

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Management, hotelnictví a cestovní ruch

Miroslava BUNČIAKOVÁ

**NEBEZPEČÍ RACIONÁLNÍ VÝŽIVY PRO ZDRAVÍ
ČLOVĚKA**

RISK OF RATIONAL NUTRITION FOR HUMAN HEALTH

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

Brno, 2017

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Ústav gastronomie

Akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Miroslava BUNČIAKOVÁ

Osobní číslo: 13262021

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus

Studijní obor: Management hotelnictví a cestovního ruchu

TÉMA PRÁCE: NEBEZPEČÍ RACIONÁLNÍ VÝŽIVY PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA

TÉMA PRÁCE V AJ: RISK OF RATIONAL NUTRITION FOR HUMAN HEALTH

Cíl stanovený pro vypracování BP

1. Teoretické část BP:

V teoretické části pojednejte o zásadách racionální výživy a jejích možných úskalích. Důraz položte na stravovací a pitný režim a souvislosti s pohybovým režimem a psychickou rovnováhou. Věnujte se možným negativním důsledkům v rámci nezdravého stravovacího stylu.

2. Praktická část BP:

- Analytická část

V praktické části ověřte popsané teoretické aspekty formou dotazníkového šetření ve skupině respondentů v počtu nejméně 100 osob. V rámci skupiny se zabývejte populací studentů střední školy a další vybranou skupinou obyvatel podle vlastního výběru. Na základě výsledků proveďte vyhodnocení s důrazem na klady a nedostatky racionálního stravování a na nebezpečí, která vyplývají pro zdraví člověka.

- Návrhová část

Navrhněte opatření vedoucí ke zkvalitnění výživy uvedených skupin obyvatelstva.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

- [1] KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0
- [2] MANDŽÁKOVÁ, Jarmila. *Potraviný pro zdravou výživu od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2011. ISBN 978-80-7429-193-7
- [3] PÍŤHA, Jan, POLEDNE, Rudolf a kol. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2488-1

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

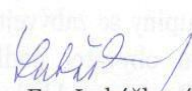
Vedoucí bakalářské práce:


Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.
Ústav Gastronomie
podpis vedoucího BP


Datum zadání bakalářské práce: 1. května 2016

Termín odevzdání bakalářské práce: 14. dubna 2017

V Brně dne: 12. dubna 2016


Ing. Eva Lukášková, Ph.D.
vedoucí ústavu

VYSOKÁ ŠKOLA
OBCHODNĚ-SLOUŽEBNÍ
L.S. HOTELOVÁ s.r.o.
Bosonožská 9, 625 00 Brno


Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.
prorektor pro vzdělávací činnost

Jméno a příjmení autora: Miroslava Bunčiaková

Název bakalářské práce: Nebezpečí racionální výživy pro zdraví člověka

Název bakalářské práce v AJ: Risk of Rational Nutrition for Human Health

Studijní obor: Management, hotelnictví a cestovní ruch

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

Rok obhajoby: 2017

Anotace:

Nebezpečí racionální výživy pro zdraví člověka se zabývá racionální výživou – faktorem, kterým můžeme ovlivnit náš zdravotní stav. Zaměřuje se na zdravý životní styl a jeho možné negativní dopady. Teoretická část objasňuje náležitosti nutné ke zdraví člověka a možné negativní dopady na základě nezdravého zdravotního stylu. Výzkumná část práce zjišťuje přístup vybraných skupin ke zdravé výživě, a možné negativní důsledky v rámci nezdravého životního stylu. Návrhová část bakalářské práce se soustředí na opatření vedoucí ke zkvalitnění výživy uvedených skupin obyvatelstva.

Klíčová slova: výživa, zdraví člověka, nebezpečí racionální výživy, sport, vitalita, duševní rovnováha

Annotation:

Danger balanced nutrition for human health is concerned with rational nutrition - a factor which can affect our health. It focuses on a healthy lifestyle and its possible negative effects. The theoretical part explains the essentials necessary for human health and the possible negative impact on the basis of health unhealthy style. The research part detects access selected groups of healthy nutrition, and possible negative consequences in the context of an unhealthy lifestyle. The proposal part of the thesis focuses on measures to improve the nutritional listed groups.

Key words: nutrition, human health, risk of rational nutrition, sport, vitality, mental balance

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Nebezpečí racionální výživy pro zdraví člověka* vypracovala samostatně pod vedením Ing. Zdeňka Málka, Ph.D. a uvedla v ní veškeré použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne 8. 4. 2017

Podpis autora

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Ing. Zdeňkovi Málkovi Ph.D. za odborné vedení mojí bakalářské práce. Dále svým kamarádům a rodinně za pomoc a podporu při tvorbě bakalářské práce.

Obsah

Úvod.....	11
I. TEORETICKÁ ČÁST	12
1 Racionální výživa a pitný režim	13
1.1 Racionální výživa a její význam.....	13
1.2 Základní pojmy	13
1.3 Hlavní a obecné zásady racionální výživy.....	14
1.4 Význam jednotlivých živin v potravě.....	15
1.4.1 Sacharidy	15
1.4.2 Bílkoviny	16
1.4.3 Tuky.....	16
1.4.4 Vláknina.....	16
1.4.5 Vitaminy	17
1.4.6 Minerály.....	17
1.5 Doporučená denní dávka a potravinová pyramida	17
1.6 Pitný režim.....	19
2 Pohybový režim	21
2.1 Prosperita pohybu	21
2.2 Vliv tělesné aktivity na jednotlivé části těla	22
2.3 Přístup k pohybu	23
2.4 Druhy pohybových aktivit	24
2.5 Cvičební program	24
3 Psychická rovnováha	26

3.1 Vitalita a duševní rovnováha	27
3.2 Duševní vitalita a sport	27
3.3 Zdravé myšlení	28
3.4 Zdravé emoce.....	28
3.5 Stres	29
3.6 Sebepojetí.....	29
3.6.1 Sebeúcta	30
3.6.2 Sebedůvěra.....	30
3.6.3 Sebevědomí.....	31
4 Negativní důsledky nezdravého životního stylu	32
4.1 Mentální anorexie	32
4.2 Mentální bulimie.....	33
II. PRAKTICKÁ ČÁST	35
5. Cíle bakalářské práce	36
6. Materiál a metodický postup.....	37
6.1 Metody sběru dat	37
6.2 Metody a postupy zpracování výsledků.....	37
6.3 Dotazníkové šetření	38
6.4 Výsledky výzkumu a jeho grafické zpracování	40
6.5 Rozdělení dostupných prostředků vyšších věkových kategorií	63
7. Zhodnocení hypotézy.....	66
8. Návrhová část	68
Závěr	70

Zdroje.....	73
Seznam tabulek a obrázků	75
Seznam zkratek	76
Seznam grafů	77
Přílohy.....	79
Grafy	79

ÚVOD

Nebezpečí racionální výživy pro zdraví člověka, tento název může být poměrně zavádějící, avšak má svůj význam. Zdravá strava sama o sobě nebezpečí nemusí představovat, ale přímo souvisí s tělesnou aktivitou a psychickým stavem člověka. Tyto tři aspekty, pak mohou představovat ono riziko, které je zmíněno v názvu práce. Vzhledem k tomu, že je zdravá strava v dnešní době poměrně aktuální téma a čím dál více jedinců se snaží jít s tímto trendem, společně se sportovními aktivitami, je nutno si uvědomovat také rizika, se kterými je možno se setkat. A to jak při dodržování zdravého životního stylu, tak i pro strávňíky všech druhů pokrmů a potravin.

Psychika a naše tělo jsou vzájemným odrazem. Jestliže budeme mít pohyb a dávat tělu vhodné živiny, bude i naše psychická stránka stabilní a zdravá. Nelze pochopitelně zcela eliminovat případné genetické vlivy či vnější společenské vlivy. Dlouhodobé stresové situace, či problémy mohou mít záporné dopady na zdraví. Je proto důležité klást důraz na sebepojetí člověka, které úzce souvisí s vlastní identitou. Odpovídá na otázky, jak se cítíme, jaké máme hodnoty, kam směřujeme. Každý jedinec, by si měl své sebepojetí vytvářet na základě toho, co ho baví, například koníčky, motivovat se svými cíli, vytvářet společenské vztahy a udržovat zdravé tělo pomocí vhodných živin a oblíbených sportovních aktivit. Všechny tyto aspekty, pokud jsou rovnoměrně rozvíjeny, vytváří zdravé myšlení člověka, proto bychom jim měli věnovat větší pozornost, abychom se vyvarovali případným negativním důsledkům.

Teoretická část této bakalářské práce se bude zabývat základními informacemi o racionální výživě, sportu a jejich spojitostí s duševní rovnováhou, a možných vyplývajících negativních důsledků z těchto 3 aspektů, jako jsou mentální anorexie a bulimie. V praktické části bude zjišťována úroveň informovanosti studentů a skupiny dospělých o problematice nebezpečí racionální výživy a také o jejich přístupech k ní. Cílem práce bude sledovat a následně vyhodnotit pomocí dotazníkového šetření, jaké mají studenti a skupina dospělých jedinců přístupy a jisté znalosti k racionální výživě a sportu, v souvislosti s duševní rovnováhou. Dále práce nastíní rozdělení dostupných prostředků vyšších věkových kategorií pro racionální výživu a sportovní aktivity. Na základě získaných výsledků budou uvedeny návrhy, na zlepšení prevence, a možnosti řešení důsledků vyplývajících z problematiky nebezpečí racionální výživy pro zdraví člověka.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM

Člověk musí jíst a pít, aby mohl žít a pracovat. Bez správné výživy nemůže zůstat zdravý. Proto musí při výběru stravy využít svých rozumových schopností a stravu vybírat podle množství a složení – musí svůj způsob stravování usměrňovat, a stravovat se racionálně. Racionální strava tedy sama o sobě nebezpečná není, avšak přímo souvisí s tělesnou aktivitou a duševní rovnováhou. Tyto tři aspekty, pak mohou představovat riziko pro zdraví člověka.

1.1 Racionální výživa a její význam

Výživa, která obsahuje optimální množství a poměr hlavních živin, minerálních látek a vitaminů a ve stravovacím procesu odpovídá současným vědeckým procesům. [1, str. 13]

Výživa a každodenní stravovací režim mají v běžném životě zásadní roli a přímo souvisí s tělesnou aktivitou a duševní rovnováhou. Vnímání, paměť a všechny naše složité tělesné funkce jsou možné jen díky tomu, že naše tělo obsahuje enzymy, hormony, geny, chemické posly a jiné zázraky, které se v těle vytvářejí z toho, co sníme. Je nedílnou součástí celkového životního stylu. Má vliv na zdraví jedince, na schopnost během dne pracovat, podávat výkony i na duševní rovnováhu. Vhodná strava dodává tělu nezbytné látky, které zajišťují správnou funkci orgánů a celého organismu. Vliv výživy na vývoj jedince se projevuje již před jeho narozením. Vývoj zárodku a později plodu závisí na výživě matky. Množství a složení stravy je ovlivněno pohlavím, tělesným zatížením, věkem, zdravotním stavem a prostředím. Důležitou živinou pro naše tělo je také voda, která tvoří 60 % hmotnosti těla dospělého člověka. Vodu je třeba pravidelně doplňovat.[2]

1.2 Základní pojmy

Pod pojmem lidská výživa je zahrnuto zajištění živin potřebných pro udržení:

- **životní aktivity** (plná výkonnost všech životních a pracovních funkcí)
- **zdraví** (výživa by měla sloužit minimálně k udržení stávajícího zdravotního stavu, lépe k podpoře zdraví)
- **růstu** (týká se dětí a mladistvých, u dospělých přichází v úvahu jen soustavná obměna tkání, regenerace po těžkých operacích nebo případný nárůst svalové hmoty)
- **rozmnožování** (růst plodu v těle matky a výživa při kojení, spermatogeneze)

V případě, že pod pojmem výživa je chápáno hlavně uspokojování materiálních potřeb organismu, jde o tyto procesy:

- **dodávání energie**, kterou organismus potřebuje pro získávání tepla a pro průběh různých životních procesů
- **dodávání hmoty** (obnova organismu, výstavba tkání, tvorba nových organismů, ochrana organismu před nepříznivým prostředím)

Dalším důležitým pojmem v racionální výživě je Potrava a poživatiny. Potrava jsou všechny materiály, které mohou být použity k výživě lidí. Pokud potrava slouží k výživě lidí, označuje se jako poživatina. Poživatiny jsou tedy materiály sloužící jako potrava pro výživu lidí. Patří k nim: potraviny, nápoje, pochutiny a lahůdky. Dále sem patří pokrm a jídlo. Jako pokrm je označována potravinu upravená ke konzumaci. Např. jablko je potravinu a zároveň pokrm, protože se může přímo požívat. Jídlo je charakterizováno jako sestava chodů, konzumovaná v určitou denní dobu. Příkladem je snídaně, přesnídávka, oběd a večeře. Významným pojmem ve výživě je také strava, která označuje vše, co člověk skutečně zkonsumuje v určitém intervalu (den, týden, měsíc, rok). [1]

1.3 Hlavní a obecné zásady racionální výživy

Racionální (rozumná) výživa má individuální charakter a splňuje všechny nároky organismu. Je nutné dodržovat několik zásad a to Energetickou hodnotu stravy, kdy příjem stravy odpovídá energetickému výdeji. V průběhu života se příjem energie mění. S přibýváním věku se má příjem energie snižovat.

Druhou zásadu tvoří složení stravy, která má obsahovat denně správné množství základních živin, vitamínů a minerálních látek. Pokrmy je vhodné kombinovat tak, aby v nich byly zastoupeny všechny základní skupiny potravin. Ke správné přípravě stravy je zapotřebí zvolit šetrnou předběžnou i tepelnou úpravu potravin podle druhu.

Dále správné časové rozložení jídla na 3-5 denních jídel. U nás je zvykem konzumovat snídani, oběd a večeři, které se doplňují přesnídávku a svačinou.

V poslední řadě je zásadní prostředí, kde je jídlo konzumováno, způsob servisu, kulturnost prostředí a vzhled pokrmu.

Racionální výživu lze bez ohledu na věk, zaměstnání či pohlaví rozdělit do několika obecných zásad:

1. Omezit používání tuků, zejména živočišných, v případě potřeby využívat spíše rostlinné oleje bez tepelné úpravy (např. jako zálivky na saláty)
2. Je nutné zvýšit podíl ovoce a zeleniny (vláknina, stopové prvky, vitamíny)
3. Méně používat tmavé maso, které obsahuje větší množství cholesterolu, a zvýšit spotřebu ryb a rybích výrobků.
4. Do jídelníčku zařazovat častěji mléko a mléčné výrobky se sníženým podílem tuku (polotučné a nízkotučné mléko, bílé jogurty do 3 %, sýry do 30 % tuku)
5. Vyřadit z jídelníčku bílé pečivo, ve zvýšené míře podávat celozrnné a žitné pečivo (žitný chléb)
6. Snižovat množství soli a cukru. [3]

1.4 Význam jednotlivých živin v potravě

Všechny potraviny, které jíme, jsou složeny z několika málo základních skupin živin, i když mohou mít velmi různorodou chuť.

Základní živiny v potravě se skládají z bílkovin, tuků, sacharidů, vitaminů, vlákniny a minerálů. Tuky, sacharidy a bílkoviny obsahují energii. Naše tělo je dokáže navzájem přeměňovat, ukládat v podobě tělních zásob nebo chemicky spalovat a získávat tak potřebnou energii. Energie se měří v kaloriích nebo joulech. Budeme-li chtít zjistit, kolik kalorií či jouľů vlastně jíme, budeme muset tyto kalorické součásti stravy sledovat a počítat.

1.4.1 Sacharidy

Sacharidy jsou pro organismus nejvýznamnějším zdrojem energie. Některé sacharidy lze považovat pro určité typy buněk za esenciální. Vyskytují se volné nebo vázané, např. ve formách glykoproteinů, nebo glykolipidů. Příjem sacharidů je ale nutný, aby se zabránilo odbourávání tkáňových proteinů a rychlé oxidaci tuků. [1, str. 49]

Jsou jediným zdrojem výživy pro mozek a erytrocyty. Hladina glukózy v krvi je spojována s působením inzulínu. Udržení stálého množství cukru v krvi je složitý proces. K ukládání a vzájemné přeměně živin dochází v játrech.

Hlavní podíl sacharidů ve stravě by měly tvořit polysacharidy, především škrob. Tvoří polovinu hmoty obilných zrn, proto je velkým množstvím obsažen v pečivu, v cereálních výrobcích, rýži a bramborách. Průměrná denní doporučená dávka je 300 – 420 mg. Jeden gram sacharidů poskytuje energii 16,7472 kJ.[1, str. 49]

1.4.2 Bílkoviny

Proteiny patří k hlavním živinám, které není možné nahradit. Bez nich nám nejenže neporostou svaly, ale ani nezhubneme. Zahánějí totiž hlad a napomáhají odbourávání tuků. Rovnováha výživy staví právě na bílkovinách. Ty se skládají z menších molekul zvaných aminokyseliny. Tělo si dokáže poskládat jen 11 z 20 nezbytných aminokyselin. 9 zbylých, tzv. esenciálních, mu musíme dodat v jídle. Nejčastěji se doporučuje pro dospělé osobu optimální příjem proteinů 1g/kg. Zvláštní nároky mají na spotřebu proteinů sportovci. Pro výstavbu svalové hmoty může organismus využít nejvýše 1,3 g/kg tělesné hmotnosti.

Biologická hodnota bílkovin živočišného původu je všeobecně vyšší než hodnota bílkovin původu rostlinného. Za významné živočišné bílkoviny jsou považovány mléčné a vaječné bílkoviny, červené libové maso a rybí a drůbeží maso. Rostlinné bílkoviny tvoří luštěniny (hrách, fazole a čočka), sója, ořechy, obiloviny a semínka.[1, str. 57-58]

1.4.3 Tuky

Jsou zdrojem energie (joulů, kalorií), která se používá při aktivitách v nízké intenzitě (např. čtení a spaní) a dlouhotrvajících aktivitách (např. dlouhé tréninkové běhy nebo pomalá jízda na kole). Tuky živočišného původu (máslo, sádlo, tuk v mase) jsou obvykle nasycené a přispívají k onemocnění srdce, cév a některým zhoubným nádorům. Tuky rostlinného původu (např. olivový olej, slunečnicový olej, sójový olej) jsou zpravidla nenasycené a méně škodlivé. Příjem tuku by měl být omezen na asi 25 % z celkového denního příjmu energie. Poměr konzumovaných rostlinných a živočišných tuků by měl být 2:1.[4, str. 13]

1.4.4 Vlákna

Vlákna je základní složka potravy obsažená prakticky ve všech rostlinných potravinách a je nepostradatelná pro zdravé fungování organismu. Vyvolává pocit nasycení, ale nezvyšuje energetický příjem. Její konzumaci je vhodné doplňovat dostatečným příjmem tekutin, usnadňuje tak trávení a vyprazdňování. Vlákna obsahují nejvíce obiloviny, ovoce, zelenina, zrna a luštěniny.[5]

1.4.5 Vitaminy

Jsou metabolické katalyzátory, které regulují chemické reakce v těle. Mezi ně patří vitaminy A (rybí tuk), B komplex, C (ovoce, zelenina), D (mléko, žloutek), E (ořechy) a K (luštěniny). Většina vitaminů jsou chemické látky, které organismus sám neumí vytvořit, a proto je nutné je přijmout ve stravě. Pro každý vitamin existuje optimální denní dávka. Při nedostatku či nadměrném příjmu vitaminu dochází ke zdravotním potížím.

