

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

magisterské kombinované štúdium
2010 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Bc. Viktor Štefanech

Vplyv racionálnej výživy a pohybovej aktivity na zdravie a
pracovnú výkonnosť

Praha 2012

**Vedúci diplomovej práce:
PhDr. Ján Čepčiansky, CSc.**

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined Studies
2010 - 2012

DIPLOMA THESIS

Bc. Viktor Štefanech

The influence of proper nutrition and physical activity on health
and job performance

Prague 2012

**The Diploma Thesis Work Supervisor:
PhDr. Ján Čepčiansky, CSc.**

Prehlásenie

Prehlasujem, že predložená diplomová práca je mojím pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracoval samostatne. Literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som čerpal, vo svojej práci riadne citujem a tieto zdroje sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezentačným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V..... dňa

Bc. Viktor Štefanech.....

Pod'akovanie

Týmto by som sa chcel poďakovať PhDr. Jánovi Čepčianskemu, CSc. za jeho odbornú pomoc, cenné rady, za vedenie a pripomienky pri vypracovaní tejto diplomovej práce.

Anotácia

Cieľom tejto diplomovej práce je poukázať na spojitosť stravovania sa zdravou výživou, vykonávania pohybu a následne ich vplyvu na zdravie organizmu a na podávanie lepšieho pracovného výkonu. Hlavným zámerom je upriamiť pozornosť na celkové zdravie, ktoré má nezastupiteľné miesto v živote každého človeka a vo veľkej miere ovplyvňuje jeho kvalitu. Záujmom tejto práce je ponúknuť možnosť začať sa zaoberať zavčas svojím zdravím a štýlom života, aby sme sa vyhli negatívnym dôsledkom nezdravej výživy a absencie pohybovej aktivity. Práca je rozdelená do 3 častí, v prvej sa venujeme vysvetleniu všetkých teoretických pojmov a definícií súvisiacich s témou, druhá praktická /analytická/ časť sa zaoberá prieskumom, ktorý mapuje celkovo 100 mužov, u ktorých zisťujeme ako sa stravujú, či vykonávajú pohyb, ako sa starajú o svoje zdravie a či vôbec majú záujem o racionálnejší spôsob života. Následne je v tejto časti podané zhodnotenie a rekapitulácia dotazníka. Posledná, 3. časť podáva na základe vykonaného prieskumu niekoľko návrhov a rád na zlepšenie zisteného stavu. Je potrebné si uvedomiť, že keď sme spokojní sami so sebou, tak sa to odráža na našich výkonoch, zdravotných výsledkoch, úspechoch a celkovo na našich životoch.

Kľúčové pojmy

Zdravie

Pracovná výkonnosť

Pohybové aktivity

Zdravá výživa

Choroby

Vplyvy

Hodnotenie

Šport

Zásady

Výživové látky.

Annotation

The master thesis concerns a relation between healthy eating and physical activity and their effects on the human health and higher job performance. The main purpose is to focus on the overall health, which has an irreplaceable role in human lives and significantly affects their quality. The aim of the thesis is to emphasize the importance of early concentration on the human health and lifestyle, to avoid the negative consequences of unhealthy diets and lack of the physical activity.

The thesis is divided into three chapters. The first chapter is focused on the treatment of the theoretical basis and basic terms occurring in the thesis. The second (analytical) chapter deals with the survey of the selected sample of 100 respondents, which is focused on their eating habits, sport activities, health care and the interest in a more rational way of life. The chapter also contains an evaluation and a recapitulation of the survey. The third chapter contains realistic proposals and suggestions, that have been created based on the results of the survey. It should be noted that when the people are satisfied with themselves, it has an impact on their performance, health, success and overall their lives.

Key words

Health

Job performance

Physical activities

Healthy nutrition

Diseases

Influence

Effects

Sport

Principles

Nutrients.

OBSAH

ÚVOD	8
1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ.....	10
1.1. Výživa – definícia základných pojmov, delenia.....	10
1.1.1 Živiny	11
1.1.2 Vitamíny a minerálne látky	14
1.2. Potravinová pyramída	14
1.3 Pitný režim	16
1.4 Ovocie a zelenina.....	18
1.5 Nové trendy a smery v stravovaní.....	19
1.6 Racionálna výživa, význam a zásady zdravej výživy	22
1.7 Výživa športovcov	25
1.8 Nezdravé stravovanie, následky nesprávnej výživy, choroby	26
1.9 Pohyb, pohybové aktivity.....	29
1.10 Zdravie, starostlivosť o zdravie.....	35
1.11 Životný štýl a zdravie, zdravý životný štýl.....	36
1.12 Pracovná výkonnosť.....	40
1.13 Vplyv výživy a pohybu na zdravie a pracovnú výkonnosť	41
2 PRIESKUM VPLYVU RACIONÁLNEJ VÝŽIVY A POHYBOVÝCH AKTIVÍT PROFESIONÁLNYCH ŠPORTOVCOV A OSTATNÝCH RESPONDENTOV	43
2.1 Cieľ prieskumu.....	43
2.2 Hypotézy prieskumu	44
2.3 Úlohy prieskumu	45
2.4 Metodika a postup spracovania prieskumu	46
2.5 Charakteristika súboru (počet, vek, vzdelanie a zamestnanie)	46
2.6 Metódy prieskumu	47
2.6.1 Dotazník	47
2.6.2 Meranie somatometrických ukazovateľov a výpočet BMI.....	48

2.7 Matematicko-štatistické spracovanie výsledkov.....	50
2.8 Interpretácia výsledkov prieskumu a overenie hypotéz.....	77
3 NÁVRHY A ODPORÚČANIA NA ZÁKLADE ZHRNUTIA VÝSLEDKOV PRIESKUMU	85
ZÁVER.....	93
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A PRAMENŇOV	95
ZOZNAM TABULIEK A GRAFOV	98
ZOZNAM PRÍLOH	100

ÚVOD

Výživa, racionálna potrava, správne stravovanie, pohyb, zdravý životný štýl, to všetko sú pojmy, ktoré sú v dnešnej dobe nanajvyš aktuálne. Dotýkajú sa každého z nás, či už sa zásadami racionálnej výživy riadime alebo nie. V súčasnosti, kedy pribúda počet ľudí trpiacich obezitou, cukrovkou, nadváhou, ako dôsledok prejedania sa a nedostatku pohybu alebo naopak trpiacich poruchami stravovania, t.j. anorexiou, či bulímiou, je stále viac potrebné venovať pozornosť tejto téme.

Racionálna výživa je veľakrát považovaná a označovaná za zdravú výživu a tu je potrebné spomenúť, že výživa a pohyb neovplyvňujú len naše telesné zdravie, ale majú vplyv aj na zdravie duševné. Od stravy vlastne závisí, či sme zdraví alebo chorí. Je len na nás, ako sa k tomu postavíme. V súčasnosti, kedy na nás denno-denne striehne stres, nervozita, veľké nároky, či už v súkromnom, ale predovšetkým v pracovnom živote, začíname venovať pozornosť zdravému životnému štýlu, v ktorom majú svoje miesto aj zdravá, racionálna strava aj vykonávanie pohybových aktivít. To všetko sa samozrejme odráža na našom zdravotnom stave a tiež sa to odzrkadľuje na výkonoch, ktoré podávame v práci, či už pracujeme viac fyzicky alebo psychicky.

Cieľom tejto diplomovej práce bolo poukázať na dôležitosť racionálnej výživy a pohybovej aktivity v živote každého jedinca a zhodnotiť, ako vplývajú na celkové zdravie a následne na to, aj na pracovný výkon. Zámerom bolo upriamiť pozornosť na to, aké výhody nám prináša zdravá strava a dostatok pohybu, naopak, čo nám hrozí, ak sa nebudeme riadiť zásadami racionálnej výživy, ak budeme pasívni a nebudeme mať záujem vykonávať žiadnu pohybovú aktivitu. Dôležité je si uvedomiť, že tu existuje akási neviditeľná reťaz, ktorá na seba nadväzuje a to taká, že spojenie zdravej výživy a pohybových aktivít prináša zdravie pre náš organizmus a odráža sa to aj v zvýšenej pracovnej výkonnosti.

Práca je rozdelená do 3 častí, prvá – úvodná časť nazývaná aj teoretická časť sa zaoberá teoretickými východiskami, vysvetľuje základné pojmy týkajúce sa výživy, pohybu, zdravia, životného štýlu, pracovného výkonu, zásad racionálnej výživy.

Druhá časť – analytická alebo tiež praktická sa zaoberá prieskumom a jeho vyhodnotením. V úvode tejto kapitoly sa venujeme cieľom a úlohám, ale aj metodike prieskumu, ktorý bol zameraný na zhodnotenie vplyvu výživy a pohybu

profesionálnych športovcov a ostatných respondentov, ktorí popri zamestnaní vykonávajú alebo nevykonávajú akúkoľvek pohybovú aktivitu. Čiastkovými cieľmi tohto prieskumu bolo pozrieť sa na to, ktorá skupina sa viac zaujíma o danú tématiku, ktorá skupina respondentov sa lepšie a pravidelnejšie stravuje, čo v strave jednotlivých respondentov chýba, naopak, aké negatívne faktory sa dostávajú do ich výživy, aké pohybové aktivity vykonávajú, s akou intenzitou, aký je ich zdravotný stav, koľko času venujú spánku a relaxu, či vôbec majú záujem žiť podľa zásad racionálnej výživy a pod. V tejto časti práce zisťujeme aj hodnotu BMI a porovnávame ju za obidve skupiny. V závere analytickej časti podávame celkové zhrnutie a zhodnotenie výsledkov prieskumu vyplývajúcich z dotazníka.

Tretia časť – záverečná alebo tiež návrhová podáva niekoľko návrhov a odporúčaní, ktoré by mohli zmeniť – zlepšiť zistenú situáciu. Snažíme sa podať nápady, ako presvedčiť ľudí, ktorí sa o túto tému nezaujímalí, aby prejavili aspoň čiastočný záujem a prehĺbiť u ľudí, ktorí sa touto tematikou zaoberajú už dlhšie, túžbu po ďalších poznatkoch a vedomostiach. Hlavným zámerom bolo vzbudiť u každého človeka akýsi pohnútok, aby sa začal lepšie stravovať a viacej pohybovať v prospech svojho zdravia, vyššej pracovnej výkonnosti a kvalitnejšieho života.

1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

1.1. Výživa – definícia základných pojmov, delenia

Na to, aby sme vedeli, ako sa stravovať, aké pohybové aktivity vykonávať, ako často a aký to má vplyv na našu pracovnú výkonnosť, a predovšetkým ako to vplýva na naše zdravie je potrebné si vysvetliť niekoľko základných pojmov s tým spojených.

„Výživa má v živote každého človeka dôležitú úlohu, pretože zo všetkých vonkajších faktorov najvýraznejšie ovplyvňuje biochemické procesy v organizme. To znamená, že priamo ovplyvňuje zdravie jednotlivca už od prenatálneho obdobia. Má veľký význam nielen pre udržiavanie dobrého zdravotného stavu, ale vo veľkej miere pomáha predchádzať aj mnohým chorobám, najmä civilizačným, resp. ich pomáha liečiť. Preto je dôležité, aby výžive venovala zvýšenú pozornosť celá spoločnosť.“ (Kubicová a kolektív, 2004, s. 9)

Najstručnejšia charakteristika hovorí, že výživa je množstvo potravy, ktorú človek potrebuje denne pre fungovanie svojho organizmu.

Výživu je potrebné chápať ako uspokojovanie funkčných a materiálových potrieb každého organizmu na to, aby sa zabezpečilo udržiavanie rastu, zdravia a celkovo výkonnosti organizmu.

Existujú tri skupiny faktorov, ktoré ovplyvňujú výživu obyvateľstva, a to:

- biologické – ide o fyziologickú potrebu pre život každého jedinca,
- ekonomické – predstavujú možnosť uspokojenia týchto fyziologických potrieb,
- psychologické – ide o fakt, že o výžive obyvateľstva rozhodujú aj názory a správanie jednotlivých spotrebiteľov. (Pribula, 2010)

Pod pojmom potrava rozumieme všetko, čo slúži k obžive, či výžive organizmu, je jedna z najdôležitejších zložiek, ktoré ovplyvňujú život človeka a plní 2 základné úlohy, a to tým, že poskytuje celkovú energiu potrebnú na tvorbu tepla a energiu potrebnú na telesné výkony a ďalšou funkciou je to, že slúži na obnovu a tvorbu buniek a tkanív. (Kubicová a kolektív, 2004)

Potravou sa rozumejú požívatiny, teda všetko čo človek prijíma ústami za účelom svojej výživy. Delíme ich na (Pribula, 2010):

- potraviny – majú dôležitú výživovú hodnotu a majú tiež energetickú výťažnosť,

- pochutiny – nemajú žiadnu výživovú hodnotu, neprestávajú pre organizmus ani energiu, majú však výraznú vôňu, chuť a vplyvajú na tvorbu tráviacich štiav,
- voda – základná zložka všetkých potravín a nevyhnutná súčasť látkovej premeny.

Pokrmom nazývame požívatinu, ktoré prešli určitými technologickými postupmi alebo tepelne upravené alebo bez samotnej úpravy sa používajú na prípravu všetkých pokrmov.

Jedlo je zostava pokrmov, ktoré sú rozdelené na jednotlivé dávky a podávajú sa v určitom časovom slede. Jedlo sa rozoznáva na hlavné a vedľajšie. Stravu tvorí zostava jedál, ktoré sa posudzuje z hľadiska biologickej a energetickej hodnoty. (Kubicová a kolektív, 2004)

1.1.1 Živiny

V súčasnosti, sa čoraz väčším a častejším problémom stáva nedostatok energie, nechuti do života, únava, vyčerpanosť. Môže to všetko súvisieť predovšetkým so stravou. Vhodnou voľbou správnej stravy, môžeme dosiahnuť zvýšenie energie v našom organizme, zlepšenie nálady, celkové zlepšenie zdravotného stavu. Je potrebné si však uvedomiť, že výrazný podiel na tom majú hlavne živiny. Existujú 4 základné skupiny potravín dodávajú telu najviac energie, a to: ovocie, zelenina, celozrnné škroby a strukoviny. (Briffa, 2000)

Živiny sa rozdeľujú (Kubicová a kolektív, 2004):

- základné, organické (makroživiny) – bielkoviny (proteíny), tuky (lipidy) a cukry (sacharidy), ich pomer by mal byť (bielkoviny (12-14%), tuky (20-30%) a sacharidy (viac ako 55%))
- ochranné, anorganické (látky) (mikroživiny) – voda, minerálne látky a vitamíny.

Živiny, ktoré prijímame v potrave plnia niekoľko funkcií, medzi ktoré patria napr. to, že zabezpečujú bazálny metabolizmus, zabezpečujú tiež rast a vývin organizmu, dodávajú mu energiu a vytvárajú energetické rezervy, udržiavajú stále telesné teploty, sú potrebné na vykonávanie mechanických prác atď.

Bielkoviny – inak nazývané proteíny sú jednou z najpodstatnejších zložiek organizmu, ktoré sa nedajú nahradiť inými živinami. Predstavujú stavebný materiál, ktorý je potrebný pre rast a obnovu tkanív v ľudskom organizme, ovplyvňujú látkovú premenu, sú dôležité a nevyhnutné pri tvorbe hormónov, enzýmov, vitamínov, či tráviacich štiav. Bielkoviny sú zložené z cca 20 aminokyselín a obsahujú uhlík, vodík, dusík a kyslík. Delíme ich na: esenciálne – telo si ich nevie vyprodukovať samo (napr. valín, izoleucín, lyzín atď.) a na neesenciálne – ľudský organizmus ich nepotrebuje, ale vie si ich vytvoriť (napr. glycín, ornitín atď.) (Žák, 2005)

Najviac bielkovín obsahujú predovšetkým ryby, vajcia, mliečne výrobky, mäso, ale aj strukoviny a cereálie. Proteíny delíme na: živočíšne (plnohodnotné) a rastlinné (neplnohodnotné) a tiež ich delíme na jednoduché (základné prvky O, H, N a K) a zložité (obohatené ešte o síru a fosfór)

Denne by sa malo prijímať 0,8 – 1 g bielkovín na kg hmotnosti, pomer rastlinných a živočíšnych bielkovín by mal byť 1:1, pri ich príprave je dobre používať varenie alebo dusenie a pri ich konzumácii by sme sa mali vyvarovať prehnanému dochucovaniu predovšetkým soleniu. (Pribula, 2010)

Rozoznávame niekoľko funkcií bielkovín (Žák, 2005):

- stavebné a ochranné
- mechanicko-chemické
- transportné a skladovacie
- obranné a ochranné
- riadiace a regulačné

Tuky alebo tiež lipidy sa nerozpúšťajú vo vode, predstavujú najbohatší zdroj energie pre organizmus, nevyhnutná živina, ktorá zabezpečuje funkciu buniek a tiež látkovú premenu. Tuky obsahujú viacero vitamínov, ktoré sú v nich rozpustné a to predovšetkým vitamín A, D, E, K, taktiež dodávajú pokrmom chuťové vlastnosti. Hlavné delenie tukov je na rastlinné (oleje, margaríny, nátierkové tuky) a na živočíšne (maslo, bravčová masť, sadlo atď.).

Základnou stavebnou jednotkou tukov sú mastné kyseliny a podľa toho ich možno deliť na nasýtené a nenasýtené (mononenasýtené a polynenasýtené) – napr. olivový olej – sú zdravé, chránia organizmus pred srdcovocievnyimi chorobami a naopak nasýtené mastné kyseliny sú pre telo škodlivé, vo väčšine prijímané živočíšnou potravou.

Tuky delíme na tuhé, polotuhé a kvapalné. Lipidy sa nachádzajú predovšetkým v oleji, masle, masti, mäse, mliečne výrobky atď. Denná odporúčaná dávka je 1 - 1,2 g/kg hmotnosti a z celkového množstva by tuky mali predstavovať približne 30%. Nadmerne prijímanie tukov spôsobuje viacero chorôb – napr. obezitu, vysoký tlak, ťažkosti s kĺbmi a pod.

Funkcie tukov sú (Žák, 2005) :

- slúžia ako zdroj energie a sú tzv. „zásobárňou“ energie
- ako zdroj stavebného materiálu
- súčasť orgánových štruktúr
- slúžia na tvorbu žlčových kyselín, hormónov
- môžu slúžiť ako izolácia (tepelná, či mechanická)

Sacharidy (cukry) – predstavujú najväčšiu časť stravy, ich zásoby môžu predstavovať aj 350 – 400 g, u športovcov niekedy aj 650 g. Sú najrýchlejšie reagujúcim resp. najpohotovejším zdrojom energie, ktorý slúži hlavne na svalovú činnosť a rôzne druhy prác, výkonov a pod., sú zlúčeninami kyslíka, uhlíka a vodíka. (Žák, 2010)

Delíme ich na:

- **Monosacharidy** – jednoduché cukry – sem patrí glukóza, galaktóza (súčasť mliečného cukru), fruktóza – nachádzajú sa predovšetkým v ovocí.

Zložené cukry - nachádzajú sa v obilninách a strukovinách, delia sa na:

- **Oligosacharidy** – **disacharidy** – (obsahujú 2 jednotky cukru) – sem patrí laktóza, maltóza a sacharóza, - **trisacharidy** – (obsahujú viac ako 3 a najviac 10 jednotiek cukru) – patria sem stachylóza a rafinóza.
- **Polysacharidy** – obsahujú viac ako 10 jednotiek cukru – rozlišujeme využiteľné (glykogén a rôzne rastlinné škroby) a nevyužiteľné polysacharidy (celulóza) (Kubicová, 2004)

V súvislosti so sacharidmi (cukrami) je potrebné spomenúť aj glykemický index – možno ho definovať ako ukazovateľ množstva cukru v krvi, ide o to, že sa jedná o číslo, ktoré sa stanoví pokusom, ako rýchlo sa prijatý sacharid vstrebe do krvi, čím vyššie je toto číslo, tým je to lepšie, lebo to znamená, že sa to rýchlejšie dostane do krvi a mení sa to na energiu pre svaly. (Žák, 2010)

1.1.2 Vitamíny a minerálne látky

Vitamíny sú to veľmi účinné látky, ktoré si ľudský organizmus nedokáže vytvoriť sám, preto je potrebné ich prijímať stravou a potravou. Vitamíny majú predovšetkým ochrannú funkciu, pôsobia na obnovu buniek a tkanív, nie sú síce zdrojom energie, ale potrebujeme ich, aby telo mohlo vykonávať základné funkcie, a aby nás chránilo proti rôznych chorobám.

Vitamíny možno deliť na:

- rozpustné v tukoch – A, D, E, K – telo si ukladá so zásoby, môže dôjsť až k hypervitaminóze (nadmerné množstvo vitamínov v tele)
- rozpustné vo vode – vitamíny skupiny B a C, telo ich neukladá do zásoby.

Minerálne látky – látky, ktoré tvoria približne 4% hmotnosti, najviac je ich obsiahnutých v kostiach, telo si ich nevytvára samo, prijíma ich predovšetkým potravou, potom dýchaním a malá časť z nich sa dostáva do organizmu aj cez pokožku. Sú súčasťou hormónov, enzýmov, krvného farbiva, spevňujú tkanivá, či už zubné alebo aj kostné, chránia organizmus proti chorobám, infekciám atď. (Pribula, 2010)

Delíme ich na (Pribula, 2010, s. 44):

- nevyhnutné (esenciálne)
- prospešné alebo zdraviu škodlivé (biogénne a abiogénne).

Podľa potrebného množstva na:

- makroprvky – v dennej dávke potrebné v 100-vkách miligramov (CA, Cl, P, Na, Mg a K)
- mikroprvky – inak nazývané aj stopové prvky – v dennej dávke potrebné v miligramoch (Fe, Si, Zn a Cu)
- ultrastopové prvky – v dennej dávke menej ako 1 mg (Ni, F, Co, Cr, J a Se).

1.2. Potravinová pyramída

Potravinová pyramída alebo pyramídový model výživy predstavuje odporúčaný počet porcií jednotlivých potravín, ktoré by mal človek skonzumovať počas 1 dňa. Ide o to, aby si ľudia uvedomili, že strava má zodpovedať prívlastkom ako sú, primeranosť potravy, pestrosť a umiernenosť. Jednotlivé stupne skupín potravín predstavujú

postupné zlepšenie stravovania a celkovo životného štýlu až sa dostane do vrcholového piliéru zdravej výživy. (<<http://zdravieazdostaroby.webnode.sk/news/zasady-spravnej-vyzivy/>>)

Potravinovú pyramídu zostavili odborníci ako pomôcku výživových odporúčaní, resp. navrhujú ňou ľuďom, ako sa správne stravovať, teda určuje skladbu jedla, odporúčané množstvo a pomer jednotlivých druhov potravín. Pyramída je rozdelená do 4 poschodí a 6 skupín. (Príloha A)

Základom stravy by mali byť rôzne produkty z obilnín – napr. pečivo, cornflakes, ovsené vločky, ale aj knedlíky. Denne by sme mali prijať 3 – 6 porcií obilnín.

Druhé poschodie pyramídy je tvorené ovocím a zeleninou, obe obsahujú veľké množstvo vody, sú zdrojom vitamínov, denne je potrebné prijať 2 – 4 porcie ovocia a 3 – 5 porcií zeleniny.

Tretie poschodie tvoria mliečne výrobky a na druhej strane tohto poschodia je mäso, ryby, hydina, vajcia a tiež strukoviny. Mlieko je významným zdrojom bielkovín, vitamínov A a D, minerálnych látok, denne je potrebné prijať aspon 2 -3 porcie mlieka alebo ľubovoľných mliečnych výrobkov.

Mäso je taktiež zdrojom bielkovín, minerálnych látok, vitamínov A,D a B, na druhej strane sa odporúča konzumovať mäso len ak je pripravované varením, dusením, na vode, so zeleninou atď, neodporúča sa vyprážanie, smaženie, pečenie – sú zdrojom tukov a soli.

Ryby sú zdrojom minerálnych látok, vitamínov – hlavne A a D, bielkovín, týždenne by sa mala ryba konzumovať minimálne 2-krát.

Vajcia a rôzne ich výrobky – sú veľmi výživné, bielok – predstavuje zdroj bielkovín, žĺtok – obsahuje tuky, vajcia ďalej obsahujú vitamíny, A, D, E, K a B, rôzne minerálne látky, týždenne by sa malo zjesť 4 – 6 vajec. Vajcia sú rizikové tým, že obsahujú aj cholesterol a môžu byť zdrojom vzniku salmonelózy. Denne sa odporúča zjesť 1 – 3 porcie.

Cukor, tuky a oleje – všetky tieto tri zložky potravy sa nachádzajú až na vrchole pyramídy a mali by sme ich konzumovať, čo najmenej, keďže predstavujú len „prázdne energie“, sladkosti môžu spôsobovať aj zubný kaz, je dobré sa týmto druhom potravinám vyhýbať, resp. ich prijímať len občas. (<<http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida>>)

Prijaté množstvo potravín by malo zodpovedať výdajom ľudského organizmu. Od každého jedinca závisí, ako sa bude pre neho vytvárať plán stravovania, existuje niekoľko internetových stránok, kde je možné zadať svoje hodnoty a program nám sám vytvorí jedálny lístok.

1.3 Pitný režim

Doteraz sme sa zaoberali len potravinami, ale pri pojme stravovanie, zdravé stravovanie, racionálna výživa, pohyb, šport, pohybové aktivity a predovšetkým zdravá životný štýl nesmieme zabúdať ani na pitný režim.

Voda predstavuje v ľudskom organizme 55% - 70%, má nenahraditeľné miesto v stravovaní a je potrebné jej venovať dostatok pozornosti. Denne by sme mali za normálnych okolností vypíť 1,5 – 2,5 l tekutín, v horúcich letných mesiacoch, pri športovaní, pri stresoch aj viac, a to 3 – 3,5 l, v krajných prípadoch sa niekde uvádza aj 5 l tekutín. V prípade, že zabúdame na pravidelný príjem tekutín, môže to viesť k vážnym zdravotným problémom – malátnosti, zníženému krvnému tlaku, dehydratácii, bolesti hlavy, zimnica, únava a v krajných prípadoch až kolaps. Hlavne starší ľudia zabúdajú, aké dôležité je pravidelne počas dňa piť. Mladšie generácie sú už k takémuto režimu vedené. Dôležité je piť radšej častejšie a v menších dávkach, ako vypíť liter – až dva litre tekutín naraz, zbytočne to len zaťaží organizmus.

Nápoje možno rozdeliť do 4 skupín (Kubicová, 2004, s. 144):

- nealkoholické (najzdravšie, dodávajú ľudskému organizmu ochranné látky a niektoré môžu mať aj liečivé účinky – patria sem napr. : pitná voda, minerálna voda, ovocné a zeleninové šťavy atď.)
- alkoholické (tie delíme na menej alkoholické – napr. pivo, alkoholické – napr. víno a koncentrované alkoholické nápoje – napr. rôzne druhy liehovín)
- výživné (čaje, predovšetkým liečivé bylinkové čaje – žihľavový, šípkový, medovka, mäťový atď, minerálne liečivé vody – napr. Fatra, Baldovská a pod.)
- povzbudivé (káva, čierne čaje, rôzne kávové nápoje, coca cola, energetické nápoje).

Voda má niekoľko funkcií v tele a prvá a jedna z najdôležitejších je, že zabezpečuje resp. napomáha pri prijímaní potravy, pri jej spracovaní a pri vylučovaní zvyškov. Ak nepijeme dostatočné množstvo tekutín, tak hlavnými postihnutými orgánmi sú pečeň

a obličky, v súvislosti s poškodenými obličkami, sa môžu vytvoriť obličkové kamene, čo je veľmi nebezpečné a niekoľkomesačné liečené ochorenie.

Dôležité je prijímať tekutiny hneď od rána, keď vstávame, pred jedlom by sme mali piť najneskôr pol hodiny pred a po jedle najskôr polhodiny po. Najlepšie resp. najzdravšie je piť obyčajnú vodu, ktoré je dobre dať prefiltrovať alebo sa tiež odporúča piť nesýtené alebo jemne sýtené vody. Príliš veľa minerálok sa tiež neodporúča, lebo obsahujú sodík, teda ak minerálne vody, tak také, ktoré majú znížený obsah minerálov. Odporúča sa radšej piť nesladené ovocné, zelené a bylinkové čaje. Džúsy – radšej čím menej osladené a ochutené, najlepšie napr. pomarančový, hroznový, či jablkový, ak tak najlepšie je piť čerstvo urobené ovocné šťavy. Pri mlieku je potrebné si uvedomiť, že to nie je nápoj, ktorý uhasí smäd, mlieko treba považovať za potravinu.

Neodporúča sa piť príliš osladené nápoje ako sú coca cola, sprite, mirinda atď, pretože obsahujú príliš vysoký pomer cukru, a ak ich piť, tak poriadne ich zriediť a samozrejme hlavne dávať pozor pri alkoholických nápojoch, tie sa neodporúčajú vôbec, pretože nezahasia smäd, dodávajú síce energiu, ale odvodňujú organizmus a predovšetkým poškodzujú pečeň a tiež mozog, ak sa začnú konzumovať vo veľkých množstvách a príliš často. (<<http://primar.sme.sk/c/4116580/dodrzuje-pitny-rezim-nielen-v-lete.html>>)

Taktiež sa odporúča vyhýbať aj káve a čiernym čajom, ľudia sa môžu stať závislými od týchto kofeínových nápojov, pretože majú pocit, že im dodávajú energiu, odbúravajú únavu, opak je však pravdou, príliš častá a nadmerná konzumácia má za následok také ochorenia akými sú nespavosť, búšenie srdca, nepokoj, úzkosť atď. (Brifa, 2000)

U športovcov je potrebné si vyberať špeciálne nápoje, ktoré budú obohatené o vitamíny, ióny a tiež rôzne energetické nápoje, ktoré sa však nemôže zaradiť do normálnej, bežnej strave.

Nie je dobré si zvykať na to, že čakáme, až keď sa ohlási smäd, vtedy je už príliš neskoro. Tak ako začneme deň vodou, bolo by dobré keby sme aj pred spaním vypili pohár vody. Dostatok tekutín sa prejaví na zdraví, t. j. ľudia sa cítia zdravotne dobre, majú krásnu pleť, pozitívne zmýšľajúcu myseľ, sú duševne vyrovnaní, dobre naladení a pôsobí to aj na zvyšovanie pracovnej výkonnosti.

1.4 Ovocie a zelenina

Zelenina a ovocie obsahujú veľké množstvo vitamínov (predovšetkým A, C, E, K atď.) a tiež minerálnych látok (Fe, Pb, Ca atď.), nemajú však vysokú energetickú hodnotu. Majú nezastupiteľné miesto v stravovaní a v poslednej dobe si to čoraz viac ľudí začína uvedomovať a zaradzuje obe zložky do svojho jedálneho lístka. Dôležité je nekonzumovať len istý druh zeleniny, či ovocia, ale odporúča sa, aby sme ich obmieňali a kombinovali.

Zelenina – pre športovcov tvorí základy ich stravovania, obsahujú cca 0,5 – 5 % bielkovín, 0,1 – 0,4 % tukov (vytvárajú vôňu a chuť zeleniny), 3 – 9% sacharidov (glukóza, fruktóza), 0,5 – 2% vlákniny, veľké množstvo rôznych vitamínov a minerálnych látok.

Denne sa odporúča konzumovať až 400 g zeleniny a najlepšie by bolo, keby sa jedla aspoň 2-krát denne. Najvhodnejšia je čerstvá zelenina, vypestovaná v záhrade, mrazená a konzervovaná zelenina, ktorú je potrebné opláchnuť a najvhodnejším spôsobom úpravy je varenie na pare. (Clark, 2009)

Význam zeleniny spočíva v tom, že (Kubicová, 2004, s. 103):

- organizmu dodáva vodu a napomáha pri vylučovaní,
- je obrovským zdrojom vitamínov, minerálnych látok, či vlákniny,
- je vhodným spôsobom stravovania pri znižovaní obezity,
- napomáha funkcii obličiek a znižovaniu krvného tlaku,
- ochraňuje organizmus pred nádorovými ochoreniami a pod.

Zeleninu možno rozdeliť (Kubicová, 2004, s. 104):

- koreňová – napr. mrkva, petržlen, reďkovka
- hlúbová – kapusta, karfiol, brokolica
- listová – hlávková – špenát, hlávkový šalát, čínska kapusta
- cibuľová – cibuľa, cesnak, pór
- plodová – tekvicová – uhorka, cuketa, paprika
- struková – hrach, fazuľa
- vňate – kôpor, petržlen

Ovocie – taktiež dôležitá časť výživy športovcov, pretože je významným zdrojom sacharidov – dôležitých pre energiu, obsahuje mnoho vitamínov (predovšetkým vitamín C), minerálne látky a vlákninu. Obsahuje veľké množstvo vody, no majú nízku energetickú hodnotu. Denne sa odporúča prijať cca 350 g ovocia a malo by tvoriť až štvrtinu dennej dávky potravy. Obsahuje 0,5 – 25% sacharidov (0,5% v citrusoch a 25% v hrozne, ostatné druhy ovocia v priemere 10-20%), 0,5% - 4% vlákniny, 0,3-1,4 % bielkovín, 0,2-0,6% lipidov, vitamíny – predovšetkým A, E a C.

Ovocie možno deliť (Kubicová, 2004, s. 113 - 114):

- jadrové – hrušky, jablká
- kôstkové – slivky, broskyne, čerešne
- bobuľové – maliny, jahody, brusnice
- citrusové a južné ovocie – pomaranče, citróny, banány, figy
- škrupinové – pistácie, orechy, arašidy atď.

Význam ovocia podľa (Clark, 2009, s. 21):

- zlepšuje celkové zdravie,
- znižuje výskyt nádorových ochorení,
- zlepšuje imunitu organizmu,
- po cvičení je vhodným prostriedkom regenerácie organizmu,
- znižuje krvný tlak a pod.

1.5 Nové trendy a smery v stravovaní

Väčšina ľudí, ktorí sa zaoberajú životným štýlom, svojím telesným, ale aj duševným zdravím sa čoraz viac zaujímajú o nové trendy v stravovaní, ku ktorým patrí aj racionálna výživa, ale aj rôzne druhy diét, ktoré sa však neodporúčajú, pretože dá sa na ich základe schudnúť, ale väčšine z nich je zdraviu škodlivá a prináša so sebou tzv. „joho efekt“.

Všetky trendy za základ považujú to, aby organizmu dodávali potrebné látky v správnom množstve. Do popredia sa v súčasnosti dostáva hlavne racionálna strava, ale medzi známe trendy patria aj – vegetariánstvo, vegánstvo, delená strava, strava podľa krvných skupín, využívanie biopotravín a čo sa týka formy stravovania tak do popredia sa dostali predovšetkým fast foody.

Fast food – sú to známe značky ako McDonald, KFC, Burger King a pod., ktoré majú prepracovanú marketingovú politiku a stratégiu, ponúkajú rovnaké jedlo na celom svete, čo môže viesť k unifikácii chutí. Obdobou fast foodu, je fast casual – ide tiež o formu rýchleho stravovania, ale pre náročnejších zákazníkov, kedy im ponúkajú bohatší sortiment jedál, nepoužíva sa tu plastový riad a pod. V Paríži sa naopak vracajú naspäť ku tradičným hodnotám národnej kuchyne a vznikol tu tzv. „slow food“, aby chuť nebola len rovnaká, ale aby sa rozšírilo spektrum chutí a opäť sa dala šanca a možnosť miestnym dodávateľom. Veľmi známym trendom je zážitková gastronómia, je súčasťou národnej gastronómie a ide o to, že stredobodom pozornosti tu nie je jedlo, ale personál, ktorý obsluhuje hostí, a vytvorí tam tradičnú atmosféru. Tu sa v poslednej dobe rozmáha tzv. „front cooking“ – ide o prípravu jedál priamo pred očami zákazníkov.

