



VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ

BRNO UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



FAKULTA PODNIKATELSKÁ

ÚSTAV MANAGEMENTU

FACULTY OF BUSINESS AND MANAGEMENT

INSTITUTE OF MANAGEMENT

# ANALÝZA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

ANALYSIS OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERZITY STUDENTS

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

BACHELOR'S THESIS

AUTOR PRÁCE

AUTHOR

JANA FARKAŠOVÁ

VEDOUCÍ PRÁCE

SUPERVISOR

Mgr. JIŘÍ KYSEL

BRNO 2013

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Jana Farkašová**

---

Management v tělesné kultuře (6208R168)

Ředitel ústavu Vám v souladu se zákonem č.111/1998 o vysokých školách, Studijním a zkušebním řádem VUT v Brně a Směrnicí děkana pro realizaci bakalářských, magisterských a doktorských studijních programů zadává bakalářskou práci s názvem:

**Analýza zdravého životního stylu vysokoškolských studentů**

v anglickém jazyce:

**Analysis of the Healthy Lifestyle of University Students**

Pokyny pro vypracování:

Úvod

Vymezení problému a cíle práce

Teoretická východiska práce

Analýza problému a současné situace

Vlastní návrhy řešení, přínos návrhů řešení

Závěr

Seznam použité literatury

Přílohy

Seznam odborné literatury:

ČÁSLAVOVÁ, E. Management a marketing sportu. 1. vyd. Praha: Olympia, a.s., 2009. 225 s. ISBN 978-80-7376-150-9.

KUKAČKA, V. Zdravý životní styl. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009. 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

MUŽÍK, V. a P. VLČEK. Škola a zdraví pro 21. stol, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.

NOVOTNÝ, J., a kol. Sport v ekonomice. 1. vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2011. 512 s. ISBN 978-80-7357-666-0.

VALJENT, Z. Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů FEL ČVUT). 1. vyd. Praha: České vysoké učení technické v Praze, 2010. 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jiří Kysel

Termín odevzdání bakalářské práce je stanoven časovým plánem akademického roku 2012/13.

L.S.

---

prof. Ing. Vojtěch Koráb, Dr., MBA  
Ředitel ústavu

---

doc. Ing. et Ing. Stanislav Škapa, Ph.D.  
Děkan fakulty

V Brně, dne 30.05.2013

## **Abstrakt**

Předmětem bakalářská práce je na základě analýzy vytvořit vlastní návrh doporučení vedoucí ke zdravému životnímu stylu vysokoškolských studentů. K tomuto výzkumu byl využit dotazník, který porovnává životní styl studentů oboru Management v tělesné kultuře se studenty ostatních bakalářských oborů na Fakultě podnikatelské. Studenti odpovídali na otázky týkající se jejich chování k vlastnímu zdraví.

## **Abstract**

The object of bachelor's thesis is based on the analysis to create a custom design recommendations leading to a healthy lifestyle of university students. This research was used a questionnaire that compares the lifestyle of students of field of study Management of Physical Culture with other undergraduate students from the Faculty of Business and management. Students answered questions about their behavior to their own health.

## **Klíčová slova**

Zdraví, zdravý životní styl, pohybová aktivita, výživa, dotazník.

## **Key words**

Health, healthy lifestyle, physical activity, nutrition, questionnaire.

## **Bibliografická citace**

FARKAŠOVÁ, J. *Analýza zdravého životního stylu vysokoškolských studentů*. Brno: Vysoké učení technické v Brně, Fakulta podnikatelská, 2013. s. 65 Vedoucí bakalářské práce Mgr. Jiří Kysel.

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracovala jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem ve své práci neporušila autorská práva (ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském a o právech souvisejících s právem autorským).

V Brně, dne 21. 05. 2013

---

Podpis autora

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Jiřímu Kyselovi za podporu, pozitivní přístup a užitečné rady, které mi byly nápomocny při zpracování práce. Velké poděkování patří také zaměstnankyni Centra zdraví Ing. Veronice Šupálkové, Ph.D. za její pomoc a ochotu spolupracovat.

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>11</b>
<b>CÍL A METODIKA PRÁCE .....</b>	<b>12</b>
<b>1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Zdravý životní styl.....</b>	<b>13</b>
1.1.1 Zdraví .....	13
1.1.2 Životní styl.....	15
1.1.3 Zdravý životní styl .....	15
<b>1.2 Vysokoškolští studenti.....</b>	<b>16</b>
<b>1.3 Pohybová aktivita.....</b>	<b>17</b>
1.3.1 Pohybová aktivita vysokoškolských studentů .....	18
<b>1.4 Výživa .....</b>	<b>18</b>
1.4.1 Sacharidy .....	19
1.4.2 Tuky .....	19
1.4.3 Bílkoviny .....	20
1.4.4 Pyramida zdravé výživy .....	20
1.4.5 Nevynechávejte snídani .....	21
1.4.6 Voda .....	22
1.4.7 Vitaminy .....	22
1.4.8 Minerální látky.....	23
<b>1.5 Tělesná hmotnost.....</b>	<b>23</b>
1.5.1 Obezita a její rizika .....	24
<b>1.6 Stres .....</b>	<b>25</b>
1.6.1 Pozitivní stres.....	25
1.6.2 Negativní stres .....	25
<b>1.7 Relaxace.....</b>	<b>25</b>
1.7.1 Spánek .....	26
<b>1.8 Regenerace.....</b>	<b>27</b>
<b>1.9 Návykové látky .....</b>	<b>27</b>
1.9.1 Alkohol.....	27
1.9.2 Tabák a kouření.....	28
1.9.3 Kofein.....	28

1.9.4	Ostatní drogy .....	29
<b>1.10</b>	<b>Marketingový výzkum .....</b>	<b>29</b>
1.10.1	SWOT analýza .....	29
1.10.2	Metoda dotazováním .....	31
<b>2.</b>	<b>ANALYTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>32</b>
<b>2.1</b>	<b>Fakulta podnikatelská VUT.....</b>	<b>32</b>
<b>2.2</b>	<b>Charakteristika bakalářských oborů na Fakultě podnikatelské.....</b>	<b>32</b>
2.2.1	Management v tělesné kultuře .....	32
2.2.2	Ekonomika podniku .....	32
2.2.3	Daňové poradenství.....	33
2.2.4	Účetnictví a daně.....	33
2.2.5	Ekonomika a procesní management.....	33
2.2.6	Manažerská informatika .....	33
2.2.7	Matematické metody v ekonomice .....	33
<b>2.3</b>	<b>Charakteristika CESA na VUT .....</b>	<b>34</b>
<b>2.4</b>	<b>SWOT analýza Fakulty podnikatelské.....</b>	<b>34</b>
2.4.1	Silné stránky .....	35
2.4.2	Slabé stránky.....	36
2.4.3	Příležitosti.....	36
2.4.4	Hrozby.....	36
<b>2.5</b>	<b>Dotazníkové šetření a jeho cíl .....</b>	<b>37</b>
<b>2.6</b>	<b>Metodika výzkumu.....</b>	<b>37</b>
<b>2.7</b>	<b>Výzkumné šetření a analýza dat z dotazníku .....</b>	<b>38</b>
<b>2.8</b>	<b>Výsledky výzkumu .....</b>	<b>52</b>
<b>3.</b>	<b>VLASTNÍ NÁVRHY ŘEŠENÍ.....</b>	<b>55</b>
<b>3.1</b>	<b>Zavedení volitelné tělesné výchovy na FP .....</b>	<b>55</b>
<b>3.2</b>	<b>Přednášky o zdravém životním stylu.....</b>	<b>56</b>
<b>3.3</b>	<b>Zdravější jídla v menzách .....</b>	<b>57</b>
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>58</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>59</b>
	<b>SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>61</b>
	<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>62</b>

<b>SEZNAM GRAFŮ.....</b>	<b>63</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>64</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>65</b>

## ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila analýzu zdravého životního stylu vysokoškolských studentů. Toto téma je mi velmi blízké. Nejen, že jsem studentkou vysoké školy, ale studuji obor Management v tělesné kultuře, ve kterém se denně dozvídáme spoustu užitečných informací o zdravém životním stylu.

V životě vysokoškoláka je zdravý životní styl a jeho dodržování opravdu důležité. Studenti potřebují mnoho energie na své studium, a také nějakým způsobem odbourávat stres, který je na vysoké škole mnohokrát potká. Vhodný způsob, jakým si mladý člověk zajistí pocit zdraví a pohody, je alespoň minimální pohybová aktivita, dodržování pravidelného stravovacího režimu, a také dostatečný spánek a relaxace.

Dnešní mladí lidé však žijí ve světě plném technických vymožeností moderní doby. U většiny lidí zaznamenáváme nedostatek pohybové aktivity. Nepotřebujeme přece chodit pěšky, svezeme se raději autem, tramvají, nebo jiným dopravním prostředkem. Proč bychom vycházeli do schodů, když můžeme použít výtah. Ve volném čase dáme raději přednost hezkému filmu, než procházce v přírodě, nebo sportu. Ve škole sedíme mnoho hodin a častokrát je naše tělo vystavováno nadměrné psychické zátěži. Převládají nesprávné stravovací návyky a nedostatek odpočinku. Na náš organismus má také vliv zrychlené tempo dnešní doby. Všechny tyto skutečnosti v nás mohou vyvolat pocity špatných nálad, únavu a v budoucnu závažné zdravotní komplikace.

Proto bude mou snahou popsat co nejlépe prvky zdravého životního stylu a způsoby jakými se může jedinec před okolními vlivy bránit. Sestavím návrh, co nevhodnějších opatření, která by pomohla vysokoškolským studentům k podpoře jejich životního stylu.

## **CÍL A METODIKA PRÁCE**

### **Cíl práce**

Cílem mé bakalářské práce je co nejlépe charakterizovat prvky zdravého životního stylu a pomocí analýzy zjistit, jak o své zdraví pečují studenti vysokých škol. Hlavním cílem mé bakalářské práce bude přispět k poznání přístupu těchto studentů k jejich zdraví a sestavení co nejvhodnějších nápravných opatření, která by pomohla ke zlepšení jejich životního stylu.

### **Metodika práce**

Ve své práci jsem využila dotazníkového šetření. Předmětem výzkumu budou studenti všech 7 bakalářských studijních oborů Fakulty podnikatelské. Dotazník bude srovnávat způsob života studentů oboru Management v tělesné kultuře se studenty ostatních bakalářských oborů na Fakultě podnikatelské.

# 1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V teoretické části se budu zabývat charakteristikou zdravého životního stylu a jeho jednotlivými částmi. Dále negativními vlivy, které mohou škodit našemu zdraví. Poslední fází bude stručné vysvětlení marketingového výzkum pomocí metody dotazování.

## 1.1 Zdravý životní styl

O podporu zdraví a správného životního stylu, by měla dbát celá společnost. Jak už jsme si zmínili v úvodu, tak většina lidí, a dokonce i vysokoškolských studentů se o své zdraví moc hezky nestará. Ve světě převažuje sedavý způsob života, zvyšuje se nemocnost a zhoršují mezilidské vztahy. Z těchto důvodů si na následujících stránkách rozebereme jednotlivé části zdravého životního stylu, abychom si uvědomili, jak je pro nás dodržování zdravých zásad důležité, a abychom se do budoucna naučili před negativními vlivy okolí bránit.

### 1.1.1 Zdraví

Zdraví je jednou z nejvýznamnějších hodnot života každého z nás. Pokud jsme zdraví, můžeme žít plnohodnotný život, studovat, pracovat a plnit si své sny a životní plány (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).

Pečovat o naše zdraví bychom měli pravidelně. Začátek naší snahy by měl být již od útlého věku. Protože čím dříve si budeme osvojovat zdravé návyky, tím kladnější bude dopad na náš zdravotní stav (KASTNEROVÁ, 2012).

Světová zdravotnická organizace definovala zdraví následovně:

*„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“* (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009, s. 12).

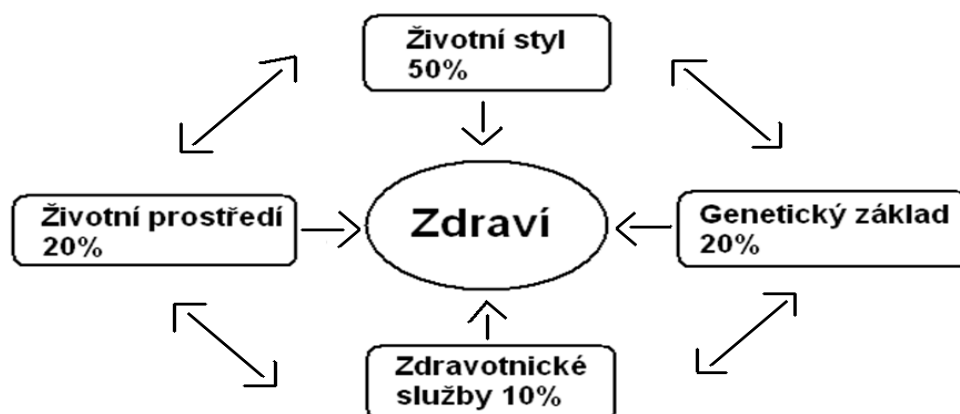
Pro období dospívání je v definici zdraví zahrnuta i nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti. Definice nám neříká, co se myslí pohodou, protože pocit pohody ve vztahu ke zdraví prožívá a pociťuje každý jinak. Zdraví je tedy velmi subjektivní a u každého člověka má individuální charakter.

Zdraví je nejvíce poškozováno:

- kouřením;
- nadměrně velkou konzumací alkoholu;
- užíváním drog;
- špatnou výživou;
- nedostatečnou pohybovou aktivitou;
- nadměrně velkou psychickou zátěží;
- rizikovým sexuálním chováním (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).

Naše zdraví a kvalitu života ovlivňuje celá řada kladných i záporných faktorů. Část faktorů patří do osobnostních rysů jedince (zděděné či získané výchovou), další část faktorů je součástí životního prostředí (přírodního či společenského). Všechny tyto faktory jsou nazývány determinanty zdraví.

Můžeme je rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřními determinanty jsou dědičné faktory. Dědičnou výbavu má každý člověk, již na začátku svého vývoje od svých rodičů. Mezi vnější faktory, které ovlivňují naše zdraví, patří životní styl, životní a pracovní prostředí a zdravotnické služby. Níže si vyjádříme vzájemné vztahy mezi vnitřními a vnějšími faktory. Schéma nám ukáže procentuální hodnotu jednotlivých faktorů - největší vliv má životní styl, který naše zdraví ovlivňuje až z 50% (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).



**Obrázek 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví (Zdroj: Machová, Kubátová, s. 13)**

### 1.1.2 Životní styl

*„Životní styl je velice složitým fenoménem, který může být zkoumán z mnoha hledisek. Má celou řadu komponentů, prvků, složek, aspektů a ovlivňuje jej celá řada faktorů“ (VALJENT, 2010, s. 6).*

Naše zdraví je na něm závislé až z 50 %. Životní styl je pro nás tedy důležitým tématem. Mezi hlavní faktory patří především pohybová aktivita, výživa, denní režim, stres, relaxace a návykové látky (KASTNEROVÁ, 2012).

Životní styl každého z nás zahrnuje formy dobrovolného chování v určitých životních situacích, které se zakládají na individuálním výběru z mnoha možností. Je souhrou dobrovolného chování (výběr) a životní situace (možnost). Lidské chování je ovlivněno věkem, temperamentem, vzděláním, příjmem, zaměstnáním, pohlavím, hodnotovou orientací a postojem každého z nás (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).

### 1.1.3 Zdravý životní styl

Naše zdraví a organismus vyžadují zdravý životní styl. Existují čtyři pod něj spadající prameny, a to myšlenky a pocity, sny jako obrazová ukázka našeho stavu, tělo jako výraz duše a jako poslední rovina jednání, chování a způsob jakým zvládáme všední den a běh našeho života (PETRÁSEK, 2004).

Zdravý životní styl vypadá asi takhle:

- stravujeme se zdravě;
- provádíme pravidelně pohybové aktivity;
- dodržujeme správný pitný režim;
- vyhýbáme se rizikovým faktorům (alkohol, kouření, drogy apod.);
- preferujeme, co nejnižší konzum médií (televize, internet);
- vyhýbáme se stresovým situacím;
- pravidelně relaxujeme.

Tyto zásady, ale většina z nás porušuje. Proto alespoň snaha se jim přiblížit je známkou toho, že nám naše zdraví není úplně lhostejné (VALJENT, 2010).

## 1.2 Vysokoškolští studenti

Období vysokoškolského studia, bývá charakterizováno jako období s nejnižší nemocností, studenti však tvoří individuální skupinu populace, kterou ovlivňuje celá řada okolních vlivů, a můžou lehce sklouznout k negativnímu životnímu stylu.

Bylo zjištěno, že mnoho vysokoškoláků se v období svého vysokoškolského studia cítí být spíše adolescenty, než dospělými. Při studiu stále pokračuje u většiny vysokoškoláků ekonomická závislost „žakovská“ role, a proto je období adolescence prodloužené, neboť jedním z důkazů dospělosti je právě ekonomická nezávislost. Studium na vysoké škole se odsouvá vstup do vážného života o 4- 6 let.

