

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vliv faktorů na životní styl 21. století

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Ivana Kinkorová, Ph.D

Vypracovala:
Natálie Podzemská

Praha, květen 2024

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Natálie Podzemská

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu, a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí Mgr. Ivaně Kinkorové, Ph.D za odborné vedení mé bakalářské práce, cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích.

Abstrakt

- Název:** Vliv faktorů na životní styl 21. století.
- Cíle:** Cílem mé bakalářské práce je analyzovat vliv faktorů na životní styl 21. století u populace ve věku 20 – 30 let, resp. jaký vliv mají sociální sítě a jaký byl vliv období covid-19 na životní styl, konkrétně na stravovací návyky a pohybovou aktivitu.
- Metody:** Výzkumu se zúčastnilo 87 respondentů. Byla použita anonymní metoda anketního šetření. Anketa byla vytvořena v online platformě Survio a následně sdílána prostřednictvím odkazu. Obsah ankety tvořil 16 otázek s uzavřenými odpověďmi a získaná data byla zpracována a vyhodnocena v programu Microsoft Excel. Výsledky byly interpretovány pomocí sloupcových grafů se stručnými komentáři. Všechna data, která byla získána prostřednictvím této ankety, byla použita pro výsledky výzkumu.
- Výsledky:** Výsledky anketního šetření prokázaly, že sociální sítě jsou považovány respondenty jako nejvíce rizikový faktor životního stylu v dnešní době. Konkrétně ho označilo jako negativně ovlivňující faktor životního stylu 60 % dotazovaných a více než 70 % respondentů sociální sítě označilo jako faktor rizikový. Respondenti uvedli, že i období covid-19 mělo největší dopad na jejich čas strávený na sociálních sítích. Další významný dopad měl covid-19 na změnu pohybové aktivity, která se ale v období pandemie u většiny respondentů spíše zvýšila. 72 % respondentů uvedlo, že během karantény praktikovali alternativní varianty ke sportování a více než 30 % označilo období pandemie za motivující k více pohybu.
- Závěry:** Za rizikové faktory negativně ovlivňující životní styl jsou nejvíce označovány sociální sítě. Dále to jsou drogy a alkohol. Naopak pozitivně ovlivňující je vnímána rodina a přátelé a správná životospráva. Období covid-19 mělo velký dopad na změnu stravovacích návyků i fyzické aktivity, a to jak pozitivní, tak negativní.
- Klíčová slova:** životní styl, stravovací návyky, pohybová aktivita, sociální sítě, covid-19

Abstract

Title: The influence of factors on 21st century lifestyles.

Objectives: The aim of my bachelor's thesis is to analyse the influence of 21st century lifestyle factors on the population aged 20 – 30 years, or what the influence of social networks is and what was the influence of the covid-19 period on lifestyle, specifically on eating habits and physical activity.

Methods: 87 respondents took part in the survey. An anonymous survey method was used. The survey was created in the online platform Survio and then shared via a link. The content of the survey consisted of 16 closed-ended questions and the data collected was processed and evaluated in Microsoft Excel. The results were interpreted using bar charts with brief comments. All data collected through this survey was used for the research results.

Results: The results of the survey showed that social networks are considered by respondents as the most risky lifestyle factor nowadays. Specifically, it was identified as a negative lifestyle factor by 60 % of respondents and more than 70 % of respondents identified social networking as a risk factor. Respondents also indicated that the covid-19 period had the greatest impact on their time spent on social networking sites. Another significant impact of covid-19 was on the change in physical activity, but this tended to increase during the pandemic period for most respondents. 72 % of respondents reported that they practiced alternatives to sports during the quarantine period and more than 30 % identified the pandemic period as motivating them to exercise more.

Conclusions: Social networks are most often identified as risk factors negatively affecting lifestyle. Then there are drugs and alcohol. On the other hand, family and friends and good lifestyle are perceived as positive influences. The covid-19 period had a great impact on changing eating habits and physical activity both positive and negative.

Keywords: lifestyle, eating habits, physical activity, social networks, covid-19

OBSAH

1	ÚVOD	10
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	11
2.1	<i>Životní styl</i>	11
2.1.1	Diferenciace životních stylů.....	11
2.1.2	Alternativní životní styl.....	12
2.1.3	Zdraví a zdravý životní styl.....	12
2.2	<i>Výživa</i>	13
2.2.1	Výživová hodnota stravy.....	14
2.2.2	Potravinová pyramida	15
2.2.3	Sacharidy	16
2.2.4	Tuky	17
2.2.5	Bílkoviny.....	18
2.2.6	Mikronutrienty	18
2.2.7	Voda a pitný režim	19
2.2.8	Alternativní výživové směry	20
2.3	<i>Fyzická aktivita</i>	20
2.3.1	Hypokinéza.....	21
2.3.2	Volný čas.....	23
2.3.3	Spánek a regenerace	23
2.4	<i>Faktory ovlivňující životní styl</i>	24
2.4.1	Vliv sociálních sítí na životní styl.....	25
2.4.2	Vliv sociálních sítí na stravovací návyky.....	26
2.4.3	Vliv sociálních sítí na pohybovou aktivitu.....	26
2.4.4	Dopad období covid-19 na životní styl	28
2.4.5	Dopad období covid-19 na stravovací návyky.....	29
2.4.6	Pohybová aktivita během období covid-19.....	29
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	31
3.1	<i>Cíle práce</i>	31
3.2	<i>Úkoly práce</i>	31
3.3	<i>Výzkumné otázky</i>	31
4	METODIKA PRÁCE	32
4.1	<i>Výzkumný soubor</i>	32
4.2	<i>Metody získávání a zpracování dat</i>	32
5	VÝSLEDKY	33

6	DISKUSE	49
7	ZÁVĚR	53
8	SEZNAM LITERATURY	54
9	SEZNAM GRAFŮ A OBRÁZKŮ	58
10	PŘÍLOHY	59

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

WHO – Světová zdravotnická organizace

HEPA – zdraví prospěšně pohybové aktivity

TF MAX – maximální tepová frekvence

LGBTQ – lidé, kteří mají jinou než většinovou sexuální orientaci

g – gram

kg – kilogram

ml – mililitr

l – litr

s – sekunda

min – minuta

hod – hodina

1 ÚVOD

Životní styl je široký pojem, který představuje souhrn činností, životních projevů, přístupů, zvyklostí a vztahů, které jsou typické pro daného jedince a každý z nás ho má jiný. Životní styl se mění v průběhu let a je ovlivněn mnoha faktory. V dnešní době existuje spousta faktorů, které dokážou mít významný dopad a ovlivnit přístup k životnímu stylu každého z nás. Společnost si často ani neuvědomuje, jak moc velký vliv na nás mohou mít.

Cílem této bakalářské práce bude prozkoumat a analyzovat vlivy faktorů na životní styl v 21. století. V následujících kapitolách budu přibližovat pojem životní styl a vše, co se životního stylu týká, především hlavní dva pilíře, a to výživa a pohybová aktivita. Dále budou zmíněny všechny obecné faktory, které ovlivňují životní styl, a především dva významné faktory dnešní doby, které mají významný dopad, a to sociální síť a čas v období covid-19. Dnešní mládež a nejen ta, si bez sociálních sítí už nedokáže představit fungovat. Sociální síť nás mohou ovlivňovat jak pozitivně, kdy nám slouží při sledování ostatních jako motivace a inspirace, tak i negativně, kdy nám zveřejňovaný obsah může způsobit spíše demotivaci a nižší sebevědomí. Další faktor, který bude probrán v teoretické části této bakalářské práce je doba v období covid-19. Celá společnost se ze dne na den ocitla v karanténě a byla vystavena téměř úplné izolaci od okolního světa. Lidem bylo zakázáno navštěvovat jakékoliv veřejné sportoviště, restaurace a mnoho lidí bylo odkázáno na práci z domova. Každý se s těmito podmínkami vypořádal jinak, ať už v hledání alternativních variant ke sportování či ve změně stravovacích návyků, jako bylo především vaření doma. U mnoha lidí během tohoto období došlo ke změně jejich životního stylu.

V druhé a zároveň praktické části práce se budu věnovat výsledkům anketního šetření u populace ve věku 20 – 30 let, která se zajímá o životní styl a využívá sociální síť.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Životní styl

Životní styl je souhrn činností, životních projevů, zvyklostí a vztahů, které jsou významné a typické pro daného člověka. Jedná se o osvojené praktiky, výběr činností a později charakteristické chování. Jednotlivec či skupina vede život s volbou vlastních priorit, které se většinou odvíjejí od uspokojování osobních potřeb. Životní styl ovlivňuje řada faktorů a během různých etap života se nám mění. Můžeme jím ovlivnit také zdravotní stav (Kábrt, 2014).

Faktory životního stylu můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Do těch vnějších patří faktory ekonomické, sociální, geografické, rodinné, etnická příslušnost a pracovní podmínky. Mezi ty vnitřní patří faktory psychologické, zdravotní stav a zdravotní gramotnost (Juránková, 2009).

Životní styl je převládající způsob života jednotlivců i sociálních skupin. Zahrnuje reprodukční charakteristiky, typ pracovních vztahů, způsob sociální interakce, trávení volného času apod. Životní styl je ovlivněn tradicemi, prostředím, ekonomickou a sociální vyspělostí společnosti apod. (Diderot, 1996)

2.1.1 Diferenciace životních stylů

Diferenciace životního stylu je založena převážně na životních podmínkách neboli životního způsobu jedince. Každý se svým vlastním životním stylem odlišuje od ostatních, a tak vzniká diferenciace životních stylů (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 115 – 116) popisují následující konkrétní kritéria životního stylu:

- **pohlaví** (životní styl muže – ženy),
- **typu bydliště** (městský životní styl – venkovský),
- **věku a fáze životního cyklu** (životní styl dítěte – dospělého – starého),
- **vzdělání** (životní styl člověk se základním vzděláním – středoškolským – vysokoškolským),
- **sociální struktury** (dle místa jedince v sociální stratifikaci),

- **zdravotního stavu** (zdravotní postižení či nemoc jedince),
- **rodinného stavu** (svobodný/á – ženatý/á – rozvedený/á – ovdovělý/á),
- **profese a povolání,**
- **zaměstnání** (nestandardní formy směnného provozu).

2.1.2 Alternativní životní styl

Alternativní životní styl můžeme považovat také jako životní styl volitelný. Vzniká zejména v situacích, kdy si lidé se stejnými objektivními podmínkami (např. věk, pohlaví, bydliště) především záměrně volí odlišné hodnoty a preferují specifické aspekty života. Tato volba je na jedinci a může být motivována jeho osobností, zkušenostmi, názory či vnitřními přesvědčeními. Pro alternativní životní styl je charakteristická dobrovolná a výrazná preference určité hodnoty, která významně ovlivňuje nebo formuje životní styl a jeho vývoj. Jedinec může považovat určitou sociální roli za klíčovou pro svou identitu a podle ní poté organizovat a podřídit jí celý svůj životní styl. Tato role může být spojena s určitými společenskými normami, hodnotami nebo ideologiemi, které jedinec aktivně přijímá a prosazuje ve svém životě. Alternativní životní styl vede k unikátním a odlišným způsobům života mezi jednotlivci, kteří mohou sdílet určité objektivní podmínky (Duffková, 2006).

2.1.3 Zdraví a zdravý životní styl

Co je zdraví a zdravý životní styl? Zdraví můžeme považovat za jednu z prvořadých hodnot našich životů. Každý máme vlastní a jedinečnou podobu zdraví a v průběhu života se nám mění. Podle toho, jakým způsobem žijeme a jak se ke svému zdraví chováme, se poté odvíjí náš zdravotní stav. To také určuje, jakou váhu bude mít životní styl v dopadu na naše tělesné i duševní zdraví (Marádová, 1998).

Dle světové zdravotnické organizace (WHO), která vstoupila v platnost dne 7. dubna 1948, je zdraví definováno jako „*Stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.*“

Tato definice představuje tři hlavní faktory zdraví a patří tam **fyzické neboli tělesné zdraví**, které označuje nepřítomnost nemoci, **psychické nebo duševní zdraví**, které definuje

kvalitu života a **sociální zdraví**, které nám umožňuje sociální kontakt a uchopení své sociální role.

Zdraví nám významně ovlivňuje kvalitu života a má mnoho aspektů, které se v průběhu života mění, závisí to na aktuální medicíně a péči o zdraví, historickém období, kultuře a dalších okolnostech. Je těžké zdraví měřit a definovat, to se poté určuje spíše dle nemocí a úmrtnosti populace. Nejvýznamnějším faktorem zdraví je **životní styl**, který má podíl až na 50% zdraví člověka (Hamplová, 2019).

Mezi charakteristické faktory **zdravého životního stylu** patří pravidelná a vhodně zvolená pohybová aktivita, dostatečný spánek, hygiena, pracovní a volný čas, zvládnutí stresu, vyhýbání se závislostem, životní prostředí, pitný režim a jako nejdůležitější faktor ovlivňující zdravý životní styl je výživa (Juránková, 2009).

Obecnou hlavní podstatou zdravého životního stylu je dodržování a respektování určitých pravidel a norem směřující právě k udržení a upevnění zdraví. U toho je ale důležité také vycházet z konkrétních podmínek okolního prostředí (exogenních) a organismu jedince (endogenních). Dodržování zdravého životního stylu zahrnuje převážně tři hlavní okruhy. Do prvního spadají zásady týkající se biologického organismu člověka, které se se zdravým životním stylem spojují nejčastěji a představují je pravidla pro hygienu, pohybovou aktivitu, výživu a návykové látky. Druhý okruh se týká psychického zdraví člověka, což si můžeme vysvětlit jako udržování a upevňování duševní rovnováhy jedince, naopak za narušující faktor se považuje hlavně stres. Do třetího okruhu řadíme zásady týkající se sociálního života. Spojitost mezi zdravím a sociálním životem hraje další významnou roli a záleží zde např. na dobré životní úrovni nebo uspokojivých rodinných vztazích (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

2.2 Výživa

Strava je vnímána jako jedna z hlavních faktorů, správná a vyvážená výživa je pro zdravý životní styl nutná. K udržení zdravého těla a rovnováhy je důležitý poměr přijímaných živin, vitamínů a minerálních látek (Vacková, 2015).

Správná výživa má za hlavní úkol zasytit a dodat všechny již zmíněné živiny a energii, ale také slouží k minimalizaci rizika životního prostředí či k problémům daných naší genetickou dispozicí. Je velmi důležitá v prevenci proti civilizačním či chronicky neinfekčním nemocem,

kam můžeme zařadit srdečně-cévní onemocnění, cukrovku, zubní kazy, nádorová onemocnění, osteoporózu apod. (SZÚ, 2023).

„Jídlo je nutnost, ale jíst inteligentně, to je umění.“ (La Rochefoucauld)

2.2.1 Výživová hodnota stravy

Ve vyvážené stravě hraje důležitou roli množství a složení jednotlivých živin, které musí být obsaženy ve vyváženém poměru, aby tělu mohli dodat potřebnou energii. Vyváženou stravu dělíme na **makronutrienty** - bílkoviny, sacharidy, tuky a **mikronutrienty** - vitamíny, minerální látky, antioxidanty (Růžičková, 2021).

Nutriční hodnotu potravin je dobré sledovat, jelikož se více informujeme o správnosti a výživnosti stravy, kterou chceme konzumovat. Dále nám to pomůže ke sledování doporučeného denního příjmu. Ten se určuje údajem o obsažené energii ve stravě pomocí kilojoulů nebo kilokalorií. **Energetická hodnota** se udává převážně na 100 g produktu, výjimečně jsou údaje uvedeny na celé balení či porci konkrétního jídla. Nutriční hodnotu potravin si můžeme přečíst přímo na obalu skoro každého výrobku či najít v potravinových tabulkách. Ty nám slouží k získání informace o nutričních hodnotách na výrobcích bez obalu, jako je zelenina, ovoce nebo pečivo (Poncarová, 2013).

2.2.2 Potravinová pyramida

K dosáhnutí správné a vyvážené stravy nám může pomoci **potravinová pyramida**, kde se nachází doporučení založené na skupinách potravin neboli tzv. **FBDG**. Toto doporučení je vydáváno státem a cílem je podpora zdraví obyvatelstva. V České republice je Ministerstvem zdravotnictví vydána právě potravinová pyramida. Rozdělení nynější pyramidy je na potraviny “nejvhodnější“ a ty “méně vhodné“ (Dvořáková, 2023).



Obrázek č. 1 Česká potravinová pyramida (Fórum zdravé výživy, 2013)

Potravinová pyramida, která je zobrazena na obrázku výše je oficiální potravinovou pyramidou Ministerstva zdravotnictví České republiky. Slouží jako výživová doporučení a představuje, jak by měl být složen ideální zdravý jídelníček. Je rozdělena do 4 pater a každé z nich představuje určitou potravinovou skupinu. Ty potraviny, které jsou nejnižší, by měly být konzumovány nejvíce a ty nejvyšší naopak nejméně. Zmíněn je zde i pitný režim.

