

Questionnaire, Seven-Day Physical Activity Recall, International Physical Activity Questionnaire – IPAQ), jakość życia (np. kwestionariusz dotyczący zdrowia EQ-5D, kwestionariusz jakości życia Minnesota dla pacjentów z niewydolnością serca, skala VAS) czy zespół kruchości (wskaźnik kruchości Tilburga – TFI).

## 18.4.

### ZASADY ZALECANIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO

Zalecanie ćwiczeń w ramach aktywności rekreacyjnej, również chorym po zabiegach kardiochirurgicznych, można oprzeć na koncepcji FITT, określającej częstotliwość ćwiczeń, ich intensywność, jak również czas trwania i rodzaj wysiłku fizycznego (tab. 18.1).

TABELA 18.1.

Zalecenia dotyczące treningu fizycznego według koncepcji FITT

Reguła FITT	Zalecenia
F (ang. frequency) – <b>częstotliwość</b>	Liczba sesji/aktywności w tygodniu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3–5 × w tygodniu trening,</li> <li>• 5–7 × w tygodniu ćwiczenia ogólnousprawniające</li> </ul>
I (ang. intensity) – <b>intensywność</b>	<p>Dla ćwiczeń/ treningu wytrzymałościowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40–80% rezerwy tętna (różnica między <math>HR_{max}</math> z próby wysiłkowej a spoczynkowym HR),</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>Tętno treningowe wyznaczone ze wzoru Karvonena:  <math>HR_{treningowe} = 40-80\% \text{ rezerwy tętna} + HR_{spoczynkowe}</math></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40–70% obciążenia maksymalnego (<math>VO_{2peak}</math>, szczytowego HR, MET, VAT),</li> <li>• liczba kroków,</li> <li>• liczba kalorii,</li> <li>• skala postrzeganego wysiłku (np. 12–14 pkt w skali Borga),</li> <li>• test mówienia (talk test) – „móc rozmawiać podczas wykonywania ćwiczeń”</li> </ul> <p>Dla ćwiczeń siłowych dodatkowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30–60% 1 RM jednokrotne maksymalne powtórzenie – ciężar, jaki dana osoba może podnieść w pełnym zakresie ruchu,</li> <li>• 40–70% MVC – maksimum skurczu dowolnego,</li> <li>• 5 RM lub % szczytowego HR dla ćwiczeń</li> </ul>
T (ang. time) – <b>czas trwania</b>	Dotyczą: <ul style="list-style-type: none"> <li>• programu ćwiczeń w tygodniach lub miesiącach,</li> <li>• liczby sesji treningowych dziennie i ich czasu trwania (np. &gt; 150 min w tygodniu),</li> <li>• liczby powtórzeń np. ćwiczeń siłowych</li> </ul>