

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra antropologie a zdravotní vědy**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Bc. Markéta Roubíčková**

**Životní styl a pohybová aktivita u mladých lidí**

**Olomouc 2016**

**vedoucí práce: Mgr. Marie Dočekalová**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 30.3 2016

Bc. Markéta Roubíčková

## **Poděkování**

Chtěla bych tímto mockrát poděkovat své vedoucí diplomové práce paní Mgr. Marii Dočekalové za vynikající spolupráci, odborné vedení, skvělý přístup a za cenné rady.

Dále bych chtěla moc poděkovat Všem respondentům za vyplnění dotazníků, které jsou důležitou součástí mé diplomové práce. Děkuji mé rodině, za veškerou podporu a trpělivost, které se mi od nich dostává.

# OBSAH

1	ÚVOD .....	6
2	Význam životosprávy.....	7
2.1	Co je životospráva.....	7
2.2	Historie životosprávy .....	8
2.3	Kontinentální životospráva .....	9
2.4	Současný způsob životosprávy .....	10
3	Stravovací návyky - vliv rodiny a společnosti .....	12
3.1	Způsoby stravovacích návyků.....	13
4	Zásady racionální výživy .....	15
4.1	Nadváha a obezita .....	16
5	Pohybová aktivita a zdraví .....	19
5.1	Motivace k pohybové aktivitě.....	20
5.2	Druhy pohybové aktivity.....	22
5.3	Podpora pohybové aktivity .....	23
6	Tělesné a duševní zdraví.....	24
6.1	Co je podpora zdraví .....	24
6.2	Tělesné zdraví .....	25
6.3	Stres a jeho vliv na naše tělo a zdraví .....	26
6.4	Zvládání stresu .....	27
7	PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
7.1	Metodika práce.....	28
7.2	Charakteristika zaměření výzkumu .....	29
8	Diskuse .....	49
9	Závěr .....	52
10	Referenční seznam.....	53
11	Seznam grafů.....	56
12	Seznam zkratk .....	57

# CÍLE PRÁCE

Cíle:

1. Zjistit, jaký mají rodiče vliv na vznik špatných stravovacích návyků u mladých lidí.
2. Zjistit, jakou mají mladí lidé v současné době životosprávu a pohybovou aktivitu.
3. Zjistit, jaké mohou být následky špatné životosprávy u mladých lidí.

Hypotézy:

1. Předpokládám, že 1/3 dotazovaných mladých lidí bude mít špatné stravovací návyky získané od rodičů.
2. Předpokládám, že 1/2 mladých lidí bude mít nedostatečnou pohybovou aktivitu.
3. Předpokládám, že 1/5 mladých lidí trpí nadváhou vlivem špatné životosprávy a nedostatkem pohybu

# 1 ÚVOD

Toto téma jsme si zvolili za diplomovou práci, protože nám přišlo zajímavé zabývat se touto problematikou ohledně životního stylu a pohybové aktivity u mladých lidí. Jelikož dnešní doba je velice uspěchaná, má negativní vliv na úroveň životního stylu každého z nás. V práci se zabýváme životosprávou a stravovacími návyky, samozřejmě nedílnou součástí je pohybová aktivita. Diplomová práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část je rozdělená na kapitoly.

V první kapitole se zaměřujeme na to, co je životospráva a její význam. Dále se zmiňujeme o historii životosprávy, jaká byla životospráva v dřívějších dobách a samozřejmě i o současném způsobu životosprávy lidí. Zaměřili jsme se také v jedné z kapitol na to, jaké jsou kontinentální způsoby kontinentální životosprávy, což je velice zajímavé téma. Do druhé kapitoly jsme zahrnuli vliv rodiny a společnosti na stravovací návyky. V podkapitole se zmiňujeme o způsobech stravovacích návyků podle krevních skupin. Ve třetí kapitole se již zabýváme zásady racionální výživy, kde jsou uvedené doporučení, co je a není správné ve výživě. Zaměřili jsme se také na oblast nadváhy a obezity, což je v dnešní době velkým celosvětovým problémem a tématem k diskuzi. Ve čtvrté kapitole se již zabýváme pohybovou aktivitou, co je pohybová aktivita. Jelikož je tato aktivita důležitá, zmiňujeme se o motivaci k pohybové aktivitě obzvlášť u mladých lidí. Zakomponovali jsme a zpracovali rozdělení pohybové aktivity podle druhu náročnosti. Co je podpora pohybové aktivity a proč a tuto podporu sledujeme. Jelikož se celá diplomová práce zabývá životním stylem a pohybovou aktivitou, tak její nedílnou součástí musí být i tělesné a duševní zdraví, o kterém se informujeme již v páté kapitole. Zdraví by pro nás mělo být co nejdůležitější a čemu bychom měli věnovat neustále pozornost. Proto je důležité vědět, co je podpora zdraví člověka a též musíme znát, že zdraví ovlivňuje řada faktorů. Jedním z nich je stres a zvládání stresu, o kterém se zmiňujeme v poslední kapitole.

V praktické části je zpracovaná metodika výzkumu, jak výzkum probíhal a zároveň charakteristika zaměření a zpracování výsledků výzkumu. Jednotlivé otázky jsou zpracované a znázorněny pomocí grafů a v diskuzi najdeme zhodnocení výzkumu cílů a hypotéz.

## 2 Význam životosprávy

*„ Člověk, je jen tehdy na duchu i na těle zdrav, když*

*je mu hračkou všeho konání duševní i tělesné. “*

*Christoph Martin Wieland*

### 2.1 Co je životospráva

Pevné zdraví je pro nás ten nejdůležitější a nejcennější poklad. Cítit se tělesně a psychicky příjemně, by mělo být přirozenou součástí každodenního života. Však jen zřídka si uvědomujeme, jakou skutečnou hodnotu má naše zdraví dříve, než se objeví nějaké onemocnění. Většina z nás bere své zdraví jako samozřejmost. Ale ne vždy tomu tak opravdu je, naše zdraví a pocit spokojenosti ovlivňuje mnoho věcí. K nejdůležitějším věcem patří genetické faktory každého z nás včetně prostředí, ve kterém žijeme a v neposlední řadě životospráva. Abychom si své zdraví zachovali co nejdéle, měli bychom se snažit dodržovat správnou životosprávu (Briffa, 2000).

Vliv životosprávy, jak uvádějí statistiky výzkumu, ovlivňuje naše zdraví zhruba z 50%. Jinými slovy: „Nemoc je jen zřídka výsledkem nešťastné hříčky osudu nebo vlivem genetiky“. Především záleží na životním stylu každého z nás. Životospráva zde hraje nejvýznamnější roli a má hlavní vliv na předcházení nemocí. Lidské tělo se neustále opotřebovává a současně regeneruje. Každý rok dochází v lidském těle k obnově asi 98 % tělesných buněk. Díky příjmu potravin dokáže organismus znovu budovat, to znamená, že naše tělo je v zásadě složeno z toho, jaká je naše životospráva. Měli bychom pochopit tedy význam stravy pro naše zdraví, ale i spokojenost (Briffa, 2000).

Snadno se však řekne pochopit, neboť kolikrát nedokážeme své chuti ovládat. Žijeme totiž ve velmi radostné době s mnoha závislostmi na jídle a poruchami metabolismu, jako tomu nebylo nikdy předtím. Nyní pod pojmem kvalita života začal člověk dělat vše, co se mu líbí, ale opak je pravdou. Člověk by měl žít tak, aby mu chutnalo vše, co je zdravé. Myslet na to, co je správné a zdravé - žít bez příkazů a zákazů (Konopka, 2004).

## 2.2 Historie životosprávy

Ohledně životosprávy jsou zapsány první úryvky již ve třetí knize Mojžíšově. Stručně je v ní uvedeno, že mnoho pokrmů co konzumovali, tak jsou součástí dnešních svátků. Mohli jíst pouze zvířata, jako jsou ovce, kozy a skot. Vepřové maso, králíci a zaječí bylo zakázané. Maso muselo být řádně očištěno. Měli ho málo, takže se jedlo pouze o svátcích. I když důvody těchto omezení nejsou podrobně zaznamenány. Vepřové či jiné maso mohlo člověku po požití způsobit onemocnění, protože maso se jedlo pouze vařené. Z dalších potravin byly povoleny vejce, která se smažila na oleji, nebo pekla v horkém popelu. Přírodním sladidlem byl med divokých včel. Základem stravy byly sušené čerstvé figy, hrozny, olivy, mandle, pistácie a granátová jablka. Se vznikem zemědělství začali s pěstováním obilovin a následně s pečením kvašeného a nekvašeného chleba. Z luštěnin se dělala nejčastěji polévka, patřil mezi ně hrách, fazole a čočka. Soli měli dostatek na břehu slaneého mrtvého moře. Velký problém byl nedostatek kvalitní pitné vody (Truhlářová, 2011, <http://www.lifestyle-poradna.cz/>).

V dřívější době naši předci konzumovali značně odlišnou stravu. Naše pokrmy jsou tepelně upravované, ale také i často chemicky konzervované a proto v jejich potravě bylo až 10krát více vlákniny a antioxidantů. Jedním z důvodů bylo to, že uchovávali potraviny z velké části v půdě. Přestože konzumovali 10krát více bakterií a plísní, než nyní. Jejich střevní mikroflóra a sliznice měla úplně jinou kvalitu, než má dnešní člověk. Dříve byl člověk v neustálém kontaktu s přírodním prostředím. Musel se naučit postarat o sebe a své přežití. Dnešní způsob života každého člověka je nesrovnatelný. Hlavní změnou je kontakt s přírodou, která vedla ke změně mikrobiálního prostředí ve střevě a následně ke změnám střevní sliznice. Vše souvisí též se vznikem dnešních onemocnění, kterými jsme se nemuseli dříve zabývat. Objevují se čím dál více alergické reakce, poruchy imunity, civilizační choroby a řady dalších nemocí. Genetická výbava člověka, která se vyvíjela po miliony let, je stále adaptována na výživu prapředků a přetrvává na paleolitické úrovni. Stravovací návyky však prošly významnými změnami (Truhlářová, 2011, <http://www.lifestyle-poradna.cz/>).



## 2.3 Kontinentální životospráva

Před 13 000 let došlo ke změně, která ovlivňuje délku života lidí na jednotlivých kontinentech. Na základě těchto změn se výrazným způsobem snižuje průměrná délka života lidí na zemi. Posledních 150 let změna vrcholí ve všech zemích světa a vybírá si svoji daň. Změnou je myšlen radikální zlom stravovacích návyků a celkový způsob života každého z nás. Lidé začali pěstovat plodiny, u kterých je vysoká výtěžnost a na základě ní se dokáže nasytit více lidí. Dle této skutečnosti začala naše lidská populace růst neuvěřitelným způsobem. Tato změna se nestala radikálně ze dne na den, ale masivně se dokázala rozšířit po světě a vytlačila takto předchozí způsob života. Dříve lidé sbírali pouze plody, jejich obživa byla převážně syrová zelenina, ovoce a zřídka konzumovali živočišnou potravu ([www.revolucni-vyziva.cz](http://www.revolucni-vyziva.cz)).

Přechod, který se datuje již 10 – 13 000 let před naším letopočtem je nazýván jako Neolitická revoluce, která započala na území úrodného půlměsíce. Jsou to státy dnešního Iránu, Sýrie, Iráku, jižního Turecka a nadále se revoluce šířila po kontinentech východní Asie do dnešní Indie, Číny a západně až do střední Evropy. Změnu chování lidí způsobilo několik faktorů a to potřeba sdružovat se, dosáhnout vyššího stupně komfortu přežití druhu. Možné je, že celou tuto revoluci způsobila samotná potřeba sdružovat se ve spirituálních prožitcích. Ať už nám ve zrodu stálo cokoliv, tak je jisté, že principy pohodlnosti této změny se lidstvo naučilo rozvíjet takovou měrou, aby byla nynější společnost zcela kontraproduktivní. Lze tedy konstatovat, co se jevílo před několika tisíci lety jako nápad, který velmi usnadní život, je nyní tím, co lidem dodává zkázu a naopak škodí. Z kosterních nálezů je dokázáno, že došlo ke snížení průměrné výšky, snížení kvality zubů a řídnutí kostí ([www.revolucni-vyziva.cz](http://www.revolucni-vyziva.cz)).

Lidský gen, který se vyvíjel statisíce let, začal logicky degenerovat a to z prostého důvodu, protože výživa na kterou byl statisíce let adaptován, se stala doplňkem jeho stravy v poměru k nově aplikovanému druhu stravování ([www.revolucni-vyziva.cz](http://www.revolucni-vyziva.cz)).

## 2.4 Současný způsob životosprávy

V současné době konzumujeme 10–20x více soli, 4krát více nasycených mastných kyselin oproti době v 18. století. Již spotřebováváme o 100 % více tuků než v 19. století. Dnes tvoří tuky 40 % z celkového našeho denního energetického příjmu oproti 20 % v minulém století (Truhlářová, 2011, <http://www.lifestyle-poradna.cz/>).

Nynější způsob životosprávy a životní styl lidí je podle mého názoru velmi špatný. Většina z nás si neuvědomuje a neřeší svůj životní styl, dokud se neobjeví nějaké zdravotní obtíže, kterým se v mnoha případech dá i předejít. V současnosti jsme zvyklí na rychlý způsob života. Vše bereme jako samozřejmost a to díky změnám, které na každého z nás působí. Ve společnosti dochází k tomu, že se životní styl dnešní moderní společnosti stále více mění a nabývá na dynamičnosti. Životní styl je velmi podstatný, protože ovlivňuje zdraví každého člověka. Mnoho negativního dopadu moderní společnosti má vliv na životní prostředí. Do našeho životního stylu zasahují faktory jako je vzdělání a následně profesní a sociální postavení. Tím je myšleno příjem jedince a sociální úroveň ve společnosti. Významnou roli také hraje fakt, jak dokážeme trávit svůj volný čas. Mnoho z nás spíše pasivně než aktivně a to má vliv na jedince, rodinu a celou společnost (Opitz, 2002).

Nejnovější vědecké poznatky prokazují, že špatný životní styl u člověka podmiňují několik desítek lehkých, těžkých až smrtelných nemocí. I když vývoj těchto onemocnění a nemocí mnohdy trvá roky či desítky let, přesto bychom neměli přehlížet velké nebezpečí, které může vzniknout díky nesprávné výživě. K nejčastěji se vyskytujícím nemocem ve společnosti jsou cévní a srdeční choroby, na které umírá zhruba polovina lidí a taktéž rakovina na kterou umírá více než 20 % lidí. Hlavní příčinou úmrtí obou těchto onemocnění byl prokázán velký vliv nedostatku ve výživě a špatném životním stylu. Velmi časté jsou uvedeny choroby zažívací soustavy, jako je divertikulóza tlustého střeva (u 30 % lidí ve věku 40 až 60 roků, u starších osob je to až 60 %), cukrovka 5 až 7 % a ledvinové choroby asi 4 %. Velmi často jde i o onemocnění zraku, který postihuje asi 30 % populace. Nervové potíže se vyskytují asi u 50 % obyvatel (Komprda, 2009).

Nyní se zvyšuje i počet alergií a ekzémů a to zejména u dětí. Dnes těmito chorobami trpí stále více lidí hlavně v mladém věku. Zatímco u národů, kteří například nekonzumují bílou mouku, rafinovaný cukr, nadbytečné tuky a větší množství masa se u

nich onemocnění prakticky nevyskytují. Také u nás se na začátku tohoto století tyto choroby prakticky nevyskytovaly (Komprda, 2009).

