

Pohybové aktivity seniorov v prostredí univerzít tretieho veku na Slovensku

Janka Frajková¹ Erik Selecký²

¹ Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta

² Technická univerzita vo Zvolene, Univerzita tretieho veku

Abstrakt:

Cieľom príspevku je analyzovať ponuku pohybových aktivít na Univerzitách tretieho veku na Slovensku a zistiť záujem seniorov o ponúkané pohybové aktivity na Univerzitách tretieho veku. Výskum pozostával z kvalitatívnej časti – rozhovoru s tromi lektormi Univerzít tretieho veku, a z kvantitatívnej časti – dotazníku, ktorý sme vyhodnotili štatistickou a deskriptívnou metódou. Do výskumu sa zapojilo 294 študentov z aktuálneho počtu 4048 študentov, ktorí študovali na Univerzite tretieho veku na Slovensku v akademickom roku 2021/2022. Výskumu nám priblížili aktuálnu ponuku pohybových aktivít a záujem seniorov o tieto aktivity na Univerzitách tretieho veku.

Kľúčové slová: pohybové aktivity, senior, Univerzita tretieho veku, vzdelávanie seniorov, aktívne starnutie.

Demografický vývoj udáva zvyšujúci sa počet ľudí dožívajúcich sa vysokého veku. Starnutie populácie môžeme definovať aj ako „zmeny o vekovej štruktúre, spôsobené zvyšovaním podielu starých ľudí v populácii“ (Jurčová, 2002, in: Határ, 2014, s. 47). Potvrdzujú autorky Špatenková a Smékalová (2015, s.11): „Proces starnutia populácie prebieha na celosvetovej úrovni, najrýchlejšie v Európe, kde sa podiel osôb starších ako 60 rokov zvýši na necelých 35 % v roku 2050“.

„Priemerný vek obyvateľstva SR sa bude v najbližších desaťročiach výrazne zvyšovať. Najintenzívnejšia rast priemerného veku obyvateľstva sa očakáva v období 2025 – 2040. Ide o obdobie, keď v populácii SR budú ešte významne zastúpené obidve silné generácie narodené v 50. aj 70. rokoch minulého storočia. Po roku 2040, keď začnú silné povojnové ročníky vymierať, sa bude rast priemerného veku zmiernovať“ (Bleha et al., 2018, s. 62-63): Prognóza obyvateľstva Slovenska do roku 2060,. Po roku 2060 bude obyvateľstvo v poproduktívnom veku (65 a viac) najpočetnejšou vekovou skupinou v populácii Slovenska. V menovanej prognóze obyvateľstva vyzdvihujú, že veková skupina ľudí nad 65 rokov bude vlastne jediná, ktorá sa takto výrazne zvýši „najväčšie zmeny sa očakávajú v skupine obyvateľov vo veku 65 rokov a viac. Ide o jedinú hlavnú vekovú skupinu, v ktorej sa do roku 2060 počet obyvateľov zvýši. Očakávané zvýšenie sa bude pohybovať od 600 tis. do 900 tis. osôb, s najväčšou

pravdepodobnosťou sa počet obyvateľov v tejto vekovej skupine zvýši o 760 tis. osôb, čo predstavuje skoro dvojnásobok súčasného počtu (zvýšenie o 86 %)“ (Bleha et al., 2018, s. 67).

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vekové kategórie rozdeľuje nasledovne:

- stredný vek 45-59 rokov,
- vyšší vek (presénium) 60 -74 rokov,
- starecký vek (sénium) 75 – 89 rokov,
- veľmi vysoký vek (dlhovekosť) – nad 90 rokov.

U väčšiny ľudí je starnutie spájané s prežitými skúsenosťami, s určitými vedomosťami nadobudnutými počas celého života a aktivity, ktoré človeka doteraz bavili, vôbec nemusia s pribúdajúcim vekom skončiť.

Pohybové aktivity seniorov

Definíciu pohybových aktivít (PA) zhrnuli Janiš a Skopalová (2016) ako: „druh alebo druhy pohybu človeka, ktoré sú výsledkom svalovej práce sprevádzané zvýšením energetického výdaja, charakterizované svojbytnými vnútornými determinantami a vonkajšou podobou. Pohybové aktivity predstavujú mnohovýznamový konštrukt a podľa kontextu sú ďalej rôzne označované ako štruktúrované, neštruktúrované, zdravie podporujúce, bazálne, bežné, každodenné, športové a pod.“ (Dobrá, Čechovská, 2011, in: Janiš, Skopalová, 2016, s. 100). Štilec (2004) poukazuje na psychologický problém u starších ľudí, a tým je neochota preventívne sa zaoberať pohybovým programom ako nástrojom na udržanie kvality života. Po určitom druhu pohybu siahnu až na začiatku zdravotných problémov. Čo sa ďalej týka motivácie, Štilec (2004) hovorí, že ľudia potrebujú pre motiváciu na PA nielen vedomosť o tom, že pohyb je užitočný pre zdravie, alebo pre dlhý život, ale potrebujú mať aj tzv. *emočný pôžitok* z pohybu, teda radosť z atmosféry a družnosti, ktorá k pohybu patrí. Význam pohybových aktivít v každom veku nám vyzdvihujú aj autori Slepíčka et al. (2015), ktorí vnímajú pozitívne vplyvy pohybu na psychiku seniorov. Taktiež vidia pohyb ako prostriedok zábavy, psychického preladenia, rozvoja a udržania zručností. V súvislosti s duševnou hygienou je pohyb braný ako „príležitosť k naplneniu sociálnych potrieb, najmä sociálneho kontaktu, pozitívnej sociálnej odozvy, ktorá je pre určitú sociálnu skupinu veľakrát ťažko dosiahnuteľná v súčasne stále výraznejšie individualizovanej spoločnosti“ (2015, s. 45-46).

