

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času

Obezita jako téma pro pedagogiku volného času

Obesity as a Theme for Education leisure

Bakalářská práce: 10-FP-KPP-001

Autor:

Iveta Albrechtová

Podpis:

Vedoucí práce:

Konzultant:

Mgr. Tibor Slažanský, Ph.D.

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
65	22	1	34	31	1 + CD

CD obsahuje celé znění bakalářské práce.

V Liberci dne: 25. 6. 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Obezita jako téma pro pedagogiku volného času
Jméno a příjmení autora: Iveta Albrechtová
Osobní číslo: P08000804

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo. Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložila elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedla jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 25. 6. 2012

Albrechtová Iveta

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCÍ
FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra pedagogiky a psychologie

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(pro bakalářský studijní program)


pro (kandidát): Iveta Albrechtová
adresa: Husova 23/9, 460 01 Liberec
studijní obor (kombinace): Pedagogika volného času
Název BP: **Obezita jako téma pro pedagogiku volného času**
Název BP v angličtině: **Obesity as a Theme for Education leisure**
Vedoucí práce: Mgr. Tibor Slažanský, Ph.D.
Konzultant:
Termín odevzdání: květen 2011

Poznámka: Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování BP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 29. dubna 2010



děkan



vedoucí katedry

Převzal (kandidát): ALBRECHTOVÁ IVETA

Datum: 12.9.2011

Podpis: Albrechtová

Název BP: **Obezita jako téma pro pedagogiku volného času**

Vedoucí práce: Mgr. Tibor Slažanský, Ph.D.

Cíl: Návrh vhodných volnočasových aktivit k předcházení obezity.
Návrh vhodných volnočasových aktivit pro obézní.
Zjistit názory rodičů na účast svých dětí na volnočasových aktivitách k předcházení obezity.
Zjistit názory rodičů na účast svých dětí na volnočasových aktivitách pro obézní.

Požadavky: Dotazníkové šetření, literární rešerše odborné literatury a volnočasových aktivit

Metody: Dotazník, analýza odborné literatury

Literatura: HAINER, V., KUNEŠOVÁ, M., *Obezita: Etiopatogeneze, diagnostika a terapie*. 1 vyd. Praha: Galén, 1997. 126 s. ISBN 80-85824-67-1.

HAINER, V., a kol. *Základy klinické obezitologie*. 1 vyd. Praha: Grada, 2004. 356 s. ISBN 80-247-0233-9.

FOŘT, Pavel. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. 1 vyd. Praha: Ikar, 2004. 206 s. ISBN 80-249-0418-7.

KUDLIČKA, Vladimír. *Jak proti otylosti doopravdy*. Praha: Jan, 1994. 90 s. ISBN 80-900622-8-8.

HLÚBIK, Pavel. *Úvod do problematiky obezity*. Hradec Králové: Vojenská lékařská akademie Jana Evangelisty Purkyně, 1994. 83 s. ISBN 80-85109-03-4.

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu své bakalářské práce, Mgr. Tiboru Slažanskému, Ph.D., za cenné rady a připomínky a také za čas, který mi věnoval.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině, která mě podporovala při celém studiu.

Anotace

V bakalářské práci se zabývám náplní volného času ve vztahu k hrozící obezitě dětí na druhém stupni základní školy. Zjišťovala jsem, jak děti tráví svůj volný čas a jaký mají rodiče názor na obezitu. Cílem mé práce je zjistit, zda by rodiče nechali své děti navštěvovat volnočasové aktivity k předcházení obezity a volnočasové aktivity pro již obézní děti.

Teoretická část vymezuje pojmy jako je volný čas a obezita. Praktická část je založena na dotazníkovém šetření, které bylo uskutečněno na základní škole v Liberci. Dále jsem v teoretické části navrhla volnočasové aktivity pro předcházení obezity a volnočasové aktivity pro již obézní děti.

Klíčová slova

- volný čas
- zdraví
- zdravý životní styl
- relaxace
- obezita

Annotation

This bachelor thesis deals with the use of spare time in connection with the menace of child obesity at upper primary schools. My intention was to find out how children spend their free time and what the parents' view of obesity is. The aim was to determine whether parents would allow their children to attend spare time activities preventing obesity and spare time activities for obese children.

The theoretical part of the thesis defines notions such as spare time and obesity. The practical part is based on a survey conducted on a primary school in Liberec. The theoretical part also contains suggestions of spare time activities preventing obesity and spare time activities for obese children.

Key words

- leisure time
- health
- wellness
- healthy lifestyle
- obesity

Obsah

Úvod.....	9
1 Volný čas.....	10
1.1. Funkce volného času.....	10
1.2. Volný čas jako svobodná volba činností.....	11
1.3. Využití volného času.....	12
1.4. Volnočasové aktivity.....	12
1.5. Pedagogika volného času	13
2 Obezita.....	14
2.1. Hodnocení obezity.....	14
2.1.1. Negativa BMI.....	15
2.1.2. Hodnocení obezity u dětí.....	15
2.2. Typy obezity.....	15
2.3. Vznik obezity.....	15
2.3.1. Příčiny vzniku obezity.....	16
2.4. Výskyt obezity.....	17
2.5. Zdravotní rizika a komplikace obezity.....	17
2.6. Léčba obezity.....	18
2.6.1. Léčba obezity u dětí.....	20
3 Zdravý způsob života.....	21
3.1. Zdraví.....	21
3.2. Životní styl.....	21
3.3. Zdravý životní styl.....	21
3.3.1. Relaxace.....	25
3.4. Prevence obezity.....	26
4 Organizace pracující s lidmi trpícími nadváhou a obezitou.....	30
4.1. STOB.....	30
4.2. Klub Diana.....	30
4.3. Ing. Petr Havlíček – specialista na výživu.....	31
4.4. MUDr. Kateřina Cajthamlová – poradenství zdravého životního stylu.....	32
4.5. Tábor western pro děti s nadváhou.....	32
5 Souhrn.....	34
6 Dotazníkové šetření.....	35
6.1. Výsledky dotazníkového šetření.....	36
6.2. Souhrn dotazníkového šetření.....	53
7 Návrh vhodných volnočasových aktivit	54
7.1. Volnočasové aktivity k předcházení obezity.....	54
7.2. Volnočasové aktivity pro obézní.....	56
8 Závěr.....	59
9 Seznam použité literatury.....	60
10 Přílohy.....	64
Dotazník.....	64

Seznam použitých zkratk

BMI - Body Mass Index (Index tělesné hmotnosti)

WHO - World Health Organisation (Světová zdravotnická organizace)

WHR - Waist to hip ratio (Poměr pasu k bokům)

Úvod

V bakalářské práci se zabývám náplní volného času ve vztahu k hrozící obezitě dětí na druhém stupni základní školy. Zjišťovala jsem, jak jsou na tom děti se svým volným časem a jaký mají rodiče názor na obezitu.

Otázkou je, jestli můžeme ve volném čase snížit hmotnost o přebytečné kilogramy. V dnešní době nesčetných nabídek k aktivnímu trávení volného času, není problém obezitě předcházet. V každém pohybovém centru nabízí hodiny pro začátečníky. Ve fitness centrech je možnost zaplatit si trenéra, se kterým můžeme konzultovat, na které partie těla bychom se chtěli zaměřit. Trenér sestaví cvičební plán a podle sestaveného plánu budeme cvičit.

Samozřejmě jen pohyb nestačí. K tomu, aby člověk shodil přebytečné kilogramy nebo jen zformoval svou postavu, musí také změnit své stravovací návyky. Tak jako cvičební plán, je možné nechat si od výživového poradce vypracovat stravovací plán. K takovému plánu je zapotřebí samotného výživového poradce osobně navštívit. Není možné nechat si sestavit plán jen tak od někoho, například přes internet. K tomu, abychom obdrželi stravovací plán, který nám pomůže zhubnout, je potřeba návštěva u odborníka, který udělá všechna potřebná vyšetření.

Jako lepší varianta se samozřejmě jeví samotné obezitě předcházet, než ji řešit. Základy ke zdravému způsobu života získáváme všichni už v rodině. Co v rodině získáme, si většina z nás nese po celý život. Pokud si z rodiny ponese, že sport je zábava a ne nutnost, jistě se tím budeme řídit, až si budeme zakládat vlastní rodinu. A to stejné se týká i jídla.

Cílem mé práce je zjistit názory rodičů na návštěvu svých dětí na volnočasových aktivitách pro předcházení obezity a názory na návštěvu volnočasových aktivit pro obézní děti.

Dalším cílem je navrhnout vhodné volnočasové aktivity k předcházení obezity a volnočasové aktivity pro obézní.

1 Volný čas

Volný čas je velmi široký pojem. Téměř každý autor popisuje volný čas jinak. Nyní bych ráda uvedla některé definice.

Definice volného času podle Hofbauera (2004, s. 13) zní takto: „*Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.*“

Vážanský (1995, s. 17) definuje takto: „*Jedná se o časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnost nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky.*“

Už i ve středověku měli definici pro volný čas: „*volný čas byl vnímán jako časový úsek, který je věnován rozjímání a modlitbám, ale také různým zábavám, hrám a tancům,*“ (Hodaň, Dohnal, 2005, s. 53).

Volný čas trávíme každý po svém. Ne každý si svůj volný čas umí dobře zorganizovat a využije ho aktivně, např. ke sportu, vzdělávání se a zájmovým činnostem. Ne všichni umíme skloubit volný čas a práci.

Největší pozornost bychom měli věnovat volnému času dětí, neměly by po škole přijít domů a sedět u televize nebo počítače, jak je tomu v poslední době zvykem. Děti by měly svůj volný čas trávit aktivně, sportem. Měli bychom s nimi probrat úskalí neaktivního trávení volného času a najít s nimi aktivity, které by je bavily a děti by se na ně těšily.

1.1. Funkce volného času

Volný čas a jeho trávení je pro náš život důležité, ačkoliv ne každý si to připouští. Někteří svůj volný čas využívají, jak jen to jde a jiní si zase myslí, že je to úplně zbytečné a raději se věnují práci. Jako příklad mohu uvést workoholiky, u kterých jde práce například i na úkor jejich rodiny.

Ve volném čase bychom si měli odpočinout a načerpat síly na další povinnosti.

Krtička a kol. (2004, s. 26) rozlišuje tři základní funkce:

- **relaxační**

Tato funkce zahrnuje veškerý odpočinek (nepočítá se sem fyziologicky nutný spánek).

- **zábavy**

Tato funkce zahrnuje především to, co nazýváme aktivním odpočinkem, například televize, divadlo, posezení s přáteli, rekreační sportovní činnost, atd.

- **sebevzdělávací a vzdělávací**

Sem zahrnujeme všechny aktivity, ve kterých se rozšiřuje vědomostní obzor a dovednosti.

1.2. Volný čas jako svobodná volba činností

Hájek a spol. (2004, s. 28) uvádí, že „úkolem pedagogiky volného času je chápat volný čas jako dobu, která není věnována nicnedělání, nýbrž jako příležitost k činnosti jiného druhu, než je ta, která je pro nás povinná, dále dobu, která je příležitostí k odpočinku, zábavě a rozvoji vlastní osobnosti.“

Může se ale i stát, jak uvádí Hájek a spol. (2004, s. 29), že „dostatek až nadbytek volného času může přivést mladistvého do negativně orientovaných společenských skupin, zejména pochází-li z méně nebo negativně podnětného sociálního prostředí (ať už rodinného, školního, či vrstevnického).“

Kdo ovlivňuje volný čas dětí a mládeže

Hájek a kol. (2004, s. 30) uvádí, že „paleta těch, kdo se podílejí na náplni volného času dětí a mládeže, je velice pestrá. Většinou se vzájemně ovlivňují, ať už si konkurují, nebo spolupracují.“

Jsou to tři instituce:

- *příirozeně výchovná (rodina, skupina vrstevníků,...),*
- *se zprostředkovaným výchovným působením (společenské prostředí, občanská sdružení, hromadné sdělovací prostředky,...),*
- *s přímým výchovným působením (školy, školská zařízení, vzdělávací subjekty).*

Rodina

„Ve volném čase dětí a mládeže hraje rodina velkou roli. Činnosti, které si dítě vybírá, jsou dány v nemalé míře nejen množstvím volného času, osobnostními předpoklady dítěte, nýbrž i tím, jaké hodnoty rodina uznává jako důležité, finančními možnostmi rodičů a jejich představami, jakým způsobem by mělo jejich dítě svůj volný čas trávit.“

Občanská sdružení

„O volný čas dětí a mládeže pečují také sdružení, která si podle svého různorodého zaměření kladou různé cíle, ať už výchovné, vzdělávací nebo rekreační či různě specificky zaměřené.“

Školní družina

„Má výchovnou, vzdělávací a rekreační funkci pro žáky základní školy v době mimo vyučování a v době školních prázdnin pro žáky prvního stupně. Její činnost probíhá zejména v době od konce vyučování do konce pracovní doby rodičů, ale i před vyučováním.“

1.3. Využití volného času

Každý jedinec si sám dobrovolně volí, jak stráví svůj volný čas. Dnešní doba nabízí mnoho příležitostí, jak využít volný čas. Někteří svůj volný čas tráví aktivním způsobem, jiní zase pasivním způsobem. V dnešní době sedavého způsobu života, by se volný čas měl trávit hlavně aktivně.

Myslím, že to nejhorší, co můžete slyšet od dítěte je, když vám řekne, že po příchodu ze školy si sedne k televizi nebo počítači a dá si k tomu brambůrky s Coca-colou. Hlavně děti by měly svůj volný čas využívat aktivně a předejít tak všem nástrahám, které na ně čekají, jako je obezita a civilizační nemoci. Rodiče by svým dětem měli jít příkladem, co se týče volného času a dále ve zdravém životním stylu, kam aktivní trávení volného času neodmyslitelně patří. Je velice zarážející, že některé rodiče nezajímá, jak a s kým jejich děti svůj volný čas tráví.

Krtička a spol. (2004, s. 29) uvádí, že *„jako bariéra k aktivnímu využití volného času se může vyskytnout nedostatek volného času, nedostatek finančních prostředků, materiální zázemí a mezilidské vztahy v lokalitě, odpor rodičů, nedostatek vhodných příležitostí, nedostatek vrstevníků stejných zájmů apod.“*

1.4. Volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity jsou takové aktivity, které jsou provozovány ve volném čase, z vlastní vůle a pro vlastní potěšení. Takové aktivity jsou provozovány například na základních školách po vyučování, v domech dětí a mládeže, ale i v mateřských školách. Nabídka těchto aktivit je velmi pestrá. Jako příklad uvádím kroužky - plavecký, taneční, výtvarný, sportovní a mnoho dalších.

„Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.“ (Pávková a kol., 2002, s. 13)

1.5. Pedagogika volného času

Sociolog Weber uvádí, že *„pro pedagogiku volného času je zde nelehký úkol výchovy k opravdovému volnu.“* (2004, s. 34)

Pedagogika volného času má podle Opachowského šest hlavních principů (2004, s. 35):

- **pohled na volný čas jako prostředek rozvoje osobnosti, upevňování zdraví, volný čas jako výzva a úkol osobnosti** *(ve svém volném čase se může každý svobodně rozhodnout, co a proč chce dělat),*
- **aktivita subjektu, překonání pasivní konzumace, rozvoj tvořivosti a nápadů** *(pedagog volného času má za úkol nabídnout možnosti, vzbudit zájem a případně poradit, vést a organizovat),*
- **orientace na sociální kontakt, společné prožívání volného času s rodinou a přáteli** *(je řada jedinců, kteří svůj volný čas tráví nejraději sami se sebou, další lidé se rádi setkávají s ostatními lidmi a zároveň si i volí, s kým budou svůj volný čas trávit),*
- **uvolněnost, otevřenost pro nové** *(ve svém volném čase je každý zbaven svých povinností, což vytváří podmínky pro určité uvolnění),*
- **zábava, radost, požitok z činnosti** *(co dělám ve svém volném čase, to dělám rád a dobrovolně, z toho mám radost, to mě těší),*
- **uvolnění odreagování, prostor pro znovunalezení smyslu** *(často jsou lidé skleslí, nic je nebaví, mají starosti v práci, v rodině a ve škole, jestliže jim nabídneme vhodnou činnost, mohou získat lepší náladu).*

2 Obezita

Nyní bych ve své práci uvedla některé z definic obezity, které se v mnoha případech dosti liší, i když myšlenka je stejná.

Obezita podle Vítka (2008, s. 9) nastává když „*podíl tuku v organismu činí za fyziologických okolností 25-30 % tělesné hmotnosti u žen, u mužů pak 15-20 %.*“

Podle Hainerové (2009, s. 15) je obezita „*multifaktoriálně podmíněná metabolická porucha charakterizovaná zmnožením tělesného tuku. Je důsledkem interakce genetických dispozic s faktory zevního prostředí.*“

Docentka Machová (2009, s. 219) v knize *Výchova ke zdraví* uvádí, že „*nadváha i obezita jsou způsobeny nadměrným hromaděním tuku v podkožní tukové tkáni i kolem vnitřních orgánů.*“

„*V lidovém pojetí je obézní ten, kdo je tlustý. Být tlustý znamená mít značnou tukovou vrstvu,*“ uvádí ve své knize Jaro Křivohlavý (2009, s. 211).

