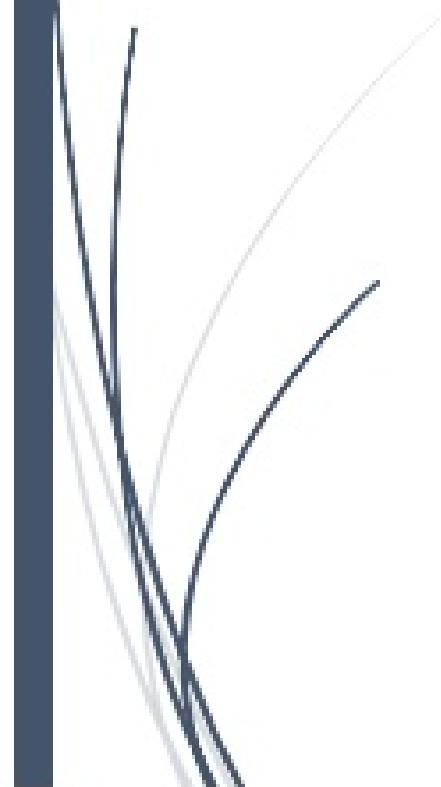


Karol Görner - Jaroslav Kompán

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 PRÁČ

KVALITA ŽIVOTA SENIOROV V ROKU 2019

RECENZENTI

PaedDr. Martin Belás, PhD.,

Prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

Zostavili: prof. PaedDr. Karol Gömer, 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

OBSAH

POSTOJ SENIOROV K VLASTNÉMU ZDRAVIU V KONTEXTE IDEY ZDRAVÉHO STARNUTIA.....5	
Iveta Ondříková - Terézia Fertáková	
POHYBOVÁ AKTIVIZÁCIA SENIOROV AKO DETERMINANT KONCEPTU PODPORY ZDRAVIA14	
Miroslava Tokovská - Jana Šolcová	
MIESTO TURISTIKY V SPÔSOBE ŽIVOTA SENIOROV27	
Stanislava Stráňavská	
ŠPORTOVO-POHYBOVÉ AKTIVITY V PRIRODE V SPÔSOBE ŽIVOTA SENIOROV38	
Stanislava Stráňavská	
ANALÝZA ÚČINNOSTI NORDIC WALKINGU V KONDIČNOM PROGRAME SENIOROV51	
Jaroslav Kompán - Martin Babiar	
MOŽNOSTI VYUŽITIA ŠPORTOVÝCH A POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PRIRODNOM PROSTREDÍ V ŽIVOTE SENIOROV 81	
Jaroslav Kompán – Karol Ošmer	

POHYBOVÁ AKTIVIZÁCIA SENIOROV AKO DETERMINANT KONCEPTU PODPORY ZDRAVIA

MIROSLAVA TOKOVSKÁ - JANA ŠOLCOVÁ

TOKOVSKÁ MIROSLAVA - *Department of Social Education, Faculty of Health Studies, VID
Specialized University, campus Sandnes, Norway*

ŠOLCOVÁ JANA - *Katedra sociálnej práce, Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej
Bystrici, Slovenská republika*