K pozitívnemu dopadu pohybu na zdravie existuje veľa potvrdzujúcich štúdií a výskumov, jedným z nich je aj od Lee et al. (2012) – tá hovorí, že „motorická aktivita je najúčinnnejším prostriedkom regulácie negatívnych psychických stavov a odbúrania stresu, udržania telesného i mentálneho zdravia a zdrojom uspokojenia, čo okrem kvality života

zlepšuje taktiež sebapoňatie jedinca“ (in: Slepíčka et al. , 2015, s. 45). Podľa vyššie týchto autorov je práve šport jednou z foriem pohybových aktivít. Existujú dve možnosti zapojenia sa do športu a to aktívne a pasívne. V tomto prípade to znamená mať šport sprostredkovaný cez média, televíziu až domov a senior má možnosť byť jeho súčasťou ako divák bez toho, aby opustil pohodlie svojho domova. Senior sa stáva skôr konzumentom športu, ale autori Slepíčka et al. (2015) vnímajú, že aj táto možnosť pasívneho zapájania sa do športu hrá rolu v životnom štýle seniorov a pôsobí na psychosociálnu dimenziu jeho osobnosti. My však venujeme väčší význam práve možnosti aktívneho zapájania seniorov do športu. Podobne ako píše autori Slepíčka et al. (2015), aj my vidíme jeho význam tak na rekreačnej, ako výkonnej úrovni. Aktívne športovanie má dobré dopady na seniora v biomedicínskej a psychosociálnej rovine. K „nešportovým“ pohybovým aktivitám, ktoré však patria k tzv. nutnému pohybu autori zaraďujú aj „pracovné povinnosti“, ktoré sú v kontexte so seniormi napr. pohyb za vnúcatami, domáce práce a pod. Do tejto skupiny aktivít rátať aj záujmové činnosti, tzv. koníčky, hobby – napr. záhradkárčenie a i.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO, 2010), ktorá uvádza všeobecné kritéria PA pre vekovú skupinu nad 65 rokov. Tie by mali dodržiavať všetci v tejto vekovej kategórii bez ohľadu na ich pohlavie, národnosť, či ekonomické podmienky. Pravidlá, ktoré odporúča dodržiavať WHO (2010) tak, aby boli prínosné:

1. Ľudia starší ako 65 rokov by sa mali venovať pohybovej aktivite strednej intenzity minimálne 150 minút týždenne alebo 75 minút intenzívnej pohybovej aktivite (prípadne odpovedajúcej kombinácii týchto dvoch úrovní pohybovej aktivity).
2. Pokiaľ je vykonávaná pohybová aktivita aeróbného typu (napr. jazda na bicykli, plávanie, rýchla chôdza), tak by mala byť vykonávaná v minimálne desaťminútových súvislých blokoch.
3. Ďalší prínos pre ľudí starších ako 65 rokov môže prinášať zdvojnásobenie základnej doporučenej úrovne pohybovej aktivity, t.j. 300 minút strednej intenzity a 150 minút intenzívnej pohybovej aktivity (prípadne ekvivalentná kombinácia oboch týchto úrovní pohybovej aktivity).
4. Seniori a seniorky so zníženou pohyblivosťou by mali minimálne trikrát týždenne vykonávať pohybové aktivity na zlepšenie rovnováhy. Takéto aktivity veľmi významne vplývajú pri prevencii rizika pádov a s tým súvisiacimi úrazmi.
5. Seniori a seniorky by mali aspoň dvakrát v týždni vykonávať posilňovacie cvičenia zamerané na precvičovanie hlavných svalových skupín. Podieľajú sa tak na prevencii

úbytku svalovej a kostnej hmoty, ktoré s pokračujúcim starnutím prináša aj ďalšie riziko pádov.

6. Do pravidelného pohybového režimu je dôležité taktiež zaradiť naťahovacie cvičenia, ktoré pomáhajú pri vekom podmienenom skracovaní svalov.
7. Pre niektorých ľudí nie je jednoduché dodržiavať odporúčané množstvo pohybových aktivít. V takýchto prípadoch je dobré venovať sa aspoň takej pohybovej aktivite, ktorá to dovoľuje ich zdraviu a okolnostiam. (WHO, 2010, in: Slepíčka et al., 2015).