2.1. Hodnocení obezity

K hodnocení obezity se v dnešní době používá Body Mass Index (dále jen BMI). „*Tento způsob je nejrozšířenější, je ale zatížen určitou chybou zejména u jedinců s větším objemem svalové hmoty – hmotnost užívána ve vzorci zahrnuje samozřejmě tukovou, kostní, ale přirozeně i svalovou tkáň,*“ (Vítek, 2008, s. 9). BMI určíme váhou v kilogramech, kterou vydělíme výškou v metrech ve druhé mocnině.

Vzorec pro výpočet:

$$BMI = \frac{\text{váha v kilogramech}}{\text{druhá mocnina výšky v metrech}}$$

Tab. 1 Klasifikace obezity podle BMI

Klasifikace	BMI	Riziko komplikací obezity
Podváha	< 18,5	nízké
Normální hmotnost	18,5 – 24,9	průměrné
Zvýšená hmotnost	≥ 25,00	zvýšené
Nadváha	25-29,9	mírně zvýšené
Obezita I. stupně	30,00 – 34,9	středně zvýšené
Obezita II. stupně	35,00 – 39,9	velmi zvýšené
Obezita III. Stupně	≥ 40,00	vyšoké

(Hainer a kol., 2011, s. 166)

2.1.1. Negativa BMI

Ačkoliv skoro v každé knize najdeme pro hodnocení obezity BMI, není to správný způsob pro hodnocení obezity. BMI nezohledňuje věk jedince, pohlaví ani tělesnou stavbu.

Další možností, jak hodnotit obezitu, je změřit pas a obvod boků a vydělit mezi sebou. Tato metoda se nazývá waist to hip ratio (dále jen WHR). (Vítek, 2008, s. 10)

Tab. 2 Obezita podle indexu WHR

	WHR
Muži	< 0,95
Ženy	< 0,85

(Vítek, 2008, s. 11)

Podle Vítka (2008, s. 11) „pro hodnocení obezity postačuje pouhé měření obvodu pasu. Za nebezpečný z pohledu možného rozvoje tzv. metabolického syndromu se za rizikový dnes považuje obvod pasu 98 cm u mužů a 88 cm u žen.“

2.1.2. Hodnocení obezity u dětí

Definovat dětskou obezitu je těžké, hlavně z hlediska tělesného rozvoje dětí a jejich věku. Určitě se dá též použít vzorec BMI jako u dospělých, ale má své chyby.

„Zatímco v dospělosti BMI poměrně rychle stoupá s věkem, u dětí je tomu jinak. U dětí do tří let BMI poměrně rychle stoupá, poté do šesti let klesá a následně opět roste,“ (Vítek, 2008, s. 13).

2.2. Typy obezity

Machová (2009, s. 220) uvádí dva typy obezity: „obezita mužského typu (androidní, typ jablko) a obezita ženského typu (gynoidní, typ hruška). U typu androidního se zásobní tuk ukládá v oblasti hrudníku a uvnitř břicha. Pro typ gynoidní je charakteristické uložení tuku nejvíce na hýždích a stehnech. Tyto typy obezity však nejsou jednoznačně vázány na určité pohlaví,“.

2.3. Vznik obezity

Při nynějším způsobu života je snadné stát se obézním. Někteří lidé se vymlouvají, že jejich nadváha nebo obezita je dána dědičně. I přes tuto racionalizaci je však možné svou váhu

redukovat. Ale při sedavém zaměstnání, přejídání se, neaktivním způsobu života, přesouvání se z místa na místo autem nebo dopravními prostředky, se není čemu divit.

Velkým problémem je nakupování, mnohdy nakoupíme potraviny, které jsme ani koupit nechtěli. Potraviny bychom měli chodit nakupovat, když jsme nasyceni. To nás potom nepřepadají chutě na potraviny, které jsme neměli v úmyslu koupit.

2.3.1. Příčiny vzniku obezity

Výživa

Jako příčina vzniku obezity je udáván nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. Další příčinou je režim příjmu potravy v průběhu dne, kdy jsou nejčastěji vynechávány snídaně a největší energetický příjem přichází na konci dne. (Pařízková, 2007, s. 19)

„Nejčastější příčinou obezity je nadměrné přijímání potravy u člověka s nízkou pohybovou aktivitou.“ (Machová, 2009, s. 222)

Pohybové aktivity

Ještě dnes je velký rozdíl mezi tím, kde děti žijí, jestli na venkově nebo ve městě. Děti z města, ačkoliv mají velké možnosti k tomu, aby svůj volný čas trávily aktivně (například ve sportovních kroužcích), z velké většiny přijdou domů a sednou si k počítači nebo televizi. Děti na venkově takové možnosti většinou nemají, i přesto po příchodu ze školy nezůstanou doma, ale jdou za kamarády ven a hrají třeba fotbal.

„Významnou současnou změnou je pokles celkové pohybové aktivity, a tím pokles výdeje energie dětí.“ (Pařízková, 2007, s. 20)

„Epidemický rozsah obezity je způsoben zejména přejídáním, zvýšená pohybová aktivita většinou sama ke snížení hmotnosti nestačí. Lidé, kteří vedou aktivní život naplněný rozmanitými fyzickými aktivitami, žijí déle a mají nižší výskyt civilizačních chorob.“ (Vítek, 2008, s. 42)

Na vzniku obezity se svým způsobem podílí i vliv veřejných sdělovacích prostředků.

„Srovnáme-li si, kolik času je věnováno reklamám na zdravou výživu a příznivé potravinové výrobky v porovnání s nevhodnými reklamami, dojdeme k závěru, že hlavní podporu mají sladkosti, perlivé slazené nápoje a podobně. Zeleninu, ovoce, mléčné výrobky a další vhodné potraviny potkáváme v reklamách jen zcela vzácně. Totéž platí pro pohyb, cvičení a sporty.“ (Pařízková, 2007, s. 21)

„Společnost by měla regulovat reklamu na nezdravé a vysoce kalorické potraviny, která je cílena na nejmladší generaci, tedy na děti.“ (Vítek, 2008, s. 139)

Pokud opravdu mají veřejné sdělovací prostředky takto negativní vliv, měl by být kladen velký důraz na prevenci, hlavně ze strany školy a rodičů.

2.4. Výskyt obezity

Obezita se v posledních desetiletích stala globálním zdravotním problémem Evropy a USA. Zejména na konci 20. století došlo v Evropě k velkému nárůstu obezity, mezi evropskými státy je Česká republika na jednom z předních míst v jejím výskytu. (Machová, 2009, s. 223)

„Podle údajů WHO bylo na celém světě v roce 2005 1,6 miliardy dospělých lidí s nadváhou a alespoň 400 miliónů obézních, což je podstatně více, než lidí trpících podvýživou (těch je odhaleno zhruba 800 miliónů). Nadváhu má na celém světě také alespoň 20 miliónů dětí ve věku do pěti let. WHO dále odhaduje, že v roce 2015 bude mít nadváhu přibližně 2,3 miliardy lidí a více než 700 miliónů bude obézních.“ (Vítek, 2008, s. 15)

Tab. 3 Výskyt nadváhy a obezity v některých evropských zemích a USA

Země	Nadváha (%) (BMI 25 – 30 kg/m ²)		Obezita (%) (BMI > 30 kg/m ²)		celkem (%)
	muži	ženy	muži	ženy	
Česká republika	43	31	13	16	51
Slovensko	42	25	15	16	48
Polsko	38	27	10	12	43
Maďarsko	39	30	20	18	53
Německo	44	29	14	12	49
Rakousko	54	21	9	9	46
Řecko	41	30	26	18	57
USA	42	28	28	33	66

(Vítek, 2008, s. 17)

2.5. Zdravotní rizika a komplikace obezity

Na webových stránkách <http://www.bmichirurgie.cz> (2006) se uvádí, že „obezita je nejčastější metabolické celoživotní onemocnění, v principu nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie.“

Obezita je významným rizikovým faktorem pro možnosti rozvoje velkého množství nemocí.

Několik příkladů nemocí podle Vítka (2008, s. 49):

- *kardiovaskulární nemoci (nemoci srdce a cév, riziko kardiovaskulárních nemocí stoupá se zvyšujícím se BMI),*
- *vysoký krevní tlak (za vysoký krevní tlak může ze 75 % obezita a nadváha, dále pak skladba naší stravy a vysoký příjem soli),*
- *cukrovka 2. typu (až 80 % všech pacientů s cukrovkou 2. typu má nadváhu),*
- *onemocnění kloubního systému (nemoci páteře a artróza velkých kloubů – nejčastěji kolena a kotníky),*
- *nemoci zažívacího traktu (nemoci žaludku a jícnu, při kterých dochází k návratu žaludečních šťáv do jícnu, což se projevuje pálením žáhy),*
- *nemoci žlučníku (žlučové kameny, které jsou tvořeny cholesterolem),*
- *jaterní poškození (jedná se o ukládání tuku do jaterní tkáně),*
- *nemoci ledvin (obézní jedinci jsou zvýšeně ohroženi rozvojem chronického selhávání ledvin),*
- *nádorová onemocnění (mezi nádory s prokázaným vztahem k nadváze a obezitě patří zhoubné nádory tlustého střeva, jícnu, prostaty, jater, ledvin, atd.),*
- *hyperurikemie (vysoká hladina kyseliny močové v krvi).*

Obezitu provází řada nepříjemných nemocí a nejen z tohoto hlediska je lepší obezitě předcházet.

2.6. Léčba obezity

Aby léčba obezity byla úspěšná, je potřebná změna životního stylu, hlavně výživy a pohybové aktivity.

„Nejlepším řešením problémů obezity je zabránit vlivu všech faktorů, které ji mohou způsobit. Týká se to především ovlivnění energetické rovnováhy, jak výživou, tak pohybovým režimem a tělesným cvičením.“ (Pařízková, 2007, s. 23)

Podle Machové (2009, s. 225) *„musí být obezita léčena vždy, a to podle jejího stupně a přítomnosti zdravotních komplikací. Léčení obezity má tři základní složky:*

- *nízkoenergetická dieta,*
- *zvýšení pohybové aktivity,*
- *změna životního stylu, zejména úprava jídelních a pohybových aktivit.“*

Role diety v léčbě obezity

Ze začátku mluvíme o dietě, ale dále by se mělo jednat o změnu životního stylu. Nikdo z nás by nevydržel po zbytek života držet dietu, proto musíme navždy změnit své stravovací návyky.

„Příjem potravy představuje společně s výdejem energie dvě základní složky, které tvoří stav energetické rovnováhy organismu. Ovlivnění příjmu potravy a výsledná změna diety je zásadní podmínkou úspěchu v léčbě obezity. Změna příjmu potravy je jednou ze základních metod léčby obezity, současně se zvýšením fyzické aktivity a změnou chování.“ (Hainer a kol., 2011, s. 181)

Příjem potravy

Rozhodně bychom se neměli přejídat. Přejídáním můžeme řešit stres nebo nudu u televize. Jak už bylo zmíněno, výdej energie by měl převyšovat příjem, což u mnoha z nás bohužel neplatí.

„Jídlo může být jednou z velmi pozitivně působících a potěšujících stránek života, ale na druhé straně může vést ke vzniku onemocnění a invalidity a může být jednou z příčin předčasného úmrtí.“ (Hainer a kol., 2011, s. 183)

Tab. 4 Základní pravidla jídelníčku

- chutná, pestrá a vyvážená strava rozdělena do pěti až šesti porcí – při snižování hmotnosti nesmí jedinec hladovět, nelynechávat snídani a nejíst v nočních hodinách,
- omezení příjmu tuků - upřednostňovat nízkotučné mléčné výrobky, ryby a libové maso rostlinné tuky před živočišnými, při přípravě masa odstraňovat viditelné části s tukem,
- hojná konzumace zeleniny (až 500 g/den) a ovoce (150-250 g/den), jednou týdně zpestření jídelníčku luštěninami,
- preference celozrného pečiva před bílým pečivem,
- sladkosti pouze výjimečně – upřednostňovat dezerty z nízkotučného tvarohu a bílku a kvalitní hořké čokolády,
- dodržování pitného režimu – upřednostňovat pitnou vodu, sodovku, neslazené minerální vody, vynechat sladké nápoje a méně často pít džusy,
- příprava pokrmů vařením, dušením, grilováním a pečením bez přidaného tuku a zahuštění moukou – vynechat jídla smažená, vhodná je příprava jídel v mikrovlnné či horkovzdušné troubě nebo v paních hmcích

(Hainer a kol., 2011, s. 364)

Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je důležitou součástí v léčbě obezity.

„Pohybová aktivita většinou doprovází změny v jídelníčku. Upřednostňují se aerobní aktivity jako je svižná chůze, plavání a cviky zpevňující pohybový aparát.“ (Hainer a kol., 2011, s. 364)

Pohybovou aktivnost si můžeme kontrolovat pomocí krokoměru. *„Krokoměr je vynikající pomůcka ke kvantifikaci pohybové aktivity. Krokoměr obsahuje malé kyvadlo, které se při každém kroku nositele pohne.“* (Marcus, Forsyth, 2010, s. 84)

2.6.1. Léčba obezity u dětí

Myslím, že hlavně podpora ze strany rodiny hraje opravdu velkou roli v léčbě obezity. Změna stravovacích návyků by měla proběhnout v celé rodině. Pokud změna stravování bude jen u dítěte, nebude mít dítě žádnou motivaci, bude protestovat nebo potají jíst to, co dříve. A stejné je to i s pohybovou aktivitou. Dítě nebude motivovat, když bude muset jít cvičit samo a ostatní členové rodiny se budou povalovat doma u televize.

„Cíle léčby se liší podle věku dítěte a přítomnosti komplikací způsobených obezitou. Dlouhodobý plán by se měl týkat jídelních zvyklostí, pohybové aktivity a měl by být veden za podpory rodiny.“ (Hainerová, 2009, s. 91)

„Základem stravovacího režimu jsou tři hlavní jídla a dvě svačiny během dne. Doporučuje se zvýšená konzumace ovoce a zeleniny, nízkotučného mléka či mléčných výrobků a pití dostatečného množství vody.“ (Hainer a kol., 2011, s. 363)

Tab. 5 Zdravé jídelní návyky u dětí

- atmosféra u jídla je velmi důležitá, jíst se má pomalu a v klidu
- nepoužívat jídlo jako formu odměny
- rodiče, sourozenci by měli jít příkladem s ohledem na druh a skladbu jídla
- děti by měly být vystaveny různým druhům jídla s ohledem na jeho chuť a texturu
- jídlo by mělo být nabízeno několikrát i přes jeho odmítání
- nabízet řadu jídel s nízkým energetickým obsahem
- zákaz konzumace určitých potravin spíše zvýší jeho preferenci
- nucení do určitého jídla sníží preferenci
- nenutit dítě dojídat
- servírovat jídlo na menší talíře

(Hainerová, 2009, s. 93)

3 Zdravý způsob života

Ke zdravému způsobu života podle Novotného a Hrušky (2002, s. 193) patří:

- *vyrovnaný a pravidelný denní režim,*
- *dostatek vhodného pohybu,*
- *dodržování zásad osobní hygieny,*
- *co nejmenší kontakt se škodlivinami v prostředí, které člověk přijímá do těla během života nevědomě (ovzduší, voda, potraviny) i vědomě (alkohol, drogy, cigarety),*
- *dostatečná a plnohodnotná výživa, odpovídající fyzickému a psychickému výkonu (strava s dostatkem ovoce a zeleniny, nepřesolená, bez nadměrného množství tuků a škodlivých látek).*

Každý si přebíráme zásady z rodiny, ne vždy jsou ale tyto zásady správné.

3.1. Zdraví

Zdraví bychom si měli vážit, zdraví máme jen jedno.

„Zdraví je obecně považováno za jednu z nejdůležitějších lidských hodnot. Je definováno jako stav úplné tělesné, duševní i sociální pohody, při kterém základní fyziologické hodnoty významně nepřekračují normu, člověk neprodělává nemoc a jeho organismus není nějak oslaben.“ (Novotný, Hruška, 2002, s. 193)

3.2. Životní styl

Způsob životního stylu si každý volíme sám.

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují.“ (Machová, 2009, s. 16)

3.3. Zdravý životní styl

Výživa

Machová (2009, s. 18) *„organismus potřebuje energii k zajištění své činnosti a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Obojí člověk získává potravou. Správná výživa musí být vyvážená po stránce kvantitativní a kvalitativní. Z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Z kvalitativního hlediska má být strava vyvážená a rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený přísun živin, vitaminů a minerálů.“*

Tab. 6 Doporučený poměr živin (v %) v celkové denní dávce stravy

bílkoviny	15-20 %
tuky	25-30 %
cukry	50-55 %

(Čeledová, Čevela, 2010, s. 57)

Pitný režim

Nedostatek tekutin může způsobit bolest hlavy a celkovou únavu. Tekutiny bychom měli doplňovat rovnoměrně během celého dne.

