

ABSTRAKT

Název: Péče o tělesný vzhled, zdraví a zdatnost u starší populace

Cíl práce: Cílem mé diplomové práce je zjistit postoj seniorů ke svému tělu a ke svému zdraví a odhalit způsob, jakým senioři vnímají současné mýty těla, jež nám jsou předkládány médii a přijímány současnou populací.

Metoda: Ke sběru dat jsme využili dotazníku, který obsahoval otázky týkající se osobních údajů, zdravotního stavu, činností vztahujících se k tělu a fyzické aktivitě, tělesného vzhledu, sebepojetí a životní spokojenosti. Forma otázek v dotazníku není jednotná. Převládaly otázky uzavřené s volbou odpovědi ano, ne, nebo hodnocení míry souhlasu na 5 bodové škále Lickertova typu.

Výsledky: Výsledky shrnují postoj seniorů k sobě samým a hodnotí míru jejich péče o vlastní vzhled, zdraví a zdatnost. Osvětlují motivaci seniorů k pohybovým aktivitám a vyjasňují způsob jejich chování ve vztahu k dodržování životosprávy. Výsledky se také zabývají hodnocením tělesných proporcí a vyjadřují skutečnost, že vlastní tělesný typ seniorů není totožný s jejich ideálním tělesným typem.

Klíčová slova: tělesné sebepojetí, senioři, stáří, životní styl