

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Pohybové aktivity v životním stylu studentek JU**

diplomová práce

**Vypracoval:** Bc. Zuzana Píchová

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

České Budějovice 2015

**University of South Bohemia České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Health Education

**Aspects of physical activity in the lifestyle of female students  
of University of South Bohemia**

diploma thesis

**Name of the author:** Bc. Zuzana Píchová

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

České Budějovice 2015

## **BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE**

**Název diplomové práce:** Pohybové aktivity v životním stylu studentek JU

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Zuzana Píchová

**Studijní program:** Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

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

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

**Rok obhajoby:** 2015

### **Anotace:**

Tato diplomová práce analyzuje životní styl studentek celé Jihočeské univerzity se zaměřením na pohybové aktivity, jejich pravidelnost, názor na negativní návykové látky, vztah ke zdravému stravování a pitnému režimu, zájem o relaxaci.

Teoretická část se zabývá definicí a rozdělením pojmu „pohybová aktivita“. V praktické části jsou zmapovány výsledky týkající se kvality pohybových aktivit, pravidelnosti pohybových aktivit, zhodnocení stavu pohybových aktivit u studentek a následné vyhodnocení dle stanovených hypotéz. Na základě získaných dat lze hodnotit, jak velký zájem je o pravidelný pohyb a pohybovou aktivitu v dnešní době, zda se studentky dostatečně týdně pohybují, proč se pohybují a jaké pohybové aktivity jsou nejvíce oblíbené.

### **Klíčová slova:**

pohyb, pohybová aktivita, sport, zdravý životní styl, zdraví

## **BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION**

**Title of the thesis:** Aspects of physical activity in the lifestyle of female students of University of South Bohemia

**Name of the author:** Bc. Zuzana Píchová

**Study programme:** Specialization in Education

**Field of study:** Education concerning health education

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

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

**Year of the presentation:** 2015

### **Abstrakt:**

This thesis analyses lifestyles of female students from the whole University of South Bohemia, focusing on physical activities, their regularity, opinion of negative addictive drugs, relationship towards healthy diet and drinking water habits, and interest in relaxation.

The theoretical part of the thesis deals with the definition of the term 'physical activity' and its classification. In the practical part, the following areas are observed: results regarding the quality of physical activities, regularity of physical activities, evaluation of the physical activities of female students followed by the evaluation according to the stated hypotheses.

Based on the data obtained, it is possible to conclude how big the interest in regular physical activities is nowadays, whether the students have enough exercise during the week, why they do physical activities and what physical activities are the most popular.

**Keywords:** motion, motion activity, sport, healthy life style, health

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem zadanou diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 5. ledna 2015

.....

podpis

## **Poděkování**

Chtěla bych tímto vyjádřit poděkování panu doc. PaedDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D. za odborné vedení, ochotu a čas při zpracování mé diplomové práce. Zároveň také děkuji své rodině a nejbližšímu okolí za pochopení, trpělivost, toleranci a velkou podporu po celou dobu studia.

## Obsah

ÚVOD.....	9
1 TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1.1 Pohybová aktivita .....	10
1.1.1 Možnosti monitorování pohybových aktivit .....	11
1.1.2 Rizika z nedostatku / nadbytku pohybu .....	12
1.2 Motivace k pohybové aktivitě.....	13
1.3 Pohybové aktivity u studentů v dnešní době.....	14
1.4 Cíle pohybových aktivit.....	16
1.5 Výběr vhodných pohybových aktivit .....	16
1.6 Vliv pohybových aktivit na zdraví .....	19
1.7 Vliv výživy na pohybovou aktivitu .....	20
1.7.1 Výživa .....	21
1.7.2 Pitný režim .....	24
1.8 Pohybové aktivity a regenerace.....	25
1.8.1 Prostředky regenerace a relaxace .....	26
1.8.2 Spánek.....	28
2 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	30
2.1 Cíle práce .....	30
2.2 Úkoly práce .....	30
2.3 Hypotézy práce.....	31
3 METODIKA .....	32

3.1 Charakteristika vybraného souboru.....	32
3.2 Dotazníková metoda.....	32
4 VÝSLEDKY .....	33
4.1 Vyhodnocení hypotéz.....	52
5 DISKUSE.....	54
6 ZÁVĚR.....	56
7 POUŽITÁ LITERATURA .....	58
8 SEZNAM ZKRATEK.....	62
9 PŘÍLOHY .....	63



## ÚVOD

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na zpracování tématu Aktuální stav pohybové aktivity u studentek Jihočeské univerzity. Toto téma jsem si vybrala kvůli svému velkému zájmu o sport, kterému jsem se věnovala několik let na závodní úrovni, ale především kvůli bakalářskému studiu na Katedře tělesné výchovy oboru Tělesná výchova a sport. Sport je součástí celého mého života, proto mě zajímal aktuální stav pohybových aktivit a zájem a sport dnešních studentek.

Obecně známým faktem je, že pohybová aktivita u mužů slouží zejména k uvolnění a seberealizaci. Ženy většinou vyhledávají sport ke zlepšení svého vzhledu a tím i ke spokojenosti k sobě samé. Toto rozdělení mě zaujalo a přivedlo k myšlence zjistit, zda ženy opravdu sportují pouze kvůli lepší postavě, nebo zda i přemýšlí nad sportem obecně, zajímají se o stravu i pitný režim a sledují novinky v oblasti sportu.

Pohyb je hlavním předpokladem ke správnému fungování organismu a přímo se podílí na funkčnosti těla, ale i na správném rozvoji svalů. Jeho nedostatkem se kvůli dnešní uspěchané době snižuje ohebnost svalů a šlach. Člověk se stává více náchylnější k různým nemocem, přechází různé varovné signály a problémy řeší, až když nastanou. Pravidelný pohyb a zájem o něj by měl být nedílnou součástí života všech, dospělých i dětí.

Tato diplomová práce se zaměřuje na pohybovou aktivitu studentek Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. V teoretické části jsem vysvětlila základní pojmy související práce s pohybovou aktivitou. Cílem této práce je ukázat a zhodnotit aktuální stav a zájem o pohybové aktivity u studentek Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Výsledky získané dotazníkovým šetřením ukazují, o co mají dnešní studentky zájem, proč a jak pravidelně sportují a co je k pohybovým aktivitám a sportu všeobecně přivedlo.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## *1.1 Pohybová aktivita*

Pokles pohybové aktivity se stává hlavním rysem současného životního stylu, který má velmi negativní dopad na zdraví (Čeledová, Čevela, 2010).

Životní styl u většiny lidí je na počátku 21. století je katastrofický. V Evropě trpí nadváhou velká část populace, dokazuje to i číslo 400 miliónů Evropanů, kteří trpí nadváhou, 130 miliónů je obézních. Dnešní moderní životní styl nejvíce ovlivnila moderní technika, která nahradila manuální a fyzickou práci. To má za následek více sedavé práce, jak u dospělých, tak i u mladých lidí (Kukačka, 2009).

Reálný pohybový režim většiny lidí v České republice není schopen pokrýt biologickou potřebu pohybu. Výsledkem je řada civilizačních problémů, nemocí, snižující se zdatnost, snižující se pracovní výkonnost a zhoršení zdravotního stavu (Mužík, Süß, 2009).

Na pohyb nelze pohlížet pouze jako na prostředek, který ovlivňuje fyzické zdraví a kondici, ale je důležité si uvědomit hodnoty socializační, komunikační, psychoregenerační, psychorelaxační, které působí na stav jednice a jsou prevencí proti stresu, nemocí a dalších negativních jevů. Cíleně prováděný pohyb by se měl proto stát důležitou a nezbytnou součástí stylu dnešního jednice (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Nesprávných životním stylem vzniká spousta civilizačních chorob a nemocí, nejvíce obezita, infarkt myokardu, mrtvice, cukrovka, rakovina (Klescht, 2006). Změna životního stylu vyžaduje pevnou vůli a silnou motivaci. Někteří jednici navíc potřebují pomoc trenéra psychologa, psychoterapeuta, pedagoga, lékaře (Kukačka, 2009).

### *Pohyb a jeho pozitivní vliv na zdraví člověka*

Zatímco lékaři dříve doporučovali pacientům s nemocným srdcem klid a odpočinek, dnes je situace zcela opačná. Pravidelný pohyb s mírnou tělesnou zátěží mohou snížit pravděpodobnost úmrtí až o 35 procent. Pohyb v mnohých případech zlepší okamžitý stav mysli, ale i organismu celkově (Kukačka, 2009).

Fyzická zdatnost je přímo úměrná fyzické aktivitě. Ta zahrnuje vše, co v průběhu dne děláme a u čeho se pohybujeme. Biologické stárnutí člověka může být díky cvičení výrazně sníženo. Nejlepším způsobem jak být zdatný je cvičení, správné posilování, protahování, snížení

podkožního tuku, což vede ke snížení krevního tlaku. Výsledkem cvičení bývá lepší psychická vyrovnanost a celková duševní svěžest (Kukačka, 2009).

„Dobrá tělesná kondice dovoluje větší tělesnou zátěž, účinnější obranu proti nemoci, vede k duševní vyrovnanosti a atraktivnímu vzhledu. Člověk, který se cítí fit je většinou sám se sebou spokojenější (Fialová, 2001, 44)“.

Dle názorů American Heart Association a Americe College of Sport Medicine je zdravotně doporučován provádět středně zatěžující pohybové aktivity nejméně 30 minut 5krát týdně, intenzivnějších se doporučuje nejméně 20 minut 3krát týdně (Kukačka, 2009). Podobná doporučení o rozsahu pravidelných týdenních aktivit uvádí také Stejskal (2004).

Díky pravidelnému pohybu se srdce stává výkonnějším a cévy elasticitějšími. Neukládá se cholesterol na stěny cév a zvyšuje se produkce HDL cholesterolu, který snižuje riziko kardiovaskulárních chorob. Pohybovou aktivitou se zrychluje metabolismus, můžeme spálit většinu energie spolu s vyváženou stravou, což vede ke snížení nebo udržení optimální tělesné hmotnosti. Blahodárný vliv má pohyb také na osteoporózu, kdy spolu s bohatou stravou na vápník zvyšuje hustotu kostní tkáně. Pravidelný pohyb vyplavuje z těla toxiny, které tělo vyprodukovalo stresem (Klescht, 2008).

Pravidelné pohybové aktivity aerobního charakteru také pozitivně působí na organismus. Zvyšuje se vitální kapacita plic (zvyšuje se objem pro nadechnutý vzduch), zlepšuje se schopnost dodávat organismu více kyslíku (Kukačka, 2009).

Stejskal (2004) konstatuje, že pohybová aktivita má velký význam na naladění člověka, jeho emocionální stránce. Člověk, který pravidelně cvičí, má vyšší pocit důvěry v sebe a svůj pohyb. Snadněji zažene stres, obavy a je méně agresivní.

### **1.1.1 Možnosti monitorování pohybových aktivit**

Základní ukazatele pohybové aktivity jsou značeny prvními písmeny z anglických slov: Frequency – frekvence, Intensity – intenzita, Time – doba trvání, Type - druh (Novotná a kol, 2006).

Frekvence pohybové aktivity se dá velice snadno změřit. Používají se zde týdenní, měsíční nebo roční cykly, dále přístroje typu sporttester, GPS navigace (dnes snadno dostupná v mobilních telefonech), která nám změří vzdálenost, kterou sledovaný uběhl nebo ujel, dále krokoměry, tachometry (Fróml a kol., 2009).

### 1.1.2 Rizika z nedostatku / nadbytku pohybu

„ Bylo dokázáno, že dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým životním stylem. Indikace tělesných cvičení je však značně individuální“ (Kukačka, 2010).

Poslední výzkumy ukazují, že lidské tělo není na několikahodinové sezení v kanceláři upůsobeno. Naše genetická výbava je nastavena na denní fyzickou námahu, shánění potravy a lov, jako tomu bylo u pradávných lovců (Kukačka, 2009). Úmrtnost lidí, kteří nemají dostatek pohybu, je až o třetinu vyšší než u aktivních jedinců. Lidé, kteří doufají, že racionální výživou a nedostatkem pohybové aktivity si zachovají dobré zdraví je naprostý omyl (Booth, 2002).

Genetická výbava člověka se za posledních 10 000 let prakticky nezměnila. Lidé dříve lovíli zvěř a díky tomu vyvíjeli maximální fyzické nasazení. Museli uživit nejen sebe, ale i kmen a rodinu (Sekot, 2003). Nemocní jedinci, kteří nebyli schopni takto fungovat, zemřeli. Takto se zachoval jen silný genom, který zaručil bezchybné fungování (Vurm, 2007). Vznik civilizačních nemocí je dle Bootha (2002) zapříčiněn vyřazením látkové přeměny z běžného chodu. Pokud se jedinec nepohybuje minimálně 30 minut denně (alespoň normální chůzí), v buňkách neprobíhají procesy detoxikace, které jsou důležité pro zachování zdraví. Nieman a Pederson (1999) uvádí, že člověk, který se více jak 14 dní dostatečně nepohybuje, začíná se mu ukládat podkožní tuk v oblasti břicha. Tím se následně zvyšuje hladina krevního tuku a cukru a vytváří se ideální podmínky pro vznik kardiovaskulárních poruch.

#### - psychika

Člověk se musí hýbat, aby tělo správně fungovalo a vyprodukovalo dostatek endorfinů. Tyto hormony tlumí bolest, navozují příjemnou pocit, dobrou náladu, snižují stres a napětí. Při jejich nedostatku se člověk cítí unaveně, bez nálady, není schopný vyrovnat se s okolím, je celkově nespokojený (Kukačka, 2009).

#### - hormonální rovnováha

Opakovaná fyzická aktivita zvyšuje produkci některých hormonů ještě před zátěží – adrenalin, v době zátěže - glukagon, který uvolňuje zásoby cukru. Po zátěži je produkován růstový hormon – somatotropin, který umožňuje tělu regenerovat (Kukačka, 2009).

„Nedostatečná produkce některých těchto hormonů spojená s inaktivitou může pro nesportujícího jedince představovat nebezpečí kolapsu či jiné nepřiměřené reakce na zátěž, v případě stavu ohrožení ať už psychického nebo fyzického (Kukačka, 2009, 24)“.

