

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**



Autoreferát disertační práce v oboru kinantropologie

**Aktivní životní styl vysokoškoláků  
(studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze)**

**Autor:** PaedDr. Zdeněk Valjent

**Školící pracoviště:** Katedra základů kinantropologie a humanitních věd

UK FTVS, José Martího 31, 162 52 Praha 6

**Školitel:** Doc.PhDr.Irena Slepíčková, CSc.

**Období zpracování disertační práce:** 2006 - 2010

Disertační práce představuje původní rukopis. S jejím plným textem je možné se seznámit v Ústřední tělovýchovné knihovně, J. Martího 31, Praha 6.

Oponenti: .....

.....

Datum konání obhajoby: .....

Předseda komise pro obhajobu: .....

## 1 ÚVOD

Tak jako v celém světě tak i v naší republice se neustále zrychluje životní tempo. Zvyšuje se životní úroveň společnosti, vzdělání lidí a otevírají se další možnosti pro využití schopností a dovedností každého jedince. Všechny tyto kladné jevy přinášejí i určitá nebezpečí. Kromě jiného sem řadíme konzumní styl života s nesprávnou životosprávou, komercionalizaci společnosti, narůstající psychické vypětí, narušené životní prostředí a celkově i přetěžující nároky na život člověka. V této souvislosti mluví Alvin Toffler (1992) o fenoménu nadměrné stimulace. Stále se zvyšuje podíl duševní práce, což přirozeně vede u většiny lidí ke snižování tělesného zatížení organismu a následně pak i ke snížení fyzické zdatnosti. Tento sedavý způsob života často mívá pokračování i v době po zaměstnání, kdy by již měla být tato jednostranná zátěž kompenzována aktivním pohybem (Kukačka, 2009).

O podobných tendencích hovoříme i v souvislosti s vysokoškolskou mládeží. Na vysokých školách technického typu je tento fakt ještě znásoben značným nárůstem počtu hodin strávených u počítače. Poslední výzkumy potvrzují pokles funkční zdatnosti vysokoškolské populace (Štefániková et al, 2003). Nadměrné studijní vypětí se pak musí kompenzovat vhodnou pohybovou aktivitou, která pomáhá relaxovat organismus a tím urychlit i jeho regeneraci. Vysoké procento vysokoškolské mládeže v ČR si určitě uvědomuje nutnost pohybu při formování osobního života (Valjent, 2004). Domnívám se, že nezastupitelnou úlohu při podněcování pohybové aktivity má fakultní tělovýchovný proces. Tělesná výchova na vysokých školách je důležitým garantem zdravého způsobu života. Dostává se zde do pozice preventivního činitele vůči civilizačním chorobám a přispívá svým působením k realizaci všestranně připraveného jedince.

Do 1. ročníku studia na Fakultu elektrotechnickou ČVUT nastupují mladí lidé přivyknoucí středoškolskému způsobu života. Na vysoké škole jsou pak postaveni před problém, co nejrychleji zvládnout přechod na jiný způsob učení, ze kterého pramení i jiný způsob života. Asi u 60 % z nich navíc dochází ke změně bydliště. Studium na vysoké škole je obdobím, kdy mladý člověk ukončuje nejdůležitější etapu svého vzdělávání, dotváří svůj životní styl a celkový vývoj.

## 2. SHRNU TÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

Pojem „*aktivní životní styl*“ ve vědecké literatuře dosud není patřičně vysvětlen a konceptualizován. Většinou je chápán jako synonymum k pojmu „zdravý životní styl“, resp. jako životní styl spjatý s pohybovou aktivitou. Bunc (2008) vymezuje aktivní životní styl jako formu životního stylu, který chápeme jako interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce v základním přiblížení má dvě složky – biologickou a sociální.

V souladu s tímto názorem zastávám názor, který charakterizuje AŽS jako životní styl závislý na vzájemné, z hlediska zdraví a duševní pohody člověka, kladné kombinaci především těchto faktorů: zdravé výživě, pitném režimu, rizikových faktorech (kouření, pití alkoholu, drogy), konzumu médií (televize, počítače) a pohybové aktivitě. V souvislosti s tím se zde také dá mluvit o pravidle 3 P : Přiměřenosti v příjmu živin a energie, Pravidelnosti pohybové aktivity a Prevenci v předcházení nezdravým stravovacím a životním návykům (Valjent, 2008).

Je nutno připomenout, že výše uvedené vymezení AŽS je vytvořeno z pohledu kinantropologie. V jiných vědeckých sférách by mohlo být poněkud odlišné. To naznačuje např. Slepíčková (2009), když staví do protipólu pojmy “pasivní způsob života” a “aktivní způsob života” takto: “problém konzumního životního stylu se prolíná v mnohém s problémem pasivního životního stylu, nicméně nelze je ztotožňovat. Je tím míněna situace postihující stále větší část populace, kdy lidé pouze přijímají vlivy z vnějšího okolí jak v práci, v dalších povinnostech i ve svém volném čase a nevnášejí do těchto sfér svého života tvořivé momenty, projev vlastních názorů a přání, vlastní úsilí se snahou ovlivňovat a popřípadě záměrně měnit jak sebe, tak své okolí. Pokud tak však naopak činí, lze hovořit o aktivním způsobu života.”

Ve shodě s tvrzením Duffkové (2008) se pak může pojem Aktivní životní styl vymezit jako systém důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou, sociální a duševní stránkou člověka (Valjent, 2008).

Na charakteristiku období života vysokoškoláků není jednotný náhled (Hartlovi, 2000). Jednotliví teoretikové mluví především o období dospívání (adolescence či pozdní nebo starší adolescence), které přechází do dospělosti (Hartlovi, 2000; Kocourek, 2000; Macek, 2003; Slepíčková, 2001). Také sami studenti se ještě z poloviny cítí být spíše adolescenty, než dospělými (Macek, 2003). V praxi to znamená, že vysokoškoláci prožívají dobu značných a tíživých starostí v závislosti na včasné a správné provedení potřebných zkoušek, nevyhýbají se jim ani sexuální a rodinné problémy (Příhoda, 1983), stále pokračuje jejich ekonomická závislost a tím tedy i „žakovská“ role (Macek, 2003), neboť za jeden z důkazů dospělosti je v našich sociokulturních podmínkách považována právě ekonomická nezávislost (Vágnerová, 2000).

Připomenu zde nejdůležitější charakteristiku vybraných věcných aspektů vztahujících se ke konceptu Aktivní životní styl vysokoškoláků, protože výsledky tohoto teoretického poznání pak budu srovnávat s nalezenými hodnotami u mých souborů studentů ČVUT.

V oblasti rizikového chování se jeví, že vysokoškoláci kouří tabákové cigarety podstatně méně než průměr společnosti (Jansa et al., 2005; Kružliak, 2006; Štefániková et al., 2003). To samé ale vůbec nemůžeme potvrdit u pití alkoholu a používání ilegálních drog, které jsou u vysokoškoláků velmi rozšířené (Chodorowski et al., 2001; Lorente et al., 2003). Naopak, u psychogenního stresu byly zjištěny u vysokoškoláků vyšší hodnoty, než u průměru společnosti (Jansa et al., 2005; Štefániková et al., 2003); neradostné je, že výskyt těchto psychických potíží se stále zvyšuje. Pozorován byl také úbytek strážníků- vysokoškoláků ve fakultních jídelnách v Čechách v letech 1995 až 1998 (Menclová et al., 2003) a na Slovensku v letech 1994 až 2002 (Štefániková et al., 2003).

Objem volného času Čechů u věkové skupiny obyvatel 15- 44 let pomalu roste, v roce 2006 činil již 31 hodin v týdnu (Incoma Research, 2006). Na žebříčku oblíbenosti jednotlivých volnočasových aktivit u mládeže ve věku 15- 24 let stále vévodí schůzky s přáteli, poslech hudby a sledování televize, až po nich přichází na řadu sport (Pelka, Budínská; 2000). Při porovnání dvou užších věkových skupin mládeže a to skupiny 15- 18 let a 19- 23 let Sakovi (2004) zjistili, že: s věkem frekvence aktivity klesá u: sledování televize; poslechu magnetofonu, gramofonu a CD; povídání si s přáteli a se známými; odpočinku, nicnedělání a ležení; sledování videa; chovu zvířat; návštěvy diskoték a tanečních zábav; práce s počítačem a hraní počítačových her; výtvarné, hudební a dramatické činnosti a dalších. S věkem frekvence aktivity roste u: poslechu rozhlasu, četby novin a časopisů, sexuální aktivity, výstavby a údržby domu, bytu, chaty, návštěvy koncertů vážné hudby, účasti na náboženském životě a meditaci, veřejně prospěšné a politické činnosti. Z pohledu pohybových aktivit dochází ke snížení četnosti u aktivního sportování; naopak stoupají četnosti u procházek a toulání se; turistiky, trampování a výletů do přírody a u prací na zahradě.

V sociálně- ekonomické dimenzi známe také některá fakta hovořící o studentech Techniky. Na ČVUT finančně přispívají rodiče na studium 96 % studentů, když u 60 % studentů je to plně, 36 % částečně a pouze 4 % studentů si pak zcela hradí své studium samo. Celkem 71 % studentů celého ČVUT uvádí, že si během studia přivydělávají, ale 60 % dotázaných uvádí, že jim náklady na studium plně hradí rodiče (Šafránková, 2001). Vysokoškolský student potřebuje měsíčně na dopravu, jídlo, knihy a bydlení minimálně kolem 5 600 Kč (Menclová, Baštová; 2005). Sledování studentského bydlení odhaluje pokles podílu studentů bydlících u rodičů a naopak vzrůstá procento studentů ubytovaných mimo jejich trvalé bydliště. Spokojenost studentů s celkovými podmínkami studia na fakultách vždy převládala nad nespokojeností, když vždy převládá spokojenost s určitými výhradami, většinou na téma výuky cizích jazyků (Menclová et al., 2003). Přibližně tři čtvrtiny vysokoškoláků se domnívá, že se jejich životní styl na vysoké škole změnil; přes 90 % z nich

se cítí „zdrávo“ nebo „celkem zdrávo“ (Provazníková et al., 2002). Zdá se, že každým ročníkem studia se zvyšující pocit únavy i špatné nálady u studentů lékařské fakulty, je obecný pro všechny vysokoškoláky (Provazníková, Schneiderová; 2005).

