

Abstrakt

Název: Sledování účinku vybraných pohybových aktivit se zřetelem k riziku pádu u seniorů

Cíle: Cílem této práce je porovnání efektu dvou pohybových aktivit používaných v prevenci pádu u seniorů na velikost ušlé vzdálenosti, za použití testu 6MWT (Six Minute Walk Test). Dvě zvolené pohybové aktivity jsou „Nordic walking“ a prvky z metodiky Senzomotorická stimulace („Senzomotorická stimulace“).

Metody: Nejprve byla provedena rešerše literatury v klíčové oblasti prevence pádu u seniorů, možnosti pohybové léčby u této rizikové skupiny lidí a poté zvoleny pohybové aktivity „Nordic walking“, „Senzomotorická stimulace“ jako postupy používané v prevenci pádu. Byly vytvořeny dvě skupiny: skupina „provádějící pohybovou aktivitu Nordic walking“ a skupina „provádějící pohybovou aktivitu Senzomotorická stimulace“. Délka a intenzita cvičení: 1x týdně po dobu 3 měsíců min. 60 minut a max. 3 hodiny. Každá z nich čítá od 9 – 10 klientů, přičemž jejich věkové rozmezí činí 60 – 69 let. K získání dat určených ke zpracování je použit standardizovaný 6MWT (Six Minute Walk Test). Výsledky byly statisticky zhodnoceny pomocí programu Microsoft Office Excel XP Professional. Měření u každého klienta probíhalo 3x, a to na začátku pohybové aktivity, ve 2. měsíci cvičení, a na konci 3. měsíce cvičení.

Výsledky: Obě zvolené aktivity vykazují zlepšení funkční výkonnosti. Z pohledu dlouhodobého vykazuje pohybová aktivita „Senzomotorická stimulace“ větší účinek na zlepšení funkční výkonnosti a tím i na riziko pádu u seniorů. Dřívější nástup změn v testu 6MWT však sledujeme u skupiny provádějící pohybovou aktivitu „Nordic walking“.

Klíčová slova: Nordic walking, Senzomotorická stimulace, Six Minute Walk Test (6MWT), riziko pádu ve stáří, pohybové aktivity ve stáří.