Všichni bychom se měli snažit a předcházet vzniku chorob a onemocnění, které jsou již dnes tak alarmující. Pro ideální růst a vývoj dětí včetně správného fyzického vývoje je důležitá kvalitní výživa, která podstatně zasahuje do duševního vývoje dítěte. Podílí se na spokojenosti a rozvoji dítěte. Správná výživa je základem pro budoucí zdraví dítěte. Samozřejmě je důležitá i v další fázi života dospělého člověka a následně pokračováním pro udržení zdraví do zdravého stáří. Výživa může významně ovlivnit i stav kloubů (Pánek, Pokorný, 2002).

Strava je hlavním zdrojem energie. Energii potřebujeme pro fungování základních životních funkcí člověka, jako je dýchání, srdeční činnost a zažívání. Pohybová, svalová, mozková činnost a další životní funkce si energii vezmou teprve z toho, co zbude v organismu. Hlavním důvodem, proč tedy jíme je fakt, že potřebujeme získat energii na to, abychom dýchali a naše srdce mohlo nepřetržitě fungovat. Hodnota stravy je především energetická a proto se sleduje u jednotlivých potravin v energetických jednotkách nebo kaloriích a joulech. Výživa má ale i další jiné kvality, měla by být zdrojem všech látek, které vyžaduje lidské tělo ke svému růstu, rozvoji a činnosti. Z toho vyplývá, že má být v souladu s potřebami jedince. Proto není možné dát jednoduchý návod na to, co je pro koho přiměřené, neboť potřeba každého z nás je zcela individuální. Mění se podle věku, fyzické aktivity, teploty vzduchu, zdravotního stavu, nemoci a dalších podmínek. Jakákoliv potravina má své určité složení. Neexistuje žádná plnohodnotná potravina, která by obsahovala vše, co potřebujeme. Ze všeho jsou úplně nejhorší jednostranně zaměřené stravovací návyky, které pramení většinou z naší lenosti. Výživa má zásadní vliv, jak jsme se již už zmiňovali na vznik některých onemocnění. V zemích s vysokým životním standardem věnují velkou péči kvalitě potravin, které se dostávají do oběhu. Bez stravy by přestalo prakticky fungovat naše zažívací ústrojí (Komprda, 2009).

### 3 Stravovací návyky - vliv rodiny a společnosti

V první řadě je potřeba se zmínit, že dnešní stravovací návyky dle různých výzkumů nejsou zrovna na výborné úrovni. Zejména díky náročnému životnímu stylu, ve kterém chybí pravidelný pohyb a převažují nesprávné stravovací návyky. Stravovací zvyklosti prochází určitými změnami a to jsou: změna individuální spojená s rodinou a pak změna sociální - vliv společnosti (Tepperwein, 2010).

Lidské tělo potřebuje správnou výživu, aby mohlo růst, sílit a správně se vyvíjet. Jakou kvalitu stravy našemu tělu dáváme, takové výsledky nám přinese. Správnou výživou můžeme předcházet řadě nemocí a hlavně zlepšit náš celkový zdravotní stav. Je však nutné dodržovat alespoň základní zásady správné výživy v souvislosti s naším pohlavím, věkem a genetickými predispozicemi (Tepperwein, 2010).

Snaha, jak zlepšit naše stravovací návyky, je ve své podstatě velmi složitá a záleží individuálně na každém z nás. Důležité je si uvědomit a naučit se správně rozhodovat při výběru potravin, které jsou pak i součástí k přípravě různých jídel. Jako první, co bychom měli mít na mysli je používat přirozené základní potraviny a snažit se omezit polotovary, které jsou upraveny a obsahují mnoho škodlivých přídatných látek pro naše tělo. Usilovat o zdravou a vyváženou výživu, kterou poté můžeme zařadit do každodenního života. Nejdůležitějším bodem je též učit děti správným stravovacím návykům. Což je v současné době velmi těžké, protože se neustále zvyšuje riziko nadváhy a obezity jak u dětí, tak u dospělých (Briffa, 2000).

Je totiž rozdíl mezi doporučenou energetickou potřebou a skutečnou spotřebou energie, což má za následek podvýživu nebo nadvýživu člověka. Nastávají i kritická období, kdy se zajímáme také o dostatečný přísun vitamínů. Sice je patrné, že nejvíce vitamínů je obsaženo v přírodní formě tedy v ovoci a v zelenině. Rozdíl může být také mezi biologickými nároky organismu na nějaké látky a zároveň reálný nedostatek v organismu. Proto dnešní doba nabízí využití doplňků stravy, které však nejsou žádným zázrakem. Jde o to doplňovat, co nám ve stravě chybí. V průběhu života člověk prochází určitými fázemi jako dětství, dospívání, těhotenství, stáří včetně duševního a fyzického zatížení. Dnes je již plno doplňků stravy, které jsou účinné a dokážou nám pomoci při prevenci nebo boji proti nemocem (Macha, 2012).

### 3.1 Způsoby stravovacích návyků

V současnosti se stále více společnost zabývá ohledně problematiky výživy a správných stravovacích návyků. Individuální řešení diet a dosažení ideální hmotnosti. Je již mnoho způsobů stravovacích návyků (Komprda, 2009).

Doporučení podle potravinové pyramidy je nalézt si svou rovnováhu mezi příjmem potravin a fyzickou aktivitou. Z toho vyplývá, že energie získaná z přijímaných potravin by neměla převyšovat množství, které vydáme během jakékoliv aktivity. K základním výživovým doporučením z potravinové pyramidy je určité omezení příjmu živočišných tuků, cukrů a soli. Podstatné je i sledování údajů na obalu daného potravinového výrobku. Je potřeba jíst pestrou a rozmanitou stravu s důrazem na konzumaci ovoce a zeleniny. Dále nepřejídat se, nehladovět a udržet si přiměřenou tělesnou váhu. Při tepelné úpravě si zvolíme zeleninu a ovoce. Dáme přednost rostlinným olejům než živočišným tukům. Maximálně zredukujeme příjem cukru, sladkostí, sladkých nápojů. Denně bychom měli využít kvalitní příjem bílkovin, tedy rybí nebo libová masa. Důležitý je pitný režim, kde by člověk měl za celý den vypít alespoň 1,5 až 2 litry tekutin (Komprda, 2009).

V souvislosti s doporučením stravovacích návyků se nabízí otázka ohledně vegetariánství. Tento způsob stravování zlepšuje udržování energetické rovnováhy, ale zároveň vegetariáni trpí nedostatkem vitamínu B, D a některých minerálních látek, jako je vápník a železo (Komprda, 2009).

V přítomnosti se začalo objevovat, jak využít možnosti krevních skupin k tajemství zdraví, nemoci, dlouhověkosti, tělesné vitality a emoční síly člověka. Každá krevní skupina určuje, jak je člověk náchylný k chorobám. Zároveň může být důležitým vodítkem k tomu, jaké potraviny by měl člověk jíst a jaká by měla být vhodná pohybová aktivita každého z nás. Nehledě na to sledujeme též účinnost spalujících kalorií u člověka, která má vliv na emoční odpověď, stres a osobnost člověka. Spojitost mezi krevní skupinou může znít přehnaně, ale není to tak. Krevní skupiny jsou stále obklopeny tajemstvím ohledně lidské DNA a jsou neustále zkoumány. Jednou z dalších možností krevních skupin je i v podávání informací o zdraví a výživě. Každá krevní skupina má určitá doporučení k stravě, cvičení a zdravého způsobu života (D'Adamo, 2006).

Lidé s krevní skupinou 0 prospívají ve fyzickém cvičení a jejich strava si žádá více živočišných bílkovin. Jelikož organismus metabolizuje bílkoviny a tuky na ketolátky, které pak využívá místo cukru k udržení stálé hladiny cukru v krvi. Bylo zjištěno, že lidé

s touto krevní skupinou nemají mléčné výrobky a obilí v oblibě, jak je tomu u ostatních krevních skupin. Jejich trávicí systém se na ně doposud neadaptoval. Člověk s krevní skupinou 0 bude ubývat na váze pouze tím, že omezí konzumaci obilí, chleba, luštěnin a fazolí. K dosažení maximálního úspěchu pro udržení váhy je potřeba omezit množství potravin včetně výběru libového masa (D'Adamo, 2006).

Vhodné potraviny jsou například všechny mořské produkty, mléčné výrobky a pečivo s určitým omezením. Zeleninu preferovat syrovou nebo vařenou. Ovoce není jen zdrojem vlákniny, vitamínu a minerálů, ale i výbornou náhradou pečiva a těstovin. Pro organismus jsou nezbytné tekutiny, již pro krevní skupinu 0 je málo přijatelných nápojů. Při výběru je třeba se zaměřit na minerální vody, sodovky a čaje. Místo kávy zvolit zelený čaj, pivo a víno s menším omezením (D'Adamo, 2006).

Pro krevní skupinu A je kladen důraz, aby strava byla co nejvíce v přírodním stavu, která může negativně působit na imunitní systém. Typickou stravou je například maso s bramborem a nahradit ji sójovými bílkovinami, obilím a zeleninou. V případě úpravy stravovacích návyků, je třeba vyřadit z jídelníčku maso. Omezit příjem mléčných výrobků, naopak zvýšit příjem mořských produktů. Ovoce a zeleninu v jakékoliv podobě a bez omezení (D'Adamo, 2006).

Nejlépe je možné popsat krevní skupinu B, která je velice rozmanitá a dokáže odolat závažným nemocem. Strava by měla být vyvážená a zdraví prospěšná. Tato krevní skupina nemá problém s udržením své vlastní váhy, i když obsahuje větší množství mléčných výrobků. Nevhodné potraviny jsou drůbež, ovoce a zelenina ve zvýšeném množství, jako u všech ostatních krevních skupin (D'Adamo, 2006).

Krevní skupina AB je biologicky nejkomplexnější. Doporučení pro krevní skupinu AB jsou zcela stejná, jako pro krevní skupinu A i B (D'Adamo, 2006).

## 4 Zásady racionální výživy

Z čeho by měla moderní racionální výživa vycházet? Měla by být hlavně směsí různých výživových stylů. Moderní racionální výživa by měla být individuální podle potřeb konkrétního člověka v závislosti na pohlaví, fyzické aktivitě, věku, genetických dispozicích a též na aktuálním zdravotním stavu (Fořt, 2004).

Složení stravy v závislosti na genetických dispozicích tak, jak jsou již formulovány dle teorie výživy dle krevních skupin. Další je například vegetariánství. Dělená strava se uvádí za nesmyslnou, protože organismus reaguje na samotný příjem jakékoliv potravy. Makrobiotika, je považována dle nové evropské verze vědy dokonce za nebezpečný způsob výživy (Fořt, 2004).

Nikdo již není schopen ověřit efekt a důsledky dlouhodobého použití konkrétního specifického výživového stylu. Doporučení skupiny odborníků, aby se opustila zažitá tradice nesmyslného boje proti cholesterolu v oblasti diet, stejně nesmyslný systém stravování diabetiků nucených k vážení každé porce potravy. Faktem ale je, že úplně stejným kategorickým způsobem se chovají také stoupenci moderních, medicínou odmítaných alternativních stylů výživy, nedají na ně dopustit, ale odmítají vysvětlit jiné principy (Fořt, 2004).

Nejasnosti jsou provázeny nejen optimální výživou populace, která pravidelně nesportuje, ale také i výživou sportující veřejnosti a profesionálních sportovců. U spousty sportovců je dokázán relativně malý zájem o výživu ve vztahu ke sportu. Sportovci nemají konkrétní představu o tom, co by mělo být součástí výživy (Fořt, 2004).

Dnešní problematikou, kterou se stále zabýváme, je způsob jak efektivně zhubnout a udržet si svoji váhu. Začneme hlavně tím, že každý z nás si sám musí zhodnotit své současné stravování. Teprve až si uvědomíme, co děláme špatně, můžeme následně přejít do fáze, kdy se budeme snažit vše napravit. Důležité je zjistit individuální energetickou potřebu, abychom věděli, kolik kalorií je potřeba na udržení optimální váhy. Pokud je naším záměrem zhubnout, musíme se snažit hubnout zdravě a nepřilíš experimentovat s různými dietami, které spíše škodí a následně vytváří JOJO-efekt. Obecné zásady jsou vyhýbat se jídlům typu rychlé občerstvení, polotovary a tučné pochoutky. Právě to obsahuje velké množství rafinovaného cukru a ten způsobí pokles energie a zvýší chuť na sladké. Proto je potřeba tyto produkty nahradit výživnější a méně kalorickou stravou. Klíčem úspěchu ke zdravému stravování je jíst menší porce a vícekrát denně, než naopak tři jídla za celý den. Pokud se budete snažit omezit příjem kalorií příliš rychle, tělo začne

obranou ukládat přebytek kalorií. Jistě už víte, že každý den bychom měli jíst ovoce a zeleninu. Velkou chybou je jíst ve spěchu, což máme všichni ve zvyku. Musíme se naučit uspořádat svůj jídelníček a pak se budete cítit mnohem lépe. Zdravý stravovací plán má mít vyvážený poměr bílkovin, cukrů a tuků (Bee, 2008).

## 4.1 Nadváha a obezita

Koho lze vlastně označit za obézního a kdo má nadváhu? Odpověď se zdá poměrně jednoduchá, ale není. Kritérií je velké množství, které lze použít. Podíl tuku v organismu člověka činí za běžných fyziologických okolností 25 až 30 % tělesné hmotnosti u žen, u mužů činí 15 až 20 %. Podíl tuků na celkovém složení těla můžeme hodnotit poměrně přesně různými lékařskými metodami (Vítek, 2008).

Nejčastěji používané hodnocení nadváhy u dospělého jedince je dobře známé jako Body Mass Index, který je podílem hmotnosti v kilogramech člověka k druhé mocnině výšky jedince v metrech, používá se tedy jednotka  $\text{kg/m}^2$ . Evropská populace považuje fyziologické rozmezí BMI 20 až 25  $\text{kg/m}^2$ . Dá se konstatovat, že tento způsob je zřejmě nejrozšířenější, ale je zatížen určitou chybou u jedinců s větším objemem svaloviny – hmotnost užívaná ve vzorci zahrnuje samozřejmě tukovou, kostní, ale také přirozeně i svalovou tkáň (Vítek, 2008).

Pokud pohlížíme na problematiku BMI z druhé strany je BMI v dospělosti nezávislé na věku. Je třeba si také připomenout, že zdravotní rizika vyplývající z vyššího BMI (tedy přítomnosti nadváhy či obezity) se nezvyšují skokovým způsobem, ale rizika jsou přímo úměrná hodnotě BMI. Tedy jinými slovy, má-li někdo BMI například 29,5  $\text{kg/m}^2$  a v období před šesti měsíci měl 30,5  $\text{kg/m}^2$ , riziko rozvoje přidružených různých nemocí je stále velmi ale velmi vysoké, i když už se pohybuje v pásmu nadváhy. Výše zmíněné riziko je samozřejmě daleko vyšší, než u jedinců s BMI například 26  $\text{kg/m}^2$  (Vítek, 2008).

Evropská komise zhodnotila dopady obezity. Výsledky studie z roku 2005 ukazují zásadní přírůstek hmotnosti a to pouze jedním účinkem špatné stravy a nízké úrovně pohybové aktivity (Kalman, 2009).

Jaké je hodnocení nadváhy u dětí? Výše uvedenou techniku lze použít i u dětí. Nastává problém v tom, jak vlastně definujeme dětskou obezitu. U dospělých BMI pozvolna stoupá s věkem, u dětí je tomu jinak. U dětí do tří let je BMI poměrně rychle vzrůstající, následně do šesti let věku dítěte klesá a následně opět roste. Toto ale samo sebou vede



k určitým problémům se samotnou interpretací BMI a hodnocením stavu výživy u dětí. Obvykle se data jednotlivce porovnají se známými daty ve stejné populaci. Tedy jinými slovy, pohybuje-li se dítě ve skupině 5 % nejtěžších dětí, tak v dané populaci je považováno za obézní, je-li ve skupině 15 % nejtěžších dětí, má nadváhu. U tohoto principu je ale problém to, že pokud by bylo české obézní dítě porovnáno s dítětem v Anglii, nebude již v Anglii hodnoceno jako obézní, protože britská populace dětí je podstatně tlustší, než populace v České republice (Vítek, 2008).

