

Abstrakt

Název: Obezita a nadváha – ovlivňování pomocí pohybové aktivity u dospělých mužů

Cíl: Obezita a nadváha jsou v současnosti celosvětově velice rozšířená onemocnění, která mají závažné zdravotní, socioekonomické i psychické důsledky. Cílem této práce je navrhnout, aplikovat a ověřit vhodné pohybové režimy, jejichž účelem je pozitivní ovlivnění jednotlivých komponent tělesného složení, aerobní kapacity a celkové kvality života mužů, včetně jejich zdravotního stavu.

Metody: Hlavní použité diagnostické metody v případové studii byly tyto: bioimpedanční analýza, zátěžová spiroergometrie, dotazník WHOQOL a kompletní posouzení zdravotního stavu.

Diskuze a výsledky: Z výsledků vyplývá, že pokud byl v daném případě dodržen stanovený pohybový režim, došlo ve sledovaných ukazatelích k významným pozitivním změnám. Prokázalo se, že zvýšení objemu pohybových aktivit vedlo k výraznému zlepšení celkové kvality života mužů. Jako hlavní problém se ukázalo nedodržení stanoveného pohybového režimu vyplývající především z pracovní vytíženosti mužů.

Klíčová slova: Obezita, nadváha, nemoc, pohybová aktivita, pohybový režim.