

## **Abstrakt**

- Název:** Úroveň pohybových aktivit jedinců navštěvujících Univerzitu 3. věku na UK FTVS
- Cíl práce:** Cílem diplomové práce bylo zjištění úrovně pohybových aktivit jedinců navštěvujících Univerzitu 3. věku UK FTVS.
- Metoda:** Teoretická část práce je vytvořena pomocí metody rešeršního průzkumu české a zahraniční literatury. Výzkumná část je tvořena dotazníkovým šetřením u 226 respondentů (z toho 83 % žen), posluchačů prvního ročníku Univerzity třetího věku na UK FTVS. Průměrný věk respondentů byl 65 let, průměrné BMI 25,1 kg/m<sup>2</sup>. Byla použita krátká verze dotazníku IPAQ, doplněná demografickými otázkami.
- Výsledky:** Výsledky ukázaly, že průměrný udávaný objem pohybové aktivity za týden je u této skupiny seniorů 5 841,0 MET-minut. 76 % respondentů lze zařadit do kategorie HEPA High Active. Nejvíce zastoupenou pohybovou aktivitou je turistika. Zajímavé je, že starší respondenti měli vyšší úroveň PA. Pohybová aktivita respondentů je na optimální a spíše nadprůměrné úrovni.
- Klíčová slova:** senioři, měření pohybové aktivity, životní styl, IPAQ