

Abstrakt

Název práce: Vliv konzumace alkoholu a kouření na fyzickou kondici seniorek

Cíl práce: Posouzení vlivu konzumace alkoholu a kouření na fyzickou kondici seniorek nad 60 let

Metoda: Práce byla zpracována jako průřezová studie, do které byla data sbírána pomocí ankety ohledně konzumace alkoholu a kouření v průběhu života a čtyř fyzických testů vybraných z testové baterie Senior fitness test. Pro ucelení studie pak byla sbírána data ohledně životního stylu účastníků doplňujícími otázkami.

Výsledky: Studie se účastnilo 34 seniorek ve věku 61-89 let. Průměrný věk účastnic dosáhl 72,1 let.

Tři seniorky uvedly spotřebu cigaret 15 ks za den, jedna 12 ks, dvě 10 ks, jedna 10 a jedna 7 ks na den. Tři z těchto seniorek splnily či překročily normativní rozsah pro svůj věk ve všech fyzických testech, dvě se do normativního rozsahu nedostaly pouze jednou, a to shodně v testu chůze 6 minut, jedna splnila normu pouze v testu sed-vztyk a zbylé dvě nesplnily normy ani v jednom testu

Sedmnáct seniorek alkohol nekonzumovalo, sedm uvedlo průměrnou konzumaci alkoholu do 20 g za den, deset nad 20 g alkoholu na den, z toho dvě seniorky překročily hranici 70 g alkoholu denně. Jedna z těchto seniorek splnila či překročila normativní rozsah pro svůj věk ve všech fyzických testech, druhá se do normativního rozsahu nedostala pouze jednou, a to v testu hloubka předklonu.

Nejlepšího výsledku ve fyzických testech dosáhla seniorka č. 10, jejíž výkony ve všech čtyřech přesahovaly normy pro její věk. Jedná se o seniorku, která celý život sportuje, nekouří a průměrnou denní spotřebu alkoholu má do 20 g za den. Seniorky konzumující alkohol v nejvyšší míře z mého souboru vykazovaly dobrou až nadprůměrnou fyzickou zdatnost.

Celkově studie neprokázala významnou závislost aktuální fyzické kondice u souboru testovaných seniorek na konzumaci alkoholu a kouření.

Ačkoliv studie nepotvrdila významnou závislost aktuální fyzické kondice seniorek na konzumaci alkoholu a kouření, rozsáhlejší studie dávají do přímé souvislosti vyšší úmrtnost i horší zdravotní stav s kouřením i nadměrnou konzumací alkoholu.

Důvod, proč se v mé studii některé předpokládané závěry nepotvrdily je patrně dán tím, že se do studie přihlásily převážně zdatné seniorky sportující celý život.