- krevní oběh

Nedostatečným pohybem nemá srdce dostatečnou kapacitu pro zajištění prokrvená namáhaných tkání. V kombinaci se sedavým zaměstnáním se mohou začít tvořit křečové žíly, následně nebezpečné embolie (Kukačka, 2009).

- metabolismus

Kvůli nedostatku pohybu není látková výměna dostatečná, tělo hůře odbourává tuky a škodlivé látky, které se v organismu hromadí (Kukačka, 2009).

## ***1.2 Motivace k pohybové aktivitě***

Pravidelná pohybová činnost, ať už je prováděna rekreačně nebo sportovně, vyžaduje určitou motivaci, v podobě různých cílů. Primárním ženskou motivací je snížení tělesné hmotnosti, naopak muže motivuje zvýšení muskulatury, tedy svalové hmoty. Pocity a pozitivní nálada během pravidelného cvičení podmiňují psychologické motivy. Za jednu z nejdůležitějších motivací pravidelné pohybové činnosti považujeme zlepšení zdravotního stavu. Impulzem pro lepší zdravotní stav bývá většinou neschopnost vyjít schody bez zadýchání, neprovedení jednoduchých pohybů apod. Většinou funkční svalstvo neplní celou řadu pomocných funkcí, svaly jsou oslabené, mohou komplikovat základní lidské potřeby. Často je pohyb důležitý ke snížení hmotnosti. Předpokladem pro přiměřené zatěžování je výborný stav kardiovaskulární soustavy. Lékařské doporučení na pravidelný pohyb má většinou fyziologický, nebo preventivní význam (Kukačka, 2010).

„ Zdravotní motivace vnitřní je výsledkem uvědomění si potřeby pohybu pro celkové zdraví a tělesnou zdatnost“ (Kukačka, 2010, s. 31).

S pohybovou aktivitou jsou spjaty všechny funkce lidského těla, i způsob chování (Měkota, Cuberek, 2007).

Zlepšení zdravotního stavu je hlavní motiv pro pravidelnost pohybové činnosti. Při analýze motivací bychom neměli zapomínat na motivaci přirozenou, která je neméně důležitá. Známe ji například od dětí. Ty jsou schopny sportovat a hýbat se celé hodiny bez jediné známky únavy. Přirozenost těchto aktivit ukazuje potřebu pro rostoucí a vyvíjející se organismu (Kukačka, 2010). Lidé, kteří pravidelně sportují a mají každodenní dostatečnou pohybovou aktivitu, si udrží poměrně vysokou úroveň tělesné zdatnosti po celý život (Osten, 2005).

Nedostatek tělesné zátěže často způsobuje vady držení těla, podílí se na vzniku chronických nemocí, jako je obezita, diabetes, osteoporóza apod. (Kukačka, 2010).

Sportování by mělo sloužit jako účinný nástroj pro zvyšování fyzické kondice. Jedinci méně pohybově zdatní by neměli ve sportu spatřovat nepřekonatelnou překážku, ale zdroj plnohodnotného prožívání života (Mužik, Süs, 2009).

Motivaci představují některá doporučení a nařízení z hlediska státního systému. Vláda České republiky vydala materiál, který má podobu Usnesení vlády ČR číslo 1046 ze dne 30. 10. 2002 - Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – zdraví pro všechny v 21. století. Tento materiál poukazuje na to, že více jak polovina populace nesplňuje doporučenou úroveň pohybové aktivity. Kvůli nedostatku pohybu bývají nejčastějšími problémy vadné držení těla, obezita, osteoporóza, diabetes (Kukačka, 2010).

### ***1.3 Pohybové aktivity u studentů v dnešní době***

Charakteristickým rysem dnešní doby se stává pokles pohybové aktivity a to má za následek velmi negativní dopad na zdraví celé společnosti. Z hlediska podpory zdraví a prevence chronických chorob je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka (Čevelová, Čevela, 2010).

Život je pohyb a pohyb je život. Optimální množství pohybových aktivit v dětství a vyvážená strava vede k optimálnímu vývoji těla a mysli. Problémy s hmotností mohou mít za následek poruchy svalů a kloubů (Muller, Wohlfahrt, 2003).

Snížení fyzicky namáhavé práce v zaměstnání, ale i v mimopracovním čase, sedavý způsob trávení volného času vede v poslední době k výraznému poklesu pohybové aktivity v denním režimu lidí. Tomuto problému přispívá samozřejmě rozvoj dopravy a modernizace domácností (Bašková a kol, 2009).

Sedavý způsob života spolu s nezdravým stravováním patří k hlavním příčinám většiny civilizačních chorob (srdeční onemocnění, hypertenze, diabetes mellitus 2. typu, obezita, osteoporóza). Z posledních odhadů vyplývá, že 2/3 osob má tělesnou aktivitu nedostatečnou, pouze necelá 1/3 se aktivně věnuje pohybu (Bašková a kol, 2009).

Životní styl většiny lidí na počátku 21. století je alarmující. V Evropě trpí nadváhou značná část populace (400 milionů Evropanů má nadváhu, 130 milionů Evropanů je obézních). Sedavý způsob života, který má pokračování i v době po zaměstnání, by měl být kompenzován aktivním pohybem (Kukačka, 2010).

Pokles pohybové aktivity se stává hlavním rysem současného životního stylu s negativním dopadem na celkové zdraví (Čeledová, Čevela 2010).

**Obr.1 Faktory pohybové aktivity**



Zdroj: (PROVAZNÍK, 2006)

Dle Kukačky (2010) se ukázalo, že pohybová aktivita u studentů Jihočeské univerzity je nedostatečná. Necelých 31 % se věnuje 3 x týdně pohybovým aktivitám trvajícím 30 minut a déle. Toto je čas nutný k tomu, aby bylo dosaženo adekvátního fyziologického působení na zdraví. Je však zajímavé, že 61,5 % studentů je nespokojených se svou pohybovou aktivitou ve volném čase. Také bylo zjištěno, že 130

studentů ze vzorku (11,2 %) nevykonává během týdne žádnou pohybovou aktivitu delší než 30 minut. Tento výsledek je alarmující.

#### ***1.4 Cíle pohybových aktivit***

Pro zachování přirozeného tělesného rozvoje by mělo být zastoupení jednotlivých aktivit následující (Stecková, 2008).

- aerobní aktivity 50 – 60 %
- silové aktivity 15 – 20 %
- koordinační aktivity 10 – 15 %
- aktivity ovlivňující pružnost 10 – 15 %

#### ***1.5 Výběr vhodných pohybových aktivit***

„Pokud jste zdraví, sportu a pohybu jste se dlouhodobě věnovali, nemáte nadváhu, kloubní potíže, vysoký krevní tlak ani potíže se srdcem, můžete se bez konzultace s odborníkem věnovat rekreačně většině sportů“ (Kukačka, 2010, 31).

Rozhodnutí se pro nějaký sport, nebo pohybovou aktivitu závisí na individuálních schopnostech, svalové síle, psychologických faktorech, ale i na možnostech provozovat daný sport. Každý by si měl vybrat aktivitu, pro kterou má předpoklady a která ho bude bavit a uspokojovat. Pohyb vyvolává dobrou náladu, pozitivní myšlení, podporuje celkovou výkonnost těla a zlepšuje vzhled. Zároveň napomáhá správné kloubní pohyblivosti, podporuje sílu svalů a funkci orgánů, srdce a cév (Hošek, Jansa, 2002).

Kritériem výběru pohybových aktivit by měly být sympatie k danému sportu, s ohledem na cíl našeho sportování. Kdo usiluje o zlepšení fyzické kondice, měl by volit chůzi, běh, nebo plavání. Jiným zase vyhovuje pomalejší činnost jako je jóga, tai-chi, pilates. U žen jsou velice oblíbená fitness cvičení, aerobik, tanec, různé druhy cvičení za předcvičování letora. Muži naopak dávají přednost kolektivním, náročnějším sportům, kde mohou mezi sebou soutěžit (bojové umění, míčové sporty) (Kukačka, 2010).



Pozitivní vlivy optimální pohybové aktivity (dle Jeřábka, 2007):

- přispívá k chodu krevního oběhu
- snižuje výskyt aterosklerózy
- příznivě ovlivňuje svalovou sílu, koordinaci pohybů
- snižuje výskyt kloubních obtíží
- vede k lepšímu vyrovnání se s psychickou zátěží
- pomáhá udržovat optimální tělesnou hmotnost

### *Chůze*

Chůze je nejčastější a nejpřirozenější aktivita. Při chůzi nedochází k poškození kloubů ani vazů, je nejvhodnějším prostředkem pro ty, kteří se nikdy žádným aktivitám nevěnovali a chtějí začít aktivně žít (Bajzová, 2007). Osoby s nadváhou a obezní by měli chůzi upřednostňovat. Šetří klouby a jedná se o nejpřirozenější pohyb. Hlavním problémem jak u studentů, tak i u většiny populace je pohodlnost (popojíždění autem po městě, využívání MHD a pod) (Larsen, 2005).

Každý člověk by měl denně ujít okolo 7 kilometrů. Výzkum prokázal, že průměrný Čech ujde 1 – 1.5 kilometru za den. Tato hodnota je nedostatečná, až alarmující (Kukačka, 2010).

### *Aerobik*

„Aerobní pohyb přispívá ke snížení hmotnosti a tvarování celého těla. Aerobních aktivit je mnoho – jízda na kole, plavání, aerobik, běh, jízda na kolečkových bruslích nebo rychlá chůze“ (Krejčík, 2007, 23).

Aerobik vždy byl a bude oblíbeným sportem. Z pojmu „aerobik“ se stal postupem času souhrnný pojem pro cvičební programy na hudbu, vedené lektorem v tělocvičně.

Aerobik class – lekce pro širokou veřejnost vytrvalostního charakteru střední intenzity. Základní kroky se vážou do bloků, převažují zde prvky nízké intenzity, poskoky

Step aerobik – cvičení s využitím stupínků (stepů), nižší tempo, nastupování a sestupování ze stupínků, náročnost na dolní polovinu těla

Dance aerobik – aerobik spojený s tancem a tanečními kroky, lektor využívá prvky z jiných tanečních stylů

Bosu – balanční cvičení s pomůckou ve tvaru půlmíče, náročné na rovnováhu

Pilates - pohybový program s přesnou metodou provádění cviků na zemi, postupné zvyšování náročnosti, tvarování těla

Aqua aerobik – cvičení, kde nedochází k otřesům, jsou zde chráněny klouby a kardiovaskulární systém, cvičení vhodné pro lidi s nadváhou

Do budoucna určitě vznikne ještě mnoho zajímavých forem cvičení, proto je správné pravidelné aktualizování informací (Skopová, Beránková, 2008).

### *Běh*

Běh je považován za základní pohybovou dovednost. Tvoří základ atletických disciplín a dalších mnoha sportovních odvětví (Morávek, 2008).

Běh má příznivý vliv na většinu rizikových faktorů, které ohrožují srdce a cévní systém – nedostatek pohybu, kouření, nadváha, vysoký cholesterol a další. Díky pravidelnosti jsou sportující lidé méně vystaveni riziku náhlého srdečního selhání, protože při vytrvalostním tréninku dochází k posílení srdečních stěn a rozšíření srdečních dutin. Při běhu člověk spálí dva krát více kalorií než při chůzi. Pokud ovšem nemá dobrou fyzickou kondici, je udýchaný, má mělký běh, do těla se nedostane dostatek kyslíku a výsledkem je menší množství spálených kalorií, než při aktivní chůzi (Kukačka, 2010).

### *Plavání*

„Plavání je zřejmě ten nejlepší sport pro všechny, kdo se hýbou neradi, nesnáší, když jsou zpocení nebo třeba mají nějaké zdravotní potíže včetně obezity. Jednou z největších výhod plavání je pak to, že je vhodné pro udržení dobrého zdravotního stavu během celého života, a to až do vysokého věku“ (Kukačka, 2010, 41).

Plavání má velký pozitivní vliv na celý pohybový aparát, tak i díky otužování na imunitní systém. Zlepšuje se prokrvení organismu, stimulace látkové výměny, zlepšuje se chuť k jídlu, navozuje tělesnou i duševní pohodu.

## ***1.6 Vliv pohybových aktivit na zdraví***

Pohybové aktivity lze rozdělit do dvou poddruhů (dle Fialové, 2007):

- 1) Běžné denní pohybové aktivity*
- 2) Pohybové aktivity dovednostního charakteru*

**Běžné denní pohybové aktivity** jsou částí každodenního života, každodenní rutiny. Navozují je jevy, které jsou běžné v životě člověka. K těmto aktivitám nepotřebuje člověk zvláštní vybavení, sportovní oděv, obuv, prostor. Do těchto aktivit patří například cesta do školy, práce na zahradě, nákupy, nebo třeba chůze do schodů. Tyto aktivity nejsou popisovány v žádných jednotkách (jako je čas, vzdálenost, frekvence).

**Pohybové aktivity dovednostního charakteru** vedou ke zlepšení nebo udržení fyzické zdatnosti (síla, vytrvalost, obratnost). Podílí se na zlepšení, nebo udržení výkonnosti v určitých pohybových aktivitách. Pro tyto aktivity potřebuje člověk prostor, zařízení, vhodný sportovní oděv a obuv a další vybavení. Tyto aktivity jsou provozovány záměrně, pravidelně a plánovaně. Bývají popsány jednotkami času, vzdálenosti a intenzity (Fialová, 2007).

Česká republika se v počtu obézních osob za poslední dobu dostala na přední místo v evropském hodnocení. Dle posledních výzkumů 21 % mužů a 31 % žen je obézních. Toto číslo (52 %) je alarmující. Výskyt obezity je vyšší než evropský průměr (Hainer, 2011).

## ***1.7 Vliv výživy na pohybovou aktivitu***

Výživa patří mezi hlavní faktory vnějšího prostředí a uplatňuje se při vzniku a prevenci onemocnění. Pro udržení životních funkcí potřebuje člověk trvalý přísun energie, proto musíme dbát na správnost naší stravy. V dnešní době má stravování několik nedostatků, ať už je to nadměrný energetický příjem, vysoká spotřeba tuků, nadměrná spotřeba soli a cukru, nedostatek vitamínů, minerálů, vlákniny (Provazník, 2006).

