

Příloha 1 – písemný dotazník

Dobrý den, jsem studentka Univerzity Karlovy, fakulty tělesné výchovy a sportu. Píši bakalářskou práci s názvem Postoj k výživě a sebepojetí středoškolských studentů. Z toho důvodu Vás žádám o vyplnění krátkého dotazníku na toto téma. U zavřených otázek prosím zakroužkujte vždy jen jednu odpověď. Správnou odpověď prosím zakroužkujte. Vše je naprosto anonymní. Výsledná data budou vyhodnocena a publikována jen pro účely bakalářské práce.

Děkuji Eva Bauerová

1 Pohlaví

- a) žena b) muž

2 Věk

- a) 15 b) 16 c) 17 d) 18
e) 19 f) 20 g) 21 a
více

3 Studijní obor

- a) OA b) EL

4 Kolikrát za den máte obvykle jídlo?

- a) 1 b) 2 c) 3
d) 4 e) 5 f) 6 a více

5 Kolikrát jste v posledních 7 dnech snídali? 13 Jak často pijete energy drinky?

- a) denně b) 5x a víc c) 3 - 4 x d) méně než 2x
a) denně b) 2 - 3 týdně c) 1 týdně

6 Z jakých potravin se nejčastěji skládá Vaše snídaně?

- a) bílé pečivo b) tmavé pečivo c) jogurt d) cornflakes
e) sladký koláč f) jiné

7 Kde nejčastěji obědváte?

- a) nosím si oběd z b) ve školní c) v restauraci
d) fast food e) neobědujím f) jím až doma

8 Jak často se stravujete v rychlém občerstvení?

- a) denně b) 2 - 3 týdně c) 1 týdně
d) max. 3 / měsíc e) 1-2 / za rok f) jiné

9 Kolikrát jste v posledních 7 dnech svačili?

- a) denně b) 5x a více c) 3 - 4x
d) méně než 2x

10 Z jakých potravin se nejčastěji skládá Vaše svačina?

- a) ovoce b) zelenina c) bílé pečivo d) tmavé pečivo
e) koupená bageta f) sladké pečivo g) sušenky
h) jogurt i) jiné

11 Kolik litrů tekutin vypijete během jednoho dne?

- a) méně než 1 l b) 1 - 2 litry c) 2 - 3 litry
d) více jak 3 litry e) nemám přehled

12 Jaké nápoje převažují ve Vašem pitném režimu?

- a) čistá voda b) čaj c) káva d) juice
e) slazené nápoje (cola,) f) jiné

13 Jak často pijete energy drinky?

- a) denně b) 2 - 3 týdně c) 1 týdně
d) 1 - 2 / za rok e) nepiji

14 Víte, jaké podpůrné látky se nacházejí v energy drinkech?

- a) ano b) ne

15 Jaké druhy sladkých limonád raději pijete?

- a) light b) slazené c) nepiji limonády

16 Sladíte?

- a) ano b) ne

17 Čím sladíte?

- a) bílý cukr b) hnědý cukr c) jiné

18 Jak často jíte ryby?

- a) denně b) 2 - 3 týdně c) 1 týdně
d) 2 - 3 do 1 e) výjimečně f) ryby nejím

19 Kolik porcí ovoce nebo zeleniny máte během dne?

- a) 1 b) 2 c) 3
d) 4 e) 5 f) více

20 Jakým způsobem se stravujete?

- a) všežravec b) vegetarián c) vegan
d) speciální diety (bezlepková,...)

21 Napište, z jakých živin by se mělo skládat jídlo?

.....

22 Napište, v jakých potravinách najdeme zdravé tuky?

.....

23 Myslíte, že Váš způsob stravování je zdravý?

- a) ano b) ne

24 Drželi jste někdy dietu?

- a) ano b) ne

25 Jaký druh diety jste drželi?

.....

26 Jak vnímáte sami sebe?

- a) velmi štíhlý/á b) štíhlý/á c) normální
d) mírné obézní e) obézní

27 Víte, co je BMI (body mass index)?

.....

