

**UNIVERZITA KARLOVA**

**FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD**

Institut sociologických studií

Katedra Sociologie

**Bakalářská práce**

**2021**

**Veronika Štěpánková**

**UNIVERZITA KARLOVA**

**FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD**

Institut sociologických studií

Katedra Sociologie

**Zdravý životní styl mladistvých**

Bakalářská práce

Autor práce: Veronika Štěpánková

Studijní program: Sociologie a sociální politika

Vedoucí práce: Mgr. Bc. Mirka Strnadová

Rok obhajoby: 2021

## **Prohlášení**

- Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
- Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
- Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 4.5. 2021

Veronika Štěpánková

## **Bibliografický záznam**

ŠTĚPÁNKOVÁ, Veronika. *Zdravý životní styl mladistvých*. Praha, 2021. s. Bakalářská práce práce (Bc). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut sociologických studií. Katedra Sociologie. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Bc. Mirka Strnadová.

**Rozsah práce: 69 275**

## **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 seberozejví 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.

## **Abstract**

The bachelor thesis titled Healthy Lifestyle of Adolescents examines the different types of free time activities for teens, focusing on healthy lifestyle and related opinions. It also looks into social networks and their influence on people aged 15-19. This age category comes with self-development and learning about one's personality, sometimes a person becomes more susceptible to commit to certain activities than in other age categories. The thesis emphasizes the effect of physical activity on health which is related to consuming wholesome or unhealthy food and other factors, and the differences in the perception of social media between boys and girls. I mainly focus on exploring the relationship between the young adults' views on healthy lifestyle and their participation on social media, I wish to help understand what healthy life means to youngsters and if their views vary depending on gender. To be more specific, using quantitative research in the form of an online questionnaire, I was able to find out that the gender is connected to choosing the type of healthy lifestyle in which the adolescents are interested in, that there is a connection between the time spent on social media and the teenagers' amount of interest in healthy lifestyle. Furthermore, I discovered there is a connection between their time spent on social media and the amount of physical activity, as well as that the gender can influence the importance of healthy lifestyle during their life and what it means to them.

## **Klíčová slova**

Pohybová aktivita, zdravý životní styl, zdraví, zdravá strava, odpočinek, sociální sítě, žáci, postoje, faktorová analýza

## **Keywords**

physical activity, healthy lifestyle, health, healthy nutrition, rest, social media, student, attitudes, factor analysis

## **Title/název práce**

**Zdravý životní styl mladistvých**

**Healthy lifestyle of adolescents**

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala především své vedoucí práce Mgr. Bc. Mirce Strnadové za její čas, trpělivost, ale i za připomínky a metodické i teoretické usměrnění při zpracování bakalářské práce. Také moc děkuji doc. Mgr. Martinu Hájkovi, Ph.D. za cenné rady na bakalářském semináři. Zároveň jsem vděčná vyučujícím na středních školách na Mělníku, že dotazník poslali žákům, a nakonec děkuji všem respondentům, bez kterých bych nezískala empirická data ke zkoumání.

## Obsah

Úvod.....	1
Úvod do teoretické části.....	2
Mladiství a současný svět.....	2
Sociální média a mladiství .....	3
Zdravý životní styl a zdraví.....	4
Přehled dosavadního výzkumu.....	7
Cíle práce.....	10
Hypotézy .....	10
Metodologie .....	12
Výběr respondentů a sběr dat .....	12
Etika výzkumu.....	14
Analýza.....	15
Základní sociodemografické informace .....	16
Analýza zdravého životního stylu a zdraví .....	17
Analýza zdravého stravování, pitného režimu .....	20
Analýza pohybové aktivity.....	22
Analýza odpočinku, spánku, relaxace a stresu .....	23
Analýza kouření, návykových látek .....	23
Analýza sociálních sítí .....	24
Postoje ke zdravému životnímu stylu.....	26
Faktorová analýza .....	38
Vyhodnocení faktorové analýzy.....	39
Interpretace a shrnutí výsledků .....	40
Souvisí gender mladistvých s typem zdravého životního stylu, o který se zajímají? .....	40



Existuje vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích u mladistvých a jejich mírou zájmu o zdravý životní styl? .....	40
Existuje vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích u mladistvých a jejich četností pohybové aktivity? .....	41
Souvisí gender mladistvých s mírou důležitosti, kterou přikládají zdravému životnímu stylu v životě? .....	41
Co pro mladistvé znamená tedy zdravý životní styl? .....	42
Závěr.....	43
Summary .....	44
Použitá literatura .....	46
Teze bakalářské práce .....	50

## Úvod

Zdravý životní styl může být definován jako soubor chování, návyků, hodnot a postojů, který jedince vede žít především pro své zdraví. Ve společnosti není vnímání zdravého životního stylu jednotné, pro jednu sociální skupinu to může znamenat pouze vynechání návykových látek, pro jinou dodržování zdravého stravování spolu s vykonáváním pohybové aktivity apod. Postoje ke zdravému životnímu stylu u různých skupin se mohou lišit na základě mnoha faktorů: věku, genderu, místa bydliště, typu a výše vzdělání aj. Ve své práci se zaměřuji na mladistvé, protože právě v tomto věkovém období se formují návyky a upevňuje se pohled na svět a život obecně. Proto je důležité vzdělávat se ohledně zdraví a celoživotního zdravého životního stylu již od útlého věku, a v období adolescence si tyto zásady upevnit. Mimo jiné dnešní dobu charakterizuje život online; trávení času na internetu a zejména na sociálních médiích je na denním pořádku valné většiny mladistvých. Náplní mé bakalářské práce je zkoumání vztahů postojů mladistvých ke zdravému životnímu stylu a jejich participaci na sociálních sítích, s cílem odhalení těchto vztahů a přispěním k poznání, co pro mladistvé znamená zdravý životní styl.

Práce je rozdělena na dva oddíly, na teoretický a praktický. V teoretické části se zabývám rozborem tématu a definicemi základních pojmů, které se týkají zdravého životního stylu, plus všech aspektů s nimi spojených a sociálními sítěmi. V praktické části se zaměřuji na analýzu svého výzkumného šetření v podobě dotazníku složeného z 60 otázek, které zjišťuje postoje mladistvých ke zdravému životnímu stylu i v souvislosti se sociálními sítěmi. Sběr dat proběhl na středních školách na Mělníku a byla sebrána data od 431 respondentů. Analýzu dat jsem poté prováděla v programu IBM SPSS Statistics 27, kde jsem se věnovala nejčastěji korelacím a faktorové analýze.

## Úvod do teoretické části

V teoretické části práce popisují mladistvé v rámci současného světa, často charakterizovaného online prostředím. Mladistvé ve své práci považují za dospívající ve věku 15-19 let. Dále se zabývám sociálními médii a jejich užíváním mladistvými a vlivem na ně, a jejich postavením ve sféře zdraví. Taktéž popisují koncept zdravého životního stylu a význam zdraví v současné společnosti. Nakonec se věnuji výzkumům o postojích mladistvých ke zdravému životnímu stylu a sociálních sítích.

### Mladiství a současný svět

Mladiství jsou zajímavým předmětem zkoumání nejen kvůli dospívání a změnám v utváření jejich života, postojů a přesvědčení, ale i díky vrstevnickým skupinám, jednotlivých projevů mladistvých, ale také svou specifí, kterou tato věková skupina s sebou nese. Mladiství nemusí být vždy pochopeni dospělými či starší generací, ba ani dětmi. Žijí do jisté míry ve svém vlastním světě, který je umocněn v dnešní pozdní modernitě ještě technologickým vývojem, světem online a sociálními sítěmi obecně.

Právě v období adolescence jsou položeny základy zdraví pro celý život. Zdraví v adolescenci je výsledkem interakcí již biologickým vývojem a změnami sociálních rolí (puberta) a také je ovlivněno sociálními determinanty. Kvůli charakteristice dnešní doby zmíněné již výše, „Současná generace mladistvých prožije odlišný způsob dospívání než předešlé generace a bude čelit novým výzvám ohledně jejich zdraví a spokojenosti.“ [Sawyer et al. 2012: 1630]

Když opomeneme samotná rozhodnutí adolescentů, jak chtějí život prožívat, životní styl mladistvých je ovlivněn zejména rodinou a vrstevníky, avšak z velké míry také médii a marketingem. Jedná se například o marketing nezdravých produktů, tedy tabákových výrobků, alkoholu, potravin s vysokým obsahem nezdravých tuků, cukru a soli apod. Stále expandující sociální média přináší pozitivní i negativní dopady především na mladou generaci. Adolescenti jsou citliví a snadno ovlivnitelní právě i například zapojením médií. Na druhou stranu vzrůstající vliv sociálních médií lze využít i k propagaci zdraví a zdravého životního stylu, díky častému využívání informačních a komunikačních technologií. [Sawyer et al. 2012: 1635-36] Protože právě poměrně mnoho mladistvých považuje za relevantní žít zdravý životní styl, který je trendem

a je propagován především v online prostředí, kde mladí tráví čas častěji než například jejich rodiče či prarodiče. Například v USA až 85 % teenagerů používá YouTube a 72 % Instagram [Anderson, Jiang 2018]. Na těchto sociálních médiích může docházet k častému střetávání mladistvých s podněty ohledně zdravého životního stylu, ale i rizik s ním spojených.

### Sociální média a mladiství

Sociální média jsou dynamickou složkou současnosti, jelikož se mění společně s rozvojem požadavků společnosti, techniky a jejím využíváním. Stále rozšířenější využívání sociálních sítí mělo za následek expandování jejich využití i do ostatních sfér života společnosti, jako například do zdravotnictví a oblasti zdraví vůbec. Vliv sociálních médií je nesporný, spoluvytváří společnost v takové míře, že už si to často lidé ani neuvědomují. Neboť „Všudypřítomná média změnila rychlost, kterou jsou sociokulturní normy ovlivňovány, jak riziky, tak příležitostmi.“ [Sawyer et al. 2012: 1630]

Používání sociálních médií, i kvůli technologickému vývoji, se stala každodenní činností mnoha jedinců, a zejména adolescentů. „Nárůst času, který děti na internetu tráví, souvisí i s rozvojem a dostupností mobilních telefonů a dalších mobilních zařízení, díky nimž jsou děti online každý den. V porovnání s výsledky předchozí studie uskutečněné v roce 2010 se ve většině zemí ukazuje, že čas, který děti na internetu tráví, je téměř všude dvojnásobný.“ [Masarykova univerzita 2020] Promítají se do jejich životů prostřednictvím technologií, které mají mladiství téměř neustále u sebe. „V běžný (školní) den 18 % mladistvých ve věku 15-17 let tráví na internetu 7 hodin a více denně, poté 42 % 4-6 hodin. O víkendu pak až 34 % mladistvých tráví v internetovém prostředí více než 7 hodin denně a 40 % mladistvých 4-6 hodin.“ [Bedrošová et al. 2018: 7] Sociální média mohou mít negativní vliv na zdraví adolescentů především z hlediska množství času zde stráveného, místo trávení čas „smysluplně“ (např. fyzickou aktivitou). Na druhou stranu, sociální média dokážou poskytovat informace ohledně zdravého životního stylu, motivovat k němu mladistvé, předkládat inspiraci ke zdraví, či dokonce působit jako nástroj sloužící k šíření informací ohledně zdravého životního stylu.

„Sociální média tvoří významnou součást života adolescentů, představují centrum dění jejich životů, zahrnující komunikaci, práci, studium a volný čas, taktéž přináší způsob, jak přimět

mladistvé k participaci na svém zdraví.“ [Shaw et al. 2015: 2] V této podobě mohou částečně nahrazovat či doplňovat tvorbu sociálních norem u mladistvých.

## Zdravý životní styl a zdraví

Koncept životního stylu se objevil na počátku 20. století a promítá se do sféry zdravotní, sociologické a dalších. Ve zkratce životní styl znamená jakýsi komplex chování, rutin, postojů, hodnot a norem osvojených jedincem či skupinou jako vhodný v daném sociálním kontextu. [Dima-Cozma et al. 2014: 111]

Životní styl se mění v rámci společnosti i s jejím vývojem, nyní se nacházíme v době charakterizované vyšším výskytem civilizačních onemocnění a sedavým způsobem života, tedy nedostatkem fyzické aktivity. Na druhou stranu, možná i díky technologickému vývoji a sociálním médiím, se změnil pohled na zdravý životní styl, a obecně na to, co je považováno za zdravé a co ne. Díky tomu se může zredukovaná pohybová aktivita u jedinců zvýšit. Avšak i zdravý životní styl s sebou může přinášet nejen pozitiva, ale také rizika, především co se týče extrémů životního stylu (extrémní výživové směry, sport na profesionální úrovni) a jeho prezentování na internetu. Výzkum role zdravého životního stylu v moderní společnosti, provedený v roce 2014 ukázal, že jeho přínosem nejsou jen benefity, zejména ty zdravotní, nejen prevenci nemocí, ale také jejich léčbu. Bylo potvrzeno, že snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, redukuje výskyt obezity, diabetu, zhoubných nádorů, psychických poruch a kognitivních dysfunkcí. [Dima-Cozma et al. 2014: 111]

V dnešní době, zdravý životní styl (zejména fyzická aktivita a zdravé stravování) by mělo být chápáno spíše jako prostředek k budování a zlepšení zdraví než jako trend. Zdraví je všeobecně považováno za jednu ze základních neodmyslitelných hodnot, která se v průběhu života výrazně mění. Zdraví je často preferováno před jinými hodnotami a událostmi v životě. „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví stojí za nic.“ [Holčík 2004:160] Ovšem naše zdraví, i přesto že je podmíněno mnoha faktory, nemalý podíl na kvalitě našeho zdraví můžeme mít my sami, náš životní styl, který vedeme. Prevence předcházení chorob je často důležitější než samotná léčba. Zdraví bylo dříve definováno jako absence nemoci, avšak Světová zdravotnická organizace (WHO)

v roce 1948 vymezila zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Tato definice je všeobecně přijímána především z důvodu, že na zdraví pohlíží komplexně, tedy bere v potaz nejen biologický význam zdraví, ale také psychický a sociální. Oproti tomu tato definice neobsahuje dynamickou stránku zdraví, při které dochází k neustálé interakci s vlivy a nároky prostředí sociálního i přírodního. Zdraví může být posilováno i cílevědomě, zejména výchovou, stravováním, pohybovou aktivitou, otužováním, očkováním apod., a vytvářet tak zdraví pozitivní, které pomáhá k prevenci nemocí a jejich předcházení. Ve výsledku posilování zdraví občanů může ulehčit zdravotnímu systému i ekonomice státu. [Sociologická encyklopedie 2018] Do úvahy připadá i definice Lennarta Nordenfelta (2001), která zohledňuje i částečně i sociální kontext, z hlediska schopnosti a neschopnosti (handicapu). [Nordenfelt 2001] Protože zdraví je pro mnoho lidí mezi nejvyššími hodnotami v jejich žebříčku, často dokonce nejvyšší.

Zájem o zdravý životní styl je formován v průběhu života a je ovlivněn rodinným prostředím, vzdělávacími institucemi, přáteli a médií spolu se samotnou vůlí a odhodláním jedince. Přičemž být zdravý lze považovat za součást životní rovnováhy, ať už v psychické, fyzické či sociální rovině, neboť tato rovnováha přináší pocit štěstí, který je způsoben taktéž spokojeností s námi samými.

Základy zdravého životního stylu se tvoří v době dětství a dospívání, adolescenti začínají být samostatnější, méně závislí na druhých a vytváří si svá vlastní rozhodnutí mimo jiné také v oblasti zdravého životního stylu, konkrétně například zdravého stravování a fyzické aktivity. [Kelly et al. 2011: 217] Na druhou stranu také jsou častěji vystaveni nezdravým návykům (alkohol, drogy), je pak na jejich uvážení, jakým směrem se vydají, co vyzkouší apod.