Gracová a Selecký (2017) vnímajú ako vhodné pohybové aktivity pre seniorov najmä pešiu turistiku, čo odôvodňujú tým, že chôdza či turistika sú človeku najprirodzenejšie a najdostupnejšie a to z hľadiska toho, že ich môžu vykonávať kedykoľvek a kdekoľvek, ako aj z hľadiska nízkej finančnej náročnosti. Ďalej sú pre seniorov vhodné pohybové aktivity ako plávanie, cyklistika, jogové cvičenia, strečing a pod.

Metodika

Na realizáciu výskumu sme použili štandardizovaný rozhovor, ktorý sme viedli s tromi lektormi Univerzity tretieho veku (UTV) a majú znalosti o pohybových aktivitách seniorov na UTV. Z týchto rozhovorov sme čerpali podklady na vytvorenie dotazníka, ktorý bol distribuovaný študentom UTV na Slovensku. *Dotazníkovou metódou* sme zozbierali údaje od študentov UTV. V rámci spracovania empirických údajov sme použili *štatistickú metódu*, kedy sme spracovali zozbierané údaje a následne *deskriptívnou metódou* interpretovali výsledky výskumu.

Výskumná vzorka v kvalitatívnej časti výskumu pozostávala z 3 respondentov – lektorov UTV: Mgr. Karin BAISOVÁ, PhD. (KB) – lektorka UTV z Technickej univerzity vo Zvolene – Ústavu telesnej výchovy a športu; Mgr. Ján CVEČKA, PhD. (JC) - lektor UTV z Univerzity Komenského v Bratislave – z Fakulta telesnej výchovy a športu, zároveň vedie projekt Centrum aktívneho starnutia; a PaedDr. Květa PRAJEROVÁ, CSc. (KP) - lektorka UTV z Univerzity Karlovej – Fakulta telesné výchovy a športu.

Do kvantitatívnej časti výskumu sa zapojili študenti UTV na Slovensku. Vzorka respondentov pozostávala z 294 študentov UTV, z celkového počtu 4.048 študentov UTV, ktorí boli do výskumu zapojení na základe dostupného výberu (CVTI.SK). Uvádzaný počet, 4048 študentov UTV je však evidovaný na začiatku akademického roka 2021/2022. V prvom rade musíme spomenúť, že v pandemickom období sa UTV zúčastňovalo podstatne menej študentov ako v predchádzajúcich rokoch, takže počet študentov na UTV je v posledných dvoch rokoch veľmi nízky (8 365 – 2019/2020, 2 672 – 2020/2021, 4 048 – 2021/2022 – zdroj CVTI). Taktiež

musím vziať do úvahy, že na začiatku akademického roka je zapísaný určitý počet študentov, ale absolventov v tom istom roku je zásadne menej, z viacerých dôvodov. Pre lepšiu predstavu, na začiatku akademického roka 2020/2021 bol počet zapísaných študentov UTV 2672 a absolventov v roku 2021 bolo len 622. Z toho vyplýva, že výsledná výskumná vzorka pozostávajúca z 294 študentov je to vyše 7% všetkých študentov UTV na Slovensku.

Výsledky a diskusia

Sumarizácia kvalitatívneho výskumu

Každý lektor (KB, JC, KP) zdôrazňuje aké je dôležité udržiavať telo v kondícii v každom veku, zameriavať ich na zdravie, čomu pohybové aktivity pomáhajú v plnej miere, no sprístupňovať ich veku človeka. A aj keby sa senior v skupine ostatných necítil dobre alebo by nestíhal ich tempu, stále je možnosť pracovať na sebe individuálne. Vyzdvihujú cvičenie „Tai Chi“, čo je pohyb pomalý, riadený a je pre seniorov veľmi prospešný. V súvislosti s vhodným, riadeným pohybom spomínajú plávanie a napríklad tanec v rôznych podobách.

Lektori (KB, JC, KP) usudzujú, že seniori sú najpasívnejšou skupinou a to s celým radom predsudkov. Väčšina seniorov si skôr myslia, že by sa už nemali hýbať, ale len oddychovať. Naši lektor tvrdia opak - žiadna aktivita by bola začiatok konca v tom zmysle, že práve vtedy by sa začalo všetko, najmä zdravotný stav, meniť k horšiemu. Tomu sa treba práve aktivitou vyhnúť. Respondenti hovoria o tom, že cieľové skupiny, medzi ktorými je vekový rozdiel takmer 60 rokov sa porovnávajú len veľmi ťažko. Taktiež ale hodnotia že niektorí seniori sa hýbať chcú a niektorí zas pomenej. Veľmi záleží na človeku, či bude dobrovoľne vykonávať pohybové aktivity v rámci UTV, alebo siahne po iných individuálnych, alebo organizovaných aktivitách. Keď človek nevie ako začať, treba najprv skúsiť človeku najprirodzenejší pohyb – a to je chôdza, či turistika. Zdôrazňujú zásady:

