

ANOTACE

Autor : Eva Nováková
Instituce : Ústav sociálního lékařství LF UK v Hradci Králové
Oddělení ošetřovatelství
Název práce : Aktivní styl života pro seniory
Vedoucí práce : Bc. Karel Šauer, Helena Vostrovská

Počet stran : 95
Počet příloh : 4
Rok obhajoby : 2007

Klíčová slova : aktivní životní styl, fyzické procesy, psychické změny, pohybové aktivity, vliv výživy a psychiky, vzdělanost v oboru počítačové techniky

Bakalářská práce pojednává o životním stylu určeném pro starší generaci populace. V teoretické části stručně popisují fyzické procesy a psychické změny charakteristické pro období stáří. Podrobněji se věnují pohybovým aktivitám, výživě a vlivu psychiky na zdraví člověka.

Empirická část se zaměřuje na pohybovou aktivitu, vzdělanost a informovanost v oboru počítačové techniky a pohled na současný život seniorů. Zkoumaný vzorek tvoří náhodně oslovení lidé ve věku od šedesáti let, žijící převážně ve východočeském kraji.