Kľúčové slová: pohybová aktivizácia, seniori, koncept podpory zdravia

ÚVOD

Otázka zdravia celej populácie spoločnosti nadobúda čoraz väčší význam na európskej, ako aj celosvetovej úrovni. Koncept Podpory zdravia (ang. Health Promotion) má za hlavný cieľ zlepšiť kvalitu života všetkých vekových skupín populácie. (Haber, 2020). Health promotion koncept je postavený nielen na podpore zdravia jednotlivcov v spoločnosti, ale aj na podpore udržateľného rozvoja ďalších súčastí ľudskej spoločnosti systematizovaných do troch pilierov tohto konceptu. Prvým pilierom je **Politika zdravia**, pričom ide o komplexný prístup potrebnosti zdravia vo všetkých politikách, ktoré vytvoria dostupnosť zdravotných opatrení pre všetkých a vytvoria tak udržateľný systém pomoci na základe skutočných potrieb akejkoľvek časti populácie. Politika zdravia si vyžaduje, aby tvorcovia politik zo všetkých vládnych ministerstiev urobili zdravie ústrednou témou vládnej politiky. To znamená, že musia zohľadňovať dôsledky na zdravie pri všetkých rozhodnutiach, ktoré prijímajú a uprednostňovať politiky, ktoré chránia občanov pred chorobami a úrazmi. Druhým pilierom sú **Zdravé mestá**, ktoré poskytnú dostatočný priestor pre možnosť zdravého žitia a pohybu, prostredníctvom vytvorených častí miest. Mestá zohrávajú pri podpore dobrého zdravia kľúčovú úlohu. Angažovanosť na komunálnej úrovni je nevyhnutná pre zdravé plánovanie miest a budovanie preventívnych opatrení v komunitách a zariadeniach primárnej zdravotnej starostlivosti. Zo zdravých miest sa vyvíjajú zdravé krajiny a v konečnom dôsledku zdravší svet. Tretím pilierom je

ZHRNUTIE

Podpora zdravia umožňuje seniorom zvýšiť kontrolu nad vlastným zdravím. Zahŕňa širokú škálu sociálnych a environmentálnych zásahov, ktoré sú navrhnuté tak, aby prospievali a chránili zdravie a kvalitu života jednotlivcov tým, že sa zameriavajú na podporu a prevenciu základných príčiny chorôb, nielen na liečbu ochorení. Pre pomáhajúcich profesionálov a rovnako aj pre iných čitateľov sme ponúkli teoretický náhľad na problematiku konceptu podpory zdravia (Health Promotion), aktivizáciu a pohybovú aktivizáciu. V empirickej časti sme prezentovali zistenia výskumu súvisiaceho s frekvenciou a foriem športovo-pohybových aktivít seniorov.

SUMMARY

Health promotion enables seniors to increase control over their own health. It covers a wide range of social and environmental interventions that are designed to benefit and protect individual people's health and quality of life by addressing and preventing the root causes of ill health, not just focusing on treatment and cure.

For helping professionals as well as other readers, we offered a theoretical insight into the issues of the concept of Health promotion, activation and movement activation. In the empirical part we presented the findings of research related to the frequency and forms of sports-physical activities of seniors.

SPORTS-PHYSICAL ACTIVIZATION ELDERLY AS A DETERMINANT TO THE CONCEPT OF HEALTH PROMOTION

Key words: sports-physical activation, seniors, health promotion concept

ZHRNUTIE

Podpora zdravia umožňuje seniorom zvýšiť kontrolu nad vlastným zdravím. Zahŕňa širokú škálu sociálnych a environmentálnych zásahov, ktoré sú navrhnuté tak, aby prospievali a chránili zdravie a kvalitu života jednotlivcov tým, že sa zameriavajú na podporu a prevenciu základných príčiny chorôb, nielen na liečbu ochorení. Pre pomáhajúcich profesionálov a rovnako aj pre iných čitateľov sme ponúkli teoretický náhľad na problematiku konceptu podpory zdravia (Health Promotion), aktivizáciu a pohybovú aktivizáciu. V empirickej časti sme prezentovali zistenia výskumu súvisiaceho s frekvenciou a foriem športovo-pohybových aktivít seniorov.

SUMMARY

Health promotion enables seniors to increase control over their own health. It covers a wide range of social and environmental interventions that are designed to benefit and protect individual people's health and quality of life by addressing and preventing the root causes of ill health, not just focusing on treatment and cure.

For helping professionals as well as other readers, we offered a theoretical insight into the issues of the concept of Health promotion, activation and movement activation. In the empirical part we presented the findings of research related to the frequency and forms of sports-physical activities of seniors.

SPORTS-PHYSICAL ACTIVIZATION ELDERLY AS A DETERMINANT TO THE CONCEPT OF HEALTH PROMOTION

Key words: sports-physical activation, seniors, health promotion concept

Názov	KVALITA ŽIVOTA SENIOROV V ROKU 2019
Autor	prof. PaedDr. Karol Gömer, PhD. - PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD.
Recenzenti	PaedDr. Martin Belás, PhD., 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