

ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ V OTROKOVICÍCH

Lenka Vybíralová

Bakalářská práce 2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Lenka Vybíralová
Osobní číslo: H12305
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Forma studia: kombinovaná

Téma práce: Životní styl seniorů v Otrokovicích

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek v oblasti stárnutí, životního stylu seniorů a jejich zájmů.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat a jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu.
Doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

PALÁN, Zdeněk. Lidské zdroje: Výkladový slovník. Praha: Academia, 2002. ISBN 80-200.0950-7.

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

ŠTILEC, Miroslav. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

GRUN, Anselm. Umění stárnout. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. ISBN 978-80-7195-316-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Tomáš Karger, Ph.D.

Centrum výzkumu FHS

Datum zadání bakalářské práce:

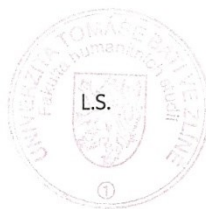
7. prosince 2016

Termín odevzdání bakalářské práce:

26. dubna 2017

Ve Zlíně dne 7. prosince 2016


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 24.4.2017



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užíje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se věnuje životnímu stylu seniorů v lokalitě města Otrokovice, přiblíží, jak naši senioři žijí a čím se zabývají ve volném čase. Samozřejmě bude nutné rozlišit, zda jsou somaticky, psychicky i fyzicky zdraví. Jak vnímají oni samotní otázku životního stylu, zdravé stravování, sport, různé druhy zájmových činností. Teoretická část obsahuje 3 kapitoly, které obecně popisují základní pojmosloví, jako je stáří a stárnutí. Druhá kapitola se věnuje obecně životnímu stylu. Ve třetí kapitole se zabýváme životním stylem seniorů v Otrokovicích.

Na teoretickou část bakalářské práce navazuje část empirická, která je tvořena kvantitativním výzkumem. Dotazníkové šetření na téma zdravého životního stylu a aktivního stáří. Dále obsahuje zpracování dat a vyhodnocení výzkumu. Na základě analýzy dat další doporučení pro praxi.

Klíčová slova:

gerontologie, stáří, stárnutí, senioři, životní styl, aktivní stáří

ABSTRACT

This Bachelor thesis focuses on the life style of seniors in Otrokovice, how they live and what they do in their free time. Of course, it's necessary to discern whether they are somatically, physically and mentally healthy and how they perceive the questions of healthy life style, eating, sport and other freetime activities. The theoretical part is composed of 3 chapters which generally explain basic terminology such as aging and old age. Second chapter is focused on lifestyle in general while the third chapter takes a look at the lifestyle of seniors in Otrokovice. The empirical part consists of quantitative research. That includes questionnaire on the theme of healthy lifestyle and active old age. It conducts an analysis of this data and offers a recommendation to apply in practice.

Keywords:

gerontology, old age, aging, seniors, life style, active old age

Chtěla bych touto cestou velmi poděkovat Mgr. Tomášovi Kargerovi, Ph.D. za cenné rady a připomínky, které mi poskytl během konzultací. Dále děkuji dceři, rodině a hlavně rodičům, přátelům a kolegům za podporu a pomoc při studiu.

Motto: Pokud starý člověk neporozumí smyslu stáří, bude závidět mladým.

Anselm Grün

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	12
1.1 VYMEZENÍ POJMŮ STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	12
1.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ	13
1.3 JAK PŘEŽÍT STÁRNUTÍ.....	15
2 ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ	17
2.1 POJEM ŽIVOTNÍ STYL	17
2.2 DIFERENCIACE ŽIVOTNÍHO STYLU	18
2.3 VLIVY (DETERMINANTY) PŮSOBÍCÍ NA PROŽITÍ AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ	19
2.3.1 Zdravotní péče.....	20
2.3.2 Osobnost stárnoucího člověka.....	20
2.3.3 Sociální vlivy	20
2.3.4 Vnější prostředí	20
2.3.5 Ekonomické vlivy	21
2.3.6 Behaviorální vlivy.....	21
3 ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ V OTROKOVICÍCH	23
3.1 MĚSTO OTROKOVICE	23
3.2 BYDLENÍ SENIORŮ V OTROKOVICÍCH	23
3.2.1 SENIOR B.....	23
3.2.2 SENIOR C.....	24
3.2.3 Pečovatelská služba.....	25
3.3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ V OTROKOVICÍCH	25
II PRAKTICKÁ ČÁST	27
4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	28
4.1 VÝZKUMNÝ CÍL	28
4.2 METODA VÝZKUMU.....	28
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR A ORGANIZACE VÝZKUMU.....	29
5 ANALÝZA DAT A JEJICH INTERPRETACE	31
5.1 ANALÝZA POLOŽEK V DOTAZNÍKU	31
5.2 SROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU SE STANOVENÝMI CÍLI.....	51
6 SHRNU TÍ VÝZKUMU	56
6.1 DISKUSE K VÝSLEDKŮM.....	56
6.2 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	57
ZÁVĚR	59
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	60
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	62
SEZNAM GRAFŮ	63
SEZNAM TABULEK	64
SEZNAM PŘÍLOH	65

ÚVOD

Stárnutí populace je jeden ze znaků naší doby. Jedná se o proces, kdy dochází postupně k opotřebování organismu. Seniorů v populaci přibývá, prodlužuje se věk, nastal pokles úmrtnosti. Téma stárnutí a senioři se v poslední době stává poměrně hodně diskutabilní. Seniorsy nelze brát jako přítěž společnosti a nahlížet na ně negativně. Zlepšila se kvalita života a senioři samotní se v rámci svých možností snaží i smysluplněji a zdravěji žít. Dodržování správných stravovacích návyků, nekouřit a snažit se hýbat. Samozřejmostí je změna samotného životního stylu, možnost volnočasových aktivit. Senioři buď sami, z vlastní iniciativy, naplňují svůj volný čas různými koníčky, zájmy, zálibami, nebo mají možnost v rámci různých spolků, sdružení a klubů vyplnit svůj volný čas zde. Mají možnost se sami vzdělávat, dokonce i studovat na univerzitách. Měli by se rozhodnout, jak strávit zbytek života aktivně, aby byl co nejsmysluplnější. Vždy záleží na samotném jedinci, jak bude stáří prožívat. Ale není to otázka jen seniora jako jedince, ale velmi důležitý je i přístup celé společnosti. Tématem stárnutí se budeme zabývat v samostatné kapitole této bakalářské práce.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak senioři v lokalitě Otrokovice žijí, a co je baví a zajímá. Jaký životní styl mají senioři v přirozeném prostředí, bydlící ve svých domovech. Co oni samotní považují za správný životní styl a jaké mají možnosti naplnit svůj volný čas. Druhou stranou jsou senioři žijící v Domovech pro seniorsy a v Pečovatelských domech. Výjimkou nebudou ani senioři pracující, jelikož se úpravou důchodového systému prodloužil věk odchodu do důchodu.

V teoretické části bakalářské práce se budeme v první kapitole obecně zabývat pojmy stáří a stárnutí. Co vlastně proces stárnutí je, pohled na stáří a pohled na seniorsy. Druhá kapitola pojednává o životním stylu. Jaká je jeho definice, podoba, otázky zdravého životního stylu ve společnosti, konkrétně u seniorů. Jaké faktory ovlivňují životní styl a co znamená vymezení pojmu volnočasové aktivity. Ve třetí kapitole se budeme zabývat životním stylem seniorů v Otrokovicích, jak tráví volný čas senioři v přirozeném prostředí svých domovů a jak senioři žijící v institucionalizovaném prostředí.

Praktická část bakalářské práce se zabývá cílem výzkumu, ve kterém zjišťujeme úroveň životního stylu seniorů v Otrokovicích. K hlavnímu cíli jsme vymezili další dílčí cíle. Zvolili jsme kvantitativní výzkum a pomocí dotazníkového šetření a vyhodnocení získaných dat

jsme získali odpovědi na otázky, které naplnily náš hlavní cíl výzkumu. Získané poznatky můžeme použít v naší další práci se seniory.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

V první kapitole teoretické části se budeme zabývat otázkami, co je stáří a stárnutí a k jakým změnám ve stáří dochází. Problematika stáří a stárnutí je v současné době stále diskutováním tématem. Stárnutí jako přirozený jev se nevyhýbá žádnému živoucímu organismu. Je spojený s mnoha změnami. Jsou to etapy života, které čekají každého jedince bez výjimky. Stárneme všichni a stále existují jedinci, kteří nabývají dojmu, že se jich tato problematika netýká. Můžeme mluvit o propasti, která se nachází mezi mládím a stářím. Někdy tuto problematiku nechceme vidět, ani o ní slyšet. A neustále přemýšlíme nad tím, že vlastně ani nechceme být staří (Haškovcová, 2010, s. 9).

A kdy začne jedinec o problematice stáří a stárnutí hovořit? Až se ho tato skutečnost začne týkat. Přínosem ve stáří může být moudrost, jiný humor, umět lépe pozorovat lidi do hloubky, někdy i samota bývá pozitivní. Nacházíme smysl života. Stáří tudíž nemusí znamenat nějaký úpadek, dospívá se k novým poznatkům a člověk se i ve stáří může dál vyvíjet, něco nového získávat, dělat pokroky (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 14).

Senioři jsou bytosti kolem nás, které mají velké životní zkušenosti, svoje příběhy, svoje moudro a nelze je brát už jako nepotřebnou součást života. Každý z nás si pokládá otázku, jak to bude vypadat, až zestárneme. Co budeme dělat, jak budeme vypadat, jak budeme žít. Můžeme filozofovat na toto téma dlouze. Kdo se o nás postará, budou naše děti chtít o nás pečovat, nebo se tato otázka bude týkat jen nás samotných.

1.1 Vymezení pojmů stáří a stárnutí

Stárnutí je proces, který je nezvratný, každý ho má nakódován, neopakuje se, má různou povahu a zanechává trvalé stopy. Dále podléhá formativním vlivům prostředí. Musíme ovšem podotknout, že stárnutí je proces velmi individuální, jsou etapy života, kdy stárneme pomaleji a jindy zase rychleji. Jedná se proto o proces velmi různorodý. Stárnutí a stáří jsou dva různé pojmy. Stárnutí je procesem všeobecným – stárnutí populace a zároveň procesem individuálním, kdy stárne konkrétní jedinec, proto existuje spousta odchylek. Jednoznačná definice stáří je velmi problematická. Stáří je dle Pacovského (1990) poslední, ale přirozenou etapou ontogenetického vývoje, má své přirozené znaky, které jej dělají rozdílným od ostatních etap života. Stáří souvisí s předcházejícími fázemi života a jedná se o složitý děj. Je velmi těžké určit, který faktor je příčinou stárnutí, a který jeho důsledek (Pacovský, 1990, s. 30). Přesně definovat proces stárnutí a stáří jde několika způsoby. Je možné vypořádat

určité znaky, nebo také určité efekty, které můžeme pozorovat u všech seniorů např: vrásčitá kůže nebo omezení pohyblivosti.

Rozlišujeme stáří kalendářní, biologické, psychické a sociální a všechny se vzájemně prolínají. Další členění lze popsat jako stárnutí normální - stárnutí plynutím času nebo stárnutí patologické, které je ovlivněno prostředím, kde jedinec žije a nashromážděním poškození důsledkem nemocí.

Etapy lidského života jsou různě periodizovány. Nejjednodušší členění známe jako – dětství, dospělost a stáří. První dvě etapy opomeneme. Dle Světové zdravotnické organizace (WHO) můžeme jednotlivá období členit takto:

- 60 - 74 **senescence** - počíná stáří a vnímáme pojem stárnoucí člověk
- 75 - 89 **senium** - vlastní stáří, jiný pojem uváděný je kmetství
- 90 - více **patriarchum** jako dlouhověkost

Vágnerová (2007) člení stáří následovně:

- 60 - 75 let jako **rané stáří**, kde už dochází následkem stárnutí ke změnám, ale jedinec může vést stále aktivní a plnohodnotný život
- 75 - a více let jako **pravé stáří**

V poslední době se uplatňuje následovné členění Mühlpachr (2004):

- 65 - 74 let **mladí senioři**
- 75 - 84 let **starší senioři**
- 85 - více **velmi staří senioři**

1.2 Změny ve stáří

Stárnutí můžeme také nazvat jako zákonitý, druhově specifický celoživotní proces, který probíhá individuálně, variabilita je daná různou genetickou výbavou, životními podmínkami i odlišným životním stylem (Mühlpachr, 2004, s. 22).

Stáří s sebou nese i jistá pozitiva, přináší moudrost, určitý nadhled, naplnění, ale zároveň dochází k úbytku energie, přeměně osobnosti. Změny ve stárnutí se pohybují v rovině **tělesné, psychické i sociální**. (Vágnerová, 2007, s. 299)

Tyto roviny jsou spolu propojené a změna v jedné oblasti zasahuje do oblasti druhé. Mezi závažné životní změny patří: odchod dospělých dětí a narození vnoučat, odchod do důchodu,

biologické změny, změny psychologických schopností, změna sociálních rolí, smrt partnera, blízkých lidí a vrstevníků, myšlenky na vlastní smrt, změna bydlení, přestěhování či institucionalizace (Pichaud, Thareau, 1988, cit. Špatenková, 2013, s. 30).¹

Psychické změny ve stáří - některé jsou podmíněny biologicky, jiné jsou jako důsledek psychosociálních vlivů a někdy se jedná o vzájemné působení (Vágnerová, 2007, s. 315).

Pro stárnutí je typické zpomalení psychických funkcí, zhoršuje se paměť, pozornost, percepce, zklidňuje se emoční prožívání, změny mnohých potřeb a jejich uspokojení. Starý člověk je pomalejší a zpomaluje se i psychomotorické tempo (Vágnerová, 2007, s. 333 - 349). Dochází ke změně smyslových orgánů, mezi nejzávažnější patří především oslabení zraku a sluchu (Stuart-Hamilton, 1999, s. 27 - 30). Stařecké oči bývají zapadlé následkem ztráty očního tuku a dochází k poklesu očních víček. Další změny bývají na rohovce, nastávají potíže se čtením, objevují se oční choroby, nejčastěji „zelený zákal“ a „šedý zákal“. Tyto změny zhoršují soběstačnost starých lidí. Nejhorší pro seniory ovšem bývá slepota, což je úplná ztráta zraku a tato porucha jim velmi znesnadňuje život. Úbytek sluchu nastává postupně, neslyší nejprve vysoké tóny, později i špatné slyšení středních a hlubokých tónů. Senioři špatně zvuky lokalizují. Potíže jim působí také ušní šelesty. Velmi závažným problémem je úplná ztráta sluchu (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 91-95).

