

# Unikátny projekt FIT SENIOR pokračuje

Pilotnej fázy projektu sa zúčastnilo 40 žien, ktoré absolvovali vstupné aj záverečné vyšetrenia.

30. aug 2019 o 16:13 Mária Tolnayová



Ilustračné foto (Zdroj: AdobeStock)

Písmo: A<sup>+</sup>A<sup>+</sup>00

**BANSKÁ BYSTRICA**. Vo februári tohto roka Poradňa zdravia banskobystriického Regionálneho úradu verejného zdravotníctva ( RÚVZ) a Odbor sociálnych vecí mesta Banská Bystrica začali s pilotnou fázou projektu, ktorého cieľom bolo do marca zvýšiť pohybovú aktivitu u banskobystriických seniorov starších ako 60 rokov formou teoretickej a praktickej časti v súlade s najnovšími vedeckými poznatkami.

„Pilotnej fázy projektu sa zúčastnilo 40 žien, ktoré absolvovali vstupné aj záverečné vyšetrenia, poskytli sme im individuálne poradenstvo na základe získaných údajov a rodinnej anamnézy, ako aj výsledkov meraní a analýzy kapilárnej krvi. Konštatujeme, že zdravotné benefity pohybovej aktivity u seniorov sú jednoznačne vedecky dokázané, čo potvrdilo aj zhodnotenie výsledkov vyšetrení na pilotnej vzorke seniorov.

Preto sa Regionálny úrad verejného zdravotníctva spolu s Mestom Banská Bystrica rozhodli v projekte pokračovať. Zapojením ďalších partnerov Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied v Bratislave a Fakulty zdravotníctva Slovenskej zdravotníckej univerzity v Banskej Bystrici sa vytvorila platforma pre dlhodobu udržateľný projekt v nasledujúcich rokoch“, uviedla k téme MUDr. Zora Kl'ocová Adamčáková, vedúca Oddelenia podpory zdravia a výchovy k zdraviu banskobystriického RÚVZ.

# Prevenca a pohyb sú základom zdravia

Výsledky pilotnej štúdie a nadviazanie spolupráce s Mestom Banská Bystrica, Bioamedicínskym centrom SAV v Bratislave a Fakultou zdravotníctva SZU v Banskej Bystrici sú ukázkou multirezortného prístupu v podpore zdravia a v primárnej prevencii.

Projekt dáva priestor pre zapojenie ďalších odborníkov, expertov, podporovateľov pre pokračovanie projektu. Ukázalo sa, že projekt Fit Senior v Banskej Bystrici má veľký potenciál a teší sa veľkému záujmu. V súčasnosti sa do protokolu projektu zapracovávajú vedecké poznatky a metodika poskytnutá počas workshopu na Ústave experimentálnej endokrinológie BMC SAV v Bratislave. V projekte sa bude pokračovať od septembra 2019 a to formou 3-mesačných kurzov (jesenný, jarný).

Zdravotné benefity pohybovej aktivity u seniorov sú jednoznačne vedecky dokázané, čo sa potvrdilo aj zhodnotením výsledkov vyšetrení na pilotnej vzorke (40 účastníčok) verifikované vyšetrením pred a po absolvovaní 3-mesačného pravidelného cvičenia a edukácie.

## Pilotný projekt

„Už po krátkej len 3-mesačnej intervencii u viacerých senioriek sme zaznamenali pokles BMI, zmenšil sa obvod pásu až u 19 prípadoch (obvod pásu je jedným z najdôležitejších prediktorov kardiovaskulárnych a metabolických chorôb), 17 účastníčkam sa zvýšilo percento svalovej hmoty a 22 účastníčkam kleslo percento celkového telesného tuku. V biochemických parametroch sme zaznamenali menej výrazné zmeny a to aj z dôvodu, že ovplyvnenie lipidového profilu úpravou životného štýlu možno očakávať až po dlhšom období“, konštatuje MUDr. Kl'ocová Adamčáková.

Či tieto zmeny možno pripísať na vrub práve pilotného projektu Fit Senior či už edukácii alebo cvičeniu, alebo tu úlohu zohrávajú ďalšie faktory budú predmetom ďalšieho skúmania pri získaní väčšieho súboru, tak aby sa mohli vykonať exaktné štatistické analýzy. Odborníčka zároveň pozýva všetkých seniorov v Banskej Bystrici, aby sa zapojili do projektu.

Prihlásiť sa treba do 13.9.2019 na adrese: [adriana.tupa@banskabystrica.sk](mailto:adriana.tupa@banskabystrica.sk), alebo na tel. č. 048/2852200 alebo 0905 834 373.

**Spracovala Mária Tolnayová, hovorkyňa RÚVZ B. Bystrica**