

5. ročník mezinárodní vědecké konference

Pohyb a prožitek

v multioborovém pojetí

5. 11. 2020



- MENDELU
- Institut
- celoživotního
- vzdělávání

Význam pohybových aktivit pro účastníky univerzity třetího věku a jejich preference v této oblasti

**Petr Adamec
Lenka Kamanová**

Vzdělávání seniorů

- demografická situace (stárnutí populace), kvalita života, aktivní stáří apod.
- vícero funkcí (preventivní, anticipační, rehabilitační, posilovací a další)
- výrazný socializační charakter (cca 60 tisíc seniorů ročně v rámci VVŠ v ČR)
- nabídka vzdělávacích aktivit obsahuje i kurzy zaměřené na ochranu zdraví, prevenci nemocí, zdravý životní styl a nezřídka také pohybové aktivity
- pořádající instituce – univerzity třetího věku, akademie třetího věku, akademie volného času, kluby seniorů, kluby aktivního stáří, komunitní organizace, knihovny, domovy pro seniory apod.

Univerzity třetího věku

- v ČR mají více než 30letou tradici
- Asociace U3V ČR založena v roce 1993
- v současnosti 42 členů (vysokých škol a fakult)
- předsedkyně Mgr. Magdalena Edlová, Západočeská univerzita v Plzni



Projekt IDEMASAP 50

- **Cíl projektu:** zlepšování sportovních a rukodělných dovedností seniorů prostřednictvím sdílení zkušeností a osvědčených postupů v oblasti vzdělávání seniorů
- **Partneři:** Univerzity třetího věku ze Slovenska, Polska, Portugalska a Španělska
- **Výstupy:**
 - realizace sportovních a rukodělných kurzů
 - vytvoření instruktážních videí a metodických materiálů
 - realizace mezinárodních setkání se vzájemným předáváním zkušeností
- **Termín realizace:**
 - 9/2018 – 8/2021

