

## **Abstrakt:**

**Název práce:** Vliv pohybových aktivit ve vodě na dechové funkce žen po ablaci prsu.

**Cíl práce:** Cílem práce je navrhnout a ověřit program pohybových aktivit ve vodě u žen po ablaci prsu, které by pozitivně ovlivňovaly jejich zdravotní stav. V pedagogickém experimentu chceme zjistit, jak velký význam mají dechová cvičení ve vodě na funkci plic a sílu dýchacích svalů jak inspiračních, tak expiračních u žen účastnících se pohybového programu ve vodě ve srovnání s ženami kontrolní skupiny.

**Metoda:** Získání vhodných probandek nám zajistilo sociologické šetření. K hodnocení svalové síly dechových svalů jsme použili vyšetření funkce dýchacích svalů. Zjišťovali jsme svalovou sílu svalů inspiračních ( $PI_{max}$ ) i expiračních ( $PE_{max}$ ). Vyšetřením spirometrie a křivky průtoku-objemu jsme stanovili hodnotu vitální kapacity plic inspirační ( $VC_{insp}$ ) a expirační ( $VC_{exp}$ ). Vyšetření bylo provedeno na odborném pracovišti Krajské zdravotní a.s. v Ústí nad Labem na Oddělení funkční diagnostiky. Výsledky vyšetření jsme zpracovali ve statistickém programu *STATISTICA*. Použili jsme popisnou statistiku, kategorizaci a analýzu dat, t-testy, Wilcoxon a Mann Whitney test.

**Výsledky:** Pohybové aktivity ve vodě zaměřené převážně na dechová cvičení ovlivnily pozitivně hodnoty  $PI_{max}$ ,  $VC_{insp}$  a  $VC_{exp}$ , což prokazují výsledky Wilcoxon testu. Mezi výsledky měření skupiny žen účastnících pohybového programu ve vodě a kontrolní skupinou byly zjištěny dílčí rozdíly. V celkovém hodnocení však nebyl dle Mann Whitney testu rozdíl statisticky významný. Pozitivní vliv na ženy experimentální skupiny byl shledán především u cvičení zaměřených na zvýšení dechových objemů do nádechu i výdechu, potvrdilo se u nich zvýšení hodnot svalové síly inspiračních svalů. Akceptace pohybových aktivit ve vodě programu u cvičících žen byla potvrzena v konečném sociologickém šetření. 67 % žen uvedlo intenzitu zátěže při cvičení jako přiměřenou, 33 % žen připadala lehká. Pohybový program ve vodě hodnotily ženy pro jejich zdravotní stav jako přínosný.

**Klíčová slova:** Ablace prsu, pohybové aktivity ve vodě, dechová cvičení