

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



Bakalářská práce

**Možnosti ovlivnění nadváhy a motivace ke zdravému  
životnímu stylu u dětí**

Zpracovala: Štěpánka Táborská  
Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Hráský

Praha 2010

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem veškeré zdroje a publikace, ze kterých jsem čerpala.

V Praze dne 15. 4. 2010

.....  
podpis

## **Poděkování**

Touto cestou bych chtěla poděkovat panu Mgr. Pavlovi Hráskému za odborné vedení při zpracování mé bakalářské práce a paní Mgr. Janě Divoké z centra STOB za cenné rady a připomínky.

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

<b>Jméno, příjmení</b>	<b>Číslo občanského průkazu</b>	<b>Datum vypůjčení</b>	<b>Poznámky</b>

---

---

## Abstrakt

**Název práce:** Možnosti ovlivnění nadváhy a motivace ke zdravému životnímu stylu u dětí.

**Cíl práce:** Cílem práce je podrobněji vysvětlit problém obezity u dětí a představit centrum STOB a jeho metody používané při řešení nadváhy. V praktické části je hlavním úkolem ve spolupráci s centrem STOB provést výzkum na vzorku dětí, které se zúčastnily kurzu v centru STOB. Důležité je zhodnotit výstup a poukázat na zásadní změny, které účastníci dokázali dosáhnout. Výsledky práce by měly i prokázat důležitost zdravého životního stylu.

**Metoda:** Výzkum jsem provedla s dětmi od 7- 15 let, které bojovaly s nadváhou a chtěly změnit svůj životní styl. Pro výzkum byl vytvořen dotazník, kterým jsem zjistila potřebné informace. Dotazník vyplnili rodiče a děti po absolvování tříměsíčního kurzu. Na základě získaných informací jsem provedla závěrečné vyhodnocení výzkumu.

**Výsledky:** Potvrdilo se, že změna ve stravovacích návycích a pravidelné zařazení pohybových aktivit mělo největší vliv na změnu životního stylu dětí, a tím i na redukci váhy. Nejlepší výsledky se ukázaly u chlapce, který během kurzu zhubl 4,2kg, u dívky, která v pase ztratila 8cm a u další dívky, která měla přes boky o 6cm méně. Velký pokrok vidím také v tom, že rodiče pochopili závažnost problému svých dětí a jsou odhodláni ho řešit tak, jak se v centru STOB naučili.

**Klíčová slova:** zdravý životní styl, obezita, nadváha, stravovací návyky, pohybové aktivity

## **Abstract**

**Title:** Opportunities how to influence obesity and motivation for healthy life style of children.

**Aim:** The aim of my bachelor work is to describe in detail the problem of obesity of children and introduce the centre STOB and its methods, which are used for solving the obesity. In practical part of work there is the main task to realize a research in cooperation with STOB. In research the participants of course in STOB, which was orientated on reduction of overweight, are asked. At the end it is important to analyze the final results and show the essential changes, which have been achieved by participants. The work should prove also the importance of healthy life style.

**Method:** In research were involved children from 7 to 15 years old, who have overweight and want to change their life style. For research was prepared questionnaire, which helped to get all necessary information. Both children and parents filled the questionnaires after they passed the three months course. According to all information I analyzed the final results.

**Results:** It was proved, that change in food and regular activities has the biggest effect on improvement of life style of children, at the same time it causes the weight reduction. The best success was achieved by boy, who lost weight 4,2 kg and by two girls, the first is more slight in waist and the second in hips. I consider, that the great progress was made also by parents, who have understood the relevance of obesity of their children and have started taking courage to solve it in way they have learnt in STOB.

**Keywords:** healthy life style, obesity, overweight, food customs, motoric activities

# Obsah:

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>ROZBOR PROBLÉMU</b> .....	<b>2</b>
2.1	PROBLEMATIKA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU .....	2
2.2	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL .....	2
2.3	POHYBOVÉ AKTIVITY .....	3
2.4	SPRÁVNÁ VÝŽIVA.....	4
2.4.1	<i>Cukry (sacharidy)</i> .....	4
2.4.2	<i>Tuky</i> .....	5
2.4.3	<i>Bílkoviny (proteiny)</i> .....	5
2.4.4	<i>Vitamíny, minerály a stopové prvky</i> .....	5
2.5	OBEZITA A JEJÍ NÁSLEDKY .....	7
2.5.1	<i>Definice</i> .....	7
2.5.2	<i>Následky obezity</i> .....	9
2.6	TĚLESNÉ SLOŽENÍ.....	10
<b>3</b>	<b>CÍL A ÚKOLY</b> .....	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>METODOLOGIE</b> .....	<b>14</b>
4.1	CHARAKTERISTIKA RESPONDENTA A VELIKOST VZORKU.....	14
4.2	KURZ ZAMĚŘENÝ NA SNIŽOVÁNÍ NADVÁHY PRO DĚTI .....	15
4.3	DOTAZNÍKOVÁ METODA .....	17
4.4	SESTAVENÍ DOTAZNÍKU .....	17
4.5	TYPY OTÁZEK .....	18
4.6	ŠKÁLOVÁNÍ .....	20
4.7	PŘEDSTAVENÍ CENTRA STOB A JEJICH REDUKČNÍHO PROGRAMU .....	21
4.7.1	<i>Metody ve STOB</i> .....	21
4.8	ANALÝZA VLASTNÍCH OTÁZEK .....	22
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY</b> .....	<b>24</b>
5.1	DETAILNÍ VYHODNOCENÍ .....	24
5.2	HODNOCENÍ NEJVĚTŠÍCH ZMĚN .....	39
<b>6</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>42</b>
<b>7</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>44</b>
	<b>BIBLIOGRAFICKÉ ZDROJE</b> .....	<b>45</b>
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	45
	SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....	45
	<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>47</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....	<b>49</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....	<b>50</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>51</b>
	<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>52</b>

---

---

# 1 Úvod

Trend současného života lidí je žít a vypadat zdravě. Pro mnoho z nich se stává strach z nadváhy a touha po štíhlosti posedlostí. Obezita jako globální zdravotní problém se stále více týká také dětí a dorostu, a to nejen v průmyslově rozvinutých zemích. To byl jeden z důvodů, proč jsem se zaměřila ve své bakalářské práci na téma obezity u dětí školního věku.

Zdravotní a epidemiologická sledování v České republice ukazují, že obézních dětí a dospívajících poslední dobou stále přibývá a že tito mladí lidé mají i další zdravotní problémy. Obezita v dospělosti se rozvíjí spolu s ostatními zdravotními riziky nejčastěji u těch, kteří byli obézní, již v raném věku. Rychlý nárůst obezity nelze vysvětlit pouhými změnami genofondu, ale především způsobem života - a to jak špatnou výživou, tak sníženou pohybovou aktivitou. Diagnostika počátečních stádií obezity, intervence týkající se životního stylu a náprava dalších zdravotních potíží jsou proto nezbytné.

Na základě výběru tématu týkající se obezity jsem se rozhodla navštívit 1. stupeň základní školy a nebylo to milé překvapení. Děti mají nadváhu, špatně se stravují a volný čas o přestávkách využívají k hraní na mobilech apod. Začala jsem spolupracovat se společností STOB, která se tímto problémem zabývá a která mi umožnila se zúčastnit jejich programu a udělat výzkum pro svou bakalářskou práci.

V počáteční kapitole popisuji, co je hlavním cílem mé práce a jaké úkoly jsem si pro splnění cíle stanovila. V teoretické části představuji, co je to zdravý životní styl, jak ho dosáhnout a jakým způsobem ho může problém obezity narušit. Představíme si i metody, které lze využít při analýze tohoto problému. Na základě informací z teoretické části jsem se rozhodla zrealizovat výzkum, s kterým nás seznamuje praktická část práce. Znázorňuji, jakým způsobem jsem daný výzkum prováděla a co je jeho prvotním cílem. Vzhledem k tomu, že výzkum jsem uskutečnila ve spolupráci se společností STOB, uvádím v další kapitole základní informace o společnosti a jejich programu. U popisu samotného výzkumu charakterizují skupinu respondentů, kteří se výzkumu zúčastnili, a doplňuji podrobnosti o typu otázek, které jsem v dotazníku pro respondenty použila. Poté následuje vyhodnocení celého výzkumu s mými návrhy a doporučeními na zlepšení.



---

---

## 2 Rozbor problému

### 2.1 Problematika zdravého životního stylu

Problematika zdravého životního stylu, která v sobě zahrnuje oblast výživy, tělovýchovy a v neposlední řadě i duševní hygieny, není v žádném případě oborem uzavřeným, ale naopak stále se rozvíjejícím. Vyžaduje proto neustálé sebevzdělávání lidí. Vzdělání lidí v těchto oblastech je důležité i z toho důvodu, aby si každý dokázal správně vyhodnotit nové informace a poznatky, které nám přináší především média v podobě různých reklam na diety, „zázračné pilulky“, přístroje atd.

### 2.2 Zdravý životní styl

Téma zdravý životní styl je opravdu široké a zároveň velmi důležité. K příjemnému životu a celkovému zdraví přispívá zdravý životní styl velkou měrou. Je to téma, kterému v poslední době věnujeme nemalou pozornost. Co si však pod ním představit? Jednotlivé návody, jak dodržovat zdravý životní styl se odlišují, ale snad všechny mají jedno společné - snaží se najít recept, jak být zdravý, cítit se příjemně a fit. Životní styl je faktor, který ovlivňuje naše zdraví až z 80%. Zbývajících 20% je dáno všemi ostatními vlivy jako je dědičnost, zdravotní péče atd.

Zásady zdravého životního stylu můžeme shrnout do následujících bodů (<http://www.danone.cz/>) :

- vyvážená a pestrá strava
- vhodná pohybová aktivita
- eliminace užívání škodlivých látek a nadměrného pití alkoholu
- dostatek odpočinku a spánku
- být v dobré náladě
- vyhnout se stresu

Správný návod na dodržování zdravého životního stylu neexistuje, protože potřeby a možnosti každého jednotlivce jsou odlišné. Zdravý životní styl je třeba posuzovat zejména s ohledem na fyzický i psychický stav, věk, pohlaví a zdravotní stav člověka. Konkrétní podobu životního stylu ovlivňují vnější faktory, mezi které patří životní podmínky každého jedince, a vnitřní faktor, což je sám člověk.

---

---

## 2.3 Pohybové aktivity

Obezita jako zdravotní problém se stále více týká také dětí a dorostu. Rychlé přibývání obezity lze vysvětlit především způsobem života jako je špatná výživa a všeobecně snížená pohybová aktivita. Pohyb v dnešní moderní době hraje důležitou roli v životě každého člověka. Pomáhá udržet lidský organismus v dobrém zdravotním stavu a v tělesné i duševní kondici. Lidské tělo je k pohybu uzpůsobeno, a jestliže jej nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu, která je pak snadno nahrazována tukem.

Snižování tělesné hmotnosti se bez pohybové aktivity neobejde. Pokud spálíme více energie při zvýšené tělesné aktivitě, odbourávání tuku bude samozřejmě rychlejší. Je důležité vybrat si pohybovou aktivitu, která nás bude bavit a po všech stránkách vyhovovat. Nejsme-li na pohyb vůbec zvyklí, začneme pomalu, pravidelně a s postupným zvyšováním pohybu. Každá činnost, při které převažuje energetický výdej nad energetickým příjmem, bude mít pozitivní efekt. Náročnější fyzická aktivita by se měla vykonávat nejlépe třikrát týdně. Výborným druhem pohybové aktivity jsou procházky, jsou jednou z nejlepších forem cvičení, které nevyžadují žádné speciální vybavení nebo dovednost. Tuto činnost můžeme vykonávat kdykoliv a kdekoliv, její výhody jsou tedy jasné. Procházky jsou velmi vhodné pro obézní lidi. Jaký druh pohybové aktivity si vybereme, záleží samozřejmě na věku, zdravotním stavu a naší trénovanosti. V dobrém fit centru nebo tělocvičně by nám měli poradit, jaký pohyb by pro nás byl vhodný. Pohybovou aktivitu můžeme rozdělit na tzv. AEROBNÍ cvičení a POSILOVÁNÍ. Aerobní pohybová aktivita je taková, která posiluje činnost srdce a je neúčinnější pro spalování tuků. Je to např. aerobic, plavání, tenis, lyžování nebo cyklistika. Posilování slouží spíše ke zpevnění postavy, to znamená přeměnu tukové tkáně na svalovinu.

U obézních je pohyb a správně prováděná tělesná výchova významnou a nezbytnou součástí jejich léčení otylosti. Správně prováděná cvičení upravují špatný způsob dýchání. Většina obézních neumí dýchat správně, jejich dýchání je povrchní, mělké a při sebemenší námaze se zadýchávají. Vitální kapacita plic je pak snížena.

K získání pohybových dovedností především u obézních dětí je třeba mnohem více opakování. U dětí s vyšším stupněm obezity je důležitým předpokladem k dobrým výkonům snížení váhy. Většina obézních dětí je schopna se věnovat stejným cvičením

---

a sportů jako většina ostatních. Cílem tělesné výchovy je naučit cvičící pociťovat radost z pohybu a vypěstovat v nich potřebu pravidelného cvičení a sportování. Sportovní činnost má být všestranná, tak aby byly rovnoměrně zatěžovány všechny svalové skupiny. Vhodné cvičení zvyšuje odolnost organismu a přispívá k harmonickému vývinu u dětí (<http://www.obezita.cz/>).

## **2.4 Správná výživa**

Potraviny jsou složeny ze 3 základních živin - bílkovin, tuků a sacharidů. Ani jednu ze zmiňovaných živin bychom neměli při stravování opomíjet. Všechny jsou důležité pro zachování našeho zdraví. Jejich optimální poměr v jídelníčku je předmětem právě probíhajících studií. Dosavadní praxe podporuje předpoklad, že pro správné hubnutí je nejnadhnější cesta, pokud z celkového příjmu energie tvoří 30% bílkoviny, 30% tuky a 40% sacharidy. Tato čísla ukazují na jídelníček s celkovým obsahem cca 5000 KJ. Je to ideální poměr živin pro člověka, který chce hubnout. Za účelem udržení váhy se dostáváme na čísla až na 10 000 KJ (<http://www.merrylinka.cz/>).

Strava ovlivňuje člověka od narození do smrti. Díky výživě si můžeme udržovat dobrou kondici tělesnou i duševní, řídit prevenci některých chorob anebo ve formě léčebné výživy máme možnost vybrané choroby léčit. Množství konzumované potravy by mělo být rozlišeno nejen podle pohlaví, věku, životního období, pohybové aktivity, ale také podle celkového zdravotního stavu a individuálních dispozic v látkové přeměně jedince (Mastná, 2000).

### **2.4.1 Cukry (sacharidy)**

Hlavním účelem sacharidů je zásoba energie. Ačkoliv v 1g sacharidů je obsaženo prakticky stejné množství energie jako v 1g bílkovin, tak vzhledem k jejich mnohem vyššímu poměrnému zastoupení ve stravě přispívají zejména jednoduché cukry velkou měrou k tvorbě obezity.

