

Význam sportovních aktivit v seniorském věku

Jan Vondrák

Bakalářská práce
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jan Vondrák**
Osobní číslo: **H16630**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Význam sportovních aktivit v seniorském věku**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti seniorského věku, volného času a sportovních aktivit.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovorů.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

BENEŠOVÁ, Dana. Gerontagogika: vybrané kapitoly. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. 50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života. Praha: Respekt institut, 2011, 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016, 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Vydání 1. Praha: Grada, 2016, 156 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9

SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. Sport a pohyb v životě seniorů. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015, 162 s. ISBN 978-80-246-3110-3.

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: 27. listopadu 2018

Termín odevzdání bakalářské práce: 26. dubna 2019

Ve Zlíně dne 27. listopadu 2018



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 25. 4. 2019

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 nevyjádřeně 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, užije-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. Ústanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít 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 jím 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 přihlídně k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Diplomová práce pojednává o průběhu stárnutí a probíhajících změnách v životě seniorů. S přibývajícím věkem dochází u většiny lidí k ústupu v oblasti aktivního sportování, až k úplnému ukončení veškerých sportovních aktivit. Klesá tak jejich fyzická ale i psychická kondice. Kondice člověka je jedním z faktorů, které určují spokojenost života. Z toho důvodu, vzniká otázka, co můžeme udělat pro seniory, abychom je motivovali k udržení zdravého životního stylu ve stáří? Proto se v praktické části snažíme zjistit jakým sportovním aktivitám se senioři věnují, z jakých důvodů a jaký má význam sport v jejich životě.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, sport, volný čas

ABSTRACT

This thesis is about ongoing aging and the changes in the seniors lives. With aging is less popular to be still active to do sports so it is reason that their physical and psychical condition is falling. The human condition is one of the factors that determinated their happiness in life. So that is reason why should you ask what can we do for old to motivated them to live healthy lifestyle in age. That is why we are trying in practical part to find what kind of sports they do, what are the reasons, and what the sport mean in theirs live.

Keywords: age, aging, sport, free time

Poděkování:

Děkuji paní PhDr. Zuzaně Hrnčířikové, Ph.D. za odborné vedení a rady, které mi poskytla během psaní bakalářské práce.

Čestné prohlášení:

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

OBSAH

I TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 STÁŘÍ A PROCES STÁRNUTÍ.....	12
1.1 DĚLENÍ STÁŘÍ.....	13
1.2 ZMĚNY PROCESEM STÁRNUTÍ.....	14
1.2.1 Fyzické změny ve stáří.....	14
1.2.2 Psychické změny ve stáří.....	15
1.2.3 Sociální změny ve stáří.....	15
1.3 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STÁŘÍ.....	16
1.4 STÁRNUTÍ POPULACE.....	17
1.5 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ.....	18
1.6 PODPORA POZITIVNÍHO STÁRNUTÍ.....	19
2 SPORT.....	20
2.1 DEFINICE SPORTU.....	21
2.2 DĚLENÍ SPORTU.....	21
2.2.1 Dělení sportu podle výkonnosti.....	21
2.2.2 Dělení sportu podle etapy vývoje.....	22
2.2.3 Psychologická typologie sportu.....	22
2.3 SPORT PRO VŠECHNY.....	23
2.3.1 Národní program rozvoje sportu.....	23
2.3.2 Koncepce podpory sportu.....	24
3 VOLNÝ ČAS V ŽIVOTĚ SENIORŮ.....	26
3.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU.....	28
3.2 VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU.....	29
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	31
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	31
4.2 CÍLE VÝZKUMU.....	31
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	32
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	32
4.5 TECHNIKA SBĚRU DAT.....	32
4.6 ZPRACOVÁNÍ DAT.....	33
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A INTERPRETACE DAT.....	34
DISKUZE VÝSLEDKŮ.....	55
ZÁVĚR.....	58
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	59
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	61

SEZNAM GRAFŮ	62
SEZNAM PŘÍLOH.....	63

ÚVOD

Novodobým fenoménem 21. století se stává stáří a stárnutí populace. S komplexním vývojem naší společnosti a díky progresu ve zdravotnictví se nám daří prodlužovat průměrný věk obyvatel. S rostoucím počtem staré populace vznikají nové komplikace jak v životech seniorů, tak v politice státu. Stáří je spojeno s involučními procesy našeho těla, které se mohou individuálně lišit u jednotlivců jak intenzitou, tak rychlostí nástupu. S postupným úbytkem tělesných sil dochází k omezení aktivního pohybu, ztrátě svalové hmoty a pevnosti kostí. Z nedostatečného pohybu se začínají zpomalovat procesy v našem těle a zvyšuje se tím riziko onemocnění. Se zhoršujícím se zdravotním stavem klesá i spokojenost po psychické stránce seniora a ubývá sociálních kontaktů v jeho životě.

V roce 2002 vydala Světová zdravotnická organizace WHO publikaci o zdravém stárnutí, která se snaží vysvětlit tento proces a komplikace s ním spojené v návaznosti na návrhy řešení. Jedním z témat jsou pohybové aktivity seniorů, jejich vliv na zdraví a proces stárnutí. Tato publikace vzbudila zájem v rozvinutých zemích včetně České republiky, která tak dala v roce 2004 vzniknout programu, který podporuje pozitivní stárnutí. Jedná se o podporu seniorů a vyzdvižení jejich stále participace na rozvoji společnosti. Zajištění jejich bezpečnosti, práv, přístupu k informacím, nebo také možnosti sportovat a účastnit se různých volnočasových aktivit. Sport přispívá velkou měrou nejen k udržování si tělesné zdatnosti, ale také vitální mysli a k rozvoji sociálních vztahů, které jsou nezbytnou součástí kvalitního života.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jakým sportovním aktivitám se seniori věnují, jak dlouho se jim věnují a z jakých důvodů. Dále pak, jaké faktory ovlivňují volbu sportu a informovanost seniorů o možnosti využití sportovních aktivit v jejich okolí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A PROCES STÁRNUTÍ

Můžeme říct, že za starého člověka považujeme toho, kdo je tak ve společnosti vnímán ostatními. Tato pomyslná věková hranice se postupem času posunuje v souvislosti s vývojem společnosti. Rychlost stárnutí je ovlivňována mnoha faktory. Špatnou životosprávou, kouřením, nemocemi, alkoholismem, špatným stravováním (Langmeier, 2006, s. 203).

Podle Mühlpachra (2009, s. 18) je stárnutí přirozená fáze lidského těla, která se projevuje ke konci vývojové linky člověka. Je ovlivněna mnoha faktory, s kterými se v průběhu života setkáváme. Mezi ovlivňující faktory můžeme zařadit náš životní styl, nemoci nebo vliv okolí.

Langmeier (2006, s. 203) se zabývá otázkou, kdy můžeme považovat člověka za starého a z jakých důvodů je na tuto otázku obtížné najít odpověď. Prvním důvodem je individualita. Jsou lidé, kteří mají stejnou fyzickou, psychickou nebo sociální úroveň, ale mohou se značně lišit v efektivitě vykonávané práce. Člověk, kterému klesá výkonnost oproti jiné osobě, může být lepší zase v jiných aktivitách. Druhým důvodem je, že ve stáří jsou znatelnější rozdíly mezi vrstevníky. Ve fyzické a duševní rovině mohou být znatelné rozdíly mezi seniory stejného věku. Někteří senioři mají lepší predispozice a udržují si dobrou kondici do vysokého věku. Jiní zase stárnou rychleji, nebo se na nich stáří rychleji projevuje. Třetím důvodem je stále se zlepšující zdravotní péče a životní podmínky, které se pozitivně projevují na zdravotním stavu lidí. Součtem kladných a záporných důvodů, které ovlivňují proces stárnutí, se posouvá hranice stáří na jednu nebo druhou stranu.

V roce 1800 bylo běžné považovat 40letého člověka za starého, v roce 1900 došlo k posunu na hranici 50 let (Langmeier, 2006, s. 203). V minulém století se lidé sami považovali za staré již před dosažením 60 let, ale dnes jsou tyto lidé považováni stále za aktivní součást společnosti (Slepička, 2015, s. 11).

Pro mladého člověka znamená stárnutí postup kupředu. Ziskává nové schopnosti, fyzickou sílu a sociální vztahy. S přibývajícím věkem se tento proces stává spíše přítěží. Ve stáří se zhoršují jednotlivé funkce organismu, což přináší omezení v každodenním životě a činnostech. Problémy mohou být jednoduchého charakteru, nebo nabývat až závažných zdravotních komplikací (Slepička, 2015, s. 10).

Lidé by si měli být vědomi negativních stránek stárnutí a činit průběžně kroky, které oddálí nástup nepříznivých vlivů stáří a zároveň hledat alternativy, jak plně využít potencionálu tohoto období (Slepička, 2015, s. 11).

Díky stále se zlepšující zdravotní péči stoupá i věková hranice, které se populace dožívá v plném zdraví, což celkově přispívá k jejímu stárnutí. V dnešní době již není vyšší věk překážkou, která by bránila, oproti minulosti, udržet si mentální a fyzickou kondici (Slepička, 2015, s. 11).

Život seniorů je ovlivňován mnoha faktory, které mají vliv na jejich spokojenost. Jedním z faktorů může být ekonomická aktivita, která je zásadní pro duševní stabilitu a jistotu materiálního zajištění, ale také možnost udržování si sociálního života a každodenních aktivit. Dalším faktorem spokojenosti ve stáří může být dosažené vzdělání (Bočková, 2011, s. 6). Bočková (2011, s. 6) uvádí, že lidé s vyšším vzděláním jsou ve svých životech spokojenější než méně vzdělaní lidé.

Většina z nás se domnívá, že jsou senioři homogenní skupinou, ale ve skutečnosti tomu tak není. Senioři se liší v přístupu k životu a aktivitám v průběhu stáří. U všech osob, které odchází do důchodu, nemusí docházet k razantním změnám v jejich životech. Někteří se stále věnují svým zálibám a koníčkům, čímž jsou nadále aktivní. Všichni však nemají takové štěstí, aby se mohli plně věnovat svým zálibám. Z různých sociálních nebo zdravotních důvodů pro ně může být stáří obtížná fáze života (Slepička, 2015, s. 20).

Každý člověk si v průběhu života vytváří vlastní postoj ke stáří a starým lidem. Interpretace toho co je stáří se v průběhu času a změn ve společnosti mění, ale stáří zůstává víceméně stejné. Mladí lidé se o stáří nezajímají a jejich postoj se k němu mění v závislosti na jejich věku (Špatenková, 2015, s. 14).

1.1 Dělení stáří

Světová zdravotnická organizace (WHO) v 60. letech akceptovala dělení stáří na:

- 60–74 let: rané stáří (počínající stáří),
- 75–89 let: vlastní stáří (osoby pokročilého, vysokého věku),
- 90 a více let: období dlouhověkosti, (Ondrušová, 2011, s. 16–17).

Dělení stáří podle Mühlpachra (2009, s. 21):

- 65–74 let: mladí senioři,
- 75–84 let: staří senioři,
- 85 let a více: velmi staří senioři.

1.2 Změny procesem stárnutí

Jako myslící bytosti jsme schopni přemýšlet o minulosti, přítomnosti i budoucnosti a s budoucností našeho života je spojeno i stárnutí. Se stárnutím můžeme pozorovat změny na našem těle, psychice nebo sociálním životě. Stárnutí je přirozený proces, který nás doprovází již od narození a je spojený se změnami našeho organismu (Slepička, 2015, s. 10).

1.2.1 Fyzické změny ve stáří

Stáří se projevuje sníženou odolností a zranitelností organismu. Tělo je náchylnější na nemoci, infekce nebo nádorové onemocnění. Degenerace způsobuje pokles výkonnosti a úbytek svalové hmoty, také snižuje schopnost hojení ran, lze ji pozorovat na celém těle. Nejvíce postižené však bývají nervové a endokrinní soustavy, které zajišťují funkci všech tělesných i duševních pochodů našeho těla (Langmeier, 2006, s. 202).

Probíhají změny u pohybového systému těla. Zplošťují se meziobratlové ploténky a s degenerací páteře dochází ke snižování výšky těla. Chrupavky začínají být méně pružné a vysychají. Kvůli úbytku svalové hmoty ubývají síly. Řízení svalstva se zpomaluje z důvodů pomalejších vzruchů v nervové soustavě. S úbytkem svalstva a chřadnutím kostí se zpomalují veškeré pohyby starých lidí a přibývá riziko úrazu. U hladkého svalstva k degeneraci nedochází. V případě cév dochází k zužování jejich stěn, kde se ukládá tuk v důsledku nedostatku pohybu a zdravé stravy. Staří lidé přijímají méně kyslíku z důvodů snížení objemu plic a jejich funkce. S úbytkem srdeční činnosti se snižuje množství průtoku krve důležitými orgány (Klevetová, 2017, s. 24).

Snižuje se schopnost trávení potravin z důvodů úbytku slin a trávicích šťáv. Klesá výkonnost jater a slinivky. Tělu ubývá schopnost absorpce vitamínů, minerálů a dalších důležitých živin (Klevetová, 2017, s. 25).

Při změnách kožního systému dochází ke ztrátě pružnosti, ztenčování, tvorbě vrásek a výraznější pigmentaci. Dochází k řídnutí vlasů a jejich šedivění (Klevetová, 2017, s. 26).

1.2.2 Psychické změny ve stáří

U seniorů se zhoršuje smyslové vnímání. U 90 % seniorů po 60. roce se zjistilo zhoršení zraku a u 30 % zhoršení sluchu. S úbytkem citlivosti smyslů jsou senioři omezováni ve svých oblíbených činnostech, jako je poslech hudby nebo četba. Lidé, kteří mají snížené sluchové vnímání, se dostávají do úzkostlivých situací, kdy neví, na co se jich někdo ptal nebo o čem ostatní mluví. Může tak vznikat komunikační bariéra, která se negativně projevuje na jejich duševním zdraví (Langmeier, 2006, s. 204).

Naprosto běžným úkazem u skupiny seniorů jsou změny v oblasti citového vnímání. Většina seniorů je velmi důvěřivá, citlivá, očekávající ohleduplnost a porozumění ze strany ostatních. S vyšším věkem souvisí i zpomalení psychomotorického tempa. Staří lidé potřebují k běžným úkonům více času a začíná u nich převažovat váhavost nebo nerozhodnost. Se sníženou reakční dobou na podněty však může být spojená systematičnost nebo důsledné jednání. Ve stáří také dochází ke snižování nápaditosti, ale na druhou stranu k nárůstu trpělivosti a vytrvalosti při psychomotorické činnosti (Klevetová, 2017, s. 30).

1.2.3 Sociální změny ve stáří

V konečné fázi života se lidé tolik nepodílejí na společenském životě. Úspěšné stárnutí v některých případech znamená přijmout sociální neangažovanost a vzdát se dřívějších společenských funkcí. Je to proces obnovy volných pracovních míst a jejich postupné zaplňování z řad mladších občanů (Langmeier, 2006, s. 210).

Vlivem oslabených smyslů seniorů vzniká úzkost, z které pramení nejistota. U seniorů, kteří mají sníženou schopnost adaptace, může vznikat strach, který vede k snížené ochotě udržovat sociální kontakty. Se změnami fyzických i psychických funkcí dochází k čím dál častějším chronickým onemocněním, které způsobují sníženou soběstačnost. Senioři, kteří jsou odkázaní na pomoc druhých, prožívají změnu sociální role a je pro ně obtížné se ztotožnit s novou identitou. V případě úmrtí jednoho z partnerů, je pro ně obtížné zachovat si pozitivní myšlení a ztrácí chuť k životu (Klevetová, 2017, s. 29).

Ve stáří se výrazně nemění síla vztahů v rodině, ale její význam naopak stoupá. Životní etapu starého člověka můžeme přirovnat k dětství, ve kterém je náchylnější na sociální a emoční deprivaci. Starší člověk se v rodinném prostředí může stále podílet na chodu domácnosti. Třeba nově získanou rolí prarodiče. Je pro něj velmi povzbuzující, že má novou roli, které se může věnovat a vytvářet tak nějakou produktivní činnost. Vřele ji vítá a lze to poznat i na

jeho přístupu ke svým vnoučatům. Role seniora ve výchově dětí má důležité místo. Prarodiče předávají svým vnoučatům informace o rodině a jejich rodičích což může zkvalitnit rodinné vztahy. Vliv prarodičů na výchovu dítěte může být někdy vnímán jako pozitivní a někdy jako negativní. Přesto dítě získá zkušenosti, které mu ozřejmí roli seniora ve společnosti (Langmeier, 2006, s. 209).

1.3 Strategie zvládání stáří

Bromley (1966 in Haškovcová, 2010, s. 83–84) popisuje způsoby, jakými se lidé mohou vypořádat s procesem stáří.

Strategie konstruktivnosti

Je to forma stáří, ve které jsou senioři stále pozitivně naladěni a tolerantní. V období stáří nemají problém stále udržovat sociální vztahy a navazovat nové. Svoji nastávající roli seniora přijímají a plně si ji užívají. Okolím jsou vnímáni jako milé a přátelské osoby.

Strategie závislosti

Jde o vyrovnaný přístup až pasivitu k další fázi života. Tito jedinci neměli nikdy vysoké nároky nebo tížadost a odevzdaně pokračují v poklidném užívání stáří. Nestrachují se o svou budoucnost a důvěřují svým blízkým, od kterých očekávají jak materiální tak citovou podporu.

