



# Význam pohybových aktivít 50+



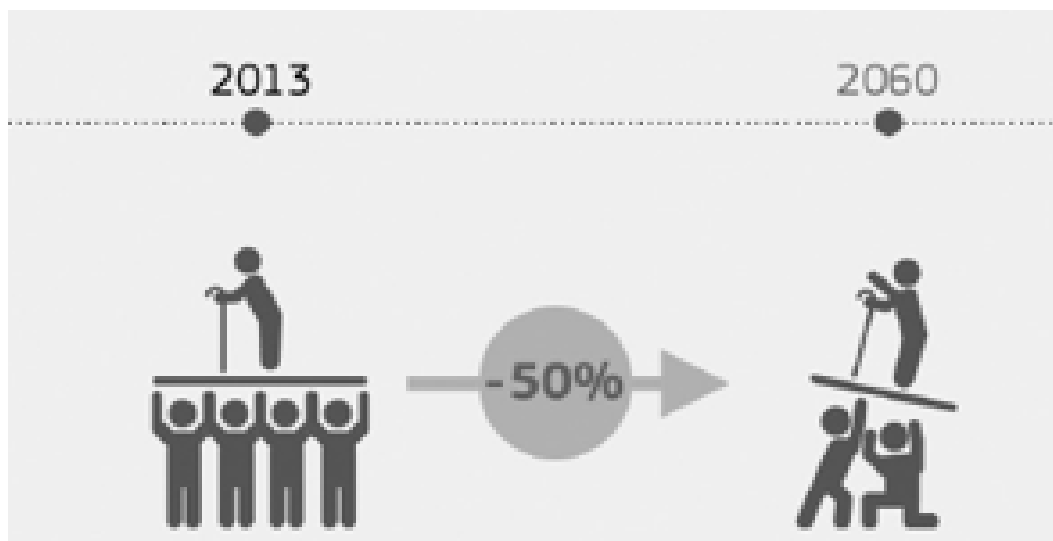
# Pár slov o autorovi

- Vedúci UTV Zvolen - viac ako 12 rokov (ekonomika, aktivity, propagácia, projekty - granty...)
- Spolupráca na aktivitách pre seniorov - viac ako 16 rokov (okresné a krajské športové hry pre seniorov - Jednota dôchodcov na Slovensku)
- Aktívny člen Asociácie UTV na Slovensku (problémy, metodika, rozvoj, spolupráca...)
- Zapájanie sa do medzinárodných (5) a národných (2) projektov zameraných na seniorov a zdieľanie najlepších skúseností
- Implementácia projektov z grantov a nadácií pre seniorov (12) viac na: <https://cdv.tuzvo.sk/sk/projekty>

# Demografia

- V posledných rokoch a aj v prognózach na nasledujúce obdobie je potvrdené, že Európa „starne“, stáva sa viac „šedivejšou“ (The 2015 Ageing Report)
- V Európe sa predpokladá vo vekovom zložení nad 80 rokov viac ako 144 mil. obyvateľov. V súčasnosti je ich viac ako 78 mil. čo tvorí približne polovicu (United Nations, Profiles of Ageing, 2019)

## Predpokladaný pomer aktívne pracujúcich na poberajúcich starobný dôchodok



**4 pracujúci/1 dôchodca 2 pracujúci/1 dôchodca**

Zdroj: Universities of the Third Age in Europe  
Gracova, Spulber, Selecký



▶ Staroba:

„obdobie, kedy vzniká jednotlivcovi nárok na poberanie starobného dôchodku, pričom vekové ohraničenie nie je v tomto prípade totožné s psychologickým vymedzením obdobia staroby“ (Krystoň, Kariková, 2015).

▶ Starnutie:

„Postupné znižovanie fyziologických rezerv a zvýšenie rizika mnohých ochorenia všeobecnému poklesu kapacity jednotlivca“ (WHO, 2015).

▶ Aktívne starnutie:

„Proces optimalizácie príležitostí pre zdravie ako spoluúčasť seniorov na spoločenskom živote, bezpečí a zvýšení kvality života v starobe“. (WHO, 2002) .

