



Obsah

ÚVOD	5
Seznam a vysvětlení použitých ikon.....	6
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ V HOLISTICKÉM POJETÍ	7
1.1 Stárnutí.....	7
1.2 Stáří.....	8
1.3 Demografický vývoj	10
1.4 Změny ve stáří a tělesné projevy stáří.....	14
1.4.1 Biologické změny.....	15
1.4.2 Psychické změny.....	18
1.4.3 Sociální změny	19
2 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ	20
2.1 Vymezení pojmu kvalita života	20
2.2 Modely a faktory kvality života seniorů	21
2.2.1 Tělesné zdraví a úroveň nezávislosti	22
2.2.2 Psychické funkce.....	22
2.2.3 Sociální vztahy	22
2.2.4 Prostředí.....	23
2.3 Vliv pohybu na kvalitu života seniorů.....	23
2.4 Výživa a kvalita života	25
2.5 Nástroje k měření kvality života	28
2.5.1 Objektivní metody měření kvality života.....	29
2.5.2 Subjektivní metody měření kvality života	29
2.5.3 Smíšené metody měření kvality života.....	30
3 SENIOŘI A POHYBOVÉ AKTIVITY	31
3.1 Faktory ovlivňující aktivity ve stáří	31
3.2 Pohybové aktivity vhodné pro seniory	31
3.3 Nevhodné aktivity	35
4 POHYBOVÉ PROGRAMY PRO SENIORY	37
4.1 Charakteristika životního stylu soudobého seniora.....	37
4.2 Význam pohybových aktivit v procesu snahy o zpomalení stárnutí organismu	38
4.3 Jak motivovat seniory k účasti v pohybových aktivitách	39
4.4 Programy stimulující zdatnost seniorů.....	40
4.5 Členění wellness programů pro seniory	41
4.6 Příklad zpracování týdenního wellness (rekondičního) programu pro seniory	42
5 ANALÝZA POHYBOVÝCH AKTIVIT A WELLNESS AKTIVIT SENIORŮ (65+).....	52
5.1 Cíl studie	52
5.2 Dílčí úkoly.....	52
5.3 Metodika.....	53



5.4	Výsledky studie.....	56
5.4.1	Sportovní aktivity ve věku kolem 20 let	56
5.4.2	Sportovní aktivity ve věku 40-50 let	57
5.4.3	Současný stav účasti v pohybových aktivitách.....	59
5.4.4	Náplň volného času seniorů a péče o kondici	65
5.4.5	Senioři a jejich koníčky	69
5.4.6	Současný stav zdraví seniorů	70
5.4.7	Testy pro seniory	72
6	VÝSLEDKY VYBRANÝCH KOMPARATIVNÍCH STUDIÍ VĚNOVANÝCH ANALÝZE KVALITY ŽIVOTA A POHYBOVÝCH AKTIVIT SENIORŮ.....	82
6.1	Srovnání kvality života seniorů žijících v domově s pečovatelskou službou (DSPS) se skupinou seniorů žijících samostatně či v kruhu rodiny (Butnaru, 2018)	82
6.2	Komparace kvality života a zdatnosti atletických veteránů a nesportujících seniorů (Kozárek, 2018)	84
6.3	Komparace kvality života veslařů seniorů (65+) a běžné populace (Synek, 2018)	87
6.4	Vliv pravidelného cvičení na zdatnost seniorů na Trutnovsku a v australském Perthu (Havelková, 2019)	89
6.5	Využití volného času seniorů v okrese Třebíč (Neumanová, 2020).....	91
7	ÚKOLY PRO HLUBŠÍ STUDIUM SPECIFICKÝCH ZÁLEŽITOSTÍ WELLNESS SENIORŮ / TÉMATA SEMINÁRNÍCH PRACÍ PRO STUDENTY	94
8	TESTY	96
9	LITERATURA VHODNÁ PRO STUDIUM PŘEDMĚTU SENIOŘI A WELLNESS	98
9.1	Povinná	98
9.2	Doporučená	98
10	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	102
11	PŘÍLOHY	109
11.1	Dotazník ke zjištění pohybových aktivit a wellness aktivit seniorů 65+	110
11.2	Metodika testování seniorů podle Jones-Rikli (2002)	112
11.3	Normy pro testování seniorů podle Jones a Rikli (2002)	117
11.4	Dotazník k hodnocení kvality života seniorů	119
11.5	Časový snímek týdne	121
11.6	Instruktažní videa	123