude větší chuť na snídani. Zvláště u sportovců je snídaně důležitá k podávání kvalitních výkonů. Přesto se v našem průzkumu našlo pár sportujících jedinců, kteří ranní energii vynechávají. Jelikož mladiství navštěvují nějaké mimoškolní aktivity, bylo by určitě dobré, aby vedení kroužku, alespoň jednou za rok, zajistilo přednášku o správném stravování sportovců a tím je ovlivnit.

Místo navštěvování obědů se s rostoucím věkem rozměňuje do různých oblastí. Ve většině případů je to však školní jídelna, která je nejběžnější dostupnou formou stravování v poledních hodinách. Školní jídelna zajišťuje nejen jednu z nejlevnějších forem stravování, ale také dostatečně výživnou. Jelikož školní jídelny musí dodržovat správné výživové normy (viz. Tabulka č. 3). Od druhého stupně základních škol, přibývá počet strávníků obědvajících doma. Co je však horší, že se zvyšujícím 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. I většina sportovců nejí každý den teplé večeře, zeleninu ani dostatečně nedodržují pitný režim. Tento problém by mohl být řešen, stejně jako u snídaní, zorganizováním seminářů pro rodiče i pro samotné sportující děti v oddílech zaměřených na sportovní aktivity.

9 Závěr

Bakalářská práce se zabývá zhodnocením životního stylu mladých lidí, základních, středních, vyšších odborných a vysokých škol. Postupováno bylo dle metodiky a předem stanoveného cíle, zhodnocení životního stylu mladých lidí se zaměřením na sportovní aktivity a stravovací návyky, bylo dosaženo.

V teoretické části byly vymezeny na základě studia odborné literatury základní pojmy životního stylu. Nejprve byl popsán životní styl a organizace podporující životní styl. Následně byly vysvětleny pojmy týkající se sportu jak v oblasti mimoškolních aktivit, tak školních aktivit v rámci hodiny tělesné výchovy. V neposlední řadě byly uvedeny informace o správné a nesprávné výživě.

V praktické části je uvedena základní charakteristika oblastí, kde byly potřebná data získána. Je zde uveden název, sídlo a předmět činnosti základní školy Radotína a sportovního klubu Juniorská škola Domyno Ivy Farářové.

Součástí vlastního zpracování práce je provedení dotazníkového šetření. Otázky byly zaměřeny na oblast životního stylu. Na základě otázek byl zjišťován postoj mladých lidí ke sportu a stravovacím návykům. Nedílnou součástí bylo vyhodnocení závislostí, která se týkala se rozdílů ve stravování sportovců a nespportovců.

Byly vyhodnoceny některé nedostatky, kterým bylo navrženo možné doporučení pro zlepšení životního stylu mezi mladými lidmi, a to převážně v oblasti Radotína a zmíněného sportovního klubu. Výsledkem by měla být větší podpora správného životního stylu mezi mladými lidmi, a to převážně ze strany učitelů, vedení klubů a rodičů.

10 Seznam literatury

BLAHUŠOVÁ, Eva. Wellness jak si udržet zdraví a pohodu. Velké Bílovice: TeMi CZ, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-87156-33-9.

CLARKOVÁ, Nancy. Sportovní výživa. 3. doplněné vydání. Praha: Grada publishing, a. s., 2014. ISBN 978-80-247-465-5.

CYHELSKÝ, Lubomír. Teorie statistiky I. Praha: SNTL-Nakladatelství technické literatury, 1990. ISBN 80-03-00421-7.

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.

DIEHL, Hans, LUDINGTONOVÁ, Aileen a PRIBIŠ, Peter. Dynamický život. Praha: Advent-Orion, 1999. ISBN 80-7172-312-6.

DUFFKOVÁ, Jana. Životní způsob/životní styl a jeho variantnost. In FAZIK, A., Matějů, M. (Eds.) Aktuální problémy životního stylu. Praha: Masarykova česká sociologická společnost při AV ČR, 79-90.