Změny tělesné (fyzické) znamenají ztrátu elasticity kůže, mění se vlastní tvář, vzniká tvorba vrásek, mění se postava i styl chůze. Celkově dochází ke změnám v soustavě trávicí, kdy se zpomaluje metabolismus, v soustavě vylučovací. Dýchací soustava přivádí méně kyslíku do těla a srdeční sval začíná slábnout, i když musí k rozvádění krve vynaložit větší sílu (Stuart-Hamilton, 1999, s. 25-26).

Jak je to se změnou osobnosti ve stáří? Někdy bývá tato změna následkem nemoci, ovšem osobnostní rysy se nemění. Není pravdou, že staří lidé ztrácí svou osobnost. To je pouze představa. Další změny se dějí v oblasti sexuální aktivity, která polevuje se zvyšujícím se

¹ Institucionalizace – je procesem vytváření instituce. Vzniká tím, že v průběhu času se určitý způsob organizování (způsob jednání, uspořádání) přeměňuje v systém (instituci), organismus (reagující a přizpůsobivý). (Palán, 2002, s. 84)

věkem. Většinou následkem úbytku hormonů. Slábnutím svalů dochází k úbytku fyzické síly i fyzické aktivity (Hayflick, 1997, s. 181-183).

Sociální změny ve stáří znamenají především změnu nebo redukci sociálních dovedností, které můžeme chápat i jako desocializaci. Jedná se proces individuální a může se začít projevovat až pozdější etapě stáří. Mění se způsob komunikace i morálního uvažování (Vágnerová, 2007, s. 350). Asi největší sociální změnou je odchod do penze. *Odchod do důchodu je jednou z největších sociálně podmíněných změn ve stáří, důchodce je tímto způsobem eliminován na okraj společnosti* (Vágnerová, 2007, s. 368). Nastává změna životního stylu, ztráta identity, ztráta sociálních kontaktů, změní se životní standard. Pro některé jedince je náročné se s touto situací vyrovnat (Špatenková, 2013, s. 31). Záleží na každém jedinci individuálně, jak novou roli přijme.

1.3 Jak přežít stárnutí

Jak se má člověk vyrovnat se stárnutím, záleží jen na něm samotném. Dá se říct, že se jedná o umění. Vědět něco o tomto procesu a znát snad i jeho tajemství. Nemusí se to podařit na poprvé, chce to trénink a cvik. Dalo by se říct, že se k tomuto hodí i napsat jedna lidová moudrost „*Žádný učený z nebe nespádl*“. Naučit se pravidla tohoto umění, která snad platí pro každého jedince, ovšem každý si svou cestu musí najít sám (Grün, 2009, s. 7-8).

Vztah ke stáří bývá významně ovlivněn již od dětství. Záleží proto na našich rodičích a na přístupu k jejich vlastním rodičům. Příklad chování, který dávají svým dětem, poskytuje model jednání, jaké od nich mohou sami ve stáří očekávat. Na jedné straně chceme stáří ctít, milovat, na druhé straně nás dráždí svou pomalostí, zevnějškem, svou zdánlivou neschopností. Staří nám nevědomky připomínají naši vlastní perspektivu, s níž se nechceme ztotožnit (Štílec, 2004, s. 14).

Dle Dientsbiera (2009), není stáří nemoc, je to prostě jev, který je skutečný. Vnímáme tento jev a musíme na něj reagovat. Výborným lékem proti stárnutí je aktivní tělesná a duševní činnost (Dientsbier, 2009, s. 33).

Zkušenosti potvrzují názor, že **posuzovat kvalitu života léty je totéž jako měřit hodnotu knihy počtem stran, obraz čtverečními decimetry a sochu na kilogramy**. Jinými slovy - délkou života nelze měřit jeho kvalitu ani spokojenost jedince (Štílec, 2004, s. 13).

Jak se tedy vyrovnat se stárnutím a statusem být seniorem? „Kant ve filosofickém pojednání *Kritika soudnosti* říká: „K poznání o sobě se člověk musí dopracovat úsilím, poznatky a věkem“ (Štílec, 2004, s. 14).

Otázkou zůstává pojem aktivní stárnutí. Pokud člověku alespoň trochu slouží dobré zdraví, může smysluplně prožívat seniorský věk. Pokud má kolem sebe rodinu, věnuje se jí a vnoučatům. Může využít veškerý volný čas i na svoje koníčky, záliby, kulturně se vyžít, chodit na procházky, jezdit na výlety. Možností dnešní moderní doby je i studium seniorů. Problematikou aktivního stáří a stylu života se budeme podrobněji zabývat ve 3. kapitole.

2 ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ

Jak již bylo mnohokrát napsáno, lékem proti stáří je aktivita.

V druhé kapitole této bakalářské práce se budeme zabývat obecně životním stylem. „Pro jakákoliv rozhodnutí o změně životního stylu, životosprávy, vzdání se rizikových návyků apod. musíme to nejdříve přijmout ve vlastním vědomí a podvědomí, zafixovat si to v paměti a musíme potlačit příjemné představy a emoce, které s tím byly spojeny. Rozhodneme-li se nekouřit, musíme potlačit s tím spojený návykový pocit potřeby nikotinu a emoční uvolnění, relaxaci.“ (Dientsbier, 2009, s. 42) Popsáno bylo mnoho definic životního stylu. Co vlastně je „životní styl“.

Dle Duffkové (2007, s. 29) „ Životní styl má řadu komponent, složek, prvků, aspektů a ovlivňuje jej celá řada faktorů.“

2.1 Pojem životní styl

V průběhu našeho života se životní styl mění, a to jak u jedince, tak i u sociálních skupin. Do určité míry formuje i naši osobnost, identitu a formuje tělesné, mentální a sociální chování (Štilec, 2004).

K hlavním důvodům nutnosti vymezení termínu životního stylu patří následující fakta:

- životní styl je obsahově velice rozsáhlá oblast zahrnující i vzájemně (bez zastřešení kategorií životního stylu) málo související témata
- životní styl je běžně používaný výraz a jeho význam v běžném povědomí se liší od pojetí používaného v oblasti vědeckého zkoumání (přičemž v empirickém zkoumání životního stylu se do určité míry vědecké a obecné pojetí střetávají)
- životní styl má v běžném povědomí řadu různých asociací, souvislostí a představ, životní styl se váže na módu a odívání, zdraví a pohyb, bydlení, ekologické chování, konzumní chování, odlišnosti minority od majority atd.

Nejobvyklejší vymezení, na němž se snad všichni sociologové i nesociologové shodnou, říká, že životní styl je způsob, jakým lidé žijí (Duffková, 2007, s. 29).

V české terminologii sociologie životního způsobu/stylu v podstatě existují dvě hlavní kategorie (životní způsob a životní styl) a k nim se dodatečně často řadí i třetí, značně specifický termín (životní sloh) - (Duffková, 2007, s. 36).

Životní styl je dynamizovaný hodnotový systém člověka, modifikovaný jeho endogenními a exogenními danostmi, promítnutý do časoprostoru životního a sociálního pole přirozeného světa v konkrétní společnosti. Jedinečnost osobnosti člověka a jejích složek představuje pro životní styl potenciál, ale i limity. Předpoklady a limity utváření životního stylu jedince jsou dány podmínkami a stavem konkrétní společnosti, její kulturní, technologickou a ekonomickou vyspělostí, ale také přírodními podmínkami, v nichž společnost existuje a vyvíjí se (Sak, Kolesárová, 2012, s. 98).

2.2 Diferenciace životního stylu

Obecně se dá říct, že každý člověk má nějaký životní styl, každý vykonává nějaké činnosti, každý má nějaké hodnoty a morálku. Každý jedinec je napojen na nějakou sociální síť, existuje v nějaké sociální skupině. Každý nějak tráví svůj volný čas. Existují rozdíly v tom, jaké člověk preferuje hodnoty, jaké má sociální vazby, jak speciálně tráví svůj volný čas. Životní styl, především charakteristické rysy závisí na vnějším faktoru – obecnější, celospolečenské životní podmínky a na subjektivním činiteli – osobnost jednotlivce, jeho potřeby, hodnoty, zájmy, dovednosti, schopnosti aj. Další příklady v rozdílech životního stylu podle – pohlaví, typu bydliště, věku a fázi životního cyklu a na vzdělání. V jiných případech podle sociální struktury, zdravotního stavu, rodinného stavu, profese a povolání, zaměstnání (Duffková, 2007, s. 79-81).

Významným ukazatelem životního stylu je volný čas, spíše jak se využívá volný čas. Způsob využívání volného času se dá posoudit z hlediska objemu volného času a jeho využití. Dalším hlediskem je jeho struktura. Volný čas můžeme chápat jako odpočinek, relaxaci, místo pro zájmové činnosti, ale i zájmové vzdělávání (Pávková, 2002, s. 13).

Významným životním mezníkem pro seniory bývá většinou odchod do důchodu. Nastává zlom, přechod, moment, kdy nastává další nová etapa jedince. Musí si nově uspořádat život, zorganizovat si svůj volný čas a nově jej naplnit. I na samotných seniorech záleží, jak se s touto situací vypořádají. Skončila pracovní aktivita a měli by dále přemýšlet, jak dál žít a jak konat. Důležitým aspektem je materiální zabezpečení, zdravotní a rodinný stav, úroveň bydlení, dostupnost různých služeb, realizovat své zájmy a koníčky a navazovat i nové sociální kontakty (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 55).

Pokud senioři žijí aktivním životem, mají pocit nějaké užitečnosti, zvyšuje se sociální status a přijímají tak i nové sociální role. Naopak pasivita seniorů a nezájem o aktivní prožití stárí

vede k tomu, že se začnou hloubat ve svých nemocech, nemají o nic zájem. Proto musí bojovat s takovou apatií, uvědomit si hodnotu sebe samotných a dát tak životu smysl.

2.3 Vlivy (determinanty) působící na prožití aktivního stárnutí

V této části druhé kapitoly se budeme zabývat vlivy, neboli determinanty, které mají vliv na prožití aktivního stárnutí. Pojem aktivní stárnutí - kvalita života v průběhu stárnutí. Umožňuje seniorům rozvíjet jejich fyzický, duševní a sociální potenciál během tohoto životního cyklu. Volnočasové aktivity si senioři buď určují sami, jedná se o různé koníčky, záliby, cvičení, turistika, zájezdy a návštěvy kulturních akcí. Senioři v institucionalizovaném bydlení mají volnočasové aktivity pořádané v těchto domovech. Velkou měrou se podílí na volnočasových aktivitách i krajské, městské a obecní úřady, pod které spadají Kluby důchodců. Je ovšem velmi těžké seniory motivovat a vést k aktivnímu stylu života. Pro zdravý životní styl je důležitá fyzická aktivita, vhodná zdravá strava, nekouřit, alkohol přiměřeně nebo vůbec, omezit zbytečné požívání léků, jen tak se jde vyhnout nemocem a prodloužit si délku i kvalitu života.

Dle WHO a projektu (Active ageing: Policy Framework, 2002, s. 19)² patří mezi základní determinanty

- Zdravotní péče
- Osobnost člověka
- Sociální determinanty
- Vnější prostředí
- Ekonomické vlivy
- Behaviorální vlivy

Je nutné zmínit i obecné determinanty, kde patří kultura a pohlaví jedince. Kultura ovlivňuje jak jedince, tak i společnost. Kulturní hodnoty a tradice určují, jak společnost nahlíží na generaci seniorů a proces stárnutí vůbec. U pohlaví se jedná o strategii pomoci, a jaký vliv bude mít na mužskou a ženskou populaci.

² Active ageing: Policy Framework – Aktivní stárnutí, politický rámec, dokument WHO rok 2002

2.3.1 Zdravotní péče

Zdravotní péče je důležitým faktorem, neboť změny organismu vyvolané stárnutím mohou ovlivnit jak fyzický tak i psychický stav jedince. Zdraví je pro všechny velmi důležité, obzvláště pro seniory, protože určuje styl a formu jejich života, nemoc vždy znamená zhoršení kvality. Zdravotní systém je nezbytný na podporu zdraví, prevenci nemocí, musí být dostupný. Velkou roli hraje osvěta a prevence. Důležitá je podpora a pomoc rodiny, ale i pomoc například sociálních služeb, pokud není senior schopný se postarat sám o sebe (Active ageing: Policy Framework, 2002).

2.3.2 Osobnost stárnoucího člověka

Každý člověk je jedinečná bytost a to platí i pro stárnoucího člověka. Něco ve svém životě prožil a každá životní cesta je u seniorů odlišná. Důležitá je psychika a ta se může změnit zejména v období odchodu do penze. To je výrazná změna v životě člověka. Musí se s touto realitou vyrovnat jak psychicky tak i fyzicky. Je několik strategií (Bromley – 5 strategií), a to strategie sebenávisti, strategie konstruktivní, strategie závislosti, strategie obranná a strategie hostility³ (Holásková, 1999, s. 143).

2.3.3 Sociální vlivy

Mezi sociální determinanty patří zejména sociální pomoc, jistoty, možnost seberealizace, důležitost kontaktů mezi seniory, vyhýbat se osamělosti. Nevytěšňovat seniory ze společenských, kulturních, ekonomických a občanských událostí, dále je třeba jim připomenout, že mohou zůstat nadále aktivní v celém společenském dění (Active ageing: Policy Framework, 2002).

2.3.4 Vnější prostředí

Vliv okolního prostředí může mít vliv na stárnoucí osoby, nesmí mít pocit nesvobody, nesmí docházet k izolaci od okolního světa, neboť by se výrazně mohla zhoršit psychika. Rozdíly

³ Hostilita – něco se nám nedaří a dáváme to za vinu druhým.

jsou viditelné mezi žitím ve městech, kde mají senioři více možností se zapojit do společenského i kulturního dění. Naproti tomu na vesnici jsou možnosti omezenější, mladá generace odchází do měst za prací, a senioři zůstávají mnohokrát osamělí, někdy bez možnosti zdravotní a sociální péče (Active ageing: Policy Framework, 2002).

Bydlení a příjemné prostředí je pro seniory důležitou součástí z hlediska spokojenosti, neboť většinu času tráví spíše doma. Byt by měl být přiměřeně prostorný, pohodlný, světlý a teplý. Na vesnicích bydlí většinou senioři v domcích, ve městech v bytech i v zástavbě, kde jsou i domky, a to většinou v okrajových částech města. V dnešní době, kdy se prodlužuje i délka života, nejčastěji bydlí senioři stále ve společné domácnosti, ani po ovdovění nebo rozchodu partnerů nedochází ke stěhování, i když mnohdy je bydlení pro osamoceného seniora náročnější jak na prostor, tak i na náklady na bydlení. Generační bydlení dnes senioři nepreferují, mají raději svůj klid a pohodlí, a to i v případě osamění. Pokud jsou soběstační, zůstávají raději ve svém (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 58, 59)

Bydlení seniorů v jejich přirozeném prostředí působí i na psychické rozpoložení jedince, jsou ve svém, mají zachovány vazby na okolí, na rodinu i přátele. V nevýhodě zůstávají tak senioři, kteří musí své přirozené prostředí z nějakého důvodu opustit. To může mít vliv na jejich další rozvoj, zvykají si na nové prostory, na nové lidi kolem sebe. Mnohdy je tato skutečnost ovlivní na zbytek života tak, že se stanou uzavření, málomluvní a neradi navazují nové sociální kontakty. Samozřejmostí bývá v tomto případě i odloučení od blízké rodiny.