Doporučovaný příjem tekutin

„Udává se, že pro průměrného muže to je 2 900 ml a pro průměrnou ženu 2 200 ml tekutin denně. Uvedená čísla jsou jen hrubě orientační, stav hydratace je ovlivněn například teplotou a vlhkostí prostředí a také pohybovou aktivitou.“ (Vítek, 2008, s. 112)

Vítek (2008, s. 111) uvádí, že *„spotřeba slazených nápojů a alkoholu výrazně zvyšuje celkový kalorický příjem. Důležitým faktem je skutečnost, že kalorie přijímané v nápojích mají mnohem nižší schopnost vyvolat pocit sytosti. Velmi důležitý je celkový příjem tekutin. Velmi často je náš příjem tekutin nižší, než by bylo vhodné.“*

Výčet nápojů podle Vítka (2008, s. 112):

- **Voda**

Voda je nejběžnějším nápojem konzumovaným na celém světě.

- **Čaj**

Velmi vhodnou alternativou ke kalorickým nápojům je také čaj. Čaj má obecně prospěšné účinky na zdraví člověka.

- **Mléko**

Mléko je nutričně velmi bohaté, kromě jiného je i významným zdrojem bílkovin, vápníku, hořčíku, draslíku, zinku, železa, vitamínu A, vitamínu B a kyseliny listové. Doporučován je příjem mléka 500 ml denně, a to již od dvou let věku.

- **Káva**

Ačkoliv pití kávy je obecně považováno za zlovyk, který je sdružen s nebezpečím vysokého krevního tlaku, existují i data poukazující na ochranný účinek pití kávy na rozvoj cukrovky.

- **Alkohol**

Existuje přímý vztah mezi příjmem alkoholu, celkovým kalorickým příjmem, ale i ukazateli nadváhy a obezity.

- **Ovocné džusy**

Ovocné džusy jsou samozřejmě zdravější než slazené limonády, nicméně i džusy jsou kaloricky vysoce bohaté a jejich nadměrné pití může přispívat k rozvoji nadváhy.

- **Dietní nápoje**

Tímto pojmem jsou rozuměny nápoje doslazované umělými sladidly, jejichž kalorická hodnota je tak velmi nízká.

Tab. 7 *Zdravý pitný režim*

Nápoj	Množství (ml)
Voda	600 – 1 500
Čaj nebo káva	0 – 1 200
Mléko s nízkým obsahem tuků, sójové nápoje	0 – 500
„Dietní“ (nekaloricky slazené) nápoje	0 – 900
Ovocné džusy	150
Kaloricky slazené nápoje	0 – 200
Alkoholické nápoje	1 drink pro ženy, 1 – 2 drinky pro muže*

* 1 drink = 0,5l piva, 2dcl vína nebo 1 sklenička destilátu

(Vítek, 2008, s. 119)

Pohybová aktivita

Pohyb bychom měli do svého denního režimu zapojit, jak jen to jde. I ta nejmenší aktivita, jako je třeba chůze po schodech, je prospěšná. Dále je možné při dopravě hromadnou dopravou, do práce, vystoupit o zastávku dříve a dojít pěšky. Měli bychom pro své zdraví dělat co nejvíce.

„Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb.“ (Kubátová, 2009, s. 39)

Podle Vítky (2008, s. 120) *„má zhruba 60 – 70 % světové populace nedostatek pohybu, což je opravdu strašné číslo. Pohybová aktivita je přitom přirozeně nedílnou součástí zdravého životního stylu. Jako nezbytné minimum se uvádí 30 minut fyzické aktivity denně. Ovšem i kratší fyzická aktivita je pro zdraví člověka dobrá.“*

Vhodné pohybové aktivity (Vítek, 2008, s. 129):

- **Chůze**

Chůze zahrnuje různé formy (chůze do práce, do schodů, procházky do přírody, pěší túry či jiné podoby chůze).

- **Jízda na kole**

Podobně jako chůze je i cyklistika velmi pohodovou pohybovou aktivitou. Cyklistika je také poměrně energeticky náročná, což znamená, že pomáhá spalovat nadbytečnou energii uloženou v tukové tkáni.

- **Plavání**

Plavání je další velmi vhodná aktivita, která se dá provozovat bez ohledu na věk či hmotnost. Je energeticky velmi náročné, což znamená, že se při něm spaluje hodně kalorií.

- **Aerobik, aerobní cvičení**

Za aerobní cvičení označujeme cvičení, při kterém se zadýcháme a které jsme schopni vykonávat po dobu delší než několik minut.

- **Běhání**

O běhání platí totéž, co o chůzi či jiných aerobních pohybových aktivitách. Běhání je náročnější na fyzickou kondici, zvýšené nároky jsou kladeny na celý pohybový aparát, což jsou obecně faktory velmi zanedbané u osob s nadváhou a obezitou.

- **Posilování**

Posilování s činkami (nebo vlastní vahou), které nepatří mezi klasické aerobní sportovní aktivity, má pozitivní vliv na zdraví.

Tab. 8 *Orientační hodnoty výdeje energie při různých aktivitách*

typ činnosti	výdej energie v kcal za minutu	typ činnosti	výdej energie v kcal za hodinu
chůze do schodů	15-16	běh na střední tratě	900 – 1000
chůze po rovině 4 km/h	3	běh na dlouhé tratě	700 – 800
chůze po rovině 6 km/h	4	maraton	650 – 700
chůze po rovině 8 km/h	10	mírná cyklistika	300 – 400
běh na lyžích 15 km/h	12	cyklistika střední obtížnosti	500 – 600
plavání 50 metrů za min.	10	krasobruslení	500 – 600
Plavání 100 metrů za min.	100	košíková	500 – 600
		gymnastika	400 – 500
		tenis – dvouhra	400 – 600
		tenis – čtyřhra	300 – 400
		rekreační kopaná	300 – 400

(Fořt, 2005, s. 117)

Tepová frekvence

Pro správnou přeměnu tuků je důležité znát tepovou frekvenci. Ze začátku je nejlepší koupit si tzv. sporttester, s jehož pomocí si změříme tepovou frekvenci. Maximální tepovou frekvenci si můžeme spočítat sami (220 - věk) nebo si ji můžeme nechat spočítat u výživového poradce, který bude mít jistě přesnější výpočty. Maximální tepová frekvence by se neměla překračovat.

„Budeme-li cvičit správně a pohybovat se mezi 60 % až 80 % maximální tepové frekvence po dobu nejméně 20 – 30 minut, dosáhneme nejlepšího předpokladu pro spalování tuků“ (Krejčík, 2007, s. 23)

Hypokineze jako součást životního stylu současné populace

Nedostatek pohybu je bohužel trend současné doby. Nesportujeme, všude se přepravujeme autem nebo prostředky hromadné dopravy. Ani tělocviku ve škole už není dán takový prostor, který by byl potřeba. Děti celý den sedí v lavici a po příchodu domů ze školy si sednou k počítači. Pracující jedinci sedí celý den v práci a po příchodu domů si sednou k televizi.

„Tělesná námaha a pohyb postupně z našeho života mizí. Většina současné populace trpí výraznou hypokinezí. Hypokineze se stává charakteristickým rysem současného životního stylu, s negativním dopadem na zdraví. Nechuť k pohybovým aktivitám je pozorována již u žáků základních a středních škol. Z hlediska podpory zdraví a prevence chronických chorob je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka tak, aby se stal nezbytnou součástí jeho denního režimu.“ (Kubátová, 2009, s. 54)

3.3.1. Relaxace

Relaxace je důležitá pro optimální funkci organismu. Tento pojem však nemá vždy stejný význam. Pro jednoho může tento pojem znamenat četbu knihy, pro druhého například návštěvu bazénu.

„Současný konzumní způsob života, nedostatek času k řešení zadaných úkolů, obavy ze ztráty zaměstnání, nedostatek pohybu, nevhodná jednostranná strava, nedostatečný odpočinek vyvolávají u člověka stres.“ (Mrázová, 2009, s. 142)

„Jen člověk vyrovnaný a odpočinitý může tvořit.“ (Krejčík, 2007, s. 31)

Potřeba relaxace

Podle Mrázové (2009, s. 142) patří *„mezi mechanismy překonávající stres spánek, správné stravovací návyky, zpracování časového plánu a zařazení relaxace do režimu dne. Relaxace*

v odborném slova smyslu znamená hluboké uvolnění, kterým se odstraňuje zbytečné svalové i nervové napětí.“

3.4. Prevence obezity

Pro prevenci obezity je důležitá pravidelná strava, vyvážená strava a hlavně dostatečná pohybová aktivita, bez které to nepůjde.

„Prevence obezity je zároveň i prevencí závažných kardiovaskulárních a metabolických chorob a chorob opěrného systému. Důležitá je pravidelnost při stravování a rozdělení denní dávky do pěti porcí. Velkou chybou je nepravidelný a nevyrovnaný jídelní režim nebo přejídání. Preventivní opatření ve stravování musí však být doprovázena i pravidelnou tělesnou aktivitou.“ (Machová, 2009, s. 224)

Vyvážená strava

Jedná se o pestrou a vyváženou stravu, která obsahuje všechny důležité živiny.

„Redukční dieta založená na vyvážené stravě je nízkoenergetická dieta s vyváženým složením jednotlivých živin, jejíž energetický obsah je oproti energetickému výdeji snížen.“ (Hainer a kol., 2011, s. 194)

„Kombinace sacharidů, bílkovin, tuků, vitaminů a minerálů, které vám dodá právě potřebné množství energie bez odpadu, je ideálem vyváženého jídelníčku.“ (Brewerová, 1999, s. 26)

Glykemický index

Potraviny, které mají sacharidy s vysokým glykemickým indexem, jsou do krve vstřebávány rychle a tudíž nastává rychle znovu pocit hladu. Naopak potraviny se sacharidy s nízkým glykemickým indexem se vstřebávají do krve pomaleji a tím pádem nastává delší dobu pocit sytosti.

Tab. 9 Příklady glykemického indexu některých potravin

Potravina	Glykemický index
Pivo	110
Smažené hranolky	95
Bramborová kaše	90
Předvařená rýže	90
Corn flakes	85
Chipsy	80
Cukr (sacharóza)	70
Coca-cola	70
Celozrný chléb	60
Marmeláda	65
Banán	65
Pomerančový džus	65
Vařené těstoviny	55
Jogurt	35
Polotučné mléko	30
Čokoláda hořká 70 % kaka	22
Ořechy Vlašské	15
Cibule, česnek	10

(Vítek, 2008, s. 103)

Vláknina

Málková (2005, s. 92) dělí vlákninu na „*rozpustnou (např. pektin v ovoci) a nerozpustnou (např. celulóza v zelenině).*“

Vítek (2008, s. 31) uvádí, že „*vláknina snižuje příjem energie rychlým navozením procesu sycení a sytosti. Přidáním vlákniny se změni chuť a textura potraviny, tím se sníží množství požití potraviny a energetická vydatnost potravy.*“

„*Vláknina je důležitá pro správnou funkci zažívacího traktu, zejména střev. Potraviny obsahující vysoké množství vlákniny mají typicky nízký obsah tuků.*“

Energetický příjem

Pokud chceme hubnout, měl by být energetický příjem nižší než energetický výdej.

„*Potravu přijímáme, abychom mohli žít. A žít znamená pohybovat se.*“ (Křivohlavý, 2009, s. 219)

Energetický výdej

Energetický výdej musí být vyšší v případě, že chceme hubnout, pro udržení stávající hmotnosti musí být příjem roven výdeji energie.

„Celkový energetický výdej sestává z klidového energetického výdeje a energetického výdeje při pohybové aktivitě. Podstatnou část energetického výdeje tvoří klidový energetický výdej, který slouží k zajištění základních životních funkcí organismu a k udržení tělesné teploty.“

(Hainer a kol., 2011, s. 65)

Potravinová pyramida

Obr. 1



„Tradiční výživová pyramida má čtyři patra, přičemž potraviny z dolních pater by měly tvořit základ jídelníčku. Potraviny z horních pater pyramidy by se měly vyskytovat v jídelníčku pouze občas a v omezeném množství. Pokud však chceme hubnout, je situace trochu jiná. Základnu pyramidy již netvoří pečivo a přílohy, ale zelenina. Ve druhém patře pyramidy je ovoce spolu s pečivem a přílohami, třetí patro přísluší masu, uzeninám, vejcím a mléčným výrobkům. Vrchol pyramidy představují tuky, cukry a alkohol.“ (Krupička, 2012)

Tab. 10 Shrnutí zásad zdravé výživy

Snažit se o změnu celkového životního stylu, ne pouze o dodržování jednotlivých zásad zdravé výživy.
Hlídat si příjem a výdej kalorií, tedy nepřejídat se a snažit se být maximálně fyzicky aktivní.
Jíst co nejrozmanitější stravu.
Konzumovat stravu obsahující v průměru 20 – 35 % tuků z celkového energetického příjmu, příjem cholesterolu by měl být pod 300 mg/ den.
Upřednostnit stravu obsahující potraviny s komplexními sacharidy a vysokým obsahem vlákniny, jako jsou celozrnný chléb a pečivo, tmavá či neloupaná rýže, celozrnné cereálie.
Do stravy zahrnovat ovoce a zeleninu v množství alespoň 5x denně (dohromady asi 400 – 500 g denně).
Maximálně omezit příjem soli, tedy pokud možno nepřisolovat pokrmy, nejíst potraviny obsahující velká množství soli, nepít minerálky s vysokým obsahem sodíku. V současnosti se doporučuje nepřekračovat příjem 2, 3 g soli za den.
Jíst pravidelně, nejméně 5x denně, nevynechávat snídani.
Hlídat si porce jídla.
Pít alkohol jen v omezené míře, omezit příjem slazených nápojů.
Být fyzicky aktivní.

(Vítek, 2008, s. 68)

Závěrem bych chtěla říci, že obezita je závažné onemocnění a měli bychom dbát na dostatečnou prevenci. Jíst pestrou a vyváženou stravu, dodržovat dostatečný pitný režim a co je hlavní, nezanedbávat pohybovou aktivitu, která je důležitá, jak pro naši fyzickou pohodu, tak ale i pro tu psychickou.

4 Organizace pracující s lidmi trpícími nadváhou a obezitou

Tyto organizace se zabývají pomocí lidem s nadváhou a obezitou. Naučí je, jak se správně stravovat a hýbat, aby snížili hmotnost o přebytečné kilogramy a cítili se dobře.

Příkladem uvádím tyto organizace:

4.1. STOB

Informace o společnosti STOB jsem čerpala z knihy *Základy klinické obezitologie* (Hainer a kol., 2011, s. 243).

Společnost STOB byla založena v roce 1990 PhDr. Ivou Málkovou. Sídlo společnosti STOB se nachází v Praze.

Hlavní cíle společnosti STOB (STop OBezitě):

- *organizování kurzů snižování nadváhy,*
- *organizování redukčně-kondičních pobytových kurzů,*
- *organizování speciálních cvičení pro obeztní,*
- *organizování celostátních akcí propagujících zdravý způsob života – dny zdraví,*
- *výcvik odborníků pro vedení kurzů,*
- *vydávání pomůcek usnadňujících hubnutí (CD, DVD, knihy, kalendář, apod.)*
- *internetové aktivity – elektronický časopis, databáze potravin, apod.*

Struktura kurzu

Hubnoucí se účastní pod odborným vedením po dobu 12 týdnů strukturovaného programu, kdy se scházejí jednou týdně na 3 hodiny. Jedna hodina je věnována speciální pohybové aktivitě, která respektuje zdravotní omezení, intenzita je však taková, aby docházelo ke spalování tuků. Další 2 hodiny jsou zaměřeny na zmapování chyb a jejich postupné odstraňování. Průměrný úbytek hmotnosti během kurzu činí 6,5 kg.

4.2. Klub Diana

Informace o společnosti Klub Diana jsem čerpala z webových stránek <http://www.klub-diana.cz/>.

Klub Diana byl založen jako první redukční klub u nás již před 16 lety psycholožkou

PhDr. Zdeňkou Sládečkovou po vzoru amerických klubů Weight Watchers. Sídlo společnosti se nachází v Praze.

Klub Diana je první dívčí a dámský klub, který již 20. sezónu napomáhá ženám k úspěšnému hubnutí. Je zaměřen na tvorbu programů zdravého a přirozeného hubnutí pro ženy, ale též péči o duševní svěžest a přirozenou krásu.

Nabídka klubu Diana:

- tříměsíční kurzy skupinového hubnutí,
- dálkové kurzy – jsou v podobě korespondenční nebo internetové,
- individuální poradenství,
- relaxačně redukční týdenní až čtrnáctidenní pobyty.