V súčasnej dobe je veľmi obľúbená wellness gastronómia, ktorá využíva aj racionálnu kuchyňu – využívajú predovšetkým čerstvú zeleninu, ovocie, celozrnné pečivo, hydinu, dary mora, ryby, strukoviny, používajú čo najmenej soli, namiesto živočíšnych tukov využívajú rastlinné oleje. Jedlo pripravujú najčastejšie na pare.

K zdravému životnému štýlu patrí aj využívanie bio potravín – ktoré tvoria základ pre bio-stravovanie – sú to potraviny, ktoré sa pestujú ekologicky, bez hnojív a postrekov, neobsahujú konzervačné látky, farbivá ani umelé dochucovacie prostriedky a sú šetrné voči životnému prostrediu. (<<http://www.tophotelierstvo.sk/gastro/trendy-v-stravovani/gastronomia-vplyvy-a-trendy/>>)

Vegetariánstvo – predstavuje životný štýl, ktorý okrem praktizovania zdravej stravy, telesného pohybu berie do úvahy aj práva zvierat a ich ochranu. Vegetariáni konzumujú len bezmäsitú potravu a vyhýbajú sa aj vnútornostiam zvierat, kaviáru a tiež želatine, čo sa týka živočíšnych produktov tak využívajú syry bez použitia sýridiel, ktoré sa vyrábajú zo žalúdka, jogurty, vajcia. Vyhýbajú sa napr. aj noseniu odevov pochádzajúcich zo zvierat (vlana, kožušiny a pod.)

Vegánstvo – je ešte prísnejšie ako vegetariánstvo, pretože vegáni nekonzumujú žiadne živočíšne produkty, teda ani syry, jogurty, mlieko, med a prísni vegáni ani materské mlieko.

Frutariánstvo – predstavuje spôsob stravovania, pri ktorom sa môžu konzumovať len ovocie, plody, orechy, semená, ktoré boli nazberané tak, aby rastliny neboli zranené,

niektorí z frutariánov jedia len plody, ktoré samovoľne spadli zo stromov, rastlín, odmietajú jesť špenát, či zemiaky a využívajú vo svojom stravovaní hlavne strukoviny, uhorky a paradajky. Existuje tu aj surové vegánstvo, kedy sa konzumujú len čerstvé ovocie a zelenina.

Vitariánstvo – konzumujú vegánske jedlo, ktoré však nebolo varené pri veľmi vysokej teplote, pri ktorej by sa zničili výživné časti tej ktorej rastliny a tiež enzýmy.

Makrobiotiká – predstavuje celkovo životný štýl, ktorý rešpektuje zákony prírody a využívajú vo svojej strave predovšetkým zrná a fazuľu. (<<http://sk.wikipedia.org/wiki/Vegetari%C3%A1nstvo>>)

Delená strava – je veľmi obľúbenou formou stravovania, nepredstavuje žiadnu diétu, ale predovšetkým úpravu jedálneho lístka a čoraz viac túto formu využívajú ľudia, ktorí sú obézni, pretože sa pri nej nielen chudne, ale ľahko sa pri nich aj naďalej udržiava dosiahnutá váha, keďže väčšinou sa potraviny rozdelia do troch skupín a to: bielkoviny – sem patrí predovšetkým mäso a ryby pripravované hlavne tepelne, ovocie predovšetkým citrusové a exotické ovocie, sacharidy – celozrnné obilie a výrobky z neho – napr. chlieb a pečivo, zelenina a ovocie, sušené ovocie, a neutrálne potraviny – sem zaradzujeme napr. mliečne výrobky, syry, údené výrobky a pod. Základom tejto teórie je to, že sa naraz nekonzumujú potraviny, ktoré majú rôznu dĺžku doby trávenia a rôzne požiadavky na kyslosť či zásaditosť tráviacich štiav. (<<http://www.delena-strava.cz/>>)

Strava podľa krvných skupín – táto teória hovorí, že každá krvná skupina resp. nositelia tej ktorej krvnej skupiny majú odporúčané potraviny, ktoré by mali uprednostňovať vo svojom jedálnom lístku. V princípe ide o to, že prírastok hmotnosti môže byť spôsobený tým, že konzument sa stravuje potravinami, ktoré nie sú veľmi dobré pre jeho krvnú skupinu.

Nositelia krvnej skupiny „0“ – by nemali jesť cestoviny, obilie, obilniny, pšeničný chlieb, strukoviny, biele pečivo, pizzu, kukuricu, surovú hlávkovú kapustu, horčicu, karfiol, mali by sa zamerať na chudé mäso, hovädzie mäso, morské ryby, špenát, brokolicu, slivky, figy.

Nositelia krvnej skupiny „A“ – mali by sa vyvarovať mäsu, rybám, mliečnym výrobkom – šľahačke, smotane, chlebu, nevaječným cestovinám, banánom, kečupu,

mali by jesť viac sójových produktov, zeleninu, ananás, olivový olej, horčicu, surový cesnak, pozitívne reagujú na karnitín (ak ho použijú pri redukcii váhy).

Nositelia krvnej skupiny „B“ – nositelia tejto krvnej skupiny by sa mali vyvarovať kukurici, šošovici, arašidom, sezamu, bielu pečivu, plesňovým syrom, paradajkám, mliečnym zmrzlínám. Mali by sa zamerať na konzumáciu mliečnych výrobkov, zeleniny, chudého bravčového mäsa, vajíčkam (ale vyvarovať sa žĺtkam), rýb, ovsených vločiek a tiež ryže, odporúča sa tiež konzumácia ananásu, grapefruitov a hroznového vína.

Nositelia krvnej skupiny „AB“ – mali by obmedziť príjem červeného mäsa, fazule, pšenice, cestovín, kukurice a mali by jesť viac tofu – sójový tvaroh, morské produkty, mliečne netučné produkty, veľa zeleniny, ananásu a pod. (Žák, 2005)

1.6 Racionálna výživa, význam a zásady zdravej výživy

Výživu možno všeobecne charakterizovať ako súbor proces, ktorými organizmus prijíma zložky, látky, živiny, ktoré sú potrebné na všetky životné funkcie ľudského tela. „Výživa je v prvom rade zdrojom energie pre všetky životné pochody, ktoré v našom organizme prebiehajú. Ide predovšetkým o zaistenie funkcie hlavných orgánov, stálej teploty a svalového pohybu. Jednotlivé živiny – t.j. glycidy, tuky a bielkoviny sú pritom navzájom zastupiteľné, líši sa však ich obsah energie (u tukov je viac než dvojnásobný).“ (Petrásek, 2004, s. 59)

Racionálna výživa je v poslednom období veľmi často opakované spojenie. Je mnoho definícií, ktoré hovoria o pojme „racionálna výživa“, vo väčšine prípadov sa zhodujú v tom, že racionálna výživa = zdravá výživa. Je potrebné si uvedomiť, že to, ako sa stravujeme záleží predovšetkým na nás samých a musíme brať do úvahy, že strava, potrava neovplyvňuje len činnosť svalov, ale potraviny, ktoré prijímame majú vplyv aj na činnosť mozgu.

Predstavuje jeden z mnohých spôsobov stravovania, ktorý sa praktizuje v súčasnej dobe a hovorí o tom, že príjem potravín by mal zodpovedať energetickej potrebe ľudského organizmu, pričom sa odporúča prijímať 15% bielkovín, 30% tukov a 55 % sacharidov.

Význam racionálnej, zdravej výživy, potravy je veľmi veľký a v súčasnosti sa mu prikladá čoraz väčší podiel dôležitosti. V dobe, v ktorej žijeme máme už dostatok

informácií o výžive, o stravovaní, o výživových látkach o prevencii proti chorobám, je len na nás ako sa k tejto téme postavíme a či sa budeme riadiť aspoň základnými princípmi racionálnej výživy.

Dôležité je si uvedomiť, že pojem racionálna výživa nesúvisí len s tým, čo jeme a pijeme, ako sa stravujeme, ale súvisí to celkovo s témou zdravie a to nielen telesné, ale aj duševné. Podstatné je praktizovať zdravý životný štýl a okrem zdravej stravy je potrebné vykonávať aj pohybové aktivity, aby sme boli fit nielen čo sa hmotnosti týka, ale fit aj celkovo v zmýšľaní, psychike a pod.

Základom je prijímať predovšetkým bielkoviny, tuky a sacharidy a okrem toho samozrejme nesmú chýbať minerálne látky, vitamíny a voda. Ďalším nemenej dôležitým prvkom pri zdravom, správnom, racionálnom spôsobe stravovania je frekvencia jedál a taktiež spôsob stolovania. Denne by sme mali prijať radšej 5 – 6 menších dávok jedál, ale častejšie, mali by sme jesť v príjemnom prostredí a mali by sme jesť hlavne pomaly, v takom prípade sa dostaví stav nasýtenosti oveľa skôr, ako keď jedlo rýchlo hltáme.

Existuje dokonca názor, že zdravá strava znamená aj dlhší život. Choroby sú vo väčšine prípadov spôsobené nevhodnou výživou a nedostatočnou pohybovou aktivitou. V dnešnej dobe, kedy sa napchávame neskutočne veľkým množstvom liekov zabúdame vlastne na to, že nevhodná strava môže zhoršiť náš zdravotný stav a práve naopak vhodná výživa zlepšuje aj naše zdravie. Racionálnym prístupom k stravovaniu môžeme investovať do nášho zdravia, výkonnosti, kondície a zvýšime kvalitu nášho života. Zdraviu prospešná strava je oveľa mocnejšia ako ktorýkoľvek liek. Väčšina potravín, ktoré slúžia na ochranu zdravia, sú presne tie, ktoré využívajú športovci vo svojom stravovaní. Ak budeme voliť potraviny, ktoré sú vhodné pre športovcov, tak si môžeme zabezpečiť pevné zdravie a budeme mať ešte aj dostatok energie pre akékoľvek pohybové aktivity. (Clark, 2009)

Neexistujú zlé potraviny, existuje len nesprávna výživa, či nesprávne stravovanie. Opakované obrovské porcie jedál obsahujúce cukor vedú k obezite, cukrovke, srdcovým chorobám, až nakoniec môže ľahko dôjsť ku kolapsu. Preto je dôležité vedieť a poznať zásady zdravej, racionálnej výživy, riadiť sa nimi a na základe týchto zásad si vytvoriť aj svoj jedálny lístok.

Zásady racionálnej výživy:

- zabezpečiť príjem bielkovín – mali by tvoriť 10 – 12% energie, odporúča sa denne prijať 0,8 – 1g/kg hmotnosti tela
 - zabezpečiť dostatečný príjem energie – pomocou vyváženej stravy, ktorou sa udržiava nielen optimálna hmotnosť tela, ale sa zabezpečí aj príjem živín, ktoré sú dôležité pre tvorbu energie.
 - zabezpečiť nízky príjem tuku – mal by tvoriť menej ako 30% energie, taktiež sa odporúča denne prijať 0,8 – 1 g/kg hmotnosti
 - zabezpečiť príjem sacharidov – mali by tvoriť menej ako 60% energie
 - zabezpečiť príjem vláknin – denne sa odporúča 25 – 35 g vlákniny
 - zabezpečiť zvýšený príjem vitamínov (predovšetkým A, E, C), ovocia, zeleniny, minerálnych látok a stopových prvkov
 - zabezpečiť zvyšovanie prijímania mikronutrientov – znamená to, že prijímaním rôznych rastlinných, či živočíšnych produktov môžeme zabezpečiť potrebné množstvo minerálnych látok a vitamínov
 - zabezpečiť pravidelný príjem tekutín – dodržiavať pitný režim je veľmi dôležité a má významné miesto v racionálnej výžive, denne sa odporúča vypiť 2,5 - 3 l tekutín
 - zabezpečovať čo najnižšie prijímania alkoholických nápojov
 - obmedzovať príjem a spotrebu kuchynskej soli – znižovať spotrebu soli na 5 – 7,5 g denne
 - zabezpečiť dodržiavanie potravinovej pyramídy a s tým súvisiacu frekvenciu prijímania potravy – t. j. 3 – 5 (niekde uvádzané 5 – 6) menších dávok jedál
 - nezabúdať ani na adekvátny spôsob stolovanie a na zlepšenie návykov stravovania
- (<<http://zdravieazdostaroby.webnode.sk/news/zasady-spravnej-vyzivy/>>)

Zostaviť si správny jedálny lístok, nie je nič až také zložité, dôležité je držať sa niekoľkých zásad, a to predovšetkým toho, že strava má byť vyvážená, má byť založená na ovocí, zelenine, vláknine, obilninách, bielkovinách, tukoch a sacharidoch. Ak my sami budeme praktizovať racionálnu výživu a budeme aj naše deti učiť správnym

zásadám stravovania, tak to pre nich urobíme to najlepšie, čo môžeme, pretože im dáme vzdelanie v oblasti vyváženého životného štýlu, t. j. štýlu šťastného života. (Astl, 2009, s. 55)

1.7 Výživa športovcov

Jednotlivé spôsoby stravovania a výživy sa u jednotlivých skupín obyvateľstva líšia, iná je výživa u dojčiat, iná u detí a dospievajúcich jedincov, iná u dospelých a seniorov a hlavne u športovcov sa líši rôznymi zásadami.

Aj športovcom sa odporúča stravovať podľa zásad zdravej, racionálnej výživy. Ich pravidelné zaťaženie spôsobené množstvom tréningov je potrebné pokryť zdrojmi, ktoré dodajú organizmu veľké množstvo energie. Dôležité je začať so správnou výživou už v nižšom veku, teda u začínajúcich športovcov, ktorí ešte prekonávajú svoje vývoj a zároveň už sú na nich kladené vysoké nároky zodpovedajúce dospelému športovcovi.

Neexistuje žiaden jednotný vzor stravovania sa, ale existujú zásady, ktoré vytvárajú systém rovnováh, dôležité sú:

- energetická rovnováha (hodnota) výživy – predstavuje kvantitatívne hľadisko výživy u športovcov, poukazuje predovšetkým na udržanie stabilnej hmotnosti, pretože vysoké % tuku pôsobí negatívne na samotnú výkonnosť športovcov. Výživa by mala pokrývať jednak požiadavky týkajúce sa bazálneho metabolizmu a na druhej strane výdaj energie pri vykonávaní akejkoľvek svalovej činnosti. To čo športovci vydajú pri tréningu, budú potrebovať získať naspäť počas regenerácie.
- požiadavky na vitamíny – vitamíny predstavujú látky, ktoré organizmus potrebuje a nedokáže si ich vytvoriť sám, a keď tak len v malom množstve, nemajú ani stavebný ani energetický význam, skôr ochranný a sú nevyhnutné pre činnosť organizmu. Ak prijmeme veľké množstvo vitamínov môže dôjsť k hypervitaminóze a ak prijmeme malé množstvo vitamínov môže dôjsť k hypovitaminóze.
- biologická kvalita výživy – zloženie stravy by malo u športovcov vyzeráť takto: bielkovina a tuky po 20% a cukry (sacharidy) – 60%. Z aminokyselín najväčší podiel tvorí glutamín, ktorý sa pri svalovej činnosti vytvára sám v organizme, no

pri strese sa zase stráca. U mladších športovcov je potrebné dodržiavať živočíšnu a rastlinnú potravu v pomere 55 : 45%

- minerály a stopové prvky v strave a výžive – veľmi dôležité látky pre organizmus, napr. draslík, ktorý organizmus stráca pri močení, ale aj pri potení je súčasťou rôznych nápojov určených pre športovcov, dôležité je tiež dopĺňať horčík, vápnik, či fosfor, hoci je dostatok napr. v strukovinách, či mliečnych výrobkoch. Zo stopových prvkov je dôležité hlavne železo, ktoré je dôležité pre krvné farbivo, napr. pri potení sa stráca viacej železa, čo sa môže prejaviť veľkou únavou, železo je tak možno prijať pomocou zeleniny a napr. tmavého mäsa. Prvky ako meď, zinok, fluor a jód sa dopĺňajú doplnkami výživy.
- pitný režim – reguluje telesnú teplotu, zabezpečuje krvný obeh, prenos kyslíka do tkanív a iontovú rovnováhu. Pitné roztoky majú za úlohu nahradiť stratu iontov a tekutín, ktoré sa strácajú počas tréningov a delia sa na: rehydratačné – obsahujú cukor 2,5 – 3%, soľ do 0,2 g/l, používajú sa pri tréningoch trvajúcich do 1 hodiny, rehydratačno – energetické – cukor 5 – 8% a vysoký obsah soli, pri tréningoch do 1,5 hod. a energetické – môžu obsahovať kofeín, taurin, či rôzne vitamíny. (Labudová a kolektív, 2002)

1.8 Nezdravé stravovanie, následky nesprávnej výživy, choroby

Nesprávnym spôsobom stravovania, voľbou nezdravej výživy si môžeme spôsobiť závažné zdravotné problémy a rôzne choroby. Zhoršený zdravotný stav sa totiž začína pri nevhodnej voľbe potravín a celkovo pri nezdravom životnom štýle. Každodenný stres, životné prostredie, práca a všetko okolo nás vplyva na náš organizmus a keď sa k tomu nesprávne stravujeme, málo spíme, nevykonávame žiadne pohybové aktivity, trávime málo času na čerstvom vzduchu a nerobíme pre naše zdravie ani len to, že by sme sa začali racionálne – zdravšie stravovať, zaraďovať do našej stravy viac ovocia a zeleniny, tak môžeme dospieť k rôznym chorobám a celkovo k zhoršenému zdraviu. (<<http://zdravieazdostaroby.webnode.sk/nespravna-vyziva-a-jej-dosledky/>>)

Nezdravá, resp. nesprávne zvolená výživa predstavuje zlý, nevhodný výber, režim a skladbu stravy. Predstavuje prijímanie potravín, ktoré obsahujú príliš veľké množstvo energie, tuky, soli a naopak obsahujú malé množstvo vitamínov a minerálnych látok,

vlákniny atď. Predstavuje to aj to, že jeme menej často počas dňa, vo veľmi veľkých dávkach, príliš rýchlo, pijeme sladké nápoje, viacej alkoholických nápojov, jedlo pripravujeme pečením, grilovaním, smažením, priveľa solíme a celkovo máme nesprávne stravovacie návyky.

Medzi najčastejšie ochorenia nesprávnej životosprávy, t. j. nesprávneho životného štýlu patria (Diehl, 2000, s. 31):

- Ochorenia srdca a ciev – každoročne zomiera plno ľudí na infarkt, pritom najväčšiu zásluhu má na tom nesprávna výživa. Prijímame neskutočne obrovské množstvo tukov, cholesterolu – čo spôsobuje upchanie ciev, čím sa srdcový sval nedostatočne zásobuje kyslíkom – nazývame to aj ateroskleróza. Tieto choroby sa častejšie vyskytujú aj u fajčiarov, u obéznych ľudí, u ľudí, ktorí prežívajú stres, vedú sedavý spôsob života. Ako prevenciu pred ochorením ciev a srdca je potrebné začať praktizovať zdravší životný štýl, zvoliť racionálnu výživu, pohybové aktivity atď. (Diehl, 2000)
- Rakovina – nezdravé stravovanie a zlá voľba potravín spôsobuje až 30 – 40% rakovinových ochorení. Je pravda, že rakovina je dedičné ochorenie, ale v niektorých prípadoch je možné zabrániť jej vzniku, zmierniť rozsah ochorenia, resp. po prekonaní tejto zákernej choroby je možné voľbou vhodnej výživy a stravovanie napomôcť k rýchlejšiemu uzdraveniu. Existuje niekoľko zložiek potravy, ktoré fungujú ako dobrá prevencia proti rakovinovým ochoreniam, t. j. majú protirakovinové účinky, patria sem napr.: jahody, jablká, broskyne, maliny, brusnice, ríbezle, paradajky, hrozno, citrusy, cibuľa, cesnak, brokolica, karfiol, kapusta, špenát, paprika, kukurica, koreniny ako napr. oregano, bazalka, čierne korenie, strukoviny – fazuľa, šošovica a hrach, zelený čaj, červené víno, orechy, kukurica, huby atď. (<<http://www.herklub.sk/rady-pre-pacientov/stravovanie-a-vyziva>>)
- Vysoký krvný tlak – na Slovensku trpí týmto ochorením skoro každý 5. občan, čo je dosť závažná vec, keďže pacienti liečiaci sa na túto chorobu sú oveľa častejšie ohrození srdcovým infarktom, mŕtvicou, či zlyhaním srdca. Vysoký krvný tlak sa ráta vtedy, keď človeku namerajú viac ako 140/90. Vysoký krvný tlak je spôsobený predovšetkým veľmi vysokým príjmom soli v jedle, obezitou,

alkoholom atď. Pred týmto ochorením je potrebné sa chrániť tým, že budeme znižovať príjem soli v jedle, resp. budeme menej soliť a ak soliť, tak najlepšie využívať morskú soľ, znížiť telesnú hmotnosť (platí pri ľuďoch, ktorí trpia obezitou), zaradiť do jedálneho lístka jedlá, ktoré sú obohatené o vlákninu, nekonzumovať veľké množstvo alkoholu, resp. žiadne a ak tak maximálne pivo a víno a vykonávať pravidelnú pohybovú aktivitu, min. 2 – 3 týždenne. (Diehl, 2000)

- Mŕtvica – každoročne na túto chorobu umiera neskutočne veľké množstvo ľudí, po chorobe AIDS a rakovine patrí táto choroba k civilizačným chorobám. Túto chorobu buď ľudia neprežijú vôbec, väčšina po ochorení ostáva ochrnutá, resp. odkázaná na pomoc svojich blízkych, v horších prípadoch na pomoc zdravotného personálu v nemocnici, ale sú aj ľudia, ktorí po prekonaní tejto choroby sú úplne zdraví. Mŕtvica, čiže náhla cievna príhoda mozgu je spôsobená najčastejšie aterosklerózou, ku ktorej sa pridajú aj komplikácie – stvrdnutie, zúženie a upchatie tepny. Predísť sa jej dá podobne ako pri vysokom krvnom tlaku, či pri infarkte – t. j. nefajčiť, nepiť alkohol, menej soliť, konzumovať viac jedál obohatených o vlákninu, pravidelný pohyb, zaujímať sa aj o svoju hmotnosť.
- Cukrovka – táto choroba je spôsobená tým, že ľudský organizmus nevie využívať glukózu a tá sa následne hromadí v krvi. Práve inzulín, ktorý si musia cukrovkári pichať zabezpečuje presun glukózy z krvi do buniek. Rozoznávame: Diabetes mellitus I. typu – je to dedičné, pacienti sú chudí, nemajú nadváhu, pacienti sú odkázaní na prijímaní inzulínu pomocou každodenných injekcií, Diabetes II. typu – vyskytuje sa väčšinou u ľudí, ktorí trpia nadváhou, u týchto pacientov sa dá zistiť dostatok inzulínu, bunky však majú na neho nízku citlivosť a nezabezpečia tým príjem glukózy, existuje ešte tehotenská cukrovka – väčšinou sa vyskytuje u žien, ktoré v tehotenstve veľmi výrazne priberú, po pôrode sa väčšinou stratí, u niektorých žien, sa po narodení dieťaťa môže objaviť zase a pri niektorých už ostáva nastálo, existuje skupina žien, u ktorých sa vyskytne Diabetes II. typu cca do 20 rokov od pôrodu. Hlavnou príčinou vzniku cukrovky je tuk. Prevenciou pred týmto ochorením je prijímanie stravy

s vlákninou, s malým podielom tuku a samozrejme praktizovanie pohybových aktivít. (Diehl, 2000)

- Osteoporóza – znamená znižovanie, úbytok kostnej hmoty a znamená poruchy stavby kostí a riziko zlomenín, to znamená, že kedysi pevné kosti, sa menia na mäkké, krehké kosti. Ohrozenými sú predovšetkým ľudia, u ktorých dochádza veľmi často k zlomeninám končatín a častí tela alebo strácajú svoju výšku. Existuje niekoľko rizík, ktoré sú dôvodom na vznik tejto choroby, napr.: sedavý spôsob života, konzumovanie kofeínu, alkoholu, fajčenie, strava, ktorá obsahuje vysoký podiel bielkovín atď. Liečiť sa dá niekoľkými postupmi, patrí sem napr. : prijímanie vitamínu D, vápnika, fluoridov, cvičením, konzumovanie stravy s nízkym obsahom bielkovín a pod. (Diehl, 2000)
- Obezita – veľmi závažné, čoraz častejšie sa vyskytujúce ochorenie, ktoré je veľmi rozšírené už aj na Slovensku. Obezita znamená, ak človek váži o 20% viac, ako je jeho optimálna váha, v rozmedzí 1 – 19% sa hovorí o nadváhe. Predstavuje také ochorenie, pri ktorom ľudia prijímajú oveľa viacej energie zo svojej stravy, ako sú schopní vydať a organizmus túto energiu premieňa na tuky. Obézni ľudia sú oveľa častejšie náchylní na ochorenia ako sú infarkt, cukrovka, vysoký krvný tlak a pod. Tu je najdôležitejšie zredukovať svoju hmotnosť, nie však nezmyselnými diétami, ktoré aj tak prinesú „jojo“ efekt, ale celkovou zmenou životného štýlu: pravidelným pohybom, racionálnou stravou – celozrnné pečivo, veľa čistej pramenitej vody, zelenia, ovocie, strukoviny, zemiaky, obmedzenie soli, cukru, tukov, viacej vlákniny v strave atď. (Diehl, 2000)

1.9 Pohyb, pohybové aktivity

Význam pohybu a pohybových aktivít v živote každého človeka je veľmi veľký, pretože k zdravému životnému štýlu a zvyšovaniu kvality života a pracovnej výkonnosti patrí okrem správneho stravovania aj pohyb, ktorý je pre ľudský organizmus veľmi prospešný. Záujem o pohyb, šport patrí všeobecne k starostlivosti o zdravie. V súčasnosti však medzi popredné otázky patrí absencia pohybu v živote ľudí, stalo sa to jedným z celospoločenských problémov. Bez ohľadu na pohlavie, vek sa dotýka veľkej skupiny ľudí, najmä tých, ktorí sa vo veľkom strese, majú sedavé zamestnanie,

málo voľného času. Dôležité je začať pestovať vzťah k pohybu už v detskom veku – t.j. na základných školách a zdôrazňovať negatívne dôsledky pasívneho spôsobu života.

Netreba sa vyhovárať na nedostatok času, pretože to nie je výhovorka, ten kto chce, si čas nájde a je potrebné si uvedomiť, že to má takú dôležitosť, ako jedlo, spánok a pod. (Foster, 1993)

Pohybovou aktivitou sa rozumie akákoľvek pohybová činnosť, ktorá zvyšuje požiadavky na funkcie ľudského organizmu a ktorá vyžaduje energetický výdaj nad výdaj energie v pokoji. Medzi základné pohybové aktivity zaradíme rôzne pracovné činnosti, domáce práce, práce v záhrade, ale aj včelárstvo, či rybárstvo a pod.

Pohyb možno chápať ako určitý spôsob správania sa, ide o proces, ktorý zahŕňa subjekt, ktorý sa pohybuje, prostredie a vzťahy, čiže svet, v ktorom sa tento subjekt pohybuje. Tieto zložky nemožno od seba oddeľovať, pretože tvoria komplex, v ktorom sa navzájom dopĺňajú.

Celoživotná pohybová aktivita predstavuje takú pohybovú aktivitu, činnosť, ktorá by mala človeka sprevádzať počas celého jeho života, t. j. od narodenia až po smrť jedinca. V jednotlivých etapách života sa zameranie, obsah, intenzita a ciele pohybovej aktivity menia s ohľadom na podmienky, vek, možnosti, zdravotný stav a pod. (<http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=967&>)

Človek už od nepamäti využíval pohyb vo svojom živote, či už išlo o zabezpečovanie potravy, či iných životných potrieb – denne chodil, behal, skákal, liezol. „Rovnováha základných potrieb, akými sú stravovací režim, pohybová činnosť a duševná rovnováha, sú základným predpokladom pocitu aktívneho zdravia.“ (Junger, Zusková, 1998, s.6)

Hypokinéza – predstavuje nedostatok pohybovej aktivity, ktorý je spôsobený pasívnym spôsobom života, jej negatívne dôsledky sa prejavujú už v útlom, detskom veku. (Junger, Zusková, 1998)

Všeobecný význam pohybových aktivít v živote človeka:

- pohyb ovplyvňuje držanie a stavbu tela
- predstavuje základný prostriedok, ktorý pomáha rozvíjať pohybové schopnosti človeka
- ovplyvňuje osvojovanie a učenie sa základným zručnostiam pohybu
- ovplyvňuje celkové zdravie ľudí

- podporuje psychický rozvoj, vôľu a tiež city človeka (Junger, Zusková, 1998)

Pohyb a pohybové aktivity a rôzne telesné aktivity majú takýto význam pre zdravotný stav jedincov:

- podporujú činnosť srdca, čím sa zvyšuje jeho výkon, srdcový sval zosilnie
- optimalizuje krvný tlak, buď ho znižuje alebo v prípade vysokého ho normalizuje
- zlepšuje prekrvenosť organizmu a podporuje tým krvný obeh
- pohyb zaháňa depresiu a pomáhať zvládnuť stres a stresové situácie
- optimalizuje a stimuluje brušné dýchanie
- podporuje mozgovú činnosť, trávenie
- posilňuje nielen svaly, ale aj kosti
- formuje postavu – redukuje váhu a napomáha zlepšeniu metabolizmu
- dodáva organizmu energiu, spomaľuje starnutie

Vhodné je, ak si vyberieme pohybovú aktivitu, ktorá nás bude baviť a bude nám spôsobovať radosť z cvičenia, pretože, ak si vyberieme niečo z čoho máme stres alebo k čomu máme negatívny postoj, tak nás to nebude nielen baviť, ale neprinesie to ani žiaden výsledok. Veľa ľudí sa vyhovára aj na to, že nemajú k športu žiaden vzťah, že ho nemajú radi, ale vzťah k pohybu sa dá postupne vypestovať. Pod pohybom predsa nerozumieme len šport, ale rôzne druhy pohybových aktivít – od domácich prác až po práce v záhrade. (Foster, 1993)

Veľmi dobrým nápadom je ak sa rozhodneme praktizovať pohybové aktivity nielen individuálne, ale práve naopak, ak do toho zahrnieme aj ostatných – napr. kamarátov, známych, celé rodiny atď. Pohyb nás tak bude viacej baviť, bude pre nás zábavnejší a dokonca sa pri športe budeme navzájom podporovať a robiť niečo pre naše zdravie spoločne. Pohybové aktivity sa v závislosti od veku menia, kým u detí, je pohyb prirodzeným javom, keďže vedia byť von a hrať sa aj 6 hodín denne, nie je potrebné ich nútiť k akémukoľvek pohybu, tým že nastúpia do materských, či základných škôl sa okrem ich prirodzeného pohybu a pohybových aktivít vo voľnom čase pridá ešte aj povinná telesná výchova, ktorá však na našich školách nie je postačujúca. V dospelom veku by pohybová aktivita mala byť súčasťou každého života, pretože je súčasťou zdravého životného štýlu a tiež podporuje zdravie jedinca. Pohybové aktivity by sa mali

vykonávať najmenej 16 -18 hodín týždenne a so zvyšujúcim sa vekom ľudí, by sa mal aj zvyšovať počet hodín vymedzených pre pohybové aktivity.

Existuje niekoľko druhov pohybových aktivít, ktoré je potrebné si vybrať individuálne, podľa toho, čo ktorý jedinec má rád, koľko má na to času a tiež čo mu dovoľuje kondícia a tiež zdravie, patria sem:

- aeróbne cvičenia – mali by sa vykonávať 2 – 3-krát týždenne, 30 – 60 min., patrí sem napr. : beh, chôdza, cyklistika, aerobik, skákanie cez švihadlo (mali by tvoriť 50 – 60% celkových pohybových aktivít)
- silové cvičenia – mali by sa taktiež vykonávať podľa možností 2 – 3-krát týždenne, dôležité pri týchto cvičeniach je, aby sa zvyšovali postupne: najprv kliky, drepy, výskoky, cvičenie s ľahšími činkami a nakoniec cvičenie v posilňovni na posilňovacích strojoch (mali by tvoriť 15 – 20% pohybových aktivít)
- koordinačné cvičenia – mali by sa vykonávať 3 -4-krát týždenne, stačí tak 15 – 20 min. a sú určené pre staršie vekové skupiny obyvateľstva – patrí sem napr.: stolný tenis, badminton, futbal, triafanie do cieľa a pod. (mali by tvoriť 10 – 15% pohybových aktivít)
- aktivity súvisiace s rozvojom osobností – odporúča sa, aby sa vykonávali 3 – 5-krát týždenne, pričom je dobré, ak sa so zvyšujúcim vekom zvyšuje aj ich intenzita, patrí sem napr.: joga, gymnastika, či strečing. (mali by tvoriť 10 – 15% pohybových aktivít) (<http://www.cdruk.sk/blade/index.php?c=967&>)

Dôležitým krokom pri vykonávaní pohybových, či športových aktivít je stanoviť si a vytvoriť svoj vlastný pohybový program. „Pod pohybovým programom v tom najjednoduchšom zmysle slova rozumieme vopred pripravenú a cieľavedome zostavenú pohybovú činnosť.“ (Junger, Zusková, 1998, s. 9)

Pri zostavovaní pohybového programu je potrebné dodržiavať isté pravidlá, ktoré sa ľahko zapamätajú pod skratkou FITT – frekvencia (frequency), intenzita (intensity), objem (time) a štruktúra (type).

Frekvencia – ako často a koľkokrát chceme danú pohybovú aktivitu vykonávať (počas 1 týždňa)

Intenzita – je potrebné rozlišovať intenzitu súvisiacu s podprahovým efektom a nadprahovú intenzitu – tá súvisí s dosiahnutím stanovených cieľov

Objem – predstavuje čas, ktorý sme ochotní venovať jednotlivej pohybovej aktivite

Štruktúra – aké konkrétne činnosti a prostriedky pohybu si zvolíme v našom pohybovom programe (Junger, Zusková, 1998)

Veľmi dobrým odporúčaním je kombinovať zvolený pohybový program so saunovaním, či otužovaním, relaxom a v neposlednom rade aj s racionálnou výživou.

Jednou z foriem pohybových aktivít je vykonávanie športu, či športových aktivít. Tu je potrebné odlišovať, či ide o profesionálnych športovcov, ktorí sa športom živia a je to ich zamestnanie alebo sa jedná o ľudí, ktorí pestujú šport vo svojom voľnom čase. Profesionálni športovci už vedia ako cvičiť, ako si zostaviť svoj program – resp. majú ho zostavený na základe pokynov svojich trénerov, vedia odhadnúť akou intenzitou a kedy sa venovať akej športovej činnosti, kedy môžu oddychovať, závisí to samozrejme aj od druhu športu.

