

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA HISTORIE

**Vliv pohybové aktivity na užívání návykových
látek u studentů středních a vysokých škol
v Plzni**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Ladislav Zelenka

Učitelství dějepisu a tělesné výchovy pro střední školy

Vedoucí práce: doc. Ladislav Čepička, Ph.D.

Plzeň 2024

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracoval samostatně s použitím veškeré uvedené literatury a pramenů.

V Plzni dne,.....2024

.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych poděkoval svému vedoucímu práce doc. Ladislavu Čepičkovi, Ph.D. za velmi cenné rady a pomoc při psaní této práce.

Obsah

Úvod.....	9
1 Návykové látky.....	11
1.1 Stimulační návykové látky.....	12
1.2 Halucinogenní návykové látky.....	13
1.3 Tlumivé návykové látky.....	14
2 Alkohol.....	15
2.1 Historie.....	16
2.2 Prevence užívání alkoholu u mladistvých.....	17
2.3 Vliv alkoholu na lidský organismus.....	19
3 Nikotin a tabák.....	20
3.1 Historie.....	20
3.2 Vliv nikotinu na lidský organismus.....	22
3.3 Tabákové výrobky.....	23
3.3.1 Cigarety.....	23
3.3.2 Šňupací tabák.....	24
3.3.3 Žvýkácký tabák.....	24
3.3.4 Elektronická cigareta.....	25
3.4 Prevence užívání tabáku.....	26
4 Kofein.....	27
4.1 Historie.....	27
4.2 Vliv kofeinu na lidský organismus.....	29
4.3 Nápoje obsahující kofein.....	30
4.3.1 Coca-Cola.....	31
4.3.2 Energetické nápoje.....	31
5 Užívání návykových látek u sportovců.....	33
6 Prevence užívání návykových látek.....	34
6.1 Primární prevence.....	34
6.2 Sekundární prevence.....	35
6.3 Terciální prevence.....	35
6.4 Prevence v rodině.....	36
7 Prevence užívání návykových látek na školách.....	38

8	Vliv návykových látek na sportovní aktivitu.....	39
8.1	Vliv alkoholu na sportovce.....	39
8.2	Vliv kouření cigaret u sportovce.....	40
8.3	Vliv žvýkacího tabáku na sportovce.....	41
8.4	Vliv kofeinu na tělo sportovce.....	42
9	Sport jako prevence možná prevence a vliv pohybové aktivity na užívání návykových látek.....	43
10	Formulace problému.....	45
11	Cíl práce, úkoly, hypotézy.....	47
11.1	Cíl práce.....	47
11.2	Úkoly práce.....	47
11.3	Hypotézy.....	47
12	Metody.....	48
12.1	Postup.....	48
12.2	Soubor.....	48
12.3	Metody sběru dat.....	49
12.4	Analýza dat.....	49
13	Vyhodnocení otázek z dotazníku.....	50
13.1	Otázka číslo jedna.....	51
13.2	Otázka číslo dvě.....	52
13.3	Otázka číslo tři.....	53
13.4	Otázka číslo čtyři.....	54
13.5	Otázka číslo pět.....	55
13.6	Otázka číslo šest.....	56
13.7	Otázka číslo sedm.....	57
13.8	Otázka číslo osm.....	59
13.9	Otázka číslo devět.....	60
13.10	Otázka číslo deset.....	62
13.11	Otázka číslo jedenáct.....	64
13.12	Otázka číslo dvanáct.....	65
13.13	Otázka číslo třináct.....	67
13.14	Otázka číslo čtrnáct.....	68
13.15	Otázka číslo patnáct.....	70
13.16	Otázka číslo šestnáct.....	71

13.17 Otázka číslo sedmnáct.....	72
Diskuse.....	73
Závěr.....	75
Seznam použitých zdrojů.....	77
Seznam grafů.....	83
Seznam příloh.....	84

Seznam zkratk

AIDS- syndrom získaného selhání imunity (Acquired Immune Deficiency Syndrome)

apod. – a podobně

č. - číslo

ČR- Česká republika

ESPAD- Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách

EU- Evropská Unie (European Union)

H- hypotéza

HR- minimalizace rizik (Harm Reduction)

kol. - kolektiv

LSD- dietylamid kyseliny lysergové (z německého Lysergsäurediethylamid)

př. n. l. - před naším letopočtem

resp. – respektive

s. r. o. – společnost s ručením omezeným

sv. - svatá

tzn. - to znamená

tzv. - takzvaně

USA- Spojené státy americké (United States of Amerika)

vs- versus

WHO- Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

Anotace

Diplomová práce má za cíl zjistit, zda pohybová aktivita ovlivňuje užívání návykových látek u studentů středních a vysokých škol v Plzni. V teoretické části této diplomové práce je popsáno několik legálních návykových látek a jejich historie. Práce se také zaměřuje na vliv těchto návykových látek na sportovní výkon a jsou zde zmíněna možná preventivní opatření užívání návykových látek. Samotný závěr teoretické části se zabývá vlivem pohybové aktivity na užívání návykových látek, jež vychází ze zahraničních studií. Na počátku praktické části jsou vysvětleny metody získávání dat, způsoby jejich vyhodnocování a jiné. Stěžejní úsek v praktické části tvoří výsledky dotazníkového šetření ve formě grafů, které jsou detailně popsány.

Abstract

The diploma thesis aims to find out whether physical activity has an effect on the use of addictive substances among students of high schools and universities in Pilsen. Several legal addictive substances and their history are described in the theoretical part of this thesis. The work also focuses on the influence of these addictive substances on sports performance and possible preventive measures for the use of addictive substances are mentioned here. The very conclusion of the theoretical part deals with the influence of physical activity on the use of addictive substances, which is based on foreign studies. At the beginning of the practical part, methods of obtaining data, methods of their evaluation and others are explained. The main section in the practical part consists of the results of the questionnaire survey in the form of graphs, which are described in detail.

KLÍČOVÁ SLOVA

Návykové látky, alkohol, kouření, studenti, pohybová aktivita, prevence, dotazníkové šetření

KEY WORDS

Addictive substances, alcohol, smoking, students, physical activity, prevention, questionnaire survey

Úvod

Téma diplomové práce bylo zvoleno právě z důvodu, že ve společnosti se nachází mnoho lidí, kteří užívají řadu návykových látek, a to v nemalém množství. Mnoho z nich patří do právě do skupiny, na kterou se práce zaměří, tedy především na studenty středních, ale i vysokých škol. Práce se zaměří na legální návykové látky. Bude se jednat především o alkohol, tabák a kofein. Jedním z důvodů výběru tohoto tématu a zaměření se na studenty středních škol je i budoucí působení ve školství, a tím pádem je vhodné, dozvědět se více o celé této problematice. Studium tělesné výchovy a aktivní kontakt se světem sportu ukazuje detailnější problematiku užívání návykových látek. To platí v případě amatérského i profesionálního sportu. Je tedy velice zajímavé porovnat užívání mezi sportujícími a nesportujícími studenty. Ve svém okolí má každý z nás jistě někoho, kdo užívá nějaké návykové látky. Dle posledních statistik se kuřáci v ČR přiblížili hranici 20%. V roce 2019 dle studie ESPAD kouřilo až 10% šestnáctiletých studentů. V běžném životě se dále užívají i jiné návykové látky jako například alkohol, u kterého zhruba 12% obyvatel přiznává, že jej konzumuje nadměrně často. Konzumace alkoholu však nadále zůstává vysoká.¹

Studie z roku 2019 ukazuje oproti předchozím rokům mírné snížení počtu mladistvých od 15 let, které kouří tabák, užívají alkohol a nelegální návykové látky. I přes to v roce 2019 přiznalo 54% studentů ve věku 16 let zkušenost s kouřením cigaret. Studie z roku 2019 zjistila, že množství šestnáctiletých studentů, kteří někdy v životě konzumovali alkohol, bylo 95,1%. Studie dále odhalila, že 42,0% těchto studentů užívalo alkohol pravidelně.²

Diplomová práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části budou popsány legální návykové látky. Dále bude zmíněna jejich historie a také se zaměří na prevenci užívání návykových látek. V praktické části budou popsány výsledky dotazníkového šetření, které budou vést k potvrzení či vyvrácení hypotéz.

Cílem této diplomové práce není jen odhalit množství studentů v Plzni, kteří užívají návykové látky, ale i srovnání mezi sportujícími a nesportujícími respondenty. Hlavním pilířem práce bude odhalení, zda sportující část těchto studentů má větší či menší sklony k užívání těchto

¹ *Souhrnná zpráva o závislostech v ČR 2022* In drogy-info [online]. [cit. 03. 08. 2023]. Dostupné z: <<https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/souhrnna-zprava-o-zavislostech-v-cr-2022/>>.

² VLÁDA ČR. *Čeští teenageri užívají návykové látky stále méně, ukazují výsledky české části mezinárodní studie ESPAD* In VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY [online]. 2020 [cit. 03. 08. 2023]. Dostupné z: <<https://vlada.gov.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/media/cesti-teenageri-uzivaji-navykovye-latky-stale-mene-->ukazuji-vysledky-ceske-casti-mezinarodni-studie-espad--183465/#>>>.

látek. Práce bude mít za cíl také odhalit důvody, které vedou k užívání návykových látek u studentů. Cílem diplomové práce bude nastínit, co jsou návykové látky, konkrétněji alkohol, kofein a tabák.

1 Návykové látky

Pojem návykové látky je velice široké označení, pod kterým si lze představit obrovskou škálu nejrozličnějších látek přírodních či syntetických (tedy těch které byly člověkem uměle vytvořené). Návykové látky se mohou následně dělit na legální a nelegální. Toto rozdělení se však může v jednotlivých zemích světa či jen EU lišit. Každá látka má svoji vizitku, kterou se podepisuje na těle i psychice člověka, který ji užívá. Díky tomu rozdělujeme návykové látky na halucinogenní, stimulační a tlumivé. Tak jako vše kolem nás i návykové látky mají svojí historii a jsou užívány od nepaměti. Psychoaktivní působení jihoamerických listů koky indiáni odhalili již 4000 let př. n. l.

Užívání návykových látek, ať už legálních nebo těch, které jsou zákonem zakázané, je celosvětový problém. Ač je nevnímáme, setkáváme se s nimi každý den na ulici, v obchodech či jiných běžných aktivitách. Legální návykové látky, tedy ty, jejichž užívání zákon umožňuje, neovlivňují lidské zdraví v takové míře jako drogy nelegální. Tyto látky tedy neohrožují bezprostředně po užití lidský život a nenabourávají nijak zvlášť drastickým způsobem lidský organismus. Výjimkou je samozřejmě alkohol, který zvláště po požití většího množství nabourává motorické funkce. To však v žádném případě neotevívá diskusi, že by tyto látky nebyly nebezpečné nebo zdraví škodlivé. Jejich užívání způsobuje naprosto stejnou závislost jako užívání látek nelegálních. Jen samotné kouření zasahuje každý orgán lidského těla. Legální návykové látky můžeme v podstatě označit za tiché zabijáky, jelikož řada zdravotních potíží se může projevit až v řádu několika desítek let.

Legálních návykových látek, také označovaných jako legální drogy, je celá řada. Do této skupiny řadíme obecně známé látky jako je alkohol, tabák a tabákové výrobky, ale i ty, pod nimiž si slovo legální droga často ani vzdáleně nepředstavíme. Jedná se například o léky, pod kterými si často představujeme jen to pozitivní, a kde bychom nehledali možnost jakéhokoliv zneužití. Do této kategorie patří i nátěrové barvy, benzíny či ředidla, u kterých bychom předpokládali spíše využití v garáži lakýrníka a ne jako něco, co nás dostane do beztlížného stavu. Prodej legálních drog je však ošetřen zákonem, který omezuje hranici prodeje starším 18 let. Tato hranice se týká tabákových výrobků a alkoholických nápojů. Zneužití léků je dále ošetřeno tak, že se bez předpisu od lékaře nedají legálně sehnat.

Mezi nelegální návykové látky pak řadíme marihuanu, pervitin, heroin, kokain a řadu dalších. Tyto látky jsou zákonem zakázané a jejich výroba, distribuce či držení je zákonem přísně trestáno.

Návykové látky, či drogy celkově se dále dělí na měkké a tvrdé, bez rozlišení toho, zda jsou legální nebo nelegální. Do kategorie takzvaných měkkých drog řadíme například marihuanu, ale i tabák, přičemž je již snaha několik let, aby se marihuana stala legální. Velmi často je označení měkká droga zavádějící. Toto označení vede velkou část populace k milné představě, že se nejedná o tak nebezpečné látky. Naší společností jsou následně tyto látky v určité míře tolerovány, jelikož nepoškozují zdraví člověka v takové míře jako drogy tvrdé.

Tvrdé drogy naopak ničí zdraví uživatele výrazně rychleji. Stejně rychleji tyto drogy dokážou zničit i sociální a ekonomické stránky jedince, který je užívá. Mezi tvrdé drogy patří z větší části ty nelegální. Řeč je tedy o pervitinu, kokainu a mnohým dalším. Patří mezi ně i řada léků, které obsahují narkotika, nebo zcela legálně a bezproblémově sehnatelný alkohol. Zcela jistě můžeme říci, že dělení drog na tyto dvě kategorie, tedy měkké a tvrdé je přinejmenším dosti nepřesné, jelikož i na drogách spadajících do kategorie měkkých si lze vypěstovat závislost a poškodit zdraví nevratným způsobem.³

1.1 Stimulační návykové látky

„Dlouhodobým účinkem užívání stimulací je vznik závislosti. Látky této skupiny nevyvolávají somatickou závislost, „jen“ závislost psychickou, která se vyznačuje především cravingem (dychtěním po látce, resp. jejím účinku).“⁴

Užívání stimulačních návykových látek je nesmírnou přítěží pro celé lidské tělo. V největším ohrožení je pak v celém těle především kardiovaskulární systém. Kardiovaskulární soustava (stará se o funkční činnost srdce) je následně velice náchylná k většímu riziku vzniku srdečních, ale i mozkových příhod, které mívají ve většině případů fatální důsledky. Jedním z faktorů, které nám poukazují na to, že dotyčný jedinec nějakou takovouto látku užívá, je hubnutí. Hubnutí je důsledkem toho, že je lidské tělo neustále připraveno podat špičkový výkon, což s následným nechutenstvím u těchto osob vede k výrazné ztrátě hmotnosti. V některých případech se jedná o více než 10 kg během jednoho měsíce. Důsledkem hubnutí takového rázu je výrazná ztráta minerálů a vitamínů, což zpravidla vede ke vzniku aritmií

³ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Návykové látky (drogy)* In nzip.cz [online]. [cit. 15. 08. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/clanek/323-navykove-latky-drogy>>.

⁴ KALINA, Kamil a kolektiv. *Drogy a drogové závislosti 1*. Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80 – 86734 – 05 – 6. s. 164.

a v neposlední řadě, když tyto problémy nejsou řešeny, také smrtí. Následná rehabilitace lidského organismu pak trvá až několik měsíců a je velice náročná.⁵

1.2 Halucinogenní návykové látky

„Halucinogeny“ znamená látky vyvolávající halucinace, tj. zdánlivé vjemy, které vznikají bez příslušného zevního podnětu a mají pro člověka, jenž je prožívá, charakter skutečných vjemů.“⁶

Návykové látky halucinogenního charakteru jsou dlouhodobě na přední příčce zájmů vědeckého výzkumu. Tyto halucinogenní návykové látky přitahují nesmírnou pozornost laické, ale i především vědecké veřejnosti. Jsou zkoumány taky kvůli tomu, že tyto látky jsou užívány od nepaměti, například během obřadů a šamanských rituálů, či pro jejich celkovou záhadnost a vliv na psychiku samotného jedince. Svoji pozornost si také získaly díky své nevyzpytatelnosti.

Do této skupiny spadá několik desítek až stovek nejrůznějších látek a jejich počty stále rostou, například i díky pronikání a studia kultur pralesních kmenů a podobně. Tyto drogy následně dělíme do tří skupin. První skupinou jsou přírodní halucinogeny, které mají rostlinný původ. Do této kategorie řadíme například i drogy vyrobené z hub. Další kategorií jsou drogy, které mají živočišný původ. Třetí a zároveň poslední skupinou jsou látky člověkem uměle vytvořené. Jsou to látky syntetické a semisyntetické tzn. poloumělé. Takovým nejznámějším zástupcem této třídy drog je pravděpodobně LSD, o kterém jistě slyšel během života každý.⁷

⁵ KALINA, Kamil a kolektiv. *Drogy a drogové závislosti 1*. Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80 – 86734 – 05 – 6. s. 164.

⁶ ŠEJVL, Jaroslav, ZAPLETALOVÁ, Jana. *Testování dětí a mladistvých ve školách a školských zařízeních při podezření z užití návykové látky*. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2013. ISBN 978-80-7478-024-0. s. 29.

⁷ KALINA, Kamil a kolektiv. *Drogy a drogové závislosti 1*. Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80 – 86734 – 05 – 6. s. 169.

1.3 Tlumivé návykové látky

Tlumivé návykové látky jsou skupinou drog, jejichž užívání způsobuje u jejich uživatele celkový útlum organismu. V praxi to znamená především velmi výrazné zpomalení reakcí, a dále pak také utlumení tělesné a duševní činnosti, což je pro uživatele pravděpodobně tou nejatraktivnější proměnou. Není však žádným tajemstvím, že se některé opiáty využívají i v medicíně, a to především pro zmírnění silných bolestí. Mezi lékařsky využívaná opia analgetického účinku řadíme například světoznámý morfin. Dalším důvodem užívání těchto látek v medicíně je například i navození spánku či například během léčby úzkostí a nadměrného strachu, kdy tyto látky pacienta utlumí a celkově jej zklidní.⁸

⁸ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Tlumivé látky: co to je?* In nzip.cz [online]. [cit. 20. 08. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/clanek/244-tlumive-latky-zakladni-informace>>.

2 Alkohol

Alkohol má mnoho názvů a podob, mezi které patří například líh, etanol, etylalkohol a mnoho dalších. Tato látka je známá od nepaměti a má svojí širokou tradici. Užívání alkoholu je v naší společnosti legální u zletilých jedinců. I přes to nelze opomenout, že se jedná o tlumivou návykovou látku, která při užívání velice negativně zasahuje naší centrální nervovou soustavu. Po jeho požití dojde k nabourání intenzity vnímání a celkové pozornosti. Dále pak alkohol zasahuje do chování a nálady jeho uživatele. V řadě případů to může vést například až k agresi. Z hlediska působení, jak na centrální nervovou soustavu, tak na psychiku jedince, je alkohol zářným příkladem mezi všemi drogami. Jeho rizikovost také potvrzuje i to, že stejně jako například heroin, jež řadíme také do kategorie tlumivých látek, dokáže zcela zničit každý lidský život, a to jak ze zdravotního hlediska, tak z pohledu sociálních vztahů.⁹

„Etanol je přírodní látka vznikající kvašením cukrů za účasti souboru fermentů. Etanol se může vyskytovat v lidském organismu i bez zevního přívodu. Správným označením je etanol, protože „alkohol“ je označení skupiny chemických látek, mezi které etylalkohol patří.“¹⁰

Při samotné výrobě je možné dosáhnout i větší koncentrace této látky. Toho dosahujeme její destilací. Etylalkohol je řazen jako druhý nejjednodušší a nejnižší z celé škály alkoholů.¹¹

Metanol, který řada z nás zná díky kauzám z roku 2012, je nebezpečným nejnižším alkoholem. Jeho vznik můžeme sledovat během nedokonalých chemických procesů, kde vzniká jeho směs s klasickým etanolem. V podstatě se jedná o velice prudký jed, který svým působením nevratně poškodí v nejlepším případě jen oční nerv a způsobí tak slepotu. V tom horším případě vede metanolová intoxikace ke smrti jedince.¹²

⁹ DVOŘÁK, Ondřej. *Já, droga*. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3759-6. s. 14.

¹⁰ ŠEJVL, Jaroslav, ZAPLETALOVÁ, Jana. *Testování dětí a mladistvých ve školách a školských zařízeních při podezření z užití návykové látky*. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2013. ISBN 978-80-7478-024-0. s. 24.

¹¹ KALINA, Kamil a kolektiv. *Drogy a drogové závislosti 1*. Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80 – 86734 – 05 – 6. s. 151.

¹² Tamtéž s. 151.

2.1 Historie

Alkohol je lidmi vyráběn a užíván již od pradávna. Jeho první stopy můžeme nacházet již v pravěku, kdy při nadbytku ječmene lidé začínali vařit pivo, aby nadbytky této obiloviny zužitkovali a nepřišli vniveč. Díky tomu se objevuje jakýsi nový kulturní jev v lidské společnosti, který přetrval prakticky dodnes. Jedná se o slavnosti spojené s pitím alkoholu. Mnoho zdrojů tak předpokládá, že lidský druh užívá alkoholické nápoje již desetitisíce let, možná i déle. Jedním z důkazů, že lidstvo užívá alkohol tisíce let, může být i například doložené užívání některých drog zvířecími druhy. Dle dosavadních vědeckých výzkumů je prokázána schopnost savců metabolizovat alkohol, přičemž tato schopnost byla vysledována až do dob před několika miliony lety. Řada zástupců ze zvířecí říše jako například sloni či opice účelně vyhledávají zkvašené ovoce.¹³ „Naprostá většina lidských společenství disponuje nějakou technologií výroby kvašených nápojů.“¹⁴

I běžná plodina, jako je například kukuřice, která dnes slouží spíše jako potrava pro skot či jako palivo do bioplynových stanic, se v Mexiku začala pěstovat již před 6000 lety. Používá se zejména kvůli výrobě alkoholu, díky její schopnosti kvašení cukrů. Další nesporné důkazy o výrobě alkoholických nápojů můžeme sledovat i v severní Číně. Na dochovaných nádobách z období neolitu byla odhalena řada zbytků organických látek, které nesporně dokládají znalost zkvašených nápojů místní populace. Výzkumy potvrzují dobu před 9000 lety. Tamní obyvatelstvo zkvašené nápoje vyráběli zejména z rýže a různých druhů ovoce. Avšak toto nebyly jediné suroviny, které lidé využívali. Velice oblíbený byl například i med. Téměř s jistotou by se dalo konstatovat, že alkohol je nejpopulárnější a nejužívanější drogou na světě, která je od pradávna vylepšována a neustále zkvalitňována, jelikož jí lidský druh věnuje tolik pozornosti oproti ostatním drogám.

