

Výzkumný projekt P/VSP/152/N

Benefity wellness aktivit u seniorů

Vedoucí projektu: doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

Projekt se zabývá vztahem wellness aktivit ke kvalitě života seniorů. Konkrétně předpokládáme zjišťování vlivu různých aktivit na kvalitu života seniorů (spoluobčanů 65+). Vycházíme z předpokladu, že pravidelná wellness aktivita seniorů může významně pozitivně ovlivňovat jejich kondici, významně ovlivňovat pocit spokojenosti, funkční soběstačnosti, zlepšení emočního stavu, odolnosti vůči stresu, přinášet radost ze života. Pozitivní výsledky lze očekávat i v oblasti hodnocení fyziologických a kognitivních funkcí.

Cíle řešení projektu:

Cílem projektu je prokázání vztahu mezi wellness aktivitami seniorů a jejich pozitivním dopadem na kvalitu života seniorů s ohledem na perignostické pojetí involučních změn.

Způsob řešení:

Výzkumný projekt je cílen na více než 500 seniorů ve věku 65+

Budou využity tyto metody:

- dotazování
- standardizované testování zdatnosti, funkční soběstačnosti, mentálních funkcí
- standardizované testování kvality života
- pozorování
- strukturovaný rozhovor.

Prezentace výsledků:

Publikace, účast na konferencích a kongresech, uplatnění výsledků výzkumu ve výuce studentů.