

**Univerzita Karlova
Fakulta tělesné výchovy a sportu**



APA EVOLUTION

21. 11. 2019

Kniha abstraktů

Prague 2019

Text neprošel jazykovou korekturou. Za obsah textů nesou plnou zodpovědnost autoři. Všechna práva vyhrazena. Zveřejněné informace mohou být dále použity za předpokladu úplného citování původního zdroje.

The authors are fully responsible for the content of their submitted texts. All rights reserved. The information published may be further used provided the original source is fully quoted.

Editor: Klára Mišinová

© Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2019

Obsah

VLIV AEROBNĚ-POSILOVACÍHO TRÉNINKU NA TĚLESNÉ SLOŽENÍ U ŽEN S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU MOZKOMÍŠNÍ, PILOTNÍ STUDIE	4
Klára Novotná, Renata Větrovská	
VYUŽITÍ JÓGOVÉ PRAXE JAKO APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY U ONEMOCNĚNÍ ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA	5
Ivana Reifenauer	
VLIV VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PARALYMPIJSKÝ ŠKOLNÍ DEN NA POSTOJE SPOLUŽÁKŮ K ŽÁKŮM S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM	7
Jakub Řičica	
TEAMBUILDINGOVÉ AKCE PRO TŘÍDY DĚTÍ V INKLUZI	8
Markéta Štufková, Ilona Pavlová, Jitka Vařeková	
VEDENÍ POHYBOVÉ TERAPIE U PEDIATRICKÝCH PACIENTEK S MENTÁLNÍ ANOREXIÍ	10
Michaela Ulrichová, Jiří Radvanský	
MĚŘENÍ KVALITY ŽIVOTA A POSTOJŮ KE STÁRNUTÍ U SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍ PÉČE A SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ: PILOTNÍ STUDIE	11
Julie Wittmannová, Iva Klimešová, Marie Vranková	

VLIV AEROBNĚ-POSILOVACÍHO TRÉNINKU NA TĚLESNÉ SLOŽENÍ U ŽEN S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU MOZKOMÍŠNÍ, PILOTNÍ STUDIE

KLÁRA NOVOTNÁ^{1,3}, RENATA VĚTROVSKÁ^{2,3,4}

¹ Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd 1. lékařské fakulty UK a VFN v Praze

² Ústav tělovýchovného lékařství 1. lékařské fakulty UK a VFN v Praze

³ MSrehab z.s.

⁴ Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra

Abstrakt

Úvod: Osoby s chronickým neurologickým onemocněním jako je roztroušená skleróza mozkomíšní (RS) jsou vlivem nedostatečné pohybové aktivity ohroženy nadváhou a obezitou. Obezita a nadváha pak představují u tohoto onemocnění horší prognostický faktor. Cílem naší pilotní studie bylo ověřit proveditelnost a redukční efekt kombinovaného aerobně-posilovacího kruhového tréninku u osob s RS.

Metodika: Do této pilotní studie byla zařazena skupina šesti žen s RS, které absolvovaly kombinovaný aerobně-posilovací kruhový trénink 2krát týdně po dobu 6 měsíců. Před a po skončení tohoto tréninkového programu účastnice absolvovaly měření tělesného složení pomocí bioimpedančního přístroje InBody a byly jim zjišťovány některé antropometrické parametry (obvod pasu a boků).

Výsledky: Průměrný věk účastnic programu byl 56,8 let, průměrná délka onemocnění 21,8 let, medián EDSS 5 (rozsah 1,5-6). Vstupní průměrné BMI žen bylo 26,9, svalová tkáň tvořila 24,7 %, průměrná tuková tkáň 26,6 %, obvod pasu a boků 96/106 cm.

Po absolvování 6měsíčního programu došlo ke statisticky významnému zlepšení pouze u obvodu pasu ($p=0.01$). U ostatních hodnot ke zlepšení nedošlo.

Závěr: Ukázalo se, že tento cvičební program byl u dobře motivovaných osob s RS poměrně snadno proveditelný. Domníváme se však, že k dosažení zlepšení všech sledovaných parametrů je potřebná větší frekvence pohybové aktivity než 2krát týdně a také samozřejmě specifické dietní opatření, které je nutné nastavit s ohledem na charakter tohoto onemocnění. Naše závěry je však potřeba ověřit na větší skupině probandů.

