

# Abstrakt

## Zdravý životný štýl záujemcov o zdravú výživu

Katedra sociálnej a klinickej farmácie, Farmaceutická fakulta v Hradci Králové, Univerzita Karlova, Česká republika

**Študent:** Michaela Ondrášiková

**Vedúca diplomovej práce:** PharmDr. Jitka Pokladníková, Ph.D.

**Úvod:** Problematika zdravého životného štýlu je v posledných rokoch veľmi diskutovanou témou. U záujemcov o zdravú výživu, ako konkrétnej skupiny ľudí, nebola doposiaľ v Českej republike skúmaná.

**Cieľ práce:** Primárnym cieľom bola celková analýza životného štýlu záujemcov o zdravú výživu a porovnanie získaných dát s odporúčaniami zdravej výživy a zásadami zdravého životného štýlu. Sekundárnym cieľom bol rozbor kvality života a životnej spokojnosti u záujemcov o zdravú výživu, ich psychohygieny a niektorých oblastí ich fyzického zdravia.

**Metodika:** Dáta na toto prospektívne prierezové dotazníkové šetrenie boli získavané v období od septembra 2012 do júna 2015. Respondenti z radov laickej verejnosti sa zdarma zúčastnili prednášok konaných v rámci vzdelávacieho cyklu zameraného na zdravý životný štýl v projekte Ebstyle na Farmaceutickej fakulte Univerzity Karlovej. Dáta boli vyhodnotené podľa kritérií zdravého životného štýlu a zdravej výživy a spracované v programoch Microsoft Excel a IBM SPSS 19.

**Výsledky:** Zájemcovia o zdravú výživu mali v porovnaní s bežnou populáciou v ČR lepšie hodnoty BMI, menej zhoršených zdravotných ukazovateľov, častejšie vykonávali fyzickú aktivitu a boli menej často fajčiarmi a konzumentmi alkoholu. Výživové zvyklosti mali zájemcovia o zdravú výživu porovnateľné s populáciou. Pri subjektívnom hodnotení svojho zdravia boli viac kritickí než ľudia v ČR. Štatistickým testovaním bolo potvrdené, že respondenti, ktorí boli spokojnejší so svojím životom alebo so svojím fyzickým zdravím, splňali vyšší počet odporúčaní zdravého životného štýlu. Taktiež bolo potvrdené, že počet splnených odporúčaní nie je závislý na pohlaví respondenta, veku, BMI alebo zhoršených zdravotných ukazovateľoch.

**Záver:** Zvýšený záujem o zdravú výživu neznamenal u respondentov aj lepšie dodržiavanie konkrétnych odporúčaní. Až  $\frac{3}{4}$  respondentov nespĺnili ani polovicu z odporúčaní zdravého životného štýlu. Hlbší výskum s reprezentatívnym súborom respondentov by bol prínosom.

**Kľúčové slová:** výživa, životný štýl, odporúčania zdravého životného štýlu, zdravie