

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Návrh nového studijního programu Zdravý životní styl

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Dr. Mgr. Aleš Vlk

Vypracovala:

Bc. Karolína Hrušková

Praha, květen 2024

Prohlašuji, že jsem diplomovou 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

.....

Poděkování

V první řadě bych chtěla poděkovat vedoucímu diplomové práce Dr. Mgr. Aleši Vlkovi za jeho odborné rady, trpělivost při konzultacích a ochotu pomoci překonat všechny překážky. Poděkování patří i všem respondentům, kteří byli ochotni poskytnout zpětnou vazbu a zdokonalit navrhovaný program.

Abstrakt

Název: Návrh nového studijního programu Zdravý životní styl

Cíle: Cílem diplomové práce je navrhnout inovativní a komplexní studijní program Zdravý životní styl, který je konkurenceschopný na mezinárodní úrovni a reaguje na současné potřeby a trendy ve společnosti. Návrh má poskytnout univerzální vzdělávací základ, který může být přizpůsoben různým institucím, aby efektivně naplnil všechny požadavky a potřeby v oblasti zdravého životního stylu.

Metody: Jsou použity metody komparativní a kvalitativní analýzy dokumentů, zaměřené na úroveň životního stylu obyvatel ČR a porovnání studijních programů veřejných a soukromých vysokých škol v ČR a zahraničí. Další použitou metodou je expertní posouzení prostřednictvím elektronického dotazníku, který poskytl zpětnou vazbu od odborníků na návrh studijního programu, což je klíčové pro vylepšení a formování finální verze návrhu. Kombinace teoretického zkoumání a praktické evaluace umožňuje vytvořit kvalitně podložený studijní program.

Výsledky: Výzkum potvrzuje, že současná studijní nabídka v České republice nedostatečně reaguje na rychlé změny ve společnosti související s rostoucím důrazem na zdraví a preventivní péči. Populace ČR potřebuje zvýšit podporu v oblasti zdravého životního stylu a stávající studijní programy nejsou dostatečně komplexní. Byl identifikován potřebný základ pro vytvoření inovativního studijního programu, který reaguje na současné potřeby a trendy ve společnosti a je konkurenceschopný na mezinárodní úrovni. Zpětná vazba od odborníků přinesla pozitivní ohlasy na návrh programu, což podporuje jeho potenciální úspěch a přijetí. Obsah a struktura návrhu programu byla na základě odpovědí expertů upravena. Program má potenciál nejen vyplnit mezery ve vzdělávacím systému, ale také přispět ke zlepšení veřejného zdraví a snížení nákladů na zdravotní péči spojených s nevhodným životním stylem a souvisejícími onemocněními.

Klíčová slova: komplexnost; koncept; vysoké školství; vzdělávání; zdraví

Abstract

Title: Proposal for a new study program Healthy lifestyle

Objectives: The aim of the thesis is to design an innovative and comprehensive Healthy Lifestyle study programme that is internationally competitive and responds to current needs and trends in society. The proposal aims to provide a universal educational foundation that can be adapted to different institutions to effectively meet all requirements and demands in the area of healthy lifestyle.

Methods: Comparative and qualitative methods of document analysis are used, focusing on the level of lifestyle of the Czech population and comparison of study programmes of public and private universities in the Czech Republic and abroad. Another method used is expert assessment through an electronic questionnaire, which provided expert feedback on the curriculum proposal, which is crucial for refining and shaping the final version of the proposal. The combination of theoretical exploration and practical evaluation allows for a well-grounded curriculum.

Results: The research confirms that the current study offer in the Czech Republic does not sufficiently respond to the rapid changes in society related to the growing emphasis on health and preventive care. The population of the Czech Republic needs increased support for healthy lifestyle and current study programmes are not comprehensive enough. The necessary basis for creating an innovative curriculum that responds to current needs and trends in society and is internationally competitive has been identified. Feedback from experts has provided positive reactions to the programme proposal, supporting its potential success and adoption. The content and structure of the draft programme has been adapted based on the experts' responses. The programme has the potential not only to fill gaps in the education system but also to contribute to improving public health and reducing healthcare costs associated with inappropriate lifestyle and related diseases.

Keywords: comprehensiveness; concept; education; health; higher education

Obsah

1	ÚVOD	4
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	6
2.1	Cíl	6
2.2	DÍLČÍ ÚKOLY	6
3	METODIKA PRÁCE	7
3.1	ANALÝZA	7
3.2	EXPERTNÍ POSOUZENÍ PROSTŘEDNICTVÍM DOTAZNÍKU	8
4	TEORETICKÁ A KONCEPČNÍ VÝCHODISKA	11
4.1	ZDRAVÍ	11
4.1.1	Typy zdraví	13
4.1.2	Determinanty zdraví	18
4.2	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	22
4.2.1	Složky zdravého životního stylu	23
4.2.2	Faktory podílející se na formování zdravého životního stylu	25
4.3	PODPORA ZDRAVÍ	27
4.4	PŘÍSTUPY NADNÁRODNÍCH ORGANIZACÍ K PODPOŘE ZDRAVÍ	28
4.4.1	Světová zdravotnická organizace	28
4.4.2	Evropská unie	30
4.5	PŘÍSTUPY ZEMÍ K PODPOŘE ZDRAVÍ	32
4.5.1	Česká republika	32
4.5.2	Rakousko	34
4.5.3	Dánsko	35
4.6	SHRNUTÍ	37
5	SOUČASNÁ NABÍDKA STUDIJNÍCH PROGRAMŮ	38
5.1	V ČESKÉ REPUBLICE	39
5.1.1	Veřejné vysoké školy	39
5.1.2	Soukromé vysoké školy	40
5.2	V ZAHRANIČÍ	41
5.3	SHRNUTÍ	41
6	STUDIJNÍ PROGRAM	46
6.1	DŮVODY PRO NOVÝ STUDIJNÍ PROGRAM	49
6.2	NÁVRH STUDIJNÍHO PROGRAMU ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	55
6.3	ROZBOR ZPĚTNÉ VAZBY	57

6.4	KONEČNÁ VERZE STUDIJNÍHO PROGRAMU	63
7	DISKUZE	68
8	ZÁVĚR	72
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	74
	SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK	83
	SEZNAM PŘÍLOH	86

Seznam použitých zkratek

Zkratka

AI – umělá inteligence

Bc. – bakalář

CŽV – celoživotní vzdělávání

ČR – Česká republika

ČSÚ – Český statistický úřad

ECTS – Evropský systém přenosu kreditů

EU – Evropská unie

FSPS MU – Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity

FTVS UK – Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

IKEM – Institut klinické a experimentální medicíny

Ing. – inženýr

Mgr. – magistr

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

NMgr. – navazující magisterský

OECD – Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj

OSN – Organizace spojených národů

PP – povinné předměty

PVP – povinně volitelné předměty

SIS – Studijní informační systém

SZÚ – Státní zdravotní ústav

VOŠ – Vyšší odborná škola

VP – volitelné předměty

VŠ – Vysoká škola

VZP – Všeobecná zdravotní pojišťovna

WHO – Světová zdravotnická organizace

1 ÚVOD

Zdravý životní styl je významným tématem v dnešní společnosti. S rostoucím počtem zdravotních problémů spojených se sedavým způsobem života, nezdravou stravou a stresem je stále důležitější klást větší důraz na prevenci a podporu zdraví. Tento trend není jen záležitostí vyspělých zemí, ale globální výzvou, která vyžaduje komplexní a interdisciplinární přístup. Současné vzdělávací programy často nedostačují potřebám a trendům moderní společnosti, neboť se zaměřují na jednotlivé disciplíny, jako je tělesná výchova, fyzioterapie či výživa, ale postrádají komplexní a multidisciplinární přístup. Mnoho z těchto programů klade příliš velký důraz na teoretickou výuku a postrádá dostatečné zapojení praktických vzdělávacích metod, které jsou stěžejní pro aplikaci získaných znalostí v reálných životních situacích. Cílem této práce je navrhnout nový studijní program zaměřený na zdravý životní styl, který by reflektoval aktuální potřeby a trendy v této oblasti. Příprava a implementace studijního programu může přinést mnoho pozitivních výstupů. Absolventi tohoto programu budou vybaveni nejen znalostmi o zdravém životním stylu, ale také dovednostmi, které jim umožní aktivně se podílet na prevenci nemocí a propagaci zdraví ve společnosti. Takové vzdělání může přispět ke zlepšení zdraví populace a snížení nákladů spojených se zdravotní péčí. Studijní program by měl být založen na průzkumu klíčových oblastí zdraví z odborné literatury a na analýze existujících studijních programů v zahraničí a v Česku. Návrh založený na zmíněném základu je vhodné konzultovat s odborníky působícími v oblasti zdraví, kteří mohou poskytnout zpětnou vazbu a náměty na jeho zlepšení. Konečná verze návrhu představuje ideální podobu studijního programu, obohaceného o názory odborníků.

Diplomová práce je strukturována do několika hlavních částí, které postupně rozvíjejí téma zdravého životního stylu. Po úvodu následuje část věnovaná cílům a úkolům práce, které jsou detailně specifikovány. V metodické části jsou popsány metody sběru a analýzy dat použité ve výzkumu. Teoretická a koncepční východiska práce poskytují teoretický základ a definice významných pojmů. Následuje analýza důvodů pro zavedení nového studijního programu a hodnocení současné nabídky studijních programů jak v České republice, tak v zahraničí. Práce pokračuje návrhem studijního programu Zdravý životní styl a popisuje, jak byla zpětná vazba od odborníků implementována do finálního návrhu. Diskuze reflektuje zjištěné výsledky a zdůrazňuje jejich význam pro oblast zdraví. Závěr shrnuje hlavní poznatky práce a navrhuje možné směry dalšího výzkumu nebo praktické

aplikace. Na závěr jsou uvedeny seznamy použitých zdrojů, grafů, obrázků, tabulek a příloh, které doplňují a podporují hlavní text práce.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíl

Cílem diplomové práce je navrhnout inovativní a komplexní studijní program Zdravý životní styl, který bude vycházet z osvědčených postupů a úspěšných modelů ze zahraničí a České republiky. Navrhovaný studijní program by měl vycházet z potřeb a trendů současné společnosti, být mezinárodně konkurenceschopný, vycházet ze stanovisek renomovaných odborníků a nabízet zajímavé uplatnění na trhu práce. Program by měl být sestaven tak, aby studentům poskytoval nejen teoretické znalosti o zdravém životním stylu, ale také praktické zkušenosti a dovednosti. Návrh má poskytnout univerzální vzdělávací základ, který může být přizpůsoben různým institucím, aby efektivně naplnil všechny požadavky a potřeby v oblasti zdravého životního stylu.

2.2 Dílčí úkoly

- Definice stěžejních oblastí zdraví, zdravého životního stylu a podpory zdraví;
- Právní vymezení vysokoškolského vzdělávání v ČR se zaměřením na studijní programy;
- Identifikace důvodů pro nový studijní program;
- Zjištění úrovně životního stylu obyvatel České republiky;
- Analýza nabídky obdobných studijních programů nabízených v ČR a zahraničí;
- Vypracování návrhu studijního programu Zdravý životní styl;
- Získání zpětné vazby na návrh od odborníků a následná implementace poznatků do návrhu;
- Návrh možných charakteristik nového studijního programu;
- Možnosti realizace nového studijního programu v Česku;
- Rozbor uplatnění absolventů na trhu práce.

3 METODIKA PRÁCE

Kapitola popisuje metody použité k získání dat pro tuto diplomovou práci, které kombinují kvalitativní a kvantitativní přístupy. Jedná se o:

- 1) Analýzu (dokumentů, komparativní),
- 2) Expertní posouzení prostřednictvím dotazníku.

Metody společně poskytují komplexní a podložené poznatky pro návrh nového studijního programu Zdravý životní styl.

3.1 Analýza

Analýza se zaměřuje na následující témata:

- Důvody pro nový studijní program,
- Úroveň životního stylu obyvatel ČR,
- Podobné studijní programy v ČR,
 - Veřejné VŠ,
 - Soukromé VŠ,
- Podobné studijní programy v zahraničí.

Kvalitativní analýza dokumentů poskytuje hluboké a komplexní porozumění důvodům pro zavedení nového studijního programu a aktuální úrovni životního stylu obyvatel Česka. Analýza zahrnuje sběr, přezkoumání a syntézu různých typů dokumentů, což umožňuje získat ucelený pohled na obě témata. Kvalitativní analýza dokumentů týkajících se úrovně životního stylu obyvatel ČR zahrnuje následující kroky:

- 1) Shromáždění dokumentů, jako jsou například výzkumné zprávy, statistické údaje, zdravotnické záznamy a další relevantní materiály. Následuje výběr částí dokumentů, které souvisí s tématem práce.
- 2) Části dokumentů jsou kategorizovány. Kategorie zahrnují například faktory ovlivňující zdraví a životní styl, současnou situaci a priority pro zlepšení úrovně životního stylu.
- 3) V další fázi je provedena podrobná analýza každé kategorie. Zahrnuje identifikaci hlavních problémů, překážek a rizik souvisejících s úrovní životního stylu obyvatel.
- 4) Výsledky analýzy dokumentů jsou zpracovány do srozumitelné a ucelené formy.

Komparativní analýza je metodologický přístup, který se používá k porovnání a zkoumání podobností a rozdílů mezi dvěma nebo více jevy, subjekty, soubory dat nebo situacemi. Cílem komparativní analýzy je získat hlubší porozumění daným jevům prostřednictvím jejich kontrastu a podobnosti (Liza, 2023). V kontextu tvorby nového studijního programu Zdravý životní styl je komparativní analýza vhodnou metodou pro porovnání existujících studijních programů z různých částí světa a z Česka. Identifikuje silné a slabé stránky existujících programů, prvky úspěšných programů a rozdíly v obsahu, struktuře a metodikách výuky. Postup vypadá takto:

- 1) Identifikace a sběr informací o existujících studijních programech v oblasti zdravého životního stylu z různých částí světa. Je pracováno zejména s oficiálními webovými stránkami a informačními systémy vysokých škol.
- 2) Analýza obsahu jednotlivých programů, včetně jejich struktury, kurikula, specializací a nabízených kurzů. Identifikace významných prvků a trendů, které se v programech objevují. Pro přehlednost je vhodné vytvořit tabulku, která obsahuje název instituce a konkrétního oddělení/fakultu, název programu/ů, akademický titul udělovaný absolventům, standardní délku trvání a předměty studijního plánu.
- 3) Následuje porovnání různých aspektů existujících studijních programů.
- 4) Dále jsou identifikovány osvědčené postupy a úspěšné modely, které mohou být použity jako inspirace do nového programu.
- 5) Výsledky komparativní analýzy a teoretické rešerše jsou použity k navržení vzorového programu, který kombinuje osvědčené postupy z různých částí světa.

3.2 Expertní posouzení prostřednictvím dotazníku

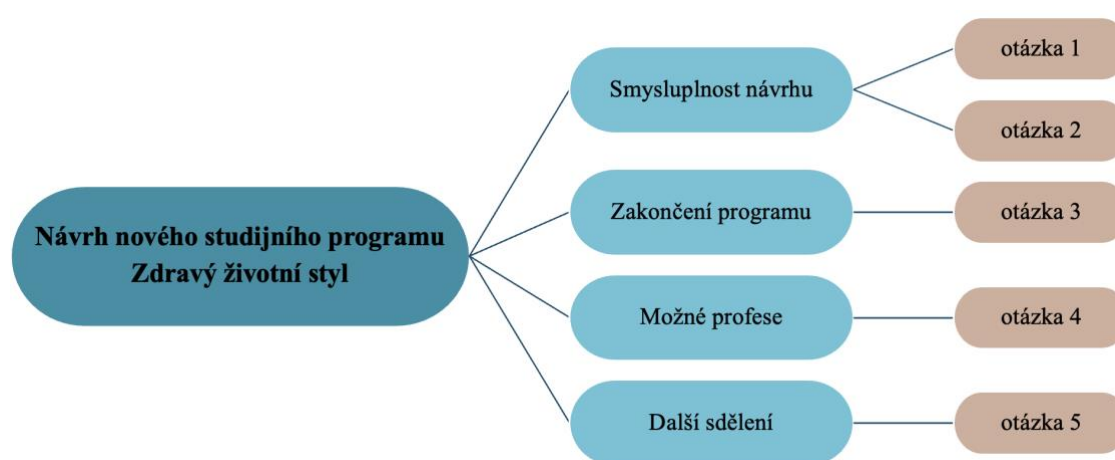
Elektronický dotazník je efektivním nástrojem, který umožňuje získat zpětnou vazbu od konkrétní skupiny respondentů, v tomto případě odborníků z oblasti zdraví. Výhodou je, že respondenti mohou odpovídat z pohodlí svého pracovního prostředí, což zvyšuje pravděpodobnost rychlé a vysoké míry odpovědí. Další předností je možnost oslovit širší spektrum odborníků bez geografických omezení.

Identifikace vhodných odborníků

Je nezbytné určit cílovou skupinu respondentů (výzkumný vzorek), a vybrat tak vhodné odborníky s relevantními znalostmi a zkušenostmi. Jedná se například o zástupce MŠMT a Státního zdravotního úřadu, předsedu Akademického senátu, zástupce České komory fitness a VZP ČR, vedení veřejné a soukromé vysoké školy, zástupce Světové

zdravotnické organizace a klubu Umění být zdravý, zástupce fitness centra, funkčního lékaře, dále zástupce nemocnice IKEM, zástupce politické strany, Poslanecké sněmovny a Státního zdravotního úřadu.

V úvodu k dotazníku je prezentován návrh programu, konkrétně sedm tematických okruhů, které obsahují různé skupiny předmětů zvažovaných pro zařazení do studijního programu. Otázek je celkem 5 a jsou navrženy tak, aby umožnily poskytnout respondentům podrobné a relevantní odpovědi. Díky operacionalizaci zobrazené v grafu 1 došlo k rozdělení výzkumného problému na několik dílčích složek. Z jednotlivých složek vzešel seznam informací, které je třeba od respondentů získat.



Graf 1: *Operacionalizace*

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka 1: Přijde vám studijní program smysluplný?

Otázka zjišťuje celkový dojem odborníků o smysluplnosti a relevanci navrženého programu. Odpovědi jsou rozděleny pomocí Likertovy škály na „Ano“, „Spíše ano“, „Spíše ne“, „Ne“ nebo „Jiné (otevřená odpověď)“, což umožňuje nejen zachytit jejich souhlas či nesouhlas, ale také intenzitu těchto pocitů.

Otázka 2: Proč? Zdůvodněte svoji odpověď.

Otevřená otázka vyžaduje od respondentů, aby detailněji vysvětlili svou předchozí odpověď a zdůvodnili své hodnocení. Zpětná vazba je stěžejní pro identifikaci konkrétních silných a slabých stránek programu a získání konstruktivní kritiky.

Otázka 3: Jak by měl být studijní program ukončen? (Je možné kombinovat více odpovědí)

Respondenti mají možnost vybrat preferované způsoby ukončení studia: „státní závěrečnou zkouškou“, „písemnou práci s obhajobou“, „projektem“, „pracovní praxí“ nebo „jinou formou“ (otevřená odpověď). Otázka pomáhá určit nejvhodnější způsob ukončení studia.

Otázka 4: Jaké profese si představujete, že by mohl absolvent programu vykonávat?

Otevřená otázka má za cíl zjistit, které konkrétní pracovní pozice odborníci považují za vhodné pro absolventy programu. Zároveň pomáhá při definování profilu absolventa a jeho potenciálního uplatnění.

Otázka 5: Máte jakékoliv další připomínky, komentáře nebo doporučení ohledně navrhovaného studijního programu Zdravý životní styl?

Otevřená otázka umožňuje respondentům sdílet jakékoli další myšlenky, které mohou být užitečné pro vylepšení programu. Všechny otázky dotazníku jsou povinné a poskytují respondentovi prostor pro vyjádření. Pilotáž neboli předvýzkum byl proveden před spuštěním samotného dotazníku na vzorku pěti respondentů pro zajištění jednoznačnosti a srozumitelnosti. Všichni účastníci byli upozorněni na fakt, že se jedná o pilotáž a jejich úkolem je posoudit srozumitelnost dotazníku, logickou návaznost otázek a vhodnost nabízených odpovědí. Předvýzkum a konzultace s vedoucím práce pomohly k vytvoření finální podoby dotazníku, který je uveden v příloze č. 7. Dotazování proběhlo na online platformě Google Forms a respondenti byli osloveni emailem. Data byla shromažďována od 7. do 12. května 2024. Analýza odpovědí je k dispozici v kapitole 6.3 (Rozbor zpětné vazby). Zahrnuje identifikaci hlavních témat, opakujících se názorů a návrhů, které by mohly přispět ke zlepšení návrhu studijního programu. Použití metody dotazníkového šetření umožnilo získat relevantní zpětnou vazbu od odborníků. Výstupy této kapitoly tvoří solidní základ pro vývoj nového studijního programu. Pomocí metod použitých v práci je možné identifikovat klíčové prvky, které by měl nový program obsahovat. Následující kapitola se věnuje teoretickému rámci a definici pojmů, které jsou nezbytné pro pochopení širšího kontextu zdraví, zdravého životního stylu a jeho determinant, což poskytne důležité kontextuální a konceptuální rámce pro další rozvoj navrhovaného studijního programu. Je analyzován širší pohled na podporu zdraví, včetně perspektiv nadnárodních a národních subjektů.

4 TEORETICKÁ A KONCEPČNÍ VÝCHODISKA

Definice následujících pojmů je stěžejní pro pochopení celkového kontextu zkoumané problematiky. Na úvod je definováno zdraví, jeho typy a determinanty. Následuje téma zdravý životní styl, jeho složky a faktory, které hrají rozhodující roli při péči o zdraví jednotlivců. Téma podpory zdraví je podstatné, protože se zaměřuje na strategie a postupy, které mohou jednotlivci i organizace použít k udržení a podpoře zdraví. V práci jsou zkoumány přístupy nadnárodních a národních subjektů k zachování zdraví, což poskytuje širší pohled na globální a lokální snahy o podporu zdraví a prevenci nemocí.

4.1 Zdraví

Důležitost zdraví vyzdvihuje velký myslitel Aristoteles citátem „Prvním štěstím pro člověka je jeho zdraví, druhým krása“ (Yokutkhon, 2022). Bývalý generální ředitel Světové zdravotnické organizace Halfdan Mahler (Zdraví 2020, 2014) o hodnotě zdraví řekl: „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“ Nejznámější definici, která je používána dodnes, formulovala Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, 2020) v roce 1948 a zní: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo slabosti.“ Neodpovídá však již novým výzvám v systémech zdravotní péče, i když ve své době byla formulace průlomová svým rozsahem a ambicemi. Vzorce onemocnění se změnily a počet lidí žijících po desetiletí s chronickými nemocemi celosvětově roste (Huber et al., 2011). Stárnutí s dlouhotrvajícími nemocemi se stalo normou a chronické nemoci představují většinu výdajů systémů zdravotní péče. V tomto kontextu se definice WHO může jevit jako problematická, protože označuje osoby s chronickými nemocemi a postižením jako trvale nemocné. Minimalizuje roli lidské schopnosti samostatně se vyrovnávat s neustále se měnícími fyzickými, emocionálními a sociálními výzvami života a fungovat spokojeně s pocitem pohody i s chronickým onemocněním nebo postižením. Navzdory mnoha pokusům o její nahrazení nedosáhla žádná alternativní definice širokého konsenzu. V roce 1986 rozšířila WHO (First Global Conference, 2024) definici zdraví tak, že je „Zdroj pro každodenní život, nikoliv cíl života. Zdraví je pozitivní koncept zdůrazňující sociální a osobní zdroje, stejně jako fyzické schopnosti.“ To znamená, že zdraví je spíše zdrojem podporujícím fungování jedince v širší společnosti než samotným cílem. Zdravý životní styl poskytuje prostředky k vedení plnohodnotného života se smyslem a účelem. WHO považuje zdraví za základní lidské právo a všichni lidé by proto měli mít přístup k

základním zdrojům pro zachování zdraví. V kontextu podpory zdraví je považováno za zdroj, který lidem umožňuje vést individuálně, sociálně a ekonomicky produktivní život. Klíčovými aspekty definice WHO je zahrnutí sociální pohody a důraz na víc než jen na nepřítomnost nemoci. Špatné zdraví lze definovat jako přítomnost nemoci, dobré zdraví jako její nepřítomnost (zejména nepřítomnost trvajících nemocí), protože člověk postižený například náhlým záchvatem mořské nemoci nemusí být považován za člověka, který v důsledku takového neuhu ztratil dobré zdraví. Ne všichni souhlasí se zahrnutím sociální pohody do definice zdraví. Autoři Patrick, Bush a Chen (1973) definují zdraví jako „úroveň funkce jedince“, přičemž optimální funkce je posuzována ve srovnání se společenskými standardy fyzické a duševní pohody. V souladu s pojetím zdraví jako základního lidského práva Ottawská charta zdůrazňuje určité předpoklady pro zdraví, mezi něž patří mír, přiměřené ekonomické zdroje, potraviny, přístřeší, vzdělání, sociální spravedlnost, stabilní ekologický systém a udržitelné využívání zdrojů. Komplexní chápání zdraví znamená, že všechny systémy a struktury, které řídí determinanty zdraví, by měly brát v úvahu důsledky svých činností ve vztahu k jejich dopadu na individuální a kolektivní zdraví a pohodu (Nutbeam a Muscat, 2021).

Nejstarší nepřetržitý vydavatel encyklopedií na světě, společnost Britannica (2024), charakterizuje zdraví jako míru trvalé fyzické, emocionální, mentální a sociální schopnosti jedince vyrovnat se s prostředím. Definice je jednou z mnoha možných, jelikož se představy o dobrém zdraví mohou značně lišit. Například jedinec s křehkým zdravím, který je „v pořádku“ ve svém běžném prostředí, může utrpět infarkt při útěku před požárem. Dalším příkladem je obyvatel přímořské oblasti, který se přestěhuje do hor, kde je nižší obsah kyslíku a může trpět dušností a chudokrevností, dokud se jeho počet červených krvinek nepřizpůsobí nové nadmořské výšce. Proto i podle této definice musí koncepce dobrého zdraví zahrnovat určitou míru zohlednění změny prostředí. Zdraví je v českém kontextu definováno například Markovou (2012): „Zdraví má být chápáno nejen jako hodnota sama o sobě, ale také jako nejdůležitější hodnota pro dosahování ostatních cílů.“ To znamená, že zdraví je nezbytným předpokladem pro úspěch a realizaci v různých oblastech života. Jak uvádí Wasserbauer (2001), zdraví bývá většinou vnímáno jako fyzický stav, avšak nemá jen fyzickou, ale i psychickou, sociální a duchovní dimenzi. Fyzické zdraví je tedy souladem těla a bezproblémového chodu funkcí. Psychické zdraví je soulad myšlení a prožívání. Sociální zdraví je soulad ve vztazích, které pro nás mají velký význam. Duchovní zdraví se týká vztahu k hodnotám.

Vyjadřuje, do jaké míry dokáže člověk sladit přesvědčení a životní styl s hodnotami. Ostatní typy zdraví jsou podrobněji rozebrány níže.

4.1.1 Typy zdraví

Mnoho lidí si spojuje zdraví pouze s fyzickým stavem, tedy s tím, zda člověk má nebo nemá nějakou nemoc. Pojem zdraví je však mnohem širší a zahrnuje i další oblasti života. Podle autora Nishat (2021) někteří odborníci tvrdí, že o zdraví lze hovořit pouze tehdy, když je tělo v optimálním anatomickém a fyziologickém stavu. Jiní uvádějí, že zdraví je míra, do jaké tělo funguje za normálních nebo alespoň přijatelných podmínek. Nishat (2021) rozlišuje šest různých typů zdraví: fyzické, duševní, emoční, sociální, environmentální a spirituální (viz obrázek 1). Podrobně je popisuje následující text.

Obrázek 1: Šest typů zdraví



Zdroj: Vlastní zpracování

4.1.1.1 Fyzické zdraví

Fyzické zdraví se týká stavu lidského těla a jeho funkčnosti. Je ovlivněno úrovní fyzické aktivity, přiměřenou výživou, odpočinkem, prostředím atd. Tělesné zdraví ovlivňuje mnoho faktorů. Braden (2022) popisuje stručný výčet klíčových oblastí:

- Fyzická aktivita – zahrnuje sílu, flexibilitu a vytrvalost;
- Výživa a stravování – zahrnuje příjem živin, tekutin a zdravé trávení;
- Alkohol a drogy – zahrnuje abstinenci nebo sníženou konzumaci těchto látek;
- Lékařská péče – zahrnuje řešení drobných potíží nebo zranění a vyhledání pohotovostní péče v případě potřeby;
- Odpočinek a spánek – zahrnuje pravidelný odpočinek a relaxaci spolu s kvalitním spánkem.

Felman (2023) uvádí, že u člověka s dobrým fyzickým zdravím je pravděpodobné, že jeho tělesné funkce a procesy fungují na nejvyšší úrovni a tělesná pohoda je podmíněna dodržováním zdravého životního stylu. Fyzické zdraví je úzce propojeno s duševním zdravím a společně přispívají ke zlepšení celkové kvality života. Studie z roku 2008 (Davis et al.) ukazuje, že duševní problémy, jako je deprese, mohou negativně ovlivnit fyzické zdraví, například zvýšením rizika užívání drog. Sport a fyzická aktivita jsou nezbytné pro vytvoření zdravé a aktivní populace, jak uvádí Strategický plán nizozemského sportu do roku 2032 (2022). Základy pro celoživotní sport a pohybové aktivity jsou položeny již v mladém věku. Zkušenosti naznačují, že pokud se děti seznámí se sportem a pohybovými aktivitami v raném věku, je pravděpodobnější, že zůstanou fyzicky aktivní po celý život. Pohybové návyky v dětství jsou hlavním prediktorem budoucího životního stylu v dospělosti.

4.1.1.2 Duševní zdraví

Americké ministerstvo zdravotnictví a sociálních služeb označuje duševní zdraví jako emocionální, sociální a psychickou pohodu člověka. Duševní zdraví je stejně důležité jako fyzické zdraví a je součástí plnohodnotného a aktivního životního stylu. Lze ho chápat jako úroveň psychické pohody nebo nepřítomnost duševní nemoci (What Is Mental Health, 2023). Jedná se o psychický stav člověka, který funguje na uspokojivé úrovni emočního a behaviorálního přizpůsobení (Sivakumar a Thirumoorthy, 2018). Definovat duševní zdraví je složitější než fyzické zdraví, protože mnoho psychologických diagnóz závisí na subjektivním vnímání jednotlivce. Díky pokroku v diagnostických metodách mohou lékaři identifikovat určité fyzické příznaky některých typů duševních onemocnění prostřednictvím tomografických vyšetření a genetických testů. Dobré duševní zdraví neznamena pouze, že člověk netrpí duševní nemocí, ale že má životní účel a motivaci zapojovat se do dění, zvládat stres a neúspěchy, navazovat blízké vztahy a být v kontaktu s vlastními myšlenkami a emocemi. K uspokojivému duševnímu zdraví přispívá sebevědomí a sebedůvěra. Jóga, meditace a dechová cvičení jsou vhodnými nástroji, které pomáhají soustředit se a udržet negativní myšlenky mimo mysl (Nishat, 2021). Fyzické a duševní zdraví spolu úzce souvisí. Pokud chronické onemocnění ovlivňuje schopnost člověka plnit běžné úkoly, může to vést k depresi a stresu. Duševní onemocnění, například deprese nebo anorexie, může ovlivnit tělesnou hmotnost a celkovou funkčnost. Je důležité přistupovat ke zdraví jako k celku, nikoli jako k řadě oddělených faktorů. Všechny typy zdraví spolu souvisí a lidé by se měli snažit o celkovou

pohodu a rovnováhu. Podle Národního ústavu duševního zdraví (2024) v Česku v posledních letech výrazně vzrostl počet dětí a dospívajících s duševními poruchami. Až 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % vykazuje známky úzkosti. Chybí psychohygiena, prevence a následná pomoc. Pandemie COVID-19 ovlivnila duševní zdraví mnoha dětí a dospívajících. Iniciativy, která se věnují duševnímu zdraví uvádí portál Youth Wiki (Mental Health, 2024). Kampaň a projekt Můj Mindset (Moje myšlení) začala v roce 2016 a zaměřuje se na střední zdravotnické školy. Kampaň Nevypusť duši začala v létě 2015 jako iniciativa dvou studentů. Prosazuje témata duševního zdraví ve společnosti se zaměřením na mladé lidi a jejich duševní zdravotní potíže spojené se studiem.

4.1.1.3 Emoční zdraví

Emoční pohoda odráží celkové smýšlení jednotlivce o sobě samém a světě kolem sebe. Ovlivňuje každé jeho rozhodnutí, náladu a identitu. S emoční pohodou je propojeno vše od dynamiky mezilidských vztahů až po osobní rozvoj. Nepříjemné pocity jako stres, úzkost nebo pocit beznaděje jsou běžnou součástí života, avšak mohou negativně ovlivnit emocionální stabilitu. Schopnost pochopit a identifikovat, odkud tyto negativní emoce pramení, je klíčem k dlouhodobému psychickému zdraví a vyváženosti (Nishat, 2021).

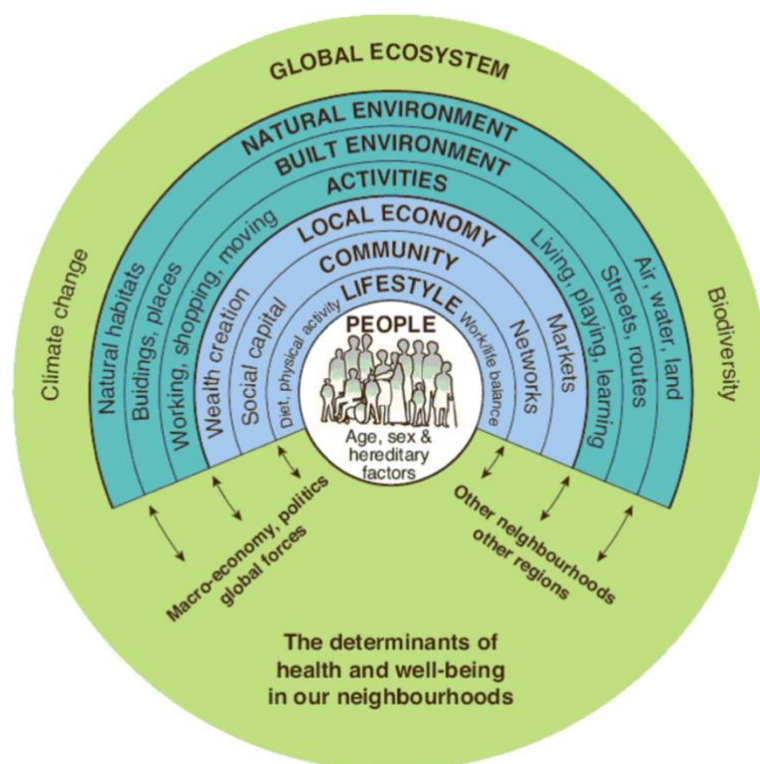
4.1.1.4 Sociální zdraví

Sociální zdraví zahrnuje schopnost vytvářet a udržovat uspokojivé vztahy s ostatními a efektivně komunikovat s lidmi. Zahrnuje schopnost hladce se přizpůsobovat různým sociálním situacím a adekvátně jednat v různých prostředích (Urban Dictionary: Social Health, 2017). Výzkumy nyní ukazují, že nedostatek silných sociálních vazeb je větší hrozbou pro zdraví lidí než obezita. Sociální složka je klíčová, pokud máme skutečně porozumět lidskému prosperování. Nishat (2021) odkazuje na studii z Harvardu, která zjistila, že kvalita blízkých sociálních vztahů je rozhodujícím faktorem pro zdraví a štěstí. Je nezbytné brát v úvahu nejen fyzické zdraví, ale i zdraví vztahů.

4.1.1.5 Environmentální zdraví

Environmentální zdraví zahrnuje interakci mezi životním prostředím a lidským zdravím. Koncept se týká aspektů lidského zdraví, včetně kvality života, které jsou ovlivňovány fyzikálními, chemickými, biologickými, sociálními a psychosociálními faktory, jak ilustruje obrázek 2.

Obrázek 2: *Determinanty zdraví a pohody v našem okolí*



Zdroj: Barton a Grant (2006)

Zdraví může být ovlivněno mnoha aspekty životního prostředí. Prostředí v širším slova smyslu zahrnuje vše, co je pro lidi vnější, včetně fyzického, přírodního, sociálního a behaviorálního prostředí. Pro pevné zdraví je třeba bezpečné a podpůrné prostředí. Na životním prostředí je lidstvo závislé, pokud jde o energie a materiály potřebné k udržení života, kterými jsou čistý vzduch, nezávadná pitná voda, výživné potraviny a bezpečná místa k životu (EHINZ, 2024).

4.1.1.6 Spirituální zdraví

Duchovní zdraví znamená mít smysl a cíl života, mít jasné přesvědčení a žít v souladu s morálkou, hodnotami a etikou. Člověk chápe a má jasnou definici toho, co je správné a co špatné a žije v souladu s tímto chápáním. Národní institut pro wellness říká, že duchovní wellness se řídí následujícími zásadami:

- Je lepší přemýšlet o svém vlastním smyslu života a být tolerantní k přesvědčení druhých, než se uzavírat a být nesnášenlivý;
- Je lepší žít každý den způsobem, který je v souladu s našimi hodnotami a přesvědčením, než si počínat jinak a cítit se k sobě neupřímný (Nishat, 2021).