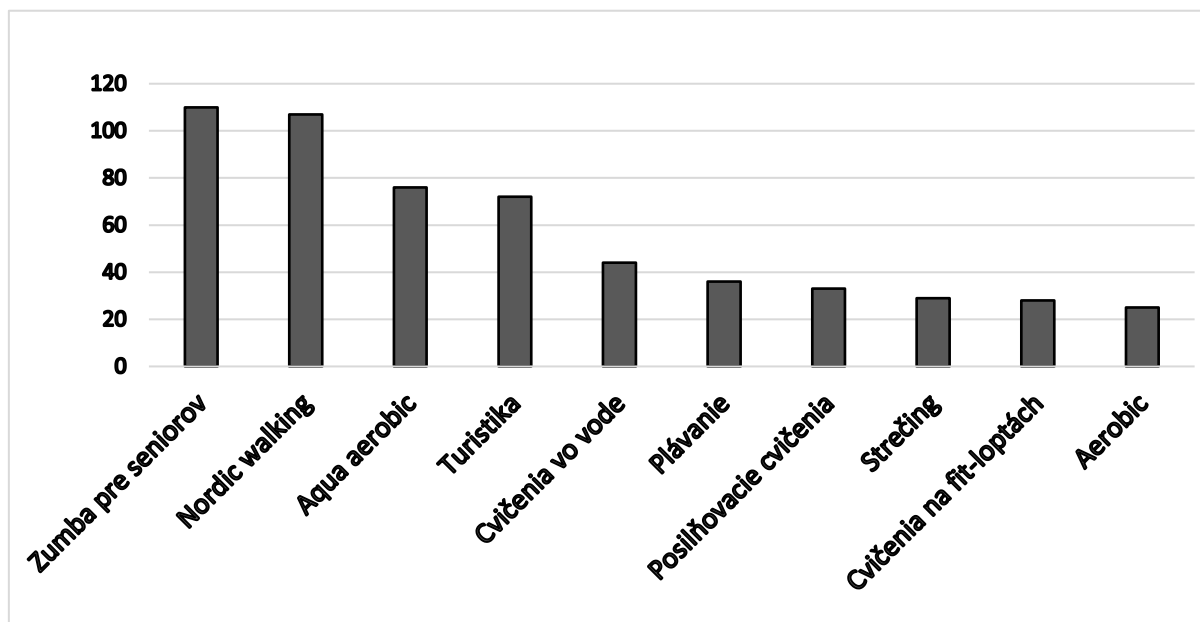
1. nikdy nie je neskoro začať;
2. na každé zdravotné obmedzenie existuje primeraná pohybová aktivita.

Veľmi podstatnou vecou je aj motivácia. V tejto súvislosti nám lektori odkazujú, že vzdelávanie ide ruka v ruke s motiváciou. V kolektíve seniori nachádzajú väčšiu motiváciu k pohybu, ako sami doma, alebo na internete. Na UTV ide o pravidelnosť, presnosť pohybov, združovanie sa v kolektíve, spoločnú motiváciu a aktivizáciu v seniorskom veku.

Sumarizácia kvantitatívneho výskumu

Z Celkového počtu 294 respondentov tvorí 88 % žien a iba 12 % mužov, čo dokazuje, že na UTV prevažnú časť tvoria ženy, čo sa nám overilo aj v rozhovoroch s respondentmi – lektormi UTV. Väčšina našich respondentov z UTV, až 83 %, sú poberatelia starobného

dôchodku, 11 % zamestnaní a 3 % držitelia ŤZP preukazu. Najpočetnejšou skupinou z opýtaných sú osoby vo veku 60-69 rokov, ktorí tvoria takmer 56 %. Za nimi nasleduje veková skupina 70-79 rokov, ktorých je necelých 30 %, potom nasledujú dospelý vo veku 50-59 %, ktorých je takmer 10 %. Na posledných priečkach sú ľudia, o veku vyše 80 rokov, necelé 2 % a ľudí vo veku 49 a menej je necelé 1 %. Čo sa týka vzdelania až 51 % ľudí v našom výskume má vysokoškolské vzdelanie 2. stupňa; 41 % ľudí má stredoškolské vzdelanie s maturitou a nasleduje 4% osôb s vysokoškolským vzdelaním 1. stupňa a 2 % s vysokoškolským vzdelaním 3. stupňa. Najviac ľudí z nášho výskumu pochádza z mesta s počtom obyvateľov 20 000 - 100 000, až 60 %. Na druhom mieste sú s identickými 13 % osoby z mesta s 5 000 - 20 000 obyvateľmi a osoby z obce s menej ako 2 000 obyvateľmi. Menej ako 8 % zastupujú ľudia z mesto s počtom obyvateľov nad 100 000 a 6 % ľudí býva v obci s 2 000 - 5 000 obyvateľmi.