Velice důležitou dimenzi AŽS tvoří sport a další pohybové aktivity, které již po několik desetiletí setrvávají v popředí intenzivního zájmu společnosti i jednotlivců (Slepičková, 2005). Přiměřená pohybová aktivita patří k intervenujícím činitelům zdraví a délky lidského života, kterou není možno jinak kompenzovat (MŠMT, 1999).

Obyvatelé České republiky mají nejvíce v oblibě fotbal, chůzi a cyklistiku- muži a aerobik, chůzi a cyklistiku – ženy (Jansa, Kocourek, Votruba; 2005). Z hlediska obecné popularity jednotlivých sportovních odvětví pak u české veřejnosti vyhrává (kumulativní procenta) hokej 52,3%; následuje fotbal 42,6%; atletika 29,4%; tenis 24,4; lyžování 23,6%; krasobruslení 11,8%; plavání 10,4%; basketbal 9,8%; motorismus 9,8%; cyklistika 9,6%; volejbal 9,6%; aerobic 7,4%; sportovní gymnastika 6,3% a další jsou již pod 5% oblíbenosti (Janák, Berka, 2002).

Několik autorů se shoduje na tvrzení, že pravidelně sportuje 70- 73 % adolescentní mládeže (Steptoe et al., 1997; Rychtecký, 2002; Zich, Unger, 1995) ; další uvádějí někdy i podstatně nižší údaje (Haase et al., 2004; Health, 2006). Z výsledků některých autorů se dá vysledovat zjištění (někteří o tom sami v závěrech píší), že u běžné populace se od stadia adolescence věkem „*četnost vykonávání pohybové aktivity*“ snižuje (Bodnaruková, 2009; Haase et al., 2004; Hendry et al., 1993; Jansa et al., 2005; Sak, Saková, 2004; Slepičková, 2009; Špaček, 2008; Tammelin, 2003). Se stejným výsledkem se ztotožňují i vědečtí pracovníci pracující s vysokoškolskou mládeží (Bém, 1975; Sýkora, Kunz, 1989; Štefániková et al., 2003).

Při zjišťování nejdůležitějších motivů ke sportu autoři jednotlivých studií také nedošli ke stejným výsledkům. V nejnovějším výzkumu v České republice došla Bodnaruková (2009) k závěru, že většina pravidelně cvičících sportuje kvůli udržení kondice a zdraví, polovina pak kvůli odreagování z práce. Péče o postavu a přitažlivý vzhled je velice silným motivátorem ke sportu pro skupinu mladých ve věku 18 – 29 let, když tento důvod uvedla celá polovina z nich.

Vzhledem ke komparaci je velice užitečná studie Béma (1975), který se jako jeden z mála věnoval výzkumu pohybových aktivit u studentů ČVUT v Praze. Ve svém výzkumu sledoval, „jak studenti ovládají některé přirozené tělocvičné aktivity, které nevyžadují předchozí výcvik, nebo jsou vázané jen na znalost základní techniky“. Jízdu na kole ovládalo před třiceti lety „dobře“ 94 % studentů ČVUT; bez námahy uplavalo 100 m 87,7 % z nich; 58,4 % se domnívalo, že bruslí dobře a 32,1 % jen trochu; lyžovat umělo 43,1 % a 49,1 % jen

trochu. Tehdy se hlásilo k výkonnostním sportovcům 22,5 % studentů; 67,5 % studentů sportovalo rekreačně a 10 % nesportovalo vůbec.

### **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

#### **3.1 Cíl práce**

Hlavním záměrem této disertační práce je přispět k poznání způsobu života vysokoškoláků, a to studentů Fakulty elektrotechnické Českého vysokého učení technického v Praze. *Hlavním cílem* je pak prozkoumat, jakým způsobem se v průběhu studia mění a vyvíjí jejich názory, postoje a praktiky na nejdůležitější oblasti aktivního životního stylu. K tomu povede řešení dílčích cílů, které se soustředí na jejich:

- rizikové chování;
- volný čas;
- sociálně- ekonomickou dimenzi;
- tělesnou výchovu, sport a další pohybovou činnost.

#### **3.2 Vědecké otázky**

S příchodem na vysokou školu se mění jak pracovní prostředí (studium) tak také sociální podmínky (noví vrstevníci, přátelé, učitelé, nutnost starat se sám o sebe, odpoutání se od rodiny) atd. Proto bude předmětem práce, zda mezi studenty na začátku studia a ve vyšších ročnících, kdy se již svým podmínkám přizpůsobili, existují rozdíly v jejich životním stylu a aktivním životním stylu.

Z cílů této práce vyplývají i základní výzkumné otázky:

1. mění se během studia životní styl studentů ČVUT?
2. mění se během studia sportovní a pohybové aktivity studentů ČVUT?

#### **3.3 Hypotézy**

Na základě studia dostupné odborné literatury lze tvrdit, že v některých aspektech (aktivního) životního stylu vysokoškoláků dochází během studia ke změnám. Chci zjistit, jestli to lze tvrdit i o studentech ČVUT. Při porovnávání mezi dvěma soubory, souborem studentů 1.ročníku a souborem studentů vyšších ročníků, budu konkrétně ověřovat následující pracovní hypotézy:

H1 – mezi oběma soubory studentů se nenaleznou odlišné hodnoty tzv. “rizikového chování“;

H2 – studenti vyšších ročníků mají obecně méně času na všechny volnočasové

aktivity;

H3 – ve vyšším ročníku studenti věnují více času výdělečné činnosti, tím budou i lépe finančně zajištěni

H4 – studenti vyšších ročníků se budou méně věnovat sportu a dalším pohybovým aktivitám;

H5 – u studentů vyšších ročníků se naleznou změny v motivaci ke sportu a dalším pohybovým činnostem, když klesne důležitost “výkonu, výkonnosti, soutěžení a úspěchu” a oproti tomu stoupne význam “relaxace, kompenzace, snižování tenze a radosti z pohybu” a také “zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu”;

H6 – za důvody zanechání závodního sportu budou studenti vyšších ročníků silněji pociťovat nedostatek volného času, vysoké studijní zatížení a nutnost pracovního poměru.

### *Postup prací*

1. Navrhnout vhodný design celé práce.
2. Sestavit dotazník s využitím již standartizovaných otázek z uveřejněných výzkumů a koncipováním nových otázek za použití metody omnibusu (Disman, 2006; Zich, 2005).
3. Dotazník nechat ověřit sociologickými experty a skupinou studentů a pedagogů FEL ČVUT.
4. Provést pilotní studii a posléze i poslední úpravy v dotazníku.
5. Uskutečnit vyplnění dotazníku se studenty s použitím počítačů.
6. Upřesnit statistické metody vhodné k dané tématice.
7. Získané údaje zpracovat, analyzovat a porovnat s podobnými studiemi.
8. Výsledky kvantitativního výzkumu zdůvodnit za pomoci hloubkového nekategorizovaného rozhovoru se studenty (Strauss, Corbinová, 1999).
9. Vypracovat interpretaci výsledků, rozhovorů a stanovit závěry výzkumu.

## **4 METODIKA VÝZKUMU**

### **4.1 Výzkumné metody**

Jako vhodný základ pro model výzkumu jsem ve své práci zvolil tzv. smíšený typ výzkumu. “*Smíšený výzkum kombinuje určitým způsobem kvalitativní i kvantitativní postupy. Jde o to, v jedné akci využít oba typy výzkumných strategií a výzkumné metody tak, abychom mohli řešit komplexnější výzkumné otázky nebo získávat na položené otázky spolehlivější a relevantnější odpovědi, protože se eliminovaly slabé a využily silné stránky obou výzkumných přístupů*” (Hendl, 2005, s. 271).

### *Ověřování výzkumného nástroje*

Do první etapy výzkumu jsem zahrnul především všechny přípravné práce na tvorbě dotazníku. Ten se stal na základě studia literatury směsí již existujících výzkumných nástrojů (Bém, 1975; Dragomirecká, 2006; Hošek, Jansa, 2002; Jansa et al., 2005; Rychtecký, 2002; Sak, 2000; Scheerder, Vanreusel, 2005; Slepíčková, 2001; Valjent, 2000, 2004; Zich, Unger, 1995), někdy modifikovaných, a částí, kterou jsem na základě obsahové analýzy zmíněných textů a vlastní úvahy navrhl sám. Využitím kvalitativní techniky v podobě hloubkového rozhovoru, skupinového rozhovoru (Punch, 2008) a obsahové analýzy (Hendl, 2005) jsem se ujistil, aby studenti, jakožto cílová skupina výzkumu, všem otázkám bezpodmínečně rozuměli. Přesné znění všech otázek v dotazníku bylo ještě ve shodě s Lawshem (1975) dopracováno a odsouhlaseno na ústních konzultacích se třemi sociologickými experty.

### *Kvantitativní výzkum*

Hlavní empirický výzkum byl proveden metodou opakovaného průřezového šetření (Hendl, 2004; Punch, 2008) a to neinvazivním deskriptivním zjišťováním za použití kvantitativní diagnostické metody – dotazníkového šetření.

Hlavním metodologickým cílem tedy bylo provést opakované průřezové šetření, když nastupující studenti do 1. ročníku v roce 2007 se podrobili dotazníkovému šetření ihned po nástupu na fakultu v říjnu 2007 a studenti vyšších ročníků pak nejméně po 2 ročnících svého studia a to v květnu a červnu 2008.

### *Kvalitativní výzkum*

Abych blíže určil příčiny zjištěných rozdílů dotazníkového šetření pomocí statistických metod mezi souborem studentů 1.ročníku a souborem studentů vyšších ročníků, použil jsem na závěr svého výzkumu ještě techniku kvalitativního výzkumu – více typů rozhovorů a obsahovou analýzu studenty psaného textu (Kronick, 1997). Cílem tedy bylo odkrýt význam podkládaný sdělovaným informacím (Disman, 2006).

