

Abstrakt

Název: Vliv pohybové intervence ve vodě na funkční tělesnou zdatnost seniorské populace

Cíle: Cílem studie je ověření účinnosti pohybové intervence s prvky aqua-aerobiku na úroveň tělesné zdatnosti seniorů.

Metody: Studie se zúčastnilo 7 osob, 2 muži (průměrný věk $70,5 \pm 3,5$ let) a 5 žen (průměrný věk $68,6 \pm 8,6$ let). Probandi absolvovali 12týdenní pohybovou intervenci s prvky aqua-aerobiku v mělké vodě s frekvencí $1 \times$ týdně 60 minut. Vybrané parametry tělesného složení (tělesná hmotnost, TPH, % TT, TBW, ICW, ECW, ECM/BCM) byly stanoveny metodou multi-frekvenční bioimpedance s tetrapolárním uspořádáním elektrod (přístroj B.I.A. 2000M). Úroveň síly stisku ruky byla měřena pomocí hand-grip dynamometru. Úroveň svalové síly dolních končetin byla zjišťována pomocí motorického testu Sed-vztyk ze židle za 30 sekund. K posouzení úrovně kloubní pohyblivosti byl vybrán standardizovaný motorický test hloubka předklonu v sedu.

Výsledky: Intervenční program nevyvolal podstatné změny ve sledovaných parametrech tělesného složení. Kvalita svalové hmoty se nezměnila, parametr ECM/BCM zůstává beze změny. Hodnoty objemů vody (ICW a ECW) zůstávají bez významných změn a vykazují určitou stabilitu. Překvapujícím zjištěním je, že po intervenci došlo k nárůstu procenta tělesného tuku o 7,1 % a k úbytku tukuprosté hmoty o 2,5 %. Po ukončení pohybového programu došlo u měřené skupiny ($n = 7$) k významnému zlepšení svalové síly dolních končetin. Skóre z prvního měření se zlepšilo o 17,3 % z $19,1 \pm 6,6$ vztyků na $22,4 \pm 4,7$ vztyků. Intervenční program nepotvrdil významnou účinnost na zlepšení flexibility v bedro-kyčlo-stehenní oblasti a na sílu stisku ruky.

Klíčová slova: aqua-aerobik, voda, stárnutí, tělesná zdatnost