



A R E S

MOŽNOST ZÍSKAT
PRÍSPĚVOK 95%
Z CENY ZARIADEN

PREKONAJME SPOLU BARIÉRY



BEZPLATNÉ
TEL. ČÍSLO **0800 14 19 11**

ARES spol. s r.o., Banšelova 4, 821 04 Bratislava, SR
Tel.: +421 2 4341 4664, +421 2 4820 4511
Fax: +421 2 4820 4528, e-mail: ares@ares.sk



www.ares.sk

- ✓ **Riešenia pre všetky typy architektonické bariéry**
- ✓ **Bezplatný návrh a konzultácia u klienta**
- ✓ **Záručný a pozáručný servis**
- ✓ **Bezplatné právne poradenstvo**

POHYBOVÁ AKTIVITA VE STÁŘÍ

Autori: L. Mathová¹, P. Formánková²

Pracoviště: ¹Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, katedra sociální práce, doktorandka studijního programu Rehabilitace, studijní obor Rehabilitace,

²Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, doktorandka studijního programu Specializace ve zdravotnictví; studijní obor Prevence, náprava a terapie zdravotní a sociální problematiky dětí, dospělých a seniorů

Souhrn

Cíl: Cílem přehledového článku je popsat vhodné pohybové aktivity ve stáří, uvést jejich přínos a zaměřit se na bariéry a důvody bránící pohybové aktivitě ve stáří.

Východiska: Pohyb a pohybová aktivita hrají důležitou roli v životě seniora a zahrnují celou řadu činností od chůze, běhu, kondičního cvičení až po nejrůznější druhy sportovních činností. Pohybové aktivity ve stáří jsou často vykonávány jako volnočasové aktivity, které jsou nedílnou součástí nejen sociální opory, ale jsou i prevencí sociální exkluze a osamělosti seniorů. Při fyzické aktivitě je důležitá pravdivost a jednatlivé pohybové aktivity musejí být zvoleny s ohledem na zdravotní stav seniora. Existují však bariéry a důvody, které brání pohybové aktivitě v seniu. Důležitou roli hraje také motivace daného jedince, zda a jak se chce věnovat nějaké formě pohybové aktivity.

Závěr: Vhodné zvolené aktivity ve stáří jsou jednak preventivní (např. infarkt myokardu), jednak pomáhají při onemocnění pohybového aparátu a přispívají k posilování kardiiovaskulárního a pulmonálního systému. V oblasti pohybové aktivity ve stáří je důležitý týmový přístup k seniorům, který zahrnuje rehabilitačního lékaře, zdravotní sestry, fyzioterapeuty, ergoterapeuty, logopedy, psychology, speciální pedagogy, sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách a v neposlední řadě také dobrovolníky.

Klíčová slova: pohyb - pohybová aktivita - stáří - zdraví - senior - aktivní životní styl

Mathová¹, L., Formánková², P.:
Motion activity in old age

Summary

Aim: Aim of this review article is to describe suitable motion activities in old age, to state their assets and to focus on barriers and reasons that prevent motion activity in old age.

Basiss: Movement and motion activity play an important role in the life of senior and include variety of activities from gait, run, keep-fit exercises to various types of sport activities.

Motion activities in old age are often performed as free time activities that are inseparable part not only of social support, but belong also to prevention of social exclusion and loneliness of seniors.

Regularity is important in physical activity and particular motion activities must be chosen in respect to health state of a senior.

However, there exist barriers and reason that prevent motion activity in old age. Motivation of an individual plays an important role. If and how he or she wants to pursue some form of motion activity.

Mathová¹, L., Formánková², P.:
Bewegungsaktivität im Alter

Zusammenfassung

Das Ziel: das Ziel des Übersichtsartikels ist es geeignete Bewegungsaktivitäten im Alter zu beschreiben, ihr Beitrag anzuführen und sich auf die Barrieren und Gründe, die die Bewegungsaktivität im Alter verhindern, zu konzentrieren.

Die Ausgangspunkte: die Bewegung und die Bewegungsaktivität spielen im Leben der Senioren eine wichtige Rolle und umfassen eine ganze Reihe der Aktivitäten wie Wandern, Rennen, Konditionstraining bis zu allen möglichen sportlichen Aktivitäten. Die Bewegungsaktivitäten durchgeföhrt, die ein integral Bestandteil nicht nur der sozialen Unterstützung sind, aber auch Prävention der sozialen Exklusion und der Einsamkeit der Senioren sind. Bei der physischen Aktivität ist die Regelmässigkeit wichtig und die einzelnen Bewegungsaktivitäten

20. VANÍKOVÁ K., BUCHTELOVÁ E., ŠLECHTOVÁ D. *Vliv operace prsu na pohybový systém.* Rehabilitační. 2010, 47 (3), 177-186