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

FORET, Miroslav a STÁVKOVÁ, Jana. Marketingový výzkum. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0385-8.

FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana a MALICHOVÁ, Eva. Jídlo v životě dítěte a adolescenta. První vydání. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. První vydání. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

KLESCHT, Vladimír. Pět pilířů zdravého života. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-2149-8.

- KOTLER, Philip a KELLER, Kevin Lane. Marketing management. 14. vydání. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4150-5.
- MACHKOVÁ, Hana. Mezinárodní marketing. Druhé přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1678-X.
- MACHOVÁ, Jana a KUBÁTOVÁ, Dagmar, KABÍČEK, Pavel, HAMANOVÁ, Jana, MRÁZOVÁ, Eva. Výchova ke zdraví. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MALACH, Josef. Teorie metodiky výchovy. Praha: Univerzita J. A. Komenského, 2007. ISBN 978-80-86723-29-7.
- MARINOV, Zlatko, BARČÁKOVÁ, Ulrika, NESRSTOVÁ, Marie, PASTUCHA, Dalibor. S dětmi proti obezitě. IFP Publishing and Engineering, 2011. ISBN 978-80-87383-07-0
- PECÁKOVÁ, Iva. Statistika v terénních průzkumech. Druhé doplněné vydání. Professional publishing, 2011. ISBN 978-80.7431-039-3.
- ROUBÍČEK, Vladimír. Stručný statistický slovník pro hospodářské pracovníky. Praha: nakladatelství Svoboda, 1967. ISBN 25-105-67.
- ŘEZANKOVÁ, Hana. Analýza dat z dotazníkových šetření. První vydání. Praha: Professional Publishing, 2007. ISBN 978-80-86946-49-8.
- STRUNZ, Ulrich. Žijeme zdravě. České vydání první. Praha: Svojtka, 2000. ISBN 80-7237-327-7.
- SVATOŠOVÁ, Libuše a KÁBA, Bohumil. Statistické metody II. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2008. ISBN 978-80-213-1736-9.
- 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.

Dokumenty a vyhlášky:

EVROPSKÁ CHARTA SPORTU

Zdroj: Evropská charta sportu. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [online]. 12. 10. 2006 [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>

POKYNY EU PRO POHYBOVOU AKTIVITU

Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit. Schváleno pracovní skupinou „Sport a zdraví“ EU, 2008. Buarritz: Potvrzeno ministry tělovýchovy členských států EU, 2008.

Zdroj: Pokyny EU pro pohybovou aktivitu. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [online]. [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>

BÍLÁ KNIHA O SPORTU. Brusel: Komise Evropských společenství, 2007.

Zdroj: Bílá kniha o sportu. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [online]. [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>

BÍLÁ KNIHA. Národní program rozvoje vzdělávání v České republice.

Nakladatelství Tauris, 2001. ISBN 80-211-0372-8

Vyhláška ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky č. 107/2005 Sb. ze dne 25. února 2005 o školním stravování, kterou se provádějí některá ustanovení podle §35 odst. 2, §121 odst. 1 a §123 odst. 5 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), a v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví podle §121 odst. 2 školského zákona.

Internetové zdroje:

Česko se hýbe. Český svaz aerobiku a fitness fisaf.cz. [online]. [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/projekt-cesho-se-hybe>

Seznam tabulek:

Tabulka 1: Kontingenční tabulka	12
Tabulka 2: Asociační tabulka.....	13
Tabulka 3: Výživové normy ve školních jídelnách	25
Tabulka 4: Rozdělení respondentů.....	29
Tabulka 5: Vliv sportujících / nespportujících rodičů na své děti	32
Tabulka 6: Závislost mezi sportujícími rodiči a sportujícími dětmi	33
Tabulka 7: Sportovci / nespportovci a vztah ke snídani	39
Tabulka 8: Sportující / nespportující a vztah k večerím	42
Tabulka 9: Sportovci / nespportovci a vztah k zelenině	43
Tabulka 10: Sportovci/nesportovci a počet litrů vody za den.....	45
Tabulka 11 Pohlaví respondentů.....	59
Tabulka 12 stupeň vzdělání.....	59
Tabulka 13 Sportovci / Nespportovci	59
Tabulka 14 Úroveň sportování.....	60
Tabulka 15 Sportující rodiče	60
Tabulka 16 Vztah k tělesné výchově	61
Tabulka 17 Počet jídel za den	61
Tabulka 18 Vztah ke snídani.....	61
Tabulka 19 Místo obědvání.....	62