Strava musí tělu dodávat potřebnou energii a živiny, aniž by vedla k přebytkům některých složek v potravě. Základem je vyváženost, různorodost a zdravá strava, ne drastické diety a hladovění. Jinak bude vypadat stravovací režim trénovaného sportovce, jinak stravovací režim ženy se zdravotním omezením, jinak stravovací režim mladého vrcholového sportovce. Hlavním aspektem správné stravy je především konzumace rozmanitých druhů potravin a celková vyváženost.

Vždy musíme dbát na hlavní zásadu - příjem energie by neměl překročit výdej (Hainer, 2011).

Základní složka potravin:

- Ovoce a zelenina by měla být zařazena v co nejrozmanitějších úpravách a konzumována nejlépe za syrova.
- Mléčné výrobky jsou důležité nejenom pro děti, ale i pro dospělé.
- Upřednostnit rostlinné tuky před živočišnými.
- Upřednostnit celozrnnou mouku, má větší výživovou hodnotu.
- Voda tvoří asi 70 % celkové váhy a je součástí krve, proto pít kvalitní stolní vodu neslazení minerální vody, bylinné a ovocné čaje. Ideální denní dávka je 2 – 3 litry tekutin denně (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2007).

### 1.7.1 Výživa

Výživa je jedním z faktorů, který můžeme ovlivnit a využít ho pro podporu a zlepšení svého zdraví. Zleží pouze na každém, zda si tuto skutečnost uvědomí a jak ji využije. Ne vše zdravé je pro každého skutečně zdravé a ideální, důležité je si najít individuální způsob a styl výživy, který je v souladu s genetickými a fyziologickými dispozicemi (Kukačka, 2009).

„Mnohé vědecké práce posledního desetiletí dokazují životní význam výživy jak z aspektů kvantitativních, tak kvalitativních. Ukazuje se, že více než 40 % všech civilizačních onemocnění je způsobeno dlouhodobě nevyhovující a nevhodnou stravou“ (Kukačka, 2009, 42).

Desatero preventivní výživy dle Výmoly (2007):

1. Potraviny upravovat čerstvé, vynechat konzervy
2. Omezit / vynechat uzeniny
3. Omezit sůl
4. Nekonzumovat připálení potravin
5. Konzumovat 2x týdně luštěniny, brambory, rýži, obiloviny, omezit cukr
6. Dostatečný přísun minerálů (železo, mangan, zinek)
7. Dostatek ovoce a zeleniny
8. Omezit alkohol, dávat přednost kvalitnímu vínu
9. Zapojit bylinky k přípravě pokrmů
10. Zajistit pestrý a vyvážený jídelníček

„Citliví lidé dobře poznají, jak jejich organismus reaguje na případné změny ve stravování, které musí být pozvolné a organismus musí mít na tyto změny dostatek času se jim přizpůsobit (Kukačka, 2009, 42)“.

Základní složky potravin:

- Ovoce a zelenina by měla být do stravovacího režimu zařazena v co nejrozmanitějších úpravách. Hlavní část by měla tvořit syrová zelenina a ovoce.
- Mléčné výrobky jsou zdrojem kvalitních bílkovin a vápníku, pomáhají zažívání a jsou vhodné nejen pro děti, ale i pro dospělé.
- Živočišné tuky by se měly minimalizovat a upřednostnit rostlinné tuky.

- Celozrnná mouka má větší výživovou hodnotu než mouka pšeničná. Dáváme přednost potravinám obsahující právě celozrnnou mouku.
- Tekutiny – voda je hlavní součástí organismu, tvoří asi 70 % celkové váhy. Tělo používá vodu na čištění a ochlazení. Denně bychom měli vypít 2 – 3 litry vody. Ideální je voda stolní, neslazené minerální vody, ovocné a bylinkové čaje (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2007).

Zásady zdravé plnohodnotné výživy (Konopka, 2004):

1. Mnohostranná strava, ale přiměřené množství.
2. Méně tuku a tučných výrobků.
3. Kořeněné jídlo, ale ne přesolené.
4. Méně sladkostí.
5. Větší množství celozrnných výrobků.
6. Dostatečné množství zeleniny, ovoce, brambor
7. Méně živočišných a více rostlinných bílkovin.
8. Pití alkoholu s rozumem.
9. Jíst méně, ale častěji.
10. Vše připravit chutně a esteticky (pro oči).

Obecné zásady správného stravování:

- Rozmanitost (pestrost) – neexistuje ideální potravina, která by obsahovala všechny živiny. Je nutné potraviny kombinovat. Není vhodné omezit stravu na bílkoviny, mléčné výrobky a maso.
- Přiměřenost – znamená, že i méně zdravé potraviny můžou zapadnout do jídelníčku, Důležité je vyvážení méně vhodných potravin bohatým jídlem. Vhodná je kompenzace. I zdravé potraviny (jako je zelenina) je potřeba konzumovat v přiměřeném množství. Příkladem je ovoce, které je zdravé, ale obsahuje mnoho jednoduchých cukrů, proto by mělo být konzumováno v souladu s ostatní stravou.
- Prospěšnost – snažíme se vybírat přírodní, jen lehce zpracované potraviny. Dále se snažíme vynechat jídla konzervovaná s chemickými barvivy a jinými přísadami.
- Uvědomělost – to především znamená plně se soustředit na jídlo, vnímat chuť, barvu, vůni. Pomalu žvýkat a vychutnat si každé sousto. Jíme pomalu, tím pádem nepotřebujeme k nasycení velké množství jídla – sníme méně (Kukačka, 2009).

Důležitá je skladba stravy během celého dne.

Obecně lze doporučit jíst 5 - 6 x denně. Hlavní zásadou je jíst pomalu a v klidu.

### *Ráno*

Snídaně je velice potřebná po nočním půstu. Není vhodné jíst ihned po probuzení, protože se organismus čistí. Nejdříve po probuzení se doporučuje konzumovat nápoj (čaj, ovocná šťáva). Kávu není vhodné pít na lačno.

Doporučuje se jíst sacharidové jídlo (chléb, houska) a dobře stravitelnou bílkovinu (plátek šunky, sýr). Ke snídani není dobré jíst zeleninu. Lidé, kteří vynechávají snídani, často konzumují více jídla večer.

### *Dopoledne*

Ideální je sacharidová svačinka nebo ovoce.

### *Oběd*

Optimální je smíšená strava. Je vhodné nejíst celé menu, nemusí být polévka, stačí pouze hlavní jídlo. Důležitý je dostatek času na trávení. Pít bychom měli zásadně před jídlem. V průběhu jídla pít minimálně, protože tekutiny zvyšují objem stravy a narušují žaludeční kyselinu, která je důležitá pro trávení.

### *Odpoledne*

Skladba odpolední svačiny je závislá na odpoledním programu (ovoce, bageta, obložený chléb).

### *Večer*

Vhodné je maso se zeleninovým salátem.

### *Druhá večeře*

Lze ji doporučit u lidí těžce manuálně pracujících a u výkonných sportovců. Důležité je nejíst vydatnou stravu déle než 3 hodiny před spánkem, kvůli kvalitnímu spánku (Fořt, 2005).

### **1.7.2 Pitný režim**

Většina pochodů látkové výměny se odehrává ve vodním prostředí, proto je dostatek tekutin pro život nezbytně nutný, tím pádem tekutiny zastávají zásadní roli ve funkci k organismu. U dospělého muže činí voda v organismu cca 60 %, u dospělé ženy 50% a u kojence dokonce 70%. Můžeme jí tedy rozdělit do dvou skupin. Intracelulární (představuje přibližně dvě třetiny z celkového množství tekutin v organismu) a extracelulární (na tu připadá jedna třetina) (Stránský, Ryšavá, 2010).

Je nutné udržovat rovnováhu mezi příjmem a výdej tekutin, proto musíme doplňovat tekutiny pravidelně během celého dne. Měli bychom pít ještě před pocitem žízně. Optimální množství tekutin jsou 2-3l tekutiny denně. Pít bychom měli vodu, neslazené minerální vody, u kterých je důležité množství rozpustných látek. Při nedostatku tekutin se může dostavit bolest hlavy, dehydratace, malátnost, slabost, nevolnost, ale i křeče (Kunová, 2004).

Při energetickém příjmu 2650 kcal a klimatických podmínkách střední Evropy činí celkový denní příjem tekutin něco kolem 2650 ml, z toho 1440 ml připadá na příjem tekutin ve formě nápojů, 875 ml na příjem tekutin z potravin a 335 ml na oxidační vodu. Vodu organismus vylučuje močí, kůží, plicemi a stolicí (Stránský, Ryšavá, 2010).

#### Ovocné šťávy

Nevýhodou je vysoký obsah cukru a umělých sladidel, proto jsou vhodné při velkém zředění.

#### Káva a čaj

Káva a čaj obsahují kofein, který stimuluje centrální nervovou soustavu, navíc zlepšuje pozornost a odstraňuje únavu. Mezi vedlejší účinky ale patří nespavost, žaludeční nevolnost, nepravidelný tep, špatné trávení. Konzumace kávy byla jednu dobu dokonce považována za příčinu zvyšování se krevního tlaku, ale nedávné studie prokázaly, že konzumace kávy



v běžném množství nemá žádný vliv na zvyšování krevního tlaku. Při nadměrné dlouhodobé konzumaci kofeinu mohou vznikat srdeční onemocnění, dýchací problémy, žaludeční vředy, nespavost. Dokonce se na kofeinu může vytvořit i závislost (Blahušová 2005).

#### Energetické nápoje

Dodávají tělu minerální látky (sodík, draslík). Dále obsahují taurin, který zlepšuje činnost nervové soustavy, kofein, nebo L-karnitin, který napomáhá v metabolismu tuků. Hlavním smyslem těchto nápojů je dodání potřebných složek během výkonu (Kukačka, 2009).

**Tabulka 1: vodní bilance (ml/den) u dospělých osob**

Příjem vody		Výdej vody	
nápoje	1440	moč	1440
voda z potravin	875	stolice	160
oxidační voda	335	kůže	550
		plíce	500
<b>celkem</b>	<b>2650</b>	<b>celkem</b>	<b>2650</b>

Zdroj: Stránský, Ryšavá, 2010

Při krátkodobé fyzické zátěži (do 30 minut) není nezbytně nutný příjem tekutin, Při fyzické aktivitě (trvajících 30 – 60 minut) je potřeba dodávat tekutiny, bez iontů a energetických složek. U dlouhotrvající zátěže (nad 60 minut) je vhodné dodávat iontové nápoje v závislosti na intenzitě.

Po ukončení výkonu je nezbytně nutné doplnit tekutiny. Při nedoplnění by mohlo dojít k dehydrataci. Ta se projevuje poklesem výkonnosti, slabostí a malátností. Dále by se mohly dostavit potíže s polykáním. Dehydratace postihuje i mozkové buňky, které jsou obzvláště citlivé na ztrátu tekutin. Následkem bývají křeče, bolesti hlavy, až kolaps (Kukačka, 2009).

### ***1.8 Pohybové aktivity a regenerace***

„Relaxace znamená hloubkové uvolnění, jímž se odstraňuje zbytečné svalové a nervové napětí“ (Kombercová a Svobodová, 1997).

„Relaxace sil je biologický a společenský proces, jehož cílem je urychlit zotavovací pochody, odstranit únavu po pracovním nebo sportovním zatížení“ (Vilikus, Brandejský a Novotný, 2004, 189).

Regenerační se prolínají celým naším životem a jsou neoddělitelnou součástí každého člověka. Kompenzují jeho negativní stránku, působí preventivně proti vzniku nemocí, úrazů a zdravotních potíží.

Rozdělení dle Vilikuse, Brandejského a Novotného (2004):

- časná regenerace

Probíhá současně s určitou činností, nebo následuje bezprostředně po ní. Cílem je odstranit akutní únavu.

- pozdní regenerace

Trvá delší dobu a nastupuje většinou po období větší zátěže, jako jsou např. lázeňské pobyty, dovolené apod.

- pasivní regenerace

Nastupuje po každém narušení organismu z rovnováhy, je neuvědomělá, ale vyznačuje se vysokou intenzitou všech regeneračních procesů v organismu, např. ve spánku.

- aktivní regenerace

Zahrnuje všechny dostupné prostředky, které urychlují zotavení organismu.

### ***1.8.1 Prostředky regenerace a relaxace***

„Výběr se řídí věkem, pohlavím, zdravotním stavem, kvalitou (druhem pohybové činnosti) a kvantitou zatížení (velikostí a intenzitou)“ (Vilikus, Brandejský a Novotný, 2004).

## Saunování a parní lázeň

Procedura založena na střídavém pobývání v horkém, suchém vzduchu, s krátkodobým pobytem ve studené vodě nebo na studeném vzduchu. Pravidelná návštěva sauny zvyšuje otužilost a celkovou imunitu.

Existuje několik druhů saunových procedur – finská, turecká, parní, infrasauna, nebo relativně nová forma saunování – kryosauna. Jedná se o moderní, velice účinnou metodu, kdy se střídá krátký pobyt (2-3 minutový) v teplotách -100 až -160°C s aerobní aktivitou. (Kukačka, 2010, 103).

## Masáže

„Masáž lze definovat jako systematicky prováděné dotyky, o nichž jsme se přesvědčili, že poskytují úlevu, navozují pocit pohody a utužují zdraví. Masáž může být podle svého účinku stimulující neb uklidňující. Vše je závislé na rychlosti, důraznosti a výběru masážních prostředků a technik“ (Kukačka, 2010, 102).

Klasická masáž je výborným prostředkem na uklidnění, uvolnění, zmírnění bolesti, odbourání stresu a napětí. Podporuje regeneraci celkového organismu, krevní oběh, odstraňuje napětí, podporuje oběh výživných látek v těle.

Masáž může mít různé formy a podoby, v závislosti na místě vzniku, nebo použitých prostředcích. Mezi oblíbené masáže poslední dobou patří thajské masáže, ajurvédské, japonské (Shia-tsu) masáže, sportovní masáže, nebo také čokoládové, medové, bylinkové apod.

Zvláštní formou, ale velmi oblíbenou je automasáž, kdy dotyčný masíruje sám sebe jednoduchými technikami. (Kukačka, 2010).

## Vodní procedury

„Vodní procedury mají jako hlavní činitel teplo, spolupůsobí tlak a prodění vody“ (Vilikus, Brandejský, Novotný, 2004, 191).

