

# Souhrn

**Název práce:** Využití psychologických prostředků pro hodnocení parametrů ovlivňujících adherenci k pohybové aktivitě u osob s nadváhou a obezitou.

**Cíle práce:** 1. Ověřit možnost využití tří psychologických dotazníků a další parametrů (BMI, věk, pohlaví) k identifikaci respondentů se sníženou adherencí k pohybovému programu. 2. Zhodnotit vliv pohybové aktivity na některé psychologické aspekty a jídelní zvyklosti osob s nadváhou a obezitou.

**Metodika:** S využitím tří typů standardizovaných dotazníků (BDI-II, WHOQOL-BREF a TFEQ) byla hodnocena míra depresivity, kvality života a jídelní zvyklosti u jedinců s nadváhou a obezitou při zahájení tříměsíčního pohybového programu. Vstupní hodnoty dotazníků respondentů, kteří pohybový program nedokončili, byly porovnány s hodnotami respondentů, kteří pohybový program dokončili, a statisticky vyhodnoceny. Dále byly porovnány a statisticky vyhodnoceny vstupní a výstupní hodnoty dotazníků a BMI respondentů, kteří dokončili pohybový program.

**Výsledky:** Sníženou adherencí k pohybové aktivitě se vyznačují spíše ženy, respondenti nižšího věku a BMI. Dotazníky BDI-II, WHOQOL-BREF a TFEQ se neosvědčily jako prostředky vhodné k identifikaci respondentů s nižší adherencí k doporučenému pohybovému programu. Statistická analýza nepotvrdila signifikantní rozdíly v míře depresivity, kvalitě života a jídelních zvyklostech mezi sledovanými skupinami. Dále se ukázalo, že pravidelná pohybová aktivita měla pozitivní vliv na míru depresivity, kvalitu života a jídelní zvyklosti osob s nadváhou a obezitou. U většiny respondentů, kteří dokončili pohybový program, došlo ke snížení depresivity, zvýšení kvality života a změně jídelních zvyklostí ve smyslu důslednějšího dodržování diety.

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, obezita, deprese, kvalita života, jídelní zvyklosti