

## ABSTRAKT

**Úvod:** Tato práce se zabývá zjišťováním a porovnáváním fyzické aktivity u studentů fyzioterapie českých a slovenských univerzit. Cílem je zmapovat jejich aktivitu a zjistit následné vztahy mezi aktivitou a mírou stresu, kvalitou spánku a kvalitou života obecně.

**Metody:** Jedná se o popisnou průřezovou studii, realizovanou již zmíněným internetovým dotazníkem, který byl v anglickém jazyce. Odkaz na stránku SURVIO.CZ s dotazníkem byl distribuován studentům garanty oborů na univerzitách. Při tvorbě dotazníku bylo využito již existujících dotazníků, k řešení fyzické aktivity konkrétně byl využit *International Physical Activity Questionnaire*. U jedné fakulty, která se účastnila pilotní studie v roce 2021, ve které byl prvotně testován použitý dotazník, byly výsledky porovnány s výsledky nynějšími. Statisticky byla data zpracována pomocí průměrů, jedno- a dvou výběrového t-testu či F-testu v ANOVA, dále byl využit chí-kvadrát-test a Pearsonův korelační koeficient.

**Výsledky:** Ukázalo se, že ženy jsou v porovnání s muži méně spokojené se svým mentálním zdravím a mají menší pocit kontroly nad svým životem. Při subjektivním hodnocení právě kvality života byly nalezeny významné rozdíly mezi státy i univerzitami. Tyto výsledky odpovídaly i výsledkům dotazníku na zdroje stresu u studentů. Nejvyšší stresové zatížení vykazovali studenti ČVUT FBMI. Byla prokázána korelace mezi vyššími hodnotami v dotazníku na zdroje stresu a nižší kvalitou spánku. Studenti různých fakult využívají různé způsoby kompenzace stresu. 22 % studentů z FZV UCM mělo dle BMI nadváhu. Z hlediska fyzické aktivity existují rozdíly v rámci pohlaví, států i univerzit ve frekvencích vykonávání různých aktivit i délce trvání jedné tréninkové jednotky. Průměrný počet kroků nepřesáhl 10 000 kroků za den. U studentů 3. LF UK, kteří byli porovnáváni s pilotní studií, došlo ke zvýšení počtu kroků za den.

**Závěr:** Výzkum ukázal korelaci mezi vnímanými zdroji stresu a kvalitou spánku, rozdíly ve využívání strategií pro zvládnání stresu, rozdíly v trvání a frekvenci jednotlivých typů aktivit.

**Klíčová slova:** Studenti, fyzioterapie, fyzická aktivita, stres