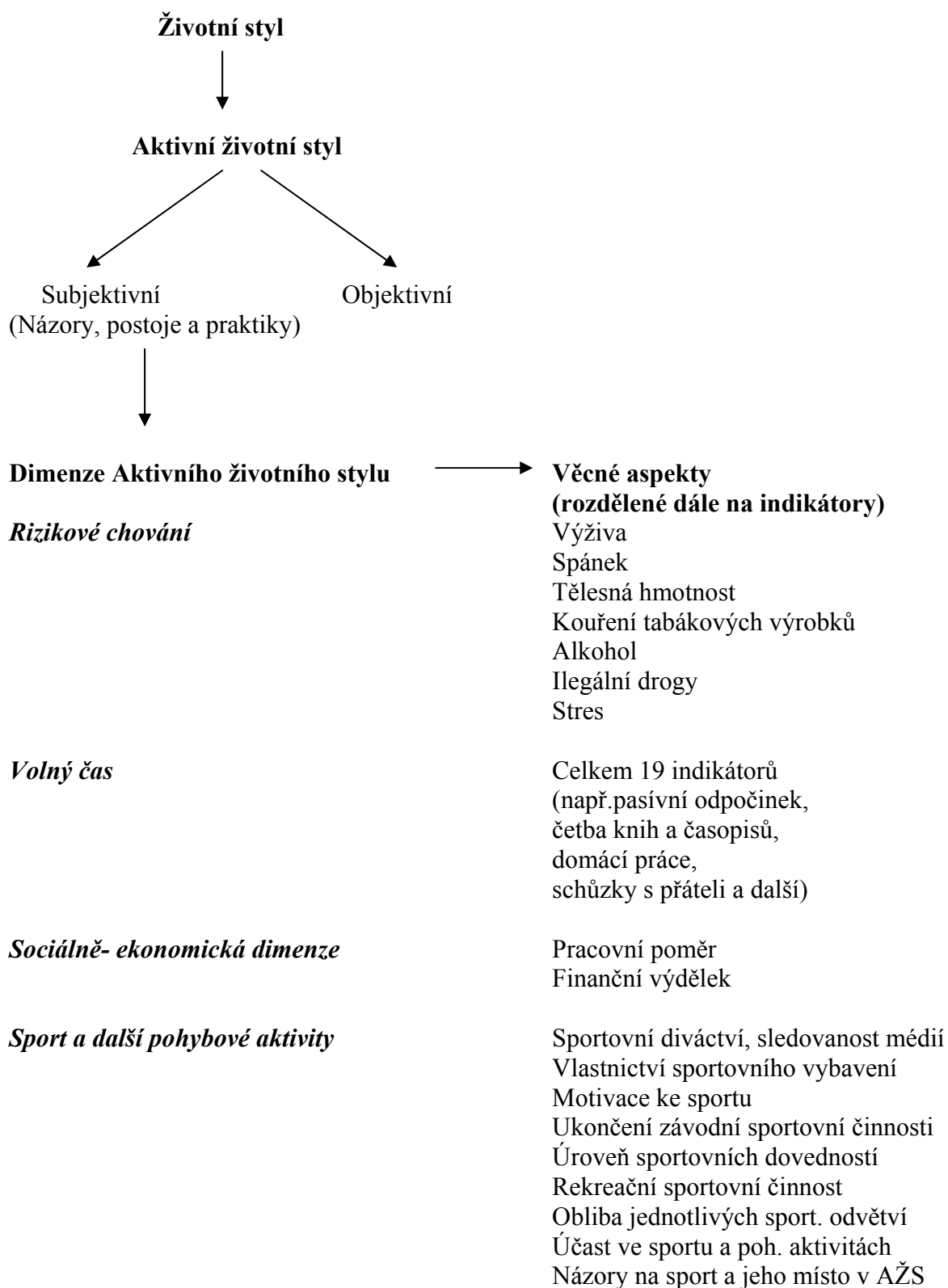
## **4.2 Operacionalizace konceptu Aktivní životní styl**

Zde navržená podoba konceptu je jednou z mnoha možných variant a byla konstruována s úkolem pojmut co největší šíři aspektů daného tématu (Šafr, 2008; Vinopal, 2006, 2009). Předmětem vědeckého bádání byl v mém případě teoretický koncept (konstrukt) “aktivní životní styl”. Jeho jednotlivé dimenze (faktory) rozdělené do věcných aspektů a následně ještě na konkrétní empirické indikátory (např. Machonin, Tuček, 1996; Šafr, 2008;



Petrusek, 1993; Vinopal, 2009; Punch, 2008) jsem zjišťoval pomocí jednotlivých otázek v dotazníku.

**Tabulka 4.1 - Operacionalizace konceptu Aktivní životní styl**



### 4.3 Výzkumné soubory

#### *Ověřování výzkumného nástroje*

V předvýzkumu, kdy jsem doutvářel a případně i ověřoval konečné znění otázek v dotazníku, jsem provedl hloubkové a skupinové rozhovory celkem spolu se 38 studenty a 2 inženýry ČVUT. Bylo to na zimních výcvikových kurzech v lednu a únoru 2007.

#### *Kvantitativní výzkum*

V hlavním empirickém výzkumu pak vytvořilo první výzkumný soubor 625 studentů 1.ročníku FEL ČVUT, kteří tvořili 65,8 % ze všech 905 studentů zapsaných v opoře výběru – listině všech zapsaných studentů do 1. ročníku FEL ČVUT.

Druhý výzkumný soubor tvořilo 581 studentů vyšších ročníků, kteří tak tvořili 22,7 % ze všech 2562 studentů uvedených v opoře výběru.

#### *Kvalitativní výzkum*

Hloubkový nekategorizovaný rozhovor jsem prováděl až do teoretického nasycení, tj. do situace, kdy už další nová data nepřispívala k lepšímu porozumění danému konceptu (Glasser, Strauss, 1967; Disman, 2006). Jednalo se o rozhovor celkem se 32 studenty vyšších ročníků, kam byli cíleně vybráni studenti lišící se v určitých sociodemografických kategoriích jako pohlaví, bydliště, národnosti, ročníku studia, vztahu ke sportu a vztahu k rizikovému chování.

Psaný text s výpovědí na dané téma mi poskytlo celkem 27 studentů (Bogdan, Taylor, 1975).

### 4.4 Metody analýzy dat

Mým úkolem bylo zjistit, jestli existují rozdíly mezi oběma soubory v názorech, postojích a praktikách na jednotlivé věcné aspekty. Podle Hendla (2004) je v tomto případě cílem porovnat dvě populace, když z každé populace máme zvláštní výběr. Jedná se v tomto případě o porovnávání dvou nezávislých výběrů se stejným či nestejným rozptylem. V mé disertační práci jsem při analýze dat pomocí statistického programového systému SPSS verze 14.0 použil tyto metody:

- *Metody zápisu a zobrazení dat* (četnostní a kontingenční tabulky, grafy)
- *Metody pro určení polohy a rozptýlení* - (aritmetický průměr, směrodatná odchylka, medián)
- *Metody určení „věcné významnosti“* (mediánová kategorie)
- *Statistickou významnost* (Mann-Whitney test, hodnota  $p$ )  
(při nesplnění podmínek náhodného výběru jen jako jako pomocnou a kontrolní)

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Vzhledem k velkému počtu témat mé disertační práce jsem se v této kapitole věnoval pouze indikátorům, ve kterých byly zjištěny průkazné změny mezi souborem studentů 1.ročníku a souborem studentů vyšších ročníků. V ostatních, sem nezařazených indikátorech, k prokazatelným změnám mezi soubory nedošlo.

Na změny jsem pohlížel z pozice souboru studentů vyšších ročníků, neboť oni jsou nositeli oněch zjištěných změn.

### 5.1 Charakteristika souboru (sociodemografická data)

Na základě zjištěných výsledků dat v této kapitole jsem vlastně důkladně zvažoval, jestli tyto zachycené charakteristiky obou souborů mi pak následně dovolují jejich výsledky použít k porovnávání souborů (Hendl, 2004, str.54). Šlo mi vlastně o praktické doložení, „že jsme při výběru objektů zkoumání vybrali z množiny objektů (základního souboru) takové, které reprezentují tuto množinu (Zich, 2005, str. 62).

V 6 hodnocených oblastech jsou oba moje výběrové soubory prakticky totožné (resp. odlišují se v četnostech jednotlivých tříd maximálně do 3,3 %). Jedná se o bližší charakteristiku pohlaví, stavu, trvalého bydliště, bydliště při studiu, typu střední školy a výšky těla.

Logicky jsou oba dva soubory odlišné jen ve dvou indikátorech a to ve věku (rozdíl skoro 3 let) a hmotnosti těla (+ 2,85 kg).

*Podle mého soudu výsledky všech 8 indikátorů dokazují, že oba moje soubory jsou důvěryhodným zástupcem všech studentů z obou dvou základních souborů. Lze je tedy mezi sebou porovnávat a výsledky z této analýzy lze brát jakoby pocházely od náhodných souborů (Hendl, 2004; Zich, 2005).*

### 5.2 Rizikové chování

Všechny indikátory s průkaznými změnami, které musí být mezi třídami jednotlivých četností nad 5 % (Zich, 2005, str.80), jsou zaznamenány v tabulce 5.1.

**Tabulka 5.1 - Průkazné změny v rizikových faktorech života (v %)**

Indikátor	Zlepšení		Zhoršení	
	≥5 %	≥10 %	≥5 %	≥10 %
Množství vypitých tekutin	8,3			
Kvalita vypitých tekutin	5,1			
Počet večeří týdně		13,0		
Dostatečný spánek týdně	7,7			
Nepřavidelný oběd			5,4	
Negativní názor na obezitu		13,4		
Negativní názor na kouření	6,0			
Vlastní kouření tab. cigaret	5,5			
Negativní názor na drogy			7,9	
Vlastní používání drog			5,7	
Vyzkoušení marihuany				16,2
Vyzkoušení hašiše			5,5	
Dlouhotrvající psych. stres				16,4
Četnost stresových situací				13,0

### ***Zlepšení životního stylu v „rizikovém chování“***

Na základě zjištění mých výsledků došlo u studentů vyšších ročníků *k prokazatelnému zlepšení* (rozdíl vyšší jak 5 %) životního stylu v těchto indikátorech: v množství vypitých tekutin, kvalitě vypitých tekutin, dostatečném spánku během týdne, větším odmítnutí kouření tabákových cigaret a ve vlastním kouření tabákových cigaret.

*K výraznému zlepšení* (rozdíl vyšší jak 10 %) pak došlo v počtu večeří během týdne a ve větším odmítání obezity.

