

## Abstrakt

**Název:** Zdravý životní styl a jeho vliv na klienty po poškození míchy

**Cíle:** Cílem práce je zjistit vliv půlročního intervenčního programu zaměřeného na pohybovou aktivitu a změnu stravovacích návyků na tělesné složení u vybrané skupiny osob po poškození míchy.

**Metody:** Jedná se o empiricko-teoretickou práci, která je založená na hodnocení vlivu intervence u zkoumaného souboru. Jde o kvantitativní výzkum zaměřující se na vliv pohybové aktivity na tělesné složení u osob po poškození míchy. Výsledky byly vyhodnoceny pomocí programu Microsoft Excel.

**Výsledky:** Zpracováním a následným vyhodnocením naměřených dat byly zjištěny následující změny v tělesném složení po půlroční intervenci u osob po poškození míchy: u všech probandů došlo ke snížení celkové tělesné váhy, snížení celkového tělesného tuku, mírným změnám v tukuprosté hmotě (50 % snížení, 50 % zvýšení), průměrné hodnoty celkové tělesné vody v organismu byly sniženy a celkové rozložení intracelulární a extracelulární tekutiny bylo téměř 1 : 1, bazální metabolismus u 75 % probandů se snížil.

**Závěr:** Změnou stravovacích návyků a nastavením pohybové aktivity lze u osob po poškození míchy trpících nadváhou snížit po půlroční intervenci celkové procento tělesného tuku a snížit celkovou tělesnou váhu.

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, vyvážená strava, osoby po poranění  
míchy