

## Abstrakt

**Název:** Kvalita života pražských seniorů s ohledem na chůzi

**Cíle:** Cílem této práce je zjistit, zda má pravidelná chůze pražských seniorů vliv na kvalitu jejich života.

**Metody:** V této práci bylo použito dotazníkové metody, konkrétně konceptu české verze WHOQOL-OLD s doplňující anketou, týkající se chůze. Tento dotazník byl aplikován na vzorku 148 pražských seniorů a ten byl rozdělen na dvě poloviny označované jako chodci a nechodci. Úkolem bylo zjistit, zda má chůze v životech těchto respondentů dopad na jejich kvalitu života. Dalším úkolem bylo porovnat kvalitu života žen a mužů v seniorském věku, a posledním zjistit, zda si lidé do seniorského věku odnášejí i pohybový standart.

**Výsledky:** Statisticky signifikantně vyšší kvalitu života na hladině významnosti 95% vnímali lidé, kteří pravidelně provozovali chůzi. Rozdíl v kvalitě života žen a mužů v tomto věku nebyl prokázán. Pohybový standart, ať už byl jakýkoliv, si prokazatelně s sebou lidé přinesli z dřívějšího období svého života.

**Klíčová slova:** stáří, senior, kvalita života, chůze