

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

Porovnání stravovacích návyků žáků 9. ročníku, kteří jsou členy Regionální fotbalové akademie, a žáků 9. ročníku běžných tříd na základní škole

Vedoucí práce: Hana Chyzy, Dr. phil.

Autor práce: Veronika Novotná

Obor: Pedagogika volného času (KS)

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

.....

podpis

PODĚKOVÁNÍ

Mé poděkování patří na prvním místě vedoucí bakalářské práce Haně Chyzy, Dr. phil. za cenné rady, připomínky, podporu a pomoc v průběhu přípravy. Současně také velmi děkuji respondentům za vyplnění dotazníků, protože bez jejich pomoci by nebylo možné práci realizovat. Taktéž patří mé velké poděkování Mgr. Markétě Votrubové za věcné připomínky a velkou podporu. Největší poděkování však patří mému manželu Radkovi a dětem Adamovi a Anetě za vstřícnost a trpělivost v průběhu celého studia.

Obsah

ÚVOD	5
1 ADOLESCENCE	7
1.1 CHARAKTERISTIKA ADOLESCENCE.....	7
1.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ V OBDOBÍ PUBESCENCE	9
1.2.1 Vývoj poznávacích procesů	9
1.2.2 Emocionální vývoj	9
1.2.3 Sociální vývoj	9
1.3 FYZICKÝ VÝVOJ V OBDOBÍ PUBESCENCE	10
2 STRAVOVACÍ NÁVYKY	12
2.1 ŽIVINY	13
2.1.1 Tuky	13
2.1.2 Bílkoviny	13
2.1.3 Vitamíny a minerální látky	13
2.2 PITNÝ REŽIM	14
2.3 VÝŽIVA DOSPÍVAJÍCÍCH.....	15
2.3.1 Hlavní jídla dne.....	17
3 REGIONÁLNÍ FOTBALOVÁ AKADEMIE	18
3.1 DOPORUČENÉ STRAVOVÁNÍ PRO ČLENY REGIONÁLNÍ FOTBALOVÉ AKADEMIE	18
3.2 ZDRAVÍ HRÁČŮ	19
3.3 PRAVIDLA DENNÍHO REŽIMU ČLENŮ RFA	19
3.4 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ V JINÝCH KLUBECH NA ČESKOBUDĚJOVICKU.....	20
4 METODIKA VÝZKUMU	21
4.1 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	21
4.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOBORU	22
4.3 POUŽITÉ METODY A TECHNIKY	22
4.3.1 Dotazník.....	22
4.3.2 Rozhovor.....	22
4.4 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A JEJICH INTERPRETACE.....	24
5 SHRNUTÍ A DISKUZE VÝSLEDKŮ	33
ZÁVĚR	37
SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH ZDROJŮ	38
SEZNAM PŘÍLOH	41
PŘÍLOHY	42
ABSTRAKT	45
ABSTRACT	46

ÚVOD

Pod souslovím stravovací návyky si mnohý čtenář jistě vybaví nespočet článků, které četl, nebo pořadů, které viděl. Ráda bych hned v úvodu zmínila, že tato práce se zabývá hlavně zásadami patřícími ke stravovacím návykům, spíše než výživovými hodnotami. V této bakalářské práci budou prezentovány výsledky výzkumného šetření a následně porovnány stravovací návyky žáků 9. ročníku, kteří jsou členy Regionální fotbalové akademie (RFA), a žáků 9. ročníku běžných tříd na základní škole. Téma práce jsem si zvolila proto, že bych chtěla zjistit, zda a nakolik může stravovací návyky u vybraných skupin adolescentů ovlivnit sport a naopak.

Všeobecně se má za to, že sportovci více dbají na své stravovací návyky. Zajímá mě, do jaké míry je tato domněnka pravdivá. Dalším důvodem pro volbu tohoto tématu byly časté informace, nejen v médiích, o zvyšujícím se problému s hmotností u dětské populace. Obezita je celosvětovým problémem a bohužel se přímo dotýká i dětí plnicích povinnou školní docházkou. Je až alarmující, jak se neustále zvyšují počty dětí, které trpí nadváhou a obezitou¹. Zároveň se u dětí a dospívajících zvyšuje úbytek přirozeného pohybu a tento životní styl má vliv nejen na zdraví a kvalitu života jedince, ale také celkově ovlivňuje jeho psychiku a naopak. Díky absenci pohybu dochází současně k omezení sociálních kontaktů, což opět vede k prohlubování sedavého způsobu života a s tím spojených rizik.²

Zvolená bakalářská práce se zabývá problematikou stravovacích návyků mladých sportovců a jejich vrstevníků z běžné třídy. Zatímco nejsou žáci běžných tříd pod odborným dohledem trenérů, výživových poradců a fyzioterapeuta, jsou žáci RFA větší část týdne ubytováni v domově mládeže nedaleko základní školy a odborný dohled mají téměř nepřetržitě.

Jako cílovou skupinu jsem si vybrala dospívající, a to žáky 9. ročníku základní školy, kde jsou zastoupeny běžné třídy a zároveň třídy RFA. Rozdíly ve fyzickém vzhledu žáků RFA a žáků běžných tříd jsou často patrné na první pohled. Jako zaměstnanec této základní školy jsem v roli pozorovatele. Domnívám se, že tyto viditelné odlišnosti ve fyzickém vzhledu mohou být způsobeny rozdílem především ve stravovacích návycích a také v přístupu k pohybovým aktivitám.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké jsou skutečné stravovací návyky žáků 9. ročníku, kteří jsou členy RFA, a porovnat je se stravovacími návyky žáků 9. ročníku běžných tříd základní školy.

Práce je rozdělena do pěti základních kapitol. V první kapitole se podrobně zaměřuji na odpovídající vývojové období cílové skupiny a čerpám informace z odborných zdrojů týkajících se vývojové psychologie. Jsem přesvědčena, že právě probíhající pubescence může mít na stravovací návyky zásadní vliv, proto je nutné tento fakt zohlednit.

Ve druhé kapitole všeobecně popisují stravovací návyky, stručně zmiňuji živiny potřebné pro náležitý vývoj jedince a správnou funkci orgánů a také neopomenou uvést nutnost pitného režimu.

Třetí část představuje Regionální fotbalovou akademii jako projekt Fotbalové asociace České republiky (FAČR), její režim a specifika.

Čtvrtá kapitola je věnována výsledkům smíšeného výzkumu zrealizovaného metodou dotazníkového šetření mezi žáky 9. ročníku obou cílových skupin a rozhovorem

¹Srov. GOLDEMUND, K. *Obezita a metabolický syndrom*. *Pediatric pro praxi* [online].

²Srov. SEKEROVÁ, T. *Obezita jako stigma*. České Budějovice, 2012. Bakalářská práce.

s fyzioterapeutem. Součástí tohoto oddílu je také popis metodiky výzkumu a následná interpretace výsledků vyplývajících z kvantitativního šetření formou anonymního dotazníku.

Pátá kapitola dává prostor pro shrnutí a diskuzi výsledků, kde odpovím na tři výzkumné otázky, které jsem si stanovila na základě formulovaného cíle práce.

Mezi základní zdroje pro tuto práci jsem použila například následující publikace:

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. Přehled vývojové psychologie

VAŠUTOVÁ, M. Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání

KONOPKA, P. Sportovní výživa

FRAŇKOVÁ, S.; ODEHNAL, J.; PAŘÍZKOVÁ, J., Výživa a vývoj osobnosti dítěte

Kromě těchto zmíněných knižních publikací pro mou práci byly velmi cenným zdrojem dat rozhovor s fyzioterapeutem RFA Jihočeského kraje a vyplněné dotazníky od respondentů.

1 ADOLESCENCE

1.1 Charakteristika adolescence

Termín adolescence vychází z latinských slov *adolescere* a *adolesco*³. Znamená dospívat, růst, vyvíjet se. Odborníci se často neshodují v období, kdy tato fáze vývoje nastává. Vágnerová⁴ uvádí, že období adolescence probíhá zhruba od 10 let do 20 let. V průběhu této etapy života dochází k úplné proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Velká část změn je závislá na biologických změnách, ale vždy jsou ve vzájemné interakci s psychickými a sociálními činiteli. Zásadní vliv na vývoj jedince a průběh dospívání mají kulturní a společenské normy komunity, ve které žije.

Vágnerová⁵ rozděluje dospívání na dvě období:

1. Raná adolescence - pubescence

- probíhá v období 11. – 15. roku života
- nápadné tělesné a pohlavní dozrávání
- zevnějšek se stává podnětem ke změně sebepojetí
- důležité přátelství, první lásky
- snaží se oddělit od dětí i dospělých
- důležitým mezníkem je ukončení povinné školní docházky (15 let)

2. Pozdní adolescence

- probíhá přibližně v období 15. – 20. roku života
- doba komplexnější psychosociální proměny
- rozvoj vztahů s vrstevníky, zejména v oblasti partnerství
- fáze zaměřena na rozvoj vlastní identity

Vašutová⁶ dále dělí adolescenty dle sebevědomí:

1. Adolescenti „se zdravě zformovaným sebevědomím“

- vědí, co chtějí
- jejich sebevědomí není podřízené situacím, ve kterých se nacházejí

2. Adolescenti „hledající“

- stále hledají své životní cíle
- jejich sebevědomí se jim pomalu vyhraňuje

3. Adolescenti „závislí“

- nezpůsobují žádné problémy
- požadavky okolí plní, ale nepřemýšlejí o nich
- jsou závislí a nesamostatní

4. Adolescenti „zmatení“

- jednají nerozvázně
- nerozumí sami sobě a nevědí, co sami se sebou
- vlastní já a svou důležitost upevňují nevhodnými projevy

³ Srov. MACEK, P. *Adolescence. Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*, s. 207.

⁴ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*, s. 321.

⁵ Srov. Tamtéž, s. 323 – 325.

⁶ Srov. VAŠUTOVÁ, M. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*, s. 66-70.

Adolescenti se snaží budovat si své vlastní „já“, mají sklon oprostít se co nejdříve od dětských atributů a sociální závislosti. Fyzický vzhled je velmi významnou součástí identity v období dospívání. Tělesně atraktivní dospívající všeobecně získávají lepší sociální postavení. Jedinci jsou v tomto období vývoje citliví na kritiku ze stran vrstevníků i dospělých. Mladí lidé se často soustředí na svůj vzhled nepřiměřeně a někteří jsou pro krásu schopni obětovat i zdraví. Příkladem jsou u nich časté poruchy příjmu potravy⁷. Dospívající může zažívat mnoho negativních pocitů, mezi něž patří pocit křivdy, nespokojenosti. Ty pak mohou zapříčinit frustrující zážitky. Vašutová⁸ uvádí, že vhodným způsobem, jak se těchto negativních pocitů zbavit, je provozování sportu, protože kolektivní i individuální sporty posilují pozitivní psychické vlastnosti a schopnosti. Pro člověka byl vždy pohyb nedílnou součástí jeho životního stylu. Vliv rozvoje moderní techniky, množství obchodních řetězců a snadnému dosažení všeho, co potřebujeme, usnadnilo lidem životy natolik, že se pohybová aktivita, jež byla po několik tisíců let nepostradatelnou podmínkou pro přežití, z našich životů začala pomalu vytrácet. Nedostatek pohybu má vliv jak na fyzickou výkonnost, tak na náš psychický stav. Současný životní styl umožňuje lidem mít více volného času, což je ale zároveň doplňováno značným poklesem fyzických aktivit. Snížení fyzických nároků a nadměrný příjem energie z jídla a pití vede k nadváze a obezitě. Což opět způsobuje zdravotní rizika.⁹

Často se můžeme setkat s označením životního stylu „sedavý způsob života“.¹⁰ Ten představuje deficit pohybu jak v zaměstnání, tak ve volném čase lidí. Omezené pohybové aktivity a zvyšující se psychické nároky mohou vést ke vzniku nadměrné únavy, která dále podporuje neaktivní životní styl. Tím se prohlubuje energetická nerovnováha, která velmi negativně působí na psychickou i fyzickou složku jedince. Stejskal¹¹ dále uvádí, že i přirozená pohybová aktivita jsou společně s adekvátním energetickým příjmem nejlepší, nejbezpečnější a zároveň ekonomicky nejlevnější preventivním opatřením většiny civilizačních onemocnění.

Nejvýznamnějším úkolem adolescenta je porozumět sám sobě, nalézt své postoje a místo ve společnosti. Dospívající by měl dosáhnout zralosti odpovídající jeho věku ve všech oblastech – sociální, biologické, osobní i spirituální. V tomto období by měl umět navazovat pevné a hlubší vztahy, být vytrvalý a umět se samostatně rozhodovat. Toto vše je realizovatelné zejména díky seberozvíjení a interakci s okolním prostředím. Fáze dospívání je spojena s vnitřním zmatkem, hledáním, často i s osobními krizemi. V závěru období adolescence je patrné veselejší ladění, převládá citový klid.

⁷ Srov. KRCH, F. D. *Poruchy příjmu potravy*, s. 255.

⁸ Srov. VAŠUTOVÁ, M. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*, s. 71.

⁹ Srov. KALMAN, M., HAMŘÍK, Z. a PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*, s. 172.

¹⁰ Srov. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*, s. 125.

¹¹ Srov. Tamtéž, s. 125.

1.2 Psychický vývoj v období pubescence

1.2.1 Vývoj poznávacích procesů

Období dospívání je přechod mezi dětstvím a dospělostí. Tato vývojová fáze je v životě člověka jednou z největších fyzických a duševních proměn. Šimíčková–Čížková¹² toto období charakterizuje jako léta „*stresů a bouří*“.