Strategie obranného postoje

Jsou to aktivní lidé, kteří rádi vykonávají pracovní činnosti a nehodlají v tom přestat, dokud jim to zdravotní stav dovolí. Z práce odcházejí až tehdy když jsou donuceni okolnostmi. Nechtějí se podříditi statusu důchodce a snaží se být stále samostatní.

Strategie nepřátelství

Tuto skupinu charakterizuje zášť a agresivní chování vůči okolí, které obviňují za všechno své trápení. Svě neúspěchy dávají za vinu ostatním. Jsou nespokojeni se svým minulým životem a budoucí roli seniora vnímají jako další neštěstí.

Strategie sebenenávisti

Je obdobnou formou nepřátelské strategie s tím rozdílem, že jedinci za neúspěchy ve svém životě obviňují sami sebe.

1.4 Stárnutí populace

Stárnutí populace jako demografický vývoj 20. a 21. století začíná ovlivňovat vývoj jednotlivců i společnosti. Stává se tak pro společnost novou výzvou. Je třeba novými způsoby přistupovat k pochopení role seniora a průběhu procesu stáří. Jak říká Mühlpachr (2009, s. 16) stáří není nemoc i když je ve stáří tělo více náchylné k onemocnění. Také zdůrazňuje, že není důvod k tomu být ve stáří závislý na ostatních. Aby tomu tak ale bylo, je důležité informovat občany, jak si udržet zdraví ve stáří. Prodloužila by se tím délka období jejich samostatnosti.

Výsledky výzkumu z roku 2017 ukazují, že v polovině roku se počet obyvatel pohyboval celosvětově okolo 7,6 miliardy lidí. Čísla svědčí o tom, že v posledních 12 letech přibyla na světě 1 miliarda lidí. Počet mužů a žen v populaci je zhruba stejný. V roce 2017 bylo 102 mužů na každých 100 žen. Děti do 15 let představují 26 % světové populace, osoby nad 60 let 13 % a dospělí ve věku 15–59 let 61 % (United Nations, 2017, s. 1).

Z důvodů nižší porodnosti a vyšší délky průměrného života můžeme pozorovat fenomén stárnutí. Je to způsobené trendem moderní společnosti, kdy není žádoucí mít mnoho dětí z důvodů časové a ekonomické náročnosti. Do popředí se dostává svoboda a blahobyt jedince. Proto se většina mladých lidí zaměřuje na pracovní kariéru a hromadění majetku (Slepička, 2015, s. 12–13).

Světová populace stále roste, ale pomaleji než tomu bylo v minulosti. Před deseti lety populace rostla o 1.24 % za rok. Dnes roste o 1.10 % za rok, což představuje ročně 83 miliónů lidí. Předpokládá se, že v dalších 13 letech stoupne počet lidí na světě o 1 miliardu a dosáhne 8.6 miliardy v roce 2030 (United Nations, 2017, s. 2).

Abychom mohli rozlišit populaci na mladou, starou a stárnoucí, je dobré si ji rozdělit do skupin podle věku. Jarošová (2006, s. 16) uvádí skupiny podle věku následovně 0–14 let, 15–59 let, 60 let a více. Skupina 15–59 let nemá výrazné odlišnosti v porovnání mezi ostatními zeměmi, ale ve skupině 0–14 let a 60 let a více jsou již výrazné rozdíly. Nejdůležitějšími složkami, podle kterých se odvíjí vývoj populace, jsou porodnost, mortalita a migrace.

V roce 2017 se na světě nachází kolem 962 miliónů lidí ve věku 60 let nebo více, což představuje 13 % světové populace. V Evropě je největší procento lidí starších 60 let. Do roku 2050 budou mít všechny regiony světa čtvrtinu populace starší 60 let kromě Afriky (United Nations, 2017, s. 11).

1.5 Aktivní stárnutí

Fenomén stárnutí začal být patrný již od 50. let minulého století a od 80. let se tímto fenoménem začali zabývat mezinárodní instituce. Stárnutí zahrnuje mnoho aspektů, kupříkladu to jsou aspekty sociální, ekonomické a zdravotní. Vzhledem k této problematice a narůstajícímu povědomí ohledně stárnutí populací se o tento fenomén začala zajímat Světová zdravotnická organizace (WHO), OECD a Evropská komise (Slepička, 2015, s. 23).

V současnosti se většina lidí dožívá šedesáti let a více. To odráží značný posun ve zdravotnictví, které se vypořádalo se smrtelnými nemocemi v dětství, úmrtím při porodu a předčasným úmrtím ve stáří. V kombinaci s výrazným poklesem míry plodnosti vede zvyšující se délka života k významným změnám v populační struktuře. Dožívání se vysokého věku je významnou hodnotou jak pro jednotlivce, tak pro celou společnost. Staří lidé se účastní společenského života a jsou pro nás přínosem. Přispívají ve společnosti mnoha způsoby. Jako rádci, pečovatelé, umělci, spotřebitelé, podnikatelé nebo zaměstnanci. Angažovanost v sociálním dění může být příznivým činitelem pro zdraví a blahobyt starších lidí. Rozsah uplatnění ve starším věku závisí převážně na zdraví jedince. Pokud tito lidé prožívají další roky svého života v dobré kondici s podporou svého okolí, jsou jejich omezení při vykonávání každodenních činností zanedbatelné. Pokud však jejich stáří doprovází fyzická a psychická slabost, jsou pro ně důsledky stáří mnohem negativnější. Zajištění dobrého zdraví ve vyšším věku je velmi důležité, pokud chceme dosáhnout udržitelného rozvoje společnosti (WHO, 2017, s. 3).

Pokud se senioři mají cítit dobře, je třeba jim nabídnout podněty a příležitosti, které jim pomohou udržet si tělesnou kondici, zabezpečení atd., aby mohli být součástí společenského dění. Organizace WHO přijala název Aktivní stárnutí, aby vyjádřila, jakým procesem se má dosáhnout této vize (WHO, 2002, s. 12).

Aktivní stárnutí je zaměřené jak na jednotlivce, tak na skupiny. Umožňuje lidem udržovat se v dobré fyzické, sociální a psychické kondici, po celou dobu svého života. Být sociálně aktivní podle svých potřeb, přání a cítit se v bezpečí, zatímco je jim poskytnuta dostačující ochrana a péče, kterou potřebují (WHO, 2002, s. 12).

Slovo „aktivní“ znamená být stále součástí sociálních, ekonomických, kulturních, duchovních a občanských záležitostí. Neznamená to být pouze fyzicky aktivní nebo chodit do zaměstnání. Starší lidé, kteří odchází do důchodu, bývají nemocní, nebo mají různé znevýhod-

nění, ale mohou stále vykonávat prospěšnou činnost pro své blízké nebo okolí. Aktivní stárnutí má za cíl prodloužit délku a kvalitu života pro všechny lidi, kteří stárnou, mají nějaké postižení nebo potřebují každodenní péči (WHO, 2002, s. 12).

1.6 Podpora pozitivního stárnutí

V roce 2004 vláda České republiky schválila plán pro podporu pozitivního stárnutí, který se však úplně neshoduje s plány organizace WHO. Česká republika se zaměřuje obzvláště na znevýhodněné seniory a jejich zapojení do sociálního života. I když se mluví o zlepšení životního stylu zaměřeného na zdraví, neobsahují tyto plány sportovní aktivity, které jsou pro aktivní stáří a zdraví nezbytností (Slepička, 2015, s. 28).

Národní akční plán se soustředí na dodržování lidských práv u seniorů. Seniorům musí být zajištěno právo na respekt, důstojné zacházení, společenský život a důstojné podmínky pro život. Podle akčního národního plánu je třeba se zaměřit na zdraví a celoživotní učení. Tyto dvě základní oblasti mají podíl na schopnosti seniora, aby se mohl podílet na rozvoji občanské společnosti nebo na trhu práce (Národní akční plán, 2015, s. 7).

Starší lidé, jsou zranitelnější oproti ostatním skupinám a je třeba vzít v úvahu jejich zdravotní omezení, izolovanost, častou samotu nebo také vyšší důvěřivost. Senioři bývají ve skutečnosti znevýhodňováni oproti ostatním skupinám, kvůli předsudkům, které vedou k jejich diskriminaci ze strany společnosti. Mnozí si o starých lidech myslí, že nejsou schopni pracovat s moderními technologiemi, nebo se nechtějí učit novým věcem. Důsledkem je například nižší ochota zaměstnat starší lidi. Povědomí společnosti o potřebách seniorů a procesu stárnutí je nedostatečné (Národní akční plán, 2015, s. 11).

Proto je důležité, aby sami senioři znali svá práva a byli schopni rozeznat, pokud by se s nimi zacházelo nevhodně (Národní akční plán, 2015, s. 12).

Do podpory pozitivního stárnutí patří i vědomosti a informovanost seniorů. Učení je celoživotní proces získávání znalostí a dovedností. Vzdělávání můžeme rozdělit na formální a neformální. Formální se uskutečňuje převážně ve školách a vede k dosažení určitého stupně vzdělání doloženého certifikátem. Neformální vzdělávání nabízejí například neziskové organizace, knihovny, kluby, úřady práce. Jedná se o kurzy, semináře, workshopy. Tento koncept reaguje na potřeby trhu práce, čímž vytváří podmínky k získání kvalifikace v průběhu celého života a uplatnění v zaměstnání. Celoživotní učení zahrnuje také univerzity třetího věku, které nabízejí více než 700 specializovaných kurzů (Národní akční plán, 2015, s. 16).

2 SPORT

Sport je velmi důležitá pohybová aktivita v životě všech věkových skupin v průběhu celého života. Pohyb posiluje nejenom fyzickou kondici, ale má pozitivní vliv na mysl, která při sportu relaxuje, což vede k duševní vyrovnanosti. V dnešní době je sport brán jako důležitý činitel pro budoucnost naší populace a jejího zdraví.

Sport je velmi významnou a neoddělitelnou součástí vývoje společnosti a jejího zdokonalování. Lidé se mohou věnovat sportovním aktivitám jak pro zábavu, tak za účelem výtěžku. Mohou se sportu věnovat aktivně jako účastníci nebo pasivně jako diváci. Součástí sportu je zdokonalování se, osvojování si techniky a senzomotorické učení (Slepička, 2006 s. 9).

Sport se výrazně mění v posledních letech a reaguje na změny společnosti. Současný společenský vývoj určují dva hlavní trendy, globalizace a individualizace. Slovo sport se začalo používat v Anglii pro pohybové hry, kterými vyplňovali volný čas mladí gentlemani. Pro vyšší vrstvy byl sport převážně zábavou a zábavný způsob trávení volného času. Nižší vrstvy sport využívali jako zdroj obživy. Po první světové válce se začali konat mezinárodní soutěže a tak se sport institucionalizoval. Do této doby, ale tvořil spíše rekreační náplň času (Slepičková, 2005, s. 25).

Až po druhé světové válce se začal klást důraz na výkon a rivalitu. Sport se tak stal jakýmsi nástrojem v zápasení mezi kapitalistickým a socialistickým světem. Díky tomu vzniklo odvětví vrcholového sportu. Vrcholový sport byl už pouze pro jedince, kteří měli silnou vůli a předpoklady k tomu dosahovat výborných výkonů. Kolem roku 1960 se začaly projevovat dopady na zdraví společnosti z nedostatečného pohybu. Tělesná zdatnost jedinců klesala a civilizační nemoci přibývaly. Díky tomu se ve Spojených státech začalo vyvíjet hnutí Fitness a v Československu Pohybem ke zdraví. Sport se stále vyvíjel a vzhledem k odlišnostem jednotlivců a jejich požadavkům se začal dělit na výkonnostní, vrcholový a masový. Dalším aspektem ve vývoji sportu jsou sporty, které si lidé sami vymysleli. V začátcích takového sportu jde spíše o nový druh zábavy, ale postupem času se vytvářejí pravidla. S pravidly vzniká rivalita a lidé se začnou soustředit na dosahování lepších výkonů, z čehož se postupem času může vyvinout závodní sport (Slepičková, 2005, s. 26–27).

2.1 Definice sportu

Původ slova sport může být z latinského slova „desportare“, což znamená rozptylovat se, bavit se, nebo z francouzského „disporter“, které má stejný význam (Slepičková, 2005, s. 28).

Definice podle zákona (Zákon č. 115/2001 Sb., 2001)

„Sportem je pro účely tohoto zákona každá forma tělesné činnosti, která si prostřednictvím organizované i neorganizované účasti klade za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů rekreačně nebo v soutěžích všech úrovní, a to individuálně nebo společně“.

Definice podle Evropské charty sportu (MSMT, 2006)

„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoli si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.

2.2 Dělení sportu

Dělení sportu se vyvíjí vzhledem k potřebě společnosti a požadavkům jednotlivců a proto se liší v závislosti na autorovi.

2.2.1 Dělení sportu podle výkonnosti

Rozlišujeme sport vrcholový, výkonnostní a rekreační. U vrcholového a výkonnostního sportu se počítá s pravidelnou účastí na soutěžích nebo fungováním pod nějakou organizací. Pokud se sport stane hlavním zdrojem příjmů, jedná se již o profesionální sport a nedá se říct, že se mu sportovci věnují ve svém volném čase. Rekreačnímu sportu se lidé věnují individuálně dle vlastních potřeb a nepředpokládá se, že by byli pod sportovní organizací nebo se účastnili soutěží. Můžeme se ještě setkat s pojmem masový sport, který se zaměřuje na podporu široké veřejnosti. Jedná se o hromadné jednorázové akce, kterých se může zúčastnit kdokoliv bez nutnosti příprav (Slepičková, 2005, s. 28–29).

2.2.2 Dělení sportu podle etapy vývoje

Tradiční sport

Jedná se o klasické sportovní odvětví, ve kterém jsou jasně daná pravidla a pravidelně se pořádají soutěže. Pokud sportovci chtějí být skutečně dobří, musí své přípravě věnovat spoustu času a být velice motivováni k dosahování stále lepších výsledků. Snahou sportovců v tradičním sportu je dosahovat co nejlepších výsledků a stát se členem sportovního klubu. Čím lepší klub tím jsou náročnější podmínky pro přijetí. Soutěže se dělí na regionální, národní a mezinárodní úroveň. Každý sportovec má jinou míru motivace a podle toho se odvíjí jeho úspěšnost (Slepičková, 2005, s. 30).

Sociokulturně orientovaný

Je zaměřený na přínos kulturního a sociálního charakteru. Jsou to tělesné aktivity pro občany, kterým se mohou věnovat ve svém volném čase. Dbá se na podporu zdravého životního stylu s dostatkem pohybu a kontaktu s dalšími lidmi. Aby se sportu mohlo věnovat co nejvíce lidí, bylo třeba uzpůsobit podmínky pro rekreační sportovce. Účastníci nejsou členy žádných klubů a mohou kdykoliv přijít nebo odejít v průběhu hry, nebo si sami upravovat pravidla podle vlastních potřeb v danou chvíli na daném místě (Slepičková, 2005, s. 30).

Alternativně orientovaný

Jsou to nové aktivity typu relaxačních a zdravotních cvičení. Velmi populární jsou bojová umění, která jsou kromě fyzické zdatnosti zaměřena i na životní filosofii. Při těchto aktivitách nejde úplně o formu soupeření, ale spíše zdokonalování sebe samotného. Tyto aktivity mohou probíhat jak ve skupinách, tak i individuálně (Slepičková, 2005, s. 31).

2.2.3 Psychologická typologie sportu

Senzomotorický sport

Je to druh sportu, kde je kladen vysoký důraz na přesné a rychlé pohyby. V závislosti na požadavcích vykonávaného sportu, je možné další dělení na jemnou koordinaci a esteticko-koordinační sport. Jemná koordinace je důležitá u disciplín, kde je potřeba zkoordinovat oči a ruce (střelecké sporty). V esteticko-koordinační disciplíně je kladen důraz na přesnost a provedení pohybu (gymnastika, krasobruslení).

Funkčně-mobilizační sport

Jsou to sporty, které se soustředí na energetické dispozice sportovce. Mohou být krátkého charakteru, kdy je potřeba ukázat výkon v krátkém časovém úseku (skoky, hody). Nebo mohou klást nároky na podávání výkonu v dlouhém časovém horizontu (dlouhý běh, cyklistika).

Anticipační sport

Jedná se zde o reagování na pohyby soupeře a předpovídání jeho taktiky. Může se jednat jak o individuální sporty, (tenis) kde se snažíme předpovědět nastávající pohyb a včas reagovat, tak skupinové sporty, (fotbal) kde reagujeme na taktiku opačného týmu. Tyto druhy sportu jsou velmi oblíbené a navštěvované diváky.

Technické-rizikové sporty

Je to směsice benzínových a adrenalinových sportů (rallye, parašutisté), (Slepička, 2006, s. 25–26).

2.3 Sport pro všechny

V 70. letech se začal vyvíjet program pro veřejnost, který se nazývá Sport pro všechny. Byl zprvu určen převážně jedincům, kteří aspirovali na to, stát se úspěšným sportovcem. S postupem času lidé začínali mít více prostředků a také volného času a proto hledali alternativu jak smysluplně tento čas využít. Nabízela se jim možnost začít sportovat, ale pro větší atraktivitu bylo zapotřebí snížit náročnost sportovních aktivit, aby se přizpůsobili individuálním dovednostem jednotlivců. Sport se proto začal měnit a již nespadal pouze pod sportovní organizace, ale stal se součástí veřejného sektoru. Dostal mnoho podob a forem, které mohou využívat rozdílné skupiny lidí (Slepička, 2015, s. 35).