Dokonce sama Bible nabádá k mírnému pití vína pro zdravotní účely. Nelze opomenout ani užívání alkoholu v době středověku, kdy bylo daleko rozšířenější než dnes. Jednalo se o nápoje jako je víno a pivo. V této historické epoše to mělo jediný důvod, a tím bylo především zdraví. Je to až neuvěřitelné, že se alkohol pil kvůli zdravotním účelům. Hlavním důvodem byla velice špatná hygiena, díky čemuž byla kontaminována téměř každá pitná voda v okolí měst. Konzumace vody v mnoha případech mohla mít i fatální účinky. Je potřeba uvést na pravou míru pití piva jako důležité hydratace. Abychom předešli mýtům o tom, že

¹³ DVOŘÁK, Ondřej. *Já, droga*. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3759-6. s. 16.

¹⁴ Tamtéž s. 17.

středověká společnost se skládala pouze z alkoholiků, musíme zde zmínit, jak pivo vypadalo. Pivo, jak ho známe dnes, bychom ve středověku hledali opravdu těžko. Tento dnes tak známý alkoholický nápoj připomínal svojí konzistencí spíše kaši či velice hustou polévku. Obsah alkoholu byl oproti dnešním výrobkům výrazně nižší a mohl se tam konzumovat ve větším množství bez výraznějších vlivů na lidský organismus. Jeho zdravotní nezávadnost spočívala především díky jeho varu, ale také díky přítomnosti oxidu uhličitého a alkoholu během výroby, jež zajišťovali, aby se v tomto nápoji nemnožili zdraví škodlivé bakterie a mikroorganismy.¹⁵

Dnes je veškerá výroba alkoholu daleko jednodušší než v dobách minulých. „Základní proces při výrobě alkoholu je velmi snadný, ovšem musíme dodat, že moderní produkce piva využívá vyvinuté technologie a vaření piva dnes stojí na vědeckých základech. Výroba vína je také věda, ale přece jen je poněkud blíží svým starověkým kořenům.“¹⁶

2.2 Prevence užívání alkoholu u mladistvých

Alkohol mezi mladistvými je velice populární a problematika spojená s jeho užíváním nezletilými je stále bohužel velice aktuální. Záležitosti týkající se prevence, jsou svým způsobem jednoduché, ale zároveň velice složité. Většina států má zákonem určenou hranici, kdy mohou jedinci alkohol legálně užívat. V České republice je horní hranicí užívání věk 18 let. Například v USA je tato hranice posunuta až na věk 21 let. V naší zemi je prevence naplňována zákonem, který stanovuje, „že fyzická osoba, která prodá nebo podá alkohol osobě mladší osmnácti let, se dopustí přestupku, za což lze uložit pokutu až do výše 150 000 korun. V případě, že se takového jednání dopustí vůči osobě mladší patnácti let, zvyšuje se horní hranice sazby na dvojnásobek.“¹⁷

Přestože většina obchodníků dodržuje zákaz prodeje alkoholu nezletilým, tak se k němu dostanou velice jednoduše. Jelikož je člověk společenský tvor, řada mladistvých má starší kamarády či sourozence, kteří jim alkohol obstarají, byť se tím dostávají do konfliktu se zákonem. Zvláště v období dospívání je vrstevnická společnost velice důležitým faktorem každodenního života. Takřka v zájmu všech, tedy dospívajícího, ale i jeho rodičů, je důležité vedení správným směrem a zároveň snaha vyhnout se negativním vlivům. Takzvané

¹⁵ DVOŘÁK, Ondřej. *Já, droga*. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3759-6. s. 17.

¹⁶ EDWARDS, Griffith. *Záhadná molekula: mýty a skutečnosti o alkoholu*. Edice 21. Praha: Lidové nakladatelství, 2004. ISBN 80-7106-696-6. s. 10.

¹⁷ RÁZLOVÁ, Stanislava. *Alkohol mládež*. In Policie České republiky [online]. 2021 [cit. 02. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.policie.cz/clanek/alkohol-mladez.aspx>>.

eliminovat špatné a upřednostnit dobré vlivy. Nebezpečí můžeme hledat na každém rohu. V případě, kdy má dospívající jedinec přátele, kteří nadměrně užívají alkohol či drogy všeobecně, je opravdu vysoké riziko toho, že tento jedinec k užívání přilne po vzoru svých vrstevníků. Právě v tomto věku, tedy zejména v letech od 15 do 18 či 20 let rodiče většinou přestávají nad svými potomky výrazně bdít. Je potřeba vést dospívajícího cestou, kdy se bude stýkat se správnými typy přátel, kteří budou mít například stejně kvalitní zájmy nerizikového charakteru.¹⁸

Tím nejdůležitějším preventistou je především rodič. Svého potomka může ovlivnit velice pozitivním, ale i zejména negativním způsobem. Velké nebezpečí je tedy zejména, když je sám rodič požívatelem alkoholu, a to ve větší míře než je zdravo. Když se k tomu přidá například agresivita vlivem opilosti, jedná se přímo o fatální kombinaci ve vztahu k dítěti. Nejen děti, ale možná více ohroženi jsou dospívající, jež to mohou vnímat v daleko větší intenzitě. Toto působení je může přímo nasměrovat k užívání alkoholu, a to například kvůli zbavení se strachu z opilého agresivního rodiče, či jednoduše kvůli tomu, že mu přijde užívání alkoholu naprosto běžná věc. V prostředí, kde je alkohol velmi snadno přístupný, a kde je nabízen pomocí dobře mířené propagace, jsou protialkoholové preventivní programy většinou neúčinné.¹⁹

Rodiče se v první řadě musí zamyslet sami nad sebou a svému postoji k alkoholu, a to jak s ním oni sami zacházejí. Prakticky by neměli vytvářet jakýkoliv dojem, že se dokážou ve společnosti ostatních bavit pouze po pár skleničkách piva či vína. Je velice žádoucí ze strany rodičů, aby svým dětem ukázali, že se mohou bavit i bez přítomnosti alkoholu. Pakliže mají touhu alkohol ve společnosti požívat, měli by to činit bez přítomnosti dětí, které samozřejmě rodiče napodobují. Jednou z forem prevence může být i samotná výchova. Když bude rodič svému dítěti stále něco přikazovat a předepisovat, může tento jedinec následně začít požívat alkohol, jako vzdor proti rodičovi. Je dobré vést děti do určité míry k samostatnému jednání a rozhodování. Rodiče by také měli s dětmi otevřeně hovořit o užívání alkoholu a pomocí faktů a argumentů poukázat na negativa spojená s jeho požíváním. Dalším, a to velice stěžejním bodem je celkový zájem o dítě a o jeho trávení volného času s přáteli. Důležitá je komunikace s tím spojená, například dotazy, jak se dítě mělo, popřípadě s kým bylo, co dělalo

¹⁸ NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-515-6. s. 40.

¹⁹ MEČÍŘ, Jan. *Zneužívání alkoholu a nealkoholových drog u mládeže*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 08-005-90. s. 82-83.

a podobně. Je potřeba následně dítěti vysvětlit i to, že požíváním alkoholu si nemusí získávat respekt mezi přáteli a zdůraznit i to, že bavit se lze i bez alkoholu.²⁰

2.3 Vliv alkoholu na lidský organismus

Neměli bychom také opomenout, co se stane s lidským organismem po tom, co alkohol poijeme. „Malá molekula etanolu proniká bez problémů do celého těla včetně centrální nervové soustavy, kde může působit na všechny existující receptory. To by vysvětlilo souběh psychických i motorických účinků. Motorické účinky etanolu znamenají, že opilec se motá a má problémy s chůzí.“²¹

Když se napijeme alkoholu, putuje následně do žaludku a tenkého střeva, kde dochází k jeho vstřebávání. Proces vstřebávání je následně ovlivňován několika faktory, jako jsou například přítomnost jídla či tekutin v trávicím traktu. Vstřebávání je díky tomu zpomalené a alkohol nemá takový účinek, jako když je trávicí soustava „prázdná“. Je však také řada faktorů, která může vstřebávání urychlit, což je charakteristické především pro nápoje vychlazené. Když alkohol projde našimi játry, netrvá dlouho, než se dostane do našeho mozku. Dle výzkumů se jedná pouze o několik málo minut.

Jedinec má po požití alkoholu různé spektrum nálad. Tyto nálady jsou projevem působení alkoholu na lidský mozek. Jedná se o velice příjemný pocit, který řada lidí ani nedokáže popsat. V tu chvíli jakoby se zastavil čas a člověk se cítí s každou skleničkou uvolněnější. Všechny starosti a nepříjemné pocity najednou zmizí. Řada lidí tento stav označuje jako „euforii“. Celkové prožívání tohoto stavu má každý jiné, přičemž nálada se může s rostoucí hladinou alkoholu v krvi měnit. Zde se nám otevřeně a bez zábran ukazují charakterové vlastnosti jedince. Někdo může prožívat stav naprosté pohody a druhý působit vůči ostatním agresivně. Mezi tělesné vedlejší účinky pak patří například dehydratace a s ní spojená zvýšená potřeba močení. Tento vedlejší účinek není až tak zlý oproti následným nevolnostem či zvracení. Toto se však týká nadměrného požití alkoholu. Avšak každá dávka alkoholu, byť sebemenší, má vliv na rychlost reakcí, koordinaci a rovnováhu, které velice negativně ovlivňuje.²²

²⁰ Respektuj 18. cz, *Prevence pití alkoholu u nezletilých-Desatero tipů a rad pro rodiče* [online]. [cit. 05. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.respektuj18.cz/aktuality/prevence-piti-alkoholu-u-nezletilych-desatero-tipu-a-rad-pro-rodice/>>.

²¹ DVOŘÁK, Ondřej. *Já, droga*. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3759-6. s. 22.

²² EDWARDS, Griffith. *Záhadná molekula: mýty a skutečnosti o alkoholu*. Edice 21. Praha: Lidové nakladatelství, 2004. ISBN 80-7106-696-6. s. 15.

3 Nikotin a tabák

Pojem nikotin si každý z nás samozřejmě spojí s tabákem. Každoročně užívání tabáku zmaří jen v Evropě statisíce životů. Jedná se o předčasná úmrtí, kterým jde však předejít. V posledních letech se setkáváme s výraznou kampaní a různými varováními před kouřením cigaret, ale i užíváním jiných tabákových výrobků. Přes veškerá tato varování je však v Evropě stále vysoký počet kuřáků.²³

V případě kdy hovoříme o tabáku, tak hovoříme o rostlině. V českém jazyce má mnoho názvů jako například Čertovo zelí, Duhan, Bašák, Prejzl, Tabáček a mnoho dalších. Když se blíže podíváme na základní charakteristiku, zjistíme, že se jedná o jednoletou rostlinu, která běžně dorůstá výšky až tří metrů. V tropech můžeme však narazit i na víceleté rostliny tabáku. Existují desítky druhů rostlin. Aktuální počet druhů je 67, avšak toto číslo může stále díky některým neprozkoumaným končinám narůst ještě o několik druhů. Z celkového počtu se 44 druhů nachází ve Střední a Jižní Americe, pro kterou je typický. Další tři druhy můžeme najít i například v Africe. Zbýlých 20 druhů je rozseto po světě včetně Austrálie.²⁴

3.1 Historie

Když se řekne slovo tabák, všichni si správně vybaví Ameriku, se kterou je neodmyslitelně spjat jak historicky, tak zejména kulturně. V této spojitosti si představíme původní obyvatelstvo Ameriky, tedy indiány. A právě s jejich kulturou je tabák nejčastěji spojován. Domorodí obyvatelé tohoto kontinentu využívali tabák z důvodů náboženských, ale i léčitelských. Indiáni užívali tabák různými způsoby stovky let před tím, než na jejich kontinent dorazili první Evropané. Toto nám dokazuje například hrobová výbava starých Aztéků, která obsahovala řadu dýmek pro kouření tabáku. Avšak jeho kouření nebylo jediným způsobem užívání, který indiáni znali. Tabák také například žvýkali, či dokonce šňupali. S největší pravděpodobností jej také polykali, a to nejspíše v kombinaci s halucinogenními látkami.

Když se přesuneme do evropského prostoru v období starověku/pravěku a středověku, zjistíme, že tabák zde nebyl vůbec známý. To však neznamená, že zdejší obyvatelstvo

²³ Evropská komise, *Public Health*. [online]. [cit. 08. 09. 2023]. Dostupné z: <https://health.ec.europa.eu/tobacco/overview_cs>.

²⁴ KUBÁNEK, Vladimír. *Tabák a tabákové výrobky: (historie, pěstování, zpracování, legislativa)*. Brno: Tribun EU, 2009. ISBN 978-80-7399-898-1. s. 20.

neužívalo například již právě prostřednictvím kouření jiné druhy rostlin. Je doloženo kouření jakýchsi vonných listů. Kouřením se však užívala i řada dalších drog, což bylo velice rozšířené. To nám dokládají například zmínky od otce dějepisu Hérodota, který žil v 5. století př. n. l. Jako první se s tabákem setkal italský mořeplavec a objevitel Krištof Kolumbus a jeho posádka námořníků, když v roce 1492 při původní výpravě do Indie nevědomky přistáli u břehů karibského ostrova Kuby. Dva členové posádky Kryštofa Kolumba, Luis de Torres a Rodrigo de Jérez nedlouho po přistání a prvním kontaktu s domorodci zpozorovali, že zapalují nějaké sušené listy a následně vdechují do plic jejich kouř. Člen posádky Rodrigo de Jérez, to také vyzkoušel a následně se díky tomu stal s největší pravděpodobností prvním doloženým kuřákem tabáku v Evropě. Jérez byl po návratu z dlouhých cest uvězněn španělskou inkvizicí a obviněn jako posednutý d'áblem, a to z důvodu vyfukování tabákového kouře.

Ještě ve stejném roce dorazily k evropským břehům lodě plné tabáku. Avšak semena této světoznámé rostliny dorazila na starý kontinent až v roce 1518, tedy daleko později po začátku jeho užívání Evropany. Semena této rostliny přivezl Roman Pene, což byl jeden z účastníků druhé výpravy Kryštofa Kolumba. Dovezeny byly z provincie, které nesla totožný název rostliny Tabacco, tedy Tabák a nacházela se na ostrově San Domingo v Karibském moři.²⁵

Do českých zemí se tabák dostal až o něco později. S tím je spojen císař Leopold I., který roku 1701 vydal patent na tabákový monopol. O tři roky byl však nahrazen jakousi dávkou z tabáku, ale za vlády jeho syna Karla VI. se roku 1723 opět zavedl. Po tomto znovuzavedení se stal tabák nesmírným zdrojem příjmů do císařské pokladny. Kouření tabáku v této době bylo zejména prestižní záležitostí, kterou si mohla dovolit především aristokracie. Kouření tabáku poukazovalo i na společenské postavení. Ke kouření se používaly dýmky, které však byly velice zdobné a i jejich výroba se později stala prestižní. Ke zdobení dýmek se využívalo mnoho materiálů. Tabák se již v 18. století šňupal. Šňupací tabák se uchovával v tabatěrkách, které, stejně jako dýmky, byly nádherně zdobené.²⁶

²⁵ KUBÁNEK, Vladimír. *Tabák a tabákové výrobky: (historie, pěstování, zpracování, legislativa)*. Brno: Tribun EU, 2009. ISBN 978-80-7399-898-1. s. 4.

²⁶ Tamtéž s. 6.

3.2 Vliv nikotinu na lidský organismus

Nikotin není v podstatě nic jiného, než chemická látka rostlinného alkaloidu, kterou obsahují listy rostliny tabáku. Samotný obsah nikotinu v listech této rostliny je podmíněn několika různými faktory, mezi které patří i například jeho lokalita výskytu, druh a mnohé další. Obsah nikotinu v rostlinách se tedy pohybuje od 0,6% až do 10%. Množství nikotinu může být však i nad hranicí 10%, tedy hranicí obsahu druhu *Nicotiana rustica*. Tato vysoce návyková látka vzniká v kořenech rostliny, odkud je následně jejím transportním systémem dopravován do listů, které se následně zpracovávají.²⁷

Nikotin sám o sobě má nesmírně návykové účinky. To způsobuje jeho schopnost vázat se bez jakýchkoliv problémů na mozkové receptory, přesněji na ty acetylcholinové. Na nebezpečí vysokého rizika vzniku závislosti na nikotinu poukazuje především také fakt, že v podstatě neexistují uživatelé, kteří by byli příležitostními či takzvaně svátečními kuřáky. Ve srovnání s jinými uživateli návykových látek, například s těmi, kteří požívají alkohol opravdu jen příležitostně a pijí pouze o víkendech či jednou za čtvrt roku, je návykovost nesrovnatelná. Dalším příkladem příležitostného užívání mohou být i kuřáci marihuany, kteří si tuto drogu dopřávají spíše rekreačně. S tímto se u kuřáků prakticky nesetkáme. Kuřáci si svojí zálibu dopřávají denně. Nikotin má po jeho požití velmi povzbudivý účinek na naše tělo. Prakticky to funguje tak, že když se do těla dostane, začne ve velmi krátké době působit naší dřeň nadledvin, což ve svém výsledku způsobí uvolňování hormonu adrenalin. Tento hormon se následně začne vyplavovat do našeho krevního řečiště. Ve finále to v lidském organismu způsobí vzrůst krevního tlaku, ale také ke zrychlení naší srdeční frekvence. Mimo jiné ovlivňuje také hladinu glukosy v krvi, která se po následném dodání nikotinu do těla zvyšuje.²⁸

²⁷ KUBÁNEK, Vladimír. *Tabák a tabákové výrobky: (historie, pěstování, zpracování, legislativa)*. Brno: Tribun EU, 2009. ISBN 978-80-7399-898-1. s. 22.

²⁸ DVOŘÁK, Ondřej. *Já, droga*. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3759-6. s. 54-55.

3.3 Tabákové výrobky

S tabákovými výrobky se pravděpodobně setkává každý z nás snad denně. Takovýchto výrobků je nesmírné množství. Na trhu se setkáváme s tradičními výrobky, jako jsou cigarety, či s těmi, které jsou hitem posledních několika let. Mezi další tabákové výrobky řadíme například: šňupací tabák, žvýkáací tabák, ale i elektronické cigarety.²⁹

3.3.1 Cigarety

Nejznámějším a nejtypičtějším výrobkem je cigareta, která je blíže charakterizována jako jakýsi tabákový provazec, jenž je zabalen ve zdravotně nezávadném cigaretovém papírku. V dnešní době se cigarety, které jsou vyráběné oficiálním cigaretovým průmyslem, opatřují filtrem. Tabák, který obsahují cigarety dostupné na trhu, obsahuje v některých případech různou směs několika druhů tabáku. U řady značek tohoto produktu tato směs dosahuje až k číslu třiceti druhů. Díky této různorodosti se u značek cigaret setkáváme s originálními chutěmi.

Dnes je v cigaretách tabák krájený na velmi drobné nitkovité kousky. Řezem, který se v dnešní době používá a většiny značek nejčastěji je 0,9mm. I právě taková maličkost, jako je velikost řezaných proužků v cigaretách ovlivňuje to, jak je cigareta silná. V tomto případě to znamená, že čím je proužek silnější, tím více je silnější a aromatictější kouř vycházející z cigarety.³⁰

„Kouř z klasické cigarety obsahuje až 4000 škodlivin. Některé z nich pocházejí z tabáku, jiné z takzvaných aditiv, která se starají o pohodlnější kouření. Při spalování tyto přidané látky mohou výrazně ohrozit zdraví pasivních i aktivních kuřáků.“³¹

Papírky využívané k balení cigaret jsou dvojího druhu a to lněné nebo konopné. Papírky neslouží pouze k balení cigaret v průmyslové výrobě, ale i k ručnímu balení. Přičemž ruční

²⁹ TUČEK, Pavel. *Cigaretový tabák a jeho druhy* In PULZE [online]. 2021 [cit. 15. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.pulze.com/cs-CZ/blog/tabak/cigaretovy-tabak-a-jeho-druhy>>.

³⁰ KUBÁNEK, Vladimír. *Tabák a tabákové výrobky: (historie, pěstování, zpracování, legislativa)*. Brno: Tribun EU, 2009. ISBN 978-80-7399-898-1. s. 59.

³¹ HRIVNÁČOVÁ, Veronika. *Škodí elektronická cigareta více než klasické kouření?* In Lékárnické kapky [online]. [cit. 15. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.lekarnickekapky.cz/leky/zdravotnicke-pomucky/elektronicka-cigareta-skodi.html>>.

balení zakoupeného tabáku a výroba svojí cigarety vyjde uživatele daleko levněji, než cigareta hotová a zabalená v krabičce.³²

3.3.2 Šňupací tabák

Dalším způsobem užívání tabáku a dostávání nikotinu do těla je jeho šňupání. K tomu přímo určený šňupací druh tabáku je řazen do kategorie bezkouřového tabáku. Tento typ produktu je vyráběn drcením listů rostliny tabáku či jejich mletím. Šňupací tabák má také širokou škálu příchutí, což mu rozhodně přidává na popularitě a díky čemuž je velice žádaný. Užívá se vdechnutím nosem a díky nosní sliznici se do organismu dostávají veškeré jeho složky. Tento druh výrobku, stejně jako ostatní, obsahuje vysoce návykový nikotin.³³

„Na jedno šňupnutí poskytuje stejné množství nikotinu jako jedna cigareta, ale protože se nic nespaluje, nevniká do organismu dehet, oxid uhelnatý a další škodlivé látky.“³⁴

To však neznamená, že neobsahuje žádné škodlivé látky ba naopak. Tento typ tabáku obsahuje širokou škálu nejrůznějších škodlivých látek, díky čemuž hrozí jeho požívání vysoké riziko vzniku rakoviny. Mezi největší rizika patří vznik rakoviny a to zejména jícnu, úst či dokonce slinivky břišní. Mimo nebezpečí vzniku rakoviny je zde také riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění či onemocnění dásní a mnohé další.³⁵

3.3.3 Žvýkací tabák

Jednou z možností je také orální užívání. Zvláště tento způsob, podobně jako užívání šňupáním má dnes velkou popularitu, a to nejen mezi sportovci obecně, ale i mezi dětmi a studenty. Přestože za hlavní problém považujeme jeho užívání prostřednictvím kouření, větší riziko se skrývá u jeho žvýkání. Obsah nikotinu u tohoto druhu tabákového produktu je výrazně vyšší než u běžné cigarety. Podobně jako ostatní tabákové výrobky, i tento produkt

³² KUBÁNEK, Vladimír. *Tabák a tabákové výrobky: (historie, pěstování, zpracování, legislativa)*. Brno: Tribun EU, 2009. ISBN 978-80-7399-898-1. s. 59.

³³ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Šňupací tabák* In nzip.cz [online]. [cit. 19. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/5397>>.

³⁴ KUBÁNEK, Vladimír. *Tabák a tabákové výrobky: (historie, pěstování, zpracování, legislativa)*. Brno: Tribun EU, 2009. ISBN 978-80-7399-898-1. s. 69.

