

Aktivní život seniorů

Markéta Horňáková

Bakalářská práce
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav ošetrovatelství

akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Markéta HORŇÁKOVÁ**

Studijní program: **B 5341 Ošetrovatelství**

Studijní obor: **Všeobecná sestra**

Téma práce: **Aktivní život seniorů**

Zásady pro vypracování:

Teoretická část.

Stručná charakteristika vývojové etapy stárnutí a stáří.

Tělesné a psychosociální změny ve stáří.

Stáří v 21. století.

Vliv aktivit na psychosomatiku člověka.

Praktická část.

Vymezení cílů bakalářské práce.

Stanovení hypotéz pro daný průzkum a metody získání dat.

Vyhodnocení získaných údajů, závěry aplikovat na hypotézy.

Návrh řešení zjištěných negativních jevů.

Praxeologické opatření.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

SCHIRMACHER, F. Spiknutí metuzalémů. Praha: Euromedia Group, 2005. 187s. ISBN 80-242-1496-2.

HAMILTON S., I. Psychologie stárnutí. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 319s. ISBN 80-7178-274-2.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 461s. ISBN 978-80-244-1318-5.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie smysluplnosti existence. Praha: Grada, 2006. 204s. ISBN 80-247-1370-5.

KLEVETOVÁ, D., DLABAJOVÁ, J. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. 208s. ISBN 978-80-247-2169-9.

ŠTILEC, M. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. 135s. ISBN 80-71789-20-8.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Vlasta Martinková
Ústav ošetrovatelství

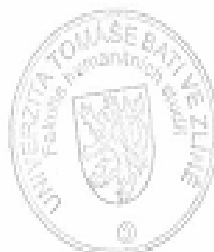
Datum zadání bakalářské práce:

5. února 2009

Termín odevzdání bakalářské práce:

5. června 2009

Ve Zlíně dne 5. února 2009



L.S.

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan

doc. MUDr. Jaroslava Slaný, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Má bakalářská práce má název Aktivní život seniorů.

Pro toto téma jsem se rozhodla ze dvou důvodů. Za prvé si myslím, že spousta vědeckých publikací se zabývá tím, jak mají senioři cvičit a jak se mají stravovat, aby byli déle zdraví. Málo se už ale věnuje pozornost tomu, jak opravdu senioři svůj volný čas tráví, co je baví a jakým zájmům se věnují. Za druhé, mí prarodiče jsou již dlouho v důchodu a jejich nejčastější náplň dne je vysedávání doma při ručních pracích a sledování televize. Největším vyrušením z tohoto stereotypu je pro ně sobota, kdy se u nich sejde celá rodina na oběd. Na to se pak těší celý další týden. Proto mě zajímalo, jak tráví čas jiní senioři a jaké možnosti pro jejich aktivní život společnost nabízí. Prodlužování délky života má za následek postupné stárnutí populace. Zatímco v minulém století byla průměrná délka života 50 let, v dnešní době je to již 75 let. To s sebou nese nutnost vytvářet pro seniory dostatek prostoru a možností pro plnohodnotné a užitečné prožití „podzimu života“. Proto je velmi důležité vědět, co seniory zajímá, jak svůj čas tráví, anebo jak by si jeho náplň představovali.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části.

Teoretická část má 5 kapitol. První kapitola vymezuje hranice seniorského věku. Druhá kapitola se věnuje stárnutí jako takovému a teoriím stárnutí. Třetí kapitola je věnována tělesným a psychosociálním změnám seniora. Čtvrtá kapitola se věnuje stáří v 21. století a pátá se zabývá vlivem aktivit na psychosomatiku člověka.

Praktická část se věnuje vlastnímu šetření aktivního života seniorů. Hlavním cílem výzkumu je zjistit míru aktivního způsobu života u mobilních seniorů.

Klíčová slova:

senior, stáří, pohybová aktivita, aktivní stáří, zdravé stáří, volnočasová aktivita.

