

Abstrakt

Tématem této bakalářské práce je fyzická aktivita v těhotenství. Hlavním cílem práce je zhodnocení vlivu dosaženého vzdělání na postoj žen k vykonávání fyzické aktivity v těhotenství. Dále hodnotíme vliv místa bydliště na míru vykonávané aktivity a vliv aktivity na váhový přírůstek v graviditě. Práce je strukturována do dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část poskytuje přehled o tělesných změnách v těhotenství a popisuje širokou škálu potenciálních fyzických aktivit vykonávaných těhotnými ženami, včetně jejich benefitů a rizik. Neposledně se v teoretické části zabýváme mýty, které se s fyzickou aktivitou v těhotenství pojí, a jejich vyvrácení. Výzkumná část je založena na sběru dat metodou online dotazníků distribuovaných přes webové stránky pro těhotné ženy a ženy po porodu. Z nasbíraných dat byla nejprve provedena deskriptivní analýza souboru, poté jsme posuzovali míru fyzické aktivity, její preferované druhy, důležitost, kterou ženy fyzické aktivitě v těhotenství přiřkládají, přijatelnost jednotlivých aktivit, vliv věku a bydliště na volbu a množství vykonávané aktivity, přístup k regulaci váhového přírůstku a jeho ovlivnění množstvím vykonávané aktivity. Výzkumný vzorek tvořilo 188 žen, které byly těhotné nebo po porodu. Výzkum ukázal, že stupeň dosaženého vzdělání má pozitivní vliv na vztah k pohybu v těhotenství. Dále zhodnotil, že nejvíce fyzicky aktivní jsou ženy s bydlištěm na vesnici, že se většina žen nepohybovala v těhotenství z důvodu regulace váhy, a že nejpreferovanějším druhem fyzické aktivity byla chůze, a to především ve vyšších věkových kategoriích respondentek.

Klíčová slova

těhotenství, fyzická aktivita, cvičení, doporučení