

Obsah

1. Předmluva	7
2. Společenský kontext životního stylu seniorů	10
2.1 Stárnutí populace: důvody a souvislosti	10
2.2 Demografické změny a jejich odraz ve stárnutí populace	12
2.3 Periodizace stáří	19
2.4 Aktivní a zdravé stárnutí	23
2.5 Stárnutí, stárnoucí tělo a identita	29
2.6 Pohybové aktivity a sport v životě seniorů	33
3. Psychosociální aspekty sportu a pohybových aktivit seniorů	41
3.1 Vztah mezi pohybem a psychikou	41
3.2 Sport seniorů a duševní hygiena	46
3.3 Sport a pohyb v životním stylu seniorů	47
3.4 Psychosociální efekty sportování seniorů	49
4. Hodnoty a sportování seniorů	56
4.1 Problematika hodnot z pohledu psychologie sportu	56
4.2 Hodnoty a sportovní prostředí	59
5. Pohybové aktivity seniorů a psychosociální zdraví	66
5.1 Pohybové aktivity seniorů ve vztahu k možnostem jejich hodnocení	66
5.2 Pohybová aktivita seniorů, její zaměření a intenzita	71
5.3 Pohybová aktivita a vnímané zdraví u seniorů	73
5.4 Pohybová aktivita seniorů a kognitivní funkce	78
6. Motivace seniorů k pohybové aktivitě ze sociálně kognitivní perspektivy	81
6.1 Vnímaná osobní účinnost, pohybová aktivita a kvalita života u seniorů	81

6.2 Seberegulace pohybové aktivity	87
6.3 Efekty sociálně kognitivních proměnných v motivaci pohybových aktivit seniorů	93
6.4 Kulturní vlivy a motivace k pohybové aktivitě	97
7. Sportovní diváctví jako součást životního stylu seniorů	105
7.1 Sportovní diváctví jako společenský jev	105
7.2 Senioři jako sportovní diváci	111
Souhrn	128
Summary	139
Literatura	149
Věcný rejstřík	161