Vodní procedury jsou poslední dobou lehce opomíjeny, ale jsou též velmi účinné. Teplá voda uklidňuje a tlumí bolest, horká voda bolest zvyšuje, naopak studená voda působí dráždivě. Rychlé střídání proudů vody s různými teplotami je velice efektivní pro organismus a jeho následní zotavení. Pocity tepla a chladu jsou individuální, proto by měly probíhat pod dohledem proškolené osoby. (Vilikus, Brandejský, Novotný, 2004).

## Akupunktura

Jedná se o systém zavádění jehel do kůže v určitých místech. Tato metoda byla založena v Číně a má mnohaletou tradici. Cílem je aktivovat určité body v těle za pomoci vpichu jehly tak, aby energetické dráhy zprůchodnily tok energie. Zablokování energetického toku bývá příčinou tělesných nemocí, psychických stavů i různých bolestí (Kajdoš, 2007).

## Aromaterapie

„Je definována jako cílené používání přírodních aromatických olejů k udržení, podpoře a zlepšení fyzické, emocionální a duševní pohody. Esenciální oleje jsou těkavé a jsou součástí různých přírodních léčiv. Jejich vliv na psychický stav je významný. Aplikace má podobu masáže, inhalací, koupelí a obkladů“ (Kukačka, 2004, 103).

### ***1.8.2 Spánek***

Jedná se o jednu ze základních lidských potřeb, základní způsob regenerace, který je automatický. Ve spánku regenerují všechny orgány, především srdce a mozek (Müllerová, 2008).

Ve spánku ustává volný pohyb, minimalizují se pohyby kosterního svalstva. Člověk během spánku změní polohu, ale ta není provázena probuzením nebo probouzející reakcí. Tyto pohyby jsou pro kvalitní spánek nezbytné (Šonka, 2008).

Absence spánku, nebo jeho špatná kvalita se může projevit sníženou pozorností, zhoršením myšlení, pocitem únavy, celkovou nesoustředěností. Dlouhodobé spánkové potíže způsobí zhoršenou kvalitu života, mohou dokonce vést ke vzniku závažných duševních onemocnění (Praško, 2004).

#### Spánkové fáze:

I. fáze- usínání, které trvá v řádu několika sekund až 20 minut, vysílá mozek vlny alfa, které podporují uvolnění. Člověk je ještě v kontaktu s okolním prostředím, vědomí je v souladu s povědomím. Člověk zívá, zavírá oči, hledá si příjemnou polohu, dýchání je čím dál tím hlubší.

II.fáze – mysl je čím dál víc vzdálená od okolního světa a během několika chvil člověk upadá do spánku. Pokud by ho někdo vzbudil, je podrážděný, až zmatený a bude mít potíž znovu usnout.

III.fáze – tato fáze trvá přibližně 10 minut, spánek je čím dál více hlubší.

IV.fáze – fáze trvá kolem 30 minut, nedochází zde ke svalovému napětí. Oči se velmi rychle pohybují, sledují vše co se děje ve snech a našich představách. Prsty u rukou a nohou se hýbou, na rozdíl od paží a nohou, ty jdou bez jakéhokoli pohybu.

Spánkové cykly se v průběhu noci mění, hluboký spánek se zkracuje ve prospěch paradoxního spánku (Kukačka, 2010).

## 2 VÝZKUMNÁ ČÁST

### 2.1 Cíle práce

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit a zhodnotit pohybovou aktivitu u studentek JU v Českých Budějovicích v roce 2014. Stav pohybové aktivity jsem vyhodnocovala pomocí dotazníků k pohybové aktivitě, které monitorují aktivitu jednotlivých studentek na všech fakultách Jihočeské univerzity. Studentky odpovídaly na 26 otázek.

### 2.2 Úkoly práce

- 1) Zpracování literárního přehledu, odborné a vědecké literatury vztahující se k zadanému tématu.
- 2) Sestavení obsahu diplomové práce na základě konzultací s vedoucím diplomové práce.
- 3) Vytvoření dotazníku.
- 4) Zadání dotazníků studentkám Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.
- 5) Vyhodnocení záznamů z dotazníků.
- 6) Zpracování dat a diskuze k výsledkům.
- 7) Stanovení závěrů a doporučení pro praxi.

„Výzkumné otázky tvoří jádro každého výzkumného projektu. Plní dvě základní funkce: pomáhají zaostřit výzkum tak, aby poskytl výsledky v souladu se stanovenými cíly, a ukazují také cestu, jak výzkum vést. Výzkumné otázky musí být v souladu se stanovenými cíly i výzkumným problémem“ (Švaříček, Šedřová a kol. 2007, 69).

### ***2.3 Hypotézy práce***

„Dobrá hypotéza je významným metodologickým prostředkem, který přispívá ke správnému zaměření výzkumu, vylučuje improvizovanost, neurčitost, nesoustředěnost výzkumného postupu a zabraňuje planému experimentování“ (Štumbauer, 1989, 27).

H1 – Mezi pravidelným sportováním a subjektivním hodnocením fyzického stavu „v pohodě“ je závislost.

H2 – Mezi týdenním počtem pohybových aktivit a negativním vztahem ke kouření je závislost.

H3 – Mezi pravidelným sportováním a zájmem o sportovní dění ve svém regionu a v České republice je závislost.

## **3 METODIKA**

### ***3.1 Charakteristika vybraného souboru***

Pro zjišťování pohybové aktivity v životním stylu studentek jsem použila vlastní dotazník, který jsem vytvořila spolu s vedoucím diplomové práce. Dotazník má 26 otázek. Tento dotazník jsem rozdala a rozeslala 250 studentkám z celé Jihočeské univerzity – Pedagogická fakulta, Teologická fakulta, Zdravotně sociální fakulta, Ekonomická fakulta, Filozofická fakulta, Přírodovědecká fakulta, Zemědělská fakulta (40 dotazníků na fakultu), kromě Fakulty rybářství a ochrany vod. Osloveny byly studentky bakalářského, magisterského i inženýrského studia, denní formy studia. Z celkového počtu mi bylo vráceno 212 dotazníků, z toho kompletně vyplněných 200. Celková návratnost dotazníků je tedy 80 %, což považuji za velký úspěch. Tyto dotazníky jsem tedy použila pro finální vyhodnocení.

### ***3.2 Dotazníková metoda***

Dotazovací metoda dle Štumbauera (1989) je jednou z nejčastěji používaných metod v tělesné kultuře. Dotazovací šetření může být ústní, nebo písemné. Díky těmto metodám můžeme zjistit především vztahy, postoje, nebo mínění.

Dotazník – „Jedná se věznou o listinu s předem připravenými a formulovanými otázkami k danému problému, na které dotazovaný odpovídá“ (Štumbauer, 1989, 44).



## 4 VÝSLEDKY

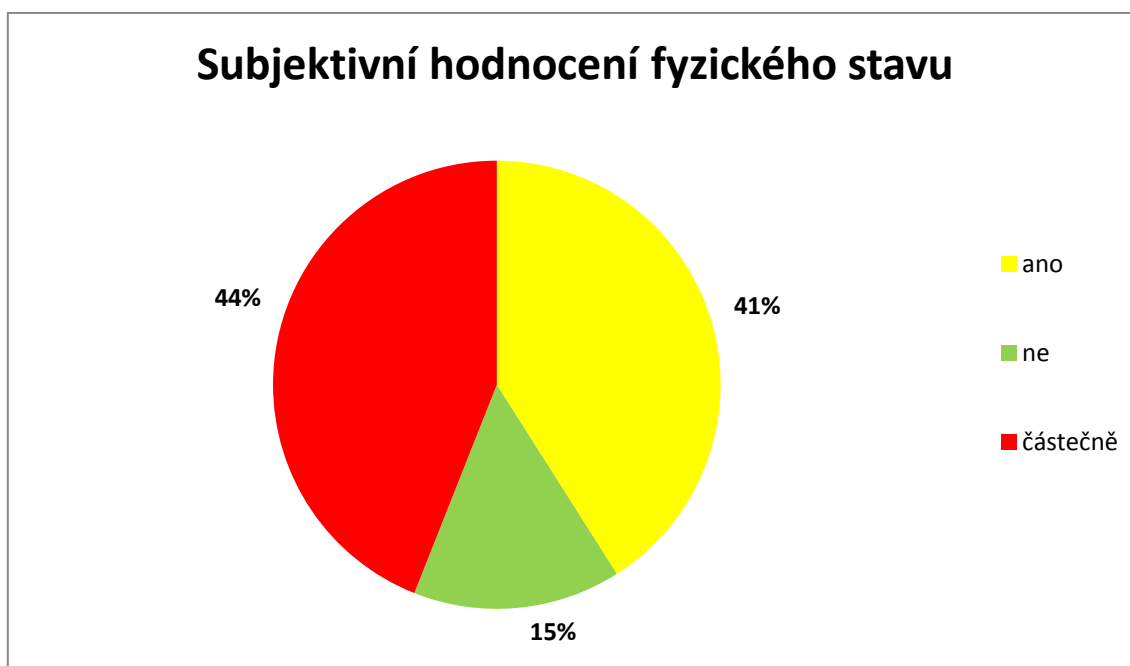
Graf 1: Pozitivní vztah ke sportu u studentek JU (n = 200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu je patrné, že 50 % studentek má pozitivní vztah ke sportu. 36 % dotazovaných studentek odpovědělo spíše ano, 6 % studentek nemá pozitivní vztah ke sportu a 8 % dotazovaných studentek vybralo variantu spíše ne.

Graf 2: Subjektivní hodnocení fyzického stavu studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 2 znázorňuje, že pouhých 15 % studentek se necítí dlouhodobě „v pohodě“, 41 % dotazovaných studentek se cítí fyzicky dlouhodobě „v pohodě“ a 44 % studentek jen částečně.

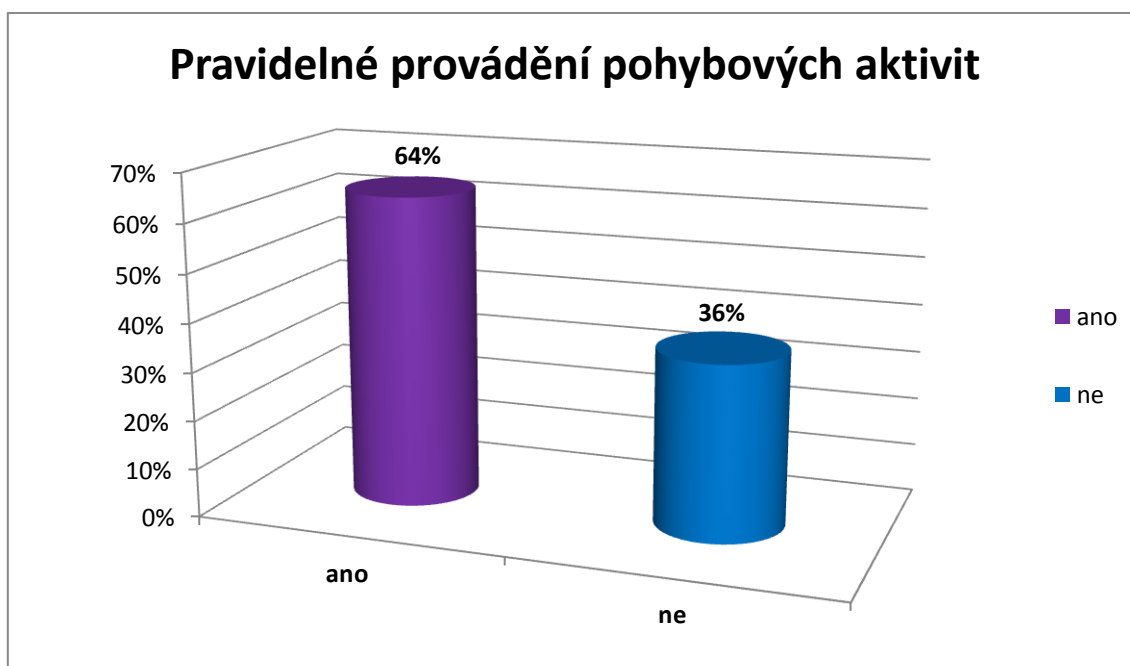
Graf 3: Spokojenost s podmínkami pro sport v rámci studia na JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

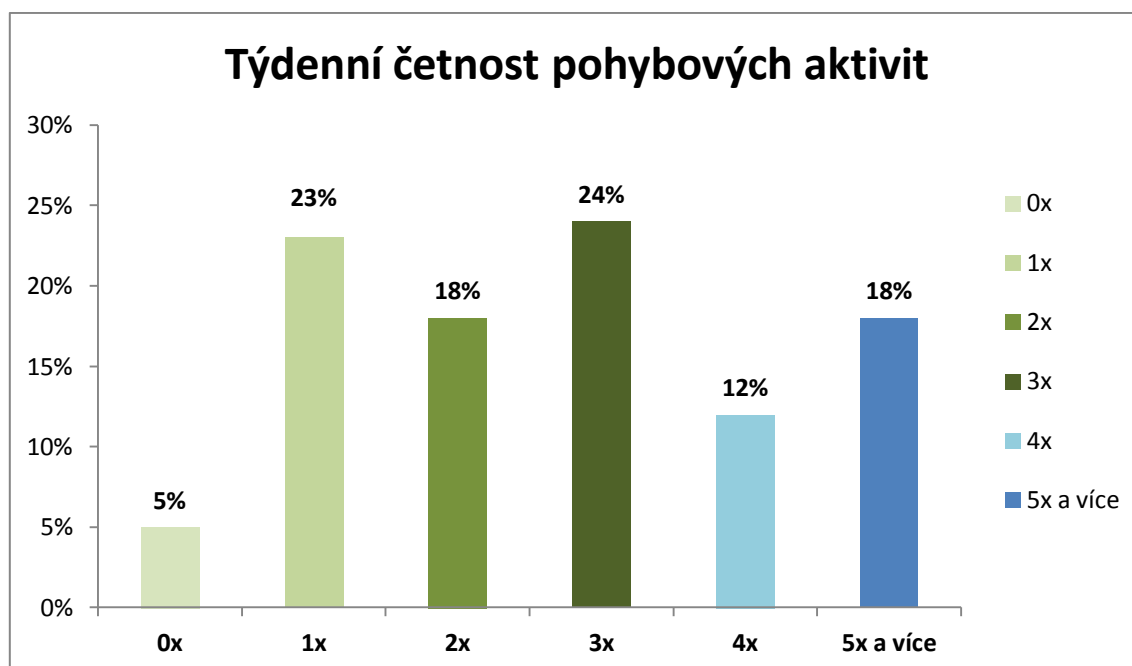
Graf znázorňuje spokojenost studentek s podmínkami pro sportování v rámci studia na JU. 27 % studentek je spokojeno s podmínkami pro pohybové činnosti v rámci výuky, 49 % studentek odpovědělo spíše ano, 4 % studentek nejsou spokojeny.