VYUŽITÍ JÓGOVÉ PRAXE JAKO APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY U ONEMOCNĚNÍ ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

IVANA REIFENAUER

Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova, Praha

Abstrakt

Roztroušená skleróza (RS) je chronické degenerativní onemocnění centrálního nervového systému (CNS). V rozvinutých zemích patří v současné době k nejčastějším neurologickým onemocněním a je nejčastější příčinou progresivní neurologické invalidity u mladých lidí. Řadí se tak k onemocněním ze zdravotního i společenského hlediska zvláště závažným. RS postihuje nejčastěji mladé dospělé (20-40 let). Ženy jsou postiženy 2 x častěji než muži. Na celém světě je v současnosti s RS diagnostikováno přibližně 2,5 milionu lidí.

Podstatou tohoto onemocnění je zánět s autoimunitními rysy, kdy cílem útoku imunitního systému je myelin (vlivem zánětu dochází k demyelinizaci), obalující některé nervové dráhy v CNS. Klinický obraz RS je velmi různorodý, dle místa postižení v CNS. Projevuje se poruchou citlivosti, hybnosti, rovnováhy, zánětem očního nervu, či sfinkterovými obtížemi. Častým příznakem je únava a objevují se i psychické problémy včetně deprese.

Nedílnou součástí komplexní léčby pacientů s RS jsou i nefarmakologické přístupy jakou je pohybová aktivita (PA). Kromě rehabilitace (zahrnující fyzioterapii, ergoterapii, logopedii, psychoterapii a další specializované obory) se stále více nemocní snaží o udržení své celkové aktivity a kvality života i volnočasovými PA mimo zdravotnická zařízení (aerobní trénink, plavání, balanční trénink, jóga, pilates, Tai-chi apod.).

Mezi terapeutické pohybové intervence zejména u symptomů RS dnes patří jóga. PA založenou na praxi jógy můžeme popsat jako kombinaci: rovnovážného držení těla v určitých pozicích (ásanách), protahování, dýchání a relaxace. Jógové cvičení vždy zahrnuje cvičení těla s využitím dechu a mysli. Jóga je vhodnou PA bez negativních vedlejších účinků, které se například objevují u farmakologické léčby. V dnešní době se setkáváme s různými styly jógy. Jako jeden z vhodných se pro RS jeví styl Iyengar jógy, který využívá k praxi pomůcek.

Z primárních symptomů dokáže jóga nejlépe ovlivnit zejména únavu a snížit skóre deprese. Jóga pomáhá ale i se zvládním specifických symptomů jako spastická a nestabilita stoje. V neposlední řadě pomáhá k udržení či zvýšení úrovně funkční nezávislosti a kondice.

V současném stavu poznatků o možnostech využití PA u pacientů s tímto chronickým neurologickým onemocněním jsou zavedena do praxe zejména pravidelná skupinová cvičení jógy pořádaná patientským sdružením ROSKA nebo Nadací Jakuba Voráčka ve spolupráci s RS centry (např. RS centrum FN Plzeň v Plzni).

VLIV VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PARALYMPIJSKÝ ŠKOLNÍ DEN NA POSTOJE SPOLUŽÁKŮ K ŽÁKŮM S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

JAKUB ŘIČICA

Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Abstrakt

Úvod: V České republice školský zákon z roku 2004 zaručuje začlenění dětí se zdravotním postižením do hlavního vzdělávacího proudu, ale je stále velmi časté, že zdravotně postižené děti jsou vyloučeny z tělesné výchovy. V posledních deseti letech se počet integrovaných žáků v českých školách výrazně zvýšil. Nejčastější překážky pro začlenění studentů se zdravotním postižením však souvisí s postoji vrstevníků k jejich spolužákům se zdravotním postižením.

Cílem je zjištění vlivu vzdělávacího programu Paralympijský školní den na postoje spolužáků k žákům s tělesným postižením na vybraných základních školách v ČR.