V období dospívání narůstá význam představivosti, kterou lze charakterizovat jako most mezi reálným světem a ideálem. Zásadní vývojové změny jsou v myšlení. Dochází ke změnám v jednání, schopnosti řešit situace jinak než tomu byli jedinci zvyklí v mladším školním věku.¹³

1.2.2 Emocionální vývoj

Na emocionální vývoj má vliv mnoho faktorů. Mezi základní patří charakter člověka, sociální a kulturní činitelé, rodinné zázemí a především styl výchovy. Proto ne vždy musí mít emoční vývoj tak dramatický průběh. Velký vliv mají také hormonální změny. Pubescenti mají více citových zážitků, které postupně nabírají na intenzitě.

Jednání bývá často výbušné, přicházejí silné reakce vzteku, které střídá nevysvětlitelný smích, ale i smutek. Šimíčková–Čížková¹⁴ uvádí: „*Emoční vázanost k rodičům se výrazně uvolňuje, odmítají jejich citové projevy, jejich chování hodnotí více racionálně, neprojevují k nim přílišnou vřelost a spontánnost. Rozkolísanost v sociálních citech se projevuje často v krajnostech od vřelosti až po časté rozepře a konflikty s vychovateli.*“ Jsem přesvědčena, že to, jaký vztah si adolescent vybuduje k rodičům v tomto emočně náročném období, záleží ve značné míře na tom, jaké vztahy v rodině fungují.

Mezi žáky 2. stupně základních škol je vidět velký rozdíl ve fyzickém i emocionálním vývoji. Proto zde může docházet velmi často ke konfliktům. Tvoří se „partičky“, které spojují stejné zájmy a potřeby. Kdo se výrazněji odlišuje, stává se často nechtěným společníkem a bývá vrstevnickými skupinami odmítán.

1.2.3 Sociální vývoj

Sociální vývoj je zásadně ovlivněn úsilím o nezávislost projevující se samostatným rozhodováním, často v nesouladu s názory dospělých autorit. Přesto jsou vazby na rodiče stále na prvním místě, i když se to zdá právě naopak. Pubescent totiž v první řadě potřebuje výchovné vedení. To by mělo být opatrné a nemělo by být násilné. Toto období je velmi náročné pro všechny zúčastněné – pubescenty i dospělé. Snaha o „svůj názor“ způsobuje velmi často konflikty jak v rodině, tak ve školním prostředí.¹⁵ Etapa osamostatňování může být v jádru velmi bolestivá. Končí období dětství spojené s dětskou, někdy až bezmeznou důvěrou, něžností a naivitou. Přichází období odpovědnosti, samostatnosti a v mnoha případech i bezradnosti. Zde hraje hlavní roli přístup rodiny k přirozenému vývoji, odpouštění a ke změnám, které jsou přirozenou součástí lidského bytí. To vše má rozhodující vliv na vztahy panující mezi pubescenty

¹² Srov. ŠIMÍČKOVÁ–ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, s. 117.

¹³ Srov. VÁGNEROVÁ, M., 2008. *Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika – vychovatelství*, s. 103–105.

¹⁴ ŠIMÍČKOVÁ–ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, s. 122.

¹⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*, s. 346–370.

a dospělými. Ze strany dospělých je jistě potřeba značná dávka trpělivosti a pochopení, pro dospívající vytrvalost, otevřenost a hlavně schopnost komunikace.

V publikaci autorky Šimíčkové–Čížkové¹⁶ se uvádí, že často, pro dospělé z nepochopitelných důvodů, reagují dospívající zcela opačně než dospělí. Pokud se dospělí radují a smějí, adolescenti mohou zažívat smutek, až pláč. Je to součást hledání sebe samého, hledání „správných“ názorů, nedílnou součástí vývoje. Proto je v této fázi života potřeba, aby i rodiče chápali „bouři“ v pocitech dospívajících a hledali správnou cestu ke komunikaci.

1.3 Fyzický vývoj v období pubescence

„Nepřetěžujte pubescenty, zvláště v době růstového spurtu, tělesně ani duševně! Ctižádostiví rodiče jsou schopni do jejich týdenního programu „našlapat“ vedle školních povinností ještě zájmové kroužky, náročný sportovní trénink, výuku cizího jazyka. I když to dítě zdravotně vydrží, ztrácí více, než získává. Není-li výjimečné a nezdá-li se, že by jej v životě čekalo nějaké mimořádné poslání, ať má dost času, aby si hrálo a „blblo“ s kamarády.“¹⁷

Jak pravdivě by zněl tento odstavec z knihy Cesta životem ještě před několika málo lety. Bohužel, v dnešní době, děti často neznají pojem „blbnout s kamarády“. Trávení volného času pro dnešní pubescenty není vůbec jednoduché. I kdyby sami chtěli, často nenajdou vhodného parťáka na ty dětské či pubescentní aktivity. Sama jsem svědkem úpadku dětského života na sídlištích. Velmi málo dětí tráví svůj volný čas venku, přednost dávají virtuálním setkáním před těmi osobními. Pokrok techniky zcela jistě pomáhá moderní době, ale ne dětem v jejich přirozeném vývoji. Především rodina má zásadní a rozhodující vliv na trávení volného času svých dětí. Právě rodiče by měli svým dětem ukázat správný a vhodný směr jejich života, být jim rádci a průvodci, ne soudci. Tyto, pro někoho zcela obyčejné a často zbytečné činnosti, však mají podstatný vliv na přirozený vývoj dětské psychiky. Rodina se bohužel této úlohy často vzdává a přenechává svůj vliv právě moderním technologiím. Svou myšlenku jsem si potvrdila například v knize Digitální demence, kde autor Spitzer¹⁸ vysvětluje pojem digitální demence. Chápe tím situaci, kdy nadměrné užívání digitálních prostředků vede k oslabení a poškození kognitivních funkcí mozku a dochází k odcizení v rámci sebevnímání a s tím spojeného odcizení ve vztazích k druhým. Centrem se stává virtuální realita.

Puberta je obdobím, kdy dochází k intenzivním a zásadním tělesným změnám. Fyzické proměny prožívají jednotlivci intenzivně, někdy s negativním postojem, hlavně v případě, že ke změně dochází dříve, než u vrstevníků. Často proto může dojít až ke ztrátě sebejistoty. Ta však bývá v tomto období velmi důležitým prvkem ke zvládnutí zásadních proměn těla i duše. V opačném případě, kdy přeměna bývá vnímána kladně, se stává pubescent sebejistějším. Růstem se stává mohutnějším a získává více fyzických sil.

Thorová¹⁹, stejně jako Řičan, nazývá období rychlého pubertálního růstu spurtem. Podle autorky jedinec naroste až o 20 % své výšky a růst se pohybuje mezi 9–14 cm za jeden rok. Tento rychlý růst není bohužel bez následků. Je provázen zhoršenou

¹⁶ Srov. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, s., s. 123.

¹⁷ ŘIČAN, P. *Cesta životem*, s. 171.

¹⁸ Srov. SPITZER, M. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*, s. 10.

¹⁹ Srov. THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*, s. 424.

motorickou koordinací a snadnější unavitelností. Dochází k růstu pohlavních orgánů. U dívek rostou zejména vaječníky a u chlapců varlata. Autorka dále zmiňuje, že růst je ukončen v závislosti na pohlaví, u dívek v 15letech a u chlapců přibližně v 17–18letech.

2 STRAVOVACÍ NÁVYKY

Děti a dospívající potřebují pro svůj optimální růst a správný vývoj dostatečné množství různých stavebních látek a energie, které čerpají především ze stravy. Pokud je strava nevyvážená, jednostranná, dochází k nedostatečnému přísunu živin potřebných pro zdravý a správný vývoj dítěte. Jídlo, které jíme, by mělo být také bohaté na minerály a vitamíny. Fořt²⁰ ve své publikaci uvádí: „*Výživa v období růstu je mimořádně náročná na kvantitu, především však na kvalitu přijímaných potravin. U sportujícího dítěte to platí dvojnásob.*“ Dále zde zmiňuje, že provedený průzkum u dětí, které sportují, ukázal, že až 10 % z nich může být ohroženo různými zdravotními problémy, poruchami růstu nevyjímaje. Za spouštěcí mechanismus považuje přetěžování dětí a dlouhodobou nevhodnou stravu.

Všeobecně je stravování jednou ze základních fyziologických potřeb člověka. Bez uspokojení těchto potřeb, které člověk naplňuje jako první a jsou mu přirozené, by člověk ani nebyl. Je součástí našeho každodenního života. Pro někoho může být jídlo i potěšením a radostí. Domnívám se, že právě při takovémto postoji ke stravě je jedinec tvořivý, zvědavý, vnímá nejen své tělo, ale i vliv toho, co a jak jí a pije, na něj. Pestrá strava nás zásobuje energií. Tu získáváme z potravy bohaté na bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny a minerály. Z odborné literatury vyplývá, že čím pestřejší stravu konzumujeme ve vhodných porcích, tím méně důležitých živin nám bude scházet.

Negativním vlivem na lidské stravování může být moderní, uspěchaná doba, kdy mají lidé jídlo prakticky kdykoliv k dispozici, ať formou obchodů, restaurací či fastfoodů. Lidé se stravují ve spěchu a jídlo často vnímají jen jako fyziologickou potřebu. To má za následek, že nevnímají sebe samotné. Mnoho z nás si neuvědomuje, jak důležitým faktorem pro kvalitní život právě strava a postoje k ní jsou. I proto ve světě narůstá problém s obezitou. „*U mužské populace v Evropě se obezita vyskytuje u 10–25 % a u žen je to zhruba 10–30 %. Během posledních deseti let došlo k vzestupu prevalence obezity o 10–40 % ve všech evropských zemích. Obezita a nadváha postihuje více než 50 % obyvatel Evropy a vyskytuje se ve vyšším procentu u mužů.*“²¹

Rozhodující je utvářet zdravé stravovací návyky již od útlého věku, protože toto období je beze sporu nejvýznamnější. Tyto návyky je žádoucí upevňovat celý život, aby se předešlo dalšímu nárůstu počtu lidí s obezitou. Nejlépe se děti učí spontánně a prožitkem, pokud jim jsou však nejbližší dospělí dobrým příkladem. Toto pravidlo platí i u stravy. Chování, včetně stravovacích návyků, děti přebírají ještě dříve, než si začnou uvědomovat, zda je to dobré či špatné. Rodina by měla být tím, kdo poskytuje duševní i společenskou oporu. V rodinném prostředí se nebudují jen správné stravovací návyky. Stravovat se u jednoho stolu je vhodné nejen z pohledu naučení se hygienickým návykům a kultuře stolování, ale také z hlediska upevňování rodinných vztahů. Osobně chápu láskyplné prostředí (respekt, radost, pohoda, pocit bezpečí) jako nejsilnějšího spojovatele při utváření postojů a návyků, které si člověk odnáší do života. Když se stravuje rodina u jednoho stolu pravidelně, v přátelském duchu a s úctou k vlastnímu zdraví, jistě to bude mít na postoje člověka jiný vliv, než když se rodina stravuje v duchu rozpolcenosti a ignorance. Zde pak neexistuje žádné spojení ani příjemná atmosféra.

U adolescentů však může dojít k situaci, kdy již rodiče nepůsobí jako hlavní tzv. koordinátoři v přípravě na život, děti se snaží najít si vlastní já, osamostatnit se.

²⁰ FOŘT, P. *Sport a správná výživa*, s. 190.

²¹ HAINER, V. *Základy klinické obezitologie*, s. 11.

V tomto případě může pomoci škola, kde se též klade velký vliv na osvětu v oblasti zdravého životního stylu. Některé školy využívají programy, jako jsou například „Ovoce do škol“ nebo „Mléko do škol“. V realizaci těchto programů však stojí za zvážení, zda jednotlivé programy splňují předpokládanou funkci prevence nebo je to jen komerční tah?

Pestrá strava je základním stavebním kamenem našeho zdraví. Mnoho lidí konzumuje stravu chudou na základní živiny a značně monotónní. Konzumovat stejné potraviny může lidem připadat jednodušší, nemusí se často rozhodovat co jíst a nakupovat a příprava pokrmu jim pak zabere méně času. Význam výživy v životě člověka spočívá především v zajištění optimálního nároku organismu na růst a obnovu tkání, pro správný chod metabolismu a udržení stálosti vnitřního prostředí těla. V neposlední řadě má vliv na psychický a fyzický výkon a obranyschopnost proti vnějším a vnitřním vlivům.

2.1 Živiny

2.1.1 Tuky

Tuky se dělí:²²

- nasycené (živočišné)
- nenasycené (převážná většina rostlinných tuků)

Každá z těchto forem ovlivňuje tělo jiným způsobem a zpravidla jsou ve 30–50 % hlavním zdrojem energie. Tuky by však měly být zdrojem energie maximálně z 30 %. Stojí za fungováním hormonů v těle, udržují stálou tělesnou teplotu a utvářejí složení buněk. Jejich významnou funkcí je přenos důležitých vitamínů, které jsou rozpustné právě v tucích. Například vitamín A, D, E a K.

2.1.2 Bílkoviny

Bílkoviny jsou nutné k pokrytí energetických potřeb, proto je důležité jejich množství přijímat ve správných dávkách. Bílkoviny neboli proteiny jsou potřebné také k výstavbě a růstu tkání a jednotlivých orgánů. Jsou jedny z dalších nepostradatelných stavebních kamenů našeho organismu.

2.1.3 Vitamíny a minerální látky

„*Vita znamená život*“.²³ Lidské tělo si není schopné vitamíny a minerální látky vytvořit samo, proto je závislé na jejich příjmu. Jsou přitom nezbytné pro výstavbu organismu a obnovu buněk, pro celkový život a dobré zdraví. Pro každý vitamín je dána doporučená denní dávka. Fraňková a spol.²⁴ uvádí, že v případě nadměrného příjmu vzniká hypervitaminóza, při naprostém deficitu vitamínů vzniká avitaminóza. V České republice se spíše vyskytuje hypovitaminóza, což je stav způsobený nedostatkem určitého vitamínu.

