

## Vybrané aspekty rizikového chování studentů technické univerzity

Zdeněk Valjent<sup>1</sup>, Libor Flemr<sup>2</sup>

<sup>1</sup> České vysoké učení technické v Praze, Ústav tělesné výchovy a sportu

<sup>2</sup> Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Psychosociální laboratoř

### Souhrn

Cílem studie bylo prozkoumat, jak se v průběhu vysokoškolského studia mění a vyvíjí názory, postoje a praktiky vysokoškolských studentů v některých vybraných aspektech rizikového chování. Pomocí dotazníku byly zjištěny rozdíly mezi souborem studentů 1.ročníku (n = 625) a souborem studentů vyšších ročníků (n = 581). Dosažené výsledky zjištěné pomocí statistické analýzy (SPSS verze 14.0) byly ověřeny kvalitativními metodami - hloubkovým nekategorizovaným rozhovorem se 32 studenty a rozбором psaného textu poskytnutým 27 studenty.

Výsledky ukazují, že z pohledu starších studentů došlo k *výrazným změnám* v počtu večerí za týden – nárůst o 13%; ve výskytu dlouhotrvajícího psychického stresu – nárůst o 16,4%; v četnosti aktivní pohybové činnosti – nárůst o 16% a ve snížení tolerance k obezitě – o 13,4%. K menším, ale stále ještě *prokazatelným změnám*, došlo v četnosti plně dostatečného spánku – nárůst o 7,7%; v toleranci ke kouření tabákových výrobků – snížení tolerance o 6,0%; ve vlastním kouření tabákových výrobků – snížení o 5,5%; v názoru na používání drog - zvýšení tolerance o 7,9% a ve vlastním použití drog – nárůst o 5,7%.

Překvapivým zjištěním, které je zcela protichůdné většině doposud publikovaných názorů, je skutečnost, že četnost sportovní a tělovýchovné činnosti u studentů vyšších ročníků stoupá. Za hlavní důvody studenti udávají: a) 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; d) lépe si organizují čas; e) dnes již vědí, že jim sportování pomáhá duševně i zdravotně.

### Klíčová slova

rizikové chování – technická univerzita – četnost pohybové aktivity

### 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 vlastností každého jedince. Všechny tyto kladné jevy přinášejí i určitá nebezpečí. Stále se zvyšuje podíl duševní práce, což přirozeně vede u většiny lidí ke snižování tělesného zatížení organismu a následně pak i ke snížení fyzické kondice. 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). U mnoha lidí je navíc spojený i s nesprávnou životosprávou a rizikovým chováním.

Uvedená problematika úzce souvisí s používanými pojmy jako Aktivní životní styl či Aktivní zdraví. Oba pojmy jsou vesměs chápány 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 ( Bunc, 2008). Konkrétněji se dají také charakterizovat jako vzájemné kladné působení především těchto faktorů: zdravé a pravidelné výživy, pitného režimu, rizikových faktorů (kouření, pití alkoholu, drogy), konzumu médií (TV, počítače) a pohybové aktivity. Mluví se zde o pravidle 3 P : Přiměřenosti v příjmu živin a energie, Pravidelnosti pohybové aktivity a Prevenci v předcházení nezdravým stravovacím a životním návykům (Valjent, 2008).

## Nejrizikovější faktory prostředí a životního stylu

Podle důležitých mezinárodních studií vědci vytypovali několik celosvětově nejrizikovějších faktorů prostředí a životního stylu. Mezi ty nejvíce jmenované patří: nadváha a obezita, malá konzumace čerstvého ovoce a zeleniny, nedostatek pohybu, kouření, alkohol, nechráněný sex a rizikové sexuální chování, znečištění vzduchu ve městech, přítomnost kouře ze spalování pevných paliv v domácnosti a znečištěné injekce ve zdravotních zařízeních (např. Ezzati et al, 2004; Rodgers et al, 2004; WHO, 2002).

V souvislosti s některými z nich se mluví o nepříznivém trendu jak ve světě tak i v naší republice (Nešpor, 1995; Sak, 2000; Sak, Saková, 2004). Podobně můžeme hovořit i o tendencích u vysokoškolské mládeže. Na vysokých školách technického typu je tento fakt ještě znásoben značným nárůstem počtu hodin strávených u počítače (Sak, 2000). Poslední výzkumy potvrzují pokles funkční zdatnosti VŠ populace (Štefániková a kol., 2003).

Konzumace návykových látek se navíc posunuje stále do nižšího věku. Syrovátka (2005) uvádí na základě výsledků evropského monitorovacího střediska pro drogové závislosti, že kouření marihuany v Česku je nejrozšířenější z celé Evropy. Objevujeme se navíc v popředí žebříčku i u dalších narkotik, jako jsou taneční droga extáze či pervitin. V České republice užívá konopí téměř každý čtvrtý mladý dospělý. Mezi školní mládeží ve věku 15 až 16 let je to až 44 procent; podle Ondruškové a Pelky (2005) v ČR v roce 1996 okusilo marihuanu 51% mládeže a v roce 2005 pak již 70% dotázaných. Problémy ale máme i s alkoholem a kouřením cigaret. (Hájková, 2006; Roznerová, 2007). Králíková (2005) uvádí, že naprostá většina kuřáků (okolo 90%) začíná kouřit již během dospívání. Po 24. roce věku se pro kouření rozhodne už jen málokdo z těch, kdo se zatím bez cigarety obešli. Např. na Technické univerzitě ve Zvolenu kouří 33,3% mužů a 23% žen, když i tak jsou pod průměrem slovenské společnosti, který má hodnotu kolem 40% (Kružliak, 2006). Zajímavá je finská studie, která dokázala logickou souvislost mezi kouřením a pitím alkoholu ( $r = 0,67$ ) u 18-leté mládeže v letech 1977 až 1993 (Pohjanpää et al, 1997).