Při definování spirituality hraje roli mnoho faktorů – náboženská víra, přesvědčení, hodnoty, etika, zásady a morálka. Někteří získávají spiritualitu tím, že rostou v osobních

vztazích s druhými lidmi nebo tím, že jsou v souladu s přírodou. Spiritualita umožňuje nalézt vnitřní klid a mír potřebný k tomu, aby člověk prošel vším, co život přináší, bez ohledu na to, jakou má víru nebo kde se nachází na své duchovní cestě. Lidský duch bývá často zanedbáván. Mnoho lidí se zaměřuje na fyzické cvičení, aby udrželi tělo v kondici, avšak péče o duševní zdraví také vyžaduje cílené úsilí a pravidelnou praxi. Silný duch pomáhá přežít a prospívat s lehkostí, a to i tváří v tvář těžkostem (Spiritual Wellness, 2022).

4.1.1.7 Další typy zdraví

Kromě typů zdraví uvedených v předchozích řádcích, které jsou součástí definice WHO, existují ještě další čtyři různé typy zdraví: zdraví rodiny, sexuální a reprodukční zdraví, zdraví při práci a veřejné zdraví.

Zdraví rodiny lze chápat tak, že rodina hraje důležitou roli v utváření návyků, které významně ovlivňují celkové zdraví jednotlivců. Dobrý zdravotní stav rodiny má pozitivní vliv na všechny její členy, zejména na děti, kterým je důležité vštěpovat zdravé návyky, jež jim zajistí kvalitnější život. Na setkání s názvem „Rodina jako centrum rozvoje zdraví“ (World Health Organization, 2013) bylo zdůrazněno, že podmínky v rodině zásadně ovlivňují vývoj v raném dětství, což následně formuje zdravotní stav jedinců. Přijetí celoživotní perspektivy umožňuje zkoumat, jak sociální determinanty zdraví ovlivňují jedince v různých životních etapách, od raného dětství přes dospívání a dospělost až po stáří. Tato perspektiva zkoumá nejen okamžité dopady těchto faktorů na zdraví, ale také to, jak se utváří základy pro zdraví nebo nemoci v pozdějších fázích života. Z toho vyplývá, že zdraví začíná doma a zdravé rodiny jsou kardinálním faktorem pro zdraví států a národů.

Světová zdravotnická organizace (Sexual health, 2019) definuje **sexuální zdraví** jako stav tělesné, emocionální, duševní a sociální pohody související se sexualitou, který není jen absencí nemoci, dysfunkce nebo postižení. K dosažení a zachování sexuálního zdraví musí být sexuální práva všech lidí respektována, chráněna a plně uplatňována. Sexuální zdraví má zásadní význam pro celkové zdraví a pohodu jednotlivců, párů a rodin a pro sociální a hospodářský rozvoj komunit a zemí. Sexuální zdraví, pokud je vnímáno pozitivně, vyžaduje respektující přístup k sexualitě a sexuálním vztahům, jakož i možnost prožívat příjemné a bezpečné sexuální zážitky bez nátlaku, diskriminace a násilí.

Pojem **zdraví při práci** v sobě zahrnuje snahy o dosažení co nejlepšího fyzického, psychického a sociálního stavu pracovníků při výkonu práce. Pracovní zdraví zahrnuje různé oblasti, zaměřuje se především na prevenci a kontrolu pracovních rizik a snižování

nemocí a úrazů spojených s jakoukoli prací. Podle údajů Mezinárodní organizace práce (World Statistic, 2024) zemře každý rok přibližně 2 miliony lidí na nemoci a pracovní úrazy. Kromě toho je ročně registrováno více než 200 milionů případů onemocnění kvůli profesi. Zdraví při práci by mělo být prioritou a aspektem, který musí garantovat všechny podniky i stát.

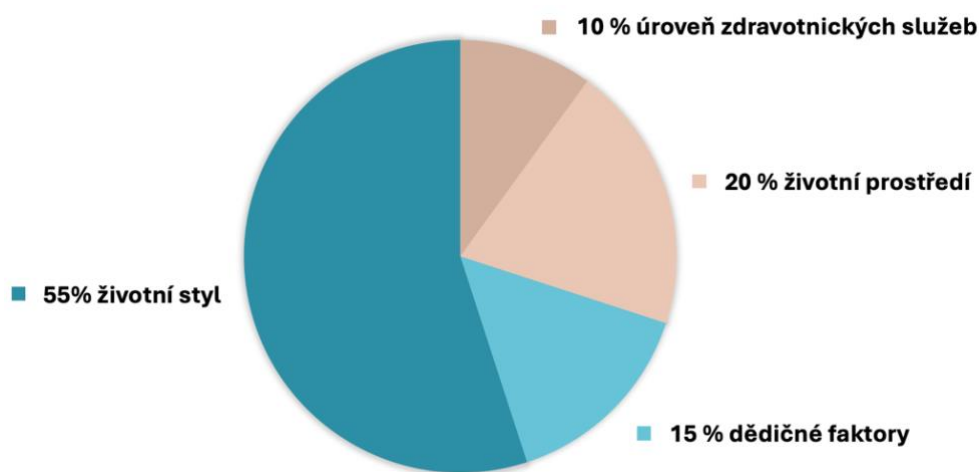
Nishat (2021) popisuje **veřejné zdraví** jako obor zaměřený na podporu, prevenci a intervenci v oblasti zdraví z multidisciplinárního a kolektivního pohledu. Soustředí se na komunitní, regionální, národní a mezinárodní úrovně, nikoli na jednotlivce, ale na celé populace. V tomto kontextu zahrnuje funkce veřejného zdraví především řízení, monitorování a zlepšování zdravotní úrovně obyvatelstva, jakož i prevenci, kontrolu a eradikaci nemocí. Veřejné zdraví se zaměřuje na rozvoj veřejných politik, zajištění přístupu k zdravotnímu systému a práv na zdravotní péči, **tvorbu vzdělávacích programů**, správu zdravotnických služeb a realizaci výzkumu. Do kompetence veřejného zdraví také spadají úkoly jako hygiena životního prostředí a kontrola kvality potravin. Veřejné zdravotnictví může být spravováno různými způsoby. Obvykle má každá země příslušné ministerstvo zdravotnictví, což je státní orgán odpovědný za zajištění zdravotních podmínek obyvatelstva. Podobně existují mezinárodní organizace, jako je Světová zdravotnická organizace nebo Evropská komise, vytvořené mimo jiné za účelem řízení prevence a politiky zdravotní péče na nadnárodní úrovni.

4.1.2 Determinanty zdraví

Zdraví je ovlivňováno širokým spektrem vnějších a vnitřních faktorů, které na něj mohou působit buď samostatně, nebo v kombinaci, a vzájemně se buď podporovat, nebo eliminovat. Tyto faktory se nazývají determinanty zdraví. Ve Slovníku podpory zdraví od autorů Nutbeam a Muscat (2021) jsou charakterizovány jako soubor osobních, sociálních, ekonomických a environmentálních faktorů, které společně tvoří zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti každého jednotlivce a určují délku a kvalitu jeho života. Marková (2012) dodává, že mohou determinanty ovlivnit zdraví jak pozitivně, tak negativně. Machová et al. (2015) dělí zdravotní determinanty na vnitřní a vnější:

- vnitřní vlivy – neovlivnitelné (genetický základ, vrozené dispozice, věk, pohlaví);
- vnější vlivy – ovlivnitelné (životní styl, životní prostředí, lékařská péče).

Významnými vnitřními determinanty jsou **dědičné faktory**. Genetickou výbavu získává každý jedinec již na začátku svého vývoje od obou rodičů. Příkladem genetického základu je náchylnost k některým onemocněním, vývojové vady, odolnost vůči rizikům, rozdíly ve zdraví mužů a žen a úroveň intelektuálních schopností. Podle analýzy Světové zdravotnické organizace a dalších (Determinants of Health, 2017; Čevela et al., 2009; Boltayevna, 2021; Wasserbauer, 2001) patří mezi faktory ovlivňující lidské zdraví z 10 % úroveň zdravotnických služeb, z 15 % dědičné faktory a z 20 % stav životního prostředí. Nejdůležitější je však životní styl člověka, který může ovlivnit jeho zdraví až z 55 %, jak ukazuje graf 2.



Graf 2: Determinanty zdraví

Zdroj: Vlastní zpracování

Kvantifikace má rovněž za cíl ukázat, že vliv zdravotní péče na zdraví populace je často přeceňován. Nejvýznamnější determinanty zdraví se nachází mimo tradičně chápaný sektor zdravotnictví. Tabulka 1 uvádí faktory ovlivňující lidské zdraví a rozděluje je na ty, které zdraví podporují, a na ty, které zdraví zhoršují.

Tabulka 1: Faktory ovlivňující lidské zdraví

Rozsah faktorů	Faktory podporující zdraví	Faktory zhoršující zdraví
Dědičné faktory (15 %)	Zdravá dědičnost. Absence morfo-funkčních podmínek pro vznik onemocnění.	Dědičná onemocnění. Dědičná predispozice k nemoci.

Stav životního prostředí (20 %)	Řádné životní a pracovní podmínky, příznivé klimatické a environmentální podmínky, environmentálně přátelské životní prostředí.	Škodlivé životní a pracovní podmínky, nepříznivé klimatické a přírodní podmínky, zhoršování ekologické situace.
Zdravotnictví (10 %)	Lékařská vyšetření, preventivní opatření na vysoké úrovni, včasná a kompletní lékařská péče.	Nedostatek neustálé lékařské kontroly nad dynamikou zdraví, nízká úroveň primární prevence, nekvalitní péče.
Životní styl (55 %)	Racionální organizace životních činností, adekvátní fyzická aktivita, sociální a psychologické pohodlí, úplná a racionální výživa, absence špatných návyků atd.	Nedostatek racionálního způsobu života, migrační procesy, sociální a psychologické poruchy, podvýživa, špatné návyky, nedostatek znalostí o zdraví

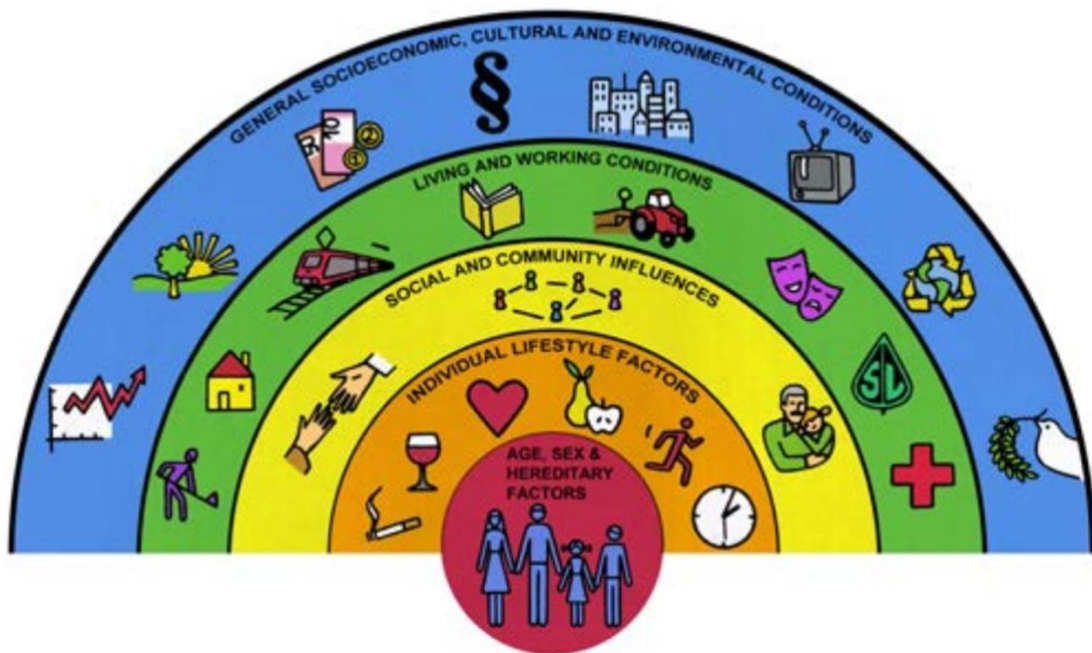
Zdroj: Vlastní zpracování dle Boltayevna (2021)

S výjimkou životního stylu jsou všechny ostatní faktory jen málo závislé na vůli konkrétního člověka, ale právě životní styl je složkou, která ovlivňuje délku a kvalitu života každého konkrétního člověka o 50-60 % (Manasova a Mansurova, 2021; Boltayevna, 2021). Téma životního stylu je podrobně rozebráno v další kapitole (4.2). Lidé si často uvědomí hodnotu a význam zdraví až ve chvíli, kdy se přestanou cítit dobře, začnou pociťovat příznaky nemocí a jsou nuceni vyhledat lékařskou pomoc. **Úroveň zdravotnických služeb** má vliv na zdraví populace pouze do určité míry (10 %), přesto je v kontextu zdravotních determinant velmi důležitá. Zdravotní péče zahrnuje preventivní a léčebné služby i rehabilitaci. Prevence je součástí pravidelných zdravotních prohlídek a různých preventivních programů. V posledních letech došlo k významnému rozvoji v oblasti léčby, rehabilitační lékařské péče a primární i sekundární prevence. Pokroky výrazně přispívají ke snižující se úmrtnosti, zmenšující se invaliditě a prodlužující se průměrné délce života (Wasserbauer, 2001).

Životní prostředí a podmínky jsou základem pro vytvoření optimálního životního stylu a zahrnují faktory, které jednoznačně ovlivňují zdraví. Podle WHO je zhruba 20 % nemocí ve vyspělých zemích způsobeno faktory životního prostředí. V rozvojových zemích je to už 42 % (Determinants of Health, 2017). Environmentální rizika působí na

populaci v různé míře, přičemž zvláštní ochranu vyžadují zranitelné skupiny. Pro udržitelnost zdravotní péče a podpory zdraví je zásadní zajistit přístup k čistému vzduchu, vodě, půdě a celému přírodnímu prostředí, stejně jako k bezpečným a kvalitním potravinám. Zajištění udržitelnosti životního prostředí a zvyšování ekologické gramotnosti lidí jsou základními faktory, které přispívají ke zdraví současných i budoucích generací, což je uvedeno v dokumentu Zdravotní cíle Rakouska (2012). Podle Wasserbauera (2001) jsou základními ukazateli kvality životního prostředí bydlení, pracovní prostředí, úroveň zásobování pitnou vodou, hluk, kvalita ovzduší, různé druhy záření a další. Mezi determinanty zdraví patří také klimatické podmínky a urbanistické plánování měst a obcí podporující zdraví. Výchova a vzdělávání jak zdravotnických, tak nezdravotnických profesionálů i veřejnosti, optimální podmínky pro trávení volného času, dostupnost zboží, služeb a dopravy jsou také významnými podmínkami ovlivňujícími zdraví, jak je uvedeno na obrázku 3.

Obrázek 3: Faktory ovlivňující zdraví populace



Zdroj: Zdravotní cíle Rakouska (2012)

Zdraví je silně ovlivněno životními a pracovními podmínkami, a tedy i rozhodnutími v různých oblastech politiky. Nezáleží pouze na individuálním chování a fyzických faktorech. Kvalitu života lidí a jejich zdraví do značné míry určuje prostředí, ve kterém žijí, hrají si, studují, pracují, cestují a tráví volný čas. Je proto nezbytné, aby lidé žili a pracovali za podmínek, které podporují zdraví a umožňují rovnováhu mezi pracovním a

soukromým životem. To vyžaduje odhodlání všech příslušných zúčastněných stran v různých oblastech politiky a společnosti (Zdravotní cíle Rakouska, 2012).

4.2 Zdravý životní styl

Zdraví a životní styl jsou různé stavy bytí. Zdraví znamená, že člověk netrpí žádnou nemocí nebo abnormalitou, a to jak na fyzické, tak na duševní a emocionální úrovni. Životní styl zahrnuje vzorce interakce mezi jednotlivci a jejich prostředím, včetně zvyků, návyků, dovedností a hodnot, které formují způsob jejich života. Zdravý životní styl je definován jako životní styl, který pomáhá udržovat či zlepšovat zdraví (Health and Lifestyle, n.d.). Jak uvádí Manasova a Mansurova (2021), zdravý životní styl zahrnuje mnoho oblastí a mezi nejvýznamnější se řadí stravování (racionální a vyvážená strava), pohyb (fyzická aktivita), absence zlozvyků, hygienické požadavky a kultura emocí včetně snížení stresové zátěže. Zdravý životní styl je klíčový pro rozvoj různých aspektů lidského života, podporuje aktivní stárnutí a umožňuje plné zapojení do sociálních funkcí (pracovní, společenské, rodinné). Aktuálnost zdravého životního stylu je ovlivněna rostoucí a měnící se zátěží lidského organismu v důsledku složitějšího veřejného života. Tento stav je způsoben nárůstem průmyslových, ekologických, psychologických, politických a vojenských rizik, které přispívají k negativním změnám zdravotního stavu populace (Biktagirova a Kasimova, 2016). Dodržování zdravého životního stylu je spojeno s nižším rizikem úmrtí (Loef a Walach, 2012). Naopak nezdravý životní styl může vést k různým onemocněním. „V současné době se vyspělé i rozvojové státy světa, včetně ČR, potýkají s nárůstem neinfekčních onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, rakovina, diabetes, chronické respirační onemocnění a další“ (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009). Zdravotní stav obyvatelstva, zejména dětí a mládeže, je ukazatelem blahobytu společnosti a státu. Proto patří podpora zdraví, výrazné snížení výskytu sociálně významných onemocnění a vytváření podmínek pro formování zdravého životního stylu k prioritám populační politiky každého moderního státu. Autoři Abu-Moghli et al. (2010) dokonce tvrdí, že zdravý životní styl je jediným způsobem života, který může zajistit obnovení, zachování a zlepšení veřejného zdraví.

4.2.1 Složky zdravého životního stylu

Autoři zabývající se tématem zdravého životního stylu do něj zahrnují různé složky, přičemž většina z nich považuje za základní následující (Yokutkhon, 2022; Khosravi et al., 2021; Loef a Walach, 2012; Čevela et al., 2009; Kukačka, 2010):

- pohyb,
- strava,
- spánek,
- psychická pohoda,
- zdravé návyky,
- absence nezdravých návyků.

Pravidelná fyzická aktivita je hlavním určujícím faktorem zdraví a má trvalé pozitivní účinky. Ruský vědec I. Pavlov popisuje vztah pohybu a zdraví člověka jako stav, kdy je tělo úzce spojeno s vnějším prostředím (Yokutkhon, 2022). Lidé, kteří se pravidelně věnují fyzické aktivitě, bývají svěží, duševně odlehčení a plní energie. Proto lze sport vnímat také jako efektivní nástroj pro posílení sociální péče (Dánsko – Sport, tělesná zdatnost a pohybová aktivita mládeže, 2024). Fyzická aktivita může předcházet chronickým onemocněním, jako jsou srdeční problémy, cukrovka, hypertenze, osteoporóza, bolesti kloubů, obezita a mnoho dalších nemocí. Kromě toho zlepšuje imunitní systém a pomáhá udržovat normální hladinu cukru v krvi (Al-Amari a Al-Khamees, 2015). Je obecně známo, že fyzická aktivita podporuje rozvoj motorických schopností a napomáhá léčebným a rehabilitačním procesům. Dospělým se doporučuje alespoň 150 minut týdně mírné fyzické aktivity nebo 75 minut týdně intenzivní fyzické aktivity (WHO, 2018; Move more, sit less, 2023). Kukačka (2010) uvádí, že pravidelná pohybová aktivita spolu s vyváženým energetickým příjmem je nejlepším a ekonomicky nejméně náročným preventivním a léčebným prostředkem mnoha civilizačních onemocnění. Není pochyb o tom, že **zdravé stravování** je jedním z primárních faktorů pro dosažení zdravého životního stylu. Dodržování zdravé stravy výrazně snižuje riziko obezity, srdečních onemocnění, cukrovky 2. typu, vysokého krevního tlaku a některých typů rakoviny (Health.gov, 2021a). Doporučuje se jíst s rozvahou, uvědoměle, a věnovat jídlu pozornost bez jakéhokoli rozptylování (vyhnout se jiným činnostem, jako je sledování televize, používání mobilního zařízení nebo čtení). Soustředění se na samotný akt jídla pomáhá podpořit trávení, díky čemuž přichází pocit sytosti při menším množství jídla a člověk si vědoměji vybírá potraviny. Stejně jako výživná strava je i voda nezbytná

pro udržení zdraví lidského těla (Machová et al., 2015). Voda pomáhá trávit potravu, zajišťuje hydrataci a odplavuje z těla toxiny. Dospělí by měli vypít přibližně 3 litry vody denně, i když toto množství se může lišit v závislosti na věku, hmotnosti, prostředí a úrovni fyzické aktivity (French, 2017).

Dle American Academy of CPR & First Aid (2019) je **spánek** jednou z nejdůležitějších součástí zdravého životního stylu. Nedostatek spánku a odpočinku může mít neblahý vliv na zdraví a doporučené minimum je sedm hodin nepřerušovaného spánku. Potřeba spánku se během života mění, například kojenci spí 18 hodin denně (Kukačka, 2010). Kvalitní spánek pomáhá vyhnout se nemocem, lépe se soustředit během dne, udržet si zdravou váhu a celkově zlepšit náladu. Pro zlepšení kvality spánku se doporučuje dodržovat pravidelný spánkový režim, spát v tmavé a tiché místnosti, vyhýbat se konzumaci velkých porcí jídla, kofeinu a alkoholu před spaním, pravidelně cvičit během dne a omezit používání elektronických zařízení (Health.gov, 2021b).

Zdravé návyky

Zdravé návyky jsou klíčové pro udržení celkového zdraví a pohody. Patří sem řada faktorů, které společně přispívají ke kvalitnějšímu životu. **Psychosociální zdraví** je významným faktorem kvality života a ovlivňuje akutní i chronická onemocnění. Lidé by měli žít a pracovat v prostředí, které podporuje psychosociální zdraví v průběhu celého života a minimalizuje psychosociální stres (Zdravotní cíle Rakouska, 2012). Vysoká hladina stresu, která není adekvátně zvládnuta, může negativně ovlivnit fyzickou kondici člověka. Pokud jedinec cítí, že potřebuje dodatečnou podporu při vytváření zdravých návyků ke zlepšení svého duševního nebo fyzického zdraví a v boji proti stresu, může být konzultace s terapeutem velmi užitečná pro podniknutí správných kroků (Therapy, 2024). O pojmu **sebeláska**, jakožto pozitivním pohledu na sebe a svůj život, informuje článek na webu Psychology today (2021). Uvádí, že když je k sobě člověk laskavý a soucitný, je mnohem pravděpodobnější, že se bude cítit šťastný, sebevědomý a spokojený se svým životem, což může přispět ke zlepšení duševního zdraví. Umění odpočívat je významný návyk. Kukačka (2010) doporučuje různé relaxační techniky, jako jsou masáže, které mohou navodit pocit uvolnění a pohody, dechová cvičení nebo saunování. Je také vhodné udržovat sociální kontakty. Lidé, kteří udržují stabilní a zdravé vztahy s ostatními ve svém okolí, mají tendenci volit častěji zdravé životní rozhodnutí a dosahovat lepšího fyzického i duševního zdraví. Zapojení do komunitního života je výborný způsob, jak navázat nové vztahy. Součástí zdravých návyků je i plánování pravidelných lékařských prohlídek, které pomáhají sledovat a udržovat zdraví.

Absence nezdravých návyků

Nezdravý návyk definuje doktor Williams (2024) jako „Modelové chování, které je považováno za škodlivé pro fyzické nebo duševní zdraví a které je často spojeno s nedostatkem sebekontroly.“ Nevhodný návyk je v podstatě opakující se činnost, která obvykle přináší okamžité uspokojení, ale často vede k dlouhodobým problémům. Příkladem je zneužívání alkoholu, drog, konzumace tabáku v jakékoli formě, nezdravá strava, rizikové sexuální chování, sedavý způsob života a další. Dle OECD (2024) je alkohol po kouření a vysokém krevním tlaku třetím nejvýznamnějším rizikovým faktorem poškození zdraví a následné úmrtnosti, dokonce je významnějším faktorem zdravého životního stylu než nadváha. Čevela et al. (2009) podotýkají, že životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuální volbě z řady možností. Z dostupných možností je možné vybrat prospěšné alternativy a vyhnout se těm, které jsou zdraví škodlivé.

4.2.2 Faktory podílející se na formování zdravého životního stylu

Autoři Mamurov et al. (2020) představují v odborném článku faktory, které se podílejí na formování zdravého životního stylu obyvatel. Mezi tyto faktory patří ekonomické, sociální, antropogenní, politické, historické, pedagogické, psychologické, národnostně mentální a integrované faktory, které jsou popsány níže.

Ekonomické faktory: Formování povědomí o zdravém životním stylu vyžaduje cílené investice. Například v Uzbekistánu se propagace zdravého životního stylu stala otázkou celostátního významu, což vedlo k významným rozpočtovým výdajům na zdravotnickou infrastrukturu. Úspěšné formování zdravého životního stylu závisí na státní podpoře i ekonomických možnostech jednotlivců a rodin.

Sociální faktory: Na člověka působí sociální hodnoty, které vládou ve společnosti, což může mít jak pozitivní, tak negativní vliv. Úloha sociálního faktoru při formování člověka a při utváření jeho vědomí je významná. Postoj, který společnost projevuje k vědomí zdravého životního stylu je velmi důležitý. Pokud je prostředí, které člověka obklopuje založeno na hodnotách zdraví, je formování vědomí zdravého životního stylu mnohem snazší a efektivnější.

Antropogenní faktory: Vědomí zdravého životního stylu nelze oddělit od vlivu antropogenních faktorů na životního prostředí. Lidská činnost, ať už vědomá či nevědomá, vede k rozsáhlým změnám v prostředí, což má přímý dopad na životní

podmínky člověka. V tomto kontextu hrají významnou roli environmentální, přírodní a genetické faktory, které ovlivňují formování lidského vědomí.

Politické faktory: Proces formování vědomí zdravého životního stylu závisí na postoji politického systému k diskutované problematice. Pokud stát nebude podporovat rozvoj vědomí zdravého životního stylu z finančního, ekonomického a sociálního hlediska, začne formování vědomí zdravého životního stylu u široké populace pokulhávat.

Historické faktory: Vědomí zdravého životního stylu je považováno za historický fenomén. Jakmile se lidstvo zformovalo jako společenský fenomén, začalo se zajímat o otázky zdraví, o pravidla ochrany zdraví a o možnosti dosažení dlouhověkosti. Otázky vědomí zdravého životního stylu byly nedílnou součástí všech starověkých civilizací. Zejména řecko-římské, staročínské a egyptské kultury, ale i všech existujících náboženských vyznání (křesťanského, židovského, buddhistického, islámského atd.). Již v těchto dobách byly rozvinuty různé postupy na ochranu lidského zdraví a primitivní dovednosti v poskytování lékařské péče.

Pedagogické faktory: Účinné formování vědomí zdravého životního stylu vyžaduje cílený, kontinuální a systematický pedagogický proces. Bez něj není možné dosáhnout plnohodnotného vnímání zdravého životního stylu. Pedagogický aspekt zahrnuje specifické koncepce, metody a formy. Současné podmínky a reformy zdůrazňují potřebu jednotného pedagogického standardu, metodiky a modernizaci vzdělávání.

Psychologické faktory: Každý jedinec má unikátní psychologické rysy, které formují jeho jedinečnost. Při rozvoji vědomí zdravého životního stylu je nutné brát v úvahu psychologii jednotlivce.

Národní mentální faktory: Jedná se o hodnoty, rituály, tradice a estetické názory, odrážející vnímání zdravého životního stylu uvnitř každého národa. V české kultuře se od dávných dob vyskytují přísloví o zdraví, jako „Ve zdravém těle zdravý duch“ nebo „Zdraví je cennější než zlato“. Výroky zdůrazňují, jak hluboce je zdravý životní styl zakotven v národním vědomí a jak je důležité systematicky uchovávat a rozvíjet tyto znalosti v rámci národních hodnot.

Integrované faktory: Současný proces integrace vyžaduje kooperaci různých oblastí. Efektivní formování vědomí zdravého životního stylu zahrnuje aplikaci disciplín jako akmeologie, andragogika a didaktika. Úspěch ve formování zdravého životního stylu závisí na koordinovaném uplatnění těchto aspektů v pedagogickém procesu a využití moderních metod.

4.3 Podpora zdraví

Definice podpory zdraví Světové zdravotnické organizace je uvedena v Ottawské chartě a byla široce přijata veřejností: „Podpora zdraví je proces, který lidem umožňuje zvýšit kontrolu nad svým zdravím a zlepšit jej“ (First Global Conference, 2024). Přesahuje zaměření na individuální chování a zahrnuje širokou škálu intervencí, což potvrzuje definice Machové et al. (2016). Podpora zdraví je důležitým prvkem v péči o zdraví, „zahrnuje veškeré snahy o pozvednutí celkové úrovně zdraví, a to jak posilováním tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšováním odolnosti vůči nemocem.“ Podpora zdraví je jedna z hlavních funkcí veřejného zdraví a pomáhá vládám, komunitám a jednotlivcům efektivně řešit zdravotní problémy. Toho je dosaženo prostřednictvím tvorby veřejných politik, vytváření podpůrného prostředí a posilováním komunitních aktivit a individuálních dovedností (WHO – Health Promotion, 2018). Podpora zdraví je důležitá, protože zlepšuje zdravotní stav jednotlivců, rodin, komunit, států a národa. Zvyšuje kvalitu života a snižuje počet předčasných úmrtí. Zaměřením na prevenci dochází ke snížení nákladů, které by jednotlivci, zaměstnavatelé, rodiny, pojišťovny, zdravotnická zařízení, obce, stát a národ vynaložili na léčbu (College of Public Health UGA, 2019). Strategický plán nizozemského sportu do roku 2032 (2022) tvrdí, že nejlepším lékem je **prevence**. Nejúčinnějším způsobem, jak si udržet zdraví je chránit ho zdravým životním stylem a nečekat, až přijde nemoc nebo slabost, které pak vyžadují řešit zdravotní problémy. Zdravotní prevence znamená jakoukoli činnost, která má za cíl udržet lidi zdravé a v dobré kondici a předcházet riziku špatného zdravotního stavu, nemocí, úrazů a předčasných úmrtí. Cílem prevence je zvýšit pravděpodobnost, že lidé zůstanou zdraví a v dobré kondici co nejdéle (What Is Prevention, 2024). Autoři Kisling a Das (2023) dělí prevenci na primární, sekundární, terciární.

- 1) Účelem primární prevence je zabránit tomu, aby se nemoc vůbec vyskytla. Její cílovou populací jsou zdraví jedinci. Běžně zavádí aktivity, které omezují expozici riziku nebo zvyšují imunitu ohrožených jedinců, aby se zabránilo tomu, že nemoc přejde v subklinické onemocnění. Formy primární prevence jsou například očkování, hygienické návyky, vyvarování se kouření a drogám a používání bezpečnostních pásů v autě.
- 2) Sekundární prevence klade důraz na včasné odhalení onemocnění, snaží se zabránit nežádoucímu průběhu a předejít možným komplikacím. Je důležitá

včasná diagnostika onemocnění a účinná léčba. Sekundární prevence často probíhá formou lékařských prohlídek.

- 3) Terciární prevence se zaměřuje na snížení následků onemocnění na nejnižší možnou úroveň a udržení kvality života co nejdéle. Běžným příkladem je rehabilitace.

Na závěr se hodí zdůraznit myšlenku Havlínové (2006), která charakterizuje podporu zdraví a životního stylu jako proces, který umožňuje veřejnosti získat kontrolu nad faktory působícími na zdraví, a tím jejich zdraví zlepšit. Důležité však je, že se tento proces neustále mění a rozvíjí.

4.4 Přístupy nadnárodních organizací k podpoře zdraví

Nadnárodní organizace mají stěžejní roli v podpoře globálního zdraví a implementaci strategií, které zlepšují zdravotní podmínky po celém světě. Příkladem jsou Světová zdravotnická organizace, Evropská unie, Mezinárodní organizace práce, Organizace spojených národů a další. Organizace spolupracují s vládami jednotlivých států na vytváření podpůrného prostředí, které přispívá ke zlepšení veřejného zdraví na místní i globální úrovni.

4.4.1 Světová zdravotnická organizace

Světová zdravotnická organizace (WHO) byla založena v roce 1948 a je agenturou OSN, která spojuje národy, partnery a lidi, aby podporovala zdraví, udržovala svět v bezpečí a sloužila zranitelným – aby každý a všude mohl dosáhnout nejvyšší úrovně zdraví (About WHO, 2024). První mezinárodní konference o podpoře zdraví se konala v Ottawě v roce 1986 a byla především reakcí na rostoucí očekávání nového hnutí v oblasti veřejného zdraví na celém světě. Spustila řadu akcí mezinárodních organizací, národních vlád a místních komunit s cílem dosáhnout do roku 2000 a později cíle „zdraví pro všechny“. Základními strategiemi podpory zdraví, které Ottawská charta určila, byly: obhajovat (posílit faktory, které podporují zdraví), umožnit (umožnit všem lidem dosáhnout rovnosti v oblasti zdraví) a zprostředkovat (prostřednictvím spolupráce mezi všemi sektory). Od té doby byly na globálních konferencích WHO o podpoře zdraví stanoveny a rozvinuty globální zásady a činnosti. Na 9. globální konferenci s názvem „Podpora zdraví v rámci cílů udržitelného rozvoje: Zdraví pro všechny a všichni pro zdraví“ byly zdůrazněny zásadní vazby mezi podporou zdraví a Agendou pro udržitelný rozvoj 2030. Šanghajská deklarace sice vyzývá k odvážným politickým zásahům s cílem urychlit

opatření jednotlivých zemí v rámci cílů udržitelného rozvoje, ale zároveň poskytuje rámec, jehož prostřednictvím mohou vlády využít transformační potenciál podpory zdraví (Health promotion, 2019).

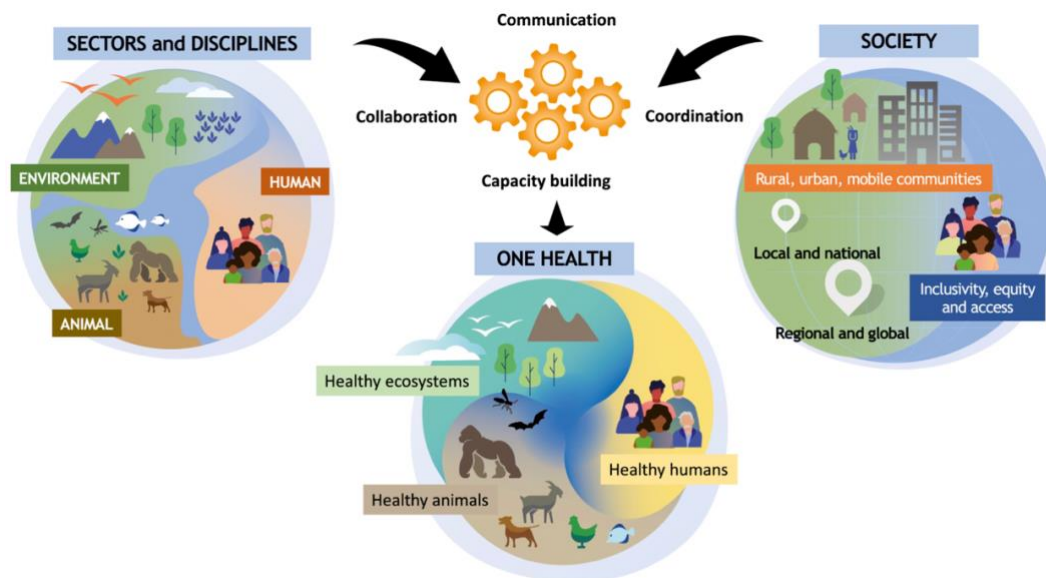
Jedno zdraví

Dle dokumentu Definice a principy One Health (2023) je „Jedno zdraví“ integrovaný, sjednocující přístup, jehož cílem je udržitelná rovnováha a optimalizace zdraví lidí, zvířat a ekosystémů. Uznává, že zdraví lidí, domácích a volně žijících zvířat, rostlin a širšího životního prostředí je úzce propojeno a vzájemně závislé. Přístup zahrnuje mobilizaci různých sektorů, oborů a komunit na všech úrovních společnosti, aby společně pracovaly na podpoře blahobytu a řešení hrozeb pro zdraví a ekosystémy. Zároveň se zaměřuje na potřebu čisté vody, energie a vzduchu, bezpečných a výživných potravin, přijímání opatření proti změně klimatu a přispívání k udržitelnému rozvoji. Mezi hlavní zásady patří:

- rovnost mezi odvětvími a obory;
- sociálně-politická a multikulturní rovnost (doktrína, že všichni lidé jsou si rovni a zaslouží si stejná práva a příležitosti);
- sociálně-ekologická rovnováha, která usiluje o harmonickou rovnováhu mezi interakcí člověk-zvíře-životní prostředí a uznává význam biologické rozmanitosti a dostatku přírodního prostoru;
- odpovědnost lidí za změnu chování a přijetí udržitelných řešení, která uznávají důležitost životních podmínek zvířat a celistvost celého ekosystému a zajišťují tak blahobyt současných i budoucích generací;
- transdisciplinární a multisektorová spolupráce, která zahrnuje všechny relevantní obory a moderní i tradiční formy vědění.

