

Abstrakt

Obezita je hlavním rizikovým faktorem rozvoje kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky 2. typu, nemocí pohybového aparátu a některých nádorových onemocnění. Práce se zabývá vlivem individuálních tříměsíčních programů s pohybovou aktivitou na redukci hmotnosti a změnu složení těla.

Program probíhal ve VŠTJ Medicina Praha, z.s. v období od dubna 2018 do ledna 2019. Zahrnoval skupinu 37 účastníků a z této skupiny dokončilo program 19 účastníků. U těchto účastníků byla provedena analýza těla pomocí bioimpedančního přístroje Tanita MC-780 MA, hodnocenými komponenty byly tělesná hmotnost, BMI a tělesný tuk v kg a %. V aplikaci Čas pro zdraví byl monitorován jídelníček, který obsahoval nutriční intervence a byl při konzultacích vyhodnocován. Pohybová aktivita byla zaznamenávána pomocí krokoměru Garmin Vivofit a vyjádřena počtem kroků.

Cílem práce je získání výsledků změn tělesné hmotnosti a složení těla účastníků na základě vstupní a výstupní analýzy a dalších biologických parametrů. Porovnání compliance s programem bylo na základě počtu zaznamenaných dnů jídelníčku. Byly porovnány statisticky významné rozdíly mezi vstupními a výstupními hodnotami, kdy průměrně došlo ke snížení tělesné hmotnosti o 3,5 kg (SD $\pm 3,22$), snížení tělesného tuku o 2,3 kg (SD $\pm 2,63$) a BMI index se snížil o 1,17 kg (SD $\pm 1,11$). Průměrně účastníci ušli 8992 kroků denně.

Účinnost vlivu redukčního programu na změnu složení těla a tělesné hmotnosti se projevuje především ve zlepšení compliance k léčbě nadváhy a obezity.

Klíčová slova: obezita, nadváha, redukce hmotnosti, tříměsíční program, složení těla