Sacharidy se liší strukturou a velikostí molekul, chemickými charakteristikami a metabolickými účinky. Cukry rozdělujeme na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy. Monosacharidy nebo-li jednoduché cukry jsou běžně označovány jako cukry a skládají se z fruktózy (ovocný cukr), ribózy, galaktózy (mléčný cukr) a glukózy (hroznový cukr). Disacharidy jsou nejbastější cukry v kuchyni a je to kombinace dvou monosacharidů.

---

Mezi disacharidy patří sacharóza (řepný a třtinový cukr), laktóza (mléčný cukr) a maltóza (mléčný cukr), jež je obsažena v pивě. Polysacharidy jsou tvořeny mnoha molekulami monosacharidů. Slouží buď jako zásoba energie v rostlinách v podobě škrobů (obilniny a výrobky z obilnin- mouka, pekárenské výrobky, těstoviny, dále luštěniny, brambory atd.) a u živočichů v podobě glykogenu ([http://www.ssss.cz/files/ucebnice\\_3lete\\_obory/pv/1/slozpotrv.htm](http://www.ssss.cz/files/ucebnice_3lete_obory/pv/1/slozpotrv.htm)).

#### **2.4.2 Tuky**

Tuky jsou pro organismus rovněž zdrojem energie. Umožňují tělu využít vitaminy A, D, E a K, které jsou rozpustné právě v tucích a podílejí se na syntéze důležitých hormonů. Základní stavební složkou tuků jsou mastné kyseliny - nasycené a nenasycené. Nadměrné množství tuku v organismu má negativní vliv na zdraví a celkovou kondici. Jeho rozumné množství je však pro optimální fungování těla nezbytné. Příjem nasycených tuků, což jsou tuky živočišné, by neměl být vysoký. Zdravější jsou naopak nenasycené tuky, což jsou zejména tuky rostlinné.

Jak již bylo uvedeno výše, rozeznáváme 2 základní typy tuků. Rostlinné (oleje) jsou tvořeny nenasycenými mastnými kyselinami, které neobsahují cholesterol. Živočišné tuky (máslo, sádlo, mléko) obsahují více nasycených mastných kyselin a jsou zdrojem cholesterolu. Urychlují rozvoj aterosklerózy nebo-li kornatění tepen ([http://www.ssss.cz/files/ucebnice\\_3lete\\_obory/pv/1/slozpotrv.htm](http://www.ssss.cz/files/ucebnice_3lete_obory/pv/1/slozpotrv.htm)).

#### **2.4.3 Bílkoviny (proteiny)**

Jsou základní a zcela nezbytnou a určující složkou svalové hmoty, a proto je k nim upřena největší pozornost sportovců, zvláště těch, jejichž výkon závisí na síle, kvalitě a množství svalové hmoty.

Bílkoviny jsou obsaženy především v mase, rybách, mléce, sýrech, vejcích a luštěninách. Základem bílkovin, jak živočišných, tak rostlinných jsou aminokyseliny. Ty, které si tělo nedokáže samo vytvořit, se nazývají esenciální aminokyseliny ([http://www.ssss.cz/files/ucebnice\\_3lete\\_obory/pv/1/slozpotrv.htm](http://www.ssss.cz/files/ucebnice_3lete_obory/pv/1/slozpotrv.htm)).

#### **2.4.4 Vitamíny, minerály a stopové prvky**

Vitamíny, minerály a stopové prvky nedodávají tělu žádnou energii, ale přesto jsou pro organismus velmi důležité a ve stravě nesmí chybět, protože je nezbytně potřebujeme pro svou normální činnost. Mají za úkol kontrolovat a regulovat metabolické procesy.

---

Hlavním zdrojem jsou saláty, zelenina, ovoce, cereálie a luštěniny. Během tělesné aktivity dochází k vylučování minerálů a stopových prvků, ale i vitamínů. Důležité je při pohybové aktivitě minerály a stopové prvky doplňovat, hlavně pokud se jedná o aktivity delší než 60 minut, nebo zajistit dostatečný přísun ještě před konanou aktivitou. Organismus si vytváří potřebné množství sám nebo je musíme dodat ve stravě. Vitamíny lze rozdělit na rozpustné ve vodě B1(thiamin), B2(riboflavin), B5(kyselina pantotenová), B6(pyridoxin), B12(kobalamin), kyselina listová, vitamín H(biotin), vitamín C(kyselina askorbová), vitamín PP(niacin) a rozpustné v tucích A, D, E a K.

Nedostatek vitamínů a minerálních látek se vždy negativně projevuje na našem zdravotním stavu a naopak jejich nadbytek zajišťuje optimální funkci našeho organismu. Jejich mírný nadbytek může kompenzovat některé negativní faktory, jakými jsou znečištění ovzduší, kouření, stres, vysoká fyzická zátěž, infekční onemocnění.

Stopové prvky jsou chemické prvky, které v malém množství organismus potřebuje ke správnému vývoji. Jejich význam spočívá v zachování mnoha životně důležitých funkcí (krvetočba, růst), takže udržovat si zdravý poměr stopových prvků v těle je proto více než žádané. Jejich denní potřeba by se měla pohybovat okolo 10 -6 g.

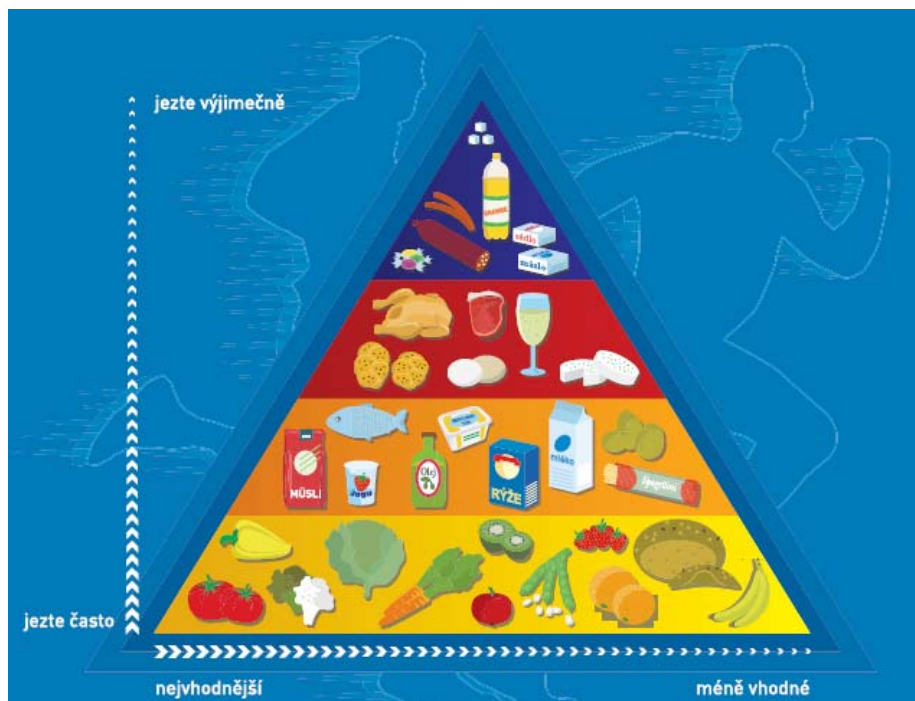
Minerální látky (v těchto souvislostech obvykle označované jako minerální soli) jsou důležitou složkou lidské výživy. Nejsou zdrojem žádné energie, ale přesto se bez nich lidské tělo neobejde. Mají významnou úlohu při růstu a pro metabolismus celého organismu. Minerály organismus využívá v malých dávkách pro všechny metabolické procesy a při tvorbě tkání. Jejich nedostatek vzniká nevhodnou skladbou potravy, předejít těmto problémům lze vyváženou stravou s dostatečným množstvím zeleniny a celozrnných produktů.

Nejvhodněji zastoupeným minerálem je v našem těle vápník, který je zejména v kostech a zubech. Nízký příjem vápníku ve stravě dětí má negativní dopad na mineralizaci kostí. Mezi další důležité patří hořčík, který reguluje srdeční rytmus a svalové kontrakce, chrání nervy a pomáhá tělu využívat vitamíny C, E a přeměňovat glukózu na energii. Hraje významnou roli v procesu srážení krve, vzniku estrogenů, v činnosti žaludku, střev a močového měchýře. Dále to je fosfor, který se podílí společně s vápníkem rozhodující měrou na stavbě kostí a zubů. Sodík a draslík přispívají k přenosu nervových impulsů. Mezi důležité stopové prvky, které zajišťuje

---

„dýchání“ buněk, patří železo a také zinek, jód a fluor  
([http://www.ssss.cz/files/ucebnice\\_3lete\\_obory/pv/1/slozpotrv.htm](http://www.ssss.cz/files/ucebnice_3lete_obory/pv/1/slozpotrv.htm)).

Obr. 1 Česká potravinová pyramida



Zdroj: [http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/informacni\\_materialy/](http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/informacni_materialy/)

## 2.5 Obezita a její následky

### 2.5.1 Definice

Podle (Mastné, 2000) je otylost v současné době jedním z nejčastějších onemocnění látkové přeměny, tedy je to onemocnění metabolické. Je popisována nahromaděním velkého množství tukové tkáně v organismu. V důsledku toho se nadměrně zvyšuje tělesná hmotnost.

Obezita patří k závažným zdravotním problémům a její výskyt stále narůstá. Je to dáno především poklesem pohybové aktivity a změnou stravovacích návyků, tj. zejména zvýšená spotřeba energeticky bohatých potravin, vysoký podíl tuků a jednoduchých cukrů. Normální hodnota podílu tuku v lidském těle u mužů je v rozmezí 20-25 % tělesné hmotnosti. U žen maximálně do 30% tělesné hmotnosti (ideální hodnota je 25%).

Podle (Málkové, 2005) česká obezitologická společnost prosazuje již léta hierarchickou koncepci komplexní péče o obézní lidi. Základ pyramidy tvoří kurzy snižování nadváhy

a poradny pro výživu, další patro je určeno lékařům (praktičtí lékaři, internisté, pediatri), kteří absolvovali speciální kurz v obezitologii a vedou obezitologické ambulance, a nejvýše jsou obezitologická centra v pěti krajích, zajišťující péči i o komplikované případy těžké obezity.

Tab. 1 Stupně obezity

stupeň obezity	jak léčit	kde léčit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadváha</li> <li>• BMI 25- 30</li> </ul>	Omezení energetického příjmu, vhodná skladba jídla, zvýšení pohybu.	Kurzy snižování nadváhy např. STOB, poradny výživy.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• obezita mírná</li> <li>• BMI 30-35</li> <li>• bez zdravotních komplikací</li> </ul>	Přísnější omezení energetického příjmu.	Kurzy snižování nadváhy např. STOB, poradny výživy.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• obezita mírná</li> <li>• BMI 30-35</li> <li>• se zdravotními komplikacemi</li> </ul>	Nízko energetické bílkovinné diety, leky (Meridia, Xenical)	Obezitologické ambulance a centra.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• obezita střední</li> <li>• BMI 35- 40</li> </ul>	Možnost chirurgické léčby, bandáž žaludku.	Specializovaná chirurgická oddělení.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• obezita těžká</li> <li>• BMI nad 40</li> </ul>	Chirurgická léčba.	Specializovaná chirurgická oddělení.

Zdroj: Málková 2005

(Mastná, 2000) uvádí dva typy obezity:

*Gynoidní* typ obezity se objevuje častěji u žen, je označován jako obezita typu hrušky. Tělesný tuk se ukládá převážně v dolní části těla od pasu dolů, zejména na hýždích, stehnech nebo v rozsahu celých dolních končetin. Velkou nevýhodou tohoto typu při zahájení redukčního režimu je, že dochází k nežádoucímu zeštíhlení v horní části postavy a tuková tkáň z dolní poloviny těla se ztrácí poněkud neochotně.

*Androidní* typ je obezita tvaru jablka, bývá tentokrát častější u mužů, ale objevuje se i u žen. Tuk se ukládá převážně na břicho, nejen v podkoží, ale také v dutině břišní a mezi břišními orgány. Horní i dolní končetiny jsou relativně štíhlé. „Pivní svaly“ nebo „pneumatika“ se říká mužům, kteří mají tento typ obezity. Pokles hmotnosti je u tohoto

---

typu velice esteticky efektní, jelikož tuk se ztrácí v nápadných partiích. Jedno z úskalí androidního typu obezity bývá vyšší rizikovost ke komplikacím se srdečně-cévním systémem a látkové přeměny.

Proč vzniká obezita? Příčiny lze rozdělit do dvou skupin. Ovlivnitelné zdravotní příčiny vzniku obezity jsou poruchy štítné žlázy, podávání psychofarmak, předčasné podávání antikoncepce atd. Mezi neovlivnitelné zdravotní příčiny patří genetické dispozice. K obezitě přispívá dále nedostatek pohybu a sedavý způsob života, sociálně-ekonomické podmínky, nevhodné výživové zvyklosti a přejídání, tlak společnosti, média pomocí klamavé reklamy. Nejdůležitějším aspektem v boji s nadváhou by měla být prevence, která je prvním a základním řešením. Nezbytnou podmínkou dobrého zdraví a prevence vzniku obezity je pravidelná fyzická aktivita a změna stravovacích návyků, jinak se prevence mine účinkem.

### **2.5.2 Následky obezity**

(Pařízková, Lisá, 2007) uvádějí, že obezita přináší jistá rizika a nepříjemnosti, a to jak ve fyzickém, tak i psychickém zdraví.

Funkční systémy, na něž má dopady obezita v dětském věku:

- kardiiovaskulární a respirační systém
- skeletální systém
- cévní systém
- játra

#### **Kardiiovaskulární a respirační systém**

U obézních dětí můžeme pozorovat pickwickovský syndrom, kdy je trvale zvýšený obsah oxidu uhličitého v krvi a pacienti jsou následně spaví. Obézní lidé mají také sníženou kvalitu spánku, kdy je porušena hloubka spánku, tzv. syndrom spánkového apnoe. Může být spojen se srdeční a plicní nedostatečností.

#### **Skeletální systém**

U rostoucího dítěte je výrazně zrychlen metabolismus, proto je pochopitelné, že kostra je výrazně zatížena a dochází k poruchám. Jak je známo, při obezitě jsou nejvíce zatíženy nosné klouby, mezi které patří kyčle, kolena a meziobratlové kloubky na páteři, které způsobují skoliózy a také hrudní kyfózy. Výrazně je zatížen i skelet a klouby dolních končetin.



---

---

## **Cévní systém**

U cévního systému jsou nejvíce zatíženy dolní končetiny podobně jako u skeletálního systému. Obézní lidé mívají ateroskleroticky změněnou výstelku cév, což vede k zúžení cév zásobujících srdeční sval, infarktům myokardu, mozkovým cévním příhodám (mrtvicím). Často se u těchto pacientů v jejich vyšším věku vyskytuje vysoký krevní tlak (hypertenze) a mají častěji křečové žíly.

