

Projekt v Banskej Bystrici ukázal, že pohybová aktivita má u seniorov zdravotné benefity

Banská Bystrica 3. septembra 2019 (TASR/HSP/)

Zdravotné benefity pohybovej aktivity u seniorov preukázali výsledky pilotnej fázy projektu, ktorý vo februári tohto roka spustila Poradňa zdravia banskobystrického Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) a odbor sociálnych vecí mesta Banská Bystrica. Jeho cieľom bolo zvýšiť pohybovú aktivitu u banskobystrických seniorov starších ako 60 rokov formou teoretickej a praktickej časti v súlade s najnovšími vedeckými poznatkami.

„Na pilotnej fáze 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,“ uviedla Zora Kl'ocová Adamčáková z banskobystrického RÚVZ s tým, že v projekte sa preto rozhodli pokračovať.

Zapojením ďalších partnerov, Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied (SAV) v Bratislave a Fakulty zdravotníctva Slovenskej zdravotníckej univerzity (SZU) v Banskej Bystrici, sa podľa nej vytvorila platforma na dlhodobu udržateľný projekt v nasledujúcich rokoch.

„Výsledky pilotnej štúdie a nadviazanie spolupráce s mestom Banská Bystrica, Bioamedicínskym centrom (BMC) SAV v Bratislave a Fakultou zdravotníctva SZU v Banskej Bystrici sú ukážkou multirezortného prístupu v podpore zdravia a v primárnej prevencii. Projekt dáva priestor na 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,“ podotkla odborníčka.

Ďalej uviedla, že 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 trojmesačných kurzov.

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

„Už po krátkej, len trojmesačnej intervencii u viacerých senioriek sme zaznamenali pokles BMI, zmenšil sa obvod pásu až u 19 prípadoch, 17 účastníčkam sa zvýšilo percento svalovej hmoty a 22 účastníčkam kleslo percento celkového telesného tuku,“ priblížila Kl'ocová Adamčáková.

Dodala, že v biochemických parametroch zaznamenali menej výrazné zmeny, a to aj z dôvodu, že ovplyvnenie lipidového profilu úpravou životného štýlu možno očakávať až po dlhšom období. „Či tieto zmeny možno pripísať na vrub práve pilotného projektu Fit Senior,

či už edukácii alebo cvičeniu, alebo tu úlohu zohrávajú ďalšie faktory, bude predmetom ďalšieho skúmania pri získaní väčšieho súboru tak, aby sa mohli vykonať exaktné štatistické analýzy,“ podotkla Kl'ocová Adamčáková.

Seniori sa môžu do projektu naďalej prihlásiť, a to do 13. septembra.