Dále klub Diana nabízí školení s možností stát se lektorkou v oblasti zdravého snižování váhy.

4.3. Ing. Petr Havlíček – specialista na výživu

Informace o Ing. Petru Havlíčkovi jsem čerpala z webové stránky <http://petrhavlicek.cz/net/>.

Ing. Petr Havlíček s jeho týmem pomůže s výživou, hubnutím, zdravotními problémy, které se dají částečně řešit výživou, pomůže se zlepšením sportovní výkonnosti a urychlením regenerace a to i v případě, pokud nám chybí svalová hmota.

Sídlo společnosti Ing. Petra Havlíčka se nachází v Praze.

Nabízené služby

- diagnostika

- bodystat – přístroj měří celkovou kompozici těla, nebo-li tělesnou skladbu
- klidová kalorimetrie - na základě měření spotřeby kyslíku lze díky této metodě stanovit klidovou energetickou spotřebu člověka (bazální metabolismus)
- zátěžová kalorimetrie - diagnostická metoda, díky které můžeme určit vhodnou tepovou frekvenci, při které se neoptimálněji spalují tuky

- výživa

- díky výše zmíněným diagnostikám a konzultaci odborník sestaví stravovací plán

- konzultace

- po vyšetření klienta následuje vstupní osobní konzultace, diskutuje především o zdravotním stavu, životním stylu, stravovacích návycích apod.
- součástí sezení je také rozbor naměřených hodnot tělesného složení a klidového metabolismu
- cílem je získat ucelenou představu o klientovi a později tak vytvořit stravovací plán

4.4. MUDr. Kateřina Cajthamlová – poradenství zdravého životního stylu

Informace o MUDr. Kateřině Cajthamlové jsem čerpala z webových stránek <http://www.cajthamlova.cz/>.

Kateřina Cajthamlová je internistkou působící v několika úzce spjatých oborech, které by se daly sumarizovat jako poradenství zdravého životního stylu.

Sídlo společnosti MUDr. Cajthamlové se nachází v Praze.

Nabízené služby

- poradenství ve výživě a zdravém životním stylu
- psychoterapie
- fyzioterapie

Kateřina Cajthamlová spolupracuje s Ing. Havlíčkem a oba je možné vidět v televizním seriálu Jste to, co jíte, kde účinkujícím pomáhají bojovat s přebytečnými kilogramy.

4.5. Tábor western pro děti s nadváhou

Informace o western táborech pro děti s nadváhou jsem čerpala z webové stránky <http://www.cesketabory.cz/tabory/971-tabor-western-pro-deti-s-nadvahou.html>.

Organizátorem této akce je Western – Šiklův mlýn s. r. o. se sídlem ve Zvoli nad Pernštejnem.

Rodiče se na webových stránkách této organizace mohou dočíst, jak bude vypadat program tábora.

Program:

Tábor pro děti s nadváhou bude ve westernovém stylu. Jídelníček bude sestaven dietologem. V tomto programu bude kladen důraz na přiměřeně zvýšené aktivity jako je plavání, indiánský běh, skákání na trampolíně, výlety na kolech k seznámení s pověstmi z Vysočiny, nordic walking. Táborníci budou pod zdravotním dozorem. Budeme se snažit v dětech vypěstovat kladný vztah k přírodě, ke sportu a zdravému životnímu stylu, ve kterém nám jistě pomůže krásné přírodní prostředí Westernového městečka bez moderní techniky.

Organizace STOB a Klub Diana jsou nejznámější společnosti, které pomáhají lidem trpícím nadváhou a obezitou. Pana Ing. Havlíčka a MUDr. Cajthamlovou jsem zvolila z důvodu, že pomáhají lidem s nadváhou a obezitou na televizní obrazovce. Tábor pro děti s nadváhou jsem našla přes vyhledávač na internetu.

5 Souhrn

Na základě prostudované literatury docházím k závěru, že obezita jako taková je dnes považována za nebezpečnou civilizační chorobu. Je velice alarmující, kolik lidí v dnešní době trpí nadváhou nebo obezitou. A netýká se to jen dospělých, ale bohužel i dětí.

Velkou vinu nese uspěchaná doba a stres. Přes celý den se v práci nestíháme dostatečně a zdravě najíst a večer se doma přejídáme. Vedeme sedavý způsob života s nedostatkem aktivního pohybu. Všude, kde to jen je možné, se přemísťujeme autem nebo hromadnou dopravou. Stačilo by, kdybychom se nad tím zamysleli a snažili se to změnit.

Každý máme svůj volný čas a je jen na nás, jak s ním naložíme. Jedni svůj volný čas využívají aktivně, třeba sportem, a druzí zase pasivně, třeba sledováním televize. Jedinec, který celý den sedí a pracuje v kanceláři, by svůj volný čas měl věnovat nějakému sportu, například jít si po práci zaplavat nebo jít na procházku. Rozhodně by neměl přijít domů a zase si jen sednout. Naopak pracující, který celý den vykonává fyzicky namáhavou práci, se může po práci věnovat odpočinkové činnosti, jako je třeba četba knihy nebo sledování televize.

Ale pozor, jen samotný pohyb nestačí. Velice důležitá je také změna stravovacích návyků. Máme o mnoho větší příjem energie oproti energetickému výdeji. Nepřemýšlíme nad tím, co, jak a kdy jíme. Stravujeme se ve spěchu a mnohdy zaháníme hlad v rychlém občerstvení, kde se oddáváme přesolenému a smaženému jídlu. Naše strava by měla být pestrá a především pravidelná. Neměla by chybět zelenina, ovoce, libové maso, celozrnné pečivo a luštěniny.

Obecně máme teorii zdravého stravování a pohybové aktivity v podvědomí, ale uvést je v realitu už nám činí problémy. V takovém případě nám mohou pomoci odborníci. V dnešní době je mnoho odborníků, kteří podle vyšetření a zdravotního stavu sestaví stravovací plán na míru. Tato možnost je i u pohybové aktivity.

Další možností je kontaktovat organizaci, která se zabývá obezitou a nabízí kurzy redukce váhy. V kurzu se obézní naučí, jak upravit jídelníček a jak začít s pohybovou aktivitou. V tomto případě může být pro obézního velká motivace přítomnost i ostatních hubnoucích, kteří tam jsou se stejným cílem.

Vítek (2008, s. 120) ve své knize uvádí, že „*jako nezbytné minimum se uvádí 30 minut fyzické aktivity denně. Ovšem i kratší fyzická aktivita je pro zdraví člověka dobrá.*“ A proto navrhuji takové volnočasové aktivity, které budou vhodné pro všechny, kteří dlouho žádný pohyb nevykonávali, a bude pro jejich začátek tím nejlepším.

6 Dotazníkové šetření

Úvod

„Dotazník je způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Je nejfrekventovanější metodou zjišťování informací.“ (Gavora, 2000, str. 99)

Formu dotazníku jsem si zvolila z důvodu, že za kratší časový úsek mohu oslovit více respondentů.

Dotazníkové šetření jsem uskutečnila na druhém stupni základní školy 5. května v Liberci. Tuto školu jsem zvolila, protože já sama jsem školu navštěvovala a je blízko mého bydliště. Z druhého stupně chci oslovit z každého ročníku jednu třídu. Vzorek by tedy měl být přibližně 120 dětí.

Cíl dotazníkového šetření

Cílem mého dotazníku bylo zjistit, jestli by rodiče nechali svoje dítě navštěvovat volnočasové aktivity k předcházení obezity a volnočasové aktivity pro již obézní. Dále mě zajímalo, jestli rodiče vědí, jak jejich děti tráví svůj volný čas, jestli vědí kolikrát denně jí, jestli si myslí, že své dítě vedou ke zdravému životnímu stylu.

Dotazník

Dotazník má celkem 14 otázek a je připraven pro rodiče dětí na druhém stupni základní školy, z velké části se dotazník týká dětí. Rodiče dotazník vyplňovali za dítě, které domů dotazník k vyplnění přineslo.

Dotazník byl sestaven tak, aby poskytl odpovědi na vytyčené cíle. Základním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jestli by rodiče nechali svoje dítě navštěvovat volnočasové aktivity k předcházení obezity nebo volnočasové aktivity pro již obézní.

Na tyto dva cíle podávají odpověď dotazníkové otázky číslo 13 a 14.

Zbylé otázky slouží k vytvoření představy o tom, jak děti tráví svůj volný čas a jak se stravují.

Děti dostanou dotazník v tištěné podobě ve škole a ponesou ho rodičům domů na vyplnění. Možným rizikem se tedy jeví nedostání všech vyplněných dotazníků zpět.

Dotazníků bylo rozdáno 117 a vrátilo se jich 55. Návratnost byla tedy menší než polovina.

Vzhledem k omezenosti zkoumaných vzorků je nutné zmínit, že výsledky nejsou obecně použitelné.

6.1. Výsledky dotazníkového šetření

Otázka č. 1 – Pohlaví respondentů	
muž	9
žena	46

Dotazníkového šetření se zúčastnilo o mnoho více žen (46) než mužů (9).

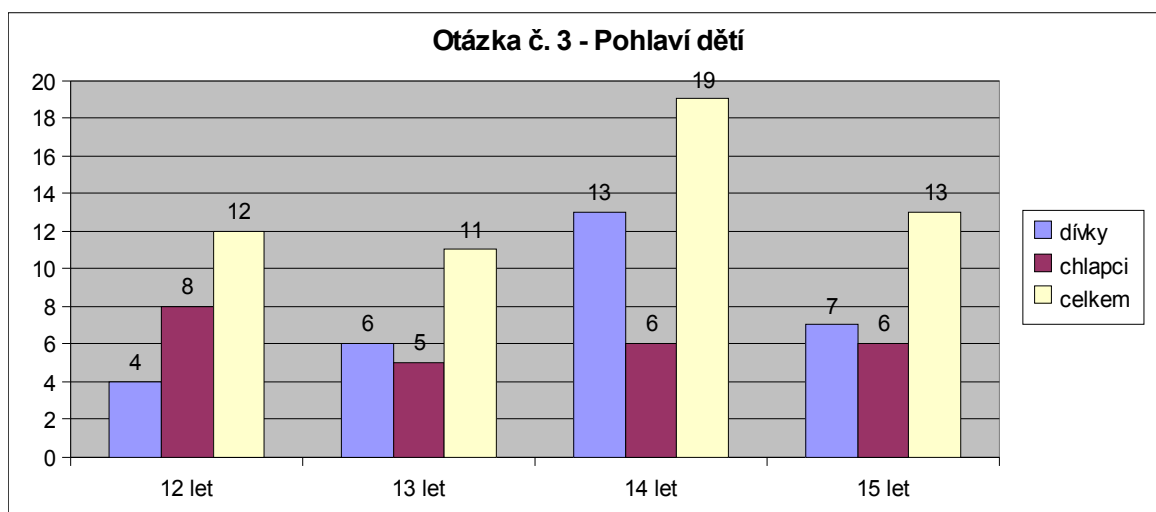
Pět mužů vyplnilo dotazník o svém synovi, čtyři o své dceři. Dvacet sedm žen vyplnilo dotazník o své dceři, devatenáct o svém synovi.

Otázka č. 2 – Pohlaví dětí respondentů	
chlapec	24
dívka	31

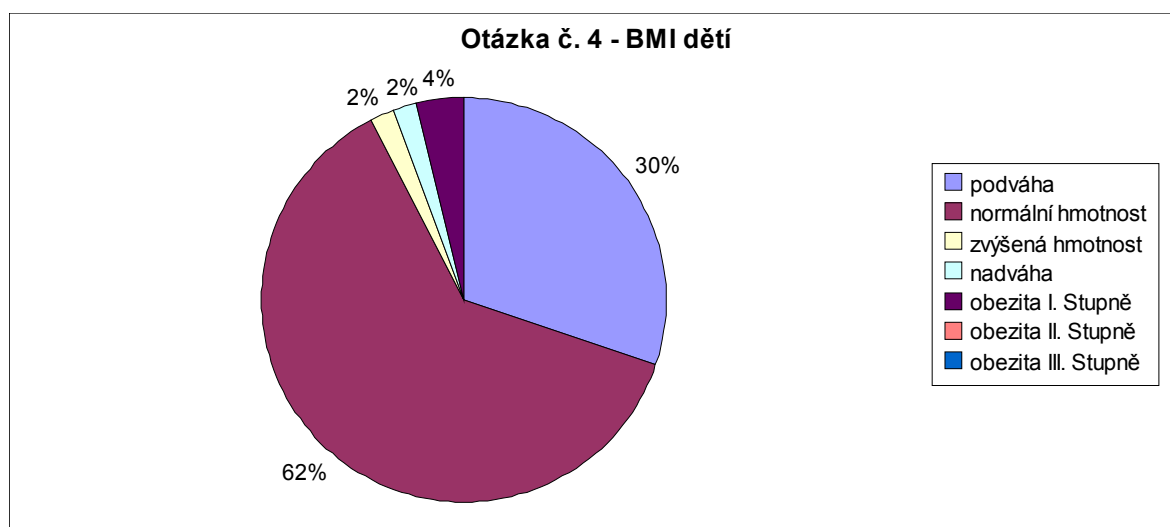
Vyplnění dotazníku rodiči se týkalo dítěte, které domů dotazník přineslo.

Otázka č. 3 - Věk Vašeho dítěte?			
	dívky	chlapci	celkem
12 let	4	8	12
13 let	6	5	11
14 let	13	6	19
15 let	7	6	13

Průměrný věk dětí dotazovaných rodičů byl 13,6 let.



Otázka č. 4 – BMI dětí		
kategorie	chlapci	dívky
podváha	8	8
normální hmotnost	13	20
zvýšená hmotnost	1	0
nadváha	0	1
obezita I. stupně	2	0
obezita II. stupně	0	0
obezita III. stupně	0	0



Rodiče dvou dívek na otázku neodpověděli.

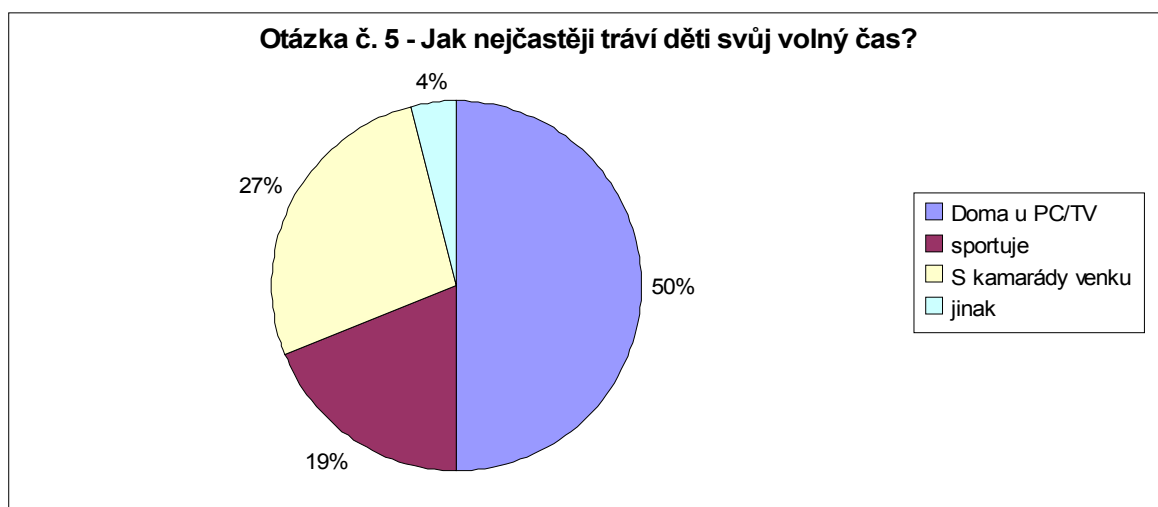
V dotazníku jsem se ptala na výšku a váhu dětí, abych si mohla spočítat, jejich BMI.

Nejvíce dětí (62 %) se nachází v normální hmotnosti. Našly se i děti (30 %), které mají podváhu, ale myslím, že to nemusí být podváha nijak enormní, protože mohou mít třeba o kilogram víc a byly by v normální váze. U jednoho chlapce je to podváha docela varovná, chlapec v šesté třídě měří 158 centimetrů a váží pouhých 35 kilogramů. Dva chlapci spadají do obezity I. stupně. Jeden chlapec navštěvuje osmou třídu a na svých 166 centimetrů váží 84 kilogramů. Poslední chlapec navštěvuje devátou třídu a na svých 187 centimetrů váží 115 kilogramů.

U této otázky jsem vytvořila tři skupiny dětí. V jedné skupině jsou děti, které svou váhou patří do pásma podváhy, v druhé skupině jsou děti, které svou váhou patří do pásma normální hmotnosti a v poslední třetí skupině jsou děti, které svou váhou patří do pásma zvýšené

hmotnosti – obezity I. stupně. Pro zajímavost dávám příkladem k dalším otázkám grafy a tabulky s odpověďmi právě za tyto skupiny podle jejich odpovědí.