Alkoholismus patří mezi nejzávažnější a nejrozšířenější formy závislosti v ČR. Alkohol patří mezi drogy tzv. legální a je často vnímám jako doplněk stravy. V ČR je uváděna spotřeba alkoholu až 2x vyšší než je celosvětový průměr (Zahájenský, 1994).

Ve světových universitních studiích se objevují výsledky podobné této polské a americké: alkohol konzumuje 91,7% gdaňských universitních studentů a 91,5% studentek, z toho preferuje pivo 73,7% mužů a 50,6 žen (Chodorowski et al, 2001); z universitních michiganských studentů již někdy pilo alkohol 87,3%; 82,4% pak pilo v posledním půlroce; 65,8% v posledním měsíci a 40,7% v posledních 14 dnech (Dunn, Xi Wang, 2003).

Mezi rizikové faktory chování mládeže můžeme zařadit také spánkovou deprivaci. Ta se projevuje neschopností prožít den bez chvilkové ztráty energie plného stavu bdění, zvyšuje se nepozornost, zejména v odpoledních hodinách. Každodenní ztráta jedné hodiny spánku v průběhu jednoho týdne se rovná jedné probdělé noci (Kratochvíl, 1972). Pravidelný spánek mívá v ČR 78,9% mužů a 87,6% žen (Jansa, Kocourek, Votruba, 2005).

Pro zdravý životní styl a zdravotní stav mládeže mají zásadní význam také přiměřený výběr potravin a dobré stravovací návyky. Možnost výběru zdravotně žádoucích potravin je však u mnoha z nich závislá také na jejich ekonomických podmínkách. Problémem současnosti je nadměrný příjem potravy, rozšířený zejména v západních a severních zemích světa. Nadváha a obezita, jež jsou důsledkem nadměrného příjmu potravy, vedou k rozvoji celé škály nemocí. U mládeže se zdá být dalším problémem také pravidelnost stravy (Sharkey, 1990), zejména dostatečných snídaní (Pollitt, 1995). Universitní studenti, kteří snídají, mají v uvedené studii lepší studijní výsledky (průměrné skóre 4,4) proti nesnídajícím studentům (průměrné skóre 3,4).

V ČR pravidelně snídá 69,2% mužů a 69,2% žen; pravidelně obědvá 92,7% mužů a 89,3% žen; pravidelně večeří 92,2% mužů a 92,4 žen (Jansa, Kocourek, Votruba, 2005).

Mládež a zejména studenti VŠ se setkávají ve svém životě s řadou stresorů, které jsou pro ně zcela nové. Jen započítí studia, výraznější osamostatnění od rodičů, změna životních podmínek, změna osobních zvyklostí, změna bydliště- jsou faktory, se kterými se každý student musí vypořádávat; jsou často navíc kombinovány s více či méně náročným druhem výdělečné činnosti (Chamoutová, 2004). Uvedená míra přirozeně narůstá zejména v době zkouškového období, patrně několikanásobně oproti míře stresu vnímané během zbytku školního roku, a také jednak v porovnání s vrstevníky, kteří nestudují VŠ, ale pracují v zaměstnání.

U slovenských mediků v současnosti psychogenní stres stoupá - v roce 1992 byl evidován u 32,8% studentů a v roce 2002 již u 46,5% (Štefániková, 2003).

Také pohybová aktivita a sport jsou považovány za velmi důležité jak pro mládež, tak také pro život dospělé populace. Sport je pravidelnou součástí života zhruba 30 % českých dospělých, kolem 20 % sportuje občas a zbytek začleňuje sport do svého režimu pouze nárazově anebo vůbec (cca 20%; Zich, Ungr, 1995; Slepíčka et al., 2001). Jiné výzkumy uvádějí účast vyšší, např. Rychtecký (2006). Rozdíly však mohou vycházet spíše z užití rozdílné metodologie než vlastní skutečnosti (Slepíčková, 2009).

Většina význačných autorů na závěr svých výzkumů na toto téma konstatuje, že u běžné populace se od stadia adolescence věkem „*četnost vykonávání pohybové aktivity*“ snižuje (Haase et al., 2004; Hendry et al., 1993; Jansa et al., 2005; Sak, Saková, 2004; Scheerder, Vanreusel, 2005; Slepíčková, 2009; Tammelin, 2003). Se stejným výsledkem se ztotožňují i vědečtí pracovníci pracující s vysokoškolskou mládeží (Bém, 1975; Sýkora, Kunz, 1989; Štefániková et al., 2003).