21. HUSAROVITČOVÁ E., HUSAROVITČOVÁ V. *Vplyv rehabilitácie na redukci hmotnosti.* Rehabilitační. 2006, 43 (1), ISSN 0375-0922

22. MUCHA C. *Výsledky pilotnej štúdie o vplyve mierneho vytrvalostného tréningu na fitness parametre a lipoproteíny u seniorov.* Rehabilitační. 2011, 47 (1), 22-28

23. THORSEN L., COURNEVA K. S., STEVINSON C. *et al. A Systematic review of physical activity in prostate cancer survivors: Outcomes, prevalence, and determinants.* Support care cancer. 2008, 16(9), 987-997

24. KEOGH J. W. L., MACCLEOD R. D. *Body Composition, Physical Fitness, Functional Performance, Quality of life, and fatigue benefits of Exercise for Prostate Cancer Patients: A Systematic Review.* J Pain Symptom manager. 2012, 43(1), 96-110

25. SCHMITZ K. H., COURNEYA K. S., MATTHEWS C. M. *et al. Sports Medicine*

Roundtable on Exercise Guidelines for Cancer Survivors. Med Sci Sports Exerc. 2010, 42(7), 1409-1426

26. ANTONELLI J., FREEDLAND S. J., JONES L. W. *Exercise therapy across the prostate cancer continuum.* Prostate Cancer Prostatic Dis. 2009, 12, 110-115

27. KENFIELD S. A., STAMFLER M. J., GIOVANNUCCIE, CHAN J. M. *Physical activity and survival after prostate cancer diagnosis in the health professionals follow-up study.* J Clin Oncol. 2011, 29(6), 726-732

28. ZOPF E. M., BRAUN M., MACHTENS S. *et al. Implementation and scientific evaluation of rehabilitative sports groups for Prostate Cancer Patients: Study protocol of the ProRehab Study.* BMC Cancer. 2012, 12, 312-319

Onkolog: E. V. Odd. radiácií a klinické onkologie, Kyjevská 44, Pardubice 53002, Czech Republic,
eva.valentova@multiscan.cz

Conclusion: Suitably selected activities in old age serve as illness occurrence prevention (e.g. myocardial infarction), help in impairments of motion apparatus and contribute to strengthening cardiovascular and pulmonary system. In the field of motion activity in old age, team approach to seniors is very important, including rehabilitation doctor, nurses, physiotherapists, ergotherapists, speech therapists, psychologists, special pedagogues, social workers, workers in social welfare and last but not least, volunteers.

Key words: movement, motion activity, old age, health, senior, active lifestyle

Úvod

Stárí je posledním ontogenetickým obdobím v životě člověka, které je charakterizováno změnami v oblasti fyzické, psychologické a sociální. Na průběh stárí má vliv životní styl, zdravotní stav, psychologický stav, sociální a ekonomická situace. Pohyb a pohybová aktivita hrají důležitou roli v životě seniora a zahrnují celou řadu činností od chůze, běhu, plavání až po nejrůznější druhy sportovních činností. V oblasti pohybu je důležitá pravidelnost a jednotlivé pohybové aktivity musejí být zvoleny s ohledem na zdravotní stav seniora.

Přestože je podle Jančíka, Závodné, Novotné (2006) proces stárnutí doprovázen poklesem zájmu o pohybovou aktivitu, setkávají se tito autoři v současné době se stále častější pozitivní motivací seniorů a snahou zvýšit si svoji fyzickou zdatnost. Senioři mají zájem o fyzický trénink by měly být vyšetřeny lékařem, který určí, zpravidla na základě výsledku zátěžového testu, relativně bezpečné limity intenzity vhodné zátěže (Jančík, Závodná, Novotná, 2006).

Pohybová aktivita je nedílnou součástí systému koordinované (komprehensivní) rehabilitace zahrnující složky léčebnou,

müssen mit der Rücksicht auf den Gesundheitszustand des Seniors ausgewählt werden. Allerdings gibt es Barrieren und Gründe, die die Bewegungsaktivität im Alter verhindern. Eine wichtige Rolle spielt auch die Motivation des gegebenen Individuums, ob und wie will das sich einer Form der Bewegungsaktivität widmen. Die Schlussfolgerungen: passend ausgewählte Aktivitäten im Alter sind einersseits die Prävention der Krankheitsentstehung (z. B. Herzinfarkt), andererseits helfen bei der Erkrankung des Bewegungssapparates und beitragen zur Stärkung des kardiovaskulären und pulmonalen Systems. Im Bereich der Bewegungsaktivität im Alter ist wichtig der Team-Ansatz zu den Senioren, der die Rehabilitationsspezialisten, Krankenschwestern, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Psychologen, Spezialpädagogen, Sozialarbeiter, Arbeiter im Sozialdienst und mich in der letzten Reihe auch der Freiwilligen umfasst.