Myslím si, že nalezené změny jsou zcela logické, když nyní již na základě rozhovorů se studenty znám jejich uvažování a mentalitu. Studenti vyšších ročníků jsou v průměru čím dál více sečtější a tím také informovanější o jednotlivých složkách Aktivního životního stylu. Časem více vědí, jaký styl života je zdravý a jaké rizikové chování ničí jejich zdraví. Většina z nich se podle toho také chová a snaží na sobě v uvedených faktorech zapracovat. Ke změnám v jejich myšlení a celé filosofie uvedené problematiky pomáhají i vývojové změny jejich organismu. V oblasti fyzické kondice a tělesného vzhledu již u nich bez zavedení systému zdravé výživy a omezování veškerého rizikového chování dochází k negativním změnám. Již nejde nic „zadarmo, jak tomu bylo ve věku 18 let, musí se tomu pomoci. Je jasné, že v tomto velkém základním souboru se stále najde i velká skupina studentů, která se chová odlišně.

V oblasti zdravé výživy většina studentů začala konat zdravěji. Svědčí o tom dokazatelné změny v „pitném režimu“, když studenti vyšších ročníků denně vypijí asi o 0,3 litru více než studenti 1. ročníku a také skladba vypitých tekutin je o něco zdravější (5,1 %). V počtu denních jídel došlo k většímu nárůstu počtu večeří (téměř denně), což zde není

výsledkem negativním. Starší studenti se totiž stávají spíše lidmi chodícími později spát a večeři u nich lze brát jako jediné pravidelné jídlo denně, které není načasováno těsně před spánkem.

K lepší životosprávě přispívá i plně dostatečný spánek. Starší studenti si uvědomují, že když chtějí přes den podat kvalitní výkon, musí být dostatečně vyspalí. Proto spí nyní více, plnohodnotně až skoro 4 x týdně. Výrazný posun je vidět i v názoru na obezitu, když je jim nyní daleko nesympatičtější, než v mladším období (o 13,4 %). Převládá u nich zřejmě až příliš kritický a jednoduchý názor, že většina obézních lidí jsou lidé líní a neschopní se svým osudem něco udělat. Možné výjimky si ale také uvědomují. Změnil se u nich také názor na kouření, když kritizují jeho škodlivost (o 6 % více). Je příznačné, že tento názor dokladují i svým chováním, když se ukázal pokles i v samotném kouření (- 5,5 %). Samotné hodnoty zjištěných kuřáků jsou velice nízké (8,6 % ve vyšších ročnících, resp. 10,6 % v 1. ročníku).

### ***Zhoršení životního stylu v „rizikovém chování“***

*K prokazatelnému zhoršení životního stylu došlo u pravidelnosti obědu v týdenním cyklu, v názorech na používání drog, v četnosti braní drog a u vyzkoušení hašiše. Na výrazné zhoršení jsem pak narazil v hodnotách vyzkoušení marihuany a v ukazatelích dlouhotrvajícího psychického stresu i četnosti stresových situací.*

Zde bohužel musím konstatovat, že i když starší studenti bezpečně vědí o negativách těchto faktorů, nejsou ochotni je prozatím ve větší míře radikálně měnit.

Díky principiálním změnám v denním režimu lze u nich pochopit velké změny ohledně poledního jídla. Zde překvapuje, že studentská menza ztratila až tolik strávnicků (-24,3 %) především na úkor bufetového stravování (13,9 %) a nepravidelných obědů (5,4 %) studentů starších ročníků.

Daleko horší a překvapující jsou nalezené změny v drogových záležitostech. Ty dokazují, že starší studenti jsou vůči drogám daleko benevolentnější. Svědčí o tom jejich názor na drogy (o 7,9 % volnější) a také jejich použití (o 5,7 % častější). Ruku v ruce s tím jde i vyzkoušení konkrétních drog, když marihuanu v souboru starších studentů již vyzkoušelo 58,3 % studentů, což činí nárůst o 16,2 % oproti mladším studentům. Podobné hodnoty jsem zjistil i u hašiše (nárůst o 5,5 %). Sami studenti to trochu svádějí na svůj věk, když byli vystaveni podobným lákadlům po delší časový úsek a nepřidal tomu ani nyní již delší studentský život spojený s podobnými lákadly jak na koleji, diskotékách, tak také na častějších cestách do zahraničí.

Úplně z jiného soudku jsou zjištěné výsledky v záležitostech psychického stresu. Ten studenti sami nemohou svou vůlí ovlivnit a je vlastně důsledkem všech dosavadních změn v životě vysokoškolských studentů. Nárůst hodnot u obou indikátorů je velice výrazný, když

představuje u dlouhotrvajícího psychického stresu zvýšenou hodnotu o 16,4 %, což nyní zjednodušeně naznačuje časový úsek 1 x za 3 týdny. Také počet stresových situací u starších studentů narůstá (o 13 %) a dají se zjednodušeně převést na průměrný interval 1 x za 10 dnů.

### **Potvrzení hypotéz**

Na základě zjištěných výsledků mohu deklarovat *nepotvrzení hypotézy H1* („mezi oběma soubory studentů se nenaleznou odlišné hodnoty tzv. „rizikového chování“) *v těchto jednotlivých konkrétních indikátorech*: množství vypitých tekutin, kvalita vypitých tekutin, počet večeří, dostatečný spánek, pravidelný oběd, negativní názor na obezitu, vlastní kouření tabákových cigaret, negativní názor na drogy, vlastní používání drog, vyzkoušení marihuany, vyzkoušení hašiše, dlouhotrvající psychický stress, četnost stresových situací.

### **5.3 Volný čas**

**Tabulka 5.2 - Průkazné změny ve volném čase (v %)**

Indikátor	Zvýšení četností		Pokles četností	
	≥5 %	≥10 %	≥5 %	≥10 %
Pasivní odpočinek - ležení				12,2
Četba knih a časopisů			8,8	
Četba novin				11,2
Pobyt s přáteli				11,6
Čas věnovaný partnerovi (ce)	6,3			
Sportovní a tělových. činnost		16,0		
Pobyt v rodinném kruhu				12,4
Čas věnovaný koníčkům				12,3
Domácí práce			6,9	
Umělecké aktivity			9,2	
Veřejné činnosti			5,7	
Cestování, jízda mot. vozidlem				15,5

#### ***Zvýšení četností volnočasových aktivit***

Na základě zjištěných výsledků došlo u studentů vyšších ročníků *k prokazatelnému nárůstu* času (zvýšení četností) věnovanému své partnerce (ovi) a *k výraznému nárůstu* času věnovanému na sportovní a tělovýchovné aktivity.

Co se týče věnovaného času ve prospěch partnera, je tento výsledek logický a zcela očekávaný (nárůst o 6,3 %), je ale také hodně závislý na faktu, jestli studenti vůbec partnerku či partnera našli. Stále je totiž i mezi staršími studenty 44,2 % studentů, kteří nenavázali partnerský vztah (v 1. ročníku to bylo ještě 50,5 % studentů).

Výsledek týkající se nárůstu času věnovanému ve prospěch sportovních a tělovýchovných aktivit u studentů vyšších ročníků byl pro mne zprvu nečekaný a překvapivý.

Posléze v průběhu rozhovorů se studenty se pro mne stal zcela logickým vyústěním celé proměny životního stylu studentů v průběhu vysokoškolského studia. Nárůst o 16 % je značný a charakterizuje zjednodušeně průměrnou hodnotu četností pohybové činnosti na 2 x týdně.

### ***Pokles četností volnočasových aktivit***

K *prokazatelnému poklesu četností* došlo u těchto volnočasových aktivit: u četby knih a časopisů, u domácích prací, u uměleckých aktivit a u veřejné činnosti. *Výrazné zmenšení četností* jsem pak zaznamenal u těchto volnočasových aktivit: u pasivního odpočinku- ležení, u četby novin, u pobytu s přáteli, u pobytu v rodinném kruhu, u času věnovanému koníčkům vyjma jmenovaných činností a u cestování a jízdy motorovým vozidlem.

Ve volnočasové aktivitě „pasivní odpočinek- ležení“ došlo u studentů vyšších ročníků ke zmenšení četností o 12,2 % a zastavilo se na zjednodušené průměrné hodnotě 1-2 x týdně. Nutno zde dodat, že tuto činnost (nečinnost) nepřiznává zcela vůbec 22,4 % starších studentů resp. 15,4 % studentů 1. ročníku.

Také v četbě knih a časopisů došlo k poklesu a to o 8,8 %, což nyní činí v průměru asi 1 x za 8 dní (oproti 1,5 x týdně u studentů 1. ročníku). Ještě k většímu poklesu došlo u četby novin (o 11,2 %).

Trochu mne překvapuje i výrazné zkrácení doby věnované přátelům, jelikož tato aktivita má podle některých autorů doslova charakterizovat životní období mladých lidí do 29 let. Šťastnová (1999) v této spojitosti píše o životním období “nezávislého života s širším okruhem známých”. U studentů FEL ČVUT tato teorie nenachází uplatnění, když pokles u starších studentů činí 11,6 % a četnost návštěv pak v průměru zjednodušeně činí 1- 2 x týdně. Také pobyt v rodinném kruhu se postupně zkracuje; k poklesu dochází až o 12,4 % a je u starších studentů charakterizován četností asi 1 x za 10 dnů. Zde se teorie Šťastnové (1999), že „*studující jsou jedinou ze sledovaných sociálních skupin, kde na prvním místě není rodinný život*”, zcela potvrzuje.

Podobně výrazně dochází k poklesu času věnovanému koníčkům vyjma těch již jmenovaných (o 12,3 %). K poklesu četností či celkovému času věnovanému zmíněné aktivitě dochází také u domácích prací (pokles o 6,9 %); u uměleckých aktivit (o 9,2 %) a u veřejné činnosti (o 5,7 %). K největšímu poklesu pak dochází u cestování a jízdy motorovým vozidlem (o 15,5 %).

### ***Potvrzení hypotéz***

Na základě zjištěných výsledků mohu z větší části doložit *potvrzení hypotézy H2* („studenti vyšších ročníků mají obecně méně času na všechny volnočasové aktivity“). Výjimku tvoří jen dva indikátory z celkového počtu 19 a to „čas věnovaný partnerovi“ a „četnost sportovní a tělovýchovné činnosti“, které se u souboru vyššího ročníku naopak zvýšily.