Výskyt obezity v Evropě se již podle výzkumu téměř ztrojnásobil. Z toho v Americe trpí nadváhou 64,5 % dospělé populace a neustále je očekáván nárůst (Bee, 2008).

Proč je ale obezita tak častým onemocněním? Způsobeno je to převážně tím, že se velká část populace přejídá kvůli hektickému životu není mnoho času na pohybové aktivity a tělo člověka nabírá na váze. Existují ale výjimky. Jak je možné, že se někdo výrazně přejídá a je štíhlý? V tomto případě má vliv na nabírání kilogramů genetika, geny člověka se s přejídáním umějí vyrovnat (Svačina, 2008).

Pokud se zaměříme na příčiny obezity, dříve bylo vzato, že poměr váhy závisí na genetických, tedy dědičných vnitřních a vnějších faktorech. Dále také na daných faktorech okolí např. psychikou, stresem, partnerskými problémy je 2:1. V dnešní době evidentně převažují faktory prostředí. Velká část populace se přejídá a velmi málo sportuje. Genetický základ ale přitom prakticky zůstává stejný, geny v naší populaci se nemění. Tučná strava ovlivňuje geny, jejichž role by se jinak neprojevila. Můžeme říci, že obvykle se nedá ztloustnout bez genetických předpokladů, určitá tendence k obezitě se dědí (Svačina, 2008).

V minulosti, kdy se lidé tolik nepřejídali a více se pohybovali, se tato tendence nemohla projevit. Dnes je patrná na více, než polovině populace. Pokud posuzujeme vnější faktory, je třeba porovnat jídelníček a pohyb u konkrétního člověka. Pro posouzení vlivu genetiky na obezitu je vhodné zjistit výskyt obezity a příbuzných nemocí, jako je hypertenze a cukrovka v rodině. Studie, která odlišuje vliv dědičnosti a prostředí byla provedena na jednovaječných dvojčatech adoptovaných do různých rodin. V tomto případě odpadl vliv rodinného prostředí (způsob výchovy, stravování v rodině) a projevil se ve výzkumech geny. Proč má ale genetické předpoklady pro vznik nadváhy a následné obezity tak rozsáhlá část populace? Nadváha vyvolává závažné komplikace především ve středním věku a ve stáří člověka, tedy až když měl jedinec děti a vychoval je. Člověk předal své geny a vychoval potomky dle svých dietních návyků (Svačina, 2008).

Jakým způsobem ale diagnostikujeme obezitu? Onemocnění jako takové odhalí lékař na základě vyšetření pacienta. Pokud bychom u každého případu obezity diagnostikovali podrobné endokrinologické vyšetření, bylo by to pravděpodobně zbytečné. Nicméně vyšetření funkce štítné žlázy může být užitečné. Další vhodná vyšetření s onemocněním obezity jsou např. monitorování glykemie, sledování inzulínu v plazmě, c-peptidu, kortizolu v séru, který je příčinou pro Cushingův syndrom a další podrobnější vyšetření. Na základě kterých se pacient bude léčit. K docílení výsledků hraje velkou roli pacientova snaha a pevná vůle z obezity se vyléčit (Collins, 2007).

## 5 Pohybová aktivita a zdraví

Člověk může mít dojem, že zdravotní cvičení a pohybová aktivita nejsou tak důležité, že již stačí jen dodržovat v rámci možností a individuálně doporučené stravovací návyky. Způsob pohybu do určité míry ovlivňuje i způsob výživy (Foster, Vernon W, 1993).

V současné době je svět obklopen obrovským nárůstem hromadných neinfekčních nemocí, za které jsou považovány ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda, hypertenze nebo diabetes mellitus 2. typu. Tato onemocnění jsou souhrnně označovaná jako onemocnění „civilizační“. Podle Světové zdravotnické organizace (2002) je příčinou 60 % úmrtnost všech těchto onemocnění na světě (Kalman, 2009).

Mnoho epidemiologických výzkumů potvrdilo, že právě pohybová aktivita hraje velice důležitou roli při ontogenezi člověka. Významnou roli hraje v boji proti hromadným neinfekčním onemocněním, jako jsou (ICHS, CMP, hypertenze, porucha tukového metabolismu, DM 2. typu, nadváha, obezita, osteoporóza) a určující mnohdy zdraví člověka i celé lidské populace. Jednoduše můžeme říci, že pohybová aktivita je nezbytná pro naše zdraví (Kalman, 2009).

Lidské tělo každého jedince je vyvinuto k pohybu a aktivitě. V dnešní moderní době jako jsou automobily, televize, počítače, dálkové ovladače a mnoho dalších věcí, které však vedou k postupnému odstranění tělesné námahy a pohybu z našeho aktivního způsobu života. Naše tělo si postupně zvykne na pohodlný způsob života, alespoň zpočátku do doby než se objeví nějaké zdravotní obtíže. Vrátit pohyb do života každého z nás je jeden z nejvýznamnějších posláních dnešní doby (Wasserbauer, 2001).

Pohybovou aktivitou se začínáme čím dál více zabývat v posuzování úrovně našeho zdravého životního stylu a samozřejmě i kvalitou našeho života a zdraví. Snížená tělesná činnost a sedavý způsob života jsou již příčinou mnoha zdravotních obtíží a onemocnění bez ohledu na věkovou kategorii (Flemer, 2013).

Tělesná námaha a pravidelný pohyb postupem času z našeho životního stylu mizí. Problém s pohybovou aktivitou začíná u dětí a mládeže proto se neustále hledají možnosti a změny tohoto negativního trendu dnešní moderní doby. Hlavní myšlenkou je najít cestu a způsob jak přimět děti, mládež ale i dospělé k pravidelné pohybové aktivitě a kvalitnímu způsobu životního stylu. Součástí jsou například realizace a příprava různých projektů, kde je cílem zvýšit počet pravidelně sportujících lidí (Flemer, 2013).

Je důležité zmínit, že životní styl dětí a mládeže má vliv na sociální prostředí především přístupem rolí rodiny. Podstatou tělesné zátěže je svalová činnost. Uplatňuje se jak v běžné denní pohybové aktivitě, tak plní i fyzické nároky v našem zaměstnání. Jestliže je zátěž nějakým způsobem zaměřena na zvýšení tělesné výkonnosti či fyzické zdatnosti, nebo ke zlepšení zdravotního stavu organismu, pak mluvíme o tělesném cvičení nebo o sportovním tréninku. Ve specifické terminologii se jedná o rekreační tělovýchovné aktivitě, při které se jedná o tělesně a psychickou regeneraci formou aktivního odpočinku. Tělesná zdatnost člověka tedy znamená schopnost přiměřeně reagovat na určité vlivy zevního prostředí, jako jsou teplo, chlad a podobně, v užším slova smyslu máme na mysli určitou adaptaci na tělesnou zátěž. Oproti tomu výkonnost spočívá ve schopnosti ukázat měřitelný výkon v určité pohybové oblasti nebo sportovním oboru. Podle této definice, zdatnost má větší význam v biologické oblasti. Svalová činnost vyžaduje dostačenou dodávku energie (Máček, 2011).

## **5.1 Motivace k pohybové aktivitě**

Motivace ke sportovní činnosti je velmi často rozsáhlá, složitá a vede k ní dlouhá cesta. Existuje řada přístupů k řešení tématu. Z hlediska sportování nás zajímají ty motivační tendence, které vedou člověka k pravidelnému pohybu a tréninku. Potřebami motivace jsou v obecném slova smyslu vnitřní motivační dispozice jedince, tedy aktualizované základní potřeby pohybu zejména u dětí předškolního a mladšího školního věku (Jansa, 2012).

Hyperaktivita a pohybová aktivita u některých dětí může být tak vysoká, že způsobuje problémy s adaptací ve škole. Pokud zařadíme tyto děti do sportovních kroužků, oddílů ve vybraných sportech s pravidelným tréninkem a účastí v soutěži se evokuje motivace vyššího stupně (Jansa, 2012).

Samotná motivace ke sportu je více spojována s vlastnostmi, jako míra sebeuplatnění, sebeprosazení, ctižádosti, uvážlivosti, zodpovědnosti, smělosti aj., které se promítají do zaměření osobnosti, jako potřeby sekundární. Tyto naše potřeby podporují co nejlepší výkon, sebeuplatnění a úspěch v daném sportu (Jansa, 2012).

Pokud chce být člověk dlouhodobě aktivní, je nutné jej motivovat k pohybové aktivitě správným způsobem. Dlouhodobá úspěšnost tréninkového programu požaduje určitou opatrnost celkového plánování. Prvním bodem v této souvislosti je tzv. tréninkový

plán, který udává, jaká cvičení na jakých přístrojích, s jakou zátěží a počtem opakování mají být vykonány (Bee, 2008).

Tréninkový plán obvykle sestavuje osobní trenér, který se o začátečníka postará, bohužel tímto plánem to často končí. Následná péče, která by měla být součástí plánu, v podobě pravidelných konzultací s osobním trenérem a změna nebo rozšíření tréninkového plánu není podle zkušeností trenérů vždycky zaručena (Bee, 2008).

Fitness zařízení nabízejí pravidelnou a kontinuální péči o klienta, ale ve skutečnosti jsou však klienti po sestavení plánu na první trénink často odkázáni sami na sebe. Ale v mnoha případech se jen skuteční trenéři sami ptají svých zákazníků, jaké jsou jejich dosažené úspěchy v tréninku, zdravotní stav. Jak jsme se již zmiňovali, záleží na motivaci samotného trenéra na jedné straně a na té druhé na relativně častém střídání personálu. Velmi vhodné je kontaktovat osobního trenéra, sjednat si s ním termín schůzky a nechat si aktualizovat tréninkový plán (Mießner, 2004).

Fitness centra nabízí svým zákazníkům obvykle pravidelné hodiny s trenérem zdarma, ale za předpokladu, že není vyžadována osobní péče každý týden, to ale není nutné. Absolvovat pohovor s trenérem ohledně cvičení každý týden. Zcela postačí, když se trenér bude věnovat klientovi hodinu každých 6 až 8 týdnů. Pokud ale klient potřebuje zodpovědět dotazy, měl by být trenér k dispozici (Mießner, 2004).

Jaké jsou tipy pro podporu motivace? Zejména je dobré trénovat s přáteli nebo s dobrými kamarády či známými. Naplánovat si konkrétní pevnou dobu pro tréninky. Vytvořit si program, který bude bavit. Zvládnout se odměnit za dosažení malých výsledků. Splnit si své dlouho odkládané přání. Je také dobré si vyhotovit seznam osobních cílů a vyvěsit si jej na dobře viditelné místo. Vedení poznámek o tréninku je též dobrá motivace. Poznámky je nutné vést tak, aby se popsaly veškeré sportovní aktivity, to umožní vidět vše černé na bílém, co se zvládlo a klient na sebe následovně může být pyšný. Postupuje se tedy po malých krůčcích, opatrně se mění návyky a pomalu se klient sžívá s novým pocitem. Tolerance sama k sobě je důležitá. Není důležité dosahovat perfektního zdraví a kondice násilím, dobré je zůstat flexibilní a realističtí. Výrazně důležité je, se nesrovnávat s ostatními. Každý klient má svoji zvláštní individualitu s vlastními představami, možnostmi a genetickou výbavou. Klient si nesmí namlouvat, že musí dosáhnout toho, čeho dosáhli ostatní (Mießner, 2004).

## 5.2 Druhy pohybové aktivity

Navzdory dnešní silné propagaci pohybové aktivity je pro každého z nás obtížné pohyb a pohybovou aktivitu zařadit do každodenního života, i když opravdu stačí 30 minut, aby se stalo významným přínosem pro naše zdraví (Bee, 2008).

Současná doporučení pro každodenní pravidelnou tělesnou aktivitu jak jsme se již už zmiňovali, je alespoň 30 minut tělesného pohybu. Záleží potom na běžné každodenní intenzitě, jako může třeba být chůze 3–3,5 km/hod., rekreační sport, nákupy, práce na zahradě apod (Wasserbauer, 2001).

Ohledně cvičení již existuje celá řada studií a výzkumů, ale také i několik omylů, které by měl člověk také vědět. Člověk nemusí být mladý, štíhlý nebo sportovně založen na to, aby se nemohl věnovat fyzické aktivitě. U cvičení bychom neměli hodnotit jen to, kolik jsme spálili kalorií, kolik jsme zhubnuli kilogramů a naopak, ale také se zaměřit na to, abychom cvičili s radostí a těšili se na další. Jaký si zvolíme způsob cvičení je jen čistě na každém z nás, dále jak náročný a jak dlouho bude probíhat. Důležité je, aby to bylo cvičení, které nám bude blízké. V případě, že nás pohybová aktivita nebude naplňovat, je vždy mnohem jednodušší vymyslet důvod, proč nezačít s cvičením, než vše překousnout a začít se hýbat. Jsou to výmluvy typu: „nemám čas“ dále „jsem moc tlustá a stará“, ale také „nemůžu si to dovolit“ atd (Bee, 2008).

Pravidelná pohybová aktivita s určitou vyšší zátěží alespoň 3 x týdně, má následně zlepšit celkový zdravotní efekt. Součástí pohybového programu by mělo být zapojení aerobního cvičení, tréninky svalové síly a tréninky flexibility máme, namysli pružnost či ohebnost lidského těla (Wasserbauer, 2001).

V dnešní době je velké množství druhů sportů a sportovních disciplín, které je možné rozdělit z mnoho hledisek podle vlivu na udržení zdraví a zdravotní prevenci. Již se rozdělují druhy sportů na vhodné vytrvalostní, kam patří chůze, turistika, dlouhý běh, jízda na kole, plavání, běh na lyžích, bruslení, golf, volejbal, tenis mezi náročnější gymnastika. Dále k obtížnějším rychlostní kruhové tréninky, hokej, stolní tenis, tanec, jízda na koni, kuželky, sjezdové lyžování, kanoistika. K silovým druhům sportu můžeme řadit sprinty, skoky, vrhy, hody, cvičení ve fitness, squash, ragby, skálolezení, vysokohorské výstupy, potápění a různé soubojové sporty (Máček, Máčková, 1997).

### 5.3 Podpora pohybové aktivity

Pod pojmem podpora pohybové aktivity, jde vlastně o podporu lidského zdraví, které je dle WHO (2003) definováno, jako stav úplné tělesné, duševní i sociální pohody, se kterým souvisí právě podpora pohybové aktivity (Kalman, 2009).

Je tématem bezpodmínečně aktuálním, o kterém se hodně mluví, ale nabývá spíše představ, než významného postupu a zlepšení pohybové aktivity. Přínos zveřejnění spočívá spíše v hromadném sdělení informací z celé řady vědeckých disciplín a oborů, ze kterých může čerpat odborná veřejnost. Různé poznatky z oblasti pohybové aktivity jsou brány i v souvislostech zdraví, sociologie, psychologie, ekonomiky i politiky a společně je formulováno, jak je toto téma vnímáno na mezinárodní, národní úrovni. Cílem zveřejnění je poskytovat základní přehled poznatků z oblasti podpory pohybové aktivity, nastínit a objasnit její význam pro jedince i celou společnost. Podpora pohybové aktivity zahrnuje aktivity zaměřené na edukaci společnosti o významu a přínosech pohybové aktivity. Jedná se o podporu a realizaci vzdělávacích a motivačních programů pro odbornou i laickou veřejnost. V určitých programech jsou i činnosti zaměřené na vytváření podmínek a zvýšení přístupnosti venkovních i vnitřních prostor, ve kterých je možné být aktivní, tedy vykonávat nějakou pohybovou aktivitu. Jedná se o stavění a udržování parků na otevřených a veřejných prostranstvích. Potom budování cyklostezek, ale také rekonstrukce chodníků, volně přístupných hřišť, sportovních hal a rekreačních areálů (Kalman, 2009).