Graf 4: Pravidelné provádění pohybových aktivit studentek JU (n=200)



Graf 4 nám ukazuje, že 64% studentek JU pravidelně provádí pohybové aktivity, 36 % dotazovaných studentek neprovádí pravidelné pohybové aktivity.

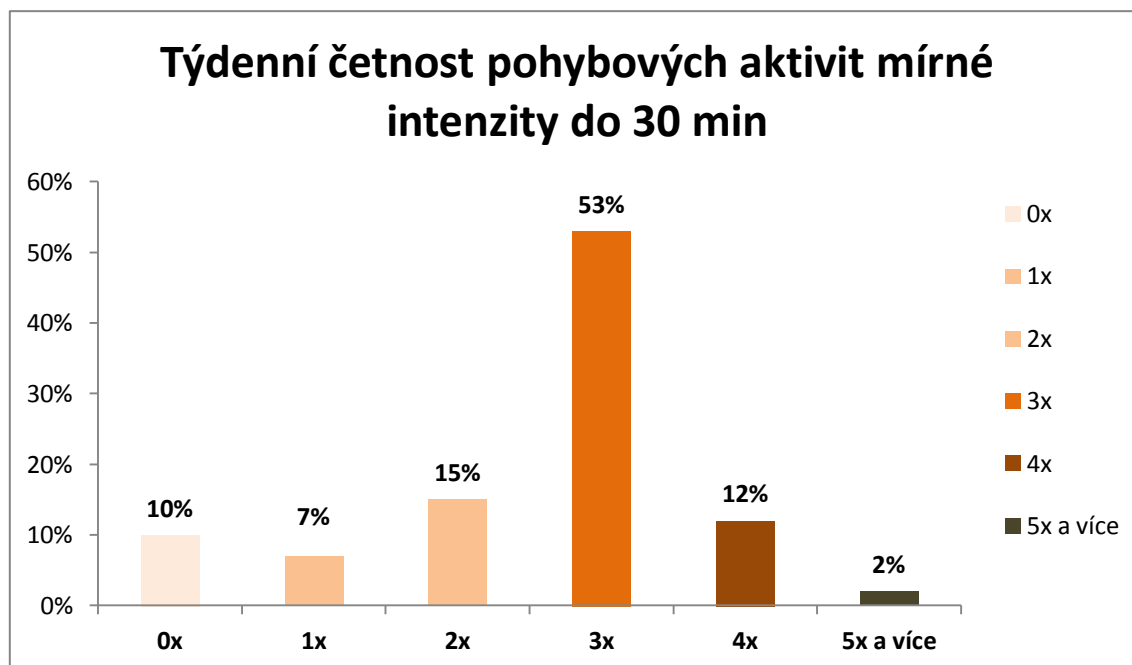
Graf 5: Týdenní četnost pohybových aktivity studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní graf*

Graf 5 znázorňuje, že 18 % dotazovaných studentek JU 5x a více týdně provozuje pohybové aktivity, 5 % studentek neprovozuje žádnou pohybovou aktivitu během týdne. Nejvíce studentky provozují 3x týdně pohybovou aktivitu, a to 24 %.

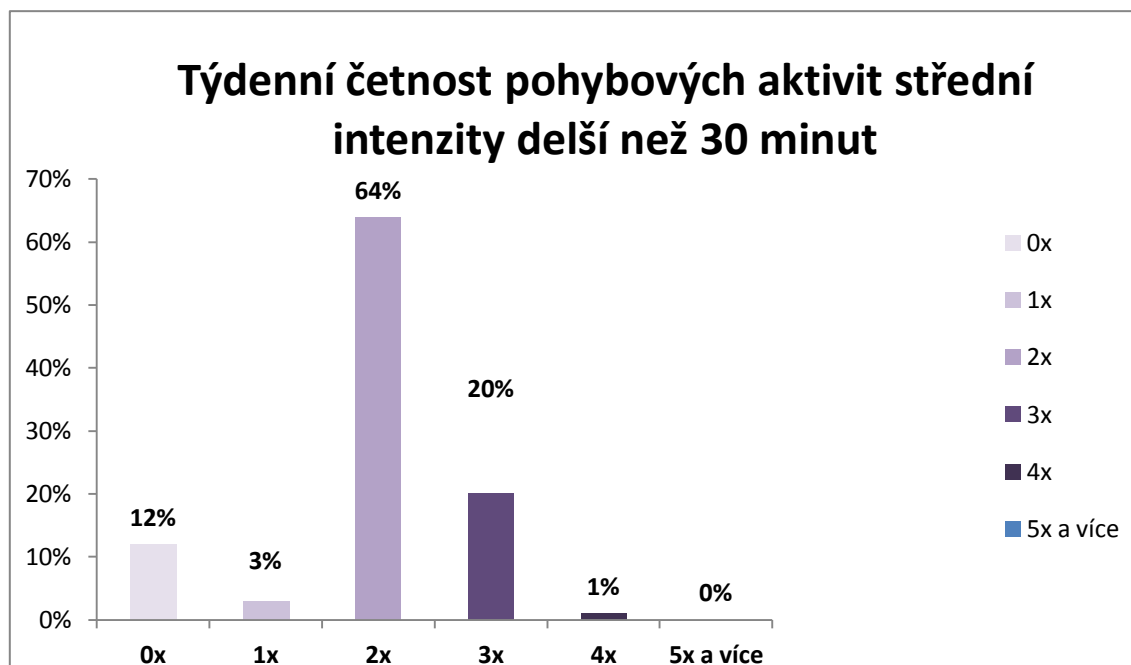
Graf 6: Týdenní četnost pohybové aktivity mírné intenzity (chůze) kratší 30 - ti minut u studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 6 znázorňuje, že 53 % studentek se věnuje 3x týdně aktivitě mírné intenzity a 10 % dotazovaných studentek neprovozuje pohybovou aktivitu mírné intenzity vůbec. 2x týdně pohybovou aktivitu mírné intenzity do 30 minut má 15 % dotazovaných studentek.

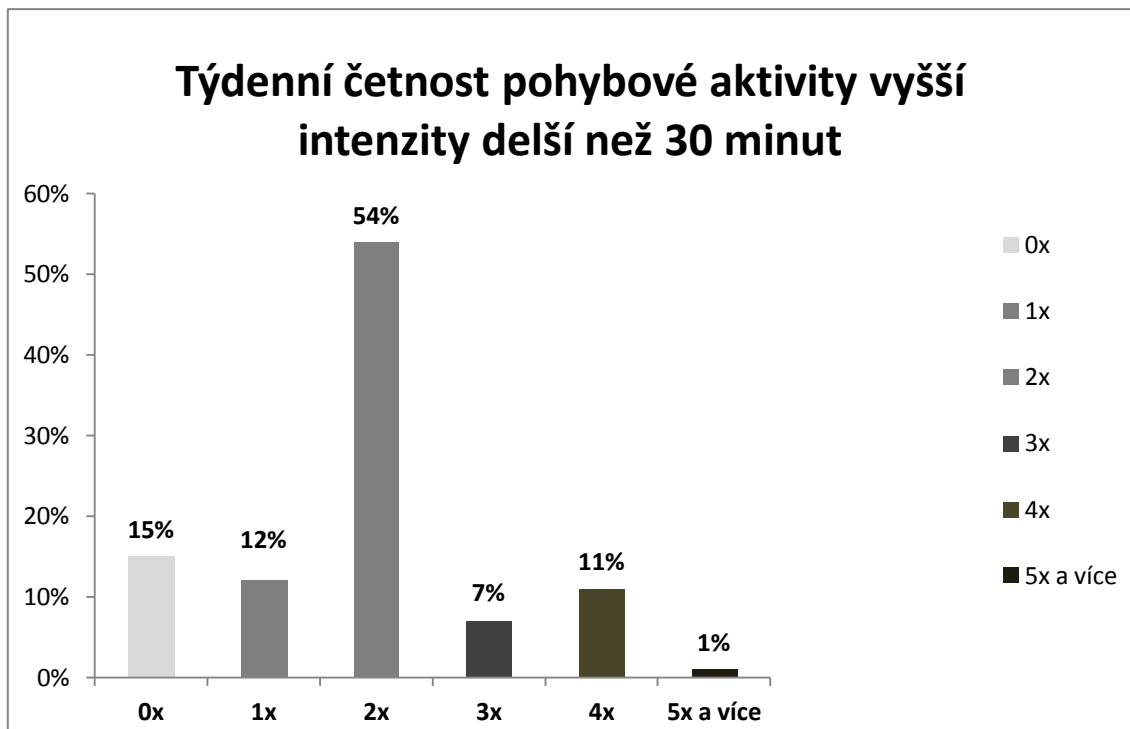
Graf 7: Týdenní četnost pohybových aktivit střední intenzity (pomalý běh) delší 30 - ti minut u studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 7 znázorňuje, že 64 % studentek se pohybové aktivitě střední intenzity věnuje 2x týdně, 12 % dotazovaných studentek se pohybové aktivitě střední intenzity nevěnuje vůbec a 0 % dotazovaných studentek pohybovou aktivitu střední intenzity 5x týdně a více neprovádí vůbec.

Graf 8: Týdenní četnost pohybových aktivit vyšší intenzity (běh) delší než 30 minut u studentek JU (n=200)

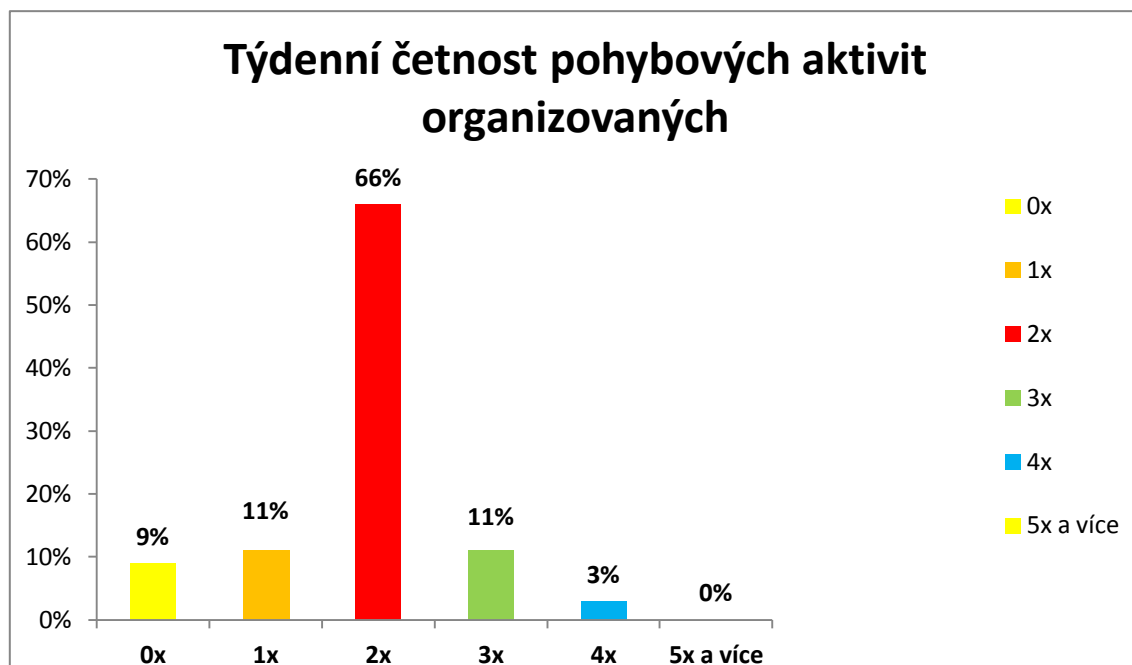


*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 8 znázorňuje, že 54 % studentek JU se věnuje 2x týdně pohybové aktivitě vyšší intenzity a 15 % dotazovaných studentek pohybovou aktivitu vyšší intenzity delší než 30 minut neprovádí vůbec. Pouhé 1 % dotazovaných studentek provádí pohybovou aktivitu vyšší intenzity delší než 30 minut.



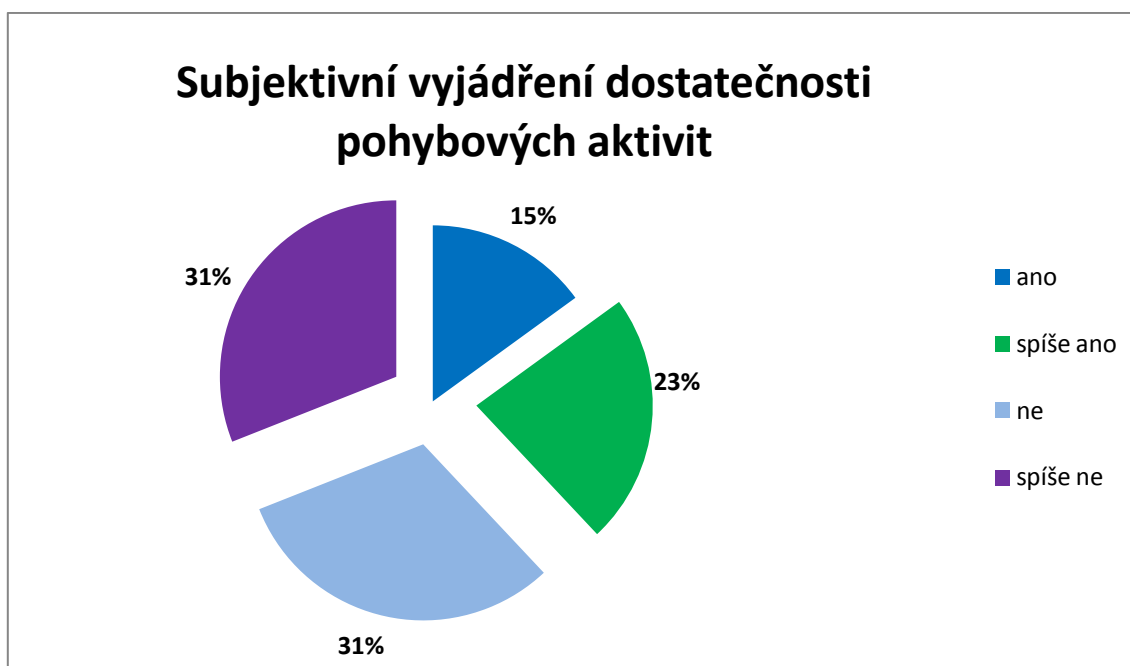
Graf 9: Týdenní četnost pohybových aktivit organizované formy u studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 9 znázorňuje, že 66 % dotazovaných studentek provozuje organizovanou pohybovou aktivitu 2x týdně. 9% studentek neprovádí žádnou pohybovou aktivitu organizované formy.

