

SOUHRN

V práci jsme se zaměřili na aplikaci pohybové aktivity, která měla za úkol snížit negativní dopad pohybové deprivace a s ní spojené funkční i strukturální změny pohybového systému. Zásadními hledisky byla diagnostika stavu orgánových soustav pohybového systému, se zaměřením na systém svalový. Následná aplikace vhodné formy pohybové intervence měla za cíl zmírnit důsledky procesu stárnutí a funkčních změn v organismu seniorského jedince. V neposlední řadě jsme chtěli posoudit vliv změn v tělesném složení na vlastní nezávislost a soběstačnost seniorů a kvalitu života seniorů ve smyslu pohybových i psychosociálních aspektů.

Stárnutí je často doprovázeno pohybovou deprivací, jež vede k negativním funkčním a strukturálním změnám v organismu. Nejvýraznější je úbytek svalové hmoty, rozvoj sarkopenie, přírůstek tukové hmoty za častého snížení tělesné hmotnosti.

Zaměřením naší práce a jejím specifickým účelem je objasnění vlivu aplikované pohybové intervence.

Pro posouzení změn v tělesném složení jsme pro potřeby naší práce použili metodu multifrekvenční bioanalýzy.

Výsledky hodnot tělesného složení u seniorů byly vyhodnoceny intraindividuálně a naměřená data byla porovnána s obecnou seniorskou populací.

Kineziologické testování zkrácených svalových skupin bylo provedeno opakovaně, pro snížení subjektivní chyby při vyšetření. Pro zápis výsledků jsme použili škálu. Výsledky kineziologického vyšetření byly zpracovány jako kvalitativní deskripce.

Vhodně zvolená pravidelná pohybová aktivita, respektive kombinace její vhodné formy, intenzity a doby trvání u seniorských jedinců je společně s dalšími systémovými léčebnými metodami ideální pro nefarmakologického ovlivnění funkčního stavu organismu. Při dodržení dále zmíněných zásad a doporučení se jedná i o bezpečnou variantu aktivit pro seniorské jedince v rámci preventivních opatření.