Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

# METODICKÝ MANUÁL

| | |
|---|---|
| **Program č.: 44** | **Název programu: PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA** |
| **Tematický celek:** Podpora pohybové aktivity | **Autor manuálu:** Mgr. Hana Dvořáková, Mgr. Jitka Suchá, RNDr.<br>**Email: hana.dvorakova@szu.cz** |

**Specifikace místa konání programu:**

Program by probíhal ideálně **uvnitř budovy**, nejlépe v tělocvičně, která je vybavená žebřinami. V případě nouze jej lze provést také venku (např. na hřišti, v parku…).

**Prostorové nároky** (velikost místnosti apod.): tělocvična pro max. počet účastníků 24.

Jiné nebo podrobnější požadavky:

**Specifikace potřebného vybavení:**
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce
(= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)

Žebřiny, pokud je možno (ale nejsou zcela nezbytné)

**Specifikace personálního zabezpečení**
Uveďte, kolik lektorů zaškolených v programu je potřeba na jeho realizaci.

Jeden zkušený lektor, v případě většího počtu účastníků (např. více než 16) je vhodné, aby program vedli 2 lektoři. Lektor musí být znalý problematiky pohybových aktivit a musí být schopen poskytnout informace v souladu s aktuálními poznatky, doporučeními Světové zdravotnické organizace a Ministerstva zdravotnictví ČR a ve shodě s Odbornými východisky programu č. 44.

**Specifikace skupiny účastníků:**
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.

Aktivita má celkem 8 stanovišť, nejlépe tedy násobky 8 (tedy např. 8, 16, max. 24), kdy by na každém stanovišti byli 1, 2 nebo 3 účastníci, ale pokud by byl účastníků jiný počet, je to také možné – na různých stanovištích by pak byl různý počet osob. Minimální hranice počtu účastníků není stanovena. Smíšená skupina – muži i ženy.

**Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina)**
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

| |
|---|
| Úvod, přivítání a seznámení s programem – 5 minut<br>Vlastní pohybové aktivity – celkem 50 minut<br>Závěr, odpovědi na dotazy, rozloučení – 5 minut |
| **Specifikace požadavků na transport**<br>Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.) |
| K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu. |
| **Specifikace pomůcek**<br>Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu |
| Míč (libovolného druhu) na seznamovací hru – 1 kus<br>Obruč - dle počtu účastníků 1 – 3 kusy<br>Švihadla - dle počtu účastníků 1-3 kusy<br>Masážní míček - dle počtu účastníků 1 – 3 kusy<br>Velký míč - dle počtu účastníků 1 – 3 kusy<br>Podložky - na 2 stanoviště, tedy podle počtu účastníků 2 – 6<br>Masážní míček („ježek“) - dle počtu účastníků 1 – 3 kusy<br>Stopky nebo mobil k měření času<br>Lékárnička<br>Zařízení na poslech hudby doprovázející cvičení |

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

# OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

Osnova metodiky přehledně uvádí odhadované časové penzum jednotlivých částí programu a odkazuje na konkrétní kapitoly Podrobného metodického manuálu. Uvedené časové penzum je orientační. Vždy záleží na konkrétních podmínkách provádění programu. Uvedené časy zároveň předpokládají, že lektor se předem podrobně seznámil s podrobným metodickým manuálem programu, prostudoval a procvičil jeho průběh. Výše uvedené časy tedy jsou odhadem při plynulém provádění programu moderátorem, který je s programem podrobně obeznámen.

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu**
   (cca 10 minut – nespadá do celkové doby programu)

   Ještě před samotnou lekcí je vhodné, aby byl lektor seznámen s prostorami, kde bude cvičení probíhat, aby měl představu o tom, jakým způsobem rozmístit stanoviště.
   Na každou hodinu je třeba mít připravenou plně vybavenou lékárničku v případě, že by se někdo poranil. Pokyny instruktora musí být v souladu s výkonnostními a emočními limity skupiny.

2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)

   **a) ÚVOD (5 minut)**

   **Příprava po příchodu účastníků kurzu**

   Lektor se představí, přivítá účastníky, stručně je seznámí s cílem a průběhem programu. Pokud je účastníků maximálně 8, bude každý cvičit na stanovištích samostatně, pokud bude účastníků méně než 8, nebudou pokaždé zaplněna všechna stanoviště. Když bude více účastníků, vytvoří se 8 skupinek po 1, 2 nebo 3 účastnících.