Foto a videodokumentace projektu



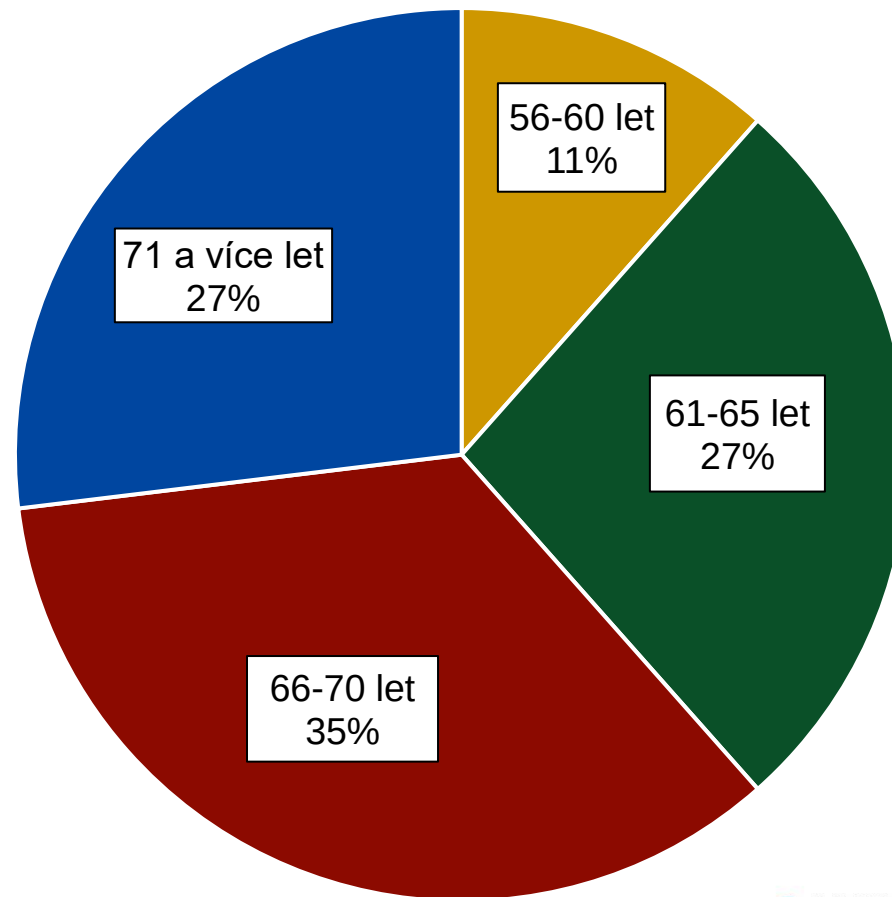
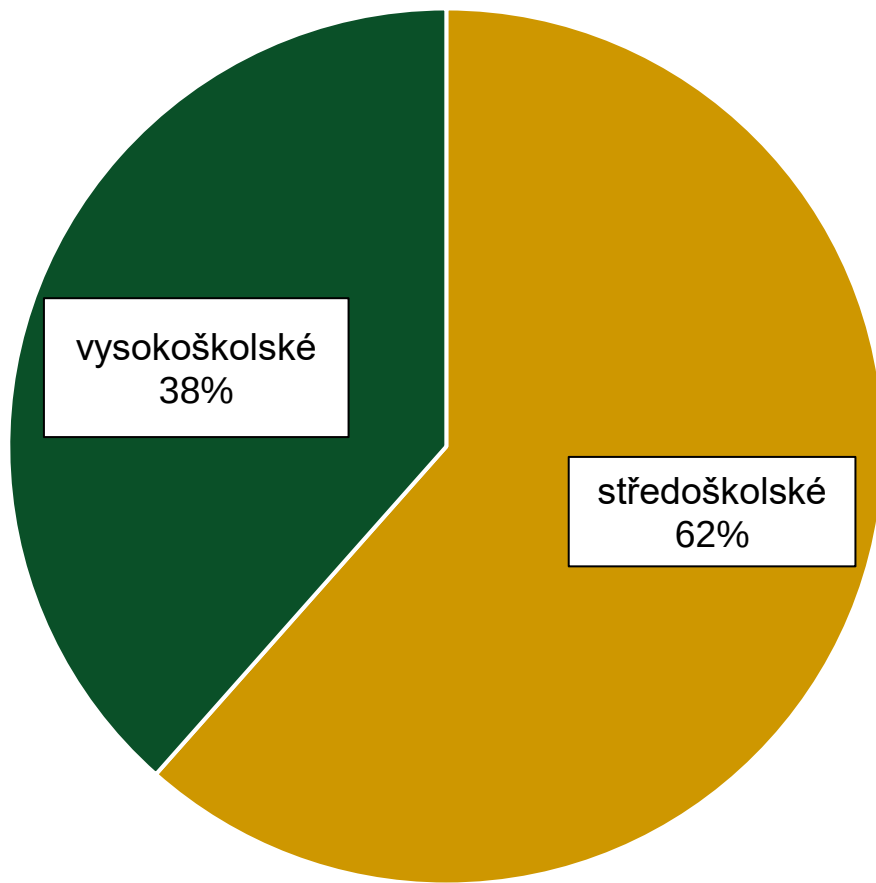
Vybrané odkazy (linky) na výstupy

- <https://www.youtube.com/watch?v=bj-xtjdD358&fbclid=IwAR1PQHwloFk4arbZ72nGSIYsgK9UYj71RthFCm371g8sQUB76MsVnuiHiQ4>
- <https://icv.mendelu.cz/u3v/30985-mezinarodni-projekt-idemasap-50plus>
- https://drive.google.com/file/d/1j1963SaYQjGp_9RdvxtU_0pwhrh9hl/view?ts=5eadbfd4
- <https://drive.google.com/file/d/1pIInygF3hkYCFheIF3cG0DgLVktCNj1W/view?ts=5e9b324e>
- <https://www.youtube.com/watch?v=JNcNPFcJnrM&list=PLBHcqjCtnktF8i8u6PkDU8zdrACcju5X-&index=17>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nnR5szYbSG0&list=PLBHcqjCtnktF8i8u6PkDU8zdrACcju5X-&index=8>

Metodologie a výsledky průzkumu

- průzkum byl realizován mezi seniory, kteří se účastní pohybového kurzu (Pilates) v rámci projektu IDEMASAP 50+
- průzkum byl realizován v září 2020
- online dotazník (Google) – 11 otázek
- zúčastnilo se jej 41 seniorů

