

Abstrakt

Bakalářská práce nesoucí název Zdravý životní styl mladistvých je zaměřena na způsoby trávení volného času mládeže, s orientací na zdravý životní styl a postoje k němu. Zabývá se také sociálními sítěmi a jejich vlivem na život jedinců ve vymezeném věku (15-19 let). V tomto období dochází k seberozvoji a sebepoznávání své osobnosti, někdy až k častější ovlivnitelnosti k vykonávání určité činnosti než v jiném období života. Práce klade důraz na vliv pohybové aktivity na zdraví, které souvisí s konzumací tělu prospěšných či nezdravých potravin, i dalších faktorů, a na rozdíly ve vnímání sociálních médií ohledně zdravého životního stylu mezi chlapci a dívkami. Věnuji se především zkoumání vztahů postojů mladistvých ke zdravému životnímu stylu a jejich participaci na sociálních sítích, chci přispět k poznání, co pro mladistvé znamená zdravý životní styl, a jak se liší pohled na něj z hlediska genderu. Konkrétně jsem pomocí kvantitativního výzkumu, prostřednictvím analýzy odpovědí z online dotazníku zjistila, že souvisí gender mladistvých s typem zdravého životního stylu, o který se zajímají, že existuje vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích u mladistvých a jejich mírou zájmu o zdravý životní styl. Také jsem odhalila vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích a četností pohybové aktivity u mladistvých a že gender souvisí s mírou důležitosti, kterou přikládají zdravému životnímu stylu v životě, a co pro ně samotné znamená.