

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

**Alkohol a sportovní aktivity u studentů
katedry romanistiky Filozofické fakulty
Univerzity Palackého v Olomouci**

Bakalářská práce

Diplomant: Bc. Horáčková Vladimíra
Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.
Olomouc 2010

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Horáčková Vladimíra

Název bakalářské práce: Alkohol a sportovní aktivity u studentů katedry romanistiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

Pracoviště: Olomouc

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt: Práce s názvem „*Alkohol a sportovní aktivity u studentů katedry romanistiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci*“ se zaměřuje na zmapování situace konzumace alkoholických nápojů u vzorku vysokoškolských studentů. Mimo porovnání konzumace alkoholu s celonárodním průměrem si práce klade za cíl porovnat i výsledky mezi studenty a studentkami a mezi jednotlivými ročníky studia. Jedním z cílů práce je i zjistit, zda existuje závislost mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a množstvím hodin strávených sportovními aktivitami.

Mimo výzkum obsahuje práce i teoretickou část, ve které je detailně popsán alkohol jako chemická látka, historický vývoj alkoholu a druhy alkoholických nápojů. Část práce je také věnována definici sportovních aktivit.

Klíčová slova: Alkohol, Alkoholické nápoje, Sport, Sportovní aktivity, Doping

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Horáčková Vladimíra

Title of the bachelor thesis: Alcohol and Sport Activities of Students of the Department of Romance Studies at the Faculty of Philosophy of the Palacký University Olomouc

Department: Olomouc

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2010

Abstract: The following thesis entitled „*Alcohol and Sport Activities of Students of the Department of Romance Studies at the Faculty of Philosophy of the Palacký University Olomouc*“ is focused on monitoring the consumption of alcohol amongst the university students. The aim of the thesis is to compare alcohol consumption amongst students with alcohol consumption amongst average population. Another aim is to compare the consumption of alcohol male and female students, as well as amongst students from the individual years. The last aim of this thesis is to find out whether or not there is a relation between the amount of consumed alcohol and the amount of performed sport activities.

One part of the thesis is also focused on a theoretical definition of alcohol and sport activities. Alcohol is defined as a chemical substance, and the historical development of alcohol consumption and different types of alcohol are also described in this part.

Keywords: Alcohol, Alcohol drinks, Sport, Sport activities, Doping

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlášení autora

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci 16. dubna 2010

.....
(podpis autora)

Poděkování

Děkuji tímto Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji svým rodičům za podporu při studii a svému bratrovi za technickou podporu při psaní bakalářské práce.

Obsah

Bibliografická identifikace	i
Bibliographical identification	ii
Seznam obrázků	vii
Seznam tabulek	viii
1 Úvod	1
2 Syntéza poznatků	3
2.1 Definice pojmu alkohol	3
2.1.1 Chemické vlastnosti alkoholů	4
2.1.2 Historie alkoholu	5
2.1.3 Druhy alkoholických nápojů	6
2.1.4 Vztah člověka k alkoholu, alkoholismus	9
2.1.4.1 Alkoholismus	10
2.1.5 Pozitivní a negativní stránky alkoholu	11
2.1.6 Konzumace alkoholu v České republice	13
2.2 Definice pojmu sportovní aktivita	14
2.2.1 Sportovní aktivita	14
2.2.2 Alkohol ve sportu	16
2.2.2.1 Doping	17
2.2.3 Sportovní aktivity jako prevence	19
3 Cíle a úkoly	20
3.1 Dílčí cíle	20
3.2 Výzkumné otázky	20
3.3 Organizace výzkumu	21
3.4 Diagnostické metody	21
3.4.1 Metoda diagnostiky konzumace alkoholu	21

3.4.2	Metoda diagnostiky množství prováděné sportovní aktivity	21
3.5	Popis zkoumané populace	21
3.6	Metody vyhodnocení a interpretace dat	23
4	Výsledky práce	25
4.1	Množství zkonsumovaného alkoholu studenty katedry romanistiky FF UP .	27
4.1.1	Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.1	31
4.2	Rozdíly v množství zkonsumovaného alkoholu mezi studenty a studentkami	31
4.2.1	Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.2	32
4.3	Rozdíly v množství zkonsumovaného alkoholu mezi jednotlivými ročníky studia	33
4.3.1	Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 3	34
4.4	Vztah mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a objemem prováděné sportovní aktivity	34
4.4.1	Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 4	38
5	Závěr	41
6	Souhrn	43
7	Summary	44
	Referenční seznam literatury	45
	Příloha č.1	48
	Příloha č.2	49
	Příloha č.3	50

Seznam obrázků

2.1	Chemický vzorec alkoholu	4
2.2	Prostorový model alkoholu	4
2.3	Spotřeba alkoholických nápojů na 1 obyvatele v České republice	13
4.1	Počet respondentů dle sekce	25
4.2	Počet respondentů dle ročníků	26
4.3	Počet respondentů dle věku	26
4.4	Průměrný počet zkonsumovaných sklenic	27
4.5	Histogram četnosti (počet sklenic alkoholu v týdnu, celkem)	28
4.6	Histogram četnosti (počet sklenic alkoholu v týdnu, studenti)	29
4.7	Histogram četnosti (počet sklenic alkoholu v týdnu, studentky)	30
4.8	Porovnání počtu průměrně zkonsumovaných sklenic alkoholu mezi studenty a studentkami	32
4.9	Porovnání průměrného počtu zkonsumovaných sklenic v průběhu týdne mezi jednotlivými ročníky	33
4.10	Počet hodin strávených sportovními aktivitami v průběhu průměrného týdne	35
4.11	Histogram četnosti zachycující počet hodin strávených sportovními aktivitami v průměrném týdnu - respondenti celkově.	36
4.12	Histogram četnosti zachycující počet hodin strávených sportovními aktivitami v průměrném týdnu - studenti.	37
4.13	Histogram četnosti zachycující počet hodin strávených sportovními aktivitami v průměrném týdnu - studentky.	38

Seznam tabulek

2.1	Čas potřebný pro odbourání alkoholu vzhledem ke zkonsumovanému množství	8
2.2	Spotřeba alkoholických nápojů a cigaret v České republice na obyvatele a rok (Český statistický úřad, 2010)	14
2.3	Sportovní aktivity dle míry statické a dynamické zátěže (Barták, Vondruška, 1999)	16
3.1	Počty studentů v jednotlivých ročnících a v diagnostikované skupině - katedra romanistiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci	22
3.2	Interpretace velikosti korelačního koeficientu dle Horáka a Chrásky (1989)	24
4.1	Základní popisné charakteristiky sledovaného souboru v počtu zkonsumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu.	31
4.2	Výsledné charakteristiky porovnání množství zkonsumovaného alkoholu mezi studenty a studentkami podle Whitney-Mannova testu.	32
4.3	Výsledky porovnání zkonsumovaného alkoholu v jednotlivých ročnících studia podle Whitney-Mannova testu.	34
4.4	Základní popisné charakteristiky sledovaného souboru - počet hodin strávených sportovními aktivitami v průběhu průměrného týdne.	35
8.1	Francouzská sekce	50
8.2	Španělská sekce	50
8.3	Italská sekce	50

Kapitola 1

Úvod

Alkohol patří neodmyslitelně k životu člověka. I když nemáme mnoho hmatatelných důkazů o vzniku výroby alkoholu, lze tvrdit, že lidé začali využívat opojných látek alkoholu ještě dříve, než se lidmi vůbec stali. Zpočátku výjimečná konzumace alkoholu se však brzy stala nešvarem lidské rasy a dnes je pití alkoholických nápojů běžné a jen málokdo se nad konzumací látky vyvolávající závislost pozastaví. Česká společnost není výjimkou. Ba naopak, Češi se konzumací alkoholu řadí ke světové špičce.

Lze však předpokládat, že konzumace alkoholu není v celé společnosti stejnoměrná. Můžeme například tvrdit, že studenti vysokých škol a vysokoškolsky vzdělaní jedinci jsou méně náchylní ke konzumaci alkoholu. Tuto hypotézu se snažíme dokázat v následující bakalářské práci, která se mimo konzumace alkoholu u studentů vysokých škol zaměřuje i na jejich pohybové aktivity.

Následující práce je tedy rozdělena do dvou hlavních částí, z nichž první je ryze teoretická. První podkapitola teoretické části je zaměřena na definici alkoholu jako chemické látky, ale i druhu nápoje, zatímco druhá část kapitoly se snaží definovat, co je to pohybová, respektive sportovní aktivita a jak lze sportovní aktivity rozdělit. V této části se také seznámíme s pojmem doping a s jeho místem ve světě sportu a v životě sportovců.

Další kapitola bakalářské práce se pak zaměřuje na praktické výsledky výzkumu, pro který byl vybrán vzorek studentů prezenčních oborů katedry romanistiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.

Při výzkumu se zaměříme na čtyři základní otázky. Mimo množství zkonsumovaného alkoholu u studentů katedry romanistiky a porovnání výsledků s celonárodním průměrem se zaměříme i na porovnání zkonsumovaného množství alkoholických nápojů mezi studenty a studentkami katedry romanistiky. Dalším dílčím úkolem bude zjistit, zda a popřípadě jak se liší množství zkonsumovaného alkoholu u studentů jednotlivých ročníků. Posledním našim zájmem bude dokázat, zda existuje spojitost mezi množstvím konzumovaného alkoholu

a množstvím hodin strávených pohybovými aktivitami.

Výzkum, který je pro tuto bakalářskou práci použit, je možno aplikovat i na jiné obory a vysoké školy. Bude tak možno zjistit situaci spojenou s konzumací alkoholu a množstvím praktikovaných sportovních aktivit i u studentů jiných vysokých škol.

Kapitola 2

Syntéza poznatků

V kapitole 2 se seznámíme se základními pojmy, kterými jsou alkohol a sport, respektive sportovní aktivita. V podkapitole věnované alkoholu se zaměříme na jeho chemickou strukturu, seznámíme se i s historickými fakty využívání a zneužívání alkoholu a v závěru specifikujeme, jaké pozitivní přínosy a negativní účinky alkohol může přinášet.

Druhá podkapitola této kapitoly je pak věnována sportovním aktivitám, zejména tedy definici tohoto pojmu. Dále se seznámíme i s možným rozdělením sportovních aktivit. Poté se zaměříme na alkohol ve sportu a jiné látky a metody, které jsou ve sportu zakázány a považovány za doping. Nakonec se seznámíme s tím, zda lze sportovní aktivity považovat jako prevenci konzumace alkoholu a jiných drog.

2.1 Definice pojmu alkohol

Tato podkapitola je zaměřena na alkohol a alkoholické nápoje. I když jsou dnes více "trendy" jiné drogy, zůstává alkohol nejrozšířenější drogou na světě. Mnoho lidí si ani neuvědomuje, že se jedná o drogu. Většina lidí dokáže svou spotřebu alkoholu kontrolovat, i přesto se závislost na alkoholu stává vážným problémem v mnoha zemích, ať už v těch vyspělých či rozvojových.

V následující části práce se seznámíme s chemickým složením nejrozšířenějšího alkoholu, tedy etanolu, a s jeho vlastnostmi. Druhá část podkapitoly nás zasvětil do různých druhů alkoholických nápojů, jako jsou pivo, víno, medovina, lihoviny a likéry. V této podkapitole se také seznámíme s výrobními surovinami jednotlivých druhů alkoholů. Třetí část podkapitoly 2.1 nás pak zavede k počátkům soužití lidstva a alkoholu. Čtvrtá část podkapitoly je zasvěcena vztahu člověka k alkoholu a nemoci, kterou alkohol způsobuje - alkoholizmu. V páté části podkapitoly věnované definici alkoholu se dozvíme, zda mají alkoholické nápoje i nějaké pozitivní účinky na člověka a dozvíme se, jaké jsou negativní stránky užívání alkoholu. Na závěr se pak seznámíme s množstvím konzumovaného alkoholu v České republice.

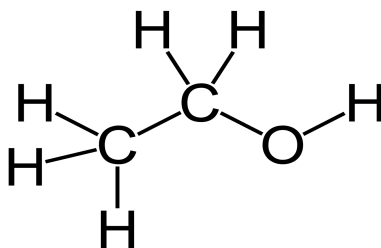
2.1.1 Chemické vlastnosti alkoholů

Alkoholy jsou chemické látky - organické sloučeniny, obsahující jednu nebo více hydroxylových skupin ($-OH$), které se navazují na uhlík (C) namísto vodíku (H). Podle počtu navázaných hydroxylových skupin pak rozlišujeme alkoholy (jednosytné), dioly (dvojsytné), trioly (trojsytné), polyoly (vícesytné) atd. Nejznámějším ze skupiny alkoholů je etanol, pro který také lidé začali obecně používat název alkohol nebo líh.

Etanol, neboli také etylalkohol, je druhý nejnižší alkohol. Je to čirá kapalina ostré, ve zředěné formě však příjemné alkoholické vůně. Vře při $78,3^{\circ}C$ a taje při $-130^{\circ}C$. Jeho molekulární hmotnost je $46,07$ mmol/l, energetická hodnota pak $29,4$ kJ/g. Jde o velmi hygroskopickou látku, která se mísí s vodou v jakémkoli poměru, a to při zmenšení prostoru a zvýšení teploty. Jde o hořlavou kapalinu, která hoří již při $30^{\circ}C$.

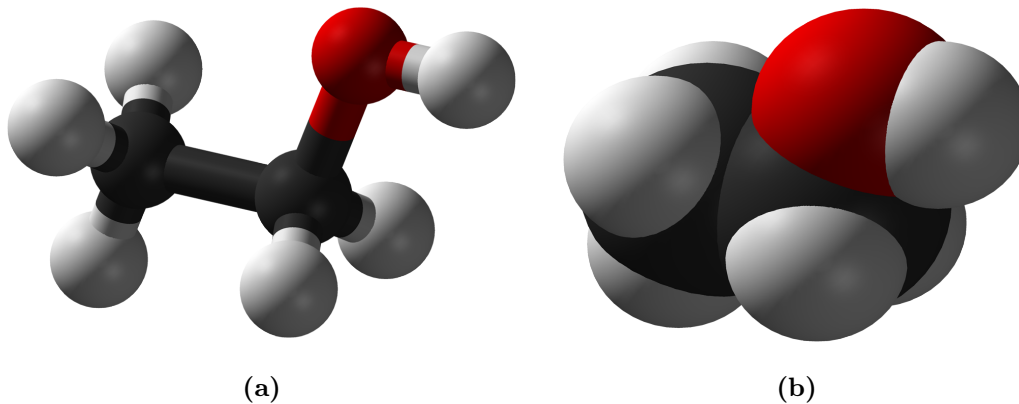
Etanol je základem všech alkoholických nápojů.