Struktura respondentů

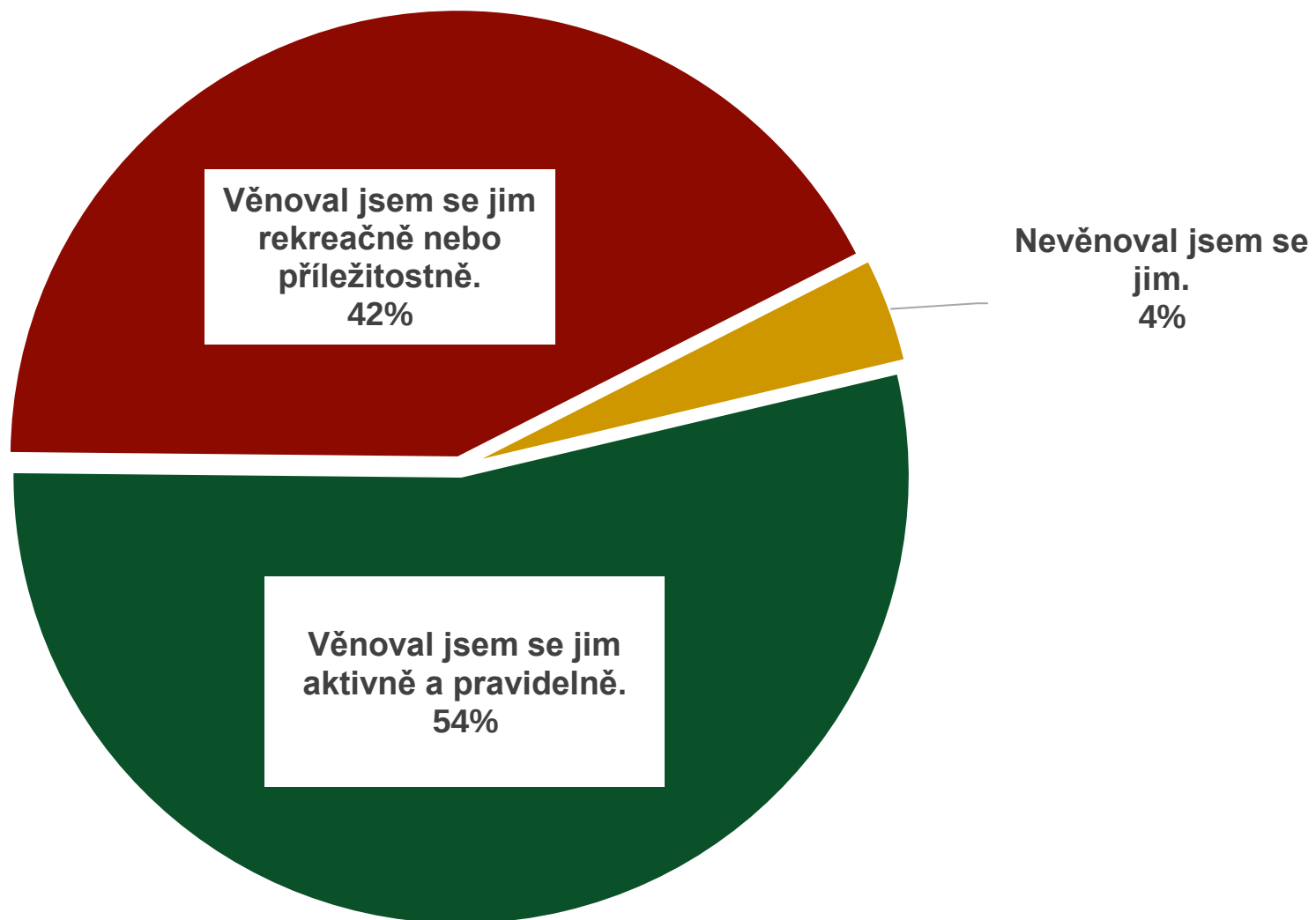


Preference skupinové/individuální pohybové aktivity