   - Uspořádání 8 stanovišť ke cvičení po celém prostoru tělocvičny tak, aby cvičící byli rovnoměrně rozmístěni
   - Příprava pomůcek na jednotlivá stanoviště:
     - Velký míč (1 – 3 kusy)
     - Švihadlo (1 – 3 kusy)
     - Obruč (1 – 3 kusy)
     - Masážní míček (1 – 3 kusy)
     - Podložky (na 2 stanovištích – 2 – 6 kusů

b) **PRAKTICKÁ ČÁST (cca 55 minut)**

Hra na jména – 10 minut
Předvedení cviků na jednotlivých stanovištích kruhového tréninku – 5 minut
Vlastní kruhový trénink – 35 minut (3 série na 8 stanovištích po 1 minutě, 30 sekund pauza mezi stanovišti na napití, vydýchání apod.)
Protažení svalových skupin a krátká relaxace – 10 minut

Konkrétní průběh těchto aktivit je specifikován níže v části Podrobný metodický manuál.

**c) ZÁVĚR**

Lektor poděkuje účastníkům za spolupráci a snahu, zodpoví jejich případné dotazy. Vybídne je k dalšímu cvičení v příštím domluveném termínu i k podpoře pohybových aktivit v rámci rodiny a komunity. Rozloučí se s účastníky a uklidí pomůcky.

# PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL PROGRAMU Č. 44 – PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

**Určeno pro lektora prezentujícího program**

Provedení programu musí být v souladu s odbornými východisky projektu EPZOOCHSV, která jsou vypracována na základě evidence based medicine.

## 1. Cíl programu

Hlavním cílem programu je poskytnou účastníkům prožitek z pravidelné pohybové aktivity, prožitek pozitivního účinku na lidské tělo a následný transfer do běžného života. Dílčími cíli programu bude seznámení účastníků s praktickým i teoretickým rámcem programu a benefity pravidelné PA, její vliv na lidský organismus. Možnosti aplikace PA jako prostředek prevence nemoci, redukce hmotnosti, zmírnění stresu, budování zdraví a celkové kondice.

## 2. Praktický popis programu

### 2.1. Úvod - Přivítání a seznámení s účastníky

Lektor musí skupinu ihned zaujmout, měl by být milý, přátelský a vstřícný. Měl by se umět jasně, srozumitelně a sebevědomě vyjadřovat. Ve fázi přivítání lektor představí sám sebe, projekt a ještě jednou se ujistí, že všichni přišli na správné místo a všichni chtějí a mohou provádět určitý druh pohybových aktivit. Dále seznámí účastníky s tím, co bude probíhat následující hodinu, vysvětlí strukturu lekce a zdůrazní, že každý provádí aktivity dle svých možností, schopností a vlastního tempa a že je možno u některých náročnějších cviků zvolit nižší variantu obtížnosti. Důležité je seznámit se se s pohybovými problémy účastníků, aby věděl, na co si má dávat pozor. To vše s úsměvem a dobrou náladou. Pokud by účastníků bylo více a byli by přítomni 2 lektoři, jeden z nich bude „hlavní“ lektor a druhý bude ku pomoci části účastníkům během cvičení.

*„Dobrý den, vítám vás na programu Pravidelná pohybová aktivita. Dnes se zaměříme na naše tělo a vyzkoušíme si „kruhový trénink“. Budeme se střídat na jednotlivých stanovištích. Na každém stanovišti bude předem stanovený cvik, kterému se budete věnovat daný časový úsek. Vše si později ukážeme a vysvětlíme. Dříve, než se pustíme do samotného cvičení, seznámíme se a trošku se rozpohybujeme.“*

## 2.2. Praktická část

### 2.2.1. Hra na jména

Aby se účastníci seznámili, pokud se navzájem neznají a navodili jsme dobrou náladu, zahrají si účastníci hru na jména. Na hru potřebujeme libovolný míč. Lektor se otočí směrem k účastníkům: *„Abychom se lépe poznali a začali se už pomalinku rozhýbávat, zahrajeme si Hru na jména. Postavte se prosím všichni do kruhu a já někomu podám míč, ten kdo má míč se představí a předá kolegovi po jeho levé ruce. Až objedeme celé kolečko a všichni byli představeni, začíná hra.“* Lektor se zařadí do kruhu, hodí míč další osobě a přitom vysloví jeho jméno, např. Lucka. Lucka míč chytí, rozhlédne se a hází míč někomu jinému. A tak stále dál, než se všichni prostřídají. Zatímco si účastníci házejí a vykřikují jména, lektor může měnit pohybové pozice účastníků. Hru můžeme oživit dalšími pokyny, např.: *„A teď všichni do dřepu a házíme dál“* nebo *„a teď se všichni postaví na pravou/levou nohu“* nebo *„a teď všichni poskakujeme“…*atd.

