

## **ABSTRAKT**

**Název:** Využití chůze k redukci nadváhy a obezity u žen středního věku

**Cíle:** Cílem je posoudit pohybový režim a zhodnotit vliv chůze na změny tělesného složení u žen středního věku s nadváhou a obezitou

**Metody:** Zkoumaný soubor tvořil 16 žen ve věku 30 až 60 let, které prošly základním kurzem na snižování váhy společnosti STOB a současně se zapojily do studie MUDr. Marie Skalské, kde cíleně zvyšovaly svou pohybovou aktivitu zapojením chůze.

V rámci této práce jsem zjišťovala vliv těchto intervencí na změnu jejich tělesného složení a denní režim.

Měření tělesného složení probíhalo bioimpeanční metodou před a po pohybové intervenci o délce 20 týdnů. Denní pohybový režim byl měřen pomocí krokoměrů v průběhu intervence o délce 20 týdnů. Vliv intervencí byl hodnocen pomocí ankety pohybové aktivity, která byla předložena před a po intervencích.

**Výsledky:** Pohybová intervence založená na chůzi ovlivnila tělesné složení žen středního věku s nadváhou a obezitou. Došlo k průměrnému snížení hmotnosti o 3,2 kg. BMI se snížil o  $1,1 \text{ kg}\cdot\text{m}^{-2}$ . Obvod pasu se zmenšil o 3,5 cm a procento tuku v těle se snížilo o 2,2%. Naopak nedošlo ke snížení hmotnosti tukuprosté hmoty, která zůstala konstantní. Poměr ECM/BCM se snížil o 0,02.

Pohybová intervence založená na chůzi měla za následek zvýšení průměrného denního počtu kroků o 30%. Průměrný denní počet kroků se zvýšil z  $8\,038 \pm 2\,108$  na  $10\,469 \pm 1\,216$  kroků.

Po absolvování kurzu na snižování nadváhy se zvýšil objem realizovaných pohybových aktivit, avšak nedošlo k zařazení nové pohybové aktivity. Díky zařazení do výzkumu o vlivu chůze, se výrazně navýšila tato pohybová aktivita.

**Klíčová slova:** Nadváha a obezita, pohybová aktivita, životní styl, tělesné složení, chůze