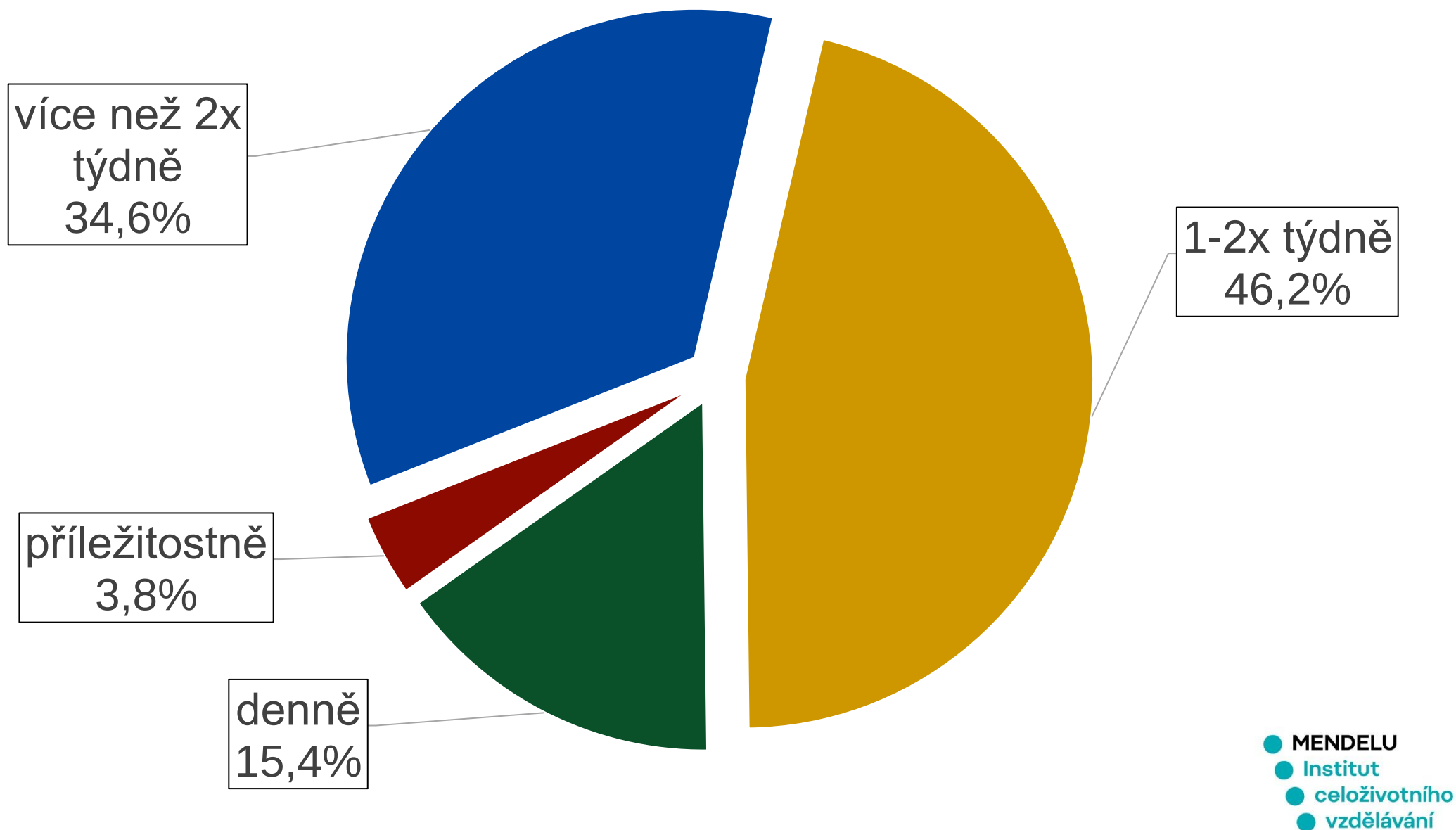
Všichni respondenti preferují vykonávání pohybových aktivit ve skupině.



