

# Volný čas seniorů v Přerově

Bc. Lenka Průšová

---

Diplomová práce  
2014/2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Lenka Průšová**  
Osobní číslo: **H130019**  
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Volný čas seniorů v Přerově**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení terminologie a teoretických východisek vztahujících se k volnému času seniorů a jejich současnému životnímu stylu.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníků.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: HBT, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.**

**KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-802-4736-044.**

**MŮHLPACHR, Pavel. Gerontopedagogika. Brno: MU, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.**

**PÁVKOVÁ, Jiřina, a kol. Pedagogika volného času. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.**

**SPOUSTA, Vladimír, et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1007-X.**

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Ilona Kočvarová, Ph.D.**

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání diplomové práce: **7. ledna 2015**

Termín odevzdání diplomové práce: **17. dubna 2015**

Ve Zlíně dne 7. ledna 2015

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



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE


Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> 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 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně ..... 3. 3. 2015

..... 

<sup>1)</sup> 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 nahlázení 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 vzdělávacího 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). Odpirá-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 užití 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 přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se zabývá problematikou trávení volného času seniorů. Teoretická část nám poskytuje základní informace ke zkoumané problematice. Zaměříme se na volný čas a volnočasové aktivity, stáří a jeho aspekty. Více charakterizujeme některé faktory ovlivňující volný čas seniorů a v této souvislosti provádíme analýzu dosavadních zjištění. Cílem výzkumu je zjistit spokojenost přerovských seniorů se způsobem trávení volného času v závislosti na jejich věku, pohlaví, bydlišti a zdravotním stavu. Dalším cílem je zjistit, jakým volnočasovým aktivitám se přerovští senioři věnují, s kým volný čas tráví, zda využívají nabídek, které jsou jim předkládány přerovskými organizacemi, zda jsou s nabídkou spokojeni a odkud čerpají informace o pořádaných akcích.

Klíčová slova: senior, stáří, stárnutí, aspekty stárnutí, volný čas, volnočasové aktivity

## **ABSTRACT**

This diploma thesis deals with issues of leisure time of seniors. The theoretical part provides basic information on the researched topic. We will focus on free time and leisure activities, age and its aspects. We will characterize some factors more, which are influencing leisure time of seniors and in this context we make an analysis of existing findings. The target of the research is to find out how much are seniors, who live in Prerov, satisfied with their spending of leisure time depending on their age, gender, location and condition. The next target is to find out, in which hobbies seniors of Prerov are interested in, with who they are spending their leisure time, if they are using offers, which are tendered by prerov's organizations, if they are satisfied with these offers and from where they are gathering the information about organised events.

Keywords: senior, age, aging, aspects of aging, leisure, leisure activities

„Čas nelze zastavit, je třeba užívat si života v každém věku...“

(myšlenka autora)

Věnováno mému životnímu příteli Antonínu Lukášovi (28.06.1953 - 30.12.2014), kterému osud nedopřál prožít spokojené stáří.

Ráda bych na tomto místě poděkovala mé vedoucí Mgr. Iloně Kočvarové PhD., za její ochotu, mnoho cenných rad a připomínek. Poděkování patří i seniorům za jejich ochotu a spolupráci na výzkumu. V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu v nejtěžších chvílích mého života, za trpělivost a pomoc, kterou mi věnovali.

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



## OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>11</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>13</b>
<b>1 VYMEZENÍ POJMŮ VZTAHUJÍCÍCH SE K TÉMATU .....</b>	<b>14</b>
1.1 VOLNÝ ČAS .....	14
1.1.1 Funkce volného času .....	15
1.2 SENIOR.....	18
1.2.1 Stáří, stárnutí .....	19
1.2.2 Změny ve stáří.....	20
<b>2 DETERMINANTY OVLIVŇUJÍCÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ.....</b>	<b>26</b>
2.1 POHLAVÍ.....	26
2.1.1 Analýza dosavadních zjištění .....	28
2.2 VĚK.....	29
2.2.1 Analýza dosavadních zjištění .....	31
2.3 ZDRAVÍ .....	35
2.3.1 Analýza dosavadních zjištění .....	37
2.4 BYDLENÍ .....	39
2.4.1 Bydlení v obci Přerov.....	40
2.4.2 Analýza dosavadních zjištění .....	41
<b>3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ .....</b>	<b>44</b>
3.1 ROZDĚLENÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT.....	45
3.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V PŘEROVĚ.....	50
<b>4 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI.....</b>	<b>55</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>58</b>
<b>5 REALIZACE VÝZKUMU .....</b>	<b>59</b>
5.1 CÍL VÝZKUMU .....	59
5.1.1 Výzkumné otázky a výzkumný problém.....	60
5.2 DRUH VÝZKUMU A VÝZKUMNÁ METODA.....	62
5.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	64
5.4 REALIZACE VÝZKUMU A ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT .....	65
<b>6 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....</b>	<b>67</b>
6.1 DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE O RESPONDENTECH.....	67
6.2 POPISNÁ STATISTIKA .....	69
6.3 ZPRACOVÁNÍ DAT VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT VZHLEDEM K DETERMINANTŮM.....	83
6.4 VERIFIKACE HYPOTÉZ VZTAHUJÍCÍCH SE K HLAVNÍMU VÝZKUMNÉMU PROBLÉMU.....	105
6.4.1 Hypotéza č. 1.....	105
6.4.2 Hypotéza č. 2.....	106
6.4.3 Hypotéza č. 3.....	107
6.4.4 Hypotéza č. 4.....	108

6.5	SHRnutí VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	109
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>114</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>115</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>125</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>126</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>128</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>129</b>

## ÚVOD

Stáří je poslední etapou životního cyklu člověka. V dnešní moderní společnosti se délka lidského života prodlužuje, což je dáno zejména kvalitnější zdravotní péčí a zvyšující se životní úrovní populace. S narůstajícím počtem stárnoucí generace se problematika stáří stává celospolečenským problémem na mezinárodní úrovni. Důraz je kladen především na podporu kvality života ve stáří. Jedním z faktorů, jak je ovlivněn život seniora, je i trávení jeho volného času. Samozřejmě také záleží na jeho zdravotních, fyzických a psychických dispozicích.

Role seniora přináší do života řadu změn, z nichž některé mohou být i pozitivní. Jelikož převážná část jedinců je již ve starobním důchodu a tudíž nemusí chodit do zaměstnání, mají mnohem více volného času, který mohou využít k činnostem, které je zajímají. Někdo dává přednost aktivnímu vyžití, sportu, turistice, jiný raději kultuře či četbě, další má zálibu v práci na zahrádce nebo v rybaření. Senioři mají také více času na sebe, na seberealizaci a seberozvíjení, jelikož jim odpadá starost o rodinu a děti, které jsou již velké a mají své vlastní rodiny. Určité procento seniorské populace se tak dále vzdělává a to především na univerzitách třetího věku.

Jsou lidé, kteří přijímají svůj věk a život takový, jaký je. Dokážou se radovat z každého dne a smysluplně trávit svůj čas. Ne každý jedinec však umí „úspěšně stárnout“, vyrovnat se s přibýváním let a nakládat se svým volným časem. Další jsou odkázáni na pomoc druhých, ať již rodiny nebo instituce. I tito lidé mají právo na důstojný život a spokojené stáří.

V diplomové práci se budeme zabývat volným časem a volnočasovými aktivitami seniorů. Domníváme, že tato problematika je stále více aktuální, jelikož populace stárne pomaleji a společnost by se měla postarat o to, aby jejich podzim života byl smysluplný, plnohodnotný a důstojný, přičemž ke splnění těchto podmínek, můžeme zařadit kvalitně prožitý volný čas.

Je nutné podotknout, že na českém trhu se vyskytuje značné množství literatury týkající se volného času, avšak neexistuje žádná ucelená publikace, která by se věnovala deskripci volného času seniorů. Dostupná je pouze literatura, která se zabývá jednotlivými specifickými oblastmi, např. pohybovými aktivitami (Štilec, 2004). Odborná literatura je zaměřena především na volný čas dětí a mládeže, což je pochopitelné, neboť nevhodné

využívání volného času u dětí a mládeže může vést až ke vzniku sociálně patologických jevů a rizikovému chování, které mohou negativně ovlivnit celý budoucí život.

Cílem naší práce je zmapovat trávení volného času seniorů v Přerově.

V teoretické části nejprve vymezíme pojmy, které se vztahují k našemu tématu. Budeme blíže specifikovat pojem volný čas a jeho funkce, stáří a s ním související změny. Zaměříme se na proces stárnutí a jeho aspekty. Více rozebereme některé faktory ovlivňující trávení volného času seniorů a provedeme analýzu dosavadních poznatků získaných empirickými výzkumy institucí a studentů různých fakult a univerzit v období od 2007 do 2014. Tématem následující kapitoly budou volnočasové aktivity seniorů. Budeme se věnovat volnočasovým aktivitám, jaké jsou nabízeny seniorům v Přerově.

Cílem diplomové práce v empirické části bude z pohledu dotazovaných seniorů žijících v obci Přerov zjistit, jaká je jejich spokojenost se způsobem trávení svého volného času. Budeme zjišťovat, jak jsou senioři, a to s ohledem na jejich věk, pohlaví, místo bydliště a zdravotní stav spokojeni s trávením svého volného času, jakým volnočasovým aktivitám se nejčastěji věnují, s kým svůj volný čas tráví a zda jim v realizaci aktivit něco brání. Budeme se informovat, zda využívají nabídek volnočasových aktivit, které jim předkládají přerovské organizace, zda jsou s nabídkou spokojeni a z jakých zdrojů čerpají informace o pořádaných volnočasových akcích.

Výsledky zjištění z empirické části porovnáme s dosavadními výsledky předchozích výzkumných šetření a zjistíme, zda se volný čas přerovských seniorů shoduje nebo liší. Domníváme se, že diplomová práce a především výsledek její praktické části by mohl být přínosem pro přerovské organizace, služby a sociální pracovníky, kteří se specifikují na problematiku volného času seniorů. Například jim může napomoci v organizování volnočasových aktivit podle zjištěné preference zájmů u seniorů a v účelném sdělování informací o nabízených volnočasových aktivitách.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 VYMEZENÍ POJMŮ VZTAHUJÍCÍCH SE K TÉMATU

V této kapitole se zaměříme na vysvětlení pojmů vztahujících se k tématu diplomové práce s názvem Volný čas seniorů v Přerově. Objasníme stěžejní pojmy volný čas, senior, stáří a stárnutí a k nim náležející specifika aspektů.

### 1.1 Volný čas

Volný čas (angl. Leisure Time, franc. Le loisier), jak již sám název napovídá, je doba, o které se jedinec sám svobodně rozhoduje, jak s ní naloží. Každý jedinec je individuální a tudíž má jiné představy o prožití tohoto času. Někdo se věnuje svým koníčkům a zálibám, jiný relaxuje nebo se vzdělává. Pedagogický slovník (Průcha, Mareš a Walterová, 1995, s. 255) doplňuje, že se jedná o dobu, která zůstane z celkových 24 hodin po odečtení času věnovaného pracovním činnostem, péči o rodinu, domácnost a vlastní fyzické potřeby.

První zmínky o volném čase se objevují již v antickém Řecku. O volném čase hovoří Thales a Platon, na ně navazuje Aristoteles, který ve svých dílech vytváří své pojetí volného času, které spočívá v pocitu štěstí a blaženosti, a jeho význam pro člověka a společnost. Jeho koncepcí byli ovlivněni další filozofové a sociologové zabývající se problematikou volného času, kteří zdůrazňovali hodnotu volného času za stěžejní pro rozvoj jedince. (Spousta, 1994, s. 54-55)

S Aristotelovou tezí, že hlavním znakem volného času je jeho neužitečnost, se shoduje Joffre Dumazedier. Tento francouzský sociolog je považován za zakladatele pedagogiky volného času. Za volný čas považuje „komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyziologickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.“ (Spousta, 1994, s. 61-62)

Z českých autorů podobně definuje volný čas Hofbauer (2008, s. 10) a to jako „část lidského života, která nezahrnuje čas pracovní (u dětí školní docházka) a čas vázaný, kam řadí biofyziologické potřeby jedince, chod rodiny a domácnosti a různé mimopracovní povinnosti.“

Vzhledem k tomu, že povinný a vázaný čas nelze od sebe striktně oddělit, můžeme se setkat s pojmem polovolný čas. Pod tímto označením si představujeme činnosti, které člověk vykonává se zálibou a navíc přináší užitek, např. kutilství, zahrádkaření, ruční práce apod. (Pávková, 2014 s. 12)

Výše uvedené definice volného času jsou vymezeny spíše negativně, kdy vychází z reziduální teorie a vidí volný čas pouze jako zbytkový, po odečtu všech povinných činností. Dominuje u nich pracovní orientovaný životní styl, kdy smysl života vidí v práci. Naopak pozitivní chápání pojmu spočívá v charakteristice volného času jako svobodě jedince, to znamená, že člověk může realizovat něco, k čemu není nikým a to ani povědomě nucen. Zastánci pozitivního přístupu se ve svých definicích snaží obsahově popsat své funkce pro člověka, společnost a ve volném čase vidí samostatnou oblast života. (Vážanský, 1995, s. 23-24)

Pozitivně vnímá volný čas Pávková (2014, s. 11) a to jako dobu rekreace, odpočinku a zábavy, kdy součástí jsou především zájmové činnosti. Z uvedeného vyplývá, že mezi hlavní znaky volného času dle Pávkové patří:

- svobodný výběr činností
- činnost je příjemná, přináší uspokojení a potěšení
- příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnostnímu rozvoji

Definice volného času, které jsme dosud zmínili, jsou obecné a vztahují se na všechny věkové kategorie. Na jejich základě a to kombinací obou přístupů, jak pozitivního, tak negativního stanovil Kamil Janiš ml. definici volného času seniorů takto: „Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.“ (Janiš ml., 2011, s. 694).

### 1.1.1 Funkce volného času

Volný čas je přirozenou, každodenní a významnou součástí života člověka v každém věku. Volný čas se v průběhu života jedince mění. Je logické, že jinak bude trávit volný čas dítě, mládež nebo dospělý. Společné však je, že všichni potřebují mít čas pouze pro sebe, na oddych, regeneraci psychických a fyzických sil, čas na seberealizaci a rozvoj osobnosti podle vlastních potřeb a zájmů. Dle Spousty (1994, s. 12) nabývá na hodnotě tehdy, pokud je ku prospěchu člověka a vede k formování jeho osobnosti.

Stejného názoru je i Dumazedier, který kromě **rozvoje osobnosti** považuje za další základní funkce **rozptýlení**, čili únik od stereotypu vycházejícího z pracovního nasazení a

domácích povinností k zábavným činnostem a **odpočinek**, kdy se jedinec zotavuje z únavy opět vyvolané výkonem práce a povinností. Jednotlivé funkce jsou zpravidla v koexistenci, avšak není to podmínkou. Asi těžko bychom hledali volnočasovou aktivitu pro seniory, která by v sobě zahrnovala odpočinek, zábavu a ještě k tomu rozvíjela jedince.

Jedním z kvalitativních znaků volného času, kam mimo jiné patří např. způsob prožívání nebo motivace, jsou potřeby a zájmy. Z těchto základních potřeb stanovil německý vědec Horst Opaschowski (1996, s. 93-94) osm cílových funkcí volného času:

1. **funkce rekreace** – potřeba zotavení, osvěžení, dobrého pocitu, upevnění zdraví – odpočinout si, načerpat síly, psychicky se uvolnit a zbavit se zátěže;
2. **funkce kompenzace** – potřeba vyrovnání, rozptýlení, potěšení – vědomé užívání života, odstraňování stresu a frustrace;
3. **funkce edukace** – potřeba poznávání, dalšího učení (zejména sociálního) – snaha poznávat nové, touha po zážitku, umět se chovat v určitých sociálních rolích a mít přiměřené sebevědomí;
4. **funkce kontemplace** – potřeba klidu, pohody, rozjímání a sebevědomí – umění udělat si čas sám na sebe, věnovat se sobě samému, umět porozumět sám sobě, dokázat se zbavit stresu, být samostatný, nezávislý, prosadit vlastní individualitu a nalézt identitu;
5. **funkce komunikace** – potřeba kontaktů, sdružování, sdílení – sdělování potřeb, touha nebýt sám, být v interakci, pospolitost, empatie, láska, porozumění, erotika
6. **funkce integrace** – potřeba společnosti, kolektivních vztahů – hledání emocionální jistoty, začlenění do skupinové společnosti;
7. **funkce participace** – potřeba angažovanosti, účastenství – společné cíle a jejich realizace, spoluúčast;
8. **funkce enkulturace** – potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění, účast na kulturním životě – růst osobních schopností a nadání, tvůrčí uplatnění.

První čtyři jmenované kategorie jsou nazývány jako individuální funkce. Komunikace, integrace, participace a enkulturace mají souhrnné označení všeobecné funkce a jsou ve vztahu jedince ke společnosti. (Vážanský, 1995, s. 31)

Poněkud jednoduší klasifikaci představuje Emília Kratochvílová (2004, s. 87-88). Pro naplnění poslání volného času rozdělila funkce do pěti základních kategorií jako zdravotně – hygienické, formativně – výchovné, seberealizační, socializační a preventivní funkce.



Podobné dělení předkládá také Pávková (2008, s. 70-72). Stejně jako Kratochvílová i Pávková se specifikuje na problematiku volného času dětí a mládeže a dokonce místo pojmu pedagogika volného času preferuje pojem výchova mimo vyučování. Přesto k našemu tématu se nám dělení Pávkové jeví jako nejvhodnější a proto je více popíšeme.

### 1. Výchovně – vzdělávací funkce

Cílem této funkce je záměrně a cílevědomě působit pomocí pedagogických prostředků specifických pro výchovu ve volném čase na psychickou, fyzickou a sociální stránku vychovávané osobnosti tak, aby došlo k uspokojení potřeb, prohloubení zájmů a rozvíjení schopností u tohoto jedince (Pávková, 2008, s. 70).

Žumárová (2009, s. 738-742) v oblasti pedagogiky volného času preferuje výchovně působit na všechny věkové kategorie. Samozřejmě bude výchova a vzdělávání probíhat odlišně. U seniorů již nebude prováděna prostřednictvím rodiny a školy jako je tomu u dětí a mládeže, ale edukace je realizována prostřednictvím aktivit ve volném čase.

Také vzdělávání působí na seniora blahodárně. Nejen, že smysluplně vyplňuje svůj volný čas, ale také získává nové poznatky a vědomosti, které ho obohacují a zároveň přináší pocit uspokojení. Nemusí se nutně jednat o formální vzdělávání, jako jsou univerzity pro seniory. Také sledováním televize, četbou knih nebo vyhledáváním informací na internetu pozitivně ovlivňuje kvalitu svého života. (Šerák, 2009, s. 193)

### 2. Zdravotní funkce

Zdraví je jednou z nejdůležitějších hodnot v životě člověka. Světová zdravotnická organizace (WHO, 2009, s. 1) definuje zdraví jako „stav úplné fyzické, psychické, sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo tělesné vady“<sup>1</sup>.

Z uvedené definice vyplývá, že zdraví má několik složek, které jsou vzájemně propojené. Narušení jedné z nich může negativně ovlivnit ostatní. V důsledku tělesného onemocnění může dojít k duševnímu strádání a naopak. Duševní nepohoda či narušené sociální vztahy mohou vést ke zhoršení tělesného zdraví. (Pávková, 2008, s. 117)

---

<sup>1</sup> Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

Dobrá zdravotní stav lze podpořit tělesnými činnostmi zejména pohybem na čerstvém vzduchu. Zdravotní kondici lze zlepšit i nefyzickými aktivitami, správnou životosprávou, racionálním stravováním, dodržováním hygienických zásad. (Pávková, 2008, s. 70-71)

Neméně důležité jsou u starších osob duševní aktivity, kdy se může jednat například o posezení s přáteli v příjemném prostředí. I zde je patrná spjatost zdravotní a sociální funkce výchovy ve volném čase.

### 3. Sociální a preventivní funkce

Dle Pávkové (2008, s. 72) sociální funkci plní subjekty pro výchovu ve volném čase a to v době mimo vyučování, kdy se zaměřují zejména na děti a mládež. Ve vztahu k seniorům můžeme sociální funkci pojímat jako navazování nových sociálních vztahů, především lidí přiměřeně stejného věku a podobných zájmů. Typickým zařízením jsou kluby pro seniory nebo ergoterapeutické dílny. Účast v těchto volnočasových skupinách přispívá k socializaci jedince, dává příležitost k rozvoji sociální interakce komunikativních dovedností. Instituce a programy pro seniory zajišťují také preventivní funkci, kdy se jedná o prevence před samotou a vyčleněním ze společnosti.

Výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní funkce se vzájemně prolínají. Jednotlivá zařízení, organizace a instituce, které se zabývají výchovou ve volném čase, plní tyto funkce v různé míře s přihlédnutím na potřeby vychovávaného jedince.

## 1.2 Senior

Slovo senior (z latiny senex - starý) není termínem zcela jednoznačným. Slovník cizích slov pod pojmem senior nazývá starého člověka, člověka v letech, příslušníka starší věkové kategorie, člena sboru používající zvláštní úcty.

Psychologický slovník (Hartl a Hartlová, 2009, s. 530) doplňuje pod tímto pojmem označení pro občana staršího 60 let.

V české společnosti jsou pro tuto cílovou skupinu užívány termíny geront, babička a dědeček či stařenka a stařeček, kategorie 50+, 60+, 70+ atd., dříve narození nebo přestárlí občané. Poslední zmiňovaný termín Haškovcová (2010, s. 21) vnímá negativně a přirovnává ho k přestárlému stromu, který je nutné pokácet a nahradit novým, mladým.

Termín senior nahradil dříve častěji používané slovo důchodce či penzista, kdy toto pojmenování bylo spojováno s dovršením penzijního věku a obdobím odchodu do starobního důchodu. Vzhledem k posouvání věkové hranice pro odchod do penze i toto označení ztrácí na platnosti. Za seniora by tak nemohl být považován pracovně činný například sedmdesátiletý občan, který si dosud nepožádal, a tedy nepobírá starobní důchod.

Jediným objektivním faktorem pro identifikaci seniora se tak jeví kalendářní věk. Jednotlivým věkovým kategoriím a jeho rozdělením se budeme více věnovat v kapitole 2.2. Každopádně pro seniora je typický proces, a tím je stárnutí.

### 1.2.1 Stáří, stárnutí

„Stárnutí a stáří je specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódovaný, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá a zanechává trvalé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhotně specifickým zákonem. Podléhá formativním vlivům prostředí.“ (Pacovský a Heřmanová, 1981, s. 57)

Podobně tento pojem objasňuje Mühlpachr (2004, s. 22), který uvádí, že stárnutí (gerontogeneze) je specifický, individuální a celoživotní proces. Stárnutí jedince je ovlivněno jeho genetickou výbavou, zdravotním stavem, životním stylem a také životními podmínkami a prostředím.

Stejného názoru, že stáří je součástí celého životního cyklu a jeho kvalita je ovlivněna způsobem života v dětství, mládí a dospělosti, je i Sak a Kolesárová (2012, s. 11). Stáří končí smrtí, ale začátek jevů a procesů charakterizujících stáří je u každého jedince individuální. Časová rozdílnost je dána genetickou výbavou osobnosti, jeho životní historií, společenskými a kulturními činiteli. Můžeme sem zařadit životní styl, zdravotní, sociální a hodnotový systém, kvalitu životního prostředí. Důsledkem změn ve společnosti získává novou podobu i stáří a jeho aspekty. Stáří nemá jen biologický charakter, ale také psychologický a sociální. Procesy biologického, psychologického a sociálního stárnutí jsou na sobě vzájemně závislé. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 14-15)

I známý gerontolog Paul B. Baltes uvedl: „Stáří je zároveň tělesný, psychický, sociální a duchovní jev.“<sup>2</sup> (Baltes, 2007, s. 15)

---

<sup>2</sup> Das Alter ist gleichzeitig ein körperliches, psychisches, soziales und geistiges Phänomen.

### 1.2.2 Změny ve stáří

Z ontogenetického hlediska je stáří poslední etapou lidského vývoje. Jde o přirozený a předvídatelný proces, vyznačující se změnami v organismu.

Stuart-Hamilton (1999, s. 18) rozděluje znaky stárnutí na **univerzální** a **probabilistické**. Univerzálními znaky jsou takové změny, které můžeme pozorovat u všech starších občanů, např. vrásčitá kůže, zatímco probabilistický znak, např. artróza, se nutně nemusí vyskytnout.

Tabulka uvedená níže přináší přehled základních změn ve stáří (Venglářová, 2007, s. 12)

Tabulka 1 Změny ve stáří

Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
změny vzhledu	zhoršení paměti	odchod do penze
úbytek svalové hmoty	těžší osvojování nového	změna životního stylu
změny termoregulace	nedůvěřivost	stěhování
změny činnosti smyslů	snížená sebedůvěra	ztráty blízkých lidí
degenerativní změny kloubů	sugestibilita	osamělost
kardiopulmonální změny	emoční labilita	finanční obtíže
změny trávicího systému	změny vnímání	
změny vylučování moči	zhoršení úsudku	
změny sexuální aktivity		

Jak jsme již uvedli, stáří má biologický, psychologický a sociální charakter. V souvislosti s věkem dochází v lidském organismu ke změnám v těchto oblastech. Jednotlivé oblasti jsou vzájemně propojené. V důsledku změn, dochází ke snížení způsobilosti a výkonnosti, které však starší člověk dokáže kompenzovat. To znamená, že určitou činnost, kterou není schopen vykonávat, nahradí jinou. Příkladem může být imobilní žena, která se ve svém volném čase věnuje rukodělným pracím. Kompenzaci senior doplňuje o selekci, tedy vybírá si takové zájmy, které bez problémů zvládá. (Jarolímová, 2007, s. 60)

### Biologické změny

Biologické nebo také fyzické či tělesné změny jsou involučními změnami, které se projevují pozvolna a u každého jedince individuálně. Promítají se na zevnějšku seniora – šedivé vlasy, vrásky, pigmentace kůže. Svalstvo postupně ochabuje, pohyby se zpomalují, mění se tělesná konstituce člověka. (Haškovcová, 2010, s. 31)

K fyzickým změnám, které negativně ovlivňují kvalitu života starých lidí, můžeme zařadit pokles funkčnosti smyslových orgánů. U 90% osob starších 60 let byl zjištěn úbytek zraku a u 30% seniorů se projevilo snížení sluchu. Úbytek zrakového a sluchového vnímání geronta nejen omezuje v jeho činnostech, ale způsobuje také větší riziko úrazů. (Langmeier, 1998, s. 185).

Dle Stuart-Hamiltona (1999, s. 27-33) k nejčastějším zrakovým onemocněním patří **akomodace**, tzn. ztráta schopnosti zaostřit především na blízko a neschopnost zaostřit na detail, tedy snížení **zrakové ostrosti**. Dále potřebují dostatečné světelné podmínky a delší čas pro zpracování zrakového podnětu. K typickým očním chorobám v seniorském věku patří degenerace maculy, šedý a zelený zákal. Sluch slábne již v dospělosti a s postupným věkem se prohlubuje. Na snížení sluchového vnímání má vliv prostředí. Jednou z příčin může být hlučné pracoviště, proto se hluchota vyskytuje více u mužů. Mezi choroby sluchu patří **presbyakuzie** – stařecká nedoslýchavost, **tinitus auris**, které je provázeno nepříjemným zvoněním v uších. Snížení sluchu může mít nepříznivý vliv na sociální život seniora. Nedoslýchavý člověk těžko navazuje kontakt, straní se kolektivu, bojí se komunikace i z důvodu možného nedorozumění či konfliktu, jelikož sdělení nedostatečně porozumí.

V průběhu stárnutí dochází ke zhoršování zdravotního stavu. Senioři často trpí polymorbiditou, tedy větším počtem zejména chronických chorob. Tyto nemoci bývají obtížně léčitelné a mívají špatnou prognózu. Kromě somatických potíží se mohou vyskytovat i duševní obtíže, které mohou být reakcí právě na přítomnost tělesných potíží. Nadměrná zaměřenost na svůj zdravotní stav může vést až k sociální izolaci, jelikož ne každému je příjemné poslouchat neustálé nářky a stesky těchto lidí. (Vágnerová, 2000, s. 447-449). Zde je patrná zmíněná provázanost fyzických změn se sociální sférou.

## Psychické změny

Ve stáří dochází k psychickým změnám. Jedlička (1991, s. 14-15) rozdělil psychické změny u seniorů do tří okruhů:

- psychické změny sestupné povahy – snížení elánu, vitality, pozornosti, úbytek schopnosti interakce, navazování a udržování vztahů
- psychické změny vzestupné povahy – zesílení tolerance k druhým, zvýšení trpělivosti a vytrvalosti
- psychické změny, které se věkem nemění – rozumové schopnosti, jazykové dovednosti, slovní zásoba

Dle Vágnerové (2000, s. 450-451) jsou psychické změny podmíněny biologicky nebo psychosociálním působením. Za psychosociální faktory považuje:

- psychické změny ovlivněné kohortovou zkušeností – jedná se o osoby patřící ke stejné generaci, které byly poznamenány sociokulturními vlivy v dané době, prodělaly stejná makrosociální traumata a stresy;
- psychické změny poznamenané individuálním specifickým životním stylem - dovednosti a schopnosti, které běžně používal, již v seniorském věku nepotřebuje;
- psychické změny spojené s očekáváním a postoji společnosti.

Z biologického hlediska je projevem stárnutí celkové zpomalení. Starší člověk pomaleji reaguje, zpracování nových informací mu trvá déle, nedokáže vykonávat věci současně. Příčinou je úbytek mozkové tkáně, snížení průtoku krve do mozku, zpomalení nervového systému apod. (Berger a Thompson, 1998 cit. podle Vágnerová, 2000, s. 450). Na druhou stranu, pokud je seniorovi zadán nějaký úkol, potřebuje sice delší čas na vykonání, ale zpracuje ho velmi precizně.

V důsledku úbytku mozkové kůry dochází v seniorském věku ke zhoršení fluidní inteligence. Fluidní inteligenci můžeme označit jako důvtip, tedy schopnosti řešit nové, neobvyklé problémy. Naopak krystalická inteligence, která udává množství vědomostí získaných v průběhu života, je u seniorů na dobré úrovni. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 49-50) Intelktové schopnosti jsou zachovány u jedinců, kteří jsou stále aktivní, sebevzdělávají se, zajímají se o veřejné dění.

K dalším poznávacím schopnostem, které mohou ovlivnit psychiku seniorů, patří poruchy paměti. Ve stáří dochází k úbytku všech paměťových procesů, ukládání i

vybavování. Problémy se vyskytují u epizodické paměti. Senior často zapomene, zda si vzal léky nebo kde si před chvílí položil brýle. Naopak sémantická paměť obsahující obecné znalosti, vědomosti a fakta bývá trvalejší, neboť paměť na fakta je součástí krystalické inteligence, která je v seniorském věku dostatečná. (Vágnerová, 2000, s. 452-453)

Staří lidé se často vracejí do minulosti, kdy vzpomínají na své dětství a mládí, a tato vyprávění stále opakují. Stuart-Hamilton (1999, s. 108-109) uvádí, že tato autobiografická paměť v sobě nese řadu nejasností. Nelze totiž ověřit jejich platnost. S odstupem času může být určitá událost vyprávěčem poněkud pozměněna. Vzpomínky však mají pro starší generaci terapeutický účinek.

Adaptace a odolnost vůči zátěži u lidí s přibývajícím věkem klesá. Jedinec se ve stáří musí vyrovnat s mnoha změnami. Patří k nim odchod do důchodu, ztráta partnera, přátel, zhoršení ekonomické situace, zdravotního stavu nebo někdy změna bydliště. To vše působí na seniora negativně, vyvolává v něm pocit úzkosti, trauma, deprese. (Klevetová a Dlabalová, 2008, s. 23)

Z výše uvedeného vyplývá, že změny psychických funkcí závisí na mnoha činitelích biologických i sociálních. Závisí na dědičných dispozicích, osobnostních vlastnostech, dosaženém vzdělání, životním stylu apod. Tyto faktory jsou v interakci a není možné je posuzovat odděleně.

### **Sociální změny**

Pro tuto oblast by bylo vhodnější označení socio-ekonomické změny, jelikož finanční stránka je nedílnou součástí. Zásadní sociální změnou je odchod do penze, s tím související změna snížení finančních příjmů za předpokladu, že starobní důchod bude jediným příjmem.

Křivohlavý (2011, s. 23-24) sestavil tabulku, ve které srovnává změny v sociálním postavení člověka, v jeho chování, jednání, komunikaci a vztahy s druhými, k nimž dochází při odchodu do starobního důchodu.

Tabulka 2 Změny způsobené odchodem do důchodu

<b>Před důchodem</b>	<b>Po odchodu do důchodu</b>
stálý nedostatek času	dostatek (nadbytek) volného času
náplň času mi určí někdo jiný (nadřizený)	co budu dělat, si rozhoduji sám
nemám čas pro sebe	mám dost času pro sebe
umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	umění žít
spěch	uvolnění
stres a distres	eustres (příjemné vnitřní napětí)
zážitky	klid
úspěch	osobnostní dozrávání
horizontála života	vertikála života
absolutní sebe-vydávání	jít do sebe
připoutání k zaměstnání	odpoutání od práce
ponoření se do práce	ponoření se do sebe
seberealizace	sebepoznávání
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplňování
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství
hektické události	klidnější plynutí času
vnitřní nepokoj	ustalování vnitřního pokoje
stálý běh a shon	uvolnění
úzkost a strach, jak to dopadne	klidné očekávání
hyperaktivita	klid



Odchod do důchodu je velký zásah do života člověka. Ztrácí profesní roli a s ní spojenou společenskou prestiž. Stává se důchodcem, který má nízké sociální postavení, a společností je posuzován jako nepotřebný, navíc je na společnosti ekonomicky závislý. Role důchodce zásadním způsobem mění identitu geronta. Mění jeho osobnost, chování, prožívání, uvažování. Mění přístup ke světu i k sobě samému. (Vágnerová, 2000, s. 464-472, 482)

Často se stává, že senioři odchod do penze odkládají. Dle Alana (1989 cit. podle Vágnerová, 2000, s. 475) cítí potřebu udržet si sociální prestiž, kontakt s lidmi, zachovat si určitý styl. Dalším důvodem je opravdový zájem o profesi, která je pro něj koníčkem, nebo ekonomická situace.