### 2.2.2. Kruhový trénink

#### 2.2.2.1. Úvod a vysvětlení

Kruhový trénink bude mít 8 stanovišť, které se mohou mírně měnit a upravovat podle počtu účastníků. Pokud účastníků bude 8, pak každý cvičí na svém stanovišti a po jedné minutě (nebo jak si lektor nastaví) se vždy účastnící vystřídají. Každý účastník tak vždy cvičí jednu minutu jeden cvik. To znamená - 1 kruh (kolo) = 8 cviků – 1 minuta cvičení, 30 vteřin pauza na vydýchání, napití, přesun na další stanoviště. To celé ve 3 sériích.

#### 2.2.2.2. Jednotlivá stanoviště

##### 2.2.2.2.1. Cvičení s obručí

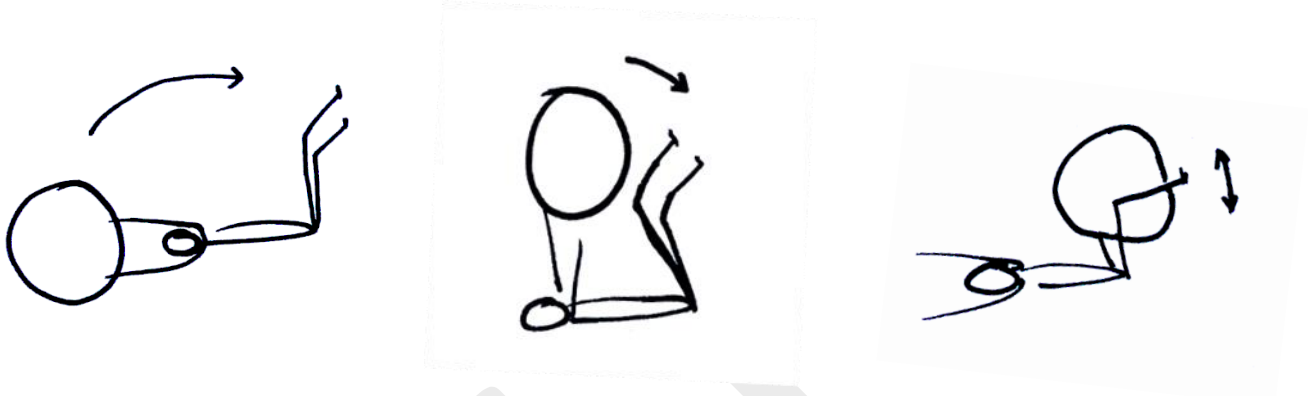
Cílem na stanovišti s obručí je udržet obruč v úrovní pasu – středu těla. Krouživými pohyby pánve a trupu točíme obruč kolem své osy těla. Máme k dispozici různé velikosti, pokud je účastníků více, každý si vezme jednu obruč a pokouší se ji udržet točící kolem svého pas po celou dobu limitu – 1minutu. Cvik je zaměřen na zapojení svalů středu těla.

##### 2.2.2.2.2. Velký míč

Pomůcky: velký míč, podložka

Stanoviště je zaměřeno na koordinaci a posilování břišních svalů. Lehneme si na záda, zatlačíme bedra do podložky, rozložíme lopatky do podložky a zvedneme pokrčené nohy. Do rukou uchopíme velký míč, který je nad naší hlavou, silou břišních svalů přemístíme míč nad náš trup, kde balón přebírají naše nohy. Stále kontrolujeme břišní stěnou, pozor na prohýbání v oblasti beder a pomalu zaujmeme poloho 90 stupňů v kyčelním kloubu. Nadechneme se a s výdechem vrátíme míč do předpažených rukou a obloukem položíme za hlavu. A takto,

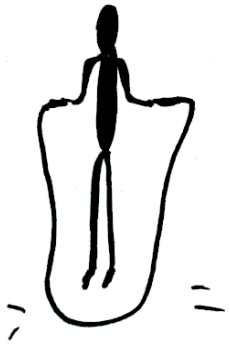
kontrolovaným pohybem pokračujeme po celou dobu časového limitu. Pokud na stanovišti cvičí více účastníků, míč si předávají za hlavou. Cvik je zaměřen na koordinaci a posilování břišních svalů.



