



FAKULTA TELESNEJ  
VÝCHOVY A ŠPORTU  
Univerzita Komenského  
v Bratislave



# OD ODHODLÁNÍ KE ZMĚNĚ

## Jak si najít cestu k aktivnímu životu

Mgr. Marcela Ely, Ph.D.

Ostrava 16. 9. 2025

 **Spolufinancovaný  
Európskou úniou**

Data v této prezentaci pocházejí z projektu s názvem „Zvyšovanie kvality pohybovej aktivity súvisiacej so zdravím prostredníctvom edukačnej spätnej väzby u starších dospelých; 2024-2-SK01-KA210-ADU-000279831“. Projekt vznikl v rámci programu Erasmus+ Kooperativní partnerství, který je spolufinancován Evropskou unií.

# Známe to všichni...

## Proč je tak těžké to změnit?

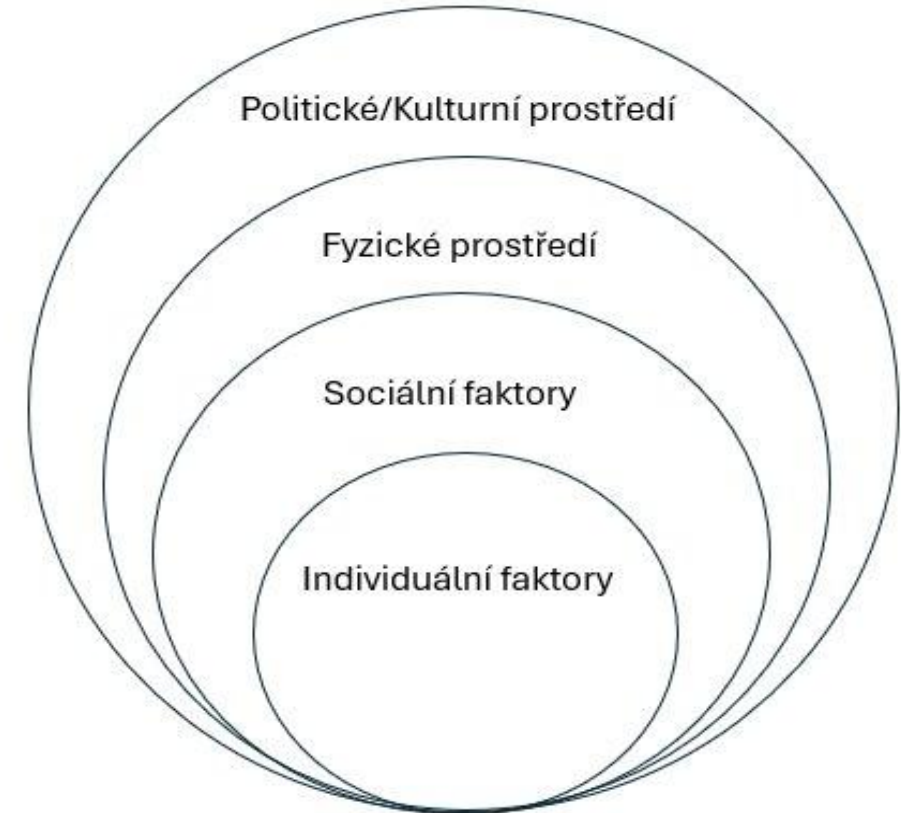


### Společně se podíváme na to:

- Co stojí za změnou chování.
- Proč to není tak jednoduché, jak se zdá.
- Jak si to můžeme zpříjemnit a přizpůsobit sami sobě, abychom zůstali aktivní.

# Pohybová aktivita u starších dospělých

## Co nás táhne k pohybu a co nám stojí v cestě?



# Pohybová aktivita u starších dospělých

## Co nás táhne k pohybu?

### Biologické faktory

- Kontrola hmotnosti a chronických onemocnění
- Udržení zdraví a soběstačnosti
- Zlepšení fyzických funkcí

### Psychologické faktory

- Kompetence, autonomie
- Snížení stresu, zlepšení nálady
- Potěšení a zábava

### Sociální faktory

- Příležitosti k sociální interakci

# Pohybová aktivita u starších dospělých

## Co nám stojí v cestě?

### Biologické faktory

- Zdravotní potíže – špatná pohyblivost, chronická onemocnění, bolest, strach ze zranění nebo pádu

