

OBSAH

1 Zdraví seniorů	13
Oldřich Racek	
1.1 Fyzické a duševní zdraví	15
1.1.1 Fyzické zdraví	16
Tereza Králová, Tereza Hammerová	
1.1.2 Duševní zdraví	20
Sylva Hřebíčková	
1.1.3 Výzkumné šetření – dotazník SF 36	28
Tereza Hammerová, Tereza Králová	
2 Rizikové faktory zdraví	33
Zuzana Hlavoňová	
2.1 Rizikové faktory zdraví u seniorů	34
2.1.1 Kouření	34
2.1.2 Sedavý způsob života a nízká pohybová aktivita	34
2.1.3 Nadváha a obezita	36
2.1.4 Nezdravá strava	38
2.1.5 Nadměrná spotřeba alkoholu	44
2.2 Sarkopenie	45
Dita Hlavoňová	
2.2.1 Svalová síla a její diagnostika v kontextu stárnutí	55
Tomáš Vodička	
2.3 Pády	56
Zdenko Reguli	

3 Vybraná doporučení pro aplikaci pohybové aktivity	61
Eduard Hrazdára	
3.1 Výzkumné šetření	65
Lenka Svobodová, Martin Sebera, Jan Cacek, Tomáš Vodička	
3.1.1 Cíl výzkumu	65
3.1.2 Charakteristika zkoumaného souboru	65
3.1.3 Intervenční program	65
Jan Cacek, Lenka Svobodová	
3.1.4 Diagnostické metody	70
Lenka Svobodová, Martin Sebera, Tomáš Vodička, Jan Cacek	
3.1.5 Analýza dat	71
Martin Sebera	
3.1.6 Limity výzkumu	72
3.1.7 Výsledky výzkumu	72
Lenka Svobodová, Martin Sebera, Tomáš Vodička, Jan Cacek	
4 Postupy pro upevnění zdraví	105
Lenka Svobodová	
Závěry	107
Summary	111
Věcný rejstřík	113
Literatura	121