Zaměření výuky ke zdraví by bylo vhodné zejména na specifické skupiny, jako například právě na adolescenty, jelikož si utváří svou identitu v tomto období a formují se jejich postoje „Zdravý životní styl musí být vyučován již v dětství a musí nutně obsahovat všechny aspekty týkající se zdravého stravování, doplňků stravy, odpočinku, relaxace, zvládnutí stresu a fyzické aktivity.“ [Dima-Cozma et al. 2014: 118-119]

Výuka ke zdravému životnímu stylu by měla napomoci mladistvým ukázat výhody zdravého způsobu života, upozornit i na rizika, a tím jim pomoci investovat do jejich zdraví a kvality života.

Protože v současné době se objevuje mnoho alternativních výživových směrů, ovšem lidé by měli být obezřetní. Měli by si vybírat vždy jen to, co je pro ně individuálně adekvátní a zdravé, ve všech směrech. [Fořt 2004]

Zdravý životní styl bývá častou součástí života adolescentů, přičemž k němu mají jednotlivci rozličné postoje. Může se to odvíjet od pohlaví, věku, zájmu rodičů o zdraví, přátel, ale i trávením času na sociálních médiích a internetu. Obecně existuje v podvědomí společnosti, že mladiství tráví příliš mnoho času na sociálních sítích, a že to způsobuje nezdravý životní styl, neboť mladiství nemají dostatečnou pohybovou aktivitu, která může zapříčinit obezitu a vznik dalších různých civilizačních chorob. Výzkum HBSC (2020) ukazuje, že děti sice mají pohybovou aktivitu, ale nestačí to. Hodiny pohybové aktivity denně se přiblíží pouze necelá 1/5 školáků. [HBSC 2020] To má také vliv na vzrůstající počet výskytu obezity a následně zdravotních problémů. „Se svou hmotností se pere více než pětina populace českých dětí ve věku 11–15 let. 15 % má nadváhu a 6 % dospívajících je dokonce obézních. Problémy s vyšší hmotností mají častěji chlapci jak v případě nadváhy, tak obezity.“ [HBSC 2018] Následně si děti tyto problémy mohou nést s sebou dále do adolescence a dospělosti.

## Přehled dosavadního výzkumu

Tato kapitola se věnuje výzkumům a jejich zjištěním, které souvisí se zdravým životním stylem, mladistvými a sociálními sítěmi. Většina již provedených výzkumů se zabývá mladistvými spolu s tématem obezity, jakožto následkem nedostatku pohybové aktivity a nezdravým životním stylem obecně. Dále existuje mnoho výzkumů na trávení volného času adolescentů, kde jednou ze součástí je i zdravý životní styl a jeho aspekty. Nicméně ve svém výzkumu navíc propojují zdravý životní styl a sociální síť, zda se mladiství jejich prostřednictvím inspirují ke sportu či zdravému stravování.

Zájem směřuji především ke zjištěním pomocí korelací. Souvislostmi v oblasti zdravého životního stylu se zabývala deskriptivní korelační studie z USA [Kelly et al. 2011], jejíž cílem bylo odhalit vztahy mezi přesvědčeními a postoji ke zdravému životnímu stylu (spolu s vnímanou obtížností vést zdravý životní styl, odhodláním žít zdravý životní styl), podporou svého okolí, a chováním ohledně zdravého životního stylu.

Výsledky výzkumu ukazují, že míra přesvědčení ohledně zdravého životního stylu u adolescentů jsou statisticky významná ve vztahu k jejich postojům, úmyslům, podpoře ze strany svého okolí, dodržováním zdravého životního stylu. Na druhou stranu adolescenti, kteří si myslí, že zdravý životní styl je obtížný, mají méně často silné postoje ke zdravému životnímu stylu a jeho dodržování. [Kelly et al. 2011: 219-220]

Studie zároveň odhalila vztah mezi zdravým životním stylem (jakožto chováním) a nadváhou, obezitou. Je proto velmi důležité porozumět faktorům, které ovlivňují životní styl adolescentů. Způsob, jakým mladiství přemýšlí, souvisí s jejich úmysly ohledně životního stylu a jejich chováním. Podpora od rodiny a vrstevníků roste spolu s častějším dodržováním zdravého životního stylu a silnějších postojů k němu, a zároveň klesá míra obtížnosti, kterou mladiství přikládají dodržování zdravému životnímu stylu. [Kelly et al. 2011: 220] Tato část mě inspirovala k otázkám v dotazníku, které zjišťují důvody mladistvých k vedení zdravého životního stylu, co či kdo je k tomu vede, zda tak žijí kvůli sobě či z jiných důvodů.

Součástí zdravého životního stylu je dostatečná pohybová aktivita, která přináší mnoho benefitů, mimo jiné také prospívá kognitivním procesům v mozku, zejména oblasti pozornosti a rychlosti zpracování informací. [Hillman et al. 2008: 61]

Studie s mladistvými *Students' physical activities and eating habits* [OECD 2017], zkoumá míru



fyzické aktivity studentů ve škole i mimo ni, a v jaké míře souvisí pravidelná fyzická aktivita s výkony studentů ve škole. Mimo jiné text popisuje stravovací návyky adolescentů, jejich poruchy a benefity stravování (nevynechávání snídaně a večeře), včetně stolování s rodiči. Pravidelná fyzická aktivita a zdravé stravování je důležité v každém věku, ovšem v období dospívání se formují dlouhodobé návyky, je tedy vhodné věnovat se zdravému životnímu stylu již v raném věku, nejlépe od dětství. Výzkum potvrdil, že existuje důkaz, že účast jakékoli fyzické aktivity dokáže redukovat vznik deprese a úzkostných poruch, a zároveň zvyšuje sebevědomí.

Dle odborníků, by čtrnáctiletí až osmnáctiletí žáci měli provádět fyzickou aktivitu minimálně třikrát týdně, aby dostatečně zpevnili svaly a kosti. Avšak dle výzkumů prováděných Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC), mladiství v průměru nedosahují doporučené četnosti pohybové aktivity. Na druhou stranu ve většině zemí OECD, ti, kteří se věnují pohybové aktivitě minimálně třikrát týdně, uvedli větší spokojenost se životem než ti, kteří necvičí mimo školu. Navíc pokud rodiče věří, že fyzická aktivita má pozitivní účinky na zdraví, pak jejich děti v adolescentním věku mají častější tendenci se věnovat sportovním aktivitám i mimo školu. Výzkum také ukázal, že existuje souvislost mezi stravovacími zvyky adolescentů a kvalitou rodinných vztahů a socioekonomickým statusem rodiny. Stravovací návyky studentů jsou ovlivněny nejen rodinou, ale také vrstevníky, preferencemi, sebepojetím, dostupností potravin, tradicemi, kulturními zvyky a obavami o zdraví. [OECD 2017: 202] Četnost pohybové aktivity budu zkoumat také, abych ji posléze porovnála s postoji mladistvých ke zdravému životnímu stylu a dalšími částmi výzkumného šetření. Mimo jiné v tomto výzkumu lze pozorovat, že existuje mnoho faktorů, které ovlivňují postoje mladistvých ke zdravému životnímu stylu a jejich chování obecně, kupříkladu v oblasti zdraví. Předpokládám také že gender mladistvých souvisí s četností pohybové aktivity, tuto skutečnost zkoumalo i HBSC (2010): „Chlapci se věnují pohybové aktivitě častěji než dívky.“ [Kalman et al. 2011: 22]

Výzkum s názvem *The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey* [Wang et al. 2012], uvedl jako statisticky významné rozdíly v genderu v užívání internetu. Muži používali internet především k zábavě a volnému času, zatímco ženy užívaly internet primárně pro mezilidskou komunikaci a hledání informací. Také byla potvrzena hypotéza, že ženy používají internet spíše jako nástroj, zatímco muži spíše jako hračku. Dalším zjištěním bylo, že „čím více

hodin mladistvý tráví online, tím méně času se věnuje pohybovým aktivitám, zejména pokud vlastní svůj počítač“. [ibid: 2012] Také adolescenti, kteří uvedli, že tráví čas na počítači hraním her, mají nižší kvalitu svých mezilidských vztahů či méně přátel. Autoři této studie tvrdí, že je důležité chránit již děti v útlém věku od přílišného užívání internetu a je potřeba je vést ke zdravému životnímu stylu. Tento výzkum se ale zaměřil pouze na vliv internetu na životní styl adolescentů, nikoli přímo na vliv sociálních médií. Budu se zabývat také genderovými rozdíly v oblasti sociálních sítích (času zde stráveného, ale i typu obsahu a způsobu inspirace).

Inspirovala jsem se kvantitativní výzkumnou studií z USA, která popisuje, v jaké míře a jakým způsobem jsou sociální média používána adolescenty v jejich každodenním životě. [Rideout 2012] Sociální média jsou každodenní součástí života mladistvých a sami „mladiství si nedokáží představit, jaký by byl život bez nich.“ [Rideout 2012: 27] Ve své práci také zjišťuji, kolik času denně mladiství tráví na sociálních sítích, na jaké z nich mají založený účet a používají ji, navíc na kterých a v jaké míře se inspirují v oblasti zdravého životního stylu a jeho aspektů (zejména zdravého stravování, fyzické aktivity).

Nezdravými návyky, tedy přesněji užíváním návykových látek (kouřením, konzumací alkoholu a užíváním nelegálních drog), se zabývá mezinárodní studie ESPAD, v jejíž české části v roce 2019 bylo zjištěno, že čeští teenageři užívají návykové látky stále méně, může to být způsobeno právě i tím, že řada aktivit a času tráví mladiství online. [ESPAD 2020]

## Cíle práce

V bakalářské práci prostřednictvím zkoumáním vztahů postojů mladistvých ke zdravému životnímu stylu a jejich participaci na sociálních sítích, chci přispět k poznání, co pro mladistvé znamená zdravý životní styl. Chci zjistit, co pro ně znamená zdravý životní styl a jaké k němu mají postoje, abych přispěla ke zjištění, co si právě tato věková skupina představuje pod zdravým životním stylem, v jaké míře se o něj zajímá a jakým způsobem byla a je inspirována, a zda existují rozdíly v postojích a chování mezi chlapci a dívkami.

## Hypotézy

Na základě stanovených cílů práce jsem si zvolila hypotézy, které ověřuji ve své analýze. Hypotézy H1 a H2 předpokládají souvislost genderu a typem zdravého životního stylu, o který se mladiství zajímají (zdravé stravování x sport). Hypotézy H3 a H4 předpokládají existenci vztahu mezi časem stráveným na sociálních sítích u mladistvých a jejich mírou zájmu o zdravý životní styl a také četností jejich pohybové aktivity. Nakonec hypotéza H5 předpokládá souvislost genderu mladistvých s mírou důležitosti, kterou přikládají zdravému životnímu stylu v životě.

*H1: Dívky se více zajímají o zdravé stravování než chlapci.*

*H2: Chlapci se více zajímají o sportovní aktivity než dívky.*

Budu ověřovat, zdali existuje souvislost mezi genderem a typem zdravého životního stylu, o který se mladiství zajímají. Má první hypotéza předpokládá, že dívky se o zdravé stravování zajímají častěji než chlapci, naopak druhá hypotéza předpokládá, že chlapci se spíše než dívky zajímají o sportovní aktivity. Očekávám tedy, že dívky se zajímají častěji o téma zdravého stravování, a na druhou stranu chlapci se spíše věnují pohybové aktivitě.

*H3: Čím více času dívky tráví na sociálních sítích, tím je větší jejich zájem o zdravé stravování.*

*H4: Čím více času mladiství tráví na sociálních sítích, tím se snižuje jejich četnost pohybové aktivity.*

Budu také analyzovat, zda existuje vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích u mladistvých a jejich mírou zájmu o zdravý životní styl a také jejich četností pohybové aktivity. Hypotéza H3 předpokládá, že existuje souvislost mezi časem stráveným na sociálních sítích u dívek a jejich zájmem o zdravé stravování. Jedním z důvodů může být inspirace v oblasti zdravého stravování na sociálních sítích. Hypotéza H4 předpokládá, že čím více času tráví mladiství na sociálních sítích, tím méně času tráví pohybovou aktivitou.

*H5: Dívky považují zdravý životní styl za více důležitý než chlapci.*

Co se týká zdravého životního stylu, tak budu ověřovat, zda gender souvisí s mírou zájmu, kterou mladiství zdravému životnímu stylu přikládají v životě člověka v současné společnosti i ve svém životě.

Na základě vytvořených hypotéz jsem vytvořila soubor otázek do dotazníku. Očekávaná odpověď výzkumu je, že existuje vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích a mírou zájmu o zdravý životní styl. Mladiství jsou ovlivněni sociálními sítěmi pozitivně i negativně. Dívky se inspirují častěji na sociálních sítích ohledně zdravého životního stylu než chlapci. Chlapci se zaměřují ve větší míře na sportovní aktivity než na zdravé stravování. Dívky se zajímají ve větší míře o zdravou stravu než chlapci.

## Metodologie

Tato část bakalářské práce se zabývá důvody výběru metodologie, popisem výběru respondentů a sběru dat. Výzkum jsem prováděla na žácích středních škol na Mělníku pomocí online dotazníků.

### Výběr respondentů a sběr dat

Ve své práci jsem se rozhodla u svého výzkumu pro metodu statistickou, jelikož jsem zpracovávala několik případů a zjišťovala jsem u nich korelaci. Sběr dat proběhl pomocí online dotazníku, protože byl vhodný pro můj typ výzkumu a množství dotázaných. Dalším důvodem vybrané metody sběru dat byla i situace vyvolaná pandemií Covid19. Výhodou byla flexibilita možností rozesílání dotazníků učitelům do škol, i následná expanze mezi žáky, kteří následně jen pomocí odkazu jej vyplnili.

Původní základní populace představovala mladistvé v České republice, u které by byl vybrán náhodný výběr, avšak výzkum by nebyl reprezentativní, neboť bych nesesbírala dostatečné množství dat a nezískala dostatečné množství výzkumných jednotek. Proto jsem se rozhodla, že provedu výzkum pouze v jednom městě, na tamních středních školách, a dosáhnu tedy vyšší reprezentativity dat a zároveň sesbíraná data budou reliabilní a validní. Přičemž základní populací se stali mladiství ve městě Mělník a výběrový vzorek tvořili mladiství ve věku 15-19 let na vybraných tamních středních školách. Způsob výběru vzorku byl tedy nakonec záměrný, na základě dostupnosti, protože předem bylo dané, v kterých školách budou žáci dotazováni, tedy nejednalo se o náhodný výběr. Můj výzkum lze nazvat jakousi regionální sondou, neboť se zaměřil pouze na mladistvé v této oblasti.

Původně jsem zamýšlela, že do škol budu docházet osobně (pokud by byl zájem ze strany vyučujících), seznámím žáky s vyplněním dotazníku, svým tématem bakalářské práce a zároveň je pomocí prezentace seznámím například se studiem na vysoké škole, přiblížím jim svůj obor apod. Avšak situace s pandemií plán změnila. Oslovení respondentů bylo provedeno skrz navázání kontaktu se středními školami prostřednictvím emailu, který žádal ředitele (či učitele, které znám

i osobně) o vyplnění dotazníků jejich žáky. Vyučující přeposlali odkaz a žádost o vyplnění dotazníku do tříd žákům pomocí emailu či systému Bakaláři.<sup>1</sup>

Sběr dat proběhl na Gymnáziu Jana Palacha Mělník, Soukromé střední zdravotnické škole Mělník, ČZA Mělník, Střední průmyslové škole stavební. Bohužel Integrovaná střední škola technická Mělník, ve které jsem se chtěla zaměřit na zejména učňovské obory, se mnou odmítla spolupracovat. Nakonec jsem vyplněných dotazníků obdržela 431.