## 5.4 Sociálně- ekonomická dimenze

Všechny indikátory s průkaznými změnami jsou zaznamenány v tabulce č. 5.3.

**Tabulka 5.3- Průkazné změny v sociálně- ekonomické dimenzi (v %)**

Indikátor	Vzestup		Pokles	
	≥5 %	≥10 %	≥5 %	≥10 %
Finanční výdělek		19,7		
Pracovní doba		22,7		
Peněžní částka k dispozici		19,5		

### *Vzestup u jednotlivých sociálně- ekonomických indikátorů*

Na základě analyzovaných výsledků došlo u studentů vyšších ročníků *k výraznému nárůstu* finančního výdělku, pracovní doby a peněžní částky, kterou mají k dispozici.

Nalezení vyššího finančního výdělku u studentů vyšších ročníků je zcela logickým potvrzením změny životního stylu vysokoškoláků v průběhu studia. Nárůst tvoří (při zjednodušeném převedení na hodnoty ze škály) okolo 20 000 Kč za rok, rozdíl mezi oběma soubory je pak 19,7 %. Podobné výsledky se dají vyčíst i z dat o pracovní době blíže nedefinovaných pracovních poměrů studentů ČVUT. Změna tvoří až 22,7 %, když pracovní doba starších studentů se v průměru přibližuje k 10 hodinám týdně. Přirozeně pak stoupá i finanční částka, kterou mají starší studenti k dispozici pro své potřeby, když rozdíl mezi oběma soubory je vyčíslen na 19,5 %.

### *Potvrzení hypotéz*

Na základě zjištěných výsledků mohu zcela doložit *potvrzení hypotézy H3* („ve vyšším ročníku studenti věnují více času výdělečné činnosti, tím budou i lépe finančně zajištěni“).

## 5.5 Sport a další pohybové aktivity

### 5.5.1 Sportovní diváctví a sledovanost v médiích

Všechny indikátory s průkaznými změnami jsou zaznamenány v tabulce č. 5.4.

**Tabulka 5.4- Průkazné změny ve sportovním diváctví a sledovanosti sportu v médiích (v %)**

Indikátor	Zvýšení četností		Snížení četností	
	≥5 %	≥10 %	≥5 %	≥10 %
Divák na sportovních akcích				17,0
Sledování sportu v televizi			6,9	
Sledování sportu v tisku				10,7



### ***Snížení četnosti sportovního diváctví a sledovanosti sportu v médiích***

Na základě analyzovaných výsledků byly u studentů vyšších ročníků *nalezeny prokazatelně horší výsledky* ve sledování sportu v televizi a došlo u nich *k výraznému poklesu* návštěvnosti sportovních akcí a sledovanosti sportu v tisku.

Ve všech těchto sledovaných ukazatelích dochází u studentů starších ročníků ke zcela logickému poklesu. To je dáno podobně jako v jiných oblastech především díky snížení hodnot volného času a zde i díky změně preferencí zájmů. Sledování sportu již tolik jejich pozornost nepřitahuje. To lze vypočítat i z výsledků. K výraznému poklesu došlo jak u přímých návštěv jednotlivých sportovních akcí (17,0 %), tak i při sledování sportu v tisku (10,7 %). Zde je nutno uvést, že zde hraje určitou roli i jejich částečné přeorientování se na zprávy on-line, kdy sice sledují sportovní zprávy, ale ne již jako dříve dopodrobna v novinách, ale spíše rychle a ne tak do hloubky prostřednictvím internetu. Taktéž u nich došlo k poklesu sledování sportu v televizi a to o 6,9 %.

### **5.5.2 Vlastnění sportovního vybavení**

Všechny indikátory s průkaznými změnami jsou zaznamenány v tabulce č. 5.5.

**Tabulka 5.5- Průkazné změny ve vlastnění sportovního vybavení (v %)**

Indikátor	Vyšší četnosti		Nižší četnosti	
	≥5 %	≥10 %	≥5 %	≥10 %
Míč na fotbal				10,0
Raketa na squash	7,3			
Ruční činky	6,4			
Rotoped	5,7			
Sjezdové lyže	7,3			
Běžecké lyže	9,1			
Stan	6,2			

### ***Vyšší četnosti vlastnění sportovního vybavení***

Na základě analyzovaných výsledků byly u studentů vyšších ročníků *nalezeny prokazatelně vyšší hodnoty* ve vlastnění těchto sportovních pomůcek: raketa na squash, ruční činky, rotoped, sjezdové lyže, běžecké lyže a stan.

Myslím si, že prokázané změny jsou pro život vysokoškoláků zcela charakteristické a logické. Tím, jak se lepší jejich finanční situace, si studenti vyšších ročníků jsou ochotni zakoupit dražší a komfortnější sportovní vybavení. To je dáno samozřejmě také změnou v oblíbě samotných sportovních odvětví, kdy svůj zájem přesouvají od „základních lidových sportů“ na jiné druhy sportů tříděných podle nejrůznějších charakteristik, např. směrem k dražším, individuálním, moderním, adrenalinovým, sportům spjatých s přírodou apod.

O těchto změnách v oblíbenosti sportů vypovídají samotné nalezené hodnoty sportovního vybavení v osobním vlastnictví- raketa na squash (zvýšení o 7,3 %), ruční činky (6,4 %), rotoped (5,7 %), sjezdové lyže (7,3 %), běžecké lyže (9,1 %), stan (6,2 %). Nepotvrdil se částečný předpoklad, že starší studenti budou vlastnit i více raket na tenis (rozdíl zde činil jen 3,7 %).

#### ***Nižší četnosti vlastnění sportovního vybavení***

Zde byla ve vlastnění studentů vyšších ročníků nalezena jedna výrazná změna a to u míče na fotbal, kdy byl zaznamenán pokles o 10,0 %. To vlastně jen potvrzuje již řečené závěry o změně oblíbenosti sportovních odvětví. Samotný fotbal starší studenti vnímají jako ten "lidový sport", který museli hrát na tělesné výchově na základní a popřípadě i střední škole, proto jej také ovládali a kupovali si fotbalový míč i pro využití ve svém volném čase. Nyní se potvrzuje, že ve starším věku již tomu takto není.

#### **5.5.3 Motivace ke sportu**

Všechny indikátory s průkaznými změnami jsou zaznamenány v tabulce č.5.6.

**Tabulka 5.6- Průkazné změny v motivaci ke sportu (v %)**

Indikátor	Kladné změny		Záporné změny	
	≥5 %	≥10 %	≥5 %	≥10 %
Rozvoj osobnosti, charakteru, MVV	5,2			
Relaxace, kompenz., snižování tenze		16,8		
Zdatnost, zdraví, dokonalý vzhled		13,8		

#### ***Kladné změny v motivaci ke sportu***

Na základě analyzovaných výsledků byly u studentů vyšších ročníků v motivaci ke sportu nalezeny prokazatelně vyšší hodnoty v „oblasti rozvoje osobnosti, charakteru a morálně volných vlastností“ a k výraznému nárůstu došlo v „oblasti relaxace, kompenzace, snižování tenze a radosti z pohybu“ a v „oblasti zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu“.

V „oblasti rozvoje osobnosti, charakteru a morálně volných vlastností“ došlo k nárůstu o 5,2 %. Studenti si tuto oblast charakterizují jako překonávání "sebe sama" a na výsledcích je vidět, že tento motiv je pro ně věkem častější. Určují si vlastní cíle a ty se snaží plnit.

K výraznému nárůstu o 16,8 % došlo v „oblasti relaxace, kompenzace, snižování tenze a radosti z pohybu“. Je to dáno velkými duševními nasazením vedoucím až ke stresu, které si starší studenti musí nějak kompenzovat a částečně k tomu používají i pohyb různého typu. Rádi říkají, že si tím „pročišťují hlavu“. Tento motiv se stal pro starší studenty prvotním ve

vztahu k celkové motivaci ke sportu a předstihl tak “oblast zábavy, sociálního kontaktu a přátelství”, která byla na 1. místě u studentů 1. ročníku.

K podobně přesvědčivému nárůstu a to o 13,8 % došlo také v “oblasti zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu”. Je to spjato s tím, že si starší studenti více uvědomují potřebu těchto aspektů pro svůj život. Všechny jsou totiž spjaty i s úspěšností ve společnosti, tj. hlavně ve škole, v zaměstnání ale i v partnerských vztazích.

### **Potvrzení hypotéz**

Na základě zjištěných výsledků mohu doložit částečné *potvrzení hypotézy H5*, když u starších ročníků stoupl význam důvodů v oblasti “relaxace, kompenzace, snižování tenze a radosti z pohybu” a také význam důvodů v oblasti “zdatnosti, zdraví a dokonalého vzhledu”. Naopak se nepotvrdila část hypotézy v oblasti “výkonu, výkonnosti, soutěžení a úspěchu”, když její význam u starších studentů předpokládaně neklesl.

#### **5.5.4 Ukončení závodní sportovní činnosti**

Všechny indikátory s průkaznými změnami, které musí být mezi třídami jednotlivých četností nad 5 % (Zich, 2005, str.80), jsou zaznamenány v tabulce č. 5.7.

**Tabulka 5.7- Průkazné změny v důvodech pro ukončení sportovní činnosti (v %)**

Indikátor	Kladné změny		Záporné změny	
	≥5 %	≥10 %	≥5 %	≥10 %
Sport přestal bavit	7,0			
Nedostatek volného času				12,4
Kvůli zranění		10,1		
Dlouhodobé zdravotní potíže	7,4			
Vysoké studijní zatížení				15,9
Musím chodit do práce				11,5
Změna bydlení do Prahy				12,8

#### **Kladné změny při ukončení sportovní činnosti**

Na základě analyzovaných výsledků byly u studentů vyšších ročníků při hledání důvodů pro ukončení sportovní činnosti *nalezeny prokazatelně kladnější hodnoty* u těchto důvodů: „sport mne přestal bavit“; „dlouhodobé zdravotní potíže“ a *k výraznému zlepšení* došlo u důvodu „zranění“.

