

Abstrakt

Úvod Dlouhověkost a faktory, které ji ovlivňují, jsou již dlouho předmětem zájmu laiků i odborníků. Jedním z přístupů, jak tuto problematiku zkoumat, je pozorování jedinců, které lze za dlouhověké považovat a kterým zároveň jejich fyzická a psychická kondice umožňuje stále žít kvalitní život. Některé faktory určující tuto kvalitu lze ovlivnit více jiné méně. Životní styl je jedním z ovlivnitelných faktorů. Zvláště pak jeho dílčí součásti jako např. strava, pohybová aktivita či minimalizace škodlivých návyků.

Cíle: Hlavním cílem bakalářské práce je najít a popsat případné společné znaky v oblasti stravovacích zvyklostí a pohybové aktivity u skupiny seniorů ve věku kolem 80 let a výše. Prvním ze stanovených cílů je zjištění četnosti konzumace vybraných potravin nebo skupin potravin a nápojů. Druhým pak zaznamenat výskyt vybraných neinfekčních onemocnění hromadného výskytu ve zkoumaném vzorku a porovnat s běžnou populací. Třetím pak bylo zjišťování podílu tuku a svalové hmoty respondentů.

Metodika: Data byla shromažďována dotazníkovým šetřením, přímým dotazováním a doplňkovým měřením tělesného složení. Následně pak převedena do numerické podoby a vyhodnocena tabulkovým procesorem. Použit byl vlastní frekvenční dotazník na zjištění četnosti konzumace vybraných potravin a jejich množství, stručná anamnéza s důrazem na souvislosti se stravou. Pro zjištění tělesného složení byla použita bioelektrická impedanční analýza.

Výsledky: Ve zkoumané skupině se v souvislosti se stravováním neobjevily žádné překvapivé extrémy. Konzumace masa byla střídavá, ale množství zkonsumované zeleniny a ovoce bylo spíše podprůměrné z hlediska doporučení WHO. Všichni respondenti byli dlouhodobými a aktivními členy tělovýchovného sdružení s pravidelnou, organizovanou pohybovou aktivitou v průběhu celého života. Kromě čtyř všichni uvedli příležitostnou konzumaci alkoholu. Ve zkoumaném vzorku se vyskytovali pouze 2 bývalí denní kuřáci. Ostatní byli nekuřáci. Četnost a spektrum vážných onemocnění odpovídalo věku respondentů. Překvapil pouhý jeden výskyt DM2. Většina respondentů žila sama. Všichni dotazovaní byli soběstační a schopni chůze. V rodinné anamnéze uváděla převážná většina respondentů alespoň jednoho rodiče nebo sourozence, který se dožil minimálně 80 let. Při zjišťování podílu tuku a svalů měli kromě jednoho všichni respondenti optimální nebo vyšší procento svalové hmoty.

Závěr: U lidí dožívajících se vysokého věku v dobré kondici vypadá kromě potřebné genetické výbavy jako velmi důležité včasné vedení k pohybové aktivitě a socializaci. U stravy pak střídmost, ale zároveň pestrost, z dalšího pak vyvarování se škodlivých návyků jako třeba kouření.

Klíčová slova: Dlouhověkost, životní styl, pohybová aktivita, fyzická zdatnost seniorů