

# Pohybová gramotnost seniorů

prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA

**PALESTRA**<sup>®</sup>  
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu



# Problém

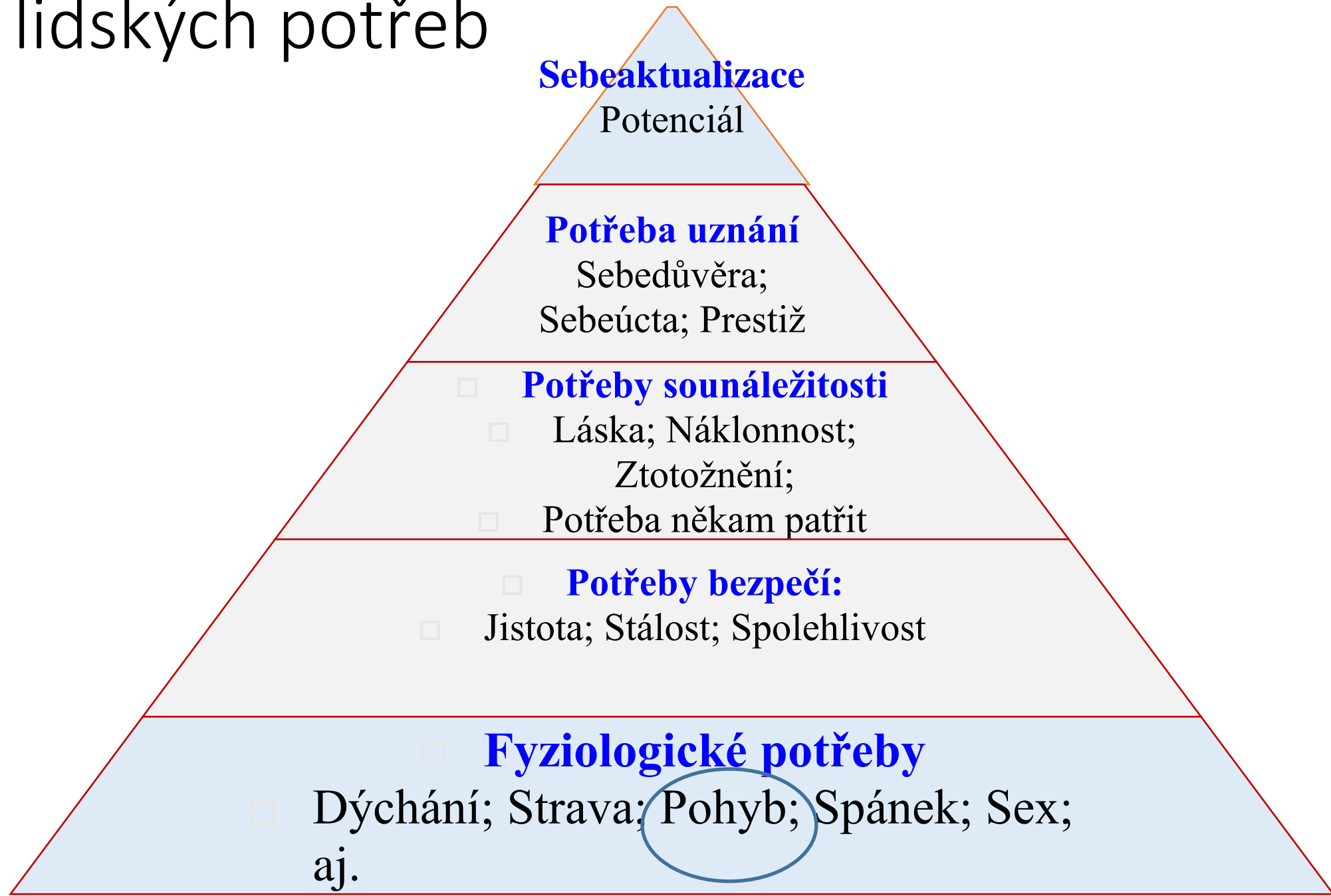
- Kvalita života starší populace. Životní styl.
- Nízká úroveň pohybové gramotnosti této skupiny občanů.

k 31. 3.	2016	2017	2018
POČET DŮCHODCŮ v ČR	2 882 164	2 887 731	<b>2 896 292</b>

# Pohybová gramotnost

- Přípravenost jedince k vybrané pohybové činnosti.
- Požadavky společnosti na kompetentnost jedince.
  
- Reálné možnosti pro upevňování tělesné zdatnosti a rozvoj psychosociální odolnosti.

# Pyramida lidských potřeb

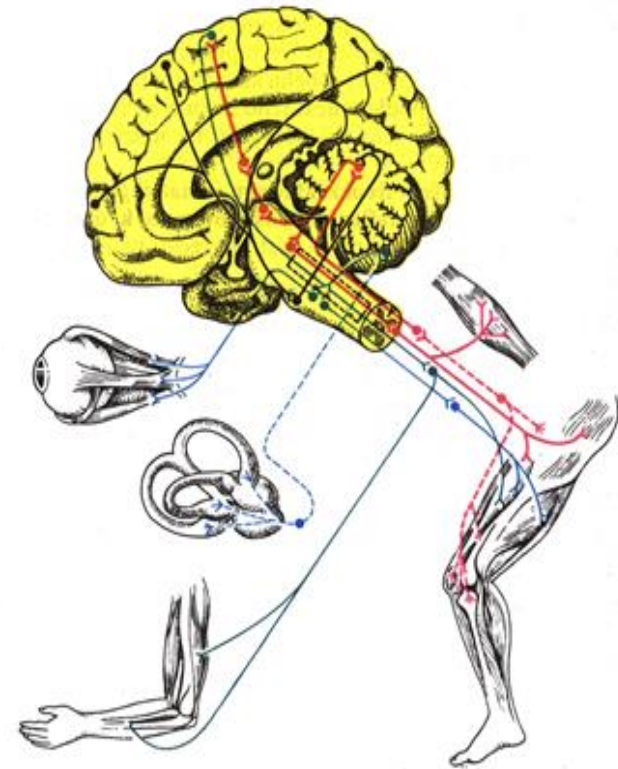


# Kultivace pohybové gramotnosti

Osvojování pohybových dovedností, vytváření pohybových engramů.