Rozdíl mezi oběma soubory v důvodu „sport mne přestal bavit“ tvoří 7,0 %. Svědčí to o tom, že starší studenti jsou pevnější a konzervativnější ve svých zájmech. Když již vydrželi sportovat i přes různé životní peripetie až do svého věku, nyní jen tak sportu nenechají. Na

tomto příkladu je také vidět, že v jejich vědomí jsou přínosy sportu pro život daleko pevnější a hlouběji zakořeněné. Studenti 1. ročníku to mají v této otázce těžší, neboť přechod na vysokou školu je velice těžkým obdobím, kdy se mění život v mnoha oblastech. V situaci, kdy se na ně řítí naráz několik těžko splnitelných a náročných úkolů, je těžké si ještě pro sport vyčlenit potřebný čas.

Podobné je to i u důvodu „zranění“ (rozdíl 10,1 %) a „dlouhodobé zdravotní problémy“ (7,4 %). Starší studenti si klidně déle počkají bez sportu a po vyřešení zdravotních problémů se ke své volnočasové pohybové aktivitě vrací. Studenti 1. ročníku tlaku na školu ve spojení se zdravotními problémy někdy déletrvajícího charakteru snáze podlehnou a soutěžní sport častěji opouštějí.

### ***Záporné změny při ukončení sportovní činnosti***

Z výsledků je možno usuzovat, že z pozice studentů vyšších ročníků došlo při zanechávání sportu k *výrazným záporným změnám* u těchto jednotlivých důvodů: nedostatek volného času, vysoké studijní zatížení, nutnost chodit do práce, změna bydlení do Prahy.

Rozdíl mezi oběma soubory v důvodu „nedostatek volného času“ činí 12,4 %. Vysvětlení důvodů pro toto vyjádření jsme se již věnovali v celé kapitole o volném času. Základem pro toto tvrzení je příčina, že studenty vyšších ročníků časově tíží součet povinností ve škole, pracovních povinností v nových pracovních poměrech a nových aktivit, kam můžeme zařadit i např. partnerský vztah. Z toho všeho vychází, že na sport zbývá daleko méně času, než dříve. Část studentů pak soutěžního sportu zanechává.

Podobně můžeme hovořit i o důvodu „vysoké studijní zatížení“, kde rozdíl mezi oběma soubory tvoří také jednoznačných 15,9 %. Čím je student starší a přibližuje se zásadním termínům jako např. bakalářská práce a bakalářské zkoušky, tím více si uvědomuje důležitost studia. Ti kteří mají prospěchové i další různé problémy jsou přinuceni postupně omezit tréninky i víkendové zápasy či turnaje, závodní sport celkově omezit a postupně i zanechat.

Také nutnost chodit do práce je pro starší studenty jedním ze zásadních důvodů pro skončení se závodním sportem; rozdíl činí 11,5 %. Studenti rozeznávají takové čtyři podstatné okruhy příčin, proč jsou nuceni chodit pracovat: sami si musí vydělat na studium; nechtějí se jen nechat vyživovat od svých rodičů; chtějí mít více peněz a rozšířit si tak koupěschopnost a tím i rozsah svých životních možností; budují si svou práci již určitou pozici ve svém oboru.

Poslední závažnou příčinou pro zanechání sportu je i změna bydlení do Prahy (12,8 %). Studenti, kteří bydlí přechodně v průběhu týdne v Praze, zprvu nikam nepřestoupili a stále závodně sportují v domovských oddílech v místě trvalého bydliště, postupem času jezdí

domů méně. Dostávají se do problémů se svou výkonností i sehraností se svými spoluhráči v družstvu a postupem času se sportem končí. Druhou končící skupinou jsou studenti, kteří by rádi přestoupili do pražských oddílů, ale z různých důvodů se jim to nepodařilo.

### **Potvrzení hypotéz**

Po analýze zjištěných výsledků mohu plně doložit *potvrzení hypotézy H6*, když jako důvody zanechání závodního sportu studenti vyšších ročníků silněji pocítují nedostatek volného času, vysoké studijní zatížení a nutnost pracovního poměru.

### **5.5.5 Úroveň sportovních dovedností**

V této celé kapitole byl nalezen pouze jeden prokazatelný rozdíl a to při odpovědích na otázku „*jak umíte jezdit na sjezdových lyžích*“. Rozdíl mezi oběma soubory studentů tvoří 6,2 %.

Mezi důvody, které tento rozdíl mezi oběma soubory vytváří, lze zařadit: lepší finanční možnosti starších studentů; větší okruh známých, kteří je k lyžování přimějí; několikerá účast na povinných či výběrových Zimních výcvikových kurzech pořádaných Ústavem tělesné výchovy a sportu ČVUT; soukromé lyžování o víkendech či na celých týdenních pobytech.

### **5.5.6 Obliba jednotlivých sportovních odvětví (ve výuce tělesné výchovy na ČVUT)**

Všechny indikátory s průkaznými změnami jsou zaznamenány v tabulce č. 5.8.

**Tabulka 5.8- Průkazné změny v oblíbě sportovních odvětví ve výuce na ČVUT(v %)**

Indikátor	Vzestup		Sestup	
	≥5 %	≥10 %	≥5 %	≥10 %
Kondiční posilování		12,6		
Plavání	7,1			
Horolezecká stěna	7,2			
Bowling	8,1			
Lukostřelba	6,5			
Squash	6,0			

### ***Větší oblíbenost sportovních odvětví (ve výuce TV na ČVUT)***

Na základě analyzovaných výsledků byla u studentů vyšších ročníků *nalezena prokazatelně vyšší obliba* v těchto sportovních odvětvích: plavání, horolezecká stěna, bowling, lukostřelba, squash a *k výraznému nárůstu* obliby došlo u kondičního posilování.

Kondiční posilování nebo- li také cvičení ve Fitness centrech ČVUT dosahuje v oblíbě u studentů vyšších ročníků nejvyššího nárůstu (12,6 %). Důvodů pro tento jev je více: 3 dobře

vybavená Fitness centra na ČVUT pro potřebu vyučování tělesné výchovy nacházející se poblíž učeben; erudované vedení asistenty ÚTVS; uvědomění si, že se s jejich metabolismem dějí určité změny a z toho vycházející potřeba aerobního a postavu tvarujícího cvičení; nalezení kompromisu k sezení u počítače; obecně vhodný doplněk ke všem druhům sportu.

Větší oblíbenost plavání u souboru starších studentů byla stanovena na rozdíl 7,1 %. Jako důvody pro toto tvrzení studenti uvádějí: znalost zdravotního působení plavání včetně souměrného procvičování všech svalových partií prospívající formování postavy; obliba dřiny včetně překonávání sebe sama; stejná dostupnost ve všech ročních obdobích; 4 bazény pro výuku v různých částech Prahy; kvalita plavecké výuky na ČVUT.

Zvýšená oblíbenost dalších čtyřech sportů; horolezecké stěny (o 7,2 %), bowlingu (8,1 %), lukostřelby (6,5 %) a squashe (6,0 %) má společný jmenovatel. Jedná se o určitou exkluzivitu, kterou výuka všech čtyřech sportů na ČVUT v sobě obnáší. Studenti hledají určitou změnu – chtějí něco nevšedního. Chtějí se odlišit od ostatních, kteří provozují klasické, pro tuto skupinu studentů znamenající “nudné” sporty. Dalšími faktory je i "nepřístupnost" těchto sportů pro normálního občana, kvalitní vedení asistenty ÚTVS a možnost provozovat tyto formy tělesné výchovy poblíž školních budov.

### 5.5.7 Obecné aspekty ovlivňující pohybové aktivity

Všechny indikátory s průkaznými změnami jsou zaznamenány v tabulce č. 5.9.

**Tabulka 5.9- Průkazné změny v obecných aspektech týkajících se pohybové aktivity (v %)**

Indikátor	Kladné změny		Záporné změny	
	≥5 %	≥10 %	≥5 %	≥10 %
TV a sport je součástí ZŽS		10,2		
Ochota pravidelně cvičit	5,9			
Počet lekcí TV v týdnu		13,1		
Jak často sport. v posl. měsíci	9,2			
Jak často sportují vyjma TV	8,0			
Necítí potřebu sportovat	6,9			

#### *Kladné změny v obecných faktorech týkajících se pohybové aktivity*

Na základě zjištěných výsledků došlo u studentů vyšších ročníků *k prokazatelně kladným změnám* v těchto faktorech: ochotě „pravidelně cvičit a sportovat“; v četnosti sportování za poslední měsíc; v četnosti sportovních aktivit vyjma tělesné výchovy; v tvrzení „necítím potřebu sportovat“ a *k výraznému nárůstu* uvědomění si názoru, že „TV a sport je neoddelitelnou součástí zdravého životního stylu“ a v názoru na počet možných lekcí tělesné výchovy týdně.

Již dříve vyslovené názory, že si studenti vyšších ročníků uvědomují důležitost sportu pro každého člověka, potvrzuje i jejich ochota pravidelně cvičit, která stoupla o 5,9 %. Tento názor podporuje i tvrzení o tom, že necítí potřebu sportovat, který se u starších studentů vyskytuje v průměru o 6,9 % méně než u studentů 1. ročníku.

Jejich názory jsou doloženy i praktickou četností pohybových aktivit. Ta byla kvůli důkazu reliability zkoumána dvěma podobnými indikátory na různých místech v dotazníku: „četností sportování v posledním měsíci „ (nárůst u starších studentů o 9,2 %) a „četností sportovních aktivit vyjma tělesné výchovy“ (nárůst o 8,0 %).

Celkový obecný názor starších studentů na celou problematiku pohybové činnosti dokresluje i *výrazně kladné změny* v názorech, že „TV a sport jsou neoddělitelnou součástí zdravého životního stylu“ (nárůst o 10,2 %) a názoru na „počet možných lekcí TV týdně“ (nárůst o 13,1 %).