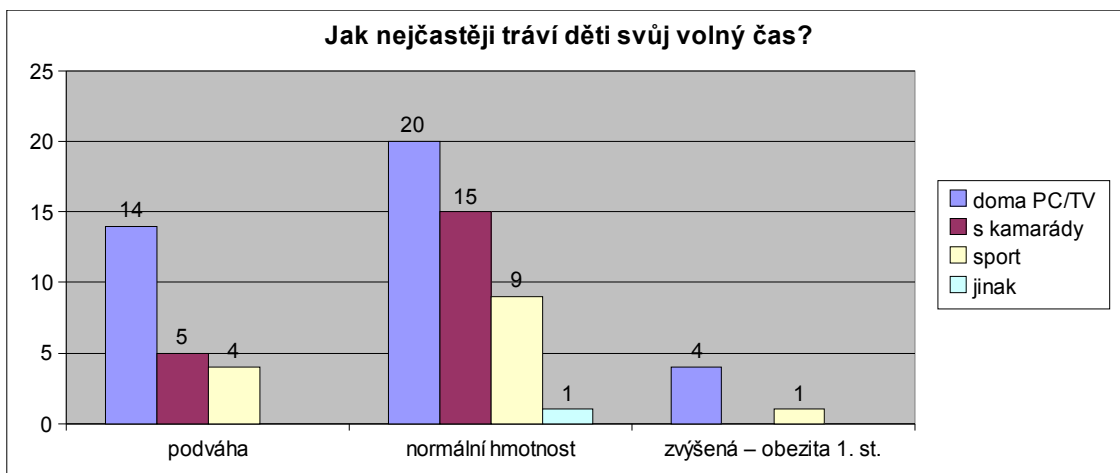
Otázka č. 5 – Jak nejčastěji tráví děti svůj volný čas?		
způsob trávení volného času	chlapci	dívky
doma u PC/TV	18	19
sportuje	7	7
s kamarády venku	6	14
jinak	2	1



Na tuto otázku odpověděli někteří rodiče zaškrtnutím více odpovědí.

Nejvíce dětí (50 %) tráví svůj volný čas doma u televize nebo počítače. Řekla bych, že z 55 dotazovaných je to velice alarmující číslo. Sportem tráví svůj volný čas pouze 19 % dětí, 27 % dětí tráví volný čas venku a 4 % dětí jinak (četba, učení).

Jak nejčastěji tráví děti svůj volný čas?			
	podváha	normální hmotnost	zvýšená – obezita 1. st.
doma PC/TV	14	20	4
s kamarády	5	15	0
sport	4	9	1
jinak	0	1	0



Někteří rodiče zaškrtnli více nabízených variant.

Ve všech třech skupinách tráví nejčastěji děti svůj volný čas tím, že sedí doma u počítače nebo televize. Jako druhá nejčastější varianta trávení jejich volného času je být s kamarády venku a na posledním místě je teprve sport.

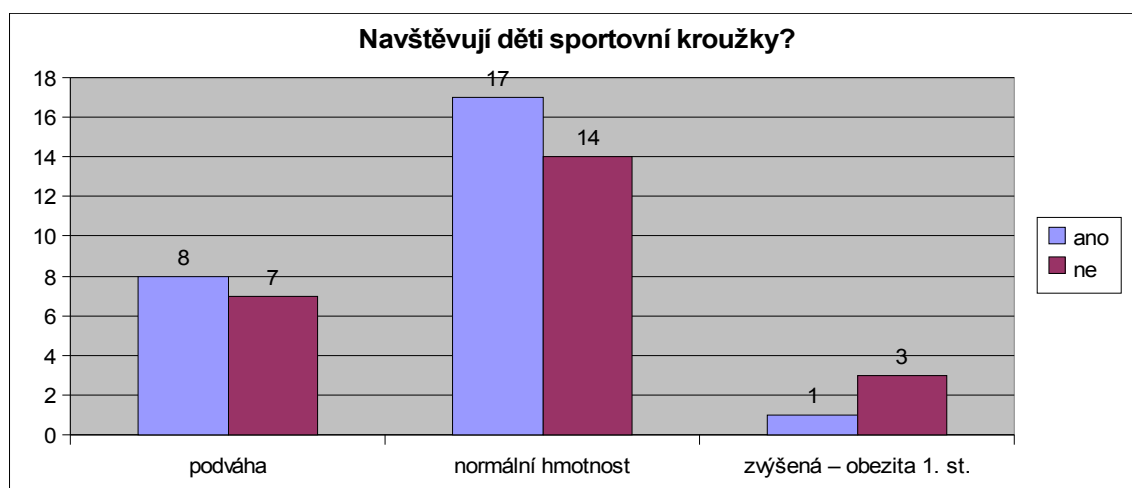
Otázka č. 6 – Navštěvují děti sportovní kroužky?		
odpověď	chlapci	dívky
ano	15	13
ne	8	17



Na tuto otázku nebylo dvakrát odpovězeno.

Z této otázky vychází, že dívky (13) navštěvují sportovní kroužky méně než chlapci (15). Nejvíce děti navštěvuje fotbal, tanec, tenis, plavání, florbal, kolo a volejbal. Na odpověď proč děti nenavštěvují sportovní kroužek, se nejčastěji objevovaly tyto odpovědi: nebaví ji to, nemá zájem, odmítá, nevybrala si sport, je líná, není sportovní typ, nechce, nemoc, finance a mnoho dalších.

Navštěvují děti sportovní kroužky?			
	podváha	normální hmotnost	zvýšená – obezita 1. st.
ano	8	17	1
ne	7	14	3



Ve skupině, kde jsou děti s podváhou, nebylo dvakrát na tuto otázku odpovězeno. 8 dětí z této skupiny nějaký sportovní kroužek navštěvuje a 7 nenavštěvuje. Jako nejčastější sportovní kroužky se objevovalo plavání, florbal, tanec. Na otázku proč sportovní kroužek nenavštěvují, bylo odpovězeno takto: nebaví ho to, nechce, je líná.

Ve skupině, kde děti patří do normální hmotnosti, nebylo jednou na tuto otázku odpovězeno. 17 dětí z této skupiny sportovní kroužek navštěvuje a jsou to například plavání, házená, tenis, tanec. 14 dětí kroužek nenavštěvuje a to z důvodu, že nemá sportovní vloh, nebaví ho to, z důvodu nemoci nebo se objevily i finanční důvody.

Ve skupině zvýšené hmotnosti – obezity I. stupně nenavštěvují kroužky 3 děti ze 4 z důvodu, že nemají čas. Pouze jedno dítě navštěvuje sportovní kroužek florbalu.

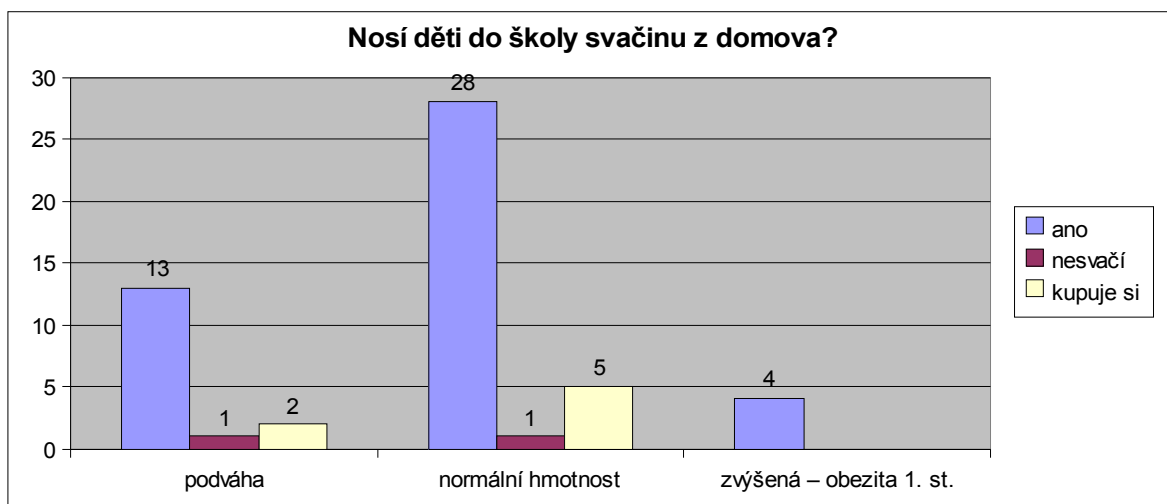
Otázka č. 7 – Nosí si děti do školy svačinu z domova?		
odpověď	chlapci	dívky
ano	21	26
Ne	1	1
kupuje si	3	5



U této otázky někteří rodiče opět označili více odpovědí (ano – kupuje si).

Velice mile mě překvapilo, že 82 % dětí si nosí z domova připravenou svačinu do školy, pouze 14 % dětí si do školy svačinu kupuje – v této odpovědi je zahrnuto i to, že si dítě do školy svačinu nosí, ale občas si ještě něco koupí. Děti si nejčastěji kupují pečivo a jednou se objevilo i ovoce.

Nosí děti do školy svačinu z domova?			
	podváha	normální hmotnost	zvýšená – obezita 1. st.
ano	13	28	4
nesvačí	1	1	0
kupuje si	2	5	0



Ve skupině podváhy si 13 dětí do školy svačinu nosí, jedno dítě nesvačí a dvě si kupují nejčastěji pečivo.

Ve skupině normální hmotnosti si 28 dětí svačinu nosí z domova, jedno opět nesvačí a pět dětí si ke svačině kupuje pečivo a ovoce.

Ve skupině zvýšené hmotnosti – obezity I. stupně si všechny čtyři děti svačinu z domova nosí.

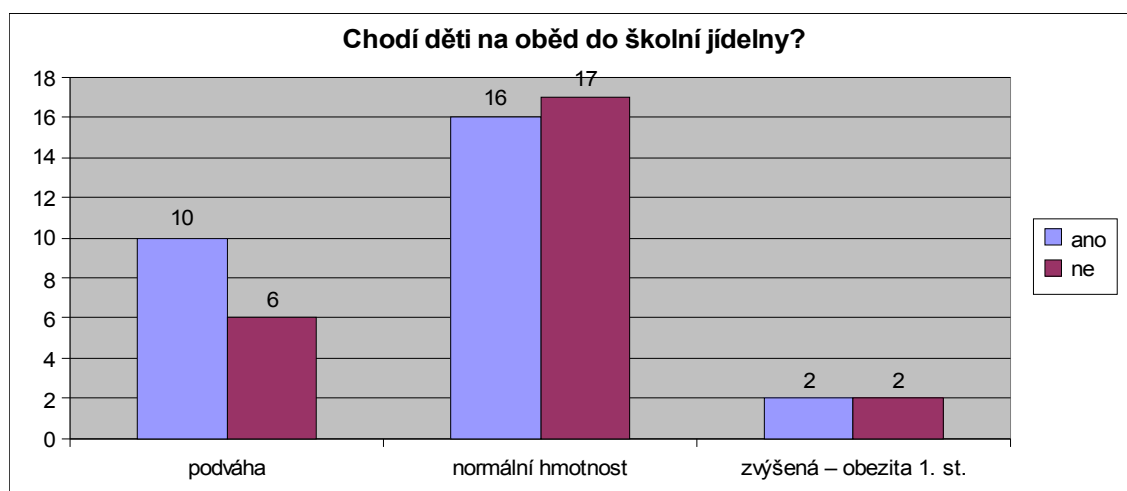
Otázka č. 8 – Chodí děti na oběd do školní jídelny?

odpověď	chlapci	dívky
ano	10	19
ne	14	12



Do školní jídelny na obědy chodí 53 % dětí. Zbýlých 47 % dětí do školní jídelny nechodí. Na otázku, kde tedy obědvají, bylo odpovězeno nejčastěji, že chodí domů, kde je navařeno, k babičce, k tatínkovi do práce (restaurace) nebo si nosí svačinu připravenou z domova na oběd.

Chodí děti na oběd do školní jídelny?			
	podváha	normální hmotnost	zvýšená – obezita 1. st.
ano	10	16	2
ne	6	17	2

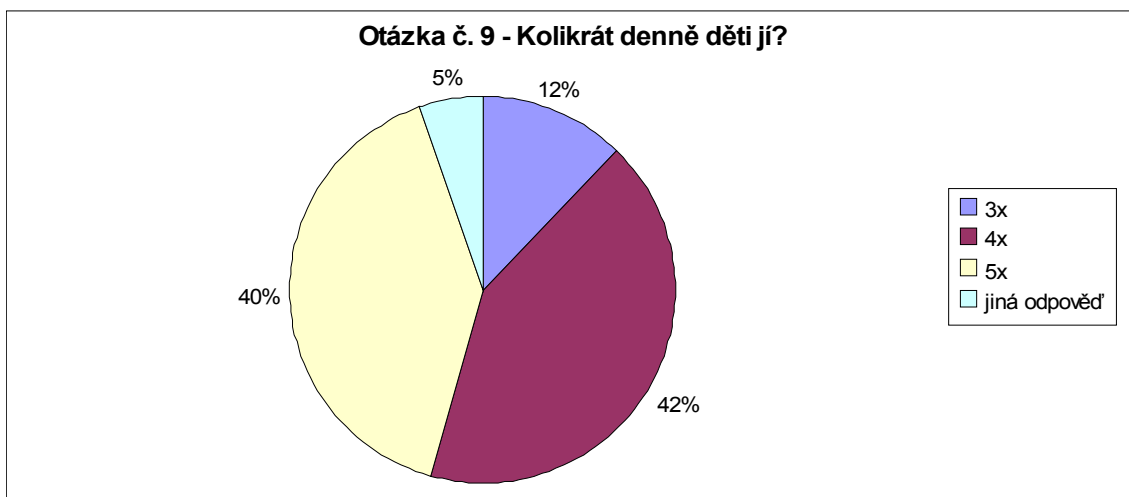


10 dětí, které patří do podváhy, chodí na oběd do školní jídelny a šest jich chodí na oběd buď domů, kde je navařeno nebo k babičce.

16 dětí, které patří do normální hmotnosti, chodí do školní jídelny na oběd a 17 dětí na oběd do školní jídelny nechodí. Na otázku, co tedy obědvají, bylo odpovězeno takto: doma je navařen, k babičce, k tátovi do restaurace nebo nosí svačinu z domova.

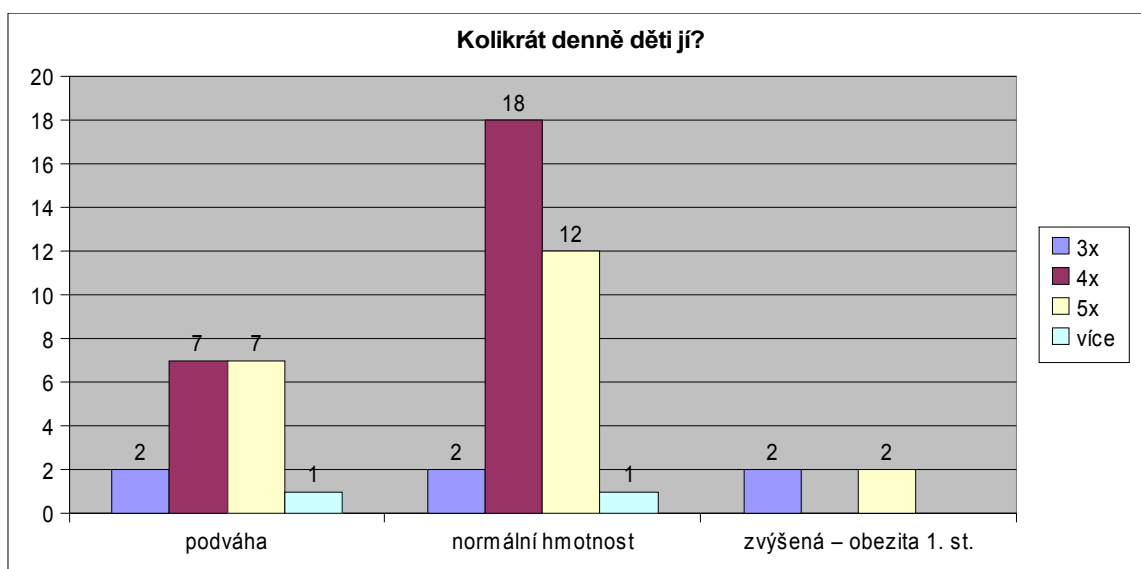
Ve skupině zvýšené hmotnosti – obezity I. stupně polovina na oběd do jídelny chodí a druhá polovina nechodí, v takovém případě jde na oběd domů nebo má s sebou svačinu z domova.

Otázka č. 9 – Kolikrát denně děti jedí?		
odpověď	chlapci	dívky
3x	4	3
4x	12	12
5x	9	14
jiná odpověď	0	3



Myslím, že pro děti (12 %), které se vyvíjí, je strava 3krát denně, velmi málo. Naštěstí dětí, které jí alespoň 4krát (42 %) a 5krát (40 %) je mnohem více. Rodiče (5 %), kteří uvedli odpověď jiná, napsali, že jejich dítě jí 8krát denně, když má hlad nebo pokaždé jinak.