„Schopnosť ľudí viesť produktívny život v spoločnosti a v ekonomike, keď starnú.“ (OECD, 1998).

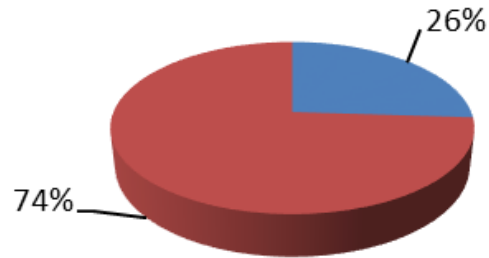
# Seniori a šport

- Telovýchova a šport aj v súčasnosti predstavujú dôležitú súčasť voľno-časovej edukácie nielen dospelých, ale aj seniorov (Šerák, 2005)
- Pohybové aktivity obdobia staroby prispievajú k spokojnosti, sebestačnosti, samostatnosti, rozvíjajú fyzickú zdatnosť a majú veľký vplyv na celý organizmus človeka (Gracová, Selecký, 2017)
- Dostatočná pohybová aktivita je najprirodzenejším a najlepším základom pre zachovanie zdravia a dôstojnosti celého organizmu (L. Hegyi, Š. Krajčík a kol. 2010)
- Pohybová aktivita seniorov zlepšuje funkcie srdcovocievneho a dýchacieho ústrojenstva, ako aj krvotvorného systému (Gurský 2008)

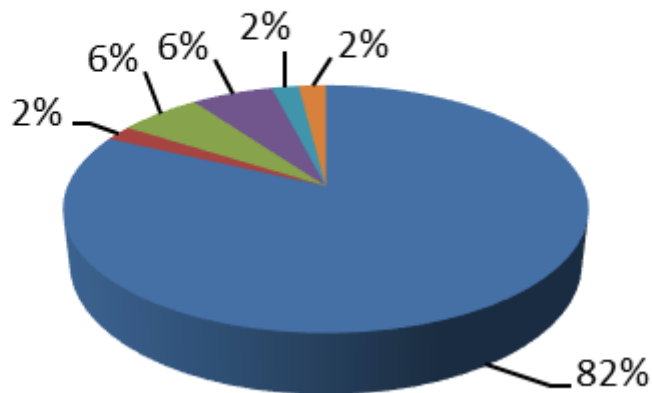


## Pohlavie

■ Muž ■ Žena



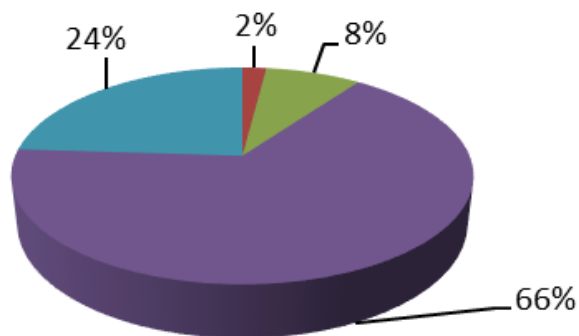
## Socioekonomická pozícia



- Poberateľ starobného dôchodku
- Invalidný dôchodca
- Držiteľ preukazu ŤZP
- Zamestnanec
- Samozamestnávateľ/živnostník
- Podnikateľ/zamestnávateľ
- Nezamestnaný