ABSTRACT

My bachelor work is named Active life of seniors.

I decided to write about this subject for two reasons. Firstly, I think that many scientific publications is written about advicing how to take exercise or what to eat to be healthy longer. Very little attention is paid to spare time of seniors, their hobbies and interests which they actively do. Secondly, my grandparents has already been retired for a long time and their most frequent job of day is sitting at home and doing hand work or watching television. For them is the only interruption from this routine Saturday. On Saturday all family come to their house to have lunch together. My grandparents are looking forward to Saturday all week then. These are the reasons why I was interested in spending free time of other seniors and also what possibilities for active life of seniors our society offers. Protraction longevity results in gradual aging of population. While in last century the life expectancy was 50 years, in present is it already 75 years. This carries necessity to create sufficient possibilities for full-value and useful living through old age for seniors. Therefore it is crucial to know what seniors are interested in, how they spend their free time or how they would like to spend it.

The bachelor work is divided into two parts.

The theoretical part has 5 chapters. The first chapter inclose limits of senior age. The second chapter is devoted to getting older in itself and theories of getting older. The third chapter is about bodily and psychosocial changes of seniors. The fourth chapter is devoted to an old age in the 21st century and the fifth deals with influence of activities on psychosomatic of a man.

The practical part is research of active life of seniors. The main aim of this research is to find out extension of active life of active seniors.

Key words:

senior, old age, kinetic activity, active old age, healthy old age, spare time activities

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych co nejsrdečněji poděkovala pani Mgr. Martínkové, vedoucí mé bakalářské práce, za její nezištnou pomoc a podporu.

Také bych ráda poděkovala pani Ing. Beranové, za její užitečné rady a pomoc se statistickým zpracováním výzkumu, a paní Mgr. Bílkové za její užitečné rady a pomoc.

Má rodina a blízcí přátelé mě podporovali a pomáhali mi po celou dobu studia, a proto jim též patří mé upřímné díky.

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Ve Zlíně 25.02.2009

Hořmánek

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

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

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k 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 vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	13
1.1 STÁRNUTÍ	13
2 TEORIE STÁRNUTÍ	15
2.1 TEORIE OMYLŮ A KATASTROF	15
2.2 TEORIE O HYSTÉZE KOLOIDŮ.....	15
2.3 IMUNOLOGICKÉ TEORIE	15
2.4 TEORIE VOLNÝCH RADIKÁLŮ	16
2.5 GENETICKÁ TEORIE	16
2.6 PACEMAKEROVÁ TEORIE	17
3 TĚLESNÉ A PSYCHOSOCIÁLNÍ ZMĚNY	18
3.1 BIOLOGICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	18
3.1.1 Pohybový systém	18
3.1.2 Kardiopulmonální systém	18
3.1.3 Trávicí systém.....	19
3.1.4 Pohlavní orgány a vylučovací systém.....	19
3.1.5 Kožní systém	19
3.1.6 Nervový systém	19
3.1.7 Smyslové orgány.....	20
3.2 PSYCHOSOCIÁLNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ	20
3.2.1 Zhoršující se duševní vlastnosti	21
3.2.2 Změny duševního stavu k lepšímu	21
3.2.3 Co se s věkem nemění?	21
4 STÁŘÍ V 21. STOLETÍ	22
4.1 POSTAVENÍ SENIORŮ V DNEŠNÍ SPOLEČNOSTI	23
4.1.1 Zdroje ageismu	24
4.1.2 Vztah ageismu k vlastnímu sebepojetí.....	24
4.1.3 Co můžeme proti ageismu udělat?.....	25
4.2 PODPORA ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ.....	26
5 VLIV AKTIVIT NA PSYCHOSOMATICKOU STRÁNKU ČLOVĚKA	29
5.1 POHYB A JEHO PŘÍNOS SENIORŮM	29
5.2 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	30
5.3 VOLNOČASOVÉ ORGANIZACE A AKTIVITY	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
6 METODOLOGIE PRŮZKUMU	34

