

Abstrakt

Práce se zabývá vlivem individuálního tříměsíčního redukčního programu s pohybovou aktivitou na složení těla a změnu hmotnosti probandů. Snižování hmotnosti se zdravotním benefitem znamená redukci především složky tělesného tuku. Cílem bylo zjistit, k jakým změnám v tělesném složení a hmotnosti u probandů došlo (celkově, u mužů, u žen), analyzovat je a vyhodnotit úspěšnost těchto programů.

Tříměsíční redukční programy s pohybovou aktivitou probíhaly v rekondičním centru VŠTJ Medicina Praha, o.s. Výsledky byly porovnávány a vyhodnocovány na základě vstupního a výstupního měření bioimpedančním přístrojem InBody. Hodnocenými komponentami byly: tělesná hmotnost, BMI, obvod pasu, tělesný tuk, svalová hmota, beztuková tělesná hmota, celková tělesná voda a počet odevičených hodin v rekondičním centru. To vše v souvislosti s celkovou délkou trvání programu.

Z celkového počtu 60 zařazených probandů (11 mužů, 49 žen) jich program úspěšně dokončilo 42 (7 mužů a 35 žen). Byly zjištěny statisticky významné rozdíly ve vstupní a výstupní tělesné hmotnosti, v hodnotách BMI, obvodu pasu a zastoupení tělesného tuku, kdy ve všech těchto uvedených parametrech došlo k jejich snížení. U ostatních parametrů nedošlo ke změnám, které by vykazovaly statistickou významnost.

Účinnost vlivu tříměsíčního individuálně vedeného redukčního programu na změnu složení těla a hmotnosti vidíme především ve zlepšení adherence a compliance k léčbě nadváhy a obezity prostřednictvím intenzivního působení, protože čím déle s klientem pracujeme, tím větší máme šanci ho ovlivnit a ukázat mu správnou cestu ke zdravému životnímu stylu.

Klíčová slova:

Redukce hmotnosti, tříměsíční program, pohybová aktivita, obezita, složení těla