### Psychologické faktory

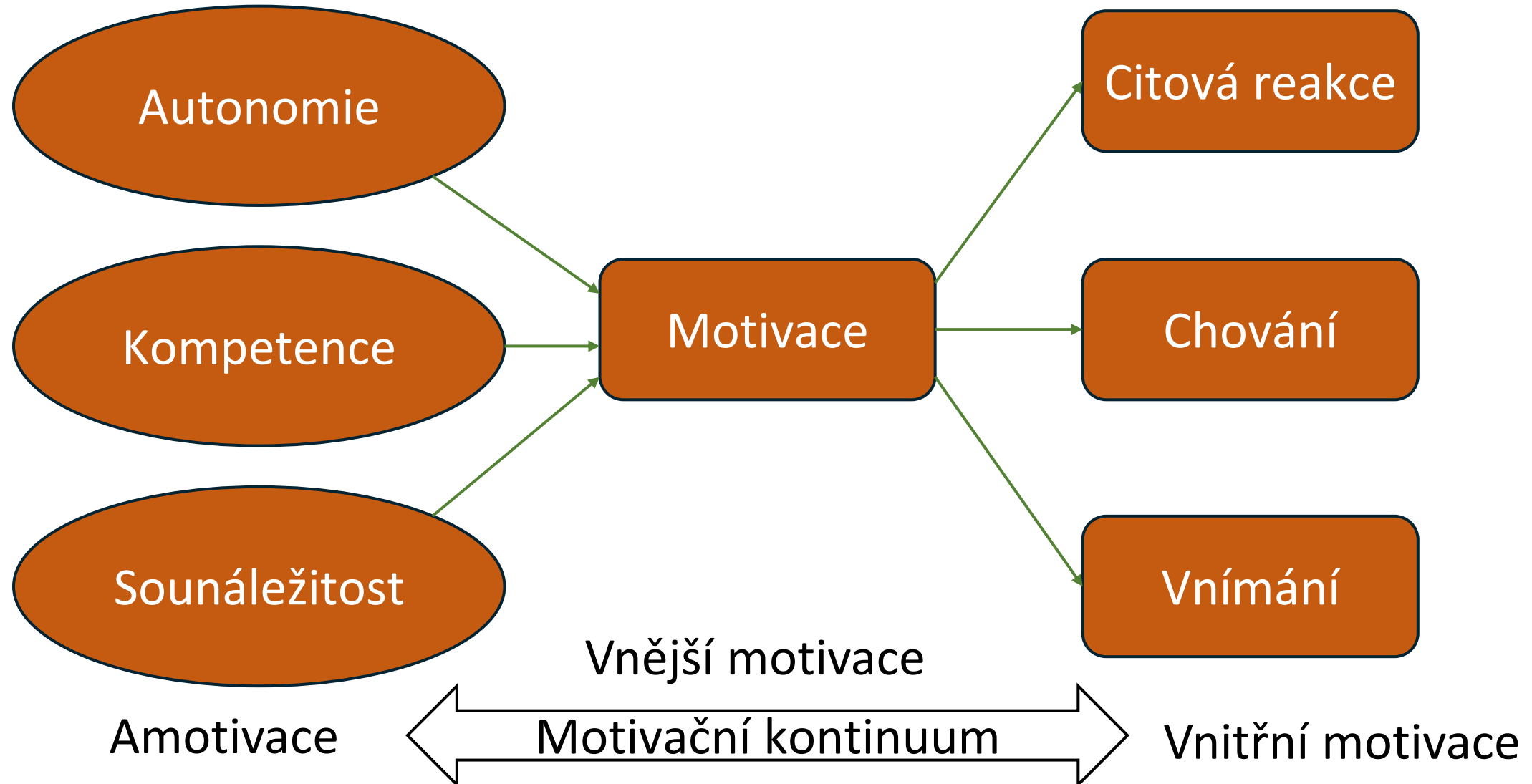
- Vnitřní postoje a přesvědčení
- Nedostatek motivace
- Nedostatek potěšení

### Sociální faktory a vlivy prostředí

- Nedostatek času
- Nedostatek sociální podpory
- Nedostatek příležitostí
- Nepříznivé počasí/ovzduší
- Bezpečnostní rizika

# Teorie sebeurčení

(Deci and Ryan, 1985)



# Jak se rozhýbat a zůstat aktivní

## Praktické kroky k pohybu u starších dospělých



AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

KONZULTACE S LÉKAŘEM

SOCIÁLNÍ PODPORA

SEBEREGULACE

SEBEÚČINNOST

OČEKÁVÁNÍ

# Jak se rozhýbat a zůstat aktivní

## Praktické kroky k pohybu u starších dospělých

### OČEKÁVÁNÍ

Zamyslete nad tím, proč chcete být aktivní.  
Co od pohybové aktivity očekáváte?  
Hýbejte se nejen proto, abyste předcházeli  
problémům, ale také abyste posílili své  
zdraví a cítili se lépe.