## 6 Tělesné a duševní zdraví

### 6.1 Co je podpora zdraví

Podpora našeho zdraví je snaha o zlepšení celkové úrovně zdraví a to máme na mysli jak posilování plné tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšování i odolnosti jedince organismu vůči různým nemocem. Podpora zdraví tedy hraje roli při účasti všech občanů, skupin, komunit, organizací i společnosti, jako celku. Jednotlivci mohou podporovat své zdraví změnou svého zdravého životního stylu a také se podílet na péči o své životní prostředí, v němž se neustále všichni pohybujeme (Kalman, 2009).

Snad každý z nás se zajímá o své zdraví. Naše zdraví je však produktem přírody a nikoliv myšlením určeného k tomu co si přejeme. Pro naše přežití jsou důležité čtyři základní věci a to je dýchání, dostatečný spánek, příjem tekutin a stravy. Proto je důležité, jak kvalitní stravu přijímáme, jaký vzduch vdechujeme, pokud špatný, tak škodí našemu zdraví. Nedostatek spánku má vliv na celkový projev na naše tělo, a je to velmi nepříjemné. Chceme-li být každý zdraví, bez zdravotních obtíží a nemocí, měli bychom se obrátit v první řadě k tomu, co máme na dosah ruky: tedy k výživě. To nejlepší, co pro sebe můžeme udělat, abychom zůstali zdraví a vitální do vysokého věku, je jíst tolik ovoce a zeleniny, kolik chcete. Další otázkou je, jen dbát na to, co jíme, ale jaký čas věnujeme konzumaci jídla. Nestačí jen vědět, ale je potřeba, aby si člověk uvědomil a navyknul na zdravý způsob života (Opitz, 2002).

Nedílnou součástí našeho zdraví, je imunitní systém člověka, který patří k nejsložitějším orgánům v těle a je rozprostřen v celém těle. Imunitní buňky každého z nás jsou stále v pohotovosti připravené zasáhnout a jejich transport probíhá krví. Pokud je krev v lidském těle příliš hustá, všechno v těle vázne. Dostatečný přísun tekutin zvyšuje aktivitu imunitního systému člověka a chrání důležité sliznice, které podporují obranyschopnost před vysycháním. I když nemáme zrovna pocit žízně, měli bychom denně vůči svému imunitnímu systému vypít alespoň dva litry tekutin. Pitím zeleného čaje podporuje a chráníme důležité T-lymfocyty (bílé krvinky) a znásobujeme jejich imunitní reakci. Měli bychom tedy svůj imunitní systém udržovat fit, mladý a povzbuzovat tvorbu tělu vlastních obranných látek. Velký vliv má dobrá nálada a optimistický životní postoj zvyšují odolnost a podporuje celý náš imunitní systém. Obranyschopnost a odolnost podpoříte a rozproudujete rozpohybováním těla přiměřenou pohybovou aktivitou. Rovněž



dostatek spánku působí jako ozdravná kúra pro celý náš imunitní systém. Je potřeba se starat důsledně o svou obranyschopnost, neboť oslabený imunitní systém rychle povede k předčasnému stárnutí. Udržíte-li své imunitní síly zdravé a mladistvé, přispějete významně k tomu, abyste zůstali fit až do vysokého stáří (Tepperwein, 2010).

## **6.2 Tělesné zdraví**

Co si můžeme představit pod pojmem tělesné zdraví? Někdo by řekl, že jde zřejmě o to, jak správně funguje naše tělo uvnitř. Tělesné zdraví má pro náš způsob života velký význam a to hlavně při zvládnání stresu, kdy hraje velkou roli. Čím jsou naše vitální tělesné funkce v lidském těle efektivnější, tím pádem budeme mít k dispozici více zdrojů, které potřebujeme například právě při zvládnání stresových a jiných situací. Zdravé tělo dává mnohdy dobrý základ pro zvládnutí náročných stavů (Nedley, 2007).

Tělesné zdraví nám pomáhá a zároveň chrání i před škodlivými účinky způsobené různými stresory, které jsme ještě neodstranili z našeho prostředí. Nedílnou součástí a jedním z důležitých prvků tělesného zdraví je životní styl a správné stravování, kterým se již zabýváme. Již mnoho studií potvrzuje a informuje o tom, že právě racionální vyvážená výživa zvyšuje energii a zlepšuje nejen tělesnou, ale i duševní aktivitu. Mělo by pro nás být klíčové a podstatné naše tělesné a duševní zdraví, chceme-li zvýšit odolnost vůči různým stresorům. Tělesné zdraví má velký vliv nejen na zdravý životní styl, ale přináší mnoho, protože hraje důležitou roli při předcházení chronickým onemocněním. Mohou to být například onemocnění srdce, dále dnes již rozšířená cukrovka, vysoký krevní tlak a rakovina (Nedley, 2007).

### 6.3 Stres a jeho vliv na naše tělo a zdraví

Doba je rychlá a podepisuje se nejen na našem životním stylu. Stres v práci či doma mají různé účinky na naše tělo a snad netřeba říkat, že jde o negativní změny (Joshi, 2007).

Stres, jak již bylo mnohokrát definováno jako proces, který vznikne jako odpověď přílišného zatížení organismu. Adaptační procesy našeho organismu se velmi pomalu přizpůsobují a může dojít k poruše rovnováhy (homeostázy). S běžnou zátěží je člověk schopen vyrovnat se sám (Wasserbauer, 2001).

Stres je pro každého z nás vždy určitou zátěží a není vždy stejný, neustále mění v závislosti na vnější situaci. Jestliže nastane při akutní situaci ve vnímání člověka nějaká změna, pak se nedostává do stresového stavu. Záleží, jak moc je situace náročná na její zvládnutí. Důležité je poukázat na celou řadu stresorů, lze je chápat jako něco, co negativně působí na člověka. Většina vlivů je spojena s životním stylem, souvisí s domovem, rodinou, prací a individuálními charakteristickými rysy. Fyzický stres má svou odezvu v psychice člověka a naopak, psychický stres má svou odezvu ve fyzických funkcích organismu (Uzel, 2008).

Je podstatné se zmínit, jak zvládat stres a co zmírňuje stresové stavy. Jde o proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou ve stresu člověkem hodnoceny, jako ohrožující vědomí. Projevy stresu jsou někdy neviditelné, působí skrytě. Nejčastějším projevem chování ve stresu je reakce boj nebo útek. Můžeme sem zařadit vyhýbání se kontaktům s lidmi, nervózní chování, odkládání nepříjemných úkolů, konflikty s lidmi, nesnášenlivost. Pokud se člověk něčemu vyhýbá, tak protože z toho má obavy, problém se tím obvykle zhorší. Vyřešit ho můžeme jedině tak, že se mu postavíme čelem (Křivohlavý, 1994).

## 6.4 Zvládání stresu

Klíčem k úspěchu, jak zvládání stresu je zbavit sympatický nervový systém trvalé pohotovosti. K tomu je třeba znát funkční techniky, pomocí kterých je možné aktivovat reakci uvolnění. Různé techniky, které mohou napomáhat či vypořádat se s každodenním stresem. Jedním z nejběžnějších způsobů jak uvolnit stres, je poskytnout tělu to, co by za takových podmínek mělo udělat a to je fyzická aktivita. Také masáží lze snížit hladiny glukokortikoidů a adrenalinu a tím i snížení deprese. Díky masáží dochází ke zmírnění bolesti a také pomáhá lépe relaxovat a lépe se soustředit na jiné aktivity (Heller, 2004).

K metodám jak zvládnout stres je plno psychologických teorií. Jejich použití však vůbec není jednoduché a snadno použitelné v běžné praxi. Jsou zaměřeny na vlastní zpracování pocitů, na sebeovládání, předvídatelnost, uvolnění frustrace a sociální vztahy. Důležité je zvolit takový druh relaxace, který bude vyhovovat vám, jako jsou modlitby, meditace, čtení, klasická hudba či sport. Ovšem někomu může pomoci a druhému třeba ne. Jednou z možností, co má výborný vliv, jsou právě i dechová cvičení, které si může vyzkoušet každý z nás. Skvělý způsob, jak aktivizovat a zklidnit rychlé dýchání ze strachu, nebo posílit mělké úzkostné dýchání. Nejdříve musíme dýchání dostat pod kontrolu, to znamená zcela vydechnout a poté se pomalu zase nosem nadechnout. Pak se roztáhne bránice a břicho a postupně dojde k naplňování plic. Snažíme se přitom na chvíli zadržet dech. Po uvolnění necháme vzduch pomalu vycházet ústy ven. Cvik je důležité provádět pár minut a soustředit se na zvuk a prožívání svého dechu (Joshi, 2007).

Pojem relaxace je souhrn všeho, co nás naučí, jak bojovat právě proti stresu, naučí nás obnovovat rovnováhu mezi tělem a myslí a nastolit zdravý a šťastný způsob našeho života. Jednou z významných metod k obnově životní energie je jóga, populární již na celém světě. Jógu může cvičit kdokoli, existuje více typů, jako je hajthajoga a powerjoga. Všechny mají společný záměr a to je spojení meditace a rovnováha těla a mysli, kdy je pohyb koordinován s dechem. Další techniky k ovládnutí naší mysli a stresu jsou hydroterapie, muzikoterapie, autogenní terapie a jiné (Heller, 2004).

## 7 PRAKTICKÁ ČÁST

### 7.1 Metodika práce

V diplomové práci jsme se zabývali problematikou ohledně životního stylu a pohybové aktivity u mladých lidí. Po prostudování literatury jsme si již stanovili cíle diplomové práce. Co budeme chtít zkoumat a čím, že předpokládáme, že se bude diplomová práce podrobněji zabývat. Důležité bylo zvolit a vybrat v teoretické části témata kapitol, které jsou významná a podstatná pro životní styl a pohybovou aktivitu.

Prvním krokem bylo zjistit, jaký mají rodiče vliv na vznik špatných stravovacích návyků u mladých lidí. Druhým cílem bylo odhalit, jakou mají mladí lidé v současné době životosprávu a pohybovou aktivitu. Třetím cílem bylo zjistit, jaké mohou být následky špatné životosprávy u mladých lidí.

Následně jsme stanovili hypotézy. První hypotéza: Předpokládám, že 1/3 dotazovaných mladých lidí bude mít špatné stravovací návyky získané od rodičů. Druhá hypotéza: Předpokládám, že 1/2 mladých lidí bude mít nedostatečnou pohybovou aktivitu. Třetí hypotéza je: Předpokládám, že 1/5 mladých lidí trpí nadváhou vlivem špatné životosprávy a nedostatkem pohybu.

## 7.2 Charakteristika zaměření výzkumu

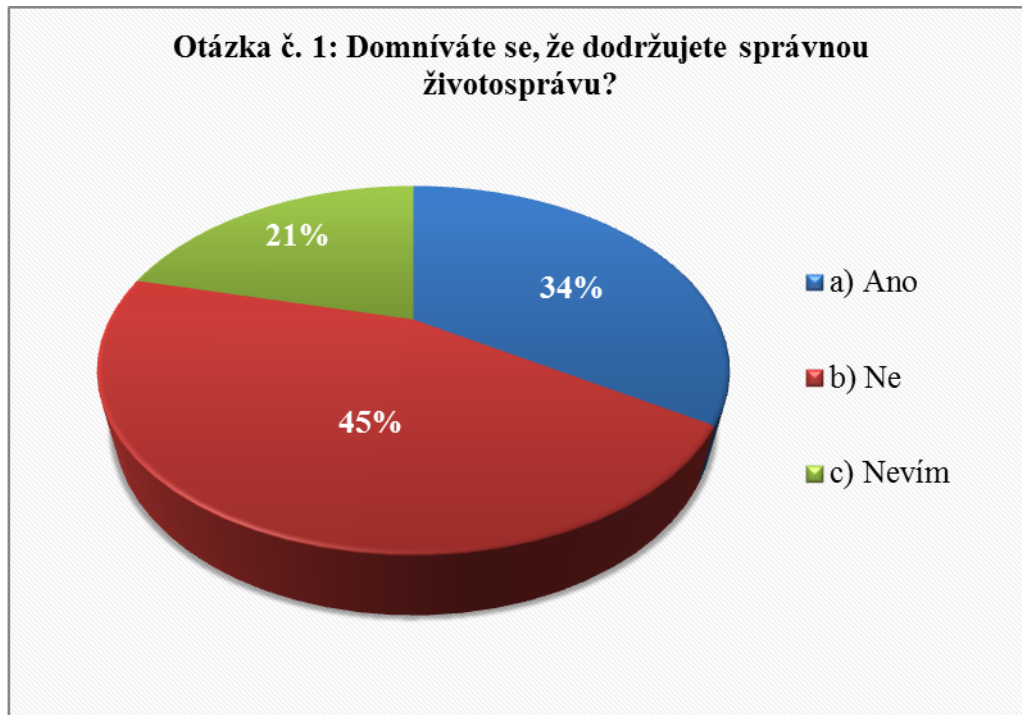
V praktické části jsme pro vyhodnocení výsledků zvolili kvantitativní výzkumnou metodu pomocí dotazníku. Před distribucí dotazníku byl proveden takzvaný předvýzkum, který byl rozdán na vyplnění čtyřem lidem, zdali je dotazník správně formulován a pochopitelný pro respondenty. Byly provedeny menší úpravy zformulování otázek v dotazníku, aby mohl být následně použit k distribuci. Zkoumané téma bylo zaměřené na cílovou věkovou kategorii od 16 let do střední věkové kategorie. Dotazník byl vytvořen v souboru procesu Microsoft Office Word. V dotazníku byly otázky otevřené, kde mohli respondenti napsat svůj vlastní názor či zkušenost. Také byly pokládány otázky, kde mohli zvolit jednu či více odpovědí. Vyplňování a sběr dat probíhal z části tištěnou formou dotazníku a část byla převedena do elektronické podoby.

Výzkum probíhal, ve Fitness centrum Oáza v Dačicích, dále Fitness centrum Bílý Králík Laguna a Borovina v Třebíči a mezi studenty ve městech Dačice, Slavonice, Jemnice, Telč. Můžeme tedy říct, že výzkum byl zaměřen z části na oblast Jižních Čech a Vysočiny. K distribuci bylo použito 150 dotazníků z toho návratnost 109 dotazníků a výsledky jsme zapracovali v Microsoft Office Excel pomocí kontingenčních tabulek a zobrazili pomocí grafů.

**Otázka č. 1: Domníváte se, že dodržujete správnou životosprávu?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

**Graf. 1: Domníváte se, že dodržujete správnou životosprávu?**



Tato otázka byla položena, abychom zjistili, zdali se mladí lidé snaží dodržovat správnou životosprávu. Již 37 (34 %) respondentů odpovědělo, že dodržují správnou životosprávu. Dále 49 (45 %) dotazovaných zvolilo odpověď, že nedodržují správnou životosprávu a dalších 23 (21 %) respondentů neví, zda-li dodržují správnou životosprávu.

## Otázka č. 2: Jaká je Vaše životospráva a stravovací návyky?

Pokud jde o jídlo, většina z nás má docela silné stravovací návyky. Některé z nich jsou dobré (každý den pravidelně snídám a svačím) a některé jsou nevhodné (dojídám své jídlo, nebo dojídám po svých dětech). Stravovací návyky se tvoří v průběhu našeho dětství, ale neznamená, že je nemůžeme změnit v dospělosti.