Samotnému výzkumnému šetření předcházela pilotáž, která testovala výzkumný nástroj na 10 respondentech ve formě osobního či online setkání, která odhalila nesrozumitelnosti a nesrovnalosti v samotném dotazníku, které byly posléze odstraněny.

Data byla sbírána pomocí online dotazníku metodou CAWI. Tento výzkumný nástroj mi zajistil rychlý a rozsáhlý sběr dat, a zároveň byl i úsporou času, neboť nebyl nutný přepis dat, tak jako u papírové formy dotazníků. Dotazník byl složen především z uzavřených otázek, ve výjimečných případech z otevřených, právě kvůli snazší analýze dat. Také pro respondenty bylo jednodušší a srozumitelnější vybírat odpovědi z několika možností.

Každý respondent byl obeznámen před vyplněním samotného dotazníku s tématem výzkumu, jeho cíli a předpokládaným časem potřebným k jeho vyplnění, který činil přibližně 20 minut. Dotazovaní se také dočetli o dobrovolné účasti na výzkumu, ochraně dat a jejich využití (viz. příloha).

Dotazník byl složený z 60 otázek, které byly často tvořeny škálami, které měřily například zájem o zdravý životní styl a jeho aspekty či míru souhlasu s výroky. Otázky v dotazníku měřily primárně postoje mladistvých ke zdravému životnímu stylu, ale také jejich chování v této oblasti, dále participaci mladistvých na sociálních sítích, a to především z hlediska stráveného času, typů sociálních sítí a obsahu v nich.

Nejčastěji jsem používala Likertovu škálu ji lze považovat za spolehlivou a také je srozumitelná pro respondenty, snadno se čte a vyplňuje. [Bertram 2007: 7]

---

<sup>1</sup> Bakaláři je online program, který pomáhá školám s každodenní administrativou a komunikací mezi školou a žáky či jejich rodiči.

Samotný dotazník měl více částí jmenovitě ohledně zdraví, zdravého životního stylu obecně (a jeho důležitosti v životě, zájmu o něj, zda si mladiství myslí, že žijí zdravě apod.), zdravém stravování (spolu s pitným režimem a doplňky stravy), fyzické aktivity, odpočinku (relaxace, spánku), zvládání stresu a sociálních sítí (tamní inspiraci k určitému typu zdravému životnímu stylu a času zde strávenému). Také jsem se ptala na to, které sociální sítě sledují a jaký typ příspěvků je zajímavá. Poslední částí dotazníků jsou osobnostní a sociodemografické charakteristiky (gender, věk, typ školy, ročník apod.). Celková doba vyplňování dotazníku se pohybovala kolem 20-25 minut.

Sběr dat proběhl během února 2021 prostřednictvím Google formulářů, které jsem vybrala z důvodu přehlednosti uživatelského prostředí, se kterým jsem v minulosti již pracovala. Po ukončení sběru dat jsem odpovědi stáhla ve formátu excelu, a poté vložila do SPSS, kde jsem data posléze analyzovala. Taktéž odpovědi u otázek Likertovy škály jsem překódovala do podoby čísel, abych mohla provést poté korelaci. Otevřené otázky jsem zařadila z důvodu minimalizace redukce informací, kterým se kvantitativní výzkum vyznačuje [Disman 2008: 150]. Kódovala jsem je v Microsoft Excelu a posléze vizualizovala na <https://wordart.com/>.

## Etika výzkumu

Respondenti se účastnili výzkumu dobrovolně, byli předem obeznámeni, že dotazník je anonymní. Nebyla požadována žádná jména ani jiné osobní údaje, které by respondenty nějak identifikovaly. Zcela na konci dotazníku byla nepovinná otázka, která zjišťovala od respondentů, zda by byli ochotni pomoci při případné nadstavbě tohoto výzkumu a/nebo by měli zájem o výsledky výzkumu. V případě, že ano, měli možnost mi zanechat emailovou adresu. S daty zacházím tak, aby neunikly a emailové adresy použiji jen k účelu, k jakému byly určeny.

## Analýza

Tato kapitola se zaměřuje na analýzu sociologického šetření na téma Zdravý životní styl mladistvých.

Výsledky jsou také interpretovány, neboť sběr jakýkoli dat vyžaduje také jejich interpretaci, tedy nejen vidět výsledky, ale také souvislosti mezi odpověďmi a jejich komparaci. [Blaikie 2003: 16]

Získaná data z dotazníkového šetření jsem analyzovala pomocí programu IBM SPSS Statistics 27. Provedla jsem kontrolu a čištění dat pro korekci nelogických či chybných odpovědí. K vytvoření nových proměnných jsem použila příkaz *compute*, především u škál na míru souhlasu, které jsem použila k další analýze.

Z metod analýzy dat jsem využila především korelační analýzu, protože jsem chtěla zjistit souvislosti a odhalit vztahy, které mi vykrytalizovaly mezi různými proměnnými. Očekávala jsem vztahy mezi mírou zájmu o zdravý životní styl (či jeho typy) a genderem, participací na sociálních sítích, věkem apod. Ve statistické analýze jsem pracovala se sociodemografickými charakteristikami (gender, věk), s časem, který mladiství tráví na sociálních sítích, a s různými škálami (zájmu o zdravý životní styl a jeho aspekty, důležitosti zdraví, mírou souhlasu s jednotlivými výroky ohledně zdravého životního stylu apod.).

V analýze používám rovněž kontingenční tabulky, které dokáží ukázat intenzitu závislosti proměnných díky korelačnímu a kontingenčnímu koeficientu, a tím určí i statistickou významnost. K interpretaci výsledků mi pomůže i procentuální zobrazení v kontingenčních tabulkách. Po jednotlivých provedených analýzách jsem data zpracovala i do podoby grafů, aby důležité poznatky byly přehlednější.

Zařadila jsem taktéž faktorovou analýzu, protože jsem se snažila odhalit latentní proměnné neboli faktory. Tím je tedy dána redukce dat (primární funkce faktorové analýzy), protože poté co jsem faktory objevila, tak jsem je pojmenovala a vytvořila v SPSS nové proměnné, se kterými jsem dále prováděla analýzu. [Mareš, Rabušic, Soukup 2015: 375]

Na základě celkové analýzy jsem následně potvrdila či vyvrátila hypotézy, které jsem si stanovila na začátku výzkumu a díky získaným odpovědím od respondentů následně odpovím na výzkumné otázky a cíle, které jsem si zvolila.



## Základní sociodemografické informace

Kompletní výzkumný vzorek tvoří po vyčištění a kontrole dat 420 respondentů, 11 respondentů bylo vyřazeno kvůli výběrovým kritériím na věk. Rozložení dotazovaných dle pohlaví bylo 61,7 % dívek a 38,3 % chlapců. Věk respondentů se dle výběru se pohyboval mezi 15 a 19 lety. Průměrný věk respondentů byl 17 let a zároveň nejpočetnější skupinou byli mladiství ve věku 16 let.

Nejvíce respondentů studuje střední školu s maturitou (53 %), gymnázium studuje 38 % a nejméně početnou skupinou jsou žáci středních odborných učilišť, pouze 9 % dotázaných. Co se týká ročníku, který mladiství studují. 32 % respondentů tvoří žáci prvních ročníků, žáci druhých ročníků činí 29 % dotázaných, 27 % jsou studenti chodící do 3. ročníků a nejmenší skupinu tvoří žáci 4. ročníku (12 %). Sběr dat probíhal pouze na mělnických středních školách, přičemž nejpočetnější skupinu tvořili žáci Gymnázia Jana Palacha Mělník (39 %), druhou nejpočetnější skupinou respondentů byli žáci Střední průmyslové školy stavební Mělník (28 %), 24 % dotazovaných žáků studuje na České zahradnické akademii Mělník, 9 % dotázaných činili studenti Střední zdravotnické školy Mělník a pouze necelé procento respondentů pocházelo z Integrované střední školy technické, která se mnou odmítla spolupracovat.

Tabulka č.1: Sociodemografie

	Kategorie	Četnost N	Procenta %
Pohlaví	Chlapec	161	38,3 %
	Dívka	259	61,7 %
	Celkem	420	100 %
Věk	15 let	49	11,7 %
	16 let	111	26,4 %
	17 let	110	26,2 %
	18 let	105	25 %
	19 let	45	10,7 %
	Celkem	420	100 %

Zdroj: Autorka, 2021

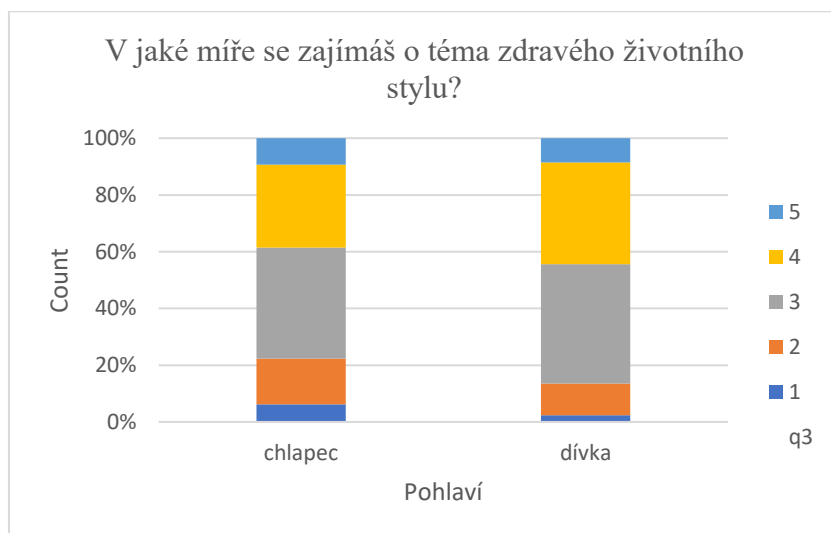
## Analýza zdravého životního stylu a zdraví

Tato část se věnuje analýze části dotazníku, která se zaměřovala na postoje mladistvých ke zdravému životnímu stylu a zdraví obecně.

Při seřazení hodnot od nejdůležitější po nejméně důležité, mladiství považují nejčastěji za nejdůležitější rodinu, poté zdraví, přátele, lásku, štěstí a nakonec bohatství. Zdraví se často objevuje v osobních preferencích a hodnotách, protože lidem umožňuje nespočet příležitostí, šancí v životě a ovlivňuje jeho kvalitu, protože pro mnoho lidí zdraví znamená štěstí. [Eurobarometr 2012: 15]

Objevila se i otázka měřící zájem o téma zdravého životního stylu (1 vůbec se nezajímám, 5 velmi se zajímám). Zájem o zdravý životní styl má 42 % dotázaných mladistvých, naopak 17 % vyjadřuje mírný a úplný nezájem, 41 % dotázaných mladistvých projevilo neutrální postavení v zájmu o zdravý životní styl. Nicméně dívky se zajímají o téma zdravého životního stylu častěji než chlapci.

Graf č.1 (1 vůbec se nezajímám – 5 velmi se zajímám)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

Na otevřenou otázku „Co pro Tebe znamená zdravý životní styl?“ mladiství uváděli, co si pod tímto pojmem představují. Odpovědi byly rozmanité a disponovaly různou délkou. Nicméně nejčastěji se objevovala slova spojená se zdravým a vyváženým stravováním, pohybem, zdravím, dostatkem pohybové aktivity. Ale také slova či věty související s pravidelností, spánkem,

omezováním stresu, rovnováhou, péčí sebe, spokojeností sama se sebou, omezením zlých návyků (kouření, alkohol, drogy, stres), pitným režimem, psychickou pohodou, ovocem, zeleninou aj.

Zdravý životní styl pro ně například znamená „Najít rovnováhu v tom, co mé tělo potřebuje, poslouchat ho (pravidelný pohyb, vyvážená strava, správný pitný režim, ...)“ [respondentka č.212, 2021], „Dělat věci pozitivní pro své tělo i mysl“ [respondentka č.203, 2021] nebo „jíst vyváženě (mít v těle dostatek všeho). Také se hýbat (v celku je jedno co děláme, hlavně něco dělat). Důležité není jen to, co jíme nebo co děláme, ale i naše duševní zdraví.“ [respondent č.170, 2021]

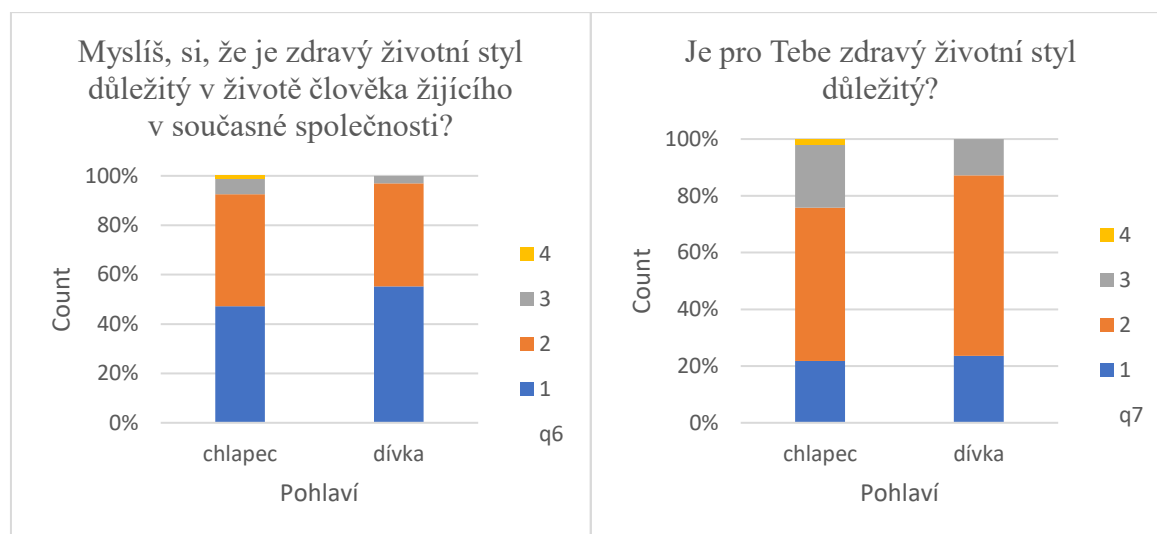
Obrázek č.1



Zdroj: Autorka, <https://wordart.com/>, 2021

Na otázku ohledně žití zdravého životního stylu s mírou souhlasu (1 rozhodně ano, 2 spíše ano, 3 spíše ne, 4 rozhodně ne), 95 % dotázaných považuje zdravý životní styl za důležitý v životě člověka žijícího v současné společnosti. S tímto výrokem častěji nesouhlasili chlapci. Zároveň přímo pro 83 % mladistvých je zdravý životní styl důležitý pro ně samotné, přičemž vyšší míru nesouhlasu lze pozorovat u chlapců.

Graf č.2, Graf č.3 (1 rozhodně ano, 2 spíše ano, 3 spíše ne, 4 rozhodně ne)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

Co se týká žití zdravého životního stylu, tak jedna pětina dotázaných mladistvých si nemyslí, že žije zdravým životním stylem, 42 % respondentů si myslí, že žijí i nežijí zdravým životním stylem a 38 % si myslí, že žije zdravým životním stylem. Důvody pro vedení zdravého životního stylu mohou být rozličné. Nejčastěji dotázaní mladiství (v 90 % případů) žijí zdravým životním stylem pro své zdraví a také proto, že se chtějí cítit dobře. Chlapci častěji, než dívky si myslí, že celkově nežijí zdravým životním stylem.