V mezinárodní studii byla u universitních studentů zjištěna převažující fyzická nečinnost u 23% mládeže USA, severní a západní Evropy; 30% nečinnost u mládeže střední a východní Evropy; 39% ve Středomoří; 42% v Tichomoří a 44% v rozvojových zemích (Haase et al, 2004).

## **Cíl**

Cílem této studie bylo prozkoumat, jak se v průběhu vysokoškolského studia mění a vyvíjí názory, postoje a praktiky studentů FEL ČVUT ve vybraných aspektech rizikového chování.

## **Metodika**

Jako vhodný základ pro *model výzkumu* jsme ve své práci zvolili tzv. *smíšený typ výzkumu*, kde se určitým způsobem kombinují kvalitativní i kvantitativní postupy (Hendl, 2005).

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. V dotazníku jsme vymezili na Likertově sedmibodové škále kategorie, které jsou si zde většinou navzájem rovnocenné co do síly výroku (Pecha, 2005).

Nastupující studenti do 1. ročníku v roce 2007 se podrobili dotazníkovému šetření ihned po nástupu do školy v říjnu 2007 a studenti vyšších ročníků pak nejméně po 2 ročnících svého studia a to v květnu a červnu 2008.

Abychom blíže odkryli význam podkládaný sdělovaným informacím získaným ve výsledcích kvantitativního výzkumu (Disman, 2006), použili jsem na závěr svého výzkumu ještě techniky kvalitativního výzkumu – více typů rozhovorů a obsahovou analýzu studenty psaného textu (Kronick, 1997).

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 a studující ještě i ve 3 semestru

studia (tzn., že studenti, kteří z různých důvodů studia opustili, nebyli do tohoto souboru zařazeni).

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

Oba výběrové soubory jsou kvazireprezentativní tj. reprezentují základní soubor studentů 1.ročníku FEL ČVUT a základní soubor studentů vyšších ročníků FEL ČVUT *v logickém, nikoli však ve statistickém slova smyslu* (Hendl, 2004; Zich, 2005).

Hlubkový nekategorizovaný rozhovor jsme prováděli 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 odlišující se v určitých sociodemografických kategoriích jako pohlaví, bydliště, národnosti, ročníku studia, vztahu k rizikovým faktorům života.

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

Při analýze kvantitativních dat jsme použili jako metody pro určení polohy a rozptýlení – průměr na škále (aritmetický průměr) a směrodatnou odchylku (Std.), neboť se v sociologických výzkumech běžně využívají (Punch, 2008; Sak, 2000, 2004; Zich, 2005). Analýza dat byla provedena pomocí statistického programového systému SPSS verze 14.0.

K určování rozdílů mezi oběma soubory studentů v jednotlivých věcných aspektech jsme pro stanovení “věcné významnosti” (Blahuš, 2000; Soukup, Rabušic, 2007) použili “mediánové kategorie” obou souborů, což je kategorie, pro kterou kumulativní četnost je 0,5 nebo vyšší, když pro předchozí kategorii byla kumulativní četnost menší než 0,5. Tato charakteristika je tedy pro hodnocené proměnné střední hodnotou (Řezanková, 2007). Hodnoty pro hodnocení věcné významnosti jsem si předem stanovili na základě tvrzení Zicha (2005, s. 80) takto:

#### **Věcná významnost**

- Pod 5% - nízká (sociologicky neprokazatelná)
- 5 – 9,9% - střední (sociologicky prokazatelná)
- Nad 10% - výrazná

### **Výsledky**

#### **A. Pilotní studie**

Test – retest provedlo 53 studentů vyšších ročníků s opakováním po 1- 2 týdnech, tak aby se již snížil efekt zapamatování původních odpovědí a ještě nedošlo ke změně zkoumaných konceptů (Malý, 2000).

**Tabulka č. 1: Test- retest pilotní studie**

<b>Otázka č.</b>	<b>Věcný aspekt</b>	<b>Spearman k.k.</b>
<b>1</b>	<b>Plnohodnotná snídaně</b>	0,89
<b>2</b>	<b>Oběd</b>	0,86
<b>3</b>	<b>Večeře</b>	0,55
<b>4</b>	<b>Plně dostatečný spánek</b>	0,68
<b>5</b>	<b>Pobyť na čerstvém vzduchu</b>	0,72
<b>6</b>	<b>Prášky na spaní</b>	1,0
<b>7</b>	<b>Dlouhotrvající psych. stres</b>	0,84
<b>8</b>	<b>Názor na obezitu</b>	0,78
<b>9</b>	<b>Vlastní obezita</b>	0,87
<b>10</b>	<b>Názor na kouření t. v.</b>	0,89
<b>11</b>	<b>Vlastní kouření t. v.</b>	0,93

<b>12</b>	<b>Názor na pití alkoholu</b>	0,73
<b>13</b>	<b>Vlastní pití alkoholu</b>	0,92
<b>14</b>	<b>Názor na drogy</b>	0,78
<b>15</b>	<b>Vlastní používání drog</b>	0,81
<b>16</b>	<b>Aktivní pohybová činnost</b>	0,65

Podle tzv. interpretace souvislostí podle korelačního koeficientu (De Vaus, 2002) prošli testem reliability všechny indikátory. Do kategorie interpretace souvislostí „podstatné až velmi silné“ (0,50- 0,69) můžeme zařadit 3 indikátory; do kategorie „velmi silné“ (0,70- 0,89) pak celkem 10 indikátorů a do kategorie „téměř perfektní“ (0,90- 0,99) pak tři indikátory.

