

Abstrakt

Název: Vliv saunování na změny krevního tlaku

Cíle: Cílem diplomové práce bylo změření fyziologických hodnot (krevního tlaku, srdeční frekvence, saturace kyslíku v krvi) na dvou vybraných skupinách osob v průběhu celého saunovacího cyklu, zhodnocení změn a porovnání výsledků jednotlivých probandů a skupin.

Metody: Tato diplomová práce je vedena jako experimentální studie. Jedná se o kvantitativní metodu, kdy budou nejprve stanoveny hypotézy a následně vyhodnoceny na základě získaných výsledků. Nezávisle proměnnou je v tomto výzkumu sauna a závisle proměnnými jsou krevní tlak, srdeční frekvence a saturace kyslíku v krvi.

Výsledky: Hodnoty krevního tlaku byly u saunařů nižší než u ostatních probandů, čímž byla potvrzena stanovená hypotéza, avšak očekávané výraznější rozdíly mezi naměřenými hodnotami jednotlivých skupin se nedostavily. Zároveň došlo k potvrzení další hypotézy týkající se srdeční frekvence, která se u všech probandů po saunování zvýšila. Poslední potvrzená hypotéza se týkala saturace kyslíku v krvi a jeho snížení po pobytu v sauně. Lze tedy říci, že všechny stanovené hypotézy byly potvrzeny.

Klíčová slova: sauna, krevní tlak, srdeční frekvence, saturace kyslíku v krvi, kardiovaskulární systém