

## Systematic review: Social support for seniors in maintaining their physical and nutritional activity

### Systematický prehľad: Sociálna opora u seniorov pri udržiavaní ich pohybovej a výživovej aktivity

Filip Gerec, Lenka Štefáková

Katedra sociálnej práce, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku

---

**Recenzent/Review:** PhDr. Mgr. Mariana Magerčiaková, PhD., MPH, MBA  
doc. PhDr. Irena Kamanová, PhD., MBA

---

**Submitted/Odoslané: 15. 10. 2023**

**Accepted/Prijaté: 03. 11. 2023**

---

**Abstract:** The present research article focuses on the importance of physical activity and good nutrition for seniors in their efforts to maintain physical and mental health in the context of their social supports. Social support plays a key role in promoting physical activity and healthy eating in seniors. Emotional support, encouragement, and community interactions create a motivating environment for seniors. In addition, social integration and active involvement in the community contribute to physical activity and promote healthy lifestyles. Seniors face changes in their physical abilities and nutritional needs that require special attention and care. Physical activity is identified as a key factor in maintaining muscle mass, flexibility and overall mobility, as well as improving overall health. From a nutritional

perspective, it is important for seniors to follow a balanced diet that ensures adequate intake of protein, fibre, vitamins and minerals. The paper aims to offer a framework for the development of future strategies and interventions that will enhance the quality of life of the older generation and promote the longevity and health of seniors.

**Keywords:** Movement activity. Senior. Social support. Nutrition.

**Abstrakt:** Predkladaný vedecký článok sa zameriava na význam fyzickej aktivity a správnej výživy pre seniorov v ich úsilí o udržanie fyzického a duševného zdravia v kontexte ich sociálnej opory. Sociálna opora zohráva kľúčovú úlohu pri podpore fyzickej aktivity a zdravého stravovania seniorov. Emocionálna opora, povzbudzovanie a

interakcie so spoločenstvom vytvárajú motivačné prostredie pre seniorov. Okrem toho, sociálna integrácia a aktívne zapojenie do komunity prispievajú k pohybovej aktivite a podporujú zdravý životný štýl. Seniori čelia zmenám v ich fyzických schopnostiach a výživových potrebách, ktoré vyžadujú osobitnú pozornosť a starostlivosť. Fyzická aktivita je identifikovaná ako kľúčový faktor pri udržiavaní svalovej hmoty, flexibility a celkovej pohyblivosti, a taktiež pri zlepšovaní celkového zdravia. Z hľadiska výživy je dôležité, aby seniori dodržiavali vyváženú stravu, ktorá zabezpečuje dostatočný príjem bielkovín, vlákniny, vitamínov a minerálov. Príspevok smeruje k tomu, aby ponúkol rámec pre rozvoj budúcich stratégií a intervencií, ktoré zvýšia kvalitu života staršej generácie a podpora dlhovekosť a zdravie seniorov.

**Kľúčové slová:** Pohybová aktivita. Senior. Sociálna opora. Výživa.

---

## Úvod

Starostlivosť o zdravie seniorov, najmä pokiaľ ide o pohybovú aktivitu a výživu, zohráva významnú úlohu v zachovaní fyzického a duševného zdravia staršej populácie. Vekom sa menia fyzické schopnosti a potreby organizmu, čo vyžaduje pozornosť a starostlivosť o tieto dôležité aspekty života. Avšak, seniori čelia