2.3.5 Ekonomické vlivy

Po dosažení věkové hranice odchodu do penze se dostávají senioři mimo pracovní trh a stávají se závislími na systému sociálního zabezpečení. Dostávají měsíční důchod, jehož částka je nižší než plat v pracovním procesu a dostávají se tak mnohdy na hranici, kdy může dojít k poklesu životní úrovně. Životní náklady rostou a valorizace důchodů je menší, než růst platů. Proto je v současné době trendem si platit připojištění na důchod formou spoření a mnohdy vidíme seniory ještě i v pracovním procesu za účelem přivýdělku (Sýkorová, 2007, s. 119).

2.3.6 Behaviorální vlivy

Ve všech etapách života by si měl jedinec osvojit zdravý životní styl. Důležitá je fyzická aktivita, zdravá strava, nekouřit, neboť nikotin je největším rizikovým faktorem a alkohol omezeně, spíše přiměřeně. Fyzická aktivita je důležitá pro udržení kondice, která působí

pozitivně i na duševní zdraví. Zdravou stravou a omezeným přísunem alkoholu snižuje senior riziko obezity a následně i riziko cukrovky a kardiovaskulárních nemocí. Správné stravovací návyky nejsou jednorázový proces, jedná se o dlouhodobý proces a chce to i pevnou vůli a vyvarovat se výkyvům (Active ageing: Policy Framework, 2002).

3 ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ V OTROKOVICÍCH

Ve třetí kapitole této bakalářské práce je popsán životní styl seniorů v Otrokovicích, na začátku bude v první podkapitole popis města Otrokovice, v druhé podkapitole se budeme zabývat bydlením seniorů a ve třetí podkapitole popíšeme životní styl a volnočasové aktivity seniorů v Otrokovicích.

3.1 Město Otrokovice

Město Otrokovice leží na rozhraní 3 regionů – Valašska, Slovácka a Hané. V současnosti je tvořeno dvěma částmi – Otrokovice a Kvítkovice. Historie je obsáhlá, sahá snad až do mladší doby kamenné, písemná zmínka kolem r. 1141. Od roku 1949 byly Otrokovice a Kvítkovice součástí města Gottwaldov, v roce 1964 byly povýšeny na město. V 70. a 80. letech 20. století došlo v důsledku velké výstavby k vzrůstu i počtu obyvatel, téměř na 20 tisíc. Zrušila se tradiční zástavba a začala se stavět velká sídliště. Jen část Kvítkovice si zachovala tradiční ráz. Část Bahňák zažila největší pohromu v roce 1997, kdy bylo město postiženo povodněmi. I přesto se původní obyvatelé do této čtvrti vrátili. Otrokovice mají i řadu pamětihodností, především 2 kostely, Hotel Společenský dům, v parku na Bařově je socha Tomáše Bati a přírodní památkou je i místní letiště. Důležitý pro chod a vývoj města je důležitý zdejší průmysl, železniční doprava a městská hromadná doprava.

Dle demografických údajů Statistického úřadu k roku 2012 žilo v Otrokovicích 18 428 obyvatel, z toho 8 980 mužů a 9 448 žen. Mužů ve věku nad 65 let bylo 1 205 a žen 1 810.

3.2 Bydlení seniorů v Otrokovicích

V této podkapitole se budeme zabývat bydlením seniorů v Otrokovicích, především těch, kteří žijí v institucionalizovaném prostředí. Blíže se seznámíme s domovy pro seniory.

3.2.1 SENIOR B

Otrokovický Senior B je příspěvková organizace, nachází se na ulici Karla Čapka, číslo popisné 1615, zřizovatelem je město Otrokovice. Jedná se o čtyřpodlažní zařízení s bezbariérovým přístupem. Své služby klientům poskytuje od roku 2000. Ubytování je poskytováno v garsonkách s vlastní kuchyňskou linkou a sociálním zařízením. Každá garsonka má balkon. Kromě ubytování a stravování se klientům poskytuje praní a žehlení prádla, úklid, pomoc při osobní hygieně, ošetrovatelská a zdravotní péče, zajištění lékařské péče, sociální

poradenství, obstarávání osobních záležitostí, kulturní vyžití, aktivizační a terapeutické činnosti a spoustu dalších. O klienty se stará pravidelně lékař, zdravotnický personál, ošetrovatelky, sociální pracovníci a pomocný personál. Kromě klientů, kteří zde bydlí trvale, poskytuje toto zařízení i odlehčovací péči, která je určena pro rodiny, které samy zajišťují péči v domácím prostředí, ale je jim tato služba umožněna z důvodu odpočinku, nebo na nezbytně dlouhou dobu, pokud nemohou doma péči zajistit. I tato služba je hojně využívána. Aktivitami pro seniory se budeme zabývat ve třetí kapitole této bakalářské práce.

3.2.2 SENIOR C

Zařízení pro seniory se nachází v klidné části čtvrti Baťov, na ulici třída Spojenců 1840. Jsou zde poskytovány služby jako Domov pro seniory (54 míst), Domov se zvláštním režimem (24 míst), odlehčovací služby (4 místa) a denní stacionář (kapacita denně 5 míst). Zařízení čtyřpodlažní rovněž bezbariérové a je rozděleno následovně:

- ČERVENÉ – první podlaží, kde se nachází recepce, společenská místnost, kavárna Café Naděje, kancelářské prostory, prostory pro aktivizační činnosti, denní stacionář, služby pro klienty, technické zázemí a sklady.
- MODRÉ – druhé podlaží, kde jsou pokoje pro klienty, jednolůžkové a dvojlůžkové, knihovna, zázemí pro obslužný personál, centrální koupelna a ostatní technické zázemí.
- ŽLUTÉ – třetí podlaží, jednolůžkové pokoje pro Domov pro seniory a dvojlůžkové pokoje pro Domov se zvláštním režimem, dále ostatní technické zázemí, domácnost Pampeliška, jídelna a centrální koupelna.
- ZELENÉ – čtvrté podlaží, jednolůžkové pokoje pro Domov pro seniory, dvojlůžkové pokoje pro Domov se zvláštním režimem, domácnost Čtyřlístek, jídelna, kuchyňka, sesterna a technické zázemí.

Domov poskytuje kromě bydlení i stravování, pomoc při osobní hygieně, zdravotní a ošetrovatelskou péči, lékařskou péči obstarávání osobních záležitostí, kulturní a společenské vyžití, sociální pomoc a poradenství, spoustu volnočasových aktivit a ostatní služby.

3.2.3 Pečovatelská služba

Tato služba je poskytována seniorům a osobám se zdravotním postižením v Otrokovicích, na ulici Nivy 283 a na ulici Hlavní 1161. Rozsah poskytovaných služeb je hlavně v době od 7 hod. – 20 hod. Jedná se především o pomoc při osobní hygieně, pomoc při zvládnání úkonů péče o vlastní osobu, zajištění stravy, pomoc při zajištění chodu domácnosti, kontakt se společenským prostředím a sociální poradenství. Důležitou součástí života jsou i kulturně – společenské akce, které jsou pořádány i s uživateli terénní služby a to ve spolupráci s Klubem důchodců a s dobrovolníky, kteří aktivně pomáhají. Zmiňovaným klubem důchodců se budeme zabývat ve třetí části této kapitoly.

V kostce shrnuté bydlení seniorů v institucionalizovaném prostředí. Ovšem velká část seniorů bydlí v přirozeném prostředí, ve svých domech a bytech. Tito senioři jsou spokojeni ve svém přirozeném prostředí a neměnili by. Mají své problémy, ale do domovů jít nechtějí, mají obavy ze ztráty sociálních kontaktů. Bojí se nudy, že nebudou moci dělat to, co je baví. Mnohdy ani neví, jak takový život v domovech probíhá, že můžou navázat i nová přátelství, můžou se v rámci možností věnovat svým koníčkům a spoustě dalších aktivit.

3.3 Volnočasové aktivity seniorů v Otrokovicích

V této podkapitole se postupně seznámíme, jak žijí a čím se baví senioři v Otrokovicích. Běžný život v Domovech pro seniory je zpestřen i spoustou kulturních a společenských aktivit. Kulturní vystoupení žáků mateřských, základních a středních i uměleckých škol, besedy s různými lidmi, posezení s písničkou, sportovní akce a výlety. Spousta seniorů má o tyto akce velký zájem. Mezi další aktivity patří výlety po okolí a sportovní akce.

Mezi velmi oblíbené volnočasové aktivity patří:

- **Pohybové aktivity** – cvičení při hudbě v tělocvičně, jóga, cvičení na posilovacích strojích
- **Ergoterapie** – rukodělná činnost, mezi seniory velmi oblíbená, malování různými technikami a cvičení drobné motoriky, ruční práce, malování na hedvábí.
- **Pečení moučníků** – kulinářské dopoledne, moučníky upečou a pak společně odpoledne u kávy i sní, k tomu příjemná hudba a povídání.
- **Trénování paměti** – skupinová sezení, různé křížovky, rébusy, přesmyčky, přísloví a doplňování slov do textu, velmi oblíbená činnost u seniorů.

- **Hudební hodinky** – posezení a poslech různých hudebních žánrů, různí hudební skladatelé, poslech reprodukováné hudby, senioři si i rádi sami zazpívají zejména písňe lidové.
- **Reminiscence** – práce se vzpomínkami, individuální práce se seniorem, tak i skupinová sezení. Senioři si vybavují vzpomínky v souvislosti s dobovými předměty, fotografiemi a povídáním jiných účastníků.
- **„Besedy s obyvateli“** – sezení klientů s ředitelkou Domovů a personálem.

Mezi další oblíbené aktivity patří tematická sezení například k Vánocům, Velikonocům, povídání o těchto svátcích, zvyky, výroba předmětů, vzpomínky na prožitá období těchto svátků. Senioři mají možnost v rámci terapie využívat i okolní prostory domu, procházky po areálu, posezení na lavičce a konverzace s ostatními. V okolí Domovů je pěkné prostředí, které si senioři sami zvelebují. Zahradní terapie má svou oblibu, sázení květin, pěstování rostlin okrasných i užitkových a pěstování bylinek.

Další možností jak aktivně trávit volný čas je činnost **Klubu důchodců** v Otrokovicích. Klub je určen jak pro seniory osamělé, tak manželské páry a nabízí rozmanitou škálu činností a aktivit, senioři si sami mohou vybrat, jakých aktivit se zúčastní. Činnost provozuje na třech místech, a to Klub důchodců Kvítkovice, Klub důchodců Trávníky a Klub důchodců Baťov. Účast není povinná, nepotřebují senioři žádné formuláře, jen stačí zajít s dokladem totožnosti na Městský úřad nebo na Sociální odbor příslušného městského úřadu. Nabídka možností je na každý měsíc a je jen na samotných seniorech, zda si některou nabídku vyberou nebo ne. Důležitým aspektem je mnohdy i finanční situace. Z nabízených aktivit jsou různé přednášky, setkání s osobnostmi, výlety po blízkém okolí, návštěva kina, divadla, možnost relaxace v termálních lázních buď u nás, nebo u sousedů na Slovensku a Maďarsku. Tematické setkání s písničkou, součástí jsou i sezení na trénování paměti, procvičování a mnohdy zlepšení motorických funkcí. Setkávání s představiteli města, kde můžou senioři vznést své návrhy a připomínky k dění ve městě. Setkání se zdravotníky, otázky nemocí v seniorském věku, jejich prevence a nedílnou součástí je i udržování zdravého životního stylu.

Senioři v Otrokovicích mohou využívat i Městskou knihovnu, kde si určitě každý vybere žánr, který ho zajímá. Na výběr je mnoho knih a zájem o vypůjčení z řad seniorů stále trvá. Využití studia na Universitách je v případě Otrokovic nízké. Senioři zde nemají zájem studovat v instituci, ale jsou schopni se samovzdělávat formou čtení knih, časopisů, a pokud jsou schopní, využívají internet.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Praktická část bakalářské práce plynule navazuje na část teoretickou. Jako předmět výzkumu bylo zvoleno téma životního stylu seniorů v Otrokovicích.

4.1 Výzkumný cíl

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak prožívají senioři v Otrokovicích svůj volný čas, jaké mají záliby a koníčky, zda sportují, zda mají zájem o další vzdělávání a jaká je představa zdravého životního stylu. K hlavnímu cíli byly stanoveny následující dílčí cíle:

1. Zjistit, jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas a zda existuje souvislost mezi trávením volného času seniorů se způsobem jejich bydlení.
2. Zjistit, jaké mají senioři koníčky a záliby.
3. Zjistit, jaké mají senioři sportovní aktivity.
4. Zjistit, zda mají senioři zájem o další vzdělávání a zda existuje souvislost mezi pohlavím respondentů a zájmem se dále vzdělávat.
5. Zjistit, jakou formu vzdělávání senioři preferují.
6. Zjistit, jakou představu mají senioři o zdravém životním stylu.

Na základě dílčích cílů jsme stanovili výzkumné dílčí cíle a hledali odpovědi pomocí dílčích otázek.

1. Existuje souvislost mezi trávením volného času seniorů a způsobem jejich bydlení?
2. Jaké preferují senioři koníčky a záliby?
3. Jakým sportovním aktivitám se senioři věnují?
4. Existuje souvislost mezi pohlavím respondentů a zájmem se dále vzdělávat?
5. Jakou formu vzdělávání senioři preferují?
6. Jak si senioři představují zdravý životní styl?

4.2 Metoda výzkumu

Po stanovení výzkumného problému jsme se rozhodli pro kvantitativní výzkum, pomocí něhož jsme se pokusili nalézt odpovědi na výzkumné otázky a splnit tak vymezené cíle této bakalářské práce.

Pro sběr dat byl sestaven dotazník, který je nejčastěji používanou metodou kvantitativního výzkumu. V dotazníku se písemnou formou kladou otázky a získávají se písemné odpovědi. Umožňuje rychlé shromáždění dat od velkého počtu respondentů. Dotazník musí být zpracován prakticky, aby splňoval požadavky na zjištění toho, co chceme zjistit a aby byly zachyceny spolehlivě a přesně zkoumané jevy.

Dle literatury k pedagogickému výzkumu musí dotazník splňovat některé zásady, pravidla a požadavky. Patří mezi ně především srozumitelně a jasně kladené otázky, vyhnout se formulaci položek s otázkami typu např. „proč“. Položky v dotazníku by měly zjišťovat jen nezbytné údaje. Dotazník musí obsahovat pokyny k vyplnění. Při řazení položek je třeba upřednostnit hledisko psychologické před hlediskem logickým. Dbát na to, aby se získaná data dobře třídily a zpracovávaly (Chráska, Metody pedagogického výzkumu, 2007).