6.1	VÝZKUMNÁ METODA A VÝZKUMNÝ VZOREK.....	34
6.2	ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT	35
6.3	CÍLE A HYPOTÉZY KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU	35
7	ROZBOR, VYHODNOCENÍ A GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ VÝZKUMNÉ STUDIE.....	37
7.1	GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ DOTAZNÍKU.....	37
8	ANALÝZA, STATISTICKÝ ROZBOR, OVĚŘENÍ PLATNOSTI HYPOTÉZ.....	90
8.1	HYPOTÉZA ČÍSLO 1	92
8.2	HYPOTÉZA ČÍSLO 2	93
8.3	HYPOTÉZA ČÍSLO 3	94
8.4	HYPOTÉZA ČÍSLO 4	95
8.5	HYPOTÉZA ČÍSLO 5	96
8.6	HYPOTÉZA ČÍSLO 6	97
8.7	HYPOTÉZA ČÍSLO 7	98
8.8	HYPOTÉZA ČÍSLO 8	100
8.9	HYPOTÉZA ČÍSLO 9	102
9	PRAXEOLOGICKÉ OPATŘENÍ.....	107
	DISKUSE.....	108
	ZÁVĚR	112
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	118
	SEZNAM GRAFŮ.....	119
	SEZNAM TABULEK	121
	SEZNAM PŘÍLOH	123
	PŘÍLOHA P I. DOTAZNÍK	124
	PŘÍLOHA P II. NOVINOVÝ ČLÁNEK.....	130
	PŘÍLOHA P III. ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	134

ÚVOD

„Stáří nemá být koncem života, nýbrž jeho korunou.“

(André Repond)

Stárnutí je specifický, nevratný a neopakovatelný biologický proces univerzální pro celou přírodu. (Topinková, 1995)

Stárnutí a stáří je natolik významným fenoménem života, že zájem o procesy stárnutí, pátrání po jeho příčinách a důvodech, zájem na oddálení této nepominutelné části lidského života, provází lidstvo prakticky po celou dobu jeho existence. (Kalvach, 2004)

V současné době se složení lidské populace mění. Neustále roste počet lidí, kteří se dožívají vyššího věku a současně nově narozených dětí je rok od roku méně a méně.

Příčinami lidského stárnutí, možnostmi jak oddálit smrt a prodloužit si tím život se zabývá nemálo vědců. Je však jen velmi málo lidí, kteří se zabývají tím, jak kvalitní život starší generace vede. V této práci se zabývám šetřením s názvem AKTIVNÍ ŽIVOT SENIORŮ. Značná část seniorské populace ani neví, jakými aktivitami si život vyplnit a jaké již v dnešní době existují nabídky pro zkvalitnění života v pozdním věku. Cílem lidské společnosti by nemělo být jen přidávat k životu léta ale také zajistit jejich kvalitu.

Vždyť každý z nás je jedinečná a neopakovatelná bytost a stojí za to, abychom dali i starým lidem možnost kvalitního dožití svého času na Zemi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

„Stárnutí je ústřední myšlenkou melodie celého života.“

(Max Berger)

1.1 Stárnutí

Stárnutí, gerontogeneze, neboli také involuce.

Je to univerzální proces, který postihuje každou živou hmotu ve vesmíru. V přírodě nenajdete nic ani nikoho, kdo by nepodléhal procesu stárnutí. Tento proces probíhá kontinuálně od početí, ale za jeho skutečný projev je považován teprve pokles funkcí, který nastává po dosažení sexuální dospělosti. (Kalvach, 2004)

Stuart-Hamilton v knize Psychologie stárnutí rozdělil stárnutí do 3 kategorií, a to:

- primární stárnutí, kdy jsou na stárnoucím organismu patrné tělesné změny
- sekundární stárnutí, které se projevuje častějšími změnami, ty však nejsou nutným doprovodným jevem.
- terciární stárnutí, to znamená prudký a nápadný tělesný úpadek bezprostředně předcházející smrti. (Stuart-Hamilton, 1999)

Již po staletí se nejrůznější vědci, umělci, filosofové i přírodovědci snaží stáří definovat. Za tu dobu vzniklo mnoho různých definic stáří. V knize Geriatrie pro praktického lékaře se dočteme, že *„stáří je konečnou etapou procesu stárnutí, nebo jinými slovy konečnou etapou geneticky vyměřeného trvání života“* (Topinková, 1995, s.17).

