

Pohybová aktivita seniorů doporučení

- Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje osobám ve věku 65 let a výše 150 minut fyzické aktivity ve střední intenzitě za týden
nebo minimálně 75 minut pohybové aktivity s vysokou intenzitou za týden
nebo ekvivalentní kombinaci aktivity se střední a vysokou intenzitou za týden.



Každá aktivita, aby byla zdraví prospěšná, by měla být prováděna v trvání alespoň 10 minut v kuse.

- Pokud jde o další zdravotní přínosy, měla by se fyzická aktivita se střední intenzitou zvýšit na 300 minut týdně nebo ekvivalentně.
- Osoby se špatnou pohyblivostí by měly provádět fyzickou aktivitu pro zlepšení rovnováhy a prevenci pádů, 3 a více dní v týdnu.
- Zvláštní důležitost by se měla věnovat silovému tréninku prováděnému 2 nebo více dní v týdnu a zahrnující posílení hlavních svalových skupin.

Zásady při tvorbě a realizaci PIP

1. **Respektovat morfofunkční involuční změny** (pokles funkční kapacity tělesných systémů, adaptability, rychlejší únavnost, delší čas k regeneraci).
 2. **Respektovat zdravotní stav** seniora, medikace, monitorování HF a TK.
 3. **Intenzitu zátěže** volit na základě Spiroergonomického vyšetření lékařem.
 4. **Respektovat věk, úroveň tělesné výkonnosti, zájem o PA (emoce, motivace).**
 5. **Obsah cvičebního programu zaměřit k danému cíli (zdravý, ADL, nezpůsobilý).**
- ✓ Monitorovat HF na začátku, v průběhu a na konci pohybové intervence (sporttester)

Zásady při pohybovém zatěžování

1. Seznámit jedince s metodikou a technikou provádění PA.
2. Srozumitelně se vyjadřovat, hovořit pomalu a nahlas, po řádném seznámení se s cvičením dané cviky správně a názorně předvést.
3. Dodržovat didaktické zásady – od nejjednodušších poloh a cviků s postupným přechodem do vyšších pozic.
4. Důsledná postupnost zatížení.
5. Preferovat jednodušší cviky bez velkých nároků na koordinaci.
6. Neprovádět cviky se zadržováním dechu, cvičení koordinovat s dýcháním.
7. Na závěr cvičební jednotky zařadit vždy cvičení relaxační (ne dlouhé).
8. Vytvářet přátelskou atmosféru.

Optimální PA z hlediska kognitivních funkcí

- Faktory ovlivňující benefit PA – genetické predispozice, četnost PA, velikost a typ pohybové zátěže

Dle zahraničních i našich výzkumů – efekt PA:

- PA nejméně **2-3x týdně** nad 20 min. po dobu min. 6 měsíců
- **Střední intenzita zátěže** zlepšuje, ale dlouhodobá intenzivní tělesná zátěž snižuje úroveň kognitiv. funkcí. Doporučuje se **40-60 % max. spotřeby kyslíku**, subjektivní hodnocení zátěže na úrovni **13 dle Borgovy škály**.
- Kombinace AE a neAE cvičení 2x týdně po dobu 60min.
- Respektovat osobní preference PA
- Kombinovat PA tak, abychom podpořili
 - a) Zdatnost (zvládat ADL, rekreační PA, rychlá obnova funkčního stavu po nemoci)
 - b) Svalovou sílu
 - c) Flexibilitu
 - d) Vzpřímené uvolněné DT
 - e) Vnímání, sebeuvědomování