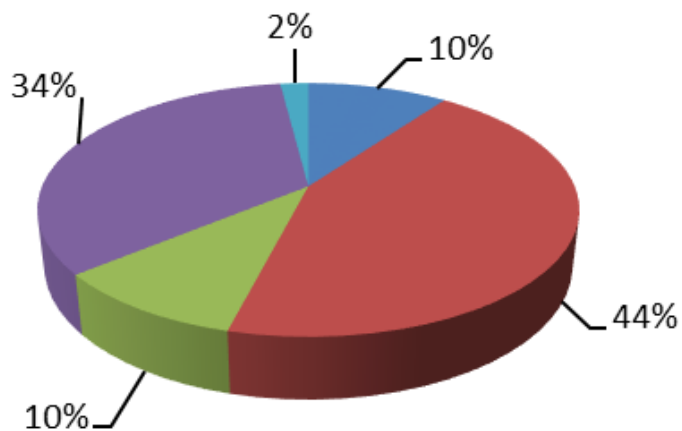


## Vek



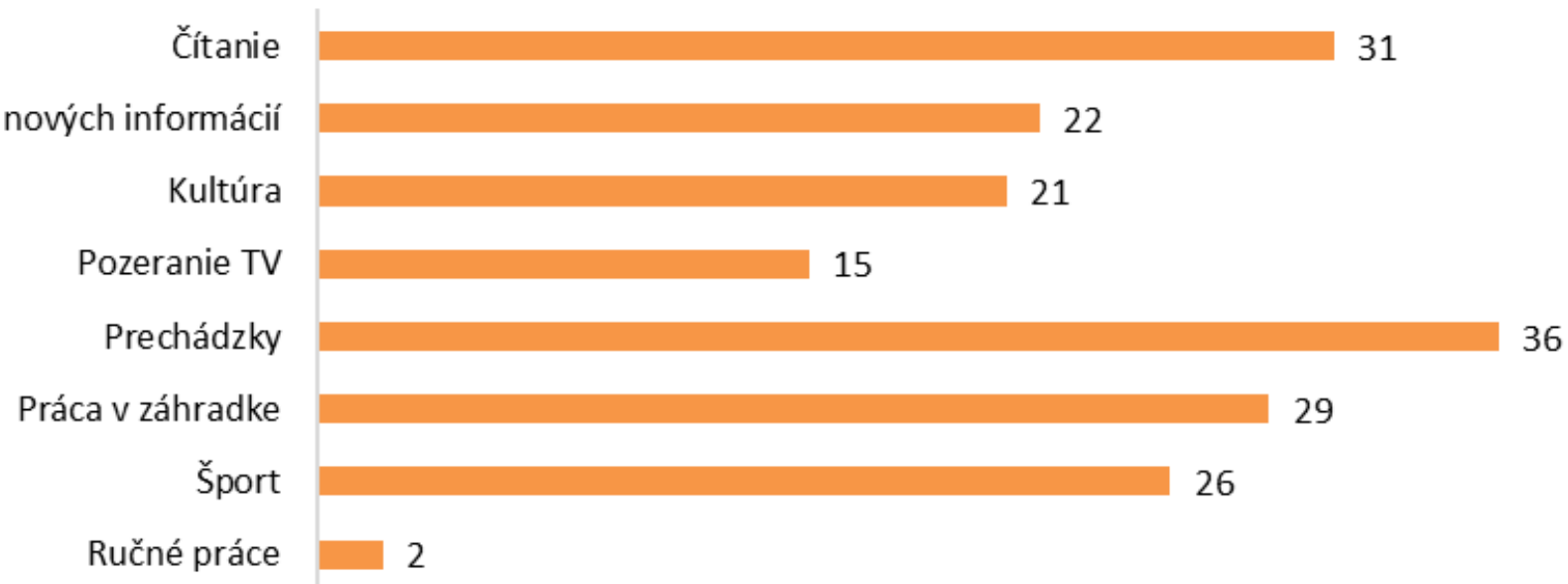
- menej ako 45 rokov
- 45 - 49 rokov
- 50 - 59 rokov
- 60 - 69 rokov
- 70 - 79 rokov
- viac ako 80 rokov

