

## Abstrakt

V současné době stoupá frekvence tzv. civilizačních chorob a životní rytmus industriální společnosti přináší i zvýšenou četnost spánkových poruch. Ve společnosti můžeme pozorovat různé nefyziologické nebo patologické jevy, které provázejí naši kulturu a společnost, pro něž člověk nemá a nemůže mít vytvořeny adaptační mechanismy.

Cílem předkládané diplomové práce je zmapování spánkového chování dvou skupin zdravých dospělých osob (mladí dospělí a senioři) a zjištění faktorů, které kvalitu spánku ovlivňují. Stanovili jsme tři hypotézy (Hypotéza č. 1: Během života se délka a kvalita spánku mění. Hypotéza č. 2: Délka spánku má vliv na BMI. Hypotéza č. 3: Délka spánku je závislá na životním stylu.) a dalším šetřením jsme ověřovali jejich platnost.

Do vzorku jsme zařadili skupinu mladých dospělých (76 žen a 51 mužů) a skupinu aktivních seniorů (50 žen a 40 mužů). Spánkové chování jsme sledovali dotazníkovou formou, každá osoba zodpověděla 50 otázek. Odpovědi byly statisticky zpracovány. Při kontaktu s respondenty jsme zaznamenali jejich základní somatické charakteristiky (tělesnou výšku, tělesnou hmotnost a Body Mass Index).

Zjistili jsme statisticky významný rozdíl ( $p < 0,05$ ) ve spánkovém chování mladých dospělých jedinců a seniorů ve všedním dni a o víkendu. U mladých dospělých zaznamenáváme nárůst délky spánku o víkendu, u seniorů k nárůstu nedochází. Spánkové chování a další sledované faktory neprokázaly statisticky významný rozdíl.

Po zpracování a vyhodnocení výsledků jsme potvrdili hypotézu č. 1: Během života se délka a kvalita spánku mění. Hypotézy č. 2 a 3 jsme nepotvrdili, tedy z našich výsledků vyplývá, že délka spánku nemá vliv na BMI a délka spánku není závislá na životním stylu.