Obr. 1 Zapojenie sa do PA na UTV (početnosť, n)

Analýza kvalitatívneho aj kvantitatívneho výskumu nám priniesla nasledovné výsledky, ktoré ponúkame z pohľadu otázok v dotazníku:

1. Aké pohybové aktivity ponúkajú UTV?

Ponúkajú PA rôzneho zamerania. V rozhovoroch nám lektori UTV ozrejmili, že sú to tieto pohybové aktivity: Aerobik, Aqua aerobic, Cvičenie na fit loptách, Cvičenia o vode, Cyklistika (vrátane stacionárnych bicyklov), Gymnastika, Nordic walking (chôdza s chodeckými palicami), Petanque, Pilates, Posilňovacie cvičenia (vlastná váha, overbally, expandery, atď.), Posilňovanie s činkami, Strečing (naťahovacie cvičenia), Tai chi, Tanec, Turistika, Yoga, Zumba pre seniorov.

2. Je ponuka pohybových aktivít pre seniorov na UTV dostačujúca?

Z pohľadu seniorov sme dotazníkovým prieskumom prišli na to, že seniori nevedia s istotou povedať, či je pre nich ponuka dostačujúca, čo tvrdí 41 % skúmaných, no porovnateľné množstvo seniorov si tiež myslí, že áno, je dostačujúca. Za nedostatočnú ju považuje 19 % opýtaných.

3. Vedia seniori o ponuke PA na UTV?

Z viacerých odpovedí v dotazníku, najmä z tých častí, kde bolo treba odpovede dopísať sme sa dozvedeli, že väčšina seniorov z nášho výskumu nevie o tom, že UTV ponúkajú možnosť zúčastniť sa pohybových aktivít, čo je veľká škoda, ale zároveň výzva do budúcnosti z hľadiska propagácie.

4. Zapájajú sa seniori do pohybových aktivít, ktoré ponúkajú UTV?

Aj keď predchádzajúca odpoveď ukázala, že nie je vysoký počet študentov UTV, ktorí vedia o ponuke PA, ale tí, ktorí o tejto ponuke vedia, sa do nich zapájajú, sú za túto možnosť vďační, a dokonca by aj prijali nové PA do ponuky UTV.

5. Ako často vykonávajú seniori PA v rámci UTV?

Väčšina z respondentov uvidela, že do PA v rámci UTV sa zapájajú jedenkrát do týždňa, v menšom počte sa zapájajú dvakrát do týždňa (obr. 2).

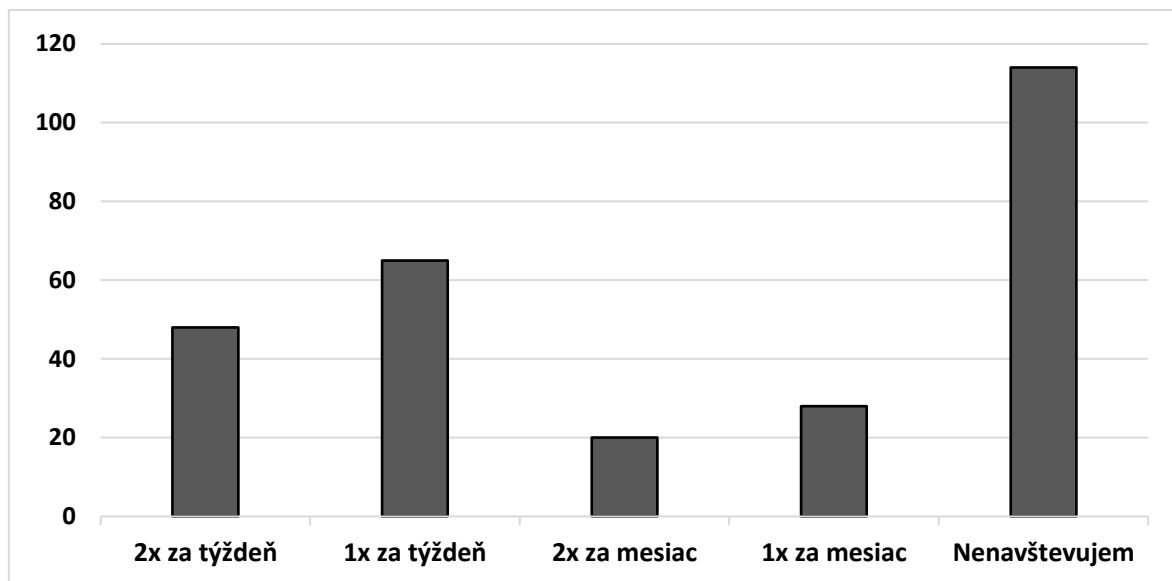
6. Ktoré sú najžiadanejšie PA, ktoré seniori vyhľadávajú?

