
Tine Kovačič

Učinki vadbenih programov specialne olimpijade na telesno zdravje odraslih ljudi z intelektualno in razvojno motnjo

POVZETEK

Sodobna družba se sooča z izzivom, kako ranljivi skupini prebivalstva odraslih oseb z intelektualno in razvojno motnjo v procesu staranja zagotoviti ustrezno podporo pri izboljšanju telesnega zdravja in zadovoljstva z zdravjem in aktivnim življenjskim slogom. V raziskavi smo uporabili integracijo kvantitativne (randomizirana klinična študija) in kvalitativne (fenomenološka študija) raziskovalne metodologije, da bi proučili kratkoročno učinkovitost treh različnih gibalnih programov Specialne olimpijade (odslej SO) na telesno zdravje in samo zadovoljstvo z zdravjem ter izboljšanje tega pri športnikih z intelektualno motnjo. Vključenih je bilo 150 športnikov z intelektualno motnjo, ki so bili razvrščeni v dve študijski in eno kontrolno skupino. Na podlagi analize rezultatov domene telesnega zdravja in zadovoljstva z zdravjem ugotavljamo, da so športniki v skupini Fun fitness plus in Wellness dosegli statistično pomembno izboljšanje v primerjavi s športniki v kontrolni skupini. Med tremi skupinami so bile statistično pomembne razlike v prid skupini Fun fitness plus in Wellness. Izboljšanje telesnega zdravja potrjujejo tudi izjave udeležencev Fun fitness programa, v katerih so poudarili boljšo gibljivost, mišično moč, mišično vzdržljivost, ravnotežje, aerobno zmogljivost, kar jim pomaga pri opravljanju različnih aktivnosti v vsakdanjem življenju. Na podlagi analize rezultatov ugotavljamo, da imajo različni gibalni programi SO Slovenije širši pomen, saj pomenijo dodano vrednost pri izboljšanju telesnega zdravja ter njihovega preventivnega pomena pri zagotavljanju visokega zadovoljstva z zdravjem starajočih se odraslih oseb z intelektualno motnjo.

Ključne besede: specialna olimpijada, športniki z intelektualno in razvojno motnjo, telesno zdravje, zadovoljstvo z zdravjem

AVTOR

Tine Kovačič je opravil znanstveni magistririj na področju fizioterapije v Londonu, kjer je pridobil dodatna specialna znanja na področju nevrofizioterapije. Zaposlen je kot vodja oddelka medicinske rehabilitacije v CUDV Dobrna ter kot višji predavatelj in raziskovalec na AMEU ECM na oddelku Fizioterapija. Pod okriljem Specialne olimpijade Slovenije opravlja funkcijo kliničnega direktorja za zdravstveni program Fun fitness ter pod okriljem Special Olympics Europe Eurasia kot klinični svetovalec izobražuje nove strokovnjake ter je med drugim aktiven tudi