Pozdní adolescence je fází, která nejvíce směřuje k dospělosti. Mladý jedinec posiluje sociální aspekt identity, tj. má potřebu někam patřit, na něčem se podílet a něco s druhým sdílet. Daleko větší měrou se adolescent zamýšlí nad svou osobní perspektivou, uvažuje o své budoucnosti, cílech a plánech, a to jak z hlediska profese, tak z hlediska partnerských vztahů (VALJENT, 2010).

### **Vysokoškolské studenty můžeme rozdělit do dvou základních skupin:**

- studenti prezenčního studia- tyto studenti jsou tvořeni převážně specifickou skupinou osob ve věkové kategorii 19-25 let, kteří jsou mladými dospělými lidmi na přelomu adolescence a rané dospělosti. Mají určitou úroveň intelektového zrání, individuální životní a studijní zkušenosti. Každý jedinec vlastní určité struktury poznatků, očekávání a mnozí již jasné životní cíle. Studium věnují hlavní čas a někteří kloubí své studium i se zaměstnáním. Jejich postoj, hodnotovou orientaci i výsledky studia ovlivňuje, jak prostředí vysoké školy, tak i vrstevnické studentské prostředí;
- studenti ostatních forem studia- převážná většina je tvořena skupinou střední dospělosti (tj. cca 30-45 let), poté mladší věkovou kategorií mladší dospělosti (tj. cca 20-30 let) a poslední skupinu tvoří starší dospělí (tj. cca 45-60 let). Tito jedinci většinou zavítali ke studiu kvůli zvýšení, či rozšíření své kvalifikace. Velmi často při studiu vykonávají svoji profesi. Mnozí z nich již mají za sebou léta praxe a dosáhli určité pracovní pozice. Tato skutečnost

významně ovlivňuje jejich přístupy a styl učení, a také vystupování před ostatními i jejich chování a jednání. Nejde o typické vysokoškolské studenty, a proto je třeba je vnímat jako zkušené pracovníky a odborníky a přizpůsobit této skutečnosti i jejich vzdělávání

### **Schopnosti k učení u vybrané věkové kategorie vysokoškoláků:**

- adolescence- ideální podmínky pro efektivní učení. Je ukončen vývoj intelektových schopností. Rozvíjí se styl učení, myšlení a tvořivost. Adolescent je schopný vysoké koncentrace na učení;
- mladší dospělost- dobré podmínky pro efektivní učení zůstávají. Převažuje tvořivý přístup k řešení problémů. Převládá silná emoční motivovanost a vysoká schopnost koncentrace. Je snížena schopnost pamětního učení a paměť stagnuje;
- střední dospělost- schopnost učit se stále trvá, efekty jsou nižší. Je třeba vynaložit větší úsilí a více času pro dosažení vzdělávacích výsledků. U těchto osob převažuje logické myšlení. Učení má větší efekt, pokud směřuje k praktickým tématům a úkolům. Začíná se objevovat větší pocit nejistoty při učení (SLAVÍK, 2012).

## **1.3 Pohybová aktivita**

Pro zdravotní stav člověka je pohyb velice důležitý. Je to základní projev života. Pozitivně působí na duševní výkon a rozvíjí vnitřní orgány našeho těla (KUKAČKA, 2009).

Za fyzickou aktivitu se považuje vše, u čeho se pohybujeme během dne, takže se nemusí nutně jednat pouze o často neoblíbené návštěvy fitness centra, ale můžeme využít celou řadu příjemnějších pohybových aktivit, jako procházku s pejskem v přírodě, tanec, nebo cykloturistiku (KLESCHT, 2008).

*„Negativním důsledkem tělesné pasivity (inaktivity) jsou mimo jiné ztráta tělesné a duševní vytrvalosti, selhání oběhové regulace, přibývání na váze, zácpa, snížení svalové síly, obratnosti těla, snížení pevnosti kostí, kloubů a pojivové tkáně,*

*omezení dechových funkcí, užší rozsah působnosti endokrinních žláz, snížená obranyschopnost organismu proti infekci a další“ (KUKAČKA, 2009, s. 15).*

Sedavý způsob života, který má za následek nedostatek pohybu, může tedy způsobit řadu komplikací a to především riziko kardiovaskulárních onemocnění. Tento způsob života nejčastěji pozorujeme u dospělých osob v rámci jejich profesí díky vědeckotechnickým vymoženostem. Smutné je však, že nedostatečná pohybová aktivita se v poslední době objevuje často i u dětí (KASTNEROVÁ, 2012).

Sport hraje v životě člověka významnou roli. Věnuje se mu přes 50 % české populace. Hlavními motivy pro sportovní aktivitu jsou především: udělat něco pro své zdraví a kondici, relaxace a trávení volného času s přáteli (NOVOTNÝ A KOL, 2011).

### **1.3.1 Pohybová aktivita vysokoškolských studentů**

Pohybové aktivity vysokoškolských studentů se kladně projevují na jejich osobnosti. Snižují negativní společenské jevy, jako užívání drog, rasismus a jiné. Sport se podílí na odbourávání stresu při těžkých životních situacích a je nástrojem na ochranu proti sociálně-patogenním jevům.

Sportovní vyžití a tělesná výchova škol vytváří předpoklad pro lepší vztah k pohybovým aktivitám vysokoškoláka. Je smutné, že poslední dobou se snižuje počet sportujících studentů i prostory pro školní sport (MUŽÍK, 2010).

*„Úloha pohybu v životě mladého člověka, který chce být zdravým a schopným odborníkem v oblasti své působnosti, je nezastupitelná“ (MUŽÍK, 2010, s. 153).*

## **1.4 Výživa**

*„Výživa zásobuje tělo vším, co potřebuje pro život, zdraví a růst“ (BLAHUŠOVÁ, 2009).* Jídlo zde není jenom kvůli uspokojování hladu. Každá námi konzumovaná potravina obsahuje různorodé typy živin, které hrají v našem organismu různou roli. Základními živinami jsou sacharidy, tuky a bílkoviny, důležitou složkou stravy jsou dále vitamíny, minerální látky a voda (BLAHUŠOVÁ, 2009).

Bohužel většina lidí v dnešní uspěchané době se stravuje spíše nezdravou stravou, což v závěru vede k řadě civilizačních onemocnění (KUKAČKA, 2009).

Procentuální rozložení stravy během dne by mělo vypadat zhruba následovně: snídaně 25%, dopolední svačina 10%, oběd 30%, odpolední svačina 10% a večeře 25% (DOSEDLOVÁ, 2008).

#### **1.4.1 Sacharidy**

Sacharidy jsou nejrychlejším a nejvýznamnějším zdrojem energie. Naše tělo je využívá k tvorbě energie pro práci, k udržení buněk a k výrobě tepla. Sacharidy také podporují trávení a regulují tuk a metabolismus bílkovin. Tyto živiny jsou ukládány ve svalech a v játrech jako glykogen, a kdykoli je může tělo využít k uvolnění energie. Sacharidy dělíme na jednoduché a složené. Jednoduchými jsou monosacharidy (v ovoci, medu, sirupech) a disacharidy (v mléce, v běžném cukru). Složenými bílkovinami jsou polysacharidy- škrob (v bramborech, pudinku). Samostatnou kategorií sacharidů tvoří vláknina (hlavní zdroj- zelenina a ovoce).

Obecně je doporučováno, aby 55 – 60% denního příjmu kalorií tvořily sacharidy. Z toho však maximálně 15% by měly zastupovat jednoduché cukry (BLAHUŠOVÁ, 2009).

#### **1.4.2 Tuky**

Tuky jsou významnou složkou naší potravy. Jsou součástí buněk v těle (jejich stavebním materiálem), dále jsou uloženy jako zásobní látka v buňkách podkožního vaziva a tukové tkáně okolo některých orgánů. Při nedostatku přísunu sacharidů, je zásobní tuk rezervou energie. Potravou přijímáme především neutrální tuky (triglyceridy)- složeny z nasycených mastných kyselin (živočišného původu) a nenasycených mastných kyselin (rostlinného původu), také cholesterol- škodlivý LDL, dobrý HDL a fosfolipidy- v nervových vláknech (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).

Doporučenou denní dávkou tuku je 25 – 30 % celkového kalorického příjmu. Z toho by měly nasycené mastné kyseliny (živočišného původu) tvořit maximálně 10%. Nadměrná konzumace tohoto tuku má za příčinu tloustnutí, zvyšuje hladinu cholesterolu v těle a riziko kardiovaskulárních onemocnění (BLAHUŠOVÁ, 2009).

### 1.4.3 Bílkoviny

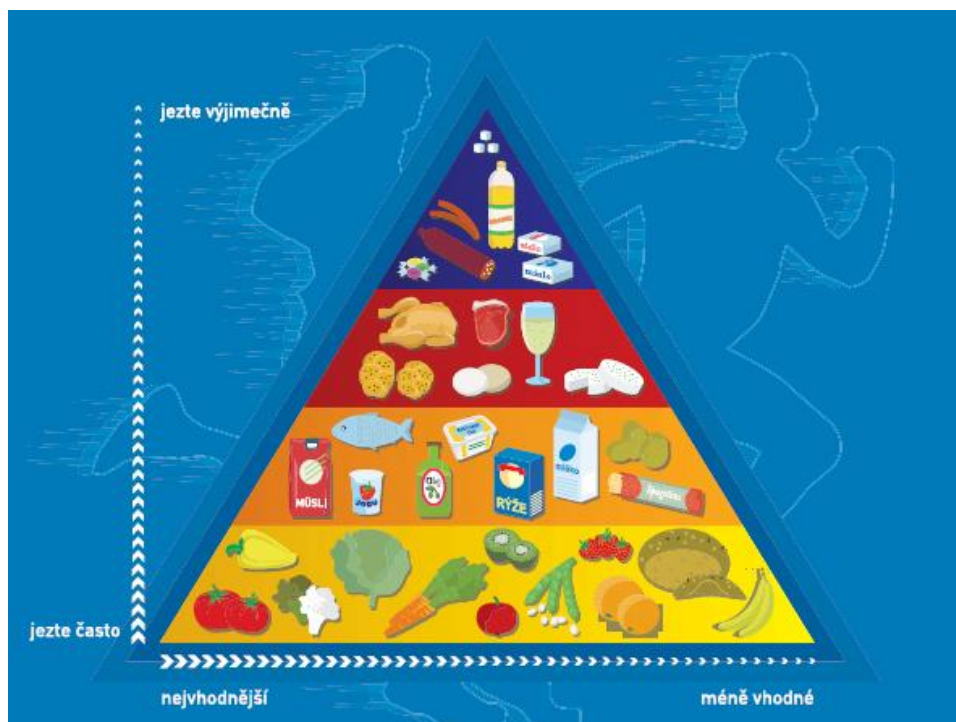
Důležitou stavební látkou pro organismus jsou právě bílkoviny. Jsou stavební součástí všech buněk, krve, enzymů, hormonů a protilátek. Tyto živiny by měly krýt pouze 10 – 15 % naší stravy. U sportovců, dospívajících, těhotných žen a v nemoci by mělo být toto procento o něco vyšší. Bílkoviny jsou obsaženy především v mase, mléku, vejcích, mléčných výrobcích, luštěninách a bramborách (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).

### 1.4.4 Pyramida zdravé výživy

Na základně výsledků celé řady studií byla Fórem zdravé výživy zpracována aktuální potravinová pyramida zaměřená speciálně na Českou republiku. Měla by být dobrým pomocníkem pro sestavení zdravého jídelníčku (<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>).

Základní doporučení:

- *Zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne;*
- *zvyšte spotřebu zeleniny /zejména saláty/ a ovoce na množství 0,5 kg denně;*
- *denně konzumujte nejméně 2l tekutin, přednost dávejte vodě;*
- *nezapomeňte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků;*
- *k vaření a přípravě pomazánek používejte přednostně rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje;*
- *maso jezte jen libové, bez viditelného tuku;*
- *omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní;*
- *vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku. Nepřisolujte!*
- *udržujte optimální tělesnou hmotnost a pravidelně sportujte* (<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>).



**Obrázek 2: Česká potravinová pyramida** (Zdroj: Fórum zdravé výživy. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>)

Potravinová pyramida, kterou můžete vidět nahoře na obrázku, řadí jednotlivé potraviny podle vhodnosti jejich konzumace v rámci každého patra směrem zleva doprava. Potraviny umístěné v prvním podlaží by se měly jíst nejvíce a nejčastěji. Když budeme stoupat k vrcholu pyramidy, tak nalezneme postupně potraviny, které bychom měli přijímat méně a méně. Vrchol pyramidy tvoří potraviny (sladkosti, uzeniny, slazené nápoje, živočišné tuky apod.), které je vhodné zařazovat do jídelníčku jen výjimečně, nebo se jim raději vyhnout (STARNOVSKÁ, 2003, <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>).

#### 1.4.5 Nevynechávejte snídani

Snídani je nejdůležitějším jídlem dne, a proto je jednou z nejhorších stravovacích chyb ji vynechávat. Velký počet lidí přesto nesnídá, výsledkem je špatná soustředěnost, méně efektivní studium, rozmrzelost, náladovost a nedostatek energie pro odpolední činnosti.

Nejčastějšími výmluvami jsou:

- nemám po ránu hlad;
- na snídani nemám čas;
- snídaňová jídla mi nechutnají;
- držím dietu;
- když se ráno nasnídám, mám celý den hlad.

Proč nemáme ráno hlad? Ve většině případů je to způsobeno nočním přejídáním a člověk do rána nestihne vytrávit, tak se pak není čemu divit. Stačí trochu omezit své noční mlsání a hned bude vše jinak.

Na snídani nemám čas, to se dá taky jednoduše řešit. Lidé, kteří brzy vstávají, tak nemají čas posnídat, ne tak ještě si něco k jídlu chystat. Jednoduché řešení je si večer předem snídani připravit a vzít si ji s sebou na cestu. Během rána si určitě najde jedinec alespoň chvíli času na její zkonsumování.

Tyto dvě rady budou mít určitě pozitivní efekt na náš organismus. Budeme se cítit ráno méně unavení a snížíme riziko obezity. Brzy se z nás stanou zastánci snídání a nebudeme muset používat výše uvedené výmluvy (CLARK, 2009).

#### **1.4.6 Voda**

Pro lidský organismus je voda nezbytná. „*Tvoří prostředí pro životní děje, je rozpouštědlem většiny živin, pomáhá regulovat tělesnou teplotu a umožňuje trávicí procesy* (PIŤHA, POLEDNE, 2009, s. 25). Díky pravidelnosti přijímaných tekutin se z těla vyplavují škodlivé látky. Bez potravy vydržíme žít několik týdnů, ale bez vody zvládne žít náš organismus okolo 7 až 10 dní. Už z tohoto zjištění vyplývá, že voda je pro náš organismus velice důležitá. Její nedostatek má řadu negativních následků. Denně bychom měli vypít 2 až 3 litry vhodných tekutin. Tou nejvhodnější tekutinou pro naše zdraví je kvalitní pitná voda (PIŤHA, POLEDNE, 2009).

#### **1.4.7 Vitaminy**

Vitaminy jsou organické látky a většina z nich se dostává do těla potravou, protože jen minimum z nich si umí tělo samo vytvářet a to vitamin B1 a B12. Z hlediska rozpustnosti se vitaminy dělí na rozpustné ve vodě (B, C)- tyto vitaminy

nezůstávají v organismu, protože se vylučují močí a rozpustné v tucích (A,D,E,K) (KUKAČKA, 2009).

#### **1.4.8 Minerální látky**

Minerální látky jsou pro život organismu nezbytné. Podporují růst, tvorbu tkání, regulují látkovou výměnu v těle a také se účastní na vedení nervových vzruchů. Minerální látky dělíme na makroelementy (vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík), mikroelementy (železo, jód, měď, zinek, mangan) a stopové prvky (křemík, nikl další). Vápník je důležitý pro kosti- pro stavbu a obnovu kostních tkání. Železo podporuje krvetvorbu, negativní účinky má nadměrná konzumace sodíku. Sodík je obsažen v kuchyňské soli a pravidelným přesolováním jídel si můžeme vypěstovat vysoký krevní tlak, začnou se nám zadržovat tekutiny v těle a výrazně tím zatěžujeme naše ledviny.

Pokud budeme respektovat výživová doporučení, tak nám nedostatek minerálních látek nehrozí. Minerální látky obsahuje běžná denní strava jako ovoce, zelenina, oříšky, libové maso, luštěniny, ryby atd. (PIŤHA, POLEDNE, 2009).

### **1.5 Tělesná hmotnost**

Udržet si správnou tělesnou hmotnost spadá do základních předpokladů našeho zdraví. K posouzení tělesné hmotnosti se dá použít celá řada metod. My si zde rozebereme tu nejpoužívanější, kterou je index tělesné hmotnosti (BODY MASS INDEX - zkratkou BMI). Tento index koreluje s procentem podkožního tuku.

