

Protokol č. 5 PRACOVNÍ METABOLISMUS – návod k vypracování

Vážení studenti, protokol č. 5 je zaměřen na výpočet pracovního metabolismu za 24 hodin a dále na změření energetického výdeje při různých činnostech probandů pomocí kalorimetru. Vzhledem k nemožnosti práce v laboratoři a využití kalorimetru vám zasílám upravený protokol pouze pro výpočet Vašeho pracovního metabolismu.

Do protokolu nejprve vypíšete úvodní tabulku: jméno, datum měření, obor a datum narození. Pak vyplníte údaje o sobě, musí být stejné jako ty, které jste uvedli v protokolu č. 4. Tyto hodnoty neměňte, ani kdybyste v době mezi vyplněním jednoho a druhého protokolu přibráli anebo zhubli. Jedině že byste v tomto období měli narozeniny a změnil se váš věk. Napravo pod úvodní tabulku pak přepište hodnotu BM, kterou jste vypočítali v protokolu č. 4 tou první metodou, tedy z hodnot F1 a F2.

A nyní k vlastní tabulce:

Tabulka má odrážet vaše denní i noční aktivity během jednoho dne a noci, tedy za 24 hodin. Vezměte si ten nejbližší den a noc, který si dobře pamatujete. Tedy začněte včerejškem v tu dobu, co je teď, tedy já to píšu teď v 17 hod., takže bych začala včerejškem v 17 hod. a skončila bych dneškem v 17 hod. Do tabulky vypíšete jednotlivé činnosti, čím podrobnější tabulka bude, tím přesnější číslo dostanete. Kdyby vám nestačily řádky, můžete pokračovat v tabulce na další straně. A teď už k vyplňování:

- Do prvního sloupce napíšete dobu, po kterou činnost probíhala. Já jsem včera v 17 hod. byla v obchodě, takže bych tam napsala: nakupování (tj. název činnosti do druhého sloupce) a do prvního sloupce bych dala dobu v hodinách, tj. pro mě 0,5 hod. Pak jsem šla z obchodu domů pěšky, dala bych tam zase 0,5 hod. a činnost by byla „chůze po rovině rychlostí 3 km/h“. K té první položce bych dala činnost „nákupy“. A tak bych pokračovala dál, až bych se dostala do noci, kde bych měla 8,5 hod. „spánek“ a ráno: osobní hygiena, snídaně apod. až bych se dostala do 17 hod. dnešního dne a tím bych skončila. První sloupeček vám pro kontrolu má dát celkem 24 hod. Ve druhém sloupečku máte název činností, které jste toho dne vykonávali. Ve třetím sloupečku, který má název „NÁL. BM si najdete v Tabulce pro výpočet energetického výdeje (kterou jsem vám vložila za tímto účelem do studijních materiálů) procentuální hodnotu náležitého bazálního metabolismu. Ve čtvrtém sloupečku, co má název VÝPOČET by se to mělo vypočítat – vzorec se nachází nad tabulkou. Ale vzhledem k tomu, že je tam hodně čísel a v tabulce místa málo, nemusíte to, co zadáte do kalkulačky opisovat, jen napíšete až do posledního sloupečku ENERGIE (kJ) výsledek – bude to energetická hodnota, kterou jste vynaložili na tuto činnost. Takto spočítáte energetické hodnoty pro všechny vaše činnosti během vašich 24 hodin. Pod tabulku sečtete všechny hodnoty z posledního sloupečku a budete mít váš energetický výdej za 24 hod.

Na závěr si najdete hodnotu energetického výdeje za 24 hod. pro běžnou nespportovní populaci a porovnáte s ní svůj výsledek. Pokud váš vybraný den byl víkend a nic jste nedělali, asi se moc od běžné populace lišit nebudete. Pokud jste ale měli náročný trénink, můžete mít váš výsledek několikanásobně vyšší než běžná populace.