## **Játra**

Patří mezi vzácnější poruchy. U poruchy metabolismu se může vyskytovat i porucha funkce jater spojené se steatózou (ztučnění jater).

## **2.6 Tělesné složení**

Tělesné složení (body composition) znamená podíl jednotlivých částí na hmotnosti těla. Pro posouzení morfologické obezity a jejího stupně používáme antropometrické ukazatele. Pro metody klasické antropometrie je především důležité zjištění výšky a hmotnosti. Tyto dvě hodnoty jsou základem pro posouzení nadváhy a obezity. Antropometrické ukazatelé nám určují stupně obezity, ale umožňují také stanovit účinnost redukčního procesu. K posouzení úspěšnosti, jejímž cílem je úbytek hmotnosti, doporučujeme také hodnotit tloušťku kožních řas a úbytky vybraných obvodových rozměrů.

Přestože tyto metody nejsou plně uznávány, jsou při správném dodržení postupu pro nás plně informativní, neinvazivní a pro lidi, kteří odmítají náročnější postupy vyšetření. Jsou časově i finančně dostupné a osvědčily se při dlouhodobých opakovaných měření.

Mezi antropometrické ukazatele podle (Pařízkové, Lisé, 2007) patří:

- index tělesné hmotnosti (body mass index- BMI)
- indexy charakterizující proporcionalitu těla

### **Index tělesné hmotnosti**

Je to číslo používané jako měřítko obezity, umožňující statistické porovnávání lidí s různou výškou. Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky. Index (BMI) je pokrokem v hodnocení obezity i v dětském věku.

Tab. 2 Hodnocení BMI

	muži	ženy
těžká otylost	nad 40	
obézní	30-40	
robustní	25-30	24-30
přiměřeni	23-25	22-24
štíhlí	18-23	17-22
hubení	pod 18	pod 17

Zdroj: Kudlička 1994

### Indexy charakterizující proporcionalitu těla

Nejčastěji používaným indexem je WHR vztahující se na obvod pasů a boků. V poslední době je doporučováno hodnotit obvodové míry jednotlivě, tzn. obvod pasu, který je měřen mezi posledním žebrem a kyčelní kostí. O vnitrobřišním tuku nejlépe vypovídá měření obvodu břicha ve výši pupku.

Metody pro zjišťování tělesného složení:

- měření kožních řas
- bioimpedanční analýza (BIA)
- denzitometrie
- DEXA
- TOBEC
- magnetická rezonance
- měření obsahu celkové vody

U dětí se nejčastěji využívá metoda měření kožních řas a bioimpedanční analýza.

### Měření kožních řas

Měření kožních řas je antropometrickou metodou, která se používá nejčastěji. Na různém počtu míst na povrchu těla se měří tloušťka kožních řas, která nás informuje o vrstvách tuku v různých lokalitách. Používají se různé druhy kaliperů, mezi nejznámější patří Bestův kaliper, Harpendenský nebo Langeho kaliper.

Podle (Pařízkové, Lisé, 1977) v naší populaci měříme deset kožních řas na trupu a na končetinách. Rovnice pro hodnocení procenta tuku byly odvozeny také pro pouhé dvě řasy - pod lopatkou na zádech a na paži nad tricepsem.

---

---

### **Bioimpedanční metoda**

Tato metoda je v posledních letech výrazně rozšířena a pro práci jednoduchá. Principem je použití speciálního přístroje, který na základě průtoku elektrického proudu tělesnými tkáněmi zjišťuje množství tělesného tuku. Při využití této metody je nutné dodržovat předepsaný postup a standardní podmínky.

Podle (Pařízkové, Lisé, 2007) byla BIA již používána v řadě studií zabývajících se např. vlivem zlepšení výživy u původně podvyživených dětí, obézními rostoucími subjekty různého věku, trvání a stupně obezity, resp. vlivem redukční terapie. Přesnost měření u této metody je přibližně stejná jako u metody kaliperační.

---

---

### 3 Cíl a úkoly

Cílem mé bakalářské práce je seznámit se s centrem STOB a jejich metodami terapie zaměřené na redukci nadváhy a celkové změny životního stylu. A dále ve spolupráci se STOB provést výzkum pomocí dotazníku u vybraného vzorku respondentů (rodičů) za účelem zjištění, zda a jak se rodičům a jejich dětem po absolvování terapie podařilo změnit přístup k danému problému a upravit svůj životní styl - stravovací návyky, pohybové aktivity, rodinnou harmonii, komunikace rodičů a dětí atd.

Úkolem výzkumu je pozorování chování osob, kterých se týká problematika obezity a které se rozhodli svůj problém řešit. Důležitým bodem mého výzkumu je vyhodnocení změny chování a hlavně přístupu k obezitě a zdravému životnímu stylu po té, co tito lidé absolvovali kurz, který má pomoci s řešením daného problému.

Mezi dílčí cíle bude patřit sledování změn především u stravovacích návyků a pohybových aktivit těchto vybraných účastníků. Dále se zaměřím na to, jakým způsobem účastníci kurzu vnímají daný problém, jak se k němu staví a zda jsou s kurzem, realizovaným společností STOB, ve finále spokojeni.

Na konci své práce bych pak ráda zdůraznila ty nejpodstatnější faktory, které dokáží obezitu, především u dětí, nejvíce ovlivnit a zmírnit její následky a jakou cestu zvolit k zdravému životnímu stylu.

Pro dosažení svého cíle jsem si stanovila 5 úkolů:

- seznámit se s teoretickými pojmy (obezita, životní styl atd.),
- představit centrum STOB,
- využít dotazníkovou metodu na dané téma a zajistit distribuci dotazníků vybranému vzorku respondentů,
- zjistit názory a reakce rodičů (zákazníků) na kurz,
- zjistit názory dětí na kurz

---

---

## *Realizace výzkumu- praktická část*

Praktická část mé bakalářské práce se bude zabývat výzkumem, který jsem zrealizovala ve spolupráci se společností STOB. Tato společnost řeší problematiku obezity v ČR, na stejné téma se zaměřuje i můj výzkum. Konkrétně jsem si vybrala oblast dětské obezity, a jak se tento problém dotýká nejen dětí, ale i jejich rodičů.

V následujících kapitolách bych chtěla vystihnout, jaký je hlavní úkol a cíl mého výzkumu, dále bych ráda představila společnost STOB, její zaměření a popis kurzů, které jsou zaměřené na podporu zdravého životního stylu a které pořádá právě STOB. Měla jsem možnost jako pozorovatel se zúčastnit dvou z těchto kurzů, tak bych kapitolu doplnila o své vlastní poznatky a dojmy.

Další kapitoly budou informovat o tom, jakou metodou jsem výzkum realizovala, jakým způsobem jsem sbírala informace a nakonec celou analýzu vyhodnotila. Na závěr práce bych si dovolila doporučit, jaké existují možnosti ke zlepšení.

## **4 Metodologie**

Podle (Hendla, 2008) se metodologie zabývá systematizací, posuzováním a navrhováním strategií a metodami výzkumu. Předmětem této disciplíny jsou nástroje vědy.

### **4.1 Charakteristika respondenta a velikost vzorku**

Tato kapitola slouží k podrobnějšímu určení skupiny respondentů. Charakteristiku respondentů naplňovaly v rámci šetření dvě skupiny. První skupinou respondentů byly děti, které se účastnily kurzu snižování nadváhy v centru STOB, byly mezi nimi děvčata i chlapci ve věku od 7 do 15 let. Druhou skupinou byli rodiče, kteří se účastnili kurzu s dětmi. Byly to převážně matky dětí, ale byly i případy, kdy na kurz docházeli otcové nebo prarodiče. Všichni účastníci kurzu pocházeli z Prahy. Většina dětí pocházela z neúplných rodin. Rodiče byli středního věku, ale také se stalo, že v druhém kurzu docházela babička dítěte, takže ta byla staršího věku, ale byla natolik vitální, že docházení na kurz zvládala bez problému.

Z mé vlastní účasti na kurzu jsem vypožorovala, že většina rodin patřila z ekonomického pohledu do střední vrstvy a ostatní rodiny pocházely z majetnějších rodin. Děti navštěvovaly pražské základní školy, první i druhý stupeň. Kromě obézních

---

---

děti a děti s nadváhou navštěvovaly kurz i děti s váhou v normě, jejichž hlavním cílem nebyl váhový úbytek, ale naučení se zdravému životnímu stylu.

Dotazníky jsem rozdávala vždy 9 hodinu kurzu, aby si rodiče s dětmi mohli vzít dotazník domu a v klidu vyplnit. Na prvním kurzu jsem rozdala 12 dotazníků a na druhém kurzu 9 dotazníků. Dohromady jsem tedy rozeslala 21 dotazníků, při čemž se mi vrátilo 19 dotazníků. Návratnost dotazníku byla tedy 91%. Dva dotazníky se mi nevrátily vůbec, protože dvě rodiny se nedostavily na poslední hodinu kurzu. Ze získaných 19 dotazníků musel být ale jeden vyloučen, protože nebyl správně vyplněn. Mým požadavkem pro konečné hodnocení dotazníku je, že budou hodnoceny pouze ty dotazníky, které budou mít správně vyplněné všechny otázky. Hodnotila jsem sice dva kurzy, ale byly naprosto totožné, takže jsem pro ně připravila stejné dotazníky.

## **4.2 Kurz zaměřený na snižování nadváhy pro děti**

Jak jsem již zmínila výše, můj výzkum se zabývá ovlivněním obezity u dětí. Společnost STOB má pro skupinu dětí připravené speciální programy, které se specializují na to, jak děti ve spolupráci s rodiči dokážou změnit svůj životní styl. Základní program pro děti bývá rozdělen do 10 lekcí. Skupina se schází vždy po dobu 3 měsíců 1 krát týdně. Já jsem navštěvovala dva kurzy zaměřené na snižování nadváhy u dětí. Je zajímavé, že není podmínkou, aby se kurzu účastnily pouze děti s velkou nadváhou, ale kurz je otevřený i pro děti, které potřebují zlepšit a ustálit svůj stravovací režim. Také jsem si všimla, že kurz navštěvoval chlapec, který byl naopak velmi hubený a trpěl hyperaktivitou. Dále se kurzu účastnily děti, které měly psychické problémy. Hodně dětí v kurzu žilo v neúplné rodině, objevil se i případ, kdy bylo dítě zesměšňováno a šikanováno kvůli svým nadbytečným kilogramům.

První kurz probíhal od 5. 11. 2009 do 14. 12. 2009 a druhý od 11. 1. 2010 do 22. 3. 2010. Účastníci se scházeli pravidelně každé pondělí v 17:00 hodin v budově Gymnázia Na Vítězné pláni na Praze 4. Děti nejprve 1 hodinu cvičily pod vedením zkušených lektorů, zatímco rodiče měly tzv. „povídací“ skupinu s lektorkami. Poté následoval 1-1,5 hodiny dlouhý terapeuticko-edukativní blok společně pro děti a rodiče. V první části lekce, kdy děti cvičí, vedou lektorky „povídací“ skupinu, kde se věnují různým tématům, které úzce souvisí s nadváhou či obezitou. Edukativní nebo-li druhá část probíhá dohromady, kdy rodič a dítě spolupracují v různých soutěžích, povídají si a rodiče mají příležitost poznat se více se svými dětmi. V této části se snaží věnovat

---

---

tématům zdravého životního stylu a stavbě jídelníčku. Dětem se snaží podávat dané téma zjednodušeně v podobě her a zábavných pomůcek. Při každém sezení dostávají děti i rodiče materiály vztahující se k dané problematice. Když jsem docházela na kurz v zimě, tak se řešilo aktuální téma „Vánoce a nadbytečná kila“. Vyšla přímo brožura, která se daným problémem zabývá. Je zaměřená na oslavy Mikuláše, kdy můžeme porušit tradici punčoch plných čokolád a připravit dětem balíček v podobě exotického ovoce. Dále co o Vánocích nesmí chybět, je pečení cukroví. Brožurka radí, jak odlehčit různé recepty a že není třeba cukroví péct ve velkém předstihu, ale co v nejzazším termínu, abychom zvládli všechno v klidu. Další pro mě zajímavou částí v brožurce bylo novoroční předsevzetí, kdy si stanovíme pro nás reálné cíle, kterých chceme dosáhnout.

Specializovaného kurzu se účastní dítě s daným problémem a alespoň jeden z jeho rodičů. Optimální variantou je, když se kurzu účastní oba rodiče, aby komplikaci vnímala celá rodina a byla zapojena do řešení. Pokud má rodič také kila navíc, může redukovat hmotnost společně s dítětem. Kapacita kurzu je 15 rodičů plus jejich děti.

V oblasti stravovacích návyků bylo cílem naučit děti i rodiče sestavit si vlastní jídelníček, v němž jsou omezeny živočišné tuky a sacharidy s vysokým glykemickým indexem. Takový jídelníček má nižší energetickou hodnotu a lze ho dodržovat dlouhodobě. Součástí kurzů bylo také přivést děti k pohybovým návykům a zvyklostem tak, aby měly z pohybu radost.

Moje vlastní dojmy z kurzů jsou určitě pozitivní, protože hned první hodinu, co jsem byla na pozorování, tak jsem získala velmi dobrý pocit z atmosféry, která na kurzu panuje. Obě lektorky ke mně byly vstřícné, o kurzu mi řekly mnoho informací a odpověděly s ochotou na každou mou otázku, kterou jsem měla připravenou. Líbilo se mi, že hned v úvodu rodičům a dětem vysvětlily účel a program kurzu. Kurz zaměřený na snižování obezity mě moc zaujal a to především z důvodu, že bylo snadno rozpoznatelné, že rodiče i jejich děti se v průběhu cítí bezpečně. Na základě toho, jak byli aktivní, lze říci, že si lektorky získaly důvěru u nich velmi brzy. Nikdo z nich se nebál přede všema říct svůj problém a mluvit o něm do detailů. Pozitivně hodnotím i program, pomůcky, které se v kurzu využívaly.

Věc, která se zdála nejméně příjemná pro rodiče a děti, bylo psaní jídelníčku za každý den, kdy děti měly za úkol večer sepsat, co za celý den snědly a vypily. To není

---

---

nejzábnější aktivita pro děti, ale aby byl splněn účel kurzu, je to nutnost. Samozřejmě rodiče smysl této aktivity ihned pochopili a své děti se snažili co nejvíce motivovat.

### **4.3 Dotazníková metoda**

Pro získávání typu dat, jako jsou informace o názorech, postojích nebo přáních, můžeme použít dotazníkovou metodu. Dotazník využíváme především tam, kde je obtížné hledat odpovědi dotazováním se jednotlivých respondentů tváří v tvář. Zvláště tam, kde potřebujeme jednu a tutéž sadu otázek zadat většímu počtu lidí, je výhodnější zadat je najednou. Dotazníková metoda je výhodná v tom, že uspoří čas a data lze lépe kvantifikovat. Nevýhodou může být menší pružnost, menší věrohodnost a příprava si vyžaduje velkou pečlivost.

