

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá zdravým životním stylem konkrétně u seniorské populace. Jejím hlavním cílem je zjistit, jaké životní postoje senioři zauímají k pohybovým aktivitám a správnému stravování. Na základě výzkumného šetření bylo zjištěno, že jsou respondenti z řad seniorů velice heterogenní skupinou a jejich postoje ke zdravému způsobu života se v mnohém liší. Respondenti se nedopouští špatných návyků z důvodu neinformovanosti, ale spíše z nedostatku motivace.

Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část je strukturována do čtyř kapitol, z nichž se první zabývá stárnutím a stářím. Dle příslušné literatury jsou zde shrnuty změny, které jsou s touto životní etapou spojené. Pozornost je zaměřena na kvalitu života a vnímání spokojenosti ve stáří. V práci je přehled důležitých dokumentů, které se úrovní kvality života zabývají a zasluhují se o její zlepšení. Hlavními pilíři zdravého životního stylu pro každou věkovou kategorii jsou dostatečná pohybová aktivita a nutričně vyvážená strava. U seniorů je však mnoho faktorů, které ideálnímu stavu zamezují a které je třeba řešit. V neposlední řadě je zde přiblížená problematika motivace jako hybné síly lidského chování.

V praktické části jsou dílčí výsledky zjišťovány prostřednictvím dotazníků a polostrukturovaných rozhovorů. Výzkumné šetření shrnuje hlavní motivy, které respondenty z řad seniorů ovlivňují, a objasňuje základní východiska pro vytvoření komunitního centra pro seniory v Sušici.

KLÍČOVÁ SLOVA

stáří, stárnutí, senioři, zdraví, motivace