Kolikrát denně děti jí?			
	podváha	normální hmotnost	zvýšená – obezita 1. st.
3x	2	2	2
4x	7	18	0
5x	7	12	2
jiná	1	1	0

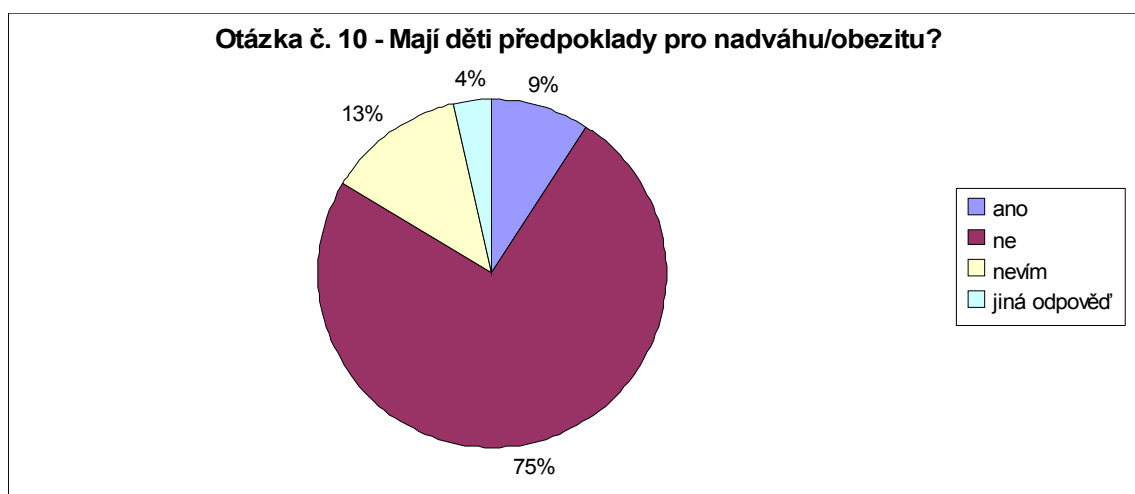


Děti, které patří do pásma podváhy jí nejčastěji 4x – 5x. Dvě děti jí jen 3x a jedno jí 8x.

Děti, které mají normální hmotnost jí nejčastěji také 4x – 5x. Dvě děti jí jen 3x denně a jedno jí, když má hlad.

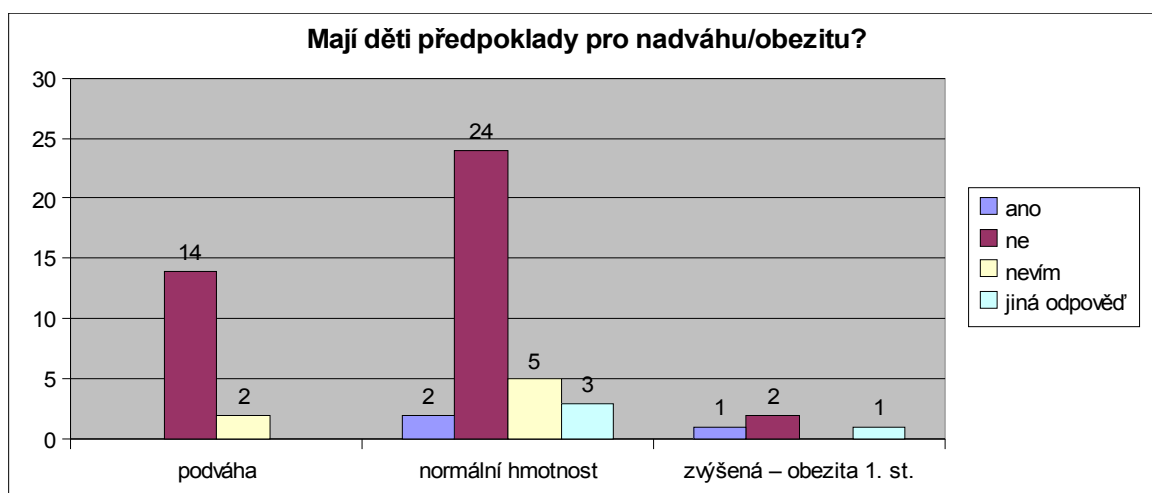
2 děti, které mají zvýšenou hmotnost – obezitu I. stupně jí jen 3x denně a zbylé dvě jí 5x denně.

Otázka č. 10 - Mají děti předpoklady pro nadváhu/obezitu?		
odpověď	chlapci	dívky
ano	3	2
ne	16	25
nevím	3	4
jiná odpověď	2	0



Z 55 rodičů si jich 9 % myslí, že jejich dítě má předpoklady k nadváze nebo obezitě. 75 % rodičů si myslí, že jejich dítě předpoklady k nadváze ani obezitě nemá a 13 % rodičů neví. Jako jinou odpověď označili 4 % z rodičů, kteří uvedli, že jejich dítě bude mít nadváhu nebo obezitu možná v dospělosti, další odpověď byla spíše ne, ale stát se může cokoli.

Mají děti předpoklady pro nadváhu/ obezitu?			
	podváha	normální hmotnost	zvýšená – obezita 1. st.
ano	0	2	1
ne	14	24	2
nevím	2	5	0
jiná odpověď	0	3	1

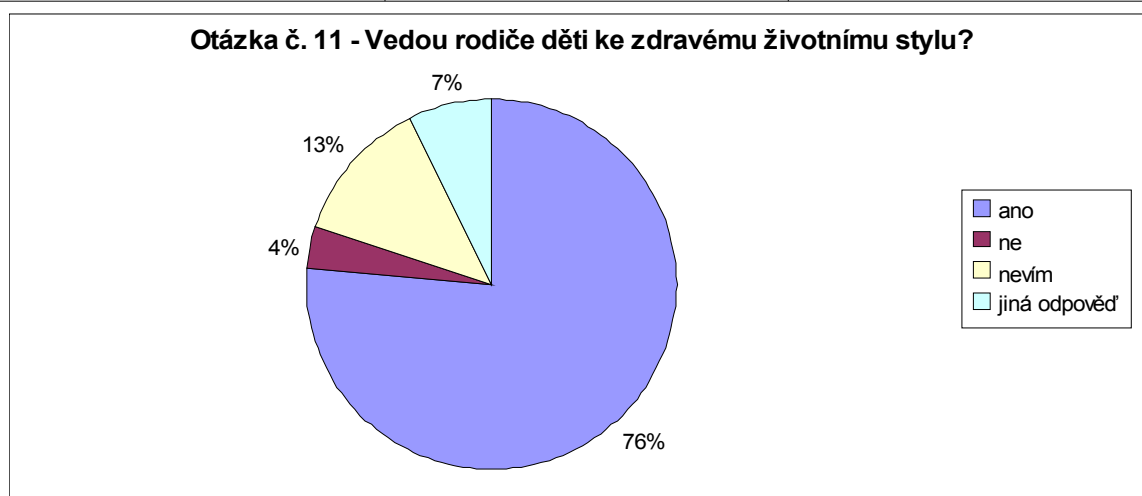


Podle rodičů dětí, které mají podváhu, jich 14 nemá předpoklady k nadváze nebo obezitě. Rodiče dvou dětí nevědí.

Na tuto otázku jeden z rodičů odpověděl dvakrát. Rodiče dvou dětí, které mají normální hmotnost, si myslí, že jejich dítě má předpoklady k nadváze nebo obezitě. 24 rodičů si myslí, že jejich dítě předpoklady k nadváze/ obezitě nemají a dva neví. Jeden rodič zvolil odpověď jiná a odpověděl, že možná v dospělosti.

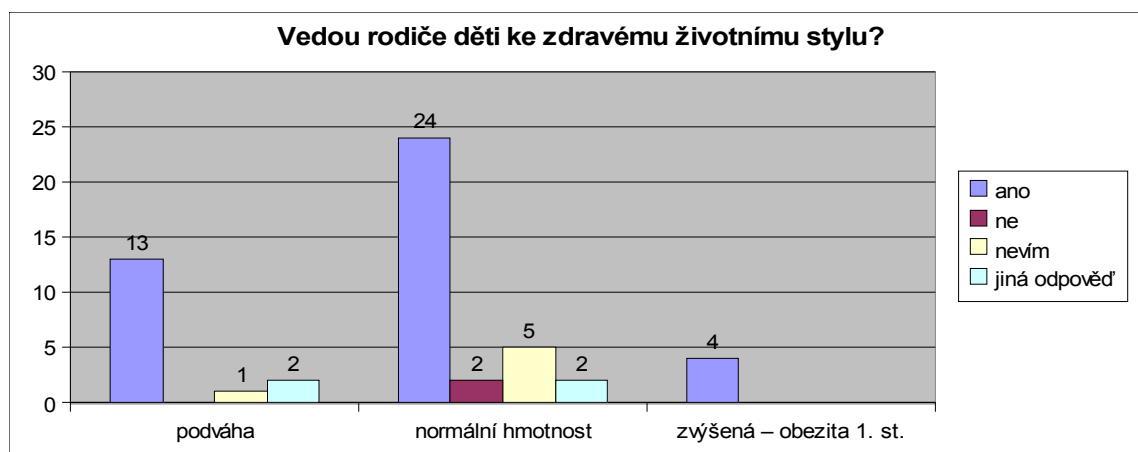
U skupiny zvýšená hmotnost – obezita I. stupně si jeden z rodičů myslí, že jeho dítě má předpoklady k nadváze/ obezitě, dva si myslí, že k tomu předpoklady nemá a jeden rodič zvolil odpověď jiná a jeho odpověď zní: spíše ne, ale stát se může cokoliv.

Otázka č. 11 - Vedou rodiče děti ke zdravému životnímu stylu?		
odpověď	chlapci	dívky
ano	18	24
ne	1	1
nevím	2	5
jiná odpověď	3	1



U této otázky mě velice překvapilo, že 76 % rodičů si myslí, že své děti vedou ke zdravému životnímu stylu. Řekla bych, že většina rodičů ani neví, co tento pojem znamená, natož aby k němu své děti vedli. Pouze 4 % z rodičů napsala, že nevedou a 13 % neví. Rodiče (7 %), kteří označili odpověď jiná, napsali, že si myslí, že sportem ano, ale stravou ne a snažím se.

Vedou rodiče děti ke zdravému životnímu stylu?			
	podváha	normální hmotnost	zvýšená – obezita 1. st.
ano	13	24	4
ne	0	2	0
nevím	1	5	0
jiná odpověď	2	2	0

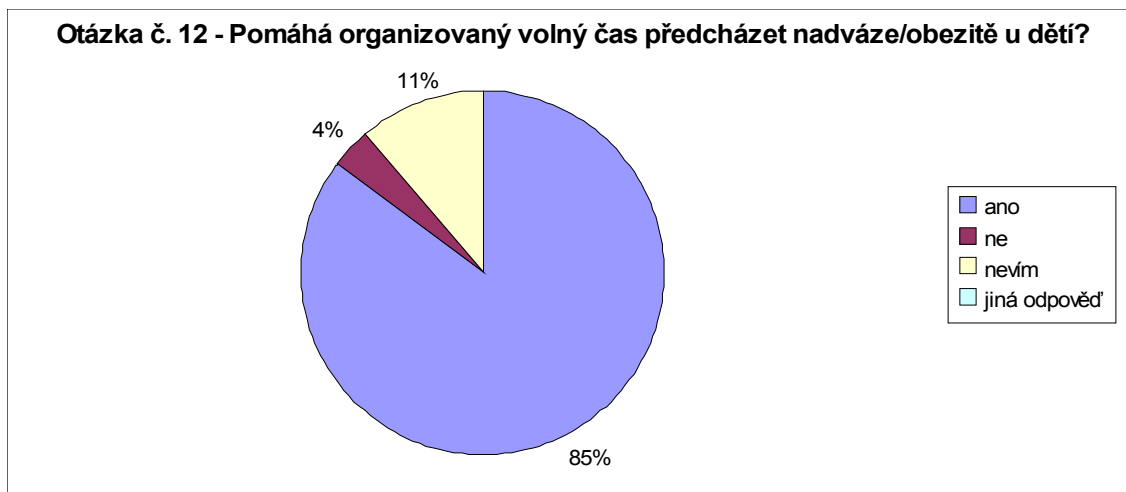


U dětí ve skupině s podváhou odpovědělo 13 rodičů, že vedou své děti ke zdravému životnímu stylu. Jeden rodič neví a dva odpověděli možností jiná odpověď, kde napsali, že se snaží své děti vést ke zdravému životnímu stylu.

24 rodičů odpovědělo ve skupině s normální hmotností, že své děti ke zdravému životnímu stylu vedou. Dva odpověděli, že nevedou, pět neví a dva zvolili možnost jiná odpověď, kde napsali, že sportem ke zdravému životnímu stylu vedou, ale stravou ne.

Ve skupině zvýšené hmotnosti – obezita I. stupně napsali všichni čtyři rodiče, že své děti ke zdravému životnímu stylu vedou.

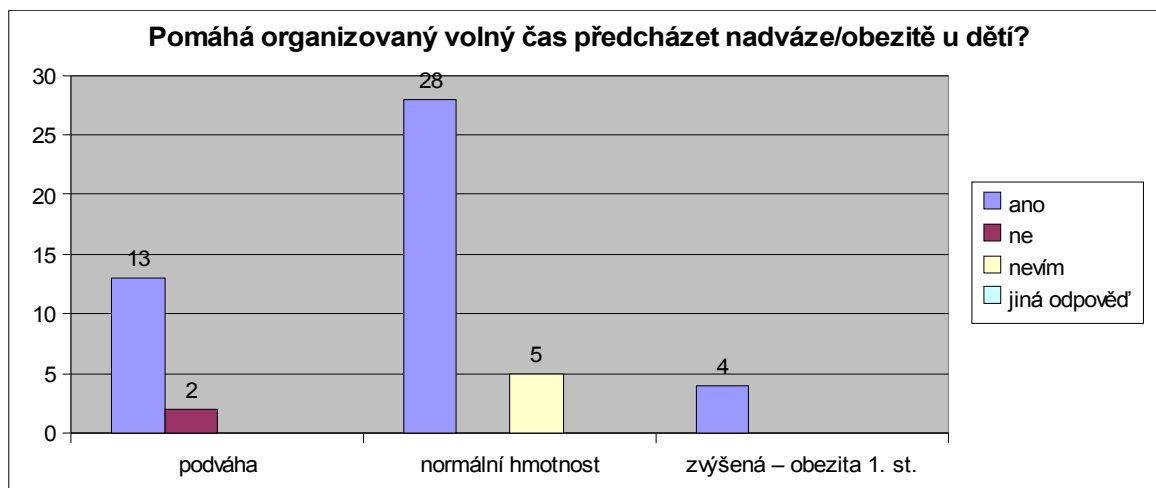
Otázka č. 12 - Pomáhá organizovaný volný čas předcházet nadváze/obezitě u dětí?		
odpověď	chlapci	dívky
ano	22	24
ne	1	1
nevím	1	5
jiná odpověď	0	0



Na tuto otázku nebylo jednou odpovězeno.

85 % rodičů si myslí, že lze nadváze a obezitě u dětí předcházet organizovaným volným časem. Pouze 4 % z rodičů uvádí, že ne a 11 % rodičů vůbec neví.

Pomáhá organizovaný volný čas předcházet nadváze/ obezitě u dětí?			
	podváha	normální hmotnost	zvýšená – obezita 1. st.
ano	13	28	4
ne	2	0	0
nevím	0	5	0
jiná odpověď	0	0	0

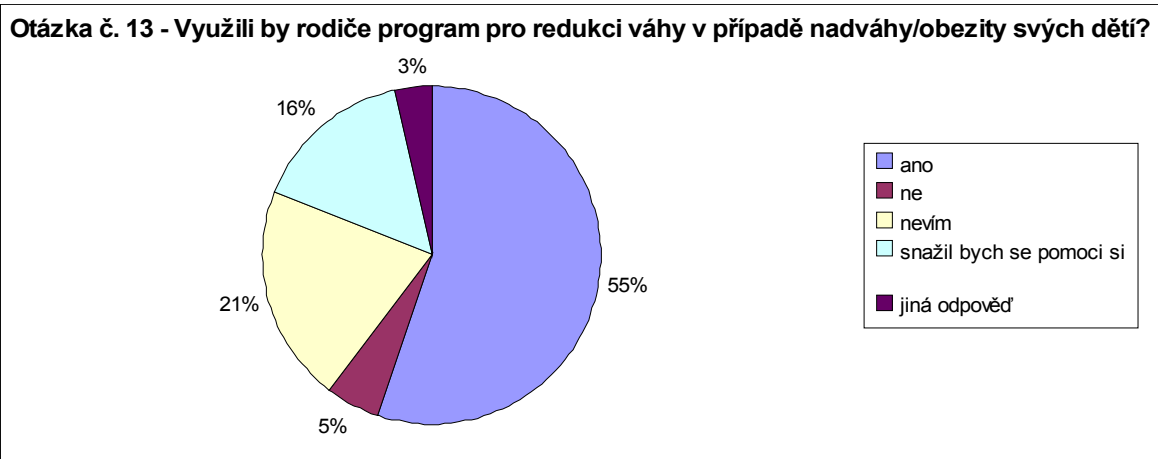


Na tuto otázku nebylo jednou odpovězeno. Na otázku, jestli pomáhá organizovaný volný čas předcházet nadváze/ obezitě u dětí, odpovědělo 24 rodičů ve skupině podváhy, že ano a dva z rodičů si myslí, že ne.