Obrázek 4 ilustruje propojení mezi sektory a disciplínami (životní prostředí, lidské zdraví, zdraví zvířat) a společností (různé komunity, lokální, národní, regionální a globální úrovně). Ústřední prvky zahrnují komunikaci, spolupráci, koordinaci a budování kapacit.

Obrázek 4: Jedno zdraví



Zdroj: One Health (2024)

Všechny zmíněné oblasti zahrnují komplexní problémy, které vyžadují úzkou spolupráci mezi odvětvími, zúčastněnými stranami a zeměmi.

4.4.2 Evropská unie

Evropská unie (2024) doplňuje zdravotní politiku členských států a podporuje vlády jednotlivých zemí při dosahování společných cílů, sdílení zdrojů a překonání společných výzev. Kromě tvorby celoevropských právních předpisů a norem pro zdravotnické výrobky a služby poskytuje v celé EU finanční prostředky na projekty v oblasti zdraví. Od roku 2003 přináší programy EU poznatky a důkazy, které jsou základem pro informovanou tvorbu politik a další výzkum. Patří sem osvědčené postupy, nástroje a metodiky, které přinesly prospěch jak komunitě veřejného zdraví, tak přímo občanům (např. zlepšení diagnostických testů, podpora zemí EU při vypracovávání národních akčních plánů v oblasti rakoviny, zlepšení péče o pacienty atp.).

V sekci Veřejné zdraví (2024) uvádí EU, že dosažení celkového zdraví a pohody potřebuje každý člověk zdravou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu a zdravou tělesnou hmotnost. Nezdravá strava a nedostatečná fyzická aktivita mohou vést k velké zdravotní a rozpočtové zátěži. Malé změny stravovacích návyků a pravidelná fyzická aktivita mohou mít velký vliv na lidské zdraví a mohou snížit riziko vzniku chronických onemocnění. Zlepšení životního stylu může také přímo souviset se zlepšením školních výsledků dětí a produktivity pracovníků. Evropská komise financuje několik iniciativ zaměřených na výživu a fyzickou aktivitu prostřednictvím programu EU4Health 2021-

2027 a programu Veřejného zdraví. Řídí také pilotní projekty financované Evropským parlamentem na testování nových postupů.

Program EU4Health 2021-2027 - vize pro zdravější Evropskou unii

Program byl přijat v reakci na pandemii COVID-19 s cílem posílit krizovou připravenost v EU. Pandemie poukázala na křehkost vnitrostátních zdravotnických systémů. Program má přispět k řešení dlouhodobých zdravotních problémů tím, že vybuduje silnější, odolnější a dostupnější zdravotnické systémy. Doplnuje politiky členských států při plnění čtyř obecných cílů představujících ambice programu a deseti specifických cílů představujících oblasti intervence:

- 1) Zlepšení a podpora zdraví
 - podpora zdraví a prevence nemocí, zejména rakoviny;
 - mezinárodní iniciativy a spolupráce v oblasti zdraví.
- 2) Ochrana lidí
 - prevence, připravenost a reakce na přeshraniční zdravotní hrozby;
 - doplnění vnitrostátních zásob důležitých pro krizové situace;
 - vytvoření rezervy lékařského, zdravotnického a podpůrného personálu.
- 3) Přístup k léčivým přípravkům, zdravotnickým prostředkům a výrobkům relevantním pro krizové situace
 - zajištění, aby tyto produkty byly dostupné, dosažitelné a cenově přijatelné.
- 4) Posílení zdravotnických systémů
 - posílení zdravotnických údajů, digitálních nástrojů a služeb, digitální transformace zdravotní péče, zlepšení přístupu ke zdravotní péči;
 - rozvoj a provádění právních předpisů EU v oblasti zdraví a rozhodování založené na důkazech;
 - integrovaná práce mezi vnitrostátními zdravotnickými systémy (Program EU pro zdraví 2021–2027, 2024).

V Evropské unii existuje mnoho iniciativ zaměřených na zdraví. Zahrnují širokou škálu aktivit a programů, které podporují zdravý životní styl, prevenci nemocí, výzkum a inovace ve zdravotnictví, a zajištění rovného přístupu ke zdravotní péči pro všechny občany EU. Konkrétní příklady souvisejících iniciativ jsou podrobně uvedeny v příloze č. 1. Stejně jako nadnárodní organizace, jednotlivé země vyvíjejí vlastní strategie a programy na podporu zdraví obyvatelstva. Každý stát přistupuje k této problematice s

ohledem na své specifické potřeby a podmínky. Další kapitola se věnuje konkrétním přístupům České republiky, Rakouska a Dánska.

4.5 Přístupy zemí k podpoře zdraví

Většina zemí má oficiální dokumenty a strategie týkající se zdraví a pohybu na národní i oblastní úrovni. Jsou obvykle vypracovány vládními institucemi nebo specializovanými organizacemi v oblasti veřejného zdraví. Jedná se o různorodé činnosti:

- **Národní zdravotní strategie:** Určují dlouhodobé cíle a priority v oblasti veřejného zdraví. Mohou zahrnovat opatření k prevenci nemocí, zlepšení přístupu k zdravotní péči, podporu zdravého životního stylu a další aspekty;
- **Plány pro prevenci nemocí:** Specificky zaměřené na prevenci konkrétních nemocí nebo skupin nemocí. Mohou zahrnovat programy očkování, kampaně proti kouření, snahy o omezení obezity a dalších preventivních opatření;
- **Zákony a nařízení:** Slouží k regulaci zdravotního systému, zajištění kvality péče, omezení nezdravého chování a podobně;
- **Programy pro fyzickou aktivitu:** Cílem je pravidelný pohyb prostřednictvím různých iniciativ;
- **Vzdělávací materiály a kampaně:** Národní instituce často vytvářejí vzdělávací materiály a provádějí osvětové kampaně, aby informovaly veřejnost o zásadách zdravého životního stylu, prevenci nemocí a o dalších relevantních tématech;
- **Globální spolupráce:** Mnoho zemí se účastní globálních iniciativ a spolupracuje s mezinárodními organizacemi na společných strategiích pro zlepšení celosvětového zdraví.

Následující kapitoly popisují, jak jednotlivé země, včetně Česka, přistupují k péči o zdraví obyvatel.

4.5.1 Česká republika

Oblast je široce zpracována na platformě Youth Wiki (Česko – Sport, tělesná zdatnost a pohybová aktivita mládeže, 2024). Ochrana zdraví, podpora zdravého životního stylu a pohybu je organizována na národní i oblastní úrovni. Na národní úrovni hrají klíčovou roli Ministerstvo zdravotnictví, Státní zdravotní ústav a Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Zmíněné instituce formulují strategie, implementují preventivní programy a koordinují akce pro celou populaci. Státní strategie v oblasti sportu jsou:

- Strategie podpory sportu v letech 2016-2025 - SPORT 2025 podle vládního nařízení č. 2025. 591/2016. Koncepce SPORT 2025 definuje celkem čtyři dvouleté Akční plány, jejichž prostřednictvím se mají strategické cíle koncepce rozpracovávat a postupně naplňovat;
- Existuje také zákon o podpoře sportu č. 115/2001 Sb.;

Od roku 2014 do 2020 byla platná Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí **Zdraví 2020** (2014). Jedná se o rámcový souhrn opatření pro rozvoj veřejného zdraví v ČR a rovněž i nástroj pro implementaci programu WHO. K realizaci sportovní strategie slouží akční plány. Cíle strategie jsou následující:

- Podporovat rozvoj sportovních klubů, sportovních a tělovýchovných jednot;
- Podporovat masové propagační a motivační sportovní akce (rodinné akce);
- Nadále podporovat programy pro talentovanou mládež ve spolupráci se sportovními svazy;
- Zintenzivnit propojení vzdělávacího systému s přípravou talentů a reprezentace;
- Zvyšovat povědomí o sportu u dětí;
- Rozvíjet výkonnostní sport mládeže bez ohledu na perspektivu reprezentace;
- Modernizovat systém přípravy sportovních odborníků a posílit mentoring dětí;
- Rozvíjet školní a univerzitní sport;
- Obnovit a vybudovat sportovní infrastrukturu;
- Rozvíjet sport pro zdravotně postiženou mládež.

Zdraví a zejména také životní pohoda jsou v Česku v centru pozornosti veřejných politik, zejména politik veřejného zdraví. Současným stěžejním dokumentem, který ovlivňuje na národní úrovni směřování rozvoje péče o zdraví občanů do roku 2030 je Strategický rámec **Zdraví 2030** (2020), který představuje koncepční dokument s meziresortním přesahem. Zdraví 2030 se zakládá na třech hlavních strategických cílech: Ochrana a zlepšení zdraví obyvatel, optimalizace zdravotnického systému a podpora vědy a výzkumu. Strategický rámec je strukturován do čtyř základních částí, z nichž první obecně představuje dokument, jeho vizi a cíle. Následuje analytická část, zkoumající faktory ovlivňující stav a budoucí vývoj nemocnosti české populace, posilné i oslabující aspekty zdravotnického systému a závěry z relevantních mezinárodních doporučení. Dále následuje návrhová část, která vysvětluje vazbu mezi Strategickým rámcem Zdraví 2030 a šesti implementačními plány, přičemž se věnuje také samotné implementaci, monitoringu, evaluaci a indikátorům. Kontext vzniku strategického rámce je pevně

zasazen do základních strategických vládních dokumentů, zejména Strategického rámce Česká republika 2030. Schválení vládou České republiky v listopadu 2019 předznamenalo začátek nové éry v péči o zdraví v zemi. Nicméně, v důsledku pandemie COVID-19 došlo k aktualizaci priorit, s větším zaměřením na oblast ochrany a podpory veřejného zdraví. Pandemie rovněž zdůraznila nutnost posílení systému schopného reagovat na hrozby s přeshraničním přesahem. Personální stabilizace resortu a digitalizace zdravotnictví patří mezi další oblasti, které byly pandemií ovlivněny. Součástí konceptu je analytická studie monitorující demografické a socioekonomické faktory determinující vývoj potřeb zdravotní péče a analýza věnující se zdravotnímu stavu obyvatelstva. Aktuální otázky rozvoje sportovní politiky jsou projednávány v poradním orgánu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy Národní radě pro sport. Podpora sportu a pohybové aktivity mezi mladými lidmi je meziodvětvovou záležitostí na horizontální, a dokonce i vertikální úrovni, do níž jsou zapojeny i regionální orgány. V návaznosti na realizaci sportovní strategie je zavedeno několik opatření. Na mladé lidi se zaměřují především prostřednictvím školského systému. Stát podporuje i jejich mimoškolní aktivity. Stav české mládeže není v evropském srovnání nejlepší, zejména pokud jde o rizikové chování a konzumaci tabáku, alkoholu a drog. Na úrovni státu však existuje řada systémových pokusů o zlepšení situace, včetně nového zákona o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, který vstoupil v platnost v květnu 2017 a který posiluje ochranu dětí a mladistvých. Politika veřejného zdraví je v Česku poměrně silná a děti a mládež jsou tradičně cílovou skupinou. Reformy školství reflektují potřeby a existuje řada rozsáhlých iniciativ, které mají do škol přinést **zdravý životní styl a pohodu**.

4.5.2 Rakousko

Dokument Zdravotní cíle Rakouska (2012) je strategickým plánem navrženým Federální zdravotní komisí Rakouska a Rakouskou radou ministrů. Stanovuje deset hlavních cílů zaměřených na zlepšení celkového zdraví občanů Rakouska a na cestu k dosažení těchto cílů v následujících 20 letech. Hlavním cílem je zlepšení zdraví všech obyvatel Rakouska bez ohledu na úroveň vzdělání, příjmu či životní situaci. Dokument klade důraz na udržení zdraví, a nejen na reakci na nemoci, což může vést nejen k lepšímu zdraví populace, ale také ke snížení tlaku na zdravotnický systém. Zdravotní cíle se zaměřují na oblasti, kde lze pozitivně ovlivnit udržování a zlepšování zdraví populace, jako jsou vzdělání, zaměstnanost, sociální zabezpečení a životní prostředí. Proces stanovení

zdravotních cílů byl považován za příkladný na mezinárodní úrovni, protože do něj byli aktivně zapojeni všichni relevantní političtí a společenští aktéři. Zdravotní cíle jsou založeny na několika principech, jako je zaměření na faktory ovlivňující zdraví populace, zapojení všech politických oblastí do dosažení cílů a podpora rovných příležitostí. Dokument stanovuje deset konkrétních zdravotních cílů pro Rakousko, jako je podpora zdravých životních a pracovních podmínek, podpora rovných příležitostí ve zdravotnictví, zvýšení zdravotní gramotnosti populace, zajištění udržitelných zdrojů životního prostředí, posílení sociální soudržnosti a zlepšení dostupnosti vyvážené stravy a pravidelné fyzické aktivity. Důležitým prvkem je, že tyto cíle nejsou pouze vyjádřením dobrých záměrů, ale poskytují rámec pro koordinované akce, které jsou podporovány všemi zapojenými institucemi. Dalším významným dokumentem je Rakouský akční plán pro fyzickou aktivitu (Nationaler Aktionsplan Bewegung, 2013). Byl vyvinut Ministerstvem pro umění, kulturu, veřejnou službu a sport a Ministerstvem sociálních věcí, zdraví, péče a ochrany spotřebitele a byl publikován v dubnu 2013. Jeho cílem je implementovat opatření, která měřitelně zvyšují povědomí o důležitosti fyzické aktivity a chování spojeného s fyzickou aktivitou v souladu s národními doporučeními. Plán identifikuje různé cílové skupiny a různé potřeby vzhledem k současné situaci fyzické aktivity obyvatelstva v Rakousku. Jedním z hlavních cílů je poskytnout opatření pro všechny, zatímco se zohledňují sociálně ekonomicky znevýhodněné skupiny, které mají horší zdravotní chování a nejvíce profitují ze změn. Akční plán se zabývá několika přesahujícími cíli, které zahrnují oblasti jako sport, zdraví, vzdělání, doprava, životní prostředí, regionální plánování a pracovní prostředí. Každý z těchto sektorů má své specifické cíle a opatření, která mají přispět ke zlepšení úrovně fyzické aktivity. Je zmíněna spolupráce s různými organizacemi a institucemi, které podporují fyzickou aktivitu a sport, včetně neziskových organizací, univerzit a lékařských institucí. V příloze č. 2 je možné nalézt konkrétní aktivity a projekty přispívající k podpoře sportu a pohybových aktivit veřejnosti v Rakousku, které by mohly sloužit jako inspirace pro potenciální projekty v České republice.

4.5.3 Dánsko

Na platformě Youth Wiki je možné najít informace o všech zemích EU včetně Dánska (Dánsko – Sport, tělesná zdatnost a pohybová aktivita mládeže, 2024). Země má několik národních sportovních strategií, patří mezi ně Politická dohoda o sportu, která byla uvedena v roce 2014 a stále je v platnosti. Dohoda stanovuje politický rámec pro různé

oblasti dánské sportovní politiky, včetně podpory elitního sportu, boje proti doping, sportu ve školách atd. Klade důraz na to, aby všechny skupiny ve společnosti měly možnost účastnit se sportu a cvičení, včetně dětí, mladistvých a dospělých, kteří nejsou součástí organizovaného sportu, a také postižených nebo zranitelných skupin, které by jinak mohly mít obtíže se začleněním do tradičních sdružení. **Dánská sportovní politika** z roku 2016 stanovuje šest hlavních priorit v oblasti sportu. Priority zahrnují podporu sportu pro všechny sociální skupiny, využití sportu jako zdroje pro další sociální úsilí, integritu sportu, vztah sportu k vzdělávání, pohyb v přírodě a městském prostředí a marketing a mezinárodní inspiraci. Stěžejní iniciativou je Move for Life, která si klade za cíl udělat z Dánska nejaktivnější národ na světě v oblasti tělesné aktivity. Cílem je, aby bylo do roku 2025 75 % populace aktivních ve sportu a 50 % sportovalo v organizacích. Důležitým prvkem politiky sportu je podpora sportu a tělesné aktivity mezi mládeží. Podle zákona o zdraví je Dánský zdravotní úřad odpovědný za předávání informací obyvatelstvu a úřadům o zdravotním stavu populace, rizikových faktorech souvisejících se zdravím a prevenci nezdravého životního stylu. Za tímto účelem Dánský úřad pro zdraví vypracoval podrobné výukové materiály, zahájil informační kampaně a poskytl technické pokyny týkající se řady rizikových faktorů. V letech 2012 a 2013 a ve druhém vydání v roce 2018 bylo publikováno jedenáct balíčků podpory zdraví, které slouží jako nástroj pro rozhodovací orgány a zdravotnické pracovníky při plánování a organizaci iniciativ na podporu zdraví na místní úrovni. Všechny balíčky obsahují doporučení založená na vědeckých poznatcích, která mají podpořit preventivní činnost obcí. Balíčky na podporu zdraví pokrývají 11 oblastí: alkohol, tabák, fyzická aktivita, duševní zdraví, sexuální zdraví, ochrana před sluncem, vnitřní prostředí ve školách, hygiena, zdravé potraviny a stravování, obezita a zneužívání drog. Balíček na podporu zdraví týkající se fyzické aktivity obsahuje doporučení týkající se řešení podpory zdraví v obcích a jejich infrastruktury, jakož i doporučení týkající se informací, vzdělávání a včasného sledování. Balíček podpory zdraví poskytuje obcím návod, jak monitorovat a vyhodnocovat pohybovou aktivitu svých občanů a jak se zapojit do externích partnerství týkajících se podpory pohybové aktivity. Zajímavostí je, že vliv dánského státu na sport a pohybové aktivity je značně decentralizovaný. O rámcových politikách rozhoduje dánská vláda a ministerstvo kultury, ale většinu skutečných strategií prosazují a iniciují sportovní organizace a sportovní svazy občanské společnosti. Česká republika může čerpat z dánských zkušeností a přístupů, aby vytvořila a implementovala efektivní strategie na podporu zdraví, které budou přizpůsobeny specifickým potřebám české populace.

4.6 Shrnutí

Teoretický základ práce uvádí definicí zdraví, jeho různé typy a determinanty, což je zásadní pro pochopení širšího kontextu zkoumané problematiky. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO, 2020) je zdraví stavem kompletní tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze absencí nemoci nebo slabosti. Délka a kvalita života jsou až z 55 % ovlivněny životním stylem, což z něj činí nejdůležitější faktor, který nesmí být přehlížen. Zdravý životní styl je složen z několika klíčových prvků, kterými jsou fyzická aktivita, výživa, spánek, psychická pohoda, zdravé návyky a absence škodlivých návyků. Studijní plán musí zahrnovat předměty zaměřené na všechny tyto oblasti, aby studenti získali ucelený pohled na zdraví. V podpoře zdraví je přínosné zapojení nadnárodních a národních institucí, což ukazuje na nutnost koordinovaného přístupu a mezinárodní spolupráce. Prevence a včasná intervence jsou identifikovány jako stěžejní prvky účinné podpory zdraví, což zahrnuje například edukaci o zdravém životním stylu a vytváření prostředí podporujícího zdraví. Světová zdravotnická organizace (WHO) a Evropská unie (EU) jsou hlavními aktéry v podpoře zdraví na globální úrovni. Česko se zaměřuje na podporu zdraví prostřednictvím různých národních strategií a programů, které zahrnují financování sportovních organizací, podporu zdravotního vzdělávání, vytváření příležitostí pro pohyb a sport pro děti a mládež a spolupráci s různými organizacemi a institucemi podporujícími fyzickou aktivitu. Rakousko implementuje širokou škálu opatření na podporu zdraví, včetně financování sportovních organizací, podpory zdravotního vzdělávání a rozvoje školního sportu. Rakouské strategie zahrnují také spolupráci s neziskovými organizacemi, univerzitami a lékařskými institucemi. Dánská sportovní politika klade důraz na podporu sportu pro všechny sociální skupiny, integritu sportu, vztah sportu k vzdělávání a pohyb v přírodě. Z těchto kapitol vyplývá, že podpora zdraví je komplexní proces, který vyžaduje zapojení širokého spektra intervencí a spolupráci různých sektorů. Významným zjištěním je, že úspěšné strategie podpory zdraví zahrnují nejen vzdělávací a preventivní opatření, ale také vytváření podpůrného prostředí a politik, které umožňují zdravé volby. Tyto teoretické poznatky budou využity k návrhu nového studijního programu. Analýze stávajících studijních programů v České republice i v zahraničí je věnována pozornost v další kapitole. Analýza poskytuje ucelený přehled současných trendů v oblasti vzdělávání a pomáhá lépe pochopit, jakým směrem se vydat při návrhu inovativního studijního programu.

5 SOUČASNÁ NABÍDKA STUDIJNÍCH PROGRAMŮ

Následující kapitola se zaměřuje na analýzu stávající nabídky studijních programů v oblasti zdravého životního stylu v Česku a zahraničí. Prvním krokem je identifikace existujících programů v ČR prostřednictvím detailního sběru informací a zhodnocení, zda existuje podobnost s navrhovaným studijním programem či nikoliv. Zahraniční programy jsou vybrány na základě Šanghajskeho žebříčku pro rok 2023, který sestavuje pořadí nejlepších globálních škol v oblasti sportovních věd. Následuje důkladná analýza obsahu jednotlivých programů, která zahrnuje zkoumání jejich struktury, kurikula, specializací a nabízených kurzů s cílem identifikovat klíčové prvky a trendy. Na základě těchto informací lze identifikovat osvědčené postupy a úspěšné modely, které mohou posloužit jako inspirace pro nový program. Přínosů analýzy ke zdárnému návržení ideálního studijního programu je mnoho:

- **Identifikace klíčových prvků a trendů:** Analýza poskytuje ucelený pohled na obsah a strukturu existujících programů, což umožňuje identifikovat nejúspěšnější a nejpopulárnější prvky, které by mohly být implementovány do nově navrhovaného programu. Tím se zajišťuje, že nový program bude reflektovat aktuální potřeby a trendy;
- **Porovnání mezinárodních a domácích programů:** Díky porovnání studijních programů z ČR a zahraničí lze získat přehled o mezinárodních standardech a inovacích, které mohou být využity pro zlepšení kvality a konkurenceschopnosti nového studijního programu;
- **Identifikace mezery ve stávající nabídce:** Analýza umožňuje identifikovat oblasti, kde jsou stávající programy nedostatečné nebo zastaralé;
- **Vylepšení specializace a volitelných předmětů:** Analýza nabízí přehled různých specializací a doplňkových předmětů, které mohou studentům poskytnout flexibilitu ve výběru oblasti, která nejvíce odpovídá jejich kariérním aspiracím a zájmům.

Výběr vhodných existujících studijních programů v oblasti zdraví a životního stylu je zásadní pro úspěšnou komparativní analýzu. Je cíleno na vysoké školy, které mají renomé v oblasti sportu, zdraví a životního stylu. Při zkoumání nabízených studijních programů je explicitní zaměření na zdraví, wellness, životní styl, veřejné zdraví, preventivní péči a další oblasti spojené se zdravím. Některé obecné programy, jako například Tělesná výchova a sport, mohou zahrnovat specializace zaměřené na zdraví a životní styl. Je

důležité posoudit zaměření těchto programů a jejich vhodnost pro analýzu. Například studijní program Nutriční věda a aplikace ve sportu není vhodný k analýze, protože je příliš specifický a zaměřuje se pouze na jednu složku zdravého životního stylu.

5.1 V České republice

Vysoké školy nabízí bakalářské a magisterské programy v oblastech jako tělesná výchova a sport, trenérství a sportovní výkon, výživa, fyzioterapie, rekreologie, sportovní management a další. Nicméně chybí studijní program, který by komplexně pokrýval problematiku zdravého životního stylu. Je nezbytné analyzovat nabídku studijních programů na všech vysokých školách, včetně veřejných, soukromých i státních institucí. Přehled vysokých škol dle MŠMT ČR (2024) poskytuje kompletní a aktuální seznam.

5.1.1 Veřejné vysoké školy

Byla provedena analýza nabídky studijních programů všech veřejných vysokých škol a níže uvedené skutečně nabízí studijní programy podobné navrhovanému a jsou hlouběji rozebrány. Podle Šanghajského žebříčku (2023) se v ČR v nabídce studijních programů věnujících se sportovní vědě umístila nejlépe Univerzita Palackého v Olomouci.

- 1) Univerzita Palackého v Olomouci
 - a. Fakulta tělesné kultury
 - i. Bc. Rekreologie – pedagogika volného času
 - ii. NMgr. Rekreologie – pedagogika volného času
- 2) Technická univerzita v Liberci
 - a. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
 - i. Bc. Sport se zaměřením na zdravý životní styl
- 3) Univerzita Karlova
 - a. Fakulta tělesné výchovy a sportu
 - i. Bc. Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – specializace Výchova ke zdraví
 - ii. NMgr. Učitelství tělesné výchovy pro střední školy – specializace Výchova ke zdraví
- 4) Univerzita Jana Evangelisty Purkyně
 - a. Pedagogická fakulta
 - i. NMgr. Sport a zdraví
- 5) Ostravská univerzita

- a. Pedagogická fakulta
 - i. Bc. Tělesná výchova a sport – Pohybová aktivita, rekreace a zdraví
 - ii. NMgr. Kinantropologie – Behaviorální zdraví
 - iii. NMgr. Behaviorální zdraví, sport a technologie
- 6) Západočeská univerzita v Plzni
 - a. Pedagogická fakulta
 - i. Bc. Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání
- 7) Masarykova univerzita
 - a. Fakulta sportovních studií
 - i. NMgr. Aplikovaná kineziologie

U každé vysoké školy, která nabízí studijní program, který v určité míře souvisí se zdravým životním stylem je vytvořena tabulka, která je k dispozici v příloze. Tabulka obsahuje informace o programu, jako je název instituce a konkrétní oddělení/fakulta, název programu, akademické tituly udělované absolventům, standardní délka trvání a předměty studijního plánu. V rámci programů jsou často k dispozici volitelné předměty a kurzy, které většinou nejsou uvedeny v tabulce, jelikož se jedná o velice obsáhlou skupinu předmětů, která není stěžejní. U některých studijních programů jsou uvedeny i povinně volitelné předměty, pokud mohou být pro návrh zajímavé. Konkrétní informace o nabízených programech jsou v příloze č. 3.

5.1.2 Soukromé vysoké školy

Vhodné studijní programy nabízí pouze jedna instituce, VOŠ a VŠ Palestra. Následující seznam obsahuje studijní programy, které jsou probírány podrobněji. Konkrétní informace o nabízených programech jsou v příloze č. 4.

- 1) Palestra
 - a. Akademie tělesné výchovy a sportu – VOŠ
 - i. DiS. Wellness – Balneo
 - b. Palestra – Vysoká škola tělesné výchovy a sportu
 - i. Bc. Výživové poradenství a sportovní diagnostika
 - ii. Bc. Sportovní a kondiční specialista se zaměřením na volný čas
 - iii. Bc. Sportovní a kondiční specialista se zaměřením na fitness
 - iv. Bc. Sportovní a kondiční specialista se zaměřením na wellness
 - v. Mgr. Wellness specialista

Ostatní soukromé vysoké školy nenabízí žádné studijní programy podobné navrhovanému.

5.2 V zahraničí

Vhodné vysoké školy jsou vybrány na základě Šanghajskeho žebříčku (2023), který sestavuje pořadí nejlepších globálních škol a kateder sportovních věd. Poprvé byl žebříček zveřejněn v roce 2016 a využívá jedinečnou metodiku, která stanovuje a porovnává výkonnost více než 300 univerzit zaměřenými na sportovní vědy. Prvních 300 univerzit je zařazeno na základě měření publikací, citovanosti, citací na publikaci, 25 % publikací v nejlepších časopisech a publikací v mezinárodní spolupráci. Bibliometrické údaje jsou získávány z databáze Web of Science s časovým oknem pěti let. V roce 2020 se prvních 300 univerzit skládalo z 15 samostatných sportovních univerzit a zbylých 285 univerzit obsahovaly sportovní fakultu. Níže je uvedeno deset nejvýše hodnocených vysokých škol, jejichž studijní nabídka je dále analyzována.

- 1) Deakin University
- 2) University of Copenhagen
- 3) Norwegian School of Sport Sciences
- 4) University of Verona
- 5) Vrije Universiteit Amsterdam
- 6) University of Southern Denmark
- 7) Victoria University
- 8) Norwegian University of Science and Technology
- 9) Loughborough University
- 10) Curtin University

Konkrétní informace o nabízených programech jsou k dispozici v příloze č. 5.

5.3 Shrnutí

Analýza zahrnuje komplexní zhodnocení nabídky studijních programů zaměřených na zdravý životní styl na českých i zahraničních vysokých školách. Konkrétně byly analyzovány všechny VŠ v Česku, které nabízí podobné programy a deset nejlepších sportovních univerzit v zahraničí, z jejichž nabídky byly vybrány odpovídající programy. Analýza se zaměřuje na průzkum těchto programů, jejich obsah a identifikaci klíčových trendů a osvědčených postupů, které mohou být inspirací pro nový studijní program. Při posuzování vhodnosti programů do analýzy je kladen důraz na jejich relevanci a šíři

pokrytí oblasti zdravého životního stylu a renomé instituce. Tématické okruhy, které se nejčastěji opakují v nabízených studijních programech zahrnují:

- Zdraví a životní styl – Témata jako zdraví, životní styl, pohybová aktivita, wellness, a preventivní péče jsou velmi často zastoupena ve studijních plánech.
- Sportovní vědy – Obory související s fyziologií, biomechanikou a sportovní výživou jsou běžně zařazeny do kurikul.
- Veřejné zdraví a prevence (včetně epidemiologie a globálních zdravotních trendů).
- Pedagogika a vzdělávání – Mnoho programů zahrnuje kurzy zaměřené na pedagogiku, didaktiku a výchovu, což odráží důraz na vzdělávací aspekty.
- Výzkum a metodologie – Kurzy zaměřené na statistiku, metodologie výzkumu a evaluace programů jsou přínosné pro rozvoj kompetencí ve vědeckém přístupu ke sportovním a zdravotním vědám.
- Praxe a aplikace – Praktické předměty a odborné praxe jsou důležité součástí studijních programů, umožňují studentům získat reálné zkušenosti.

Na základě analýzy dokumentu byly identifikovány následující skupiny předmětů. V tabulce 2 je shrnutí skupin předmětů, které se v těchto programech objevují, a příklady konkrétních předmětů zařazených do těchto skupin:

Tabulka 2: *Skupiny předmětů*

Skupina předmětů	Předměty
Biomedicínské předměty	Anatomie člověka, Fyziologie, Biochemie, Kineziologie, Fyziologie zátěže, Fyziologie výživy a biorytmy
Jazykové předměty	Anglický jazyk, Komunikace a rétorika ve výživovém poradenství, Kultura jazykového projevu
Manažersko-ekonomické předměty	Management a marketing, Základy managementu, Ekonomika a legislativa, Základy marketingu a public relations
Pedagogicko-didaktické předměty	Pedagogika, Didaktika a metodika výchovy, Komunikační dovednosti, Obecná didaktika, Pedagogická praxe ve škole, Teorie a didaktika pobytu v přírodě, Metodologie výzkumu

Pohybové a sportovní předměty	Základy sportovního tréninku, Sportovní hry, Atletika, Gymnastika, Plavání, Bojová umění, Kurz letních a zimních pohybových aktivit, Intervenční pohybové programy, Sportovní diagnostika
Psychologické a sociální předměty	Obecná psychologie, Vývojová psychologie, Psychologie zdravého životního stylu, Sociální psychologie, Psychologie sportu a mentální zdraví, Sociologie a sociologie sportu, Sociální patologie a prevence rizikového chování
Výživové předměty	Výživa sportovce, Základy výživy, Tvorba výživových programů, Výživové poradenství a trendy, Fyziologie výživy, Výživa ve zdravém životním stylu
Praktické předměty a praxe	Odborná praxe, Koučink v poradenství, Sportovní a rekondiční masáž, Zdravotník pobytových akcí
Společensko-vědní předměty	Historie tělesné kultury, Filozofie a filozofie sportu, Ekologie a ochrana životního prostředí, Sociokulturní kinantropologie
Zdravotní a preventivní předměty	První pomoc, Preventivní medicína a zdravý životní styl, Podpora zdraví, Rizikové chování, Klinika nemocí, Reprodukční zdraví

Zdroj: Vlastní zpracování

Skupiny pokrývají široké spektrum předmětů, které jsou součástí různých studijních programů. Při výběru vhodných předmětů pro návrh by měl být kladen důraz na soft skills, tedy měkké dovednosti, které mohou výrazně přispět k úspěchu v budoucích povoláních. Schopnost efektivně komunikovat jak ústně, tak písemně by měla být základní výbavou každého, kdo pracuje s lidmi, zejména s dětmi.

Porovnání nabídky studijních programů v ČR a zahraničí

Délka trvání

V Česku trvají bakalářské programy obvykle tři roky, magisterské dva roky. V zahraničí mohou trvat bakalářské programy tři až čtyři roky, magisterské programy jeden až dva roky. Některé zahraniční univerzity nabízejí zrychlené programy nebo kombinované bakalářské a magisterské programy. Obecně je nabízeno více bakalářských programů.

Obsah a struktura kurikula

Zahraniční programy bývají více **interdisciplinární**, kombinují různé aspekty zdraví, sportu, výživy a veřejného zdraví. Například programy na Deakin University zahrnují jak výživu, tak veřejné zdraví, s důrazem na praktické aplikace a mezinárodní spolupráci. Zahraniční programy často obsahují **praktické projekty, stáže a možnosti studia v zahraničí**, což studentům poskytuje širší perspektivu a praktické zkušenosti. Je běžné, že je zahraniční stáž povinnou součástí studia, což může studentům poskytnout lepší přípravu na kariéru v oboru. Programy v Česku často kladou důraz na teoretické znalosti a jejich aplikaci v praxi v rámci českého kontextu. Praktická výuka je zaměřena na lokální potřeby a aplikace.

Možnosti specializace

Zahraniční univerzity obecně poskytují více možností **specializace**, protože mají širší spektrum programů, interdisciplinární přístupy a možnosti kombinovat různé obory. Specializace mohou zahrnovat veřejné zdraví, globální zdraví, výživu, sportovní vědy, zdravotní management, podnikání ve zdravotnictví a další. Například Vrije Universiteit Amsterdam nabízí specializace jako Prevention and Public Health; Health & Life sciences-based Communication a Nutrition and Health. Zahraniční univerzity často spolupracují s mezinárodními organizacemi a mají akreditace, které jim umožňují nabízet specializované programy, které jsou uznávány po celém světě. Programy v ČR mají tendenci být více orientované na tradiční oblasti, jako je tělesná výchova, sportovní trénink, výživa nebo fyzioterapie.

Vybavení a zázemí

V Česku se vzdělávací technologie a zdroje liší mezi jednotlivými institucemi. Některé školy, jako Univerzita Palackého v Olomouci, mají moderní vybavení a specializované výzkumné instituty. Zahraniční univerzity často disponují pokročilými vzdělávacími technologiemi, vědeckými zdroji a přístupem k mezinárodním databázím a výzkumným nástrojům. Například Deakin University a University of Copenhagen poskytují studentům přístup k nejnovějším výzkumným laboratořím a technologiím. Mnoho zahraničních univerzit je větších a má více zdrojů, což jim umožňuje nabízet širší škálu programů a specializací. Zahraniční univerzity často poskytují rozsáhlé služby pro studenty, včetně kariérního poradenství, zdravotní a psychologické podpory, klubů a studentských organizací, které podporují osobní a profesní rozvoj studentů. V ČR může být podpora pro studenty omezenější.

Náklady na studium

Studium v zahraničí je obvykle nákladnější než v České republice, a to jak z hlediska školného, tak z hlediska životních nákladů. Studijní programy v Česku jsou na veřejných vysokých školách pro domácí studenty zdarma, pokud studují v češtině a nepřekročí standardní dobu studia, zatímco soukromé vysoké školy vybírají školné. Náklady na život v ČR jsou relativně nižší než ve většině západoevropských a severoevropských zemí a Austrálii. Zahraniční univerzity obvykle vybírají školné od všech studentů, přičemž částky se liší podle země, univerzity a programu, na druhou stranu nabízí širokou škálu stipendií a finanční podpory, včetně stipendií na základě akademických výkonů, sociální potřeby, sportovních výkonů a mezinárodní mobility. V ČR je omezenější nabídka stipendií, většinou se jedná o prospěchová stipendia a sociální podpory.