Radikální změny ve stravování, jako například konzumace pouze zeleniny, může vést ke krátkodobému zhubnutí, ale nejenže to není zdravé, ale z dlouhodobého hlediska to ani nepomůže úspěšně zhubnout. Hubnutí a úprava stravovacích návyků je dlouhodobý proces, který vyžaduje trpělivost a pevně daný režim. Mezi nejčastější špatné návyky patří: moc rychlá konzumace jídla, dojídání jídla, jíst, i když člověk nemá hlad, vždy si dát dezert, vynechává jídla – například snídani. Těmi správnými návyky mohou být například: omezit přejídání, nedojít jídlo za každou cenu, jíst pomaleji, jíst, když má člověk hlad, nejíst z nudy, plánovat si své jídlo a hlavně být trpělivý v dodržování nových návyků.

Tato otázka patří mezi otevřené formy, dotazovaní mladí lidé zde popisují vlastní životosprávu a jaké mají stravovací návyky. Nejzajímavější odpovědi jsem již zde uvedla.

*„Jím 5x denně, snažím se vždy ve stejný čas, ne vždy se to povede kvůli různě dlouhému vyučování v jednotlivé dny.“*

*„Nedostatečný spánek a celkový odpočinek, málo pohybu, jen krátká cvičení. Častý sklon ke sladkému.“*

*„Pravidelně 4x denně jím. Pokud není tréninkový den, je zbytečně druha svačina a druha večeře.“*

*„Velmi různorodé. Nejde mi dobře snídat což je způsobeno pozůstatkem návyků z vojenského pobytu. Obědy ze 70% studené. Pouze večeře se snažím mít z 50% teplé.“*

*„Nekouřím, jen příležitostně požívám alkoholické nápoje, mám dostatečný spánek, stravovací návyk je obecně takový že si dám především kvalitní snídani a jím každé dvě hodiny.“*

*„Snažím se jíst zdravě a málo masa, bohužel ne vždy to vyjde, takže strava je nepravidelné a není zrovna zdravá. Nezdravé věci jsou bohužel líp dostupné a levné, na rozdíl od biopotravin.“*

*„Vyhýbám se hlavně masům napuštěnými hormony a palmovému oleji (a to především kvůli pralesní lobby a škodlivému dopadu na organismus). Proto je můj sortiment dost omezený.“*

*„Pravidelně snídám, sportuji, vyhýbám se smaženým jídlům, jím ovoce i zeleninu, piju zelený čaj.“*

*„Denně jim jenom oběd a něco přes den chipsy, rohlíky s pomazánkou, nebo prostě co je doma.“*

*„Nedostatečný spánek a celkový odpočinek, málo pohybu, jen krátká cvičení. Častý sklon ke sladkému.“*

*„Nezdravá spousta masa, ale ovoce a zeleninu si dám taky, nejím ryby, což je špatně, ale mám pravidelný aktivní pohyb.“*

*„Každou činnost dělám ve spěchu, takže různé stravovací návyky.“*

*„Správné, nepřejídám se, nejím nezdravé jídlo.“*

*„Ráno syrovátka s medem, pak si koupím dva rohlíky, v 9:00 svačina chleba, okurka, rajče, paprika, jablko, v 11:20 oběd polévka i hl. jídlo, ve 15h svačina chleba, a pak doma.“*

*„Snažím se mít dobrou životosprávu a stravovací návyky nijak špatné (nepřejídám se, nejím fastfood).“*

*„Většinou nestíhám snídat, nahrazuji to, až svačinou v práci kromě oběda svačím jak dopoledne, tak i odpoledne snažím se večeřet minimálně 2 hodiny před tím, než jdu spát.“*



*„Moje životospráva je na velmi špatné úrovni, nemám čas se věnovat a připravovat si každý den jídlo teplé a zdravé.“*

*„Myslím si, že relativně ano i když velice rád piju pivo a v tom nešetřím.“*

*„Málo jídla, ale spousta sacharidů.“*

*„Ale jím jak čas při práci dovolí.“*

*„Nepravidelné a na nadměrné stravování.“*

*„Bůček k snídani, celkově tučná jídla.“*

### **Otázka č. 3: Co považujete za zdravé potraviny?**

Slovo zdravé je docela zavádějící, protože zdravé potraviny prakticky neexistují. Zdravé je možné mít své tělo, ovšem potraviny budou vždy buď, čerstvé, požitelné anebo zkažené. Z toho vyplývá, že potraviny mohou být zdraví prospěšné nebo nikoliv.

Potraviny ve své přirozené formě jsou zdraví prospěšné v podstatě všechny. Až jejich následné zpracování - rafinování a kombinování může změnit jejich prospěšnost klidně až v jed.

Člověk by si měl uvědomit, co jí a proč to jí. Uvědomit si, z čeho se daný oběd, snídaně, či večeře skládá. Jak prospívá a co za látky z určitého jídla pro tělo každý získá. Co to vlastně máme na talíři.

K této otázce bylo nejčastější znění odpovědi, že mezi zdravé potraviny patří: „*Ovoce a zelenina a bio produkty.*“ Následně zde cituji, zajímavé odpovědi respondentů. V této otevřené otázce se respondenti mohli rozepsat o své zkušenosti a zážitky. Napsat svůj názor.

*„Fitness potraviny, šmakoun, ovoce, zelenina.“*

*„Ovoce, luštěniny, mléčné výrobky, zeleninu.“*

*„Celozrnné produkty, kvalitní mléčné produkty – tvarohy, živočišné produkty – vejce, libové maso.“*

*„Obecně potraviny s malým obsahem rychlých sacharidů, a především výrobky bez různých škodlivých "éček", poté potraviny, které nejsou různě "nezdravě" zpracované, jako např. uzené nebo smažené výrobky, různé instantní kaše a jiné instantní výrobky.“*

*„Ovoce, zelenina, celozrnné, mléčné výrobky, kvalitní maso.“*

*„Vše co mi chutná, a nebudeme se tvářit, že žijeme jen zdravě. Při mém velmi často silném fyzickém vypětí si nemohu dovolit přežívat pouze zdravou výživou.“*

*„Podle mě by strava měla být pestrá, s dostatkem zeleniny a minimem přesmažených věcí.“*

*„Biopotraviny, potraviny ze zahrady a od farmářů. Hlavně preferuji domácí potraviny a nepodporuji globalizaci.“*

*„Bílé maso, ryby, luštěniny, nízkotučné mléčné výrobky, ořechy, ovoce, zelenina.“*

*„Zeleninu, luštěniny, ryby a samozřejmě i maso, u kterého podle mě záleží na tom, jak se připraví.“*

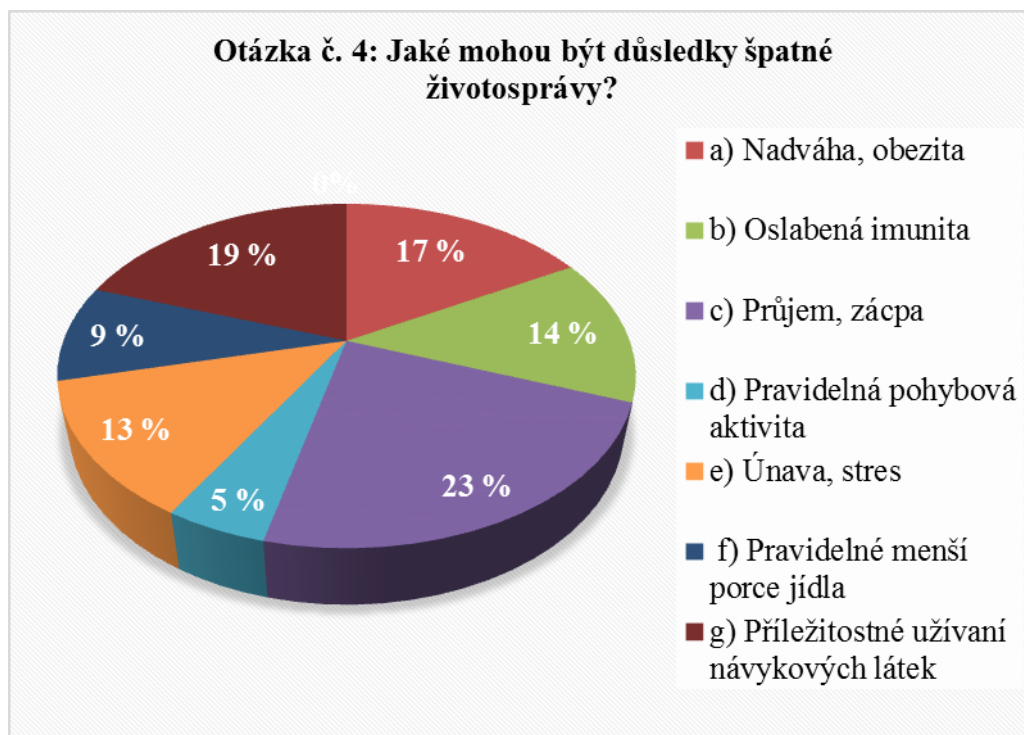
*„Tmavé pečivo, ovoce, zelenina, tvaroh.“*

*„Celozrnné pečivo, zelenina, ovoce, ryby, libové maso, olivový olej.“*

**Otázka č. 4: Jaké mohou být důsledky špatné životosprávy?(vyberte více možností)**

- a) Nadváha, obezita
- b) Oslabená imunita
- c) Průjem, zácpa
- d) Pravidelná pohybová aktivita
- e) Únava, stres
- f) Pravidelné menší porce jídla
- g) Příležitostné užívání návykových látek

**Graf č. 4: Jaké mohou být důsledky špatné životosprávy?**



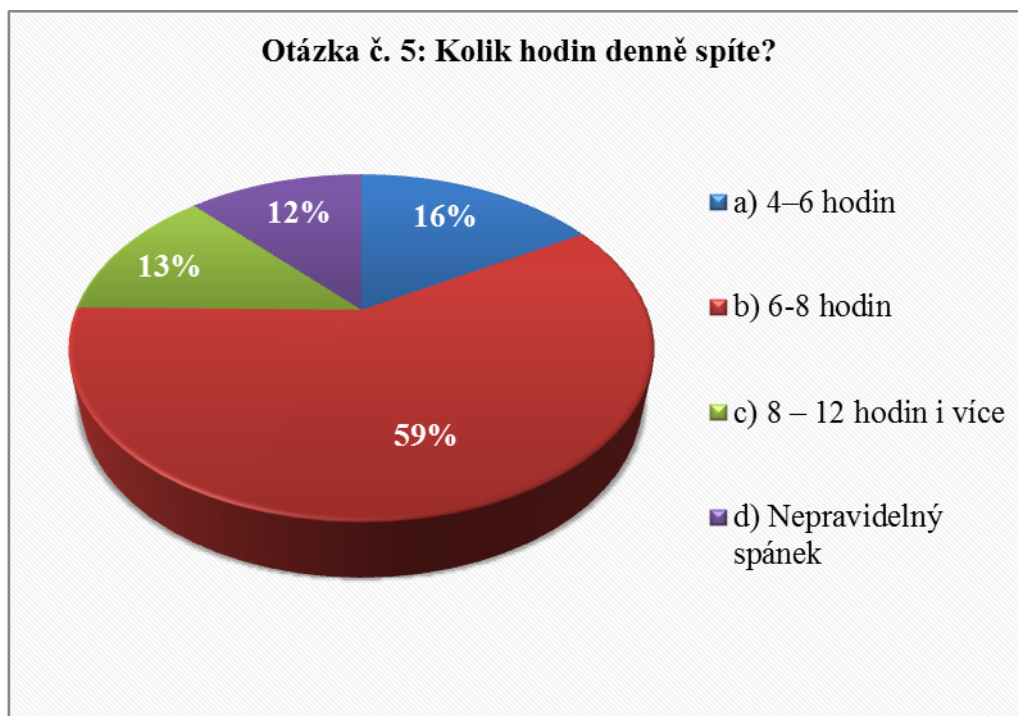
Jelikož u této otázky bylo možné zvolit více odpovědí, bylo zajímavé i zpracování výsledků. 78 (17 %) respondentů zvolilo jako následek špatné životosprávy nadváhu a obezitu. Dále 64 (14 %) dotazovaných se domnívá, že špatná životospráva může způsobit oslabení imunity. 107 (23 %) respondentů zvolilo odpověď, jako možný důsledek průjem a zácpu. U této odpovědi bylo zajímavé zjištění, že již 22 (5 %) respondentů si myslí, že důsledkem špatné životosprávy může být pravidelná pohybová aktivita.

Dále 59 (13 %) si myslí, že vliv nesprávné životosprávy se může projevit únavou či stresem u mladých lidí. Také 42 (9 %) dotazovaných uvedlo odpověď pravidelné menší porce jídla, mají jistý vliv na životosprávu. Jako za důsledek špatné životosprávy 91 (19 %) respondentů uvedlo příležitostné užívání návykových látek.

### Otázka č. 5: Kolik hodin denně spíte?

- a) 4–6 hodin
- b) 6-8 hodin
- c) 8 – 12 hodin i více
- d) Nepravidelný spánek

Graf č. 5: Kolik hodin denně spíte?

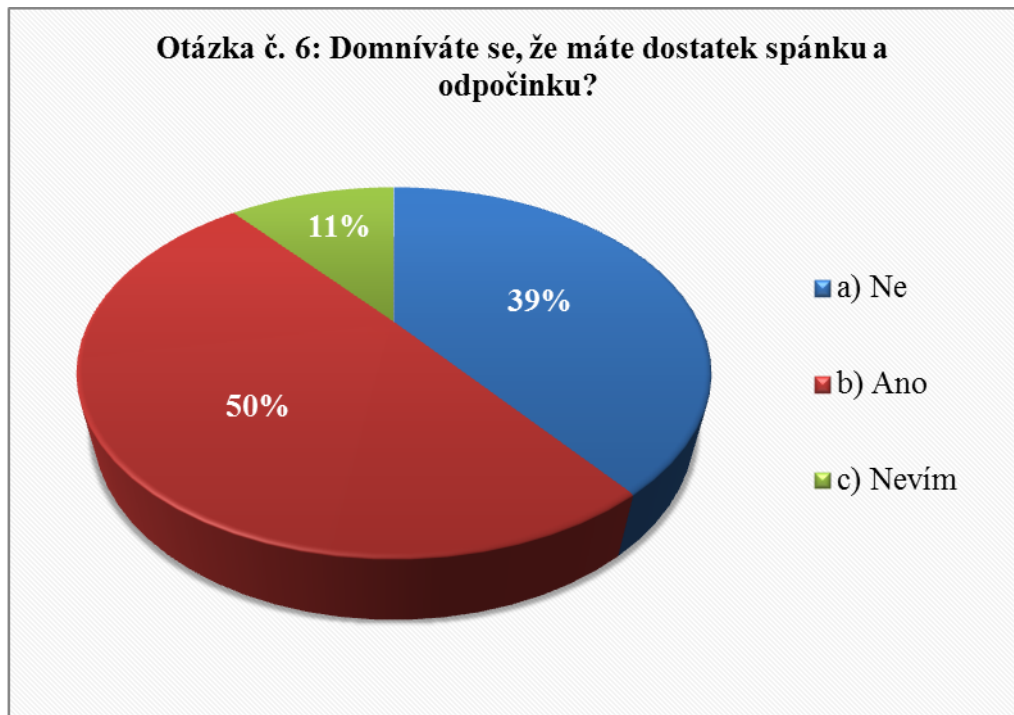


V této otázce nás zajímalo, jaký je průměrný spánek mladých lidí v dnešní době. Již 18 (16 %) uvedlo, že jejich spánek trvá zhruba 4- 6 hodin. Dále 64 (59 %) zvolilo, odpověď, že spí denně zhruba 6-8hodin. 14 (13 %) uvedlo, že spí zhruba 8-12 hodin denně a někdy i více a nepravidelným spánkem trpí 13% (12 %) mladých dotazovaných lidí.