Jednotlivé položky dotazníku, který byl použit, jsem formulovala s centrem STOB.

V dotazníku jsou sestaveny otázky s ohledem na to, jaké metody a techniky jsou v centru používány.

### **4.4 Sestavení dotazníku**

Abychom průzkumem získali data, která potřebujeme, měli bychom:

- vymyslet správné otázky
- poskládat je logicky do dotazníku
- zvolit vhodný okruh respondentů

Při sestavování dotazníku pro marketingový výzkum by se mělo postupovat podle určitých pravidel. (Příbová, 1996) uvádí následujících šest kroků:

#### **1. Vytvoření seznamu informací, které má dotazník přinést**

#### **2. Určení způsobu dotazování**

Dotazování může mít čtyři podoby – osobní, písemné, telefonické nebo elektronické dotazování. U písemného a elektronického je nutná perfektní formulace otázek, respondent nemá možnost se nikoho zeptat na nejasnosti. U těchto způsobů je dobré zapůsobit na dotazované a motivovat je k odpovědím, aby byla co největší návratnost. S návratností naopak není problém u osobního dotazování. Co se telefonického dotazování týká, je vhodné pro krátké a rychlé rozhovory. Nedoporučují se složité a náročné otázky, při kterých se užívají vizuální pomůcky. Problémem může v dnešní



---

---

době být nedostatečná telefonní síť. Stále více lidí používá mobilní telefony a ruší pevné linky, což způsobuje neschopnost sehnání telefonního čísla.

### **3. Specifikace cílové skupiny dotazovaných osob a jejich výběr**

Specifikací cílové skupiny vlastně odpovídáme na otázku „Koho se budeme ptát?“. Jde o charakterizaci respondentů podle demografických (věk, pohlaví, vzdělání, bydliště atd.) a psychografických (životní styl, motivace atd.) znaků. Výběr dotazovaných tvoří vzorek, který bývá různě veliký, záleží na charakteru výzkumu.

### **4. Konstrukce otázek ve vazbě na požadované informace**

Při tvoření otázek je nutné se zaměřit na dvě hlediska:

*Jakou funkci v dotazníku otázka má?*

*Jakým způsobem ji položit, aby odpověď na ni přinesla přesně tu informaci, kterou potřebujeme?*

Při sestavování otázek je třeba zamyslet se nad volbou slov a stylizací. Konkrétní otázka poté závisí na tom, zda potřebujeme znát všechny možné odpovědi a zda stačí sloučení odpovědí do obecnějších kategorií nebo je třeba znát i jemnější rozdíly mezi možnostmi.

### **5. Konstrukce celého dotazníku**

Dotazník musí mít logickou strukturu, zaujmout a udržet zájem respondenta. Nejde jen o počet otázek, ale i jejich pořadí. Z hlediska funkce rozlišujeme otázky úvodní, které slouží k navázání kontaktu s dotazovaným, představení výzkumu a vzbuzení důvěry. Meritorní otázky se týkají předmětu šetření a jsou středem celého dotazování. Filtrační otázky umožňují zajistit logickou strukturu dotazníku. Posledním typem jsou otázky identifikační, které pomáhají charakterizovat respondenta.

### **6. Pilotáž**

Pilotáž je posledním krokem před samotným dotazováním. Cílem je ověřit dotazník u malého počtu respondentů a odhalit logičnost.

## **4.5 Typy otázek**

Základem každého dotazníku jsou otázky. Na volbě, pořadí a znění otázek závisí kvalita informací, které chceme získat.

---

---

Podle (Ferjenčíka, 2000) by se měl výběr otázek řídit těmito kritérii

- otázka musí mít vztah k výzkumnému problému
- typ a forma otázky musí odpovídat typu a charakteru informace
- otázka musí být jasná a nedvojsmyslná
- otázka nemá být sugestivní
- otázka nemá stavět na informacích, které respondent nezná
- otázka má být formulována tak, aby byla emociálně přijatelná
- otázka nemá navádět k sociálně žádoucím odpovědím

Otázky můžeme formulovat jako otevřené a uzavřené. Otevřené nesmí ohraničovat možnosti odpovědi respondenta, umožňují podrobnější vysvětlení vlastních názorů. U uzavřených otázek si může respondent vybrat jednu z připravených možností a můžeme získat větší množství informací v kratším čase.

Uzavřené otázky se dále dělí na:

1. dichotomické - umožňují pouze jednu ze dvou nabízených odpovědí;

např. ano – ne

2. trichotomické - nabízejí respondentovi tři možné odpovědi;

např. ano – nevím – ne

Používají se kvůli respondentům, kteří neznají přesnou odpověď.

3. polytomické - obsahují větší počet odpovědí (více jak tři)

- dělí se na:

- výčtové otázky - dávají respondentovi možnost vybrat jednu nebo více možností
- výběrové otázky - nabízejí výběr pouze jedné z několika možných odpovědí

Z hlediska funkce, kterou mají plnit, rozlišujeme otázky primární a sekundární. Primární otázky se formulují tak, aby byly získány informace týkající se dané oblasti. Sekundární otázky se používají v interview. Jsou to otázky následné a podněcující.

---

Důležitá je i formulace otázek. Měl by se používat takový jazyk, aby všichni rozuměli, neměli bychom používat odborné termíny a spíše bychom měli používat kratší otázky, které budou srozumitelné a budou udržovat pozornost lidí.

## 4.6 Škálování

Škála je určitá stupnice, kterou používáme při měření nějakých veličin. Je to nástroj, s jehož pomocí se snažíme vyznačit různou intenzitu nebo kvalitu určitých aspektů chování.

(Ferjenčík, 2000) podle těchto způsobů rozdělil škály do pěti skupin: numerické, grafické, standardní, kumulované a škály nucenou volbou. V současné době posuzovací škály kombinují znaky uvedených skupin. K nejčastěji používaným patří škála s numerickým charakterem. Při posuzování konkrétní veličiny zaškrtneme číslo alternativy, která nejvíce odpovídá našemu hodnocení viz následující příklad:

*Jak vám chutná jogurt Activia? \_\_\_\_\_ (doplňte číslo)*

*1...velmi chutná, 2...chutná, 3...nevím, 4...nechutná, 5...velmi nechutná*

Mezi další používané formy patří grafické posuzovací škály, které mohou mít různé tvary. Jako příklad lze uvést situaci, kdy pod sebe napíšeme několik variant určitého chování, a posuzovatel křížkem označí míru, která podle něj odpovídá pozorovaným projevům chování viz následující příklad:

	<i>velmi hovorný</i>
	<i>bez problému navazuje rozhovor</i>
	<i>mluví, když ho někdo vyzve</i>
	<i>málo hovorný, raději poslouchá</i>
	<i>odmítá mluvit</i>

Dalším typem grafické škály může být použití „smajlíků“, což je technika, kterou jsem i já použila ve své bakalářské práci. Tento způsob jsem použila v dotazníku pro děti, jelikož je to metoda velice názorná a pro děti snadno pochopitelná.

Zajímavou možností posuzovacích škál je tzv. posuzovací s nucenou formou. Respondent má z určitého počtu předepsaných možností, které jsou stejně hodnotné, vybrat např. dvě, které nejvíce vystihují posuzovanou osobu viz následující příklad:

- nepřátelský - agresivní - nespolehlivý - vypočítavý

---

---

I kdyby posuzovaná osoba měla všechny negativní vlastnosti, které jsou uvedené v tomto případě, může vybrat pouze dvě. Jde o nucený výběr.

## **4.7 Představení centra STOB a jejich redukčního programu**

Společnost STOB vznikla v České republice v roce 1991 a zaměstnává 300 psychologů, lékařů, nutričních terapeutů, cvičitelek a dalších odborníků, jejichž cílem je pomáhat obézním lidem. Aktivity společnosti STOB jsou založeny na metodě kognitivně-behaviorální psychoterapie, která byla úspěšně ověřena v praxi a je i ve světě uznávána za jednu z nejefektivnějších metod terapie obezity.

Zakladatelkou společnosti STOB je PhDr. Iva Málková, která absolvovala studium psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a poté pracovala jako klinický psycholog v Praze. Od roku 1989 vyvíjí ve své profesi samostatnou činnost a o pár let později zakládá společnost STOB. Do kurzu, kterého jsem se účastnila jako pozorovatel, docházely Mgr. Jana Divoká, která vystudovala Pedagogickou fakultu UK v Praze a pro společnost STOB pracuje jako lektorka v kurzech snižování nadváhy, cvičitelka a garant rodinných kurzů respektive terapie dětské obezity, a Mgr. Jana Píchová, která vystudovala dvouoborovou psychologii na FF UK v kombinaci s FTVS UK. V současné době pracuje v dětském domově jako vedoucí vychovatel, dále se vzdělává ve výcviku v integrativní psychoterapii SUR a je redaktorkou a lektorkou rodinných kurzů v centru STOB.

### **4.7.1 Metody ve STOB**

Společnost STOB nabízí díky svému dlouholetému působení v oblasti výživy, životního stylu a snižování nadváhy velké množství nejrůznějších pomůcek, díky kterým Vám ulehčí cestu. Každý si jistě přijde na své a najde pomůcku, která mu pomůže zvládnout nejtěžší chvíle, a to už jak ve formě knihy, různých brožurek nebo skládačky zdravého hubnutí, ve které je obsaženo více než 200 talířků potravin o různé hodnotě a názorné ukázce jejich množství, čímž lehce získáte odhad množství jednotlivých porcí, přehled mezi potravinami a zároveň i příklady jídelníčků. Důkladnější zaznamenávání Vám pak umožní počítačový program Sapiens, který Vám umožní jednoduše si zhodnotit svůj jídelníček, zorientovat se v energetické hodnotě a složení potravin.

Mnoho lidí nebaví chodit do posilovny, nemají čas nebo jim chybí odvaha, proto se mi líbí, že společnost STOB Vám nabízí cvičební video na DVD, které zároveň slouží jako

---

---

hubnoucí program a můžete vyzkoušet nejen cvičení ideální pro spalování tuků, ale také se naučíte posilovací cviky, správný strečink a relaxaci.

Centrum STOB má své internetové stránky, kde jsou uvedeny všechny důležité informace. A to o všech kurzech snižování nadváhy, o pomůckách, které nám pomáhají při redukci obezity, a o všech redukčních pobytech. Na internetu jsou k dispozici také on- line poradny.

#### **4.8 Analýza vlastních otázek**

Výzkum je určený pro děti a rodiče, kteří pravidelně docházejí na kurz snižování nadváhy pro děti v centru STOB. Dotazník je rozdělen do 5 částí, z toho jsou první čtyři určeny pro rodiče a poslední část je určená pro děti. První částí chceme zjistit informace o lidech, kteří na kurz docházejí, kde se o kurzu dozvěděli a který z rodičů s dítětem na kurz dochází. Otázky v první části jsou polouzavřené. Polouzavřená otázka je taková, že nabízí omezený počet odpovědí, ale na konci dává možnost ještě doplnit komentář, je zde uvedena varianta „jiné“ nebo „jinde“.

Druhá část zjišťuje, jestli kurz změnil pohled dětí na zdravou výživu a jestli se jim podařilo změnit stavbu jídelníčku, protože zahrnuje otázky ohledně výživy před a po kurzu. Otázky byly převážně uzavřené, kdy si mohli rodiče vybrat z několika možných variant odpovědí. Tato metoda má výhodu pro její rychlé a snadné doplnění a pro nás to má výhodu v tom, že respondenta nasměrujeme na to, co nás zajímá. Nevýhoda pro respondenty byla, že ani jedna z možných odpovědí mu nemusí vyhovovat.

V další části se zabývám pohybovou aktivitou u dětí, jestli změnily přístup a mají pozitivnější vztah k pohybu nebo zda začala vykonávat nějakou sportovní aktivitu společně celá rodina. Tato část zahrnuje jen uzavřené otázky.

Poslední části pro rodiče jsou otázky určené na dojmy a spokojenost z kurzu, jak na ně kurz působil, jestli chtějí pokračovat ve věcech, co se na kurzu naučili nebo z něj odchází s větším sebevědomím a psychickou pohodou. V této části potřebuji i slovní vyjádření rodičů, abych zjistila, co se jim na kurzu líbilo nebo naopak jim chybělo, proto tato část zahrnuje jak uzavřené tak polouzavřené otázky.

Část pro děti je formou „smajlíkové“ metody pro ulehčení a pochopení otázek, protože děti jsou přece jenom mladšího věku. U každé otázky je pět „smajlíků“ zobrazující určitou emoci (úsměv, mračení atd.) a děti mají podle otázky vybarvit „smajlíka“, který

---

se hodí k jejich odpovědi. *Jak se Ti dařilo dodržovat zásady v kurzu?* Když se dítěti dařilo vše dodržovat, tak vybarvilo všech pět „smajlíků“.

Dotazník tedy v sobě zahrnoval různorodé otázky, ale i možnou četnost odpovědí. Jak už jsem zmiňovala, otázky byly uzavřené, polouzavřené i ve formě „smajlíkové“ metody. Cílem bylo zjistit přesná fakta i názory účastníků.

---

---

## 5 Výsledky

Již na první hodině kurzu paní Mgr. Jana Divoká upozornila rodiče a děti, že se nejedná o rychlé snižování váhy a drastické diety, ale o naučení se správného životního stylu. Připomněla, že děti stále rostou, takže dobrým výsledkem je i zastavení váhy. Děti během kurzu zhubly přibližně 1kg a nejlepší výsledek dosáhl chlapec, který shodil 4,2kg. Vynikající výsledek dosáhla dívka, která zhubla v pase 8cm a další dívka, která ztratila přes boky 6cm. V měření BMI dosáhl nejlepšího výsledku chlapec, který změnil svoje BMI z 27,21 na 25,33.

Po navrácení vyplněných dotazníku od rodičů a dětí jsem vyhodnotila dosažené výsledky, které bych chtěla zobrazit v následujícím přehledu. Na konci přehledu bych chtěla poukázat na největší změny, které proběhly na základě realizovaného kurzu.

### 5.1 Detailní vyhodnocení

#### Pohlaví dítěte:

Tab. 3 Pohlaví respondenta

chlapec	dívka
28 %	72 %

Zdroj: vlastní zpracování

#### Informační část

##### 1) Kde jste získali informace o kurzu snižování nadváhy, kterého se účastníte?

Tab. 4 Získání informací o kurzu

internet	doporučení od přátel	tisk, časopis	škola	jiné
28 %	17 %	17 %	0 %	38 %

Zdroj: vlastní zpracování

Provedeným výzkumem bylo zjištěno, že celých 38 % respondentů se o kurzu snižování nadváhy dozvědělo z jiného zdroje, než který byl v nabídce odpovědí, a to zejména od lékařů. 28 % si přečetlo informace na internetu, což není tak moc překvapivé, jelikož internet využívá v dnešní době už mnoho lidí. 17 % dotazovaných byl kurz doporučen přáteli a stejné procento se o něm dozvědělo z tisku a časopisu.