## Najvyššie dosiahnuté vzdelanie



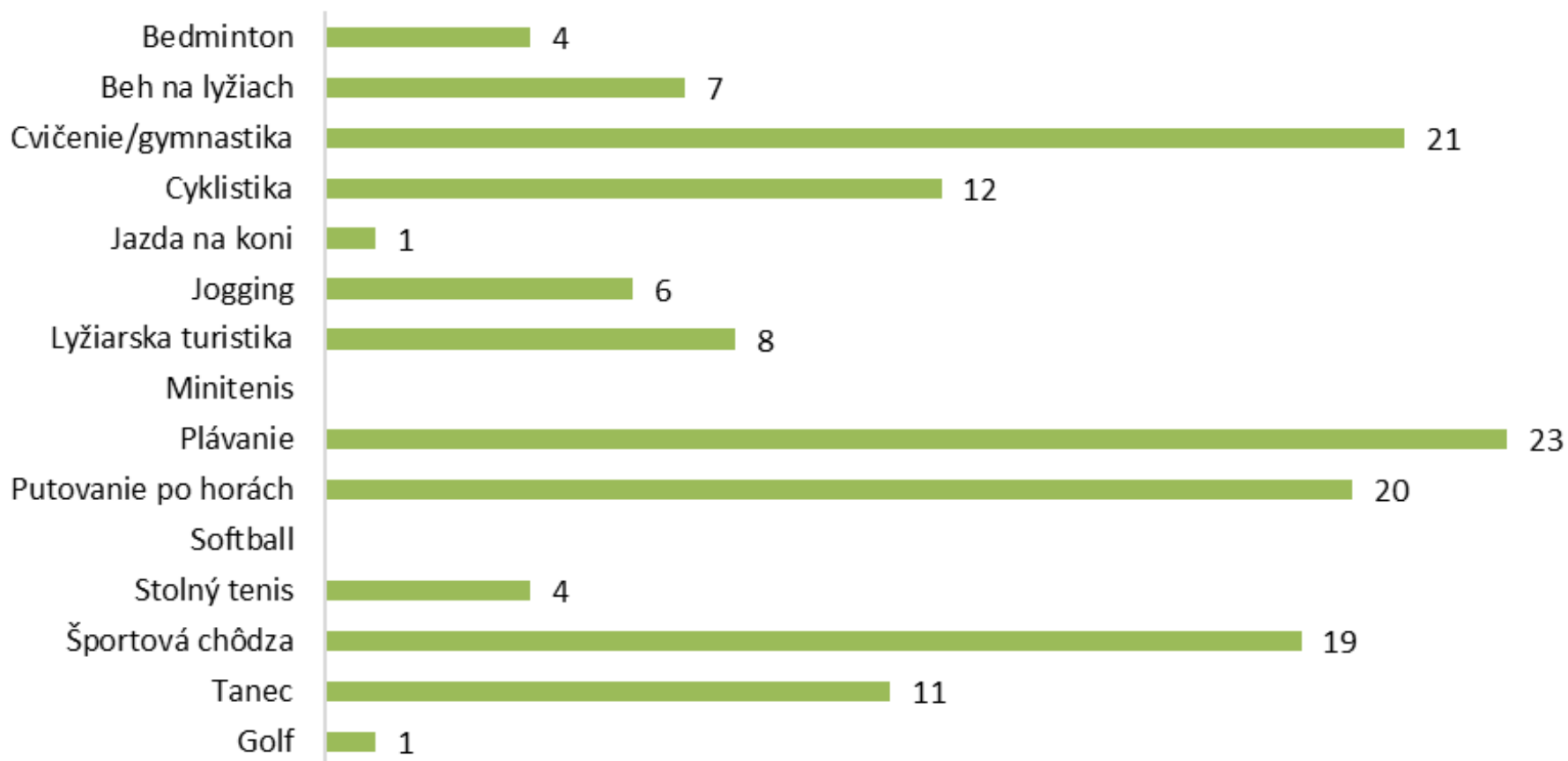
- Stredoškolské bez maturity
- Stredoškolské s maturitou
- Vysokoškolské vzdelanie 1.stupňa
- Vysokoškolské vzdelanie 2.stupňa
- Vysokoškolské vzdelanie 3.stupňa

