

ABSTRAKT

Název: Aktivní životní styl seniorů

Cíl: Přispět k problematice podpory pozitivního přístupu člověka k aktivnímu stáří a na základě literární rešerše zhodnotit vliv a význam pohybových aktivit v procesu stárnutí; zároveň navrhnout možné prostředky ovlivňující zdraví a kvalitu života seniorů.

Metody: Rešerše domácí i zahraniční odborné literatury, která se zabývá problematikou stáří.

Výsledky: Pohybová aktivita je v seniorském věku významná. Přináší mnoho benefitů a pozitivně ovlivňuje fyzickou i psychickou stránku člověka. Při práci se seniory a výběru pro ně vhodné aktivity je důležité respektovat jejich individualitu, především zdravotní stav a předchozí pohybovou zkušenost.

Klíčová slova: senioři, stáří, stárnutí, životní styl, pohybová aktivita, fyziologické a psychické změny