

Abstrakt:

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část se zabývá metabolickými ději a biochemickými procesy probíhajícími během fyzické aktivity a trávení. Dále se věnuje fyziologii pohybové aktivity, energetickému výdeji a potřebě hlavních energetických substrátů při zátěži. Poslední úsek teoretické části je zaměřena na živiny, důležitost pitného režimu a na vhodné načasování příjmu stravy před, během a po zátěži (nutriční timing).

Výzkumná část práce shrnuje výsledky získané kvantitativní metodou dotazníkového šetření. Výzkum byl proveden mezi klienty navštěvujícími sportovní centrum A-fitness v Roudnici nad Labem. Ke zpracování bylo použito 77 zcela vyplněných dotazníků. Dotazník byl rozdělen na tři části zaměřené na pohybový režim, stravování a pitný režim. Respondenty tvořili klienti sportovního centra starší 18 let, bez ohledu na pohlaví. Na začátku výzkumu bylo stanoveno 7 hypotéz, které odpovídaly stanovenému cíli. Ty se v průběhu výzkumu buď potvrdily, nebo vyvrátily. Hypotézami byly předpokládány aspekty týkající se pohybové aktivity, stravovacího a pitného režimu. Z výsledků byla zjištěna snaha sportovců pečovat o své zdraví a to kombinací správného stravovacího režimu a pohybu. To dokazují i hodnoty propočítaného BMI, které byly u většiny v normě. Z části věnované ohybové aktivitě vyplývá, že i když se sportovci snažili hlídat si intenzitu zátěže, tak ne vždy to dělali správným způsobem. I když někteří používali sport testery, tak se jen malá část z nich orientovala v hodnotách tepové frekvence. Na základě výsledků z části o stravování byla u respondentů patrná snaha o vyváženou stravu a dokonce i určité znalosti o racionální výživě. Nicméně ani to nezaručilo, že se dle těchto zásad klienti řídili. Ve výsledných zjištěních se totiž ve stravování objevovaly i zásadní chyby. Pitný režim byl téměř u většiny sportovců dodržován, ale i zde se objevovaly nedostatky ve formě nízkého příjmu nebo naopak vysokého příjmu alkoholu.

Klíčová slova:

Metabolismus, fyzická aktivita, intenzita, energetický výdej, makronutrienty, mikronutrienty, glukóza, výživa ve sportu, nutriční timing, pitný režim