Studenti předkládají k úvaze několik důvodů, **proč ve vyšším věku studia na vysoké škole všechny ukazatele směřují k tvrzení, že více cvičí a sportují:**

- a) až při studiu ve vyšším ročníku našli skupinu spřízněných studentů, se kterými si organizují sportování;
- b) hodně druhů sportů je dnes také otázkou peněz, a těch mají studenti ve vyšším ročníku více;
- c) nabrali při studiu několik kil své hmotnosti nad úměrnou mez; nyní se snaží s tím něco udělat a jsou proto nuceni se pohybovat;
- d) člověk je ve vyšším ročníku více pánem svého času a může si lépe zorganizovat čas;
- e) povinný tělocvik v 1. a 2.ročníku jim moc pomáhá, aby nastartoval jejich potřebu k pravidelnému pohybu, kterou realizují i v průběhu dalšího studia v podobě sportovní činnosti přímo podle jejich chutě a oblíbenosti;
- f) nyní již si uvědomují, že na fakultě je sport zadarmo či za malý finanční příspěvek a je zde předkládán ve velké různorodosti jeho odvětví a i díky tomu se toho snaží využít;
- g) mají méně volného času a proto si tím spíše rozmyslí, na co jej věnují; a sportování se jim zdá z pohledu smysluplnosti velice správné;
- h) dnes již vědí, že jim sportování pomáhá duševně i zdravotně; že se odreagují a pak jim jde učení rychleji; protáhnou si svaly a záda, která by je jinak bolela;
- ch) uvědomují si, že se blíží čas definitivního rozhodnutí o budoucím zaměstnání; k tomu, aby se jim podařilo získat co nejlepší pozici jim dopomůže také fyzický vzhled, kondiční a zdravotní dispozice jejich organismu.

### ***Potvrzení hypotéz***

Po analýze zjištěných výsledků mohu doložit *nepotvrzení hypotézy H4*, že studenti vyšších ročníků by se měli méně věnovat sportu a dalším pohybovým aktivitám. Skutečnost je přesně opačná.

## **6 ZÁVĚR**

Hlavním cílem studie bylo prozkoumat, jak se v průběhu studia na vysoké škole mění a vyvíjí názory, postoje a praktiky studentů FEL ČVUT ve vytipovaných věcných aspektech Aktivního životního stylu.

Výsledky získané na základě vyhodnocení pomocí “věcné významnosti” a posléze podepřené jednotlivými výpověďmi studentů vyšších ročníků mi umožnily hlubší vhled do poznání změn týkajících se aktivního životního stylu vysokoškoláků technického zaměření. Podařilo se mi tak identifikovat konkrétní změny v oblasti rizikového chování, volného času, sociálně- ekonomické oblasti a především ve sportu a dalších pohybových aktivitách.

Dá se říci, že změny v životním stylu studentů během studia na ČVUT jsou dosti podstatné. Po několika semestrech studia se studenti většinou sžijí se systémem vysokoškolského studia. Poznají, co je nutné udělat k tomu, aby postoupili do dalšího ročníku studia a také využijí ke svému prospěchu i slabších stránek celého systému. Asi dvě třetiny studentů vyšších ročníků si při studiu nějakým způsobem přivydělávají. Už tento fakt je činitelem velkých změn. Studenti jsou pak finančně zabezpečenější a nezávislejší na jedné straně, ztrácí tím ale velkou část dřívějšího volného času. Více z nich si v tomto období nachází partnera. Starší studenti jsou zkušenější, sečtější a také profitují z vědomostí a dovedností získaných na vysoké škole.

V oblasti rizikového chování u nich dochází ke kladným změnám- pijí více přiměřených (zdravotně nezávadných) tekutin, dopřejí si častěji dostatečný spánek, jsou kritičtější k obezitě a ke kouření, méně z nich kouří tabákové cigarety. Dochází ale také u nich k záporným změnám- nemívají pravidelný oběd; jsou obecně tolerantnější k použití drog a častěji je také používají, více z nich jich zkouší marihuanu a hašiš, častěji trpí psychickými stresy.

Především kvůli větší vytíženosti ve škole, v práci a v partnerských vztazích u nich klesají četnosti v mnoha volnočasových aktivitách. Patří k nim : pasivní odpočinek- ležení, pobyt s přáteli, pobyt v rodinném kruhu, četba novin, knih a časopisů, domácí práce, umělecké aktivity, veřejná činnost, cestování a jízda motorovým vozidlem a čas věnovaný koníčkům vyjma těch již jmenovaných.



K podstatným změnám u nich dochází i v celém postoji k tělesné výchově a sportu. Určitý podíl na tom jistě má i Ústav tělesné výchovy a sportu ČVUT, který jim nabízí ke sportovnímu vyžití až 31 druhů sportu včetně několika exkluzivních či méně známých a také vysoké množství nejrůznějších letních i zimních výcvikových kurzů na mnoha zajímavých místech. Potvrdilo se, že starší studenti mají oproti studentům nastupujícím do 1.ročníku VŠ kladnější vztah ke sportu a k ostatním pohybovým aktivitám, což se projevuje především v chápání sportu jako součásti zdravého životního stylu, v ochotě pravidelně cvičit, v požadavku mít možnost chodit na fakultní TV vícekrát týdně a zejména také ve vyšších četnostech samotného sportování. Ke sportu je více přitahují takové motivy jako “rozvoj osobnosti, charakteru, morálně volných vlastností”, “relaxace, kompenzace, snižování tenze” a “zdatnost, zdraví, dokonalý vzhled”. Při výuce tělesné výchovy dochází k nárůstu oblíbenosti kondičního posilování, plavání, horolezecké stěny, bowlingu, lukostřelby a squashe. To spolu s nárůstem finančních možností studentů do jisté míry předurčuje, že se stávají vlastníky většího množství exkluzivnějších či dražších sportovních potřeb. Ve starším studijním věku pak méně sledují sport v médiích, závodního sportu zanechávají více pro nedostatek času, kvůli vysokému studijnímu zatížení, kvůli změně bydlení do Prahy a kvůli nutnosti chodit do práce.

Takovým nejpřekvapivějším zjištěním je fakt, že pro studenty ČVUT neplatí obecně platná teorie - četnost pohybové aktivity od adolescence s věkem klesá. Pro ně je příznačný pravý opak, *studenti vyšších ročníků se věnují pohybové aktivitě častěji, než studenti nastupující do 1. ročníku studia.*

Předložená práce představuje detailní zkoumání velkého počtu předem vybraných věcných aspektů Aktivního životního stylu starších adolescentů. Dosažené výsledky pak otevírají další možnosti ke zkoumání AŽS jak u vysokoškoláků, tak i u dalších skupin populace.

## **7. ABSTRACT**

### **The active lifestyle of undergraduates**

#### **(students of The Faculty of Electrical Engineering of CTU in Prague)**

The main aim of this study was to investigate what opinions, attitudes and practices of students of FEE CTU change and develop during the university studies in selected dimensions of an active lifestyle.

It was done by the mixed research. The main research was carried out by using the method of repeated cross-sectional quest, when the incoming students to the first volume in 2007 in the

count of 625 were immediately underwent the questionnaire quest after their entering to the school in October in 2007 and students of higher volumes in the count of 581 then at least after 4 passed semesters of their studies in May and June in 2008.

Changes between the two groups were proved by „effect size“, which was calculated in each indicator as the difference of relative frequencies of „median categories“ of both files.

To further identify the causes of found differences by questionnaire quest using statistical methods between the collection of students of the first volume and the collection of students of higher volumes, were used techniques of qualitative research at the conclusion – individual and group interviews with 32 students of higher classes and content analysis of written text, which was provided by 27 students of higher classes.

The study found, that there were done these major, demonstrate, positive changes in the life of students during their university studies: older students drink more reasonable fluids; indulge more often sufficient sleep; negatively evaluate obesity; negatively evaluate smoking and less of them smoke tobacco cigarettes; spend more time with partners; have more working obligations, earn more and have greater amount of money; they are owners of larger quantity of more exclusively sporting equipments; they are more attracted to sport by themes such as „personal, character and moral volition characters development“; „relaxation, compensation, reduction of tension“ and „efficiency, health, perfect appearance“; they give up the racing sport less because of reasons of health problems and because it will become not funny for them; There was growth of popularity of conditional strengthening, swimming, climbing walls, bowling, archery and squash; they have more positive relationship to sport and to other physical activities which proves mainly in the understanding of sport as part of a healthy lifestyle, in willingness to exercise regularly, in the requirement to have the oportunity to go to faculty conditional strengthening several times per a week and also in higher count of individual sporting.

There were done these major, demonstrate, negative changes in the life of students during their university studies: older students have more irregularly lunch; they're more tolerant to use of drugs; they use drugs more often and most of them have tried marihuana and hashish; they suffer from mental stress more often; have less free time for leisure activities; watch less sport in the media; give up the racing sport more often because of less time, because of hard study, because of the change of the residence to Prague and because of the need to go to work.