### **B. Hlavní výzkum**

**Do prvního bloku** věcných aspektů (výsledky v tabulce č.2 a grafu č. 1 ) rizikového chování jsme zařadili otázku četnosti stravování, dostatečného spánku, pobytu na čerstvém vzduchu a použití prášku na spaní.

Pro názornost dokládáme znění otázek a zvolené kategorie odpovědí:

Označte, prosím, pro každou z následujících oblastí, jak často ji průměrně vykonáváte týdně. K posouzení použijte stupnici 0- 7 x v týdnu

0x      1x      2x      3x      4x      5x      6- 7x

Plnohodnotnou snídani

Oběd

Večeři

Plně dostatečný spánek

Pobyt na čerstvém vzduchu

(venkov nebo park v Praze)

Pomáháte si někdy prášky na spaní?

1            2            3            4            5            6            7  
 nikdy    mimořádně    zřídka    1x za měsíc    1x za 14 dní    1x týdně    vícekrát týdně

Jak často pociťujete v posledním roce dlouhotrvající psychický stres?

1            2            3            4            5            6            7  
 nikdy    zřídka    (1x měsíc)    (1x 14 dní)    (1x týdně)    (2x týdně)    (3x a více)

Jak často se věnujete týdně sportovní a tělovýchovné činnosti?

1            2            3            4            5            6            7  
 nikdy    aspoň    1x za    1 x    2- 3x    4- 5x    denně  
           1x měs.    14 dní    týdně    týdně    týdně

V příložené tabulce jsou vyznačeny výsledky ve sledovaných ukazovatelech:

**Tabulka č. 2– výsledky vybraných aspektů rizikového chování I.**

Věcný aspekt	Průměr na škále 1.ročník	Průměr na škále vyšší r.	Rozdíl průměrů	Rozdíl v <i>Me</i> (%)	Stupeň V. V.
Plnohodnotná snídaně týdně	4,58	4,57	-0,01	4,1	Nízký
Obědy týdně	5,88	5,84	-0,04	2,5	Nízký
Večeře týdně	6,11	6,49	+0,38	13,0	Výrazný
Plně dostatečný spánek týdně	4,64	4,92	+0,28	7,7	Střední
Pobyt na čerstvém vzduchu t.	3,57	3,51	-0,06	2,0	Nízký
Prášky na spaní	1,11	1,07	-0,04	0,3	Nízký
Dlouhotrvající psych. stres	2,73	3,37	+0,64	16,4	Výrazný
Aktivní pohybová činnost	4,31	4,60	+0,29	16,0	Výrazný

**Vysvětlivky:**

Průměr na škále – index, který představuje vážený aritmetický průměr a pohybuje se v rozmezí 1 – 7 (Sak a Saková, 2004).

Rozdíl průměrů – hodnotíme z pozice starších studentů

Rozdíl v *Me* – rozdíl v mediánových kategoriích (je zaznamenán bez kladné či záporné hodnoty)

Stupeň V. V. - “věcná významnost” vyhodnocena na základě předem stanovených kritérií

**Otázky, odpovědi a výsledky zařazené do druhého bloku:**

Jaký názor máte na obezitu, kouření tabákových výrobků, pití alkoholu a braní drog?

Ohodnoťte se na vzestupné 7- bodové škále, kde krajní hodnoty jsou vyjádřeny:

1 2 3 4 5 6 7

1- naprosto mi to nevadí

7 jsem výhradně proti

Cítíte se obézním?

Ohodnoťte se na vzestupné 7- bodové škále, kde krajní hodnoty jsou vyjádřeny.

1 2 3 4 5 6 7

1- naprosto ano

7- naprosto ne

Jak často kouříte tabákové cigarety (kolik jich vykouříte)?

1 2 3 4 5 6 7  
 nikdy zřídka (do 10 týdně) (2-10 denně) (11-20 denně) (21- 30 d.) (nad 31 denně)

Jak často pijete alkohol?

1 2 3 4 5 6 7  
 nikdy zřídka (do 1x/14 dní) (1x týdně) (2-3x týdně) (4-5x týdně)(6x a více)

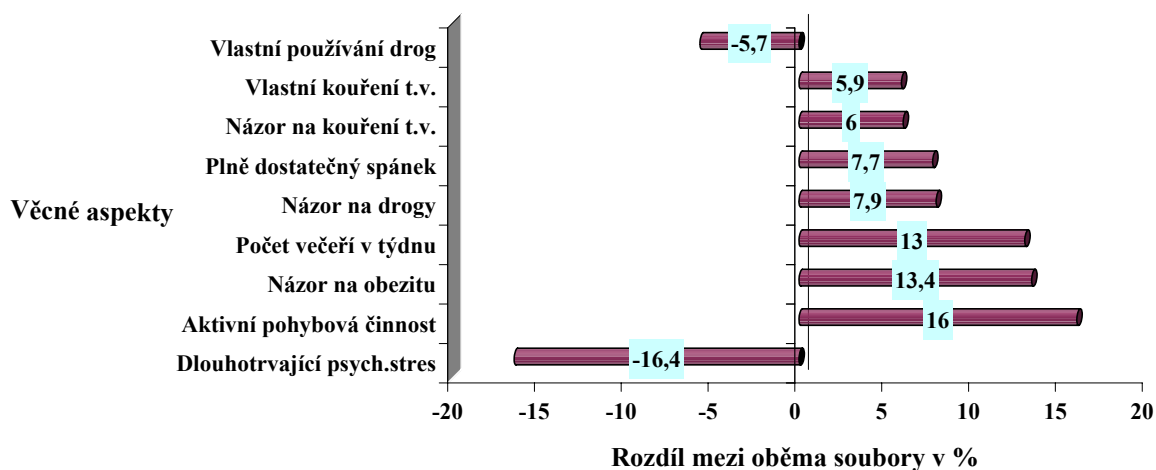
Jak často berete drogy?