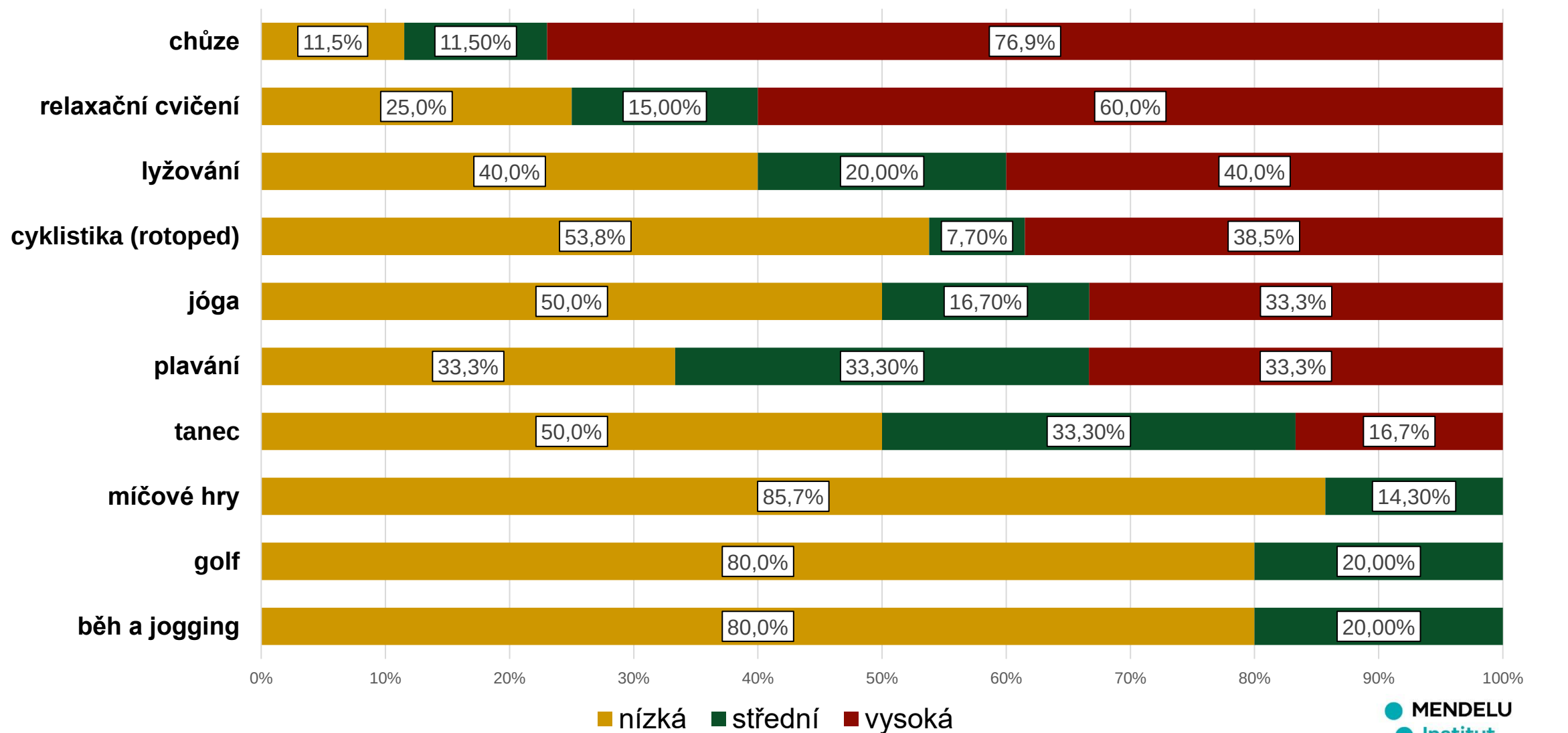
Jaký vztah jste měla/a k pohybovým aktivitám v průběhu života?



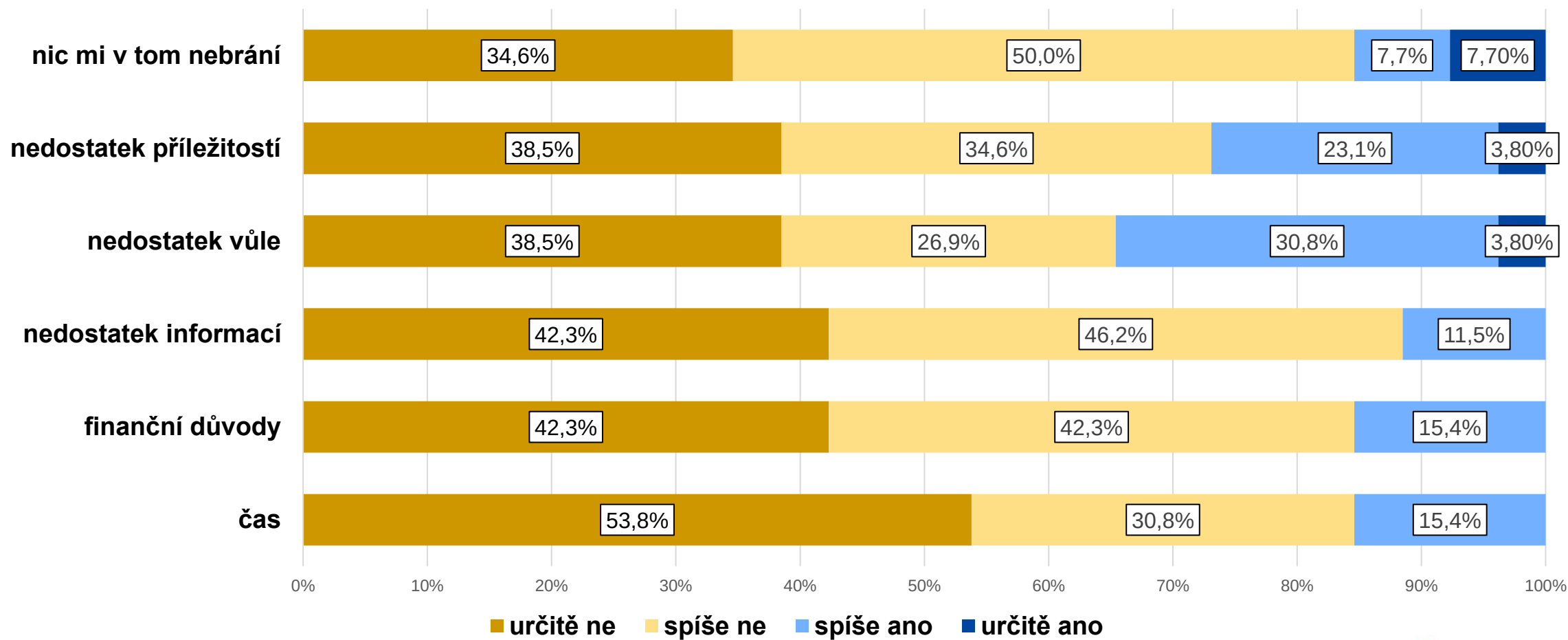
Jak často věnujete pohybovým aktivitám?



