

8 PŘÍLOHY

- Příloha I. Analýza zbývajících otázek ankety
- Příloha II. Vzorová nevyplněná anketa

Seznam grafů v přílohové části

Graf č.24 - Rozdělení respondentů dle pohlaví

Graf č.25 - Rozdělení respondentů dle studované VŠ

Graf č.26 - Rozdělení dotázaných studentů dle formy studia

Graf č.27 - Rozdělení respondentů dle sezónního sportování

Graf č.28 - Rozdělení respondentů v závislosti na užívání návykových látek

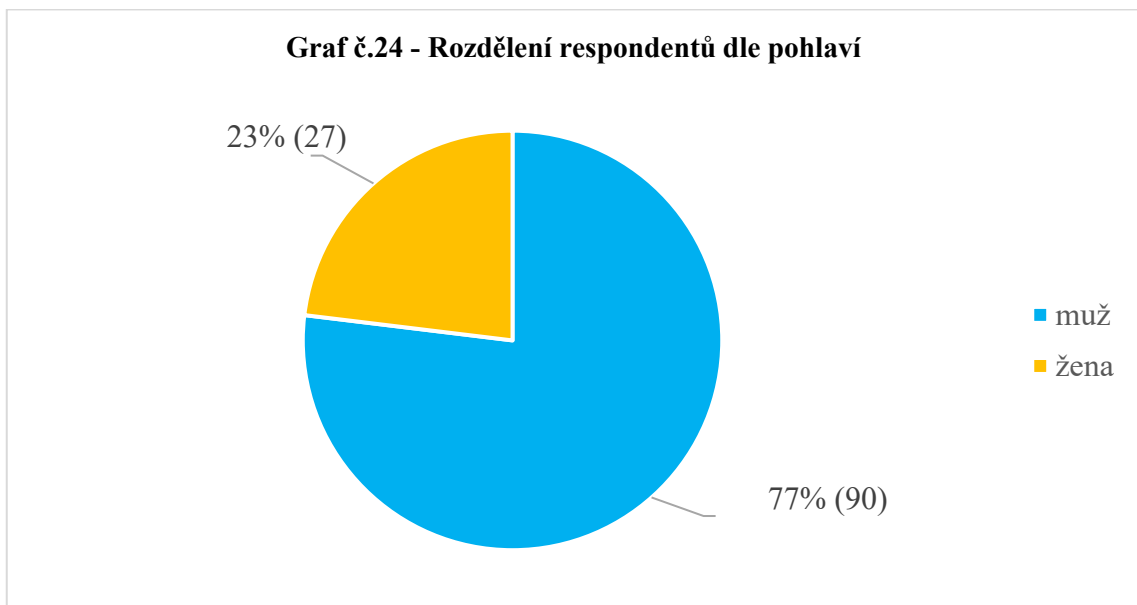
Příloha I.

Zde jsou zpracovány odpovědi na zbývající otázky z ankety, které nebyly součástí Výsledkové části.

1.) Pohlaví?

- Muž
- Žena

Na anketu odpovědělo 90 mužů a pouze 23 žen. Nejspíše kvůli významně většímu počtu respondentů z technicky zaměřených oborů, konkrétně z ČVUT, kde je obecně větší zastoupení mužů mezi studenty. Graf č.24 graficky znázorňuje odpovědi na otázku č.1 z ankety.