jedinečným výzvam, keď prichádza reč o motivácii k pohybovej aktivite a udržateľnej zdravej výžive. V tomto kontexte zohráva sociálna opora zásadnú úlohu, pretože môže výrazne ovplyvniť a podporiť ich úsilie o udržanie aktívneho a zdravého životného štýlu. Sociálna opora je komplexný koncept, ktorý zahŕňa emocionálnu, informačnú a praktickú oporu poskytovanú priateľmi, rodinou, komunitou a inými blízkymi osobami. Pre seniorov zahŕňa povzbudenie, spoločnosť pri fyzickej aktivite, zdieľanie stravovacích návykov a podporu pri riešení výziev spojených so zdravím a výživou. Avšak, hoci dôležitý vzťah medzi sociálnou oporou, pohybovou aktivitou a výživou u seniorov nie je vždy jednoznačný a vyžaduje dôkladné preskúmanie. Tento systematický prehľad sa zaoberá komplexným pohľadom na vzťah medzi sociálnou oporou a úrovňou pohybovej aktivity a výživových návykov u seniorov. Naším cieľom je zhromaždiť a analyzovať existujúce vedecké dôkazy a štúdie, ktoré sa zaoberajú týmito témami, s dôrazom na to, ako sociálna opora ovplyvňuje správanie a rozhodovanie seniorov v oblasti pohybovej aktivity a výživy. Tento systematický prehľad nám pomôže lepšie pochopiť dôležitosť sociálnej opory pri podpore aktívneho a zdravého starnutia a môže poskytnúť cenné

východiská pre budúci výskum a prax v oblasti starostlivosti o staršiu populáciu.

### **Sociálna opora**

Môžeme nesporne konštatovať, že pohybová aktivita a výživa skvalitňuje život nielen seniorom, ale genericky celý život človeka. Sociálna opora u seniorov predstavuje dôležitý aspekt záverečnej časti života a má významný vplyv na ich fyzické a duševné zdravie, kvalitu života a celkovú pohodu. Táto forma opory zahŕňa interakcie s rodinou, priateľmi, komunitou a inými ľuďmi, ktoré prispievajú k sociálnej integrácii a podporujú seniorov v rôznych aspektoch ich života.

Sociálna opora má významné postavenie v živote každého človeka. Jej význam však narastá pri zhoršení zdravotného stavu vplyvom ochorenia alebo úrazu, alebo v náročných životných situáciách (Magerčiaková, 2010).

Existujú rôzne aspekty sociálnej opory u seniorov, ktoré možno kategorizovať do nasledujúcich foriem, ako sú emocionálna, inštrumentálna, informačná opora. Emocionálna opora, ako forma sociálnej opory zahŕňa prejav lásky, priateľstva a porozumenia. Môže obsahovať psychickú oporu a povzbudzovanie. Emocionálna opora môže pomôcť zvládať stres, úzkosť a depresiu u seniorov. Inštrumentálna opora je typická tým, že ide o praktickú pomoc,

ako napríklad finančnú oporu, pomoc pri nákupoch, starostlivosť o domácnosť alebo dopravu. Seniori môžu potrebovať túto formu opory, keď už nie sú schopní vykonávať určité úlohy samostatne. Informačná opora sa u seniorov sústreďuje na prístup k informáciám, ktoré sú dôležité pre ich životný štýl a zdravie. Táto forma sociálnej opory zahŕňa poskytovanie informácií o zdravotnej starostlivosti, dôchodku, právach a iných dôležitých témach. Sociálna integrácia v sebe zahŕňa zapojenie seniorov do komunity a aktivity, ktoré podporujú sociálnu interakciu. Toto môže zahŕňať účasť v klube seniorov, dobrovoľníctvo, vzdelávacie kurzy a kultúrne podujatia. Sociálna opora je dôležitá pre fyzické a duševné zdravie seniorov, pretože im umožňuje cítiť sa podporovaní, dôležití a spojení s ostatnými. Nedostatočná sociálna opora môže viesť k izolácii, osamelosti a zhoršenému psychickému stavu. Preto sa viaceré výskumy a odborná a vedecká literatúra o sociálnej opore v seniorskom veku zaoberá rôznymi aspektmi tejto témy, vrátane spôsobov, ako ju zlepšiť a posilniť u seniorov (Kamanová, 2018).

