

Abstrakt (česky)

Nadváhou nebo obezitou (BMI vyšší než 25) trpí v současné době 62 procent dospělé české populace. Problémy s vyšší váhou jsou způsobeny zejména špatnými stravovacími a pohybovými návyky. Svépomocná webová aplikace Sebekoučink, s prvky kognitivně behaviorální terapie, pomáhá uživateli, trpícím nadváhou či obezitou, nevhodné návyky postupně měnit.

Cílem výzkumné části práce je zhodnotit efekt 5týdenního používání webové aplikace Sebekoučink a dále zjistit, jak se efekt mění, je-li uživateli poskytnuta virtuální intervence lektora vyškoleného v kognitivně behaviorálním přístupu k léčbě obezity. Hodnoceno bylo procento úbytku vstupní tělesné hmotnosti, energetická a nutriční vyváženost jídelníčku, příjem zeleniny, pohybová aktivita, počet dní zapsaných v aplikaci a využívání psychologické sekce programu (psychokoučink).

Zjištěným hlavním efektem webové aplikace Sebekoučink byl především váhový úbytek. Uživatelé zhubnuli za 5 týdnů v průměru 2,5 procenta ze své vstupní váhy. Intervence lektora měla za následek zvýšení počtu dní, po které uživatelé Sebekoučink používali.