

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Pitný režim a pohybová aktivita vysokoškolských studentů
různých fakult ve vybrané lokalitě**

**Drinking regime and physical activity of university students
of various faculties in a selected location**

Kateřina Charvátová

Vedoucí práce: Ing. Bc. Alena Váchová, Ph. D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro ZŠ a SŠ
speciální pedagogika a výchova ke zdraví

Odevzdáním této diplomové práce na téma Pitný režim a pohybová aktivita vysokoškolských studentů různých fakult ve vybrané lokalitě potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha dne 12. 04. 2021

V první řadě chci poděkovat vedoucí mé práce Ing. Bc. Aleně Váchové, Ph. D. za odborné vedení mé práce, za její ochotu, trpělivost a cenné rady. Další poděkování patří mé rodině za její podporu a shovívavost a všem, kteří ochotně přispěli k vytvoření této práce.

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.

KLÍČOVÁ SLOVA

pitný režim, pohyb, vysokoškolský student, zdraví, životní styl

ABSTRACT

This thesis is about drinking regime and physical activity of university students in a selected locality. It is divided into two main parts, a theoretical part and a practical part. The theoretical part contains basic concepts associated with lifestyle, offers a broad overview of soft and alcoholic beverages. It defines the life stage that characterizes university students and describes their selected sports activities. The practical part contains the processing and analysis of collected data using a questionnaire survey, interpretation and evaluation of results. For data collection was used research technique of a non-standardized questionnaire in online form. The questionnaire includes both closed questions that offer a specific number of possible answers and open questions that do not provide any prepared answers. The questions relate to external phenomena as well as to internal phenomena (attitudes, feelings, etc.). The collected data are shown in graphs or tables and compared between certain faculties, level of education and on the basis of gender aspects. The aim of the work is to map the observance of the drinking regime, to find out the popularity of individual drinks and their consumption, and to examine physical activity on a sample of university youth or to reveal possible gender differences or differences between certain faculties. The overall results showed that most university students focus on sports activities and their physical activity is sufficient. With the drinking regime, it was also found that the vast majority of university students choose suitable beverages for consumption and drink enough water. The conclusion of the thesis contains several tips and recommendations for improving the lifestyle related to drinking regime and physical activity.

KEYWORDS

drinking regime, movement, university student, health, lifestyle

Obsah

Úvod	7
1 Zdraví	9
1.1 Zdravý životní styl	10
1.2 Pohyb	10
1.3 Pitný režim	14
2 Nápoje	16
2.1 Voda	16
2.1.1 Kohoutková voda	18
2.1.2 Kojenecká voda	18
2.1.3 Stolní voda	18
2.1.4 Minerální voda	18
2.1.5 Zmagnetizovaná voda	19
2.1.6 Diamantová voda	19
2.2 Nealkoholické nápoje	20
2.2.1 Přírodní šťávy	20
2.2.2 Džusy	20
2.2.3 Ochucené nealkoholické nápoje	21
2.2.4 Čaj	21
2.2.5 Káva	24
2.2.6 Maté	25
2.3 Alkoholické nápoje	25
2.3.1 Pivo	25
2.3.2 Víno	25
2.3.3 Lihoviny	26

3	Životospráva a hospodaření s časem	27
3.1	Odpočinek	27
3.2	Aktivní pohyb	27
4	Výběr ze sportovních aktivit vysokoškolských studentů	28
4.1	Životní éra vysokoškolských studentů	28
4.2	Outdoorové sporty	28
4.3	Týmové sporty	29
4.4	Sporty s raketou	30
4.5	Bojové sporty	30
4.6	Vodní sporty	31
4.7	Gymnastika	31
4.8	Další oblíbené pohybové aktivity či cvičení	31
	PRAKTICKÁ ČÁST	34
5	Cíl a metodika	34
5.1	Výzkumný problém	34
5.2	Stanovení hypotéz	35
6	Analýza dotazníkového šetření	36
7	Vyhodnocení hypotéz	59
8	Diskuze	63
8.1	Komparace dat	69
8.2	Didaktický výstup	73
9	Závěr	105
	Seznam použitých informačních zdrojů	107
	Seznam příloh	112

Úvod

Nejžhavější téma, o kterém se mluví po celém světě, je v současné době zdraví. Lidé se zajímají o to, jak nejlépe ochránit své zdraví nebo vylepšit svou kondici. Způsob, jakým žijeme, do značné míry ovlivňuje kvalitu lidského života, lidské zdraví. Rady týkající se zdravého životního stylu najdeme v mnoha publikacích nebo webových portálech. Mou snahou v této práci bylo přiblížit jen zlomek informací z oblasti pitného režimu a pohybu. Dostatek tekutin a aktivní život je jednou z cest za zdravím, pohodou a krásou. Každá krása vychází zevnitř, a proto se zamysleme nad tím, co a kdy pijeme či děláme.

Pojem pitný režim zná snad každý. Automaticky přijímáme tekutiny, bereme to za samozřejmé. Nepřemýšlíme nad tím, že v některých zemích je o vodu nouze. Pití se v mnoha případech zanedbává a podceňuje. Vědomá konzumace tekutin by se měla stát běžnou součástí života. Nepohlížejme na nápoje jako na tekutiny, které zaženou žízeň, v létě osvěží a v zimě zahřejí. Berme nápoje jako součást výživy člověka. Nápoje obsahují velké množství potřebných látek, které lidský organismu vyživují, posilují nebo dokonce léčí, a zároveň látek, které při neuvážené konzumaci člověku škodí. Není na škodu uvědomit si, do jaké míry nápoje ovlivňují náš organismus. Mnoho nápojů se jeví jako zdravé, ale je potřeba přečíst si podrobně údaje na obalu a zajímat se o složení. Některé nápoje jsou doslazené, v horším případě i přeslazené. Na obranu výrobců lze říci, že se řídí převážně poptávkou na trhu. Mnozí spotřebitelé požadují nápoj chutný a levný. Udělejme si tedy čas a zajímejme se o to, co skutečně pijeme.

Pití některých nápojů se provádí jako rituál. Každý si hned vybaví ranní kávu nebo čaj, čajové dýchánky nebo odpolední kávu spojenou s dezertem. Vhodné prostředí, pohoda a přátelé dokáže vylepšit dobrou náladu, a tím podpořit zdraví. A co voda? Voda, která hraje zásadní roli v lidském těle. Zavést rituál pití vody by bylo zajímavé a záslužné. Prozatím postačí nezapomenout, že člověk je v podstatě „vodní bytost“. Každá bytost je však jedinečná. Hledat návod pro správný pitný režim, je sice chvályhodné, ale nejde ho zcela zobecnit.

Často slyšíme, že trendem dnešní doby je sedavý způsob života. Pro zdravé fungování organismu je nutný dostatečný pohyb. Ale co když nechci sportovat, sport mě prostě nebaví. Nutit člověka do sportovních aktivit nelze, nelze také posoudit, zda člověk provozující sportovní aktivity žije zdravěji. Každý však zvládne více chodit pěšky. Co třeba přestat používat výtah a chodit raději po schodech? Každý pohyb se počítá.

Sport je určitá filozofie života. Začít sportovat znamená změnit dosavadní způsob života. Pro každého představuje sport něco jiného. Jeden vidí ve sportu možnost zbavit se nadbytečných kilogramů, druhý vylepšení kondice, další sportem odbourává stres atd. Jedno by měli mít společné, pohyb by pro ně měl být zábavou. Důležité je zvolit si sport, který nám vyhovuje, který nás bude těšit, aby se z něj časem stala nutná potřeba, nedílná součást našeho života.

Pamatujme si, vše, co dělá člověk s láskou, prospívá jeho zdraví. Platí to jak o nápojích, tak o pohybu. Pro získání co největšího užitku pro tělo a lidské zdraví postačí vychutnávat si své nápoje v rozumné míře a užívat si pohyb.

1 Zdraví

WHO (1946) definuje zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze absence nemoci nebo vady“(Často kladené otázky. Jaká je definice zdravotního stavu WHO?, n.d.).

Zdraví vyjadřuje stav člověka s tělesnými, psychologickými a sociálními rozměry, z nichž každý obsahuje pozitivní a negativní složku. Pozitivní zdraví je charakteristické potěšením ze života a schopností vydržet zvýšené nároky, negativní zdraví je spojováno s nemocí či někdy i se smrtí (Marcus & Forsyth, 2010).

„Špatné stravovací zvyklosti, k tomu nedostatek pohybu, slunečního svitu a čerstvého vzduchu, mají za následek tělesnou nezpůsobilost“ (Bragg, 1998, s. 40).

Mezi pět nejdůležitějších stěžejních kamenů ovlivňujících zdraví právě patří:

- ✓ vzduch
- ✓ voda
- ✓ sluneční svit
- ✓ potrava
- ✓ pohyb (Bragg, 1998)

Zdraví je přírodní dar, který není samozřejmostí (Mandžuková, 2001).

Člověk je sám zodpovědný za své zdraví, za své nemoci. Svůj život ovlivňuje konzumací tabáku či silně povzbuzujícími prostředky, jako např. kávou, čajem, alkoholem, sladkými limonádami, bílým rafinovaným cukrem, moukou, kuchyňkou solí či slanými výrobky, příliš velkým množstvím jídla či tuků, užíváním léků či tabletek k doplnění stravy (Bragg, 1998). Složením stravy ovlivňujeme to, jak se cítíme jak fyzicky, tak duševně i intelektuálně. Po mnoho staletí byla strava považována za lék, v medicíně se v posledních sto letech stala dominantní farmakoterapie a operativní zákroky. I přestože se objevily vědecké důkazy, že potraviny či některé látky v nich obsažené mají léčivé účinky, posilují imunitní systém a napomáhají při prevenci a léčení širokého spektra nemocí, mnozí lidé snadno podléhají reklamám na účinné drahé léky, na multivitaminové přípravky či na další zázračné preparáty. Domnívají se, že konzumací potravinových doplňků budou zdraví bez ohledu na stravovací návyky a životní styl (Mandžuková, 2001).

„Ať byl otcem nemoci kdokoliv, matkou byla chybná výživa!“ Herbert 1859 (Bragg, 1998, s. 40).

1.1 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl lze vyjádřit jako soubor relativně ustálených zvyklostí a vzorců chování každodenního života člověka, které evidentně působí příznivě na celkové zdraví jedince. Zdraví je ovlivňováno celou řadou determinantů, vnitřních a vnějších. Vnitřní determinanty tvoří genetický základ, který se podílí na kvalitě zdraví přibližně 10-20 %. Vnější determinanty představují zbylé procento. Patří sem životní styl, který ovlivňuje kvalitu zdraví až 60 %, životní a pracovní prostředí ovlivňující cca 10-20 % a zdravotní péče přispívající zhruba 10 % (Šauerová, 2018).

Zdravý životní styl není jen zdravá strava, zahrnuje celkový způsob života. Životní styl je brán jako životní úroveň (podmínky a způsob bydlení), osobní a duševní hygiena, tělesný pohyb či pohybové aktivity (aktivity volného času), péče o vlastní zdraví (ochrana před nákazami, úrazy), péče o životní prostředí, zodpovědné chování jedince (sexuální, rodinný, partnerský a pracovní styl života), odolnost vůči stresu a závislostem (kouření, konzumace alkoholu, užívání návykových látek – drog). Z toho vyplývá, že zdravý životní styl je nezbytné posuzovat celostně. Jednotlivé složky se navzájem ovlivňují, vzájemně se posilují či oslabují (Šauerová, 2018).

1.2 Pohyb

Podle slovníku českých synonym se dá pohyb vyjádřit slovy chod, hnutí či lokomoce (Výraz pohyb, n.d.). Jistě bychom našli ještě další výrazy vystihující slovo pohyb. „*Společným jmenovatelem je změna. Ke změně může dojít pouze prostřednictvím pohybu. Když se něco pohne, nastává změna.*“ (Studdová & Coxová, 2014, s. 28).

Pohyb je základním předpokladem lidské existence, je zcela nezbytný pro lidský organismus, představuje základ života. Málokdo si uvědomuje, že je pohyb natolik základní a všudypřítomný. Pohyb zaručuje funkčnost orgánů v lidském těle, pomáhá vyrovnávat energie. Prostřednictvím pohybu vnímáme, cítíme, tvoříme, propojujeme se a transformujeme. Pohyb navozuje a stabilizuje dobrou náladu. Moderní doba přispívá ke ztrátě uvědomování si pohybu. Uvědomování si pohybu pomáhá v průběhu lidského života k uchování zdraví a pocitu pohody, má pozitivní vliv při prevenci stresu či při situacích, které vedou ke vzniku celé řady nemocí. Pohyb není pouze aktivitou těla, je vyjádřením celého našeho Já, které nás spojuje se světem. Sebepoznání, které pramení z uvědomění si vlastního pohybového vyjádření, nám též umožňuje ovládat či pozměnit své chování a mít pochopení pro pohybové vzorce lidí kolem nás. Při určité úrovni pohybové činnosti se vyplavují

endorfiny a serotonininy, které jsou označovány jako hormony radosti (Studdová & Coxová, 2014; Cathala, 2007).

S rozvíjející se vyspělou technologií spoléháme na stroje, aby za nás udělaly co nejvíce fyzické práce. Stále více využíváme bezdrátovou technologii, spadáme do virtuálního prostředí internetu. Zatímco narůstá specializace v oblasti lidského počínání, lidský pohyb se čím dál více omezuje a kategorizuje (Studdová & Coxová, 2014).

Sedavý způsob života je v mnoha zemích hlavní příčinou nízké kvality života, invalidity či úmrtí. Pohybová nedostatečnost znamená i ekonomické ztráty při nemocnosti v podobě absence v zaměstnání, nákladů spojených se zdravotními náklady apod. Studie potvrdily, že se zvyšováním objemu pohybových aktivit a úrovně tělesné zdatnosti, se redukuje riziko některých onemocnění (Marcus & Forsyth, 2010).

Výhody pohybové aktivity

- ✓ snížení rizika kardiovaskulárního onemocnění a vysokého krevního tlaku
- ✓ snížení rizika onemocnění cukrovky
- ✓ snížení rizika onemocnění rakoviny tlustého střeva a rakoviny prsu
- ✓ zlepšení kosterního aparátu
- ✓ nižší riziko nachlazení a chřipky, posilování imunitního systému
- ✓ zlepšení metabolismu
- ✓ udržování vhodné hladiny cukru v krvi
- ✓ lepší udržování tělesné hmotnosti
- ✓ lepší usínání a spánek
- ✓ nižší výskyt úzkostnosti a deprese
- ✓ vylepšování zevnějšku, vyšší sebevědomí
- ✓ zvýšená energie (Marcus & Forsyth, 2010; Hendl, Dobrý & kol., 2011)

Pohybová aktivnost (pohybové aktivity) vyjadřuje jakýkoliv druh tělesného pohybu provázeného zvýšením energetického výdaje.

Tělesná zdatnost je důsledek docílený tělesným cvičením, které se vykonává s určitou četností a intenzitou.

Zdatnost je podmíněná fenotypem, odstupňovaný znak člověka jak kvalitativně, tak kvantitativně, který představuje jeho limitní potenciál a kapacitu adaptačních a regulačních mechanismů. Imunitní systém podmiňuje podstatnou kvalitu zdatnosti.

Tělesné (pohybové) cvičení patří do kategorie pohybových aktivit, které jsou strukturované, vykonávané podle pravidel, naplánované a většinou opakující se.

Pohybová nedostatečnost znamená velmi nízký objem bazálních (běžných denních) pohybových aktivit či deficit strukturovaných pohybových aktivit u daného jedince, s převahou sedavého způsobu života (Marcus & Forsyth, 2010; Hendl, Dobrý & kol., 2011).

Adekvátní pohybový režim znamená odpovídající, přiměřený věku, schopnostem a potřebám jedince apod. Mezi základní znaky a principy patří:

- ✓ zvládnutelnost – ve významu individuálního zvládnutí
- ✓ spontánnost – ve významu pocitu lehkosti, svobody a radosti
- ✓ saturace – spojené s pocitem spokojenosti a naplnění
- ✓ opakovatelnost – tendence opakovaně se vracet k pohybové činnosti z důvodu naplnění + snaha zdokonalovat se v dané aktivitě na vyšší úroveň
- ✓ nastavitelnost – ve smyslu přiměřeného dávkování pohybové zátěže závisující na možnostech daného jedince
- ✓ dostupnost – po stránce časové, finanční, sezonní apod. pro aplikaci pravidelného pohybu
- ✓ bezpečnost – dodržování bezpečnosti a ochrany při provádění pohybové činnosti, případně s použitím záchrany či dopomoci

Pokud jsou v adekvátním pohybovém režimu zastoupeny pohybové činnosti, které lze provozovat na čerstvém vzduchu, zvyšuje se ozdravný účinek hned v několika rovinách, v rovině somatické, duševní i duchovní. Provozování adekvátního pohybového režimu v přírodě společně s přáteli či s rodinou obohacujeme náš život zároveň o nezapomenutelné zážitky. Pro správný výsledek je důležitý výběr aktivity jako např. výlet na kole, sjíždění vody, procházka se psem atd. (Hendl, Dobrý & kol., 2011).

„Fyzická aktivita zlepšuje zdraví mozku v každém věku“ (Small & Vorgan, 2018, s. 149). Cvičením lze docílit i zvětšení mozku. *„A větší mozek znamená lepší mozek“* (Small & Vorgan, 2018, s. 149). Výzkumy prokázaly, že fyzická aktivita ubírá několik let ze stáří mozku, omezuje riziko vzniku demence a Alzheimerovy choroby, udržuje mladý mozek. Fyzická aktivita uvolňuje v těle člověka specifickou chemickou látku, která obnovuje poškozené mozkové buňky a stimuluje zdravé, aby se více rozvětvily. Při libovolné fyzické námaze pumpuje srdce do mozkových buněk více kyslíku a živin, a tím dochází k okamžitému zlepšení mentálních funkcí a ke krátkodobému příznivému účinku

na kognitivní funkce. Týká se to vylepšení schopností soustředit se, řešení problémů či plánování budoucnosti. Tělesné cvičení má pozitivní vliv na náladu. Pravidelná fyzická aktivita souvisí s vyšší spokojeností v životě, s psychickou pohodou a nižším počtem příznaků deprese. Pozitivní dopad cvičení na náladu je obdobný jako použití antidepresiv k léčbě mírné až střední deprese (Small & Vorgan, 2018).

Při cvičení se aktivuje dopaminový systém a mozek většinou začne toužit po dalším cvičení. Někteří lidé raději cvičí ráno, jiní naopak preferují cvičení později. Pravidelné cvičení způsobuje, že tělo i mysl se začnou na cvičení těšit a cvičení se pro jedince většinou brzy stane návykem. Podle vědců se mohou nové vzorce chování přeměnit na pravidelný návyk již za pouhé tři týdny (Small & Vorgan, 2018).

1.3 Pitný režim

„Pitný režim je způsob konzumace tekutin zahrnující příjem vybraných nealkoholických nápojů určených k zásobení organismu nezbytnou vodou a případně v ní obsaženými minerálními látkami“ (Fořt, 1999, str. 242).

Člověk by měl vypít za den nejméně 1,5 až 2 litry tekutin, někde se uvádí 2,5 až 3 litry denně. Potřeba pití závisí na mnoha okolnostech a je poněkud individuální pro každého jedince, proto nelze vytvořit jednotné doporučení vyhovující pro všechny.

Denní výdej člověka vody je zhruba:

moč	1,0 až 1,5 litru
vypařování povrchem kůže	0,6 až 0,8 litru
odpařování dechem	0,4 litry
ztráty potem	0 až 2 litry
při vyšší tělesné námaze	až 10 litrů a více

(Nejedlý, 1997; Clark, 2009)

Ztráty tekutin závisí na pohybové aktivitě, tělesné stavbě, oblečení, teplotě okolního prostředí apod. U dospělého člověka je při běžné fyzické zátěži denní výdej vody asi 2,5 až 3 litry vody za den, příjem vody by se měl tedy pohybovat přibližně ve stejném poměru.

Předpokládaný denní příjem vody pro dospělého člověka by měl činit:

ve vodě a nápojích	1,0 až 1,5 litru
příjem prostřednictvím potravin (ovoce, zelenina, polévky)	1,0 litru
trávením živin se uvolní	asi 0,5 litru

(Nejedlý, 1997; Clark, 2009)

Potřeba doplňování tekutin závisí na více faktorech: hmotnosti jedince, stupni pohybové aktivity či náročnosti dané činnosti, teploty prostředí (popř. práce v ochranném obleku) či různých onemocněních. Zda je příjem tekutin dostatečný, napoví vzhled a množství moči. Moč má být světle žlutá a mělo by ji být nejméně 1 až 1,5 litru za den. Tmavá moč plus její malé množství ukazuje na přítomnost vysoké koncentrace odpadních produktů. Po užívání vitamínových přípravků moč tmavne, proto se nelze spoléhat pouze na barvu, lepším indikátorem je její množství. Dalším spolehlivým ukazatelem pro dostatečný příjem tekutin je

věnování pozornosti vlastnímu tělu. Pocit únavy, bolesti hlavy, otupění apod. mohou být příčinou dehydratace. Pro organismus je dehydratace stresem (Nejedlý, 1997; Clark, 2009).

Dehydratace neboli nedostatek vody v organismu je stav, kdy organismus ztrácí větší množství vody, je to nerovnováha mezi příjmem a výdejem tekutin. Lidské tělo přichází o vodu prostřednictvím potu, moči a stolice. Mezi nejčastější projevy dehydratace patří suchá ústa, zácpa, pocit žízně, suchá pokožka, únava a ospalost, malátnost, zmatení, nevolnost, svalové křeče, pokles krevního tlaku, v nejtěžších případech bezvědomí a šok (Dehydratace, n.d.; Vilímovský, 2018).

Projevem dehydratace u dětí bývá nesoustředěnost a neklid, u starších lidí má ještě větší následky, které se mohou projevit komplikací funkci ledvin, zvýšením krevního tlaku, vznikem srdeční arytmie, nedokrvenosti končetin či jinými zdravotními problémy. Dehydratace souvisí se zhoršením činnosti mozku (Fořt, 1999).

Jako nejčastější příčiny dehydratace se uvádí pobyt v teplém prostředí, namáhavá fyzická činnost, horečka, zvracení a průjem, nevolnost, popáleniny nebo kožní infekce, některé léky a některá onemocnění jako diabetes (Dehydratace, n.d.; Vilímovský, 2018).

Větší množství tekutin je potřeba vypít ráno, neboť se organismus přes noc značně vysuší. Nejvhodnějším pitím je pití kvalitní vody. Studniční voda by měla být odborně překontrolovaná. Vhodné jsou i minerální vody s nízkým obsahem soli. Balená voda je též přínosem, musí se však dávat pozor na složení. (Nejedlý, 1997).

2 Nápoje

Nápoje se rozlišují podle teploty na studené a teplé, a podle obsahu alkoholu na nealkoholické a alkoholické. Součástí veškerých nápojů je voda.

2.1 Voda

Před dávnými lety vznikl život v moři – ve vodě, tím se stala voda podmínkou života na planetě. Následně se živé organizmy přemístily na souš a vzaly s sebou ve své mezibuněčné tekutině vodu tohoto pravěkého moře. Voda je hned po kyslíku jedním z nejdůležitějších prvků pro přežití pro lidi i zvířata. Lidé vydrží bez jídla až 90 dní, bez kyslíku mohou být jen několik minut a bez vody přežijí jen několik dní. Člověk bez ní může přežít cca 72 hodin, aniž by upadl do bezvědomí. Zároveň však voda způsobuje předčasné stařecké změny. U člověka se mohou projevit různá onemocnění, která jsou vyvolána v průběhu jeho života pitím vody, která obsahuje různé množství minerálních látek (Bragg, 1998; Nejedlý, 1997).

U člověka hraje voda řadu životně důležitých rolí:

1. Rozpouští celou řadu nezbytných látek pro život, které podporují vstřebávání živin, iontů a vitamínů rozpustných ve vodě.
2. Voda tvoří základní složku tělních tekutin – krev a lymfa.
3. Plodová voda chrání v děloze lidský plod, mozkomíšní mok chrání mozek.
4. Podporuje vylučování zplodin látkové výměny a látek škodlivých pro organismus prostřednictvím tvorby moče v ledvinách.
5. Povrchem kůže a dýcháním dochází k odpařování vody, která umožňuje regulaci tělesné teploty.
6. Oko obsahuje vodný rosol sklívec, jímž prochází světelné paprsky, tím je důležitý pro vidění.
7. Téměř veškeré chemické reakce se v lidském těle uskutečňují ve vodném prostředí organismu.

Vodu pije člověk v nejrůznější podobě každý den. Množství vody, které člověk potřebuje pro správné fungování těla, závisí na klimatu, teplotě, druhu činnosti a na celkovém zdravotním stavu. Konzumace správného množství čisté pitné vody je nejlepším přírodním ochranným prostředkem před všemi druhy bakterií a virových onemocnění. Některá pitná voda obsahuje škodlivé chemikálie, především „normální“ voda, která je obohacena průmyslovými a anorganickými látkami, vyvolává mimořádné nebezpečí. Člověk se podílí

na ničení vody nejvíce od konce 19. století. Obohacuje ji o škodlivé a jedovaté látky, a tím předělává vodu na nenápadný nástroj zkázy (Bragg, 1998; Jonáš & Kuchař, 2015; Nejedlý, 1997).

Co je to vlastně voda? A která je vhodná k pití? Voda má vzorec H₂O, skládá se jen ze tří atomů, ze dvou vodíků a jednoho kyslíku, velmi malá molekula schopná podílet se na látkové výměně v globálním měřítku. Je to chemická sloučenina, která se nejvíce vyskytuje na povrchu země a nachází se ve všech přírodních potravinách. V přírodě se objevuje v různých skupenstvích: v pevném jako led a sníh, v tekutém jako voda a v plynném jako vodní pára. U člověka se voda podílí průměrně z 65 % na jeho tělesné hmotnosti, u novorozence tvoří téměř 80 % hmotnosti. Lidské tělo potřebuje vodu, která by měla být přírodně čistá, složená jen ze 100 % kyslíku a vodíku. Jsou dva způsoby, jak získat čistou vodu:

1. Z čerstvé, organicky vypěstovaného ovoce či zeleniny.
2. Destilací vody. (Bragg, 1998; Jonáš & Kuchař, 2015; Nejedlý, 1997)

Podle zákona číslo 258 ze dne 14. července 2000 o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů je pitná voda stanovena jako *„veškerá voda v původním stavu nebo po úpravě, která je určena k pití, vaření, přípravě jídel a nápojů, voda používaná v potravinářství, voda, která je určena k péči o tělo, k čištění předmětů, které svým určením přicházejí do styku s potravinami nebo lidským tělem, a k dalším účelům lidské spotřeby, a to bez ohledu na její původ, skupenství a způsob jejího dodávání. Za pitnou vodu se nepovažuje přírodní léčivý zdroj a přírodní minerální voda, o níž bylo vydáno osvědčení podle zvláštního právního předpisu (Zákon č. 258/2000 Sb.).*

Voda je brána obecně jako nápoj neboli tekutina, pitná voda může být zdravotně nezávadná voda z vodovodního kohoutku, pramenitá voda, voda z hlubinných vrtů či voda stolní. Při dnešní špičkové technologii se předpokládá, že vyrobené nápoje by měly být přínosné pro lidský organismus. Některé prodávané nápoje však obsahují zdraví škodlivé látky v podobě barviv, ochucovadel, stabilizátorů, chemických konzervantů či látek dokonce radioaktivních. Magnetizované nápoje se mohou naopak řadit do tekutin s léčivými účinky (Fořt, 1999; Mandžuková, 2006).

Kvalita pitné vody vychází ze státní normy, chuť pitné vody se však ve veřejných vodovodech značně liší. Odlišnosti najdeme též u produkované stolní vody (Fořt, 1999).