Vedecký výskum (Cohen, 1985) ukázal, že emocionálna opora je kľúčovým faktorom v sociálnej opore pre seniorov. Pocity samoty a izolácie môžu viesť k zhoršeniu duševného zdravia. Napríklad štúdie

ukázali, že seniori s rozvinutými sociálnymi sieťami a silnými emocionálnymi väzbami majú nižšiu pravdepodobnosť výskytu depresie a úzkostných porúch. Dostupnosť informačnej opory môže zvýšiť sebavedomie seniorov pri rozhodovaní o svojom zdraví a živote, a tým ich lepšie pripraviť na výzvy staroby. Sociálna opora u seniorov nie je jednoduchým konceptom, ale zahŕňa viacero aspektov, ktoré spolu vzájomne interagujú a ovplyvňujú fyzické aj duševné zdravie seniorov. Výskum v tejto oblasti pokračuje v hľadaní spôsobov, ako posilniť sociálnu oporu pre seniorov a zlepšiť ich kvalitu života v starobe.

Pre rozšírenie problematiky uvádzame možnosti, ako sociálnu oporu u seniorov môžeme rozdeliť na dve oblasti: prijímanie a poskytovanie sociálnej opory a koncept sociálnej opory, ktorý bol prevzatý z modelov Tardyho a Gottlieba (2000). Prijímanie sociálnej opory v týchto modeloch zahŕňalo nasledovné tri aspekty: finančný, inštrumentálny a emocionálny aspekt. V praxi sa môžeme stretnúť s rôznymi dotazníkmi, ktoré skúmajú úroveň sociálnej opory a najčastejšie využívajú niektoré otázky zamerané napríklad na: "Je tu niekto, kto vám môže pomôcť s vašimi každodennými potrebami?" obsahujú tiež položky, ktoré sa sústredia na hodnotenie inštrumentálnej sociálnej opory: "Môžete sa spoľahnúť na pomoc svojej rodiny a/alebo

príbuzných, keď ste chorý?" a "Ste spokojný s pomocou svojej rodiny a/alebo príbuzných, keď potrebujete pomoc?" Takisto môžeme nájsť položky na hodnotenie emocionálnej sociálnej opory, ako sú: "Je vaša rodina a/alebo príbuzní ochotní vás vypočuť, keď sa potrebujete vyrozprávať?" a "Máte pocit, že vašej rodine a/alebo príbuzným na vás záleží?" Poskytovanie sociálnej opory zahŕňa aj tieto niektoré aspekty: aktívna angažovanosť, inštrumentálna opora a emocionálna opora. Položky týkajúce sa aktívnej angažovanosti sú prevzaté z dotazníkov TLSA nasledovne: "Ste dobrovoľníkom?" Sú dostupné aj položky týkajúce sa inštrumentálnej podpory a tie zahŕňajú: "Staráte sa o svoje vnúčatá alebo o deti niekoho iného?", "Pomáhate niekomu pri činnostiach denného života?" a "Vykonávate domáce práce pre niekoho, kto s vami nežije?". Môžeme nájsť aj položky týkajúce sa emocionálnej opory, ako sú: "Kritizujú členovia vašej rodiny a/alebo príbuzní vaše zmýšľanie?", "členovia rodiny a/alebo príbuzní vyhľadávajú vaše názory?" a "Do akej miery si myslíte, že poskytujete pomoc svojim rodinným príslušníkom a/alebo príbuzným?"

### **Výživa a pohyb u seniorov**

Klinické skúsenosti poukazujú na skutočnosť, že správny nutričný a funkčný

assessment a následné ciele intervencie v tejto oblasti zásadným spôsobom ovplyvňujú celkový stav a prognózu danej skupiny pacientov (Lehotská a kol., 2022). Fyzická aktivita je kľúčovým faktorom pri zachovaní fyzického zdravia u seniorov. Rôzne formy pohybu, vrátane aeróbného cvičenia, silového tréningu a flexibility, môžu prispieť k udržaniu svalovej hmoty, flexibility a celkovej pohyblivosti. Rovnako dôležité je aj výrazné zlepšenie kardiovaskulárneho zdravia, čo pomáha predchádzať ochoreniam srdca a ciev. Výskumy ukazujú, že pohybová aktivita u seniorov má pozitívny vplyv na rôzne aspekty ich života. Napríklad, systematický pohyb môže zlepšiť kvalitu spánku, zvýšiť energiu a znížiť riziko depresie. Je tiež dôležitou súčasťou prevencie a kontroly ochorení, ako je diabetes 2. typu a osteoporóza. Správna výživa je kľúčovým faktorom pre udržanie optimálneho zdravia u seniorov. *Primeraná kvalita a kvantita výživy je dôležitým faktorom v prevencii a liečbe ochorení a syndrémov vo vyššom veku* (Zrubáková, Bartošovič a kol., 2019). S vekom sa menia potreby organizmu, a preto je dôležité, aby starší ľudia dbali na správny príjem živín. Dôraz by mal byť kladený na vyváženú stravu obsahujúcu dostatok bielkovín, vlákniny, vitamínov a minerálov. Nedostatočná výživa u seniorov môže viesť k problémom, ako je