Vyomezit a přesně rozčlenit stáří je velmi složité, a proto se i zde najdou rozdíly. Jediné na čem se vědci shodli je to, že stáří rozdělili na kalendářní (chronologické), sociální a biologické.

1. Kalendářní (chronologické) stáří

- OSN i V. Příhoda se přiklání k následujícímu rozdělení:

- 60 – 74 let – časné stáří, počínající stáří, senescence
- 75 – 89 let – vlastní stáří, kmetství, senium
- 90 let a více – dlouhověkost, patriarchium

- E. B. Hurlocková rozdělila dospělost a stáří na:

- 21 – 40 let – ranná dospělost
- 40 – 60 let – střední věk
- 60 let a více – stáří

- v poslední době se stále častěji uvádí členění na:

- 65 – 74 let – mladí senioři, young old
- 75 – 84 let – staří senioři, old-old
- 85 let a více – velmi staří senioři, very old (Kalvach, 1997)

2. Sociální stáří

Sociální stáří je určeno postavením člověka ve společnosti, tzn. mírou jeho užitečnosti pro společnost, odvislou od jeho věku.

„První věk“ = předproduktivní období - v tomto období dětství a ranného mládí, kdy člověk roste a vyvíjí se, získává vzdělání, zkušenosti a znalosti, se připravuje na své budoucí povolání a své místo ve společnosti.

„Druhý věk“ = produktivní období - v této životní etapě, kdy je člověk již dospělý a plně pracovně, sociálně i biologicky produktivní, je pro společnost nejvíce prospěšný.

„Třetí věk“ = postproduktivní období - v této době, která je charakteristická poklesem zdatnosti jak tělesné, tak i pracovní, již člověk přestává být pro společnost přínosem.

„Čtvrtý věk“ = období závislosti - v tomto úseku života je již člověk většinou odkázaný na pomoc druhých lidí. (Kalvach, 1997)

3. Biologické stáří

Stuart-Hamilton rozdělil biologické stáří na:

- *anatomický věk* - stav kosterní soustavy, tělesné stavby, ...
- *karpální věk* - stav zápěstních kůstek
- *fyziologický věk* - stav fyziologických procesů organismu (rychlost metabolismu) (Stuart-Hamilton, 1999, s. 22)

2 TEORIE STÁRNUTÍ

*„Stárnutí není chorobou, nýbrž normálním biologickým pochodem.“
(András Balázs)*

V dnešní době existuje více než tři sta teorií o příčinách stárnutí. Všechny tyto teorie lze rozdělit do dvou velkých skupin. „*Stoupenci jednoho názoru tvrdí, že stárnutí je předem stanovený, geneticky zakódovaný děj*“ (Šipr, 1997, 26). Tvrdí, že maximální délku života nemůžeme ničím ovlivnit a je nám dána již při narození. Podle jiných vědců je „*stárnutí důsledek působení nepříznivých vlivů, které se uplatňují v průběhu života*“ (Šipr, 1997, s.26).

2.1 Teorie omylů a katastrof

Bílkoviny jsou nejdůležitější složkou živé hmoty. Každá bílkovina se skládá z řetězců aminokyselin, jejichž pořadí je charakteristické pro každou bílkovinu. Dle některých badatelů (A. Komfort, K.E. Orgel) je stárnutí způsobeno náhodnými chybami při tvorbě těchto bílkovin. Pokud se v molekule bílkoviny zamění jen jediný úsek jednotlivých aminokyselin, vlastnosti celé bílkoviny se změní.