Zhoršení ekonomické stránky má za následek, že senior musí přehodnotit svůj životní standard. Příjem v důchodu již nedosahuje výše jako v době, kdy byl výdělečně činný. Více finančních prostředků také vydá za základní potřeby a léky. Na aktivity, kterým se dříve věnoval, již mnohdy nezbývá. Pokud je v dobré fyzické a zdravotní kondici, situaci řeší přivýdělkem.

Odchodem do důchodu ztrácí senior kontakt s lidmi, jelikož nejvíce osobních vztahů získával a zažíval v pracovním procesu. Navazování nových vztahů je pro některé seniory obtížné. V této době si nejvíce uvědomuje, jak je pro něho důležitý životní partner. Postupně se na něm stává čím dál víc závislý. Zajišťuje mu pocit bezpečí, jistoty a sounáležitosti. Proto je velkou zátěží ovdovění. Čím je člověk starší, tím hůř se s odchodem partnera vyrovnává. Nejen, že ztrácí smysl života, cítí prázdnotu, osamělost, ale také dochází ke zhoršení jeho finanční situace. (Vágnerová, 2000, s. 473-475)

Musíme konstatovat, že odchodem do důchodu život zdaleka nekončí. Naopak pro některé seniory je toto období uspokojivější. Má dostatek času na rodinu, přátele, své zájmy a záliby, kterým se dříve nemohl dostatečně věnovat.

I přes veškeré změny spojené se stářím by měl senior žít životem, který mu přináší radost a uspokojení. Tento pocit by mohl nalézt ve volnočasových aktivitách a činnostech. Dříve než se budeme věnovat jednotlivým volnočasovým aktivitám dostupným seniorům, je vhodné charakterizovat determinanty ovlivňující jejich trávení volného času.

## 2 DETERMINANTY OVLIVŇUJÍCÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ

Jakými aktivitami se důchodce ve svém volném čase zabývá, je podmíněno celou řadou činitelů. My se zaměříme pouze na některé z nich, tj. věk, zdraví, pohlaví a místo bydliště. Mezi další faktory, které mají dopad na kvalitu prožívání volného času seniorů, patří vzdělání, ekonomická a rodinná situace, životní úroveň, životní aspirace jedince, motivace apod.

„Výzkumy potvrzují, že vzdělávací aktivity v poproduktivním věku přispívají k pocitu důstojnosti a životního uspokojení, k začlenění do společnosti i k fyzickému a duševnímu zdraví“ (Mühlpachr, 2009, s. 138). Převážně senioři s vyšším vzděláním mají zájem o další vzdělávání. Mezi nejběžnější formy patří akademie třetího věku (A3V) a univerzity třetího věku (U3V).

Vliv na trávení volného času má finanční situace seniora. Zvláště pak pokud žije sám. Po zaplacení nutných výdajů spojených s provozem domácnosti už mu mnohdy moc peněz z důchodu nezbyvá. Vítání senioři často situaci řeší pozdějším odchodem do důchodu nebo přivýdělkem. Ceny vstupenek na kulturní nebo sportovní akce jsou vysoké a řada seniorů se těchto aktivit musí vzdát nebo je omezit. Ekonomické problémy často senioři uvádějí jako důvod, proč se dřívějších koníčků po odchodu do důchodu museli vzdát.

Důležitým faktorem ovlivňujícím volný čas seniorů je partnerské soužití. Manželé nebo partneři se více věnují společným aktivitám, ale i těm individuálním. (Vohralíková a Rabušic, 2004, s. 76)

V následujících podkapitolách blíže popíšeme determinanty, které se vážou k praktické části diplomové práce. V úvodu každé části nejprve vymezíme jednotlivé faktory obecně, kdy informace jsme čerpali z dostupných literárních pramenů. Následně provedeme analýzu dosavadních poznatků získaných empirickými výzkumy institucí, odborníků a studentů různých fakult a univerzit.

### 2.1 Pohlaví

V této podkapitole se budeme věnovat pohlaví a pokusíme se zjistit, zda se vyskytují genderové rozdíly ve způsobu trávení volného času.

„Pro seniorskou populaci je typická převaha žen. V evropských zemích je mezi seniory staršími 60 let 12 až 17% vdovců, ale 37 až 51% vdov.“ (Mühlpachr, 2009, s. 10)

Jak je to v České republice, lze vyčíst z tabulky (ČSÚ, 2014).

Tabulka 3 Zemřelí muži a ženy ve věkových kategoriích za rok 2012 (v %)

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95+
muži	67	64	58	51	43	34	27	21
ženy	33	36	42	49	57	66	73	79

Až do věkové kategorie 75-79 let umírá více mužů než žen, od kohorty 80-84 let již v úmrtnosti převažuje ženské pohlaví a s vyšším věkem procentuální zastoupení zemřelých žen oproti mužům stoupá.

Následující tabulka ukazuje, jaké je zastoupení seniorů obce Přerov podle pohlaví. Je patrné, že každým rokem dochází k nárůstu osob starších 65 let a také, že z celkového počtu je více zastoupeno ženské pohlaví. To dokazuje zvýšenou úmrtnost mužů.

Tabulka 4 Obyvatelé obce Přerov

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
celkem 65+	7 213	7 478	7 775	8 029	8 364	8 731	9 016
muži	2 898	3 003	3 124	3 241	3 405	3 527	3 639
ženy	4 315	4 475	4 651	4 788	4 959	5 204	5 377

Zároveň musíme uvést, že život v Česku se postupně prodlužuje. Z údajů ČSÚ (2014) vyplývá, že Češi mají naději dožít se v průměru 75,2 let a Češky ještě téměř o sedm let déle.

Kvalita života vdov v této době však dle Vágnerové (2000, s. 351-352) nemusí být příliš vysoká. Staré ovdovělé ženy strádají, jsou bezmocné, závislé, trpí samotou a sociální izolací, často se u nich vyskytuje zhoršený zdravotní stav.

Sak a Kolesárová (2012, s. 92) zastávají názor, že manželství prodlužuje délku života a to především u dlouhodobě ženatých mužů. Partnerské soužití je faktorem ovlivňujícím životní styl.

S tímto tvrzením se ztotožňuje Kuchařová (2002, s. 41, 46). Partneři jsou zapojeni do více aktivit spolu, a tudíž netrpí pocitem osamělosti. Nejhuře pociťují osamělost ovdovělí, zejména ženy. Až dvojnásobně více seniorek se oproti seniorům cítí často osaměle.

### 2.1.1 Analýza dosavadních zjištění

Výzkumným šetřením Kuchařové (2002, s. 41) bylo zjištěno, že rozdíl mezi aktivními činnostmi mužů a žen je zanedbatelný. Mírně ženy upřednostňovaly četbu knih a mužskou záležitostí se stala pomoc sousedům. Nebylo potvrzeno ani to, že by se ženy více věnovaly pomoci rodinám svých dětí, mimo věkové skupiny 60-64 let, kdy se předpokládá potřeba pomoci babiček při péči o svá vnoučata.

Aberlová (2011, s. 77) ke své diplomové práci provedla výzkum v domově pro seniory, kdy respondenty byli klienti převážně trpící Alzheimerovou chorobou. Zjišťovala, zda existuje závislost mezi zálibami a pohlavím respondentů. Do kategorie pasivních zálib zařadila sledování televize, poslech hudby, divadlo, kino, šachy, módu, přírodu. Aktivní formy obsahovaly všechny ostatní činnosti např. sport, cestování, výlety, vaření, kutilství, práce na zahradě, chatě apod. Výsledkem bylo, že neexistuje závislost mezi proměnnými. Obě pohlaví preferovala převážně aktivní činnosti.

V domově pro seniory prováděla výzkumné šetření Marečková (2013, s. 91-92). Ve své práci nazvané „Využití volného času v domovech klidného stáří“ se mimo jiné zaměřila na cíl, zda existuje závislost mezi volbou volnočasové aktivity a pohlavím respondentů. Diferenciace byla zjištěna u luštění křížovek a procházek, kdy tyto záliby jmenovali více muži a zájem v nakupování, kdy tuto volbu uváděly více ženy. U aktivit sledování televize, četba, kulturní akce, poslech rozhlasu, vzdělávání, domácí práce, odpočinek, hraní her a náboženství není významný rozdíl, to znamená, že uvedené činnosti konají obě pohlaví zhruba stejně.

Gabriela Kopečková (2008, s. 89) ve své diplomové práci „Jak tráví volný čas seniři“, zjišťovala difference mezi výběrem aktivit a pohlavím. Výsledkem nebyly prokázány velké rozdíly mezi proměnnými. Stejně oblíbené mezi muži i ženami je sledování televize nebo četba. U některých aktivit jsou patrné rozdíly. Ženy více navštěvují kulturní akce, muži

zase více vyhledávají sportovní činnosti. Oblíbená je také práce na zahradě, i když muži zde vykonávají jiné činnosti než ženy.

Stejně jako u Kopečkové také v empirickém šetření diplomové práce Jany Brabcové (2010, s. 67-68) jako nejoblíbenější aktivity sledování televize a četbu denního tisku a časopisů určila obě pohlaví. Ženy také více navštěvují kulturní akce. Ve stejné míře se obě genderové skupiny zabývají luštěním křížovek, péčí o domácí zvířata, prací na zahradě a překvapivě také ručními pracemi a hlídáním vnoučat. Rozdíl byl spatřen u kutilství, které je předností mužů a vaření, což je doménou žen.

Daniela Mikulová (2010, s. 44-45) prováděla ke své bakalářské práci nazvané „Volnočasové aktivity seniorů“ výzkum v Centru sociálních služeb v Prostějově. Klienti centra vzhledem ke svému zdravotnímu stavu potřebují celodenní péči. Od respondentů zjišťovala, zda jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit a kdo jich více využívá. V obou případech prvenství zaujímaly ženy, tedy ženy jsou spokojenější s nabídkou volnočasových aktivit než muži a také této nabídky více využívají.

Z předložených výzkumných šetření vyplývá, že nebyly zjištěny výraznější rozdíly v trávení volného času v závislosti na pohlaví. Mírně spokojenější s volnočasovými aktivitami jsou seniorky. Nyní se zaměříme na další faktor, který by mohl mít vliv na volný čas seniorů, a tím je věk.

## 2.2 Věk

U vymezení hranice stáří nepanuje jednoznačná shoda. V předchozí kapitole jsme uvedli, že stáří můžeme pojímat z hlediska sociálního, biologického a chronologického (kalendářního) věku. Biologické stáří je spojené s involučními změnami, sociální s odchodem do starobního důchodu, změnou sociálních rolí a ekonomického zajištění. Výhodou kalendářního věku je jeho jednoznačné určení. Dalšími měřítky vymežujícími věk seniora jsou dle Baltese (1993 cit. podle Křivohlavý, 2011, s. 20) mentální zdraví, kognitivní výkonnost, kvalita sebeovládání a spokojenost se životem.

Sociologický výzkum Saka a Kolesárové (2008, s. 15) zjistil, že 45% dotazovaných respondentů různých věkových skupin si spojuje seniora s věkem 60 let.

Podle kritérií OSN je seniorem občan starší 60 let. Světová zdravotnická organizace vymežila stáří chronologicky do tří etap:

60-74 let – období raného stáří (*presenium*)

75-89 let – období pravého stáří (*senium*)

90 a více let – období dlouhověkosti

S tímto dělením se v literatuře setkáváme nejčastěji (Mühlpachr, 2004, s. 20-21, Haškovcová, 2010, s. 20). Uvedené kategorie použijeme i v našem dotazníkovém šetření.

Gruss (2009, s. 12) rané stáří označuje za třetí věk a řadí sem občany ve věku od 60 do 80 let. Čtvrtý věk, kam spadají senioři starší 80 let, nazývá kmetstvím. Označení třetí a čtvrtý věk u seniorů používá také Křivohlavý (2011, s. 18), avšak s pětiletým rozdílem. To znamená, že kategorie třetího věku zahrnuje seniory od 65 do 85 let.

V hospodářsky vyspělých zemích v souvislosti s prodlužováním délky lidského věku a oddalováním odchodu do starobního důchodu se současně posunuje hranice věku stáří, která je nyní i v České republice stanovena na 65 let (Haškovcová, 2010, s. 20).

Jak se postupně zvyšuje počet obyvatel starších 65 let v České republice, je patrné z tabulky (ČSÚ, 2014).

Tabulka 5 Obyvatelstvo ve věku 65+ v ČR

rok	celkový počet obyvatel v ČR	počet obyvatel ve věku 65+	podíl obyvatel ve věku 65+ (%)
1960	9 659 818	928 797	9,6
1970	9 805 157	1 185 658	12,1
1980	10 326 792	1 390 284	13,5
1990	10 362 740	1 296 024	12,5
2000	10 272 503	1 421 853	13,8
2010	10 517 247	1 616 836	15,4
2013	10 509 719	1 796 259	17,1

Uvedli jsme, že věk lidské populace se postupně prodlužuje. Dle Mühlpachra (2004, s. 5) se v prehistorických dobách stáří nedožil nikdo. Do 17. století se nad hranici 65 let dostalo jen 1 procento obyvatelstva a v 19. století se tento údaj zvýšil na 4 procenta. Předpokládá se, že v roce 2030 bude v České republice z celkového počtu populace celá

třetina tvořena osobami staršími 60 let. Tento nárůst je celosvětový a tudíž problematika stárnutí obyvatelstva se tak stává celoživotní záležitostí.

Pokud se zaměříme na seniory v obci Přerov, kde bude probíhat výzkumné šetření, docházíme k totožnému závěru. Z následující tabulky vyplývá, že ačkoli se celkový počet obyvatel obce Přerov snižuje, osob starších 65 let naopak přibývá. (ČSÚ, 2013)

Tabulka 6 Demografická ročenka Přerov

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
celkový stav obyvatel	47 037	46 503	46 254	45 778	45 082	44 824	44 538
z toho 65+	7 213	7 478	7 775	8 029	8 364	8 731	9 016

„Stáří nelze chápat bez kontextu celého životního cyklu, všech prožitých etap. Způsob života v dětství, mládí, dospělosti významným způsobem ovlivňuje kvalitu stáří“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 11). Pokud je jedinec samotářský, bude se i v důchodovém věku spíše věnovat individuálním volnočasovým aktivitám. Naopak člověk, který vyhledával společnost druhých lidí v produktivním věku, nebude jako senior žít v izolaci, ale opět bude navazovat sociální kontakty.

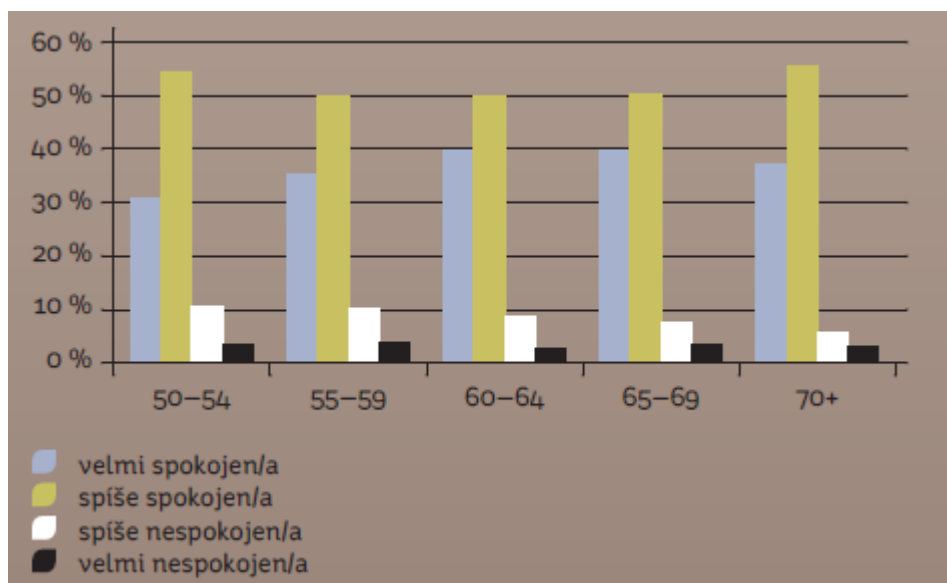
Pozitivním zjištěním je, že průměrný věk lidské populace se prodlužuje. Dnešní sedmdesátníci jsou duševně i tělesně stejně vitální jako šedesátníci před 30 lety (Gruss, 2009, s. 12).

V závislosti na věku seniora se logicky bude lišit kvalita života a s tím spojené trávení volného času. Dle Grusse (2009, s. 22) se stále více lidem daří v období raného stáří zůstat autonomními a aktivními, zatímco v období čtvrtého věku dochází k úbytku téměř ve všech sférách lidského života.

### 2.2.1 Analýza dosavadních zjištění

Zjišťováním, zda způsob a spokojenost s trávením volného času souvisí s věkem seniora, bylo věnováno mnoho výzkumných šetření, ať již z řad odborníků a institucí zabývajících se touto problematikou nebo studentů bakalářských a magisterských programů různých fakult. Nyní provedeme stručnou analýzu výsledků některých studií.

Graf 1 Spokojenost s trávením volného času dle věkových skupin (v %)



(výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2011)

Projekt 50+ Aktivně, který byl realizován v letech 2009-2011 obecně prospěšnou společností Respekt institut, se mimo jiné zabýval spokojeností s trávením volného času u osob starších 50 let. Z výsledků vyplynulo, že 89% respondentů je spokojeno s tím, jak tráví volný čas a pouze 11% odpovědělo záporně. Z grafu, jenž znázorňuje jednotlivé věkové kategorie, můžeme vyčíst, že velkou spokojenost projevili více lidé starší 60 let než jedinci spadající do kohort 50-59 let, i když rozdíl není statisticky významný. (Bočková, 2011, s. 131)

Sociologický výzkum zrealizovaný jako součást Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 provedlo Centrum sociálních služeb Praha. Studie z roku 2008 zaměřená na životní styl pražských seniorů zjišťovala charakter trávení volného času, včetně sportovního a kulturního vyžití, rekreace, zálib a koníčků. Výsledkem bylo, že nejvíce rozšířenou zálibou seniorů je četba knih a tisku a poté následuje zahrádkaření. Prvních deset míst zaujímají jak pasivní záliby (četba, luštění křížovek, poslech rozhlasu a televize), tak fyzické a pohybové aktivity (péče o zahradu, sport, turistika, cestování, kutilství a chataření). Na dalších postech jsou společenské aktivity (setkávání s přáteli, zájem o politiku a veřejné dění), práce doma (vaření, úklid, péče o vnoučata) a některé speciální činnosti (elektronika, internet). Bylo zjištěno, že skladba koníčků se s rostoucím věkem nemění, ale s přibývajícím věkem klesá obliba fyzických a pohybových aktivit a také frekvence návštěv kulturních a sportovních akcí. Téměř 52%



seniorů starších 80 let podniky s tímto zaměřením nenavštěvují vůbec. Po 75. roce života upadá zájem o počítač a internet a také o práce na chatě, chalupě a kutilství. Pozitivní je odhalení, že pouze 3 % respondentů uvedlo, že již žádné koníčky nemá, kdy důvodem je právě vysoký věk nebo špatný zdravotní stav. Dalším příjemným zjištěním bylo, že více jak polovina dotazovaných gerontů se zálibám věnuje skoro denně a čtvrtina uvedla frekvenci minimálně jednou za dva týdny. (Pernes, 2008)

Aktivitami v seniorském věku se zabývali výzkumníci Sak a Kolesárová (2012, s. 102-105). Seniorsy rozdělili do dvou věkových skupin, 61-70 let a 70 a více let. Obě kohorty nejčastěji sledují televizi. Dalšími oblíbenými činnostmi byl zjištěn poslech rádia a čtení knih. Na stejné úrovni se umístily procházky a práce na zahrádce, méně respondentů uvedlo možnost návštěv restaurací a kaváren. Příčinou mohou být omezení v pohybu či nedostatek financí. Proto s postupujícím věkem starší lidé upřednostňují návštěvy přátel v soukromí domovů. Nejméně využívanými zájmy byly aktivity na počítači a sexuální aktivity. U posledních pěti zmíněných zálib byl zjištěn rozdíl, kdy starší senioři volili tyto aktivity v menší míře. Také frekvence v konání aktivit byla u starších seniorů nižší.

Zajímavým zjištěním bylo, že se senioři nebrání novým informačním technologiím, jakým je pro ně počítač. Zhruba 10% seniorů mladších 70 let je průměrně každý den na internetu, ale také starší senioři internet využívají. Předpokládáme, že v budoucnu se tato aktivita přesune do popředí a bude konkurovat televizi či četbě. Na druhou stranu pobyt v přírodě je častější volbou starých lidí oproti mladším generacím. Na vině je opět počítač, kdy mladí lidé upřednostňují spíše virtuální aktivity. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 106-107)

Z diplomové práce s názvem „Jak tráví volný čas senioři“ od Gabriely Kopečkové (2008) zjišťujeme, že je rozdíl mezi trávením volného času u seniorů z Brna a okolí ve věkových kategoriích 60-75 let a starších 75 let. Na výběr respondentům předložila volnočasové aktivity jako ruční práce, keramika, četba, televize, rozhlas, počítač, kutilství a vaření a následně z dotazníkového šetření zjistila, že je rozdíl mezi těmito věkovými skupinami a to téměř u všech volnočasových aktivit, kdy nejvýraznější byl úbytek aktivit v podobě kutilství a práci na počítači u seniorů starších 75 let.

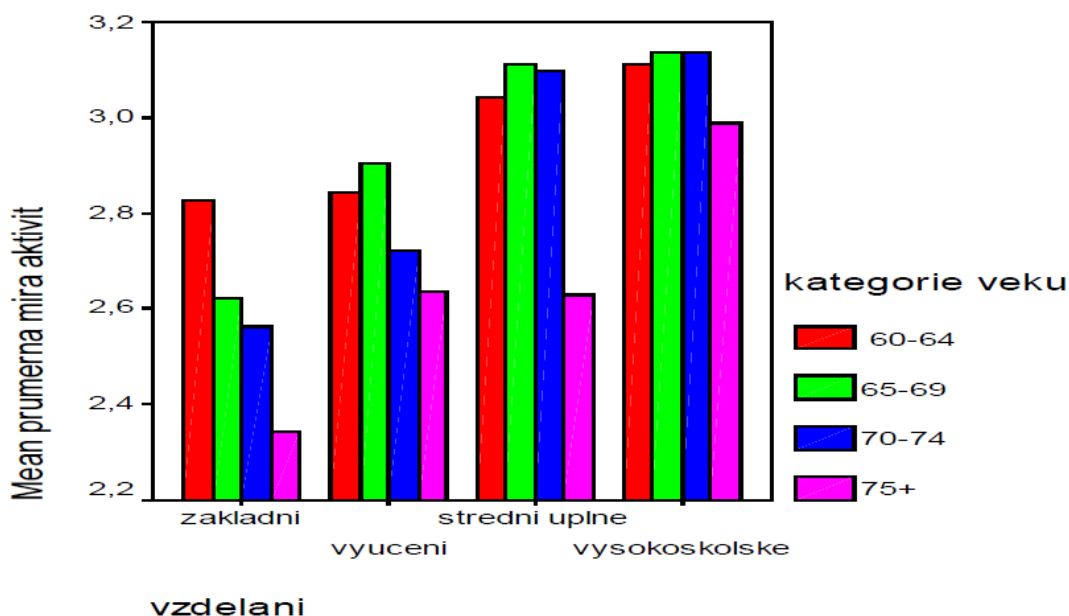
Stejného výsledku dosáhla empirickým šetřením ve své diplomové práci Jana Brabcová (2010, s. 68-69). Stanovila stejné věkové kategorie jako Kopečková a seniorů z Chebu se dotazovala, jak nejčastěji tráví svůj volný čas. Ve věkové kategorii 60-74 let nejvíce respondentů (17.44%) uvedlo, že volný čas tráví sledováním televize, poté následuje četba

denního tisku a časopisů (16,22%), luštění křížovek (12,29%), práce na zahrádce (9,83%), počítač a internet (9,58%), vaření (7,37%), četba knih (7,13%), hlídání vnoučat (5,16%), kutilství (3,44%), péče o domácí zvířata (2,95%), ruční práce (2,7%). Nejvíce seniorů starších 75 let tráví volný čas četbou denního tisku a časopisů (17,37%), sledováním televize (16,17%), luštěním křížovek a četbou knih (13,17%), vaření (11,98%). Téměř 6% gerontů se věnuje práci na zahrádce a péči o domácí zvířata, ručním pracím (5,39%), práci na počítači (3,59%). Nejméně seniorů se zabývá hlídáním vnoučat a kutilstvím (pod 3%).

Pohybovým aktivitám dle Brabcové (2010, s. 74, 76) se častěji věnují senioři raného stáří, avšak obě kategorie shodně preferují turistiku, následuje plavání a jízda na kole či rotopedu. Za nejméně oblíbenou aktivitu totožně zvolili běh a jogging.

Do jaké míry a jak dalece senioři přistupují k aktivitám, závisí i na vzdělání. Graf ukazuje, jak vzdělanostní úroveň determinuje aktivní přístup k životu v různých kohortách seniorů. Autorka výzkumu došla k zajímavému závěru, že vysokoškolsky vzdělaní senioři starší 75 let jsou více aktivní než nejmladší kategorie seniorů se základním vzděláním. (Kuchařová, 2002, s. 57)

Graf 2 Diferenciace celkové míry aktivity podle věku a vzdělání



Hypotézu, že senioři v domovech důchodců pokročilejšího věku jsou méně aktivní než senioři mladšího věku, ověřovala ve své bakalářské práci Pavlína Michalcová (2007, s. 50). Ve věkové kategorii 60-74 let mělo o aktivity zájem 84,6% a v kategorii 75- 89 let 75,7% seniorů. Domněnka byla potvrzena, avšak rozdíl mezi skupinami byl nízký. Dále testovala

tvrzení, že senioři pravého stáří upřednostňují pasivní aktivity než senioři raného stáří. Výsledný rozdíl byl bezvýznamný, tudíž hypotéza nebyla potvrzena.

Z výzkumného šetření Zdeňky Suré (2008, s. 90) bylo zjištěno, že pro aktivity není rozhodující věk, ale spíše motivace a kladný vztah k pohybu, jelikož méně než polovina dotazovaných seniorů ve věku nad 75 let preferuje pasivní aktivity.

Můžeme konstatovat, že s přibývajícím věkem se snižuje realizace volnočasových zájmů, mimo pasivní aktivity. To je způsobeno především zhoršeným zdravotním stavem. Zdraví je dalším činitelem, který výrazným způsobem ovlivňuje trávení volného času seniorů.

## 2.3 Zdraví

Zdraví je klíčovým východiskem a předpokladem aktivního stárnutí a významnou hodnotou. Dobrý zdravotní stav je hlavní podmínkou pro zachování co nejdelší soběstačnosti především ve vyšším věku.

Jak uvádí Mühlpachr (2009, s. 16) stáří není choroba, ačkoli je vyšší výskyt nemocí v tomto období pravděpodobný. Také ztráta soběstačnosti není nezbytnou implikací stárnutí. I když se zdravotní a funkční stav seniorů postupně zlepšuje, a to díky organizacím a jejich programům, je nutné, aby se v tomto trendu pokračovalo.

**Koncept úspěšného stárnutí**, který vznikl v USA, klade důraz na zkvalitnění zdravotního a funkčního stavu stárnoucích osob a zaměření se na prevenci vzniku závislostí. Prozatím se koncept jeví jako nereálný, řadu nemocí se sice daří úspěšně oddálit, ale u některých chorob, zejména neurogenerativních to zatím není možné.

I Česká republika se věnuje problematice stárnutí. Jedním z prvních dokumentů byl **Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007**. Na tento dokument navázal **Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012**, jehož prioritami byly aktivní stárnutí, prostředí a komunita vstřícná ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří, podpora rodiny a pečovatелů, podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv. V současné době je v platnosti **Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017**. Na základě vize, že předpokladem pro zvýšení kvality a prodloužení aktivního života ve stáří je zdravý životní styl a prevence nemoci, stanovila strategické cíle. Prvním z nich zvýšit informovanost celé populace o zdravém životním stylu a motivovat je k odpovědnosti za své zdraví, druhým cílem je vytvářet dostatečnou nabídku preventivních programů.

Zdravotní a funkční stav je dán činiteli, z nichž některé jsou ovlivnitelné. Dle Mühlpachra (2009, s. 34) se jedná o tyto faktory:

- zákonitá biologická involuce – vychází i individuálních genetických dispozic
- chorobné procesy
- životní způsob (aktivita či pasivita)
- životní podmínky
- objektivní hodnocení a prožívání

Chorobné poruchy, které nejvíce trápí současné seniory, rozdělil Kalvach (1997, s. 53) do sedmi oblastí:

1. ateroskleróza, kam řadíme ischemické choroby srdeční, postižení mozkových tepen, postižení tepen dolních končetin
2. obstrukční choroba bronchopulmonální
3. osteoartróza
4. osteoporóza
5. Alzheimerova choroba
6. poruchy zraku
7. poruchy sluchu

Některé choroby lze úspěšně eliminovat léky, kompenzačními pomůckami, zdravým životním stylem apod. Například rizikové faktory aterosklerózy jako obezita, kouření, cholesterol, lze ovlivnit. Prevence spočívá především v dostatku pohybové aktivity, zdravém stravování, abstinenci kouření a alkoholu a vyhýbání se stresu.

Uvedli jsme, že aktivita je důležitá, avšak z výzkumů vyplývá, že současní senioři mnohem více volného času tráví spíše pasivně. Dle Štilce (2004, s. 12-13) je pohyb jedním z rozhodujících faktorů, které na člověka působí v oblasti zdravotní a prožitkové. Nedostatek pohybu způsobuje pokles ve fyzické i duševní výkonnosti, vede ke zhoršení zdravotního stavu a zvýšení civilizačních chorob.

Mezi oblíbené pohybové aktivity seniorů můžeme zařadit procházky, plavání, jízdu na kole nebo běžkách, cvičení ať již pod odborným vedením nebo doma. Populární bývá jóga nebo tai-chi. Dále mohou senioři navštěvovat taneční kurzy, plesy či podobná setkání. Výhodou je, že tyto aktivity provozují ve společnosti, čímž odpadá negativní dopad v podobě osamocení a izolace. V neposlední řadě je třeba zmínit práci na zahrádce, která po sobě zanechává hmatatelný výsledek. (Manuál aktivního stárnutí, 2012)

Aktivita však není jen pohyb, ale všechny činnosti, které vyžadují určitou úroveň motivace, pozornosti a sociálních dovedností, např. mozkový jogging, hudba, ruční práce apod. Vždy je však důležité přihlížet k individuálním potřebám a zdravotnímu stavu seniora. (Klevetová a Dlabalová, 2008, s. 36)

Zdravotní stav se výrazně zhoršuje v období pravého stáří. Dle Grusse (2009, s. 19-20) dochází k výraznému úbytku duševních schopností. Berlínská studie věnovaná stáří potvrdila, že demence je diagnostikována pod 5% u sedmdesátiletých seniorů, kolem 15% u osmdesátiletých. Téměř polovina devadesátiletých seniorů trpí demencí.

Sak a Kolesárová (2012, s. 137) za hranici, kdy se dramaticky zhoršuje zdravotní stav, označili věk od 71 let. V tomto věku téměř polovina z nich potřebuje pravidelnou lékařskou péči. V kohortě 61-70 let senioři vyžadují jen občasnou lékařskou pomoc a léky.

Pacovský (1994, s. 36) uvádí, že u seniorů nad 75 let se více projevují změny emočního prožívání, koncentrací pozornosti a zhoršení paměti. Tito geronti jsou citlivější, úzkostnější, mrzutější a často mění nálady.

### 2.3.1 Analýza dosavadních zjištění

Dle Kuchařové (2002, s. 41-42) se provedeným šetřením potvrdila determinace životního stylu se zdravotním stavem. Zdravotní stav ovlivňuje nejvíce činnosti spojené s fyzickým výkonem - sport, vycházky, ale také pomoc rodině, přátelům, a aktivity mimo domov, jakými jsou návštěvy divadel či jiných společenských událostí.

Surá (2008, s. 103-106) zjišťovala, zda zdravotní problémy ovlivňují realizaci koníčků. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že nemoc fyzická i psychická brání ve výkonu zájmů a zálib. Na druhou stranu se nepotvrdila hypotéza, že by zdravotní problémy znemožňovaly účastnit se kulturních a společenských akcí. Je to dáno tím, že koníčky většinou vyžadují fyzickou kondici, soběstačnost, na rozdíl od společenských akcí, kterých se zdravotně znevýhodněný jedinec může účastnit i pasivně.

Z odpovědí respondentů v bakalářské práci Mikulové (2010, s. 36) bylo zjištěno, že téměř 92% je při volnočasových aktivitách omezeno svým zdravotním stavem. Musíme však podotknout, že účastníky šetření byli klienti Centra sociálních služeb v Prostějově, kteří mají sníženou soběstačnost, a jejich stav vyžaduje celodenní péči.

Zda je vztah mezi volnočasovými aktivitami a výskytem depresí, zjišťovala ve svém výzkumu Šnajdrová (2009, s. 86). Neprokázala se jasná závislost výskytu deprese na druhu

volnočasové aktivity, což odpovídá teorii, že výskyt deprese je dán spíše genetickými vlastnostmi. Projevila se však souvislost mezi přítomností deprese a tím, zda senioři tráví svůj volný čas sami nebo si na volnočasových kurzech nacházejí nové přátele. Výsledek se shoduje s literaturou, kde je uváděno, že osamělost je jedním z rizikových faktorů deprese.

Kvalitativní výzkum dotazováním pěti seniorů cvičících a pěti gerontů necvičících, kdy společným znakem pro ně byl zhoršený zdravotní stav, provedl Jan Gruber (2014, s. 60-62). Zjistil, že skupina, která cvičí, se cítí lépe fyzicky a psychicky. Tito respondenti uvedli, že jim cvičení prospívá, jsou více soběstační a cvičení doporučují ostatním jako prevenci proti fyzickým bolestem. Další pozitivum vidí v kontaktu s vrstevníky a přáteli stejného zaměření. Mezi necvičícími respondenty byli rozdíly, kdy část z nich hovořila, že ačkoli nesportuje, snaží se žít zdravě. Druhá část rezignovala na život a pouze si stěžuje na špatný zdravotní stav.

