

Abstrakt

Název: Vliv pohybových aktivit na soběstačnost a kvalitu života seniorů žijících v domácím prostředí

Cíle: Hlavním cílem diplomové práce je posouzení úrovně pohybových aktivit u seniorů žijících v domácím prostředí a analýza vlivu pohybových aktivit na jejich soběstačnost v běžných denních činnostech a kvalitu života.

Metody: Jako metodu výzkumu jsem zvolila dotazníkové šetření. K získání dat potřebných pro výzkum jsem použila dotazník pohybových aktivit vytvořený právě pro tento výzkum, standardizovaný test soběstačnosti v běžných denních činnostech Barthel Index a dotazník kvality života SQUALA. Pro ověření vyslovených hypotéz jsem výsledky jednotlivých dotazníků a testů dále zpracovávala, porovnávala a statisticky vyhodnocovala. Získané údaje byly přepsány do elektronické podoby a vyhodnoceny popisnou statistikou pomocí programu Microsoft Office Excel

Výsledky: Cíl práce se podařilo splnit. Výsledky výzkumu prokázaly statisticky významnou závislost mezi věkem, pohybovými aktivitami, soběstačností v běžných denních činnostech a subjektivní kvalitou života seniorů žijících v domácím prostředí.

Klíčová slova: senioři, pohybové aktivity, kvalita života, soběstačnost