73 % mladistvých tvrdí, že žije zdravým životním stylem, protože chce dobře vypadat. Mezi další důvody vedení zdravého životního stylu patří i faktory, které mladiství přímo neovlivňují. 36 % mladistvých tvrdí, že je ke zdravému životnímu stylu vedou rodiče a 23 % respondentů tvrdí, že žijí zdravým životním stylem, protože jim to doporučil lékař (kvůli zdravotním problémům). 17 % mladistvých tvrdí, že žije zdravým životním stylem, protože je k tomu v určité míře vede osoba na sociálních sítích (influencer/ka). Přičemž dívky jsou vedeny osobami na sociálních sítích ke zdravému životnímu stylu mnohem častěji než chlapci.

Nejmenší podíl dotázaných mladistvých (pouze 3 %) souhlasí s výrokem, že vedou zdravý životní styl, protože je to trendem dnešní doby, a to 9 dívek a 4 chlapci.

## Analýza zdravého stravování, pitného režimu

Část dotazníku ohledně tématu zdravého stravování a pitného režimu zjišťovala nejen zájem mladistvých o zdravé stravování, jejich postoje, ale také zda i oni se zdravě stravují a jak, abych mohla poté i například porovnat, jaké postoje mají mladiství s různými stravovacími návyky.

86 % mladistvých si myslí, že lidé, kteří se zdravě stravují jsou zdravější než ostatní, 11 % respondentů si to nemyslí a 3 % neví.

67 % mladistvých tvrdí, že se zajímá či spíše zajímá o zdravé stravování. Přičemž dívky se o zdravé stravování zajímají častěji než chlapci. Existuje také celkem silná korelace (0,4) mezi mírou zájmu o zdravé stravování a sledování profilů na sociálních sítích, kde se mladiství inspiroují v podobě zdravých receptů. Lze říci, že sociální sítě mají v tomto ohledu na mladistvé vliv zejména v podobě inspirace ke zdravému stravování.

Co se týká upřednostňování zdravých potravin před nezdravými, tak 9 % mladistvých se snaží vyhnout nezdravým potravinám co nejčastěji, a naopak 9 % dotázaných mladistvých si nevybírá co je zdravé a co ne. Polovina mladistvých (51 %) se stravuje většinou zdravě, ale jí i nezdravě. Do podobné skupiny lze zařadit i 31 % mladistvých, kteří tvrdí že se stravují přibližně napůl zdravě a nezdravě. Lze usoudit, že většina mladistvých upřednostňuje zdravé potraviny, ale neztrácuje ty nezdravé, které občas také do svého jídelníčku zařadí. Chlapci si méně často, než dívky vybírají, co je zdravé a co ne.

Dostatečný pitný režim lze zařadit do zdravého životního stylu, přestože sami mladiství ho zmiňovali v malé míře jako něco, co by pro ně představovalo zdravý životní styl. V praxi, pouze 18 % mladistvých vypije čisté neperlivé vody 2 a více litru, nejčastěji (32 %) mladiství vypijí 0,5 - 1 litr vody, poté 32 % dotázaných vypije více než 1 litr vody, 12 % vypije méně než 0,5 litru čisté vody a 6 % nepije čistou neperlivou vodu vůbec. Chlapci pijí čistou neperlivou vodu ve větší míře než dívky, navzdory tomu, že o zdravé stravování mají větší zájem dívky.

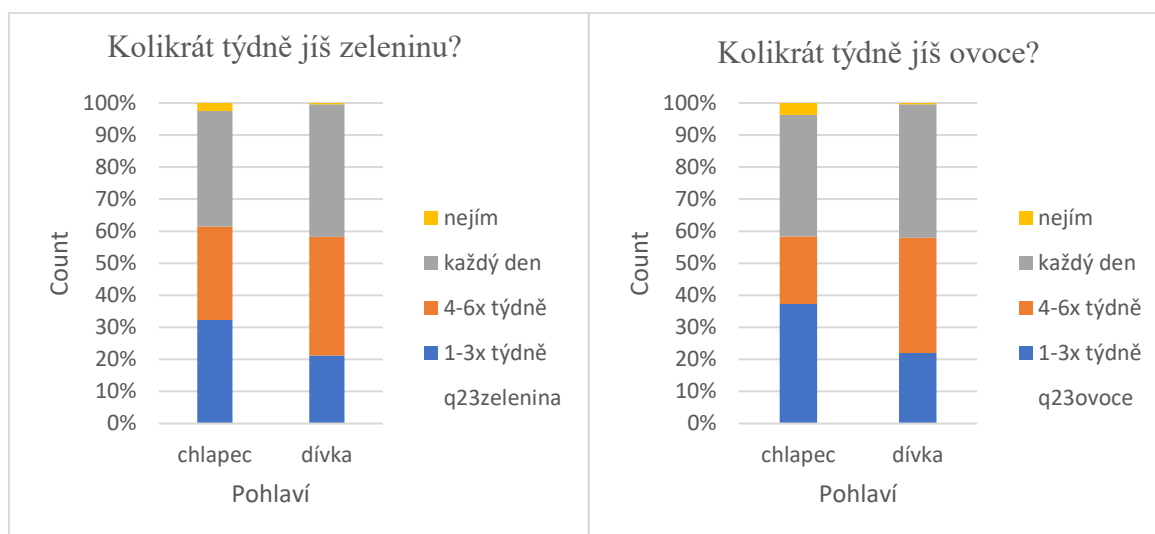
Nejčastěji dotazovaní tvrdí, že ke zdravému stravování se vedou oni sami, jejich vlastní motivace, nebo poté jejich rodiče. Jen v malé míře osoby na sociálních sítích či kamarádi, ač na sociálních sítích se inspirouje 46 % v oblasti zdravého životního stylu, a to především v drtivé většině dívky.

Ptala jsem se také na to, jak často jí mladiství určité potraviny (nejím, 1-3x týdně, 4-6x týdně, každý den). Jednalo se o frekvenci stravování masa, ryb, mléčných výrobků, pečiva, smažených

jídel, ochucených vod (limonád apod.), ovoce a zeleniny. Chlapci jí častěji než dívky každý den zmíněné potraviny kromě ovoce a zeleniny, zatímco dívky častěji zařazují do svého jídelníčku ovoce a zeleninu.

To, že si mladiství poměrně často myslí, že vyvážená strava a dostatek ovoce a zeleniny je součástí zdravého životního stylu, zároveň neznamena, že se i tak stravují. 39 % dotázaných mladistvých jí zeleninu denně, 34 % mladistvých ji zařazuje 4-6x týdně, méně často (1-3x týdně) zeleninu jí 26 % dotázaných a 1% respondentů nejí zeleninu vůbec. Co se týká ovoce, tak 40 % dotázaných mladistvých jí ovoce každý den, 30 % 4-6x týdně, méně často (1-3x týdně) zařazuje do svého jídelníčku 28 % mladistvých, 2 % respondentů nejí ovoce vůbec.

Graf č.4, Graf č.5



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

U otázek s mírou souhlasu s tvrzeními mladiství uváděli důvody zdravého stravování či jejich pohled na jejich stravování. 7 % mladistvých neřeší zdravou stravu vůbec, přičemž chlapci ji neřeší častěji než dívky. Nejvíce mladistvých (85 %) se stravuje zdravě pro své zdraví. V další otázce 69 % mladistvých uvedlo, že jí zdravě, protože jejich cílem je zhubnout nebo si udržet svou postavu. 7 % mladistvých jí zdravě jen proto, že to chtějí jejich rodiče, častěji se tento názor objevuje u dívek.

Na otázku, zda si mladiství myslí, že mají pestrou stravu (rovnoměrné zastoupení sacharidů, bílkovin a tuků, ovoce a zeleniny, dostatek vitamínů a minerálů) jich 12 % odpovědělo, že neví, zda má pestrou stravu a 64 % si myslí, že pestrou stravu má a zbylých 24 % se domnívá, že nemá.

Dívky častěji než chlapci vynechávají určité potraviny, ale naopak zařazují častěji do svého jídelníčku ovoce a zeleninu. Může to být dáno tím, že se dívky ve větší míře zajímají o zdravé stravování, tedy i různé výživové směry, tedy víc řeší, které potraviny do svého jídelníčku zařazují.

### Analýza pohybové aktivity

Pohybovou aktivitu považují mladiství za velmi přínosnou pro zdraví člověka. 99 % dotázaných mladistvých si myslí, že pravidelná pohybová aktivita je pro člověka zdravá. Čistý nesouhlas s tímto výrokiem se objevil jen u chlapců a odpověď nevím u jednoho chlapce a u jedné dívky.

Na otázku, jak často sportují či vykonávají pohybovou aktivitu, 16 % mladistvých odpovídá, že vykonává pohybovou aktivitu každý den, téměř denně (5-6 x týdně) ji vykonává 25 % dotázaných, 3-4 x týdně se pohybové aktivitě věnuje 32 %, 1-2 x týdně ji vykonává 13 %, málo často sportuje 11 % a 3 % nesportují vůbec. Přičemž chlapci sportují častěji než dívky.

Existuje souvislost mezi četností pohybové aktivity a sledovaností osob na sociálních sítích, které cvičí, aby respondenti zjistili, jak dosáhli jejich výsledků. Ti respondenti, kteří se věnují cvičení či jiné pohybové aktivitě, častěji sledují osoby na sociálních sítích, které cvičí, aby zjistili, jak dané osoby dosáhli svých výsledků.

Mladiství se věnují mnoha typům sportovních aktivit, ovšem nejčastěji provozují chůzi, turistiku, posilovací cvičení, běh a jízdu na kole, poté týmové sporty a tanec aj. Na otázku, co je vede ke sportu/pohybové aktivitě, nejčastěji dotazovaní odpovídají, že sportují kvůli sobě, až poté kvůli rodičům či kamarádům.

Následující otázky měřili míru souhlasu s danými výroky. 89 % mladistvých souhlasí s tím, že sportuje, protože je to baví. 89 % dotázaných souhlasí s tím, že sportuje pro své zdraví. Více než polovina respondentů (66 %) souhlasí s výrokiem, že sportuje, aby měli svou vysněnou postavu. 13 % mladistvých přiznalo, že sportuje kvůli rodičům.

92 % mladistvých si myslí či spíše myslí, že pravidelnou pohybovou aktivitou lze snížit riziko vzniku různých onemocnění, přičemž si to myslí 92 % dívek a 89 % chlapců. 4 % mladistvých neví.

### Analýza odpočinku, spánku, relaxace a stresu

85 % mladistvých si myslí, že lidé, kteří mají dostatečný spánek (minimálně 7 hodin), jsou zdravější než ti, co spí méně. 59 % mladistvých spí denně (když chodí do školy, mimo víkendy) 7-8 hodin. 33 % mladistvých spí denně 5-6 hodin. 5 % spí méně než 5 hodin a 3 % 9-10 hodin. Pouze jeden respondent spí více než 10 hodin. Chlapci spí v průměru více hodin než dívky.

Co se týká stresu, tak 95 % mladistvých si myslí, že omezování stresu je součástí zdravého životního stylu. Nicméně 52 % mladistvých si myslí, že nezvládá stresové situace v klidu. Dívky si to myslí častěji než chlapci.

### Analýza kouření, návykových látek

Mladiství považují návykové látky za zdraví škodlivé. 91 % mladistvých si nemyslí, že lidé, kteří užívají návykové látky, jsou zdravější než ti, co je neužívají.

Na otázku, zda kouří cigarety, odpovídá 5 % dotázaných, že kouří cigarety denně nebo téměř denně, 2 % mladistvých často, 17 % příležitostně (např. na párty) a 76 % respondentů nekouří cigarety vůbec.

Alkohol pijí jak plnoletí žáci, tak i ti nepnoletí, nicméně častěji ho pijí plnoletí. Co se týká četnosti pití alkoholu, tak každý den pije alkohol 2 % dotázaných mladistvých, naopak vůbec nepije alkohol 17 % mladistvých. Několikrát do roka pijí alkohol mladiství nejčastěji (27 % respondentů).

Další otázka zjišťovala, zda mladiství někdy zkusili tyto návykové látky (marihuana, extáze, heroin, kokain nebo jiné) či zda nezkusilo žádné. 66 % dotázaných mladistvých nikdy nezkusilo žádné tyto návykové látky. V případě, že nějaké vyzkoušeli, tak nejčastěji marihuanu, a to 32 % dotázaných. Nicméně mladiství tvrdí, že zkoušeli i ostatní zmíněné a další. Opět se ukazuje, že i když si 91 % mladistvých myslí, že užívání návykových látek není zdravé, třetina z nich nějaké vyzkoušeli.

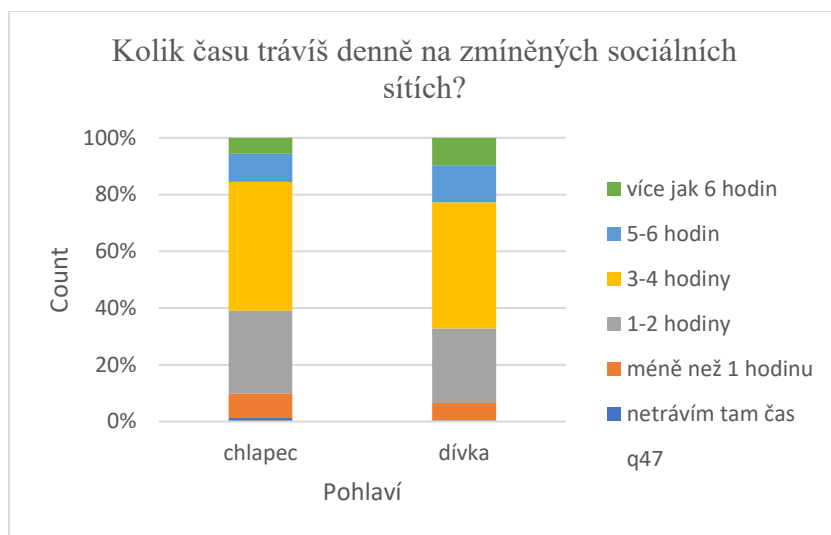


## Analýza sociálních sítí

Vzhledem k tomu, že pro mladistvé je vcelku relevantní dnes být na sociálních sítích, ptala jsem se, na kterých mají založený účet a sledují je. Nejvíce dotázaných používá Instagram (92 %), poté také ve velké míře YouTube (88 %), 88 % mladistvých má účet na Facebooku a nakonec TikTok používá 49 % mladistvých. Pouze 1 % dotázaných tvrdí, že nepoužívá sociální sítě, jedná se o chlapce.

Nejčastěji tráví dotázaní na sociálních sítích 3-4 hodiny denně (45 %). 27 % dotázaných mladistvých tvrdí, že na sociálních sítích tráví 1-2 hodiny denně. 12 % respondentů tvrdí, že tráví na sociálních sítích 5-6 hodin denně. 8 % dotázaných mladistvých tvrdí, že na sociálních sítích tráví více než 6 hodin denně, naopak 7 % mladistvých tvrdí, že na sociálních sítích denně tráví méně než 1 hodinu.

Graf č.6



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

Děvčata tráví na sociálních sítích více času denně než chlapci. A také čím více času dívky tráví na sociálních sítích, tím je jejich zájem o zdravé stravování vyšší. Naopak čím chlapci tráví více času na sociálních sítích, tím se snižuje četnost jejich pohybové aktivity.

Existuje souvislost mezi časem stráveném na sociálních sítích a mírou důležitosti, kterou přikládají mladiství zdravému životnímu stylu ve svém životě. Čím pokládají mladiství zdravý životní styl za méně důležitý, tím více tráví času na internetu.

62 % dotázaných mladistvých se inspiruje na sociálních sítích v oblasti zdravého životního stylu, z čehož 72 % dívek a 28 % chlapců, tedy lze tvrdit, že dívky se na sociálních sítích inspirují častěji než chlapci v oblasti zdravého životního stylu.