#### 2.2.2.2.3. Skákání přes švihadlo

Pomůcky: švihadlo

Cílem je skákat přes švihadlo po celou dobu časového limitu. Můžeme skákat snožmo nebo tzv. koníčka. Důležité je vzpřímené postavení, rozložení ramen do šíře a kontrolovaná opora středu těla. Pokud na stanovišti cvičí více účastníků, přidáme další švihadlo, nebo simulujeme pohyb švihadla rukama a skáčeme. Cvik je zaměřen na koordinaci, dynamické posílení svalstva horních i dolních končetin a kardiovaskulární systém.



#### 2.2.2.2.4. Masáž plosky nohy

Pomůcky: masážní míček – „ježek“

Stanoviště je spíše relaxační a aktivizační. Cvičíme v ponožkách. Ve vzpřímeném stoji si stimulujeme plosku nohy, tj. rolujeme míčkem pod klenbou do všech stran a přejíždíme míčkem celým chodidlem od paty k prstům. Snažíme se dýchat zhluboka a soustředit se na pocity na plosce nohy. V půlce časového limitu nohy vystřídáme. Pokud na stanovišti cvičí více účastníků, míček si předávají. Cvik je zaměřen na masáž a aktivaci svalů na plosce nohy.

#### 2.2.2.2.5. Kliky

Pomůcky: pro dámskou variantu kliku je vhodná podložka

Na tomto stanovišti se provádějí kliky – podle zdatnosti účastníků buď klasické „pánské“ kliky ve vzporu ležmo, nebo „dámská“ varianta kliku z kleku. Dbáme vždy na rovná záda a bedra, která se neprohýbají ani během pohybu. Také „neprolamujeme“ loketní klouby – jsou v lehkém, sotva znatelném pokrčení. Nezvedáme ramena ani nepředsunujeme hlavu, ta by měla být v prodloužení páteře. Zapojuje se větší množství svalů, např. dolní fixátory lopatek, příčný sval břišní, dvojhlavý sval pažní, dále pak podle varianty polohy prstů buď prsní svaly (prsty proti sobě navzájem) nebo trojhlavý sval pažní (při držení prstů ve směru hlavy). Pozice rukou můžeme při cvičení prostřídat.

#### 2.2.2.2.6. „Dynamické prkno“

Pomůcky: podložka, pokud je k dispozici, event. lze provádět i bez podložky

Zde se provádí známý cvik – tzv. prkno. Jde o výdržovou pozici ve vzporu ležmo, pozice je v podstatě stejná jako u „pánského“ kliku. Je zapojeno velké množství svalů. Po zaujetí správné výchozí polohy pak střídavě přitahujeme dolní končetiny pokrčené v kolenou směrem k hlavě. Cvik provádíme po dobu jedné minuty, pokud některý z účastníků celou minutu nezvládne, nevadí.

#### 2.2.2.2.7. Ručkování po žebřinách nebo po větvi (příp. přítahy)

Využijeme nejlépe takové žebřiny, kde jich je několik vedle sebe. Zavěsíme se na nejhořejší příčku žebřin a snažíme se pouze ručkováním dostat ze začátku na konec. Pokud jsou k dispozici pouze jedny žebřiny, ručkujeme pouze na místě pokud možno po celou dobu časového limitu.

Další variantou – pro cvičení ve venkovním prostředí – je ručkování po vodorovné větvi (z hlediska bezpečnosti vhodné tloušťky a výšky) či prolézačce nebo hrazdě – podle toho, co je k dispozici.

Jinou možností je přitahovat rukama tělo k tyči či větvi, a to dvěma různými způsoby úchopů, jednak s pažemi v tzv. pronaci, kdy jsou dlaně otočené směrem od těla, a pak ještě v opačné poloze, v tzv. supinaci, kdy jsou dlaně otočené směrem k tělu.

Cvik nemusí být zvládnutelný pro osoby s nadváhou či obezitou, můžeme případně využít náhradní 9. stanoviště.