2.1.1 Kohoutková voda

Na úpravu kohoutkové vody se používá prostředek chlór. Pravidelné konzumování chlorované vody může mít i neblahé následky na lidský organismus. Doporučuje se chlorovanou vodu před použitím 5 minut převařit či nechat vodu nejméně 12 hodin odstát, aby chlór vyprchal (Mandžuková, 2006).

2.1.2 Kojenecká voda

Kojenecká voda nesmí být nijak upravována, lze ji pouze ozářit UV paprsky. Kojenecká voda musí splňovat nejpřísnější parametry kvality. Kojenecká voda není určena pouze pro kojence, při trvalejší konzumaci je optimální volbou pro každého jedince (Minerální, kojenecká, pramenitá. Jakou vodu pít?, 2010).

Tabulka č. 1 – Parametry kojenecké a kohoutkové vody (Havel, 2013)

Parametry kojenecké a kohoutkové vody (mg/litr) a KTJ/ml		
Sledovaný parametr	KOJENECKÁ VODA	PITNÁ VODA
Organotrofní bakterie 22 °C	max. 100	max. 100
Organotrofní bakterie 36 °C	max. 20	max. 20
Vápník	dop. 40 – 80	dop. 40-80
Sodík	max. 20	max. 200
Dusičnany	max. 10	max. 50
Dusitany	max. 0,02	max. 0,50
Benzo(a)pyren	méně než zjistitelné	max. 10
Železo (nanogramy/litr)	max. 300	max. 200

(KTJ – kolonie tvořící jednotky), dop. – doporučené množství, max. – maximální množství

2.1.3 Stolní voda

Jedná se o vodu obohacenou oxidem uhličitým a kapalným solným roztokem. Na trhu najdeme stolní vody sycené i nesycené. Pro konzumaci se doporučují nesycené, popřípadě jemně sycené. Oxid uhličitý se přidává do balených vod především z důvodu vylepšení chuťových vlastností a pro konzervaci. Oxid uhličitý však působí na lidský organismus negativně. Způsobuje překyselení organismu, které vede ke vzniku mnoha nemocí (Mandžuková, 2006).

2.1.4 Minerální voda

Minerální vody jsou nazývány podle obsahu jednotlivých minerálů. Obsah minerálů ovlivňuje chuťovou kvalitu vody, také je spojen s účinky na lidský organismus. Na trhu lze dostat

sycené a nesyčené. Minerální vody označené jako přírodní nebo přírodní perlivé pocházejí z přírodního pramene a jsou obohaceny oxidem uhličitým přímo z přírodního zdroje. Minerální vody lze upravovat pouze za předpokladu, že se nezmění její charakteristické složení. Kvalita minerálních vod je kontrolována ministerstvem zdravotnictví a musí splňovat naši i evropskou legislativu. Užívání minerálních vod má léčivé účinky dle množství daného minerálu, na druhé straně nadbytek jiných minerálních látek může mít příčinou zdravotních obtíží (Fořt, 1999; Mandžuková, 2006; Brown & Hepnerová, 1996; Minerální, kojenecká, pramenitá. Jakou vodu pít?, 2010).

„Pití minerálních vod by mělo být střídme a promyšlené.“ (Mandžuková, 2006, str. 8)

2.1.5 Zmagnetizovaná voda

Voda sama o sobě není magnetická, je diamagnetická. Torzní pole magnetu ovlivňuje strukturu vody, která změní své vlastnosti jak fyzikální tak chemické. Změněné vlastnosti nezůstávají ve vodě natrvalo, neboť paměť upravené vody není dlouhodobá. Pozměněné vlastnosti se uchovávají maximálně čtyři až šest hodin. Po delší době vlastnosti takto upravené vody postupně slábnou a zhruba po třech dnech se vrátí na původní hodnoty. Zmagnetizovaná voda se projevuje zvýšenou biologickou aktivitou, kapalností a rozpouštěcími schopnostmi. Pro tyto pozitivní změny se zmagnetizovaná voda se používá v několika odvětvích, v zemědělství, v potravinářství, v kosmetickém průmyslu a v medicíně. V medicíně se stává významným pomocníkem při léčení řady závažných nemocí. Zmagnetizovaná voda obsahuje větší množství kyslíku, napomáhá tak čistit krev a lymfu. Pití či použití zmagnetizované vody pro přípravu pokrmů pozitivně ovlivňuje trávicí trakt, zlepšuje látkovou výměnu, přispívá k rozpouštění ledvinových kamenů. Léčivé účinky nejsou však u každého člověka stejné (Kibardin & Jermakovová, 2011).

2.1.6 Diamantová voda

Původ diamantové vody pochází z Francie. *„Je to vlastně pramenitá voda, u níž byla zrychlena vibrační frekvence. Reaguje na přání a úmysly toho, kdo ji používá“* (Mandžuková, 2006, str. 7). Diamantové vodě se přisuzují mnohostranné léčivé účinky, názory na ni jsou však rozdílné (Mandžuková, 2006).

Člověk by si měl uvědomit, že voda je skutečným zázrakem přírody. Je označována za jeden z nejvýznamnějších prvků ovlivňujících lidské podvědomí. Japonský badatel Masaru Emoto dokázal, že voda dokáže působit na lidské myšlenky (Jonáš & Kuchař, 2015).

2.2 Nealkoholické nápoje

Nealkoholické nápoje stanovuje vyhláška č. 248/2018 Sb. v aktuálním znění, o požadavcích na nápoje, kvasný ocet a droždí. Část druhá vymezuje pojem nealkoholické nápoje a některé pojmy pro koncentráty pro přípravu nealkoholických nápojů. Nealkoholický nápoj definuje jako nápoj, který obsahuje nejvýše 0,5 % objemových etanolu při teplotě 20 °C, vyrobený z pitné vody, z ovocných nebo zeleninových šťáv, doplněné cukrem nebo medem, různými druhy aroma popř. oxidem uhličitým (Vyhláška č 248/2018 Sb.).

2.2.1 Přírodní šťávy

Čerstvé rostlinné šťávy se vyrobí lisováním ze syrového ovoce nebo zeleniny. Pro člověka představují jedinečný zdroj živé organické vody, která hraje významnou roli při léčení zdravotních obtíží. Jedná se však pouze o šťávu, která je pouze v čerstvém syrovém stavu bez konzervačních látek. Komerčně balené značky jsou již nějakým způsobem upraveny např. konzervací či pasterizací, při kterém dochází ke zničení enzymů. Chemické prvky se mění na neorganické a již nedodávají lidskému organismu životní sílu (Kibardin & Jermakovová, 2011; Brown & Hepnerová, 1996).

Přírodní ovocné šťávy jsou vhodné k očišťování organismu od toxinů a usazenin. Doktor Fořt doporučuje čerstvé ovocné šťávy ředit pitnou vodou (Kibardin & Jermakovová, 2011; Fořt, 1999).

Přírodní zeleninové šťávy jsou zdrojem aminokyselin, minerálních solí, vitamínů a enzymů, které organismus využije pro svoji stavbu a obnovu. Čerstvé zeleninové šťávy opět na radu doktora Fořta je dobré rozředit pitnou vodou, naopak čerstvé zeleninové výluhy není potřeba ředit pitnou vodou (Kibardin & Jermakovová, 2011; Fořt, 1999).

Přírodní šťávy nepatří do koncentrovaných potravin, které se vyznačují tím, že již byly desinfikovány. Šťávy spadají do kategorie tekutých potravin, které obsahují organickou vodu a dostačující množství životu potřebných látek (Kibardin & Jermakovová, 2011).

2.2.2 Džusy

Název džus se označuje podle české legislativy jako nápoj s termínem ovocná šťáva. Na trhu se nachází džusy s různým podílem přírodní šťávy, vyrobené lisováním z jednoho či více druhů ovoce, v některých případech jsou džusy připravovány z koncentrátů. Džusy obsahující pouze 20-50 % ovocné šťávy se ředí určitým množstvím vody, jsou doslazovány a dochucovány. Na některých výrobcích se uvádějí pod názvem „nektar“, jsou však srovnatelné na úrovni limonád. Džusy s vyšším obsahem ovocné šťávy mohou být též

doslazovány, dokonce i džusy 100 %. Veškeré údaje by měly být zřetelně uvedeny na obalu. Džusy s vyšším obsahem ovocného podílu se mohou řadit do kategorie přijatelných tekutin pitného režimu, doporučují se ředit pitnou vodou v poměru 1:1 (Mandžuková, 2006; Fořt, 1999).

2.2.3 Ochucené nealkoholické nápoje

Do této kategorie spadá široký sortiment nápojů. Liší se cenou, kvalitou a obsahem produktu. Vyznačují se větším obsahem přídatných látek, jako jsou sladidla, kyselina citronová, umělá aroma a barviva, konzervační látky apod. Dělí se na:

- ✓ ovocné nápoje
- ✓ zeleninové nápoje
- ✓ limonády
- ✓ ochucené vody (Mandžuková, 2006; Čížková, n.d.).

Ovocné a zeleninové nápoje jsou nápoje, které obsahují velmi nízký podíl ovocné nebo zeleninové složky, max. do 12 %. Limonády jsou produktem pitné vody, nápojových koncentrátů nebo dalších surovin potřebných k jejich úpravě. K nejoblíbenějším patří colové nápoje, ledové čaje nebo tonizující (energetické) nápoje. Ochucené vody jsou z pravidla čiré, dochucené sladidly, různými aromaty nebo ovocnou šťávou. Rozlišují se podle druhu použité vody na ochucené pramenité, ochucené minerální a ochucené pitné (stolní) (Fořt, 1999; Čížková, n.d.).

Tonizující (energetické) nápoje

Výkřikem moderní doby je právě pití energetických nápojů. Na trhu je k dostání široký sortiment těchto komerčně založených nápojů. Mezi nejznámější patří Red Bull, Erectus, Big Shock, Tiger, Monster, Semtex atd. Od obyčejných limonád se odlišují přítomností účinných látek, jako je kofein, taurin, různé výtažky z rostlin (nejčastěji guaranu). Některé obsahují i vitamíny. Energetické nápoje se považují za nápoje funkční díky svým účinkům na nervový systém. Mají schopnost zvyšovat koncentraci a vytrvalost daného organismu (Fořt, 1999; Čížková, n.d.).

2.2.4 Čaj

Pravý čaj je přírodní produkt, neobsahuje umělá barviva, konzervační látky ani dochucovadla. Vyrábí se z listů stálezelené rostliny jménem Theasinensis (čajovník). Pochází z východní a jihovýchodní Asie, kde je považována za rostlinu s blahodárnými účinky na lidské zdraví. Čaj má příznivý vliv na regulování krevního tlaku, na snížení hladiny cholesterolu,

na stimulaci mozku, dýchání či srdeční činnosti, na zpomalení stárnutí. Má protivirovou schopnost a vzhledem k obsahu fluoru posiluje zubní sklovinu, zamezuje tvorbě zubního kazu a pomáhá proti vzniku zubního kamene. Čajovník se vyskytuje ve třech variantách – čínské, ázámské a indonéské. Vůni, chuť a barvu čaje ovlivňují různé chemické látky obsažené v čaji včetně vonných těkavých látek, polyfenolů (zejména flavonolů), pryskyřičných látek, kofeinu, pryskyřičných látek, vosků, cukrů, vitamínů a nerostných látek. Výslednou kvalitu čaje ovlivňuje také podnebí, půda, nadmořská výška, zpracování, přeprava a skladování. Hlavní účinnou látkou v čaji je kofein, který má povzbuzující účinky na trávicí systém a působí jako lehký stimulant. Množství kofeinu závisí na druhu čaje. Účinky kofeinu v čaji přicházejí pomaleji, ale substance přetrvává v organismu mnohem déle v porovnání s účinky kofeinu obsaženém v kávě. Čaje rozdělujeme podle původu, podle způsobu zpracování a podle velikosti listu. V celosvětové nabídce lze vyzkoušet více než 3000 druhů čaje. Podle způsobu zpracování rozlišujeme bílý čaj, zelený čaj, oolong, černý čaj, ovoněný (aromatizovaný) čaj a čaj lisovaný (Fořt, 1999; Pettigrewová, 2001; Valter, 2012).

Bílý čaj

Bílý čaj je charakteristický svou světle žlutou barvou. Pro přípravu se používají pouze nerozvinuté pupeny, které se suší velmi pomalu a šetrně, a díky tomu si uchovávají svůj bílý vzhled (Pettigrewová, 2001).

Zelený čaj

Otrhané čajové lístky neprocházejí oxidací (fermentací). Označuje se také někdy jako nefermentovaný. Přípravuje se sušením na pánvi, kde zvlhnou a změkknou, a následně se svinují. U nejkvalitnějších čajů se vše provádí ručně. V Japonsku se zelený čaj vyrábí z napařených čajových lístků (Pettigrewová, 2001).

Oolong

Původně nazývaný Formosa. Patří do čajů částečně fermentovaných. Čajové lístky se nejprve rozloží na přímém slunci, kde se nechávají zavadnout. Poté se přetřásají a suší v bambusových koších, působením oxidace se okraje lístků zbarví dočervena. Nakonec se lístky zpracovávají tepelně (Pettigrewová, 2001).

Černý čaj

Jednotlivé oblasti mají své tradiční zpracování černého čaje. Výrobní postup však vždy obsahuje zavadání, svinování, oxidaci a sušení. Lístky se nechávají oxidovat ve vlhkém,

chladném prostředí, kde získávají červenočernou barvu. Svou černou barvu dostávají až při sušení v peci či v tunelových sušárnách (Pettigrewová, 2001).

Ovoněný (parfémovaný) a aromatizovaný čaj

Na přípravu těchto čajů se používají většinou čaje horší kvality. Vyrábějí se ze zeleného, černého nebo oolongu. Až po zpracování se čajové lístky provoňují různými esencemi z květů, plodů, koření apod. Mezi tradiční čaje patří čaje obohacené květy jasmínu, květy orchideje, květy růže či šťávou z liči. Na trhu si lze vybrat z více než 200 druhů (Pettigrewová, 2001; Valter, 2012).

Lisovaný čaj

Lisovaný čaj jsou napařené zelené lístky slisované a vysušené v různých tvořítkách. Na trhu lze koupit ve tvaru koláčků, mističek, kuliček anebo hnízd. Mezi oblíbené značky tohoto čaje patří Puerh (Pettigrewová, 2001).

Čaj bez kofeinu

Bezkofeinové čaje jsou zbavovány kofeinu dvěma způsoby. Kofein se odstraňuje buď vyluhováním rozpouštědly, nebo oxidem uhličitým (Valter, 2012).

Čaj ovocný a bylinný

Někteří se mylně domnívají, že ovocné a bylinné čaje jsou vlastně čaje aromatizované. Ovocné a bylinné čaje neobsahují žádné lístky čajovníku. Z hlediska výrobců by se správně neměly za čaje označovat. Ovocné čaje se připravují z plodů či listů rostlin. Bylinné čaje se vyrábějí ze široké škály bylinek. Bylinné čaje se podle druhu bylin používají jako podpůrný léčivý prostředek. V prodeji je i celá řada bylinných směsí. Ve specializovaných obchodech si lze nechat namíchat čaj určený pro konkrétní zdravotní obtíže. Účinky bylinných čajů jsou pozvolné. Dlouhodobé pití bylinných čajů není zcela optimální, při užívání bylinného čaje se doporučuje zhruba tak po třech týdnech udělat přestávku (Pettigrewová, 2001; Mandžuková, 2006).

Instantní čaj

Výroba instantního čaje, který slouží především k rychlé přípravě nápoje, může probíhat třemi způsoby, odpařením vody, zmrazením nebo filtrací přes membrány. Pevná hmota se suší a následně se zpracovává na granule (Pettigrewová, 2001).

2.2.5 Káva

Káva stejně tak jako čaj je přírodní nápoj. Připravuje se z plodů kávovníku, také nazývaných jako kávové třešně (boby), řadí se mezi ovoce. Kávové boby uvnitř obsahují kávová zrna, která se zpracovávají sušením a pražením. Podle stupně pražení má každá káva svoji specifickou chuť a vůni. Stupněm pražení se mění zdravotní užitek nápoje. Kvalitu kávy ovlivňuje i druh kávy. Nejoblíbenějšími druhy jsou Arabica, Robusta a Liberika. Arabica je charakteristická jemnější chutí s větším aroma a s nižším obsahem kofeinu. Robusta má naopak intenzivnější hořkou chuť a obsahuje větší množství kofeinu. Liberika se podobá Robustě. (Oreyová, 2012).

Dříve se odrazovalo od pití kávy, spojovalo se se vznikem nádorových onemocnění. Současné studie se předhánají v doporučování konzumace kávy, jsou naopak o tom, jak káva prospívá lidskému organismu. Káva se označuje vedle ovoce, zeleniny a dalších produktů za zdroj antioxidantů, které pomáhají chránit lidský organismus před nemocemi. Prospěšnost či škodlivost kávy souvisí však s množstvím vypité kávy. Přiměřená konzumace kávy zlepšuje kognitivní funkce, má pozitivní vliv na krátkodobou paměť, snižuje riziko vzniku srdečních a nádorových onemocnění, Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby a cukrovky. Napomáhá spalovat tuky a je též spojována se zpomalením stárnutí. Blahodárné účinky kávy se využívají i v kosmetickém průmyslu. Nepřiměřené pití kávy může způsobit podráždění žaludeční nebo střevní stěny, ztrátu vápníku, u citlivých jedinců nespavost. Mezi rizikové faktory dále patří schopnost mírného zvyšování tlaku pro lidi s hypertenzí, močopudné účinky, které mohou vést ke ztrátám tekutin. V negativním smyslu bývá konzumace kávy spojována s rituálem kouření a pitím alkoholu (Oreyová, 2012; Fořt, 1999).

Milovník kávy si může vybrat ze široké nabídky druhů káv. Nápoj lze připravit z kávy instantní, mleté nebo zrnkové. Jednotlivé názvy kávy se odlišují přípravou daného nápoje. Ve veřejných zařízeních patří mezi žádané typy např. Espresso, Caffè Americano, Espresso Macchiato, Cappuccino, Caffè Latté, káva vídeňská, káva turecká atd. Na nápojovém lístku jsou v nabídce rovněž kávy podávané s alkoholem, jako je káva alžírská nebo irská. Tyto kávy jsou nazývány jako likérové kávy a řadí se do nápojů alkoholických. Lidé, kteří se vyhýbají pití kofeinu, si mohou na trhu koupit kávu bez kofeinu nebo různé kávovinové náhražky, jako je Caro, Melita apod. Lidé trpící celiakií by se však měli těmto výrobkům vyhnout, neboť jsou vyráběny nejčastěji ze žita nebo ječmene (Oreyová, 2012; Brown & Hepnerová, 1996).

2.2.6 Maté

Maté je přírodní rostlinný nápoj, který se připravuje z lístků a stonků cesmíny paraguayské. Pochází z Jižní Ameriky. Je typický svou hořce kouřovou chutí. Má povzbuzující účinky, neboť obsahuje kofein. Další látky obsažené v maté dovedou snížit stres, stavy úzkosti, stimulovat imunitní systém. V maté se nachází také velké množství antioxidantů. Používá se jako přírodní lék u průjemových onemocnění nebo při léčení ran (Maté: nápoj bohů, n.d.; Maté čaj, n.d.).

2.3 Alkoholické nápoje

Podle zákona č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, „se rozumí alkoholickým nápojem nápoj obsahující více než 0,5 % objemových etanolu“ (Zákon č. 65/2017 Sb.). Alkoholické nápoje se vyrábí kvašením prostřednictvím kvasinek nebo synteticky. Dělí se na pivo a víno, které se označují jako nedestilované alkoholické nápoje, a na lihoviny neboli destiláty (Ehrmann jr., Schneiderka & Ehrmann, 2006).

2.3.1 Pivo

Pivo je přírodní produkt z obilí. Na výrobu piva se tradičně používá slad, voda, chmel a pivovarské kvasinky. Střídmá konzumace piva má pozitivní účinky na zdraví. Napomáhá trávení a snižuje vzniku onemocnění srdce a cév. Pivo je poměrně kalorický nápoj, při nadměrné degustaci, může způsobovat nadváhu či obezitu. Díky obsahu alkoholu a oxidu uhličitého má negativní vliv na játra, slinivku břišní a žaludek (Mandžuková, 2006; Šebelová, 2002).

Piva se rozdělují podle použitých surovin, podle barvy a podle extraktu v mladině. Milovníci piva i běžní spotřebitelé si mohou vybrat ze široké nabídky piv, od piv lehkých, výčepních, ležáků, piv speciálních atd. (Šebelová, 2002).

2.3.2 Víno

Víno se vyrábí ze zkvašeného moštu nebo rmutu z hroznů vinné révy či jiného ovoce. Na trhu lze koupit nepřehledné množství druhů vín různé kvality, záleží na použité odrůdě hroznů, způsobu zpracování a následném uskladnění. Kvalitu vína dále ovlivňuje podnebí, počasí, typ půdy apod. Vína rozlišujeme podle barvy na bílá, červená a růžová, podle množství cukru obsaženém ve víně na suchá, polosuchá, polosladká a sladká. Podle způsobu zpracování se prodávají vína označená na etiketě jako vína stolní, vína jakostní, vína s přívlastkem, šumivá a perlivá vína, vína aromatizovaná a vína likérová (Šebelová, 2002).

Přiměřená konzumace kvalitního vína má blahodárné účinky na lidský organismus. Zvyšuje krevní tlak, napomáhá trávení, snížení hladiny cholesterolu, činnosti ledvin a žláz s vnitřní sekrecí, podílí se na zvýšení sekreci žluči (Mandžuková, 2006).

2.3.3 Lihoviny

Lihoviny se řadí do destilovaných nápojů, které obsahují více než 22,5 % alkoholu. Jakékoliv ovoce, zeleninu či rostlinu lze použít na výrobu alkoholu. Mezi lihoviny patří různé druhy pálenek (např. koňak, whisky, vodka), likérů (např. Griotte, Becherovka, Fernet) a lihovin konzumních (rumy, punče atd.). Některé alkoholické nápoje lze degustovat před jídlem, aby se povzbudila chuť k jídlu, tomuto nápoji se říká aperitiv. Alkoholický nápoj podávaný po jídle má za úkol podpořit trávení, nazývá se digestiv. Užívání nadměrného množství alkoholu či neprofesionálně vyrobené pálenky může způsobit vážné zdravotní problémy či smrt. Osobám mladším 18 let je zakázáno alkohol jak prodávat tak podávat (Šebelová, 2002; Brown & Hepnerová, 1996).

3 Životospráva a hospodaření s časem

Životospráva souvisí s režimem dne. Správné hospodaření s časem přispívá k dosažení požadovaného cíle. Pomocí stravy, správného přísunu tekutin a cíleného tréninku lze udržet tělo v dobré kondici až do vysokého věku. Nesmí se však zapomínat na odpočinek a relaxaci (Fessler, 2014; Drotárová E. & Drotárová L., 2003).

3.1 Odpočinek

Pro správnou relaxaci lidského organismu je velmi důležitý odpočinek. Někteří mladí lidé provozují tzv. aktivní odpočinek, sportují, cvičí, posilují apod. Jiní se oddávají pasivnímu odpočinku, sledují televizi, poslouchají hudbu, zjednodušeně řečeno sníží svou aktivitu na minimum. Z hlediska psychohygieny jsou oba typy odpočinku zásadní při odbourávání stresu a podporují zdravý životní styl (Drotárová E. & Drotárová L., 2003).

Spánek

Spánek je jedním z přirozených způsobů pasivního odpočinku. Člověk spánkem stráví asi třetinu svého života. Dle odborníků potřebujeme spánek jako vzduch, vodu a jídlo. Spánek ovlivňuje celkový zdravotní stav organismu. Nekvalitní spánek či nedostatek spánku škodí zdraví a může přispívat k různým civilizačním onemocněním. Spánek je složitý fyziologický proces, který je složen z několika fází. Jakákoliv fáze spánku může být narušena. Některé poruchy spánku souvisí se životním stylem, mohou být způsobeny špatnou výživou, nedostatkem pohybu, špatným sociálním klimatem či stresem (Drotárová E. & Drotárová L., 2003, Blahušová, 2009).

3.2 Aktivní pohyb

Aktivní pohyb je efektivním prostředkem pro zdraví, pro prodloužení délky lidského života a pro prevenci některých nemocí. Lidské tělo je uzpůsobeno tak, že pohyb je jeho nedílnou součástí v každodenním životě. I když lidé nechtějí investovat svůj čas do sportů, chůze je pohyb, který vykonávají dnes a denně (Drotárová E. & Drotárová L., 2003; Roßmann & Neumann, 2019). „*Běžná denní chůze může být přínosem k tomu, abyste si zdraví udrželi nebo ho upevnili.*“ (Roßmann & Neumann, 2019, str. 5). Člověk nemůže být fyzicky fit, když není fyzicky aktivní. Do fyzické aktivity se zahrnuje vše, co člověk dělá během dne, jako již zmíněná chůze, úklid, vaření, oblékání apod. (Blahušová, 2009).

4 Výběr ze sportovních aktivit vysokoškolských studentů

Sportovní aktivita je většinou fyzická aktivita, která může být organizovaná nebo bezprostřední. Smyslem sportovní aktivity je udržet si či vylepšit si fyzickou zdatnost a zároveň zúčastněné bavit. Pohybovat se a přitom se bavit můžeme buď sami, nebo ještě s někým (Roßmann & Neumann, 2019; Krejčí & kol., 2017).

4.1 Životní éra vysokoškolských studentů

V naší společnosti člověk dosahuje plnoletosti v 18 letech. Získává tím nová práva, nabízejí se mu nové příležitosti, stále však pro něj platí určitá pravidla, povinnosti a úkoly. Na vysokou školu nastupují mladí lidé ve věku 19 let a mohou studovat do 26 let se státní podporou. Vysokoškolští studenti i nadále pokračují v „žákovské“ roli, z tohoto důvodu se u nich nepředpokládá ekonomická nezávislost. Existenční nezávislost se ve většině případů odsouvá až po promoci. Někteří prožívají první odchod z domova, jsou plní očekávání. V toto období jsou nejdychtivější a nejbystřejší. Je to období spojené s tělesnou a duševní svěžestí, období lze označit za „vrchol mládí“. Mladí lidé se začínají částečně osamostatňovat, berou svůj život do vlastních rukou. Jde o dobu optimistického budování a velkých nadějí. V citové a rozumové stránce dochází ke zklidnění a prohloubení. Dvacátá léta jsou tedy psychiky harmoničtější, než tomu bylo v období adolescence. Mladí lidé jsou schopni harmonického soužití a vést zralý milostný vztah. V ideálním případě se stávají zodpovědnými bytostmi (Říčan, 2004). „*Svalová síla vrcholí ve 25 letech. Roste patrně ještě i výkonnost mozku, neboť se u něho zvyšuje váha a zvětšuje se plocha mozkové kůry.*“ (Říčan, 2004, str. 232).

4.2 Outdoorové sporty

Outdoorová aktivita představuje spojení člověka, pohybu a přírody. Outdoorové sportovní aktivity zahrnují širokou skupinu činností konaných v přírodě, včetně adrenalinových aktivit tzv. dobrodružství za dveřmi (Mikoška, 2006). Mezi outdoorové aktivity můžeme zařadit běh, jízdu na kole (cyklistiku), horolezectví, vodáctví či mnoho sezónních sportů jako lyžování, snowboarding, in-line atd. (Mikoška, 2006; Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Běh je jeden z nejčastějších druhů tělesného pohybu. Důležitou součástí pro zdravé běhání je kvalitní obuv, příznivci tohoto sportu běžně používají běžecké boty, které mají vhodnou pevnou gumovou podrážku. Pro začínající běžce se doporučuje střídát běh s chůzí, vnímat vlastní tělo a nesoustředit se tolik na výkon (Pešek & Praško, 2016).

