

# POHYBOVÁ AKTIVITA U SENIOROV

**doc. PhDr. Silvia Puteková, PhD.; PhDr. Oľga Kabátová, PhD.**

Trnavská univerzita v Trnave, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce,  
Katedra ošetrovateľstva

---

## Súhrn

Zmeny v starobe sa týkajú celého tela a všetkých orgánov. Prvé si všímame stratu svalovej hmoty a svalovej sily. Pohyb svalov je riadený nervovým systémom. Pohyb je závislý nie len na kvalite svalov, kĺbov, ale tiež aj od stavu mozgu (Kolář, 2012). Ak má senior nedostatok pohybu, dochádza k nedostatočnej stimulácii základných fyziologických procesov a to sa následne negatívne prejavuje rôznymi poruchami a ochoreniami. Udržanie mobility prostredníctvom pohybových aktivít vedie k zlepšeniu pocitu zdravia a kvality života. Výber musí zohľadniť - zdravotný stav, vek, pohlavie, pohybové skúsenosti a výkonnosť organizmu. Pre osoby s veľmi nízkou kondíciou sa na začiatku pohybového programu odporúča 6 minút pohybovej aktivity denne, neskôr 5-10 minútové tréningy, avšak niekoľkokrát denne. Dôležité je, aby tieto mini tréningy dosiahli 30 minút pohybovej aktivity denne. SZO odporúča zaťaženie 30 minút 5 dní v týždni, miernej až strednej intenzity. Intenzitu pohybovej aktivity určujú energetické zdroje organizmu. Zvyšovanie intenzity by malo byť striktné postupné. Intenzitu a rozsah cvičenia je potrebné meniť rozumne a vyvarovať sa preťaženiu. Necvičiť cez bolesť a vynechávať motoricky náročné cviky ako kliky, hlboké drepy,

predklony, rýchle a silovo náročné pohyby. Prestávka medzi jednotlivými cvičeniami by nemala byť dlhšia ako 2 dni. Všeobecne môžeme povedať, že pre udržanie dobrého fyzického stavu je potrebné cvičiť aspoň 3 krát týždenne a v trvaní 30 minút. Pohyb prospieva k udržaniu pohyblivosti chrbtice, kĺbov, dochádza k zvyšovaniu svalovej sily a vytrvalosti, zlepšuje sa možnosť kontroly hladiny krvného cukru, citlivosť receptorov na inzulín, znížený úbytok svalovej hmoty, zlepšenie problémov s močením, zníženie rizika vzniku rakoviny, zlepšenie spánku. Medzi odporúčané aktivity seniorov sa zaraďuje bicyklovanie, plávanie, vodný aerobik a nordic-walking. Fyzické zaťaženie musí vychádzať z aktuálnej kondície. Vhodnou formou pohybovej činnosti pre seniorov s nervovým ochorením sú psychomotorické cvičenia a hry so zameraním na rozvoj koordinácie pohybu, rýchlosti reakcie, rozvoj jemnej motoriky, rozvoj pamäťových schopností (Kopřivová 2013).

**Kľúčové slová:** Senior. Pohybová aktivita. Závaž. Tréning. Kondícia.

## Literatúra

1. KOLÁŘ, P. Rehabilitace v klinické praxi. Praha: nakladatelství Galén, 2012, 713 s. ISBN 978-80-726265-71.
2. KOPŘIVOVÁ, J., GMELA, R., JADVIDŽÁK, I., Cvičení pro zlepšení fyzického, ale i psychického stavu seniorů II. Brno: Propag, 2002, 23 s.