- Chemický vzorec



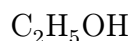
Obrázek 2.1: Chemický vzorec alkoholu

- Prostorový model alkoholu

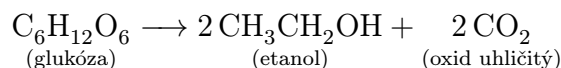


Obrázek 2.2: Prostorový model alkoholu

- Funkční vzorec



V přírodě se etanol vyskytuje běžně. Je metabolickým produktem mikroorganismů, především kvasinek. Ty se také využívají při procesu alkoholového kvašení. Potřebnými látkami pro výrobu alkoholů je především glukóza. Kvašení pak probíhá dle rovnice:



Z rovnice lze vyčíst, že z jedné molekuly glukózy vznikají dvě molekuly etanolu a dvě molekuly oxidu uhličitého.

Etanol má mnoho využití, a to jak v potravinářském průmyslu pro přípravu alkoholických nápojů, tak i v průmyslu paliv, kde se přidává do pohonných hmot pro zlepšení výkonu spalovacích motorů a v poslední době se využívá i jako vysoce ekologické palivo. Své zastoupení nachází i v lékařství jako rozpouštědlo, dezinfekční činidlo či konzervant, nebo v kosmetice, kde se používá při výrobě voňavek a kolínských, laků či ústní vody. Vyrábí se z něj i další chemické látky jako například kyselina octová, ether, chloroform, jodoform apod. (Jenč, 1998)

2.1.2 Historie alkoholu

Alkohol je starý jako lidstvo samo. Vzhledem k tomu, že kvašení plodů a listů rostlin je v přírodě zcela přirozený proces, existoval alkohol nejspíš dříve, než se člověk vůbec člověkem stal. Proces kvašení ale začal člověk ovládat až mnohem později.

První zmínky o výrobě a hlavně o konzumaci alkoholu nacházíme v mnoha zdrojích. Jedním zdrojem mohou být slovní legendy, pověsti a folklor, druhým zdrojem jsou pak písemné prameny, mezi kterými bychom našli například hieroglyfické nápisy, mezopotámský Epos o Gilgamešovi nebo starořecké báje, zejména o bohu Dionýsovi. Mimoto najdeme mnoho výjevů týkajících se alkoholických nápojů i v malbách či sochařském umění.

Hlavně z písemných památek lze vyvodit, že se alkohol používal nejdříve jen při rituálních příležitostech, jakými byly věštby, dále při náboženských obřadech či společenských slavnostech. Starověcí Římané používali alkohol i v léčitelství. Individuální pití alkoholu se rozmohlo až později, jeho konzumace je tedy výsledkem postupujícího rozvoje civilizace. Vůbec první zmínku o opíjení nacházíme v již zmiňovaném Eposu o Gilgamešovi, ve kterém se Gilgameš zastavuje v hospodě, aby se zeptal na cestu. Mezopotámie však nebyla jediným místem na světě, kde se alkohol začal zneužívat. Máme i další prameny, které nám dokazují, jak se pití alkoholu začalo vymykat kontrole. Například v Číně již v roce 1220 př. n. l. slibovali smrt každému, kdo byl přistižen opilý. V Indii na tom byli ještě hůř -

přistižení opilci se museli upít kravskou močí, vařícím vínem či vřelým mlékem k smrti. Konfucius pití alkoholických nápojů dokonce zakázal a stejného názoru byl i Mohamed. Papežové se opíjení snažili zabránit vyléváním alkoholu do řek. (Mlčoch, 2010)

Jak vidíme, alkohol se stal velmi rychle nebezpečným. Téměř od počátku výroby alkoholu se začala objevovat nadměrná konzumace a s ní spojený alkoholismus.

Pokud bychom se zamýšleli nad otázkou, který mok naši předkové vykvasili jako první, setkali bychom se s názorem, že možnosti jsou tři. Roueché (1963) ve své publikaci uvádí, že úplně prvním alkoholickým nápojem mohlo být:

- **Víno**, které vzniklo kvašením ovocných šťáv
- **Pivo**, které vzniklo kvašením obilí
- **Medovina**, která vznikla kvašením medu

Nejpravděpodobnější z těchto tří možností nejstaršího alkoholu světa je možnost poslední - medovina. Lze to tvrdit na základě etymologického zkoumání, kdy v mnoha indoevropských jazycích kořen slov med resp. medovina označuje jak sladkost, tak i opojný nápoj (řecké slovo μέδος či anglický výraz mead). U vína a piva takové etymologické vysvětlení neexistuje.

Pokud bychom se zajímali o původ samotného slova alkohol, pak opět existuje několik možností, jak tento pojem vznikl. Nejpravděpodobnějším je však arabský původ tohoto slova. První možností, ze které mohlo slovo alkohol vzniknout, je pojem „al-kuhl“, kterým arabští alchymisté nazývali první destilované substance. Slovo alkohol však mohlo vzniknout i z pojmu „al-gawl“, což je výraz pro ducha či démona. Tady spatřujeme podobnost v použití názvu i u jiných národů. Například v Anglii používaný výraz pro označení lihovin „spirit“. V přeneseném významu „voda života“ se pak používá označení pro alkohol i v jiných jazycích. To dosvědčuje francouzský výraz „eau-de-vie“ používaný pro pálenku či více známé galské označení „whisky“. (Hájek, 2008)

2.1.3 Druhy alkoholických nápojů

Alkoholické nápoje můžeme zařadit do čtyř základních skupin. Jsou jimi:

- **Pivo**, což je nápoj obsahující 2-5% lihu a 5-7% výtěžku z ječmene, kysličníku uhličitého a hořčiny chmelové. Při výrobě piva se používají 4 základní suroviny. Jsou jimi:
 - **Voda** (měkkost či tvrdost vody ovlivňuje finální chuť piva)

- **Ječmen**, ze kterého se vyrábí slad (pro výrobu je možno použít i např. pšenici, žito nebo kukuřici)
- **Chmel**, který dodává pivu hořkou chuť a vůni, prodlužuje trvanlivost a zvyšuje pěnivost piva
- **Pivní kvasinky**, což jsou jednobuněčné mikroorganismy, které zapříčiňují kvašení glukózy a přeměnu na etanol

Podle způsobu kvašení pak rozeznáváme:

- **Spontánně kvašená piva** - tento způsob výroby je historicky nejstarší
- **Vrchně kvašená piva** vznikají při teplotách 15-20°C, kdy jsou kvasinky vynášeny na povrch kvasu. Tento způsob výroby je typický pro západní Evropu (Belgie, Velká Británie, Francie)
- **Spodně kvašená piva** vznikají při teplotách 8-14°C a kvasinky po vykvašení klesají ke dnu. Tímto způsobem se pivo vyrábí především ve střední Evropě.

Pivo můžeme také dělit podle barvy na **světlé**, **tmavé** a **polotmavé**, nebo podle obsahu původního extraktu lze pivo dělit na **konzumní** (do 7,99° extraktu), **výčepní** (do 10,99° extraktu), **ležáky** (do 12,99° extraktu) a piva **speciální** (nad 12,99° extraktu). (Pivovar Steiger, 2010)

Nejdůležitějšími vlastnostmi piva jsou pěnivost, čirost, barva, chuť a vůně.

- **Víno**, které obsahuje zhruba 12% lihu. Víno vzniká kvašením moštu z plodů hroznového vína. Dělí se dle barvy na **bílé**, **růžové** a **červené**. Barva závisí na použitých druzích vinné révy. Při výrobě bílého vína se používají hrozny bílé, růžové, červené nebo modré, které se hned lisují. Víno růžové vzniká z modrých hroznů bez nakvášení a víno červené se vyrábí pouze z hroznů červených, které se nechají několik dní kvasit.

Vína také můžeme dělit podle dalších kritérií. Například dle výše cukernatosti rozlišujeme vína. (Klášteří vinotéka, 2010):

- **stolová** (alespoň 14° normalizovaného moštoměru),
- **jakostní** (alespoň 15° normalizovaného moštoměru),
- **kabinetní** (alespoň 19° normalizovaného moštoměru),
- **pozdní sběr** (alespoň 21° normalizovaného moštoměru),
- **výběr z hroznů** (alespoň 24° normalizovaného moštoměru),
- **výběr z bobulí** (alespoň 27° normalizovaného moštoměru),

- **výběr z cibéb** (alespoň 32° normalizovaného moštoměru a s podmínkou, že byly bobule napadeny ušlechtilou plísní šedou),
- **víno ledové** (hrozny se sklízí při teplotách -7°C a méně, při zpracování zůstávají zmrazeny, minimální cukernatost 27° normalizovaného moštoměru),
- **víno slámové** (hrozny se skladují na slámě po dobu nejméně tří měsíců, minimální cukernatost 27° normalizovaného moštoměru).

Nezbytnou součástí vín jsou aromatické látky, tzv. buket. Jedná se o ovocné kyseliny. Ty se podílejí na konečné chuti vína.

- **Medovina** vzniká kvašením roztoku medu a vody. Mimo přídatných látek, které mění konečnou chuť medoviny, záleží i na použitém medu (květový, lipový, lesní). Základní medovinou je **včelovina**, kde převládá chuť medu. Podle přídatných látek pak rozlišujeme **cyser**, neboli jablečnou medovinu, kdy se do roztoku přidává jablečná šťáva; dále **pyment** či hroznovou medovinu, kam se přidávají hrozny nebo hroznová šťáva. Ovocná medovina se nazývá **melomel** a do **metheglinu** se přidávají bylinky nebo koření, jedná se o jednu z nejrozšířenějších forem medoviny. (Kudláč, 2010)
- **Lihoviny a likéry** obsahují 20 a více procent etanolu. Tato skupina je druhově velmi rozmanitá. Najdeme v ní ušlechtilé lihoviny, jako jsou například **koňak**, **rum**, **arak**, **slivovice**, **gin**, **borovička**, **žitná kořalka** atd. Další jsou tzv. slazené lihoviny, kam řadíme **ovocné likéry**; mezi likéry patří i krémy jako je např. **vaječný likér**.

Jednotlivé druhy alkoholu se z těla člověka odbourávají různě dlouhou dobu. Pro představu uvádím data k nejběžněji konzumovaným alkoholickým nápojům v následující tabulce 2.1 (Mlčoch, 2010)

Tabulka 2.1: Čas potřebný pro odbourání alkoholu vzhledem ke zkonsumovanému množství

Pivo (muž 75kg)	Víno (muž 80 kg)	Destiláty (muž 80 kg)
1 desítka - 1 h 37 m	2 dcl - 2 h 40 m	1 panák(0.05l) - 2 h 12 m
1 dvanáctka - 2 h 3 m	4 dcl - 5 h 20 m	2 panáky - 4 h 24 m
2 dvanáctky - 4 h 7 m	1 litr - 13 h 20 m	4 panáky - 8 h 48 m
4 dvanáctky - 8 h 13 m	1,5 litru - 19 h 40 m	6 panáků - 13 h 12 m
8 dvanáctek - 16 h 26 m		8 panáků - 17 h 36 m
10 dvanáctek - 20 h 32 m		10 panáků - 22 h

Pokud se blíže podíváme na metabolismus alkoholu v organismu, shledáme, že probíhá ve třech fázích, kterými jsou **difúze**, **distribuce do tkání** a **eliminace**.

Ve fázi **difúze** dochází k pronikání etanolu sliznicí trávicího traktu směrem do krevního oběhu, přičemž největší část této fáze probíhá v tenkém střevě. Vzhledem k výborné rozpustnosti etanolu ve vodě dochází k této difúzi velmi rychle.

Distribuce alkoholu je zajištěna krevním oběhem, který difundovaný alkohol roznese do vzdálenějších míst, a to v poměrně krátkém čase. Hladina alkoholu je tedy jak v těle, tak např. v mozku stejná. Jediným místem, kde je hladina etanolu nižší, jsou játra, kde dochází k rozkladu etanolu na další metabolické produkty. K ukončení distribuce dochází zhruba po 45-90 minutách od požití poslední sklenky alkoholu.

Poslední fází je fáze **eliminace**, při které se alkohol vylučuje z organismu. Přibližně 90-95% alkoholu se odbourává v játrech oxidací při látkové přeměně, kdy vzniká acetaldehyd, dále pak kyselina octová a další produkty. Dalšími možnostmi eliminace alkoholu z organismu jsou vylučování dechem, potem a močí. Tyto způsoby vylučování jsou však velmi malé a představují přibližně pouze 5-10% odbouraného alkoholu. (Tobolková, 2002)

2.1.4 Vztah člověka k alkoholu, alkoholismus

I když může být alkohol pro někoho prostředkem relaxace a zdrojem odvahy a síly, může konzumace alkoholu přerůst ve velký problém. Podobně jako u ohně platí, že alkohol je dobrý sluha, ale zlý pán.

Vztah člověka k alkoholu lze rozdělit do čtyř kategorií. Dle náklonnosti člověka k alkoholu tak rozlišujeme:

- **Abstinenta**, což je osoba, která odmítá pít alkohol úplně, většinou má pro to své důvody;
- **Konzumenta**, který nepije alkoholické nápoje pro jeho účinky nýbrž pro chuť;
- **Pijáka**, což je stádium, kdy člověk vyhledává alkohol pro jeho účinky;
- **Alkoholika**, u kterého se pití alkoholu rozvinulo v chronickou nemoc. Pro takového člověka se alkohol stává drogou. Vyznačuje se především následujícími znaky (eMagazíny, 2010):
 - Neustálé myšlenky na alkohol;
 - Tajné pití alkoholu;
 - Zanedbání pravidelného stravování;
 - Stavby úzkosti a přehnaná sebelítost;
 - Třes v ruce;
 - Agresivní jednání

Motivy lidí proč pít alkohol jsou velmi rozmanité. Heller a Pecinovská (1996) uvádějí následující:

- **Motivace fyzická** - fyzické uspokojení, fyzické uvolnění, odstranění fyzických obtíží;
- **Motivace senzorická** - stimulace zraku, sluchu, hmatu, chuti, potřeba smyslové sexuální stimulace;
- **Motivace emocionální** - uvolnění od psychické bolesti, pokus řešit osobní komplikace, uvolnění špatné nálady;
- **Motivace interpersonální** - průnik interpersonálními bariérami, zisk uznání od vrstevníků, komunikace;
- **Motivace sociální** - potřeba prosadit si sociální změny, identifikovat se s určitou subkulturou;
- **Motivace politická** - potřeba měnit drogovou legislativu, nedodržovat společenská pravidla;
- **Motivace intelektuální** - únik před nudou, dosáhnout intelektuální kurióznosti, řešení umělých problémů;
- **Motivace kreativně estetická** - vylepšit uměleckou tvorbu, zvýšit požitky z umění, ovlivnit a rozšířit představitelství apod.;
- **Motivace filosofická** - objevovat významné hodnoty, hledat smysl života, nalézat osobní identifikaci, objevovat nové pohledy na svět apod.;
- **Motivace spirituálně mystická** - vyznávat ortodoxní víru, prosazovat a vázat se na spirituální náhled, získávat boží vize;
- **Motivace specifická** - osobní potřeba prožít dobrodružství, jinak nevyjádřitelné prožitky, získat ocenění u jiných osob apod.

