

## **Abstrakt**

**Název:** Cvičení se seniory v domově se zvláštním režimem

**Cíle:** Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda dojde u seniorů s kognitivní poruchou po tříměsíčním cvičebním programu ke statisticky významnému zlepšení vybraných složek tělesné zdatnosti. Dále, zda se díky pravidelné pohybové aktivitě změní postoj ke cvičení alespoň u poloviny sledovaných seniorů.

**Metody:** Studie se účastnilo 9 probandů (z toho 3 muži) s poruchou kognitivních funkcí ve věkovém rozmezí 72 až 90 let. Probandi absolvovali tříměsíční program (duben–červen), při kterém cvičili ve skupině, vsedě na židlích, dvakrát týdně po dobu šedesáti minut. Na začátku a na konci intervenčního programu podstoupili orientační hodnocení fyzické zdatnosti s využitím Senior fitness testu a anketní šetření na zdravotní omezení a postoj ke cvičení.

**Výsledky:** Výsledky Senior fitness testu ukázaly, že došlo ke statisticky významnému zlepšení v parametrech síly dolních končetin, a obratnosti s dynamickou rovnováhou. U ostatních parametrů bylo patrné určité zlepšení, ale bez statistické významnosti. U většiny probandů se pozitivním způsobem ke změně přístupu k pohybové aktivitě.

**Klíčová slova:** pohybové aktivity, starší lidé, Senior fitness test, kognitivní porucha, intervenční program, cvičení v sedě