Z nami vymenovaných 18 PA to bolo týchto 12 seniormi najviac vybraných PA, na ktorých sa zúčastňujú: Zumba pre seniorov, Nordic walking, Aqua aerobik, Turistika, Cvičenie vo vode, Plávanie, Posilňovacie cvičenia, Strečing, Cvičenie na fit loptách, Aerobik (obr. 1).

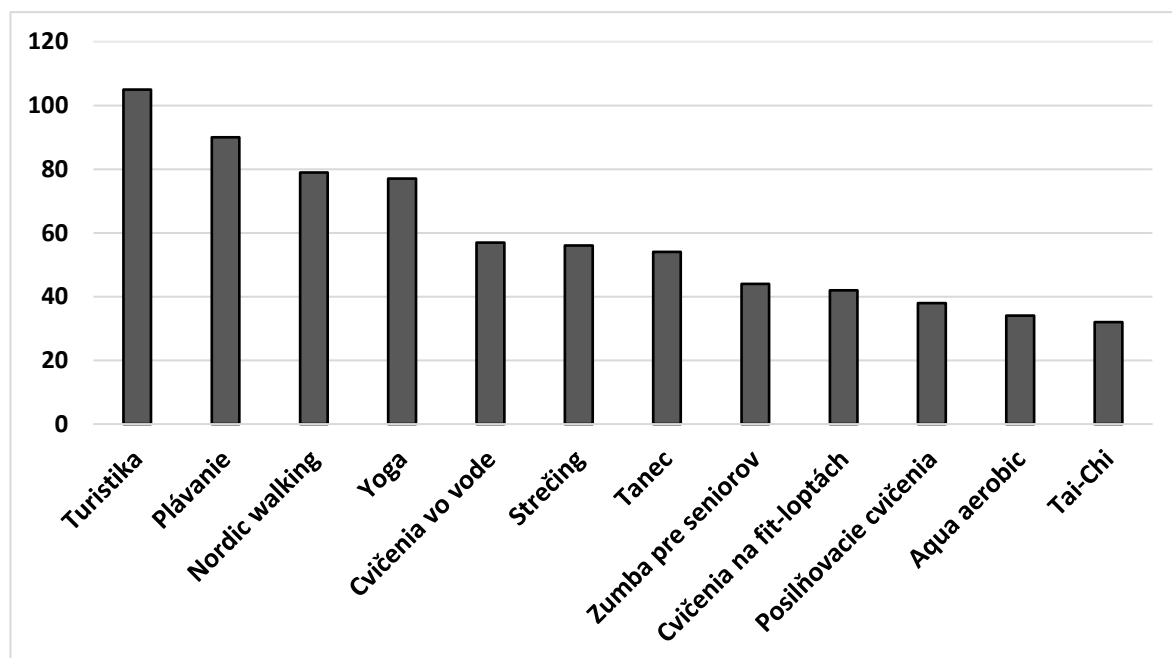
7. Aké pohybové aktivity by mali záujem seniori zapojiť do ponuky PA na ich UTV?

Z tých pohybových aktivít, čo sme uviedli a poprosili seniorov, aby určili, o ktoré pohybové aktivity na UTV by mali záujem to bolo 12 pohybových aktivít v tomto poradí: Turistika, Plávanie, Nordic walking, Yoga, Cvičenie vo vode, Strečing, Tanec, Zumba pre seniorov, Cvičenie na fit loptách, Posilňovacie cvičenia, Aqua Aerobik a Tai chi (obr. 3).

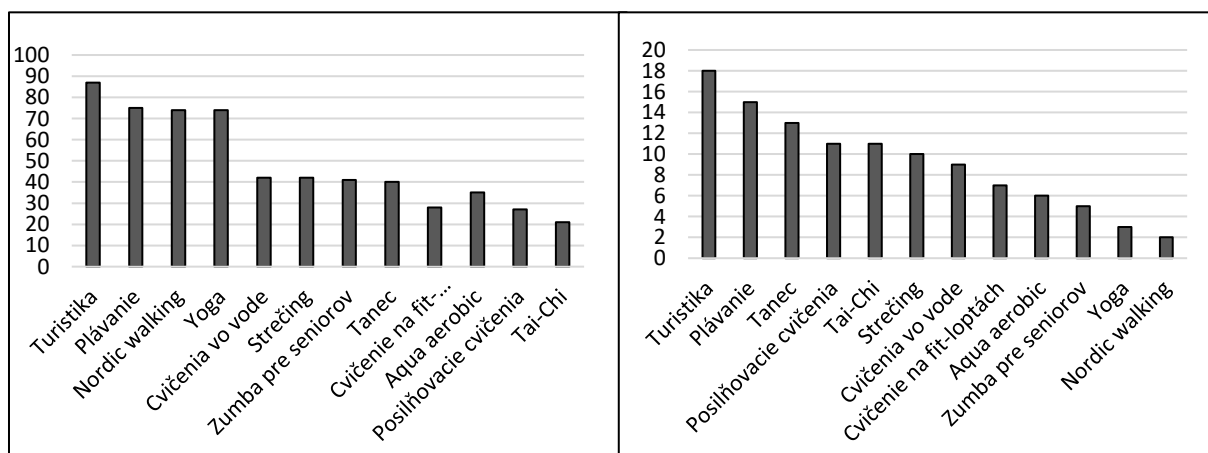
Z hľadiska záujmu o pohybové aktivity je určite zaujímavé rozdelenie na základe pohlavia. Máme možnosť si všimnúť, že pri ženách (obr. 4) na prvých troch miestach je záujem totožný ako v celkovom hodnotení, avšak u mužov (obr. 5) je rozdiel na treťom mieste v podobe tanca. V ďalšom štatistickom šetrení sme sa zamerali na rozdelenie záujmu z hľadiska veku, kde nám znova kopíruje kumulatívny výsledok prvé dve miesta – vidíme len rozdiely na tretích miestach (tab. 1).



