

Abstrakt

Název: Subjektivně vnímané zdraví a pohybová aktivita ve vztahu k chodeckému testu zdatnosti u seniorů

Cíl práce: Cílem diplomové práce je porovnat pomocí LTEQ a SF-12 dotazníků subjektivně vnímané zdraví a volnočasovou pohybovou aktivitu s chodeckým testem zdatnosti u studentů Univerzity 3. věku na UK FTVS.

Použité metody: Studie se účastnilo 64 seniorů (věk $67,36 \pm 3,55$, výška $1,67 \pm 7,04$ cm, váha $69,80 \pm 9,9$ kg). Jednalo se o studenty Univerzity 3. věku na UK FTVS. Ve studii byly uplatněny dva druhy dotazníků: The Leisure Time Exercise Questionnaire a A 12-Item Short-Form Health Survey. Oba z uvedených dotazníků jsou obvykle aplikovány ve výzkumu na populaci starších dospělých. K získání informací o aerobní zdatnosti testovaných byl použit chodecký test zdatnosti na 2 km dle Stejskala. Samotné měření probíhalo na atletickém oválu v areálu UK FTVS. Srdeční frekvence byla snímána sporttesterem Polar S610i. Veškeré statistické propočty byly realizovány v programu SPSS 21.

Výsledky: Výsledky prokázaly signifikantní vztah mezi subjektivně vnímanou volnočasovou pohybovou aktivitou a aerobní zdatností zkoumanou pomocí chodeckého testu zdatnosti na 2 km, a to konkrétně v intenzivní pohybové aktivitě. U ostatních zkoumaných proměnných nebyl shledán žádný významný vztah.

Klíčová slova: senioři, zdatnost, zdraví, pohybová aktivita, chůze, subjektivní hodnocení