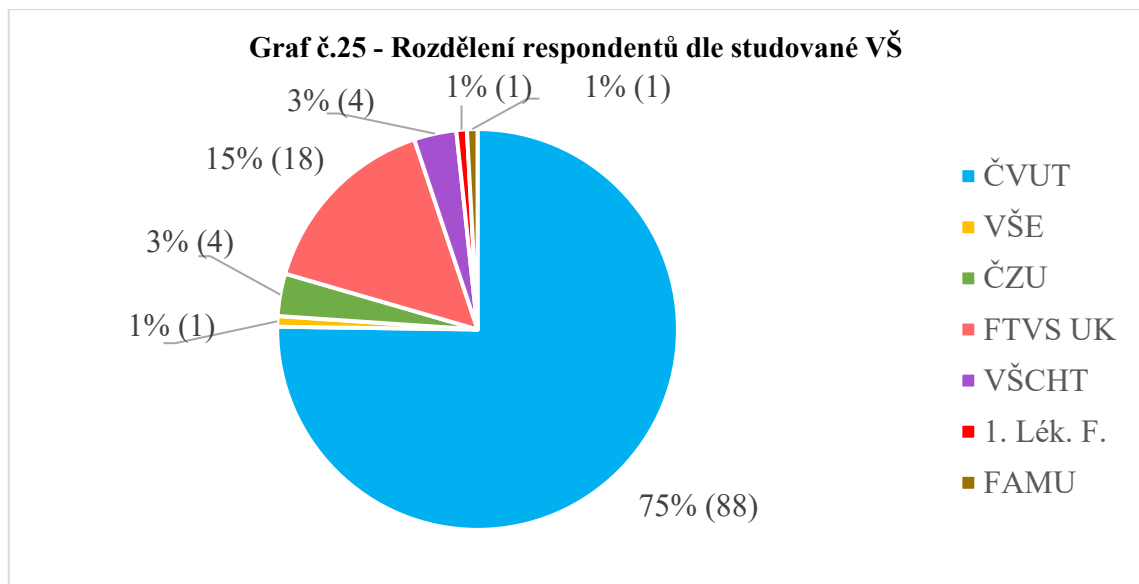


Zdroj: vlastní zpracování

2.) Na jaké vysoké škole studujete? (Pokud studujete na dvou VŠ, zvolte pouze jednu.)

.....

Suverénně největší účast jsme zaznamenali od studentů ČVUT, kteří tvoří 75 % všech respondentů. 15 % dále tvoří studenti FTVS, což ještě stojí za zmínku. Zastoupení jiných VŠ ani nemá cenu komentovat, jelikož se vždy jedná o 4 nebo pouze o 1 studenta. Graf č.25 graficky znázorňuje odpovědi na otázku č.2 z ankety.

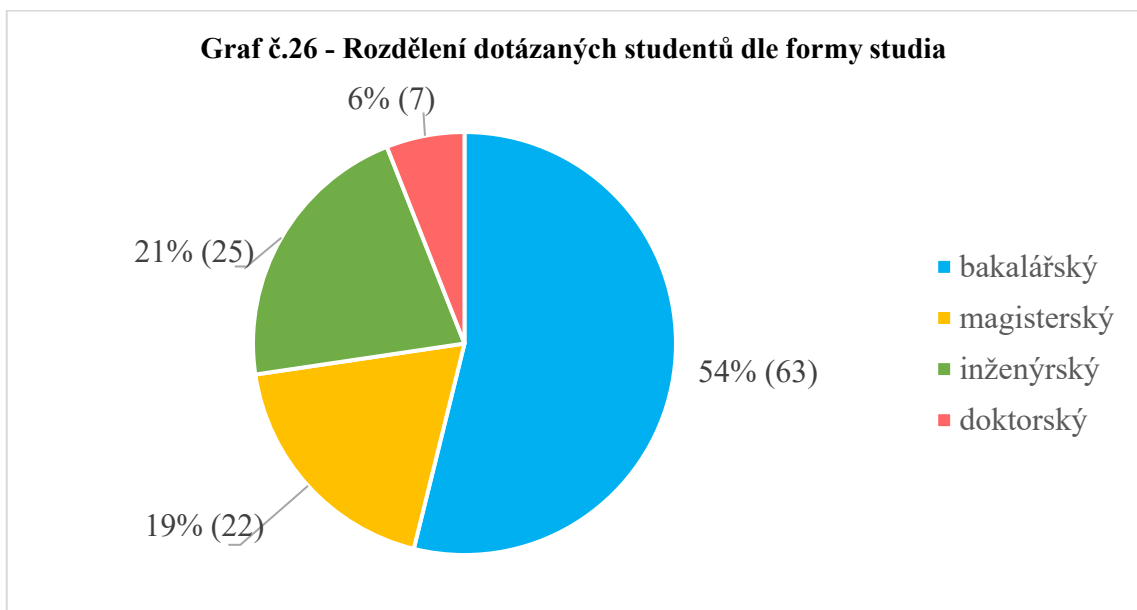


Zdroj: vlastní zpracování

3.) Jaký studijní program studujete?