1.4.6 Minerály

Jsou prvky získané stravou, které se v těle vážou a spoluvytvářejí složení těla (např. vápník v kostech) a regulují tělní procesy (např. železo v červených krvinkách transportuje kyslík). Jsou nepostradatelné pro správný vývin kostry. Dalšími minerály jsou hořčík, fosfor, sodík, draslík, chrom a zinek. Minerály nejsou zdrojem energie. [4, str. 14]

1.5 Doporučená denní dávka a potravinová pyramida

Aby bylo možné určit, zda je příjem všech živin v rovnováze, byla vytvořena tzv. doporučená denní dávka, která je jakýmsi standardem pro příjem živin. Toto doporučení pro příjem bílkovin, vitaminů a minerálů překračuje průměrné výživové potřeby prakticky všech lidí včetně sportovců. [4, str. 14]

živina	doporučená denní dávka	živina	doporučená denní dávka
bílkoviny	65 g	vitamin E	30 IU
vitamin A	5 000 IU	vápník	1 000 mg
thiamin (B1)	1,5 mg	železo	8 mg
riboflavin (B2)	1,7 mg	zinek	5 mg
niacin (B3)	20 mg	vitamin K	80 μ
pyridoxin (B6)	2 mg	chrom	120 μ
kyselina listová	0,4 mg	selen	70 μ
vitamin C	60 mg	mangan	2 mg
vitamin D	400 IU		

Tabulka č.1 Doporučená denní dávka (Foster1993)

Důležitou pomůckou při výběru vhodných potravin pro naši optimální denní dávku, může být potravinová pyramida, která je standardem dnešní výživy pro konzumaci.

Jedná se o grafické znázornění potravin do pyramidového tvaru. Jednotlivé potravinové skupiny jsou členěny do pater pyramidy, na základě jejich vhodnosti ke konzumaci. Potravinové skupiny jsou řazeny od spodu pyramidy, tedy těch potravin, které bychom měli konzumovat nejvíce, až po vrchol pyramidy, kde jsou umístěné potraviny, kterým bychom se měli spíše vyhýbat.



Obrázek č.1 Potravinová pyramida dle Stampfera a Willetta (Fořt 2005)

Nová výživová pyramida kategoricky snižuje doporučené množství cereálií jakéhokoliv druhu, a to ve prospěch konzumace tuků a proteinů. Autoři Stampfer a Willett řadí do spodního patra pyramidy především celozrnnou stravu s kombinací určitého množství rostlinných olejů. Hlavní změna spočívá především v nahrazení bílého pečiva celozrnnými cereáliemi. Do prvního, a tedy nejpodstatnějšího patra řadí např. celozrnné pečivo, jáhly, špaldu, pohanku, olivový a slunečnicový olej, ovoce a zeleninu. Autoři doporučují konzumaci mléka a mléčných výrobků pokud možno v menším množství. Ve třetím patře pyramidy jsou uvedeny ryby, drůbež a vejce (0-2 porce denně). Autoři se domnívají, že není nezbytně nutné jíst maso každý den, avšak podle jejich názoru může být příjem proteinů nejen přiměřený, ale dokonce i vysoký, protože by měl nahradit omezený přísun sacharidů. Vrchol pyramidy tvoří skupina potravin, skládající se z másla, červeného masa a skupina potravin, které obsahují vysoké množství sacharidů, např. potraviny vyrobené z bílé mouky, loupaná rýže, brambory, těstoviny a všechny „sladkosti“.

Uvedené potraviny nejsou pro zdraví člověka prospěšné, s výjimkou rýže a těstovin by se ve větším množství neměly jíst. Fořt objevil v pyramidě Stampferta a Willetta několik nedostatků, a to především v univerzálnosti pyramidy. Za největší odchylku považuje rozdíly mezi ženským a mužským metabolismem nebo individuální potřebu příjmu potravin dle krevních skupin. Podstatné je také to, v jaké míře se člověk věnuje sportovní aktivitě, přičemž pyramida je zaměřena více pro sportovní jedince. Správně vyvážené množství potravin samo o sobě k dobrému výsledku nestačí. Důležité je však i časové rozvržení denního jídelníčku. Dle obecných zásad je optimální jíst 5x denně v menších porcích, s tím, že nejvydatnější příjem by měla obsahovat snídaně, následuje svačina, oběd a postupem času by měla být strava jednodušší, především okolo večerních hodin. Nejvíce zatěžové pro organismus je jíst v pozdních večerních a nočních hodinách, kdy se má organismus především věnovat regeneraci. Každý z nás je však jiný, a dělí nás od sebe mnoho individuálních rozdílů například věk, hmotnost a charakter sportovní zátěže. Proto je důležité mít svůj stravovací režim přímo na míru, na vaši osobu. [6]

1.6 Pitný režim

Voda je životně důležitou tekutinou v našem těle. Člověk dokáže přežít týdny bez jídla, ale bez vody pouze 2-3 dny. V průběhu života se množství tekutin v lidském těle mění. U dospělého je to přibližně 53 % u mužů a 46 % u žen. Tělo neumí vodu skladovat, proto ji musíme přijímat neustále.

Pro naše zdraví je důležité udržovat rovnováhu mezi příjmem a výdejem vody. Během dne člověk vyloučí přibližně 2,5 litru vody močí, stolicí dýcháním a i kůží. Abychom tuto ztrátu doplnili, tak musím vodu přijímat. Určitou ztrátu tělo doplní potravou s obsahem vody. Zejména v horkých dnech je třeba pít více.

Nedostatek tekutin je nebezpečný pro každého člověka, bez ohledu na věk a pohlaví. Nedostatek tekutin může mít kromě opakované bolesti hlavy nebo zácpy za následek i vážné zdravotní potíže. Snížený příjem vody způsobuje dehydrataci. K dehydrataci dochází nejčastěji při malém příjmu tekutin, průjmu, zvracení nebo při namáhavém fyzickém výkonu doprovázeném silným pocením. Projevuje se obvykle bolestí hlavy, únavou, oschlými rty a další.

První příznak nedostatku tekutin bývá žízeň. Ta už je však varovným signálem, jelikož se objevuje až v okamžiku, kdy tělo ztratilo 1–2 % tekutin. Proto je zapotřebí pít, aby k pocitu

žizně vůbec nedošlo. Denní potřeba tekutin je 0,5 l vody na 15 kg tělesné hmotnosti. To je však pouze průměrná hodnota. Potřeba tekutin závisí na tělesné hmotnosti, věku a pohlaví, tělesné aktivitě, teplotě, oblečení atd.

Vhodnými nápoji jsou čistá voda, přírodní minerální vody, ovocné a zeleninové šťávy, bylinné čaje, polévka jako součást jídla. Méně vhodné jsou však silně mineralizované vody, sladké limonády, mléko a kakao, které jsou spíše potravou než nápojem. Káva a nápoje obsahující kofein, jelikož kofein zvyšuje vylučování vody z těla. A zcela vyloučit by se měly alkoholické nápoje.

Velmi důležité je také to, jak často a kdy pít. Množství tekutin by se tak mělo rozvrhnout do celého dne. Ráno je nutné doplnit tekutiny, které tělo ztratilo během spánku. V průběhu dne pijte vodu podle potřeby a aktuální zátěže. Před spaním se konzumace tekutin omezuje, aby nedošlo k narušení spánku. [7]

2 POHYBOVÝ REŽIM

Pohybová aktivita je mnohostranná pohybová činnost člověka, která se realizuje jeho pohybovými orgány. Používá se na označení jednoho konkrétního druhu pohybové činnosti jako i na označení souhrnu celé pohybové činnosti jednotlivce či skupiny.

Projevem pohybové aktivity je nejen zvýšení výkonnosti, nebo pohyb samotný, ale také pocity, které při různých pohybových aktivitách prožíváme. Tyto pocity mohou mít vliv na náš aktuální duševní stav, naši pohodu a mají i zpětnou vazbu na vlastní aktivitu. Pokud prožíváme pozitivní pocity (radost, euforie), chceme pohybovou aktivitu opakovat, pokud jsou naše vjemy negativní (zklamání, hněv), nechceme v pohybové aktivitě pokračovat. [8]

Je dobře známo, že tělesná aktivita je pro lidstvo prospěšná, tedy pro nás. Cvičení obohatí život jedince v každém směru. Udržuje-li se v dobré kondici, štíhlý se stabilní hmotností, bude také dobře vypadat. Málokdo si však už uvědomuje, že pro dobrý zdravotní stav je tělesná aktivita nezbytná.

V mládí, kdy je jedinec plný zdraví, je těžké si zvyknout na pravidelné cvičení jako třeba běh nebo procházky. Mládí je však přesně to období života, kdy lze výtěžit z pohybu a cvičení maximum. Díky mladému organismu je možno vstoupit do života s dobrou kondicí, která je možná k udržení po několik let. I v pokročilém věku je cvičení důležité, zvláště proto, že s přibývajícím věkem ubývá energie. [9, str. 55]

2.1 Prosperita pohybu

Přiměřený pohyb nám může pomoci více než množství léků. Trpí-li však jedinec nějakou vážnější nemocí, budou léky zapotřebí, ale není dobré být na nich úplně závislý. Je potřeba něco pro sebe udělat a začít cvičit. [9, str. 56]

Pohyb podporuje srdeční činnost. Srdeční sval sílí a zvyšuje se jeho výkon. Podporuje krevní oběh a normalizuje krevní tlak. Při pohybu je uvolňováno napětí svalů a odstraňuje záporné emoce. Zvyšuje sebevědomí a zmírňuje rozčilení a frustraci. „Nabíjí“ mozkové a další buňky elektrickou energií. Aktivita člověka také zvyšuje duševní potenciál, schopnost přemýšlet a v první řadě zlepšuje postavu. Překvapivě dodává energii, jelikož produkuje v podstatě více energie, než stačí spotřebovat. Pohybový režim zvyšuje vytrvalost, předchází únavě a je výborným prostředkem i proti duševní únavě. Podstatou pohybu, který je spjatý s psychikou

člověka, je také to, že stimuluje produkci endorfinů v mozku. Endorfiny vyvolávají pocit uvolnění, dobré nálady a zvyšují práh bolesti. [9, str. 57]

2.2 Vliv tělesné aktivity na jednotlivé části těla

To, co ovlivňuje jednu část naší osobnosti, ovlivňuje i člověka jako celek. Tělo od duše nelze oddělit. V případě, kdy zanedbáte tělo, budete se cítit špatně i psychicky. A tělo není možno udržet v dobré kondici bez pravidelné každodenní činnosti, jinak se dříve či později život jedince začne hroutit.

K pochopení vlivu fyzické činnosti na zlepšení zdravotního stavu, je třeba poukázat na to, jak tělesná aktivita ovlivňuje jednotlivé části těla. [9]

Svaly – **Svalovou** soustavu tvoří přes 6 miliard svalových vláken, přičemž tento celý systém spolu s kostmi tvoří oporu těla a umožňuje pohyb. Každý sval je tvořen svalovými vlákny, která při stahování sval zkracují, jestliže se uvolňují, sval se prodlužuje. Všechna svalová vlákna nejsou v činnosti současně. V daném okamžiku pracuje jen třetina a ostatní jsou v klidu a odpočívají. Při stresu se aktivizuje většina vláken. Pak se ale brzy dostavuje únava, může se objevit i bolest a porucha jejich funkce.

Svaly a stres – Při stresu (psychickém i fyzickém) se sval napínají. Do fyzického stresu se svaly dostávají při výkonu, který je nad rámec jejich možností (zvedání těžkého závaží). Ke stresu ve svalu dochází tehdy, zda zahájíme činnost bez předešlého zahřátí. Při zahřívání svalstva se v něm postupně zvyšuje průtok krve, která s sebou přináší kyslík a živiny. Fyzický stres vzniká i v případě, kdy namáháme svaly, které jsou unavené nebo vyčerpané.

Emoční svalový stres se může projevit tehdy, jsou-li svaly ovlivňovány pocity, s nimiž se jedinec nemůže vyrovnat – přemáhání lítosti, frustrace, skrývání hněvu, nechuti nebo pocit viny.

Svalový stres lze omezit pravidelným cvičením, tím se uvolní svalové napětí. Nejlepší léčbou je však správný pohybový program.

Srdce – Nejnamáhanější, ale také nejsilnější sval v těle je srdce. Jeho zásadou je zásobovat tělo krví, která přináší kyslík a výživné látky do mozku, orgánů a svalů. Svaly fungují jako druhé srdce. Když cvičíte a posilujete svaly, zlepšuje se jejich schopnost pumpovat krev zpátky do srdce. Svalstvo, které je dobré napomáhá správnému oběhu. Slabé nebo necvičené svaly

správné cirkulaci brání, a srdce tak musí pracovat více, ale s menší efektivností. Je zapotřebí cvičit tak, aby se klidový puls snížil na hodnotu 60 za minutu. Rychlé procházky ovlivňují velké svaly.

Zažívání – Jedním z nejlepších prostředků proti zácpě jsou dlouhodobé procházky. Chůze napomáhá činnosti střev, a tím dochází k rychlejšímu posunu nestrávených zbytků. Cvičení pravděpodobně pomáhá uvolňovat vnitřní napětí, které má za následky vznik vředů. [9, str. 58-60]

Nervy – Nervový systém je úzce spjat s činností svalů. To, co ovlivňuje svaly, působí zároveň i na nervy. Svalovou činnost řídí centrální nervový systém. V mozkové kůře existuje oblast, která dává svalům zvláštní příkazy. Chcete zvednout ruku – buňky mozkové kůry vyšlou příslušný signál. Mozek vyslal zprávu svalům, které podle ní reagovaly. Nervová vlákna vycházejí z mozku do všech částí těla. Formou tělesné aktivity lze všechny části těla vycvičit tak, aby fungovaly účinně a bez problémů. [9, str. 61]

2. 3 Přístup k pohybu

Jediná cesta k úspěchu v pohybovém režimu a fyzické zdatnosti je začít se s ním pomalu a postupně sžívat. Ve chvíli nadšení se lidé velmi často vrhají do tělesného cvičení, aniž by se na to správně připravili. Výsledky jejich snahy jsou pak negativní. Ke cvičení je třeba nahlížet jako k zábavě a dobrodružství. Sport je potřeba vykonávat proto, že chceme, že nás to naplňuje a vede nás k nějakému cíli, pocitu, životnímu stylu. Jestliže je sport povinností, za dosažením určitého výkonu, nemusí se dostavit výsledky, které jsou očekávány a na povrch vzejdou spíše provinilé pocity a odpor k pohybu. Ve cvičení je potřeba si najít koníček, zálibu. Jakmile se dostaví výsledky a lepší fyzická kondice, spontánně se jedinec naučí mít rád svůj pohybový režim.

Je důležité si vybrat sport, který danou osobu baví, jelikož v ní pak déle vytrvá. Provozování aktivity, která je zábavná, má pro jedince větší význam, než když je nad nadlidské úsilí a nezábavná. Na základě průzkumu bylo zjištěno, že při provozování sportu, který je zábavný, klesá v těle hladina cholesterolu. V opačném případě, kdy nebylo cvičení zábavné, cholesterol v těle stoupal, nebo zůstaly hodnoty nehybné. Tento pokus, ukazuje důležitost vnitřních postojů. Negativní přístup ke sportu vyvolává takový stres, že cvičení pro nás nemá žádný přínos. Ale pohyb a sport, podobně jako některá jídla, se můžeme naučit mít rádi.

V případě, že aktivitu či pohybový program provozujete společně s partnerem nebo rodinou, může být cvičení povzbudivější. Příklad rodičů povzbuzuje děti a potřeba vytvořit pohybový program pro děti zase povzbuzuje rodiče. Vzájemná podpora s přáteli nebo partnerem, může ještě zvýšit schopnost vašeho organismu produkovat prospěšné endorfiny. [9, str. 63-65]

2.4 Druhy pohybových aktivit

Při vytváření programu úplné zdatnosti je podstatné vybrat takový sport (cvičení), který Vás obohatí, a přitom nebude zabírat mnoho času, pokud se nejedná o profesionálního sportovce.

Odborníci v této oblasti rozeznávají 5 druhů cvičení a to izometrické, izotonické, izokinetické, anaerobní, aerobní.

Izometrické cvičení je takové, při kterém dochází ke stahu svalů, aniž by se zkracovaly – tedy aniž by se hýbaly klouby nebo končetiny. Toto cvičení svaly posiluje, ale vliv na činnost kardiovaskulárního systému má malý.

Účinnější je izotonické cvičení, které stahuje svaly, a navíc umožňuje pohyb končetin a kloubů. Příkladem může být vzpírání nebo prostná. Tento typ cvičení je velmi účinný pro pěstování síly a svalové hmoty.

Izokinetické cvičení zahrnuje nejen námahu vzpírání proti zemské tíži, ale používá svalovou energii k návratu závaží do původní polohy. Zvyšují svalovou hmotu a sílu a podporují zdatnost srdce a plic.

Anaerobní cvičení je specializovaná forma cvičení, kterou lze provádět se zadržným dechem. Příkladem může být plavání pod vodou nebo běh na 100 metrů.

Při aerobním cvičení tělo potřebuje kyslík v dlouhých časových intervalech, což vede k posílení orgánů, které zodpovídají za přepravu kyslíku. [9, str. 66]

2.5 Cvičební program

Cvičební program by měl být jednoduchý, přizpůsobený vaší osobnosti a zábavný. K udržení a získání fyzické zdatnosti je třeba provozovat činnost v době 4 hodin týdně v kombinaci kardio a silové zátěže. Optimální prospěšnost přináší cvičení 4× až 5× týdně po intervalech každého druhého dne. Po 3 dnech odpočinku se část vaší zdatnosti ztratí. Po pěti týdnech nečinnosti

můžete ztratit 50 procent své zdatnosti. Po 10 týdnech budete tam, kde jste začínali, a budete muset začít úplně od začátku.