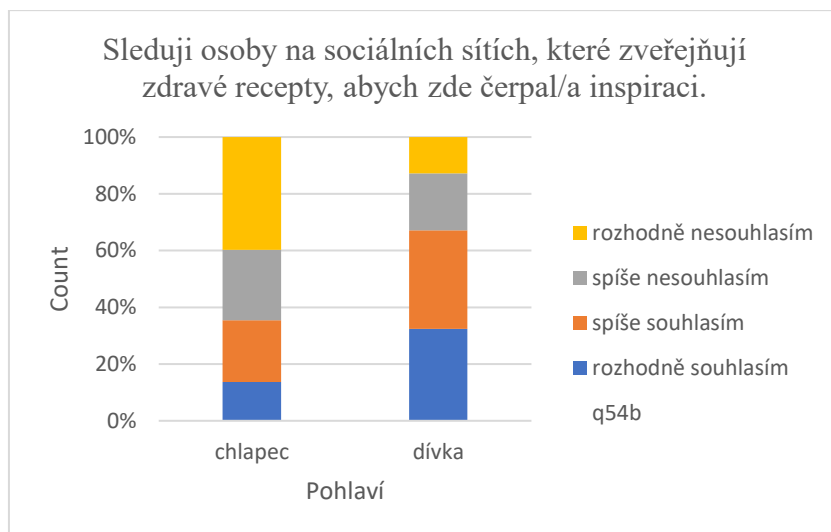
Ti mladiství, pro které je zdravý životní styl velmi důležitý či spíše důležitý, se častěji inspirují na sociálních sítích v oblasti zdravého životního stylu než mladiství, kteří zdravý životní styl nepovažují za příliš důležitý ve svém životě. Nejčastěji se mladiství inspirují v oblasti zdravého životního stylu na Instagramu (82 %), poté v 62 % případech na YouTube, ve 20 % na TikToku a jen v 4 % na Facebooku. Nejčastěji mladiství sledují na sociálních sítích profily, stránky, články, fotky, videa, týkající se cvičení (55 % dotázaných), poté 49 % sleduje profily youtuberů/youtuberek, 44 % mladistvých sleduje příspěvky o vaření, 41 % dotázaných sleduje profily herců/hereček a sportovců/sportovkyň, dále 39 % respondentů sleduje na sociálních sítích příspěvky ohledně zdravého stravování a zdravých receptů. 30 % dotázaných sleduje profily o beauty (krása a líčení) a 24 % mladistvých sledují příspěvky o zdraví a duševním zdraví.

Následující otázky měřily míru souhlasu s výroky. 89 % dotázaných souhlasí s tím, že používá sociální síť zejména ke komunikaci s přáteli. 88 % dotázaných mladistvých tvrdí, že používá sociální síť kvůli zábavě.

56 % dotázaných souhlasí a spíše souhlasí s tím, že sledují na sociálních sítích osoby, které cvičí, protože je zajímá, jak dosáhly svých výsledků. Dívky spíše sledují tyto osoby, nejspíše i proto, že se inspirují na sociálních sítích častěji než chlapci v oblasti zdravého životního stylu. S vyšší četností pohybové aktivity roste i sledovanost osob na sociálních sítích, které cvičí, aby respondenti zjistili, jak dosáhli jejich výsledků.

55 % dotázaných mladistvých sleduje osoby na sociálních sítích za účelem inspirace ke zdravým receptům. Dívky častěji, než chlapci sledují osoby na sociálních sítích, které zveřejňují zdravé recepty, aby zde čerpaly inspiraci.

Graf č.7



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

67 % dotázaných mladistvých sleduje na sociálních sítích osoby, protože je zajímají jejich názory. 51 % respondentů sleduje profily/kanály na sociálních sítích, které se zabývají zdravým sebevědomím. Dívky častěji než chlapci, sledují tyto profily/kanály.

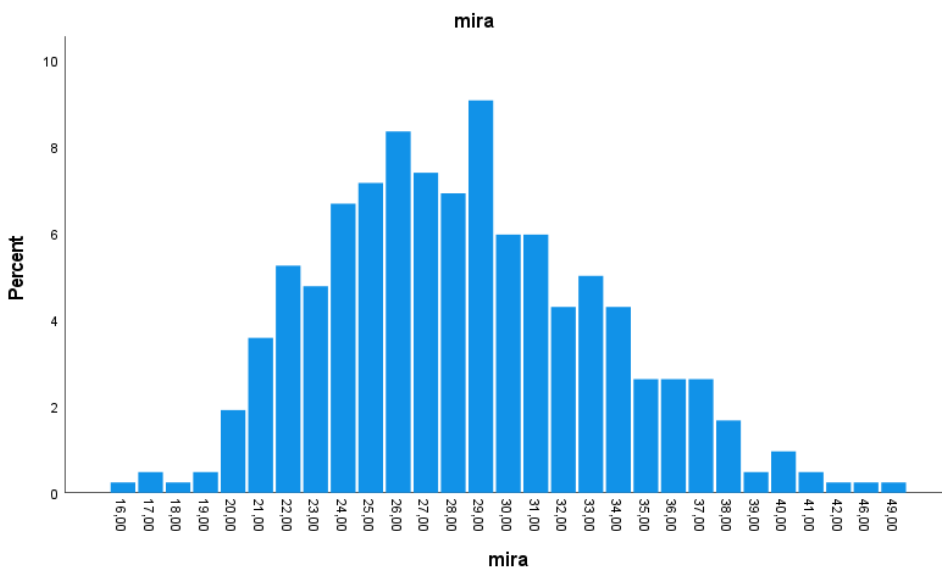
29 % dotázaných tvrdí, že přestali někdy sledovat někoho na sociálních sítích, protože zde ukazoval nezdravé návyky (kouření, pití alkoholu, užívání drog), častěji se jednalo o dívky než chlapce, a také o ty osoby, které návykové látky nikdy nezkusili.

### Postoje ke zdravému životnímu stylu

Otázku č.2 tvořila baterie otázek (viz. Tabulka č.2), kde respondenti vyjadřovali míru souhlasu s výroky (1-rozhodně souhlasím, 2-spíše souhlasím, 3-spíše nesouhlasím, 4-rozhodně nesouhlasím). Sečtením všech skóre odpovědí podotázek v otázce č.2 jsem vytvořila proměnnou s názvem „Míra“. Nová proměnná Míra je součet skóre odpovědí podotázek v baterii otázek č.2, celkové skóre součtu odpovědí udává míru striktnosti-benevolentnosti mladistvých v postojích ke zdravému životnímu stylu. Čím je skóre vyšší, tím je člověk v postojích ke zdravému životnímu stylu benevolentnější. Čím je skóre naopak nižší, tím jsou mladiství striktnější.

Celkově mohli respondenti získat 15–60 bodů, přičemž 15 bodů by značilo velmi striktní v postojích ke zdravému životnímu stylu a 60 bodů naopak velmi benevolentní, tedy průměr 28 bodů značí, že jsou mladiství vcelku striktní v postojích ke zdravému životnímu stylu. V odpovědích se objevilo minimum skóre 16 a maximum 49, tedy lze tvrdit, že dotázaní nebyli extrémně benevolentní v postojích ke zdravému životnímu stylu.

Graf č.8



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

Následně jsem s novou proměnnou Míra provedla korelace s jednotlivými odpověďmi u otázek z baterie a provedla srovnání.

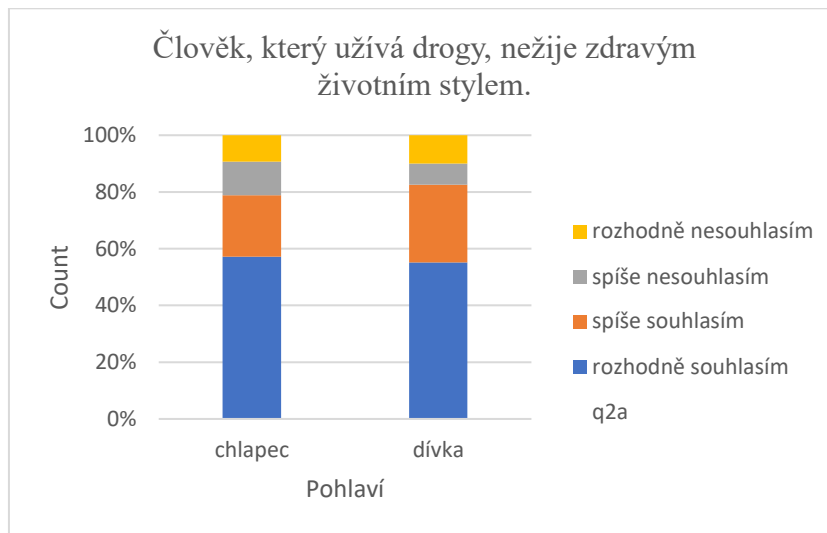
Tabulka č.2: Spearmanova korelace

Otázka	Korelace s proměnnou Míra
Člověk, který užívá drogy, nežije zdravým životním stylem.	0,6
Člověk, který občas pije alkohol (2 sklenice týdně), nežije zdravým životním stylem.	0,3
Člověk, který často pije alkohol (10 sklenic týdně a více), nežije zdravým životním stylem.	0,6
Člověk, který spí 7-8 hodin denně, žije zdravým životním stylem.	0,3
Člověk, který spí méně než 6 hodin denně, nežije zdravým životním stylem.	0,4
Člověk, který se stravuje vyváženě a má dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, žije zdravým životním stylem.	0,4
Člověk, který jí 2 kusy čerstvého ovoce a zeleniny týdně, nežije zdravým životním stylem.	0,4
Člověk, který se stravuje ve fastfoodech dvakrát týdně, nežije zdravým životním stylem.	0,6
Q2i Člověk, který se stravuje ve fastfoodech jednou měsíčně, žije zdravým životním stylem.	0,3
Člověk, který vypije denně 2 litry čisté neperlivé vody, žije zdravým životním stylem.	0,5
Člověk, který denně vypije 3 sklenice slazených limonád nebo šťáv, nežije zdravým životním stylem.	0,5
Člověk, který denně sportuje, žije zdravým životním stylem.	0,3
Člověk, který 3x týdně chodí na procházku, žije zdravým životním stylem.	0,3
Člověk, který se denně stresuje, nežije zdravým životním stylem.	0,6
Je mi jedno, že nemám nejdokonalejší postavu, hlavně, že jsem zdravý/á.	0,3

Zdroj: Autorka, 2021

Čím jsou respondenti benevolentnější v postojích ke zdravému životnímu stylu, tím častěji nesouhlasí s výrokem, že pokud člověk užívá drogy, nežije zdravým životním stylem. 81 % mladistvých souhlasí a spíše souhlasí s tímto výrokem, tedy mladiství považují drogy za něco, co zdravému životnímu stylu spíše škodí. Mladiství, kteří jsou striktnější v postojích ke zdravému životnímu stylu, tak častěji tvrdí než mladiství, kteří jsou benevolentnější, že lidé, kteří užívají drogy, nežijí zdravým životním stylem.

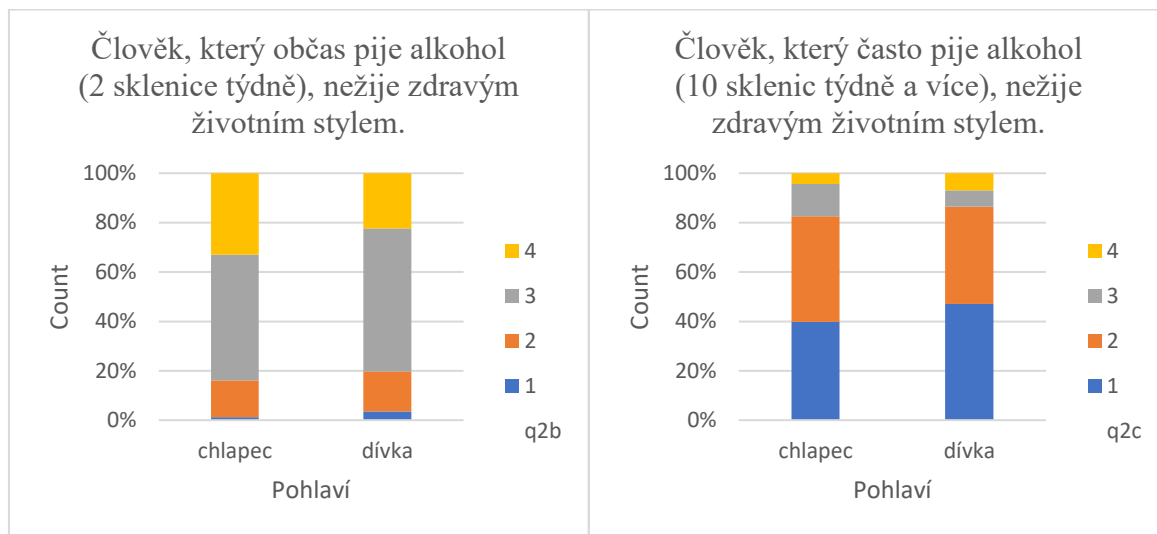
Graf č.9



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

18 % dotázaných souhlasí s výrokem, že pokud člověk pije alkohol občas (2 sklenice týdně), tak nežije zdravým životním stylem. Mladiství, kteří jsou striktnější v postojích ke zdravému životnímu stylu, tak častěji souhlasí s výrokem, že člověk, který občas pije alkohol (2 sklenice týdně), nežije zdravým životním stylem, než ti mladiství, kteří jsou k postojím ke zdravému životnímu stylu více benevolentní. Čím jsou respondenti benevolentnější v postojích ke zdravému životnímu stylu, tím častěji nesouhlasí s výrokem, že pokud člověk často pije alkohol (10 sklenic týdně a více), tak nežije zdravým životním stylem. 85 % dotázaných souhlasí s výrokem, že pokud člověk pije často alkohol (10 sklenic a více týdně), tak nežije zdravým životním stylem.

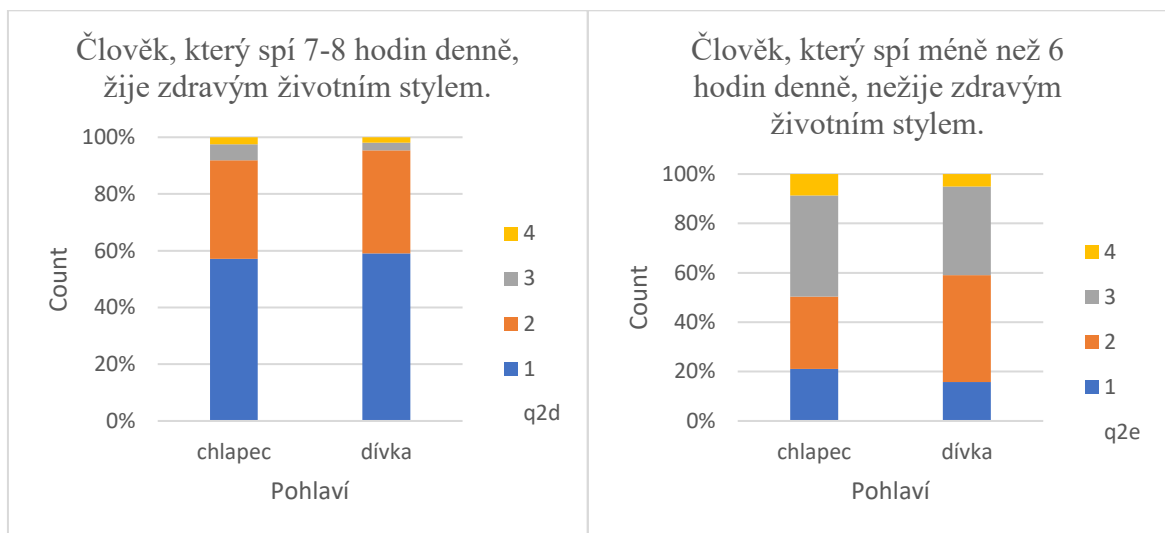
Graf č.10, Graf č.11 (1 rozhodně souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 spíše nesouhlasím, 4 rozhodně nesouhlasím)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

94 % mladistvých souhlasí s výrokem, že pokud člověk spí 7-8 hodin denně, tak žije zdravým životním stylem. Pokud s výrokem nesouhlasili či spíše nesouhlasili, tak se jednalo o respondenty, kteří celkově mají benevolentnější postoj ke zdravému životnímu stylu. 56 % mladistvých souhlasí s výrokem, že lidé, kteří spí méně než 6 hodin, nežijí zdravým životním stylem. S tímto výrokem souhlasí především ti, kteří jsou striktnější v postojích ke zdravému životnímu stylu.