Ke stejnému výsledku došla svým výzkumem Kateřina Lechaciu (2011, s. 75-77). Velká většina seniorů, kteří cvičí denně nebo několikrát týdně se cítí být zdráva. Jen 23% pravidelně cvičících uvedlo opak. Dále se potvrdil předpoklad, že senioři, kteří jsou aktivní, nejsou depresivní.

Hornáková a Martínková (2009) ve svém výzkumu došly k závěru, že 43% seniorů pravidelně denně cvičí, 18% seniorů cvičí pravidelně několikrát do týdne, pravidelně jednou za týden cvičí 8% seniorů a 31% seniorů sice cvičí, ale nepravidelně. Dále 53% seniorů sdělilo, že jim pohyb zlepšuje náladu a u 31% zlepšuje i paměť a myšlení. Více jak polovina dotazovaných za nejoblíbenější pohybovou aktivitu označila procházky, poté následovala jízda na kole či rotopedu a plavání. Nejméně uváděli aktivity jako je jóga, kalanetika a překvapivě práce na zahrádce.

V souvislosti se zhoršeným zdravotním stavem dochází ke snížení soběstačnosti u starých lidí. Cílem společnosti je poskytnout seniorům takovou pomoc, která jim umožní život v jejich vlastním domácím prostředí. Pokud již senior potřebuje soustavnou péči a je umístěn do pobytového zařízení, je žádoucí, aby byl co nejvíce zachován jeho původní životní styl. Demografii bydlení, jako další determinant ovlivňující trávení volného času seniorů, představíme v následující podkapitole.

## 2.4 Bydlení

Na kvalitu života každého člověka má vliv bydlení a příjemné prostředí. Přijatelné bydlení je důležitější zejména pro starší občany, jelikož právě ti tráví doma většinu svého času. Bydlení seniorů musí být chápáno s důrazem na jeho individualitu. Společnost by měla umožnit bezbariérové bydlení, podporovat bezbariérovou dopravu a odstranit bariéry ve veřejných institucích. Seniori potřebují odpovídající pomoc a potřebu v takové míře, aby mohli co nejdéle zůstat ve svých domovech. (Holmerová, 2007, s. 24-25)

Odpovídající bydlení je pro seniory obzvláště důležité, a proto se touto problematikou zabývají dokumenty programů a akčních plánů. Cílem je zajistit nejen bydlení, ale také dostupnou dopravu a bezpečné prostředí, tak aby se seniori bez obav mohli pohybovat venku a po městě, čímž by prospívali svému tělesnému zdraví a duševní pohodě. (Národní program na přípravu stárnutí 2013-2017)

Oswald et al. (2010 cit. podle Vidovičová a Petrová Kafková, 2012, s. 942-943 ) z analýzy vlivu charakteristik prostředí seniorů na jejich kvalitu života zjistili, že bydlení i okolní prostředí ovlivňuje životní spokojenost všem seniorům.

Dle Holmerové (2007, s. 7) zhruba 80-90% seniorů je za pomoci rodiny a okolí soběstačných, 13% potřebuje pomoc v domácnosti, 7-8% vyžaduje soustavnější péči a pouze 2% potřebují ústavní péči. Potřebují-li seniori pomoc, obrazejí se nejprve na děti a partnera, potom na obec a stát, o službách neziskových organizací uvažují až na posledním místě.

Tradičním poskytovatelem pomoci seniorů byla a je rodina. Postupem času je poskytování služeb přenecháno zprostředkujícím institucím, které mohou pružně reagovat na potřeby seniora. Posláním pečovatelské služby je podporovat a pomáhat udržovat soběstačnost uživatelů, kteří potřebují pomoc druhé osoby. Tímto jim umožníme setrvat v domácím, přirozeném prostředí, co možná nejdéle a zamezíme nebo alespoň oddálíme umístění do objektů a zařízení, kde jsou odloučeni od rodin a sociálních kontaktů.

Domy s pečovatelskou službou jsou specifickým nástrojem v péči o osoby se sníženou soběstačností. Poskytují klientům pocit jistoty a zajištění v případě nepříznivé zdravotní situace. Nejčastějším argumentem pro umístění ze strany občanů je potřeba mít zajištěnu rychlou pomoc v případě, že nastane nepříznivá situace. Kritériem pro přijetí seniora do domu s pečovatelskou službou je snížená soběstačnost, pobírání starobního či invalidního

důchodu. Upřednostněny jsou osoby závislé na péči druhých, osamělé a které bydlí v nevyhovujících podmínkách, např. osoby s onemocněním pohybového aparátu žijící v domě bez výtahu. Osobám v domech s pečovatelskou službou je poskytována přímá péče v jejich domácím prostředí a to rozsahu, aby byla zachována a podporována jejich dosavadní soběstačnost, eliminována rizika sociálního vyloučení a byl jim umožněn co možná nejdelší pobyt v jejich přirozeném prostředí. Rozdíl od běžných bytů je v tom, že uživatelé jsou soustředěni v jednom domě, což může být pozitivní pro kontakt s osobami přibližného věku, a je zde přítomnost pracovníků v sociálních službách. Ve večerních a nočních hodinách zde pečovatelky nejsou, tudíž domy nejsou vhodné pro seniory s výrazně horším zdravotním stavem. (Sembdner, 2010, s. 22-23)

Domovy pro seniory jsou určeny pro cílovou skupinu seniorů od 60 let věku, kteří potřebují pravidelnou pomoc druhé osoby při zajištění podpory v soběstačnosti, pomoci a péči o svou osobu tak, aby byly naplněny jejich individuální potřeby a prožily tak plnohodnotný a důstojný život. Institucionální zařízení poskytují klientům ubytování, stravu, podmínky pro osobní hygienu, zprostředkovávají kontakt se společenským prostředím, aktivizační činnosti a pomoc při prosazování práv a zájmů. Domovy se při poskytování služeb řídí zásadami: lidskost, zájem, důstojnost, kvalita, podpora a péče, individuální přístup, transparentnost, spolupráce, odbornost a loajálnost. (MPSV, 2015)

Umístění do domova či podobného ústavního zařízení je pro starého člověka značnou zátěží. Nejen, že se musí vyrovnat se ztrátou autonomie a soběstačnosti, ale také se ztrátou blízkého prostředí, kde mnohdy prožil větší část šťastného a úspěšného života spojenou s narozením a výchovou dětí a dalších událostí. Tyto ztráty a s tím související změna způsobu života se odrazí ve sféře základních psychických potřeb jedince. Zejména v potřebě orientace, která je v novém prostředí a v odlišném způsobu života někdy obtížná, v potřebě jistoty a bezpečí, v potřebě seberealizace, spočívající v absenci motivace k různým aktivitám, které byly dříve potřebné. Starý člověk vyžaduje kontrolu nad svým životem, nechce sebou nechat manipulovat. Pro starého člověka je důležitá potřeba otevřené budoucnosti, neboť si uvědomují, že život v domově důchodců je poslední, definitivní etapou a nic pozitivního již neočekává. (Vágnerová, 2000, s. 496-499)

#### **2.4.1 Bydlení v obci Přerov**

Obec Přerov je rozdělena na dvě městské části a 11 místních částí – vesnic. Městské části zahrnují Přerov I – město a Přerov II – Předmostí. Do místních částí spadají obce



Přerov III – Lověšice, Přerov IV – Kozlovice, Přerov V – Dluhonice, Přerov VI – Újezdec, Přerov VII- Čekyně, Přerov VIII – Henčlov, Přerov IX – Lýsky, Přerov X – Popovice, Přerov XI – Vinary, Přerov XII . Žeravice a Přerov XIII – Penčice. (Statutární město Přerov, 2015)

K 31.12. 2014 v Přerově a místních částech žilo celkem 44 214 obyvatel, z toho nejvíce v městské části Přerov I – město (34 197) a městské části Přerov 2 – Předmostí (4 415). 5602 obyvatel bydlí v místních částech Přerova, přičemž největší vesnicí je Újezdec se 786 obyvateli. (Statutární město Přerov, 2015)

V roce 2013 žilo v obci Přerov 9016 seniorů starších 65 let (ČSÚ, 2014). V jakém počtu jsou zastoupeni senioři v městské části a kolik důchodců žije na vesnicích, se nepodařilo zjistit.

V městských částech se nachází domov pro seniory a 7 domů s pečovatelskou službou. Domy s pečovatelskou službou mají dohromady kapacitu 308 bytů, z nichž část je bezbariérových. Všechny disponují bezbariérovým přístupem a výtahem. V blízkosti je situován parčík nebo zahrada. (Sociální služby města Přerova, 2015)

Domov pro seniory v Přerově byl otevřen v roce 2008. Má kapacitu 80 míst v jednolůžkových a dvoulůžkových pokojích. Je určen pro klienty se sníženou soběstačností, kteří jsou odkázáni na pomoc jiné osoby a pro osoby se zdravotním postižením, kteří mají soběstačnost sníženu z důvodu pokročilé ztráty paměti a orientačních schopností, trpící Alzheimerovou či stařeckou demencí a potřebují pravidelnou pomoc a péči jiné osoby. Kromě ubytování, stravování a zdravotnické a ošetrovatelské péče jsou klientům poskytovány aktivizační činnosti v podobě fyzioterapie a volnočasových a aktivizačních programů. (Sociální služby města Přerova, 2015)

#### **2.4.2 Analýza dosavadních zjištění**

Prostředí, ve kterém senior žije, determinuje jeho život a volný čas, což dokazují provedené výzkumy. Dříve výrazný rozdíl mezi bydlením na vesnici a ve městě je v současné době na ústupu. Avšak přetrvává skutečnost, že město nabízí více možností a nabídek ke kulturnímu a společenskému vyžití seniorů. Na vesnici se geronti zabývají zejména prací na zahrádce a kolem domu.

K hlavním ukazatelům charakteristiky bydlení seniorů patří kde, jak a s kým bydlí, a jak je se svým bydlením spokojen. Sociologická studie zaměřená na pražské seniory uvádí, že

tamní senioři nejčastěji bydlí sami nebo v partnerské dvojici. Výrazně méně seniorů žije se svými dětmi. Nejvíce respondentů bydlí ve vlastním bytě a nejméně v domě s pečovatelskou službou a v domově důchodců. S úrovní svého bydlení jsou spíše spokojeni. Většina dotazovaných se o své bydlení neobává, avšak čtvrtina seniorů udává, že jejich příjmy nedostačují na financování bydlení. Řešit situaci přestěhováním se do menšího bytu však nejsou ochotni. Taktéž nemají zájem o bydlení v některém z institucionálních zařízení. Důvodem je již zmíněná spokojenost s bydlením a neochota opustit jim známé a vyhovující prostředí. (Pernes, 2008, s. 15-23)

Totožných výsledků dosáhl výzkum realizovaný v roce 2014 Klubem společenských věd. Dotazovanými byli senioři starší 60 let z moravských a českých krajů a z hlavního města Prahy. (Vacek a Klán, 2015, s. 9-11)

Výzkum Vidovičové a Petrové Kafkové (2012 s. 943-954) zjišťoval, zda jsou senioři žijící ve velkých českých městech svými činnostmi aktivními uživateli bezprostředního okolí bydliště i vzdálenějším prostředí. Pravidelnou aktivitou se pro seniory staly nákupy. Nákupy senioři nepovažovali jen jako základní potřebu, ale také jako součást zábavy či upevňování sociálních vazeb. Další činností jsou procházky, cesty na zahrádky či chaty, návštěvy rodiny a přátel. Na rozdíl od rurálních seniorů velkoměstští důchodci zřídka navštěvují hřbitovy a kostely. S přibývajícím věkem se pohyb seniorů omezuje na nejbližší okolí bydliště, což je spojeno se sníženou mobilitou a zhoršujícím se zdravotním stavem.

Z výzkumu Kuchařové (2002, s. 41-42) nebyly zjištěny velké rozdíly mezi aktivitami seniorů na vesnici a ve městě. Můžeme konstatovat, že město je více vybavené kulturními zařízeními (kina, divadla), ale i činorodé vesnice nabízí seniorům kulturní zážitky, zejména lidové vycházející z tradic (masopust, kácení máje apod.).

Diferenciace ve volnočasových aktivitách a bydlištěm seniorů uvádí Kopečková (2008, s. 90-91). Výzkumným šetřením zjistila, že důchodci na vesnici chovají více domácí zvířata, chodí na vycházky, zatímco senioři ve městě preferují posezení, houbaření nebo pěstování okrasné zahrady. Ze sportovních aktivit upřednostňují na vesnicích jízdu na kole, ve městě spíše holdují vycházkám nebo turistice. U kulturních a domácích aktivit se neprojevil výrazný rozdíl. Naopak byla zjištěna odlišnost ve využívání sociálních služeb, kdy této pomoci dávají přednost více senioři na vesnici.

Hornáková a Martínková (2009), jejichž výzkum se týkal pohybových aktivit, došli k závěru, že aktivnímu cvičení se věnují téměř všichni senioři. Na rozdíl od seniorů žijících

ve vlastním bytě, kteří cvičí pravidelně, klienti sociálních zařízení cvičí občas. Cvičení nepřináší seniorům pouze fyzickou kondici. Dle dotazovaných respondentů jim zlepšuje paměť a náladu. Je zajímavé, že téměř 8% seniorů žijících v sociálním zařízení uvedlo, že je pohybová aktivita nijak neovlivňuje na rozdíl od 2% seniorů žijících ve vlastním bytě.

Slámová (2010, s. 50-52) srovnávala rozdíl ve volnočasových aktivitách u seniorů bydlících v domácím prostředí a v domově pro seniory. Obě skupiny shodně zvolily četbu, televizi a procházky. Seniorům v domově chybí pohyb venku, zahrádka a vaření. Absence venkovních aktivit je přičítána snížené soběstačnosti. Jsou odkázáni na pomoc personálu.

Spokojenost s trávením volného času v závislosti na bydlišti seniorů je dle Formanové (2012, s. 79) rozdílná. Nástupem do institucionálního zařízení se mění seniorův způsob života, což společně se zhoršeným zdravotním stavem negativně ovlivňuje jeho spokojenost.

Jonášová (2012, s. 69-78) prováděla výzkum v trávení volného času u seniorů bydlících v domácím prostředí a klientů domovů pro seniory. I když ve výsledku nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl u volby volnočasových aktivit v závislosti na bydlišti seniorů, musíme konstatovat, že u některých položek aktivit rozdíly byly patrné. Z manuálních činností se respondenti bydlící doma výrazně více věnují chataření, zahrádkaření a kutilství. Naopak více seniorů v reziduálním zařízení volilo možnost ručních prací. Další sledovanou oblastí bylo vzdělávání. Senioři žijící v domácím prostředí navštěvují knihovny, kurzy a studují na akademii třetího věku. Senioři v domovech se více zúčastňují přednášek, žádný z nich se nevzdělává na akademii třetího věku. Pokud byli respondenti dotazováni ke kulturním aktivitám, tak senioři v domovech častěji navštěvují muzea a koncerty. Do divadla chodí z dotazovaných respondentů pouze důchodci žijící doma. Ti také chodí více do kina a na prohlídky historických objektů. Ze sportovních aktivit senioři v domovech preferují kondiční cvičení a míčové hry. Ostatní pohybové aktivity jako vodní sporty, turistiku, jízdu na kole či běh volí senioři žijící v domácím prostředí. V oblasti pasivního odpočinku měli respondenti na výběr sledování televize a spánek. Televizi sledují obě skupiny stejně, odpočinek spánkem volili ve větší míře klienti domovů.

Vymezili jsme determinanty ovlivňující volný čas seniorů, a to pohlaví, věk, zdraví a bydliště. Mezi další faktory můžeme zahrnout čas, finance, motivace, profese, dosažené vzdělání a další. Těmito determinanty se nebudeme zabývat. V následující kapitole se budeme věnovat volnočasovým aktivitám seniorů.

### 3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ

S nástupem do důchodu nastává pro seniora období, kdy má mnohem více volného času. Část seniorů se na toto období velmi těší. Konečně se mohou věnovat zálibám a koníčkům, na které jim při zaměstnání nezbýval čas. Jsou však lidé, kteří nevědí, co s nadbytkem volného času. Z tohoto důvodu je důležité, aby se na život v penzi připravili ještě před jeho příchodem. Problém s nadbytkem času nepocítují lidé, kteří v předchozích životních etapách byli aktivní, měli spoustu koníčků a zájmů. Výzkumy prokázali, že tito lidé se věnují oblíbeným zálibám v postproduktivním věku i nadále.

Dle Tošnerové (2009, s. 24) je žádoucí, aby se člověk, dříve než zestárne, věnoval kromě výdělečné činnosti a zájmu o rodinu také svým koníčkům. V zájmu o volnočasové aktivity je důležitá podpora ze strany partnera a dětí. Děti by neměly využívat babiček jen k hlídání vnoučat, ale nechat jim možnost volby jiných aktivit.

V současné době je seniorům poskytováno široké spektrum možností, jak příjemně a smysluplně strávit volný čas. S přibýváním let jsou senioři limitováni zdravotním stavem, fyzickou kondicí a duševním rozpoložením (Bočková, 2011, s. 133). Některé záliby jsou nuceni omezit, některých se musejí dokonce vzdát. Mohou však najít uspokojení i ve zcela nových, vyhovujících činnostech. Nikdy není pozdě začít s něčím novým. Nemusí vynikat, stačí, když ho činnost baví a vidí výsledek své práce. Babičky se rády věnují ručním pracím, pletou, háčkují nebo vyšívají. Dědečkové jsou spokojeni, když se mohou pochlubit třeba nově natřeným plotem.

Existují i jiné typy činností, kde senior nalezne uspokojení, aniž by výsledkem bylo určité dílo. Stačí něco vidět, slyšet, někde být, tím získá spoustu zážitků, ze kterých může čerpat nebo na ně vzpomínat. Takovými aktivitami mohou být cestování, návštěvy divadelních představení, koncertů, výstav apod. Nové poznatky lze získat i vzděláváním, které v poslední době u seniorů získává na oblibě. (Tošnerová, 2009, s. 24)

Publikace 50+ Aktivně předkládá pro seniory důležité rady pro aktivní volný čas (Bočková, 2011, s. 146-147):

- i v důchodu je třeba udržet si kontakty s bývalými kolegy ze zaměstnání;
- vzhledem k nárůstu volného času, je třeba ho strukturovat;
- je nutné k aktivnímu stárnutí získávat informace např. z místních novin;
- je možnost založit spolek s provozem aktivity, která v místě chybí

- číst pravidelně tisk, sledovat televizi a internet a zajímat se o celospolečenské dění;
- nebát se vyjádřit svůj názor;
- chodit do společnosti, do divadel, kin, muzeí, knihoven, na večeri nebo víno;
- nebát se cestovat;
- vzdělávat se, např. se přihlásit na univerzitu třetího věku;
- naučit se pracovat s počítačem a internetem;
- zapojit se do obecně prospěšných dobrovolnických aktivit.

Posledním bodem je zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit. Dle Hastrmanové (2011, s. 151) je „dobrovolnictví činností, kterou věnujeme svůj čas, svůj talent, své schopnosti, ale i svou sílu jako nezištnou pomoc druhým.“ Stát se dobrovolníkem není podmíněno věkem, i když přece jen stát se dobrovolníkem v seniorském věku není až tak časté. Senioři však vynikají přednostmi, které jsou pro práci dobrovolníka výhodné. Jsou citlivější a lépe vnímají potřeby druhých. Disponují také cennými zkušenostmi nabytými z dosavadního života. Dobrovolnictví přináší seniorovi dobrý pocit z pomoci druhým a současně pocit vlastní potřebnosti. Dává mu možnost kontaktu s druhými lidmi a navazování nových přátelství. Zároveň smysluplně tráví svůj volný čas.

### 3.1 Rozdělení volnočasových aktivit

Musíme zmínit, že neexistuje jednotná klasifikace volnočasových aktivit a záleží na vlastním uvážení autora, jaké třídění si zvolí. Platí také, že aktivitu nelze zařadit jednoznačně pouze do jedné kategorie. Například sledování televize vnímáme jako pasivní aktivitu, avšak pokud se senior dívá na dokumentární pořady, můžeme tuto aktivitu zařadit i do vzdělávací oblasti.

Ort (2004, s. 67-68) dělí volnočasové aktivity na pasivní a aktivní. Do **pasivního způsobu trávení volného času** zařadil sledování televize, poslech rozhlasu, četba novin a časopisů, luštění křížovek, hraní stolních her, vzpomínání, péče o sebe a svou domácnost, nákupy nebo soužití s domácími mazlíčky. U tohoto způsobu je absence pohybových, manuálně pracovních a kreativních činností. Mezi **aktivní způsoby trávení volného času** lze také zahrnout sledování televize, ale pouze v případě, kdy senior vyhledává např. dokumentární nebo soutěžní pořady. Dalšími aktivitami jsou návštěvy knihoven, studium, účasti na soutěžích, kurzech, návštěvy muzeí, historických objektů, výstav, kin, divadel, ruční práce, sběratelství, chovatelství, kutilství, zahrádkaření, chalupaření, procházky,

výlety, turistika, cyklistika, sport, společenské akce, taneční zábavy, setkání v klubu seniorů, posezení s přáteli v restauracích, cukrárnách, internetových kavárnách a mnoho dalších.

Průzkumy udávají, že aktivní lidé jsou proti těm pasivním více spokojeni, fyzicky zdatní, psychicky odolní a dožívají se vyššího věku. Být aktivní znamená smysluplně využívat svůj volný čas, pečovat o své zdraví zejména pohybem, udržovat svůj intelekt, rozšiřovat své obzory a podělit se o to s ostatními, udržovat společenský kontakt a rozvíjet své zájmy. Být aktivní znamená umět také odpočívat. (Manuál aktivního stárnutí, 2012, s. 46-47)

Pokud vezmeme rozdělení volného času podle Pávkové (2014, s. 64-65), **odpočinkové činnosti** slouží k odstranění únavy. Jedná se o fyzicky a psychicky nenáročné úkony. Pro seniory je typický poobědový klid na lůžku. Patří sem také méně náročné vycházky, relaxační cvičení s hudbou, předčítání nebo četba, vyprávění či sledování televize. Po odpočinku je vhodný prostor pro **pohybové rekreační aktivity**. Zde můžeme zařadit turistiku, sport a také manuální práce. Pokud je to možné, konají se zejména venku. „**Zájmové činnosti** mají mezi ostatními volnočasovými aktivitami výsadní postavení. Lze je chápat jako cílevědomé probouzení, uspokojování a rozvíjení zájmů a zároveň i schopností. V průběhu zájmových činností dochází také k uspokojování významných potřeb, např. potřeby poznávání, seberealizace, příslušnosti k sociální skupině, sociálních kontaktů, potřeby pohybu apod.“ (Pávková, 2014, s. 66)

Haškovcová (2012, s. 170) říká, že volnočasové aktivity jsou všechny společenské, kulturní a sportovní aktivity, kterým se lidé věnují ve volném čase.

Duffková a kol. (2008, s. 156-161) se ztotožňují s taxonomií Haškovcové a rozšiřují ji o další kategorie: vzdělávací, veřejné, hobby a rekreační a cestovatelské.

Kombinací výše uvedených autorů jsme si pro naši práci vytvořili šest skupin volnočasových aktivit:

#### 1. Pasivní aktivity

Domníváme se, že tyto záliby jsou nejvíce využívané mezi seniory. Můžeme sem zařadit sledování televize, poslech rádia, četbu knih, novin a časopisů, činnost na počítači, návštěvy přátel nebo rodiny apod. Jedná se o zájmy, které nevyžadují fyzickou zdatnost a mobilitu. Samozřejmě opět můžeme polemizovat, zda četbu knih nebo práci na počítači

nezařadit do vzdělávacích zálib, ale budeme předpokládat, že senioři čtou knihy relaxačního charakteru a počítač používají jako zdroj zábavy.

## 2. Manuální aktivity

Manuální aktivity bychom mohli též označit jako domácí aktivity, jelikož se jedná o činnosti vykonávané v domácím prostředí respektive v jeho nejbližším okolí. Duffková a kol. (2008, s. 160) nazývají tuto kategorii jako hobby a řadí do ní specifické záliby, k nimž má jedinec vztah. Do této kategorie patří práce na zahradě, na chatě či chalupě, kutilství, ruční práce, pečení nebo vaření, pěstování květin, chov domácích zvířat, včelaření, rybaření, sběratelství, modelářství, myslivost apod. Jedno mají činnosti společné, že jejich výsledkem je hmotný produkt nebo užitek.

## 3. Vzdělávací aktivity

V poslední době u seniorů vzdělávání vzrůstá na oblíbenosti. Senioři si uvědomují, že nejen pohyb je ve stáří důležitý. U důchodce již chybí motivace podávat psychický výkon, což může vést ke snížení mentální aktivity. Je důležité zaměstnat mozek. Dostupnou aktivitou na trénink mozku je četba. Senior má možnost se individuálně sebevzdělávat, nebo navštěvovat různé přednášky a vzdělávací kurzy pro seniory. V Česku existují tři modely vzdělávání. Prvním jsou **kluby aktivního stárnutí**. Kluby mohou mít různá zaměření, častou aktivitou jsou jednorázové vzdělávací akce. Druhou variantou jsou **akademie třetího věku (A3V)**. Ty jsou určeny seniorům, kteří se chtějí dozvědět něco nového v oblasti, která je zajímá, a rozšířit si tak své dosavadní znalosti a vědomosti. Další možností pro středoškolsky vzdělané seniory je studium na **univerzitách třetího věku (U3V)**. Jedná se o institucionální vzdělávání na univerzitách a vysokých školách. Podmínkou je uhradit poplatek za účast, výstupem je získání osvědčení o absolvování studia. Oblíbenou možností jsou e-learningové formy, tedy studium z domova prostřednictvím internetu. (Manuál aktivního stárnutí, 2012, s. 52-53)

## 4. Kulturní aktivity

Taktéž kulturní vyžití je pro seniory důležité. Nabídka je rozsáhlá, tudíž má senior možnost výběru v závislosti na jeho zájmy. Mezi oblíbené činnosti patří návštěva divadla nebo kina. Starší lidé také rádi poslouchají hudbu. Hudba jejich mládí stimuluje vzpomínky na prožité chvíle. Pokud je objektem zájmu historie, senioři rádi navštěvují hrady a zámky, památky nebo muzea. Duffková a kol. (2008, s. 160) rozdělují kulturní aktivity na receptivní a perceptivní činnosti. Receptivní činnosti jsou pasivně přijímané

kulturní hodnoty a perceptivní činnost je taková, ve které se senior sám realizuje, např. hraním na hudební nástroj.

#### 5. Společenské aktivity

Společenské nebo sociální aktivity úzce souvisí s kulturními zájmy. Patří sem především takové aktivity, které pomáhají udržovat sociální kontakty a mezilidské vztahy. Řadíme sem zájezdy, výlety, či exkurze pořádané pro seniory. Rádi si posedí s přáteli u dobré kávy či vína. S oblibou se účastní setkání v klubech důchodců nebo se zapíší do tanečních kurzů nebo divadelního kroužku. Při této činnosti se nejen pobaví, ale také prospějí svému tělu. Zpestřením bývá taneční zábava či ples.

#### 6. Pohybové aktivity

Přiměřená fyzická činnost snižuje riziko přítomnosti chronických a degenerativních onemocnění. Je prokázáno, že pravidelný pohyb pozitivně působí na psychiku člověka a odbourává stavy deprese a úzkosti. (Manuál aktivního stárnutí, 2012, s. 49)

Do pohybových aktivit můžeme zařadit adrenalinové, kolektivní a individuální sporty, procházky nebo turistiku. U seniorů je vhodné vybírat méně náročné aktivity s ohledem na zdravotní a fyzickou kondici geronta, abychom co nejvíce zabránili případným rizikům pádů, úrazů či zranění. Dle Štilce (2009, s. 33) je při sestavování cvičebního plánu nutné přihlížet na věk seniora, jeho zdravotní stav, okolnosti motivace, na míru pohybových dovedností a zdatnost jedince.

Dle Manuálu aktivního stárnutí (2012, s. 49) jsou obsahem těchto aktivit procházky, jízda na kole nebo běžkách, plavání a cvičení. Cvičit může každý sám nebo pod odborným vedením. Poslední dobou se oblíbeným kolektivním cvičením stává jóga a tai-chi.

Dělení volnočasových aktivit je volné a nelze se jím striktně řídit. Je mnoho aktivit, které bychom mohli zařadit současně do více kategorií. Pro všechny aktivity však platí zásada, že senioři do žádné z nich nesmí být nuceni, vše vychází z dobrovolnosti jedince, zda se aktivitě bude věnovat či ne. V České republice jsou volnočasové aktivity seniorů organizovány státním, neziskovým i soukromým sektorem.

#### ***Volnočasové aktivity v institucionálním zařízení***

Volný čas v institucionálním se v mnohém bude lišit od volného času seniorů žijících v domácím prostředí. Klienty domova jsou převážně staré osoby se sníženou soběstačností,



mobilitou nebo trpící nemocemi typickými pro seniorský věk a při sestavování plánu volnočasových aktivit je nutné přihlížet k disabilitě každého jednotlivce.

V souvislosti s institucionální péčí se setkáváme s termínem aktivizace. Aktivizace je především prevencí proti ztrátě soběstačnosti. Také pomáhá v adaptaci na nové prostředí seniora. Měla by mu pomoci zbavit se strachu z těchto zařízení, pocitu odložení, které při nástupu zažívá, a v neposlední řadě pomoci nalézt nové přátele. Nabídka aktivizačních programů je pestrá, každý domov se snaží vycházet z přání klientů. Činnosti jsou poskytovány individuálně nebo skupinově. Senioři nejsou do žádných aktivit nuceni a záleží na každém, zda se aktivity zúčastní. Cílem aktivizačních činností je udržet fyzické a psychické zdraví seniorů a taktéž slouží k zachování společenského života.

Rheinwaldová (1999, s. 25) rozdělila program aktivit pro seniory takto:

- rukodělné práce, tvořivé činnosti
- společenské programy, diskuse, hry, hudba, tanec
- cvičení, sporty, sportovní hry
- činnost v přírodě
- náboženské programy
- vzdělávací činnost

Dle Stejskalové (2012, s. 90) jsou hojně využívanou aktivizací v institucionálních zařízeních terapie, zejména ergoterapie. Cílem ergoterapie je rozvoj vjemového systému a kreativity, podpora sebevědomí seniora a možnost sebe prezentace přes pracovní činnosti. Nejen pomocí ergoterapie dochází ke zlepšení emocionální, psychické i somatické složky u seniorů.

Dalšími terapeutickými cvičeními jsou muzikoterapie, kdy léčebným prostředkem je hudba, arteterapie probíhá pomocí kreseb, maleb, koláží. V taneční a pohybové terapii je podpůrným prostředkem pohyb, v biblioterapii kniha a ve filmové terapii film. Senioři s oblibou sledují filmy z dob jejich mládí. Terapie fotografií je využívána při reminiscenční péči. Dramaterapie je práce s emocionálním prožíváním a má zážitkový charakter. U seniorů je oblíbená pantomima. (Stejskalová, 2012)

V současné době je populární zooterapie. Jde o metodu, která využívá interakce člověka a zvířete. Pro seniory jsou vhodnými zvířaty psi kočky nebo zakrslí králíci. Je prokázáno,

že pouhá přítomnost zvířete snižuje u klientů napětí, krevní tlak a stres. Polohování se psy má příznivé úspěchy při mírnění následků Alzheimerovy choroby. (Hypšová, 2010)

### 3.2 Volnočasové aktivity v Přerově

Volný čas si senior organizuje sám nebo může využít z pestré nabídky aktivit a činností, které předkládají sociální instituce a organizace především z nestátního neziskového a soukromého odvětví. Nabídka by měla reflektovat zájmy a potřeby seniorů.

#### *Sociální služby města Přerova*

Do Sociálních služeb města Přerova spadají tyto střediska, která se mimo jiné starají o volný čas seniorů:

a) Domov pro seniory

Domov zajišťuje volnočasové aktivity pro klienty tohoto zařízení. Aktivizační a volnočasové aktivity jsou nabízeny prostřednictvím ergoterapie. Sociální pracovnice ergoterapie celoročně zajišťují kulturní a společenské akce, výlety, koncerty, soutěže, sportovní olympiády a turnaje v součinnosti s jinými zařízeními stejného typu v rámci Olomouckého kraje. Dále si klienti mohou vybrat z široké nabídky denních individuálních nebo skupinových aktivit: keramika, rukodělné činnosti, trénování paměti, společenské hry, hudební klub – zpěv za doprovodu hudebního nástroje, čtenářský klub. Jednou v měsíci se promítá film pro pamětníky. V domově je možnost půjčení knih v místní knihovně a v místní kapli probíhají každý týden modlitby a jedenkrát v měsíci Mše svatá. Domov jednou měsíčně vydává časopis Domováček. (Sociální služby města Přerova, 2015)

b) Domy s pečovatelskou službou a pečovatelská služba

Senioři bydlící v domech s pečovatelskou službou si svůj volný čas převážně organizují sami. Mají k dispozici vybavení některých domů jako relaxační centra nebo společenské místnosti. Společenskou místnost senioři rádi využívají při oslavách a setkáních s rodinnými příslušníky. Některé domy nabízí fitcentrum nebo místnost se šipkami a kulečnickem. Většina z nich disponuje parčíkem, kde si senioři mohou odpočinout, u dvou domů je menší zahrada. (Poskytovatelé sociálních služeb, 2012)

## c) Denní stacionář

Je určen uživatelům s mentálním, tělesným nebo kombinovaným postižením bez omezení věku. Cílem je zajistit pro ně nabídku činností umožňující jejich rozvoj po všech stránkách. Vycházejí z potřeb i přání uživatelů. (Poskytovatelé sociálních služeb, 2012)

## d) Kluby důchodců

Posláním klubů důchodců je setkávání se seniorů v Přerově a pěti jeho místních částech (Dluhonice, Čekyně, Henčlov, Újezdec, Žeravice) a jejich aktivizace. Pomoc Sociálních služeb města Přerova klubům spočívá v organizování a zajišťování zejména společenských, vzdělávacích, kulturních akcí, v omezené míře za finanční spoluúčasti některých z nich. Tato činnost není registrována jako sociální služba, provozní náklady jsou hrazeny z rozpočtu organizace. (Sociální služby města Přerova, 2015)

Kluby důchodců mohou navštěvovat jak senioři žijící v domácím prostředí, tak klienti pobytových zařízení. Cílem práce v klubech je podporovat aktivizační činnosti a tím setrvání občanů ve vlastním přirozeném prostředí co nejdéle. Z letitých zkušeností jednoznačně vyplývá, že pro hezky prožité chvíle v seniorském období nejvíce schází společenský kontakt, kontakt se svými vrstevníky, aktivní účast na okolním dění a dostatek srozumitelných informací. (Sociální služby města Přerova, 2015)

Senioři v Újezdci se na přípravě některých programů aktivně podílejí, např. každoroční výstavy ručních prací, pečení cukroví nebo výstavy s vánoční tematikou. Pravidelné setkávání seniorů je spojené s oslavou účastníků, dožívajících se životního jubilea. Někdy jsou součástí programu preventivní, výchovně vzdělávací akce doplněné o vystoupení dětí z místní mateřské školy.