Pro **jízdu na kole** si můžeme vybrat z celé řady kol - BMX, silniční kola, horská kola atd. Záleží, za jakým účelem se budou používat. Kdo nechce riskovat jízdu na silnici, může vyrazit po určených cyklostezkách nebo jen tak v přírodě (Kadlec & Kratochvíl, 2009; Mikoška, 2006).

In-line bruslení je jízda na kolečkových bruslích, kterou lze provozovat v ulicích, v parku, na krytých a venkovních dráhách nebo na speciální U rampě (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Horolezectví je sport a zároveň umění, jehož podstatou je dostat se nahoru s použitím vlastní síly. Dělí se na technické a volné lezení. Při technickém lezení je potřeba zvláštního vybavení a lan. Při volném lezení stačí síla, obratnost, dobrá lezecká obuv a znát limity svých možností (Tomlinson, 2000).

Lyžování je velmi populární zimní sport, rozlišuje se několik forem, mezi nejoblíbenější patří sjezdové lyžování a běh na lyžích. Mezi sportovní disciplíny se dále řadí akrobatické lyžování a skoky na lyžích (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

4.3 Týmové sporty

Fotbal, česky kopaná, je velmi oblíbeným sportem. Věnují se mu muži i ženy po celém světě. Na hřišti proti sobě hrají dvě mužstva, která se snaží dostat míč do soupeřovy branky. **Futsal** je obdoba fotbalu, který se hraje v halách (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Hokejbal připomíná lední hokej bez bruslí. Hráči hrají ve sportovní obuvi a pomocí hokejek se se snaží dopravit tvrdý plastový míček do soupeřovy branky. **Florbal** se hraje speciálními holemi (florbalky) a lehkým dutým plastovým míčkem v tělocvičnách nebo halách. Opět je důležité dát co nejvíce gólů do soupeřovy branky (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Volejbal je hra založená na odbíjení míče přes síť. Cílem je získat body tím, že míč dopadne na soupeřovo hřiště. Na vrcholové úrovni se týmy skládají pouze z mužů anebo pouze z žen. Jako rekreační sport se naopak často hraje v podobě smíšených týmů (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Frisbee neboli též Ultimate je bezkontaktní sport, kde hrají dva týmy. Spoluhráči si mezi sebou házejí létající talíř (plastový disk), bod získají, pokud hráč chytí disk v koncové zóně (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Cheerleading neboli roztleskávání sloužilo dříve k povzbuzování sportovních týmů, začátky jsou spojovány se vznikem gridiron fotbalu na vysokých školách ve Spojených státech. Roztleskávačky neboli též křičící vůdci předvádějí kombinaci prvků tance a akrobacie,

při tom hlasitě vykřikují různá hesla a slogany. V dnešní době je cheerleading uznáváno jako týmová sportovní disciplína (Grindstaff, n.d.).

Hasičský sport představuje sport technický, charakteristický rychlostí, silou a obratností závodníků. Soutěží se na úrovni profesionálních hasičů a zvláště na úrovni dobrovolných hasičů. U profesionální formy se družstva rozdělují podle pohlaví, u dobrovolných hasičů se závodí většinou ve smíšené formě. Hasičský sport se skládá ze čtyř základních disciplín – štafeta, běh na 100 metrů s překážkami, výstup do čtvrtého podlaží a požární útok (Hasičský sport, n.d.; Fenomén Hasičský sport, n.d.).

4.4 Sporty s raketou

Tenis, nazývaný též jako bílý sport, mohou hrát dva nebo čtyři hráči. Název údajně pochází z francouzského slova „tenez“, v překladu značí „berte“. Hraje se na kurtech, které mají různé povrchy – travnatý, antukový, betonový, asfaltový se syntetickou gumou anebo syntetický koberec. Hráči používají tenisové rakety k odpálení tenisového míčku do pole soupeře (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Badminton se hraje též na kurtu, který má pružný podklad, jako dvouhra nebo čtyřhra. Body lze získat odpálením míčku přes vysokou síť, tak že dopadne na kurt soupeře anebo tak, že ho soupeř nezvládne vrátit. Badmintonové míčky mají aerodynamický tvar, jsou vyrobeny z plastu nebo z husích per, které jsou vlepené do korkové základny (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

4.5 Bojové sporty

Box vyžaduje především fyzickou zdatnost a velkou obratnost. Dva soupeři se snaží udeřit jeden druhého pěstí a současně se vyhýbají úderům protivníka. Údery mohou směřovat kamkoliv na hlavu nebo na tělo od pasu nahoru, za které může hráč získat body. Zápas se odehrává v tzv. ringu, končí knokautem nebo ho lze vyhrát na body (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Kickbox spojuje techniky boxu s kopy především z karate. Soupeři boxují v ringu, mohou zvítězit knokautem nebo na body za zásahy soupeře pěstí nebo nohou (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Šerm spočívá v zasažení soupeřova těla bodnou či sečnou zbraní. Rozlišujeme šerm sportovní a šerm historický. Boje (zápasy) probíhají mezi dvěma či více protivníky. Do bojových umění dále spadá džudo, sumo, karate, kungfu, taekwondo apod. (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

4.6 Vodní sporty

Plavání jsou pohyby těla ve vodě bez dotýkání se dna. Plavat můžeme v bazénu i ve volné přírodě. U sportovního plavání je důležité uplavat určitou vzdálenost v co nejrychlejší čas. Plavání lze provádět různými plaveckými styly – prsa, znak, motýlek a kraul. Při plavání se procvičují horní i spodní části těla (Kadlec & Kratochvíl, 2009; Baxter-Wright, 2009).

Veslování je charakterizováno jako pohánění lodě zády napřed. Ve veslování závodí jednotlivci či posádky na různé vzdálenosti. Při nepárovém veslování se používá jednoho vesla pro jednoho závodníka a při párovém dvou vesel pro každou ruku zvlášť (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

4.7 Gymnastika

Gymnastika zahrnuje hned několik disciplín, věnují se jí jak ženy, tak muži. Dělí se na tři části – na sportovní gymnastiku, moderní gymnastiku a skoky na trampolíně. Cvičí se na různých náradích - na koni, na kruzích, na bradlech, na hrazdě a na kladině, a tzv. prostná. Prostná představuje gymnastická cvičení, která nabízejí přehlídku akrobacie a síly na čtvercovém koberci. V moderní gymnastice jde o kombinaci gymnastiky a baletu. Nacvičené prvky se předvádějí na hudbu a cvičenci přitom používají různá náčiní – kužely, obruč, míč, švihadlo nebo stuha. Skoky na trampolíně spočívají v odrazech od pružné podložky a v provádění akrobatických prvků ve vzduchu (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Vzpírání je silový sport, kde se zdvihají činky se závažím na obou koncích (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

4.8 Další oblíbené pohybové aktivity či cvičení

Posilování je celá řada cvičení, která lze provádět ve fitcentru pod odborným vedením trenéra nebo v domácím prostředí. Posilování slouží ke zlepšování tělesné kondice a formování těla. Při posilování se používají i různá náčiní – činky, různé nástroje či složité stroje. Výzkumy ukazují, že cvičení s činkami je účinnější pro tvorbu svalů než cvičení na posilovacích strojích (Drotárová E. & Drotárová L., 2003; Baxter-Wright, 2009).

Golf je venkovní sport, kde hráč hraje sám za sebe. Hráči používají golfové kovové hole, pomocí kterých odpalují míček do příslušné jamky na co nejmenší počet úderů. Hráči mívají při sobě hned několik různých holí, na jednotlivé údery si vybírají vždy jinou hůl. Golfová hřiště mají rozdílnou velikost a různý počet jamek (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Pilates je cvičební metoda, při kterém se zapojují veškeré svaly těla. Cvičením pilates se zpevňuje svalstvo zádové, břišní a hýžd'ové. Zlepšuje se ohebnost, koordinace a dýchání daného jedince. Pilates ulevuje od bolesti krční páteře a zad (Účinky Pilates, n.d.; Proč cvičit Pilates, n.d.).

Turistiku lze vnímat jako běžné procházky po okolí nebo jako výlety do přírody či za objevování krásy a kultury naší planety. Lidé cestují i z jiných důvodů, např. aby si odpočinuli, změnili prostředí či navštívili přátele. Turistika je nedílnou součástí cestovního ruchu. Významnou roli v něm hrají cestovní agentury, které usnadňují přístup k vybraným lokalitám (Hakr, 2013).

CrossFit jsou vhodně upravená cvičení pro lidi v každém věku. CrossFit lze také chápat jako druh životního stylu, při kterém se kombinuje efektivní a bezpečné cvičení se zdravou výživou (WhatisCrossFit?, n.d.).

Tanec je rytmický pohyb těla prováděný na hudbu. Podle definice „*je tanec umělecká forma nebo činnost, která využívá tělo a rozsah pohybu, jehož je tělo schopno.*“ (Mackrell, 2020). Tanec představuje i sebevyjádření myšlenek a emocí, uvolnění energie a také potěšení a zábavu. Tance se provozují jak skupinově, tak sólově. Podle vzniku se dělí na gotické, barokní, renesanční a moderní. Dále rozlišujeme tance společenské, které se také rozdělují na standardní a latinskoamerické, a tance etnické. Existuje i relaxační tanec, je to metoda na rozhraní muzikoterapie a pohybových dovedností. Základem pohybů je vyvolávat určité napětí svalů, přitom je velmi důležité správné držení těla. Při správném provádění pohybů jsou následně svaly celého těla uvolněny. Relaxační tanec má osvěžující a energetizující účinky jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické (Mackrell, 2020; Tanec, n.d.; Drotárová E. & Drotárová L., 2003).

Jóga je velmi rozsáhlá nauka, která má dlouholetou tradici. Původ slova jóga pochází z jazyka zvaného sanskrt a vyjadřuje sjednocení. Jóga se zaměřuje na propojení těla a mysli, spojuje tělesné a duchovní cvičení. Při cvičení dochází k očišťování a otevírání vlastního nitra, je možné tak porozumět vlastnímu já. Jóga má blahodárné účinky na lidský organismus, napomáhá ke zlepšení psychiky a koncentrace, při zpomalení stárnutí a k formování a udržení postavy. Tradiční druhy jógy přišly z Indie a rozšířily se po celém světě. Mezi dnešní nejoblíbenější typy jógy patří Power jóga, Vinyasa jóga, Hathajóga, Hot jóga a hormonální jóga (Jóga, n.d.; 5 typů jógy: Která je pro vás ta pravá?, 2018). „*Říká se, že veškeré jógy jsou okvětní lístky stejného květu*“ (Suchánková, 2012).

Jízda na koni je pro mnoho lidí rekreační záležitostí, jezdí nejenom pro zábavu, ale i pro zvíře samotné. Milovníkům koní dělá radost celková péče a starost o zvíře, která spočívá v čištění, hřebelcování a krmení. Profesionální jezdeckví zahrnuje celou řadu disciplín. Patří mezi ně rovinové, překážkové nebo klusácké dostihy, drezura, parkur, pólo, horseball, rodeo a vozatajství (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Cíl a metodika

Cílem práce bude zmapovat dodržování pitného režimu, zjistit oblíbenost jednotlivých nápojů a jejich konzumaci, a prozkoumat pohybovou aktivitu na vzorku vysokoškolské mládeže, popř. objevit nové trendy ve volnočasové aktivitě. Odhalit případné genderové rozdíly či rozdíly mezi určitými fakultami.

K dosažení stanovených cílů bude použita metoda kvantitativního výzkumu. Východiskem kvantitativního výzkumu jsou teoretická východiska, která vycházejí z prostudované odborné literatury a dalších zdrojů a odpovídají výzkumnému problému (Loučková, 2010). Při sběru dat bude použita výzkumná technika pomocí nestandardizovaného dotazníku. „*Jedná se o písemný způsob dotazování*“ (Reichel, 2009, str. 118). „*Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně*“ (Chráška, 2007, str. 163). V dotazníku budou otázky jak uzavřené, které nabízejí určitý počet možných odpovědí, tak otevřené, které neposkytují žádné připravené odpovědi (Chráška, 2007). Otázky se budou vztahovat k vnějším jevům i k jevům vnitřním (pостоje, pocity apod.) (Chráška, 2007). Dotazník bude v online podobě. Písemné dotazování v online podobě umožňuje kontaktovat osoby jinak nedosažitelné. Bude rozeslán prostřednictvím respondentů, které osobně znám, tím by se mohla zvýšit upřímnost odpovědí při vyplňování dotazníku. Soukromí respondentů bude zachováno, neboť dotazníky nebudou obsahovat osobní údaje či konkrétní adresy.

Bude provedena analýza sebraných dat a nasbíraná data budou zpracována do grafů či tabulek. Budou se porovnávat data mezi určitými fakultami, stupněm vzdělání a data dle genderových aspektů. Následně dojde k interpretaci a vyhodnocení výsledků.

5.1 Výzkumný problém

Jak přistupují vysokoškolští studenti k pitnému režimu a k pohybovým aktivitám?

5.2 Stanovení hypotéz

- H1 Vysokoškolské studentky dbají více na pitný režim než vysokoškolští studenti.
- H2 Studenti s vyšším stupněm vzdělání dávají více přednost konkrétní značce nápoje než studenti s nižším stupněm vzdělání.
- H3 Vysokoškolští studenti lékařských a přírodních věd se více zajímají o složení jednotlivých nápojů než studenti studující jiné vědy.

Pro zodpovězení hypotéz jsou určeny otázky č. 3 až č. 15.

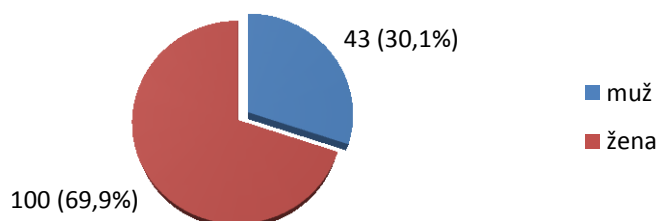
- H4 Vysokoškolští studenti, kteří se ve svém volném čase zabývají pohybovými aktivitami, více provozují sportovní aktivity než vysokoškolští studenti, kteří se ve volném čase nezabývají pohybovými aktivitami.
- H5 Vysokoškolští studenti, kteří již někdy provozovali sportovní aktivitu, v současné době více uvažují o provozování nové sportovní aktivity, než vysokoškolští studenti, kteří nikdy neprovozovali sportovní aktivitu.

Pro zodpovězení hypotéz jsou určeny otázky č. 16 až č. 27.

6 Analýza dotazníkového šetření

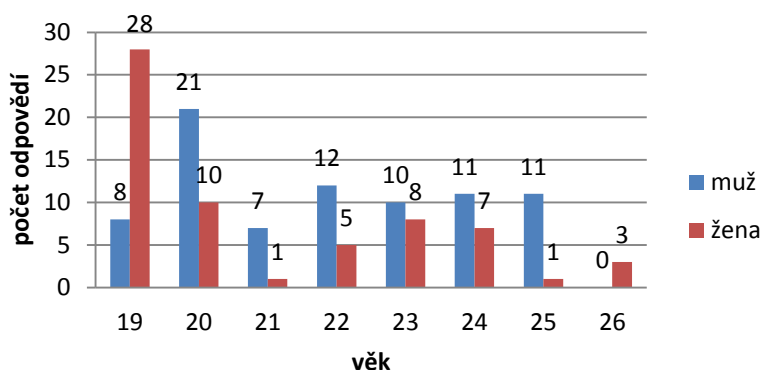
Charakteristika respondentů

Do průzkumného šetření bylo vybráno 143 (100%) vysokoškolských studentů různých fakult ve věku 19 až 26 let bakalářského a magisterského studia, z toho je 100 (69,9 %) ženského pohlaví a 43 (30,1 %) mužského pohlaví.



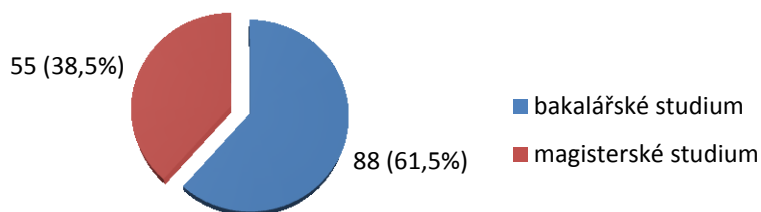
Graf č. 1 - Respondenti podle pohlaví (autor práce, 2020)

Z celkového počtu 143 (100%) respondentů vyplnilo dotazník 36 (25,2%) devatenáctiletých studentů, z toho 28 (77,8%) žen a 8 (22,2%) mužů, 31 (21,7%) dvacetiletých studentů, z toho 21 (67,7%) žen a 10 (32,3%) mužů, 8 (5,6%) jednadvacetiletých studentů, z toho 7 (87,5%) žen a 1 (12,5%) muž, 17 (11,9%) dvaadvacetiletých studentů, z toho 12 (70,6%) žen a 5 (29,4%) mužů, 18 (12,6%) třiaadvacetiletých, z toho 10 (55,6%) žen a 8 (44,4%) mužů, 18 (12,6%) čtyřiaadvacetiletých studentů, z toho 11 (61,1%) žen a 7 (38,9%) mužů, 12 (8,4%) pětadvacetiletých studentů, z toho 11 (91,7%) žen a 1 (8,3%) muž, a 3 (2%) šestadvacetiletí studenti, všichni muži.



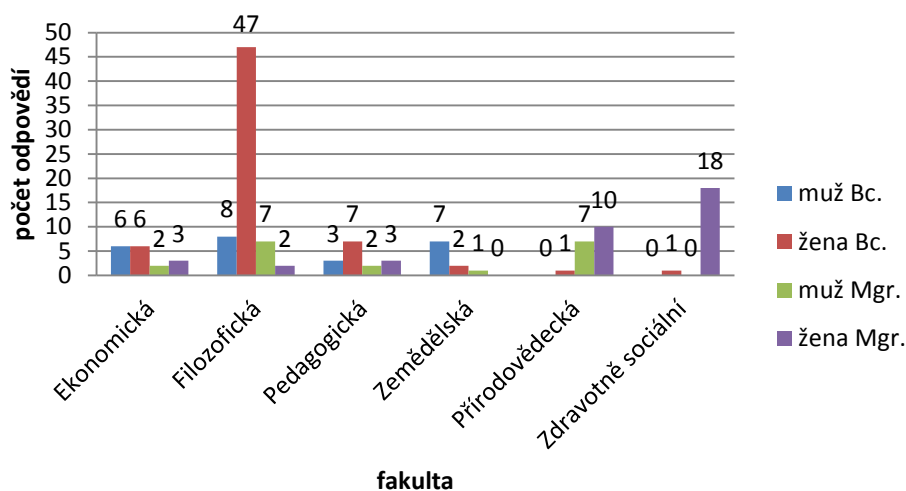
Graf č. 2 - Respondenti podle věku (autor práce, 2020)

V současné době studuje z celkového počtu 143 (100%) respondentů 88 (61,5%) respondentů bakalářské studium, z toho 64 (72,7%) žen a 24 (27,3%) mužů, a 55 (38,5%) respondentů magisterské studium, z toho 36 (65,5%) žen a 19 (34,5%) mužů.



Graf č. 3 - Respondenti podle studia (autor práce, 2020)

Z celkového počtu 143 (100%) respondentů navštěvuje fakultu ekonomickou – 17 (11,9%) respondentů, z toho 6 (35,3%) žen a 6 (35,3%) mužů bakalářského studia, 3 (17,6%) ženy a 2 (11,8%) muži magisterského studia, filozofickou – 64 (44,7%) respondentů, z toho 47 (73,5%) žen a 8 (12,5%) mužů bakalářského studia, 2 (3,1%) ženy a 7 (10,9%) mužů magisterského studia, pedagogickou – 15 (10,5%) respondentů, z toho 7 (46,7%) žen a 3 (20%) muži bakalářského studia, 3 (20%) ženy a 2 (13,3%) muži magisterského studia, zemědělskou – 10 (7%) respondentů, z toho 2 (20%) ženy a 7 (70%) mužů bakalářského studia, 1 (10%) muž magisterského studia, přírodovědeckou – 18 (12,6%) respondentů, z toho 1 (5,5%) žena bakalářského studia, 10 (55,6%) žen a 7 (38,9%) magisterského studia, a zdravotně sociální – 19 (13,3%) respondentů, z toho 1 (5,3%) žena magisterského studia a 18 (94,7%) žen magisterského studia.



Graf č. 4 – Zastoupení respondentů podle fakult (autor práce, 2020)

Na otázku č. 3, kolik za den asi vypijete tekutin, si mohli respondenti ze tří možností vybrat pouze jednu odpověď. Ze 143 (100%) respondentů odpověď méně než litr označilo celkem 16 (11,2%) respondentů, z toho 12 (75%) žen a 4 (25%) muži. Odpověď 1-2 litry byla označena celkem 93 (65%) respondenty, z toho bylo 65 (69,9%) žen a 28 (30,1%) mužů, a odpověď více než 2 litry byla vybrána celkem 34 (23,8%) respondenty, z toho 23 (67,6%) žen a 11 (32,4%) mužů. K jednotlivým odpovědím byly přiřazeny body podle jejich důležitosti pro následné zpracování a vyhodnocení hypotéz.

Tabulka č. 2 - Denní spotřeba tekutin (autor práce, 2020)

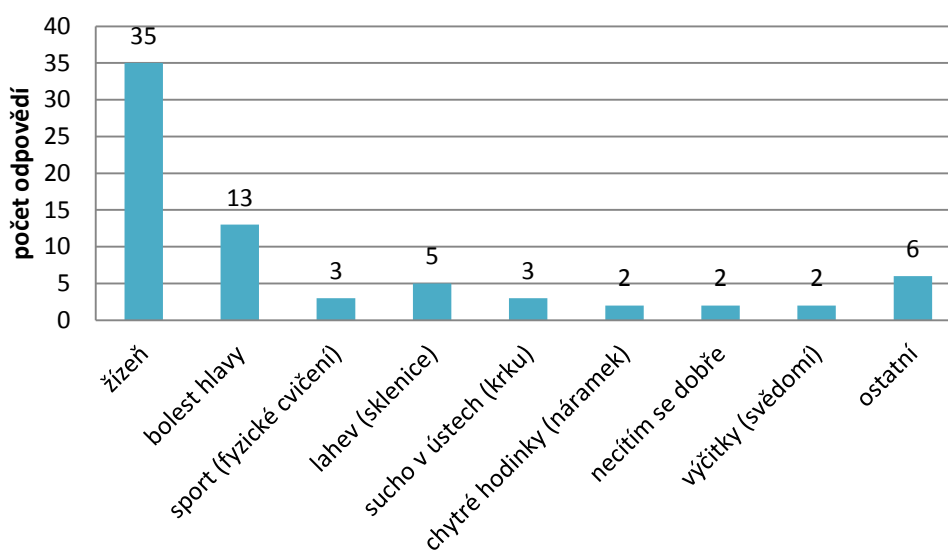
	žena	muž	celkem	body	
				žena	muž
(0) méně než litr	12	4	16 (11,2%)	0	0
(1) 1-2 litry	65	28	93 (65%)	65	28
(2) více než 2 litry	23	11	34 (23,8%)	46	22
celkem	100	43	143 (100%)	111	50

Na otázku č. 4, pijete pravidelně během celého dne, ze 143 (100%) respondentů odpovědělo ano 97 (67,8%) respondentů, z toho 68 (70,1%) žen a 29 (29,9%) mužů. Odpověď ne byla označena 46 (32,2%) respondenty, z toho 32 (69,6%) žen a 14 (30,4%) mužů. K jednotlivým odpovědím byly přiřazeny body podle jejich důležitosti pro následné zpracování a vyhodnocení hypotéz.

Tabulka č. 3 - Pravidelnost pití během dne (autor práce, 2020)

	žena	muž	celkem	body	
				žena	muž
(1) ano	68	29	97 (67,8%)	68	29
(0) ne	32	14	46 (32,2%)	0	0
celkem	100	43	143 (100%)	68	29

Podotázka k otázce č. 4 v případě odpovědi ne zněla, co Vás přinutí. Odpověď byla otevřená, podotázka obsahovala i více odpovědí. Na tuto podotázku odpovědělo 46 (100%) respondentů, z toho 35 (76,1%) respondentů uvedlo žízeň, 13 (28,3%) respondentů bolest hlavy, 3 (6,5%) respondenti sport (fyzické cvičení), 5 (10,9%) respondentů lahev (sklenice) u sebe, 3 (6,5%) respondenti sucho v ústech (krku), 2 (4,3%) respondenti chytré hodinky (náramek), 2 (4,3%) respondenti případ, když se necítí dobře, 2 (4,3%) respondenti výčitky (svědomí) a 6 (13%) respondentů bylo zařazeno do kategorie ostatní, kde bylo uvedeno migréna, jídlo, únava, sladké pití, vzpomnutí si a případ, když pije někdo jiný.



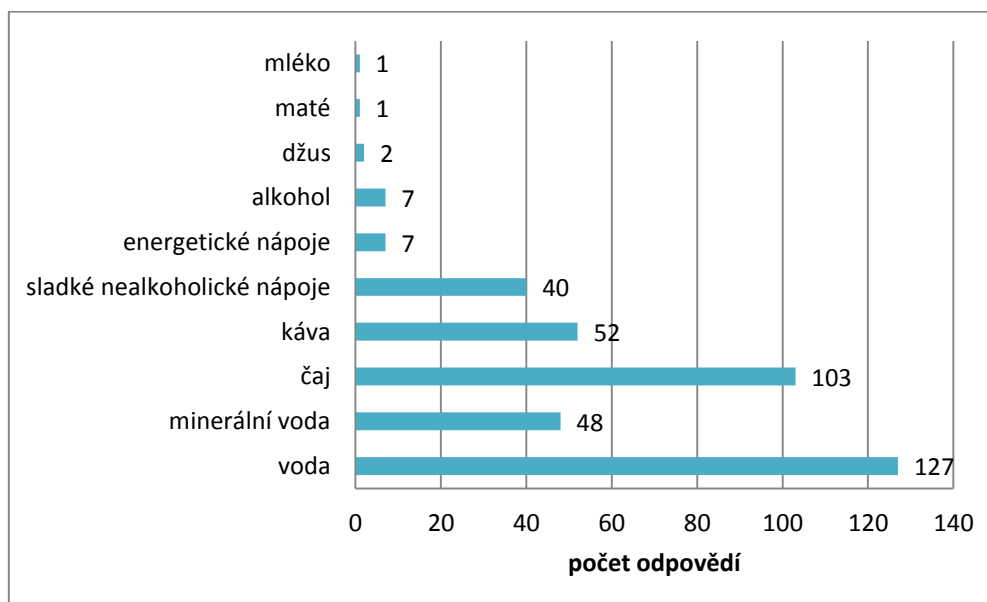
Graf č. 5 - Důvody potřeby pití (autor práce, 2020)

Na otázku č. 5, které nápoje započítáváte do pitného režimu, si respondenti v celkovém počtu 143 (100%) vybírali ze čtyř možností, mohli označit pouze jednu odpověď. Celkem 35 (24,5%) respondentů, z toho 23 (65,7%) žen a 12 (34,3%) mužů, započítává veškeré nápoje do pitného režimu, 32 (22,4%) respondentů, z toho 20 (62,5%) žen a 12 (37,5%) mužů, pouze vodu, minerální vodu a 72 (50,3%) respondentů, z toho 53 (73,6%) žen a 19 (26,4%) mužů, veškeré nápoje kromě kávy. Pouze 4 (2,8%) respondenti, všechny byly ženy, si vybrali variantu jiné, kde jeden uvedl vodu, čaj a pivo, jeden čaj a vodu, jeden pouze čaj a jeden čaj a minerální vodu. K jednotlivým odpovědím byly přiřazeny body podle jejich důležitosti pro následné zpracování a vyhodnocení hypotéz.