---

---

## 2) Kdo z rodiny přišel s nápadem zúčastnit se kurzu?

Tab. 5 Nápad se zúčastnit kurzu

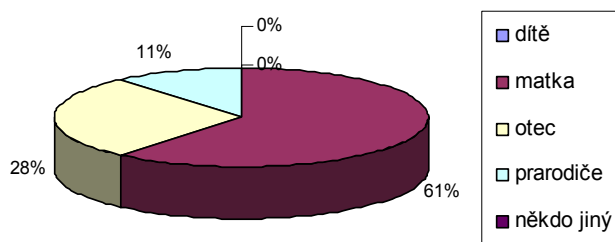
dítě	matka	otec	prarodiče	někdo jiný
17 %	61 %	11 %	11 %	0 %

Zdroj: vlastní zpracování

Nápad zúčastnit se kurzu vzešel u více jak poloviny rodin od matky. V mnohem menší míře, konkrétně v 17 % to bylo samo dítě, které přišlo s nápadem účasti na kurzu. 11 % respondentů odpovědělo, že s myšlenkou přihlásit se na kurz, přišel otec a ve stejném procentu to byli i prarodiče.

## 3) Kdo se účastnil kurzu s dítětem?

Graf č. 1 Účast dospělého na kurzu



Zdroj: vlastní zpracování

V 61 % se zúčastnila kurzu s dítětem matka, což je logické, protože už v předchozí otázce jsme se dozvěděli, že s nápadem chodit na kurz, měla především matka. Více, jak u čtvrtiny dětí, docházel na kurz otec. V druhém kurzu chodily dvě babičky.



---

---

## Stravovací část

### A. Stravování před kurzem

#### 1) Jak vypadaly tyto oblasti stravovacích návyků u dítěte před kurzem?

##### Snídalo:

Tab. 6 Zařazování snídaně před kurzem

7x týdně	55 %
6x týdně	17 %
5x týdně	11 %
4x týdně	11 %
3x týdně	0 %
2x týdně	6 %
1x týdně	0 %
vůbec	0 %

Zdroj: vlastní zpracování

Více jak polovina dětí snídala před kurzem každý den, 17 % dětí snídalo 6x týdně a stejné procento dětí snídalo 4x až 5x týdně. Jedno dítě snídalo jen 2x týdně.

##### Jedlo pravidelně:

Tab. 7 Pravidelnost stravy před kurzem

méně než 3x	0 %
3x denně	6 %
4x denně	39 %
5x denně	22 %
6x denně a více	33 %

Zdroj: vlastní zpracování

Přes polovinu dětí jedlo pravidelně už před kurzem, a to 5x až 6x denně. 4x denně jedlo 39 %, což lze považovat ještě za optimální četnost.

##### Jedlo bez jiné činnosti:

Tab. 8 Činnosti při jídle před kurzem

ano	většinou ano	občas	většinou ne	ne
22%	33%	17%	17%	11%

Zdroj: vlastní zpracování

Více jak polovina dětí většinou zvládla jíst bez další jiné činnosti.

---

---

### Jedlo na jednom místě:

Tab. 9 Zvládání jíst na jednom místě před kurzem

ano	většinou ano	občas	většinou ne	ne
28%	50%	22%	0%	0%

Zdroj: vlastní zpracování

Přes tři čtvrtiny dětí jedlo většinou na jednom místě a skoro u čtvrtiny dětí se to střídalo.

### Bylo nutné stravovací návyky měnit?

Tab. 10 Nutnost změny stravy před kurzem

ano	nevím	ne
100%	0%	0%

Zdroj: vlastní zpracování

Všichni respondenti na tuto otázku odpověděli ano. Rodiče chtěli, aby dítě začalo jíst více zeleniny, méně sladkostí, naučilo se, jaký je správný smysl skladby potravin a jak jíst častěji a po menších porcích.

### 2) Kolik porcí následujících potravin mělo dítě zařazeno do jídelníčku před kurzem?

#### Zelenina:

Tab. 11 Zařazování zeleniny do jídelníčku před kurzem

ani jednou za den	1-2x denně	3-4x denně	5x denně
34 %	66 %	0 %	0 %

Zdroj: vlastní zpracování

66 % dětí zařazovalo do jídelníčku zeleninu přes den už před kurzem a třetina dětí nezařazovala zeleninu do jídelníčku ani jednou za den.

#### Ovoce:

Tab. 12 Zařazování ovoce do jídelníčku před kurzem

ani jednou za den	1x denně	2x denně
22 %	50 %	28 %

Zdroj: vlastní zpracování

Polovina dětí jedla ovoce před kurzem 1x denně, čtvrtina dětí však neměla ovoce ani jednou za den.

---

---

### Zakysané mléčné výrobky:

Tab. 13 Zařazování zakysaných mléčných výrobků do jídelníčku před kurzem

ani jednou za den	1x denně	2x denně	3x denně
28 %	61 %	11 %	0 %

Zdroj: vlastní zpracování

Přes 70 % dětí začleňovalo zakysané mléčné výrobky alespoň 1x denně.

### Sýry (tvrdé, přírodní):

Tab. 14 Zařazování sýrů do jídelníčku před kurzem

ani jednou za den	1x denně	2x denně	3x denně
33 %	39 %	22 %	6 %

Zdroj: vlastní zpracování

Třetina dotazovaných neměla ve svém jídelníčku sýry přes den vůbec. Pouze jedno dítě zařazovalo sýry do svého jídelníčku až třikrát denně.

### Ryby:

Tab. 15 Zařazování ryb do jídelníčku před kurzem

ani jednou za týden	1x týdně	2x týdně
55 %	45 %	0 %

Zdroj: vlastní zpracování

Přes polovinu dětí nemělo rybu ve svém jídelníčku ani jednou za týden a méně než polovina dětí měla rybu jednou v týdnu.

### Libové maso:

Tab. 16 Zařazování libového masa do jídelníčku před kurzem

ani jednou za den	1x denně	2x denně
0 %	83 %	17 %

Zdroj: vlastní zpracování

Všechny děti před kurzem začleňovaly do svého jídelníčku libové maso 1 až 2x denně.

### 3) Kolikrát týdně zařazovalo dítě do jídelníčku tyto potraviny před kurzem?

Tab. 17 Zařazování sladkostí, sladkého pečiva, tučných jídel, slazených nápojů a jiných nevhodných potravin do jídelníčku před kurzem

	sladkosti	sladké pečivo	tučná jídla	jiné	slazené nápoje
<b>vůbec</b>	0%	0%	6%	17%	0%
<b>1x</b>	6%	6%	22%	28%	17%
<b>2x</b>	0%	22%	11%	17%	0%
<b>3x</b>	11%	28%	28%	21%	5%
<b>4x</b>	17%	16%	33%	17%	11%
<b>5x</b>	0%	28%	0%	0%	17%
<b>6x</b>	11%	0%	0%	0%	0%
<b>7x</b>	32%	0%	0%	0%	17%
<b>8x</b>	0%	0%	0%	0%	0%
<b>9x</b>	6%	0%	0%	0%	0%
<b>10x</b>	0%	0%	0%	0%	11%
<b>více</b>	17%	0%	0%	0%	22%

Zdroj: vlastní zpracování

Před kurzem 32 % dětí zařazovalo sladkosti do svého jídelníčku každý den, což je poměrně dost často. Nicméně až 17% je jedlo ještě častěji, a to více než 10krát.

Sladké pečivo se objevovalo u dětí v jídelníčku nejčastěji 5x a 3x týdně. 2x týdně zařazuje sladké pečivo 22 % dětí, 16 % odpovědělo, že sladké pečivo se objevuje 4x týdně a pouhých 6 % jen 1x v týdnu.

Více jak třetina lidí odpovědělo, že tučná jídla dítě zařazuje 4x v týdnu. Skoro třetina respondentů odpověděla 3x v týdnu, 33 % zařazuje tučná jídla 1 až 2x v týdnu a jen 6 % odpovědělo, že v jídelníčku dítěte se neobjevují tučná jídla vůbec.

Jiné potraviny, jako je majonéza, 17 % dětí nezařazuje do svého jídelníčku vůbec, téměř u 50 % se tato strava objevuje 1 až 2x v týdnu a u 38 % dětí se vyskytuje 2 až 3x v týdnu.

Zařazování slazených nápojů přes týden u dětí bylo velmi odlišné, protože 22 % respondentů odpovědělo, že u dítěte se objevuje více než 10x v týdnu, 11 % zařazuje 10x týdně, více jak třetina dotázaných zodpověděla 3 až 5x týdně a jen u 17 % dětí se vyskytuje jen 1x v týdnu.

---

---

## B. Stravování po kurzu

### 4) Jak vypadají tyto oblasti stravovacích návyků u dítěte po kurzu?

#### Snídá:

Tab. 18 Zařazování snídaně po kurzu

7x týdně	83 %
6x týdně	11 %
5x týdně	0 %
4x týdně	6 %
3x týdně	0 %
2x týdně	0 %
1x týdně	0 %
vůbec	0 %

Zdroj: vlastní zpracování

Zajímavý výsledek je, že až 83 % procent dětí snídá po kurzu každý den.

#### Jí pravidelně:

Tab. 19 Pravidelnost stravy po kurzu

méně než 3x	0 %
3x denně	0 %
4x denně	0 %
5x denně	88 %
6x denně a více	12 %

Zdroj: vlastní zpracování

Všechny děti zařazují stravu po kurzu 5 až 6x denně, což považují za výborný výsledek.

#### Jí bez jiné činnosti:

Tab. 20 Činnost při jídle po kurzu

ano	většinou ano	občas	většinou ne
33%	45%	11%	11%

Zdroj: vlastní zpracování

55 % dotazovaných odpovědělo, že děti se v současné době stravují bez jiné činnosti a po 11 % se děti většinou nestravují bez jiné činnosti nebo to obměňují.

---

---

### Jí na jednom místě:

Tab. 21 Zvládnutí stravování na jednom místě po kurzu

ano	většinou ano	občas	většinou ne
33%	56%	11%	0%

Zdroj: vlastní zpracování

Většina dětí se stravuje po kurzu na jednom místě a jen u 11 % se to střídá.

### 5) Kolik porcí následujících potravin zařazuje dítě po kurzu?

#### Zelenina:

Tab. 22 Zařazování zeleniny do jídelníčku po kurzu

ani jednou za den	1-2x denně	3-4x denně	5x denně
0 %	44 %	44 %	12 %

Zdroj: vlastní zpracování

Všechny děti zařadí po kurzu zeleninu přes den do svého jídelníčku. 88 % včleňuje zeleninu do jídelníčku 1 až 4x denně a až 5x denně zeleninu zařazuje 12 %.

#### Ovoce:

Tab. 23 Zařazování ovoce do jídelníčku po kurzu

ani jednou za den	1x denně	2x denně
0 %	61 %	39 %

Zdroj: vlastní zpracování

Po kurzu začaly všechny děti stejně jako zeleninu denně zařazovat ovoce do svého jídelníčku.

#### Zakysané mléčné výrobky:

Tab. 24 Zařazování zakysaných mléčných výrobků do jídelníčku po kurzu

ani jednou za den	1x denně	2x denně	3x denně
17 %	61 %	22 %	0 %

Zdroj: vlastní zpracování

Přes 80 % respondentů začleňují zakysané mléčné výrobky do svého jídelníčku 1 až 2x denně a zbývajících 17 % nezařazuje tuto stravu po kurzu do jídelníčku vůbec.

---

---

### Sýry (tvrdé, přírodní):

Tab. 25 Zařazování sýrů do jídelníčku po kurzu

ani jednou za den	1x denně	2x denně	3x denně
11 %	22 %	45 %	22 %

Zdroj: vlastní zpracování

11 % dětí i po kurzu nezařazuje do jídelníčku sýry vůbec, skoro polovina dětí zařazuje sýry do své stravy 2x denně a stejný počet procent, což je 22 %, včleňují sýry 1x nebo až 3x týdně.

### Ryby:

Tab. 26 Zařazování ryb do jídelníčku po kurzu

ani jednou za týden	1x týdně	2x týdně
12 %	66 %	22 %

Zdroj: vlastní zpracování

Ryby do jídelníčku zařazují děti po kurzu častěji, jen 12 % nezařazuje do jídelníčku ryby v týdnu vůbec.

### Libové maso:

Tab. 27 Zařazování libového masa do jídelníčku po kurzu

ani jednou za den	1x denně	2x denně
0 %	83 %	17 %

Zdroj: vlastní zpracování

Tato oblast stravovacích návyků má po kurzu stejný počet procent, protože už před kurzem byla v příznivé normě.

## 6) Kolikrát týdně zařazuje dítě do jídelníčku tyto potraviny po kurzu?

Tab. 28 Zařazování sladkostí, sladkého pečiva, tučných jídel, slazených nápojů a jiných nevhodných potravin do jídelníčku po kurzu

	sladkosti	sladké pečivo	tuční jídla	jiné	slazené nápoje
<b>vůbec</b>	0%	0%	50%	50%	28%
<b>1x</b>	39%	50%	33%	33%	11%
<b>2x</b>	22%	22%	11%	17%	28%
<b>3x</b>	11%	28%	0%	0%	0%
<b>4x</b>	17%	0%	6%	0%	11%
<b>5x</b>	0%	0%	0%	0%	11%
<b>6x</b>	0%	0%	0%	0%	11%
<b>7x</b>	11%	0%	0%	0%	0%
<b>8x</b>	0%	0%	0%	0%	0%
<b>9x</b>	0%	0%	0%	0%	0%
<b>10x</b>	0%	0%	0%	0%	0%
<b>více</b>	0%	0%	0%	0%	0%

Zdroj: vlastní zpracování

V tabulce viz výše je velmi překvapujícím výsledkem, že skoro všechny děti omezily ve svém jídelníčku uvedené nezdravé potraviny. U všech uvedených položek kromě slazených nápojů se u většiny dětí daří konzumovat tyto potraviny jen jednou týdně.

## C. Další otázky ke stravování

### 7) Zvládá dítě lépe situace spojené s jídlem (svátky, oslavy, dovolené)?

Tab. 29 Úspěšnost při oslavách, svátcích atd.

určitě ano	spíše ano	nevím	spíše ne	určitě ne
17%	50%	17%	16%	0%

Zdroj: vlastní zpracování

Jen 16 % dětí se stále z kurzu neponaučilo a o svátcích a při oslavách se neobejde bez ochutnání a požívání nezdravých jídel, 67 % respondentů odpovědělo, že děti spíše tyto situace zvládají a 17 % stále neví. Myslím si, že tyto děti se v této situaci zatím nevyskytly, proto to rodiče nemohou posoudit.