***Nestátní neziskové organizace***

## a) Armáda spásy

Komunitní centrum Jižní čtvrť zajišťuje program pro seniory a osoby se zdravotním postižením. V dopoledních hodinách je zpřístupněn senior klub a internetová kavárnička. V případě zájmu centrum nabízí výuku angličtiny, rehabilitační cvičení nebo výlety. Dále jsou organizací pořádány slavnosti s aktuální tematikou. (Poskytovatelé sociálních služeb, 2012)

b) Oblastní charita Přerov

Mimo ošetrovatelské a pečovatelské služby se Charita soustřeďuje na sociálně aktivizační služby pro seniory „Setkávání seniorů SPOLU“. Uživatelem služby se může stát senior, který je vzhledem ke svému zdravotnímu a duševnímu stavu schopen se do aktivit zapojit. Posláním je poskytnout činnosti, které přispějí k aktivnímu a kvalitnímu prožití života, podporují vzájemné setkávání a nabízejí seniorům individuální a společenské aktivity. Cílem je nabídnout starším lidem aktivity směřující k vytváření společenství vrstevníků a navazování nových kontaktů, k posílení soběstačnosti, aktivity vedoucí k rozvoji a udržení zdravotních a psychických schopností a k prevenci před sociální izolací. (Charita Česká republika, 2015)

Ze zájmových, vzdělávacích a volnočasových aktivit jsou to především besedy a přednášky z oblasti práva, lékařství, zdravého životního stylu, psychologie, historie, umění a cestování. Přednášky probíhají třikrát v měsíci. Internet pro seniory je k dispozici jedenkrát v týdnu. Kdo neumí obsluhovat počítač, má možnost se zúčastnit počítačového kurzu. Kurz je rozdělen do šesti lekcí a je realizován 3x ročně. Senior se v něm naučí základy pro práci s počítačem a internetem. Ze socioterapeutických činností si mohou vybrat keramické práce, ruční práce s textiliemi, kůží, malování na sklo a hedvábí nebo ubrouskovou techniku. Senioři si tak nejen procvičí jemnou motoriku, ale vlastním výtvozem mohou udělat radost sobě nebo svým blízkým. Dále jsou seniorům nabízena relaxační a dechová cvičení. Probíhají dvakrát týdně. Jsou zaměřena na rozvoj a udržení hrubé motoriky, zachování fyzické a psychické pohody, zvýšení sebevědomí a snížení úzkostných stavů a působí jako prevence vzniku různých onemocnění. Pro seniory, kteří mají rádi pohybové aktivity, jsou určeny vycházky s trekkingovými holemi, poznávací výlety a vycházky, společné návštěvy muzeí. Jedenkrát v měsíci se koná plavání pro seniory. (Aktivní senioři, 2014)

Pro seniory se zdravotním postižením jsou neziskovými organizacemi nabízeny volnočasové aktivity specifikující se na určitý typ znevýhodnění. Z těchto organizací můžeme jmenovat:

c) Sdružení Most k životu

Sdružení nabízí pro zájemce všech věkových kategorií keramický ateliér, kde si i senioři mohou procvičit motoriku a vyzkoušet si tak práci s hlínou. (Poskytovatelé sociálních služeb, 2012, s. 22)

d) Alfa Handicap – sdružení občanů se zdravotním postižením

Služba osobní asistence je terénní službou poskytující pomoc v místě bydliště zdravotně postižených občanů bez rozdílu věku. Součástí služby je podpora uživatele v udržování kontaktů se společenským a kulturním prostředím. (Poskytovatelé sociálních služeb, 2012, s. 9)

e) Klub stomiků, o.s.

Pro osoby postižené stomií klub zajišťuje besedy, rekondiční pobyty a kulturně společenské vyžití. (Poskytovatelé sociálních služeb, 2012, s. 16)

f) Oblastní spolek ČČK Přerov

Mezi další služby Český červený kříž řadí poskytnutí seniorům podmínky a informace ke zdravému způsobu života, vzdělávání a seberealizaci. Pro seniory organizuje přednášky a besedy, společenské a kulturní akce. Pro kardiaky zajišťuje rekondiční pobyty. (Poskytovatelé sociálních služeb, 2012, s. 21)

g) SONS Přerov – Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých

Pro seniory se zrakovým postižením jsou touto neziskovou organizací pořádány volnočasové aktivity v podobě pletení košíků, sportovních aktivit či posezení u kávy. Senioři se mohou zúčastnit přednášek, výletů a exkurzí na zajímavá místa ČR. Oblíbené jsou návštěvy kulturních akcí, např. výstav, kde si mohou jednotlivé exponáty osahat, a návštěvy koncertů hudebníků se stejným postižením. (Poskytovatelé sociálních služeb, 2012, s. 23)

Dalšími subjekty, kde přerovští senioři mají možnost trávit volný čas a věnovat se zájmovým činnostem:

a) Městský dům

Také Městský dům v Přerově pořádá kulturní a společenské akce pro seniory. „Nedělní párty při dechovce“ patří k oblíbeným tanečním odpoledním pro seniory a dříve narozené. (Městský dům Přerov, 2015)

b) Kino Hvězda v Přerově

Přerovské kino nabízí pro seniory akci Biosenior. V rámci akce uvádí každou poslední středu v měsíci nejúspěšnější filmy za snížené vstupné. (Kino Hvězda, 2012)

## c) Muzeum Komenského Přerov

V muzeu mohou senioři za snížené vstupné shlédnout stálé expozice, průběžné výstavy, poslechnout si přednášky z oblasti geografie a historie nebo komorní koncerty. (Muzeum Komenského v Přerově, 2015)

## d) Městská knihovna v Přerově

Příspěvková organizace nabízí seniorům kurzy a přednášky různého zaměření. Senioři si tak mohou vybrat z široké škály podle toho, co je zajímavé. V prosinci 2014 proběhla virtuální univerzita třetího věku. Jednalo se o videopřednášku na téma Lidské zdraví, o kterou byl značný zájem. Nyní se připravuje obdobný projekt s názvem Barokní architektura v Čechách. (Městská knihovna v Přerově, 2015)

Z výše poskytnutých informací je patrné, že aktivizace pro přerovské seniory je rozmanitá. Avšak jak vyplývá ze Střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb ve městě Přerově pro období let 2007 – 2010 (2007, s. 93-94) informovanost o nabídce jednotlivých volnočasových aktivit poskytovaných subjekty je nedostatečná. Senioři, ačkoli mají o aktivity zájem, často nevědí, kde získat potřebné informace. Taktéž jednotlivá střediska zabývající se aktivitami pro seniory mezi sebou nespolupracují a tak dochází k tomu, že některé aktivity se opakují a jiné zase k dispozici vůbec nejsou. Cílem plánu je zefektivnit informační síť, což se postupem času podařilo částečně zrealizovat. Nabídka volnočasových aktivit je zveřejněna na informačním kanále Kabelové televize Přerov, v regionálním tisku a rozhlase. Především v místních částech je zpřístupněna na informačních tabulích a nástěnkách, taktéž jsou do domácností rozepisovány informační letáčky. Určité rezervy jsou na internetových portálech.

## 4 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

V první kapitole jsme se zaměřili na definování volného času a blíže specifikovali jeho funkce. Dále jsme vymezili pojmy senior, stáří a stárnutí, jak je pojmají autoři zabývající se touto oblastí. Stáří s sebou přináší změny biologické, psychické a sociální, které výrazně ovlivňují kvalitu života seniorů. Zásadní změnou, se kterou se každý senior musí vyrovnat, je odchod do důchodu. I přes veškeré změny spojené se stářím by měl senior žít životem, který mu přináší radost a uspokojení. Tento pocit by mohl nalézt ve volnočasových aktivitách a činnostech.

Volný čas seniorů je ovlivněn řadou faktorů. V druhé kapitole teoretické části jsme se věnovali činitelům, a to pohlaví, věku, místu bydliště a zdravotnímu stavu seniorů. Provedli jsme analýzu dosavadních zjištění z provedených výzkumů, zda právě tyto uvedené determinanty mají vliv na volný čas seniorů.

Seniorský věk a důchod přináší lidem více volného času a nové možnosti jeho využití. Jsou oproštěni od povinností, mají možnost svobodné volby a záleží pouze na nich, jak s volným časem naloží. Obecně se dá říci, že senioři jsou s trávením volného času spokojeni. Nejčastěji se věnují pasivním aktivitám, a to sledováním televize, poslechem rádia a četbou. Postupně vzrůstá na oblibě nový koníček – počítač a internet. Z pohybových a produktivních zálib volí práci na zahrádce, kutilství, turistiku či procházky do přírody. Nesmíme zapomenout také na aktivity jako je kontakt s rodinou, vnoučaty a přáteli.

Z dosavadních výzkumů vyplývá, že nejsou výrazné rozdíly v trávení volného času u mužů a žen. Jsou aktivity, a to především sledování televize, četba denního tisku a časopisů, kterým se obě skupiny věnují stejně. Muži se více zabývají kutilstvím. U žen dominuje vaření, i když zde se dá spekulovat, zda se jedná o koníčka nebo nutnou potřebu. Ženy také ve větší míře navštěvují kulturní akce. U dalších zálib byly zjištěny jen nepatrné odchylky.

Podle očekávání se potvrdilo, že způsob, jakým senioři tráví svůj volný čas, souvisí s jejich věkem. S přibývajícím věkem klesá zájem o fyzické aktivity, snižuje se také frekvence oblíbených činností. Senioři spadající do kohorty pravého stáří omezují aktivity mimo domov. To je dáno především zhoršeným zdravotním stavem a sníženou pohybovou aktivitou. Pokud je pohybově indisponován má méně možností sociálních kontaktů a je více závislý na pomoci rodiny či jiného subjektu poskytujícího zdravotní a sociální služby. Zdravotně

oslabený člověk strádá nejen fyzicky, ale i psychicky, hůře snáší nepříznivé situace, častější je pocit osamělosti.

Z výzkumů bylo zjištěno, že možnost věnovat se zálibám je omezena zhoršeným zdravotním stavem. Omezení v pohybu jim brání věnovat se převážně fyzickým aktivitám. Přesto však mnoho starých lidí dokáže najít takové volnočasové aktivity, které jim vyhovují a svůj volný čas tak prožívají smysluplně a spokojeně. Mnoho dotazovaných seniorů ke svému zdraví přistupuje zodpovědně a pravidelně cvičí. Cvičení jim přináší nejen pocit uspokojení, ale přispívá ke zlepšení zdravotní kondice. Senioři se i přes zdravotní znevýhodnění těší z kontaktu s přáteli a vrstevníky, což jim přispívá po psychické stránce.

Aktivní stárnutí není přínosné pouze pro seniory, ale pro celou společnost. Společnost si to plně uvědomuje a touto koncepcí se zabývá řada institucí a organizací. Důležitou roli zaujímá příprava na stáří, jelikož životní styl a podmínky v předchozích etapách výrazně ovlivňují život v seniorském věku. Lidé mají aktivní stárnutí spojeno s pohybem a fyzickou aktivitou. Je však nutné se věnovat a rozvíjet i duševní stránku. Vhodné je studium, ať už individuální nebo na univerzitách třetího věku. Podstatný je zájem o společenské dění a udržování sociálních kontaktů s rodinou či přáteli.

Téměř každý senior chce zůstat doma co nejdéle a co nejvíce být soběstačný. Jelikož starší lidé většinu svého času tráví doma, mělo by být jejich bydlení kvalitní. Byt, respektive dům by měl být přizpůsobený jejich individuálním potřebám. V případě snížené soběstačnosti seniorům pomáhá především rodina. Absenci rodiny může nahradit pečovatelská služba, která seniorovi pomáhá v péči o vlastní osobu, při osobní hygieně, při zajištění domácnosti, poskytnutí stravy a zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Domy s pečovatelskou službou nabízí možnost bydlení v domácím přirozeném prostředí a v případě potřeby je jim v denní době poskytnuta pomoc ze strany pečovatelského personálu. Pro seniory, kteří potřebují pravidelnou a soustavnou péči, jsou určeny domovy pro seniory.

Ať již je přirozeným prostředím seniora vesnice nebo město, pokoj v pobytovém zařízení nebo vlastní byt či rodinný dům, je důležité, aby se zde geront cítil příjemně a spokojeně. S úrovní bydlení jsou senioři spíše spokojeni. Starší lidé se zapojují do činností mimo své bydliště, ale s přibývajícím věkem se jejich aktivity soustřeďují na domov a jeho bezprostřední okolí. Mezi seniory žijícími na vesnici a ve městě překvapivě nebyly zjištěny



rozdíly v aktivitách v kulturní oblasti. Rozdíly ve způsobu trávení volného času panují u seniorů žijících v domácím prostředí a klientů pobytových zařízení.

Volnočasové aktivity, na které jsme se zaměřili ve třetí kapitole, mají pro seniory obrovský význam. Jednak vyplní volný čas, kterého mají v důchodu dostatek, ale aktivity jsou důležité pro udržení a rozvoj fyzického a duševního zdraví, soběstačnosti a prevencí před izolací a samotou. Svůj volný čas si senior může organizovat sám nebo využít nabídky některých organizací zabývajících se touto činností. Nabídka volnočasových aktivit je široká a každý důchodce si tak může vybrat aktivitu, která je pro něho dostupná, vyhovuje mu, a při níž se cítí spokojeně. V Přerově jsou poskytovateli volnočasových aktivit Sociální služby města Přerova, kdy jejich aktivizační program je určen pro klienty Domova pro seniory v Přerově. Z nestátních neziskových organizací se pro seniory žijící privátně zprostředkováním volného času zabývá především oblastní Charita Přerov.

V praktické části se zaměříme na zjištění, jakým volnočasovým aktivitám se věnují senioři žijící v Přerově a jak jsou s trávením svého volného času spokojeni.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 REALIZACE VÝZKUMU

Již v úvodu jsme zmínili, že populace stárne a lidé se dožívají vyššího věku. Je žádoucí, aby i tuto poslední etapu života prožili plnohodnotně a smysluplně. Do kvalitního prožívání řadíme také spokojeně strávený volný čas. Je řada volnočasových aktivit, avšak senioři jsou mnohdy limitováni různými aspekty.

V oblasti volného času seniorů bylo do současné doby provedeno mnoho výzkumů. Část z nich jsme popsali v teoretické části. Naším cílem je zjistit na konkrétním vzorku respondentů, jaká je situace v Přerově. Provedeným výzkumem zjistíme, zda jsou senioři spokojeni se svým volným časem a jakým volnočasovým aktivitám se věnují. Na základě odpovědí odhalíme zájem seniorů o nabízené aktivity, což může být přínosné pro subjekty zabývající se realizací volnočasových aktivit pro seniory.

### 5.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zmapovat trávení volného času seniorů v Přerově. Zjistíme, zda jednotlivé determinanty (pohlaví, věk, bydliště a zdravotní stav) mají vliv na spokojenost se způsobem trávení volného času. Dále zjistíme, jaké aktivity senioři preferují, s kým volný čas nejraději prožívají a co jim v realizaci svých koníčků brání. Budeme se informovat, zda využívají nabídek volnočasových aktivit, které předkládají přerovské organizace, jestli jsou s nabídkou spokojeni a z jakých zdrojů čerpají informace o pořádaných akcích.

#### **Byly stanoveny dílčí cíle:**

1. zjistit, jak jsou přerovští senioři spokojeni s trávením svého volného času;
2. zjistit, jakým volnočasovým aktivitám se přerovští senioři nejčastěji věnují;
3. zjistit, s kým přerovští senioři nejčastěji volný čas tráví;
4. zjistit, co přerovským seniorům brání v realizaci volnočasových aktivit;
5. zjistit, zda jsou přerovští senioři spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit, které předkládají přerovské organizace;
6. zjistit, zda se přerovští senioři účastní aktivit, které jsou pro ně pořádány;
7. zjistit, z jakého zdroje přerovští senioři získávají informace o pořádaných volnočasových aktivitách;
8. zjistit, jaký je vztah mezi volnočasovými aktivitami a některými faktory ovlivňujícími volný čas seniorů;

9. zjistit, jaký je vztah mezi spokojeností s trávením volného času přerovských seniorů a jednotlivými faktory (pohlaví, věk, bydliště, zdravotní stav).

### **5.1.1 Výzkumné otázky a výzkumný problém**

Na základě dílčích cílů jsme stanovili výzkumné otázky a výzkumný problém. Výzkumné otázky budou formulovány k prvním sedmi dílčím cílům. Výzkumné otázky jsou na popisné úrovni a odpovědi na ně nalezneme v tzv. třídění prvního stupně. Třídění prvního stupně znamená, že získané výsledky se vyhodnocují jen na základě jedné proměnné. Osmý dílčí cíl se zaměřuje na vztah mezi proměnnými, a proto zde hovoříme o výzkumném problému. Odpověď na výzkumné problémy budeme hledat na základě tzv. druhého třídění. (Chráska a Kočvarová, 2014, s. 81)

### **Formulace výzkumných otázek**

#### **Výzkumná otázka č. 1**

Jak jsou přerovští senioři spokojeni s trávením svého volného času?

#### **Výzkumná otázka č. 2**

Jakým aktivitám se nejčastěji věnují přerovští senioři ve svém volném čase?

- Jakým manuálními zálibám se přerovští senioři věnují?
- Jakým pohybovými zálibám se přerovští senioři věnují?
- Jakým kulturními zálibám se přerovští senioři věnují?
- Jakým vzdělávacími aktivitám se přerovští senioři věnují?
- Jakým pasivními zálibám se přerovští senioři věnují?
- Jakým společenskými aktivitám se přerovští senioři věnují?

#### **Výzkumná otázka č. 3**

S kým přerovští senioři nejčastěji tráví volný čas?

#### **Výzkumná otázka č. 4**

Jaké bariéry mají přerovští senioři v realizaci volnočasových aktivit?

#### **Výzkumná otázka č. 5**

Jak jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v Přerově?

**Výzkumná otázka č. 6**

Jaká je účast na těchto aktivitách?

**Výzkumná otázka č. 7**

Z jakého zdroje získávají informace?

**Výzkumný problém**

Existují rozdíly ve výběru volnočasových aktivit z hlediska vybraných faktorů ovlivňujících volný čas?

**Hlavní výzkumný problém**

Existují rozdíly ve spokojenosti s trávením volného času přerovských seniorů z hlediska vybraných faktorů?

**Dílčí výzkumné problémy:**

Existují rozdíly ve spokojenosti s trávením volného času přerovských seniorů z hlediska jejich pohlaví?

Existují rozdíly ve spokojenosti s trávením volného času přerovských seniorů z hlediska jejich věku?

Existují rozdíly ve spokojenosti s trávením volného času přerovských seniorů z hlediska místa jejich bydliště?

Existují rozdíly ve spokojenosti s trávením volného času přerovských seniorů z hlediska jejich zdravotního stavu?

**Formulace hypotéz****Věcná hypotéza č. 1**

Seniorky jsou spokojenější s tím, jak tráví svůj volný čas než senioři.

V dosud provedených výzkumných šetřeních nebyly zjištěny zásadní rozdíly v trávení volného času v závislosti na pohlaví seniorů. Na základě těchto poznatků jsme stanovili výše uvedenou hypotézu a budeme zkoumat, zda přerovské seniorky vnímají prožívání volného času pozitivněji.

**Věcná hypotéza č. 2**

Mladší senioři jsou spokojenější s trávením volného času než starší senioři.

V minulých výzkumných šetřeních nebyla zjištěna závislost ve spokojenosti s trávením volného času a věkem seniorů. Z tohoto důvodu považujeme za důležité tuto skutečnost ověřit na našem výzkumném vzorku. Předpokládáme, že spokojenější se svým volným časem budou spíše senioři mladšího věku. S přibývajícím věkem dochází k úbytku po tělesné i psychické stránce a také k redukci zájmů. Kvalita života pro starého člověka již není taková jako dříve, což se odráží v jeho celkové nespokojenosti, nejen v oblasti volného času.

### **Věcná hypotéza č. 3**

Městští senioři jsou spokojenější s trávením volného času než senioři bydlící na vesnici.

Předpokládáme, že senioři žijící ve městě mají více možností, jak trávit svůj volný čas a proto jsou se způsobem prožívání volného času spokojenější než senioři žijící na vesnici. Ve městě je více kulturních zařízení a tudíž zde senioři mohou lépe realizovat své zájmy. Je zde situované kino, muzeum, více kaváren, vináren či restauračních zařízení, má zde sídlo řada organizací zabývajících se aktivitami pro seniory. Vesnice takové příležitosti neskýtá. Senioři žijící na vesnici, tak musí své koníčky omezit nebo za oblíbenými aktivitami dojíždět, což pro ně může být nevýhodné z finančního a časového hlediska.

### **Věcná hypotéza č. 4**

Senioři s dobrým zdravotním stavem jsou spokojenější s trávením svého volného času než senioři s uspokojivým zdravotním stavem.

Domníváme se, že dobrý zdravotní stav má zásadní vliv na spokojenost s trávením volného času seniorů. Pokud je senior v dobré zdravotní kondici, může se neomezeně věnovat činnostem, které ho zajímají. Na druhou stranu existuje řada aktivit vhodných pro osobu se zdravotním omezením. Z tohoto důvodu pokládáme za důležité zjistit případné diference mezi sledovanými jevy.

## **5.2 Druh výzkumu a výzkumná metoda**

Vzhledem ke stanovenému cíli, kdy budeme zkoumat vztahy mezi jevy, byl zvolen kvantitativně orientovaný výzkum. Kvantitativní výzkum spočívá ve sběru dat od velkého množství respondentů. Získaná data se dále měří a výsledky se analyzují statistickými metodami s cílem ověřit pravdivost předem stanovených tvrzení o vztahu sledovaných proměnných. (Hendl, 2005, s. 46)

Jako metodu sběru dat jsme zvolili dotazník. Výhodou dotazníku je v poměrně krátkém časovém úseku získat velké množství informací. Dotazník spočívá v sestavení otázek, které korespondují s cílem výzkumu. Otázky jsou písemnou formou prezentovány respondentům. Tito odpovídají taktéž písemně. (Chráska, 2007, s. 163-164)

Dle Chrásky (2007, s. 169-170) je třeba se při sestavování dotazníku řídit určitými zásadami:

- položky v dotazníku musí být pro respondenty jasné, srozumitelné a stručné;
- formulace jednotlivých položek musí být jednoznačná;
- dotazník by neměl být příliš rozsáhlý, měl by zjišťovat jen nezbytné údaje;
- položky v dotazníku nesmějí být sugestivní;
- nezbytným předpokladem je ochota respondentů spolupracovat;
- dotazník musí obsahovat jasné pokyny k vyplňování;
- je třeba sestavit dotazník tak, aby se zjištěné údaje daly snadno třídit a zpracovávat;
- při řazení otázek dáváme přednost pořadí, které vyhovuje z psychologického hlediska, před pořadím logickým.

Na základě výše uvedených pravidel jsme sestavili dotazník, který je tvořen celkem 16 položkami. V úvodu dotazníku jsme respondenty stručně seznámili s účelem dotazníku, ujistili je o anonymitě a instruovali, jak dotazník vyplnit. Při konstrukci otázek jsme brali v úvahu, že dotazník budou vyplňovat i osoby vysokého věku, proto jsme preferovali uzavřené položky. U uzavřených položek se nabízí předem připravené odpovědi, čímž se vyplňování pro respondenty stává snadnějším. Výhodou uzavřených otázek je zjednodušené vyhodnocování. Nevýhodou bývá, že respondent je při odpovědích omezen pouze na předložené odpovědi.

V dotazníku jsme použili:

- položky polytomické výběrové 1, 8, 10, 12 (respondent vybírá pouze jednu odpověď)
- položky polytomické výčtové 2 – 7, 9 (respondent má možnost označit jednu nebo více odpovědí)
- položky dichotomické 13, 15, 16 (na výběr jedna ze dvou možných odpovědí)
- položky trichotomické 11, 14 (na výběr jedna ze tří možných odpovědí)

Položky 1-9 byly zaměřeny na volný čas seniorů, otázky 10-12 na organizovaný volný čas seniorů. Z psychologického hlediska jsme otázky 13 – 16, zjišťující demografické údaje, zařadili až na konec dotazníku.

Před vlastním výzkumným šetřením byl proveden předvýzkum. Dle Gavory (2000, s. 69) předvýzkumem ověřujeme, zda je zvolený výzkumný nástroj funkční. Dotazník byl předložen 20 seniorům. Cílem bylo zjistit, zda jsou otázky v dotazníku pro seniory srozumitelné a pochopitelné. Po zkušebním testování jsme jednu položku v dotazníku upravili. Jedna otázka byla z dotazníku vyloučena. Zřejmě byla pro seniory nesrozumitelně formulovaná, jelikož tato položka často zůstala nezodpovězená. Ačkoli předvýzkum proběhl ve všech fázích, vzhledem k malému vzorku respondentů, nelze z výsledků vyvozovat konečné závěry.

### 5.3 Výzkumný soubor

Za základní soubor považujeme všechny seniory starší 60 let, jejichž bydlištěm je obec Přerov. Dle statistik žilo v roce 2013 v obci Přerov 9016 občanů starších 65 let, tudíž počet seniorů starších 60 let bude daleko vyšší. Vzhledem k takto vysokému počtu by bylo nereálné v daném časovém prostoru výzkum provést, proto jsme byli nuceni výzkumný soubor zúžit.

Pro výběrový soubor byl brán zřetel na důležité znaky:

- věk nad 60 let
- bydliště v obci Přerov
- ekonomicky neaktivní
- alespoň částečně mobilní a soběstační

Obec Přerov je rozdělena na dvě městské části a 11 místních částí – vesnic. Pro zachování kritéria místa bydliště (vesnice, město), které bylo pro náš výzkum stěžejní, byla vybrána jedna místní část a čtvrť v městské části. Zvolili jsme dostupný výběr. Záměrně byla vybrána vesnice Újezdec a to ze dvou důvodů. Jednak se jedná o největší vesnici v Přerově a taktéž je bydlištěm výzkumníka. Nedomníváme se, že by znalost výzkumníka se seniory mohla ovlivnit objektivitu výzkumu, spíše naopak. Výzkumník se setkal s větší vstřícností a ochotou seniorů se na výzkumu podílet. Musíme podotknout, že výzkumník se vyplňování dotazníků přímo neúčastnil. K 31.12.2014 žilo v obci Újezdec celkem 786 obyvatel (Statutární město Přerov, 2015). Dělení dle věkových kategorií jednotlivých



městských a místních částí není nikde evidováno. Dle místní znalosti a po konzultaci s předsedou pro místní záležitosti bylo odhadnuto, že v obci Újezdec v současné době žije 130 seniorů starších 60 let.

Z městské části byla vybrána čtvrť, která je jednou z nejstarších zástaveb města a žijí tu ve větší míře obyvatelé seniorského věku. Dále je zde situován dům s pečovatelskou službou. Počet seniorů v této oblasti odhadujeme jako proporcionalní k počtu důchodců žijících v obci Újezdec. Ke spolupráci byli požádáni zvolení senioři, jejichž prostřednictvím byly dotazníky doručeny dalším osobám stejné věkové kategorie. Opět musely být dodrženy zásady pro výběr reprezentativního vzorku. Musíme konstatovat, že neochota spolupracovat byla v městské části značná, i když bylo podotknuto, že vyplnění dotazníku je anonymní.

Musíme zdůraznit, že vzhledem ke zvolenému dostupnému výběru nelze výsledky zobecnit na všechny seniory žijící v obci Přerov, ale pouze na námi zvolený výzkumný soubor.

#### **5.4 Realizace výzkumu a způsob zpracování dat**

Dotazníky byly respondentům distribuovány v měsíci únoru 2015. Bylo osloveno 80 seniorů z místní části. Pouze šest seniorů účast na výzkumném šetření odmítlo. Čtyři dotazníky byly z důvodu nekompletního vyplnění vyřazeny. Pro zpracování dat bylo použito 70 dotazníků z místní části. Ze 180 rozdaných dotazníků v městské části se jich vrátilo pouze 142. Z tohoto počtu muselo být 14 dotazníků pro nesprávné vyplnění vyloučeno. Pro zpracování dat tak bylo z městské části použito 128 dotazníků. Z celkového počtu 260 rozdaných dotazníků bylo možné použít údaje pro zpracování dat ze 198 dotazníků, což činí 76%.

Abychom ze získaných dat zjistili potřebné informace pro naše cíle, je nutné je nejdříve zpracovat. Uspořádání dat jsme provedli pomocí čárkovací metody a také pomocí programu Microsoft Office Excel 2007. Čárkovací metodou jsme vyhodnotili položky z dotazníků, kde byla možnost volby více odpovědí (otázky č. 2 – 7, 9) a následně jsme sestavili tabulky četností. V programu Microsoft Office Excel 2007 jsme zadali do jednotlivých polí údaje zjištěné z dotazníků. Jelikož Excel nepracuje se slovy, bylo nutné jednotlivým položkám přiřadit čísla (tzv. kódování). Číselné kódy ve sloupcích udávají

pořadí odpovědí uvedených u jednotlivých položek v dotazníku. Program Microsoft Excel jsme využili pro výpočet četností a relativních četností a také pro zpracování grafů.

V rámci třídění prvního stupně byly k výzkumným otázkám sestaveny tabulky četností a pro lepší názornost byly přidány grafy. Některé otázky byly doplněny o test dobré shody chí-kvadrát, ze kterého jsme zjistili, zda je mezi sledovanými četnostmi významný rozdíl, tedy zda se četnosti zjištěné měřením odlišují od očekávaných četností, které odpovídají dané nulové hypotéze.

K výpočtu testového kritéria chí-kvadrát jsme použili vzorec  $\chi^2 = \sum \frac{(P-O)^2}{O}$  (Chráška, 2007, s. 70).

Pracovali jsme s hladinou významnosti 0,05, tudíž jsme měli pěti procentní pravděpodobnost, že nesprávně odmítneme nulovou hypotézu.

Na úrovni třídění druhého stupně jsme zkoumali vztahy mezi jevy na základě již vytvořených hypotéz výzkumného problému. Pro nominální měření se používá test nezávislosti chí-kvadrát. V našem případě byl použit test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku.

## 6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

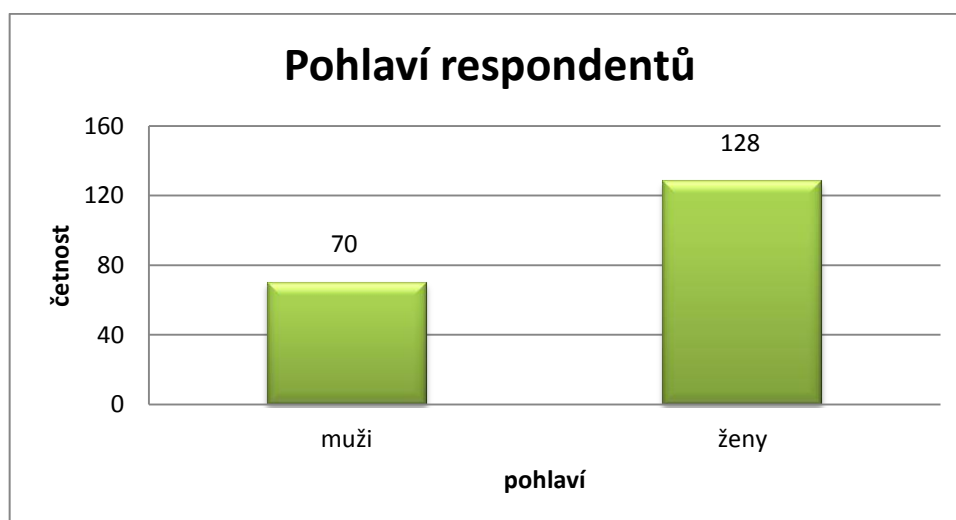
V této kapitole budeme prezentovat výsledky našeho výzkumného šetření. Nejprve uvedeme demografické údaje a poté se budeme zabývat tříděním prvního stupně. Třídění prvního stupně chápeme jako posuzování podle jednoho znaku, tedy výsledky vyhodnocujeme jen na základě jedné proměnné. Toto uspořádání se provádí na popisné úrovni. Cílem je shromážděná data popsat co nejpřesněji. Budeme postupovat v pořadí stanovených výzkumných otázek a tudíž i ve sledu jednotlivých položek v dotazníku. U každé položky je vypracována tabulka četností a relativních četností a taktéž je znázorněna graficky. Otázky 1, 3, 4, 5 a 6 jsou doplněny o test dobré shody chí-kvadrát.

### 6.1 Demografické údaje o respondentech

Před zpracováním výsledků vztahujících se ke vztahové statistice potřebujeme odhalit demografické údaje k respondentům. Demografické údaje jsme zjistili z položek 13-16 v dotazníku.

#### Položka č. 13 Pohlaví respondentů

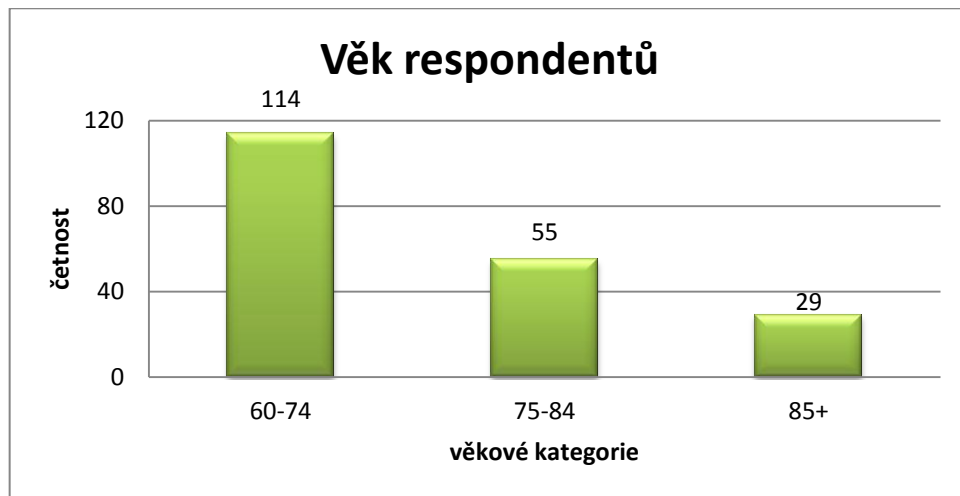
Graf 3 Pohlaví respondentů



Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 198 respondentů, z toho bylo 70 (35,4%) mužů a 128 (64,6%) žen.

