

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