Nejzávažnějšími omyly jsou ty, které vzniknou při vytváření enzymů, poněvadž na kvalitě enzymů záleží průběh všech chemických reakcí v živých organismech. *Postupné hromadění víceméně náhodných chyb při tvorbě bílkovin, vede k projevům stárnutí. Jedním z nich je pomalejší tvorba a štěpení bílkovin* (Šipr, 1997, s. 31).

2.2 Teorie o hystéze koloidů

Již v roce 1923 pražský profesor biologie Vladislav Růžička formuloval teorii o hystéze (zhušťování) koloidů, jako o obecném principu stárnutí živé hmoty. Z koloidů (nepravých roztoků) během doby jejich částice vypadávají a shlukují se. Koloidy tak stárnou a s nimi stárne i lidské tělo. (Šipr, 1997)

2.3 Imunologické teorie

Imunitní systém přináší tělu velmi cennou ochranu před hromaděním poškozených bílkovin i buněk. Obzvláště ve vyšším věku dochází častěji k tomu, že se buňky imunitního systému

jednoduše „zmýlí“ a vytvoří si protilátky proti bílkovinám a buňkám vlastního těla. Hovoříme tedy o tvorbě antiprotilátek. (Šipr, 1997)

Tvorba protilátek proti vlastním bílkovinám vede ke stagnaci metabolických dějů a spolurozhoduje o zániku celé buňky. *Imunologická teorie chápe stárnutí jako výsledek „boje“ imunitního systému proti vlastnímu tělu* (Šipr, 1997, s. 31-32).

2.4 Teorie volných radikálů

Příčinou poruch makromolekul a membrán v každém živém organismu jsou reakce volných radikálů. Denham Harman navrhnul a následovně rozvinul teorii radikálů, podle níž jsou volné radikály primární příčinou stárnutí.

Volné radikály jsou v současné době chápány jako atomy, či skupiny atomů, které ve své vnější elektronové sféře obsahují nepárový elektron. Štěpením chemické vazby vznikají volné radikály. Chemická vazba tvořená elektronovým párem se může štěpit heterolyticky - tehdy vznikne anion a kation, nebo homolyticky - kdy vzniknou dva nestabilní a velmi reaktivní volné radikály.

Buňka získává energii, případně štěpí látky nutné pro buněčnou výživu při běžných životních pochodech, které jsou zdrojem volných radikálů. Některé chodecké reakce, které probíhají uvnitř buněk, vytvářejí ionizující záření. Mezi toto patří také rentgenové a radioaktivní záření.

Primárně volné radikály působí na biologicky důležité makromolekuly, hlavně na bílkoviny, nukleové kyseliny a tuky. Při reakci volných radikálů vznikají nové vazby uvnitř makromolekul. Jejich důsledkem může být ztráta enzymatické aktivity bílkovin, což v konečné fázi znamená, že bílkoviny neplní svou funkci, a dále také dochází ke ztrátě informací z DNA. Z toho vyplývá možné nebezpečí poškození (případně zánik celé buňky) a vznik rakovinných buněk. Dalším důsledkem pak mohou být změny vlastností buněčných membrán, které mohou vést opět k poškození a zániku buněk a v konečné fázi k poškození tkání a orgánů. (Ďoubal, 1997)

2.5 Genetická teorie

Jedním z velmi důležitých mechanismů, které hrají roli v procesu stárnutí, je dědičnost. *Genetické faktory se uplatňují nejen jako jedna z hlavních komponent při určování délky*

života, ale zasahují i do vlastního průběhu stárnutí (Medvedev, 1990). Genetické teorie stárnutí se dělí do dvou velkých skupin, a to na teorie mutační a teorie programovaného stárnutí. Mutační teorie vychází z poznatku, že během celého života jedince dochází v jeho somatických buňkách k hromadění mutací, které jsou považovány za prvotní příčinu stárnutí. Teorie programovaného stárnutí vycházejí z předpokladu, že funkce jednotlivých genů či skupin genů je časově ohraničena a předem naprogramována. Stárnutí je podle těchto teorií výsledkem uplatnění určitého genetického programu; je tedy geneticky determinována (Ďoubal, 1997, s. 51).