Položka č. 14 **Věk respondentů**

Graf 4 Věk respondentů

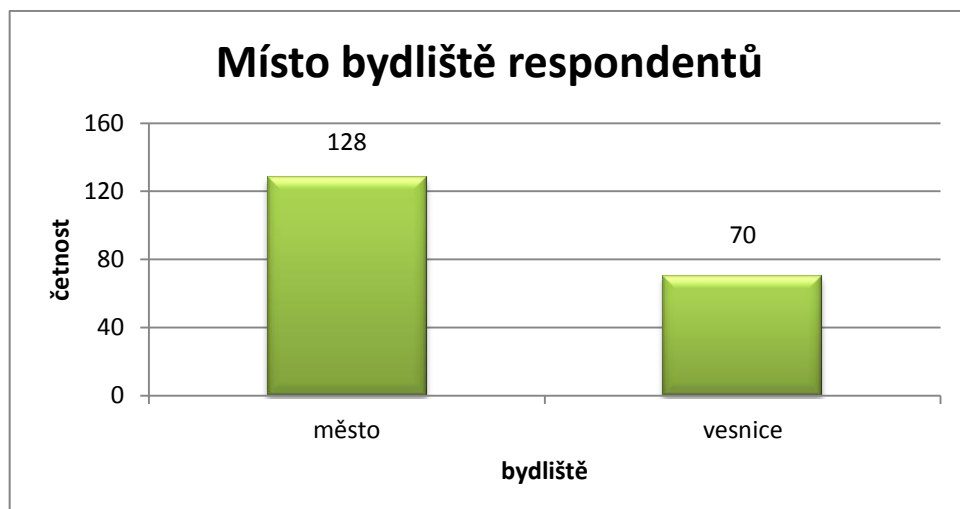


Původně jsme chtěli pracovat s věkovou kategorizací podle WHO, která rozděluje seniorská léta na období raného stáří (60-74 let), pravého stáří (75-89 let) a kmetství (nad 90 let), ale po realizaci předvýzkumu jsme došli k závěru, že respondentů starších 90 let, kteří by byli schopni zúčastnit se výzkumného šetření a vyplnit dotazník, by bylo velmi malé množství. Z tohoto důvodu jsme snížili druhou kategorii o 5 let a stanovili jsme věkové skupiny v rozmezí 60-74 let, 75-84 let a nad 85 let.

Nejvíce byla zastoupena 1. věková kategorie, a to v počtu 144 (57,6%) respondentů v rozmezí věku 60-74 let. Dále bylo 55 (27,8%) seniorů z druhé věkové skupiny 75-84 let, a z kohorty starších 85 let se do výzkumu zapojilo 29 (14,6%) gerontů.

Položka č. 15 **Bydliště respondentů**

Graf 5 Místo bydliště respondentů



Co se týká bydliště seniorů, prvotně jsme zamýšleli zaměřit se na rozdíly v trávení volného času u seniorů žijících v domácím prostředí a uživatelů pobytových zařízení (pečovatelských domů, kterých je v Přerově 7, a Domova pro seniory v Přerově). Avšak tímto srovnáním se zabývalo již mnoho výzkumných šetření a proto se nám jevila vhodnější kategorizace na seniory žijící ve městě a na vesnici.

Z městské části se na výzkumu podílelo 128 (64,6%) seniorů a pro 70 (35,4%) respondentů je trvalým bydlištěm vesnice.

#### Položka č. 16 **Zdravotní stav**

Graf 6 Zdravotní stav respondentů



Z celkového počtu 198 respondentů se výzkumu zúčastnilo 80 (40,4%) seniorů s dobrým zdravotním stavem a 118 (59,6%) gerontů se zdravotním stavem uspokojivým.

## 6.2 Popisná statistika

Zde budeme hledat odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky, které jsme si stanovili. Otázky korespondují s jednotlivými položkami v dotazníku.

### Výzkumná otázka č. 1

Jak jsou přerovští senioři spokojeni s trávením svého volného času?

Odpověď na tuto otázku nám dává položka č. 1 v dotazníku. Otázka je stěžejní pro vyhodnocení hypotéz ve vztahové statistice.

Tabulka 7 Spokojenost s trávením volného času

Spokojenost	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Spíše spokojen	105	53
Zcela spokojen	66	33,4
spíše nespokojen	15	7,6
neví	9	4,5
zcela nespokojen	3	1,5
	Σ 198	Σ 100

Z celkového počtu 198 dotazovaných odpovědělo 105 (53%), že je spíše spokojeno s tím, jak tráví svůj volný čas. Naopak nejméně, a to 3 (1,5%) respondenti, uvedli, že jsou se svým volným časem zcela nespokojeni.

**Modální kategorií** (kategorie s největší četností) je položka **spíše spokojen**.

**Testem dobré shody chí-kvadrát** zjistíme, zda mezi četnostmi odpovědí respondentů na uvedenou otázku je statisticky významný rozdíl. Nejprve si stanovíme hypotézy:

$H_A$ : Mezi četnostmi odpovědí respondentů, jak jsou spokojeni s trávením volného času, existují rozdíly.

$H_0$ : Mezi četnostmi odpovědí respondentů, jak jsou spokojeni s trávením volného času, neexistují rozdíly.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 198,36$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488$ , a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. To znamená, že mezi četnostmi odpovědí respondentů, jak jsou spokojeni s trávením volného času, jsou rozdíly, kdy převážná většina seniorů je spíše spokojena s tím, jak tráví svůj volný čas.

## Výzkumná otázka č. 2

Jakým aktivitám se nejčastěji věnují přerovští seniori ve svém volném čase?

Odpovědi na výzkumnou otázku nalzáme v položkách dotazníku č. 2 - 7. Protože volnočasové aktivity jsou různorodé, rozdělili jsme je pro lepší přehlednost do kategorií. Stanovili jsme 6 oblastí zájmů – manuální, pohybové, kulturní, vzdělávací, pasivní a

společenské. V každé oblasti mohl respondent zvolit více možností odpovědí, podle toho jakým aktivitám se nejvíce věnuje. Z tohoto důvodu celkový počet odpovědí nekoresponduje s celkovým počtem dotazníků a celková relativní četnost je vyšší než 100%. V nabídce byla i možnost označit políčko, že se proband v této oblasti nevěnuje žádné aktivitě.

- Jakým manuálními zálibám se přerovští senioři věnují?

Odpověď na tuto otázku zjišťovala položka č. 2 v našem dotazníku. Na výběr jsme respondentům předložili práce na zahradě, chatě či chalupě, kutilství, vaření nebo pečení či ruční práce. Do kategorie jsme zahrnuli záliby pro obě genderové skupiny.

Tabulka 8 Manuální zájmy

Manuální zájmy	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
práce na zahradě	80	40,4
vaření, pečení	74	37,4
ruční práce	46	23,2
kutilství	32	16,2
žádné	32	16,2
práce na chatě, chalupě	25	12,6

Z manuálních zálib se 80 (40,4%), tedy nejvíce respondentů věnuje práci na zahradě. Z tohoto výsledku vyplývá, že činností se zabývají nejen senioři žijící na vesnici, ale také městští geronti. Domníváme se, že práce na zahradě seniory uspokojuje také z důvodu vypěstování produktů, což jim přináší radost i užitek. Jako druhou nejčastější aktivitu respondenti uváděli vaření nebo pečení. Zde bychom mohli polemizovat, zda se jedná opravdu o koníček či spíše o nutnou potřebu. Ručními pracemi se zabývá 46 (23,2%) respondentů a 32 (16,2%) se zajímá o kutilství. Usuzujeme, že ruční práce udávaly spíše ženy a kutilství dominuje naopak u mužů. Nejméně seniorů preferuje práci na chatě či chalupě. Soudíme, že pokud starší lidé chatu či chalupu vlastní, jezdí na ni především relaxovat a činnosti spojené s opravami objektů svěřují spíše do rukou svých dětí či odborníků.

- Jakým pohybovým zálibám se přerovští senioři věnují?

Výsledek získáváme z položky č. 3 v dotazníku. Seniorům byly nabídnuty možnosti nejčastěji využívaných pohybových aktivit, které vyplynuly z předchozích výzkumů. Také jsme brali v úvahu zdravotní omezení, a proto jsme kategorie specifikovali, např. procházky a turistika. Dále byla na výběr jízda na kole, cvičení nebo plavání.

Tabulka 9 Pohybové zájmy

Pohybové zájmy	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
procházky	125	63,1
jízda na kole	71	35,9
cvičení	36	18,2
turistika	37	18,7
plavání	30	15,2
žádné	23	11,6

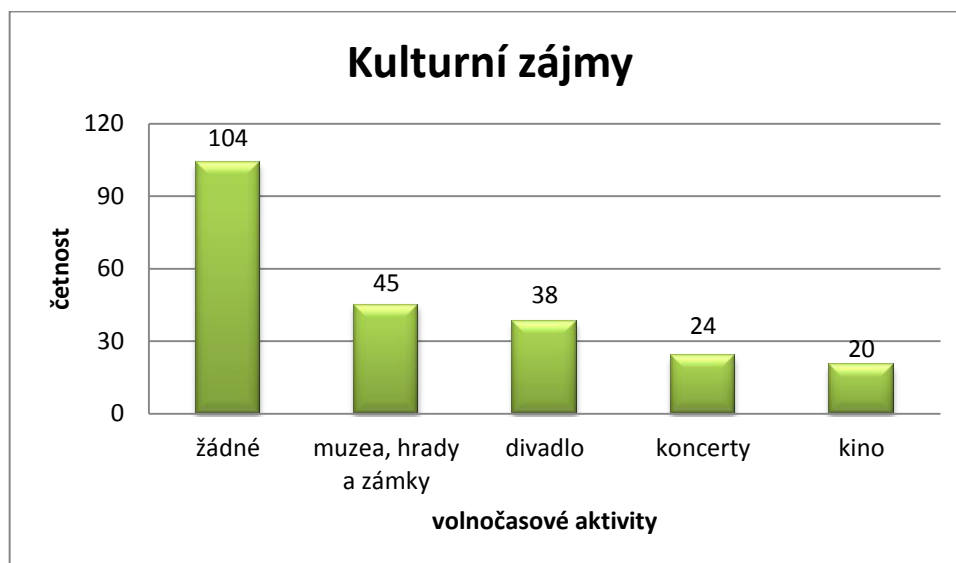
Podle očekávání se respondenti nejčastěji věnují procházkám, a to v počtu 125 (63,1%). Usuzujeme, že tuto aktivitu uváděli senioři bez rozdílu sledovaných činitelů ovlivňujících trávení volného času, tedy např. jak senioři s dobrým zdravotním stavem, tak geronti se zdravotním stavem uspokojivým. 71 (35,9%) dotazovaných ve svém volném čase jezdí na kole. Domníváme se, že mnoho seniorů zejména na vesnici využívá kolo jako dopravní prostředek k přesunu do města či místního obchodu. Jen málo dotazovaných seniorů má jízdu na kole spojeno s cyklistickými výlety. Dalšími jmenovanými pohybovými zájmy se senioři zabývají v přibližně stejné výši. Turistiku má v oblibě 37 (18,7%) probandů, předpokládáme, že tomuto koníčku se budou věnovat spíše vitální senioři. Usuzujeme, že cvičení je spíše doménou žen. Nejméně seniorů vyhledává plavání. Předpokládáme, že tuto aktivitu preferují spíše městští senioři, jelikož koupaliště se v místní části Újezdec nenachází a senioři z této obce tak musí na plavecký bazén dojíždět do Přerova. 23 (11,6%) probandů se nevěnuje žádným pohybovým aktivitám. Vzhledem k tomu, že výzkum byl prováděn se soběstačnými seniory, jeví se nám počet pohybově neaktivních seniorů dost velký.



- Jakým kulturním zálibám se přerovští senioři věnují?

Do oblasti kulturních zálib (položka v dotazníku č. 4) jsme zařadili návštěvy kulturních zařízení, jakými jsou kina a divadla, návštěvy koncertů s nespécifikovanou hudební produkcí a návštěvy muzeí a historických památek, např. hradů a zámků.

Graf 7 Kulturní zájmy

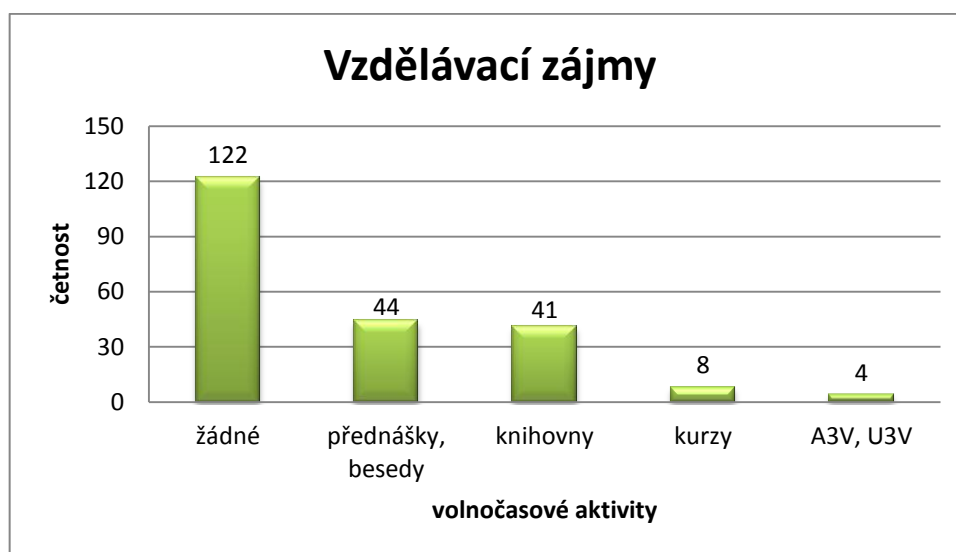


Jak vyplynulo z dotazníkového šetření, kultura není mezi přerovskými seniory příliš oblíbená. 104 (52,5%) respondentů uvedlo, že se nevěnuje kulturním zálibám. Nezám o kulturu může být zapříčiněn nedostatečnou informovaností o připravovaných kulturních akcích, vysokými cenami vstupenek na tyto akce nebo jednoduše pohodlností seniorů. Raději si pustí doma televizi a ochutí se o kulturní zážitek než by věnovali čas přípravě a přemístění se do kulturního zařízení. 45 (22,7%) dotazovaných seniorů navštěvuje muzea, hrady a zámky. Nejčastěji se jednalo o ty respondenty, kteří současně v dotazníku uvedli oblibu v turistice u pohybových zájmů. Předpokládáme, že turistické výlety spojují s prohlídkou kulturních památek, které se v blízkosti nacházejí. Ačkoliv se divadlo na rozdíl od kina v Přerově nenachází, upřednostňuje ho 38 (19,2%) probandů. Na filmová představení do kina chodí pouze 20 (10,1%) dotazovaných. Domníváme se, že lidé mají návštěvy kin spojené spíše s mládím a zastávají názor, že „na chození do kina jsou již staří“. Pouze 24 (12,1%) seniorů uvedlo, že navštěvuje koncerty. Soudíme, že v Přerově je nedostatečná nabídka v této oblasti, a proto jsou četnosti u této položky malé.

- Jakým vzdělávacím aktivitám se přerovští senioři věnují?

Jestli se přerovští senioři věnují vzdělávání, zjišťovala v dotazníku položka č. 5. Senioři odpovídali, zda navštěvují kurzy, přednášky nebo besedy. Další možností odpovědi bylo studium na akademii nebo univerzitě třetího věku. Do této oblasti jsme zařadili i návštěvy knihoven, neboť i zde se senioři mohou určitým způsobem vzdělávat a to například četbou odborných knih nebo získáváním informací na internetu, neboť knihovny disponují internetovým přístupem.

Graf 8 Vzdělávací zájmy



Z výsledků je patrné, že ani vzdělávání u přerovských seniorů nepatří k oblíbeným volnočasovým aktivitám. 122 (61,6%) dotazovaných se nevěnuje žádné vzdělávací činnosti. Usuzujeme, že i zde může být příčinou nedostatečná informovanost ze strany subjektů nabízejících tyto aktivity. 44 (22,2%) respondentů se účastní přednášek a besed. Myslíme si, že přednášky a besedy jsou u seniorů oblíbené, jelikož se jedná o jednorázové akce. Přednášky na odborná témata často bývají součástí programu pravidelného setkávání v klubech důchodců či centrech pro seniory. 41 (20,7%) respondentů uvedlo odpověď „návštěvy knihoven“. Nelze stanovit, zda odpověď označili pouze senioři navštěvující knihovny za účelem vzdělávání či výpůjčkou odborných publikací nebo také senioři, kteří si chodí půjčovat knihy libovolného žánru. 8 (4%) dotazovaných respondentů se účastní kurzů a jen 4 (2%) se vzdělávají na akademii nebo univerzitě třetího věku. Nejbližší univerzitou zaměřenou na celoživotní vzdělávání je Univerzita třetího věku v Olomouci. Pro některé přerovské seniory může být dojíždění problematickou záležitostí. Řešením by

bylo zprovoznění studia v Přerově, čímž by došlo k zajištění lepší dostupnosti pro místní seniory. Tento typ vzdělávání může být pro seniory odrazující z hlediska časové náročnosti (jak na přípravu, tak délkou studia). Zatěžující je pro ně zejména v letních měsících, kdy senioři preferují činnosti spojené s pobytem venku (procházky, turistiku, práce na zahradě, chatě apod.).

- Jakým pasivním zálibám se přerovští senioři věnují?

Na tuto otázku jsme hledali odpovědi v dotazníkové položce č. 6. Seniorům byla nabídnuta možnost odpovědi „sledování televize“, která v předcházejících výzkumech patřila k nejoblíbenějším volnočasovým aktivitám seniorů. Dalšími možnostmi výběru byl poslech rádia, četba knih, novin a časopisů. Stále více je u seniorů oblíbená aktivita na počítači a proto jsme zařadili i tuto volbu.

Tabulka 10 Pasivní zájmy

Pasivní zájmy	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
sledování televize	172	86,9
četba knih, novin a časopisů	119	60,1
poslech rádia	77	38,9
počítač a internet	37	18,7
žádné	2	1

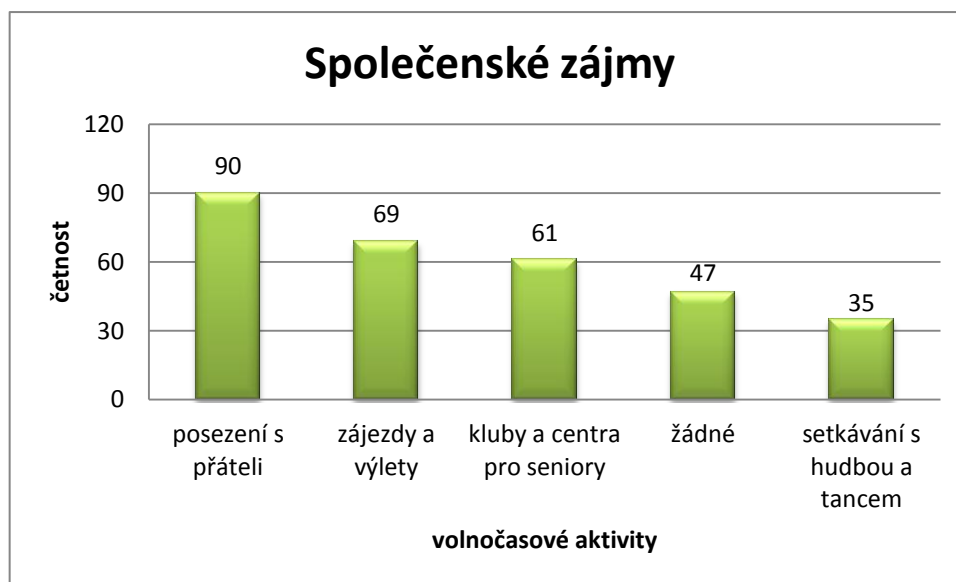
Podle našeho předpokladu a z výsledků minulých výzkumných šetření nejoblíbenější volnočasovou aktivitou, a to nejen v této oblasti, je sledování televize. Tuto položku označilo 172 (86,9%) respondentů. Můžeme pouze spekulovat, zda jsou senioři aktivními televizními diváky, či televizní přijímač zapínají ze zvyku a nechají hrát, aniž by program sledovali. 119 (60,1%) dotazovaných seniorů se zabývá četbou knih, novin a časopisů. Usuzujeme, že tak velké zastoupení u této položky je dáno tím, že respondenti neměli možnost výběru a pole tak označili jak senioři, kteří čtou pouze denní tisk, tak čtenáře knih. Očekávali jsme větší četnosti u poslechu rádia a domníváme se, že v současné době rádio nahrazují jiné zdroje příjmu a to především televize a stále populárnější počítač, který uvedlo 37 (18,7%) respondentů. Pouze 2 (1%) respondenti uvedli, že se nezabývají

žádným pasivním zájmem, což dokazuje, že pasivní aktivity patří u seniorů k vyhledávaným volnočasovým aktivitám.

- Jakým společenským aktivitám se přerovští senioři věnují?

Které společenské záliby patří k oblíbeným volnočasovým aktivitám seniorů, jsme zjišťovali z dotazníkové položky č. 7. K dispozici byly možnosti: účast na skupinových zájezdech a výletech, posezení s přáteli, setkávání při hudbě a tanci nebo společné setkání v klubech důchodců či centrech pro seniory. Opět zde byla možnost uvést, že se žádných společenských aktivit neúčastní.

Graf 9 Společenské zájmy



Z výsledků je patrné, že senioři v oblasti společenských zájmů upřednostňují posezení s přáteli. Tuto položku volilo 90 (45,5%) dotazovaných seniorů. Přátelé se mohou setkávat nejen ve společenských zařízeních, ale také v domácnosti, což předpokládáme, že spíše preferují senioři staršího věku a pohybově indisponovaní. 69 (34,8%) respondentů se rádo účastní zájezdů a výletů. Výlety jsou organizovány převážně kluby či centry pro seniory, které senioři navštěvují v přibližně stejné míře. Pro seniora je výhodou zajištění potřebných úkonů spojených s výletem (např. přepravu na místo), které nemusí řešit individuálně. Navíc je ve společnosti svých vrstevníků, s kterými se osobně zná. Nejméně, a to 35 (17,7%) dotazovaných se účastní setkávání s hudbou a tancem. Usuzujeme, že senioři ve vyšším věku již nejsou pohybově zdatní a raději si hudbu svého mládí poslechnou ve svém domově. Senioři nemají velké možnosti výběru, jelikož tuto aktivitu

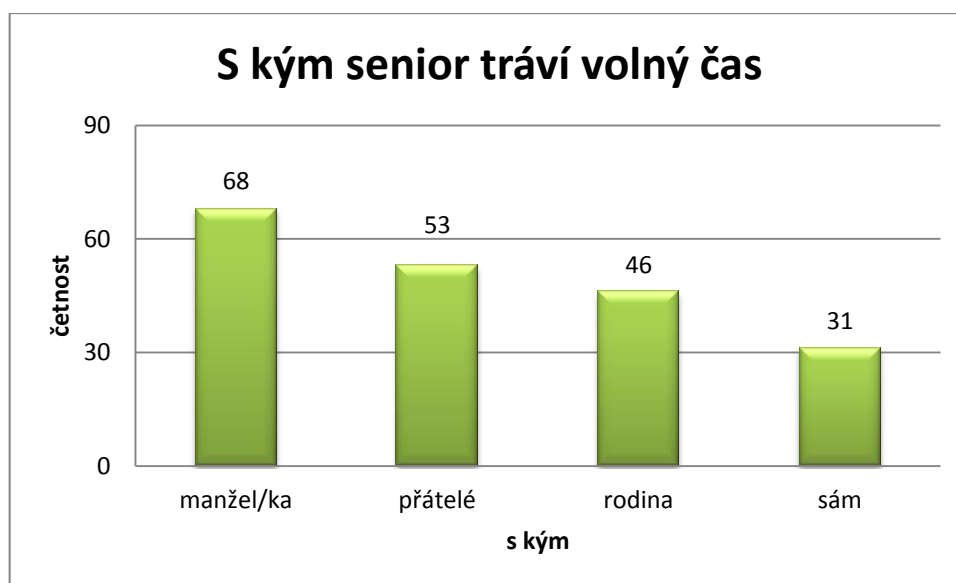
nabízí pouze Městský dům v Přerově a to nepravidelně, zpravidla dvakrát do měsíce. 47 (23,7%) probandů se nevěnuje žádným společenským volnočasovým aktivitám. Domníváme se, že vysoká neúčast na společenských aktivitách nepramení z nezájmu seniorů, ale spíše je zapříčiněna nedostatkem financí u seniorů.

### Výzkumná otázka č. 3

S kým přerovští senioři nejčastěji tráví volný čas?

Osmá položka v dotazníku nám odhalí, s kým senioři nejčastěji tráví svůj volný čas.

Graf 9 S kým senior tráví volný čas



Z odpovědí respondentů vyplývá, že nejčastěji tráví svůj volný čas se svým manželem nebo se svou manželkou, respektive partnerem či partnerkou. Zjištění se shoduje s dosavadními poznatky. V seniorském věku vzrůstá význam partnera, vzájemně jsou na sebe mnohem více odkázáni a tráví spolu mnohem více času než v době, kdy se věnovali svému zaměstnání a péči o děti. 68 (34,3%) dotazovaných, 53 (26,8%) respondentů odpovědělo, že volný čas prožívají nejčastěji s přáteli. Domníváme se, že tuto možnost volili ve větší míře osamocení senioři, kteří si takto kompenzují ztrátu partnera. 46 (23,2%) seniorů uvedlo jako společníka ve volném čase rodinu. 31 (15,7%) gerontů tráví volný čas samo. Myslíme si, že se v tomto případě jedná o osoby, které v předchozích životních etapách nevyhledávaly sociální kontakty.

**Modální kategorií** je položka manžel/ka, partner/ka.

Testem dobré shody chí-kvadrát zjistíme, zda mezi četnostmi odpovědí respondentů na uvedenou otázku je statisticky významný rozdíl. Nejprve si stanovíme hypotézy:

$H_A$ : Mezi četnostmi odpovědí respondentů na otázku „s kým tráví volný čas“ jsou rozdíly.

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na otázku „s kým tráví volný čas“ jsou stejné.

Vypočítané testové kritérium chí-kvadrát je 14,32

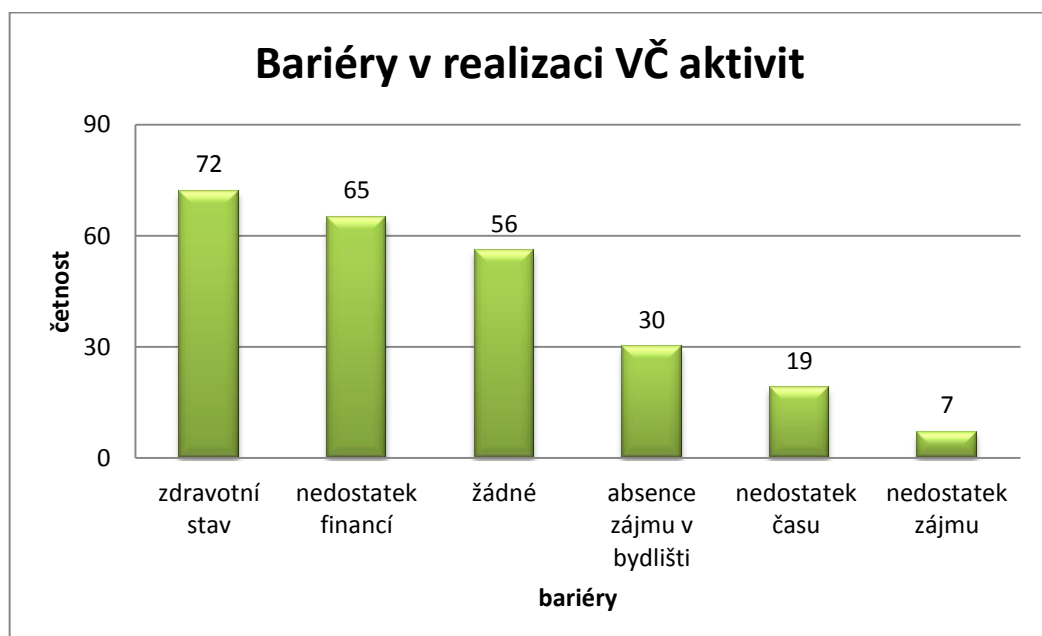
Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 14,32$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. To znamená, že mezi četnostmi odpovědí respondentů na otázku, s kým tráví volný čas, jsou statisticky významné rozdíly, kdy převážná část seniorů tráví svůj volný čas se svým protějškem. U této položky je pozorovaná četnost významně větší než očekávaná. Naopak nejméně gerontů tráví svůj volný čas osamoceně; u této položky je pozorovaná četnost významně menší než četnost očekávaná.

#### Výzkumná otázka č. 4

Jaké bariéry mají přerovští seniori v realizaci volnočasových aktivit?

Co brání přerovským seniorům v realizaci volnočasových aktivit, zjišťovala v dotazníku položka č. 9. Seniori mohli označit více možností z výběru zdravotní stav, nedostatek času, financí, zájmu, nedostupnost aktivity v místě bydliště a také, že jim v realizaci volnočasových aktivit nic nebrání.

Graf 10 Bariéry v realizaci volnočasových aktivit



Při realizaci volnočasových aktivit jsou senioři nejvíce limitováni zdravotním stavem. Tuto překážku označilo 72 (36,4%) dotazovaných. 65 (32,8%) respondentů uvedlo, že trávit volný čas podle jejich představ, jim znemožňuje nedostatek financí. Očekávali jsme, že tyto dvě položky budou v odpovědích nejvíce zastoupeny. Bohužel, zhoršování zdravotního stavu ke stáří neodmyslitelně patří; mnohých aktivit, kterým se senioři dříve věnovali, se s přibývajícím věkem musejí vzdát. S odchodem do důchodu je spjato snížení příjmu, penze nedosahují takové výše jako mzdy a senioři jsou nuceni se s některými koníčky rozloučit nebo je alespoň omezit. Absenci své volnočasové aktivity v místě bydliště zvolilo 30 (15,2%) dotazovaných seniorů. U této položky jsme předpokládali větší četnosti, jelikož se domníváme, že nabídka volnočasových aktivit v obci Přerov je dost omezená. V realizaci volnočasových aktivit seniorům nejméně brání nedostatek času a zájmu. Předpokládáme, že senioři mají po odchodu do starobního důchodu mnohem více času než lidé v produktivním věku. 56 (28,3%) respondentů uvedlo, že jim v uskutečňování svých koníčků nic nebrání.

**Modální kategorií** je položka zdravotní stav.

Testem dobré shody chí-kvadrát zjistíme, zda mezi četnostmi odpovědí respondentů na uvedenou otázku je statisticky významný rozdíl. Nejprve si stanovíme hypotézy:

$H_A$ : Mezi četnostmi odpovědí respondentů na otázku „co jim brání v realizaci volnočasových aktivit“ jsou rozdíly.

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na otázku „co jim brání v realizaci volnočasových aktivit“ jsou stejné.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 84,86$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(5) = 11,070$ , a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. To znamená, že mezi četnostmi odpovědí respondentů na otázku co jim brání v realizaci volnočasových aktivit, jsou statisticky významné rozdíly. Největší rozdíl mezi pozorovanou a očekávanou četností je u položky „zdravotní stav“. Při realizaci volnočasových aktivit jsou senioři nejvíce limitováni svým zdravotním stavem. Senioři jako nejmenší překážku v realizaci volnočasových aktivit udávali nedostatek zájmu, jelikož u této položky je pozorovaná četnost výrazně menší než četnost očekávaná.

### **Výzkumná otázka č. 5**

Jak jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v Přerově?

Odpověď na tuto otázku získáváme z položky č. 10 v našem dotazníku.

Tabulka 11 Spokojenost s nabídkou volnočasových aktivit

Spokojenost	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
spíše spokojen	85	42,29
neví	75	37,9
zcela spokojen	27	13,6
spíše nespokojen	10	5,1
zcela nespokojen	1	0,5
	Σ 198	Σ 100

Nejčastější odpovědí bylo, že jsou senioři spíše spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit, které jsou předkládány přerovskými organizacemi. Tuto možnost označilo 85 (42,9%) seniorů z celkových 198 dotazovaných. 75 (37,9%) respondentů nedokázalo posoudit. Domníváme se, že tuto možnost odpovědi volili převážně senioři, kteří se organizovaných volnočasových aktivit neúčastní. Zcela spokojeno s nabídkou aktivit je 27 (13,6%) probandů. Naopak spíše nespokojených je 10 (5,1%) respondentů a zcela nespokojen je pouze 1 (0,5%).

**Modální kategorií** je položka spíše spokojen.

Testem dobré shody chí-kvadrát zjistíme, zda mezi četnostmi odpovědí respondentů na uvedenou otázku je statisticky významný rozdíl. Nejprve si stanovíme hypotézy:

$H_A$ : Mezi četnostmi odpovědí respondentů, jak jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit, existují rozdíly.

$H_0$ : Mezi četnostmi odpovědí respondentů, jak jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit, neexistují rozdíly.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 147,46$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488$ , a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. To znamená, že mezi četnostmi odpovědí respondentů na otázku co jim brání v realizaci volnočasových aktivit, jsou statisticky významné rozdíly. Testem bylo zjištěno, že přerovští senioři jsou spíše spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit, které jim předkládají přerovské organizace, zabývající se touto oblastí. Pozorovaná četnost byla výrazně větší než četnost očekávaná.



Významný rozdíl byl spatřen u kategorie „neví, nemůže posoudit“. Statisticky významný rozdíl, kdy pozorovaná četnost proti očekávané byla velmi malá, byl zjištěn u položky zcela nespokojen. V našem případě pouze jeden respondent je zcela nespokojen s nabídkou volnočasových aktivit.