nedostatočný príjem kalórií, nízky príjem bielkovín, čo môže mať za následok stratu svalovej hmoty, alebo nedostatok vitamínov a minerálov, čo môže zhoršiť stav kostí a imunitný systém. Je zrejmé, že pohybová aktivita a výživa majú významný vplyv na zdravie seniorov a kvalitu ich života. Rovnako dôležité je sledovať najnovšie vedecké poznatky a odporúčania, aby sa seniori mohli v plnej miere využiť tieto dôležité faktory pre svoje zdravie a pohodu (Johnson, 2018).

Určité aspekty pohybovej aktivity, výživy a sociálnej opory majú zásadný vplyv na zachovanie a zlepšenie fyzického a duševného zdravia seniorov, čím prispievajú k celkovej kvalite ich života. Tieto faktory sú vzájomne prepojené a tvoria dôležitý komplexný prístup k starobe. Pohybová aktivita nie je len o fyzickej kondícii, ale aj o sociálnej interakcii. Pre seniorov môže pohybová aktivita znamenať účasť v skupinových cvičeniach alebo športových aktivitách, čo umožňuje budovanie sociálnych väzieb s ostatnými. Tieto sociálne interakcie môžu mať pozitívny vplyv na emocionálnu pohodu a samotné cvičenie sa stáva príležitosťou na stretnutie nových ľudí a udržanie kontaktu so starými priateľmi. Výživa je tiež úzko spojená so sociálnou oporou. Seniori, ktorí jedávajú spolu s rodinou alebo priateľmi, majú tendenciu

jest' zdravšie a pravidelnejšie. Spoločné stravovanie môže byť príležitosťou na zdieľanie a budovanie vzťahov, čím sa znižuje riziko sociálnej izolácie.

Sociálna opora je kľúčovým prvkom pri motivovaní seniorov k pravidelnej pohybovej aktivite a zdravej výžive. Priatelia a rodina môžu podporiť starších jedincov, aby boli aktívni a mali zdravé stravovacie návyky. Okrem toho, účasť v skupinových aktivitách a spoločnom stravovaní môže posilniť sociálne väzby, čo je dôležité pre duševné zdravie seniorov. Celkovo vzaté, pohybová aktivita, výživa a sociálna opora sú vzájomne prepojené faktory, ktoré spolu prispievajú k lepšiemu zdraviu, kvalite života a pohode seniorov. Starostlivosť o tieto aspekty má pre starších jedincov kľúčový význam a vyžaduje komplexný a holistický prístup k starnutiu. Zhrnutie týchto aspektov ukazuje, že pohybová aktivita, výživa a sociálna opora nie sú izolované faktory, ale sú vzájomne prepojené. Ich komplexné riešenie v kontexte komunity pre seniorov môže viesť k zvýšeniu kvality života, zlepšeniu fyzického a duševného zdravia a zníženiu rizika sociálnej izolácie u starších jedincov. Preto je dôležité, aby sa starostlivosť o seniorov zameriavala na všetky tieto aspekty a podporovala ich vzájomné prepojenie (Burke, 2010).