2.1.4.1 Alkoholismus

Alkoholismus neboli závislost na alkoholu je chronické onemocnění, které postihuje celou osobnost postiženého, a to jak po stránce psychické, tak i fyzické. Mimo samotného postiženého jedince má však alkoholismus vliv na celé okolí daného jedince, zasahuje tak do života nejen samotného alkoholika, ale i jeho příbuzných.

Alkoholismus vzniká u závislého ve čtyřech stádiích, kterými jsou:

- **Počáteční fáze alkoholizmu**, kdy člověk objevuje účinky alkoholu jako drogy. Alkohol v této fázi dopřává člověku pocit pohody. V této fázi se vytváří psychická závislost;
- **Varovné stádium alkoholizmu**, kdy postižený přechází z méně alkoholických nápojů, jako je například pivo, k lihovinám. V této fázi je člověk často podnapilý, ale ještě netrpí výpadky paměti.
- **Rozhodné stádium alkoholizmu**, kdy dochází k častým výpadkům paměti v době opilosti. Alkohol se pro jedince v tomto stádiu stává nejdůležitější. Vše ostatní odsouvá do pozadí. V této fázi si problémů začíná všimnout nejbližší okolí postiženého.
- **Konečné stádium alkoholizmu** je stádium, ve kterém jedinec pije alkohol i několik dní v kuse. Dochází k prvním zdravotním problémům, postižený často ztrácí zaměstnání a rodinu. Jediným východiskem z tohoto stádia bývá protialkoholní léčba.

Rozvoj alkoholizmu závisí jak na dědičných dispozicích, tak na věku, kdy ke vzniku závislosti dochází. U mladého člověka se jedná řádově o měsíce, u dospělého člověka to pak může být až pět let.

Alkohol ale nemá pouze negativní, v případě alkoholizmu fatální, následky. Najde se i pár pozitivních stránek. Pozitivní a negativní stránky alkoholických nápojů poznáme v následující části podkapitoly 2.1.

2.1.5 Pozitivní a negativní stránky alkoholu

Střídmé pití alkoholu nás může chránit před rakovinou. Alkoholickým nápojům se totiž přisuzují antikarcinogenní účinky. Některé složky alkoholických nápojů aktivně zasahují do biochemických transformací látek uvnitř těla a podporují tak jeho detoxikaci. Toto však platí pouze při konzumaci malého množství alkoholu. Pokud člověk konzumuje alkohol nepřiměřeně, alkohol pak spíše podporuje rozšiřování karcinogenních látek v těle.

Další pozitivní stránkou je kardioprotektivní účinek alkoholu. Na toto téma vznikla nedávno studie, která tento účinek měla dokázat. Studie se opírá o tvrzení, že mírné pití alkoholu pozitivně podporuje změny v metabolismu lipidů, kdy dochází ke zvýšení hladiny „hodného“ HDL cholesterolu (vysokodenzitní lipoprotein), který má schopnost vyloučit nadbytečný cholesterol z organismu, a zároveň poklesu „zlého“ LDL cholesterolu (nizkodenzitní lipoprotein), který vzniká v játrech a způsobuje usazování nadbytečného cholesterolu v cévních stěnách a způsobuje tak ztrátu jejich pružnosti. Podle studie je tedy konzumace malého množství alkoholu prevencí proti srdečně-cévním onemocněním, jakým je například ateroskleróza (kornatění cév). (Tobolková, 2002)

Kardioprotektivní účinek alkoholu sice nebyl vyvrácen, studie ale byla zpochybněna, neboť rizika v jiných oblastech spojených s užíváním alkoholu převažují nad pozitivním účinkem. Těmito riziky mohou být podle MUDr. Nešpora (2008):

- Zvýšené riziko dopravních nehod následkem požití alkoholu,
- Interakce alkoholu a léků
- Zvýšené riziko vzniku rakoviny prsu u žen

Podle Jenče (1998) má alkohol svou nezastupitelnou pozici v sociálně-psychologické oblasti, kdy může dojít díky jeho konzumaci k odbourání psychického napětí a stresu. V malém množství pomáhá zkonsumovaný alkohol i k ulehčení mezilidské komunikace, kde napomáhá k navozování nových vztahů.

Mimo pozitivní účinky má alkohol velké množství negativních dopadů na konzumenta, a to jak v oblasti zdravotní a psychické, tak i sociální.

Pokud se zaměříme na zdravotní stav konzumenta, pak dojdeme k poznání, že zvýšená konzumace komplexně poškozuje celé tělo člověka, především pak orgány, které přichází do styku s alkoholem přímo. Těmito orgány jsou především játra, u kterých může dojít např. k cirhóze a následně se může v játrech objevit karcinom. Dále jsou pak ohroženy srdce a cévy, u kterých dochází k ukládání lipidů a tím ke kornatění, a ledviny, které jsou díky zvýšenému objemu tekutin více prokrvovány, a stávají se tak citlivějšími vůči infekcím.

V oblasti psychiky má konzumace alkoholu důsledky na CNS. Změny se mohou projevit jako třes rukou, víček, rtů a dalších částí těla. Později se třes může přenést na celé tělo. Vysoká a dlouhodobá konzumace alkoholu má také za následek poruchy krátkodobé i dlouhodobé paměti. Může mít vliv i na hybnost a koordinaci. Při dlouhodobém užívání vyššího množství alkoholu také dochází ke vzniku mnohých psychických poruch, jakými jsou alkoholové psychózy a halucinózy, alkoholové amnestické poruchy, demence apod.

V sociální rovině má konzumace alkoholu negativní vliv především na rodinu, často také dochází ke ztrátě zaměstnání, což může vést ke ztrátě domova. Konzumace alkoholu může také změnit sociální hodnoty jedince - ten ztrácí zájem o veškeré společenské dění kolem a soustředí se pouze na alkohol a okruh přátel s podobnými zájmy.

Mimo výše uvedené negativní účinky alkoholu na člověka uvádí Šimša (1950) ještě následující škody:

- **Škody zdravotní**, kdy je jedinec náchylnější k nemocem, jeho organizmus je oslaben, dochází více k úrazům v důsledku opilosti a takový člověk se navíc dožívá nižšího věku;

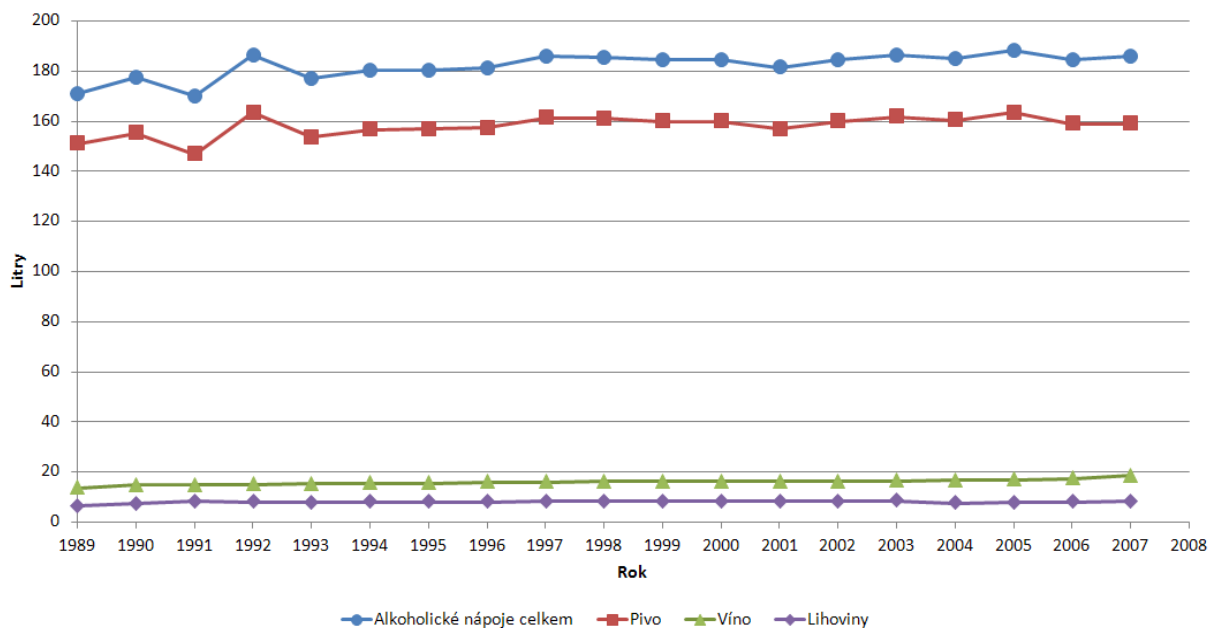
- **Škody národohospodářské**, kdy jedinec ztrácí práci, následkem toho i majetek. V důsledku čehož dochází ke zhoršení všech výkonů;
- **Škody mravní**, které můžeme blíže specifikovat jako oslabení rozumu, citu a vůle. U takových jedinců vzrůstá zločinnost.
- **Škody kulturní**, kdy dochází k utlumení duševní činnosti jedince, je ohrožena výchova mládeže a snížen smysl pro krásu a umění.

Výše popsané negativní důsledky alkoholu se ovšem vztahují na nepřiměřenou konzumaci alkoholu.

2.1.6 Konzumace alkoholu v České republice

Spotřeba alkoholu ve světě není rovnoměrná. Mimo ekonomických a politických důvodů závisí množství zkonsumovaného alkoholu i na historickém vývoji. Geograficky se také liší druhy konzumovaného alkoholu. Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že evropské a některé africké státy dávají přednost konzumaci piva. Víno se pije především ve státech, kde je produkováno, zatímco lihovinám dávají přednost ve státech východní Evropy a v Asii.

Pokud se zaměříme na konzumaci alkoholu v České republice, jeho spotřeba je poměrně vysoká.



Obrázek 2.3: Spotřeba alkoholických nápojů na 1 obyvatele v České republice

Pokud se podíváme na graf, pak uvidíme, že již dlouhou dobu se spotřeba alkoholu drží v České republice u hodnoty 190 litrů / rok na každého obyvatele. Z grafu dále vychází, že Češi preferují ve značné míře pivo, kterého za rok zkonzumují téměř 160 litrů na osobu, dále pak víno a nejméně vypijí lihovin. Přesné hodnoty můžeme také vidět v následující tabulce 2.2

Tabulka 2.2: Spotřeba alkoholických nápojů a cigaret v České republice na obyvatele a rok (Český statistický úřad, 2010)

Typ	Jednotka	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	Index 2006/2007	
Alkoholické nápoje	a	litry	184,3	181,3	184,4	186,4	184,6	188,1	184,3	185,8	183,2	98,6
<i>V hodnotě čistého líhu</i>	b	litry	9,9	9,9	10,0	10,2	9,8	10,2	10,2	10,4	10,4	100,0
Lihoviny (40%)	a	litry	8,3	8,2	8,3	8,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,1	98,8
<i>V hodnotě čistého líhu</i>	b	litry	3,3	3,3	3,3	3,4	3,0	3,1	3,2	3,3	3,2	97,0
Víno	a	litry	16,1	16,2	16,2	16,3	16,5	16,8	17,2	18,5	18,5	100,0
<i>V hodnotě čistého líhu</i>	b	litry	2,0	2,0	1,9	1,9	1,9	1,9	2,0	2,1	2,1	100,0
Víno hroznové	a	litry	13,5	13,6	13,7	13,9	14,1	14,4	14,8	16,1	16,3	101,2
Víno ostatní	a	litry	2,6	2,6	2,5	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,2	91,7
Pivo celkem	a	litry	159,9	159,9	159,9	161,7	160,5	163,5	159,1	159,1	156,6	98,4
<i>V hodnotě čistého líhu</i>	b	litry	4,6	4,6	4,8	4,9	4,9	5,2	5,0	5,0	5,1	102,0
Cigarety	ks	1882	1664	1893	2192	2243	2275	2338	2345	2107	89,9	

2.2 Definice pojmu sportovní aktivita

Pohyb, tedy v užším slova smyslu sportovní aktivita, patří odnepaměti podobně jako alkohol k životu člověka. V pravěku, kdy se člověk živil lovem, musel být na lov velmi dobře připraven, proto lze předpokládat, že již tenkrát vykonával tělesná cvičení. Postupem času se z tělesných cvičení staly sportovní aktivity. Jak můžeme definovat pojem sportovní aktivita a jakou roli hraje v dnešní době, se dozvíme v následující podkapitole. Mimoto se seznámíme i s tím, jakou roli hraje alkohol ve sportu, a seznámíme se s pojmem doping. Poslední část podkapitoly je zaměřena na sportovní aktivity v roli prevence proti alkoholu a jiným škodlivým látkám.

2.2.1 Sportovní aktivita

Sportovní aktivitu můžeme definovat pomocí pojmů jako je sport či tělesné cvičení.

Dle *Evropské charty sportu* se sportem „rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať 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“.

Hodaň (2000) ve své publikaci uvádí, že sport je „specifickou, přísně organizovanou činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže“.

Hodaň (2000) dále popisuje **tělesné cvičení** jako „záměrné, volní, konkrétně motivované a účelné pohybové jednání, kladně ovlivňující stav lidského organismu (po stránce fyzické, psychické a sociální) za určitých přesně stanovených podmínek. Předmětem tělesných cvičení je na rozdíl od ostatních oblastí pohybových činností sám člověk. Jako systematicky opakovaná činnost se tělesná cvičení stávají hlavním prostředkem tělesné výchovy, tělocvičné rekreace a sportu. Všechna tělesná cvičení se projevují jednak jako forma, jednak jako metoda. Jejich společenská i individuální využitelnost je dána konkrétními individuálními i společenskými potřebami, které jsou historicky podmíněny“.

