

Abstrakt

Název: Znalosti a dodržování zásad zdravého životního stylu studenty VŠ v Praze

Cíle: Analýza erudovanosti a znalosti studentů pražských vysokých škol v rámci zdravého životního stylu. Stanovení, zda tito studenti dodržují zásady zdravého životního stylu. Analýza množství prováděné pohybové aktivity těmito studenty. Určení, zda studenti monitorují svou pohybovou aktivitu chytrými zařízeními a zda více věří právě takovému zařízení nebo informacím od poradců, kteří se na sport zaměřují. Zjištění, zda jsou tito studenti motivováni svými školami k dodržování zásad zdravého životního stylu. Komparace výsledků mezi studenty jednotlivých VŠ.

Metody: Analýza teoretického základu z prostudované české i zahraniční literatury zabývající se problematikou zdravého životního stylu, uvědomělostí vysokoškoláků v rámci této problematiky a snahou vysokých škol motivovat své studenty k dodržování zásad zdravého životního stylu. K expertnímu ověření výzkumných otázek jsme použili online formu ankety, která obsahovala 26 otázek. Ke zpracování výsledků jsme použili slovní komentář a grafy. Procenta, která uvádíme u výzkumných otázek, byla zjištěna expertním hodnocením.

Výsledky: Z výsledků této práce jsme zjistili, že zásady zdravého životního stylu dodržují pouze 2,6 % dotázaných vysokoškoláků a 25,6 % jich žije středně zdravým životním stylem. Zbytek respondentů, tedy 71,8 %, nedodržuje zásady zdravého životního stylu. Z dotázaných studentů jich 70,9 % sportuje dostatečně dlouho a často, dalších 17,9 % sportuje málo a nedostatečně často a 11,1 % nesportuje vůbec. Pouze 42,7 % respondentů uvedlo, že si všímá podpory a motivace od vysoké školy k dodržování zásad zdravého životního stylu.

Klíčová slova: aktivní životní styl, studenti, vysoká škola, pestré stravování, kvalitní spánek, psychická pohoda, fyzická relaxace, mentální relaxace, pohybová aktivita