Index tělesné hmotnosti je velmi oblíbený kvůli jednoduchosti výpočtu:

$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m)}^2.$$

Vypočítanou hodnotu můžeme poté najít v níže uvedené tabulce mezi jednotlivými hmotnostními pásmy od podváhy až po obezitu (DOSEDLOVÁ A KOL, 2008).

**Tabulka 1: BMI (Zdroj: <http://www.vypocet.cz/bmi>)**

BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
méne než 18,5	podváha	vysoká
18,5 - 24,9	norma	minimální
25,0 - 29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30,0 - 34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35,0 - 39,9	obezita 2. stupně (závažná)	vysoká
40,0 a více	obezita 3. stupně (těžká)	velmi vysoká

Ideální je, když spadá hodnota BMI do kategorie norma. Pokud je BMI vyšší, než 25 zvyšuje se riziko závažných zdravotních potíží. Můžou se objevovat nemoci jako hypertenze, vysoká hladina cholesterolu, kardiovaskulární onemocnění, rakovina, diabetes a předčasná úmrtí. BMI je dobrým nástrojem k měření obecné populace. Pro detailní zjištění je důležitým faktorem také množství svalstva, jak je tělo stavěno apod. Může zařadit sportovce s vysokým podílem svalové hmoty do rizikové skupiny (BLAHUŠOVÁ, 2009).

### 1.5.1 Obezita a její rizika

Obezita je v současnosti významným společenským problémem celé řady civilizovaných zemí. Je často označována jako moderní epidemie, která představuje hrozbu vážného poškození zdraví (KUKAČKA, 2009).

*„Obezita je metabolické onemocnění, jehož důsledku dochází ke zmnožení tukové tkáně v organismu“ (DOSEDLOVÁ A KOL, 2008).*

Na vzniku tohoto onemocnění se podílí více faktorů- důsledek jiného onemocnění, genetické faktory, nejčastější příčinou je však vyšší energetický příjem než výdej. Zdravotní komplikace spojené s obezitou jsou mechanické a metabolické. Mezi mechanické komplikace patří opotřebením kloubů, poruchy dechu, chrápání atd. Mezi komplikace metabolické spadá cukrovka, ateroskleróza, hypertenze, porucha zažívání, ale také sterilita a celá řada dalších komplikací (DOSEDLOVÁ A KOL, 2008).

## 1.6 Stres

*„Stres je reakce na nadměrnou zátěž. Vzniká jako odpověď na nepřiměřené psychické, nebo fyzické požadavky, které jsou za hranici našich schopností a možností“ (FREMUTH, 20011).*

Krátkodobý stres může mít pozitivní efekt, naše tělo je na něj připraveno a tento stav trvá pouze krátkou dobu. Krátkodobý stres zvyšuje obranyschopnost organismu. Naopak dlouhodobý stres může mít za příčinu snížení funkce imunitního systému a to až o 60%. Faktory, které vyvolávají stres, nazýváme stresory (FAGOŠOVÁ, 2011).

### 1.6.1 Pozitivní stres

K našemu životu potřebujeme adekvátní tělesnou a duševní zátěž. Zdravý stres (eustres)- tlak, napětí, námaha, podporuje vyšší fyzický a psychický výkon. Je to vlastně určitý druh tréninku, který nám dodává potřebný adrenalin. Nabudí naše tělo a mozek, podporuje naši výkonnost a pomáhá člověku, aby se vyrovnal s problémy každodenního života (FREMUTH, 2011).

### 1.6.2 Negativní stres

Negativní odpověď na stres je nazývána distres. Většinou jde o mnoho podnětů, které člověka ovlivňují v krátkém časovém intervalu, a kdy opravdu silná stresová rána udeří tak intenzivně, že rozhází tělesnou i duševní rovnováhu jedince. Někdy i malé nashromážděné nepříjemnosti (nesmím přijít pozdě, nesmím zapomenout na to a na to, opozdí se autobus atd.) mohou být více nebezpečné, než jeden intenzivní stresor. Tyto stavy vedou ke zdravotním komplikacím jako je migréna, žaludeční problémy, vysoký krevní tlak a psychické a sociální problémy (BLAHUŠOVÁ, 2009).

## 1.7 Relaxace

*„Relaxace znamená hluboké uvolnění, jímž se odstraňuje zbytečné svalové a nervové napětí“ (KUKAČKA, 2009. s. 135).*

Umění relaxovat je důležitou součástí zdravého životního stylu. Schopnost uvolnit se a setřást ze sebe napětí, odpočinout si a nabrat nové síly je významný způsob, jakým můžeme lépe zvládat nadměrnou zátěž našeho organismu.

Relaxace pozitivně ovlivňuje jak psychický, tak fyzický stav člověka. Pomáhá lidem:

- uvolnit napětí těla i mysli;
- odbourat pocit únavy a vyčerpání;
- navodit pocit klidu a vyrovnanosti;
- zvládat těžké životní situace;
- podpořit regenerační procesy ve svalech;
- zklidnit dech a tepovou frekvenci;
- zdokonalovat paměť;
- pozitivně rozvíjet osobnost (BLAHUTKOVÁ,2010).

Relaxace je velmi důležitá pro průběh regeneračních dějů. Přirozeným způsobem, kterým dochází k hluboké relaxaci, je spánek (STACKEOVÁ, 2011).

### **1.7.1 Spánek**

Je základní fyziologickou potřebou. Hlavní význam spánku spočívá především v regeneraci centrálního nervového systému. Nekvalitní spánek, nebo jeho nedostatek se většinou projeví zhoršením myšlení, nižší pozorností a pocitem únavy následující den. Dlouhodobé potíže se spánkem se mohou odrazit ve zhoršené kvalitě života a mohou vést ke vzniku závažných duševních onemocnění.

Spánek je potřebný pro regeneraci duševních a fyzických sil, pro tvorbu paměťových stop, tedy pro kognitivní funkce a pro řadu metabolických procesů. Ve spánku strávíme zhruba třetinu života, a proto bychom měli dbát na jeho kvalitu.

Pro zdraví, pohodu a dobrou výkonnost je tedy kvalitní spánek velmi důležitý. Pro případ spánkových poruch je doporučována pohybová aktivita, která způsobí tělesnou únavu (KUKAČKA, 2009).

*„Spánek je stav vědomí, ve kterém tělo může odpovídat na vnější podněty, ale mnohem méně pohotově a s mnohem menším účinkem než ve stavu bdělém“* (BLAHUŠOVÁ, 2009, s. 123).

Potřebnou délku spánku má každý člověk jinou. Za standardní dobu, potřebnou pro regeneraci se považuje 6 až 8 hodin. Bylo prokázáno, že osoby, které spí denně 6 až 7 hodin, žijí déle než osoby, které spí více jak 8 hodin nebo méně než 4 hodiny. Délka spánku mezi 5 až 6 hodinami je zdravotně méně škodlivá, než spánek dlouhý 9 a více hodin. Je to způsobeno tím, že po tak dlouhém spánku se krevní oběh dostává velmi těžko do běžného denního tempa (KLESCH, 2008).

## **1.8 Regenerace**

Proces regenerace zahrnuje veškeré děje vedoucí k navrácení tělesných a psychických sil, jejichž klidová úroveň byla předcházejícími činnostmi posunuta do určitého stupně únavy. Schematicky se dá tento proces vyjádřit jako: práce – únava – regenerace (zotavení). Únava je z fyziologického hlediska komplex dějů, při kterém se snižuje odpověď tkání na podněty. Projevuje se klesáním jak fyzického, tak mentálního výkonu. Rychlost a kvalitu regenerace ovlivňuje druh předchozího zatížení, jeho intenzita, délka a charakter odpočinku. (STACKEOVÁ, 2011).

Rozdělení regenerace:

- pasivní- jedná se o samoregulační aktivitu organismu, která vede k zotavení (základní formou je spánek);
- aktivní- jsou to vnější zásahy urychlující proces regenerace (strečink, sauna, masáže apod.) (STACKEOVÁ, 2011).

## **1.9 Návykové látky**

Nejčastěji používanými návykovými látkami jsou alkohol a tabák. Tyto dvě návykové látky si následně rozebereme a přidáme si k nim ještě kofein a drogy (KUKAČKA 2009).

### **1.9.1 Alkohol**

Nejrozšířenější rekreační drogou je právě alkohol. Nejnáchylnější na alkohol jsou lidé, kteří pocházejí z rodiny, kde se alkoholik již dříve vyskytoval, a také lidé kteří řeší stresové situace pitím alkoholu. Na rychlost vstřebávání alkoholu v našem

těle působí koncentrace nápoje a množství jídla, které máme právě v žaludku (BLAHUŠOVÁ, 2009).

Česká republika patří už dlouhá léta mezi státy s nejvyšší spotřebou alkoholu a to v celosvětovém měřítku. Při pravidelné nadměrné konzumaci této rekreační drogy postupem času dochází k řadě velmi vážných zdravotních komplikací (KASTNEROVÁ, 2012).

Pravidelné nadměrné pití alkoholu má mnoho negativních následků. Játra a žaludeční sliznice alkohol sice odbourávají, ale malé zbytky se dostávají do krevního oběhu. Právě tyto zbytky jsou jedem, který ohrožuje naše zdraví. Zatěžuje játra, srdce, svaly, zažívací procesy, zpomaluje myšlení, ničí mozkové buňky, ovlivňuje centrum rovnováhy a zhoršuje svalovou činnost (FREMUTH, 2011).

### **1.9.2 Tabák a kouření**

Přední místo v rizikových faktorech vztahujících se ke zdraví zaujímá právě kouření. Tento nezdravý návyk je nejvýznamnější příčinou předčasných onemocnění a úmrtí. Kouření má za následek okolo 25% nádorových onemocnění, zhruba 20% kardiovaskulárních onemocnění a necelých 80% onemocnění plicních, což jsou velmi vysoké hodnoty. Velká rizika nese i kouření v průběhu těhotenství. V důsledku kouření dochází u těhotných žen častěji k potratům, předčasnému porodu a k výskytu rizikového těhotenství (DOSEDLOVÁ A KOL, 2008).

### **1.9.3 Kofein**

Kofein stimuluje aktivitu centrální nervové soustavy. Je obsažen především v kávě, čaji, čokoládě a v některých typech nealkoholických nápojů, například v coca-cole, pepsí-cole i v nápojích energetických. Menší množství kofeinu neškodí fyzické činnosti. Kofein snižuje únavu, zvyšuje pozornost, podporuje také rychlejší a jasnější myšlení, zlepšuje využití tuku v průběhu vytrvalostního cvičení, čímž zpomaluje vyčerpání zásob glukózy a pomáhá tak vytrvalostní výkonnosti. Kofein podporuje lepší využití vápníku při svalové kontrakci a umožňuje svalům pracovat účinněji. Naopak velké množství kofeinu může způsobit nervozitu, podrážděnost, třes, zvýšenou tepovou frekvenci, žaludeční nevolnost, poruchy spánku a bolest hlavy (BLAHUŠOVÁ, 2009).

Obsah kofeinu v šálku kávy je závislý na způsobu její přípravy. Zatímco káva z pražených zrn obsahuje přibližně 80-100 mg, instantní má nižší obsah kofeinu okolo 50-60 mg. Kofein se dostává do krve během 30-45 minut, pomocí tělesných tekutin se distribuuje, poté metabolizuje a vylučuje močí. Průměrnou dobou působení kofeinu na lidský organismus jsou 4 hodiny (KUKAČKA, 2009)

#### **1.9.4 Ostatní drogy**

Za drogu můžeme považovat každou látku, která má tyto kritéria: psychotropní účinek (ovlivňuje vnímání a prožívání reality a mění naše vnitřní naladění) a vyvolává závislost. V dnešní době narůstá počet osob závislých na drogách a klesá věk, kdy lidé přichází poprvé s drogou do styku (KASTNEROVÁ, 2012).

Podle účinku dělíme drogy takto:

- tlumivé látky- nejnebezpečnější (vysoká závislost, snadné předávkování, př. heroin, opium, morfin atd.);
- stimulační drogy- navozují bdělost, po odeznění účinku spavost a deprese (př. kokain, efedrin, pervitin atd.);
- drogy s halucinogenními účinky- psychotropní účinky, ovlivňují vnímání (př. marihuana, hašiš) (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).

Drogy mají jasné spektrum škodlivých účinků- fyzický následek (poškození jater, ledvin), psychický následek (deprese, psychotronické stavy, poškození myšlení), sociální následek (negativní vztahy s rodinou, přáteli, izolace) (KASTNEROVÁ, 2012).

### **1.10 Marketingový výzkum**

Pro svou práci využiji 2 formy marketingového výzkumu a to SWOT analýzu a metodu dotazování.

#### **1.10.1 SWOT analýza**

Jedním z nejrozšířenějších a velmi užitečných marketingových nástrojů marketingového výzkumu je právě SWOT analýza (VYLEŤAL, 2005).

Jedná se o analýzu **silných** a **slabých** stránek určité organizace posuzující interní zdroje, které máme k dispozici a **příležitostí** a **hrozeb**, které poskytují důležité informace pro odhad externích faktorů a situací (ČÁSLAVOVÁ, 2009).

Cílem této metody je tedy porovnat vnitřní zdroje a schopnosti s aktuálním stavem a změnami okolí. Hlavním předmětem je sestavit strukturovanou analýzu konkrétní organizace, nebo konkrétního výrobku, v níž jsou zachycena východiska, závěry a metodická doporučení.

Při zpracovávání konkrétní SWOT analýzy musíme respektovat:

- účelnost řešení posuzované problematiky;
- zaměření se na podstatné faktory a skutečnosti;
- priorita jednotlivých jevů a faktorů;
- měřitelnost a identifikaci (ČASTORÁL, 2009).

**Tabulka 2: SWOT analýza** (zdroj: vlastní zpracování)

Obsah	Typ faktorů	Typ faktorů
faktory	PŘÍZNIVÉ	NEPŘÍZNIVÉ
VNITŘNÍ	<b>SILNÉ STRÁNKY</b> Pozitivní faktory přispívající k úspěšné činnosti organizace a výrazně ovlivňující prosperitu.	<b>SLABÉ STRÁNKY</b> Opakem silných stránek. Jsou to určitá omezení, nebo nedostatky v organizaci, které brání zefektivnění výkonu.
VNĚJŠÍ	<b>PŘÍLEŽITOSTI</b> Představují takové možnosti organizace, s jejichž realizací se může zvýšit zákaznická poptávka a zefektivnit plnění vytyčených cílů organizace.	<b>HROZBY</b> Vliv vnějšího prostředí a jeho vývoje. Je to vzniklá situace, která se může negativně projevit snížením zákaznické poptávky a tím negativně ovlivnit činnosti firmy.

### **1.10.2 Metoda dotazování**

Mezi základní metody sběru dat v kvantitativním marketingovém výzkumu patří- pozorování, dotazování a experiment. Základním principem této metody je zadávání otázek respondentům. Tímto principem získané odpovědi jsou podkladem, nebo primárním zdrojem informací.

Máme více typů dotazování, a to osobní, písemné, telefonické a elektronické. V mém případě využiji elektronického dotazování.

Elektronickým dotazováním postupně zjišťujeme informace od námi zvolených respondentů. Dotazování se dá realizovat například pomocí sociálních sítí (např. pomocí sociální sítě Facebook). Hlavní výhodou elektronického dotazování jsou především nízké náklady, rychlost vyplnění dotazníků, snadnější vyhodnocení díky využití počítače. Naopak nevýhodou může být nebezpečí spamového charakteru (ČICHOVSKÝ, 2010).

## **2. ANALYTICKÁ ČÁST**

V této části mé bakalářské práce Vás nejdříve seznámím s Fakultou podnikatelskou na VUT, jednotlivými bakalářskými obory fakulty a CESOU (Centrum sportovních aktivit). Následně provedu SWOT analýzu dané fakulty a posléze výzkum životního stylu studentů bakalářských oborů na Fakultě podnikatelské. K výzkumnému šetření bude použito metody dotazování.

### **2.1 Fakulta podnikatelská VUT**

Posláním Fakulty podnikatelské je vzdělávat studenty jednotlivých studijních zaměření a vychovávat z nich budoucí ekonomy a manažery. Cílem fakulty je rozšiřovat a rozvíjet podnikatelskou sféru a naplňovat tak krédo – Prosperita a lidskost.

### **2.2 Charakteristika bakalářských oborů na Fakultě podnikatelské**

Rozhodla jsem se srovnat životní styl oboru Management v tělesné kultuře s ostatními bakalářskými obory na Fakultě podnikatelské. Zde si uvedeme stručnou charakteristiku jednotlivých oborů.

#### **2.2.1 Management v tělesné kultuře**

Tento studijní obor na FP si klade za cíl připravit kvalifikované odborníky pro rozsáhlou oblast managementu v odvětví tělovýchovy a sportu. V průběhu tří let se snaží osvojit studentům základ poznatků, teoretických i praktických dovedností nezbytných pro vedení a organizování různorodých forem využívání volného času pomocí pohybových aktivit podporujících zdravý životní styl.