„Šport je špecifická pohybová činnosť, ktorú človek uplatňuje v rôznych etapách života, na rôznej úrovni, spolu s ďalšími pohybovými činnosťami, ku ktorým sa priraduje: základný pohybový fond, pracovná činnosť, bojová-vojenská činnosť, kultúrno-umelecká činnosť.“ (Labudová a kol., 2002, s. 6)

Športová pohybová aktivita slúži na zlepšenie zdravia, zdokonaľovanie a formovanie postavy, zlepšenie zdatnosti, výkonnosti, na rozvoj a zvýšenie kvality života. Podľa Európskej charty o športe (1992) je platná táto definícia športu: „Šport zahŕňa všetky formy pohybovej aktivity, ktorých cieľom je prostredníctvom príležitostnej alebo organizovanej činnosti preukázať alebo zvýšiť telesnú zdatnosť a duševnú pohodu ľudí, formovať sociálne vzťahy alebo dosiahnuť výkon v súťažiach na všetkých úrovniach.“ (Labudová a kol., 2002, s. 7)

Vzťah pohybových aktivít a zdravia, vplyvy

V poslednej dobe sa nielen vo svete, v Európe, ale aj u nás poukazuje na to, že v dôsledku absencie pohybových aktivít v našich životoch, čoraz častejšie dochádza k zdravotným problémom obyvateľstva, a preto je dôležité začať venovať pozornosť odstraňovaniu rôznych rizikových faktorov a napomáhať k zlepšovaniu zdravia, a to aj vytváraním vzťahov ľudí k športovej pohybovej činnosti. Keďže ľudia vykonávajú

pohyb počas každého dňa, či už chôdzou, upratovaním, prácou v záhrade, dôležitejšie je začať vytvárať bližší kontakt ľudí k športovým činnostiam.

Tak deti, ako aj dospelí, ktorým absentuje pohyb v ich životoch, by mali čo najskôr začať cvičiť a športovať, aby nadobudli kondíciu, strážili si svoju hmotnosť a robili niečo pre svoje zdravie. Starším ľuďom zase môže absencia cvičenia spôsobiť zdravotné problémy, ktoré im v budúcnosti môžu obmedziť ich schopnosti na rôzne druhy športov, či pohybových aktivít. U tejto skupiny obyvateľstva je vhodné, ak sa venujú napr. plávaniu, či chôdzi. Dôležité je, aby sa pohyb vykonával pravidelne a minimálne 3-krát týždenne, ak sa bude vykonávať menej často, ale intenzívnejšie prináša síce rovnaký výsledok môže však spôsobiť zranenie, preťaženie organizmu a pod. V poslednom období sa dokazuje, že pohybové aktivity sú dôležitým faktorom zdravia a dĺžky života a naopak, nevykonávanie akýchkoľvek pohybových aktivít sa stáva rizikovým faktorom, ktorý zhoršuje náš zdravotný stav.

Existujú tzv. dva póly športových pohybových aktivít, a to: vrcholový šport a rekreačný šport. Už nech je športová pohybová aktivita vykonávaná akokoľvek a za akýmkoľvek účelom vo väčšine nám prináša pozitívne následky : zlepšuje našu kondíciu, spomaľuje starnutie, chráni nás pred vznikom obezity, zlepšuje naše nálady a upevňuje náš pozitívny vzťah k okoliu a svetu vôbec, zbavuje nás stresu, celkovo blahodárne pôsobí na naše zdravie a to hlavne v kombinácii so zdravou stravou. Čo sa týka negatívnych dôsledkov – tak to je hlavne preťaženie organizmu, zranenie, ak neodhadneme naše fyzické preddispozície.

Dôležité je si uvedomiť, že akýkoľvek druh pohybovej aktivity by v našich životoch nemal chýbať, lebo sa to odzrkadľuje na našom zdraví. Ak vykonávame pohybové a športové aktivity, tak je dobré, ak v tom budeme pokračovať, naopak, ak šport v našich životoch chýba, je načas s ním začať. Podstatné je nebrať cvičenie a pohyb ako povinnosť, ale práve naopak začať cvičiť a pohybovať sa, stotožniť sa s tým a brať to ako súčasť života. Ak chceme začať s pohybom, je potrebné poznať svoje fyzické hranice, t. j. aby sme vedeli akému športu sa máme vyvarovať a naopak, ktorý zo športov nám bude najlepšie prospievať. (Foster, 1993)

Pohyb obohacuje nielen telo, ale aj ducha, teda keď sme spokojní so svojim telom, tak sme aj duševne vyrovnaní, podávame dostatočný pracovný výkon, ľahšie odbúravame stres a nervozitu, či napätie. Podstatné je vytvoriť si vzťah k pohybu

a nerobiť niečo na silu, zvoliť si taký druh pohybu, ktorý nám vyhovuje, aby sme to robili s radosťou.

Ako už bolo spomenuté zdravá výživa a vykonávanie pohybových aktivít blahodárne pôsobí na zdravie, opačný prípad nastáva, ak sa ľudia prestávajú zaujímať o svoje zdravie a nielen, že sa málo pohybujú a sú leniví, ale nepozerajú ani na to, čo jedia a vtedy to môže viesť až ku rôznym chorobám. Ako dôsledok nezdravého spôsobu života a nedostatku pohybu vznikajú problémy s kĺbmi, následne na to obezita, problémy so srdcovou činnosťou – ako dôsledok toho infarkt, či mŕtvica, cukrovka atď.

Pre niektorých ľudí šport predstavuje nudu, je dôležité si uvedomiť, že celý život vykonávame činnosti, ako napr. umývanie vlasov, čistenie zubov, chodenie do školy a práce, ale uskutočňujeme ich preto, lebo nám prinášajú krásne, zdravé, lesklé vlasy, biele, zdravé zuby, vzdelanie a výplatu či rôznu finančnú odmenu. Pohyb, cvičenie a rôzne fyzické aktivity je tiež dobré vnímať tak, že nám prinesú odmenu a to vo forme dobrej postavy, zdravia, dobrého pocitu zo seba, ktorý nám potom môže vydržať počas celého života. (Diehl, 2000)

1.10 Zdravie, starostlivosť o zdravie

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je zdravie definované ako „stav úplného telesného, duševného a sociálneho blaha pri zachovaní funkcií všetkých telesných orgánov, spoločenských funkcií človeka a zachovaní schopnosti organizmu prispôbiť sa meniacim sa podmienkam prostredia.“

Celkový, kompletný pohľad na zdravie je úzko spojený so zdravým životným štýlom a predstavuje rovnováhu tela a duše. Hovorí sa, že, ak v spoločnosti, ktorá je zdravá, sa vyvíjajú zdraví jedinci, tak tí potom vytvárajú zdravú spoločnosť. Celkové zdravie človeka je tvorené jeho fyzickým, duševným (psychickým) a sociálnym zdravím. (<<http://sk.wikipedia.org/wiki/Zdravie>>)

Fyzické zdravie, ktoré sa odzrkadľuje predovšetkým na našom tele, možno ho nazývať aj telesným zdravím a ako prevenciu pre zachovanie fyzického zdravia je potrebné zvyšovať celkovú našu bezpečnosť, zabezpečovať si neškodlivé potraviny, vyvarovať sa akémukoľvek styku s baktériami a vírusmi, udržiavať pravidelnú fyzickú (pohybovú) aktivitu.

Duševné zdravie, inak nazývané aj psychické, či mentálne odráža vplyv vonkajšieho prostredia, predstavuje stav, kedy všetky činnosti v organizme sú v rovnováhe, harmónii, t. j. ak je človek úplne duševne vyrovnaný a zdravý dokáže riešiť aj vypäté, neočakávané situácie pokojne, nemá problém sa prispôbovať ľuďom, či prostrediu, napreduje, vyvíja sa, má dobré vzťahy s ostatnými ľuďmi

Sociálne zdravie závisí od prostredia, v ktorom sa človek pohybuje a žije, je tvorené pracovnými podmienkami a od toho sa odrážajúceho príjmu za prácu, od vzdelania, od spoločnosti, v ktorej existuje, od vzťahov, ktoré už fungujú, a ktoré v budúcnosti bude vytvárať a pod.

O zdravie je potrebné sa starať celý rok, nielen vtedy, keď zistíme, že sme chorí. Najväčšou mierou okrem našej stravy a toho, či pravidelne pestujeme pohybové aktivity sa na zdraví podieľa životný štýl človeka. (<http://biocare.sk/zdrava_vyziva/zdravie>)

1.11 Životný štýl a zdravie, zdravý životný štýl

Životný štýl predstavuje integráciu spoločenského života, tak funkčnú, ako aj estetickú, ktorá sa prejavuje vo výraze rôznych foriem vzťahov, vedomia, prostredia a správania, predstavuje prispôbenie sa okoliu, svetu, či celkovej móde, ktorá určuje trendy.(<http://sk.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%BD_%C5%A1t%C3%BDl>)

Niekedy ľudia považovali zdravie za niečo, čo je prirodzené a o čo sa nie je potrebné veľmi starať, v súčasnosti sa tieto názory už menia a ľudia prišli na to, že zdravie je výsledok toho, aký ma k sebe jedinec prístup. Zdravie je výsledkom zdravého životného štýlu a je závislé na niekoľkých segmentoch, a to:

- city a myšlienky,
- spánok a predovšetkým sny ako obrazová prezentácia nášho stavu,
- ľudské telo ako odraz duše
- bežné správanie, spôsob života, zvládanie bežných dní a pod. (Petrásek, 2004)

Samotný životný štýl každého človeka má niekoľko oblastí, ktoré možno priblížiť. Správanie sa jedinca – ide o konanie človeka, teda najzrozumiteľnejšia a tiež najviditeľnejšia oblasť, predstavuje náš postoj k rôznym životným situáciám, čo je aj výsledkom relaxu, stresu, spánku, potravy, či už výdaja alebo príjmu. Tak nasledujú vzťahy, ide o schopnosť človeka vytvárať vzťahy, starať sa o ne, upevňovať ich,

rozlišovať vzťahy s najbližšími, rodinou, priateľmi, známymi, kolegami a pod. Ak sme spokojní s našimi vzťahmi, potom sa to odráža na celkovej pohode, nálade, rovnováhe, a tým aj na celkovom našom zdraví. Poslednou oblasťou, asi najkomplikovanejšou je vnútorný život a svet každého jedného z nás, je prejavom nielen našich myšlienok, rozumových pochodov a pod. , ale predovšetkým odpoveďou na emócie, city, uvedomenia si vlastnej hodnoty atď. (Petrásek, 2004)

Na základe týchto dimenzií možno pozorovať, aké kroky sú dôležité k tomu, aby sme začali viesť zdravý životný štýl, a tým si trvalo zabezpečovali zdravie.

- Dôležité je pozitívne myslenie a prijímanie situácií, vzťahov, také také sú
- Prirodzené, zdravé emócie – sú súčasťou nášho bytia, jestvovania, a teda v najväčšej možnej miere ovplyvňujú naše správanie a myslenie. Emócie však môžu byť nielen pozitívne v podobe radosti, lásky, šťastia, pokoja, ale aj negatívne ako napr. hnev, nervozita, nenávisť, závisť a pod. Stres výraznou mierou ovplyvňuje naše emócie, hlavne v súčasnom, uponáhľanom svete. Na základe stresu môže dôjsť k ďalším negatívnym prejavom a to až k depresii, pričom prekonávaní a tiež pri prekonávaní stresu dochádza buď k nechutenstvu do jedla alebo k prežieraniu sa, aj jedno aj druhé sa v negatívnom svetle premieta a zanecháva stopy na našom zdraví. U niektorých skupín ľudí, rodín, kolektívov sa o citoch, pocitoch, emóciách nehovorí skoro vôbec, v takom prípade sa jedná o stav, kedy ľudia nevedia vyjadriť a opísať svoje dojmy a pocity. Z toho všetkého vyplýva, že ak ľudia nevedia vyjadriť svoje emócie a potláčajú ich, tak to vedie k odmeranosti, necitlivosti, hnevu a v opačnom prípade, teda ak ľudia až príliš precitlivene reagujú, tak to vedie k labilite, sústredenosti len na seba a zabúdanie na ostatných a pod. Zdravý spôsob je niekedy v strede týchto dvoch skupín emócií, teda je potrebné pocity spoznať, rozpoznať, načúvať im a konať podľa toho. (Petrásek, 2004)
- Podstatným krokom k tomu, aby sme začali viesť zdravý životný štýl je predovšetkým prijatie samého seba, takého akí sme, ide o prepojenie vlastného „JA“ a identity, t.j. odpovedáme si na otázky, kto vlastne sme, aké máme hodnoty, kam chceme smerovať, ale tiež každodenné otázky ako napr. aký sme dnes mali deň, či sme boli spokojní, či sme si presadili, to čo sme si zaumienili, čo sme urobili nielen pre svoju dušu, ale aj pre svoje telo a môžu to byť aj otázky

smerujúce do budúcnosti, t. j. aké mám plány na nasledujúce dni, s kým sa chcem stretnúť atď. Dôležitú úlohu tu zohráva aj viera a duchovnosť, existuje veľké množstvo rôznych prednášok a diskusií, kde sa rozpráva a rozoberá sa zmysel našich životov, kam chceme smerovať, čo preto robíme a pod. a nesmieme zabúdať ani na sebavedomie, ktoré nám dáva istotu, že naplánované úlohy a ciele v živote zvládneme.

- Ďalej nasledujú zdravé vzťahy – ak máme k sebe kladný, zdravý vzťah – máme sa radi, vieme sa oceniť a posúdiť samých seba, to potom vieme prenášať aj smerom k ostatným ľuďom v našom okolí, či už sú to priatelia, rodina, známi a pod. Dobré, zdravé medziľudské vzťahy nám zaručujú, že sa cítime dobre a zaisťujeme si nimi aj niektoré potreby, ako napr. potrebu ocenenia, bezpečia, práce, ale aj zábavy a tiež potrebu štruktúry vo vzťahov a činnostiach v našom živote, t. j. koľko času strávime s ľuďmi atď.
- Správanie je odrazom toho, ako sa cítime, ako žijeme, ako zmýšľame, aké máme vzťahy k ostatným, ale aj k sebe samým
- Je potrebné si uvedomiť, že telo sa prihovára k nášmu vedomiu prostredníctvom rôznych symptómov, a v prípade choroby, je preto potrebné sa zamyslieť, čo sme spravili zle, ktoré z našich potrieb sme nebrali do úvahy, až sa to premietlo v podobe choroby. V tejto súvislosti sa hovorí predovšetkým o dvoch chorobách a to o mentálnej anorexii a mentálnej bulímii. (Petrásek, 2004)

Vzťah zdravia a životného štýlu je teda veľmi dôležitý, človek, ktorý praktizuje zdravý životný štýl, zvláda svoje emócie a pocity, má rád sám seba, ale vytvára si zdravé vzťahy aj s ostatnými ľuďmi, vytvára si v myšlienkach a predstavách ideál, ku ktorému sa chce priblížiť a vďaka tomu, sa stáva lepším, tolerantnejším, láskavejším vo vzťahu k druhým, ale aj k sebe.

V súvislosti s duševným zdravím nemožno zabúdať ani na negatívne vplyvy a to hlavne na stres a depresie. Stres je v dnešnej dobe často frekventovaný výraz a stretávame sa s ním denne, či už v školách, na pracovisku, ale aj v súkromnom živote, vo vzťahoch, v súvislosti so zdravotným stavom a pod. Neustále sme vystavovaní stresu, čo má za následok únavu, vyčerpanie, rôzne poruchy zdravia, nespavosť a nakoniec aj depresie. Pred stresom je možné sa chrániť a to niekoľkými spôsobmi: dôležitý je pohyb a cvičenie – stačí aspoň 30 min. denne, jednoduchší spôsob

stravovania, menej alkoholu, fajčenia a prijímania ostatných škodlivých látok, dostatok spánku, relaxu a odpočinku, pravidelný príjem tekutín, ale aj duševná vyrovnanosť v podobe dobrých vzťahov, viery a optimizmu, pozitívneho myslenia.

Čo sa týka depresií predstavujú jeden z problémov dnešnej uponáhľanej doby a spoločnosti, v ktorej žijeme, predstavuje akýsi stav úzkosti, strachu, nepokoja, melanchólie, nechuti žiť a radosť sa zo života a to neskôr vedie k nedostatočnej fyzickej, pohybovej aktivite. Aj proti depresii podobne ako proti stresu existujú opatrenia, pri ktorých dodržiavaním môžeme predchádzať takémuto stavu, predovšetkým je potrebné a odporúča sa stravovať sa racionálnou výživou, venovať dostatočný čas odpočinku a tiež pohybu, relaxu, venovať čas rozmyšľaniu, dôležité je mať stanovené ciele a pod.

Proti stresu a hlavne proti depresiám mnohí ľudia hľadajú útechu v práškoch a liekoch na upokojenie, no vedci zistili, že sám náš organizmus vytvára látky, ktoré sa podobajú liekom, narkotikám a pod. a sú to endorfíny, ktorých tvorbu môžeme podporovať pozitívnym prístupom k životu a pozitívnym myslením, dobrými náladami, je potrebné, aby sme sa vedeli tešiť aj z maličkostí a netreba ani tu zabúdať na pohyb. Pri boji proti stresu a depresii je potrebné podporovať silu myslenia, ktorá má pozitívne účinky na organizmus. (Diehl, 2000)

Ak hovoríme o zdraví, zdravom zmýšľaní a pozitívnom prístupe k životu nesmieme zabúdať na dôležitosť odpočinku, či už v podobe spánku alebo inej formy relaxu. Dôležitosť odpočinku spočíva v tom, že pomáha telu sa zregenerovať, vylučovať z tela všetko škodlivé, ochraňuje organizmus pred chorobami a celkovo predlžuje život človeka. Odpočinok je možné praktizovať rôznymi spôsobmi: ak máme veľké množstvo práce, tak nám pomôže prestávka na to, aby sme sa napili, prešli, nadýchli sa zhlboka niekoľkokrát, dobré je sa denne venovať aspoň 30 minút pohybu, potrebné je stanoviť si režim do ktorého zahrnieme jedenie, cvičenie, prácu (školu), odpočinok a relax, pred spaním sa odporúča minimálne 4 hodiny nič nejst', piť bylinkové čaje hlavne z medovky lekárskej alebo materinej dúšky, ktoré pomáhajú proti nespavosti a pod. (Diehl, 2000)

V súčasnosti je obrovským trendom wellness, ktorý zahŕňa dobrý zdravotný stav, kondíciu, odpočinok a relax. V móde sú rôzne wellness pobyty, ktoré sa konajú väčšinou cez víkend alebo sú organizované počas predĺžených víkendov, kde je

možnosť masáží, relaxu, pohybových aktivít, spojený častokrát s rôznymi prednáškami, školeniami o zdravom životnom štýle.

1.12 Pracovná výkonnosť

Výkonnosť je definovaná ako schopnosť jedinca, ktorý za jednotku času podá určitý výkon a je daná telesnou konštitúciou, silou svalov, motorikou, psychikou a funkciou zmyslových orgánov.

Pracovná výkonnosť je pracovná činnosť vykonaná za jednotku času a závisí od pohlavia, veku, ale tiež je determinovaná aj príslušnosťou k určitej etnickej skupine. Schopnosť človeka uskutočniť a podať pracovný výkon je dané psychickou a sensorickou kapacitou a tiež adaptáciou jedinca na pracovné prostredie a podmienky.

- Sensorická kapacita – predstavuje hlavne sluchové a zrakové kapacity
- Psychická kapacita – prezentuje je intelligenčný kvocientom (IQ) a základ je tvorený úrovňou intelektu každého človeka, do tejto skupiny sa zaradzujú aj rôzne výnimočné matematické, fyzikálne a technické schopnosti, ktoré sa dajú merať rôznymi testami.
- Adaptácia na pracovné prostredie a podmienky – patrí sem charakter pracovnej činnosti, technológie a rôzne stroje, ktoré sa používajú pri práci, riziká spojené s vykonávanou prácou, pracovný režim a režim odpočinku, a taktiež sociálne prostredie na pracovisku – vzťahy medzi pracovníkmi, medzi nadriadenými a podriadenými, podpora pracovníkov a pod.

Pri pracovnej výkonnosti možno rozlíšiť dva pohľady a to zo strany zamestnancov, ktorí prihliadajú na vlastné bezpečie a ochranu svojho zdravia pri práci, ochrana pred zranením a pod. a zo strany zamestnávateľov, ktorí prihliadajú len na neustále sa zvyšujúce výkony pracovníkov za rovnaký čas a odmenu. (<<http://www.sjf.tuke.sk/transferinovacii/pages/archiv/transfer/8-2005/pdf/76-77.pdf>>)

Na to, aby sme podávali dobrý, uspokojivý pracovný výkon je potrebné, aby sme boli nielen fyzicky na to pripravení, ale dôležitú úlohu tu zohráva predovšetkým duševné zdravie. Ak sa cítime dobre, tak to je vidieť aj na našej práci, naopak ak sa dobre necítime častokrát sa to odráža na výkonoch, ktoré odvádzame a odovzdávame na pracovisku.

Existuje pár odporúčaní, ktoré môžu zvýšiť pracovnú výkonnosť, a to:

- dýchanie – rôzne cvičenia na dýchanie, ktoré trvajú pár minút a môžu pomôcť k zvyšovaniu výkonu
- duševný obraz, či vizualizácia – je to určitá forma oddychu, odpočinku a relaxu, ktorú môžeme praktizovať aj niekoľkokrát do dňa, ide o to, že je potrebné si predstaviť situáciu a prostredie, ktoré nám prináša radosť, pokoj
- denný záznam myšlienok a splnených úloh – ide o zapisovanie a zaznamenávanie našich úkonov, ktoré je potrebné na to, aby sme zmenili – zlepšili naše správanie, spôsob nášho jednania a tým dopomohli k vyššiemu pracovnému výkonu.

(<<http://www.ibispartner.sk/sk/vedenie-ludi-a-sebamanazment/375-tipy-pre-zvysenie-pracovnej-vykonnosti-pri-ktorych-sa-nemusite-ani-zdvihnu-zo-stolicky>>)

Pracovnú výkonnosť ako výsledok ľudskej práce ovplyvňujú nielen vnútorné prostredky, ktoré sú prezentované samotným pracovníkom, ale aj vonkajšie podnety, ktoré vytvára zamestnávateľ, ide o vytvorenie vhodnej pracovnej klímy a atmosféry, tvorbu dobrých medziľudských vzťahov a pod.

1.13 Vplyv výživy a pohybu na zdravie a pracovnú výkonnosť

Každá pracovná činnosť, či zamestnanie má svoje vopred stanovené podmienky a nároky na pracovníka, ktorý bude danú prácu vykonávať. Na to, aby práca človeka len nevyšliovala, ale naopak, aby človek prispieval svojimi schopnosťami a zručnosťami k výsledku práce a k zvyšovaniu pracovnej výkonnosti je potrebné začať vykonávať pohybové aktivity, začať sa zdravšie – racionálnejšie stravovať a zaujímať sa o zdravší životný štýl.

Pohybové a športové aktivity, ktoré majú vytvorený optimálny pohybový program majú nielen pozitívny vplyv na výkon a na život jedinca, ale predovšetkým znižujú negatívne vplyvy pracovnej záťaže. Tieto činnosti pôsobia preventívne proti rôznym ochoreniam, či už v oblasti metabolizmu, v oblasti kardiovaskulárnych ochorení, či ochorení týkajúcich sa kostí a svalov. Pri sedavom zamestnaní ide aj o to, aby sa uskutočňovala prevencia proti vzniku obezity a nadváhy, v dôsledku nedostatku pohybovej aktivity. (<http://rady-tipy-chudnutie.meu.zoznam.sk/news/vplyv-pohybu-na-organizmus-cloveka/newscbm_643265/10/>)

Zdravie a pracovnú výkonnosť človeka ovplyvňuje niekoľko faktorov:

- prostredie, v ktorom jedinec žije,
- genetické predpoklady,
- životospráva – jeho strava a výživa, skutočnosť, aké pohybové aktivity vykonáva, či pestuje nejaký šport a pod.,
- kultúrno-sociálne podmienky
- systém zdravotníctva, ktorý má cca 10 – 20 % - ný vplyv na zdravie a kondíciu človeka, zvyšnú časť si ovplyvňuje každý človek individuálne svojím prístupom a svojou starostlivosťou, ktorú môže zvýšiť tým, že zlepší svoje poznatky o výžive, pohybe, zdraví, tým, že sa zmení prostredie, v ktorom doteraz žil a že sa sám bude zapájať do programov a aktivít, ktoré sa zaoberajú zdravím.

„Podpora zdravia je proces zvyšovania schopnosti ľudí ovplyvňovať a zlepšovať svoje zdravie. Zdravie sa stáva predpokladom kvalitného života a súčasne je pre neho pozitívnou hodnotou a javom. Preto významnou úlohou zostávajú snahy o pozitívne ovplyvňovanie spôsobu života ľudí, umožniť výber spôsobu života na základe objektívnych informácií, a tým znižovať výskyt ochorení v populácii.“(Labudová a kol., 2002, s. 42)

Schématické zhrnutie:

RACIONÁLA VÝŽIVA + POHYBOVÉ AKTIVITY = ZDRAVIE → ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL → ZVÝŠENÁ PRACOVNÁ VÝKONNOSŤ

(vlastné spracovanie)

Na základe poznatkov a skutočností možno zovšeobecniť a povedať, že ľudia, ktorí sa stravujú racionálne, dodržiavajú pitný režim, pravidelne vykonávajú pohybové aktivity, vrátane pravidelného športu sa cítia zdravo, starajú sa nielen o svoje telesné zdravie, ale aj o zdravie duchovné a sociálne, vážia si samých seba, vedia akú majú hodnotu, zaoberajú sa svojím vnútrom, vzťahmi, kladú si ciele, ktoré by chceli v budúcnosti dosiahnuť, takže vedú zdravý životný štýl, čo má za následok zvýšenú pracovnú výkonnosť a s tým spojený úspech, obľúbenosť, vyrovnanosť, a celkovo lepší, zdravší život.

2 PRIESKUM VPLYVU RACIONÁLNEJ VÝŽIVY A POHYBOVÝCH AKTIVÍT PROFESIONÁLNYCH ŠPORTOVCOV A OSTATNÝCH RESPONDENTOV

V tejto analytickej časti diplomovej práce podávame prostredníctvom prieskumu pohľad na to, ako respondenti dodržiavajú zásady racionálnej výživy, aké majú informácie o správnom stravovaní a výžive, či vykonávajú pravidelne pohybové aktivity a šport, dôvod vykonávania rôznych druhov pohybu, či sú si vedomí vplyvov výživy a pohybu na ich zdravie. Čo sa týka výživy zisťovali sme akých prehreškov sa dopúšťajú, či už čo sa potravy týka alebo aj pitného režimu, čo chýba v ich strave, či sa stravujú pravidelne. Zisťovali sme, či venujú dostatok priestoru a času regenerácii, relaxu a oddychu. Na základe ukazovateľov, ktoré sme namerali u našich respondentov sme sa prostredníctvom BMI dozvedeli, či niektorí opýtaní netrpia nadváhou, či inými chorobami, ktoré z toho vyplývajú. A v neposlednom rade sme zisťovali ich poznatky a informovanosť o tom, aká je racionálna výživa a pohyb dôležitá, čo všetko môžeme robiť pre lepšiu, pevnejšiu postavu, kde možno získať zdroje informácií o téme.

2.1 Cieľ prieskumu

Hlavným cieľom prieskumu, ale aj cieľom diplomovej práce je poukázať na racionálnu výživu a pohybové aktivity a posúdiť ich celkový vplyv na zdravie a tiež na pracovnú výkonnosť človeka so zameraním na dosiahnutie správnej telesnej hmotnosti, spojenou s prevenciou chorôb a esteticky formovanou postavou.

Cieľom prieskumu je zistiť, či existuje rozdiel v stravovaní a vykonávaní pohybových aktivít u profesionálnych športovcov a u ostatných respondentov, či naozaj dosahujú profesionálni športovci, u ktorých je šport aj ich zamestnaním, lepšie výsledky čo sa BMI týka, výskytu nadváhy, či je šport a pohyb potrebný pre zdravie človeka a do akej miery sa na zdraví podieľa a tiež aká je informovanosť u týchto dvoch oslovených skupín respondentov. Tento všeobecný cieľ je rozložený na niekoľko čiastkových cieľov, ktoré sme sa prostredníctvom dotazníka snažili naplniť a zistiť skutočný stav.

Prvým čiastkovým cieľom bolo zistenie základných údajov o respondentoch a následne bolo cieľom na základe nameraných hodnôt zistiť BMI. Ďalším parciálnym cieľom bolo zistiť poznatky o téme a ako ich respondenti aplikujú vo svojich životoch,

či sú dostatočne informovaní o tejto nanajvýš súčasnej téme, o ktorej sa bude v budúcnosti hovoriť čoraz častejšie, keďže stále pribúda viac % ľudí s nadváhou.

Cieľom bolo aj zistiť akým pohybovým aktivitám sa respondenti venujú, ako často, intenzívne. Taktiež akú stravu uprednostňujú, či dodržiavajú pitný režim, akým nerestiam nevedia odolať čo sa potraviny a tekutín týka, či prijímajú pravidelne potravu. Jedným zo zámerov bolo aj zistiť, či sa zaujímajú o svoje zdravie – či pravidelne chodievajú na zdravotné prehliadky, či sa zameriavajú aj na svoje duševné zdravie, na oddych, relax a regeneráciu, či zdravý životný štýl im zabezpečuje lepšie výsledky týkajúce sa zdravia a zvyšovania ich pracovnej výkonnosti.

2.2 Hypotézy prieskumu

V práci overíme nasledujúce hypotézy:

- Predpokladáme, že BMI u profesionálnych športovcov bude dosahovať lepšie výsledky ako u ostatných respondentov
- Predpokladáme dostatočné vedomosti a informovanosť o problematike racionálnej výživy a pohybovej aktivity pre zdravý spôsob života u oboch skupín respondentov
- Predpokladáme, že profesionálni športovci majú veľmi dobrý, bezproblémový zdravotný stav
- Predpokladáme, že väčšina ostatných respondentov má menšie zdravotné problémy a trpia aspoň jednou z uvedených chorôb
- Predpokladáme, že ostatní respondenti sa doposiaľ nezaujímalí o zásady racionálnej výživy, ale v poslednej dobe začínajú zberať čoraz viac informácií
- Predpokladáme, že profesionálni športovci sa stravujú pravidelne, zdravo, riadia sa zásadami racionálnej výživy a nechýbajú im žiadne zložky potravy
- Predpokladáme, že ostatní respondenti pijú menej tekutín ako profesionálni športovci
- Predpokladáme, že u väčšiny respondentov sa nedržala ešte diéta a ani sa nezaujímajú o nové trendy v stravovaní
- Predpokladáme, že najväčšími negatívnymi faktormi sú kofeín, alkohol a fast foody u oboch opýtaných skupín respondentov

- Predpokladáme, že profesionáli trénujú denne a väčšina z nich si dopraje aj regeneráciu
- Predpokladáme, že normálne pracujúci spia v priemere 5 – 7 hodín a profesionálni športovci 7 -8 hodín denne
- Predpokladáme, že u oboch skupín budú v zdravom životnom štýle prevládať hodnoty ako racionálna výživa a pravidelný pohyb

2.3 Úlohy prieskumu

Jednou z najdôležitejších úloh bolo stanovenie cieľov a zámerov, následne na to oslovenie vhodných respondentov, pokračovali úlohy pri ktorých sa zisťovalo do akej miery ovplyvňuje výživa a pohyb zdravie respondentov, zistiť aké pohybové aktivity uprednostňujú, ako často ich vykonávajú, ako sú informovaní o pozitívnych a negatívnych dôsledkoch, ako celkovo zdravý životný štýl pôsobí na zdravie jedincov a na ich výkonnosť v práci. Dôležitou úlohou bolo zistiť do akej miery sa líšia výsledky namerané u profesionálnych športovcov a u respondentov, ktorí športujú len rekreačne alebo skoro vôbec.

Hlavnými úlohami bolo zistiť somatometrické ukazovatele, na ich základe vypočítať výškovováhový index BMI, zistiť vplyv výživy a pravidelného pohybu na hodnoty BMI a na záver na základe zhodnotenia podať odporúčania a návrhy pre zdravý spôsob života, zvyšovanie telesnej zdatnosti a ňou podmienenej športovej výkonnosti.

Po vyplnení dotazníka a informovaní respondentov o všetkých skutočnostiach s tým súvisiacich, nasledovala veľmi dôležitá úloha a to spracovanie a vyhodnotenie dotazníka a na základe týchto poznatkov sme podali zhrnutie, grafické znázornenie odpovedí a slovné zhrnutie výsledkov.

Všeobecne sa dá povedať, že najdôležitejšími úlohami prieskumu boli:

- Vytvorenie dotazníka
- Určenie cieľov a zámerov prieskumu
- Výber vhodnej vzorky respondentov
- Vytvorenie dobrých podmienok pre prijímanie vyplnených dotazníkov
- Následne spracovanie, vyhodnotenie
- Tvorba tabuliek a grafov, ako aj slovné zhodnotenie odpovedí
- Zhrnutie a podanie odporúčaní a návrhov

2.4 Metodika a postup spracovania prieskumu

Prieskum vplyvu racionálnej výživy a pohybových aktivít profesionálnych športovcov a ostatných respondentov sa konal počas uplynulých 40 dní a celkovo sme vyhodnotili 100 dotazníkov (50/50).

Po zozbieraní všetkých vyplnených dotazníkov nasledovalo ich spracovanie a vyhodnotenie. Výsledky každej otázky sme spracovali do tabuľky, následne do grafu, kde sme využívali program Microsoft Excel 2007 a nakoniec sme každú otázku za skupiny profesionálov a skupinu ostatných respondentov s vyhodnotením odpovedí slovne zdokumentovali. Vyhodnotenie a spracovanie dotazníka je uvedené v nasledujúcich častiach tejto záverečnej práce. Celý dotazník a prieskum sa nedá zovšeobecniť na celú mužskú populáciu na Slovensku, keďže výber respondentov bol uskutočnený len na malej vzorke vybraných respondentov a výsledky boli použité len na účely tejto diplomovej práce, zhodnotenie prieskumu síce vyvrcholí do niekoľkých návrhov a opatrení na zlepšenie prípadne udržanie zisteného stavu, ale tie majú len teoretický charakter.

2.5 Charakteristika súboru (počet, vek, vzdelanie a zamestnanie)

Dotazníkom sme oslovili celkovo 150 mužov, nakoniec sa nám vrátilo 100 vyplnených dotazníkov - 50 profesionálnych športovcov (28 hokejistov, 19 futbalistov a 3 volejbalisti) a 50 ostatných (tu boli aktívni aj neaktívni športovci, respondenti rôzneho zamestnania) – Priloha D a E.

Z toho v skupine profesionálnych športovcov bolo 22 mužov vo veku 20 - 25 rokov, 22 respondentov vo veku 26 – 30, 6 profesionáli vo veku 31 – 35 rokov, v skupine ostatných respondentov bolo 14 opýtaných vo veku 20 – 25, 22 mužov vo veku 26 – 30, 13 vo veku 31 – 35 a jeden respondent vo veku nad 35 rokov.

Čo sa vzdelania týka v skupine profesionálov 1 respondent má ukončené základné vzdelanie, 28 profesionálov má ukončené stredoškolské vzdelanie s maturitou, 15 vysokoškolské 1. stupňa a 6 muži úplne vysokoškolské vzdelanie 2. stupňa. Skupina ostatných respondentov je vzdelanostne na vyššej úrovni, keďže 10 respondentov má ukončené stredoškolské vzdelanie s maturitou, dvaja stredoškolské bez maturity, 9 respondenti majú ukončené vysokoškolské vzdelanie 1. stupňa a až 29 respondentov ukončilo vysokoškolské vzdelanie 2. stupňa. Oslovovali sme ich postupne počas

uplynulých 40 dní, prostredníctvom emailu, v ktorom sme ich vždy poučili o ciele prieskumu, čo ním sledujeme a pod.. Oslovení respondenti boli poučení aj o potrebe uviesť pravdivé, skutočné údaje, aby výsledky tohto prieskumu podávali relevantné informácie.

