

Diplomová práce „Vliv řízeného tréninku na habituální pohybovou aktivitu pacientů s diabetes mellitus 2. typu“ ve své teoretické části pojednává o onemocnění diabetes mellitus 2. typu (DM2T), jeho komplikacích a možnostech léčby. Zdůrazněna je pohybová terapie jako hlavní nefarmakologický prostředek ovlivnění inzulinové rezistence. Uvádíme zde základní zdravotní aspekty pohybové aktivity, obecná doporučení i konkrétní sportovní aktivity vhodné pro jedince s DM2T. Upozorňujeme i na možná rizika spojená s pohybem. Zvláštní pozornost věnujeme habituální pohybové aktivitě, čímž snížíme energetický výdej v rámci běžných denních aktivit. Cílem praktické části této práce bylo zmapovat úroveň habituální pohybové aktivity pacientů s DM2T a objasnit, jaký vliv má na její realizaci trénink na bicyklových ergometrech. Zabývali jsme se také vlivem pravidelného pohybového režimu na základní zdravotní ukazatele – tělesnou zdatnost a antropometrické parametry. Do výzkumu bylo zařazeno 20 pacientů s DM2T, u kterých byla ukončena terapie inzulinem, a v současnosti jsou léčeni perorálními antidiabetiky a režimovými opatřeními. Ke sledování habituální pohybové aktivity jsme použili krokoměry a Mezinárodní dotazník pohybové aktivity IPAQ.