Schlüsselwörter: Bewegung – Bewegungsaktivität – Alter – Gesundheit – Senior – aktiver Lebensstil

sociální, pracovní, výchovnou a pedagogickou. Koudelková, Kolář (2004, s. 413) se na komprehensivní rehabilitaci dívají jako na „proces, při kterém kombinované a koordinované uplatnění zdravotnických sociálních, výchovných a pracovních opatření má umožnit lidem se zdravotním postižením pozvednout se na nejvyšší možnou funkční úroveň a přinést se zářvatí do společnosti“.

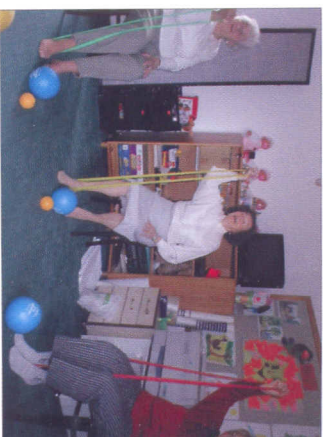
V souvislosti s pohybovou aktivitou u seniorů je potřebné si uvědomit, jak konstatují autoři Kozlová, Pták (2008, s. 324), že „osoby, které se pohybují ve věkové kategorii nad 50 let, mohou být uživateli sociálních služeb anebo služby využívají pro své rodinné příslušníky“. Právě u seniorů je velmi často využívána sociální rehabilitace, která je v ČR poskytována v rámci zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách (§ 70), který definuje sociální rehabilitaci jako soubor specifických činností směřujících k dosažení samostatnosti, nezávislosti a soběstačnosti osob, a to rozvojem jejich specifických schopností a dovedností, posilováním návyků a nácvikem výkonu běžných, pro samostatný život nezbytných činností alternativním způsobem využívajícím zachovaných

schopností, potenciálů a kompetencí (Česko, 2006). Sociální rehabilitace se poskytuje formou terénních a ambulantních služeb, nebo formou pobytových služeb poskytovaných v centrech sociálně rehabilitačních služeb (Česko, 2006).

Máček (2004, s. 153) konstatuje, že „osvědčenou cestou k maximální samostatnosti, ke svobodě pohybu a k nezávislosti je udržení optimální úrovně pravidelné pohybové aktivity, která zachová potřebný stupeň fyziologických adaptací neboli odolnosti vůči zevním podmínkám, jako je tělesná zátěž, ale zvyšuje i psychologickou odolnost seniora“. Podle Zavařalové a kol. (2001) všechny aktivity ve stárí ovlivňují zdraví a to buď pozitivně, nebo negativně.

Zdraví a pohybová aktivita ve stárí Tóth (2012, s. 78) se domnívá, že „Zdraví patří k nejvyšším hodnotám života a je jedním z základních předpokladů, aby člověk mohl optimálně a v čo největším rozsahu plánovat a rozvíjet všechny svoje schopnosti a žít způsobem, který mu přináší největší uspokojení.“ Právo na zdraví patří mezi základní lidská práva a týká jednak práva na ochranu zdraví, jednak práva na poskytování zdravotní péče. Podle WHO (1948) je zdraví stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (well-being), a nikoliv pouze nepřítomnost nemocí či vady (Kalvač, 2004). V roce 1957 WHO definuje zdraví jako stav (kvalitu) organismus, který vyjadřuje jeho adekvátní fungování za daných genetických podmínek a podmínek prostředí (Kalvač, 2004). V roce 1977 WHO zdraví definuje jako schopnost vést sociální a ekonomicky produktivní život. V roce 2001 WHO doplňuje definici zdraví o snižení umrtlosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjištěných nemocí a nárůst pocitované úrovně zdraví.

Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 schválily vládou ČR (usnesení č. 8 ze dne 9. 1. 2008, část III

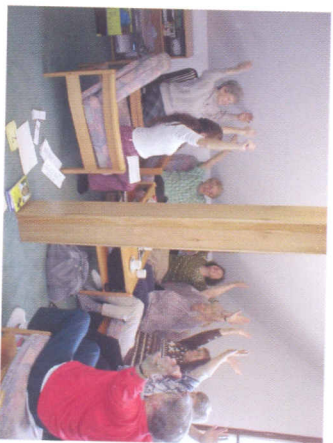


Obr. 1: Konkrétní cvičení pro seniory - Ústav sociální práce ZSR JU
Foto: Mgr. Lenka Matlová

materiálu č.j. 1878/07) uvádí, že: „Zdraví je vysoká hodnota individuální i sociální a jeden z faktorů kvality života. Současně je celkovou kvalitou života a životního prostředí významně determinováno. Pro kvalitu života ve stárí jsou velké zdraví a soběstačnosti důležité další faktory, včetně ekonomického zabezpečení, vříděného prostředí, psychologické pohody, mobility a využití volného času“.