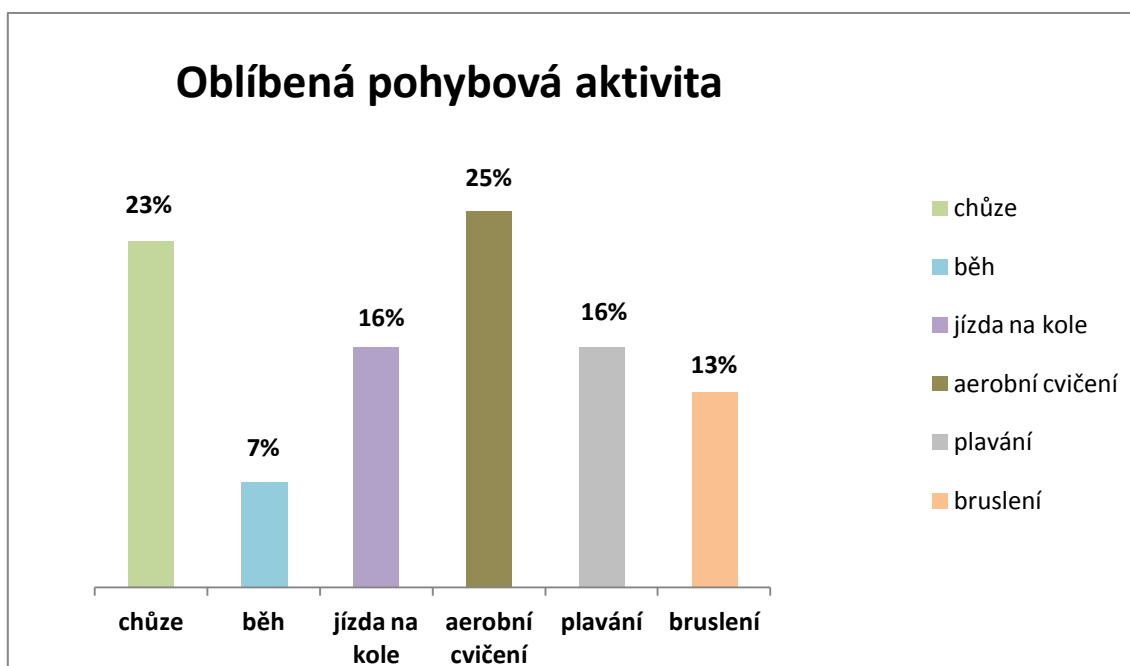
Graf 10: Subjektivní vyjádření dostatečnosti týdenní pohybových aktivit



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 10 znázorňuje, že pouhým 15 % dotazovaných studentkám JU se jeví jejich vlastní pohybová aktivita dostatečná, 23 % dotazových studentek odpovědělo variantu spíše ano. 31 % studentkám JU se nejeví jejich pohybová aktivita dostatečná. Variantu spíše ne odpovědělo 31 % dotazovaných studentek.

Graf 11: Oblíbená pohybová aktivita u studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 11 znázorňuje, že u 25 % dotazovaných studentek JU je oblíbená pohybová aktivita aerobní cvičení, u 23 % dotazovaných je oblíbená chůze. 16 % studentek má oblíbenou pohybovou aktivitu plavání, dalších 16 % studentek jízdu na kole. Nejméně oblíbenou pohybovou aktivitou je běh, pouze u 7 % dotazovaných z celkového počtu.

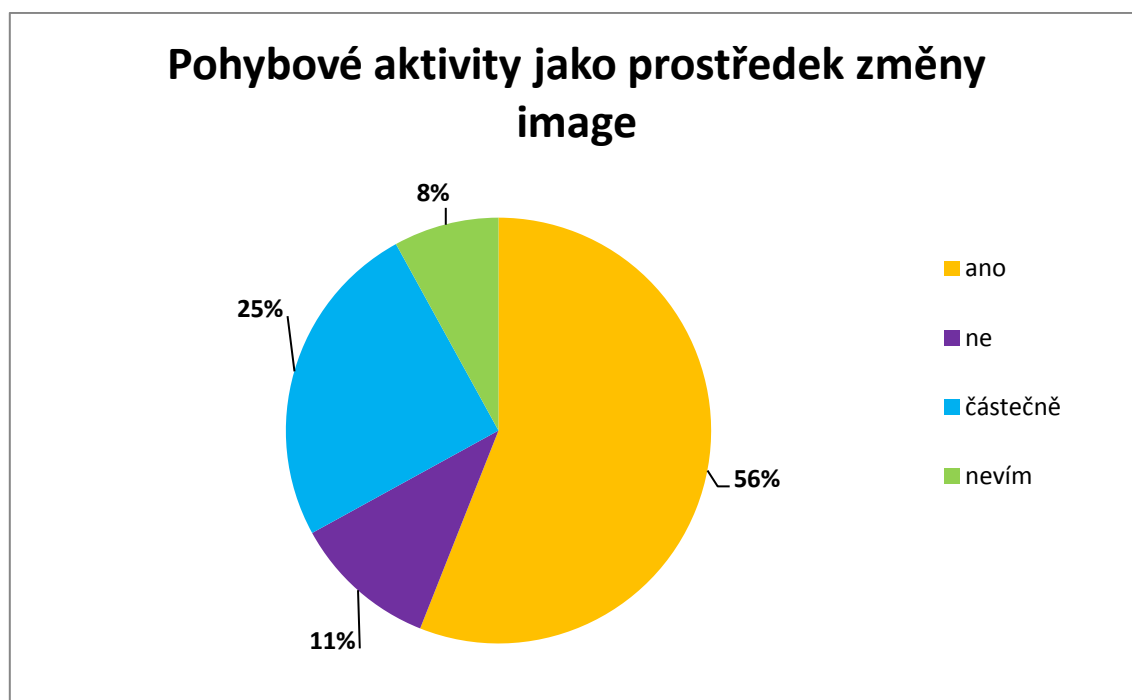
Graf 12: Pozitivní vliv fyzické zátěže na psychický stav u studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 12 znázorňuje, že 73 % studentek si myslí, že fyzická zátěž má pozitivní vliv na psychický stav. 11 % studentek neví, 1 % dotazovaných studentek vybralo variantu částečně, zda má fyzická zátěž pozitivní vliv na psychický stav.

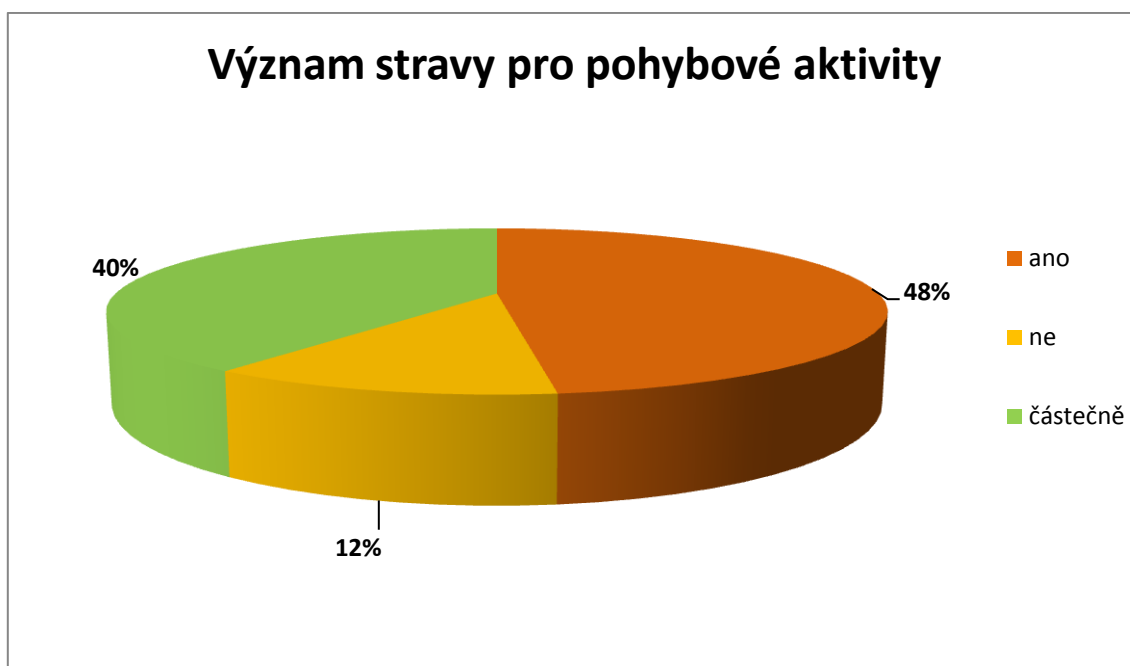
Graf 13: Pohybové aktivity jako prostředek změny image u studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 13 znázorňuje, že 56 % dotazovaných studentek JU se věnuje pohybovým aktivitám za cílem změny image, 25 % studentek jen částečně. 8 % dotazovaných neví, zda se věnují pohybovým aktivitám za cílem změnit svoji image.

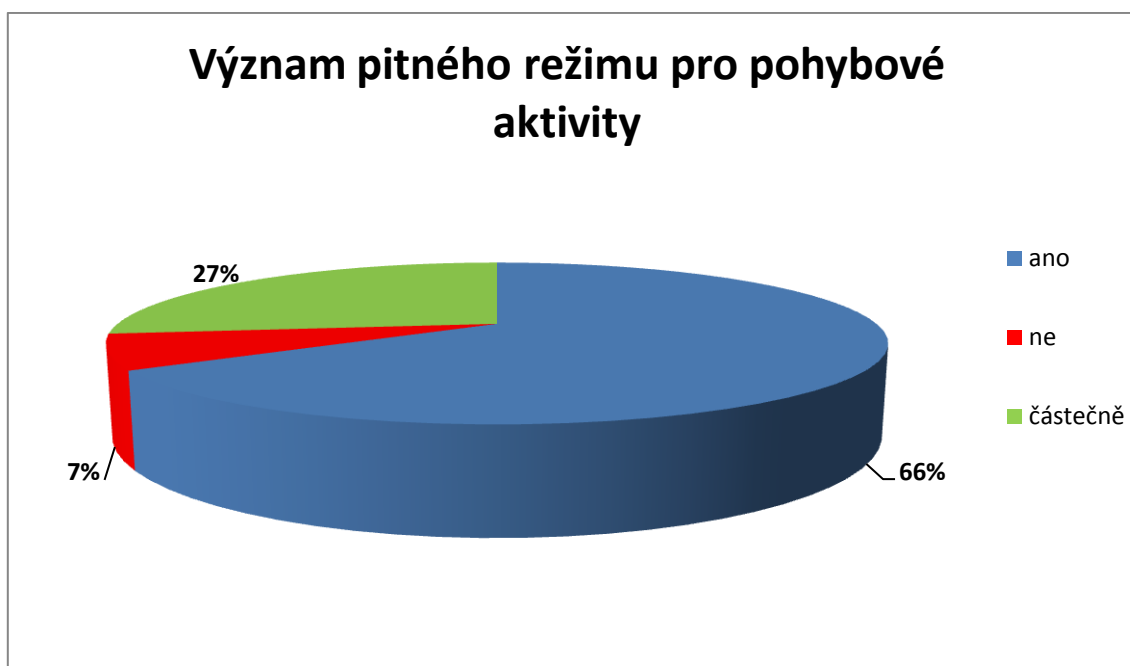
Graf 14: Význam stravy pro pohybové aktivity u studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 14 znázorňuje, že 48 % dotazovaných studentek se zabývá vlastním jídelníčkem, 40 % studentek jen částečně. 12 % dotazovaných se nezabývá vlastním jídelníčkem, který se sportem a pohybovou aktivitou souvisí.

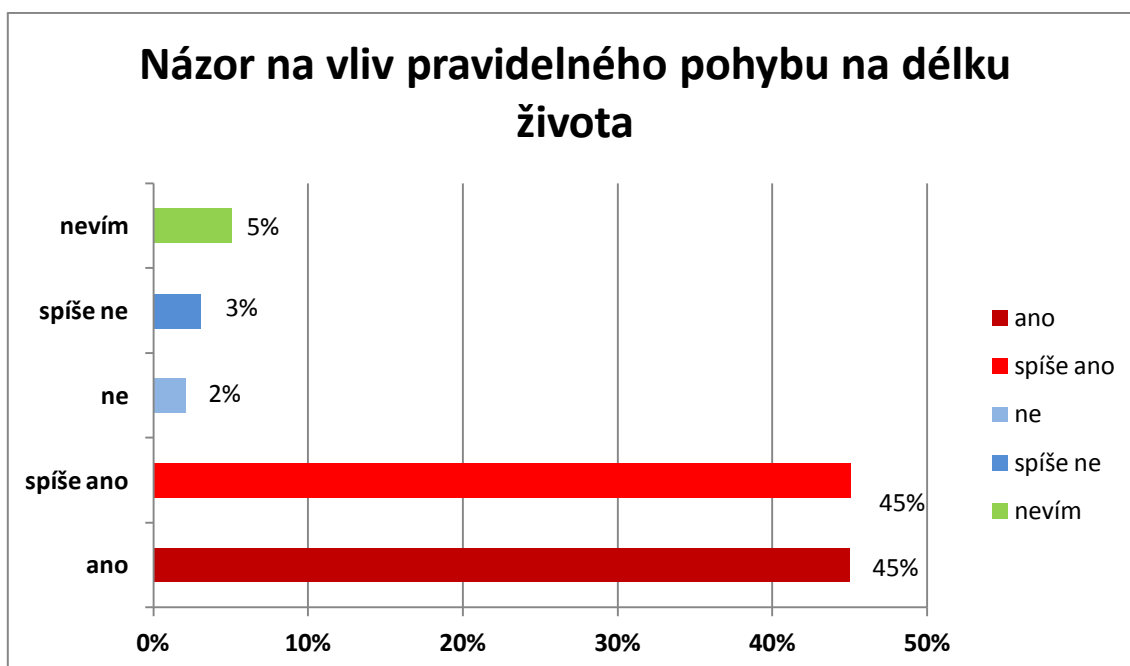
Graf 15: Význam pitného režimu pro pohybové aktivity u studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 15 znázorňuje, že 66 % studentek se zabývá pitným režimem, 27 % dotazovaných jen částečně. 7 % studentek se nezabývá pitným režimem, který se sportem a pohybovou aktivitou souvisí.

