

NEBUĎ POD TLAKEM – ZMĚNA VZORCE POHYBOVÉ AKTIVITY PO CÍLENÉ INTERVENCI



Lékařská
fakulta

Autor: Jakub Stríž

Školitel: Mgr. Monika Mikulášková

Klinika tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace LF UP v Olomouci a FNOL



FAKULTNÍ NEMOCNICE
OLOMOUC

Úvod

Projekt „Nebud' pod tlakem“ je ucelený program zaměřen na léčbu hypertenze změnou životního stylu bez nebo s minimem farmakologických prostředků. Klade si za cíl sledovat efektivitu komplexního přístupu ke zdraví. Projekt zahrnuje pravidelné lékařské prohlídky a intervence odborníků v oblasti kardiologie, obezitologie, nutriční terapie, psychologie a fyzioterapie. Každý účastník, musí splňovat hlavní kritéria, kam patří věkový limit 18 - 60 let, mít již diagnostikovanou hypertenzi a být bez kontraindikací. Následně projde ročním programem, jehož součástí je i zátěžové spiroergometrické vyšetření a stanovení parametrů pro intenzitu cvičení.

Cíle

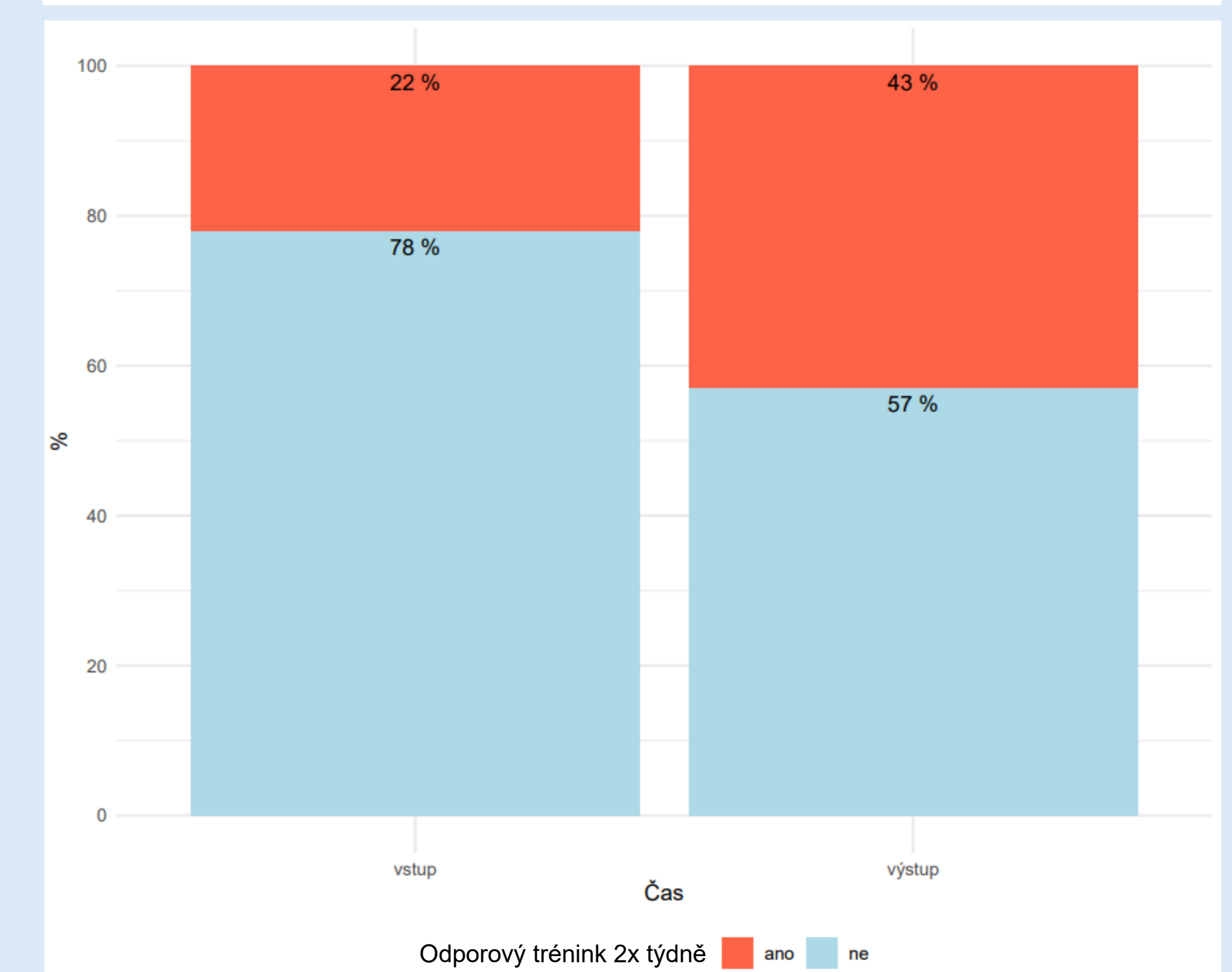
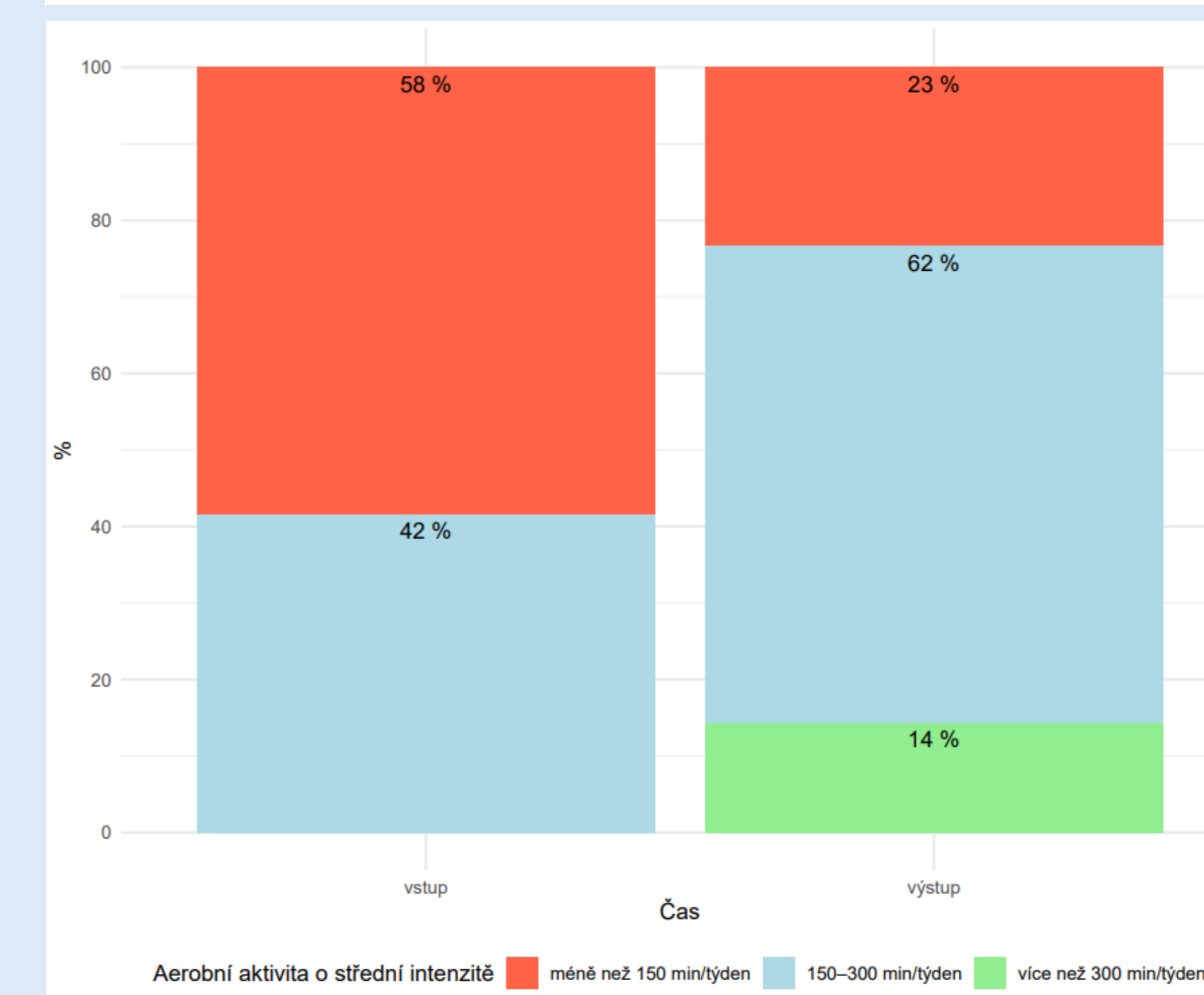
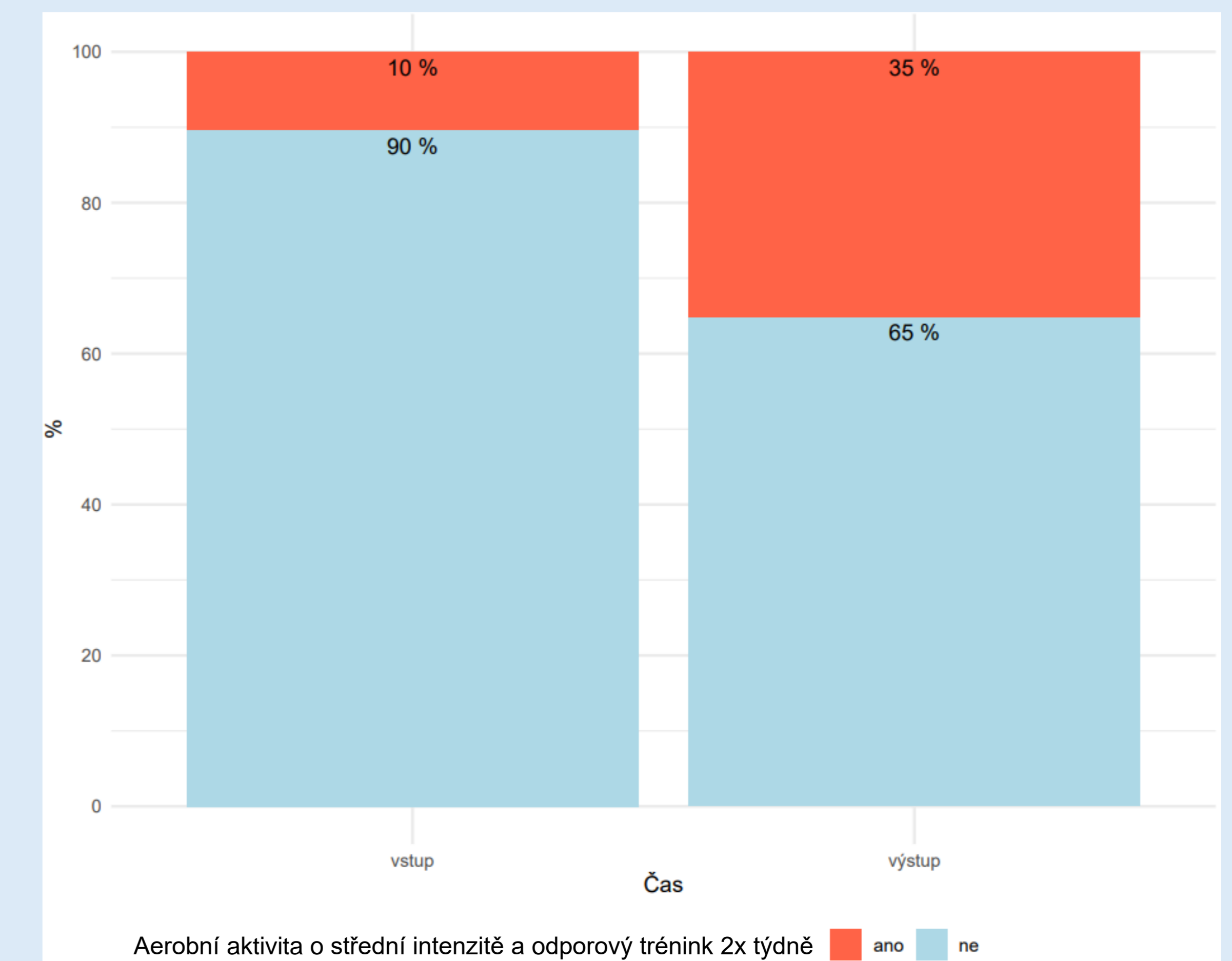
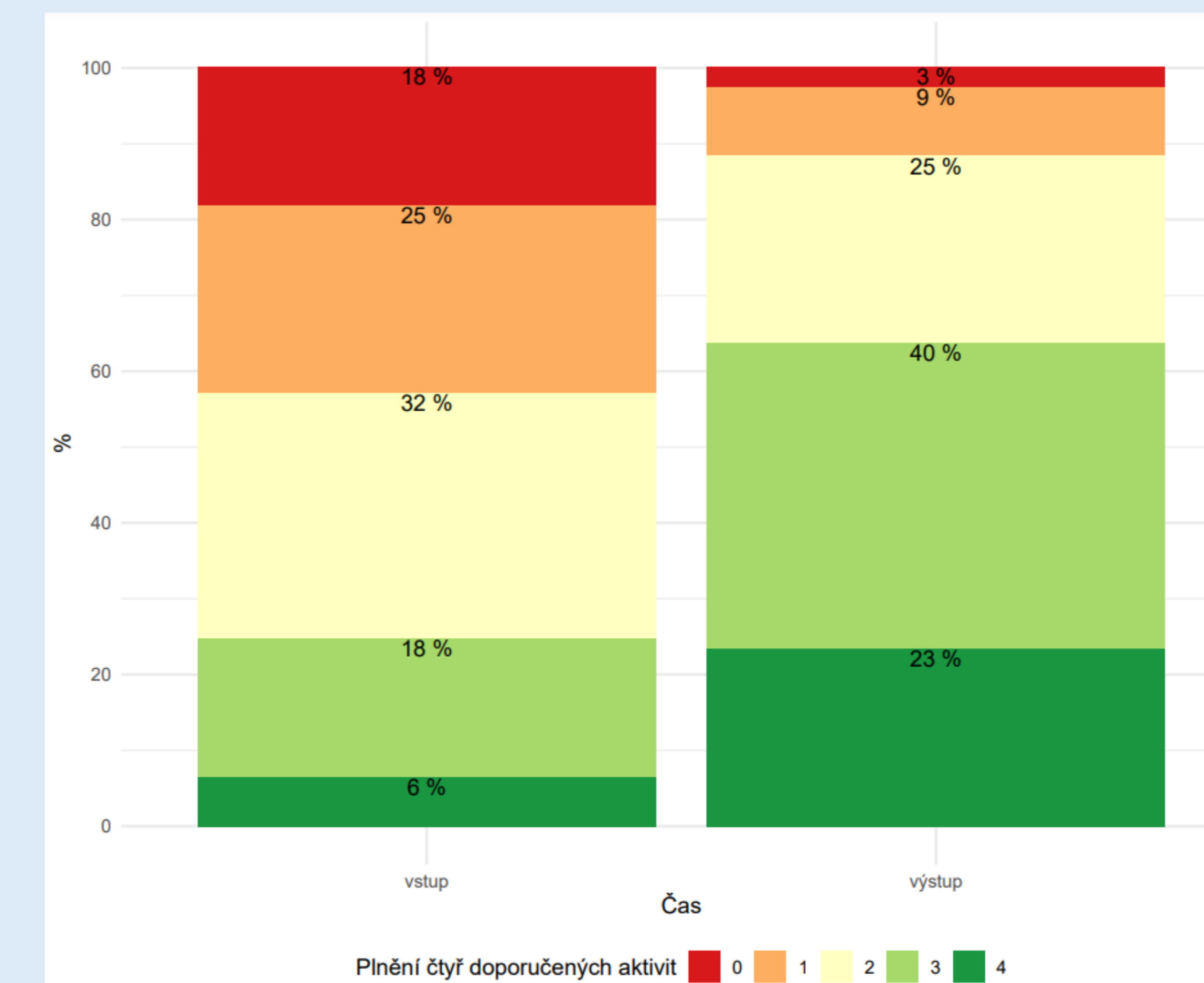
Cílem této studie bylo zjistit jak opakovaná intervence ze strany fyzioterapeuta vedla k navýšení pohybové aktivity účastníků dle platných zdravotních doporučení WHO. Sledovanými parametry byly průměrný počet kroků za týden, doba vytrvalostní aerobní aktivity o střední intenzitě v minutách za týden, odporový trénink (posilování) 2x týdně a zařazení relaxačních technik.