Vitamíny se dělí:²⁵

²² Srov. KONOPKA, P. *Sportovní výživa*, s. 43.

²³ Srov. Tamtéž, s. 62.

²⁴ Srov. FRAŇKOVÁ, S.; ODEHNAL, J.; PAŘÍZKOVÁ, J., *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*, s. 132.

²⁵ Srov. CLARK, N. *Sportovní výživa: stravovací plán, potravinové doplňky, strava před výkonem i po něm, specifické výživové potřeby, hubnutí bez hladovění, recepty*, s. 84.

1. **rozpustné ve vodě** – vitamin B, C
2. **rozpustné v tucích** – vitamin A, D, E, K.

Minerální látky jsou prakticky složkou všech rostlinných a živočišných organismů. Pro člověka jsou nepostradatelné a důležité, ale musejí být získávány potravou, protože naše tělo si je neumí vyrobit samo. Mají vliv na látkovou přeměnu a minerální látky se podílejí na výstavbě a budování tkání – vápník, hořčík a fosfor.

Pro detailnější nastudování problematiky týkající se živin ve stravování bych ráda své čtenáře odkázala na vhodnou a běžně dostupnou literaturu. Jako příklad patřičné knižní publikace bych navrhovala tato díla:

KONOPKA, P. Sportovní výživa.

NAVRÁTILOVÁ, M.; ČEŠKOVÁ, E.; SOBOTKA, L., Klinická výživa v psychiatrii

FRANĀKOVÁ, S.; ODEHNAL, J.; PAŘÍZKOVÁ, J., Výživa a vývoj osobnosti dítěte

CLARK, N. Sportovní výživa: stravovací plán, potravinové doplňky, strava před výkonem i po něm, specifické výživové potřeby, hubnutí bez hladovění, recepty

FRANĀKOVÁ, S.; DVOŘÁKOVÁ – JANŮ, V., Psychologie výživy a sociální aspekty jídla

2.2 Pitný režim

Organismus je tvořen z velkého procenta z vody. Kožíšek²⁶ ve své práci vymezuje důležitost vody pro lidské tělo. Správné množství přijaté vody je velice individuální. Zásadní roli zde hraje věk, pohlaví, zdravotní stav a tělesná aktivita. Tělo adolescenta je tvořeno až z 65 % vody. Autor také zmiňuje, že každá osoba má různou potřebu volných tekutin, a ta se mění po celý život právě s ohledem na zdravotní stav organismu.

Správné množství přijatých tekutin se nejčastěji stanovuje na základě věku. Pařízková, Lisá²⁷ ve své knize uvádějí, že pro adolescenty ve věku 13–15 let je doporučen příjem tekutin v množství 2,45 l/den. Tláškal²⁸ uvádí další možnost, jak spočítat správný přísun tekutin pro tělo adolescenta. Je to vzorec 1500 ml + 20 ml na každé kg hmotnosti, která je nad 20 kg.

Děti jsou všeobecně velmi citlivé na nedostatek přijatých tekutin. Ten se může projevit špatnou schopností koncentrace, a tím negativně ovlivnit nejen školní výsledky. Pitný režim by měl být složen z tekutin, které neobsahují velké množství cukrů. Tekutiny s velkým obsahem cukrů mohou vyvolat pocit nasycení, následně snižovat pocit hladu a v neposlední řadě zvyšují nebezpečí vzniku zubního kazu a obezity. Za vhodné nápoje se považuje voda, neperlivá a neslazená minerální voda, 100% džusy bez přidaných barviv ředěné v poměru 1:1 a také ovocné či bylinkové čaje. Nejzávažnějším problémem nedostatečného přísunu tekutin je dehydratace. Ta se projevuje bolestí hlavy a snížením psychické i fyzické aktivity. Stálý deficit tekutin má pak za následek závažnější problémy, jako je například vznik ledvinových kamenů.

²⁶ Srov. KOŽÍŠEK, F. *Pitný režim*. Státní zdravotní ústav: Pitný režim [online].

²⁷ Srov. PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*, s. 125 – 150.

²⁸ Srov. TLÁSKAL, P. *Pitný režim školního dítěte*. Společnost pro výživu [online].

2.3 Výživa dospívajících

Výživa v dětství a období pubescence je důležitým faktorem ovlivňujícím zdravotní stav dítěte. Strava v tomto věku je velmi náročná, zároveň již podobná stravě dospělých. Výživové hodnoty by měly zabezpečit potřebné nutriční hodnoty pro tělo. V tomto věku, vzhledem k psychickému vývoji, se mládež nezdávka potýká s nevhodnými vyživovacími návyky. Přestože má být strava podobná stravě dospělého člověka, v doporučeních jsou uváděny odlišnosti dané právě probíhající pubertou. V periodiku *Pediatric pro praxi*²⁹ se uvádí, že se jedná především o zvýšený příjem energie, bílkovin, sacharidů a některých minerálních látek.

Pro usnadnění orientace ve vhodném stravování vydalo Ministerstvo zdravotnictví České republiky (MZ ČR) tzv. potravinovou pyramidu. Na obrázku č. 1 je znázorněna pyramida pro děti. Pořadí potravin v jednotlivých patrech je uváděno tak, aby byla dodržena denní potřeba bílkovin, tuků, cukrů, vitamínů, minerálních látek a vlákniny.

Obr. č. 1 Potravinová pyramida



Zdroj: <<https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida>>

Doporučený příjem živin udává ve své literatuře mnoho autorů, ale bohužel se často liší. Zamyslím-li se nad těmito doporučeními, jsou to pouze jedny z mnoha postojů k vhodné stravě. Proto je uvádím jen jako orientační. Zcela základním a zásadním hlediskem by mělo být zejména vnímání vlastního těla a jeho potřeb. Jsem přesvědčena, že nelze na základě jednoho doporučení určit pro celou populaci jednotnou stravu. Každý jedinec má své potřeby s ohledem na zdravotní stav, fyzickou aktivitu a tělesný metabolismus. Tělo jsme my a měli bychom vnímat, co potřebujeme. Pokud bychom se řídili jen doporučením z odborné literatury a na naše tělo pohlíželi z pohledu odborného, nikoli osobního, mohli bychom se ztrácet ve vlastních pocitech. Snadno pak může dojít ke slepému poslouchání doporučení, bez ohledu na naše vlastní potřeby a často i bez logické kritiky případných rad. Přesto jsem se rozhodla uvést doporučení autorky Knížkové³⁰, která apeluje především na pravidelnost, pestrost, vyváženost a správné dodržení příjmu bílkovin, tuků a sacharidů. Jako základní uvádí následující fakta:

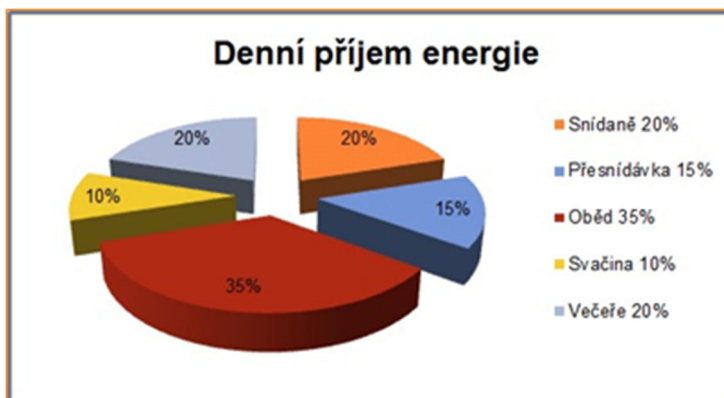
²⁹ Srov. *Pediatric pro praxi*. [online].

³⁰ Srov. *Stravovací režim školáků* [online].

1. Pravidelnost

- 5–6 jídel za den (časové rozmezí 2,5–3 hodiny)
- zajišťuje rovnoměrné rozdělení příjmu energie
- organismus má čas potravu zpracovat
- neukládá se energie, tzn. prevenci nadváhy, obezity
- předchází večernímu přejídání

Obrázek č. 2 – denní příjem energie



Zdroj: <<https://slideplayer.cz/slide/2729611>>

2. Pestrost a vyváženost

- energetická potřeba živin se mění v závislosti na věku, výšce, váze, zdravotním stavu a fyzické aktivitě
- nutno sledovat příjem bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů, minerálních látek, vlákniny a dodržování pitného režim

Obrázek č. 3 – denní příjem energie



Zdroj: <<https://slideplayer.cz/slide/2729611>>

2.3.1 Hlavní jídla dne

1. Snídaně

Snídaně je startem do nového dne. Bohužel je jedním z nejčastěji vynechávaných jídel. Autorka Clark³¹ hodnotí vynechání snídaně jako nejzávažnější ze všech výživových chyb, kterou lidé za svůj život spáchají. Po noci, kdy tělo spotřebuje energii a živiny pro činnost orgánů, udržení správné tělesné teploty, srdeční činnosti a dechu, je potřeba je náležitě doplnit. Ve výživě školního dítěte jsou snídaně velmi významné. Snídaní bychom měli získat přibližně 20 % celkového denního příjmu energie (obrázek č. 2). Velmi důležité je také doplnění tekutin.

2. Dopolední svačina

Dopolední svačina by měla tvořit 15 % z celkového denního příjmu stravy (obrázek č. 2). Vhodné potraviny jsou ovoce, zeleniny a mléčné výrobky. Svačina zajišťuje dostatečný přísun energie v průběhu dopoledne a tělo tak nemusí strádat do oběda. Někdy bohužel až do návratu domů ze školy. Častým problémem je to, že rodiče nevěnují čas na přípravu svačiny pro děti do školy a dávají dětem peníze. Ty si pak svačinu kupují samy.

3. Oběd

Oběd by měl zajistit 30 % z celkového denního příjmu stravy (obrázek č. 2) Jako vhodná součást oběda je považována polévka, která je zdrojem tekutin, vlákniny, bílkovin a ve stejném množství jako druhé jídlo není tak energeticky náročná. Stravování dětí je vhodné ve školních jídelnách, protože mimo ně nebývají vždy obědy ideální. Výběr stravy se často řídí převážně chutí, proto mají pubescenti často tendenci stravovat se v bufetech či rychlém občerstvení.

4. Odpolední svačina

Odpolední svačina má stejnou funkci jako ta dopolední. Rozdíl je pouze v doporučeném procentuálním zajištění denního příjmu potravy, a to tak, že odpolední svačina tvoří jen 10 %.

5. Večeře

Večeře by měla, stejně jako snídaně, tvořit 20 % celkového denního příjmu (obrázek č. 2). Pro většinu lidí bývá posledním jídlem dne. Lidé by se měli vyvarovat konzumaci těžkých tučných jídel, která zatěžují před spánkem náš organizmus. Clark³² se ve své publikaci zmiňuje, jak lidé často právě u večeře chybují. Večeře bývá největším jídlem dne, protože ji lidé mylně považují za určitou odměnu za stresující a náročný den. Zároveň se snaží dohnat chybějící přísun živin přes den.

6. Šesté jídlo

Druhá večeře nebývá tak častá, ale doporučuje se lidem, kteří chodí spát déle než 3 hodiny po večeři. Měla by být lehká, ideálně ve formě čerstvé zeleniny.

³¹ Srov. CLARK, N. *Sportovní výživa: [obsahuje 71 receptů pro dobrou kondici a sportovní trénink]*, s. 63.

³² Srov. Tamtéž, s. 82.

3 REGIONÁLNÍ FOTBALOVÁ AKADEMIE

FAČR³³ společně s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky a Nadačním fondem FAČR podporují projekt, který se zaměřuje na celistvý rozvoj fotbalově talentované mládeže v kategoriích 13, 14 a 15 let. Prozatím funguje devět RFA v devíti krajích (se sídly v Pardubicích, Ostravě, Karviné, Plzni, Brnu, Olomouci, Jihlavě, Českých Budějovicích, Teplicích). V budoucnu by chtěla mít FAČR akademii v každém z krajů.

Projekt vznikl relativně nedávno, v roce 2015, a jedním z jeho hlavních cílů je přivést mladé a talentované fotbalisty z jednoho regionu do společné školy a umožnit stejný výchovně vzdělávací a tréninkový proces i talentované mládeži z větší vzdálenosti bydliště. Projekt je koncipován tak, aby mohlo systematicky a kontrolovatelně docházet k všestranné výchově mládeže, poskytnout jí zázemí pro kvalitnější rozvoj, podporovat zdravotní stránku hráčů a zároveň pomoci příslušným okresům s rozvojem mládežnického fotbalu. RFA zajišťuje svým členům nadstandardní výchovně vzdělávací podmínky a osobní rozvoj právě s ohledem na individuální potřeby každého jedince. Dalším, neméně důležitým cílem projektu, je zlepšení konkurenceschopnosti nejen v národní lize, ale také na mezinárodní úrovni.

Péče o jedince v RFA nespočívá pouze v intenzivním trénování, zahrnuje všechny stupně podpory. O žáky se starají odborníci z řad psychologů, fyzioterapeutů, nutričních poradců, pedagogů, vychovatelů a profesionálních trenérů. V době nástupu do tříd RFA na základních školách se žáci nacházejí právě v pubescenci. Kromě puberty v tomto období procházejí fází růstového spurtu, kdy je nezbytné dodávat organizmu dostatečné množství živin a energie formou vhodné stravy. Zároveň je důležité zajištění dostatečného pitného režimu, a také vhodně napomáhat k regeneraci pohybového aparátu po fyzické zátěži. Je tedy více než žádoucí, vzhledem k velké fyzické zátěži, aby byli mladí fotbalisté pod vedením odborníků. Jejich cílem není jen to, aby se správně stravovali a měli dostatek odpočinku a spánku. Realizační tým se snaží své členy naučit základ o významu vhodných stravovacích návyků, vštěpovat jim jeho smysl a v případě potřeby napomáhat k nápravě chybných stravovacích návyků.