Graf 16: Názor na vliv pravidelného pohybu na délku života u studentek JU (n=200)

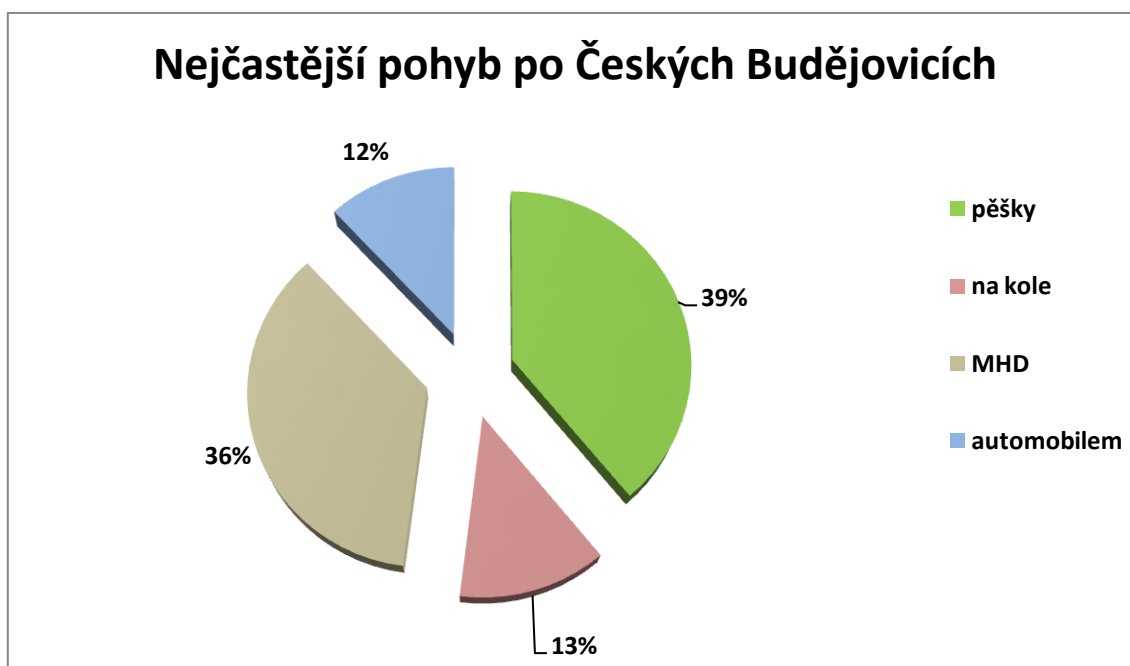


*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 16 znázorňuje, že 45 % dotazovaných studentek JU souhlasí s názorem, že pravidelný pohyb má vliv na délku života. Dalších 45 % dotazovaných vybralo variantu spíše ano. 2 % studentek se přiklonilo k názoru, že pravidelný pohyb nemá vliv na délku života.



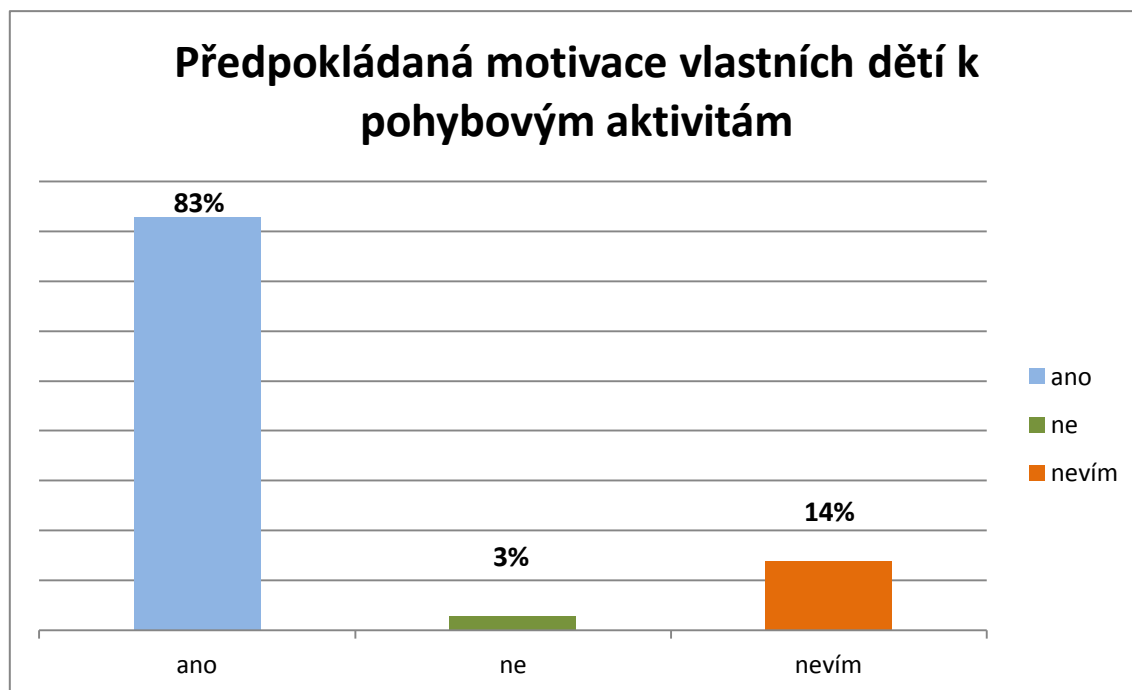
Graf 17: Nejčastější pohyb po Českých Budějovicích u studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 17 znázorňuje, že 39 % dotazovaných studentek JU se nejčastěji po Českých Budějovicích pohybují pěšky, 12 % studentek automobilem. 13 % studentek nejčastěji využívá kolo, 36 % dotazovaných se přesunuje po Českých Budějovicích městskou hromadnou dopravou.

Graf 18: Předpokládaná motivace vlastních dětí k pohybovým aktivitám u studentek JU (n=200)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf 18 ukazuje, že 83 % dotazovaných studentek JU bude vést vlastní děti k pohybovým aktivitám, 14 % studentek neví. 3 % studentek se přiklonilo k odpovědi ne, tedy nebudou vést své děti k pohybovým aktivitám.

### *Další výsledky*

Otázka č. 4 – Absolvovala jste výuku tělesné výchovy v rámci JU?

Z celkového počtu dotazovaných studentek 78 % absolvovalo výuku tělesné výchovy v rámci studia na JU.

Otázka č. 19 – Kouříte?

Na dotaz ohledně kouření odpovědělo 71 % dívek, že nekouří.

Otázka č. 20 – Pijete alkohol?

Pouhých 10 % studentek z celkového počtu 200 nepije alkohol.

Otázka č. 23 – Vedli Vás rodiče již od dětských let ke sportu?

59 % dotazovaných studentek uvedlo, že je rodiče vedli od dětských let ke sportu.

Otázka č. 24 – Věnovala jste se někdy nějakému sportu na závodní úrovni?

Necelá polovina dotazovaných (47 %) uvedla, že se nikdy nevěnovala sportu na závodní úrovni.

Otázka č. 26 – Máte zájem o sportovní dění ve své regionu, v České republice?

62 % studentek se zajímá a má zájem o sportovní dění ve svém regionu i v České republice.

#### ***4.1 Vyhodnocení hypotéz***

Cílem hypotézy je najít vztah mezi pravidelným sportováním a subjektivním hodnocením fyzického stavu.

H1 – Mezi pravidelným sportováním a subjektivním hodnocením fyzického stavu „v pohodě“ je závislost.

Na základě Pearsonova Chi-kvadrátu byla zjištěna vysoce významná statistická závislost ( $p=0,000$ ) mezi pravidelným sportováním a subjektivním hodnocením fyzického stavu.

Z grafu vyplývá, že 77,1 % dotazovaných studentek se cítí „v pohodě“ pokud pravidelně sportují.

Hypotéza 1 - potvrzena

Cílem hypotézy je najít vztah mezi týdenním počtem pohybových aktivit a negativním vztahem ke kouření.

H2 – Mezi týdenním počtem pohybových aktivit a negativním vztahem ke kouření je závislost.

Vycházeli jsme z předpokladu, že čím bude týdenní počet pohybových aktivit vyšší, tím budou studentky méně kouřit.

Na základě Pearsonova Chi-kvadrátu nebyla zjištěna závislost ( $p=0,610$ ) mezi pravidelným sportováním a kouřením.

Hypotéza 2 – nepotvrzena

Cílem hypotézy je najít vztah mezi pravidelným sportováním a zájmem o sportovní dění ve svém regionu a České republice.

H3 – Mezi pravidelným sportováním a zájmem o sportovní dění ve svém regionu a v České republice je závislost.

Hypotézu lze potvrdit, protože na základě Pearsonova Chi-kvadrátu byla zjištěna významná závislost ( $p=0,000$ ) mezi pravidelným sportováním a zájmem o sportovní dění ve svém regionu a v České republice.

Z grafů č. 6 a č. 26 vyplývá, že 64,7 % studentek, které méně sportují, nemají zájem o sportovní dění ve svém regionu a České republice.

Hypotéza 3 – potvrzena

## 5 DISKUSE

Cílovou skupinou byly studentky Jihočeské univerzity – Pedagogické fakulty, Teologické fakulty, Zdravotně sociální fakulty, Ekonomické fakulty, Filosofické fakulty, Přírodovědecké fakulty, Zemědělské fakulty. Nebyla oslovena pouze Fakulta rybářství a ochrany vod z důvodu, že by nebyl získán dostatečný počet vyplněných dotazníků (40 dotazníků).

Otázky č. 2 ukazuje, zda mají studentky pozitivní vztah ke sportu. 50 % studentek má pozitivní vztah ke sportu, 36 % studentek odpovědělo - spíše ano. Z toho můžeme vyvodit, že studentky mají v dnešní době zájem o sport a pohyb všeobecně. Velmi podobných výsledků u zjišťování pozitivního stavu u studentek JU zjistila Růžičková (2013), která ve své práci ukazuje na 88 % kladný vztah studentek JU ke sportu. Jedná se o podobnou hodnotu, velice vysoké a pozitivní číslo.

Otázka č. 3 ukazuje, zda se studentky cítí fyzicky dlouhodobě „v pohodě“. Z výzkumu vyplývá, že 41 % studentek se cítí fyzicky dlouhodobě v pohodě, 44 % jen částečně v pohodě a 15 % dotazovaných se necítí vůbec dlouhodobě v pohodě. Výzkum Šamánka (2012) ukázal, že fyzicky dlouhodobě v pohodě se cítí 31 % studentek, 54 % studentek se cítí částečně dlouhodobě v pohodě a 15 % studentek se necítí vůbec dlouhodobě v pohodě. Na výsledcích můžeme vidět, že u pocitu dlouhodobé fyzické pohody je během dvou let 10 % nárůst.

Otázka č. 13 ukazuje, zda se studentkám jeví jejich pohybová činnost dostatečná. Díky výzkumu jsme zjistili, že pouhým 38 % studentkám se jeví jejich pohybová činnost dostatečná. Výzkum Růžičkové (2013) ukázal rozdílnost, kdy 64 % studentkám se jevila jejich pohybová činnost dostatečná. Můžeme se tedy jen domnívat, kam se zájem o pravidelný pohyb posunul během jednoho až dvou let.

Otázka č. 14 ukazuje nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitu mezi studentkami JU. Ty mohly volit v dotazníku z více variant. Nejvíce oblíbená aktivita mezi dívkami je aerobní činnost (25 %), dále chůze (23 %) a nejméně oblíbenou aktivitou je běh (7 %). Lze konstatovat, že chůze je oblíbená díky minimálním nárokům na sportovní vybavení, není finančně tolik nákladná a dá se provozovat během celého roku. Výzkum Lucie Růžičkové (z roku 2013) ale ukazuje, že studentky uvedly jako oblíbený sport rychlou chůzi a běh na druhém místě.

Šamánek (2012) ve svém výzkumu zjistil, že 42 % respondentů uvedlo jako nejoblíbenější sport cyklistiku. Rovinatý charakter Českých Budějovic, upravené stezky a ideální způsob jak udržovat své tělo v kondici nepomohlo k tomu, aby cyklistika byla u studentů a studentek JU spojována s Českými Budějovicemi, popř. Jižními Čechy.

Zajímavé výsledky můžeme vidět u grafu č. 7, kde jsme se dotazovali na počet pohybové aktivity vyšší intenzity delší jak 30 minut. 12 % neabsolvuje během týdne žádnou pohybovou aktivitu vyšší intenzity. Ve výzkum Kukačky a Kokeše (2008) odpovědělo na tuto otázku pouze 4,4 % dotazovaných studentek. Ze srovnání těchto dvou údajů je vidět opravdu veliký rozdíl naměřených hodnot.

Z grafu č. 3 vyplývá, kolik procent studentek je spokojeno s podmínkami pro sportování a tělovýchovnou činností na JU. 27 % studentek je spokojeno s podmínkami v rámci studia na JU, 49 % studentek je spíše spokojeno, 17 % studentek neví a 4 % studentek nejsou spokojeny s podmínkami pro sportování a tělovýchovu na JU. Výzkum Kukačky (2009) ukázal, že v té době bylo nespokojeno s podmínkami pro sportování a tělovýchovnou činnost na JU 6,3 % studentek. Zde můžeme vidět mírné zlepšení.