# Jak se rozhýbat a zůstat aktivní

## Praktické kroky k pohybu u starších dospělých

### POSILUJTE SEBEÚČINNOST

Rozdělte si aktivitu na zvládnutelné kroky.

Oslavujte malé úspěchy.

Odměňte se za dosažené milníky.

Rozhlédněte se po lidech, kteří jsou vám podobní a uspěli.

Vyzkoušejte nové pohybové programy nebo nové pomůcky.

Naslouchejte povzbuzení a zpětné vazbě od lidí, kterým důvěřujete.

Sledujte své zlepšení a všímejte si, jak dobře se při aktivitě cítíte.



# Jak se rozhýbat a zůstat aktivní

## Praktické kroky k pohybu u starších dospělých

### NÁSTROJE SEBEREGULACE

Stanovte si dosažitelný cíl, který vás bude těšit.  
Ved'te si diář aktivit.

Pravidelně upravujte své cíle.

Zařad'te pohyb do každodenních činností.

Obměňujte aktivity nebo prostředí.

Zmapujte si překážky a připravte si plán, jak na ně reagovat.

Přijměte to, že výpadky se stávají.

Sdílejte své cíle se svými blízkými.



# Jak se rozhýbat a zůstat aktivní

## Praktické kroky k pohybu u starších dospělých

### VYUŽIJTE SOCIÁLNÍ PODPORU

Přidejte se do cvičební skupiny.

Najděte si parťáka.

Domluvte si procházky s přáteli.

Zapojte rodinné příslušníky.

Mluvte o svých cílech s lidmi, kteří vás podporují.

Aktivitu je snazší udržet, když se stane běžnou součástí života.



*(Miller et al., 2019; Stehr et al., 2021)*

# Jak se rozhýbat a zůstat aktivní

## Praktické kroky k pohybu u starších dospělých

### KONZULTUJTE S LÉKAŘEM

V případě potřeby konzultujte odborníky. Promluvte si se svým lékařem, zejména pokud žijete s chronickým onemocněním, aby byl váš plán bezpečný a přizpůsobený vašim potřebám.



*(Izquierdo et al., 2021)*

# Jak se rozehýbat a zůstat aktivní

## Praktické kroky k pohybu u starších dospělých




### DOTAZNÍK PŘIPRAVENOSTI K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Rekl Vám někdy lékař, že máte problémy se srdcem, a že můžete cvičit pouze po doporučení lékařem, příp. jen takové pohybové činnosti, které Vám doporučí?	ANO	NE
Cítíte při pohybové činnosti bolesti na hrudníku?	ANO	NE
Cítil (-a) jste v minulém měsíci bolest na hrudníku i bez pohybové aktivity?	ANO	NE
Míváte někdy závratě nebo ztrácíte vědomí?	ANO	NE
Máte problémy s klouby nebo s kostmi (např. bolesti páteře, kolen, kyčlí aj.) a stav se horší při provádění pohybové činnosti?	ANO	NE
Předepisuje Vám lékař léky na krevní tlak nebo srdce?	ANO	NE
Znáte nějaký zdravotní důvod, proč byste neměl (-a) dělat pohybovou činnost?	ANO	NE


PAR-Q dotazník připravenosti




### MŮJ PLÁN K AKTIVNÍMU ŽIVOTU

 **Mým cílem je** .....

.....


 *Tip: Cíl by měl být měřitelný a dosažitelný.*

 Datum začátku

Jak moc si věřím, že svého cíle dosáhnu?


 Termín splnění



 **Cíl je pro mě důležitý, protože** .....

.....

.....

 **Co mi může stát v cestě a jak to zvládnu**

Moje překážky

Možná řešení

.....


.....

.....

.....



**Můj plán krok za krokem**

 *Napiš konkrétní malé kroky, které tě povedou k cíli.*

1..... 4.....

2..... 5.....

3..... 6.....

7..... 8.....

Plán k aktivnímu životu

# Děkuji za pozornost!

**Prosíme o vyplnění relevantních otázek v dotazníku.**

Děkujeme za Vaše názory!

[www.envirofit60.osu.cz](http://www.envirofit60.osu.cz)

*Spolufinancováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo národní agentury. Evropská unie ani národní agentura (SAAIC) za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.*