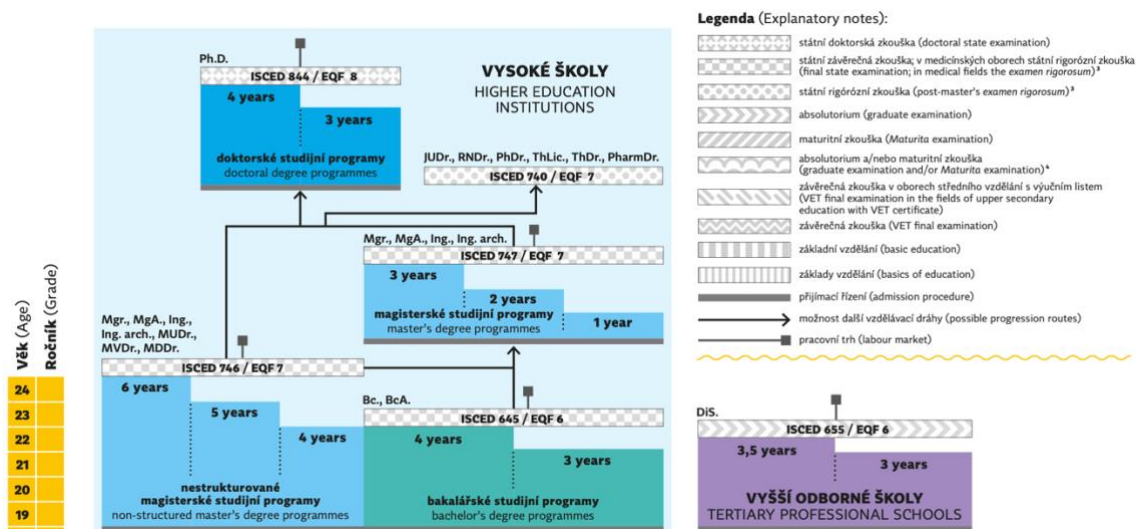
Úspěšné ukončení studia

Za zamyšlení stojí způsob úspěšného ukončení studia. V Česku je nutné absolvovat předepsané kurzy, složit závěrečné zkoušky a obhájit závěrečnou práci. Ukončení studia v zahraničí často zahrnuje nejen obhajobu závěrečné práce, ale také splnění předepsaných předmětů, stáže a výzkumné projekty. I když zahraniční univerzity také využívají závěrečné zkoušky, často je větší důraz kladen na aplikovaný výzkum, interdisciplinární znalosti a praktické projekty. Otázkou je, zda je nezbytné chtít po studentech závěrečnou práci a státní závěrečné zkoušky po tom, co splní všechny vytyčené předměty studijního plánu. Zejména u bakalářských programů je sporné, zda zařadit jiný způsob ukončení studia (než závěrečnou práci), jako například projekt, praxi či jiné.

6 STUDIJNÍ PROGRAM

V rámci návrhu nového studijního programu Zdravý životní styl je důležité pochopit širší kontext vzdělávacího systému v České republice, který je popsán v Zákoně o vysokých školách 111/1998 Sb. v aktuálním znění z 1.1. 2024. Vysoké školy představují nejvyšší článek vzdělávací soustavy a fungují jako vrcholná centra vzdělanosti, nezávislého poznání a tvůrčí činnosti. Jejich úloha je marginální ve vědeckém, kulturním, sociálním a ekonomickém rozvoji společnosti. V ČR mohou být vysoké školy veřejné, soukromé nebo státní. Vysoké školy uskutečňují akreditované studijní programy a programy celoživotního vzdělávání. Schéma vzdělávacího systému České republiky pro rok 2022/23 poskytuje vizuální přehled o struktuře vzdělávacího systému, včetně různých úrovní vzdělávání od mateřských škol až po vysokoškolské vzdělání. Umožňuje lépe porozumět umístění a roli vysokoškolského studia v celkovém vzdělávacím systému. Kompletní schéma je k dispozici v příloze č. 8, zde je pouze část věnující se nejvyššímu článku vzdělávání.

Obrázek 5: Schéma vzdělávacího systému České republiky 2022/23



Zdroj: Dům zahraniční spolupráce, Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy (2022)

Vysokoškolské vzdělání se získává studiem v rámci akreditovaného studijního programu podle studijního plánu. Studijní program se může dále členit na studijní obory. Každý studijní program a studijní obor podléhá akreditaci, kterou uděluje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Není-li studijní program/obor akreditován, nelze k jeho studiu přijímat uchazeče, konat výuku, zkoušky ani přiznávat akademické tituly. Akreditace studijního programu se uděluje na dobu nejvýše deseti let s tím, že platnost akreditace lze i opakovaně prodloužit.

Zákon stanovuje následující části studijního programu:

- název studijního programu,
- jeho typ,
 - bakalářský,
 - trvá nejméně tři a nejvýše čtyři roky,
 - studium se řádně ukončuje státní závěrečnou zkouškou, jejíž součástí je zpravidla obhajoba bakalářské práce,
 - absolventům se uděluje akademický titul bakalář (Bc.) a další,
 - magisterský,
 - navazující trvá nejméně jeden a nejvýše tři roky (nenavazující trvá nejméně čtyři a nejvýše šest roků),
 - studium se řádně ukončuje státní závěrečnou zkouškou, jejíž součástí je obhajoba diplomové práce,
 - absolventům studia v magisterských studijních programech se udělují tyto akademické tituly: Mgr., Ing., a další,
 - doktorský,
- forma (prezenční, distanční, kombinované),
- cíle studia,
- stanovení profilu absolventa studijního programu,
- charakteristika studijních předmětů,
- standardní doba studia při průměrné studijní zátěži vyjádřená v akademických rocích,
- podmínky, které musí student splnit v průběhu studia ve studijním programu a při jeho řádném ukončení podle § 45 odst. 3, § 46 odst. 3 a § 47 odst. 4 včetně obsahu státních zkoušek,
- udělovaný akademický titul,
- určení oblasti nebo oblastí vzdělávání, v rámci kterých má být studijní program uskutečňován, a návaznost na další typy studijních programů v téže nebo příbuzné oblasti nebo oblastech vzdělávání.

Profil studijního programu může být:

- **profesně zaměřený** s důrazem na zvládnutí praktických dovedností potřebných k výkonu povolání podložených nezbytnými teoretickými znalostmi;
- **akademicky zaměřený** s důrazem na získání teoretických znalostí potřebných pro výkon povolání včetně uplatnění v tvůrčí činnosti a poskytující rovněž prostor pro osvojení nezbytných praktických dovedností.

Studium v bakalářském, magisterském nebo doktorském studijním programu může probíhat též ve spolupráci se zahraniční vysokou školou, která realizuje obsahově související studijní program. V kontextu návrhu nového studijního programu Zdravý životní styl je důležité zamyslet se nad jeho ideální charakteristikou a zmínit:

- **Název a typ programu:** Stanovení výstižného názvu a vhodného typu programu (např. bakalářský nebo magisterský). Správné nastavení profilu studijního programu, ať už profesního nebo akademického.
- **Jazyk, formu studia, standardní dobu studia a možnosti studia:** Jazyk výuky, forma studia (prezenční, distanční nebo kombinovaná), standardní doba studia a možnosti studia (jednooborově, jednooborově se specializací, v kombinaci s jiným programem).
- **Studijní plán:** Definování skupin předmětů a jejich obsah, kreditový systém.
- **Akreditace:** Proces akreditace je rozhodující pro zajištění kvality a uznání studijního programu na národní i mezinárodní úrovni. Porozumění tomu, jak může být program akreditován a jaké kritéria musí splňovat, pomáhá vytvořit program, který je nejen inovativní, ale také respektuje akademické standardy a očekávání.
- **Profil absolventa:** Stanovení cílů studia a profilu absolventa, který bude schopen reagovat na aktuální potřeby trhu práce a společnosti.
- **Uplatnění absolventa:** Vymezení potenciálních kariérních cest a oblastí uplatnění absolventů.
- **Podmínky k přijetí a způsob končení studia.**

Zahrnutí těchto informací do diplomové práce zajistí, že bude návrh studijního programu komplexní a dobře strukturovaný. Následně se práce zaměří na konkrétní důvody, proč je zavedení nového studijního programu v oblasti zdravého životního stylu nezbytné. Jsou analyzována aktuální témata, jako je zhoršující se životní styl obyvatel ČR, státní podpora zdraví a prevence, rostoucí zájem o zdravý životní styl, a také úspěch obdobných programů v zahraničí. Analýza je důležitá pro pochopení potřeb a výzev, kterým čelí

populace, a pro zdůvodnění potřeby nového vzdělávacího programu, který by mohl přispět ke zlepšení veřejného zdraví a efektivně reagovat na současné trendy a potřeby trhu práce.

6.1 Důvody pro nový studijní program

Existuje několik níže představených důvodů, proč zavádět nový studijní program věnující se zdravému životnímu stylu. Pozitivní dopady by mohly být jak pro studenty, tak pro celou společnost.

- 1) odpověď na zhoršující se životní styl obyvatel ČR;
- 2) zvýšení prevence a podpory zdraví obyvatel (státem);
- 3) roste zájem o zdravý životní styl;
- 4) náhled na člověka jako na celek;
- 5) úspěch obdobných studijních programů ve vyspělejších zemích;
- 6) absence obdobného studijního programu v ČR.

Reakce na zhoršující se životní styl obyvatel ČR

Životní styl obyvatel České republiky je rozmanitý a může se lišit podle různých faktorů, jako je věk, socioekonomický status, místo bydliště a osobní preference. Pandemie koronaviru zdůraznila význam zdravé a odolné populace a zájem veřejnosti o tělesné i duševní zdraví roste. Již několik let je patrný výrazný nárůst počtu lidí s nadváhou, nedostatek fyzické aktivity u mladší generace a převaha nezdravého životního stylu a sedavého způsobu života (Zdraví 2030, 2020; Strategický plán nizozemského sportu do roku 2032, 2022). Tyto faktory přispívají k vyšším nákladům na zdravotní péči a zatěžují zdravotní systém. Studie od Buriánkové et al. (2014) uvádí, že aktivní úsilí o zdravý životní styl s přibývajícím věkem významně klesá.

Fyzická aktivita

Pokud jde o fyzickou aktivitu, značná část populace žije sedavým způsobem života a nevěnuje se dostatečně sportu. Studie Češi a sport (Hrtúsová a Novák, 2020) uvádí, že pravidelně sportuje alespoň jednou týdně pouze 35 % Čechů. Ve srovnání se světovým měřítkem jsou nejaktivnější sportovci ve Finsku a Dánsku, kde se sportovní aktivitě věnuje 74 % populace, a v Rakousku 72 %. Pouze 10 % Čechů starších 65 let je fyzicky aktivních alespoň jednou týdně, zatímco v Dánsku je to 77 %, v Rakousku 66 % a ve Finsku 64 %. Navíc 60 % Čechů trpí nadváhou, což řadí Česko mezi nejhorší v Evropě

(3. místo u mužů, 11. místo u žen). Podle Eurostatu je každý pátý Čech obézní (Mahdalová, 2021).

Stravovací návyky

Stravovací návyky se v průběhu času mění, avšak v posledních letech lze pozorovat určité charakteristické trendy. Maso a tučné potraviny zůstávají v české kuchyni velmi oblíbené, přičemž spotřeba masa na osobu patří k nejvyšším v Evropě. Češi jsou známí svou láskou k pivu, ale také konzumují značné množství vína a tvrdého alkoholu. Roční spotřeba alkoholu na jednoho obyvatele činí 163 litrů, z toho 135 litrů piva, zbytek tvoří víno a lihoviny (ČSÚ, 2021). Podle průzkumů stravovacích návyků české populace jen málo lidí splňuje doporučenou denní dávku ovoce a zeleniny. Stejně jako v jiných zemích jsou rychlá občerstvení a zpracované potraviny stále více populární. Z výsledků studie Buriánkové et al. (2014) vyplývá, že zásady zdravé výživy dodržuje relativně více žen než mužů. Výsledek koreluje s vyšším důrazem na vzhled mezi ženami, což odpovídá faktu, že média často cílí na ženskou část populace ohledně důležitosti fyzického vzhledu. Podle údajů SZÚ z roku 2022 kouří 25 % populace, což je dvojnásobek než v ostatních rozvinutých zemích. Kouření je spojeno s rizikem vzniku mnoha zdravotních problémů, včetně rakoviny, srdečních chorob a respiračních onemocnění. Kouření tabáku je jedním z nejškodlivějších návyků, který může vážně ohrozit zdraví člověka. Nikotin zvyšuje krevní tlak a poskytuje dočasný stimulační účinek na centrální a periferní nervový systém (Mominova a Ibragimova, 2021).

Nemocnost

Další oblastí s významným potenciálem pro zlepšení je prevence nemocí. V Česku jsou velmi rozšířené kardiovaskulární choroby (43 % úmrtí), obezita, diabetes a další nemoci spojené s nezdravým životním stylem. Proto je vhodné zvýšit povědomí veřejnosti o prevenci těchto nemocí a motivovat lidi k přijetí zdravějšího životního stylu (Zdraví 2030, 2020). V průběhu let se zvýšila úroveň zdravotní gramotnosti (schopnost získávat, chápat a využívat informace ke zlepšení zdraví) o více než 20 %. Nárůst potvrzují výsledky mezinárodního srovnávacího výzkumu zdravotní gramotnosti, kterého se účastnilo 17 evropských zemí a Izrael. Výsledky představují významný posun oproti šetření z roku 2015, kdy Česká republika výrazně zaostávala za průměrem vybraných zemí EU. Přesto však zůstává prostor pro zlepšení, zejména v oblasti specifických typů zdravotní gramotnosti. Téměř polovina respondentů má potíže s orientací v systému zdravotní péče a čtvrtina dotázaných se obtížně vyzná v informacích o očkování (VZP, 2021).

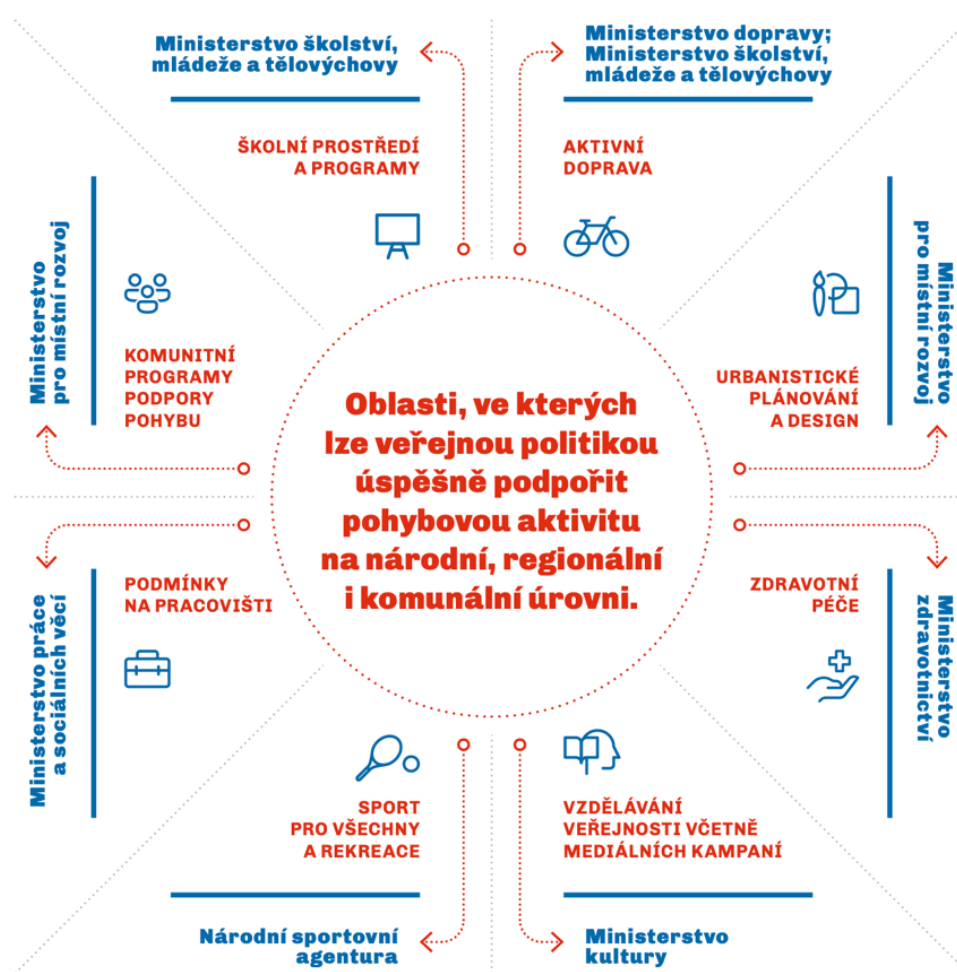
Spánkové návyky

Spánkové návyky se liší podle věku, profese a individuálních preferencí. Průzkumy ukazují, že průměrná délka spánku dospělých se pohybuje mezi 6 a 7 hodinami denně, což je méně než doporučených 7 až 9 hodin. Až 30 % dospělé populace trpí nespavostí, která může být způsobena stresem, úzkostí nebo poruchami spánku. Noční práce negativně ovlivňuje spánkové návyky osob pracujících v sektorech, jako jsou zdravotnictví a složky Integrovaného záchranného systému. Dostatečné množství denního světla je významné pro regulaci spánkového cyklu a biorytmu, přičemž nedostatek denního světla může vést k poruchám spánku (Zdraví 2030, 2020).

Státní podpora zdraví a prevence

Vláda by měla hrát aktivní roli v podpoře zdravého životního stylu obyvatelstva, protože zdraví obyvatelstva je zásadní pro celkový rozvoj a prosperitu země. Ovlivňuje ekonomický růst, produktivitu práce, snižuje náklady na zdravotní péči a přispívá k celkovému blahobytu společnosti. Účastníci konference „Pohyb a zdraví“ tvrdí, že pohyb má na zdravý vývoj člověka nezpochybnitelně pozitivní vliv a má dopad na jeho fyzickou i psychickou kondici do budoucna. Dále uvedli, že se dnešní generace dětí pohybu vyhýbá, za což může i laxní přístup rodičů, velký díl viny ovšem nese stát (Novák, 2022). Na úlohu státu apeluje docent Martin Musálek z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK slovy: „Pokud nebudeme mít zdravou dětskou populaci, čeká nás enormní finanční zatížení zdravotní péče budoucích generací. Stát musí něco dělat“ (Novák, 2023). Problém nízké úrovně fyzické aktivity řeší i Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022 prostřednictvím mezioborové spolupráce různých ministerstev a institucí. Z obrázku 6 je zřejmé, že strategie pokrývá široké spektrum oblastí od urbanistického plánování a designu po zdravotní péči a veřejnou správu, což naznačuje, že úspěšná veřejná politika v oblasti pohybové aktivity vyžaduje koordinované úsilí napříč různými sektory. Tento komplexní přístup má za cíl zlepšit zdravotní stav populace a podpořit aktivnější životní styl mezi mladými lidmi. Stát by měl podporovat zdravý životní styl prostřednictvím informačních kampaní a vzdělávacích programů, které by mohly zlepšit informovanost populace o zdravém stravování, pohybu a prevenci nemocí spojených s nezdravým životním stylem. Zároveň by měl podporovat sportovní aktivity, výstavbu sportovních a rekreačních zařízení, cyklistické a pěší stezky a další infrastrukturu pro podporu zdravého životního stylu.

Obrázek 6: Meziresortní řešení



Zdroj: Gába et al. (2022)

Vláda by měla podporovat výzkum v oblasti zdravého životního stylu a spolupracovat s nevládními organizacemi, aby zajistila koordinovaný přístup k podpoře zdravého životního stylu. Předseda Sdružení sportovních svazů ČR Zdeněk Ertl (Novák, 2022) se k situaci vyjádřil následovně: „Utrácejí se miliardy za lékařskou péči, ale minimálně se dbá o prevenci. A s tím se jako společnost nemůžeme smířit. Ve světě se to řeší, u nás je nulový zájem.“ Nový studijní program by mohl vést ke vzniku inovativních podniků v oblasti zdravého životního stylu, což by podpořilo rozvoj českého průmyslu a zvyšovalo jeho konkurenceschopnost. Rozvoj specializovaných vzdělávacích programů by mohl přispět ke zvýšení mezinárodního povědomí o České republice a posílení jejího image jako moderního a inovativního státu. Mohl by přispět k rozvoji akademického prostředí a posílit vztahy mezi univerzitami. Nový studijní program může pomoci zvýšit povědomí o důležitosti prevence a vést k rozvoji spolupráce mezi různými sektory (zdravotnictví, školství, sport, kultura apod.).

Rostoucí zájem o zdravý životní styl

V současnosti roste zájem lidí o zdraví a zdravý životní styl, což vytváří značný potenciál pro vysokoškolský program zaměřený na tuto oblast. Povědomí o významu zdravého životního stylu a prevence onemocnění se zvyšuje, přičemž přibližně 60 % populace chodí každé dva roky na pravidelné preventivní prohlídky (DTest, 2021). Lidé si stále více uvědomují, jaký vliv má životní styl, strava a pohyb na jejich zdraví a kvalitu života, což se odráží i v prodejních trendech. Podle dat Asociace pro komunikaci a reklamu roste prodej zdravých potravin a nápojů, bio a organických výrobků, vitamínů a doplňků stravy (MediaGuru, 2020). Větší důraz je kladen na zdravý životní styl také v médiích a reklamě, a to jak ve vztahu k fyzickému zdraví, tak i k psychické pohodě. Dalším příkladem je rostoucí popularita různých druhů alternativní medicíny, jako je funkční medicína, akupunktura, reflexologie, jóga, meditace a další. Rostoucí trendy jsou i v oblasti wellness, jako jsou například spa pobyty, saunování, masáže, cvičení v posilovnách a otužování. Různé kampaně a osvětové programy podporují zdravé chování, například v rámci dopravy, kdy je podporována cyklistika, chůze nebo jízda hromadnou dopravou. Lidé se stále více zajímají o to, jakým způsobem jejich spotřeba ovlivňuje přírodu a snaží se najít způsoby, jak žít více ekologicky a udržitelně. S tím souvisí například snaha minimalizovat používání jednorázových plastů, nakupovat potraviny z místní produkce nebo využívat veřejnou dopravu a kola namísto osobních automobilů. Trend souvisí s rostoucím povědomím, že zdravý životní styl neovlivňuje jen osobní zdraví, ale také zdraví celé planety. Stoupající poptávka po informacích a vzdělání v této oblasti vytváří příležitost pro nový studijní program, který může lidem poskytnout potřebné znalosti.

Náhled na člověka jako na celek

Je nezbytné vnímat zdraví člověka jako komplexní celek, protože jednotlivé typy zdraví jsou vzájemně propojené a ovlivňují se. Například psychické nepohodlí může vést k fyzickým problémům, jako jsou trávicí obtíže a oslabená imunita. Naopak fyzické problémy, jako je chronická bolest, mohou vyvolat depresivní stavy nebo úzkost. Z tohoto důvodu je důležité přistupovat k péči o zdraví holisticky, zahrnující stravu, fyzickou aktivitu, spánek, psychické zdraví a další faktory. Integrovaný přístup ke zdraví zahrnuje nejen prevenci a léčbu nemocí, ale také podporu zdravého životního stylu a vytváření prostředí, které podporuje celkové blaho jednotlivců.

Úspěch obdobných studijních programů ve vyspělejších zemích

Vzhledem k rostoucímu uznání zdravého životního stylu jako primárního faktoru pro lidské zdraví a pohodu, se očekává, že bude v budoucnu nabídka studijních programů zaměřených na tuto oblast dále růst. Ve vyspělých zemích již mnoho takových programů prokázalo svou účinnost a popularitu. Například ve Austrálii a v evropských zemích jako je Dánsko, Nizozemsko, Norsko a Spojené království jsou programy zdravého životního stylu součástí vzdělávacích institucí, kde nabízejí komplexní přístup k výuce o výživě, fyzické aktivitě, duševním zdraví, prevenci nemocí atd. Podrobněji jsou zahraniční studijní programy rozebrány v kapitole 5.2.

Absence obdobného studijního programu v České republice

Aktuálně chybí specifický studijní program, který by se komplexně věnoval zdravému životnímu stylu. Bez specializovaného vzdělávání je obtížné připravit odborníky, kteří mohou pracovat na poli podpory zdraví a prevence nemocí. Absolventi programu by mohli pracovat v různých sektorech, od zdravotnictví a školství po firemní wellness programy. Šíření znalostí o zdravém životním stylu by mohlo vést ke zlepšení kvality života široké populace. Snížení počtu nemocí spojených s nezdravým životním stylem by vedlo k úsporám ve zdravotnictví, jelikož je prevence ekonomicky výhodnější než léčba. Zavedení nového programu by přineslo inovace do českého vzdělávacího systému, včetně moderních výukových metod a technologií, což by mohlo přitáhnout nové studenty a zvýšit prestiž českých vysokých škol. Specializovaný studijní program by mohl podpořit vědecký výzkum v oblasti zdravého životního stylu, což by mohlo vést k novým objevům a inovacím v prevenci a léčbě nemocí spojených s nezdravým životním stylem. Na základě analýzy bylo možné vytvořit samotný návrh, kterému se věnuje další kapitola.

6.2 Návrh studijního programu Zdravý životní styl

Studijní program zaměřený na zdravý životní styl by měl zahrnovat širokou škálu okruhů, které poskytují studentům komplexní porozumění této problematice a přípravu na různé kariérní dráhy. Pro navržení studijního programu je nutné zohlednit všechny stěžejní složky zmíněné v teoretické části, které zahrnují pohyb, stravu, spánek, psychickou pohodu, zdravé návyky a absenci nezdravých návyků. Program by měl studentům poskytnout komplexní vzdělání, které je připraví na podporu a propagaci zdraví. Navržený studijní program je založený na analýze stávajících vysokoškolských programů, která identifikuje klíčové prvky a trendy v oblasti zdraví, pohybu a životního stylu, což umožňuje integraci osvědčených postupů a zároveň inovací. Zde je podrobný seznam možných oblastí a příklady konkrétních předmětů:

Sportovní vědy a pohybová aktivita:

Předměty:

- Fyzická aktivita a zdravý pohyb
- Anatomie, Fyziologie, Biomechanika, Kineziologie
- Sportovní trénink
- Diagnostika lidského těla

Zdravý životní styl:

Předměty:

- Životní styl a zdraví – problémy způsobené životním stylem
- Základy výživy
- Výživová poradenství a trendy
- Spánek a biorytmy
- Rizikové chování
- Podpora zdraví
- Růst, vývoj a stárnutí člověka

Psychologie zdraví:

Předměty:

- Duševní zdraví a psychická pohoda
- Motivace ke změně chování
- Zvládání stresu a relaxační techniky
- Sociální psychologie a podpora zdraví ve společnosti
- Rozvoj osobnosti a sebepoznání, vztahy

- Psychologie sportu

Veřejné zdraví a prevence:

Předměty:

- Veřejné zdraví/Globální zdraví
- První pomoc
- Prevence, Ochrana zdraví
- Marketing a propagace zdraví
- Digitální zdraví a technologie

Pedagogika a vzdělávání:

Předměty:

- Didaktika, Pedagogika
- Poradenství, Koučink
- Komunikace a rétorika
- Zájmové a neformální vzdělávání

Praxe a výzkum

Předměty:

- Odborné praxe, workshopy a reálné projekty ve spolupráci s profesionály
- Zahraniční praxe
- Data a zdraví

Různé

Předměty:

- Anglický jazyk
- Profesionální rozvoj a kariérní orientace
- Interdisciplinární spolupráce ve sportu a zdraví
- Outdoorové aktivity
- Zimní a letní sportovní kurz
- Volitelné předměty – sebeobrana, masáže, sportovní předměty

Program je navržen tak, aby byl multidisciplinární a zahrnoval poznatky z různých oblastí, které korespondují s rostoucím globálním zaměřením na preventivní zdravotní péči a podporu zdravého životního stylu. Zahrnutí praxe a výzkumu ve spolupráci s profesionály poskytuje studentům cenné praktické zkušenosti a příležitosti pro uplatnění teoretických znalostí v reálném prostředí. V rámci tvorby konkrétního studijního

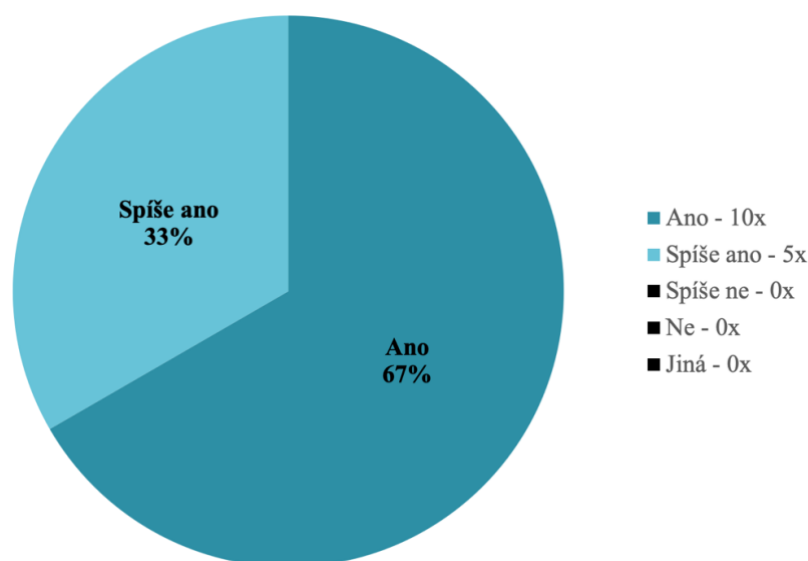
programu je vhodné zvážit možnost specializací, které umožní studentům zaměřit se na konkrétní oblasti odpovídající jejich zájmům a aktuálním potřebám trhu.

6.3 Rozbor zpětné vazby

Kapitola analyzuje zpětnou vazbu odborníků na návrh studijního programu Zdravý životní styl, který byl vytvořen na základě analýzy podobných programů v ČR i ve světě a teoretických poznatků. Celkem 15 odborníků poskytlo své odpovědi prostřednictvím elektronického dotazníku. Odpovědi umožňují identifikovat, které aspekty programu jsou považovány za efektivní a které vyžadují další úpravy. Současný návrh studijního programu je na základě získané zpětné vazby upraven, čímž vzniká finální verze programu, obohacená o praktické vhledy odborníků.

Otázka 1. Přejde vám studijní program smysluplný?

Na otázku, zda je návrh studijního programu smysluplný, odpověděli všichni respondenti kladně, s 67 % hlasujícími „Ano“ a 33 % „Spíše ano“, viz graf 3.



Graf 3: *Smysluplnost studijního programu*

Zdroj: Vlastní zpracování

Výsledek naznačuje silný konsenzus mezi odborníky o relevanci a potřebnosti studijního programu. Pozitivní reakce zdůrazňuje, že program má potenciál vyhovět současným požadavkům na odbornou přípravu v oblasti zdravého životního stylu a může efektivně přispět k širšímu porozumění a propagaci zdravých životních návyků.

Otázka 2. Proč? Zdůvodněte svoji odpověď.

Následující otázka požaduje zdůvodnění předchozí odpovědi týkající se smysluplnosti navrhovaného studijního programu Zdravý životní styl. Objevily se důležité postřehy, které mají přímý dopad na finální návrh a strukturu programu. Zde jsou vybrané odpovědi:

„Domnívám se, že se jedná o komplexní studijní program“

„Rozvíjí znalosti a povede k potřebné osvětě“

„Dobře provázaný komplex témat a zaměření“

„Plnohodnotné předměty, dobrý směr a témata“

Respondenti zdůrazňují, že program pokrývá široké spektrum oblastí, které dosud nejsou v Česku komplexně zastoupeny v jednom studijním programu. To signalizuje, že program může nabídnout integrovaný přístup ke vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu, což je atraktivní pro studenty hledající **multidisciplinární vzdělání**.

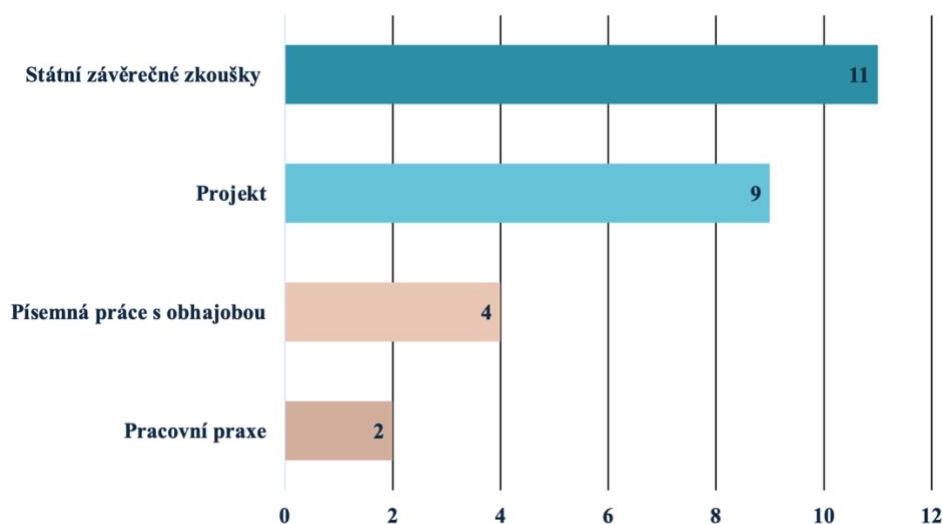
„V současné době roste poptávka ve firmách po odbornících, kteří by zastřešovali programy podpory zdraví na pracovišti. Měli odborné vzdělání a přehled.“ Respondent zdůrazňuje **rostoucí poptávku po odbornících**, kteří by mohli řídit programy podpory zdraví na pracovišti, což ukazuje, že existuje trhová potřeba pro absolventy takového programu. „Na trhu práce v ČR chybí odbornost Sportovní/pohybový terapeut/specialista a systematické vzdělávání, které by k ní směřovalo.“ Několik respondentů uvedlo, že program vyplňuje existující **mezeru v oblasti komplexního vzdělání o zdravém životním stylu**, což potvrzuje, že návrh programu je relevantní a naplňuje unikátní vzdělávací potřebu. „Prevence a ochrana zdraví jsou do budoucna jedním z nejdůležitějších nástrojů, jak zlepšit zdravotní stav populace a učinit tak rozpočty zdravotnictví udržitelné.“ Odpovědi zdůrazňují **význam prevence a ochrany zdraví** jako podstatných prvků programu. Respondenti považují tyto aspekty za stěžejní pro zlepšení zdravotního stavu populace a udržitelnost zdravotnických systémů. „V oblasti prevence má ČR velké nedostatky, takže je nutné stále opakovat a vhodně medializovat a podporovat (státem) zdravý způsob života.“ Další respondent uvedl, že mu přijde návrh smysluplný z důvodů „zhoršující se zdraví populace, přibývání civilizačních nemocí a zhoršující se fyzická kondice dětí“, což zdůrazňuje zdravotní trendy a potřebu akce. Přítomnost těchto problémů ve společnosti vyžaduje naléhavé řešení, které může studijní program poskytnout. „Podvědomí o tom, co je zdravé, co pro to dělat a jak o zdraví pečovat není moc dobré. Odborníků v tomto oboru je málo. Navrhovaný obor zahrnuje širokou škálu témat a zdrojů, kde o zdraví čerpat.“

Následující odpověď podtrhuje důležitost **spolupráce mezi různými vzdělávacími institucemi** při vytváření podobných programů „Obdobný program nyní prochází poslední fází akreditace na FSPS MU. Je logické, aby všechny TV fakulty postupovaly při vytváření dané specializace v součinnosti.“ Návrh může vést k větší standardizaci a zajištění kvality vzdělávacích programů napříč vysokými školami. Více informací o strategickém záměru Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity 2021–2028 je možné najít v dokumentu na oficiálních stránkách univerzity (Masarykova univerzita – Strategický záměr, 2021). Jedna z odpovědí obsahuje názor, že navrhovaný program chybí v nabídce Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Odborníci poskytli konkrétní **návrhy na změnu předmětů** programu, například integraci biomedicínských předmětů (sloučení Biochemie, Anatomie, Biomechaniky včetně Biomechaniky sportu, Fyziologie člověka a zátěže). Dále přehodnocení významu některých kurikulárních bloků, konkrétně oblast pedagogiky a vzdělávání by nemusela být zahrnuta, pokud se nejedná o učitelský obor. Je doporučeno zahrnout Filosofii, Etiku, Vliv pohybové aktivity na zdraví člověka a Prevenci onkologických onemocnění jako další předměty. Následující názor poukazuje na skutečnost, že program správně identifikuje a integruje klíčové aspekty zdravého životního stylu, které jsou často přehlíženy. „Pokrývá problematiku zdraví poměrně široce, neopomíjí prevenci, ale ani komunikaci s lidmi, což je často v preventivní medicíně velmi podceňováno.“ Důraz na komunikaci je zásadní, neboť efektivní komunikace může významně přispět k úspěchu preventivních snah. Další respondent navrhuje přidat Základy adiktologie či prevence závislostí a Základy ekonomie. Tvrdí, že má řada firem problémy s odůvodněním svých programů a neví, jak přesvědčit vedení/majitele, že investice do podpory zdraví se vyplatí a nejsou pouze etickým rozhodnutím, ale především strategickým krokem. Efektivní implementace programů podpory zdraví může vést ke zlepšení pracovního prostředí, zvýšení produktivity, snížení absencí či fluktuace a vytvoření silné firemní kultury založené na péči o zdraví a pohodu zaměstnanců. Konečná myšlenka zní: „Pokud studenti budou umět vyčíslit nebo rámcově odhadnout, kolik tím společnost ušetří, bude to jediné dobře. Peníze jsou totiž to, co vedení společnosti zajímá.“ Jiný respondent zastává názor, že by měla být součástí programu mezinárodní spolupráce a mezinárodní aktivity, v kontextu agend WHO apod. Tato zpětná vazba je zásadní pro další rozvoj programu, aby co nejlépe reagoval na potřeby a výzvy v oboru.