Do volnočasových aktivit a využití volného času ve stárí patří mimo jiné pohybové aktivity. Pohybová aktivita je jedním z nejvýznamnějších faktorů úspěšného stárnutí a zdravého stárí (Kalvač, 2008). Haluzková (2012, s. 170) uvádí, že „pohyb je jedním ze základních projevů života a pravidelné cvičení těla a ducha zlepšuje zdraví“. Podle Rheinwaldové (1999, s. 77) „je pohyb pro starší organismus životně důležitý mnohem více než pro organismus mladý“. V období senia je důležité se pravidelně věnovat tělesnému i duševnímu cvičení, která ovlivňují biologické děje v organismu a podporují kognitivní funkce, jak zmiňuje Klevelandová, Dlabalová (2008). Podle Zavařalové a kol. (2001) je aktivita v seniu ovlivněna individuální úrovní člověka, společenskou atmosférou, nabídkou možností a zdravotním stavem.

Zdravé stárí a výchova ke zdraví
Opatření 6. N. Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až



Obr. 2: Pohybová aktivita během kurzu trénování paměti pro seniory – Ústav sociální péče ZSF JU
Foto: Mgr. Lenka Mathová

2012 hovoří, že je nutno: „Podporovat edukaci a další aktivity zaměřené na prevenci chronických nemocí a podporu zdraví např. prostřednictvím zvýšení pohybových aktivit a zdravé výživy“. Podle Evropské charty pacientů seniorů (čl. 3. Podpora zdraví) může starší občan očekávat, že „bude informován o zdravém způsobu života, o zdravé výživě, o pohybovém režimu a cvičení, a že bude mít nárok na celkové preventivní lékařské vyšetření ve věku 65 a 75 let, eventuelně častěji dle zdravotního stavu či potřeby“.

Informování seniorů o vhodném pohybovém režimu a cvičení je součástí podpory zdraví a spadá do oblasti výchovy ke zdraví, jejímž cílem je předávat nové vědomosti, dovednosti a návyky. Podle Komárka (2013) jsou seniři významnou cílovou skupinou pro zdravotní výchovu především proto, že jsou vnímaví ke zdravotním radám a doporučením vzhledem ke zvýšeným obavám ze zdravotních obtíží a většinou mají více času. Komárek (2013) pohlíží na výchovu ke zdraví u seniorů za prvé jako dobrou investici vzhledem k potřebě prodloužení kvality jejich života a přenesení jejich vědomosti a dovednosti na třetí generaci v rámci rodiny. Za druhé se podle tohoto autora dovednosti a návyky seniorů ve správném způsobu života a v režimové terapii zúročují

úsporami v čerpání služeb zdravotní a sociální péče (Komárek, 2013). Mezi hlavní témata se podle Komárka (2013) řadí zdravý životní styl (pohyb, životní aktivity, výživa), zásady překonávání snižování fyzických a duševních sil ve stáří, zásady prevence a léčby nejčastějších onemocnění, orientace v systému sociální a zdravotní péče. Při výchově ke zdraví u seniorů jsou používány metody sdělování informací přes tisk, sdělovacím prostředky a internet, přednášky a jak o pomůcky jsou voleny audiovizuální pořady (TV, rozhlas), letáky, brožury, denní tisk, časopisy a internet (Komárek, 2013).

Pohybové aktivity ve stáří
Jančík, Závodná, Novotná (2006) upozorňují, že se v současné době díky novým fyziologických a patofyziologických poznatkům a novým velmi účinných léčebných postupům zásadně mění názory na charakter, intenzitu, frekvenci a délku trvání fyzických aktivit u starších osob. Ti autoři dále zmiňují, že frekvence, intenzita a trvání zátěže má odpovídat biologickému věku a musejí být stanoveny vždy individuálně. Aerobní cvičení jsou ve stáří zakladem vzhledem k udržení funkční aerobní zdatnosti, která se s věkem snižuje (Jančík, Závodná, Novotná, 2006). Doporučovány jsou zejména vytrvalostní cyklické činnosti (chůze, jízda na kole) a zdravotní kondiční gymnastika pro udržení výkonnosti pohybového aparátu (např. cvičení kloubní pohyblivosti, protahovací a vyrovnávací cviky, rytmická dynamická cvičení přiměřené intenzity (Havlíčková, 2004).

Programy podpory aktivit u seniorů by měly být orientovány na pohybové aktivity, zájmové aktivity, vzdělávání, poznávací a kulturní programy a komunikaci jako základ mezigeneračních vztahů (Jelínková, Krivošíková, Šajtarová, 2009).