První patro představuje základ pyramidy a zahrnuje obiloviny, brambory, kořenovou zeleninu a luštěniny. Tyto potraviny jsou zdrojem sacharidů a tělu dodávají energii a podporují správné fungování mozku. Druhé patro tvoří ovoce a zelenina, jsou klíčovými rolí ve vyvážené stravě. Důležité jsou pro správnou funkci trávicího systému, jelikož jsou bohaté na vitamíny, minerály, antioxidanty a vlákninu. Třetí patro představuje bílkoviny a zahrnuje mléčné výrobky, maso, ryby, mořské plody, vaječné výrobky a luštěniny. Jsou důležité pro růst

a opravu tkání a pro lidské tělo jsou stavebním kamenem. Čtvrté patro zobrazuje tuky a sladkosti. I ty jsou důležité pro správnou funkci mozku a srdce a podporují absorpci vitamínů rozpustných v tucích, musí se ale jednat o zdravé tuky. To jsou např. oleje, ořechy, semínka nebo avokádo, vše ale v omezené míře. Nezdravé tuky a sladkosti by měly být zařazovány výjimečně a tvořit pouze malou část našeho jídelníčku (Gottwaldová, 2023).

2.2.3 Sacharidy

Sacharidy neboli také známy jako **cukry** či **karbohydráty**, jsou jedním ze základních typů živin a mají důležitou roli v energetickém metabolismu organismu. Jedná se o organické sloučeniny, které jsou tvořené uhlíkem, vodíkem a kyslíkem. Sacharidy dělíme podle množství molekul monosacharidů na **monosacharidy**, **oligosacharidy** a **polysacharidy**.

- **Monosacharidy** jsou hlavní strukturní jednotkou sacharidů. Jedná se o jednoduché cukry, mají sladkou chuť a slouží jako rychlý zdroj energie, díky tomu, že se rychle vstřebávají do krve. Příjem těchto cukrů by měl být ale omezený. Mezi nejznámější monosacharidy patří **glukóza**, kterou najdeme přirozeně v ovoci, některé zelenině či v medu a **fruktóza**, která je mimo již zmíněného ovoce a zeleniny součástí klasického stolního cukru a je obsažena v sirupech (javorový, datlový, agávový apod.).
- **Oligosacharidy** jsou složené sacharidy skládající se z několika monosacharidů. Aby se mohly vstřebat do krve, musí se ve stravě i tak rozložit na základní jednotky monosacharidů. Nejznámější jsou **disacharidy**, kam patří **sacharóza**, kterou známe ve formě řepného a třtinového cukru a používáme ke slazení. Dále **laktóza**, což je mléčný cukr, který se nachází v mléku a mléčných výrobcích a poslední **maltóza** neboli sladový cukr.
- **Polysacharidy** se skládají z mnoha jednotek monosacharidů. Vstřebávají se do krve delší dobu, a proto slouží jako zásobní forma energie, kterou nám dodávají postupně. Nejvíce známý je **škrob**, obsahují ho luštěniny, brambory, obiloviny apod. Ve svalech a játrech máme uložený **glykogen** (Gáliková, 2022).

2.2.4 Tuky

Tuky neboli **lipidy** jsou další klíčovou složkou lidské stravy a pro tělo mají mnoho důležitých funkcí. Dodávají nám energii, která se nám ukládá efektivním způsobem, protože mají energetickou hustotu vyšší než jiné živiny. Podílejí se na tvorbě buněčných membrán, ty chrání a regulují průchod látek do buněk a zpět ven. Dále hrají důležitou roli v absorpci a transportu **vitaminů A, D, E, K**, které jsou rozpustné právě v tucích a bez tuků by nedošlo k jejich vstřebávání a správnému fungování v těle.

V krvi jsou dva nejdůležitější typy lipidů, a to **cholesterol** a **triglyceridy**. Cholesterol má na starosti tvorbu buněčných membrán, syntézy hormonů a vitamínu D a je rozdělen na 2 formy: **LDL** a **HDL**, rozdíl je v hustotě lipoproteinů. Nízká hustota lipoproteinů se označuje LDL a je to cholesterol špatný, zatímco HDL s vysokou hustotou lipoproteinů je ten správný, protože nám pomáhá odstraňovat zbytečný cholesterol z cév a taky snižovat rizika k srdečním chorobám.

Ve stravě můžeme najít tuky, které se skládají z glycerolu a mastných kyselin. **Nasycené mastné kyseliny** jsou veškeré živočišné tuky (máslo, sádlo) a také některé rostlinné tuky (kokosový a palmový tuk). Dále masné výrobky a maso, vejce či mléčné produkty. Konzumace těchto kyselin by měla být omezená a neměla by překročit více než 10 % celkového denního energetického příjmu.

Další skupinou jsou **mononenasycené mastné kyseliny**, kde najdeme hlavně rostlinné tuky. Ty najdeme v rostlinných olejích, ořechách či semínkách. Pomáhají nám snížit hladinu již zmíněného LDL cholesterolu v krvi a zvyšovat hladinu HDL cholesterolu.

Omega 3 a omega 6 jsou **polynenasycené mastné kyseliny**, přičemž ne všechny si dokáže tělo samo vytvořit. Musíme je přijímat primárně stravou. Poslední skupinou jsou **transmastné kyseliny**, které jsou pro zdraví nejvíce negativní druh mastných kyselin. Zvyšují riziko vzniku srdečních onemocnění, LDL cholesterol a snižují ten správný, HDL cholesterol v krvi. Nacházejí se v průmyslově zpracovaných potravinách, jako jsou fast foody, sušenky, hranolky apod. (Zajfrt, 2023).

2.2.5 Bílkoviny

Bílkoviny nebo jiným slovem **proteiny** jsou základní stavební jednotkou všech živých organismů. Jsou to makromolekuly tvořeny jedním či více řetězci aminokyselin a také jsou zdrojem esenciálních aminokyselin, které jsou pro nás a pro výživu člověka nenahraditelné. Esenciálních aminokyselin máme 9 a je velmi důležité si hlídat jejich obsah ve stravě. Mezi ně patří: histidin, isoleucin, leucin, lysin, methionin, fenylalanin, threonin, tryptofan a valin. Kvalitu bílkovinných zdrojů nám určuje skladba a množství právě esenciálních aminokyselin. Je potřeba přijímat ale i aminokyseliny neesenciální, abychom udrželi bílkovinnou rovnováhu (Kunová, 2020).

Zdroje bílkovin dělíme na **rostlinné** a **živočišné**. Je známo, že ty živočišné jsou kvalitnější než ty rostlinné, jelikož mají vhodnější spektrum esenciálních aminokyselin pro náš organismus. Tyto aminokyseliny obsahují i rostlinné potraviny, jen ne v takovém množství. Dalším rozdílem je nižší vstřebatelnost u rostlinných zdrojů, protože obsahují antinutriční látky, které ji mohou snižovat. Význam bílkovin v těle je nespočet. Tato živina hraje důležitou roli pro růst a udržení svalové hmoty, kostí, kůže, šlach, vazů apod. Díky bílkovinám je tělo schopné regenerace, a to jak po sportovním výkonu, tak i při hojení ran po úrazu. Dále se podílejí na tvorbě energie uvnitř buněk, imunitním systému, srážení krve a mnoho dalšího. Mezi potraviny bohaté na bílkoviny můžeme zařadit z živočišných zdrojů např. maso, ryby, vejce, mléčné výrobky a z rostlinných zdrojů např. luštěniny, obiloviny, ořechy, semena a alternativy masa jako je tofu, tempeh, seitan apod. Bílkoviny by měly tvořit všeobecně 10 – 35 % denního energetického příjmu, ale příjem bílkovin je velmi individuální. Nejzákladnější doporučení tvrdí, že denně bychom měli přijmout **1 g bílkovin / kg tělesné hmotnosti**. U sportujících jedinců je pak příjem většinou vyšší (Gáliková, 2023).

2.2.6 Mikronutrienty

Dalším rozdělením výživy jsou **mikronutrienty**, což jsou vitamíny a minerály. **Vitamíny** jsou esenciální látky a pro fungování našeho těla jsou nezbytné, jelikož podporují mnoho tělesných funkcí. Chemické reakce v těle probíhají efektivněji a rychleji právě za přítomnosti vitamínů. Málo z nich si tělo dokáže vytvořit samo, ale většinu musíme přijímat ve stravě nebo pomocí suplementací doplňků stravy.

Máme 13 základních typů vitamínů a to: A, C, D, E, K, B, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 a B12. Tyto vitamíny dále dělíme na vitamíny rozpustné v tucích (**A, D, E, K**), v organismu vydrží několik týdnů až měsíců, jelikož se nám ukládají do zásoby. Druhou skupinou jsou vitamíny rozpustné ve vodě (**C, B**), které musí být doplňovány průběžně, jelikož se do zásoby neukládají. Vitamíny posilují imunitní systém, mají vliv na obnovu buněk, jsou nezbytné pro správné fungování organismu, působí jako prevence před některými onemocněními a také mají podíl při přeměně bílkovin, tuků a cukrů na energii (Fajfrová, 2011).

Minerály jsou anorganické sloučeniny, které patří mezi mikroživiny a jsou nezbytné pro naše tělo, ale žádné z nich si tělo samo nedokáže vytvořit, proto musí být dodávány ve stravě, pití či v doplňcích stravy. Mezi nejdůležitější, převážně pro sportovce, řadíme draslík, hořčík, sodík, vápník, zinek a železo (Jirsák, 2018).

2.2.7 Voda a pitný režim

Pitný režim je doporučené množství tekutin, které by měl člověk denně přijmout. Dodržování pitného režimu je pro člověka jedna z nejdůležitějších věcí. Nejlepším zdrojem tekutin je obyčejná voda, která má v těle řadu funkcí a také je důležitá pro termoregulaci neboli pocení. Najdeme ji v každé tělesné buňce a ve všech tělesných tekutinách. Je také důležitá pro transport živin, efektivní látkovou výměnu, správnou funkci ledvin a vylučování škodlivých látek z těla. Také slouží k plné výkonnosti orgánů těla a duševních i tělesných funkcí. Bez vody organismus nevydrží dlouhou dobu.

Potřebný příjem tekutin je velmi individuální a závisí na následujících faktorech:

- věk,
- tělesná hmotnost,
- složení těla,
- pohlaví,
- pohybová a sportovní aktivita,
- teplota a vlhkost prostředí.

Dle odborníků je doporučený příjem 35 – 40 ml vody na 1 kg tělesné hmotnosti. Obecné doporučení uvádí kolem 2,7 l vody pro ženy a 3,7 l pro muže denně. Samozřejmě, ale vždy záleží na již zmíněných faktorech. Optimální příjem tekutin nám slouží proti únavě a ospalosti, podporuje kognitivní funkce a produktivitu (Tkadlec, 2022).

2.2.8 Alternativní výživové směry

Alternativní výživové směry se stávají v posledních letech čím dál tím větším trendem. Populace se více zajímá o kvalitu a složení potravin a celkový jídelníček. Nejvíce rozšířený směr je **vegetariánství**. Spočívá v tom, že je ze stravy vyřazeno veškeré maso. Vegetariáni se dále dělí i do dalších skupin, kdy omezí pouze určitý druh potravin, které jsou živočišného původu, např. jedí pouze ryby či dokonce kuřecí maso. Nejprísnější formou výživového směru je **veganství**, při kterém se nekonzumují žádné potraviny živočišného původu. Mezi další nejznámější výživové směry patří v dnešní době nízkosacharidové stravování a ketodieta. Dalšími alternativními výživovými směry jsou paleo strava či přerušovaný půst. V dosti případech jsou tyto způsoby stravování zvoleny za účelem redukce váhy, případně mohou mít i terapeutický účinek. Např. **nízkosacharidová dieta** je velmi přínosná pro pacienty trpící cukrovkou II. typu. Jako nízkosacharidovou dietu označujeme stravu, kdy je příjem sacharidů méně než 130 g na den. **Přerušovaný půst** neboli intermittent fasting je způsob stravování, ve kterém se střídají fáze půstu a fáze, kdy můžeme jíst. Neurčuje jídlo, které můžeme zařazovat do našeho jídelníčku, ale pouze dobu, kdy jídlo zařadit. Délka, a i rozložení doby je individuální, ale většinou fáze půstu probíhá přes noc. Půst zvyšuje hladiny růstového hormonu, a tak podporuje spalování tuků a budování svalové hmoty. **Paleo dieta** označuje stravu, kdy ze svého jídelníčku vyřazujeme obiloviny, mléčné výrobky, luštěniny, pečivo a průmyslově zpracované potraviny. Tento způsob stravování je označován jako pozitivní pro naše zdraví, jelikož obsahuje optimální poměry živin (Slavíková, 2021 a, b).

2.3 Fyzická aktivita

Vhodně zvolená fyzická aktivita a pohyb je jeden z dalších hlavních složek zdravého životního stylu. Přispívá k odbourávání stresu, pomáhá zpevňovat svaly těla, spalovat tuky a je také dobrý pro kvalitnější spánek, který by měl být optimálně vždy 7 – 8 hodin. Dále je důležitou prevencí proti civilizačním onemocněním a pokud zařadíme i správné stravovací návyky, slouží spolu jako prevence proti vzniku obezity a nadváhy.

Dle světové zdravotnické organizace je doporučená doba pohybu minimálně 5x týdně po dobu 30 min ve střední intenzitě. Nebo 3x týdně po dobu 20 – 25 min, ale zvolit pohybovou aktivitu ve vyšší intenzitě. Jestli se jedná o nízkou, střední či vysokou intenzitu při pohybu,

poznáme podle tepové frekvence. Je dobré vědět svou hranici pro srdeční frekvenci, která by se neměla překročit během provádění jakékoliv pohybové aktivity. Zásadní je stanovit si maximální tepovou frekvenci (TF max), protože tu má každý člověk jinou.

TF max vypočítáme daným vzorcem $220 - \text{věk}$. Při výkonu můžeme kontrolovat srdeční frekvenci více způsoby. Nejjednodušším z nich je prostřednictvím chytrých hodinek, které jsou schopné měřit tepovou frekvenci v průběhu zatížení. Také je možné si přiložit prostředníček a ukazováček na zápěstí z vnitřní strany či krční tepnu a měřit puls po dobu 15 s, poté vynásobit 4x (SZÚ, 2022).

Můžeme sem zařadit i pohybové aktivity, které jsou zdraví prospěšné neboli HEPA. Jsou to aktivity nadřazené sportu, kam patří i nordic walking, vycházky, práce na zahradě a další, nemusí se jednat konkrétně přímo jen o sport. Aktivity zdraví prospěšné jsou střední intenzity, které začínají lehkým pocením, zadýcháním, zahřátí organismu a zvýšenou srdeční frekvencí. Můžeme sem zařadit např. jízdu na kole či rychlou chůzi. Dále máme aktivity vysoké intenzity, kde všechny zmíněné projevy jsou zvýšené a jedná se o aktivity jako je fotbal, běh či aerobik (Hamplová, 2020).

Dále je dobré vědět rozdíl mezi aerobním a anaerobním cvičením. Pokud se bavíme o aerobním, jedná se především o vytrvalostní cvičení, kde svaly pracují za přítomnosti kyslíku. Než dojde ke spalování samotných tuků, tělo nejdříve spaluje cukry, které máme uložené ve svalech a játrech ve formě zásob. Nedochozí k nárůstu svalové hmoty, ale naopak se po něm snižuje hmotnost, jelikož spálíme více energie. Čím více má člověk svalové hmoty, tím více energie při aerobní aktivitě spálí. Jako aerobní aktivity můžeme zařadit např. chůzi, plavání, jízdu na kole a další. Dochází zde ke zvyšování kyslíku v krvi, a tak přispívá k dobré funkci srdce a cév.

Jako druhé jsou cvičení anaerobní, kdy dochází oproti aerobnímu k růstu síly a svalové hmoty. Zařazujeme sem především cvičení silové, při nichž vzniká po určité době kyselina mléčná neboli tzv. laktát. Při anaerobních aktivitách svaly pracují i po dokončení cvičení a to až 36 hodin, svaly využívají více energie a zároveň rostou (SZÚ, 2022).