2.6 Metódy prieskumu

Prieskum sa realizoval na základe dotazníka a tiež prostredníctvom merania somatometrických ukazovateľov – telesná výška a váha, ich následného matematicko-statistického tabuľkového a grafického spracovania.

2.6.1 Dotazník

Prieskum sa uskutočnil prostredníctvom dotazníka, ktorý je v prílohe B a C. V dotazníku boli použité otvorené, uzavreté, polouzavreté otázky a taktiež škálovanie. V prvom rade boli vypracované 2 dotazníky, pričom jeden druh bol určený pre profesionálnych športovcov a druhý pre ostatných respondentov, t.j. „neprofesionálov“, medzi ktorými boli tak aktívni športovci, ktorí pravidelne vykonávajú športové aktivity, ale majú iné zamestnanie, ale boli medzi nimi aj muži, ktorí nevykonávajú takmer žiadne pohybové aktivity. Dotazník tvorí celkovo 24 alebo 25 otázok (závisí od respondentov), pričom sú rozdelené do niekoľkých skupín a to: základné informácie (druh športu alebo zamestnanie, vek, najvyššie dosiahnuté vzdelanie, váha a výška), sem patria aj otázky týkajúce sa zdravotného stavu a zistených chorôb, tak nasledujú 3 bloky otázok, a to racionálna výživa, pohybové aktivity a nakoniec zdravie a životný štýl.

Celkovo sa obidva druhy dotazníkov v otázkach zhodujú na 90 %, rozdielne otázky sú len pri pohybových aktivitách, kde sa profesionálov pýtame na tréningy a regeneráciu a u ostatných sa pýtame na to, či vykonávajú nejaké pohybové aktivity a ak tak aké druhy a či si myslia, že pravidelný pohyb zvyšuje ich pracovnú výkonnosť. Dotazník bol uložený na internete prostredníctvom stránky www.kwiksurveys.com a bolo ho možné vyplniť len elektronicky, Do prieskumu sa zapojili muži, ktorí mali záujem a boli ochotní venovať svoj čas vyplneniu ankety.

2.6.2 Meranie somatometrických ukazovateľov a výpočet BMI

Ako prvé po základných údajoch respondentov sme sledovali somatometrické ukazovatele (telesnú výšku a váhu) a z nich sme následne vypočítali hodnotu BMI.

BMI – index hmotnosti, je to skratka pomenovania „Body Mass Index“, čo v slovenčine znamená index telesnej hmotnosti. Tento index telesnej hmotnosti sa vypočíta ako pomer hmotnosti v kg a v menovateli je výška človeka v m². BMI podáva informáciu o tom, koľko tuku sa nachádza v ľudskom organizme. (Schenkova, 2002) V tabuľke sa nachádzajú hranice BMI u mužov a pásmo do ktorého vypočítaná hodnota patrí.

Tabuľka 1: BMI = index telesnej hmotnosti (muži)

BMI - muži	Pásmo
Menej ako 20	Nedostatočná hmotnosť
20 – 25	Normálna hmotnosť
25 – 30	Nadváha
31 -40	Obezita
Viac ako 41	Ťažká obezita

Zdroj: Briffa, 2000

$$\text{BMI} = \frac{\text{telesná hmotnosť v kg}}{\text{telesná výška v m} \times \text{telesná výška v m}}$$

Pri príliš vysokých číslach, hodnotách BMI nám hrozia závažné choroby (cukrovka, infarkt, zvýšený krvný tlak a pod.) a je najvyšší čas na zmenu stravovania, zvýšenie pohybu, je potrebné častejšie sa hýbať a začať sa pravidelnejšie stravovať v menších množstvách, nezabúdať na pitný režim, obmedziť alkohol a cigarety a je potrebné začať žiť zdravším životným štýlom.

Hodnotenie somatometrických ukazovateľov a telesnej hmotnosti na základe BMI

Somatometrické ukazovatele u profesionálnych športovcov:

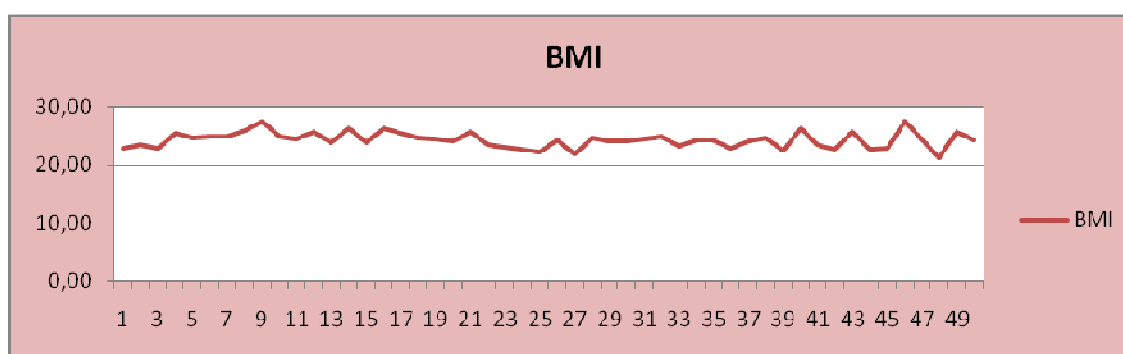
Tabuľka 2: Aritmetický priemer somatometrických ukazovateľov a BMI – „profesionáli“

Ukazovatele	Aritmetický priemer	Variačné rozpätie
Telesná výška v cm	184	173 - 206 = 33
Telesná váha v kg	81,62	66 - 103 = 37
BMI	24,26	21,27 - 27,43 = 6,16

Zdroj: vlastné spracovanie

Čo sa týka somatometrických ukazovateľov skúmali sme u respondentov výšku a váhu, aby sme následne na to mohli vypočítať BMI. Priemerná váha profesionálov je 81,62 kg a priemerná výška dosahuje 184 cm. Profesionálni športovci sú na tom veľmi dobre, keďže len u 12 respondentov vyšla hodnota BMI vyššia ako 25, a z toho u 7 z nich len tesne nad hranicu 25. U 3 profesionálov vyšla hranica vyššia ako 26 a len dvaja majú hranicu vyššiu ako 27. Dá sa teda povedať, že z celkového počtu opýtaných profesionálnych športovcov trpia nadváhou len 5 z nich. Priemerná hodnota BMI ukazuje 24,26, čo je tiež potvrdením toho, že oslovení profesionáli majú v priemere normálnu váhu. Variačné rozpätie predstavuje veľkosť od 21,27 až po 27,43, čo je výsledok, ktorý možno hodnotiť ako veľmi dobrý.

Graf 1: BMI u profesionálov



Zdroj: vlastné spracovanie

Somatometrické ukazovatele u ostatných respondentov:

Tabuľka 3: Aritmetický priemer somatometrických ukazovateľov a BMI – „ostatní“

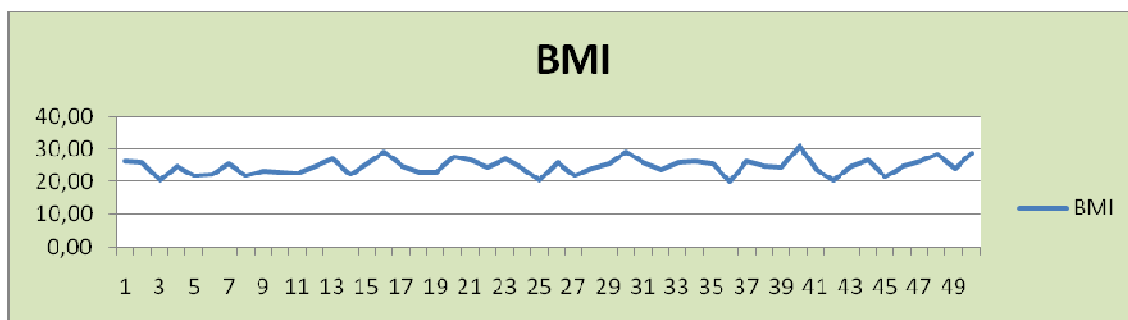
Ukazovatele	Aritmetický priemer	Variačné rozpätie
Telesná výška v cm	183	170 - 194 = 24
Telesná váha v kg	83,46	64 - 105 = 41
BMI	25,22	22,31 - 31,21 = 8,9

Zdroj: vlastné spracovanie

Uvedené, vypočítané ukazovatele dokazujú, že skupina ostatných respondentov dopadla oveľa horšie ako skupina profesionálnych športovcov. Nadváhou trpí až 16 respondentov, ku ktorým nezaradzujeme ani tých respondentov, u ktorých vyšla hodnota BMI o trochu viac ako hranica 25. Celkovo teda u 22 respondentov presahuje BMI hodnotu 25, u 5 mužov len tesne nad 25, u 10 je to hodnota vyššia ako 26, dvaja oslovení respondenti majú hodnotu BMI vyššiu ako 27, 1 muž presahuje hranicu 28, traja hranicu 29 a jeden dokonca hranicu 31, čo predstavuje, že trpí až obezitou.

Môžeme konštatovať, že na základe jeho obezity u neho možno nájsť príznaky vysokého krvného tlaku, zvýšeného cholesterolu a dajú sa očakávať aj infarkt, či mŕtvica a samozrejme poruchy pohybového ústrojenstva. V prípade skupiny ostatných respondentov až takmer polovica dosahuje zlé výsledky a približne v 7 prípadoch je to kritické. Priemerná hodnota BMI predstavuje 25,22, čo dokazuje naozaj hranicu nadváhy. Variáčné rozpätie je v rozmedzí 22,31 – 31,21.

Graf 2: BMI u ostatných respondentov



Zdroj: vlastné spracovanie

Porovnaním oboch skupín je jasne vidieť, že sú na tom podstatne lepšie profesionálni športovci, môžeme konštatovať, že je to dôsledok ich pravidelnej stravy a hlavne pravidelnej pohybovej aktivity, ktorou si formujú postavu, udržiavajú si váhu a v prípade potreby aj korigujú váhu. U ostatných respondentov odporúčame prijať viacero opatrení na zlepšenie ich hodnôt.

2.7 Matematicko-štatistické spracovanie výsledkov

Po základných otázkach týkajúcich sa veku, vzdelania a zamestnania, nasledovali hodnoty telesnej výšky a váhy na základe ktorých sa vypočítala hodnota BMI. Po týchto informáciách sme zisťovali zdravotný stav respondentov u oboch skupín (profesionálni športovci a ostatní respondenti)

Zdravotný stav

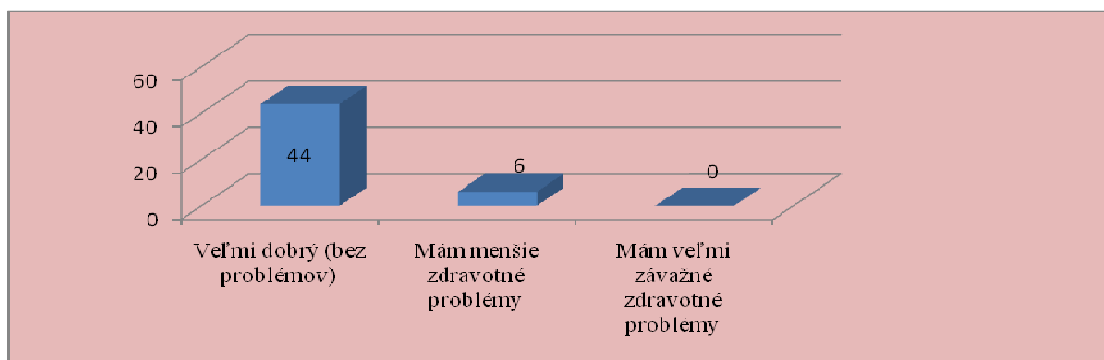
Profesionálni športovci:

Tabuľka 4: Zdravotný stav – „profesionáli“

	Počet	%
Veľmi dobrý (bez problémov)	44	88
Mám menšie zdravotné problémy	6	12
Mám veľmi závažné zdravotné problémy	0	0

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 3: Zdravotný stav – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Čo sa týka zdravotného stavu, tak aj tu možno vidieť, že väčšina – 44 športovcov (88%) má veľmi dobrý zdravotný stav, bez problémov a 6 opýtaní (12%) majú menšie zdravotné problémy. Závažné zdravotné problémy nemá ani jeden respondent.

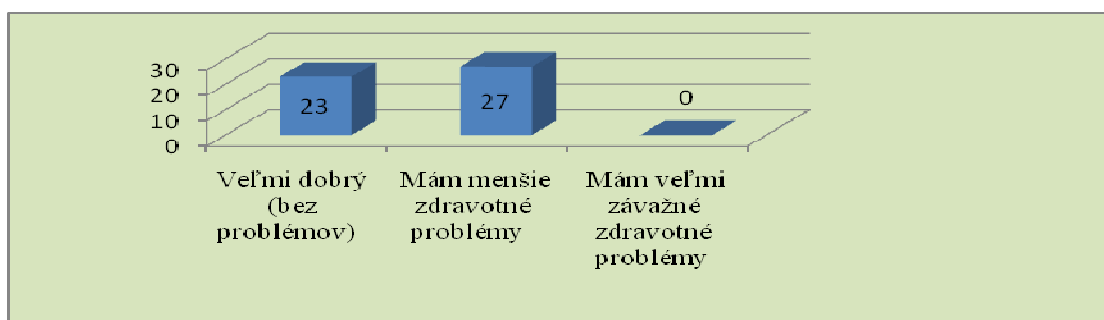
Ostatní:

Tabuľka 5: Zdravotný stav – „ostatní“

	Počet	%
Veľmi dobrý (bez problémov)	23	46%
Mám menšie zdravotné problémy	27	54%
Mám veľmi závažné zdravotné problémy	0	0%

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 4: Zdravotný stav – „ostatní“



Zdroj: vlastné spracovanie

U ostatných respondentov dopadli výsledky tak, že 23 opýtaných, t.j. 46 % má bezproblémový zdravotný stav a 27 respondentov, čo predstavuje viac ako polovicu (54%) má menšie zdravotné problémy.

Zisťovanie prítomnosti niektorých chôrôb:

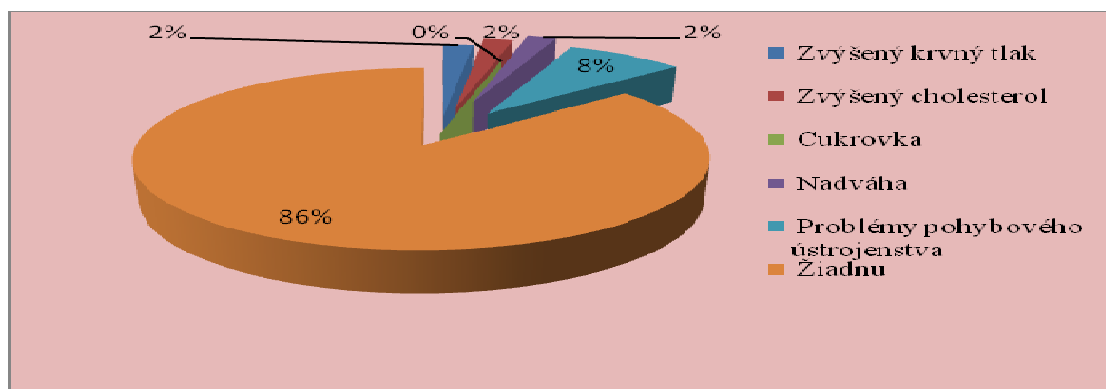
Profesionálni športovci:

Tabuľka 6: Výskyt chorôb u profesionálov

	Počet	%
Zvýšený krvný tlak	1	2
Zvýšený cholesterol	1	2
Cukrovka	0	0
Nadváha	1	2
Problémy pohybového ústrojenstva	4	8
Žiadna	43	86

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 5: Výskyt chorôb u profesionálov



Zdroj: vlastné spracovanie

Ako bolo možné predpokladať veľká väčšina opýtaných športovcov nemá zistenú žiadnu chorobu – 43 (88%), zvýšený krvný tlak, cholesterol a nadváhu má 1 respondent a problémy pohybového ústrojenstva 4 opýtaní (8%), cukrovkou netrpí ani jeden respondent.

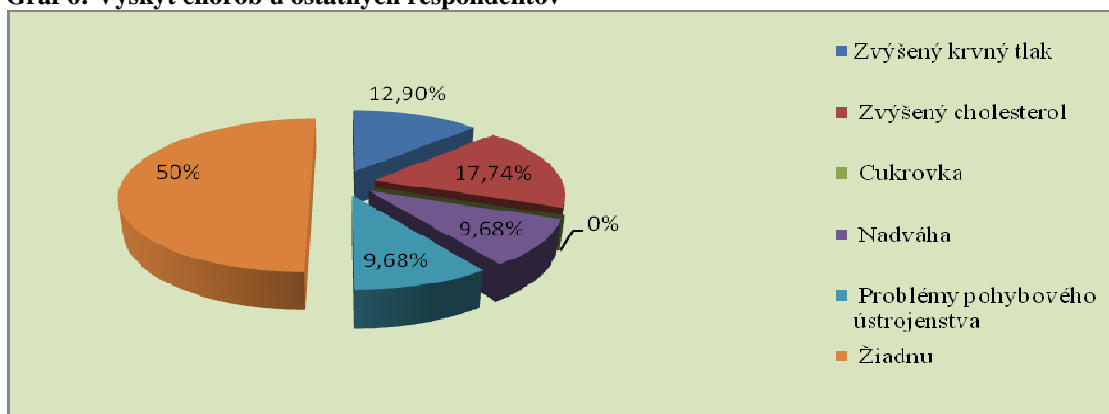
Ostatní:

Tabuľka 7: Výskyt chorôb u ostatných respondentov

	Počet	%
Zvýšený krvný tlak	8	12,9
Zvýšený cholesterol	11	17,74
Cukrovka	0	0
Nadváha	6	9,68
Problémy pohybového ústrojenstva	6	9,68
Žiadna	31	50

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 6: Výskyt chorôb u ostatných respondentov



Zdroj: vlastné spracovanie

Presne polovica ostatných respondentov netrpí žiadnou chorobou, či poruchou, z tejto skupiny má najviac opýtaných 11 (17,74%) zvýšený cholesterol, 8 mužov (12,9%) má zvýšený krvný tlak a 6 respondentov (9,68%) má nadváhu a poruchy pohybového ústrojenstva, ani spomedzi týchto mužov ani jeden netrpí cukrovkou.

Racionálna výživa

Téma racionálnej výživy a zdravého životného štýlu je nanajvýš aktuálna, riadite sa jej zásadami?

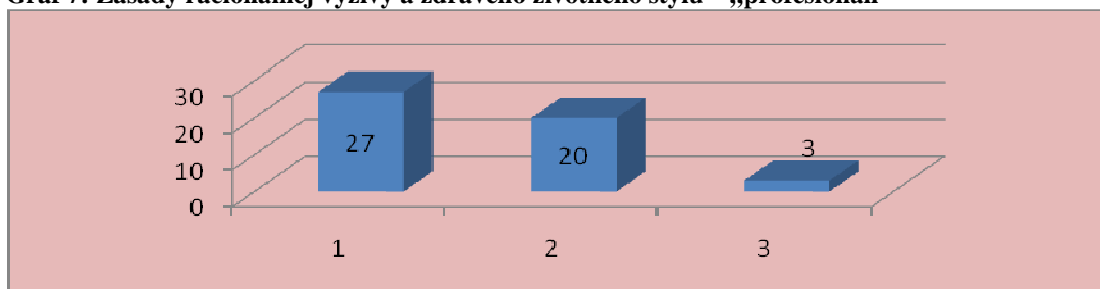
Profesionálni športovci:

Tabuľka 8: Zásady racionálnej výživy a zdravého životného štýlu – „profesionáli“

	Počet	%
1. Áno	27	54
2. Doposiaľ som sa o to nezaujímal, ale začínam získavať informácie	20	40
3. Nie, nezaujíma ma to	3	6

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 7: Zásady racionálnej výživy a zdravého životného štýlu – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Viac ako polovica športovcov sa riadi zásadami racionálnej výživy – 27 opýtaných (54%), 20 respondentov sa doposiaľ o túto tému nezaujímal, ale začínajú získavať informácie (40%) a len 6 mužov (6%) to nezaujíma.

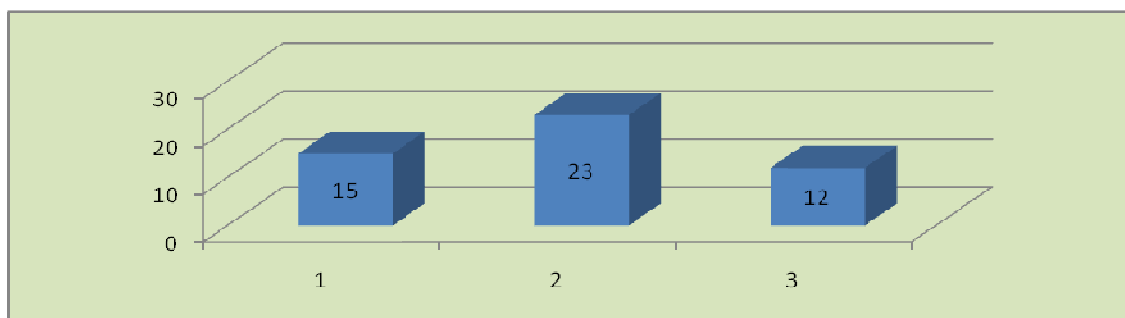
Ostatní:

Tabuľka 9: Zásady racionálnej výživy a zdravého životného štýlu – „ostatní“

	Počet	%
1. Áno	15	30
2. Doposiaľ som sa o to nezaujímal ale začínam získavať informácie	23	46
3. Nie nezaujíma ma to	12	24

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 8: Zásady racionálnej výživy a zdravého životného štýlu – „ostatní“



Zdroj: vlastné spracovanie

Zásadami racionálnej výživy sa riadi iba 15 respondentov (30%), 23 opýtaných (46%) sa doposiaľ racionálnou výživou nezaoberala, ale majú záujem získavať informácie a až 12 mužov (24%) neprejavuje záujem o túto tému.

Ktorý z týchto výrokov Vás vystihuje?

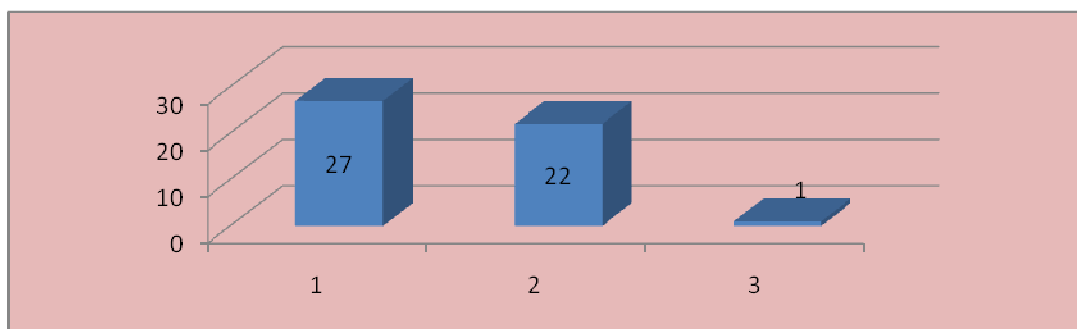
Profesionálni športovci:

Tabuľka 10: Pravidelnosť / nepravidelnosť stravovania – „profesionáli“

	Počet	%
1. Stravujem sa pravidelne a snažím sa riadiť zásadami racionálnej výživy	27	54
2. Stravujem sa síce nepravidelne, ale snažím sa jesť zdravo	22	44
3. Stravujem sa nepravidelne nezdravo vo veľkých dávkach	1	2

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 9: Pravidelnosť/nepravidelnosť stravovania – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Až 27 (54%) profesionálnych športovcov sa stravuje pravidelne a riadi sa zásadami racionálnej výživy a 22 mužov sa síce stravuje nepravidelne, ale stravujú sa zdravo, iba 1 respondent sa stravuje nepravidelne a vo veľkých dávkach.

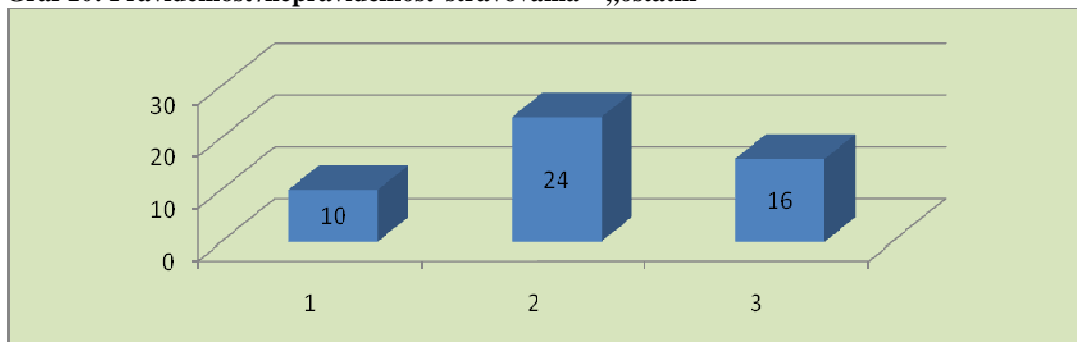
Ostatní:

Tabuľka 11: Pravidelnosť/nepravidelnosť stravovania – „ostatní“

	Počet	%
1. Stravujem sa pravidelne a snažím sa riadiť zásadami racionálnej výživy	10	20
2. Stravujem sa síce nepravidelne ale snažím sa jesť zdravo	24	48
3. Stravujem sa nepravidelne nezdravo vo veľkých dávkach	16	32

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 10: Pravidelnosť/nepravidelnosť stravovania – „ostatní“



Zdroj: vlastné spracovanie

Pri tejto skupine respondentov dopadli výsledky o niečo horšie, len 10 opýtaných (20%) sa stravuje racionálne, zdravo a pravidelne, 24 mužov (48%) sa síce stravuje nepravidelne, ale zdravo a až 16 respondentov sa stravuje nezdravo, vo veľkých dávkach a nepravidelne.

Čo absentuje vo Vašej strave?

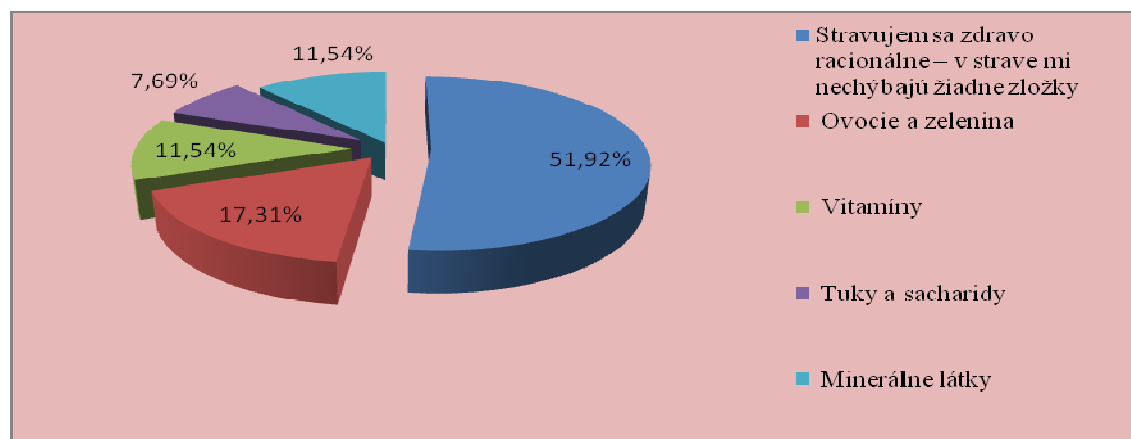
Profesionálni športovci:

Tabuľka 12: Absencia zložiek potravy – „profesionáli“

	Počet	%
Stravujem sa zdravo racionálne – v strave mi nechýbajú žiadne zložky	27	51,92%
Ovocie a zelenina	9	17,31%
Vitamíny	6	11,54%
Tuky a sacharidy	4	7,69%
Minerálne látky	6	11,54%

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 11: Absencia zložiek potravy – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Väčšina opýtaných 27 (51,92%) označila, že sa stravuje zdravo a nechýbajú im žiadne zložky v ich strave, najviac chýba respondentom ovocie a zelenina až 9 z nich (17,31%), vitamíny a minerálne látky chýbajú 6 respondentom a 4 športovcom absentujú v strave tuky a sacharidy.

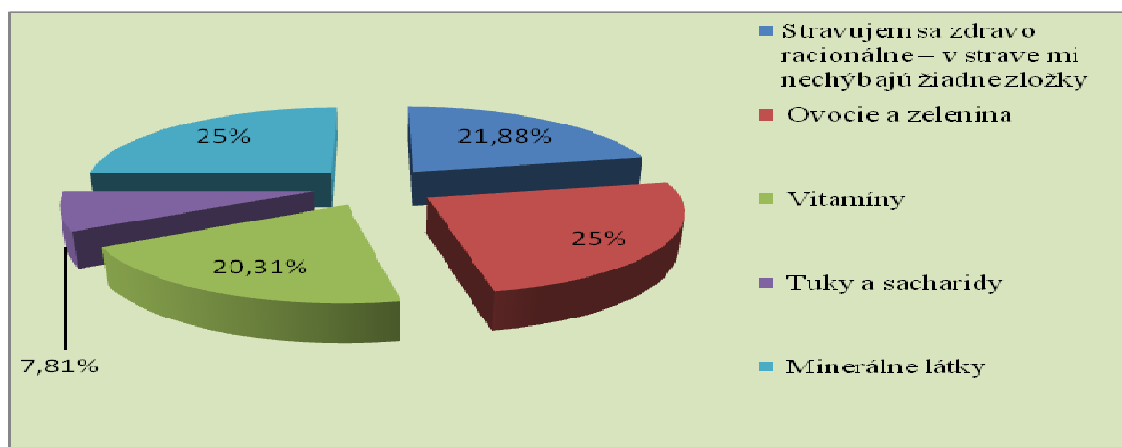
Ostatní:

Tabuľka 13: Absencia zložiek potravy – „ostatní“

	Počet	%
Stravujem sa zdravo racionálne – v strave mi nechýbajú žiadne zložky	14	21,88%
Ovocie a zelenina	16	25%
Vitamíny	13	20,31%
Tuky a sacharidy	5	7,81%
Minerálne látky	16	25%

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 12: Absencia zložiek potravy – „ostatní“



Zdroj: vlastné spracovanie

Spomedzi ostatných respondentov iba 14 označilo, že sa stravujú racionálne a nechýbajú im žiadne zložky v potrave, 16 mužov (25%) označili, že im chýbajú nielen ovocie a zelenina, ale aj minerálne látky, 13 osloveným absentujú v potrave vitamíny a 5 (7,81%) absentujú tuky a sacharidy.

Dodržiavanie pitného režimu je jednou zo zásad racionálnej výživy, koľko litrov tekutín denne vypijete?

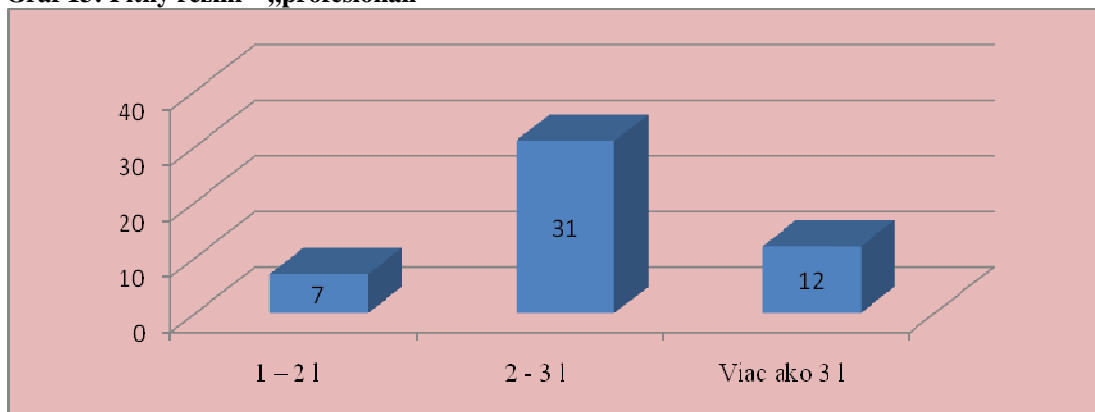
Profesionálni športovci:

Tabuľka 14: Pitný režim – „profesionáli“

	Počet	%
1 – 2 l	7	14
2 - 3 l	31	62
Viac ako 3 l	12	24

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 13: Pitný režim – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Športovci dodržiavajú ukážkovo pitný režim, až 31 z nich vypije denne 2-3 l tekutín, 12 z nich dokonca vypije viac ako 3 l denne (24%) a iba 7 respondentov (14%) pije denne len 1 – 2 l tekutín.

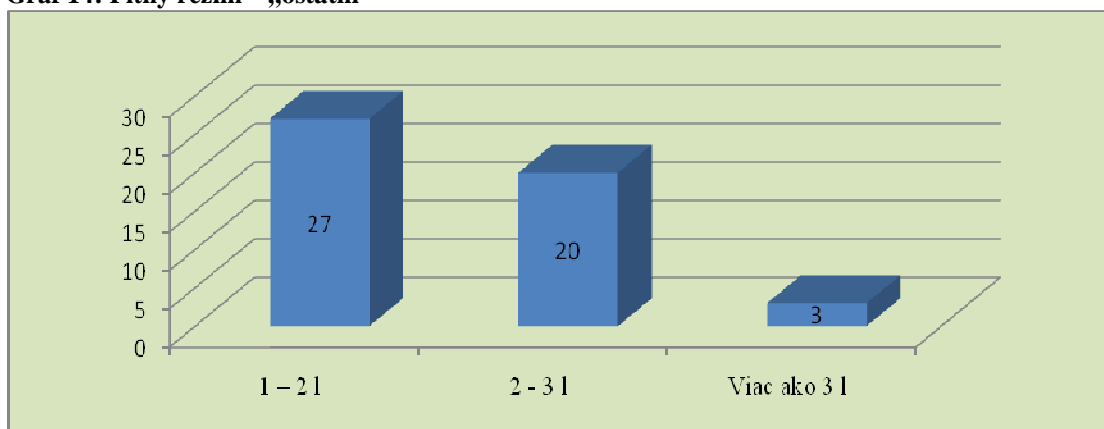
Ostatní:

Tabuľka 15: Pitný režim – „ostatní“

	Počet	%
1 – 2 l	27	54
2 - 3 l	20	40
Viac ako 3 l	3	6

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 14: Pitný režim – „ostatní“



Zdroj: vlastné spracovanie

Väčšina ostatných respondentov až 27 (54%) vypije denne 1 – 2 l denne, čo je priemer väčšiny ľudí, 20 opýtaných (40%) uviedlo, že vypije denne 2 – 3 l tekutín denne a len 3 opýtaní prijímú viac ako 3 l tekutín denne.

Ktoré nápoje uprednostňujete?

