



Fakulta
tělesné kultury

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (magisterská)

Část státní závěrečné zkoušky:	Životní styl a zdraví
Vzdělávací oblast:	Tělesná výchova a sport, kinantropologie
Studijní program:	Tělesná výchova a sport – Rekreatologie

Cíl a průběh státní závěrečné zkoušky:

Cílem státní závěrečné zkoušky (SZZ) je prokázat úroveň odborných kompetencí studenta (analýza a syntéza poznatků, řešení problémů, odborná komunikace, celkové odborné vystupování). Smyslem SZZ je zjistit celkový přehled a orientaci studenta v dané problematice v souvislostech, vzájemných vztazích a mezipředmětových vazbách. Pro SZZ není rozhodující znalost konkrétních detailů, nýbrž kontextuální pochopení jednotlivých témat a vzájemných souvislostí.

Dílejší část SZZ **Životní styl a zdraví** se skládá:

- 1) Část A – dialog s komisí pro SZZ na vylosované téma 1 – 20. Součástí zadání otázky v průběhu SZZ je pouze název okruhu otázky (tučně). Student tedy v průběhu SZZ nemá k dispozici specifikaci obsahu otázky, která je uvedena pod názvem otázky. Ta má sloužit pouze jako vodítko při přípravě na SZZ.
- 2) Presentace řešení vylosovaného praktického příkladu/praktické aplikace. Student, s využitím flip chartu (k dispozici jsou papír a fixy), prezentuje návrh postupu řešení vylosovaného praktické aplikace a reaguje na případné otázky ze strany komise. V této části SZZ hodnotí komise nejen odbornou úroveň prezentovaných poznatků, ale i celkovou úroveň komunikace a vystupování studenta.

Doporučení pro práci s odbornou literaturou:

Důležitou součástí SZZ je nejenom prokázání odpovídající práce s uvedenou českou literaturou, ale i posouzení schopnosti studenta samostatně pracovat s aktuálními oborovými informacemi a schopnost kritického myšlení. Úspěšné zvládnutí SZZ předpokládá využívání odborných vědeckých databází (Web of Science, SPORTDiscus aj.), stejně tak jako práci s oborovými časopisy např.: The Lancet, Preventive Medicine, American Journal of Preventive Medicine, Health and Place, European Journal of Public Health, Obesity Reviews, Journal of Adolescent Health, American Journal of Sports Medicine, British Journal of Sports Medicine, Medicine and Science in Sports and Exercise aj. při přípravě na SZZ.

Část A – Zkušební okruhy

1) Životní způsob, životní styl, zdraví – terminologické vymezení

Životní způsob, životní styl, životní styly, komponenty strategické, komponenty biosociální, komponenty syntetické, zdraví a nemoc, holistické pojetí zdraví, primární a sekundární prevence, sociokulturní podmíněnost životního způsobu, životního stylu, hlavní kategorie životního stylu a možnosti ovlivnění zdraví jedince, + praktický příklad.

2) Životní styl a pohybová aktivita

Pohybová aktivita, výživa, stres management, abúzus návykových látek, rizikové sexuální chování, sociálně-patologické jevy v kontextu životního způsobu a životního stylu + praktické příklady.

3) Psychosociální aspekty zdraví

Psychosociální aspekty zdraví, problematika stresu, základní bioklimatologické zátěže z psychosociálního hlediska, základní životní potřeby a stres, pyramida potřeb, náročné životní situace, stres a zdraví, generální adaptační syndrom, příznaky prožívaného stresu (myšlení, emoce, chování, tělo), odolnost-nezodolnost, adaptace a coping, jednotlivé strategie zvládnání stresu a zátěžových situací, stres management, formy psychohygieny + příklady a doporučení.

4) Problematika stárnutí

Problematika stárnutí, vliv životního stylu, faktory životního stylu a optimální doporučení pro zdraví seniora s ohledem na involuční změny + praktické příklady.

5) Ukazatele zdraví + příklady s návrhy vhodné intervence

Objektivní a subjektivní ukazatele zdraví, jejich hodnoty, indexy, + příklady s návrhy vhodné intervence.

6) Civilizační onemocnění

Civilizační nemoci. Definice. Souhrn nejčastějších civilizačních onemocnění a jejich souvislosti s životním prostředím a životním stylem. Možnosti ovlivnění úpravou životního stylu + praktické příklady.

7) Komplexní problematika výživy

Komplexní problematika výživy jako salutoprotektivní faktor, Sacharidy jako základní složka výživy – jejich význam, dělení a zastoupení ve stravě. Škroby, význam vlákniny ve stravě. Tuky jako základní složka výživy. - jejich význam dělení a zastoupení ve stravě. Zastoupení mastných kyselin (MK) + význam pro zdraví, význam omega 3 MK. Preskripce programu pohybové aktivity u obézních osob. Bílkoviny jako základní složka výživy – jejich význam, dělení a zastoupení ve stravě. Esenciální a neesenciální aminokyseliny. Nutriční strategie nadváhy, definice glykemického indexu (GI) a jeho význam pro úpravu jídelníčku. Výživa u jedince s DM 2. typu + praktické příklady.

8) Komplexní problematika pohybové aktivity u různých typů onemocnění

Komplexní problematika pohybové aktivity jako salutoprotektivní faktor, PA u různých typů onemocnění + praktické příklady.

9) Nadváha, obezita

Komplexní problematika nadváhy, obezity – diagnostika, terapie, stav v ČR a ve světě, možnosti ovlivnění životním stylem + praktické příklady.