2.3.1 Národní program rozvoje sportu

Pohybové aktivity udržují naše tělo v dobré kondici a prodlužují délku života. Se stále se snižujícími nároky na fyzickou kondici v každodenním životě, je vedení k pohybu a sportu velmi důležité. Mnozí z nás si význam sportu plně uvědomují, ale nemají dostatečně motivující podmínky, aby se mu začali věnovat. Snižující se fyzická kondice naší populace má údajně souvislost s chronicky nemocnými občany a zdravotně oslabenými dětmi. Stát se nemůže vzdát příležitosti vytvářet ideální podmínky pro vykonávání sportu svými občany,

a proto si dal za cíl změnit společenské i materiální podmínky, pro aktivní využívání různých forem sportu (MSMT, 2010).

Změna hodnotové orientace podle národního programu rozvoje sportu

Zdravým způsobem života působíme preventivně proti negativním civilizačním faktorům. Spokojenost našeho života je závislá na tom, jaké máme podmínky k udržení zdravého životního stylu. Občané v ČR si uvědomují význam sportu a zhruba 70 % se mu příležitostně věnuje. Pravidelně se mu však věnuje pouze zhruba 30 %. K tomu aby mohl sport pozitivně ovlivňovat naše životy je potřeba aktivní a pravidelný pohyb. Lidé se vymlouvají, že nemají dostatek času, aby se pravidelně věnovali nějakému sportu. Přitom většinu času tráví u televize, počítače, nebo jinými aktivitami při, kterých vykonávají minimální pohyb. Lidé nejsou dostatečně informovaní, kolik času by měli denně věnovat sportu. Proto si někteří z nich myslí, že mají dostatek pohybu, i když tomu tak ve skutečnosti není. Většina prostředků je ve zdravotnictví vynakládána na léčebné zákroky, místo toho abychom se soustředili na prevenci zdravotních obtíží pohybem. Z toho důvodu jsou ve většině rozvinutých zemích občané motivováni k pohybu prostřednictvím výrazných slev na sportovní aktivity, od zdravotních pojišťoven. Návrhy na opatření podle MSMT jsou např.: Zapojit občanská sdružení do kampaně zdravého životního stylu. Vychovávat žáky ke zdravému způsobu života (MSMT, 2010).

Podpora péče o vybavení sportovišť

Aby lidé měli zájem a začali se aktivně věnovat sportovním aktivitám, je potřeba zabezpečit vhodné prostředí k vykonávání různých pohybových aktivit. Největším nedostatkem v městských částech jsou volně přístupné a udržované sportovní hřiště. Většina škol má zastaralé tělocvičny a sportovní areály, které nevytváří dostatečnou motivaci k tomu, jít si zasportovat. Chybí dostatek prostředků na udržování funkčnosti, vybavení sportovišť a tím pádem ubývá možností je využívat. To se projevuje na motivaci a počtu aktivních občanů, kteří se věnují sportu. Návrhy na opatření podle MSMT jsou např.: Modernizace a výstavba sportovišť. Podporovat a udržovat tělovýchovné zařízení (MSMT, 2010).

2.3.2 Koncepce podpory sportu

Koncepce podpory sportu vytvořila pilíře pro zjednodušení problematiky sportu a jejich řešení. Sport může být jako nástroj socializace. Čím dál častějším jevem ve společnosti je individualita lidí a vznik sociálně patologických jevů. Vzhledem k tomu, že existuje spousta

kolektivních sportů, sport se může stát socializačním prvkem. Sport přináší celoživotní hodnoty, zážitky a přátelství, které se dají obtížně nahradit jinou aktivitou. Spolková sportovní činnost se snaží šířit rovnost, spravedlnost a soudržnost občanské společnosti. Sport jako prevence ke zdraví. Sport je součástí zdravého a spokojeného života. Funguje jako prevence proti civilizačním chorobám a psychickým poruchám. Jedinci, kteří pravidelně sportují, mají prokazatelně vyšší odolnost organismu a tím pádem nižší náchylnost k nemocem. Dobrá fyzická a mentální kondice vede k lepším pracovním výkonům a tím k vyšší ekonomické aktivitě. Udržování zdravého životního stylu v průběhu života má vysoký význam pro stárnoucí populaci. Sportem lze překonávat vlastní limity, poznávat vlastní tělo a vyrovnávat se s neúspěchy. Zkušenosti získané sportem se dají použít v běžném životě a pomáhají lépe se vypořádat s každodenními problémy. Díky touze se zlepšovat a dosahovat lepších výsledků začínáme sportu věnovat více času a stává se přirozenou součástí našeho života. Sport může změnit životní hodnoty a stát se smysluplnou aktivitou, kterou lidé rádi vykonávají ve svém volném čase (MSMT, 2016–2025).

Vývoj jedince a jeho hodnotového systému je ovlivněn prostředím, ve kterém vyrůstá a osobami s kterými se stýká. Slepíčka (2015, s. 60) proto předpokládá, že se i sport podílí na vytváření hodnotového žebříčku osob.

Význam sportovních aktivit v seniorském věku je brán primárně pro udržování nebo zlepšení fyzického stavu jedince, ale musíme ho brát komplexně a pozorovat změny i po stránce psychického a sociálního stavu seniorů. V důsledku komplexního působení sportu na celé tělo napomáhá k udržení jejich samostatnosti a oddálení projevů stáří. (Slepíčka, 2015, s. 47).

Senioři se mohou sportovním aktivitám věnovat v rovině rekreační nebo rovině výkonnostního sportu. Díky pravidelnému pohybu a sportování si udrží fyzické a pohybové schopnosti, které mohou využít při každodenních činnostech v běžném životě nebo v domácnosti. Důležitou součástí pohybu jsou i nespportovní pohybové aktivity, které působí na psychické i sociální změny v jejich životě. (Slepíčka, 2015, s. 48).

3 VOLNÝ ČAS V ŽIVOTĚ SENIORŮ

Volný čas je velmi obsáhlé téma, kterým se budeme zabývat jenom okrajově v souvislosti s jeho významem pro sportovní aktivity a nakládání s časem. Hraje velmi důležitou roli u všech věkových kategorií, ale hlavně u těch, kteří jsou již v důchodu, protože nemají tolik povinností a potřebují volný čas vhodně vyplnit.

Využívání volného času je aktuální otázkou dnešní společnosti. Pocit dobře stráveného času při různých aktivitách nebo odpočinku nám přináší příjemný pocit. Mohou však nastat chvíle, kdy si nevíme rady, jak s volným časem nakládat, nebo máme pocit jeho nedostatku (Pávková, 2014, s. 6).

Za volný čas se považuje doba, kterou trávíme dobrovolně mimo dobu pracovní. Tento čas věnujeme vlastním zájmům a koníčkům. Aktivity se liší podle individuality jednotlivců a jejich výběru. Míra spokojenosti je rozdílná s ohledem na finanční prostředky určené k vykonávání volnočasových aktivit. Sportovní aktivity mohou pomoci v prevenci sociálního vyloučení, nebo pocitů samoty u všech věkových kategorií (Bočková, 2011, s. 77).

Vymezení hlavních znaků volného času podle Pávkové (2014, s. 11):

- *Je to doba svobodné volby činností (člověk dělá to, co chce, ne to, co musí).*
- *Zvolené činnosti jsou pro člověka příjemné, přinášejí potěšení, radost.*
- *Činnosti ve volném čase dávají příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnímu rozvoji.*

Slepičková (2005, s. 9) říká, že volný čas je ten, který máme pro sebe a můžeme s ním libovolně nakládat v průběhu dne.

Podle Pávkové (2014, s. 11) je volným časem ten čas, který využíváme k zábavě nebo odpočinku. Do volného času řadíme naše zájmové činnosti, kterým se rádi věnujeme, ale také ztrátové časy při každodenních činnostech, např. strávená cesta k místu kde vykonáváte aktivity.

Opakem volného času jsou činnosti, které musíme vykonávat bez ohledu na to, zda nám jsou příjemné nebo nepříjemné. Převážně se jedná o povinnosti vyplývající ze zaměstnání, školy, péče o rodinu, nebo potřeby biologické. Pokud ale rádi vykonáváme naše povinnosti nebo naše volnočasové aktivity mohou přinášet hmotný užitek, nazýváme tuto oblast polovolný čas.

Volný čas je pro všechny přirozenou součástí dne, ale většina z nás si jeho existenci neuvědomuje. Abychom náš čas mohli nazvat volným, musíme ho odlišovat od ostatních časů a uvědomovat si jeho existenci a funkci (Janiš, 2016, s. 7).

Na volný čas můžeme pohlížet z ekonomického hlediska jako na výdělečnou činnost, která má vysoký potenciál v tržní ekonomice. Pokud se investuje do volnočasových aktivit, je očekávána návratnost. O tom na jaké úrovni je naše společnost může svědčit ochota investice do volného času. Měli bychom počítat s tím, že nové znalosti využijeme v budoucnosti. Ve volném čase se lidé mohou naučit spoustu nových užitečných věcí, které zužitkují ve svém každodenním životě, nebo v zaměstnání. Sociologické a sociálně psychologické hledisko klade důraz na socializaci jedince pomocí formálních a neformálních skupin. Tyto skupiny mohou z části kompenzovat špatné vlivy pocházející z problémových rodin nebo okolí (Pávková, 2002, s. 15).

Z politického hlediska by měl, každý stát zvážit v jaké míře se bude podílet na trávení volného času obyvatelstva. V každém městě, nebo obci by měla být dostatečná nabídka sportovních aktivit. Způsob trávení volného času se projevuje na našem zdraví, a proto se lékaři zajímají o uspořádání našeho režimu dne. Zajímá je, jak často se věnujeme sportovním aktivitám, dodržování tělesné i duševní hygieny a v jakém prostředí žijeme. Dobře využitý volný čas se kladně projeví na naší tělesné i duševní stránce. Z pedagogicko-psychologického hlediska se berou v potaz individuální potřeby jedince a odlišnosti při trávení jejich volného času. Dále se zajímají, do jaké míry volnočasové aktivity uspokojují psychologické a biologické potřeby (Pávková, 2002, s. 16–17).

Definice volného času podle Slepíčkové (2005, s. 14).

„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti“.

3.1 Funkce volného času

Pokud využíváme veškerého potencialu volného času a umíme s ním efektivně nakládat, přináší nám kladné hodnoty do našich životů. Proto i u této kategorie existuje dělení funkcí volného času, které se liší v závislosti na autorech.

Pávková se funkcemi volného času zabývá převážně v kontextu pedagogiky a výchovy dětí. To nám ale nebrání aplikovat její dělení funkcí volného času i na jiné věkové skupiny vzhledem k tomu, že učení je celoživotním procesem.

Výchovně vzdělávací funkce

Je to záměrné působení na jedince a ovlivňování jeho osobnosti v závislosti na podmínkách volného času. Výchovně vzdělávací funkce působí na fyzickou, sociální a také psychickou osobnostní stránku. Výchova ve volném čase převážně slouží k seberealizaci, uspokojování a rozvíjení dalších schopností. Pro úspěšné plnění výchovně-vzdělávacích funkcí je třeba respektovat zvláštnosti jednotlivců.

Zdravotní funkce

Jedná se o cílené usměrňování a udržování každodenního zdravého životního stylu, který se snaží podle individuálních potřeb jednotlivců vytvořit takový režim dne, aby podporoval fyzický, duševní i sociální vývoj jedince. Pravidelný pohyb má obzvlášť velký význam pro zdraví u lidí, kteří ho nemají dostatek.

Sociální funkce

Plní funkci navazování nových sociálních vztahů a přátelství v různých skupinách. Zlepšuje komunikační schopnosti a přináší nové dovednosti v průběhu setkávání se s novými sociálními rolemi ve společnosti.

Preventivní funkce

Je to vcelku efektivní a levná forma prevence v předcházení deviantnímu chování. Aktivity, které probíhají ve volném čase, fungují jako primární prevence. Lidé, kteří umí hospodařit se svým volným časem, mají menší pravděpodobnost, že by se u nich projevila nějaká forma deviantního chování (Pávková, 2014, s. 15–16).

3.2 Využití volného času

Všichni mají možnost se svobodně rozhodnout, jak budou trávit svůj volný čas. Záleží to na mnoha faktorech a okolnostech. Průběh volného času dělíme na spontánní nebo organizovaný. Jedinec, který se rozhoduje spontánně, si sám volí aktivitu, které se bude věnovat. V organizované formě volného času si svobodně vybírá u organizací z nabídky aktivit, které pořádají (Slepičková, 2005, s. 22).

Volný čas může plnit funkce výchovné, vzdělávací a socializační. Lidé se sdružují, pořádají lidové slavnosti a udržují si kulturní zvyky. Ve volném čase se setkávají s novými lidmi, získávají nové zkušenosti, nebo znalosti. Věnují se činnostem, které je uspokojují a mají čas si odpočinout od povinností všedního dne (Slepičková, 2005, s. 21).

Volný čas je ve většině případů vnímán jako příjemná záležitost, ale mohou s ním vznikat i různé problémy. Záleží na potřebách jednotlivců, jak umí nakládat se svým volným časem a jaké podmínky k tomu mají (Slepičková, 2005, s. 17).

Ohroženou skupinou jsou staří lidé, protože u nich dochází k radikálním změnám v životě. Odchodem do důchodu, nebo úmrtím jejich blízkých dochází k ubývání sociálního kontaktu a vzniká samota. Tyto faktory a mnohé další způsobují rapidní nárůst volného času, se kterým si senioři nevědí vždy rady. Velmi důležitým vlivem na způsob trávení volného času seniorů jsou finance a nabídka aktivit v jejich okolí (Slepičková, 2005, s. 19).

Z důvodu nespočtu možných aktivit, které se ve volném čase nabízí, vzniká sportu konkurence. K rozhodnutí jakým aktivitám se budeme věnovat, dochází na základě subjektivních a objektivních faktorů. V dnešní době se společnost dělí podle hodnot na dva tábory. V jednom z nich je kladen důraz na materiální orientace a výkon. Na druhé straně je seberealizace a svoboda (Slepičková, 2005, s. 20).

Hlavní příčina, proč se většina populace nevěnuje sportu je nedostatek času. Ukazuje se však, že lidé, kteří se ve svém volném čase chtějí sportu opravdu věnovat, čas najdou. Je důležité poradit lidem, kteří neumí nakládat s volným časem. Pomoci jim s uspořádáním denního harmonogramu tak, aby do něj zařadili i sportovní aktivity. Je důležité soustředit pozornost na hospodaření s časem a v rámci celé společnosti učít jedince, jak s ním nakládat (Slepičková, 2005, s. 20).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V praktické části kvantitativního výzkumu vás seznámíme s průběhem, vyhodnocenými daty a interpretací.

4.1 Výzkumný problém

Se stále se rozvíjejícím technickým pokrokem a zlepšující se zdravotní péčí se pomalu, ale jistě, začínáme dožívat vyššího věku v lepší fyzické kondici, než tomu bývalo v minulosti. Nastupuje nový fenomén doby, a tím je stárání a stárnutí populace, s kterým souvisí i péče a prevence o tuto věkovou skupinu. Staří lidé jsou nejčastější skupinou, která zatěžuje lékaře a ekonomiku našeho zdravotnictví, ale i ekonomiku státu. S nárůstem staré populace se začíná zmenšovat poměr mezi pracujícími a lidmi v důchodu čímž ubývá prostředků pro jejich finanční zabezpečení a můžeme se začít potýkat s novodobými ekonomickými problémy. Z tohoto důvodu se Světová zdravotní organizace WHO rozhodla vytvořit program aktivního stárnutí, který má pomoci se s touto problematikou vypořádat. Jedná se o postup jak předcházet předčasnému stárnutí populace a udržení dobré fyzické a mentální kondice, ale i o sociální pozici seniorů ve společnosti pomocí sportovních aktivit.

Při promýšlení výzkumu se vycházelo z uvedených faktů. Výzkumný problém byl formulován v obecné rovině takto: **Význam sportovních aktivit v seniorském věku.** Je zřejmé, že takto vymezený výzkumný problém je žádoucí konkretizovat, a to současně s promýšlením způsobu jeho řešení. Nabízí se možnost zjišťovat, jak senioři chápou význam sportu ve svém životě, tedy zda sportují, jakým pohybovým aktivitám se věnují atd. Zjišťování názorů seniorů na význam sportu v jejich životě spočívá v dotazování respondentů. K tomuto účelu je vhodný dotazník nebo kvalitativní polo-strukturovaný rozhovor. Rozhodli jsme se pro dotazníkové šetření, protože umožňuje získat více dat v relativně krátkém čase.

4.2 Cíle výzkumu

Hlavní výzkumný cíl – zjistit:

Co znamená sport pro seniory?

Dílčí cíle – zjistit:

Jakým sportovním aktivitám se senioři věnují?

Jak často se senioři věnují sportovním aktivitám?

Z jakých důvodů se senioři věnují sportovním aktivitám?

Jaké faktory ovlivňují volbu sportovních aktivit u seniorů?

Využívají senioři sportovní aktivity nabízené organizacemi v jejich okolí?

4.3 Výzkumné otázky

Z cílů zcela logicky vyplynuly následující výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka:

Co znamená sport pro seniory?

Dílčí výzkumné otázky:

Jakým sportovním aktivitám se senioři věnují?

Jak často se senioři věnují sportovním aktivitám?

Z jakých důvodů se senioři věnují sportovním aktivitám?

Jaké faktory ovlivňují volbu sportovních aktivit u seniorů?

Využívají senioři sportovní aktivity nabízené organizacemi v jejich okolí?