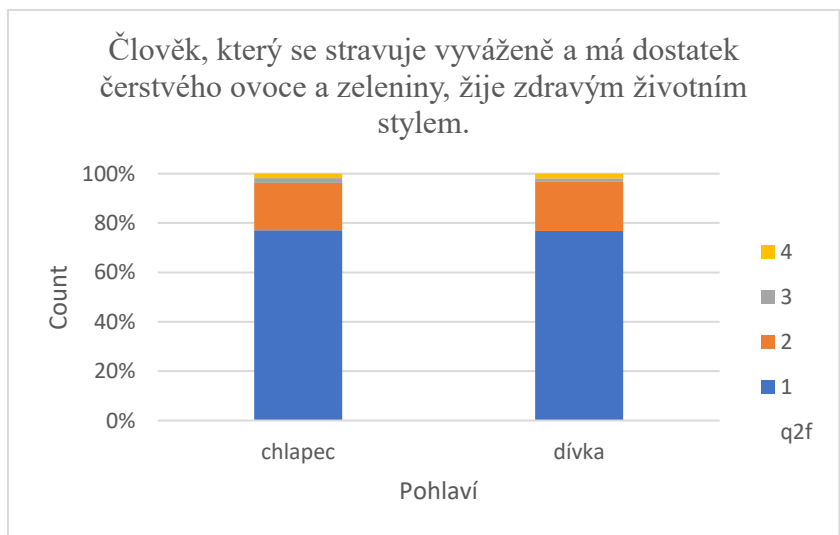
Graf č.12, Graf č.13 (1 rozhodně souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 spíše nesouhlasím, 4 rozhodně nesouhlasím)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

97 % mladistvých souhlasí s výrokem, že člověk, který se stravuje vyváženě a má dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, žije zdravým životním stylem. Pokud s tímto výrokem někdo nesouhlasí, tak jeho celkový postoj ke zdravému životnímu stylu není striktní.

Graf č.14 (1 rozhodně souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 spíše nesouhlasím, 4 rozhodně nesouhlasím)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021



44 % respondentů souhlasí s výrokem, že pokud člověk jí 2 kusy čerstvého ovoce a zeleniny týdně, nežije zdravým životním stylem. Přičemž častěji s tímto výrokem nesouhlasí chlapci a ti respondenti jejichž postoje ke zdravému životnímu stylu jsou spíše benevolentní.

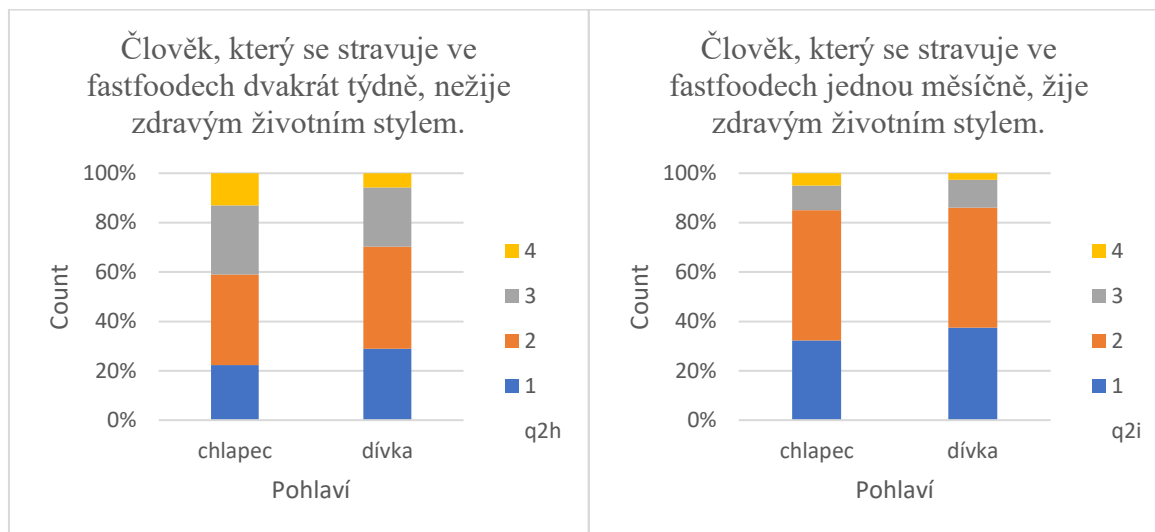
Graf č.15 (1 rozhodně souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 spíše nesouhlasím, 4 rozhodně nesouhlasím)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

66 % respondentů souhlasí s výrokem, že člověk, který se stravuje ve fastfoodech dvakrát týdně, nežije zdravým životním stylem. Většina respondentů, která s tímto výrokem nesouhlasí má celkový pohled na zdravý životní styl méně striktní než ostatní respondenti. 41 % chlapců a 30 % dívek s tímto výrokem nesouhlasí, tedy lze usoudit, že chlapci řeší zdravé stravování méně často než dívky. Avšak 86 % mladistvých souhlasí s výrokem, že pokud se člověk stravuje ve fastfoodech jednou měsíčně, tak žije zdravým životním stylem. Lze usoudit, že mladiství nevyhledávají fastfood, ale pokud ho člověk nejí často, tak ho striktně nezavrhují.

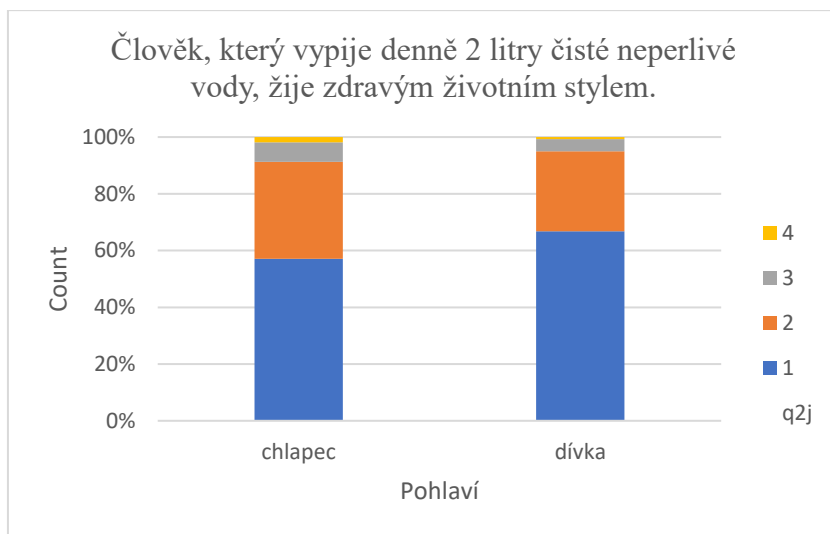
Graf č.16, Graf č.17 (1 rozhodně souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 spíše nesouhlasím, 4 rozhodně nesouhlasím)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

94 % mladistvých souhlasí s výrokem, že člověk, který vypije denně minimálně 2 litry čisté neperlivé vody, žije zdravým životním stylem. S tímto výrokem nesouhlasili ve valné většině ti, jejichž přístup ke zdravému životnímu stylu není ve velké míře striktní. Chlapci s tímto výrokem nesouhlasí častěji než dívky, i když dotazovaní chlapci pijí častěji než dívky čistou neperlivou vodu. Pouze 18 % mladistvých vypije čisté neperlivé vody 2 a více litru, nejčastěji (32 %) mladiství vypijí 0,5-1 litr vody, poté 32 % vypije více než 1 litr vody, 12 % vypije méně než 0,5 litru čisté vody a 6 % nepije čistou neperlivou vodu vůbec.

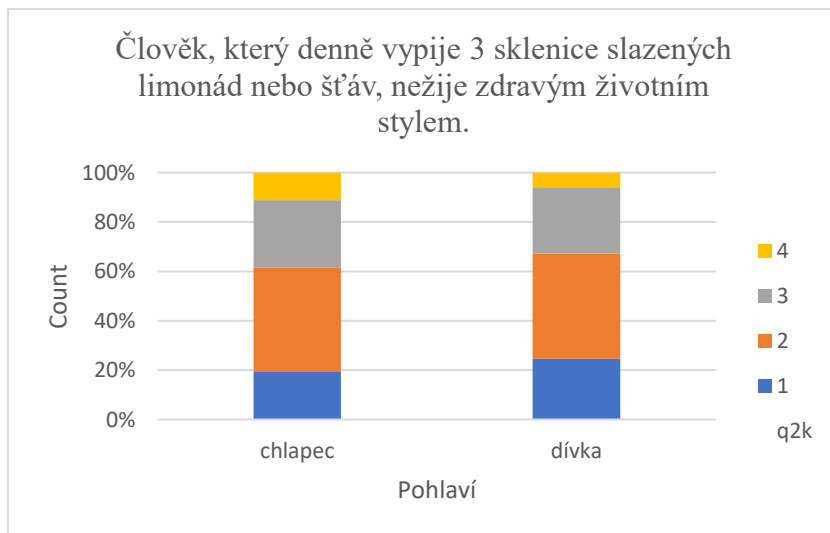
Graf č.18 (1 rozhodně souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 spíše nesouhlasím, 4 rozhodně nesouhlasím)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

65 % mladistvých souhlasí s výrokem, že pokud člověk vypije denně 3 sklenice slazených limonád nebo šťáv, nežije zdravým životním stylem. S tímto výrokem nesouhlasili především ti, kteří nemají tak striktní postoje ke zdravému životnímu stylu. Čím mají mladiství striktnější postoje ke zdravému životnímu stylu, tím spíše s tímto výrokem souhlasí, než ti jejich postoj ke zdravému životnímu stylu je spíše benevolentní.

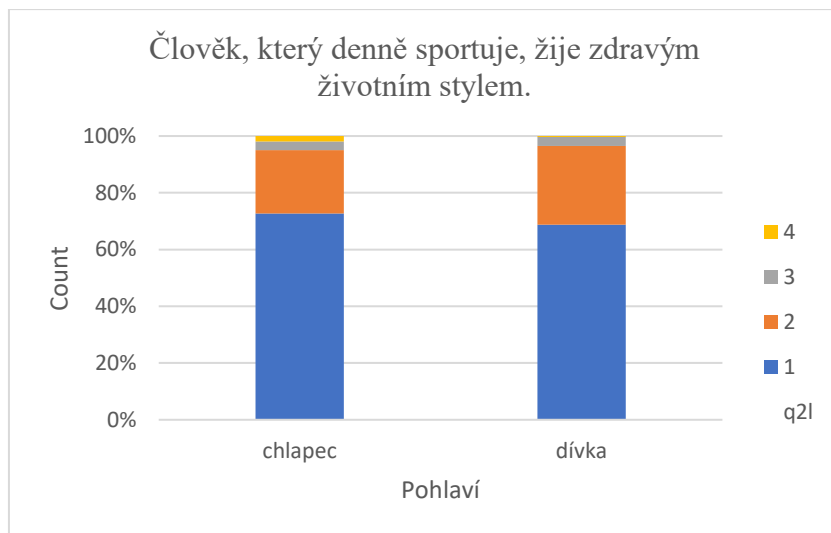
Graf č. 19 (1 rozhodně souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 spíše nesouhlasím, 4 rozhodně nesouhlasím)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

96 % respondentů souhlasilo s výrokem, že člověk, který denně sportuje, žije zdravým životním stylem. Většina nesouhlasů s tímto výrokem pochází od respondentů, jejich postoj ke zdravému životnímu stylu není striktní. Silnější míra nesouhlasu s tímto výrokem se objevila u chlapců, přestože sportují častěji než dívky.

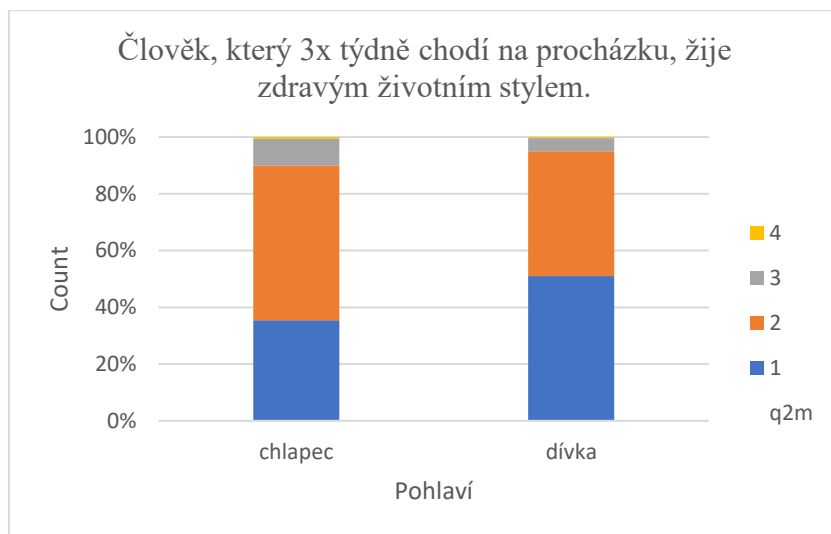
Graf č. 20 (1 rozhodně souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 spíše nesouhlasím, 4 rozhodně nesouhlasím)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

93 % mladistvých souhlasí s výrokem, že pokud člověk 3x týdně chodí na procházku, žije zdravým životním stylem. S výrokem nesouhlasili zejména ti, jejichž postoj ke zdravému životnímu stylu je benevolentnější než u ostatních. Dívky považují chození na procházky 3x týdně jako vedení zdravého životního stylu častěji než chlapci.

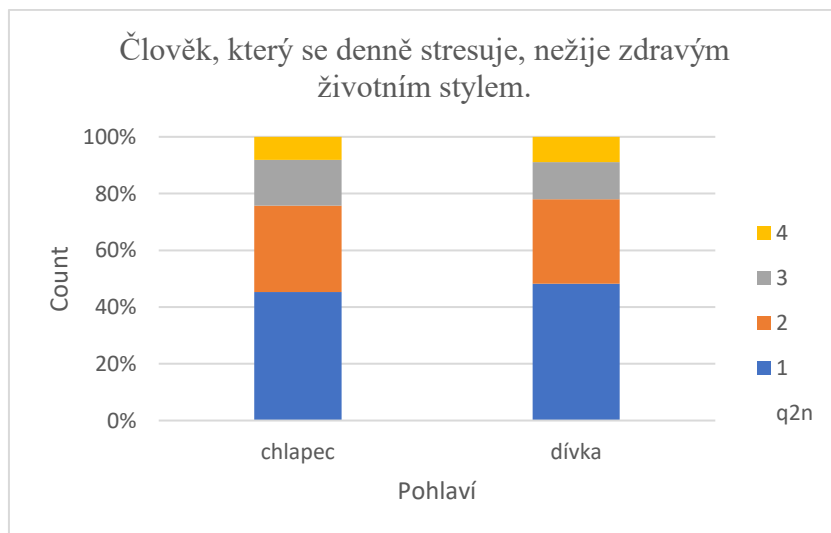
Graf č. 21 (1 rozhodně souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 spíše nesouhlasím, 4 rozhodně nesouhlasím)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

77 % mladistvých souhlasí s výrokem, že pokud se člověk denně stresuje, tak nežije zdravým životním stylem. S tímto výrokem spíše nesouhlasí či rozhodně nesouhlasí ti, kteří mají spíše benevolentnější postoj k zdravému životnímu stylu. Čím je člověk méně striktní ve zdravém životním stylu, tím spíše nesouhlasí s tímto výrokem.