Cvičení začínejte pokaždé „zahřátím“. Je důležité zvyšovat tělesnou teplotu a napínat svaly postupně. Rozehřátí by mělo trvat asi 5 minut. Příkladem může být jogging na místě. Další krok je výběr základní aerobní aktivity. Jako nejlepší, nejsnadnější a nejlevnější činnost, kterou lze provozovat, je doporučena rychlá chůze. Při omezení pouze na tento pohyb, je optimální prospěšnost ujít nebo uběhnout 24 km týdně.

Na prvních pěti místech seznamu Cooperovy kliniky jsou běh na lyžích, plavání, jogging nebo běh, cyklistika v přírodě a chůze. Plavání je prospěšné pro pěstování svalové hmoty horních končetin, trupu i nohou. Hlavní výhodou běhu je úspora času, protože v krátké době můžete vyvinout velkou aerobní aktivitu.

Je dobré zahrnout do cvičebního programu také nějakou činnost na posilování svalů. V případě navštívení fitness center využijete příslušné přístroje. Při levnější variantě, a to cvičení doma můžete zkusit kliky, střídavý lehy a sedy, výpady, dřepy apod. [9]

3 PSYCHICKÁ ROVNOVÁHA

Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Zodpovědnost za zdraví se podsouvá vědcům a lékařům, ale přestože se podařilo některé nemoci zadržet, stále se objevují nemoci nové, které souvisí s našim postojem k životu. Stále více lidí si však uvědomuje, že zdraví je výsledkem aktivního přístupu každého člověka k sobě samému. [10, str. 11]

Podle Petráska pro lidské sebepoznání existují 4 prameny, a to naše myšlenky a city, naše sny jako obrazová reprezentace našeho stavu, naše tělo jako výraz duše a v poslední řadě rovina našeho jednání, chování, naše zvyklosti, způsob, jak zvládáme všední den, práci a běh našeho života.

To, co si většinou představíme pod pojmem psychické aspekty životního stylu, v sobě zahrnuje několik dimenzí. První dimenzí je dimenze chování. Chování je nejviditelnější a nejlépe srozumitelnou veličinou, jsou to naše skutky. Jde o výsledky našeho našich postojů, o samozřejmou zprávu, kterou vydáváme do okolí. Tato dimenze je v zásadě zkoumatelka měřitelná, která v sobě obsahuje veličiny jako příjem a výdej potravy, množství pohybu, sportu, relaxace a spánku. Lze zkoumat kvantitu i kvalitu, jednotlivých projevů našeho chování.

Druhá dimenze je tvořena dimenzí vztahů. Člověk je od přírody tvor společenský a většinou se cítí dobře, pokud má kolem sebe lidi, s kterými dobře vychází. Součástí osobního stylu určité osobnosti, je tedy i schopnost vytvářet a udržovat vztahy, a to jak blízké, tak vzdálenější. Právě existence ve společnosti nám umožňuje být, lišit se od druhých, nějak se chovat, vařit, jíst, sportovat i relaxovat. A realizovat zdravý životní styl. Stav a míra spokojenosti s našimi vztahy tak má zásadní vliv na pocit pohody a zdraví.

Nejvíce komplikovanou dimenzí, s níž se setkáme při zkoumání životního stylu, je pravděpodobně dimenze vnitřního života každého jedince. Tato dimenze je velmi zásadní, odpovídá nám totiž na otázku, proč se někdo chová právě tak, jak se chová – a vesměs jde o chování, které je z hlediska zdraví nezdravé. Jedná se o dimenzi, která obsahuje racionální myšlenková schémata, která naše chování přímo ovlivňují.

Nicméně ještě více než rozum nás ovlivňují naše emoce, pocity, které vyvěrají z potřeb duše a našemu chování obvykle dají směr, který rozum při větší námaze nemůže pochopit, natož schvalovat.

Velmi podstatnou součástí vnitřní roviny člověka je jeho sebepojetí, tedy vědomí vlastní hodnoty, svých možností a prožívání sebe jako jedinečného jedince. [10, str. 12-13]

3.1 Vitalita a duševní rovnováha

Důležitý pojem je životní energie. Pod pojmem životní energie je zahrnuto několik důležitých oblastí: mezilidské vztahy, chování ve společnosti a komunikace s okolím, rodinou, přáteli, profesní, tělesná – zdravotní stav, pitný režim, výživa, pohybová aktivita. Tyto oblasti by měly být v dokonalé symbióze, pokud chceme dosáhnout vitality a duševní rovnováhy.

Dle Feila (2007) můžeme přirovnat duševní vitalitu ke kruhu, který je tvořen z výše uvedených oblastí. Tyto oblasti by měli být v rovnováze a vytvářet tzv. kruh vitality. Jestliže jsou tyto oblasti v rovnováze, člověk se cítí spokojeně, pokud v rovnováze nejsou, jedinec se cítí nespokojený, často reaguje podrážděně, má málo duševní energie a nerozumí tomu, co se s ním vlastně děje. Každá osobnost by si měla objektivně zhodnotit, jak má tyto oblasti srovnané, nebo využít duševní potenciál tam, kde ho máme vyšší. Jestliže zůstaneme u Feilova přirovnání vitality ke kolu, pak se kolo života špatně kutálí.

Podle toho, která oblast je znevýhodněna, a která dominuje, jsou vytvářeny určité vzorce chování, koníčky či nedostatky. Zde jsou dva příklady: Když převládá oblast profesní, tak se oblast tělesná téměř neprojevuje. Člověk s tímto kruhem vitality staví své povolání nade vše. Jen málo času věnuje své rodině a o sebe se téměř nestará. Nepěstuje žádné vztahy a z přátel se stávají jen příjemní známí. Měl by zvýšit své aktivity v oblasti společenské a tělesné. Když přece jen dosáhneme vyrovnaného poměru těchto tří životních oblastí, můžeme zvýšit stupeň své vitality tím, že se budeme ve všech oblastech dále rovnoměrně rozvíjet, zvětšíme tedy odpovídajícím způsobem naše kolo. Čím je naše vitalita větší, tím lépe čelíme psychickým a fyzickým nárokům, se kterými se denně setkáváme. Cítíme se svěžeji, problémy řešíme s větším nadhledem a mají pro nás snadnější řešení. Vyzařuje z nás naděje, síla, odvaha a duševní uvolněnost. Máme tak rádi sami sebe, naše okolí a jsme šťastní. [11, str. 160]

3.2 Duševní vitalita a sport

Duševní rovnováha člověka má velký podíl i na samotném sportovním výkonu a je velmi těsně spjata se zdravotním stavem jedince. Velmi důležitá je rovnováha mezi zdravotním a duševním stavem. Dalo by se pro přirovnání použít známé úsloví: ve zdravém těle zdravý duch. Pokud je tato rovnováha nějakým způsobem narušena, nastává problém. Narušení duševní rovnováhy

způsobují například negativní emoce (neúspěch v životě, ve sportu, osobní a pracovní problémy) dále tělesné pocity (nemoci, přetrénování, nedostatek odpočinku). Duševní rovnováha je tedy koloběhem vlivů – zdraví, emoce, práce, které jsou navzájem propojeny a vzájemně se ovlivňují. Úroveň duševní rovnováhy je výslednicí mnoha vlivů. Především je z velké části dána geneticky, ale významnými faktory při jejím utváření jsou sociální vlivy, aktivní snaha každého jedince a v první řadě výchova jedince. Velmi podstatnou a důležitou rolí je věk jedince mezi 3-6 lety jeho dětství, kdy je zcela závislý na svém rodiči a jeho výchově a ponechává si v sobě nejvíce z výchovy rodiče. Naše chování a reakce v dospělosti tedy hodně souvisí s tímto obdobím z dětství, kdy jsme nejvíce ovlivňováni rodiči a ponecháváme si v sobě poměrně velkou část jejich osobnosti.

Narušení duševní rovnováhy má rychlý záporný vliv na kvalitu sportovního výkonu i tréninku. Při každém narušení této rovnováhy musíme zjistit a rychle odstranit skutečnou příčinu, která bývá často zastřena druhotnými vnějšími projevy. Nejvhodnějším postupem je dočasná izolace od rušivých vlivů, krátkodobá změna sociálního prostředí i činnosti. Je nutný individuální postup, protože u některých typů musíme volit přesun do klidného a vyrovnaného prostředí a u jiných do kontrastního prostředí. [8]

3.3 Zdravé myšlení

Naše myšlení nám umožňuje popsat a vyjádřit přesně, co cítíme, co chceme, naše potřeby a přání. Současně disponuje mechanismy, které umožňují nepříjemná či zakázaná přání ignorovat, potlačit, vytěsnit či zapomenout. Některé myšlenky se nám daří vytěsnit, některé myšlenky ovlivňují naše chování více, než bychom si sami přáli, kdybychom si to uvědomovali. Pro takové samostatně existující a fungující myšlenky existuje pojem kognitivní schémata, a jde o ustálený způsob, jakým vnímáme, zpracováváme a interpretujeme skutečnost. [10, str. 13]

3.4 Zdravé emoce

Emocím se v našem lidském životě nemůžeme vyhnout. Emoce podbarvují a ovlivňují každý náš vjem a každou myšlenku. Je to dáno strukturou našeho lidského mozku. Jde o vývojově staré části mozku, ukryté hluboko ve spánkovém laloku. Tyto struktury vjemu rychle přiřadí základní emoční zabarvení, tedy zda se jedná o příjemný nebo ohrožující vjem. O něco pomaleji proberou naši osobní paměť, zda jsme už něco podobného zažili, jak jsme se cítili, a jakým způsobem jsme situaci řešili. Potom se zpracovaný vjem vrátí do mozkové kůry, která díky

dalším mozkovým strukturám vybere řešení aktuálně považované za nejvýhodnější a dá pokyn k jeho realizaci (pohybům těla, mluvení a chování).

Emoce jsou tedy naprosto stálou součástí našeho bytí, a dá se říci že, i nejvíce ovlivňují naše chování. Problémem, který s emocemi máme, tkví v tom, že emoce na rozdíl od našeho myšlení nemůžeme ovládat. Naopak naše emoce zcela ovlivňují naše chování. Potíže nám způsobují především emoce negativní, jako jsou závist, nenávisť, smutek, vztek, hněv, žal, nedůvěra, strach a úzkost. Lidé většinou o těchto emocích nechtějí mluvit, a v poslední době se rozšířil zvyk mluvit místo o úzkosti či smutku a neklidu jako o „stresu“. V zásadě existují dva typy lidí, jedni se při zasažení negativními emocemi snaží zvýšit výkon, „obalit si nervy cukrem, aby nebyly tak zranitelní“ a přejídají se, a druzí naopak chuť k jídlu ztrácejí, snaží se utéct „dělat mrtvého brouka“ s očekáváním, že si někdo druhý všimne, co se jim děje.

3.5 Stres

Stres je reakce organismu na mimořádně zátěžové situace. Jakmile smyslové orgány zachytí ohrožující signál, tělo se začne připravovat na použití síly a rychlosti. Klesá citlivost na bolest, zlepšuje se soustředění a myšlení, rozšíří se zornice, abychom lépe viděli. Dochází k intenzivnějšímu dýchání, stoupá srdeční frekvence a krevní tlak, zvyšuje se hladina cukru v krvi – paliva pro mozek a svaly. Vyplavuje se adrenalin, hormon reakce útok nebo útek, produkováný nadledvinkami.

Chronický stres vyvolává v organismu pochody, které mohou poškozovat imunitní systém, mozek i srdce. To stejné se stává, pokud je reakce útok – útek aktivována příliš často. Zvyšuje se únava, zloba a deprese. Stres působí v těle poškození, které se netýká jen srdečních onemocnění či žaludečních vředů, ale narušuje imunitní funkce, zhoršuje paměť, a dokonce způsobuje i určitý typ obezity. [10]

3.6 Sebepojetí

Skutečnou hodnotu sebepojetí představuje pomyslná trojnožka sebedůvěry, sebeúcty a sebevědomí, tedy to, jak nám tyto věci vštípili v dětství rodiče, nebo jak jsme si je dokázali později vybudovat vlastními schopnostmi a úsilím.

Veškeré části této trojnožky se rozvíjí ze sebe přijetí, které se získává během dětství prostřednictvím toho, jestli nás rodiče dokázali mít rádi láskou podmíněnou nebo nepodmíněnou.

Nepodmíněná láska nehledí na vzhled, problematickou povahu nebo výši IQ. Zatímco podmíněná láska je dávana najevo jen při určitém chování dítěte. Je mu odmalička vštěpováno: *Když nebudeš maminku a tatínka zlobit a budeš se dobře učit, budeš milované.* Rodiče to pravděpodobně svým dětem nesdělují takto napřímo, ale přesto jsou jimi vysílané signály více než jasné.

Člověk, který nikdy nepoznal nepodmíněnou lásku, si nevěří, reaguje špatně na kritiku a cítí se ohrožen jakýmkoliv konfliktem. Když se na takového člověka někdo zlobí, tak je z toho zničený a často se dostává do úzkosti a deprese.

Toto nastavení v dospělosti není snadné změnit. Pokud se o to chceme pokusit, je třeba se znovu vrátit k pomyslné trojnožce. Pokud se osobní trojnožka vychýlila z rovnováhy, nebo ji přímo od základu postavit, jestliže nikdy nebyla vybudována, je velice obtížný proces. Ale nikdy v životě není pozdě, a na vlastní osobnosti můžeme s pevnou vůlí, a hlavně spousty práce dokázat i nemožné.

3.6.1 Sebeúcta

Sebeúcta je schopnost si vážit sama sebe. Dá se naučit. Člověk, který ji má, nedovolí tomu druhému, aby ho jakýmkoliv způsobem ponižoval nebo týral. Včas rozezná varovné signály, a buď se potenciálnímu tyranovi obloukem vyhne, nebo se proti němu včas postaví.

Sebeúcta je i druhem spokojenosti sám se sebou. Schopností dokázat se přijímat i s chybami a omyly. Umět si dělat malé radosti, i přesto, že jim nepředchází žádný splněný úkol.

3.6.2 Sebedůvěra

Část jí je vrozená a část se dá získat. Ať už podporou lidí kolem nás, nebo na základě toho, že jsme si dokázali v životě úspěšně poradit sami jen na základě vlastních rozhodnutí. Sebedůvěra je víra v sebe sama, ve zdroj vlastní vnitřní síly.

3.6.3 Sebevědomí

Je zčásti dané tím, jak nás hodnotí druzí, jak se jim jevíme navenek. Může se dokonce stát, že nemá příliš společného se skutečnými schopnostmi člověka – lze je poměrně úspěšně předstírat.

Na sebevědomí se dá však pracovat, a na rozdíl od sebeúcty a sebedůvěry zvednout poměrně rychle. Stačí vyměnit nefunkční partnerský vztah za funkční, vyměnit lidi ve svém okolí za podporující nebo si vybudovat pracovní kariéru. [12]

4 NEGATIVNÍ DŮSLEDKY NEZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Výživa a cvičení jdou ruku v ruce. Většina jedinců ráda jí a myslí si, že čím více sportují, tím více mohou jíst. Některé osobnosti ba naopak dávky porcí snižují, jelikož se dostavily první pozitivní výsledky na jejich postavě a chtějí vidět další změny co nejdříve, a tak začnou své porce a množství jídla snižovat.

Bohužel někteří jsou jídlem posedlí a dochází u nich ke stravovacím poruchám. Neustále se strachují o to, co budou jíst, kdy a kde budou jíst, kolik přiberou, když snědí nezdravé jídlo v restauraci s přáteli, kolik hodin budou muset věnovat cvičení, aby spálili odpovídající množství tuku, kolik jídel budou muset vynechat, když teď snědli o několik soust více atd. Jejich mysl se neustále zabývá stejnými myšlenkami, a to týkajícími se výživy, hmotnosti, postavy, cvičení a diet.

Příkladem je Sally, která zjistila, že stále musí myslet na jídlo od té doby, co zhubla 10 kg. Chtěla vážit 49 kg, i když hmotnost, kterou byla schopná dlouhodobě a pohodlně udržet, byla 55 kg. Jakmile dojedla jedno jídlo, tak začala myslet na další, protože měla stále hlad. Její život začal spočívat ze strachu z přejídání. [4, str. 235]

Každá tělesná nemoc by nás měla vést k zamyšlení nad tím, jakou svoji potřebu jsme ignorovali, že se musela ozvat právě takhle. Zda jsme přehlíželi svoje emoce, nebo zda byla otřesena naše sebeláska. [9, str. 39]

Častou poruchou, která se nejvíce vyskytuje u mladých dívek a žen, je porucha příjmu potravy. [13, str. 3]

Právě ta se sebeláskou úzce souvisí. Poruchy příjmu potravy jsou typicky dvojí, a to mentální anorexie a mentální bulimie. [9, str. 39]

4.1 Mentální anorexie

Mentální anorexie neboli anorexia nervosa (nechutenství) je stavem, kdy jedinec ve snaze zhubnout postupně omezuje příjem potravy natolik, že si přestane uvědomovat hlad a ztrácí i chuť k jídlu. V extrémním případě pak postižené osobě stačí pouze půl jablka na den.

V žádném případě se však nevztahuje pouze k dívkám, ale vyskytuje se i u mužů, i když méně. [14]

Mentální anorektičky typicky bývají dívky nebo ženy aktivní, sportovně založené, které mají tendenci pečovat o blaho svého okolí a lidí kolem sebe – ale ne o sebe, většinou samy sebe nemají moc rády a pokud se podíváme do jejich rodiny, tak zjistíme, že je tomu také nikdo nenaučil. Bývají to dívky, které se honí za výkonem a dokonalostí a neumějí odpočívat. Vědecké studie posledních let nacházejí u těchto dívek poruchu vnímání tvaru vlastního těla, která je zakódovaná v mozku. Léčebně působí režimová a rodinná terapie. Mentální anorexie je nebezpečná, protože přímo vede k ohrožení života vyhladověním. [9, str. 40]

Mentální anorexie se projevuje intenzivním strachem ze zvýšení hmotnosti nebo přibývání tuku, dokonce i ve stavu podvýživy. Dále nepřiměřený způsob vnímání vlastního těla, přičemž má postižená osoba hmotnost nižší než 85 % normálu. Jedinec odmítá fakt vážnosti stavu momentální nízké hmotnosti. Příznakem mentální anorexie je také absence nejméně třech po sobě jdoucích menstruačních cyklů. [4, str. 236]

4.2 Mentální bulimie

Mentální bulimie neboli bulimia nervosa naproti tomu je stav, který se projevuje záchvaty žravosti s následným zvracením. Bulimie je porucha příjmu potravy, která postihuje asi jeden až tři procenta dívek. [15, str. 5] Postižené ženy a dívky se totiž podobně jako mentální anorektičky snaží zhubnout za každou cenu, užívají projímadla a po každém jídle zvrací. Dostávají se do stavu, kdy jsou doslova posedlé jídlem, bulimičky totiž na rozdíl od anorektiček mají chuť k jídlu. Některé psychoterapeutické školy se na PPP dívají jako na projev strachu z dospělosti, zodpovědnosti, přijetí sebe jako ženy, strach z ženské role a ženského těla. V rodinách těchto pacientek většinou nacházíme poškozené rodinné vztahy, matky, které tyto pacientky nenaučily o sebe pečovat a mít se rády, být rády ženami. Léčbou je pak terapie pod vedením odborníků, rodinná terapie i terapie individuální.