28 Celkově jsem se sebou spokojen/a?

- a) souhlasím b) spíše souhlasím c) nevím
d) spíše nesouhlasím e) nesouhlasím

29 Jaké vnímáte na svém těle nedostatky?

.....

30 Co byste na svém těle chtěli změnit?

.....

31 Jaký je pro Vás ideál krásy?

.....

32 Jsou pro Vás názory okolí na Vás důležité?

- a) ano b) nevím c) ne

33 Je pro Vás důležitá fyzická krása?

- a) ano b) ne

34 Přemýšleli jste někdy nad podstoupením plastické operace?

- a) ano b) ne

35 Setkal/a jste se ve svém okolí s poruchou příjmu potravy? (anorexie,

- a) ano b) ne

36 Když ano, tak s kterou?

.....

37 Konzumujete alkohol?

- a) denně b) 1 týdně c) příležitostně
d) ne

38 Kouříte?

- a) ano b) příležitostně
c) ne d) jiné

39 Jaké produktové skupiny potravinových doplňků užíváte?

- a) vitaminy b) imunita c) kloub d) krása
e) energizér f) nárůst svalové hmoty
g) hubnutí h) nekupuji

Příloha č. 2 - InBody

InBody

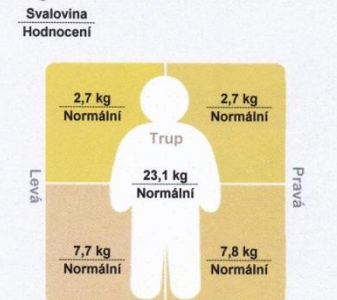
Page : 1 of 2

Jméno XXXXXXXXXX (LB120810092059) | Výška 170,0cm | Datum 2012/08/10
 Věk 21,0Roky | Pohlaví Žena | Čas 09:10:36

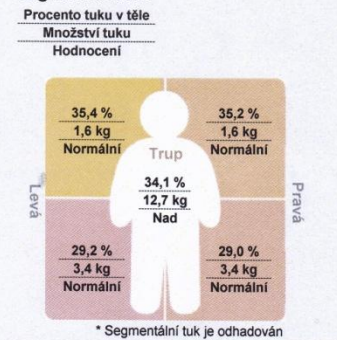
Tělesná kompozice

	Pod	Normální	Nad	Jednotka %	Normální rozmezí					
Hmotnost	55	70	85	100	115	130	145	160	175	52,8 ~ 71,5
	73,4 kg									
SMM Množství kosterního svalstva	70	80	90	100	110	120	130	140	150	23,8 ~ 29,1
	27,5 kg									
Množství tuku v těle	40	60	80	100	160	220	280	340	400	12,4 ~ 19,9
	23,9 kg									
Celková voda v těle	36,3 kg				Čistá hmotnost těla				49,5 kg	
Celkové množství vody v těle	(31,6 ~ 38,7)				Čistá hmotnost bez tuku				(51,6 ~ 40,4)	

Segmentální svalovina



Segmentální tuk



Diagnóza obezity

	Hodnoty	Normální rozmezí	
BMI (kg/m ²) Index tělesné hmotnosti	25,4	18,5 ~ 25,0	$BMI = \frac{Hmotnost, kg}{(Výška, m)^2}$
% tuku v těle Procento tuku v těle	32,5	18,0 ~ 28,0	$\% \text{ tuku v těle} = \frac{Tuk, kg}{Hmotnost, kg} \times 100$
Poměr pasu a boků Poměr pasu a boků	0,92	0,75 ~ 0,85	$Poměr \text{ pasu a boků} = \frac{Obvod \text{ pasu, cm}}{Obvod \text{ boků, cm}}$
Minimální kalorická potřeba (kcal) Základní metabolický poměr	1440	1469 ~ 1713	

Kontrola svaloviny-tuku

Kontrola svalstva	0,0 kg	Kontrola tuku	- 9,1 kg
-------------------	--------	---------------	----------

Impedance

z	Pravá ruka	Levá ruka	Trup	Pravá noha	Levá noha
20kHz :	385,5	383,5	25,2	305,7	314,0
100kHz :	340,4	341,4	21,7	272,4	280,0

* Předložte Vaše výsledky při konzultaci s Vaším poradcem či trenérem.