#### **2.2.2 Ekonomika podniku**

Obor se snaží v průběhu tříletého studia poskytnout studentům teoretické znalosti v odvětví ekonomie a ekonomiky podniku, dále také praktické znalosti z podnikových financí, účetnictví, daní, marketingu a naučit je schopnosti aplikovat právní předpisy nezbytné pro práci jak v podnikatelské sféře, tak ve veřejné správě.

### **2.2.3 Daňové poradenství**

Tento tříletý bakalářský obor je zaměřen v převážně většině na daně a účetnictví. Rozvíjí teoretické a praktické schopnosti z mikroekonomie, makroekonomie, ekonomiky podniku, marketingu, managementu a dalších. Absolvent může nalézt uplatnění jako daňový poradce, podnikový ekonom, a také jako pracovník na finančním úřadě.

### **2.2.4 Účetnictví a daně**

Studium dává do popředí především praxi, zabývá se současnou úrovní poznání v oblasti účetnictví, práva, daní a dalších předmětů, které jsou tradiční pro ekonomické obory. Studenti tohoto oboru se mohou uplatnit především jako účetní, podnikový ekonomové, jako asistenti vrcholového managementů a v neposlední řadě na finančních úřadech a podobných institucích státní správy.

### **2.2.5 Ekonomika a procesní management**

Studijní obor vychovává odborníky v oblasti ekonomické, informační a v oblasti řízení výrobních technologií a procesů. Studium se zabývá oblastí nových přístupů vedení a řízení podniků. Absolventi nalézají uplatnění v různých oblastech managementu výroby, v ekonomických útvarech a mohou vykonávat řídicí funkce v podnicích se strojírenským zaměřením.

### **2.2.6 Manažerská informatika**

Studium se zaměřuje na přípravu kvalifikovaných odborníků v oblastech informačních systémů a informačních technologií. Předmětem studia jsou informační disciplíny, disciplíny matematické a disciplíny ekonomiky a managementu. Studenti mohou nalézt uplatnění jako pracovníci podnikových útvarů informačních systémů a technologií a také jako systémoví integrátoři.

### **2.2.7 Matematické metody v ekonomice**

Snahou studia je připravit ekonomické odborníky s rozsáhlými matematickými vědomostmi propojeným s kvalitními znalostmi informatiky. Studenti mohou pokračovat v navazujících programech nejen ekonomicky zaměřených, ale i ve studiu zaměřeném na matematiku a informatiku. Absolventi

najdou uplatnění ve výrobních podnicích a firmách, pojišťovnictví, bankovním sektoru a v celé řadě dalších organizací (<http://www.fbm.vutbr.cz/>).

### **2.3 Charakteristika CESA na VUT**

Centrum sportovních aktivit (zkratka CESA) je vysokoškolský ústav, který zajišťuje celoroční sportovní a tělovýchovné aktivity studentů a zaměstnanců Vysokého učení technického v Brně (jak fakultativní tělesnou výchovu, tak volnočasové pohybové aktivity). Toto celoškolské pracoviště oblasti sportu a tělovýchovy zajišťuje také výuku studijního oboru Management v tělesné kultuře (obor akreditován na Fakultě podnikatelské).

Tělesná výchova je nepovinným předmětem, a proto se za navštěvování těchto sportů neuděluje ani zápočet ani kredity. Studenti se do výuky přihlašují elektronicky a můžou využít 2 hodin neplacené Tělesné výchovy v semestru, která probíhá 1x týdně. Další hodiny tělesné výchovy jsou již zpoplatněny. Semestrální nabídka v sobě zahrnuje více jak 42 tělovýchovných specializací a k zápisu je pravidelně připraveno více jak 11 000 míst (<http://www.cesa.vutbr.cz/cesa>).

### **2.4 SWOT analýza Fakulty podnikatelské**

Cílovou skupinou mého dotazníkového šetření jsou studenti Fakulty podnikatelské, proto jsem nejprve zpracovala analýzu této vysoké školy. Rozebereme si silné stránky, slabé stránky, příležitosti a hrozby, abychom přišli na to, co studentům na Fakultě podnikatelské vyhovuje a co by se dalo změnit.

**Tabulka 3: SWOT analýza Fakulty podnikatelské**

Obsah	Typ faktorů	Typ faktorů
faktory	PŘÍZNIVÉ	NEPŘÍZNIVÉ
VNITŘNÍ	<b>SILNÉ STRÁNKY</b> - jedna z nejznámějších škol v Brně - moderní zázemí školy - kvalifikovaní pracovníci - dobré dopravní spojení - silný marketingový základ - dobrá spolupráce se zahraničím - sportovní vyžití - dostupné stravování - v areálu vysokoškolské koleje	<b>SLABÉ STRÁNKY</b> - velká vzdálenost od centra - nedostatky v organizaci - zhoršená dostupnost z fakulty k MHD - málo prostorná knihovna - chybí relaxační zóna
VNĚJŠÍ	<b>PŘÍLEŽITOSTI</b> - pružná reakce na konkurenční změny - zvýšení propagace CESA pro větší zájem studentů o FP - podpora zahraničních studentů	<b>HROZBY</b> - upřednostnění jiné ekonomicky zaměřené fakulty - noví konkurenti na trhu - rušení oborů z důvodu nedostatku zájmu o dané obory ze strany studentů

#### 2.4.1 Silné stránky

- VUT patří mezi nejznámější a největší vysoké školy v Brně;
- moderní zázemí školy a v jejím okolí příjemné prostředí pro odpočinek;
- kvalifikovaní pracovníci;
- dobré dopravní spojení;
- silný marketingový základ pro propagaci fakulty;
- dobrá spolupráce fakulty se zahraničím- možnost zahraničních stáží;
- celá řada možností sportovního vyžití zajištěná přes Centrum sportovních aktivit na VUT s nadstandardním vybavením;
- v areálu školy zajištěno stravování- bufet, menza, pizzerie, kavárna
- v areálu vysokoškolské koleje.

#### **2.4.2 Slabé stránky**

- velká vzdálenost fakulty od centra Brna;
- nedostatky v organizaci některých činností fakulty- cíl zlepšení organizace práce na Fakultě podnikatelské;
- zhoršená dostupnost z fakulty k MHD z důvodu rušení chodníku- oblast, kde se nachází chodník, není ve vlastnictví Fakulty podnikatelské;
- málo prostorná knihovna, málo míst na sezení a počítačů;
- v budově školy chybí relaxační zóna jako stolní fotbálek, sedací pytle, nebo nějaké vhodné prostředí pro trávení volného času- dotace, nebo poskytnutí jiného zdroje financování na vybudování této relaxační zóny.

#### **2.4.3 Příležitosti**

- neustále pozorovat konkurenční změny, příchod nových konkurentů... v případě že se v okolí objeví nová konkurence, přizpůsobit tomu naše cíle a snažit se zviditelnit tuto fakultu;
- zvýšit propagaci CESA a podpořit tím příchod nových studentů nejen za studiem, ale i za možností zlepšení zdravého životního stylu pomocí sportovního vyžití na Fakultě podnikatelské;
- podpořit zájem zahraničních studentů o tuto fakultu- zajistit jim určité výhody a příjemné studijní zázemí- poté snadnější navázání se zahraničním trhem a lepší spolupráce.

#### **2.4.4 Hrozby**

- studenti upřednostní jinou ekonomicky zaměřenou fakultu v Brně;
- hrozba příchodu nových konkurentů na vysokoškolský trh;
- díky nedostatečnému počtu zájemců o studium se zruší některé obory Fakulty podnikatelské a tím se sníží i rozpočet této fakulty a úroveň služeb- proto musí být neustále fakulta v předstihu před konkurencí a pružně reagovat na změny, aby tohle riziko nenastalo.

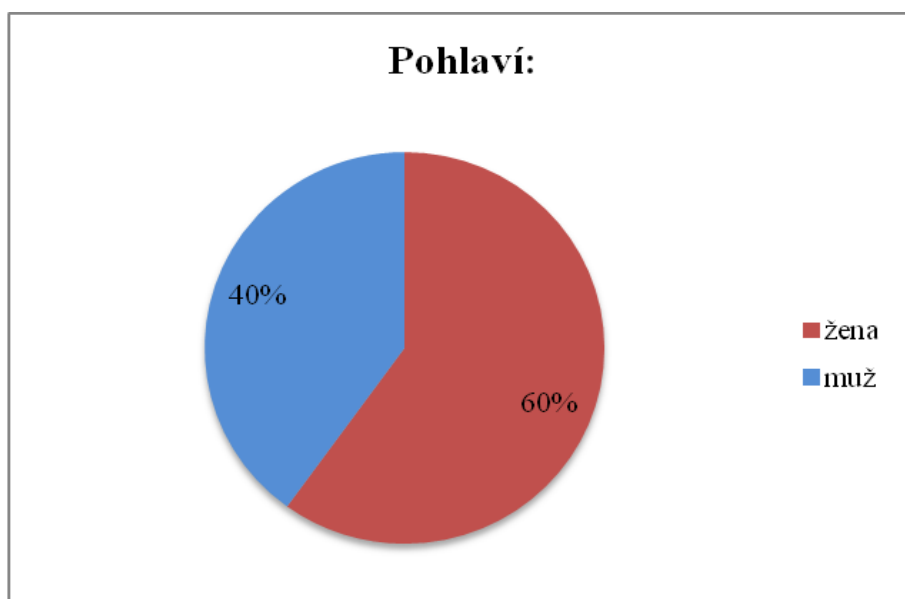
## **2.5 Dotazníkové šetření a jeho cíl**

Stěžejním cílem mé bakalářské práce je analyzovat současný životní styl vysokoškolských studentů oboru Management v tělesné kultuře ve srovnání s ostatními bakalářskými obory na Fakultě podnikatelské na Vysokém učení technickém v Brně. Pro zjištění výsledků výzkumu, použiji v následující části dotazníkového šetření. Mým cílem bude co nejlépe charakterizovat nynější studenty Fakulty podnikatelské a zajistit pro ně nápravná opatření a vymyslet vhodné způsoby, které by pomohly těmto studentům ke zlepšení jejich životního stylu.

## **2.6 Metodika výzkumu**

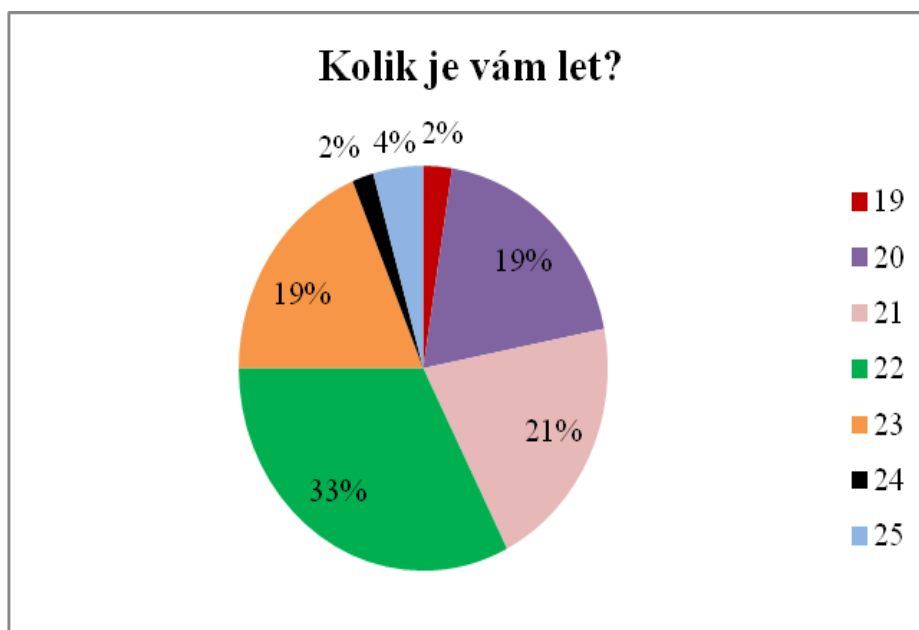
Výzkumu se zúčastnili studenti ze všech sedmi bakalářských oborů na Fakultě podnikatelské. Studenti byli osloveni přes sociální síť Facebook s žádostí o vyplnění dotazníku. Dotazník jsem vytvořila v internetové podobě na portále survio.cz, jehož hlavní činností je tvorba dotazníků. Dotazník mi vyplnilo 178 respondentů, ale některé odpovědi byly nezdařilé, nebo neúplné a pár náhodných respondentů jsem vyřadila pro lepší práci s údaji. Nakonec bylo do šetření zařazeno 160 respondentů- z toho 64 mužů a 96 žen ve věkovém rozmezí 19 až 25 let. Dotazník byl tvořen otázkami z většiny faktorů zdravého životního stylu. Dotazník obsahoval 22 otevřených a uzavřených otázek. Respondenti zvolili vždy jednu odpověď, která je nejvíce vystihovala. V sekci přílohy si poté budete moci prohlédnout vzhled mého originálního dotazníku, který byl rozeslán mezi studenty. Výsledná data jsem převedla, do Microsoft Office Excel, ve kterém jsem vytvořila vlastní grafy.

## 2.7 Výzkumné šetření a analýza dat z dotazníku



**Graf 1: Pohlaví**

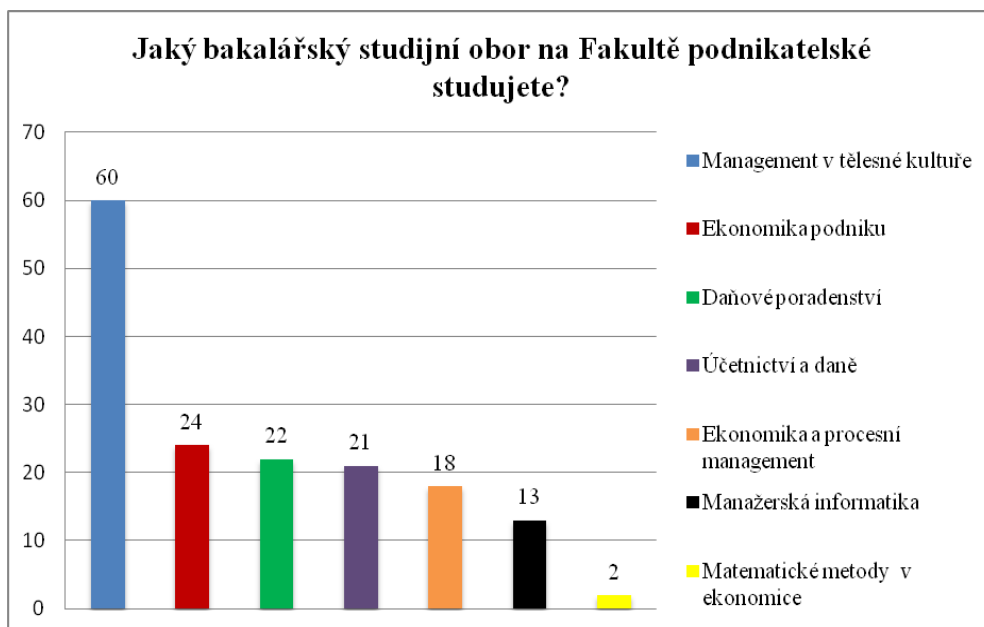
Dotazníkového šetření, se zúčastnilo 60% žen, což je 96 studentek a 40% mužů, tedy 64 studentů.



**Graf 2: Věk**

Průměrný věk studentů bakalářských studijních oborů na Fakultě podnikatelské je v rozmezí 19 až 25 let. Na grafu 2 můžete vidět procentuální zastoupení studentů jednotlivých věkových kategorií v mém výzkumu. Nejpočetnější

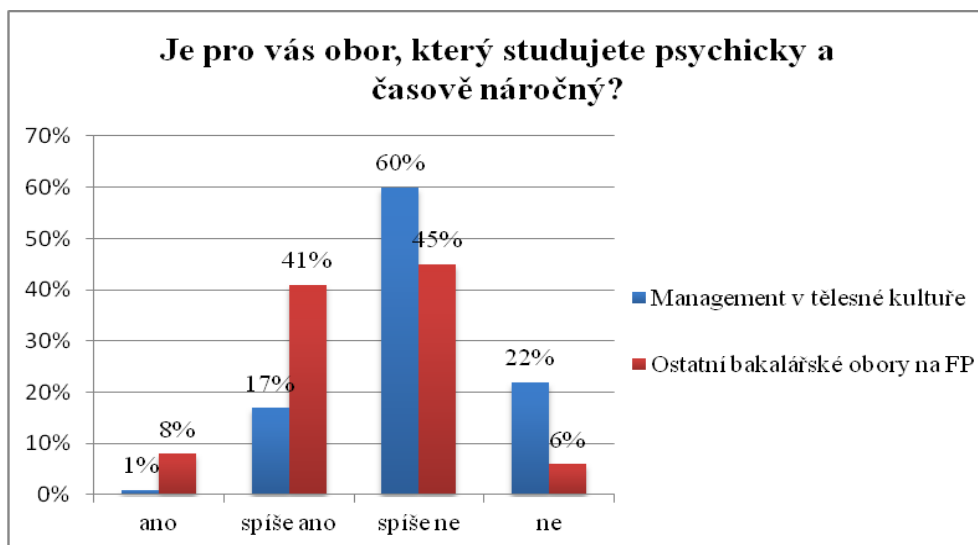
skupina je tvořena 22letými studenty. Nejmenší zastoupení mají studenti ve věku 19 a 24 let.