³⁵ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Šňupací tabák* In nzip.cz [online]. [cit. 19. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/5397>>.

obsahuje nemalé množství velmi karcinogenních látek. Počet těchto tělu nebezpečných látek se po různých výzkumech vyšplhal na číslo 28. Během užívání je tabák v přímém kontaktu s dutinou ústní, přičemž bezprostředně poškozuje sliznice a téměř vše s čím přijde do kontaktu, tudíž i například mandle či jazyk. Nelze opomenout i jeho negativní vliv na zuby a dásně, které poškozuje stejně agresivním způsobem. Sliny, které jsou po užití tohoto tabáku kontaminované toxickými látkami a putují dále do trávicí soustavy, dále poškozují také hltan, jícnou či také slinivku břišní. Užívání tabáku žvýkacího je stejně návykové jako užívání ostatních jeho druhů.³⁶

„Nejběžnější a snad i nejpůvodnější žvýkací tabák tvoří malá rulička tabáku, která se cucá v ústech nebo dává pod spodní ret. Pro výrobu stačí pěkně svinout část listu tabáku do ruličky a tu nakrájet na centimetrové kousky.“³⁷

3.3.4 Elektronická cigareta

Elektronická cigareta, je pojem, se kterým se setkáváme v posledních několika letech velice často. Dnes se vedou časté diskuse, zda je bezpečnější či nebezpečnější než klasická cigareta. Kouření elektronických cigaret či takzvané „vapování“ bylo velkým hitem ještě před několika lety. U tohoto způsobu užívání se v podstatě jedná o možnost užívání za pomoci vnějšího zdroje tepla. Elektronická cigareta je charakteristická zejména bílou mlhou, která se vytváří díky topnému tělísku, které tato takzvaná „elektronka“ obsahuje. Tato mlha vzniká za teploty cca 60 stupňů Celsia a není nic jiného než roztok námi několikrát skloňovaného nikotinu v látce zvané glycerol. V momentě, kdy si uživatel potáhne, tím vzniklý proud vzduchu uvnitř e-cigarety následně sepne spínač baterie a dojde k rozžhavení topného tělíska.

Elektronická cigareta neposkytuje nebezpečí pouze prostřednictvím nebezpečných látek, ale také nebezpečí vzplanutí či dokonce výbuchu, jelikož její náplně obsahují velmi hořlavé kapaliny a topné těleso na druhé straně působí jako zdroj zapálení. Nutno dodat že tyto incidenty, kdy dojde ke vzplanutí či výbuchu jsou velice ojedinělé, ale výjimkou také zcela nejsou. Jedním z nejznámějších případů, kdy tato cigareta explodovala, byl mladík ze státu Texas v USA, který po dvou dnech boje v nemocnici na následky zranění zemřel.³⁸

³⁶ FAKULTNÍ NEMOCNICE U SV. ANNY V BRNĚ. *Žvýkání tabáku je škodlivější než kouření. Rozšířené je mezi dětmi a dospívajícími!* [online]. 2019 [cit. 28. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.fnusa.cz/zvykani-tabaku-je-skodlivejsi-nez-koureni-rozsirene-je-mezi-detmi-a-dospivajicimi/>>.

³⁷ KUBÁNEK, Vladimír. *Tabák a tabákové výrobky: (historie, pěstování, zpracování, legislativa)*. Brno: Tribun EU, 2009. ISBN 978-80-7399-898-1. s. 70.

³⁸ DVOŘÁK, Ondřej. *Já, droga*. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3759-6. s. 67.

Elektronická cigareta je dnes v řadě zemí preferována i zejména jako odvykací prostředek pro běžné cigarety, díky schopnosti dávkování nikotinu. Podle WHO by měla být dokonce zdraví neškodná, popřípadě výrazněji bezpečnější než ta klasická, jelikož obsahuje daleko méně škodlivých látek. Avšak zcela zdravotně nezávadná také není. Stále se zde nachází množství lidskému organismu škodlivých látek, přičemž v samotném aerosolu byla odhalena například přítomnost trimethylpyrazinu. Některé škodlivé látky, jako například formaldehyd či některé těžké kovy a další, se nacházejí jak u klasických cigaret, tak u elektronických cigaret. Udává se, že koncentrace těchto zdraví škodlivých látek je oproti běžné cigaretě podstatněji nižší. Dosavadní výzkumy zatím neodhalily a nejsou schopné přesně určit, co může způsobit dlouhodobé užívání elektronických cigaret a možná zdravotní rizika.³⁹

3.4 Prevence užívání tabáku

Stejně jako u zamezení požívání alkoholu dětmi a mladistvými, jsou největším působitelem rodiče. Jsou dětem vzorem pro chování, a to jak v pozitivním tak v negativním smyslu. V případě kdy sám rodič kouří, či užívá tabák jiným způsobem v přítomnosti dítěte, nevědomky zajišťuje, že jeho potomek jej bude napodobovat a s užíváním začne také. Ke kuřáctví více inklinují právě proto potomci kuřáků, než potomci nekuřáků. Avšak je velké procento potomků kuřáků, kteří právě díky negativnímu vzoru s kouřením nikdy nezačali. I když je rodič kuřák, může se o jakousi prevenci i přesto postarat, a to zejména tím, že ukáže svojí nespokojenost s kouřením jakožto špatným zlozvykem. Velmi důležitá je také podpora sebevědomí dítěte. Děti, ale i ostatní jedinci s nižším sebevědomím mají větší tendenci ke kuřáctví. Tato tendence může například spočívat v jakési touze po zalíbení ve skupině kamarádů. Rodič, ale i škola by měli umět zdůraznit škodlivost a finanční stránku kuřáctví. Asi nejdůležitějším bodem je vést děti od mala ke zdravému životnímu stylu. Důležitým okamžikem je také vyslechnout si samotný názor a celkový postoj dítěte ke kouření.⁴⁰

³⁹ HŘIVNÁČOVÁ, Veronika. *Škodí elektronická cigareta více než klasické kouření?* In Lékárnické kapky [online]. [cit. 28. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.lekarnickekapky.cz/leky/zdravotnicke-pomucky/elektronicka-cigareta-skodi.html>>.

⁴⁰ Nemocnice AGEL Ostrava- Vítkovice, *Centrum prevence a léčby závislosti na tabáku u dětí a adolescentů* [online]. [cit. 28. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://nemocniceostravavitkovice.agel.cz/pracoviste/oddeleni/detske-oddeleni/informace-pro-pacienty/zavislost-na-tabaku.html>>.

4 Kofein

Kofein, stejně jako například nelegální kokain je jakýsi prášek bílé barvy. Jednou z jeho charakteristických vlastností je velice hořká chuť. Kofein řadíme do skupiny rostlinných alkaloidů.⁴¹ Ve světovém měřítku je kofein ze všech návykových látek tou nejužívanější. Oproti ostatním psychoaktivním látkám mají uživatelé kofeinu naprosto volné ruce. Jeho užívání totiž není v České republice, ale ani ve většině zemí světa nijak regulováno. Jeho užívání je tedy naprosto legální. Nejznámější rostlinou, která obsahuje kofein, je pravděpodobně kávovník. A právě formou kávy, tedy plodů kávovníku nejčastěji kofein do těla dostáváme.⁴²

Dalšími méně známými příklady rostlin, ve kterých je obsažen kofein jsou například fazole, cesmína paraguayská nebo paulinie nápojná. Velké množství této látky můžeme také dále najít v listech čínského čajovníku. Obsah těchto listů, tedy přesněji extrahovaná sloučenina se v dřívějších dobách nazývala thein. Díky řadě chemických rozborů se ukázalo, že tato sloučenina je zcela totožná s látkou jménem kofein. I dnes se ještě stále můžeme s názvem thein v řadě prací a publikací setkat, avšak uvědomme si, že se jednoduše jedná o náš známý kofein.⁴³

4.1 Historie

V této kapitole se tradičně nebudeme zaměřovat na historii dané látky, jelikož by stačilo zmínit pravděpodobně období prvních rostlin, které se kdy na planetě objevovaly. Kofein je známý především díky kávě.

Způsoby, jakými se po stovky let dostávaly či šířily druhy rostlin je v mnoha případech až neuvěřitelný. Složitá a velice dlouhá cesta této rostliny započala pravděpodobně v Etiopii. Doposud se nepodařilo zcela jistě zjistit, jak lidé objevili samotné účinky této rostliny, tedy nabuzení, popřípadě osvěžení. S odhalením účinků této rostliny se váže mnoho legend a vyprávění. Pravděpodobně tím nejznámějším příběhem je vyprávění o pastevcích z africké Etiopie, kteří si během pasení svých koz všimli, že po spasení této rostliny, tedy spíše jejich

⁴¹ DVOŘÁK, Ondřej. *Já, droga*. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3759-6. s. 81.

⁴² STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Kofein* In nzip.cz [online]. [cit. 5. 10. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/2198>>.

⁴³ DVOŘÁK, Ondřej. *Já, droga*. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3759-6. s. 82.

plodů, velice výrazně ožily a byly plné energie. Pravděpodobnější vysvětlení je však to, že domorodci znali její účinky od pradávna, jelikož po generace žvýkali po probuzení kávovníkové plody. Avšak s jistotou můžeme konstatovat, že člověk je velice všímavý tvor a věděl o všech rostlinách, které kolem něj rostly. A asi bychom považovali za zvláštní, kdyby si nevšiml plodů sladké chuti a následně jejich příjemných účinků.

Samotná historie rozšíření této rostliny či dovozu plodů je stejně nejasná a opřena mnoha legendami. Těchto údajů je široké množství, ale jsou bohužel nevěrohodné. Časté dohady směřují už do 6. století našeho letopočtu. Nejpravděpodobněji byl kávovník odvezen z Etiopie někdy v 15. století. Je to podloženo tím, že v Arábii se káva pila již v tuto dobu. Odpověď na otázku jak a kdo zjistil, že káva se může takto vařit a její zrna sušit a pražit zůstane pravděpodobně již navždy skryta. Nicméně oblast Rudého moře se stala místem, kde se kávovník začal velice hojně pěstovat. V souvislosti s následným vývozem kávy, bylo jemenské město Mokka velice stěžejním. Vývoz kávy se stal výrazným ekonomickým pilířem této oblasti. Netrvalo příliš dlouho a pití kávy se na Středním Východě bleskově rozšířilo. Již na samotném počátku 15. století se dostalo až do dnešního hlavního města Egypta, Káhiry. Do Konstantinopole, dnes známé jako Istanbul, se pití kávy dostalo v polovině 15. století.

Když se podíváme do evropského prostoru, zjistíme, že káva se zde začala pít pravděpodobně až ve století 17. Jako první, kde se začala káva užívat, jsou udávány Benátky, jež byly významnou obchodní velmocí. Dalšími městy, kde se káva objevila na počátku 17. století, byla Neapol a Marseille.

V Anglii, která je známa spíše pitím čaje, byla ve druhé polovině 17. století káva velice oblíbeným nápojem. První zmínka o tomto nápoji pochází z roku 1650. Zhruba do patnácti let vyrostlo na ostrově velké množství kaváren. Některé zdroje uvádějí počet kolem 3000. Když následně začali inklinovat spíše k čaji, káva ustoupila do pozadí, a to velice razantně. Udává se, že spotřeba čaje byla tak velká, že na jednoho obyvatele ostrova vycházeli zhruba 4 kilogramy čaje ročně. V dnešní době se káva stává ve Velké Británii opět populární.⁴⁴

Když se zaměříme na prostor českých zemí, pojem káva a kavárna je spojena se jménem Gorgos Hatalahil Damaski. Gorgos byl v naší zemi pojmenován jako Jiří Theodat. Tento muž by se dal označit jako pochodující kavárna, jelikož se pohyboval po Praze pouze s kbelíkem uvařeného kafe, několika šálky a cukrem. Kávu, jež byla připravena na turecký způsob, následně Pražanům rozléval do šálek a prodával. Jiří Theodat dostal povolení k otevření

⁴⁴ KREJČÍ, Ivan. *O kávě a čaji, aneb, Víme, proč je pijeme?*. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7169-535-1. s. 14.

kavárny v roce 1714. První kavárna v Praze byla tedy s velkou pravděpodobností otevřena v měšťanském domě U Zlatého hada.⁴⁵

„Kavárny byly odedávna místem setkání umělců a daly za vznik nejrůznějším uměleckým skupinám. V době českého národního obrození byly útočištěm vlastenců. Zlatou érou kaváren byla secese. Z nejznámějších jmenujme kavárnu v Obecním domě, v hotelu Evropa a v hotelu Paříž, kde se scházeli Suppové - pražští architekti, lékaři a umělci.“⁴⁶

4.2 Vliv kofeinu na lidský organismus

„Kofein dostáváme do těla takřka výhradně orální cestou, i když existují i kofeinové náplasti a šampony. Jde o nejjednodušší, nejméně rizikovou, ale zároveň o dosti pomalou a nejistou metodu. Droga musí přežít velmi agresivní prostředí žaludku, aby se mohla začít vstřebávat v tenkém střevě.“⁴⁷

Tuto látku dostáváme nejčastěji do těla převážně pomocí kávy či výše zmíněného druhu čaje, který ji obsahuje. Kofein se po samotném užití vstřebává velice rychle. Dosavadní vědecké výzkumy se shodují na tom, že kofein dosahuje vrcholu svého působení až někdy po 60 minutách po požití. Díky své charakteristické struktuře má kofein schopnost procházet přes veškeré membrány a bariéry v lidském těle, což mu umožňuje velice snadný přístup k našemu mozku, kde se nachází jeho hlavní působiště.⁴⁸

Kofein řadíme do kategorie stimulačních drog. Pro lidský organismus to v samém výsledku znamená, že po požití a vstřebání takovéto látky dochází k stimulaci uvolňování chemické látky, kterou nazýváme dopamin, jehož funkcí je umožnění přenosu nervových impulzů.⁴⁹ V našem mozku se samotný kofein váže na adenosinové receptory, což dle výzkumů umožňuje jeho velice podobná struktura s adenosinem. Ve finálním výsledku to po požití kofeinu znamená oddálení únavy a vybuzení organismu k potřebné činnosti. V posledních několika letech se vedou široké diskuze, zda je kofein zdraví škodlivý či nikoliv. V dnešní době ukázala valná většina výzkumů, že se užívání kofeinu či kávy obecně nemusíme

⁴⁵Braillnet.cz, *Z historie kávy* [online]. [cit. 9. 10. 2023]. Dostupné z: <http://is.braillnet.cz/Osveta_prispevky/235.html>.

⁴⁶Tamtéž.

⁴⁷DVOŘÁK, Ondřej. *Já, droga*. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3759-6. s. 84.

⁴⁸NOVOTNÝ, Tomáš. *Kofein: jaký vliv má na naše zdraví a pomůže nám při sportu?* In Aktin [online]. 2021 [cit. 10. 10. 2023]. Dostupné z: <<https://aktin.cz/kofein-jaky-vliv-ma-na-nase-zdravi-a-pomuze-nam-pri-sportu>>.

⁴⁹FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5046-0. s. 102.

v žádném případě bít. Avšak kofein má stejně jako mnoho dalších věcí své klady a zápory a jeho užívání se musí řídit jistými pravidly. Mezi jeho hlavní výhody, především ty, které jsou zdraví prospěšné, patří i například jeho prokázaná ochrana před chorobami jako je například Parkinsonova, ale i známější Alzheimerova choroba. Mezi jeho stěžejní výhody patří i podpora kognitivních funkcí. Užívání kofeinu se tedy výrazně podílí na schopnosti rozhodování či dokonce na samotné paměti jedince.

Hojně je oblíbený i mezi sportovci, jelikož je podporou ve sportovním výkonu, a to jak u aerobních, tak i u anaerobních tělesných cvičení. Obliba kofeinu roste také mezi jedinci, kteří se snaží dodržovat dietu, aby získali, či si zachovali štíhlou postavu. Je to dáno schopností kofeinu pomáhat při pálení tuku. Vědci bylo dokázáno, že kofein zvyšuje energetický výdej během klidového režimu člověka.

Nelze opomenout ani látky, jež nacházíme v čaji a kávě, které mají řadu antioxidantů. Při užívání kofeinu však narážíme také na řadu nevýhod, přičemž část z nich můžeme sami ovlivnit. Jednou z nevýhod je například negativní ovlivňování spánku, avšak můžeme se tomu vyhnout. Tento vliv je dán především dobou, kdy kofein užijeme. Všeobecně je stanovena hranice užití maximálně 6 hodin před naším spánkem. S tím se váže i samotné dávkování kofeinu. Při větším množství se mohou objevit vedlejší účinky jako nepříjemné a rychlé bušení srdce většinou doprovázené výrazným zvýšením krevního tlaku.⁵⁰

4.3 Nápoje obsahující kofein

Kofein je uměle přidáván do nápojů, jako je Coca- Cola a různé druhy energetických nápojů, které mimo kofeinu obsahují velké množství cukru. V energetických nápojích jako je Red Bull, Semtex nebo Big Shock nalezneme až třikrát méně kofeinu než v obvyklém šálku kávy.⁵¹

⁵⁰ NOVOTNÝ, Tomáš. *Kofein: jaký vliv má na naše zdraví a pomůže nám při sportu?* In Aktin [online]. 2021 [cit. 13. 10. 2023]. Dostupné z: <<https://aktin.cz/kofein-jaky-vliv-ma-na-nase-zdravi-a-pomuze-nam-pri-sportu>>.

⁵¹Káva do kapsy. cz, *Obsah kofeinu v kávě vs v Red Bullu – co je lepší životabudič?* [online]. 2022 [cit. 18. 10. 2023]. Dostupné z: <https://www.kavadokapsy.cz/blog/obsah_kofeinu_v_kave/>.

4.3.1 Coca-Cola

Tento nápoj je mezi specialisty zabývajícími se zdravým životním stylem velkým dlouhodobým strašákem. Obavy z tohoto nápoje nepramení z obsahu kofeinu nýbrž z vysokého obsahu cukru, ačkoliv v malém množství nemusí páchat takové zlo, jak se traduje, ale může být i prospěšná během trávení potravy.⁵²

Zdroj kofeinu v tomto nápoji můžeme hledat opět v přírodě. Oříšky afrického stromu Kolovník, obsahují významné množství kofeinu. Tento rod stromu má zhruba padesát druhů a je charakteristický především svojí mohutností a výškou, která velmi často dosahuje až 20 metrů. Samotný původ tohoto stromu najdeme v afrických tropech. Právě plody kolovníku, tedy kolové oříšky, jsou významnou surovinou pro výrobu tohoto celosvětového nápoje.⁵³ Avšak i u domorodců Afriky se samotné kolové oříšky těší velké oblibě. „Díky obsahu kofeinu mají povzbudivý účinek, pro který jsou velmi oblíbené, zvláště v západní Africe. Semena- oříšky – se žvýkají, nejprve však musí podstoupit fermentaci.“⁵⁴

4.3.2 Energetické nápoje

Energetické nápoje jsou v naší společnosti pokládány většinou odborníků jako obrovské zdravotní riziko, a to zvláště v případě, kdy je užívají děti a mladiství. Energetické nápoje jsou charakteristické a všeobecně známé díky svému obsahu kofeinu, ale především díky vysokému obsahu cukru. V řadě těchto nápojů se také objevuje i mnoho dalších látek jako například karnitin, taurin a podobně. Právě tyto látky obsažené v energetických nápojích mají řadu účinků na lidský organismus, které mají různorodý charakter. Dle informací, které výrobci těchto produktů udávají, mají zvyšovat tyto nápoje nejen bdělost či pozornost, ale dokonce zvyšují celkovou energii lidského organismu.

Nelze však opomenout i jakési vedlejší účinky těchto nápojů, které jsou shodné s těmi při užívání kávy. Patří mezi ně právě například zvyšování krevního tlaku, zrychlení srdeční frekvence či zvýšení dechové frekvence. Díky velkému množství cukru, který tyto nápoje obsahují, mají velice vysokou energetickou hodnotu, díky čemuž jsou velmi charakteristické. Díky těmto vysokým energetickým hodnotám se při nadužívání objevuje vysoké riziko vzniku

⁵² LASKOT, Petr. *Pravda o Coca-Cole! Výživová tragédie, nebo účinný lék?* In Aktin [online]. 2019 [cit. 19. 10. 2023]. Dostupné z: <<https://aktin.cz/pravda-o-coca-cole-vyzivova-tragedie-nebo-ucinnny-lek>>.

⁵³ DVOŘÁK, Ondřej. *Já, droga*. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3759-6. s. 83.

⁵⁴ KREJČÍ, Ivan. *O kávě a čaji, aneb, Víme, proč je pijeme?*. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7169-535-1. s. 26.

obezity či dokonce výrazné nadváhy. S tím také samozřejmě souvisí další rizika vzniku civilizačních chorob, jako je například cukrovka druhého typu. Povzbudivý účinek v těchto nápojích nám přináší obsažený kofein. V těchto nápojích se kofein velmi často nachází ve vyšší míře, avšak jeho hodnoty se liší s každou jednotlivou značkou. Co se však neliší, jsou vedlejší účinky, které způsobuje jeho vysoká nadmíra. Mezi tyto účinky řadíme například nervozitu, prudké bolesti hlavy či dokonce nepříjemné závratě.⁵⁵

⁵⁵ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Energetický nápoj* In nzip.cz [online]. [cit. 22. 10. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/5762>>.

5 Užívání návykových látek u sportovců

Sportovci jsou napříč generacemi považováni za velké vzory, jak z hlediska odhodlání a obětování se pro daný sport, ale také pro svůj zdravý životní styl. Nemůžeme se však domnívat, že sportovci jsou pouze pozitivními příklady a mezi nimi se žádní hříšníci neobjevují. Podpora sportu a sportovišť je v České republice velkým trendem v rámci prevence užívání návykových látek, avšak jakási spojitost s úbytkem uživatelů návykových látek se nedá v žádném případě prokázat a tyto projekty jsou spíše jakousi fantazijní představou české komunální politiky, která je v těchto ohledech poněkud krátkozraká.