**Otázka č. 6: Domníváte se, že máte dostatek spánku a odpočinku?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

**Graf č. 6: Domníváte se, že máte dostatek spánku a odpočinku?**



V této otázce jsme se dotazovali, zdali mají mladý lidé dostatek spánku a odpočinku. Z celkového počtu dotazovaných si uvedlo 54 (50 %), že mají dostatečný spánek a odpočinek. 43 (39 %) odpovědělo, že jejich spánek a odpočinek je nedostačující a 12 (11 %) neví, zdali mají dostatečný spánek a odpočinek.

## Otázka č. 7: Jak trávíte svůj volný čas?

Pokud kohokoliv baví sportovat, tak je to to nejlepší, co pro sebe každý může udělat. Člověk si odpočine psychicky a tělo se regeneruje i po fyzické stránce. Jakýkoliv pohyb způsobuje, že se stres snižuje a do unaveného těla se pomalu vrací tak důležitá životodárná energie. I přes tu námahu a fyzickou náročnost má sport výborný vliv na psychiku člověka.

Pokud někdo není příznivcem sportovních aktivit, stačí, jen když se půjde projít například do přírody. Sport, či jen vycházky pomáhají utužovat zdraví, být ve formě a vyčistit si mysl od každodenních potíží. Ať už chodíme rádi na koncerty, do divadla, je důležité naše koníčky zařadit do našeho každodenního života.

Neustále někam spěcháme a stále si stěžujeme, že máme nedostatek času. Pěšky chodíme velmi málo, většinu našeho času trávíme u počítače nebo před televizí. Spousta lidí také nemá žádné koníčky. Místo výletu do přírody, se lidé vydávají častěji do obchodních center. Čerstvý vzduch je velmi podceňovaný a my se mu skoro vyhýbáme. Náš mozek je ale následně málo okysličovaný, nejsme schopni pořádně přemýšlet a také nedaří se nám pak ani v práci.

Vysoké pracovní nasazení, domácnost, rodina a děti, dokáže člověka kolikrát pořádně unavit. Proto je umění vysadit, odpočinout si, pobavit se s přáteli, nebo jakkoli aktivně či prostě jen tak trávit svůj volný čas. Vždyť hlavním předpokladem pro naše další fungování našeho těla je vyrovnanost a čistá hlava.

Tato otázka byla zvolena jako otevřená a zajímalo nás, jak tráví svůj volný čas mladí lidé. Respondenti zde mohli napsat jakoukoliv skutečnost dle vlastního uvážení. Odpovědí bylo mnoho a již jsem zde uvedla ty nejzajímavější.

*„Většinou prací kolem rodinného domu a fitness centrum. Případně se rád relaxuji jízdou na čtyřkolce nebo motocyklu a v automobilu.“*

*„Jsem pořád v práci anebo se učím, volného času moc nemám. Slabé chvílky s přítelem.“*

*„Cvičením ve fitku, behanie, kondičné tréningy alebo oddychujem od vrkého.“*



*„Kamarádi, jízda na kole/kolečkových bruslích, posilka, zábavy a diskotéky.“*

*„Běháním, hraním volejbalu a florbalu ale taky sedím u PC nebo XBOXu, protože ne vždy je energie a nálada.“*

*„Převážně procházkami, během a pohybem na čerstvém vzduchu.“*

*„S přáteli u kávy, čtením, prací na zahradě, spánkem. Běh, plavání, badminton, učení, relax atd.“*

*„Volného času bohužel moc nemám, jsem velice pracovně vytížený.“*

*„Učením, nakupováním, odpočinkem u filmu nebo seriálu.“*

*„V práci, sportovní aktivity (fitness, krav maga, výuka angličtiny) doma relax, posezení s přáteli, úklid, domácnost.“*

*„S kamarády, sportem, procházky se psem, učení.“*

*„Sport – fotbal, tenis, kuželky.“*

*„Koukám na televizi, Hraju hry.“*

*„U počítače a venku.“*

*„Posilovna, kolo, motorka.“*

*„U televize na sport není čas.“*

*„V hospodě s přáteli.“*

*„Práci doma na sport moc nejsem.“*

*„Chodím ven s kamarády, posilovna.“*

*„Cvičení, procházky, jízda na kole.“*

*„Trénováním dětí ve fotbale, svými fotbalovými tréninky, fandění na hokeji, psaní článků.“*

*„Snažím se dělat sport (kolo, běh, plavání), chodím po horách, práce na chalupě.“*

*„Vzhledem k mé práci, náročné na fyzičku, dopřeci si ráda odpočinek. Někdy jezdím po výletech, a pokud to pracovní čas dovoluje, pak si zajdu do fitness centra.“*

*„Většinou po práci odpočinkem nějaký chvilkový relax a pak škola.“*

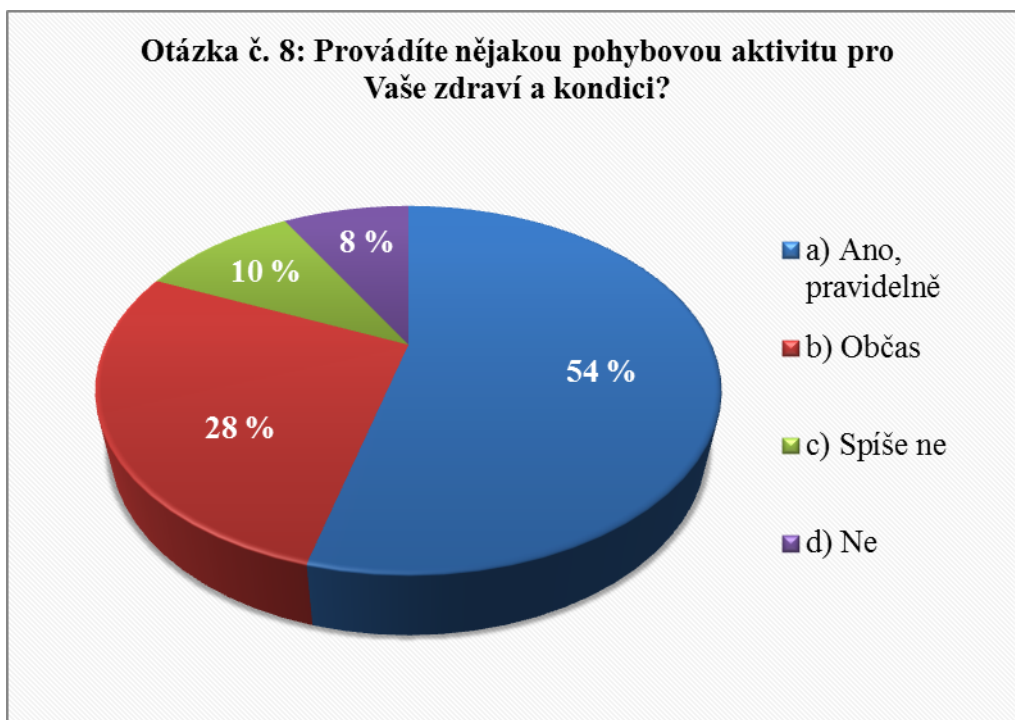
*„Škola což je pro mě důležité a pak třeba procházka a ležet u filmu.“*

*„Snažím se relaxovat ale moc povinností, tak že spíše škola občas nějaká party s přáteli o víkendu což je pro mě velký relax.“*

**Otázka č. 8: Provádíte nějakou pohybovou aktivitu pro Vaše zdraví a kondici?**

- a) Ano, pravidelně
- b) Občas
- c) Spíše ne
- d) Ne
- e) Jiné (uved'te)

**Graf č. 8: Provádíte nějakou pohybovou aktivitu pro Vaše zdraví a kondici?**

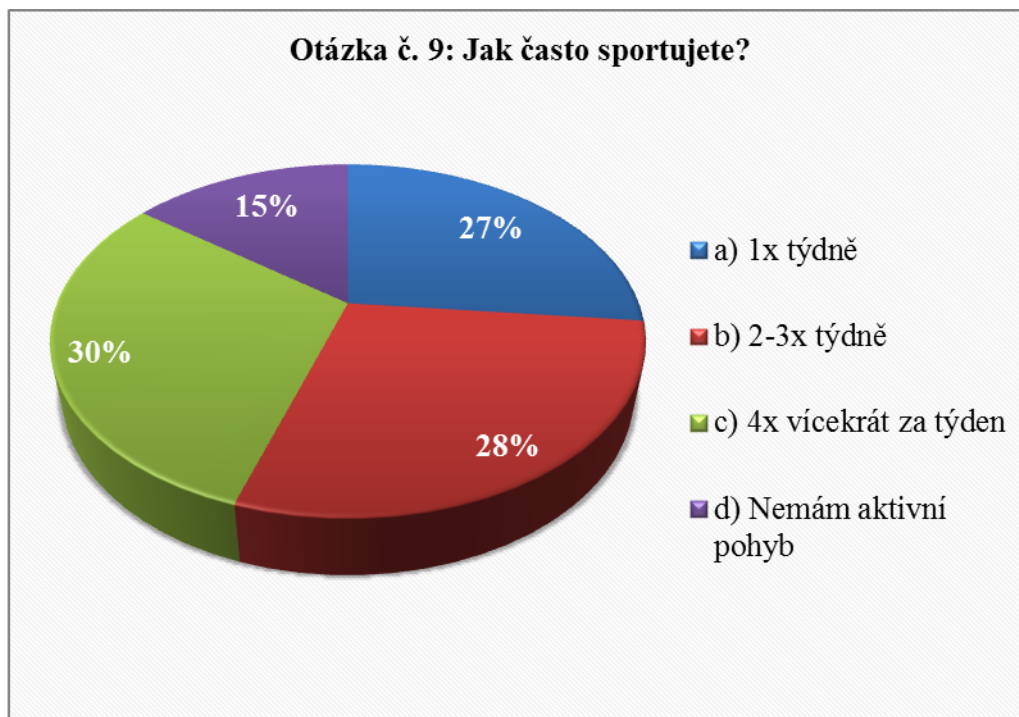


Otázka byla položena, abychom zjistili, zdali mladí lidé provádí nějakou pohybovou aktivitu pro svoje zdraví. 59 (54%) z dotazovaných uvedlo, že mají nějakou pravidelnou pohybovou aktivitu. Dále 30 (28 %) se již občas snaží věnovat nějaké pohybové aktivitě. Z dotazovaných mladých lidí se pouze 11 (10 %) věnuje pohybové aktivitě a 9 (8 %) mladých lidí se nevěnuje žádné pohybové aktivitě.

### Otázka č. 9: Jak často sportujete?

- a) 1x týdně
- b) 2-3x týdně
- c) 4x vícekrát za týden
- d) Nemám aktivní pohyb

Graf č. 9: Jak často sportujete?

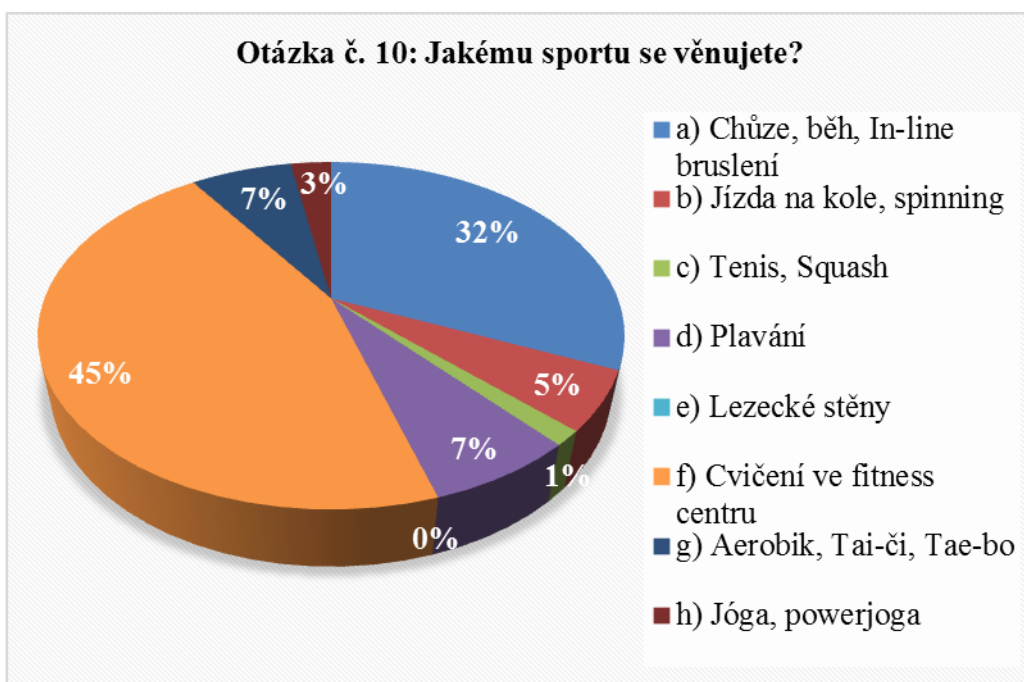


V předchozí otázce jsme se ptali, zdali provádí nějakou pohybovou aktivitu. Následující znění otázky bylo, jak často sportujete. Již 29 (27 %) uvedlo, že se snaží sportovat 1x týdně. Sportovní aktivitu 2-3x týdně vykonává 31 (28 %) dotazovaných mladých lidí. Nejvíce bylo uvedeno, že 33 (30 %) mladých lidí se věnuje sportovním aktivitám 4x vícekrát za týden a 16 (15 %) již uvedlo, že se nevěnují žádnému aktivnímu pohybu.

### Otázka č. 10: Jakému sportu se věnujete?

- a) Chůze, běh, In-line bruslení
- b) Jízda na kole, spinning
- c) Tenis, Squash
- d) Plavání
- e) Lezecké stěny
- f) Cvičení ve fitness centru
- g) Aerobik, Tai-či, Tae-bo
- h) Jóga, powerjoga
- i) Jiný (uved'te)

Graf č. 10: Jakému sportu se věnujete?

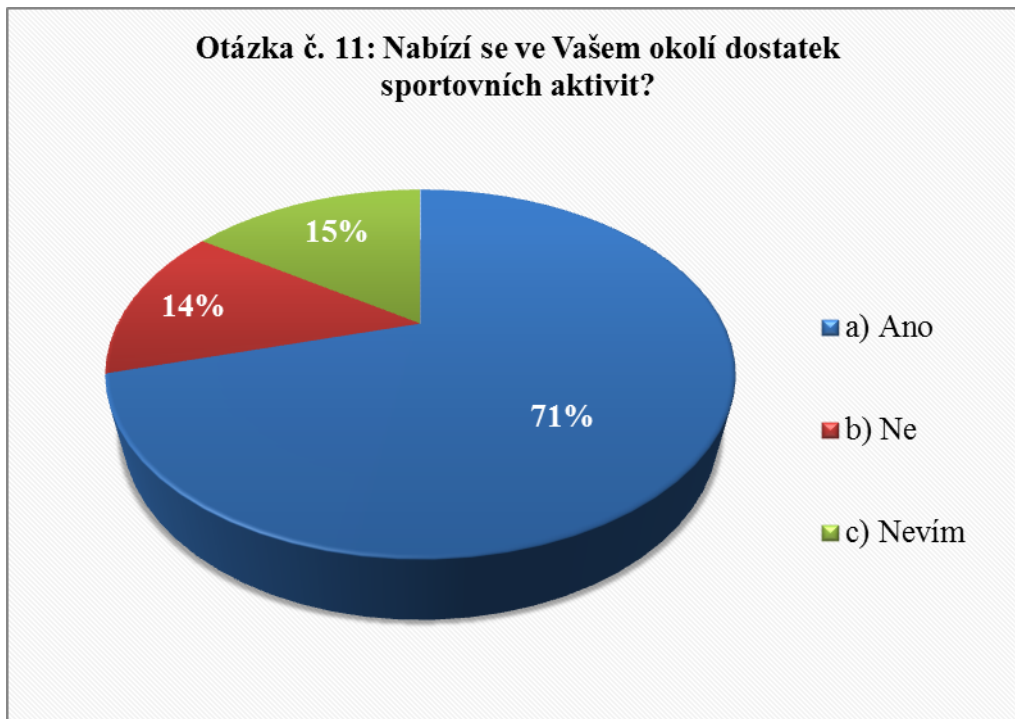


V této otázce jsme se dotazovali, jakému sportu se věnují. 33 (32 %) se nejčastěji věnuje chůzi, běhu či In-line bruslení. Jízdě na kole a popřípadě spinningu zmínilo 4 (5 %) dotazovaných. Dále tenisu a squash se věnuje 2 (1 %) dotazovaných lidí. Plavání pouze 6 (7 %) mladých lidí. Lezecké stěny nejsou tak časté a proto nezvolil žádný z respondentů tuto možnost, tedy 0 (0 %). Naopak cvičení ve fitness centru již uvedlo 44 (45 %). Aerobiku, Tai-či a Tae-bo se věnuje 7 (7 %) a 3 (3 %) uvedli klasickou jógu a powerjogu.