U dětí, které patří do skupiny s normální hmotnosti, si 28 rodičů myslí, že organizovaný volný čas pomáhá předcházet nadváze/ obezitě u děti a pět rodičů neví.

Ve skupině zvýšená hmotnost – obezita I. stupně si čtyři rodiče myslí, že organizovaný volný čas pomáhá.

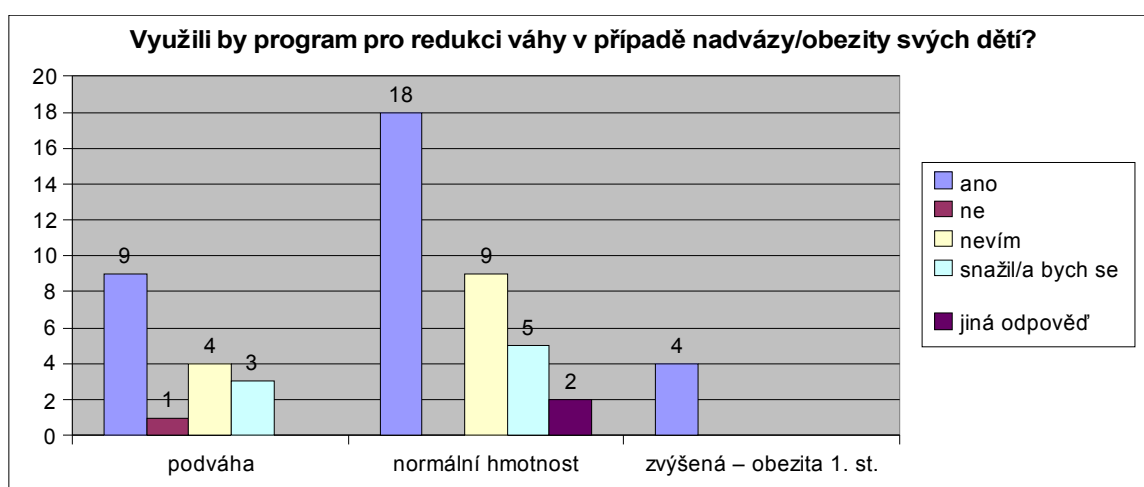
Otázka č. 13 - Využili byste program pro redukci váhy v případě nadváhy/obezity svých dětí?		
odpověď	chlapci	dívky
ano	13	19
ne	1	2
nevím	8	4
snažil/a bych se pomoci si sám/a	5	4
jiná odpověď	0	2



Při této otázce bylo rodiči zaškrtnuto více možností.

55 % rodičů by využilo program pro redukci váhy svých dětí. 5 % rodičů by kurz vůbec nevyužilo. 21 % rodičů neví, takže by o tom aspoň možná přemýšleli a 16 % rodičů by se snažilo pomoci si sami. Možnost jiná zaškrtili 3 % z rodičů a odpověděli takto: dovedu si poradit sama, mám 20 let praxe a těžko říct.

Využili by rodiče program pro redukci váhy v případě nadváhy/ obezity svých dětí?			
	podváha	normální hmotnost	zvýšená – obezita 1. st.
ano	9	18	4
ne	1	0	0
nevím	4	9	0
snažil/a bych se pomoci si sám/a	3	5	0
jiná odpověď	0	2	0



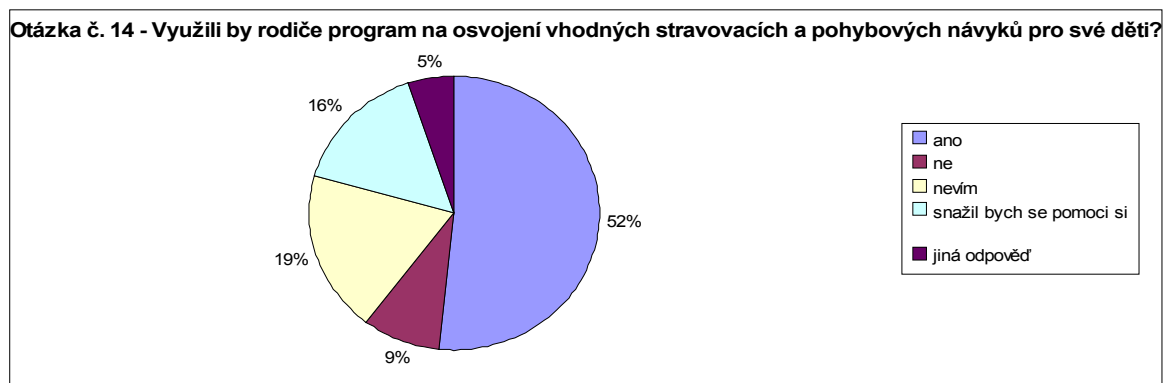
Na tuto otázku některý z rodičů odpověděl zaškrtnutím více možností.

Ve skupině podváhy zvolilo devět rodičů možnost ano, jeden by program nevyužil, čtyři neví a tři by se pokusili pomoci si svépomocí.

Ve skupině dětí, které patří do normální hmotnosti, odpovědělo 18 rodičů, že by využili program pro redukci váhy. V této skupině devět rodičů neví, pět by se jich pokusilo pomoci si svépomocí. Dva z rodičů zvolili, možnost jiná odpověď, kde odpověděli, že by své dítě vedlo k pohybovým aktivitám a odpovídajícímu stravování, dovedu si s tím poradit sám, mám 20 let praxe.

U skupiny dětí, které svým BMI patří do skupiny zvýšená hmotnost – obezita I. stupně zvolili rodiče možnost, že by využili program pro redukci váhy.

Otázka č. 14 - Využili byste program na osvojení vhodných stravovacích a pohybových návyků pro své děti?		
odpověď	chlapci	dívky
ano	9	21
ne	2	3
nevím	7	4
snažil/a bych se pomoci si sám/a	4	5
jiná odpověď	3	0

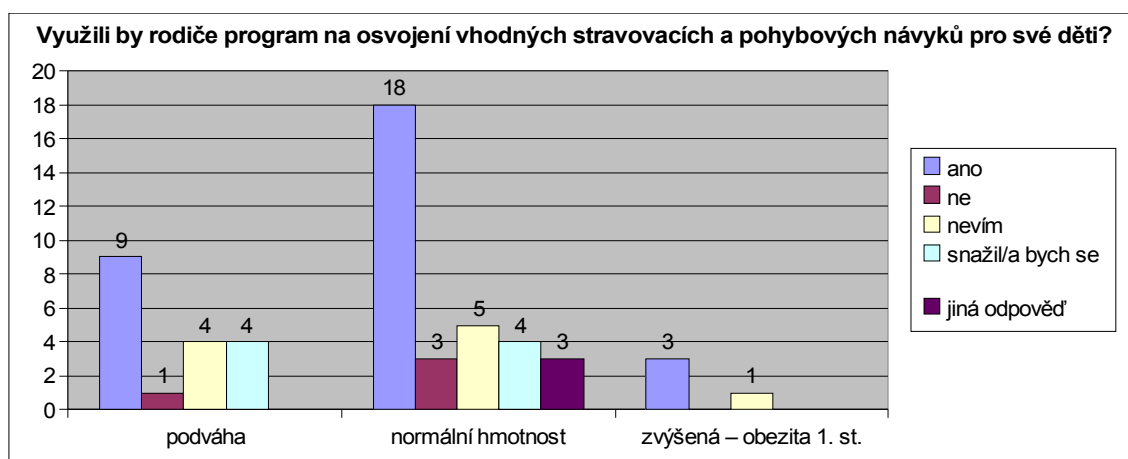


V této otázce bylo rodiči zaškrtnuto více možností.

52 % rodičů by využilo program na osvojení vhodných stravovacích a pohybových návyků svých dětí. 9 % rodičů by kurz vůbec nevyužilo. 19 % rodičů neví, takže by o tom aspoň možná přemýšleli a 16 % rodičů by se snažilo pomoci si sami. Možnost jiná zaškrtnulo 5 % z rodičů a odpověděli takto: snažila bych se sama, ale kdyby to nešlo, tak bych program

využila, využila bych tento program, ale syn by nechtěl, kdyby to syn potřeboval, tak ano, ale on to nepotřebuje.

Využili by rodiče program na osvojení vhodných stravovacích a pohybových návyků pro své děti?			
	podváha	normální hmotnost	zvýšená – obezita 1. st.
ano	9	18	3
ne	1	3	0
nevím	4	5	1
snažil/a bych se pomoci si sám/a	4	4	0
jiná odpověď	0	3	0



Na tuto otázku některý z rodičů odpověděl zaškrtnutím více možností.

Ve skupině podváhy zvolilo devět rodičů možnost ano, jeden by program nevyužil, čtyři neví a čtyři by se pokusili pomoci si svépomocí.

Ve skupině dětí, které patří do normální hmotnosti, odpovědělo 18 rodičů, že by využili program na osvojení vhodných stravovacích a pohybových návyků. V této skupině tři rodiče zvolili odpověď ne, pět rodičů neví, čtyři by se pokusili pomoci si svépomocí. Tři z rodičů zvolili možnost jiná odpověď, kde odpověděli: kdyby to syn potřeboval, tak ano, ale on to naštěstí nepotřebuje, já ano, ale on by odmítl, do snahy a zdravý životní styl musí být zapojena celá rodina.

U skupiny dětí, které svým BMI patří do skupiny zvýšená hmotnost – obezita I. stupně zvolili tři rodiče možnost, že by využili program pro redukci váhy a jeden rodič neví. Jedna maminka dopsala, že její syn žije zdravě a hýbe se, ale bohužel má nefunkční štítnou žlázu

a metabolismus.

6.2. Souhrn dotazníkového šetření

Překvapením pro mě byly odpovědi na některé otázky. Příkladem bych uvedla otázku číslo pět, ve které se ptám, jak nejčastěji tráví děti svůj volný čas. Polovina dětí, tedy 50 % jich tráví svůj volný čas doma u televize a počítače.

Na tuto otázku navazuje otázka číslo šest, která se ptá, jestli děti navštěvují sportovní kroužek a pokud nenavštěvují, tak proč. U třech dětí se mi na tuto otázku dostalo odpovědi, že nenavštěvují sportovní kroužek proto, že nemají čas. Všechny tři děti mají u předchozí otázky odpovězeno, že svůj volný čas tráví nejčastěji doma u televize a počítače. Všechny tři odpovědi se objevily ve skupině zvýšené hmotnosti – obezity I. stupně. Proč tohle rodiče dovolí.

7 Návrh vhodných volnočasových aktivit

Pokud člověk dlouhou dobu necvičil, je důležité se nejprve zamyslet nad tím, který pohyb by mu nejvíce vyhovoval.

Málková (2005, s. 121) apeluje „*nedávejte si nereálné cíle. Ideální cvičení má být zábava, ne dřina. Je velmi důležité se rozhodnout pro takový druh pohybu, který vás bude těšit, pro který si budete moci pravidelně najít čas a prostor a který se bude moci stát pravidelnou součástí vašeho denního režimu.*“

Galloway (2007, s. 19) se přimlouvá za děti: „*děti chtějí cvičit – umožněme jim to! Pohyb je pro děti naprosto přirozenou potřebou. Děti, které cvičí pravidelně, mají pod kontrolou držení těla, své energetické zdroje, pevnost kostí a celkové zdraví.*“

Dále Galloway (2007, s. 68) uvádí, že „*pokud budeme cvičit třikrát týdně a cvičení pro nás bude zábavou, jsme na správně cestě k dobré kondici. Dospělí, kteří sami cvičí a vyčlení si čas na společné pohybové aktivity s dětmi, velmi pravděpodobně vychovají děti, které samy budou pohyb aktivně vyhledávat – v dětství i dospělosti.*“

Marinov a kol. (2011, s. 70) uvádí, že „*nejdůležitější přínos pohybu je ve zvýšené tělesné zdatnosti dětí na úroveň, která by byla dostatečnou prevencí nejen rozvoje obezity, ale také ostatních civilizačních chorob.*“

7.1. Volnočasové aktivity k předcházení obezity

Běh

Málková (2005, s. 124) ve své knize uvádí, že „*běh není určen úplně pro každého. Určitě není vhodný pro ty, kteří mají problémy s koleny či jinými klouby nohou a výrazné problémy s páteří, ani ty, jejichž kilogramy navíc je zařazují do pásma obezity. Běh si tedy mohou v rozumné míře dopřát hubnoucí v pásmu nadváhy, kteří nemají problém s pohybovým aparátem.*“

Začnějte zvolna – první týden dělejte jen rychlou chůzi, připravíte tím organismus do budoucna na zátěž a aspoň si nějak uspořádáte dobu, ve které budete běhat a najdete si přesně ten váš čas, ve kterém vám to bude vyhovovat nejvíce.

Takže, když se rozběhnete a zjistíte, že se vám dechu nedostává a necítíte se dobře, přejděte úplně s klidem do chůze. Až budete cítit, že jste připravení, zase se rozběhnete. A takto pokračujte 30 min, pouze 30 minut z Vašeho volného času. Další výhoda je, že i běžec začátečník může uběhnout jakoukoliv reálnou vzdálenost tím, že 1 minutu běží a následující

1 minutu jde. A takhle to může opakovat, kolikrát chce, a bude se cítit v pohodě, pokud nepřepálí začátek.

Běhání a chůze má hodně společného. Běhání je prakticky velmi rychlá chůze, u které se „skáče“ z nohy na nohu. Při běhání je zapojeno více svalů a svaly překonávají větší zátěž. Při dopadu chodidla na povrch na ně působí 2-3x větší síla. Z toho vyplývá, že pro netrénovaného člověka mohou být tyto příliš tvrdé dopady nevhodné, např. běhání v nevhodných botách na tvrdém povrchu. Kombinace běhu s chůzí je tedy vhodná i proto, že při chůzi nejsou klouby, svaly a šlachy tolik namáhané, což minimalizuje pravděpodobnost zranění.

Na druhou stranu se při běhu spálí více kalorií (záleží ale na typu běhu) a je tedy lepší na hubnutí.

(<http://behame.cz/111/pro-zacatecniky-kombinujte-beh-s-chuzi/>, 2008)

Jízda na kole

Podle Marinova a kol. (2011, s. 77) je *„cyklistika je hned po chůzi druhý nejpřirozenější pohyb. Jízda na kole je sport, který dostatečně odlehčuje klouby a šlachy dolních končetin. Může však přetěžovat svaly podél páteře, a proto je vhodné upravit polohu sedla a řídítek tak, abychom seděli ve vzpřímené poloze.“*

Jízda na kole je velice šetrná k celému našemu pohybovému aparátu. Při jízdě na kole nezatěžujeme klouby a šlachy, a proto se doporučuje i jako vhodná fyzická aktivita lidem s obezitou. Jízda na kole je sport, který je dostupný pro širokou veřejnost, mimo kola vlastně nic jiného nepotřebujeme.

(<http://www.viviente.cz/jizda-na-kole/>, 2008)

Jumping

Jumping je skákání na malých trampolínkách o průměru 125 centimetrů, kde každý má svou trampolítku. Lekce je složena z malých dynamických poskoků, rychlých "sprintů" a balancování na pružném výpletu trampolítky, při kterém zapojíte svaly, které u jiného než balančního cvičení nezapojíte.

Ze zdravotního hlediska je cvičení na malých trampolínkách nejlepší cestou k oběhu lymfatické tekutiny. Skákat na trampolínce je i doporučeno pacientům s rakovinou, po chemoterapii či s lymfatickým otokem. Skákáním na trampolínce posilujete celé tělo

uvnitř i vně. Posilujete každý sval, orgán, tkáň i buňku. Pohyb při jumpingu pomáhá z těla odplavovat jedy a toxiny.

(<http://www.jumping-liberec.cz/o-nas/>, 2009)

Běh na lyžích

Málková (2005, s. 125) uvádí, že „*běh na lyžích má všestranný účinek na celý organismus. Zaměstnává se kompletně svalstvo paží a trupu.*“

Běh na lyžích je způsobem dopravy v zasněženém terénu a zároveň komplexní pohybovou aktivitou. Zatěžuje rovnoměrně pohybový i oběhový aparát. Působí pozitivně na dýchací ústrojí. Přispívá k protažení zádových svalů, odstraňuje nerovnováhy typické pro lidi se sedavým zaměstnáním.