Když se zaměříme na některé studie z USA, zjistíme, že u závodních sportovců dochází ve větší míře k užívání alkoholu, než u těch, kteří jsou rekreačními sportovci mladší generace. Při bližším zkoumání se zjistilo, jaké návykové látky jsou v daných sportech v kurzu. U jednoho z nejpopulárnějších sportů tohoto kontinentu, tedy amerického fotbalu, ukázaly výzkumy velkou oblibu užívání alkoholu a marihuany. V řadě případů jde například i o skupinový nátlak, či pocit zapadnutí jednotlivce do týmu.⁵⁶

U českých sportovců napříč věkovými kategoriemi je v dnešní době užívání různých látek velmi populární. V některých případech jde o povzbuzení, v některých o “frajeřinu“. Velkým trendem nejen u českých sportovců je žvýkání tabáku či užívání nikotinových sáčků. Jeho užívání jsme mohli registrovat již v období před druhou světovou válkou u amerických baseballistů, se kterými si toto užívání pravděpodobně valná většina z nás spojuje. Z tohoto sportovního odvětví se hojně rozšířil dále. Dnes má obrovskou popularitu například i mezi hokejisty. Z řad rozhovorů vyplývá, že k užívání přistupují hráči již kolem patnáctého roku života. V těchto věkových kategoriích je již běžné, že polovina týmu tento tabák užívá. Užívání žvýkacího tabáku však pozorujeme dokonce u řady předních sportovců. Jedním z nejběžnějších důvodů užívání tabáku u sportovců je dosažení euforie, která vzniká v důsledku uvolnění hormonu dopamin, známého jako hormon štěstí. Převážná část si volí tuto návykovou látku kvůli relaxu a uvolnění po výkonu.⁵⁷

⁵⁶ MAXOVÁ, Veronika. *Mladí, výkonnostní sport a abúzus návykových látek* In vesmír [online]. 2014 [cit. 2. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2014/cislo-9/mladi-vykonnostni-sport-abuzus-navykovych-latek.html>>.

⁵⁷ ŠAFÁŘOVÁ, Zuzana. Čeští sportovci anonymně: Žvýkáme tabák! Čím škodí a jak pomáhá In iSport.cz [online]. 2022 [cit. 3. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://isport.blesek.cz/clanek/ostatni/422356/cesti-sportovci-anonymne-zvykame-tabak-cim-skodi-a-jak-pomaha.html>>.

6 Prevence užívání návykových látek

Prevence užívání návykových látek, či všeobecně drog je v rámci této problematiky hlavní. Zvláště v dnešní době, kdy jsme ve stresu a spěchu, mají lidé větší tendence spadnout k užívání těchto látek daleko větší než kdy dříve. Již od svého narození se každý jedinec naší společnosti učí zvládat problémy každodenního života a vyrovnávat se s jakýmkoliv stresem. Prevence by měla být prvořadá. Počátky prevence by se měly objevit již v dětství, které je stěžejní, a to nejen pro tuto problematiku. Avšak můžeme v této problematice narazit i na jiné faktory prevence, jako jsou například legislativní opatření jednotlivých států. Do této sféry můžeme řadit i například různé druhy represivních opatření či různé léčebné postoje a podobně.

I přes všechna možná opatření, která jsou možná provést, nedocílíme nikdy absolutní jistoty toho, že se děti s drogami nikdy nesečkají. Je velká spousta příležitostí, kdy se děti mohou s drogami ať už legálními či nelegálními setkat. Nejčastěji se s těmito látkami setkávají mezi vrstevníky, v místech trávení volného času, ale bohužel nečekaně i v samotné škole, kterou navštěvují.⁵⁸

6.1 Primární prevence

Hlavním cílem primární prevence je odrazení daného jedince od užívání návykových látek či alespoň výrazné oddálení první zkušenosti s těmito látkami. Ve své podstatě se snažíme veškerými možnými způsoby o zdravé uvažování a chování v celkovém rozsahu, kdy vedeme jedince ke zdravému životu a volnočasovým aktivitám bez přítomnosti drog.

Primární prevenci můžeme dále také dělit na specifickou a nespecifickou. Specifickou prevencí se rozumí různé programy a aktivity, které se zaměřují cíleně na danou podobu sociálně-patologického chování. Nespecifickou prevencí se pak rozumí podpora a rozvoj celkového zdravého životního stylu, přičemž zde není nijak zdůrazněna samotná prevence užívání návykových látek. Primární prevence je určena pro všechna pro všechny jedince bez ohledu na věk, pohlaví či na to, zda se jedná o ohroženou či neohroženou skupinu.⁵⁹

⁵⁸ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Jak předcházet užívání drog?* In nzip.cz [online]. [cit. 10. 11. 2023]. Dostupné z: < <https://www.nzip.cz/clanek/249-jak-predchazet-uzivani-drog>>.

⁵⁹ KACHLÍK, Petr. *ŠKOLA A ZDRAVÍ PRO 21. STOLETÍ, MAPOVÁNÍ DROGOVÉ SCÉNY, AKTIVIT A ÚROVNĚ PROTIDROGOVÉ PREVENCE NA MASARIKOVĚ UNIVERZITĚ*. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5724-1. s. 96.

Primární prevence sama o sobě nemusí být zcela účinná. Z velké části zahrnuje pouze základní informace o návykových látkách a problémy spojené s užíváním návykových látek. Důležitou součástí, bez které se primární prevence neobejde, je důvěra a vztah s danou skupinou, na kterou je zaměřena. Velmi stěžejní jsou také komunikační schopnosti při jednání s těmito jedinci či skupinami.⁶⁰

6.2 Sekundární prevence

Sekundární prevence je zaměřena na osoby, u kterých selhala prevence primární. Jedná se tedy o jedince, kteří jsou již nějakým způsobem v kontaktu s návykovými látkami a dochází u nich k pravidelnému užívání. Nutno dodat, že se nejedná o osoby se závislostí na návykových látkách, nýbrž se tito jedinci teprve nachází na cestě k propuknutí závislosti. Hlavním cílem této prevence je především odhalit u jedince problém s užíváním návykových látek a zamezit vzniku závislosti na těchto návykových látkách. Tyto osoby je potřeba odstránit od těchto látek a zmírnit jakékoliv škody způsobené v rovině sociální, ale především také osobnostní. Je nutné změnit způsob celkového myšlení a vést je k tomu, aby se vyhýbali situacím či místům, které nesou jakékoliv riziko zneužívání návykových látek. Mezi příklady, které upozorňují na užívání návykových látek, řadíme například: podrážděnost, změny nálad, ztrátu aktivit, zhoršení školního prospěchu, zvýšený zájem o diskotéky, odmítání autorit a mnohé další.⁶¹

6.3 Terciální prevence

Terciální prevencí se rozumí postupy, které jsou aplikovány na osoby, které drogy užívají a jsou ve stádiu, kdy se u nich objevila závislost. Cílem terciální prevence je pomoc těmto osobám a zamezit vzniku vážných zdravotních či sociálních problémů vlivem návykových látek.⁶²

„Jedná se především o tzv. Harm Reduction (HR), což chápeme jako snižování či minimalizace poškození drogami u osob, kteří v současnosti drogy užívají a nejsou

⁶⁰ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Jak předcházet užívání drog?* In nzip.cz [online]. [cit. 10. 11. 2023]. Dostupné z: < <https://www.nzip.cz/clanek/249-jak-predchazet-uzivani-drog>>.

⁶¹ KACHLÍK, Petr. *ŠKOLA A ZDRAVÍ PRO 21. STOLETÍ, MAPOVÁNÍ DROGOVÉ SCÉNY, AKTIVIT A ÚROVNĚ PROTIDROGOVÉ PREVENCE NA MASARIKOVĚ UNIVERZITĚ*. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5724-1. s. 108-109.

⁶² Tamtéž s. 114.

motivování k tomu, aby užívání zanechali. HR se snaží minimalizovat, omezit či zmírnit riziko život a zdraví ohrožujících infekce, které se šíří sdílením injekčního náčiní při nitrožilní aplikaci drog a nechráněným pohlavním stykem, jako je AIDS a hepatitidy B a C, riziko dalších tělesných komplikací, dlouhodobého působení vysokých dávek, předávkování, sociálního debaklu a ztráty lidské důstojnosti.⁶³

Se samotnou realizací tohoto programu se můžeme setkat u terénních služeb nebo v centrech zaměřených na drogovou problematiku.⁶⁴

6.4 Prevence v rodině

Rodiče jsou tou největší zbraní v prevenci užívání návykových látek a je pouze na nich, jak se k této problematice postaví. Právě rodiče z velké části ovlivňují to, zda budou jejich děti návykové látky užívat. Prevence a znalosti týkající se drogové problematiky hrají v rodině velmi důležitou roli. Děti rodiče napodobují, a to v dobrých návycích, tak v těch špatných.⁶⁵

Co mohou také rodiče do jisté míry ovlivnit je to, s kým se jejich děti stýkají. Mnozí odborníci doporučují se zeptat na daného kamaráda a jeho záliby, trávení volného času či na jeho rodiče. Je velice dobrý nápad se osobně setkat se jeho rodiči. V žádném případě by se neměli bát vyjádřit svůj odpor proti drogám popřípadě styku dítěte s kamarády, kteří návykové látky užívají. Mezi důležité faktory prevence patří i hledání kamarádů a aktivit pro své dítě. Jako další bod patřící do prevence je také místo bydliště a celkové sociální složení v dané oblasti. Dříve hojně platil názor, že drogová problematika byla záležitostí především větších či menších měst a na venkově bylo bezpečno. Avšak dnes je tomu zcela jinak a užívání návykových látek se rozšířilo hojně do všech oblastí. Stále však mohou rodiče nacházet na venkově větší bezpečí pro své děti než ve městě.⁶⁶

Celkový náhled na prevenci užívání návykových látek se může zdát velice obtížný ale opak je pravdou. Velmi účinným a zároveň jednoduchým prostředkem je chvála, která dítěti zvyšuje sebevědomí. V případech kdy má pocity méněcennosti, stává se daleko více náchylným

⁶³ JEŽKOVÁ, Monika. *Protidrogová prevence* In Bezpečná Plzeň [online]. 2016 [cit. 10. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://www.bezpecnaplzen.eu/projekty/protidrogova-prevence/protidrogova-prevence-1.aspx>>.

⁶⁴ KACHLÍK, Petr. *ŠKOLA A ZDRAVÍ PRO 21. STOLETÍ, MAPOVÁNÍ DROGOVÉ SCÉNY, AKTIVIT A ÚROVNĚ PROTIDROGOVÉ PREVENCE NA MASARIKOVĚ UNIVERZITĚ*. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5724-1. s. 115.

⁶⁵ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Jak předcházet užívání drog?* In nzip.cz [online]. [cit. 10. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/clanek/249-jak-predchazet-uzivani-drog>>.

⁶⁶ NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-515-6. s. 77-78.

k užívání návykových látek. Důležitým bodem je také umět naslouchat svým dětem a jejich problémům, se kterými jim můžou jejich rodiče pomoci. Děti a mládež obecně, by měli trávit svůj volný čas především aktivně a díky tomu předcházet nudě, která může přímo vést k experimentům s návykovými látkami.⁶⁷

⁶⁷ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Jak předcházet užívání drog?* In nzip.cz [online]. [cit. 14. 11. 2023]. Dostupné z: < <https://www.nzip.cz/clanek/249-jak-predchazet-uzivani-drog>>.

7 Prevence užívání návykových látek na školách

Prevence užívání drog na školách se stala jednou z nezbytností edukačního procesu škol v České republice. Prevence na školách má široké spektrum aktivit a strategií, jež vedou především k odrazení žáků od užívání návykových látek. Školní prevence se zaměřuje ve svém užším pojetí pouze na specifické prostředí školy. Tento neopomenutelný druh prevence zahrnuje mimo jiné například předpisy týkající se návykových látek, předávání ohrožených studentů do odborné péče a mnohé další strategie.

Školní prevence by měla být v tomto ohledu komplexní a nezaměřovat se pouze na nelegální návykové látky, ale především také i na ty zákonem povolené, jako jsou alkohol, tabák a podobně. Důležitou součástí je také zohlednění sekundárních následků užívání drog nebo návykových látek, v rámci kterých může být žák vyloučen z kolektivu. Může také inklinovat do oblasti kriminality spojené právě s užíváním těchto látek.

Všeobecně uznávaným faktem je, že škola a její preventivní programy hrají jednu ze stěžejních rolí v boji proti tomuto trendu. V řadě případů je to jakási hra o čas, kdy by škola neměla váhat. Existuje řada organizací, které školám nabízí spektrum svých preventivních programů. Je velice důležitý samotný výběr daného programu, tak aby byl efektivní a nebral zbytečně čas z vyučování, který je pro učitele a jejich práci nesmírně důležitý a je ho nedostatek.⁶⁸

⁶⁸ GALLÀ, Maurice a kol. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí: příručka o efektivní školní drogové prevenci*. Přeložil Jindřich BAYER. Metodika (Úřad vlády České republiky). [Praha]: Úřad vlády České republiky, 2005. ISBN 80-86734-38-2. s. 11-13.

8 Vliv návykových látek na sportovní aktivitu

Všechny návykové látky nějakým způsobem ovlivňují naše tělo. To se projevuje i při sportovním výkonu. Některé tyto látky mohou působit pozitivně pro dosažení našeho výkonu, jiné výkon ve sportu mohou ovlivnit negativně a dokonce přispět ke zranění.⁶⁹

8.1 Vliv alkoholu na sportovce

„Až do roku 2018 byl alkohol světovou antidopingovou agenturou považován za zakázanou látku a nebylo možné jej použít během soutěže u 4 sportovních disciplín. Alkohol však není považován za látku zvyšující výkonnost. Naopak, díky svému diuretickému účinku prohlubuje dehydrataci, dále ovlivňuje rovnováhové schopnosti, reakční dobu, jemnou a hrubou motoriku anebo aerobní výkonnost.“⁷⁰

Alkohol i různé další návykové látky zvyšují několikanásobně riziko všech různých nehod a zranění, která mohou být leckdy fatální. Alkohol sám o sobě prodlužuje u člověka dobu reakce. Velké množství návykových látek včetně alkoholu, může vést uživatele až ke spánku. Užívání návykových látek velmi často vede ke zkreslení situace, jejímu špatnému vyhodnocení a tím následně například k přecenění svých možností. Po požití ovlivňuje motoriku člověka a způsobuje poruchy vnímání. Pod jeho vlivem má člověk také horší vidění, a to zejména v případě svého zorného pole, které vidí velmi špatně. Tento stav zhoršeného a zúženého vidění způsobuje tzv. tunelové vidění. V praxi to může například způsobit, že cyklista, který jede pod vlivem alkoholu, může tak snadno přehlédnout auto, které se k němu blíží ze strany.⁷¹

Požívání alkoholu nepřináší prakticky žádné benefity. Zvláště u sportovců jeho požití nezpůsobuje žádné pozitivní vlivy, právě naopak. Požívání alkoholu velmi výrazným způsobem devaluje regenerační schopnosti daného sportovce.⁷²

⁶⁹ NEŠPOR, Karel; PERNICOVÁ, Hana a CSÉMY, Ladislav. *Jak zůstat fit a předejít závislostem: [náměty pro rodiče, učitele a vychovatele, inspirace pro děti a dospívající]*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-299-8. s. 29-30.

⁷⁰ KUMSTÁT, Michal. *Alkoholické nápoje a sport* In MUNI SPORT [online]. 2022 [cit. 14. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://www.fsps.muni.cz/aktuality/alkoholicke-napoje-a-sport>>.

⁷¹ NEŠPOR, Karel; PERNICOVÁ, Hana a CSÉMY, Ladislav. *Jak zůstat fit a předejít závislostem: [náměty pro rodiče, učitele a vychovatele, inspirace pro děti a dospívající]*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-299-8. s. 29-30.

⁷² KUMSTÁT, Michal. *Alkoholické nápoje a sport* In MUNI SPORT [online]. 2022 [cit. 14. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://www.fsps.muni.cz/aktuality/alkoholicke-napoje-a-sport>>.

„Příjem alkoholu zhoršuje maximální míru syntézy svalových bílkovin po tréninku a obnovu glykogenu, a to navzdory příjmu dostatečného množství plnohodnotných bílkovin a sacharidů. Tím oslabuje anabolickou reakci organismu a zhoršuje adaptaci na silový i vytrvalostní trénink.“⁷³

Alkohol není nijak prospěšný ani z hlediska nutričního. Naše svaly energii z alkoholu, na rozdíl například od energie ze sacharidů a tuků, nevyužijí. Jelikož je alkohol organismem přednostně metabolizován, dochází v těle k tomu, že se ukládá zásobní tuk ze sacharidů, bílkovin a tuků, které by za běžných okolností byly využity jako zdroje energie a tudíž by se místo ukládání spálily. Alkohol mimo jiné také brání vstřebávání několika důležitých živin jako je například kyselina listová, zinek, thamin nebo také vitamín B12. Asi nejznámějším představitelem alkoholických nápojů je pivo. Když budeme sledovat jeho vliv na doplnění tekutin po sportovním výkonu, zjistíme, že pivo není rozhodně dobrým rehydratačním nápojem, jak se mnohdy traduje. Naopak pivo oproti rehydratačním nápojům obsahuje pouhé minimum sodíku.⁷⁴

8.2 Vliv kouření cigaret u sportovce

Správně se můžeme domnívat, že kouření cigaret není prospěšné našemu zdraví či fyzické kondici nebo naší sportovní výkonnosti. Kouření velice negativně ovlivňuje naši plicní ventilaci, což následně vede k menšímu transportu kyslíku k pracujícím svalům a tím k jejich nedostatečnému zásobení tímto životně důležitým plynem. Kouření však neovlivňuje pouze plicní ventilaci, ale má negativní dopad na celou fyziologii člověka.⁷⁵

Asi zásadní je pro sportovce okysličení tkání, které se ukázalo prokazatelně horší u kuřáků, než u nekuřáků. Kyslík zkrátka nemůže být tak efektivně přenášen jako u nekuřáků, což následně vede ke snížení sportovní výkonnosti. U kuřáků byl také zjištěn rychlejší nástup laktátu než u nekuřáků. Rychlejší tvorba laktátu u nekuřáků je spojena s již zmíněným zhoršeným obsahem kyslíku v krvi a jeho transportu do svalových tkání, což má za následek tuhnutí svalů a v návaznosti s tím také pochopitelně horší výkonnost sportovce.⁷⁶

⁷³ KUMSTÁT, Michal. *Alkoholické nápoje a sport* In MUNI SPORT [online]. 2022 [cit. 14. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://www.fsps.muni.cz/aktuality/alkoholicke-napoje-a-sport>>.

⁷⁴ Tamtéž

⁷⁵ NOVOTNÝ, Tomáš. *5 způsobů, jak kouření ovlivňuje sportovní výkonnost* In Aktin.cz [online]. 2021 [cit. 20. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://aktin.cz/5-zpusobu-jak-koureni-ovlivnuje-sportovni-vykonnost>>.

⁷⁶ HOLMEN T. L.; BARRETT-CONNOR E.; CLAUSEN, J.; HOLMEN, J. a BJERMER, L. *Physical exercise, sports, and lung function in smoking versus nonsmoking adolescents* In European respiratory journal [online]. 2002 [cit. 2. 12. 2023]. Dostupné z: <<https://erj.ersjournals.com/content/19/1/8>>.

Dalším rizikem je například také ochabnutí dýchacího svalstva popřípadě jeho celková degenerace. Bylo prokázáno, že vdechovaný cigaretový kouř způsobuje akutní změny respiračních funkcí včetně způsobení kašle a podráždění dýchacích cest a celkově k problémům s dýchacím systémem.⁷⁷

Negativní vliv kuřáctví se také projevuje v růstu kosterního svalstva. Ještě než se začnou projevovat plicní problémy, dojde k dysfunkci kosterního svalstva. Ukazuje se, že cigaretový kouř ovlivňuje základní molekulární mechanismy, což vyvolává úbytek svalů, snižuje dávku kyslíku ke svalům a zhoršuje mitochondriální funkci.⁷⁸ „Kuřáci celkově dosahují nižší aerobní výkonnosti (vytrvalecké výkony = běhání, plavání, jízda na kole), ovlivněný je však také anaerobní výkon (maximální výkon během 2 minut apod.).“⁷⁹

8.3 Vliv žvýkacího tabáku na sportovce

Tento velice v posledních letech užívaný druh tabáku si našel svoji popularitu nejen u běžné populace, ale velice často také u sportovců z různých odvětví. Jedněmi z přednějších představitelů jsou baseballisté, ale také dokonce ve velké míře hokejisté. Dle jejich názorů jej užívají, protože jim pomáhá k lepší koncentraci či dokonce k vyšší výkonnosti. Některé odborné studie skutečně potvrzují a pracují s možností, že příjem nikotinu zlepšuje některé faktory sportovní výkonnosti. Užívání nikotinových sáčků, tedy dodání nikotinu touto cestou, může mít kladný vliv na motoriku, ale i na reakční dobu a řadu dalších faktorů. Nutno dodat, že naopak jiné faktory jsou ovlivňovány negativně. Negativně je ovlivňována síla a anaerobní práh. Je velice důležité stále myslet na velká zdravotní rizika, která se s užíváním nikotinových sáčků pojí. Nejedná se o zakázanou látku, avšak neznamená to, že by ji měli sportovci běžně užívat i přesto, že v některých ohledech může působit pozitivně na sportovní výkon. Dopomáhat si k výkonům tímto způsobem není rozhodně v pořádku. Takovéto užívání může sice pomoci k zlepšení motorických schopností, ale po následném vysazení a následné absenci této látky se naopak motorické schopnosti výrazně zhorší.⁸⁰

⁷⁷ TANTISUWAT, Anong a THAVEERATITHAM. *Preemptive Effects of Smoking on Chest Expansion, Lung Function, and Respiratory Muscle Strength of Youths* In National Library of Medicine [online]. 2014 [cit. 15. 12. 2023]. Dostupné z: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3944281/>>.

⁷⁸ DEGENS, Hans; GAYAN-RAMIREZ, Ghislaine a HEES, Hieronymus. *Smoking-induced Skeletal Muscle Dysfunction. From Evidence to Mechanisms* In American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine [online]. 2014 [cit. 15. 12. 2023]. Dostupné z: <<https://www.atsjournals.org/doi/10.1164/rccm.201410-1830PP>>.

⁷⁹ NOVOTNÝ, Tomáš. *5 způsobů, jak kouření ovlivňuje sportovní výkonnost* In Aktin.cz [online]. 2021 [cit. 15. 12. 2023]. Dostupné z: <<https://aktin.cz/5-zpusobu-jak-koureni-ovlivnuje-sportovni-vykonnost>>.

⁸⁰ OKRUHLICA, Sebastian. *Je žvýkací tabák lepší než cigarety?* In SVĚTFITNESS [online]. 2024 [cit. 10. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://www.svetfitness.cz/clanek/zvykaci-tabak-skodlivost/>>.

8.4 Vliv kofeinu na tělo sportovce

Sportovci užívají kofein v mnoha formách, ať už je to nejčastěji pitím kávy, či dokonce kofeinovými tabletkami jako součástí před tréninkové suplementace za účelem zvýšení sportovní výkonnosti. Zvyšování výkonnosti pomocí užívání kofeinu je potvrzeno několika studiemi. Kofein byl dokonce řadu let na seznamu nepovolených látek Světové antidopingové agentury, která jej v roce 2004 vyřadila.⁸¹

Pozitivní působení kofeinu ovlivňuje mnoho faktorů. Užitím kofeinu dochází k výraznější toleranci namáhaných svalů během rychlostního či silového tréninku. Jednoduše řečeno, kofein zvyšuje schopnost tolerovat nepříjemné pocity spojené s únavou, kterou fyzické cvičení vyvolává. Během této krátkodobé zátěži dochází k tomu, že se příčně pruhované svalstvo dostává do vyššího napětí, což vede ke zkrácení doby, která je potřebná pro dosažení naší maximální svalové kontrakce. S tím se zároveň pojí také rychlejší nástup únavy, jelikož zvýšením svalové kontrakce dochází k vypotřebování vápenatých iontů. U vytrvalostních sportů může být užívání kofeinu účinnější než u silových a rychlostních sportů. Bohužel se však řada studií plně neshoduje.

