

ABSTRAKT

Práce se zabývá pitným režimem a pohybovou aktivitou vysokoškolských studentů ve vybrané lokalitě. Rozděluje se na dvě základní části, na část teoretickou a na část praktickou. Teoretická část obsahuje základní pojmy spojené se životním stylem, nabízí široký přehled nealkoholických a alkoholických nápojů. Vymezuje životní etapu, která charakterizuje vysokoškolské studenty, a popisuje jejich vybrané sportovní aktivity. Praktická část obsahuje zpracování a analýzu sebraných dat pomocí dotazníkového šetření, interpretaci a vyhodnocení výsledků. Při sběru dat je použita výzkumná technika nestandardizovaného dotazníku, v online podobě. V dotazníku jsou otázky jak uzavřené, které nabízejí určitý počet možných odpovědí, tak otevřené, které neposkytují žádné připravené odpovědi. Otázky se vztahují k vnějším jevům i k jevům vnitřním (postoje, pocity apod.). Nasbíraná data jsou zpracována do grafů či tabulek a porovnána mezi určitými fakultami, stupněm vzdělání a na základě genderových aspektů. Cílem práce je zmapovat dodržování pitného režimu, zjistit oblíbenost jednotlivých nápojů a jejich konzumaci, a prozkoumat pohybovou aktivitu na vzorku vysokoškolské mládeže či odhalit případné genderové rozdíly či rozdíly mezi určitými fakultami. Celkové výsledky prokázaly, že se většina vysokoškolských studentů orientuje na sportovní aktivity a jejich pohybová aktivita je dostačující. U pitného režimu bylo též zjištěno, že převážná část vysokoškolských studentů volí ke konzumaci vhodné nápoje a dodržuje pitný režim. Závěr práce obsahuje několik rad a doporučení pro zlepšení životního stylu souvisejícího s pitným režimem a pohybovou aktivitou.