### **Systematický prehľad výskumných rezultátov k problematike**

Medzi zaujímavé výskumné výsledky patrí výskum Johnsona (2018), ktorý uskutočnil šesťmesačnú randomizovanú kontrolovanú štúdiu s cieľom preskúmať vplyv domácej intervencie v oblasti výživy a cvičenia na funkčnú kapacitu na prevenciu pádov medzi vidieckymi seniormi. Ako uvádza východiskom pre tento výskum boli viaceré fakty, napr. že pády predstavujú veľkú hrozbu pre zdravie seniorov v Kanade, odhaduje sa, že 20 až 30 % seniorov zažije každý rok pád. Hoci takmer 85 až 90 percent starších Kanadčanov je po funkčnej stránke v poriadku a vedie nezávislý životný štýl v komunite, výskyt pádov je obzvlášť vysoký medzi krehkými seniormi. Približne 12 až 15 percent seniorov je krehkých a zväčša pripútaných k domovu; žijú v komunite, ale sú funkčne ohrození, pričom mnohí z nich dostávajú formálne podporné služby v domácnosti. Ku krehkosti prispieva aj niekoľko faktorov vrátane obmedzení mobility, strachu z pádu a iných psychosociálnych problémov (napr. strata dôstojnosti so zvýšenou závislosťou), ktoré môžu tieto osoby obmedziť na ich domove alebo dokonca na ich priestore. U seniorov viazaných na domov je preto vyššia pravdepodobnosť, že budú mať pohybové a iné fyzické obmedzenia a zhoršený stav výživy. Táto zraniteľnosť vyplýva z

kombinácie fyzických, psychologických a sociokultúrnych faktorov, ako aj zo zmien súvisiacich s vekom. Ako vyplýva z jeho výskumu a záverov, jeho intervenčný výskum prispel k trom významným poznatkom pre úspešné vykonávanie intervencie vo vidieckom kontexte. Patril k nim rozvoj a udržiavanie partnerstiev (viacero aktérov a úrovní; poradná skupina pre komunitný a univerzitný výskum (CURAG) so zastúpením partnerov, ktorá zabezpečovala dohľad nad projektom), rozvoj kapacít (možnosť vzdelávania/školenia pre personál domácej starostlivosti prostredníctvom modelu školenia školiteľov) a realizácia intervencie a hodnotenie jej účinnosti pre seniorov, ktorým sa poskytuje domáca starostlivosť (inštruktáž klientov o cvičení a hodnotení uskutočnili pracovníci zdravotníckej oblasti). Medzi silné stránky tohto modelu patrila relevantnosť/spojenie intervencie s prioritami zdravotníckeho oblasti, reciprocita začlenená do realizácie intervencie v zmysle možností odbornej prípravy personálu ako súčasť príspevku zdravotníckej oblasti k výskumnému partnerstvu a silné partnerstvo/vzťah so spoločným riadením (poradná skupina). Výzvy pri realizácii intervencie cvičenia zahŕňali čas potrebný na nábor požadovaného počtu seniorov vo vidieckom kontexte vzhľadom na malú veľkosť

populácie, komplexnú a viacvrstvovú intervenciu, ktorá si vyžadovala starostlivú koordináciu očakávaní/závazkov pri súčasnom vyvážení výskumného procesu s cieľom zabezpečiť vernosť protokolu, a realitu zdravotného systému vo vidieckej oblasti so zmenami programu a personálu. Celkovo možno povedať, že tento prístup úspešne rieši základný a pretrvávajúci problém s využitím existujúcich zdrojov; vyžaduje si však sústredenie a energiu na dlhý čas (Johnson, 2018).

Na to výskum Cohen-Mansfield a Sommerstein (2019) vo svojom výskume zisťovali potenciál sociálnej opory v intervencii zameranej na podporu fyzickej aktivity u sedavých seniorov. Porovnávali dva 9-týždňové intervenčné programy zamerané na zvýšenie úrovne fyzickej aktivity u seniorov. Jeden program ponúkal samotnú fyzickú aktivitu zatiaľ čo druhý kombinoval program fyzickej aktivity so sociálnou intervenciou zameranou na dodržiavanie pravidiel (FASI). Intervencií sa zúčastnilo 39 sedavých seniorov žijúcich v zariadeniach pre seniorov v Izraeli, pričom každému z nich bol náhodne pridelený intervenčný program. Informácie o úrovni fyzickej aktivity, sebaúčinnosti a sociálnej opore pri cvičení sa zbierali prostredníctvom osobných rozhovorov pred, po a pri jednomesačnom sledovaní. Pri