4.3 Výzkumný soubor a organizace výzkumu

Výběr respondentů pro náš výzkum byl záměrný. Jelikož bakalářská práce se zabývá tématem životního stylu seniorů, byli pro výzkum vybráni respondenti ve věku od 60 - ti let. Většina respondentů byla z lokality města Otrokovice. Tento soubor představuje základní výzkumný soubor tohoto výzkumu.

Jak jsme psali již výše, pro sběr dat byl použit dotazník. Dotazník byl zcela anonymní a obsahoval 16 položek. Jednalo se o položky strukturované (uzavřené), a to celkem v počtu 11. Zde měli respondenti možnost výběru odpovědi na otázky. Jednalo se o otázky číslo 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 15.

Dále se jednalo o položky polozavřené, které umožnily respondentům vybrat si ze zvolených možností, eventuálně napsat odpověď jinou. Jednalo se o otázky číslo 8 a 16. Dále byly zvoleny otázky nestrukturované (otevřené), které nabídly respondentovi odpovědět svými slovy. Jednalo se o otázky číslo 9, 10, 11 a 14. Kompletní dotazník je součástí této bakalářské práce v oddíle „Příloha“.

Před samotným výzkumem byl proveden předvýzkum. Dotazník byl rozdán mezi 8 respondentů, většinou rodičům a v sousedství. Bylo třeba zjistit, zda jsou otázky vhodně a srozumitelně položeny. Na základě následného vyhodnocení došlo k menší úpravě ve formulaci otázek.

Dotazníkové šetření proběhlo v Otrokovicích na konci měsíce března a začátkem dubna, přesněji ve dnech 25. 3. 2016 – 10. 4. 2016. Distribuováno bylo celkem 105 dotazníků. Většinu dotazníků jsem si rozesla sama. V Senioru B v Otrokovicích byly dotazníky vyplněny v rámci konání mé odborné praxe v tomto zařízení. Někteří respondenti nechtěli dotazník vyplňovat sami, proto byly kolonky vyplněny s jejich asistencí a zaznamenány jejich odpovědi. Celkem bylo získáno v tomto zařízení 29 respondentů. Ostatní dotazníky byly rozdány známým, kolegům, některé v ordinaci praktických lékařů na poliklinice v Otrokovicích. Návratnost dotazníků byla následná: 29 dotazníků v Senioru B, 61 dotazníků z vlastní distribuce, 8 dotazníků bylo vyplněno neúplně a 7 dotazníků se nevrátilo vůbec. K výzkumu bylo tedy použito celkem 90 dotazníků.

5 ANALÝZA DAT A JEJICH INTERPRETACE

V této kapitole se budeme zabývat analýzou dat, která byla získána na základě dotazníkového šetření. Otázky 1 až 6 byly čistě informačního charakteru a týkaly se všech respondentů. Otázka č. 7 byla filtračního charakteru. Pokud respondent označil otázku s možností „pasivně“, nemusel dále ve vyplňování pokračovat. Další filtrační otázkou byla otázka č. 12, pokud byla odpověď kladná, vyplnili další část. Někteří respondenti při vyplnění kolonky „pasivně“ dále ve vyplňování dotazníku nepokračovali.

Získaná data z dotazníkového šetření byly dále zpracovány v programu MS Excel. V tomto programu se následně vyhodnocovaly a znázorňovaly výsledky dotazníkového šetření. V programu MS Excel byly následně vytvořeny grafy a tabulky a následně převedeny do této bakalářské práce. Pod tabulkou byly zobrazeny grafy s vlastním komentářem.

5.1 Analýza položek v dotazníku

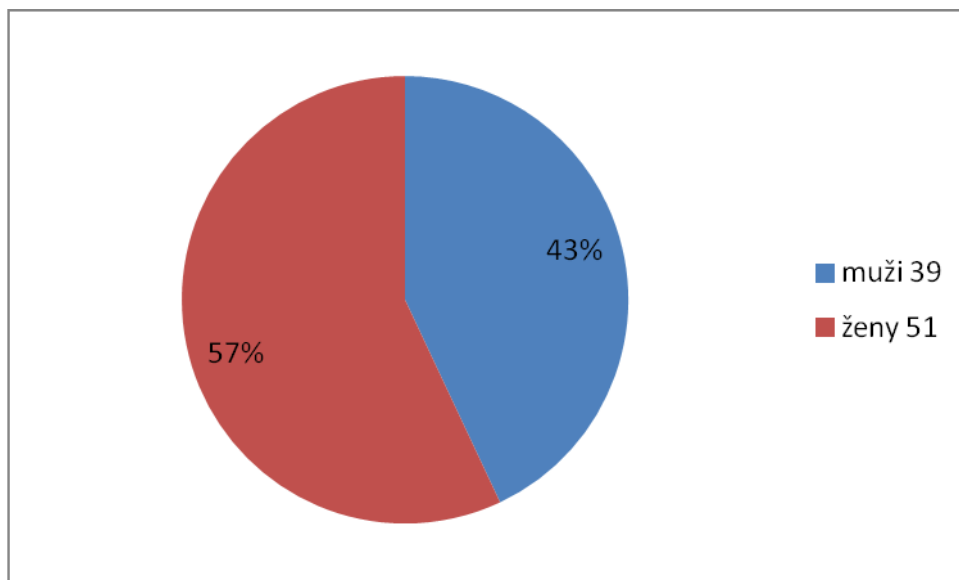
Otázka č. 1 – Pohlaví respondentů

Tabulka č. 1 – pohlaví respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
MUŽ	39	43,33
ŽENA	51	56,67
CELKEM	90	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 1 – pohlaví respondentů



zdroj: vlastní

Z tabulky a grafu č. 1 vyplynulo, že z celkem 90 – ti respondentů bylo 39 mužů (43,33%) a 51 žen (56,67%).

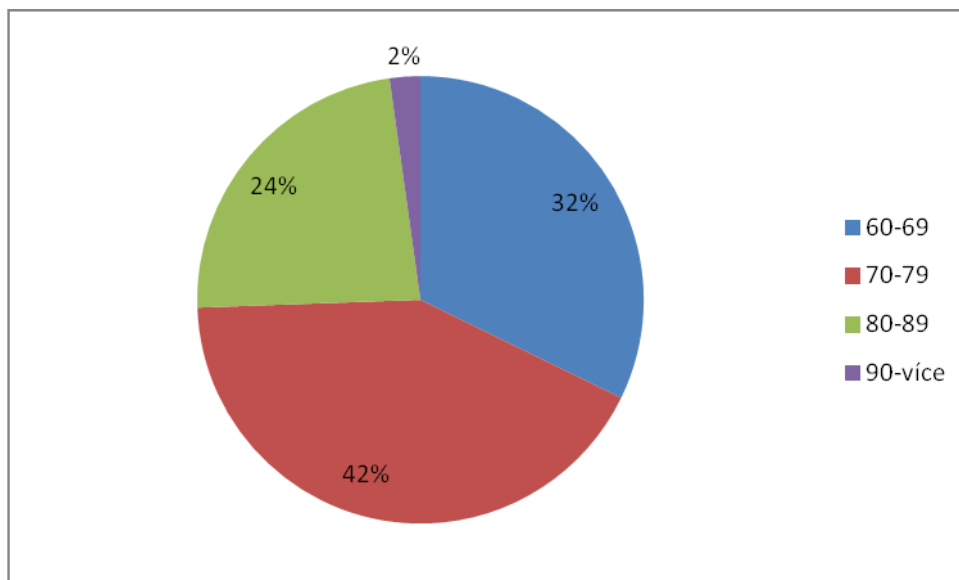
Otázka č. 2 – Věk respondentů

Tabulka č. 2 – věk respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
60-69 let	29	32,23
70-79 let	38	42,22
80-89 let	21	23,33
90- více let	2	2,22
CELKEM	90	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 2 – pohlaví respondentů



zdroj: vlastní

Z tabulky a grafu č. 2 vyplynulo, že z 90 – ti respondentů jich bylo ve věku 60 – 69 let 29 (32,23%), ve věku 70 – 79 let celkem 38 (42,22%), ve věku 80 – 89 let počet 21 (23,33%) a ve věku 90 – více jen 2 respondenti, což jsou 2,22%.

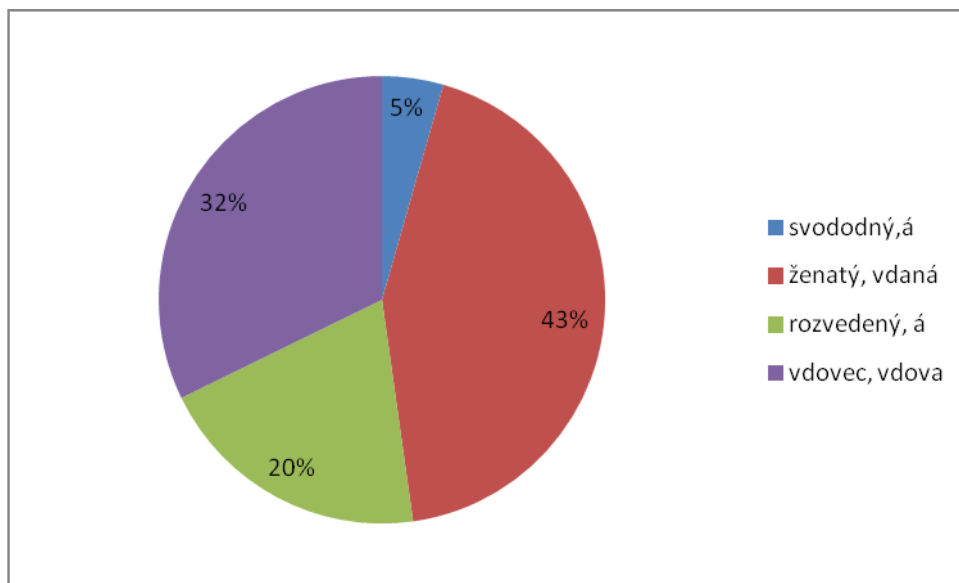
Otázka č. 3 – Rodinný stav respondentů

Tabulka č. 3 – rodinný stav respondentů

Odpověď	Absolutní četnost			Relativní četnost %		
	MUŽI	ŽENY	celkem	MUŽI	ŽENY	celkem
Svobodný(á)	2	2	4	2,22	2,22	4,44
ženatý, vdaná	22	17	39	24,45	18,89	43,34
Rozvedený(á)	6	12	18	6,67	13,33	20
vdovec, vdova	9	20	29	10	22,22	32,22
CELKEM	90			100,00		

zdroj: vlastní

Graf č. 3 – rodinný stav respondentů



zdroj: vlastní

Z následné tabulky i grafu č. 3 vyplynulo, že z počtu 90 – ti respondentů byli svobodní 2 muži a 2 ženy, tedy 5% z celkového počtu. Ve svazku manželském bylo 22 mužů a 17 žen, což je z celkového počtu respondentů 43,34%. Rozvedených mužů 6 a rozvedených žen 12, celkově 20%. Ovdovělých seniorů bylo celkem 29 (9 mužů, 20 žen), celkem 32,22% z celkového počtu respondentů.

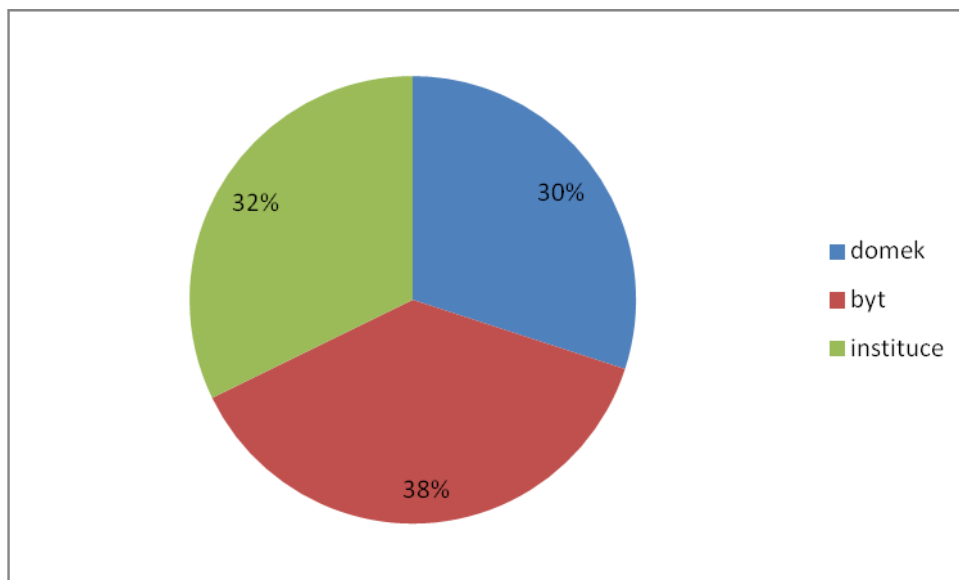
Otázka č. 4 – Bydlení respondentů

Tabulka č. 4 – bydlení respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
domek	27	30
byt	34	37,78
instituce	29	32,22
CELKEM	90	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 4 – bydlení respondentů



zdroj: vlastní

Z tabulky a grafu č. 4 bylo zjištěno, že 27 seniorů bydlí ve svém vlastním domku, což je 30% z celkového počtu respondentů. Dále 34 seniorů žije ve svém bytě, počet odpovídá 37,78% z celkového počtu. V institucionalizovaném bydlení (Domov důchodců) žije 29 seniorů, z celkového počtu se jedná o 32,22%.