## Historický kontext

- Definování hypokinézy ve 2. pol. 20 století
- Aerobní cvičení – Cooper
- Jogging
- Fitness
- Outdoor
- Asijská umění



# Adekvátní pohybový režim

- bezpečnost
- dostupnost
- opakovatelnost
- saturace, spontánnost
- zvládnutelnost

Adekvátní pohybový režim je přiměřený možnostem daného člověka, jeho sklonům a zálibám a vhodně zakomponovaný do každodenního života.

# Život v rovnováze



## ZÁKLADNÍ VÝZKUM ZMĚN ROVNOVÁHY SENIORŮ

Projekt GAČR ID 17-25710S Panel 407

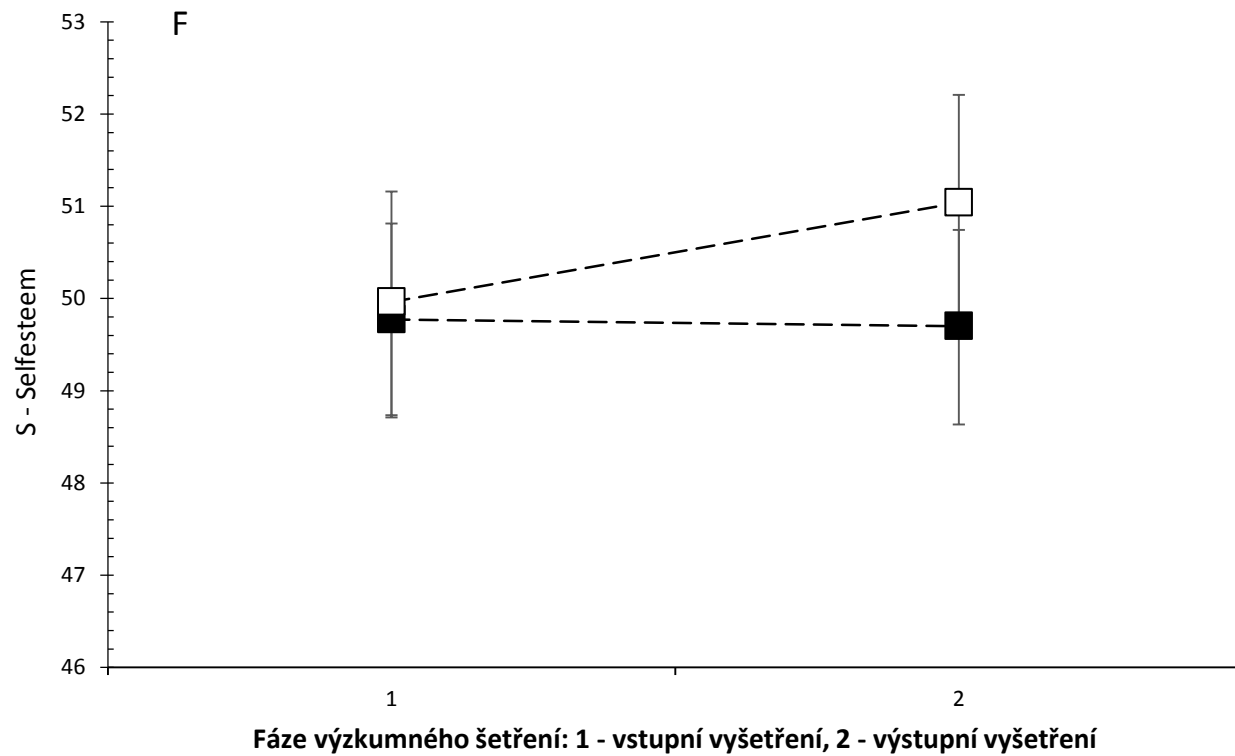
Milada Krejčí a kol., VŠTVS PALESTRA

- Cílem je výzkum rovnováhy v celostním pojetí.
- Somatické dysbalance mají dopad na nerovnováhu emoční.
- Senior ztrácí jistotu nejen pohybovou, ale i sebedůvěru a rovnováhu v sociálních vztazích.

**Hypotéza:** „Pohybová nejistota (dyskinéza) může negativně ovlivnit zdraví člověka v bio-psycho-sociálním kontextu.“

# Výsledky

- Zvýšení sebevědomí v sociální sféře





# Závěr

- Zkoumat pohybovou gramotnost seniorů;
- Vymezit rámcový obsah pohybové gramotnosti;
- Prezentovat nabídku vhodných pohybových programů.
- Vytvářet příležitosti v místních podmínkách;
- Vycházet z bazální potřeby pohybu s ohledem na potenciál.

---

*„Wellness vyjadřuje optimální zdravotní stav jednotlivců a skupin, přičemž existují dvě klíčové determinanty cílů – jednak realizace plného potenciálu jedince v rovině fyzické, psychické, sociální, ekonomické a mravní, a jednak plnění role v rodině, komunitě, na pracovišti a ve společnosti ve smyslu humánním“. (Definice wellness dle WHO, 2000)*

Děkuji za pozornost