Metody: Dotazník CAIPE-CZ (který je složen z příslušných otázek, které se týkají následné integrace tělesně postiženého žáka do hodin TV), poté proběhla analýza vlastností žáka s tělesným postižením pomocí přídatných jmen, které jsou součástí dotazníku Adjective checklist. Poté následovala realizace intervence PŠD, opětovný sběr dat pomocí dotazníku CAIPE-CZ.

Sběr dat po intervenci proběhl v časovém rozmezí tří týdnů. Poté byly dotazníky PŘED a PO spárovány. V žádné z těchto tříd nebyl integrovaný žák. Výzkumu se zúčastnilo celkově 53 respondentů, z toho se jednalo 25 chlapců s věkovým průměrem 9,92 let a 28 dívek s věkovým průměrem 10,00 let. Výsledky byly statisticky zpracovány za pomoci statistického programu IBM SPSS Statistics. Pro vyhodnocení údajů byl použit WILCOXONŮV test.

Z výsledků provedeného výzkumu vyplývá, že program Paralympijský školní den má pozitivní vliv na žáky, kteří se ho zúčastnili.

TEAMBUILDINGOVÉ AKCE PRO TŘÍDY DĚTÍ V INKLUZI

MARKÉTA ŠTUFKOVÁ, ILONA PAVLOVÁ, JITKA VAŘEKOVÁ

Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova, Praha

Abstrakt

Úvod: Cílem příspěvku je představit vytvoření metodiky pro využití jednodenní akce s názvem "teambuilding" pro třídy, ve kterých je začleněn žák se zdravotním postižením. Záměrem těchto akcí je podpořit pozitivní utváření vztahů v rámci třídního kolektivu a ovlivnit postoje spolužáků k začlenění jedince se zdravotním postižením do výuky tělesné výchovy. V dílčím cíli jsme zkoumali, zda lze měnit postoje žáků k žákovi v inkluzi do školní tělesné výchovy pomocí kooperačních her a teambuildingových aktivit.

Metody: Byla navržena a testována metodika jednodenního programu s prvky sportu a zážitkové pedagogiky (dále teambuildingu) cíleně zaměřená na zlepšení přijetí žáků se zdravotním postižením, sociálních vztahů ve skupině a obecně změnu postojů k inkluzi v tělesné výchově. Program byl testován na výzkumném souboru žáků 6. ročníku ZŠ (n=19, průměrný věk 12 let) se třemi začleněnými žáky se specifickými vzdělávacími potřebami. Efekt byl sledován pomocí dotazníků CAIPE-CZ a Adjective-Checklist, vytvořených pro hodnocení změny postojů k integraci žáka do hodin tělesné výchovy.

Výsledky: Navržená metodika teambuildingu pro podporu pozitivního utváření postojů v inkluzivních třídách zahrnuje základní organizační, bezpečnostní a programová doporučení. Program byl úspěšně demonstrován na vybraném souboru žáků. Ačkoli kvalitativní metody hodnocení (zúčastněné pozorování a následné hodnocení aktivit) poukazují na pozitivní průběh akce a její potenciál, v dalším využití, pomocí kvantitativních metod (dotazníky na změnu postojů) se efekt neprokázal. Teambuilding nezměnil postoje k žákovi se zdravotním postižením a jeho integraci do hodin tělesné výchovy. U osmi žáků došlo ke zhoršení postoje, v pěti ke zlepšení a u šesti žáků se postoje nezměnily. Hodnocení skrze Adjective-Checklist odhalilo pozitivní vnímání žáka vzhledem k jeho charakteristickým vlastnostem v pre- i post- testu.

Závěr: Metodiku teambuildingu se podařilo vytvořit i jeho následná demonstrace se zdařila. Bohužel se využitými metodami nepodařilo zachytit výsledky. Pro statisticky významnější výsledky bude nutné ověřit metodiku vyzkoušením na větším vzorku

žáků a doplnit ji o edukační program, který povede k větší osvětě žáků v souvislosti ke zdravotním postižením.