### 8) Umí si lépe vybírat potraviny pro svůj jídelníček?

Tab. 30 Vybírání vhodných potravin do jídelníčku

určitě ano	spíše ano	nevím	spíše ne	určitě ne
33%	55%	12%	0%	0%

Zdroj: vlastní zpracování



---

---

Přes 80 % rodičů odpovědělo, že si myslí, že děti si vybírají lépe potraviny do svého jídelníčku než před kurzem a 12 % na to nedokázalo odpovědět.

### 9) Daří se dítěti dodržovat přiměřený denní pitný režim?

Tab. 31 Denní pitný režim

méně než 1 litr	1 litr	1,5 litru	více než 1,5 litru
6%	22%	50%	22%

Zdroj: vlastní zpracování

Skoro tři čtvrtiny dětí vypije přes den 1,5 litru vody a více, 22 % dětí vypije aspoň 1 litr a 6 % nevypije přes den ani 1 litr.

## Pohybové aktivity

### 1) Jak často vykonávalo Vaše dítě pohybovou aktivitu před kurzem (navštěvovalo sportovní klub či kroužek)?

Tab. 32 Pohybové aktivity před kurzem

vůbec	1- 2x týdně	3- 4x týdně	5- 6x týdně	7x a více
44%	28%	28%	0%	0%

Zdroj: vlastní zpracování

44 % dotazovaných odpovědělo, že dítě nezařazovalo pohybovou aktivitu ani jednou v týdnu a skoro třetina dětí sportovala aspoň 1 až 2x za týden a ve stejném počtu 3 až 4x týdně.

### 2) Jak často vykonává Vaše dítě pohybovou aktivitu po kurzu?

Tab. 33 Pohybové aktivity po kurzu

vůbec	1- 2x týdně	3- 4x týdně	5- 6x týdně	7x a více
0%	33%	39%	28%	0%

Zdroj: vlastní zpracování

Pohybová aktivita se po kurzu u dětí velmi změnila, protože přes třetinu dětí sportuje nejméně 1 až 2x týdně, 39 % začleňuje pohybovou aktivitu 3 až 4x týdně a až 5 až 6x týdně sportuje 28 % dětí.

---

---

**3) Začalo dítě po kurzu více provádět spontánní aktivity (trávení více času venku s kamarády, chození na procházky)?**

*Tab. 34 Spontánní aktivity po kurzu*

<b>určitě ano</b>	<b>spíše ano</b>	<b>nevím</b>	<b>spíše ne</b>	<b>určitě ne</b>
17%	33%	28%	22%	0%

Zdroj: vlastní zpracování

Přesně polovina dětí začala více chodit ven atd., skoro třetina dotazovaných odpověděla, že nevědí, zda děti začaly více provádět spontánní aktivity a 22 % dětí spíše nezařazuje tuto činnost do denního režimu.

**4) Začali jste díky kurzu vykonávat sportovní aktivity společně jako rodina (procházky, výlety, pěší turistika a cykloturistika apod. ...)?**

*Tab. 35 Aktivity po kurzu společně s rodinou*

<b>určitě ano</b>	<b>spíše ano</b>	<b>nevím</b>	<b>spíše ne</b>	<b>určitě ne</b>
33%	28%	0%	33%	6%

Zdroj: vlastní zpracování

Skoro 60 % respondentů odpovědělo, že s dětmi díky kurzu začali vykonávat sportovní aktivitu společně jako rodina a 39 % spíše s touto činností vůbec nezačali.

**5) Získalo dítě pozitivnější vztah k pohybové aktivitě?**

*Tab. 36 Získání pozitivnějšího vztahu k pohybové aktivitě po kurzu*

<b>určitě ano</b>	<b>spíše ano</b>	<b>nevím</b>	<b>spíše ne</b>	<b>určitě ne</b>
17%	54%	17%	6%	6%

Zdroj: vlastní zpracování

71 % dotazovaných si myslí, že dítě dostalo pozitivnější vztah k pohybové aktivitě, 17 % odpovědělo, že neví, jestli má dítě pozitivnější vztah a u 12 % dětí se přístup k pohybové aktivitě nezměnil.

## Spokojenost s kurzem

**1) Byli jste s kurzem spokojeni?**

*Tab. 37 Spokojenost s kurzem*

<b>určitě ano</b>	<b>spíše ano</b>	<b>nevím</b>	<b>spíše ne</b>	<b>určitě ne</b>
72%	22%	6%	0%	0%

Zdroj: vlastní zpracování

Jeden respondent odpověděl, že se spokojeností kurzu si není jistý a zbytek dotazovaných spokojeni s kurzem byli.

---

---

## 2) Měl kurz nějaké přínosy v oblasti výživy, pohybu tj. zlepšení životního stylu i pro Vás?

Tab. 38 Přínosy kurzu

ano	nevím	ne
88%	12%	0%

Zdroj: vlastní zpracování

Tato otázka dopadla velmi úspěšně, protože jen 12 % respondentů neví, jestli i pro ně kurz měl nějaký přínos v oblasti výživy. Začali jíst více zeleniny, začali se správně stravovat, umějí si vybírat vhodné potraviny a dostali informace o potravinách.

## 3) Získalo Vaše dítě větší sebevědomí a psychickou pohodu?

Tab. 39 Získání většího sebevědomí po kurzu

určitě ano	spíše ano	nevím	spíše ne	určitě ne
22%	33%	17%	17%	11%

Zdroj: vlastní zpracování

Přes polovičku respondentů odpovědělo, že dítě získalo větší sebevědomí, u 17 % není jistota a skoro třetina odpovídala, že si myslí, že dítě nemá větší sebevědomí.

## 4) Je něco, co Vám v kurzu chybělo?

Tab. 40 Nedostatky v kurzu

ano	nevím	ne
12%	22%	66%

Zdroj: vlastní zpracování

12 % lidí chybělo v kurzu pro děti více her, 22 % si není jistých a zbylých 66 % nechybělo v kurzu nic.

## 5) Chodilo s Vámi dítě na kurz rádo?

Tab. 41 Zájem dítěte o kurz

určitě ano	spíše ano	nevím	spíše ne	určitě ne
34%	44%	0%	11%	11%

Zdroj: vlastní zpracování

78 % procent dětí s rodičem docházelo na kurz rádo a 22 % dětí na kurz chodilo nerado.

## 6) Chtěli byste po skončení kurzu pokračovat v tom, co jste se „naučili“?

Tab. 42 Ochota pokračovat v novém životním stylu

určitě ano	spíše ano	nevím	spíše ne	určitě ne
83%	11%	6%	0%	0%

Zdroj: vlastní zpracování

Jeden člověk odpověděl, že si není jistý, jestli by chtěl pokračovat v tom, co se na kurzu naučil, a zbytek respondentů odpovědělo, že by rádi pokračovali v tom, co jim kurz přinesl a co se naučili.






### Dotazník pro děti

#### Smajlíky děti vybarvily dle této „náповědy“:

- Žádný vybarvený smajlík = vůbec
- 1 vybarvený smajlík = velmi málo
- 2 vybarvené smajlíky = málo
- 3 vybarvené smajlíky = trochu
- 4 vybarvené smajlíky = hodně
- 5 vybarvených smajlíků = velmi hodně

Tři otázky v dotazníku pro děti byly zaměřené na to, zda děti vnímají nějaké zlepšení ve vztahu ke svému blízkému okolí (sourozenci, prarodiče), ke svým vrstevníkům (spolužáci, kamarádi) a k rodičovi, který také do kurzu docházel. Odpovědi dětí ukazuje následující tabulka.

Tab. 43 Zlepšení vztahů k blízkému okolí, k vrstevníkům a k rodičům po kurzu

počet vybarvených "smajlíků"	vztah k blízkému okolí	vztah k vrstevníkům	vztah k rodičům
žádný "smajlík"	10	7	8
	0	5	3
	2	0	2
	3	3	3
	2	3	1
	1	0	1

Zdroj: vlastní zpracování

Výsledky nejsou nijak moc pozitivní, protože většina dětí nevidí vůbec žádné zlepšení. Nicméně si myslím, že důvodem je to, že děti nejsou příliš vyzrálé na to, aby byly schopny ihned po kurzu rozpoznat pozitivní změnu a atmosféru, která v jeho blízkém okolí může panovat.

Další dvě otázky zněly následovně:

**Jak se Ti dařilo dodržovat zásady v kurzu?**

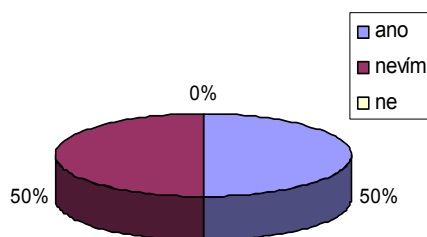
*Tab. 44 Úspěšnost dodržování zásad na kurzu*

počet vybarvených "smajlíků"	Četnost
žádný "smajlík"	0
☺	0
☺ ☺	2
☺ ☺ ☺	3
☺ ☺ ☺ ☺	13
☺ ☺ ☺ ☺ ☺	0

Zdroj: vlastní zpracování

**Jsi se sebou spokojenější?**

*Graf č. 2 Spokojenost se sebou*



Výše uvedené údaje nám dokazují, že děti vnímaly kurz spíše pozitivně, že byly ochotné plnit dané úkoly a hry a že to mělo v 50% kladný efekt a děti se cítí lépe. Tento výsledek považuji za velmi uspokojivý.

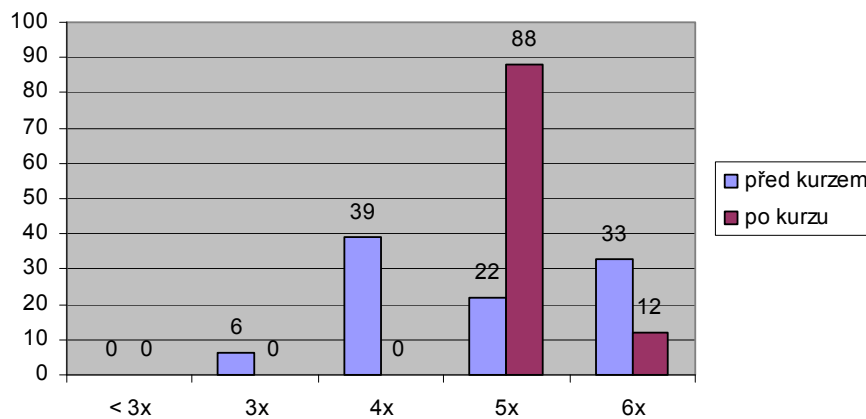
---

---

## 5.2 Hodnocení největších změn

Mezi nejzajímavější změny, které se dětem podařilo zrealizovat, bylo zlepšení v dodržení pravidelnosti stravování, zařazení zeleniny do jídelníčku, vyšší pohybová aktivita a ochota se danému problému postavit čelem. Následující grafy nám shrnou, jak velkých úspěchů děti díky kurzu dosáhly.

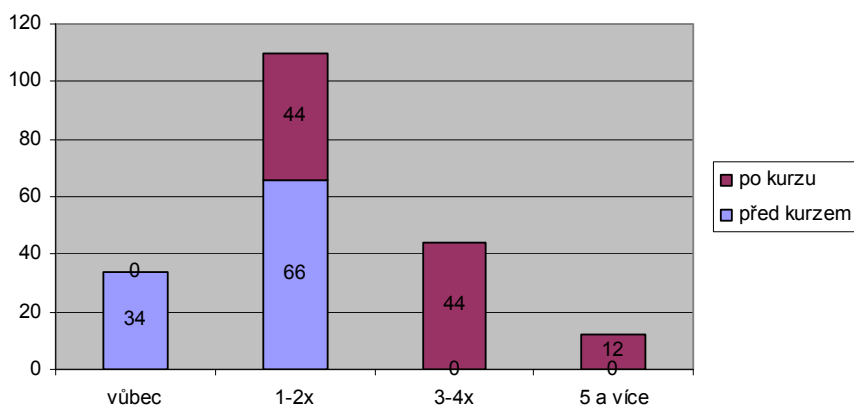
Graf č. 3 Pravidelnost stravování (denně)



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 3 nám ukazuje velmi radikální změnu, kdy děti a jejich rodiče pochopili důležitost pravidelného stravování a až 88 % dětí se stravuje 5x denně oproti původním 22%. Pokud se podíváme detailněji na to, jaké typy potravin děti zařadily více do svého jídelníčku, tak budeme příjemně překvapeni. Děti si uvědomily, že je třeba jíst zeleninu velmi často a v jídelníčku se u dětí vyskytuje jednou i vícekrát denně oproti období před kurzem, více viz graf č. 4.

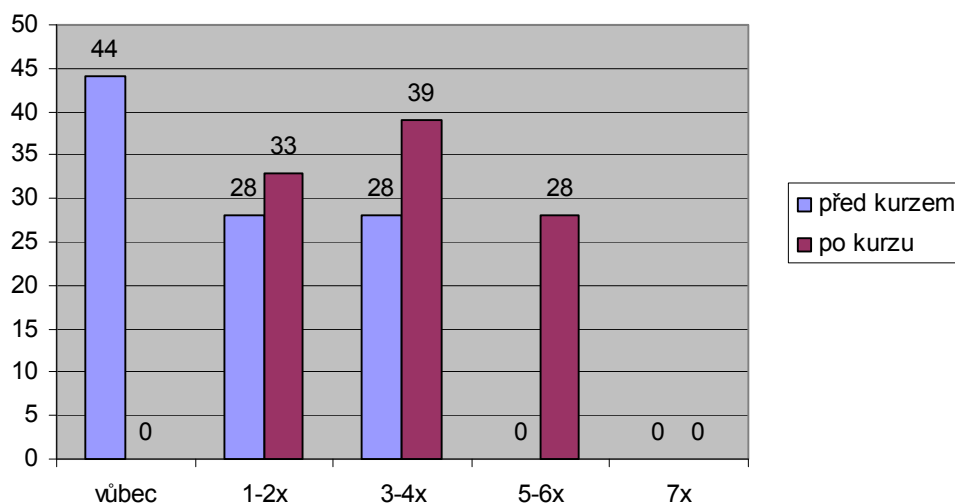
Graf č. 4 Zelenina (denně)



Zdroj: vlastní zpracování

Potěšující změnou je zvýšení pohybových aktivit. Všechny děti sportují alespoň jednou týdně, což před kurzem 44% dětí nedělalo. Až 28% dětí zařadily do svého režimu sport velmi intenzivním způsobem a sportují 5-6 krát týdně.