4.4 Výzkumný soubor

Jedná se, o záměrně zvolený výzkumný soubor. Zahrnuje seniory s bydlištěm v okolí města Zlín. Senioři byli osloveni přes denní stacionáře nebo kluby, které pravidelně navštěvují a také zasláním elektronického dotazníku emailem. V konečné fázi se nám podařilo sesbírat dotazníky od 99 respondentů. V tomto výběrovém souboru bylo 75 (75,8 %) žen a 24 (24,2 %) mužů ve věkovém rozmezí 65 až 91 let.

4.5 Technika sběru dat

Kvantitativní výzkum byl realizován pomocí speciálně vytvořeného anonymního dotazníku pro tyto účely. Otázky jsou vytvořeny tak, aby byly zodpovězeny uvedené výzkumné cíle. Dotazník začíná otázkami jednoduššího charakteru, které postupně přechází v náročnější otázky. Zahrnuje 21 položek, 19 z nich je uzavřených s možností výběru pouze jedné odpovědi a zbylé 2 položky jsou polouzavřené s možností zvolit více odpovědí. Dotazník je takto konstruován kvůli jednoduššímu pochopení seniory, čímž se snažíme předejít preskakování

otázek nebo nevyplnění dotazníku. V tištěné formě bylo celkem rozdáno 95 dotazníků, z kterých se nám vrátilo 87 a následně bylo dalších 6 vyřazeno. Tištěné dotazníky byly rozdány v denní službě Domovinka, TJ Sokol Zlín a Senior Point. Zbytek dotazníků byl rozeslán známým a formou sněhové koule se nám podařilo sesbírat 20 dotazníků, z kterých byly vyřazeny 2 nevyhovující. Dotazník je součástí bakalářské práce v příloze I.

4.6 Zpracování dat

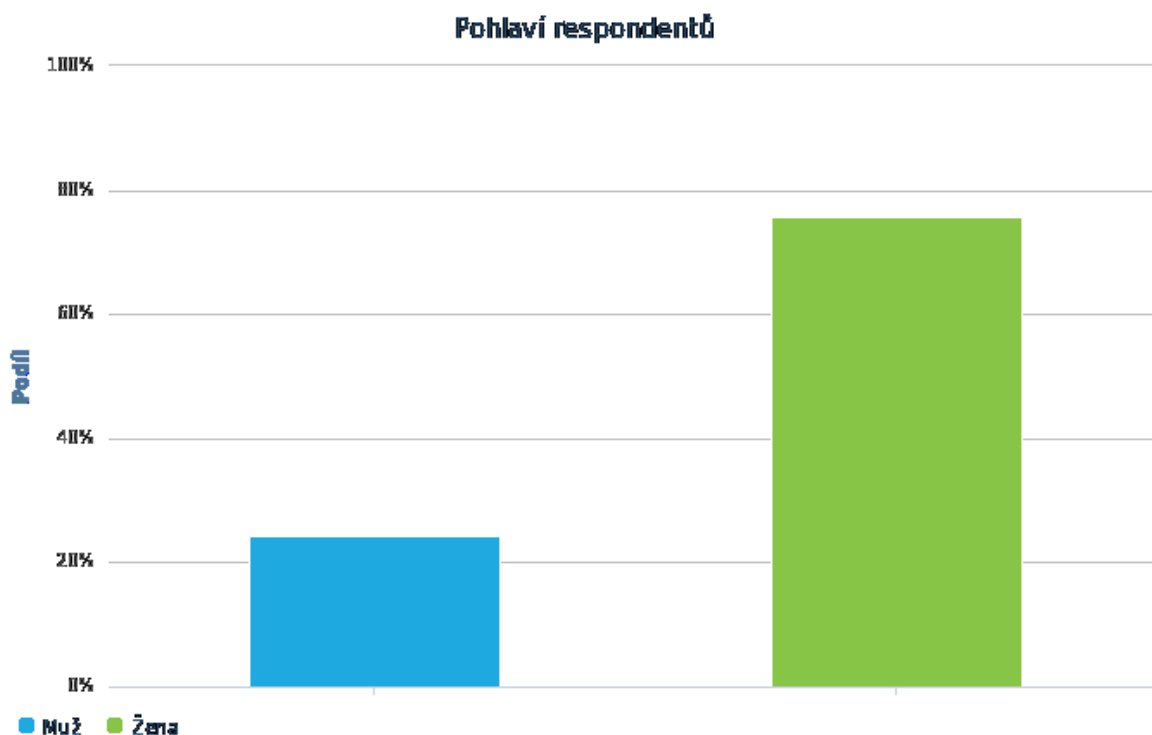
Vypočítala se absolutní četnost odpovědí na položené dotazníkové otázky a převedla se na relativní četnosti. Výsledky jsou prezentovány formou grafů, které jsou považovány za názornější než tabulky.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A INTERPRETACE DAT

Otázka č. 1

Jste muž, žena?

Položka se zaměřuje na složení výzkumného souboru a zjištění kolik bylo mužů a kolik žen.



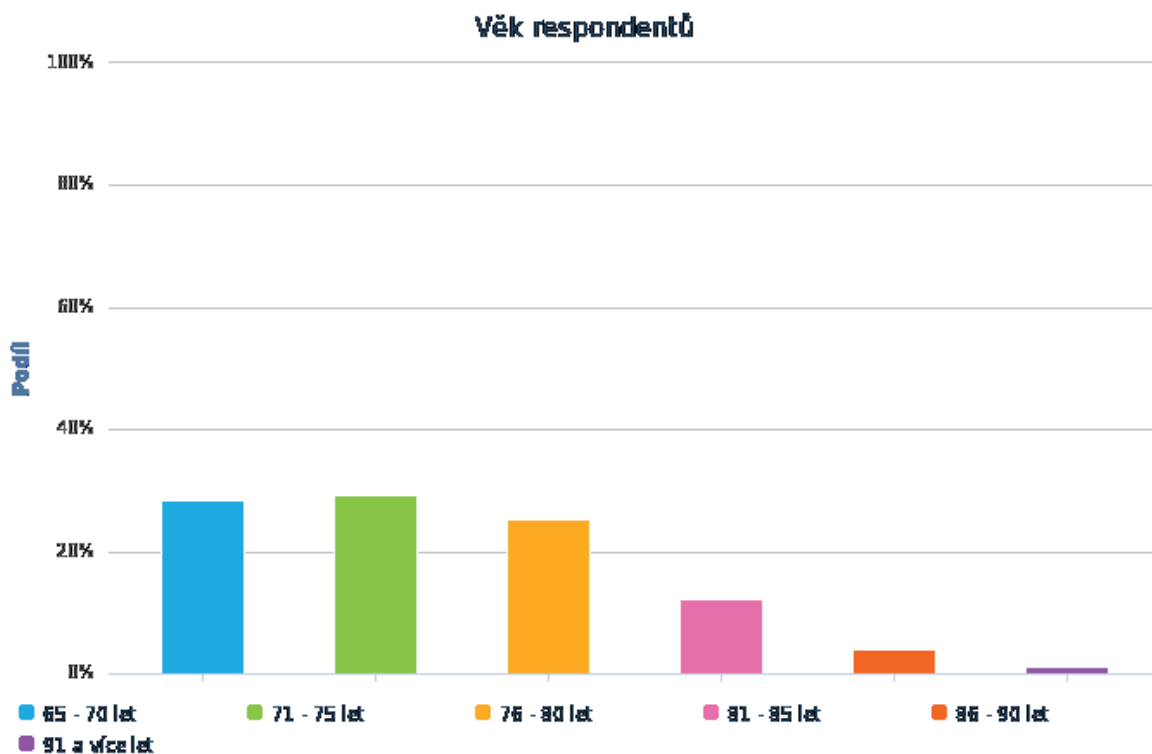
Graf 1. Pohlaví respondentů

Z uvedeného grafu vyplývá, že 75,8 % (75) dotazovaných tvoří ženy a 24,2 % (24) muži. Je to zřejmě dáno skutečností, že se ženy dožívají vyššího věku než muži.

Otázka č. 2

Jaký je váš věk?

V položce ohledně věku získáváme přehled o rozdělení jednotlivých věkových kategoriích.



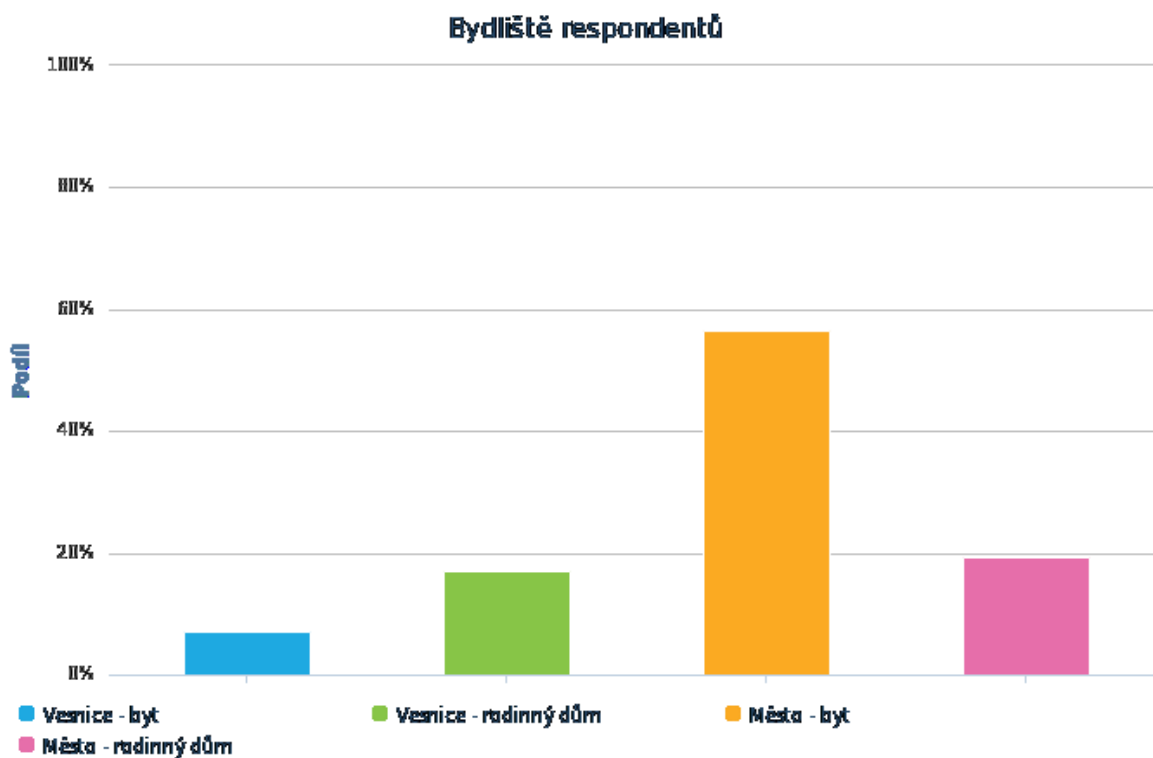
Graf 2. Věk respondentů

Věkové skupiny seniorů jsou rozděleny do 6 kategorií v rozmezí 65 – 91 let a více. Nejvíce zastoupenou skupinou jsou senioři v rozmezí 71–75 let (29,3 %). Postupně následují kategorie 65–70 let (28,3 %), 76–80 let (25,3 %), 81–85 let (12,1 %), 86–90 let (4,0 %) a nakonec kategorie 90 let a více, která je zastoupena 1 (1,0 %) seniorem.

Otázka č. 3

Kde bydlíte?

Položka ohledně bydlení zjišťovala, jestli senioři žijí převážně na vesnici nebo ve městě a v jakém typu obydlí.



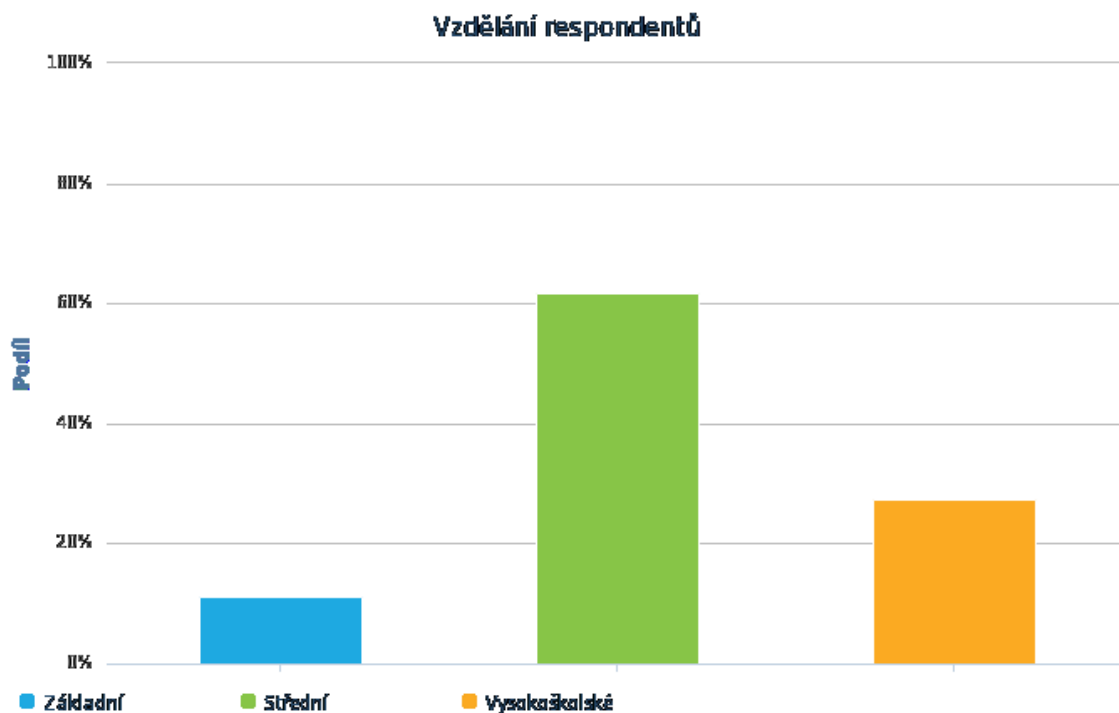
Graf. 3. Bydliště respondentů

Jako nejvíce využívané obydlí byly uváděny městské byty 56,6 % (56). 19,2 % (19) seniorů uvedlo městské prostředí v rodinném domě. Rodinný dům na vesnici vybralo 17,2 % (17) seniorů. 7,1 % (7) seniorů uvedlo byt na vesnici.

Otázka č. 4

Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?

Vzdělání může u seniorů hrát důležitou roli ve způsobu myšlení, a jakým způsobem nakládají s informacemi.



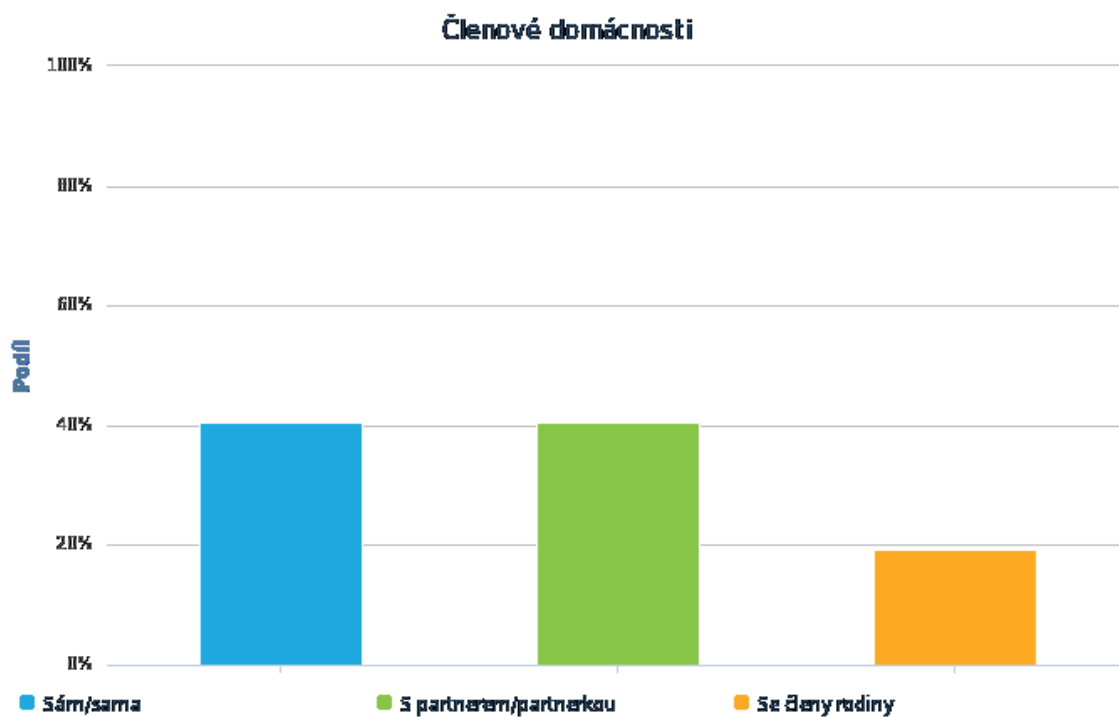
Graf. 4. Vzdělání respondentů

Nejvíce zastoupenou skupinou podle dosaženého vzdělání jsou senioři se středním vzděláním 61,6 % (61). Následují senioři s vysokoškolským vzděláním, kterých je 27,3 % (27) a nejméně seniorů 11,1 % (11) uvedlo základní vzdělání.

Otázka č. 5

S kým žijete?

Z této položky je patrné, jaké mají senioři vztahy se svým okolím.



