

## Abstrakt

Tato práce se zabývá tématem sedavého zaměstnání bankovních poradců, jejich stravovacími návyky, pohybovou aktivitou a možnými zdravotními riziky, vyplývajícími ze sedavého způsobu života..

Cíl práce: Zjistit stravovací návyky bankovních poradců v ČSOB a.s., míru jejich pohybové aktivity a vyhodnotit možná zdravotní rizika.

Metoda výzkumu: Výzkum proběhl v pobočkové síti ČSOB a.s. formou anketního šetření, kdy byl bankéřům osobně, nebo e-mailem distribuován dotazník. Celkový vzorek tvořilo 66 bankéřů, 40 žen a 26 mužů.

Výsledky: 56 % bankéřů ze sledovaného vzorku se dle jejich zjištěného BMI pohybuje v pásmu nadváhy a obezity, u 73 % došlo za dobu, kterou pracují jako bankéři, k nárůstu hmotnosti. 79 % se v pracovním týdnu stravuje převážně v restauracích, 24 % má nízký příjem tekutin, 9 % jako hlavní zdroj tekutin uvádí slazené nápoje, 26 % konzumuje alkohol ve vyšším než doporučeném množství, 12 % nepěstuje žádnou pohybovou aktivitu.

Výsledky potvrdily, že sedavé zaměstnání významně přispívá k nárůstu tělesné hmotnosti a že bankéři patří do rizikové skupiny z hlediska možného rozvoje civilizačních onemocnění.

Klíčová slova: zdravá výživa, sedavý způsob života, obezita, kardiovaskulární onemocnění, pohybová aktivita