Cvičební plán

Naplánujte si svůj týdenní cvičební program z následujících možností a snižte pomocí nich svou váhu.

Výdej energie při každé aktivitě (výchozí hmotnost: 73,4kg /Délka: 30min./Jednotka: kcal)

Chůze	147	Jogging	257	Cyklistika	220	Plavání	257	Horolezectví	239	Aerobic	257
Stolní tenis	166	Tenis	220	Fotbal	257	Orientální šerm	367	Gate ball	139	Badminton	166
Racket ball	367	Tae-kwon-do	367	Squash	367	Basketball	220	Skákání na laně	257	Golf	129
Kliky posilování horní části těla		sedy-lehy posilování břišních svalů		zvedání závaží prevence od bolesti zad		posilování s činkami cvičení svalů		elastická guma cvičení svalů		dřepy udržování svalů dolní části těla	

• Jak na to

1. Vyberte si pravidelné a preferované aktivity na levé straně.
2. Uvedená spotřeba energie je počítána po 30 minutách cvičení.
3. Vyplňte níže uvedená místa aktivitami, jenž jste zvolili na 7 dní.
4. Spočítejte si celkovou spotřebu energie za týden.
5. Zjistěte předpokládaný úbytek na váze pomocí níže uvedeného vzorce.

Výpočet pro předpokládaný úbytek váhy za měsíc (měsíc = 4 týdny)

Celkový výdej energie (kcal/týden) × 4 týdny : 7700

• Doporučený denní příjem kalorií

1500

kcal

Složení těla

Popis výsledků

Compartment		Values	TBW	SLM	FFM	Weight	Normal Range	Nutritional Evaluation
I C W (l)		22,6	36,3	46,6	49,5	73,4	19,6 - 24,0	Normal
		13,7						
Protein (kg)		9,7					8,5 - 10,4	Normal
Mineral (kg)		3,52	non-osseous: 0,6 osseous: 2,92				2,93 - 3,58	Normal
B F M (kg)		23,9					12,4 - 19,9	Excessive

Mineral is estimated. • TBW: Total Body Water • SLM: Soft Lean Mass • FFM: Fat Free Mass



SLOŽENÍ TĚLA

Tělo se skládá ze čtyř základních stavebních látek (voda, proteiny, minerální látky, tuk), které jsou technologií InBody stanoveny.

Součet jejich hmotností udává výslednou hmotnost těla v kg. Celková tělesná voda (TBW) se skládá z vnitrobuněčné (ICW) a mimobuněčné (ECW) vody. Celková voda, proteiny a minerální látky nevázané v kostech (non-osseous) tvoří měkkou beztukovou hmotu (SLM). Celková voda, proteiny a všechny minerální látky vytvářejí beztukovou hmotu (FFM). Standardní (normální) rozmezí hodnot jednotlivých složek slouží pro porovnání naměřených parametrů.

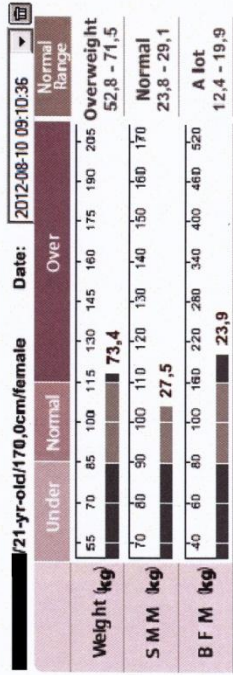
GRAF SLOŽENÍ TĚLA V PROCENTECH

Vyjadřuje poměr jednotlivých stavebních látek v procentech. Srovnává se standardní skladba těla se skutečnou naměřenou skladbou těla.

Skutečně naměřené hodnoty jsou znázorněny červenou barvou.