V rámci projektu ZSF JU č. SDZZ2012_002 „Sociální determinanty zdraví u

vybraných cílových skupin“ byl u cílové skupiny seniorů v březnu 2013 realizován kvalitativní výzkum, jehož cílem je nalézt souvislosti mezi zdravotním stavem seniorů a vybranými determinanty zdraví - stres, výživa, sociální opora a sociální exkluze. Sociodemografické údaje respondentů jsou uvedeny v tabulce 1 a Graf 1 zobrazuje Zapojení respondentů podle pohlaví do pohybové aktivity. Výsledky kvalitativní výzkumné strategie budou publikovány v dalším z čísel tohoto časopisu.

Pohybové aktivity vhodné pro seniory

a) chůze a běh
Rychlá chůze je nejvhodnější a nebezpečnější pohybovou aktivitou (Máček, 2004). Běh podle Máčka (2004) přináší možnost úrazů a poškození pohybového systému dolním končetin osobám středního a vyššího věku, které jej nikdy neprovozovaly, mají nadváhu či jiná rizika. Zavázalová a kol. (2001) ve svých šetření zjistili, že téměř 90 % seniorů chodí na procházky a někteří z nich i pravidelně sportují.

b) jízda na rotopedu
Jízda na rotopedu jako jedna z forem aerobního cvičení umožňuje zejména posilovat svaly spodní části těla a je vhodná i pro seniory trpícími obezitou.

c) plavání
Při plavání se střídá napětí a relaxace, což má ve stáří pozitivní vliv především na pohybový aparát a kardiovaskulární systém. Efekt spočívá také v posilování vytrvalosti.

d) Nordic walking
Nordic walking je zdravý jednoduchý pohyb, který si získává stále více příznivců z řad seniorů. Důležitý je správný výběr holí a jeho správné provedení.

e) pentagone
Pentagone je vhodnou aktivitou ve stáří a je pro seniory dostupný, není náročný na fyzickou zdatnost, podporuje orientaci a



Obr. 3: Procházka během Pohybu s trénováním paměti 2010 – Ústav zdravotní sociální péče ZSF JU
Zdroj: archiv ÚZSP na ZSF JU

jeho výhodou je pobyt na čerstvém vzduchu (Dobeš, Vyroubal, Hrabský, Kosatík, 2012).

f) taichi
Bojové umění taichi pomáhá zlepšovat fyzickou kondici seniora, zlepšuje nejen kloubní pohyblivost, ale přispívá také ke zlepšování koncentrace a paměti.

h) jóga
Jóga patří mezi oblíbené cvičení, jehož cílem je harmonizovat tělo i duši. Důraz je kladen na malé pohyby, během kterých je věnována pozornost správnému dýchání.

ch) aqua gymnastika
Aqua gymnastika využívá stavu beztlíže a je oblíbená zejména u žen seniorek.

i) kondiční a dechová cvičení (obr. 1)
Cílem kondičního cvičení je mimo jiné udržení a zvýšení tělesné zdatnosti a výkonnosti, prevence těžší dekonice, udržení či zvýšení pasivního rozsahu pohybu, udržení a zvýšení úrovně aktivní hybnosti (Koudelková, Kolář, 2004). Kondiční cvičení lze zarádit také jako součást kurzu tréninku paměti (obrázek 2, obrázek 3) či jako nedílnou součást canisterapie (obrázek 4).



Obr. 4: Pohybová aktivita během kinezoterapie
Foto: Miroslav Zígler

j) turistika

Turistika patří mezi oblíbené pohybové aktivity, které jsou organizovány pro zdatné i méně zdatné turisty a turistky z řad seniorů a jednotlivé trasy jsou přizpůsobeny jejich zdravotnímu stavu.

k) taneční pro seniory

Taneční pro seniory patří mezi oblíbené aktivity ze strany seniorů (Holmerová, Jurašková, Zikmundová, 2002). Taneční a pohybová terapie využívá jak tance v sedě, tak tance v chůzi (Formánková, Měkšáková 2011)

l) kinezoterapie

Kinezoterapie jako somatoterapeutická aktivita používá modelované, cíleně zaměřené pohybové programy a při jejich provádění vyžaduje aktivní přístup klienta (Hátlová, 2003). Kinezoterapie pracuje s biologickou složkou osobnosti a s její psychikou a sociálními vztahy (Hátlová, 2003).

m) rekondiční pobyt, ozdravné edukaciní pobyt

Jedná se o kolektivní organizovanou formu pohybových činností, která je důležitou součástí celoročního pohybového režimu především u osob staršího věku (Matouš, 2004). Rekondiční pobyt organizují např. kluby důchodců, Kluby Společnosti Parkinson, o. s. a autorky v jejich realizaci spatřují velký význam.

