

Karol Görner - Jaroslav Kompán

2019

**KVALITA ŽIVOTA  
SENIOROV  
V ROKU 2019**

-  
-

**Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta  
Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici**



**V rámci ukončenia projektu VEGA 1/0490/17 „Miesto  
turistiky a športovo - pohybových aktivít v prírodnom  
prostredí v spôsobe života seniorov“.**

**PUBLIKUJE RECENZOVANÝ ZBORNÍK VEDECKÝCH PRÁC**

# **KVALITA ŽIVOTA SENIOROV V ROKU 2019**

## **RECENZENTI**

PaedDr. Martin Belás, PhD.,

Prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

Zostavili: prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.

PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD.

Neprešlo jazykovou úpravou. Za gramatickú a obsahovú stránku príspevkov zodpovedajú jednotliví autori.

**ISBN 978-80-570-1579-6**

**EAN 9788057015796**

## **PREDSLOV**

Zmena štruktúry obyvateľstva Slovenskej republiky, ktorá na základe demografických prognóz už začala, bude prinášať v najbližších desaťročiach zníženie počtu obyvateľov a intenzívne populačné starnutie. To prinesie rozsiahle sociálno - ekonomické dopady na ktoré by sa mala spoločnosť pripraviť. Do pozornosti sa preto dostáva narastajúca potreba zvyšovania kvality života práve čoraz rozsiahlejšej skupiny obyvateľov – seniorov.

Karol Görner - Jaroslav Kompán

## OBSAH

|                                                                                                                                              |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| POSTOJ SENIOROV K VLASTNÉMU ZDRAVIU V KONTEXTE IDEY ZDRAVÉHO STARNUTIA.....5<br><b>Iveta Ondriová - Terézia Fertaľová</b>                    |  |
| POHYBOVÁ AKTIVIZÁCIA SENIOROV AKO DETERMINANT KONCEPTU PODPORY ZDRAVIA ....14<br><b>Miroslava Tokovská - Jana Šolcová</b>                    |  |
| MIESTO TURISTIKY V SPÔSOBE ŽIVOTA SENIOROV ..... 27<br><b>Stanislava Stráňavská</b>                                                          |  |
| ŠPORTOVO-POHYBOVÉ AKTIVITY V PRÍRODE V SPÔSOBE ŽIVOTA SENIOROV.....38<br><b>Stanislava Stráňavská</b>                                        |  |
| ANALÝZA ÚČINNOSTI NORDIC WALKINGU V KONDIČNOM PROGRAME SENIOROV .....51<br><b>Jaroslav Kompán - Martin Babiar</b>                            |  |
| MOŽNOSTI VYUŽITIA ŠPORTOVÝCH A POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODNOM PROSTREDÍ V ŽIVOTE SENIOROV ..... 61<br><b>Jaroslav Kompán – Karol Górnier</b> |  |

# ŠPORTOVO-POHYBOVÉ AKTIVITY V PRÍRODE V SPÔSOBE ŽIVOTA SENIOROV

STANISLAVA STRAŇAVSKÁ

*Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici,  
Slovenská republika*

**Kľúčové slová:** pohybové aktivity, seniori, športové aktivity

## ÚVOD

Pohybová aktivita predstavuje jeden z najvýznamnejších faktorov úspešného starnutia. Sedavý spôsob života vedie k úbytku funkčných rezerv. Už dávno neplatí predstava, že aktívni sú len tí, ktorí sú zdraví a zdatní. Zo zdravotného hľadiska vo vzťahu k prevencii chorôb obehového systému nie je rozhodujúca absolútna zdatnosť ale práve sama pohybová aktivita, veľkosť pravidelného výdaja energie (Štundlová, 2004). Pravidelná pohybová aktivita je nevyhnutná podľa Balogovej (2009) pre udržanie telesnej kondície do čo najvyššieho veku. Výkonnosť, zdatnosť, odolnosť voči záťaži i svalová sila klesajú nielen v dôsledku starnutia ale predovšetkým v dôsledku nečinnosti. Dochádza k svalovým atrofiám, k závažnému úbytku svalovej hmoty a sily, označovanému ako sarkopénia. Pretože starnutie ani reakcie na nečinnosť neprebiehajú vo všetkých svaloch rovnako, menia sa pohybové schémy a kľbové vzory. Pozvoľná dekonícia vedie k postupnému obmedzovaniu aktivít, ktoré prestávajú byť radosťou a stávajú sa diskomfortom. Výkonnosť 70 ročného aktívneho seniora odpovedá výkonnosti človeka o 30 rokov mladšieho ale žijúceho nečinne, sedavým spôsobom života. Defenzívnym nástrojom, liečebným či preventívnym je preto udržiavanie základných pohybových činností, predovšetkým svižnej chôdze. Bolo jednoznačne preukázané, že ľudia sú zdatnejší a zdravší, pretože sú pohybovo stále aktívni. Staroba a starnutie sú dôležitým štádiom ontogenetického vývinu každého jednotlivca. Tieto dva fenomény v živote človeka tvoria prirodzenú súčasť životného cyklu. Sú javom individuálnym a spoločenským. Z ontogenetického hľadiska považujeme starnutie za jednu etapu života.

Odborná verejnosť definuje periódy ľudského života prostredníctvom veku, ktorý je najpoužívanejším meradlom. V našom ponímaní pojmu vek sa zhodujeme s Čornaničovou (1998) a chápeme ho ako vymedzenie určitého časového úseku, ktorý je charakteristický v spoločenskom význame ale aj vo vzťahu k ľudskému

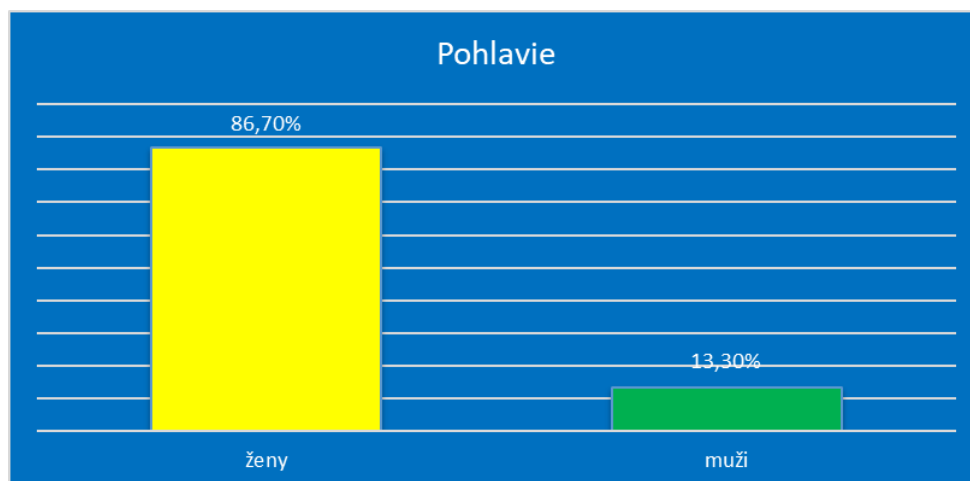
životu. Starnutím je postihnutý celý pohybový aparát. Primárne dochádza k obmedzeniam pohyblivosti a obratnosti. V systéme pohyblivosti dochádza k značným fyziologickým zmenám, ktoré sa prejavujú v svalovom tonuse v kombinácii s kĺbovým rozsahom, ktorý často prechádza až k štrukturálnym zmenám. Maček (2006) udáva, že do veku 50 rokov sa zníži prierez svalu asi o 10% v šiestom a siedmom decéniu klesne svalová sila asi o 15% a v ďalších desaťročiach o 30%. Podľa Zimmerovej (2006) dochádza k degeneratívnym zmenám kĺbových chrupaviek sprevádzaných tvorbou výrastkov tzv. artózam kĺbov, ktoré obmedzujú hybnosť kĺbov. U osôb starnúceho vekového obdobia je osteoporóza veľmi častá. Príčina je znížená minerálna kostná denzita, ktorá vedie k častému výskytu zlomenín.

## CIEĽ

Cieľom nášho prieskumu bolo v rámci grantovej úlohy VEGA č. 1/0490/17 „**Miesto turistiky a športovo – pohybových aktivít v prírodnom prostredí v spôsobe života seniorov**“ zistiť aké zastúpenie majú športovo-pohybové aktivity v prírode v spôsobe života seniorov.

## METODIKA

Náš prieskumný súbor tvorilo 258 seniorov, teda študentov Univerzity tretieho veku v Žiline. Ako môžeme vidieť na obrázku 1 z 258 opýtaných respondentov bolo 86,70 % žien a 13,30 % mužov. Najstarší respondent mal 78 a najmladší 57 rokov.

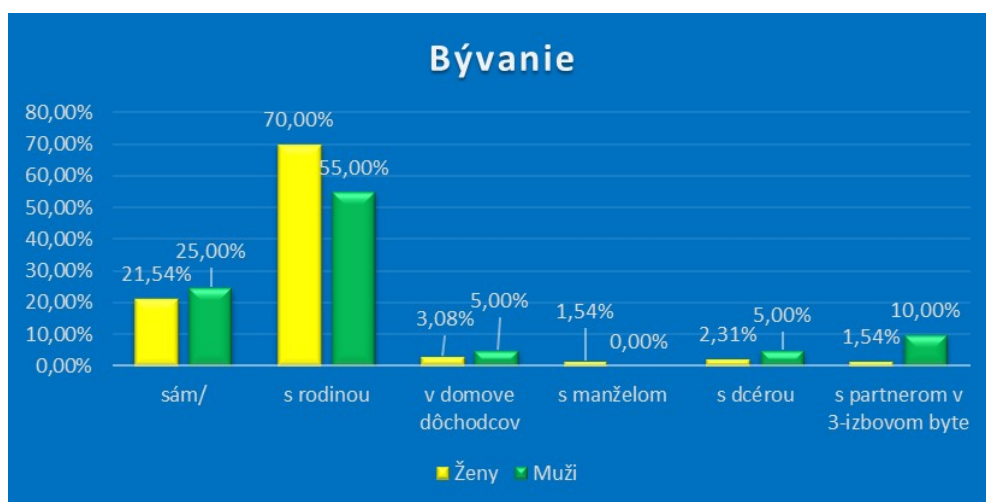


**Obrázok 1** Pohlavie respondentov

Hlavnou prieskumnou metódou, ktorú sme použili bol dotazník, ktorý pozostával z 26 otázok.

## VÝSLEDKY

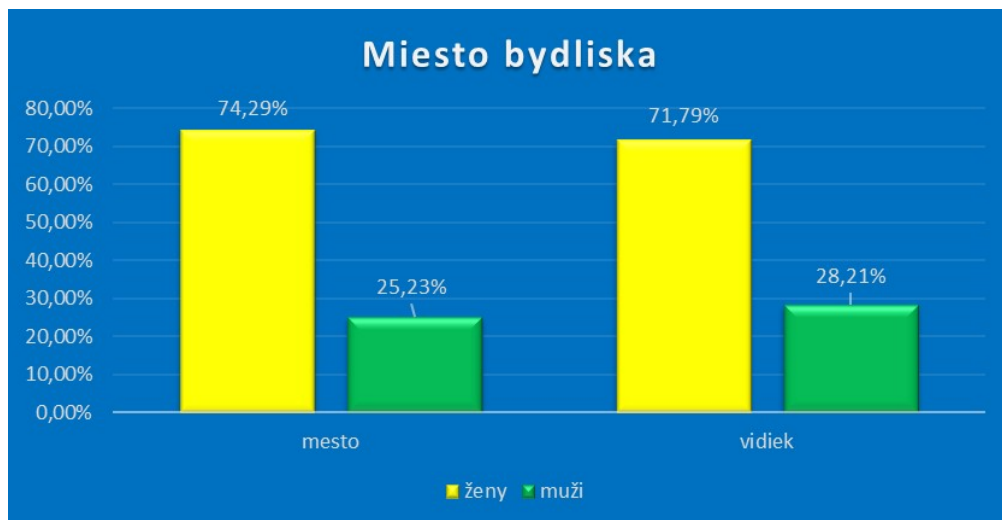
V prvej časti nášho dotazníka boli otázky všeobecnejšieho charakteru. Prvou otázkou sme sa pokúsili zistiť ako a s kým bývajú naši respondenti. Ako môžeme vidieť na obrázku 2 až 70 % žien a 55 % mužov býva s rodinou, 21,54 % žien a 25 % mužov býva osamote. Medzi 1,54 % až 5 % sa pohybuje počet respondentov, ktorí bývajú v domove dôchodcov, s manželom a s dcérou. S partnerom v 3-izbovom byte býva 10 % mužov a iba 1,54 % žien. Podľa Görnera (2014), ktorý realizoval výskum na vysokoškolských študentov zistil, že študenti bývali s rodinnými príslušníkmi v počte 12,01 %. Ďalšími ubytovacími zariadeniami boli privát 19,66 % a internát 68,33 %.



**Obrázok 2** Bývanie respondentov

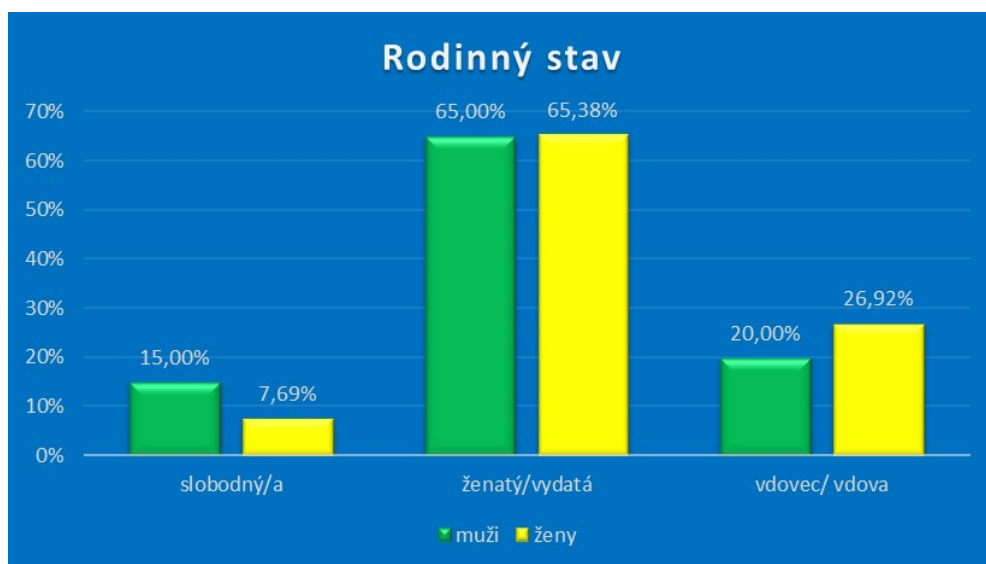
Dôležitým faktorom k vykonávaniu pohybových aktivít je určite aj miesto bydliska respondentov. Z tohto dôvodu sme sa ďalšou otázkou pokúsili zistiť, či naši respondenti bývajú v meste alebo na vidieku. Ako prezentujeme na obrázku 3 zo žien 74,29 % žije v meste a 25,71 % žien žije na vidieku. Naopak je to u mužov, 28,21 % mužov žije na vidieku a 71,79 % mužov žije v meste.





**Obrázok 3** Bydlisko respondentov

Domnievame sa, že rovnako ako bydlisko respondentov tak aj rodinný stav respondentov (seniorov) je dôležitým faktorom, ktorý vplýva na vykonávanie športovo-pohybových aktivít v prírode. Pokiaľ je vo vzťahu jeden aktívnejší, tak je predpoklad, že aj partner sa bude venovať pohybovej aktivite, samozrejme pokiaľ mu to dovoľí zdravie. Ako vidíme na obrázku 4 najviac nami opýtaných respondentov je ženatých resp. vydatých, konkrétne 65 % mužov a 65,38 % žien. Respondenti mužského pohlavia v počte 20 % uviedli v dotazníku, že sú vdovci a 26,92 % respondentiek uviedlo, že sú vdovy. Iba 7,69 % žien a 15 % mužov uviedlo, že sú slobodní. Vzhľadom na výsledky dotazníka, ktoré sú vyjadrené prostredníctvom obrázkov je zrejmé, že väčšina respondentov žije v manželskom zväzku, čo považujeme za prospešné pre turizmus študentov tretieho veku, nakoľko je to spôsob akým môžu spolu aktívne tráviť čas.



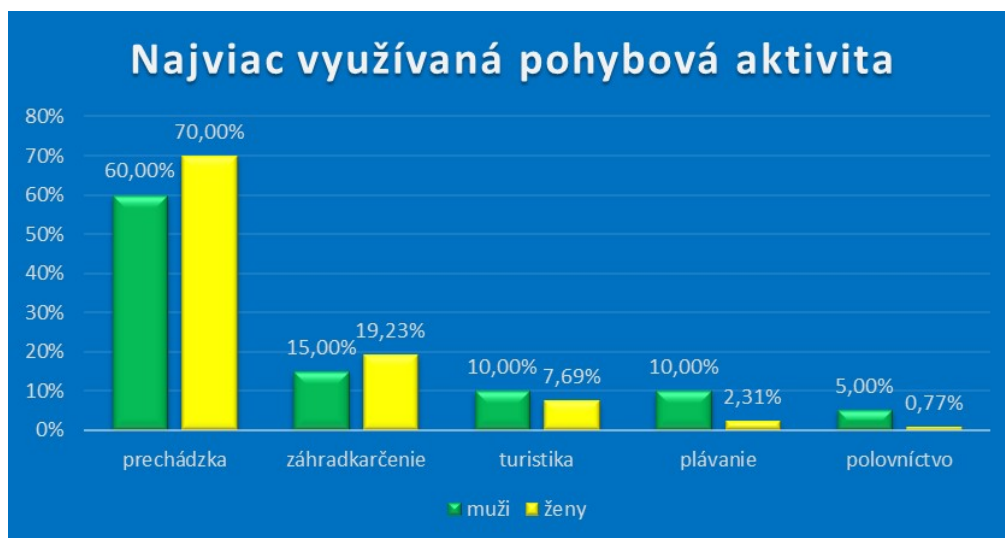
**Obrázok 4** Rodinný stav respondentov

Ako sme už spomenuli pri predchádzajúcej otázke na vykonávanie športovo-pohybových aktivít v prírode je nielen u seniorov veľmi dôležitý zdravotný stav. Pokiaľ má človek nejaké zdravotné obmedzenie tak sa nemôže naplno venovať aktivite ktorej by chcel. Na obrázku 5 si môžeme všimnúť, že iba 5 % mužov a 0,77 % žien spomedzi opýtaných respondentov sú úplne zdraví, zdraví s minimálnymi odchýlkami sú respondenti v podobe 50 % mužov a 53,85 % žien a zdraví s výraznými odchýlkami sú v počte 40 % mužov a 43,08 % žien. Chorých bolo len 5 % mužov a 2,30 % žien. Svoj zdravotný stav zhodnotilo 258 respondentov. V porovnaní s prácou Görnera (2014), ktorý skúmal vysokoškolákov, bolo úplne zdravých 91,33 % opýtaných, s minimálnymi zdravotnými odchýlkami bolo 4,66 % opýtaných. Väčšie odchýlky v zdravotnom stave malo 4,01 % respondentov. Zdravotný stav respondenta súvisí s výberom športovej aktivity a trávením voľného času. Podľa Šimočka (2019) boli úplne zdraví v jeho prieskume seniori v podobe 6 % a až 54 % respondentov uviedlo, že vo svojom zdravotnom stave registrujú menšie odchýlky ale výraznej zmeny. Výrazné odchýlky dočasného alebo trvalého charakteru na svojom zdraví uviedlo 38 %.



**Obrázok 5** Zdravotný stav respondentov

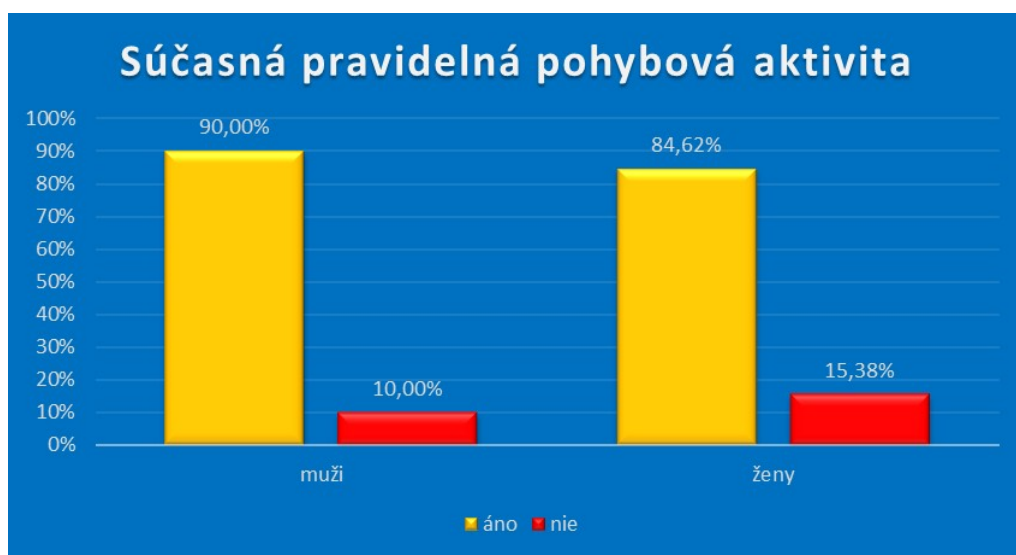
Na základe nášho prieskumu možno konštatovať, že najviac využívanou pohybovou aktivitou seniorov je prechádzka čo prezentujeme na obrázku 6. Túto odpoveď v našom dotazníku uviedlo až 60 % mužov a 70 % žien. Prechádzky sú spojené s relaxáciou, možnosťou komunikácie s partnerom, nie sú fyzicky náročné a preto poskytujú seniorom priestor pre spojenie pohybovej aktivity a oddychu. Druhou najvyhľadávanejšou pohybovou aktivitou seniorov našej prieskumnej vzorky je záhradkárčenie, tretou turistika a následne plávanie a poľovníctvo.



**Obrázok 6** Najviac využívaná pohybová aktivita

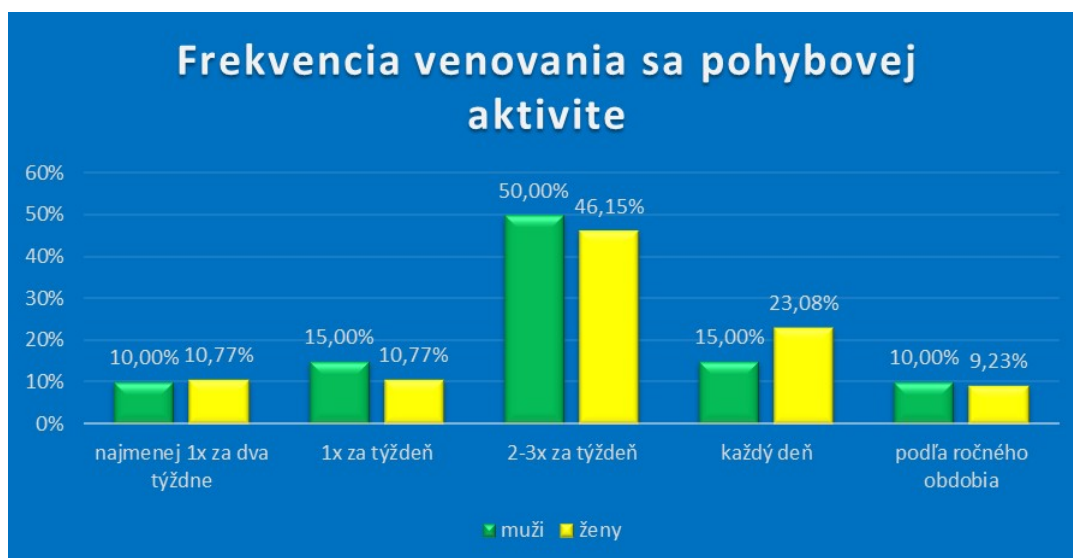
V ďalšej časti dotazníka sme sa už venovali športovo-pohybovým aktivitám. Zaujímalo nás, či sa naši respondenti v súčasnosti pravidelne venujú nejakej

pohybovej aktivite. Výsledky prezentujeme na obrázku 7 a ako vidíme a zároveň hodnotíme pozitívne až 90 % mužov a 84,52 % žien sa v súčasnosti pravidelne venuje pohybovej aktivite. Naopak Görner (2014), ktorý robil výskum na vysokoškolákoch, uvádza, že iba 34 % študentov a 42 % študentiek sa pravidelne venuje pohybovým aktivitám. Tento markantný rozdiel môže byť podľa nášho názoru spôsobený rôznymi faktormi. Jedným z nich je odlišnosť v rozsahu voľného času seniorov a študentov, ďalším faktorom sú možnosti trávenia voľného času, ktoré majú na výber seniori a študenti. V neposlednom rade je to možno uvedomenie si potreby zachovávať vitálnu kondíciu seniorov prostredníctvom pohybových aktivít, vzhľadom na ich vek a zdravotný stav.



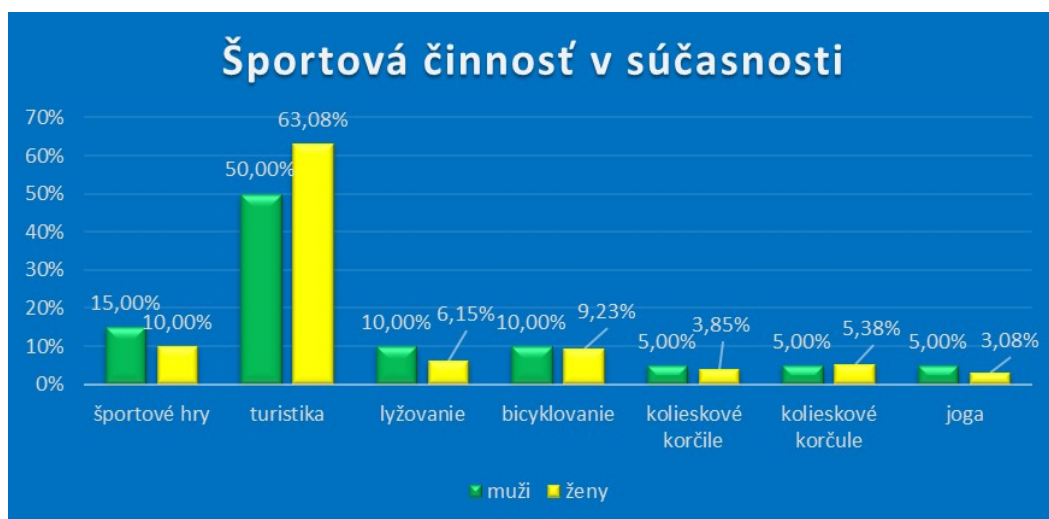
**Obrázok 7** Venovanie sa pravidelne pohybovej aktivite v súčasnosti

Na obrázku 8 je vidno, že najviac a to je 2 – 3x za týždeň sa venuje pohybovej aktivite až 50 % mužov a 46,15 % žien spomedzi respondentov, čo je skoro polovica prieskumnej vzorky. Je zrejmé, že jedným z faktorov, ktorý ovplyvňuje frekvenciu venovania sa pohybovej aktivite študentov tretieho veku je aktuálne ročné obdobie a s tým spojené zmeny počasia, výkyvy teplôt, poveternostné podmienky a mnohé iné, čo ovplyvňuje napríklad výber oblečenia či pomôcok potrebných pre športovú aktivitu. V porovnaní so Šimočkom (2019) uviedli respondenti, že sa v súčasnosti venujú najviac pohybovej aktivite 2 – 3x krát do týždňa, čo je aj podľa našich výsledkov najčastejšia odpoveď. Druhou najčastejšou odpoveďou našich respondentov bola, že sa pohybovej aktivite venujú každý deň, čo hodnotíme vysoko pozitívne. Túto možnosť zvolilo 15 % mužov a 23,08 % žien.



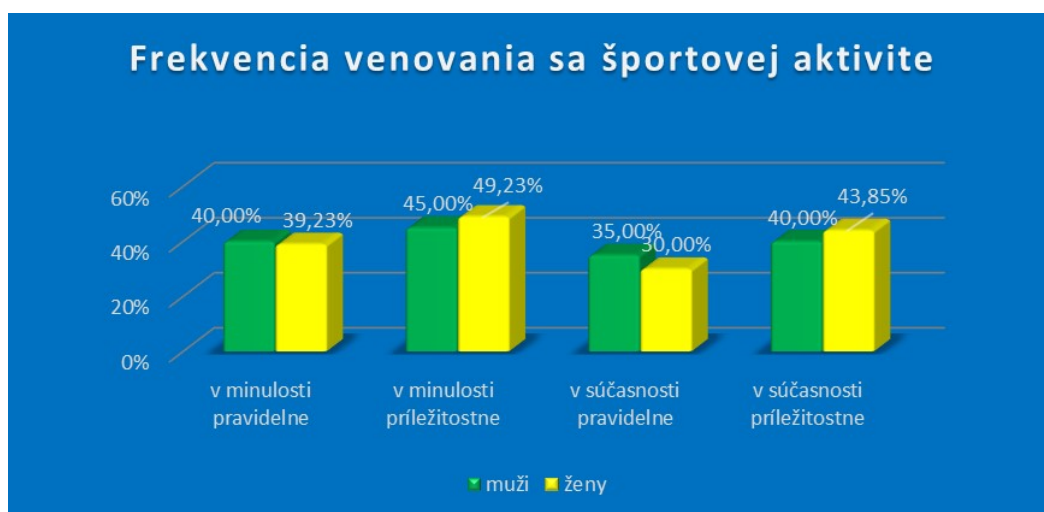
**Obrázok 8** Frekvencia venovania sa pohybovej aktivite

V súčasnej dobe sa podľa obrázku 9 venujú športovej aktivite v prírodnom prostredí študenti tretieho veku až 50 % mužov a 63,08 % žien a to konkrétne turistike. Podľa Žiškaya (1981) patrí pešia a vysokohorská turistika k základným a zároveň najrozšírenejším druhom turistiky u nás. Motiváciou je hlavne príťažlivé prírodné prostredie Slovenska s množstvom národných parkov a chránených krajinných oblastí, nenáročné vybavenie a pomerne ľahko osvojiteľná pohybová činnosť – turistická chôdza. V dnešnej pretechnizovanej spoločnosti je turistika veľmi rozšírený spôsob trávenia voľného času. Je odporúčaná i vyhľadávaná ako forma aktívneho odpočinku. Jej narastajúca popularita je podmienená moderným spôsobom života, ktorým sa človek čoraz viac vzdáva prírody. Umožňuje mu návrat k prírode, učí ho vytvárať si k nej hlboký vzťah a chrániť ju.



**Obrázok 9** Venovanie sa športovej aktivite v súčasnosti

V rámci nášho prieskumu sme zisťovali či sa respondenti venovali a venujú športovej aktivite príležitostne alebo pravidelne. Výsledky prezentujeme na obrázku 10. V minulosti sa takmer rovnaký počet a to 40 % mužov a 39,23 % žien venovali športovým aktivitám pravidelne. V porovnaní so súčasným stavom pravidelnosti športových aktivít u seniorov je možné sledovať odchýlku v pravidelnosti ako u mužov (35 %) tak aj u žien (30 %), pričom v súčasnosti má na základe nášho výskumu pravidelnosť vykonávania športových aktivít klesajúcu tendenciu. V globále sa však väčší počet seniorov venovalo (45 % mužov a 49,23 % žien) a venuje (40 % mužov a 43,85 % žien) športovým aktivitám príležitostne.



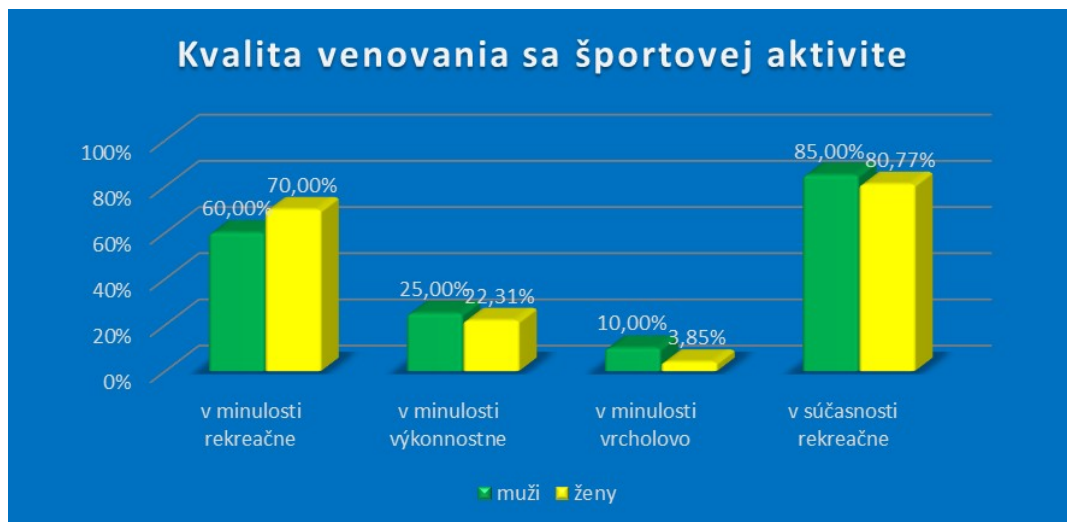
**Obrázok 10** Frekvencia venovania sa športovej aktivite

V rámci nášho prieskumu sme sa zamerali aj na zistenie organizovanosti športovej aktivity študentov tretieho veku. Zistili sme z obrázku 11, že 77,69 % žien a 70 % mužov vykonávalo v minulosti športovú aktivitu neorganizovane. Naopak 15 % mužov a 13,08 % žien vykonávalo v minulosti športové aktivity organizovane. Súčasný stav organizovanosti športovej aktivity našich respondentov sa od minulosti odlišuje minimálne. V súčasnosti sa neorganizovaným športovým aktivitám venuje 65 % mužov a 60 % žien. Z prieskumu Görnera (2014) vyplýva, že v minulosti študenti realizovali športovú aktivitu viac organizovane ako neorganizovane. Medzi organizovanosťou a neorganizovanosťou športových aktivít študentov však nie je priepastný rozdiel nakoľko 52 % študentov športovú aktivitu realizovalo organizovane a 49% neorganizovane. Na upresnenie organizovanej resp. neorganizovanej športovej aktivity sme zisťovali spôsoby realizácie. Náš prieskum ako prezentujeme na obrázku 12 ukázal, že v súčasnosti sa študenti tretieho veku venujú športovej aktivite vo väčšine rekreačne a to presne 85 % mužov a 80,77 % žien. Iba 10 % mužov a 3,85 % žien sa venuje športovo-pohybovej aktivite vrcholovo.



Obrázok 11 Organizovanosť športovej aktivity





**Obrázok 12** Venovanie sa športovej aktivite

## ZÁVER

Naším cieľom bolo zistiť, aké miesto zohrávajú športovo-pobytové aktivity v prírode v spôsobe života seniorov. Ako hlavnú prieskumnú metódu sme aplikovali dotazník, ktorý sme rozдали naším respondentom. Získané informácie z dotazníkov sme následne analyzovali a výsledky graficky znázornili. Naš prieskum sme realizovali na študentoch tretieho veku. Našu prieskumnú vzorku tvorilo 258 respondentov, študentov tretieho veku, z toho 86,7 % žien a 13,3 % mužov. Naš najstarší respondent mal 78 rokov a najmladší respondent 57 rokov. Nami získané výsledky sme komparovali s výskumami Görnera (2014) a Žiškaya (1981). Na základe našich výsledkov môžeme konštatovať, že s pribúdajúcimi rokmi pribúdajú zdravotné odchýlky a to najmä srdcovo-cievne ochorenia (24 % mužov a 26 % žien) a ochorenia dolných končatín (25 % mužov, 21 % žien). Taktiež sme dospeli k zisteniu, že najviac využívanou pohybovou aktivitou seniorov je prechádzka. Túto odpoveď v našom dotazníku uviedlo až 60 % mužov a 70 % žien.