Tabulka 20 Vztah k teplým večeřím	62
Tabulka 21 Vztah k zelenině.....	62
Tabulka 22 Pitný režim	62
Tabulka 23 Síla závislosti	63

Seznam grafů:

Graf 1: Rozdělení sportovců a nespportovců	30
Graf 2: Úroveň sportování mládeže	31
Graf 3: Mládeži nejnavštěvovanější sporty	34
Graf 4: Vztah mládeže k tělesné výchově.....	35
Graf 5: Počet sněžených jídel za den	37
Graf 6: Vztah mládeže ke snídani	38
Graf 7: Mládež a rozdíly v jejich místě obědvání	40
Graf 8: Vztah mládeže k teplým večeřím	41
Graf 9: Vztah mládeže k zelenině	43
Graf 10: Počet litrů vody za den	44

11 Přílohy

Seznam příloh

Příloha I Dotazník určený žákům a studentům základních, středních, vyšších odborných a vysokých škol

Příloha II Tabulky k otázkám z dotazníku

Příloha III Výpočet závislosti mezi rodiči a mladými lidmi

Příloha I Dotazník určený žákům a studentům základních, středních, vyšších odborných a vysokých škol

Vážení žáci a studenti,

jmenuji se Julie Hrazánková, jsem studentkou Provozně ekonomické fakulty na Zemědělské univerzitě v Praze. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, jehož výsledky budou přednostně použity pro zpracování bakalářské práce pod názvem „Hodnocení životního stylu mladých lidí“. Dotazník je anonymní, velmi děkuji za Váš čas, který věnujete vyplnění tohoto dotazníku. Vždy zakroužkujte jednu odpověď, případně vypište slovní odpověď.

1. Pohlaví

- a. žena
- b. muž

2. Jakou školu navštěvuješ?

- a. Základní škola (1. stupeň)
- b. Základní škola (2. stupeň)
- c. Střední škola
- d. Vysoká škola nebo vyšší odborná

3. Sportuješ? (Nepočítej tělesnou výchovu ve škole!)

- a. Ano
- b. Ne

• Na jaké úrovni sportuješ? (Nepočítej tělesnou výchovu ve škole!)

- c. Sportuji rekreačně (Kolo, lyže, plavání, fitness centrum...)
- d. Sportuji pravidelně (Chodím na závody, turnaje...)
- e. Sportuji závodně + dělám další jiné sporty

• Pokud sportuješ, který sport děláš nejraději?

4. Sportují/sportovali tvoji rodiče?

- a. Ano
- b. Ne

5. Baví/bavila tě tělesná výchova na škole, na které právě teď studuješ?

- a. Ano, těším se na pohyb
- b. Ano, těším se na „konečně volnou hodinu“, kdy mám čas si popovídat s kamarády
- c. Ne, protože na tělesné výchově neděláme zábavné sporty
- d. Ne, protože nerad/a sportuji

6. Kolikrát denně jíš?

- a. Více než 5x
- b. 3-5x
- c. Méně než 3x

7. Jíš snídani?

- a. Ano, snídám každý den
- b. Ano, ale nesnídám každý den
- c. Ne, nesnídám vůbec

8. Kde obědváš od pondělí do pátku?

- a. Ve školní jídelně většinou každý den
- b. Doma většinou každý den
- c. Vždy obědvám pouze něco narychlo udělané (pečivo, fast food ...)
- d. Neobědvám vůbec