### Výzkumná otázka č. 6

Jaká je účast na těchto aktivitách?

Položkou č. 11 v dotazníku chceme zjistit, zda se senioři účastní volnočasových aktivit a v jaké míře. Senioři vybírali podle frekvence účasti na aktivitách buď ano, pravidelně nebo ano, ale pouze občas. Pokud o nabízené volnočasové aktivity nejevili zájem, označili možnost „ne“.

Tabulka 12 Účast na volnočasových aktivitách

Účast na aktivitách	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ano, pravidelně	35	17,7
ano, občas	84	42,4
ne	79	39,9

V tomto případě je **modální kategorií** položka „ano, občas“.

Testem dobré shody chí-kvadrát zjistíme, zda mezi četnostmi odpovědí respondentů na uvedenou otázku je statisticky významný rozdíl. Nejprve si stanovíme hypotézy:

$H_A$ : Mezi četnostmi odpovědí respondentů, zda se účastní nabízených volnočasových aktivit a v jaké míře, existují rozdíly.

$H_0$ : Mezi četnostmi odpovědí respondentů, zda se účastní nabízených volnočasových aktivit a v jaké míře, neexistují rozdíly.

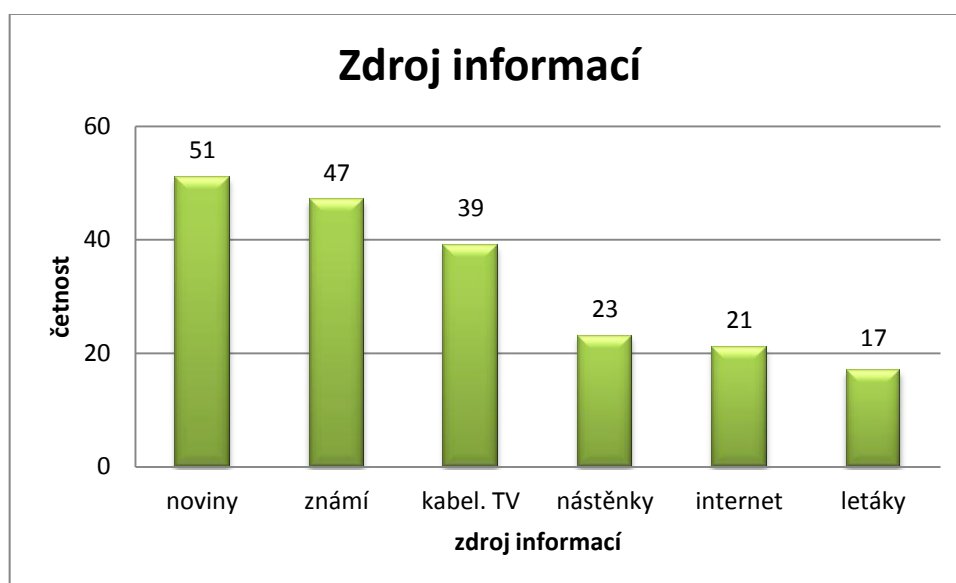
Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 35,12$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$ , a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. To znamená, že mezi četnostmi odpovědí respondentů na otázku, zda se účastní nabízených volnočasových aktivit a v jaké míře, existují statisticky významné rozdíly. Velmi výrazný rozdíl mezi pozorovanou a očekávanou četností je u položky „pravidelně“. Tuto odpověď volilo nejméně respondentů.

### Výzkumná otázka č. 7

Z jakého zdroje získávají informace?

Odpověď na tuto otázku nalzáme v položce č. 11 našeho dotazníku. Na výběr jsme seniorům předložili zdroje, které jsou pro ně snadno dostupné a které přerovské organizace zabývající se volným časem seniorů nejvíce využívají. Jedná se především o regionální noviny Přerovský deník a Nové Přerovsko, Přerovské listy a informační kanál Kabelové televize Přerov. Dále mohou informace získat z letáků, nástěnek a informačních tabulí nebo od známých. Senioři mající k dispozici připojení k internetu, mohou čerpat zprávy také odtud.

Graf 11 Zdroj informací



Podle očekávání nejvíce seniorů čerpá informace z regionálního tisku. Tuto možnost označilo celkem 51 (25,8%) respondentů. Usuzujeme, že zejména senioři na vesnici odebírají tisk do svých schránek na základě předplatného jako v minulosti, kdy tento způsob byl běžnou záležitostí. 47 (23,7%) dotazovaných se o volnočasových aktivitách dozvídá od svých známých, 39 (19,7%) z kabelové televize. Nejméně uváděným zdrojem jsou letáky. Je otázkou, jak jsou letáky seniorům distribuovány, zda jsou seniorům předávány osobně, vhazovány do domovních schránek nebo jsou nevyužívaným doplňkem čekáren, kde mnohdy leží bez povšimnutí.

Nejčastějším zdrojem získávání informací o volnočasových aktivitách jsou noviny, resp. regionální tisk. Tato položka je **modální kategorií**.

Testem dobré shody chí-kvadrát zjistíme, zda mezi četnostmi odpovědí respondentů na uvedenou otázku je statisticky významný rozdíl. Nejprve si stanovíme hypotézy:

$H_A$ : Mezi četnostmi odpovědí respondentů na otázku „z jakého zdroje získávají informace o volnočasových aktivitách“ jsou rozdíly.

$H_0$ : Četnosti odpovědí respondentů na otázku „z jakého zdroje získávají informace o volnočasových aktivitách“ jsou stejné.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 32$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(5) = 11,070$ , a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. To znamená, že mezi četnostmi odpovědí respondentů na otázku „z jakého zdroje získávají informace o volnočasových aktivitách“, jsou statisticky významné rozdíly. Největší statisticky významný rozdíl je u položky „regionální tisk“, kde pozorovaná četnost je výrazně větší než četnost očekávaná. Významný rozdíl mezi četnostmi spatřujeme u položky „letáky“, kde pozorovaná četnost je proti očekávané zřetelně menší. Senioři nejvíce získávají informace z regionálních novin, naopak nejméně z letáků.

### 6.3 Zpracování dat volnočasových aktivit vzhledem k determinantům

Abychom mohli naše výsledky porovnat s výsledky z již provedených výzkumných šetření, museli jsme s daty jednotlivých volnočasových aktivit dále pracovat. Každou oblast volnočasových aktivit jsme zkoumali vzhledem k jednotlivým determinantům (pohlaví, věk, bydliště a zdraví). Některé údaje jsou zpracovány pouze na popisné úrovni a doplněny grafem. V případě provádění vztahové statistiky se zabýváme srovnáním jednotlivých volnočasových aktivit, a tudíž jsme vyloučili položku, kde respondenti uvádějí, že se nevěnují žádné aktivitě.

#### Manuální zájmy

##### *Manuální zájmy vzhledem k pohlaví seniorů*

Pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát zjistíme, zda je vztah mezi manuálními volnočasovými aktivitami a pohlavím seniorů.

Tabulka 13 Kontingenční tabulka (manuální zájmy vzhledem k pohlaví)

	zahradá	kutilství	chalupa	ruční práce	vaření	$\Sigma$
muži	28 (28,28)	27 (11,31)	16 (8,84)	0 (16,26)	7 (26,16)	70
ženy	52 (51,72)	5 (20,69)	9 (16,16)	46 (29,74)	67 (47,84)	128
$\Sigma$	80	32	25	46	74	

Formulace hypotéz

$H_0$ : Mezi výběrem manuálních aktivit a pohlavím není závislost.

$H_A$ : Mezi pohlavím seniorů a výběrem manuální činnosti existuje závislost.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 130,928$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou, tedy muži a ženy se věnují rozdílným manuálním aktivitám.

Předpokládáme, že ženy se budou více věnovat vaření a pečení a ručním pracím, muži kutilství a práci na chatě či chalupě. V kontextu s tímto předpokladem stanovíme dílčí hypotézy:

$H_1$ : Ženy se věnují manuálním aktivitám, a to vaření a pečení a ručním pracím, více než muži.

$H_2$ : Muži se ve větší míře zabývají kutilstvím než ženy.

Na základě vypočítaného testového kritéria z-skóre v jednotlivých polích jsme sestavili znaménkové schéma.

Tabulka 14 Znaménkové schéma (manuální zájmy vzhledem k pohlaví)

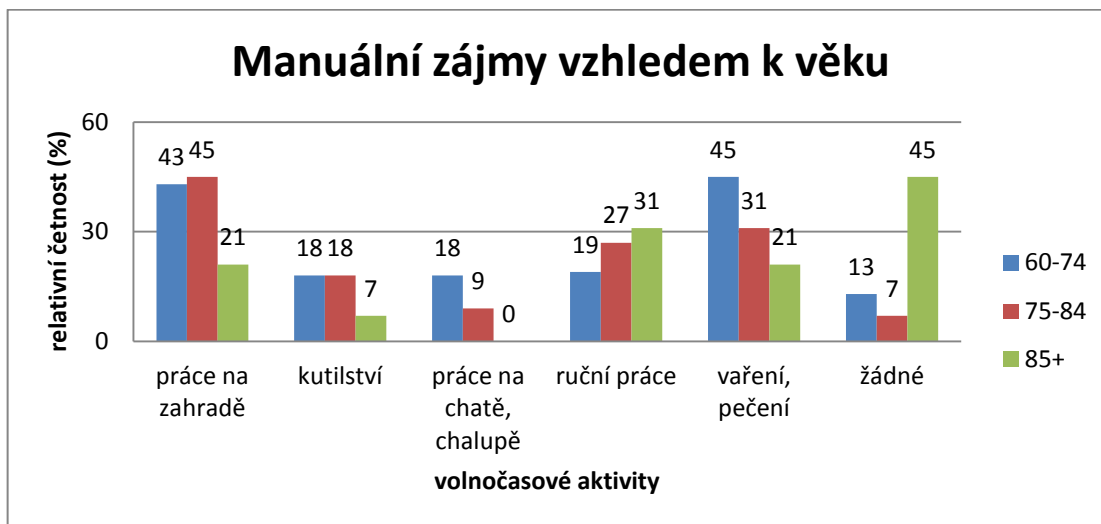
	zahradá	kutilství	chalupa	ruční práce	vaření
muži	0	+++	+	---	---
ženy	0	---	0	++	++

Podle našeho předpokladu se potvrdilo, že ženy výrazně více tráví volný čas vařením a pečením. Zde by se dalo polemizovat, zda vaření považují seniorky za zálibu nebo spíše jejich úděl. Koníčkem, který preferují pouze ženy, jsou ruční práce. Zajímavé je zjištění, že

tuto odpověď neoznačil ani jeden muž. Mezi mužskými volnočasovými aktivitami dominuje kutilství. Muži se také více věnují pracím na chatě či chalupě.

#### Manuální zájmy vzhledem k věku seniorů

Graf 12 Manuální zájmy vzhledem k věku



Z grafu vyplývá, že s přibývajícím věkem ubývá seniorů zabývajících se manuálními aktivitami. Sestupnou tendenci mají položky „vaření a pečení“ a „práce na chatě či chalupě“. 45% respondentů starších 85 let uvedlo, že se nevěnuje žádné manuální aktivitě. Výjimku tvoří položka „ruční práce“, kde je tendence opačná. Ručními pracemi se zajímá 19% seniorek ve věku 60-74 let, 27% ve věku 75-84 let a dokonce 31% seniorek starších 85 let. První dvě věkové kohorty se ve stejné míře věnují práci na zahradě (43% a 45%) a kutilství (obě 18%).

#### Manuální zájmy vzhledem k bydlišti seniorů

Z četností odpovědí respondentů usuzujeme, že více se manuálními aktivitám věnují senioři žijící na vesnici.

Tabulka 15 Kontingenční tabulka (manuální zájmy vzhledem k bydlišti)

bydliště	zahradka	kutilství	chalupa	ruční práce	vaření	Σ
město	31 (51,7)	22 (20,7)	15 (16,2)	28 (29,7)	42 (47,8)	128
vesnice	49 (28,3)	10 (11,3)	10 (8,8)	18 (16,3)	32 (26,2)	70
Σ	80	32	25	46	74	

Formulace hypotéz

$H_0$ : Mezi zájmem o manuální aktivity a místem bydliště seniorů neexistuje závislost.

$H_A$ : Mezi zájmem o manuální aktivity a místem bydliště existuje závislost.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 19,32$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou.

Předpokládáme, že senioři z vesnice se budou ve větší míře věnovat manuálním činnostem, zejména práci na zahradě, která je součástí téměř každého rodinného domu na vesnici. Stanovíme dílčí hypotézu:

$H_D$ : Senioři bydlící na vesnici se více věnují manuálním činnostem než městští senioři.

Tabulka 16 Znaménkové schéma (manuální zájmy vzhledem k bydlišti)

	zahradá	kutilství	chalupa	ruční práce	vaření
město	---	0	0	0	0
vesnice	+++	0	0	0	0

Senioři žijící na vesnici jsou více manuálně aktivní než městští senioři, avšak mezi aktivitami nejsou kromě práce na zahradě zásadní rozdíly. Celkem logicky se výrazně více seniorů bydlících na vesnici věnuje práci na zahradě, naopak městští senioři se touto aktivitou zabývají nejméně, tudíž se potvrdil náš předpoklad.

#### *Manuální zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu*

Budeme testovat, zda zdravotní stav ovlivňuje seniory v manuálních činnostech. Předpokládáme, že geronti se zhoršeným zdravotním stavem se budou méně zabývat manuálními aktivitami, zejména činnostmi na zahradě, chatě či chalupě nebo kutilství.

Tabulka 17 Kontingenční tabulka (manuální zájmy vzhledem k zdravotnímu stavu)

zdrav. stav	zahradá	kutilství	chalupa	ruční práce	vaření	$\Sigma$
dobry	28 (28,28)	13 (12,93)	13 (10,10)	16 (18,59)	32 (29,90)	80
uspokojivý	52 (51,72)	19 (19,07)	12 (14,90)	30 (27,41)	42 (44,10)	118
$\Sigma$	80	32	25	46	74	

Formulace hypotéz

$H_0$ : Zdravotní stav seniorů nemá vliv na zájem o manuální aktivity.

$H_A$ : Zdravotní stav seniorů má vliv na zájem o manuální aktivity.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 5,012$  je menší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488$ , a proto přijímáme nulovou hypotézu. To znamená, že zdravotní stav seniorů nemá vliv na zájem o manuální činnosti. Výsledek, že nejsou zásadní rozdíly mezi manuálními volnočasovými aktivitami vzhledem ke zdravotnímu stavu respondentů, byl pro nás překvapením. Dokonce více seniorů s uspokojivým zdravotním stavem se věnuje práci na zahradě než seniorů s dobrým zdravotním stavem.

### Pohybové zájmy

*Pohybové zájmy vzhledem k pohlaví*

Z předchozích výzkumů bylo zjištěno, že více pohybově aktivní jsou muži. Testem zjistíme, zda toto tvrzení platí také pro přerovské seniory.

Tabulka 18 Kontingenční tabulka (pohybové zájmy vzhledem k pohlaví)

	procházky	jízda na kole	cvičení	turistika	plavání	$\Sigma$
muži	46 (44,19)	37 (25,1)	4 (12,73)	21 (13,08)	8 (10,61)	70
ženy	79 (80,81)	34 (45,9)	32 (23,27)	16 (23,92)	22 (19,39)	128
$\Sigma$	125	71	36	37	30	

Formulace hypotéz

$H_0$ : Pohybovým aktivitám se věnují obě pohlaví stejně.

$H_A$ : Muži se zabývají pohybovými aktivitami ve větší míře než ženy.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 32,3$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou.

Tabulka 19 Znaménkové schéma (pohybové zájmy vzhledem k pohlaví)

	procházky	jízda na kole	cvičení	turistika	plavání
muži	0	+	-	+	0
ženy	0	-	0	0	0

Z genderového hlediska jsme došli k závěru, že pohybově aktivní jsou více muži. Mužskou oblíbenou pohybovou aktivitou je jízda na kole, také turistice se věnují více než ženy. Ženy méně preferují jízdu na kole. Procházky jsou oblíbenou aktivitou pro obě skupiny.

#### *Pohybové zájmy vzhledem k věku*

S přibývajícím věkem klesá obliba fyzických a pohybových aktivit, což je způsobeno především zhoršujícím se zdravotním stavem. Starší senioři si tak vybírají méně náročné aktivity, na které jim jejich síly stačí. Předpokládáme, že senioři spadající do nejstarší věkové kohorty se budou ve větší míře věnovat procházkám.

Tabulka 20 Kontingenční tabulka (pohybové zájmy vzhledem k věku)

	procházky	jízda na kole	cvičení	turistika	plavání	$\Sigma$
60-74	70 (71,97)	53 (40,88)	24 (20,73)	24 (21,3)	25 (17,27)	114
75-84	37 (34,72)	16 (19,72)	12 (10)	12 (10,3)	5 (8,33)	55
85+	18 (18,31)	2 (10,4)	0 (5,27)	1 (5,4)	0 (4,4)	29
$\Sigma$	125	71	36	37	30	

#### Formulace hypotéz

$H_0$ : Mezi výběrem pohybových aktivit a věkem seniorů neexistuje závislost.

$H_A$ : Mezi výběrem pohybových aktivit a věkem seniorů existuje závislost.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 30,88$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou. To znamená, že mezi výběrem pohybových aktivit a věkem seniorů existuje závislost.



Nyní stanovíme dílčí hypotézu:

$H_D$ : Senioři starší 85 let se budou více věnovat procházkám než senioři spadající do věkových kohort 60-74 a 75-84 let.

Tabulka 21 Znaménkové schéma (pohybové zájmy vzhledem k věku)

	procházky	jízda na kole	cvičení	turistika	plavání
60-74	0	+	0	0	0
75-84	0	0	0	0	0
85+	0	---	-	0	-

Na základě zjištěných výsledků můžeme konstatovat, že mezi seniory spadající do věkové skupiny 60-74 let je v porovnání s ostatními seniory více těch, kteří jezdí na kole, mezi seniory spadající do nejstarší věkové kategorie je v porovnání s ostatními méně těch, kteří se věnují cvičení a plavání a výrazně méně těch, kteří jezdí na kole. Nebyly zjištěny zásadní rozdíly v tom, že by nejstarší senioři preferovali procházky, proto stanovenou dílčí hypotézu nemůžeme přijmout.

#### *Pohybové zájmy vzhledem k bydlišti respondentů*

Z výsledků dosavadních šetření nebyly zjištěny zásadní rozdíly mezi venkovem a městem. Senioři bydlící na vesnici nepatrně více preferovali procházky a jízdu na kole, senioři z města zase turistiku. Testem nezávislosti chí-kvadrát zjistíme, zda se naše výsledky budou shodovat.

Tabulka 22 Kontingenční tabulka (pohybové zájmy vzhledem k bydlišti)

	procházky	kolo	cvičení	turistika	plavání	$\Sigma$
město	74 (80,81)	38 (45,9)	22 (23,27)	24 (23,92)	21 (19,39)	128
vesnice	51 (44,19)	33 (25,1)	14 (12,73)	13 (13,08)	9 (10,61)	70
$\Sigma$	125	71	36	37	30	

#### Formulace hypotéz

$H_0$ : Mezi bydlištěm seniorů a volbou pohybových aktivit nejsou rozdíly.

$H_A$ : Mezi bydlištěm seniorů a volbou pohybových aktivit jsou rozdíly.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 5,9$  je menší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488$ , a proto přijímáme nulovou hypotézu. To znamená, že bydliště seniorů nemá vliv na volbu pohybových aktivit seniorů. Senioři žijící na vesnici se sice více věnují pohybovým zájmům, a to procházkám, jízdě na kole a cvičení, ale nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly.

#### *Pohybové zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu seniorů*

Dle četností odpovědí respondentů jsou pohybově aktivnější senioři, kteří uvedli, že jejich zdravotní stav je na dobré úrovni. Následujícím testem budeme zjišťovat, zda má zdravotní stav vliv na výběr pohybové aktivity.

Tabulka 23 Kontingenční tabulka (pohybové zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu)

	procházky	kolo	cvičení	turistika	plavání	$\Sigma$
dobry	49 (50,51)	35 (28,69)	23 (14,55)	21 (14,95)	20 (12,12)	80
uspokojivy	76 (74,49)	36 (42,31)	13 (21,45)	16 (22,05)	10 (17,88)	118
$\Sigma$	125	71	36	37	30	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Zdravotní stav nemá vliv na výběr volnočasové aktivity z oblasti pohybových zájmů.

$H_A$ : Zdravotní stav má vliv na výběr volnočasové aktivity z oblasti pohybových zájmů.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 23,325$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(4) = 9,488$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou. To znamená, že zdravotní stav seniora ovlivňuje jeho výběr pohybové aktivity.

Z již provedeného výzkumu byla přijata hypotéza, že se senioři s dobrým zdravotním stavem věnují více turistice, než s uspokojivým zdravotním stavem. Budeme ověřovat, zda je hypotéza platná i v našem případě. Stanovíme dílčí hypotézu:

$H_D$ : Přerovští senioři s dobrým zdravotním stavem se věnují více turistice než přerovští senioři s uspokojivým zdravotním stavem.

Tabulka 24 Znaménkové schéma (pohybové zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu)

	procházky	jízda na kole	cvičení	turistika	plavání
dobry	0	0	+	0	+
uspokojivy	0	0	0	0	-

Musíme konstatovat, že stanovenou dílčí hypotézu v našem případě nemůžeme přijmout. Ze znaménkového schématu vyplývá, že senioři s dobrým zdravotním stavem se více zabývají plaváním a cvičením a senioři s uspokojivým zdravotním stavem se méně zabývají plaváním. V dalších polích nejsou statisticky významné rozdíly mezi pozorovanými a očekávanými četnostmi.

### Kulturní zájmy

#### *Kulturní zájmy vzhledem k pohlaví*

Ženy, mimo položku „návštěvy hradů, zámků a muzeí“, častěji uváděly, že se věnují kulturním aktivitám. Budeme ověřovat, jestli se ženy věnují více kulturním aktivitám než muži a porovnáme, zda se náš výsledek shoduje s tvrzením z výzkumného šetření uskutečněného v minulosti. Smutné je, že daleko častěji obě skupiny uváděly, že se nevěnují žádným kulturním aktivitám. Takto odpovědělo 48% žen a dokonce 60% mužské populace.

Tabulka 25 Kontingenční tabulka (kulturní zájmy vzhledem k pohlaví)

	kino	divadlo	koncerty	hrady a zámky	$\Sigma$
muži	3 (7,07)	9 (13,43)	5 (8,48)	17 (15,91)	70
ženy	17 (12,93)	29 (24,57)	19 (15,52)	28 (29,09)	128
$\Sigma$	20	38	24	45	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Mezi výběrem kulturních aktivit a pohlavím neexistuje závislost.

$H_A$ : Mezi výběrem kulturních aktivit a pohlavím existuje závislost.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 8,2$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou. To znamená, že mezi výběrem kulturních aktivit a pohlavím existuje závislost.

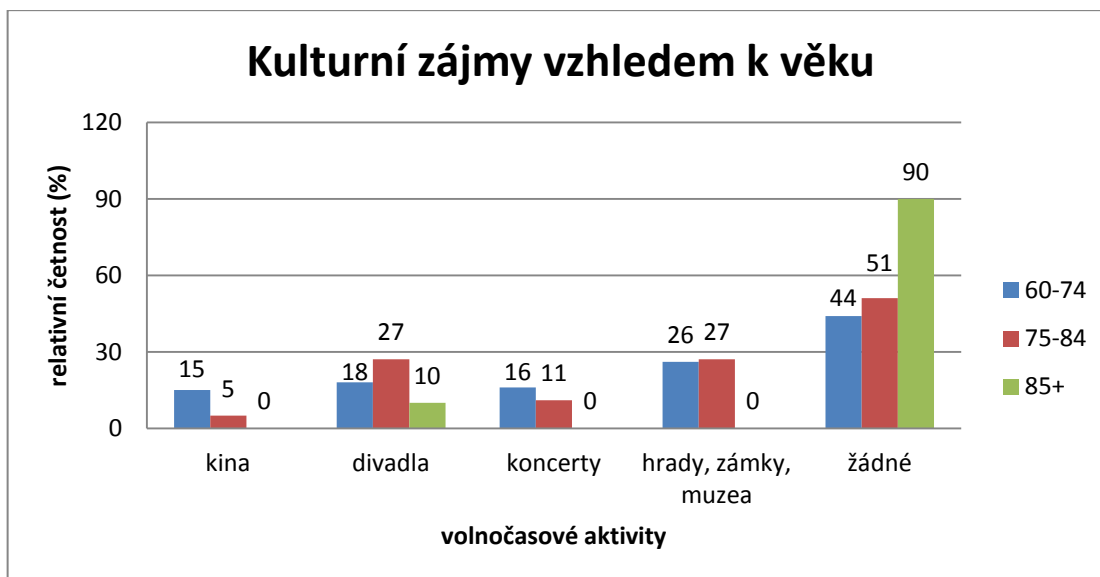
Tabulka 26 Znaménkové schéma (kulturní zájmy vzhledem k pohlaví)

	kino	divadlo	koncerty	hrady a zámky
muži	0	0	0	0
ženy	0	0	0	0

Ze znaménkového schématu, které je přesnější než test nezávislosti chí-kvadrát, zjišťujeme, že neexistují významné rozdíly ve výběru kulturních aktivit v závislosti na pohlaví seniorů. To znamená, že se neztotožňujeme s dříve zjištěným tvrzením, že seniorky se ve větší míře zabývají kulturními zájmy.

#### *Kulturní zájmy vzhledem k věku seniorů*

Graf 13 Kulturní zájmy vzhledem k věku



Nejraději mladší senioři poznávají kulturní památky, hrady, zámky a muzea navštěvuje 26% dotazovaných ve věku 60-74 let. V přibližně stejné míře navštěvují kino, divadlo a koncerty. Senioři z 2. věkové kategorie taktéž navštěvují památky, současně jsou u nich oblíbené návštěvy divadel. Tuto možnost shodně uvedlo 27% seniorů ve věku 75-84 let. Žádné kulturní aktivitě se nevěnuje 44% respondentů ve věku 60-74 let, 51% ve věku 75-84 let a 90% seniorů starších 85 let. Ze všech nabízených možností pouze 3 dotazovaní

senioři z nejstarší věkové kategorie navštěvují divadelní představení, jinak se neúčastní žádných kulturních aktivit.

#### *Kulturní zájmy ve vztahu k bydlišti seniorů*

Z odpovědí zjišťujeme, že nepatrně více se kulturním aktivitám věnují městští senioři. V předchozích výzkumech nebyly zjištěny výrazné rozdíly u kulturních zájmů a bydlištěm seniorů, a proto považujeme za důležité odhalit, jak je to v našem případě.

Tabulka 27 Kontingenční tabulka (kulturní zájmy vzhledem k bydlišti)

	kino	divadlo	koncerty	hrady a zámky	$\Sigma$
město	17 (12,93)	27 (24,57)	18 (15,52)	25 (29,09)	128
vesnice	3 (7,07)	11 (13,43)	6 (8,48)	20 (15,91)	70
$\Sigma$	20	38	24	45	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Mezi zájmem o kulturní aktivity a bydlištěm seniora nejsou rozdíly.

$H_A$ : Mezi zájmem o kulturní aktivity a bydlištěm seniora jsou rozdíly.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 7,06$  je menší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto přijímáme nulovou hypotézu. To znamená, že nejsou rozdíly mezi zájmem o kulturní aktivity a bydlištěm seniorů. Souhlasíme s výrokem z již provedeného výzkumu.

#### *Kulturní zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu seniorů*

Z četností odpovědí respondentů vyplývá, že častěji se kulturním zájmům věnují senioři s dobrým zdravotním stavem. U tohoto vztahu se výroky z předchozích výzkumů liší. Dle Kuchařové (2002, s. 41-42) zdravotní stav ovlivňuje kulturní aktivity, jakými jsou např. návštěvy divadel. Naopak dle Suré (2008, s. 103-106) se nepotvrdila hypotéza, že by zdravotní stav znemožňoval účast na kulturních akcích.

Tabulka 28 Kontingenční tabulka (kulturní zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu)

	kino	divadlo	koncerty	hrady a zámky	$\Sigma$
dobry	12 (8,08)	25 (15,35)	16 (9,7)	24 (18,18)	80
uspokojivy	8 (11,92)	13 (22,65)	8 (14,3)	21 (26,82)	118
$\Sigma$	20	38	24	45	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Zdravotní stav nemá vliv na kulturní volnočasové aktivity.

$H_A$ : Zdravotní stav má vliv na kulturní volnočasové aktivity.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 23,4$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou. To znamená, že zdravotní stav seniora ovlivňuje kulturní aktivity.

Tabulka 29 Znaménkové schéma (kulturní zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu)

	kino	divadlo	koncerty	hrady a zámky
dobry	0	+	+	0
uspokojivy	0	-	0	0

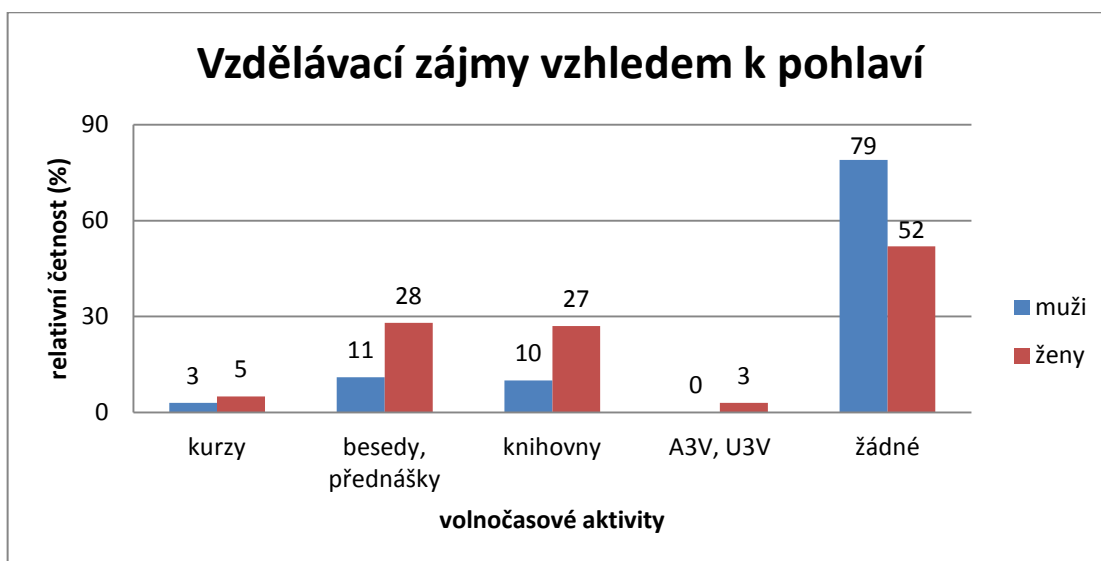
Ze znaménkového schématu můžeme konstatovat výroky a to, že senioři s dobrým zdravotním stavem se více věnují návštěvám divadel a koncertů než senioři s uspokojivým zdravotním stavem a u těchto seniorů je statisticky významně méně těch, kteří navštěvují divadlo. Ztotožňujeme se tedy s tvrzením Kuchařové.

### Vzdělávací zájmy

V oblasti vzdělávacích zájmů respondenti převážně odpovídali, že se žádnou vzdělávací aktivitou nezabývají. Vzhledem k malým četnostem ve zbývajících polích nemohl být test nezávislosti proveden, jelikož ve více než 20% byla očekávaná četnost menší než 5. Proto je oblast vzdělávacích zájmů zpracována pouze na popisné úrovni.

## Vzdělávací zájmy vzhledem k pohlaví

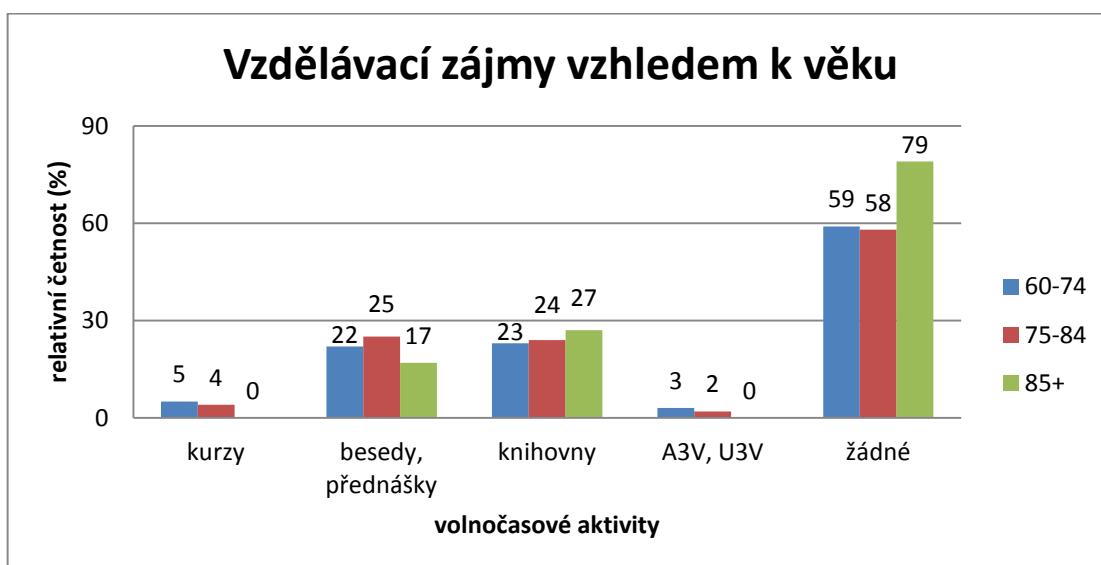
Graf 14 Vzdělávací zájmy vzhledem k pohlaví



V oblasti vzdělávání jsou aktivnější ženy. 28% žen (11% mužů) se účastní přednášek a besed a 27% seniorek (10% mužů) navštěvuje knihovny. Ani jedna skupina nemá příliš v oblibě kurzy. Vzdělávání na univerzitě či akademii 3. věku se věnují 4 (3%) seniorky. Žádnou z uvedených možností v kategorii vzdělávání se nezabývá 79% mužů a 52% žen.