Co lze říci jistěji je dávkování kofeinu. Zde se řada studií shoduje, že optimální dávka kofeinu je zhruba 3-7 mg/kg tělesné hmotnosti. V případě, kdy je dávka vyšší, mohou se objevit negativní účinky jako je například nervozita, třas, strach a mnohé další.⁸²

Určitý vliv na podporu výkonnosti pomocí kofeinu má dle některých studií také genetika. Gen s názvem CYP1A2 je tím, který nejspíše určuje, zda bude mít kofein pozitivní či negativní účinek na sportovní výkon. Avšak v současné době nelze udělat pevný závěr. Závislost kofeinu na tomto genu je předmětem dalšího zkoumání, které snad již brzy odhalí výsledky.⁸³

⁸¹ PŮDA, Dominik. *Kofein (II.): Vliv na sportovní výkon* In RONNIE CZ [online]. 2019 [cit. 11. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://kulturistika.ronnie.cz/c-31883-kofoin-ii-vliv-na-sportovni-vykon.html>>.

⁸² PYŠNÝ, Ladislav. *Fyziologie a patofyziologie dopingu*. Praha: Univerzita Karlova, 2002. ISBN 80-246-0529-5. s. 17.

⁸³ PŮDA, Dominik. *Vliv kofeinu a vybraných polymorfismů na vytrvalostní výkon* In MUNI SPORT [online]. 2023 [cit. 11. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://www.fsps.muni.cz/aktuality/vliv-kofoinu-a-vybranych-polymorfismu-na-vytrvalostni-vykon>>.

9 Sport jako prevence možná prevence a vliv pohybové aktivity na užívání návykových látek

Sportovci jsou vzorem napříč generacemi a může se zdát, že se jich drogová problematika absolutně netýká. Opak je pravdou a řada profesionálních sportovců s drogami má značné zkušenosti. Nemůžeme v žádném případě s jistotou říct, že sport je absolutní ochranou proti zneužívání návykových látek. Avšak v řadě případů tomu tak může být.

Účast na sportu může hrát důležitou a pozitivní roli ve zdraví a rozvoji dětí a mládeže. Jednou z oblastí, které je v poslední době věnována větší pozornost, je úloha, kterou může hrát sportovní účast v prevenci užívání drog a alkoholu mezi mládeží. Existuje řada studií, které se zabývají právě vztahem mezi sportovní účastí a užíváním alkoholu a celkově užíváním drog mezi adolescenty. Výsledky několika studií ukázaly, že účast na sportu je velmi úzce spojena s užíváním alkoholu, přičemž 82% studií tuto spojitost potvrzuje. Na druhou stranu se však zdá, že účast ve sportu souvisí se sníženým užíváním nelegálních drog, které nesouvisí s konopím. Další šetření pak odhalilo, že účast ve sportu snížila riziko celkového užívání nelegálních drog, zejména však během střední školy. Výzkum tedy naznačuje, že toto může být kritické období pro omezení nebo prevenci užívání drog prostřednictvím sportu.⁸⁴

Alkohol, drogy, nikotin a mnohé další látky se staly nejrozšířenějšími způsoby, jak snížit strach a napětí. Různé studie dokazují, že se za několik posledních let snížil věk, kdy se poprvé člověk dostane do osobního kontaktu s návykovou látkou. Alkohol, ale i jiné návykové látky, se již dle dosavadních výzkumů čím dál tím častěji objevují i u žáků základních škol. Na středních školách pak konzumuje alkohol každý pátý student. V každé zemi, stejně jako vláda, tak například i menší sociální skupiny podnikají různé pokusy v boji proti zneužívání psychoaktivních látek. Mezi tyto pokusy je právě řazena také pohybová aktivita či obecně sport. Sport ovlivňuje mnohé aspekty lidského fungování. Sportovní aktivita pomáhá odlehčit stresu člověka. Sport vytváří také možnost budovat dobré vztahy s ostatními (zejména v případě týmových sportů). Účast na sportovních aktivitách pomáhá uspokojovat potřeby podobné těm, které stimulují jedince při konzumaci návykových látek. Sport také naplňuje zejména potřeby vzrušujících zážitků stimulace, akceptace vrstevnické

⁸⁴ KWAN, Matthew; BOBKO, Sarah; FAULKNER, Guy; DONNELLY, Peter a CAIRNEY, John. Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies In ScienceDirect [online]. 2023 [cit. 15. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460313003766>>.

skupiny nebo pocit sounáležitosti. Za velice důležité je také považováno, aby se sport držel předem stanovených a jasných pravidel, především zákazu užívání návykových látek. Kromě toho sport rozvíjí specifické vlastnosti jednotlivce, jako je vytrvalost, překonávání slabostí nebo kladení si neustále náročnějších výzev. Také zvyšuje sebevědomí a všechny tyto vlastnosti jsou nepostradatelné při řešení problémů. Četné výzkumy navíc prokázaly, že cvičení přináší fyzické i duševní výhody. Sport pomáhá bojovat s nudou, vyvolává pozitivní emoce, obrací agresi a rozvíjí tělesnou zdatnost jedince.

Tělesná výchova a sportovní aktivity jsou nejlepší a nejatraktivnější formy prevence závislostí, jejichž kompetencí je také účinný preventivní boj proti kriminalitě. Učitel tělesné výchovy nebo trenér mládeže a podobně mají za úkol formování zdravého chování a návyků svých svěřenců. Díky síle sportu je snazší odmítnout návykové látky. Sport pomáhá člověku objevit jeho hodnotu, díky čemuž za ni mohou pak sami bojovat. Sport dává především na rozdíl od návykových látek člověku jasný smysl života.⁸⁵

⁸⁵ SURAWSKA, Monika. *SPORT ACTIVITY AS A SIGNIFICANT ELEMENT OF PREVENTING ADDICTIONS* In POLISH Journal of Applied Sciences [online]. 2017 [cit. 20. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://pjas.ansl.edu.pl/index.php/pjas/article/view/57/51>>.

10 Formulace problému

Obecně je fyzické cvičení charakterizováno jako plánovaný, organizovaný a opakovaný pohyb těla, jehož cílem je podpora nebo udržení fyzické kondice. Mezi nejběžnější fyzická cvičení patří aerobik, který spojuje svižnou chůzi a běh, ale také cvičení zaměřující se na posílení mysli a těla, které přináší techniky jógy, tai-chi a podobně. Studie ukázaly, že subjekty s pravidelným fyzickým cvičením vykazovaly nižší míru užívání návykových látek ve srovnání s lidmi s menší mírou pohybové aktivity. Předmětem studií bylo také pravidelné fyzické cvičení v dospívání a jeho preventivní účinek na užívání alkoholu a nelegálních drog v dospělosti, přičemž došlo k potvrzení vlivu na prevenci užívání.⁸⁶

Jiné studie se ovšem zaměřují na nižší a vyšší míru pohybové aktivity, přičemž tyto výsledky ukazují zcela jiný pohled na vliv pohybové aktivity v závislosti na užívání návykových látek. Výsledky ukázaly, že vysoce aktivní ženy měly výrazně vyšší pravděpodobnost, že v posledních 30 dnech pily alkohol, a také nárazově pily v posledních 30 dnech ve srovnání s neaktivními jedinci. Mezi vysoce aktivními ženami 68,6 % požilo alkohol v posledních 30 dnech. U vysoce aktivních žen byla výrazně nižší pravděpodobnost, že budou pravidelnými kuřáky. Mezi vysoce aktivními ženami bylo 17,5 % pravidelných kuřáček, zatímco 22,9 % neaktivních žen kouřilo pravidelně.

U mužů výsledky ukázaly, že jedinci s nízkou a vysokou aktivitou měli výrazně vyšší pravděpodobnost nadměrného pití než jedinci neaktivní. Mezi osobami v kategorii s nízkou aktivitou mělo 47,9 % v posledních 30 dnech nadměrné pití, zatímco 36,8 % neaktivních jedinců pilo nárazově. U vysoce aktivních jedinců mělo 50,7 % dotázaných v posledních 30 dnech nadměrné množství alkoholu. Muži s vysokou a nízkou aktivitou měli výrazně nižší pravděpodobnost pravidelného užívání cigaret. Co se týče užívání cigaret, 15,0 % vysoce aktivních, 22,2 % nízkoaktivních a 24,5 % neaktivních mužů byli pravidelní kuřáci. Na druhou stranu větší množství fyzické aktivity vedlo k většímu užívání bezdýmného tabáku. Bylo navrženo, aby jednotlivci, kteří chtějí dosahovat vysokého sportovního výkonu, užívali jiné formy tabáku, které nesníží jejich kardiovaskulární vytrvalost. Výsledky této studie tedy

⁸⁶ WANG, Dongshi; WANG, Yanqiu; WANG, Yingying; LI, Rena a ZHOU, Chenglin. *Impact of Physical Exercise on Substance Use Disorders: A Meta-Analysis* In PLOS ONE [online]. 2014 [cit. 20. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0110728#pone-0110728-t003>>.

ukázaly, že fyzická aktivita může sloužit jako ochranný faktor pro užívání cigarety, ale ne pro konzumaci alkoholu mezi studenty.⁸⁷

Další výzkumy již jen potvrzují, že častější fyzické cvičení bylo spojeno s menším denním kouřením, ale denní kouření bylo častější u mládeže provozující některé individuální sporty. Kuřáci pak dle výsledků přestávají sportovat častěji než nekuřáci.⁸⁸ Důvod, proč je fyzická aktivita spojena s užíváním alkoholu, ještě nebyl plně vysvětlen. Různé domněnky poukazují na jakousi souvislost se socializací.⁸⁹

⁸⁷ DUNN, MICHAEL S. a WANG MIN. *Effects of physical activity on substance use among college students* In ProQuest [online]. 2014 [cit. 20. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://www.proquest.com/docview/210473244?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Scholarly%20Journals>>.

⁸⁸ HOLMEN T. L.; BARRETT-CONNOR E.; CLAUSEN, J.; HOLMEN, J. a BJERMER, L. *Physical exercise, sports, and lung function in smoking versus nonsmoking adolescents* In European respiratory journal [online]. 2002 [cit. 2. 12. 2023]. Dostupné z: <<https://erj.ersjournals.com/content/19/1/8>>.

⁸⁹ DUNN, MICHAEL S. a WANG MIN. *Effects of physical activity on substance use among college students* In ProQuest [online]. 2014 [cit. 20. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://www.proquest.com/docview/210473244?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Scholarly%20Journals>>.

11 Cíl práce, úkoly, hypotézy

11.1 Cíl práce

Cílem práce je posoudit vliv pohybové aktivity na užívání návykových látek u studentů středních a vysokých škol v Plzni.

11.2 Úkoly práce

- Upřesnění a vymezení pohybové aktivity
- Definovat soubor osob, na které bylo šetření zaměřeno
- Vymezení konkrétních návykových látek, kterým se bude dotazník věnovat
- Navržení otázek a sestavení dotazníku
- Zjistit, jak často a proč respondenti užívají uvedené návykové látky

11.3 Hypotézy

Při zpracovávání diplomové práce byly stanoveny celkem 4 hypotézy.

H1: Předpokládáme, že bude existovat rozdíl mezi ženami a muži, kteří jsou pravidelnými a příležitostnými kuřáky.

H2: Předpokládáme, že bude existovat rozdíl v užívání alkoholu mezi sportující a nespportující částí respondentů.

H3: Předpokládáme, že bude existovat rozdíl mezi sportovci a nespportovci, kteří jsou pravidelnými kuřáky.

H4: Mezi nejběžnější pohybové aktivity patří aerobik.

12 Metody

12.1 Postup

Na počátku roku 2023 jsme se rozhodli více prozkoumat téma týkající se užívání návykových látek. Jelikož jsou moje aprobační práce zaměřené na učitelství středních škol, byl stanoven cíl zjistit, jak rozšířené je užívání legálních návykových látek na středních školách. V blízkém okolí je často shledána výrazná problematika užívání návykových látek, proto byly vysoké školy zařazeny do šetření. V květnu téhož roku byl osloven garant práce, se kterým bylo upřesněno téma práce a domluven další postup. O měsíc později byla práce schválena a dále byly zformulovány cíle, úkoly a hypotézy diplomové práce. V průběhu letních měsíců bylo započato psaní teoretických východisek práce, která byla dokončena během ledna 2024.

V průběhu ledna roku 2024 proběhlo vytvoření dotazníku v programu Google Forms, který byl následně rozšířen mezi žáky a studenty během období, kdy probíhaly souvislé praxe, a to s cílem lepšího šíření dotazníku mezi žáky středních škol. Pro nedostatek respondentů ze středních škol došlo ke kontaktování škol s žádostí o spolupráci na šetření. Dotazník byl dále také rozeslán studentům Západočeské univerzity.

Během druhé poloviny března došlo k ukončení dotazníkového šetření a započalo vyhodnocování odpovědí z dotazníku. Během dubna proběhly finální úpravy a následné odevzdání diplomové práce.

12.2 Soubor

Respondenti, kteří se účastnili šetření, byli žáci a studenti středních a vysokých škol v Plzni. Plzeňské školy samotné byly následně vybírány zcela náhodně. Během výzkumu probíhala spolupráce s žáky a studenty osmi škol, mezi které patřily: Západočeská univerzita v Plzni, Obchodní akademie Plzeň, Střední průmyslová škola dopravní Plzeň, Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola elektrotechnická Plzeň, Střední průmyslová škola strojnická Plzeň, Bezpečnostně právní akademie Plzeň s. r. o., Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Plzeň a Odborná škola výroby a služeb Plzeň.

Šetření se zúčastnilo celkem 307 respondentů. Některé odpovědi museli být odstraněny a počet validních odpovědí dosáhl čísla 286. Z těchto respondentů bylo 219 žen a 67 mužů.

Celkový počet sportujících účastníků šetření dosahoval 132 jedinců. Zbylých 154 respondentů bylo zařazeno mezi nespportující část.

12.3 Metody sběru dat

Pro praktickou část byl vybrán kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření. Sběr dat probíhal online pomocí dotazníku Google Forms. Tato forma šetření poskytuje větší digitalizaci a lepší šíření souboru u dané cílové skupiny. Mezi výhody online dotazníku patří rychlost vyplnění, ale také nízké náklady jeho zpracování. Střední školy byly osloveny pomocí emailu, který obsahoval popis šetření a odkaz na samotný dotazník. Dále došlo k oslovení žáků střední školy během souvislé praxe a žádosti kolegů z vysoké školy o vyplnění dotazníku a jeho další šíření pomocí sociálních sítí.

Dotazník na samém počátku začínal krátkým úvodem, který seznamoval respondenty s jeho průběhem. Dále zde bylo ujištění o plné anonymitě dotazovaných. Při přípravě dotazníku se plně využily znalosti dosažené v teoretické části této diplomové práce.

Dotazník obsahoval 17 otázek, které přímo navazovaly na teoretická východiska. Některé otázky byly rozvedeny do podotázek dle předchozích odpovědí účastníků šetření. Otázky byly zaměřeny na sportující a nespportující část dotázaných, přičemž došlo k následné selekci pro dosažení následných výstupů a potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz. Jednotlivé otázky byly následně věnovány užívání vybraných návykových látek a důvody jejich užívání. V samotném závěru dotazníku byla respondentům položena otázka, zda na jejich školách proběhla prevence užívání návykových látek. Dotazník se skládal z uzavřených i otevřených odpovědí. Časová náročnost vyplnění tohoto dotazníku se pohybovala mezi pěti až deseti minutami.

12.4 Analýza dat

Analýza dat dotazníkového šetření probíhala několika způsoby. Jelikož byla převážná většina otázek uzavřená, program Google Forms získaná data automaticky vyhodnotil a vytvořil odpovídající grafy. Popisné statistiky byly automaticky vyhodnoceny pomocí Google Forms. U otevřených odpovědí se získaná data převedla do programu Microsoft Excel a následně se vypracovaly odpovídající grafy. V některých případech došlo k vytvoření grafů, které u konkrétních otázek rozlišovaly sportovce a nespportovce mezi všemi zúčastněnými respondenty.

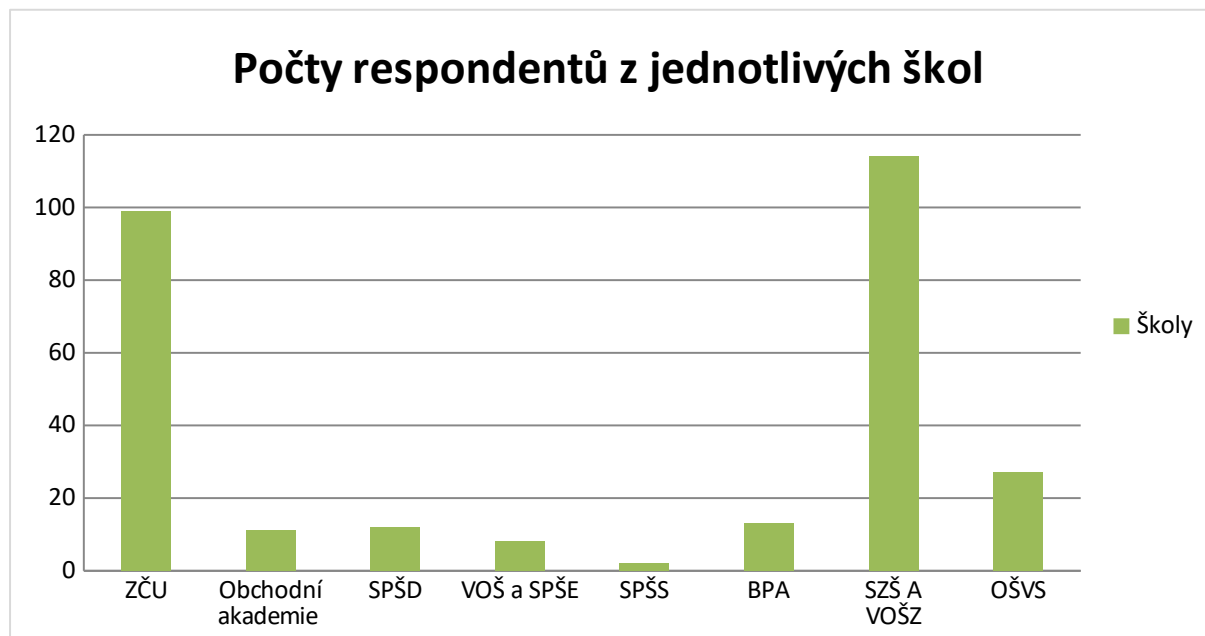
13 Vyhodnocení dotazníku

Vyhodnocení některých otázek proběhlo ručně na papír, jelikož některé otázky byly otevřené a bylo nutné odpovědi sjednotit. Další část otázek byla vyhodnocena automaticky pomocí Google Forms.

13.1 Otázka číslo jedna

První otázka zkoumala, jakou respondenti studují střední nebo vysokou školu. Tato otázka byla otevřená. Odpovědi byly získány celkem z 8 škol, přičemž byla jedna vysoká škola, pět středních škol a dvě střední školy, které zaštiťují i vyšší odbornou školu. Nejpočetnější skupinu respondentů tvořila Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická. Počet vrácených odpovědí se vyšplhal až na číslo 114. Z celkového počtu odpovědí je to 39,9%. Druhou nejpočetnější skupinou, jež se podílela na vyplnění dotazníku, byli studenti Západočeské univerzity, jejichž přínos čítal 99 odpovědí, tedy 34,6%. Dále bylo obdrženo 27 odpovědí (9,4 %) z Odborné školy výroby a služeb a 13 odpovědí (4,5%) z Bezpečnostně právní akademie. Mezi nižší skupiny respondentů se řadily např. Střední průmyslová škola dopravní s 12 odpověďmi (4,2 %), dále Obchodní akademie s 11 odpověďmi (3,8 %) nebo Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola s 8 odpověďmi (2,8%). Nejméně odpovědí přišlo ze Střední průmyslové školy strojnické, kdy se vrátily pouze 2 vyplněné dotazníky (0,7%).

Graf č. 1: Počty respondentů z jednotlivých škol



Zdroj: vlastní výzkum

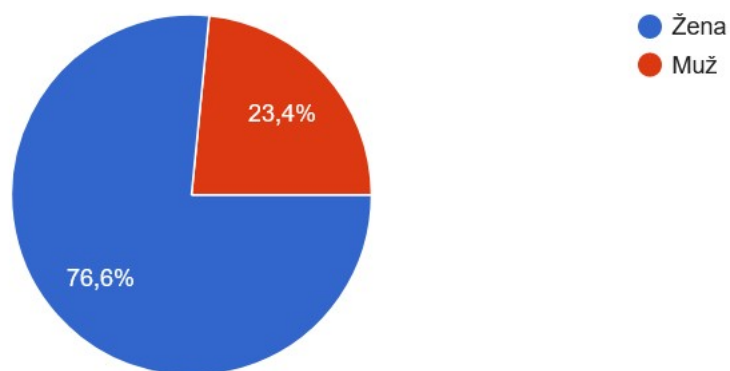
13.2 Otázka číslo dvě

Otázka číslo dvě zjišťuje pohlaví dotazovaných. V průběhu šetření i v samotném výsledku byla převaha žen nad muži. Ženy měly převahu s 219 odpověďmi (76,6%). Muži byli zastoupeni v 67 případech (23,4%).

Graf č. 2: Jste muž, nebo žena?

Jste muž, nebo žena?