Mentální bulimie se projevuje opakujícím se přejídáním, které je charakterizováno konzumací neobvykle velkého množství potravy a pocitem ztráty kontroly během konzumace a neschopnosti zastavit přejídání či kontrolovat, co a jak mnoho je konzumováno. Pro kompenzaci nárazového přejídání, tedy zabránění zvýšení hmotnosti, postižené osoby vyvolávají zvracení, používání projímadel, půst nebo nadměrné cvičení. Osoba, která bulimii

trpí má svoje sebehodnocení a sebeúctu založenou výrazně na tvaru těla a tělesné hmotnosti.
[4, str. 237]

Poruchy příjmu potravy se v malé míře vyskytují i u mužů a dá se říci, že podstat problému i jeho léčba je analogická. Poruchy příjmu potravy přímo souvisejí se sebeláskou, sebeúctou a schopností sebereflexe. Dále jen PPP také prakticky znemožňují mít zdravý partnerský vztah – pacientky jsou soustředěné především na jídlo. Pokud je ale využita rodinná terapie, dostane obvykle celá rodina příležitost „ozdravět“, stejně jako v případě dalších obtížně léčitelných poruch. [9, str. 41]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem bakalářské práce je analyzovat pomocí dotazníkového šetření žáky středních škol a skupinu vyšších věkových kategorií, jejich přístupy k racionální výživě a sportu v souvislosti s psychickou stabilitou. Dále je pozornost věnována vyšším věkovým kategoriím a jejich rozdělení dostupných prostředků v rámci racionální výživy a sportovních aktivit. Práce je rozdělena na dvě části, na část teoretickou a na část praktickou.

Při vypracování teoretické části je zapotřebí zvolit vhodné podklady, jako je odpovídající literatura zabývající se problematikou daného tématu. S pomocí použitých zdrojů je charakterizována racionální výživa, dále pitný a pohybový režim ve spojitosti s psychickou stabilitou a jejich souvislost s nemocemi anorexie a bulimie.

Praktická část je tvořena kapitolami, které charakterizují cíle, materiály a metodickými postupy psaní bakalářské práce. Dále je uvedena ta část, která se zabývá řešením samotného problému. V poslední řadě je kladena pozornost na návrhovou část dané problematiky.

6. MATERIÁL A METODICKÝ POSTUP

6.1 Metody sběru dat

K dosažení cílů bakalářské práce bylo použito sběru dat, analýzy dat/dokumentů, statického zpracování, indukce a dedukce.

Sběr dat - je to proces získávání informací zvolenou metodou sběru dat (dotazníkové šetření) a nastudování informací ohledně problematiky funkčních potravin.

Analýza dat/dokumentů - zpracování získaných dat z procesu sběru dat, rozklad zkoumaného na jednotlivé části

Statistické zpracování - je to proces zpracovávání získaných dat z výzkumu, která jsou zaznamenávána v našem případě do přehledných grafů.

Indukce - je vyvozování obecného (teoretického) závěru na základě poznatků o jednotlivostech.

Dedukce - je proces, ve kterém testujeme, zda vyslovená hypotéza je schopna vysvětlit zkoumaný fakt (postup od obecného k jednotlivému závěru). V našem případě se jedná o zkoumání povědomí žáků středních škol a náhodně vybraná skupina obyvatelstva o nebezpečí racionální výživy pro zdraví člověka.

6.2 Metody a postupy zpracování výsledků

V praktické části bakalářské práce byly nejdříve stanoveny jasné cíle práce. Na jejich základě byla vytvořena hypotéza a nadále metoda dotazníkového šetření.

Cíl:

Zjistit obecné znalosti, ale také ve velké míře přístupy vybraných skupin k racionální výživě a sportovní aktivitě v souvislosti s psychickou rovnováhou. Dále jejich zkušenosti a poznatky o mentální anorexii a bulimii. Pozornost je věnována i rozdělení dostupných prostředků vyšších věkových kategorií.

Hypotéza:

Na základě odborné literatury lze předpokládat, že narušení psychické stability má negativní vliv na zdravý životní styl, tedy racionální výživu, sport a samotné sportovní výkony, a může vést až k negativním důsledkům, jako jsou nemoci mentální anorexie a bulimie.

6.3 Dotazníkové šetření

Podle různých zdrojů v literatuře je populace okolo 15-20 let poměrně ovlivnitelnou skupinou. Myšlení této skupiny je dost proměnlivé a citlivé, díky tomu, že jsou ve stádiu dospívání, snaží se jít s dobou, aby zapadli do kolektivu a vypadali dobře. Toto dotazníkové šetření bylo uskutečněno na střední škole právě v této věkové kategorii. Cílem bylo zjistit, jaké mají znalosti, a jakým způsobem vnímají v tomto směru sebe a okolí. Zjišťován byl také jejich přístup k problematice. Jako kontrast byla také analyzována skupina starších věkových kategorií, a to konkrétně v rozmezí 20-30, 31-40, 41-50.

Tato problematika je aktuální pro kteroukoli věkovou kategorii, jíst, pít a mít myšlenkové pochody je součástí každé živé bytosti. Kromě stanoveného cíle a hypotézy, byly zpracované výsledky obou skupin porovnány, pro přiblížení rozdílnosti či podobnosti přístupů k dané problematice, avšak s odstupem času, co se týče věku.

Dotazník byl rozdán v případě obou vybraných skupin více než 100 respondentům, přičemž bylo vybráno z celkového množství pouze 100 dotazníků, ve kterých je jednoznačná odpověď, že se respondenti stravují dle racionální výživy. Dále bylo nakládáno se 100 dotazníky od respondentů ze střední školy a 100 dotazníky od respondentů vyšších věkových kategorií.

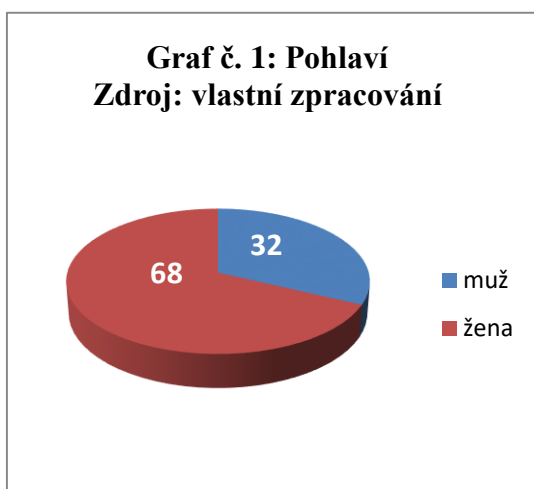
Obě skupiny měly stejné dotazníky s 28 dotazy. Všech 100 respondentů správně určilo, v čem spočívá racionální strava, grafické znázornění je uvedeno v přílohách pod číslem 3.1. Dotazník byl anonymní a obsahoval 28 otázek. Při tvorbě otázek bylo vycházeno z cíle bakalářské práce. V dotazníku bylo použito 24 otázek uzavřených a 4 otázek otevřených. V prvních dvou otázkách je dotazováno na věk a pohlaví respondentů. Dále v otázkách 3 – 8 je zkoumán vztah ke zdravému stravování, představa o zdravém životním stylu a možné negativní vlivy na racionální výživu. Otázka č. 9 a 10 informuje o pitném režimu. Následující 4 otázky věnují pozornost vztahu respondentů ke sportu, a spojitosti duševní rovnováhy se sportovními výkony. Dále se otázky zabývají duševní rovnováhou, přístupy respondentů ke stravě v negativních situacích, znalostmi mentální anorexie a bulimie, popřípadě rozeznání příznaků na konkrétní osobě a prevencí proti bulimii a anorexii při dodržování racionální výživy. V poslední řadě bylo

zkoumáno rozdělení dostupných prostředků u dospělých osob, konkrétně v otázkách č. 25 – 27, více o této problematice v kapitole 6.5, kde je dopodrobna rozebrána. Grafické znázornění ke kapitole 6.5 je dostupné v přílohách.

Komentáře pod grafy a jejich hodnocení je prováděno v souladu se zásadami zdravé výživy, podle uvedených odborných publikací.

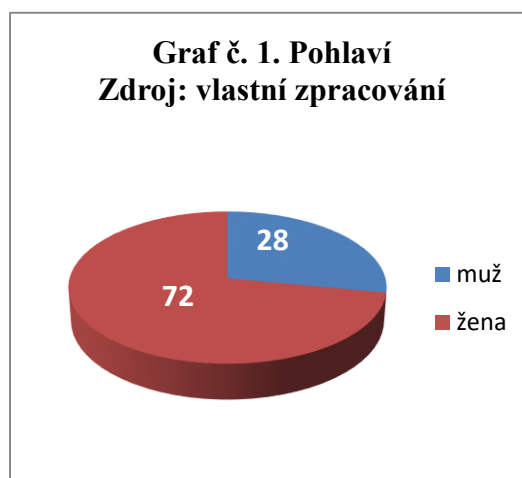
6.4 Výsledky výzkumu a jeho grafické zpracování

Odovědi studentů



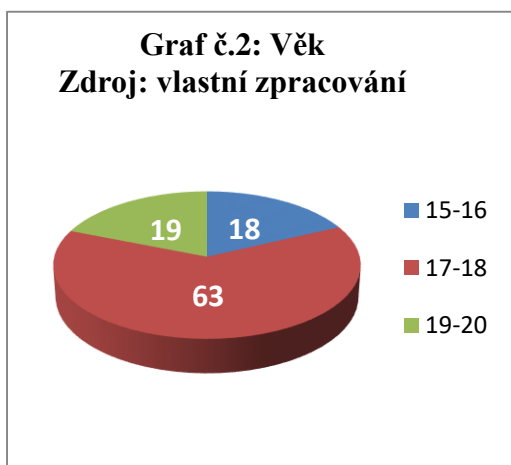
Z dotazovaných respondentů, tedy 100 studentů, odpovídalo 32 chlapců a 68 dívek.

Odovědi kategorie 20-50 let (obecné)



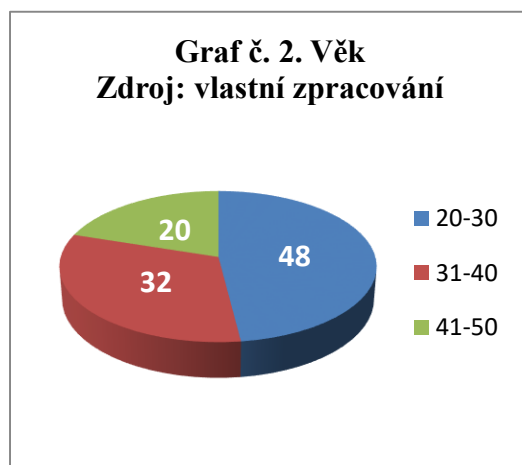
Z dotazovaných 100 respondentů odpovídalo 28 mužů a 72 žen.

Odovědi studentů



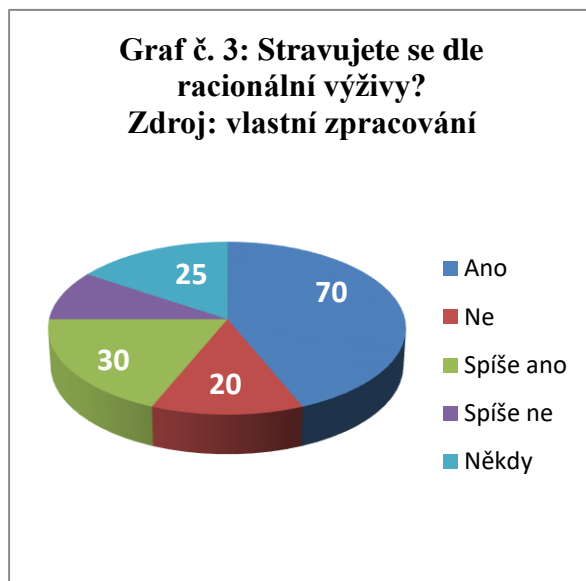
Ve větší míře bylo dotázáno žáků ve věkové kategorii 17-18 let, konkrétně 63 studentů. S počtem 19 dotazovaných odpovídali žáci ve věku 19-20 let a 18 respondentů dosahovalo věku 15-16 let.

Odovědi kategorie 20-50 let (obecné)



Druhá skupina dotazovaných ve věku 20-30 odpovídala s počtem 48 dotazovaných. Mezi věkem 31-40 odpovídalo 32 dotazovaných a 20 respondentů s věkem 41-50.

Odpoředi studentů



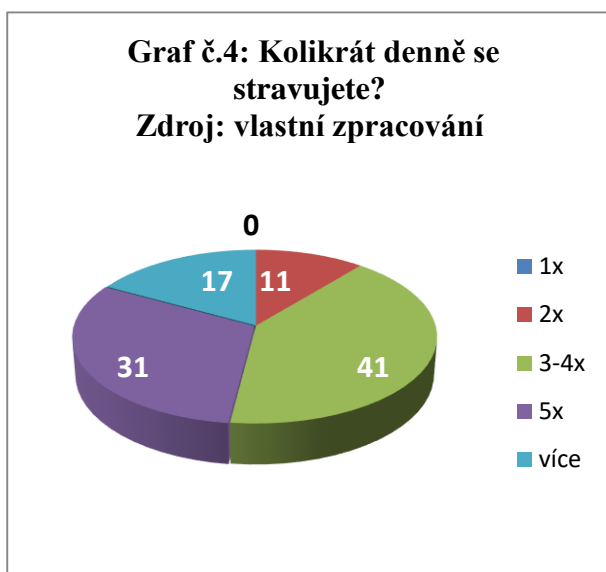
Zde je možno vidět, že dotazníky byly rozdány celkem 150 studentům, přičemž 100 z nich se stravuje racionálně. V dalších grafech je tedy pracováno se 100 vybranými studenty, kteří se stravují racionálně. Ovšem je překvapující, že ze 150 studentů se 100 stravuje dle racionální výživy. Racionální výživa je v dnešní době velký boom, přičemž roste i velký počet jedinců, kteří se dle racionální výživy stravují.

Odpoředi kategorie 20-50 let (obecné)



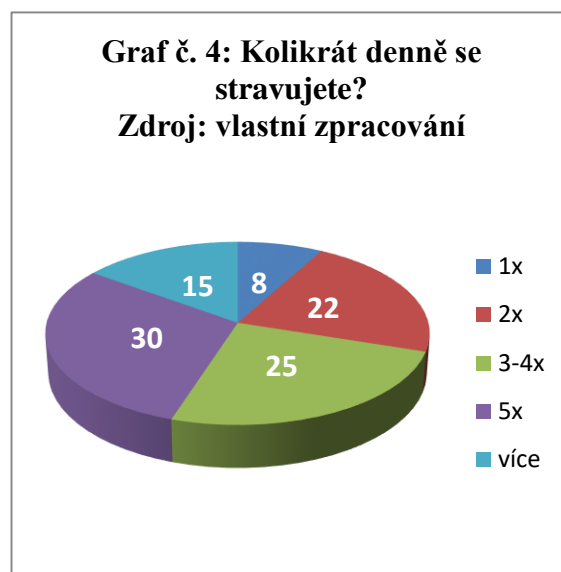
Zde lze vidět, že dotazníky obdrželo 170 respondentů, avšak 100 z nich se stravuje racionálně. V následujících grafech je pracováno se 100 vybranými respondenty, kteří se stravují racionálně.

Odovědi studentů



Velmi pozitivní je, že žádný z dotazovaných se nestravuje pouze 1× denně. 2× denně se stravuje pouze 11 žáků. Z grafu vyplývá, že velká většina studentů se stravuje poměrně v optimálním množství, ale najdou se i tací, kteří se stravují racionálně (viz předešlý graf) a přitom jedí pouze 2× denně. Pravidelná strava má velký význam pro tělo a organismus, avšak velkou roli hraje právě interval a také množství v jakém stravu sníme.

Odovědi kategorie 20-50 let (obecné)



U respondentů vyšších věkových kategorií můžeme vidět značnou odlišnost od stravování studentů. 8 respondentů se stravuje pouze 1× denně a 22 dotázaných jí 2× denně. Ovšem není to správně. Opět tento interval stravování vylučuje zásady racionální výživy. Příznivé množství dotázaných se stravuje na základě vyhodnocení grafu v optimu, konkrétně 70 respondentů.

Odpovědi studentů



Z grafu č. 5 je možné vidět, že si žáci uvědomují, že zdravý životní styl zahrnuje také duševní pohodu, a nejen samotný sport a racionální stravu. Počet 77 dotazovaných je velmi pozitivní výsledek. Zdravou stravu a sport považuje za zdravý životní styl 21 respondentů. Nedá se zcela vytknout, že by tato odpověď byla špatná, ale velkou součástí mého šetření je si uvědomit právě tuto důležitou podstatu, a to duševní pohodu, která má se zdravým životním stylem hodně co k dočinění. Zdravou stravu vnímají jako zdravý životní styl 2 dotazovaní. Sport nepovažuje žádný z dotazovaných jako náplň zdravého životního stylu.

Odpovědi kategorie 21-50 let (obecné)



Většina respondentů zvolila správnou odpověď a to celkově 82 dotazovaných. 13 respondentů by nezařadilo duševní pohodu do zdravého životního stylu. 5 respondentů pokládá za zdravý životní styl zdravé stravování, které netvoří komplexnost zdravého životního stylu. Žádný z dospělých nepovažuje sport sám o sobě jako zdravý životní styl.