## 6 ZÁVĚR

Ve své práci jsem zmapovala stav pohybové aktivity u studentek Jihočeské univerzity z hlediska pohybu, pravidelnosti, intenzity a oblíbenosti. Studentky odpovídaly na dotazník 26 otázek. Metodicky jsem dotazník formulovala na uzavřené otázky, abych dotazník mohla jednoznačně vyhodnotit. Výsledky jsou zaznamenány v grafech, které jsou vysvětleny v kapitole 5.

U zkoumaného souboru studentek JU jsem zjistila, že studentky v dnešní době mají zájem o pohybovou aktivitu. Nejčastěji provozovanou aktivitou je chůze (23 %), aerobní cvičení (25 %), jízda na kole (16 %). Zde byla ověřována hypotéza, že nejčastější odpovědí bude běh. Sport, ke kterému člověk potřebuje pouze správnou obuv a může vyběhnout. Navíc v době, kdy ve spoustě měst probíhají rodinné běhy, maratony, půlmaratóny, jsou běžecké skupiny, kde se lidé učí nejenom doběhnout co nejdále, ale osvojit si správné dýchání a naučit se správnou techniku běhu a získat lepší pohyblivost. Běh je oblíbený pouze u 7 % studentek JU. Dále jsem zjistila, že hlavním důvodem pravidelného pohybu je snaha o zlepšení vlastního image, než proto, že sport a pohyb je nezbytný k zdravému fungování organismu. 56 % studentek by chtělo za pomoci pohybových aktivit změnit image, 25 % studentek jen částečně. Pouhých 11 % studentek JU nechce změnit image za pomoci pohybových aktivit a pravidelného sportování. Další nečekaných odpovědí se nám dostalo u otázky č. 24, kdy jsem se dotazovala, zda se někdy studentky věnovaly nějakému sportu. Skoro polovina studentek (47 %) odpověděla, že se nikdy žádnému sportu nevěnovala. V dnešní době, kdy vidíme v tisku, televizi, v ulicích spousty sportujících lidí, rodin, dětí, tak bylo předpokládáno, že o sport je všeobecný zájem na jakékoli úrovni. Tento výsledek byl velmi nečekaný, protože by mělo být v zájmu rodičů, aby jejich děti měli určitou sportovní přípravu, základy nějakého sportu, kde se naučí nejenom správnému pohybu, ale zapojí se do kolektivu, osvojí si nějaká pravidla a naučí se pravidelnosti a disciplíně. Dále bylo zjištěno překvapující výrazné procento nekouřících studentek, kterých je 71 %. U otázky týkající se konzumace alkoholu odpovědělo 90 % dotazovaných studentek, že má kladný vztah k alkoholu. Polovina oslovených studentek (50 %) má kladný vztah ke sportu, pouze 6 % vyjádřilo negativní vztah ke sportu. Více jak polovina (64 %) studentek pravidelně provádí pohybovou aktivitu. Pravidelné pohybové aktivity organizované formy 2x týdně se účastní 66 % studentek, 3x týdně pouze 11 %



studentek, 4x do týdne cvičí 3 % studentek pod vedením lektora, instruktora nebo cvičitele. Dále bylo zjištěno, že pouhým 15 % studentkám se jeví jejich pohybová aktivita dostatečná. Na otázku týkající se významu pravidelné stravy odpověděla skoro polovina (48 %) studentek kladně, pouze 12 % se nezabývá jídelníčkem. 66 % z dotazovaných studentek přemýšlí na dostatečnosti a pravidelnosti pitného režimu, ale naopak 7 % studentek pitný režim nezajímá vůbec.

Aktivní pohyb a cílená pohybová aktivita by měly být nezbytnou součástí dne dnešního člověka. Pravidelné cvičení, přirozená pohybová aktivita, pestrá strava je způsob, jak být zdravý a cítit se dobře a předcházet civilizačním onemocněním. Z výše uvedených poznatků lze konstatovat, že studentky JU mají v dnešní době zájem o pohybové aktivity, pravidelné sportování, zajímají se o pohyb. Jen na nás samotných záleží, zdali se zaměříme na náš zdravotní stav pozitivně, či negativně.

## 7 POUŽITÁ LITERATURA

BAŠKOVÁ M., a kol. *Výchova ke zdraví*. Martin: Osveta, 2009. 226 s. ISBN 978-80-8063-320-2.

BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness, fitness*. Praha: Karolinum, 2005. 235 s. ISBN: 80-246-0891-X.

BOOTH, F. et al. *Excercise and gene expression physiological regulation of the human genome through physical aktivty*. Journal of Physiology, 543(2). 2002. ISSN 0022-3751.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. 269 s. ISBN: 80-246-0173-7

FIALOVÁ, L. (2007). Kvalita života, sport a tělesné „já“. In HOŠEK, V., TILINGER, P. *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Sborník materiálů z výzkumného záměru. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 244 s., ISBN 978-80-86317-53-3.

FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada publishing, 2005. 184 s. ISBN 80-247-1057-9.

FRÖMEL, Karel a Jan NOVOSAD a Zdeněk SVOZIL. *Pohybová aktivita sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha, Portál: 2004, 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

HAINER, Vojtěch et al. *Základy klinické obezitologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3252-7.

HÁJKOVÁ, J., a kol. *Aerobik: soutěžní formy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 188 s. ISBN 80-247-1311-X

HOLEČEK, M. *Regulace metabolismu cukrů, tuků, bílkovin a aminokyselin*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, 286 s. ISBN 80-247-1562-7.

HOŠEK, V. a P. JANSÁ. *Sport a kvalita života*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2002. 158 s. ISBN 80-86317-21-8

KLESCHT, V. *Pět pilířů zdravého života aneb Jak být trvale zdrav díky wellness*. Brno: Computer Press, 2008. 176 s. ISBN: 978-80-251-2149-8

KLESCHT, V. *PŘIROZENÉ ZDRAVÍ aneb Jak si nevyrobět nemoci*. Brno: Vladimír Klescht, 2006. 141 s. ISBN: 80-239-7324-X

- KOMBERCOVÁ, J.; SVOBODOVÁ, M. *Autorehabilitační sestava*. Olomouc: Dobra & Fontána, 2002, ISBN 80-901989-9-6.
- KONOPKA, P. *Sportovní výživa*. České Budějovice: Kopp, 2004. 125 s. ISBN: 80-7232-228-1.
- KREJČÍK, V. (2007). *Dejte šanci pohybu*. Praha: Ikar, Grada. 229s. ISBN:80-247-0678-4 16.
- KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.
- KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. 1. vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010. 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.
- KUKAČKA, V. (2009). *Týdenní pohybové aktivity a sportovní činnosti studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích*. Exercitatio corporalis – motus – salus, 1(1), s. 138-145, UMB Banská Bystrica, ISSN 1337-7310.
- Kukačka, V.; Kokeš, R. (2008). *Životní styl studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích*. Výzkumný projekt. Jihočeský kraj – Krajský úřad, České Budějovice
- KUKAČKA, V. (2009). *Kvalitní spánek jako předpoklad fyzické výkonnosti*. Sborník vědecké konference: Pohyb, výchova, zdraví 2009. UJEP Ústí nad Labem ISBN 978-80-7414-2130.
- KUKAČKA, Vladislav a Radim KOKEŠ. *Body Mass Index studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích: Zborník vedeckých prác: Význam akademického športu v systéme národného športu*. Nitra: SPU Nitra, 2009. ISBN 978-80-552-0227-3.
- KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, 2004. 136 s. ISBN 80-27-0736-5.
- LARSEN, CH. (2005). *Zdravá chůze pro celý život*. Olomouc: Poznání, 155 s., ISBN 80-86606-38-4.
- MACHOVÁ, Jitka, et al. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada publishing, 2009. 296 s. ISBN 9788024727158.
- MARTINEK, L. (2010). *Vliv zdravého životního stylu na kvalitu partnerského vztahu vysokoškolských studentek*. Č. Bud., 2010. bakalářská práce (Bc.). JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH. Zdravotně sociální fakulta
- MĚKOTA, K. a R. CUBEREK. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.
- MORÁVEK, A. (2008). *Běháš, běhám, běháme*. Metodická příloha časopisu ČASPV – Pohyb je život, 46, 6 s., ISSN 1212-0669.

MUŽÍK, V.- SUSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21.století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.

MÜLLER-WOHLFAHRT, Hans-Wilhelm. *So schützen Sie Ihre Gesundheit*. Vyd. 1. München: Zabert Sandmann, 2003. 247 s. ISBN 3-89883-055-1.

MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: ERA group, 2008. 129 s. ISBN: 978-80-7366-134-2.

NIEMAN, D.C.; PEDERSEN, B.K. *Exercise and immune function: recent developments*. Sports Medicine, Auckland, v.27, n.2, p.73-80, 1999.

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., & BUNC, I. (2006). *Fit programy pro ženy*. Praha: Grada, ISBN 80-7040-890-1.

OSTEN, P. *Osobní trenér: Komplexní cvičení pro dokonalou kondici*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 192 s. ISBN 80-247-1133-8.

PÁNEK, J., et al. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. 207 s. ISBN 80-86320-23-5.

PÁNEK, Jan a Jan POKORNÝ a Jana DOSTÁLOVÁ. *Základy výživy a výživová politika*. Praha: VŠCHT, 2007, 219 s. ISBN 978-80-7080-468-1.

PRAŠKO, Ján a kol. *Nespavost: zvládání nespavosti*. 1. vyd. Překlad Dagmar Brejlová. Praha: Portál, 2004, 102 s. Rádcí pro zdraví. ISBN 80-717-8919-4.

PROVAZNÍK, Karel. *Manuál prevence v lékařské praxi* 1.vyd. Praha: Grada, 2006. 296 s. ISBN 978-81-247-2725-2.

SEKOT, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido, 191 s., ISBN 80-7315-047-6.

SKOPOVÁ, M. a J. BERÁNKOVÁ. *Aerobik: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-1746-3.

STECKOVÁ D. (2008). *Motivace k pohybové aktivitě*. Rehabilitace a fyzikální lékařství. ISBN 1803-6597.

STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004. 125 s. ISBN 80-903350-2-0.

STRÁNSKÝ, M., RYŠAVÁ, Lydie.: *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. 2010. 182 s. ISBN 978-80-7394-241-0.  
ŠONKA, K. *Poruchy spánku v neurologické praxi*. Neurologie pro praxi, 3, ISSN 1213-1814.

ŠTUMBAUER, J. Základy vědecké práce v tělesné kultuře. České Budějovice: 11989

ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

VILIKUS, Z., P. BRANDEJSKÝ a V. NOVOTNÝ. *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Univerzita Karlova, 2004. 257 s. ISBN 80-246-0821-9.

VURM, V. et al. *Vybrané kapitoly z veřejného a sociálního zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Triton, 2007. 152 s. ISBN 978-80-7254-997-9.

VÝMOLA, F. *Desatero preventivní výživy*. Regena, 16 (2), s. 19. 2007. ISSN 1212-2289.

## **8 SEZNAM ZKRATEK**

JU – Jihočeská univerzita

## 9 PŘÍLOHY

### Příloha č. 1 - Dotazník

1. Váš věk?
  
2. Máte pozitivní vztah ke sportu?  
a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne
  
3. Cítíte se fyzicky dlouhodobě „v pohodě“?  
a) ano b) ne c) částečně
  
4. Absolvovala jste výuku tělesné výchovy v rámci JU?  
a) ano b) ne
  
5. Jste spokojena s podmínkami pro sportovní a tělovýchovnou činnost na JU?  
a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím
  
6. Sportujete pravidelně?  
a) ano b) ne
  
7. Kolikrát týdně provozuje libovolnou pohybovou aktivitu?  
a) 0x b) 1x c) 2x d) 3x e) 4x f) 5x a více
  
8. Kolikrát týdně absolvujete pohybovou aktivitu mírné intenzity (chůze) kratší než 30 minut?  
a) 0x b) 1x c) 2x d) 3x e) 4x f) 5x a více

- 9.** Kolikrát týdně absolvujete pohybovou aktivitu střední intenzity (běh) alespoň 30 minut?
- a) 0x b) 1x c) 2x d) 3x e) 4x f) 5x a více
- 10.** Kolikrát týdně absolvujete pohybovou aktivitu vyšší intenzity (běh) delší než 30 minut?
- a) 0x b) 1x c) 2x d) 3x e) 4x f) 5x a více
- 11.** Kolikrát týdně absolvujete pohybovou aktivitu organizované formy (pod vedením lektora či instruktora)?
- a) 0x b) 1x c) 2x d) 3x e) 4x f) 5x a více
- 12.** Jsou vaše pohybové aktivity spíše organizované formy (pod vedením lektora či instruktora)?
- a) ano b) ne
- 13.** Jeví se Vám Vaše aktivní pohybová činnost během týdne dostatečná?
- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne
- 14.** Jakou aktivitu provozujete nejčastěji?
- a) chůze b) běh c) jízda na kole d) aerobní cvičení e) plavání f) bruslení
- 15.** Ovlivňuje přiměřená fyzická zátěž následně pozitivně Váš psychický stav?
- a) ano b) ne c) částečně d) nevím



- 16.** Chtěla byste změnit pomocí pohybové aktivity svoji image?
- a) ano b) ne c) částečně d) nevím
- 17.** Zabýváte se svým jídelníčkem, který se sportem a Vaší pohybovou aktivitou souvisí?
- a) ano b) ne c) částečně
- 18.** Zabýváte se pitným režimem, který se sportem a Vaší pohybovou aktivitou souvisí?
- a) ano b) ne c) částečně
- 19.** Kouříte?
- a) ano b) ne
- 20.** Pijete alkohol?
- a) ano b) ne
- 21.** Myslíte si, že pravidelná pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje délku života?
- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím
- 22.** Jak se nejčastěji pohybujete a přesunujete po Českých Budějovicích?
- a) pěšky b) na kole c) MHD d) automobilem
- 23.** Vedli Vás rodiče již od dětských let ke sportu?
- a) ano b) ne

**24.** Věnovala jste se někdy nějakému sportu na závodní úrovni?

a) ano b) ne

**25.** Budete vést Vaše děti ke sportu?

a) ano b) ne c) nevím

**26.** Máte zájem o sportovní dění ve svém regionu, v České republice?

a) ano, snažím se b) ne