## Vzdělávací zájmy vzhledem k věku seniorů

Graf 15 Vzdělávací zájmy vzhledem k věku

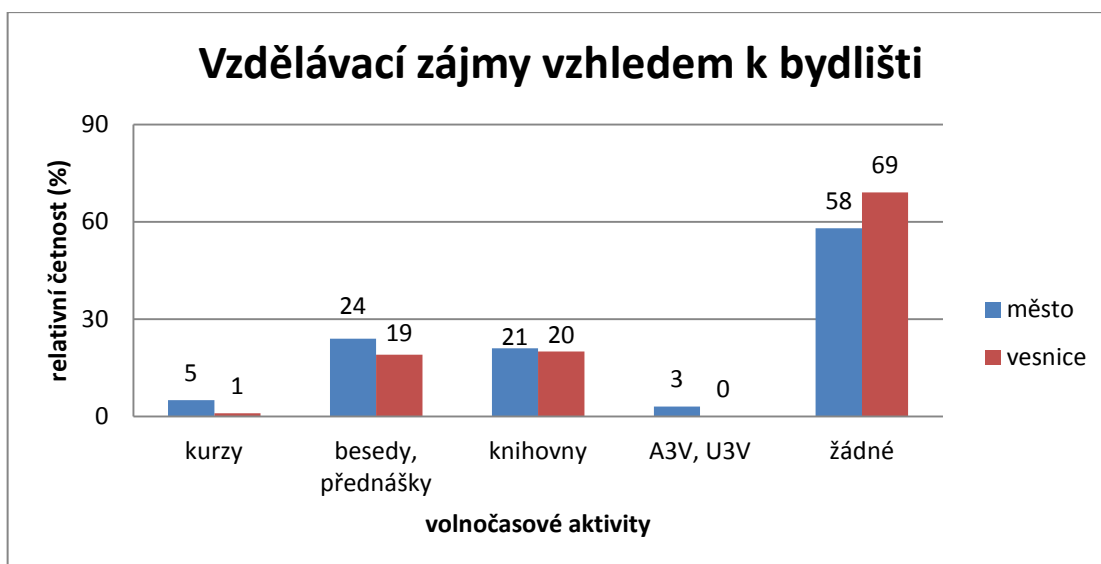


S přibývajícím věkem se snižuje zájem o vzdělávání. Na přednáškách a v knihovnách si rozšiřuje své znalosti téměř 26% respondentů ve věku 60-74 let a 14% ve věku 75-85 let.

Studiu se věnují 3 seniorky v kohortě 60-74 let a 1 patří do kohorty 75-84 let. Vzdělávání se nevěnuje 59% dotazovaných mladšího seniorského věku, 58% respondentů spadajících do 2. věkové skupiny a 79% z kategorie nejstarších.

*Vzdělávací zájmy vzhledem k bydlišti respondentů*

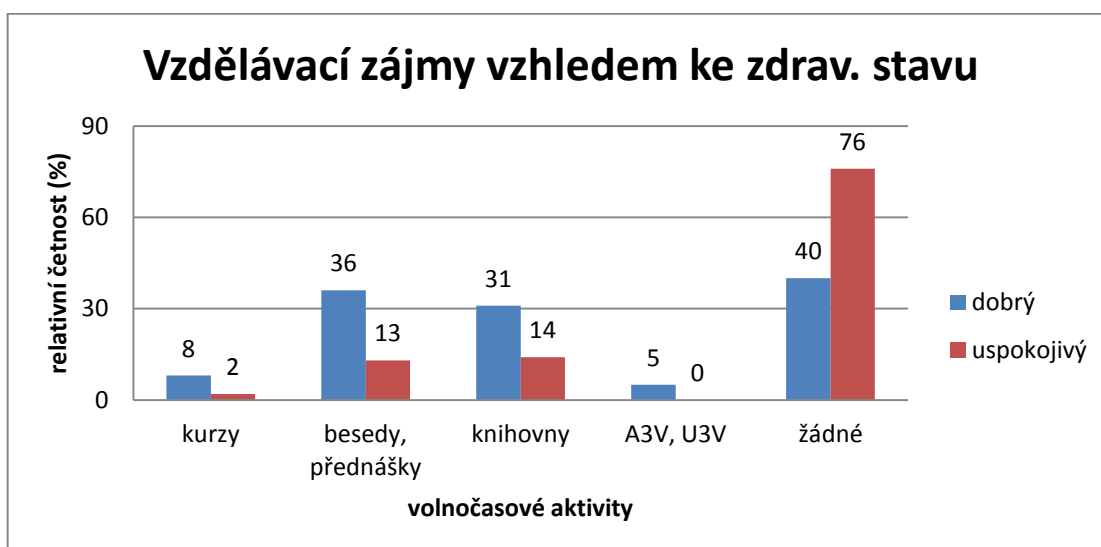
Graf 16 Vzdělávací zájmy vzhledem k bydlišti



Vzdělávacím volnočasovým aktivitám se více věnují senioři bydlící v městské části. V knihovně se vzdělává 21% seniorů žijících ve městě a 20% seniorů z vesnice. Bydlištěm seniorek studujících na akademii nebo univerzitě 3. věku je město. Nevzdělává se 69% respondentů bydlících na vesnici a 58% městských probandů.

*Vzdělávací zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu*

Graf 17 Vzdělávací zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu





Vzdělání se více věnují senioři s dobrým zdravotním stavem. Studující seniorky spadají rovněž do této třídy. Vzděláváním se nezabývá 40% respondentů s dobrým zdravotním stavem a 76% s uspokojivým.

### Pasivní zájmy

Bylo zjištěno, že pasivní zájmy jsou u seniorů nejvíce oblíbené. Proto provedeme test nezávislosti chí-kvadrát ke všem determinantům.

#### *Pasivní zájmy vzhledem k pohlaví seniorů*

Nejoblíbenější činností u obou pohlaví je sledování televize. Muži více uváděli poslech rádia, ženy častěji označily četbu a počítač.

Tabulka 30 Kontingenční tabulka (pasivní zájmy vzhledem k pohlaví)

	TV	rádio	knihy, noviny	počítač	$\Sigma$
muži	62 (60,81)	30 (27,2)	36 (42,07)	8 (13,08)	70
ženy	110 (111,19)	47 (49,8)	83 (76,93)	29 (23,92)	128
$\Sigma$	172	77	119	37	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Mezi výběrem pasivních zájmů a pohlavím neexistuje závislost.

$H_A$ : Mezi výběrem pasivních zájmů a pohlavím existuje závislost.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 4,89$  je menší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto přijímáme nulovou hypotézu. To znamená, že výběr pasivních aktivit nezávisí na pohlaví seniorů; mezi výběrem těchto aktivit a pohlavím není statisticky významný vztah.

#### *Pasivní zájmy vzhledem k věku seniorů*

Budeme zjišťovat, zda věk seniora má vliv na volbu pasivních zájmů. Překvapivě z věkových kohort sledují více televizi nejstarší senioři, i když rozdíly jsou zanedbatelné. U gerontů starších 85 let předpokládáme výrazný úbytek zájmu o počítač.

Tabulka 31 Kontingenční tabulka (pasivní zájmy vzhledem k věku)

	TV	rádio	noviny, knihy	počítač	$\Sigma$
60-74	99 (99,03)	44 (44,33)	75 (68,51)	29 (21,3)	114
75-84	47 (47,78)	22 (21,39)	30 (33,06)	8 (10,28)	55
85+	26 (25,19)	11 (11,28)	14 (17,43)	0 (5,42)	29
$\Sigma$	172	77	119	37	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Mezi výběrem pasivních zájmů a věkem seniora neexistuje závislost.

$H_A$ : Mezi výběrem pasivních zájmů a věkem seniora existuje závislost.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 10,345$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou. To znamená, že mezi výběrem pasivních zájmů a věkem seniora existuje závislost.

Na základě tohoto zjištění stanovíme dílčí hypotézu:

$H_D$ : Senioři starší 85 let se budou méně věnovat aktivitám na počítači než senioři spadající do věkových kohort 60-74 a 75-84 let.

Tabulka 32 Znaménkové schéma (pasivní zájmy vzhledem k věku)

	TV	rádio	noviny, knihy	počítač
60-74	0	0	0	0
75-84	0	0	0	0
85+	0	0	0	–

Dílčí hypotézu přijímáme a můžeme konstatovat, že mezi studenty spadající do nejstarší věkové kategorie je méně těch, kteří se věnují činnostem na počítači.

*Pasivní zájmy vzhledem k bydlišti seniorů*

Prvním třem sledovaným pasivním aktivitám se více věnují senioři žijící na vesnici, naopak na počítači jsou více aktivní senioři z města. Testem zjistíme, zda jsou mezi proměnnými statisticky významné rozdíly.

Tabulka 33 Kontingenční tabulka (pasivní zájmy vzhledem k bydlišti)

	TV	rádio	knihy, noviny	počítač	$\Sigma$
město	108 (111,19)	46 (49,78)	72 (76,93)	27 (23,92)	128
vesnice	64 (60,81)	31 (27,22)	47 (42,07)	10 (13,08)	70
$\Sigma$	172	77	119	37	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Mezi zájmem o pasivní aktivity a bydlištěm seniora nejsou rozdíly.

$H_A$ : Mezi zájmem o pasivní aktivity a bydlištěm seniora jsou rozdíly.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 2,994$  je menší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto přijímáme nulovou hypotézu. To znamená, že nejsou rozdíly mezi zájmem o pasivní aktivity a bydlištěm seniora.

*Pasivní zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu seniorů*

Senioři s horším zdravotním stavem častěji uváděli, že sledují televizi nebo poslouchají rádio a nejméně se věnují činnostem na počítači. Budeme zjišťovat, zda zdraví ovlivňuje výběr pasivních aktivit a zda se tedy senioři s uspokojivým zdravotním stavem věnují ve větší míře pasivním aktivitám než senioři v dobré zdravotní kondici.

Tabulka 34 Kontingenční tabulka (pasivní zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu)

	TV	rádio	knihy, noviny	počítač	$\Sigma$
dobrý	64 (69,49)	28 (31,11)	55 (48,08)	29 (14,95)	80
uspokojivý	108 (102,51)	49 (45,89)	64 (70,92)	8 (22,05)	118
$\Sigma$	172	77	119	37	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Mezi výběrem pasivních aktivit a zdravotním stavem není závislost.

$H_A$ : Existuje závislost mezi výběrem pasivních aktivit a zdravotním stavem.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 25,077$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou. To znamená, že na výběr pasivní aktivity má vliv zdravotní stav seniora.

Znaménkovým schématem ověříme stanovenou dílčí hypotézu:

$H_D$ : Senioři s uspokojivým zdravotním stavem častěji vyhledávají pasivní volnočasové aktivity než senioři s dobrým zdravotním stavem.

Tabulka 35 Znaménkové schéma (pasivní zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu)

	TV	rádio	noviny, knihy	počítač
dobry	0	0	0	+++
uspokojivy	0	0	0	---

Hypotéza, že senioři s uspokojivým zdravotním stavem se častěji věnují pasivním činnostem, se nepotvrdila. Pouze můžeme konstatovat, že tito senioři se výrazně méně zajímají o aktivity na počítači. Naopak počítač je velmi vyhledávaným zájmem pro seniory s dobrým zdravotním stavem.

## Společenské zájmy

### *Společenské zájmy vzhledem k pohlaví seniorů*

Z četností odpovědí respondentů zjišťujeme, že seniorky se společenskými aktivitami zabývají více. Testem nezávislosti chí-kvadrát odhalíme, zda jsou mezi společenskými aktivitami a pohlavím statisticky významné rozdíly.

Tabulka 36 Kontingenční tabulka (společenské zájmy vzhledem k pohlaví)

	zájezdy, výlety	posezení s přáteli	hudba a tanec	kluby a centra pro seniory	$\Sigma$
muži	24 (24,24)	27 (31,82)	9 (12,37)	10 (21,57)	70
ženy	45 (44,61)	63 (58,18)	26 (22,63)	51 (39,43)	128
$\Sigma$	69	90	35	61	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Mezi zájmem o společenské aktivity a pohlavím nejsou rozdíly.

$H_A$ : Mezi zájmem o společenské aktivity a pohlavím jsou rozdíly.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 12,16$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou. To znamená, že mezi zájmem o společenské aktivity a pohlavím jsou statisticky významné rozdíly.

Tabulka 37 Znaménkové schéma (společenské zájmy vzhledem k pohlaví)

	zájezdy, výlety	posezení s přáteli	hudba a tanec	kluby a centra pro seniory
muži	0	0	0	---
ženy	0	0	0	+

Vyhodnocením rozdílů mezi pozorovanými a očekávanými četnostmi v každém poli tabulky jsme došli k závěru, že z dotazovaných seniorů se muži výrazně méně účastní volnočasových aktivit v klubech nebo centrech a naopak ženy více tyto zařízení navštěvují.

#### *Společenské zájmy vzhledem k věku seniorů*

Podle očekávání sestupnou tendenci vzhledem k věku má položka „účast na zájezdech a výletech“. Dokonce žádný ze seniorů z nejstarší věkové kategorie tuto položku neoznačil. Starší senioři již volí méně náročné aktivity, spíše relaxační či odpočinkové. To je patrné i

z četností odpovědí, kdy senioři starší 85 let udávali preference položkám „posezení s přáteli“ a „účast v klubech či centrech pro seniory“.

Tabulka 38 Kontingenční tabulka (společenské zájmy vzhledem k věku)

	zájezdy, výlety	posezení s přáteli	hudba a tanec	kluby a centra pro seniory	$\Sigma$
60-74	51 (39,73)	54 (51,82)	18 (20,15)	39 (35,12)	114
75-84	18 (19,17)	19 (25)	12 (9,72)	11 (16,94)	55
85+	0 (10,10)	17 (13,18)	5 (5,13)	11 (8,94)	29
$\Sigma$	69	90	35	61	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Volba společenských aktivit a věk seniorů spolu nesouvisí.

$H_A$ : Volba společenských aktivit souvisí s věkem seniorů.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 19,761$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou. To znamená, že volba společenských aktivit souvisí s věkem seniorů.

Na základě tohoto zjištění stanovíme dílčí hypotézu, kterou budeme ověřovat. Usuzujeme, že s přibývajícím věkem, senioři výrazně omezí akce, jako účast na zájezdech a výletech a setkávání s hudbou a tancem a naopak budou upřednostňovat posezení s přáteli v domácím prostředí.

$H_1$ : Senioři spadající do věkových kategorií 75 a více let více preferují posezení s přáteli než mladší senioři.

$H_2$ : Senioři z nejstarší věkové kategorie se méně účastní zájezdů a výletů než senioři ve věkových kohortách 60-74 a 75-84 let.

$H_3$ : Senioři z nejstarší věkové kategorie se méně účastní společenských aktivit spojených s hudbou a tancem než senioři patřící k věkovým kategoriím 60-74 a 75-84 let.

Tabulka 39 Znaménkové schéma (společenské zájmy vzhledem k věku)

	zájezdy, výlety	posezení s přáteli	hudba a tanec	kluby a centra pro seniory
60-74	+	0	0	0
75-84	0	0	0	0
85+	---	0	0	0

Z uvedených výsledků znaménkového schématu vyplývá, že můžeme přijmout pouze  $H_2$ , tedy že „senioři z nejstarší kategorie se méně (dokonce velmi výrazně méně) účastní zájezdů a výletů než senioři ve věkových kohortách 60-74 a 75-84 let“. Dále konstatujeme, že ze všech dotazovaných seniorů geronti v kohortě 60-74 let více jezdí na zájezdy a výlety.

#### *Společenské zájmy vzhledem k bydlišti seniorů*

Dle četností odpovědí respondentů se více společenskými aktivitami zabývají senioři žijící na vesnici. Soudíme, že lidé na vesnici se vzájemně znají a více se setkávají. Naopak lidé ve městě žijí ve větší anonymitě. V předchozích výzkumných šetřeních nebyly zjištěny výrazné rozdíly mezi proměnnými.

Tabulka 40 Kontingenční tabulka (společenské zájmy vzhledem k bydlišti)

	zájezdy, výlety	posezení s přáteli	hudba a tanec	kluby a centra pro seniory	$\Sigma$
město	42 (44,61)	52 (58,18)	20 (22,63)	36 (39,43)	128
vesnice	27 (24,39)	38 (31,82)	15 (12,37)	25 (21,57)	70
$\Sigma$	69	90	35	61	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Mezi zájmem o společenské aktivity a bydlištěm seniora nejsou rozdíly.

$H_A$ : Mezi zájmem o společenské aktivity a bydlištěm seniora jsou rozdíly.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 3,996$  je menší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto přijímáme nulovou hypotézu. To znamená, že nejsou zjištěny rozdíly mezi zájmem o společenské aktivity v závislosti na místě bydliště seniora. Tímto výsledkem jsme našli shodu s předchozími výzkumy.

#### *Společenské zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu seniorů*

Větší četnost odpovědí u seniorů s uspokojivým zdravotním stavem spatřujeme u položky posezení s přáteli. K této aktivitě není potřeba být zdravotně vitální i nějaký zdravotní handicap nebrání v realizaci. Naopak kontakt s přáteli je pro člověka, ať již zdravého či zdravotně znevýhodněného, velmi důležitý. Opět (jako u vztahu kulturní aktivity x zdravotní stav) zde budeme ověřovat rozdílná tvrzení autorek předchozích výzkumů Kuchařové a Suré, kdy Kuchařová stanovila výrok, že zdravotní stav ovlivňuje společenské aktivity, zejména aktivity mimo domov. Dle Suré se nepotvrdila hypotéza, že by zhoršené zdraví znemožňovalo účast na společenských aktivitách.

Tabulka 41 Kontingenční tabulka (společenské zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu)

	zájezdy, výlety	posezení s přáteli	hudba a tanec	kluby a centra pro seniory	$\Sigma$
dobrý	38 (27,88)	33 (36,36)	14 (14,14)	27 (24,65)	80
uspokojivý	31 (41,12)	57 (53,64)	21 (20,86)	34 (36,35)	118
$\Sigma$	69	90	35	61	

Formulace hypotéz:

$H_0$ : Zdravotní stav nemá vliv na zájem o společenské aktivity.

$H_A$ : Zdravotní stav má vliv na zájem o společenské aktivity.

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 7,058$  je menší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(3) = 7,815$ , a proto přijímáme nulovou hypotézu. To znamená, že zdravotní stav nemá vliv na zájem o společenské aktivity. V tomto případě se ztotožňujeme s tvrzením Suré, tedy že horší zdravotní stav neznemožňuje účast na společenských aktivitách.



## 6.4 Verifikace hypotéz vztahujících se k hlavnímu výzkumnému problému

V této kapitole budeme ověřovat hypotézy vztahující se ke spokojenosti s trávením volného času seniorů vzhledem k faktorům ovlivňujícím volný čas. Získaná data jsme vložili do kontingenční tabulky. Po vložení dat a výpočtu očekávaných četností, jsme zjistili, že v některých polích jsou očekávané četnosti menší než 5, a u hypotézy 2, kde pracujeme se třemi věkovými kategoriemi, jsme v jednom poli vypočetali očekávanou četnost menší než 1. Dle Chráska a Kočvarové (2014, s. 46) testy chí-kvadrát špatně rozlišují mezi malými četnostmi, a pokud pole s očekávanou četností menší než 5 přesahují 20% nebo pokud je očekávaná četnost v poli menší než 1, neměl by se test použít. V tomto případě lze vhodnou redukcí snížit počet polí a tím zvětšit četnosti, i když tím ztratíme části informace, kterou data obsahovaly.

Byli jsme nuceni zredukovat počty polí, abychom splnili požadavky pro použití testu. U položky „Spokojenost s trávením volného času“, kde bylo možné odpovídat „zcela spokojen - spíše spokojen - nemohu posoudit - spíše nespokojen - zcela nespokojen“, jsme z původních 5 kategorií sestavili 3, a to „spokojen - nemohu posoudit - nespokojen“, tím jsme navýšili počty četností. Pouze u kategorie „nemohu posoudit“, kterou nebylo možné sloučit, zůstaly malé četnosti. Avšak byla dodržena 20% tolerance.

U věkových kategorií jsme sloučili 2. a 3. věkovou skupinu (75-84 a 85+) a získali jsme pouze dvě věkové kategorie, a to kategorii 60-74, která skýtá 114 četností a kategorii 75+, která po sloučení obsahuje 84 četností.

Vypočítané očekávané četnosti jsme v kontingenční tabulce uvedli v jednotlivých polích do závorek.

### 6.4.1 Hypotéza č. 1

#### Věcná hypotéza č. 1

Seniorky jsou spokojenější s tím, jak tráví svůj volný čas než senioři.

Pro testování statistickými metodami je nutné věcné hypotézy převést na statistické hypotézy. „Statistické hypotézy jsou hypotetická tvrzení o vztazích mezi jevy vyjádřená ve statistických termínech“ (Chráska, 2007, s. 69).

**Statistická hypotéza č. 1**

$H_A$ : Existuje rozdíl ve spokojenosti s trávením volného v závislosti na pohlaví seniorů.

$H_0$ : Neexistuje rozdíl ve spokojenosti s trávením volného času v závislosti na pohlaví seniorů.

Budeme srovnávat spokojenost s trávením volného času (položka č. 1 v dotazníku) a pohlaví seniorů (položka č. 13 v dotazníku).

Tabulka 42 Kontingenční tabulka (hypotéza 1)

	spokojen	nemohu posoudit	nespokojen	$\Sigma$
muži	58 (60,45)	3 (3,18)	9 (6,36)	70
ženy	113 (110,55)	6 (5,82)	9 (11,64)	128
$\Sigma$	171	9	18	198

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 1,863$  je menší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$ , a proto přijímáme nulovou hypotézu. To znamená, že neexistuje rozdíl mezi spokojeností s trávením volného času a pohlavím seniorů. Na základě výsledků testu a srovnání pozorovaných a očekávaných četností v kontingenční tabulce stanovenou věcnou hypotézu, že seniorky jsou spokojenější, jak tráví svůj volný čas než senioři, musíme odmítnout.

**6.4.2 Hypotéza č. 2****Věcná hypotéza č. 2**

Mladší senioři jsou spokojenější s trávením volného času než starší senioři.

**Statistická hypotéza č. 2**

$H_A$ : Existuje rozdíl ve spokojenosti s trávením volného času v závislosti na věku seniorů.

$H_0$ : Neexistuje rozdíl ve spokojenosti s trávením volného času v závislosti na věku seniorů.

Budeme srovnávat spokojenost s trávením volného času (položka č. 1 v dotazníku) a věkem seniorů (položka č. 14 v dotazníku).

Tabulka 43 Kontingenční tabulka (hypotéza 2)

	spokojen	nemohu posoudit	nespokojen	$\Sigma$
60-74	103 (98,45)	6 (5,18)	5 (10,36)	114
75+	68 (72,55)	3 (3,82)	13 (7,64)	84
$\Sigma$	171	9	18	198

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 7,334$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou. To znamená, že existuje rozdíl mezi spokojeností s trávením volného času a věkem seniorů.

Tabulka 44 Znaménkové schéma pro kontingenční tabulku (hypotéza 2)

	spokojen	nemohu posoudit	nespokojen
60-74	0	0	0
75+	0	0	+

Ze znaménkového schématu vyplývá, že v kategorii starších respondentů je statisticky významně více těch, kteří jsou nespokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas. Proto přijímáme věcnou hypotézu a konstatujeme, že „mladší senioři jsou spokojenější s trávením volného času než starší senioři“.

### 6.4.3 Hypotéza č. 3

#### Věcná hypotéza č. 3

Městští senioři jsou spokojenější s trávením volného času než senioři bydlící na vesnici.

#### Statistická hypotéza č. 3

$H_A$ : Existuje rozdíl ve spokojenosti s trávením volného v závislosti na bydlišti seniorů.

$H_0$ : Neexistuje rozdíl ve spokojenosti s trávením volného v závislosti na bydlišti seniorů.

Budeme srovnávat spokojenost s trávením volného času (položka č. 1 v dotazníku) a místo bydliště seniorů (položka č. 15 v dotazníku).

Tabulka 45 Kontingenční tabulka (hypotéza 3)

	spokojen	nemohu posoudit	nespokojen	$\Sigma$
město	112 (110,55)	5 (5,82)	11 (11,64)	128
vesnice	59 (60,45)	4 (3,18)	7 (6,36)	70
$\Sigma$	171	9	18	198

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 0,479$  je menší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$ , a proto přijímáme nulovou hypotézu. To znamená, že neexistuje rozdíl mezi spokojeností s trávením volného času a místem bydliště seniorů. Stanovenou věcnou hypotézu, že senioři žijící ve městě jsou spokojenější s trávením volného času než senioři žijící na vesnici, musíme odmítnout. Naše prvotní domněnka, že městští senioři vzhledem k lepší dostupnosti k nabízeným aktivitám, budou více spokojeni s trávením svého volného, se tak nepotvrdila.

#### 6.4.4 Hypotéza č. 4

##### Věcná hypotéza č. 4

Senioři s dobrým zdravotním stavem jsou spokojenější s trávením svého volného času než senioři s uspokojivým zdravotním stavem.

##### Statistická hypotéza č. 4

$H_A$ : Existuje rozdíl ve spokojenosti s trávením volného času v závislosti na zdravotním stavu

$H_0$ : Neexistuje rozdíl ve spokojenosti s trávením volného času v závislosti na zdravotním stavu

Budeme srovnávat spokojenost s trávením volného času (položka č. 1 v dotazníku) a zdravotní stav seniorů (položka č. 16 v dotazníku).

Tabulka 46 Kontingenční tabulka (hypotéza 4)

	spokojen	nemohu posoudit	nespokojen	$\Sigma$
dobry	75 (69,09)	1 (3,64)	3 (7,27)	80
uspokojivy	96 (101,91)	8 (5,36)	15 (10,73)	118
$\Sigma$	171	9	18	198

Vypočítaná hodnota  $\chi^2 = 8,271$  je větší než kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$ , a proto přijímáme alternativní hypotézu a odmítáme hypotézu nulovou.

Tabulka 47 Znaménkové schéma kontingenční tabulky (hypotéza 4)

	spokojen	nemohu posoudit	nespokojen
dobry	0	0	0
uspokojivy	0	0	0

Ve znaménkovém schématu, které je přesnější, než samotný test nezávislosti chí-kvadrát nejsou žádná znaménka, která by ukazovala na jednoznačné odlišnosti v porovnání pozorovaných a očekávaných četností napříč souborem respondentů. Tato situace může nastat, pokud není výrazný rozdíl mezi vypočítanou hodnotou testového kritéria a kritickou hodnotou.

V tomto případě tedy odmítáme věcnou hypotézu a konstatujeme, že neexistuje významný rozdíl ve spokojenosti s trávením volného času v závislosti na zdravotním stavu seniorů. Náš původní předpoklad, že senioři v dobré zdravotní kondici jsou spokojenější s tím, jak tráví svůj volný čas než senioři s uspokojivým zdravotním stavem, se tak nepotvrdil.

## 6.5 Shrnutí výsledků výzkumného šetření

Cílem výzkumné části diplomové práce bylo zjistit, jak jsou přerovští senioři spokojeni s trávením svého volného času v závislosti na faktorech (pohlaví, věk, bydliště a zdravotní stav), které volný čas ovlivňují. Dále jsme hledali odpovědi na otázky, s kým volný čas tráví, co jim znemožňuje věnovat se svým koníčkům, zda využívají nabídek

volnočasových aktivit, které jsou pořádány organizacemi, zda jsou s nabídkou spokojeni a odkud nejčastěji získávají informace o připravovaných akcích. Zaměřili jsme se na zjištění, jakým volnočasovým aktivitám se senioři věnují, a jednotlivé zájmové oblasti jsme specifikovali ve vztahu k již zmíněným faktorům. Následně jsme naše výsledky porovnali s posudky z dosud provedených výzkumných šetření.

První otázka zjišťovala spokojenost s trávením volného času. Převážná část respondentů je spíše spokojena s tím, jak tráví svůj volný čas, naopak minimum respondentů je zcela nespokojeno.

Zajímalo nás, s kým senioři nejčastěji svůj volný čas sdílí. Nejčastěji respondenti odpovídali, že volný čas tráví s manželem nebo manželkou, resp. partnerem nebo partnerkou. Zde spatřujeme význam partnera, který se nejvíce projevuje právě v seniorském věku. O to hůře se senior vyrovnává s jeho ztrátou. Nepřítomnost partnera kompenzuje stykem s přáteli, a právě tuto možnost udávali jako druhou nejčastější. Méně často tráví volný čas s rodinou, a nejméně respondentů udávalo možnost „sám“.

Zjistili jsme, že respondentům v realizaci volnočasových aktivit nejvíce brání jejich zdravotní stav. Další častou odpovědí, byl nedostatek financí. Poté následovala možnost, že jim v realizaci nic nebrání a jako další překážku označili nedostupnost aktivity v místě bydliště. Minimum respondentů uvedlo jako bariéru v uskutečňování svých koníčků nedostatečný zájem.

Další výzkumné otázky se týkaly volnočasových aktivit, které jsou přerovským seniorům nabízeny subjekty zabývajícími se touto oblastí. Naším úkolem bylo odhalit jaká je spokojenost s nabídkou těchto aktivit. Nejčastější odpovědí bylo, že jsou respondenti s nabídkou aktivit spíše spokojeni. Ve větší míře respondenti tuto položku nedokázali posoudit. Předpokládáme, že takto odpovídali převážně respondenti, kteří se nabízených aktivit neúčastní. Málo respondentů je spíše nespokojených a zcela nespokojen je pouze jeden.

V souvislosti s předchozí otázkou jsme zjišťovali, zda se nabízených aktivit účastní. Ve větší míře se respondenti těchto aktivit účastní, méně odpovědělo, že aktivity nenavštěvují.

Dále nás zajímalo, odkud získávají informace k připravovaným akcím. Nejrozšířenějším zdrojem jsou noviny, resp. regionální tisk. Dále respondenti udávali, že informace získávají od svých známých a následně z kabelové televize. Nejméně uváděným zdrojem jsou letáky. Nedostatečná informovanost v této oblasti byla v minulosti

kritizována a cílem komunitního plánu bylo zefektivnit přístup k informacím tak, aby byl pro seniory lépe dostupný. Dle našeho názoru se zlepšení koncepce podařilo dosáhnout jen zčásti, a to především prostřednictvím regionálního tisku a kabelové televize. Stále však panují rezervy převážně v distribuci letáků a propagaci aktivizačních činností pro seniory na internetu.

Výzkumným šetřením jsme zjišťovali, jakým volnočasovým aktivitám se respondenti věnují. Pro přehlednost jsme záliby rozdělili do šesti oblastí. Z manuálních zájmů nejčastěji respondenti uváděli práce na zahradě, poté vaření a pečení a ruční práce. Nejméně respondentů se zabývá prací na chatě či chalupě. Z pohybových aktivit bylo dle odpovědí respondentů zjištěno, že se nejvíce věnují procházkám, méně často jezdí na kole. Ostatní aktivity jako cvičení, turistiku a plavání udávali v přibližně stejné míře. Z odpovědí respondentů bylo zjištěno, že kultura nepatří k jejich oblíbeným koníčkům. Více jak polovina dotazovaných uvedla, že se kulturními činnostmi nezabývá. Ostatní respondenti nejčastěji volili návštěvy historických památek a objektů. Nejméně respondentů navštěvuje kino. V oblasti vzdělávacích zálib byl z odpovědí zjištěn ještě větší nezájem. Přibližně stejný počet odpovědí byl u položek „účast na přednáškách a besedách“ a „návštěva knihoven“. Minimum dotazovaných uvedlo zájem o kurzy a ještě méně respondentů se dále vzdělává na akademiích či univerzitách 3. věku. Naopak pasivní aktivity patří mezi hojně vyhledávané. Nejvíce respondentů uvedlo, že sleduje televizi, poté následovala četba knih, novin a časopisů. Méně respondentů poslouchá rádio a nejméně se věnuje aktivitám na počítači. Ze společenských zájmů respondenti upřednostňovali posezení s přáteli. Následně udávali účast na výletech či zájezdech a setkávání v klubech či centrech pro seniory. Nejméně respondentů se věnuje aktivitě spojené s poslechem hudby a tancem.

Některé oblasti jsme statisticky ověřovali ve vztahu k faktorům, a to pohlaví, věku, bydlišti a zdravotnímu stavu. Genderové rozdíly ve způsobu trávení volného času jsme našli v oblasti manuálních zájmů. Muži oproti ženám preferují kutilství, další jejich oblíbenou aktivitou je práce na chatě či chalupě. U žen dominují ruční práce a vaření či pečení. Oblíbenou pohybovou aktivitou u mužů je jízda na kole a turistika, naopak k neoblíbeným řadí cvičení. Potvrdil se nám výrok z předchozího výzkumného šetření, že muži jsou pohybově aktivnější než ženy. Avšak v kulturní oblasti se s dříve vysloveným výrokem, že ženy se více věnují kulturním zájmům než muži, neztotožňujeme. V našem případě se stanovená hypotéza nepotvrdila. V kategorii společenských zálib jsme došli k výsledku, že muži na rozdíl od žen nevyhledávají kluby či centra pro seniory.

Bylo zjištěno, že s přibývajícím věkem klesá frekvence volnočasových aktivit. Zejména obliba pohybových a fyzických aktivit. Z našich výsledků dochází u nejstarších seniorů k úbytku pohybových aktivit, zejména u jízdy na kole, cvičení a plavání. V oblasti pasivních zájmů se tito senioři méně zajímají o počítač. Velmi výrazný úbytek u seniorů starších 85 let byl zjištěn v účasti na zájezdech a výletech. Snížený zájem o počítače a také o kulturní a společenské aktivity u starších seniorů byl zaznamenán i u předchozích výzkumů.

Vzhledem k místu bydliště seniorů byl zjištěn rozdíl v manuální aktivitě práce na zahradě. Dle předpokladu se potvrdilo, že tato aktivita dominuje u seniorů bydlících na vesnici, naopak u městských seniorů je nejméně vyhledávaná. U pohybových aktivit bylo v předchozích výzkumech zjištěno, že senioři na vesnici ve větší míře jezdí na kole a městští senioři se věnují turistice, což se v našem případě nepotvrdilo. Také v oblasti kulturních a společenských zájmů nebyly zjištěny významné rozdíly, čímž se ztotožňujeme s předchozími závěry.