Odpoředi studentů



Odpoředi kategorie 21-50 let (obecně)

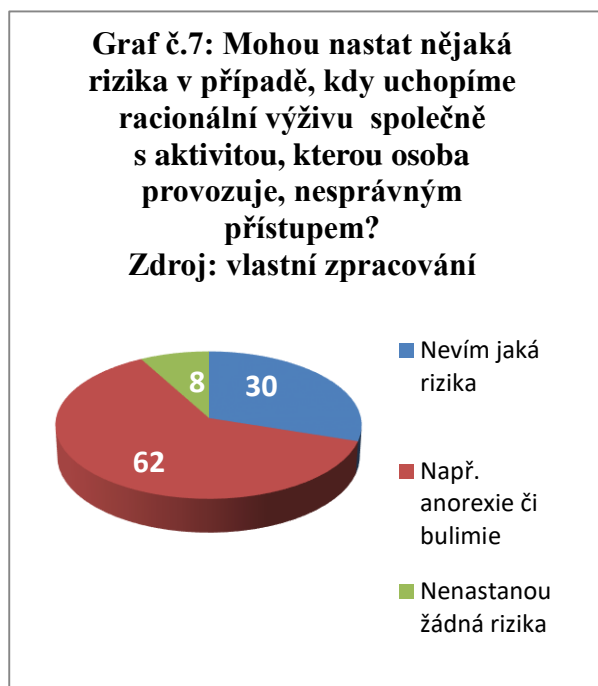


Pokračování k odpovědi „Ano“: Jelikož racionální výživa je ovlivňována také pohybem, a má vliv na duševní rovnováhu, přičemž tvoří pomyslnou trojnožku, která v případě nestability jedné z těchto položek může být pro člověka a jeho zdraví nebezpečná

Celkem 35 dotazovaných zařadilo odpověď správně. 29 dotazovaných si myslí, že racionální výživa nemůže být pro zdraví nebezpečná, když budou jíst zdravě a 36 respondentů nevědělo. Lidé si neuvědomují právě onu důležitost psychické stability ve spojitosti s racionální výživou. Toto pojetí „nebezpečí“ může být v tomto spojení s racionální výživou trochu zavádějící a znít nesmyslně. Tahle otázka však byla pouze doplňková, aby bylo zjištěno, co si žáci pod nebezpečím racionální výživy vůbec představí.

Více jak polovina respondentů si uvědomuje hrozby, které mohou vyplývat z aspektů týkajících se racionální výživy. 25 dotazovaných nevědělo a 20 respondentů nepocítuje hrozbu z racionální výživy, pokud budou jíst zdravě. Pozitivně brána může být ta část respondentů, která si hrozby uvědomuje. Nebezpečí ve zdravém životním stylu zní trochu nesrovnaně, avšak jde právě o představivost toho, co vše za racionální výživou může stát. Například psychická stabilita, která je samozřejmě její součástí.

Odpovědi studentů



Rizikovitost v případě špatného uchopení racionální výživy tu opravdu je a její pojetí od žáků nám nastiňuje graf č. 7. Ze 100 dotazovaných si 62 žáků uvědomuje, že špatné uchopení racionální výživy může dospět až k vážným nemocem, jako je bulimie či anorexie. 30 dotazovaných se domnívá, že nějaká rizika mohou dotyčnému hrozit, ale nejsou si jistí jaká. 8 žáků zařadilo odpověď zcela špatně, v domnění že žádná rizika nenastanou. Pozitivní je, že si tuto skutečnost žáci uvědomují, a vědí o hrozbách, které mohou poškodit zdraví.

Odpovědi kategorie 21-50 let (obecné)



Ze 100 dotazovaných si je vědomo 89 respondentů, že může špatný přístup ke zdravému životnímu stylu vést k poškození zdraví. Součástí racionální výživy je kolikrát denně se populace stravuje, také jestli vykonává sportovní aktivity s oblibou nebo z donucení, a další faktory, které spočívají ve způsobu uchopení racionální výživy.

Odpovědi studentů



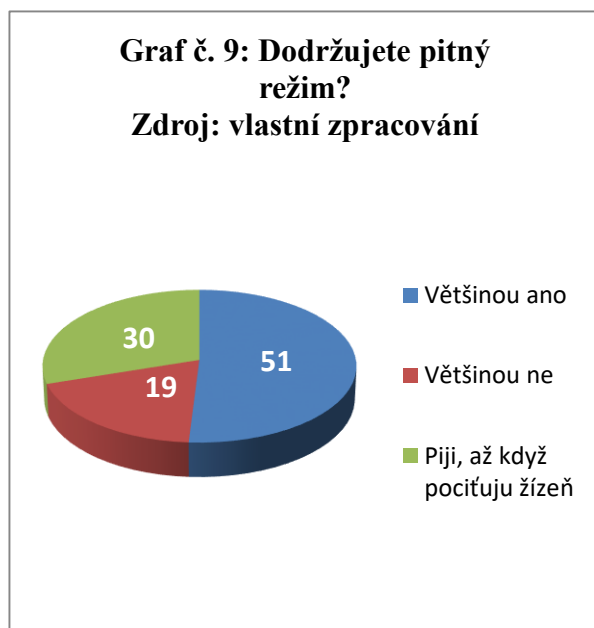
Z odpovědí studentů zcela vyplývá, že většinu studentů, 96, ovlivňují okolní skutečnosti a podle toho se staví ke stravování. Jednoznačně lze vidět, že psychická stabilita je pro člověka velmi důležitá, protože v případě, kdy tomu tak není, a objeví se slabší emocionální jedinec, může mít nějaký sebemenší problém velký vliv na jeho psychiku, a tím pádem i jeho stravování a zdraví. Pouze 4 dotazovaní jsou odolní negativním vlivům z okolí.

Odpovědi kategorie 21-50 let (obecně)



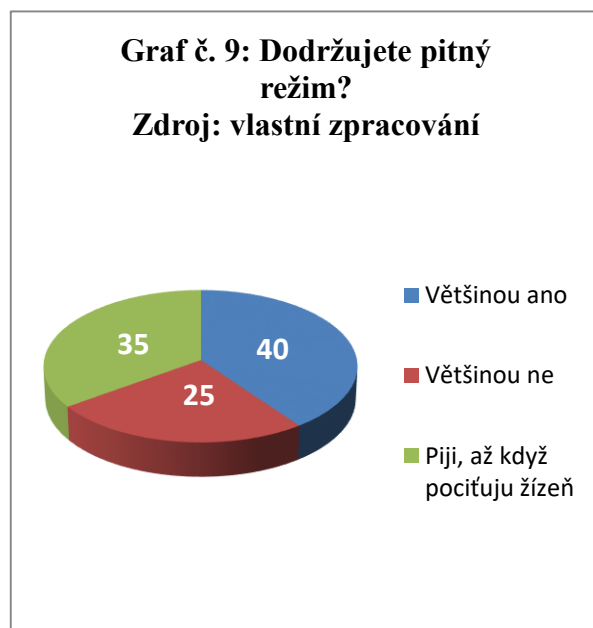
U věkové kategorie 21-50 let je jednoznačné, že negativní situace, aktuální či dlouhodobé problémy nebo nepříjemné zážitky, ovlivňují jejich stravování. S vyšším věkem člověku může nabýt více starostí, více zodpovědnosti a více problémů, působící na psychiku a následně i stravu negativním způsobem.

Odpoředi studentů



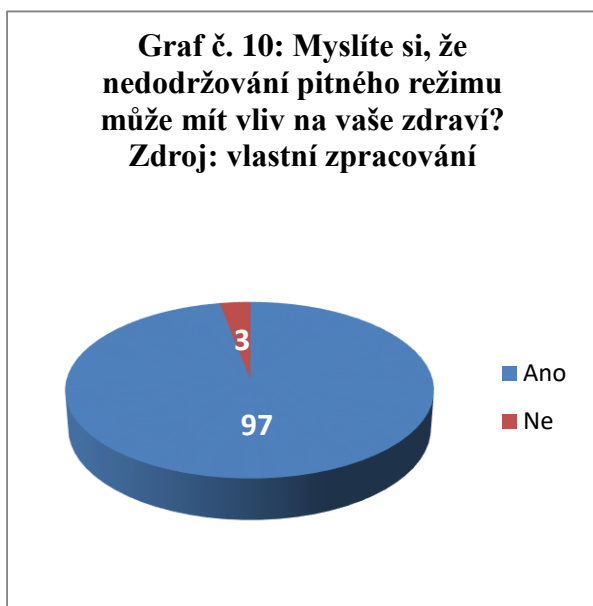
Více jak polovina studentů, tedy 51, dodrřuje pitný režim. Velkou chybou je pozřít vodu, až když je pociťována řízeň, protože tělo tak vyjadřuje už varovný signál. Avřak 30 studentů tuto chybu bohužel realizuje. Větřinou nedodrřuje pitný režim 19 dotazovaných. Ať už si to lidé uvědomují nebo ne, voda je pro tělo velmi důležitá a v případě, kdy jí máme nedostatek, velmi řkodíme svému zdraví. Jedním z nejvíce vyskytujících příznaků je bolest hlavy.

Odpoředi kategorie 21-50 let (obecně)



Z grafu č. 9 je patrné, že více jak polovina respondentů nedodrřuje pitný režim. Jak už bylo zmíněno u výsledků studentů, pitný režim je důležitý pro zdraví člověka. 40 dotazovaných z vyšší věkové kategorie dodrřuje pitný režim.

Odpovědi studentů



Z grafu je zřejmé, že si velký počet studentů, přesněji 97 uvědomuje, že nedodržování pitného režimu může mít vliv na zdraví. Přičemž graf č. 9 poukazuje pouze na polovinu dotazovaných dodržujících pitný režim a to přesněji „většinou“ dodržující pitný režim. V porovnání tedy lze vidět, že studenti si hrozbu uvědomují, ale nehlídají si příjem tekutin.

Odpovědi kategorie 21-50 let (obecné)



Všichni dotazovaní berou na vědomí hrozby, které mohou nastat v případě nedodržování pitného režimu. Oproti tomu dodržuje pitný režim dle grafu č. 9 pouze 40 respondentů. Je možno předpokládat, že jedním z důvodů, proč tak málo populace dodržuje pitný režim, může být neustálý spěch a přemýšlení nad povinnostmi, co se musí udělat apod. Do spěchu by měli respondenti začlenit i pitný režim.

Odpoředi studentů



Ze 100 dotazovaných se věnuje sportu 58 řáků. Pozitivní je, že se řím řál více populace se snaží jít s dobou, tedy se zdravým životním stylem. O tomto faktu řřesvědřuje to, že pouze 8 studentů nesportuje. Racionální výřiva jde ruku v ruce se sportem a patří do pomyslné trojnořky s psychickou stabilitou. Díky sportu se uvolňují také endorfiny, na základě nichž je pociťováno řtěší. 34 respondentů sportuje málokdy, nicméně to sport nevyklučuje.

Odpoředi kategorie 21-50 let (obecně)

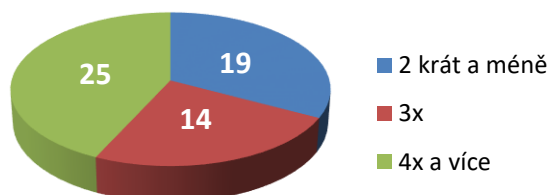


Z výře uvedeného grafu vyplývá, že dospělé osoby nemají blízky vztah ke sportu, jako studenti. Sportu se věnuje pouze 35 dotazovaných a 25 respondentů nesportuje vůbec. Počet 40 dotázaných sportuje málokdy.

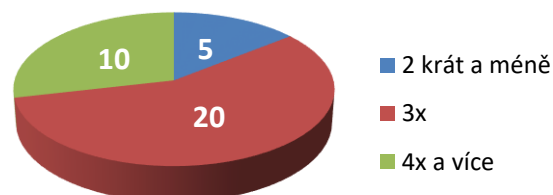
Odpoředi studentů

Odpoředi kategorie 21-50 let (obecně)

**Graf č. 12: Ti, kteří v předešlé otázce odpověděli ANO (58 respondentů)
Kolikrát týdně sportujete?
Zdroj: vlastní zpracování**



**Graf č. 12: Ti, kteří v v předešlé otázce odpověděli ANO (35 respondentů)
Kolikrát týdně sportujete?
Zdroj: vlastní zpracování**



Z 58 respondentů, kteří sportují, se věnuje 25 pohybovému režimu 4x a více týdně. Tento interval aktivity je optimální, aby si jedinec zachoval zdraví a také udržoval svalovou hmotu v těle. Důležité je i kolik hodin se takovému sportu věnuje a samozřejmě specifikum vybraného sportu, podle toho je vhodné stanovit si, jak často a kolik času během týdne aktivitou stráví. 3x do týdne se věnuje sportu 14 dotazovaných a 19 žáků vykonává sport 2x a méně do týdne. Každý pohyb je však prospěšný pro tělo i psychiku a zejména je důležité doplňovat energii a vodu.

Celkem 30 respondentů z 35 se věnuje sportu poměrně intenzivně, 3x a více týdně. Nejmenší podíl představují dospělí, kteří se věnují sportu 2x a méně týdně, tedy konkrétně 5 respondentů. Lze říci, že dospělí si racionální výživu se sportem po praktické stránce moc nepřipouští a nevěnují se mu.

Odpoředi studentů



Odpoředi kategorie 21-50 let (obecně)



Při porovnání grafu č. 11, kde bylo zjištěno, že 58 studentů sportuje, a grafu č. 13, kde lze vidět pouze 44 jedinců přistupujících ke sportu s nadšením, jsou fakta mírně znepokojující. Je možné říci, že 14 studentů sport neprovozuje jako zálibu, ale z donucení. Samo o sobě je 44 sportovců, kteří cvičí se zálibou vysoké číslo. 12 žáků se musí nutit a 10 cvičí z důvodu snížení váhy, ale nebaví je to. Vysoký počet dotazovaných, konkrétně 34, provozuje sport podle nálady. Dle odborných literatur, je dobré mít nějakou motivaci, hodně silnou, jako například vidina pevné a svalnaté postavy, nebo cvičit pro zdraví. Nejlépe si najít nějakou aktivitu, co opravdu zaujme a je to pro vybraného jedince srdcová záležitost.

I přes jedince, kteří se sportu nevěnují pravidelně, se každý setkává čas od času s nějakou sportovní aktivitou. Tento předpoklad disponuje otázce v grafu č. 13. Kde celkem 40 respondentů provozuje sportovní aktivitu na základě záliby. Polovina dotázaných sportuje z donucení, za účelem snížení tělesné váhy. 10 respondentů uvedlo, že je sport baví a užívají si vybranou činnost dle nálady.

Odpovědi studentů



Odpovědi kategorie 21-50 let (obecné)

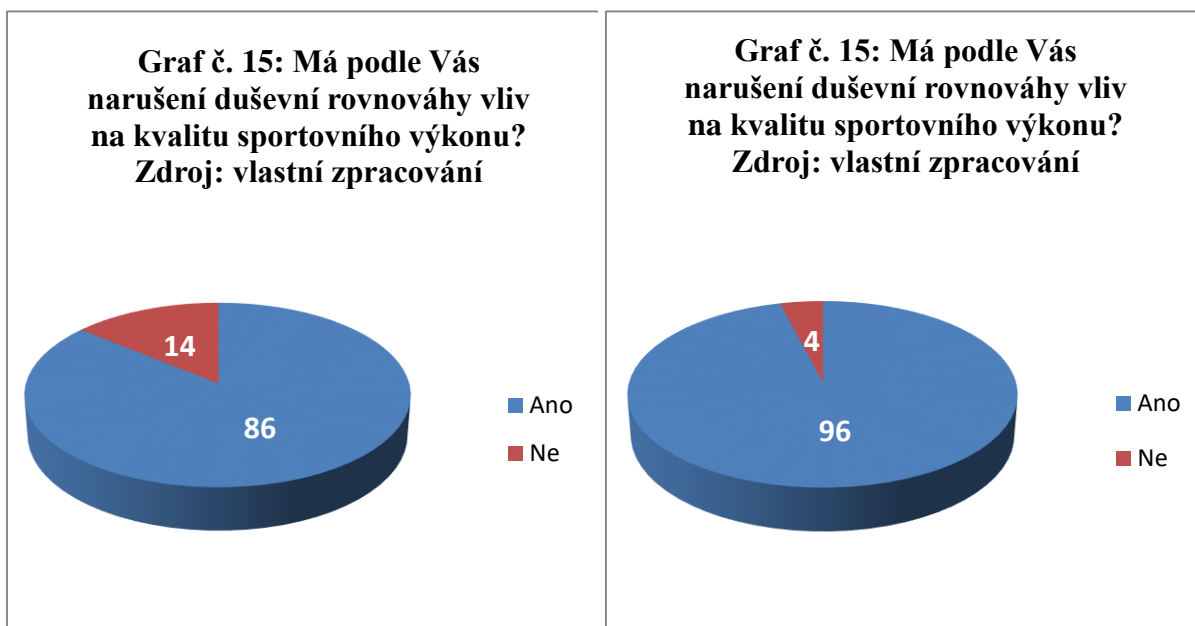


Více jak polovina studentů si není vědoma, že provozovaná aktivita s odporem má špatný vliv na svalstvo, cholesterol atd. Zbýlých 41 je obeznámeno s tímto faktem. Pozitivním přínosem z výsledku je, kolik studentů si tuto skutečnost uvědomuje, že aktivita s odporem má negativní účinky na organismus člověka. Já sama jsem to před zpracováním této práce nevěděla, dokud jsem si tyto informace nepřečetla v jedné z knížek. Na základě předešlého grafu č. 14 bylo zjištěno, že 22 studentů provozuje sport z donucení, tedy může mít jejich aktivita negativní vliv na jejich organismus, svalstvo či cholesterol. Je velmi důležité si vybírat sport, nebo aktivitu, která jedince baví, a provozuje ji rád. Každý očekává od sportovního výkonu nějaké pozitivní výsledky. Pokud je tomu naopak a dotyčná osoba cvičí jen kvůli cíli, ale neužívá si cestu k cíli neboli způsob, jak ho dosahuje, přináší si více škody, jak užítku.

Jen 1/4 dospělých v rozmezí 21-50 let je obeznámena s faktem negativních vlivů působících na naše zdraví, v případě, kdy sportujeme s odporem. Naopak 75 respondentů tuto informaci nevěděla. V předešlém grafu bylo oproti nynější problematice zjištěno, že 60 dotázaných sportuje s odporem. Je možné, že kdyby respondenti věděli tuto skutečnost (negativních vlivů) ve větší míře, neprovozovali by aktivity s odporem, ale raději vůbec. Nebo by si vybrali záživnější možnost pohybu.

Odpoředi studentů

Odpoředi kategorie 21-50 let (obecně)



Podle 86 dotazovaných má narušení duševní rovnováhy vliv na kvalitu sportovního výkonu. Nedá se jistě říci, jestli pozitivní vliv, nebo negativní. Někdo ze sebe potřebuje dostat negativní energii, a proto potřebuje sportovat, jelikož při sportu jsou vylučovány endorfiny. Jiný se nemůže soustředit a svůj výkon podává na půl. Jak už bylo v předešlém grafu zmíněno, když je aktivita provozována s odporem, má to na naše tělo špatný vliv. Není proto vhodné vykonávat aktivitu pod tlakem, v napětí. Podstatné je, zaměřit se na to co jedince baví a vnitřně naplňuje, být s lidmi co ho motivují a někdy jedince zas navedou správným směrem. 14 žáků nepovažuje narušení duševní rovnováhy jako vliv na sportovní výkon.