Klíčová slova: postoj, inkluze, třídní klima, spolupráce

VEDENÍ POHYBOVÉ TERAPIE U PEDIATRICKÝCH PACIENTEK S MENTÁLNÍ ANOREXIÍ

MICHAELA ULRICOVÁ¹, JIŘÍ RADVANSKÝ²

¹ Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova, Praha

² Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství, 2. lékařská fakulta, Univerzita Karlova, Praha

Abstrakt

Mentální anorexie (MA) je onemocnění typické záměrným snižováním a udržováním tělesné hmotnosti pod úroveň přiměřenou věku a poruchou tělesného schématu. U pediatrických pacientů se MA rozvíjí obvykle v řádu měsíců. Omezení kalorického příjmu bývá často extrémní a dlouhodobé a vede k patologickým změnám pohybového aparátu a k výrazným změnám tělesného složení.

Na pohybovém aparátu se dlouhodobé hladovění projeví vznikem sarkopenie, osteoporózy a periferní neuropatie. Z hlediska tělesného složení dochází k úbytku tukové hmoty a aktivní svalové tkáně. Vlivem těchto změn vzniká posturální porucha typická insuficiencí břišní stěny a anteverzí pánve, což opticky zvětšuje oblast břicha a hýždí. Bylo zjištěno, že v průběhu realimentace dochází k redistribuci tukové tkáně centrálně, což může posturální zajištění pohybového aparátu dále zhoršovat.

Proto byl vyvinut pohybový program pro pediatrické pacientky hospitalizované s MA. Jeho cílem je obnova svalové hmoty, prevence dekondice a cvičení kompenzující posturální poruchu. Cvičení probíhá ve skupině 5-6 pacientů 3krát týdně 60 minut a je vedeno fyzioterapeutem.

MĚŘENÍ KVALITY ŽIVOTA A POSTOJŮ KE STÁRNUTÍ U SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍ PÉČE A SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ: PILOTNÍ STUDIE

JULIE WITTMANNOVÁ, IVA KLIMEŠOVÁ, MARIE VRANKOVÁ

Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Abstrakt

Úvod: Pilotní prezentace výsledků se zaměřuje na identifikaci kvality života (dotazník WHOQOL-BREF) a na hodnocení postojů ke stárnutí a stáří (dotazník AAQ). Porovnání různé úrovně aktivního životního stylu se provádí pomocí hodnocení výstupů seniorů žijících samostatně ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domovech pro seniory. Pilotní studie je provedena na souboru 52 respondentů, v současnosti jsou dostupná data od 500 respondentů, připravená ke zpracování.

Metody: Byly použity české verze standardizovaných dotazníků WHOQOL-BREF (Hodnocení kvality života Světové zdravotnické organizace) a AAQ (dotazník Postojů ke stáří a stárnutí). Ke sběru dat byl využit spolu se standardizovanými dotazníky anketní list obsahující dotazy na pohlaví, rodinný stav, frekvenci provádění pohybové aktivity, zdravotní stav aj. Výzkumu se zúčastnilo 52 respondentů, z nichž 26 žije v domácím prostředí a 26 v pečovatelském domě. Byly použity statistické metody Mann-Whitney U test a Kruskal-Wallis ANOVA test ($p = 0,05$) a Spearmanova korelace pro vyhodnocení vztahu mezi WHOQOL-BREF a AAQ dotazníky ($p = 0,05$).

Výsledky: V dotazníku WHOQOL-BREF mají zúčastnění respondenti nejvyšší kvalitu života v oblasti životního prostředí a nejnižší v oblasti fyzického zdraví. Statisticky významné rozdíly byly nalezeny mezi věkem, způsobem života (domácí prostředí, pečovatelský dům), rodinným stavem a zdravím. V dotazníku AAQ se respondenti nejvíce ztotožnili s doménou psychologický růst. Domény psychologické ztráty a fyzické změny skórovaly téměř stejně. Statisticky významné rozdíly byly také zjištěny mezi věkem, způsobem života a zdravím. Podle Spearmanovy korelace byly zjištěny korelace v 15 případech, mezi doménami dotazníku AAQ a dotazníkem WHOQOL-BREF z 20, což poukazuje na vztah mezi vyjádřením míry postojů k procesu stárnutí a hodnocením kvality života. Tyto předběžné výsledky podporují význam strategií přípravných programů aktivního živého stylu pro udržení nezávislosti ve vyšším věku.

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu,
J. Martího 31, 162 52 Praha 6
Praha 2019