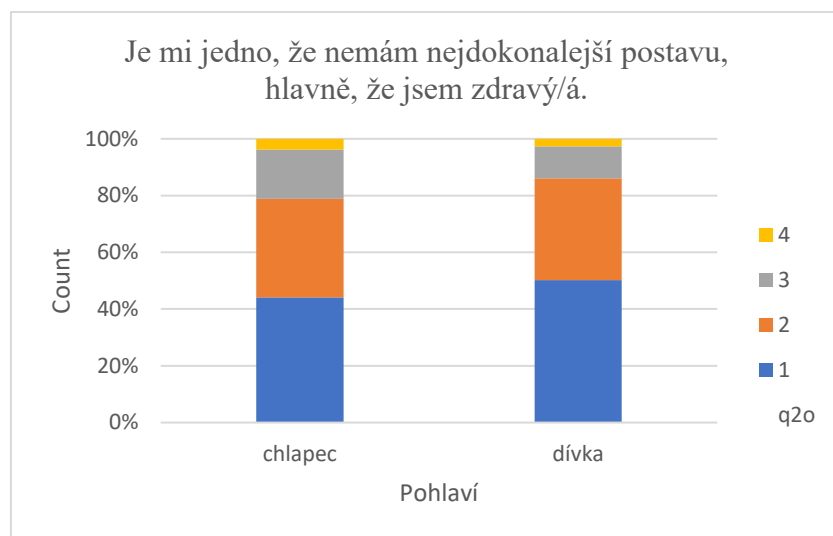
Graf č.22 (1 rozhodně souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 spíše nesouhlasím, 4 rozhodně nesouhlasím)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

83 % respondentů rozhodně souhlasí a spíše souhlasí s výrokem „Je mi jedno, že nemám nejdokonalejší postavu, hlavně že jsem zdravý/á.“ Přičemž většina respondentů, kteří s tímto výrokem nesouhlasí, má spíše benevolentní postoj ke zdravému životnímu stylu.

Graf č.23 (1 rozhodně souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 spíše nesouhlasím, 4 rozhodně nesouhlasím)



Zdroj: Autorka, analýza dat, 2021

Ze souboru otázek, které měřily postoje ke zdravému životnímu stylu, respektive míru striktnosti-benevolentnosti v postojích ke zdravému životnímu stylu, bylo také zjištěno, že věk nesouvisí s mírou (striktnosti a benevolentnosti) ke zdravému životnímu stylu. Čím jsou mladiství striktnější v postojích ke zdravému životnímu stylu, tím spíše souhlasí s výrokem, že žijí zdravým životním stylem pro své zdraví, ne protože chtějí dobře vypadat. Také ti, jejichž skóre v proměnné Míra bylo nižší (jsou striktnější v postojích ke zdravému životnímu stylu), častěji vyjadřují souhlas s výrokem, že lidé, kteří se zdravě stravují, tak žijí zdravým životním stylem, a taktéž i s výrokem, že pravidelná pohybová aktivita je pro člověka zdravá, a nakonec i s výrokem, že lidé, kteří mají dostatečný spánek (minimálně 7 hodin denně), jsou zdravější než ti, co spí méně. Také se potvrdilo, že respondenti, kteří jsou striktnější v postojích ke zdravému životnímu stylu, tak spíše přestali sledovat někoho na sociálních sítích, protože zde ukazoval nezdravé návyky (kouření, pití alkoholu, užívání drog).

## Faktorová analýza

Rozhodla jsem se dále provést i faktorovou analýzu u stejné baterie otázek, ze které jsem vytvořila proměnnou Míra. Vhodnost použití faktorové analýzy jsem zjistila pomocí KMO. Velikost KMO je 0,7, což je střední stupeň vhodnosti použitelnosti faktorové analýzy. [Mareš, Rabušic 2002]

Obrázek č.2

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,726
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	897,350
	df	105
	Sig.	,000

Zdroj: Autorka, analýza dat SPSS, 2021

Provedla jsem víckrát rotace, prozkoumala hodnoty, zda se změnily, abych si byla jistá, že počet faktorů je dostačující. Nakonec jsem také vyřadila z této analýzy podotázku q2o (Je mi jedno, že nemám nejdokonalejší postavu, hlavně, že jsem zdravý/á.), protože i z faktorové analýzy bylo zřejmé, že je jiná (jinak položená) než ostatní, alespoň to značilo, že faktorová analýza funguje.

Faktorová analýza mi shlukuje jednotlivé podotázky v otázce č.2 do jednotlivých shluků.

1. faktor lze pojmut jako „nezdravé návyky“ – časté pití alkoholu (10 sklenic týdně a více), užívání drog, fastfood 2x týdně a více, stres, pití slazených limonád, nedostatek spánku (méně než 6 hodin denně). Zde má největší vliv alkohol, drogy a fastfoody.
2. faktor lze považovat za „zdravé návyky“ – chození na procházky (3x týdně), sportování denně, dostatečný pitný režim (2 litry čisté neperlivé vody denně). Zde má největší vliv sport a pohybová aktivita.
3. faktor lze považovat za „spíše zdravé návyky“ - dostatek spánku (7-8 hodin denně), vyvážené stravování (a dostatek ovoce a zeleniny).
4. Faktor lze pojmut jako „spíše nezdravé návyky“ – stravování ve fastfoodech 1x měsíčně, občasné pití alkoholu (2 sklenice týdně) opačné korelace, nedostatek čerstvého ovoce a zeleniny (2 kusy týdně). Zde má největší vliv občasné pití alkoholu (2 sklenice týdně) a stravování ve fastfoodu 1x měsíčně.

Obrázek č.3, Obrázek č.4

**Rotated Component Matrix<sup>a</sup>**

	Component			
	1	2	3	4
q2c	,780			
q2a	,728			
q2h	,661			
q2n	,643			,215
q2k	,525			,319
q2e	,397	-,285	,367	
q2m		,748		
q2l		,740		
q2j		,570	,406	
q2d			,764	
q2f		,220	,702	
q2i		,301		,602
q2b			,435	-,595
q2g	,299		,219	,508

Extraction Method: Principal Component Analysis.  
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization. <sup>a</sup>

a. Rotation converged in 7 iterations.

**KMO and Bartlett's Test**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,730
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	867,674
	df	91
	Sig.	,000

Zdroj: Autotka, analýza dat SPSS, 2021

### Vyhodnocení faktorové analýzy

Faktory jsem nadále použila ke korelacím s pohlavím a věkem. Nicméně v korelaci pomocí Pearsonova koeficientu není signifikantní souvislost mezi jednotlivými faktory a věkem. Naopak Spearmanův koeficient ukázal souvislost mezi pohlavím a faktorem č.1 (nezdravé návyky) s hladinou významnosti 0,95.

Tabulka č.3: Korelační koeficienty jednotlivých faktorů s pohlavím a věkem

Faktor	pohlaví	věk
1. faktor	-0,124*	-0,059
2. faktor	-0,078	-0,014
3. faktor	-0,082	-0,009
4. faktor	-0,006	-0,032

Zdroj: Autorka, analýza dat



Ovšem existuje slabá souvislost<sup>2</sup> mezi důležitostí, kterou mladiství u sebe přikládají zdravému životnímu stylu a 1.faktorem (nezdravé návyky). Ti respondenti, pro které je zdravý životní styl důležitější, spíše považují nezdravé návyky z faktoru 1 za nezdravé.

Také existuje souvislost<sup>3</sup> mezi mírou souhlasu (Žiju zdravým životním stylem, protože chci být zdravý/á.) a 1. faktorem. Mladiství, kteří častěji souhlasí s tím, že žijí zdravým životním stylem pro své zdraví, častěji považují faktor 1 za nezdravý.

Existuje i souvislost<sup>4</sup> mezi mírou souhlasu (Myslíš si, že je pohybová aktivita pro člověka zdravá?) a faktorem 2 (zdravé návyky), kde měl nejsilnější vliv sport. Mladiství, kteří považují pohybovou aktivitu za zdravou, častěji patří do 2. faktoru.

## Interpretace a shrnutí výsledků

Hlavním cílem mého výzkumu bylo zjistit, co pro mladistvé znamená zdravý životní styl, pomocí zkoumání vztahů postojů mladistvých ke zdravému životnímu stylu a jejich participaci na sociálních sítích.

Souvisí gender mladistvých s typem zdravého životního stylu, o který se zajímají?

Na otázku, jak často sportují či vykonávají pohybovou aktivitu, 73 % mladistvých se věnuje fyzické aktivitě alespoň 3x týdně, 1-2 x týdně ji vykonává 13 %, málo často sportuje 11 % a 3 % nesportují vůbec. 67 % mladistvých tvrdí, že se zajímá či spíše zajímá o zdravé stravování. Přičemž dívky se o zdravé stravování zajímají častěji než chlapci. Naopak chlapci častěji vykonávají pohybovou aktivitu.

Existuje vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích u mladistvých a jejich mírou zájmu o zdravý životní styl?

Nejčastěji tráví dotázaní na sociálních sítích 3-4 hodiny denně (45 %). 27 % dotázaných mladistvých tvrdí, že na sociálních sítích tráví 1-2 hodiny denně. 12 % respondentů tvrdí, že tráví

---

<sup>2</sup> Spearmanův korelační koeficient 0,125 se sig. 0,01, hladina významnosti 0,05

<sup>3</sup> Spearmanův korelační koeficient 0,2 se sig. 0, hladina významnosti 0,99

<sup>4</sup> Spearmanův korelační koeficient 0,2 se sig. 0, hladina významnosti 0,99

na sociálních sítích 5-6 hodin denně. 8 % dotázaných mladistvých tvrdí, že na sociálních sítích tráví více než 6 hodin denně, naopak 7 % mladistvých tvrdí, že na sociálních sítích denně tráví méně než 1 hodinu. Děvčata tráví na sociálních sítích více času denně než chlapci. Čím pokládají mladiství zdravý životní styl za méně důležitý, tím více tráví času na internetu.

Nicméně existuje souvislost mezi časem stráveným na sociálních sítích u dívek a jejich zájmem o zdravé stravování, čím více dívky tráví na sociálních sítích času, tím více se zajímají o zdravé stravování. 55 % dotázaných mladistvých sleduje osoby na sociálních sítích za účelem inspirace ke zdravým receptům. A právě dívky častěji než chlapci sledují osoby na sociálních sítích, které zveřejňují zdravé recepty, aby zde čerpaly inspiraci. Celkově, ti mladiství, pro které je zdravý životní styl velmi důležitý či spíše důležitý, se častěji inspirují na sociálních sítích v oblasti zdravého životního stylu než mladiství, kteří zdravý životní styl nepovažují za příliš důležitý ve svém životě. Nejčastěji se mladiství inspirují v oblasti zdravého životního stylu na Instagramu (82 %), poté v 62 % případech na YouTube, ve 20 % na TikToku a jen v 4 % na Facebooku.

Existuje vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích u mladistvých a jejich četností pohybové aktivity?

Čím mladiství tráví více času na sociálních sítích, tím se snižuje četnost jejich pohybové aktivity. Avšak existuje souvislost mezi četností pohybové aktivity a sledovaností osob na sociálních sítích, které cvičí, aby respondenti zjistili, jak dosáhli jejich výsledků. Ti respondenti, kteří se věnují cvičení či jiné pohybové aktivitě, častěji sledují osoby na sociálních sítích, které cvičí, aby zjistili, jak dané osoby dosáhli svých výsledků. Dívky spíše sledují tyto osoby, nejspíše i proto, že se inspirují na sociálních sítích častěji než chlapci v oblasti zdravého životního stylu.

Souvisí gender mladistvých s mírou důležitosti, kterou přikládají zdravému životnímu stylu v životě?

95 % dotázaných považuje zdravý životní styl za důležitý v životě člověka žijícího v současné společnosti. Dívky považují zdravý životní styl za více důležitý než chlapci. Žít zdravým životním stylem je důležité pro dívky samotné, ale také ho považují za důležitý v životě člověka žijícího v současné společnosti.

Co pro mladistvé znamená tedy zdravý životní styl?

Na základě otevřené otázky, co pro mladistvé znamená zdravý životní styl, si pod tímto pojmem představují nejčastěji pohybovou aktivitu, zdravou stravu a zdraví, ale také pravidelnost, rovnováhu, vyváženost, spokojenost, omezování stresu, alkoholu, drog a dalších návykových látek, neméně důležitý je pro ně i dostatek spánku a celková spokojenost.

Z dalších analýz plyne, že dle mladistvých člověk, který žije zdravým životním stylem, by se měl zdravě a vyváženě stravovat (s dostatkem ovoce a zeleniny), měl by přinejmenším omezit stravování ve fastfoodu, dodržovat pitný režim (vypít alespoň 2 litry čisté neperlivé vody), omezit slazené nápoje, zejména se věnovat pravidelné pohybové aktivitě, nejlépe denně (ať už procházce, cvičení či nějakému sportu), měl by mít také dostatečný spánek (minimálně 7 hodin), taktéž omezit míru stresu a vyhýbat se návykovým látkám (či je alespoň omezit, zejména v případě alkoholu). Dotázaní vidí smysl ve vedení zdravého životního stylu především ve svém zdraví, ať už fyzickém, tak i psychickém. Ač jsou v postojích ke zdravému životnímu stylu spíše striktní, tak se vyznačují prosazováním rovnováhy, striktně neodsuzují občasné pití alkoholu či jednou za čas fastfood, i když se snaží stravovat zdravě a mít dostatečný pohyb.

## Závěr

Cílem mé práce bylo odhalit a přispět k poznání, pomocí zkoumání vztahů postojů mladistvých ke zdravému životnímu stylu a jejich participací na sociálních sítích, co pro mladistvé znamená zdravý životní styl, a zda existují rozdíly v postojích a chování mezi chlapci a dívkami.

Co se týká stanovených hypotéz, očekávala jsem, že dívky se budou spíše zajímat o zdravé stravování, naopak chlapci spíše o sportovní aktivity. Tyto hypotézy se mi potvrdily. Navíc dívky celkově častěji řeší, jak se stravují (jaké potraviny do jídelníčku zařazují) i se častěji inspirují v online prostředí v oblasti zdravého životního stylu. Dále jsem se domnívala, že existuje vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích u mladistvých a jejich mírou zájmu o zdravý životní styl, a taktéž jejich četností pohybové aktivity. Potvrdila se mi hypotéza, že existuje souvislost mezi časem stráveným na sociálních sítích u dívek a jejich mírou zájmu o zdravé stravování, což považuji i za jedno ze zásadních zjištění svého výzkumu. Čím více času dívky tráví na sociálních sítích, tím je větší jejich zájem o zdravé stravování. Potvrdit mohu také hypotézu, že čím více času mladiství tráví na sociálních sítích, tím se snižuje četnost jejich pohybové aktivity. Poslední hypotéza, že dívky považují zdravý životní styl za více důležitý než chlapci, se také potvrdila. Dívky nejen, že mají větší zájem o téma zdravého životního stylu, ale i ho považují za důležitější v životě člověka žijícího v současné společnosti, i pro sebe samé. Nakonec lze tvrdit, že mladiství za zdravý životní styl považují především pravidelnou dostatečnou pohybovou aktivitu, zdravé stravování, pitný režim, dostatečný spánek, omezit stres, neužívat drogy a omezit konzumaci alkoholu. Avšak pro mladistvé znamená zdravý životní styl také rovnováhu, spokojenost a zdraví fyzické i psychické, tudíž striktně neodsuzují přiměřenou konzumaci alkoholu a například fastfoodu, i sami mladiství, přestože většinou tvrdí, že žijí víceméně zdravým životním stylem, zařadí občas alkohol či fastfood.