1 2 3 4 5 6 7  
 nikdy zřídka (1x měsíc) (1x 14 dní) (1x týdně) (2-4x týdně) (4x t. a více)

**Tabulka č. 3– výsledky vybraných aspektů rizikového chování II.**

Věcný aspekt	Průměr na škále 1.ročník	Průměr na škále vyšší r.	Rozdíl průměrů	Rozdíl v <i>Me</i> (%)	Stupeň V. V.
Názor na obezitu	4,56	5,10	+0,54	13,4	Výrazný
Vlastní obezita	6,07	5,92	-0,15	4,0	Nízký
Názor na kouření t. v.	5,20	5,51	+0,31	6,0	Střední
Vlastní kouření t. v.	1,47	1,38	-0,09	5,5	Střední
Názor na pití alkoholu	2,63	2,61	-0,02	0,7	Nízký
Vlastní pití alkoholu	3,63	3,72	+0,09	2,9	Nízký
Názor na drogy	5,68	5,56	-0,12	7,9	Střední
Vlastní používání drog	1,24	1,35	+0,11	5,7	Střední

**Graf č.1 – Výrazná a střední věcná významnost rozdílů mezi oběma soubory**



Vysvětlivky ke grafu č.1: kladné nebo záporné hodnoty znamenají, jestli změny v průběhu studia (tj. u studentů vyšších ročníků) jsou z celospolečenského kladné nebo záporné

### Diskuze

Z předložených výsledků a výpočtů u vybraných indikátorů se dá vysledovat, že

věcně významný rozdíl mezi oběma soubory byl nalezen v 9 případech z celkového počtu 16 (7x to byla z pohledu starších studentů společensky kladná změna a 2x záporná změna). Důvody, proč tomu tak je, vyslovují samotní současní studenti vyšších ročníků následovně:

### ***Večeře***

Častokrát to bývá jediné plnohodnotné jídlo, na které mají čas. Přijde na ně čas až v době večeře, když v průběhu dne vše potřebné udělali. Ve vyšším ročníku se také změnil jejich denní režim, což znamená, že nyní chodí později spát, aby se vydrželi učit či psychicky pracovat až do pozdních nočních hodin. A na to se musí také pořádně najíst, aby ten nápor vydrželi a nejedli někdy v noci. Z tohoto pohledu pro ně bývá večeře spíše jako oběd. Někteří již také mluví o večeři jako společenské události. Upozorňují na roli ročního období; např. v létě je vedro a oni se učí a pracují až v noci.

### ***Plně dostatečný spánek***

První dva ročníky jsou sítem a proto se studenti musí hodně učit i na úkor spánku. Po prvních dvou ročnících vydrží jen ti lepší. Potom si již mohou sestavit rozvrh a je to pro ně klidnější. Proto dbají na to, aby byli vyspaní. Také se již nabažili společenského života, už mají dost diskoték; vše již poznali a již je to nepřitahuje.

Jsou si také vědomi, že jestli chtějí druhý den pracovat na 100%, musí být vyspaní.

Obečně se dá říci, že nyní spí více.

Naopak: někteří také vypovídají, že ve vyšším ročníku na ně doléhají starosti v pracovním poměru nebo také v jejich vlastní firmě a nemohou kvůli tomu usnout.

Spánek je u nich odrazem psychiky. Když mají problémy, spí méně, neboť se s těmi problémy probouzí. Když je volný čas, pak dosti dospívají.

### ***Dlouhotrvající psychický stres***

V průměru pociťují nyní starší studenti častěji dlouhotrvající stres. Prvním dlouhodobě stresujícím faktorem je škola. Více si uvědomují, že kdyby nyní museli opustit studium, ztratili by zbytečně několik let. Mají to v podvědomí a je to pro ně stresující stav.

V 1.ročníku si to ještě tak nebrali, o tak moc nešlo, vše bylo spíše na zkoušku. Nyní začíná jít do tuhého – blíží se bakalářské zkoušky, diplomka apod. Vše je moc důležité. Třeba odjedou na víkend na kolo a mají špatný pocit, že něco zanedbávají.

Druhým faktorem jsou ostatní věci mimo školu, které neumějí řešit, neboť s nimi nemají zkušenosti. Tyto věci jim nenechají klidně spát – např. osobní vztahy, problémy v rodině, nebo jen byt. Hlavní stresy souvisí s prací. Nejdříve ji sehnat a pak tam ještě být úspěšný.