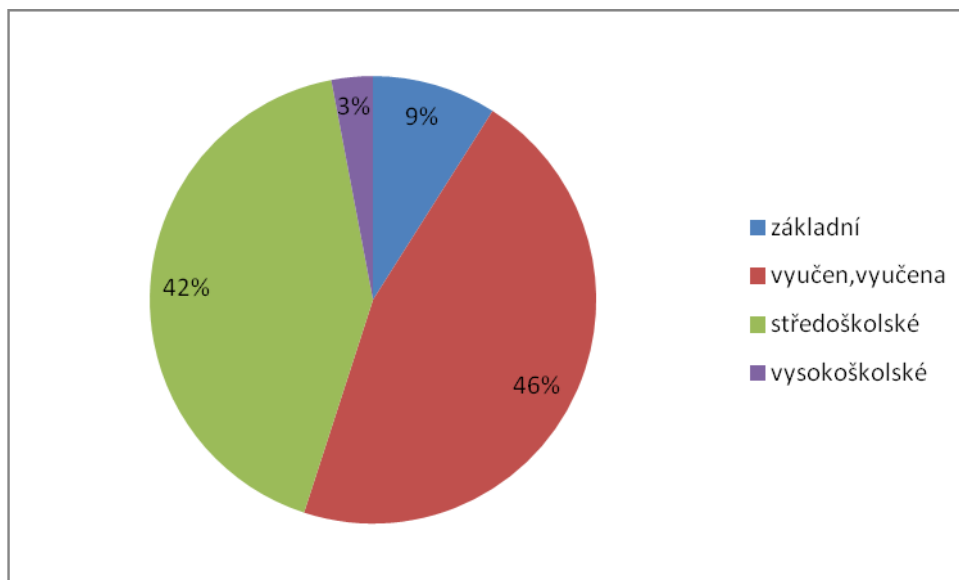
Otázka č. 5 – Vzdělání respondentů

Tabulka č. 5- vzdělání respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
základní	8	8,89
vyučen/vyučena	41	45,55
středoškolské	38	42,23
vysokoškolské	3	3,33
CELKEM	90	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 5 – vzdělání respondentů



zdroj: vlastní

Z výzkumu a vyhodnocení otázky č. 5 bylo zjištěno, jaké je vzdělání respondentů. Nejvíce bylo seniorů vyučených, to celkem 41, což je 46% z celkového počtu. Dále zjištěn počet respondentů se středoškolským vzděláním, počet 38, což je 42% z celkového počtu. Základní vzdělání mělo 8 seniorů (9%). S vysokoškolským vzděláním byli pouze 3 respondenti, což odpovídá 3%.

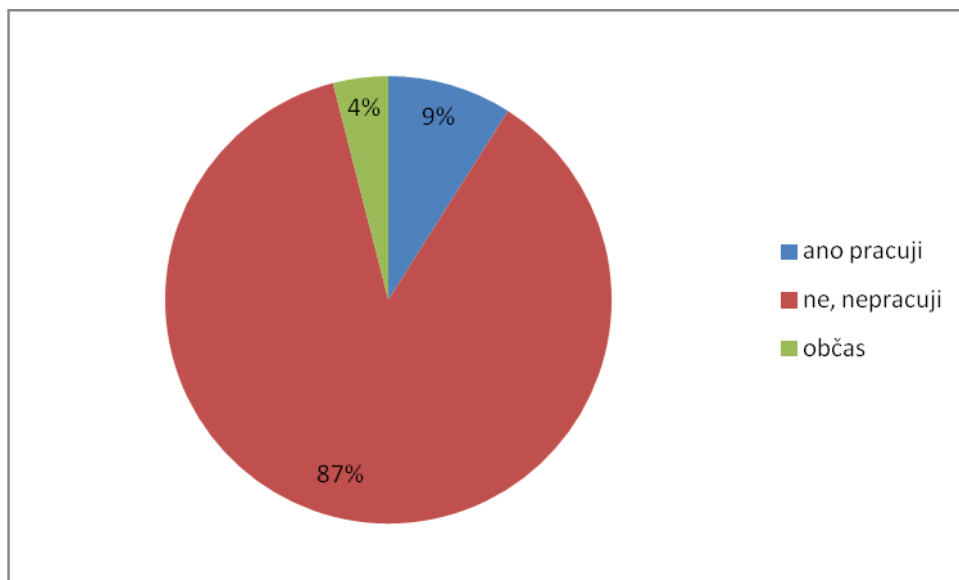
Otázka č. 6 – Zda respondenti pracují

Tabulka č. 6 – zda respondenti pracují

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
ano pracuji	8	8,89
ne nepracuji	78	86,66
občas	4	4,45
CELKEM	90	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 6 – zda respondenti pracují



zdroj: vlastní

Otázka č. 6 byla zaměřená na dotaz, zda respondenti ještě pracují. Z následující tabulky a grafu vyplývá, že 78 seniorů již nepracuje, což je 87% z celkového počtu. Jen 8 seniorů je ještě pracovně činných, což je 9%. A 4 seniori uvedli, že pracují jen občas, což činí 4% z celkového počtu respondentů.

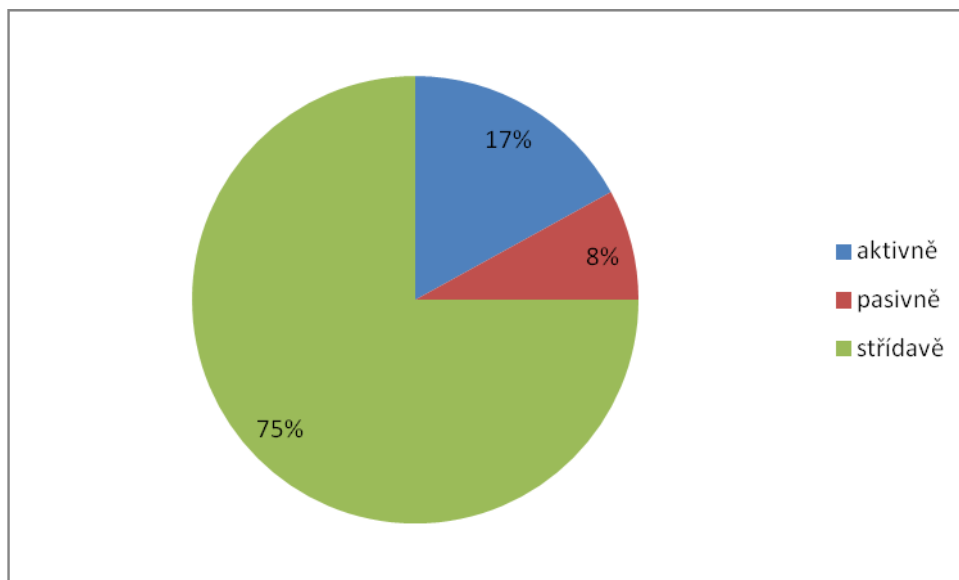
Otázka č. 7 – Jak respondenti tráví volný čas

Tabulka č. 7 – trávení volného času

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
aktivně	15	16,66
pasivně	7	7,78
střídavě	68	75,56
CELKEM	90	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 7 – trávení volného času



zdroj: vlastní

Následující tabulka a graf ukazují, jak respondenti tráví svůj volný čas. Nejvíce seniorů odpovědělo, že svůj volný čas tráví střídavě, a to 68, což je 75% z celkového počtu. 7 seniorů tráví čas pasivně, což značí 8% z celkového počtu. Jen 15 seniorů uvedlo, že volný čas tráví aktivně, což je 17% z celkového počtu respondentů.

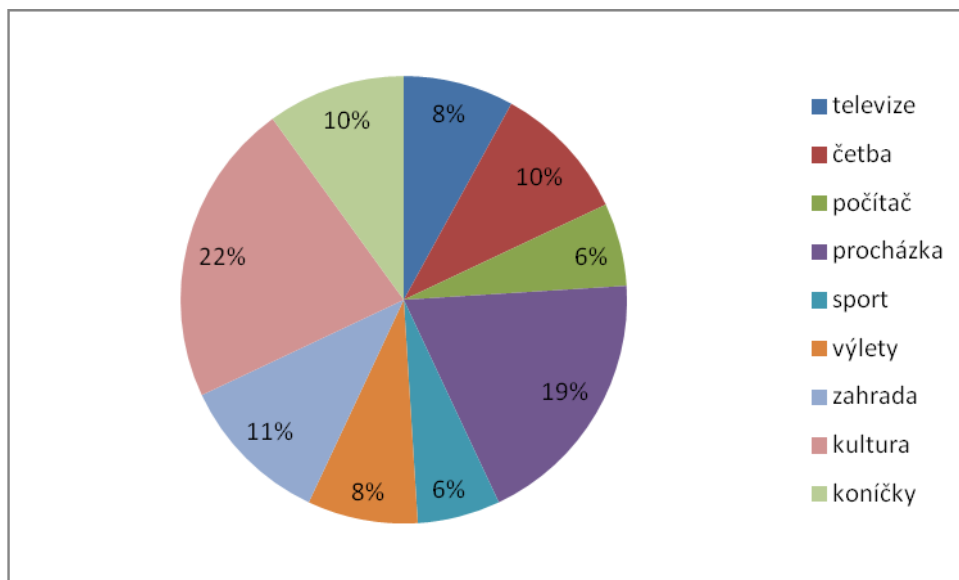
Otázka č. 8 – Způsob trávení volného času

Tabulka č. 8 – způsob trávení času

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
televize	20	8,2
četba	24	9,84
počítač	15	6,15
procházka	48	19,66
sportovní aktivity	14	5,74
výlety	20	8,2
zahrada, zahrádka	26	10,66
kultura	53	21,72
koníčky	24	9,83
CELKEM	244	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 8 – způsob trávení času



zdroj: vlastní

V otázce č. 8 odpovídali respondenti, jak tráví svůj volný čas. Odpovědi byly velmi rozmanité a mohli udávat více jak jednu odpověď. Výsledky byly následně zpracované do tabulky a grafu. Absolutní četnost proto odpovídá počtu odpovědí (244 odpovědí), ne počtu respondentů (90 respondentů). Kulturní vyžití uvedlo celkem 53 seniorů (22%), procházky 48 seniorů (19%), práci na zahradě a zahrádce 26 seniorů (11%), četbu a koníčky označilo 24 seniorů (10%), sledování televize a výlety 20 seniorů (8%), práci na počítači 15 seniorů (6%) a sportovní aktivity 14 seniorů (6%).

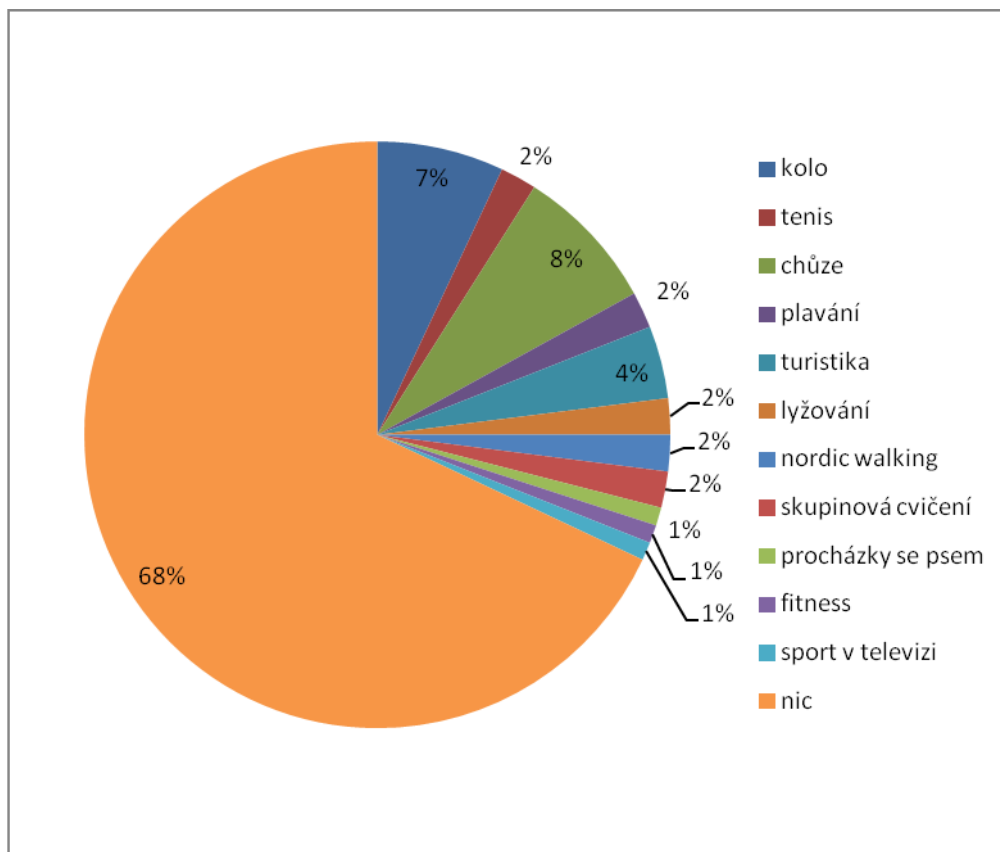
Otázka č. 9 – Jakým způsobem sportují

Tabulka č. 9 - sportování

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
kolo	6	6,67
tenis	2	2,22
chůze	7	7,78
plavání	2	2,22
turistika	3	3,33
lyžování	2	2,22
nordic walking	2	2,22
skupinová cvičení	2	2,22
procházky se psem	1	1,11
fitness	1	1,11
sport v televizi	1	1,11
nic	61	67,78
CELKEM	90	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 9 - sportování



zdroj: vlastní

U otázky č. 9 měli respondenti odpovědět, jakým způsobem sportují. Odpovědi byly velmi různorodé. Shrnutí přináší tabulka a graf č.9. Nesportují uvedlo 61 respondentů (68%), obyčejná chůze 7 respondentů (8%), jízda na kole 6 respondentů (7%). Tenis, plavání, lyžování, nordic walking a skupinová cvičení po 2 respondentech (2%). Procházky se psem, fitness a sledování sportu v televizi uvedl vždy 1 respondent (1%).