Metodika a výsledky

Do projektu bylo zapojeno celkem 100 jedinců (45 mužů a 55 žen) průměrného věku 48,15 let. Účastníci své pohybové aktivity monitorovali, zaznamenávali do tabulky, výsledky byly analyzovány a statisticky vyhodnoceny. Z počátečních 18 % osob, které neplnily žádnou z doporučených aktivit, se tento podíl snížil na 2,6 %, zatímco počet osob splňující všechny sledované aktivity vzrostl z 6,5 % na 23 %. Rovněž došlo ke zlepšení v oblasti aerobní aktivity nad 150 minut týdně a posilování, kdy podíl osob splňující obě kritéria vzrostl z 10 % na 35 %. Výsledky se ukazují jako statisticky významné jak v plnění čtyř doporučených aktivit (Stuart-Maxwell test: $p < 0,001$), tak i v dodržování kombinace aerobní aktivity nad 150 minut týdně a posilování (McNemarův test: $p < 0,001$). Na konci programu plnilo průměrný počet kroků nad 6000 za den 83 % účastníků, aerobní aktivitu o střední intenzitě nad 150 min/týden 76 %, relaxační techniky zařadilo 70 % účastníků, naopak odporový trénink byl zařazen jen u 43 % účastníků.

Závěr

Z celkem 100 osob program dokončilo 77. Výsledky naznačují, že intervence u účastníků, kteří projekt dokončili, vedla k pozitivním změnám v pohybovém chování, což může mít příznivý dopad na jejich zdravotní stav. Největší změny byly zjištěny u navýšení počtu kroků, navýšení počtu minut aerobní aktivity a u zařazení relaxace. Naopak nejméně oblíbený byl odporový trénink.



Grafy 1-4: Analýza dat byla provedena v softwaru R (R Core Team, 2024) s využitím vývojového prostředí RStudio (Posit, PBC, 2024). Jsou seřazeny tak, aby navazovaly na text, začínající vlevo nahoře a končící vpravo dole.

Citace:

DOSBABA, Filip; BAŤALÍK, Ladislav a FILÁKOVÁ, Kateřina. *Kardiovaskulární rehabilitace a prevence*. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-1376-7.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN 978-92-4-001513-5.