Otázka 3. Jak by měl být studijní program ukončen? (Je možné kombinovat více odpovědí)

Díky grafickému zobrazení odpovědí je jasné, že většina respondentů (11 z 15) preferuje ukončení studijního programu formou státní závěrečné zkoušky. Druhou nejčastěji volenou metodou je projekt, který preferuje 9 respondentů. Písemná práce s obhajobou a pracovní praxe jsou méně populární.



Graf 4: Ukončení studijního programu

Zdroj: Vlastní zpracování

V českém vzdělávacím systému je běžnou praxí ukončení bakalářského a magisterského studia státní závěrečnou zkouškou, která zahrnuje obhajobu závěrečné práce. Tato forma poskytuje pevný rámec pro evaluaci akademických kompetencí studentů a je široce akceptována jak v akademických, tak profesních kruzích. Z analyzovaných odpovědí je zřejmé, že většina odborníků vidí státní závěrečné zkoušky jako vhodné ukončení programu, což je v souladu s tradicemi českého vysokoškolského vzdělávání. Zájem o projekt může signalizovat snahy o praktičtější a aplikované vzdělávací metody, které mohou lépe připravit studenty na přímé zapojení do pracovního procesu. Písemná práce s obhajobou a pracovní praxe, ač méně populární, stále nabízí cenné příležitosti pro prohloubení odborných znalostí. Pracovní stáže nejsou tolik vítány, jako jediný způsob ukončení studia, měly by však být součástí samotného studia, jelikož praktické zkušenosti poskytují neocenitelnou možnost aplikovat teoretické znalosti v reálném prostředí, což vede k hlubšímu porozumění oblasti a zlepšuje profesní připravenost absolventů. Mezinárodní stáže rozšiřují kulturní horizonty a podporují rozvoj adaptabilních a flexibilních profesionálů schopných efektivně komunikovat a působit v globálním

prostředí. Respondent názor podporuje výrokem „v rámci internacionalizace bych se snažil, aby studenti byli více motivováni ke studijním pobytům v zahraničí.“ Zkušenost z praxe při studiu nejen zvyšuje zaměstnatelnost v konkurenčním pracovním trhu, ale také podporuje osobní rozvoj studentů, zlepšuje jejich schopnosti řešit problémy a posiluje jejich sebedůvěru a nezávislost. K problematice ukončení studia se vyjadřuje i jeden z respondentů: „Státní závěrečné zkoušky by měly obsahovat spíše formální přezkoušení vědomostí, student by měl prokázat alespoň základní znalosti. V současné době AI již není přínosné psát závěrečné práce, ale vytvoření smysluplného projektu a jeho obhajoba by mohla sloužit jako podklad pro přijímací řízení do další etapy vzdělávání.“ Názor je inovativní a může přinést dynamiku do akademického hodnocení. Projekty nabízejí studentům možnost ukázat své praktické dovednosti, schopnost integrace znalostí do reálných situací a kreativní přístup k řešení problémů. Vzhledem k výsledkům by měl být návrh přizpůsoben tak, aby zahrnoval státní závěrečné zkoušky a projekty jako primárních možnosti absolvování studia. Změna by mohla vést ke zvýšení motivace studentů a jejich připravenosti pro budoucí kariéru.

Otázka 4. Jaké profese si představujete, že by mohl absolvent programu vykonávat?

Odpovědi respondentů na otázku o možných profesích absolventů navrhovaného studijního programu Zdravý životní styl jsou rozmanité a ukazují na široké spektrum profesních uplatnění. Odpovědi lze kategorizovat do několika hlavních skupin podle zaměření a oblasti působení:

Poradenství a vzdělávání:

- Odborný poradce ve zdravotnictví v kombinaci s nutričními terapeuty, fyzioterapeuty, psychology, pomocná role v nemocnicích;
 - integrace více odborností pro komplexní péči o klienta;
- Učitel, instruktor;
 - vzdělávací a instruktážní role v oblasti zdraví a fyzické aktivity;
- Výchovní asistent, asistent ve školách;
 - podpůrné role ve vzdělávacích a zdravotnických zařízeních;
- Nutriční a pohybový terapeut, kondiční trenér, psycholog, kouč, sebe rozvojový kouč;
 - specialisté na fyzické i psychické zdraví.

Státní správa a veřejná politika:

- Státní správa, management institucí;
 - vybrané agendy ve veřejné správě, v rámci ochrany a podpory veřejného zdraví;
- Role v řízení a administraci zdravotních a sportovních institucí a ve veřejném sektoru zaměřeném na zdraví;
- Politici aktivní ve veřejném zdraví;
 - zapojení do formování zdravotní politiky a veřejných programů;
- Specialista podpory zdraví, primární prevence;
 - zaměření na prevenci zdravotních problémů a podporu zdraví na individuální i komunitní úrovni;
 - zavádění zdravého životního stylu na všech vzdělávacích úrovních;

Korporátní a pracovní zdraví:

- Role zaměřené na tvorbu programů zdraví na pracovišti ve spolupráci s odděleními lidských zdrojů;
 - Pozice jako Happy Life Manager, Tým pro podporu psychického zdraví, specialista na podporu zdraví a wellness programy v korporátním prostředí;
- Profese zahrnující rehabilitaci a podporu zdraví v pracovním prostředí;
- Marketing.

Odpovědi naznačují, že absolventi by mohli zastávat širokou škálu profesí. Je zřejmé, že program má potenciál pokrýt rozsáhlé spektrum pracovních příležitostí, což odpovídá různorodosti a komplexnosti potřeb současného trhu práce v oblasti zdraví. Jeden z respondentů apeluje na důraz na možná pracovní uplatnění, jelikož „pracovní trh bude k novému oboru ze začátku přistupovat skepticky.“

Otázka 5. Máte jakékoliv další připomínky, komentáře nebo doporučení ohledně navrhovaného studijního programu Zdravý životní styl?

Odpovědi na otázku číslo 5 byly zahrnuty do předchozích otázek, jelikož se týkaly již probíraných témat.

6.4 Konečná verze studijního programu

Kapitola představuje revidovaný návrh studijního programu Zdravý životní styl, který je upraven na základě cenných připomínek a zpětné vazby od odborníků z praxe. Proces aktualizace zahrnoval analýzu odpovědí z dotazníkového šetření, jehož cílem bylo posoudit smysluplnost a obsah původního návrhu a identifikovat oblasti pro jeho zlepšení. V reakci na zpětnou vazbu byly provedeny různé změny a byla sestavena finální verze studijního programu. Následně je předložena možná **charakteristika programu**, vycházející z výsledků analýzy, která je vhodná pro studijní program. Je však důležité zdůraznit, že se jedná pouze o návrh možného uspořádání programu. Finální charakteristiku musí vytvořit instituce, která se rozhodne tento program realizovat podle svých konkrétních potřeb a podmínek.

Název programu: Zdravý životní styl

Další návrhy: Pohyb a zdraví, Zdraví a životní styl, Aktivní zdraví, Komplexní zdraví.

Jazyk: čeština, angličtina

Vzhledem k tomu, že je program určen především pro studenty z Česka, měl by být hlavní jazyk výuky čeština. Pro zvýšení atraktivity programu pro zahraniční studenty a zajištění mezinárodní spolupráce by měla být část programu nebo jeho celé kurikulum dostupné také v angličtině. Tento krok umožní přijímat zahraniční studenty, navazovat mezinárodní partnerství a přispět k internacionalizaci fakulty.

Forma studia: prezenční, kombinovaná, distanční

Prezenční forma studia je nejvhodnější, protože podporuje intenzivní kontaktní výuku a poskytuje lepší podmínky pro praktickou výuku. Zároveň by se měla zvážit i kombinovaná a distanční forma studia, aby byla zajištěna flexibilita a přístupnost programu pro širší okruh studentů. Kombinovaná forma by mohla být vhodným kompromisem, který slučuje výhody obou předešlých forem studia, zatímco distanční forma nabízí maximální flexibilitu pro pracující profesionály a další zájemce.

Standardní doba studia: 2-3 roky

Možnosti studia: jednooborově, jednooborově se specializací, v kombinaci s jiným programem

Program může být realizován v různých formách, které umožní flexibilitu a přístupnost pro širokou škálu studentů. Jednooborově pro studenty, kteří se chtějí plně soustředit na oblast zdravého životního stylu. Jednooborově se specializací pro studenty, kteří chtějí získat hluboké znalosti v základním oboru a zároveň se specializovat na konkrétní oblast

či v kombinaci s jiným programem, což je vhodné pro studenty, kteří chtějí využít interdisciplinární přístup a získat širší znalosti a dovednosti.

Charakteristika studijního programu: Program je zaměřen na poskytování komplexního vzdělání v oblasti zdravého životního stylu. Soustředí se na hlavní složky zdravého života, jako jsou pohyb, výživa, spánek, psychická pohoda, zdravé návyky a prevence nezdravých návyků. Cílem programu je připravit studenty na propagaci a podporu zdraví v různých profesních kontextech. Program je navržen tak, aby reflektoval současné trendy a potřeby trhu práce a poskytoval studentům potřebné teoretické i praktické dovednosti.

Typ studijního programu: bakalářský, magisterský, navazující magisterský

Na zvážení konkrétní instituce.

Profil studijního programu: profesně zaměřený

Program je navržen tak, aby absolventi byli připraveni k přímému zapojení do praxe a byli schopni okamžitě aplikovat získané znalosti a dovednosti ve svém profesním životě.

Kreditový systém: Průběh studia by měl být evidován prostřednictvím kreditového systému založeného na Evropském systému přenosu a akumulace kreditů (ECTS), což umožňuje snadné uznávání dosažených výsledků studia v mezinárodním měřítku.

Ukončení studia: Státní závěrečná zkouška, projekt

Kombinace státní závěrečné zkoušky a projektu je dle odborníků nejvhodnější. Záleží však na typu programu a dalších aspektech.

Profil absolventa studijního programu: Absolventi programu budou disponovat hlubokými znalostmi a praktickými dovednostmi v oblasti zdravého životního stylu. Budou schopni analyzovat a hodnotit zdravotní rizika, navrhovat a implementovat programy podpory zdraví, poskytovat odborné poradenství v oblasti výživy a fyzické aktivity a vést vzdělávací aktivity zaměřené na prevenci nemocí a podporu zdraví. Absolventi budou připraveni pracovat v různých sektorech, včetně zdravotnictví, sportu, veřejné správy a neziskových organizací.

Uplatnění absolventa: Absolventi najdou uplatnění v oblasti veřejného zdraví, zdravotnických institucích, školství, sportovních a wellness centrech, v neziskových organizacích zaměřených na podporu zdraví, jako poradci pro zdravý životní styl či jako odborníci v oblasti prevence nemocí a podpory zdraví na komunitní úrovni.

Podmínky k přijetí: Podmínky přijetí ke studiu se mohou opět lišit v závislosti na typu programu a dalších aspektech. Variantou mohou být přijímací zkoušky, motivační dopis či pohovor a další.

Studijní plán: Měl by být strukturován do několika modulů, které pokrývají stěžejní oblasti zdravého životního stylu. Měl by zahrnovat povinné, povinně volitelné a volitelné předměty. Návrh zahrnuje také odborné praxe a stáže, které umožňují studentům získat praktické zkušenosti v reálném prostředí. Důležitými prvky studijního plánu jsou interdisciplinarita, praktické dovednosti, flexibilita a mezinárodní perspektiva. Doporučené oblasti studijního plánu s konkrétními předměty jsou vypsány níže. Jsou aktualizovány o zpětnou vazbu odborníků.

Sportovní vědy a pohybová aktivita:

Předměty:

- Fyzická aktivita a zdravý pohyb
- **Základy biomedicínských oborů** (Biochemie, Anatomie, Biomechanika včetně Biomechaniky sportu, Fyziologie člověka a zátěže)
- Sportovní trénink
- Diagnostika lidského těla
- **Změna:** Sloučení více předmětů do jednoho – Základy biomedicínských oborů

Zdravý životní styl:

Předměty:

- Životní styl a zdraví – problémy způsobené životním stylem
- **Vliv pohybové aktivity na zdraví člověka**
- Základy výživy
- Výživová poradenství a trendy
- Spánek a biorytmy
- Rizikové chování
- Podpora zdraví
- Růst, vývoj a stárnutí člověka
- **Změna:** Přidání předmětu Vliv pohybové aktivity na zdraví člověka

Psychologie zdraví:

Předměty:

- Psychologie sportu
- Duševní zdraví a psychická pohoda
- Sociální psychologie a podpora zdraví ve společnosti
- Rozvoj osobnosti a sebepoznání, vztahy
- **Změna:** Odstranění předmětů Motivace ke změně chování a Zvládání stresu a relaxační techniky, jelikož by měly být součástí ostatních předmětů

Veřejné zdraví a prevence:

Předměty:

- **Veřejné zdraví a globální zdraví**
- **Prevence a ochrana zdraví**
- Marketing a propagace zdraví
- Digitální zdraví a technologie
- První pomoc
- **Změna:** jiná formulace předmětů

Pedagogika a vzdělávání:

- **Didaktika**
- **Pedagogika**
- **Poradenství a koučink**
- **Komunikace a rétorika**
- Zájmové a neformální vzdělávání
- **Změna:** Oddělení předmětů Didaktika a Pedagogika, důležitost předmětu **Komunikace a rétorika**, změna formulace předmětů

Praxe a výzkum

- **Zahraniční praxe**
- **Odborné praxe, projekty**
- Data a zdraví
- **Změna:** důležitost internacionalizace, mezinárodních aktivit a spolupráce, změna formulace předmětů

Různé

- **Profesionální rozvoj a kariérní orientace**
- Anglický jazyk
- Interdisciplinární spolupráce ve sportu a zdraví
- Outdoorové aktivity
- Zimní a letní sportovní kurz
- **Filozofie a etika**
- **Základy ekonomie**
- Volitelné předměty – sebeobrana, masáže, sportovní předměty a další

- **Změna:** Přidání předmětů Filozofie a etika a Základy ekonomie, důležitost předmětu Profesionální rozvoj a kariérní orientace

Výsledkem je komplexní studijní program zaměřený na zdravý životní styl, přizpůsobený potřebám trhu práce a připravující studenty na široké spektrum profesních příležitostí. Tento návrh představuje pouze rámec, který musí být dále upraven a konkretizován institucí, jež se rozhodne tento program realizovat, s ohledem na její specifické podmínky a požadavky.

7 DISKUZE

Diplomová práce předkládá návrh nového studijního programu Zdravý životní styl. Stanovuje argumenty potřeby programu, zejména současný životní styl české populace. Zjištění práce ukazují, že současná studijní nabídka v České republice nedostatečně reaguje na rychlé změny ve společnosti související s rostoucím důrazem na zdraví a preventivní péči. Stávající studijní programy v ČR nejsou dostatečně komplexní a neodpovídají plně na potřeby populace, která vyžaduje zvýšenou podporu v oblasti zdravého životního stylu. Tento závěr je v souladu s analýzou, která identifikovala potřebu inovativního studijního programu, jenž by byl konkurenceschopný na mezinárodní úrovni a reflektoval současné trendy a potřeby ve společnosti. Na základě teoretických podkladů a provedené analýzy nabídky studijních programů v ČR a 10ti nejlepších vysokých škol v zahraničí je navržen ideální studijní program. Návrh je dále podroben expertnímu posouzení odborníků z praxe a upraven dle jejich zpětné vazby. V kapitole věnující se teorii jsou definovány klíčové pojmy jako zdraví, jeho typy a determinanty, které poskytují teoretický základ pro tvorbu studijního programu. Je zdůrazněna důležitost zdravého životního stylu a jeho složek, které jsou zároveň komponenty navrženého programu, čímž se prokazuje propojení mezi teorií a praktickou aplikací v návrhu.

Metody použité v diplomové práci jsou solidní, ale mohou být doplněny a rozšířeny o další techniky, které by mohly přinést hlubší a více diverzifikované poznatky. **Komparativní analýza** existujících studijních programů ukazuje, že v zahraničí existují programy, které již úspěšně integrují různé aspekty zdravého životního stylu, jako jsou pohybová aktivita, výživa, psychologické a sociální faktory a další. Zvolená metoda poskytuje široký pohled na existující programy a umožňuje identifikovat osvědčené postupy, nicméně, závisí na dostupnosti a kvalitě srovnávaných dokumentů, což může být limitující faktor. Je také časově náročná a může být subjektivní. Analýza by mohla být doplněna o kvantitativní data, jako jsou statistiky úspěšnosti absolventů či jejich uplatnění na trhu práce, aby bylo poskytnuto objektivnější hodnocení. **Elektronický dotazník** použitý k získání zpětné vazby od odborníků je efektivním způsobem, jak rychle získat názory od širokého spektra odborníků. Metoda elektronického dotazování může být omezena nízkou mírou návratnosti či ochotou a dostupností odborníků. Odpovědi jsou od celkem 15ti odborníků z poměrně různorodých prostředí, což ale stále nemusí plně reflektovat široké spektrum názorů odborné veřejnosti. Je možné metodu

doplnit či vyměnit za osobní rozhovory nebo focus groups s vybranými odborníky, které umožní hlubší a podrobnější diskusi o návrhu programu, interakci mezi účastníky a odhalení nových pohledů na problematiku.

V Česku existuje jen velmi málo studií či závěrečných prací, které by se věnovaly návrhu nového studijního programu, ať už v oblasti životního stylu a mimo ni. Důvodem je částečně skutečnost, že metodiky návrhu nových studijních programů nejsou často veřejně dostupné nebo detailně zdokumentované institucemi, které tyto programy vytvářejí. Situace komplikuje možnost srovnání různých přístupů a metodologií použitých při návrhu nových programů. Lékařská fakulta Masarykovy univerzity spustila v roce 2022 nový navazující magisterský studijní program Veřejné zdravotnictví. Návrhy obou studijních programů, Veřejné zdravotnictví a Zdravý životní styl, se podobají v metodologii, jelikož zahrnují analýzu potřeb a trendů, srovnávací analýzu s ohledem na mezinárodně uznávané standardy, interdisciplinární přístup a konzultace s odborníky (Veřejné zdravotnictví, 2022).

Zpětná vazba odborníků přináší zajímavé zjištění ohledně možností úspěšného ukončení studia. Zatímco státní závěrečná zkouška s obhajobou závěrečné práce je tradičním prvkem českého vysokoškolského vzdělávání a je stále široce akceptována, je zřejmé, že někteří respondenti upřednostňují praktičtější přístup ve formě projektů. Trend signalizuje možný posun směrem k více aplikovaným vzdělávacím metodám, které by mohly lépe připravit studenty na jejich budoucí profesní dráhu. Navrhované využití projektů jako alternativy k tradiční závěrečné práci by mohlo poskytnout studentům příležitost ukázat své praktické dovednosti a kreativitu. Respondenti poskytli široký obraz možných **pracovních příležitostí** pro absolventy navrženého studijního programu. Profese zahrnují jak poradenské a vzdělávací role v oblasti zdraví a wellness, tak i úlohy ve státní správě a veřejné politice, zaměřené na podporu veřejného zdraví a tvorbu zdravotních politik. Jsou zmíněny pozice v korporátním prostředí, kde by mohli absolventi pracovat na tvorbě programů zdraví na pracovišti. Odpovědi signalizují, že má program potenciál pokrýt širokou škálu pracovních možností. Je také důležité mít na paměti, že nový obor může na pracovním trhu zpočátku vyvolávat skepsi. Proto je nutné strategicky přistupovat k propagaci a zdůrazňování jeho výhod a přínosů. Některé z pozic, které byly zmíněny v kontextu navrhovaného studijního programu Zdravý životní styl, představují pro český pracovní trh novinku. Mohou čelit nedostatku jasných standardů a metodik, což může způsobit nejednotnost v implementaci a hodnocení těchto pracovních

pozic. Dále může být výzvou přesvědčit zaměstnavatele o nutnosti těchto pozic a jejich přínosu pro podnikání, zejména v době, kdy mohou být vnímány jako další náklady. Nový studijní program věnující se zdravému životnímu stylu by mohl být otevřen na různých typech institucí, které se zaměřují na vzdělávání v dané oblasti. V kontextu vysokoškolského vzdělávání, musí být zajištěny akreditační, administrativní a akademické požadavky a instituce musí zajistit dostatečné finanční, materiální a personální zdroje pro realizaci programu. To zahrnuje kvalifikované vyučující, potřebné vybavení, učební materiály a infrastrukturu, jako jsou učebny, laboratoře, sportovní zařízení, knihovny a informační technologie. Navržený program má potenciál být otevřen na všech (v práci zmíněných) vysokých školách v Česku za předpokladu, že splní veškeré požadavky akreditačního procesu. Studijní program Zdravý životní styl je mimořádně vhodný pro **Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy**, protože plně odpovídá jejímu poslání „vytvářet komunitu, která sdílí a propaguje myšlenky udržitelného a zdravého životního stylu každého jednotlivce v každém věku, jehož nedílnou součástí jsou pohybové aktivity a sport.“ Dále může program významně přispět k naplňování strategických cílů fakulty pro období 2021-2025 (2023), čímž podpoří její dlouhodobý rozvoj a inovace ve vzdělávání. Fakulta v současnosti postrádá profesně orientovaný magisterský program, který by poskytoval přímou návaznost pro absolventy bakalářských oborů Trenér a Kondiční trenér. Tímto by se program nejen přizpůsobil potřebám studentů, ale také by přebíral část studentů z navazujícího magisterského programu Tělesná výchova a sport, a obohatil by nabídku vedle akademického programu Aplikované sportovní vědy. Vzhledem k tomu, že se jedná o relativně nový program, může být výzvou najít dostatečný počet kvalifikovaných vyučujících. Spolupráce s externími odborníky a přizvání specialistů z praxe představují efektivní řešení, což také zajišťuje aktuálnost a praktičnost výuky. Další možností, jak zvýšit přístupnost a atraktivitu programu, je jeho zahrnutí do nabídky celoživotního vzdělávání (CŽV). Tímto způsobem může program oslovit nejen studenty, ale i širší veřejnost a profesionály, kteří se chtějí vzdělávat v oblasti zdravého životního stylu a profesně se dále rozvíjet. Před spuštěním programu je potřeba získat akreditaci. Podle oficiálních informací na stránce Univerzity Karlovy (Příprava studijních programů, 2024) je zjednodušený akreditační proces pro nový studijní program následující:

- 1) Ohlášení záměru nového studijního programu: Děkan fakulty oznámí úmysl předložit návrh nového studijního programu rektorce.

- 2) Příprava návrhu programu: Návrh programu se připravuje v akreditačním modulu SIS podle metodických pokynů UK.
- 3) Schválení na fakultě: Návrh programu se nejprve vyjadřuje Akademický senát fakulty a poté jej schvaluje Vědecká rada fakulty.
- 4) Získání povolení od regulačních orgánů: Pokud je program zaměřen na regulované povolání, je nezbytné získat povolení příslušného uznávacího orgánu.
- 5) Posouzení na úrovni univerzity: Návrh programu je předložen rektorce, která jej po kontrole formálních náležitostí postupuje k posouzení Radě vysoké školy.
- 6) Oprávnění k uskutečňování programu: Program musí získat oprávnění k jeho uskutečňování před zveřejněním podmínek přijímacího řízení.

Je důležité dodat, že pokud nový program nespadá do oblastí vzdělávání, pro něž má UK institucionální akreditaci, je nutné podat žádost o akreditaci na Národní akreditační úřad. Návrh studijního programu Zdravý životní styl obsahuje stěžejní oblasti a konkrétní možné předměty, které by měly být součástí podle analýzy existujících programů a teoretických poznatků v této oblasti. Návrh je záměrně vytvořen bez vazby na specifické možnosti jedné konkrétní instituce, což umožňuje flexibilitu a univerzální použitelnost. Tímto způsobem je zajištěno, že program obsahuje všechny důležité oblasti, které problematika zdravého životního stylu vyžaduje, aniž by byl omezen specifickými podmínkami. Instituce si tak mohou přizpůsobit návrh programu podle svých specifických možností, dostupných odborných kapacit, infrastruktury a dalších relevantních faktorů. Flexibilní přístup umožňuje každé vzdělávací instituci přizpůsobit program svým unikátním podmínkám a zajistit tak optimální kvalitu a relevanci vzdělávání pro své studenty. Závěrem lze říci, že výsledky diplomové práce poskytují silný argument pro vytvoření reálného studijního programu zaměřeného na zdravý životní styl. Program má potenciál nejen vyplnit mezery ve vzdělávacím systému v ČR, ale také přispět ke zlepšení veřejného zdraví a snížení nákladů na zdravotní péči spojených s nevhodným životním stylem.

8 ZÁVĚR

Na základě teoretických poznatků byla identifikována témata a oblasti, které jsou zásadní pro zdravý životní styl a jsou zahrnuta do navrhovaného programu. Práce rovněž analyzovala stávající studijní programy v Česku a zahraničí a ukázala, že současná nabídka domácích studijních programů nedostatečně reaguje na rychlé změny ve společnosti související s rostoucím důrazem na zdraví a preventivní péči. Stávající programy nejsou dostatečně komplexní a často neodpovídají aktuálním potřebám a trendům. Komparativní analýza odhalila, že zahraniční programy úspěšně integrují různé aspekty zdravého životního stylu, což je inspirací pro návrh inovativního kurikula, které by mělo být konkurenceschopné na mezinárodní úrovni. Zpětná vazba od odborníků na navrhovaný program byla pozitivní, což podporuje jeho potenciální úspěch a přijetí. Náplň a struktura návrhu byla na základě zpětné vazby upravena. Aplikace výsledků práce může vést k vytvoření studijního programu, který nejenže pokryje aktuální mezery ve vzdělávacím systému, ale také přispěje ke zlepšení veřejného zdraví a snížení nákladů na zdravotní péči spojených s nevhodným životním stylem. Program může sloužit jako model pro další vzdělávací instituce, které chtějí rozšířit svou nabídku o programy zaměřené na zdravý životní styl.

Důraz na praktickou výuku a odbornou praxi zajistí, že studenti získají reálné zkušenosti a dovednosti potřebné pro podporu a propagaci zdraví. To by mohlo zahrnovat praxe ve zdravotnických zařízeních, fitness centrech a dalších relevantních institucích. Mezinárodní stáže rozšiřují kulturní horizonty a zvyšují profesní připravenost. Je vhodné zařadit do studijních programů předměty a kurzy, které integrují poznatky z různých disciplín, a podporovat spolupráci mezi odborníky z různých oborů. Jako hlavní způsob ukončení studia se doporučuje kombinace státních závěrečných zkoušek a projektů. Využití projektů namísto tradičních závěrečných prací může přinést dynamiku do akademického hodnocení a lépe připravit studenty na praktické výzvy v oboru.

Doporučení pro další studie zahrnují sledování implementace programu a jeho dlouhodobého dopadu na zdraví populace, jakož i průzkum možností dalšího rozvoje a specializace v rámci tohoto oboru. Je vhodné zkoumat úspěšnost absolventů na trhu práce, jejich kariérní postup a dopad získaného vzdělání na jejich profesní život. Další výzkum by se mohl zaměřit na případné úpravy programu na základě nově získaných poznatků a změn ve společnosti, což zajistí aktuálnost a efektivnost programu v dynamickém oboru

zdravého životního stylu. Tento program je odpovědí na rostoucí potřebu vzdělávání zaměřeného na zdraví a představuje významný krok směrem ke zdravější společnosti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- 1) About WHO. (2024). World Health Organization. <https://www.who.int/about>
- 2) Abu-Moghli, F. A., Khalaf, I. A., & Barghoti, F. F. (2010). The influence of a health education programme on healthy lifestyles and practices among university students. *International journal of nursing practice*, 16(1), 35–42.
<https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01801.x>
- 3) Al-Amari, H. G., & Al-Khamees, N. (2015). The perception of college students about a healthy lifestyle and its effect on their health. *Journal of Nutrition and Food Sciences*, 5(6).
- 4) American Academy of CPR & First Aid. (2019, 30. prosince). 5 components of a healthy lifestyle. <https://www.onlinecprcertification.net/blog/5-components-of-a-healthy-lifestyle/>
- 5) Bachelor's degree in Sport and Exercise Science. (2024). University of Verona. <https://www.corsi.univr.it/?ent=cs&id=341>
- 6) Barton, H., & Grant, M. (2006). A health map for the local human habitat. *The journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(6), 252–253.
<https://doi.org/10.1177/1466424006070466>
- 7) Biktagirova, G. F., & Kasimova, R. S. (2016). Formation of University Students' Healthy Lifestyle. *International journal of environmental and science education*, 11(6), 1159-1166.
- 8) Boltayevna. Z. F. (2021). Requirements for a healthy lifestyle. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 2(05), 269–272. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/U7WFZ>
- 9) Braden, H. (2022). What is Physical Health, Study.com.
<https://study.com/learn/lesson/what-is-physical-health.html>
- 10) Britannica. (2024, 1. května). Health, Definition & Importance. *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/health>
- 11) Buriánková, J., Návarová, J., & Katedra sociologie FF UK. (2014). Zdravý životní styl a rizikové chování. *Acta Universitatis Carolinae*, 13–27.
https://karolinum.cz/data/clanek/4569/AUC-Sociologie-214_01_Buriankova.pdf
- 12) College of Public Health UGA. (2019, 18. listopadu). What is Health Promotion.
<https://publichealth.uga.edu/departments/health-promotion-behavior/what-is-health-promotion/>
- 13) Curtin University. (2024, 1. května). Study. <https://www.curtin.edu.au/study/>

- 14) Česko – Sport, tělesná zdatnost a pohybová aktivita mládeže. (2024). Youth Wiki.
<https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/czechia/73-sport-youth-fitness-and-physical-activity>
- 15) Čevela, R., Čeledová, L., Dolanský H. (2009). Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy. Grada Publishing a.s.
- 16) ČSÚ. (2021). Graf – Spotřeba alkoholických nápojů na 1 obyvatele v České republice. Český statistický úřad. <https://www.czso.cz/csu/czso/graf-spotreba-alkoholickych-napoju-na-1-obyvatele-v-ceske-republice>
- 17) Dánsko – Sport, tělesná zdatnost a pohybová aktivita mládeže. (2024). Youth Wiki.
<https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/denmark/73-sport-youth-fitness-and-physical-activity>
- 18) Davis, L., Uezato, A., Newell, J. M., & Frazier, E. (2008). Major depression and comorbid substance use disorders. *Current opinion in psychiatry*, 21(1), 14–18.
<https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3282f32408>
- 19) Deakin University. (2024). Courses by study area. Deakin.
<https://www.deakin.edu.au/study/find-a-course/courses-study-area>
- 20) Determinants of health. (2017). World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health>
- 21) DTest. (2021). Preventivní prohlídka u praktického lékaře. [dtest.cz](https://www.dtest.cz/clanek-9050/preventivni-prohlidka-u-praktickeho-lekare).
<https://www.dtest.cz/clanek-9050/preventivni-prohlidka-u-praktickeho-lekare>
- 22) Dům zahraniční spolupráce, Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. (2022). Schéma vzdělávacího systému České republiky 2022/23.
https://www.dzs.cz/sites/default/files/2023-02/Schema_vzdelavaciho_systemu_CR_23.pdf
- 23) EHINZ. (2024). What is environmental health.
<https://www.ehinz.ac.nz/indicators/overview/what-is-environmental-health/>
- 24) Evropská unie. (2024). Ochrana veřejného zdraví – činnosti EU. https://european-union.europa.eu/priorities-and-actions/actions-topic/health_cs
- 25) Felman, A. (2023, 19. dubna). What is good health.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/150999>
- 26) First Global Conference. (2024). World Health Organization.
<https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>

- 27) Folkesundhedsvidenskab. (2024a). Bachelor Sdu.
https://www.sdu.dk/da/uddannelse/bachelor/folkesund/uddannelsens_opbygning
- 28) Folkesundhedsvidenskab. (2024b). Master Sdu.
https://www.sdu.dk/en/uddannelse/kandidat/folkesundhedsvidenskab-esbjerg/uddannelsens_opbygning/specialiseringer
- 29) French, K. (2017). Water, water everywhere. <https://extension.psu.edu/water-water-everywhere>
- 30) Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže. Active Healthy Kids Czech Republic. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.5507/ftk.22.24461069>
- 31) Havlínová, M. (2009). Program podpory zdraví ve škole. Portál.
- 32) Health and Lifestyle. (n.d.). Examples and Definition. StudySmarter UK.
<https://www.studysmarter.co.uk/explanations/combined-science/synergy/health-and-lifestyle/>
- 33) Health promotion. (2019, 15. listopadu). World Health Organization.
https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1
- 34) Health Sciences. (2024, 16. května). Studiegids.
<https://studiegids.vu.nl/nl/Master/2023-2024/health-sciences#/tab=3&code=&panel=>
- 35) Health.gov. (2021a, 1. dubna). Eat healthy – MyHealthFinder.
<https://health.gov/myhealthfinder/health-conditions/diabetes/eat-healthy>
- 36) Health.gov. (2021b, 1. srpna). Get enough sleep – MyHealthFinder.
<https://health.gov/myhealthfinder/healthy-living/mental-health-and-relationships/get-enough-sleep>
- 37) Hrtúsová, T., Novák. (2020). Češi a sport. Sport v ČR, 1–8.
https://www.csas.cz/content/dam/cz/csas/www_csas_cz/Dokumenty-korporat/Dokumenty/Analytici/sport_v_CR_09_2020.pdf
- 38) Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., van der Meer, J. W. M., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C., & Smid, H. (2011). How should we define health. *BMJ: British Medical Journal*, 343. <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>

- 39) Human Movement Sciences: Sport, Exercise and Health. (2024, 16. května). Studiegids. <https://studiegids.vu.nl/nl/Master/2023-2024/human-movement-sciences#/tab=2>
- 40) Idræt og sundhed. (2024). Sdu. https://www.sdu.dk/da/uddannelse/bachelor/idraet_sundhed/uddannelsens_opbygning
- 41) Kalman, M., Hamřík, Z., a Pavelka, J. (2009). Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. ORE-institut.
- 42) Karolinka – učební plány. (2024). Fakulta Tělesné Výchovy a Sportu UK. <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-142.html>
- 43) Katedry a instituty. (2024). Fakulta Tělesné Kultury UP. <https://ftk.upol.cz/katedry-a-zarizeni/katedry-a-instituty/>
- 44) Khosravi, M., Hassan, S., Hosseinaei, A., & Bayani, A. A. (2021). Identifying the Components of a Healthy Lifestyle with Emphasis on Adolescence: A Qualitative Study. 9(1), 80–93. <https://doi.org/10.52547/ijhehp.9.1.80>
- 45) Kisling, L. A., & Das, J. M. (2023, 1. srpna). Prevention strategies. StatPearls – NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537222/>
- 46) Kondiční trénink a aplikovaná kineziologie. (2024). Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. <https://www.fsps.muni.cz/uchazeci/navazujici-magisterske-studium/programy/23369-kondicni-trenink-a-aplikovana-kineziologie>
- 47) Kukačka, V. (2010). Udržitelnost zdraví: vědecká monografie. Jihočeská univerzita.
- 48) Liza, U. (2023, 6. června). Comparative analysis: What it is & how to conduct it. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/comparative-analysis/>
- 49) Loef, M., & Walach, H. (2012). The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis. Preventive medicine, 55(3), 163–170. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.06.017>
- 50) Mahdalová, K. (2021, 30. prosince). Česko je na špici evropské obezity, muži jsou třetí. Seznam Zprávy. <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fakta-cesko-je-na-spici-evropske-obezity-muzi-jsou-treti-184479>
- 51) Machová, J., Kubátová, D., & kolektiv. (2016). Výchova ke zdraví: 2. Grada Publishing, a.s.
- 52) Mamurov, B., Mamanazarov, A., Abdullaev, K., Davronov, I., Davronov, N., Kobiljonov, K. (2020, 23. března). Acmeological approach to the formation of

- healthy lifestyle among university students. III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence. Atlantis Press, 347-353.
- 53) Management, Policy Analysis and Entrepreneurship in the Health and Life. (2024, 16. května). Study Guide. <https://studiegids.vu.nl/en/Master/2023-2024/management-policy-analysis-and-entr#/tab=2>
- 54) Manasova, I. S., & Mansurova, M. X. (2021). Youth's Look For A Healthy Lifestyle. Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 2(2), 149-153.
- 55) Marková, M. (2012). Determinanty zdraví. Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- 56) Masarykova univerzita. (2021). Strategický záměr. https://www.fsps.muni.cz/do/fsps/odd_vne_vztahu/pr/web_fsps/strategicky_zamer_2021-8/Strategicky_zamer_21-8_cz.pdf
- 57) Master's degree in Sports and Health. (2024). University of Southern Denmark. <https://www.masterstudies.com>. <https://www.masterstudies.com/institutions/sdu/masters-degree-in-sports-and-health>
- 58) Master's Degree in Well-being and physical activity. (2024). Interuniversity – University of Verona. <https://www.corsi.univr.it/?ent=cs&lang=en&id=1076>
- 59) Master's degree programmes. (2024). University of Copenhagen. <https://studies.ku.dk/masters/>
- 60) MediaGuru. (2020). V ČR roste zájem o biopotraviny, tržby se zvýšily o 16 %. MediaGuru.cz. <https://www.mediaguru.cz/clanky/2020/03/v-cr-roste-zajem-o-biopotraviny-trzby-se-zvysily-o-16/>
- 61) Mental health. (2024). Youth Wiki. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/czechia/75-mental-health>
- 62) Move more, sit less. (2023, 22. června). Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>
- 63) MŠMT ČR. (2024). Přehled vysokých škol v ČR. MŠMT. <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/prehled-vysokych-skol-v-cr-3>
- 64) Národní ústav duševního zdraví. (2024, 4. dubna). Národní monitoring duševního zdraví dětí. NUDZ.cz. <https://www.nudz.cz/pro-media/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni>

