

OBSAH

ZOZNAM SKRATIEK	7
ZOZNAM TABULIEK	8
ZOZNAM OBRÁZKOV	9
PREDHOVOR	12
FORWORD	13
ÚVOD	17
1 ZÁKLADNÉ ÚDAJE K RIEŠENEJ PROBLEMATIKE	20
1.2 Špecifika starnúceho organizmu	24
1.3 Kvalita života seniorov	25
1.4 Krehkosť seniorov	27
2 SENIORI A POHYBOVÁ AKTIVITA	29
2.1 Význam a miesto pohybovej aktivity v živote seniora	29
2.2 Aktívne starnutie	32
2.3 Pohybová inaktivita	33
2.4 Delenie seniorskej populácie podľa funkčnej zdatnosti	34
2.5 Motivácia k pohybovej aktivite	35
2.6 Tvorba pohybových programov pre seniorov	36
3 MEDZINÁRODNÉ ODPORÚČANIE PRE POHYBOVÚ AKTIVITU	39
4 FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE POHYBOVÚ AKTIVITU	41
4.1 Fyzická zdatnosť	41
4.2 Funkčná zdatnosť	42
4.2.1 Svalová sila	43
4.2.2 Aeróbna výkonnosť	44
4.2.3 Flexibilita	45
4.2.4 Rovnováha, balancia	47
4.2.5 Telesné zloženie	48
4.3 Ďalšie vybrané faktory ovplyvňujúce pohybovú aktivitu	50
4.3.1 Zmeny tlaku krvi vplyvom pohybu	51
4.3.2 Ischemická choroba srdca (ISCHS)	51
4.3.3 Kognitívne poruchy	52

4.3.4	Diabetes mellitus – úplavica cukrová	53
4.3.5	Nádorové choroby	53
4.3.6	Únava a slabosť	54
5	REALIZÁCIA POHYBOVEJ AKTIVITY U SENIOROV	55
5.1	Spôsoby pohybovej aktivity	55
5.2	Základné pravidlá pre pohybovú aktivitu seniorov	56
5.3	Prekážky a ich eliminácia pri cvičení	56
5.4	Vhodné pohybové aktivity	57
5.5	Chôdza	59
5.5.1	Nordic Walking	60
5.5.2	Beh, jogging	63
5.5.3	Plávanie	63
5.5.4	Voľno časová (náhodná) fyzická aktivita	63
5.6	Menej vhodné pohybové aktivity pre seniorov	63
5.7	Nevhodné pohybové aktivity a cviky pre seniorov	64
6	HODNOTENIE POHYBOVEJ AKTIVITY	65
6.1	Selfmonitoring / samohodnotenie pohybovej intenzity	65
6.2	Srdcová / pulzová frekvencia	66
6.3	Dotazníky, ankety	67
6.4	Kalorimetria, stanovenie metabolického ekvivalentu	67
6.5	Krokomery	69
6.6	Akcelerometria	69
7	RÔZNE TYPY CVIČENÍ	71
7.1	Silový tréning	72
7.2	Cvičenia na zvyšovanie koordinačných schopností	73
7.3	Cvičenie rovnováhy	73
7.4	Cvičenie pre seniorov na redukciu hmotnosti	75
7.5	Moderné trendy pohybových aktivít	76
7.5.1	Zumba	76
7.5.2	Pilates	77
7.5.3	Joga	77
7.5.4	Fit lopty	77
7.5.5	SM Systém	78
7.5.6	Dychové cvičenia	79
7.5.7	Relaxačné cvičenia	81
7.5.8	Cievna gymnastika	84
7.6	Fyzická aktivita seniorov so zdravotným postihnutím	85

8	VÝSLEDKY VÝSKUMU VPLYVU POHYBOVEJ AKTIVITY NA KVALITU ŽIVOTA SENIOROV V ZARIADENÍ SOCIÁLNEJ STAROSTLIVOSTI	87
8.1	Východiská.....	87
8.2	Základné údaje o štúdií.....	88
8.3	Skupina probantov zaradených do programu pohybových aktivít.....	88
8.4	Kontrolný súbor.....	90
8.5	Súbor a metódy.....	92
8.6	Štatistické testy.....	94
8.7	Výsledky.....	94
8.7.1	Pohybová aktivita.....	94
8.7.2	Hodnotenie kvality života.....	97
8.7.2.1	Dotazník WHOQOL - BREF.....	97
8.7.2.2	Dotazník WHOQOL - OLD.....	99
8.7.3	Výsledky kontrolnej skupiny.....	102
8.8	Limitácie štúdie.....	104
8.9	Diskusia.....	105
8.10	Poznatky zo štúdie.....	113
9	ZÁVEREČNÉ ODPORÚČANIA	115
9.1	Čo je už dokázané a prejedikované.....	115
9.2	Ktorí seniori by mali jednoznačne cvičiť.....	115
9.3	Ako zvýšiť účasť seniorov na cvičení.....	116
9.3.1	Behaviorálna ekonomika a fyzická aktivita.....	117
9.3.1.1	Metóda finančných stimulov.....	118
9.3.1.2	Metóda príkladov.....	118
9.3.1.3	Metóda asymetrického paternalizmu.....	119
9.3.1.4	Metóda prítťažlivej činnosti.....	119
9.3.1.5	Metóda zmysluplného poradenstva a reálnej pomoci.....	119
9.3.1.6	Záverom k behaviorálnej ekonomike.....	119
9.4	Najčastejšie pochybnosti u ne/cvičiacich seniorov.....	120
9.5	Vládna a rezortná aktivita.....	121
10	PRÍLOHY	122
11	MENNÝ REGISTER	146
12	REGISTER POJMOV	149
13	LITERATÚRA	152