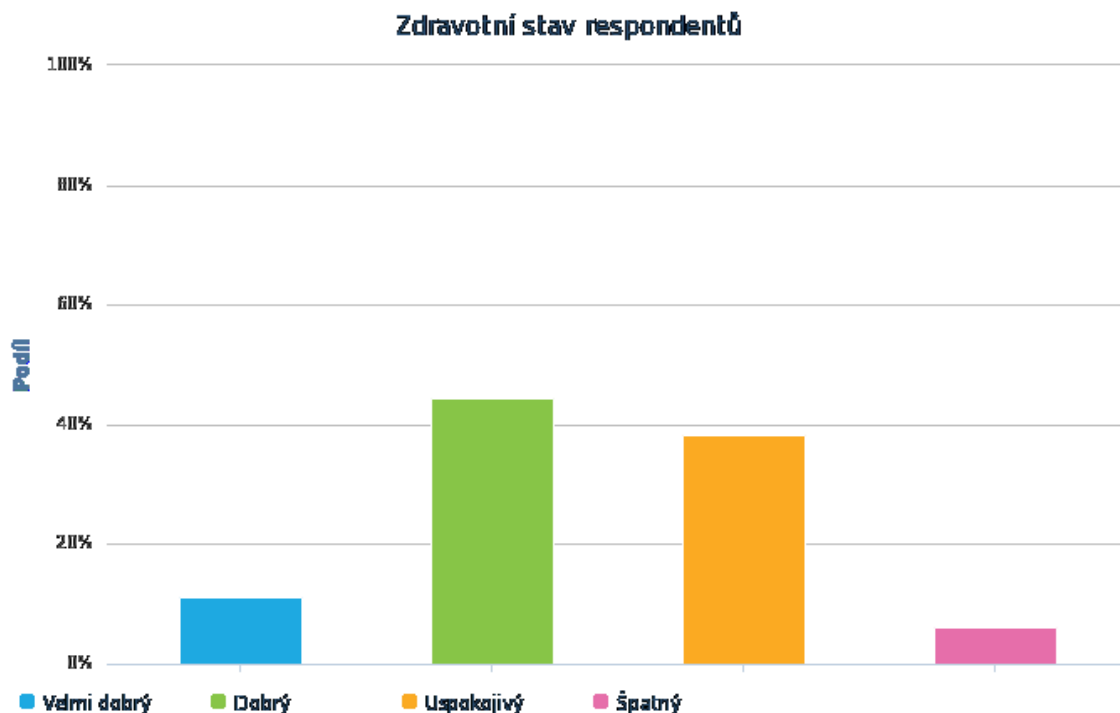
Graf. 5. Členové domácnosti

V otázce s kým žijete v domácnosti, odpověděl stejný počet seniorů, kteří žijí sami 40,4 % (40) a kteří žijí s partnerem 40,4 % (40). Méně zastoupenou skupinou jsou senioři žijící se svými příbuznými 19,2 % (19).

Otázka č. 6

Jaký je váš zdravotní stav?

Vyjadřuje názor seniorů ohledně vnímání jejich zdravotního stavu.



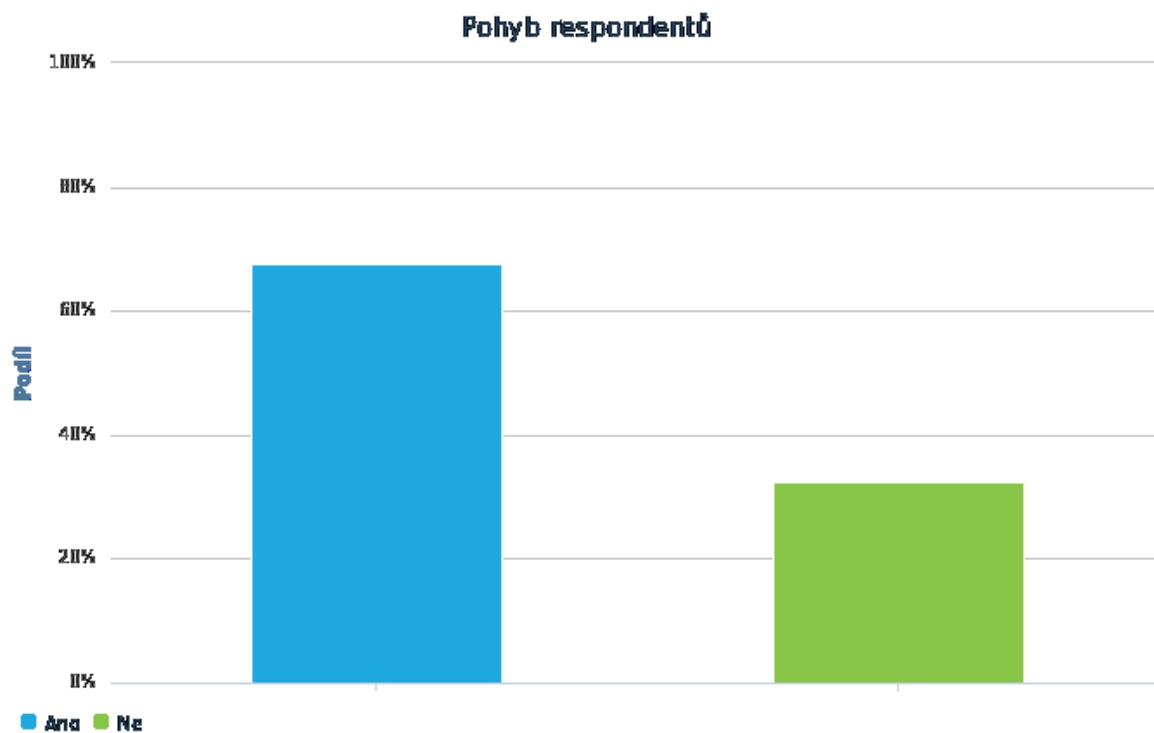
Graf. 6. Zdravotní stav respondentů

Nejvíce seniorů uvedlo, že se mají dobře 44,4 % (44). Navzdory nepříznivým podmínkám řada seniorů uvedla, že si nemají na co stěžovat a cítí se uspokojivě 38,4 % (38). 11,1 % (11) seniorů hodnotí svůj stav jako velmi dobrý a 6,1 % (6) seniorů považují svůj zdravotní stav za špatný.

Otázka č. 7

Myslíte si, že máte v současné době dostatek pohybu?

Každá osoba má svou individuální představu ohledně potřeby pohybu v jeho životě.



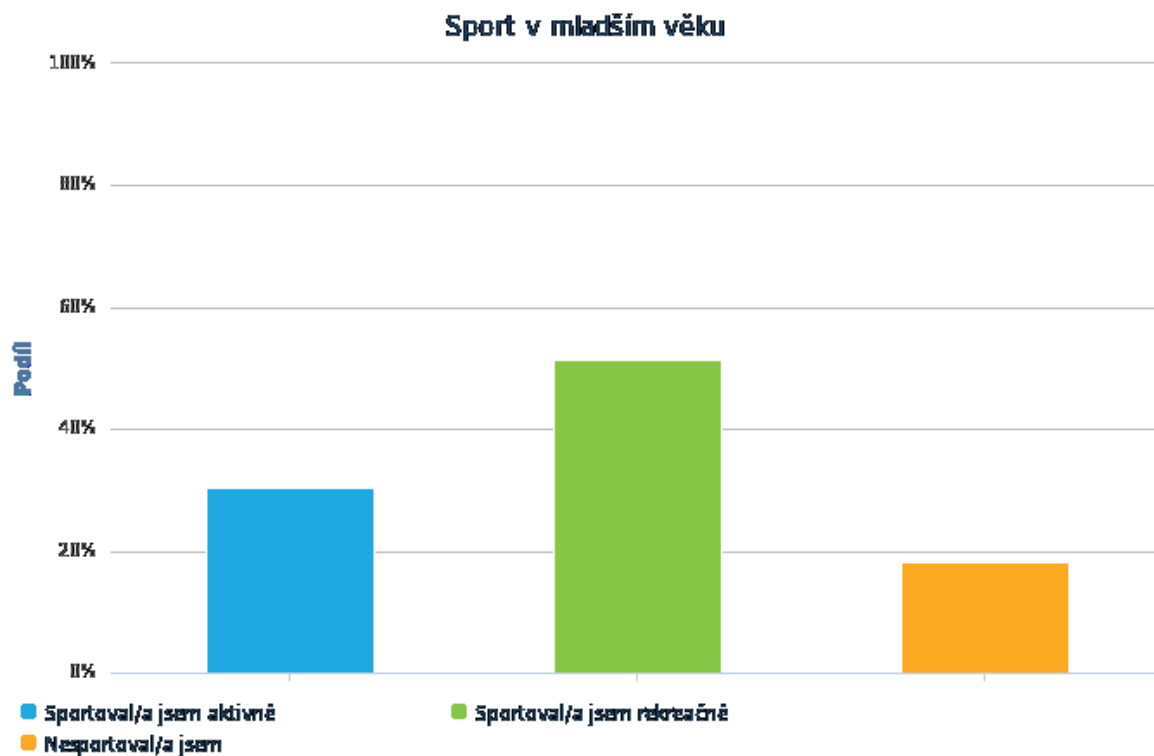
Graf. 7. Pohyb respondentů

Z grafu je možné vyčíst, že 67,7 % (67) seniorů uvádí, že má dostatek pohybu a zbylá skupina, kterou tvoří 32,3 % (32) seniorů odpověděla, že dostatek sportu nemají.

Otázka č. 8

Sportoval/a jste v mladším věku?

Předpokládá se, že pokud se seniori věnovali v mladším věku sportu, sportují (i když třeba v omezené míře) stále.



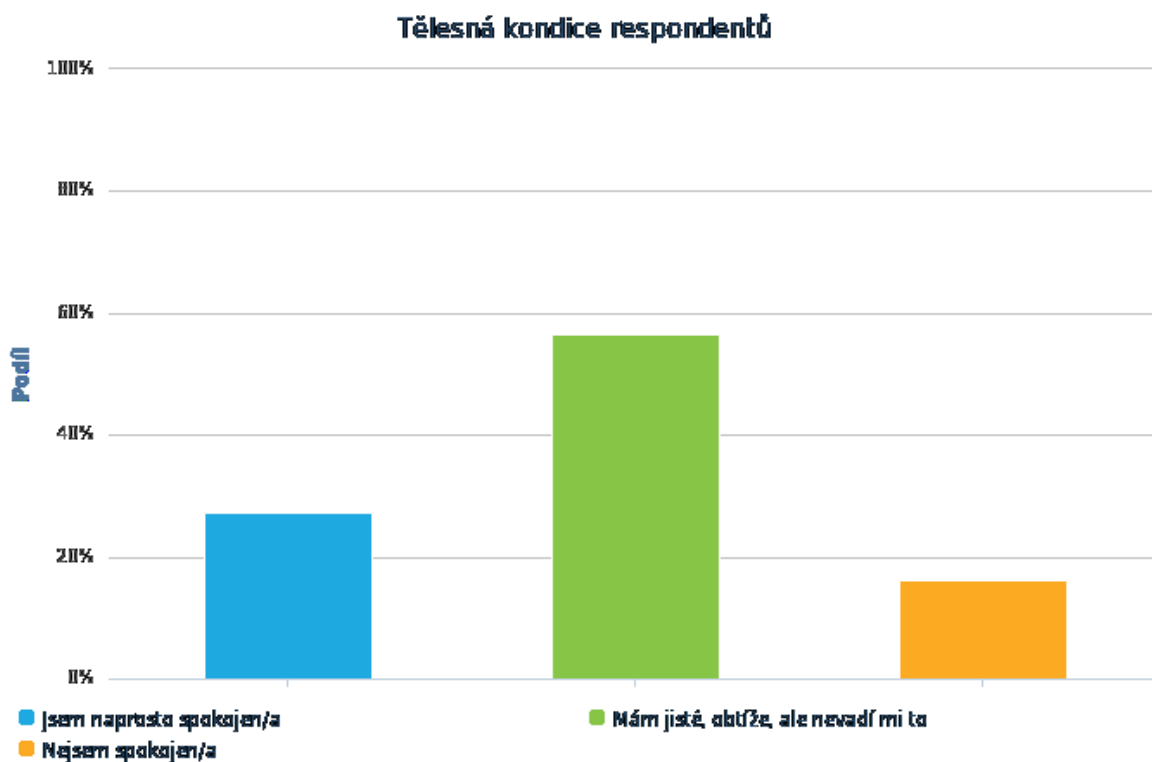
Graf. 8. Sport v mladším věku

Největší zastoupení má skupina seniorů 51,5 % (51), která ve svém mládí rekreačně sportovala. Aktivně sportujících seniorů je 30,3 % (30) a nesportovců je 18,2 % (18).

Otázka č. 9

Jak byste zhodnotil/a vaší současnou tělesnou kondici?

Položka vyjadřuje, jestli jsou senioři spokojeni se svou tělesnou kondicí a jak vnímají omezení spojené se stářím.



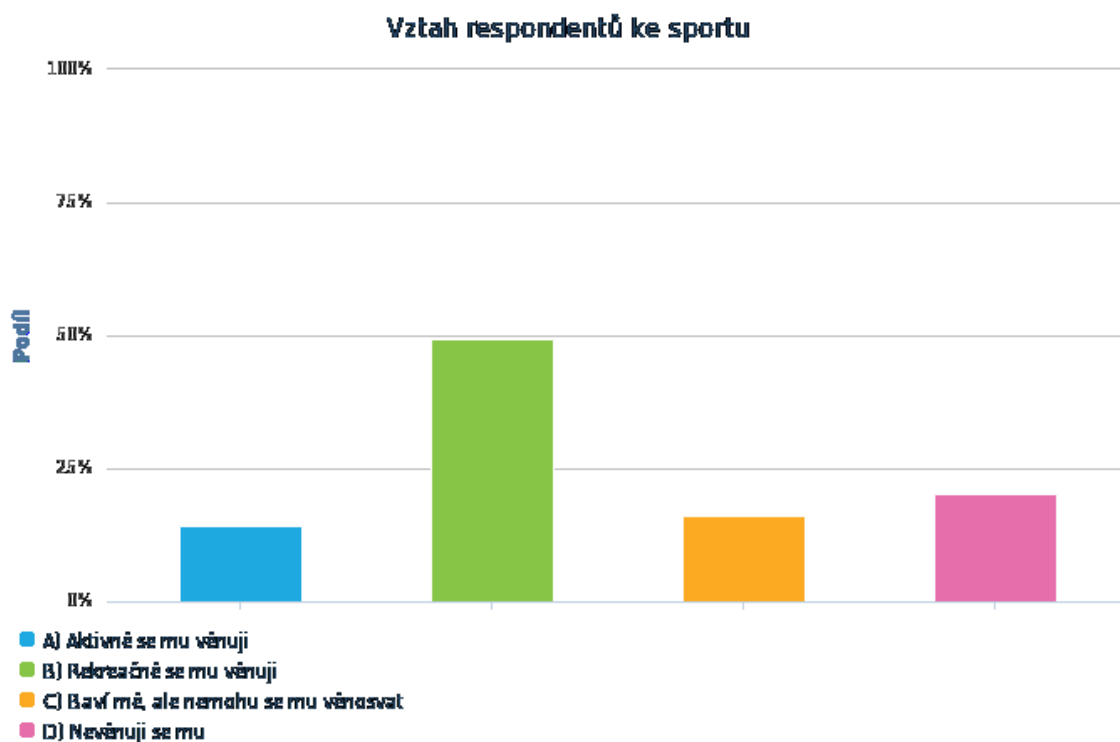
Graf. 9. Tělesná kondice respondentů

Největší skupinu 56,6 % (56) tvoří senioři, kteří se smířili s obtížemi doprovázející stáří. Plně spokojených seniorů se svou fyzickou kondicí je 27,3 % (27) a nespokojených seniorů se svou kondicí je 16,2 % (16).

Otázka č. 10

Jaký máte vztah ke sportu v současnosti?

Tato položka zjišťuje, kolik seniorů se věnuje sportovním aktivitám.