Bariéry a důvody bránící pohybové aktivitě seniorů

Dobeš, Vyroubal, Hrabský, Kosatík uvádějí následující nejvýznamnější bariéry, proč nejsou seniori aktivnější:

- osobní faktory, které se dále člení na fyzické (zdraví, nemoc, zdatnost) a psychologické (očekávání kladného počtu, který se nedostaví, necítí se sportovce, je jim dobře i bez sportu, pohodlnost);
- faktory blízkého okolí, které se dále dělí na sociální (nechápe ho okolí, je mu to vyřkáno, je zesměšňován) a ekologické (špatná doprava, časově náročné zaměstnání (**Dobeš, Vyroubal, Hrabský, Kosatík, 2013**).

Mezi nejčastější důvody při zanechání pohybové činnosti patří:

- zdravotní objektivní důvody, lékařsky ověřitelné - nemoc, zranění;
- zdravotní subjektivní důvody - pocíty únavy, ochabnutí zájmu, výmluva;
- osobní rozhodnutí, krátkodobé zaměstnání, péče o člena rodiny, vnuky (**Dobeš, Vyroubal, Hrabský, Kosatík, 2013**).

Prínos pohybové aktivity ve stáří

Pravidelná pohybová aktivita ve vztahu k jednotlivci, jeho zdravotnímu stavu a trénovanosti

- kloubní pohyblivost, funkční a nezávislý život, sílu kostí, spánek a kontrolu tělesné hmotnosti, soběstačnost;
- sníží riziko infarktu, mrtvice, vzniku cukrovky typu II., zlomenin, deprese, nadváhy, ztráty paměti a demence;
- má pozitivní vliv na psychiku jedince a je jedním z prvků socializace (Tomašková,

Martinková, Lepková, Engellová, 2011).

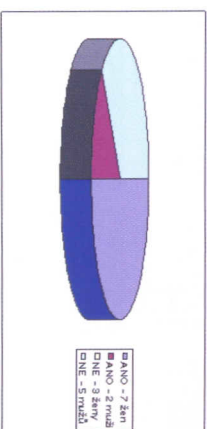
Dobeš, Vyroubal, Hrabský, Kosatík (2013) zmiňují, že díky vhodným aktivitám mohou seniori podporovat svůj osobní růst, zvyšovat kvalitu svého života a pohybová aktivita může do značné míry působit jako prevence různých onemocnění a zranění. Rheinwaldová (1999) uvádí, že seniori, kteří pravidelně cvičí, jsou zdravější a cítí se fyzicky a duševně lépe oproti seniorům, kteří necvičí. Podle Rheinwaldové (1999) se tyto seniori lépe pohybují a zažívají pocit uspokojení ze zvládnutí různých úkonů a mohou se v některých činnostech zlepšovat, což vede ke zvyšování jejich sebevědomí a upevnění pocitu zdravého Já.

Švancara (2004) spatřuje význam tělesného pohybu a jeho vliv na udržení pružné adaptace. Podle toho autora pohyb celého těla a končetin může vést ke zrychlování vnitřní, představa, myšlení, rozhodování a proud představ může podněcovat seniora k aktivitě. Švancara (2004) rovněž upozorňuje na seniory, kteří jsou motoricky postiženi a omezení v aktivním pohybu: *„potřebují pohyb, třeba pasivní, to znamená přemísťovat se, aby získávali více pohybu a tím si udržovali pohyblivost dříve“* (Švancara, 2004, s. 111).

Závěr

Vhodně zvolená pohybová aktivita ve stáří pomáhá při problémech v oblasti pohybového aparátu a přispívá k posilování kardiovaskulárního a pulmonálního systému. Pohyb u seniorů je jednou z možností prevence vzniku onemocnění jako je například infarkt myokardu, cévní mozková příhoda či osteoporóza. Díky věku přiměřené aktivitě se snižuje riziko vzniku fraktur ve vyšším věku, dochází ke snižování únavy ve stáří a jde o prevenci vzniku stresu. Je nutno také podotknout, že prostřednictvím pohybu se oksyfiluje mozek a dochází tím ke zlepšování a udržování mozkových činností a funkcí.

V oblasti pohybové aktivity ve stáří je důležitý týmový přístup k seniorům, který



Graf 1 Zapojení respondentů podle podílu do pohybové aktivity
Zdroj: výzkum v rámci projektu ZSF JU č. SDZ2012_002.

zahrnuje rehabilitačního lékaře, zdravotní sestry, fyzioterapeuty, ergoterapeuty, logopedy, psychology, speciální pedagogy, sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách a v neposlední řadě také dobrovolníky.