### 2.2.2.2.8. Výpady

Pomůcky: nejsou nutné

Ze vzpřímeného stoje spatného s rukama v bok provedeme výpad vzad – zanožení jedné dolní končetiny v kyčli a pokrčení v koleni tak, aby se koleno zastavilo těsně nad podložkou. Obě dolní končetiny mají přibližně pravé úhly v kolenou, dolní končetina, která je vpředu, má pravý úhel také v kyčelním kloubu. Odrazem od zadní nohy se vrátíme zpět do stoje spatného, totéž provedeme i na druhou stranu. Cvičíme po celou dobu časového limitu, končetiny neustále střídáme.

### 2.2.2.2.9. Náhradní stanoviště – „Židle“

Pomůcky: nejsou nutné

Jde o výdržovou pozici, která, jak název napovídá, napodobuje sezení na židli, avšak bez židle. Jde o pozici, kdy máme chodidla paralelně na šířku boků, v kyčlích i kolenou přibližně pravé úhly, event. úhel mezi trupem a kyčlemi může být ostrý. Paže jsou ve vzpažení. Dbáme

na správné dýchání, u tohoto cviku do oblasti dolních žeber. Stačí vydržet i kratší dobu než 1 minutu.

## 2.3. Protažení procvičovaných svalových skupin

### 2.3.1. Protažení zadní strany nohy

Postavíme se čelem ke stěně ve vzdálenosti délky našich natažených paží. Dlaněmi se opřeme o stěnu ve výšce ramen. Jednou nohou vykročíme v před a druhou suneme po podložce v celé délce chodidla vzad. Protahujeme celou zadní stranu natažené končetiny. Po celou dobu aktivujeme břišní svaly a držíme rovná záda, neprohýbáme se, hlava je v prodloužení páteře. Chodidlo protahované nohy směřuje kolmo ke stěně, špičku chodidla nevytáčíme vně, nepokrčujeme koleno.

### 2.3.2. Protažení zádových svalů

Nohy roznožíme na šířku pánve, vtáhneme pupík dovnitř a pomalu přes kulatá záda spouštíme paže na zem. Snažíme se prsty na rukou dotknout podlahy a pokoušíme o co možná nejhlubší předklon. Pokud nás táhne zadní strana stehen, můžeme si pokrčit nohy v kolenou. V pozici setrváme asi 20 vteřin a pak se pomalu vracíme do původní pozice.

### 2.3.3. Protažení postranní části trupu

Ve stoji rozkročném, pravá ruka pokrčená v lokti ve vzpažení, levá v bok. Pomalu se ukláníme na jednu stranu. Snažíme se uklánět v rovině těla, tzn. bez předklonu či záklonu. V úklonu setrváme asi 10 vteřin a poté vyměníme.

### 2.3.4. Zvětšení rozsahu pohyblivosti kolene a kyčle, cvičení rovnováhy

Zaujmeme pozici správného stoje (viz text výše). Přidržíme se rukou stěny, kdo udrží rovnováhu, může i bez přidržení a pomalu přitáhneme koleno k hrudníku. V pozici vydržíme asi 30 vteřin a poté vystřídáme.

### 2.3.5. Protažení přední strany stehen

Postavíme se čelem ke stěně, předloktím a dlaněmi se opřeme o stěnu ve výšce ramen. Levou rukou uchopíme nárt pravé nohy a přitáhneme patu k hýždi. Držíme rovná záda, neprohýbáme se v zádech, aktivujeme břišní svaly. Několikrát opakujeme na pravou a levou stranu.

### 2.3.6. Uvolnění oblasti krční páteře a ramen

Ve stoji rozkročném rozložíme ramena do šířky a dolů, lopatky k páteři, bradu rotujeme k pravé klíční kosti, levé rameno nezvedáme, pro jeho fixaci zatlačíme do levého stehna. Totéž na druhou stranu. Po té zlehka přiložíme obě dlaně na temeno hlavy a přitáhneme bradu k hrudníku.

### 2.3.7. Závěrečná relaxace

Lektor ukončí kruhový trénink, všichni se vydýchají a pomohou lektorovi uklidit pomůcky. Pak si ještě na chvíli lehnou či sednou a pod vedením lektora absolvují krátkou relaxaci.