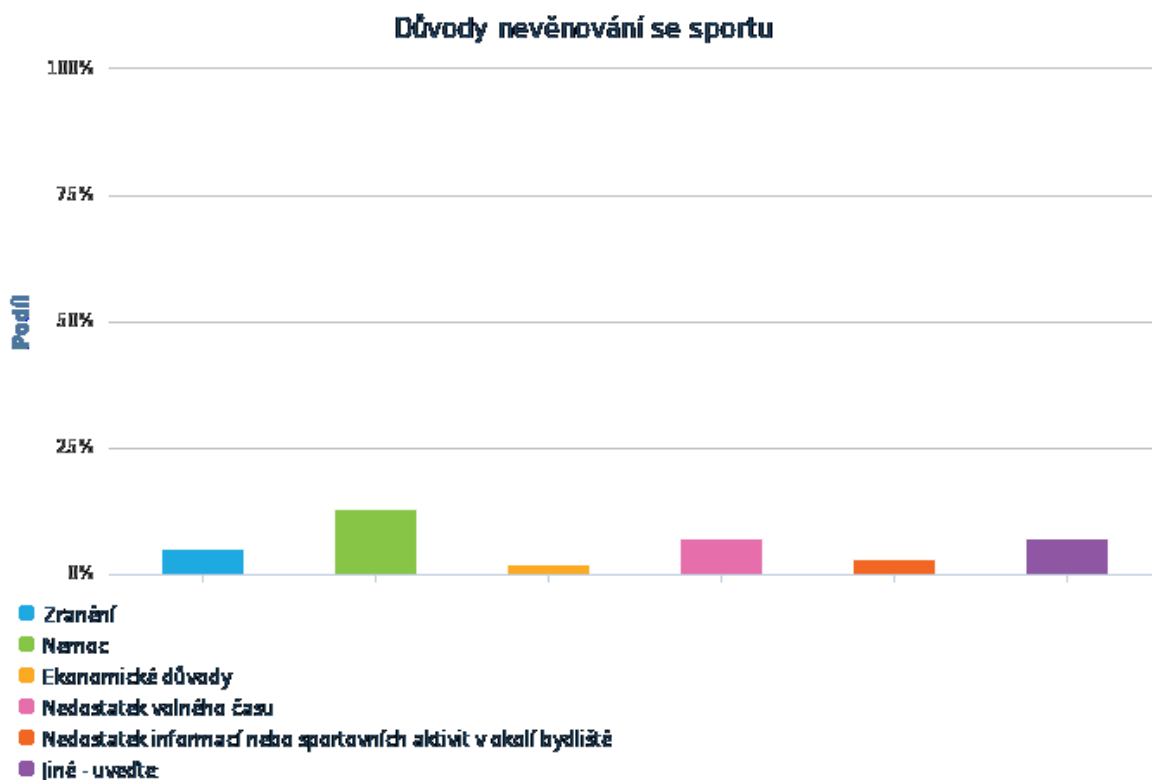
Graf. 10. Vztah respondentů ke sportu

Největší počet seniorů 49,5 % (49) odpovědělo, že se sportu v současné době rekreačně věnuje. Seniori, kteří se sportu nevěnují, tvoří 20,2 % (20). 16,2 % (16) seniorů se nemohou sportu věnovat ať již z osobních nebo zdravotních důvodů. Aktivně sportujících seniorů je 14,1 % (14).

Otázka č. 11

Proč se v současné době nevěnujete sportu?

Cílem této položky bylo zjistit důvody proč se někteří senioři nevěnují nebo nemohou věnovat sportu. A jaký je jejich počet.



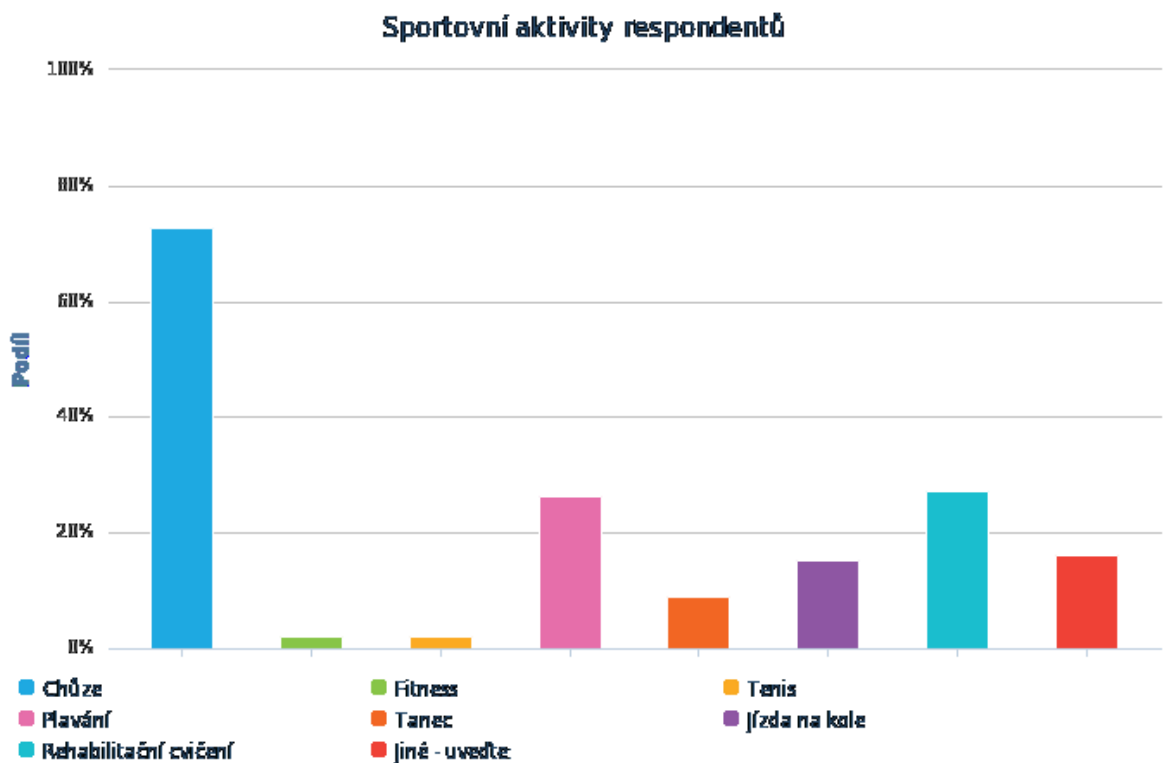
Graf. 11. Důvody nevěnování se sportu

Hlavním důvodem proč se senioři nevěnují sportu, jsou různé nemoci, které uvádí 13,1 % (13) seniorů. Další skupinou jsou senioři, kteří se cítí být omezováni časem 7,1% (7). Stejný počet seniorů 7,1 % (7) udává jiné důvody, jako jsou např. lenost nebo věk. Seniorů, které omezuje zranění natolik, že se nemohou věnovat sportovním aktivitám je 5,1 % (5). Nedostatek informací o konání sportovních aktivit v okolí bydliště seniorů uvádí 3,0 % (3). Ekonomické důvody udávají 2,0 % (2) seniorů.

Otázka č. 12

Jakým sportovním aktivitám se věnujete?

Touto položkou zjišťujeme aktivity, kterým se senioři věnují. Může být inspirací pro zařazení vhodných sportovních aktivit v seniorských klubech.



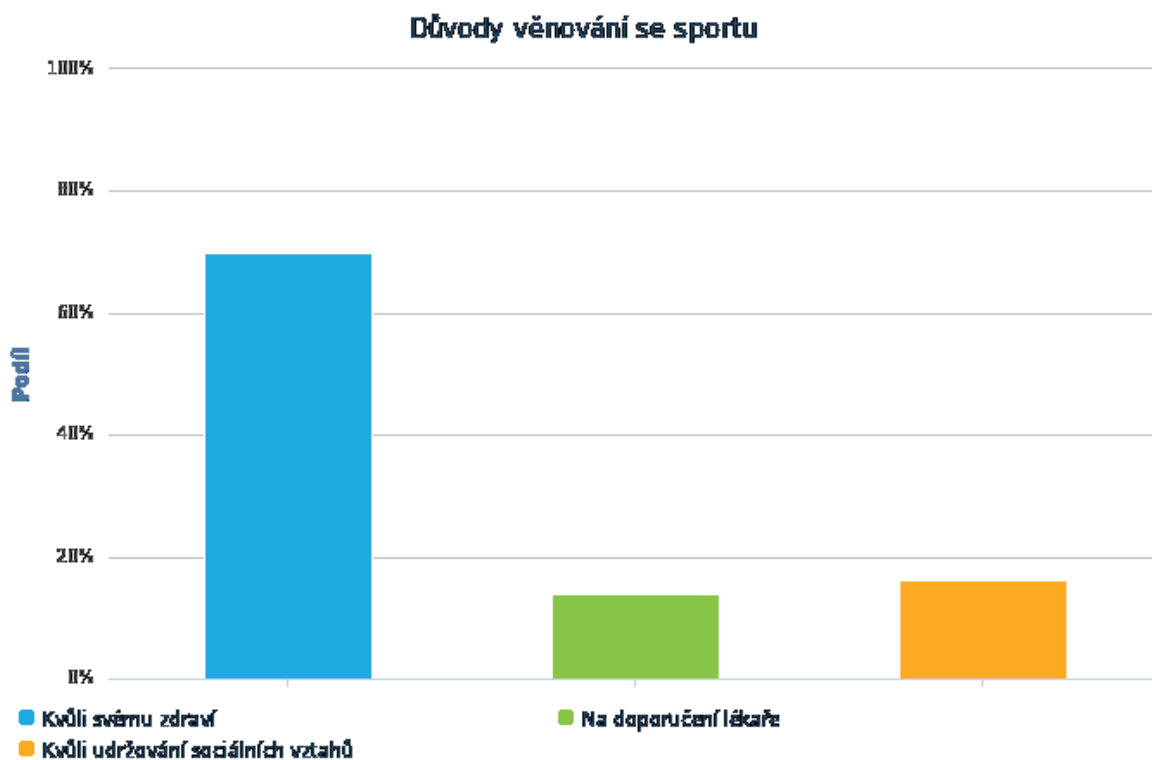
Graf. 12. Sportovní aktivity respondentů

Senioři, kteří se věnují sportovním aktivitám, uvádějí následující. Nejčastější aktivitou je chůze, které se věnuje 72,2 % (72) seniorů. Rehabilitačnímu cvičení se věnuje 27,3 % (27) seniorů. Plavání se věnuje 26,3 % (26) seniorů. Jako další je skupina jiných aktivit 16,2 % (16), ve kterých je uvedeno cvičení v organizaci Sokol nebo jóga. Následuje, jízda na kole 15,2 % (15), tance 9,1 % (9), fitness 2,0 % (2) a tenis 2,0 % (2) seniorů.

Otázka č. 13

Pokud se věnujete sportu, uveďte z jakých důvodů?

Cílem je zjistit z jakých důvodů se seniori věnují sportu a čemu z uvedených otázek přikládají ve svém životě větší význam.



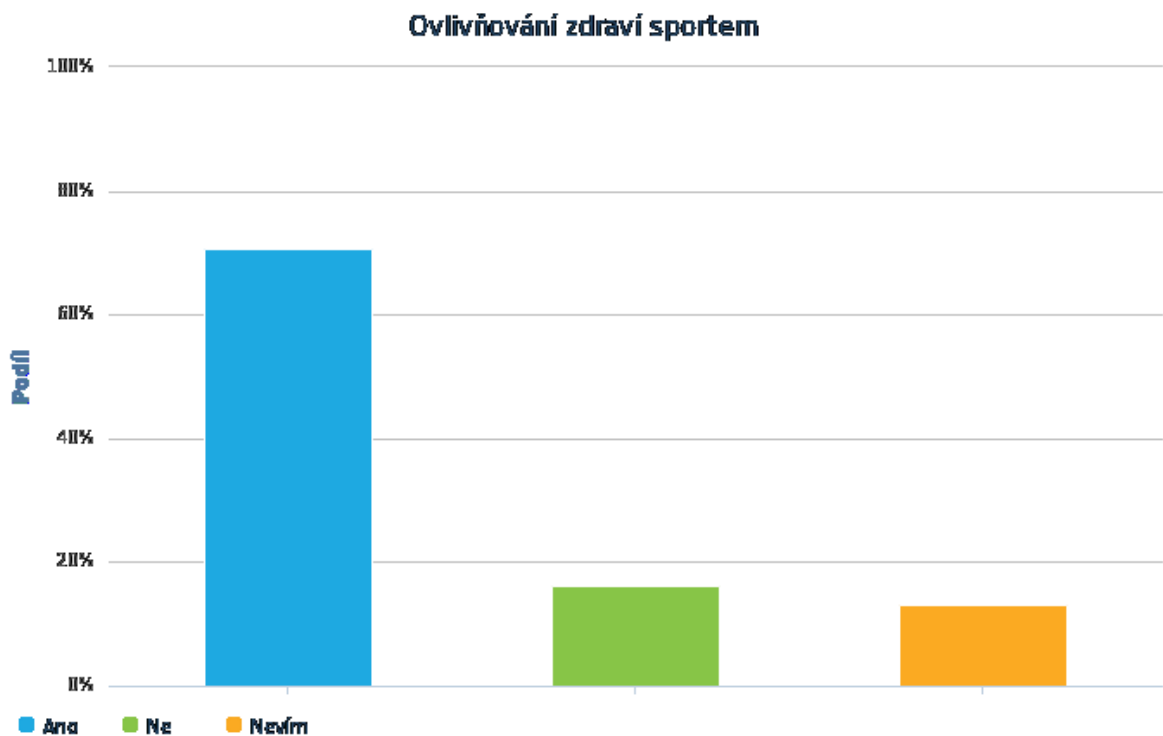
Graf. 13. Důvody věnování se sportu

Nejvíce seniorů 69,8 % (60) sportuje kvůli svému zdraví. Jako další je skupina seniorů, kteří se sportu věnují z důvodu udržování sociálních vztahů, kterou tvoří 16,3 % (14) a 14,0 % (12) seniorů dbá na doporučení lékaře.

Otázka č. 14

Myslíte si, že je vaše zdraví ovlivňováno tím, jak často se věnujete sportu?

Tato položka ukazuje povědomí a informovanost seniorů ohledně vlivu sportu na lidské zdraví.



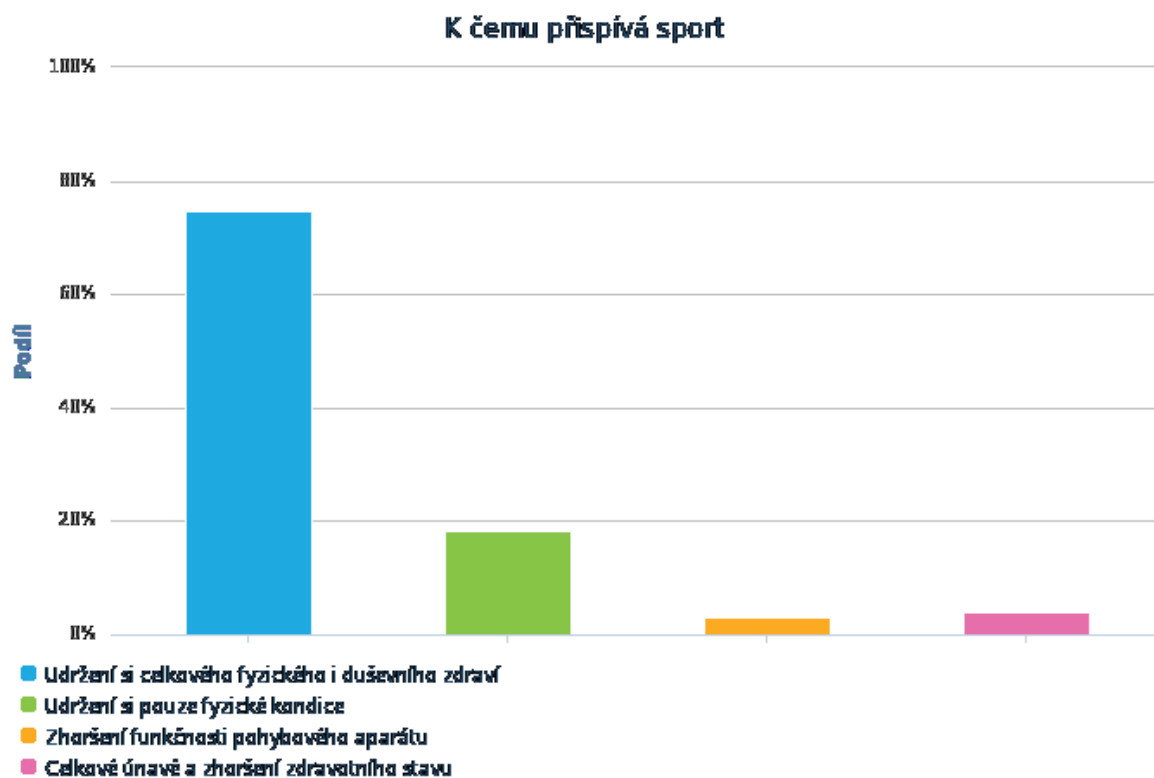
Graf. 14. Ovlivňování zdraví sportem

Sport jako faktor, který ovlivňuje naše zdraví v souvislosti s tím, jak často se mu věnujeme, většina respondentů 70,7 % (70) vnímá jako pravdivou odpověď. Význam sportu v souvislosti s jejich zdravotním stavem nepřikládá 16,2 % (16) seniorů. Nerozhodná skupina seniorů, kterou tvoří 13,1 % (13) odpověděla, že nezná odpověď na tuto otázku.

Otázka č. 15

Myslím si, že věnováním se pravidelnému sportu přispívám k - doplňte?

Účelem položky bylo zjistit, jaký vliv připisují senioři sportu, pokud se mu pravidelně věnují.



