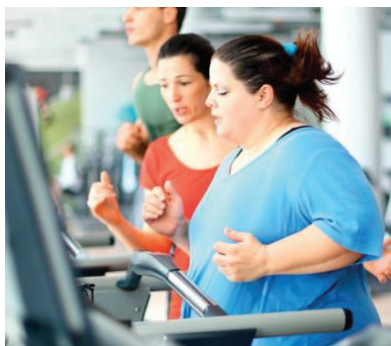


POKYNY PRE ZDRAVOTNÍCKYCH ODBORNÍKOV POHYBOVÉ CVIČENIE V MANAŽMENTE NADHMOTNOSTI A OBEZITY U DOSPELÝCH

Odporúčania pracovnej skupiny EASO pre fyzickú aktivitu



- ✓ Pomôžte pacientom vytýčiť si hlavný cieľ pre každodenné cvičenie
- ✓ Poskytnite odporúčania založené na dôkazoch pre cvičenie preferované pacientmi
- ✓ Identifikujte prínosy, ktoré sú pre pacientov zmysluplné
- ✓ Poskytujte praktické informácie



CIEĽ č. 1. ZLEPŠIŤ KARDIOMETABOLICKÉ ZDRAVIE

REDUKCIA VISCERÁLNEHO A INTRAHEPATÁLNEHO TUKU

- Prednostne poraďte **aeróbne cvičenie** najmenej strednej intenzity.
- **HIIT** odporučte až i) po dôkladnom vyhodnotení kardiovaskulárneho rizika a ii) podľa možnosti pod dohľadom

KRVNÝ TLAK

- Prednostne poraďte **aeróbne cvičenie** najmenej strednej intenzity

CITLIVOSŤ NA INZULÍN

- Poradte **akýkoľvek typ cvičenia**: aeróbne cvičenie strednej intenzity, silový tréning alebo ich kombináciu, alebo HIIT (po vyhodnotení kardiovaskulárneho rizika a pod dohľadom)

Pacientom vysvetlite, že cvičenie zlepšuje kardiomatabolické výsledky a pomáha predchádzať cukrovke 2. typu, aj keby sa významne neznížila hmotnosť.

Čo je odporové cvičenie strednej až vysokej intenzity?

Pri strednej intenzite ľudia zvyčajne nie sú schopní vykonať 20 po sebe nasledujúcich opakovaní. To zodpovedá najmenej 60 % 1-RM (najťažšej váhy, ktorú človek dokáže zdvihnúť v jednom opakovaní).

Čo je HIIT?

Vysoko intenzívne intervalové cvičenie. Krátke fázy vysoko intenzívneho cvičenia sa striedajú s krátkymi fázami oddychu. Vo vysoko intenzívnej fáze dosahuje vaša srdcová frekvencia > 85 % svojej maximálnej hodnoty.

Naše odporúčania sú založené na dôkazoch a pohybujú sa od najvyššej sily dôkazov po odborné stanovisko

- Najvyššia sila dôkazov
- Stredná sila dôkazov
- Nízka sila dôkazov
- Nedostatok dôkazov na vydanie oficiálneho odporúčania; ale existuje odborné stanovisko

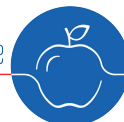
PORADENSTVO O FYZICKEJ AKTIVITE

- Odporúčania sú navrhnuté s cieľom podporovať postupný pokrok
- Odporúčania by mali byť nastavené podľa fyzickej zdatnosti pacienta, jeho telesných parametrov, pridružených ochorení, štádií zmien fyzickej aktivity, prekážok pri zvyšovaní fyzickej aktivity a možností dostupných v prostredí jedinca
- Tieto odporúčania sú zamerané na pohybové cvičenie. V rámci poradenstva by sa tiež malo zdôrazniť obmedziť čas strávený sedením a zvýšiť bežnú fyzickú aktivitu
- Techniky zmeny správania vrátane ukážky cvičebných postupov sú účinné pri podpore fyzickej aktivity v programoch cvičenia s osobným trénerom

Čo je to fyzická aktivita strednej intenzity?

Zhlboka dýchate, ale môžete sa bez ťažkostí zhovárať.