Graf č. 5 Pohybové aktivity

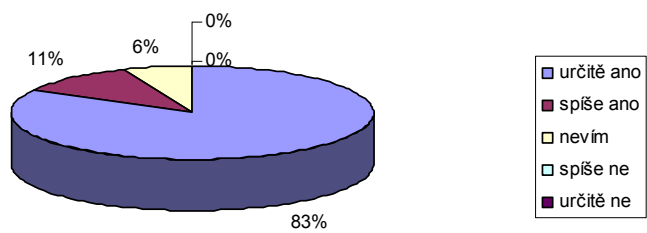


Zdroj: vlastní zpracování

Poslední graf zobrazuje, jaké rozhodnutí panuje v rodině se zdravému životnímu stylu učít a držet se ho dál. Výsledky jsou velmi pozitivní, 83% se z kurzu ponaučilo a chtějí s problémem obezity bojovat dál

---

Graf č. 6 Ochota pokračovat v novém životním stylu



Zdroj: vlastní zpracování



---

---

## 6 Diskuze

Jak už jsem zmiňovala, obezita je v současné době velkým problémem. Když jsem se zamyslela nad tímto problémem a uvědomila jsem si, jak naše rodina žije a jak se stravuje, došlo mi, že jsme nikdy s obezitou mít problém nemohli. Myslím si, že když člověk nemá žádné zdravotní potíže, tak si svým způsobem života zavíní problém s nadváhou nebo obezitou sám. Vyzozorovala jsem to docházením do centra STOB a ráda bych rozebrala dva důvody, proč si myslím, že k tomu u dětí dochází.

První důvod, který vidím, jsou stravovací návyky rodiny a rodinné zázemí, ve kterém dítě žije. Pokud je doma dítě s kily navíc, je velká pravděpodobnost, že i rodiče nosí již desítky let břemeno v podobě kilogramů navíc. Rodina je pro dítě silným modelem. Dítě se od malinka učí tím, že pozoruje a napodobuje chování lidí kolem sebe. A koho napodobuje nejvíce? Samozřejmě lidi, které miluje, kteří jsou mu nejbližší, a tím jsou nepochybně rodiče. Tam, kde dítě vyrůstá v rodině, kde jsou špatné stravovací návyky, kde je rozmazlováno nebo dostane vše, na co si ukáže, už nasvědčuje tomu, že dítěti budou přibývat kilogramy víc a víc. Myslím si, že by se rodiče měli zamyslet, jak se jejich dítě bude stravovat ihned po narození. Je snadnější obezité předcházet než ji léčit. Vzdělání rodičů by se mělo orientovat na správné kojení, v pozdějším věku na výběr vhodné výživy. Rodiče by si měli osvojit správné stravovací návyky a naučit se sestavit jídelníček, v němž jsou omezeny tuky a sacharidy a jak přivést dítě k pohybu takovým způsobem, aby z toho mělo radost.

Dítě není samozřejmě ovlivňováno pouze rodinou, ale řadou dalších faktorů. Mezi důležité vlivy zevního prostředí patří též kolektivní zařízení - školky, školy atd. Měla by zde být zajištěna strava nutričně vyvážená. Mezi další lákadla patří např. bufety s laskominami a automaty na sladké nápoje a sušenky. Pak se nemůžeme divit, že o přestávce vidíme po chodbách školy chodit děti s lízátky a sladkými tyčinkami. Když si vzpomínám na svou ZŠ a pana školníka v bufetu, tak nám velmi rád nabídl i hranolky s tatarkou a k pití přeslazené koly s kofeinem. Myslím, že málokteré dítě dokáže něčemu takovému odolat.

Když je dítě obézní z jednoho nebo z druhého důvodu, rodič musí zasáhnout a vyhledat pomoc. Je nutné správně postupovat již od narození a nespolehat na to, že dítě z obezity vyroste. Když už je problém příliš závažný, tak jednou z možností nápravy je právě

---

---

centrum STOB, kde učí děti i samotné rodiče zdravému životnímu stylu zábavnou a dětem zajímavou formou.

V následujícím textu bych se chtěla zabývat tím, jakou míru objektivitu bylo možné dosáhnout při realizaci výzkumu a zároveň bych ráda shrnula kladné a negativní stránky kurzu a jaké existují možnosti ke zlepšení.

Mohu konstatovat, že by bylo vhodnější, kdyby můj výzkum měl více respondentů. Bohužel centrum STOB má omezenou kapacitu účastníků v kurzu a vzhledem k délce kurzu bylo pro mě úspěchem sledování chování změn respondentů alespoň ve dvou kurzech. Vzhledem k tomu, že jsem se kurzů účastnila jako pozorovatel, děti i rodiče měli možnost se se mnou blíže seznámit. Věřím, že na základě vybudované důvěry k mé osobě pozorovatele odpovídali rodiče i děti na mé dotazy zodpovědně a s cílem, že to může být přínos i pro ně. Z tohoto důvodu se domnívám, že hodnocení problému obezity u respondentů v centru STOB bylo poměrně objektivní.

Program, který centrum STOB pro lidi s problémem obezity připravuje, mě velmi mile překvapil a zaujal. Myslím si, že kurz obsahoval všechny podstatné komunikační techniky a svým programem dokázal pomoci tak, aby účastníci byli schopni v řešení svého problému pokračovat dále správným směrem.

Když se zamyslím, nabízí se zde drobná doporučení pro vylepšení. Rozhodně by bylo velmi účinné, kdyby na kurz mohli docházet oba dva rodiče dítěte, celá rodina by se zapojila, dítě by cítilo důvěru od mámy i táty a lépe by terapii zvládalo. Rodič a dítě zde spolupracují v různých soutěžích, povídají si a mají větší příležitost se navzájem poznat. Bohužel v dnešní době je spousta manželství rozvedených a to takovým způsobem, že rodina spolu nekomunikuje. Každopádně tam, kde je to možné, tam by bylo vhodné přivést celou rodinu.

Jako druhý návrh na vylepšení kurzu mě napadá následná komunikace a kontakt po kurzu. Samotné absolvování kurzu není zaručený úspěch. Je třeba, aby rodiče i dítě pokračovali v tom, co se naučili. Možná by jim pomohlo, kdyby se účastníci kurzu po určité době cca ½ roku mohli ještě jednou sejít a sdělit si své dojmy, jak se jim daří a navzájem si poradit. I lektorky by se mohly poučit a na základě zkušeností absolventů kurzu program vždy upravovat a přizpůsobovat.

---

---

## 7 Závěr

Problém dětské obezity jsem zpracovala z toho důvodu, že patří mezi nejdiskutovanější témata v dnešní době a pro mě bylo velmi zajímavé se zabývat tím, jaké existují možnosti řešení tohoto problému. Děti v dnešní době upřednostňují jednotvárnou nezdravou stravu, preferují jídlo rychlého občerstvení, a tím si vytvářejí předpoklady pro četná onemocnění. K dalším rizikovým příznakům obezity patří nedostatek pohybu. Velké množství dětí svůj volný čas tráví u televize nebo u počítače, a proto pohyb a s ním spojené hry přestaly být přirozenou součástí jejich života.

Vedle zdravotních problémů mívají obézní děti též problémy psychické. Trpí malým sebevědomím, depresemi a úzkostmi. Mají problémy zařadit se do kolektivu a vyhýbají se svým vrstevníkům.

A jak být teda úspěšný v boji s obezitou? Jedna z cest je navštívit centrum STOB. Měla jsem možnost provést výzkum mezi absolventy kurzu realizovaný právě centrem STOB. Na základě pozitivních výsledků výzkumu, který jsem uskutečnila pomocí dotazníkové metody, mohu konstatovat, že centrum STOB je velmi úspěšné v boji proti obezitě. Z výsledků vyplynulo, že klienti centra STOB díky kurzu pochopili závažnost problému a fakt, že nevhodné stravovací a pohybové návyky nelze změnit přes noc a že je nutné pomalu přebudovávat svůj životní postoj ve vztahu k jídlu a k pohybu.

Dalším mým cílem bylo zjistit konkrétní změny v přístupu ke stravování a pohybovým aktivitám u respondentů. Z výsledků dotazníků, které jsem pro absolventy kurzu připravila a vyplněné sesbírala, považuji za největší úspěch to, že si klienti uvědomili důležitost pravidelného stravování. Došlo také ke změně skladby jídelníčku, děti začaly více jíst zeleninu. Pozitivní výsledek vidím také v tom, že do svého volného času děti zařadily častější pohyb. Většina respondentů odpověděla, že ve správném životním stylu chce pokračovat, což si myslím, že je jediná správná možnost.

Celkové výsledky výzkumu v centru STOB bych hodnotila velmi kladně, nicméně je potřeba sledovat vývoj chování absolventů i nadále. Vše záleží na vůli rodičů a na tom, jak velkou zodpovědnost cítí za vyřešení problému svého i svých dětí a jak budou své děti motivovat ke zdravému životnímu stylu. Rodiče zodpovídali na otázky v době, kdy pracovali v kolektivu, byli podpořeni a dobře motivováni lektorkami a chtěli se vyrovnat ostatním klientům. Věřím však, že se se všemi překážkami poperou i v době, kdy nejsou pod dohledem centra STOB.

---

---

## Bibliografické zdroje

### Seznam použité literatury

1. FOŘT, P. *Stop dětské obezitě*. 2004, 206s.
2. MÁLKOVÁ, I, KRCH, F. *SOS nadváha*. Praha: Portál, s. r. o., 2001. 236 s.
3. MÁLKOVÁ, I. *Hubneme s rozumem zdravě a natrvalo*. Praha: Smart Press, s. r. o., 2005. 222 s.
4. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, 2002, 374 s.
5. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 256 s.
6. PAŘÍZKOVÁ, J, LISÁ, L. *Obezita v dětství a dospívání (terapie a prevence)*. 1. vyd. Praha: Galén, Karolinum, 2007. 239 s.
7. MASTNÁ, B. *Nadváha, obezita, výživa*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2000. 220 s.
8. HENDL, J. *Kvantitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2 vyd. Praha: Portál, 2008. 408 s.
9. PŘÍBOVÁ, M. *Marketingový výzkum v praxi*. 1 vyd. Praha: Grada, 1996, 238 s.
10. KUDLIČKA, J. *Problematika nádeje v ošetrovatel'stve*. 1994

### Seznam internetových zdrojů

11. Merrylinka, Jak rozumně snižovat hmotnost [online]. [cit. 28. 2. 2010]  
Dostupné z <<http://www.merrylinka.cz/>> /  
<http://www.merrylinka.cz/jak-sestavit-dietu/jak-sestavit-dietu.aspx>
12. Danone [online]. [cit. 18. 2. 2010]  
Dostupné z <<http://www.danone.cz/>> /  
<http://www.danone.cz/cs/zdravi-a-vyziva/zdravy-zivotni-styl/>
13. Ženy, Magazín pro ženy [online]. [cit. 28. 2. 2010]  
Dostupné z <<http://www.zeny.cz/>>
14. J O, jogurt a ovoce [online]. [cit. 6. 2. 2010]

---

Dostupné z <<http://www.jogurt-jo.cz/#zdravy-zivotni-styl>>

15. Složení potravin [online]. [cit. 10. 2. 2010]

Dostupné z <[http://www.ssss.cz/files/ucebnice\\_3lete\\_obory/pv/1/slozpotrv.htm](http://www.ssss.cz/files/ucebnice_3lete_obory/pv/1/slozpotrv.htm)>

16. Obezita [online]. [cit. 6. 2. 2010]

Dostupné z <<http://www.obezita.cz/>> /

<http://www.obezita.cz/hubnuti/pohybova-aktivita/>

17. STOB, Stop obezitě [online]. [cit. 6. 2. 2010]

Dostupné z <<http://www.stob.cz/>> /

[http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com\\_content&task=blogsection&id=5  
&Itemid=40](http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com_content&task=blogsection&id=5&Itemid=40)

18. Výživa dětí [online]. [cit. 10. 2. 2010]

Dostupné z <<http://www.vyzivadeti.cz/>> /

<http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/zdrava-vyziva-deti/doporucene-denni-davky.html>

---

---

## Seznam tabulek

<b>Tabulka č. 1:</b> Stupně obezity .....	8
<b>Tabulka č. 2:</b> Hodnocení BMI.....	11
<b>Tabulka č. 3:</b> Pohlaví respondenta.....	24
<b>Tabulka č. 4:</b> Získání informací o kurzu.....	24
<b>Tabulka č. 5:</b> Nápad se zúčastnit kurzu.....	25
<b>Tabulka č. 6:</b> Zařazování snídaně před kurzem.....	26
<b>Tabulka č. 7:</b> Pravidelnost stravy před kurzem.....	26
<b>Tabulka č. 8:</b> Činnosti při jídle před kurzem.....	26
<b>Tabulka č. 9:</b> Zvládání jíst na jednom místě před kurzem.....	27
<b>Tabulka č. 10:</b> Nutnost změny stravy před kurzem.....	27
<b>Tabulka č. 11:</b> Zařazování zeleniny do jídelníčku před kurzem.....	27
<b>Tabulka č. 12:</b> Zařazování ovoce do jídelníčku před kurzem.....	27
<b>Tabulka č. 13:</b> Zařazování zakysaných mléčných výrobků do jídelníčku před kurzem.....	28
<b>Tabulka č. 14:</b> Zařazování sýrů do jídelníčku před kurzem.....	28
<b>Tabulka č. 15:</b> Zařazování ryb do jídelníčku před kurzem.....	28
<b>Tabulka č. 16:</b> Zařazování libového masa do jídelníčku před kurzem.....	28
<b>Tabulka č. 17:</b> Zařazování sladkostí, sladkého pečiva, tučných jídel, slazených nápojů a jiných nevhodných potravin do jídelníčku před kurzem.....	29
<b>Tabulka č. 18:</b> Zařazování snídaně po kurzu.....	30
<b>Tabulka č. 19:</b> Pravidelnost stravy po kurzu.....	30
<b>Tabulka č. 20:</b> Činnost při jídle po kurzu.....	30
<b>Tabulka č. 21:</b> Zvládání stravování na jednom místě po kurzu.....	31
<b>Tabulka č. 22:</b> Zařazování zeleniny do jídelníčku po kurzu.....	31
<b>Tabulka č. 23:</b> Zařazování ovoce do jídelníčku po kurzu.....	31
<b>Tabulka č. 24:</b> Zařazování zakysaných mléčných výrobků do jídelníčku po kurzu.....	31
<b>Tabulka č. 25:</b> Zařazování sýrů do jídelníčku po kurzu.....	32
<b>Tabulka č. 26:</b> Zařazování ryb do jídelníčku po kurzu.....	32
<b>Tabulka č. 27:</b> Zařazování libového masa do jídelníčku po kurzu.....	32