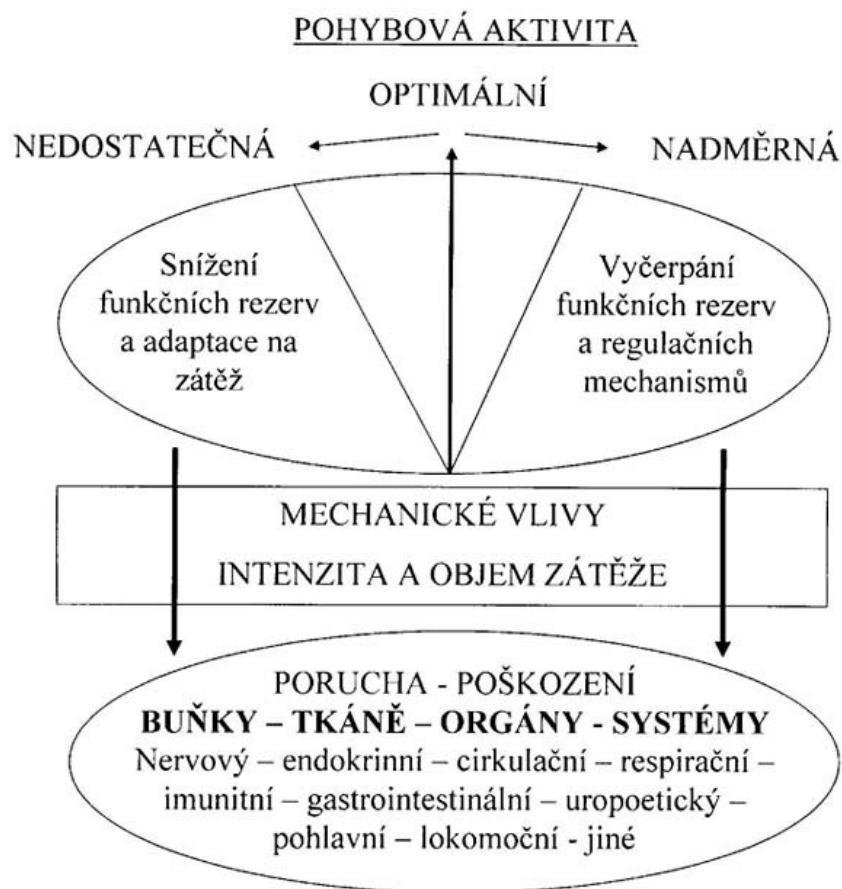
2.3.1 Hypokinéza

Hypokinéza neboli nedostatek pohybu je jedním z jevů způsobu života našeho století. Sedavý způsob života spolu s psychickou zátěží je v protikladu s tělesnými dispozicemi

k pohybu a často vede ke zdravotním problémům. Důležitá je také rovnováha mezi tělesnou a duševní zátěží a odpočinkem.

K prevenci zdravotních poruch při sedavém a psychicky náročném zaměstnání může správně zvolené cvičení snížit riziko zdravotních potíží. Během pracovní doby můžeme provádět cvičení krátkodobější a spíše relaxační a kompenzační, jako je např. protahování zkrácených a posilování oslabených svalů. Naopak ve volném čase můžeme zařadit cvičení aerobní. Tato cvičení by měla trvat alespoň 20 min a ideálně 4 – 7x týdně. Obsahovat by měla postupné rozcvičení na začátku a zklidnění na konci cvičení. Intenzita by se měla pohybovat těsně pod úrovní anaerobního prahu, 60 – 70 % maximální srdeční rezervy.

Často se také můžeme potkat s opačným případem, a to s přetížením neboli **hyperkinézou**. Při sedavém zaměstnání totiž dochází ke statickému přetížení a funkčním poruchám pohybového aparátu a následně nadměrné dynamické zatížení pro nás může představovat různá zdravotní rizika. Je tedy obtížné najít optimální zatížení a rovnováhu mezi nedostatečnou a nadměrnou pohybovou aktivitou (Novotný a kol., 2009).



Obrázek č.2 Optimální objem a intenzita zatížení (Novotný a kol., 2009)

2.3.2 Volný čas

Pojem **volný čas** je používán pro čas, kdy si jedinec volí svou činnost dobrovolně na základě svých zájmů, nálad a pocitů. Nejvíce se o takto široké spektrum zájmových aktivit jedinec zajímá v dětství a dospívání. Dospělí už většinou své zájmy a činnosti znají, a tak je spíše prohlubují či se pohybují stále v podobném kruhu. Vývoj volnočasových aktivit je v dnešní době spíše negativní, jelikož mezi každodenní činnosti se u současné mládeže řadí především sledování televize, hraní na počítači či strávení času u mobilního telefonu. Mezi pozitivnější činnosti patří poslech hudby, četba knih, časopisů a schůzky s přáteli. Za ostatní volnočasové aktivity bychom mohli považovat návštěvy restaurací a kaváren, návštěvy kina, diskoték, večírků, aktivní sportování a turistiku, studium, vzdělání a mimoškolní aktivity.

Využít volný čas můžeme **aktivně** či **pasivně**. Za aktivní trávení můžeme aktivity považovat, pokud přístup k provádění je aktivní a rozvíjí se zdravý způsob života a životní styl. Do těchto činností spadá fyzická aktivita realizovaná organizovanou či neorganizovanou tělovýchovou a sportem. Dále zájmové činnosti výtvarné, přírodovědecké, technické, hudební apod. Do aktivního trávení volného času patří i pohyb venku, který je spojen s jakoukoliv pohybovou aktivitou a také činnosti přispívající k osobnímu rozvoji. Aktivní odpočinek je považován za jeden ze základních prvků zdravého životního stylu. Za pasivní trávení volného času považujeme sledování televize, hraní počítačových her, čas strávený na telefonu, poflakování se po ulicích či užívání drog a alkoholu (MŠMT ČR, 2002).

2.3.3 Spánek a regenerace

Dvěma základními složkami jakéhokoli nápravného procesu pro lidské tělo jsou zotavení, spánek a regenerace. **Spánek** je optimální forma regenerace. Bez dostatečného spánku je nemožné podávat výkony, zotavovat se a růst. Je důležitý pro optimální kognitivní, motorické a fyziologické funkce. Vše v lidském těle (měkké tkáně, nervové tkáně, mozek a centrální nervová soustava) se musí po intenzivním tréninku či jiné fyzické aktivitě zotavit. Během spánku se nám uvolňují hormony, které jsou životně důležité a jedním z nich je hormon růstový, který působí na mnoho tkání a pomáhá tak podporovat hojení a zotavení. Správný spánek také ovlivňuje reakci organismu na výživu a stres.

Regenerace neboli zotavení je důležitou složkou toho, jak se člověk cítí a funguje. Většinou se určitá forma regenerace provádí po fyzické aktivitě, ale může to být i čas, který je strávený mimo posilovnu či jiné sportovní zařízení. Hlavním cílem zotavení je zkrácení doby, po které se tělo vrací do výchozího stavu nebo se dokonce zlepšuje. Neslouží nám pouze ke zmírnění a odstranění bolesti a problému po výkonu, ale také jako plánovaná strategie k optimalizaci doby mezi tréninky. Může být aktivní nebo pasivní. Pasivní regenerace vyžaduje pouze malou spoluúčasť jedince, jedná se např. o masáž nebo návštěvu fyzioterapeuta. Zatímco aktivní regeneraci provádí ve většině případech jedinec sám. Pro zotavení využívá různé formy strečinku za použití rolovacích pomůcek, pěnových válců, kompresí apod. Ke kvalitní a skutečné nápravě organismu je důležité zařadit i další zdravé návyky, ale správný spánek a osvědčená regenerace jsou klíčové. (Stull, 2022)

2.4 Faktory ovlivňující životní styl

Životní styl je ovlivněn dvěma hlavními faktory, a to **vnějším faktorem**, čím se rozumějí životní podmínky, které jsou objektivní podmínky existující v daném čase a místě, a **vnitřním faktorem**, což je člověk, který představuje nejkonkrétnější subjekt životního stylu, zahrnující jeho osobnost se všemi potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, ambicemi apod. Životní podmínky vytvářejí jakési hranice, v nichž se člověk pohybuje, naznačuje možnosti pro činnosti a způsoby chování.

Životní podmínky jako všechny objektivní danosti rozvíjejí společenskou existenci v určité etapě jednotlivých historických období. Mají roli v životním stylu jedince, který na tyto podmínky musí nějakým způsobem reagovat a specifikovat tak svůj vlastní, individuální životní styl. Životní podmínky můžeme specifikovat z různých přístupů a hledisek takto:

- geografické a ekologické,
- biologické,
- demografické,
- sociálně-politické a politické,
- sociálně-ekonomické a ekonomické,
- kulturní a obecně ideové,
- technologické. (Duffková a kol. 2008)

2.4.1 Vliv sociálních sítí na životní styl

Sociální sítě se v posledních letech staly životním stylem mnoha lidí, kteří je využívají ke spojení a komunikaci s okolním světem. Sociální média jsou definována jako nástroj či služba, která využívá internet k usnadnění konverzace. (Veerasamy, 2013)

V této době, ale sociální sítě hrají i jinou důležitou roli. Často lidé nepřijímají životní styl po svém, ale pod vlivem ostatních. U některých to může být pozorování, zkušenost nebo sledování někoho ve snaze být jako on. Sociální sítě hrají velkou roli v ovlivňování a manipulaci svých uživatelů a idealizování životního stylu někoho jiného před vlastním, a to ve všech směrech. Nárůst používání sociálních médií často způsobuje pokles sebeúcty. Životní styl se stává důležitějším než hodnoty života. Lidé se zaměřují více na to, aby měli moderní životní styl než na praktikování kulturních a morálních hodnot. Ti, co mají moderní životní styl, mají větší pravděpodobnost, že budou na sociálních sítích úspěšnější, budou mít více sledujících a stanou se tzv. influencersy. Ukazují své nejlepší verze a určují trendy v oblasti životního stylu, kterými by se měl člověk, který je sleduje, řídit a následovat je. To poté vede ke srovnávání se s ostatními. Toto chování je častější u ženského pohlaví, ale v poslední době se takto často děje i u mužů. Na instagramu tvoří ženy do věku 34 let přibližně 60 %. Přidávají fotografie ženského životního stylu, které se většinou týkají módy, fitness, vaření nebo krásy. Samozřejmě, že za každé zveřejnění příspěvku dostanou zaplacení. Většina žen s nimi poté začne srovnávat svůj vlastní životní styl. Rostoucí počty výzkumů naznačují, že prohlížení pozitivních příspěvků ostatních, má negativní vliv na naši náladu, protože se projevuje pocit závidění a vidiny, že mají lepší život. Ve většině případů toto srovnání začíná u tělesného obrazu, kdy influenceři sdílí fitness inspirační fotografie a videa. Dalším velmi sdíleným obsahem je móda a krása. Tyto příspěvky často ovlivňují duševní zdraví obyčejných dívek. Ztráta klidu, spokojenosti a sebevědomí ve vlastním životním stylu je stále větším problémem. Influenceři často vytvářejí dojem duševní pohody, zatímco ve skutečnosti mohou trpět úzkostí nebo depresí. Tím dávají svým sledujícím najevo, že je vždy vše v pořádku a mají se dobře, což ale není pravda a vytvářejí tak falešnou image. Lidé poté mají pocit, že jen oni prohrávají a mají se špatně, zatímco všem ostatním na sociálních sítích se daří dobře. Různorodost sdíleného obsahu přitahuje diváky a pak už jen záleží na tom, jestli je jejich vliv pozitivní či negativní na sebevědomí ostatních (Naeem a Hussain, 2022).

2.4.2 Vliv sociálních sítí na stravovací návyky

Sociální média mohou mít vliv na všechny aspekty života lidí, a to od sociálních sítí a nákupu produktů a služeb až po budování podniku, a především získávání zdravotních a výživových rad. Je pravděpodobné, že většina lidí, kteří jsou nějakým způsobem aktivní na sociálních sítích, dostávají prostřednictvím účtů, které sledují, alespoň nějaká sdělení o výživě, stravovacích návycích a tělesném vzhledu. Může se jednat o účty na Instagramu, Facebooku, TikToku, Twitteru a podobně, kde spousta lidí sleduje influencery právě z oblasti výživy, zdraví a fitness. Je známo, že lidé se snaží osvojit si stravovací návyky tak, aby napodobovali společensky přijatelné či očekávané normy. Dříve, když ještě nebyly sociální sítě, lidé často pozorovali to, jak se stravují lidé a známí v jejich okolí. Jednalo se o společenské normy, které byly ovlivněny i kulturou, ekologií, ekonomikou, ale i samotným přístupem. Poté na základě těchto společenských norem vytvářeli své stravovací návyky. V dnešní době i nadále sociální aspekty reálného života ovlivňují naše stravovací návyky, ale za hlavní faktor můžeme považovat právě **sociální média**.

Studie prokázaly, že pokud jsou účty uživatelů plné obrázku těl, které zdánlivě odpovídají kulturně přijímanému ideálu krásy, působí to na lidi negativně, mají nižší sebevědomí a cítí stud. Poté mají potřebu měnit svůj jídelníček tak, aby zhubli, přibráli či nabrali svaly. Toto myšlení ale může vést k poruchám příjmu potravy, které jsou často skrývány jako zdravé či disciplinované návyky nebo nejsou vůbec diagnostikovány. I přesto, že těmto problémům čelí všichni a jsou ovlivňovány všechna pohlaví, nejvíce zasaženy jsou v tomto směru ženy a osoby LGBTQ (lidé, kteří mají jinou než většinovou sexuální orientaci).

Influenceri často sdílí opravdu vše, a to obrázky toho, co za den snědli, fotografií svého těla před a po, odměřování a vážení jídla, počítání živin a kalorií apod. Sdílí to za účelem motivovat svoje sledující a demonstrovat jejich odhodlání. Možná to má právě ale opačný dopad, který vede k nesmyslným stravovacím návykům, nízkému sebevědomí a přemýšlení o jídle, cvičení a denních rutinách nezdravým způsobem (Maddy, 2023).

2.4.3 Vliv sociálních sítí na pohybovou aktivitu

Uživatelé se často na sociálních sítích porovnávají s ostatními, ve většině případech s poněkud nerealistickými ideály, což pak vede k pocitům nedostatečnosti a motivaci k dietám

a cvičení. V mnoha ohledech se sociální sítě liší od tradičních médií, jako je třeba televize, či noviny a časopisy. Usnadňují sebepropagaci a sebe prezentaci. Také sdílí mnohem osobnější obsah, kde je realismus uživateli i více vnímán ve srovnání s tradičními médii. V dosti případech lidé považují fotografie z cvičení svých přátel za realističtější než fotografie celebrit, které jsou zveřejňovány v tradičních médiích. Navíc je přístup k sociálním médiím neomezený, což umožňuje uživatelům sledovat veškerý obsah influencerů, jako jsou fotografie a vše co dělají, kdykoliv a pravidelně.

Podle výzkumu ženy s pozitivním body image uvedli, že pravidelné cvičení spíše provádějí ke zvýšení jejich pohody než k hubnutí. Bylo uvedeno, že ženy, které zveřejňovaly obsahy ohledně cvičení a diet, dosáhly většího počtu sledujících než ty, které zveřejňovaly obsah související s cestováním. Studie ukázala, že ty ženy, které trávily na sociálních sítích více času, dosáhly většího počtu odcvičených minut než ty, které trávily na sociálních sítích denně méně času.

Sociální média slouží ke srovnání a k sebehodnocení. Motivace ke cvičení je buď za účelem kontroly hmotnosti, nebo pro udržení kondice. Zpočátku může být toto srovnání inspirativní, ale postupem času jsou lidé spíše frustrováni a nespokojeni se svým tělem. Výsledky studie ale potvrzují, že čas strávený na sociálních sítích, konkrétně na Instagramu, Pinterestu a TikToku, vede k motivaci ke cvičení (Graff, 2022).

Když vidíme ostatní cvičit, často nás to také povzbudí k aktivitě. Zvláště pokud se jedná o naše přátele, motivuje nás to k tomu, abychom se přidali. Obecně platí, že čím větší podporu lidí kolem sebe máme, tím pravděpodobnější je, že nás to ke cvičení motivuje a dosáhneme rychleji našich cílů. Sociální média se stala v poslední době skvělým způsobem, jak si zviditelnit své jméno a upoutat na sebe. Influenceri se snaží vytvořit profil, který bude vypadat důvěryhodně, spolehlivě a znale. Neexistuje už ale žádná kontrola faktů, jestli je vše, co sdílí pravdivé. Je proto důležité si dávat pozor, odkud a jaké informace čerpáme. To, že má někdo vypracovanou postavu, často cvičí nebo se zúčastnil kulturistické soutěže, neznamená, že musí vědět, o čem mluví. Informace, které sdílí na svých profilech, mohou být jen fakta, která sice fungují u nich, ale nemusí fungovat u každého, a tak svých cílů nedosáhneme, ani když se budeme řídit jejich radami. Každý jsme jiný a vyhovují nám jiné tréninkové metody.

S rostoucí technologií se lidé stávají čím dál tím víc závislí na sledování nejnovějších příspěvků a obsahu influencerů, které sledují. Postavy nejen influencerů, jsou stále vystavovány na sociálních sítích a vedou k nerealistickým očekáváním „ideální postavy“. Často ale

zapomínají na to, že známí influenceři mají spoustu věcí na spolupráci a jsou placeni za to, aby byli v dobré kondici. Mají čas cvičit dvakrát denně a propagovat produkty, které v dosti případech ani nepoužívají (např. detoxy, zbytečné doplňky stravy). Další velmi řešeným tématem v dnešní době je využívání photoshopu na své vlastní fotografie, aby tělo vypadalo svalnatější nebo pas štíhlejší (Khore, 2018).