Diferenciace byla zjištěna u aktivit v závislosti na zdravotním stavu seniorů. Překvapivě nebylo zjištěno, že by zdravotní stav výrazně ovlivňoval seniory v jejich manuálních aktivitách. Rozdíly byly nalezeny u pohybových zájmů. Cvičením a plaváním se více zabývají senioři v dobré zdravotní kondici, naopak plavání není oblíbené u seniorů s uspokojivým zdravotním stavem. Výroky z předchozích výzkumů se u společenských a kulturních zájmů vzhledem ke zdravotnímu stavu lišili. Jeden výzkum došel ke zjištění, že zdravotní stav ovlivňuje účast na těchto aktivitách, druhý zastával opačnou tezi. V našem případě jsme v oblasti kulturních zálib došli k výsledku, že zdravotní stav má vliv, neboť více seniorů s dobrým zdravotním stavem navštěvuje koncerty a divadlo a méně seniorů s uspokojivým stavem chodí do divadla. V oblasti společenských zájmů však musíme konstatovat, že horší zdravotní stav nebrání v účasti na společenských akcích. V oblasti pasivních zájmů u seniorů s dobrým zdravotním stavem dominují aktivity na počítači, výrazně méně pracují s počítačem senioři s uspokojivým zdravotním stavem.

Při ověřování hypotéz, zda existují rozdíly ve spokojenosti v závislosti na faktorech ovlivňujících volný čas, jsme došli k závěrům, že pohlaví, místo bydliště ani zdravotní stav nemají zásadní vliv na spokojenost seniorů s tím, jak tráví svůj volný čas. Statisticky významný rozdíl byl zaznamenán u faktoru věk.



Z minulých výzkumných šetření se nepotvrdilo, že by byly zjištěny zásadní rozdíly ve spokojenosti s trávením volného času v závislosti na pohlaví. S tímto tvrzením jsme se ztotožnili, neboť stanovená hypotéza, že seniorky jsou spokojenější se svým volným časem než senioři, se nám taktéž nepotvrdila.

Také v souvislosti s věkem nebyly v předchozích výzkumných šetřeních zjištěny výrazné rozdíly. Předpokládali jsme, že s přibývajícím věkem dochází k redukci volnočasových aktivit a tím klesá spokojenost s trávením volného času. Stanovili jsme hypotézu, že mladší senioři jsou spokojenější se způsobem trávení volného času než starší senioři. Hypotéza byla přijata, neboť výsledkem bylo zjištění, že v kategorii starších seniorů bylo významně více těch, kteří nebyli spokojeni se svým volným časem.

Vzhledem k lepší dostupnosti volnočasových aktivit jsme předpokládali, že městští senioři jsou více spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas než senioři bydlící na vesnici. Avšak testem nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly a tudíž jsme stanovenou hypotézu zamítnout.

Domnívali jsme se, že zdravotní stav ovlivňuje spokojenost s trávením volného času u seniorů, neboť geront, který není zdravotně omezen, má větší možnosti výběru aktivit, které ho zajímají. Na základě této domněnky jsme stanovili hypotézu, že senioři s dobrým zdravotním stavem jsou více spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas než senioři se zdravotním stavem uspokojivým. Ačkoli testem chí-kvadrát jsme vypočítali, že existují rozdíly, přesnější znaménkové schéma neukázalo významné rozdíly, tudíž jsme stanovenou hypotézu museli zamítnout.

## ZÁVĚR

V diplomové práci jsme se zabývali problematikou volného času seniorů. Domníváme se, že toto téma nabývá na aktuálnosti, neboť populace stárne a lidé se dožívají vyššího věku, než tomu bylo v minulosti. Navíc neexistuje mnoho literatury zaměřené na volný čas seniorů a v této oblasti je tedy stále co zlepšovat.

Ke kvalitnímu a spokojenému prožívání stáří patří i příjemně strávený volný čas. Výsledkem našeho výzkumu bylo, že přerovští senioři jsou převážně spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas, což je pro nás pozitivní zjištění. Musíme zmínit, že výzkum byl provedený jen na dostupném souboru, tudíž nemůže být vztahován na veškeré seniory žijící v obci Přerov.

Vhodně zvolené volnočasové aktivity přispívají k rozvoji po tělesné i psychické stránce. Existuje široké spektrum volnočasových aktivit. Senioři se jimi mohou zabývat individuálně nebo vybírat z činností nabízených subjekty specializující se na tuto oblast. Výzkumným šetřením jsme zaznamenali vyšší neúčast na volnočasových aktivitách nabízených organizacemi. Je otázkou, zda o druhy nabízených aktivit není ze strany seniorů zájem, nebo je na vině nedostatečná informovanost o připravovaných akcích. Bylo by vhodné zrealizovat průzkum a zjistit tak příčiny nízké účasti.

Vzrůstající obliba celoživotního vzdělávání se v našem případě nepotvrdila. Příčinou se může jevit absence vzdělávacího institutu v místě bydliště, nedostatek času, nezájem o další vzdělávání či nízká motivační úroveň.

V teoretické části jsme analyzovali volnočasové aktivity vzhledem k faktorům ovlivňujícím volný čas seniorů z dosavadních výzkumných šetření, které jsme následně srovnávali s naším uskutečněným výzkumem. Můžeme konstatovat, že výsledky našeho výzkumu se v mnohém ztotožňovaly se závěry minulých šetření.

Informace z diplomové práce (např. jaké byly zjištěny preference aktivit u seniorů, bariéry v realizaci volnočasových aktivit, informovanost o nabízených aktivitách) mohou být přínosem pro poskytovatele aktivizačních služeb, sociální pracovníky či pracovníky v sociálních službách.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

## Monografie

- [1] ALAN, Josef, 1989 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 528 s. ISBN 80-717-8308-0.
- [2] BALTES, Paul B., 1993 cit. podle KŘIVOHLAVÝ, Jaro 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4736-044.
- [3] BALTES, Paul B., 2007. Alter(n) als Balanceakt: Im Schnittpunkt von Fortschritt und Würde. In: GRUSS, Peter. *Die Zukunft des Alterns: die Antwort der Wissenschaft*. München: C.H. Beck, p. 15-34. ISBN 34-065-5746-5.
- [4] BERGER, Kathleen S. a Ross A. THOMPSON, 1998 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 528 s. ISBN 80-717-8308-0.
- [5] DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 237 s. Vysokoškolské učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 978-807-3801-236.
- [6] GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 207 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
- [7] GRUSS, Peter, 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
- [8] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2009. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
- [9] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [10] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 194 s. ISBN 978-807-2629-008.
- [11] HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 407 s. ISBN 80-7367-040-2.
- [12] HOFBAUER, Břetislav, 2008. Východiska, souvislosti, perspektivy. In: HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, s. 7-64. ISBN 978-80-7367-473-1.

- [13] HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3.vyd. Praha: EV public relations, 2007, 143 s. ISBN 978-80-254- 0179-8.
- [14] CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 265 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- [15] CHRÁSKA, Miroslav a Ilona KOČVAROVÁ, 2014. *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 108 s. ISBN 978-80-7454-420-0.
- [16] JANIŠ, Kamil ml., 2011. Volný čas seniorů. In: POLÁCHOVÁ VAŠŤATKOVÁ, Jana a Alice BAČÍKOVÁ (eds.). *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 693-700. ISBN 978-80-244-2815-4.
- [17] JAROLÍMOVÁ, Eva, 2007. Stárnutí, osobnost a změny. In: HOLMEROVÁ, Iva et al. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, str. 59-65. ISBN 978-80-254-0179-8.
- [18] JEDLIČKA, Václav et al, 1991. *Praktická gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 333 s. ISBN 80-701-3109-8.
- [19] KALVACH, Zdeněk, 1997. *Úvod do gerontologie a geriatrie: integrovaný text pro interdisciplinární studium*. Praha: Karolinum, 193 s. ISBN 80-7184-366-0.
- [20] KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 202 s. Sestra. ISBN 978-802-4721-699.
- [21] KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského, 307 s. ISBN 80-223-1930-9.
- [22] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4736-044.
- [23] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 1998. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 343 s., obr. ISBN 80-716-9195-X.
- [24] MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

- [25] OPASCHOWSKI, Horst, W., 1996. *Pädagogik der freien Lebenszeit*. 3. völlig bearb. Aufl. Opladen: Leske und Budrich, 304 s. ISBN 38-100-1563-6.
- [26] ORGANIZATION, World Health, 2009. *Basic documents*. 47th ed. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-924-1650-472.
- [27] ORT, Jiří, 2004. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta. ISBN 978-807-0446-362.
- [28] PACOVSKÝ, Vladimír a Hana HEŘMANOVÁ, 1981. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 298 s.
- [29] PACOVSKÝ, Vladimír, 1994. *Geriatrická diagnostika*. Praha: Scientia Medica, 150 s. Medicína a praxe, Sv. 5. ISBN 80-855-2632-8.
- [30] PÁVKOVÁ Jiřina, 2008. Psychologické aspekty výchovy ve volném čase. In: HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, s. 83-137. ISBN 978-80-7367-473-1.
- [31] PÁVKOVÁ, Jiřina, 2008. Výchova ve volném čase. In: HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, s. 65-80. ISBN 978-80-7367-473-1.
- [32] PÁVKOVÁ, Jiřina, 2014. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6.
- [33] PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ, 1995. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-029-4.
- [34] RHEINWALDOVÁ, Eva, 1999. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 86 s. Psyché (Grada Publishing). ISBN 80-716-9828-8.
- [35] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 225 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-802-4738-505.
- [36] SEMBDNER, Jan, 2010. Domy s pečovatelskou službou v České republice. In: *Sociální služby*. roč. 12, č. 4, s. 22-23. ISSN 1803-7348.
- [37] SPOUSTA, Vladimír et al, 1994. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 183 s. ISBN 80-210-1007-X.
- [38] STEJSKALOVÁ, Marina, 2012. *Psychoterapie uměním*. Praha: Pressto Publishing. ISBN 978-809-0514-102.

- [39] STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 319 s. ISBN 80-717-8274-2.
- [40] ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
- [41] ŠTILEC, Miroslav, 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 135 s. ISBN 80-717-8920-8.
- [42] TOŠNEROVÁ, Tamara, 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 239 s. ISBN 978-802-5121-047.
- [43] VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 528 s. ISBN 80-717-8308-0.
- [44] VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMĚKAL, 1995. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 176 s. ISBN 80-901-7379-9.
- [45] VENGLÁŘOVÁ, Martina, 2007. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada, 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.
- [46] ŽUMÁROVÁ, Monika, 2009. Pedagogika volného času. In: PRŮCHA, Jan (ed.) *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, s. 738-742. ISBN 978-80-7367-546-2.

#### Elektronické zdroje

- [1] ABERLOVÁ, Miroslava, 2011. *Formy trávení volného času v domově pro seniory* [online]. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Marie Macková. [cit. 2014-11-20]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/176697/lf\\_m/](http://is.muni.cz/th/176697/lf_m/)
- [2] Aktivní senioři, © 2014. *Setkávání seniorů SPOLU* [online]. Webnaut. [cit. 2014-12-27]. Dostupné z: <http://www.aktivniseniori.cz/kategorie/show/vzdelavani-zabava/setkavani-senioru-spolu>
- [3] BOČKOVÁ, Lenka, 2011. Volný čas a aktivní stárnutí. In: BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života* [online]. Praha: Respekt institut, s. 128-147. [cit. 2014-11-25]. ISBN 978-80-904153-2-4. Dostupné také z:

- [http://www.researchgate.net/publication/50281015\\_50\\_aktivn\\_\\_fakta\\_inspirace\\_a\\_rady\\_do\\_druh\\_poloviny\\_ivota\\_](http://www.researchgate.net/publication/50281015_50_aktivn__fakta_inspirace_a_rady_do_druh_poloviny_ivota_)
- [4] BRABCOVÁ, Jana, 2010. *Kvalita života a volnočasové aktivity seniorů* [online]. Diplomová práce. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Pavel Strnad. [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/51335/>
- [5] ČSÚ, ©2013. *Demografická ročenka měst (2003-2012). Tab. 396 Přerov* [online]. Aktualizováno 29.08.2013 [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/B4003AB3A2/\\$File/401813396.pdf](http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/B4003AB3A2/$File/401813396.pdf)
- [6] ČSÚ, ©2014. *Demografická příručka 2013. Obyvatelstvo podle hlavních věkových skupin v letech 1920-2013* [online]. Aktualizováno 07.12.2014. [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/9400413A7A/\\$File//130055140109.pdf](http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/9400413A7A/$File//130055140109.pdf)
- [7] ČSÚ, ©2014. *Senioři v krajích* [online]. Aktualizováno 13.07.2014 [cit. 2014-11-01]. Dostupné z [http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/publ/310033-14-n\\_2014](http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/publ/310033-14-n_2014)
- [8] ČSÚ, ©2014. *Senioři v ČR 2014. Demografické charakteristiky seniorů* [online]. Aktualizováno 13.01.2015. [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/B700265830/\\$File/310035142d.pdf](http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/B700265830/$File/310035142d.pdf)
- [9] FORMANOVÁ, Veronika, 2012. *Volnočasové aktivity seniorů* [online]. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Olga Janíková. [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/381774/lf\\_m/](http://is.muni.cz/th/381774/lf_m/)
- [10] GRUBER, Jan, 2014. *Pohybové a volnočasové aktivity seniorů v Praze 6* [online]. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí diplomové práce Irena Slepíčková. [cit. 2014-11-28]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120154685>
- [11] HASTRMANOVÁ, Šárka, 2011. Dobrovolníkem v seniorském věku? Proč ne? In: BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života* [online]. Praha: Respekt institut, s. 148-165. [cit. 2014-11-25]. ISBN 978-80-904153-2-4. Dostupné také z: [http://www.researchgate.net/publication/50281015\\_50\\_aktivn\\_\\_fakta\\_inspirace\\_a\\_rady\\_do\\_druh\\_poloviny\\_ivota\\_](http://www.researchgate.net/publication/50281015_50_aktivn__fakta_inspirace_a_rady_do_druh_poloviny_ivota_)

- [12] HORŇÁKOVÁ, Markéta a Vlasta MARTÍNKOVÁ, 2009. Aktivní život seniorů. In: *Sestra* [online]. 10.11.2009. [cit. 2014-11-13]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/aktivni-zivot-senioru-448176>
- [13] HYPŠOVÁ, Daniela, 2010. Co to je, když se řekne zooterapie. In: *Fauna Magazín* [online]. © 1999 – 2015, roč. 15, č. 17, vydáno dne 03.09.2004. [cit. 2014-12-20]. Dostupné z: <http://www.ifauna.cz/psi/clanky/r/detail/3022/co-to-je-kdyz-se-rekne-zooterapie/>
- [14] Charita Česká republika, © 2015. Setkávání seniorů spolu [online]. [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: <http://www.prerov.charita.cz/nase-sluzby/setkavani-senioru-spolu/>
- [15] JONÁŠOVÁ, Renáta, 2012. *Volnočasové aktivity seniorů* [online]. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Petra Juřeníková. [cit. 2014-11-29]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/326837/lf\\_m/](http://is.muni.cz/th/326837/lf_m/)
- [16] Kino Hvězda Přerov, © 2012. *Biosenor* [online]. [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: <http://www.kinohvezda.cz/index.php?sekce=program&zarazeni%5B%5D=senior>
- [17] Kolektiv autorů, Evropská rozvojová agentura, 2012. *Manuál aktivního stárnutí* [online]. Evropská rozvojová agentura, Praha, květen 2012. [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: [www.eracr.cz](http://www.eracr.cz) [http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual\\_nahled.pdf](http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual_nahled.pdf)
- [18] KOPEČKOVÁ, Gabriela, 2008. *Jak tráví volný čas senioři* [online]. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Alice Onderková. [cit. 2014-12-04]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/11902/lf\\_m\\_a2/](http://is.muni.cz/th/11902/lf_m_a2/)
- [19] KUCHAROVÁ, Věra, 2002. *Život ve stáří. Zpráva o výsledcích empirického šetření* [online]. Praha: VÚPSV, 89 s. [cit. 2014-12-08]. Dostupné z: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/zivest.pdf>
- [20] LECHACIU, Kateřina, 2011. *Vliv aktivity na kvalitu života seniorů* [online]. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Husitská teologická fakulta. Vedoucí práce Jiřina Ondrušková. [cit. 2014-12-10]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/53302/?lang=cs>
- [21] MAREČKOVÁ, Bohdana, 2013. *Využití volného času v domovech klidného stáří* [online]. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta.



- Vedoucí práce Petr Mareček. [cit. 2014-12-10] Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/398065/lf\\_m/](http://is.muni.cz/th/398065/lf_m/)
- [22] Městská knihovna v Přerově, © 2015. *Vzdělávací kurzy* [online]. [cit. 2015-01-21]. Dostupné z: <http://www.knihovnaprerov.cz/sluzby/vzdelavaci-kurzy>
- [23] Městský dům Přerov, ©2000-2015. *Nedělní párty při dechovce* [online]. [cit. 2015-01-19]. Dostupné z: <http://www.mdprerov.cz/cs/kultura-v-mestskem-dome/nedelni-party-pri-dechovce.html>
- [24] MICHALCOVÁ, Pavlína, 2007. *Aktivizace seniorů v pečovatelských domech a domovech důchodců*. [online]. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Lékařská fakulta v Hradci Králové. Vedoucí práce Jaroslava Pečenková. [cit. 2014-12-11]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/36071/>
- [25] MIKULOVÁ, Daniela, 2010. *Volnočasové aktivity seniorů* [online]. Bakalářská práce. UTB ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno. Vedoucí práce Olga Doňková. [cit. 2014-12-01]. Dostupné z: <http://dspace.k.utb.cz/handle/10563/11145>
- [26] MPSV, 2003. *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, ©2002-2015, poslední aktualizace 13.06.2008. [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/2869>
- [27] MPSV, 2008. *Kvalita života ve stáří: národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, ©2002-2015, poslední aktualizace 01.08.2008. [cit. 2014-12-06]. ISBN 978-808-6878-652. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/5045/starnuti\\_cz\\_web.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/5045/starnuti_cz_web.pdf)
- [28] MPSV, 2013. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013-2017* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, ©2002-2015, poslední aktualizace 29.07.2014. [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III\\_vlada\\_\\_Akcni\\_plan\\_staruti\\_.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada__Akcni_plan_staruti_.pdf)
- [29] MPSV, 2015. *Sociální služby* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, ©2002-2015, poslední aktualizace 08.01.2015. [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/18661>

- [30] Muzeum Komenského v Přerově, © 2015. *Měsíční program* [online]. [cit. 2015-01-19]. Dostupné z: <http://www.prerovmuzeum.cz/muzeum-komenskeho-v-prerove/program/mesicni-program>
- [31] OSWALD, Frank et al, 2010 cit. podle VIDOVIČOVÁ, Lucie a Marcela PETROVÁ KAFKOVÁ, 2012. *Aktivity seniorů ve velkých městech: zdraví, prostor a subjektivní kvalita života*. In: *Sociologický časopis* [online]. Sociologický časopis / Czech Sociological Review, 2012, Vol. 48, No. 5: 939–963. ISSN 2336-128X [cit. 2014-12-08] Dostupné z: [http://sreview.soc.cas.cz/uploads/90dbb8d743d6938ef9b7702d6b2e1d49f2d6184e\\_12-5-08Vidovicova14.indd.pdf](http://sreview.soc.cas.cz/uploads/90dbb8d743d6938ef9b7702d6b2e1d49f2d6184e_12-5-08Vidovicova14.indd.pdf)
- [32] PERNES, Zdeněk et al, 2008. *O postavení a životních podmínkách seniorů v hlavním městě Praze* [online]. Statisticko sociologická studie. Centrum sociálních služeb Praha. [cit. 2014-12-03]. Dostupné z: [http://socialni.praha.eu/public/4d/4c/53/170337\\_4\\_Studie\\_seniori2008.pdf](http://socialni.praha.eu/public/4d/4c/53/170337_4_Studie_seniori2008.pdf)
- [33] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ SAKOVÁ, 2008. *Zpráva z výzkumu „Názory a postoje české populace k seniorům“* [online]. Projekt: Proměna sociálního obsahu kategorie generace seniorů. Příspěvek k sociologii třetího věku. Číslo aktivity: A80306. Praha: ASOV. [cit. 2014-12-01]. Dostupné z: [http://www.insoma.cz/4\\_8.pdf](http://www.insoma.cz/4_8.pdf)
- [34] SLÁMOVÁ, Bohumila, 2010. *Trávení volného času seniorů v domácím prostředí a v domovech pro seniory* [online]. Bakalářská práce. UTB ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Ivana Marášková. [cit. 2014-11-21]. Dostupné z: <http://dspace.k.utb.cz/handle/10563/12128>
- [35] SSMP, ©2015. *Aktivizační činnosti* [online]. Sociální služby města Přerova. [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: [http://www.ssmc.cz/zakladni\\_cinnosti/aktivizacni\\_cinnosti.html](http://www.ssmc.cz/zakladni_cinnosti/aktivizacni_cinnosti.html)
- [36] SSMP, ©2015. *Domov pro seniory* [online]. Sociální služby města Přerova. [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.ssmc.cz/o-domov%C4%9B.html>
- [37] SSMP, ©2015. *Kluby důchodců* [online]. Sociální služby města Přerova. [cit. 2015-01-18]. Dostupné z: <http://www.ssmc.cz/kluby-d%C5%AFchodc%C5%AF.html>

- [38] SSMP, ©2015. *Pečovatelská služba – Domy zvláštního určení, domy s pečovatelskou službou* [online]. Sociální služby města Přerova. [cit. 2015-01-18]. Dostupné z: <http://www.ssmc.cz/o-sluzbach.html>
- [39] SSMP, 2012. *Zpráva o činnosti a hospodaření za rok 2012* [online]. Sociální služby města Přerova. [cit. 2014-12-10]. Dostupné z: [http://www.ssmc.cz/dokumenty/ssmc/Vyrocní\\_zpravy/hospodareni\\_2012.pdf](http://www.ssmc.cz/dokumenty/ssmc/Vyrocní_zpravy/hospodareni_2012.pdf)
- [40] Statutární město Přerov, ©2000-2015. *Statistické informace* [online]. Public4u, aktualizováno 12.02.2015 [cit. 2014-12-10]. Dostupné z: <http://www.prerov.eu/cs/o-prerove/soucasnost-mesta/statisticke-informace.html>
- [41] Statutární město Přerov, 2007. *Komunitní plánování sociálních služeb ve městě Přerově. Střednědobý plán rozvoje sociálních služeb ve městě Přerově pro období let 2007-2010* [online]. Public4u, ©2000-2015, aktualizováno 22.11.2013. [cit. 2014-12-19]. Dostupné z: <http://www.prerov.eu/cs/magistrat/socialni-oblast-a-skolstvi/komunitni-plan-socialnich-sluzeb.html>
- [42] Statutární město Přerov, 2012. *Katalog poskytovatelů sociálních služeb v Přerově* [online]. Olomouc: Olomoucký kraj, 38 s. [cit. 2014-12-20]. ISBN 978-80-87535-65-3. Dostupné také z: <http://www.prerov.eu/cs/magistrat/socialni-oblast-a-skolstvi/komunitni-plan-socialnich-sluzeb.html>
- [43] SURÁ, Zdeňka, 2008. *Komparace každodenního života seniorů v sociálních zařízeních a v přirozeném domácím prostředí* [online]. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Andea Pokorná. [cit. 2014-11-20]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/46415/If\\_m/](https://is.muni.cz/th/46415/If_m/)
- [44] ŠNAJDROVÁ, Kateřina, 2009. *Volnočasové aktivity seniorů a jejich vliv na depresivní onemocnění ve stáří* [online]. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Husitská teologická fakulta. Vedoucí práce Jiřina Ondrušková. [cit. 2014-12-04]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/473/>
- [45] VACEK, Lubomír a Jan KLÁN, 2015. *Zpráva ze sociologického šetření. Kvalita života českých seniorů v roce 2014* [online]. Klub společenských věd, ©2015, poslední aktualizace 07.07.2015 [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: <http://www.klubspolved.cz/Vyzkumy.htm>

- [46] VIDOVIČOVÁ, Lucie a Marcela PETROVÁ KAFKOVÁ, 2012. Aktivity seniorů ve velkých městech: zdraví, prostor a subjektivní kvalita života. In: *Sociologický časopis* [online]. Sociologický časopis / Czech Sociological Review, 2012, Vol. 48, No. 5: 939–963. ISSN 2336-128X. [cit. 2014-12-06] Dostupné z: [http://sreview.soc.cas.cz/uploads/90dbb8d743d6938ef9b7702d6b2e1d49f2d6184e\\_12-5-08Vidovicova14.indd.pdf](http://sreview.soc.cas.cz/uploads/90dbb8d743d6938ef9b7702d6b2e1d49f2d6184e_12-5-08Vidovicova14.indd.pdf)
- [47] VOHRALÍKOVÁ, Lenka a Ladislav RABUŠIC, 2004. *Čeští senioři včera, dnes a zítra* [online]. Praha: VÚPSV, Výzkumné centrum Brno, 90 s. [cit. 2014-12-16]. ISBN 978-802-3942-187. Dostupné z: [http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz\\_149.pdf](http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf)

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

Angl. - anglicky

Apod. – a podobně

Atd. – a tak dále

A3V – akademie třetího věku

ČR – Česká republika

ČSÚ – Český statistický úřad

Franc. – francouzsky

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

Ml. - mladší

Např. – například

OSN – Organizace spojených národů

Resp. - respektive

Tj. – to jest

Tzn – to znamená

Tzv – tak zvaný

U3V – univerzita třetího věku

VČ – volnočasový

WHO - World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Změny ve stáří .....	20
Tabulka 2 Změny způsobené odchodem do důchodu.....	24
Tabulka 3 Zemřelí muži a ženy ve věkových kategoriích za rok 2012 (v %) .....	27
Tabulka 4 Obyvatelé obce Přerov .....	27
Tabulka 5 Obyvatelstvo ve věku 65+ v ČR.....	30
Tabulka 6 Demografická ročenka Přerov .....	31
Tabulka 7 Spokojenost s trávením volného času.....	70
Tabulka 8 Manuální zájmy .....	71
Tabulka 9 Pohybové zájmy.....	72
Tabulka 10 Pasivní zájmy .....	75
Tabulka 11 Spokojenost s nabídkou volnočasových aktivit.....	80
Tabulka 12 Účast na volnočasových aktivitách.....	81
Tabulka 13 Kontingenční tabulka (manuální zájmy vzhledem k pohlaví).....	84
Tabulka 14 Znaménkové schéma (manuální zájmy vzhledem k pohlaví).....	84
Tabulka 15 Kontingenční tabulka (manuální zájmy vzhledem k bydlišti).....	85
Tabulka 16 Znaménkové schéma (manuální zájmy vzhledem k bydlišti).....	86
Tabulka 17 Kontingenční tabulka (manuální zájmy vzhledem k zdravotnímu stavu) .....	86
Tabulka 18 Kontingenční tabulka (pohybové zájmy vzhledem k pohlaví) .....	87
Tabulka 19 Znaménkové schéma (pohybové zájmy vzhledem k pohlaví).....	88
Tabulka 20 Kontingenční tabulka (pohybové zájmy vzhledem k věku) .....	88
Tabulka 21 Znaménkové schéma (pohybové zájmy vzhledem k věku).....	89
Tabulka 22 Kontingenční tabulka (pohybové zájmy vzhledem k bydlišti) .....	89
Tabulka 23 Kontingenční tabulka (pohybové zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu).....	90
Tabulka 24 Znaménkové schéma (pohybové zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu) .....	91
Tabulka 25 Kontingenční tabulka (kulturní zájmy vzhledem k pohlaví) .....	91
Tabulka 26 Znaménkové schéma (kulturní zájmy vzhledem k pohlaví).....	92
Tabulka 27 Kontingenční tabulka (kulturní zájmy vzhledem k bydlišti) .....	93
Tabulka 28 Kontingenční tabulka (kulturní zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu).....	94
Tabulka 29 Znaménkové schéma (kulturní zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu) .....	94
Tabulka 30 Kontingenční tabulka (pasivní zájmy vzhledem k pohlaví) .....	97
Tabulka 31 Kontingenční tabulka (pasivní zájmy vzhledem k věku) .....	98
Tabulka 32 Znaménkové schéma (pasivní zájmy vzhledem k věku) .....	98

Tabulka 33 Kontingenční tabulka (pasivní zájmy vzhledem k bydlišti) .....	99
Tabulka 34 Kontingenční tabulka (pasivní zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu).....	99
Tabulka 35 Znaménkové schéma (pasivní zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu) .....	100
Tabulka 36 Kontingenční tabulka (společenské zájmy vzhledem k pohlaví) .....	101
Tabulka 37 Znaménkové schéma (společenské zájmy vzhledem k pohlaví) .....	101
Tabulka 38 Kontingenční tabulka (společenské zájmy vzhledem k věku).....	102
Tabulka 39 Znaménkové schéma (společenské zájmy vzhledem k věku) .....	103
Tabulka 40 Kontingenční tabulka (společenské zájmy vzhledem k bydlišti) .....	103
Tabulka 41 Kontingenční tabulka (společenské zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu) .....	104
Tabulka 42 Kontingenční tabulka (hypotéza 1).....	106
Tabulka 43 Kontingenční tabulka (hypotéza 2).....	107
Tabulka 44 Znaménkové schéma pro kontingenční tabulku (hypotéza 2) .....	107
Tabulka 45 Kontingenční tabulka (hypotéza 3).....	108
Tabulka 46 Kontingenční tabulka (hypotéza 4).....	109
Tabulka 47 Znaménkové schéma kontingenční tabulky (hypotéza 4) .....	109

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1 Spokojenost s trávením volného času dle věkových skupin (v %) .....	32
Graf 2 Diferenciace celkové míry aktivity podle věku a vzdělání .....	34
Graf 3 Pohlaví respondentů .....	67
Graf 4 Věk respondentů .....	68
Graf 5 Místo bydliště respondentů.....	68
Graf 6 Zdravotní stav respondentů .....	69
Graf 7 Kulturní zájmy .....	73
Graf 8 Vzdělávací zájmy .....	74
Graf 9 S kým senior tráví volný čas .....	77
Graf 10 Bariéry v realizaci volnočasových aktivit .....	78
Graf 11 Zdroj informací.....	82
Graf 12 Manuální zájmy vzhledem k věku.....	85
Graf 13 Kulturní zájmy vzhledem k věku .....	92
Graf 14 Vzdělávací zájmy vzhledem k pohlaví.....	95
Graf 15 Vzdělávací zájmy vzhledem k věku .....	95
Graf 16 Vzdělávací zájmy vzhledem k bydlišti.....	96
Graf 17 Vzdělávací zájmy vzhledem ke zdravotnímu stavu .....	96



## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I – Dotazník

# PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážení senioři, Vážené seniorky,

jmenuji se Lenka Průšová a jsem studentkou navazujícího magisterského programu Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Ráda bych Vás touto cestou požádala o vyplnění dotazníku, který se týká trávení volného času seniorů v Přerově. Dotazník je anonymní a výsledky z něj budou využity v praktické části mé diplomové práce. Děkuji za Váš čas, který vyplněním dotazníku věnujete.

Označte pouze jednu odpověď, pokud není u otázky uvedeno, že je možné uvést více odpovědí.

Vybranou odpověď označte takto:

1. Jsem spokojený(á) s tím, jak trávím svůj volný čas

zcela spokojen	spíše spokojen	nevím (nemohu posoudit)	spíše nespokojen	zcela nespokojen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Vyberte aktivitu z oblasti manuálních zájmů, které se věnujete (můžete označit více odpovědí)

- práce na zahradě
- kutilství
- práce na chatě, chalupě
- ruční práce
- vaření, pečení
- žádné, nevěnuji se manuálním zájmům

3. Vyberte aktivitu z oblasti pohybových zájmů, které se věnujete (můžete označit více odpovědí)

- procházky
- jízda na kole
- cvičení (např. jóga, tai-chi)
- turistika
- plavání
- žádné – nevěnuji se pohybovým zájmům

4. Vyberte aktivitu z oblasti kulturních zájmů, které se věnujete (můžete označit více odpovědí)

- návštěvy kin
- návštěvy divadel
- návštěvy koncertů
- návštěvy muzeí, hradů a zámků
- žádné – nevěnuji se kulturním zájmům

5. Vyberte aktivitu z oblasti vzdělávacích zájmů, které se věnujete (můžete označit více odpovědí)

- kurzy
- přednášky a besedy
- návštěvy knihoven
- akademie a univerzity třetího věku
- žádné – nevěnuji se vzdělávacím zájmům

6. Vyberte aktivitu z oblasti pasivních zájmů, které se věnujete (můžete označit více odpovědí)

- sledování televize
- poslech rádia
- četba knih, novin a časopisů
- počítač a internet
- žádné – nevěnuji se pasivním zájmům

7. Vyberte aktivitu z oblasti společenských zájmů, které se věnujete (můžete označit více odpovědí)

- zájezdy, výlety
- posezení s přáteli
- setkávání s hudbou a tancem
- klub důchodců, centrum pro seniory
- žádné – nevěnuji se společenským zájmům

8. S kým nejčastěji trávíte volný čas

- sám
- s manželem/manželkou, s partnerem/partnerkou
- s rodinou
- s přáteli

9. Je něco co vám brání v realizaci volnočasových aktivit (můžete označit více odpovědí)

- zdravotní stav
- nedostatek času
- nedostatek financí
- nedostatek zájmu
- nedostupnost aktivity v místě bydliště
- nic mi nebrání

10. Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit, které jsou pro seniory organizovány v Přerově a místních částech (např. klub důchodců, centrum pro seniory)

zcela spokojen <input type="checkbox"/>	spíše spokojen <input type="checkbox"/>	nemohu posoudit <input type="checkbox"/>	spíše nespokojen <input type="checkbox"/>	zcela nespokojen <input type="checkbox"/>
--	--	---	--	--

11. Účastníte se aktivit, které jsou pro seniory pořádány

ano, pravidelně <input type="checkbox"/>	ano, občas <input type="checkbox"/>	ne <input type="checkbox"/>
---	--	--------------------------------

12. Odkud nejčastěji získáváte informace o pořádaných volnočasových akcích

- z novin
- z kabelové televize
- z letáků
- od známých
- z internetu
- z informačních tabulí a nástěnek

13. Jste:

- muž
- žena

14. Váš věk je v rozmezí:

- 60 – 74 let
- 75 – 84 let
- 85 a více let

15. Bydlíte:

- ve městě
- na vesnici

16. Váš zdravotní stav je:

- dobrý
- uspokojivý