Pod pojem sportovní aktivity lze zařadit bezpočet sportů a cvičení. Pro lepší přehlednost byly sportovní aktivity rozděleny do pěti základních skupin. Podle Vondrušky a Soulka (1997) tak rozlišujeme cvičení:

- **Izometrické**, při kterém dochází ke stahům svalů, aniž by se však zkracovaly. Tento typ nemá velký význam pro svalový či silový rozvoj, je však velmi vhodným doplňkovým cvičením, které prohlubuje silovou komplexnost. Na kardiovaskulární systém izometrické cvičení nemá velký vliv.
- **Izotonické**, při kterém dochází ke stahům svalů a k pohybu v kloubech. Jedná se tedy o dynamické cvičení. Při tomto cvičení dochází k růstu svalové hmoty. Stejně jako izometrické cvičení však nemá téměř žádný vliv na kardiovaskulární systém.
- **Izokinetické**, které představuje zdokonalenou verzi izotonického cvičení. Při izokinetických cvičeních se často používá posilovací náčiní. Tento druh cvičení je tedy typický pro posilovny.
- **Aerobní**, při kterých dochází k rozvoji vytrvalosti. Při tomto typu cvičení mají používané svalové skupiny dostatek kyslíku, což způsobuje přeměnu tuků a glukózy na ATP (adenosintrifosfát), které je základním zdrojem energie buněk. Pravidelným cvičením se také zlepšuje výkonnost kardiovaskulárního systému. Do této skupiny cvičení bychom zařadili např. aerobik, běh, cyklistiku či plavání.
- **Anaerobní**, při kterém, na rozdíl od cvičení aerobního, dochází ke cvičení za nedostatku přívodu kyslíku. Při tomto cvičení dochází k tvorbě kyseliny mléčné, která

způsobuje ve větší koncentraci únavu svalu. Při cvičeních dochází k velkým výkonům během krátké doby. Typickým představitelem anaerobního cvičení je sprint.

Pro větší přehlednost uvádím příklady sportovních aktivit podle míry zátěže:

Tabulka 2.3: Sportovní aktivity dle míry statické a dynamické zátěže (Barták, Vondruška, 1999)

	Lehká statická	Střední statická	Těžká statická
Lehká dynamická	Turistika Golf Kučelky Kulečník	Turistika-hory Vodní turistika Potápění Rekreační surfing	Kulturistika Jachting Surfing Karate Vodní Lyže Horolezectví
Střední dynamická	Stolní tenis Softbal Volejbal Tenis-debly	Atletika Skoky VHT Krasobruslení	Lyže-sjezd Úpolové sporty
Těžká dynamická	Fotbal Lyže-běh Orientační běh Maratón Badbinton Závodní chůze	Squash Tenis Plavání Basketbal Lední hokej	Box Kanoistika Cyklistika Triatlon

2.2.2 Alkohol ve sportu

I přesto, že bychom mohli předpokládat, že je alkohol ve sportu zakázán, pro většinu sportů zákaz alkoholu neplatí. Jedinými výjimkami jsou následující sporty (Antidopingový výbor ČR, 2009):

- Automobilový sport
- Karate
- Kuželky a bowling
- Letecké sporty a parašutismus
- Lukostřelba
- Moderní pětiboj jen pro disciplíny se střelbou
- Motocyklový sport

- Vodní motorismus

Ve sportech, kde se míří na terč či podobný cíl je alkohol zakázán z toho důvodu, že existuje domněnka, že malé množství alkoholu zklidňuje, a tak by při sportech jako biatlon nebo moderní pětiboj byli jedinci, kteří požili alkohol, zvýhodněni. V roce 2005 vydal český antidopingový výbor nařízení, že „*hranice pro porušení dopingu přítomnosti alkoholu (etanolu) v krvi a dechu byla harmonizována pro všechny mezinárodní federace na 0,1 g/l*“. (Antidopingový výbor ČR, 2009)

I když není alkohol ve většině sportů zakázán, není vhodným nápojem pro sportovce. Alkohol může u sportovce snížit rychlost postřehu, tedy i zhoršit pohotovost. Dále může v důsledku požití alkoholu dojít k narušení sportovní kázně. V konečném důsledku dochází u sportovce požívajícího alkohol ke ztrátě schopnosti podat dobrý sportovní výkon. (Kvapilík, Svobodová, 1985)

2.2.2.1 Doping

Mimo alkohol se ve světě sportu používají i jiné látky podporující výkony sportovců. Takové látky nazýváme dopingem.

Doping definuje Antidopingový výbor ČR jako „*jev, při němž dochází k porušení jednoho nebo více antidopingových pravidel. Proto je nejen důležité si hlídat složení výživových prostředků a léků, ale také znát a rozumět antidopingovým pravidlům, která vymezuje Kodex*“. Zmiňovaný Kodex je základní dokument, podle něhož se řídí Světový antidopingový program ve sportu. Základními antidopingovými pravidly tohoto Kodexu jsou (Antidopingový výbor ČR, 2009):

- Přítomnost zakázané látky nebo jejích metabolitů nebo markerů ve vzorku sportovce;
- Použití nebo pokus o použití zakázané látky nebo zakázané metody sportovcem;
- Odmítnutí nebo nedostavení se k odběru vzorku bez přesvědčivého zdůvodnění po obdržení výzvy, která vychází z příslušných antidopingových pravidel, nebo jiné vyhýbání se odběru vzorku;
- Porušení příslušných požadavků týkajících se dostupnosti sportovce pro testování mimo soutěž, včetně neposkytnutí požadované informace o pobytu, a nezastižení pro dopingovou kontrolu, které byly prohlášeny podle pravidel, která jsou v souladu s Mezinárodním standardem pro testování. Jakákoli kombinace tří nezastižení pro dopingovou kontrolu a/nebo neposkytnutí požadované informace o pobytu během osmnáctiměsíčního období zjištěná Antidopingovou organizací, která má pravomoc nad sportovcem, je porušením antidopingového pravidla;

- Podvádění nebo pokus o podvádění v průběhu kterékoli části dopingové kontroly;
- Držení zakázaných látek a zakázaných metod;
- Obchodování nebo pokus o obchodování s jakoukoli zakázanou látkou nebo zakázanou metodou;
- Podání nebo pokus o podání jakékoliv zakázané metody nebo zakázané látky sportovci při soutěži nebo podání nebo pokus o podání jakékoliv metody nebo látky zakázané mimo soutěž sportovci v období mimo soutěž, nebo asistování, povzbuzování, napomáhání, navádění, zakrývání skutečnosti nebo jiná spoluvina týkající se porušení nebo pokusu o porušení antidopingového pravidla.

Mezi zakázané látky a metody pak Mezinárodní olympijský výbor řadí následující látky (Antidopingový výbor ČR, 2010):

- Anabolické látky
- Peptidové hormony, růstové faktory a příbuzné látky
- Beta2 - agonisté
- Antagonisté a modulátory hormonů
- Diuretika a ostatní maskovací látky
- Stimulancia
- Narkotika
- Kanabinoidy
- Glukokortikosteroidy

a metody:

- Zvyšování přenosu kyslíku neboli krevní doping
- Chemická a fyzikální manipulace
- Genový doping

2.2.3 Sportovní aktivity jako prevence

Nešpor (1999) ve své publikaci uvádí, že preventivní program založený pouze na pohybové aktivitě neexistuje. Míni však, že hraje důležitou roli v komplexnějším preventivním či léčebném programu. Nutno dodat, že pohybovou aktivitou je myšlen pouze rekreační sport, neboť při vrcholovém sportování rizika z úrazu převyšují příznivé účinky aktivity.

Podle Nešpora přináší rekreační sport následující ochranné faktory:

- Je kompenzací nedostatku pohybu a prevence řady onemocnění, včetně těch, která vedou k užívání léků proti bolestem. Tím dochází k prevenci proti zneužívání léků nebo alkoholu proti bolesti.
- Společnost sportovních klubů apod. má příznivý vliv na chování ve vztahu k alkoholu nebo drogám, a to jak u dospívajících, tak u dospělých. Taková skupina má tedy se svými negativními postoji vůči tabáku, alkoholu a jiným podobným látkám pozitivní vliv na jedince. Nebezpečnými však mohou být návštěvy hostinců po tréninku nebo sportovním utkání.
- Ovlivnění duševního stavu nefarmakologickým způsobem. Tělesná cvičení mírní deprese, stres, úzkostné stavy a také přirozeně navozují euforii.
- Navození stavu relaxace po skončení cvičení také mírní úzkosti a deprese, snižuje stres a překonává stavy vyčerpání.

I přesto, že sportovní aktivity nejsou přímou prevencí alkoholové a drogové závislosti a jiných negativních vzorů chování, poznali jsme, že působení sportovního prostředí může mít velmi pozitivní vliv na vývoj jedince a jeho ovlivnění, ať už v době dospívání či dospělosti. Provozování sportovních aktivit tak vychovává jedince ke zdravějšímu životnímu stylu bez alkoholu a jiných nezdravých látek.

Kapitola 3

Cíle a úkoly

Problematika konzumace alkoholu a z ní možná plynoucí závislost na alkoholu je problémem celé společnosti. Cílem této práce je zmonitorovat situaci ohledně konzumace alkoholu u studentů katedry romanistiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Blíže se jedná o skupinu studentů ze sekcí francouzského, španělského a italského jazyka. Mimoto budeme u stejného vzorku studentů zkoumat i jejich aktivitu v oblasti sportu.

3.1 Dílčí cíle

Jako dílčí cíle můžeme specifikovat následující otázky:

1. Zjistit jaké množství alkoholu konzumují studenti katedry romanistiky FF UP.
2. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mezi studentkami a studenty.
3. Porovnat množství konzumovaného alkoholu v jednotlivých ročnících studia.
4. Porovnat množství konzumovaného alkoholu s objemem prováděné sportovní aktivity.

3.2 Výzkumné otázky

1. Jaké množství alkoholu konzumují studenti katedry romanistiky FF UP?
2. Jaký rozdíl je v konzumovaném množství alkoholu mezi studenty a studentkami?
3. Jaký rozdíl je v konzumovaném množství alkoholu mezi studenty jednotlivých ročníků?
4. Existuje spojitost mezi množstvím konzumovaného alkoholu a množstvím času věnovaným sportovním aktivitám?

3.3 Organizace výzkumu

Monitorování u studentů proběhlo v měsíci březnu 2010. Vlastní monitorování bylo provedeno dle internetového dotazníků, který vznikl na základě dotazníku Losiaka. (Čech, 2001) Studenti tedy měli na vyplnění dotazníku libovolný čas a dotazník byl anonymní.

3.4 Diagnostické metody

3.4.1 Metoda diagnostiky konzumace alkoholu

Jak už bylo zmíněno výše, pro sledování množství zkonsumovaného alkoholu bylo použito dotazníku Losiaka, který byl přepracován do internetové podoby. Tento dotazník byl vybrán pro svou jednoduchost a názornost. V dotazníku postupovali dotazovaní tak, že zaznamenávali počet vypitých sklenic alkoholu v průběhu předcházejícího týdne, a to zpětně. Začínali tedy záznamem ze včerejška a dále zaznamenali hodnoty ještě předchozích šesti dnů. Pro standardizaci bylo stanoveno, že jedna sklenice alkoholu odpovídá 0,5 l piva nebo 0,2 l vína nebo 0,5 dcl tvrdého alkoholu.

Dotazovaný tedy vyplnil informace o zkonsumovaném alkoholu do jednotlivých dnů uplynulého týdne. Stejný postup pak dotazovaný aplikoval i na záznam konzumace alkoholu v „průměrném“ týdnu.

3.4.2 Metoda diagnostiky množství prováděné sportovní aktivity

Pro monitorování množství vykonaných sportovních aktivit u studentů bylo využito modifikace dotazníku Losiaka pro zjištění množství zkonsumovaného alkoholu. Obdobně jako tomu bylo u alkoholu, i v případě sportovních aktivit zapisovali dotazovaní studenti počet hodin strávených jakýmkoli sportovními aktivitami zpětně za každý den jednoho týdne. Totéž pak provedli i při dotazování na sportovní aktivity prováděné během „průměrného“ týdne.

Oba zmíněné dotazníky jsou přiloženy na konci této bakalářské práce jako příloha 1 a 2 na straně 48 a 49.

3.5 Popis zkoumané populace

Pro níže popsany výzkum byli vybráni studenti Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, katedry romanistiky. Studenti na této katedře studují ve čtyřech sekcích, a to v sekci francouzského, španělského, italského a portugalského jazyka.

Celkový počet respondentů je 102. Přesné počty odpovídajících v jednotlivých sekcích

a ročnících je uveden v tabulce 3.1 níže. Jedná se o studenty prvních, druhých a třetích ročníku bakalářského a prvních a druhých ročníků navazujícího magisterského studia. Poměr odpovídajících studentů a studentek je v poměru: 13:89. Pro přehlednost jsou přesné počty respondentů v porovnání s celkovým počtem studentů uvedeny v následující tabulce 3.1. Tabulky pro jednotlivé sekce romanistiky lze najít v příloze č. 3 na straně 50.

Tabulka 3.1: Počty studentů v jednotlivých ročnících a v diagnostikované skupině - katedra romanistiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

Ročník	Studenti celkem	Diagnostikovaní studenti	Typ výběru
1. Bc	75	11	skupinový náhodný
2. Bc	47	5	skupinový náhodný
3. Bc	105	30	skupinový náhodný
1. Mgr	51	25	skupinový náhodný
2. Mgr	52	21	skupinový náhodný

Poznámka:

Sloupec s názvem „studenti celkem“ uvádí počet zapsaných studentů ve školním roce 2009/2010 a v jednotlivých ročnících. Ve sloupci s názvem „diagnostikovaní studenti“ obsahuje počet studentů, kteří vyplnili dotazník, opět pro každý ročník zvlášť.

Důvod, proč je respondentů relativně málo, je ten, že ve sloupci „studenti celkem“ jsou započítáni studenti i několikrát, a to z toho důvodu, že na katedře romanistiky se dají jazyky studovat i dvouoborově. Druhým podstatným důvodem nízkého počtu respondentů může být celková nechuť studentů vyplňovat jakýkoli dotazník.

Studium na univerzitě je specifickou etapou života mladých lidí. Studium a náhlá nutnost zodpovědnosti a soběstačnosti kladou na studenty velké nároky. Můžeme zde mluvit o období plném změn, které má ne vždy jednoduchý průběh. Vznikající stresové situace pak mohou někteří studenti řešit alkoholem a jinými drogami.