Musí se soustředit na více věcí naráz a to zejména na studium a také na určitý pracovní úvazek, mají pak z toho plnou hlavu, neumí si zorganizovat čas.

Naopak:

ve vyšším.ročníku již nemají stres ze školy, vše si lépe naplánují, chodí za vyučujícími a pomalu si s nimi tykají. Člověk až postupem času získává ty zkušenosti; ví jak se vše dá ovlivnit a jak to nasměrovat. Čím je člověk starší, tak ty stresové situace zvládá lépe.

### ***Aktivní pohybová činnost***

Studenti předkládají k úvaze několik důvodů, proč nyní více 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; d) člověk je ve vyšším ročníku více pánem svého času a může si lépe zorganizovat čas; e) mají méně volného času a proto si tím spíše rozmyslí, na co jej věnují; a sportování se jim zdá z pohledu smysluplnosti velice správné; f) 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.

Naopak:



Je to dáno jednoznačně jen tím volným časem. Chodí pracovat- chtěli by si jít zaplavat, do posilovny, na aerobik, ale toho volného času je málo a zbývá tam na něj hodně věcí – přátelé, dospívání. A navíc jsou unaveni. Jít ještě cvičit a být z toho ještě více unavený, to nejde do sebe. Ti mladší sportují, neboť mají ještě dost volného času.

### ***Názor na obezitu***

Vědí, že až na výjimky (štítná žláza a dědičnost) si výšku BMI indexu každý člověk utváří sám svým životním stylem. Obezita škodí zdraví a každý by si to měl hlídat. Většina z obézních lidí jsou lidé líní a tak na tento problém pohlížejí. Vadí jim, když spolužáci necvičí a nehýbají se, jen sedí u počítače a věnují se jen škole, práci a myšlení.

Shodují se na tom, že obezitu neradi vidí a nemají ji rádi. Např. když si k nim přisedne obézní člověk na sedadlo v dopravním prostředku.

Naopak:

zastávají i názor, že je to každého věc; ať si každý dělá, co chce. O obézním člověku si mohou myslet, že je nemocný, nebo s těmi geny nemůže nic udělat.

### ***Názor na kouření***

Většinou jsou vyhranění proti kouření a vadí jim, když v jejich okolí někdo kouří. Zmiňovali i případ profesora, který kouřil u konzultací, což je naprosto nepřijatelné. Jsou schopni to tolerovat v hospodě, kde by měla být vzájemná tolerance na obě strany a platit pravidlo: kažte si své zdraví, ale nekažte to moje.

Naopak:

dívka připomíná, že naopak to může být u děvčat, neboť ta v obavě z tloustnutí si spíše zapálí cigaretu, aby neměla pocit hladu a tímto způsobem drží dietu.

Někteří tvrdí, že kouření je každého věc.

### ***Vlastní kouření***

Všimli si toho, že na ČVUT je naprostá převaha nekuřáků. Jak lidé odcházejí ze studia, procento nekuřáků se zvyšuje, protože studijní typy nekouří. Někteří se snaží tento hřích z mládí odnaučit, neboť si uvědomují negativa kouření. Že by ještě někdo začínal kouřit na VŠ je spíše výjimečné, i když takové případy znají. Připouští, že u některých studentů dochází k vyrovnávání stresu pomocí kouření cigaret.

### ***Názor na drogy***

Starší studenti jsou o něco tolerantnější, protože již toho v životě více zažili a vědí, že to až tolik zlého nedělá. Myslí si, že mají vůli a spíše to jen vyzkouší a tím to končí. Někteří kluci se dostávají při studiu do hraničních mezí. Nestíhají studium ani práci, mají z toho určité psychické problémy a chtějí uniknout z denní reality. Díky takovému stresu si „vypomůžou na psychice“ a jsou pak k drogám přístupnější. Také díky cestování se dostávají častěji do situací, kdy toho více vyzkouší.

Naopak:

někteří přiznávají, že spíše v mladším věku trochu experimentovali; teď již nemají žádnou potřebu se v tomto směru dále rozvíjet. Někteří jsou zarytými odpůrci drog.

### ***Vlastní používání drog***

Všichni studenti, se kterými jsme hovořili o tomto problému, drogy neberou vůbec, nebo jen příležitostně a častokrát jen na zkoušku. To slovíčko „zřídka“ u nich konkrétně znamená jen velice výjimečně někde na večírku či diskotéce, nebo je to spojené s cestováním.

Protože jsou nyní starší, prožili tak více situací, kde určitou roli hrála droga. Ve statistických výsledcích se pak ukáže, že drogu používají častěji.

Myslíme si, že většina našich výsledků je zcela v souladu s mnoha dostupnými publikacemi. Výjimku tvoří pomocný indikátor „četnost sportovní a tělovýchovné činnosti“. Většina význačných autorů totiž na závěr svých výzkumů na toto téma konstatuje, že u běžné populace se od stadia adolescence věkem „četnost vykonávání veškeré pohybové aktivity“

sníží (Haase et al., 2004; Hendry et al., 1993; Jansa et al., 2005; Sak, Saková, 2004; Scheerder, Vanreusel, 2005; Slepíčková, 2009; Tammelin, 2003). Se stejným výsledkem se ztotožňují i vědečtí pracovníci pracující s vysokoškolskou mládeží (Bém, 1975; Sýkora, Kunz, 1989; Štefániková et al., 2003).