Tabulka č. 4 - Nápoje započítávané do pitného režimu (autor práce, 2020)

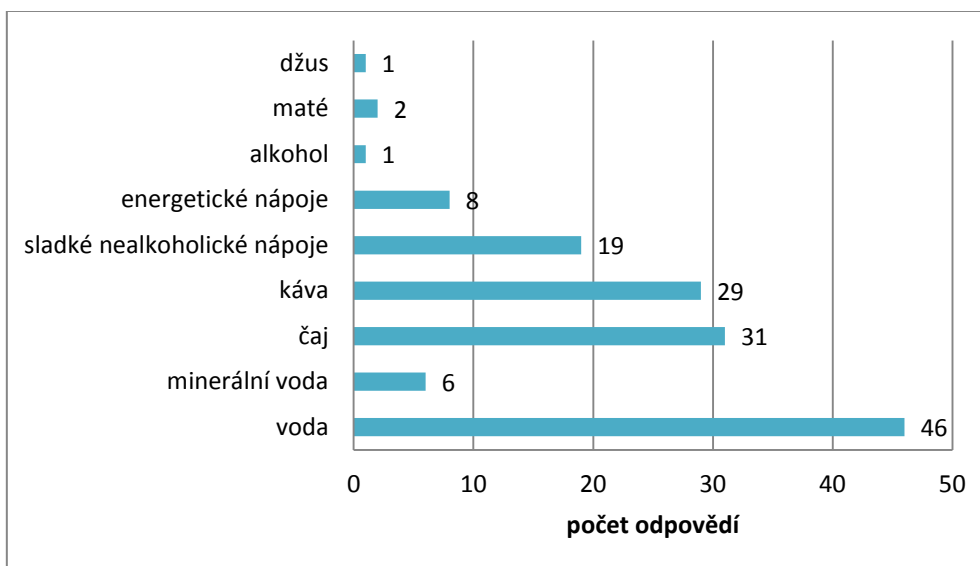
	žena	muž	celkem	Body	
				žena	muž
(0) veškeré nápoje	23	12	35 (24,5%)	0	0
(2) pouze vodu, minerální vodu	20	12	32 (22,4%)	40	24
(1) veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu	53	19	72 (50,3%)	53	19
(1) jiné	4	0	4 (2,8%)	4	0
celkem	100	43	143 (100%)	97	43

Otázka č. 6 měla celkem 6 možností, respondenti mohli zvolit více variant najednou. Z celkového počtu 143 (100%) respondentů preferuje vodu 127 (88,8%) respondentů. Respondenti v počtu 103 (72%) pijí čaj. Pití kávy přes den volí 52 (36,4%) respondentů, minerální vodu 48 (33,6%) respondentů, sladké nealkoholické nápoje 40 (28%) respondentů. Alkohol a energetické nápoje pije shodný počet respondentů, což činí 7 (4,9%). Nejmenší skupinu tvoří respondenti, kteří odpověděli jiné 4, z toho 2 (1,4%) džus, 1 (0,7%) respondent maté a 1 (0,7%) dokonce mléko.



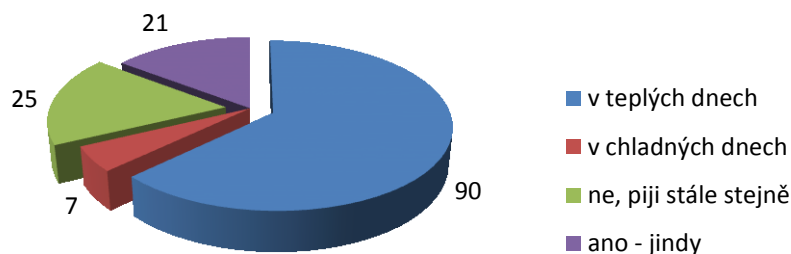
Graf č. 6 - Preferované nápoje během dne (autor práce, 2020)

Otázka č. 7, jaký nápoj pijete nejčastěji při zátěži (při zkouškovém období apod.), obsahovala škálu 8 odpovědí. Respondenti si mohli vybrat pouze jednu odpověď. Z celkového počtu 143 (100%) respondentů vodu označili respondenti celkem 46x (32,2%), minerální vodu celkem 6x (4,2%), čaj celkem 31x (21,7%), kávu celkem 29x (20,3%), sladké nealkoholické nápoje celkem 19x (13,3%), energetické nápoje celkem 8x (5,6%), alkohol pouze 1x (0,7%) a jiné celkem 3x (2,1%), z toho maté 2x (66,7%) a džus 1x (33,7%).



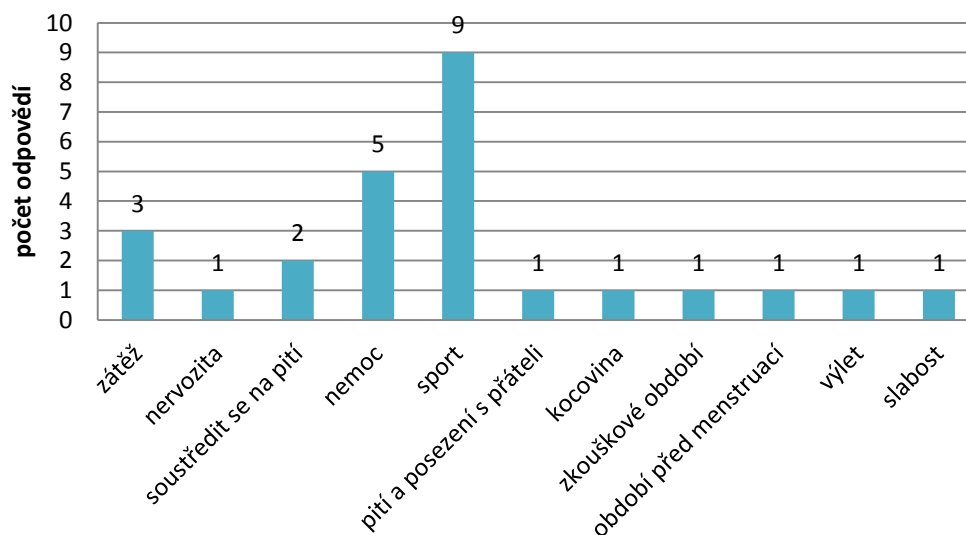
Graf č. 7 - Nápoje preferované při zátěži (autor práce, 2020)

Otázka č. 8, máte období, kdy toho vypijete více než je vaše denní norma, nabízela celkem 4 typy odpovědí. Všichni respondenti v počtu 143 (100%) mohli označit pouze jednu odpověď. V teplých dnech odpovědělo 90 (62,9%) respondentů, v chladných dnech 7 (4,9%) respondentů, ne, piji stále stejně 25 (17,5%) respondentů a ano – jindy 21 (14,7%) respondentů.



Graf č. 8 – Období vyšší konzumace nápojů (autor práce, 2020)

Při zvolení odpovědi ano – jindy měli respondenti napsat konkrétní situaci, kdy vypijí více než je jejich denní norma. Respondenti uváděli i více variant najednou. Z 21 (100%) respondentů uvedli 3 (14,3%) respondenti zátěž, 1 (4,8%) nervozitu, 2 (9,5%) soustředit se na pití, 5 (23,8%) nemoc, 9 (42,8%) sport, 1 (4,8%) pití a posezení s přáteli, 1 (4,8%) kocovinu, 1 (4,8%) zkouškové období, 1 (4,8%) období před menstruací, 1 (4,8%) výlet a 1 (4,8%) slabost.



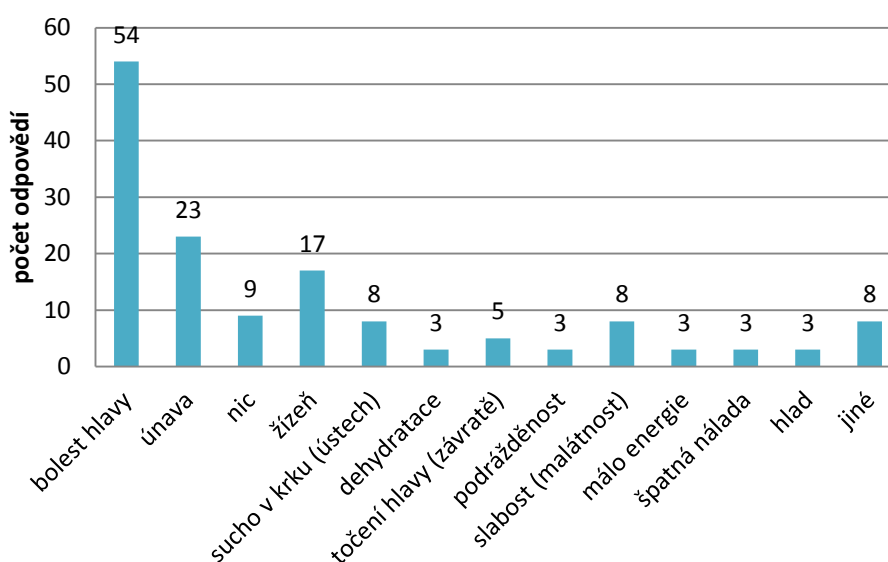
Graf č. 9 - Konkrétní důvody vyšší konzumace nápojů (autor, 2020)

Na otázku č. 9, stane se Vám někdy, že na pití v průběhu dne zapomenete, mělo 143 (100%) respondentů na výběr z odpovědi ano, což odpovědělo celkem 92 (64,3%) respondentů, z toho 71 (77,2%) žen a 21 (22,8%) mužů, a z odpovědi ne, což odpovědělo celkem 51 (35,7%) respondentů, z toho 29 (56,9%) žen a 22 (43,1%) mužů. K jednotlivým odpovědím byly přiřazeny body podle jejich důležitosti pro následné zpracování a vyhodnocení hypotéz.

Tabulka č. 5 - Zapomenutí na konzumaci nápojů během dne (autor práce, 2020)

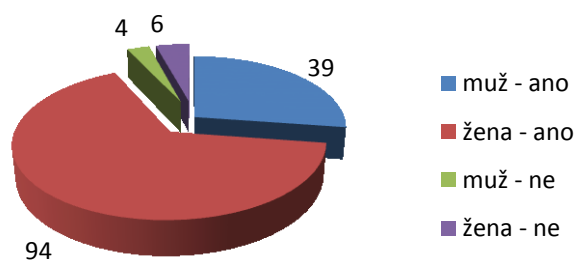
	žena	muž	celkem	body	
				žena	muž
(0) ano	71	21	92 (64,3%)	0	0
(1) ne	29	22	51 (35,7%)	29	22
celkem	100	43	143 (100%)	29	22

Na tuto otázku č. 10, co jste na sobě cítili, odpovídali pouze ti respondenti, kteří v předchozí otázce označili odpověď ano. Bylo jich celkem 92 (100%). Otázka byla otevřená. Respondenti uvedli více možností najednou, z toho 54 (58,7%) respondentů bolest hlavy, 23 (25%) respondentů únavu, 9 (9,8%) respondentů necítí uje nic, 17 (18,5%) respondentů označilo žízeň, 8 (8,7%) respondentů sucho v krku nebo v ústech, 3 (3,3%) respondenti dehydrataci, 5 (5,4%) respondentů točení hlavy (závratě), 3 (3,3%) respondenti podrážděnost, 8 (8,7%) slabost (malátnost), 3 (3,3%) málo energie, 3 (3,3%) špatnou náladu, 3 (3,3%) respondenti hlad a 8 (8,7%) respondentů pod názvem jiné - odpovědi, které se objevily pouze jednou jako horší zrak, suché rty, zatmění před očima, migrény, bolest ledvin, stres nebo dvakrát jako nesoustředěnost.



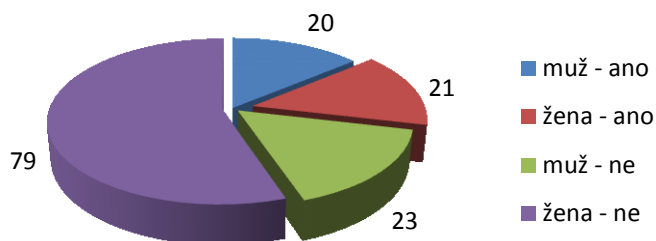
Graf č. 10 - Pocity při nedostatečném pití (autor práce, 2020)

Na otázku č. 11, měli jste někdy pocit žízně, uvedlo z celkového počtu 143 (100%) respondentů 133 (93%) respondentů ano, z toho 94 (70,7%) žen a 39 (29,3%) mužů a pouze 10 (7%) respondentů ne, z toho 6 (60%) žen a 4 (40%) muži.



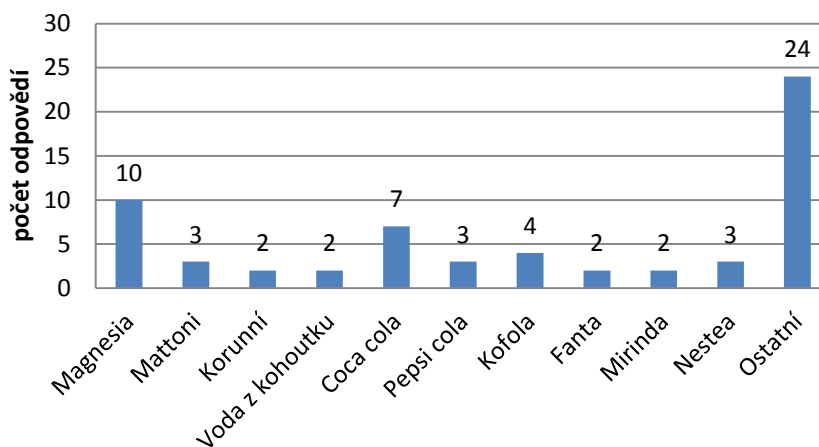
Graf č. 11 - Pocit žízně (autor práce, 2020)

Z celkového počtu 143 (100%) respondentů odpovědělo 41 (28,7%) respondentů na otázku č. 12, máte oblíbenou určitou značku některého nápoje, kladně, z toho 21 (51,2%) žen a 20 (48,8%) mužů. Celkem 102 (71,3%) respondentů, z toho 79 (77,5%) žen a 23 (22,5%) mužů, nepreferuje značku nápoje.



Graf č. 12 - Preference nápoje (autor práce, 2020)

V případě, že respondenti odpověděli na otázku č. 12 ano, měli uvést svou oblíbenou značku. Své oblíbené nápoje uvedlo celkem 41 (100%) respondentů, někteří uváděli i více značek najednou. V grafu je znázorněno 11 nejoblíbenějších značek, 10 (24,4%) respondentů rádo pije Magnesii, 3 (7,3%) respondenti Mattoni, 2 (4,9%) Korunní, 2 (4,9%) vodu z kohoutku, 7 (17,1%) respondentů Coca colu, 3 (7,3%) respondenti Pepsi colu, 4 (9,8%) respondenti Kofolu, 2 (4,9%) respondenti Fantu, 2 (4,9%) respondenti Mirindu, 3 (7,3%) respondenti Nestea. Pod názvem ostatní se skrývají značky, které označil vždy 1 (2,4%) respondent. Patří sem Monster, Vinea, Picwick černý čaj, Trung Nguyen Coffee, Birell, Ahmed Tea, Cockta, Club Maté, Blatenský kohout, Plzeň, Jantarová 13, Kombucha od Carpe Diem, Rajec, Big Shock, Nescafé, Hello, Toma, Relax, Rauch, Granini, Sprite, 7UP, čaj Sonnentor a Leros.



Graf č. 13 - Oblíbené značky nápojů (autor práce, 2020)

Otázka č. 13 se zabývá problematikou zájmu o složení nápojů, které respondenti pijí. 143 (100%) respondentů mělo na výběr ze tří možností. Možnost ano označilo celkem 44 (30,8%) respondentů, z toho 34 (77,3%) žen a 10 (22,7%) mužů, možnost ne celkem 40 (28%) respondentů, z toho 23 (57,5%) žen a 17 (42,5%) mužů, a možnost někdy celkem 59 (41,2%), z toho 43 (72,9%) žen a 16 (27,1%) mužů. K jednotlivým odpovědím byly přiřazeny body podle jejich důležitosti pro následné zpracování a vyhodnocení hypotéz.

Tabulka č. 6 - Zájem o složení nápojů (autor práce, 2020)

	žena	muž	celkem	body	
				žena	muž
(2) ano	34	10	44 (30,8%)	68	20
(0) ne	23	17	40 (28%)	0	0
(1) někdy	43	16	59 (41,2%)	43	16
celkem	100	43	143 (100%)	111	36

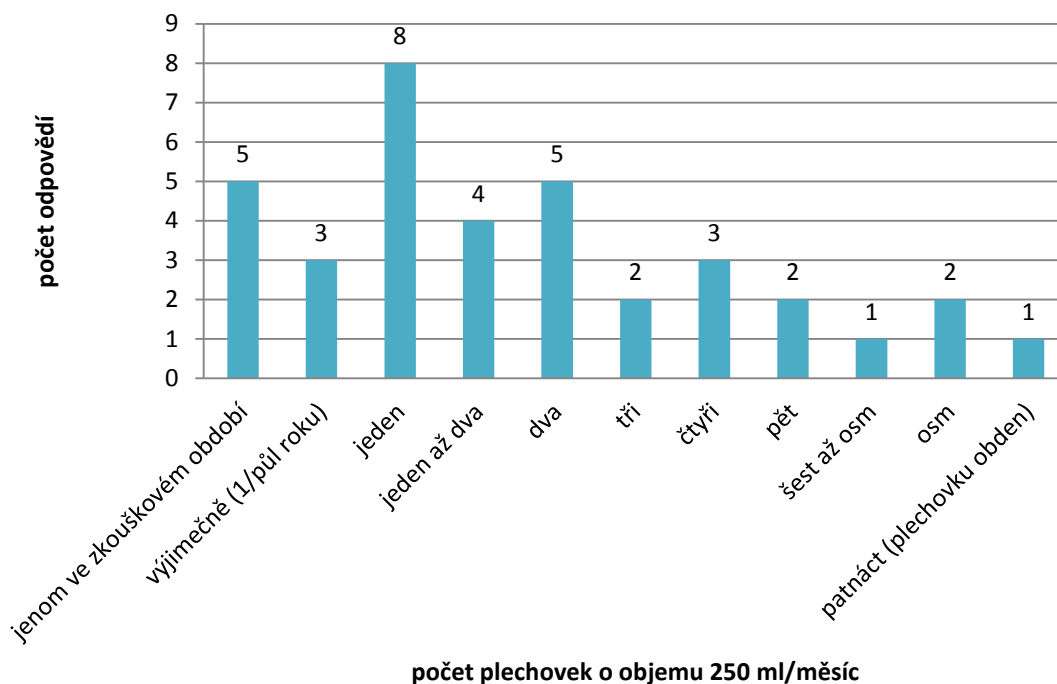
Otázka č. 14 se týkala pití energetických nápojů. Ze 143 (100%) respondentů pije energetické nápoje celkem 36 (25,2%) respondentů, z toho 17 (47,2%) žen a 19 (52,8%) mužů. Celkem 107 (74,8%) respondentů, z toho 83 (77,6%) žen a 24 (22,4%) mužů, nepije žádné energetické nápoje. K jednotlivým odpovědím byly přiřazeny body podle jejich důležitosti pro následné zpracování a vyhodnocení hypotéz.

Tabulka č. 7 - Energetické nápoje (autor práce, 2020)

	žena	muž	celkem	body	
				žena	muž
(0) ano	17	19	36 (25,2%)	0	0
(1) ne	83	24	107 (74,8%)	83	24
celkem	100	43	143 (100%)	83	24

Na podotázku, v případě ano – jak často, měli respondenti napsat celkové množství za měsíc. Někteří uvedli množství v mililitrech nebo litrech a někteří napsali počet plechovek. Množství bylo přepočteno na plechovky, kdy se bral objem jedné plechovky jako 250 ml. Na podotázku

odpovědělo celkem 36 (100%) respondentů, z toho 5 (13,9%) respondentů pije energetické nápoje jenom ve zkouškovém období, 3 (8,3%) výjimečně, 8 (22,1%) jeden nápoj, 4 (11,1%) jeden až dva nápoje, 5 (13,9%) dva nápoje, 2 (5,6%) tři nápoje, 3 (8,3%) čtyři nápoje, 2 (5,6%) pět nápojů, 1 (2,8%) šest až osm nápojů, 2 (5,6%) osm nápojů a 1 (2,8%) jeden nápoj obden.



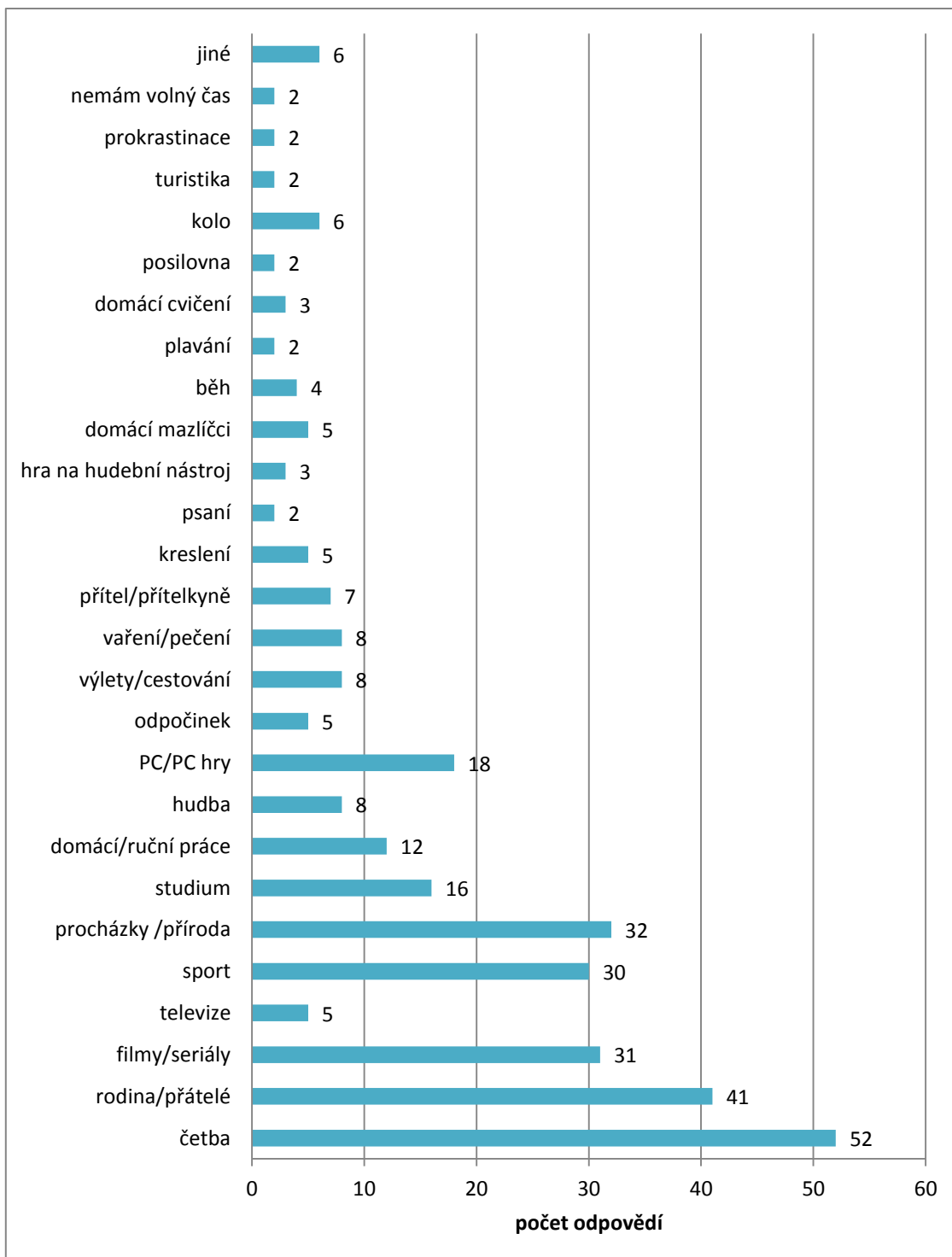
Graf č. 14 - Spotřeba energetických nápojů (autor, 2020)

U otázky č. 15, jak často konzumujete alkoholické nápoje, si mohlo 143 (100%) respondentů zvolit ze šesti možností. Odpověď nikdy (nepiji alkohol) označilo celkem 18 (12,6%) respondentů, z toho 12 (66,7%) žen a 6 (33,3%) mužů, odpověď výjimečně (oslavy narozenin, silvestr apod.) celkem 40 (28%) respondentů, z toho 27 (67,5%) žen a 13 (32,5%) mužů, odpověď 1x, maximálně 2x za měsíc celkem 41 (28,7%) respondentů, z toho 34 (82,9%) žen a 7 (17,1%) mužů, odpověď každý víkend celkem 28 (19,6%) respondentů, z toho 19 (67,9%) žen a 9 (32,1%) mužů, odpověď několikrát za týden (vícekrát než 2x/týden) celkem 16 (11,2%) respondentů, z toho 8 (50%) žen a 8 (50%) mužů, odpověď denně neznal nikdo. V následující tabulce byly k jednotlivým odpovědím opět přiřazeny body podle jejich důležitosti pro následné zpracování a vyhodnocení hypotéz.

Tabulka č. 8 - Konzumace alkoholických nápojů (autor, 2020)

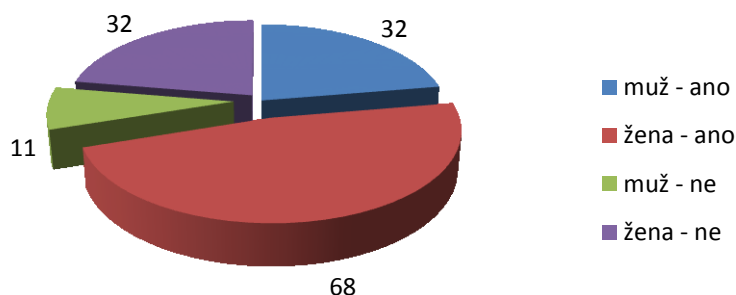
	žena	muž	celkem	body	
				žena	muž
(5) nikdy (nepiji alkohol)	12	6	18 (12,6%)	60	30
(4) výjimečně	27	13	40 (28%)	108	52
(3) 1x, maximálně 2x za měsíc	34	7	41 (28,7%)	102	21
(2) každý víkend	19	9	28 (19,6%)	38	18
(1) několikrát za týden (víckrát než 2x/týden)	8	8	16 (11,2%)	8	8
(0) denně	0	0	0	0	0
celkem	100	43	143 (100%)	316	129

Na otázku č. 16, jak trávíte nejčastěji svůj volný čas, každý respondent z celkového počtu 143 (100%) uvedl hned několik odpovědí najednou. Ve svém volném čase se 52 (36,4%) respondentů věnuje četbě, 41 (28,7%) tráví čas s rodinou nebo přáteli, 31 (21,7%) respondentů sleduje filmy nebo seriály, 5 (3,5%) respondentů televizi, 30 (21%) respondentů sportuje, 32 (22,4%) respondentů tráví čas v přírodě nebo procházkami, 16 (11,2%) respondentů se věnuje studiu, 12 (8,4%) respondentů domácím nebo ručním pracím, 8 (5,6%) respondentů hudbě, 18 (12,6%) respondentů hraje hry na PC nebo jsou na počítači, 5 (3,5%) respondentů odpočívá, 8 (5,6%) respondentů provozuje cestování nebo výlety, 8 (5,6%) respondentů vaří nebo peče, 7 (4,9%) respondentů tráví svůj volný čas se svým přítelem/přítečkyní. 5 (3,5%) respondentů rádo kreslí, 2 (1,4%) respondenti se věnují psaní, 3 (2,1%) respondenti hrají na hudební nástroj, 5 (3,5%) respondentů tráví čas s domácími mazlíčky, 4 (2,8%) respondenti rádi běhají, 2 (1,4%) respondenti se zabývají plaváním, 3 (2,1%) respondenti domácím cvičením, 2 (1,4%) respondenti posilují, 6 (4,2%) jezdí na kole, 2 (1,4%) respondenti provozují turistiku, 2 (1,4%) respondenti prokrastinaci a 2 (1,4%) respondenti uvedli, že žádný volný čas nemají, 6 (4,2%) respondentů označených jako jiné provozují volejbal, zpěv, gymnastiku, skauting, motosporty a rybaření.