### Graf 3: Studijní obory

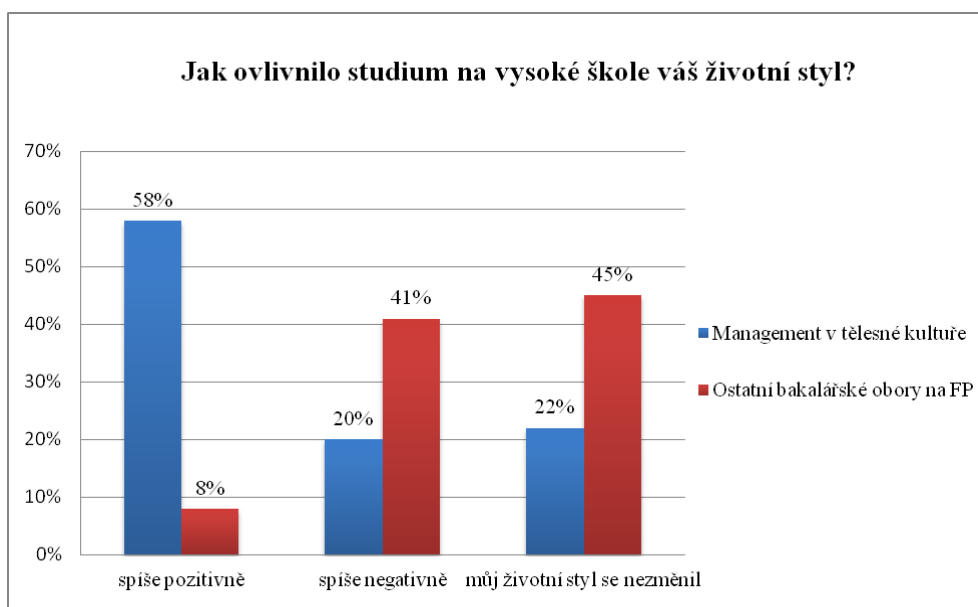
Dotazník byl vyplněn 160 respondenty. Nejpočetnější skupinu tvoří studenti oboru Management v tělesné kultuře se 60 vyplněnými dotazníky, poté obor Ekonomika podniku 24 respondentů a nejméně početnou skupinu výzkumu tvoří studenti oboru Matematické metody v ekonomice se 2 odpověďmi.

V následujících otázkách budeme srovnávat Management v tělesné kultuře s ostatními bakalářskými obory na Fakultě podnikatelské, tedy ostatní obory budou spojeny dohromady.



**Graf 4: Psychická a časová náročnost oboru**

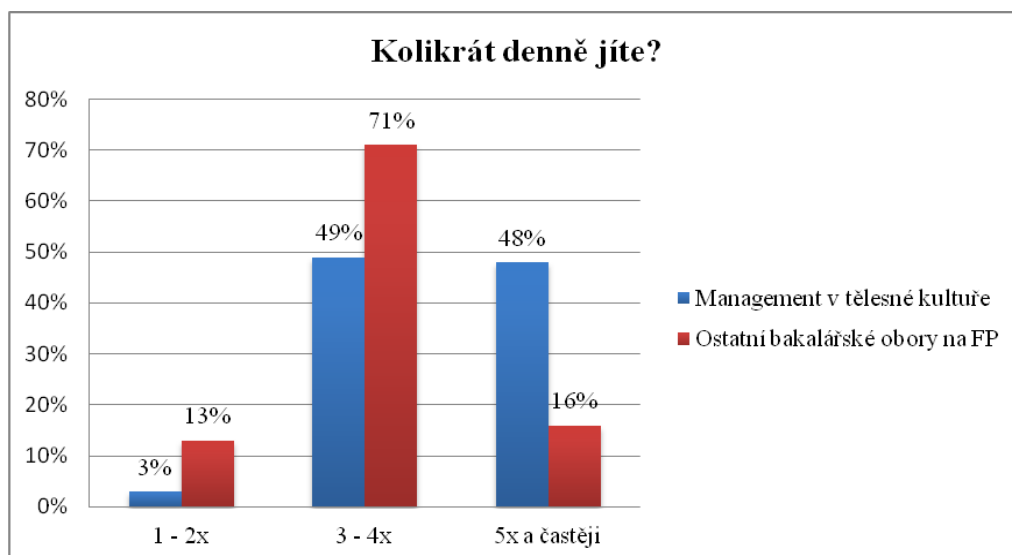
Z výzkumu vyplývá, že studium MTK je pro studenty méně psychicky a časově náročné, než studium ostatních bakalářských oborů Fakulty podnikatelské. Dle mého názoru je to způsobeno tím, že studenti oboru MTK mají povinné hodiny tělesné výchovy, kde se mohou odreagovat a studijní předměty zaměřené na péči o jejich zdraví.



**Graf 5: Ovlivnění životního stylu**

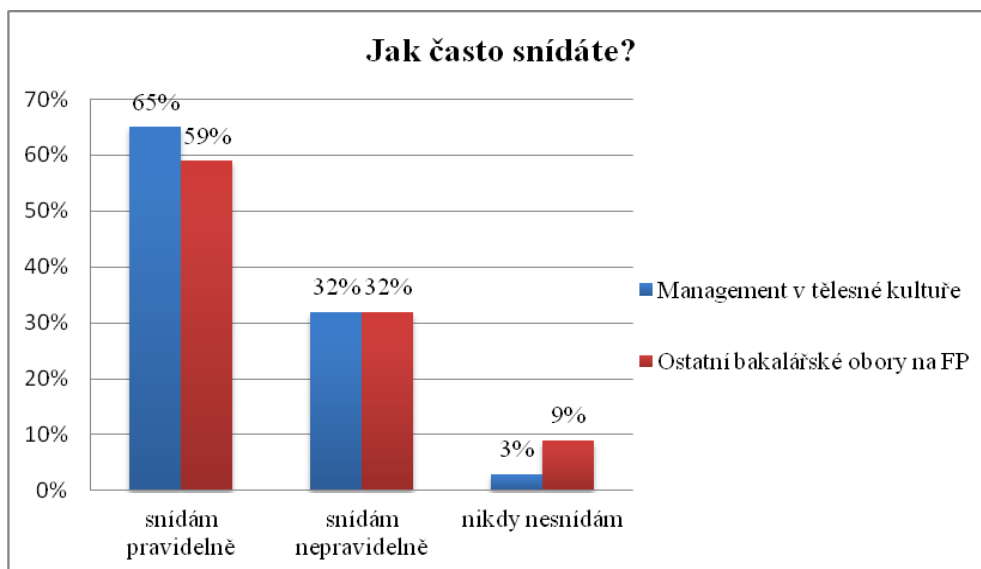
Výzkum nám ukázal, že 58% studentů ovlivnilo studium oboru MTK spíše pozitivně. Pouhých 20% vyjádřilo negativní vliv na jejich životní styl. V případě

ostatních bakalářských oborů se u většiny studentů v průběhu studia jejich životní styl nezměnil a 41% odpovědělo, že jejich životní styl byl v průběhu studia ovlivněn negativně.



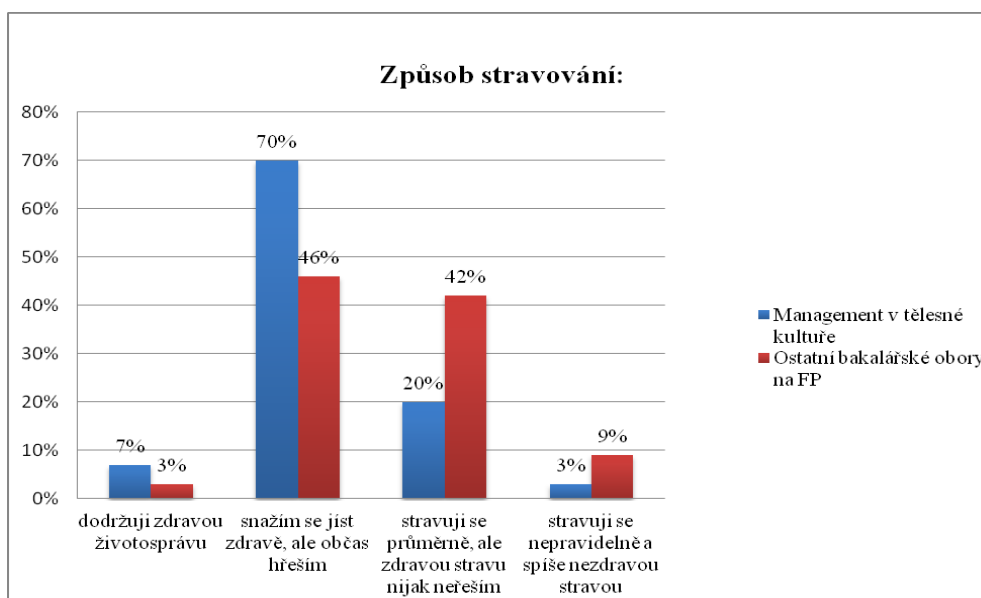
### Graf 6: Četnost stravy

Doporučováno je jíst 5x a častěji denně s časovým odstupem 3 hodiny. Na grafu číslo 6 si můžeme všimnout, že 49% studentů MTK a 71% studentů ostatních oborů se stravuje v průměru 3 až 4x denně. Doporučených 5 a více jídel za den dodržuje z mé výzkumné části 48% studentů MTK a pouze 16% studentů ostatních oborů. Do budoucna by mělo být v zájmu studentů zvyšovat jejich pravidelnost stravování, protože pravidelná vhodná strava 5x denně zabraňuje nočnímu přejídání a snižuje riziko obezity.



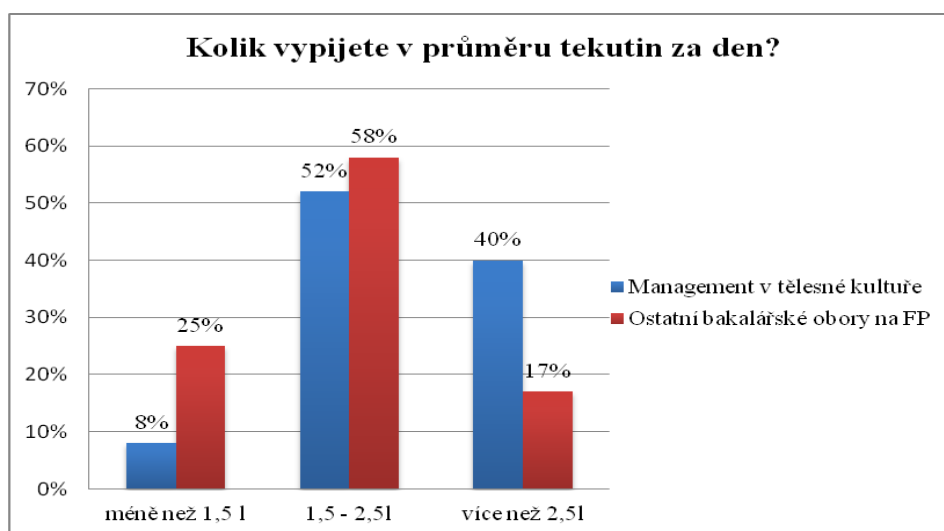
**Graf 7: Pravidelnost snídání**

Snídaně je základ dne. Pravidelným konzumentům snídání se ráno pracuje mnohem lépe, než kdyby vyšli z domu s prázdným žaludkem. Z výzkumu vyplývá, že převážná většina studentů z obou oborů snídá pravidelně. O něco více dodržuje pravidelnost snídání obor MTK. Oproti studentům ostatních oborů mají nižší zastoupení studentů, kteří nesnídají vůbec. Překvapující je, že celých 32%, jak z oboru MTK, tak z ostatních oborů snídá nepravidelně. Nepravidelné snídaně nejsou pro tělo vůbec dobré. Následkem může být nižší koncentrace a energie.



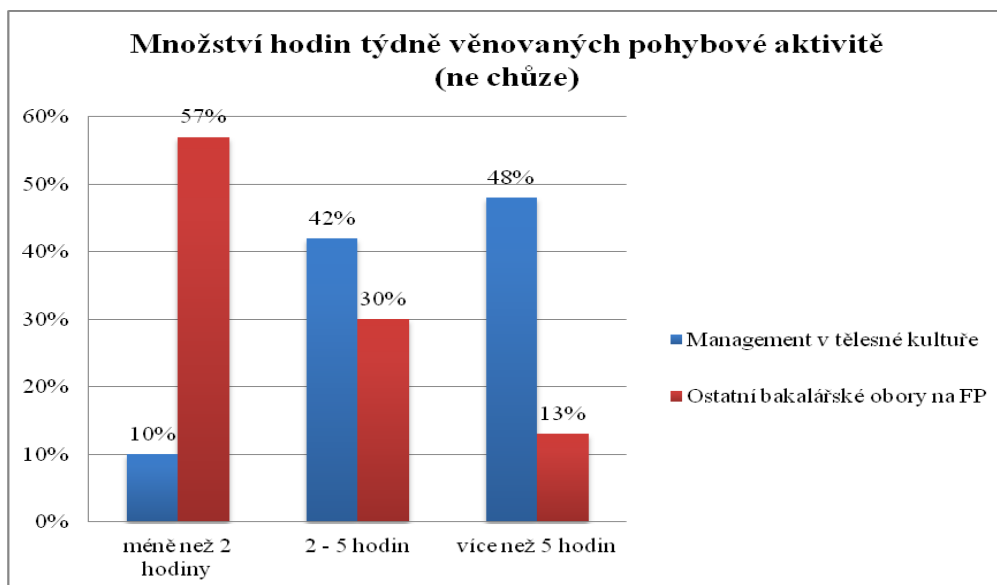
**Graf 8: Způsob stravování**

Správná výživa má velký význam pro zdravotní stav a výkonnost studentů. Z grafu vyplývá, že největší procento studentů se snaží jíst zdravě, ale občas hřeší. Je to 70% studentů MTK a 46% studentů z ostatních oborů. 42% studentů ostatních oborů FP hodnotí svou stravu spíše jako průměrnou a zdravou stravu nijak neřeší. Výsledek stravování studentů Fakulty podnikatelské se jeví pozitivně, nicméně nejen v povědomí studentů MTK, ale i ostatních oborů by měl být větší zájem o zdravou životosprávu.



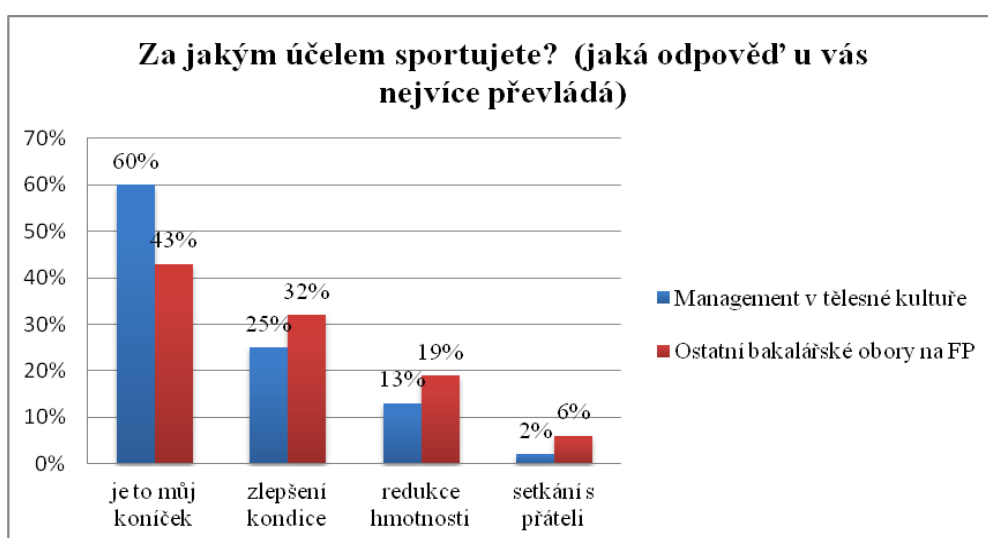
**Graf 9: Průměrné množství vypitých tekutin za den**

Všeobecně je doporučováno vypít 2 – 3 litry tekutin denně. Toto množství je ale individuální. Množství vypitých tekutin za den se odvozuje od výšky a váhy a fyzické aktivity každé osoby. Z grafu číslo 9 vyplývá, že největší procento studentů vypije v průměru 1,5 – 2,5 litru tekutin. Na dostatečném příjmu tekutin si více zakládají studenti oboru MTK, protože 40% z nich vypije denně více, než 2,5 litru. Naopak u ostatních oborů 25% studentů vypije méně než 1,5 litru tekutin za den. Tak malé množství může způsobovat jejich dehydrataci a následně pak menší soustředění na studium, pocity špatných nálad a bolesti hlavy.