Při běhu na lyžích posilujete nohy, hýždě, boky a svaly rukou. Spalujete při něm tuky, takže hubnete. Pohyb na čerstvém vzduchu působí pozitivně na psychiku, odbourává stres. Zvyšujete svou kondici. Bez obav jej mohou provozovat lidi s nadváhou, protože při něm nezatěžují kloubní systém.

(<http://www.kilogramy.cz/beh-na-lyzich/>, 2012)

7.2. Volnočasové aktivity pro obézní

Chůze

Marinov a kol. (2011, s. 75) uvádí, že „*chůze je pro člověka tím nejpřirozenějším pohybem, který vždy vykonával. Chůze přispívá ke zvýšení energetického výdeje. Výdej lze dále ještě zvýšit chůzí do kopce nebo kombinací s krátkým během. Důležitá je kvalitní obuv pevnější kolem kotníků s měkko podrážkou tlumící nárazy. Výhodou chůze je minimální náročnost na sportovní vybavení, čas a snadná dostupnost. Doporučeno je alespoň 30 minut chůze denně, což přibližně odpovídá 10 000 krokům.*“

Chůze posiluje i další svaly a kosti, díky čemuž napomáhá snižovat riziko vzniku a dalšího rozvoje osteoporózy, zlepšuje koordinaci pohybu a okysličuje a prokrvuje mozek.

Chůze je ideální i pro jedince s vysokým krevním tlakem, kloubními problémy nebo pro starší lidi (u nichž by jiný, pro ně nový sport, vedl k nezdravému zatěžování kloubů a vazů).

Při chůzi je přitom důležité soustředit se na vykonávání správných pohybů a nechávat ji pouze jako běžný pohyb. A jak má tedy správná chůze vypadat? Musí být pokud možno plynulá a kroky musí být stejně dlouhé. Páteř by při ní neměla nijak trpět – nejdřív je třeba došlápnout na patu a postupně přenášet těžiště těla dopředu ke špičce. Přitom se pata odlehčuje,

až se chodidlo úplně zvedne ze země a noha se špičkou se odrazí s dotažením a zároveň protažením zadní strany končetiny a stažením hýžďových svalů. Důležité je také správně zapojovat svaly na nohou, aby netrpěla kolena a kyčle. Zjednodušeně lze říci, že správná chůze vychází už z palce u nohy, díky čemuž se zapojují všechny svaly kolem chodidla. Nelze zapomínat na správné dýchání a práci rukou. Trup by měl být rovný a přirozeně uvolněný.

(http://www.flora.cz/zdravy-zivotni-styl/tipy-jak-byt-fit_2/chuze-jako-idealni-pohybova-aktivita.html , 2008)

Nordic walking

Marinov a kol. (2011, s. 76) představuje „*poměrně novou a v poslední době stále více oblíbenou chůzi s holemi. Je nenáročná na zvládnutí správné techniky, která je však podmínkou bezpečnosti této aktivity. Při chůzi s holemi dochází při stejné rychlosti k většímu zatížení pohybového i srdečně cévního systému i celkového energetického výdeje.*

Zapojují se navíc svaly předloktí, svaly zadní části ramenního svalu, velký prsní sval, široký sval zádový, čili svalové skupiny, které při chůzi bez hůlek zůstávají pasivní. Používání holí tlumí nárazy na zem při chůzi, omezuje zátěž kolen a ostatních kloubů, a proto nedochází k jejich přetěžování.“

Plavání

Plavání podle Marinova a kol. (2011, s. 76) „*střídá pravidelné svalové napětí s relaxací, čímž působí pozitivně nejen na pohybový aparát, ale také srdce, cévy a dýchací soustavu. Největší výhodou je, že odlehčuje nosným kloubům a využívá cvičení proti odporu vody. Proto bývá právě plavání často aktivitou, se kterou začínáme v léčbě vyššího stupně obezity.“*

Plavání je aktivita, která není nikterak omezena věkem a i v případě zdravotních potíží může tento sport být příjemným a velmi užitečným. Voda zmenšuje sílu a účinky, které má na naše tělo gravitace, což přináší odlehčení naší páteři. Plavání se proto doporučuje jako rehabilitace při bolestech zad. Pohyb končetin ve vodě příznivě prospívá kloubům a zvyšuje jejich pohyblivost.

Plavání má pozitivní vliv na zdraví i psychiku.

- Při tomto pohybu se rovnoměrně zatěžuje svalstvo celého těla. Svalstvo tedy bude sílit, a pokud budete plavat pravidelně a s určitou intenzitou, tento sport se jistě odrazí na vaší postavě.
- Plavání má příznivý vliv na srdeční činnost a prokrvení celého těla. Snižuje krevní tlak a má preventivní působení proti křečovým žilám či infarktu.

- Tím, že při plavání pravidelně dýcháme a překonáváme tím tlak vody, trénujeme své dýchací svalstvo a zlepšujeme výkonnost plic.
- Plavání, stejně jako jiné sportovní aktivity, prospívají k lepší účinnosti inzulínu, čímž je lépe kontrolována hladina cukru v krvi.
- Nelze taktéž opomenout otužování při plavání. Voda je obvykle chladnější než okolní prostředí, a dochází tedy k rozvoji termoregulačních schopností organismu a k celkovému posílení obranyschopnosti.
- Plavání má nezanedbatelný pozitivní vliv i na lidskou psychiku. Uklidníme zde své nervy, které mohou být vypjaté z každodenního stresu, vylepšíme si náladu a zbavíme se černých myšlenek.

(<http://plavani-a-potapeni.zdrave.cz/zdrave-plavani-2/> , 2000)

H.E.A.T. - High Energy Aerobic Training

Tato čtyři slova se dají volně přeložit jako: „Aerobní cvičení s vysokým energetickým výdejem“. H.E.A.T. tedy reprezentuje nový systém aerobního cvičení z výrazným efektem na lidský organismus.

Hlavní formou pohybu již není běh ale chůze, která reprezentuje přirozený lidský pohyb bez negativních důsledků. Tomu také odpovídá i sklon pásu, který se podstatně snížil. Byla tak zachována hlavní myšlenka – chůze do kopce ovšem v podstatně přijatelnější formě.

Prostřednictvím H.E.A.T. lze efektivně dosáhnout požadovaného fyziologického efektu – redukce hmotnosti, zlepšení tělesné kondice, aerobní vytrvalostní trénink, trénink a příprava profesionálních sportovců.

V porovnání s jinými aerobními aktivitami reprezentuje H.E.A.T. bezpečné cvičení s výraznějším fyziologickým efektem. Je skvělou přípravnou činností pro všechna ostatní kardiovaskulární cvičení. H.E.A.T. je vyvinutý tak, aby odpovídal individuálním požadavkům každého jedince a maximalizoval efektivitu jeho cvičení.

(<http://www.heat-czech.cz/2743/o-co-jde/> , 2012)

Volnočasové aktivity k předcházení obezity a pro obézní jsem navrhla tak, aby je mohl vykonávat každý, kdo dlouhou dobu žádný sport nevykonával nebo se chystá s nějakým sportem teprve začít. U sportu je důležité začínat postupně a opatrně. Tělo není na zátěž zvyklé a mohli bychom si ublížit.

8 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jestli by rodiče nechali své dítě navštěvovat volnočasové aktivity pro předcházení obezity a volnočasové aktivity pro již obézní děti.

Na tyto cíle byly zaměřeny v dotazníku otázky číslo 13 a 14. Na otázku číslo 13 odpovědělo ano 55 % rodičů, na otázku číslo 14 odpovědělo 52 % rodičů. Zjistila jsem tedy, že přes polovinu rodičů by své dítě nechalo navštěvovat volnočasové aktivity k předcházení obezity nebo volnočasové aktivity pro již obézní děti.

Dále jsem si jako cíl stanovila navrhnout vhodné volnočasové aktivity pro předcházení obezity a volnočasové aktivity pro již obézní děti.

Teoretická část se zabývala vymezením pojmů, jako je volný čas a jeho funkce, využití, apod. Dále teoretická část vymezuje pojem obezita, její vznik, prevenci, rizika, apod.

Vzhledem k tomu, že nadváha a obezita jsou v současné době velice diskutovaná témata, máme k dispozici veliké množství literatury k tomuto tématu. Díky tomu jsem měla velké možnosti čerpat z literatury pro teoretickou část. I internet je přehlcen informacemi o nadváze a obezitě.

Dotazníkové šetření bylo uskutečněno na základní škole 5. května v Liberci. Dotazník byl určen pro rodiče dětí na druhém stupni základní školy. Dotazníků bylo rozdáno 117 a vrátilo se jich 55, z toho dotazník vyplnilo devět mužů a čtyřicet šest žen.

Dále jsem v praktické části navrhla čtyři volnočasové aktivity pro předcházení obezity a další čtyři volnočasové aktivity pro již obézní děti.

Co se týče nadváhy a obezity, měla by ze strany rodičů a školy nastat určitá preventivní opatření.

9 Seznam použité literatury

BREWEROVÁ, Sarah. 1999. *Vyvážená strava*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Vašut, 80 s. ISBN 80-7236-054-X.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

FOŘT, Petr. 2005. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 184 s. ISBN 80-47-057-9.

GALLOWAY, Jeff. 2007. *Děti v kondici – zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Praha: Grada, 144 s. ISBN 978-80-247-2134-7.

GAVORA, Peter. 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 207 s. ISBN 80-5931-79-6.

HAINER, V., a kol. 2004. *Základy klinické obezitologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 356 s. ISBN 80-247-0233-9.

HAINEROVÁ, Irena. 2009. *Dětská obezita: průvodce ošetřujícího lékaře*. Praha: Maxdorf, 114 s. ISBN 978-80-7345-196-7.

HOFBAUER, Břetislav. 2004. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

KREJČÍK, Václav. 2007. *Dejte šanci pohybu*. 1. vyd. Praha: Ikar, 159 s. ISBN 978-0-49-828-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2009. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 279 s. ISBN 978-0-367-568-4.

KRTIČKA, K., a kol. 2004. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT ČR, 120 s. ISBN 80-86784-06-1.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., a kol. 2009. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MÁLKOVÁ, Iva. 2005. *Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo*. 1. vyd. Praha: Grada, 232 s. ISBN 80-239-4112-7.

MARCUS, B. H., FORSYTH, L. H., 2010. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. 1. vyd. Praha: Portál, 224 s. ISBN 978-80-7367-654-4.

MARINOV, Z., a kol. 2011. *S dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!* Praha: IFP Publishing, 99 s. ISBN 978-80-87383-09-4.

PÁVKOVÁ, J., a kol. 2002. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L. a kol. 2007. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. 1. vyd. Praha: Galén: Karolinum, 239 s. ISBN 978-80-7262-466-9 (Galén) 978-80-246-1427-4 (Karolinum).

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. 1995. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 176 s. ISBN 80-901737-9-9.

VÍTEK, Libor. 2008. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, a.s., 148 s. ISBN 978-80-247-2247-4.

Seznam zdrojů z internetu

BĚHÁME.CZ. 2008 [cit. 8.6.2012]. Pro začátečníky: Kombinujte běh s chůzí. [online]. Dostupné z: <http://www.behame.cz/111/pro-zacatecniky-kombinujte-beh-s-chuzi/>.

Bmichirurgie.cz. 2006 [cit. 19.6.2012]. Je obezita nemoc? [online]. Dostupné z: <http://www.bmichirurgie.cz/o-zdravi/je-obezita-nemoc-.aspx>.

CAJTHAMLOVÁ, Kateřina. 2009 [cit. 23.4.2012]. Kateřina Cajthamlová: poradenství ve výživě a zdravém životním stylu. [online]. Dostupné z: <http://www.cajthamlova.cz/>.

DIGITAL, Tajfun. 2008 [cit. 23.4.2012]. České tábory: Dětské letní tábory. [online]. Dostupné z: <http://www.cesketabory.cz/tabory/971-tabor-western-pro-deti-s-nadvahou.html>.

FLORA. 2008 [cit. 8.6.2012]. Chůze jako ideální pohybová aktivita. [online]. Dostupné z: http://www.flora.cz/zdravy-zivotni-styl/tipy-jak-byt-fit_2/chuze-jako-idealni-pohybova-aktivita.html.

HAVLÍČEK, Petr. Petr Havlíček: specialista na výživu. [online]. [cit. 23.4.2012]. Dostupné z: <http://www.petrhavlicek.cz/net/>.

H.E.A.T. PROGRAM®. [online]. 2012 [cit. 8.6.2012]. Dostupné z: <http://www.heat-czech.cz/2743/o-co-jde/>.

JUMPING - LIBEREC. [online]. 2009 [cit. 8.6.2012]. Dostupné z: <http://www.jumping-liberec.cz/o-nas/>.

KILOGRAMY.CZ. 2012 [cit. 8.6.2012]. Běh na lyžích. [online]. Dostupné z: <http://www.kilogramy.cz/beh-na-lyzich/>.

Klub Diana. [online]. 2005 [cit. 23.4.2012]. Dostupné z: <http://www.klub-diana.cz/>.

KRUPIČKA, Aleš. 2007 [cit. 8.2.2012]. Obesity News: Potravinová pyramida [online]. Dostupné z: <http://www.obesitynews.cz/?pg=clanek&id=40/>.

ZDRAVĚ.CZ. 2000 [cit. 8.6.2012]. Zdravé plavání 1. díl. [online]. Dostupné z:
<http://www.plavani-a-potapeni.zdrave.cz/zdrave-plavani-2/>.

10 Přílohy

Dotazník

1/2

Dotazník pro rodiče

Dobrý den,

jsem studentka 3. ročníku oboru Pedagogika volného času na Technické univerzitě v Liberci. V současné době zpracovávám bakalářskou práci na téma Obezita jako téma pro pedagogiku volného času. Moc byste mi pomohl/a vyplněním tohoto dotazníku. Vyplnění Vám nezabere více než 15 minut. Ráda bych, kdybyste odpovídal/a pravdivě a stručně.

Dotazník je samozřejmě anonymní, takže se nepodepisujte. Vyplněný dotazník bude sloužit pouze k získání podkladů pro mou bakalářskou práci.

Děkuji,

Iveta Albrechtová

Dotazník, prosím, vyplňte čitelně a zaškrtnutím příslušné odpovědi, popřípadě použijte místo, kde máte možnost sami odpovědět.

1) Jste

žena x muž

2) Vaše dítě je

chlapec x dívka

3) Věk Vašeho dítěte?

15

4) Výška a hmotnost Vašeho dítěte?

187 / 115

5) Víte, jak Vaše dítě nejčastěji tráví svůj volný čas?

- doma u počítače/ televize

- sportuje

- s kamarády venku

- jiná: _____

6) Navštěvuje Vaše dítě nějaký sportovní kroužek?

- pokud ne, proč? _____

- pokud ano, jaký sport provozuje a jak často?

FLORBALL, AIRSOFT, AMERICKÝ FOTBALL

7) Nosí si Vaše dítě do školy připravenou svačinu z domova?

- ano

- nesvačí

- dostává na svačinu peníze- víte co si v takovém případě koupí?

8) Chodí Vaše dítě na oběd do školní jídelny?

- ano

~~- ne~~

- pokud ne, co obědvá? _____

9) Kolikrát denně Vaše dítě jí?

~~- 3x~~

- 5x

~~- 4x~~

- více, méně – kolikrát: _____

10) Myslíte si, že má Vaše dítě předpoklady k tomu být obézní?

- ano

~~- nevím~~

~~- ne~~

- jiná: _____

11) Myslíte si, že své dítě vedete ke zdravému životnímu stylu (včetně předcházení obezity)?

- ano

~~- nevím~~

~~- ne~~

- jiná: _____

12) Myslíte si, že vhodně organizovaný volný čas dětí pomáhá předcházet obezitě/nadváze?

- ano

~~- nevím~~

~~- ne~~

- jiná: _____

13) Kdyby Vaše dítě bylo obézní, využil/a byste program pro redukci váhy?

- ano

~~- nevím~~

~~- ne~~

- snažil/a bych se pomoci sám/a

- jiná odpověď: SYN MÁ CHRONICKOU LYMFATICKOU THERIDIATOU (ODUMŘELÁ ŠTÍTLA ZLÁZA)

14) Využil/a byste program zaměřený na osvojení vhodných stravovacích a pohybových návyků pro Vaše dítě (zdravý životní styl)?

- ano

~~- nevím~~

~~- ne~~

- snažil/a bych se pomoci sám/a

- jiná odpověď: SYN ŽÍJE ZDRAVĚ A HÝBE SE. BOHUŽEL MÁ NEFUNKČNÍ ŠTÍTLA ZLÁZU A METABOLISMUS. TACĚ PŘÍBĚH Z NICHO. ŽEŠTĚ S ENDOCRYNIO-

Velice děkuji za Váš čas a pomoc, LOGEM.

Iveta Albrechtová