**Otázka č. 11: Nabízí se ve Vašem okolí dostatek sportovních aktivit?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

**Graf č. 11: Nabízí se ve Vašem okolí dostatek sportovních aktivit?**

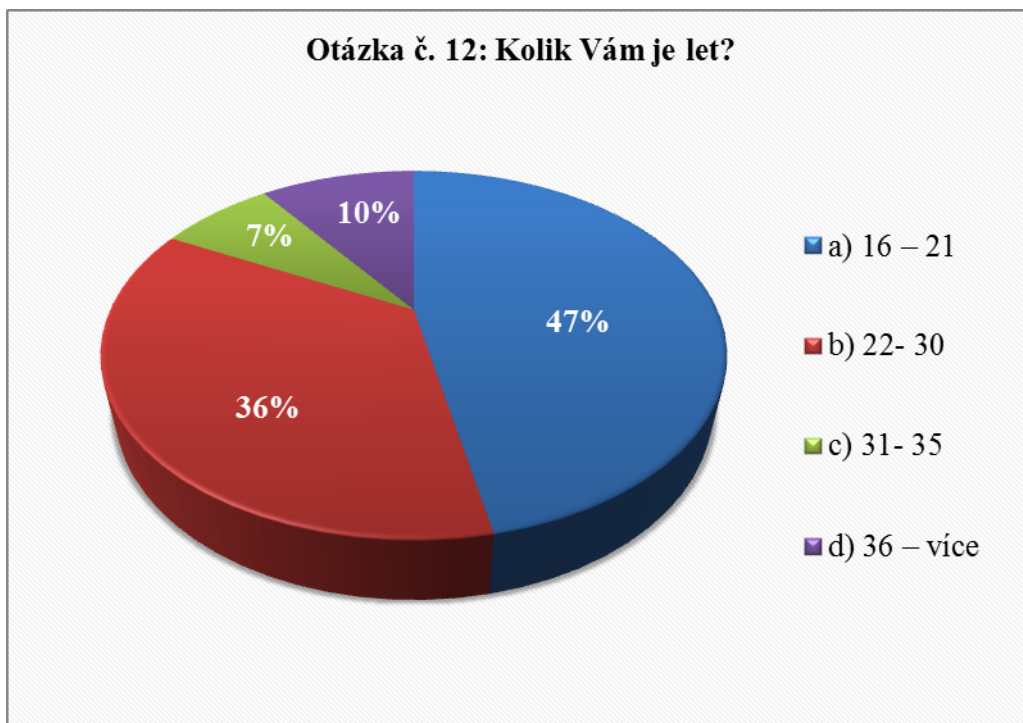


Tuto otázku jsme zvolili, abychom zjistili, zdali se v okolí mladým lidem nabízí dostatek sportovních aktivit. Již 77 (71 %) dotazovaných odpovědělo, že se v okolí nabízí dostatek sportovních aktivit. Následně 15 (14 %) respondentů uvedlo jako odpověď, že se v jejich okolí nenabízí dostatek sportovních aktivit a 17 (15 %) mladých lidí odpovědělo, že neví, zdali se v jejich okolí nachází dostatek sportovních aktivit.

### Otázka č. 12: Kolik Vám je let?

- a) 16 – 21
- b) 22- 30
- c) 31- 35
- d) 36 – více

Graf č. 12: Kolik Vám je let?

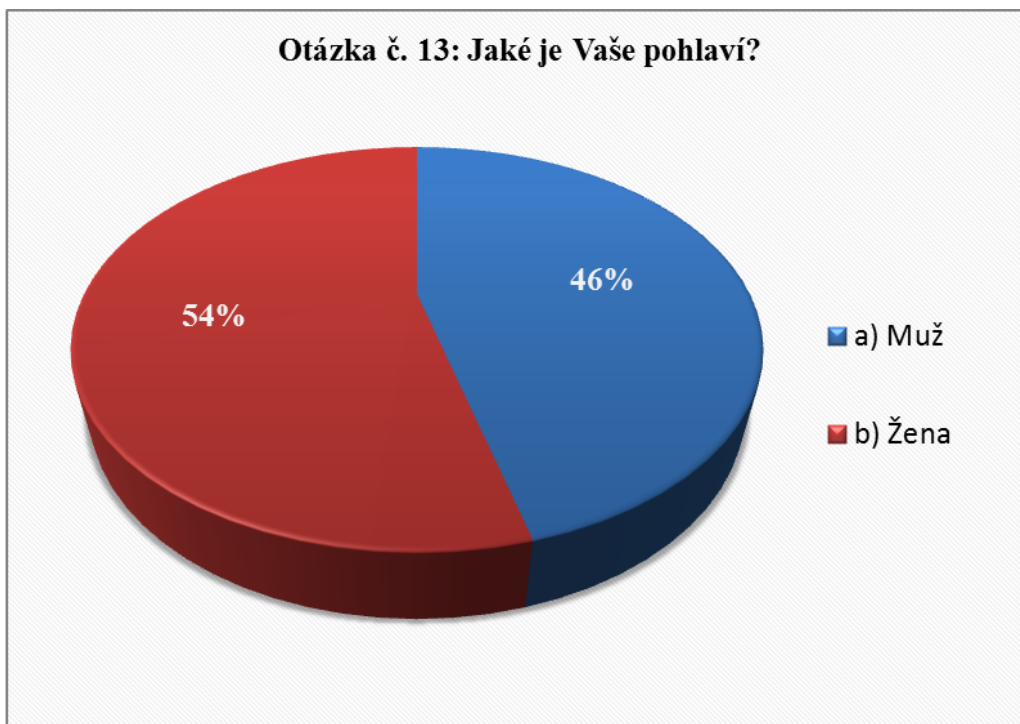


Z výsledku jsme zjistili, že nejvíce dotazovaných mladých lidí je ve věkové hranici 16 - 21 let tedy 51 respondentů (47 %). Dále 39 (36 %) respondentů ve věkové kategorii od 22 – 30 let. Nejméně dotazovaných respondentů bylo 8 (7 %) ve věkové kategorii od 31- 35 let a ve věkové kategorii od 36 – více let odpovědělo 11 (10 %).

**Otázka č. 13: Jaké je Vaše pohlaví?**

- a) Muž
- b) Žena

**Graf č. 13: Jaké je Vaše pohlaví?**



Při výzkumu jsme se snažili o vyvážený poměr dotazovaných mladých lidí. Z celkového počtu 109 oslovených respondentů bylo 50 (46 %) mužů a 59 (54 %) žen.



## 8 Diskuse

Cílem diplomové práce bylo zjistit, životní styl a pohybovou aktivitu mladých lidí ve věkové skupině od 16 let do 36 let. Stanovili jsme si tři cíle a zároveň i hypotézy. Za prvé, zjistit, vliv rodičů na vznik špatných stravovacích návyků. Dále zmapovat, v jakém měřítku je důležitá životospráva a pohybová aktivita. Posledním cíli jsme se zaměřili na následky špatné životosprávy.

Ve výzkumné části jsme uvedli názory od dotazovaných respondentů v oblasti stravování a pohybovou aktivitu.

K prvnímu stanovenému cíli jsme již uvedli a stanovili tuto hypotézu: *Předpokládáme, že 1/3 dotazovaných mladých lidí bude mít špatné stravovací návyky získané od rodičů.*

47 % dotazovaných respondentů bylo ve věkovém rozmezí od 16-21 lety. Dle výzkumu bylo zjištěno, že  $\frac{3}{4}$  dotazovaných se domnívá, že nedodrжуje správnou životosprávu. V dnešním moderním světě, kde převažuje strava z velké části živočišného původu, obsahující také velké množství sacharidů a tuků, je tato odpověď relevantní. Podle studií je zřejmé, že se všeobecně mladí lidé stravují v fastfoodech typu McDonald, KFC atd. Z našeho výzkumu bylo také zjištěno, že není dodržována pravidelná strava. *Hypotéza č. 1 se tedy dle zjištěných výsledků výzkumu potvrdila.*

*Hypotéza: Předpokládám, že 1/2 mladých lidí bude mít nedostatečnou pohybovou aktivitu.*

Pokud se na výsledky výzkumu podíváme z obecné stránky, bylo zjištěno, jak je již výše uvedeno, že 45 % dotazovaných se domnívá, že správnou životosprávu nedodrжуjí. Následně mají tedy mladí lidé nepravidelně stravovací návyky, málo spí, příliš nezahrnují tepelně neupravená jídla a stravují se ve spěchu. Jedním z důsledků jak se již uvádí je zvýšená nadváha a obezita u mladých lidí. Což, právě v důsledku takového špatného životního stylu u mladého člověka života mohou mít velký vliv na životní funkce a na jejich zdraví. Dále jsme se zeptali respondentů, jaké mohou být důsledky špatné životosprávy. Z výsledků výzkumu bylo zjištěno následující, že nadváha, oslabená imunita, průjem nebo naopak zácpa, únava, stres. Tyto faktory mohou značně ovlivnit zdraví každého člověka. Z výzkumu vyplývá, že nejvíce uváděným důsledkem špatné životosprávy je průjem a zácpa (23 % respondentů), následně nadváha a obezita (19 % respondentů).

Základem pro správný životní styl je také důležitý spánek. Dle odpovědí můžeme usoudit, že 59 % dotázaných má správný spánkový režim, což je tedy alespoň 6-8 hodin denně. Naopak nepravidelným spánkem trpí 12 % dotazovaných. V závislosti na výše uvedené otázce, která se týká počtu hodin spánku respondenta jsme se dotazovali, jestli si respondenti myslí, že mají dostatečné množství odpočinku a spánku. Zjistilo se, že 50 % dotazovaných ví, že mají dostatek odpočinku naopak, ale 39 % usuzuje, že mají nedostatek spánku a denního odpočinku.

Domníváme se, že jedním z důsledků a vlivů je dnešní hektická doba, která nás nenechá příliš odpočívat, například pracovní vytížení je poměrně vysoké. Dotazovali jsme se také na volný čas. Snažili jsme se zjistit, jakou mají mladí lidé v současné době životosprávu a pohybovou aktivitu. Na základě odpovědí respondentů lze konstatovat, že lidé tráví hodně času prací kolem rodinného domu, jezdí na kole, navštěvují fitness centrum či chodí běhat. Odpovědi dotazovaných respondentů na pohybové aktivity byly převážně kladné a v každé odpovědi se našla alespoň jedna pohybová aktivita. Někteří dotazovaní zahrnovali do odpovědi také trávení volného času u kávy s přáteli, čtením, relaxací, spánkem, tedy pasivními aktivitami. *Již můžeme říct, že se nám hypotéza, zdali předpokládáme, že 1/2 mladých lidí bude mít nedostatečnou pohybovou aktivitu, se nám nepotvrdila.*

Třetí cílem výzkumu bylo zmapovat, projev nadváhy vlivem špatné životosprávy a nedostatkem pohybové aktivity. Kde jsme již stanovili hypotézu, že již *předpokládáme, že 1/5 mladých lidí trpí nadváhou vlivem špatné životosprávy a nedostatkem pohybu.*

Již 54 % dotazovaných uvedlo, že nějakou pohybovou aktivitu provádí a udržuje si takto zdraví a kondici. Dále 28 % dotazovaných uvedlo, že sportuje občas a 10 % a 8 % uvádí, že spíše nesportují nebo se vůbec nevěnují sportu. Zaměřili jsme se také na otázku, jak často lidé sportují v dnešní hektické době, kdy na sport nezbývá tolik času. 28 % dotazovaných uvedlo, že chodí cvičit nebo vytváří pohybovou aktivitu 2-3x v týdnu, je ale velmi překvapivé, že na sport si čas najde 30 % dotazovaných a chodí 4x a vícekrát za týden cvičit.

Pokud člověk chodí takto často cvičit, jakému sportu se věnuje? Dle dotazníkového šetření jsme se dozvěděli, že 45 % respondentů chodí cvičit do fitness centra, 32 % chodí běhat, či na procházky nebo jezdí na in-line bruslích, nejméně častou aktivitou, kterou dotazovaní provádějí je tenis a squash. Jak je to ale s nabídkou pohybových sportovních aktivit v okolí dotazovaných lidí, mají vůbec možnost chodit

cvičit například do fitness centra, hrát tenis? 71 % dotazovaných uvedlo, že možnost jít sportovat v okolí svého bydliště má. Pouze 14 % uvedlo, že možnosti cvičení v blízkosti svého bydliště nemá. *Tedy můžeme říci, že tato hypotéza, že předpokládáme již 1/5 mladých lidí trpí nadváhou vlivem špatné životosprávy a nedostatkem pohybu se nám nepotvrdila.*

K této hypotéze se chceme zmínit o výzkumu pana Mgr. Hamříka, který zkoumal „Pohybovou aktivitu a životní styl českých školáků“. Zabýval se také rovněž tématem nadváhou a obezitou u dětí v České republice. O této problematice se dnes již velice mluví je totiž jedním s aktuálním problémem u dětí a mladých lidí. Důvodem jsou právě špatné stravovací návyky, na kterých se podílí vliv rodiny a samozřejmě i celé společnosti. Dále i nedostatek pohybové aktivity a jiné vlivy, které působí na životní styl člověka. Výzkum pana Mgr. Hamříka byl na mezinárodní úrovni a probíhal v roce 2010 pod institutem životního stylu FTK UP v Olomouci.

V příloze již uvádíme grafy z výzkumu pana Mgr. Hamříka, kde můžeme vidět, kolik respondentů z výzkumu se věnovalo pohybové aktivitě. Kdo vykonával intenzivnější pohybovou aktivitu a kolikrát týdně, můžeme říci, že muži se věnovali pohybové aktivitě intenzivněji oproti ženám.

Zabýval se také rovněž tématem nadváhou a obezitou u dětí v České republice. O této problematice se dnes již velice mluví je totiž jedním s aktuálního problému u dětí a mladých lidí. Z výzkumu můžeme vidět, že ve věkové kategorii od 11 let se objevuje nadváha a obezita více u chlapců než u dívek. To samé se týká i věkové hranice od 13 do 15 let obezita a nadváha je vyšší u chlapců na rozdíl než u dívek.

Ve srovnání těchto dvou výzkumů můžeme říci, že náš výzkum směřoval, abychom zjistili, jaká je v dnešní uspěchané době životospráva a pohybová aktivita u mladých lidí a z výzkumu tedy vyplývá, že se životospráva a životní styl nějakým výrazným způsobem nezměnila.

## 9 Závěr

V této diplomové práci jsme se zabývali tématem životní styl a pohybovou aktivitou mladých lidí. V teoretické části jsme se zaměřili na sledování třech cílů a k těmto cílům byly rovněž sestaveny tři hypotézy. Životní styl a pohybová aktivita jsou zajímavá témata. Cílem bylo prozkoumat, zdali rodiče mají vliv na špatné stravovací návyky. Dalším záměrem bylo zjistit, jaká je v současné době životospráva a pohybová aktivita. Také nás zajímalo, jaké mohou být následky špatné životosprávy.