# Voľný čas seniorov

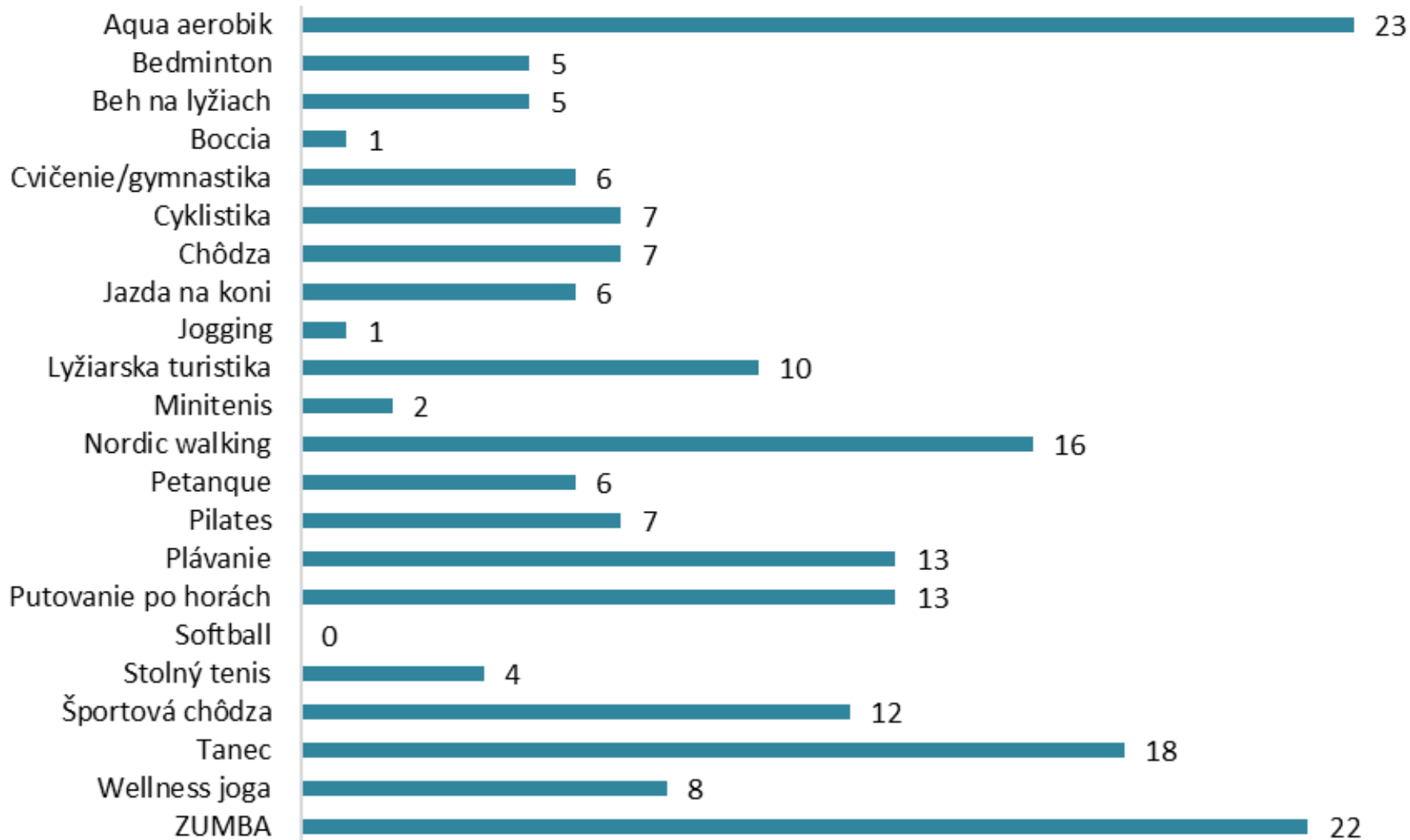




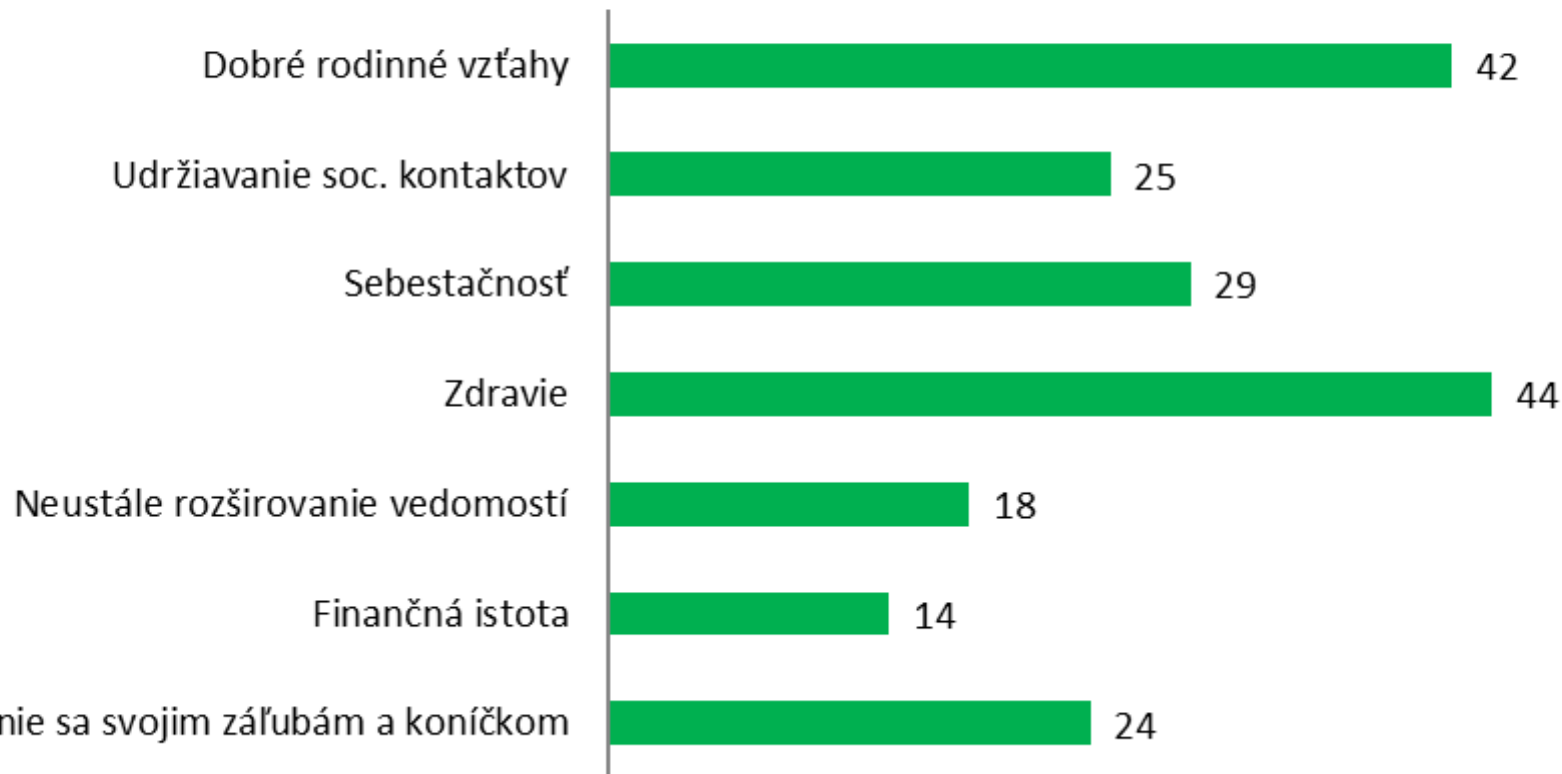
# Aké pohybové / športové aktivity seniori vykonávajú



# O aké pohybové aktivity majú seniori záujem



## Dôležité faktory ovplyvňujúce pocit plnohodnotného života seniorov



# UTV Zvolen

- Spoluorganizovanie okresných a krajských športových hier Jednoty dôchodcov na Slovensku
- Organizácia medzinárodnej športovej olympiády pre študentov UTV v Európe <https://utv.tuzvo.sk/sk/sportova-olympiada>
- Vytvorenie medzinárodnej siete spolupráce pre športové aktivity UTV
- UTW Lubsko (POL) „Senioriada“, UTV Lutsk (UKR)
- Spolupráca pri medzinárodných športových aktivitách UTW
  - a) Letná športová olympiáda - Lazy (POL) 2,5 tis. športovcov - seniorov, <http://www.utwlazy.pl/>
  - b) Zimná športová olympiáda - Rabka (POL) <http://www.u3w.rabka-net.pl/senioriada2019.html>

# UTV Rabka a Zvolen





# Ďakujem za pozornosť



[erik.selecky@tuzvo.sk](mailto:erik.selecky@tuzvo.sk)

