

NÁZEV:

Využití suplementů ve sportovní výživě u vybrané skupiny vysokoškolských studentů

AUTOR:

Barbora Staropražská

KATEDRA:

Katedra pedagogiky

VEDOUcí PRÁCE:

PaedDr. Eva Marádová, CSc.

ABSTRAKT:

Bakalářská práce pojednává o obecných pravidlech sportovní výživy a možnostech využití výživových doplňků za účelem udržení zdraví či dosažení lepších sportovních výkonů.

Teoretická část práce informuje o vhodném rozložení makroláték a mikroláték ve stravě, správném pitném režimu a uvádí základní chyby ve stravování. Zároveň obsahuje obecné doporučení, jak se stravovat před, během i po výkonu. Dále představuje základní výživové doplňky, jejich rozdělení a popisuje nejdůležitější zástupce s jejich účinky na lidské tělo.

Praktická část práce se zaměřuje na průzkum zdravého životního stylu u vysokoškolských studentů v Praze, jehož cílem je zjistit, jak se zajímají o svou stravu, zda-li se věnují pravidelnému pohybu a jestli užívají k běžné stravě výživové doplňky. Za tímto účelem bylo provedeno dotazníkové šetření, jehož výsledky jsou diskutovány v závěru práce. Z výsledných dat vyplývá, že zájem studentů o zdravou výživu je značný, nicméně informovanost o výživových doplncích je průměrná.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Sportovní výživa, výživové doplňky, pohyb.