

Abstrakt

Název: Vliv změny stravovacích a pohybových návyků na tělesné složení u osob po poškození míchy.

Cíle: Zjistit vliv půlročního intervenčního programu zaměřeného na pohybovou aktivitu a změnu stravovacích návyků na tělesné složení u osob po poškození míchy.

Metody: Studie se zúčastnilo 27 osob po poškození míchy (10 žen a 17 mužů) s výškou poraněného segmentu Th4- Th12, s průměrným věkem $41,86 \pm 10,3$ let a počátečním BMI $27,02 \pm 5,0$ kg/m². Tělesné složení bylo měřeno multifrekvenční analýzou pomocí bioelektrické impedance zařízením Bodystat QuadScan 4000. Ke zpracování výsledků byl použit statistický program IBM SPSS Statistics 22. Studie trvající 6 měsíců zahrnovala nejprve 2 týdny intenzivního programu v CP, následně 5 měsíců dodržování nastavené edukace doma a opět 2 týdny intenzivního programu v CP. Měření hodnot proběhlo před začátkem edukace a následně po jejím skončení.

Výsledky: Vlivem edukace došlo u výzkumného souboru k úbytku tělesné hmotnosti ($p < 0,001$), zároveň došlo ke statisticky nevýznamnému nárůstu procenta tělesného tuku, FM ($p = 0,193$). Dále došlo k poklesu aktivní tělesné hmoty, MM ($p = 0,002$), celkové vody v organismu, TBW ($p = 0,002$), intracelulární tekutiny, ICW ($p = 0,016$) i extracelulární tekutiny, ECW ($p = 0,001$). Snížení hodnot ECW/TBW ($p < 0,001$) naznačuje zmenšení otoku.

Závěr: Ačkoliv změnou stravovacích návyků a nastavením pohybové intervence u osob po poškození míchy lze dosáhnout snížení hmotnosti, výsledky této studie poukazují na to, že u intervencí bez profesionálního vedení nedochází k signifikantním změnám u ostatních hodnot tělesného složení.

Klíčová slova: pohybová aktivita, vozíčkáři, nadváha, redukce hmotnosti, nutriční