10) Metabolický kardiovaskulární syndrom (MKVsy)

Metabolický kardiovaskulární syndrom (MKVsy), jednotlivé složky MKVsy, vztahy a možnosti ovlivnění úpravou životního stylu. Preskripce programu pohybové aktivity (PA) u osob s MKVsy – zásady, správná intenzita, adherence.

11) Ischemická choroba srdeční (ICHS)

Ischemická choroba srdeční (ICHS) – charakteristika, akutní a chronické komplikace, důsledky. Možnosti ovlivnění rizika vzniku ICHS úpravou životního stylu.

12) Hypertenzní nemoc

Hypertenzní nemoc - klasifikace, charakteristika, rozdělení, rizika a důsledky neléčené arteriální hypertenze. Preskripce programu pohybové aktivity (PA) – u osob s hypertenzí - zásady, správná intenzita, adherence.

13) Inzulínová resistance

Inzulínová resistance – definice, příčiny vzniku. Co je to diabetes mellitus 2. typu a jeho souvislost s metabolickým syndromem. Akutní a chronické komplikace cukrovky II. typu. Souvislosti s životním stylem. Preskripce programu pohybové aktivity (PA) – u diabetiků a obézních zásady, úprava jídelníčku.

14) Dyslipoproteinémie a porucha homeostatických mechanismů

Dyslipoproteinémie a porucha homeostatických mechanismů. Důsledky a komplikace neléčené dyslipoproteinémie. Primární a sekundární dyslipoproteinémie. Zásady nutriční prevence a terapie dyslipoproteinémie, cholesterol, faktory ovlivňující jeho hladinu v krvi, rybí maso – zastoupení mastných kyselin (MK)+ význam pro zdraví, omega 3 MK – vhodné a nevhodné technologické úpravy potravin

15) Homeostáza, potřeba minerálů, stopových prvků a vitamínů

Podstata homeostázy pro zdraví člověka. Důležitost a význam minerálů, stopových prvků a vitamínů pro optimalizaci životních funkcí a procesů v lidském těle – jejich účinky a funkce.

16) Problematika onkologických onemocnění

Onkologická onemocnění, riziko vzniku u obézních. Aktivní prevence v průběhu života. Screening ohrožených jedinců. Preskripce vhodné pohybové aktivity (PA) ve vztahu ke stadiu onemocnění.

17) Ateroskleróza a kardiovaskulární onemocnění

Rizikové faktory vzniku aterosklerózy a kardiovaskulárních nemocí. Nutriční strategie + preskripce pohybové aktivity u jedinců s KV onemocněním.

18) Zvláštnosti výživy sportovce

Zvláštnosti výživy sportovce: rozložení energie při jednofázovém a dvoufázovém tréninku. Zastoupení základních živin. Výběr vhodných potravin, Doporučení pro pitný režim. Vhodné suplementace pro vytrvalostní a silové sporty – doporučení.

19) Kardiovaskulární onemocnění

Kardiovaskulární onemocnění. Definice. Příčiny jejich vzniku a důsledky. Možnosti ovlivnění rizika vzniku KV onemocnění úpravou životosprávy a pohybové aktivity.

20) Životní styl a vybraná onemocnění – osteoporóza, osteoartróza, psychiatrická a gynekologická onemocnění

Vybraná onemocnění a jejich možnosti ovlivnění životním stylem - osteoporóza, osteoartróza, psychiatrická onemocnění, gynekologická onemocnění – teorie, příklady, praktická doporučení.

Doporučená literatura

- Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Dostálová, I., & Sigmund, M. (2017). *Pohybový systém*. Olomouc: Poznání.
- Grasgruber, P., & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer press.
- Hendl, J., & Dobrý, L. et al. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum.
- Heymsfield, S. B., Timothy, G. L., Wang, Z., & Scott, G. (2005). *Human Body Composition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heyward, V. H., & Wagner, D. R. (2004). *Applied body composition assessment*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kubátová, H. (2001). *Sociologie životního stylu*. Skriptum. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kučera, M., Dylevský, I. a kol. (1999). *Sportovní medicína*. Praha: Grada Publishing.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. (2007). *Exercise Physiology. Energy, Nutrition, & Human Performance*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Máček, M., Radvanský, J. & kol. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Or., B. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee*. Report Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: Hanex.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2011). *Research methods in physical activity* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Uhlíř, P. (2008). *Pohybová cvičení seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Část B – Parametry pro modelaci konkrétního příkladu

Po vylosování uvedených parametrů:

- 1) Návrh komplexního přístupu v rámci životního stylu (případová studie)
- 2) Definovat opatření a doporučení v rámci primární prevence, sekundární prevence.

Parametr věk:

- Mladší školní věk
- Starší školní věk
- Adolescence
- Mladší dospělost
- Střední – pozdní dospělost
- Stáří

Parametr pohlaví:

- Muž
- Žena

Parametr zdravotní stav:

- Bez zdravotních omezení
- Kardiovaskulární metabolický syndrom
- Hypertenzní nemoc
- Nadváha / obezita
- Diabetes mellitus 2. typu
- Ateroskleróza + poruchy lipidového metabolismu
- Onemocnění pohybového aparátu
- Onemocnění s psychologicko-psychiatrickou problematikou

Parametr životní styl:

- Zdravý
- Aktivní
- Sedavý

Parametr biologické aspekty životního stylu:

- Pohyb
- Výživa
- Návykové látky

Parametr psychosociální aspekty životního stylu:

- Student
- Zaměstnanec
- Manuálně pracující
- Manažer
- Nezaměstnaný
- Důchodce
- Vysoká psychická zátěž
- Rodina