**00 DOTAZNÍK O VPLYVE ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU NA CIVILIZAČNÉ CHOROBY V REGIÓNE CHORVÁTSKA A SLOVENSKA**

**CIEĽ DOTAZNÍKA**: Porovnať vplyv životného štýlu ľudí v regióne Chorvátska a Slovenska na výskyt civilizačných chorôb, ako cukrovka, kardiovaskulárne ochorenia, atď.

**FORMA DOTAZNÍKA:** Dotazník bol tvorený prostredníctvom Google forms v dvoch verziách – slovenskej a anglickej. Zdieľaný bol prostredníctvom sociálnych sietí- v slovenskej verzii, QR kódu a linku- v anglickej verzii, chorvátskej časti a dokopy nám odpovede poskytlo 458 respondentov- 296 slovenských a 162 chorvátskych.

Otázky v dotazníku boli delené na dva typy- hlavné a **doplňujúce**.

Dotazník v slovenskej verzii- <https://forms.gle/H44tZ3s1H6njbmE4A>

Získané odpovede na otázky:

1. **Aké je vaše pohlavie?**

Dotazníku v oboch krajinách sa zúčastnilo viac žien než mužov.

1. **Aký je váš vek?**

Dotazníku sa zúčastnilo väčšie percento študentov pretože je to naša bližšia veková skupina.

Aj v dotazníku pre Chorvátov sa zúčastnili študenti vo väčšom percente, pretože sme pracovali hlavne s nimi.

1. **Aké je vaše zamestnanie?**

SR- študent, učiteľ, operátor výroby, ekonóm, zdravotná sestra, predavač...

HR-väčšia časť študenti, a pracovníci v škole.

Dotazníka sa zúčastnila široká verejnosť rôznych pracovných pozícii, ale prevažne to boli študenti.

1. **Cítite sa v práci v strese?**

Prevažná časť zúčastnených Slovákov sa cíti v práci v strese. Časť zúčastnených Chorvátov sa cíti o 12% menej v strese ako u nás.

1. **Ako často sa v práci cítite v strese?**

V oboch krajinách sa cíti väčšie percento zúčastnených v strese zriedkavo. Menšie percento sa cíti často v strese.

1. **Cítite sa byť v strese aj mimo práce?**

Účastníci slovenského dotazníka sa cítia v strese aj mimo práce.

Účastníci chorvátskeho dotazníka sa tiež cítia v strese mimo práce, ale je to menšie percento ľudí ako u Slovenských účastníkov.

1. **Stravujete sa pravidelne?**

Prevažná časť zúčastnených z oboch krajín sa snaží stravovať pravidelne aspoň 3krát za deň. Účastníci z Chorvátska stravujú lepšie ako účastníci zo Slovenska.

1. **Myslíte si, že je vaša strava dostatočne vyvážená?**

Podľa dotazníka sme zistili, že Chorváti majú vyváženejšiu stravu o 5% než Slováci.

1. **Fajčíte?**

Z grafu sme zistili, že Chorváti fajčia príležitostne viac ako Slováci. Naopak Slováci fajčia každý deň viac až o 32,4%.

**10.Pijete alkohol**

Zistili sme , že Chorváti pijú viacej alkoholických nápojov než Slováci. Chorváti pijú každý deň o 9% viac alkoholu než Slováci.

**11.** **Venujete sa nejakej športovej aktivite?**

Zistili sme, že Chorváti sa venujú častejšie športovým aktivitám, pretože 17% Slovákov odpovedalo, že sa nevenuje žiadnej športovej aktivite, pričom Chorvátov bolo len 7%.

1. **Ak áno akej športovej aktivite sa venujete?**

SR-beh, turistika, tanec, cyklistika...

HR- cyklistika, basketbal, volejbal, tenis...

1. **Máte vo vašom okrese prístup k obchodom s bio/zdravými potravinami?**

Slováci majú vo svojom okrese menej obchodov s bio potravinami než Chorváti. Zistili sme, že až 68% Chorvátov má lepší prístup k bio potravinám ako my.

1. **Poznáte vo vašom okolí alternatívne spôsoby liečenia/udržiavania zdravého životného štýlu?**

Zistili sme, že ľudia s obidvoch krajín až tak nepoznajú alternatívne spôsoby liečenia. Chorváti majú o 5% lepší prehľad o spôsoboch alternatívneho liečenia a udržiavania zdravého životného štýlu.

1. **Ak áno, aké spôsoby?**

Odpovede Slovákov: väčšinou kúpele, športy, zdravá strava, bylinkárstvo

Odpovede Chorvátov: pitie vody, cvičenie, zdravá výživa

1. **Využívate tieto spôsoby?**

Slováci vyžívajú alternatívne spôsoby liečenia menej o 11% než Chorváti.

1. **Trpíte nejakou z týchto civilizačných chorôb?**

Odpovede Slovákov: väčšina netrpí, ako ďalšie prevažovali choroby ako kardiovaskulárne ochorenia, obezita, alergie, psychické ochorenia

Odpovede Chorvátov: väčšina netrpí, ako ďalšie prevažovali psychické ochorenia, alergie, obezita

Chorváti netrpia žiadnou civilizačnou chorobou až o 11%.

1. **Trpí niektorou z týchto chorôb aj niekto z vašej domácnosti?**

Chorváti majú o 2% menej príbuzných trpiacimi civilizačnými chorobami ako Slováci v regióne Hont.

1. **Čo podľa vás najviac spôsobuje civilizačné ochorenia v našom regióne?**

Odpovede Slovákov: stres, zlá životospráva, málo pohybu, zlý vzduch, lenivosť

Odpovede Chorvátov: zlý životný štýl, stres, fajčenie...

Podľa obyvateľov oboch krajín, civilizačné ochorenia v ich regióne spôsobuje najmä životný štýl, ktorého súčasťou je často fajčenie a nedostatok pohybu.

**ZÁVER:** Napriek tomu, že odpovede boli získavané v dvoch rôznych krajinách, líšia sa len malým percentom odpovedí. Spôsobuje to malý rozdiel medzi životným štýlom v regióne Krupiny a regióne mesta Durdevac. Podľa tohto dotazníka by sme odporučili Slovákom sa viac venovať športovým aktivitám, viac vyhľadávať alternatívne spôsoby liečenia, ako je napríklad spanie na včelích úľoch na Uňatíne a kúpele v Dudinciach. Tiež odporúčame vyhľadať vo svojom okolí obchody s bio zdravými potravinami, aby mali lepší zdravotný štýl a tak sa znížil aj počet ľudí s civilizačnými ochoreniami.