2.4.4 Dopad období covid-19 na životní styl

Pandemie covid-19 zasáhla více než 200 zemí světa. Lidé byli vystaveny izolaci od okolního světa, byli omezeny venkovní aktivity a lidé si začali osvojovat nový životní styl. Výrazně se zvýšil počet lidí, kteří pracovali z domova neboli přešli na tzv. home office a tím pádem bylo i zaznamenáno více stráveného času u obrazovky, ať už při práci či při sledování mobilu nebo televize.

U většiny populace se zlepšil příjem zdravé stravy jako je ovoce, zelenina, ale i luštěnin, vajec či masa. Bylo to také dáno tím, že byly uzavřeny veškeré venkovní restaurace a došlo k preferování vaření jídel doma. Došlo tedy ke snížení spotřeby rychlého občerstvení, nezdravých jídel, slazených nápojů či potravin s vysokým obsahem cukru. I přesto, že na velkou část populace měly tyto změny ohledně stravování pozitivní vliv, hodně lidí během pandemie přibrala a někteří z nich začali být obézní.

Lidé také měli nedostatečný přístup ke sportovním zařízením a tělocvičnám, sociální omezení do parků a na veřejná místa a byly omezeny volnočasové aktivity. Ke zvýšení pohybových aktivit lidé zařadili více procházek venku, jógu či cvičení doma, ale někteří neprovozovali žádné alternativní fyzické aktivity.

Bylo významné zlepšení v počtu hodin spánku a kvality spánku. Ale také bylo zvýšeno spaní přes den, kdy důvodem změny spánkového režimu byl stres a úzkost a dlouhá pracovní doba z domova. Změny úrovně stresu a úzkosti byly z důvodu strachu populace z infekce covid-19 a obavy o rodinu a blízké přátelé (Pandey et al., 2023).

2.4.5 Dopad období covid-19 na stravovací návyky

Pandemie podstatně ovlivnila životní styl mnoha lidí, kteří byli během období covid-19 delší dobu doma, což mělo důsledky také na jejich stravovací návyky. Během pandemie se někteří lidé naučili více využívat donášky rychlého občerstvení a jídel z restaurace, což pak ovlivnilo nutriční obsah jejich jídel. Často měli také lidé obavu z nedostatku potravin a i přesto, že ceny potravin se výrazně zvyšovaly, vedlo to domácnosti k nutkavým nákupům potravin ve větším množství než obvykle, tzv. do zásoby a poté k nadměrné dostupnosti potravin a upřednostňování trvanlivých potravin před čerstvými.

Mnoho lidí se potýkalo s horšími příznaky duševního zdraví, a to bylo spojováno se snížením konzumace čerstvé zeleniny a ovoce a zvýšením konzumace sladkostí a pochutin. Nadměrná doba strávená doma, nedostatek společenských aktivit a pocit nudy a únavy způsobilo, že lidé více jedli a svačili i když neměli zrovna hlad.

Skupina, kterou pandemie zasáhla asi nejvíce, byli mladí lidé a přineslo to obrovský dopad na jejich emocionální a behaviorální zátěž. U dětí a dospívajících jsou zaznamenány jak pozitivní, tak negativní změny ve stravovacích návycích během pandemie. Pozitivní změny souvisely se snížením konzumace rychlého občerstvení a nealkoholických nápojů, zároveň byla ale zaznamenána nižší konzumace ovoce a zeleniny a zvýšení počtu svačin a konzumace sladkostí. Během období covid-19 došlo také k dočasnému uzavření škol, a tak děti měly více času na pravidelná jídla a častěji konzumovaly připravovaná jídla doma, pod dohledem rodičů, místo toho, aby se stravovali v restauracích či nákupních centrech. Naopak ale došlo také k častějšímu svačení během hlavních jídel a také v noci, jelikož se zvýšil čas strávený sledováním televize a na mobilních zařízeních.

Změny stravovacích návyků během pandemie byly odlišné a různorodé mezi jednotlivými zeměmi, životními etapami a socioekonomickými podmínkami. Je ale důležité sledovat tyto změny a zasahovat do nich s cílem udržet pozitivní vlivy a zároveň snížit negativní dopady především na duševní zdraví a sedavý způsob života (Tebar et al., 2023).

2.4.6 Pohybová aktivita během období covid-19

Pandemie covid-19 měla významný dopad na fyzickou aktivitu, přičemž řada studií uvádí snížení pohyblivosti, chůze a fyzické aktivity a zvýšení sedavého způsobu života. Některé

studie však naopak uvádí zvýšení chůze, využívání parků, zvýšenou rekreační aktivitu u určitých skupin. Fyzická aktivita nám přináší fyzické i psychické výhody. Může přispívat k prevenci a léčbě různých onemocnění, a to včetně cukrovky, kardiovaskulárních chorob, rakoviny, obezity, osteoporózy a v neposlední řadě deprese. Fyzická aktivita mohla také pomoci při prevenci a léčbě právě nemoci covid-19, zlepšení duševního zdraví a k podpoře zlepšení duševního zdraví, regeneraci tělesných funkcí a ke zmírnění post-akutního syndromu spojeného s covid-19 (Yang et al., 2022).

Během pandemie byl jeden z nejrizikovějších faktorů sedavý způsob života a fyzická nečinnost. V reakci na tuto pandemii přijaly úřady různá opatření na komunitní, národní i globální úrovni, včetně uzavření univerzit, škol a veřejných prostorů. Tato omezení měla zabránit šíření infekčních onemocnění mezi lidmi. Nicméně uzavření vedlo také k nárůstu obezity. Tyto omezení měly podle několika studií výrazný dopad na stravovací návyky, omezily možnosti fyzické aktivity, což v důsledku vedlo ke zvýšení procenta obézních jedinců. Během pandemie došlo k nárůstu obezity na 25,3 % u mužů a 42,4 % u žen (Nour a Altintas, 2023).

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Cíle práce

Cílem mé bakalářské práce je analyzovat vliv faktorů na životní styl 21. století u populace ve věku 20 – 30 let, resp. jaký vliv mají sociální sítě a jaký byl vliv období covid-19 na životní styl, konkrétně na stravovací návyky a pohybovou aktivitu.

3.2 Úkoly práce

1. Zpracovat teoretickou část práce za pomoci české a zahraniční literatury
2. Vytvořit anketu zjišťující vlivy faktorů na životní styl 21. století
3. Rozeslat vytvořenou anketu lidem ve věku 20 – 30 let, kteří se zajímají o životní styl a využívají sociální sítě
4. Vyhodnotit a zpracovat výsledky anketního šetření
5. Zhodnotit závěry bakalářské práce

3.3 Výzkumné otázky

1. Jaké faktory životního stylu jsou podle dotazovaných respondentů nejvíce rizikové?
2. Jaký význam a vliv mají podle dotazovaných respondentů sociální sítě na životní styl?
3. Jaký dopad mělo období covid-19 na životní styl, konkrétně stravovací návyky a pohybovou aktivitu respondentů?

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Výzkumný soubor

Praktická část bakalářské práce zahrnovala výzkum provedený pomocí anketního šetření mezi populací ve věku 20 – 30 let, která se zajímá o životní styl a využívá sociální sítě. Účastníci byli osloveni prostřednictvím zveřejnění odkazu na sociální síti (Instagram). Do výzkumu se zapojilo celkem 87 respondentů. Jelikož se žádné otázky v anketním šetření netýkaly osobních údajů, nebylo potřeba žádat o svolení etickou komisí FTVS UK. V celé bakalářské práci je použita citační forma ISO 690.

4.2 Metody získávání a zpracování dat

Anketa byla určena pro populaci ve věku 20 – 30 let, která se zajímá o životní styl a využívá sociální sítě a vytvořena v online platformě Survio. Data z vyplněné ankety byla získána, zpracována a uchována v anonymní podobě. Anketa byla vytvořena tak, aby zabrala minimální možný čas potřebný pro získání hodnotných výsledků. Vysoká míra anonymity a časová nenáročnost je totiž pro nespočet respondentů důležitá. Anketní šetření probíhalo anonymní formou v dubnu roku 2024.

Otázky, které anketa obsahovala, se zabývaly vlivem rizikových faktorů, sociálních sítích a období covid-19 na životní styl účastníků. Konkrétněji dopad již zmíněných faktorů na jejich stravovací návyky a pohybovou aktivitu.

Anketa obsahovala celkem 16 otázek, z toho všechny otázky byly uzavřené. U otázek 3., 4., 5., 15. a 16. byla respondentům nabídnuta možnost zvolit více než jednu odpověď.

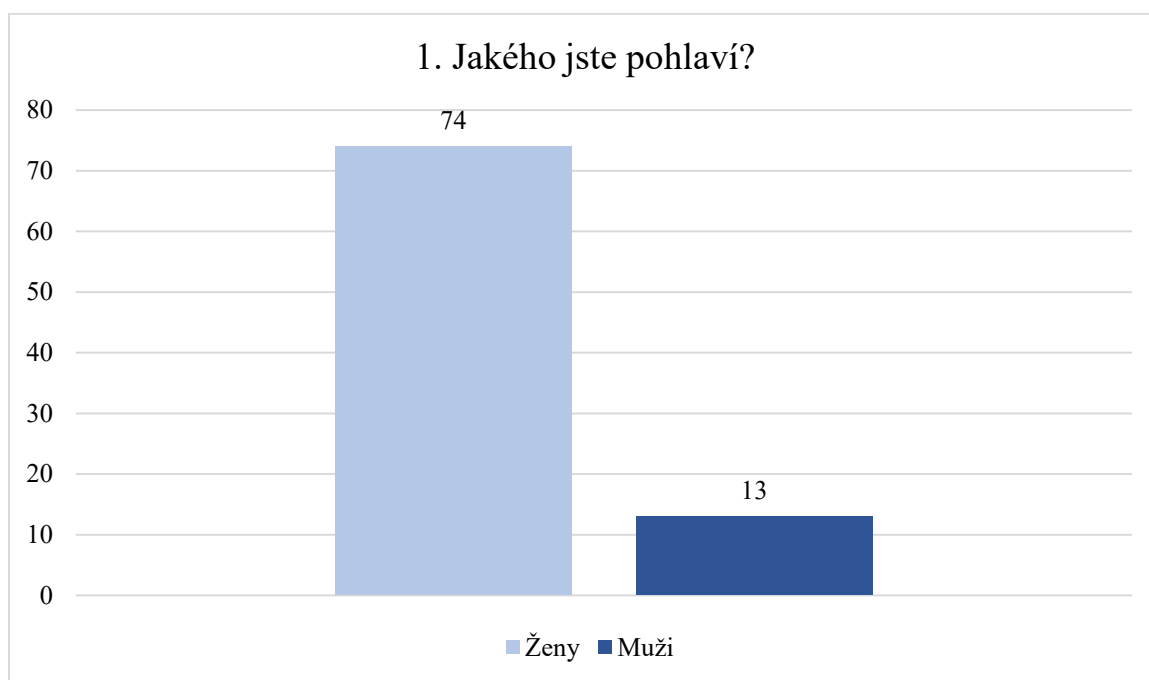
Všechna data získaná prostřednictvím tohoto anketního šetření byla použita pro výsledky výzkumu. Ve výsledkové části práce jsou uvedeny odpovědi respondentů na jednotlivé otázky anketního šetření. Výsledky jsou zpracovány graficky se stručnými komentáři.

5 VÝSLEDKY

Praktická část bakalářské práce je věnována výsledkům, které byly zjištěny na základě anketního šetření u populace ve věku 20 – 30 let, která se zajímá o životní styl a využívá sociální síť. Ankety se zúčastnilo celkem 87 respondentů.

Otázka č. 1

V první otázce týkající se pohlaví respondentů bylo zjištěno, že anketního šetření se zúčastnilo 74 žen, tedy 85,1 % a 13 mužů, tedy 14,9 %.

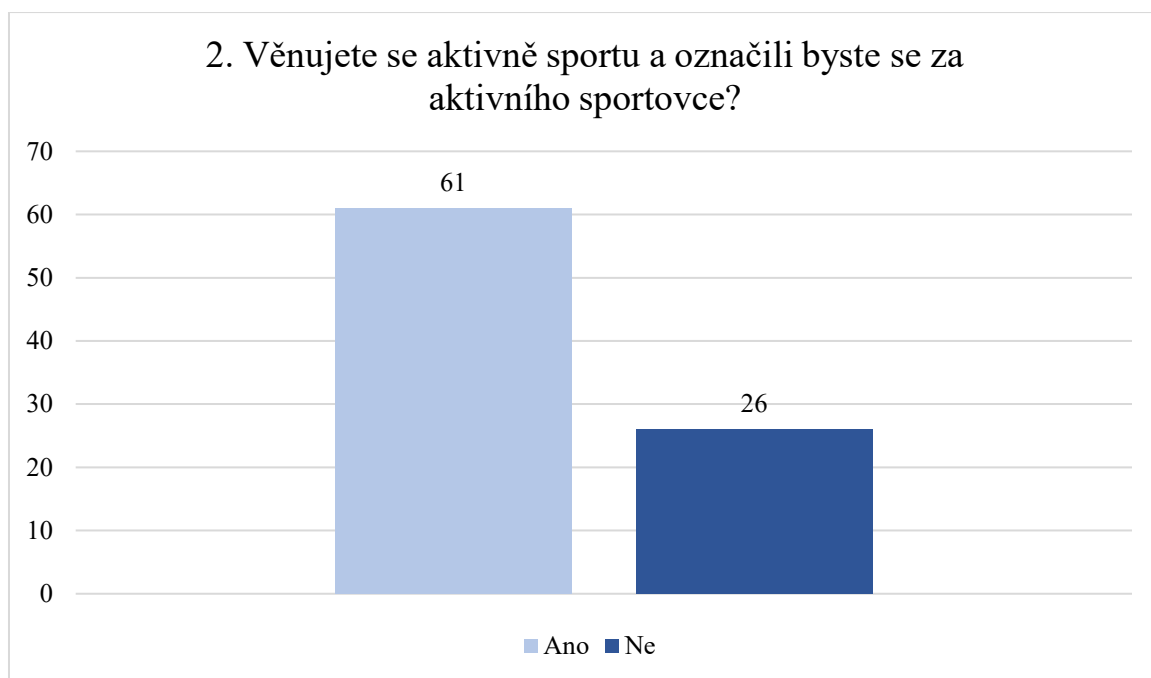


Graf 1: Pohlaví respondentů

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 2

V další otázce bylo zjištěno, že ze 87 respondentů se 61 z nich aktivně věnuje sportu. Tímto zjištěním přibližně 70 % zúčastněných respondentů pravidelně sportuje nebo je aktivních v různých sportovních aktivitách. Zbývajících 26 respondentů se za aktivní sportovce neoznačilo.

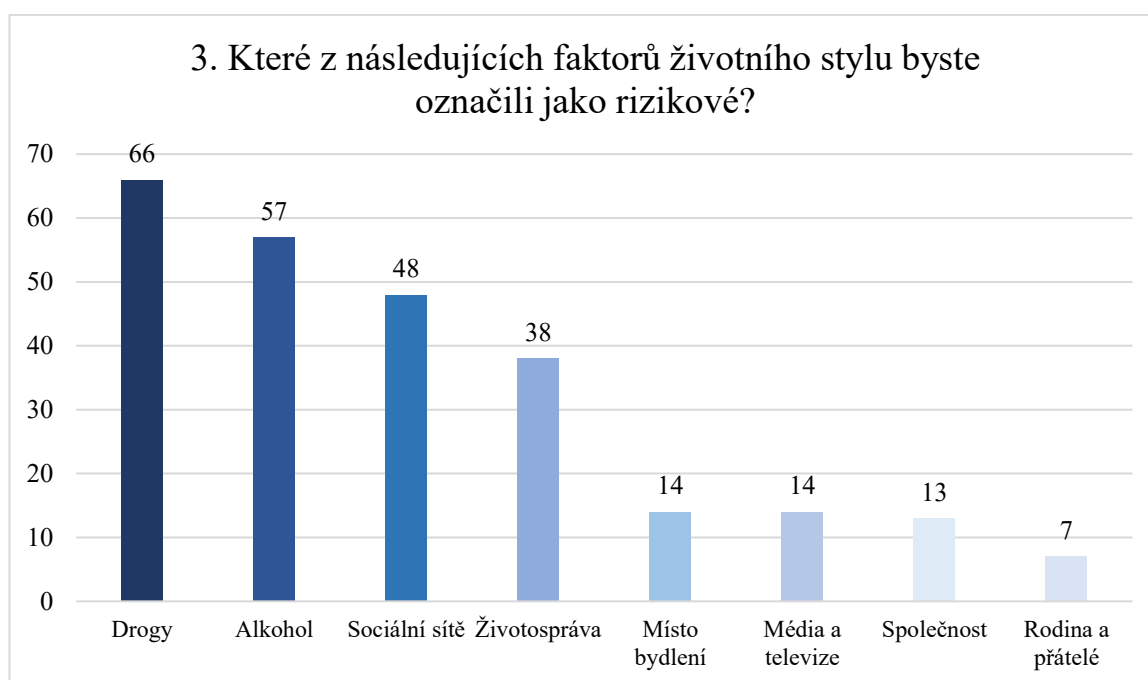


Graf 2: Počet sportujících či nespportujících respondentů

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 3

Třetí otázka ankety zkoumala, které faktory životního stylu respondenti označují jako rizikové. Nejvíce respondentů, konkrétně 66 z 87 (přibližně 76 %) označilo za nejrizikovější faktor drogy. Následoval alkohol, který označilo 57 respondentů (přibližně 66 %), a na třetím místě byly sociální sítě, které označilo 48 respondentů (přibližně 55 %). Naopak nejméně rizikové faktory byly označeny rodina a přátelé a společnost.