9. Jíš teplé večeře?

- a. Ano, jím každý den teplé večeře
- b. Ano, ale občas si dám pouze studenou večeři (např. pečivo, zelenina ...)
- c. Ne, jím pouze studené večeře
- d. Ne, nevečeřím vůbec

10. Jíš zeleninu?

- a. Ano
- b. Ne

11. Kolik litrů denně přibližně vypiješ?

- a. Méně než 1,5 l
- b. 1,5 – 2,5 l
- c. Více než 2,5 l

Příloha II Tabulky k otázkám z dotazníku

Tabulka 11 Pohlaví respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
žena	107	66,9
muž	53	33,1
Total	160	100,0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 12 stupeň vzdělání

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Valid ZŠ 1. stupeň	40	25,0
ZŠ 2. stupeň	40	25,0
Střední škola	40	25,0
Vysoká škola nebo vyšší odborná	40	25,0
Total	160	100,0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 13 Sportovci / Nespportovci

	Relativní četnost	Absolutní četnost v %
Valid Ano	140	87,5
Ne	20	12,5
Total	160	100,0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 14 Úroveň sportování

Statistics

N	Valid	143
	Missing	17

Úroveň sportování		Relativní četnost	Absolutní četnost v %
Valid	0	3	1,9
	Rekreačně	51	31,9
	Pravidelně	80	50,0
	Závodně	9	5,6
	Total	143	89,4
Missing	System	17	10,6
Total		160	100,0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 15 Sportující rodiče

Sportující rodiče		Relativní četnost	Absolutní četnost v %
Valid	Ano	134	83,8
	Ne	26	16,3
	Total	160	100,0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 16 Vztah k tělesné výchově

Statistics

N	Valid	158
	Missing	2

		Relativní četnost	Absolutní četnost v %
Valid	Ano, těším se na pohyb	114	71,3
	Ano, těším se na volnou hodinu	17	10,6
	Ne, nezábavné sporty	23	14,4
	Ne, protože nerad/a sportuji	4	2,5
	Total	158	98,8
Missing	System	2	1,3
Total		160	100,0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 17 Počet jídel za den

		Relativní četnost	Absolutní četnost v %
Valid	Více než 5x	43	26,9
	3 - 5 x	106	66,3
	Méně než 3x	11	6,9
	Total	160	100,0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 18 Vztah ke snídani

		Relativní četnost	Absolutní četnost v %
Valid	Ano, snídám každý den	112	70,0
	Ano, ale nesnídám každý den	37	23,1
	Ne, nesnídám vůbec	11	6,9
	Total	160	100,0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 19 Místo obědvání

		Relativní četnost	Absolutní četnost v %
Valid	Školní jídelna	112	70,0
	Doma	32	20,0
	Rychlé občerstvení	11	6,9
	Neobědvám vůbec	5	3,1
	Total	160	100,0

Tabulka 20 Vztah k teplým večeřím

		Relativní četnost	Absolutní četnost v %
Valid	Ano, každý den	26	16,3
	Ano, ale občas studené	115	71,9
	Ne, pouze studené	18	11,3
	Ne, žádná večeře	1	,6
	Total	160	100,0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 21 Vztah k zelenině

		Relativní četnost	Absolutní četnost v %
Valid	Ano	114	71,3
	Ne	46	28,8
	Total	160	100,0

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 22 Pitný režim

		Relativní četnost	Absolutní četnost v %
Valid	Méně než 1,5 l	40	25,0
	1,5 - 2,5 l	98	61,3
	Více než 2,5 l	22	13,8
	Total	160	100,0

Zdroj: Vlastní zpracování

Příloha III Výpočet závislosti mezi rodiči a mladými lidmi

Tabulka 23 Síla závislosti

Výstup z SPSS

		Symmetric Measures			
		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Interval by Interval	Pearson's R	,499	,097	7,247	,000 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	,499	,097	7,247	,000 ^c
N of Valid Cases		160			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