- ano
- ne

Největší účast jsme zaznamenali od studentů bakalářského studia. Naopak nejmenší účast od studentů doktorského studia, kdy nám na anketu odpovědělo pouze 7 studentů doktorského studia. Graf č.26 graficky znázorňuje odpovědi na otázku č.3 z ankety.

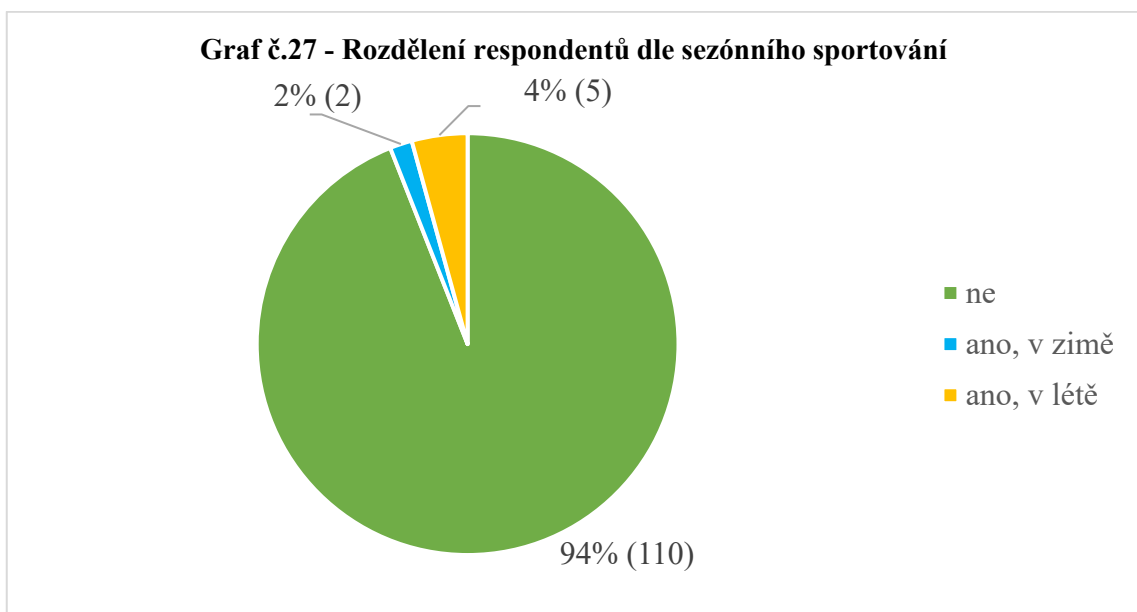


Zdroj: vlastní zpracování

8.) Sportujete pouze sezónně? (tzn. děláte pouze letní/zimní sport a zbytek roku nesportujete? Pokud ano, o jakou sportovní aktivitu se jedná? Pokud ne, odpovězte jednoduše ne.)

.....

Naprostá většina dotázaných studentů nesportuje sezónně. 5 z nich však sportuje významně více v létě, je to z důvodu více volného času. Jedná se pak o sporty kanoistika, tenis, windsurfing a plavání. V zimě sportují sezónně pouze dva respondenti, kteří se věnují běžkám a lyžování. Graf č.27 graficky znázorňuje odpovědi na otázku č.8 z ankety.