Graf 3: Rizikové faktory životního stylu

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 4

Následující otázka zjišťovala, jaké z rizikových faktorů označují respondenti jako pozitivně ovlivňující jejich životní styl. Výsledek naznačuje, že 56 respondentů z celkového počtu 87 označilo rodinu a přátele za faktor, který pozitivně ovlivňuje jejich životní styl. To znamená, že přibližně 64 % respondentů vidí vztahy s rodinou a přáteli jako podporu a pozitivní vliv na svůj životní styl. Dalšími pozitivně ovlivňujícími faktory byly životospráva a společnost.

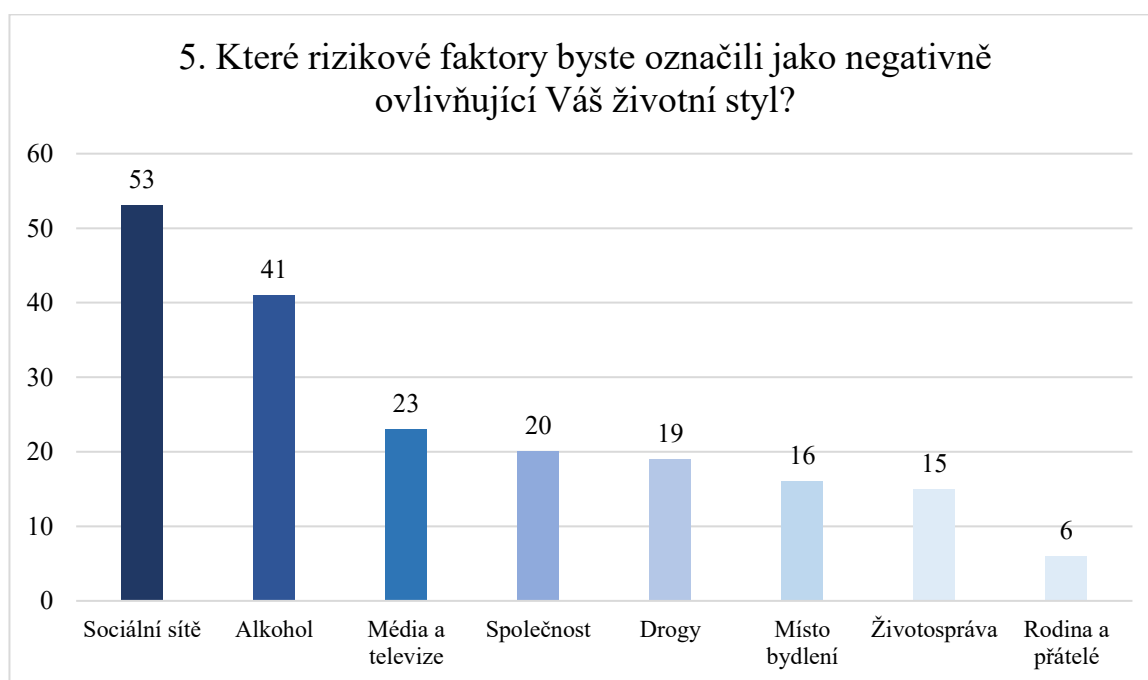


Graf 4: Pozitivně ovlivňující faktory životní styl

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 5

Pátá otázka se zaměřovala naopak na identifikaci negativně ovlivňujících faktorů na životní styl. Z výsledků této otázky vyplývá, že nejvíce respondentů, konkrétně 53 z celkového počtu 87, tedy přibližně 60 %, označilo sociální sítě za faktor, který má největší negativní vliv na jejich životní styl. Tento výsledek naznačuje, že většina respondentů vnímá nadměrné používání sociálních sítí jako jeden z možných škodlivých dopadů na životní styl. Dále byl 41 respondentů označen jako negativně ovlivňující faktor alkohol. Naopak, rodina a přátelé, které byly označeny jako nejvíce pozitivní v předchozí otázce, se v této otázce umístily na posledním místě. Poukazuje to na to, že i přesto, že rodina a přátelé mohou být považovány za pozitivní vliv na životní styl, existují i situace, kdy mohou být vnímáni jako zdroj negativních vlivů.

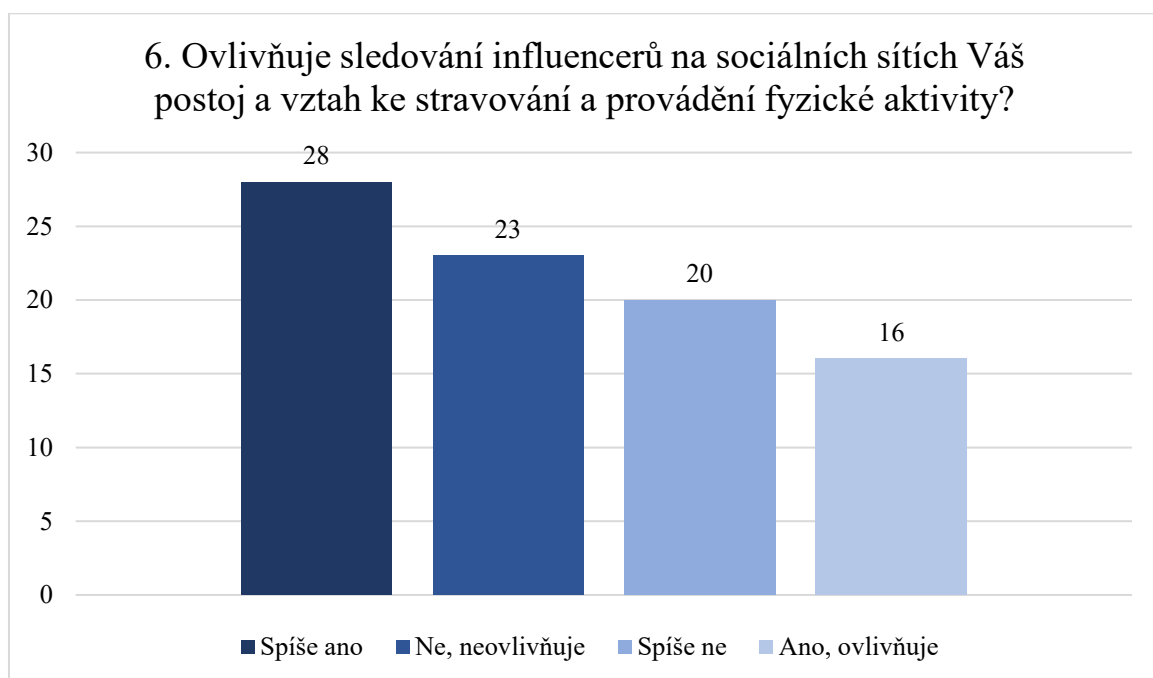


Graf 5: Faktory negativně ovlivňující životní styl

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 6

Výsledek další otázky ukazuje, že respondenti svými odpověďmi vyjádřili rozdílné názory a rozdělili se tak na dvě skupiny. Z 87 dotazovaných vyjádřilo 44 respondentů, že sledování influencerů na sociálních sítích ovlivňuje jejich postoj a vztah ke stravování a provádění fyzické aktivity. Tito respondenti považují influencery za důležitý faktor, který může mít vliv na jejich stravovací návyky a úroveň fyzické aktivity. Naopak druhá skupina, tedy 43 respondentů uvedla, že sledování influencerů nemá vliv na jejich stravování a fyzickou aktivitu.

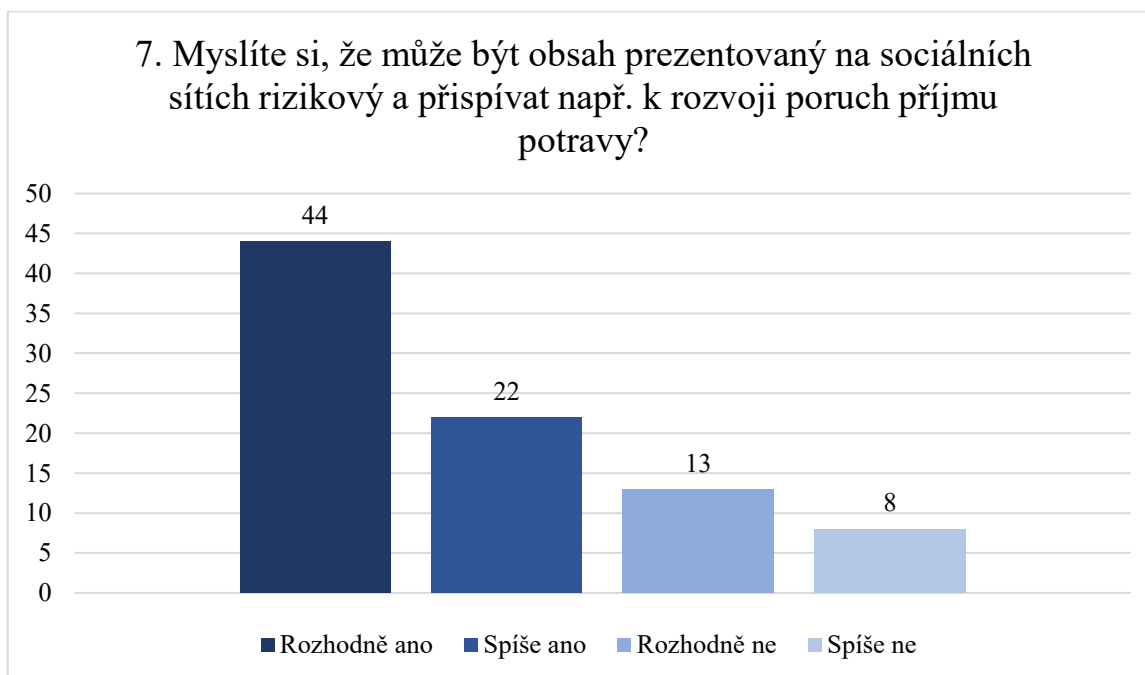


Graf 6: Vliv sledování influencerů na postoj a vztah ke stravování a provádění fyzické aktivity

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 7

Následující otázka se zabývala tím, zda respondenti vnímají obsah prezentovaný na sociálních sítích jako potenciálně rizikový a schopný přispívat např. k rozvoji poruch příjmu potravy. Z 87 respondentů odpovědělo 44 s jistotou “Rozhodně ano“ a dalších 22 “Spíše ano“, což naznačuje, že většina dotazovaných si myslí, že obsah na sociálních sítích může být rizikový. Naopak 21 respondentů odpovědělo, že “Rozhodně ne“ nebo “Spíše ne“.

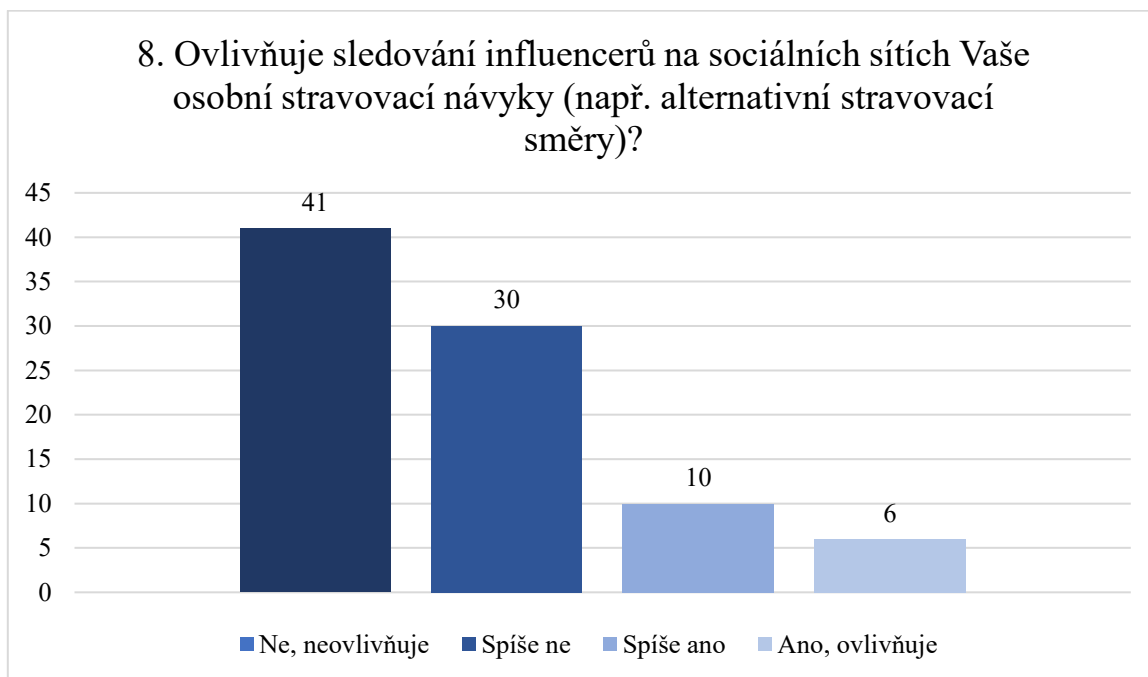


Graf 7: Rizika prezentovaného obsahu na sociálních sítích

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 8

Výsledek osmé otázky, která zkoumala vliv sledování influencerů na sociálních sítích na stravovací návyky respondentů, ukázal, že u většiny z nich tento vliv není zřejmý. Z 87 respondentů odpovědělo 71 (tedy více než 70 %), že “Ne, neovlivňuje“ nebo “Spíše ne“. Pouze 16 respondentů uvedlo, že sledování influencerů má vliv na jejich osobní stravovací návyky.

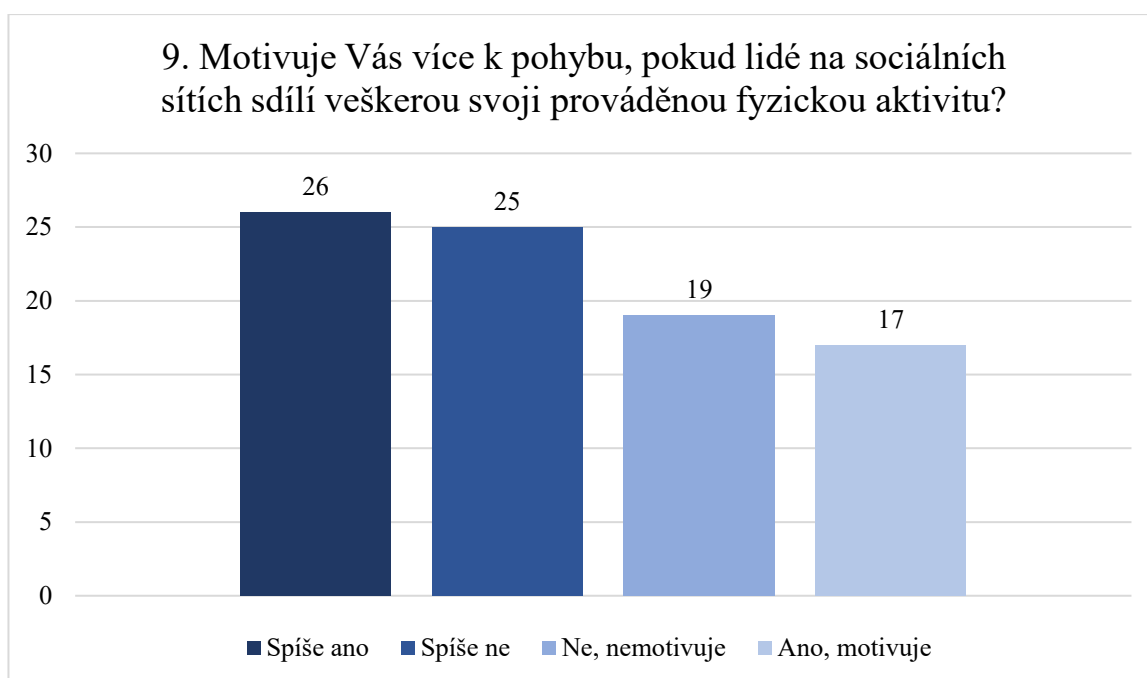


Graf 8: Vliv sledování influencerů na osobní stravovací návyky

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 9

Výsledek další otázky, který se týkala toho, zda je pro respondenty motivující, když lidé na sociálních sítích sdílí veškerou svoji prováděnou fyzickou aktivitu, ukazuje na rozdílný názor respondentů. Z 87 dotazovaných odpovědělo 26, že “Spíše ano“, zatímco 25 respondentů uvedlo, že “Spíše ne“. Zbývající respondenti byli svými odpověďmi rozděleni také na polovinu. Tento výsledek naznačuje, že vnímací motivace k pohybu prostřednictvím sdílení fyzické aktivity na sociálních sítích je mezi respondenty různorodé.

