

## ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zaměřuje na výživu a sport v těhotenství u vybrané skupiny žen. Hlavním cílem této práce je zjistit, zda se u žen v těhotenství změnila stravovací návyky a jakým způsobem. Dále zjistit, zda těhotné ženy pokračují ve své fyzické aktivitě/sportu, kterou/který vykonávaly před otěhotněním.

Předložená práce se skládá ze dvou hlavních částí. Z teoretické a praktické části. Teoretická část je rozdělena na dvě větší podkapitoly. První podkapitola se týká výživy v těhotenství. V této jsou popsány určité body, například vhodná a nevhodná strava, vhodná suplementace doplňků stravy, ovoce a zeleniny a vhodný pitný režim, na který těhotné ženy často zapominají. Následuje druhá podkapitola, která se zabývá sportem v těhotenství. Zabývá se tématy jako je význam pohybové aktivity v průběhu těhotenství, vhodné a nevhodné pohybové aktivity/sport v průběhu gravidity, pohybová aktivita v jednotlivých trimestrech a vliv pohybové aktivity na psychiku těhotné ženy.

V praktické části bakalářské práce je popsána příprava, realizace a výsledky dotazníkového šetření. Výzkumná část zjišťuje informovanost a znalost těhotných žen o správné výživě a sportu/pohybových aktivitách v těhotenství. V praktické části byl stanoven hlavní cíl a dílčí cíle. Hlavní cíl „Zjistit, zda se u žen (dle jejich názoru) v těhotenství změnila stravovací návyky a jak. Zjistit, zda těhotné ženy pokračují ve své fyzické aktivitě/sportu, kterou/který vykonávaly před otěhotněním“ byl naplněn. Bylo zjištěno, že se stravovací návyky změnila u 57 % respondentek, a to hlavně tím, že začaly konzumovat více ovoce a zeleniny, omezily tučná jídla, vyřadily kofein, zakládaly si na pravidelnosti stravování apod. Dále bylo zjištěno, že 78 % těhotných žen ve své fyzické aktivitě/ sportu, kterou/který vykonávaly před otěhotněním nepokračují. 22 % žen ve své fyzické aktivitě/sportu stále pokračuje. Tato práce je určena primárně těhotným ženám, které hledají informace a rady týkající se zdravé stravy a cvičení během tohoto období. Také je vhodná pro rodinné příslušníky těhotných žen, kteří se chtějí aktivně podílet na podpoře zdravého životního stylu svého partnera či rodinného člena. Tato bakalářská studie může posloužit například fitness trenérům, ale také specialistům, kteří se zabývají výživou.