Největší počet dotázaných uvedlo, že narušení duševní rovnováhy má vliv na kvalitu sportovního výkonu, konkrétně 96 dospělých. Dle 4 respondentů nemá narušení duševní rovnováhy vliv na kvalitu sportovního výkonu. Lze je vidět v porovnání se studenty, že s vyšším věkem na populaci starosti a problémy působí více. Lidé mají více zodpovědnosti, a tím i větší psychickou zátěž.

Odovědi studentů



Odovědi kategorie 21-50 let (obecné)



Otázka č. 18 je položena velmi na tělo. 60 dotazovaných si myslí, že jsou duševně vyrovnaní, přičemž 37 žáků se nepovažuje za vyrovnanou osobnost. Tato otázka se nedá úplně subjektivně zhodnotit, ale pocitově to tak žáci vnímají. Zajímavé je, že 37 studentů si myslí, že vyrovnaní nejsou. Nad touto odpovědí se autorka pozastavila, protože jí zajímalo, na základě čeho soudí. Je důležité mít vybudované dobré sebevědomí, které si také každý sám zvyšuje, na základě dosahování cílů apod. Svůj význam má také sebepojetí a dobré základy od rodiny, která nám v lepších případech dávala lásku a nějaký životní směr. Neutrálně se drží 3 studenti, kteří si nejsou jistí, zda jsou či nejsou duševně vyrovnaní. Ovšem z předešlých grafů a výsledků bylo zjištěno, že negativní situace a problémy mají na žáky ve vysokých počtech vliv na jejich výkyvy ve stravě i kvalitu sportovního výkonu. Tyto skutečnosti se můžou s odpovědí u grafu č. 16 „ANO“ v tomto případě přít.

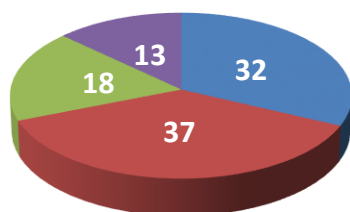
Rovná polovina respondentů si myslí, že jsou duševně vyrovnaní. 39 dotázaných se nepovažuje za duševně vyrovnané osobnosti a zbylých 11 nedokáže posoudit. V předešlém grafu č. 15 uvedla velká většina (96 respondentů), že narušení jejich psychiky má vliv na sportovní výkony. Tento fakt by znamenal, že respondenti, kteří se považují za vyrovnané, si odporují se svojí předchozí odpovědí.

Odpoředi studentů

Odpoředi kategorie 21-50 let (obecně)

Graf č. 17: Řeřili jste někdy stres jídlem?

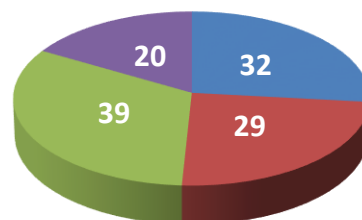
Zdroj: vlastní zpracování



- Ano jedla jsem více a nezdravě, až přejídání
- Ne
- Ano jedla jsem o hodně méně
- Ano nejedla jsem skoro nic.

Graf č. 17: Řeřili jste někdy stres jídlem?

Zdroj: vlastní zpracování

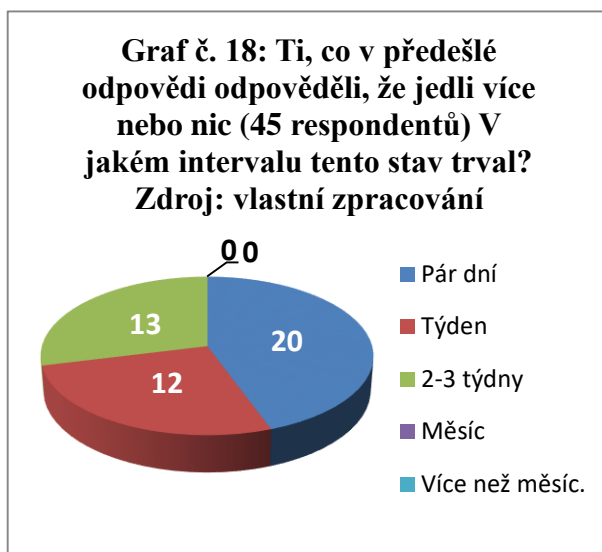


- Ano jedla jsem více a nezdravě, až přejídání
- Ne
- Ano jedla jsem o hodně méně
- Ano nejedla jsem skoro nic.

Ze 100 dotazovaných řeřilo 63 respondentů stres úbytkem potravin, či přejídáním. Konkrétně 32 dotázaných řeří stres přejídáním a zvyšováním nezdravých potravin. 18 respondentů snížilo svůj příjem potravin a 13 studentů nepozřelo po dobu stresové situace skoro nic. Opět lze říci, že respondenti řeří stres v poměrně velké míře negativní změnou u stravování, ale na druhou stranu se považují za psychicky vyrovnané osobnosti.

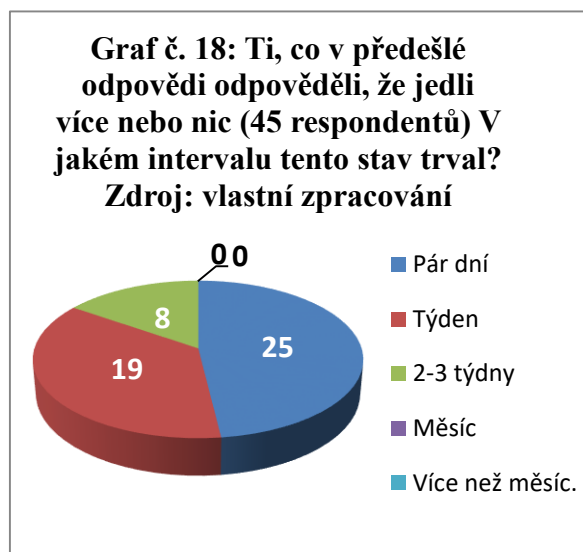
Ze 100 dotazovaných řeřilo 71 respondentů stres přejídáním či úbytkem jídla. Konkrétně 32 dotazovaných řeří stres přejídáním a zvyšováním nezdravých potravin v jídelníčku. O hodně méně se stravovalo 39 dotazovaných a 20 respondentů rapidně omezilo veřkeré potraviny.

Odpovědi studentů



Z grafu č. 18 vyplývá, že po dobu jednoho měsíce a více než měsíc, nehladověl ani se nepřejídal žádný ze studentů. Po dobu 2-3 týdnů se přejídalo či nejedlo 13 studentů. Týden tento stav trval u 12 žáků a nejvíce studentů, tedy 20, nic nepozřelo, nebo naopak se přejídalo po dobu pár dní.

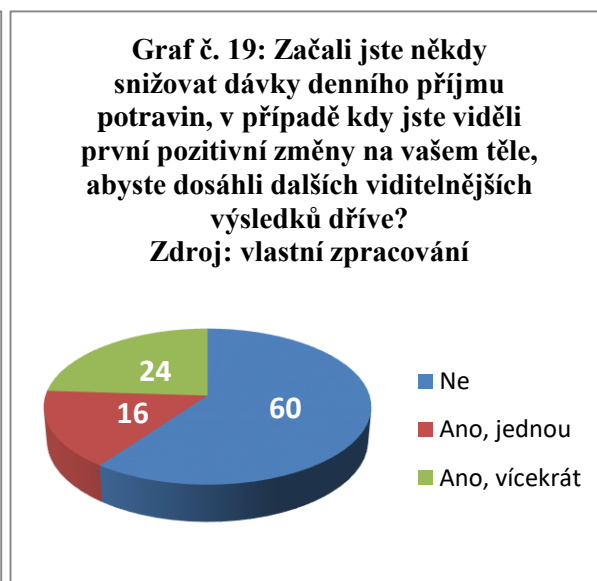
Odpovědi kategorie 21-50 let (obecné)



Po dobu 2-3 týdnů se přejídalo či nestravovalo 8 respondentů. U 19 dotázaných přetrvával tento stav 1 týden a pár dní tento stav trval u 25 studentů. Pozitivní výsledek je, že u žádného z respondentů tento stav netrval po dobu jednoho měsíce a více.

Odpoředi studentů

Odpoředi kategorie 21-50 let (obecně)



Celkem 57 studentů nezačalo snižovat dávky denního příjmu potravin v případě, kdy na svém těle viděli první pozitivní změny, aby dosáhli dalších viditelných výsledků dříve. Jedenkrát se při tomto stavu přichytilo 17 žáků. Následovali studenti, kteří snížili denní příjem potravin pro viditelnější výsledky na svém těle, konkrétně 30 respondentů. Tyto výsledky, kdy studenti snižují své příjmy potravin, zobrazují tu skutečnost, že si zahrávají se zdravím.

Největší počet dotázaných, tedy 60 respondentů, by nesnižovalo příjem potravin kvůli dříve viditelnějším pozitivním výsledkům na svém těle. 16 dotázaných snížilo příjem živin jednou. Celkem 24 dospělých snížilo příjem potravin vícekrát. V případě, kdy jedinec vidí, že váha jde dolů, tak chce vidět další pozitivní výsledky na svém těle co nejdříve. Tím se pro něj stává snížení denního příjmu potravin nadějí, že výsledky se dostaví časně. Bohužel tímto mohou dotyční směřovat v případě rapidního ubytí potravin k mentální anorexii. V tomto případě už jsou jedinci svojí postavou posedlí, velký význam má právě psychická stránka.

Odpovědi studentů



Odpovědi kategorie 21-50 let (obecné)



Celkem 87 studentů odpovědělo správně, a ví co je mentální anorexie. 6 žáků tento pojem nedokáže rozeznat. Dle 3 studentů trpí mentální anorexií lidé, kteří málo jí. Následovali 4 respondenti, ti si jsou jisti, že anorexie je nemoc, ale neví, v čem spočívá. Jak už bylo zmíněné v grafu č. 19, mentální anorexie souvisí s psychikou dané osoby. Přístup, kdy tedy snižují lidé denní příjem potravin, je závislý na psychice. Lidé, kteří mají psychické zdraví v pořádku, by myšlenka snižování potravin po dobu např. 1 měsíce, vůbec nenapadla. Příčinou může být zanedbání emocí nebo narušená sebeláska. Velmi důležité jsou základy od rodičů v dětství, jejich láska a porozumění.

Velmi podobné hodnoty se vyskytovali i u dospělých jedinců. Tedy 88 respondentů odpovědělo správně. 5 dotázaných neví, co je mentální anorexie a další 3 považují osoby, které jí málo za postižené anorexií. 4 respondenti si myslí, že se jedná o nemoc, ale netuší o jakou.

Odpoředi studentů

Odpoředi kategorie 21-50 let (obecně)

Graf č. 21: Máte zkušenost, ať už na vlastní osobě nebo s někým koho znáte, s mentální anorexií?

Zdroj: vlastní zpracování



Graf č. 21: Máte zkušenost, ať už na vlastní osobě nebo s někým koho znáte, s mentální anorexií?

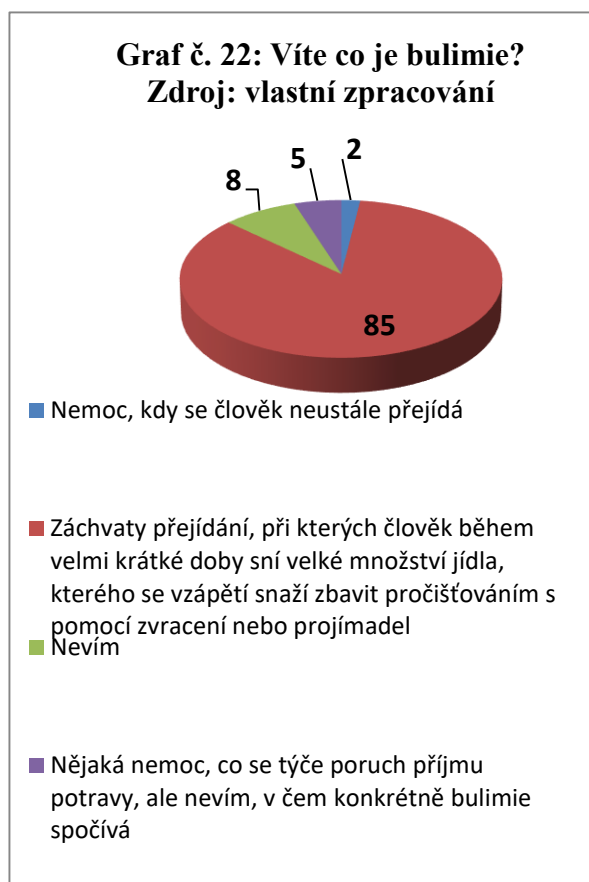
Zdroj: vlastní zpracování



Celkem 39 studentů má zkušenost s osobou, ať už cizí nebo vlastní, která má mentální anorexií. 18 dotázaných si myslí, že dotyčný mohl nějaké příznaky mít. Velmi pozitivní je, že 42 respondentů nezná žádnou osobu s mentální anorexií. Jeden z dotazovaných si není jistý, jelikož nezná příznaky mentální anorexie. Dle odpovědí lze říci, že někteří studenti považují za anorektika každou osobu, která je opravdu hodně hubená, ale mentální anorexií trpět nemusí. Existuje mnoho onemocnění, která způsobují ztrátu tělesné hmotnosti. Někteří jedinci jsou velmi hubení geneticky.

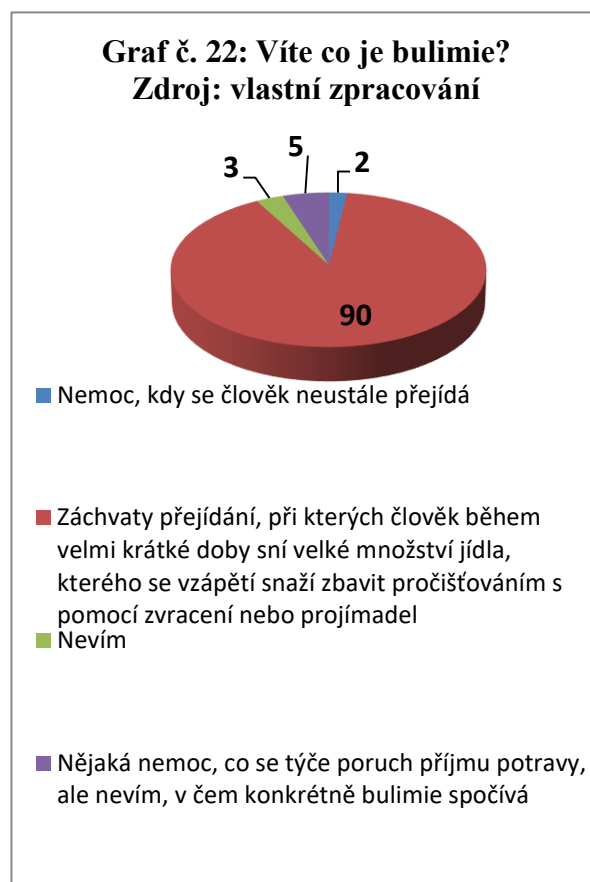
Na základě dotazu, odpovědělo 27 respondentů, že zná nějakou osobu, která anorexií trpí. 23 dotázaných rozeznalo nějaké příznaky mentální anorexie u dotyčné osoby. 1 dospělý nedokázal určit, zda ano, či ne, jelikož nezná příznaky této nemoci. Následovalo 49 respondentů, kteří ve svém okolí nikoho s příznaky mentální anorexie neznají. Příznaky této nemoci je těžké rozeznat u jednotlivých jedinců, pokud to není vám osoba blízká.

Odovědi studentů



Z dotázaných 100 studentů správně rozpoznalo nemoc bulimii 85 respondentů. Následovalo 8 studentů, kteří nevěděli, v čem spočívá tato nemoc. 5 studentů si myslí, že bulimie je nějaká nemoc, co se týče poruch příjmu potravy, ale neví, v čem konkrétně spočívá. Pouze 2 žáci vnímají bulimii jako nemoc, kdy se člověk přejídá. Z grafu vyplývá, že velká většina dotázaných má přehled o této nemoci, a ví, jaké konkrétní příznaky obnáší. Bulimie je jedna z dalších mentálních nemocí, jako anorexie.

Odovědi kategorie 21-50 let (obecné)



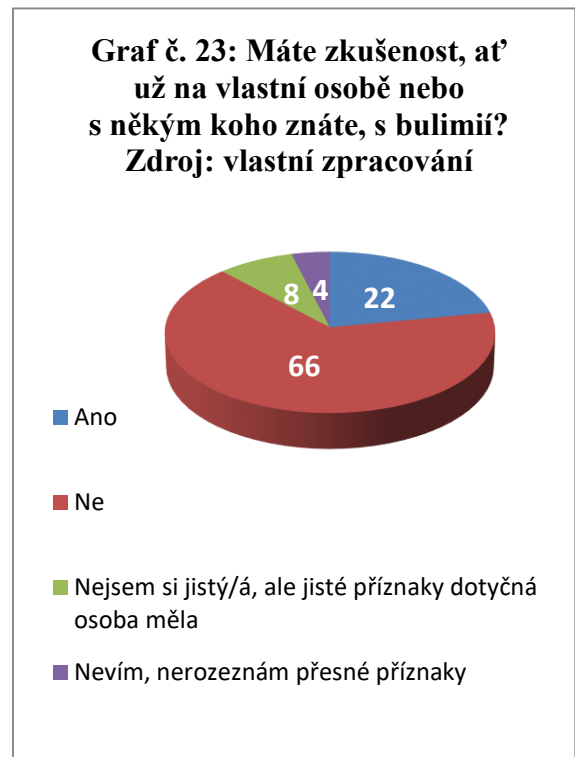
Co se týká skupiny dospělých, odpovědělo správně na otázku 90 respondentů. 3 dotázání nejsou s touto nemocí obeznámeni a 5 respondentů považuje bulimii za jednu z poruch příjmu potravy, ale neznají konkrétně její příznaky. Zbylí respondenti vnímají bulimii jako nemoc, kdy se člověk neustále přejídá. Pozitivní je, že vysoký počet dotázaných dokáže definovat bulimii.