„*Oči necháme zavřené. Každý zaujme pozici, která je mu příjemná. Někdo může zůstat stát, někdo si sedne, někdo lehne (volíme pozici také dle počasí). Zhluboka se nadechneme a na konci páteře – kostrče, si představíme malý pingpongový míček. S nádechem pingpongový míček putuje podél celé páteře až nahoru k týlu. S výdechem pomaloučku zpátky ke kostrči. Míček kopíruje esovité zahnutí páteře a reaguje na váš dech. Takhle si to každý sám zopakuje desetkrát. Deset hlubokých nádechů a výdechů. Dbáme na to, aby byl výdech vždy delší než nádech.*“Lektor počká, až účastníci vše prodýchají. Pak pomalu a tiše ukončí relaxaci. „*Pomalu se narovnáme. Oči ještě necháme zavřené. Rozhýbeme prsty na rukou, celé zápěstí a celou dlaň. Prsty na nohou, celé chodidlo, nárt i kotník. Rozhýbeme krční páteře a pomalinku celé tělo. Otevřeme oči. Usmějeme se a zatleskáme si.*“

## 2.4. Závěr programu

Lektor shrne velmi stručně hlavní myšlenku programu a vyzve účastníky k podpoře pohybové aktivity v jejich rodině, komunitě, vyloučené lokalitě, mezi jejich známými apod., protože pohybová aktivita má nezpochybnitelné pozitivní účinky na zdravotní stav člověka i jeho osobní rozvoj. Před odchodem účastníků lektor zkontroluje, že pomůcky jsou v perfektním stavu. Bezchybný stav pomůcek je nezbytný pro konání dalších kurzů. Lektor poděkuje účastníkům programu za pozornost a rozloučí se s nimi. Poté provede závěrečný úklid místa konání akce a pomůcek.

# 3. ODBORNÁ VÝCHODISKA – PROGRAM Č. 44

## 3.1. Cíle programu

Pravidelná pohybová aktivita spolu se zdravou, pestrou a pravidelnou stravou s dostatečným pohybem na čerstvém vzduchu a duševní hygiena tvoří základní pilíře zdraví a prevence nemoci.

Světová zdravotnická organizace pro dospělou populaci (18 – 65 let) doporučuje jako základ buď:

- 150 – 300 minut aerobní pohybové aktivity týdně o mírné intenzitě
- nebo 75 – 150 minut pohybové aktivity týdně o vyšší intenzitě (aerobní i anaerobní)
- nebo ekvivalentní kombinace obojího

Pro výraznější zdravotní efekt se doporučuje buď:

- více než 300 minut aerobní pohybové aktivity týdně o mírné intenzitě
- nebo více než 150 minut pohybové aktivity o vyšší intenzitě
- a zároveň minimálně 2 x týdně posilovací pohybové aktivity - posilování velkých svalových skupin

U lidí z této věkové skupiny, kteří jsou ve druhé polovině věkového rozmezí (cca nad 50 let), je vhodné zařadit také cvičení zaměřená na rovnováhu a flexibilitu.

Počítá se každá pohybová aktivita trvající souvisle **alespoň 10 minut**. Je však možné započíst také fyzicky náročnější činnosti jiného charakteru, které jsou spojeny s pohybem, např. těžší práce na zahradě, na domě nebo v bytě. Může se však jednat o jednostrannou zátěž, nedostatečně kompenzovanou, proto je dobré doplnit ji i jinými pohybovými aktivitami, ideálně zařadit protahovací cvičení na ty části těla, které byly nadměrně namáhány a naopak zařadit posílení těch částí těla, které se této činnosti příliš neúčastnily.

Cílem programové části projektu bude vyvolat u účastníků projektu aktivní zájem a další motivaci k pravidelné pohybové aktivitě: méně náročné aktivity jako např. delší a svižnější procházka, chůze do schodů, fyzická práce vyšší intenzity, rekreační sportovní aktivity a lehký strečink až k náročnějším jako fotbal, pravidelná skupinová cvičení, jóga atd.

### 3.3. CO? Co chceme změnit?

Dle Světové zdravotnické organizace narůstá počet civilizačních onemocnění - obezity, diabetu II. typu, hypertenze, aterosklerózy či kardiovaskulárních onemocnění, na které dle WHO umírá až 3,2 miliónu lidí ročně. Alarmujícím zjištěním také zůstává, že výskyt těchto onemocnění se netýká jen dospělých a seniorů, ale bohužel i adolescentů.