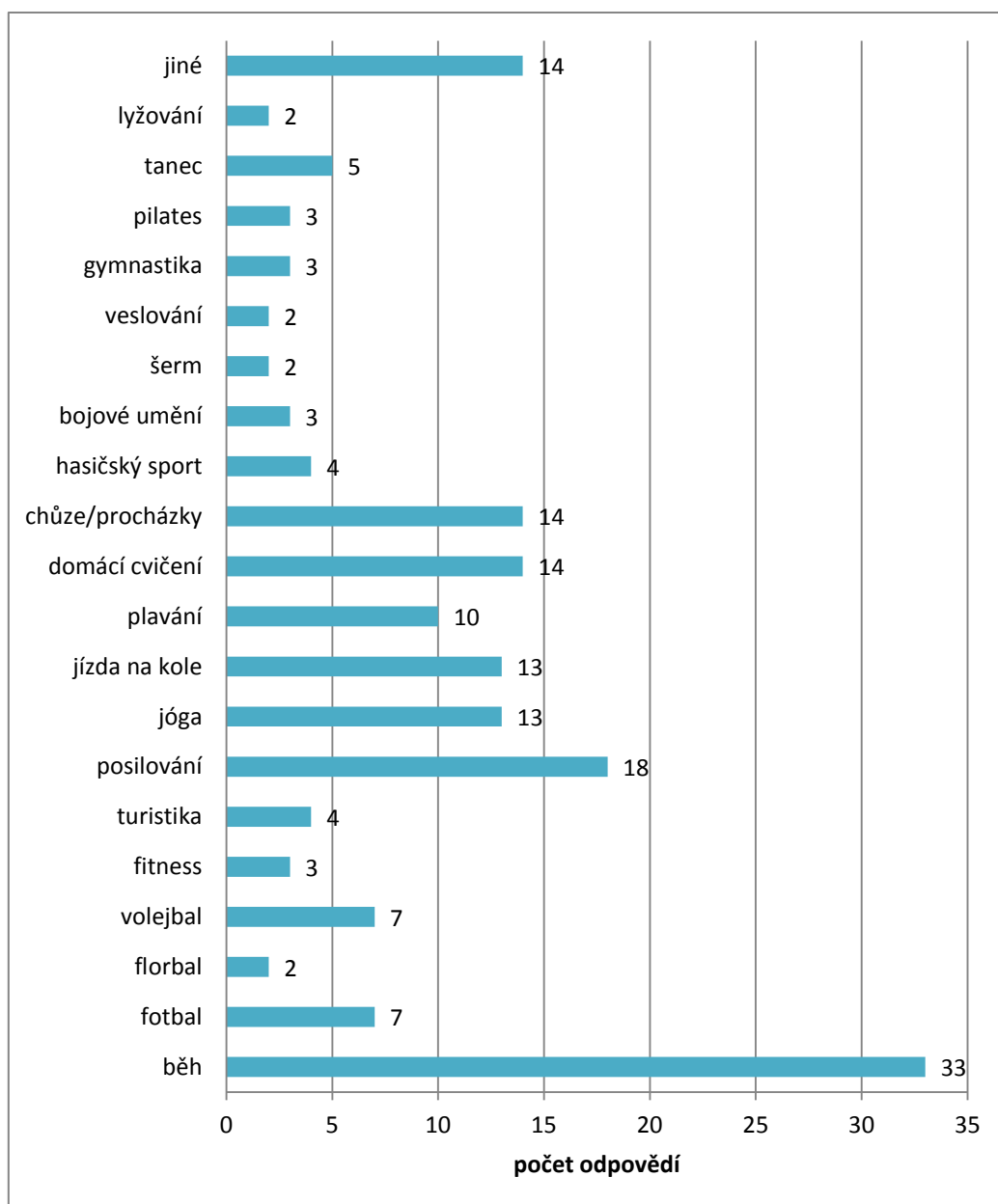
Graf č. 15 - Trávení volného času vysokoškoláků (autor práce, 2020)

Na otázku č. 17, provozujete sportovní aktivitu, odpovědělo z celkového počtu 143 (100%) respondentů 100 (69,9%) respondentů ano, z toho 68 (68%) žen a 32 (32%) mužů, a 43 (30,1%) respondentů ne, z toho 32 (74,4%) žen a 11 (25,6%) mužů.



Graf č. 16 – Provozování sportovních aktivit (autor práce, 2020)

Ze 100 (100%) respondentů, kteří odpovídali na otázku č. 18, jakou sportovní aktivitu děláte, 59 (59%) respondentů uvedlo více sportovních aktivit a 41 (41%) uvedlo pouze jednu sportovní aktivitu. Byly označeny tyto sportovní aktivity: běh – 33 (33%) respondentů, fotbal – 7 (7%) respondentů, florbal – 2 (2%) respondenti, volejbal - 7 (7%) respondentů, fitness – 3 (3%) respondenti, turistika – 4 (4%) respondenti, posilování – 18 (18%) respondentů, jóga – 13 (13%) respondentů, jízda na kole – 13 (13%) respondentů, plavání – 10 (10%) respondentů, domácí cvičení – 14 (14%) respondentů, chůze/procházky – 14 (14%) respondentů, hasičský sport – 4 (4%) respondenti, bojové umění – 3 (3%) respondenti, šerm – 2 (2%) respondenti, veslování – 2 (2%) respondenti, gymnastika – 3 (3%) respondenti, pilates – 3 (3%) respondenti, tanec – 5 (5%) respondentů, lyžování 2 (2%) respondenti a 14 (14%) respondentů jako jiné, které byly označeny po 1 (1%) respondentovi. Patří sem futsal, frisbee, hokejbal, jízda na koni, tenis, badminton, box, vzpírání, golf, kickbox, cheerleading, in-line, crossfit, horolezectví.



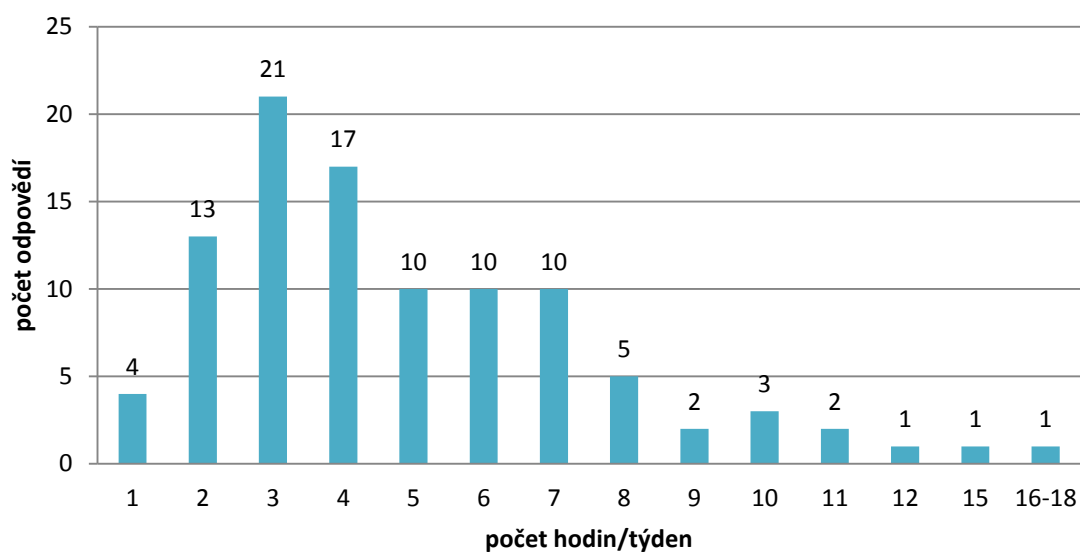
Graf č. 17 - Sportovní aktivity vysokoškoláků (autor práce, 2020)

V otázce č. 19, jak často se věnujete konkrétní sportovní aktivitě, bylo na výběr ze čtyř možností. Ze 100 (100%) respondentů variantu občas – nepravidelně označilo 16 (16%) respondentů, z toho 13 (81,3%) žen a 3 (18,7%) muži, 1x za týden 14 (14%) respondentů, z toho 8 (57,1%) žen a 6 (42,9%) mužů, několikrát za týden 60 (60%) respondentů, z toho 39 (65%) žen a 21 (35%) mužů, a denně 10 (10%) respondentů, z toho 8 (80%) žen a 2 (20%) muži.

Tabulka č. 9 – Frekvence času u sportovních aktivit (autor práce, 2020)

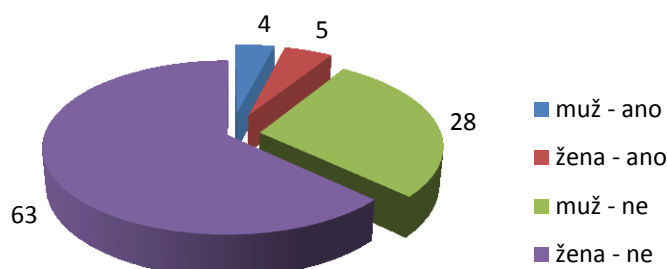
	žena	muž	celkem
občas - nepravidelně	13	3	16 (16%)
1x za týden	8	6	14 (14%)
několikrát za týden	39	21	60 (60%)
denně	8	2	10 (10%)
celkem	68 (68%)	32 (32%)	100 (100%)

Na otázku č. 20, kolik hodin týdně se přibližně věnují sportovní aktivitě, ze 100 (100%) respondentů 4 (4%) respondenti uvedli 1 hodinu, 13 (13%) respondentů 2 hodiny, 21 (21%) respondentů 3 hodiny, 17 (17%) respondentů 4 hodiny, 10 (10%) respondentů 5 hodin, 10 (10%) respondentů 6 hodin, 10 (10%) respondentů 7 hodin, 5 (5%) respondentů 8 hodin, 2 (2%) respondenti 9 hodin, 3 (3%) respondenti 10 hodin, 2 (2%) respondenti 11 hodin, 1 (1%) respondent 12 hodin, 1 (1%) respondent 15 hodin a 1 (1%) respondent 16-18 hodin.



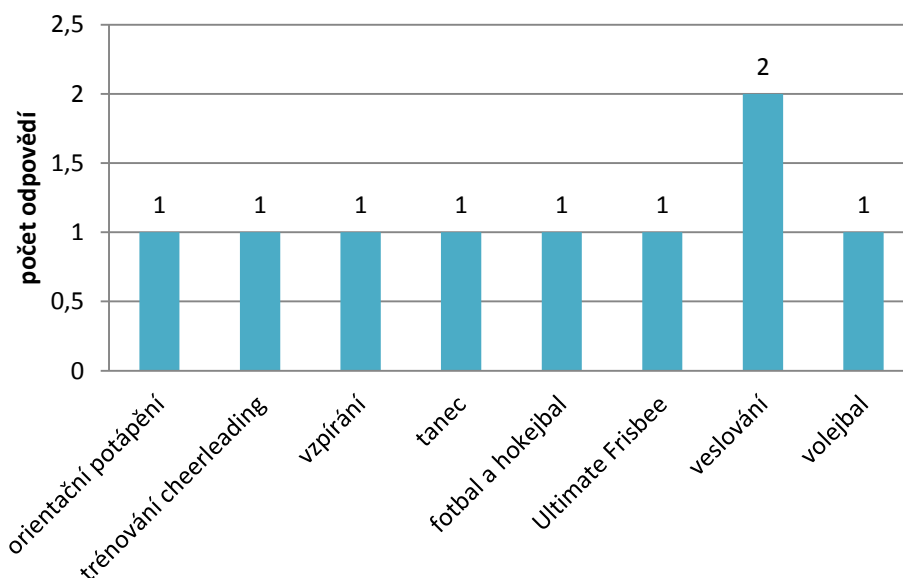
Graf č. 18 - Počet hodin týdně strávených sportovní aktivitou (autor práce, 2020)

Na otázku č 21, zabýváte se nějakou sportovní činností profesionálně, ze 100 (100%) respondentů odpovědělo 9 (9%) respondentů kladně, z toho 5 (55,6%) žen a 4 (44,4%) muži, zbylí respondenti v počtu 91 (91%) respondentů, z toho 63 (69,2%) žen a 28 (30,8%) mužů, neprovádějí žádnou sportovní činnost profesionálně.



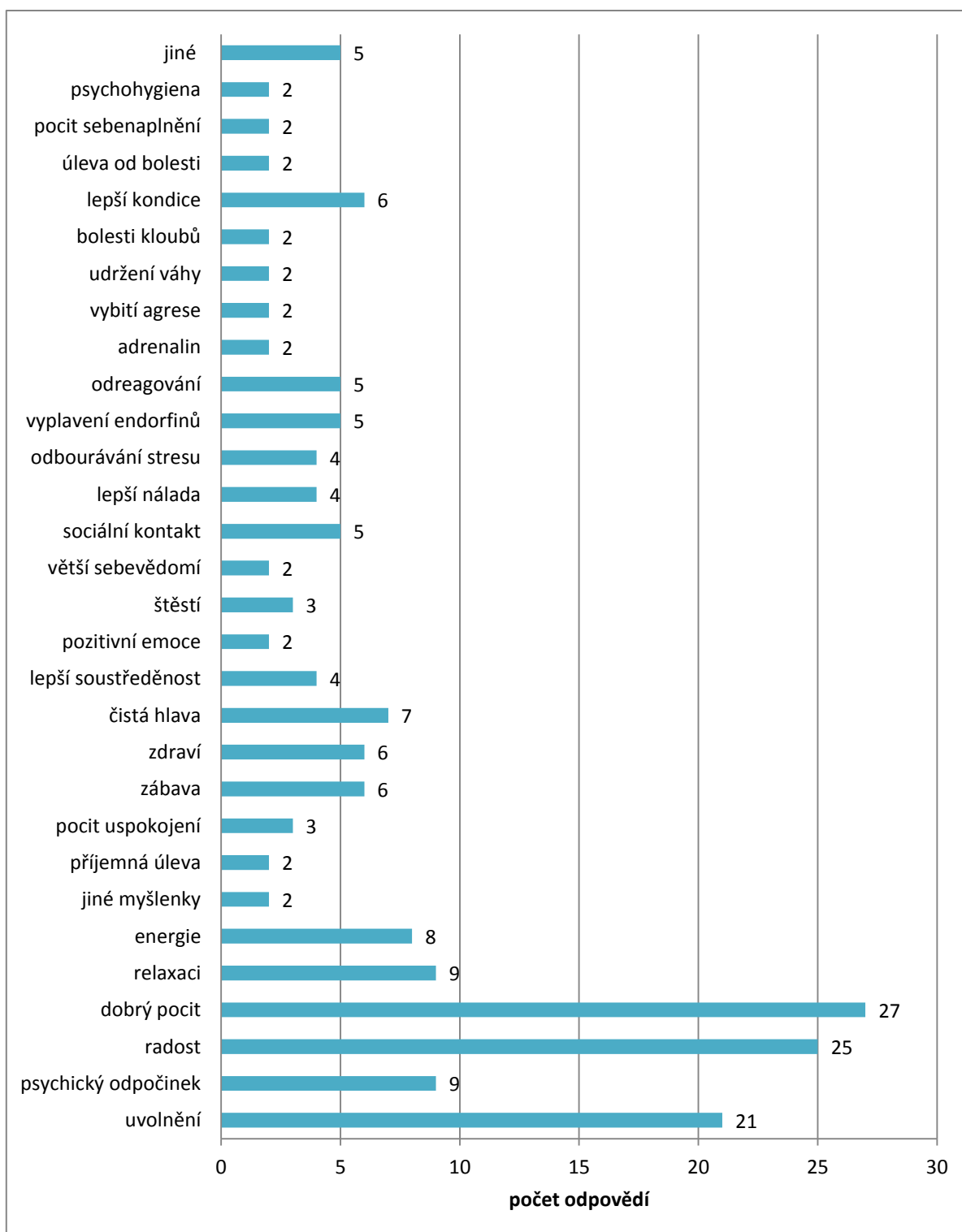
Graf č. 19 - Provozování sportovní aktivity profesionálně (autor práce, 2020)

Z 9 (100%) respondentů, kteří se profesionálně zabývají sportem, ženy v celkovém počtu 5 (55,6%) respondentek provozují: 1 (20%) respondentka orientační potápění, 1 (20%) respondentka trénování cheerleadingu, 1 (20%) respondentka vzpírání, 1 (20%) respondentka tanec, 1 (20%) respondentka fotbal a hokejbal. Muži v celkovém počtu 4 (44,4%) respondentů dělají profesionálně: 1 (25%) respondent volejbal, 2 (50%) respondenti veslování a 1 (25%) respondent Ultimate Frisbee.



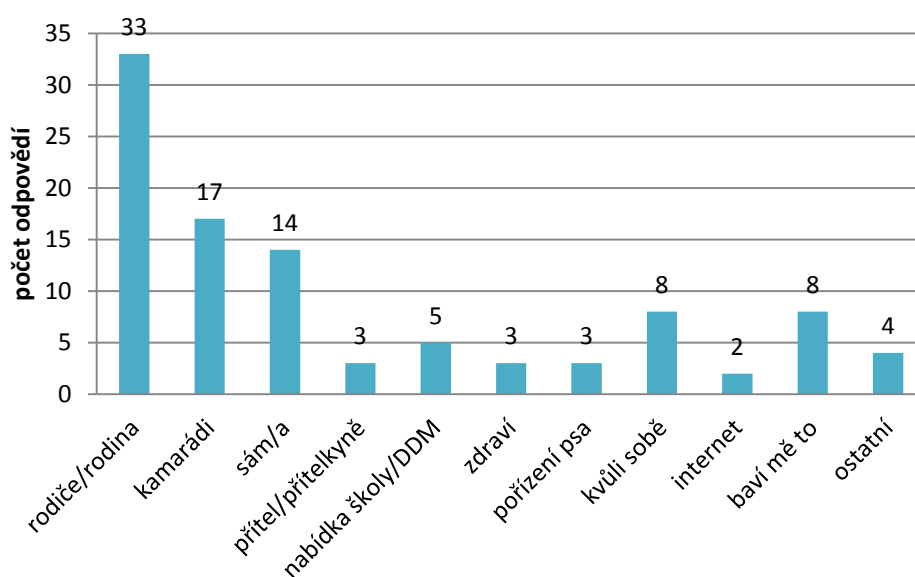
Graf č. 20 - Profesionální sportovní aktivity vybraných vysokoškoláků (autor práce, 2020)

Ze 100 (100%) respondentů na otázku č. 22, co Vám pohybová aktivita přináší, uvedlo 40 (40%) respondentů pouze jednu odpověď a 60 (60%) respondentů hned několik odpovědí najednou. 21 (21%) respondentům přináší uvolnění, 9 (9%) respondentům psychický odpočinek, 25 (25%) respondentům radost, 27 (27%) respondentům dobrý pocit, 9 (9%) respondentům relaxaci, 8 (8%) respondentům energii, 2 (2%) respondentům jiné myšlenky, 2 (2%) respondentům příjemnou únavu, 3 (3%) respondentům pocit uspokojení, 6 (6%) respondentům zábavu, 6 (6%) respondentům zdraví, 7 (7%) respondentům čistou hlavu, 4 (4%) respondentům lepší soustředěnost, 2 (2%) respondentům pozitivní emoce, 3 (3%) respondentům štěstí, 2 (2%) respondentům větší sebevědomí, 5 (5%) respondentům sociální kontakt, 4 (4%) respondentům lepší náladu, 4 (4%) respondentům odbourávání stresu, 5 (5%) respondentům vyplavení endorfinů, 5 (5%) respondentům odreagování, 2 (2%) respondentům adrenalin, 2 (2%) respondentům vybití agrese, 2 (2%) respondentům udržení váhy, 2 (2%) respondentům bolesti kloubů, 6 (6%) respondentům lepší kondici, 2 (2%) respondentům úlevu od bolesti, 2 (2%) respondentům pocit sebenaplnění, 2 (2%) respondentům psychohygienu a 5 (5%) respondentům označených jako jiné: hlad, uklidnění, posilování, odvahu a hrdost.



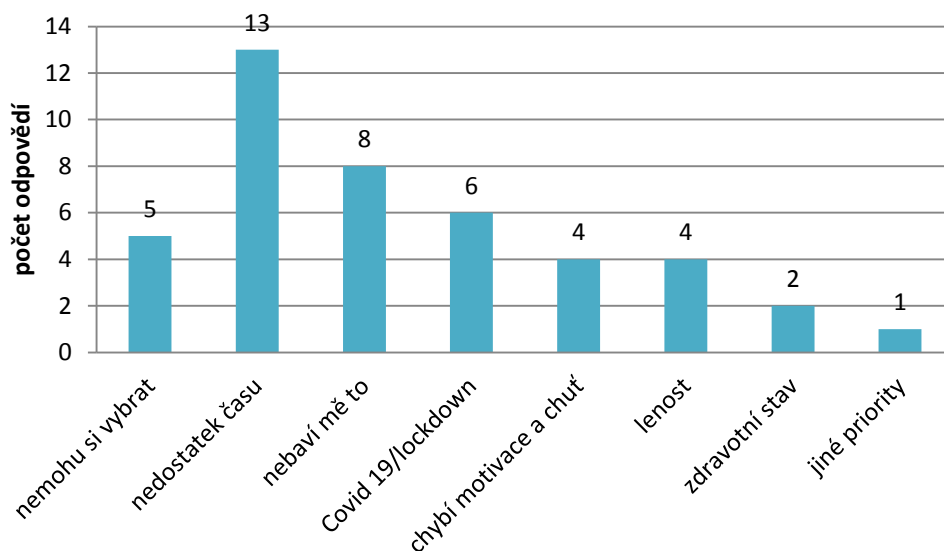
Graf č. 21 - Přínosy pohybové aktivity (autor. 2020)

Na otázku č. 23 mohli respondenti odpovědět, buď prostřednictvím čeho (koho) se dostali ke sportovní aktivitě nebo proč si ji vybrali. Ze 100 (100%) respondentů 33 (33%) respondentů uvedlo prostřednictvím rodičů (rodiny), 17 (17%) respondentů díky kamarádům, 14 (14%) respondentů označilo jenom sami sebe, 3 (3%) respondenti díky přítelovi/přítelkyni, 5 (5%) respondentů díky nabídce školy/DDM, 3 (3%) respondenti kvůli zdraví, 3 (3%) respondenti kvůli pořízení psa, 8 (8%) respondentů kvůli sobě, 2 (2%) respondenti díky internetu, 8 (8%) respondentům sportovní aktivita baví a 4 (4%) respondenti jako jiné udali: dostupnost, náhoda, náborový leták a pro Covid-19 (vše zavřené) pouze běh nebo chůze.



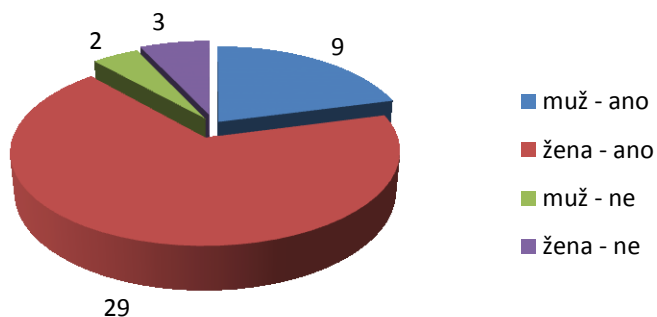
Graf č. 22 - Důvody provozování sportovní aktivity (autor práce, 2020)

Na otázku č. 24, z jakého důvodu neprovozujete sportovní aktivitu, ze 43 (100%) respondentů 5 (11,6%) respondentů si nemůže vybrat, 13 (30,2%) respondentů nemá dostatek času, 8 (18,6%) respondentům sportovní aktivity nebaví, 6 (14%) respondentů uvedlo Covid-19 (lockdown), 4 (9,3%) respondentům chybí motivace a chuť, 4 (9,3%) respondenti nesportují pro lenost, 2 (4,7%) respondenti kvůli zdravotnímu stavu a 1 (2,3%) respondent má jiné priority.



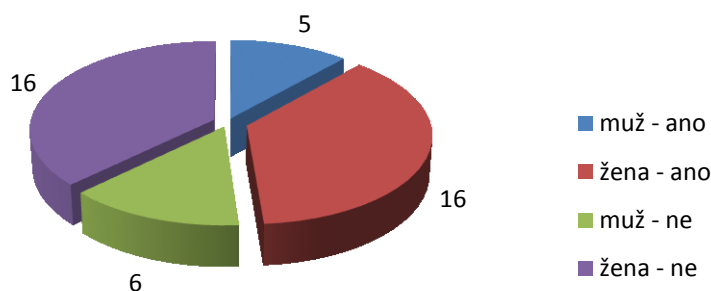
Graf č. 23 - Důvody neprovozování sportovní aktivity (autor práce, 2020)

U otázky č. 25, provozovali jste někdy nějakou sportovní aktivitu, si respondenti vybírali ze dvou možností. Z počtu 43 (100%) respondentů odpověď ano označilo celkem 38 (88,4%) respondentů, z toho 29 (76,3%) žen a 9 (23,7%) mužů, odpověď ne 5 (11,6%) respondentů, z toho 3 (60%) ženy a 2 (40%) muži.



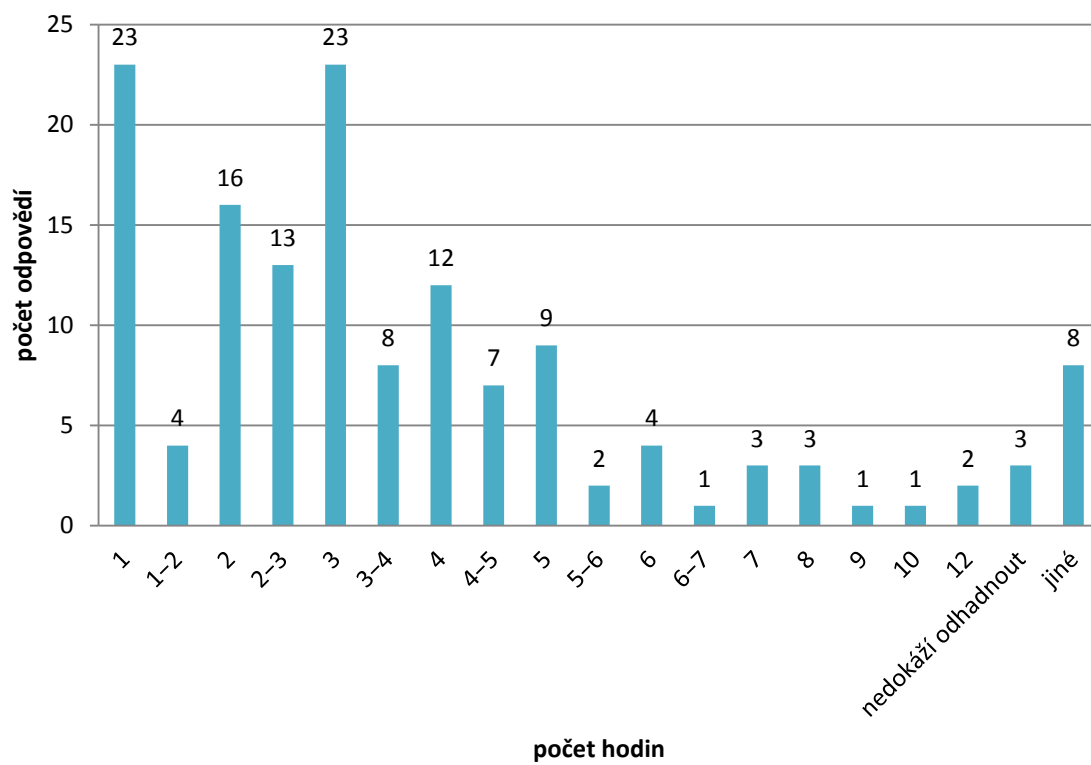
Graf č. 24 - Provozování dřívější sportovní aktivity

Otázka č. 26, přemýšlíte v současné době o provozování nové sportovní aktivity, určena pro respondenty neprovozující sportovní aktivitu, obsahovala dvě možnosti. Ze 43 (100%) respondentů uvedlo 21 (48,8%) respondentů ano, z toho 16 (76,2%) žen a 5 (23,8%) mužů, a 22 (51,2%) respondentů ne, z toho 16 (72,7%) žen a 6 (27,3%) mužů.



