

## **Abstrakt**

**Název:** Vybrané faktory funkční zdatnosti celoživotně aktivních seniorek starších 80 let

**Cíle:** Zjistit vztah mezi aktuální funkční zdatností a subjektivním věkem, vzděláním, obvodem pasu a úrovní pohybové aktivity v posledním týdnu u žen staršího věku.

**Metody:** V diplomové práci byla hodnocena data 141 žen ve věku od 80 do 96 let s věkovým průměrem 82,4 let. Inkluzním kritériem pro jejich výběr bylo aktivní zapojení do pohybové aktivity ve středním věku, především od 30 do 60 let věku s minimálním trváním 2,5 hodiny týdně. Pro hodnocení nynější úrovně pohybové aktivity se aplikoval dotazník IPAQ-E. Pro testování funkční zdatnosti se využily 4 testy ze Senior Fitness Testu: 30-Second Chair Stand Test, 30-Second Arm Curl test, 2-Minute Step Test, 8-Foot Up-and-Go Test. Výsledky byly následovně statisticky zpracovány pomocí několika testů (Mannův-Whitneyův U test, dvouvýběrový t-test, Pearsonův korelační koeficient).

**Výsledky:** Výsledky funkční zdatnosti určené pomocí Senior Fitness Testu nevykazovaly významnou souvislost s hodnocenými proměnnými. Analýza dat neodhalila vztah mezi funkční zdatností a subjektivním věkem. Stejně tak se neobjevil výrazný rozdíl mezi ženami, které měly rizikový obvod pasu nebo nižší úroveň vzdělání. V poslední řadě nebylo dokázáno, že by ženy, které provozují více než 150 minut středně intenzivní aktivity týdně vykazovaly výrazné rozdíly ve funkční zdatnosti oproti ženám, které tento objem PA nenaplnují.

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, tělesná zdatnost, stárnutí, Senior Fitness Test