S pojmy jako aktivní životní styl, pravidelná pohybová aktivita, kompenzační cvičení a mnohé další se setkáváme téměř denně, avšak jejich aplikace v praxi, se zdá být dle výzkumů Světové zdravotnické organizace nedostatečná. Narůstá počet civilizačních onemocnění - obezity, diabetu II. typu, hypertenze, aterosklerózy či kardiovaskulárních onemocnění, na které dle WHO umírá až 3,2 miliónu lidí ročně. Alarmujícím zjištěním také zůstává, že výskyt těchto onemocnění se netýká jen dospělých a seniorů, ale bohužel i adolescentů.

Pravidelná pohybová aktivita se dle světových výzkumů a dalších relevantních zdrojů jeví jako kvalitní nástroj k podpoře a propagaci aktivního životního stylu se snahou a vizí dlouhodobě budovat odpovědnost za vlastní zdraví občanů České republiky.

Kvalita lidského zdraví je dle Agentury pro sociální začleňování úzce spojena se sociálním začleněním člověka do společnosti. „Sociodemografické faktory jako jsou stupeň formálního vzdělání, odborná kvalifikace, lokalita bydliště, ale také etnicita, gender, věk a společenská třída jsou prokázanými proměnnými, které hrají klíčovou roli v přístupu lidí ke zdraví, včetně orientace ve zdravotnickém systému, důvěře ke zdravotnickým autoritám a míře využívání existujících zdravotních služeb.“

## 3.4. Proč?

Sedavé chování a nedostatečná pohybová aktivita mužů i žen napříč generacemi, je u cílové skupiny (osoby ohrožené chudobou a sociální vyloučením) velký problém. Nedostatečná fyzická aktivita se projeví na tělesných schopnostech rychle, a pokud pokračuje, vede k podstatnému snížení délky i kvality života. Z relevantních zdrojů vyplývá, že fyzická nečinnost je jednou z důležitých příčin většiny chronických onemocnění. Cílem programu je zvýšit míru pohybové aktivity pravidelnými programy u obyvatel ČR s cílem a vizí odpovědnosti občana za vlastní zdraví.

Pohybové aktivity mají spousto prokázaných pozitivních účinků na zdraví člověka. Jsou nedílnou součástí zdravého životního stylu a prevenci civilizačních onemocnění, jako např. cukrovka, vysoký krevní tlak, ale také napomáhají v prevenci některých duševních onemocnění, např. Alzheimerově choroby.

<u>Po stránce fyzické:</u>

- Silnější svaly a kosti
- Zdravé srdce
- Snížení rizika vzniku chronických onemocnění, příp. zmírnění jejich projevů
- Pomáhá udržovat tělesnou hmotnost

<u>Po stránce psychické a emoční:</u>

- Zlepšení nálady
- Napomáhá zvládnout stres a úzkost
- Lepší sebepojetí a sebeuvědomění
- Lepší spánek
- Zábava

<u>Po stránce sociální:</u>

- Možnost smysluplně trávit čas s rodinou
- Dobrá možnost častěji se setkávat s přáteli

- Možnost seznámit se s novými lidmi

**Časová osa pozitivních účinků pohybu na zdraví**

Krátkodobé (po alespoň půlhodině pohybové aktivity)

- Zlepšení nálady
- Příliv energie
- Zlepšení spánku
- Zlepšení koncentrace
- Zvýšení hladiny HDL cholesterolu (příznivého pro zdraví)
- Spálení určitého množství kalorií
- Snížení stresu
- Snížení deprese
- Snížení hladiny krevních cukrů
- Snížení hladiny LDL cholesterolu (nepříznivého pro zdraví)
- Snížení krevního tlaku

Střednědobé (4 – 8 týdnů pravidelné adekvátní pohybové aktivity)

- Zvýšení svalové síly
- Zlepšení rozsahu pohyblivosti v kloubech
- Zlepšení stavu kostí
- Zlepšení rovnováhy a stavu posturálních svalů
- Zlepšení srdeční činnosti
- Zvýšení dechového objemu
- Zvýšení citlivosti buněk na inzulin
- Snížení tělesného tuku
- Snížení bolestivosti kloubů
- Snížení rizika pádu
- Snížení hladiny LDL cholesterolu (nepříznivého pro zdraví)

Dlouhodobé (minimálně 3 měsíce pravidelné adekvátní pohybové aktivity nebo déle)

