

Abstrakt

Cíl: Hlavním cílem této bakalářské práce bylo porovnat účinky aerobního a odporového cvičení na glykemickou kontrolu a celkové zdraví u jedinců s diabetem mellitus 2. typu (DM2T), kteří užívají perorální antidiabetika.

Metody: Kvůli omezením při náboru účastníků byla studie provedena jako případová studie zahrnující 12týdenní program odporového cvičení pro 50letou ženu. Měření zahrnovala změny glykovaného hemoglobinu (HbA1c), celkové a LDL hladiny cholesterolu, fyzickou zdatnost, svalovou hmotu, svalovou sílu a psychické zdraví.

Výsledky: Program odporového cvičení přinesl smíšené výsledky. Zatímco byly pozorovány významné zlepšení fyzické zdatnosti, svalové hmoty, svalové síly a psychického zdraví, došlo k neočekávanému zvýšení hladiny HbA1c, což naznačuje možné zhoršení dlouhodobé glykemické kontroly. Navíc došlo ke snížení celkového a LDL cholesterolu, což naznačuje pozitivní vliv na kardiovaskulární zdraví.

Závěr: Tato případová studie odhaluje složitou povahu vlivů cvičení na jedince s DM2T a zdůrazňuje potřebu rozsáhlejšího výzkumu s větší kohortou, aby bylo možné odvodit definitivnější závěry o roli cvičení v řízení DM2T.

Klíčová slova: Diabetes mellitus 2. typu, odporové cvičení, aerobní cvičení, glykemická kontrola, fyzická zdatnost, psychické zdraví.