Autorky se domnívají, že při plánování vhodné pohybové aktivity v seniu je potřebné brát v úvahu nejen zdravotní a psychologický stav seniora/seniorky, jeho/její potřeby, ale také jeho/její osobnost a životní historii. Zapomínat nesmíme na snaži unavitelnost seniorů, nižší koncentraci, poruchy zraku a sluchu, zpomalení psychomotorického tempa a sníženou adaptaci. Samozřejmostí by mělo být respektování rozhodnutí seniora/seniorky, zda a jakým způsobem a jak často se chce pohybové aktivitě věnovat. Zastáváme názor, že při jakékoli pohybové aktivitě by (nejen) seniori měli zažívat pocit radosti, štěstí a úspěchu a pohyb by pro ně měl být také zábavou. Tento přehledový článek byl podpořen úcelově vázanými prostředky Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích pro rozvoj vědy a výzkumu, číslo projektu: SDZ2012_002.

Literatura

- Česko. Zákon č. 108 ze dne 14. března 2006 o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. In: Sbírka zákonů České republiky. 2006, částka 37, s. 1257–1289. Dostupné z: http://aplikace.mvcr.cz/sbirkazakonu/SearchResult.aspx?q=108/2006&vedlav=zakony&vaha=Cislo_zakona_smlouva
- DOBEŠ, J., VYROUBAL, P., HRABSKÝ, D., KOSATÍK, T. 2013: Stáří

Respondent	Věk	Pohlaví	Redakční státní	Vyšetření
1.	90 let	ženka	vdova	ortopedické
2.	81 let	muž	vdovec	ortopedické
3.	88 let	ženka	vdova	ortopedické
4.	86 let	ženka	vdava	světlou
5.	90 let	muž	vdovec	ortopedické
6.	85 let	muž	vdovec	základní
7.	76 let	muž	vdovec	světlou
8.	81 let	muž	vdovec	světlou
9.	80 let	muž	vdovec	ortopedické
10.	81 let	ženka	vdova	základní
11.	77 let	ženka	vdova	ortopedické
12.	82 let	ženka	rozvedená	ortopedické
13.	84 let	ženka	vdova	základní
14.	79 let	ženka	vdava	ortopedické
15.	83 let	muž	zeman	světlou
16.	75 let	ženka	vdova	základní
17.	88 let	ženka	vdova	světlou

Tab. 1 Sociodemografické údaje respondentů
Zdroj: výzkum v rámci projektu ZSF-JU č. SD22012_002.

a pohybová aktivita. [online]. [cit. 2013.18.03]. Dostupné na internetu: <http://www.veneste.cz/2012/04/stari-a-pohybova-aktivita>

3. EVROPSKÁ CHARTA PACIENTŮ SENIORŮ. 2013: [online]. [cit. 2013.18.03] Dostupné na internetu: <http://www.immirant.cz/evropska-charta-pacientu-senioru.html>

4. FORMÁNKOVÁ, P., MOTLOVÁ, L., SVĚCENÁ, K. 2011: Aktivizace imobilních seniorů v rezidenčních zařízeních jako součást komprehenzivní rehabilitace. In: Rehabilitační, ISSN 0375-0922, 2011, roč. 48, č. 2, s. 109-115

5. HALUZIKOVÁ, J. 2012: Sledování režimových opatření u nemocných po PTCA a CABG. In: Rehabilitační, ISSN 0375-0922, roč. 49, č. 3, s. 170

6. HÁJLOVÁ, V. 2003: Kinezioterapie. Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch, 2. vyd., Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2003, s. 34, ISBN 80-246-0719-0

7. HOLMEROVÁ, I.; JURÁŠKOVÁ, B.; ZIKMUNDOVÁ, K. AKOL. 2007: Vybírané kapitoly z gerontologie, Praha: GEMA jako studijní materiál v rámci projektu Péče 2002 za podpory MZ ČR, 2002, s. 26

8. JANČÍK, J.; ZÁVODNÁ, E.; NOVOTNÁ, M. 2013: Fyzilogie státní a zvláštnosti cvičení starších osob -

Pohybové aktivity. Brno: Fakulta sportovních studií MU, 2006, tech. spolupráce: Servisu středisko pro podporu e-learningu na MU. [online]. [cit. 2013.25.03] Dostupné na internetu: <http://is.muni.cz/elportal/estud/ffsp/sj07/fyziolexy/leh08s03.html>

9. JELINKOVÁ, J.; KRIVOŠÍKOVÁ, M.; ŠAJTAROVÁ, L. 2009: Ergoterapie, 1. vyd., Praha: Portál, 2009, 270 s, 978-80-7367-583-7