Jako velmi pozitivní shledávám fakt, že mnoho trenérů je zároveň učiteli, proto mohou být i na základní škole s nimi. Tři z trenérů jsou zároveň jejich třídními učiteli. Žáci mají ke svým učitelům hezký vztah založený na důvěře a přátelství, kterého nikterak nezneužívají ve svůj prospěch.

3.1 Doporučené stravování pro členy Regionální fotbalové akademie

Na základě dostupných informací od trenérů je jídelníček vytvářen podle věku a plánovaného tréninku pro konkrétní den. Hráči mají tréninky několikrát za den, proto by jejich strava měla být dostatečně energeticky hodnotná a hlavně pestrá. Je zohledněno právě jejich probíhající vývojové období a fyzická námaha během dne. Celkový počet porcí v průběhu dne je u mladých akademiků v počtu šest. Nezbytný je také pravidelný pitný režim.

Strava v době pobytu ve škole a v Domově dětí a mládeže je žákům zajišťována. Trenéři apelují na důležitost dodržování doporučené výživy i v době pobytu doma. Z rozhovoru s trenéry jsem zjistila, že ohledně stravy se se zákonnými zástupci

³³ Srov. FAČR. [online].

domlouvají. K dispozici jsou pro zákonné zástupce i pro samotné fotbalisty letáky. Pro snadnou dostupnost a pohodlí jsou tyto informace k nahlédnutí na internetu.³⁴

Pro žáky 9. ročníku RFA je doporučena výživová strategie U12–U15, kde se zohledňuje právě probíhající pubescence. Trenéři jsou si vědomi, že v tomto věku mohou žáci začít rebelovat proti svým dosavadním návykům, které si s nejlepším svědomím vypěstovali za pomoci trenérů a rodičů. Snaží se je motivovat, zároveň je však třeba dát dospívajícím fotbalistům odpovědnost za vlastní chování. Trenéři s pomocí nutričních poradců se této věkové skupině snaží vysvětlit potřebu jednotlivých živin pro správnou funkci těla a jejich význam. Smysl spatřuji v samotné edukaci o podstatě stravovacího režimu, vštěpování jeho důležitosti a nápravě špatných stravovacích návyků. Jde zde především o snahu, aby hráči pochopili celkový model a hlavně prospěšnost správného stravování, které je vhodné nejen pro sportovní výkon. Žáci si tímto výchovně vzdělávacím procesem budou schopni vytvářet vlastní vhodné jídelníčky, vybírat si z množství dostupných potravin a vhodně načasovat jídlo s ohledem na aktuální fyzický výkon.

3.2 Zdraví hráčů

Důležitým členem realizačního týmu RFA je fyzioterapeut. Pomocí diagnostických metod se snaží odhalit možné slabiny na pohybovém aparátu hráče, které mohou vzniknout vývojem a růstem, ale také neadekvátním pohybovým zatížením a nevhodnými stravovacími zvyklostmi. Podstatnou oblastí v rámci projektu RFA FAČR je úprava a kontrola stravovacího režimu členů. Vzhledem k důležitosti správného stravovacího režimu, na který RFA velmi dbá, analyzuje složení těla svých členů pomocí přístroje InBody 270. Díky tomuto přístroji je možné u akademiků pravidelně kontrolovat množství tělesného tuku, svalové tkáně, hydrataci organismu, hladinu proteinů a minerálních látek.

3.3 Pravidla denního režimu členů RFA

Dle dostupných informací mají RFA v České republice jednotná pravidla pro denní režim. Všechny dny jsou důkladně plánovány a koordinovány realizačním týmem RFA.

Denní režim³⁵:

– 6⁰⁰ hod. – společná snídaně

– přesun do základní školy

– 7⁰⁰ hod. – začátek tréninkového procesu, který se zaměřuje na posílení hlubokého stabilizačního svalstva

– 10⁰⁰ hod. – během tělesné výchovy ve škole pokračuje další úsek tréninkového procesu zaměřeného na sportovní hry a gymnastiku

– po ukončení vyučování přechází žáci na fotbalový stadion

³⁴ Srov. Regionální fotbalové akademie FAČR. *Doporučené stravování současných a budoucích hráčů Regionálních fotbalových akademií* [online].

³⁵ Srov. SK DYNAMO AKADEMIE ČESKÉ BUDĚJOVICE. *Akademie* [online].

- 15:00 – fotbalový trénink (90–110 minut)
- po ukončení tréninku se akademici přemístí na internát
- večere, plnění povinností (plnění domácích úkolů, příprava na vyučování)
- den je ukončen druhou večeří
- 21:30 – večerka

3.4 Výživová doporučení v jiných klubech na Českobudějovicku

Díky rozhovoru s několika rodiči mladých fotbalistů z jiných klubů jsem se dozvěděla, že stravovací návyky tyto kluby neřeší. Nikdy se o vhodné stravě trenéři nezmiňují. Na základě těchto získaných informací a v souvislosti se zjištěnými a dostupnými fakty o režimu RFA jsem se rozhodla prozkoumat webové stránky několika fotbalových týmů v okrese Českých Budějovic. S politováním musím konstatovat, že stravovací návyky neřeší žádný z týmů, jehož webové stránky jsem v rámci šetření navštívila. Pokud ano, pro běžného návštěvníka jejich webových stránek tyto informace nejsou dostatečně viditelné.

4 METODIKA VÝZKUMU

4.1 Cíl práce a výzkumné otázky

Jedná se o pilotní studii, jejímž cílem je zjistit, jaké jsou skutečné stravovací návyky žáků 9. ročníku, kteří jsou členy Regionální fotbalové akademie, a porovnat je se stravovacími návyky žáků 9. ročníku běžných tříd základní školy.

Na základě formulovaného cíle práce jsem si stanovila tyto tři hlavní výzkumné otázky:

1. Jaké jsou skutečné stravovací návyky žáků 9. ročníku běžných tříd základní školy?
2. Jaké jsou skutečné stravovací návyky žáků 9. ročníku, kteří jsou členy Regionální fotbalové akademie?
3. Existují rozdíly ve stravovacích návycích obou skupin?

Pro zjištění odpovědí na výzkumné otázky jsem zvolila následující kategorie, které se staly základem pro formulaci otázek dotazníkového šetření.

V první řadě pokládám otázku o pohlaví, která informuje čtenáře o demografické struktuře respondentů, kteří se výzkumného šetření zúčastnili. Věk je již obsažen v samotném názvu práce.

Pro získání informací o vztahu ke sportu jsem volila níže uvedené otázky. Důvodem volby právě těchto otázek je především všeobecně známý fakt, že sport je prospěšný pro zdraví lidí, zároveň může být prevencí mnoha chorob a přístup ke *sportovním aktivitám* je určitým životním stylem lidského jedince.

- Pocházíš ze sportovně založené rodiny?
- Kolikrát týdně se věnuješ sportu?

Zdravá strava je velmi široký pojem. Své otázky, které uvádím, jsem vybírala s ohledem na probíhající vývojové období respondentů s cílem zjistit, jaké mají postoje k pojmu „zdravá strava“.

- Zajímají tě informace o zdravé stravě?
- Ve stravování se řídíš radami od ...
- Vyzkoušel/a jsi někdy nějakou dietu?
- Vybíráš si jídlo podle skladby živin?
- Používáš pravidelně výživové doplňky v podobě vitamínů a minerálů?

Otázka *pravidelnosti stravování* je velmi důležitá nejen v období adolescence, ale po celý život. Právě v tomto období může mít na jedince vliv nejen výchova v rodině, kde se utváří i vztah k jídlu, ale zároveň vrstevnická skupina ve škole i mimo ni. Proto jsem volila následující otázky.

- Obědváš v týdnu ve školní jídelně?
- Pokud jsi uvedl/a ne, napiš důvod.
- Kolikrát denně jíš?
- Pokud vynecháváš nějaké jídlo, uveď které.
- Z jakého důvodu jídlo vynecháváš?

Za velmi důležité považuji množství a kvalitu vypitých tekutin v průběhu dne. *Pitný režim* je nedílnou součástí stravovacího režimu lidské populace, proto jsem do dotazníku položila následující dvě otázky.

- Přibližně kolik litrů tekutin denně vypiješ?
- Jakým tekutinám dáváš přednost?

Také *sociální stránka stravování* je neodmyslitelnou součástí vztahu ke stravě, a zároveň k rodině. Pro představu o společném stravování jsem volila následující otázku.

- Jíš o víkendu aspoň jedno jídlo denně s ostatními členy domácnosti?

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Cílovou skupinou jsou žáci 9. ročníku, kteří jsou členy Regionální fotbalové akademie, a žáci 9. ročníku běžných tříd na stejné základní škole. Výzkumného šetření se celkem zúčastnilo 80 respondentů, z toho 42 žáků běžných tříd (20 chlapců a 22 děvčat) a 38 žáků RFA (36 chlapců a 2 děvčata). Všechny dotazníky, které byly rozdány, se mi vrátily kompletně vyplněné.

4.3 Použité metody a techniky

V této bakalářské práci je využit smíšený výzkum. Zvolila jsem kvantitativní techniku dotazování pomocí dotazníku a kvalitativní metodu rozhovoru jako doplňujícího šetření. V rámci metodiky výzkumu jsem pracovala s publikací Martina Skutila.³⁶

4.3.1 Dotazník

Dotazník vlastní konstrukce byl žákům obou cílových skupin předán v tištěné podobě za pomoci třídních učitelů. Po vyplnění byly dotazníky uloženy do obálky, která byla zalepena a poté mi byla neprodleně předána. Dotazník obsahoval uzavřené otázky. Respondenti byli informováni o využití výzkumu, anonymitě a také o způsobu vyplňování. Výzkumné šetření je koncipováno tak, aby umožnilo sběr dat u velkého počtu dětí. Data jsem sbírala během dvou školních let, tj. 2020/2021 a 2021/2022. Vždy byla zastoupena jedna běžná třída a jedna třída RFA v 9. ročníku. Tímto postupem jsem se snažila vyhnout situaci, kdy by vznikl významný nepoměr mezi počtem respondentů cílových skupin. Na základní škole jsou standardně tři běžné třídy a jen jedna třída RFA, proto jsem vždy vybrala jednu běžnou třídu s přibližně stejným počtem žáků tak, aby výsledná data byla adekvátní. Z důvodu potřeby většího množství respondentů jsem využila možnosti oslovit žáky ve dvou školních letech. Výsledky výzkumu jsou znázorněny pomocí grafů vytvořených programem Microsoft Office Excel.

4.3.2 Rozhovor

Kvalitativní výzkum probíhal formou rozhovoru s otevřenými otázkami. Oslovila jsem fyzioterapeuta RFA Jihočeského kraje PhDr. Radka Píchu, který se v mých očích jeví jako klíčová osoba zodpovídající za celkové zdraví členů RFA. Žákům poskytuje konzultace týkající se stravovacích návyků, fyzických potíží a následně s nimi provádí

³⁶Srov. SKUTIL, M. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*.

individuální kompenzační cvičení. V očích žáků není jen profesionálem, ale i zkušeným kolegou, protože v RFA celkově panuje velmi přátelská atmosféra.

1. Existují určité zvláštnosti v přístupu k fotbalistům ve věkové kategorii 14–15 let?

Ano. Z důvodu nedokončeného tělesného a psychického vývoje je u akademiků kladen důraz především na specifický přístup ke každému jednotlivci. I při plánování zátěže je nutné brát v úvahu věkové období sportovců a jejich rozdíly, které se mezi hráči v jedné kategorii mohou objevovat. Hráči mezi 12. a 16. rokem věku se mohou lišit v úrovni tělesného dozrání až o 3–4 roky proti svým vrstevníkům. Čtrnáctiletý může být tělesně na úrovni 11let. Zároveň není výjimkou, že se v jenom týmu stejně starých hráčů vyskytuje jedinec, který však úroveň svého tělesného vývoje konkuruje hráčům o kategorii nebo dvě starším.

2. Jaké jsou podle Vás nejčastější příčiny zdravotních obtíží vašich akademiků?

Za hlavní důvod vzniku zdravotních obtíží považují především neoptimální nastavení těla, tzv. svalovou dysbalanci, která je kombinována s velkou fyzickou zátěží. Dlouhodobé přetěžování hráče, který nemá dostatek prostoru k regeneraci, často vede ke zranění. Mírnější zdravotní omezení v dětství a období adolescence mohou postupně přecházet do závažnějších zranění, která mohou ohrozit sportovní kariéru. Mezi vážná zranění patří např. poranění kolenních vazů, menisků, únavové zlomeniny nebo „prasklé“ achilovky. K odstraňování svalových dysbalancí a zlepšení regenerace jsou vhodné aktivační a kompenzační cvičení. Díky těmto cvičením se zlepšuje připravenost hráče na sportovní aktivity a napomáhá také k regeneraci po zátěži. Těmito cviky je též pozitivně ovlivněno vnímání a ovládání vlastního těla, kompenzuje sedavou zátěž, a tím se předchází zdravotním obtížím.

3. Co podle Vás ovlivňuje stravovací režim? Mohou mít nevhodné stravovací návyky vliv na výskyt zranění?

Ano. Na vznik zranění může mít vliv také tělesné složení, respektive stravovací režim. U některých hráčů se v období dospívání setkáváme s nízkým podílem svalové hmoty, nižší kostní hustotou, ale také s neoptimálním poměrem tukoprosté hmoty tukové tkáně. Příčiny tohoto stavu je možné hledat v nepoměru mezi energetickým příjmem a výdejem hráčů. Chyby ve stravovacím režimu mají za následek právě to, že u hráčů s nízkým kalorickým příjmem nemůže docházet k plnohodnotné výstavbě svalové a kostní hmoty. Při chronickém nedostatku živin si tělo bere živiny „kde se dá“, a to právě z vlastních zdrojů, čímž jsou svaly a kosti. Rizikový je ale také opačný problém, kterým je nadměrné množství tělesného tuku způsobené zvýšeným příjmem potravy a nízkým energetickým výdejem. Výkon sportovce a regenerace jeho tělesného aparátu je přímo závislá na nutričně vyváženém stravování. Právě kvalita a pravidelnost ve stravovacím a pitném režimu jsou základem.