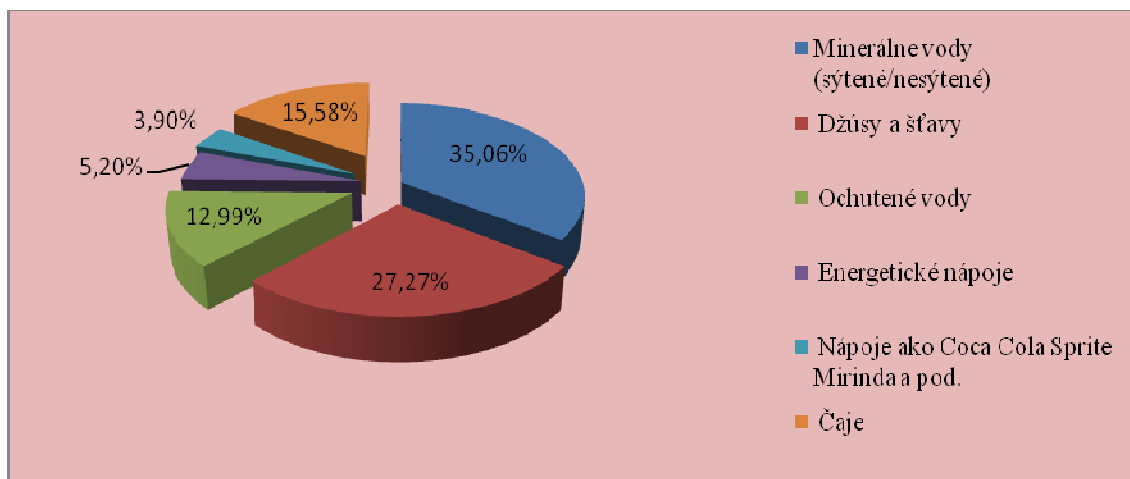
Profesionálni športovci:

Tabuľka 16: Oblasť nápojov – „profesionáli“

	Počet	%
Minerálne vody (sýtené/nesýtené)	27	35,06%
Džúsy a šľavy	21	27,27%
Ochutené vody	10	12,99%
Energetické nápoje	4	5,20%
Nápoje ako Coca Cola Sprite Mirinda a pod.	3	3,90%
Čaje	12	15,58%

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 15: Obľúbenosť nápojov – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Čo sa týka nápojov, tak profesionáli označili, že najčastejšie (35,06%) pijú minerálne vody, buď sýtené alebo nesýtené, o niečo menej 27,27 % džúsy a šťavy, ďalej nasledujú v obľúbenosti čaje a za nimi ochutené vody, pár športovcov pije aj energetické nápoje a nápoje ako Coca Cola, Sprite atď. pije asi 3,9% opýtaných.

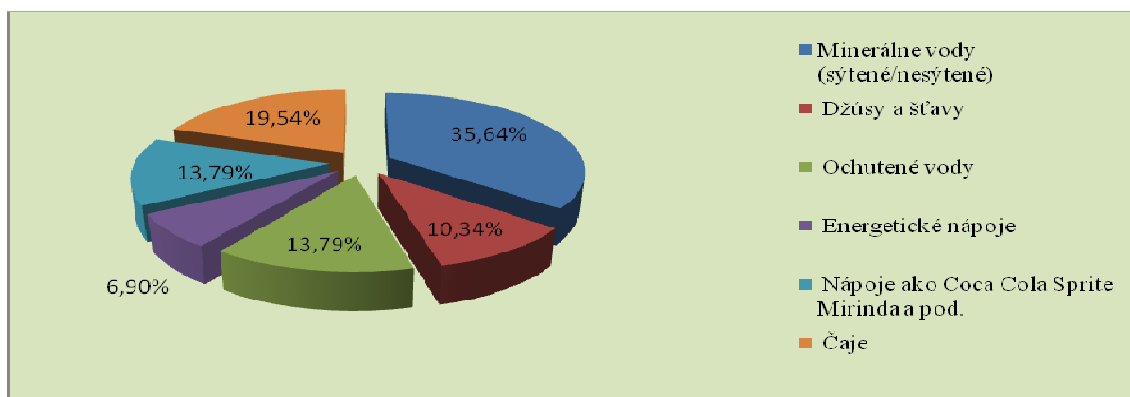
Ostatní:

Tabuľka 17: Obľúbenosť nápojov – „ostatní“

	Počet	%
Minerálne vody (sýtené/nesýtené)	31	35,64%
Džúsy a šťavy	9	10,34%
Ochutené vody	12	13,79%
Energetické nápoje	6	6,90%
Nápoje ako Coca Cola, Sprite, Mirinda a pod.	12	13,79%
Čaje	17	19,54%

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 16: Obľúbenosť nápojov – „ostatní“



Zdroj: vlastné spracovanie

Ostatní respondenti uprednostňujú tiež pitie minerálnych vôd (35,64%), za nimi preferujú (19,54%) pitie čajov, tak nasledujú ochutené vody a nápoje ako Coca Cola, Mirinda, či Sprite pije 12 opýtaných (t. j. 13,79 %), džúsy a šťavy vypije asi 10,34% opýtaných a asi 6,9 % respondentov pije energetické nápoje.

Držíte alebo držali ste diétu?

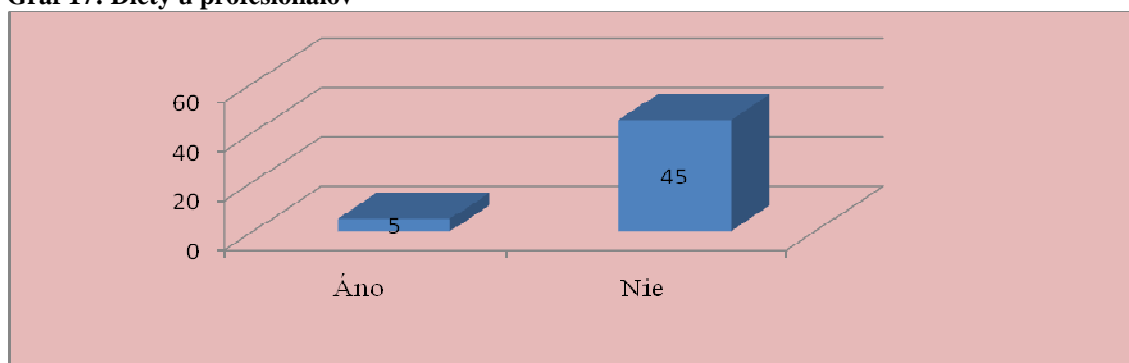
Profesionálni športovci:

Tabuľka 18: Diéty u profesionálov

	Počet	%
Áno	5	10
Nie	45	90

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 17: Diéty u profesionálov



Zdroj: vlastné spracovanie

Diétu drží alebo držalo len 5 profesionálnych športovcov, aj to len na udržanie si váhy, pred začiatkom sezóny, a pod. a až 45 z celkovo opýtaných 50, čo predstavuje 90% nedrží žiadnu diétu, čo ani nie je potrebné, keďže vykonávajú veľké množstvo pohybových aktivít.

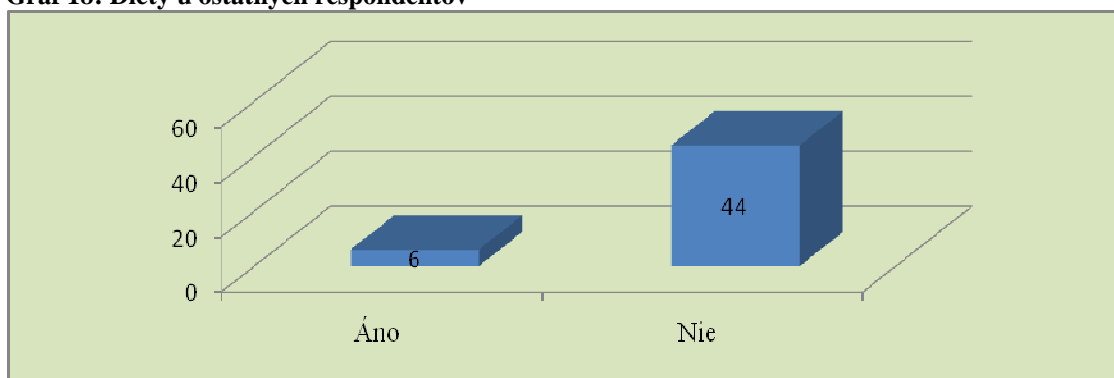
Ostatní:

Tabuľka 19: Diéty u ostatných respondentov

	Počet	%
Áno	6	12
Nie	44	88

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 18: Diéty u ostatných respondentov



Zdroj: vlastné spracovanie

Čo sa týka ostatných opýtaných mužov, tak len 6 z nich diétu držia alebo držali a 44 opýtaných (88%) nedrží žiadnu diétu, tu by sa však odporúčalo začať sa zaujímať o nejaké redukčné diéty, keďže výsledky BMI nasvedčujú tomu, že väčšia skupina respondentov dosahuje nadpriemerné hodnoty.

Sú Vám blízke nové formy stravovania ako napr. vegetariánstvo, vegánstvo, delená strava, diéta podľa krvných skupín a pod.)?

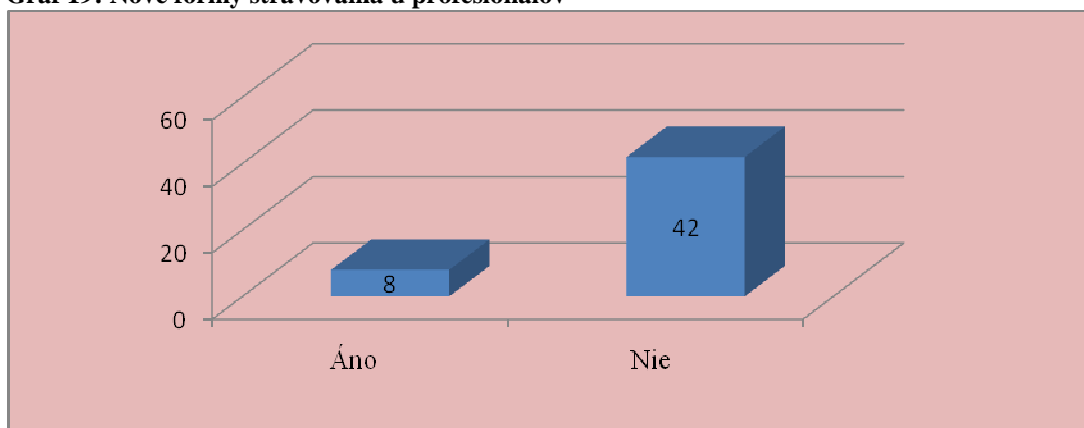
Profesionálni športovci:

Tabuľka 20: Nové formy stravovania u profesionálov

	Počet	%
Áno	8	16
Nie	42	84

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 19: Nové formy stravovania u profesionálov



Zdroj: vlastné spracovanie

Väčšine opýtaných profesionálov nie sú známe nové formy stravovania, resp. nevyskúšali ich a dá sa predpokladať, že o ne nemajú ani záujem, až 42 opýtaných

označilo, že s tým nemajú skúsenosť a len 8 mužov (16%) označilo, že nové smery v stravovaní sú im blízke (hlavne delená strava).

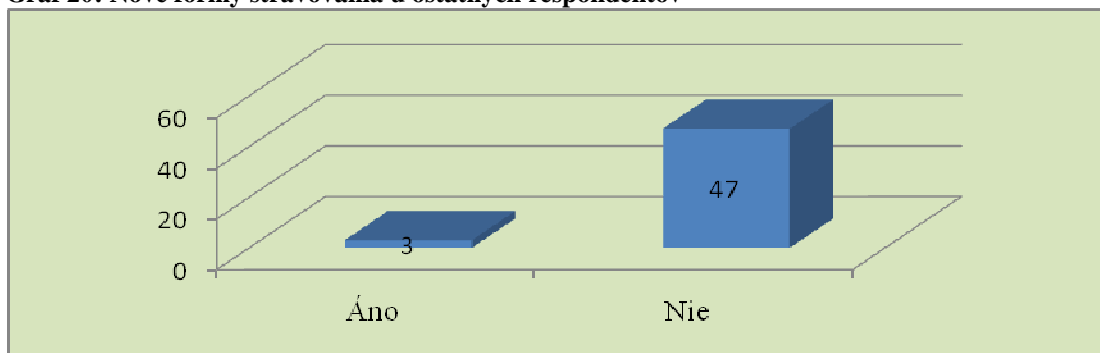
Ostatní:

Tabuľka 21: Nové formy stravovania u ostatných respondentov

	Počet	%
Áno	3	6
Nie	47	94

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 20: Nové formy stravovania u ostatných respondentov



Zdroj: vlastné spracovanie

Čo sa týka ostatných respondentov, len 3 z nich uviedli, že poznajú nové trendy v stravovaní a naopak drvivá väčšina 47 respondentov (94%) označilo, že im tieto smery a trendy nie sú blízke. To znamená, že väčšina respondentov sa drží zaužívaných zvykov v stravovaní a nie sú veľmi ochotní meniť tieto návyky.

Vyberte aspoň 2 najčastejšie negatívne faktory, ktoré sa vyskytujú vo Vašom živote:

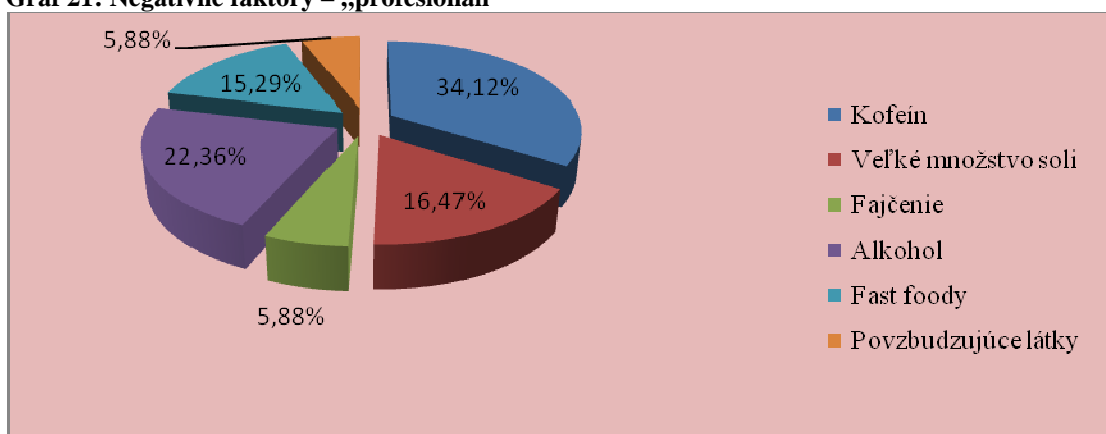
Profesionálni športovci:

Tabuľka 22: Negatívne faktory – „profesionáli“

	Počet	%
Kofeín	29	34,12%
Veľké množstvo soli	14	16,47%
Fajčenie	5	5,88%
Alkohol	19	22,36%
Fast foody	13	15,29%
Povzbudzujúce látky	5	5,88%

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 21: Negatívne faktory – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

U každého z nás je nejaký negatívny faktor, ktorý ovplyvňuje naše životy, ani profesionálni športovci nie sú výnimkou a aj v ich strave sú to niektoré zložky, ktoré sa vyskytujú a negatívne vplývajú na ich zdravie. Väčšina až 34,12% uviedla, že to je kofeín – veľké množstvo kávy, či coca coly, na druhom mieste, čo je dosť prekvapivé je alkohol – až 22,36%, za nimi nasleduje veľké množstvo soli (16,4%) a tiež fast foody (15,29%) a 5,88% patrí v tejto skupine oslovených profesionálov fajčeniu a povzbudzujúcim látkam.

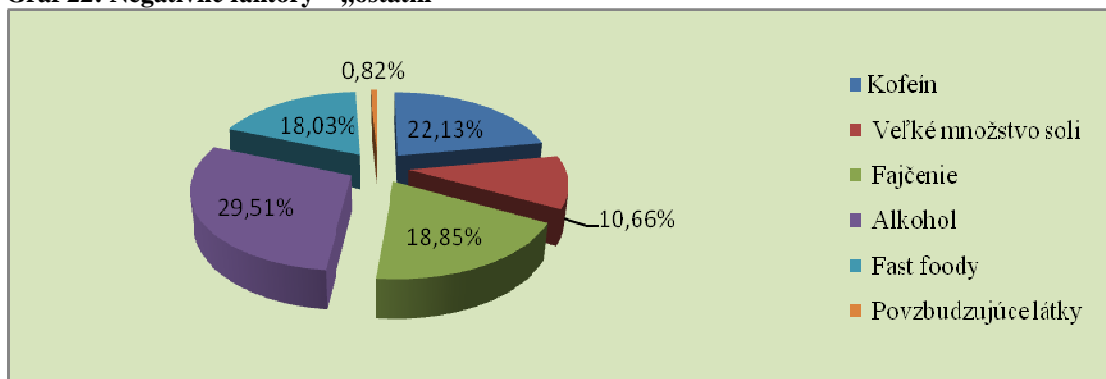
Ostatní:

Tabuľka 23: Negatívne faktory – „ostatní“

	Počet	%
Kofeín	27	22,13%
Veľké množstvo soli	13	10,66%
Fajčenie	23	18,85%
Alkohol	36	29,51%
Fast foody	22	18,03%
Povzbudzujúce látky	1	0,82%

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 22: Negatívne faktory – „ostatní“



Zdroj: vlastné spracovanie

U ostatných respondentov ako „víťaz“ negatívnych faktorov je označený alkohol až 29,51 % opýtaných uviedlo alkohol ako negatívum, ktoré sa vyskytuje v ich životoch, ďalej nasleduje kofeín (22,13%), fajčenie a fast foody majú takmer rovnaké % označenia – niečo vyše 18%, veľké množstvo soli takmer 11% a 1 človek označil, že sa v jeho živote vyskytujú aj povzbudzujúce látky.

Využili by ste odborné poradenstvo v oblasti racionálnej výživy?

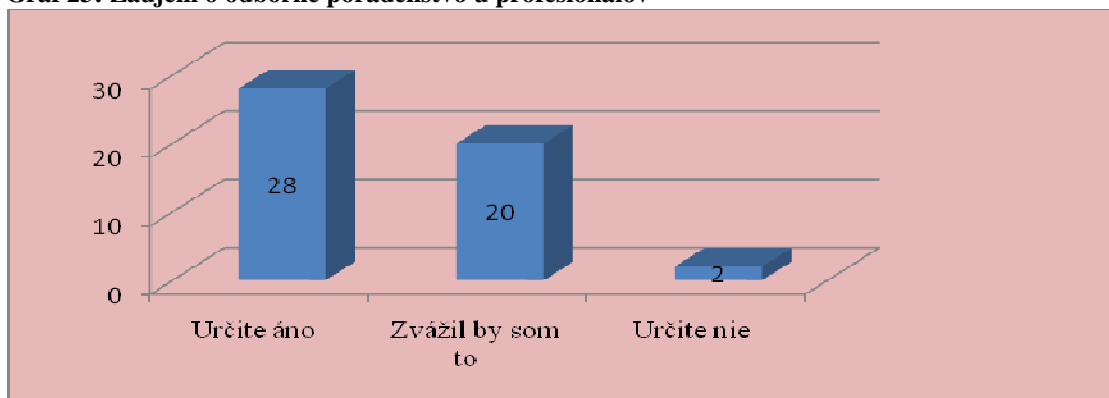
Profesionálni športovci:

Tabuľka 24: Záujem o odborné poradenstvo u profesionálov

	Počet	%
Určite áno	28	56
Zvážil by som to	20	40
Určite nie	2	4

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 23: Záujem o odborné poradenstvo u profesionálov



Zdroj: vlastné spracovanie

Odborné poradenstvo v oblasti zdravej výživy by určite využilo až 28 profesionálnych športovcov, 20 opýtaných by túto možnosť určite zvážilo a len 2 by odmietli takúto ponuku.

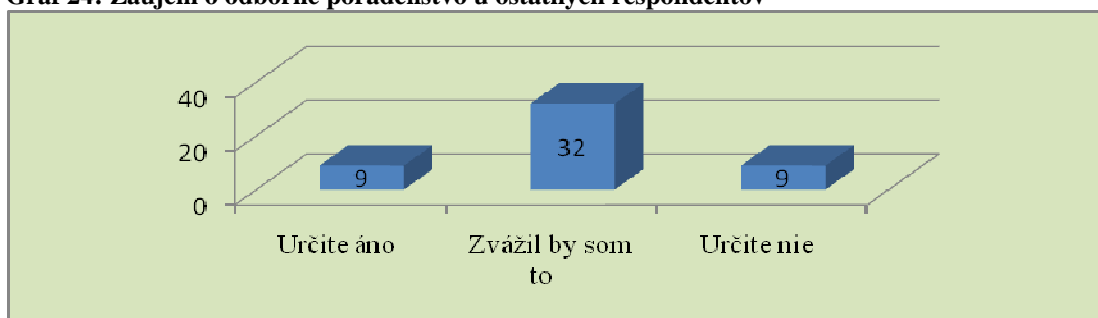
Ostatní:

Tabuľka 25: Záujem o odborné poradenstvo u ostatných respondentov

	Počet	%
Určite áno	9	18
Zvážil by som to	32	64
Určite nie	9	18

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 24: Záujem o odborné poradenstvo u ostatných respondentov



Zdroj: vlastné spracovanie

V tejto skupine opýtaných by až 32 z nich zvážilo ponuku využiť odborné poradenstvo v oblasti zdravej, racionálnej výživy a rovnaký počet, t.j. 9 mužov by určite prijal takúto možnosť a tiež zhodne 9 mužov, by to určite odmietlo.

Pohybové aktivity

Profesionálni športovci:

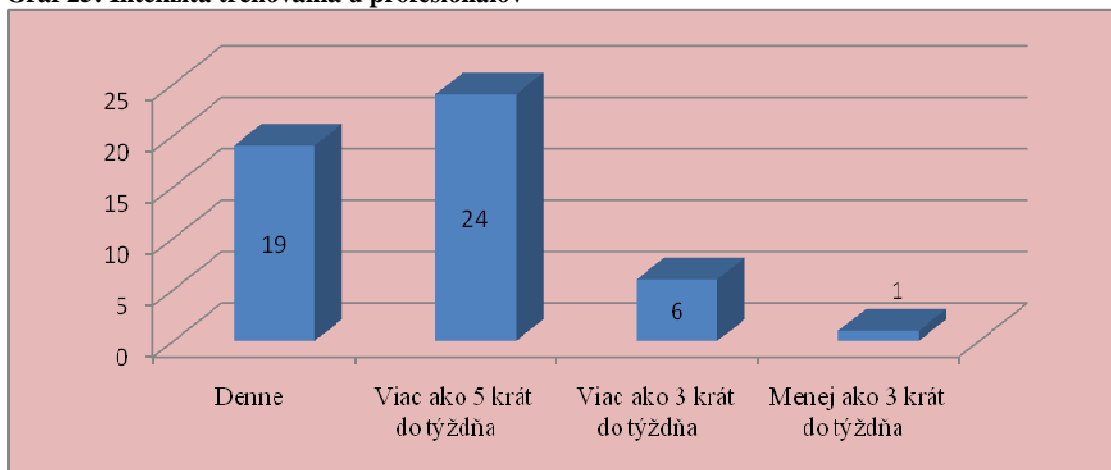
Ako často trénujete?

Tabuľka 26: Intenzita tréningov u profesionálov

	Počet	%
Denne	19	38
Viac ako 5 krát do týždňa	24	48
Viac ako 3 krát do týždňa	6	12
Menej ako 3 krát do týždňa	1	2

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 25: Intenzita tréningov u profesionálov



Zdroj: vlastné spracovanie

Tréningy sú dôležitou súčasťou profesionálnych športovcov, preto sme sa na ne opýtali. Denne trénuje až 19 z nich, čo predstavuje 38%, viac ako 5-krát do týždňa

trénuje ešte viac opýtaných, a to 24 (48%), 6 športovcov trénuje viac ako 3 –krát a len 1 z nich trénuje menej ako trikrát, čo predpokladáme že bude v dôsledku nejakého zranenia.

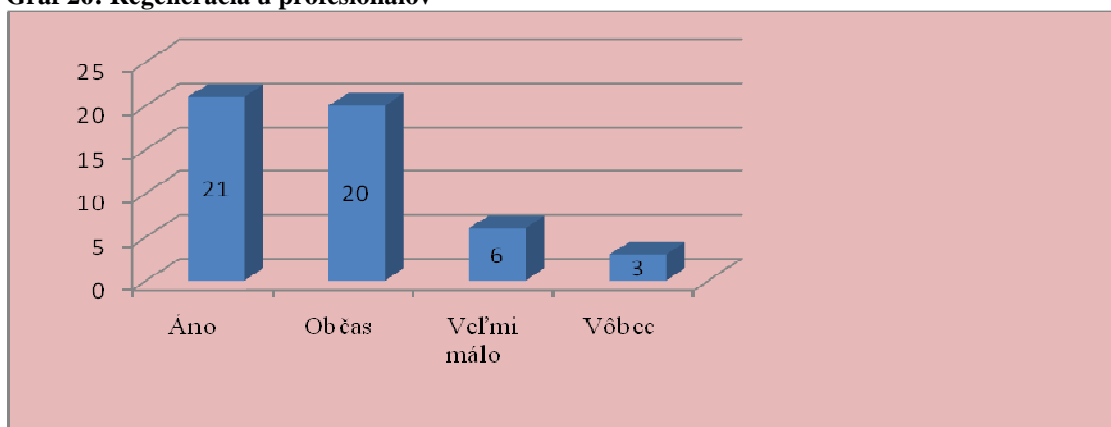
Doprajete si po tréningu, či po zápase regeneráciu?

Tabuľka 27: Regenerácia u profesionálov

	Počet	%
Áno	21	42
Občas	20	40
Veľmi málo	6	12
Vôbec	3	6

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 26: Regenerácia u profesionálov



Zdroj: vlastné spracovanie

Tak ako je dôležitý tréning, tak je dôležitá regenerácia po ňom, oddych a tiež relax. Až 42% profesionálov si dopraje regeneráciu, 40% si ju dopraje občas, veľmi málo 6 opýtaní a len 3 športovci neregenerujú po tréningoch, či zápasoch vôbec.

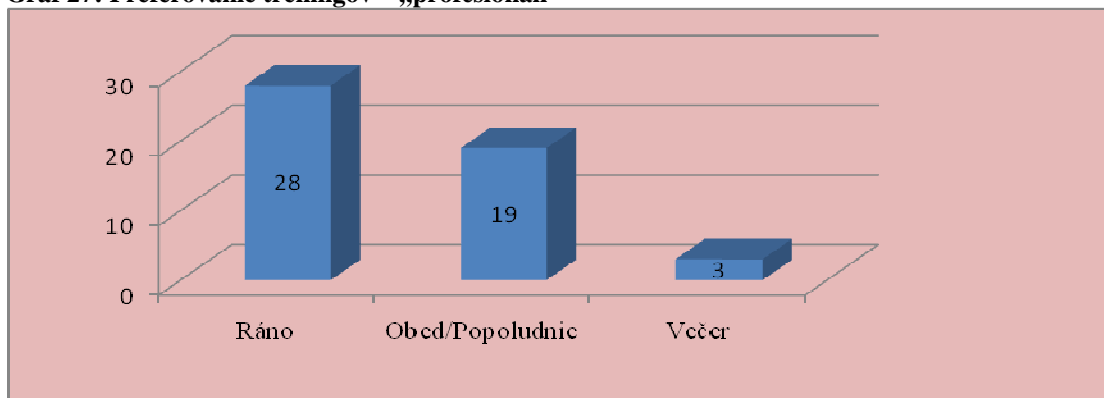
Kedy preferujete vykonávanie pohybových aktivít?

Tabuľka 28: Preferovanie tréningov – „profesionáli“

	Počet	%
Ráno	28	56
Obed/Popoludnie	19	38
Večer	3	6

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 27: Preferovanie tréningov – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Čo sa týka času, kedy profesionálni športovci preferujú vykonávanie pohybových aktivít tak až 28 z nich, čo predstavuje 56% označilo, že najlepšie sa im trénuje ráno, 19 z nich (38%) preferuje tréningy na obed alebo popoludní a len trojica opýtaných označili, že trénujú najradšej večer.

Ostatní:

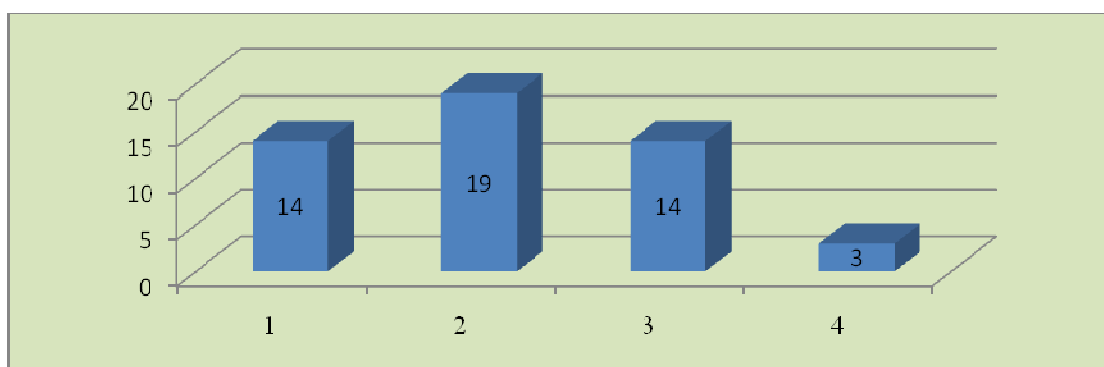
Vykonávate pohybové aktivity?

Tabuľka 29: Vykonávanie pohybových aktivít u ostatných respondentov

	Počet	%
Áno veľmi často	14	28
Občas zašportujem si v rámci voľného času	19	38
Zriedkavo	14	28
Nevykonávam žiadne pohybové aktivity	3	6

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 28: Vykonávanie pohybových aktivít u ostatných respondentov



Zdroj: vlastné spracovanie

Ostatným respondentom sme položili trochu odlišné otázky v tomto bloku. Pri tejto otázke najviac respondentov 19 (38%) označilo, že vykonávajú pohybové aktivity hlavne v rámci svojho voľného času, zhodne – 14 ľudí (28%) označilo že pravidelne alebo zriedka vykonáva pohybové (športové) aktivity a len 3 označili, že nevykonávajú žiadne pohybové aktivity

Na nasledujúce tri otázky odpovedali už len respondenti, ktorí si predtým zvolí buď odpoveď „áno“, „občas“ alebo „zriedkavo“.

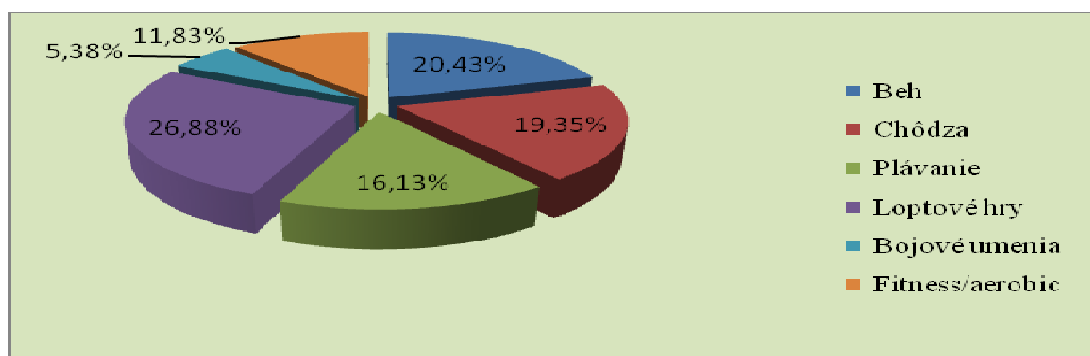
Ak ste uviedli odpoveď "áno", "občas", "zriedkavo", tak vyberte ktoré:

Tabuľka 30: Oblíbenosť druhu pohybových aktivít u ostatných respondentov

Beh	19	20,43%
Chôdza	18	19,35%
Plávanie	15	16,13%
Loptové hry	25	26,88%
Bojové umenia	5	5,38%
Fitness/aerobic	11	11,83%

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 29: Oblíbenosť druhu pohybových aktivít u ostatných respondentov



Zdroj: vlastné spracovanie

Spomedzi pohybových aktivít sú najobľúbenejšie loptové hry (26,88%), ďalej nasleduje beh (20,43%), chôdza (19,35%) plávanie, fitnes/aerobik a niečo vyše 5% tvoria v obľúbenosti bojové umenia. Medzi inými spomenuli niektorí respondenti, že medzi ich obľúbené pohybové aktivity patria turistika, snowboarding, lyžovanie a pod.

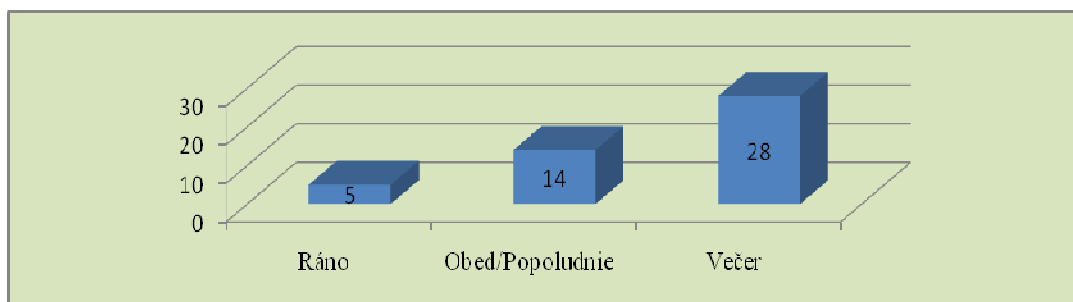
Ak ste uviedli odpoveď "áno", "občas", "zriedkavo", kedy preferujete vykonávanie týchto pohybových aktivít?

Tabuľka 31: Preferovanie vykonávania pohybových aktivít – ostatní respondenti

	Počet	%
Ráno	5	10,64
Obed/Popoludnie	14	29,79
Večer	28	59,57

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 30: Preferovanie vykonávania pohybových aktivít – ostatní respondenti



Zdroj: vlastné spracovanie

Čo sa týka časti dňa, kedy respondenti vykonávajú najradšej pohybové aktivity tak tu naopak vyhráva jednoznačne večer až 28 respondentov (59,57%) zo 47, pretože 3 označili, že nevykonávajú žiadne pohybové aktivity. Súvisí to s tým, že väčšina opýtaných respondentov je riadne zamestnaných, a teda čas pre pohyb a šport majú až večer, 29,79% uprednostňuje obed alebo popoludnie a len 10,64% (5 respondenti) najradšej športuje ráno.

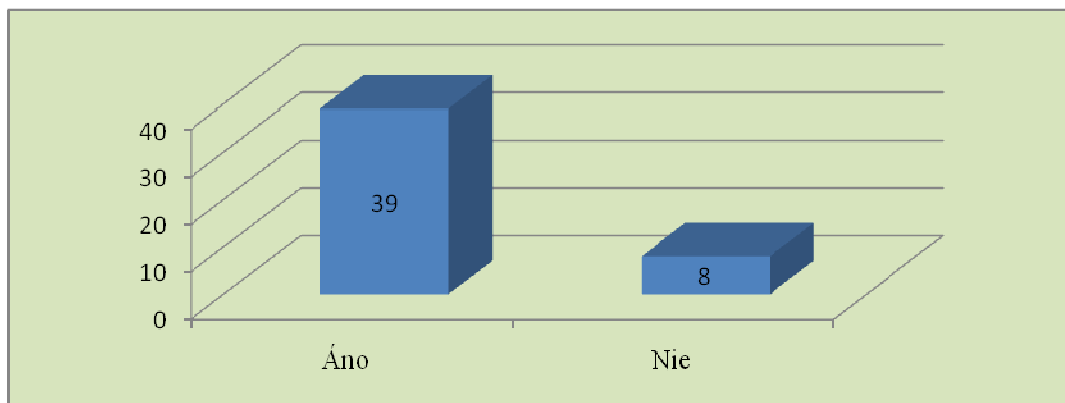
Ak ste uviedli odpoveď "áno", "občas", "zriedkavo", máte pocit, že vykonávanie pohybových aktivít vplýva na Váš pracovný výkon (viac energie = lepší výkon)?