Obr. 2 Frekvencia návštevnosti pohybových aktivít na UTV (početnosť, n)



Obr. 3 Záujem respondentov o PA (početnosť, n)

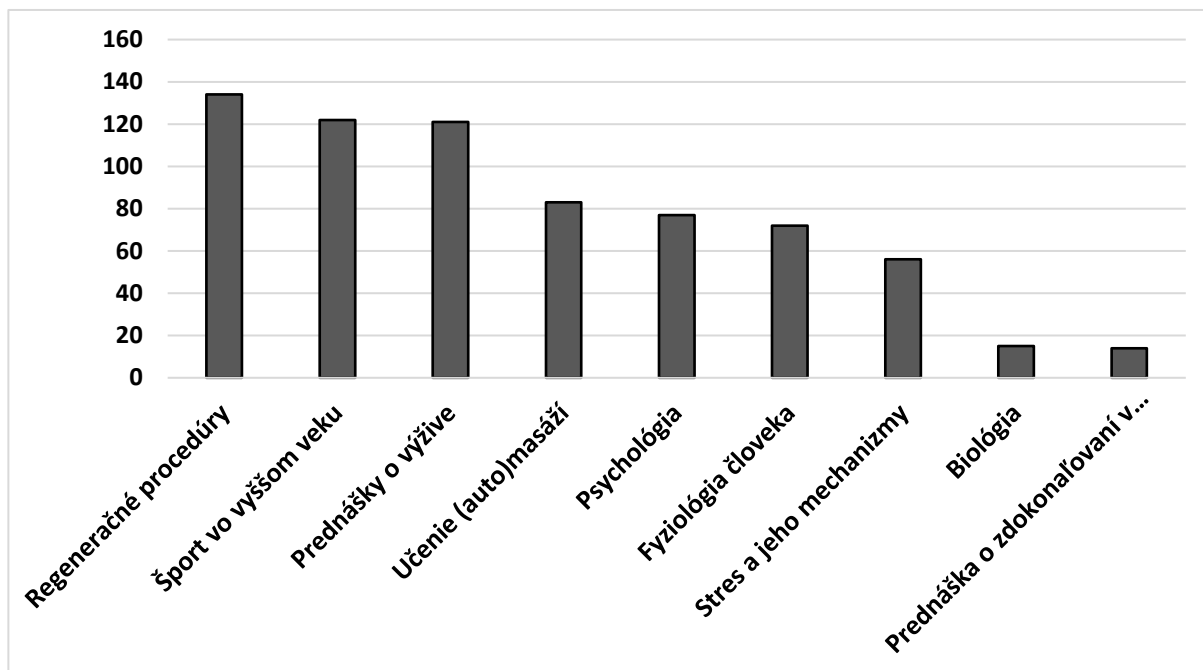


Obr. 4 Záujem žien o PA (početnosť, n)

Obr. 5 Záujem mužov o PA (početnosť, n)

Tab. 1 Záujem respondentov o PA z hľadiska veku (prvé tri miesta)

Vek	Umiestnenie		
	1. miesto	2. miesto	3. miesto
menej ako 49 (3)	Turistika	Plávanie	x
50-59 (29)	Turistika	Plávanie	Yoga
60-69 (169)	Turistika	Plávanie	Nordic walking
70-79 (87)	Turistika	Plávanie	Zumba
80 a viac (5)	Turistika	Plávanie	Posilňovacie cvičenia



Obr. 6 Záujem respondentov o teoretické prednášky (početnosť, n)

Z hľadiska ponuky vzdelávania pre študentov UTV má veľkú vypovedaciu schopnosť obr. 6. Najväčší záujem je o regeneračné procedúry. Tesne za ním nasledujú teoretické prednášky na tému Šport vo vyššom veku a prednášky o Výžive. Ako inšpirácia pre manažerov UTV (alebo pohybových aktivít) sú aj ďalšie odpovede, ktoré môžu rozšíriť portfólio vzdelávacích aktivít.