4. Co považujete za nejčastější chyby ve stravování?

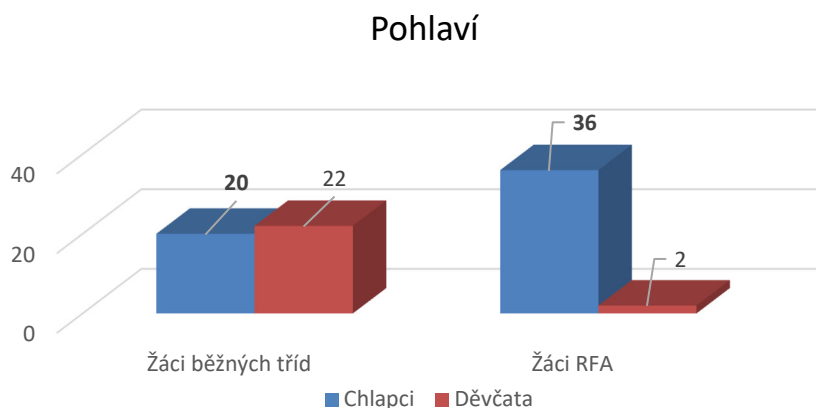
Nejčastějšími chybami ve stravování je vynechávání snídaní, absence svačtin v průběhu dne a nezařazení druhých večerů cca hodinu před spankem. Tekutiny je nutné doplňovat pravidelně po celý den, ne jen při nebo po zátěži.

5. Co dále může ovlivňovat regeneraci pohybového aparátu?

Spánek a psychická pohoda. Právě spánek je pro správnou regeneraci velmi důležitý, často však opomíjený. Rozhodující je nejen jeho délka, ale i kvalita. Při spánku dochází k vyplavování důležitých hormonů, které řídí další fyziologické děje, které zásadně ovlivňují průběh následujících dní. U nevyspalého či špatně vyspalého sportovce je riziko zvýšené únavy, zhoršeného stavu koncentrace, ale i reakčních schopností a dalších kognitivních funkcí. Dlouhodobě zanedbávaná spánková hygiena vede k chronickému přetížení, snížení výkonu a často bývá příčinou zranění. Kvalitu spánku může zlepšit omezení rušivých elementů, jako jsou např. těžká jídla, energetické nápoje, televize, počítače, telefony a další elektronika. Právě v komplexním přístupu ke zdraví sportovců nesmíme opomenout ani na psychickou stránku. Na sportovce může mít vliv mnoho stresových faktorů, kromě fotbalu to může být také např. rodina, škola, opačné pohlaví a další. Vlivem těchto stresorů může docházet ke zvýšenému tlaku na hráče, který se pak projevuje ztrátou koncentrace, špatnou psychickou pohodou a také zvýšenou únavou. Dospívání je samo o sobě jeden velký chaos, proto je velmi důležité přijmout fakt, že tréninková zátěž na hřišti není tou jedinou zátěží, kterou sportovec může prožívat.

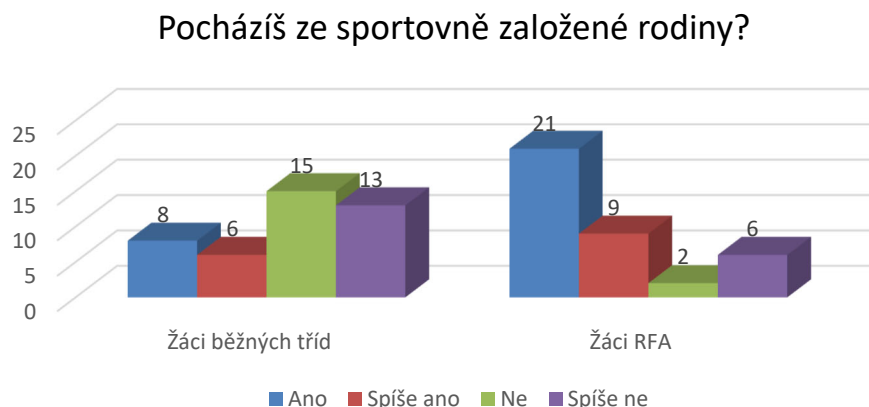
4.4 Výsledky výzkumného šetření a jejich interpretace

Graf č. 1



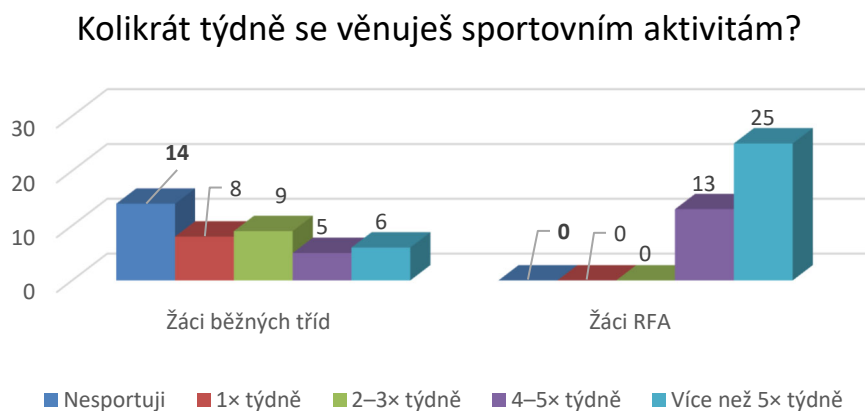
První graf znázorňuje pohlaví respondentů u jednotlivých cílových skupin. Ve třídách RFA je zastoupen minimální počet dívek. Tento rozdíl je ovlivněn především daným sportem, kdy hlavními představiteli fotbalu jsou osoby mužského pohlaví, proto dívky jsou zde ve velmi malém počtu. V běžných třídách je počet chlapců a dívek téměř vyrovnaný. Tyto rozdíly mezi pohlavími mohly v některých částech výzkumu ovlivnit výsledky.

Graf 2



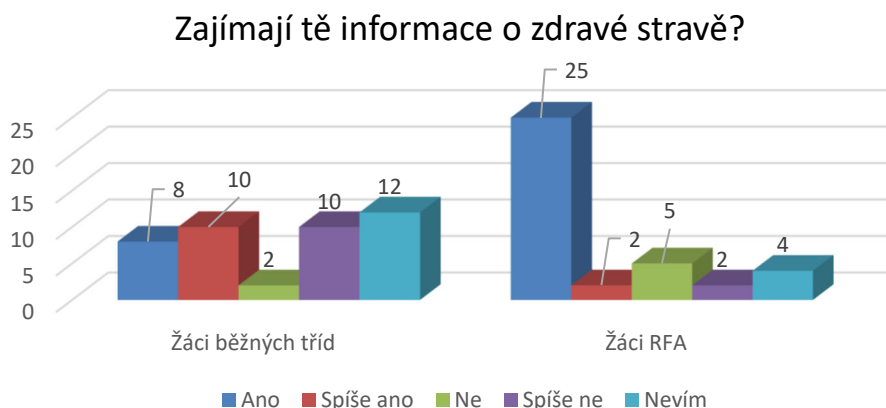
Druhý graf předkládá odpovědi na otázku, zda žáci pocházejí ze sportovně založené rodiny. V souboru respondentů žáků běžných tříd 9. ročníku 28 dotázaných (tj. 67 %) odpovědělo, že nepocházejí nebo spíše nepocházejí ze sportovně založené rodiny a 14 respondentů (tj. 33 %) uvádí, že pocházejí nebo spíše pocházejí ze sportovně založené rodiny. Ve skupině respondentů členů RFA 30 dotázaných (tj. 79 %) odpovědělo, že spíše pocházejí nebo pocházejí ze sportovně založené rodiny, 8 žáků (tj. 21 %) uvedlo, že nepocházejí nebo spíše nepocházejí ze sportovně založené rodiny.

Graf 3



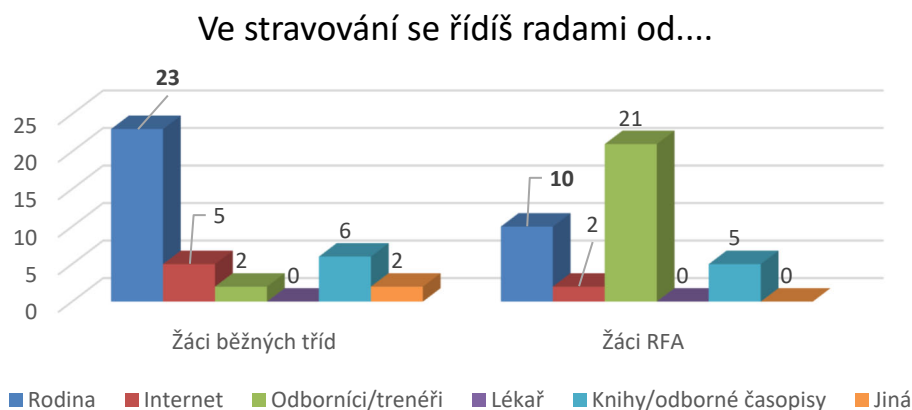
Třetí graf ukazuje velký nepoměr ve vztahu ke sportovním aktivitám. Postoje cílových skupin ke sportu se značně rozcházejí. Otázka byla zaměřena na četnost pohybových aktivit v týdnu. Žáci běžných tříd volili odpověď, že nesportují nebo sportují 1x týdně celkem 22x (tj. 52 %), 2-3x týdně sportuje 9 žáků (tj. 21 %) a více než 5x týdně sportuje 11 žáků (tj. 27 %). Žáci RFA sportují více než 5x týdně všichni.

Graf 4



Čtvrtý graf znázorňuje odpovědi na otázku, zda respondenty zajímají informace o zdravé stravě. Žáci běžných tříd odpověděli ano nebo spíše ano 18× (tj. 42 %), 12× (tj. 29 %) odpovědělo ne nebo spíše ne a 12 žáků (tj. 29 %) odpovědělo, že neví. Žáci RFA odpověděli 27× (tj. 71 %), že je zajímají nebo spíše zajímají informace o zdravé stravě. Zbýlých 11 žáků (tj. 29 %) odpovědělo ne, spíše ne nebo neví.

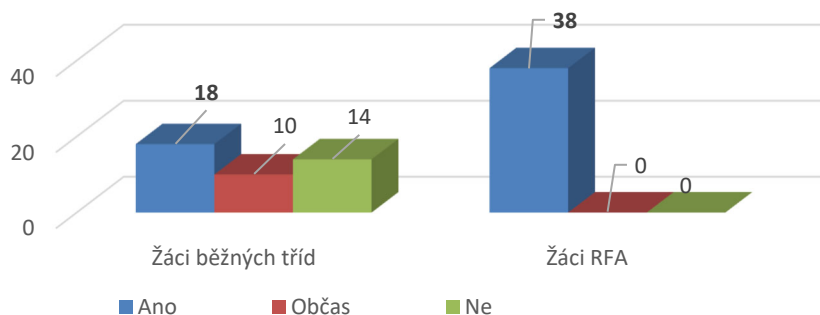
Graf 5



Žáci běžných tříd se ve větší míře řídí radami ve stravování v rodině, tuto možnost volilo 23 dotázaných (tj. 55 %), zbylých 19 odpovědí je rozděleno přibližně stejně do ostatních možností, jen variantu lékaře nevyužil nikdo. Žáci RFA uvedli jako hlavního koordinátora jejich stravovacích návyků odborníky/trenéry a to celkem 21× (tj. 55 %), rodinu uvedli 10× (tj. 26 %). Možnost internet a knihy/odborné časopisy si zvolilo zbylých 7 žáků. Možnost lékaře a jiná nevedl nikdo.

Graf 6

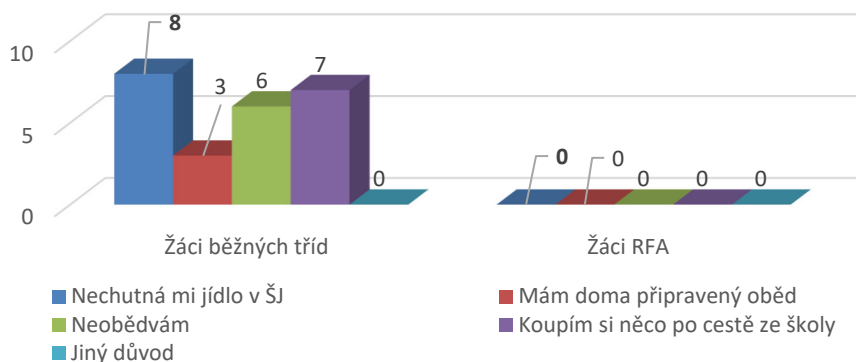
Obědváš v týdnu ve školní jídelně?



Žáci běžných tříd uvedli 18× (tj. 42 %), že obědvají ve školní jídelně, 10 žáků (tj. 24 %) zde obědvá občas a 14 respondentů (tj. 34 %) uvedlo, že ve školní jídelně neobědvají. Žáci RFA se ve školní jídelně stravují všichni.