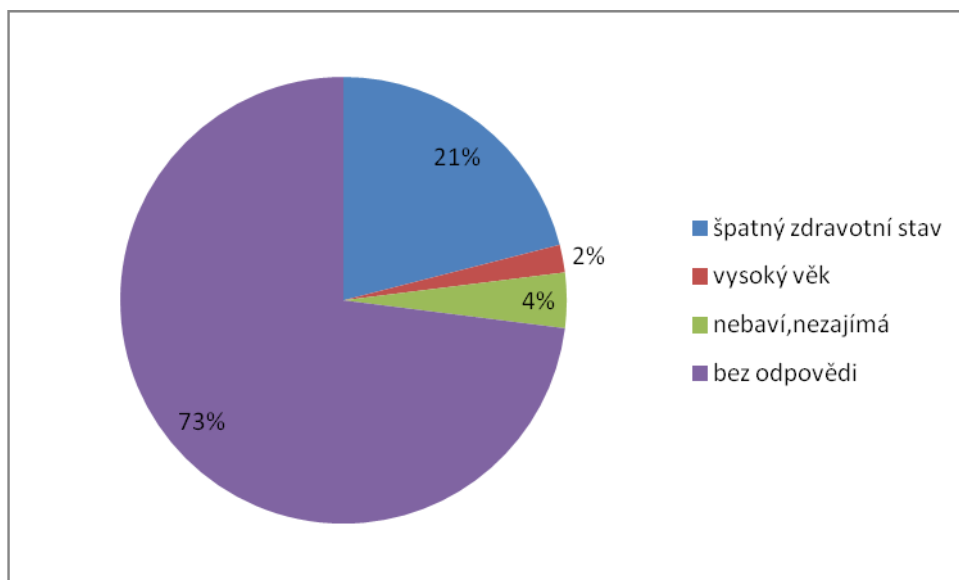
Otázka č. 10 – Omezení bránící ve sportování

Tabulka č. 10 – omezení ve sportu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
špatný zdravotní stav	19	21,12
vysoký věk	2	2,22
nebaví mě, nezajímá mě	3	3,33
bez odpovědi	66	73,33
CELKEM	90	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 10 – omezení ve sportu



zdroj: vlastní

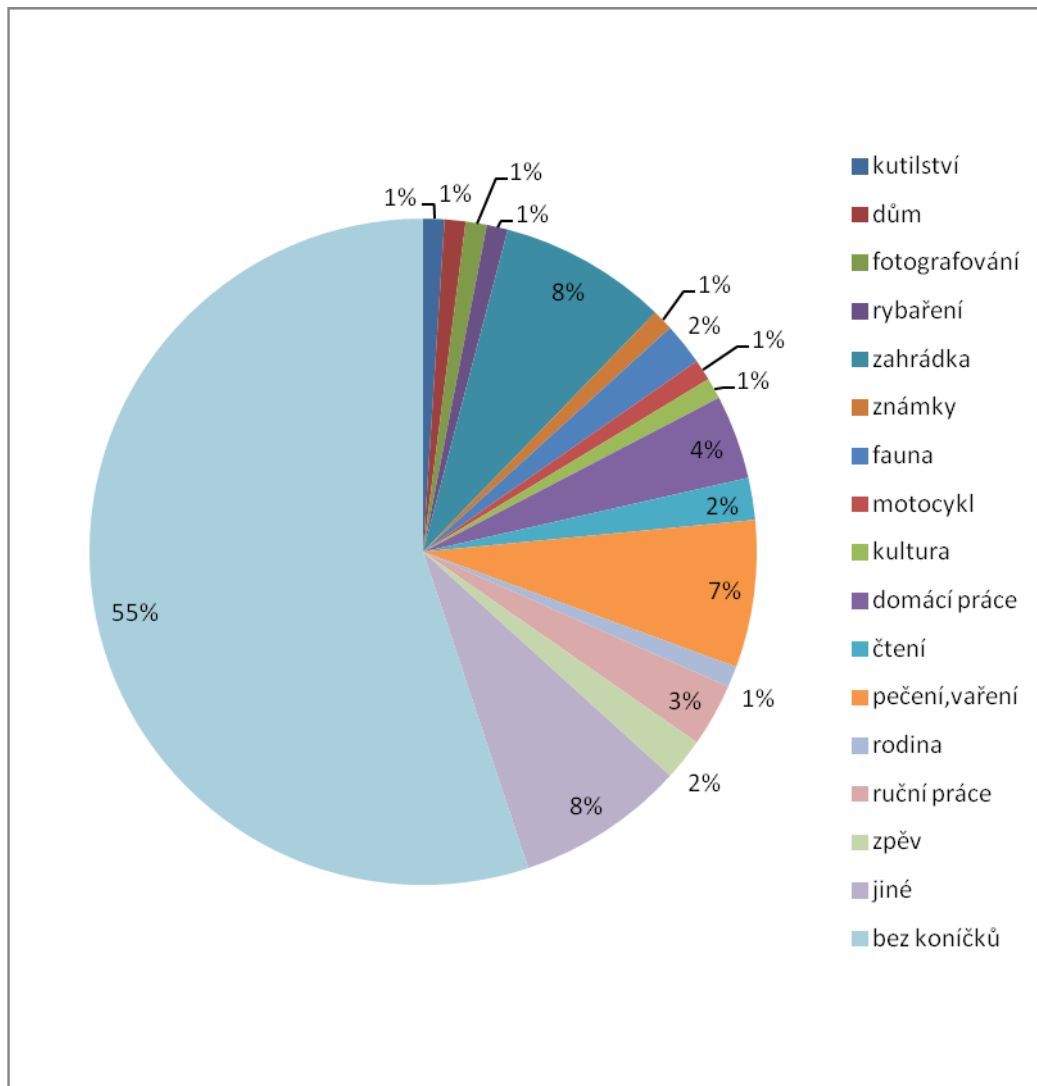
Na otázku č. 10 měli respondenti odpovědět, co jim brání ve sportovních aktivitách. Tabulka a graf č. 10 znázorňují následující výsledky. Bez odpovědi bylo 66 dotazníků, což je 73%. Špatný zdravotní stav uvedlo 19 respondentů (21%). Omezení nemají, ale sport je nezajímá (nebaví) uvedli 3 respondenti (4%). Vysoký věk uvedli 2 respondenti (2%).

Otázka č. 11 – Jaké mají své koníčky

Tabulka č. 11 – koníčky respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
kutilství	1	1,11
dům	1	1,11
fotografování	1	1,11
rybaření	1	1,11
zahrádka	7	7,78
sbírání poštovních známek, aj.	1	1,11
fauna	2	2,22
motocykl	1	1,11
kultura	1	1,11
domácí práce	4	4,44
čtení	2	2,22
vaření, pečení	6	6,67
rodina	1	1,11
ruční práce	3	3,33
zpěv	2	2,22
jiné	7	7,78
nic je nebaví nemám vyhraněný koníček	49	54,44
CELKEM	90	100,00

Graf č. 11 – koníčky respondentů



zdroj: vlastní

K otázce č. 11 měli respondenti napsat svoje koníčky, pokud nějaké mají. Výsledky byly zaznamenány do tabulky a grafu č.11, opět velmi pestrý výběr. To že nemají žádný svůj koníček uvedlo 49 respondentů, což je 55% z celkového počtu. Zahradku a jiné uvedlo 7 respondentů (8%). Vaření a pečení má jako koníčka 7 respondentů, což je 7% z celkového počtu. Domácí práce baví 4 respondenty (4%). Ruční práce napsali celkem 3 (3%). Faunu, čtení a zpěv uvedli 2 respondenti (2%). Kutilství, dům, fotografování, rybaření, sbírání poštovních známek, motocykl, kultura a rodina uvedl vždy 1 respondent (1%).

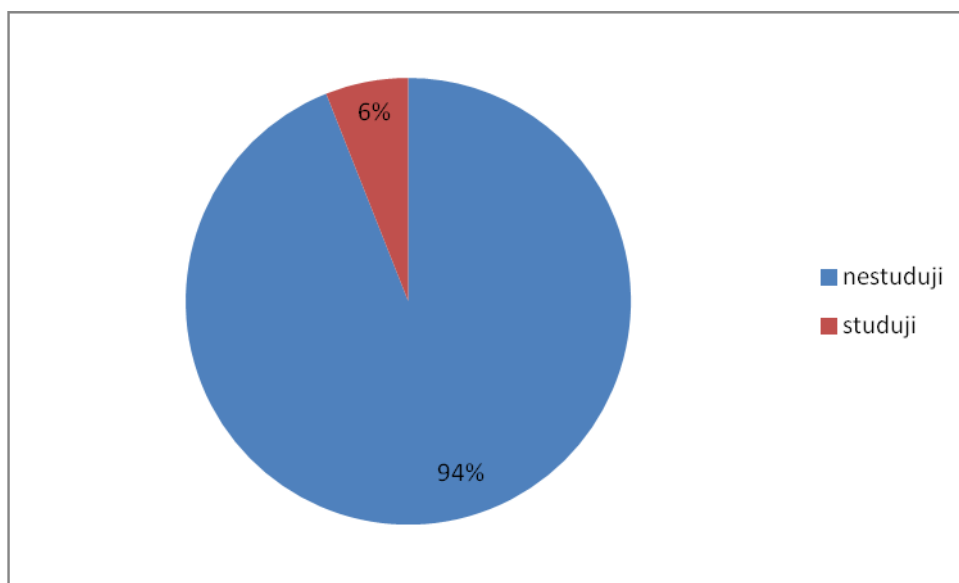
Otázka č. 12 – Zda mají zájem o studium

Tabulka č. 12 – zájem o studium

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
NE	84	93,33
ANO	6	6,67
Σ	90	100

Zdroj: vlastní

Graf č. 12 – zájem o studium



zdroj: vlastní

U otázky č. 12 měli respondenti napsat, zda mají zájem o studium, nebo dokonce i studují. Z tabulky a grafu č. 12 vyplynulo (počítáno dohromady muži x ženy), že 84 respondentů (94%) nestuduje, nemá zájem o studium. Zájem o studium uvedlo 6 respondentů (6%).

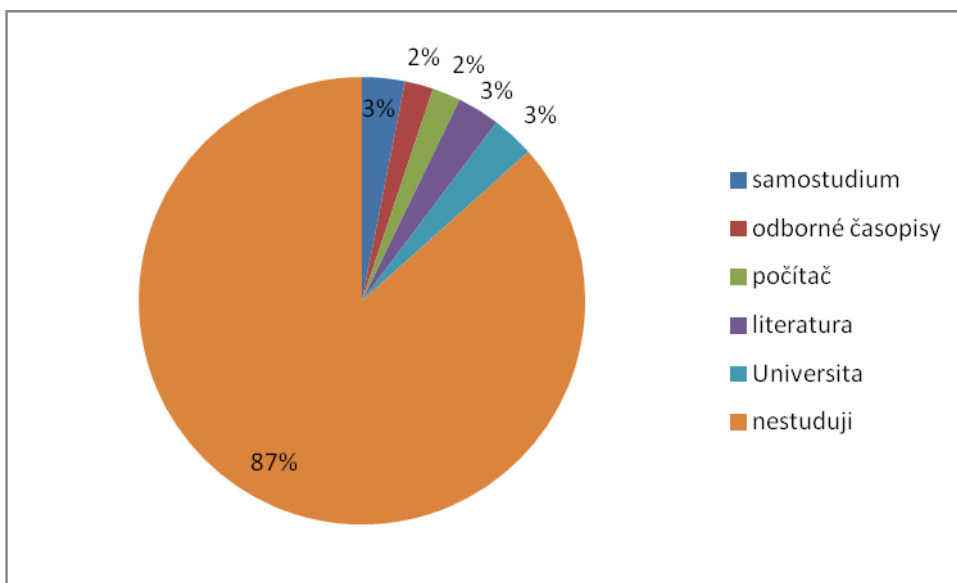
Otázka č. 13 – Jaký je způsob studia

Tabulka č. 13 – způsob studia

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
samostudium	3	3,09
odborné časopisy	2	2,06
počítač	2	2,06
literatura	3	3,09
Universita	3	3,09
nestudující	84	86,60
CELKEM	97	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 13 – způsob studia



zdroj: vlastní

Na otázku, jaký je způsob studia, respondenti odpovídali následovně. Těch co nestudují bylo 87%. Samostudium uvedli 3 respondenti (3%), četba odborných časopisů 2 (2%) a studium

přes počítač 2 respondenti (2%). Odbornou literaturu studují 3 respondenti (3%) a na Universitě studují 3 respondenti (3%).

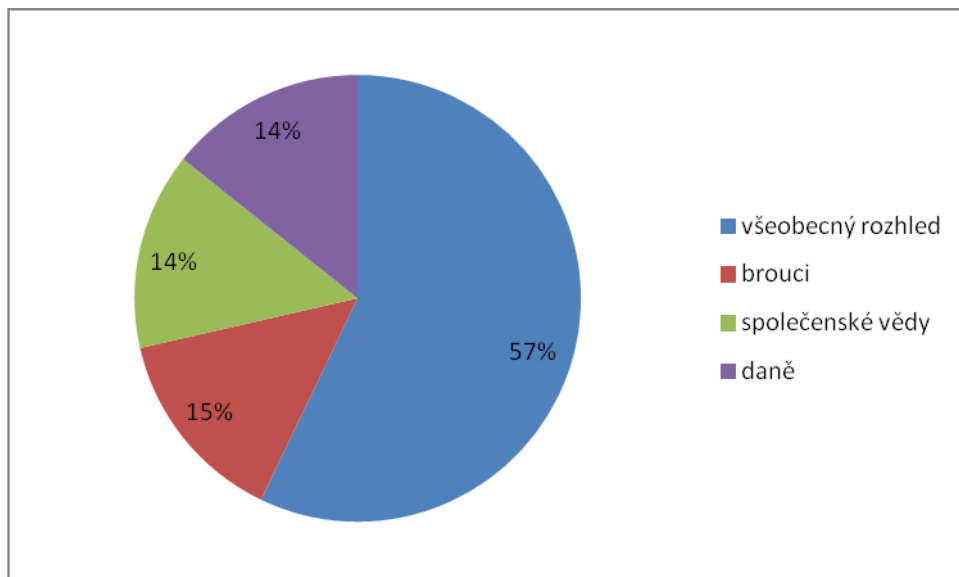
Otázka č. 14 – Co patří do zájmu studia

Tabulka č. 14 – zájem studia

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
všeobecný rozhled	4	57,13
brouci	1	14,29
společenské vědy	1	14,29
daně	1	14,29
CELKEM	7	100

zdroj: vlastní

Graf č. 14 – zájem studia



zdroj: vlastní

U otázky č. 14 měli respondenti možnost vlastními slovy napsat, co patří do zájmu studia. Odpovědi jsou zaznamenány v tabulce a grafu č. 14. Jako zájem studia „Všeobecný rozhled“

uvedli 4 respondenti, což činilo 57%. Brouci, společenské vědy a daňovou problematiku uvedl vždy 1 respondent, což činilo 14% s celkového počtu odpovědí.

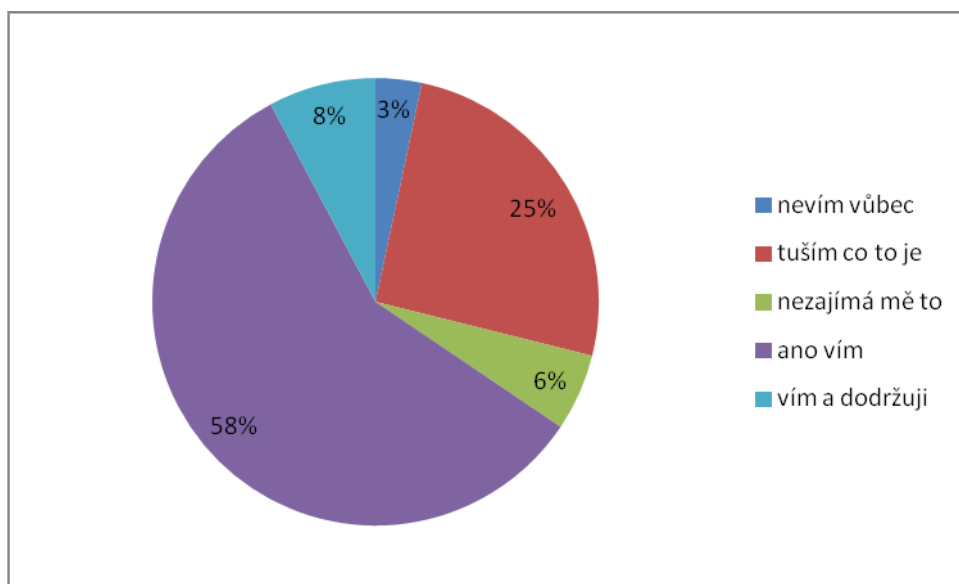
Otázka č. 15 – Co znamená pojem „Zdravý životní styl“

Tabulka č. 15 – pojem Životní styl

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
nevím vůbec	3	3,33
tuším, co to je	23	25,55
nezajímá mě to	5	5,56
ano vím	52	57,78
vím a dodržuji	7	7,78
CELKEM	90	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 15 – pojem Životní styl



U otázky č. 15 měli respondenti napsat, zda ví, co znamená pojem Zdravý životní styl. Odpovědi byly zaznamenány do tabulky a grafu č. 15. Z dotazníku vyplynulo, že 58% seniorů

má představu o zdravém životním stylu, 25% tuší, co zdravý životní styl znamená. Jen 8% z celkového počtu ví, co je zdravý životní styl a dodržují ho. A 6% seniorů uvedlo, že je tato otázka vůbec nezajímá a 3% neví o problematice zdravého životního stylu vůbec.

