

## **ABSTRAKT**

**Název:** Vztah mezi pohybovou aktivitou a pamětí u seniorů

**Cíle:** Odhadnout vliv pohybové aktivity na paměť u seniorů starších 60 let.

**Metody:** Jedná se o průřezovou studii. Data pro zpracování diplomové práce byla získána z celoevropského projektu Survey of Health Ageing and Retirement in Europe (SHARE). V rámci této studie byli všichni probandí rozděleni nejprve dle pohlaví a dále pak do tří skupin dle dosaženého stupně vzdělání pomocí International Standard Classification of Education (ISCED – 97). Při analýze dat byly vypočítány průměry a směrodatné odchylky pro kontinuální proměnné a pro kategorické proměnné byly vypočítány procenta. Pro testování hypotéz byly použity neparametrické statistické metody. V případě více než tří kategorií byl použit Kruskal-Wallisův test s následnou post-hoc analýzou. Pro post-hoc analýzu byl použit Mann-Whitneyho U test s Bonferoniho korekcí. Testování paměťových funkcí bylo provedeno pomocí testu zapamatování si deseti slov s okamžitým a opožděným vyvoláním.

**Výsledky:** V rámci studie byla využita data celkem 47 169 probandů starších 60 let. Celkem se zúčastnilo 26 034 žen a 21 135 mužů. V rámci šetření byl prokázán pozitivní vliv pohybových a sportovních aktivit na paměťové funkce seniorů. Pozitivní výsledky byly patrné u obou typů testů paměti. Výsledky byly statisticky významné především u skupin s pravidelnou pohybovou aktivitou v porovnání s jedinci, kteří nevykonávali téměř žádné pohybové aktivity, ti naopak dosáhli výsledků nejhorších.

**Závěr:** Výsledky prokázaly statisticky významný vztah mezi pohybovou aktivitou a kvalitou paměťových funkcí u seniorů.

**Klíčová slova:** stárnutí a stáří, paměť, kognitivní funkce, pohybové aktivity, SHARE