286 odpovědí



Zdroj: vlastní výzkum

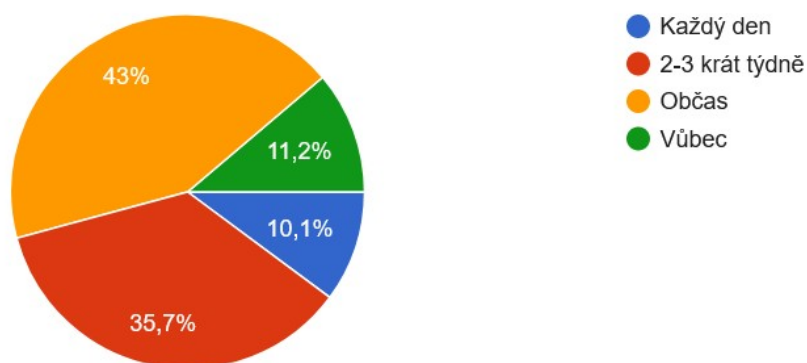
13.3 Otázka číslo tři

Třetí otázka byla zaměřena na pohybovou aktivitu dotazovaných žáků a studentů. Otázka byla uzavřená a respondenti měli na výběr mezi čtyřmi odpověďmi. Když dotazovaní označili odpověď každý den nebo 2-3 krát týdně, byli následně řazeni do kategorie sportovců a byli automaticky přesměrováni na další otázku. Z celkového počtu odpovědí sportuje každý den 29 žáků/ studentů (10,1%) a 2-3 krát týdně pak sportuje 102 zúčastněných (35,7%). Ti, kteří označili odpověď občas nebo vůbec, byli bráni jako nespportovci. Z celkového počtu sportuje občas nejvíce jedinců 123 (43%) a vůbec se nevěnuje žádné formě pohybové aktivity 32 dotázaných (11,2%).

Graf č. 3: Jak často sportujete ve volném čase?

Jak často sportujete ve volném čase?

286 odpovědí



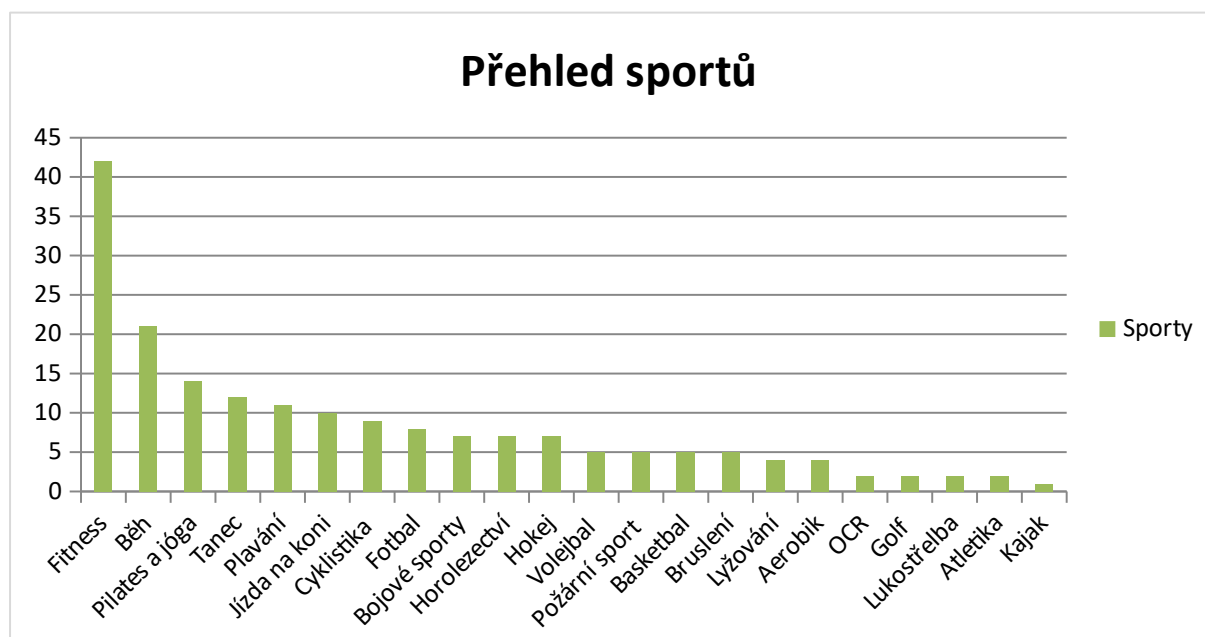
Zdroj: vlastní výzkum

13.4 Otázka číslo čtyři

Otázka číslo čtyři přímo navazuje na předchozí otázku. Zde se pouze sportujících respondentů ptáme, jakému sportu či druhu pohybové aktivity se věnují. Tato otázka byla otevřená a každý měl možnost napsat svůj sport či své záliby. Nashromážděné odpovědi v této otázce byly velice pestré a objevovala se zde i řada netradičních či méně známých sportů. V odpovědích nejvíce převažovalo fitness a aktivity aerobního charakteru, jako například cyklistika, běh či plavání. Ze světa méně známých či netradičních sportů se zde několikrát objevilo jezdeckví na koni a lukostřelba.

Sportující část respondentů vyjmenovala tyto sporty: Fitness (42 odpovědí- 22,7%), Běh (21 odpovědí- 11,4%), Pilates a jóga (14 odpovědí- 7,6%), Tanec (12 odpovědí- 6,5%), Plavání (11 odpovědí- 5,9%), Jízda na koni (10 odpovědí- 5,4%), Cyklistika (9 odpovědí- 4,9%) Fotbal (8 odpovědí- 4,3%), Bojové sporty (7 odpovědí- 3,8%), Horolezectví (7 odpovědí- 3,8%), Hokej (7 odpovědí- 3,8%), Volejbal (5 odpovědí- 2,7%), Požární sport (5 odpovědí- 2,7%), Basketbal (5 odpovědí- 2,7%), Bruslení (5 odpovědí- 2,7%), Lyžování (4 odpovědi- 2,2%), Tenis (4 odpovědi- 2,2%), OCR (2 odpovědi- 1,1%), Golf (2 odpovědi- 1,1%), Lukostřelba (2 odpovědi- 1,1%), Atletika (2 odpovědi- 1,1%) a Kajak (1 odpověď- 0,6%).

Graf č. 4: Přehled sportů



Zdroj: vlastní výzkum

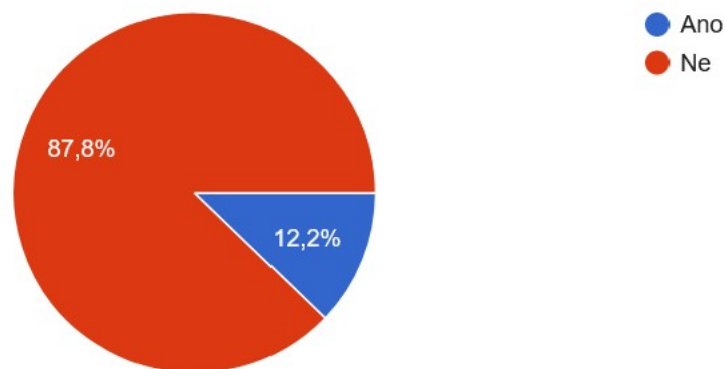
13.5 Otázka číslo pět

Otázka číslo pět se stejně jako ta předešlá váže na otázku číslo tři, tedy na ty, kteří sportují každý den nebo 2-3 krát týdně. V této otázce se již přímo dotazujeme na užívání návykových látek, přesněji na to, zda užívají některé návykové látky před nebo po sportovní aktivitě. Z celkového počtu sportovců odpověděla většina tj. 115 respondentů (87,8%), že návykové látky před pohybovou aktivitou/ sportem neužívají. Výrazně menší část sportovců pak uvedla, že návykové látky užívají. Z celkového počtu sportujících to uvedlo pouhých 16 dotázaných (12,2%).

Graf č. 5: Užíváte návykové látky před nebo po sportovním výkonu?

Užíváte návykové látky před nebo po sportovním výkonu?

131 odpovědí

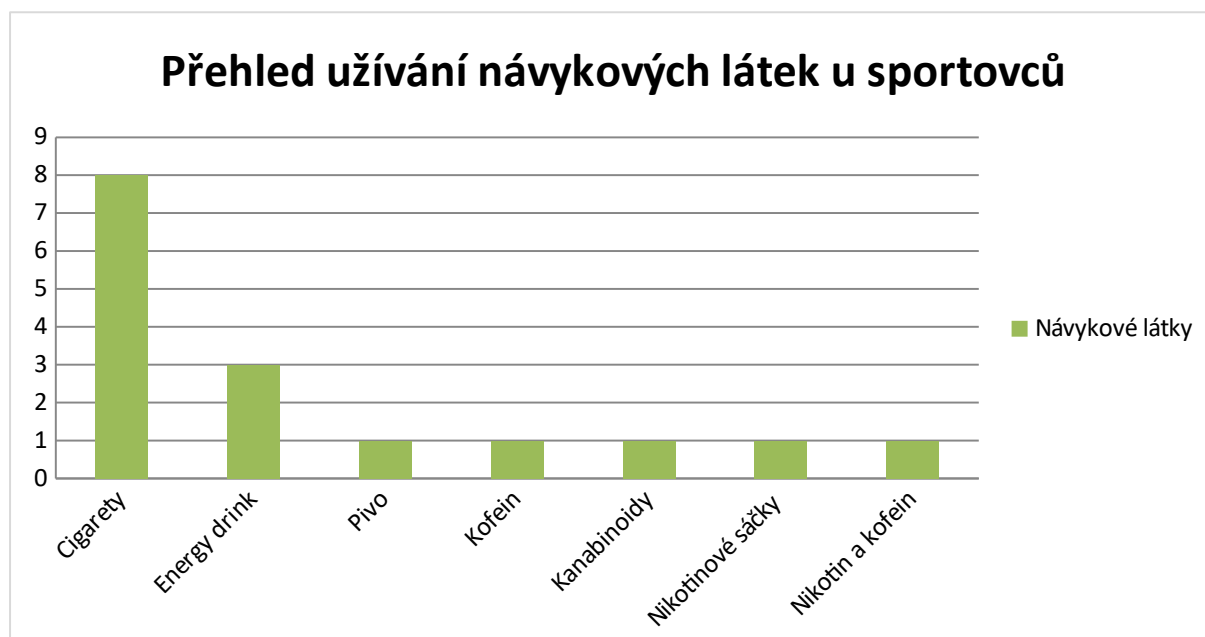


Zdroj: vlastní výzkum

13.6 Otázka číslo šest

Tato otázka se zaměřuje pouze na ty, jež v předchozí otázce odpověděli, že před výkonem užívají návykové látky. Zde měli za úkol vyjmenovat, jaké konkrétní návykové látky před sportovním výkonem nebo po sportovním výkonu užívají. Nejčastěji respondenti uváděli cigarety, přesněji 8 krát (50%) a 3 krát (18,8%) energy drinky. Z celkového pohledu se zde obecně nejvíce objevovaly nikotinové výrobky (cigarety (50%), nikotinové sáčky (6,3%), či nikotin obecně, který byl psán spolu s kofeinem v jednom případě (6,3%). Překvapením v těchto odpovědích byly kanabinoidy, které byly uvedeny jedním respondentem (6,3%). V odpovědích se objevilo také pivo a kofein. Tyto návykové látky byly vždy zastoupeny jednou odpovědí (6,3% a 6,3%).

Graf č. 6: Přehled užívání návykových látek u sportovců



Zdroj: vlastní výzkum

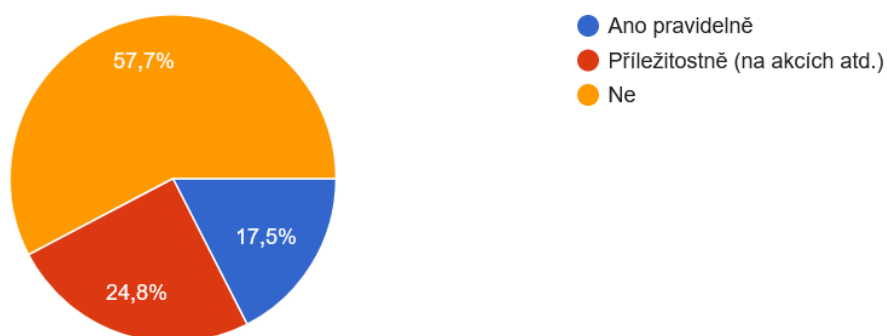
13.7 Otázka číslo sedm

Na otázku číslo sedm odpovídali všichni zúčastnění respondenti. Otázka se přímo zabývala problematikou kouření cigaret a elektronických cigaret. Z celkového počtu dotázaných odpovědělo 50 dotázaných (17,5%), že kouří pravidelně. Respondentů, kteří kouří příležitostně, například na akcích, ve společnosti přátel a podobně bylo 71 (24,8%). Výsledky ukazují, že s velkým rozdílem převažuje počet nekuřáků, a to v 165 případech (57,7%) z celkového počtu respondentů.

Graf č. 7: Jste kuřákem/kuřačkou cigaret nebo elektronických cigaret?

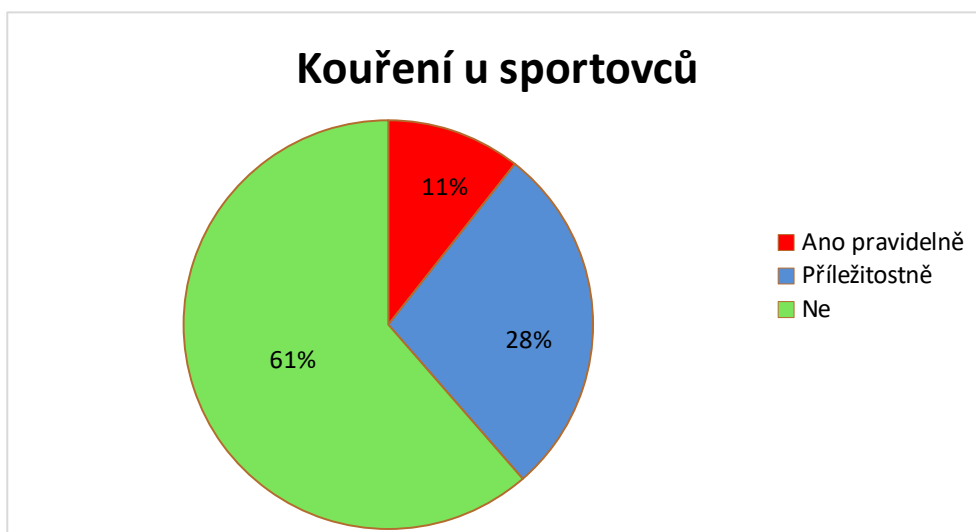
Jste kuřákem/kuřačkou cigaret nebo elektronických cigaret?

286 odpovědí



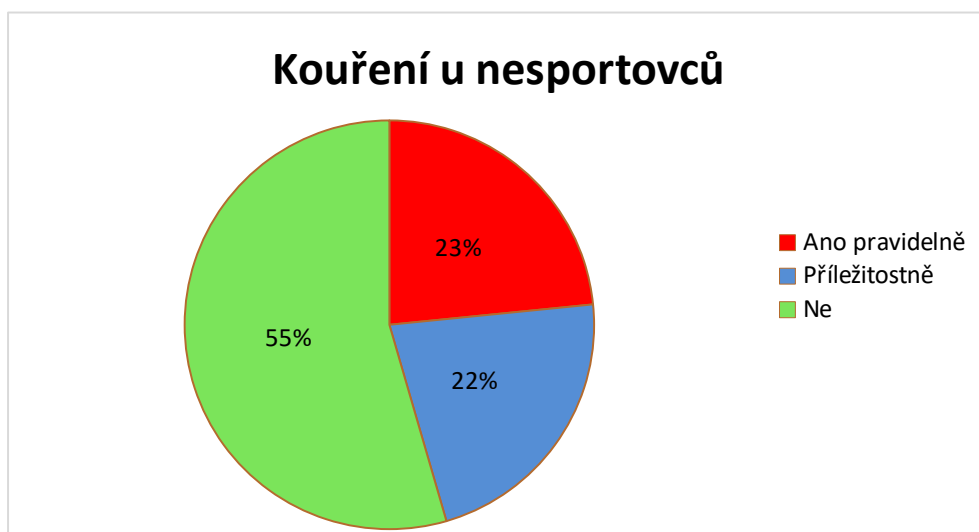
Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 8: Kouření u sportovců



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 9: Kouření u nespportovců

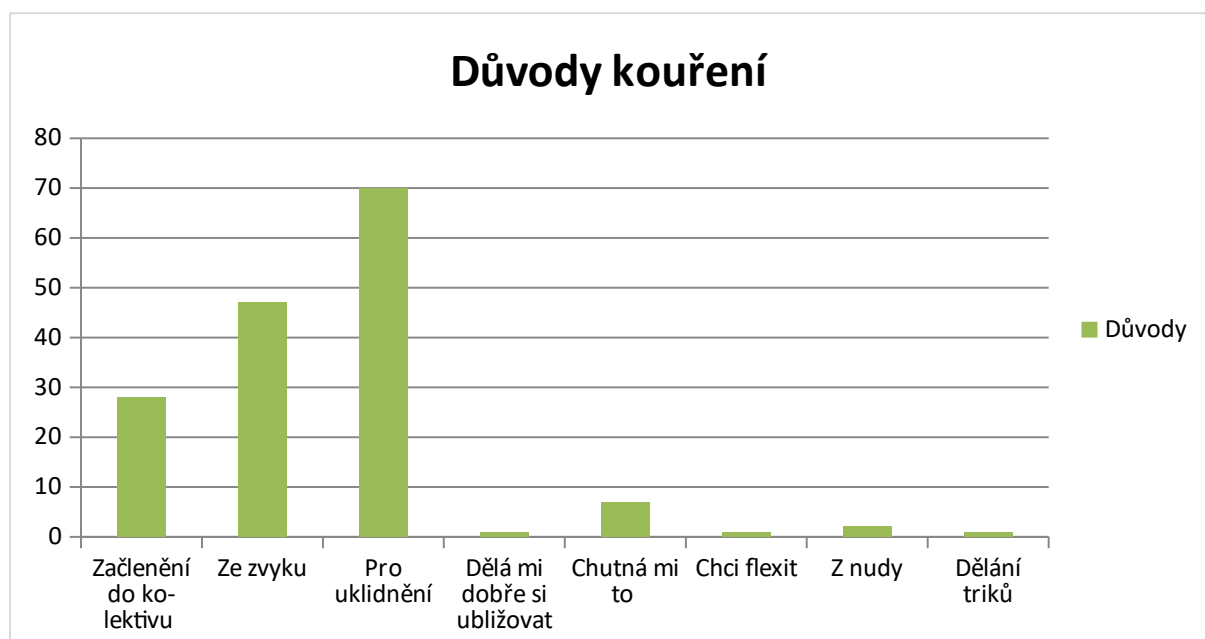


Zdroj: vlastní výzkum

13.8 Otázka číslo osm

Tato otázka se týkala pouze respondentů, kteří uvedli, že jsou pravidelnými a příležitostnými kuřáky. Zde jsme se snažili odhalit důvody, které je vedou ke kuřáctví. V otázce bylo možno vybrat více odpovědí, ale také mohli vypsát jiné důvody, proč kouří. Na výběr byly stanoveny tři důvody kouření- Začlenění do kolektivu/party, Ze zvyku a Pro uklidnění. Nakonec jsme obdrželi 157 odpovědí od 121 kuřáků, jelikož někteří volili více důvodů najednou. Nejvíce volili respondenti odpověď: Pro uklidnění, zahrhlo ji 70 dotazovaných (44,6%). Respondenti uvedli, že kouří ze zvyku v 47 případech (29,9%). Dvacet osm (17,8%) studentů přiznalo, že kouří kvůli začlenění do kolektivu/party a 7 studentů (4,5%) uvedlo kvůli chuti. Dále se zde objevily odpovědi typu: z nudy ve 2 případech (1,3%), dále kvůli děláním triků v 1 případě (0,6%) a také v 1 případě (0,6%) respondent vypsál, že to dělá kvůli "flexení". Velmi překvapivá byla jedna odpověď (0,6%), kdy respondent uvedl, že mu dělá dobře si ubližovat.

Graf č. 10: Důvody kouření



Zdroj: vlastní výzkum

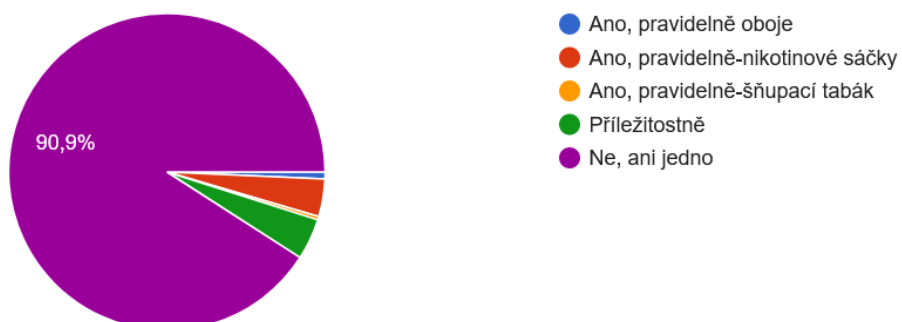
13.9 Otázka číslo devět

Pozornost byla taktéž věnována dalším výrobkům s obsahem nikotinu, jako jsou například nikotinové sáčky či šňupací tabák. Otázka zaměřená na tuto problematiku byla určena všem dotázaným. V odpovědích výrazně převažovali žáci a studenti, kteří neužívají ani jednu formu z výše uvedených. Z celkového počtu zúčastněných tedy nikotinové sáčky a šňupací tabák neužívá 260 respondentů (90,9%). K pravidelnému užívání obou forem nikotinu se přiznali pouze 2 dotázaní (0,7%). Samotné nikotinové sáčky užívalo pravidelně 11 dotázaných (3,8%) a šňupací tabák pouze 1 student (0,3%). Příležitostně si tyto výrobky dopřeje 12 respondentů (4,3%).

Graf č. 11: Používáte nikotinové sáčky nebo šňupací tabák?

Používáte nikotinové sáčky nebo šňupací tabák?