2.6 Pacemakerová teorie

Žádná ze současných teorií dodnes neumí uspokojivě vysvětlit všechny hlavní stránky procesu stárnutí a dát do příčinných souvislostí změny, které provázejí stárnutí na hlavních organizačních úrovních živého systému.

Pacemakerové teorie stárnutí se snaží o vytvoření nějakých univerzálních teorií, které hledají řídicí časovací systém (pacemaker) v některém z orgánových systémů. (Ďoubal, 1997)

3 TĚLESNÉ A PSYCHOSOCIÁLNÍ ZMĚNY

„Paměť je jedním z nejdůležitějších faktorů umožňujících co nejdélejší zachování jedince.“

(Vladimír Vondráček)

3.1 Biologické změny ve stáří

Tělesné projevy a změny, kterými se mladí lidé odlišují od lidí starých, se označují jako fenotyp stáří. Všechny změny probíhají na fyziologické úrovni a mají obecné rysy, avšak neprobíhají u všech lidí stejně. Všechny změny jsou determinovány genetickými dispozicemi a životním stylem. Vladimír Pacovský (1994) rozdělil funkční změny do tří typů:

- úbytek funkcí na úrovni molekulární, tkáňové, orgánové a systémové
- vyčerpání buněčných rezerv, které se projevují při reakci na zátěžovou situaci
- zpomalení většiny funkcí.

Ve stáří je velice složité rozeznat, kdy se jedná o změnu v důsledku stárnutí a kdy o změnu vyvolanou chorobou. Můžeme však říci, že ve starém těle všechno atrofuje.

3.1.1 Pohybový systém

S přibývajícím věkem se tělesná výška snižuje. Vazivo se stává méně pružné a zejména kloubní chrupavky tuhnu. Pohyby starších lidí jsou pomalejší, kosti řidnou, čímž se stávají křehčími. Díky tomu se s věkem zvyšuje i riziko pádů, úrazů a zlomenin. (Šipr, 1997)

3.1.2 Kardiopulmonální systém

Ve stáří se stěna cév ztlušťuje, přestože se zhoršuje její výživa. Cévy se zvětšují a prodlužují, tím dochází k poklesu jejich elasticity, čímž se narušuje regulace krevního tlaku.

Ke změnám nedochází pouze na cévách, ale i na srdci - na nejdůležitějším orgánu lidského těla. Dochází ke ztrátě srdeční svaloviny a naopak přibývá vazivové tkáň, čímž dochází ke zpomalení srdeční činnosti.

Plice: V plicích dochází k pozvolnému úbytku plicních sklípků. Stěny plicních sklípků ztrácejí svou pružnost a postupně atrofují. Mezižební i pomocné dýchací svaly ochabují, dochází také k poklesu pružnosti žebních chrupavek. Z důvodu menších pohybů hrudního koše starý člověk přijímá z prostředí méně kyslíku. (Šipr, 1997)

3.1.3 Trávící systém

Nejčastější změny nalzáme na zubech, v žaludku a ve střevech. Se stářím přichází i zvýšená kazivost zubů, v jejím důsledku dochází až k úplné ztrátě chrupu. To ale nepatří mezi přirozené známky stárnutí, nýbrž jde o projev onemocnění. Se stárnutím ovšem souvisí zvýšený obsah vápníku v zubech.