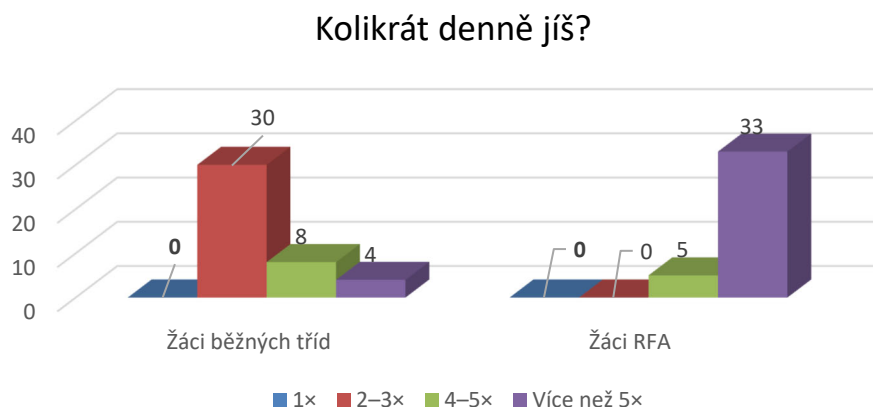
Graf 7

Pokud jsi uvedl/a ne nebo občas, napiš důvod.



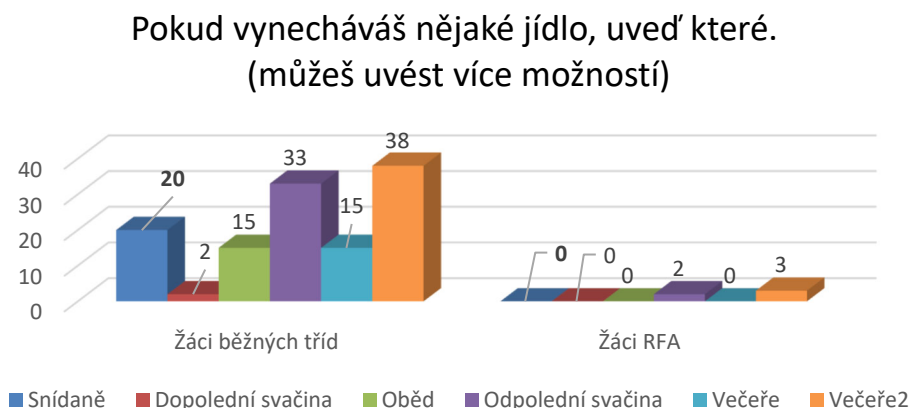
Tento graf dokresluje zjištěná data z předchozího grafu. Odpovídali zde tedy pouze žáci běžných tříd. Celkem 8 žáků uvedlo, že jim strava ve školní jídelně nechutná, přestože je možnost výběru ze dvou nabízených jídel, 3 žáci mají připravený oběd doma, 6 žáků neobědvá a 7 dotázaných si koupí jiné jídlo cestou ze školy.

Graf 8



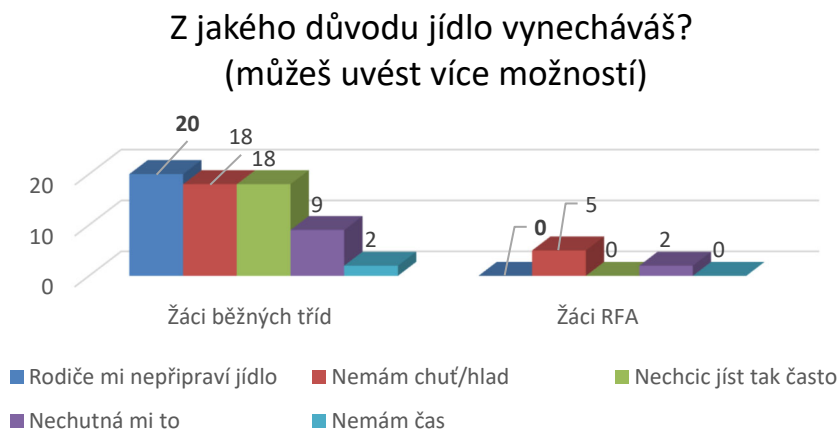
Žáci běžných tříd se v 30 případech (tj. 71 %) stravují 2–3× denně, 8 žáků (tj. 19 %) se stravuje 4–5× a 4 oslovení (tj. 10 %) jí více než 5× denně. Žáci RFA volili možnost, že se stravují více než 5× denně celkem 33× (tj. 87 %) a 5 respondentů (tj. 13 %) uvedlo, že se stravuje 4–5× denně.

Graf 9



Předložený graf znázorňuje skutečnost, že žáci běžných tříd vynechávají v různé míře všechna jídla, nejčastěji snídaně, odpolední svačiny a druhé večeře. Žáci RFA žádné jídlo téměř nevynechávají.

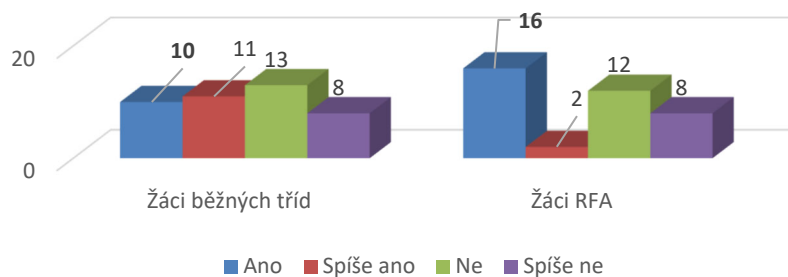
Graf 10



Žáci běžných tříd jako nejčastější důvody uvádějí, že jim jídlo nepřipraví rodiče, nemají chuť nebo hlad a zároveň 18× byla zvolena odpověď, že nechtějí jíst tak často. Žáci RFA jídlo téměř nevynechávají a pokud ano, pak uvádějí jako hlavní důvod to, že jim jídlo nechutná.

Graf 11

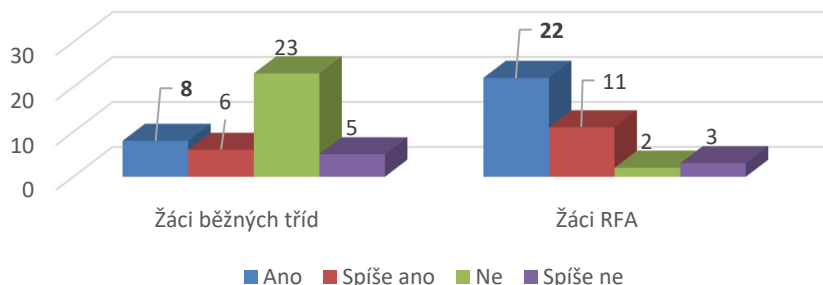
**Jíš o víkendu alespoň jedno jídlo denně společně s
ostatními členy domácnosti?**



Žáci běžných uvedli, že jí nebo spíše jí o víkendu alespoň jedno jídlo denně 21× (tj. 50 %) a ve stejném poměru odpovídali ne nebo spíše ne. Žáci, kteří jsou členy RFA týmu odpovídali podobně. Celkem 18× (tj. 47%) odpověděli ano nebo spíše ano a 20× (tj. 53 %) volili možnosti ne nebo spíše ne.

Graf 12

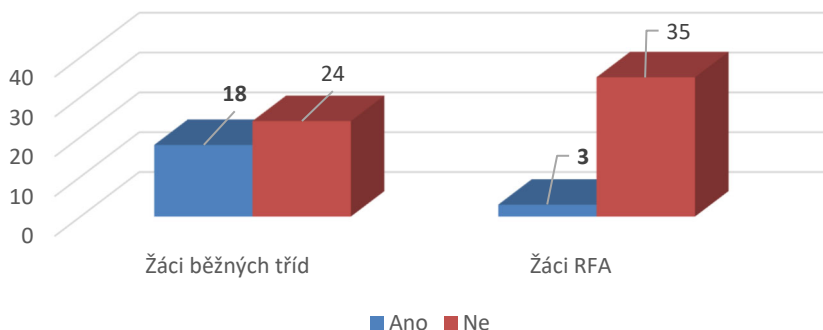
Vybíráš si jídlo podle skladby živin (sacharidy, bílkoviny, tuky)?



Žáci běžných tříd si jídlo vybírají nebo spíše vybírají podle skladby živin ve 14 případech (tj. 33 %) a zbylých 67 % dotázaných z řad žáků běžných tříd si jídlo dle skladby živin nevybírání nebo spíše nevybírání. Žáci RFA uvedli, že si vybírají nebo spíše vybírají jídlo dle živin celkem 33× (tj. 87 %). Zbylých 13 % uvedlo, že si stravu dle živin nevybírání nebo spíše nevybírání.

Graf 13

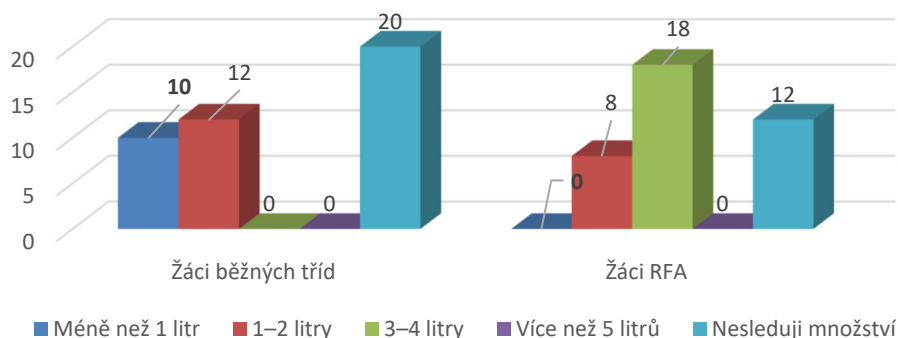
Vyzkoušel/a jsi někdy nějakou dietu?



Žáci běžných tříd odpovídali téměř vyrovnaně, 18× (tj. 43 %) byla zvolena odpověď ano a 24× (tj. 57 %) odpověď ne. Žáci RFA vyzkoušeli dietu jen ve třech případech (tj. 8 %), zbylých 92 % dotázaných dietu nikdy nevyzkoušelo.

Graf 14

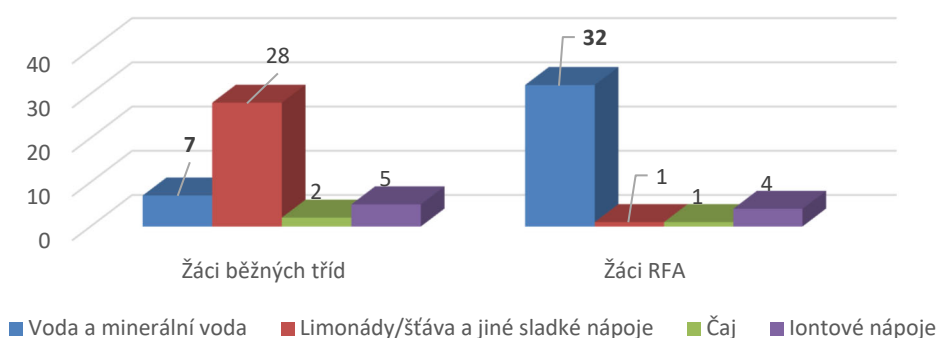
Přibližně kolik litrů tekutin denně vypiješ?



Na otázku vypitého množství tekutin za den odpovědělo 10 žáků (tj. 24 %), že vypijí méně než 1 litr za den, 12 dotázaných (29 %) odpovědělo, že vypijí 1–2 litry a 20 respondentů (tj. 48 %) odpovědělo, že množství vypitých tekutin nesleduje. Žáci RFA odpověděli 8× (tj. 21 %), že vypijí méně než 1 litr, 18× (tj. 47 %) byla zvolena možnost 3–4 litry za den a 12 žáků (tj. 32 %) vypité množství nesleduje.

Graf 15

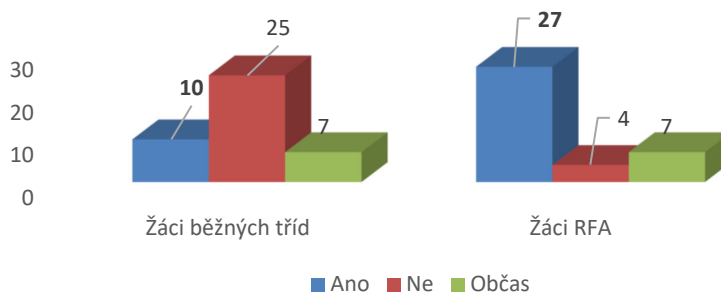
Jakým tekutinám dáváš přednost?



Žáci běžných tříd nejčastěji volili možnost limonáda/šťáva nebo jiné sladké nápoje a to celkem 28× (tj. 67 %), vodu/minerální vodu volilo 7 žáků (tj. 16 %), čaj pouze 2 jedinci (tj. 4 %) z dotázaných a iontové nápoje volilo 5 žáků (tj. 13 %). Žáci RFA odpověděli, že dávají přednost vodě/minerální vodě, což se promítlo ve 32 odpovědích (tj. 84 %), zbylých 16 % odpovídalo kladně na limonády/šťávu a jiné slazené nápoje, čaj a iontové nápoje.

Graf 16

Používáš pravidelně výživové doplňky v podobě vitamínů a minerálů?



Graf znázorňuje informaci o tom, že žáci běžných tříd nejčastěji uvedli, že výživové doplňky nepoužívají, což bylo v 25 případech (tj. 60 %), 17 respondentů (tj. 40 %) uvedlo, že výživové doplňky používají nebo používají občas. Žáci ze tříd RFA uvedli 27× (tj. 71 %), že výživové doplňky používají. Možnost nepoužívají nebo občas odpovědělo 11 žáků (tj. 29 %).

5 SHRnutí A DISKUZE VÝSLEDKŮ

Bakalářská práce je zaměřena na porovnání stravovacích návyků žáků 9. ročníku běžných tříd základní školy, a žáků 9. ročníku, kteří jsou členy RFA. Na základě výzkumného šetření mohou odpovědět na stanovené výzkumné otázky. Dotazník, který byl hlavní a zásadní pro výsledné šetření, byl jednotný pro obě cílové skupiny.

