

ABSTRAKT

Název práce: Vliv pohybové aktivity Nordic Walking na tělesné složení a na kardiorespirační parametry u jedinců po transplantaci ledviny a u dialyzovaného jedince.

Cíl práce: Cílem práce bylo zjistit vliv pohybové aktivity Nordic Walking na tělesné složení a na kardiorespirační parametry u jedinců po transplantaci ledviny a u dialyzovaného jedince.

Metodika: Diplomová práce byla zpracována formou kvalitativní případové studie. Studie se na počátku účastnilo 9 probandů, ale jen 5 probandů studii dokončilo. Bylo provedeno vstupní vyšetření probandů, před zahájením 10 týdenní pohybové aktivity Nordic Walking, v celkovém počtu 20 lekcí trvajících 60 minut, a výstupní testování probandů po absolvování intervence. Vždy byly naměřeny konkrétní hodnoty tělesného složení, základní antropometrické hodnoty (tělesná výška, hmotnost, věk, obvodové míry), dále rozložení svalové a tukové hmoty v těle, hodnoty fyzické kondice, resp. kardiorespiračních parametrů jedince, pro které bylo použito spiroergometrické vyšetření pomocí modifikovaného Balkeho chodeckého testu. Ke zjišťování kvality života jedince byl před intervencí a po intervenci použit standardizovaný dotazník hodnotící kvalitu života WHOQOL-BREF. V neposlední řadě byl každý testovaný jedinec dotázán na aktuální zdravotní stav a pravidelnou fyzickou aktivitu vykonávanou v době do 3 měsíců před testováním.

Výsledky: Výsledky dosažené v diplomové práci potvrdily, že pravidelná pohybová aktivita NW má pozitivní vliv na kardiorespirační parametry u jedinců po transplantaci ledviny. U kvality života a úpravy tělesného složení výsledky celkově již tak přesvědčivé nebyly. U dialyzovaného jedince se nepodařilo prokázat žádná z hypotéz. Součástí efektivního tréninkového plánu musí být dostatečná motivace a chození při stanovené individuální tepové frekvenci adekvátní pro zvyšování fyzické kondice.

Klíčová slova: transplantace ledviny, Nordic Walking, spiroergometrie, antropometrie, tělesné složení, kvalita života, Balkeho chodecký test, aerobní zdatnost