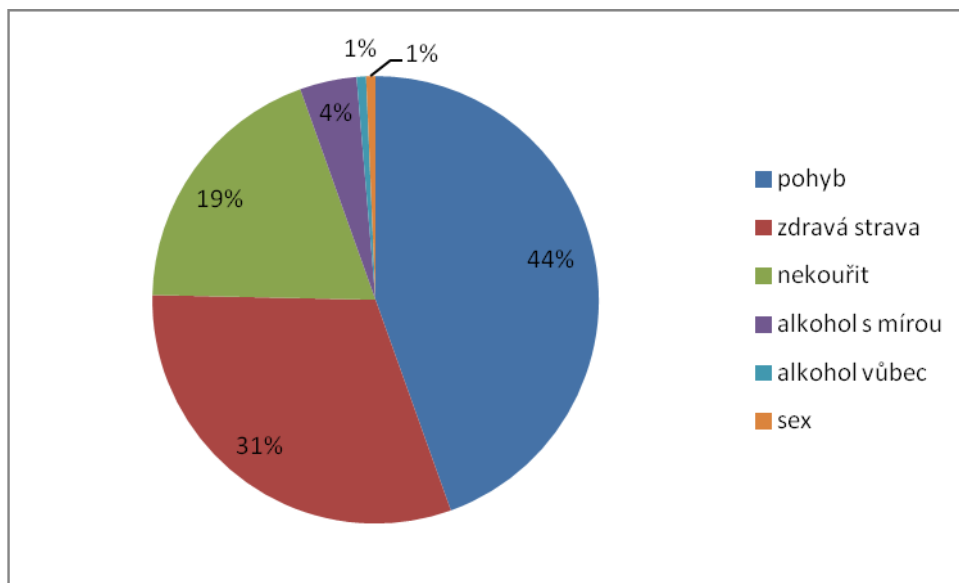
Otázka č. 16 – Jaká je představa zdravého životního stylu

Tabulka č. 16 – představa životního stylu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
pohyb	65	44,52
zdravá strava	45	30,82
nekouřit	28	19,18
alkohol s mírou	6	4,12
alkohol vůbec	1	0,68
sex	1	0,68
CELKEM	146	100,00

zdroj: vlastní

Graf č. 16 – představa životního stylu



zdroj: vlastní

5.2 Srovnání výsledků výzkumu se stanovenými cíli

Analýzou jednotlivých položek dotazníku jsme získali informace, pomocí nichž jsme mohli odpovědět na jednotlivé dílčí výzkumné otázky a tím naplnit i stanovený cíl této bakalářské práce.

1. Existuje souvislost mezi trávením volného času seniorů a způsobem jejich bydlení?

Z výzkumu vyplynulo, že senioři tráví svůj volný čas vesměs **střídavě**, to znamená podle nálady, chuti. Celkem tak odpovědělo 68 seniorů, což činilo 75% z celkového počtu dotazovaných. **Pasivně** tráví svůj volný čas 7 seniorů, což je 8%, nemají žádné koníčky, aktivity, tráví čas sami se sebou. Jen 15 seniorů uvedlo, že tráví svůj volný čas **aktivně**, což je 17% z celkového počtu dotázaných. Z toho vyplývá, že těchto 15 seniorů má své koníčky, záliby a aktivity.

K ověření dílčího cíle č. 1 a jsme stanovili pracovní hypotézy. U nulové hypotézy (H_0) neexistuje mezi zkoumanými veličinami statisticky významná závislost, proto výsledky jsou náhodné. V případě alternativní hypotézy (H_A) existuje mezi zkoumanými veličinami statisticky významná závislost a zkoumané jevy nejsou tudíž náhodné. Pravdivost hypotéz jsme ověřili pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Test nezávislosti chí-

kvadrát používáme v případech, kdy potřebujeme zjistit souvislost (závislost) mezi dvěma zkoumanými jevy (Chráska, 2007, s. 76).

Výpočet:

Údaje získané při analýze výzkumu jsme zapsali do kontingenční tabulky a pro každé pole v tabulce jsme vypočítali očekávané četnosti (uvedeno v závorce). Podle vzorce $(P-O)^2/O$, kde P = pozorovaná četnost (údaje získané výzkumem) a O = očekávaná četnost, jsme vypočítali x^2 (údaj v tabulce tučným písmem). Testované kritérium x^2 (chí-kvadrát) jsme vypočítali jako součet hodnot $(P-O)^2/O$ pro všechna pole v kontingenční tabulce. K posouzení hodnoty x^2 je třeba určit počet stupňů volnosti (f). Ten jsme vypočítali pomocí vzorce $f = (r - 1) \times (s - 1)$, kde r = počet řádků v kontingenční tabulce a s = počet sloupců v kontingenční tabulce. Testování významnosti jsme provedli na hladině významnosti 0,05 (Chráska, 2007, s. 77 – 78).

1H: Trávení volného času seniorů souvisí se způsobem jejich bydlení.

1H₀: Předpokládáme, že neexistuje statisticky významná závislost mezi trávením volného času seniorů a způsobem bydlení seniorů.

1H_A: Předpokládáme, že existuje statisticky významná závislost mezi trávením volného času seniorů a způsobem bydlení seniorů.

Tabulka č. 17 – Kontingenční tabulka 1H

Trávení volného času/bydlení		aktivně	pasivně	střídavě	Σ
domek	P	6	1	38	45
	O	(7)	(3,5)	(34,5)	
	X ²	0,142	1,786	0,355	
byt	P	5	2	9	16
	O	(2,49)	(1,24)	(12,27)	
	X ²	2,530	0,466	0,871	
institute	P	3	4	22	29
	O	(4,51)	(2,26)	(22,23)	
	X ²	0,506	1,340	0,002	
Σ		14	7	69	90

Zdroj: vlastní

$$x^2 = 0,142 + 1,786 + 0,355 + 2,530 + 0,466 + 0,781 + 0,506 + 1,340 + 0,002 = 8,908$$

$$\chi^2_{0,05}(4) = 9,483$$

$\chi^2_{0,05}(4) = 9,483 > \chi^2 = 8,908$ proto přijímáme nulovou hypotézu.

Závěr: Neexistuje statisticky významná závislost mezi bydlením seniorů a způsobem trávení volného času seniorů. Naše hypotéza - H_1 : Trávení volného času seniorů souvisí se způsobem jejich bydlení - nebyla potvrzena.

2. Jaké preferují senioři koníčky a záliby?

Zde uvedlo 49 seniorů (54,44%), že nemá žádné koníčky a záliby, nic je nebaví. Zálibu v péči o zahrádku uvedlo 7 seniorů, což je 7,78%. Dalších 7 (7,78%) seniorů uvedlo koníčky jiné, které nebyly přesně specifikovány. Pečení a vaření má v oblibě 6 seniorů, což je 6,67%. Domácí práce mají jako zálibu 4 senioři (4,44%). Ruční práce mají jako koníčka 3 senioři (3,33%). Zájem o faunu uvedli 2 senioři (2,22%), zpěv jako koníček uvedli 2 senioři (2,22%), dále čtení jako zálibu 2 senioři (2,22%). Kutilství, péči o dům, fotografování, rybaření, sbírání poštovních známek, motocykl, kultura a rodina, to jsou záliby, které uvedl vždy jeden senior (1,11%). Z výzkumu vyplynulo, že koníčky a záliby mají senioři rozmanité, ovšem téměř 55% nemá koníčky a záliby žádné.

3. Jakým sportovním aktivitám se senioři věnují

Výzkum ukázal, že 61 seniorů (68%) nesportuje vůbec. 7 seniorů má v oblibě obyčejnou chůzi, což je 8%. Na kole jezdí rádo 6 seniorů (7%). Další sportovní aktivity jako plavání, lyžování, tenis, chůze s hůlkami (nordic walking) a skupinová cvičení uvedli shodně vždy 2 senioři (2%). Procházky se psem, fitness a sledování sportu v televizi uvedl opět shodně vždy 1 senior (1%).

4. Existuje souvislost mezi pohlavím respondentů a zájmem se dále vzdělávat?

Z výzkumu bylo zjištěno, že 94% seniorů již nemá zájem o vzdělávání. Pouhých 6% označilo, že o vzdělávání zájem má. Z tohoto celkového počtu 36 mužů (40%) a 48 žen (53%) zájem o vzdělávání nemá. Zájem a kladná odpověď byla pouze u 3 mužů a u 3 žen, což odpovídalo 3,33% z celkového počtu respondentů.

U dílčího cíle č. 4 jsme stanovili pracovní hypotézy. U nulové hypotézy (H_0) neexistuje mezi zkoumanými veličinami statisticky významná závislost. U hypotézy alternativní (H_A) existuje mezi zkoumanými veličinami statisticky významná závislost a výsledky nejsou nahodilé. Pravdivost hypotéz jsme ověřili pomocí testu nezávislosti chí – kvadrát pro čtyřpolní tabulku. Čtyřpolní tabulka přichází v úvahu pouze v případech, kdy proměnné (jevy), mezi

nimiž ověřujeme vztah, nabývají pouze dvou alternativních kvalit, a to muž - žena apod. Čtyřpolní tabulka má pouze dva řádky a dva sloupce (Chráška, 2007, s. 82).

2H: Pohlaví respondentů nesouvisí se zájmem se dále vzdělávat.

2H₀: Předpokládáme, že neexistuje statisticky významná závislost mezi pohlavím respondentů a zájmem se dále vzdělávat.

2H_A: Předpokládáme, že existuje statisticky významná závislost mezi pohlavím respondentů a zájmem se dále vzdělávat.

Tabulka č. 18 – Čtyřpolní tabulka 2H

Pohlaví	ano	ne	Σ
muži	3	36	39
ženy	3	48	51
Σ	6	84	90

zdroj: vlastní

$$x^2 = n \times \frac{(ad - bc)^2}{(a + b) \times (a + c) \times (b + d) \times (c + d)}$$

$$x^2 = 90 \times \frac{1296}{1002456} = 0,12$$

$x^2_{0,05}(1) = 3,841 > x^2 = 0,12$ proto přijímáme nulovou hypotézu.

Závěr: Neexistuje statisticky významná závislost mezi pohlavím respondentů a zájmem se dále vzdělávat. Naše hypotéza - 2H: Pohlaví respondentů nesouvisí se zájmem se dále vzdělávat - byla potvrzena.

5. Jakou formu vzdělávání senioři preferují?

Výzkumem bylo zjištěno, že z počtu seniorů, kteří mají zájem o další vzdělávání, jsou 3 (3%), kteří čtou odbornou literaturu. Samostudium preferují 3 (3%) senioři, studium odborných časopisů 2 (2%) senioři a vzdělávání přes počítač také 2 (2%) senioři. V tomto případě mohli senioři napsat více odpovědí.

6. Jak si senioři představují zdravý životní styl?

Z následujícího výzkumu, kde mohli respondenti uvést více odpovědí, vyplynulo, že v 65 případech (44,52%) považují za základ zdravého životního stylu pohyb. Zdravá strava byla označena v 45 odpovědích (30,8%), vůbec nekouřit ve 28 odpovědích (19,18%). Otázka požití alkoholu – alkohol s mírou označilo 6 respondentů (4,12%) a alkohol vůbec 1 respondent (0,68%). Zajímavá byla odpověď na otázku představy zdravého životního stylu v 1 případě (0,68%) a to byl sex.

6 SHRUTÍ VÝZKUMU

6.1 Diskuse k výsledkům

Cílem bakalářské práce (s pomocí odborné literatury a odborného dotazníkového šetření) bylo zjistit, jak vnímají senioři v Otrokovicích volný čas a otázku životního stylu. Získané informace z dotazníkového šetření, dotazníků se vrátilo 90 z celkového počtu 105, jsme získali potřebná data a výsledky jsme zaznamenali do tabulek a grafů.

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 39 mužů (43%) a 51 žen (57%) ve věku 60 – 90 + více let. Z tohoto počtu seniorů bydlí 61 (68%) v domácím prostředí (dům, byt) a 29 (32%) v prostředí institucionalizovaném (Dům s pečovatelskou službou, Domov důchodců). Zajímalo nás, jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas. Jak uvedli v dotazníkovém šetření, 15 (17%) tráví volný čas zcela aktivně, 7 (8%) jen pasivně, z toho vyplynulo, že nemají žádné aktivity, koníčky a nic je nebaví. Počet seniorů, kteří tráví volný čas střídavě, tzn. aktivně i pasivně, bylo 68 (75%). Nemají žádné své koníčky, zájmy, záliby a rozhodují se vesměs spontánně, dle nálady, chuti, počasí a pravděpodobně i podle momentálního zdravotního stavu. Svě koníčky nemají a neměli pravděpodobně ani v dětství, mládí, v produktivním věku, a žádný zajímavý si nenašli ani na stáří. Spontánně jednají spíše na základě svého rozhodnutí, co bude dělat souseď v okolí, nebo spolubydlící v Domově pro seniory, jde si zacvičit, rozhodne se, že půjde taky. A tak jedná ve spoustě dalších aktivit. Ve výzkumném šetření jsme zjišťovali, zda souvisí bydlení seniorů se způsobem trávení volného času. Z výsledků se nám potvrdilo, že trávení volného času nesouvisí se skutečností, kde senioři bydlí, zda v přirozeném prostředí svého domku a bytu, nebo v domově důchodců. I v rozdílnosti bydlení mají senioři spoustu způsobů, jak trávit nebo spíše vyplnit svůj volný čas a věnovat se svým zálibám a koníčkům, popřípadě jiným aktivitám. Důležitý aspekt v této otázce hraje především jejich momentální nálada a chuť něco dělat ve volném čase, mít volnočasové aktivity a především musí chtít si nějakým způsobem své stáří vyplnit. V otázce znalosti životního stylu byly výsledky celkem vyrovnané v závislosti na pohlaví. V případě sportovních aktivit měli senioři uvést, co je ve sportu omezuje. V 66 (téměř 74%) případech dotázaných byly vrácené dotazníky nevyplněné, pravděpodobně opomněli kolonku vyplnit, měli zde možnost uvést odpověď vlastními slovy. Nebo se jedná spíše o neochotu, nezajímá něco vyplňovat a svěřovat se.

