Abstrakt

V rámci této diplomové práce jsme se zabývali vlivem pohybu na kognici člověka. Vycházíme z již prokázaného vlivu pohybu na ascendentní retikulární aktivační systém, který s exekutivní funkcí mozku úzce souvisí. Měření probíhalo ve dvou odlišných věkových skupinách. Jako kontrolní byla použita skupina studentů v klidu. Fyzická aktivita probíhala formou svižné chůze. Samotné měření kognitivních funkcí bylo založeno na přímém měření paměti typu recall test a na fonologickém testu verbální fluence. Standardizované dotazníky typu Montrealského kognitivního testu či MMSE jsou pro naše měření nevhodné, protože jsou určeny k testování kognitivních poruch a nejsou uzpůsobeny pro testování zdravého člověka. Cílem práce bylo přinést další poznatky o dané problematice a zamyslet se nad jejím uplatněním. Nepodařilo se nám ověřit statisticky významný pozitivní vliv fyzické aktivity na kognici člověka.