- Zlepšení kvality života
- Zlepšení sebepojetí a sebeuvědomění
- Nezávislost na cizí pomoci
- Zvýšení délky života
- Snížení výskytu kardiovaskulárních onemocnění
- Snížení rizika osteoporózy (zejména u aktivit ve vertikální poloze, proti gravitaci)
- Prevence demence
- Prevence některých druhů rakoviny (např. rakoviny prsu nebo kolorektálního karcinomu)

## 3.5. Jak?

Z výše zmíněného tedy může vyplývat, že lidé žijící ve vyloučených lokalitách mohou mít v rámci sociodemografických faktorů jiný přístup ke zdraví, kvalitě života a zdravotnickým autoritám, než lidé žijící mimo tuto oblast. Můžeme se tedy domnívat, že pokud u mužů a žen žijících ve vyloučených lokalitách vyvoláme prostřednictvím praktických i teoretických workshopů a pravidelných cvičení pozitivní vztah k pohybové aktivitě a potažmo k celkovému zdraví, může se na základě získaných zkušeností a poznatků měnit jejich kvalita života i přístup ke zdravotnickým a sociálním službám. Do jisté míry se můžeme také domnívat, že pokud lidé ve vyloučených lokalitách převezmou vyšší odpovědnost za své zdraví, může to vést k vyšší aspiraci na získání vhodné pracovní pozice. Nabízí se tedy prostá hypotéza: „Člověk, který se stará o své zdraví je v sociálním systému lépe zaměstnatelným jedincem.“

## 3.6. Chování cílové skupiny

**Stávající chování (popis)**

- Sedavé chování
- Nedostatečná pohybová aktivita

- Nadměrné využívání dopravních prostředků namísto chůze
- Využívání výtahu namísto schodů
- Nedostatečný pobyt v přírodním prostředí
- Pohybová aktivita není součástí běžného života

**Motivy stávajícího chování**

- Nevidí benefity v pravidelné PA
- Nerozumí rizikům nedostatečné PA
- Preference pohodlí před námahou
- Domnění, že PA = sport
- Lenost
- Nedostatečné vzorce z dětství (žádné výlety, park, sport…)

**Nové požadované chování**

- Pravidelná PA jako součást života
- Správné sezení a postoj v práci
- Kompenzační cvičení
- Využití chůze do schodů
- Upřednostnění chůze namísto MHD a auta
- Pravidelný pobyt a pohyb v přírodě
- PA dle doporučení WHO
- Důležitost pravidelné PA z dospělých na dítě

**Benefity**

- Pocitová i reálná zdatnost
- Endorfiny po výkonu
- Snížení bolesti zad
- Zvýšení hodnot metabolismu
- Lepší trávení

- Lepší práce s inzulinem
- Lepší činnost dýchacího ústrojí
- Lepší činnost KVS

**Bariéry (co brání novému chování)**

- Lenost
- Neznalost benefitů
- Nedostatek informací
- Možná finanční bariéra
- Stud

## CÍLOVÁ SKUPINA

Osoby v ohrožení chudobou a sociálním vyloučením – účastníci projektu „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“ v každém ze 14 krajů.

## POTŘEBNÉ POMŮCKY (VIZ. PŘÍPRAVA PROGRAMU)

## ZDROJE

https://socialnipolitika.eu/2017/06/odborna-konference-zdravi-a-socialni-zaclenovani-29-cerven-2017-hrzansky-palac/

https://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html

HOŠKOVÁ, B. MATOUŠKOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2000.

http://eapraha.cz/joomla/images/dokumenty/ss/skripta/ztv.pd

*WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Cataloguing-in-Publication (CIP) data

CATHALA, H., Wellness: Od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Grada Publishing a.s., 2007.

## Covid-19 a pravidelná pohybová aktivita

Pravidelná pohybová aktivita má nespočet prokázaných pozitivních účinků na zdraví člověka v oblasti fyzické, psychické a sociální. PA je nedílnou součástí zdravého životního stylu a prevenci civilizačních onemocnění, jako např. cukrovka, vysoký krevní tlak, ale také napomáhají v prevenci některých duševních onemocnění, např. Alzheimerově choroby. Přihlédneme-li k pozitivním dopadům pravidelného pohybu, můžeme se domnívat, že pravidelná PA, může sehrát svou pozitivní úlohu nejen v oblasti prevence onemocnění Covid 19, ale také v délce rekonvalescence.