Graf č. 25 – Úvahy o provozování nové sportovní aktivity u nesportujících studentů (autor, 2020)

Z celkového počtu 143 (100%) respondentů odpovědělo na otázku č. 27, kolik hodin času si myslíte, že trávíte aktivním pohybem denně (chůze, domácí práce apod.), že 23 (16,1%) respondentů předpokládá 1 hodinu denně, 4 (2,8%) respondenti 1 až 2 hodiny denně, 16 (11,1%) respondentů 2 hodiny denně, 13 (9,1%) respondentů 2 až 3 hodiny denně, 23 (16,1%) respondentů 3 hodiny denně, 8 (5,6%) respondentů 3 až 4 hodiny denně, 12 (8,4%) respondentů 4 hodiny denně, 7 (4,9%) respondentů 4 až 5 hodin denně, 9 (6,3%) respondentů 5 hodin denně, 2 (1,4%) respondenti 5 až 6 hodin denně, 4 (2,8%) respondenti 6 hodin denně, 1 (0,7%) respondent 6 až 7 hodin denně, 3 (2,1%) respondenti 7 hodin denně, 3 (2,1%) respondenti 8 hodin denně, 1 (0,7%) respondent 9 hodin denně, 1 (0,7%) respondent 10 hodin denně, 2 (1,4%) respondenti 12 hodin denně, 3 (2,1%) respondenti nedokáží odhadnout denní aktivní pohyb a 8 (5,6%) respondentů jako jiné uvedlo různé časové rozmezí – 1 (12,5%) respondent méně než 1 hodinu, 1 (12,5%) respondent 2 až 4 hodiny, 1 (12,5%) respondent 2 až 8 hodin, 1 (12,5%) respondent 3 až 5 hodin, 1 (12,5%) respondent 3 až 6 hodin, 1 (12,5%) respondent 4 až 6 hodin, 1 (12,5%) respondent 5 až 7 hodin, 1 (12,5%) respondent 8 až 10 hodin.



Graf č. 26 - Předpokládaný denní aktivní pohyb (autor práce, 2020)

7 Vyhodnocení hypotéz

H1 Vysokoškolské studentky dbají více na pitný režim než vysokoškolští studenti.

Pro vyhodnocení hypotézy byly využity otázky č. 3 (tabulka č. 2), č. 4 (tabulka č. 3), č. 5 (tabulka č. 4), č. 9 (tabulka č. 5), č. 13 (tabulka č. 6), č. 14 (tabulka č. 7) a č. 15 (tabulka č. 8). V tabulkách byly všem odpovědím přiřazeny body podle jejich důležitosti. Maximální počet bodů závisí na zastoupení respondentů v daném pohlaví, z celkového počtu respondentů 143 tvoří 100 žen a 43 mužů, a na maximálním bodovém ohodnocení odpovědi v příslušné tabulce. V tabulkách č. 2, č. 4 a č. 6 je maximální hodnota odpovědi 2 body, maximální počet bodů k dosažení u žen činí 200 bodů (100 respondentek x 2 body) a u mužů 86 bodů (43 respondentů x 2 body). V tabulkách č. 3, č. 5 a č. 7 jsou odpovědi nejvíce hodnoceny 1 bodem, v těchto tabulkách mohli ženy získat maximálně 100 bodů (100 respondentek x 1 bod) a muži 43 bodů (43 respondentů x 1 bod). V tabulce č. 8 měla nejvyšší hodnotu odpověď za 5 bodů, ženy v ní mohly dosáhnout maximálního počtu 500 bodů (100 respondentek x 5 bodů) a muži 215 bodů (43 respondentů x 5 bodů). Vysokoškolské studentky získaly 815 (58,2%) bodů z celkového počtu 1400 (100%) bodů možných k dosažení. Vysokoškolští studenti dosáhly 333 (55,3%) bodů z celkového počtu 602 (100%) bodů možných k dosažení.

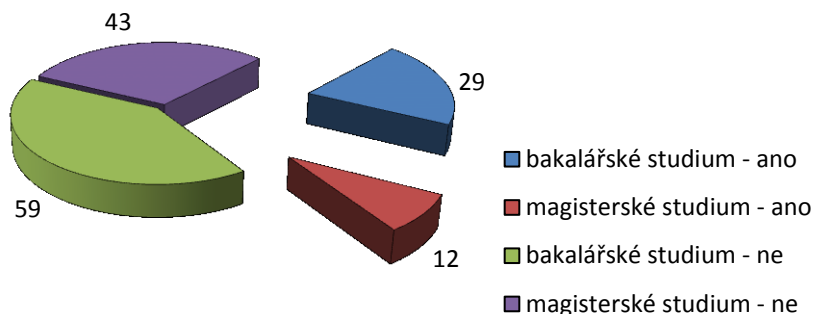
Tabulka č. 10 - Pitný režim vysokoškolských studentek versus vysokoškolští studenti (autor práce, 2020)

	získané body		Maximální počet bodů k dosažení	
	žena	muž	žena	muž
tabulka č. 2	111	50	200	86
tabulka č. 3	68	29	100	43
tabulka č. 4	97	43	200	86
tabulka č. 5	29	22	100	43
tabulka č. 6	111	36	200	86
tabulka č. 7	83	24	100	43
tabulka č. 8	316	129	500	215
celkem	815 (58,2%)	333 (55,3%)	1400 (100%)	602 (100%)

Hypotéza H1 je správná.

H2 Studenti s vyšším stupněm vzdělání dávají více přednost konkrétní značce nápoje než studenti s nižším stupněm vzdělání.

Celkem 41 respondentů upřednostňuje konkrétní značku nápoje, otázka č. 12 (graf č. 13). Graf č. 3 ukazuje zastoupení jednotlivých respondentů na daném stupni studia. Z celkového počtu 55 (100%) respondentů studujících magisterské studium dává přednost konkrétnímu nápoji 12 (21,8%) respondentů. Z celkového počtu 88 (100%) respondentů studujících bakalářské studium preferuje konkrétní značku nápoje 29 (33%) respondentů.



Graf č. 27 - Preference nápojů podle stupně vzdělání (autor práce, 2020)

Hypotéza H2 není správná.

H3 Vysokoškolské studenty lékařských a přírodních věd se více zajímá o složení jednotlivých nápojů než studenti studující jiné vědy.

Dle grafu č. 4 z celkového počtu 143 (100%) respondentů studuje 37 (25,9%) respondentů lékařské nebo přírodní vědy, z toho 14 (37,8%) respondentů se zajímá o složení nápojů, 7 (18,9%) respondentů se nezajímá o složení nápojů a 16 (43,3%) respondentů se zajímá někdy o složení nápojů. Jiné vědy studuje 106 (74,1%) respondentů, z toho 30 (28,3%) respondentů se zajímá o složení nápojů, 33 (31,1%) respondentů se o složení nápojů nezajímá a 43 (40,6%) respondentů se zajímá někdy o složení nápojů. Pro určení hypotézy byly každé odpovědi přiřazeny body podle důležitosti. Respondenti lékařských a přírodních věd získali 44 (59,5%) bodů z celkového počtu 74 (100%) bodů (počet respondentů 37 x maximální hodnota bodů 2 = 74), které mohli maximálně dosáhnout. Respondenti studující jiné vědy dosáhli 103 (48,6%) bodu z celkového počtu 212 (100%) bodů (počet respondentů 106 x maximální hodnota bodů 2 = 212), kterých mohli dosáhnout.

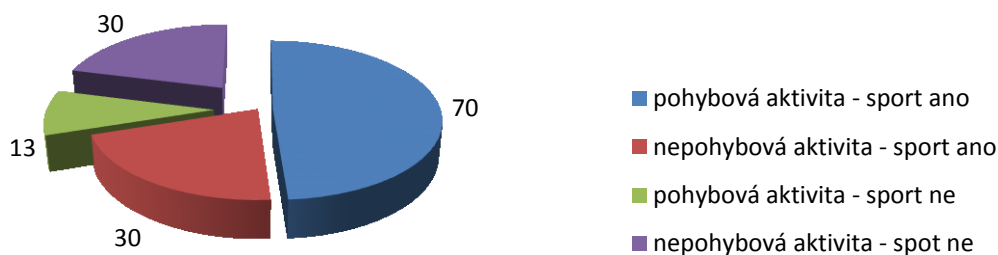
Tabulka č. 11 - Zájem o složení nápojů dle studia věd (autor práce, 2020)

	lékařské a přírodní vědy		jiné vědy	
	respondenti	body	respondenti	body
2 – ano	14	28	30	60
0 – ne	7	0	33	0
1 - někdy	16	16	43	43
	37	44 (59,5%)	106	103 (48,6%)

Hypotéza H3 je správná.

H4 Vysokoškolské studenty, kteří se ve svém volném čase zabývají pohybovými aktivitami, více provozují sportovní aktivity než vysokoškolské studenty, kteří se ve volném čase nezabývají pohybovými aktivitami.

Na vyhodnocení hypotézy byla využita otázka č. 16 (graf č. 15) a otázka č. 17 (graf č. 16). Celkem 83 (58%) respondentů ze 143 (100%) uvedlo nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase, z toho 70 (84,3%) respondentů provozuje i sportovní aktivitu a 13 (15,7%) respondentů se sportovní aktivitou nezabývá. Celkem 60 (42%) respondentů žádnou sportovní aktivitu ve svém volném čase neoznámilo, z toho 30 (50%) respondentů se pohybovou aktivitou zabývá a 30 (50%) respondentů žádnou sportovní aktivitu neprovádí.

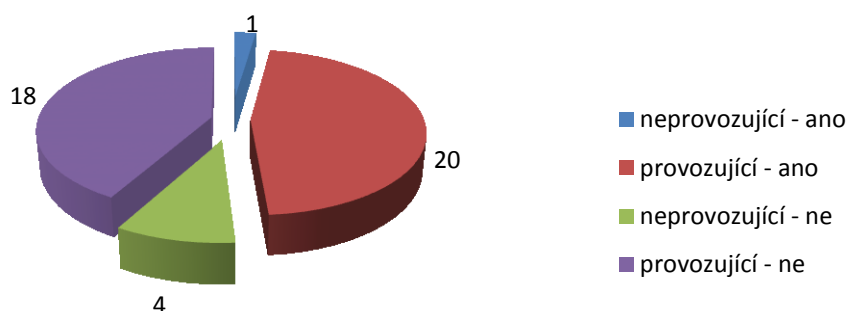


Graf č. 28 - Sportovní aktivita spojená s volným časem (autor práce, 2020)

Hypotéza H4 je správná.

H5 Vysokoškolští studenti, kteří již někdy provozovali sportovní aktivitu, v současné době více uvažují o provozování nové sportovní aktivity, než vysokoškolští studenti, kteří nikdy neprovozovali sportovní aktivitu.

Na zpracování hypotézy byla použita otázka č. 25 (graf č. 24) a otázka č. 26 (graf č. 25). Ze 43 (100%) respondentů 5 (11,6%) respondentů, kteří nikdy neprovozovali nějakou sportovní aktivitu, pouze 1 (20%) respondent uvažuje o provozování sportovní aktivity a 4 (80%) respondenti o provozování sportovní aktivity neuvažují. Někou sportovní aktivitu někdy provozovalo 38 (88,4%) respondentů, z toho 20 (52,6%) respondentů uvažuje o provozování sportovní aktivity a 18 (47,4%) respondentů o žádné sportovní aktivitě neuvažuje.



Graf č. 29 - Uvažování o provozování sportovní aktivity (autor práce, 2020)

Hypotéza H5 je správná.

8 Diskuze

Cílem dotazníkového šetření bylo prozkoumat pitný režim a pohybovou aktivitu na vzorku vysokoškolských studentů a zmapovat oblíbenost jednotlivých nápojů. Bylo vytvořeno pět hypotéz. Dotazník obsahoval 13 otázek a 4 podotázky týkajících se pitného režimu a nápojů. Na pohybovou či sportovní aktivitu bylo zaměřeno 12 otázek a 1 podotázka.

Pro hypotézu **H1 Vysokoškolské studentky dbají více na pitný režim než vysokoškolští studenti**, byly použity otázky č. 3 (tabulka č. 2), č. 4 (tabulka č. 3), č. 5 (tabulka č. 4), č. 9 (tabulka č. 5), č. 13 (tabulka č. 6), č. 14 (tabulka č. 7) a č. 15 (tabulka č. 8). Ke všem odpovědím bylo přiřazeno bodové ohodnocení podle jejich důležitosti. Otázka č. 3 se týkala denní spotřeby tekutin, kde studentky získaly 111 bodů a studenti 50 bodů. Otázka č. 4 zjišťovala pravidelnost pití během dne, kde studentky dosáhly 68 bodů a studenti 29 bodů. Otázka č. 5 zkoumala, které nápoje studenti započítávají do svého pitného režimu, zde studentky získaly 97 bodů a studenti 43 bodů. Otázka č. 9 se zabírala, zda studenti někdy zapomínají na pití během dne, kde studentky načerpaly 29 bodů a studenti 22 bodů. Otázka č. 13 souvisela se zájmem o složení nápojů, zde studentky měly 111 bodů a studenti 36 bodů. Otázka č. 14 se dotazovala na konzumaci energetických nápojů, studentky zde dosáhly 83 bodů a studenti 24 bodů. Otázka č. 15 se zajímala o konzumaci alkoholických nápojů, zde studentky dopadly se 316 body a studenti se 129 body. Celkový přehled bodů byl zpracován do tabulky č. 10. Z celkového průzkumu vyplynulo, že studentky nasbíraly celkem 815 bodů, což činí 58,2% z maximálního možného počtu bodů k dosažení, a studenti nasbírali celkem 333 bodů, což činí 55,3% bodů z maximálního možného počtu bodů k dosažení. Hypotéza se v tomto průzkumu sice potvrdila, ale výsledky mohly být nepřesné z důvodu velkého nepoměru genderového zastoupení. Ženy byly zastoupeny v počtu 100 (69,9%) respondentů a muži pouze v počtu 43 (30,1%) respondentů.

Hypotéza **H2 Studenti s vyšším stupněm vzdělání dávají více přednost konkrétní značce nápoje než studenti s nižším stupněm vzdělání**, se opírá o graf č. 3, který zobrazuje jednotlivé zastoupení studentů na určitém stupni studia, a vycházela z otázky č. 12 (graf č. 13), která zjišťovala oblíbenost určité značky nějakého nápoje. Studenti magisterského studia preferují konkrétní značku nápoje ve 12 (21,8%) případech z celkového počtu 55 (100%) a studenti bakalářského studia v 29 (33%) případech z celkového počtu 88 (100%). Výsledky jsou znázorněny v grafu č. 27. Hypotéza H2 se tímto neprokázala. Oblíbenost určitého nápoje nijak nesouvisí se stupněm vzdělání. Lze předpokládat, že záleží

na chuťových receptorech daného jedince. Preference určité značky nápoje může být též ovlivněna závislostí na daném nápoji.

K hypotéze **H3 Vysokoškolští studenti lékařských a přírodních věd se více zajímají o složení jednotlivých nápojů než studenti studující jiné vědy**, se váže graf č. 4, který zachycuje zastoupení respondentů podle fakult, a otázka č. 13 sledující zájem studentů o složení nápojů. Hypotéza byla posuzována podle dosažených bodů, které byly připojeny k jednotlivým odpovědím. Vysokoškolští studenti lékařských a přírodních fakult dosáhli 44 (59,5%) bodů z celkového dosažitelného počtu 74 (100%) bodů a studenti, kteří studují jiné vědy, získali 103 (48,6%) z celkového dosažitelného počtu 212 (100%) bodů. Hypotéza byla rozpracována do tabulky č. 11. V tomto případě se hypotéza potvrdila i přes velkou nerovnováhu v zastoupení respondentů mezi vybranými fakultami. Počet respondentů studujících lékařské a přírodní vědy činil pouze 37 oproti respondentům studující jiné vědy, jejichž počet byl 106. Nejspíš je to způsobené tím, že studenti lékařských a přírodních věd díky svému oboru pronikají více do tajů fungování lidského těla, čímž si více uvědomují zákonitosti způsobené konkrétním složením nápoje.

Hypotéza **H4 Vysokoškolští studenti, kteří se ve svém volném čase zabývají pohybovými aktivitami, více provozují sportovní aktivity než vysokoškolští studenti, kteří se ve volném čase nezabývají pohybovými aktivitami**, vychází z otázky č. 16 (graf č. 15), která se zajímala, jak studenti tráví svůj volný čas, a z otázky č. 17 (graf č. 16), která se ptala na provozování sportovní aktivity. Celkem 70 (84,3%) studentů z počtu 83 (100%) respondentů uvedlo pohybovou aktivitu jak ve svém volném čase, tak že se jí i zabývají, a 30 (50 %) studentů z počtu 60 (100%) respondentů nevedlo žádnou pohybovou aktivitu ve svém volném čase a přesto sportovní aktivitu provozují. Hypotézu znázorňuje graf č. 28. Hypotéza H4 se potvrdila. K tomuto lze poznamenat, že mnoho pohybových aktivit je zároveň sportovními aktivitami a jen malé procento lidí provozuje sportovní aktivitu na profesionální úrovni či z důvodu svého povolání, a tudíž sportovní činnost neoznačují jako volnočasovou aktivitu.

Hypotéza **H5 Vysokoškolští studenti, kteří již někdy provozovali sportovní aktivitu, v současné době více uvažují o provozování nové sportovní aktivity, než vysokoškolští studenti, kteří nikdy neprovozovali sportovní aktivitu**, souvisí s otázkami č. 25 (graf č. 24) a č. 26 (graf č. 25), které se dotazují na provozování sportovní aktivity již dříve, a zda studenti uvažují o provozování nějaké nové sportovní aktivity v současné době. 20 (52,6%) studentů z počtu 38 (100%) respondentů, kteří již dříve provozovali sportovní aktivitu, uvažuje

o provozování nějaké nové aktivity, a 1 (20 %) student z počtu 5 (100%) respondentů, který nikdy neprovozoval sportovní aktivitu, přemýšlí o provozování nějaké nové aktivity. Hypotézu zobrazuje graf č. 29. Hypotéza H5 se potvrdila. Konkrétní šetření může být nepřesné z důvodu nízkého vzorku nesportujících respondentů. Ovlivňuje ho též nerovnoměrné rozložení respondentů daných skupin. Pro korektní výsledky by bylo zapotřebí více respondentů.

Výsledky pitného režimu

Z průzkumu vyplynulo, že denní spotřeba tekutin je u 16 (11,2%) respondentů menší než 1 litr, u 93 (65%) respondentů v rozmezí mezi 1-2 litry a u 34 (23,8%) respondentů vyšší než 2 litry. Všeobecně se uvádí, že by měl člověk vypít 2-3 litry tekutin denně. Nejedlý udává nejméně 1,5 až 2 litry tekutin za den. Denní potřebu nelze striktně určit, neboť je závislá na mnoha faktorech a na jedinci samotném. Existují sice výpočty, kolik tekutin bychom měli denně vypít, ty ale vycházejí pouze z hmotnosti daného jedince, další okolnosti se nezapočítávají. Denní norma tekutin se ve většině případů ukázala jako dostačující.

Během dne pravidelně pije 97 (67,8%) respondentů. 46 (32,2%) respondentů přiznalo, že během dne pijí nepravidelně. Větší procento studentů dodržuje pravidelné pití během dne.

Respondenti, kteří pravidelně během dne nepijí, uvedli jako nejčastější hnací motor pro pití žízeň - 35 (76,1%) respondentů, a bolest hlavy - 13 (28,3%) respondentů. Tyto příznaky patří mezi nejčastější projevy nedostatečného pití.

Nejvíce respondentů, v počtu 72 (50,3%), započítává do svého pitného režimu veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu. Pouze vodu a minerální vodu započítává 32 (22,4%) respondentů a 4 (2,8%) respondentů napsalo konkrétní nápoje. Veškeré nápoje počítá do svého pitného režimu 35 (24,5%) respondentů. Dle Fořta se zahrnují do pitného režimu vybrané nealkoholické nápoje, které zásobují organismus nezbytnou vodou. Nejvhodnější je čistá voda, slabě mineralizované vody, některé čaje a ředěné ovocné a zeleninové šťávy. Do pitného režimu se nedoporučuje počítat alkohol, káva a další kofeinové nápoje, neboť zvyšují odvodňování organismu. Většina studentů započítává do pitného režimu vhodné tekutiny.

Největší počet respondentů 127 (88,8%) pije přes den vodu. Další početnou skupinu, 103 (72%), tvoří milovníci čaje. 52 (36,4%) respondentů si přes den neodpustí kávu. Poměrně vyrovnanou skupinou jsou konzumenti minerální vody v počtu 48 (33,6%) a konzumenti

sladkých nealkoholických nápojů v počtu 40 (28%). Energetické nápoje a alkohol piji respondenti v poměrně malé míře, ve shodném počtu 7 (4,9%) respondentů.

Při zátěži se norma energetických nápojů mírně zvýší na 8 (5,6%) respondentů. Spotřeba alkoholu naopak klesá na 1 (0,7%) respondenta. Stále největší preference zůstává u vody – 46 (32,2%) respondentů, čaje – 31 (21,7%) respondentů, a kávy – 29 (20,3%) respondentů. Při zátěži se konzumace sladkých nápojů, 19 (13,3%) respondentů, s porovnáním s minerální vodou, 6 (4,2%) respondentů, zvýší. Navýšení spotřeby energetických nápojů spočívá především v tom, že jsou prezentovány jako nápoje zvyšující duševní a fyzickou výkonnost. Alkohol se naopak řadí do drog tlumících, závisí však na vypitém množství.

Období pro vyšší spotřebu tekutin bylo označeno 90 (62,9%) respondenty jako dobu v teplých dnech. V poměrně stejném počtu 25 (17,5%) respondentů bylo označilo jiné období a v počtu 21 (14,7%) respondentů svoji spotřebu nenavyšují, pijí stále stejně. Nejméně respondentů v počtu 7 (4,9%) pije více v chladných dnech. Při teplých dnech dochází ke větší ztrátě tekutin z těla, proto lidé ve většině případů v tomto období navyšují svoji konzumaci tekutin.

V průběhu dne někdy zapomene na pití 92 (64,3%) respondentů a 51 (35,7%) respondentů na pití průběhu dne nezapomíná. V případě, že respondenti opomenou v průběhu dne pít, tak na sobě nejvíce pocítují bolest hlavy 54 (58,7%) respondentů, únavu 23 (25%) respondentů, žízeň 17 (18,5%) respondentů, shodně po 8 (8,7%) respondentech sucho v krku a slabost. Další příznaky byly uváděny v 5 (5,4%) respondentech točení hlavy a shodně po 3 (3,3%) respondentech dehydratace, podrážděnost, málo energie, špatná nálada a hlad. 9 (9,8%) respondentů necítí žádnou změnu. Všechny uvedené příznaky se řadí do nejčastějších projevů dehydratace. V případě respondentů, kteří na sobě nepocítují žádné změny, závisí na tom, jak vysoký je nedostatek vody v těle.

Pocit žízně opět souvisí s předchozí otázkou na zapomínání v průběhu dne. Většina respondentů v počtu 133 (93%) někdy pocítilo žízeň a pouhých 10 (7%) respondentů žízeň nezná.

Oblíbenou značku nápoje má pouze 41 (28,7%) respondentů a 102 (71,3%) respondentů nepreferuje konkrétní značku nápoje. Nejvíce respondentů v počtu 10 (24,4%) uvádělo Magnesii a 7 (17,1%) respondentů označilo Coca colu. Kofola získala třetí příčku v oblíbenosti v počtu 4 (9,8%) respondentů. Další v pořadí je Mattoni, Pepsi cola a Nestea ve shodném počtu 3 (7,3%) respondentů. Korunní, voda z kohoutku, Fanta a Mirinda byly označeny též ve shodném počtu 2 (4,9%) respondentů. Oblíbenost konkrétního nápoje souvisí

s již zmiňovanou preferencí nápoje během dne. Často se objevují minerální vody, sladké nealkoholické nápoje a čaje.

Složení nápojů zajímá vždy 44 (30,8%) respondentů a někdy 59 (41,2%) respondentů. O složení nápojů neprojevuje žádný zájem 40 (28%) respondentů. O složení nápojů se zajímá převážná část respondentů.

Pití energetických dopadlo také v pozitivním slova smyslu. Energetické nápoje konzumuje pouze 36 (25,2%) respondentů a 107 (74,8%) respondentů nepije energetické nápoje vůbec. Negativní výsledek však vyšel u některých konzumentů energetických nápojů. Jednalo se o množství nápojů za měsíc. Výjimečně nebo ve zkouškovém období pije celkem 8 (22,1%) respondentů. Jeden nápoj konzumuje 8 (22,1%) respondentů, jeden až dva nápoje 4 (11,1%) respondenti, dva nápoje 5 (13,9%) respondentů. Tři, pět a osm nápojů shodně po 2 (5,6%) respondentech. 3 (8,3%) respondenti vypijí tři nápoje a shodně po 1 (2,8%) respondentovi šest až osm či dokonce patnáct nápojů. Otázka zní, jaké množství je ještě považováno za úměrné. V tomto případě jsem našla pouze určení limitů kvůli obsahu kofeinu, který je stanoven pro mladistvé, nesmí být vyšší než 100 mg kofeinu/den (Hlavatý, 2018). Každý výrobek však neobsahuje stejné množství kofeinu a vysokoškolští studenti se již nepovažují za mladistvé.

Konzumace alkoholických nápojů je celkem uspokojivá. Odpověď denně neoznačil žádný z respondentů a vícekrát za týden pouze 16 (11,2%) respondentů. Každý víkend pije 28 (19,6%) respondentů, maximálně 2x za měsíc 41 (28,7%) respondentů, výjimečně 40 (28%) respondentů a 18 (12,6%) nepije alkohol vůbec. Otázka zněla pouze na frekvenci pití alkoholických nápojů, proto nelze posoudit, zda pití i v četnosti vícekrát za týden či každý víkend je nepřiměřené.

Výsledky pohybové aktivity

Sportovní aktivitou se zabývá 100 (69,9%) respondentů, 43 (30,1%) respondentů sportovní aktivitu neprovozuje. Převážná část respondentů se věnuje sportovní aktivitě i v této „Covidové“ době.

Z toho důvodu možná i nejvíce respondentů v počtu 33 (33%) běhá. V počtu 18 (18%) respondentů se zabývá posilováním, ve shodném počtu 14 (14%) respondentů chůzí (procházkami) a domácím cvičením. Také ve shodném počtu 13 (13%) respondentů provozují jízdu na kole a jógu. Ve větším zastoupení je i plavání v počtu 10 (10%) respondentů, volejbal a fotbal shodně po 7 (7%) respondentech. Za zmínku ještě stojí tanec - 5 (5%) respondentů,

a hasičský sport – 4 (4%) respondenti. Jsou uvedeny i další sporty v menším zastoupení. V současné době nejvíce respondentů provádí sporty, které lze provozovat samostatně či v soukromí domova.