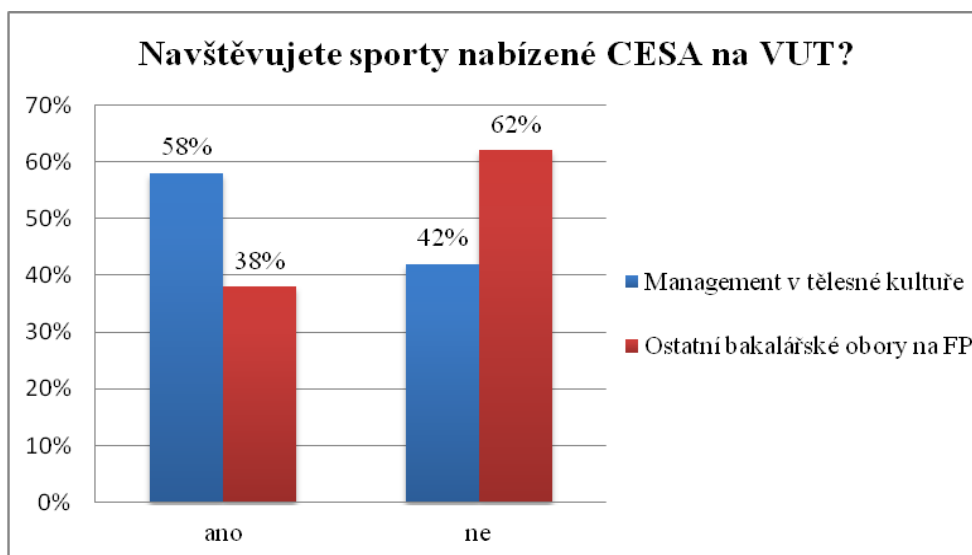
**Graf 10: Množství hodin týdně věnovaných pohybové aktivitě**

Pro naše zdraví je doporučováno věnovat alespoň 3 – 4 hodiny pohybové aktivitě týdně. Pohyb je nezbytný pro správnou funkci těla, imunitního systému a chrání studenty před okolními vlivy. Obor MTK je na tom s pohybovou aktivitou výborně. Graf ukazuje, že 10% studentů sportuje méně než 2 hodiny týdně, 42% procent se věnuje sportu 2 – 5 hodin a celých 48 % studentů sportuje více než 5 hodin týdně. Za to, když se podíváme na ostatní obory, tak neuvěřitelných 57% sportuje méně, než 2 hodiny týdně, což může vést v budoucnu k vážným zdravotním komplikacím, jako je obezita, nebo riziko srdečně- cévních onemocnění a podobně.



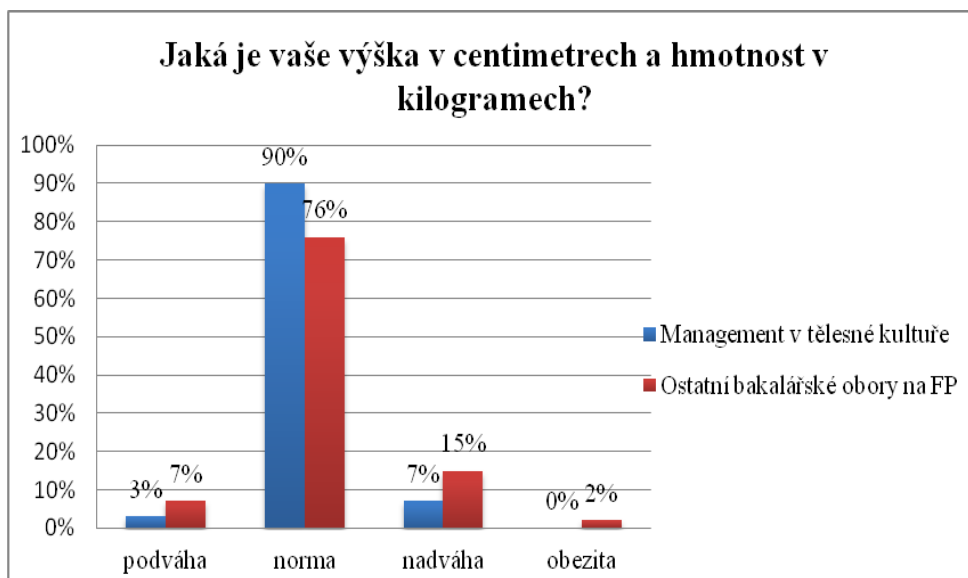
**Graf 11: Účel sportování**

Na grafu číslo 11 vidíme, že studenti MTK sportují převážně pro své vlastní potěšení, protože sport je jejich koníčkem. Vyplývá to už z toho, že studují obor zaměřený také z velké části na pohybové aktivity. U ostatních oborů odpověděla také většina, že sport je jejich koníčkem, ale pro velkou část studentů těchto oborů je velkou motivací ke sportu také zlepšení kondice a redukce hmotnosti.



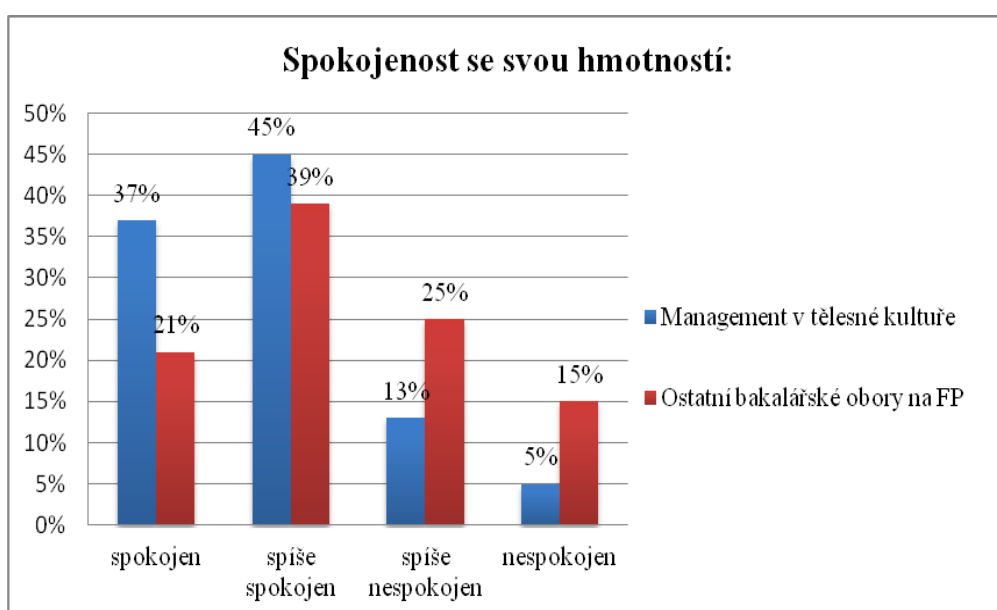
**Graf 12: Návštěvnost sportů nabízených CESA na VUT**

V rámci Centra sportovních aktivit může každý student Fakulty podnikatelské využít 2 hodiny neplacených sportů týdně po celý semestr. Z tohoto důvodu je překvapující, jak velká část studentů těchto služeb nevyužívá. 58% studentů MTK navštěvuje sporty nabízené CESA a 42% ne. O dost hůře jsou na tom studenti ostatních oborů, ze kterých na CESA sportuje pouhých 38% a 62% na CESA nesportuje vůbec.



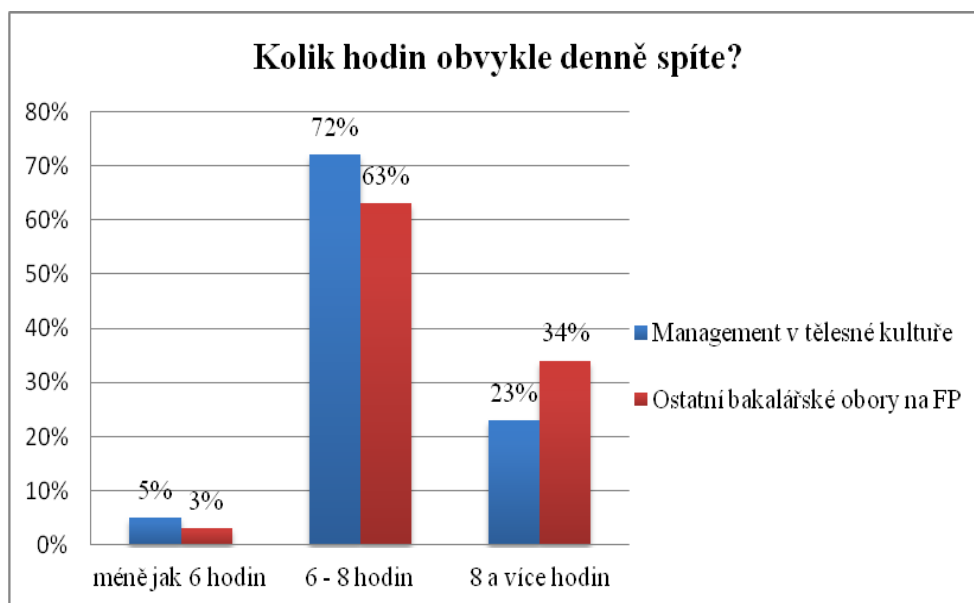
**Graf 13: Hodnota BMI**

V grafu 13 jsem se pomocí otevřené otázky ptala studentů na jejich výšku v centimetrech a hmotnost v kilogramech pro zjištění hodnoty jejich BMI- indexu tělesné hmotnosti. Výsledné hodnoty jsem poté dosadila do známého vzorce:  $BMI = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m)}^2$ . Po vyhodnocení všech respondentů jsem zjistila tyto údaje: 90% studentů MTK má váhu v normě. U ostatních oborů má váhu v normě 76% studentů a 15% studentů trpí nadváhou.



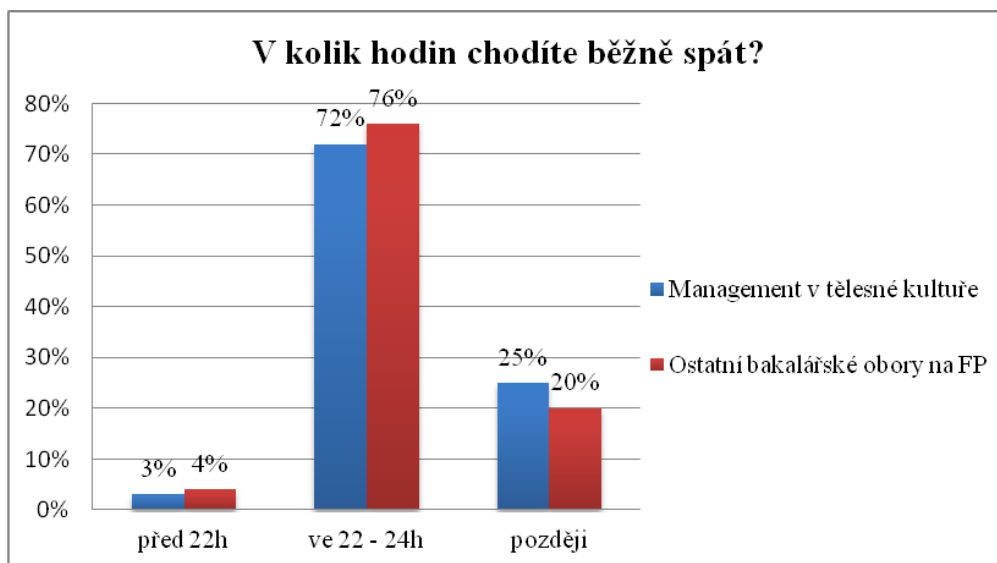
**Graf 14: Spokojenost se svou hmotností**

Z výsledků grafu číslo 14 můžeme vyčíst, že studenti Fakulty podnikatelské jsou spíše spokojeni se svou hmotností. Studenti MTK svou hmotnost hodnotí kladněji. 45% z nich je s hmotností spíše spokojeno a celých 37% je spokojeno. Poslední dvě možnosti spíše nespokojen a nespokojen už zvolilo jen nepatrné množství studentů MTK. V případě ostatních oborů je spíše spokojeno 39% vysokoškoláků, spokojeno 21%. Spíše nespokojeno se cítí 25% a nespokojeno 15%.



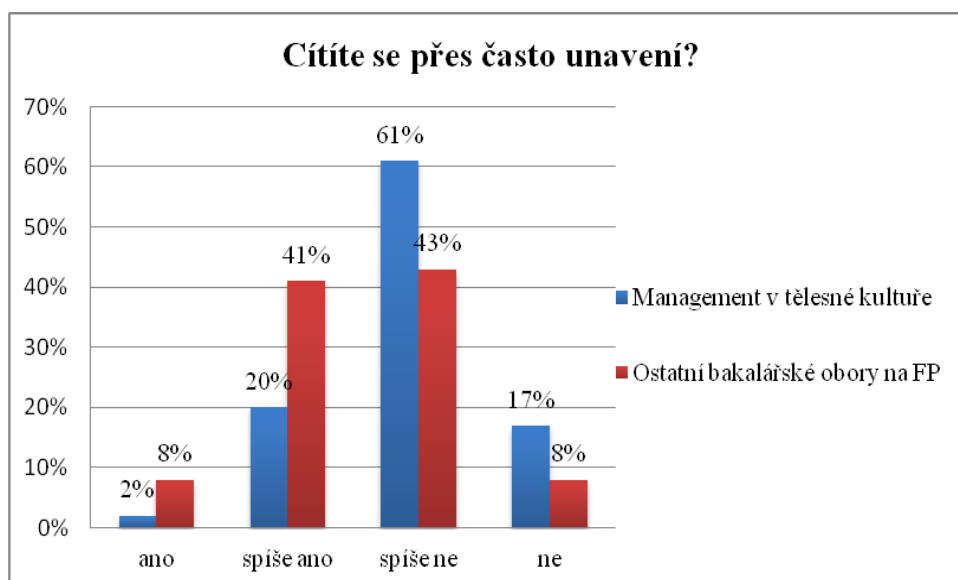
### Graf 15: Délka spánku

Malé procento studentů spí v průměru méně jak 6 hodin denně. Z výše uvedených grafů také vyplývá, že studenti oboru MTK jsou na tom se spánkem o něco lépe, protože větší procento těchto studentů dodržuje spánek 6 – 8 hodin denně, což je ideální pro jejich zdraví. Studenti ostatních oborů by měli o něco omezit délku jejich spánku, protože spánek o délce více jak 8 hodin může mít za následek zpomalení denního tempa a větší pocit únavy během dne.



**Graf 16: Čas, kdy chodí studenti spát**

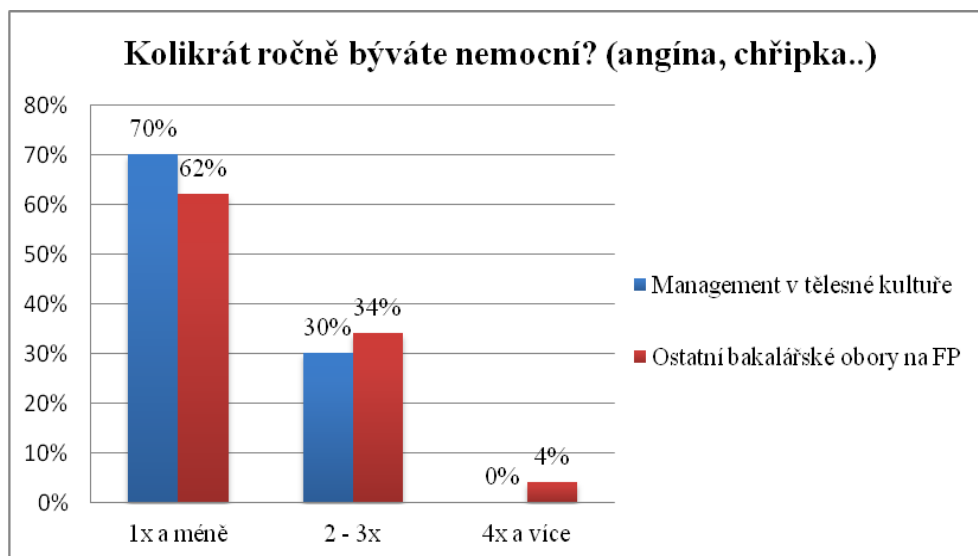
Každému vyhovuje jiná doba uléhání ke spánku. Za ideální dobu se považuje čas okolo 22 hodiny. Většina studentů odpověděla, že chodí spát mezi 22 - 24h. Později chodí spát 25% studentů MTK a 20% studentů ostatních bakalářských oborů na FP.