Stejný výsledek jako my publikuje jediná Nádvořníková (2006) a to u studentů Lékařské fakulty MU v Brně ve své bakalářské práci.

### **Závěr**

Na základě předem stanovené míry věcné významnosti jsme vysledovali, že životní styl studentů se během vysokoškolského studia v některých vybraných aspektech rizikového chování značně mění.

K výrazným změnám mezi sledovaným souborem studentů 1.ročníku a souborem studentů vyšších ročníků došlo z pohledu starších studentů v týdenní četnosti večeří – nárůst o 13%; ve výskytu dlouhotrvajícího psychického stresu – nárůst o 16,4%; v četnosti aktivní pohybové činnosti – nárůst o 16% a ve snížení tolerance k obezitě – o 13,4%.

K menším, ale stále ještě prokazatelným změnám, došlo v četnosti plně dostatečného spánku – nárůst o 7,7%; v toleranci ke kouření tabákových výrobků – snížení tolerance o 6,0%; ve vlastním kouření tabákových výrobků – snížení o 5,5%; v názoru na používání drog – zvýšení tolerance o 7,9% a ve vlastním použití drog – nárůst o 5,7%.

Překvapivým zjištěním, které je zcela protichůdné většině doposud publikovaných názorů, je skutečnost, že četnost sportovní a tělovýchovné činnosti u studentů vyšších ročníků stoupá. K takovým výsledkům nás dovedla statistická analýza, jejíž výsledky máme podepřeny i zcela logickými výpověďmi studentů.

### **Literatura**

- BÉM, J. *Analýza tělocvičné aktivity posluchačů ČVUT, ubytovaných v kolejích na Strahově, se zaměřením na jejich účast a postoje v denní a víkendové pohybové rekreaci*. Praha: SvF ČVUT, 1975, s. 88.
- BLAHUŠ, P. Statistická významnost proti vědecké průkaznosti výsledků výzkumů. *Česká kinantropologie*, 2000. Vol. 4, no 2, s. 53- 71.
- BOGDAN, R., TAYLOR, J. *Introduction to Qualitative Research Methods*. 1. vyd. New York: John Wiley & Sons, 1975. s. 345.
- BUNC, V. Aktivní životní styl dětí a mládeže, jako determinant jejich zdatnosti a tělesného složení. *Studia Kinanthropologica*, 2008. Vol. 9, no 1, s. 13-17.
- DE VAUS, D. *Surveys in social research*. 1. Vyd. London: Routledge, 2002. s. 379.
- DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 1. Vyd. Praha: Karolinum, 2006. s. 374.
- DUNN, M., QI WANG, M. Effects of physical activity on substance use among college students. *American Journal of Health Studies*, 2003. Vol. 18, no 2- 3, s. 126- 132.
- EZZATI, M., LOPEZ, A.D., ROBERTS, A., MURRAY, C.L.J.: Comparative quantification of health risks: Global and regional burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization, 2004.
- GLASER, B., STRAUSS, A. *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine, 1967.
- HAASE, A., STEPTOE, A., SALLIS, J.F. & WARDLE, J. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 2004. Vol. 39, no 1, s. 182-190.
- HÁJKOVÁ, J. Životospráva a životní styl adolescentů. Bakalářská práce. Vedoucí práce: Košťálová, A. Brno: LF Masarykova Univerzita, 2006. s. 103.
- HENDL, J. *Přehled statistických metod*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2004. s. 584.
- HENDRY, B., SHUCKSMITH, J., LOVE, J. & GLENDINNING, A. *Young People's Leisure*