Preventívne
postupy



EASO
European Association for the Study of Obesity



CIEĽ Č. 2. ZLEPŠIŤ ZLOŽENIE TELA

POKLES HMOTNOSTI A REDUKCIA ADIPOZITY

- Prednostne poraďte **aeróbne cvičenie** najmenej strednej intenzity v trvaní 150 až 200 min/týždenne
- **HIIT** poraďte až po dôkladnom vyhodnotení kardiovaskulárneho rizika a podľa možnosti pod dohľadom
- Informujte pacientov, že predpokladaný úbytok hmotnosti v priemere nepresahuje 2 až 3 kg

ÚDRŽIAVANIE HMOTNOSTI PO CHUDNUTÍ

- Poradte **vysoký objem aeróbného cvičenia** (200-300 minút cvičenia strednej intenzity týždenne)

UDRŽIAVANIE AKTÍVNEJ TELESNEJ HMOTY PRI CHUDNUTÍ

- Poradte silové cvičenie strednej až vysokej intenzity

Ľudí s nadhmotnosťou alebo obezitou treba povzbudzovať k tomu, aby sa pri cvičení zameriavali na dlhodobý manažment hmotnosti namiesto krátkodobého schudnutia.



CIEĽ Č. 4. ZLEPŠIŤ STRAVOVACIE SPRÁVANIE A KVALITU ŽIVOTA

STRAVOVACIE SPRÁVANIE

- Informujte pacientov s nadhmotnosťou alebo obezitou, že cvičenie podstatnejšie neovplyvní príjem energie, ale môže zlepšiť stravovacie návyky

CHUŤ DO JEDLA A SÝTOŠŤ

- Informujte pacientov, že cvičenie môže zvýšiť hlad nalačno, ale môže tiež zlepšiť pocit sýtosti

KVALITA ŽIVOTA (FYZICKÁ ZLOZKA)

- Poradte **aeróbny** alebo **odporový tréning** alebo ich kombináciu

Cvičenie má veľmi pozitívne účinky na stravovacie návyky, ak je sprevádzané zdravou výživou. Cvičenie zvyšuje kvalitu života, najmä fyzické schopnosti. Pozitívne účinky sa prejavujú aj na vitalite a duševnom zdraví.



CIEĽ Č. 3. ZVÝŠIŤ FYZICKÚ ZDATNOSŤ

PRE KARDIORESPIRAČNÚ ZDATNOSŤ

- Poradte **akýkoľvek typ cvičenia**: aeróbne cvičenie strednej intenzity, odporový tréning alebo ich kombináciu, alebo HIIT (po vyhodnotení kardiovaskulárneho rizika a pod dohľadom)

PRE SVALOVÚ SILU

- Poradte **odporový tréning** buď samostatne alebo v kombinácii s **aeróbnym cvičením**

Nízka fyzická zdatnosť je silným rizikovým faktorom chorobnosti a úmrtnosti. Zlepšenie fyzickej zdatnosti má priamy vplyv na kvalitu života pacienta a schopnosť vykonávať každodenné činnosti; jej dôležitosť rastie s vekom človeka.



CIEĽ Č. 5. OPTIMALIZOVAŤ PRÍNOS BARIATRICKEJ CHIRURGIE

ĎALŠÍ POKLES HMOTNOSTI A REDUKCIA ADIPOZITY

- Poradte kombináciu **aeróbného** a **odporového tréningu**
- Informujte, že predpokladaný ďalší úbytok hmotnosti v priemere nepresahuje 2 až 3 kg

UDRŽIAVANIE AKTÍVNEJ TELESNEJ HMOTY

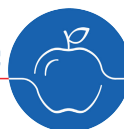
- Poradte kombináciu **aeróbného** a **odporového tréningu**

FYZICKÁ ZDATNOSŤ

- Poradte kombináciu **aeróbného** a **odporového tréningu**

Cvičením sa výrazne zlepši kardiorespiračná aj svalová zdatnosť. Cvičenie je neoddeliteľnou súčasťou dlhodobej stratégie manažmentu hmotnosti po bariatrickej operácii.

Preventívne postupy



EASO
European Association for the Study of Obesity

Členovia pracovnej skupiny EASO pre fyzickú aktivitu: Oppert J.M., Bellicha A., van Baak M.A., Battista F., Beaulieu K., Blundell J.E., Carraça E.V., Encantado J., Ermolao A., Pramono A., Farpour-Lambert N., Woodward E., Dicker D., Busetto L.