

## Vhodná pravidelná pohybová (fyzická) aktivita

Veku a zdravotnému stavu primeraná pohybová aktivita, by mala byť prirodzenou súčasťou zdravého spôsobu života. Vyberte si druh pohybovej aktivity, ktorá vám najlepšie vyhovuje:

- pri obezite – chôdza, severská chôdza, plávanie, vodný aerobik, jogging, pomalý beh,
- pri ischemickej chorobe srdca, AH, cukrovke – rýchla chôdza, severská chôdza, plávanie, bicyklovanie, joga, strečing, tanec,
- pri osteoporóze sa odporúča vyhýbať fyzickým aktivitám, pri ktorých hrozí riziko pádu a otrasov, s možnosťou vzniku mikrofraktúr stavcov,
- v tehotenstve sa za ideálne fyzické aktivity považujú tie, pri ktorých nedochádza k riziku pádu a prudkých otrasov a zohľadňuje štádiá gravidity a zdravotný stav. Za najvhodnejšie je považované plávanie, kde ale problémom môže byť hygiena, chôdza, severská chôdza, tanec, joga, tehotenská joga, strečing. Tehotná žena však musí vychádzať zo svojej pôvodnej fyzickej kondície a zručnosti v daných športoch. Za nevhodné sa považuje jazda na koni, lyžovanie, extrémne športy, potápanie, posilňovanie, najmä v poslednom trimestri.

**Pohybová aktivita** sa odporúča 30–40 minút denne alebo väčšinu dní v týždni (minimálne 3-krát týždenne) a udržať si aspoň 30 minút pulzovú frekvenciu ( $220 \text{ minús vek} \times 0,7$ ).

Pre zabezpečenie vhodnej úrovne bezpečnosti cvičenia je potrebné pred cvičením pacienta:

- upozorniť na nutnosť hlásenia príznakov indikujúcich predčasné ukončenie tréningu (dýchavica, bolesť na hrudníku, silná bolesť hlavy alebo dolných končatín),
- oboznámiť sa s technikou vykonávania cvičení: rozcvička, hlavná časť, cool-down fáza,
- edukovať o technike merania srdcovej frekvencie.

**Pohybový program by mal obsahovať:**

- Aeróbne aktivity vykonávané s vyššou intenzitou sú napr.: beh, beh na lyžiach, chôdza, cyklistika, plávanie, korčuľovanie, skákanie cez švihadlo. Aeróbne cvičenie znižuje pokojový tlak krvi.
- Silové aktivity zvyšujú objem a silu jednotlivých svalových oblastí, rozvíjajú statické i dynamické silové schopnosti. Napr.: cvičenia na špeciálnych trenažéroch, cvičenia vo vode, s gumovými popruhmi, rôzne formy posilňovania.

- Aktivity zamerané na obratnosť a pohyblivosť sú cvičenia s dominantným zameraním na rozvoj obratnosti, pohyblivosti, koordinácie a rovnováhy, napr.: gymnastika, strečingové cvičenia, pohybové hry a zábavy, loptové hry a súťaže ako napr. volejbal, basketbal, hokej s loptou, bedminton, tenis, hra s lietajúcimi taniermi

### **Výhody pohybovej aktivity**

Ak je pohybová aktivita pravidelná, dlhodobá a realizovaná s dostatočnou intenzitou, má pozitívny vplyv na zdravie:

- zlepšuje činnosť srdca a cievneho systému, zefektívňuje prenos kyslíka k tkanivám, pozitívne ovplyvňuje TK,
- prehľbuje dýchanie, zlepšuje pľúcnu ventiláciu, prispieva k zvýšeniu vitálnej kapacity pľúc,
- zvyšuje fyzickú zdatnosť, svalovú vytrvalosť a svalovú silu, obratnosť,
- prispieva k udržaniu dobrej telesnej kondície,
- spomaľuje úbytok minerálov z kostí, čím znižuje riziko zlomenín, hlavne u ľudí vo vyššom veku,
- priaznivo ovplyvňuje metabolizmus tukov,
- prispieva k udržaniu chrbtice a kĺbov vo funkčnosti, posilňuje chrbtové svalstvo, od ktorého funkcia kĺbov a chrbtice závisí, zabraňuje vzniku niektorých ťažkostí,
- zvýšením energetického výdaja a metabolizmu pomáha udržiavať primeranú telesnú hmotnosť,
- prispieva k duševnej sviežosti, upokojuje, zlepšuje schopnosť sústredenia, znižuje depresie, umožňuje lepšie sa vyrovnáť so stresovými situáciami, preventívne pôsobí proti depresii,
- zvyšuje citlivosť periférnych buniek tkanív na inzulín.

Spracovala: PhDr. Zuzana Gavalierová, MPH

Zdroj: [Manazment-osetrovatelskej-starostlivosti-pri-edukacii-dospelého-pacienta-s-nadhmotnosťou-a-obezitou.pdf](#)