Frekvence těchto sportovních aktivit je nejčastěji vykonávána několikrát za den – 60 (60%) respondentů. Občas ji provádí 16 (16%) respondentů, 1x za týden 14 (14%) respondentů a denně 10 (10%) respondentů. Tato otázka se váže na následující otázku, která zjišťuje přibližný počet hodin za týden. Nejvíce respondentů v počtu 21 (21%) uvedlo 3 hodiny, 17 (17%) respondentů 4 hodiny, 13 (13%) respondentů 2 hodiny a shodně po 10 (10%) respondentech 5, 6 a 7 hodin. 4 (4%) respondentů se věnuje 1 hodinu týdně. Zbylí respondenti v počtu 15 (15%) uvedli více než 8 hodin týdně. Obecně se doporučuje 3x - 4x týdně cca 60 minut. Na frekvenci a časové dotaci průzkum ukázal, že se respondenti ve větší míře dostatečně věnují sportovní aktivitě. Důvody též souvisí s tím, co jim daná sportovní aktivita přináší. Většina respondentů se shodla na tom, že ze sportovní aktivity mají dobrý pocit 27 (27%) respondentů, radost 25 (25%) respondentů a uvolnění 21 (21%) respondentů. Dále jim nejvíce přináší ve shodném počtu 9 (9%) respondentů psychický odpočinek a relaxaci. 8 (8%) respondentů dodává sportovní aktivita energii a 7 (7%) respondentů si sportem vyčistí hlavu. Ve shodném počtu 6 (6%) respondentů dělá sport pro zábavu, zdraví a lepší kondici, a ve stejném počtu 5 (5%) respondentů pro sociální kontakt, odreagování a vyplavení endorfinů, které navozují příjemné pocity. V menším zastoupení bylo uvedeno ještě několik důvodů pro provádění sportovních aktivit. Dané šetření potvrdilo, že smyslem sportovní aktivity je udržet si či vylepšit si fyzickou zdatnost a zároveň zúčastněné bavit (Roßmann & Neumann, 2019).

Pro zajímavost byla položena otázka na profesionální sportovní činnost. Ze 100 (100%) respondentů, kteří provozují nějakou sportovní aktivitu, 9 (9%) respondentů sportuje na profesionální úrovni. Z tohoto důvodu, někteří respondenti uváděli, že sportují denně a jejich časová dotace za týden je velmi vysoká.

Nejvíce respondentů v počtu 13 (30,2%) respondentů nesportuje z důvodu nedostatku času, 8 (18,6%) respondentů sport nebaví, 6 (14%) respondentů označilo jako důvod Covid-19, 5 (11,6%) respondentů si nemůže vybrat. Ve stejném počtu 4 (9,3%) respondentů se shodli na lenosti a nedostatku motivace. Zbylí 2 (4,7%) respondenti nesportují ze zdravotních důvodů a 1 (2,3%) respondent má jiné priority. Z nesportujících respondentů 38 (88,4%) respondentů už dříve někdy nějakou sportovní aktivitu provozovalo a 5 (11,6%) nikdy žádnou

sportovní aktivitu neprovozovalo. Důležité je, že skoro polovina 21 (48,8%) respondentů o provozování nějaké aktivity uvažuje.

Poslední otázka zjišťovala předpokládaný denní aktivní pohyb. Převážná část se držela v uvádění při nižších číslech. Ve shodném počtu 23 (16,1%) respondentů uvedeno 1 hodina a 3 hodiny. Druhou největší skupinou bylo 16 (11,1%) respondentů, kteří odpověděli 2 hodiny. Třetí početnější skupinou bylo 13 (9,1%) respondentů, kteří označili 2-3 hodiny. Dalších 43 (30,1%) respondentů se vejde do 5 hodin (včetně 5 hodin), nad 5 hodin označilo 22 (15,4%) respondentů. Pouze 3 (2,1%) respondenti nedokázali vůbec odhadnout svůj denní aktivní pohyb. „Doporučený objem pohybové aktivity je individuální.“ (Význam pohybu pro zdraví, n.d.).

8.1 Komparace dat

Komparace dat zahrnuje odpovědi jednotlivých studentů u některých zajímavých otázek. K porovnání jsem vybrala podotázku k otázce číslo 14, kde studenti udávali množství vypitých plechovek energetických nápojů za měsíc. Zaměřila jsem se na studenty, kteří vypijí více než pět plechovek za měsíc. Podle grafu č. 14 se jedná o šest studentů, z toho pět mužů a jedna žena. Respondent číslo jedna (muž), který vypije nejvíce plechovek za měsíc (patnáct plechovek/měsíc), vypije za den více než 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje energetické nápoje, alkohol nepije nikdy a sportovní aktivitu provozuje nepravidelně (občas). Respondent číslo dvě (muž), který za měsíc vypije osm plechovek, vypije za den více než 2 litry tekutin denně, do pitného režimu zahrnuje veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období pije maté, alkohol pije výjimečně a sportovní aktivitu provozuje 1x za týden. Respondent číslo tři (muž), který má stejnou spotřebu plechovek za měsíc jako respondent číslo dvě (osm plechovek), vypije denně 1-2 litry tekutin, do pitného režimu započítává veškeré nápoje, při zkouškovém období preferuje sladké nealkoholické nápoje, alkohol pije několikrát za týden a sportovní aktivitu provozuje 1x za týden. Respondent číslo čtyři (muž) dokáže vypít šest až osm energetických nápojů za měsíc, denně vypije více než 2 litry tekutin, do pitného režimu počítá veškeré nápoje, při zkouškovém období preferuje sladké nealkoholické nápoje, alkohol konzumuje výjimečně a sportovní aktivitu neprovozuje. Respondent číslo pět (muž) má spotřebu pěti energetických nápojů za měsíc, vypije více než 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje veškeré nápoje, při zkouškovém období nejčastěji pije vodu, alkohol konzumuje 1x, maximálně 2x za měsíc a sportovní aktivitou se zabývá 1x za týden. Poslední respondent číslo šest je jediná žena, které vypije pět

plechovek energetických nápojů za měsíc, její denní spotřeba tekutin činí 1 až 2 litry, do pitného režimu započítává veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje energetické nápoje, alkohol pije výjimečně a sportovní aktivitu provozuje 1x za týden. Čtyři respondenti se shodli, že denně vypijí více než 2 litry tekutin za den. Dva respondenti odpověděli, že zkonsumují 1 až 2 litry tekutin denně. Do pitného režimu tři respondenti shodně zahrnují veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu a tři respondenti veškeré nápoje. Při zkouškovém období dva respondenti preferují energetické nápoje, dva respondenti vodu a další dva respondenti jiné nápoje (maté, sladké nealkoholické nápoje). Tři respondenti se shodli u spotřeby alkoholu, konzumují alkohol výjimečně, jeden respondent nepije nikdy alkohol, jeden respondent pije alkohol 1x, maximálně 2x za měsíc a jeden respondent pije alkohol několikrát za týden (vícekrát než 2x/týden). Sportovní aktivitu provozuje pět respondentů, z toho čtyři respondenti 1x za týden a jeden respondent nepravidelně. Pouze jeden respondent neprovozuje sportovní aktivitu.

Pro další porovnání byli vybráni respondenti, kteří nekonsumují alkohol (tabulka č. 8). Z celkového průzkumu vyplývá, že celkem 18 respondentů nepije alkohol, z toho 12 žen a 6 mužů. Respondent číslo jedna (žena) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje pouze vodu a minerální vodu, při zkouškovém období preferuje sladké nealkoholické nápoje, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu provozuje několikrát za týden. Respondent číslo dvě (muž) vypije více než 2 litry za den, do pitného režimu započítává veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje energetické nápoje, pije energetické nápoje (15 plechovek za měsíc) a sportovní aktivitu provozuje nepravidelně. Respondent číslo tři (žena) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje veškeré nápoje, při zkouškovém období preferuje vodu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu provozuje několikrát za týden. Respondent číslo čtyři (žena) vypije více než 2 litry tekutin za den, do pitného režimu počítá pouze vodu a minerální vodu, při zkouškovém období preferuje minerální vodu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu provozuje několikrát za týden. Respondent číslo pět (žena) vypije více než 2 litry za den, do pitného režimu zahrnuje veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje čaj, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu neprovozuje. Respondent číslo šest (žena) vypije více než 2 litry tekutin za den, do pitného režimu započítává veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje kávu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu provozuje několikrát za týden. Respondent číslo sedm (žena) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje

veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje vodu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu provozuje několikrát za týden. Respondent číslo osm (žena) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu započítává veškeré nápoje, při zkouškovém období preferuje sladké nealkoholické nápoje, energetické nápoje pije výjimečně a sportovní aktivitu neprovozuje. Respondent číslo devět (žena) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje vodu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu neprovozuje. Respondent číslo deset (muž) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje sladké nealkoholické nápoje, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu neprovozuje. Respondent číslo jedenáct (muž) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu započítává pouze vodu a minerální vodu, při zkouškovém období preferuje vodu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu provozuje několikrát za týden. Respondent číslo dvanáct (muž) vypije 1 až 2 tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje pouze vodu a minerální vodu, při zkouškovém období preferuje vodu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu provozuje několikrát za týden. Respondent číslo třináct (žena) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje pouze vodu a minerální vodu, při zkouškovém období preferuje vodu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu provozuje několikrát za týden. Respondent číslo čtrnáct (žena) vypije více než 2 litry tekutin za den, do pitného režimu započítává pouze vodu a minerální vodu, při zkouškovém období preferuje minerální vodu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu provozuje několikrát za týden. Respondent číslo patnáct (žena) vypije méně než 1 litr tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje sladké nealkoholické nápoje, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu neprovozuje. Respondent číslo šestnáct (žena) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje kávu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu neprovozuje. Respondent číslo sedmnáct (muž) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu započítává pouze vodu a minerální vodu, při zkouškovém období preferuje kávu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu provozuje několikrát za týden. Respondent číslo osmnáct (muž) vypije 1 až 2 litry za den, do pitného režimu započítává pouze vodu a minerální vodu, při zkouškovém období preferuje minerální vodu, energetické nápoje nepije a sportovní aktivitu neprovozuje. Celkem dvanáct respondentů vypije 1 až 2 litry tekutin za den, pět respondentů více než 2 litry za den a pouze jeden respondent vypije méně než 1 litr za den. Osm respondentů započítává do pitného režimu pouze vodu

a minerální vodu a ve stejném počtu osmi respondentů veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, pouze dva respondenti veškeré nápoje. Šest respondentů preferuje při zkouškovém období vodu. Čtyři respondenti se shodli na sladkých energetických nápojích. Tři respondenti dávají přednost kávě a tři respondenti minerální vodě. Pouze jeden respondent preferuje pití energetických nápojů a jeden pít čaje. Šestnáct respondentů shodně nepijí energetické nápoje, pouze dva respondenti užívají energetické nápoje. Jedenáct respondentů provozuje sportovní aktivitu, z toho deset několikrát za týden a jeden nepravidelně. Sedm respondentů neprovozuje sportovní aktivitu.

Poslední vzorek vybraných studentů jsou respondenti, kteří se zabývají sportovní činností profesionálně. Z grafu č. 19 vyplývá, že se jedná celkem o devět respondentů, z toho pět žen a čtyři muži. Respondent číslo jedna (žena) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje džus, energetické nápoje pije výjimečně a alkohol konzumuje 1x, maximálně 2x za měsíc. Respondent číslo dvě (muž) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu započítává veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje vodu, energetické nápoje pije v množství 1 plechovka za měsíc a alkohol konzumuje každý víkend. Respondent číslo tři (žena) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu započítává veškeré nápoje, při zkouškovém období preferuje čaj, energetické nápoje nepije a alkohol konzumuje několikrát za týden. Respondent číslo čtyři (žena) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu započítává veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje kávu, energetické nápoje nepije a alkohol pije pouze výjimečně. Respondent číslo pět (muž) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu započítává pouze vodu a minerální vodu, při zkouškovém období preferuje vodu, energetické nápoje a alkohol nepije. Respondent číslo šest (muž) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje pouze vodu a minerální vodu, při zkouškovém období preferuje vodu, energetické nápoje a alkohol nepije. Respondent číslo sedm (muž) vypije více než 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje pouze vodu a minerální vodu, při zkouškovém období preferuje kávu, energetické nápoje nepije a alkohol konzumuje 1x, maximálně 2x za měsíc. Respondent číslo osm (žena) vypije 1 až 2 litry tekutin za den, do pitného režimu zahrnuje veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje sladké nealkoholické nápoje, energetické nápoje konzumuje v množství 2 plechovky za měsíc a alkohol každý víkend. Respondent číslo devět (žena) vypije více než 2 litry tekutin za den, do pitného režimu započítává veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, při zkouškovém období preferuje vodu, energetické nápoje nepije

a alkohol konzumuje pouze výjimečně. Celkem sedm respondentů shodně vypijí 1 až 2 litry tekutin za den a dva respondenti více než 2 litry tekutin za den. Pět respondentů zahrnuje do pitného režimu veškeré nápoje kromě kávy a alkoholu, tři respondenti pouze vodu a minerální vodu a pouze jeden respondent veškeré nápoje. Čtyři respondenti se shodli na tom, že při zkouškovém období preferují pití vody, dva respondenti pijí v tomto období kávu a tři respondenti preferují každý něco jiného (džus, čaj, sladké nealkoholické nápoje). Šest respondentů nepije energetické nápoje a tři přiznali, že energetické nápoje konzumují. Sedm respondentů pijí alkohol, z toho dva respondenti výjimečně, dva respondenti 1x, maximálně 2x za měsíc, dva respondenti každý víkend a jeden respondent několikrát za týden. Dva respondenti uvedli, že alkohol nepijí.

8.2 Didaktický výstup

Výstupem práce je přednáška, která doplňuje znalosti vysokoškolských studentů z dalších oblastí zdravého životního stylu. Přednáška se zaměřuje na téma zdravé stravy, spánku, stresu a závislostí. Přednáška se opírá o analýzu odborné literatury. Daná témata byla zvolena na základě výsledků šetření. Z výsledků vyplynulo, že většina vysokoškolských studentů provozuje dostatečnou pohybovou aktivitu a dodržuje pitný režim, výjimkou bylo zjištění nepřiměřené konzumace energetických nápojů u velmi malého procenta studentů. Jako podpora k přednášce byla vytvořena powerpointová prezentace.

Oblast: Výchova ke zdraví

Téma: Zdraví životní styl

Dílčí téma: Vybrané oblasti – zdravá strava, spánek, stres a závislosti

Časová dotace: 150 minut

Jazyk: český

Didaktické prostředky: ICT prostředky, powerpointová prezentace (velikost 2557 kB)

Speciální vzdělávací potřeby: žádné

Cílová skupina: vysokoškolští studenti

Klíčová slova: zdravá strava, výživová doporučení, spánek, stres, závislost, návykové chování

Cíl: Studenti si rozšíří znalosti ve vybraných oblastech na téma zdravý životní styl.

Studenti obohatí své vnímání na daná témata.

Studenti vyjádří své názory na daná témata.

Studenti se seznámí s postoji a názory jiných studentů.

Studenti využijí nových poznatků ve svém životě.

Klíčové kompetence: k učení, k řešení problému, komunikativní

Organizační formy: místo výuky – učebna

výukový blok (jednotka)

teoretické vyučování

výuka frontální + samostatná práce studentů

Struktura přednášky:

1. Zahájení přednášky – představení, seznámení s tématem přednášky.
2. Úvod – zjištění vstupních znalostí pomocí diskuzní metody - vzájemné kladení otázek a podávání odpovědí mezi všemi členy skupiny, aktivizující metoda k výměně názorů, zkušeností a informací.
3. Výklad na daná témata.

✓ Zdravá strava

Studenti se seznámí s definicí zdravé stravy, získají základní informace ohledně tuků, sacharidů, vlákniny, bílkovin, vitamínů a stopových prvků. Rozšíří si znalosti prostřednictvím rad ohledně zásad stravování. Obeznámí se s pojmy ortorexie a bigorexie, budou si moci vyzkoušet Bratmanův test, zda netrpí bigorexií. Doplní si přehled problematických potravin a výživových doporučení.

✓ Spánek

Studenti se seznámí s významem spánku, jeho jednotlivými fázemi a poruchami. Uvědomí si, do jakého chronotypu patří. Objasní si termín spánková prokrastinace. Budou se moci zamyslet nad důležitostí propojení mezi spánkem a stravou. Dostanou určitá řešení s poruchami spánku. Pro inspiraci jim bude nabídnut odkaz na rozhovor s MUDr. Ing. Peterem Šóšem, Ph. D.

✓ Stres

Studenti získají základní pojmy spojené se stresem. Naučí se rozlišovat stres organizační, psychologický a fyziologický. Dozví se více o jednotlivých fázích stresu. Pomocí diskuzní formy spojené s přednáškou na základě vlastních zkušeností pojmenují některé symptomy stresu. Doplní si další pojmy spojené se stresem jako stresor, stresová reakce, coping a salutory. Pro zamyšlení dostanou úkol týkající se využívání vlastních prvků, které jim pomáhají při zvládnání stresu.

✓ Závislost

Studenti se obeznámí s definicí závislosti, stručnou charakteristikou závislosti biologické a závislosti psychické. Rozšíří si znalosti o jednotlivá stádia a znaky závislosti. Poznají druhy závislostí a přiblíží si některá návyková či impulzivní chování. Úkolem bude vysvětlit termín měkké a tvrdé drogy a vyjmenovat některé jejich zástupce.

4. Závěr – shrnutí učiva, zhodnocení přednášky prostřednictvím zpětné vazby studentů - dotazy studentů, případné doplnění (upřesnění) informací, dotaz na spokojenost studentů, poděkování za pozornost a spolupráci + následné rozloučení.

Doplnění – během komunikace podpora při vyjadřování vlastních názorů, tolerance jiného názoru, dohled, aby se všichni studenti dostali ke slovu.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Vybrané oblasti

Kateřina Charvátová

**Zdravý životní styl
je způsob života, který snižuje rizika závažných
onemocnění nebo předčasného úmrtí.**

– WHO (Světová zdravotnická organizace), 1999

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ LIDSKÉ ZDRAVÍ

- správné stravovací návyky
 - zdravá strava
 - pitný režim
- pohybová aktivita
- dostatečný spánek
- prostředí
- odolnost vůči stresu
- vyvarování se závislostem

OBSAH PŘEDNÁŠKY

- ✓ **zdravá výživa**
- ✓ **spánek**
- ✓ **stres**
- ✓ **závislosti**

ZDRAVÁ VÝŽIVA



= pestrá vyvážená strava

(správné množství a poměru tuků, cukrů, bílkovin, vlákniny, vitamínů a stopových prvků)

- ✓ dávka + kvalita potravin + doba výrobení
- ✓ strava » vliv na váhu, kondici + náladu a zdravotní stav
- ✓ 2/3 nemocí » částečný původ ve špatné stravě
- ✓ strava především přirozená (potraviny pocházející z regionu či dle sezonnosti)

TUKY (lipidy)

- ✓ zdroj a zásobárna energie
- ✓ v každém živočišném organismu
- ✓ rostlinné tuky » v plodech a semenech
- ✓ význam ve výživě » vitamíny A, D, E, K
- ✓ chyby ve výživě » příjem přemíry tuků, zejména nasycených
» podceňování příjmu tuků

SACHARIDY

- **Jednoduché cukry** (hroznový a ovocný cukr)
 - **Složité cukry** (řepný, mléčný a sladový)
 - **Polysacharidy** (škrob a vláknina)
-
- ✓ zdroj energie
 - ✓ teorie zdravé výživy » omezení příjmu rafinovaného cukru vs. cukr z ovoce, zeleniny, medu
 - ✓ přemíra cukru » snížení výkonnosti, utlumení organismu, snížení imunity a odolnosti proti stresu
 - ✓ nedostatek cukru » únava, bolest hlavy, hypoglykémie

Sacharidy

- ✓ doporučení » čerpání nutných cukrů z polysacharidů (brambory, obiloviny, luštěniny)
- ✓ potraviny s obsahem sacharidů » obsah i vlákniny
- ✓ nadbytek sacharidů » přeměna na tuk + ukládání

Vláknina (celulóza) = nestravitelné složky potravy

- ✓ zlepšuje trávení
- ✓ usnadňuje vyprazdňování střev
- ✓ zelenina, ovoce, obiloviny, luštěniny, ořechy atd.
- ✓ dostatečný příjem » prevence vzniku rakoviny

BÍLKOVINY (PROTEINY)

- ✓ součástí každé živé buňky
- ✓ základní stavební složka pro výstavbu a opravu buněk
- **Rostlinné** – obiloviny, luštěniny
- **Živočišné** – maso, mléko, vejce
- ✓ potřeba dle věku, pracovnímu vyčerpání, pohlaví, těhotenství, klimatické podmínky a stravovací zvyklosti
- ✓ dlouhodobý nedostatek » poruchy důležitých funkcí (krvetočiny, imunity, srážlivosti krve apod.)

VITAMÍNY

- ✓ v rostlinných i živočišných produktech
- ✓ nezbytné při látkových přeměnách
- ✓ ochranná funkce
- ✓ neschopnost lidského organismu jejich tvorby (výjimka D, K)
- **Rozpustné v tucích** – A, D, E, K
- **Rozpustné ve vodě** – vitamíny skupiny B, PP, H, P, C

STOPOVÉ PRVKY (MINERÁLNÍ LÁTKY)

- ✓ součástí tkání, kostí, zubů, krve atd.
- ✓ pro výstavbu nových buněk
- ✓ vyváženost vnitřního prostředí organismu
- ✓ důležité – vápník, hořčík, sodík, draslík, jód, železo aj.
- ✓ nebezpečné – hliník, olovo, arzén, kadmium a rtuť

Jídlo 5x denně ????

- ✓ nebezpečné vytvářet obecné zásady
- ✓ zohlednění genetických faktorů, prostředí, kulturních tradic, dostupnosti potravin ...
- ✓ důležitost individualismu
- ✓ dle studií výkonnost metabolismu nezávisí na počtu jídel a jejich velikosti » důležitější **celkový průměrný denní energetický příjem**

Může zdravé jídlo škodit ???

Fanatici zdravé výživy, posedlý pouhou myšlenkou na zdravé potraviny » patologická závislost

tzv. ortorexie

= posedlost zdravým stravováním

a biologicky „čistou“ stravou

- ✓ zdravý způsob stravování » hlavní plán života
» postupná izolace od okolí
- ✓ úzkostné sledování původu a složení potravin
- ✓ při porušení stravovacích zásad » trýznivé pocity viny
- ✓ patří do poruch příjmu potravy (PPP)

Bigorexie

- ✓ pocit nedostatečně velkých svalů
- ✓ posedlost cvičením
- ✓ někdy spojená s užíváním potravinových doplňků (steroidů)
- ✓ Spíše u mužů
- ✓ patří do PPP





ÚKOL

Vyzkoušejte si Bratmanův test,
zda netrpíte ortorexii.

Problematické potraviny

- cukr
- sůl
- bílá mouka
- bílé pečivo (+ trvanlivé a „cereální“)
- cereálie a cornflakes (cukr, zapékané - tuk)
- uzeniny (vysoký zdroj nasycených tuků, soli)
- slazené nápoje, sirupy
- čokoládovo-oříškové pochoutky, sušenky
- bujony, kořenící směsi a marinády (sůl, glutamáty)
- chipsy, nachos, tyčinky, arašídy (tuk, sůl)

Problematické potraviny

- alkohol
- energetické nápoje
- kokosový tuk (vysoký obsah nasycených mastných kyselin)
- červené maso + vnitřnosti
- majonézové saláty a dresinky (tuky, aditiva, sůl)
- paštiky (sůl, nasycené živočišné tuky)
- instantní káva se smetanou
- instantní polévky (sůl, potravinářská aditiva, nekvalitní rostlinné oleje)
- zmrazené polotovary (pizza, rybí prsty, hranolky)

Výživová doporučení

- udržení si přiměřené stálé tělesné hmotnosti
- pohyb alespoň 30 minut denně
- jíst pestrou stravu, rozdělenou do 3-5 denních jídel
- konzumace dostatečného množství zeleniny a ovoce
- z obilovin » celozrnné výrobky
- nezapomínat na luštěniny a ryby
- omezení množství tuku ve skryté formě
- snížení příjmu cukru a soli
- přednost šetrným způsobům tepelného zpracování potravin
- dodržování pitného režimu
- výjimečná konzumace alkoholu
(nepřekračovat denní příjem 20g u mužů, 10g u žen)

SPÁNEK

- ✓ člověk v něm stráví asi 1/3 svého života
- ✓ člověk nemá kontrolu nad spánkem
 - » lze jen vytvořit vhodné podmínky pro spánek
- ✓ jedním z přirozených způsobů odbourávání stresu
- ✓ není jednotlý fyziologický proces
- ✓ skládá se z několika fází » cyklický děj

Fáze spánku

- **Usínání** = přechod mezi stavem bdění a spánku
 - » trvá minimálně 5 – 10 min.
- **Vlastní spánek** » střídání fází po 60 – 90 min.
 - **REM** (rapid eye movements) = snový spánek
 - » náchylný na probuzení
 - » aktivita mozku podobná bdění
 - **NON-REM**
 - » povrchní
 - » středně hluboký
 - » hluboký (45-60 min.) – regenerace těla

Průběh:

povrchní » stř. hl. » hl. » stř. hl. » povrchní + REM

CHRONOTYPY

- odráží genetické nastavení pro optimální délku spánku

• Sovy



• Skřivani



• Kolibříci



Poruchy spánku

- ✓ běžné
- ✓ 20 % populace se setká s problémy se spaním
- ✓ kterákoli fáze může být narušena
- ✓ pokles až ztráta serotoninu = pokles nálady až deprese, úzkosti » psychická bolest
- ✓ dle WHO » noční provoz jako karcinogen
- ✓ už po 1 noci nevyspání » pokles NK buněk (natural killers)
– součástí imunitního systému, např. proti rakovinovým buňkám



INSOMNIE (nespavost)

- **Akutní**
např. noc před zkouškou

- **Chronická**
 - » problémy s usínáním a kontinuitou (udržením) spánku
 - » alespoň 3x do týdne po dobu jednoho měsíce

Fenomén dnešní doby

„SPÁNKOVÁ PROKRASTINACE“

- » neexistují tukové buňky pro spánek

- » velmi rychlé usínání či usínání během dne
= známka deficitu

- » spánkové prohřešky z mládí se mohou odrazit
na kvalitě spánku ve stáří (spánek minimálně 6 hodin)

Příčiny poruch spánku

- špatná výživa
- nedostatek pohybu
- stres
- špatné sociální klima



Spánek a strava

- ✓ spánek energeticky náročný děj » není dobré mít před spaním hlad (lehčí večere)
- ✓ nedostatek tryptofanu ve stravě » může způsobit nedostatek serotoninu a melatoninu
- ✓ narušení REM spánku » zvýšená dávka alkoholu » léky na spaní
- ✓ káva » nabuzuje a zároveň vypíná tlumivá centra » citlivost na kofein je individuální

Řešení poruch spánku

- ✓ individuální věc (na každého působí něco jiného)
- ✓ krátkodobé » podávání hypnotik
- ✓ suplementace melatoninu » smysl jen při nedostatku, ztrátě zraku, ve stáří
- ✓ zjištění spouštěčů nespavosti
 - časté spouštěče » změny v životě např. ztráta práce, změna bydliště, narození dětí atd.
- ✓ kognitivně behaviorální psychoterapie

Řešení poruch spánku

- ✓ denní rituály » obvyklý čas usínání
 - » obvyklý čas buzení (ideálně bez budíku)
- ✓ důležité » umět i během dne vypnout
- ✓ pravidelné osvětlování denním světlem
- ✓ spánek přes den tzv. „šlofik“ » max. 20 minut



INSPIRACE

✓ odkaz na rozhovor s MUDr. Ing. Peterem Šošem, Ph. D.:

<https://youtu.be/mc9TqPcmDFU>

STRES

Co to vlastně je stres?

slovo pochází z angličtiny,
v překladu jako **tlak, zátěž, napětí**

- Distres
- Eustres



Stres = zátěže z vnějšího a vnitřního prostředí narušující rovnováhu organismu s prostředím

- ✓ patří k životu » zvyšuje se psychofyzická zdatnost organismu
- ✓ **rizikový** » příliš častý nebo dlouhodobý bez možnosti relaxace



- **Organizační**
= bouře ve věcech
- **Psychologický**
= bouře v hlavě
- **Fyziologický**
= bouře v celém organismu

Organizační stres

- vyznačuje se chaotickým způsobem řízení a k tomu většinou nedostatečnou zpětnou vazbou

Psychologický stres

- zmatky způsobené zaměněním svých přání za skutečné potřeby
- přednost dostávají hodnoty, které nás stojí mnoho duševní a tělesné energie a přitom nesplní naše sny

*„Žena neví, co chce, nedá pokoj,
dokud to nedostane, a když to má,
neví, co s tím. “*

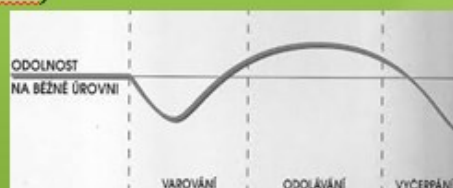
Oskar Wilde

Fyziologický stres

- zahrnuje děje odehrávající se v organismu, kdy je vystaven ohrožení nebo nebezpečí
- stresová reakce byla vynalezena k záchraně holého života

Stresová adaptační reakce probíhá ve fázích:

1. **F. poplachová** (alarmující)
2. **F. rezistence** (odolnosti)
3. **F. vyčerpání** (exhausce)



Fáze poplachová

- ✓ při střetnutí se stresorem
- ✓ maximální nabuzení organismu
- ✓ příprava organismu na rvačku nebo útěk (fight or flight)
- ✓ emoce: agresivita a úzkost
- ✓ **zvládnutí** stresové situace » stresová reakce odezní, nastává **zotavovací fáze**
- ✓ **nezvládnutí** stresové situace » nastoupení fáze **rezistence**

Fáze rezistence

- ✓ boj nevede ke kýženému vítězství, útěk se nezdařil
- ✓ snaha adaptace na stresovou situaci
- ✓ hledání způsobů na vyrovnání se stresem nebo na jeho snížení
- ✓ nezdar = frustrace » emoce: smutek, beznaděj
- ✓ opakovaný nezdar » pocit marnosti až deprese
- ✓ **nadměrné a dlouhodobé působení stresoru bez pozitivní eliminace** = vyčerpání organismu
» **fáze vyčerpání**

Fáze vyčerpání

- ✓ objevení mnohých z fyziologických disfunkcí
- ✓ organismus se hroutí
- ✓ různé nemoci » mohou končit i smrtí
např. hypertenze, diabetes mellitus,
onkologická onemocnění, ischemické poruchy
srdeční apod.