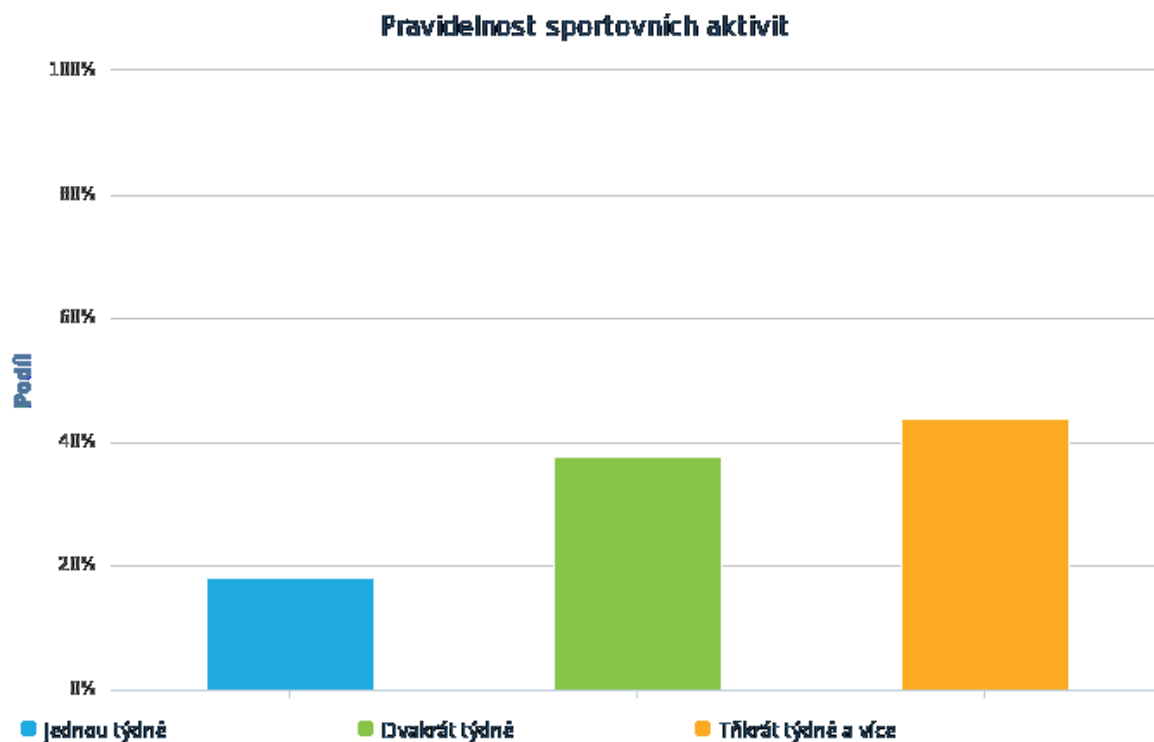
Graf. 15. K čemu přispívá sport

Nejvíce seniorů 74,7 % (74) si plně uvědomuje význam sportu pro jejich zdraví, a proto vybrali odpověď udržení si celkového fyzického i psychického zdraví. Udržení si pouze fyzické kondice zvolilo 18,2 % (18) seniorů. Sport jako faktor zhoršení zdravotního stavu a únavy vnímají 4,0 % (4) seniorů. Zhoršení funkčnosti pohybového aparátu zvolili 3,0 % (3) seniorů.

Otázka č. 16

Jak často se věnujete sportovním aktivitám?

Pro efektivitu sportu a jeho vlivu na zdraví je důležité dodržovat pravidelnost a frekvenci s jakou se mu senioři věnují.



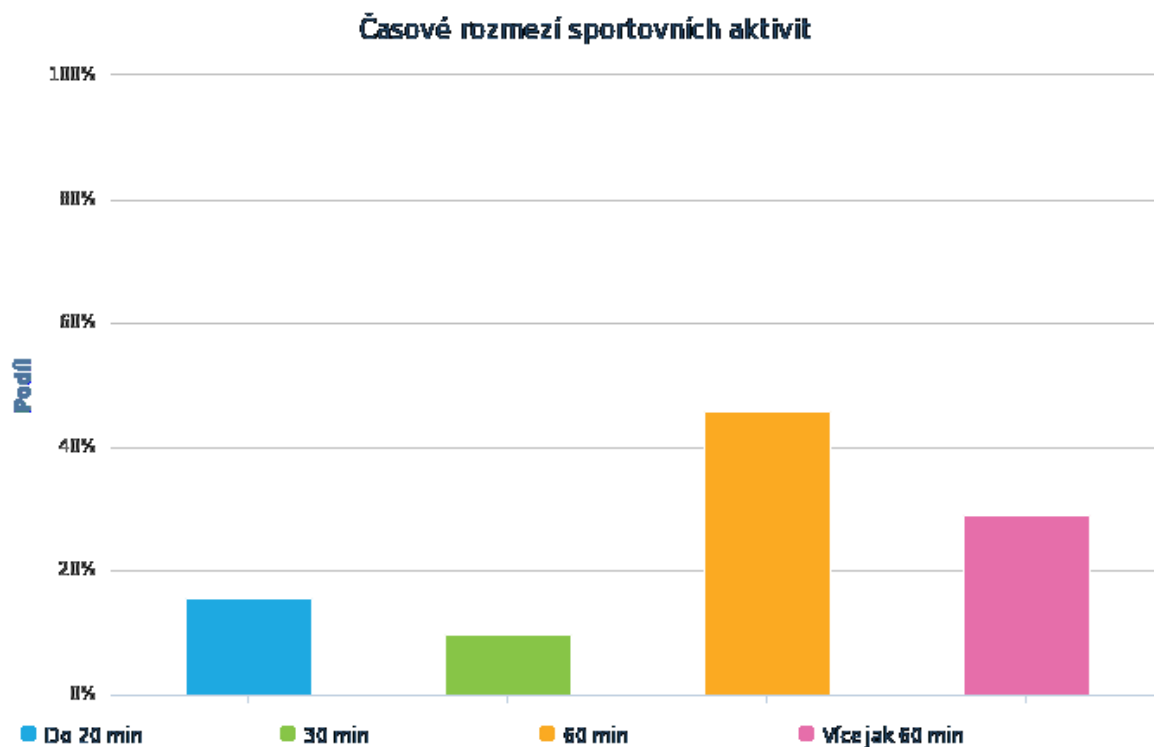
Graf. 16. Pravidelnost sportovních aktivit

Nejvíce seniorů 43,9 % (36) se věnuje sportu třikrát a vícekrát v týdnu. Dvakrát týdně se sportu věnuje 37,8 % (31) seniorů. Pouze jednou týdně se sportu věnuje 18,3 % (15) seniorů.

Otázka č. 17

Kolik času strávíte při realizaci sportovní aktivity?

Zjišťuje se, kolik času obvykle senioři stráví při sportovní aktivitě.



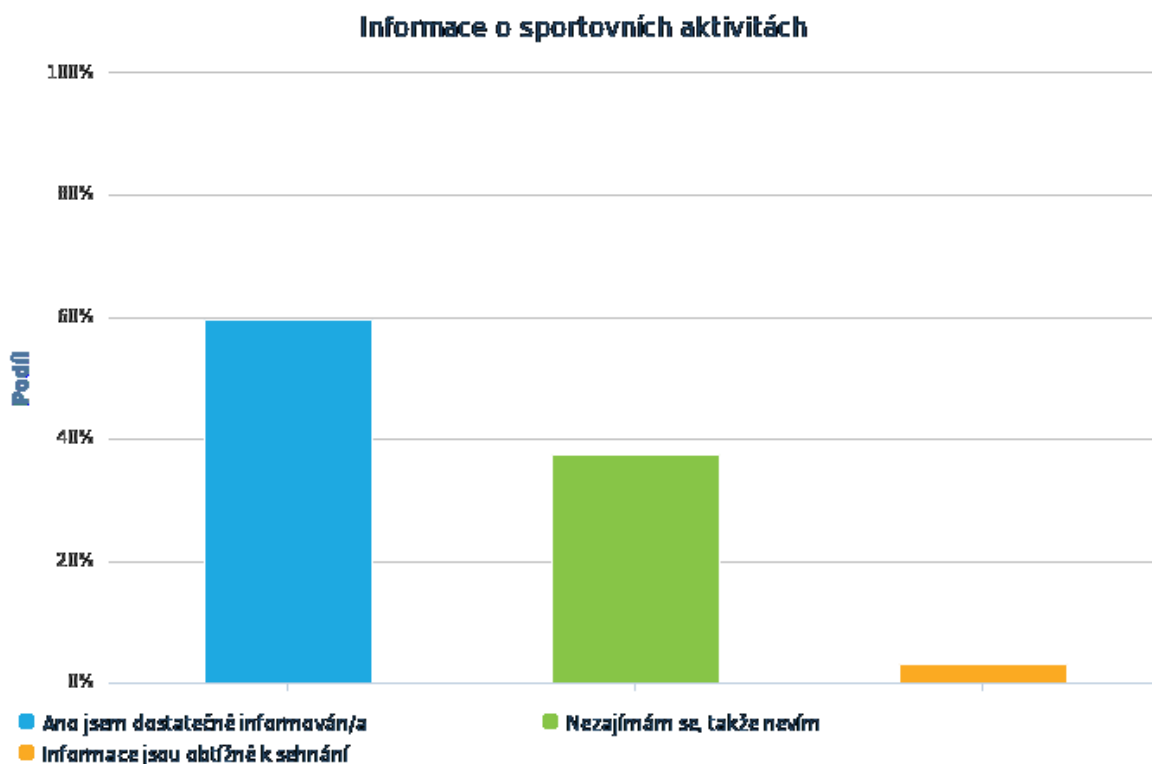
Graf. 17. Časové rozmezí sportovních aktivit

Nejvíce seniorů 45,8 % (38) odpovědělo, že se sportu věnují v rozmezí 60 minut. Skupina seniorů, kteří se sportu pravidelně věnují v rozmezí 60 minut a více je 28,9 % (24). Senioři, kteří stráví sportovní aktivitou v průměru 20 minut je 15,7 % (13) a 30 minut sportem tráví 9,6 % (8) seniorů.

Otázka č. 18

Máte dostatečné informace o sportovních aktivitách pro seniory v okolí vašeho bydliště?

Pokud se v okolí bydliště konají sportovní aktivity určené pro seniory, je důležité, aby o těchto aktivitách vůbec věděli.



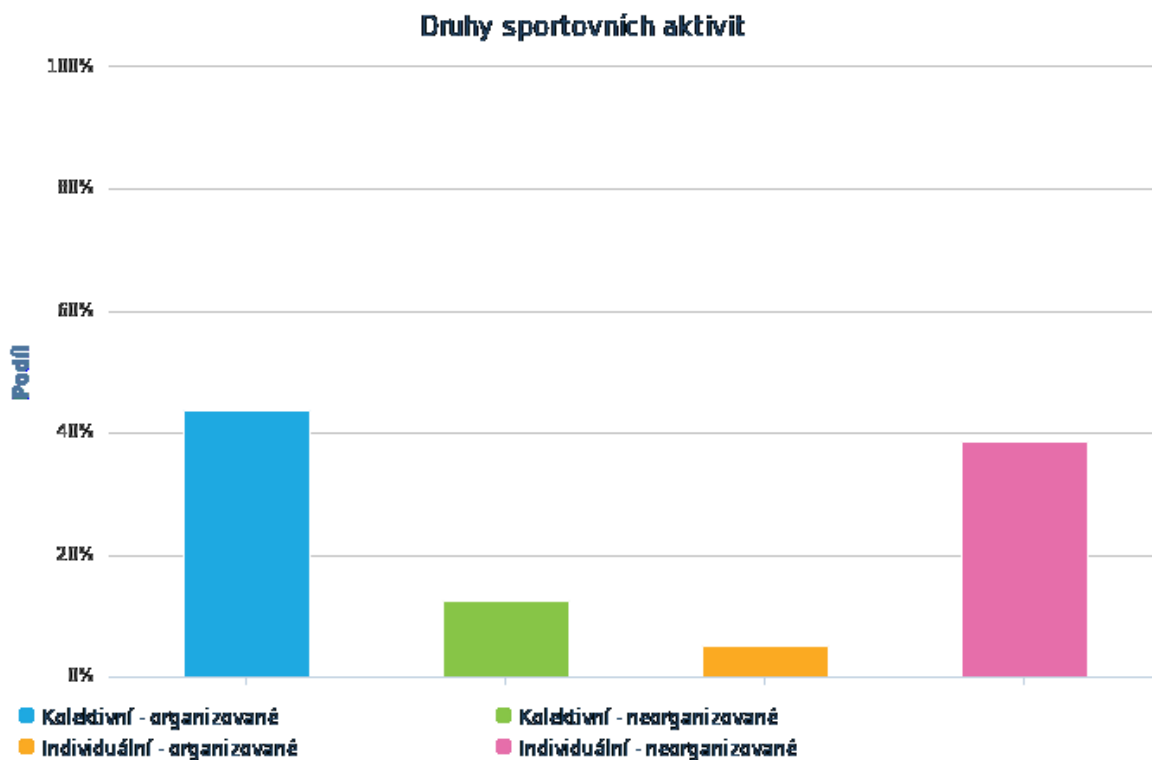
Graf. 18. Informace o sportovních aktivitách

Nejvíce seniorů 59,6 % (59) odpovědělo, že mají dostatek informací o sportovních aktivitách v okolí jejich bydliště. Seniorů, kteří se o sportovní aktivity v okolí jejich bydliště nezajímají je 37,4 % (37). Nedostatečnou informovanost o sportovních aktivitách v okolí bydliště uvedly 3,0 % (3) seniorů. Tyto informace je obtížné sehnat.

Otázka č. 19

Jaký druh sportovních aktivit raději upřednostňujete?

Položka poukazuje na individualitu nebo společenskou povahu jedince a potřebu se socializovat.



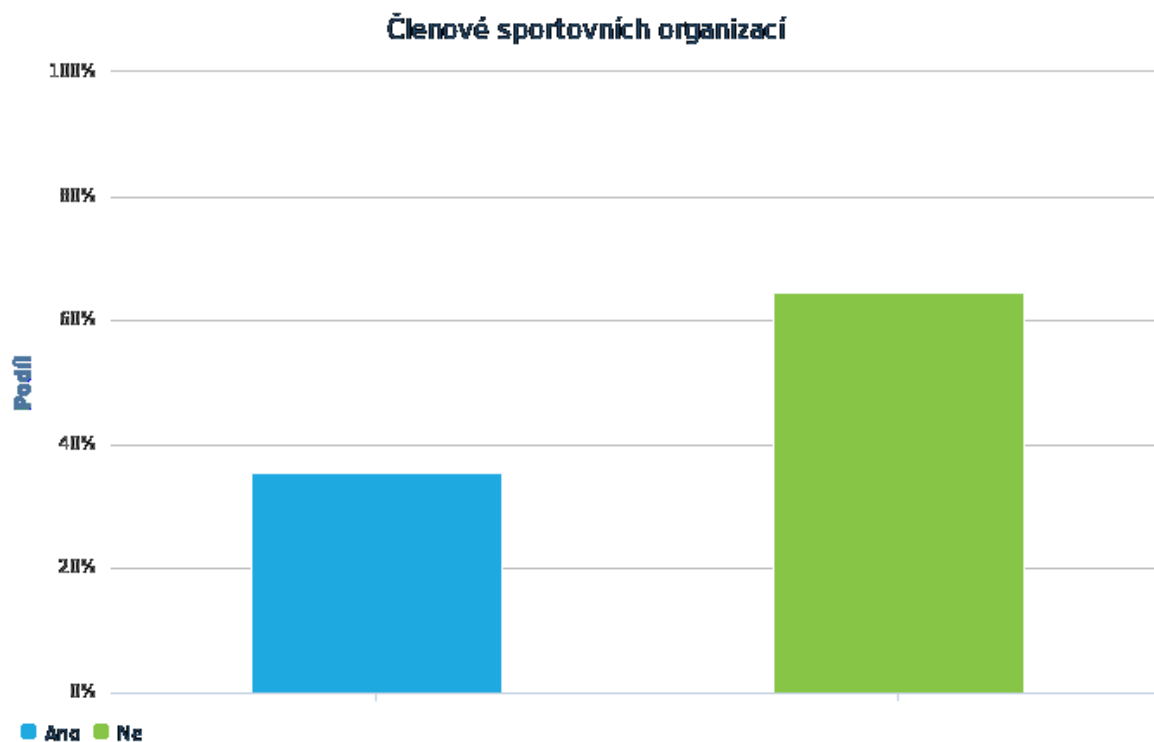
Graf. 19. Druhy sportovních aktivit

Nejvíce seniorů 44,0 % (44) preferuje kolektivní organizovanou formu sportu. Následují individuálně neorganizované sportovní aktivity, které uvedlo 38,0 % (37) seniorů. Kolektivní neorganizované sportovní aktivity uvedlo 13,0 % (13) seniorů a individuální organizované aktivity 5,0 % (5) seniorů.

Otázka č. 20

Jste členem/členkou nějaké sportovní organizace?

Položka vypovídá o tom, jaký je zájem být členem organizace se sportovním zaměřením.



Graf. 20. Členové sportovních organizací

Větší počet seniorů 64,6 % (64) odpovědělo, že nejsou členy sportovní organizace. Zbýlý počet seniorů 35,5 % (35) jsou členy sportovních organizací.

Otázka č. 21

Využíváte nabídky sportovních akcí pořádaných městem, obcí nebo kluby ve vašem okolí?

Položka zjišťuje, jaký je zájem o využívání sportovních aktivit určené pro seniory a nakolik jsou pořádané akce pro seniory atraktivní.



Graf. 21. Využívání nabídek sportovních aktivit

Největší počet seniorů 59,6 % (59) odpovědělo, že se neúčastní sportovních aktivit v okolí jejich bydliště. Sportovních aktivit v okolí bydliště se občas zúčastní 30,3 % (30) seniorů. Sportovních akcí se pravidelně účastní 10,1 % (10) seniorů.

DISKUZE VÝSLEDKŮ

Díky odpovědím respondentů jsme schopni odpovědět na cíle, které jsme si stanovili na začátku naší bakalářské práce.