Druhou otázkou, na kterou jsme hledali odpověď ve výzkumném šetření, byl zájem seniorů v Otrokovicích o další vzdělávání, nebo zda se dokonce vzdělávají. Z celkového počtu seniorů odpovědělo záporně 84 (93%) a jen 6 (7%) seniorů uvedlo možnost - ANO studuji. Do zájmu studia u odpovědi ANO patřil všeobecný rozhled, společenské vědy, brouci a dokonce i daňová problematika. Seniori uvádějí jako způsob studia především četbu literatury, samostudium a také odborné časopisy, kurzy a počítač. Hledali jsme odpověď na otázku, zda souvisí zájem o studium s pohlavím. Z našeho výzkumu vyplynulo, že neexistuje souvislost mezi pohlavím a zájmem o vzdělávání. Dle výzkumů v oblasti vzdělávání je nejvýznamnějším faktorem u zájmu o další vzdělávání spíše výše dosaženého vzdělání jedince (Rabušic, Rabušicová, 2008, s. 93).

Další výzkumnou otázkou byly volnočasové aktivity a koníčky, které seniori preferují. Celkem 49 (55%) seniorů nemá žádný vyhraněný koníček, 7 (8%) seniorů rádo pracuje na zahrádce, 6 (7%) seniorů rádo peče a vaří, 4 (4%) preferuje domácí práce 3 (3%) ruční práce a zbytek má koníčky různé, jako např: zpěv, faunu, čtení, kutilství, fotografování a jiné. U sportovních aktivit bylo výzkumem zjištěno, že 61 (68%) seniorů nemá žádné sportovní aktivity, buď mají zdravotní omezení, nebo je sport nebaví a nezajímá. Pouze sledování sportu v televizi. Přitom i obyčejná chůze nebo lehké cvičení by mohli seniorům pomoci zvládat únavu, zvyšovat svalovou sílu a zlepšit i psychickou kondici. Seniori u nás sportují velmi málo, mají snad pocit, že už pro ně sporování není vhodné. Dle studií snad jen 39% seniorů sportuje asi 1x týdně, 48% nesportuje údajně vůbec. A přitom by stačilo seniory pouze motivovat (Haškovcová, 2010, s. 181).

6.2 Doporučení pro praxi

Z našeho výzkumu vyplynulo, že trávení volného času seniorů není ovlivněno způsobem bydlení. Aktivně tráví svůj volný čas 14 seniorů, střídavě dle nálady nejvíce, a to 69 seniorů. Pasivně pouze 7 seniorů, 1 žijící v domku, 2 žijící v bytě a 4 žijící v institucionalizovaném prostředí. Zde v domově důchodců jim právě chybí ta nálada, aby se zúčastnili aktivit, soutěží, přednášek a jiných společenských akcí. Nechtějí se stýkat s kolektivem, mají raději samotu. Stačilo by je více motivovat, doporučit jim možnost navštívit společenské aktivity, kterých je určitě spousta. Soutěžní odpoledne, sezení s poslechem hudby, vědomostní soutěže, trénink paměti, tematické odpoledne například k nadcházejícím svátkům, povídání s cestovateli, vystoupení dětí ze školek a škol, ples pro seniory a spousty dalších.

O možnostech využití volného času se senioři mohou dozvědět z informačních tabulí, plakátů, ale určitě by byl v případě některých jedinců vhodný spíše osobní kontakt. Vysvětlit podrobněji, o jakou společenskou akci se jedná, co se bude dělat, o čem povídat, jaká hudba poslouchat.

Další výzkumnou otázkou bylo vzdělávání seniorů. Zájem o vzdělávání v souvislosti s pohlavím respondentů. Tato hypotéza se nepotvrdila. Zájem o studium mají jak muži, tak i ženy, ovšem jen 6 jedinců z celkového množství 90 – ti respondentů. Byla by potřeba větší informovanost o vzdělávacích aktivitách a motivovat seniory k možnosti studovat. Dnešní populace seniorů má malé znalosti s prací na PC. Přitom mnoho informací by mohli získávat právě z internetu. K tématu zdravého životního stylu, kterým se zabývá i tato bakalářská práce, by bylo potřeba větší osvěty, informační letáky, časopisy zabývající se zdravým životním stylem, přednášky o možnosti zdravého stravování a pohybu. Větší motivace seniorů, aby měli o dodržování zdravého životního stylu zájem. Především je důležité, aby měli oni sami zájem, další významnou roli hraje podpora rodiny, přátel, vrstevníků, personálu sociálních zařízení, aktivní zapojení do programů pro seniory, povzbuzovat je a pomoci jim, aby se zvýšilo jejich sebevědomí a zvýšila se kvalita života. Nesmí mít pocit zbytečnosti a neužitečnosti.

ZÁVĚR

Lidský život je jedinečný a neopakovatelný, stejně jako jeho etapy. Člověk se narodí, prožívá svůj život jako dítě, dospěje v mladého jedince, prožívá produktivní věk. Nakonec se dostane pomalu do etapy stáří a stárnutí a musí se s tím vyrovnat. Každý jedinec prožívá život jinak a každý jedinec reaguje i na stáří jiným způsobem. Lidský život se prodlužuje a tím i poslední etapa. Odchodem do důchodu proto život nekončí. Může být opět naplněn, dá se opět aktivně vyplnit. To záleží na každém jedinci, jak s tímto naloží. Dochází sice k určitým změnám, snižuje se fyzická zdatnost, soběstačnost, ale i tak se dá tato etapa plně prožít. Zůstat svým, nadále se věnovat činnostem co nás bavily a baví, věnovat se naplno svým koníčkům, zálibám, užívat si s rodinou, přáteli, zachovat si určitý životní styl. Neustrnout, neuzavřít se, navazovat i nová přátelství, nové sociální vazby. Mít chuť aktivně stáří prožít, zkusit se věnovat něčemu novému. V dnešní době mají senioři různé možnosti využití svého volného času. Sdružují se v klubech pro důchodce, kde společně pořádají různé výlety, besedy, posezení, koncerty. Můžou si zajít do divadla, do kina. Pokud je dostatečná finanční situace, mají možnost cestovat jak po naší vlasti, tak do i zahraničí. Mohou se aktivně zapojit do společenského, kulturního i politického života. Nabudou tak pocit určité užitečnosti, že nejsou odsunuti do kouta a počítá se s nimi. Nabízí se jim i možnost ještě v důchodovém věku, ovšem vše záleží na nich samotných a na jejich kondici. Mají možnost se věnovat studiu, které nabízí university a vybrat si z oborů, ke kterým mají blízko. Možnosti mají senioři neomezené, pokud se cítí dobře jak po stránce zdravotní, tak i psychické.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem žijí a jak tráví senioři svůj volný čas, konkrétně ve městě Otrokovice. V první kapitole teoretické části jsme nejdříve popsali otázky stáří a stárnutí. Ve druhé kapitole byl popsán obecně životní styl. Ve třetí kapitole jsme popsali život seniorů v Otrokovicích.

V praktické části jsme zjišťovali pomocí kvantitativního výzkumu, jak tráví senioři svůj volný čas, jaké mají zájmy a záliby a jak vnímají otázky zdravého životního stylu. Rozmanitost volnočasových aktivit byla velká, v otázkách zdravého životního stylu byly odpovědi různé, spíše typu, že je zdravotní styl nezajímá, ale že o něm slyšeli. Spousta seniorů ovšem žije životem aktivním, nebo si vybírají aktivity spíše podle nálady a zdraví. Většina respondentů je svým životem spokojena.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Použitá literatura

- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výskumu*. Vyd. 4. rozš. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008, 269 s. ISBN 978-80-223-2391-8.
- GRÜN, Anselm. *Život je teď: umění stárnout*. Vyd. 1. Překlad Vladimír Petkevič. Praha: Portál, 2010, 136 s. ISBN 978-80-7367-749-7.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 1. Praha: Panorama, 1990, 407 s. Pyramida (Panorama). ISBN 80-703-8158-2.
- HAYFLICK, Leonard. *Jak a proč stárneme*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 1997, 426 s. ISBN 80-85928-97-3.
- HRADEČNÁ, CSC, Marie. *Vybrané problémy sociální pedagogiky*. Praha: Katedra pedagogiky PFUK, 1995. ISBN 80-7184-015-7.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 202 s. ISBN 9788024721699.
- KYNYSCHOVÁ, Hanka. *Tajemství životního stylu aneb tvůj osobní rádce a trenér*. Praha: Propolis, 2006. ISBN 80-9038-18-0-4.
- PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje. Výkladový slovník*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2002, 280 s. ISBN 80-200-0950-7.
- PACOVSKÝ, Vladimír, 1990. *O stárnutí a stáří*. Vyd. 1. Praha: Avicenum zdravotnické nakladatelství, n. p., 136 s. ISBN 80-201-8076-8.
- PACOVSKÝ, Vladimír a Hana HEŘMANOVÁ. *Gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n. p., 1981, 304 s. ISBN neuveden.
- PICHAUD. C., THAREAUOVÁ. I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 225 s. ISBN 978-802-4738-505.
- STUART - HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. 320 s. ISBN 80-7178-274-2.
- SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří*. SLON, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠTILEC. *Program aktivního života pro seniory*. 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-210-3345-2.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2013. ISBN ISBN 978-802-4436-531.
- URBAN, L., J. DUBSKÝ a J. DUFFKOVÁ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
- URBAN, MGR, Lukáš. *Sociologie trochu jinak*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2493-5.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VOHRALÍKOVÁ, L. a L. RABUŠIC. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Brno: VÚPSV, 2004.

Internetové zdroje

- Český statistický úřad *Www.czso.cz* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20538402/33015315a06.pdf/a051edc6-dbb5-4e93-9572-b32f3e5b45f1?version=1.5>
- *www.osz.cz* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: ♣ <http://www.osz.org/index.php/rrs-ruzne/2834-seniori-a-volny-cas>
- Město Otrokovice <http://otrokovice.cz/historie-mesta/ms-1749/p1=1749>
- *Senior Otrokovice* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: ♣ <http://www.seniorotrokovice.cz/index.php?page=catal&group=19&re-cid=20&curr=0&lang=CZ>
- Klub důchodců Město Otrokovice *Www.klubduchodcuotrokovice.cz* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: ♣ <http://www.otrokovice.cz/kluby-duchodcu/ms-2713/p1=3616>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

aj. - a jiné

např. – například

s. – strana

vyd: - u literatury

WHO - Světová zdravotnická organizace

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – pohlaví respondentů	32
Graf č. 2 – pohlaví respondentů	33
Graf č. 3 – rodinný stav respondentů	34
Graf č. 4 – bydlení respondentů	35
Graf č. 5 – vzdělání respondentů	36
Graf č. 6 – zda respondenti pracují	37
Graf č. 7 – trávení volného času	38
Graf č. 8 – způsob trávení času	40
Graf č. 9 - sportování	42
Graf č. 10 – omezení ve sportu	43
Graf č. 11 – koníčky respondentů	45
Graf č. 12 – zájem o studium	46
Graf č. 13 – způsob studia	47
Graf č. 14 – zájem studia	48
Graf č. 15 – pojem Životní styl	49
Graf č. 16 – představa životního stylu	51

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – pohlaví respondentů	31
Tabulka č. 2 – věk respondentů	32
Tabulka č. 3 – rodinný stav respondentů	33
Tabulka č. 4 – bydlení respondentů	34
Tabulka č. 5- vzdělání respondentů	35
Tabulka č. 6 – zda respondenti pracují	36
Tabulka č. 7 – trávení volného času	37
Tabulka č. 8 – způsob trávení času	39
Tabulka č. 9 - sportování	41
Tabulka č. 10 – omezení ve sportu	43
Tabulka č. 11 – koníčky respondentů	44
Tabulka č. 12 – zájem o studium	46
Tabulka č. 13 – způsob studia.....	47
Tabulka č. 14 – zájem studia	48
Tabulka č. 15 – pojem Životní styl	49
Tabulka č. 16 – představa životního stylu	50

SEZNAM PŘÍLOH

1 DOTAZNÍK

PŘÍLOHA P I: NÁZEV PŘÍLOHY

DOTAZNÍK

Jmenuji se Lenka Vybíralová a jsem studentkou 3. ročníku Sociální pedagogiky na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Píši bakalářskou práci na téma Životní styl seniorů v Otrokovicích.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku, který se týká tohoto tématu.

Veškeré údaje budou použity pouze k výzkumu životního stylu, který je součástí bakalářské práce.

Děkuji za Váš čas při jeho vyplňování.

1. Jste?

- muž
- žena

2. Věk?

- 60-69 let
- 70 -79 let
- 80-89 let
- 90- více let

3. Rodinný stav?

- svobodný, svobodná
- ženatý, vdaná
- rozvedený, rozvedená
- vdovec, vdova

4. Kde bydlíte?

- vlastní domek
- byt
- institucionalizované bydlení (Domov s pečovatelskou službou, Domov důchodců, ...)

5. Jaké je vaše vzdělání

- základní
- vyučen
- středoškolské
- vysokoškolské

6. Chodíte ještě do zaměstnání

- ano
- ne
- občas (brigádně)

7. Jak trávíte volný čas

- spíše aktivně
- pasivně
- střídavě - aktivně i pasivně

Pokud trávíte svůj volný čas pasivně, dále nepokračujte.

8. Jakým způsobem trávíte volný čas (možno vybrat více možností)

- televize
 - čtení (noviny, časopisy, literatura)
 - počítač, internet
 - procházky
 - sportovní aktivity
 - výlety s přáteli
 - zahrada, zahrádka
 - kulturní události
 - mám svoje koníčky, záliby
 - věnuji se studiu
 - jiné, uveďte.....
-

9. Pokud sportujete, jakým způsobem? Prosím napište.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Pokud se sportu nevěnujete, napište proč, máte nějaké omezení?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. Jaké máte svoje koníčky? Napište jaké.

.....
.....
.....
.....

12. Máte zájem o studium, nebo dokonce i studujete?

- nestuduji
 ano, studuji

Pokud odpovíte ano, napište v další otázce jakým způsobem

13. Způsob studia

- samostudium
 internet
 odborné časopisy
 odborná literatura
 navštěvuji různé kurzy
 Univerzita 3. Věku

14. Napište prosím, co konkrétně patří do zájmu studia.

.....
.....
.....
.....

15. Víte, co znamená pojem Zdravý životní styl?

- nevím vůbec
- nevím přesně, ale tuším co to je
- nezajímá mě to
- ano vím
- vím a dodržuji

16. Pokud vyznáváte zdravý životní styl, zaškrtněte, jak si ho představujete.

- pohyb
- zdravá strava
- nekouřit
- alkohol s mírou

Nebo napište vlastními slovy.....

.....
.....