

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá znalostmi o zdravém životním stylu a jejich aplikací do života. Teoretická část obsahuje základní poznatky o životním stylu, výživě, pohybu a popisuje jejich významu pro zdraví, prevenci a podporu léčby civilizačních onemocnění. Výzkumná část byla zaměřena na pacienty lékáren, jejich povědomí o zdravém životním stylu a porovnání zjištěných dat se znalostmi široké veřejnosti. Byla použita kvantitativní metoda sběru dat formou anonymního dotazníku, který pomocí 11 otázek zkoumal základní znalosti o složkách zdravého životního stylu, orientaci v energetických hodnotách potravin a pohybu. Obsahoval také 1 otázku ohledně diagnostikovaných onemocnění se vztahem k výživě a 4 demografické otázky. Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 193 respondentů, všech věkových kategoriích, s více než 2/3 převahou žen oproti mužům. Dobré teoretické znalosti ohledně vhodnosti druhu potravin pro redukci a odhad energetických hodnot pohybových aktivit prokázalo přibližně o 1/6 více pacientů lékáren a energetické hodnoty potravinám přiřadilo dokonce o 1/3 více pacientů lékáren než respondentů ze souboru široké veřejnosti. U ostatních otázek byly odpovědi obou skupin poměrně vyrovnané. Z dat získaných dotazníkovým šetřením vyplynulo, že převažující část respondentů z obou skupin má základní povědomí o doporučeních pro zdravý životní styl. V rámci výzkumu byla také potvrzena potřeba nepolevovat v edukaci a motivování lidí k zájmu a péči o zdraví.

.

Klíčová slova: životní styl, zdraví, výživa, BMI, dieta, pohybová aktivita