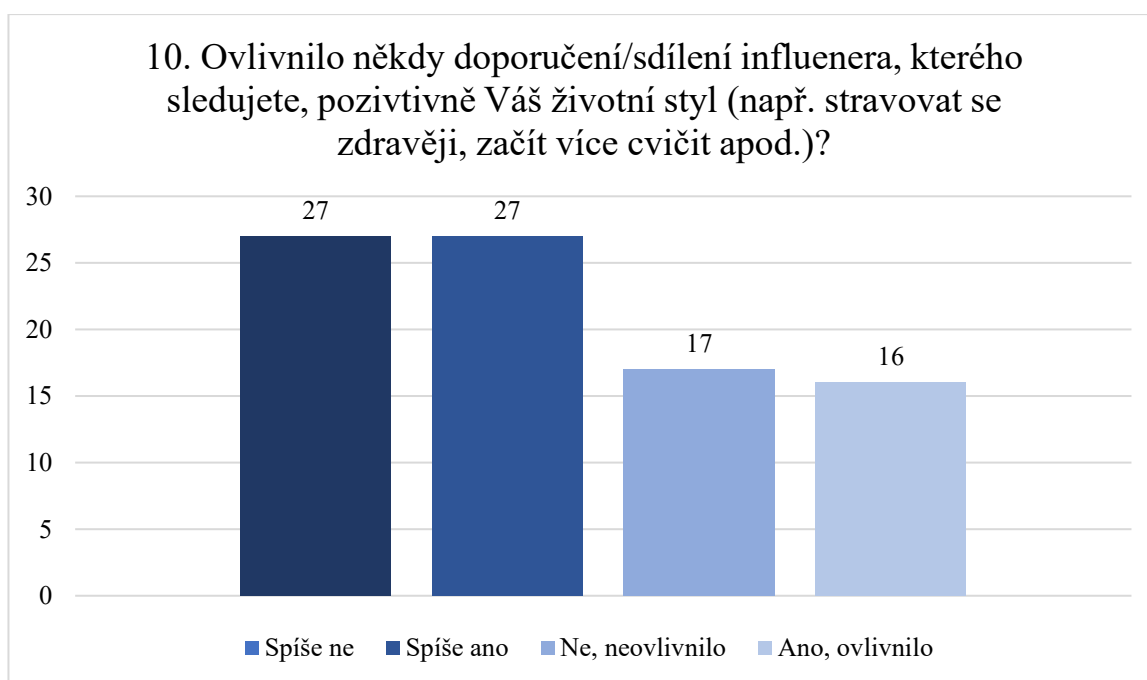


Graf 9: Motivace k pohybu na sociálních sítích

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 10

Výsledek desáté otázky, která zjišťovala, zda někdy doporučení nebo sdílení influencera ovlivnilo pozitivně životní styl respondentů (např. ve smyslu zdravějšího stravování či zvýšené fyzické aktivity), byl velmi podobný jako u předchozí otázky. Z 87 respondentů odpovědělo 43 (necelých 50 %), že ne, zatímco 44 (přes 50 %) uvedlo, že ano. Tento výsledek naznačuje, že mezi respondenty existuje odlišný názor ohledně pozitivního vlivu doporučení influencerů na jejich životní styl.

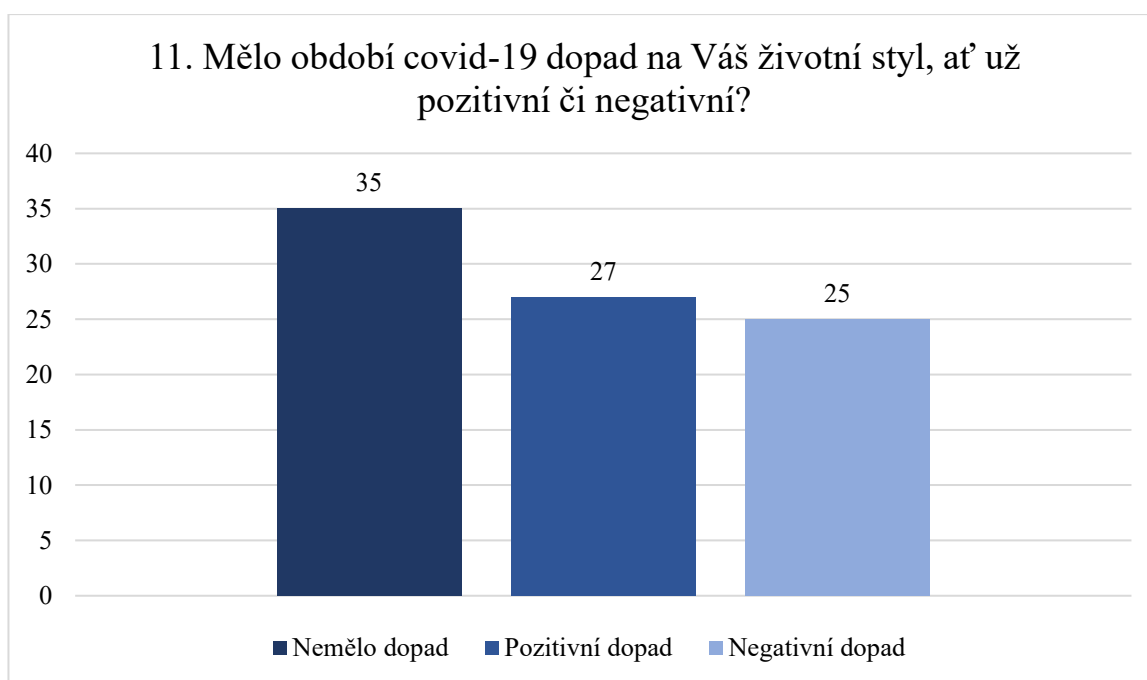


Graf 10: Pozitivní vliv doporučení/sdílení influencera

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 11

Výsledek další otázky, která se zabývala dopadem období covid-19 na životní styl respondentů, ukázal různorodost odpovědí. Z 87 respondentů 35 uvedlo, že jejich životní styl nebyl ovlivněn. Na druhé straně 27 respondentů poznamenalo, že pandemie měla na jejich životní styl pozitivní dopad, zatímco 25 respondentů označilo dopad za negativní. Tato různorodost odpovědí ukazuje, že pandemie covid-19 ovlivnila jednotlivé respondenty různými způsoby, a to jak pozitivně, tak negativně, přičemž někteří nezaznamenali žádné změny.

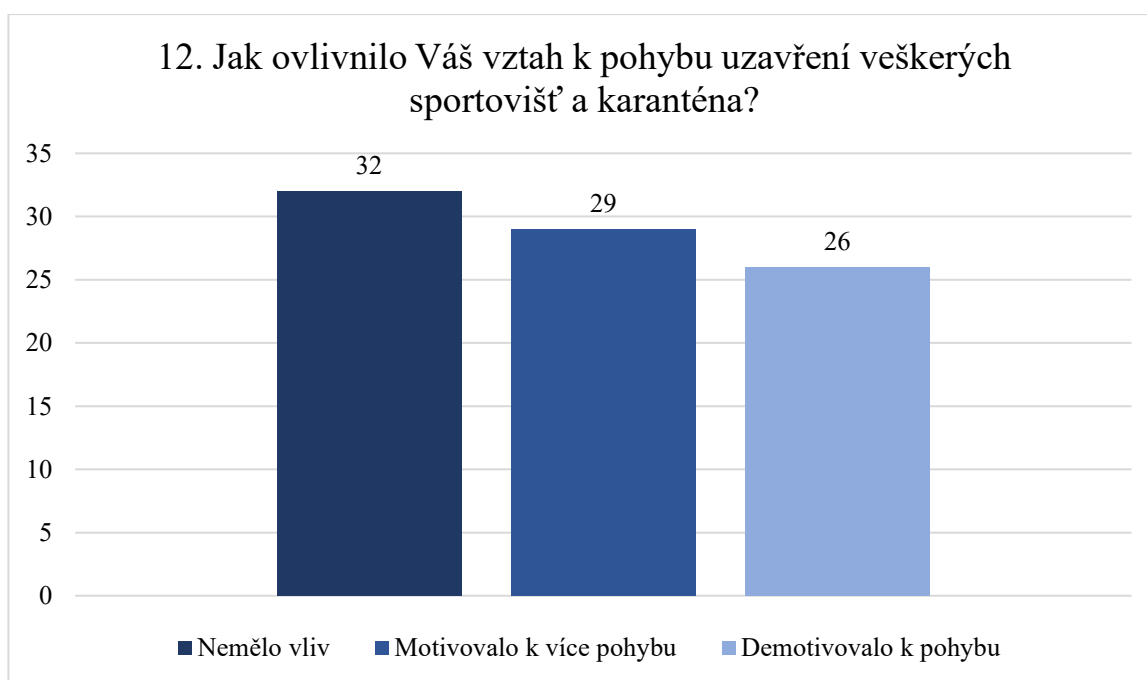


Graf 11: Pozitivní/negativní dopad covid-19 na životní styl

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 12

Dvanáctá otázka zjišťovala, jak uzavření veškerých sportovišť a karanténa ovlivnila vztah respondentů k pohybu. Z 87 respondentů 32 uvedlo, tedy necelých 37 %, že tato omezení neměla na jejich pohyb žádný vliv. Naopak 29 respondentů (necelých 34 %) uvedlo, že tato opatření je motivovala k více pohybu. Zbýlých 30 % neboli 26 respondentů zaznamenalo, že uzavření sportovišť a karanténa je k pohybu spíše demotivovala. Dopad omezení na pohyb jednotlivců byl tedy odlišný a měl různé účinky na jejich motivaci ke cvičení.

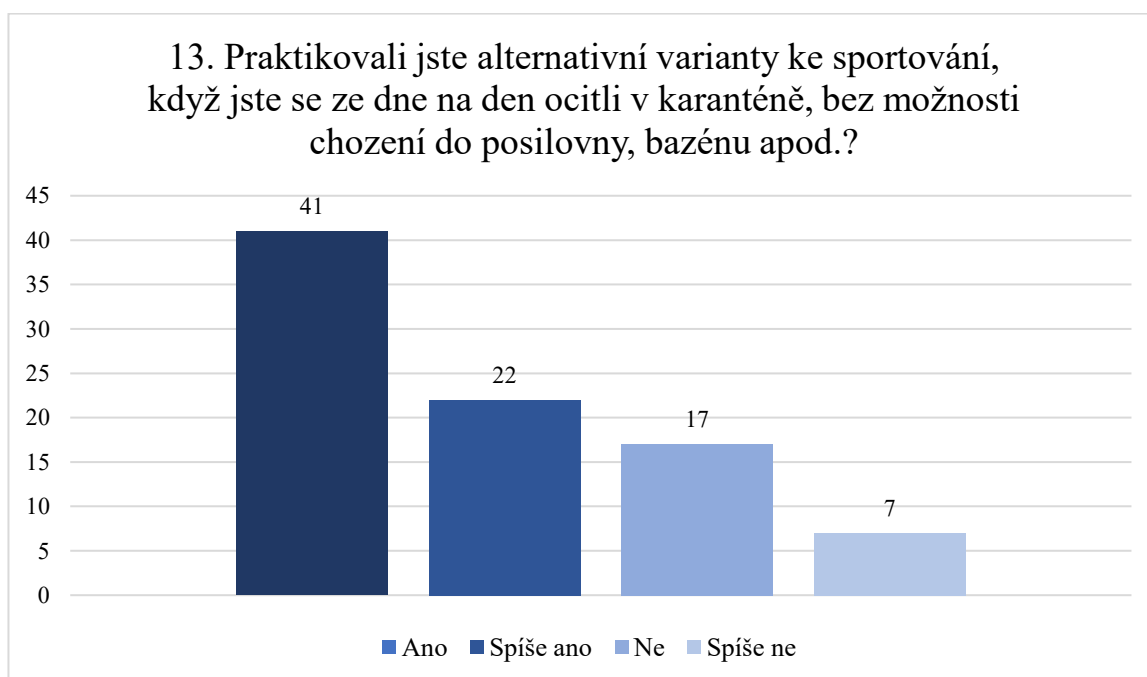


Graf 12: Vliv uzavření veškerých sportovišť a karantény na vztah k pohybu

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 13

Následující otázka u respondentů zjišťovala, zda praktikovali alternativní varianty ke sportování, když se ocitli v karanténě a neměli možnost chodit do posilovny, bazénu apod. a výsledek je dle grafu převážně pozitivní. Z 87 respondentů, což představuje 72 %, uvedlo odpovědi “Ano“ nebo “Spíše ano“. Naopak 24 respondentů odpovědělo “Ne“ nebo “Spíše ne“, z čehož vyplývá, že tito respondenti si alternativy ke sportování nehledali.

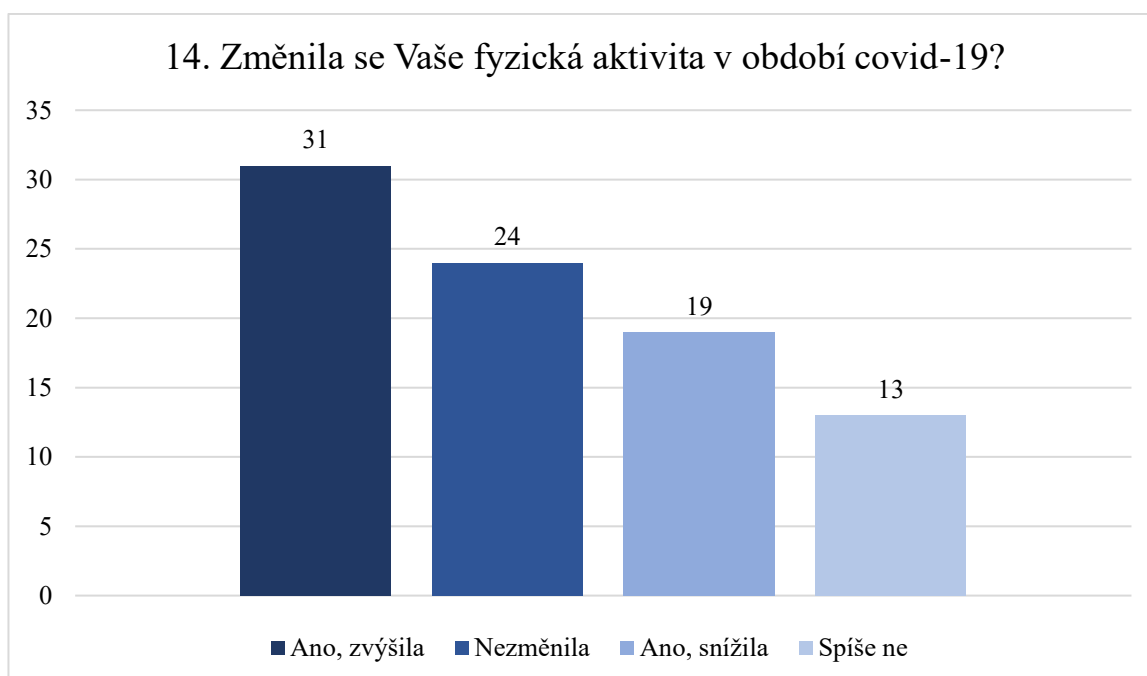


Graf 13: Praktikování alternativní varianty ke sportování v karanténě

Graf: vlastní zpracování

Otázka č. 14

Z následujícího grafu vyplývá, že v období covid-19 se u respondentů fyzická aktivita změnila. Z celkové počtu 87 respondentů 31 z nich, což představuje 35 %, uvedlo, že jejich fyzická aktivita vzrostla. Tato skupina pravděpodobně hledala nové způsoby, jak zůstat aktivní v době, kdy byly možnosti sportování a pohybu omezené. Naopak 19 respondentů, což je 22 %, zaznamenalo pokles fyzické aktivity. Největší skupina, 37 respondentů (42 %), uvádí, že se jejich fyzická aktivita v průběhu pandemie spíše nebo vůbec nezměnila. Tito respondenti si nejspíš udrželi svoji původní úroveň aktivit, neboť neměli žádnou změnu způsobenou omezeními spojenými s pandemií.