Symptomy stresu

- **Fyziologické**
např. bušení srdce, zrychlený pulz, pocení, dušnost, pocity na zvracení, časté močení, nechutenství, bolesti hlavy, svalové napětí, tiky, třesy
- **Emocionální**
např. výrazné změny nálad, nervozita, nepřírozený smích, obtížné soustředění, zvýšená podrážděnost, impulzivní chování, agresivita, noční můry
- **Behaviorální (chování a jednání)**
např. zvýšená absence v práci, zhoršená kvalita a efektivita práce, snaha vyhnout se úkolům, zvýšená konzumace alkoholu, tabákových výrobků či jiných návykových látek, skřípění zuby, nadměrná gestikulace

Reakce na stres je individuální.

Príznaky stresu

bývají považovány za samostatné nemoci,
nemá smysl řešit je izolovaně,
je nutné **řešit stres, a to vcelku.**

Dvě veličiny ovlivňující stres:

1. Zátěž působící na organismus

= označení nejrůznějších zatěžujících faktorů vnějšího světa, pro které je charakteristická neobvyklost, neočekávanost, intenzita, resp. dlouhé trvání

2. Odolnost vůči stresu

= schopnost organismu tuto zátěž snášet

- ✓ závisí na řadě faktorů
- ✓ mění se v čase
- ✓ lze ji vědomě ovlivňovat

Čím větší zátěž » tím větší stres,
čím větší odolnost » tím menší stres.

Další pojmy spojené se stresem

- Stresor – činitel působící zátěž
- Stresová reakce – odpověď organismu na stresor
- Coping – způsoby zvládnání zátěží a obranné techniky

Salutory

- faktory pomáhající člověku zvládnout zátěž
- faktory posilující a povzbuzující v boji se stresem
Např. relaxace, aktivity způsobující radost, pochvala, pohlazení, sociální podpora apod.



ÚKOL

Zamyslete se, zda záměrně využíváte nějaké prvky, činnosti, které vám pomáhají pro zvládnání zátěže ???

ZÁVISLOST

- o nekontrolované nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho důsledky

Podle Nešpora:

„Závislost neboli návyk odpovídá definici závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10). Syndrom závislosti je skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné chování, kterého si kdysi cenil více.“

- o životní styl zaměřený na návykovou látku

Závislost biologická (somatická)

Jedinec cítí tělesnou nepohodu a obtíže způsobené při výrazném snížení dávky nebo pokud se při úplném vysazení drogy projeví abstinenční syndrom. Člověk potřebuje k dosažení stejného efektu stále větší a větší dávku.

Závislost psychická

= silná touha opakovaně nebo trvale užívat drogu s představou, že se bude cítit špatně, pokud by to neudělal nebo pokud by svou dávku neměl

Proces vzniku závislosti

1) Stadium experimentování

- touha zkusit něco nového, přizpůsobit se okolí

2) Stadium příležitostného užívání

- droga pomáhá jedinci v určité situaci
- nepravidelné užívání

3) Stadium pravidelného užívání

- jedinec užívá drogu čím dál častěji, nepřipouští si závažnost svého jednání
- snaha přesvědčit sebe a okolí, že může kdykoli přestat

4) Stadium návykového užívání

- závislý člověk ztrácí motivaci
- návyk již neskrývá, nezáleží mu mínění okolí
- kontakt udržuje jen s drogově závislými

Znaky závislosti

1. znak: Silná touha nebo pocit puzení užívat látku (carving, bažení)

2. znak: Potíže v sebeovládání

= při užívání látky, ať jde o začátek a ukončení nebo o množství látky

3. znak: Somatický odvykací stav

Po vysazení či snížení dávky po opakovaném či dlouhodobém užívání se dostaví příznaky související s některými odvykacími syndromy (např. bolest hlavy, pocení, křeče, přechodné halucinace, třes rukou atd.). Příznaky nelze vysvětlit tělesným onemocněním nezávislým na užívání látky nebo jinou psychickou poruchou.

Znaky závislosti

4. znak: Růst tolerance

K dosažení stejného množství účinku je potřeba vyšších dávek, nebo že stejné množství dávky má nižší účinek.

5. znak: Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů

= stereotypní chování ve vztahu k návykové látce a zvýšené množství času k získávání či užívání látky nebo zotavení z jejího účinku

6. znak: Pokračování v užívání drogy přes jasný důkaz škodlivých následků

Člověk pokračuje v návykovém chování, i když se dozví od příslušného odborníka o zhoršení svého zdravotního stavu v důsledku užívání drogy.

Druhy závislosti

- **Závislost na alkoholu**

"Neexistuje univerzální bezpečná dávka alkoholu, ani bezpečná doba pití, které nemají negativní dopad na zdraví a nevedou ke vzniku závislosti. Riziko vzniku závislosti je zcela individuální a nikdo před ním není ochráněn." (Petr Popov)

- **Závislost na opioidech** – opium, morfin, heroin, kodein, braun, metadon
- **Závislost na kanabioidech** – marihuana, hašiš

Druhy závislosti

- **Závislost na sedativech nebo hypnotikách (tlumících léčích)**

- nejnebezpečnější » obsahující barbituráty
- anxiolytika » léky zaměřeny proti úzkosti, neklidu, napětí, strachu a fobiím

- **Závislost na stimulancích** – látky s budícím účinkem
 - » Kokain, Crack, Pervitin, Efedrin, Kofein, Nikotin, Amfetamin, Fenmetrazin, Dexfenmetrazin či Triphenidyl

- **Závislost na halucinogenech**

- » LDS, MDMA (extáze), Lysohlávky, Meskalin, Atropin, PCP (andělský prach), Ketamin

Druhy závislostí

- **Závislost na tabáku**
 - » Cigarety, cigára, doutníky, tabák do dýmek, šňupací tabák
- **Závislost na organických rozpouštědlech**
 - » Toluén, Aceton, Trichloretylen, Chloroform, Chemopren, Benzin, Freony ze sprejů
- **Závislost na anabolikách (steroidech)**
- **Závislost na dalších látkách**
 - » Analgetika, antipyretika – léky proti bolesti
 - » Antidepresiva či Laxativa (projímadla)

Návykové a impulzivní chování

- **Závislost na hazardních hrách**
(patologické neboli chorobné hráčství – gambling)
- **Poruchy příjmu potravy (PPP)**
 - » mentální anorexie, bulimie, psychogenní přejídání
- **Závislost na sexu**
- **Závislost na práci**
- **Závislost na televizi**
- **Závislost na druhé osobě**

Návykové a impulzivní chování

- Tanorexie
- Shopaholismus
- Závislost na mobilním telefonu x Nomofobie
- Netolismus (závislost na internetu)
» chatování, počítačové hry apod.
- Závislost na plastických operacích x Dismorfobie
- Atd.



ÚKOL

Návykové látky bývají také někdy rozdělovány na tzv. *měkké a tvrdé drogy*.

1. Co to vyjadřuje?
(Jak byste vysvětlili toto rozdělení?)
2. Které návykové látky byste zařadili do měkkých drog a které do drog tvrdých?

ŘEŠENÍ

1. Dělení podle míry návykovosti a poškození organismu.
Rozdělení má vyjadřovat míru nebezpečnosti užívání těchto látek.
2. Měkké drogy např. kofein, marihuana
Tvrdé drogy např. pervitin, kokain, toluen, heroin

Na hranici – alkohol, nikotin, halucinogeny

Tip na závěr

ŠEST STĚŽEJNÍCH KAMENŮ PODPORUJÍCH ZDRAVÍ

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. Sluneční svit (světlo) | 4. Ticho (klid) |
| 2. Pohyb | 5. Víra |
| 3. Zdravé stravování | 6. Rodina, přátelé |

Zdroje:

ČERNOHLÁVEK, L. O nebezpečné posedlosti „čistou“ stravou. *TÉMA*. 2021, č. 1, s. 30–36. ISSN 2336-4815

ČERNOHLÁVEK, L. Dvacet problematických potravin. *TÉMA*. 2021, č. 1, s. 14–16. ISSN 2336-4815

DOSTÁLOVÁ, J., TLÁSKAL, P. Výživová doporučení pro obyvatelstvo. *VÝŽIVA A POTRAVINY*. 2021, roč. 76, č. 1, s. 25. ISSN 1211-846X

DRONTÁLOVÁ, E., DRONTÁLOVÁ, L. (2003). *Relaxační metody*. Praha: Epoque. ISBN 80-86328-12-0

EINSENHAMMER, M. Zdravá výživa? Je v tom chaos... *TÉMA*. 2021, č. 1, s. 5–11. ISSN 2336-4815

NEŠPOR, K. (2007). *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-267-6

Zdroje:

NEŠPOR, K., DVOŘÁK, V. (1998). *Prevence trestné činnosti související s návykovými látkami*. Praha: Armex s TRIVIS. ISBN 80-902283-9-9

PERGL, V. (2012). *Na alkoholu je v Česku závislých až 700 tisíc lidí* [online] [2021-02-02]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/domaci/clanek/na-alkoholu-je-v-cesku-zavislych-az-700-tisic-lidi-152960>

ŠEBELOVÁ, M. (2002). *Potraviny a výživa*. Praha: Parta. ISBN 80-7320-054-6

ŠÓŠ, P. (2020). *O spánku*. [online] [2021-02-02]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=mc9TqPcmDFU>

9 Závěr

Diplomová práce se zabývá vybranými oblastmi životního stylu vysokoškolských studentů. Konkrétně se zaměřuje na jejich pitný režim a pohybovou aktivitu. Do výzkumného šetření byli zařazeni vysokoškolští studenti ve věkovém rozmezí mezi 19 a 26 lety, kteří studují rozdílné fakulty ve vybrané lokalitě.

Důvodem výběru tohoto tématu bylo mé osobní zaujetí v této oblasti a také to, že v současné době je zdraví a fitness velice moderní záležitostí. Mnoho lidí chce být fit a snaží se žít aktivně. Životní styl má značný vliv na naše zdraví a dodržování zdravého životního stylu napomáhá k prevenci různých onemocnění, ovlivňuje životní prostředí, které se zpětně podílí na zdraví celkové populace.

Zdravý životní styl není neměnný stav. Nejsou stanoveny žádné hranice pro dosažení maximální úrovně rovnováhy a pohody. Stále můžeme svůj životní styl vylepšovat (Blahušová, 2009).

Cílem práce bylo prozkoumat dodržování pitného režimu, zjistit oblíbenost jednotlivých nápojů a jejich konzumaci, a zmapovat pohybové aktivity na vzorku vysokoškolské mládeže a odhalit případné genderové rozdíly či rozdíly mezi jednotlivými fakultami.

Práce přibližuje jen zlomek ze způsobu života dnešních vysokoškoláků, kteří jsou považováni za elitu společnosti. Mnoho lidí si představuje studentský život, který je plný „mejdánků“. I když současná doba takovému způsobu života nenahrává. Většina mladých lidí je se svým způsobem života spokojena, jednoduše nad ním nepřemýšlí. Cítí se dobře i v případě, že nevedou zdravý styl života. Neřeší nedostatek pohybu či kvalitu jednotlivých nápojů. Problém vyvstane až s objevením zdravotních obtíží. Je důležité si uvědomit, že životní styl si volíme sami.

Celkové výsledky prokázaly, že i v dnešní nelehké a uspěchané době se většina vysokoškolských studentů orientuje na sportovní aktivity, které jim přináší dobrý pocit, radost z pohybu a v některých případech i mnoho přátel či kamarádů. Ani konzumace nápojů a dodržování pitného režimu neodhalila žádné zásadní nedostatky. Ve všech případech šetření bylo zjištěno, že převážná část vysokoškolských studentů volí ke konzumaci vhodné nápoje, dodržuje pitný režim a neholdují alkoholu. Výjimkou je individuální spotřeba u energetických nápojů, kde bylo zjištěno, že někteří, i když tvoří mizivé procento, vypijí i více než pět nápojů za měsíc. Jeden student přiznal, že energetické nápoje pije obden.

A na samotný závěr jsem si dovolila sestavit několik rad a doporučení pro případnou motivaci k vylepšení životního stylu týkajícího se pitného režimu a pohybových aktivit.

- Začněte nový den sklenicí vody.
- Za nejvhodnější nápoje ke konzumaci považujte čistou vodu a neslazený čaj.
- Pití vody si můžete zpříjemnit šťávou či plátkem z citrónu, pomeranče apod.
- Mějte vždy u sebe lahev s pitím či si zaveďte rituál vypít sklenici vody během každé hodiny.
- Pijte podle aktuální situace a adekvátně k zátěži.
- Věnujte pozornost kvalitě nápojů.
- Nepijte dlouhodobě minerální vody s nadbytečným obsahem soli.
- Při sportu nepijte sladké nápoje.
- Po sportovním výkonu si klidně menší množství sladkých nápojů dopřejte.
- Konzumaci alkoholických nápojů si dovolte v přiměřené míře.
- Jakýkoli pohyb je zdravý, pokud se dělá s láskou.
- Vyberte si takovou pohybovou aktivitu, která vás bude bavit.
- Zpříjemněte si pohybovou aktivitu oblíbenou hudbou.
- Každodenní činnosti dělejte za pohybu, např. při telefonování neseďte.
- Zařaďte pohyb do svého běžného života (i po eskalátorech se dá chodit, vyměňte jízdu autem na krátké vzdálenosti za chůzi).

„Pokud nejsi připraven změnit svůj život, není ti pomoci.“ (Hippokrates)

Seznam použitých informačních zdrojů

- ABZ SLOVNÍK ČESKÝCH SYNONYM. *Výraz pohyb* n.d. [online]. [2019-07-12]. Dostupné z: <http://www.slovník-synonym.cz/web.php/slovo/pohyb>
- BAXTER-WRIGHT, E. (2009). *1001 rad, jak vypadat mladší*. Praha: MOTTO. ISBN 978-80-7246-456-2
- BLAHUŠOVÁ, E. (2009). *Wellness. Jak si udržet zdraví a pohodu*. Velké Bílovice: TeMi CZ, s.r.o. ISBN 978-80-87156-33-9
- BRAGG, P. C., BRAGG, P. (1998). *Šokující pravda o vodě*. Olomouc: Fontána. ISBN 80-86179-06-0
- BROWN, G., HEPNEROVÁ, K. (1996). *Příručka pro čišníky*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-346-4
- CATHALA, H. (2007). *Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2323-5
- CLARK, N. (2009). *Sportovní výživa*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2783-7
- CROSSFIT, LLC. *WhatisCrossFit?* n.d. [online]. [2020-11-27]. Dostupné z: <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit/>
- CVIKYPILATES.CZ. *Účinky Pilates*. n.d. [online]. [2020-11-27]. Dostupné z: <http://www.cvikypilates.cz/>
- ČAJOVÁ ZAHRADA. *Maté čaj* n.d. [online]. [2020-11-02]. Dostupné z: <https://www.cajova-zahrada.cz/mate-caj/>
- ČÍŽKOVÁ, H. n.d. *Jak poznáte kvalitu? Nealkoholické nápoje* [online]. [2020-10-29]. Dostupné z: https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/Koubova%201/Jak%20pozname%20kvalitu_Nealkoholicke%20napoje.pdf
- DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L. (2003). *Relaxační metody*. Praha: Epoque. ISBN 80-86328-12-0
- DTEST. *Maté: nápoj bohů* n.d. [online]. [2020-11-02]. Dostupné z: <https://www.dtest.cz/clanek-1336/mate-napoj-bohu>

- EHRMANN, J. jr., SCHNEIDERKA, P. a J. EHRMANN. (2006). *Alkohol a játra*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1048-8
- FESSLER, N. (2014). *Rychlá relaxace*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5073-6
- FOŘT, P. (1999). *Zdravá výživa nejen pro ženy*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-722-7
- GRINDSTAFF, L., A. n.d. *Cheerleading*. [online]. [2020-11-27]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/sports/cheerleading/additional-info#history>
- HAKR, T. (2013). *Jak žít dobře, zdravě a ekologicky šetrně*. Praha: Arnika. ISBN 978-80-87651-04-9
- HAVEL, P. (2013). *Kohoutková, nebo kojenecká voda? Rozdíl tkví v dusičnanech* [online]. [2020-10-26]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/kohoutkova-nebo-kojenecka-voda-rozdil-tkvi-v-dusicnanech/>
- HENDL, J., DOBRÝ, L. a kol. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2000-8
- HLAVATÝ, P. (2018). *Energetické nápoje – láska s příchutí smrti*. [online]. [2020-11-30]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Energeticke-napoje---laska-s-prichuti-smrti_s10012x10995.html
- CHRÁSKA, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4
- IDNES.CZ. *Minerální, kojenecká, pramenitá. Jakou vodu pít?* (2010). [online]. [2020-10-26]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/mineralni-kojenecka-pramenita-jakou-vodu-pit.A100730_122013_zdravi_pet
- JONÁŠ, J., KUCHAR, J. (2015). *Tvoje strava je tvůj osud*. Praha: Eminent. ISBN 978-80-7281-501-2
- KADLEC, P., KRATOCHVÍL, J. (2009). *Kniha sportů*. Praha: Euromedia Group, k. s. ISBN 978-80-242-2558-6
- KIBARDIN, G. M., JERMAKOVÁ, I. V. (2011). *Co pijeme a jíme?* Bratislava: Arimes. ISBN 978-80-8100-397-4
- KREJČÍ, M., ŠULOVÁ, L., ROZUM, F. a D. HAVLÍKOVÁ. (2017). *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-358-2

- LOUČKOVÁ, I. (2010). *Integrovaný přístup v sociálně vědním výzkumu*. Praha: Sociologické nakladatelství Slon. ISBN 978-80-86429-79-3
- MACKRELL, J., R. (2020). *Dance*. [online]. [2020-11-27]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/art/dance>
- MANDŽUKOVÁ, J. (2001). *Co jíst, když....* Benešov: Start. ISBN 80-86231-17-8
- MANDŽUKOVÁ, J. (2006). *Co pít, když....* Benešov: Start. ISBN 80-86231-37-2
- MARCUS, B. H., FORSYTH, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života. Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-654-4
- MERCHATOR.CZ. *Hasičský sport*. n.d. [online]. [2020-11-27]. Dostupné z: https://www.merchator.cz/sport_k4/hasicsky-sport_k209/
- MIKOŠKA, J. (2006). *Outdoorové sporty*. Brno: ComputerPress. ISBN 80-251-0896-1
- MOJE ZDRAVÍ.CZ. *Dehydratace*. n.d. [online]. [2020-11-23]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/nemoci/dehydratace-1941.html>
- NEJEDLÝ, B. (1997). *Proč zdravě jíst? aneb JAK DÉLE ŽÍT*. Benešov: Start. ISBN 80-902005-6-7
- NZIP.CZ. *Význam pohybu pro zdraví*. n.d. [online]. [2020-11-30]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/145>
- OREYOVÁ, C. (2012). *Zázračná síla kávy*. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-2294-2
- PEŠEK, R., PRAŠKO, J. (2016). *Syndrom vyhoření - jak se prací a pomáháním druhých nezničit*. Praha: Pasparta. ISBN 978-80-88163-00-8
- PETTIGREWOVÁ, J. (2001). *Průvodce pro znalce čaj*. Praha: Slovart. ISBN 80-7209-212-X
- PILATES.CZ. *Proč cvičit Pilates*. n.d. [online]. [2020-11-27]. Dostupné z: <http://www.pilates.cz/>
- PODNIKATEL.CZ. *Zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek » ČÁST PRVNÍ - OCHRANA ZDRAVÍ PŘED ŠKODLIVÝMI ÚČINKY NÁVYKOVÝCH LÁTEK* n.d. [online]. [2020-11-05]. Dostupné z: <https://www.podnikatel.cz/zakony/zakon-o-ochrane-zdravi-pred-skodlivymi-ucinky-navykovych-latek/f6008216/>
- REICHEL, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6

- ROGELLI.CZ. *Fenomén Hasičský sport*. n.d. [online]. [2020-11-27]. Dostupné z: <https://www.rogelli.cz/blog-fenomen-hasicsky-sport/>
- ROßMANN, M., NEUMANN, B. (2019). *Každý krok se počítá. Správná chůze – nejjednodušší cesta ke zdraví*. Brno: CPress. ISBN 978-80-264-2436-9
- ŘÍČAN, P. (2004). *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7
- SMALL, G., VORGAN, G. (2018). *Dva týdny pro mladší mozek. Praktická cvičení, která pomáhají chránit zdraví mozku*. Praha: Dobrovský s.r.o. ISBN 978-80-7390-728-0
- STUDDOVÁ, K. A., COXOVÁ, L. L. (2014). *Každý jsme tělem*. Praha: MAITREA. ISBN 978-80-87249-99-4
- SUCHÁNKOVÁ, J. (2012). *Jóga - cvičení pro všechny*. [online]. [2020-11-27]. Dostupné z: <https://joga.zdrave.cz/joga-cviceni-pro-vsechny/>
- ŠAUEROVÁ, Š. M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Pardubice: Ráj. ISBN 978-80-271-0470-3
- ŠEBELOVÁ, M. (2002). *Potraviny a výživa, učebnice pro odborná učiliště, obor kuchařské práce*. Praha: Parta. ISBN 80-7320-054-6
- TOMLINSON, J. (2000). *Encyklopedie extrémních sportů*. Praha: Egmont s.r.o. ISBN 80-7186-523-0
- VALTER, K. (2012). *Vše o čaji pro čajomily*. Praha: Granit. ISBN 978-80-7296-082-8
- VILÍMOVSKÝ, M. (2018). *Co je dehydratace a jaké jsou její příznaky a projevy?* [online]. [2020-11-23]. Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1310-projevy-dehydratace>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Často kladené otázky. Jaká je definice zdravotního stavu WHO?* n.d. [online]. [2019-07-12]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- ZÁKONY PRO LIDI. *Vyhláška č. 248/2018 Sb. Vyhláška o požadavcích na nápoje, kvasný ocet a droždí*. n.d. [online]. [2020-10-29]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2018-248/zneni-20181201#p39-1-1>
- ZÁKONY PRO LIDI. *Zákon č. 258/2000 Sb. Zákon o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů*. n.d. [online]. [2019-07-22]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>
- ZDRAVĚ.CZ. *Jóga*. n.d. [online]. [2020-11-27]. Dostupné z: <https://joga.zdrave.cz/>

ŽENA.CZ. *Tanec*. n.d. [online]. [2020-11-27]. Dostupné z:
<https://zena.aktualne.cz/tanec/r~i:wiki:2733/>

ŽENY.CZ *5 typů jógy: Která je pro vás ta pravá?* (2018). [online]. [2020-11-27]. Dostupné z:
<https://www.zeny.cz/jak-zhubnout/5-typu-jogy-ktera-je-pro-vas-ta-prava-4057.html>

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Parametry kojenecké a kohoutkové vody	18
Tabulka č. 2: Denní spotřeba tekutin	38
Tabulka č. 3: Pravidelnost pití během dne	38
Tabulka č. 4: Nápoje započítávané do pitného režimu.....	40
Tabulka č. 5: Zapomenutí na konzumaci nápojů během dne	42
Tabulka č. 6: Zájem o složení nápojů	45
Tabulka č. 7: Energetické nápoje.....	45
Tabulka č. 8: Konzumace alkoholických nápojů.....	47
Tabulka č. 9: Frekvence času u sportovních aktivit.....	51
Tabulka č. 10: Pitný režim vysokoškolských studentek versus vysokoškolští studenti....	60
Tabulka č. 11: Zájem o složení nápojů dle studia věd.....	61

Seznam grafů

Graf č. 1: Respondenti podle pohlaví.....	36
Graf č. 2: Respondenti podle věku.....	36
Graf č. 3: Respondenti podle studia.....	37
Graf č. 4: Zastoupení respondentů podle fakult.....	37
Graf č. 5: Důvody potřeby pití.....	39
Graf č. 6: Preferované nápoje během dne.....	40
Graf č. 7: Nápoje preferované při zátěži.....	41
Graf č. 8: Období vyšší konzumace nápojů.....	41
Graf č. 9: Konkrétní důvody vyšší konzumace nápojů.....	42
Graf č. 10: Pocity při nedostatečném pití.....	43
Graf č. 11: Pocit žízně.....	43

Graf č. 12: Preference nápojů.....	44
Graf č. 13: Oblíbené značky nápojů.....	44
Graf č. 14: Spotřeba energetických nápojů.....	46
Graf č. 15: Trávení volného času vysokoškoláků.....	48
Graf č. 16: Provozování sportovních aktivit.....	49
Graf č. 17: Sportovní aktivity vysokoškoláků.....	50
Graf č. 18: Počet hodin týdně trávených sportovní aktivitou.....	51
Graf č. 19: Provozování sportovní aktivity profesionálně.....	52
Graf č. 20: Profesionální sportovní aktivity vybraných vysokoškoláků.....	52
Graf č. 21: Přínosy pohybové aktivity.....	54
Graf č. 22: Důvody provozování sportovní aktivity.....	55
Graf č. 23: Důvody neprovozování sportovní aktivity.....	56
Graf č. 24: Provozování dřívější sportovní aktivity.....	56
Graf č. 25: Úvahy o provozování nové sportovní aktivity u nesportujících studentů.....	57
Graf č. 26: Předpokládaný denní aktivní pohyb.....	58
Graf č. 27: Preference nápojů podle stupně vzdělání.....	60
Graf č. 28: Sportovní aktivita spojená s volným časem.....	62
Graf č. 29: Uvažování o provozování sportovní aktivity.....	62