Odpoředi studentů



Celkem 66 žáků nemá zkušenost, at' už na vlastní osobě nebo s někým ze svého okolí, kdo by touto nemocí trpěl. 5 dotázaných si není jisto, zda měl jedinec bulimii, ale jisté příznaky se objevily. Ze 100 dotazovaných odpovědělo 29 respondentů, že má zkušenost s osobou, at' už vlastní, nebo cizí, která bulimii trpěla. Výsledky u grafu č. 23 mě překvapily, konkrétně 29 dotázaných, kteří mají zkušenost s osobou trpící bulimii. Příznaky je těžké rozeznat, to za prvé, a za druhé je potřeba jedince dobře znát, aby bylo možné říci, že se u něj bulimie objevila.

Odpoředi kategorie 21-50 let (obecné)

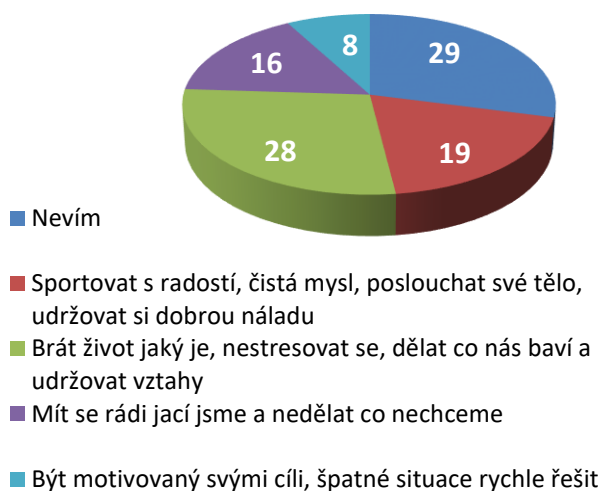


Celkem 66 dospělých, stejně jako u studentů nezná žádnou osobu, která by mohla mít tuto nemoc. Následovalo 8 respondentů, kteří vysledovali jisté příznaky u dané osoby, ale nejsou si jistí, zda to byla vyloženě bulimie. Přesné příznaky nerozpoznají 4 dospělí, tudíž nedokážou říci, zda se s osobou trpící bulimii setkali. Dále 22 respondentů se setkalo s osobou, která měla příznaky bulimie.

Odpoředi studentů

Graf ř. 24: Jakou byste doporuřili prevenci, aby nedocházelo k tomu, ře řlověk který dodrřuje řzásady racionální výřivy a sportuje, nesklouřl k duřevní nerovnováře, a řtím k řnějaké zdravotní nemoci?

Zdroj: vlastní zpracování

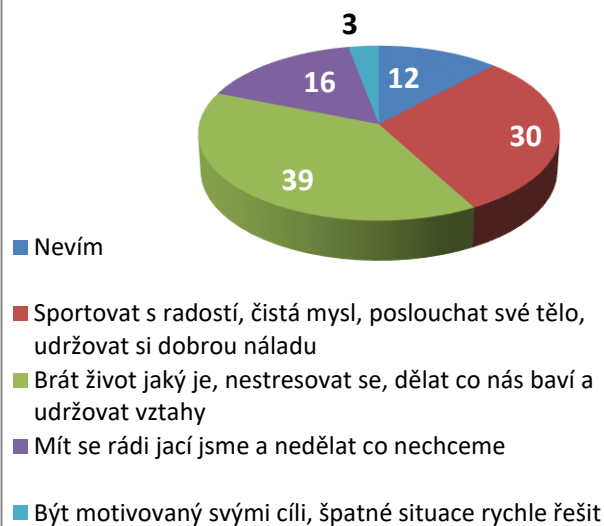


U řtęto řotázky mohli řrespondenti řlibovolně odpovřídat, a psát řsvě řnázory. 29 řdotázaných ze 100 by řnevřdělo řporadit, řjakou řzvolit řprevenci, aby k řtomuto řproblému řnedošlo. Celkem 19 řstudentů by řpro řprevenci řsportovalo s řradostí, udržovali řčistou řmysl, řposlouchali řsvě řtělo a řudržovali řdobrou řnáladu. ŘDále 28 řřáků řjako řprevenci řdoporuřilo, řbrát řživot řjaký řje, řnestresovat se, řdělat co řje řbaví a řudržovat řvztahy. Následovali řrespondenti, řkonkrětně 16, řkteří řsi řmyslí, řže řje řpotřeba se řmít řrádi řjací řjsme a řnedřělat co řnehceme. V řposlední řřadě řodpovřídalo na řdotaz 8 řdotázaných, řkteří řpovařžují řza řprevenci řmotivaci řke řsvými řcíli, a řrychle řřešení řřpatných řsituací. Řřáci k řotázce řřístupili řvelmi řdůkladně, a řvesměs se řsnařžili řnajít řprevenci, řkteřá by řurřčite řřlověka řdokázala řpreventivně řpovřzbuzovat v řudřžování řpozitivního řřřístupu k řřživotu, i řpřes řnegativní řvlivy. Nebo řalespoň řeliminovat řjistě řnegativní řvlivy.

Odpoředi řkategorie 21-50 řlet (řobecně)

Graf ř. 24: Jakou byste doporuřili prevenci, aby nedocházelo k tomu, ře řřlověk který dodrřuje řzásady racionální výřivy a sportuje, nesklouřl k duřevní nerovnováře, a řtím k řnějaké zdravotní nemoci?

Zdroj: vlastní zpracování



U řtęto řotázky mohli řrespondenti řlibovolně odpovřídat a psát řsvě řnázory. Celkem 39 řrespondentů by řdoporuřovalo řjako řprevenci, řbrát řživot řjaký řje, řnestresovat se, řdělat co nás řbaví a řudržovat řvztahy. Mít se řrádi řjací řjsme a řnedřělat co řnehceme, by řzvolilo řjako řprevenci 16 řdospělých. Následovali 3 řrespondenti, řkteří řjako řprevenci řpro řmořžná řnebezpečí řpovařžují řmotivaci a řrychle řřešení řvyskytlých řproblémů. ŘDalřších 12 řdospělých řnevřdělo, řjakou by řzvolilo řprevenci řpro řtyto řhrozby. ŘJako řvhodnou řprevenci řpovařžovalo 30 řrespondentů řsport se řzálibou, řčistou řmysl, řposlouchat řsvě řtělo a řudržovat řsi řdobrou řnáladu. ŘOdpovředi u řdospělých řjedinců by řly řpoměrně řstejně řjako u řstudentů, řale v řjiném řpoměru.

6.5 Rozdělení dostupných prostředků vyšších věkových kategorií

Pro průzkum byla vybrána pouze skupinu vyšší věkové kategorie, kde respondenti dle výsledků dotazníkového šetření, kromě dodržování racionální výživy, provozují i sportovní aktivity. Celkově tedy 35 respondentů ze 100. Podstata šetření vychází ze tří otázek položených v dotazníkovém šetření, které jsou zpracovány do grafů a uvedeny v přílohách, týkající se mzdy respondentů, nákladů na racionální výživu a nákladů na sportovní aktivity během 1 měsíce. Každý z ukazatelů byl následně zprůměrován, aby bylo zřejmé, kolik průměrně respondenti ze svého měsíčního příjmu vynaloží na racionální stravu a sportovní činnosti. Na základě těchto 3 ukazatelů byli z této části vynecháni studenti, kterým mzda nenáleží.

Tabulka č. 2 Průměrná mzda respondentů za měsíc (čistá mzda)

Počet respondentů X	Výše mzdy Y	$X \times Y$
9	14 000 Kč	126 000 Kč
5	15 000 Kč	75 000 Kč
4	16 500 Kč	66 000 Kč
8	18 000 Kč	144 000 Kč
3	20 000 Kč	60 000 Kč
2	22 000 Kč	44 000 Kč
4	25 000 Kč	100 000 Kč
Celkem 35	-	Celkem 615 000 Kč
Průměrná mzda: $615\,000/35=17\,571$ Kč		

Průměrná čistá mzda respondentů činní za 1 měsíc 17 571 Kč.

Tabulka č. 3 Průměrné náklady 1 osoby za zdravou stravu na měsíc.

Počet respondentů X	Náklady za zdravou stravu (měsíc) Y	X × Y
8	5 000 Kč	40 000 Kč
10	5 500 Kč	55 000 Kč
6	6 000 Kč	36 000 Kč
6	7 000 Kč	42 000 Kč
5	8 000 Kč	40 000 Kč
Celkem 35	-	Celkem 213 000 Kč
Průměrné náklady za zdravou stravu: 213 000/35= 6 086 Kč		

Průměrné náklady 1 osoby za zdravou stravu během 1 měsíce činní 6 086 Kč.

Tabulka č. 4 Průměrné náklady 1 osoby na sportovní aktivity za měsíc.

Počet respondentů X	Náklady za sportovní aktivity (měsíc) Y	X × Y
7	650 Kč	4 550 Kč
6	800 Kč	4 200 Kč
10	1 000 Kč	10 000 Kč
7	1 400 Kč	9 800 Kč
5	1 500 Kč	7 500 Kč
Celkem 35	-	36 050 Kč
Průměrné náklady za sportovní aktivity: 36 050/35= 1 030 Kč		

Průměrné náklady 1 osoby za sportovní aktivity během 1 měsíce činní 1 030 Kč.

Tabulka č. 5 Průměrné náklady za racionální výživu a sportovní aktivity během 1 měsíce.

Průměrná mzda respondenta	Náklady za sport a zdravou stravu	Finanční zůstatek respondenta
17 571 Kč	7 116 Kč	10 455 Kč

Průměrné náklady 1 osoby za zdravou stravu a sportovní aktivity činí 7 116 Kč za měsíc.

Na základě výpočtů a informací získaných z dotazníkového šetření, bylo zjištěno, že průměrný plat zdravě stravujícího se a sportovně aktivního jedince činí měsíčně 17 571 Kč. Náklady, které jsou vynaloženy na stravu a sport činí dohromady 7 116 Kč. Tyto náklady mohou být považovány za obětované náklady. V životě je nutno se rozhodovat, kam budou vloženy finanční prostředky, jestli do zdravého životního stylu, nebo raději budou utraceny za výlet, protože na obojí nejsou k dispozici finanční možnosti. Respondent má tedy k dispozici na ostatní náklady 10 455 Kč. Částka, kterou respondenti vynaloží na svoje sportovní aktivity a zdravou stravu, může být dle faktů vycházejících z výsledků pro respondenty přijatelná. Stále mohou disponovat s částkou, která je pro některé v dnešní době čistá měsíční mzda. Z hlediska jedince, který částkou 10 455 Kč disponuje, jako se svojí mzdou na celý měsíc, není vhodné vynakládat tyto finanční prostředky na zdravou stravu a sportovní aktivity o ceně 7 116 Kč. Zde lze vidět, že je nutné se umět rozhodovat, do čeho investovat, jelikož jsou někteří omezováni svými možnostmi, i přesto, že by také chtěli jíst zdravě a provozovat nějaké sportovní činnosti.

7. ZHODNOCENÍ HYPOTÉZY

Již na začátku práce byl stanoven cíl dotazníkového šetření a také hypotéza k vybrané problematice. V této kapitole budou shrnuty. Práce byla zaměřena na studenty střední školy a skupinu dospělých jedinců, jejich přístupy k racionální výživě a sportu v souvislosti s psychickou stabilitou. Studenti středních škol jsou dle odborné literatury lehce ovlivnitelní svým okolím, a jsou v jejich věku poměrně citliví, hlavně co se týká jejich vzhledu. Skupina dospělých má na rozdíl od této věkové kategorie jiné problémy, jsou starší a mohou přistupovat k záležitostem s odstupem věkového rozdílu jinak. Na základě cíle výzkumného šetření byla stanovena hypotéza. V následujících řádcích jsou objasněny přístupy studentů a skupiny dospělých jedinců k dané problematice a vyvrácena tak, či potvrzena stanovená hypotéza.

Hypotéza:

Na základě odborné literatury lze předpokládat, že narušení psychické stability má negativní vliv na zdravý životní styl, tedy racionální výživu, sport a samotné sportovní výkony, a může vést až k negativním důsledkům, jako jsou nemoci mentální anorexie a bulimie

Hypotéza se potvrdila.

V první řadě je zapotřebí říci, že obě vybrané skupiny se stravují dle racionální výživy, stravují se poměrně pravidelně, a jsou si vědomy, že má racionální výživa významný vliv na duševní rovnováhu a zdraví člověka. Racionální výživa může být pro některé také životní styl, kam velké množství respondentů z obou skupin zařadilo také sport a duševní pohodu. Samotná racionální výživa i význam pohybových aktivit je pro obě vybrané skupiny celkem srozumitelný, a to jak po praktické, tak i vědomostní stránce. Nicméně více jak polovina dotázaných u obou skupin sportuje z donucení, přičemž negativním způsobem poškozují své svalstvo, cholesterol a organismus. Poměrně stejné množství dotázaných u obou skupin tuto informaci nevědělo. Obě skupiny respondentů znají fakta, že nedodržování pitného režimu škodí zdraví, ale téměř polovina u obou vybraných skupin pitný režim nedodržuje. Ovšem studenti i skupina dospělých dotázaných si uvědomují, že mohou nastat rizika, v případě, kdy jedinec uchopí tento „životní styl“ špatným způsobem, která ohrožují zdraví člověka, v podobě mentální anorexie či bulimie. S těmito pojmy jsou skupiny obeznámeny, načež se přibližně 1/3 dotázaných z každé skupiny setkala s někým, ať už na vlastní osobě nebo jedinci z okolí, koho tato nemoc postihla. Téměř všechny dotázané ovlivňují negativní situace či zážitky, při jejich stravovacích způsobech i sportovních výkonech. Více jak polovina studentů řešila stres

přejídáním nebo naopak nepozřela žádné potraviny. Skupina dospělých je na tom ještě hůře, jelikož tímto způsobem stravování řeší stres 72 dotázaných. Tento přístup stravování trval u dotázaných nejvíce po dobu 1 měsíce. Přibližně 1/3 všech dotázaných snižovala dávky denního příjmu potravin, kvůli dříve viditelnějším pozitivním změnám na svém těle. Zajímavé je, že vzhledem k těmto faktům, si více jak polovina studentů myslí, že jsou duševně vyrovnaní. Nejvýstižnější prevenci k tomu, aby se nestalo, že člověk, který dodržuje zásady racionální výživy a sportuje, nesklouzl k duševní nerovnováze, a tím k nějaké zdravotní nemoci, určila téměř 1/3, a to: „brát život jaký je, nestresovat se, dělat co nás baví, udržovat vztahy“.

8. NÁVRHOVÁ ČÁST

V této části práce je vycházeno z faktů, které jsou shrnuty v kapitole zhodnocení hypotézy. Nebezpečí racionální výživy pro zdraví člověka, tento název může být poměrně zavádějící, avšak má svůj význam. Zdravá strava sama o sobě nebezpečí nemusí představovat, ale přímo souvisí s tělesnou aktivitou a psychickým stavem člověka. Tyto tři aspekty, pak mohou představovat ono riziko, které je zmíněno v názvu práce. Vzhledem k tomu, že je zdravá strava v dnešní době poměrně aktuální téma a čím dál více jedinců se snaží jít s tímto trendem, společně se sportovními aktivitami, je nutno si uvědomovat také rizika, se kterými je možno se setkat. A to jak při dodržování zdravého životního stylu, tak i pro strážníky všech druhů pokrmů a potravin.

V tomto směru hraje velkou roli vitalita a duševní rovnováha, kam je zařazena životní energie. Životní energie zahrnuje několik důležitých oblastí: mezilidské vztahy, chování ve společnosti, komunikace s rodinou a přáteli, ale také zdravotní stav, který ovlivňuje výživa, pohybová aktivita a pitný režim. Je nutné podotknout, že pohybová aktivita by neměla být provozována z donucení, například pro snížení tělesné hmotnosti. Podstatné je si najít aktivitu, která jedince baví, je radostí ji provozovat a dotyčného naplňuje, jediné v tomto případě je přispíváno pozitivně zdraví a vitalitě. Součástí sportovní aktivity mohou být i procházky a turistika, tímto způsobem tělo dostává také fyzickou zátěž. V opačném případě mohou nastat problémy se svaly, cholesterolem, organismem a tím může dojít k narušení vitality. Velkou součástí je i pitný režim, který je potřeba během provozování sportovních aktivit, ale i průběžně během dne dodržovat. Nedostatek tekutin je nebezpečný pro každého jedince, bez ohledu na pohlaví a věk. Nedostatek tekutin může také zapříčinit kromě opakované bolesti hlavy nebo zácpy i vážné zdravotní potíže.

Jestliže jsou tyto oblasti v rovnováze, jedinec se cítí spokojeně, pokud v rovnováze nejsou, jedinec se cítí nespokojeně, má málo duševní energie a nerozumí tomu, co se s ním děje. V případě, kdy je dodržována zdravá strava, a provozovaná oblíbená sportovní aktivita, je tak naplňována i psychická stránka člověka. Přesto se nelze vyhnout každodenním situacím, jako jsou stresové situace, nepříjemné okolí a další problémy. V tomto případě psychická stránka může začít pokulhávat, začnou vznikat nedostatky vůči stravě v podobě přejídání, či nepozření žádných potravin, nechut ke sportu, popřípadě jsou podávány horší sportovní výkony. Duševní rovnováha je tedy kombinací vlivů – zdraví, výživa, sport, emoce, práce, které jsou navzájem propojeny a vzájemně se ovlivňují. Je proto nutné pěstovat vztahy s lidmi, které má dotyčný

rád, sportovat, stravovat se dle racionální výživy, kde je důležité klást důraz na správné množství a složení potravin. Také se věnovat zálibám, koníčkům a zejména udržovat vyrovnaný poměr všech těchto zmiňovaných oblastí. Svůj význam má i období dětství, kdy se na psychice každého podílí rodina a okolí, a z tohoto období si také každý jedinec nejvíce odnáší, ať už pozitivního, či negativního. Nicméně člověk nezůstává tím, co ho naučila rodina, může své sebezpetí změnit v jakémkoliv věku, svými přístupy, motivací, kterému vytváří novou cestu, koníčky, a právě i oblíbenými sportovními aktivitami a zdravou stravou si vytváří zdravé pozitivní myšlení. V tomto případě je udržována vitalita, jejíž stupeň lze ještě zvýšit tím, že budou dále všechny zmíněné oblasti rovnoměrně rozvíjeny. V situaci, kdy je rovnováha vitality už narušena, je podstatné zjistit a rychle odstranit skutečnou příčinu, která bývá často zastřena druhotnými vnějšími projevy. Vhodným postupem je dočasná izolace od rušivých vlivů, krátkodobá změna sociálního prostředí i činnosti. Je nutný individuální postup, protože u některých jedinců je vhodný přesun do klidného a vyrovnaného prostředí a u jiných do kontrastního prostředí. V horších případech vyhledat odbornou pomoc, jelikož může být poškozeno zdraví, například kdy je stres řešen přejídáním se, či nepozřením žádných potravin. V tomto případě může dotyčná osoba směřovat k nějaké z PPP, jako je mentální anorexie či bulimie.