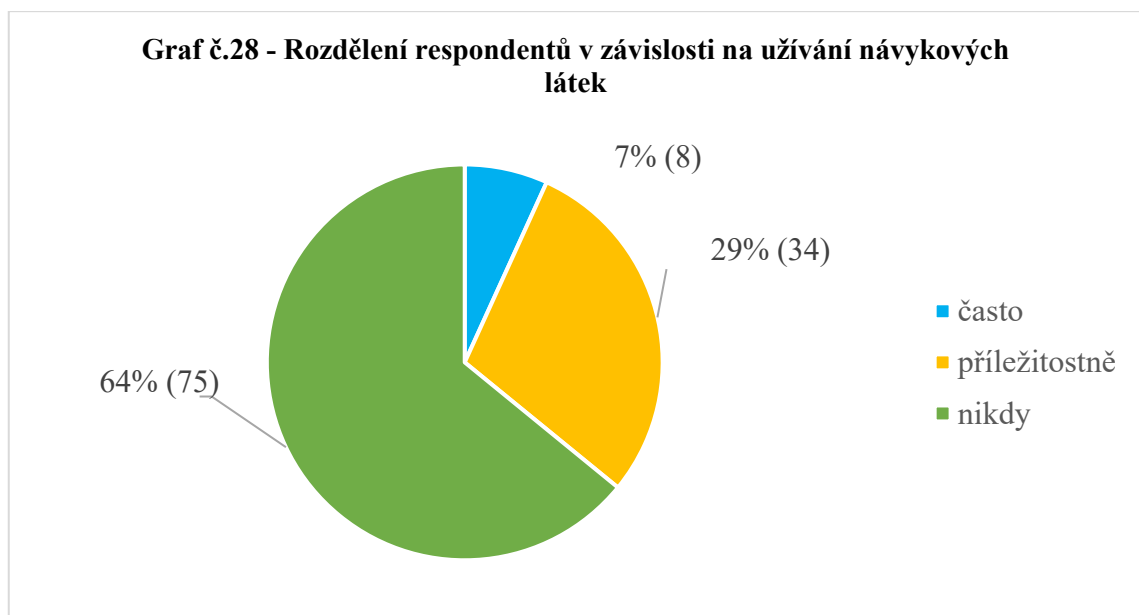


Zdroj: vlastní zpracování

13.) Užíváte nějaké jiné návykové látky?

- často
- příležitostně
- nikdy

Nadpoloviční většina dotázaných studentů nikdy neužívá žádné jiné návykové látky než alkohol a cigarety. A 29 % jich příležitostně nějakou takovou látku užije, můžeme pouze odhadovat, o jakou látku by se jednalo. Nejpravděpodobnější se však jeví marihuana. Graf č.28 graficky znázorňuje odpovědi na otázku č.13 z ankety.



Zdroj: vlastní zpracování

Příloha II.

Anketa

Zdravý životní styl studentů VŠ v Praze

Jmenuji se Jakub Bošek, jsem studentem magisterského studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Tímto se na Vás obracím s žádostí o vyplnění ankety, která bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci.

Přibližná doba plnění ankety je 5 minut.

Cílem tohoto výzkumu je získat dostatečné množství zdravotních informací o studentech VŠ v Praze. Otázky se budou týkat převážně Vašeho životního stylu a aktuálního zdravotního stavu.

0.) Získaná data budou využita ke zpracování diplomové práce, případně dalšímu výzkumu na UK FTVS; budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě a ochráněna před jiným užitím. S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese: jakubbosek@seznam.cz. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to na již výše zmíněné emailové adrese. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

- Souhlasím s podmínkami dotazníku a chci pokračovat.
- Nesouhlasím s podmínkami dotazníku a chci odejít.

1.) Pohlaví?

- Muž
- Žena

2.) Na jaké vysoké škole studujete? (Pokud studujete na dvou VŠ, zvolte pouze jednu.)

.....

3.) Jaký studijní program studujete?

- ano
- ne

4.) Myslíte si, že dodržování zásad zdravého životního stylu může pozitivně ovlivnit kvalitu Vašeho života?

- rozhodně ano
- alespoň trochu ano
- spíše ne
- vůbec ne

5.) Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?

- ano
- trochu ano
- spíše ne
- ne

6.) Dokázal/a byste definovat složky zdravého životního stylu?

.....

7.) Jak často a přibližně jak dlouho sportujete? (sportováním myslíme provádění alespoň středně intenzivní pohybové aktivity, např. běh, jízda na kole, rychlá chůze, plavání, jízda na kolečkových bruslích, chůze do strmého kopce nebo do schodů, atd...).