Celkové výsledky dotazníkového šetření předkládají informace o tom, že stravovací návyky jsou zcela individuálním problémem. Každý jedinec má své vlastní potřeby a pochází z jiného výchovného prostředí. I tento výzkum podléhal okolním podmínkám a výsledky tím mohly být ovlivněny. Přesto, že byli žáci informováni o naprosté anonymitě, mohly na ně také působit jisté obavy z toho, že by se vyplněné dotazníky dostaly k učitelům či trenérům. Zároveň na žáky mohla působit jejich momentální nálada a celkové rozpoložení.

Za zcela zásadní problém však považuji to, že v době shromažďování dat, tj. ve školním roce 2020/2021, byly školy část školního roku uzavřeny z důvodu pandemické situace ve světě. Ve školním roce 2021/2022 byly školy otevřené, přesto žáci obou cílových skupin měli v předchozím 8. ročníku distanční výuku. Jsem si vědoma, že i tato situace, která panovala, mohla ovlivnit výsledky výzkumu. Účastnit se volnočasových aktivit v rámci zájmových útvarů bylo v době lockdownu prakticky nemožné. Některé zájmové kroužky se snažily o online aktivity, zadávání úkolů pomocí videí a podporovaly své členy formou online konzultací. V tuto dobu záleželo především na každém jedinci, jak se ke svým stravovacím návykům a sportovním aktivitám postaví. Následně uvádím odpovědi na výzkumné otázky.

1. Jaké jsou skutečné stravovací návyky žáků 9. ročníku běžných tříd základní školy?

Z důvodu upřesnění demografické struktury této skupiny, jsem se jako první zeptala na pohlaví. Mezi dotazovanými žáky je 22 chlapců a 20 děvčat. Tato skupina je genderově vyrovnaná.

Hned druhá otázka, kterou jsem respondentům položila, byla, zda pocházejí ze sportovně založené rodiny. Zjistila jsem, že 67 % nepochází nebo spíše nepochází ze sportovně založené rodiny. Osobně považuji vliv rodičů kurčitým zájmům za sociokulturní faktor zásadně ovlivňující postoje jejich dětí. Tedy i vztahu právě k volnočasovým aktivitám a mezi tyto činnosti bezpochyby patří i pohybové aktivity.

Velmi překvapivý výsledek přinesla třetí otázka, kterou jsem se ptala, kolikrát týdně se věnuješ sportovním aktivitám? Počet žáků, kteří by sportovali často, nebyl nějak vysoký. Spíše naopak. Celkem 52 % uvedlo, že nesportují vůbec nebo sportují 1× týdně. Domnívám se, že pohyb společně se správnou stravou je nejlepší prevencí obezity a dobrého zdravotního stavu.³⁷ Zároveň v rozhovoru s PhDr. Radkem Píchou se můžeme dočíst, že se i u sportovců můžeme setkat s „*neoptimálním poměrem tukuprosté hmoty a tukové tkáně. Příčiny tohoto stavu je možné hledat v nepoměru mezi energetickým příjmem a výdejem hráčů.*“ Jsem přesvědčena, že tato jasná fakta platí pro celou populaci, nejen pro sportovce a adolescenty.

Výsledky otázek týkajících se zdravé stravy a získávání informací o stravování lze shrnout následovně: stravovací zvyklosti žáků běžných tříd působí často ledabylým

³⁷ Srov. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*, s. 125.

postojem. Celkem 24 žáků spíše nemá zájem o informace o zdravé stravě nebo neví, zda tento zájem mají. Většinou se řídí radami od rodičů, což působí zcela přirozeně. Domnívám se však, že díky nízké výživové gramotnosti populace to zřejmě není vhodné, a to s ohledem na neustále se zvyšující počet lidí trpících nadváhou nebo obezitou.³⁸

U otázky ohledně stravování ve školní jídelně mě výsledky velmi překvapily. Zde převládají negativní odpovědi ve více než polovině dotázaných. Jen část žáků běžných tříd se ve školní jídelně stravuje pravidelně a téměř polovina dotázaných jen občas nebo vůbec. Tento fakt považuji za alarmující z několika důvodů. Obědy jsou ve školní jídelně dotované zřizovatelem, nutričně vyvážené a dostupné v budově školy. Rodiče jsou o těchto skutečnostech školou dostatečně informováni. Nabízí se otázka, zda rodiče sami nepovažují obědy za důležité, nebo je to způsobeno dnešní konzumní společností, která by mohla považovat docházení do školní jídelny za přežitek?

V případech pravidelnosti odpověděli žáci běžných tříd, že se stravují 2–3× denně celkem v 71 %. Sama považuji pravidelnost za velmi důležitou. Zároveň na tuto problematiku upozorňuje i PhDr. Radek Pícha v rozhovoru, kde uvádí, že „*právě kvalita a pravidelnost ve stravovacím a pitném režimu jsou základem*“. V teoretické práci tyto aspekty také zmiňuji a odkazuji například na informace autorky Knížkové.³⁹

Jako důvod vynechávání jídel žáci běžných tříd nejčastěji uvádějí, že jim jídlo nepřipraví rodiče, nemají chuť nebo hlad a zároveň 18 dotázaných uvedlo, že nechtějí jíst tak často. Zde bych opět zmínila právě vliv působení rodiny, jakožto jednoho z hlavních činitelů při utváření stravovacích návyků.

V sociální stránce byla položena otázka, zda žáci jí o víkendu alespoň jedno jídlo denně s ostatními členy rodiny. V polovině případů nedochází ke společnému stolování. Dříve patřilo společné scházení se u jídla k jednomu z rodinných rituálů. Domnívám se, že dnešní společnost nabádající k plnění individuálních potřeb a zdůrazňující osobní spokojenost vyřadila tyto příjemné rodinné rituály ve větší míře z našich životů. I tímto přístupem může docházet k rezervovanosti a distanci od rodiny.

Na otázku, zda si žáci běžných tříd vybírají jídlo podle skladby živin, odpovědělo 67 % dotázaných ne nebo spíše ne. Sama toto považuji za běžné, protože ani jako dospělá nejsem schopna hodnotit vybrané jídlo dle živin, které obsahují. Domnívám se, že zcela zásadní je v tomto ohledu schopnost vnímat své tělo a jeho potřeby (srov. např. str. 7).

V otázce týkající se množství vypitých tekutin odpověděli žáci běžných tříd ve většině případů, dle mého názoru, zcela přirozeně. Celkem 48 % respondentů vypité množství nesleduje. I když odborná literatura, lékaři a jiní odborníci určují doporučené množství vypitých tekutin⁴⁰, osobně si myslím, že „dětí“ v tomto věku nejsou schopny určit, kolik tekutin denně vypijí. Shoduji se však s názorem PhDr. Radka Píchy, že důležitá je pravidelnost. Domnívám se, že právě pravidelností by bylo možné dosáhnout požadovaného množství vypitých tekutin bez dalšího množstevního sledování.

³⁸ Srov. GOLDEMUND, K. *Obezita a metabolický syndrom*. Pediatrie pro praxi [online].

³⁹ Srov. Stravovací režim školáků [online].

⁴⁰ Srov. KOŽÍŠEK, F. *Pitný režim*. Státní zdravotní ústav: Pitný režim [online].

2. Jaké jsou skutečné stravovací návyky žáků 9. ročníku, kteří jsou členy Regionální fotbalové akademie?

Respondenti, kteří jsou členy RFA jsou zastoupeni v počtu 36 chlapců a 2 děvčat.

Hned druhá otázka byla zaměřena na to, zda žáci pocházejí ze sportovně založených rodin. Celkem 79 % odpovědělo, že pocházejí nebo spíše pocházejí ze sportovně založených rodin. Jak jsem již uváděla výše, považují vliv rodiny za určující faktor, který zcela zásadně ovlivňuje postoje dětí.

Třetí otázka pouze jasně potvrdila, že skupina členů RFA má sport jako „každodenní chléb“.

Informace o zdravé stravě tuto skupinu respondentů zajímají v 71 % případů. Je však nutné vzít v úvahu fakta, že jsou jistě ovlivněni přístupem jejich autorit ve škole a v RFA. S ohledem na výsledky grafu 2 předpokládám také vliv rodiny. Dále jsou rodiče žáků, kteří jsou členy RFA, v pravidelném kontaktu s trenéry a dalšími členy realizačního týmu této asociace, čímž mohou také zásadně ovlivňovat postoje svých dětí k potřebě informovanosti o stravě. V odpovědi na otázku „Ve stravě se řídíš radami od ...“ je také zcela zřetelný vliv odborníků ze strany realizačního týmu RFA na postoje jejich svěřenců. Já osobně toto shledávám za velmi pozitivní vliv na adolescenty, avšak objem informací a jejich realizace by měl vždy probíhat s ohledem na věk.

V otázce, která zjišťuje četnost stravování ve školní jídelně, odpovědělo 100 % žáků jednoznačně, že se stravují ve školní jídelně. Z tohoto výsledku lze vyčíst, jakou měrou opět působí na stravování žáků RFA společnost trenérů a spoluhráčů při stravování. Členové RFA nemají jinou možnost, než se stravovat ve školní jídelně, protože mají jasně stanovený program dne, který zahrnuje i společné stravování v rámci školy. V tomto případě dochází nejen k budování hygienických a společenských návyků při stolování, ale zároveň k vytváření určitého rituálu dané společností.

V otázce pravidelnosti odpověděli respondenti ze skupiny žáků, kteří jsou členy RFA tak, že se stravují více než 5× denně 33× (tj. 87 %) a 5 respondentů (tj. 13 %) uvedlo, že se stravuje 4–5× denně. V tomto ohledu splňují doporučovanou pravidelnost. Výsledné šetření v diplomové práci⁴¹ zaměřené na výživu sportujících dětí na 2. stupni základních škol vyšlo rozdílně. Autorka uvádí, že více než 63 % respondentů si denní stravu rozděluje na 5–6 porcí, což znamená v našich šetřeních rozdíl 24 %. Domnívám se, že u mnou zkoumané skupiny adolescentů má značný vliv právě režim organizace a s tím spojený i téměř nepřetržitý dohled dospělých z realizačního týmu RFA.

Tato skupina žáků téměř žádné denní jídlo nevynechává, a pokud ano, tak z důvodu, že nemají hlad nebo jim jídlo nechutná.

Na základě sociální stránky a otázky, zda jí o víkendu alespoň jedno jídlo denně s ostatními členy rodiny, jsou odpovědi následující. Celkem 18× (tj. 47 %) odpověděli ano nebo spíše ano a 20× (tj. 53 %) volili možnosti ne nebo spíše ne. Domnívám se, že deficit tohoto společného stolování má zásadní vliv nejen na vztah k jídlu, ale bohužel i k sobě samému, k vnímání svých potřeb.

Žáci RFA si myslí, že si jídlo podle složení vybírají. Avšak tento fakt by mohl být matoucí, jelikož žákům RFA je strava po většinu dne připravována dle tabulek a dospělými lidmi, proto není nutné, aby o skladbě stravy museli při její přípravě přemýšlet. Přesto jsou o výběru své stravy dle skladby živin přesvědčeni, což by mohl

⁴¹ ŠTYCHOVÁ, M. *Výživa u aktivně sportujících dětí na 2. stupni základních škol*. Diplomová práce, s. 63.

být svým způsobem správný začátek pro jejich budoucí samostatné stravování. Tuto otázku jsem však začlenila s určitým záměrem, protože jsem přesvědčena, že dětská bezstarostnost by měla být součástí přirozeného vývoje lidské osobnosti. Přemíra informací by v tomto případě mohla být spíše na škodu. Zamýšlím se nad tím, zda by se více nemělo zohledňovat právě probíhající vývojové období a vyspělost jedinců. Velkým otazníkem v tomto bodě je, jestli se záměr realizačního týmu RFA setkává s pozitivním výsledkem jeho svěřenců. Nemůže podporovat neustálá kontrola a diktát chutí k rebelii, která je i přesto v tomto období častá?

Ohledně vypitých tekutin za den téměř polovina žáků říká, že vypijí 3–4 litry, 8× (tj. 21 %) odpověděli, že vypijí méně než 1 litr, 18× (tj. 47 %) byla zvolena možnost 3–4 litry za den a 12 žáků (tj. 32 %) vypité množství nesleduje.

3. Existují rozdíly ve stravovacích návycích obou skupin?

Výsledky výzkumného šetření ukazují velké rozdíly ve stravovacích návycích obou skupin. Žáci, kteří jsou členy RFA, se oproti žákům běžných tříd stravují pravidelně, téměř nevynechávají hlavní jídla dne, mají pravidelný pitný režim. Členové RFA týmu také pravidelně sportují. Žáci běžných tříd v 52 % nesportují vůbec nebo 1× týdně. Negativní přístup ke společnému stravování s ostatními členy domácnosti mají tyto dvě skupiny téměř shodný.

Myslím si, že žáci RFA poskytli svými odpověďmi pohled na to, jak kladně a efektivně na jejich stravovací návyky působí vliv realizačního týmu RFA. V rámci téměř všech položených otázek žáci RFA ukázali, že to, co je záměrem tohoto projektu, je smysluplné a účinné. U žáků běžných tříd je vliv sportovních aktivit na celkové postoje zřetelný jen u několika málo jedinců.

Lze celkem jednoznačně říci, že žáci, kteří jsou členy RFA, mají aktivní a celkově pozitivnější přístup ke stravovacím návykům. Žáci běžných tříd vykazují určité nedostatky ve svém stravovacím režimu.