- 65) Naše studijní programy a obory – Behaviorální zdraví, sport a technologie. (2024c). Ostravská univerzita. <https://www.osu.cz/vyber-si-studijni-obor/?specializaceid=3517>
- 66) Naše studijní programy a obory – Behaviorální zdraví. (2024b). Ostravská univerzita. <https://www.osu.cz/studijniobory/?specializaceid=2921>
- 67) Naše studijní programy a obory – Pohybová aktivita, rekreace a zdraví. (2024a). Ostravská univerzita. <https://www.osu.cz/studijniobory/?specializaceid=2881>
- 68) Nationaler Aktionsplan Bewegung. (2013). Bundesministerium Für Kunst, Kultur, Öffentlichen Dienst Und Sport. <https://www.bmkoes.gv.at/sport/breitensport/breiten-gesundheitssport/nap-bewegung.html>
- 69) Nishat, N. (2021, 12. července). The 10 Different Types Of Health – The Health & Fitness Book. The World Book. <https://theworldbook.org/types-of-health/>
- 70) Novák, J. (2022, 2. prosince). Pohyb ovlivňuje zdraví, podpora státu však chybí. <https://www.ukforum.cz/rubriky/aktuality/8675-pohyb-pozitivne-ovlivnuje-zdravi-podpora-statu-vsak-chybi>
- 71) Novák, J. (2023, 26. dubna). Stát zanedbává prevenci, další generace na to doplatí. <https://www.ukforum.cz/rubriky/veda/8812-musalek-stat-zanedbava-zdravi-dalsi-generace-na-to-doplati>
- 72) Nutbeam, D., & Muscat, D. M. (2021). Health Promotion Glossary 2021. Health promotion international, 36(6), 1578–1598. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa157>
- 73) OECD – Public Health. (2024). <https://www.oecd.org/els/health-systems/public-health.htm>
- 74) One Health definitions and principles. (2023). World Health Organization. <https://www.who.int/publications/m/item/one-health-definitions-and-principles>
- 75) One health. (2024, 27. února). World Health Organization. <https://www.who.int/europe/initiatives/one-health>
- 76) Patrick, D.L., Bush, J.W., Chen, M.M. (1973). Toward an operational definition of health. Journal of health and social behavior, 14 1, 6-23.
- 77) Portál TUL – prohlížení. (2024). TUL. <https://stag.tul.cz/portal/studium/prohlizeni.html>
- 78) Portál UPOL – prohlížení. (2024). Rekreologie. <https://stag.upol.cz/portal/studium/prohlizeni.html>

- 79) Portál ZČU – prohlížení. (2024). Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání.
<https://portal.zcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?plang=cs>
- 80) Program EU pro zdraví 2021–2027. (2024). Public Health.
https://health.ec.europa.eu/funding/eu4health-programme-2021-2027-vision-healthier-european-union_cs
- 81) Příprava studijních programů. (2024, 4. března). Univerzita Karlova.
<https://cuni.cz/UK-8405.html>
- 82) Psychology today. (2021, 29. listopadu). How love yourself more.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/202111/how-love-yourself-more>
- 83) Public Health Science. (2024). University of Copenhagen, Læs folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet.
<https://studier.ku.dk/bachelor/folkesundhedsvidenskab/>
- 84) Rakousko – Sport, tělesná zdatnost a pohybová aktivita mládeže. (2024).
<https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/austria/73-sport-youth-fitness-and-physical-activity>
- 85) Scienze motorie, sport e benessere. (2024). UniTrento.
<https://offertaformativa.unitn.it/it/L/scienze-motorie-sport-benessere>
- 86) Sexual health. (2019, 27. srpna). World Health Organization.
https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
- 87) Shermatova Yokutkhon. (2022). Healthy lifestyle. International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research, 254–259.
<https://gejournal.net/index.php/IJSSIR/article/view/1345>
- 88) Sivakumar, A., & Thirumoorthy, G. (2018). Educational psychology. Raleigh, NC: Lulu.
- 89) Spiritual wellness. (2022, 30. listopadu). Health & Wellness.
<https://www.unh.edu/health/spiritual-wellness>
- 90) Sport se zaměřením na zdravý životní styl. (2019, 26. února). Fakulta Přírodovědně-humanitní a Pedagogická. <https://www.fp.tul.cz/uchazec/co-studovat-na-fp/sport-se-zamerenim-na-zdravy-zivotni-styl>
- 91) Strategický plán nizozemského sportu do roku 2032. (2022). nocnsf.
<https://nocnsf.nl/en/about-nocnsf/dutch-sport-s-strategic-plan-2032>
- 92) Strategický záměr 2023-2025. (2023). Fakulta tělesné výchovy a sportu UK.
https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2229-version1-aktualizace_23_25.pdf

- 93) Studies. (2024). Norwegian School of Sport Sciences.
<https://www.nih.no/english/studies/>
- 94) Studijní programy a katalog předmětů – Ochrana a podpora zdraví. (2024a).
Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústní nad Labem.
<https://portal.ujep.cz/ects/plan/16199?lang=cs>
- 95) Studijní programy a katalog předmětů – Sport a zdraví. (2024b). Univerzita Jana
Evangelisty Purkyně v Ústní nad Labem.
<https://portal.ujep.cz/ects/kategorie/74/16131?lang=cs>
- 96) Studijní programy. (2024). VŠTVS Palestra. <https://vstvvs.palestra.cz/studijni-programy/>
- 97) Study programmes – NTNU. (2024). NTNU.
<https://www.ntnu.edu/studies/allstudies?city=&studyLevel=&field=&query=&open=&taughtInEnglish=>
- 98) Study with us at Loughborough University. (2024). Loughborough University.
<https://www.lboro.ac.uk/study/>
- 99) SZÚ. (2022). Oficiální web Státního zdravotního ústavu v Praze. <https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/03/Narodni-vyzkum-uzivani-tabaku-a-alkoholu-v-Ceske-republice-2021.pdf>
- 100) Šanghajský žebříček. (2023). ShanghaiRanking's global ranking of sport science schools and departments. <https://www.shanghairanking.com/rankings/grsssd/2023>
- 101) Therapy. (2024). Mental Health America. <https://www.mhanational.org/therapy>
- 102) Urban Dictionary: social health. (2017). Urban Dictionary.
<https://www.urbandictionary.com/define.php?term=social%20health>
- 103) Veřejné zdraví. (2024). Evropská komise. https://health.ec.europa.eu/nutrition-and-physical-activity/overview_cs
- 104) Veřejné zdravotnictví. (2022, 30. září). Zahájení výuky nového navazujícího magisterského studijního programu Veřejné zdravotnictví. Lékařská Fakulta Masarykovy Univerzity. <https://www.med.muni.cz/aktuality/zahajeni-vyuky-noveho-navazujiciho-magisterskeho-studijniho-programu-verejne-zdravotnictvi>
- 105) Victoria University, Courses. (2024). Victoria University.
<https://www.vu.edu.au/study-at-vu/courses>
- 106) VZP ČR. (2021, 9. prosince). Zdravotní gramotnost v ČR se zlepšila.
<https://www.zpmvcr.cz/o-nas/aktuality/zdravotni-gramotnost-v-cr-se-zlepsila>

- 107) Wasserbauer, S. (2001). *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Státní zdravotní ústav.
- 108) Wellness – Balneo. (2024). ATVS Palestra.
<https://vos.palestra.cz/course/wellness-balneo/>
- 109) What is Mental Health. (2023). Samsha. <https://www.samhsa.gov/mental-health>
- 110) What is prevention. (2024). The Prevention Centre.
<https://preventioncentre.org.au/about-prevention/what-is-prevention/>
- 111) WHO – Health Promotion. (2018, 24. ledna). World Health Organization.
<https://www.who.int/westernpacific/about/how-we-work/programmes/health-promotion>
- 112) Williams, T. (2024). Bad Habits: Definition, examples, and how to break them. The Berkeley Well-Being Institute. <https://www.berkeleywellbeing.com/bad-habits.html>
- 113) World Health Organization. (2013). Family as centre of health development. Regional Office for South-East Asia.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/205062/B4972.pdf?sequence=1>
- 114) World Health Organization. (2018). Technical package for cardiovascular disease management in primary health care: Healthy-lifestyle counselling. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/260422/WHO-NMH-NVI-18.1-eng.pdf>
- 115) World Health Organization. (2020). Basic documents: forty-ninth edition.
https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf
- 116) World Statistic. (2024, 30. ledna). International Labour Organization.
<https://www.ilo.org/resource/world-statistic>
- 117) *Zákony Pro Lidi*. (2024). 111/1998 Sb. Zákon o vysokých školách.
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-111#cast4>
- 118) *Zdraví 2020*. (2014). *Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. Ministerstvo zdravotnictví ČR. <https://mzd.gov.cz/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci-2/>
- 119) *Zdraví 2030*. (2020). MZCR. <https://zdravi2030.mzcr.cz/>
- 120) *Zdravotní cíle Rakouska*. (2012). Federal Ministry of Health and Women's Affairs. https://gesundheitsziele-oesterreich.at/website2017/wp-content/uploads/2018/08/gz_kurzfassung_en_20170626.pdf

SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Operacionalizace	9
Graf 2: Determinanty zdraví	19
Graf 3: Smysluplnost studijního programu.....	57
Graf 4: Ukončení studijního programu.....	60

Seznam obrázků

Obrázek 1: Šest typů zdraví.....	13
Obrázek 2: Determinanty zdraví a pohody v našem okolí	16
Obrázek 3: Faktory ovlivňující zdraví populace	21
Obrázek 4: Jedno zdraví.....	30
Obrázek 5: Schéma vzdělávacího systému České republiky 2022/23	46
Obrázek 6: Meziřesortní řešení	52

Seznam tabulek

Tabulka 1: Faktory ovlivňující lidské zdraví	19
Tabulka 2: Skupiny předmětů	42
Tabulka 3: Univerzita Palackého v Olomouci	91
Tabulka 4: Technická univerzita v Liberci	94
Tabulka 5: Univerzita Karlova	96
Tabulka 6: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně	99
Tabulka 7: Ostravská univerzita	102
Tabulka 8: Západočeská univerzita v Plzni	106
Tabulka 9: Masarykova univerzita	108
Tabulka 10: VOŠ Palestra	109
Tabulka 11: VŠ Palestra	110
Tabulka 12: Deakin University	115
Tabulka 13: University of Copenhagen (a)	120
Tabulka 14: University of Copenhagen (b)	121
Tabulka 15: Norwegian School of Sport Sciences	123
Tabulka 16: University of Verona	125
Tabulka 17: Vrije Universiteit Amsterdam (a)	128
Tabulka 18: Vrije Universiteit Amsterdam (b)	129
Tabulka 19: Vrije Universiteit Amsterdam (c)	130
Tabulka 20: Vrije Universiteit Amsterdam (d)	132
Tabulka 21: University of Southern Denmark (a)	134
Tabulka 22: University of Southern Denmark (b)	135
Tabulka 23: University of Southern Denmark (c)	136
Tabulka 24: Victoria University	140
Tabulka 25: Norwegian University of Science and Technology	142
Tabulka 26: Loughborough University	145
Tabulka 27: Curtin University	147

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Iniciativy Evropské unie	87
Příloha 2: Iniciativy Rakouska	88
Příloha 3: Veřejné vysoké školy v České republice	90
Příloha 4: Soukromé vysoké školy v České republice	109
Příloha 5: Zahraniční vysoké školy	115
Příloha 6: Email k dotazníku	153
Příloha 7: Dotazník	154
Příloha 8: Schéma vzdělávacího systému České republiky	157

Příloha 1: Iniciativy Evropské unie

Příklady souvisejících iniciativ EU týkajících se zdraví (Veřejné zdraví, 2024):

- Akční plán proti dětské obezitě
- Označování potravin
- Zdravotní a výživové doporučení
- Podpora konzumace ovoce a zeleniny
- Projekty 6. a 7. RP
- Horizont 2020
- Městské plánování a aktivní doprava
- Evropský fond pro regionální rozvoj
- Pracovní plán EU pro sport (2014-2017)
- Doporučení Rady z roku 2013 o podpoře zdraví prospěšné fyzické aktivity napříč odvětvími
- Závěry Rady z roku 2014 o výživě a fyzické aktivitě
- Pokyny EU pro pohybovou aktivitu z roku 2008
- Evropský týden sportu
- Zdraví v práci
- Strategie od farmy ke stolu
- Evropský plán boje proti rakovině
- Kodex chování EU pro odpovědné a obchodní marketingové postupy
- Projekt STOP
- Platforma zdravotní politiky EU

Příloha 2: Iniciativy Rakouska

Zde jsou některé konkrétní příklady aktivit (Rakousko – Sport, tělesná zdatnost a pohybová aktivita mládeže (2024):

- Projekt PASTA (Fyzická aktivita prostřednictvím udržitelných přístupů v dopravě): Projekt zaměřený na začlenění aktivní mobility do každodenního života, vyhodnocení účinků na zdraví a vypracování doporučení pro propagaci.
- WISPOWO – Celostátní projekt k prosazení týdnů zimních sportů.
- DVA A VÍCE portál pro volný čas (ZWEI-UND-MEHR-Freizeitportal, Štýrsko): Nabízí finanční slevy pro přibližně 900 regionálních podniků, včetně koupališť, horolezeckých hal a ubytoven pro mládež v lyžařských a turistických oblastech.
- SKIKIDS (Dolní Rakousko): Poskytuje bezplatný dvoudenní začátečnický kurz lyžování nebo snowboardingu pro děti ve věku 5-10 let (alpské lyžování) a 8-12 let (snowboarding).
- Let's Go Graz (Štýrský Hradec): Projekt zaměřený na aktivizaci a inspiraci všech obyvatel města ke sportu, zejména dětí, nesportovců a důchodců. Propagován prostřednictvím místních médií a aplikace.
- Teamplay ohne Abseits (týmová hra bez ofsajdu): Padesát profesionálních fotbalistů s migračním pozadím navštěvuje fotbalové svazy po celém Rakousku jako noví ambasadoři integrace a dělí se o to, jak úspěšně zvládli integraci v Rakousku.
- Fit for Austria-kongres (Fit für Österreich-Kongress): Vzdělávací akce zaměřená na sport zdraví od špičkových přednášejících v pracovních skupinách nebo workshopech.
- Tag des Sports (Den sportu): Největší rakouská sportovní akce pod širým nebem s cílem inspirace mladých ke sportu a ukázat rozmanitost rakouských sportovních svazů.
- Rakouský sportovní a gymnastický odznak (Österreichische Sport – und Turnabzeichen): Udělování ocenění za mimořádné sportovní výkony.
- Fyzicky aktivní společně: Iniciativa podporující sportovní aktivity pro každého, s cílem dosáhnout 150 aktivních minut týdně.
- Národní kampaň Aktivní škola: Pro základní školy je určena kampaň Healthy & Happy, zatímco pro střední školy I. stupně je k dispozici kampaň Fit & Smart.

- Zdravý a šťastný (Gesund und Munter): Cílem je přerušit sedavé učení přestávkami na aktivity.
- Fit a chytrý (Klug und Fit): Cílem je zjistit držení těla a pohybové dovednosti žáků prostřednictvím testů motoriky a svalových funkcí. Krátká gymnastika integrovaná do všech předmětů (Kurzturnen): Začlenění krátkých tělocvičných jednotek, které odlehčují vyučování a zvyšují schopnost soustředění, je formulováno v právním rámci. Školám jsou k dispozici cvičební materiály online.

Příloha 3: Veřejné vysoké školy v České republice

Tabulka obsahuje informace o programu, jako je název instituce a konkrétního oddělení/fakulta, název programu, akademické tituly udělované absolventům, standardní délka trvání a předměty studijního plánu. Pokud jsou předměty rozděleny do více částí (např. Odborná praxe 1, Odborná praxe 2), jsou zapsány na jeden řádek (Odborná praxe 1, 2). V rámci programů jsou často k dispozici volitelné předměty a kurzy, které většinou nejsou uvedeny v tabulce, jelikož se jedná o velice obsáhlou skupinu předmětů, která není stěžejní. U některých studijních oborů jsou uvedeny i povinně volitelné předměty, pokud mohou být pro návrh zajímavé.

Předměty jsou označeny zkratkami:

PP = povinné předměty

PVP = povinně volitelné předměty

VP = volitelné předměty

Povinné předměty studenti musí absolvovat. Z nabídky povinně volitelných předmětů si musí vybrat vždy alespoň jeden či více, v závislosti na konkrétních požadavcích. Předměty označené modrou barvou jsou perspektivními předměty i pro navrhovaný studijní program.

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci se mimo jiné pyšní **Institutem aktivního životního stylu**, který představuje interdisciplinární vědeckovýzkumné pracoviště. Tento institut se specializuje na zkoumání pohybové aktivity a jejího vztahu k celkovému životnímu stylu a zdraví obyvatel České republiky. Institut zajišťuje výuku metodologie výzkumu, statistiky a informačních technologií se zaměřením na kinantropologii. Dále je garantem odborných časopisů Acta Gymnica a Tělesná kultura a provozuje online systém Indares.com. Jeho součástí jsou také Centrum kinantropologického výzkumu a Centrum podpory pohybových aktivit. Dále fakulta provozuje Aplikační centrum BALUO, což je vědeckotechnický park, zaměřený na výzkum, technologie, inovační podnikání a odborné vzdělávání v oblasti pohybové aktivity, prevence civilizačních nemocí a podpory zdravého životního stylu (Katedry a Instituty, 2024).

Tabulka 3: *Univerzita Palackého v Olomouci*

Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka trvání	Předměty
Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta tělesné kultury	Rekreologie – pedagogika volného času Bc. 3 roky	<p>PP rekreologie: Životní styl a zdraví Zážitková pedagogika Sport a projektové řízení Rekreologie 2 Odborná praxe Filozofická kin/antropologie Cestovní ruch</p> <p>Předměty specializace: Ekonomika a legislativa Programové prostředky Základy marketingu a public relations Komunikační dovednosti 2 Metodika vedení akcí Rekreace a věk Ekonomie a manažerská ekonomika Skupinová dynamika, evaluace a zpětná vazba Teorie rekreace v přírodě a bezpečnostní aspekty</p> <p>PP společné: Kurz pobytu v zimní přírodě 1 Pohybová gramotnost 1 - gymnastika a atletické předměty Pohybová gramotnost 2 - plavání a záchranné práce Pohybová gramotnost 3 - pohybové a sportovní hry Pohybová gramotnost 4 - tanec, rytmická gymnastika Základy sportovního tréninku Sociologie Sociokulturní kinantropologie Kurz pobytu v letní přírodě 1 Základy managementu Antropomotorika Historie tělesné kultury Biomechanika</p> <p>PP pedagogicko-psychologické:</p>

		<p>Komunikační dovednosti</p> <p>Anglický jazyk 1, 2</p> <p>Praxe v edukačním procesu</p> <p>Základy práva pro pedagogické pracovníky</p> <p>Teorie a metodika výchovy – rekreologie</p> <p>Obecná pedagogika 1, 2</p> <p>Úvod do anatomie a fyziologie člověka 1, 2</p> <p>Základy první pomoci</p> <p>Obecná didaktika</p> <p>Pedagogika sportu</p> <p>Teorie a metodika výchovy</p> <p>Seminář k závěrečné práci</p> <p>Základy psychologie 1 (obecná a vývojová)</p> <p>Základy psychologie 2 (sociální patopsychologie)</p> <p>Inkluzivní pedagogika</p> <p>Základy psychologie sportu</p> <p>Sociální patologie a prevence rizikového chování</p> <p>PV předměty:</p> <p>Zdravotník pobytových akcí</p> <p>Hry v přírodě a urbánních prostředích</p> <p>+ další sportovní předměty a kurzy</p>
<p>Univerzita Palackého v Olomouci</p> <p>Fakulta tělesné kultury</p>	<p>Rekreologie – management volného času</p> <p>Specializace: Osobnostně- rozvojová Manažersko- ekonomická</p> <p>NMgr.</p> <p>2 roky</p>	<p>PP rekreologie:</p> <p>Fyziologie tělesné zátěže</p> <p>Rekreace, volný čas a veřejná politika</p> <p>Výchova a pobyt v přírodě – trendy</p> <p>Biomedicinské aspekty rekreace</p> <p>Aktuální trendy v cestovním ruchu</p> <p>Filosofické, religiózní a etické aspekty rekreace</p> <p>Životní styl a zdraví</p> <p>Preskripce pohybové aktivity a výživa</p> <p>Lázeňství a wellness</p> <p>Udržitelnost a environmentální aspekty rekreace</p> <p>Statistika a analýza výzkumných dat</p> <p>Statistika pro pokročilé</p> <p>Kritické myšlení a informační management</p> <p>APA v rekreologii</p> <p>Kvalitativní výzkum</p> <p>PP specializace osobnostně-rozvojová:</p> <p>Psychosociální trénink 1, 2</p> <p>Psychologie sportu a zdraví</p>

		<p>Supervize</p> <p>Sociálně-manažerské dovednosti</p> <p>PP specializace manažersko-ekonomická:</p> <p>Management a Leadership</p> <p>Magisterské úvodní soustředění</p> <p>Public relations</p> <p>Veřejné finance</p> <p>Podnikatelství</p> <p>Strategický marketing</p> <p>PVP v AJ:</p> <p>Management in Physical Activity</p> <p>Counseling in Active Lifestyle</p> <p>Successful Ageing and Physical Culture</p> <p>Sport and Development</p> <p>Wellness and Fitness</p>
--	--	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Portál UPOL – Prohlížení (2024)

Technická univerzita v Liberci

Tabulka 4: Technická univerzita v Liberci

Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka trvání	Předměty
<p>Technická univerzita v Liberci</p> <p>Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická</p>	<p>Sport se zaměřením na zdravý životní styl</p> <p>Bc.</p> <p>3 roky</p>	<p>PP:</p> <p>Anatomie člověka 1, 2</p> <p>Zpracování elektronických dokumentů</p> <p>Historie tělesné kultury</p> <p>Plavání 1, 2</p> <p>První pomoc</p> <p>Sportovní hry 1, 2</p> <p>Úvodní soustředění</p> <p>Základy gymnastiky</p> <p>Základy kinantropologie</p> <p>Zájmové a neformální vzdělávání</p> <p>Zdravý životní styl</p> <p>Pedagogika 1, 2</p> <p>Vývojová psychologie</p> <p>Letní sportovní kurz</p> <p>Multimédia ve sportu</p> <p>Rytmická gymnastika a tance</p> <p>Sport a aktivní životní styl</p> <p>Teorie sportu a volnočasových aktivit</p> <p>Základy lezení a boulderingu</p> <p>Prožitková pedagogika</p> <p>Atletika 1</p> <p>Fyziologie člověka</p> <p>Odborná praxe 1, 2, 3</p> <p>Preventivní medicína a zdravý životní styl</p> <p>Supervize odborné praxe 1, 2, 3</p> <p>Výživa ve zdravém životním stylu</p> <p>Zimní sportovní kurz</p> <p>Metodologie výzkumu</p> <p>Netradiční sportovní hry</p> <p>Základy biomechaniky</p> <p>Základy pohybových forem</p> <p>Základy sportovního tréninku</p>

		<p>Kurz outdoorových aktivit</p> <p>Fyziologie tělesných cvičení</p> <p>Organizace a řízení sportovních akcí 1, 2</p> <p>Psychologie sportu a mentální zdraví</p> <p>Teorie a didaktika pobytu v přírodě</p> <p>Zdravotní a kompenzační cvičení</p> <p>Intervenční pohybové programy</p> <p>Kondiční cvičení v přírodě</p> <p>Komunální podpora sportu a cest. ruchu</p> <p>Právo ve sportu</p> <p>Odborná rozprava – Sport se zaměřením na zdravý životní styl</p> <p>PVP:</p> <p>Moderní pohybové formy</p> <p>Sportovní masáž</p> <p>Sebeobrana</p> <p>+ další sportovní předměty a kurzy</p>
--	--	---

Zdroj: Vlastní zpracování dle Sport se zaměřením na zdravý životní styl (2019); Portál TUL – prohlížení (2024)

Tabulka 5: Univerzita Karlova

Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka trvání	Předměty
Univerzita Karlova Fakulta tělesné výchovy a sportu	Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání Specializace: Výchova ke zdraví Bc. 3 roky	<p style="text-align: center;">PP specializace:</p> <p style="text-align: center;">Úvod do studia výchovy ke zdraví Základy pohybového tréninku Výživa Netradiční sportovní hry a cílové sporty Komunikace s osobami se specifickými potřebami Sociální aspekty sebeobrany a předcházení fyzickým konfliktům</p> <p style="text-align: center;">Odborná praxe II Výchova ke zdraví Zdravý životní styl a rodinné vztahy</p> <p style="text-align: center;">Ochrana člověka za mimořádných událostí Zdravotní a psychosociální aspekty sexuálního života, těhotenství a mateřství Intervenční pohybové programy</p> <p style="text-align: center;">PP společné:</p> <p style="text-align: center;">Základy anatomie a kineziologie Atletika I, II Filosofie a filosofie sportu Psychologie a psychologie sportu Historie tělesné kultury Základní gymnastika Úpoly Základy hygieny, regenerace a masáže Pedagogika a pedagogika sportu Biomechanika sportu Biochemie a základy výživy Sportovní hry I Teorie a základy didaktiky turistiky a sportů v přírodě kurz První pomoc Základy managementu sportu Sportovní hry Kurz teorie a základů didaktiky lyžování</p>

		<p>Metodologie bakalářské práce</p> <p>Plavání I, II</p> <p>Fyziologie člověka</p> <p>Základy antropomotoriky</p> <p>Teorie a základy didaktiky atletiky</p> <p>Rytmická gymnastika a tanec</p> <p>Fyziologie zátěže</p> <p>Základy didaktiky</p> <p>Zadání bakalářské práce</p> <p>Teorie a základy didaktiky gymnastiky</p> <p>Teorie a základy didaktiky sportovních her</p> <p>Hospitační praxe ve sportu</p> <p>Sociologie a sociologie sportu</p> <p>Olympijská výchova</p> <p>Pedagogická praxe ve škole</p> <p>Teorie a základy didaktiky plavání</p> <p>Kolokvium k bakalářské práci</p>
<p>Univerzita Karlova</p> <p>Fakulta tělesné výchovy a sportu</p>	<p>Učitelství tělesné výchovy pro střední školy</p> <p>Specializace: Výchova ke zdraví</p> <p>NMgr.</p> <p>2 roky</p>	<p>PP specializace:</p> <p>Pohybové aktivity podporující zdraví</p> <p>Sociální psychologie a rozvoj sociálních dovedností</p> <p>Násilí, jedinec a společnost</p> <p>Rizika života v postmoderní společnosti</p> <p>Výzkum v oblasti aktivit podporující zdraví</p> <p>Bioenergetika pohybových činností</p> <p>Etika pomáhajících profesí</p> <p>Kinantropometrie</p> <p>Cvičební programy primární a sekundární prevence</p> <p>Obecné předměty:</p> <p>Didaktika školní TV</p> <p>Filozofie výchovy</p> <p>Didaktika plavání</p> <p>Didaktika gymnastiky</p> <p>Didaktika atletiky</p> <p>Teorie a aplikace motorického učení</p> <p>Metodologie diplomové práce</p> <p>Vývojová antropomotorika</p> <p>Zdravotní tělesná výchova</p> <p>Didaktika sportovních her</p> <p>Diplomová práce — zadání</p> <p>Etika a etika sportu</p>

		<p>Pedagogická praxe na střední škole Pedagogická psychologie a psychologie sportu Pedagogika sportu a pedagogická diagnostika Didaktika úpolů Politologie Tělovýchovné lékařství Pedagogická praxe na základní škole Kolokvium k diplomové práci</p>
--	--	---

Zdroj: Vlastní zpracování dle Karolinka – učební plány (2024)

Univerzita Jana Evangelisty Purkyně

Tabulka 6: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně

Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka trvání	Předměty
<p>Univerzita Jana Evangelisty Purkyně</p> <p>Fakulta zdravotnických studií</p>	<p>Ochrana a podpora zdraví</p> <p>Bc.</p> <p>3 roky</p>	<p>PP:</p> <p>Anatomie</p> <p>Hygiena obecná a komunální</p> <p>Základy sociologie</p> <p>Odborná praxe I, II, III, IV, V, VI</p> <p>Základy toxikologie</p> <p>Úvod do veřejného zdravotnictví</p> <p>Mikrobiologie</p> <p>Imunologie</p> <p>Biologie obecná</p> <p>Chemie a biochemie</p> <p>Obecná a vývojová psychologie</p> <p>Informační systémy ve zdravotnictví</p> <p>Farmakologie</p> <p>Základy zdravotnického práva</p> <p>Infekční lékařství</p> <p>Fyziologie</p> <p>Epidemiologie neinfekčních nemocí</p> <p>Základy problematiky výživy člověka</p> <p>Biofyzika</p> <p>Epidemiologie infekčních nemocí</p> <p>Metody vědecké práce a biostatika</p> <p>Hygiena předmětů běžného užívání</p> <p>Právní problematika SZD</p> <p>Základy vybraných klinických oborů</p> <p>Základy prevence</p> <p>Seminář k bakalářské práci I, II</p> <p>Chemie životního prostředí</p> <p>Hygiena práce I, II</p> <p>Patologie a patofyziologie</p> <p>Hygiena výživy I, II</p> <p>Základy genetiky</p>

		<p>Laboratorní techniky v životním a pracovním prostředí</p> <p>Epidemiologická metodologie</p> <p>Pracovní lékařství a nemoci z povolání</p> <p>Základy radiační ochrany</p> <p>První pomoc</p> <p>Demografie</p> <p>Základy veřejné správy</p> <p>Hygiena dětí a mladistvých</p> <p>Základy edukace a komunikace</p> <p>Pediatric</p> <p>Organizace a řízení mladistvých</p> <p>Etika ve zdravotnictví</p> <p>Úvod do managementu</p> <p>Psychologie práce</p> <p>Politika veřejného zdraví</p> <p>Mezinárodní veřejné zdravotnictví</p> <p>Metody podpory veřejného zdraví</p> <p>Integrovaný záchranný systém a ochrana obyvatel</p> <p>Vyšetřovací metody ve výchově a podpoře zdraví</p> <p>Hygiena zdravotnických zařízení</p> <p>PVP:</p> <p>Odborná konverzace v AJ</p> <p>Odborná konverzace v německém jazyce</p> <p>VP:</p> <p>Duševní hygiena</p> <p>Pohybové programy</p> <p>Prevence poruch pohybového systému a metabolického syndromu</p> <p>Základy týmové práce</p>
<p>Univerzita Jana Evangelisty Purkyně</p> <p>Fakulta zdravotnických studii</p>	<p>Sport a zdraví</p> <p>NMgr.</p> <p>2 roky</p>	<p>PP:</p> <p>Výkon ve sportu – trénink</p> <p>Základy fyzioterapie</p> <p>Pohyb v prevenci civilizačních chorob</p> <p>Fitness I (Spinning, posilování aj.)</p> <p>Olympismus a světové sportovní hnutí</p> <p>Český jazyk a základy rétoriky</p> <p>Netradiční hry I, II</p> <p>Aplikace atletických činností</p> <p>Funkční, somatická a zdravotní diagnostika</p> <p>Výchova ke zdraví a základy první pomoci</p> <p>Aplikace vybraných gymnastických činností</p>

		<p style="text-align: center;">Fitness II</p> <p>Funkční poruchy pohybového systému a zdravotní tělesné výchovy</p> <p style="text-align: center;">Didaktika tělesné výchovy a sportu</p> <p>Metodologie odborné práce a zpracování dat</p> <p style="text-align: center;">Souvislá odborná praxe I</p> <p>In line a nordic walking</p> <p>Aplikace sportů osob se zdravotním postižením</p> <p>Zdravotně orientované pohybové režimy I, II</p> <p>Aplikace plaveckých sportů</p> <p style="text-align: center;">Souvislá praxe II</p> <p>Mediální výchova</p> <p>Aplikace her</p> <p>Aplikace úpolových sportů</p> <p>Diplomová práce</p> <p>Regenerace, výživa a doping v tělesné výchově a sportu</p> <p>Kompenzační cvičení ve sportu</p> <p>Aplikace moderních tanečních forem</p> <p>Vybrané aspekty tělovýchovného lékařství</p> <p>Aktivity v přírodě pro cestovní ruch</p> <p style="text-align: center;">PVP:</p> <p style="text-align: center;">Čeština</p> <p style="text-align: center;">Výzkum v kinantropologii</p> <p>Informatika v tělesné výchově a sportu</p> <p style="text-align: center;">Tejpování</p> <p style="text-align: center;">Metodicko organizační praxe</p> <p style="text-align: center;">Základy genetiky</p> <p>Tréninkové prostředky v kondiční přípravě</p> <p style="text-align: center;">Genetika a sportovní výkon</p> <p style="text-align: center;">Hry s různým zaměřením</p> <p style="text-align: center;">Biologie člověka ve vědě a praxi</p> <p style="text-align: center;">+ další sportovní předměty a kurzy</p>
--	--	---

Zdroj: Vlastní zpracování dle Studijní programy a katalog předmětů (2024a, 2024b)

Tabulka 7: Ostravská univerzita

Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka trvání	Předměty
Ostravská univerzita Pedagogická fakulta	Tělesná výchova a sport Specializace Pohybová aktivita, rekreace a zdraví Bc. 3 roky	<p>PP pohybová aktivita, rekreace a zdraví:</p> <p>Ekonomika a legislativa v tělocvičně a rekreaci Animační programy Praxe v komerční sféře</p> <p>Základy marketingu v tělovýchově a rekreaci Základy managementu v tělovýchově a rekreaci Zdravotně orientovaná zdatnost Zážiteková pedagogika Zážitekový kurz Praxe v rozpočtové sféře</p> <p>Aplikace pohybových programů v modelových situacích Projektování pohybové aktivity s využitím IT Teorie her</p> <p>Tvorba výživových programů pro podporu zdraví</p> <p>Komunální rekreace</p> <p>PP Tělesná výchova a sport:</p> <p>Vývojová psychologie a psychologie osobnosti Funkční anatomie Základy gymnastiky Historie tělesné kultury Základy sportovních her 1, 2 Úvod do kinantropologie Komunikativní dovednosti Základní a rytmická gymnastika Základy pedagogiky Základy atletiky</p> <p>Biomechanika sportu a tělesných cvičení Fyziologie Individuální sporty volného času Kurz pobytu v letní přírodě Základy plavání Pohybové hry První pomoc</p>

		<p>Psychologie pohybových aktivit a sportu</p> <p>Základy sociologie</p> <p>Fyziologie zátěže</p> <p>Kurz pobytu v zimní přírodě</p> <p>Základy výživy</p> <p>Cvičení a hry v přírodě</p> <p>PVP diagnostické:</p> <p>Základy statistiky</p> <p>Diagnostika v pohybové aktivitě 1, 2</p> <p>Teorie testování</p>
<p>Ostravská univerzita</p> <p>Pedagogická fakulta</p>	<p>Kinantropologie – Behaviorální zdraví</p> <p>NMgr.</p> <p>2 roky</p>	<p>PP behaviorální zdraví:</p> <p>Psychologie zdraví</p> <p>Pohybová aktivita a veřejné zdraví</p> <p>Teorie zdraví podporujícího chování</p> <p>Vývojové aspekty pohybové aktivity</p> <p>Intervence s pohybovou aktivitou</p> <p>Poradenství v životosprávě</p> <p>Průběžná praxe</p> <p>Pohybová aktivita v různorodých populacích</p> <p>Souvislá praxe</p> <p>Technologie a propagace zdravého životního stylu</p> <p>PP kinantropologie:</p> <p>Antropomotorika a aplikovaná statistika</p> <p>Biomechanika pohybu člověka</p> <p>Fyziologie pohybu člověka</p> <p>Psychologie pohybu člověka</p> <p>Anglický jazyk 1</p> <p>Funkční antropologie</p> <p>Kurz intervenční pohybové aktivity v přírodě</p> <p>Řízení pohybu a motorické učení</p> <p>Výzkumné otázky v kinantropologii</p> <p>Poradenství v kinantropologii</p> <p>Etika v kinantropologii</p> <p>PVP:</p> <p>Věda a praxe ve sportovním tréninku</p> <p>Diagnostika biomechaniky lidského pohybu</p> <p>Laboratorní diagnostika ve fyziologii člověka</p> <p>Tvorba kondičních programů ve sportu</p> <p>Terénní testování motorické schopnosti a dovednosti</p> <p>Výživa pro sport a zdraví</p>