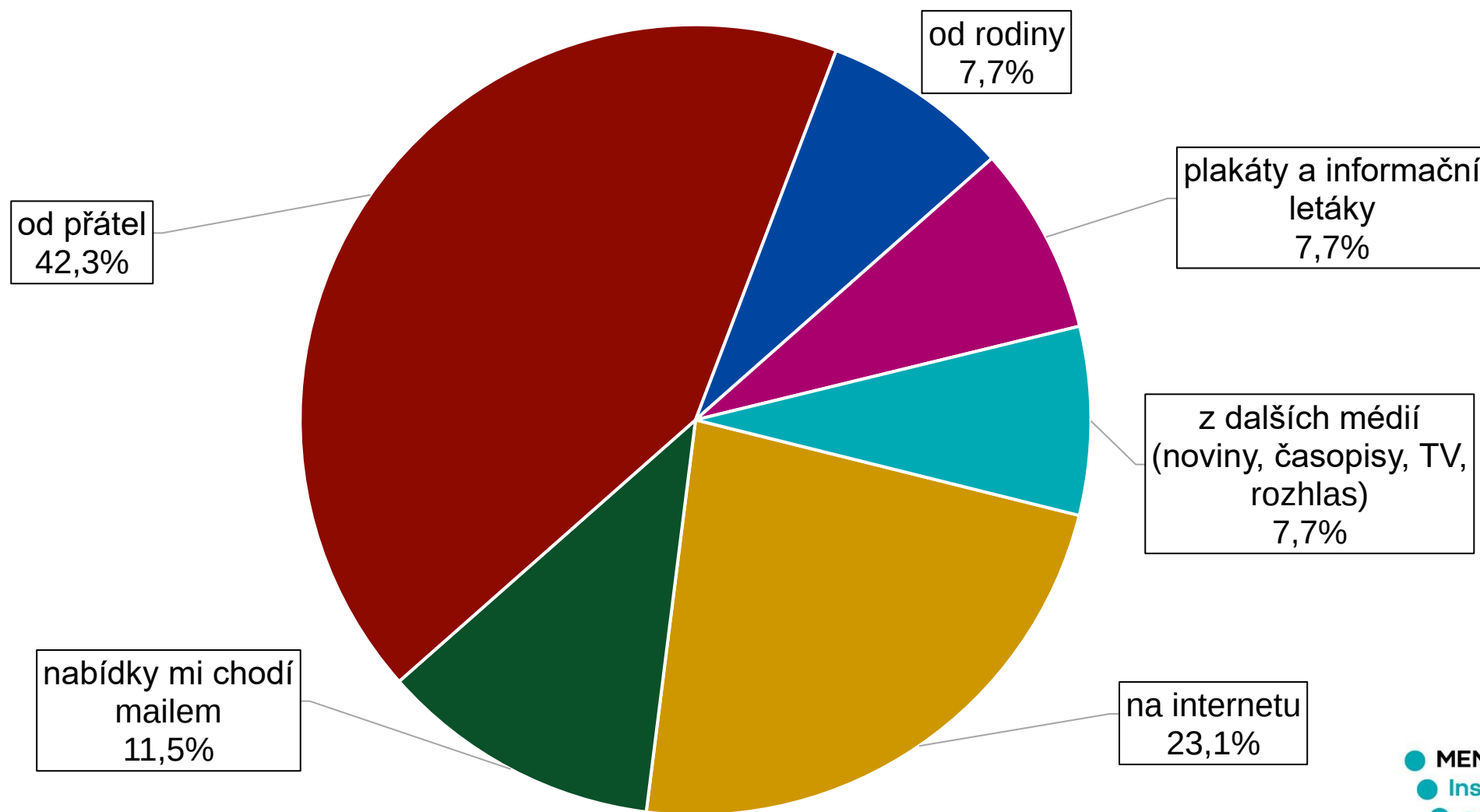
Jaký způsob realizace pohybové aktivity preferujete?