286 odpovědí



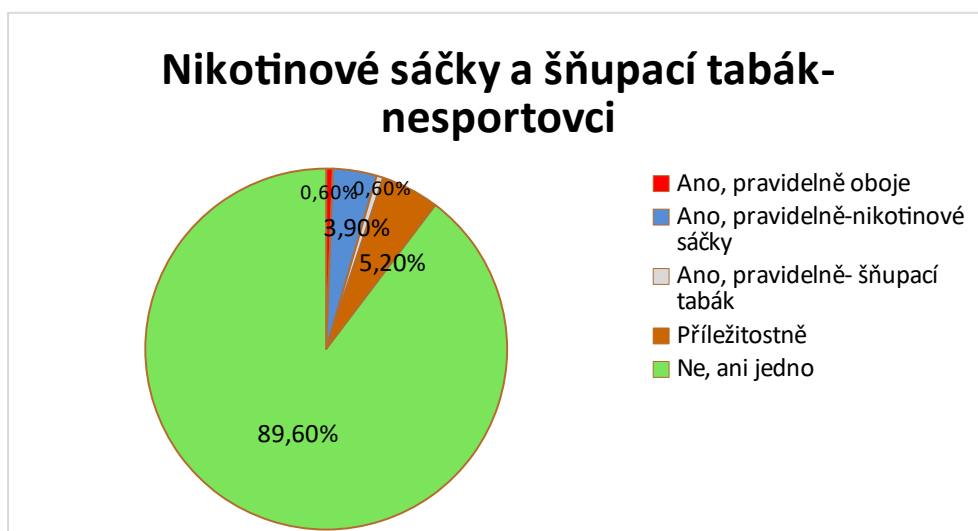
Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 12: Nikotinové sáčky a šňupací tabák- sportovci



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 13: Nikotinové sáčky a šňupací tabák- nesportovci



Zdroj: vlastní výzkum

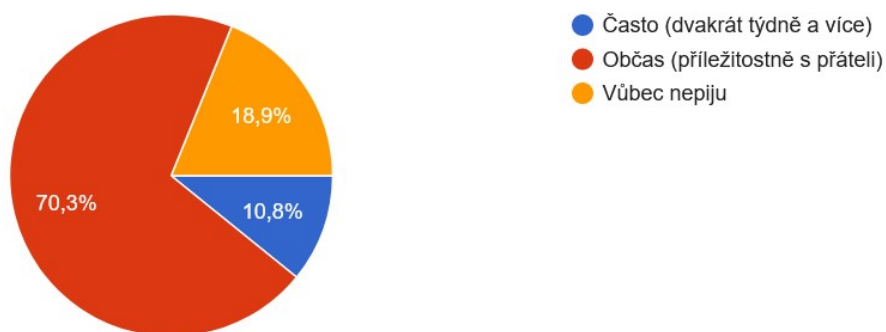
13.10 Otázka číslo deset

V otázce číslo deset se účastníků šetření ptáme na jejich vztah k alkoholu, konkrétně na to, zdali a popřípadě jak často jej konzumují. K častému pití alkoholu se přiznalo 31 dotazovaných (10,8%), což zahrnovalo požívání dvakrát týdně a více. Největší množinu představovali respondenti, kteří uvedli pití alkoholu občas, tj. například příležitostně s přáteli. Toto číslo se vyšplhalo až na 201 odpovědí (70,3%). Žáků a studentů, jež alkohol nepijí vůbec je 54 (18,9%).

Graf č. 14: Jak často pijete alkohol?

Jak často pijete alkohol?

286 odpovědí



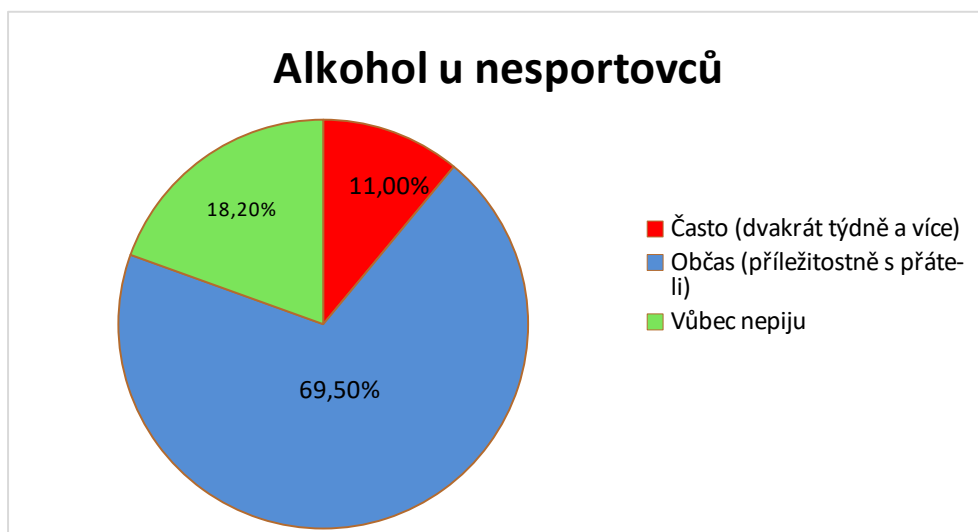
Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 15: Alkoholu u sportovců



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 16: Alkoholu u nespportovců



Zdroj: vlastní výzkum

13.11 Otázka číslo jedenáct

Otázka číslo jedenáct se zaměřuje na zjištění samotných důvodů pití alkoholu. Tato otázka byla určena respondentům, kteří zaškrtnuli v předešlé otázce možnosti často nebo občas. Bylo zde na výběr ze tří možností: Začlenění do kolektivu/party, Ze zvyku, Pro uvolnění a navození dobré nálady. Respondenti mohli vybrat více možností, ale také napsat své osobní důvody pití alkoholu. Dohromady se tak objevilo 289 odpovědí. Možnost začlenění do kolektivu/party zvolilo 55 dotázaných (19%). Dalších 21 respondentů (7,3%) si vybralo možnost pití alkoholu ze zvyku. Nejvyšší hodnotu pak dosáhla odpověď pro uvolnění a navození dobré nálady, kterou zvolilo 188 dotázaných (65,1%). Dalších 22 respondentů (7,6%) uvádělo, že alkohol pijí pro chuť. Objevili se také odpovědi typu: na žal, což napsali 2 dotázaní (0,7%) a 1 žák (0,3%) uvedl, že pije po týdnu stráveném na praxi.

Graf č. 17: Důvody pití alkoholu



Zdroj: vlastní výzkum

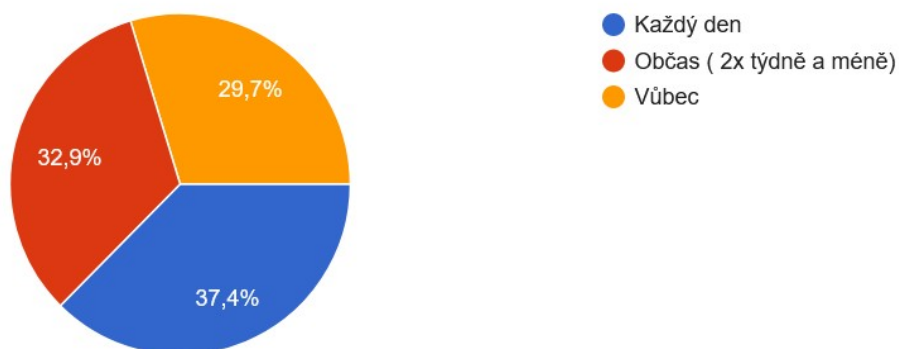
13.12 Otázka číslo dvanáct

V otázce číslo dvanáct se respondentů ptáme, zdali a jak často pijí kávu. Tato otázka byla určena pro všechny účastníky šetření, přičemž měla na výběr ze tří variant: Každý den, Občas (2x týdně a méně) a Vůbec. Všechny tři možnosti měly podobný počet odpovědí. Pití kávy každý den přiznalo 107 respondentů (37,4%). Kávu pije občas (2x týdně a méně) 94 žáků/studentů (32,9%). Celkem 85 dotazovaných (29,7%) nepije kávu.

Graf č. 18: Jak často pijete kávu?

Jak často pijete kávu?

286 odpovědí



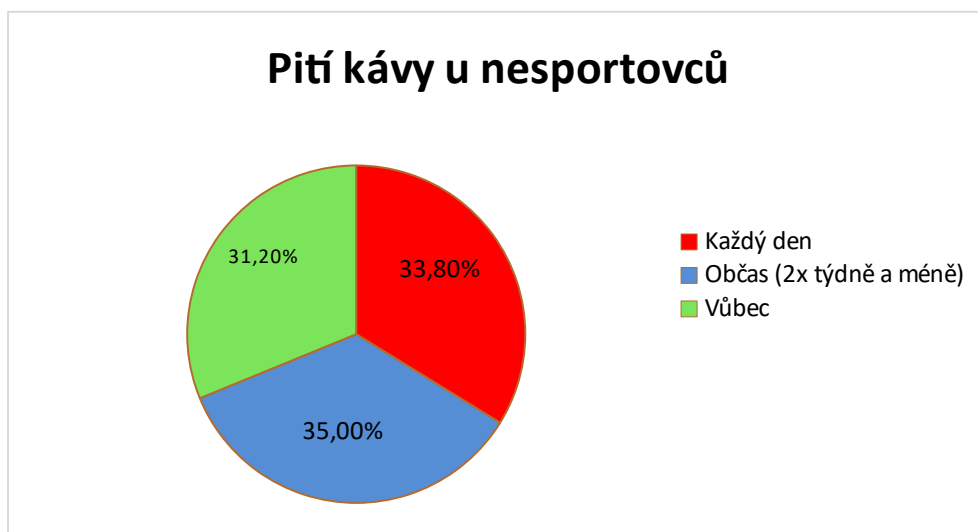
Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 19: Pití kávy u sportovců



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 20: Pití kávy u nespportovců

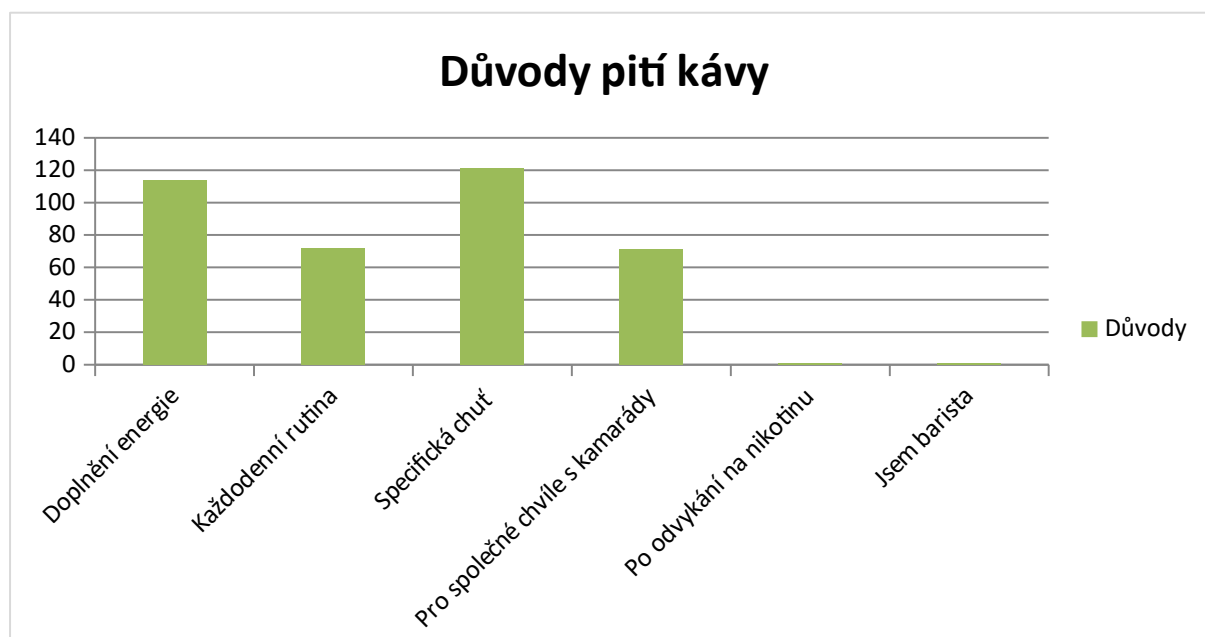


Zdroj: vlastní výzkum

13.13 Otázka číslo třináct

Otázka číslo třináct se zaměřovala na samotné důvody pití kávy. Otázka byla určena pouze pro ty, kteří zaškrtnuli v předešlé možnosti každý den a občas (2x týdně a méně). Tato otázka měla na výběr ze čtyř variant odpovědí: Doplnění energie, Každodenní rutina, Specifická chuť a Pro společné chvíle s kamarády. Respondenti měli možnost označit více odpovědí najednou, tudíž se vrátilo daleko více výsledků, než je respondentů, přičemž toto číslo se zastavilo na počtu 380. Možnost doplnění energie volilo 114 respondentů (30%). Jako každodenní rutinu si zvolilo pití kávy 72 dotázaných (18,9%). Největší množství respondentů, které se vyšplhalo až na číslo 121 (31,8%) pak volilo specifickou chuť kávy. Velice častým důvodem v 71 případech (18,7%) žáci/studenti uváděli pití kávy pro společné chvíle s přáteli. Velmi specifický důvod pití kávy v 1 případě (0,3%), který se zde objevil, hovoří o jejím užívání během odvykání na nikotinu. Jeden z respondentů (0,3%) také uvedl, že je barista.

Graf č. 21: Důvody pití kávy



Zdroj: vlastní výzkum

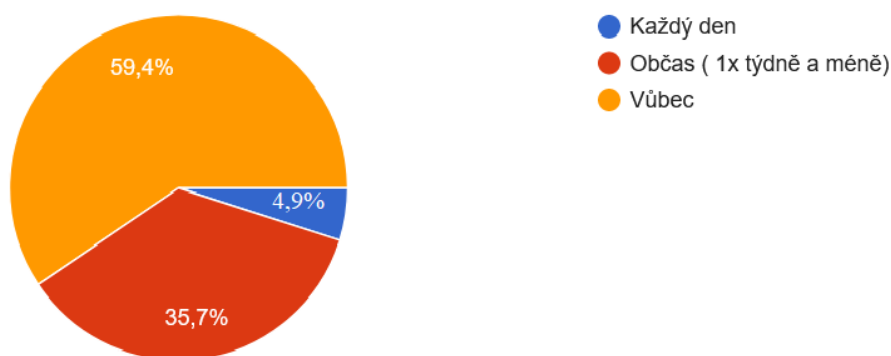
13.14 Otázka číslo čtrnáct

Otázka číslo čtrnáct se věnuje problematice pití energetických nápojů u žáků a studentů. Zde jsme chtěli zjistit, zdali a popřípadě jak často dotázaní pijí tyto nápoje. Otázka byla určena pro všechny účastníky šetření. Měla na výběr ze tří odpovědí: Každý den, Občas (1x týdně a méně), Vůbec. První možnost, tedy každý den zvolilo přesně 14 dotázaných (4,9%). Celkem 102 respondentů (35,7%) pak uvedlo, že pijí energetické nápoje občas (1x týdně a méně). Nadpoloviční většina účastníků dotazníkového šetření vůbec nepije energetické nápoje. K této možnosti se přiklonilo 170 žáků a studentů (59,4%).

Graf č. 22: Jak často pijete energetické nápoje?

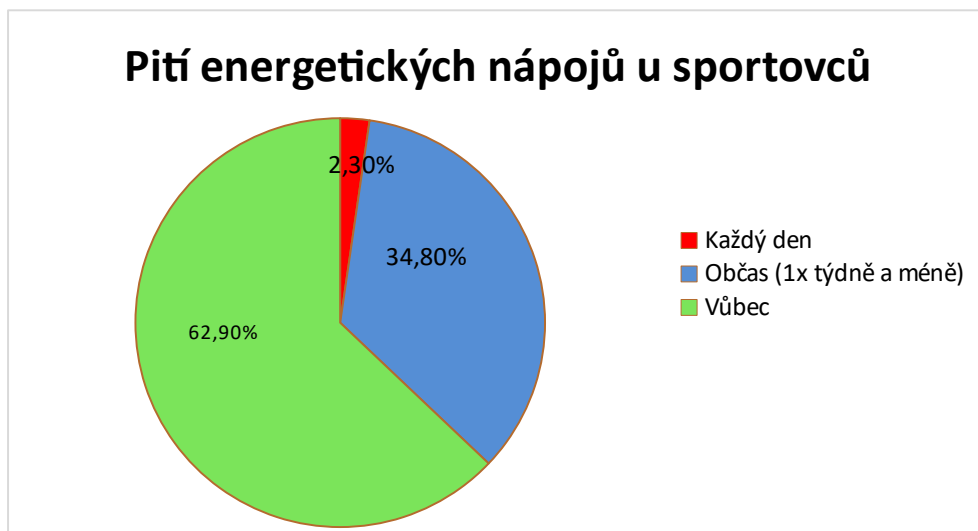
Jak často pijete energetické nápoje

286 odpovědí



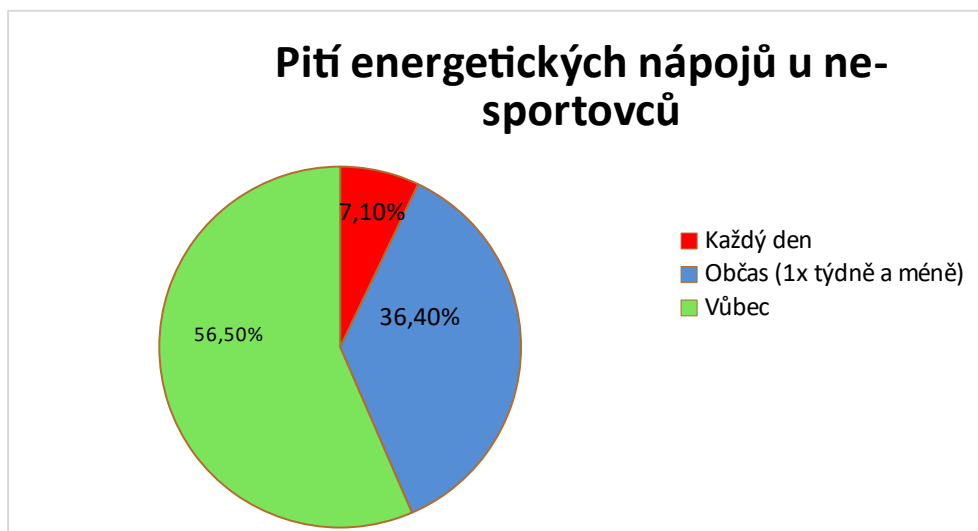
Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 23: Pití energetických nápojů u sportovců



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 24: Pití energetických nápojů u nesportovců

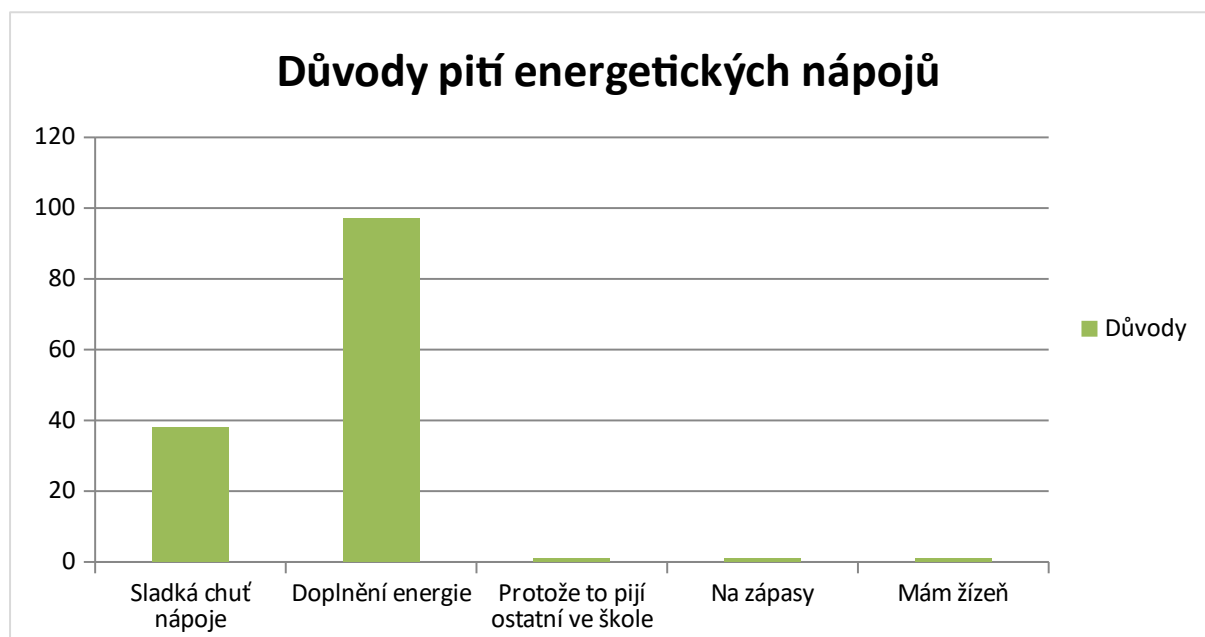


Zdroj: vlastní výzkum

13.15 Otázka číslo patnáct

V otázce číslo patnáct zjišťujeme důvody pití energetických nápojů u žáků a studentů. Otázka byla určena pro respondenty, kteří odpověděli v předchozí otázce: Každý den a Občas. Dotazovaní si mohli vybrat jednu nebo více možností: Sladká chuť nápoje, Doplnění energie a Protože to pijí ostatní ve škole. Nejvíce odpovědí získala možnost- Doplnění energie. Celkem 97 respondentů (70,3%) pijí energetické nápoje pro doplnění energie. Pro sladkou chuť pije energetické nápoje dle odpovědí 38 dotazovaných (27,5%). Jednu odpověď (0,7%) získala možnost: Protože to pijí ostatní ve škole. Respondenti vypsali i další důvody pití energetických nápojů, a to: Na zápasy a Mám žízeň. Oba tyto důvody byly po 1 odpovědi (0,7%).

Graf č. 25: Důvody pití energetických nápojů



Zdroj: vlastní výzkum

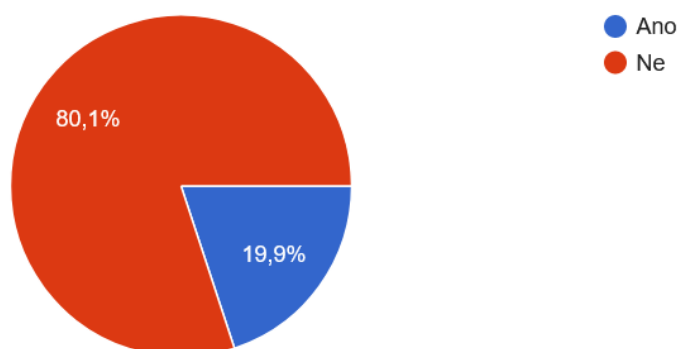
13.16 Otázka číslo šestnáct

V otázce číslo šestnáct se dotazujeme všech respondentů na jejich vlastní názor, zda si myslí, že sportovci užívají více návykové nátky (alkohol, cigarety apod.) než lidé, kteří nesportují. Na výběr byly pouze dvě možnosti: Ano/Ne. Většina respondentů, přesněji 229 (80,1%) se domnívá, že sportovci užívají návykové látky méně než lidé, kteří nesportují. Pouhých 57 dotázaných (19,9%) se přiklání k tomu, že sportovci užívají návykové látky ve větší míře než nesportující lidé.

Graf č. 26: Myslíte si, že sportovci užívají návykové látky (alkohol, cigarety, apod.) více než lidé, kteří nesportují?

Myslíte si, že sportovci užívají návykové látky (alkohol, cigarety, apod.) více než lidé, kteří nesportují?