následnej kontrole boli účastníci požiadaní, aby uviedli, či ostali v kontakte s ostatnými členmi skupiny. Vo výsledkoch výskumu uviedli, že účastníci programu FASI vykazovali významne vyššiu úroveň fyzickej aktivity v porovnaní s účastníkmi programu fyzickej aktivity bez dodržiavania pravidiel. Sebaúčinnosť aj sociálna opora súviseli so zmenami vo fyzickej aktivite. V programe FASI zostalo 67 % účastníkov v kontakte s ostatnými členmi skupiny; naopak, účastníci programu fyzickej aktivity neudržiavali žiadny kontakt. Na záver konštatovali, že vnímanie vlastnej účinnosti a pretrvávajúca sociálna opora podporujú dodržiavanie fyzickej aktivity.

Podľa Chae-Hee Park a kol. (2014) je dostatočná a pravidelná fyzická aktivita jedným z najčastejšie odporúčaných opatrení na podporu zdravia pri zvládaní chronických ochorení a je známe, že prináša rôzne zdravotné výhody. Za posledných 30 rokov bolo zozbierané množstvo dôkazov o výhodách, ktoré majú seniori, ktorí sa pravidelne venujú fyzickej aktivite. V priebehu času sa preukázala dôležitá úloha fyzickej aktivity pri podpore funkčného zdravia, oddialení alebo prevencii neinfekčných ochorení, ako sú osteoporóza, ischemická choroba srdca, diabetes mellitus nezávislý od inzulínu a iné zdravotné postihnutia, a rovnako pri

znížení úmrtnosti. Okrem toho pohybové aktivity znižujú riziko pádu, zlepšujú spánok, zlepšujú náladu a celkový pocit pohody, zlepšujú krvný tlak a znižujú množstvo brušného tuku. Voľbu seniorov byť pravidelne fyzicky aktívnymi ovplyvňuje sociálna podpora zo strany rodinných príslušníkov alebo priateľov, dostupnosť zariadení na cvičenie a/alebo rekreačné aktivity, osobné faktory, najmä motivácia, sebaúčinnosť (čiže presvedčenie osoby o jej schopnosti vykonávať určitú činnosť) a schopnosti sebaregulácie (napr. reálne stanovenie cieľov, pravidelné sledovanie fyzickej aktivity).

### **Záver**

V závere nášho prehľadu sme sa zamerali na komplexný vzťah medzi sociálnou oporou, pohybovou aktivitou a výživou u seniorov. Naša analýza ukázala, že sociálna opora má významný a pozitívny vplyv na pohybovú aktivitu a výživu seniorov. Emocionálna opora v podobe povzbudenía a pozitívnej motivácie zo strany rodiny, priateľov a komunity hrá dôležitú úlohu pri podpore fyzickej aktivity a zdravého stravovania. Okrem toho, sociálna integrácia seniorov do komunity a spoločná účasť na kultúrnych a spoločenských aktivitách výrazne prispievajú k zvyšovaniu pohybovej aktivity a udržateľnej výživy.



Táto analýza tiež zdôrazňuje dôležitosť informačnej opory pri podpore seniorov v rozhodovaní o zdraví a výžive. Dostupnosť spoľahlivých informácií a konzultácií so zdravotnými odborníkmi môže pomôcť seniorom lepšie porozumieť svojim potrebám a prijať zdravé životné návyky. Sociálna opora nie je však iba statickým pojmom; mení sa v priebehu času a s technologickým pokrokom. V súčasnom digitálnom veku je stále dôležitejšie preskúmať, aký vplyv majú moderné technológie a online komunity na sociálnu oporu seniorov. Online platformy, sociálne médiá a technologické inovácie otvárajú nové možnosti pre vytváranie sociálnych väzieb a poskytovanie opory, čo môže byť obzvlášť relevantné v kontexte pandémie COVID-19, ktorá výrazne ovplyvnila možnosti osobnej interakcie.

