

Abstrakt

Název práce: Redukce tělesné hmotnosti a tělesného složení v závislosti na dietním a pohybovém režimu

Cíl práce: Vyzkoumat, zda je možné změnou stravovacího režimu, doplněného pohybovými aktivitami, dosáhnout redukce tělesné hmotnosti a změn tělesného složení. Výzkum byl proveden na vzorku sedmi lidí, kteří byli vybráni jen na základě své osobní zainteresovanosti na této problematice a jež chtěli sami dosáhnout právě redukce tělesné hmotnosti. Věkové rozpětí tohoto výzkumného souboru je 21 – 51 let.

Metoda práce: Pro získání dat bylo v průběhu výzkumu využito měření tělesných parametrů prostřednictvím bioelektrické impedanční analýzy. Další skutečností bylo kontrolní zjišťování aktuálního stravovacího a pohybového režimu zkoumaných osob. Výzkumné šetření bylo prováděno anonymně, nikde se neobjeví jména zúčastněných osob.

Výsledky práce: Naším prvním úkolem bylo potvrdit, že u všech probandů dojde úpravou stravovacího režimu na základě modelového jídelníčku a účastí na pohybových aktivitách k redukci tělesné hmotnosti. Na to pak navazoval další úkol, kterým jsme měli potvrdit, že navržená režimová úprava vyvolá úbytek tělesné hmotnosti o 4 kg a více.

První otázku se na základě výsledků podařilo potvrdit pouze zčásti, neboť redukce hmotnosti dosáhlo 5 z celkových 7 probandů. Stejně tak i druhý úkol se dá potvrdit jen zčásti, neboť daného čtyřkilogramového či vyššího úbytku tělesné hmotnosti dosáhli pouze tři probandi.

Klíčová slova

Životní styl – pohybová aktivita – stravování – bioelektrická impedanční analýza – tělesné parametry