Závěr

Tato bakalářská práce se věnuje žákům 9. ročníku, kteří se zdánlivě mohou jevit jako naprosto sourodá skupina. Jsou to žáci stejného vývojového období, stejné základní školy, kteří však prochází různými výchovnými procesy cílenými na jejich stravovací návyky. Proto se hned na začátku práce rozdělila tato sourodá skupina na skupiny dvě. V první se vyskytli žáci z běžných tříd, tu druhou tvoří žáci, kteří jsou členy RFA. Z výsledků výzkumného šetření mj. je patrné, že každá cílová skupina je ovlivňována jinými dospělými autoritami. Osobně vnímám jako rozhodující v přístupu k řešení této problematiky především odborné vzdělání a následnou realizaci v zaměstnání odborníků v realizačním týmu RFA.

V úvodu práce uvádím, že bych chtěla zjistit, zda a nakolik může stravovací návyky u vybraných skupin adolescentů ovlivnit sport a naopak. Dále zmiňuji všeobecnou domněnku, že sportovci více dbají na svůj stravovací režim a chtěla bych ověřit, nakolik je tato domněnka pravdivá. Dle výsledků výzkumného šetření by se dalo shrnout, že zkoumaný vzorek sportovců přistupuje ke svému stravovacímu režimu zodpovědněji a sport se stravou jsou ve vzájemné interakci. Otázkou však zůstává, zda toto vše dělají dobrovolně nebo je to jen pod tlakem tréninkového procesu.

U žáků běžných tříd jsou patrné nedostatky v celkovém přístupu ke stravovacím návykům. Jak jsem již výše zmiňovala, na tuto skutečnost mohlo působit zároveň více faktorů. Za nejzávažnější faktor osobně považuji téměř 2 roky strávené dětmi kvůli pandemii Covid-19 bez sociálních kontaktů ve školách a kroužcích. Zároveň bylo omezeno stýkání více osob, což mohlo mít na adolescenty závažný dopad jak po sociální stránce, tak ve všech životních postojích. Jakým způsobem se přesně odrazí epidemiologická situace na dětech nelze však zatím odhadnout.

Zaměření na stravovací návyky považuji v současné konzumní době za velmi aktuální. Domnívám se, že dnešní společnost dospělých často nevěnuje otázkám spojeným se stravou a sportem dostatečné množství času. Myslím si, že výchova ke zdravému pohybu a vhodnému stravovacímu režimu by měla v první řadě začít již při výchově dětí v jejich rodinách. Vše by mělo probíhat především s respektem k individuálním potřebám jedince a zároveň za pomoci informací z důvěryhodných zdrojů, jako jsou například knižní publikace zkušených lékařů a články v odborných časopisech. Největším přínosem by pro rodiče měla být rada a péče dětského lékaře.

Na základě získaných dat je možné v případné navazující studii provést detailnější a širší hodnocení, kde by bylo možné se zaměřit na další související faktory, jako jsou například souvislosti výchovy v rodině, množství spánku a času tráveného na sociálních sítích.

SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH ZDROJŮ

CLARK, N. *Sportovní výživa: [obsahuje 71 receptů pro dobrou kondici a sportovní trénink]*. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2783-7, s. 63, 82.

CLARK, N. *Sportovní výživa: stravovací plán, potravinové doplňky, strava před výkonem i po něm, specifické výživové potřeby, hubnutí bez hladovění, recepty*. 4. vydání. Přeložil SOUČEK R., SOUČKOVÁ M. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1030-8, s. 84.

Regionální fotbalové akademie FAČR. *Doporučené stravování současných a budoucích hráčů Regionálních fotbalových akademií FAČR* [online]. Praha: RFA & eSports.cz, 2020, 25. 11. 2020 [cit. 2021-10-28]. Dostupné na WWW: <<https://www.rfabudejovice.cz/upload/files/doporucene-stravovani-hracu-rfa-facr.pdf>>.

FAČR [online]. Praha: RFA & eSports.cz, 2022 [cit. 2022-03-04]. Dostupné na WWW: <<https://facr.fotbal.cz>>.

FRAŇKOVÁ, S.; ODEHNAL, J.; PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: Nakladatelství HZ, 2000. ISBN 80-86009-32-7, s. 132.

FORT, P. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002. ISBN 80-249-0124-2, s. 190.

GOLDEMUND, K. *Obezita a metabolický syndrom*. *Pediatric pro praxi* [online]. 2003 [cit. 19-1-2022], roč. 4, s. 913, dostupné na WWW: <<http://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2003/01/03.pdf>>

HAINER, V. *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0233-9, s. 11.

JIRCHÁŘOVÁ, Š. *BezHladovění.cz* [online]. Praha: FitLead, 2020, 24. 6. 2020 [cit. 2021-11-13]. Dostupné na WWW: <<https://www.bezhladoveni.cz/ukazkovy-jidelnicek-v-puberte-a-dospivani>>.

KALMAN, M., HAMŘÍK, Z. a PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009, ISBN 978-80-254-5965-2, s. 172.

KONOPKA, P. *Sportovní výživa*. České Budějovice: Kopp, 2004. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-228-1, s. 43, 62.

KOŽÍŠEK, F. *Pitný režim*. Státní zdravotní ústav: Pitný režim [online]. Praha: Státní zdravotní ústav, 2005, [cit. 2021-10-27]. Dostupné na WWW: <<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>>.

KRCH, F. D. *Poruchy příjmu potravy*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0840-X, s. 255.

MACEK, P. *Adolescence. Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X, s. 207.

PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén, c2007. ISBN 978-80-7262-466-9, s. 125–150.

Pediatric pro praxi [online]. Březsko: Solen, 2011, [cit. 2021-10-25].
Dostupné na WWW: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-078-0, s. 171

SEKEROVÁ, T. *Obezita jako stigma*. České Budějovice, 2012. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce Mgr. Věra Veisová.

SK DYNAMO AKADEMIE ČESKÉ BUDĚJOVICE. *Akademie* [online]. Praha: RFA & eSports.cz, 2020 [cit. 2022-02-19]. Dostupné na WWW:
<<https://akademie.dynamocb.cz/zobraz.asp?t=rfa>>.

SKUTIL, M. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.

SPITZER, M. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7, s. 10.

STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. [Břeclav]: Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0, s. 125.

Stravovací režim školáků [online]. Praha: www.vyzivadeti.cz, 2011 [cit. 2021-10-31].
Dostupné na WWW: <<https://slideplayer.cz/slide/2729611>>.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0, s. 117, 122, 123.

ŠTYCHOVÁ, M. *Výživa u aktivně sportujících dětí na 2. stupni základních škol*. Plzeň, 2018. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Pedagogická katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D., s. 63.

THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6, s. 424.

TLÁSKAL, P. *Pitný režim školního dítěte*. Společnost pro výživu [online]. Praha - Motol: Společnost pro výživu, 2004, 2004 [cit. 2021-10-27]. Dostupné na WWW:
<<https://www.vyzivaspol.cz/pitny-rezim-skolního-dítete>>.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8, s. 321, 323–325, 346–370.

VÁGNEROVÁ, M., 2008. *Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika – vychovatelství*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-306-4, s. 103–105.

VAŠUTOVÁ, M. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2005. ISBN 80-7042-691-8, s. 66–71.

Výživa dětí [online]. Praha: www.vyzivadeti.cz, 2013 [cit. 2021-10-12]. Dostupné na WWW: <<https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida>>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. Dotazník

Příloha II. Rozhovor

PŘÍLOHY

Příloha I Dotazník

Milí žáci 9. ročníku, prosím vás o pár minut, které věnujete vyplnění tohoto dotazníku. Velmi mi tím pomůžete při psaní mé bakalářské práce, proto prosím, odpovídejte pravdivě. Veškeré informace zjištěné v tomto dotazníku budou anonymní a budou sloužit pouze pro můj výzkum. Pokud je v závorce uvedeno, že můžeš zvolit více odpovědí, můžeš tuto možnost využít.

Velmi děkuji za vyplnění.

Veronika Novotná

Otázky:

1. Pohlaví
 - Chlapec
 - Dívka

2. Pocházíš ze sportovně založené rodiny?
 - Ano
 - Spíše ano
 - Ne
 - Spíše ne

3. Kolikrát týdně se věnuješ sportovním aktivitám?
 - Nesportuji
 - 1× týdně
 - 2× – 3× týdně
 - 4× – 5× týdně
 - Více než 5× týdně

4. Zajímají tě informace o zdravé stravě?
 - Ano
 - Spíše ano
 - Ne
 - Spíše ne
 - Nevím

5. Ve stravování se řídíš radami od ...
 - Rodina
 - Internet
 - Odborníci/trenéři
 - Lékař
 - Knihy/odborné časopisy
 - Jiná

6. Obědváš v týdnu ve školní jídelně?
- Ano
 - Občas
 - Ne
7. Pokud jsi uvedl/a ne nebo občas, napiš důvod.
- Nechutná mi jídlo v ŠJ
 - Mám doma připravený oběd
 - Neobědvám
 - Koupím si něco po cestě ze školy
 - Jiný důvod
8. Kolikrát denně jíš?
- 1×
 - 2× – 3×
 - 4× – 5×
 - Více než 5×
9. Pokud vynecháváš nějaké jídlo, uveď které. (můžeš uvést více možností)
- Snídaně
 - Dopolnední svačina
 - Oběd
 - Odpolední svačina
 - Večeře
 - Večeře 2
10. Z jakého důvodu jídlo vynecháváš? (můžeš uvést více možností)
- Rodiče mi nepřipraví jídlo
 - Nemám chuť/hlad
 - Nechci jíst tak často
 - Nechutná mi to
 - Nemám čas
11. Jíš o víkendu alespoň jedno jídlo denně společně s ostatními členy domácnosti?
- Ano
 - Spíše ano
 - Ne
 - Spíše ne
12. Vybíráš si jídlo podle skladby živin (sacharidy, bílkoviny, tuky)?
- Ano
 - Spíše ano
 - Ne
 - Spíše ne
13. Vyzkoušel/a jsi někdy nějakou dietu?

- Ano
- Ne

14. Přibližně kolik litrů tekutin denně vypiješ?

- Méně než jeden litr
- 1-2 litry
- 3-4 litry
- Více než 5 litrů
- Nesleduji množství

15. Jakým tekutinám dáváš přednost?

- Voda nebo minerální voda
- Limonády/šťáva a jiné sladké nápoje
- Čaj
- Iontové nápoje

16. Používáš pravidelně výživové doplňky v podobě vitamínů a minerálů?

- Ano
- Ne
- Občas

Příloha II Rozhovor

Dobrý den, pane doktore,
jsem studentkou 3. ročníku Pedagogiky volného času na Teologické fakultě v Českých Budějovicích a chtěla bych Vás poprosit o rozhovor, který bych použila pro mou bakalářskou práci, která se nazývá *Porovnání stravovacích návyků žáků 9. ročníku, kteří jsou členy Regionální fotbalové akademie, a žáků 9. ročníku běžných tříd na základní škole*. Považuji Vás za klíčovou osobu ve stravovacím režimu členů Regionální fotbalové akademie. Zároveň bych Vás chtěla požádat o souhlas se zveřejněním rozhovoru a Vašeho jména.

Velmi děkuji za Váš čas

1. Existují určité zvláštnosti v přístupu k fotbalistům ve věkové kategorii 14-15 let?
2. Jaké jsou podle Vás nejčastější příčiny zdravotních obtíží vašich akademiků?
3. Co podle Vás ovlivňuje stravovací režim? Mohou mít nevhodné stravovací návyky vliv na výskyt zranění?
4. Co považujete za nejčastější chyby ve stravování?
5. Co dále může ovlivňovat regeneraci pohybového aparátu?

Abstrakt

NOVOTNÁ, Veronika. *Porovnání stravovacích návyků žáků 9. ročníku, kteří jsou členy Regionální fotbalové akademie, a žáků 9. ročníku běžných tříd na základní škole*. České Budějovice, 2022. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Hana Chyzy, Dr. phil.

Klíčová slova: stravovací návyky, žáci 9. ročníku, Regionální fotbalová akademie, adolescence, smíšený výzkum, dotazník, rozhovor

Práce se zabývá porovnáním stravovacích návyků žáků 9. ročníku, kteří jsou členy Regionální fotbalové akademie, a žáků 9. ročníku běžných tříd na základní škole. Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké jsou skutečné stravovací návyky žáků 9. ročníku, kteří jsou členy RFA, a porovnat je se stravovacími návyky žáků 9. ročníku běžných tříd základní školy. Práce je rozdělena do pěti kapitol, které zahrnují úvod i závěr. První a druhá část práce jsou tvořeny na základě teoretických poznatků pomocí rešerše odborné literatury zaměřené na dané vývojové období a na stravovací návyky. Třetí část představuje Regionální fotbalovou akademii jako projekt Fotbalové asociace České republiky. Čtvrtá část je zaměřena na realizaci pilotního šetření mezi cílovými skupinami a je zde uveden rozhovor s fyzioterapeutem RFA. Poslední kapitola obsahuje shrnutí a diskuzi výsledků.

Abstract

Comparison of the eating habits of 9th grade students, members of the Regional Football Academy and 9th grade students in regular classes at elementary school

Keywords: eating habits, 9th grade students, Regional Football Academy, adolescence, mixed research, questionnaire, interview

This thesis deals with the comparison of eating habits of 9th grade students who are members of the Regional Football Academy and 9th grade students of regular classes at elementary school. The aim of the thesis is to find out the actual eating habits of 9th grade students who are members of the RFA and to compare them with the eating habits of 9th grade students in regular classes at elementary school. The thesis is divided into five chapters, which include an introduction and a conclusion. The first and second part of the thesis are based on theoretical knowledge through literature research of the developmental period and on eating habits. The third part presents the Regional Football Academy as a project of the Football Association of the Czech Republic. The fourth part focuses on the implementation of a pilot investigation among the target groups and an interview with a physiotherapist of the RFA is presented. The last section contains the summary of the thesis and discussion of the results.