V souvislosti s mými zjištěními by se dalo dále pracovat s faktorovou analýzou a jednotlivými faktory a odhalit další zajímavá zjištění. Zajímavý by mohl být kupříkladu faktor č.3 (spíše zdravé návyky), který lze zkoumat například z hlediska českých stereotypů ohledně pití alkoholu.

Za velmi přínosnou část mé práce považuji propojení tématu zdravého životního stylu se sociálními sítěmi, neboť mladiství, jak jsem výzkumem zjistila, tráví na sociálních sítích denně hodiny. Jejich čas strávený na sociálních sítích je ovlivňuje jak negativně (snižuje četnost jejich pohybové aktivity), tak ale i pozitivně ve formě inspirace ke zdravému životnímu stylu (zdravé recepty, cvičební videa apod.).

## Summary

The goal of my thesis was to explore and help understand the relationship between the young adults' views on healthy lifestyle and their participation on social media, what healthy lifestyle means to adolescents and if there are differences in opinions and behaviour between boys and girls.

Regarding the above-mentioned hypothesis, I expected the girls would be more interested in healthy diet, while the boys would be preferring sports. This expectation was proven right. Moreover, the girls tend to think more often about their diet (what type of food they eat) and find inspiration online regarding healthy lifestyle. I also assumed there would be a connection between the time spent on social media and the adolescents' interest in healthy lifestyle, as well as the amount of their physical activities. The hypothesis about the link between time spent on social media and the girls' interest in healthy eating habits turned correct which I consider one of the most important findings of my research. The more time girls spend online, the bigger is their interest in healthy diet. I can also confirm the theory that the more time teenagers spend on social media, the less physical activity they have. The last assumption about girls considering healthy lifestyle more important than boys turned out to be also correct. Not only the girls have more interest in the topic of healthy lifestyle, more of them also thinks it is important to people living in modern society, including to themselves. Finally, it is possible to say that adolescents consider healthy lifestyle to consist primarily of regular and adequate physical activity, healthy diet, water intake, enough sleep, limiting stress, not using drugs and limiting alcohol consumption. However, healthy lifestyle means to teenagers also balance, happiness and physical and mental health, so they do not judge smaller alcohol consumption or fast-food dining – even if they claim to live a healthy lifestyle, they sometimes try alcohol or fast food.

Following up on my findings, we could work further with factor analysis and individual factors to reveal more interesting discoveries. For example, factor no.3 (healthy habits) could be

particularly interesting and researched from the Czech stereotypical point of view regarding alcohol consumption.

I consider the connection between healthy lifestyle and social media to be a significant contribution to my thesis because adolescents, as I discovered in my research, spend hours daily on social media. Their time spent online can influence them negatively (decrease of physical activity), but also positively like inspiring them to lead a healthy lifestyle (healthy recipes, work-out videos, etc.).

## Použitá literatura

ANDERSON, Monica a JingJing JIANG. Teens, Social Media & Technology 2018. *Pew Research Center* [online]. Washington, 2004, 2018 [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

BEDROŠOVÁ, M., R. HLAVOVÁ, H. MACHÁČKOVÁ, L. DĚDKOVÁ a D. ŠMAHEL. České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách. [online]. Brno: Masarykova univerzita: Projekt EU Kids Online IV - Česká republika, 2018, s. 7 [cit. 2021-03-24]. Dostupné z: [https://irtis.muni.cz/media/3115505/eu\\_kids\\_online\\_report.pdf](https://irtis.muni.cz/media/3115505/eu_kids_online_report.pdf)

BERTRAM, Dane. Likert scales. *Retrieved November, 2007, 2.10.*, dostupné z: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/34598027/topic-dane-likert.pdf?1409611829=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLikert\\_Scales\\_are\\_the\\_meaning\\_of\\_life.pdf&Expires=1617191350&Signature=RzuJ9qi57VkKGSFY5ekmfiKmy4zity45IDqp0Qffo5DIWzKMIKEZ2PadQjfpsKljQXQ686RLqSPOLiwJgXSm6qf3llwOLFw0NuS-CnaXr9UI87j7dIcvZu9wAnijvLuAcvfiy2aGHynt1OBRklYKNr1aiVBfH4f71pNkB8dcPc8J1YIEvoo0KdyKNV8oCzdPtgzSA-O~A0bi1947aLYzYpjlttGaAL7MQOwPQWzPyLORO9UsCCrFZgTFxKjIXRT8IwUO1Mqdz97fZILTyprTHBhOMQ4K28yNwV2ynrV3QbqtxVKCeV97HbFrHfjGv52XyVGmKmJTsrccrQL7fBFFAw\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/34598027/topic-dane-likert.pdf?1409611829=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLikert_Scales_are_the_meaning_of_life.pdf&Expires=1617191350&Signature=RzuJ9qi57VkKGSFY5ekmfiKmy4zity45IDqp0Qffo5DIWzKMIKEZ2PadQjfpsKljQXQ686RLqSPOLiwJgXSm6qf3llwOLFw0NuS-CnaXr9UI87j7dIcvZu9wAnijvLuAcvfiy2aGHynt1OBRklYKNr1aiVBfH4f71pNkB8dcPc8J1YIEvoo0KdyKNV8oCzdPtgzSA-O~A0bi1947aLYzYpjlttGaAL7MQOwPQWzPyLORO9UsCCrFZgTFxKjIXRT8IwUO1Mqdz97fZILTyprTHBhOMQ4K28yNwV2ynrV3QbqtxVKCeV97HbFrHfjGv52XyVGmKmJTsrccrQL7fBFFAw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

BLAIKIE, Norman. *Analyzing quantitative data: From description to explanation*. Sage, 2003.

České děti přibírají. Pětina z nich má problém s hmotností. *Zdravá generace* [online]. Olomouc, 2018 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/obezita/>

Čeští teenageři užívají návykové látky stále méně, ukazují výsledky české části mezinárodní studie ESPAD. *Drogy-info* [online]. Praha: Press centrum, 2020 [cit. 2021-5-3]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/article/press-centrum/cesti-teenageri-uzivaji-navykove-latky-stale-mene-ukazuji-vysledky-ceske-casti-mezinarodni-studie-espad/>

Děti se hýbou a sportují. Ale nestačí to. *Zdravá generace* [online]. Olomouc, 2020 [cit. 2021-4-30]. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/pohyb/>

DIMA-COZMA, Corina, Cristina GAVRILUTA, Geta MITREA a Doina-Clementina COJOCARU. The importance of healthy lifestyle in modern society: a medical, social and spiritual perspective. *European Journal of Science and Theology* 2014, **10**(3), 111 – 120

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-0139-7.

EUROBAROMETR2012. The Values of Europeans: report. In: Evropská komise 56 [online]. European Commission, [2012] [cit. 2021-04-28]. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/eb/eb77/eb77\\_value\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb/eb77/eb77_value_en.pdf)

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2004, 184 s. ISBN 80-247-1057-9.

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). *Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition*. *Nature Reviews Neuroscience*, *9*(1), 58–65. doi:10.1038/nrn2298

HOLČÍK, J.: *Zdraví 21 – Výklad základních pojmů*. Praha : Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2004, s. 160.



KALMAN, Michal, Erik SIGMUND, Dagmar SIGMUNDOVÁ, Zdeněk HAMŘÍK, Luděk BENEŠ, Dana BENEŠOVÁ a Ladislav CSÉMY. Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)“: HBSC, Česká republika, 2010 [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011 [cit. 2019-10-21]. ISBN 978-80-244-2985-4. Dostupné z: [https://www.olympic.cz/financovani/docs/HBSC\\_2010\\_narodni\\_zprava\\_o\\_zdravi\\_a\\_zivotnim\\_stylu\\_deti\\_a\\_skolaku\\_offline.pdf](https://www.olympic.cz/financovani/docs/HBSC_2010_narodni_zprava_o_zdravi_a_zivotnim_stylu_deti_a_skolaku_offline.pdf)

KELLY, Stephanie a., Bernadette m. MELNYK, Diana l. JACOBSON a Judith a. O'HAVER. Correlates Among Healthy Lifestyle Cognitive Beliefs, Healthy Lifestyle Choices, Social Support, and Healthy Behaviors in Adolescents: Implications for Behavioral Change Strategies and Future Research. *Journal of Pediatric Health Care*, 2011, **25**(4), 216-223 [cit. 2019-10-18]. DOI: 10.1016/j.pedhc.2010.03.002.

MAREŠ, Petr a Ladislav RABUŠIC. *Lekce 11: Faktorová analýza* [online]. 2002 [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/fss/podzim2005/SOC708/um/SPSS-11\\_factor.pdf](https://is.muni.cz/el/fss/podzim2005/SOC708/um/SPSS-11_factor.pdf)

MAREŠ, Petr, Ladislav RABUŠIC a Petr SOUKUP. *Analýza sociálněvědních dat (nejen) v SPSS*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-6362-4.

NORDENFELT, Lennart. *Health, science, and ordinary language*. Rodopi, 2001.

OECD 2017. Students' well-being: Students' physical activities and eating habits. *PISA Results* [online]. 2017, , 191-210 [cit. 2019-11-01]. DOI: <https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>. Dostupné z: <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264273856-15-en.pdf?expires=1571594164&id=id&accname=guest&checksum=6EACE704A7512FFC5F99A3180123C005>

SAWYER, Susan, Rima AFIFI, Linda BEARINGER, Sarah-Jayne BLAKEMORE, Bruce DICK, Alex EZEH a George PATTON. Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet* [online]. 2012, **379**(9826), 1630-1640 [cit. 2019-10-20]. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5). Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673612600725>

SHAW, Julie, Creina MITCHELL, Anthony WELCH a Moira WILIAMSON. Social media used as a health intervention in adolescent health: A systematic review of the literature. *Digital Health* [online]. 2015, **1**, DOI: <https://doi.org/10.1177/2055207615588395>. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055207615588395>

Výzkum: Čas, který tráví děti na internetu, se za poslední dekádu zdvojnásobil. *Masarykova univerzita* [online]. Brno, 2020 [cit. 2021-03-24]. Dostupné z: <https://www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/vyzkum-cas-ktery-travi-deti-na-internetu-se-za-posledni-dekadu-zdvojnasil>

WANG, Ligang, Jing LUO, Wenbin GAO a Jie KONG. The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. *Computers in Human Behavior* [online]. 2012, **28**(6), 2007-2013 [cit. 2019-10-21]. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.04.007>. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563212000994>

Zdraví. *Sociologická encyklopedie* [online]. Praha: Sociologický Ústav AV ČR, 2017 [cit. 2019-04-29]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Zdrav%C3%AD>

## Teze bakalářské práce

Tématem bakalářské práce je zdravý životní styl adolescentů. Na základě vzrůstajícího počtu uživatelů sociálních sítí lze předpokládat existenci pozitivních, ale i negativních účinků sociálních sítí na mladou generaci, zejména v období adolescence. Cíl mé práce je objasnit, jakým způsobem mládež v adolescentním věku tráví svůj volný čas, zda je ovlivněn jejich životní styl trávením času na sociálních sítích a především zjistit, zda jsou ovlivňováni sociálními médii, a případně jakými. Také zda a proč sledují v mobilních aplikacích (zejména Instagram či Facebook) internetové profily založené na prezentování zdravého životního stylu. Dále se zaměřím na to, jaký pro ně má význam sledovat média a osoby, kteří se zabývají zdravým životním stylem, a prezentují se tímto způsobem. Dalším cílem mé práce je dokázat, zda existují rozdíly ve způsobu, jak jsou inspirováni chlapci k životnímu stylu a jak dívky.

Bakalářská práce bude rozdělena na dvě části, část teoretickou a praktickou. V rámci teoretické části budou obecně popsány pojmy a trendy týkající se zdravého životního stylu, sociálních sítí a období adolescence. Dále v části praktické bude provedena sekundární analýza dat týkající se vybraného tématu. Dále bude uskutečněno dotazníkové šetření u mladistvých v adolescentním věku, které bude zaměřeno primárně na trávení jejich volného času, zájem o zdravý životní styl, jejich důvody sledování určitých profilů na sociálních sítích a celkové vnímání daného prostředí aplikací (zejména Instagram, Facebook). Také bude zjišťován způsob jejich životního stylu a jejich přístup k němu.

### Seznam literatury

BARTÁK, Karel. Zdravý životní styl aneb Prevence založená na důkazech. Hradec Králové: Univerzita Karlova, 2002. ISBN 8023893610.

ČELEDOVÁ, L, ČEVELA, R. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, 2016. ISBN 9788021084582.

KALMAN, Michal, Jana VAŠÍČKOVÁ a Ladislav CSÉMY. Zdraví a životní styl dětí a školáků. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 172 s. ISBN 978-80-244-3409-4.

KRCH, F. D. Mentální anorexie. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-598-9.

KUBÁTOVÁ, H. Sociologie životního způsobu. Praha: Grada 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

MEDINA, John. Pravidla mozku: nejnovější vědecké poznatky pro úspěch v práci, doma i ve škole. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0015-5.

MUSELES, Elise. Energie pro zdravý životní styl: whole food / Elise Muselesová ; z anglického originálu Whole food energy ... přeložila Eva Fuková. 2016. ISBN 9788073594923

ZVÍROTSKÝ, Michal. Zdravý životní styl. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-661-1.

#### **Internetové zdroje:**

Ami Digital [online]. Praha: Ami Digital, 2019 [cit. 2019-03-22]. Dostupné z: <https://www.amidigital.cz/digikydy/>

BURIÁNKOVÁ, Jitka a Jindřiška NÁVAROVÁ. Zdravý životní styl a rizikové chování. Acta Universitatis Carolinae: Philosophica et Historica [online]. 2015, 2014(2), 13-27 [cit. 2019-05-22]. DOI: 10.14712/24647055.2015.10. ISSN 05678293.

Instagram by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts. Omnicore [online]. Pakistan: Omnicore, 2009, 2019 [cit. 2019-03-22]. Dostupné z: <https://www.omnicoreagency.com/instagram-statistics/>

KROES, L. a S. SHAHID. Empowering young adolescents to choose the healthy lifestyle: A persuasive intervention using mobile phones. Human-Computer Interaction: Applications and Services - 15th International Conference, HCI International 2013, Proceedings [online]. 2013, 8005 LNCS(PART 2), 117 – 126 [cit. 2019-05-22]. DOI: 10.1007/978-3-642-39262-7\_14. ISBN 9783642392610. ISSN 03029743. Dostupné z: [https://link.springer-com.ezproxy.is.cuni.cz/chapter/10.1007%2F978-3-642-39262-7\\_14](https://link.springer.com.ezproxy.is.cuni.cz/chapter/10.1007%2F978-3-642-39262-7_14)

Nejnovější čísla pro Facebook a Instagram v ČR. FeedIt.cz [online]. Brno, 24. 9. 2018 [cit. 2019-03-22]. Dostupné z: <https://feedit.cz/2018/09/24/nejnovejsi-cisla-pro-facebook-a-instagram-v-cr/>

OSMAN, Maddy. 18 Instagram Stats Every Marketer Should Know for 2018. Sprout Social [online]. Chicago, 2010 [cit. 2019-03-22]. Dostupné z: <https://sproutsocial.com/insights/instagram-stats/>

Sociální síť [online]. Google, 2019 [cit. 2019-03-22]. Dostupné z: <https://sites.google.com/site/socialnBSITE123/>

Statista, Inc. [online]. New York [cit. 2019-03-22]. Dostupné z: <https://www.statista.com/>  
World Health Organization [online]. Ženeva: WHO, 2019 [cit. 2019-03-22]. Dostupné z: <https://www.who.int/>