

Abstrakt

Název Práce: Vliv pohybu a diety na ovlivňování nadváhy a obezity u dospělých žen

Cíl práce: Cílem našeho šetření bude zjistit, zda prostřednictvím způsobu stravování a pohybové aktivity můžeme dosáhnout u dospělých žen s nadváhou a obezitou snížení tělesné hmotnosti. Hlavním úkolem bude porovnat mezi sebou stravovací a pohybové zvyklosti dospělých žen s nadváhou a obezitou a dospělých žen s normální hmotností a zjistit možný vliv těchto zvyklostí na redukci hmotnosti. Šetření je zaměřeno na ženy ve věku od 18 do 30 let. Touto prací bych také rád upozornil na stravovací a pohybové zvyklosti, které mohou být nedostatečné.

Metoda práce: Pro získání veškerých dat byl využit dotazníkový průzkum, který se skládal ze 17 mnou zvolených otázek a který trval po dobu 5 týdnů. Vyplňovaný dotazník byl zcela anonymní. Tím mohlo být přispěno k co nejobektivnějším odpovědím.

Výsledky práce: Z výzkumného šetření se nám potvrdili všechny čtyři hypotézy. Můžeme tedy říci, že ženy s nadváhou a obezitou mají horší stravovací zvyklosti než ženy s normální hmotností. Ženy s nadváhou a obezitou mají horší pohybový režim než ženy s normální hmotností. Ženy s normální hmotností drží dietu méně často než ženy s nadváhou a obezitou. Působením pohybu a výživy lze dosáhnout snížení nadváhy a obezity u dospělých žen.

Klíčová slova: Nadváha a obezita, výživa, pohybová aktivita, stravovací zvyklosti