Svaly a tělesný tuk



Percent Skeletal Muscle-Body Fat (%)



Popis výsledků

POD - SLABÁ KONSTITUCE
Zvýšit váhu rozvojem většího množství kosterní svaloviny.
NORMÁLNÍ - MEDOSTATEK KOSTERNÍ SVALOVINY
Zvýšit podíl svalstva a zachovat normální množství tuku.
NAD - STAV OBEZITY
Snížit tělesný tuk a současně zachovat hodnotu kosterní svaloviny.

POD - SLABÁ KONSTITUCE S VYVÁŽENÝM POMĚREM SVALSTVA A TUKU
Zvýšit podíl svaloviny a lehce tuku.
NORMÁLNÍ - VYROVANÁ TĚLESNÁ KONSTITUCE
Lze zvýšit podíl svaloviny a lehce tuku.
NAD - NADVÁHA, OBEZITA
Redukovat množství tuku a zachovat hodnotu kosterní svaloviny.

POD - SLABÁ KONSTITUCE S IDEÁLNÍM POMĚREM SVALSTVA A TUKU
Lze zvýšit podíl svaloviny a lehce tuku.
NORMÁLNÍ - IDEÁLNÍ TĚLESNÁ KONSTITUCE Z POMĚRU SVALOVINY A TUKU
Trvale udržovat.
NAD - VYŠŠÍ HMOTNOST VĚTŠÍM PODÍLEM KOSTERNÍ SVALOVINY
Udržovat tělesný tuk v normě.

Poměr kosterní svaloviny (SMM) a tělesného tuku (BFM)
Ideální poměr SMM a BFM představuje horní graf.
Skutečný poměr vyšetřované osoby znázorňuje dolní graf.

Lookin' Body InBody Data Management System

NAME: (LB120810092059) AGE: 21,0Years HEIGHT: 170,0cm GENDER: Female DATE: 2012/08/10 09:10:36

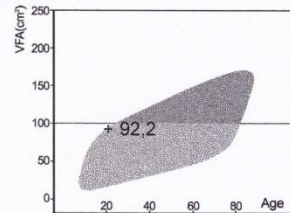
Biospacea

Body Composition Analysis

Compartment	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight	Normal Range
ICW (l)	22,6	36,3	46,6	49,5	73,4	19,6 ~ 24,0
ECW (l)	13,7					12,0 ~ 14,7
Protein (kg)	9,7	osseous: 2,92				8,5 ~ 10,4
Mineral (kg)	3,52					2,93 ~ 3,58
Body Fat Mass (kg)	23,9					12,4 ~ 19,9

Mineral is estimated.

Visceral Fat Area



Muscle - Fat Analysis

	Under	Normal	Over	UNIT: %	Normal Range
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205			73,4	52,8 ~ 71,5
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			27,5	23,8 ~ 29,1
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520			23,9	12,4 ~ 19,9

Obesity Diagnosis

	Under	Normal	Over	UNIT: %	Normal Range
BMI (kg/m ²)	10 15 18,5 21 25 28 33 38 43 48 53			25,4	18,5 ~ 25,0
PBF (%)	8 13 18 23 28 33 38 43 48 53 58			32,5	18,0 ~ 28,0
WHR	0,65 0,70 0,75 0,80 0,85 0,90 0,95 1,00 1,05 1,10 1,15			0,92	0,75 ~ 0,85

Lean Balance

	Under	Normal	Over	UNIT: %	Segmental Edema	Edema
Right Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180			2,71	0,322	0,368
Left Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180			2,72	0,324	0,370
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			23,1	0,331	0,378
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			7,84	0,330	0,377
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			7,74	0,331	0,378

segmental fat is estimated

Nutritional Evaluation

Protein Normal Deficient
 Mineral Normal Deficient
 Fat Normal Deficient Excessive

Weight Management

Weight Normal Under Over
 SMM Normal Strong Under
 Fat Normal Under Over

Obesity Diagnosis

BMI Normal Under Over
 Extremely Over
 PBF Normal Over Extremely Over
 WHR Normal Over Extremely Over