10. KALVACH, Z. 2004: Zdravotní a funkční stav ve stáří. In: KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., et al.: 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2004, s. 115. ISBN 978-80-247-7950-8

11. KALVACH, Z. 2008: Úspěšné státní a aktivní stáří. Pohybová aktivita. Životopráva a tělesná hmotnost. Důležitá a sociální aktivita. Prevence stárké křehkosti, 2. upravené vyd., Praha: Státní zdravotní ústav v rámci dotačního programu MZ Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2008 název projektu: Aktivní státní, číslo projektu 9943, 2008, s. 7

12. KLEVETOVÁ, D.; DLABALOVÁ, I. 2008: Motivací prvky při práci se seniory. 1. vyd., Praha: Grada, 2008, s. 130. ISBN 80-247-2169-9

13. KOMÁREK, L. 2013: Výchova ke zdraví, strategie, metody a hodnocení. Přednáška. Praha: Státní zdravotní ústav, s. 7. [online]. [cit. 2013.25.03]. Dostupné na internetu: http://www.szuz.cz/uploads/documents/czpz/CINDI/kurz/vychova_20ke_20zdravi.pdf

14. KOUDELKOVÁ, I.; KOLAŘ, P. 2004: Geriatrická léčebná rehabilitace. In: KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., et al.: Geriatrie a gerontologie. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2004, s. 413-414. ISBN 978-80-247-7950-8

15. KOZLOVÁ, L.; PTÁK, P. 2010. Plánování sociálních služeb pro generaci 50 plus z pohledu samosprávných celků. Kontakt, 2010, roč. X, č. 2, s. 323-325. ISSN 1212-4117

16. MÁČEK, M. 2004: Státní a tělesná aktivita. In: KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., et al.: Geriatrie a gerontologie.

1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 153, s. 162. ISBN 978-80-247-7950-8

17. MATOUŠ, M. 2004: Rekondiční programy u geriatrických pacientů a seniorů. In: KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., et al.: Geriatrie a gerontologie. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 153, s. 420. ISBN 978-80-247-7950-8

18. NÁRODNÍ PROGRAM PŘIPRAVENÁ STÁRNUTÍ NA OBDOBÍ LET 2008 AŽ 2012 (KVALITA ŽIVOTA VE STÁŘI). [online]. [cit. 2013.08.03] Dostupné na internetu: <http://www.mpsv.cz/cs/50455>

19. RHEINWALDOVÁ, E. 1999: Novodobá péče o seniory, 1. vyd., Praha: Grada, 1999, s. 77. ISBN 80-7169-828-8

20. TOMÁŠKOVÁ, I.; MARTINKOVÁ, J.; LEPKOVÁ, H.; ENGELOVÁ, L. 2011: Pohyb ve stáří očima sportovních lektorů a lékařů. SANQUIS, 2011, č. 90, s. 76. [online]. [cit. 2013.08.03] Dostupné na internetu: <http://sanquis.cz/index.php?linkID=art3659&rubrikID=563>

21. TOTTH, S. 2012.: Kvalita života ako determinant subjektívneho hodnotenia životnej pohody v rámci rehabilitácie u chirurgických pacientov. In: Rehabilitační, ISSN 0375-0922, roč. 49, č. 2, s. 78

22. ŠVANCARA, J. 2004: Psychická involuce a psychologické aspekty adaptace ve stáří. In: KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., et al.: Geriatrie a gerontologie. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 111. ISBN 978-80-247-7950-8

23. ZAVÁZALOVÁ, H. A KOL. 2001: Vybírané kapitoly ze sociální gerontologie, 1. vyd., Praha: UK Karolinum, 2001, s. 97. ISBN 80-246-0326-8

Adresa autorek: ZSF JU, Jirovcova 24, 370 04 České Budějovice, ČR, e-mail: matlova@zsf.jcu.cz, formankova.p@seznam.cz

Universal McCann
NEXT THING NOW

31 KALIBR 2008 133281073 00 00 17 202
Global Office, LM New York, 622 3rd Ave,
New York, NY, USA 10017 TEL: +1 646 885 9000

WHO WE ARE
WHAT WE DO
CLIENTS
HOW WE THINK
WORK WITH US

We are a global media, communications agency delivering Next Thing Now solutions for the world's leading marketers and strategic thinkers.

NEXT THING NOW

6446 00 CASE STUDY: Intel Powers Intel
Intel lives and thrives in the MySpace community

6446 00 INSIDER'S VIEW
From the heart of the Mercedes-Benz

6446 00 WIDGETS
So what's this widget thing all about?

23 FEB 08 INDUSTRY REPORT: View from the Top
Nick Brien

6446 00 CATALYST OF CHANGE
The DVD, the book and strategies to

OPTIMÁLNÝ PARTNER PRE VAŠU REHABILITÁCIU