Tabuľka 32: Vplyv pohybu na pracovný výkon – ostatní respondenti

	Počet	%
Áno	39	82,98
Nie	8	17,02

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 31: Vplyv pohybu na pracovný výkon – ostatní respondenti



Zdroj: vlastné spracovanie

Táto otázka jednoznačne dokazuje vplyv výživy a pohybu na zdravie a pracovnú výkonnosť, až 82,98 % opýtaných označili, že vykonávanie pohybových aktivít pozitívne vplýva na ich pracovný výkon, teda, že majú viacej energie, a tým podajú lepší výkon a len 17,02 % (8 oslovení) nemá pocit, že pohyb vplýva na ich výkon v práci.

Zdravie a životný štýl

K zdravému životnému štýlu patrí aj dostatok spánku, koľko hodín denne spíte?

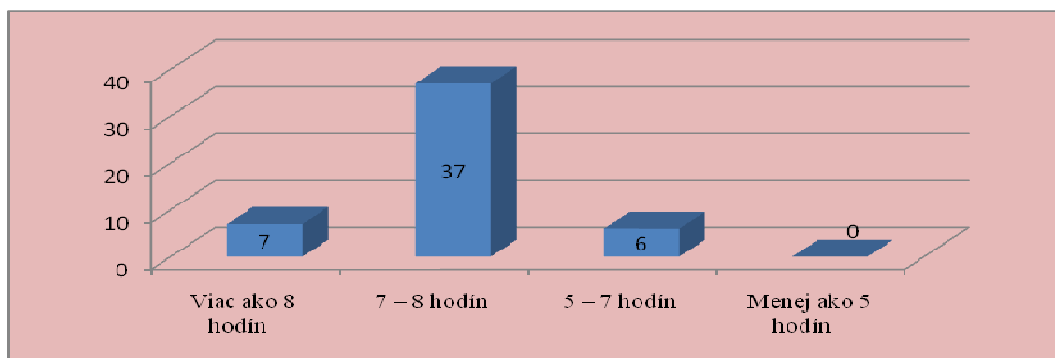
Profesionálni športovci:

Tabuľka 33: Dĺžka spánku – „profesionáli“

	Počet	%
Viac ako 8 hodín	7	14
7 – 8 hodín	37	74
5 – 7 hodín	6	12
Menej ako 5 hodín	0	0

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 32: Dĺžka spánku – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Spánok je dôležitá súčasť zdravého životného štýlu, až 74% profesionálnych športovcov označilo, že denne spí 7-8 hodín, čo je pre nich potrebné, aby podali optimálny športový výkon, 7 mužov označilo, že spí viac ako 8 hodín a 6 športovcov spí v priemere 5 – 7 hodín, žiaden z respondentov nespí menej ako 5 hodín.

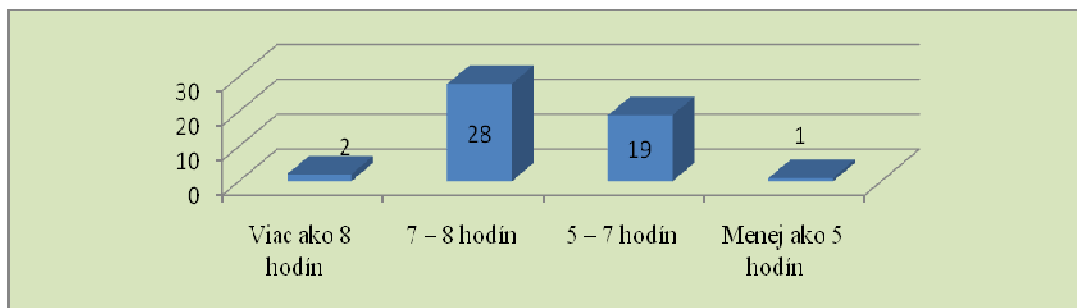
Ostatní:

Tabuľka 34: Dĺžka spánku – „ostatní respondenti“

	Počet	%
Viac ako 8 hodín	2	4
7 – 8 hodín	28	56
5 – 7 hodín	19	38
Menej ako 5 hodín	1	2

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 33: Dĺžka spánku – „ostatní respondenti“



Zdroj: vlastné spracovanie

Ostatní opýtaní respondenti označili, že 56% z nich spí denne 7-8 hodín, 38% spí 5-7 hodín, dvaja muži uviedli, že spia viac ako 8 hodín a 1 spí dokonca menej ako 5 hodín denne, predpokladáme, že je to v dôsledku časovo náročnej práce, resp. skorého začiatku pracovnej doby.

Zaujímate sa o svoj zdravotný stav?

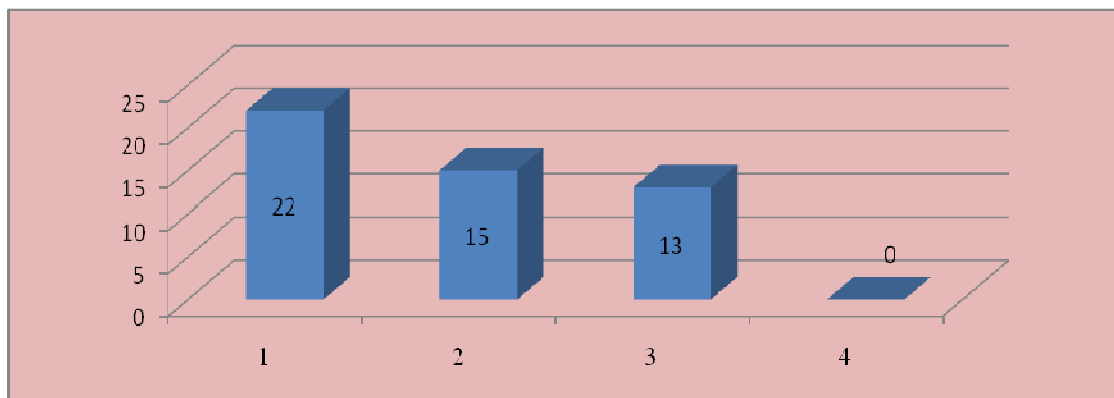
Profesionálni športovci:

Tabuľka 35: Starostlivosť o zdravotný stav – „profesionáli“

	Počet	%
1. Áno pravidelne chodievam na lekárske prehliadky	22	44
2. Snažím sa chodiť často	15	30
3. Lekára navštívim iba v prípade ťažkostí	13	26
4. Úplne to zanedbávam	0	0

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 34: Starostlivosť o zdravotný stav – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Je potrebné starať sa o svoj zdravotný stav, obzvlášť u športovcov, až 44% profesionálov označilo, že pravidelne navštevuje lekára a absolvuje lekárske prehliadky, 30% z opýtaných sa snaží chodiť k lekárovi často, 26% navštívi lekára v prípade akýchkoľvek ťažkostí, nikto z opýtaných športovcov nezanedbáva starostlivosť o svoje zdravie.

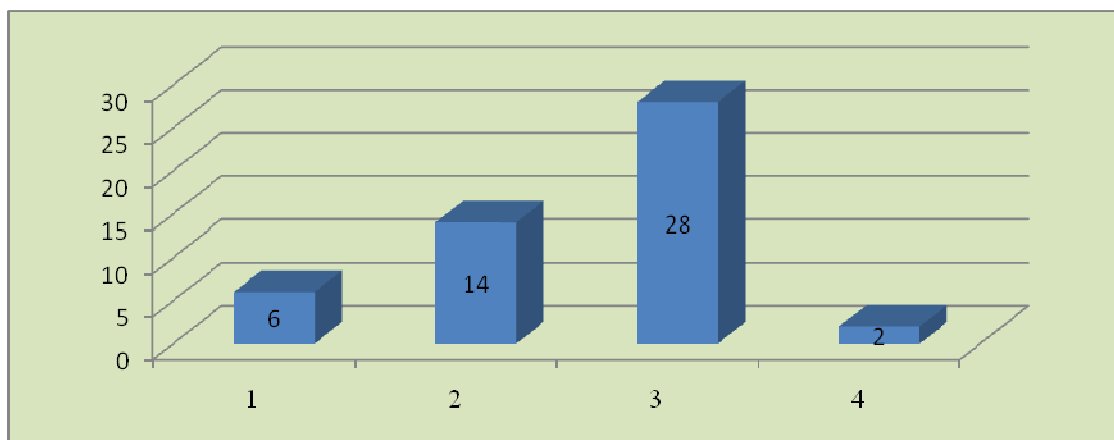
Ostatní:

Tabuľka 36: Starostlivosť o zdravotný stav – „ostatní“

	Počet	%
1. Áno pravidelne chodievam na lekárske prehliadky	6	12
2. Snažím sa chodiť často	14	28
3. Lekára navštívim iba v prípade ťažkostí	28	56
4. Úplne to zanedbávam	2	4

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 35: Starostlivosť o zdravotný stav – „ostatní“



Zdroj: vlastné spracovanie

Ostatní respondenti sú v oblasti starostlivosti o zdravie menej opatrní ako profesionálni športovci, až 28 z nich, t. j. 56 % uviedlo, že lekára vyhľadá až v prípade ťažkostí, 14 respondentov (28%) sa snaží lekára navštevovať často, na prehliadky chodí pravidelne 12% opýtaných a 4%, t.j. dvojica opýtaných respondentov úplne zanedbáva starostlivosť o svoje zdravie.

Snažíte sa získavať informácie o životnom štýle?

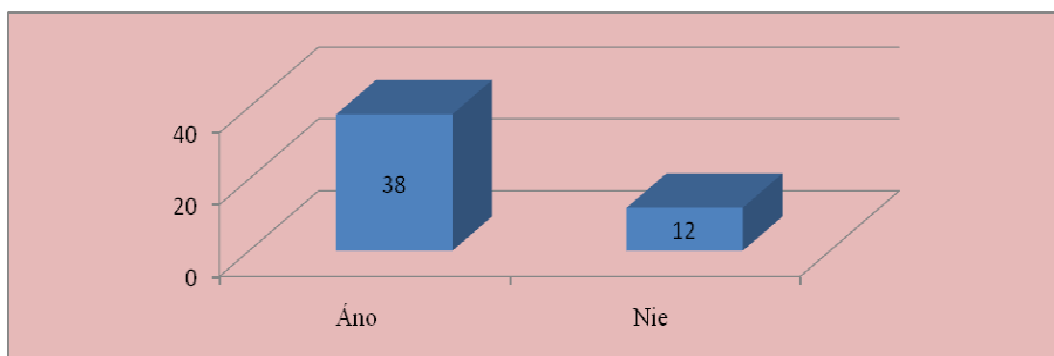
Profesionálni športovci:

Tabuľka 37: Záujem o informácie o životnom štýle – „profesionáli“

	Počet	%
Áno	38	76
Nie	12	24

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 36: Záujem o informácie o životnom štýle – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Ak ste uviedli áno, ktoré zdroje využívate:

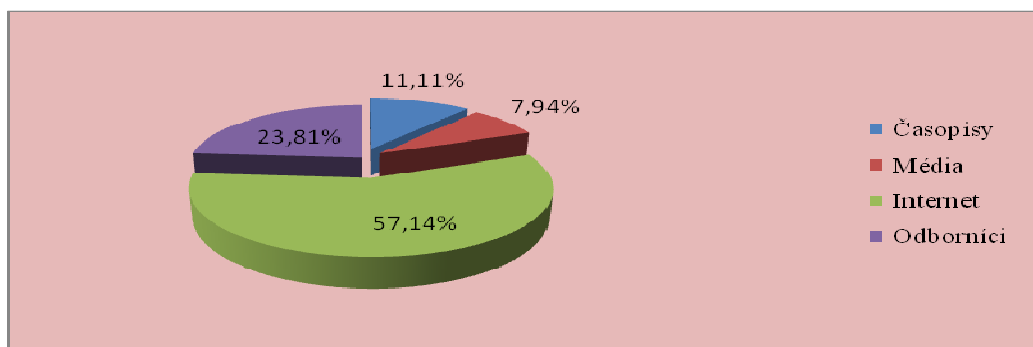
Profesionálni športovci:

Tabuľka 38: Zdroje informácií o životnom štýle – „profesionáli“

	Počet	%
Časopisy	7	11,11%
Média	5	7,94%
Internet	36	57,14%
Odborníci	15	23,81%

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 37: Zdroje informácií o životnom štýle – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Až 76% (38) profesionálnych športovcov sa snaží získať informácie o zdravom životnom štýle a len 24 % (t.j. 12) respondentov sa o to nezaujíma. Väčšina, ktorá má záujem o zdravší štýl života získava informácie z internetu (až 57,14%) – 36 oslovených mužov, od odborníkov sa o tieto rady zaujíma až 23,81%, t.j. 15 opýtaných a zvyšok využíva ako zdroj informácií časopisy (11,11%) a média (7,94%).

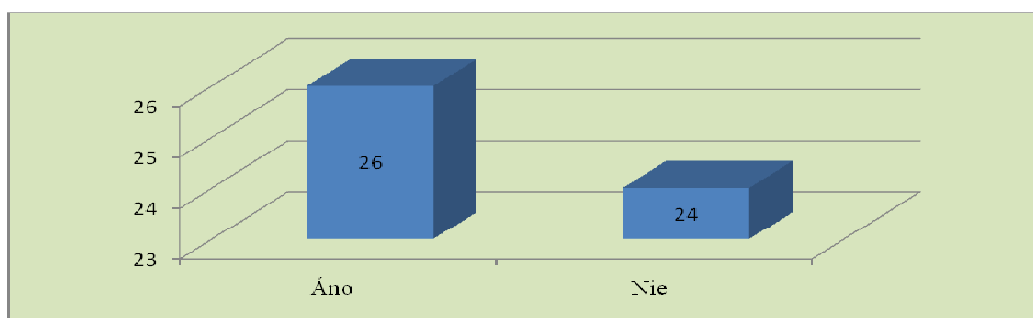
Ostatní:

Tabuľka 39: Záujem o informácie o životnom štýle – „ostatní respondenti“

	Počet	%
Áno	26	52
Nie	24	48

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 38: Záujem o informácie o životnom štýle – „ostatní respondenti“



Zdroj: vlastné spracovanie

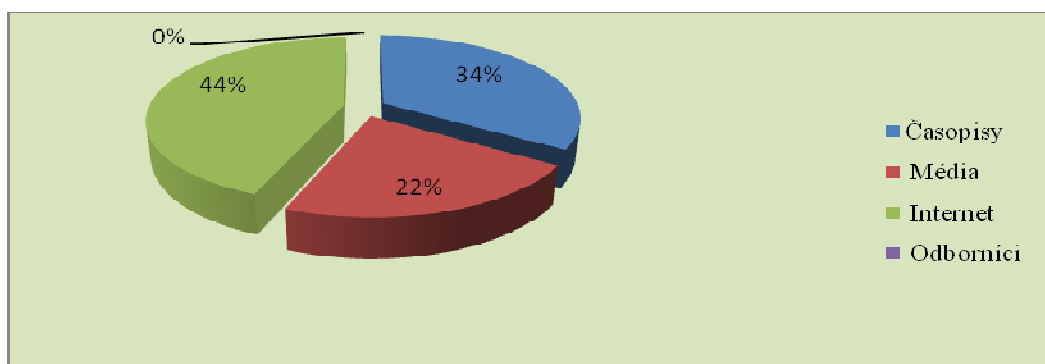
Ostatní:

Tabuľka 40: Zdroje informácií o životnom štýle – „ostatní respondenti“

	Počet	%
Časopisy	17	34%
Média	11	22%
Internet	22	44%
Odborníci	0	0%

Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 39: Zdroje informácií o životnom štýle – „ostatní respondenti“



Zdroj: vlastné spracovanie

Čo sa týka ostatných respondentov tak je záujem a nezáujem o informácie zdravšieho životného štýlu skoro vyrovnaný. 52% t. j. 26 opýtaných sa snaží získavať poznatky a 48% - 24 oslovených respondentov sa o iný – racionálnejší spôsob života nezaujíma. Až 44% (22 mužov) získava informácie z internetu, 34% (17 oslovených) z časopisov, tu jednoznačne u oboch skupín vyhralo ako najznámejší časopis zaoberajúci sa touto témou – časopis Zdravie. 22% zdrojov sa získava z médií, pomoc odborníkov nemá záujem využiť žiaden respondent.

Zorad'te podľa dôležitosti 1 – 5 (1 – najvyššia hodnota, 5 – najnižšia hodnota)

Profesionálni športovci:

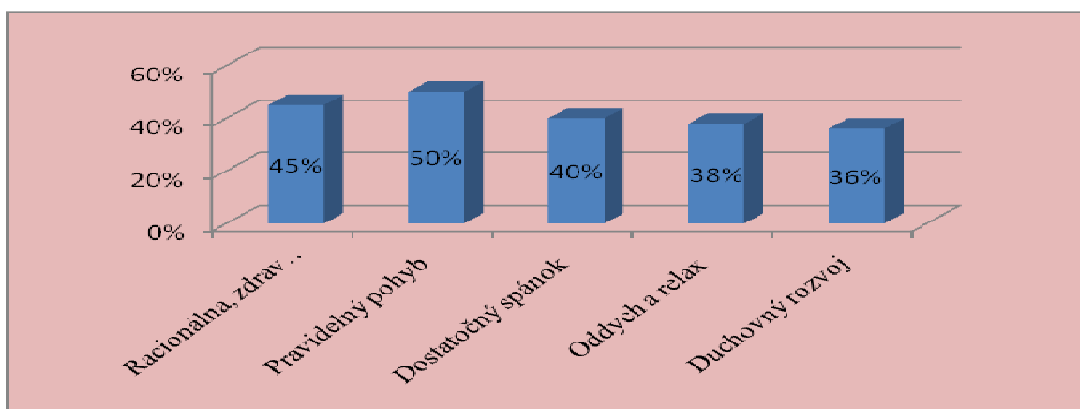
Tabuľka 41: Hodnoty podľa dôležitosti – „profesionáli“

Racionálna, zdravá výživa	45%
Pravidelný pohyb	50%
Dostatočný spánok	40%
Oddych a relax	38%
Duchovný rozvoj	36%

Zdroj: vlastné spracovanie

Pri tejto otázke mali respondenti zoradiť podľa dôležitosti s tým, že rovnaký počet hviezdíčiek mohli pridať k viacerým hodnotám. Ako je vidieť u profesionálnych športovcov vyhral jednoznačne pravidelný pohyb, tak nasleduje zdravá výživa, za dôležitý považujú aj spánok. Oddych a relax a tiež duchovný rozvoj pre nich má približne rovnakú hodnotu.

Graf 40: Hodnoty podľa dôležitosti – „profesionáli“



Zdroj: vlastné spracovanie

Ostatní:

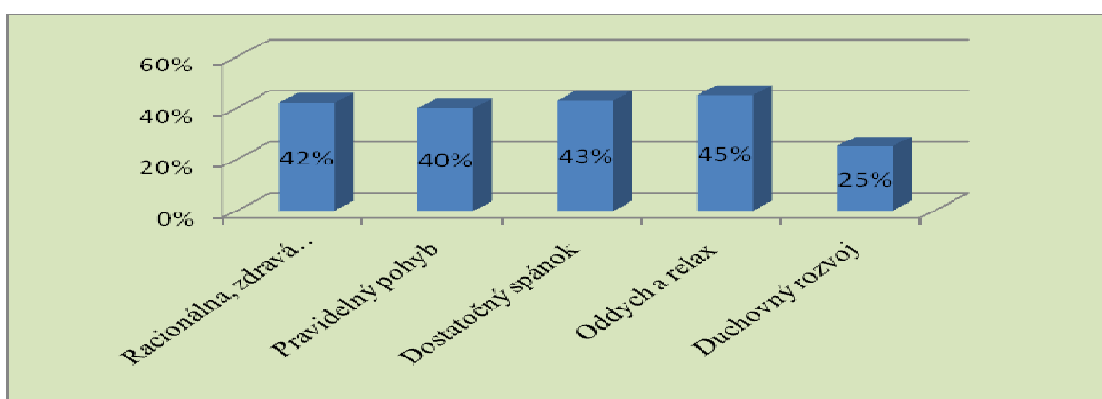
Tabuľka 42: Hodnoty podľa dôležitosti – „ostatní respondenti“

Racionálna, zdravá výživa	42%
Pravidelný pohyb	40%
Dostatočný spánok	43%
Oddych a relax	45%
Duchovný rozvoj	25%

Zdroj: vlastné spracovanie

U týchto respondentov je na prvom mieste oddych a relax, tak dostatok spánku, čo vyplýva z toho, že väčšina z nich je zamestnaných a veľakrát pociťujú nedostatok spánku a vyčerpanie, preto uviedli, že tieto hodnoty sú pre nich najdôležitejšie, na 3. mieste uviedli racionálnu výživu a až tak nasleduje pravidelný pohyb. Predpokladáme, že pohyb je u nich kvôli nedostatku času odsúvaný a na poslednom mieste je u väčšiny duchovný rozvoj, hoci si neuvedomujú, že aj duševné zdravie tvorí časť celkového zdravia, bez zdravého zmýšľania nemôžu byť zdraví.

Graf 41: Hodnoty podľa dôležitosti – „ostatní respondenti“



Zdroj: vlastné spracovanie

2.8 Interpretácia výsledkov prieskumu a overenie hypotéz

Prieskum vplyvu racionálnej výživy a pohybovej aktivity profesionálnych športovcov a ostatných respondentov sa uskutočnil prostredníctvom dotazníka. V našom prípade sme vytvorili dva druhy dotazníkov, jeden bol určený pre profesionálnych športovcov a druhý pre skupinu označenú „ostatní respondenti“ alebo len v skratke „ostatní“. Týmto krokom sme chceli docieľiť lepšie porovnanie oboch oslovených skupín, teda ako má vplyv výživy a pohybu na zdravie a výsledky u športovcov a aké vplyvy sú u ostatných respondentov. Prieskumu sa zúčastnilo 100 mužov, pričom 50 mužov v skupine profesionálov a 50 v skupine ostatných vo veku od 20 – 35 a jeden respondent vo veku viac ako 35 rokov. Profesionáli boli z oblasti hokeja (28), futbalu (19) a volejbalu (3), ostatní respondenti rôzneho zamestnania (Príloha D a E).

Väčšina opýtaných respondentov má ukončené stredoškolské vzdelanie s maturitou, medzi športovcami je aj jeden, ktorý má ukončené len základné vzdelanie, druhá najpočetnejšia skupina u profesionálov je vysokoškolské vzdelanie 1. stupňa a tak aj 2. stupňa, v skupine ostatných je najpočetnejšie zastúpená skupina vysokoškolsky vzdelaných 2. stupňa, tak nasleduje skupiny stredoškolsky vzdelaných s maturitou a na treťom mieste vysokoškolsky vzdelaných 1. stupňa.

Ako prvé po základných údajoch sme hodnotili telesnú výšku a váhu a následne na to hodnotu BMI. Jednoznačne možno povedať, že skupina profesionálnych športovcov dopadla lepšie ako skupina ostatných oslovených respondentov, u ktorých dopadli výsledky o niečo horšie. Potvrdila sa nám teda hypotéza, pri ktorej sme predpokladali, že BMI u profesionálnych športovcov bude dosahovať lepšie výsledky. U väčšiny profesionálnych športovcov sú namerané hodnoty veľmi dobré a nachádzajú sa v optimálnych hraniciach, aj tie, ktoré sú o niečo vyššie tak sa nachádzajú vo väčšine prípadov tesne nad hranicu 25, iba 3 prípady profesionálnych športovcov sa vyskytlo takých, ktorí presahujú dokonca hranicu 26 a dvaja majú presahujúcu hodnotu BMI nad 27. Pričom pri ostatných respondentoch až u 22 opýtaných vyšla hranica vyššia ako 25, 5 z nich niečo vyššia ako 25, u 10 mužov je to hodnota vyššia ako 26, 2 respondentom hranica vyššia ako 27, a dokonca tu vyšli výsledky pri ktorých hranica presahuje 28 – konkrétne 1 respondentovi, 3 mužom hranica vyššia ako 29 a jednému vyšla hranica vyššia ako 31, čo je už veľmi kritické, pretože sa nachádza v pásme obezity, na čo

nadväzujú oveľa závažnejšie choroby (vysoký krvný tlak, problémy pohybového ústrojenstva, cukrovka a dokonca aj infarkt alebo mŕtvica).

Zdravotný stav možno zhodnotiť u oboch skupín ako veľmi dobrý, pričom 44 profesionálov má bezproblémový zdravotný stav, 6 z nich má menšie zdravotné problémy, pri skupine ostatných respondentov 23 nemá žiadne problémy so zdravím a 27 má menšie zdravotné problémy, pričom tí respondenti, ktorí označili, že majú menšie zdravotné problémy, tak trpia viacerými chorobami. Potvrdili sa nám tiež hypotézy, že profesionálni športovci netrpia žiadnymi chorobami a že skupina ostatných respondentov trpí menšími zdravotnými problémami, čo môže byť spôsobené úrazom v práci, vo voľnom čase a následky týchto úrazov, patria sem aj rôzne druhy alergií, ale aj rôzne psychické poruchy, vzniknuté v dôsledku stresu, preťaženia, napätia a pod.

Následne na to však vyvraciam hypotézu, že väčšina zo skupiny ostatných respondentov trpí aspoň jednou z uvedených chorôb, pretože až 31 z nich uviedlo, že netrpí ani jednou z chorôb. 8 respondentov uviedlo že trpí vysokým krvným tlakom, 11 mužov zvýšeným cholesterolom a 6 respondentov uviedlo, že trpia nadváhou a tiež poruchami pohybového ústrojenstva. 43 profesionálov netrpí žiadnou z uvedených chorôb, zvýšený krvný tlak, zvýšený cholesterol a nadváhu má 1 respondent, problém pohybového ústrojenstva 4 muži, cukrovku ani jeden.

V oblasti racionálnej výživy sme zisťovali, či sa opýtaní muži riadia zásadami zdravej, racionálnej výživy a tiež ako sa stravujú a čiedia pravidelne. Tu sa nám potvrdila hypotéza, že „ostatní respondenti“ sa doposiaľ nezaujímal o zásady racionálnej výživy, ale začínajú získavať informácie, pretože 23 mužov uviedlo túto odpoveď, ale až 15 respondentov označilo odpoveď, že sa riadia zásadami racionálnej výživy a len 12 ostatných uviedlo, že ich to nezaujíma. Profesionálni športovci naopak vyvrátili túto hypotézu, pretože väčšina z nich uviedla, že sa už v súčasnosti riadi zásadami zdravej výživy, 20 športovcov uviedlo, že majú záujem získať informácie a teda majú veľký záujem spoznať tieto zásady a začať sa nimi riadiť. Len 3 profesionáli uviedli, že ich to nezaujíma. Vedomie profesionálnych športovcov o racionálnom spôsobe výživy, o jej zásadách, o potrebe každodenného pohybu je spôsobené tým, že majú ľahší prístup k takémuto typu informácií a majú priestor a čas si to vyskúšať, pričom u ostatných respondentov je to len na ich snahe získať tieto informácie z rôznych zdrojov.

Čo sa týka stravovania, tak 27 profesionálnych športovcov sa stravuje pravidelne a riadi sa zásadami racionálnej výživy, 22 mužov sa stravuje síce nepravidelne, ale stravujú sa zdravo a len 1 profesionál sa stravuje nielen nepravidelne, nezdravo, ale prijíma veľké dávky potravy. Pričom z 50 „ostatných respondentov“ sa len 10 stravuje pravidelne a zdravo, až 24 z nich sa stravuje zdravo, ale nepravidelne. Vyplýva to z ich pracovných povinností, kedy len ťažko si môžu naplánovať pravidelný čas príjmu potravy, jedia, keď majú čas a väčšinou uprednostňujú vykonanie pracovných povinností pred jedlom, preto sa väčšina z nich stravuje nepravidelne. 16 mužov z tejto skupiny sa stravuje nezdravo, nepravidelne a vo veľkých množstvách naraz.

Dôležité je prihliadať na jednotlivé zložky potravy, tu sa potvrdila hypotéza, že profesionálni športovci sa stravujú pravidelne, zdravo, riadia sa zásadami racionálnej výživy a nechýbajú im žiadne zložky potravy, pretože drvivá väčšina profesionálov (51,92%) – t. j. 27 z nich uviedla, že sa stravuje pravidelne, riadi sa zásadami racionálnej stravy, stravuje sa teda zdravo a v ich stravovaní im nechýbajú žiadne zložky potravy. 9 uviedli, že im chýba ovocie a zelenina, zhodne 6 respondentov tvrdí, že im chýbajú vitamíny a minerálne látky a len 4 muži uviedli, že im chýbajú tuky a sacharidy. Odpoveďami na tieto otázky profesionálni športovci len potvrdili, že keďže šport je aj ich zamestnaním záleží im na tom, čo jedia – teda aká je ich strava, ako často jedia, aké je zloženie ich potravy a tiež dbajú o vykonávanie pravidelného pohybu, a tým sa starajú o celkové zdravie. 14 „ostatných respondentov“, čo je oveľa menej ako profesionálov, sa stravuje zdravo a nechýbajú im v strave žiadne zložky, 16 respondentom chýbajú minerálne látky a ovocie a zelenina, 14 chýbajú vitamíny a 5 chýbajú v ich strave tuky a sacharidy.

Dôležitou zásadou racionálnej výživy je aj dodržiavanie pitného režimu. Čo sa týka našich respondentov, tak sa potvrdila naša hypotéza, že „ostatní respondenti“ pijú menej tekutín ako profesionálni športovci. 54 % (27) ostatných respondentov uviedlo, že vypijú denne len 1 – 2 l tekutín, 62 % (31) profesionálnych športovcov vypije 2 – 3 l denne, 24 % (12 respondentov) dokonca viac ako 3 l tekutín každý deň a len 14 % (7) z nich pije menej, t. j. len 1 – 2 l denne. Skupina ostatných respondentov uviedlo, že 40% (20) z nich vypije 2 -3 l a len 6 %, čo sú traja muži z 50 vypije viac ako 3 l tekutín denne. Je to spôsobené tým, že profesionálni športovci majú každý deň tréningy, či už jednofázové – dvojfázové, zápasy, sústredenia a pod., kde sú nútení prijímať veľké

množstvo tekutín, dalo by sa povedať, že už sú naučení na pravidelný prísun dennej dávky tekutín, kým ostatní respondenti nemajú potrebu tak často piť. Čo sa týka výberu tekutín, ktoré respondenti uprednostňujú, tak 27 profesionálov pije najčastejšie minerálnu vodu, 21 oslovených mužov pije džúsy a šťavy a 12 mužov pije veľmi často čaje, 10 respondentov uprednostňuje ochutené vody, 4 dokonca energetické nápoje, ktoré sa veľmi športovcom neodporúčajú a len 3 pijú pravidelne Coca Colu, Mirindu, či Sprite. U „ostatných respondentov“ zvíťazili na prvom mieste minerálne vody – až 31 respondentov pije najčastejšie sytené alebo nesýtené minerálky, na druhom mieste sú čaje a na 3. mieste zhodne majú rovnaký počet odpovedí tak ochutené vody, ako aj nápoje (Coca Cola, Sprite, či Mirinda) – uviedlo to 12 mužov a len 9 opýtaných uvádza, že pijú pravidelne džúsy a šťavy, 6 respondentov pije často aj energetické nápoje. Obe skupiny tvrdia, že najčastejšie a pravidelne pijú hlavne minerálne vody, športovci zvyknú dokonca riediť aj džús s minerálkou, aby to nemali až také sladké, pretože vedia, že síce ochutené vody, či iné sú síce chutné, ale nepatria do zdravej výživy.

V dnešnej dobe sa čoraz viac hovorí o rôznych diétach, či nových formách stravovania, no v našej krajine tieto témy ešte nie sú veľmi rozšírené. Výsledky výskumu potvrdzujú našu hypotézu, že u väčšiny respondentov sa nedržala ešte diéta a ani sa nezaujímajú o nové trendy v stravovaní. Z profesionálnych športovcov drží alebo držalo diétu len 5 z nich, čo predstavuje 10% a 45 (90%) diétu nedeľ. Aj „ostatní respondenti“ (len 6) sa o diéty nezaujímajú a ani ich nedeľ. Podobné čísla, t.j. v prípade profesionálov (8 mužov) a v rámci skupiny ostatných respondentov (3) poznajú a riadia sa novými formami stravovania. Väčšina z tých, ktorí uviedli, že poznajú nové formy – tak sa riadi zásadami delenej stravy.

Náš život je neustále ovplyvňovaný rôznymi faktormi, či už pozitívnymi, ale aj negatívnymi, Výnimkou nie je ani životný štýl a zdravie, ktoré je odrazom stravovania a vykonávania pohybu. Prieskum z časti hypotézu, že najväčšími negatívnymi faktormi sú kofeín, alkohol a fast foody u oboch opýtaných skupín respondentov potvrdil a z časti vyvrátil, keďže v rámci skupiny ostatných účastníkov prieskumu dosiahol prvé miesto alkohol takmer 30% - 36 respondentov, až za ním nasleduje kofeín (27), fajčenie (23), fast foody (22), veľké množstvo soli (13) a na poslednom mieste, kde iba jeden opýtaný uviedol, že občas užíva aj povzbudzujúce látky. V prípade profesionálov na prvom mieste spomedzi negatívnych faktorov má kofeín (29 respondentov), ale čo nás

v zlom prekvapilo a zarazilo je, že športovci svojimi tvrdeniami uviedli, že alkohol je hneď na druhom mieste (22,36%) 19 mužov, to znamená, že výrazne porušujú nielen disciplínu športovcov, ale hlavne aj jednu zo zásad racionálnej výživy, za alkoholom nasleduje soľ (14), fast foody (13) a na poslednom mieste sú povzbudzujúce látky (5 respondenti). To, že alkohol je na prvom mieste u „neprofesionálov“ a na druhom mieste u športovcov je zarážajúce, ale v dnešnej dobe je alkohol na každom rohu, či už doma na rodinných oslavách, pri posedeniach – t. j. aj pri trávení voľného času, takže aj športovci veľakrát „zhrešia“ takýmto spôsobom – po vyhranom zápase si dajú trebárs pivo, či víno atď.

Oblasť zdravej racionálnej výživy je širokospektrálna, a preto veľakrát sa vyžaduje pomoc rôznych odborníkov, ktorí by nám mali poradiť zorientovať sa v tejto problematike. Zo skupiny profesionálnych športovcov až 28 z nich by poradenstvo určite prijalo, 20 by takúto možnosť zvážilo a len 2 sa o to nezaujímajú. V tomto prípade sa nám nepotvrdila hypotéza, že ostatní respondenti by určite prijali pomoc od odborníkov v oblasti racionálnej výživy, nakoľko 9 mužov zhodne označilo odpoveď áno aj odpoveď nie a 32 respondentov (64%) by takúto ponuku a možnosť zvážili. Pramení to ešte stále z našej typickej vlastnosti a to z nedôvery, neveria v to, že by im mohol takýto zdravý spôsob života nielen skorigovať váhu, či sformovať postavu, ale predovšetkým sa budú cítiť lepšie a zdravšie.