		<p>Biomechanika, rizikové faktory sportovního zranění</p> <p>Rehabilitace ve sportu</p> <p>Věkové aspekty sportovní přípravy</p> <p>Analýza polohy a pohybu člověka</p> <p>Fyziologie sportovní činnosti</p> <p>Pohybová aktivita a stárnutí</p> <p>Zahraniční mobilita</p>
<p>Ostravská univerzita</p> <p>Pedagogická fakulta</p>	<p>Behaviorální zdraví, sport a technologie</p> <p>NMgr.</p> <p>2 roky</p>	<p>PP:</p> <p>Úvod do informatiky</p> <p>Biomechanika pohybu člověka</p> <p>Fyziologie pohybu člověka</p> <p>Intervence s pohybovou aktivitou</p> <p>Pohybová aktivita a veřejné zdraví</p> <p>Psychologie pohybu člověka</p> <p>Bezpečnost v elektrotechnice</p> <p>Základy statistického zpracování dat</p> <p>Funkční antropologie</p> <p>Návrh a tvorba senzorických systémů</p> <p>Průběžná praxe</p> <p>Teorie zdraví podporujícího chování</p> <p>Vývoj produktu a projektové řízení</p> <p>Lékařské diagnostické přístroje</p> <p>Systémy a technologie pro eHealth</p> <p>Technologie a propagace zdravého životního stylu</p> <p>Výzkumné otázky v kinantropologii</p> <p>Aplikovaná umělá inteligence</p> <p>PVP ICT, sport a zdraví:</p> <p>Virtuální realita a 3D modelování</p> <p>Marketing a management</p> <p>Diagnostika biomechaniky lidského pohybu</p> <p>Laboratorní diagnostika ve fyziologii člověka</p> <p>Webové stránky a redakční systémy</p> <p>Pokročilé zpracování senzorických dat</p> <p>PVP mobility window:</p> <p>The Entrepreneurship</p> <p>Pohybová aktivita a stárnutí</p> <p>Zpracování biosignálů</p> <p>Zahraniční mobilita</p> <p>Certifikace zdravotnických prostředků</p>

		Lékařské zobrazovací systémy Lékařské terapeutické přístroje PVP technologie: Základy statistiky Matlab a simulace Právo duševního vlastnictví Biomedicínské senzory Přístrojová technika v medicíně
--	--	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Naše studijní programy a obory (2024a, 2024b, 2024c)

Tabulka 8: Západočeská univerzita v Plzni

Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka trvání	Předměty
Západočeská univerzita v Plzni Pedagogická fakulta	Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání Bc. 3 roky	<p style="text-align: center;">PP výchova ke zdraví:</p> <p style="text-align: center;">Anatomie</p> <p style="text-align: center;">Propedeutika výchovy ke zdraví</p> <p style="text-align: center;">Rizikové chování</p> <p style="text-align: center;">Výživa a požitaviny A, B</p> <p style="text-align: center;">Propedeutika pohybových aktivit</p> <p style="text-align: center;">Ekologie a ochrana životního prostředí</p> <p style="text-align: center;">Fyziologie</p> <p style="text-align: center;">Systémy VKZ a podpora zdraví</p> <p style="text-align: center;">První pomoc A, B</p> <p style="text-align: center;">Klinika nemocí A, B</p> <p style="text-align: center;">Ochrana za mimořádných událostí</p> <p style="text-align: center;">Reprodukční zdraví</p> <p style="text-align: center;">Rekreologie a pohybová rekreace</p> <p style="text-align: center;">Kurz letních pohybových aktivit</p> <p style="text-align: center;">Pohybové a sportovní hry</p> <p style="text-align: center;">Seminář k bakalářské práci 1, 2</p> <p style="text-align: center;">Psychologie zdraví</p> <p style="text-align: center;">Kurz zimních pohybových aktivit</p> <p style="text-align: center;">Metodologie výzkumu</p> <p style="text-align: center;">Zdravotně regenerační tělesná výchova</p> <p style="text-align: center;">Sociální zdraví</p> <p style="text-align: center;">Fit pro život</p> <p style="text-align: center;">Pedagogická praxe</p> <p style="text-align: center;">PP společné:</p> <p style="text-align: center;">Biologie dítěte a zdravotní výchova</p> <p style="text-align: center;">Úvod do studia pedagogiky</p> <p style="text-align: center;">Obecná psychologie a psychologie osobnosti</p> <p style="text-align: center;">Kultura jazykového projevu</p> <p style="text-align: center;">Osobnostní a sociální rozvoj</p> <p style="text-align: center;">Vývojová psychologie</p> <p style="text-align: center;">Speciální pedagogika</p> <p style="text-align: center;">Základy reflexe a hodnocení kvality výuky</p>

		<p>Sociální psychologie</p> <p>Informační technologie ve výuce</p> <p>Obecná pedagogika a didaktika</p> <p>Vztahy ve škole a odpovědnost</p> <p>PVP:</p> <p>Cizí jazyk</p> <p>Inkluzivní pedagogika</p> <p>Osobnostní a sociální rozvoj 2</p> <p>Sociální patologie</p> <p>Teorie výchovy a vzdělávání</p> <p>Výchova ke zdravému životnímu stylu</p> <p>Sociální pedagogika</p> <p>Srovnávací pedagogika</p> <p>Sociálně psychologický výcvik</p> <p>Relaxace a psychohygienu</p>
--	--	---

Zdroj: Vlastní zpracování dle Portál ZČU – prohlížení (2024)

Tabulka 9: Masarykova univerzita

Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka trvání	Předměty
Masarykova univerzita Fakulta sportovních studií	Aplikovaná kineziologie NMgr. 2 roky	<p style="text-align: center;">PP:</p> <p style="text-align: center;">Aplikovaná kineziologie Aplikovaná kinezioterapie Diagnostika a pohybový systém v ontogenezi Kondiční trénink 1, 2 Kondiční trénink v zimních podmínkách Neurofyziologie a neuropatologie Vývojová psychologie Výživa v ontogenezi člověka Zátěžová diagnostika Kondiční trénink v oblasti zdraví a nemoci Metodologie Pohybové regenerační techniky Věda a sport <i>Výživa v prevenci a nemoci</i> Aplikované pohybové aktivity Intervenční preventivní programy Psychologie zdraví a patopsychologie Sociální psychologie ve sportu <i>Výživové poradenství</i> Alternative trends in regeneration Biologie stárnutí Ergonomie Magisterská práce 1, 2 Podnikání ve sportu <i>Praxe 1, 2</i> Wellness koncept</p> <p style="text-align: center;">PVP:</p> <p style="text-align: center;"><i>Letní kurz se zážitkovou pedagogikou</i> <i>Pedagogika volného času</i></p>

Zdroj: Vlastní zpracování dle Kondiční trénink a aplikovaná kineziologie (2024)

Příloha 4: Soukromé vysoké školy v České republice

Palestra

Tabulka 10: VOŠ Palestra

Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka trvání	Předměty
Palestra Akademie tělesné výchovy a sportu VOŠ	Wellness – Balneo Dis. 3 roky	<p>PP:</p> <p>Anatomie a fyziologie Anglický jazyk Funkční vyšetření Balneologie a fyzikální terapie Cvičení ve vodě Klasická masáž I, II Odborná praxe Didaktika wellness Komunikace Relaxační cvičení Fitness Lékařská problematika ZTV Specifika saunování Interkulturní a etické aspekty poskytování wellness služeb Management a marketing wellness center Zdravotní TV I, II Klasická masáž I, II Materiální vybavení wellness a balneo provozu Manažerská ekonomika Multimediální seminář Netradiční sporty Odborná praxe I, II Outdoorové aktivity Právo Pedagogika Psychologie Regenerace a hygiena Psychologie zdraví Výstavba a provoz saun Well-being Výživa</p>

		<p>Základní gymnastika</p> <p>Wellness programy</p> <p>Základy první pomoci</p> <p>PVP:</p> <p>Základy veřejného zdravotnictví</p> <p>Péče o pokožku a pleť a kosmetologie</p> <p>Aromaterapie a baňkování</p>
--	--	---

Zdroj: Vlastní zpracování dle Wellness – Balneo (2024)

Tabulka 11: VŠ Palestra

Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka trvání	Předměty
Palestra – Vysoká škola tělesné výchovy a sportu	Výživové poradenství a sportovní diagnostika Bc. 3 roky	<p>PP:</p> <p>Anatomie, fyziologie a biochemie I, II</p> <p>Anglický jazyk</p> <p>Funkční antropologie</p> <p>Fyziologie tělesné zátěže</p> <p>Fyziologie výživy a biorytmy</p> <p>Kineziologie</p> <p>Komunikace a rétorika ve výživovém poradenství</p> <p>Management a marketing</p> <p>Obecná psychologie</p> <p>Odborná praxe I, II, III, IV, V, VI</p> <p>Pedagogika</p> <p>Poradenství v oblasti aktivního životního stylu</p> <p>Potravinářství</p> <p>Psychologie zdravého životního stylu</p> <p>Regenerace a hygiena sportovce</p> <p>Sportovní diagnostika I</p> <p>Tvorba výživových programů</p> <p>Vývojová psychologie</p> <p>Výživa sportovce I, II</p> <p>Základní diagnostika pohybového aparátu</p> <p>Základní diagnostika výživy</p> <p>Základy práva</p> <p>Základy první pomoci</p> <p>Základy sportovního tréninku</p> <p>Základy výživy</p>

		<p>Zátěžová vyšetření Zdravotní tělesná výchova I PVP: Alternativní směry a doplňky ve výživě Koučink v poradenství Specifika testování motorických schopností u osob s disabilitou Sportovní a rekondiční masáž I Sociální psychologie Sportovní diagnostika II VP: Komunikace s klientem – výuka v anglickém jazyce Moderní trendy v prevenci civilizačních onemocnění Sportovní a rekondiční masáž II Zdravotní TV II + další sportovní předměty a kurzy</p>
<p>Palestra – Vysoká škola tělesné výchovy a sportu</p>	<p>Sportovní a kondiční specialista se zaměřením na volný čas Bc. 3 roky</p>	<p>PP společné: Anatomie Atletika Didaktika tělesné výchovy a sportu Fyziologie Fyziologie tělesné zátěže Kineziologie Komunikace a rétorika Lyžařský kurz I Manažerská ekonomika Obecná psychologie Odborná praxe I, II Pedagogika Plavání Pobyt a výchova v přírodě Právo a sport Psychologie sportu Regenerace a hygiena sportovce Sportovní hry I Výživa Základy a užívané metody ekonomie Základy první pomoci Zdravotní TV I PP specializace: Anglický jazyk</p>

		<p>Aplikované volnočasové aktivity – zaměření Dramatická výchova</p> <p>Aplikované volnočasové aktivity – zaměření Materiálně technická výchova</p> <p>Aplikované volnočasové aktivity – zaměření Výtvarná výchova</p> <p>Odborná praxe III, IV, V, VI</p> <p>Pedagogika volného času</p> <p>Projektování a organizace sportovní a volnočasové akce</p> <p>Sociální a pedagogická psychologie</p> <p>PVP společné:</p> <p>Body styling</p> <p>Cykloturistický kurz</p> <p>Marketing</p> <p>Personální management</p> <p>Relaxační cvičení</p> <p>Sportovní a rekondiční masáž I</p> <p>Vodácký kurz</p> <p>Základy gymnastiky</p> <p>PVP specializace:</p> <p>Speciální pedagogika</p> <p>Vývojová psychologie a psychologie osobnosti</p> <p>Výtvarná výchova</p> <p>Dramatická výchova</p>
<p>Palestra – Vysoká škola tělesné výchovy a sportu</p>	<p>Sportovní a kondiční specialista se zaměřením na fitness</p> <p>Bc.</p> <p>3 roky</p>	<p>PP společné:</p> <p>–,,–</p> <p>PP specializace:</p> <p>Anglický jazyk</p> <p>Fitness</p> <p>Odborná praxe III, IV, V, VI</p> <p>Projektování a organizace sportovní a volnočasové akce</p> <p>Tvorba fitness programů</p> <p>PVP– společné:</p> <p>–,,–</p> <p>PVP specializace:</p> <p>Kompenzační cvičení ve fitness</p> <p>Tvorba kondičních programů</p> <p>Funkční vyšetření</p> <p>Diagnostika pohybového aparátu</p> <p>Moderní formy gymnastiky</p> <p>Vývojová psychologie a psychologie osobnosti</p>
		<p>PP společné:</p>

<p>Palestra – Vysoká škola tělesné výchovy a sportu</p>	<p>Sportovní a kondiční specialista se zaměřením na wellness</p> <p>Bc.</p> <p>3 roky</p>	<p>–,–</p> <p>PP specializace: Anglický jazyk Odborná praxe III, IV, V, VI</p> <p>Projektování a organizace sportovní a volnočasové akce</p> <p>Trendy ve wellness</p> <p>Tvorba kondičních programů ve wellness</p> <p>Využití vodních procedur ve wellness</p> <p>PVP společné: –,–</p> <p>PVP specializace: Fitness Jóga Reflexní metody ve wellness</p> <p>Funkční vyšetření Diagnostika pohybového aparátu Management</p> <p>Vývojová psychologie a psychologie osobnosti</p>
<p>Palestra – Vysoká škola tělesné výchovy a sportu</p>	<p>Wellness specialista</p> <p>Mgr.</p>	<p>PP: Aktivní životní styl a cirkadiánní preference Anglický jazyk Diagnostika pohybového aparátu ve wellness Didaktika wellness</p> <p>Filozofické a interkulturní aspekty wellness</p> <p>Integrace biomedicíny do wellness</p> <p>Management wellness služeb</p> <p>Metodologie výzkumné práce</p> <p>Motorika člověka ve wellness</p> <p>Naturwellness a udržitelný rozvoj</p> <p>Odborná praxe ve wellness I, II</p> <p>Projektové řízení ve wellness</p> <p>Psychologie zdraví</p> <p>Psychosomatické přístupy ve wellness</p> <p>Regenerace a hygiena ve wellness</p> <p>Výživa ve wellness programech</p> <p>Zdravotní prevence a wellness ve 21. století</p> <p>PVP: Tvorba pohybových programů ve wellness Zdravotní benefity pohybových cvičení Komunikace</p>

		Seminář manažerských znalostí a dovedností Senioři a wellness Sociální psychologie Wellness pro osoby s disabilitou
--	--	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Studijní programy (2024)

Příloha 5: Zahraniční vysoké školy

Deset nejlépe umístěných univerzit dle Šanghajského žebříčku (2023):

- 1) Deakin University
- 2) University of Copenhagen
- 3) Norwegian School of Sport Sciences
- 4) University of Verona
- 5) Vrije Universiteit Amsterdam
- 6) University of Southern Denmark
- 7) Victoria University
- 8) Norwegian University of Science and Technology
- 9) Loughborough University
- 10) Curtin University

Deakin University

Deakin University se nachází v australském Melbourne a patří mezi jedno procento nejlepších univerzit na světě. Poskytuje vysoce kvalitní vzdělání, vynikající vyhlídky na zaměstnání a vzrušující studentské zážitky. Její School of Exercise and Nutrition Sciences, se již tři roky po sobě umísťuje na 1. místě na světě v oblasti sportovních věd a je lídrem v progresivním, reálném sportovním vzdělávání (Šanghajský žebříček, 2023). Deakin se pyšní tím, že vychovává absolventy připravené na kariéru, inovativní, odolné a dobře připravené na rychle se měnící potřeby pracovní síly. Níže jsou představeny studijní programy, které úzce souvisí se zdravým životním stylem.

Tabulka 12: *Deakin University*

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
1 Austrálie	Deakin University Faculty of Health	Health Sciences Undergraduate Bc. 3 roky	Porozumění zdraví Informace a údaje o zdraví Australský systém zdravotní péče Zdraví obyvatelstva: Výzkumná perspektiva Plánování, řízení a hodnocení programů Integrovaná výuka pro praxi
			Porozumění zdraví

1 Austrálie	Deakin University Faculty of Health	Public Health and Health Promotion Undergraduate Bc. 3 roky	<p>Prevence a kontrola nemocí</p> <p>Lokální a globální prostředí pro zdraví</p> <p>Informace a údaje o zdraví</p> <p>Ochrana zdraví</p> <p>Sociální perspektivy zdraví obyvatelstva</p> <p>Epidemiologie a biostatistika 1, 2</p> <p>Komunikace v oblasti zdraví</p> <p>Podpora zdraví v praxi</p> <p>Odborná praxe</p> <p>Zdraví obyvatelstva: Výzkumná perspektiva</p> <p>Politika a zdraví</p> <p>Implementace a hodnocení</p> <p>Plánování, řízení a hodnocení programů</p> <p>Současné zdravotní problémy</p> <p>Zdravotní praxe</p>
1 Austrálie	Deakin University Faculty of Health	<p>Studijní oblast: Health and community services</p> <p>Různé studijní programy</p> <p>Postgraduate Mgr.</p> <p>0,5 roku až 2 roky</p>	<p>Příklady předmětů:</p> <p>Ekonomika zdravotnictví 1</p> <p>Základy digitálního zdravotnictví</p> <p>Podpora zdraví</p> <p>Komunikace zdraví</p> <p>Hodnocení potřeb a plánování zdravotních programů</p> <p>Hodnocení zdravotních programů</p> <p>Zdravé zemědělství a medicína</p> <p>Poradenství v oblasti duševního zdraví</p> <p>Celoživotní a vývojové poradenství</p> <p>Epidemiologie 1</p> <p>Biostatistika 1</p> <p>Principy a praxe veřejného zdraví</p> <p>Ochrana zdraví</p> <p>Zdravotnické právo a etika</p> <p>Rovnost v oblasti zdraví a lidská práva</p> <p>Financování zdravotní péče</p> <p>Pohlaví a sexualita</p>
1 Austrálie	Deakin University Faculty of Health	<p>Studijní oblast: Health and community services</p>	<p>Principy výživy</p> <p>Potraviny, výživa a chování</p> <p>Biochemie a fyziologie výživy člověka</p> <p>Celoživotní výživa</p> <p>Porozumění výzkumným studiím v oblasti výživy člověka</p>

		<p>Nutrition and Population Health</p> <p>Postgraduate Mgr.</p> <p>Až 2 roky</p>	<p>Základy vědy o potravinách</p> <p>Metody hodnocení pro výzkum v oblasti výživy a pohybové aktivity</p> <p>Mezinárodní výživa</p> <p>Výzkumná praxe ve výživě lidí</p> <p>Strava a nemoci způsobené životním stylem</p> <p>Výživa ve veřejném zdravotnictví</p> <p>Podpora výživy</p> <p>Politika a praxe pro zdravé a udržitelné potravinové systémy</p> <p>Systemové myšlení ve výživě ve veřejném zdraví</p> <p>Prevence obezity</p> <p>Problematika výživy od raného dětství do dospívání</p> <p>Sportovní výživa</p> <p>Postgraduální praxe ve výživě</p> <p>Výživa pro zdravé stárnutí</p> <p>Mezinárodní perspektivy v oblasti potravin a výživy</p>
<p>1 Austrálie</p>	<p>Deakin University</p> <p>Faculty of Health</p>	<p>Health and Physical Education</p> <p>Undergraduate Bc.</p> <p>4 roky</p>	<p>Bezpečnost cvičení a sportu v laboratoři</p> <p>Studium zdravotní a tělesné výchovy</p> <p>Umění a věda o pohybu</p> <p>Základy sportovní a pohybové pedagogiky a praxe</p> <p>Identita učitele a žáka</p> <p>Učebně-výukové komunity</p> <p>Funkční anatomie člověka</p> <p>Zdraví mládeže a blaho studentů</p> <p>Odborná praxe ve zdravotní a tělesné výchově:</p> <p>Kurikulární studium A</p> <p>Porozumění učení, žákům a vztahům ve třídě</p> <p>Fyziologie cvičení</p> <p>Biomechanika</p> <p>Motorické učení a vývoj</p> <p>Výživa, růst a vývoj pro zdravotnické pedagogy</p> <p>Kurikulární studia v oblasti výchovy ke zdraví a tělesné výchovy pro seniory</p> <p>Výuka sexuální a vztahové výchovy</p> <p>Výchova ke zdraví a tělesná výchova</p>

			<p style="text-align: center;">Porozumění zdraví</p> <p style="text-align: center;">Aplikovaná sportovní věda 1</p> <p style="text-align: center;">Profesní otázky v oblasti zdravotní a tělesné výchovy</p> <p style="text-align: center;">Inkluze diverzita v kontextu pohybu v tělesné výchově a sportu</p> <p style="text-align: center;">Zdraví: zaměření na rodinu a komunitu</p> <p style="text-align: center;">Přístupy k výuce zdravotní a tělesné výchovy</p> <p style="text-align: center;">Kurikulární hodnocení a politika v současném školství</p> <p style="text-align: center;">Profesní identita a kurikulární práce</p> <p style="text-align: center;">Cvičební předpis pro kondici a zdraví</p> <p style="text-align: center;">Vzdělávání australských domorodců: Uznávání, vztahy a usmíření</p>
1 Austrálie	Deakin University Faculty of Health	Exercise and Sport Science/Nutrition Science Undergraduate Bc. 4 roky	<p style="text-align: center;">Úvod do anatomie a fyziologie</p> <p style="text-align: center;">Růst, vývoj a stárnutí člověka pro vědce zabývající se cvičením</p> <p style="text-align: center;">Základy potravin, výživy a zdraví</p> <p style="text-align: center;">Chemie v našem světě</p> <p style="text-align: center;">Funkční anatomie člověka</p> <p style="text-align: center;">Výzkumné metody a analýza dat v oblasti cvičení a sportu</p> <p style="text-align: center;">Fyziologie růstu a vývoje člověka</p> <p style="text-align: center;">Chemie pro odborné vědy</p> <p style="text-align: center;">Tělesná aktivita a cvičení pro zdraví</p> <p style="text-align: center;">Fyziologie cvičení</p> <p style="text-align: center;">Věda o potravinách</p> <p style="text-align: center;">Biochemie</p> <p style="text-align: center;">Základy provádění cvičení</p> <p style="text-align: center;">Motorické učení a vývoj</p> <p style="text-align: center;">Základy stravování</p> <p style="text-align: center;">Biochemický metabolismus</p> <p style="text-align: center;">Podpora a hodnocení pohybové aktivity</p> <p style="text-align: center;">Programování cvičení</p> <p style="text-align: center;">Zdravé a udržitelné potravinové systémy</p> <p style="text-align: center;">Fyziologie výživy</p> <p style="text-align: center;">Biomechanika</p> <p style="text-align: center;">Integrovaná fyziologie člověka</p> <p style="text-align: center;">Celoživotní výživa</p> <p style="text-align: center;">Hodnocení příjmu potravy a aktivity</p>

			<p>Cvičení a sportovní věda – Praktikum</p> <p>Klinická a sportovní biomechanika</p> <p>Strava a nemoci</p> <p>Potravinová politika a regulace</p> <p>Kognitivní a behaviorální aspekty sportu a cvičení</p> <p>Výživa pro odborníky na cvičení</p> <p>Výživa populace</p>
--	--	--	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Deakin University (2024)

University of Copenhagen

Fakulta zdravotních a lékařských věd nabízí řadu vynikajících studijních programů. Výhodou je, že se studenti mohou rozhodnout využít některé z volitelných předmětů k realizaci podnikového projektu ve spolupráci s firmou nebo organizací nebo mohou v rámci programu studovat v zahraničí.

Tabulka 13: *University of Copenhagen (a)*

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
2 Dánsko	University of Copenhagen Faculty of Health and Medical Sciences	Public Health Science Bc. 3 roky	<p>Biologie člověka Patologie pro nelékaře Sociální lékařství, prevence nemocí a rehabilitace Statistika <i>Struktura a funkce systému zdravotní péče</i> Demografie Epidemiologie 1, 2 Kvalitativní metody Projekt 2. ročníku Organizační analýza a teorie vědy <i>Globální zdraví</i> Ekonomika zdravotnictví <i>Zdraví a sociologická teorie</i> <i>Životní prostředí a udržitelnost</i> Etika a zdravotní politika Intervence a hodnocení <i>Psychologie a komunikace v oblasti zdraví</i> Sociologické analýzy zdraví Bakalářský projekt</p>

Zdroj: Vlastní zpracování dle Public Health Science (2024)

Výuka bakalářského studia veřejného zdraví je interdisciplinární a studenti získají znalosti z mnoha oborů. Kromě lektorů z oblasti veřejného zdravotnictví se setkají s lékaři, sociology, ekonomy zdravotnictví, antropology, statistiky a dalšími. Získají široké znalosti teorií a metod ve vědě o veřejném zdraví. Naučí se pracovat se zdravotními problémy skupin obyvatelstva a chápat a kriticky analyzovat různé faktory, které ovlivňují zdraví populace. Studijní program kombinuje různé vědy o: společnosti, zdraví,

nemocech, biomedicině, komunikaci, psychologii, chování, teorii vědy, výzkumných metodách, etice a dalších. V druhé polovině studia je možnost navštěvovat volitelné předměty, které studenty obzvláště zajímají, ať už z oboru veřejného zdravotnictví, tak z jiných relevantních programů. Je možnost stáže v cizích zemích.

Tabulka 14: University of Copenhagen (b)

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
2 Dánsko	University of Copenhagen Faculty of Health and Medical Sciences	Master of Science in Global Health Mgr. 2 roky	<p>Globální zdraví a nemoci:</p> <p>Antropologie globálního zdraví: úvod a hlavní výzvy</p> <p>Globální partneři, politiky a systémy zdravotní péče</p> <p>Metodologie zdravotnického výzkumu</p> <p>Hnací síly změn v oblasti lidského zdraví:</p> <p>Vyrovňávání se s populační a environmentální dynamikou</p> <p>Strategie podpory zdraví a prevence nemocí</p> <p>Působení v zahraničí, stáž</p>
2 Dánsko	University of Copenhagen Department of Nutrition, Exercise and Sport	Sport and Physical Activity Bc. 3 roky	<p>Od míčových základů k míčové hře</p> <p>Základy plavání</p> <p>Od tělesné základny k tanci</p> <p>Gymnastika na nářadí a motorika</p> <p>Sport a pohybová kultura</p> <p>Učení ve sportu</p> <p>Funkční anatomie, svaly a neurofyzilogie</p> <p>Míčové hry – od techniky k taktice</p> <p>Teorie vědy ve sportu</p> <p>Atletika, tělesná výchova a aktivity v přírodě</p> <p>Proces vývoje moderního sportu</p> <p>Bakalářský projekt</p> <p>VP:</p> <p>Sportovní výživa</p> <p>Rekreace v přírodě</p> <p>Inovace a podnikání ve sportu a výživě</p> <p>Spoluvytváření digitálního zdraví</p> <p>Psychologie sportu a identita</p>

			<p>Mládež a sport</p> <p>Cvičení jako prevence a léčba</p> <p>Sport, tělo a média</p> <p>Sport a pohyb s vybranými cílovými skupinami</p> <p>Firemní projekt</p> <p>Projekt mimo program kurzu</p>
2 Dánsko	<p>University of Copenhagen</p> <p>Department of Nutrition, Exercise and Sport</p>	<p>Sports Science in the Humanities and Social Sciences</p> <p>Mgr.</p> <p>2 roky</p>	<p>PP:</p> <p>Pohyb, kultura a vzdělávání</p> <p>Sport, politika a sociální péče</p> <p>Kvantitativní metody</p> <p>Inovace, projektový management a aplikovaná sportovní analýza</p> <p>Specializace</p> <p>Magisterská diplomová práce</p> <p>VP:</p> <p>Psychologie pohybu</p> <p>Sport v kultuře</p> <p>Sociologie zdraví</p> <p>Hodnocení projektů v oblasti sportu a zdraví</p> <p>Skandinávský model sportu – minulost, současnost a budoucnost</p> <p>Koučování ve sportu a zdraví</p> <p>Humanitní a společenské vědy v oblasti sportu s vedlejší specializací</p>

Zdroj: Vlastní zpracování dle Master's degree programmes (2024)

Norwegian School of Sport Sciences

Tabulka 15: Norwegian School of Sport Sciences

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
3 Norsko	Norwegian School of Sport Sciences	European Master in Physical Activity and Health Mgr. 2 roky	<p>PP:</p> <p>Biomedicínské otázky v oblasti zdraví a cvičení Změna chování směrem k celoživotnímu aktivnímu životnímu stylu: od dětství do dospělosti</p> <p>Pohybová terapie a pohybová aktivita pro starší osoby a speciální skupiny obyvatelstva Metodika výzkumu Hodnocení pohybové aktivity a Hodnocení pohybové aktivity a zdatnosti Psychologie cvičení a pohybové aktivity Zvyšování výkonnosti a antidoping ve sportu Magisterská diplomová práce</p> <p>VP:</p> <p>Sportovkyně: Zdraví a výkonnost Sport, kultura a rozvojová spolupráce Sportovní management Úvod do pohybových věd Poradenská pedagogika Cvičení a rakovina Chytrý sport: Principy a postupy prevence zranění</p>
3 Norsko	Norwegian School of Sport Sciences	Exercise, Health and Performance Bc. 3 roky	<p>Sport a společnost Míčové hry 1 Funkční anatomie Věda o cvičení Individuální sporty 2 Fyziologie člověka Sportovní výživa Metodologie výzkumu Fyziologie práce Cvičení v praxi</p>
3			<p>Místní venkovní život Rekreaace v přírodě a rozvoj dovedností</p>

Norsko	Norwegian School of Sport Sciences	Outdoor life, health and nature guiding Bc. 3 roky	Rekreace v přírodě, společnost a udržitelnost Základní pedagogické a didaktické pohledy na učení v rekreaci v přírodě Rekreace v přírodě a zdraví Průvodcovství v přírodě a cestovní ruch v přírodě Zdravotní práce v přírodě Průvodcovství v přírodě 2 Dobrodružné učení a rozvoj dovedností Cesty vedení Sklizeň, řemesla a vaření v přírodě Kritické otázky v outdoorových studiích Filozofie přírody a pomalý život v přírodě Projektová práce Pracovní praxe
--------	---	---	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Studies (2024)

Tabulka 16: University of Verona

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
4 Itálie	University of Verona Department of Psychology and Cognitive Science	Science in Sports and Well-being Bc. 3 roky	<p>Studium je rozděleno do čtyř hlavních oblastí:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) pohybové a sportovní disciplíny: zahrnuje technické, didaktické a metodické základy pohybových aktivit, které se zaměřují na vyvážený psychofyzický rozvoj v životním cyklu a pohybové aktivity pro pohodu. 2) základní vědy: zahrnuje kompetence související s pochopením morfologických, funkčních a fyzikálních základů souvisejících s pohybovými a sportovními aktivitami 3) humanitní vědy: zahrnují porozumění procesům učení a výchovným základům souvisejícím s pohybovými a sportovními aktivitami 4) právo a organizace: zahrnuje znalosti základů práva a mechanismů, jimiž se řídí výklad judikatury, a základních zásad řízení a ekonomické organizace sportovních subjektů.
4 Itálie	University of Verona Faculty of Medicine and Surgery	Sport and Exercise Science Bc. 3 roky	<p>Anatomie člověka Biochemie cvičení Biologie Tělesná výchova Zásady sportovního managementu Obecná pedagogika Úvod do kineziologie a sportu Biomechanika Fyziologie člověka Psychologie sportu a tělesné výchovy Sociologie sportu Metodika vzdělávání</p>

			<p>Preventivní a přizpůsobené pohybové aktivity</p> <p>Farmakologie a kardiologie aplikované na pohybovou aktivitu</p> <p>Onemocnění pohybového aparátu</p> <p>Výuka individuálních a kolektivních sportů</p> <p>Trénink</p>
4 Itálie	<p>University of Verona</p> <p>Faculty of Medicine and Surgery</p>	<p>Well-being and physical activity – Physical Activity and Health</p> <p>Mgr.</p> <p>2 roky</p>	<p>Anatomické základy antropologie a složení těla</p> <p>Psychosociologické základy podpory</p> <p>Pohybové a sportovní aktivity pro zdraví:</p> <p>Sociologie zdraví</p> <p>Pohybové a sportovní aktivity pro zdraví:</p> <p>Psychologie vývoje a výchovy</p> <p>Biomedicínské sledování tréninku: sportovní fyziologie</p> <p>Biomedicínské sledování tréninku: nemoci kardiovaskulárního systému</p> <p>Citlivé patologické procesy při cvičení</p> <p>Plánování a hodnocení sportu a pohybové aktivity pro zdraví: základy a metodiky</p> <p>Plánování a hodnocení sportu a pohybové aktivity pro zdraví: protokoly hodnocení a tréninku</p> <p>Praxe 1, 2</p> <p>VP:</p> <p>Provozování sportu a pohybové aktivity pro zdraví</p> <p>Didaktika a léčebná výchova pacientů</p> <p>Osteoartikulární patologie při pohybových aktivitách a sportu</p> <p>Elektronické a počítačové bioinženýrství</p> <p>Diabetes a další endokrinní patologie</p> <p>Sportovní etika a antidoping</p> <p>Respirační onemocnění citlivá na cvičení</p> <p>Monitorování fyzické aktivity</p> <p>Organizace zdravotnického systému a podpora fyzické aktivity</p> <p>Onkologické patologie citlivé cvičení</p> <p>Sociální a sportovní psychologie</p> <p>Nástroje a systémy pro měření fyzické aktivity</p>

<p>4 Itálie</p>	<p>University of Verona Faculty of Medicine and Surgery</p>	<p>Well-being and physical activity – Health promotion models Mgr. 2 roky</p>	<p>Anatomické základy antropologie a složení těla Psychosociologické základy podpory pohybové a sportovní aktivity pro zdraví: Sociologie zdraví Psychosociologické základy podpory pohybové a sportovní aktivity pro zdraví: psychologie vývoje a výchovy Biomedicínské sledování tréninku: sportovní fyziologie Biomedicínské sledování tréninku: kardiovaskulární choroby Citlivé patologické procesy při cvičení Plánování a hodnocení sportu a pohybové aktivity pro zdraví: základy a metodiky Plánování a hodnocení sportu a pohybové aktivity pro zdraví: protokoly hodnocení a tréninku Praxe 1, 2 Didaktika a speciální pedagogika Modely pohybové aktivity a sportu pro aktivní životní styl Osteoartikulární patologie v pohybových aktivitách a sportu VP: Sportovní trénink přizpůsobený zdravotnímu postižení Pohybová aktivita a duševní zdraví Sportovní medicína Neurodegenerativní onemocnění citlivé cvičení Podpora zdraví Klinická psychologie Psychometrie Hodnocení v adaptovaných sportech</p>
---------------------	--	---	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Scienze motorie, sport e benessere (2024); Bachelor's degree in Sport and Exercise Science (2024); Master's Degree in Well-being and physical activity (2024)

Vrije Universiteit Amsterdam

Amsterdamská univerzita nabízí v oblasti zdravotních věd a péče studijní programy pouze na magisterské úrovni.

Tabulka 17: Vrije Universiteit Amsterdam (a)

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
5 Nizozemsko	Vrije Universiteit Amsterdam Faculty of Science and Technology	Global Health Mgr. 2 roky	PP: Intervence v oblasti globálního zdraví Výzkumné metody v oblasti globálního zdraví Akademické psaní pro globální zdraví Mezinárodní srovnávací analýzy systémů zdravotní péče Výzkumný projekt Globální zdraví Globální zdraví omezený výběr Řešení zátěže způsobené nemocemi v globálním kontextu Pokročilá metodologie ILA v oblasti globálního zdraví Řízení v oblasti globálního zdraví Psaní grantů a etika výzkumu v oblasti globálního zdraví Magisterská práce Praxe PVP: Výzvy v oblasti inovací zdravotnických systémů Zdravotní postižení a rozvoj Vyřešte to Materiálnost v praxi Pohlaví, reprodukce a vývoj Vizuální antropologie zdraví Globální duševní zdraví

Zdroj: Vlastní zpracování dle Health Sciences (2024)

Studijní program Health Sciences umožňuje podílet se na vývoji a provádění opatření k řešení závažných zdravotních problémů. Je možný výběr z pěti specializací, díky čemuž

se studenti mohou zaměřit na konkrétní oblast. Koncept obsahuje 3 společné povinné předměty a pak různě kombinované předměty z modulu PVP, které jsou pro jednotlivé specializace povinné. Specializace jsou:

- 1) Health Policy
- 2) Infectious Diseases and Public Health
- 3) International Public Health
- 4) Nutrition and Health
- 5) Prevention and Public Health

Tabulka 18: *Vrije Universiteit Amsterdam (b)*

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
5 Nizozemsko	Vrije Universiteit Amsterdam Faculty of Science	Health Sciences Mgr. 1 rok	<p>PP společné: Praxe Výzkumné metody pro zdravotnické obory Vědecké psaní v angličtině</p> <p>PVP: Strategie omezování infekčních nemocí v globálním kontextu Ekonomické hodnocení Psychologie zdraví Výživa ve zdraví a nemoci Pokročilá ekonomie zdravotnictví Pokročilá statistika Podpora zdraví a prevence nemocí Zdraví, globalizace a lidská práva Mezinárodní srovnávací analýzy systémů zdravotní péče Parazitologie Politika, řízení a organizace v mezinárodním veřejném zdraví Prevence a politika Veřejné zdraví a výživa Regulace a organizace zdravotní péče Pokročilé zdravotnické právo Komunikační kampaně a výzkum</p>

			Zdravotní postižení a rozvoj Management v organizaci zdravotnictví Migrace, kultura, zdraví a výzkum Výživa a infekční nemoci Prevence problémů duševního zdraví
--	--	--	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Health Sciences (2024)

Během studia oboru Human Movement Sciences studenti získají základní znalosti o lidském pohybu a naučí se převádět multidisciplinární vědecké poznatky do sportovní a zdravotnické praxe, v níž se potkává fyziologie, psychologie, matematika a (bio)mechanika. Specializace jsou:

- 1) Biophysics in Sport
- 2) Rehabilitation
- 3) Sport and Performance Psychology
- 4) High Performance
- 5) Education

Tabulka 19: *Vrije Universiteit Amsterdam (c)*

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
5 Nizozemsko	Vrije Universiteit Amsterdam Faculty of Behavioral and Movement Sciences	Human Movement Sciences: Sport, Exercise and Health Mgr. 1 rok	PP společné: Hlavní výzkumný projekt Vědy o lidském pohybu Koncepty v pohybových vědách VP společné: Praktická stáž Vzdělávání učitelů pro VŠ Fyziologie výkonu v extrémních podmínkách Aplikovaná biomechanika Percepčně-motorické učení Modely energetických toků Cvičení a zdraví Pokročilá 3D kinematika Data ve sportu a zdraví Od vnímání k mechanice pohybu: kritická analýza současné literatury

			Sportovní a výkonnostní dietetika Elektromyografie Podnikání ve vědách o lidském pohybu PP Biofyzika ve sportu: Maximální neuromuskulární výkon Koordinační dynamika Trénink, stárnutí a zánik Klinická fyziologie cvičení PP Rehabilitace: Témata v oblasti rehabilitace Koordinační dynamika: principy a aplikace Trénink, stárnutí a zánik Klinická fyziologie cvičení PP Vysoký výkon: Aktuální otázky psychologie sportu a cvičení Epidemiologie a ochrana zdraví sportovců Psychologie sportu: Od důkazů k dopadu Klinická fyziologie cvičení Identifikace a rozvoj talentů PP Psychologie sportu a výkonu: Aktuální otázky psychologie sportu a cvičení Psychologie sportu: Od důkazů k dopadu Klinická fyziologie cvičení Identifikace a rozvoj talentů
--	--	--	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Human Movement Sciences: Sport, Exercise and Health (2024)

Magisterský obor Management Policy Analysis and Entrepreneurship in the Health & Life Sciences poskytne jedinečný, víceúrovňový pohled na širokou škálu oborů. Řeší otázky typu, jak zohlednit potřeby (koncových) uživatelů při vývoji řešení elektronického zdravotnictví pro komunitní péči, jak lze nejlépe implementovat pojetí péče zaměřené na pacienta či jak účinně zvládnout obavy společností během pandemie COVID-19. Problematika vyžaduje spolupráci několika oborů a společenských aktérů, od vlády, průmyslu a sociálních institucí až po spotřebitele a pacienty.