Co znamená sport pro seniory? Abychom odpověděli na tuto otázku, zeptali jsme se seniorů na jejich názor ohledně pravidelného sportování a jeho vlivu na celkovou kondici a zdraví. Největší počet seniorů (74,7 %) zvolilo odpověď, že sport přispívá k udržení si celkového fyzického i duševního zdraví. Tudíž můžeme říct, že jsou si vědomi významu sportu v jejich životě a jeho přínosu pro jejich tělo i duši. Další skupinu tvoří 18,2 % seniorů, kteří sport vnímají jako nástroj k udržení pouze fyzické kondice. Přínos sportu pro jejich duševní zdraví tolik nevnímají. Z toho vyplývá jednostranný postoj ke sportovním aktivitám, které slouží pouze k udržení si funkčnosti pohybového aparátu. Méně početnější skupinou (4,0 %) jsou senioři, kteří již sport nevnímají jako vhodný nástroj k jejich aktivizaci a udržení si fyzického i duševního zdraví. Tito senioři zvolili odpověď, že nesportují pro celkovou únavu a zhoršení zdravotního stavu. Nejméně zastoupenou skupinou (3,0 %) jsou senioři, kteří mají fyzické problémy, způsobující obtížnější pohyblivost. Zvolili odpověď: nesportuji pro zhoršení funkce pohybového aparátu. Z toho plyne, že úloha sportu v životech seniorů se mění v závislosti na jejich zdravotním stavu. Senioři, kteří jsou stále vitální, se mohou pravidelně věnovat sportu a tím pádem sport považují za nástroj, kterému mohou přisuzovat zásluhy za jejich dobrý fyzický i duševní stav. Oproti tomu senioři, kteří se z důvodu chatrného zdraví doprovázeného nemocemi nemohou věnovat sportu, berou tuto aktivitu jako faktor, který jejich zdravotní stav může zhoršit.

Jakým sportovním aktivitám se senioři věnují? Dominující položkou v dotazníku byla chůze, kterou zvolilo 72,2 % seniorů. Chůze je nejpřirozenějším pohybem, který nevyžaduje tolik energie a díky volbě terénu, intenzitě a délce chůze mohou tuto sportovní aktivitu vykonávat téměř všichni senioři a to bez ohledu na jejich zdatnost. Tato aktivita zpravidla probíhá v přírodě, která působí jako další stimul pro duševní pohodu. Nelze opomenout význam procházky ve skupině, kdy dochází k rozvíjení sociální oblasti v životech seniorů. Další aktivitou, které se věnuje 27,3% seniorů ať už z vlastního rozhodnutí nebo nutnosti, jsou rehabilitační cvičení. Je to nenáročná forma cvičení k udržení ohebnosti a funkčnosti pohybového aparátu, který s přibývajícím věkem slábne. Jako další oblíbenou aktivitu senioři zvolili plavání (26,3 %), při kterém věk, váha ani kondice nejsou omezením. Do položky jiné, která čítá 16,2 % respondentů, bylo vyplněno, že se věnují cvičení ve skupinách (spolky, kurzy),

kteří bych osobně zařadil do rehabilitačního cvičení, přičemž nutno zdůraznit pozitivní dopad v sociální oblasti. Další aktivitou je jízda na kole, která je již fyzicky náročnější a proto se jí věnuje méně seniorů (15,2 %). Mezi nejméně zastoupené sportovní aktivity patří tanec 9,1 %, fitness 2,0 % a tenis 2,0 %.

Jak často se seniori věnují sportovním aktivitám? Pro určení pravidelnosti jsme zvolili rozmezí provádění sportovních aktivit v rámci týdne. Nejpočetnější skupinou respondentů (43,9 %) jsou seniori, kteří se sportu věnují více jak třikrát týdně. Další skupinou (37,8 %) jsou seniori, kteří vykonávají sportovní aktivity alespoň dvakrát týdně. Nejméně zastoupenou skupinou (18,3 %) jsou seniori, kteří sportu věnují zhruba jeden den v týdnu. U těchto jedinců je potenciál sportu a jeho vlivu na jejich zdraví v průběhu stáří nevyužitý.

Z jakých důvodů se seniori věnují sportovním aktivitám? Největší počet seniorů (69,8 %) vybralo odpověď, kvůli svému zdraví. Jak bylo zjištěno, 56,6 % seniorů má obtíže s tělesnou kondicí, ale nevdají jim to natolik, aby se vzdali sportu ve svém životě. 16,3 % seniorů uvedlo, jako důvod proč se věnují sportu, udržování sociálních vztahů. Seniori se potřebují zapojovat do společenského života a udržovat vztahy. Poslední skupinou (14,0 %) jsou seniori, kteří sportují na doporučení svého lékaře.

Seniorů, kteří vnímají svou tělesnou kondici pozitivně a jsou spokojeni se svým současným tělesným stavem, je 27,3 %. Seniorů, kteří jsou se svou tělesnou kondicí nespokojeni, je 16,2 %.

Využívají seniori sportovní aktivity nabízené organizacemi v jejich okolí? Největší počet seniorů 59,6 % odpovědělo, že nevyužívají nabídky sportovních aktivit v okolí jejich bydliště. S touto odpovědí také koreluje skutečnost, že většina respondentů (64,6 %) není členy sportovních organizací. Za člena sportovní organizace se považuje 35,5 % respondentů. Seniorů, kteří se ve svém okolí občas účastní sportovních aktivit pořádaných organizacemi a kluby, je 30,3 %. I když nemusí být členy sportovních organizací a neúčastní se pravidelně sportovních akcí, mají občas chuť vyrazit za sportovní aktivitou. Nejméně zastoupenou skupinou (10,1 %), jsou aktivní účastníci sportovních akcí.

Uvedení nedostatků ve výzkumu. Bez předchozích zkušeností s tvorbou bakalářské práce jsem v průběhu času díky novým informacím a hlubšímu porozumění začal zjišťovat jisté nedokonalosti. Plně si uvědomuji nedostatky formulací položek v dotazníku, které mohou být respondenty různě pochopeny, a proto mohou výsledky vykazovat odchylky, oproti situaci jasného pochopení znění otázky nebo její návaznosti. V další řadě jsou výsledky ovlivněny osobností respondentů, nebo situací, ve které se v danou chvíli nacházeli. Cílem výzkumu bylo zmapovat, co znamená pro seniory sport, respektive jejich účast na sportovních aktivitách. Výzkum není možné z důvodu velkého množství proměnných zopakovat za stejných podmínek a dojít tak ke stejnému závěru. Pro objektivnější výzkum, by bylo potřeba více respondentů, kteří by zajistili reliabilitu. Pod časovým presem s nedostatečnými zkušenostmi jsem nebyl schopen vyvarovat se případným nepřesnostem, z kterých jsem se poučil do let budoucích.

Při komparaci jiných bakalářských prací na téma význam sportovních aktivit v seniorském věku jsem našel korelující témata týkající se významu pohybových aktivit seniorů. Jejich autoři taktéž uvádějí vyšší počet respondentů ženského pohlaví. To může být způsobeno dožíváním se vyššího věku u žen, nebo jejich aktivnějšího zapojení ve společenském životě. Naše výsledky dále souhlasí s přístupem seniorů ke sportu. Většina dotázaných rekreačně sportovala a tento návyk si udrželi až do stáří. Můžeme tedy potvrdit souvislost mezi sportováním v mládí a provozováním sportu ve stáří. Při uvedení důvodů proč se senioři nevěnují sportu, jsou na nejvyšších příčkách, stejně jako v našem výzkumu, nemoci nebo zranění. Shodujeme se také, že nejvíce využívanou aktivitou seniorů, je chůze. Tato forma sportu je velmi oblíbená z důvodu její nenáročnosti na fyzickou kondici. Na dalším místě jsou rehabilitační cvičení a ostatní aktivity, které se již liší podle preference jednotlivých respondentů. Výsledky prací se liší v případě uvedení důvodů, proč se senioři věnují sportu. Jako první důvod byl uveden socializační činitel. Senioři rádi tvoří součást nějaké skupiny a tráví čas s přáteli u společných aktivit. Na druhém místě byl uveden zdravotní stav, který v našem výzkumu byl na místě prvním. Dále se naše data liší ohledně informovanosti o sportovních aktivitách. V našem výzkumu jsou senioři dobře obeznámeni s možností využívání sportovních aktivit v okolí jejich bydliště. V závěrech kolegů se setkáváme s nízkou informovaností, až nevědomostí, což může být způsobeno místem bydliště respondentů. Závěry výzkumu se zcela shodují v tom, že sport působí v životech seniorů významným způsobem jako prevence před řadou onemocnění, napomáhá k udržení zdraví, plnohodnotnému životu, zvyšuje psychickou odolnost a posiluje duševní zdraví.

ZÁVĚR

Lze konstatovat (aniž bychom dělali výzkum), že sport má pozitivní účinky na průběh stáří, a na kvalitu života seniorů. Sport se podílí na zkvalitnění všech klíčových stránek života seniorů – stránky fyzické, psychické i sociální. Udržováním si fyzické zdatnosti jsou senioři schopni se věnovat každodenním aktivitám a zabránit vzniku nemocí, čímž oddalují období závislosti na osobách blízkých, nebo pobytu v pečovatelských zařízeních, kterého se většina seniorů obává. Sport je jistým druhem relaxace, která má pozitivní vliv na duševní zdraví a zvyšuje psychickou odolnost nebo jak již bylo řečeno, pomáhá udržovat sociální kontakty a předchází tak samotě v životě seniorů.

Výsledky výzkumu mohou být ovlivněny osobností respondentů, nebo situací, ve které se v danou chvíli nacházeli. Proto není možné výzkum zopakovat za stejných podmínek a dojít tak ke stejnému závěru. Výzkum ukázal, že senioři se nevěnují sportu tak často jak, by se dalo očekávat. Pro seniory, kteří se sportu věnovali již ve svém mládí, je přirozenější a jednodušší ve sportovních aktivitách pokračovat nebo si vybrat aktivity jiné, přiměřené jejich věku a kondici. Senioři, kteří nebyli ke sportu vedeni v mládí a nemají se sportem dostatek zkušeností, zájem sportovat ve stáří neprojevují. Proto je žádoucí v nich zájem o sportovní aktivity probudit. Není třeba organizovat programy pro seniory, o které je malý zájem. Na druhé straně je nezbytné seniory o sportovních aktivitách dostupných v místě jejich bydliště nebo jeho blízkém okolí informovat. V neposlední řadě je důležité pořádat akce, o které bude mezi seniory skutečný zájem a které budou přínosem pro jejich fyzickou i psychickou kondici. Na druh těchto aktivit také upozornil náš výzkum.

Příští výzkumy ohledně vlivu sportu na zdraví seniorů se můžou zaměřit více na autonomní pohled této věkové skupiny a zjistit více podrobností formou rozhovorů o tom, co pro ně sport v životě znamená. Prozkoumat, jak se vyvíjel jejich vztah ke sportu od dětství po současnost a zjistit co bylo motivací a jaké byly důvody jejich směřování ke sportovním aktivitám.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011. ISBN 9788090415324.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024755359.

JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006, 96, 12 s. ISBN 80-7368-110-2.

KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 9788027101023.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004. ISBN 8022319309.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 8071787116.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006, 230 s. ISBN 80-246-1290-9.

SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 9788024631103.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 8024610396.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024754468.

Internetové zdroje:

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, *Evropská charta sportu* [online]. 2002. Datum aktualizace 2006. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, *Koncepce podpory sportu 2016-2025* [online]. 2011. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport-1/koncepce-podpory-sportu-2016-2025>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, *Národní program rozvoje sportu pro všechny* [online]. 2001. Datum aktualizace 2010. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/narodni-program-rozvoje-sportu-pro-vsechny>

Ministerstvo práce a sociálních věcí, *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*. [online]. 2014. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/21725>

United Nations, *World Population Prospect: The 2017 Revision*. [online]. 2017. Dostupné z: https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2017_DataBooklet.pdf

World Health Organization, *Global strategy and action plan on ageing and health*. [online]. 2017. Dostupné z: <https://www.who.int/ageing/WHO-GSAP-2017.pdf?ua=1>

World Health Organization, *Active Ageing: A policy framework*. [online]. 2002. Dostupné z: https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/

Zákon č. 115/2001 Sb. Ze dne 30. března 2001, *Zákon o podpoře sportu*.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

WHO World Health Organisation.

MŠMT Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

OECD Organizace pro hospodářskou spolupráci.

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 — Pohlaví respondentů.....	34
Graf 2 — Věk respondentů	35
Graf 3 — Bydliště respondentů	36
Graf 4 — Vzdělání respondentů	37
Graf 5 — Členové domácnosti	38
Graf 6 — Zdravotní stav respondentů	39
Graf 7 — Pohyb respondentů	40
Graf 8 — <i>Sport v mladším věku</i>	41
Graf 9 — <i>Tělesná kondice respondentů</i>	42
Graf 10 — <i>Vztah respondentů ke sportu</i>	43
Graf 11 — <i>Důvody nevěnování se sportu</i>	44
Graf 12 — <i>Sportovní aktivity respondentů</i>	45
Graf 13 — <i>Důvody věnování se sportu</i>	46
Graf 14 — <i>Ovlivňování zdraví sportem</i>	47
Graf 15 — <i>K čemu přispívá sport</i>	48
Graf 16 — <i>Pravidelnost sportovních aktivit</i>	49
Graf 17 — <i>Časové rozmezí sportovních aktivit</i>	50
Graf 18 — <i>Informace o sportovních aktivitách</i>	51
Graf 19 — <i>Druhy sportovních aktivit</i>	52
Graf 20 — <i>Členové sportovních organizací</i>	53
Graf 21 — <i>Využívání nabídek sportovních aktivit</i>	54

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. Dotazník

PŘÍLOHA I: DOTAZNÍK

Dobrý den.

Jsem studentem sociální pedagogiky na univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a prostřednictvím tohoto dotazníku vás žádám o pomoc při získávání dat pro moji bakalářskou práci na téma Význam sportovních aktivit v seniorském věku. Dotazník je zcela anonymní a slouží pouze pro studijní účely. Prosím o zakroužkování správné odpovědi nebo doplnění otevřené otázky hodící se odpovědí. Děkuji za vyplnění dotazníku. Jan Vondrák

1) Jste:

- a) Muž
- b) Žena

2) Věk:

- a) 65 -70 let
- b) 71 -75 let
- c) 76 - 80 let
- d) 81 - 85 let
- e) 86 - 90 let
- f) 91 a více let

3) Kde bydlíte:

- a) Vesnice
 - i) byt
 - ii) rodinný dům
- b) Město
 - i) byt
 - ii) rodinný dům

4) Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání:

- a) Základní
- b) Střední
- c) Vysokoškolské

- 5) S kým žijete
- a) Sám/sama
 - b) S partnerem/partnerkou
 - c) Se členy rodiny
- 6) Jaký je váš zdravotní stav?
- a) Velmi dobrý
 - b) Dobrý
 - c) Uspokojivý
 - d) Špatný
- 7) Myslíte si, že máte v současné době dostatek pohybu?
- a) Ano
 - b) Ne
- 8) Sportoval/a jste v mladším věku?
- a) Sportoval/a jsem aktivně
 - b) Sportoval/a jsem rekreačně
 - c) Nesportoval/a jsem
- 9) Jak byste zhodnotil/a vaši současnou tělesnou kondici?
- a) Jsem naprosto spokojen/a
 - b) Mám jisté obtíže, ale nevadí mi to
 - c) Nejsem spokojen/a
- 10) Jaký máte vztah ke sportu v současnosti?
- a) Aktivně se mu věnuji
 - b) Rekreačně se mu věnuji
 - c) Baví mě, ale nemohu se mu věnovat
 - d) Nevěnuji se mu

11) Pokud jste v otázce 10 zvolili odpověď d) zdůvodněte, proč se v současné době nevěnujete žádnému sportu. Můžete vybrat více odpovědí.

- a) Zranění
- b) Nemoc
- c) Ekonomické důvody
- d) Nedostatek volného času
- e) Nedostatek informací nebo sportovních aktivit v okolí bydliště
- f) Jiné-uveďte:.....

12) Pokud jste v otázce 10 zvolili odpověď a), b) nebo c) uveďte, jakým sportovním aktivitám se věnujete. Můžete vybrat více odpovědí.

- a) Chůze
- b) Jízda na kole
- c) Rehabilitační cvičení
- d) Fitness
- e) Tenis
- f) Tanec
- g) Plavání
- h) Jiné-uveďte:.....

13) Pokud se věnujete sportu, uveďte z jakých důvodů.

- a) Kvůli svému zdraví
- b) Na doporučení lékaře
- c) Kvůli udržování sociálních vztahů

14) Myslíte si, že je vaše zdraví ovlivňováno tím, jak často se věnujete sportu?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

15) Myslím si, že věnováním se pravidelnému sportu přispívám k - doplňte:

- a) Udržení si celkového fyzického i duševního zdraví
- b) Udržení si pouze fyzické kondice
- c) Zhoršení funkčnosti pohybového aparátu
- d) Celkové únavě a zhoršení zdravotního stavu

16) Jak často se věnujete sportovním aktivitám

- a) Jednou týdně
- b) Dvakrát týdně
- c) Třikrát týdně a více

- 17) Kolik času strávíte při realizaci sportovní aktivity
- a) Do 20 min
 - b) 30 min
 - c) 60 min
 - d) Více jak 60 min
- 18) Máte dostatečné informace o sportovních aktivitách pro seniory v okolí vašeho bydliště?
- a) Ano jsem dostatečně informován/a
 - b) Nezajímám se, takže nevím
 - c) Informace jsou obtížně k sehnání
- 19) Jaký druh sportovních aktivit raději upřednostňujete?
- a) Kolektivní
 - i) neorganizované
 - ii) organizované
 - b) Individuální
 - i) organizované
 - ii) neorganizované
- 20) Jste členem/členkou nějaké sportovní organizace?
- a) Ano
 - b) Ne
- 21) Využíváte nabídky sportovních akcí pořádaných městem, obcí nebo kluby ve vašem okolí?
- a) Ano, pravidelně
 - b) Ano, občas
 - c) Ne