**Graf 17: Četnost pocitu únavy**

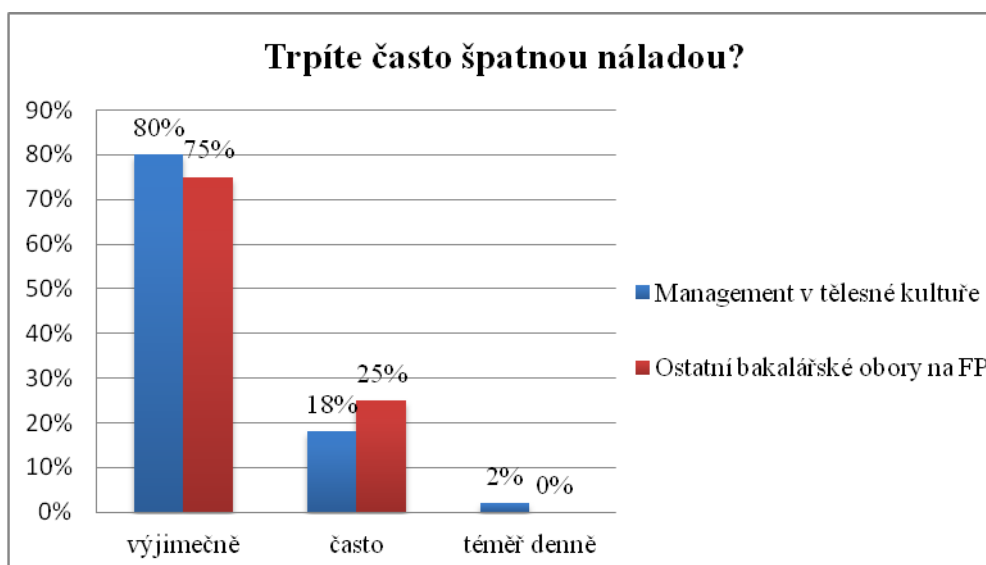
Pocity únavy nejčastěji vyvolává nevhodná strava, nedostatečná pohybová aktivita, nedostatek spánku a dehydratace. Na grafu vidíte, že 67% studentů MTK odpovědělo, že špatné nálady spíše nemívá a 17% mívá špatnou náladu opravdu jen

výjimečně. U studentů ostatních oborů polovina respondentů bývá často unavená a polovina pocít únavy spíše nepocítuje.



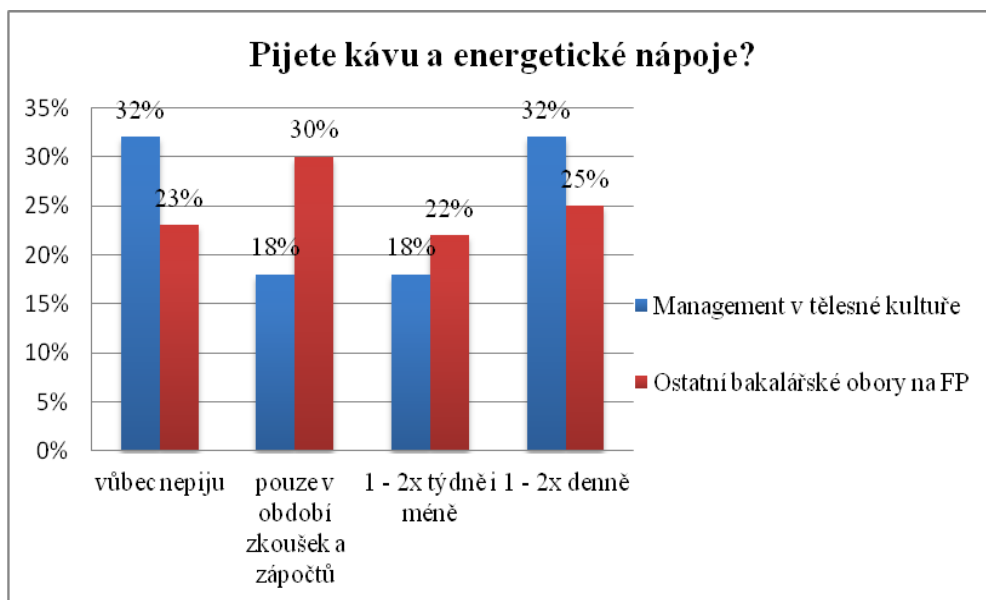
**Graf 18: Nemocnost**

Na otázku četnosti nemocí, odpověděla převážná část respondentů kladně. 70% studentů MTK a 62% studentů ostatních oborů bývá nemocných maximálně 1x v roce. 30% studentů MTK a 34% z ostatních oborů bývá nemocných 2- 3x ročně. 4x a častěji v roce nebývá z oboru MTK nemocný nikdo. V ostatních oborech jsou to 4% respondentů.



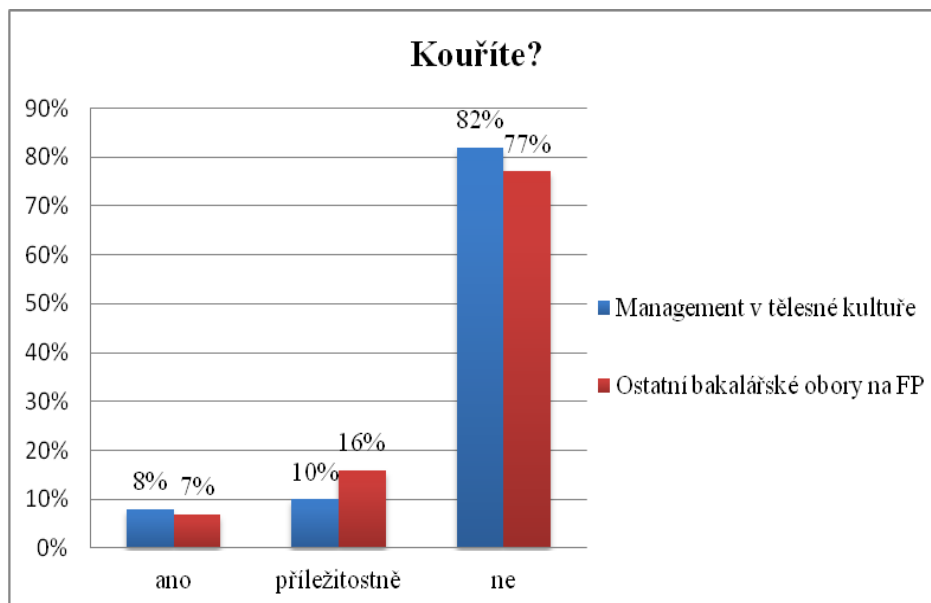
**Graf 19: Pocity špatné nálady**

V pocitech špatných nálad jsou studenti FP téměř vyrovnaní. Většina studentů pociťuje špatnou náladu jen výjimečně. U studentů MTK je o něco menší procento studentů pociťujících špatnou náladu často.



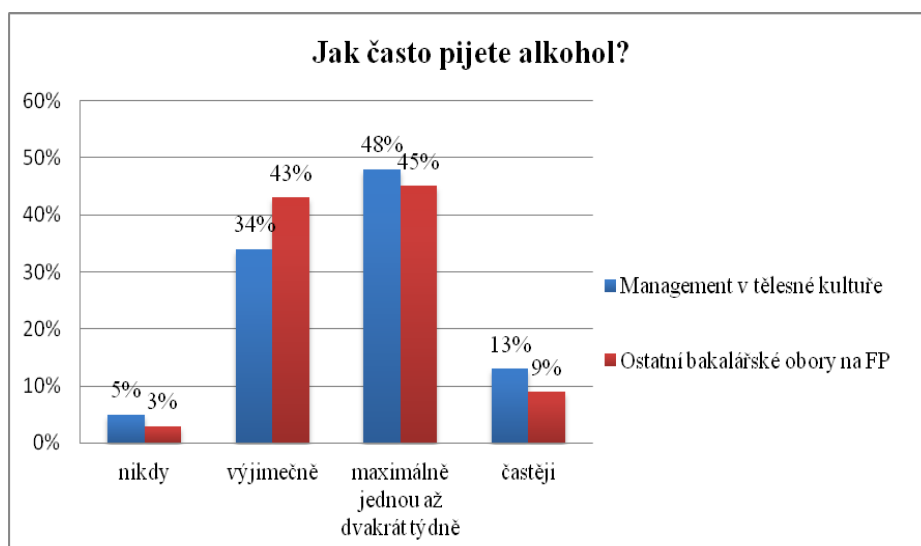
**Graf 20: Pití kávy a energetických nápojů**

Pití malého množství kávy nemá na organismus žádný negativní vliv, zato energetické nápoje obsahují velké množství cukru. Přednost před těmito nápoji bychom měli dát zelenému čaji, který obsahuje antioxidanty a je to životabudič. 32% studentů odpovědělo, že nepije kávu vůbec. Podobné procento pije energetické nápoje a kávu 1 – 2x denně. 18% pije tyto nápoje pouze v období zkoušek, nebo 1-2x týdně. Ostatní obory pijí kávu spíše v období zkoušek a zápočtů a to 30% z nich. Zbylé odpovědi byly u těchto respondentů vyrovnané.



**Graf 21: Kouření**

Kouření má za následek nemoci srdce a cév, rakovinu plic, větší riziko cukrovky atd. Z grafu vyplývá, že 82% studentů MTK a 77% studentů ostatních oborů Fakulty podnikatelské z vybraného vzorku respondentů vůbec nekouří. 10% studentů MTK a 16% studentů ostatních oborů kouří nepravidelně. Pouze 8% studentů MTK a 7% studentů ostatních oborů odpovědělo, že jsou pravidelnými kuřáky.



**Graf 22: Konzumace alkoholu**

Nadměrná konzumace alkoholu vede k řadě zdravotních problémů. Výzkum ukázal, že největší počet studentů konzumuje alkohol maximálně 1x až 2x týdně, což není zrovna nízké číslo. V konzumaci alkoholu nebyly mezi MTK a ostatními obory zásadní rozdíly. 34% studentů MTK odpovědělo, že pije alkohol výjimečně a pouhých 5% nepije alkohol vůbec. U druhé skupiny je vyšší procento výjimečných konzumentů. Pouhá 3% studentů odpověděla, že nepijí alkohol vůbec.

## **2.8 Výsledky výzkumu**

Mého dotazníkového výzkumu se zúčastnili zástupci všech bakalářských studijních oborů Fakulty podnikatelské. Mým cílem bylo porovnat životní styl studentů Managementu v tělesné kultuře se studenty z ostatních bakalářských studijních oborů Fakulty podnikatelské. Pomocí dotazníku bylo mou snahou přijít na to, jestli žijí studenti Managementu v tělesné kultuře zdravějším životním stylem než studenti ostatních oborů z Fakulty podnikatelské. Níže si uvedeme závěrečné výsledky mého výzkumu.

Na otázky které byly směřovány k hodnocení studia na vysoké škole, odpovídali studenti Managementu v tělesné kultuře v převážné většině kladně. Obor, který studují, pro ně není nijak obzvlášť psychicky a časově náročný a studium na sportovně zaměřeném oboru u většiny respondentů kladně ovlivnilo jejich životní styl. Dle mého názoru jsou tyto pozitivní výsledky způsobeny zajímavostí oboru. Studenti se v průběhu studia dozívají, jak funguje a pracuje jejich tělo (v předmětech jako Anatomie, Fyziologie, Práce s vlastním tělem), dozívají se také jak pečovat o své zdraví (předmět: Sportovní a tělovýchovné lékařství), jaké stravovací návyky by měli dodržovat, aby si udrželi psychickou a fyzickou odolnost a podobně. Pro studenty ostatních bakalářských oborů dle výsledků toto studium také není extrémně psychicky a časově náročné, ale většina těchto studentů odpověděla, že vysokoškolské studium ovlivnilo negativně jejich životní styl a velká část také, že se jejich životní styl nezměnil. Dle mého názoru tito studenti mají o něco náročnější studium a nekompensují ho volnočasovými aktivitami a péčí o své zdraví, a proto došlo k negativní změně v jejich životním stylu.

V otázce výživy jsou studenti Managementu v tělesné kultuře uvědomělejší. Většina se snaží jíst 3- 4x, nebo 5x a častěji denně, pravidelně snídají, snaží se jíst zdravě, ale také občas hřeší. Studenti vypijí průměrně okolo 1,5 – 2,5 l tekutin, nebo 2,5 l tekutin denně. Největší část studentů ostatních bakalářských oborů jí 3 – 4x denně. Výsledek není zlý, ale zdravější a méně rizikovější je jíst 5x a častěji denně po malých porcích. Pozitivní je, že většina těchto studentů pravidelně snídá, ale negativním zjištěním je, že 9 studentů vůbec nesnídá. Tito studenti se snaží zdravě stravovat, ale také občas hřeší a nemalá část se o složení své stravy nijak nezajímá a jí spíše průměrně. Tito studenti vypijí okolo 1, 5 – 2,5 litru tekutin denně.

Další část otázek se snažila zjistit, jak jsou na tom studenti s pohybovou aktivitou. Z výzkumu nám vyšlo, že studenti ostatních oborů FP moc pohybové aktivity nevyhledávají. Většina z nich sportuje méně než 2 hodiny týdně a aktivita, pro kterou se rozhodnou musí být jejich koníčkem. Ke sportu je motivuje z velké části zlepšení fyzické kondice a redukce hmotnosti. Naopak studenti oboru Management v tělesné kultuře vyhledávají především sportovní aktivity, které jsou jejich zálibou, které je baví a většina z nich nesportuje za účelem redukce hmotnosti, ale z důvodu, že sportovní aktivita je pro ně nepostradatelnou součástí jejich životního stylu. Poslední otázka tohoto odvětví se týkala sportování v Centru sportovních aktivit na Vysokém učení technickém. Více jak polovina studentů oboru Management v tělesné kultuře se snaží těchto služeb využívat. Přes 60% studentů ostatních oborů neplacených hodin tělesné výchovy na fakultě vůbec nevyužívá.

Otázky v této části se týkaly hmotnosti respondentů. V jedné otázce jsem se ptala na výšku a hmotnost respondentů, pro následné dopočítání hodnoty BODY MASS INDEX. Většina studentů má postavu v normě, ale podle výpočtu má 15 studentů z ostatních oborů mírnou nadváhu. Těchto 15 studentů také negativně odpovědělo na otázku spokojenosti s jejich hmotností. Většina ostatních studentů je s váhou spíše spokojena.

Další otázky se týkaly nemocnosti, pocitu únavy, špatné nálady a délky spánku. S nemocností jsou na tom studenti všech studijních oborů dobře. Většina respondentů bývá nemocná maximálně 1x do roka. Studenti Managementu v tělesné kultuře trpí jen výjimečně špatnou náladou a pocitem únavy. Za ideální můžeme

považovat průměrnou délku jejich spánku 6 – 8 hodin. Tato délka spánku je ideální pro naše zdraví. Akorát s časem, kdy chodí tito studenti spát, je to trochu horší. Ideální dobou je čas kolem 22 hodiny, ale většina těchto studentů chodí spát později a někteří až po půlnoci. Studenti ostatních oborů jsou na tom hůře s únavou, pocitem špatných nálad, ale ke spánku uléhají dříve.

Poslední část mého dotazníkového šetření se týkala návykových látek. Otázky směřovaly k četnosti pití kávy, energetických nápojů, alkoholu a kuřáctví. Studenti Managementu v tělesné kultuře kávu a energetické nápoje nepijí vůbec, nebo 1 – 2x denně. Studenti ostatních oborů tyto nápoje konzumují převážně v období zkoušek a zápočtů, nebo 1 – 2x týdně. V otázce konzumace alkoholu vyšli lépe studenti ostatních bakalářských oborů, kteří pijí alkohol občas, nebo 1 – 2x týdně. Zato u studentů Managementu v tělesné kultuře převažuje pití alkoholu 1 – 2x týdně nebo méně. Pozitivní zjištění je, že většina studentů bakalářských studijních oborů vůbec nekouří.

### **3. VLASTNÍ NÁVRHY ŘEŠENÍ**

Z výsledků mého dotazníkového šetření mi vyšlo, že studenti oboru Management v tělesné kultuře žijí mnohem zdravějším životním stylem, než studenti ostatních bakalářských oborů na Fakultě podnikatelské. Většina studentů co se hlásí na sportovní a podobně zaměřené obory dbá více o své zdraví, více sportuje, stravuje se zdravěji. Zdravý životní styl naše zdraví ovlivňuje až z 50%. Jeho nejdůležitější faktory jsou především dostatečná pohybová aktivita, správná strava a celá řada dalších faktorů. Proto níže uvedu mé návrhy řešení, preferující právě pohybovou aktivitu, zdravé stravování a v neposlední řadě celkovou podporu zdravého životního stylu studentů Fakulty podnikatelské.

#### **3.1 Zavedení volitelné tělesné výchovy na FP**

Navrhovala bych zařadit tělesnou výchovu mezi volitelné předměty na Fakultě podnikatelské, za kterou by studenti po jejím absolvování dostali 2 kredity. Tento návrh by byl určitě hezkou změnou a přispěl by k podpoře zdravého životního stylu studentů. Po absolvování sportovního předmětu by studenti nezískali jen 2 kredity, ale součástí by byla také možnost vybrat si z řady slev na cvičení a relaxaci v sportovních centrech v Brně (v přílohách naleznete propagační letáček).

Zvažovala jsem také zařazení tělesné výchovy jako povinné, ale myslím si, že studenti, kteří až tak nespportují, by docházeli do této výuky spíše nuceně a snažili by se sport co nejvíce obejít (potvrzení od doktora apod.). Zatímco tímhle způsobem si předmět studenti zvolí dobrovolně, a věřím, že převážná většina studentů dá mezi volitelnými předměty jako Financování, Ekonomika, nebo co bude zrovna spadat do aktuálního semestru přednost pohybové aktivitě. Student si v tomto předmětu zasportuje, odreaguje se a odbourá nahromaděný stres.