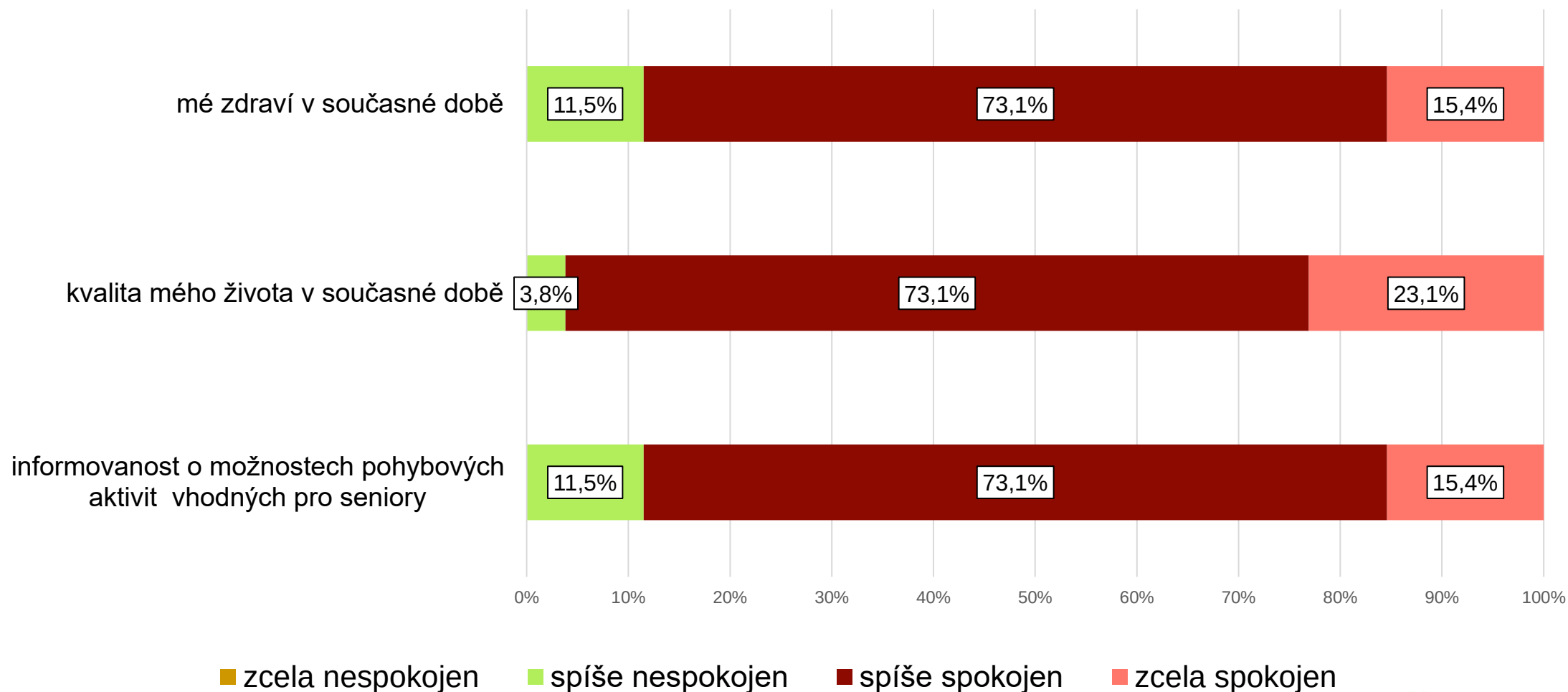
Existuje nějaký faktor, který Vám brání věnovat se pohybovým aktivitám ve větší míře?



