

## **Abstrakt**

- Název:** Vliv aerobního pohybového programu ve vodě na úroveň zdravotně orientované tělesné zdatnosti a kvality života senierek
- Cíle:** Cílem této práce je posouzení vlivu aerobního pohybového programu v mělké vodě na změny úrovně složek zdravotně orientované tělesné zdatnosti a kvality života související se zdravím u senierek.
- Metody:** Do výzkumu bylo zařazeno 33 žen ( $67 \pm 5,2$  roků). Soubor žen byl rozdělen na experimentální a porovnávací skupinu. Experimentální skupina ( $n = 17$ ) absolvovala půlroční aerobní pohybový program v mělké vodě při frekvenci  $1 \times$  týdně 60 minut. Porovnávací skupina nebyla zařazena do pohybového programu. Byla posuzována úroveň tělesného složení, flexibilita v oblasti bederní páteře a svalů zadní skupiny stehna, statická síla horních končetin, svalová vytrvalost horních a dolních končetin, aerobní zdatnost, dynamická posturální stabilita a kvalita života související se zdravím před a po experimentálním období.
- Výsledky:** Práce prokázala, že aerobní pohybový program v mělké vodě signifikantně zvyšuje úroveň aerobní zdatnosti ( $p = 0,01$ ;  $r = 0,62$ ) a všeobecného vnímání vlastního zdraví ( $p = 0,04$ ;  $r = 0,36$ ).
- Klíčová slova:** tělesná zdatnost, aqua-aerobik, stáří, kvalita života