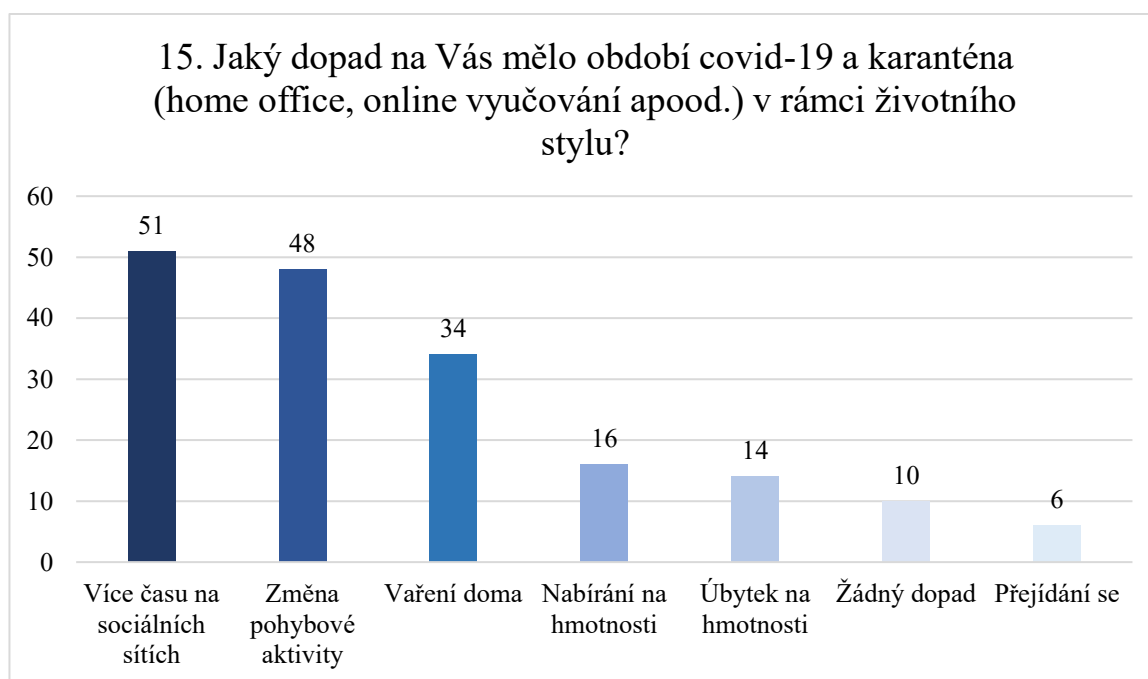


Graf 14: Změna fyzické aktivity v období covid-19

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 15

Další otázka a následující graf znázorňuje dopad období covid-19 a karantény na respondenty v rámci životního stylu. Nejvíce respondentů, a to 51 z 87 (58 %), uvádí, že v tomto období trávili více času na sociálních sítích. Pro mnoho lidí se staly sociální sítě hlavním prostředkem komunikace a interakce s ostatními během omezení sociálních kontaktů. Druhou nejčastěji zaznamenanou odpovědí byla změna pohybové aktivity, kterou uvedlo 48 respondentů (55 %). Jestli byla změna pozitivní či negativní bylo uvedeno již v předchozích otázkách. Na třetí příčce se umístilo vaření doma, tuto odpověď uvedlo 34 respondentů (39 %), což naznačuje zvýšenou přípravu jídel doma v důsledku omezení možností stravování v restauracích. Nižší počet odpovědí byl zaznamenán u nabírání nebo úbytku na hmotnosti, žádného dopadu či přejídání se.

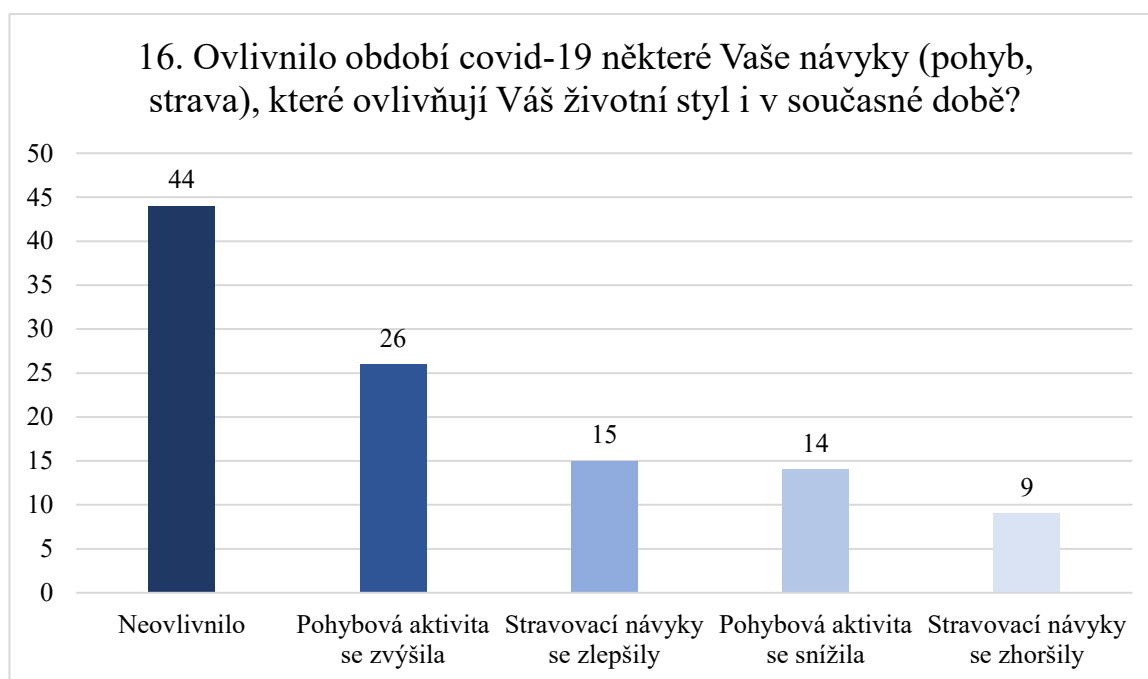


Graf 15: Dopad covid-19 a karantény v rámci životního stylu

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 16

Podle výsledků poslední otázky, která zkoumala, zda období covid-19 ovlivnilo některé návyky respondentů, které ovlivňují jejich životní styl i v současné době, největší skupina respondentů, a to 44 z 87 (50 %), uvedla, že jejich návyky nebyly ovlivněny. Na druhém místě 26 respondentů (30 %) označilo, že jejich pohybová aktivita vzrostla a tato změna trvá i v současnosti. Dalších 15 respondentů (17 %) uvedlo, že jejich stravovací návyky se zlepšily a stále se jich drží, což naznačuje pozitivní změnu. Zbývajících 14 respondentů (16 %) uvedlo, že jejich pohybová aktivita klesla a 9 respondentů (10 %) zmínilo zhoršení svých stravovacích návyků, což je ale stále menší procento respondentů. Tyto výsledky ukazují na různorodý dopad pandemie na životní styl respondentů, přičemž někteří zaznamenali pozitivní změny, jiní se zase potýkali s negativními vlivy na své stravovací a pohybové návyky.



Graf 16: Vliv covid-19 na návyky životního stylu i v současnosti

Zdroj: vlastní zpracování

6 DISKUSE

Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat vlivy rizikových faktorů, sociálních sítích a období covid-19 na životní styl v 21. století. Rovněž také zjistit, zda tyto faktory ovlivňují stravovací návyky a pohybovou aktivitu u respondentů. Výsledky byly zjišťovány u populace ve věku 20 – 30 let, která se zajímá o životní styl a využívá sociální síť. Anketní šetření bylo zaměřeno na pochopení, jak tyto faktory ovlivňují jednotlivce a bylo provedeno mezi 87 respondenty. Úkolem práce bylo také zpracovat teoretická východiska práce, prostudovat českou a zahraniční literaturu a sdílet vytvořenou anketu vhodným respondentům. Odpovědi získané prostřednictvím ankety jsou zpracovány v kapitole 5.

Tato kapitola bude věnována zhodnocení získaných výsledků, odpovědím na výzkumné otázky a porovnání výsledků této práce s výsledky jiných studií, které se zabývaly podobnou problematikou.

Kromě cíle hlavního byly stanoveny i cíle dílčí, kdy bylo cílem zjistit jaké faktory jsou v dnešní době rizikové a jak ovlivňují životní styl, konkrétně stravovací návyky a pohybovou aktivitu. Hlavní i dílčí cíle této bakalářské práce se podařilo splnit. Zároveň byly prostřednictvím anketního šetření hledány odpovědi na stanovené výzkumné otázky.

Anketní šetření bylo nejdříve zaměřeno na otázku, která se týkala pohlaví respondentů a poté následovala otázka, zda se respondenti považují za aktivního sportovce, tato otázka sloužila spíše pro zajímavost. Z celkového počtu 87 se za aktivního sportovce označilo přibližně 70 % dotazovaných. Tento vysoký počet může naznačovat, že respondenti mají sklon k udržování fyzické aktivity, což by mohlo být důležité pro lepší pochopení vlivů sociálních sítích a pandemie covid-19 na jejich životní styl.

Identifikace a porozumění rizikovým faktorům, které mohou ovlivnit životní styl, hraje důležitou roli pro prevenci negativních dopadů na zdraví. Z anketního šetření vyplynulo, že za nejvíce rizikové faktory respondenti považují užívání drog, konzumaci alkoholu, negativní vlivy sociálních sítích a špatnou životosprávu. Tyto faktory mohou výrazně ovlivnit fyzickou i psychickou pohodu jedinců. Je důležité věnovat pozornost těmto rizikům a hledat způsoby, jak je minimalizovat. Studie německé populace (Atzendorf et al., 2018) identifikovala čtyři nejvíce rizikové faktory, a to zdravý životní styl, pitný režim, kouření a životní styl s kumulovanými rizikovými faktory. Tato bakalářská práce i již zmíněná studie zdůrazňují význam udržování zdravého životního stylu a identifikují konzumaci návykových látek jako

klíčové rizikové faktory. Kouření a alkohol jsou zmíněny jako hlavní rizikové faktory v obou šetřeních, což ukazuje na obecně rozšířené povědomí o jejich negativních dopadech na zdraví. Podle Diehla (2006) je alkohol nejnebezpečnější legálně prodávanou drogou, která má značný vliv na naše zdraví. Stává se velkým problémem naší společnosti, protože jeho spotřeba je každým rokem větší. Tento pohled je v souladu se zjištěním ze studie v této bakalářské práci, kde byl alkohol označen jako jeden z hlavních rizikových faktorů.

Kromě rizikových a negativně ovlivňujících faktorů byli respondenti v anketním šetření dotázáni také na to, které faktory vnímají jako pozitivně ovlivňující životní styl. Nejčastější odpovědí byla rodina, kterou uvedlo necelých 65 % dotazovaných. Tento výsledek zdůrazňuje význam rodiny jako klíčového prvku v životě jednotlivců. Dalším významným pozitivním faktorem byla životospráva. Vyvážená strava, pravidelný pohyb a dostatek spánku hraje důležitou roli ve správné životosprávě v rámci životního stylu. Přispívá k prevenci mnoha zdravotních problémů a zlepšuje kvalitu života.

Sociální sítě hrají v současné době klíčovou roli v životě mnoha lidí, a to zejména v kontextu sdílení informací o zdraví, fitness a životním stylu. Z výsledků anketního šetření lze vyvodit, že sociální sítě mohou mít pozitivní vliv na motivaci k fyzické aktivitě, což potvrzuje vysoký podíl aktivních sportovců mezi respondenty. Zejména 50 % respondentů uvedlo, že je motivuje k pohybu, pokud lidé na sociálních sítích sdílí veškerou svoji prováděnou fyzickou aktivitu. Zároveň více než 55 % odpovědělo, že sledování influencerů na sociálních sítích ovlivňuje jejich postoj a vztah ke stravování a pohybové aktivitě. To ukazuje na významnou roli, kterou influenceri mohou hrát v utváření návyků a postojů jednotlivců. Je však tedy nutné zmínit i možné negativní aspekty, jako je například šíření dezinformací o zdraví a vzhledu nebo negativní dopady na psychické zdraví v důsledku porovnávání se s ostatními. Tyto faktory mohou vést k nerealistickým očekáváním a zhoršení sebevědomí a duševního zdraví jednotlivců. Necelých 76 % respondentů totiž odpovědělo, že si myslí, že sociální sítě, jako rizikový faktor, mohou přispívat např. k rozvoji poruch příjmu potravy.

Dle studie (Maddy, 2023) influenceri často sdílí vše ohledně stravy a cvičení s cílem motivovat své sledující a ukázat jejich vlastní rozhodnutí. Často ale tyto informace vedou k nesmyslným stravovacím návykům, nízkému sebevědomí a nezdravému přemýšlení o jídle, cvičení a denních rutinách. V anketním šetření této práce 50 % respondentů potvrdilo, že je někdy ovlivnilo doporučení či sdílení obsahu influencera, kterého sledují. Obě studie tedy potvrzují, že sociální sítě mohou mít jak pozitivní, tak negativní vliv na životní styl a zdraví jejich sledujících. Mohou tedy jak motivovat, tak i demotivovat.

Pandemie covid-19 měla významný dopad na životní styl lidí po celém světě. Karanténa a omezení mohly vést ke změnám v rutinách. Přestože pandemie mohla představovat překážku pro věnování se fyzické aktivitě, dle anketního šetření si většina respondentů (konkrétně 72 %) hledali alternativy ke sportování a nové způsoby, jak zůstat aktivní, např. prostřednictvím online cvičení, domácího fitness vybavení či zařazením více procházek po okolí. Tento přístup k udržení fyzické aktivity může také vysvětlovat vysoký počet aktivních sportovců mezi respondenty. V rámci anketního šetření respondenti označili jako největší dopad covid-19 a karantény více času stráveného na sociálních sítích, což souvisí s již zmíněným nejvíce rizikovým faktorem dnešní doby. Tuto skutečnost nalezneme i ve studii (Padley et al., 2023), kde je uvedeno, že se během pandemie zvýšil počet pracujících z domova, tzv. home office, což vedlo k více času u obrazovek, ať už při práci nebo při sledování mobilu či televize. Dalším významným dopadem byla označena změna pohybové aktivity. 35 % respondentů uvedlo, že se jejich pohybová aktivita v době covid-19 zvýšila a že je uzavření sportovišť motivovalo k větší pohybové aktivitě. Pohybová aktivita se naopak snížila u 22 % dotazovaných, což ale stále více naznačuje pozitivní změnu v tomto ohledu. Dle studie (Pandley et al., 2023) se u většiny populace zlepšil příjem zdravé stravy (ovoce, zelenina, luštěniny, vejce, maso) a to v důsledku uzavření restaurací a preferování vaření doma. Zvýšení vaření doma v anketním šetření této práce označilo necelých 40 % respondentů. Snížila se tak i spotřeba rychlého občerstvení a nezdravých jídel. V již zmíněné studii také bylo podotknuto, že někteří lidé, kteří si nehledali např. alternativní způsoby ke sportování či se ani v domácím prostředí nestravovali zdravě, mohli nabrat na hmotnosti či začali být obézní.

Naopak právě negativní dopady covid-19 na životní styl jsou zmíněny ve studii (Nour a Altinats, 2023), podle které bylo identifikováno několik faktorů odpovědných za obezitu a nabírání na hmotnosti. Jako rizikový faktor byla označena fyzická nečinnost u některé populace. Během pandemie bylo vydáno WHO v roce 2020 doporučení o omezení času stráveného sedavým způsobem a případně ho využít aktivně např. ke čtení a bez obrazovky. Mezi další doporučení bylo zařazení aktivních činností a dostatek kvalitního spánku. Dalším rizikovým faktorem bylo nezdravé stravování a konzumace jídla, které obsahovalo vysoký počet kalorií, nasycených tuků a potravin s přidaným cukrem. Také zvýšená konzumace sladkých nápojů, pochutin a přejídání se z důvodů pocitu hladu ve volných chvílích. Naopak bylo i zjištěno, že nedostatek potravin v některých domácnostech a pití méně čisté vody významně souvisí s obezitou a nabíráním na hmotnosti v době pandemie. Ve výsledcích této

bakalářské práce uvedlo 18 % dotazovaných, že zaznamenali během pandemie nabírání na hmotnosti a 7 % uvedlo, že jsou si vědomi přejídání se v tomto období.

V této bakalářské práci byly analyzovány rizikové faktory, sociální sítě, období covid-19 a jejich vliv na životní styl respondentů. Z našich výsledků vyplývá, že sociální sítě jsou považovány za nejvíce rizikový faktor 21. století, který může mít jak pozitivní, tak negativní vliv na životní styl. Období covid-19 mělo významný dopad na zvyky a rutiny lidí, zejména ve zvýšení času stráveného na sociálních sítích a změnách pohybové aktivity a stravovacích zvyklostech. Význam tohoto výzkumu byl pro tuto práci a její praktickou část velmi přínosný.

7 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo analyzovat vliv faktorů na životní styl 21. století u populace ve věku 20 – 30 let, resp. jaký vliv mají sociální sítě a jaký byl vliv období covid-19 na životní styl, konkrétně na stravovací návyky a pohybovou aktivitu.