V oblasti pohybových aktivít sme zisťovali ako často trénujú profesionálni športovci, či si doprajú regeneráciu, u ostatných mužov sme zisťovali, či vôbec vykonávajú nejaké pohybové aktivity, aký druh, či to má vplyv na ich pracovný výkon a u oboch skupín sa zisťoval čas vykonávania pohybových – športových aktivít. V rámci prvej skupiny – t.j. profesionálov sa nám potvrdila hypotéza (že profesionáli trénujú denne a väčšina z nich si dopraje aj regeneráciu) napoly, pretože väčšina profesionálov uviedla, že trénuje síce veľmi často, ale nie denne, ale viac ako 5-krát týždenne (48%), 19 mužov uviedlo (38%), že trénujú denne, 6 respondenti (12%) trénujú viac ako trikrát do týždňa a 2%, t. j. 1 respondent menej ako trikrát, ide trebárs o študentov, ktorý robia aj šport na vrcholovej úrovni, a teda nestíhajú vždy všetky tréningy. Čo sa týka regenerácie, tak 22 profesionálov si dopraje regeneráciu, 21 občas, veľmi málo označilo cca 6 chlapov a 3 si vôbec nedoprajú regeneráciu. U ostatných respondentov sa nám potvrdila hypotéza, že ostatní respondenti vykonávajú pohybové

aktivity väčšinou v rámci voľného času a najradšej plávajú, behajú a majú radi aj rôzne loptové hry. Keďže 19 mužov vykonáva pohybové aktivity občas, hlavne v rámci svojho voľného času, zhodne 14 mužov športuje veľmi často a zriedkavo a dokonca 3 nešportujú vôbec, ti už potom neodpovedali na nasledujúce 3 otázky. Čo sa týka pohybových aktivít, tak najčastejšie a najradšej majú loptové hry (25) tak nasleduje beh (19) , chôdza (18), plávanie (15), fitness (11) a najmenej respondentov (5) vykonáva rôzne druhy bojového umenia. Okrem týchto aktivít vykonávajú ešte napr.: windsurfing, snowboarding, turistika atď.

Každý jedinec, ktorý sa venuje pohybovým – športovým aktivitám či už na profesionálnej úrovni alebo len v rámci svojho voľného času alebo zo zdravotných dôvodov má obľúbený čas, kedy tieto aktivity rád vykonáva. Prieskum ukázal, že až 28 profesionálov trénuje najradšej ráno, 19 na obed, či popoludnie a len 3 muži radi trénujú večer. U „ostatných respondentov“ je to presne naopak, keďže na šport majú väčšinou čas až po práci, tak až 28 z oslovených mužov najradšej športuje večer, 14 na obed, či na popoludnie – väčšinou v rámci obedňajšej prestávky a len 5 z nich športujú ráno ešte pred vstupom na pracovisko. Výsledky prieskumu potvrdili aj vplyv racionálnej, vyváženej stravy a pravidelného pohybu v tom, že to vplýva na ľudskú prácu a teda na jeho pracovnú výkonnosť, až 39 respondentov to potvrdilo a len 8 mužov to vyvrátilo.

V oblasti zdravia a životného štýlu sme zisťovali dĺžku spánku respondentov, či starostlivosť o zdravie, záujem o informácie o zdravom životnom štýle, či rebríček hodnôt v rámci životného štýlu. Čo sa týka spánku predpokladalo sa, že normálne pracujúci spia v priemere 5 – 7 hodín a profesionálni športovci 7 -8 hodín denne. Túto hypotézu musíme vyvrátiť, lebo tak profesionálni športovci, ako aj ostatní respondenti uviedli, že denne spia v priemere 7 -8 hodín, čo je odporúčaný čas pre spánok. Kým u športovcov jednoznačne 37 z nich uviedlo túto možnosť, len 7 ďalších spí viac ako 8 hodín denne a 6 profesionáli spia v priemere 5 – 7 hodín. Zo skupiny „ostatných respondentov“ 28 (56%) spí 7 -8 hodín, 2 spia viac ako 8 hodín, 19 označili odpoveď 5 – 7 hodín a 1 dokonca spí menej ako 5 hodín denne, čo je v priemere veľmi málo, je to zrejme spôsobené pracovnou dobou, ktorú tento respondent má, veľmi skoro vstáva a zrejme chodí veľmi neskoro spať. O zdravie sa treba starať a k tomu patria aj pravidelné prehliadky, či návštevy u odborníkov. Z prieskumu vyplýva, že 22 profesionálov chodí pravidelne na lekárske prehliadky, 15 opýtaných sa snaží chodiť

často a 13 mužov navštívi lekára, iba v prípade ťažkostí. Predpokladali sme, že viacej športovcov pravidelne chodí na lekárske prehliadky, keďže v rámci svojich klubov, kde hrávajú majú aj svojich lekárov, ktorých musia pravidelne navštevovať. Čo sa týka ostatných respondentov tak najväčšia časť z nich až 28 respondentov ide k lekárovi až v prípade ťažkostí, 6 chodievajú pravidelne, 14 sa snažia chodiť často a 2 respondenti to dokonca úplne zanedbávajú. Dalo sa predpokladať, že väčšina oslovených chodí k lekárovi, až keď majú nejaké zdravotné problémy, keďže väčšina z pracujúcich sa vyhovára na nedostatok času, čo je potrebné zmeniť, lebo zdravie každého človeka musí byť na prvom mieste. Obe skúmané skupiny respondentov získavajú informácie o zdravom životnom štýle, kým u profesionálov až 38 z nich tak robí a len 12 nezískavajú žiadne informácie, u ostatných respondentov 26 z nich má záujem o takýto druh informácií a 24 z nich nie. Väčšina mužov ako zdroj využíva internet, časopisy a rôzne iné médiá a športovci často využívajú aj pomoc odborníkov. Aj tu sa nám potvrdila hypotéza, že obe skupiny oslovených respondentov má dostatočné vedomosti a sú informovaní o problematike racionálnej výživy a pohybovej aktivity pre zdravý spôsob života.

Na to, aby ľudia začali žiť zdravším životným štýlom je potrebné si usporiadať hodnoty a uprednostňovať to, čo nám najviac pomôže pri tom, aby sme sa zdravo stravovali, viac hýbali a žili zdravo. Predpokladali sme, že u oboch skupín budú v zdravom životnom štýle prevládať hodnoty ako racionálna výživa a pravidelný pohyb. Profesionálni športovci uprednostňujú na prvom mieste v ich rebríčku pravidelný pohyb (50%) a na druhom racionálnu výživu (45%) ďalej spánok, oddych a relax a až na poslednom mieste duchovný rozvoj. U ostatných respondentov na prvom mieste zvíťazil oddych a relax (45%), ďalej spánok (43%), až na treťom mieste označili racionálnu výživu, za ňou pohyb a na poslednom mieste tiež väčšina označila duchovný rozvoj, je to v dôsledku toho, že ľudia si ešte stále neuvedomujú dôležitosť duševného zdravia, že keď je naša myseľ v poriadku, potom sa aj my cítime lepšie, na duchovnom rozvoji treba neustále pracovať.

Celkovo možno zhodnotiť, že profesionálni športovci, tak ako sa predpokladalo sa lepšie starajú nielen o svoje zdravie, ale predovšetkým pravidelne vykonávajú pohybové – športové aktivity, racionálne sa stravujú, pravidelne prijímajú potravu, dodržiavajú pitný režim, doprajú si dostatočný spánok, oddych aj relax, no tak ako u „ostatných

respondentov“, aj v ich životoch sú aj negatívne faktory a to predovšetkým kofeín, alkohol a u niektorých aj fajčenie. Skupina „ostatných respondentov“ dosahuje v niektorých oblastiach veľmi dobre výsledky, v niektorých horšie, celkovo z prieskumu vyplýva, že sa síce starajú o svoje zdravie, ale mnohokrát ho zanedbávajú, snažia sa získať informácie o zdravom spôsobe života, ale musia si uvedomiť, že je potrebné predovšetkým tieto zásady racionálnej výživy a pravidelný pohyb zaviesť do svojich životov a začať sa starať o svoje telo, pretože výsledky ich hmotností a na to nadväzujúci výpočet hodnôt BMI sú dosť zlé a je potrebné, aby to začali meniť.

Možno teda zhodnotiť, že dodržiavanie zásad racionálnej výživy a vykonávanie pravidelného pohybu má vplyv na dobré zdravie a na podávanie lepších výkonov, čoho dôkazom sú profesionálni športovci. Naopak málo vyvážená strava, menej pohybu, nezáujem o zdravší životný štýl má za následok horšie výsledky v skupine „ostatných respondentov“.

3 NÁVRHY A ODPORÚČANIA NA ZÁKLADE ZHRNUTIA VÝSLEDKOV PRIESKUMU

Táto časť diplomovej práce podáva na základe výsledkov prieskumu niekoľko odporúčaní, rád, či návrhov, ako v prípade dobrých výsledkov tento stav udržať a v prípade zistených nedostatkov ako vylepšiť danú situáciu, aby sa výsledky stále zlepšovali.

V dnešnej uponáhľanej dobe by téma racionálnej výživy, pohybovej aktivity a ich vplyvov mala zaujímať väčšinu z nás. Práve náš prieskum, ktorý sa uskutočnil prostredníctvom dotazníka, zisťoval aké sú rozdiely v tejto oblasti medzi dvomi skupinami opýtaných respondentov, a to medzi profesionálnymi športovcami a medzi „ostatnými respondentmi“, ktorí majú rôzne zamestnanie. Zisťovalo sa ako sa stravujú, čo im v ich strave chýba, aké negatívne faktory ich ovplyvňujú, ako často vykonávajú pohybové – športové aktivity, ako vnímajú ich vplyv na ich výkon, skúmal sa aj záujem týchto dvoch skupín respondentov o získavanie informácií zdravého životného štýlu, ako aj ich starostlivosť o vlastné zdravie a pod.

Náš prieskum sme uskutočnili na dvoch skupinách respondentov, pričom sme vytvorili aj dva druhy dotazníkov (prílohy B a C), kde sa väčšina otázok zhodovala, rozdiel bol len v oblasti pohybových aktivít. Oslovili sme síce viac ako 150 respondentov, ale vrátilo sa nám 100 vyplnených dotazníkov – 50 od profesionálnych športovcov a 50 od „ostatných respondentov“. Dotazník bol uložený online na stránke www.kwiksurveys.com a respondenti boli prostredníctvom mailu nielen oslovení, ale aj informovaní o cieľoch prieskumu, o spôsobe vyplňania a odoslania hotového dotazníka.

Celkovo sa nachádza v dotazníku 24 otázok u profesionálov a 25 otázok u ostatných respondentov, pričom sú tam už započítané aj základné informácie, aj informácie o zdravotnom stave. V rámci dotazníka sme použili uzavreté otázky, polouzavreté, otvorené otázky a tiež škálovanie. Taktiež boli respondenti požiadaní o uvedenie pravdivých informácií, aby boli výsledky, čo najpresnejšie a naj dôveryhodnejšie. Dotazník bol anonymný, a preto sme sa nepýtali konkrétne ani na klub, v ktorom hrajú profesionálni športovci, ani na konkrétneho zamestnávateľa ostatných respondentov.

Dotazník sa začína základnými informáciami, kde sa zisťovali druh športu/druh zamestnania, vek, dosiahnuté vzdelanie. Prieskumu sa zúčastnilo 28 hokejistov, 19

futbalistov a 3 volejbalisti a 50 ostatných respondentov, ktorí vykonávajú zamestnania rôzneho druhu. Respondenti vekovo spadajú do kategórie od 20 – 35 rokov a 1 respondent má viac ako 35 rokov. Vzdelanostne prevládajú stredoškolsky vzdelaní s maturitou, či vysokoškolsky vzdelaní 1. s 2. stupňa, 1 respondent má ukončené len základné vzdelanie.

V rámci týchto základných informácií mali respondenti uviesť aj svoju telesnú váhu v kg a telesnú výšku v m, kedy sa následne na to vypočítavala hodnota BMI. (Príloha F a G). Prieskumom a výpočtami sa zistilo, že skupina profesionálnych športovcov dosiahla v porovnaní s ostatnými respondentmi lepšie výsledky, pričom len pár profesionálov trpí nadváhou a teda aj ich hodnoty BMI boli vyššie, čo však možno predpokladať, že pravidelným pohybom a zdravou stravou sa tieto hodnoty v krátkom čase aj skorigujú.

Naopak ostatní respondenti dosiahli výrazne horšie výsledky, keďže takmer polovica dosiahla hodnotu vyššieho BMI, časť z týchto respondentov síce len úplne miernu nadváhu, ale druhá polovica sa nachádza v pásme vysokej nadváhy a 1 respondent až v pásme obezity. Tieto hodnoty a vlastne celkový stav respondentov má byť pre nich varovaním, aby to nepokračovalo do horších výsledkov, ktoré budú mať za následok závažné choroby. Navrhujeme, aby sa v tomto prípade s bojom proti nadváhe začínalo už na školách, či už základných alebo stredných a to predovšetkým v podobe väčšieho počtu hodín telesnej výchovy, možnosťou výberu popoludňajších činností pre deti a mládež, kde by bolo možné si vybrať z viacerých druhov pohybových aktivít. Pre starších žiakov ponúkať možnosť prednášok na témy výživa, pohyb, zdravie, životný štýl a pod. Predpokladáme, že ak sa s výchovou k zdravému životnému štýlu začne už v detstve, tak ľudia budú mať v sebe vybudované návyky, a tým budú zvyknutí starať sa viac o svoj organizmus.

Po základných informáciách prišli na rad informácie týkajúce sa zdravotného stavu, tu sa nám potvrdili aj naše hypotézy, že profesionálni športovci nemajú žiadne zdravotné problémy a ostatní respondenti trpia menšími problémami zdravia. Väčšina profesionálov uviedla, že netrpí ani žiadnou z uvedených chorôb a ostatní respondenti, síce majú menšie zdravotné problémy, ale len malá časť z nich uviedla, že trpí zvýšeným krvným tlakom, či zvýšeným cholesterolom a pár z nich, ktorí trpia nadváhou trpia aj poruchami pohybového ústrojenstva, čo vzniká ako dôsledok nedostatočného

pohybu. Pocit zdravia, či choroby je subjektívny u každého človeka, a preto navrhujeme väčšiu opatrnosť a starostlivosť o svoj zdravotný stav.

Dotazník je ďalej rozdelený do 3 hlavných častí, a to na otázky týkajúce sa racionálnej výživy, pohybových aktivít a posledná časť je venovaná zdraviu a životnému štýlu. V prvej časti sme sa zaoberali racionálnou výživou a skúmali sme obidve skupiny v oblasti dodržiavania zásad racionálnej výživy, zaujímalo nás ako sa stravujú respondenti, čo im v ich strave najviac absentuje, zaoberali sme sa pitným režimom a v rámci neho aj o tom, ktoré nápoje uprednostňujú, ďalej nás zaujímalo, či držia alebo držali diétu, či sú im známe a nové formy stravovania, aké negatívne faktory najviac zasahujú do ich stravy a nakoniec a či majú záujem o odborné poradenstvo v oblasti zdravej výživy.

Väčšina profesionálnych športovcov sa riadi zásadami racionálnej výživy, vyplýva to z ich životného štýlu, spôsobu stravovania a veľkého množstva pohybu. Ostatní respondenti sa doteraz o to veľmi nezaujímalí, ale začínajú postupne získavať informácie, čím sa nám potvrdila aj naša hypotéza. Stále čoraz viac ľudí sa zaoberá zmenou svojho štýlu života, svojho stravovania a vykonávania pohybovej činnosti mimo svojho zamestnania. Navrhujeme pre lepšiu a intenzívnejšiu prístupnosť informácií nakupovať periodiká zaoberajúce sa zdravím, pohybom a životným štýlom, ku ktorým patrí bez pochyb aj psychológia a pod. Čo sa týka konkrétne stravovania, tak aj v tomto prípade sa nám potvrdila hypotéza, že väčšina ostatných respondentov sa stravuje nepravidelne, ale stravuje sa zdravo. Profesionálni športovci sa vo väčšine prípadov stravujú zdravo, pravidelne, v malých dávkach, ale aj tu je skupina, ktorá sa stravuje nepravidelne, hoci zdravým spôsobom. U ostatných respondentov veľa z nich sa stravuje veľmi nezdravo a vo veľkých dávkach. Nepravidelnosť stravovania vyplýva z nedostatku času a odkladania jedenia na neskôr, to je potrebné zmeniť, lebo pravidelnosť prijímania potravy je jedným zo základných krokov. Navrhujeme u oboch skupín, ale predovšetkým u skupiny ostatných respondentov, hlavne počas náročného dňa v práci si stravu rozdeliť do 5 menších dávok, ktoré je potrebné si dobre časovo rozložiť. Ak pociťujú hlad, neodkladať to na neskôr, lebo hlad sa len zintenzívni a namiesto dávky, ktorú by sme zjedli v momente pociťovania hladu, zjeme neskôr omnoho viac. Takže základné pravidlo znie jesť častejšie, ale v menších dávkach a tiež odporúčame neprijímať veľké množstvo stravy po 18.00 hod. Čo sa týka zloženia

potravy, tak profesionálom nechýbajú takmer žiadne zložky potravy, pretože sa stravujú veľmi zdravo, vyvážene a snažia sa vhodnou kombináciou potravín doceliť odporúčaný denný prísun potravy, čím sa nám potvrdila aj hypotéza. U ostatných respondentov najviac absentujú vitamíny, ovocie a zelenina a tiež minerálne látky. Odporúčame nahradiť doterajšie zložky potravy – zdravšími a hlavne tými, ktoré nám v potrave chýbajú. Napr. na desiatu nezjesť sladkosť, ale nahradiť to čerstvým ovocím a zeleninou alebo tiež sušeným ovocím, či orieškami.

V rámci racionálnej výživy a jej zásad má nezastupiteľné miesto aj pitný režim, z výsledkov prieskumu nám vyšlo, že profesionáli vypijú v priemere 2 – 3 l tekutín denne, čo je veľmi dobré, niektorí pijú dokonca aj viac ako 3 l tekutín každý deň. O ostatných respondentoch sa to povedať nedá, väčšina vypije len 1 – 2 l tekutín, časť z nich vypije občas aj 2 – 3 l tekutín, no predpokladáme to hlavne v letných mesiacoch. Čo sa týka uprednostňovania druhu tekutín, tak ako sme predpokladali, a tým sa nám potvrdila aj naša hypotéza, že najviac pijú respondenti minerálne vody, džúsy a šťavy, čaje a tiež ochutené vody. Pár respondentov pije aj Coca Colu, Sprite a pod. a tiež aj energetické nápoje. Tieto druhy by sme odporúčali vylúčiť, pretože obsahujú veľké množstvo cukru, sú presladené, ak ich konzumovať tak len zriedené s vodou. Energetické nápoje zase pôsobia negatívne na organizmus, hlavne keď sa konzumujú v spojitosti s alkoholom. Navrhujeme ochutené vody, príliš sladké vody nahradiť radšej džúsmi a šťavami a tiež je veľmi vhodná čistá voda s citrónom.

Diéty a nové formy stravovania ako vegetariánstvo, vegánstvo, delená strava, či diéta podľa krvných skupín, to všetko predstavuje nové spôsoby výživy a spôsob ako možno zmeniť náš doterajší spôsob života. Výsledky prieskumu potvrdzujú našu hypotézu, pretože väčšina respondentov tak medzi profesionálnymi športovcami, ako aj medzi ostatnými respondentmi nedrží ani nedržalo žiadnu diétu a neriadi sa novými formami stravovania. Malá časť tých, ktorí sa o nové spôsoby stravovania zaujímajú, tak uviedli, že sa riadia delenou stravou. Odporúčame hlavne tým respondentom, ktorí trpia nadváhou, ale zatiaľ nezmenili svoje stravovacie spôsoby, aby sa obrátili na odborníka a začali aspoň delenou stravou, ktorá pomáha k redukcii váhy.

Negatívne faktory nás obklopujú všade a výnimkou nie je ani naša strava. V ďalšej časti dotazníka sme sa teda venovali práve faktorom, ktoré v negatívnom zmysle ohrozujú nielen naše stravovanie, ale majú vplyv aj na zdravie. Profesionálni

športovci nás nemilo prekvapili, keďže po kofeíne, ktorý uvádza väčšina z nich, na druhom mieste skončil alkohol, ďalej veľké množstvo soli, fast foody a nakoniec aj fajčenie a povzbudzujúce látky. Alkohol je veľmi veľkým negatívom v živote každého jedinca, ale práve profesionáli by sa mu mali vyhýbať ešte viac, keďže denne musia podávať špičkové výkony v zápasoch a na tréningoch, čo nie je možné, ak sa deň pred tým opijú. Narúša to ich spánok, nie sú dobre oddýchnutí, spôsobuje to aj zhoršenie ich koordinačných schopností, cítia sa malátne a teda ani ich výkon nie je taký, aký by sa očakával. U ostatných respondentov dokonca alkohol je vedúcim negatívom v ich životoch, tak nasleduje kofeín, fajčenie, fast foody, veľké množstvo soli a nakoniec povzbudzujúce látky. Odporúčame znížiť príjem alkoholických nápojov, a ak už tak jedno pivo, či pohár vína nemôže uškodiť tak ako tvrdý alkohol. V prípade kofeínu, taktiež navrhujeme znížiť príjem kávy, či iných kofeínových nápojov, a hlavne nemožno ich brať za náhradu normálnych tekutín, lebo okrem toho, že je to návyková látka, tak neuhasí ani smäd.

V poslednej časti patriacej do oblasti racionálnej výživy bolo to, že sme skúmali záujem respondentov o odborné poradenstvo v oblasti zdravého stravovania. Profesionáli by takúto možnosť určite prijali, minimálne by ju zvážili a ostatní respondenti by takýto druh poradenstva po zvážení prijali. Navrhujeme u profesionálov viac debát, či diskusií s ich klubovými doktormi a odborníkmi a u ostatných respondentoch zriadiť stránku pre laikov, ktorí majú akékoľvek otázky týkajúce sa zdravého stravovania, kde by im odpovedali odborníci z praxe, poprípade vytvoriť letáky a brožúrky a tie expedovať do jednotlivých podnikov, či domácností s uvedením adresy odborníkov nachádzajúcich sa v ich okolí, ktorých môžu kedykoľvek navštíviť alebo ich kontaktovať.

V druhom veľkom okruhu v rámci dotazníka boli otázky týkajúce sa pohybových aktivít. Tu sa otázky smerujúce k respondentom líšili. Kým profesionálov sme sa pýtali na intenzitu tréningov, na regeneráciu a na čas, kedy uprednostňujú tréningy, u ostatných respondentov nás zaujímalo, či vykonávajú vôbec pohybové aktivity, aký druh pohybu, čas dňa, kedy najradšej vykonávajú tieto aktivity a nakoniec ich pocit z vplyvu pohybu na ich pracovný výkon. Väčšina profesionálov trénuje viac ako 5 – krát týždenne, veľká časť dokonca denne. Ako uviedli aj regeneráciu si dopraje väčšina z nich skoro stále alebo občas. Ale sú aj takí, ktorí regeneráciu úplne

zanedbávajú alebo si ju doprajú len zriedkavo. Z časti sa nám hypotéza potvrdila a z časti bola vyvrátená. Bolo by vhodné, aby profesionálom bola po každom jednom zápase alebo po náročnom tréningu poskytnutá možnosť regenerácie a to v podobe masáže, sauny, plávania a pod. A tiež odporúčame aby kluby, či mužstvá častejšie uskutočňovali regeneračné sústredenia, kde by si dostatočne oddýchol každý jeden hráč.

Profesionáli uviedli, že najradšej trénujú ráno, keďže majú dostatok síl, sú oddýchnutí, ku večeru dávajú radšej prednosť krátkemu oddychu, či prechádzke. Čo sa týka ostatných respondentov, tak aj tu sa nám potvrdila hypotéza, pretože väčšina z nich vykonáva pohybové aktivity v rámci svojho voľného času, ale sú aj takí, ktorí vykonávajú pohyb veľmi často a rovnaká časť vykonáva pohyb zriedkavo. Spomedzi pohybových aktivít, vyhrali predovšetkým športové aktivity a to hlavne loptové hry, beh a chôdza, ale aj plávanie, či fitness/aerobik, niektorí z nich uviedli aj turistiku, windsurfing, či v zime snowboarding. U týchto respondentov je to presne naopak ako u profesionálov, pretože oni najradšej vykonávajú pohybové aktivity večer, tak cez obed, či na popoludnie a len malá časť uviedla, že vykonáva pohybové – športové aktivity ráno. Vyplýva to z toho, že väčšiu časť dňa vykonávajú svoje zamestnanie a na pohyb zostáva čas, buď počas obednej prestávky alebo až večer po skončení pracovnej doby. Navrhujeme, aby práve v týchto časoch (obed a večer) boli fitness centrá v plnej prevádzke a k dispozícii ľuďom, a aby sa hlavne večer predĺžili otváracie hodiny a rozšírila sa ponuka športových činností, aby si každý záujemca mohol vybrať to, čo ho najviac zaujíma a baví. Skúmali sme aj pocity „ostatných respondentov“ pri otázke vplyvu pohybových aktivít na ich pracovnú výkonnosť. Výsledky dokazujú, že až takmer 83 % z nich sa stotožňuje s týmto tvrdením. Odporúčame aj tým, ktorí to zatiaľ neskúsili a nevykonávajú žiadne pohybové aktivity alebo len zriedkavo sa pohybujú, aby využili možnosť športovať a tak môžu zhodnotiť pozitívne vplyvy pohybu na pracovné výsledky.

Posledný okruh otázok bol venovaná zdraviu a životnému štýlu. Tu sme skúmali priemernú dĺžku spánku respondentov, starostlivosť o zdravie v podobe návštevy lekárov, či respondenti získavajú informácie o zdravom životnom štýle a aj zdroj informácií a nakoniec na základe ich subjektívnych pocitov mali zoradiť hodnoty, ako ich majú usporiadané oni vo svojich životoch. Čo sa týka spánku, tak väčšina respondentov u oboch skupín oslovených spí v priemere 7 – 8 hodín, čo je aj

odporúčaná dĺžka spánku, veľká časť „ostatných respondentov“ spí v priemere 5 – 7 hodín. Odporúčame, aby v prípade nedostatku spánku si respondenti pospali trebárs aj počas dňa, ak majú na to čas, napr. hlavne profesionáli pred zápasom by mali oddychovať aspoň ležaním a ostatní zamestnaní respondenti, ak vstávajú veľmi skoro by si mali nájsť čas na oddych, keď sa vrátia z práce a aspoň na pár minút vypnúť, ľahnúť si, niekedy stačí, ak si pospíme iba chvíľu alebo len zavrieme oči a nemyslíme na žiadne povinnosti, dáme tak priestor našej mysli na regeneráciu.

V ďalšej časti tohto okruhu sme sa venovali záujmu o zdravotný stav, profesionáli sa starajú o svoje zdravie, pravidelne resp. často chodievajú na zdravotné prehliadky, malá časť z nich chodí k lekárovi až v momente vzniku ťažkostí. Naopak dopadli ostatní respondenti, ktorých len malá časť navštevujú lekára pravidelne alebo občas, veľká časť navštívi lekára až v prípade problémov a dvaja z nich dokonca úplne zanedbávajú lekárske prehliadky, či starostlivosť o svoje zdravie. Navrhujeme nariadiť povinnosť pravidelných lekárskeho prehliadok minimálne raz ročne u všetkých ľudí. Je potrebné si uvedomiť, že zdravie musí byť na prvom mieste, pretože keď nebudeme zdraví a nebudeme sa cítiť dobre, tak ani dobrá práca ani peniaze nám nepomôžu. Preto je dôležité zúčastňovať sa prehliadok, starať sa o svoje zdravie aj vhodnou stravou a pohybom.

Obe skupiny opýtaných respondentov získava informácie o zdravom životnom štýle, samozrejme profesionálni športovci vo väčšej miere ako ostatní respondenti a hlavnými zdrojmi sú pre nich internet, časopisy a využívajú aj pomoc odborníkov, ku ktorým sa dostanú častejšie ako laici. Pri poslednej otázke sme zistili, čo nám vyvrátilo našu hypotézu, že kým športovci uprednostňujú predovšetkým pravidelný pohyb, racionálnu výživu, dostatočný spánok, oddych a relax pred duchovným rozvojom, ktorý je u nich na poslednom mieste, ostatní respondenti v prvom rade najradšej oddychujú a relaxujú, tak si doprajú dostatočný spánok, racionálnu výživu a až na 4. mieste vykonávajú pravidelný pohyb, duchovný rozvoj je u tejto skupiny tiež až na poslednom mieste. Odporúčame ostatným respondentom zmeniť rebríček hodnôt, predovšetkým sa musia začať viac hýbať a pohybovať, nestačí len prísť do práce, upratať svoje domácnosti a pod. musia začať viac chodiť peši, chodiť na prechádzky a pod.

Celkovo možno zhodnotiť, že u profesionálnych športovcov vplyvajú tréningy a zápasy veľmi významne na zdokonaľovanie pohybových funkcií a jednotlivých

orgánových systémov. Racionálna výživa a pohybové aktivity plnia u „ostatných respondentov“, ktorí nevykonávajú šport na profesionálnej úrovni zdravotné úlohy v menšej miere. Za hlavný účinok zvýšenej pohybovej aktivity možno považovať zvýšenie energetického výdaja, ktorý sa uplatňuje predovšetkým v redukcii telesnej hmotnosti. Psychické účinky pohybu sa prejavujú v celkovom uvoľnení, znížení vnútorného napätia a stresu, zvyšuje sa hladina endorfínov, adrenalínu a pocitu eufórie, zdravia, úspešnosti a fyzickej sily.

Pravidelným vykonávaním pohybových a športových činností sa nám intenzifikujú funkcie dýchacej a nervovej sústavy, krvného obehu, podporujú trávenie a ponúkajú všetky tie pocity, o ktoré prichádzajú ľudia, ktorí nešportujú alebo športujú len veľmi málo. Vďaka pohybu sa zvyšuje telesná zdatnosť a odolnosť organizmu ako reakcia na vonkajšie podnety, ich zmeny a zvýšenie telesnej námahy. Celkovo sa zlepšuje zdravie ako subjektívny pocit telesnej, duševnej (psychickej) a sociálnej pohody.

Žijeme v uponáhľanom svete plnom napätia, povinností a stresov, ktorých by sme sa mali v prvom rade vyvarovať. Je potrebné nájsť si každý deň kúsok pre seba, pozastaviť sa, pokojne si naplánovať deň a vyčleniť si dostatok času na jedlo, na pohyb a tiež na oddych a spánok. Týmto prieskumom sme dokázali, že existujú dostatočné rozdiely medzi skupinou profesionálnych športovcov a skupinou „ostatných respondentov“, nielen v spôsobe stravovania, v intenzite vykonávanie pohybových aktivít, či starostlivosti o zdravie, ale predovšetkým rozdiel vo vnímaní vplyvu spojenia zdravej, vyváženej stravy a pravidelného pohybu na celkové zdravie a tým ovplyvňovanie pracovného (športového) výkonu. Kým športovci tieto informácie prijímajú a riadia sa zásadami racionálneho spôsobu života, ostatní respondenti sa musia ešte mnohému z tejto oblasti naučiť, aby tieto poznatky využívali naplno vo svojich životoch a docielili aj oni životný štýl, ktorý im zabezpečí zdravie a vysokú pracovnú výkonnosť.

ZÁVER

Témou tejto diplomovej práce je Vplyv racionálnej výživy a pohybovej aktivity na zdravie a pracovnú výkonnosť. Hlavným cieľom, ktorý bol doplnený o niekoľko čiastkových zámerov bolo poukázať na dôležitosť prítomnosti zdravej, racionálnej, vyváženej potravy a pravidelného pohybu v našich životoch, ako záruka zdravia ľudského organizmu a zvyšovania pracovných výkonov, ako aj zlepšovanie výsledkov vykonávaných činností.

Práca je rozdelená do troch častí, a to na časť teoretickú, časť praktickú, čiže analytickú a poslednú časť návrhovú. Teoretická časť je tvorená vysvetlením odborných pojmov a definícií, podáva pohľad na rôzne delenia. Využívali sme tu predovšetkým prácu s literárnymi prameňmi zaoberajúcimi sa danou témou a tiež prácu s mnohými informáciami čerpanými z internetu. Teoretické východiská sú rozdelené na 4 oblasti, a to na racionálnu výživu, na pohybové aktivity, na zdravie a na celkový vplyv výživy a pohybu na zdravie a zvyšovanie pracovnej výkonnosti. V rámci racionálnej výživy sme sa pozreli na základné pojmy súvisiace s touto oblasťou, na zložky potravy, časť je venovaná aj pitnému režimu, podáva pohľad na nové formy stravovania, na význam a zásady racionálnej výživy, na stravovanie športovcov a taktiež na negatívne dôsledky nesprávneho stravovania, t.j. na vznik rôznych chorôb. Čo sa týka pohybu a pohybových, táto časť podáva pohľad na význam pohybu pre ľudský organizmus, na rozdelenie pohybových činností, či na vplyv pohybu na zdravie každého človeka.

V oblasti zdravia sme sa zaoberali rozdelením zdravia, životným štýlom, zložkami ktoré ovplyvňujú životný štýl a zdravie, taktiež charakteristikou pracovnej výkonnosti a v závere tejto teoretickej časti podávame zhrnutia vplyvania výživy a pohybu na zdravie a pracovnú výkonnosť.

Analytická časť sa realizovala prostredníctvom prieskumu, kde sa na základe vyhodnotených dotazníkov sledovali vopred stanovené ciele. Hlavným cieľom bolo zhodnotiť vplyv racionálnej výživy a pravidelného pohybu na zdravie a na pracovný výkon oslovených 2 skupín respondentov. Ďalším cieľom bolo porovnať tieto skupiny a zistiť rozdiely v stravovaní, vo vykonávaní pohybových aktivít, v pôsobení negatívnych faktoroch v ich životoch. Zisťovali sme záujem o informácie jednotlivých skupín oslovených respondentov o starostlivosť o zdravie, o dodržiavanie pitného

režimu, o priemernú dĺžku spánku a predovšetkým na základe uvedenej výšky a váhy sme u každého respondenta vypočítali hodnotu BMI a zhodnotili sme aký počet respondentov má normálnu váhu, a koľko mužov sa nachádza už v pásme nadváhy, či dokonca obezity. Analytická časť končí matematicko-štatistickým spracovaním výsledkov prieskumu a interpretáciou výsledkov.

Táto diplomová práca je ukončená poslednou časťou – návrhovou, kde na základe celkového zhrnutia výsledkov prieskumu podávame pohľad na vyhodnotenie okruhu otázok a predkladáme niekoľko odporúčaní, či vlastných postrehov a myšlienok na zlepšenie výsledkov predovšetkým v skupine „ostatných respondentov“, kde vo viacerých prípadoch je dôležité najprv zredukovať telesnú váhu, tým vylepšiť BMI a následne formovať postavu častejším pohybom. Ponúkame aj niekoľko návrhov pre skupinu profesionálnych športovcov, aby aj naďalej viedli zdravý spôsob života a vylepšili si niektoré výsledky.