V Centru sportovních aktivit jak už jsme zmiňovaly výše, je možnost si vybrat z více jak 40 sportovních specializací, takže si snad každý najde tu svoji top. Zním hodně studentů, kteří pravidelně necvičili a díky sportům na vysoké škole si pohybové aktivity oblíbili a nyní již nespportují jen v rámci školy, ale navštěvují pravidelně jejich oblíbenou sportovní aktivitu i mimo ni. Vysokoškolské studium je

takovým hraničním mezníkem, kdy si může člověk ještě vybudovat kladný vztah k pohybovým aktivitám.

### 3.2 Přednášky o zdravém životním stylu

Vhodným opatřením pro podporu zdraví studentů by bylo zavedení přednášek o zdravém životním stylu. Z výzkumu nám vyšlo, že studenti Managementu v tělesné kultuře žijí výrazně lepším životním stylem, než studenti ostatních oborů Fakulty podnikatelské. Studenty MTK také pozitivně ovlivňuje jejich studium, díky zajímavým přednáškám o jejich zdraví. Proto bych takovou přednášku zařadila také do programu ostatních oborů na Fakultě podnikatelské. Tyto přednášky by byly nepovinné pod vedením odborníků na zdraví. Součástí každé přednášky by byl rozhovor s pozvanou osobností, kterou její životní styl nějak výrazně ovlivnil.

Tento seminář by se konal přímo na Fakultě podnikatelské v přednáškové místnosti P384, která disponuje velkým prostorem a má kapacitu až 300 míst. Jednalo by se dvouhodinovou přednášku 1x týdně v rozsahu 12 týdnů, tedy po dobu jednoho semestru. Název přednáška by zněl Zdravý životní styl. Níže si můžete prohlédnout jejich harmonogram.

**Tabulka 4: Harmonogram semináře**

<b>Datum</b>	<b>Téma</b>	<b>Vyučující Ing. Šupálková, Ph.D.</b>
25. 09.	Zdravý životní styl-úvodní informace	host: chlapec po autonehodě
02. 10.	Složky zdravé výživy	host: dívka s poruchou příjmu potravy
19. 10.	Zdravá výživa- jaké děláme chyby	host: žena vyléčená z těžké obezity
16. 10.	Doplňky stravy	host: muž, kterému doplňky pomohly
23. 10.	Pohybová aktivita	host: sportovní reprezentantka
30. 10.	Následky nedostatečného pohybu	host: žena s aterosklerózou
06. 11.	Stres a jeho odbourávání	host: psychologka
13. 11.	Relaxace- jak je spánek důležitý	host: fyzioterapeutka
20. 11.	Návykové látky- rizika	host: muž vyléčený ze závislosti

27. 11.	Problémy dnešní hektické doby	host: výživový poradce
04. 12.	Choroby	host: muž na vozíčku
11. 12.	Závěrečné shrnutí témat- diskuze	host: horolezec

### 3.3 Zdravější jídla v menzách

Jídelníček vysokoškoláka je důležitý a většina studentů se denně stravuje právě na menzách. Proto by tyto jídelny měly přispívat k podpoře zdravého stravování studentů. Mým návrhem je ke každému jídlu dávat nějaké ovoce, nebo zeleninovou oblohu, snížit počet smažených jídel a přidat jídel zdravějších. Níže si můžete prohlédnout tabulku s návrhem zdravých jídel, které bych zavedla na menze ve srovnání s některými nyníjšími nezdravými jídlami na menzách.

**Tabulka 5: Zdravý versus nezdravý jídelníček**

<b>zdravý jídelníček</b>	<b>cena</b>	<b>nezdravý jídelníček</b>	<b>cena</b>
losos na zelenině, vařené brambory, ovoce	60 Kč	smažený sýr, hranolky, tatarka, slazený nápoj	48 Kč
sójové maso se zeleninou, rýže, ovoce	43 Kč	kuřecí nudličky na smetaně, hranolky	45 Kč
kuřecí plátek s rajčaty a mozzarelou, rýže, okurkový salát	46 Kč	vepřový guláš, houskový knedlík, slazený nápoj	55 Kč
fazolové lusky, vejce, šťouchané brambory	39 Kč	smažené žampiony, opékané brambory, tatarka	40 Kč
kuskus se zeleninou a tuňákem	41 Kč	vepřová krkovička, zelí, houskový knedlík	39 Kč

## ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo analyzovat životní styl vysokoškolských studentů. V teoretické části jsem definovala základní složky zdravého životního stylu a negativní faktory, které náš životní styl nejvíce ovlivňují. Také jsem popsala období vysokoškolského studia. Z ekonomické části jsem vysvětlila pojem SWOT analýza a dotazníkové šetření.

Výzkumná část se zaměřila na konkrétní skupinu studentů, a to studenty bakalářských studijních oborů na Fakultě podnikatelské. Srovnávala jsem životní styl studentů oboru Management v tělesné kultuře se životním stylem studentů ostatních bakalářských oborů. Mým cílem bylo zjistit, zda studenti oboru Management v tělesné kultuře žijí zdravěji, než studenti ostatních bakalářských oborů. Pomocí dotazníkového šetření jsem získala stručný přehled o těchto vysokoškolácích. Následně jsem vytvořila grafy a výsledky grafů vyhodnotila. Zjistila jsem, že tito studenti žijí zdravějším životním stylem a z velké části na tom má zásluhu jejich studium.

Mým posláním bylo přijít na co nejvhodnější opatření, které by pomohly studentům Fakulty podnikatelské k podpoře zdravějšího životního stylu. Rozhodla jsem se zavést tělesnou výchovu jako volitelnou a nabídnou za ni studentům kredity a další bonusy, zavést volitelnou dvouhodinovou přednášku týdně na téma zdravý životní styl a navrhnout zdravější jídla do menz.

Cíl, který jsem si ve své bakalářské práci stanovila, byl splněn. Díky dotazníkovému šetření jsem zjistila, že studenti oboru Management v tělesné kultuře, žijí opravdu o mnoho zdravěji. Vypracovala jsem řadu návrhů, které by podpořili studenty Fakulty podnikatelské v jejich péči o vlastní zdraví.

Do budoucna by bylo prospěšné se nad těmito návrhy zamyslet a snažit se je realizovat do praxe. Vždyť období vysokoškolského studia je důležitým mezníkem, kdy se student osamostatňuje, řadu věcí zvládá sám, proto by měl dbát na své zdraví a tihnout ke zdravému životnímu stylu.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) CLARK, N., 2009. *Sportovní výživa: [obsahuje 71 receptů pro dobrou kondici a sportovní trénink]*. 1. vyd. Praha: Grada, 352 s. ISBN 978-80-247-2783-7.
- 2) BLAHUŠOVÁ, E., 2009. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. 1. vyd. Velké Bílovice: TeMi CZ, 149 s. ISBN 978-80-87156-33-9.
- 3) ČÁSLAVOVÁ, E., 2009. *Management a marketing sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, a.s., 225 s. ISBN 978-80-7376-150-9.
- 4) ČASTORÁL, Z., 2009. *Základy moderního managementu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 208 s. ISBN 978-80-86723-76-1.
- 5) ČICHOVSKÝ, L., 2010. *Marketingový výzkum*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola ekonomie a managementu, 280 s. ISBN 978-80-86730-61-5.
- 6) DOSEDLOVÁ, J., 2008. *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. 1. vyd. Brno: MSD, 141 s. ISBN 978-80-7392-010-4.
- 7) FAGOŠOVÁ, J., 2011, *Labyrint zdraví*. 1. vyd. Praha: Jana FAGO, 286 s. ISBN 978-80-904699-0-7.
- 8) FREMUTH, F., 2011. *Život na hraně*. 1. vyd. Praha: HTF, 181 s. ISBN 978-80-260-0677-0.
- 9) KASTNEROVÁ, M., 2012. *Poradce zdravého životního stylu*. 1. vyd. České Budějovice: Nová Forma, 378 s. ISBN 978-80-7453-250-4.
- 10) KUKAČKA, V., 2009. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.
- 11) MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., 2009. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- 12) MUŽÍK, V., VLČEK, P., 2010. *Škola a zdraví pro 21. stol, 2010 : škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.
- 13) NOVOTNÝ, J., a kol., 2011. *Sport v ekonomice*. 1. vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR, 512 s. ISBN 978-80-7357-666-0.

- 14) PETRÁSEK, R., 2004. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2004, 128 s. ISBN 80-7021-711-1.
- 15) PÍŤHA, J., POLEDNE, R., 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. 1. vyd. Praha: Grada, 143 s. ISBN 978-80-247-2488-1.
- 16) SLAVÍK, M., 2012. *Vysokoškolská pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 253 s. ISBN 978-80-247-4054-6.
- 17) STACKEOVÁ, D., 2011. *Relaxační techniky ve sportu: autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace*. 1. vyd. Praha: Grada, 133 s. ISBN 978-80-247-3646-4.
- 18) VALJENT, Z., 2010. *Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů FEL ČVUT)*. 1. vyd. Praha: České vysoké učení technické v Praze, 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2.
- 19) VYLEŤAL, P., 2005. *Marketing*. Brno: Univerzita obrany, 149 s. ISBN 80-85960-95-8.

## SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ

- 1) CENTRUM SPORTOVNÍCH AKTIVIT. *Vše o CESA*. [online]. 2013 [cit. 2013-05-04]. Dostupné z: <http://www.cesa.vutbr.cz/cesa>.
- 2) FAKULTA PODNIKATELSKÁ VUT V BRNĚ. [online]. 2013 [cit. 2013-05-12]. Dostupné z: <http://www.fbm.vutbr.cz/>.
- 3) FARKAŠOVÁ, J. [online]. 2013 [cit. 2013-05-18]. Dostupné z: <http://www.survio.com/survey/d/F2K4L8K7F1A1M8Y9N>.
- 4) FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *Pyramida zdravé výživy*. [online]. 2003 [cit. 2013-04-08]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>.

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1: BMI .....	24
Tabulka 2: SWOT analýza .....	30
Tabulka 3: SWOT analýza Fakulty podnikatelské.....	35
Tabulka 4: Harmonogram semináře .....	56
Tabulka 5: Zdravý versus nezdravý jídelníček .....	57

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Pohlaví .....	38
Graf 2: Věk .....	38
Graf 3: Studijní obory.....	39
Graf 4: Psychická a časová náročnost oboru .....	40
Graf 5: Ovlivnění životního stylu .....	40
Graf 6: Četnost stravy.....	41
Graf 7: Pravidelnost snídání .....	42
Graf 8: Způsob stravování .....	42
Graf 9: Průměrné množství vypitých tekutin za den.....	43
Graf 10: Množství hodin týdně věnovaných pohybové aktivitě.....	44
Graf 11: Účel sportování .....	44
Graf 12: Návštěvnost sportů nabízených CESA na VUT .....	45
Graf 13: Hodnota BMI .....	46
Graf 14: Spokojenost se svou hmotností .....	46
Graf 15: Délka spánku.....	47
Graf 16: Čas, kdy chodí studenti spát.....	48
Graf 17: Četnost pocitu únavy .....	48
Graf 18: Nemocnost .....	49
Graf 19: Pocity špatné nálady .....	49
Graf 20: Pití kávy a energetických nápojů .....	50
Graf 21: Kouření .....	51
Graf 22: Konzumace alkoholu .....	51

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví .....	14
Obrázek 2: Česká potravinová pyramida .....	21

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1. Dotazníkové šetření studentů FP

Příloha 2. Plakát propagující cvičení na FP za kredity

Příloha 3. Seminář o zdravém životním stylu

# Příloha 1. Dotazníkové šetření studentů FP

## Analýza zdravého životního stylu vysokoškolských studentů

Milí studenti FP,

jmenuji se Jana Farkašová a studuji obor Management v tělesné kultuře na Fakultě podnikatelské. Ráda bych Vás požádala o vyplnění anonymního dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Cílem tohoto výzkumu je srovnat životní styl studentů mého studijního oboru, se životním stylem studentů ostatních bakalářských oborů na naší fakultě. V každé otázce zvolte vždy jednu odpověď, v případě otevřených otázek doplňte požadované údaje.

### 1. Pohlaví

- muž
- žena

### 2. Kolik je vám let?

### 3. Jaký bakalářský studijní obor na Fakultě podnikatelské studujete?

- Management v tělesné kultuře
- Daňové poradenství
- Ekonomika podniku
- Účetnictví a daně
- Ekonomika a procesní management
- Manažerská informatika
- Matematické metody v ekonomice

### 4. Je pro vás obor, který studujete psychicky a časově náročný?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

### 5. Jak ovlivnilo studium na vysoké škole váš životní styl?

- spíše pozitivně
- spíše negativně
- můj životní styl se nezměnil

**6. Kolikrát denně jíte?**

- 1 - 2x
- 3 - 4x
- 5x a častěji

**7. Jak často snídáte?**

- nikdy nesnídám
- snídám nepravidelně
- snídám pravidelně

**8. Způsob stravování:**

- dodržuji zdravou životosprávu
- snažím se jíst zdravě, ale občas hřeším
- stravuji se průměrně, ale zdravou stravu nijak neřeším
- stravuji se nepravidelně a spíše nezdravou stravou

**9. Kolik vypijete v průměru tekutin za den? (nepočítá se káva a alkoholické nápoje)**

- méně než 1,5 l
- 1,5 - 2,5 l
- více než 2,5 l

**10. Množství hodin týdně věnovaných pohybové aktivitě: (ne chůze)**

- méně než 2 hodiny
- 2 - 5 hodin
- více než 5 hodin

**11. Za jakým účelem sportujete? (která odpověď u vás nejvíce převládá)**

- je to můj koníček
- zlepšení kondice
- redukce hmotnosti
- setkání s přáteli

**12. Navštěvujete sporty nabízené CESA na VUT?**

- ano
- ne

**13. Jaká je vaše výška v centimetrech a hmotnost v kilogramech?**

**14. Spokojenost se svou hmotností:**

- spokojen
- spíše spokojen
- spíše nespokojen
- nespokojen

**15. Kolik hodin obvykle denně spíte?**

- méně jak 6
- 6 - 8h
- 8 a více h

**16. V kolik hodin chodíte běžně spát?**

- před 22h
- ve 22 - 24h
- později

**17. Cítíte se přes den často unavení?**

- ano
- spíše ano
- spíše ne

- ne

**18. Kolikrát ročně býváte nemocní? (angína, chřipka..)**

- 1x a méně
- 2 - 3x
- 4x a více

**19. Trpíte často špatnou náladou?**

- výjimečně
- často
- téměř denně

**20. Pijete kávu a energetické nápoje?**

- vůbec nepiju
- pouze v období zkoušek a podobných situací
- 1 - 2x týdně i méně
- 1 - 2x denně

**21. Kouříte?**

- ano
- příležitostně
- ne

**22. Jak často pijete alkohol?**

- nikdy
- výjimečně
- maximálně jednou až dvakrát týdně
- častěji

## Příloha 2. Plakát propagující cvičení na FP za kredity

# STUDENTI FP POZOR!

KDO ZAČNE CVIČIT NA CESE KREDITY SI ODNESE



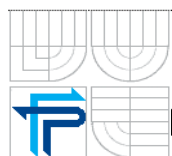
Novinkou pro následující školní rok 2013/2014 bude změna v systému sportování v Centru sportovních aktivit na VUT. Studenti Fakulty podnikatelské si budou moci vybrat jako volitelný předmět jakoukoli neplacenou sportovní aktivitu nabízenou CESA a získají po absolvování tohoto předmětu a po skončení semestru 2 kredity. Podmínkou je pouze stanovená maximální tolerovaná absence 2 hodiny v semestru. Bonusem, který získá student je nejen 2 kredity k dobru, ale také možnost využít řady slev ve výši až 75% na různé aktivity podporující zdravý životní styl.

Více informací na <http://www.cesa.vutbr.cz>



### Příloha 3. Seminář o zdravém životním stylu

# Milí studenti Fakulty podnikatelské



máme pro vás novinku:

## Seminář na téma: Zdravý životní styl



Od příštího školního roku 2013/2014 budete moci navštěvovat nepovinný seminář s názvem Zdravý životní styl. Tento seminář byl vyvinut pro podporu zdraví studentů. Dozvíte se v něm řadu zajímavých informací o výživě, pohybové aktivitě, relaxačních technikách, způsobech zvládnání stresu a podobně. V každém týdnu vám bude sdělovat své zkušenosti z tohoto odvětví Ing. Veronika Šupálková, Ph.D. odbornice na zdraví. Do semináře budou pravidelně zváni hosti, kteří ve svém životě museli řešit problém se svým zdravím a mají tedy řadu zkušeností z této oblasti.

**Místo konání:** učebna P384 v prostorách Fakulty podnikatelské

**Den konání:** středa 17:00 – 19:00

**Délka:** 12 týdnů semestru

**Vyučující:** Ing. Veronika Šupálková, Ph.D.

Přijďte se podívat ☺

Více informací na: <http://www.fbm.vutbr.cz/>