- and Lifestyles*. 1. vyd. London: Routledge, 1993. s. 224.
- CHAMOUTOVÁ, H. K problematice stresu prožívaného studenty během vysokoškolského vzdělávání. 2004 [online], [cit. 2009-06-21]. Dostupné z: [www.agris.cz/etc/textforwarder.php?iType=2&iId=139341](http://www.agris.cz/etc/textforwarder.php?iType=2&iId=139341)
- CHODOROWSKI, Z., ANAND, J.S., SALOMON, M., WALKMAN, W., WNUK, K. & CIECHANOWICZ, R. Evaluation of illicit drug use among students from universities in Gdansk. *Przegl Lek.*, 2001. Vol. 58, no 4, s. 267-71.
- JANSA, P., KOCOUREK, J. & VOTRUBA, J. "Sport a pohybové aktivity v životním stylu české dospělé populace (18- 61 a více let)." In. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: FTVS UK, 2005. s. 7- 82.
- KRÁLÍKOVÁ, E. Cigareta jako symbol dospělosti? Pohoda pojištěnce. Praha: ORA Print, 2005. s. 12.
- KRATOCHVÍL, S. *Podstata hypnózy a spánek*. 1. vyd. Praha: Academia, 1972. s. 292.
- KRONICK, J. Alternative Methodologies for the Analysis of Quantitative Data. *Sociologický časopis*, 1997. Vol. 33, no 1, s. 57- 67.
- KRUŽLIAK, M. The opinion confrontation of academic population to the sport activities and smoking in Slovakia and China. *Acta Universitatis Matthiae Belii, Banská Bystrica: Physical Education and Sport*. 2006. Vol. 7, no 1. s. 16- 23.
- KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. 1. Vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2009. s. 176
- MALÝ, M. Dotazníky o kvalitě života. Robust: 2000.. s. 176- 183. [online], [cit. 2009-10-09]. Dostupné z: [http://www.statspol.cz/robust/2000\\_maly\\_00.pdf](http://www.statspol.cz/robust/2000_maly_00.pdf)
- NÁDVORNÍKOVÁ, J. Zdravý životní styl vysokoškoláků. Bakalářská práce. Vedoucí práce: Figurová, V. Brno: LF MU, 2006. s. 63.
- NEŠPOR, K. *Středoškoláci o drogách, alkoholu, kouření a lepších věcech*. Praha: Portál, 1995. s. 126.
- ONDRUŠKOVÁ, M., PELKA, F. Závěrečná souhrnná výzkumná zpráva z „Kontinuálního výzkumu IDM MŠMT v roce 2003- 2005“. 2005. Projekt RIV00022217.
- PECHA, O. K teorii postojů v kinantropologii. *Česká kinantropologie*, 2005. Vol. 9, no 2, s. 61- 75.
- POHNJANPAA, A.K.J., RIMPELA, A.J., RIMPELA, M. & KARVONEN, J.S. Is the strong positive correlation between smoking and use of alcohol consistent over time? A study of Finnish adolescents from 1977 to 1993. *Health Education Research*: 1997. Vol.12, no 1, s. 25-36.
- POLLIT, E. Does breakfast make a difference in school? *J Am Diet Asso*, 1995. Vol. 95, no 10, s.1134-1139.
- PUNCH, K. F. *Základy kvantitativního šetření*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. s. 152.
- ROZNEROVÁ, J. Rizikové chování mládeže. Bakalářská práce. Vedoucí práce: Marková, M. Brno: LF Masarykova univerzita, 2007.
- RODGERS, A., EZZETI, E., HOORN, S.V., LOPEZ, R.B. Distribution of major health risks: findings from the Global Burden of Disease study. [online], [cit. 2009-10-09]. Dostupné z: PLoS medicine - [medicine.plosjournals.org](http://medicine.plosjournals.org)
- RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. 1. vyd. Praha: FTVS UK, 2006. s. 108.
- ŘEZANKOVÁ, H. *Analýza dat z dotazníkových šetření*. 1. vyd. Příbram: PBtisk, 2007. s. 212.
- SAK, P. *Proměny české mládeže*. 1. vyd. Praha: Petrklíč, 2000. s. 292.
- SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2004. s. 352.
- SHARKEY, B.J. *Physiology of Fitness*. 1. vyd. Illinois: Champagne, 1990.
- SCHERDER, J., VANREUSEL, B. Social stratification patterns in adolescent' active sports

- participation behavior: a time trend analysis 1969- 1999. *European physical education review*, 2005. Vol. 11, no 1, s. 5- 27.
- SLEPIČKA, P., et al. Společenská reflexe sportu. Projekt MŠMT ČR LS011112416: Praha: UK-FTVS, 2001.
- SLEPIČKOVÁ, I. Sociology of Lifestyle. In *Sport and Lifestyle*, Praha: Karolinum press, 2009. s. 11- 38.
- SOUKUP, P., RABUŠIC, L. Několik poznámek k jedné obsesi českých sociálních věd – statistické významnosti. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, Praha: AV ČR, 2007. Vol. 43, no 2, s. 378- 395.
- SYROVÁTKA, T. Česko ničí alkohol a drogy. Rovnost, noviny pro město Brno a okres Brno – venkov. Vydané 25. listopadu 2005. s. 10- 12..
- SÝKORA, F., KUNZ, I. Záujmová telesná výchova žiakov stredných a študentov vysokých škôl a podiel školy na utváraní vzťahu k nej. *Tělesná výchova mládeže*, Praha: FTVS UK, 1989. Vol. 55, no 9, s. 350- 355.
- ŠTEFÁNIKOVÁ, Z. et al. “Aktuálne poznatky o životnom štýle vysokoškolákov z aspektu kardiovaskulárneho rizika.” *Vojenské zdravotnícké listy*, 2003. Vol. 72, no 4, s.150- 153.
- TAMMELIN, T. 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. 2003, [online], [cit. 2009-10-09]. Dostupné z <http://herkules.oulu.fi/isbn9514272331/html/index.html>
- VALJENT, Z. Pokus o vymezení pojmu Aktivní životní styl. *Česká kinantropologie*, 2008. Vol.12, no 2, s. 42- 50.
- World Health Organization: The world health report 2002: Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: World Health Organization, 2002.
- ZÁHEJSKÝ, J. et al. *Speciální ošetrovatelská péče o dospělé na dermatovenerologickém oddělení*. 1. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1994.
- ZICH, F. *Úvod do sociologického výzkumu*. 1. vyd., Praha: EUPRESS, 2005.
- ZICH, F., UNGER, V. Postoje české veřejnosti k tělesné výchově a sportu. *TVSM*, 1995. Vol. 61, no 7-8 viz Příloha.