286 odpovědí



Zdroj: vlastní výzkum

13.17 Otázka číslo sedmnáct

Otázka číslo šestnáct se zaměřuje na zjištění, zda na školách, které žáci a studenti navštěvují, proběhla prevence užívání návykových látek. Tato otázka je určena pro všechny respondenty a měla taktéž dvě odpovědi jako otázka předchozí, tedy Ano/Ne. Výsledek byl velice vyrovnaný. Celkem 144 dotázaných (50,3%) uvedlo, že na jejich škole prevence užívání návykových látek proběhla a zbývajících 142 respondentů (49,7%) prozradilo, že se na jejich škole prevence užívání návykových látek neuskutečnila.

Graf č. 27: Probíhala ve Vaší škole prevence užívání návykových látek?



Zdroj: vlastní výzkum

Diskuse

Diplomová práce měla za cíl zjistit, zda má pohybová aktivita vliv na užívání některých druhů legálních návykových látek u studentů středních a vysokých škol v Plzni. Pro toto šetření byl vytvořen vlastní dotazník, který se skládal ze sedmnácti otázek, které byly otevřené i uzavřené. Tento dotazník byl náhodně rozeslán několika středním školám a zároveň spontánně šířen přes sociální sítě a kolegům z vysoké školy. Ve finále se zúčastnilo 307 respondentů. Vyhodnoceno bylo však jen 286 odpovědí, jelikož některé nepatřily do okruhu, kterým se práce zabývala (např. neudán název školy, škola mimo Plzeň, informace neslučující se s položenými otázkami atd.). Dotazníkového šetření se dle výsledků účastnilo mnohem více žen než mužů. Tento fakt byl dán především překvapivě vysokou účastí respondentů ze Střední zdravotnické a Vyšší odborné zdravotnické školy v Plzni, kterou navštěvují z převážné většiny dívky. Samotné výsledky, zabývající se vlivem pohybové aktivity na užívání návykových látek přinesly nejednoznačné odpovědi, zda je užívání návykových látek pohybem skutečně ovlivněno.

Článek s názvem: *Impact of Physical Exercise on Substance Use Disorders: A Meta-Analysis* udává, že vyšší pohybová aktivita měla pozitivní vliv na užívání alkoholu, než u nesportujících (neaktivních jedinců). V této studii se pitím alkoholu zabývali autoři v rámci celého měsíce.⁹⁰

Naše šetření se zaměřuje na občasné (příležitostně s přáteli) a časté (dvakrát týdně a více) pití alkoholu. Sportovci měli menší hodnoty častého pití alkoholu, jedy 10,60% než nesportovci, kteří alkohol požívají často v 11%. U občasného pití alkoholu se ukázaly opačné hodnoty. Sportovci naopak pili alkohol občas (příležitostně s přáteli) v 71,20% oproti nesportovcům, kteří takto požívali alkohol v 69,50%.

Odborný článek dále také ukazuje, že vysoce aktivní lidé mají menší pravděpodobnost toho, že budou pravidelnými kuřáky oproti neaktivním účastníkům šetření.⁹¹

Naše šetření pak ukázalo, že sportující část respondentů byla pravidelnými kuřáky v pouhých 10,60% oproti nesportovcům, kteří kouřili ve 23,40% případů. Opakem tomu bylo opět v případě příležitostného kuřáctví, kdy sportovci příležitostně kouřili v 28% oproti nesportovcům, jež byli příležitostnými kuřáky ve 22% případech. Dále byl také zjišťován

⁹⁰ WANG, Dongshi; WANG, Yanqiu; WANG, Yingying; LI, Rena a ZHOU, Chenglin. *Impact of Physical Exercise on Substance Use Disorders: A Meta-Analysis* In PLOS ONE [online]. 2014 [cit. 20. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0110728#pone-0110728-t003>>.

⁹¹ Tamtéž

rozdíl mezi sportovci a nespportovci v pití kávy a energetických nápojů. Obě tyto varianty obsahují kofein a jsou specifické především pro dodání potřebné energie. Z dotazníku vyplývá, že pití kávy každý den, je častější u sportovců a to v 41,70% oproti nespportovcům, kteří pijí kávu každý den v 33,80%. U energetických nápojů je však situace odlišná. Sportovci pijí energetické nápoje každý den pouze v 2,30%. Nespportovci pak pijí energetické nápoje každý den až v 7,10%. Respondenti, kteří sportují, dokonce nepijí žádné energetické nápoje a to v 62,90%. Nespportovci nepili energetické nápoje v 56,50% případů.

Výsledky tedy ukazují, že pohybová aktivita má vliv na užívání návykových látek, a to ať v pozitivním, tak negativním směru. V případě alkoholu můžeme při zaměření na odpověď často (dvakrát týdně a více) pozorovat negativní vliv pohybové aktivity na užívání této návykové látky. Pohybová aktivita však ukázala pozitivní vliv u pravidelných kuřáků, kterých bylo mezi sportovci výrazně méně než mezi nespportovci.

Závěr

Hlavním cílem této diplomové práce bylo prozkoumat vliv pohybové aktivity na užívání návykových látek u studentů středních a vysokých škol v Plzni. Žáci a studenti průběžně posílali vyplněné dotazníky a následně došlo k vyhodnocení dat. Z výsledků je patrné, že pohybová aktivita má vliv na užívání vybraných návykových látek a můžeme tedy v některých případech pozorovat významný rozdíl mezi sportovci a nespportovci.

Hypotéza číslo jedna předpokládala, rozdíl mezi muži a ženami které budou pravidelně kouřit. Mužů, kteří pravidelně kouřili bylo 12 (17,9%) z celkových 67 a žen, které pravidelně kouřily bylo 38 (17,4%) z celkového počtu 219. Hypotéza číslo jedna byla tedy potvrzena, jelikož existuje rozdíl mezi muži a ženami které kouří pravidelně.

U nespportovců se ukázala vyšší hodnota časté konzumace alkoholu (11%) než u sportovců (10,60%). Hypotéza číslo dvě se tedy potvrdila.

Významný rozdíl je možné pozorovat u kouření, kdy nespportovci kouřili pravidelně více (23,40%), než sportovci (10,60%). Hypotéza číslo tři byla tedy potvrzena.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že nejčastější pohybovou aktivitou mezi zúčastněnými respondenty bylo fitness a běh. Aerobiku se věnovali pouze čtyři účastníci šetření, tudíž hypotéza číslo čtyři byla vyvrácena.

Seznam použitých zdrojů

Literatura

DVOŘÁK, Ondřej. *Já, droga*. Praha: Grada Publishing, 2023, 200 s. ISBN 978-80-271-3759-6.

EDWARDS, Griffith. *Záhadná molekula: mýty a skutečnosti o alkoholu*. Edice 21. Praha: Lidové nakladatelství, 2004, 209 s. ISBN 80-7106-696-6.

FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Grada, 2014, 232 s. ISBN 978-80-247-5046-0.

GALLÀ, Maurice a kol. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí: příručka o efektivní školní drogové prevenci*. Přeložil Jindřich BAYER. Metodika (Úřad vlády České republiky). [Praha]: Úřad vlády České republiky, 2005, 156 s. ISBN 80-86734-38-2.

KACHLÍK, Petr. *ŠKOLA A ZDRAVÍ PRO 21. STOLETÍ, MAPOVÁNÍ DROGOVÉ SCÉNY, AKTIVIT A ÚROVNĚ PROTIDROGOVÉ PREVENCE NA MASARIKOVĚ UNIVERZITĚ*. Brno: Masarykova Univerzita, 2011, 346 s. ISBN 978-80-210-5724-1.

KALINA, Kamil a kolektiv. *Drogy a drogové závislosti 1*. Úřad vlády České republiky, 2003, 319 s. ISBN 80 – 86734 – 05 – 6.

KREJČÍ, Ivan. *O kávě a čaji, aneb, Víme, proč je pijeme?*. Praha: Grada, 2000, 100 s. ISBN 80-7169-535-1.

KUBÁNEK, Vladimír. *Tabák a tabákové výrobky: (historie, pěstování, zpracování, legislativa)*. Brno: Tribun EU, 2009, 162 s. ISBN 978-80-7399-898-1.

MEČÍŘ, Jan. *Zneužívání alkoholu a nealkoholových drog u mládeže*. Praha: Avicenum, 1990, 160 s. ISBN 08-005-90.

Mezinárodní standardy prevence užívání drog. Přeložil Jiří BAREŠ. Monografie (Úřad vlády České republiky). Praha: Úřad vlády České republiky, 2014, 56 s. ISBN 978-80-7440-097-1.

NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001, 157 s. ISBN 80-7178-515-6.

NEŠPOR, Karel; PERNICOVÁ, Hana a CSÉMY, Ladislav. *Jak zůstat fit a předejít závislostem: [náměty pro rodiče, učitele a vychovatele, inspirace pro děti a dospívající]*. Praha: Portál, 1999, 112 s. ISBN 80-7178-299-8.

PYŠNÝ, Ladislav. *Fyziologie a patofyziologie dopingů*. Praha: Univerzita Karlova, 2002, 116 s. ISBN 80-246-0529-5.

ŠEJVL, Jaroslav, ZAPLETALOVÁ, Jana. *Testování dětí a mladistvých ve školách a školských zařízeních při podezření z užití návykové látky*. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2013, 87 s. ISBN 978-80-7478-024-0.

Internetové zdroje

Brailnet.cz, *Z historie kávy* [online]. [cit. 9. 10. 2023]. Dostupné z: <http://is.brailnet.cz/Osveta_prispevky/235.html>.

DEGENS, Hans; GAYAN-RAMIREZ, Ghislaine a HEES, Hieronymus. *Smoking-induced Skeletal Muscle Dysfunction. From Evidence to Mechanisms* In American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine [online]. 2014 [cit. 15. 12. 2023]. Dostupné z: <<https://www.atsjournals.org/doi/10.1164/rccm.201410-1830PP>>.

DUNN, MICHAEL S. a WANG MIN. *Effects of physical activity on substance use among college students* In ProQuest [online]. 2014 [cit. 20. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://www.proquest.com/docview/210473244?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Scholarly%20Journals>>.

Evropská komise, *Public Health*. [online]. [cit. 08. 09. 2023]. Dostupné z: <https://health.ec.europa.eu/tobacco/overview_cs>.

FAKULTNÍ NEMOCNICE U SV. ANNY V BRNĚ. *Žvýkání tabáku je škodlivější než kouření. Rozšířené je mezi dětmi a dospívajícími!* [online]. 2019 [cit. 28. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.fnusa.cz/zvykani-tabaku-je-skodlivejsi-nez-koureni-rozsirene-je-mezidetmi-a-dospivajicimi/>>.

HOLMEN T. L.; BARRETT-CONNOR E.; CLAUSEN, J.; HOLMEN, J. a BJERMER, L. *Physical exercise, sports, and lung function in smoking versus nonsmoking adolescents* In *European respiratory journal* [online]. 2002 [cit. 2. 12. 2023]. Dostupné z: <<https://erj.ersjournals.com/content/19/1/8>>.

HŘIVNÁČOVÁ, Veronika. *Škodí elektronická cigareta více než klasické kouření?* In *Lékárnické kapky* [online]. [cit. 15. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.lekarnickekapky.cz/leky/zdravotnicke-pomucky/elektronicka-cigareta-skodi.html>>.

JEŽKOVÁ, Monika. *Protidrogová prevence* In *Bezpečná Plzeň* [online]. 2016 [cit. 10. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://www.bezpecnaplzen.eu/projekty/protidrogova-prevence/protidrogova-prevence-1.aspx>>.

Káva do kapsy. cz, *Obsah kofeinu v kávě vs v Red Bullu – co je lepší životabudič?* [online]. 2022 [cit. 18. 10. 2023]. Dostupné z: <https://www.kavadokapsy.cz/blog/obsah_kofeinu_v_kave/>.

KUMSTÁT, Michal. *Alkoholické nápoje a sport* In *MUNI SPORT* [online]. 2022 [cit. 14. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://www.fsps.muni.cz/aktuality/alkoholicke-napoje-a-sport>>.

KWAN, Matthew; BOBKO, Sarah; FAULKNER, Guy; DONNELLY, Peter a CAIRNEY, John. *Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A*

systematic review of longitudinal studies In ScienceDirect [online]. 2023 [cit. 15. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460313003766>>.

LASKOT, Petr. *Pravda o Coca-Cole! Výživová tragédie, nebo účinný lék?* In Aktin [online]. 2019 [cit. 19. 10. 2023]. Dostupné z: <<https://aktin.cz/pravda-o-coca-cole-vyzivova-tragedie-nebo-ucinny-lek>>.

MAXOVÁ, Veronika. *Mladí, výkonnostní sport a abúzus návykových látek* In vesmír [online]. 2014 [cit. 2. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2014/cislo-9/mladi-vykonnostni-sport-abuzus-navykovych-latek.html>>.

Nemocnice AGEL Ostrava- Vítkovice, *Centrum prevence a léčby závislosti na tabáku u dětí a adolescentů* [online]. [cit. 28. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://nemocniceostravavitkovice.agel.cz/pracoviste/oddeleni/detske-oddeleni/informace-pro-pacienty/zavislost-na-tabaku.html>>.

NOVOTNÝ, Tomáš. *5 způsobů, jak kouření ovlivňuje sportovní výkonnost* In Aktin cz [online]. 2021 [cit. 15. 12. 2023]. Dostupné z: <<https://aktin.cz/5-zpusobu-jak-koureni-ovlivnuje-sportovni-vykonnost>>.

NOVOTNÝ, Tomáš. *Kofein: jaký vliv má na naše zdraví a pomůže nám při sportu?* In Aktin cz [online]. 2021 [cit. 10. 10. 2023]. Dostupné z: <<https://aktin.cz/kofein-jaky-vliv-ma-na-nase-zdravi-a-pomuze-nam-pri-sportu>>.

OKRUHLICA, Sebastian. *Je žvýkací tabák lepší než cigarety?* In SVĚTFITNESS [online]. 2024 [cit. 10. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://www.svetfitness.cz/clanek/zvykaci-tabak-skodlivost/>>.

PŮDA, Dominik. *Kofein (II.): Vliv na sportovní výkon* In RONNIE CZ [online]. 2019 [cit. 11. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://kulturistika.ronnie.cz/c-31883-kofein-ii-vliv-na-sportovni-vykon.html>>.

RÁZLOVÁ, Stanislava. *Alkohol mládež* In Policie České republiky [online]. 2021 [cit. 02. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.policie.cz/clanek/alkohol-mladez.aspx>>.

Respektuj 18. cz, *Prevence pití alkoholu u nezletilých-Desatero tipů a rad pro rodiče* [online]. [cit. 05. 09. 2023]. Dostupné z <<https://www.respektuj18.cz/aktuality/prevence-piti-alkoholu-u-nezletilych-desatero-tipu-a-rad-pro-rodice/>>.

Souhrnná zpráva o závislostech v ČR 2022 In drogy-info [online]. [cit. 03. 08. 2023]. Dostupné z: <<https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/souhrnna-zprava-o-zavislostech-v-cr-2022/>>.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Energetický nápoj* In nzip.cz [online]. [cit. 22. 10. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/5762>>.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Kofein* In nzip.cz [online]. [cit. 5. 10. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/2198>>.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Návykové látky (drogy)* In nzip.cz [online]. [cit. 15. 08. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/clanek/323-navykove-latky-drogy>>.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Šňupací tabák* In nzip.cz [online]. [cit. 19. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/5397>>.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Tlumivé látky: co to je?* In nzip.cz [online]. [cit. 20. 08. 2023]. Dostupné z: <<https://www.nzip.cz/clanek/244-tlumive-latky-zakladni-informace>>.

SURAWSKA, Monika. *SPORT ACTIVITY AS A SIGNIFICANT ELEMENT OF PREVENTING ADDICTIONS* In POLISH Journal of Applied Sciences [online]. 2017 [cit. 20. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://pjas.ansl.edu.pl/index.php/pjas/article/view/57/51>>.

ŠAFÁŘOVÁ, Zuzana. *Čeští sportovci anonymně: Žvýkáme tabák! Čím škodí a jak pomáhá* In iSport.cz [online]. 2022 [cit. 3. 11. 2023]. Dostupné z: <<https://isport.bleisk.cz/clanek/ostatni/422356/cesti-sportovci-anonymne-zvykame-tabak-cim-skodi-a-jak-pomaha.html>>.

TANTISUWAT, Anong a THAVEERATITHAM. *Premtip Effects of Smoking on Chest Expansion, Lung Function, and Respiratory Muscle Strength of Youths* In National Library of Medicine [online]. 2014 [cit. 15. 12. 2023]. Dostupné z: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3944281/>>.

TUČEK, Pavel. *Cigaretový tabák a jeho druhy* In PULZE [online]. 2021 [cit. 15. 09. 2023]. Dostupné z: <<https://www.pulze.com/cs-CZ/blog/tabak/cigaretovy-tabak-a-jeho-druhy>>.

VLÁDA ČR. *Čeští teenageři užívají návykové látky stále méně, ukazují výsledky české části mezinárodní studie ESPAD* In VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY [online]. 2020 [cit. 03. 08. 2023]. Dostupné z: <<https://vlada.gov.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/media/cesti-teenageri-uzivaji-navykovye-latky-stale-mene--ukazuji-vysledky-ceske-casti-mezinarodni-studie-espad--183465/#>>.

WANG, Dongshi; WANG, Yanqiu; WANG, Yingying; LI, Rena a ZHOU, Chenglin. *Impact of Physical Exercise on Substance Use Disorders: A Meta-Analysis* In PLOS ONE [online]. 2014 [cit. 20. 1. 2024]. Dostupné z: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0110728#pone-0110728-t003>>.

Seznam grafů

Graf č. 1: Počty respondentů z jednotlivých škol

Graf č. 2: Jste muž, nebo žena?

Graf č. 3: Jak často sportujete ve volném čase?

Graf č. 4: Přehled sportů

Graf č. 5: Užíváte návykové látky před nebo po sportovním výkonu?

Graf č. 6: Přehled užívání návykových látek u sportovců

Graf č. 7: Jste kuřákem/kuřačkou cigaret nebo elektronických cigaret?

Graf č. 8: Kouření u sportovců

Graf č. 9: Kouření u nespportovců

Graf č. 10: Důvody kouření

Graf č. 11: Používáte nikotinové sáčky nebo šňupací tabák?

Graf č. 12: Nikotinové sáčky a šňupací tabák- sportovci

Graf č. 13: Nikotinové sáčky a šňupací tabák- nespportovci

Graf č. 14: Jak často pijete alkohol?

Graf č. 15: Alkohol u sportovců

Graf č. 16: Alkohol u nespportovců

Graf č. 17: Důvody pití alkoholu

Graf č. 18: Jak často pijete kávu?

Graf č. 19: Pití kávy u sportovců

Graf č. 20: Pití kávy u nespportovců

Graf č. 21: Důvody pití kávy

Graf č. 22: Jak často pijete energetické nápoje?

Graf č. 23: Pití energetických nápojů u sportovců

Graf č. 24: Pití energetických nápojů u nespportovců

Graf č. 25: Důvody pití energetických nápojů

Graf č. 26: Myslíte si, že sportovci užívají návykové látky (alkohol, cigarety, apod.) více než lidé, kteří nespportují?

Graf č. 27: Probíhala ve Vaší škole prevence užívání návykových látek?

Seznam příloh

Příloha č. 1- Vzor dotazníku

Příloha č. 1- Vzor dotazníku

Dobrý den, obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku k diplomové práci na téma: Vliv pohybové aktivity na užívání legálních návykových látek u studentů středních a vysokých škol v Plzni. Dotazník je plně anonymní, tudíž se nebojte vyplňovat údaje pravdivě. Mnohokrát děkuji za Vaše odpovědi.

- 1) Uveďte název školy, ve které studujete ŠŠ/VŠ.

- 2) Jste muž nebo žena?
 - a) Muž
 - b) Žena

- 3) Jak často sportujete ve volném čase?
 - a) Každý den
 - b) 2-3 krát týdně
 - c) Občas
 - d) Vůbec

- 4) Kterému sportu se věnujete? – pouze pro ty, kteří odpověděli v otázce č. 3: Každý den nebo 2-3 krát týdně

- 5) Užíváte návykové látky před nebo po sportovním výkonu? – pouze pro ty, kteří odpověděli v otázce č. 3: Každý den nebo 2-3 krát týdně
 - a) Ano
 - b) Ne

- 6) Které návykové látky užíváte před nebo po výkonu? – pouze pro ty, kteří odpověděli Ano v otázce č. 5

- 7) Jste kuřákem/kuřačkou cigaret nebo elektronických cigaret?
 - a) Ano, pravidelně
 - b) Ne
 - c) Příležitostně (na akcích atd.)

- 8) Uveďte důvod, proč kouříte? – pouze pro ty, kteří odpověděli Ano, pravidelně nebo Příležitostně (na akcích atd.) v otázce č. 7
- a) Začlenění do kolektivu/party
 - b) Ze zvyku
 - c) Pro uklidnění
 - d) Jiná...
- 9) Používáte nikotinové sáčky nebo šňupací tabák?
- a) Ano, pravidelně oboje
 - b) Ano, pravidelně- nikotinové sáčky
 - c) Ano, pravidelně- šňupací tabák
 - d) Příležitostně
 - e) Ne, ani jedno
- 10) Jak často pijete alkohol?
- a) Často (dvakrát týdně a více)
 - b) Občas (příležitostně s přáteli)
 - c) Vůbec nepiju
- 11) Uveďte důvod, proč pijete alkohol? – pouze pro ty, kteří odpověděli Často (dvakrát týdně a více) nebo Občas (příležitostně s přáteli) v otázce č. 10
- a) Začlenění do kolektivu/party
 - b) Ze zvyku
 - c) Pro uvolnění a navození dobré nálady
 - d) Jiné...
- 12) Jak často pijete kávu?
- a) Každý den
 - b) Občas (2x týdně a méně)
 - c) Vůbec

- 13) Uveďte důvod, proč pijete kávu. – pouze pro ty, kteří odpověděli Každý den nebo Občas (2x týdně a méně) v otázce č. 12
- a) Doplnění energie
 - b) Každodenní rutina
 - c) Specifická chuť
 - d) Pro společné chvíle s kamarády
 - e) Jiné...
- 14) Jak často pijete energetické nápoje?
- a) Každý den
 - b) Občas (1x týdně a méně)
 - c) Vůbec
- 15) Uveďte důvod, proč pijete energetické nápoje. – pouze pro ty, kteří odpověděli Každý den nebo Občas (1x týdně a méně) v otázce č. 14
- a) Sladká chuť nápoje
 - b) Doplnění energie
 - c) Protože to pijí ostatní ve škole
 - d) Jiná...
- 16) Myslíte si, že sportovci užívají více návykové látky (alkohol, cigarety, apod.) než lidé, kteří nesportují?
- a) Ano
 - b) Ne
- 17) Probíhala ve Vaší škole prevence užívání návykových látek?
- a) Ano
 - b) Ne