Na všech třech aspektech a vlivech, které na tyto aspekty působí, je potřeba pracovat a uvědomit si, že zdraví je výsledkem aktivního přístupu každého člověka k sobě samému.

ZÁVĚR

Práce se zabývala tématem *nebezpečí racionální výživy pro zdraví člověka*. Racionální výživa sama o sobě nebezpečí nepředstavuje, avšak přímo souvisí s tělesnou aktivitou a duševní rovnováhou, tyto 3 aspekty mohou představovat ono nebezpečí, které je uvedeno v názvu mé práce. Jedním z cílů práce bylo zjistit, jaké mají studenti a skupina dospělých jedinců přístupy k racionální výživě a sportu, v souvislosti s duševní rovnováhou. Cíl bakalářské práce na téma nebezpečí racionální výživy byl splněn.

V teoretické části byly přiblíženy základní informace o racionální výživě, sportu a jejich spojitost s duševní rovnováhou, a možné vyplývající negativní důsledky z těchto 3 aspektů, jako jsou mentální anorexie a bulimie. V praktické části bylo zkoumáno pomocí dotazníkového šetření, jaké mají studenti a skupina dospělých jedinců přístupy a jisté znalosti k racionální výživě a sportu, v souvislosti s duševní rovnováhou. Dále práce nastiňuje rozdělení dostupných prostředků vyšších věkových kategorií vůči racionální výživě a sportovním aktivitám. Vzhledem k tomu, že je zdravá strava v dnešní době poměrně aktuální téma, a čím dál více jedinců se snaží jít s tímto trendem, společně se sportovními aktivitami, je nutno si uvědomovat také rizika, se kterými se lze setkat. A to jak při dodržování zdravého životního stylu, tak i pro stravníky všech druhů pokrmů a potravin.

Na základě dotazníkového šetření bylo zjištěno, že obě dotazované skupiny vědí, co je racionální výživa, a stravují se poměrně pravidelně, dle racionální výživy. Jsou si také vědomi, že mají všechny tři aspekty, a to jak racionální výživa, sport i duševní rovnováha na sebe vzájemný vliv, a tím mohou působit negativně na zdraví člověka, například v podobě anorexie či bulimie. S těmito pojmy jsou skupiny obeznámeny. 1/3 u každé vybrané skupiny, zná i konkrétní osoby, které tyto nemoci postihly. Nicméně více jak polovina dotázaných u obou skupin sportuje z donucení, přičemž nevědomky negativním způsobem poškozují své svalstvo, cholesterol a organismu. Obě skupiny respondentů znají fakta, že nedodržování pitného režimu škodí zdraví, ale téměř polovina u obou vybraných skupin pitný režim nedodržuje. Téměř všechny dotázané ovlivňují negativní situace či zážitky, při jejich stravovacích způsobech i sportovních výkonech. Více jak polovina studentů řešila stres přejídáním nebo naopak nepozřela žádné potraviny. Skupina dospělých je na tom ještě hůře, jelikož tímto způsobem stravování řeší stres 72 dotázaných. Tento přístup stravování trval u dotázaných nejvíce po dobu 1 měsíce. Přibližně 1/3 všech dotázaných snižovala dávky denního příjmu potravin, kvůli dříve viditelnějším pozitivním změnám na svém těle. Na úkor těchto faktů, si více jak polovina u

obou skupin myslí, že jsou duševně vyrovnaní. Nejčastější uvedenou prevencí pro eliminaci možných rizik, vyplývajících ze 3 zmiňovaných aspektů bylo: „brát život jaký je, nestresovat se, dělat co nás baví, udržovat vztahy“. Co se týká rozdělení dostupných prostředků dospělých jedinců, průměrný měsíční plat činí 17 571 Kč, přičemž průměrně 6 086 Kč je vkládáno do zdravé stravy a 1 030 Kč tvoří náklady na sportovní aktivity za měsíc.

V návrhové části bylo uvedeno několik možností, které by do jisté míry nastínily prevenci, nebo řešení dané problematiky, nebezpečí racionální výživy pro zdraví člověka. Na všech třech aspektech (zdravá strava, sport, duševní rovnováha) a vlivech, které na tyto aspekty působí, je potřeba pracovat a uvědomit si, že zdraví je výsledkem aktivního přístupu každého člověka k sobě samému. Proto je potřeba pro prevenci dbát na vztahy, dělat co nás baví, sportovat, jíst racionálně ve správném složení a množství, motivovat se, a všechny tyto aspekty rozvíjet rovnoměrně. Všechny činnosti, co jsou provozovány dělat s oblibou, a ne z donucení. Vždy se dá například nějaká sportovní činnost zaměnit za pohybovou aktivitu, která je zábavná, i procházky jsou tělesně náročné. V rámci racionální stravy je třeba se také zaměřit na pitný režim a hlídat si tuto základní lidskou potřebu a dodržovat jí. V případě, kdy je jeden ze 3 základních aspektů narušený, je potřeba zjistit a rychle odstranit skutečnou příčinu, která bývá často zastřena druhotnými vnějšími projevy. Nejvhodnějším postupem je dočasná izolace od rušivých vlivů, krátkodobá změna sociálního prostředí i činnosti. Je nutný individuální postup, protože u některých typů je vhodné volit přesun do klidného a vyrovnaného prostředí a u jiných do kontrastního prostředí. V horších případech vyhledat odbornou pomoc, jelikož může být poškozeno zdraví, například kdy je stres řešen přejídáním se, či nepozřením žádných potravin. V tomto případě může dotyčná osoba směřovat k nějaké z poruch příjmu potravy, jako je mentální anorexie či bulimie.

Co se týká rozdělení dostupných prostředků u kategorie dospělých jedinců, je celková částka 7 116 Kč vynaložená na zdravou stravu a sportovní aktivity za 1 měsíc, v poměru k měsíčnímu platu 17 571 Kč, považována za přijatelnou.

Tato práce prokázala, že narušení duševní stability má značný vliv na stravování a sportovní výkony jak u studentů, tak u skupiny dospělých. Práce byla autorce velkým přínosem. Již na střední škole se autorka zabývala ve své maturitní práci mentální anorexií, a zjišťovala, jak by mohlo vůbec k této a jiným nemocím dojít. Nebylo zrovna jednoduché vymyslet otázky, na základě kterých byla celá práce postavena, protože psychika, je dle literatury, sama o sobě velice zapeklité téma. Ani zpracování dotazníků nebylo jednoduché. Konkrétně v otázce č. 24,

kde se mohli respondenti sami rozepsat, jakou by zvolili prevenci pro danou problematiku, vznikaly poměrně rozmanité odpovědi. I přesto se tyto odpovědi v této práci podařilo sjednotit. Práce je využitelná pro zaměstnance, kteří se zabývají problematikou racionální výživa.

ZDROJE

1. HOZA, Ignác. *Výživa a hygiena I.: racionální výživa*. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2012. ISBN 978-80-87300-39-8.
2. Jak jíst správně zdravě. *Reálná výživa*. [Online] Copyright 2013. [Citace: 13. 11 2016.] Dostupné z: <http://www.realnavyziva.cz/racionalni-vyziva-jak-jist-zdrave-chutne-a-s-rozumem/>
3. Aktivity pro zdraví. *Výživa - zdravá strava*. [Online] Copyright 2013. [Citace: 13. 11 2016.] Dostupné z: <http://www.aktivityprozdravi.cz/>.
4. FOSTER, Vernon W. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. 1. vyd Praha: Advent - Orion, 1993. ISBN 80-717-2000-3.
5. CLARK, Nancy. *Sportovní výživa: pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-247-9047-5.
6. FOŘT, Petr. *Zdraví a potravní doplňky*. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0612-0.
7. Drmax. *Správný pitný režim*. [Online] [Citace: 13. 11 2016.] Dostupné z: <https://www.drmax.cz/poradna/cestovni-medicina/jaky-je-spravny-pitny-rezim>.
8. FEIL, Wolfgang, Thomas WESSINGHAGE, Andrea REICHENAUER-FEIL a Zlata ZVOLÁNKOVÁ. *Jak zvýšit svou vitalitu a zdokonalit své tělo*. 1. vyd. Brno: Computer press, 2007. ISBN 978-80-251-1603-6.
9. PETRÁSEK, Richard. *Co dělat, abychom žili zdravě: pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-702-1711-1.
10. JIRKA, Zdeněk. *Regenerace a sport: racionální výživa*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-703-3052-X.
11. PONCAROVÁ, Lenka. *Psychologie. Znáte svou hodnotu*. [Online] Copyright Minidlab . [Citace: 13. 11 2016.] Dostupné z: <https://psychologie.cz/znete-svou-hodnotu/>.

12. SVOBODOVÁ, Marcela. Onadnes. *Vše o vláknině*. [Online] [Citace: 13. 11 2016.]
Dostupné z: [http://ona.idnes.cz/vse-o-vlaknine-0fx-
/zdravi.aspx?c=A140106_101057_zdravi_pet](http://ona.idnes.cz/vse-o-vlaknine-0fx-/zdravi.aspx?c=A140106_101057_zdravi_pet).
13. LUCAS, Alexander R. *Demystifying anorexia nervosa: an optimistic guide to understanding and healing*. New York: Oxford University Press, 2008. ISBN 978-019-5340-808.
14. FREEMAN, Chris. *Overcoming anorexia*. [New] ed. London: Robinson, 2009. Oxford history of England, III. ISBN 978-184-9011-303.
15. MCCABE, Randi E., Traci L. MCFARLANE a Marion P. OLMSTED. *The overcoming bulimia workbook: your comprehensive, step-by-step guide to recovery*. [New] ed. Oakland, Calif.: New Harbinger, 2004. Oxford history of England, III. ISBN 15-722-4326-0.

SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ

Tabulka č. 1: Doporučená denní dávka (Foster 1993)

Tabulka č. 2: Průměrná mzda respondentů za měsíc

Tabulka č. 3: Průměrné náklady 1 osoby za zdravou stravu na měsíc.

Tabulka č. 4: Průměrné náklady 1 osoby na sportovní aktivity za měsíc.

Tabulka č. 5: Průměrné náklady za racionální výživu a sportovní aktivity během 1 měsíce.

Obrázek 1: Potravinová pyramida dle Stampfera a Willett (Fořt 2005)

SEZNAM ZKRATEK

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

např. – například

PPP – poruchy příjmu potravy

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Pohlaví

Graf 2: Věk

Graf 3.1: Co si představíte pod pojmem racionální výživa?

Graf 3.2: Stravujete se dle racionální výživy?

Graf 4: Kolikrát denně se stravujete?

Graf 5: Co si představíte, když se řekne „zdravý životní styl“?

Graf 6: Myslíte si, že může být racionální výživa pro zdraví člověka nebezpečná?

Graf 7: Mohou nastat nějaká rizika v případě, kdy uchopíme racionální výživu společně aktivitou, kterou osoba provozuje, nesprávným přístupem?

Graf 8: Ovlivňuje Váš psychický stav (negativní situace či zážitek) Vaše stravování?

Graf 9: Dodržujete pitný režim?

Graf 10: Myslíte si, že nedodržování pitného režimu může mít vliv na vaše zdraví?

Graf 11: Sportujete? Ať už doma, posilovna nebo nějaké sálové činnosti?

Graf 12: Ti, kteří v předešlé otázce odpověděli ANO (58 respondentů). Kolikrát týdně sportujete?

Graf 13: Provozujete vaši aktivitu, sportovní činnost z vaší vůle, proto, že vás baví?

Graf 14: Věděli jste, že v případě, kdy provozujete nějakou aktivitu s odporem, může to mít negativní vliv na vaše svalstvo, cholesterol a organismus?

Graf 15: Má podle Vás narušení duševní rovnováhy vliv na kvalitu sportovního výkonu?

Graf 16: Myslíte si, že jste duševně vyrovnaní?

Graf 17: Řešili jste někdy stres jídlem?

Graf 18: Ti, co v předešlé odpovědi odpověděli, že jedli více nebo nic (45 respondentů). V jakém intervalu tento stav trval?

Graf 19: Začali jste někdy snižovat dávky denního příjmu potravin, v případě, kdy jste viděli první pozitivní změny na vašem těle, abyste dosáhli dalších viditelnějších výsledků dříve?

Graf 20: Víte co je mentální anorexie?

Graf 21: Máte zkušenost, ať už na vlastní osobě nebo s někým koho znáte, s mentální anorexií?

Graf 22: Víte co je bulimie?

Graf 23: Máte zkušenost, ať už na vlastní osobě nebo s někým koho znáte, s bulimií?

Graf 24: Jakou byste doporučili prevenci, aby nedocházelo k tomu, že člověk, který dodržuje zásady racionální výživy a sportuje, nesklouzl k duševní nerovnováze, a tím k nějaké zdravotní nemoci?

Graf 25: Jaká je Vaše čistá měsíční mzda?

Graf 26: Jaké jsou Vaše měsíční náklady na racionální výživu?

Graf 27: Jaké jsou Vaše měsíční náklady na sportovní aktivity?

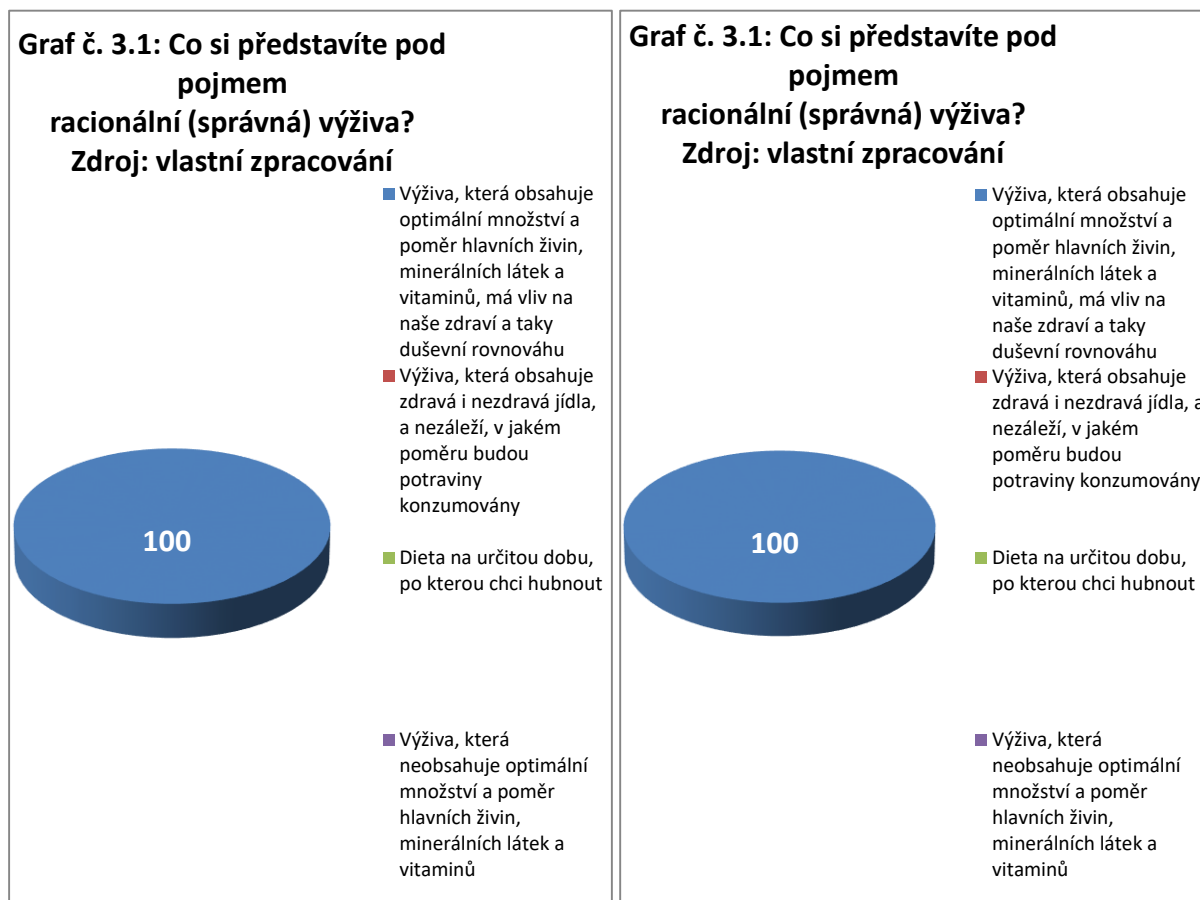
PŘÍLOHY

GRAFY

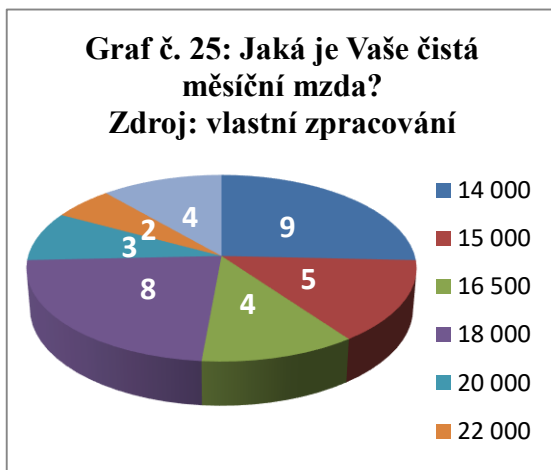
Graf 3.1:

Odpovědi studentů

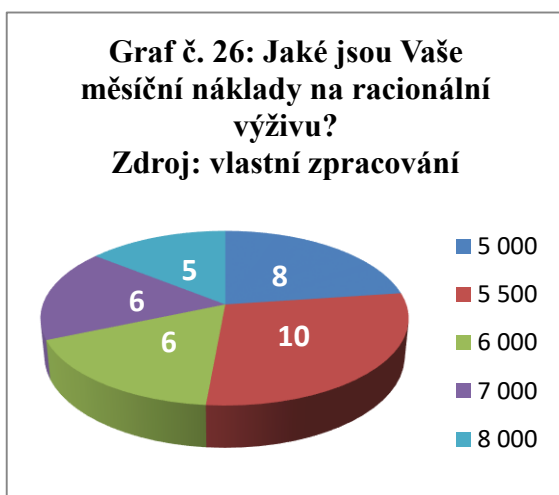
Odpovědi kategorie 21-50 let (obecné)



Graf 25: Odpovědi dospělých



Graf 26: Odpovědi dospělých



Graf 27: Odpovědi dospělých