---

---

<b>Tabulka č. 28:</b> Zařazování sladkostí, sladkého pečiva, tučných jídel, slazených nápojů a jiných nevhodných potravin do jídelníčku po kurzu.....	33
<b>Tabulka č. 29:</b> Úspěšnost při oslavách, svátcích atd.....	33
<b>Tabulka č. 30:</b> Vybírání vhodných potravin do jídelníčku.....	33
<b>Tabulka č. 31:</b> Denní pitný režim.....	34
<b>Tabulka č. 32:</b> Pohybové aktivity před kurzem.....	34
<b>Tabulka č. 33:</b> Pohybové aktivity po kurzu.....	34
<b>Tabulka č. 34:</b> Spontánní aktivity po kurzu.....	35
<b>Tabulka č. 35:</b> Aktivity po kurzu společně s rodinou.....	35
<b>Tabulka č. 36:</b> Získání pozitivnějšího vztahu k pohybové aktivitě po kurzu.....	35
<b>Tabulka č. 37:</b> Spokojenost s kurzem.....	35
<b>Tabulka č. 38:</b> Přínosy kurzu.....	36
<b>Tabulka č. 39:</b> Získání většího sebevědomí po kurzu.....	36
<b>Tabulka č. 40:</b> Nedostatky v kurzu.....	36
<b>Tabulka č. 41:</b> Zájem dítěte o kurz.....	36
<b>Tabulka č. 42:</b> Ochota pokračovat v novém životním stylu.....	37
<b>Tabulka č. 43:</b> Zlepšení vztahů k blízkému okolí, k vrstevníkům a k rodičům po kurzu.....	37
<b>Tabulka č. 44:</b> Úspěšnost dodržování zásad na kurzu.....	38

---

---

## Seznam obrázků

<b>Obrázek č. 1:</b> Česká potravinová pyramida.....	7
--	---



---

---

## Seznam grafů

<b>Graf č. 1:</b> Účast dospělého na kurzu.....	25
<b>Graf č. 2:</b> Spokojenost se sebou.....	38
<b>Graf č. 3:</b> Pravidelnost stravování (denně).....	39
<b>Graf č. 4:</b> Zelenina (denně).....	40
<b>Graf č. 5:</b> Pohybové aktivity.....	40
<b>Graf č. 6:</b> Ochota pokračovat v novém životním stylu.....	41

---

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1:** Tabulka porcí k databázi potravin

**Příloha č. 2:** Logo STOB

**Příloha č. 3:** Výživa dětí

**Příloha č. 4:** Vzorek dotazníku

---

---

## Přílohy

### Příloha č. 1: Tabulka porcí k databázi potravin

Porce = 600kJ \* zelenina = porce 120 kJ

Potravinová kategorie	Věk 7–10		Věk 10–13		Věk 13–15	
	Porce denně		Porce denně		Porce denně	
Zelenina	3		4		4	
Ovoce	1–2		1–2		2–3	
Pečivo a přílohy (cereálie)	3–4		4–5		4–5	
Mléčné výrobky a sýry	3		3–4		3–4	
Maso	1–2		2		2–3	
Tuky a oleje	2		2		3	
<b>Celkem porcí</b>	10+3*	12+3*	12+4*	15+4*	14+4*	18+4*
<b>kJ</b>	6360	7560	7680	9480	8880	11 160

Zdroj:

[http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com\\_content&task=blogsection&id=5&Itemid=40](http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com_content&task=blogsection&id=5&Itemid=40)

### Příloha č. 2: Logo STOB



Zdroj: <http://www.stob.cz/>

### Příloha č. 3: Výživa dětí

Vysvětlivky: ♀ - dívky, ♂ - chlapci

	Děti od 4 do 7 let	Děti od 7 do 10 let	Děti od 10 do 13 let	Děti od 13 do 15 let	Děti od 15 do 19 let
<b>Energie</b>					
kJ	5800 – 6400	7100 – 7900	8500 – 9400	9400 – 11200	10500 – 13000
Kcal	1400 – 1500	1700 – 1900	2000 – 2300	2200 – 2700	2500 – 3100
<b>Základní živiny</b>					
Bílkoviny (g)	♀ 17 ♂ 15	24	34	45	♀ 46 ♂ 60
Sacharidy (g)	> 170 – 188	> 209 – 232	> 250 – 276	> 276 – 329	> 308 – 382
Vláknina (g)	9 – 12	12 – 15	15 – 18	18 – 20	20 – 24
Tuky (g)	♀ 45 – 53,4 ♂ 50,5 – 59	♀ 56 – 65 ♂ 62,3 – 72,8	♀ 67 - 78 ♂ 74 – 86,6	♀ 74 – 86,6 ♂ 88,4 – 103,1	82,8 - 102,6
<b>Nenasycené mastné kyseliny</b>					
n-6 (% energie)	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
n-3 (% energie)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Cholesterol (mg)	300	300	300	300	300
<b>Minerální látky</b>					
Vápník (mg)	700	900	1100	1200	1200
Hořčík (mg)	120	170	♀ 250 ♂ 230	310	♀ 350 ♂ 400
Železo (mg)	8	10	♀ 15 ♂ 12	♀ 15 ♂ 12	♀ 15 ♂ 12
Jód (µg)	120	140	180	200	200
<b>Vitaminy</b>					
A (mg)	0,7	0,8	0,9	♀ 1,0 ♂ 1,1	♀ 0,9 ♂ 1,1
D (µg)	5	5	5	5	5
B1 (mg)	0,8	1	♀ 1,0 ♂ 1,2	♀ 1,1 ♂ 1,4	♀ 1,0 ♂ 1,3
B2 (mg)	0,9	1,1	♀ 1,2 ♂ 1,4	♀ 1,3 ♂ 1,6	♀ 1,2 ♂ 1,5
B6 (mg)	0,5	0,7	1	1,4	♀ 1,2 ♂ 1,6
B12 (µg)	1,5	1,8	2	3	3
Kyselina listová (µg)	300	300	400	400	400
C (mg)	70	80	90	100	100
<b>Tekutiny</b>					
Celkem (l/den)	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8

Z nápojů (ml/kg/den)	75	60	50	40	40
-------------------------	----	----	----	----	----

Zdroj: Nevoral, J.: Výživa v dětském věku. Nakladatelství H&H Vyšehradská, s.r.o. Jinočany 2003

**Příloha č. 4:** Vzorek dotazníku

## Dotazník

Vážení respondenti,

dovolte, abych Vám předem poděkovala za účast při vyplňování tohoto dotazníku. Vašeho názoru si velmi vážím! Ujišťuji Vás, že dotazník je zcela **anonymní** a bude sloužit výhradně k získání podkladů pro mou bakalářskou práci.

Cílem dotazníku je zjistit, jak se změnil životní styl, stravovací návyky a pohybový režim během a po absolvování rodinného kurzu pod hlavičkou spol. STOB.

Otázky jsou rozděleny do dvou částí. První část je určena pro rodiče a obsahuje 4 skupiny otázek. První okruh otázek slouží k získání informací o respondentovi, druhá skupina se zabývá stravovacími návyky (před kurzem, po kurzu a dalšími otázkami ohledně stravování), následující úsek otázek se zaměřuje na pohybovou aktivitu a ve čtvrté skupině se zjišťují Vaše názory na kurz, a jak se cítíte po absolvování kurzu. Druhá část otázek je určena dětem.

Co se týká vyplňování dotazníku, u každé otázky zvolte jednu možnost. U části, která je určena pro děti, prosím, aby děti vybarvily zvolený počet „smajlíků“.

## Dotazník pro rodiče

### Informační část

**Před zahájením dotazníku prosím o doplnění následujících údajů o dítěti:**

Věk dítěte: \_\_\_\_\_ Pohlaví dítěte: chlapec  dívka

**1) Kde jste získali informace o kurzu snižování nadváhy, kterého se účastníte?**

- a) internet
- b) doporučení od přátel
- c) tisk, časopis
- d) škola
- e) jinde - uveďte kde \_\_\_\_\_

**2) Kdo z rodiny přišel s nápadem zúčastnit se kurzu?**

- a) dítě
- b) matka
- c) otec
- d) prarodiče
- e) někdo jiný - uveďte kdo \_\_\_\_\_

**3) Kdo se účastnil kurzu s dítětem?**

- 
- 
- a) dítě
  - b) matka
  - c) otec
  - d) prarodiče
  - e) někdo jiný - uveďte kdo \_\_\_\_\_

## **Stravovací část**

### **A. Stravování před kurzem**

#### **1) Jak vypadaly tyto oblasti stravovacích návyků u dítěte před kurzem?**

##### **Snídalo:**

- a) 7x týdně
- b) 6x týdně
- c) 5x týdně
- d) 4x týdně
- e) 3x týdně
- f) 2x týdně
- g) 1x týdně
- h) vůbec

##### **Jedlo pravidelně:**

- a) méně než 3x denně
- b) 3x denně
- c) 4x denně
- d) 5x denně
- e) 6x denně a více

##### **Jedlo bez jiné činnosti:**

- a) ano
- b) většinou ano
- c) občas
- d) většinou ne
- e) ne

##### **Jedlo na jednom místě:**

- a) ano
- b) většinou ano
- c) občas
- d) většinou ne
- e) ne

##### **Bylo nutné stravovací návyky měnit?**

- a) ano
  - b) nevím
  - c) ne
- V případě, že ano, uveďte jak \_\_\_\_\_

---

**2) Kolik porcí následujících potravin mělo dítě zařazeno do jídelníčku před kurzem?**

**Zelenina:**

- a) ani jednou za den
- b) 1- 2x denně
- c) 3- 4x denně
- d) 5x denně a více

**Ovoce:**

- a) ani jednou za den
- b) 1x denně
- c) 2x denně a více

**Zakysané mléčné výrobky:**

- a) ani jednou za den
- b) 1x denně
- c) 2x denně
- d) 3x denně a více

**Sýry (tvrdé, přírodní):**

- a) ani jednou za den
- b) 1x denně
- c) 2x denně
- d) 3x denně a více

**Ryby:**

- a) ani jednou za týden
- b) 1x týdně
- c) 2x týdně a více

**Libové maso:**

- a) ani jedna porce za den
- b) 1 porce denně
- c) 2 a více porcí za den

---

---

### 3) Kolikrát týdně zařazovalo dítě do jídelníčku tyto potraviny před kurzem?

Sladkosti ( sušenky, bonbony...):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VÍCE

Sladké pečivo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VÍCE

Tučná jídla:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VÍCE

Jiné (tatarka, majonéza...):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VÍCE

Slazené nápoje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VÍCE

## B. Stravování po kurzu

### 4) Jak vypadají tyto oblasti stravovacích návyků u dítěte po kurzu?

**Snídá:**

- a) 7x týdně
- b) 6x týdně
- c) 5x týdně
- d) 4x týdně
- e) 3x týdně
- f) 2x týdně
- g) 1x týdně
- h) vůbec

**Jí pravidelně:**

- a) méně než 3x denně
- b) 3x denně
- c) 4x denně
- d) 5x denně
- e) 6x denně a více

**Jí bez jiné činnosti:**

- a) ano
- b) většinou ano
- c) občas
- d) většinou ne



---

---

**Jí na jednom místě:**

- a) ano
- b) většinou ano
- c) občas
- d) většinou ne

**5) Kolik porcí následujících potravin zařazuje dítě po kurzu?**

**Zelenina:**

- a) ani jednou za den
- b) 1- 2x denně
- c) 3- 4x denně
- d) 5x denně a více

**Ovoce:**

- a) ani jednou za den
- b) 1x denně
- c) 2x denně a více

**Zakysané mléčné výrobky:**

- a) ani jednou za den
- b) 1x denně
- c) 2x denně
- d) 3x denně a více

**Sýry (tvrdé, přírodní):**

- a) ani jednou za den
- b) 1x denně
- c) 2x denně
- d) 3x denně a více

**Ryby:**

- a) ani jednou za týden
- b) 1x týdně
- c) 2x týdně a více

**Libové maso:**

- a) ani jednu porci denně
- b) 1 porci za den
- c) 2 a více porcí za den

---

---

**6) Kolikrát týdně zařazuje dítě do jídelníčku tyto potraviny po kurzu?**

Sladkosti (sušenky, bonbony...):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VÍCE

Sladké pečivo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VÍCE

Tučná jídla:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VÍCE

Jiné (tatarka, majonéza...):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VÍCE

Slazené nápoje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VÍCE

**C. Další otázky ke stravování**

**7) Zvládá dítě lépe situace spojené s jídlem (svátky, oslavy, dovolené)?**

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) určitě ne

**8) Umí si lépe vybírat potraviny pro svůj jídelníček?**

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) určitě ne

**9) Daří se dítěti dodržovat přiměřený denní pitný režim?**

- a) méně než 1 litr
- b) 1 litr
- c) 1,5 litru
- d) více než 1,5 litru

**Část - pohybové aktivity**

**1) Jak často vykonávalo Vaše dítě pohybovou aktivitu před kurzem (navštěvovalo sportovní klub či kroužek)?**

- a) vůbec
- b) 1- 2x týdně
- c) 3- 4x týdně
- d) 5- 6x týdně
- e) 7x- více týdně

---

---

**2) Jak často vykonává Vaše dítě pohybovou aktivitu po kurzu?**

- a) vůbec
- b) 1- 2 týdně
- c) 3- 4x týdně
- d) 5- 6x týdně
- e) 7x- více týdně

**3) Začalo dítě po kurzu více provádět spontánní aktivity (trávení více času venku s kamarády, chození na procházky)?**

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) určitě ne

**4) Začali jste díky kurzu vykonávat sportovní aktivity společně jako rodina (procházky, výlety, pěší turistika a cykloturistika apod. ...)?**

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) určitě ne

**5) Získalo dítě pozitivnější vztah k pohybové aktivitě?**

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) určitě ne

## **Spokojenost s kurzem**

**1) Byli jste s kurzem spokojeni?**

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) určitě ne

**2) Měl kurz nějaké přínosy v oblasti výživy, pohybu tj. zlepšení životního stylu i pro Vás?**

- a) ano
- b) nevím
- c) ne

V případě, že ano, uveďte jaké \_\_\_\_\_

---

---

**3) Získalo Vaše dítě větší sebevědomí a psychickou pohodu?**

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) určitě ne

**4) Je něco, co Vám v kurzu chybělo?**

- a) ano
- b) nevím
- c) ne

V případě, že ano, uveďte co \_\_\_\_\_

**5) Chodilo s Vámi dítě na kurz rádo?**

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) určitě ne

**6) Chtěli byste po skončení kurzu pokračovat v tom, co jste se „naučili“?**

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) určitě ne

## Dotazník pro děti

Vybarvi tolik smajlíků, na kolik se zlepšily - díky tomu, že jsi chodil/a do kurzu - tyto oblasti Tvého života.

**Smajlíky barvi dle této „nápovědy“:**

Žádný vybarvený smajlík = vůbec

1 vybarvený smajlík = velmi málo

2 vybarvené smajlíky = málo

3 vybarvení smajlíky = trochu

4 vybarvené smajlíky = hodně

5 vybarvených smajlíků = velmi hodně

**1) Zlepšily se tvoje vztahy k blízkému okolí (rodiče, sourozenci, prarodiče)?**



**2) Zlepšily se Tvoje vztahy k Tvým vrstevníkům (spolužáci, kamarádi)?**



---

---

**3) Jak se Ti dařilo dodržovat zásady v kurzu?**



**4) Začal/ a sis díky kurzu více rozumět s rodičem, s kterým jsi do něj docházel/ a?**



**5) Jsi se sebou spokojenější?**

- a) ano - uveď proč \_\_\_\_\_
- b) nevím
- c) ne – uveď proč \_\_\_\_\_

Zdroj: vlastní zpracování