Body Balance

Upper Balanced Slightly Unbalanced Extremely Unbalanced
 Lower Balanced Slightly Unbalanced Extremely Unbalanced
 Upper-Lower Balanced Slightly Unbalanced Extremely Unbalanced

Body Strength

Upper Normal Developed Weak
 Lower Normal Developed Weak
 Muscle Normal Muscular Weak

Health Diagnosis

Body Water Normal Under
 Edema Normal Slight Edema Edema
 Life Pattern Normal Alert Risky
 Highly Risky

Weight Control

Target Weight	64,3 kg
Weight Control	- 9,1 kg
Fat Control	- 9,1 kg
Muscle Control	0,0 kg
Fitness Score	73 Points

Impedance

Z (KHz)	RA	LA	TR	RL	LL
1kHz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5kHz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
50kHz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
250kHz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
500kHz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1000kHz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Body Composition History

DATE/TIME	Weight	SMM	Fat	Score	ECW/TBW
12/08/10 09:10	73,4	27,5	23,9	73	0,377

Additional Data (Normal Range)

Obesity = 118% 90 ~ 110
 BCM = 32,4kg 28,1 ~ 34,4
 BMC = 2,92kg 2,41 ~ 2,95
 BMR = 1440kcal 1469,0 ~ 1713,0
 AC = 33,3cm
 AMC = 28,6cm

NAME	AGE	HEIGHT	GENDER	DATE
(LB120810092059)	21,0Years	170,0cm	Female	2012/08/10 09:10:36

Biospacea

Body Composition Analysis

- * Eva Bauerová, have you worried about obesity, as you are overweight?

Eva Bauerová, you are overweight obesity type so that you need to control your body composition.

Even if you are heavy, if you have a relatively more muscle you need not be obese. Eva Bauerová, as you have a C shape with the shortest skeletal muscle mass, you are obese. But as you are muscled, if you make an effort you can improve your body composition.

What is most important in determining obesity is percent body fat. Therefore, though you are heavy in weight, if you are well muscled and your body fat is appropriate for your weight, you are not obese. However, Eva Bauerová, you have the lowest skeletal muscle mass and high body fat. So you are obese.

Body Type based on SMM-Body Fat Mass



normal body
composition
73point

- * Do you have a favorite exercise that you do on a regular basis.

Eva Bauerová you have sufficient muscles compared to your weight.

If we look at the bars below in the Lean Balance Graph, we can see the arms and legs are within the normal range. Eva Bauerová, you have enough muscles to support your weight. In particular, your upper body is more muscled than your lower body.

It is easy to have lower body muscles in the normal range with exercise such as walking. It is because walking itself is a good exercise to develop muscle. If you are weak in your lower body, it means you don't walk often in your daily life. In case of the upper body, it is hard to develop without engaging in some special exercise, because daily activities are not enough to build muscles like lower body. In this regard, Eva Bauerová you have well muscled upper body as you regularly do exercise, or you may have inherited such physique.

Abdominal Obesity



Subcutaneous
Fat Type

subcutaneous
fat type
abdominal
obesity

Edema



Edema

normal

Body Strength



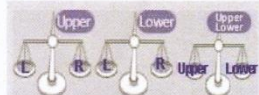
Developed
Normal
Weak

Standard
of upper
and lower
body

- * From now on...

Eva Bauerová is You have abdominal fat, but it is a type of subcutaneous fat, so you don't have to worry too much. However more subcutaneous fat easily causes more abdominal fat. Keep continuing aerobic exercise and get rid of belly fat. And Eva Bauerová, fortunately, your skeletal muscle mass is not that little. So lower your percent body fat in an effort to reduce your body fat. And do not forget to check out your percent body fat.

Body Balance



balance balance balance

Body Composition History

It is not easy to address obesity that accompanies abdominal obesity, since it requires incessant efforts to control yourself. In other words, the key of weight control is a long-term practice of proper habits. As you are aware, increase your overall activities together with a low-fat, high-protein diet.