V první řadě jsme zvolili kvantitativní formu výzkumu diplomové práce. K výzkumu jsme zpracovali dotazník s jednotlivými otázkami, které byly buď otevřené či uzavřené formy. Zpracované dotazníky k výzkumu jsme distribuovali z části v tištěné formě, ale také pomocí elektronické podoby. Každá otázka z dotazníku byla zpracovaná a vyhodnocena. Otevřené otázky z výzkumu byly zaznamenány ve výsledné studii. Veškerá data v této diplomové práci jsou zobrazena pomocí grafů a vyjádřena procentuálně.

V dotazníkovém šetření jsme zjišťovali životosprávu a stravovací návyky mladých lidí, přehled o zdravých potravinách. Zajímalo nás spánkový a odpočinkový režim. V neposlední řadě také úroveň pohybové aktivity a strávení volný čas. Věkové rozhraní dotazovaných respondentů výzkumu bylo ve věkové kategorii od 16 let do 36 let. Dotazníkové šetření probíhalo v okolí Jihočeského kraje. Dle průzkumu můžeme říci, že stravovací návyky mladých lidí, jak se nám již potvrdilo, jsou na špatné úrovni. Určitý vliv rodiny a společnosti se též podílí na životním stylu. Ohledně pohybové aktivity u mladých lidí z výzkumu jsme překvapivě zjistili, že 2-3x týdně vykonává pohybovou aktivitu 31 (28 %) dotazovaných ale také, že 33 (30 %) sportuje 4x vícekrát za týden a jen 16 (15 %) již uvedlo, že se nevěnují žádnému aktivnímu pohybu.

Pokud vyvodíme celkové závěry z analyzovaných dat, které jsme získali z výzkumu v určité věkové kategorii a z kterých jsme následně zpracovali statistiku, můžeme konstatovat, že výsledky výzkumu jsou uspokojivé. Dle názoru výsledky šetření odpovídají našemu očekávání celého výzkumu.

## 10 Referenční seznam

1. PÁNEK J., POKORNÝ J., DOSTÁLOVÁ J., KOHOUT P. *Základy výživy*. 1. vydání. Praha. 2002. ISBN: 80-86320-23-5.
2. KOMPRDA, Tomáš. *Výživou ke zdraví*. Vyd. 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 110 s. ISBN 978-80-87156-41-4.
3. D'ADAMO, Peter a Catherine WHITNEY. *Výživa a krevní skupiny: individuální řešení diety k uchování zdraví, pro dlouhověkost a k dosažení ideální hmotnosti*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2006, 263 s. ISBN 80-7205-236-5.
4. BRIFFA, John. *Zdravě jíst*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2000, 112 s. Pro zdraví a krásu. ISBN 80-7202-598-8.
5. KONOPKA, Peter. *Sportovní výživa*. České Budějovice: Kopp, 2004, 125 s. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-228-1.
6. BEE, Peta. *Každodenní fitness: jak přeměnit běžný pohyb v práci, domácnosti a na zahradě v účinné cvičení*. Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress, 2008, 160 s. ISBN 978-80-7362-583-2.
7. FOSTER, Vernon W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1993, 229 s., barev. fotogr. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-000-3
8. OPITZ, Christian. *Výživa pro člověka a Zemi: základy nové etiky jídla*. Praha: AVIKO INVEST, 2002, 168 s. ISBN 80-903085-0-3.
9. WASSERBAUER, Stanislav. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. 3. upr. a rozš. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2001, 47 s. ISBN 80-7071-172-8.

10. BRIFFA, John. *Zdravě jíst*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2000, 112 s. Pro zdraví a krásu. ISBN 80-7202-598-8.
11. TEPPERWEIN, Kurt. *Jak si zachovat mládí - Tipy proti stárnutí*. Vyd. 1. Bratislava: Noxi, 2010. ISBN 978-80-8111-024-5.
12. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
13. UZEL, Jaroslav. *Prevence a zvládání stresu*. Vyd. 1. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2008, 42 s. Bezpečný podnik. ISBN 978-80-86973-99-9.
14. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada-Avicenum, 1994, 190 s. ISBN 80-716-9121-6.
15. FOSTER, Vernon W. *Nový začátek: New start: kniha o zdravém životním stylu*. Vyd. 2. Praha: Advent-Orion, 1993, 229 s., [8] l. barev. Obr. příl. ISBN 80-7172-132-8.
16. JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
17. MIEßNER, Wolfgang. *Posilování ve fitness*. České Budějovice: Kopp, 2004. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-214-1.
18. FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Ilustrace Monika Wolfová. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.
19. FLEMR, Libor, Jiří NĚMEC a Ondřej NOVOTNÝ (eds.). *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze : (Praha, 19.-21. června 2013)*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2621-5.

20. MACH, Ivan. *Doplňky stravy: jaké si vybrat při sportu i v každodenním životě*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4353-0.
21. HELLER, Jan (ed.). *Přírodní péče o zdraví: pilates, jóga, meditace, zmírnění stresu*. V Praze: Slovart, 2004. ISBN 80-7209-546-3.
22. MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3.
23. KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009, 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.
24. VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4.
25. SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Jak na obezitu a její komplikace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. Doktor radí. ISBN 978-80-247-2395-2.
26. COLLINS, R. *Diferenciální diagnostika prvního kontaktu*. 2. české vyd. Překlad Jan Lomíček, Zuzana Lomíčková. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-0897-3.
27. TRUHLÁŘOVÁ, MUDR. Ludmila. *Lifestyle-poradna* [online]. Praha: Copyright, 2011 [cit. 2016-02-14]. Dostupné z: <http://www.lifestyle-poradna.cz/>
28. *Revoluční-výživa* [online]. 15.2.2016 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z: [www.revolucni-vyziva.cz](http://www.revolucni-vyziva.cz)
29. MÁČEK, Miloš a Jiřina MÁČKOVÁ. *Fyziologie tělesných cvičení*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1604-3.
30. Hamřík Z., Bobáková D, Kalman M., Dankulinová Veselská Z., Klein D., Madarasová, Gecková A.: *International Journal of Public Health* 2012;57:905-913.
31. NEDLEY, Neil. *Život bez deprese*. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion, 2007. Zdraví pro třetí tisíciletí. ISBN 978-80-7172-023-2.

## 11 Seznam grafů

Graf č. 1: Domníváte se, že dodržujete správnou životosprávu?

Graf č. 2: Jaké mohou být důsledky špatné životosprávy?(vyberte více možností)

Graf č. 3: Kolik hodin denně spíte?

Graf č. 4: Domníváte se, že máte dostatek spánku a odpočinku?

Graf č. 5: Provádíte nějakou pohybovou aktivitu pro Vaše zdraví a kondici?

Graf č. 6: Jak často sportujete?

Graf č. 7: Jakému sportu se věnujete?

Graf č. 8: Nabízí se ve Vašem okolí dostatek sportovních aktivit?

Graf č. 9: Kolik Vám je let?

Graf č. 10: Jaké je Vaše pohlaví?



## **12 Seznam zkratek**

DNA - Deoxyribonukleová kyselina

BMI - Body Mass Index

ICHS - Ischemická choroba srdeční

CMP - Cévní mozkové příhody

DM - Diabetes mellitus

Přílohy:

## *Anonymní dotazník*

*Vážená/y,*

*chtěla bych Vás požádat, o vyplnění následujícího dotazníku, který je součástí mé diplomové práce. Zabývám se problematikou životního stylu a pohybové aktivity u mladých lidí. Dotazník je anonymní, v otázkách můžete označit jednu i více odpovědí anebo napsat krátký text.*

*Velice Vám děkuji za vyplnění!!!*

*Bc. Markéta Roubíčková*

*studentka 2. ročník*

*Univerzita Palackého v Olomouci*

*UOPZŠ*

1. *Domníváte se, že dodržujete správnou životosprávu?*

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

2. *Jaká je Vaše životospráva a stravovací návyky?*

3. *Co považujete za zdravé potraviny?*

**4. Jaké mohou být důsledky špatné životosprávy? (vyberte více možností)**

- a) Nadváha, obezita
- b) Oslabená imunita
- c) Průjem, zácpa
- d) Pravidelná pohybová aktivita
- e) Únava, stres
- f) Pravidelné menší porce jídla
- g) Příležitostné užívání návykových látek

**5. Kolik hodin denně spíte?**

- a) 4–6 hodin
- b) 6-8 hodin
- c) 8 – 12 hodin i více
- d) Nepravidelný spánek

**6. Domníváte se, že máte dostatek spánku a odpočinku?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

**7. Jak trávíte svůj volný čas?**

**8. Provádíte nějakou pohybovou aktivitu pro Vaše zdraví a kondici?**

- a) Ano, pravidelně
- b) Občas
- c) Spíše ne
- d) Ne
- e) Jiné (uved'te)

**9. Jak často sportujete?**

- a) 1x týdně
- b) 2-3x týdně
- c) 4x vícekrát za týden
- d) Nemám aktivní pohyb

**10. Jakému sportu se věnujete?**

- a) Chůze, běh, In-line bruslení
- b) Jízda na kole, spinning
- c) Tenis, Squash
- d) Plavání
- e) Lezecké stěny
- f) Cvičení ve fitness centru
- g) Aerobik, Tai-či, Tae-bo
- h) Jóga, powerjoga
- i) Jiný (uved'te)

**11. Nabízí se ve Vašem okolí dostatek sportovních aktivit?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

**12. Kolik Vám je let?**

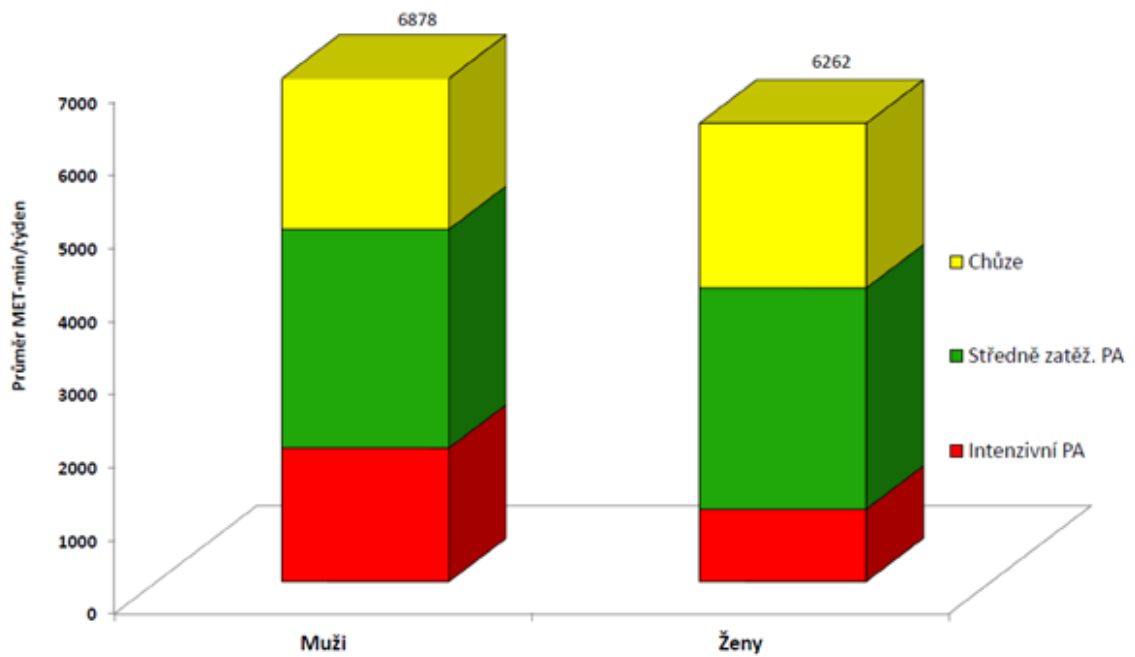
- a) 16 – 21
- b) 22- 30
- c) 31- 35
- d) 36 – více

**13. Jaké je Vaše pohlaví?**

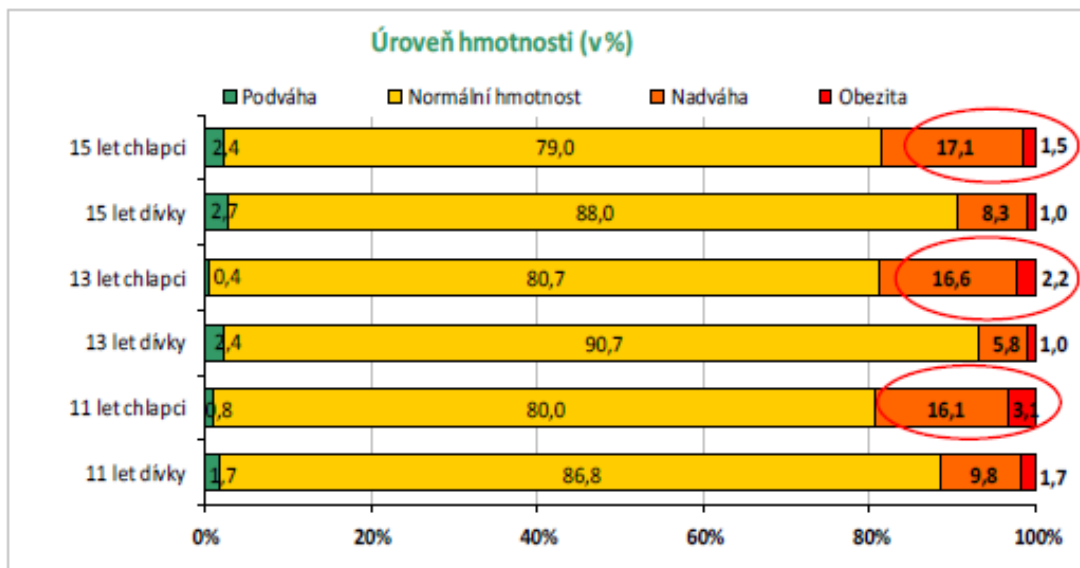
- a) Muž
- b) Žena

Výsledky výzkumu

### Pohybová aktivita dospělé populace ČR



### Nadváha a obezita u dětí v ČR



## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Markéta Roubíčková
<b>Katedra:</b>	Antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Marie Dočekalová
<b>Rok obhajoby:</b>	2016

<b>Název práce:</b>	Životní styl a pohybová aktivita u mladých lidí.
<b>Název v angličtině:</b>	Lifestyle and physical activity among young people.
<b>Anotace práce:</b>	Zdravý životní styl není jen o zdravé stravě. Je to komplex nejrozličnějších aktivit, pravidelného spánku, psychické pohody a mimo jiné i stravovacích návyků. Říká se, že nadváhu člověk dědí, ovšem ne vždy je to pravda. Nedědí se nadváha, ale stravovací návyky, které jsou právě tím kamenem úrazu mladých a dospívajících lidí, které vedou k nadváze a obezitě. V dnešní době je v obchodech nepřeberné množství potravin všeho druhu a lidé se hýbou čím dál méně. Proto je důležité s edukací o zdravém životním stylu už od raného dětství a to nejen u dětí, ale hlavně u rodičů.
<b>Klíčová slova:</b>	zdraví, výživa, pohybová aktivita, životospráva
<b>Anotace v angličtině:</b>	A healthy lifestyle is not just about a healthy diet. It's a complex range of activities, regular sleep, and mental well-being among other dietary habits. They say that the overweight person inherits, but it is not always true. Inherit the overweight, but eating habits are precisely the stumbling block for young people and adolescents, which lead to overweight and obesity. Nowadays, in stores plethora of food of all kinds and people move less and less. It is therefore important to education about healthy lifestyles from an early age not only for children, but also

	parents.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Health, nutrition, physical activity, diet
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Dotazník, Žádost o povolení ke sběru dat
<b>Rozsah práce:</b>	63
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk