

Závěrečná zpráva projektu specifického výzkumu č. 2126

Název projektu: „Pohybová aktivita seniorů Univerzity třetího věku na Univerzitě Hradec Králové“

Specifikace řešitelského týmu:

Odpovědná řešitelka: PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.,
Katedra tělesné výchovy a sportu, PdF, UHK

Studentka magisterského studia na PdF UHK: Zuzana Faktorová 17518/1; P-SSK
Učitelství pro střední školy chemie – TV

Celková částka požadované dotace: 45 000,- Kč

Stručný popis řešené problematiky

U vybrané populační skupiny seniorů byl realizován intervenční pohybový program s cílem vyhodnocení změn ukazatelů fyzické zdatnosti a ukazatelů kvality života seniorů.

Náhodným výběrem byl ze studentek Univerzity třetího věku na Univerzitě Hradec Králové sestaven sledovaný a kontrolní soubor. Byl vytvořen řízený a individuální cvičební program. Sběr vstupních a výstupních dat, týkajících se pohybové aktivity, vnímání vlastního zdraví a kvality života byl proveden standardizovanými dotazníky. Po dobu 5 měsíců probíhala aplikace cvičebních programů s jejich orientační kontrolou pomocí krokoměrů a sporttesterů.

Závěr

Vyšší adheřenci ke cvičení vykazovaly účastnice řízeného skupinového programu než programu individuálního. Řízený pohybový program o relativně nízkém objemu a intenzitě hrál významnou roli ve zdravotní prevenci a kvalitě života. Skupinové cvičení je posíleno o společenský aspekt.

Individuální pohybová aktivita se zpětnou vazbou pomocí krokoměrů a sporttesterů měla u sledovaného souboru určitý zdravotní přínos, ne však významný.

Závěrem lze konstatovat, že aplikovaná pohybová aktivita řízená (skupinová) měla u sledované skupiny větší zdravotní přínos než pohybová aktivita individuální u kontrolní skupiny.

Splnění kontrolovatelných výsledků řešení

1. Výsledky byly prezentovány na konferencích „Životné podmienky a zdravie“ (Nový Smokovec září 2011) a „Výchova ke zdraví a kvalita života III“ (Hluboká říjen 2011).
2. Výsledky jsou připraveny k publikaci v recenzovaném odborném časopise Hygiena, zařazeném do RIV, hodnoceném dle VaV.
3. Magisterská diplomová práce na téma „Monitorování pohybové aktivity vybrané skupiny seniorů“ (viz. FIS, nabídka závěrečných prací) bude obhajovaná v červnu 2012.

Požadované výdaje: 45 000 Kč

Realizované výdaje: 45 011,20 Kč viz příloha

Sporttestery Polar 5 ks	18 500,00
Polar Flowlink	1 300,00
Krokoměry 19 ks	7 300,00
Diagnostické a testovací proužky	3 738,00
Flash disk, myš	936,00
Kancelářský materiál	4 188,00
Zahraniční a tuzemská konference	9 049,00
Přečerpáno:	11,20 Kč

Přílohy:

1. Program konference Nový Smokovec – relevantní část
2. Program konference Hluboká – relevantní část
3. Výsledovka“ z ekonomického informačního systému Magion – vyúčtování dotace
4. Dopis se žádostí o změnu v rozpočtu

PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.
odborná asistentka

Katedra tělesné výchovy a sportu
Pedagogická fakulta
Univerzita Hradec Králové

Hradec Králové 2. 1. 2012