

## **Abstrakt**

**VÝCHODISKA:** Zdravý životní styl je v současné době populární téma, a to i mezi vysokoškolskými studenty. Stejně tak je ale stále rozšířeno i užívání alkoholu, které je s životem studentů vysokých škol spjato z různých důvodů, mezi které patří například stres či náhlé životní změny.

**CÍLE:** Cílem práce bylo zjistit, zda existuje rozdíl v míře a vzorcích užívání alkoholu mezi skupinou zdravě a nezdravě žijících vysokoškolských studentů různých univerzit v České republice.

**METODY:** Výzkum byl proveden formou kvantitativního dotazníkového šetření na vzorku studentů vysokých škol v České republice. Dotazník byl distribuován skrz sociální sítě, a skládal se z otázek vytvořených na základě teoretické části této práce a z otázek na užívání alkoholu ze studie ESPAD (Chomynová, Csémy, Grolmusová & Sadílek, 2014). Výzkumný soubor byl tvořen 150 respondenty, konkrétně 114 ženami a 36 muži, a následně byl rozdělen na dvě skupiny. Zdravě žijící skupina byla složena ze 77 respondentů a nezdravě žijící skupina ze 73 respondentů, kteří buď užívali návykovou látku, nebo se nevěnovali žádné pohybové aktivitě.

**VÝSLEDKY:** Ze zdravě žijící skupiny uvedlo 13 % respondentů současnou abstinenci, zatímco v nezdravě žijící skupině 1 % respondentů. Nejvíce preferovaným alkoholickým nápojem bylo ve zdravě žijící skupině víno (40 %), přičemž v nezdravě žijící skupině uvedli respondenti pivo (39 %). Za poslední rok konzumovala největší část respondentů (28 %) ze zdravě žijící skupiny alkohol několikrát měsíčně, u druhé skupiny nejvíce respondentů (32 %) méně často než 1x měsíčně a větší celoživotní zkušenost s opilostí má nezdravě žijící skupina, konkrétně 25 % respondentů se opilo 10 – 19x, zatímco 24 % zdravě žijících 1 – 2x a stejný počet 3 – 5x.

**ZÁVĚRY:** Přestože výzkum ukázal drobné rozdíly mezi skupinami, nejedná se o tak velká čísla, aby se s jistotou dalo říct, že zdravý životní styl ovlivňuje studenty vysokých škol i v konzumaci alkoholu, nicméně většina tohoto vzorku vysokoškolských studentů známky rizikového užívání nevykazuje, což by alespoň u zdravě žijící skupiny mohlo spojitost naznačovat.

## **Klíčová slova**

zdravý životní styl – alkohol – vysokoškolští studenti – sport – motivace