

Abstrakt

Název: Výživové zvyklosti a znalosti běžců na střední a dlouhé tratě

Cíle: Cílem této práce je zjištění stravovacích návyků vytrvalostních běžců a běžkyň, jejich zájem o zdravou výživu a čerpaní informací o výživě. Dalším cílem bylo zjistit základní znalosti o tělesném složení a výživě člověka.

Metody: Tato bakalářská práce byla vypracována na základě dotazníků, které jsem sestavila dle vlastních zkušeností a znalostí. Dotazníky jsem osobně předávala jednotlivým respondentům na běžeckých závodech. Rozdání dotazníků probíhalo vždy po doběhu závodu, když čekali na výsledky. U respondentů byla zvolena anonymita důsledku zajištění, co nejobjektivnějších odpovědí. Při předání dotazníku jsem každému dotázanému běžci, vysvětlila význam vyplnění daného dotazníku. Validitu dotazníku jsem s každým běžcem zjišťovala řízeným rozhovorem.

Výsledky: Vytrvalostní běžci mají zájem o dodržování zásad zdravé výživy. Jejich stravovací návyky u většiny respondentů odpovídají nárokům spojených s energeticky náročným sportem. Většina nevyužívá, jako zdroj výživy energetické tyčinky a doplňky stravy. Při vyhodnocování dotazníků bylo zjištěno, že vytrvalostní běžci mají v oboru zdravé výživy rozsáhlé znalosti, které nejčastěji čerpají z odborných časopisů a jiných zdrojů.

Klíčová slova: vytrvalci, výživa, stravovací návyky, dotazník