

**Název:**

Porovnání účinku aplikace behaviorální a kognitivně behaviorální cvičební jednotky na psychiku obézního jedince.

**Title:**

Comparison of psychological effects of application behavioral versus cognitive behavioral units on the obese.

**Cíle práce:**

Aplikace jednotek do pohybového programu obézních frekventantek kurzu. Srovnat vliv na psychiku zúčastněných jedinců kurzu

- A) při jeho behaviorální aplikaci.
- B) při jeho kognitivně behaviorální aplikaci.

**Metody práce:**

Na výzkumný vzorek 19 obézních frekventantek kurzu byl aplikován u skupiny A specifický pohybový program a u skupiny B pohybový program s následnou reflexí. Působení obou programů bylo sledováno dotazníkem POMS a obě skupiny byly podrobeny záměrnému pozorování.

**Výsledky:**

Výsledky výzkumu prokázaly silnější účinky aplikace kognitivně behaviorální cvičební jednotky (B) na aktuálně prožívaný psychosomatický stav obézních jedinců v porovnání s aplikací behaviorální jednotky (A).

**Klíčová a související slova:**

Nadváha, obezita, BMI, kinezioterapie, Jacobsnova relaxační technika, POMS