Jak už bylo řečeno, dotazovaná skupina studentů studuje na Univerzitě Palackého v Olomouci na katedře romanistiky. Katedra romanistiky „zajišťuje odborné vysokoškolské studium francouzské, španělské, italské a portugalské filologie a studium odborného francouzského jazyka se zaměřením na aplikovanou ekonomii a hospodářskou praxi“. (Katedra romanistiky, 2009)

Absolventi katedry romanistiky se uplatňují především v literárně-vědní oblasti, dále jako překladatelé a tlumočníci a v neposlední řadě i v oblasti literární kritiky. Absolventi francouzštiny se zaměřením na aplikovanou ekonomii a hospodářskou praxi navíc mohou uplatnit své znalosti i v podnicích, které obchodují s frankofonními zeměmi, nebo i přímo ve francouzských podnicích.

Vzhledem k tomu, že jsem studentkou oboru Odborná francouzština pro hospodářskou praxi, vybrala jsem si právě tuto skupinu studentů, abych zjistila, zda zjištěnými výsledky patří do běžné veřejnosti či zda se svými výsledky od průměrné populace studenti katedry romanistiky FF UP odlišují.

3.6 Metody vyhodnocení a interpretace dat

1. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č.1 uvedeme základní popisné charakteristiky souboru (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četnosti - histogram), které se týkají množství zkonsumovaného alkoholu. Tyto popisné charakteristiky také uvedeme zvlášť pro studentky a studenty.
2. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č.2 budeme ověřovat statistickou hypotézu o existenci rozdílů mezi skupinami mužů a žen. Vzhledem k charakteristice souboru bude využit neparametrický Whitney-Mann test.

Formulace statistické hypotézy:

- H_0 : neexistuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou mužů a žen na hladině významnosti $\alpha = 0,05$
- H_1 : existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou mužů a žen na hladině významnosti $\alpha = 0,05$

3. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č.3 využijeme neparametrickou variantu analýzy rozptylu (Kruskal-Walis ANOVA).

Formulace statistické hypotézy:

- H_0 : neexistuje statisticky významný rozdíl mezi skupinami jednotlivých ročníků na hladině významnosti $\alpha = 0,05$
- H_1 : existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinami jednotlivých ročníků na hladině významnosti $\alpha = 0,05$

4. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č.4 vypočteme Spearmanův koeficient pořadové korelace. Ověřovat budeme pouze věcnou významnost dle Horáka a Chrásky (1989), kteří uvádí jako prakticky použitelnou závislost minimálně $r = |0,4|$.

Tabulka 3.2: Interpretace velikosti korelačního koeficientu dle Horáka a Chrásky (1989)

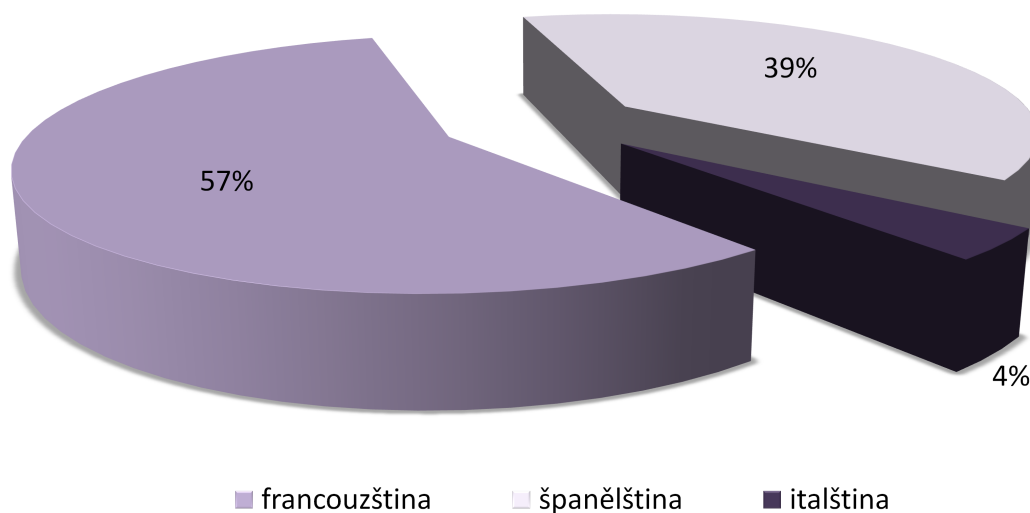
Ročník	Studenti celkem
1,00	naprostá (funkční) závislost
1,00-0,90	velmi vysoká závislost
0,89-0,70	vysoká závislost
0,69-0,40	střední závislost
0,39-0,20	nízká závislost
0,19-0,00	nepoužitelná závislost

Veškeré výpočty a zpracování dat bylo provedeno v programech MS Excel a Statistica 6.0.

Kapitola 4

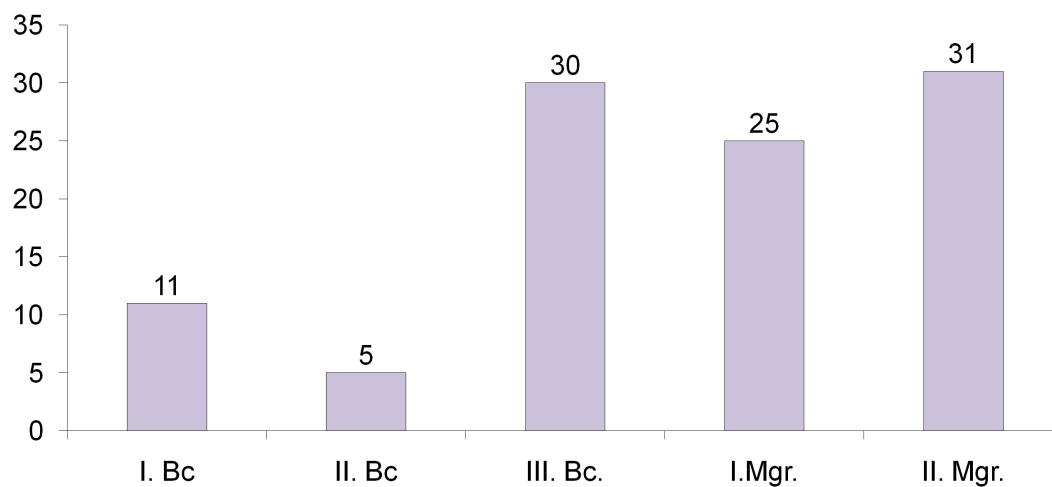
Výsledky práce

Pokud bychom se detailněji zabývali rozložením respondentů mezi jednotlivými sekcemi a ročníky, zjistili bychom, že nejvíce jich bylo právě ze sekce francouzského jazyka. Podle ročníků pak bylo nejvíce respondentů z řad 3. ročníku bakalářského studia a 1. ročníku navazujícího magisterského studia. Pro větší přehlednost jsou informace zachyceny graficky na obrázku 4.1



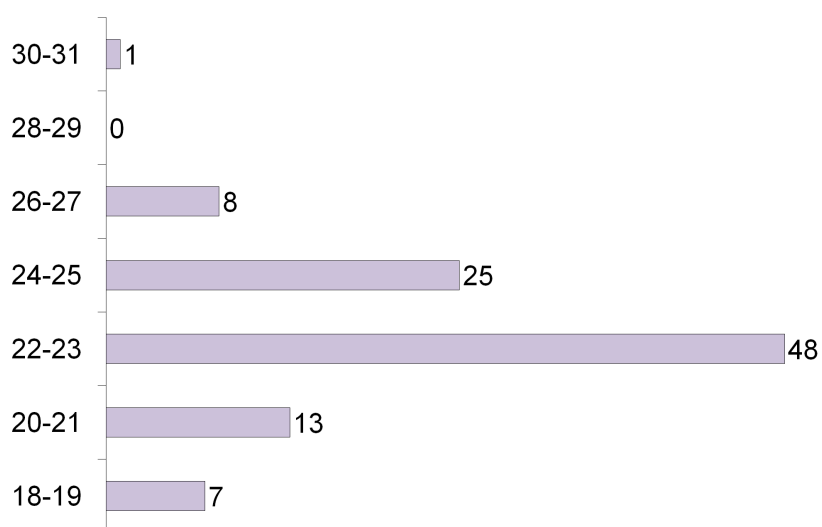
Obrázek 4.1: Počet respondentů dle sekce

Jak vidíme, na grafu zcela chybí respondenti ze sekce portugalštiny. Jak už bylo zmíněno výše, je to způsobeno tím, že v sekci portugalštiny studují studenti i jiných románských jazyků. Lze se tedy domnívat, že pokud studenti tohoto jazyka odpovídali, učinili tak za jinou jazykovou sekci.



Obrázek 4.2: Počet respondentů dle ročníků

Vzhledem k tomu, že na katedře romanistiky probíhá výuka jazyků v prezenční podobě, většina studentů je ve věku 18-25 let. Přesné věkové rozložení respondentů je zachyceno na obrázku 4.3.

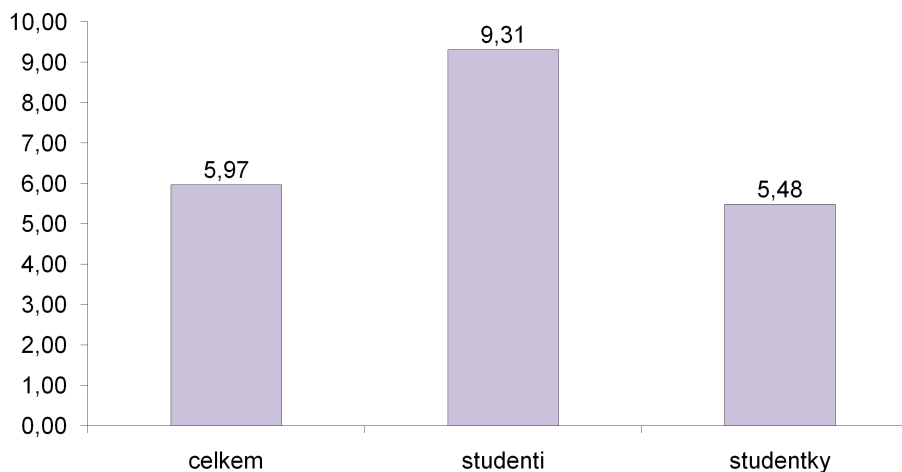


Obrázek 4.3: Počet respondentů dle věku

Nyní se podíváme na výsledky jednotlivých výzkumných otázek.

4.1 Množství zkonsumovaného alkoholu studenty katedry romanistiky FF UP

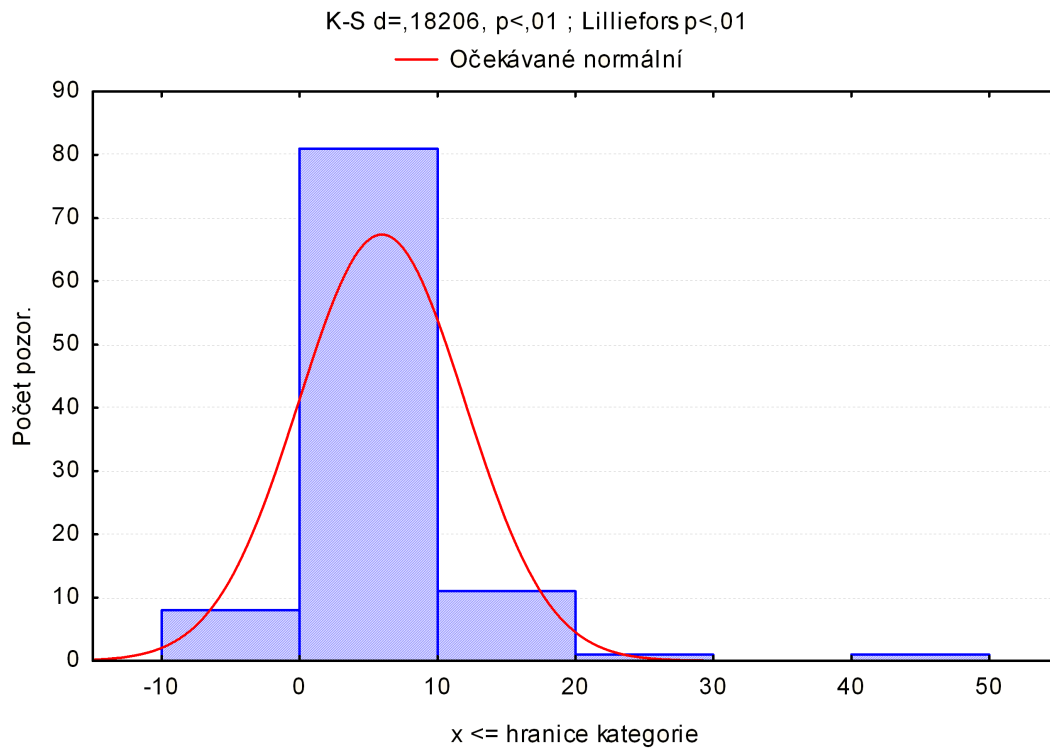
Výzkumnou otázku č. 1 týkající se množství zkonsumovaného alkoholu zodpovíme pomocí základních popisných charakteristik souboru, kterými jsou: aritmetický průměr a rozptyl, rozložení četnosti pak graficky znázorníme v histogramu. Mimo uvedení těchto charakteristik celkově pak tyto uvedeme zvlášť pro studentky a pro studenty.



Obrázek 4.4: Průměrný počet zkonsumovaných sklenic

Jak vidíme v grafu výše, průměrný počet zkonsumovaných standardních sklenic se blíží hodnotě 6 za týden. U studentů je počet zkonsumovaných standardních sklenic téměř 9,5 na osobu za týden. Studentky pak zkonsumují necelých 5,5 standardních sklenic za týden.