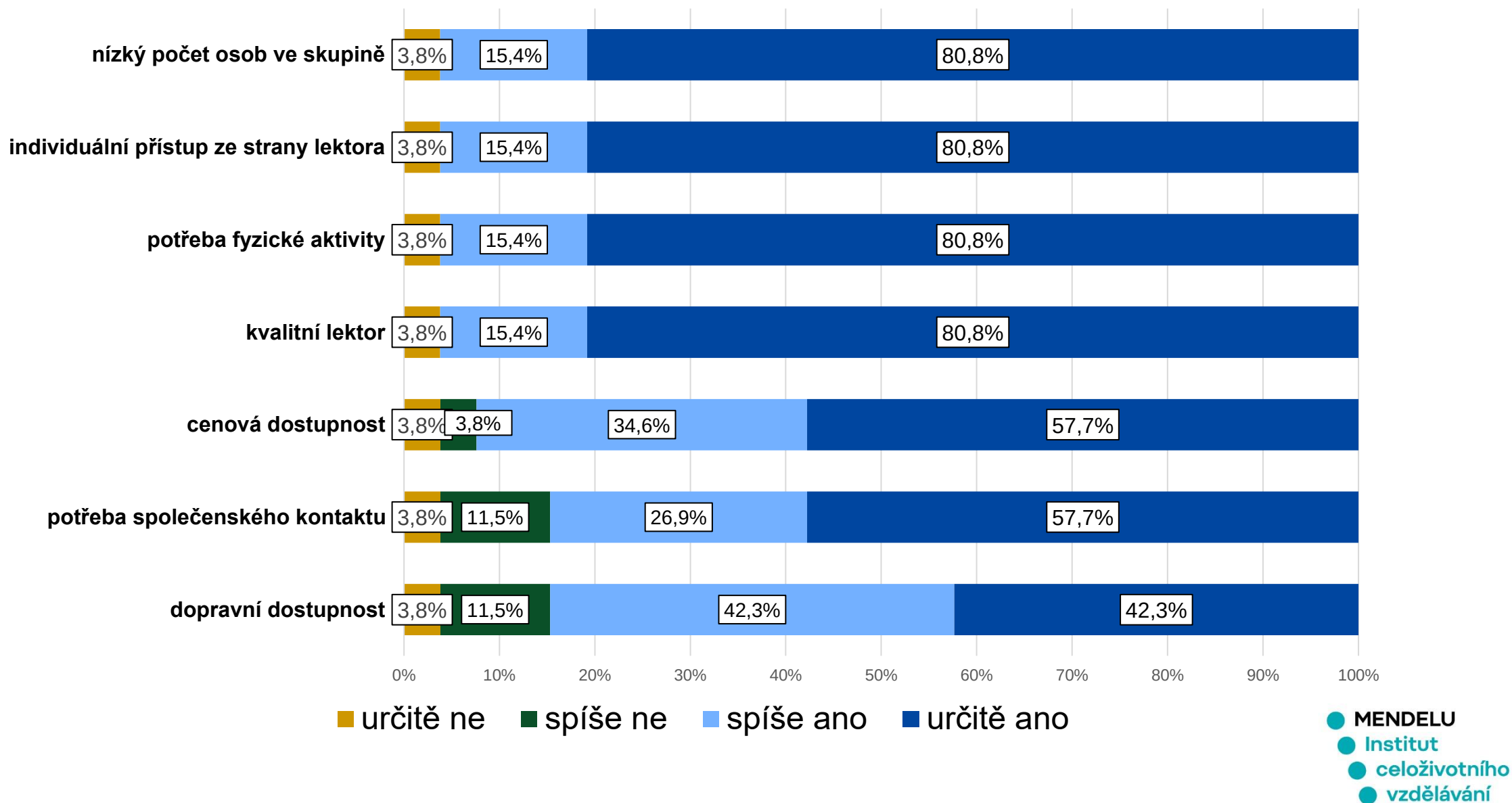
Odkud se nejčastěji dovídáte o nabídce pohybových aktivit pro seniory?



Vyjádřete prosím míru spokojenosti s následujícími oblastmi



Co Vás motivuje ke cvičení Pilates v rámci U3V MENDELU?



Závěr

Výběr z odpovědí na otevřenou otázku **V čem spočívá, podle Vašeho názoru, největší přínos pohybové aktivity, které se účastníte (Pilates) na U3V MENDELU?**

„Od začátku, co jsem začala navštěvovat kurs Pilates se cítím skvěle. Mívala jsem problémy s páteří. Po větší zátěži jsem bývala vyřízená. Co chodím do kursu, mé tělo je pružnější, pevnější a více odolává zátěži. Jsem velmi vděčná, že nám U3V tuto možnost dává a navíc se skvělou trenérkou. Po cvičení jsem perfektně protažená a myslím, že přispívá ve velké míře k mému lepšímu zdraví. Obecně si myslím, že pro nás seniory je důležitý pohyb, pravidelnost a společenský styk.“

Děkujeme za pozornost!