Posledná otázka v dotazníku bola otvorená a dali sme seniorom – študentom *Priestor na vyjadrenie*. Dokopy sme mali spolu 230 odpovedí. Väčšina z nich bolo iba ozrejenie, že v podstate žiadne pripomienky nemajú. Osobitnou kategóriou, v druhom najväčšom zastúpení, boli odpovede prejavujúce vďačnosť seniorov za to, že majú možnosť využiť ponuku pohybových aktivít v ich veku, alebo sú vďační, že môžu navštevovať UTV, a že sa im má kto venovať. Aj keď tieto odpovede neboli hlavným cieľom zistení nášho výskumu, boli pre nás veľmi významné. Tretími najčastejšími pripomienkami boli od seniorov dôvody, prečo sa

nezúčastňujú na pohybových aktivitách v rámci UTV. Študenti uvádzajú ako najčastejší dôvod nevedomosť o ponúkaných PA a žiadajú viac propagácie. Ďalší uviedli, že sú pracovne činní, tak nemajú toľko času, aby využili možnosti ponuky pohybových aktivít. Ako zábranu tiež určili dochádzanie na UTV, teda problémom je vzdialenosť, a s tým spojená nemožnosť zúčastnenia sa PA. Dokonca niektorí v pripomienkach žiadali, aby PA boli uskutočňované v deň teoretických prednášok v poobedných hodinách, alebo jeden človek uviedol, že sa nemôže zúčastňovať týchto aktivít, lebo sa prelínajú s inými. Zaujímavé bolo uvedenie niektorých, ktorí dodali, že seniorov treba viac motivovať, pretože niektorí sa hanbia zapájať sa do PA. Taktiež niektorí uviedli, že by chceli rozšíriť ponuku PA, alebo pozvať odborníkov (konkrétne doplnili fyzioterapeutov), ktorí im urobia odbornú prednášku na dané témy. Ďalej sa ešte objavovali návrhy na ďalšie aktivity ako - pohyb s hudbou prispôsobené veku, turistika, spoznávanie historických pamiatok a pod.

Záver

Pohybové aktivity pre človeka sú nespochybniteľne veľmi dôležité. Týmto príspevkom sme chceli dokázať, že seniori (študenti UTV) prejavujú záujem o túto činnosť a hlavne ukázať o čo konkrétne majú záujem. Tieto informácie považujeme za veľmi dôležité nielen pre manažérov UTV na Slovensku, ale aj pre manažérov – dobrovoľníkov, ktorí sa venujú aktivitám pre starších ľudí.

Literatúra

1. BLEHA, B., ŠPROCHA, B., VAŇO, B., 2018. *Prognóza obyvateľstva Slovenska do roku 2060. Revízia poznatkov a predpokladov v kontexte pokračujúcej transformácie*. [online] Publikované 18.10.2021. [citované 01.05.2022]. Dostupné z: <http://www.infostat.sk/vdc/pdf/Prognóza_SR_2060_DEF.pdf>.
2. GRACOVÁ, D., SELECKÝ, E., 2017. *Vývojové trendy edukácie seniorov na Univerzitách tretieho veku v Európe*. Banská Bystrica : Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. 150 s.
3. HATÁR, C., 2014. *Geragogika. Vybrané kapitoly z teórie a metodiky edukácie seniorov*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. 111 s.
4. JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. 2016. *Volný čas seniorů*. Praha : Grada Publishing. 160 s.
5. SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I., 2016. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. 162 s.

6. ŠPTENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015. *Edukace seniorů. Geragogika a gerontodidaktika*. Praha : Grada Publishing, 232 s.
7. ŠTILEC, M. 2004. *Program aktivního stylu života po seniory*. Praha : Portál. 2004. 132 s.
8. WHO (2002). – *Active Ageing A Policy Framework*. [online] Publikované 08.09.2003. [citované 01.05.2022]. Dostupné z:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=7B610AF8E6C18F8E12C98F7674AE21F4?sequence=1>.

Summary

Physical activities of seniors in the environment of third age universities in Slovakia

Janka Frajková Erik Selecký

The aim of the article is to analyse the offer of movement activities at the Universities of the Third Age in Slovakia and to find out the interest of seniors in the offered movement activities at the Universities of the Third Age. The research, which consisted of a qualitative part – an interview with three lecturers at the Universities of the Third Age, and a quantitative part – a questionnaire, which we evaluated by statistical and descriptive methods. 294 students out of the current number of 4,048 students who studied at the University of the Third Age in Slovakia in the academic year 2021/2022 took part in the research. The research has brought us closer to the current offer of movement activities and the interest of seniors in these activities at the Universities of the Third Age.

Keywords: physical activities, senior, University of the Third Age, senior education, active aging.

Mgr. Janka Frajková (*1997) – absolventka študijného odboru Andragogika na PF UKF

PhDr. Ing. Erik Selecký, PhD. et PhD. (*1977) – 15 rokov sa venuje výskumu v oblasti seniorskej edukácie, je vedúci UTV Zvolen