

Abstrakt

Název práce

Režimová opatření pro ovlivnění aerobní zdatnosti žen středního věku

Cíl práce

Cílem práce je zhodnotit vliv dvouměsíční pohybové intervence na aerobní zdatnost žen středního věku a zároveň vliv této intervence na změnu tělesného složení jednotlivých účastnic studie.

Metody

Testovaným souborem bylo 5 žen středního věku se sedavým zaměstnáním a bez pravidelné pohybové aktivity. Před započítáním intervenčního programu byla zhodnocena jejich aerobní zdatnost a tělesné složení. Výchozí informace byly porovnány s výsledky stejných testů provedených po intervenčním programu. Pro zhodnocení aerobní zdatnosti před a po pohybové intervenci byly využity hodnoty VO_{2max} vypočítané pomocí regresní rovnice na základě výsledků testu chůze na 2 km, který je součástí testovací baterie UNIFITTEST 6–60. K zjištění tělesného složení – především % FFM a % BF, byla využita metoda bioimpedance pomocí přenosného přístroje Bodystat 1500 a zároveň antropometrická měření pro zjištění výchozích parametrů potřebných pro měření Bodystatem (tělesná výška, hmotnost, tělesné obvody). Samotná pohybová intervence byla zaměřena na chůzi po dobu dvou měsíců. Jednotlivé cvičební jednotky intervence byly monitorovány pomocí zápisu do navrženého formuláře. Skupina žen středního věku vykonávala předepsanou pohybovou aktivitu alespoň 40 min minimálně 3× týdně střední intenzitou – 60 % VO_{2max} resp. 75 % SFmax. Měření průměrné SF v průběhu intervenčního cvičení probíhalo s pomocí sporttesteru.

Výsledky

U všech 5 testovaných žen došlo k navýšení hodnoty VO_{2max} , z toho u 3 se dají změny s přihlédnutím k predikční chybě považovat za významné. Průměrné hodnoty odhadu VO_{2max} po PI byly $34,3 \pm 6,87 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$, výchozí odhad byl $30,4 \pm 8,03 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$. Průměrná hodnota VO_{2max} celého souboru se zlepšila významně v průměru o $13 \pm 3,8 \%$. Hodnoty tělesného složení (% BF a % FFM) nevykázaly po absolvování pohybového programu významné změny. Průměrné procentuální hodnoty BF byly před PI $39,8 \pm 3,1 \%$, po PI $41,1 \pm 3 \%$. Průměrné procento FFM bylo po intervenci nižší ($58,8 \pm 2,9 \%$) než před ní ($60,1 \pm 3,1 \%$). Navržený intervenční pohybový program formou chůze byl dostačující pro navození pozitivních změn aerobní zdatnosti, ale nebyl významný z pohledu změn tělesného složení u testovaného souboru.

Klíčová slova

aerobní zdatnost, složení těla, pohybový program, střední věk, VO_{2max} , chůze