

## Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá problematikou obezity a nadváhy. Teoretická část zahrnuje klasifikaci obezity a nadváhy, rozčlenění faktorů vzniku, komplikací obezity, poruchy příjmu potravy a léčbu obezity včetně pohybové aktivity. Součástí teoretické části jsou i jídelní zvyklosti různých generací, trendy ve stravování především u dětí. V bakalářské práci se dotýkám se i zásad zdravého stravování. Závěrem jsou shrnuty možnosti prevence obezity a nadváhy u dětí a dospělých.

V praktické části jsou na základě dotazníkového šetření vyhodnoceny a porovnávány stravovací zvyklosti obézních cvičících a cvičících s nadváhou mezi různými generacemi. Graficky jsou znázorněny a vyhodnoceny spotřeby mas, ovoce a zeleniny, mléčných výrobků, typy nápojů a dále i jídelní zvyklosti a fyzická aktivita. Hodnocení vychází z kvantitativního zpracování dotazníků u dvou věkových kategorií ve skupinkách cvičících obézních a osob s nadváhou docházejících na skupinová cvičení společnosti STOB a na skupinová cvičení na Praze 4 Braník.

Cílem bakalářské práce je porovnání stravovacích zvyklostí a jídelního chování u cvičících osob s nadváhou a obézních jedinců náležejících do různých generací a na základě toho poukázat na nedostatky, ale i pozitiva ve výživě těchto generací.

Výsledky šetření byly zpracovány do grafů a tabulek. Na základě vyhodnocení dotazníků lze ukázat, že ve spotřebě syrové zeleniny signifikantně převyšuje denní spotřebou čerstvé zeleniny kategorie respondentek 39-59 let s 50 % oproti kategorii respondentek nad 60 let s 24 %. Taktéž skupina 39-59 let až v 62 % konzumuje čerstvé ovoce denně a vícekrát denně oproti respondentkám 60 let a více se 48 %. Téměř 36 % respondentek ve věku 39-59 let konzumuje tzv. nezdravé uzeniny 3-7 x týdně oproti starší věkové skupině nad 60 let s 28 % spotřeby 3-7 x týdně. Doporučení vyplývající z této práce je nalezení nových či dalších možných cest edukace u obou sledovaných kategorií výzkumného šetření.

**Klíčová slova:** obezita, nadváha, rizikový faktor, stravovací zvyklosti, generační rozdíl, komplikace obezity, pohybová aktivita