První část práce se zaměřila na teoretické aspekty životního stylu, především hlavní dva pilíře, a to výživa a fyzická aktivita. Byly přiblíženy klíčové pojmy z této oblasti a definovány základní faktory ovlivňující životní styl. Poté byly rozebrány dva významné faktory dnešní doby, které mají významný dopad, a to sociální sítě a čas v období covid-19.

V praktické části jsem se věnovala výsledkům z anketního šetření. Ty ukázaly, že sociální sítě jsou považovány respondenty za nejvíce rizikový faktor životního stylu 21. století. Konkrétně 60 % dotázaných uvedlo, že sociální sítě negativně ovlivňují jejich životní styl, a více než 70 % je označilo jako rizikový faktor. Dále to jsou drogy a alkohol. Naopak pozitivně ovlivňujícími faktory jsou vnímány rodina a přátelé a správná životospráva. Respondenti rovněž uvedli, že období covid-19 mělo jeden z největších dopadů na jejich čas strávený právě na sociálních sítích. Dalším významným dopadem covid-19 byla změna pohybové aktivity, která se během pandemie u většiny respondentů zvýšila. 72 % respondentů uvedlo, že během karantény praktikovali alternativní formy sportování a více než 30 % označilo období pandemie za motivující k více pohybu. Celkově pandemie covid-19 měla velký dopad na změnu stravovacích návyků i fyzické aktivity, a to jak pozitivní, tak negativní.

Téma a obsah této bakalářské práce mi přinesly nové poznatky v oblasti životního stylu a současných ovlivňujících faktorů, což je relevantní vzhledem k mé specializaci výchovy ke zdraví. Tato práce přispěla ke zjištění vlivů různých faktorů životního stylu 21. století a přiblížila, jak výrazně mohou tyto faktory ovlivnit jednotlivce. Získané výsledky a zjištění bylo zajímavé dále prohloubit například v diplomové práci.

8 SEZNAM LITERATURY

Tištěné knihy

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví*. B.m.: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.

DLOUHÁ, Renáta, 1998. *Výživa: přehled základní problematiky*. 1. vyd. B.m.: Karolinum. ISBN 80-7184-757-7.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, s.r.o. ISBN 978-80-7380-123-6.

HAMPLOVÁ, Ludmila, 2019. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví*. B.m.: Grada. ISBN 80-7168-513-5.

MARÁDOVÁ, Eva, 1998. *Rodinná výchova - zdravý životní styl*. B.m.: Fortuna. ISBN 80-7168-513-5.

Elektronické zdroje

ATZENDORF, Josefína, Christian APFELBACHER, Elena GOMES DE MATOS, Ludwig KRAUS a Daniela PIONTEK, 2018. Patterns of multiple lifestyle risk factors and their link to mental health in the German adult population: a cross-sectional study. *BMJ Open* [online]. 8(12), e022184. ISSN 2044-6055. Dostupné z: doi:10.1136/bmjopen-2018-022184

DIEHL, Hanz, 2006. *Síla a zdraví*. B.m.: Advent-Orion. ISBN 80-7172-183-2.

DUFFKOVÁ, Jana, 2006. *PhDr. Jana Duffková, CSc. - katedra sociologie FF UK - Sociologie životního stylu - J.Duffková: Životní způsob/styl a jeho variantnost* [online] [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: https://janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova_zivotni_zpusob_styl_variantnost_.html

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, s.r.o. ISBN 978-80-7380-123-6.

DVOŘÁKOVÁ, Kristýna, 2023. *Potravinová pyramida: návod na cestě za zdravějším jídelníčkem*. *Aktin* [online] [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://aktin.cz/potravinova-pyramida-navod-na-cesta-za-zdravejsim-jidelnickem>

FAJFROVÁ, Jana, 2011. *Vitamíny a jejich funkce v organismu* [online]. Dostupné z: <https://internimedicina.cz/pdfs/int/2011/12/02.pdf>

- FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY, 2013. *PYRAMIDA FZV – Fórum zdravé výživy* [online] [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
- GÁLIKOVÁ, Zuzana, 2022. Sacharidy: Dělení, zdroje, trávení, funkce v těle a optimální příjem. *GymBeam Blog* [online]. [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://gymbeam.cz/blog/sacharidy-deleni-zdroje-traveni-funkce-v-tele-a-optimalni-prijem/>
- GÁLIKOVÁ, Zuzana, 2023. Bílkoviny: Funkce v těle, optimální příjem, zdroje v potravinách a co hrozí při jejich nedostatku. *GymBeam Blog* [online]. [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://gymbeam.cz/blog/bilkoviny-funkce-v-tele-optimalni-prijem-zdroje-v-potravinach-a-co-hrozi-pri-jejich-nedostatku/>
- GOTTWALDOVÁ, Michaela, 2023. Potravinová pyramida zdravé výživy: Jak na vyvážený jídelníček? *purerituals.cz* [online] [vid. 2024-05-18]. Dostupné z: <https://www.purerituals.cz/blog/potravinova-pyramida-zdrave-vyzivy/>
- GRAFF, Martin, 2022. *Does Social Media Influence the Motivation to Exercise? | Psychology Today* [online] [vid. 2024-05-04]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/love-digitally/202201/does-social-media-influence-the-motivation-exercise>
- HAMPLOVÁ, Ludmila, 2019. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví*. B.m.: Grada. ISBN 80-7168-513-5.
- JIRSÁK, Milan, 2018. *Vitaminy a minerály – Stručně – Zdravě* [online]. [vid. 2024-05-12]. Dostupné z: <https://www.strucne-zdrave.cz/2018/10/28/vitaminy-a-mineraly/>
- JURÁNKOVÁ, Blanka, 2009. *Odborný článek: Zdravý životní styl* [online] [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/2860/ZDRAVY-ZIVOTNI-STYL.html>
- KÁBRT, Jan, 2014. Live style and risk of lifestyle diseases. *Vnitř Lék* [online]. Dostupné z: <https://casopisvnitrnilekarstvi.cz/pdfs/vnl/2014/05/12.pdf>
- KHORE, 2018. How Social Media Influenced The Fitness Industry | AFA Blog. *Australian Fitness Academy* [online] [vid. 2024-05-04]. Dostupné z: <https://www.fitnesseducation.edu.au/blog/health/how-social-media-has-influenced-the-fitness-industry/>
- KUNOVÁ, Václava, 2020. *Současný pohled na význam bílkovin ve zdravé výživě – Společnost pro výživu* [online] [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/soucasny-pohled-na-vyznam-bilkovin-ve-zdrave-vyzive/>

MADDY, 2023. How Social Media Influences Our Eating Habits. *AFPA* [online] [vid. 2024-04-29]. Dostupné z: <https://www.afpafitness.com/blog/how-social-media-influences-our-eating-habits/>

MARÁDOVÁ, Eva, 1998. *Rodinná výchova - zdravý životní styl*. B.m.: Fortuna. ISBN 80-7168-513-5.

MŠMT ČR, 2002. Volný čas a prevence dětí a mládeže. *ČIHÁK TISK*.

NAEEM, Zoha a Tanveer HUSSAIN, 2022. The Influence of Instagram on the Lifestyle of Female Youth: A Case Study of UMT. *Global Sociological Review* [online]. **VII**, 37–51. Dostupné z: [doi:10.31703/gsr.2022\(VII-II\).05](https://doi.org/10.31703/gsr.2022(VII-II).05)

NOUR, Tahir Yousuf a Kerim Hakan ALTINTAS, 2023. Effect of the COVID-19 pandemic on obesity and its risk factors: a systematic review. *BMC Public Health* [online]. **23**, 1018. ISSN 1471-2458. Dostupné z: [doi:10.1186/s12889-023-15833-2](https://doi.org/10.1186/s12889-023-15833-2)

NOVOTNÝ, Jan a KOL., 2009. *Kapitoly sportovní medicíny | Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity* [online] [vid. 2024-04-01]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/fsp/e-learning/kapitolysportmed/pages/03-pohyb-aktivita.html>

PANDEY, Vandna, Remiya MOHAN, Ashok KUMAR, P GANGADEVI a Nancy KURIEN, 2023. The Impact of the COVID-19 Outbreak on Lifestyle-Related Behavior Among the General Population. *Cureus* [online]. **15**(9), e45756. ISSN 2168-8184. Dostupné z: [doi:10.7759/cureus.45756](https://doi.org/10.7759/cureus.45756)

PONCAROVÁ, Jana, 2013. Nutriční (výživové) hodnoty potravin. *Zdravá výživa - Správná strava* [online]. [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://www.realnavyziva.cz/nutricni-hodnoty-potravin/>

RŮŽIČKOVÁ, Karolína, 2021. *Význam stravy a jednotlivých živin* [online]. [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://zdravyzivotskarolinou.cz/vyznam-stravy-a-jednotlivych-zivin/>

SLAVÍKOVÁ, Lucie, 2021. Moderní výživové směry | Natu.cz. *www.natu.cz* [online] [vid. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://www.natu.cz/a/moderni-vyzivove-smery>

STULL, Kyle, 2022. *The Importance of Sleep and Recovery* [online] [vid. 2024-04-02]. Dostupné z: <https://blog.nasm.org/exercise-programming/the-importance-of-sleep-and-recovery>

SZÚ, 2023. Správná výživa. SZÚ | *Oficiální web Státního zdravotního ústavu v Praze* [online]. [vid. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://szu.cz/temata-zdravi-a-bezpecnosti/podpora-zdravi/spravna-vyziva/>

SZÚ, ÚZIS, 2022. Pohybová aktivita. *NZIP.cz* [online] [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/350-pohybova-aktivita>

TEBAR, William R., Danilo R. SILVA a Diego G. D. CHRISTOFARO, 2023. Editorial: Impact of COVID-19 pandemic on eating habits: 2-year legacy of social distancing times. *Frontiers in Nutrition* [online]. **10** [vid. 2024-05-01]. ISSN 2296-861X. Dostupné z: [doi:10.3389/fnut.2023.1188630](https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1188630)

TKADLEC, Kamil, 2022. Správný pitný režim jako jeden z klíčů k lepšímu zdraví. *Aktin* [online] [vid. 2024-05-07]. Dostupné z: <https://aktin.cz/2249-spravny-pitny-rezim>

VACKOVÁ, Kristina, 2015. *Co je to zdravý životní styl? - Vitalia.cz* [online] [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/>

VEERASAMY, Devaraj, 2013. The Influence of Social Networking on Lifestyle: A Higher Education Perspective. *Journal of Education and Vocational Research* [online]. **4**, 94–100. Dostupné z: [doi:10.22610/jevr.v4i4.106](https://doi.org/10.22610/jevr.v4i4.106)

YANG, Jia, Xiang LI, Taiyu HE, Fangyuan JU, Ye QIU a Zuguo TIAN, 2022. Impact of Physical Activity on COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. **19**(21), 14108. ISSN 1661-7827. Dostupné z: [doi:10.3390/ijerph192114108](https://doi.org/10.3390/ijerph192114108)

ZAJFRT, Daniel, 2023. Tuky ve stravě: Jaké existují tuky zdravé, a které jsou naopak ty nezdravé? *BENU.cz* [online] [vid. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://www.benu.cz/tuky-ve-strave-jake-existuji-tuky-zdrave-a-ktere-jsou-naopak-ty-nezdrave>

9 SEZNAM GRAFŮ A OBRÁZKŮ

Obrázky:

Obrázek 1: Česká potravinová pyramida

Obrázek 2: Optimální objem a intenzita zatížení

Grafy:

Graf 1: Pohlaví respondentů

Graf 2: Počet sportujících či nespportujících respondentů

Graf 3: Rizikové faktory životního stylu

Graf 4: Pozitivně ovlivňující faktory životní styl

Graf 5: Faktory negativně ovlivňující životní styl

Graf 6: Vliv sledování influencerů na postoj a vztah ke stravování a provádění fyzické aktivity

Graf 7: Rizika prezentovaného obsahu na sociálních sítích

Graf 8: Vliv sledování influencerů na osobní stravovací návyky

Graf 9: Motivace k pohybu na sociálních sítích

Graf 10: Pozitivní vliv doporučení/sdílení influencera

Graf 11: Pozitivní/negativní dopad covid-19 na životní styl

Graf 12: Vliv uzavření veškerých sportovišť a karantény na vztah k pohybu

Graf 13: Praktikování alternativní varianty ke sportování v karanténě

Graf 14: Změna fyzické aktivity v období covid-19

Graf 15: Dopad covid-19 a karantény v rámci životního stylu

Graf 16: Vliv covid-19 na návyky životního stylu i v současnosti

10 PŘÍLOHY

Příloha 1: Anketa zjišťující vliv rizikových faktorů, sociálních sítích a období covid-19 na životní styl

Název bakalářské práce: Vliv faktorů na životní styl 21. století

Autor: Natálie Podzemská

Vážení účastníci,

jmenuji se Natálie Podzemská a jsem studentkou bakalářského studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy se specializací Výchovy ke zdraví.

Ve své bakalářské práci se zabývám vlivem faktorů na životní styl 21. století. Součástí mé práce je anketa zjišťující vliv rizikových faktorů, sociálních sítí a období covid-19 na životní styl.

Anketa je určena pro všechny ve věku 20-30 let, kteří se zajímají o životní styl a využívají sociální sítě.

Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění mé krátké ankety, která Vám nezabere více jak 5 minut. Je zcela anonymní a její výsledky budou použity pouze pro potřeby mé bakalářské práce. S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese: podzemskanatalie13@gmail.com.

Vyplněním a odevzdáním této ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této studii.

Předem Vám moc děkuji za Váš čas, ochotu a spolupráci.

S přáním krásného dne,

Natálie

1 Jakého jste pohlaví?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Žena Muž

2 Věnujete se aktivně sportu a označili byste se za aktivního sportovce? Tzn. 3x a vícekrát týdně se po dobu min. 50–60 minut pravidelně věnujete různé fyzické aktivitě.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano Ne

3 Které z následujících faktorů životního stylu byste označili jako rizikové?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

Alkohol Drogy Sociální sítě Média a televize Společnost Rodina a přátelé
 Životospráva Místo bydlení (město/vesnice)

4 Které rizikové faktory byste označili jako pozitivně ovlivňující Váš životní styl?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Sociální sítě Média a televize Společnost Rodina a přátelé Životospráva
 Místo bydlení (město/vesnice)

5 Které rizikové faktory byste označili jako negativně ovlivňující Váš životní styl?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Alkohol Drogy Sociální sítě Média a televize Společnost Rodina a přátelé
 Životospráva Místo bydlení (město/vesnice)

6 Ovlivňuje sledování influencerů na sociálních sítích Váš postoj a vztah ke stravování a provádění fyzické aktivity?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, ovlivňuje Spíše ano Spíše ne Ne, neovlivňuje

7 Myslíte si, že může být obsah prezentovaný na sociálních sítích rizikový a přispívat např. k rozvoji poruch příjmu potravy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Rozhodně ano Spíše ano Spíše ne Rozhodně ne

8 Ovlivňuje sledování influencerů na sociálních sítích Vaše osobní stravovací návyky (např. alternativní stravovací směry)?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, ovlivňuje Spíše ano Spíše ne Ne, neovlivňuje

9 Motivuje Vás více k pohybu, pokud lidé na sociálních sítích sdílí veškerou svoji prováděnou fyzickou aktivitu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, motivuje Spíše ano Spíše ne Ne, nemotivuje

10 Ovlivnilo někdy doporučení/sdílení influencera, kterého sledujete, pozitivně Váš životní styl (např. stravovat se zdravěji, začít více cvičit apod.)?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, ovlivnilo Spíše ano Spíše ne Ne, neovlivnilo

11 Mělo období covid-19 dopad na Váš životní styl, ať už pozitivní či negativní?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Pozitivní dopad Negativní dopad Nemělo dopad

12 Jak ovlivnilo Váš vztah k pohybu uzavření veškerých sportovišť a karanténa?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Motivovalo k více pohybu Demotivovalo k pohybu Nemělo vliv

13 Praktikovali jste alternativní varianty ke sportování, když jste se ze dne na den ocitli v karanténě, bez možnosti chození do posilovny, bazénu apod.?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano Spíše ano Spíše ne Ne

14 Změnila se Vaše fyzická aktivita v období covid-19?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, zvýšila Ano, snížila Spíše ne Nezměnila

15 Jaký dopad na Vás mělo období covid-19 a karanténa (home office, online vyučování apod.) v rámci životního stylu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Vaření doma Přejídání se Nabírání na hmotnosti Úbytek na hmotnosti Změna pohybové aktivity
 Více času na sociálních sítích Žádný dopad

16 Ovlivnilo období covid-19 některé Vaše návyky (pohyb, strava), které ovlivňují Váš životní styl i v současné době?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Pohybová aktivita se zvýšila Pohybová aktivita se snížila Stravovací návyky se zlepšily Stravovací návyky se zhoršily
 Neovlivnilo