## ZHRNUTIE

Cieľom nášho prieskumu bolo zistiť, aké miesto majú športovo-pohybové aktivity v prírode v spôsobe života seniorov. Prieskumnú vzorku tvorili študenti tretieho veku v Žiline. Prieskumu sa zúčastnilo 258 seniorov. Na získanie informácií sme použili dotazník, ktorý pozostával z 26 otázok.

Zistili sme najviac využívané športovo-pohybové aktivity seniorov a ich vzťah k tomuto druhu aktivít v súčasnosti a v minulosti. Taktiež sme sa zamerali na zistenie



bariér prečo nie je možné vykonávať športovo-pohybové aktivity. Našimi výsledkami sme preukázali, že najväčšou bariérou pre vykonávanie športovo-pohybových aktivít je zdravotný stav.

Z výsledkov nášho prieskumu vyplýva, že prechádzka je najviac využívaná pohybová aktivita u seniorov a že najviac respondentov sa venuje pohybovej aktivite 2 – 3x za týždeň.

## **SUMMARY**

The aim of our research was to find out what place sports-physical activities in nature have in the way of life of seniors. The research sample consisted of students of the third age in Žilina. 258 seniors participated in the survey. We used a questionnaire consisting of 26 questions to obtain information.

We have found the most used sports-physical activities of seniors and their relation to this kind of activities nowadays and in the past. We also focused on finding out the barriers why it is not possible to perform sports-physical activities. Our results have shown that the greatest barrier to sports activities is health.

The results of our survey show that the walk is the most used physical activity among seniors and that most respondents are engaged in physical activity 2 - 3 times a week.

## **SPORTS-PHYSICAL ACTIVITIES IN NATURE IN THE WAY OF LIFE OF SENIORS**

**Keywords:** physical activities, seniors, sports activities

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

BALOGOVÁ, B. 2009. *Seniori*. Prešov : Akcent print, 2009. 158 s. ISBN 978-80-89295180.

ČORNANIČOVÁ, R. 1998. *Edukácia seniorov*. Bratislava : Filozofická fakulta Univerzity Komenského, 1998. 153 s. ISBN 80-223-2287-4.

GÖRNER, K. 2014. *Miesto Turistiky a športovo pohybových aktivít v prírode v spôsobe života vysokoškolskej populácie stredoslovenského regiónu*. Banská Bystrica. 2014. ISBN 978-80-557-0805-8

MAČEK, M. 2006. *Proč a jakou pohybovou aktivitu ve vyšším věku?* Praktický lékař. [online] 2006, vol. 86, no. 6 s. 336-340. [citované dňa 9.5.2019] dostupné z: <<http://www.prolekare.cz/prakticky-lekar>>

ŠIMOČKO, J. 2019. *Turistika a športovo-pohybové aktivity v spôsobe života seniorov*. Banská Bystrica: FF UMB, 2019, diplomová práca, 68 s.

ŠTUNDLOVÁ, D. 2004. *Uspešné stárnutí a aktivní starí*. [online] Praha : Státní zdravotní ústav, 2004. [citované dňa 10.5.2019] dostupné z: <[http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne\\_znani/letaky/uspesne\\_starnuti\\_a\\_aktivni\\_stari.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne_znani/letaky/uspesne_starnuti_a_aktivni_stari.pdf)>

ZIMMELOVÁ, P. 2006. *Geriatric a gerontologie*. Fyziologické změny ve stáří. [online] Zdravotně sociální fakulta JU, 2006. [citované dňa 9.5.2019] dostupné z: <<http://www.zsf.jcu.cz/search?Subject:list=KKO>>

ŽIŠKAY, M. a kol. 1981. *Turistika*. Bratislava: Šport, 1981. 76 s.

## KONTAKT:

PaedDr. Stanislava Straňavská, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu

Filozofická fakulta

Univerzita Mateja Bela

Tajovského 40

97401 Banská Bystrica

Slovenská republika

Email: [stanislava.stranavska@umb.sk](mailto:stanislava.stranavska@umb.sk)

|             |                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------|
| Názov       | <b>KVALITA ŽIVOTA SENIOROV V ROKU 2019</b>                       |
| Autor       | prof. PaedDr. Karol Görner, PhD. - PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD. |
| Recenzenti  | PaedDr. Martin Belás, PhD.,<br>Prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.  |
| Vydavateľ   | Slovenská asociácia kondičných trénerov                          |
| Tlač        | KTVŠ FF UMB v Banskej Bystrici                                   |
| Vydanie     | prvé, 2019                                                       |
| Počet strán | 76                                                               |
| Náklad      | 30 ks                                                            |

Publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva. Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedá autor.

**ISBN 978-80-570-1579-6**

**EAN 9788057015796**