

Název práce: Hodnocení tělesné zdatnosti vzorku seniorů Prahy 12

Abstrakt:

Práce je zaměřená na hodnocení svalové zdatnosti a vlivu způsobu života na tělesné složení a svalovou sílu horních a dolních končetin seniorů. Od konce minulého století už není cílem prodloužení života, ale jeho zkvalitnění. Toho člověk dosáhne aktivním způsobem života a pravidelným vykonáváním pohybových aktivit. Problém je, že většina starších lidí nevykonává pohyb a v důsledku toho rychleji ztrácí svalovou hmotu. Proto je důležité zaměřit se na hodnocení stavu svalového aparátu a síly. V práci se zabýváme základními atributy stáří. Vysvětlujeme význam vyšší úrovně svalové zdatnosti a pohybových aktivit. Upozorňujeme na následky pasivního způsobu života. Hlavním cílem práce je posoudit aktuální úroveň svalové zdatnosti na vzorku seniorů Prahy 12. Dílčím cílem je posoudit soběstačnost a nezávislost výzkumného souboru. Ten byl tvořen devíti seniorkami ve věku od 70 do 85 let a čtyřmi seniory ve věku od 71 do 82 let. Hodnotili jsme celkovou svalovou zdatnost účastníků v souvislosti s jejich způsobem života a soběstačností. Výzkum je kombinací kvalitativní a kvantitativní metody. V kvalitativní části jsme použili dotazování formou řízeného rozhovoru a v kvantitativní pak testování tří standardizovaných modifikovaných testů. Podle výsledků získali všichni muži vykonávající pravidelné pohybové aktivity a zastávající aktivní způsob života hodnocení zdatný. Tři ženy se stejným způsobem života jako muži získaly hodnocení vynikající nebo zdatné. Pět žen získalo nejnižší hodnocení svalové zdatnosti z důvodu nedostatečných pohybových aktivit. Všichni probandi jsou soběstační.