

## Abstrakt

Cílem této práce je zhodnotit změnu složení těla u účastníků kurzu snižování nadváhy STOB, založeného na metodice skupinové kognitivně behaviorální terapie obezity. Na úvodní a závěrečné lekci 12týdenního kurzu využívajícího redukční diety, pohybové aktivity a kognitivně behaviorální terapie, bylo provedeno měření složení těla pomocí bioelektrického impedančního přístroje InBody 230. Hodnocena byla celková tělesná hmotnost, množství kosterní svaloviny, množství a procentuální zastoupení tukové tkáně v těle, množství viscerálního tuku a BMI účastníků. Výsledkem tohoto kurzu byla redukce 5% (4,6kg) původní tělesné hmotnosti respondentů, signifikantní pokles množství i procentuálního zastoupení tukové tkáně v těle (průměrně -4,3kg a -3%), redukce viscerálního tuku o 14,4cm<sup>2</sup> a pokles hodnoty BMI o 1,7. Množství kosterní svaloviny účastníků se v průběhu studie signifikantně nezměnilo. Na konci 12týdenního kurzu snižování nadváhy STOB došlo u respondentů k významným změnám v tělesném složení, které jsou spojovány s nižším rizikem vzniku kardiovaskulárních a metabolických komplikací obezity.

Využití kognitivně behaviorální terapie v léčbě obezity bývá pozitivně hodnoceno především pro dlouhodobě udržitelnou redukci tělesné hmotnosti. Z tohoto důvodu by v rámci budoucí studie bylo vhodné zhodnotit dlouhodobý vývoj tělesné hmotnosti u respondentů tohoto výzkumu.