Specializace jsou:

- 1) Health & Life sciences-based Communication
- 2) Health & Life sciences-based Policy

- 3) Health & Life sciences-based Management and Entrepreneurship
- 4) International Public Health
- 5) Community-based Health Technologies

Tabulka 20: *Vrije Universiteit Amsterdam (d)*

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
5 Nizozemsko	Vrije Universiteit Amsterdam Faculty of Science	Management, Policy Analysis and Entrepreneurship in the Health and Life Mgr. 2 roky	<p>PP společné: Analýza vládní politiky Řízení vědy a techniky ve společnosti Výzkumné metody pro analýzu složitých problémů Přehled literatury Komunikace, organizace a řízení Etika v přírodních vědách Vědecké psaní v angličtině Praxe 1, 2</p> <p>PV společné: Strategie omezování infekčních nemocí v globálním kontextu Řízení inovativních technologií v komunitní zdravotní péči Klinický vývoj a klinické zkoušky Epidemiologie</p> <p>PP Communication: Věda a komunikace Vědecká žurnalistika Vědecká muzeologie Věda v dialogu</p> <p>PP Public Health: Strategie omezování infekčních nemocí v globálním kontextu Zdraví, globalizace a lidská práva Mezinárodní srovnávací analýzy systémů zdravotní péče Klinický vývoj a klinické zkoušky Zdravotní postižení a rozvoj</p>

			<p>Inovace, chování, vývoj a trhy Zdraví matek a dětí PP Management and Entrepreneurship: Obchodní management ve zdravotnictví a vědách života Společenské podnikání ve zdravotnictví a vědách života Finance pro růst ve zdravotnictví a vědách života Řízení inovativních technologií v komunitní zdravotní péči Inovace, chování, vývoj a trhy Věda v dialogu PP Policy: Přístupy, politika a účast Mezinárodní srovnávací analýzy systémů zdravotní péče Inovace, chování, vývoj a trhy Věda v dialogu PP Health Technologies: Biomedicínská optika Dynamika chování na sociálních sítích Podnikání, inovace a tvorba hodnot v oblasti vědy života Průmysl Techniky získávání dat</p>
--	--	--	---

Zdroj: Vlastní zpracování dle Management, Policy Analysis and Entrepreneurship in the Health and Life (2024)

University of Southern Denmark

Tabulka 21: *University of Southern Denmark (a)*

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
6 Dánsko	University of Southern Denmark Faculty of Health Sciences	Science in Public Health Bc.	Úvodní program o cílech udržitelného rozvoje Biostatistika Úvod do vědy o veřejném zdraví Tělo a veřejné zdraví Zdravotní faktory Management veřejného zdraví Kvalitativní metody Epidemiologie Zdravotní chování Etika veřejného zdraví a teorie vědy Patologie a veřejné zdraví Organizace, vedení a řízení Podpora zdraví v praxi Stáže a projekty Hodnocení procesů a dopadů Demografie a veřejné zdraví Pokročilá biostatistika Ekonomika zdraví Bakalářský projekt

Zdroj: Vlastní zpracování dle Folkesundhedsvidenskab (2024a)

V magisterském programu veřejného zdraví jsou nabízeny tři specializace:

- 1) Global Health and Equality
- 2) Health Economics and Policy
- 3) Implementation and Evaluation

Tabulka 22: *University of Southern Denmark (b)*

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
6 Dánsko	University of Southern Denmark Faculty of Health Sciences	Science in Public Health Mgr. 2 roky	<p>PP společné:</p> <p><i>Současné veřejné zdraví</i></p> <p>Projektový a kariérní management Pokročilé kvalitativní metody a analýza Pokročilá epidemiologie</p> <p>PP Implementation and Evaluation:</p> <p>Systematický rozvoj intervencí Hodnocení účinků intervencí Implementace a procesní hodnocení intervencí Statistické metody ve výzkumu intervencí</p> <p>PP Global Health and Equality:</p> <p>Hodnocení intervencí na podporu zdraví/prevence Aplikovaná biostatistika Stav globálního zdraví Globální zdravotní politiky</p> <p>PP Health Economics and Policy:</p> <p>Hodnocení intervencí na podporu zdraví/prevence Aplikovaná biostatistika Ekonomika a chování ve zdravotnictví Ekonomické hodnocení intervence v oblasti zdravotní péče</p> <p>PVP:</p> <p>Krizová komunikace</p> <p><i>Stáž</i></p> <p>Ekonomická sociologie: Vztah kultury a společenských hodnot k ekonomické praxi</p> <p><i>Meziodvětvová opatření v oblasti zdraví</i></p> <p>Individuální studijní činnost</p> <p><i>Lidské zdraví – letní škola o lidských aspektech zdraví a nemoci</i></p>

			Prostorové modelování životního prostředí pomocí Posílení postavení a sociální mobilizace pro zdraví Řízení projektů Analýzy založené na registrech ve studiích účinků intervencí
--	--	--	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Folkesundhedsvidenskab (2024b)

Sport and Health je studijní program o pohybu se zaměřením na lidi, zdraví a pohodu.

Je možné si vybrat se tři specializací:

- Talent Development and Elite Sport
- Movement and Learning
- Health and Physical Activity

Ve třetím ročníku se volí mezi dalšími 2mi specializacemi:

- Projektový management ve sportu a zdraví
- Učitelství na SŠ

Tabulka 23: *University of Southern Denmark (c)*

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
6 Dánsko	University of Southern Denmark Faculty of Health Sciences	Sport and Health Bc. 3 roky	PP společné: Míčové hry a rozvoj týmu Úvodní program o cílech udržitelného rozvoje Rozvoj aktivit a pohybové prostředí Úvod do sociologie a historie sportu Tanec a výkonnost Od nervů ke svalovým funkcím Skoky, biomechanika a funkční anatomie Příjem kyslíku a oběhový trénink Teorie vědy, etika a akademické řemeslo Energetický metabolismus Kvalitativní metody a přístupy k analýze Kvantitativní výzkumné metody a statistika Bakalářský projekt

			<p>PP Health and Physical Activity:</p> <p>Kontroly stavu a výkonnostní opatření Rozvoj iniciativ podporujících zdraví Sportovní zranění</p> <p>Cílená odborná příprava v oblasti teorie a praxe Strava a trénink</p> <p>Zdravotní politika – nerovnost v oblasti zdraví a podpora zdraví</p> <p>Zdravotní projekty v praxi</p> <p>PP Movement and Learning:</p> <p>Učení I: Učení a poznávání Míčové hry I: Chaos a hry v různých společenských arénách Život v přírodě a zážitkové učení v přírodě Učení II: Rozvoj technických dovedností a zpětná vazba</p> <p>Plavání a výukové programy ve vodě Bojová umění, hry a sporty Kreativní, akrobatické tělo Tanec a pohybová pedagogika Míčové hry II: Herní vztahy v síťových/stěnových hrách</p> <p>Učení III: Sportovní didaktika v teorii a praxi</p> <p>PP Talent Development and Elite Sport:</p> <p>Talent a elitní prostředí a duševní zdraví Sportovní zranění Cílený trénink v teorii a praxi Strava a trénink</p> <p>Tréninková paradigmata a analýza výkonnosti ve vrcholovém sportu Udržitelné cesty specializace</p>
6 Dánsko	University of Southern Denmark Faculty of Health Sciences	Sport and Health Mgr. 2 roky	<p>PP společné:</p> <p>Úvod do výzkumu v oblasti sportu a zdraví Plánování intervencí Perspektivy sportu a pohybu Aplikovaná vědecká metodologie</p> <p>PP Fyziologie člověka:</p> <p>Nervové a svalové adaptace pro silový trénink ve sportu, rehabilitaci a zdraví</p>

			<p>Transport kyslíku, energetický metabolismus a funkce svalů</p> <p>Cvičení jako prevence a léčba chronických onemocnění</p> <p>PP Pohybová aktivita dětí a mládeže:</p> <p>Prostředí podporující pohyb</p> <p>Pohybová aktivita a cvičení u dětí a dospívajících</p> <p>Sport a občanská společnost</p> <p>PP Pohybová aktivita a senioři:</p> <p>Cvičení jako prevence a léčba chronických onemocnění</p> <p>Transport kyslíku, energetický metabolismus a funkce svalů</p> <p>Stárnutí, fyzická aktivita a zdraví</p> <p>PP Zdraví a podpora pohybu ve společenské perspektivě:</p> <p>Prostředí podporující pohyb</p> <p>Sport a pohyb ve společnosti</p> <p>Sport a občanská společnost</p> <p>PP Výkon a trénink:</p> <p>Aplikovaná psychologie sportu</p> <p>Transport kyslíku, energetický metabolismus a funkce svalů</p> <p>Silový trénink ve sportu, v rehabilitaci a zdravotních/profesionálních programech</p> <p>PP Podpora zdraví a prevence pro různé cílové skupiny:</p> <p>Cvičení jako prevence a léčba chronických onemocnění</p> <p>Tělesná aktivita a cvičení u dětí a dospívajících</p> <p>Psychologie, pohybová aktivita a zdraví/Stárnutí, pohybová aktivita a zdraví</p> <p>PP Kultura sportu a těla:</p> <p>Vtělení a zkušenost ve zdraví a výkonnosti</p> <p>Sport a pohyb ve společnosti</p> <p>Psychologie, fyzická aktivita a zdraví</p> <p>PP Poradenství v soukromých, veřejných a dobrovolných organizacích:</p> <p>Sport a občanská společnost</p>
--	--	--	---

			Sport a pohyb ve společnosti Odborný program
--	--	--	---

Zdroj: Vlastní zpracování dle Idræt og sundhed (2024); Master's degree in Sports and Health (2024)

Tabulka 24: Victoria University

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
7 Austrálie	Victoria University College of Sport, Health & Engineering	Health Science Bc. 3 roky	Zdraví a pohoda původních obyvatel Anatomie a fyziologie 1, 2 Odborná komunikace Úvod do veřejného zdraví a wellness Důkazy a zdraví 1 Australské systémy a politika zdravotní a sociální péče Úvod do lidské výživy a potravin Veřejné zdraví Zdraví (sportovní vědy) Zdraví a výživa Zdraví původních obyvatel Biologická věda
7 Austrálie	Victoria University College of Sport, Health & Engineering	Sport Science (Human Movement) / Psychological Studies Bc. 4 roky	Strukturální kineziologie Odporový trénink Psychologie 1, 2, 3, 4 Základy psychologického výzkumu Základy společenskovedního výzkumu Fyziologie člověka Psychologie cvičení a sportu Výzkumné metody pro odborníky na cvičení Lidský růst a celoživotní vývoj Biomechanika Fyziologie cvičení Vývojová psychologie Kvantitativní metody sociálního výzkumu 1 Sociální základy zdraví: Zdraví a zdravotní péče 1, 2 Globální perspektivy Historie, teorie a praxe psychologie Výzkumné metody v psychologii Kvalitativní metody sociálního výzkumu 1 Výživa a dieta pro cvičení a tělesnou výchovu

			<p>Pohybové učení</p> <p>Klinické aspekty psychologie</p> <p>Kariérní rozvoj v oblasti tělesné výchovy</p> <p>Sociální dimenze sportu a cvičení</p> <p>Práce v terénu</p> <p>Sport a sociální analýza</p> <p>Profesní etika</p> <p>Psychologické otázky na pracovišti</p> <p>Aplikovaná psychologie cvičení</p>
7 Austrálie	Victoria University College of Sport, Health & Engineering	Global Public Health Mgr 2 roky	<p>Základy veřejného zdraví</p> <p>Současné globální výzvy v oblasti zdraví</p> <p>Epidemiologie a biostatistika 1, 2</p> <p>Současná praxe v oblasti veřejného zdraví</p> <p>Kultura a společnost ve veřejném zdraví</p> <p>Podpora zdraví a zapojení komunity</p> <p>Systémové myšlení ve veřejném zdraví</p> <p>Řízení programů veřejného zdraví</p> <p>Výzkumné metody ve veřejném zdraví</p> <p>Udržitelnost ve zdravotnictví</p> <p>Komunikace v oblasti veřejného zdraví v digitálním světě</p> <p>Odborný projekt</p>

Zdroj: Vlastní zpracování dle Victoria University, Courses (2024)

Norwegian University of Science and Technology

Tabulka 25: Norwegian University of Science and Technology

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
8 Norsko	Norwegian University of Science and Technology	Movement Science Bc. 3 roky	<p>Pohybové dovednosti</p> <p>Fyziologie sportu</p> <p>Metody a statistika</p> <p>PP Pohybové vědy:</p> <p>Pohybové aktivity a zdraví I</p> <p>Anatomie pohybového aparátu</p> <p>Trénink a výkonnost</p> <p>Hodnocení tělesné zdatnosti a výkonnosti</p> <p>Poradenství v oblasti pohybové aktivity a tréninku</p> <p>Biomechanika a měření pohybu a fyzické aktivity</p> <p>Technologické porozumění</p> <p>Pozorovací studie</p> <p>Věda o pohybu a veřejné zdraví</p> <p>Bakalářská práce – pohybové vědy</p> <p>PVP:</p> <p>Nerovnost a sociální péče</p> <p>Sociologie médií</p> <p>Práce a organizace</p> <p>Média a společnost</p> <p>Didaktika</p> <p>Sociologie vzdělávání</p> <p>Mediální pedagogika a mediální gramotnost</p> <p>Pedagogika z pohledu společnosti</p> <p>Kultura dětí a mládeže</p> <p>Úvod do kognitivní psychologie</p> <p>Úvod do biologické psychologie a genetiky</p> <p>Mediální psychologie</p> <p>Digitalizace a sociální změny</p> <p>Energie, životní prostředí a společnost</p> <p>Jak se stát agentem změny? Inovace a podnikání v praxi</p>

			Vedení a řízení Evoluční psychologie Teorie poznání a věda
8 Norsko	Norwegian University of Science and Technology Faculty of Medicine and Health Sciences	Physical Activity and Health Mgr. 2 roky	<p>PP společné:</p> <p>Tréninková cirkulace a spotřeba kyslíku Trénink svalů a produkce síly Hodnocení pohybu ve sportu a klinické vědě</p> <p>PP Psychologie pohybu: <i>Fyzická aktivita a zdraví</i> Trénink oběhu a spotřeby kyslíku Trénink svalů a produkce síly Statistika pro lékařství a zdravotnictví Psaní a komunikace Expert na týmovou práci Diplomová práce</p> <p>PVP Psychologie pohybu: Kvalitativní výzkumné metody v medicíně a zdravotnictví Epidemiologie I Hodnocení pohybové aktivity Hodnocení pohybu ve sportu a klinických vědách</p> <p>PP Pohybová věda: <i>Fyzická aktivita a zdraví</i> Hodnocení pohybu ve sportu a klinické vědě Statistika pro lékařství a zdravotnictví Psaní a komunikace Hodnocení pohybové aktivity Expert na týmovou práci Diplomová práce</p> <p>PVP Pohybová věda: Kvalitativní výzkumné metody v medicíně a zdravotnictví Trénink krevního oběhu a spotřeby kyslíku Trénink svalů a produkce síly Epidemiologie I</p>
8 Norsko	Norwegian University of	Global Health Mgr.	Úvod do výzkumných metod Kvalitativní výzkumné metody v medicíně a zdravotnických vědách Globální zdraví 1, 2

	Science and Technology Faculty of Medicine and Health Sciences	2 roky	Inovace v oblasti globálního zdraví Epidemiologie I Statistika pro lékařství a zdravotnictví Odborník v týmové práci Diplomová práce
--	--	--------	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Study programmes – NTNU (2024)

Loughborough University

Tabulka 26: Loughborough University

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
9 Spojené království	Loughborough University School of Sport, Exercise and Health Sciences	Sport and Exercise Science Bc 3–4 roky	<p>PP:</p> <p>Anatomie a fyziologie Akademické dovednosti a popis dat Integrované, odborné a aplikované dovednosti v oblasti sportu a tělesné výchovy Úvod do sportovní biomechaniky a kineziologie Biochemie a buněčná biologie Základy psychologie sportu a cvičení Výzkumné metody: Analýza dat Aplikované studie v oblasti sportovního výkonu a zdraví Interdisciplinární aplikace ve sportu a zdraví Závěrečný ročníkový projekt</p> <p>VP:</p> <p>Biochemie cvičení a výživy Fyziologie cvičení a tréninku Biomechanika sportu Řízení motoriky a motorické učení Expertní výkon ve sportu Aktuální témata psychologie sportu a cvičení Pokročilá sportovní biomechanika Fyziologie sportu, cvičení a zdraví Výživa pro sport, cvičení a zdraví Pokročilá motorická kontrola sportovních pohybů Aplikovaná psychologie cvičení Aplikovaná psychologie v závodním sportu</p>
9 Spojené království	Loughborough University	Physiology and Nutrition of Sport and Exercise	<p>PP:</p> <p>Výživa při sportu a cvičení Fyziologie sportu a cvičení Kvantitativní výzkum</p>

	School of Sport, Exercise and Health Sciences	Mgr. 1–2 roky	Laboratorní techniky ve fyziologii a výživě tělesných cvičení Výzkumný projekt: Přírodní vědy ve sportu a tělesné výchově VP: Aplikovaná výživa při sportu a cvičení Aplikovaná fyziologie sportu a cvičení
--	---	----------------------	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Study with us at Loughborough University (2024)

Tabulka 27: Curtin University

Pořadí Země	Název VŠ Oddělení	Studijní program(y) Titul Délka Trvání	Předměty
10 Austrálie	Curtin University Faculty of Health Sciences	Exercise and Sport Science Bc. 3 roky	Základy odborné zdravotnické praxe Struktura a funkce člověka Fyziologie člověka pro vědu o cvičení Úvod do psychologie Zdravotnická praxe založená na důkazech Funkční anatomie Domorodé kultury a zdravotní chování Fyzická aktivita, cvičení a hodnocení kondice Fyziologie cvičení Řízení motoriky Biomechanika Provádění cvičení Profesionální komunikace v oblasti pohybových aktivit Psychologie cvičení a sportu Pohybové učení Preskripce cvičení Aplikovaná fyziologie cvičení a sportu Výzkumný design ve zdravotnictví Změna chování v oblasti cvičení a zdraví Cvičební věda Odborná praxe Cvičení a sportovní výživa Pokročilá biomechanika Klinické cvičení a sportovní zranění Pokročilé trénování a programování
10 Austrálie	Curtin University Faculty of Health Sciences	Health Sciences Bc. 3 roky	Základy odborné zdravotnické praxe Struktura a funkce člověka Základy biostatistiky a epidemiologie Domorodé kultury a zdravotní chování Data a zdraví Epidemiologie – od principů k praxi

			<p>Systémy zdravotní péče v Austrálii</p> <p>Podpora duševního zdraví a sociálního začlenění</p> <p>Aplikovaný výzkum a biostatistika</p> <p>Plánování podpory zdraví</p> <p>PP Health data:</p> <p>Ochrana soukromí a kybernetická bezpečnost: správa zdravotnických údajů</p> <p>Změna klimatu, zdraví a velká data</p> <p>Vizualizace a komunikace zdravotnických údajů</p> <p>Úvod do umělé inteligence, strojového učení a zdraví</p>
10 Austrálie	Curtin University Faculty of Health Sciences	Health Promotion Bc. 3 roky	<p>Základy odborné zdravotnické praxe</p> <p>Úvod do veřejného zdraví</p> <p>Zdraví a životní pohoda v sociálních a kulturních souvislostech</p> <p>Zásady a hodnoty podpory zdraví</p> <p>Struktura a funkce člověka</p> <p>Domorodé kultury a zdravotní chování</p> <p>Základy biostatistiky a epidemiologie</p> <p>Prevence neinfekčních onemocnění</p> <p>Podpora zdraví, rovnost a sociální spravedlnost</p> <p>Metody podpory zdraví</p> <p>Epidemiologie – od principů k praxi</p> <p>Plánování podpory zdraví</p> <p>Podpora zdraví v praxi</p> <p>Systémy zdravotní péče v Austrálii</p> <p>Podpora duševního zdraví a sociálního začlenění</p> <p>Podpora zdraví, média a propagace</p> <p>Odborná praxe v oblasti veřejného zdraví</p> <p>Podpora zdraví v náročných podmínkách</p> <p>Důkazy a hodnocení v podpoře zdraví</p> <p>Aplikovaný výzkum a biostatistika</p> <p>Partnerství v oblasti zdraví, politika a moc</p> <p>Vedení a identita v oblasti podpory zdraví</p> <p>Aplikovaná praxe v oblasti veřejného zdraví</p> <p>Globální veřejné a planetární zdraví</p>

<p>10 Austrálie</p>	<p>Curtin University Faculty of Health Sciences</p>	<p>Health Promotion and Health and Safety Bc. 4 roky</p>	<p>Úvod do veřejného zdraví Úvod do zdraví, bezpečnosti a životního prostředí Základy odborné zdravotnické praxe Zásady a hodnoty podpory zdraví Základy biostatistiky a epidemiologie Domorodé kultury a zdravotní chování Struktura a funkce člověka Úvod do chemie Plánování podpory zdraví Pracovní právo a právo životního prostředí Metody podpory zdraví Základy vědy pro zdraví a bezpečnost Hygiena práce Podpora zdraví v praxi Hodnocení a řízení rizik Epidemiologie – od principů k praxi Podpora zdraví, rovnost a sociální spravedlnost Důkazy a hodnocení v podpoře zdraví Lidské faktory na pracovišti Praxe v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví na pracovišti Řízení úrazů a odškodňování pracovníků Podpora zdraví, média a propagace Řízení bezpečnosti a ochrany zdraví Toxikologie a nemoci Podpora zdraví v náročných podmínkách Aplikovaný výzkum a biostatistika Odborná praxe v oblasti veřejného zdraví Technologie v oblasti zdraví a bezpečnosti Řízení mimořádných událostí a vyšetřování incidentů Vedení a identita v oblasti podpory zdraví Partnerství v oblasti zdraví, politika a moc Odborná praxe v oblasti zdraví a bezpečnosti</p>
<p>10 Austrálie</p>	<p>Curtin University</p>	<p>Health, Safety and Environment</p>	<p>Základy biostatistiky a epidemiologie Základy vědy pro zdraví a bezpečnost Základy odborné zdravotnické praxe</p>

	Faculty of Health Sciences	Bc. 3 roky	<p>Úvod do zdraví, bezpečnosti a životního prostředí</p> <p>Domorodé kultury a zdravotní chování</p> <p>Struktura a funkce člověka</p> <p>Úvod do chemie</p> <p>Úvod do mikrobiologie a biologického nebezpečí</p> <p>Pracovní právo a právo životního prostředí</p> <p>Lidské faktory na pracovišti</p> <p>Úvod do psychologie</p> <p>Epidemiologie – od principů k praxi</p> <p>Podpora duševního zdraví a sociálního začlenění</p> <p>Hodnocení a řízení rizik</p> <p>Hygiena práce</p> <p>Řízení úrazů a odškodňování pracovníků</p> <p>Zdraví a bezpečnost na pracovišti</p> <p>Řízení environmentálních systémů</p> <p>Aplikovaný výzkum a biostatistika</p> <p>Technologie bezpečnosti a ochrany zdraví při práci</p> <p>Toxikologie a nemoci</p> <p>Řízení mimořádných událostí a vyšetřování incidentů</p> <p>Řízení bezpečnosti a ochrany zdraví</p> <p>Odborná praxe v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví</p>
10 Austrálie	Curtin University Faculty of Health Sciences	Nutrition and Health Promotion Bc. 4 roky	<p>Zásady stravování a výživy</p> <p>Základy chemie pro biologické vědy</p> <p>Základy biologické praxe</p> <p>Zásady a hodnoty podpory zdraví</p> <p>Úvod do veřejného zdraví</p> <p>Zdraví a životní pohoda v sociálních a kulturních souvislostech</p> <p>Základy biostatistiky a epidemiologie</p> <p>Domorodé kultury a zdravotní chování</p> <p>Plánování podpory zdraví</p> <p>Struktura a funkce člověka</p> <p>Metody podpory zdraví</p> <p>Výživa ve veřejném zdravotnictví</p>

			<p>Prevence nepřenosných nemocí</p> <p>Anatomie a fyziologie integrovaných systémů</p> <p>Podpora zdraví v praxi</p> <p>Epidemiologie – od principů k praxi</p> <p>Biochemie výživy</p> <p>Podpora zdraví v náročných podmínkách</p> <p>Důkazy a hodnocení v podpoře zdraví</p> <p>Chemie potravin</p> <p>Výživové látky</p> <p>Biochemie výživy a lidský metabolismus</p> <p>Fyziologie výživy</p> <p>Fyziologie cvičení, výživa a výkonnost</p> <p>Aplikovaný výzkum a biostatistika</p> <p>Sociologie potravin a výživy</p> <p>Odborná praxe v oblasti veřejného zdraví</p> <p>Partnerství v oblasti zdraví, politika a moc</p> <p>Vedení a identita v oblasti podpory zdraví</p> <p>Komunikace o výživě v praxi</p> <p>Epidemiologie výživy</p>
10 Austrálie	Curtin University Faculty of Health Sciences	Public Health Mgr. 1,5 roku	<p>PP:</p> <p>Epidemiologie a důkazy</p> <p>Globální výzvy v oblasti veřejného zdraví</p> <p>Strategie a metody podpory zdraví</p> <p>Organizace systémů zdravotní péče</p> <p>Politika a moc ve veřejném zdraví</p> <p>Ochrana a kontrola veřejného zdraví</p> <p>Kvalitativní výzkum ve veřejném zdraví</p> <p>Kvantitativní metody</p> <p>Principy plánování a hodnocení ve veřejném zdraví</p> <p>Závěrečná práce v oblasti veřejného zdraví</p> <p>PVP:</p> <p>Posouzení dopadu na zdraví</p> <p>Řízení zdraví životního prostředí</p> <p>Ekonomika zdraví</p> <p>Současná praxe v podpoře zdraví</p> <p>Rozmanitost a odlišnosti v podpoře zdraví</p> <p>Úvod do podpory zdraví</p>

			<p>Úvod do problematiky původních obyvatel Austrálie Nemoci z povolání Úvod do velkých dat pro zdraví Praxe v oblasti veřejného zdraví Speciální témata z oblasti veřejného zdraví Vedení v oblasti veřejného zdraví Lidé a planeta Sexuologické postoje a hodnoty</p>
--	--	--	--

Zdroj: Vlastní zpracování dle Curtin University (2024)

Příloha 6: Email k dotazníku

Dobrý den,

Jsem studentkou FTVS UK a v rámci diplomové práce, jejíž školitelem je Aleš Vlk, jsem zpracovala Návrh studijního programu Zdravý životní styl, který vychází z teoretických poznatků a analýzy existujících studijních programů v ČR i zahraničí.

Prosím, věnujte chvíli svého času vyplnění krátkého dotazníku (pouze 5 otázek), jehož cílem je získat zpětnou vazbu od odborníků z praxe, jako jste Vy. Vaše názory a připomínky mi pomohou lépe porozumět potřebám a očekáváním v oblasti zdravého životního stylu, a umožní mi případně upravit návrh podle Vašich námětů. Bylo by skvělé, pokud dotazník vyplníte do konce týdne (12. května).

ODKAZ NA DOTAZNÍK

Děkuji za váš čas a ochotu se podělit o znalosti a zkušenosti. Zpětná vazba je pro mě velmi cenná a pomůže s tvorbou kvalitního a relevantního studijního programu.

S pozdravem,

Karolína Hrušková

Příloha 7: Dotazník

Návrh nového studijního programu Zdravý životní styl

Níže najdete sedm okruhů s konkrétními předměty, které jsou zvažovány pro začlenění do programu.

1) Sportovní vědy a pohybová aktivita

Předměty:

- Fyzická aktivita a zdravý pohyb
- Anatomie, Fyziologie, Biomechanika, Kineziologie
- Sportovní trénink
- Diagnostika lidského těla

2) Zdravý životní styl

Předměty:

- Životní styl a zdraví – problémy způsobené životním stylem
- Základy výživy
- Výživová poradenství a trendy
- Spánek a biorytmy
- Rizikové chování
- Podpora zdraví
- Růst, vývoj a stárnutí člověka

3) Psychologie zdraví

Předměty:

- Duševní zdraví a psychická pohoda
- Motivace ke změně chování
- Zvládání stresu a relaxační techniky
- Sociální psychologie a podpora zdraví ve společnosti
- Rozvoj osobnosti a sebepoznání, vztahy
- Psychologie sportu

4) Veřejné zdraví a prevence

Předměty:

- Veřejné zdraví/Globální zdraví
- První pomoc
- Prevence, Ochrana zdraví
- Marketing a propagace zdraví

- Digitální zdraví a technologie

5) Pedagogika a vzdělávání

Předměty:

- Didaktika, Pedagogika
- Poradenství, Koučink
- Komunikace a rétorika
- Zájmové a neformální vzdělávání

6) Praxe a výzkum

Předměty:

- Odborné praxe, workshopy a reálné projekty ve spolupráci s profesionály
- Zahraniční praxe
- Data a zdraví

7) Různé

Předměty:

- Anglický jazyk
- Profesionální rozvoj a kariérní orientace
- Interdisciplinární spolupráce ve sportu a zdraví
- Outdoorové aktivity
- Zimní a letní sportovní kurz
- Volitelné předměty – sebeobrana, masáže, sportovní předměty a další

* Označuje povinnou otázku

1. Přijde vám studijní program smysluplný?*

Označte jen jednu odpověď.

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne
- Jiné:

2. Proč? Zdůvodněte svoji odpověď.*

3. Jak by měl být studijní program ukončen? (Je možné kombinovat více odpovědí)*

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

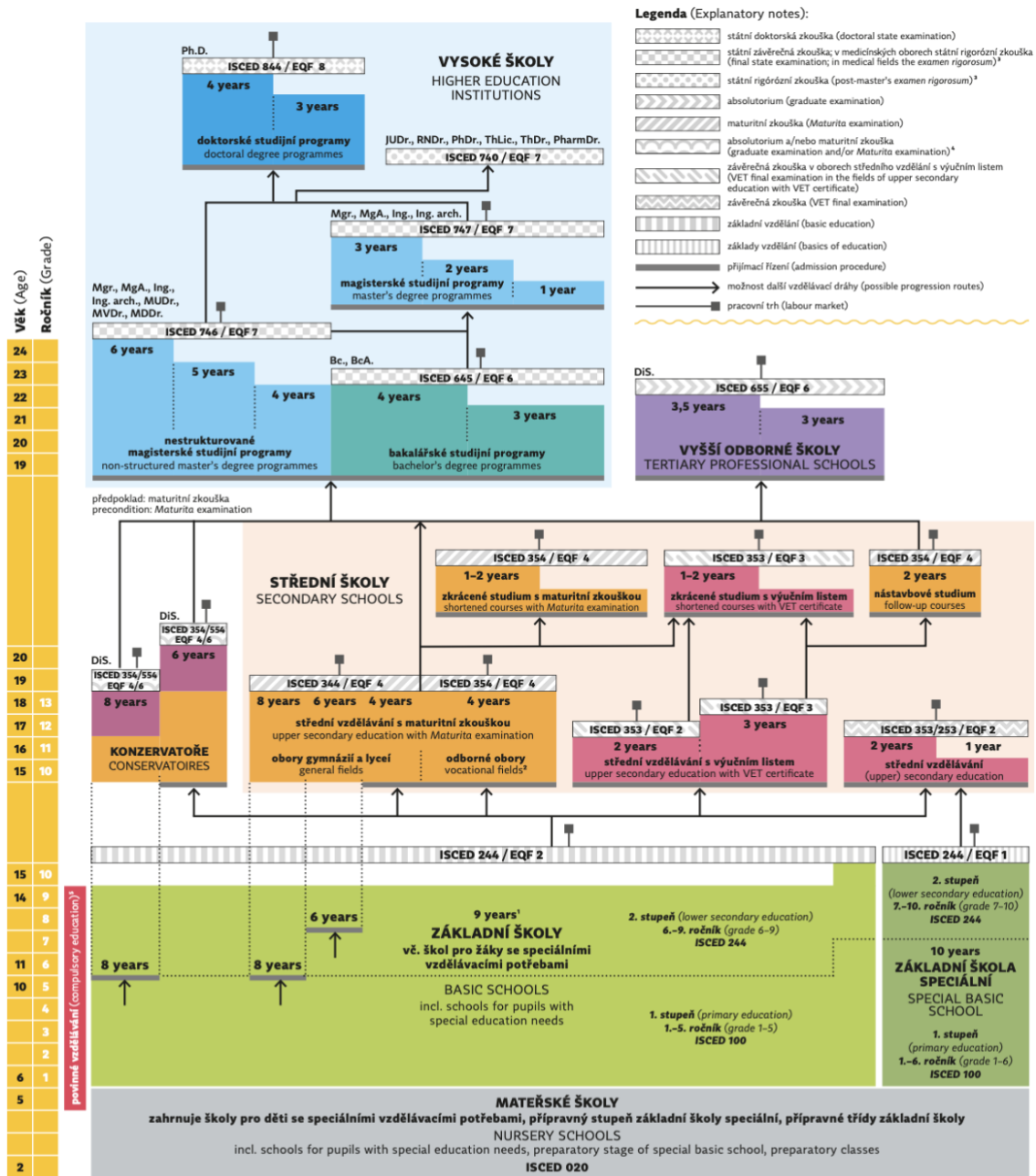
- Státní závěrečné zkoušky

- Písemná práce s obhajobou
- Projekt
- Pracovní praxe
- Jiné:

4. Jaké profese si představujete, že by mohl absolvent programu vykonávat?*

5. Máte jakékoliv další připomínky, komentáře nebo doporučení ohledně navrhovaného studijního programu Zdravý životní styl?*

Příloha 8: Schéma vzdělávacího systému České republiky



¹ Základní vzdělávání pro žáky se zdravotním postižením ve třídách nebo školách s upraveným vzdělávacím programem může trvat 10 ročníků.
/Basic education for pupils with disabilities in classes and schools with modified educational programme can last 10 years./

² Absolventi odborných oborů středního vzdělávání s maturitní zkouškou jsou připraveni jak na výkon povolání v oboru, který vystudovali, tak (na základě maturitní zkoušky) oprávněni pokračovat ve studiu na jakékoli vysoké či vyšší odborné škole.
/Graduates of vocational fields of the upper secondary education with Maturita examination are prepared both for the performance of a profession in the field they studied and (on the basis of the Maturita examination) entitled to continue their studies at any HEI or tertiary professional school./

³ Existují dva typy státní rigorózní zkoušky: a) zkouška v magisterských medicínských oborech, b) zkouška, kterou držitelé titulu Mgr. mohou v určitých oblastech studia složit aniž by absolvovali další formální studijní program.
/Two types of the examen rigorosum (ER) exist: a) ER in master's medical fields, b) post-master's ER that the master's degree holders can pass in certain study fields without further attending of any formal study programme./

⁴ Žáci konzervatoří mohou vykonat maturitní zkoušku nejdříve po čtvrtém ročníku, v osmiletém oboru tanec po osmém ročníku.
/Pupils of conservatoires can sit for a Maturita examination, but no sooner than after grade 4, in the eight-year field of dance after grade 8./

⁵ Tj. 1 rok povinného předškolního vzdělávání a 9 let povinné školní docházky.
/i.e. 1 year of compulsory pre-primary education and 9 years for compulsory school attendance./

Zdroj: Dům zahraniční spolupráce, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Source: Czech National Agency for International Education and Research, Ministry of Education, Youth and Sports