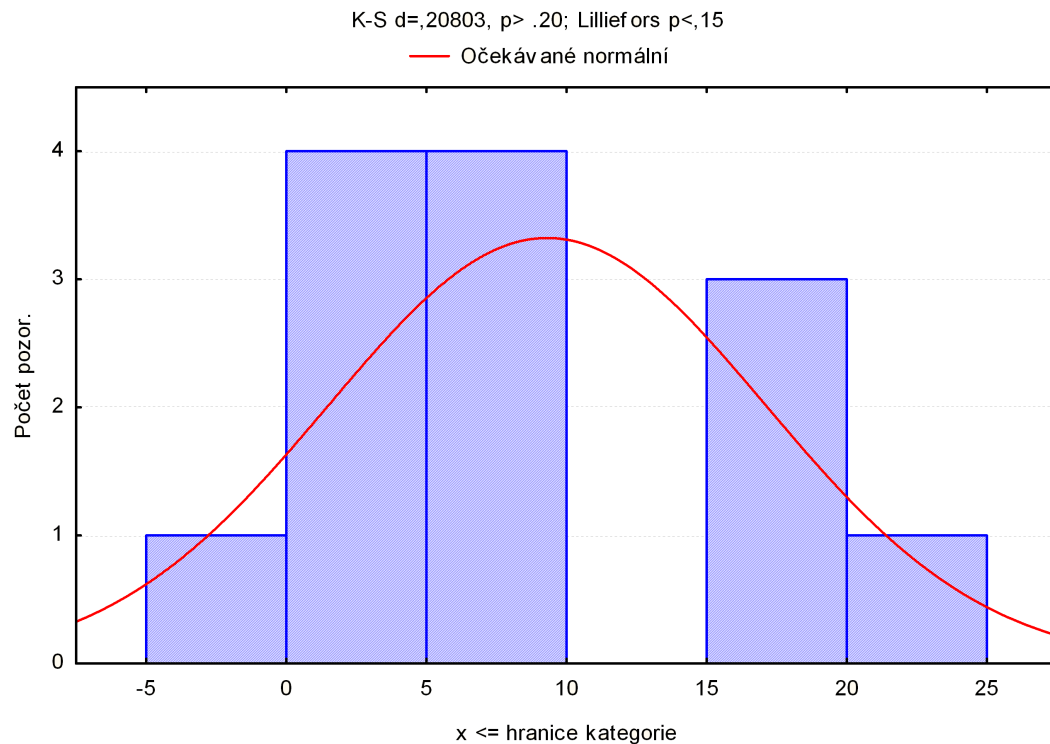
Graf na obrázku 4.5 uvádí průměrný počet zkonsumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu, a to pro celkový počet respondentů. Průměrný počet zkonsumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu pro studenty a studentky uvádíme v následujících dvou grafech.



Obrázek 4.5: Histogram četnosti (počet sklenic alkoholu v týdnu, celkem)

Vysvětlivky:

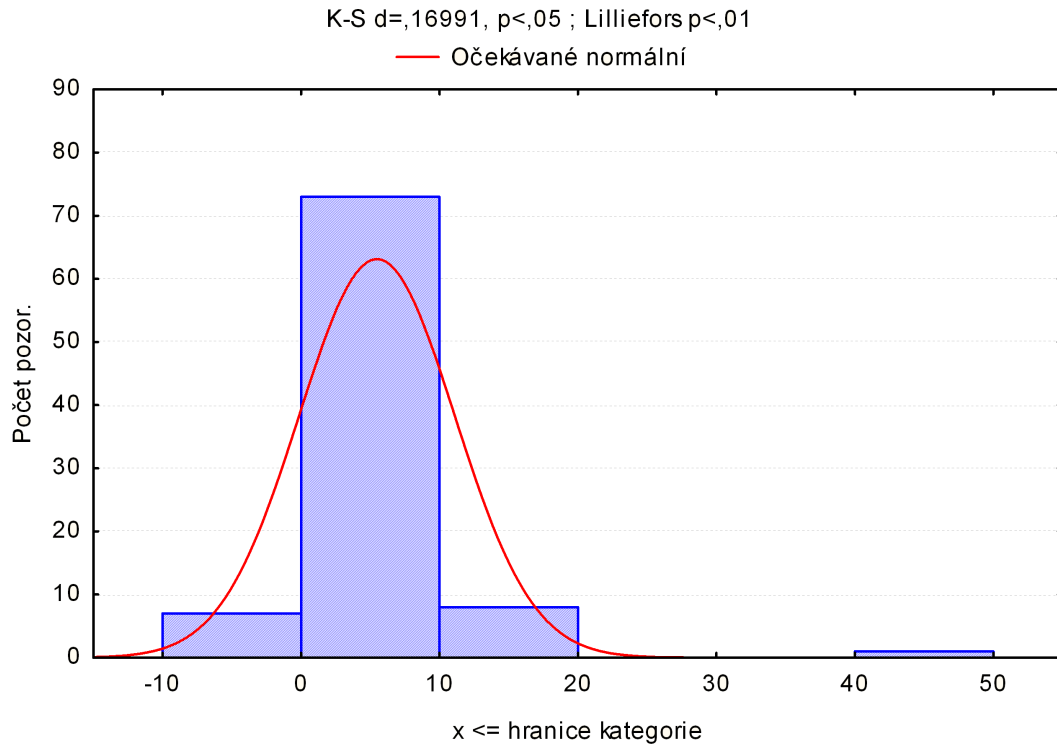
- Vodorovná osa určuje počet zkonsumovaných standardních sklenic alkoholu za týden, kdy 1 standardní sklenice odpovídá 0,5 l piva, 0,2 l vína, nebo 0,05 l tvrdého alkoholu;
- Svislá osa grafu určuje počet respondentů;
- Červená křivka označuje očekávané normální rozložení četností populace, ze které monitorovaná skupina pochází;
- Hodnoty uvedené v záhlaví grafu určují porušení normality rozložení četnosti (Kolmogorov - Smirnovův a Lillieforsův test normality).



Obrázek 4.6: Histogram četnosti (počet sklenic alkoholu v týdnu, studenti)

Vysvětlivky:

- Vodorovná osa určuje počet zkonsumovaných standardních sklenic alkoholu za týden, kdy 1 standardní sklenice odpovídá 0,5 l piva, 0,2 l vína, nebo 0,05 l tvrdého alkoholu;
- Svislá osa grafu určuje počet respondentů;
- Červená křivka označuje očekávané normální rozložení četností populace, ze které monitorovaná skupina pochází.



Obrázek 4.7: Histogram četnosti (počet sklenic alkoholu v týdnu, studentky)

Vysvětlivky:

- Vodorovná osa určuje počet zkonsumovaných standardních sklenic alkoholu za týden, kdy 1 standardní sklenice odpovídá 0,5 l piva, 0,2 l vína, nebo 0,05 l tvrdého alkoholu;
- Svislá osa grafu určuje počet respondentů;
- Červená křivka označuje očekávané normální rozložení četností populace, ze které monitorované skupina pochází.

Tabulka 4.1: Základní popisné charakteristiky sledovaného souboru v počtu zkonsumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu.

Kategorie	Počet Respondentů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min.	Max.	Směrodatná odchylka
Celkem	102	5,97	4	4	15	0	45	6,04
Studenti	13	9,31	7	Multiple	2	0	25	7,80
Studentky	89	5,48	4	4	15	0	45	5,62

Vysvětlivky:

- Medián určuje „prostřední hodnotu statistického znaku a jeho vlastností je, že dělí statistický soubor na dvě stejně početné skupiny.“ (Kubátová, 2004)
- Modus určuje „nejčastěji se vyskytující hodnotu znaku ve statistickém souboru a odpovídá tedy vrcholu rozložení četnosti. Tím udává polohu tohoto vrcholu a do značné míry i polohu celého rozdělení četností“. (Kubátová, 2004)
- Směrodatná odchylka udává míru variability.

4.1.1 Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.1

Jak vyplývá z grafu na obrázku 4.4, průměrná spotřeba alkoholu u studentů katedry romanistiky FF UP činí 5,97 sklenice na osobu za týden.

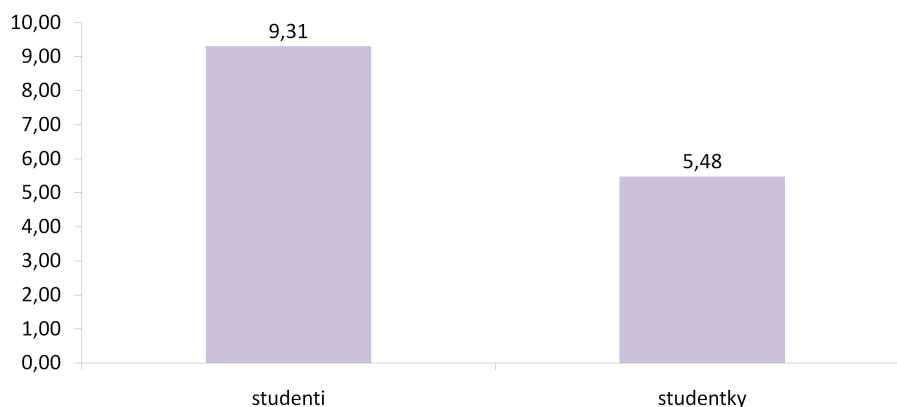
Jak jsme již zmínili výše, pro standardizaci bylo použito výrazu standardní sklenice, která odpovídala svým obsahem 0,5 l piva, 0,2 l vína, nebo 0,05 l tvrdého alkoholu.

Po převedení zkonsumovaného alkoholu na spotřebu čistého alkoholu na týden dostáváme hodnotu **0,13 l/osobu**. Pokud vezmeme v potaz údaje z tabulky č. 2, Český statistický úřad udává, že spotřeba čistého alkoholu činila v roce 2008 10,4 l/osobu. Po převedení na spotřebu čistého alkoholu na týden dostáváme hodnotu **0,2 l/osobu**.

Z výše uvedeného vyplývá, že spotřeba alkoholu u studentů katedry romanistiky FF UP je nižší než celonárodní průměr.

4.2 Rozdíly v množství zkonsumovaného alkoholu mezi studenty a studentkami

Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 2 je zapotřebí porovnat výsledky skupiny studentů a studentek a ověřit hypotézu, že existuje rozdíl v množství zkonsumovaného alkoholu dle pohlaví.



Obrázek 4.8: Porovnání počtu průměrně zkonsumovaných sklenic alkoholu mezi studenty a studentkami

Vzhledem k charakteristikám souboru je třeba použít neparametrického Whitney-Mannova testu.

Tabulka 4.2: Výsledné charakteristiky porovnání množství zkonsumovaného alkoholu mezi studenty a studentkami podle Whitney-Mannova testu.

Proměnná	Sčet poř. Muži	Sčet poř. Ženy	U	Z	Úroveň p	Z Upravené	Úroveň p
Sklenice	841,5	4411,5	406,5	1,725972	0,084353	1,733344	0,083036

Na základě Whitney-Mannova testu, jehož výsledky vidíme v tabulce č. 7 výše, lze tvrdit, že na hladině významnosti 0,05 rozdíl mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu u studentů a množstvím zkonsumovaného alkoholu u studentek není významný.

4.2.1 Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č.2

Jak lze vyčíst z grafu č. 9, konzumace alkoholu u studentů (9,31 standardní sklenice na osobu za týden) je vyšší než konzumace alkoholu u studentek, kde hodnota dosahovala průměrné hodnoty 5,48 standardní sklenice na osobu za týden. Významný rozdíl v konzumaci alkoholu dle pohlaví však Whitney-Mannovým testem potvrzen nebyl.

Pokud bychom se ale zabývali otázkou, čím je rozdílnost množství zkonsumovaného alkoholu u studentů a studentek dána, nejpravděpodobnější příčinou by byl historicko-společenský vývoj, kdy v patriarchální společnosti bylo užívání alkoholických nápojů a dalších omamných látek téměř výhradně záležitostí mužů. Dnes však dochází k emancipaci ženské populace, lze tedy předpokládat, že ženy tento rozdíl v budoucnu vyrovnají.

Nešpor (1999) uvádí, že „podle odborníků Světové zdravotnické organizace je pro zdravého dospělého člověka ještě bezpečnou dávkou alkoholu asi 20 g 100% lihu (16 g u ženy a

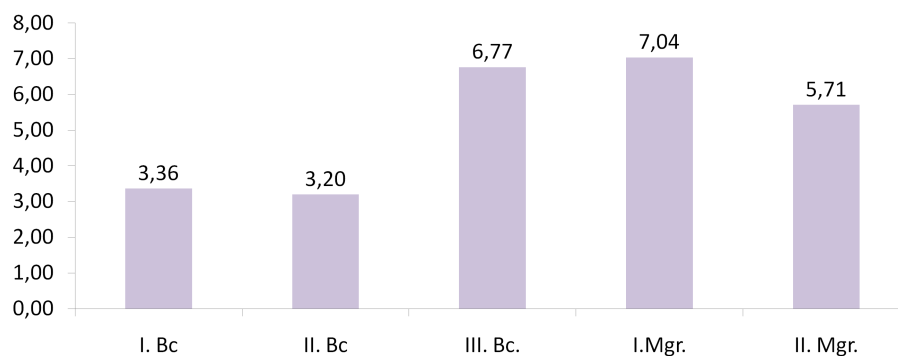
24 g u muže)...“ Nešpor dále uvádí, že „půl litru desítky obsahuje zhruba 12,9 gramů 100% lihu, půl litru dvanáctky asi 15,4 g, 2 deci vína kolem 20 g a půl deci destilátu asi 15,4 g“. Pokud tedy vypočítáme průměrné množství čistého alkoholu ve standardní sklenici, dostaneme hodnotu 15,9 g čistého lihu.

Vezmeme-li tedy v potaz hodnotu 15,9 g odpovídající standardní sklenici, pak spotřeba alkoholických nápojů u monitorovaných studentů a studentek odpovídá:

- 148 g čistého lihu na osobu za týden, resp. 21,15 g čistého lihu na osobu a den u studentů; a hodnotě
- 87,13 g čistého lihu na osobu za týden, resp. 12,45 g čistého lihu na osobu a den u studentek.

Porovnáním výše uvedených výsledků docházíme k závěru, že spotřeba alkoholu u námi monitorované populace, tedy studentů prezenčního studia katedry romanistiky FF UP, je menší než spotřeba u průměrné populace. Lze tedy říci, že množství alkoholu zkonsumované monitorovanými studenty a studentkami není zdraví škodlivé.

4.3 Rozdíly v množství zkonsumovaného alkoholu mezi jednotlivými ročníky studia



Obrázek 4.9: Porovnání průměrného počtu zkonsumovaných sklenic v průběhu týdne mezi jednotlivými ročníky

Na základě výpočtů z Whitney-Mannova testu můžeme říci, že na hladině významnosti 0,05 neexistuje mezi porovnávanými ročníky statisticky významný rozdíl. Pouze v případě porovnání prvního a třetího ročníku došlo ke zjištění statisticky významného rozdílu na hladině významnosti 0,05.

Tabulka 4.3: Výsledky porovnání zkonzumovaného alkoholu v jednotlivých ročnících studia podle Whitney-Mannova testu.