- denně déle než 90 minut
- denně 60 až 90 minut
- denně 30 až 60 minut

- 4-5 krát týdně déle než 90 minut
- 4-5 krát týdně 60 až 90 minut
- 4-5 krát týdně 30 až 60 minut

- 2-3 krát týdně déle než 90 minut
- 2-3 krát týdně 60 až 90 minut
- 2-3 krát týdně 30 až 60 minut
- 2-3 krát týdně méně než 30 minut

- 1 krát týdně déle než 90 minut
- 1 krát týdně 60 až 90 minut
- 1 krát týdně 30 až 60 minut
- 1 krát týdně méně než 30 minut

- méně často než 1 krát týdně 60 až 90 minut
- méně často než 1 krát týdně 30 až 60 minut
- méně často než 1 krát týdně méně než 30 minut

8.) Sportujete pouze sezónně? (tzn. děláte pouze letní/zimní sport a zbytek roku nesportujete? Pokud ano, o jakou sportovní aktivitu se jedná? Pokud ne, odpovězte jednoduše ne.)

.....

9.) Monitorujete svoji pohybovou aktivitu pomocí "chytrých" technologií? (hodinky, mobil, náramek, atd...)

- ano
- občas
- ne
- nesportuji, takže ne

10.) Čemu byste důvěřovali při monitorování své pohybové aktivity více?

- svému chytrému zařízení (hodinky, mobil, atd...)
- článku z internetu
- osobnímu trenérovi

11.) Kouříte?

- velmi často (několik cigaret denně)
- často (1-3 cigarety denně)
- občas (1-3 cigarety týdně)
- málokdy (1-3 cigarety za měsíc)
- vůbec

12.) Pijete alkohol?

- hodně (více než 5 velkých piv denně, více než 5 dcl vína denně)
- celkem hodně (2-5 velkých piv denně, 2-5 dcl vína denně)
- málo (maximálně 1 velké pivo nebo 1 dcl vína za den a vždy k jídlu)
- nikdy
- několik dní nepiju a pak během jednoho dne vypiju klidně více než 3 velká piva nebo více než 3 dcl vína – příležitostně

13.) Užíváte nějaké jiné návykové látky?

- často
- příležitostně
- nikdy

14.) Kolik sníte denně ovoce/zeleniny? (1 středně velké rajče = cca 100g ; 1 středně velký banán = cca 120g ; 1 středně velké jablko = 150g)

- 100 g a méně
- 200 g
- 300 g
- 400 g a více

15.) Kolikrát denně jíte?

- méně než 3krát
- 3krát
- 4krát
- 5 - 6krát
- 7krát a více

16.) Jíte často ve spěchu?

- ano
- občas
- ne

17.) Máte pocit, že žijete ve stresu?

- ano
- občas
- ne

18.) Jak často relaxujete? (procházka, meditace, sauna, plavání, masáž, cvičení, atd...)

- často
- občas
- málokdy
- skoro vůbec

19.) Jakou formou probíhá Vaše relaxace? (meditace, sauna, masáž, ...)

.....

20.) Kolik hodin denně spíte?

- méně než 6 hodin
- 6 až 7 hodin
- 7 až 9 hodin
- více než 9 hodin

21.) Kolik neslazených tekutin denně vypijete? (Nepočítáme sem ani kávu.)

- méně než 0,5 litru
- 0,5 až 1,5 litru
- 1,5 až 2,5 litru
- 2,5 až 4 litry
- více než 4 litry

22.) Vyskytla se u Vás nebo ve Vaší rodině nějaké vážné civilizační onemocnění? (nadváha, obezita, vysoký krevní tlak, nemoci srdce, vysoký cholesterol, mozková příhoda, diabetes, nádorová onemocnění, metabolická onemocnění, atd...)

- ano
- ne
- nevím

23.) Jaká vážná onemocnění se u Vás nebo ve Vaší rodině vyskytla? Ke každému onemocnění prosím napište u kolika rodinných příslušníků byl výskyt tohoto onemocnění prokázán.

.....

24.) Máte pocit, že Vás VŠ, na které studujete, motivuje k dodržování zásad zdravého životního stylu? (formou povinně volitelného nebo volitelného sportovně aktivního předmětu, formou přednášek o zdravém životním stylu nebo pestré stravě, formou možností zdravého stravování v menze nebo v jídelním automatu, atd...)

- ano
- jenom trochu
- spíše ne
- vůbec ne

25.) Jakými formami Vás VŠ, na které studujete, motivuje k dodržování zásad zdravého životního stylu?

.....

26.) Máte na Vaší VŠ možnost zdravého stravování v menze, jídelně nebo alespoň v jídelním automatu?

- ano
- ne