

Obsah

Seznam použitých zkratk	4
Úvod	5
1. Teoretická východiska	9
1.1 Stáří a proces stárnutí.....	9
1.1.1 Dělení stáří.....	10
1.1.2 Fyziologické aspekty stárnutí.....	12
1.1.3 Psychické změny.....	18
1.1.4 Sociální změny.....	19
1.2 Mírná kognitivní porucha a demence u Alzheimerovy nemoci.....	21
1.3 Pohybová aktivita seniorů.....	25
1.4 Dosavadní výzkumy tanečních programů pro seniory.....	31
2. Metodika výzkumu	35
2.1 Charakteristika kritérií pro přijetí/vyloučení účastníků.....	35
2.2 Charakteristika zkoumaného souboru.....	36
2.3 Diagnostické metody.....	37
2.3.1 Senior fitness test – motorické testy.....	37
2.3.2 Statická posturografie.....	39
2.3.3 Borgova škála subjektivního vnímání zátěže.....	40
2.3.4 Anketa subjektivního hodnocení tanečních lekcí.....	41
2.4 Intervenční tanečně-pohybový program.....	41
2.5 Metody analýzy dat.....	48
3. Výsledky	49
3.1 Baseline analýza.....	49
3.2 Analýza výsledků Senior Fitness testů před a po intervenci.....	51
3.3 Analýza výsledků statické rovnováhy před a po intervenci.....	57
3.4 Analýza výsledků subjektivního vnímání zátěže.....	62
3.5 Analýza výsledků subjektivního hodnocení tanečních lekcí.....	64
Diskuze	67
Závěr	71
Summary	73
Příloha 1	75
Příloha 2	76
Referenční seznam	77
Seznam tabulek	85
Seznam obrázků	87
Věcný rejstřík	89