

Abstrakt

Název: Faktory ovlivňující výživu u aktivně sportujících dětí a mladistvých

Cíle: Cílem bakalářské práce je zjistit, zda je rozdíl v zájmu o výživu u dětí, ve věku 8 – 12 let a u mladistvých ve věku 13 – 17 let, kteří jsou registrováni ve sportovních klubech a u těch, kteří nejsou. Dále zjistit, zda a pokud ano, tak kým nebo čím je nejvíce ovlivněn výběr stravy dětí ve věku 8 – 12 let a mladistvých ve věku 13 – 17 let, kteří jsou registrováni ve sportovních klubech a těch, kteří nejsou.

Metody: V teoretické části bakalářské práce jsou zpracovány teoretické poznatky o výživě u sportovců, stravovacích návycích dětí a mladistvých a faktorech majících vliv na výživu dětí a mladistvých. Pro výzkum byla použita dotazníková metoda. Anonymní dotazník měl elektronickou podobu a byl rozeslán prostřednictvím internetu. Dotazník byl vytvořen a následně publikován prostřednictvím Google formulářů. Výzkumný soubor sestává ze 166 respondentů, kteří vyplnili anonymní dotazník. Respondenti jsou rozděleni na dvě skupiny podle věku a to na skupinu ve věkovém rozmezí 8 – 12 let, která čítá 30 respondentů a na skupinu ve věkovém rozmezí 13 – 17 let, která čítá 136 respondentů. Každá věková skupina je dále rozdělena na dvě podskupiny a to dle toho, zda je respondent registrovaný ve sportovním klubu, anebo nikoliv.

Výsledky: Z výsledků této práce vyplývá, že ve věkové kategorii 13 – 17 let je vyšší zájem o složení stravy než v nižší věkové kategorii, kde je zájem o výživu velmi minimální, ale není zde podstatný rozdíl u registrované a neregistrované skupiny. Dále z výsledků vyplývá, že obě věkové kategorie nejvíce při volbě jídla ovlivňuje rodina, poté kamarád/ka vyjma věkové kategorie 13 – 17 let registrovaných respondentů, kde toto místo zaujímá trenér/ka a až poté kamarád/ka. U neregistrovaných respondentů starší věkové kategorie oproti mladší věkové kategorii je rozdíl ve větší míře používání internetu, který zaujímá třetí místo. U všech věkových kategorií je jako čtvrtý v pořadí zdravotní stav.

Klíčová slova: výživa, výživa a její vliv na výkon, výživa dětí a mladistvých, výživa sportovců, faktory ovlivňující výživu