## 8. VYBRANÝ SEZNAM LITERATURY

- BÉM, J. (1975). *Analýza tělocvičné aktivity posluchačů ČVUT, ubytovaných v kolejích na Strahově, se zaměřením na jejich účast a postoje v denní a víkendové pohybové rekreaci. Závěrečná zpráva subdílčího výzkumného úkolu č. VII.- 13- 4/61b.* Praha: SvF ČVUT.
- BLAHUŠ, P. (2000). Statistická významnost proti vědecké průkaznosti výsledků výzkumů. *Česká kinantropologie.*, 4 (2), 53- 71.
- BODNARUKOVÁ, M. (2009). Češi a cvičení. Tisková zpráva, TSN AISA. Retrieved December 11 from [http://www.tnsaisa.cz/files/20090223\\_tns\\_aisa\\_tiskova\\_zprava\\_cviceni\\_v01fin.pdf](http://www.tnsaisa.cz/files/20090223_tns_aisa_tiskova_zprava_cviceni_v01fin.pdf)
- BOGDAN, R., TAYLOR, J. (1975). *Introduction to Qualitative Research Methods.* New York: John Wiley & Sons. ISBN [0471085715](#)
- BUNC, V. (2008). Aktivní životní styl mládeže jako determinant jejich zdatnosti a tělesného složení. *Studia Kinanthrologica*, 9 (1), s. 19- 23. ISSN 1213- 2101.
- DISMAN, M. (2006). *Jak se vyrábí sociologická znalost.* Praha, Karolinum. ISBN 80- 246- 0139- 7.
- DRAGOMIRECKÁ, E. (2006). Česká verze dotazníku kvality života WHOQOL- překlad položek a konstrukce škál. *Psychiatrie*, 10 (2), 68- 73.
- DUFFKOVÁ, J. et al., (2008). *Sociologie životního stylu.* Plzeň: Aleš Čeněk, s.r.o., ISBN 978-80-7380-123-6.
- GLASER, B., STRAUSS, A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research.* Chicago: Aldine. ISBN 0-2977-6318-0.
- HAASE, A., STEPTOE, A., SALLIS, J.F. & WARDLE, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39 (1), 182-190. ISSN 00917435
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. (2000). *Psychologický slovník.* Praha : Portál. ISBN 80- 7178- 303- X
- HEALTH USA. (2006). Retrieved December 23, 2008 from [www.cdc.gov/nchs/data/06.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/06.pdf)
- HENDL, J. (2004). *Přehled statistických metod.* Praha: Portál. ISBN 80- 7178- 820- 1.
- HENDL, J. (2005). *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace.* Praha: Portál. ISBN 80- 7367- 040- 2
- HENDRY, B., SHUCKSMITH, J., LOVE, J. & GLENDINNING, A. (1993). *Young People's Leisure and Lifestyles.* London: Routledge. ISBN-10: 0415043506
- HOŠEK, V., JANSÁ, P. (2002). *Sport a kvalita života.* Praha: FTVS UK. ISBN 80- 86317- 21- 8.
- CHODOROWSKI, Z., ANAND, J.S., SALOMON, M., WALKMAN, W., WNUK, K. & CIECHANOWICZ, R., (2001). Evaluation of illicit drug use among students from universities in Gdansk. *Przegl Lek.*, 58 (4), 267-71.
- INCOMA RESEARCH. (2006). Jak Češi tráví volný čas? Co jim nejvíc chybí? Retrieved April 28, 2009 from [http://cykloturistika.ihned.cz/c4-10048300-18765180-008c00\\_d-jak-cesi-travi-volny-cas-co-jim-nejvic-chybi](http://cykloturistika.ihned.cz/c4-10048300-18765180-008c00_d-jak-cesi-travi-volny-cas-co-jim-nejvic-chybi)
- JANÁK, V., BERKA, P. (2002). Postoje veřejnosti ke sportovním reprezentacím ČR. pp. 47- 52. In. Hošek, V., Jansa, P. (Eds.) *Sport a kvalita života.* Praha: FTVS UK. ISBN 80- 86317- 21- 8.
- JANSÁ, P., KOCOUREK, J. & VOTRUBA, J. (2005). "Sport a pohybové aktivity v životním stylu české dospělé populace (18- 61 a více let)." pp. 7-82. In. Jansa, P., Kocourek, J., Votruba, J., Dašková, B. (Eds.) *Sport a pohybové aktivity v životě české populace.* Praha: FTVS UK. ISBN 80- 86317- 33- 1.
- KOCOUREK, R. (2000). *Základy psychologie osobnosti.* Brno: Akademické nakladatelství. ISBN 80- 7204- 156- 8.
- KRONICK, J., (1997). *Alternative Methodologies for the Analysis of Quantitative Data.*

- Sociologický časopis*, 33 (1), 57- 67.
- KRUŽLIAK, M. (2006). The opinion confrontation of academic population to the sport activities and smoking in Slovakia and China. *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport*. 7 (7),
- KUKAČKA, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 978- 80- 7394- 105- 5.
- LAWSHE, CH. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personel Psychology*, 28, 563- 575.
- LORENTE, F., PERETTI-WATEL, P., GRIFFET, J. & GRÉLOT, L. (2003). Alcohol use and intoxication in sport university students. *Alcohol and Alcoholism*, 38 (5), 427-430.
- MACEK, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál. ISBN 80- 7178- 747- 7.
- MACHONIN, P., TUČEK, M. et al. (1996). *Česká společnost v transformaci. K proměnám sociální struktury*. Praha: Slon. ISBN 80-85850-17-6
- MENCLOVÁ, L. et al. (2003). *Sociální portrét vysokoškolských studentů v ČR*. Brno: VUTIUM. ISBN 80–86302–06–7.
- MENCLOVÁ, L., BAŠTOVÁ, J. (2005). Vysokoškolský student v České republice roku 2005. Oponovaná výzkumná zpráva určená pro státní správu- RIV06-MSM-00237752/01:1, MŠMT: Centrum pro stadium vysokého školství.
- MŠMT. (1999). Koncepce státní politiky v tělovýchově a sportu v České republice. Usnesení vlády č.2/1999 ze dne 6.ledna 1999. Retrieved December 12, 2009 from <http://www.msmt.cz/sport/koncepce-statni-politiky-v-telovychove-a-sportu-v-ceske-republice>
- MŠMT. (2007). Bílá kniha o sportu. Brusel. Retrieved December 13, 2009 from [http://www.msmt.cz/uploads/soubory/TVS/2008/Bila\\_kniha\\_sport\\_cze.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/TVS/2008/Bila_kniha_sport_cze.pdf)
- PELKA, F., BUDINSKÁ, M.(2001). Eurobarometr ČR 1998- 2000. Závěrečná zpráva o názorech mládeže ČR ve věku 15- 24 let na otázky mezinárodního srovnávacího výzkumu.
- PETRUSEK, M. (1993). *Teorie a metoda v soudobé sociologii*. Karolinum, Praha, 1993.
- PROVAZNÍKOVÁ, H. et al. (2002). Determinanty zdraví vysokoškolských studentů. *Vita nostra revue*, 2, 69- 75.
- PROVAZNÍKOVÁ, H., SCHNEIDEROVÁ, D. (2005). Zátěž vysokoškolským studiem. Projekt Zdravcentra. ISSN: 1214-3227. Retrieved May, 14 2009 from [https://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141\\_3415.html](https://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_3415.html)
- PŘÍHODA, V. (1983). *Ontogeneze lidské psychiky II*. Praha: SPN.
- PUNCH, K. F. (2008). *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál. ISBN 978- 80- 7367- 381- 9.
- RYCHTECKÝ, A.(2002). Integrační potenciál sportu. pp. 67- 77. In. Hošek, V., Jansa, P. (eds.) *Sport a kvalita života*. Praha: FTVS UK. ISBN 80-86317-21-8.
- SAK, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN: 80-7229-042-8
- SAK, P., SAKOVÁ, K.(2004). *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda Servis. ISBN 80-86320-33-2.
- SCHEERDER, J., VANREUSEL, B.(2005) Social stratification patterns in adolescent' active sports participation behavior: a time trend analysis 1969- 1999. *European physical education rewiev*. 11 (1), 5- 27.
- SLEPIČKOVÁ, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: FTVS UK. ISBN 80- 86317- 13- 7
- SLEPIČKOVÁ, I. (2005). *Sport a volný čas*. Vybrané kapitoly. Praha: Karolinum. ISBN 80- 246- 1039- 6.
- SLEPIČKOVÁ, I. (2009). Sociology of Lifestyle. In Slepíčka, P. (eds.) pp. 11- 38. *Sport and Lifestyle*, Praha: Karolinum press. ISBN 978- 80- 246- 1624- 7.
- STEPTOE, A., WARDLE, J., FULLER, R., HOLTE, A., JUSTO, J., SANDERMAN, R. & WICHSTROM, L. (1997). Leisure- time physical exercise: prevalence, attitudinal

- correlates, and behavioral correlates among young european from 21 countries. *Preventive medicine*, 26 (6), 845- 854.
- STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Nakladatelství Albert. ISBN 80-85834-60-X.
- SÝKORA, F., KUNZ, I.(1989). Záujmová telesná výchova žiakov stredných a študentov vysokých škol a podiel školy na utváraní vzťahu k nej. *Tělesná výchova mládeže*, 55 (9), 350- 355.
- ŠAFR, J. (2008). Životní styl a sociální třídy: vytváření symbolické kulturní hranice diferenciací vkusu a spotřeby. Praha: SOÚ AV ČR. ISBN 978- 80- 7330- 154- 5
- ŠAFRÁNKOVÁ, J. (2001). Názory studentů ČVUT na studium a na některé další otázky s ním související. *Pražská technika*, roč. 2, č. 2, s. 1- 5.
- ŠPAČEK, O. (2008). Sportování za časů spartakiád- sportování za časů fitcenter. Socioweb 6/2008, rubrika Témata. Retrieved February 12, 2009 from <http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=310&lst=120>
- ŠTEFÁNIKOVÁ, Z. et al. (2003). "Aktuálne poznatky o životnom štýle vysokoškolákov z aspektu kardiovaskulárneho rizika." *Vojenské zdravotnícké listy* 72 (4), 150- 153.
- ŠŤASTNOVÁ, P.(1999). Životní styl- vějíř životních stylů. Grant GA ČR 403/98/0170. Praha: Sociologický ústav AV ČR,
- TAMMELIN, T. (2003). Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross- sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Retrieved April 13, 2009 from <http://herkules.oulu.fi/isbn9514272331/html/index.html>
- TÖFFLER, A. (1992). Šok z budoucnosti. Praha : Práce. ISBN 80-208-0160-X
- VÁGNEROVÁ, M. (2000). *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, ISBN 80-7178 - 308
- VALJENT, Z. (2000). Jak dál ve výuce tělesné výchovy na FEL ČVUT? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 66 (2), 42- 43.
- VALJENT, Z. (2004). Vývoj v hodnocení tělesné výchovy a sportu studenty FEL ČVUT. In Jílek, M., Ryba, J.(eds.) pp. 131- 136. *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*, Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové. ISBN 80-7041-666-1.
- VALJENT, Z. (2008). Pokus o vymezení pojmu Aktivní životní styl. *Česká kinantropologie*, 12 (2), 42- 50, ISSN 1211- 9261.
- VINOPAL, J. (2006). "Metodologické aspekty zkoumání kvality pracovního života." Pp. 185-192. In Čadová, N., Paleček, M. (eds.). *Jak je v česku vnímána práce*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
- VINOPAL, J. (2009). "Erfahrungen mit der Messung der Qualität des Arbeitslebens in tschechischen Untersuchungen." In Kistler, E., Mußmann, F. (Eds.). *Arbeitsgestaltung als Zukunftsaufgabe Die Qualität der Arbeit*. Hamburg: VSA-Verlag. Symposium. Retrieved January, 11 from <http://www.nrs.fs.fed.us/pubs/2634>
- ZICH, F.( 2005). *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: EUPRESS, ISBN 80- 86754- 19- 7.
- ZICH, F., UNGER, V. (1995). Postoje české veřejnosti k tělesné výchově a sportu. *TVSM*, 61 (7-8 viz Příloha).