Proměnná Sklenice	Sčet poř. Muži	Sčet poř. Ženy	U	Z	Úroveň p	Z Upravené	Úroveň p
1 x 2	94,5	41,5	26,5	0,113288	0,909802	0,114301	0,908999
1 x 3	160,0	701,0	94,0	-2,08914	0,036696	-2,10543	0,035254
1 x 4	157,0	509,0	91,0	-1,59690	0,110290	-1,60864	0,107697
1 x 5	190,0	713,0	124,0	-1,33025	0,183438	-1,33594	0,181569
2 x 3	58,0	572,0	43,0	-1,50849	0,131429	-1,51874	0,128829
2 x 4	53,0	412,0	38,0	-1,36339	0,172760	-1,37788	0,168243
2 x 5	70,0	596,0	55,0	-1,02922	0,303379	-1,03476	0,300783
3 x 4	861,0	679,0	354,0	0,354965	0,722616	0,356992	0,721098
3 x 5	979,0	912,0	416,0	0,706886	0,479638	0,709706	0,477887
4 x 5	735,0	861,0	365,0	0,370839	0,710758	0,372632	0,709422

4.3.1 Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 3

V grafu na obrázku 4.9, který vychází z prostého průměru, sice vidíme, že největší rozdíl v konzumaci alkoholu je mezi druhým a čtvrtým ročníkem. Pokud ale vezmeme v potaz Mann-Whitneyův test, pak byl největší rozdíl v konzumaci alkoholu zaznamenán mezi prvním a třetím ročníkem, kde se objevil statisticky významný rozdíl. Tento závěr můžeme vidět v tabulce 4.3. Vidíme také, že v jiných případech se statisticky významné rozdíly v konzumaci alkoholu mezi jednotlivými ročníky neobjevily.

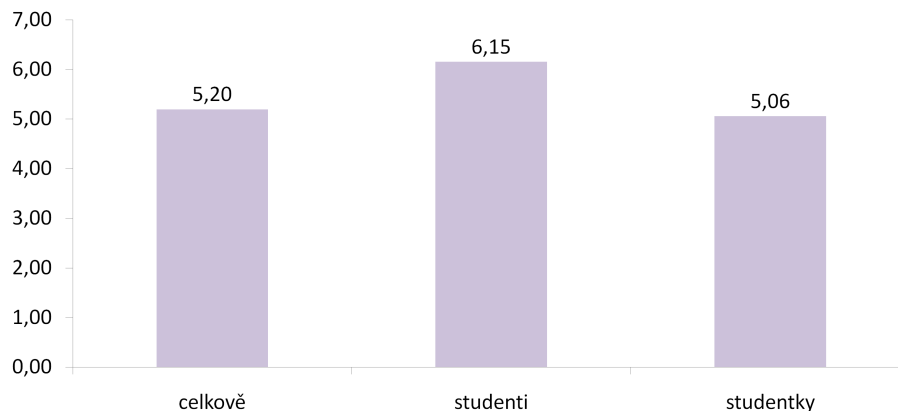
Daný rozdíl v konzumaci u studentů prvních a třetích ročníků lze vysvětlit rozdílným přístupem ke studiu. Zatímco studenti prvních ročníků jsou zavaleni spoustou informací, se kterými si ne vždy rychle poradí, tito raději tráví volné chvíle studiem probrané látky. Naproti tomu studenti třetích ročníků už vědí, co od studia očekávat, a tak mohou dávat přednost společenskému životu před studiem. Druhou možností, proč je konzumace u třetího ročníku výrazně vyšší než u studentů prvního ročníku, může být narůstající stres ze státních závěrečných zkoušek a právě jeho kompenzace konzumací alkoholických nápojů.

4.4 Vztah mezi množstvím zkonzumovaného alkoholu a objemem prováděné sportovní aktivity

Pro ověření vztahu mezi množstvím zkonzumovaného alkoholu a objemem prováděné sportovní aktivity byl použit Spearmanův korelační koeficient. Výpočtem jsme zjistili hodnotu $r = -0,022468$, přičemž hodnoty korelace se pohybují v rozmezí absolutních hodnot 0 až 1. Zároveň platí, že čím blíže je hodnota korelace k nule, tím nižší existuje vzájemná

závislost.

Údaje spojené s množstvím zkonsumovaného alkoholu jsme viděli již v grafu na obrázku 4.4 a v tabulce 4.1. Pro úplný přehled tedy doplňuji informace ohledně množství prováděné sportovní aktivity.



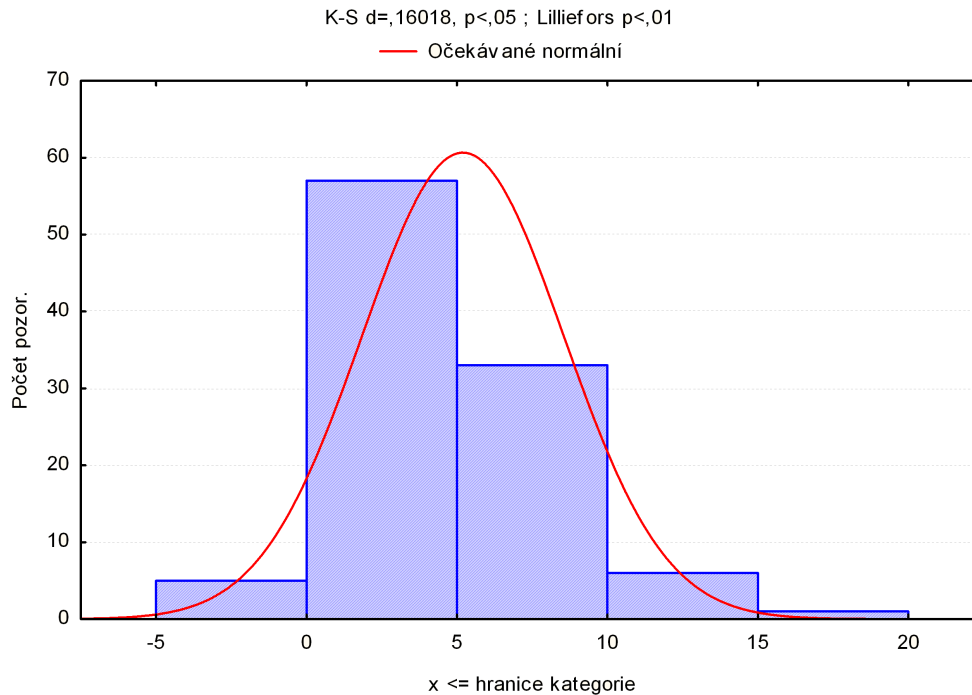
Obrázek 4.10: Počet hodin strávených sportovními aktivitami v průběhu průměrného týdne

Jak vidíme v grafu na obrázku 4.10 výše, průměrný počet hodin strávených sportovními aktivitami je 5,2. Pokud bychom zkoumali zvlášť studenty a studentky, pak jsou průměrné hodnoty rovny 6,15 hodiny u studentů a 5,08 hodiny u studentek. Pro úplnou přehlednost uvádím celý soubor základních popisných charakteristik v tabulce 4.4 níže.

Tabulka 4.4: Základní popisné charakteristiky sledovaného souboru - počet hodin strávených sportovními aktivitami v průběhu průměrného týdne.

Proměnná	N platných	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min.	Max.	Směrodatná odchylka
Celkem	102	5,20	5,00	4,00	18	0	18	3,353849
Studenti	13	6,15	5,00	2,00	4	0	18	5,273300
Studentky	89	5,06	5,00	4,00	17	0	15	2,993780

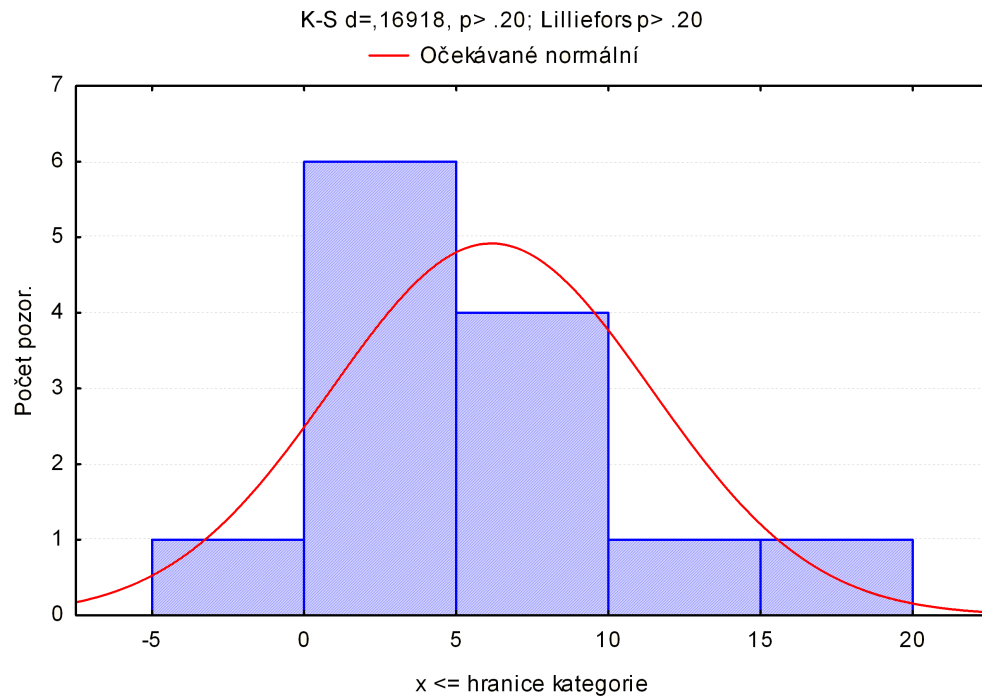
Pro lepší představu uvádím i grafické znázornění výše popsaných výsledků:



Obrázek 4.11: Histogram četnosti zachycující počet hodin strávených sportovními aktivitami v průměrném týdnu - respondenti celkově.

Vysvětlivky:

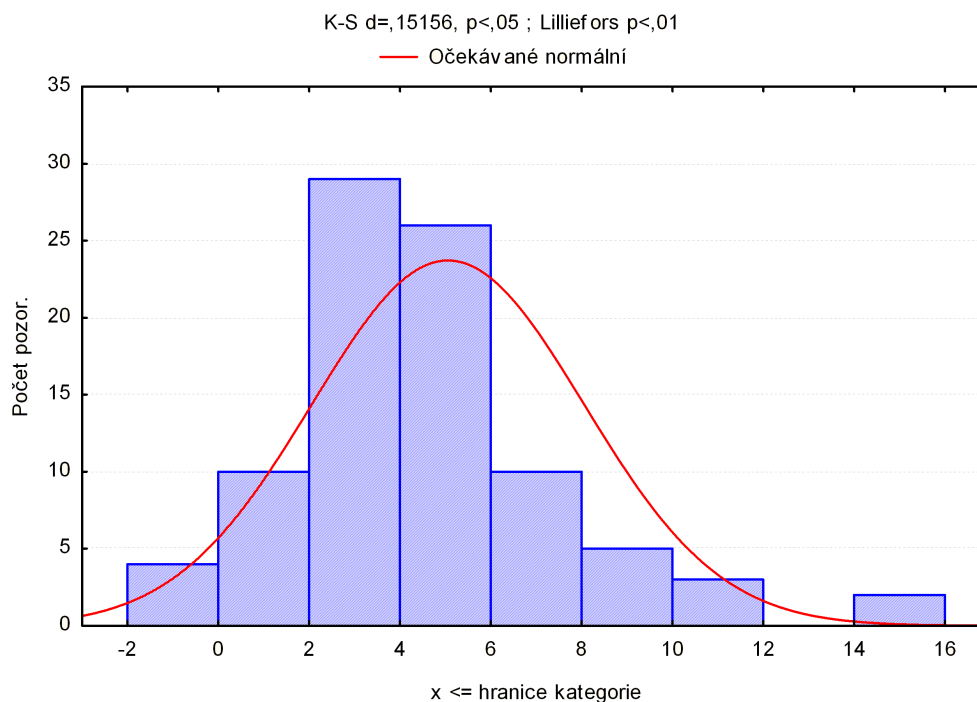
- Vodorovná osa označuje interval počtu hodin strávených sportovními aktivitami;
- Svislá osa označuje počet respondentů;
- Červená křivka označuje očekávané normální rozložení četností populace, ze které monitorovaná skupina pochází.



Obrázek 4.12: Histogram četnosti zachycující počet hodin strávených sportovními aktivitami v průměrném týdnu - studenti.

Vysvětlivky:

- Vodorovná osa označuje interval počtu hodin strávených sportovními aktivitami;
- Svislá osa označuje počet respondentů;
- Červená křivka označuje očekávané normální rozložení četností populace, ze které monitorovaná skupina pochází.



Obrázek 4.13: Histogram četnosti zachycující počet hodin strávených sportovními aktivitami v průměrném týdnu - studentky.

Vysvětlivky:

- Vodorovná osa označuje interval počtu hodin strávených sportovními aktivitami;
- Svislá osa označuje počet respondentů;
- Červená křivka označuje očekávané normální rozložení četností populace, ze které monitorovaná skupina pochází.

4.4.1 Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 4

Dle Spearmanova koeficientu vidíme, že závislost mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a počtem hodin strávených sportovními aktivitami neexistuje.

Vzhledem k tomu, že vztah ke sportovním aktivitám vzniká již od raného dětství, nelze předpokládat, že se začátkem konzumace alkoholu se záliba nebo odpor ke sportu a jiným pohybovým aktivitám nějakým výrazným způsobem změní. Změny ve vztahu ke sportovním aktivitám tak mohou být způsobeny spíše změnou časových možností studentů po nástupu na univerzitní studia než konzumací alkoholických nápojů.

Můžeme sice oponovat domněnkou, že alkohol patří k rekreačnímu sportu a obzvláště v týmových sportech je velmi oblíbené zajít po turnaji „na jedno“. Tato domněnka však, jak se ukázalo, je zcela mylná.

Mimo počtu zkonsumovaných sklenic alkoholu a počtu hodin strávených sportovními aktivitami během minulého a průměrného týdne byli respondenti dotazováni i na jejich názor na pojmy:

- Co je alkohol
- Praktikované letní sporty
- Co je opilost
- Praktikované zimní sporty

Pro názornost uvádím některé z odpovědí:

Alkohol je:

- droga
- zpříjemnění večera
- metla lidstva
- rozptýlení
- zabiják
- dobrý v menších dávkách
- svinstvo
- prostředek, jak si vylepšit náladu
- zlo
- dobrý sluha, zlý pán
- škodlivý
- v malém množství kamarád
- návykový
- způsob relaxace
- nezdravý
- světabol
- zrádný

Opilost je:

- hnusná
- ztráta kontroly a trapný stav pro dotyčnou osobu
- stav, ve kterém má člověk zhoršené schopnosti se soustředit a jednat
- mrcha proradná
- někdy roztomilá, někdy nechutná
- ubohost
- fajn stav, kterého další den lituji
- trapná
- něco, co se nesmí přehánět
- bezvadný stav, když se v tom umí chodit
- múza básníková
- nebezpečná
- ponížení důstojnosti
- mámení mysli

- stav, kdy je všechno snazší a následně ještě těžší
- jednou za čas příjemná
- ostuda
- nesmyslná

Praktikované letní sporty:

- běh
- cyklistika
- plavání
- brusle
- horolezectví
- tenis
- fotbal
- florbal
- volejbal
- plážový volejbal
- turistika
- chůze
- kanoistika
- jízda na koni

Praktikované zimní sporty:

- posilovna
- běžky
- sjezdovky
- snowboard
- bruslení
- sáňkování
- fitness
- spinning
- pilates
- power-jóga
- turistika
- tanec
- squash
- plavání

Z výše uvedeného můžeme konstatovat, že studenti vnímají alkohol vesměs pozitivně, ale jen v malém množství. Pokud přeroste konzumace alkoholu v opilost, hodnotí ji studenti téměř jednohlasně negativně.