Každý z nás rozhoduje o svojom živote a je len na nás ako sa postavíme k vlastnému zdraviu. V dnešnej uponáhľanej dobe sa prizera predovšetkým na peniaze, postup, kariéru a zabúda sa na to najvzácnejšie, čo v živote máme a môžeme to veľmi ľahko stratiť, a to je naše zdravie. Máme dve možnosti, buď si vyberieme pohodlnosť, lenivosť v oblasti vykonávania akejkoľvek pohybovej aktivity, nezáujem o svoj zdravotný stav, absenciu mnohých zložiek v našej strave alebo naopak vyberieme sa cestou zdravej, racionálnej výživy, pravidelného pohybu, starostlivosti o svoje zdravie a záujmu o zvyšovanie našich výkonov a zlepšovanie výsledkov v mnohých smeroch, do ktorých sa pustíme. Nezabúdajme ani na psychickú pohodu, relax, oddych, pozitívne emócie a tiež dobré vzťahy so svojimi blízkymi, priateľmi, či rodinou, lebo len všetky tieto hodnoty nám zaručia zlepšenie a skvalitnenie našich životov.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV

ASTL, J., ASTLOVÁ, E., MARKOVÁ, E. *Jak jíst a udržte si zdraví aneb Vyvážený zdravý životný styl pro každý den*. Praha: Maxdorf, s. r. o., 2009. 328 s. ISBN 978-80-7345-175-2.

BRIFFA, J. *Jedlom k zdraviu*. Bratislava: Ikar, 2000. 112 s. ISBN 80-7118-837-9.

FALLER, A., SCHUENKE, M. *Der Körper des Menschen. (Einführung in Bau und Funktion)*. Stuttgart: Thieme, 2008. 840 s. ISBN 978-3133297-158.

FLOYD, E. *1001 little health mirracles*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2010. 224 s. ISBN 978-80-10018338.

FOSTER, V.W. *Nový začiatok /New Start/*. Vrútky: NADAS AFGH s. r. o., 1993. 229 s. ISBN 80-88719-09-7.

GAVORA, P. *Sprevodca metodológiou kvalitatívneho výskumu*. Bratislava: Regent, 2006. 239 s. ISBN 80-88904-46-3.

HAVRANOVÁ, K. *Gastronómia – vplyvy a trendy*. [online]. 2008. [cit 2012-01-04]. Dostupné na internet: <<http://www.tophotelierstvo.sk/gastro/trendy-v-stravovani/gastronomia-vplyvy-a-trendy/>>

HLAVÁČKOVA, Z. *Ako dodržať správny pitný režim*. [online]. 21. 6. 2010. [cit 2012-01-08]. Dostupné na internete: <<http://zdravie.pravda.sk/zdrava-vyziva/clanok/13634-ako-dodrzat-spravny-pitny-rezim/>>

HOLLÓSY, M. *Dodržiavajme pitný režim nielen v lete*. [online]. 2012. [cit 2012-01-04]. Dostupné na internet: <<http://primar.sme.sk/c/4116580/dodruzime-pitny-rezim-nielen-v-lete.html>>

CHRPOVÁ, D. *S výživou zdravě po celý rok*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2010. 136 s. ISBN 978-80-247-2512-3.

IBIS PARTNER SLOVAKIA: *Vedenie ľudí a sebamanažment. Tipy pre zvýšenie pracovnej výkonnosti, pri ktorých sa nemusíte ani zdvihnúť zo stoličky*. [online]. 2003. [cit 2012-01-10]. Dostupné na internete: <<http://www.ibispartner.sk/sk/vedenie-ludi-a-sebamanazment/375-tipy-pre-zvysenie-pracovnej-vykonnosti-pri-ktorych-sa-nemusite-ani-zdvihnu-zo-stolicky>>

JESENSKÁ, O. *Celý život vo forme*. Bratislava: Reader's Digest Výber, 2003. 352 s. ISBN 80-88983-274.

JUNGER, J., ZUSKOVÁ, K. *Pohybové programy pre všetkých alebo Ty, JA a všetci spolu*. 1. vyd. Prešov: Fakulta humanitných a porodných vied, 1998. 99 s. ISBN 80-88885-32-9.

KATUŠČÁK, D. *Ako písať záverečné a kvalifikačné práce*. Nitra: Enigma, 2007. 162 s. ISBN 978-80-89132454.

KUBICOVÁ, D. et al. *Náuka o požívatinách*. Martin: Osveta, 2004. 159 s. ISBN 80-8063-165-4.

KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.

LABUDOVÁ, J. et al. *Šport pre všetkých*. 1. vyd. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, 2002, 200 s. ISBN 80-88901-67-7.

MALCOLN, L. *Ako žiť zdravo a bez stresu*. Bratislava: Perfekt, 2003. 148 s. ISBN 80-80462-380.

MEYER, J. *100 ways to simplify your life*. Bratislava: Sylvam, 2009. 203 s, ISBN 978-80-89414062.

MIŠKOLCZY, M. *Nový pohyb & nová sila*. 1. vyd. Nitra: Polygrafia DOMINANT NITRA, 2009. 96 s. ISBN 978-80-969995-6-9.

PETRÁSEK, R. et al. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, spol. s r. o., 2004. 128 s. ISBN 80-7021-711-1.

PRIBULA, M., PRIBULOVÁ, M., IŠTOK, P. *Manažment výživy a gastronómie*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta manažmentu, 2010. 166 s.

SCHENKOVÁ, F., BOHLMANN, F. *Stravujme sa 5-krát denne*. Bratislava: Ikar, a.s., 2002. 160 s. ISBN 80-551-0278-3.

SKOLNIK, H., CHERNUS, A. *Výživa pro maximální sportovní výkon*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011. 240 s. ISBN 978-80-247-3847-5.

ŠIMONEK, J. *Pohybová aktivita v živote súčasného človeka*. [online]. 2010. [cit 2012-01-08]. Dostupné na internete: <<http://www.cdruk.sk/blade/index.php?c=967&>>

TÓTH, I. et al. *Ladový hokej*. Bratislava: Vysokoškolská učebnica aplikovaných predmetov pre trénerov špecializácie v ľadovom hokeji, 2010. 393 s. ISBN 978-80-970545-0-2.

TRAMPOTA, J. *Delená strava*. [online]. 2010. [cit 2012-01-04]. Dostupné na internete: <<http://www.delena-strava.cz/>>

VESELÝ, M. *Racionálna výživa = zdravá výživa*. [online]. 2008. [cit 2012-01-03]. Dostupné na internete: <<http://www.chudnutie-ako.sk/zdrava-vyziva-racionalna/>>

VIETEN, M. *Krankheiten verstehen*. Stuttgart: Thieme, 2007. 150 s. ISBN 978-3131427-915.

Zásady správnej výživy. [online]. 21.6.2009. [cit 2012-01-03]. Dostupné na internete: <<http://zdravieazdostaroby.webnode.sk/news/zasady-spravnej-vyzivy/>>

Zdravie. [online]. 2012. [cit 2012-01-08]. Dostupné na internete: <<http://sk.wikipedia.org/wiki/Zdravie>>

Zloženie a význam základných živín. [online]. 10. 9. 2010. [cit 2012-01-04]. Dostupné na internete: <<http://www.gastroslovník.sk/gastro-sprievodca/gastro-sprievodca-detail/zlozenie-a-vyznam-zakladnych-zivin/>>

Wellness – zdravý životný štýl. [online]. 2011. [cit 2012-01-10]. Dostupné na internete: <<http://www.wellness.estranky.sk/>>

ZOZNAM TABULIEK A GRAFOV

Zoznam tabuliek:

- Tabuľka 1: BMI = index telesnej hmotnosti (muži)
- Tabuľka 2: Aritmetický priemer somatometrických ukazovateľov a BMI – „profesionáli“
- Tabuľka 3: Aritmetický priemer somatometrických ukazovateľov a BMI – „ostatní“
- Tabuľka 4: Zdravotný stav – „profesionáli“
- Tabuľka 5: Zdravotný stav – „ostatní“
- Tabuľka 6: Výskyt chorôb u profesionálov
- Tabuľka 7: Výskyt chorôb u ostatných respondentov
- Tabuľka 8: Zásady racionálnej výživy a zdravého životného štýlu – „profesionáli“
- Tabuľka 9: Zásady racionálnej výživy a zdravého životného štýlu – „ostatní“
- Tabuľka 10: Pravidelnosť / nepravidelnosť stravovania – „profesionáli“
- Tabuľka 11: Pravidelnosť/nepravidelnosť stravovania – „ostatní“
- Tabuľka 12: Absencia zložiek potravy – „profesionáli“
- Tabuľka 13: Absencia zložiek potravy – „ostatní“
- Tabuľka 14: Pitný režim – „profesionáli“
- Tabuľka 15: Pitný režim – „ostatní“
- Tabuľka 16: Oblúbenosť nápojov – „profesionáli“
- Tabuľka 17: Oblúbenosť nápojov – „ostatní“
- Tabuľka 18: Diéty u profesionálov
- Tabuľka 19: Diéty u ostatných respondentov
- Tabuľka 20: Nové formy stravovania u profesionálov
- Tabuľka 21: Nové formy stravovania u ostatných respondentov
- Tabuľka 22: Negatívne faktory – „profesionáli“
- Tabuľka 23: Negatívne faktory – „ostatní“
- Tabuľka 24: Záujem o odborné poradenstvo u profesionálov
- Tabuľka 25: Záujem o odborné poradenstvo u ostatných respondentov
- Tabuľka 26: Intenzita tréningov u profesionálov
- Tabuľka 27: Regenerácia u profesionálov
- Tabuľka 28: Preferovanie tréningov – „profesionáli“
- Tabuľka 29: Vykonávanie pohybových aktivít u ostatných respondentov
- Tabuľka 30: Oblúbenosť druhu pohybových aktivít u ostatných respondentov
- Tabuľka 31: Preferovanie vykonávania pohybových aktivít – ostatní respondenti
- Tabuľka 32: Vplyv pohybu na pracovný výkon – ostatní respondenti
- Tabuľka 33: Dĺžka spánku – „profesionáli“
- Tabuľka 34: Dĺžka spánku – „ostatní respondenti“
- Tabuľka 35: Starostlivosť o zdravotný stav – „profesionáli“
- Tabuľka 36: Starostlivosť o zdravotný stav – „ostatní“
- Tabuľka 37: Záujem o informácie o životnom štýle – „profesionáli“
- Tabuľka 38: Zdroje informácií o životnom štýle – „profesionáli“
- Tabuľka 39: Záujem o informácie o životnom štýle – „ostatní respondenti“
- Tabuľka 40: Zdroje informácií o životnom štýle – „ostatní respondenti“
- Tabuľka 41: Hodnoty podľa dôležitosti – „profesionáli“

Tabuľka 42: Hodnoty podľa dôležitosti – „ostatní respondenti“

Zoznam grafov:

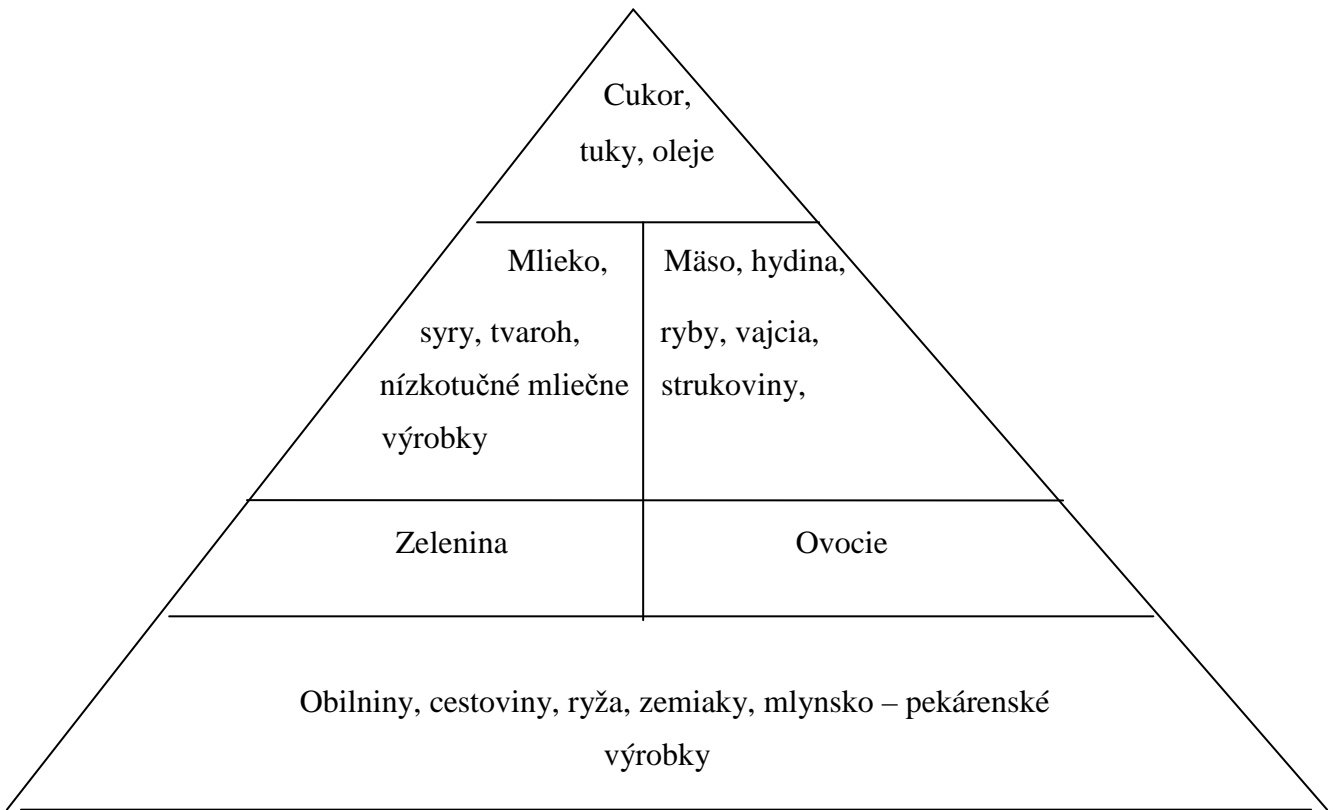
- Graf 1: BMI u profesionálov
- Graf 2: BMI u ostatných respondentov
- Graf 3: Zdravotný stav – „profesionáli“
- Graf 4: Zdravotný stav – „ostatní“
- Graf 5: Výskyt chorôb u profesionálov
- Graf 6: Výskyt chorôb u ostatných respondentov
- Graf 7: Zásady racionálnej výživy a zdravého životného štýlu – „profesionáli“
- Graf 8: Zásady racionálnej výživy a zdravého životného štýlu – „ostatní“
- Graf 9: Pravidelnosť/nepravidelnosť stravovania – „profesionáli“
- Graf 10: Pravidelnosť/nepravidelnosť stravovania – „ostatní“
- Graf 11: Absencia zložiek potravy – „profesionáli“
- Graf 12: Absencia zložiek potravy – „ostatní“
- Graf 13: Pitný režim – „profesionáli“
- Graf 14: Pitný režim – „ostatní“
- Graf 15: Obľúbenosť nápojov – „profesionáli“
- Graf 16: Obľúbenosť nápojov – „ostatní“
- Graf 17: Diéty u profesionálov
- Graf 18: Diéty u ostatných respondentov
- Graf 19: Nové formy stravovania u profesionálov
- Graf 20: Nové formy stravovania u ostatných respondentov
- Graf 21: Negatívne faktory – „profesionáli“
- Graf 22: Negatívne faktory – „ostatní“
- Graf 23: Záujem o odborné poradenstvo u profesionálov
- Graf 24: Záujem o odborné poradenstvo u ostatných respondentov
- Graf 25: Intenzita tréningov u profesionálov
- Graf 26: Regenerácia u profesionálov
- Graf 27: Preferovanie tréningov – „profesionáli“
- Graf 28: Vykonávanie pohybových aktivít u ostatných respondentov
- Graf 29: Obľúbenosť druhu pohybových aktivít u ostatných respondentov
- Graf 30: Preferovanie vykonávania pohybových aktivít – ostatní respondenti
- Graf 31: Vplyv pohybu na pracovný výkon – ostatní respondenti
- Graf 32: Dĺžka spánku – „profesionáli“
- Graf 33: Dĺžka spánku – „ostatní respondenti“
- Graf 34: Starostlivosť o zdravotný stav – „profesionáli“
- Graf 35: Starostlivosť o zdravotný stav – „ostatní“
- Graf 36: Záujem o informácie o životnom štýle – „profesionáli“
- Graf 37: Zdroje informácií o životnom štýle – „profesionáli“
- Graf 38: Záujem o informácie o životnom štýle – „ostatní respondenti“
- Graf 39: Zdroje informácií o životnom štýle – „ostatní respondenti“
- Graf 40: Hodnoty podľa dôležitosti – „profesionáli“
- Graf 41: Hodnoty podľa dôležitosti – „ostatní respondenti“

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha A – Potravinová pyramída.....	I
Príloha B – Dotazník k prieskumu (profesionálni športovci).....	II
Príloha C – Dotazník k prieskumu (ostatní respondenti).....	VII
Príloha D – Rozpis základných údajov – profesionálni športovci.....	XII
Príloha E – Rozpis základných údajov – ostatní respondenti.....	XIII
Príloha F – Rozpis somatometrických ukazovateľov a BMI – profesionálni športovci.....	XIV
Príloha G – Rozpis somatometrických ukazovateľov a BMI – ostatní respondenti.....	XV

PRÍLOHY

Príloha A – Potravinová pyramída



Zdroj: http://www.kulturistika.sk/pages/vyziva/potravinova_pyramida.htm (vlastné spracovanie)

Príloha B – Dotazník k prieskumu (profesionálni športovci)

DOTAZNÍK

Vážený respondent, týmto si Vás dovoľujem osloviť a požiadať o vyplnenie tohto anonymného dotazníka, ktorý slúži len pre výskum mojej diplomovej práce pod názvom Vplyv racionálnej výživy a pohybovej aktivity na zdravie a pracovnú výkonnosť. Prosím Vás o pravdivé a skutočné hodnoty, aby mal dotazník správnu vypovedaciu schopnosť. Ďakujem za Vašu ochotu a čas stravený vyplnením tohto dotazníka.

Dotazník vyplňajte, iba v tom prípade, ak ste **PROFESIONÁLNY ŠPORTOVEC**

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

Vek:

- 20 – 25
- 26 – 30
- 31 – 35
- Viac ako 35

Najvyššie dosiahnuté vzdelanie:

- Základné
- Stredoškolské s maturitou
- Stredoškolské bez maturity
- Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)
- Vysokoškolské 2. stupňa

Uved'te druh športu, ktorý vykonávate:

Doplňte Vašu výšku v m:

Doplňte Vašu váhu v kg:

Aký je Váš zdravotný stav?

- Veľmi dobrý (bez problémov)
- Mám menšie zdravotné problémy
- Mám veľmi závažné zdravotné problémy

Máte zistenú niektorú z týchto chorôb?

- Zvýšený krvný tlak
- Zvýšený cholesterol
- Cukrovka
- Nadváha
- Problémy pohybového ústrojenstva (bolesti kĺbov odvápnovanie kostí a i.)
- Žiadnu

-

Racionálna výživa

Téma racionálnej výživy a zdravého životného štýlu je nanajvýš aktuálna, riadite sa jej zásadami?

- Áno
- Doposiaľ som sa o to nezaujímal ale začínam získavať informácie
- Nie nezaujíma ma to

Ktorý z týchto výrokov Vás vystihuje?

- Stravujem sa pravidelne a snažím sa riadiť zásadami racionálnej výživy
- Stravujem sa síce nepravidelne ale snažím sa jesť zdravo
- Stravujem sa nepravidelne nezdravo vo veľkých dávkach

Čo absentuje vo Vašej strave?

- Stravujem sa zdravo racionálne – v strave mi nechýbajú žiadne zložky
- Ovocie a zelenina
- Vitamíny
- Tuky a sacharidy
- Minerálne látky

Dodržiavanie pitného režimu je jednou zo zásad racionálnej výživy, koľko litrov tekutín denne vypijete?

- 1 – 2 l
- 2 - 3 l
- Viac ako 3 l

Ktoré nápoje uprednostňujete?

- Minerálne vody (sýtené/nesýtené)
- Džúsy a šťavy
- Ochutené vody
- Energetické nápoje
- Nápoje ako Coca Cola Sprite Mirinda a pod.
- Čaje

Iné:

Držíte alebo držali ste diétu?

- Áno
- Nie

Ak ste uviedli áno, uveďte ktoré:

Sú Vám blízke nové formy stravovania ako napr. vegetariánstvo, vegánstvo, delená strava, diéta podľa krvných skupín a pod.)

- Áno
- Nie

Ak ste uviedli áno, uveďte ktoré:

Vyberte aspoň 2 najčastejšie negatívne faktory, ktoré sa vyskytujú vo Vašom živote:

- Kofeín
- Veľké množstvo soli
- Fajčenie
- Alkohol
- Fast foody
- Povzbudzujúce látky

Využili by ste odborné poradenstvo v oblasti racionálnej výživy?

- Určite áno
- Zvážil by som to
- Určite nie

Pohybové aktivity:

Ako často trénujete?

- Denne
- Viac ako 5 krát do týždňa
- Viac ako 3 krát do týždňa
- Menej ako 3 krát do týždňa

Doprajete si po tréningu, či po zápase regeneráciu?

- Áno (masáž relaxačné cvičenia dýchacie cvičenia)
- Občas
- Veľmi málo
- Vôbec

Kedy preferujete vykonávanie pohybových aktivít?

- Ráno
- Obed/Popoludnie
- Večer

Zdravie a životný štýl

K zdravému životnému štýlu patrí aj dostatok spánku, koľko hodín denne spíte?

- Viac ako 8 hodín
- 7 – 8 hodín
- 5 – 7 hodín
- Menej ako 5 hodín

Zaujímate sa o svoj zdravotný stav?

- Áno pravidelne chodievam na lekárske prehliadky
- Snažím sa chodiť často
- Lekára navštívim iba v prípade ťažkostí
- Úplne to zanedbávam

Snažíte sa získavať informácie o životnom štýle?

- Áno
- Nie

Ak ste uviedli áno, ktoré zdroje využívate:

- Časopisy
- Média
- Internet
- Odborníci

Uveďte aj presný názov zdrojov:

Zorad'te podľa dôležitosti 1 – 5 (1 – najvyššia hodnota, 5 – najnižšia hodnota)

- Racionálna, zdravá výživa
- Pravidelný pohyb
- Dostatočný spánok
- Oddych a relax
- Duchovný rozvoj

Ďakujem, že ste si našli čas na vyplnenie tohto dotazníka.

Príloha C – Dotazník k prieskumu (ostatní respondenti)

DOTAZNÍK

Vážený respondent, týmto si Vás dovoľujem osloviť a požiadať o vyplnenie tohto anonymného dotazníka, ktorý slúži len pre výskum mojej diplomovej práce pod názvom Vplyv racionálnej výživy a pohybovej aktivity na zdravie a pracovnú výkonnosť. Prosím Vás o pravdivé a skutočné hodnoty, aby mal dotazník správnu vypovedaciu schopnosť. Ďakujem za Vašu ochotu a čas strávený vyplnením tohto dotazníka.

Dotazník vyplňajte, iba v tom prípade, ak **NIE STE profesionálnym športovcom**

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

Vek:

- 20 – 25
- 26 – 30
- 31 – 35
- Viac ako 35

Najvyššie dosiahnuté vzdelanie:

- Základné
- Stredoškolské s maturitou
- Stredoškolské bez maturity
- Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)
- Vysokoškolské 2. stupňa

Uved'te, aké je Vaše zamestnanie:

Doplňte Vašu výšku v m:

Doplňte Vašu váhu v kg:

Aký je Váš zdravotný stav?

- Veľmi dobrý (bez problémov)
- Mám menšie zdravotné problémy
- Mám veľmi závažné zdravotné problémy

Máte zistenú niektorú z týchto chorôb?

- Zvýšený krvný tlak
- Zvýšený cholesterol
- Cukrovka
- Nadváha
- Problémy pohybového ústrojenstva (bolesti kĺbov odvápnovanie kostí a i.)
- Žiadnu

-

Racionálna výživa

Téma racionálnej výživy a zdravého životného štýlu je nanajvýš aktuálna, riadite sa jej zásadami?

- Áno
- Doposiaľ som sa o to nezaujímal ale začínam získavať informácie
- Nie nezaujíma ma to

Ktorý z týchto výrokov Vás vystihuje?

- Stravujem sa pravidelne a snažím sa riadiť zásadami racionálnej výživy
- Stravujem sa síce nepravidelne ale snažím sa jesť zdravo
- Stravujem sa nepravidelne nezdravo vo veľkých dávkach

Čo absentuje vo Vašej strave?

- Stravujem sa zdravo racionálne – v strave mi nechýbajú žiadne zložky
- Ovocie a zelenina
- Vitamíny
- Tuky a sacharidy
- Minerálne látky

Dodržiavanie pitného režimu je jednou zo zásad racionálnej výživy, koľko litrov tekutín denne vypijete?

- 1 – 2 l
- 2 - 3 l
- Viac ako 3 l

Ktoré nápoje uprednostňujete?

- Minerálne vody (sýtené/nesýtené)
- Džúsy a šťavy
- Ochutené vody
- Energetické nápoje
- Nápoje ako Coca Cola Sprite Mirinda a pod.
- Čaje

Iné:

Držíte alebo držali ste diétu?

- Áno
- Nie

Ak ste uviedli áno, uveďte ktoré:

Sú Vám blízke nové formy stravovania ako napr. vegetariánstvo, vegánstvo, delená strava, diéta podľa krvných skupín a pod.)

- Áno
- Nie

Ak ste uviedli áno, uveďte ktoré:

Vyberte aspoň 2 najčastejšie negatívne faktory, ktoré sa vyskytujú vo Vašom živote:

- Kofeín
- Veľké množstvo soli
- Fajčenie
- Alkohol
- Fast foody
- Povzbudzujúce látky

Využili by ste odborné poradenstvo v oblasti racionálnej výživy?

- Určite áno
- Zvážil by som to
- Určite nie

Pohybové aktivity

Vykonávate pohybové aktivity?

- Áno veľmi často
- Občas zašportujem si v rámci voľného času
- Zriedkavo
- Nevykonávam žiadne pohybové aktivity

Ak ste uviedli odpoveď "áno", "občas", "zriedkavo", tak vyberte ktoré:

- Beh
- Chôdza
- Plávanie
- Loptové hry
- Bojové umenia
- Fitnes/aerobik

Iné:

Ak ste uviedli odpoveď "áno", "občas", "zriedkavo", kedy preferujete vykonávanie týchto pohybových aktivít?

- Ráno
- Obed/Popoludnie
- Večer

Ak ste uviedli odpoveď "áno", "občas", "zriedkavo", máte pocit, že vykonávanie pohybových aktivít vplýva na Váš pracovný výkon (viac energie = lepší výkon)?

- Áno
- Nie

Zdravie a životný štýl

K zdravému životnému štýlu patrí aj dostatok spánku, koľko hodín denne spíte?

- Viac ako 8 hodín
- 7 – 8 hodín
- 5 – 7 hodín
- Menej ako 5 hodín

Zaujímate sa o svoj zdravotný stav?

- Áno pravidelne chodievam na lekárske prehliadky
- Snažím sa chodiť často
- Lekára navštívim iba v prípade ťažkostí
- Úplne to zanedbávam

Snažíte sa získavať informácie o životnom štýle?

- Áno
- Nie

Ak ste uviedli áno, ktoré zdroje využívate:

- Časopisy
- Média
- Internet
- Odborníci

Uved'te aj presný názov zdrojov:

Zorad'te podľa dôležitosti 1 – 5 (1 – najvyššia hodnota, 5 – najnižšia hodnota)

- Racionálna, zdravá výživa
- Pravidelný pohyb
- Dostatočný spánok
- Oddych a relax
- Duchovný rozvoj

Ďakujem, že ste si našli čas na vyplnenie tohto dotazníka.

Príloha D – Rozpis základných údajov – profesionálni športovci

Porad.č.	Vek:	Najvyššie dosiahnuté vzdelanie:	Druh športu
1.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	futbal
2.	20 – 25	Vysokoškolské 2. stupňa	futbal
3.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	futbal
4.	31 -35	Vysokoškolské 2. stupňa	hokej
5.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	hokej
6.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	hokej
7.	31 -35	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	hokej
8.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	hokej
9.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	hokej
10.	31 -35	Vysokoškolské 2. stupňa	hokej
11.	26 – 30	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	hokej
12.	26 – 30	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	Hokej
13.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	Hokej
14.	26 – 30	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	hokej
15.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	volejbal
16.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	hokej
17.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	hokej
18.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	hokej
19.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	futbal
20.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	hokej
21.	26 – 30	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	hokej
22.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	futbal
23.	26 – 30	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	hokej
24.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	futbal
25.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	futbal
26.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	volejbal
27.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	futbal
28.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	futbal
29.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	futbal
30.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	hokej
31.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	hokej
32.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	futbal
33.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	futbal
34.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	hokej
35.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	hokej
36.	20 – 25	Základné	hokej
37.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	hokej
38.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	futbal
39.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	futbal
40.	31 -35	Stredoškolské s maturitou	futbal
41.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	volejbal
42.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	futbal
43.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	hokej
44.	20 – 25	Vysokoškolské 2. stupňa	futbal
45.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	futbal
46.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	hokej
47.	31 -35	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	hokej
48.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	futbal
49.	31 -35	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	hokej
50.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	hokej

Príloha E – Rozpis základných údajov – ostatní respondenti

Por.číslo	Vek:	Najvyššie dosiahnuté vzdelanie:	Zamestnanie:
1.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	obchodný zástupca
2.	20 – 25	Vysokoškolské 2. stupňa	živnostník
3.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	picker
4.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	profesionálny vojak
5.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	obchodný manažér
6.	20 – 25	Vysokoškolské 2. stupňa	Špeditér
7.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	fyzioterapeut
8.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	spocialista na komunikáciu
9.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	obchodný asistent
10.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	predajca
11.	31 -35	Vysokoškolské 2. stupňa	produktový pracovník banky
12.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	CNC frézar
13.	20 – 25	Vysokoškolské 2. stupňa	živnostník
14.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	manager v cestovnej kancelárii
15.	20 – 25	Vysokoškolské 2. stupňa	pravnik
16.	31 -35	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	podnikateľ
17.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	nákupca
18.	31 -35	Stredoškolské s maturitou	skladník
19.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	finančník
20.	31 -35	Stredoškolské bez maturity	šofér
21.	20 – 25	Stredoškolské s maturitou	poisťovák
22.	31 -35	Vysokoškolské 2. stupňa	riaditeľ
23.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	analytik
24.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	bankár
25.	20 – 25	Vysokoškolské 2. stupňa	manažér
26.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	podnikateľ
27.	20 – 25	Vysokoškolské 2. stupňa	uradník
28.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	inštruktór snowboardingu
29.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	študent
30.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	živnosť
31.	31 -35	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	učiteľ
32.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	Brand manager
33.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	ekonom
34.	26 – 30	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	uradník
35.	31 -35	Stredoškolské s maturitou	šofer
36.	31 -35	Vysokoškolské 2. stupňa	podnikateľ
37.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	administrator
38.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	IT technik
39.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	študent
40.	31 -35	Stredoškolské s maturitou	dopravca
41.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	bankar
42.	26 – 30	Vysokoškolské 2. stupňa	accounting analyst
43.	31 -35	Vysokoškolské 2. stupňa	podnikateľ
44.	Viac ako 35 rokov	Stredoškolské bez maturity	stavebná firma
45.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	nezamestnaný
46.	26 – 30	Stredoškolské s maturitou	predajca
47.	31 -35	Vysokoškolské 2. stupňa	živnostník
48.	31 -35	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	zástupca nákupu
49.	20 – 25	Vysokoškolské 1. stupňa (bakalár)	študent
50.	31 -35	Vysokoškolské 2. stupňa	učiteľ

Príloha F – Rozpis somatometrických ukazovateľov a BMI – profesionálni športovci

Porad.č.	Výška v m	Váha v kg	BMI
1.	1,76	71	22,92
2.	1,87	82	23,45
3.	1,76	71	22,92
4.	1,9	92	25,48
5.	1,9	89	24,65
6.	1,87	87	24,88
7.	1,85	85	24,84
8.	1,76	80	25,83
9.	1,93	102	27,38
10.	1,82	82	24,76
11.	1,89	87	24,36
12.	1,84	87	25,70
13.	1,88	84	23,77
14.	1,8	85	26,23
15.	1,9	86	23,82
16.	1,87	92	26,31
17.	1,86	88	25,44
18.	1,8	80	24,69
19.	1,83	82	24,49
20.	1,73	72	24,06
21.	1,78	81	25,56
22.	1,79	75	23,41
23.	1,91	84	23,03
24.	1,77	71	22,66
25.	1,82	74	22,34
26.	2,06	103	24,27
27.	1,75	67	21,88
28.	1,73	74	24,73
29.	1,85	82	23,96
30.	1,89	86	24,08
31.	1,80	79	24,38
32.	1,83	83	24,78
33.	1,76	72	23,24
34.	1,75	74	24,16
35.	1,87	85	24,31
36.	1,75	70	22,86
37.	1,88	85	24,05
38.	1,80	80	24,69
39.	1,89	80	22,40
40.	1,82	87	26,26
41.	1,86	81	23,41
42.	1,71	66	22,57
43.	1,87	90	25,74
44.	1,87	79	22,59
45.	1,75	70	22,86
46.	1,89	98	27,43
47.	1,80	79	24,38
48.	1,84	72	21,27
49.	1,86	89	25,73
50.	1,83	81	24,19
Priemer	1,84	81,62	24,26
Maximum	2,06	103	27,43
Minimum	1,73	66	21,27

Príloha G – Rozpis somatometrických ukazovateľov a BMI – ostatní respondenti

Porad.č.	Výška v m	Váha v kg	BMI
1.	1,80	86	26,54
2.	1,70	75	25,95
3.	1,75	70	22,86
4.	1,85	85	24,84
5.	1,87	80	22,88
6.	1,73	67	22,39
7.	1,84	87	25,70
8.	1,68	64	22,68
9.	1,85	81	23,67
10.	1,87	83	23,74
11.	1,82	80	24,15
12.	1,86	86	24,86
13.	1,7	78	26,99
14.	1,72	66	22,31
15.	1,87	90	25,74
16.	1,75	90	29,39
17.	1,90	90	24,93
18.	1,89	82	22,96
19.	1,84	78	23,04
20.	1,85	95	27,76
21.	1,88	95	26,88
22.	1,8	80	24,69
23.	1,92	100	27,13
24.	1,79	77	24,03
25.	1,8	73	22,53
26.	1,75	80	26,12
27.	1,76	73	23,57
28.	1,87	85	24,31
29.	1,8	83	25,62
30.	1,80	95	29,32
31.	1,94	98	26,04
32.	1,71	70	23,94
33.	1,87	91	26,02
34.	1,80	85	26,23
35.	1,87	90	25,74
36.	1,73	72	24,06
37.	1,81	86	26,25
38.	1,87	87	24,88
39.	1,80	80	24,69
40.	1,79	100	31,21
41.	1,78	75	23,67
42.	1,79	72	22,47
43.	1,90	90	24,93
44.	1,78	85	26,83
45.	1,89	81	22,68
46.	1,86	86	24,86
47.	1,85	92	26,88
48.	1,91	105	28,78
49.	1,86	84	24,28
50.	1,76	90	29,05
Priemer	1,83	83,46	25,22
Maximum	1,94	105	31,21
Minimum	1,7	64	22,31

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Meno autora: Bc. Viktor Štefanec

Odbor: Andragogika

Forma štúdia: kombinovaná

Názov práce: Vplyv racionálnej výživy a pohybovej aktivity na zdravie a pracovnú výkonnosť

Rok: 2012

Počet strán textu bez príloh: 94

Celkový počet strán príloh: 15

Počet titulov slovenskej literatúry a prameňov: 13

Počet titulov zahraničnej literatúry a prameňov: 9

Počet internetových zdrojov: 11

Vedúci práce: PhDr. Ján Čepčiansky, CSc.