

ABSTRAKT

Název: Motivace k pohybovým aktivitám ve vodě u seniorů

Problém: Populace Česka i ostatních vyspělých zemí stárne. Díky kvalitní a dostupné lékařské péči a vyššímu povědomí o zdravém životním stylu je stále více starších lidí bez omezení v jejich aktivitách každodenního života. Roste tudíž potenciál a potřeba nabízet kvalitní pohybové programy pro seniory odpovídající jejich potřebám.

Cíle: Práce je zacílena na motivace seniorů k pohybovým aktivitám ve vodě, jejich vnímaný přínos ke kvalitě života seniorů v různých oblastech fyzického i duševního zdraví, a v neposlední řadě také na vliv participace na pohybových aktivitách na sociální život seniora. Soustředí se také na faktory, které naopak účast seniorů na provozování pohybových aktivit limitují.

Metody: Respondenti – senioři nad 60 let - byli vybíráni z řad aktivních účastníků pohybových aktivit ve vodě v Praze. Své názory vyjádřili v dotazníkovém šetření vycházejícím ze standardizovaných nástrojů z oblasti sportovní psychologie. Data z dotazníkového šetření byla zakódována a uložena do databáze, kterou jsem následně zpracovala metodami statistické analýzy dat v programu SPSS.

Výsledky: Pohybové aktivity ve vodě mají zcela jasný pozitivní vliv především na mentální zdraví, náladu a duševní čilost seniora. Vliv pohybových aktivit ve vodě na zlepšení sociálního života se však v našem výzkumu neprojevil. Hlavními motivačními faktory byla samotná obliba cvičení a snaha zůstat v kondici, stejně tak jako možnost využívat bazén a speciální pomůcky. Jako jediný limitující faktor bylo označeno zranění či zdravotní problémy.

Klíčová slova: stárnutí; senioři; pohybové aktivity; plavání; motivace; kvalita života.