

Abstrakt

Zdravý životní styl studentů farmacie v roce 2016

Katedra sociální a klinické farmacie, Farmaceutická fakulta v Hradci Králové, Univerzita Karlova, Česká republika

Student: Markéta Machová

Vedoucí diplomové práce: PharmDr. Jitka Pokladníková, Ph.D.

Úvod: Praktikování zdravého životního stylu je aktuálním tématem na celém světě. Pozitivní změny životního stylu, vedoucí k příznivému ovlivnění zdravotního stavu, jsou jedním z hlavních cílů naší společnosti.

Cíl práce: Primárním cílem této práce bylo zanalyzovat praktikování zdravého životního stylu u studentů Farmaceutické fakulty v Hradci Králové a posoudit nalezené závěry s publikovanými výsledky obdobných vědeckých prací. Sekundárním cílem bylo porovnat vyhodnocená data s údaji, získanými při distribuování téhož dotazníku mezi studenty v roce 2012 a zhodnotit případné změny, vzniklé v průběhu času.

Metodika: Data byla získána pomocí anonymního dotazníkového průzkumu, který byl poskytnut studentům v prosinci roku 2016, a celkově se jej zúčastnilo 113 respondentů. Pro stanovení kritérií hodnocení životního stylu byla použita doporučení českých i světových zdravotnických organizací. Shromážděná data byla analyzována pomocí deskriptivní statistiky v programu Microsoft Excel 2010. Hypotézy, vyslovené v úvodu této práce, byly dále testovány pomocí statistického softwaru IBM SPSS 19.

Výsledky: Celkově dosahují respondenti obdobných či spíše lepších výsledků v porovnání s ostatními studii uvedenými v této práci. Velmi často dosahovali studenti lepších BMI hodnot s tendencemi spíše k podváze nežli nadváze a obezitě. Nízkého hodnocení dosahovali respondenti v otázce fyzické aktivity a pravidelného stravování. Nejlepší výsledky naopak získali v oblasti návykových látek, délce spánku, pitného režimu či konzumace ovoce a zeleniny. Z hypotéz, vyslovených v úvodu práce, byla potvrzena pouze jedna alternativní hypotéza, že jedinci, kteří se subjektivně cítí lépe, dosahují vyššího počtu splněných doporučení dle kritérií zdravého životního stylu.

Závěr: Z vyhodnocených dat vyplývá, že celkově nastalo u studentů farmacie spíše zhoršení kvality životního stylu oproti roku 2012. Hlubší průzkum věnovaný tomuto tématu by byl jistě v budoucnosti přínosem.

Klíčová slova: zdraví, zdravý životní styl, výživa, pohybová aktivita, studenti