Na záver by sme chceli zdôrazniť, že starostlivosť o zdravie seniorov a podpora ich pohybovej aktivity a výživy vyžadujú komplexný a holistický prístup. Budúcnosť tejto oblasti výskumu a praxe bude zahŕňať riešenia, ktoré zohľadňujú rastúci počet seniorov, technologický pokrok a meniace sa spoločenské a environmentálne faktory. Naša vízia zahŕňa posilňovanie sociálnej opory, využívanie moderných technológií na podporu seniorov a vytváranie podporného prostredia pre zdravý a aktívny život v starnutí. Dúfame, že tento prehľad

poskytuje základ pre ďalší výskum a intervencie, ktoré povedú k zvýšeniu kvality života seniorov a k dlhodobému zlepšeniu ich zdravia a pohody. Je našou nádejou, že sa toto pole ďalej rozvinie a prinesie pozitívne zmeny v živote staršej generácie, ktorá si zaslúži aktívne, zdravé a pokojné starnutie.

#### **Zoznam bibliografických odkazov:**

- BURKE, Linda, a kol. Physical activity and nutrition program for seniors (PANS): protocol of a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 2010, 10: 1-7.
- COHEN-MANSFIELD Jiska, SOMMERSTEIN, Michal, 2019. Motivating Inactive Seniors to Participate in Physical Activity: A Pilot RCT *Am J Health Behav.*™ 2019;43(1):195-206
- COHEN, S., & WILLS, T. A. 1985. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- CHAE-HEE Park, STERIANI Elavsky, KYO-MAN Koo, 2014. Factors influencing physical activity in older adults. *Journal of Exercise Rehabilitation* 2014;10(1):45-52.
- GOTTLIEB, B. H. 2000. Selecting and planning support interventions. In S. Cohen, L. Underwood, B. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention* (pp. 195-220). London: Oxford University Press.

JOHNSON, S., MCLEOD, B., GUPTA, S. and MCLEOD, K. (2018), "Impact of a home-based nutrition and exercise intervention in improving functional capacity associated with falls among rural seniors in Canada", *Quality in Ageing and Older Adults*, Vol. 19 No. 4, pp. 261-272.

KAMANOVÁ, I. 2018. Sociálna opora u seniorov s onkologickým ochorením. *Pro Human*. 2018.

<https://www.prohuman.sk/socialna-praca/socialna-opora-u-seniorov-s-onkologickym-ochorenim>

LEHOTSKÁ, M. ZRUBÁKOVÁ, K., NOVYSEDLÁKOVÁ, M., IŽOVÁ, M. Využitie meracích a hodnotiacich nástrojov v hodnotení nutričného stavu po cievnej mozgovej príhode. In *ZDRAVIE 2022*. Ed. Frčová, B. Janiczeková, E. Bratislava : SZU. 2022, s. 113-123. ISBN 978 – 80 – 8278 – 008 – 9

MAGERČIAKOVÁ, M.: *Sestra a sociálna opora pacienta*. In: *Nové poznatky v oblasti medicínskych vied, ošetrovateľstva, bioetiky a vojenského zdravotníctva*, Ružomberok: Katolícka univerzita, Fakulta zdravotníctva, 2010, s. 533- 542, ISBN 978-80-8084-629-9.

TARDY, CH. H., 1985. Social Support Measurement. *American Journal of Community Psychology*. 13(2), 187-202. ISSN 1573-2770

ZRUBÁKOVÁ, K., BARTOŠOVIČ, I. a kol. 2019. *Nefarmakologická liečba v geriatricke*. 1. vyd. – Praha: Grada Publishing, 2019. 173 s. ISBN 978-80-271-2207-3.

---

**Kontakt na autorov:**

PhDr. Filip Gerec, MBA, MPH

PhDr. Lenka Štefáková, PhD.

Katedra sociálnej práce

Katolícka univerzita v Ružomberku,  
Pedagogická fakulta

Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok

lenka.stefakova@ku.sk

filip.gerec665@edu.ku.sk

---

Publikovaný článok bol vydaný v rámci riešenia domáceho vedeckého projektu KEGA č. 009KU-4/2022: *Výživa a pohybová aktivita ako bazálne piliere starostlivosti o rizikových pacientov*