V případě sportovních aktivit uváděli respondenti převážně sporty, které jsou velmi vhodné pro rekreační aktivitu.

Kapitola 5

Závěr

Alkohol je starý jako lidstvo samo. Již od počátku využívali naši předkové opojných látek k rituálním obřadům. Prvotní způsob využívání alkoholu se však brzy vytratil a alkohol se začal konzumovat při různých příležitostech a často v neomezeném množství.

Alkohol patří již dlouhou dobu k nejrozšířenějším drogám na světě a ve většině zemí je jeho konzumace omezena pouze věkově. I když mohou být účinky alkoholu požívaného ve velkém množství škodlivé a většina populace si tyto škodlivé účinky uvědomuje, najde se pouze malé procento lidí, kteří alkoholu odolají.

Česká republika se v konzumaci alkoholu řadí na přední pozice, a to jak v evropském, tak světovém měřítku. Na každého člověka tak připadá každoročně téměř 185 litrů alkoholu. Již od počátku našeho výzkumu jsme předpokládali, že konzumace alkoholu u průměrné populace bude větší než konzumace alkoholu u studentů vysokých škol.

Pro výzkum, který proběhl v měsíci březnu roku 2010, jsme si tedy vybrali vzorek studentů prezenčních oborů katedry romanistiky na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. U tohoto vzorku populace ve věku 18 - 27 let dosáhlo průměrné množství zkonsumovaného alkoholu za týden hodnoty 5,97 standardní sklenice.

S ohledem na statistické údaje z roku 2008 byla hodnota zkonsumovaného čistého lihu rovna 0,2 litru na osobu za týden. Po zpracování námi zjištěných údajů jsme u monitorované skupiny studentů zjistili spotřebu alkoholu na úrovni 0,13 litru čistého alkoholu na osobu za týden. V porovnání s celonárodním průměrem tedy studenti katedry romanistiky FF UP konzumují téměř poloviční množství alkoholu než průměrná populace.

Dále nás při výzkumu zajímalo, zda se liší množství zkonsumovaného alkoholu u studentů a studentek. Tento rozdíl se ukázal jako statisticky nevýznamný, i přesto, že studenti v průměrném týdnu zkonsumují 9,31 standardní sklenice alkoholu, zatímco studentky zkonsumují v průměrném týdnu pouze 5,48 standardní sklenice alkoholu.

Mimo rozdílů v konzumaci alkoholu u studentů a studentek jsme se také zabývali rozličnou konzumací alkoholických nápojů u jednotlivých ročníků. Na hladině významnosti

0,05 se ukázaly jako statisticky významné pouze rozdíly ve spotřebě alkoholu mezi prvním a třetím ročníkem.

Mimo otázky spojené čistě s konzumací alkoholu bylo součástí našeho výzkumu i zjištění, zda souvisí množství zkonsumovaného alkoholu s množstvím hodin strávených sportovními aktivitami. Pro tuto hypotézu byl použit Spearmanův korelační koeficient, kdy se absolutní hodnota korelačního koeficientu pohybuje v rozmezí 0 a 1 a zároveň platí, že čím bližší je hodnota nule, tím méně jsou prvky na sobě závislé. Jak se však ukázalo, hodnota $r = -0,22468$ ukazuje na nezávislost množství zkonsumovaného alkoholu na množství hodin strávených sportovními aktivitami.

Kapitola 6

Souhrn

Alkohol je legální a zároveň nejrozšířenější drogou na světě. Stal se součástí každodenního života většiny lidí, i přesto, že každodenní konzumace může mít na člověka neblahé následky.

Cílem této práce bylo zmonitorovat konzumaci alkoholu u studentů prezenčního studia katedry romanistiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, kteří představují mladou generaci vysokoškolsky vzdělané populace. Předpokládali jsme, že u takové skupiny populace bude konzumace alkoholu nižší. Tato hypotéza se také potvrdila. Konzumace alkoholu u námi monitorovaného vzorku populace byla ve srovnání s celonárodním průměrem nižší.

Mimo srovnání s celonárodním průměrem jsme v této práci také porovnávali rozdíly v konzumaci alkoholu mezi studenty a studentkami a mezi jednotlivými ročníky. Spotřeba alkoholu u studentek se neukázala být nižší než u studentů. Stejně tak rozdíly mezi jednotlivými ročníky studia nebyly výrazně rozdílné. Pouze u studentů prvních a třetích ročníků se projevil výraznější rozdíl v konzumaci alkoholu.

Posledním zájmem naší práce bylo dokázat závislost množství zkonsumovaného alkoholu na množství hodin strávených sportovními aktivitami. Podle dosažených hodnot u námi monitorovaného vzorku studentů však vzájemná závislost mezi těmito veličinami neexistuje. I přesto mohou být tyto informace použity ve srovnávacích šetřeních na ostatních vysokých školách.

Kapitola 7

Summary

Alcohol is a legal and the most common drug in the world. It became a part of everyday life, in spite of the fact that alcohol can have negative impacts on human beings.

The aim of this thesis was to explore the consumption of alcohol within a group of students of the Department of Romance Studies at the Faculty of Philosophy of the Palacký University Olomouc. These students represent young, highly educated population. We have assumed that the consumption of alcohol amongst this group of students would be lower than the consumption of alcohol amongst average population. This hypothesis has been confirmed. The above-mentioned results lead to the conclusion that the amount of alcohol consumed by the students is lower in comparison to general population statistics.

We also focused on the differences in consumption of alcohol between male and female students, as well as amongst students from the individual years. The difference in consumption of alcohol between sexes proved to be insignificant as well as differences in consumption of alcohol between the individual year-classes showed to be marginal. The sole significant difference was between students from the first year and those from the third year.

Finally, the aim of the study was to prove that there is a relation between consumption of alcohol and the average amount of sport activities performed during a week. Although we have found no such relation between these parameters, we consider the results to be useful for comparative studies at other institutions of higher education.

Použitá literatura

- [1] Jenč, F. a kol. (1998). *Alkohol jako lék*. Praha: Volvox Globator.
- [2] Mlčoch, Z. (2010). *Historie pití alkoholu a tresty za opilost a opilství*. Retrieved 14.2.2010 from the World Wide Web: http://www.alkoholik.cz/zavislost/historie/historie_piti_alkoholu_a_tresty_za_opilost_a_opilstvi.html.
- [3] Hájek, P. (2008). *Historie alkoholu*. Retrieved 14.2.2010 from the World Wide Web: <http://www.destillo.cz/michane-napoje/zpravy/historie-alkoholu-iii-islamsky-svet-a-amerika>.
- [4] Pivovar Steiger (2010). *Druhy pív*. Retrieved 21.2.2010 from the World Wide Web: http://www.steiger.sk/sk/pre_vas/co_to_o_pive/druhy_piv.php.
- [5] Klášterní vinotéka (2010). *Kategorie vín podle vinařského zákona*. Retrieved 17.2.2010 from the World Wide Web: <http://vinoteka.arabella.cz/cz/o-vinu/kategorie-vin.html>.
- [6] Kudláč, P. (2010). *Typy medovín*. Retrieved 12.3.2010 from the World Wide Web: <http://www.medovina.sk/typy.htm>.
- [7] Mlčoch, Z. (2010). *Odbourávání alkoholu z krve*. Retrieved 11.3.2010 from the World Wide Web: http://www.alkoholik.cz/zavislost/odbouravani_alkoholu/odbouravani_alkoholu_z_krve_pivo_vino_destilat.html.
- [8] Tobolková, I. (2002). *Alkohol ve sportu ano či ne?* Tělesná výchova a sport mládeže, 68(č.4), 44-47.
- [9] eMagazíny (2010). *Fáze alkoholismu*. Retrieved 19.3.2010 from World Wide Web: <http://www.mineralfit.cz/domaci-lekar-clanek/faze-alkoholismu-925/>.
- [10] Katedra romanistiky (2009). *Absolventi katedry romanistiky*. Retrieved 21.3.2010 from theWorld Wide Web: <http://www.romanistika.upol.cz/clanky.php?kategorie=7>.
- [11] Antidopingový výbor ČR (2010). *Seznam zakázaných látek a dopingu 2010*. Retrieved 20.3.2010 from the World Wide Web: http://www.antidoping.cz/seznam_latek_2010.php.

- [12] Antidopingový výbor ČR (2009). *Seznam zakázaných látek a dopingu 2009*. Retrieved 20.3.2010 from the World Wide Web: http://www.antidoping.cz/seznam_metod_zmeny_2009.php.
- [13] Antidopingový výbor ČR (2009). *Světový antidopingový kodex*. Retrieved 20.3.2010 from the World Wide Web: <http://www.antidoping.cz/kodex.htm#kodex>.
- [14] Antidopingový výbor ČR (2009). *Seznam zakázaných látek a dopingu pro rok 2010*. Retrieved 20.3.2010 from the World Wide Web: http://www.antidoping.cz/seznam_latek_2010.ph.
- [15] Čech, S. (2001). *Zjišťování konzumace alkoholu u sportující adolescentní mládeže v různých sportovních odvětvích*. Bakalářská práce, Univerzita Jihočeská, Pedagogická fakulta, České Budějovice.
- [16] Český statistický úřad (2010). *Spotřeba alkoholu (v hodnotě čistého lihu) na osobu, 2000-2008*. Retrieved 2.3.2010 from the World Wide Web: <http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/t/7A00383CD9/File/30040902.pdf>.
- [17] Český statistický úřad (2010). *Graf -Spotřeba alkoholu (v hodnotě čistého lihu) na osobu, 2000-2008*. Retrieved 2.3.2010 from the World Wide Web: http://www.czso.cz/csu/dyngrafy.nsf/graf/cr_od_roku_1989_alkohol.
- [18] Evropská sportovní charta & Kodex sportovní etiky (2006). Retrieved 8.4.2007 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/koncepce-statni-politiky-v-telovychove-a-sportu-v-ceske-republice>.
- [19] Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. (1st ed.). Olomouc: Univerzita Palackého.
- [20] Heller, J., Pecinová, O. a kol. (1996). *Závislost známá neznámá*. (1st ed.). Praha: Grada Publishing.
- [21] Hodaň, B. (2000). *Úvod do teorie tělesné kultury [Učební texty]*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- [22] Horák F, Chráska, M. (1989). *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha.
- [23] Kubátová J. (2004). *Statistické metody pro ekonomickou praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého. S. 28-35.
- [24] Kvapilík, J., Svobodová, A. a kol. (1985). *Člověk a alkohol*. Praha: Avicenum.

-
- [25] Nešpor, K. (1999). *Jak překonat problémy s alkoholem*. Sportpropag pro Ministerstvo zdravotnictví ČR.
- [26] Nešpor, K. (2008). *Jaké je „zdravé“ množství alkoholu?* Retrieved 17.2.2010 from the World Wide Web:<http://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/13.pdf>.
- [27] Roueche, B. (1963). *Alkohol in human culture*. New York: Mc Graw-Hill 167-182
- [28] Šimša, J. (1950). *Alkohol pro - proti*. Praha: Vydáno vlastním nákladem s pomocí abstinentního svazu - tiskem Dr. ED Grégra a syna.
- [29] Vondruška, V., Soulek, V., a kol. (1997). *Fyzická aktivita*. Praha: Státní zdravotní ústav
- [30] Vondruška, V., Barták, K. (1999). *Pohybová aktivita ve zdraví a nemoci*. Hradec Králové: Agentura ERB.

Příloha č.1

Dotazník zjišťující počet sklenic alkoholu v průměrném týdnu

Kolik sklenic alkoholu jste vypili v průběhu minulého týdne?

Standardní sklenice piva (0,5 l) = standardní sklenice vína (2 dcl) = standardní sklenice tvrdého alkoholu (0,5 dcl)

Neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic

Kolik sklenic alkoholu vypijete obvykle v „průměrném týdnu“?

Neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic

Doplňte prosím první asociaci (myšlenku), která vás napadne:

Alkohol je.....

Opilost je.....

Příloha č.2

Dotazník zjišťující počet hodin sportovní aktivity v průměrném týdnu

Kolik hodin jste „sportovali“ v průběhu minulého týdne?

Doporučujeme začít s počítáním hodin sportovní aktivity zpětně od včerejšího dne, tedy např. pokud je dnes čtvrtek začněte při vyplňování středou, pak úterý, pondělí...

Neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic

Kolik hodin „sportujete“ obvykle v „průměrném“ týdnu?

Neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic
Pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak	sklenic

Jakou (jaké) sportovní aktivity nejčastěji provádíte

v zimě

Jakou (jaké) sportovní aktivity nejčastěji provádíte

v létě

Příloha č.3

Dílčí počty studentů v jednotlivých sekcích a ročnících

Tabulka 8.1: Francouzská sekce

Ročník	Studenti celkem	Diagnostikovaní studenti	Typ výběru
1. Bc	24	0	skupinový náhodný
2. Bc	25	4	skupinový náhodný
3. Bc	60	8	skupinový náhodný
1. Mgr	32	19	skupinový náhodný
2. Mgr	35	27	skupinový náhodný

Tabulka 8.2: Španělská sekce

Ročník	Studenti celkem	Diagnostikovaní studenti	Typ výběru
1. Bc	26	11	skupinový náhodný
2. Bc	10	1	skupinový náhodný
3. Bc	30	20	skupinový náhodný
1. Mgr	9	5	skupinový náhodný
2. Mgr	9	3	skupinový náhodný

Tabulka 8.3: Italská sekce

Ročník	Studenti celkem	Diagnostikovaní studenti	Typ výběru
1. Bc	5	0	skupinový náhodný
2. Bc	2	0	skupinový náhodný
3. Bc	14	2	skupinový náhodný
1. Mgr	3	1	skupinový náhodný
2. Mgr	7	1	skupinový náhodný