Mezi časté změny v trávícím systému patří snížené množství trávících šťáv. Játra a slinivka břišní jsou také méně výkonné a dochází k poruše motility trávící trubice, což vede k častým projevům zácpy či průjmu. (Šipr, 1997)

3.1.4 Pohlavní orgány a vylučovací systém

Ve stáří dochází k úbytku glomerulů a též dochází k poklesu glomerulární filtrace i očišťovací schopnosti ledvin. Snižuje se elasticita urethry a v močovém měchýři stoupá množství postmikčního rezidua.

U seniorů dochází k poklesu pohlavní činnosti. Muži trpí sníženou potencí a zbytněním prostaty. U žen končí menstruace a trpí poklesem dělohy. (Šipr, 1997)

3.1.5 Kožní systém

Kůže u seniorů ztrácí pružnost a kožní turgor je snížený. Kůže se ztenčuje, je sušší a tvoří se vrásky. Vlasy začínají více šednout a řídnout. Nejen v obličeji dochází k úbytku podkožního tuku. (Šipr, 1997)

3.1.6 Nervový systém

V tomto systému dochází k nerovnoměrnému snížení počtu neuronů. Dochází ke snížené tvorbě neurotransmiterů v mozku a zpomaluje se psychomotorické tempo. Poruchy chůze a rovnováhy jsou projevem změn hlubokého cití. (Šipr, 1997)

3.1.7 Smyslové orgány

Zrak – S přibývajícím věkem se zmenšuje akomodační šíře oka, dochází k degenerativním změnám na duhovce, sítnici i cévnatce. Kolem okraje rohovky se ukládají tukové látky a vytvářejí žlutavě bílý prstenec, který se nazývá arcus senilis (stařecký oblouk, neboli gerontoxon).

Sluch – Dochází k úbytku smyslových buněk ve sluchovém ústrojí vnitřního ucha. Dále dochází k degeneraci nervových vláken, které vedou podráždění do ústřední nervové soustavy. Nejvíce se tyto změny projevují ve vnímání vysokých tónů, nejméně pak tónů hlubokých. Nedoslychavost je vůbec nejčastějším neduhem starých lidí. Ne vždy je však způsobena pouze stárnutím, nýbrž k ní dochází i vlivem zvýšené hladiny hluku s níž se setkáváme již od mládí.

Chuť – S přibývajícím věkem dochází k úbytku počtu chuťových pohárků, což má za následek snížení vnímání všech druhů chutí. Muži ztrácejí citlivost chuti častěji než ženy. Též dochází k degenerativním změnám patřičných nervových vláken.

Čich – Vlivem atrofických změn ve stáří dochází k postupnému poklesu čichových schopností. Jestliže však lidé během svého života čichový orgán více zatěžují zachovávají si čichové schopnosti déle.

Hmat – K atrofickým a deformačním změnám kůže ve stáří patří zvýšení prahu vnímavosti kožních čidel pro tlak, dotyk, bolest, teplo i chlad. Jen velmi málo se snižuje schopnost vnímání povrchové i hluboké bolesti. Zvětšuje se však tolerance k bolesti. (Šipr, 1997)

3.2 Psychosociální změny ve stáří

Stejně jako biologické změny, lze i duševní změny ve stáří jen ztěžít rozdělit na změny vyvolané stárnutím a změny, které jsou součástí, či následkem duševní poruchy.

V předešlých letech se věřilo názoru, že s přibývajícím věkem klesají i duševní schopnosti. Nejnovější studie a průzkumy však dokazují, že tomu tak není. Duševní stárnutí ovlivňuje řada faktorů, jako například zdravotní stav, biologický věk, kulturní a sociální úroveň.

Tyto studie také prokázaly, že některé duševní vlastnosti se s přibývajícím věkem zhoršují, jiné se ale nemění a některé se dokonce mohou i zlepšovat.

3.2.1 Zhoršující se duševní vlastnosti

Upadá vstřípivost a výbavnost paměti – Ta pravá, mechanická paměť sice postupem let upadá, ale ta logická se nemění. I díky tomu se najde dostatek aktivních seniorů, kteří volné chvíle tráví ve školních lavicích, na nejrůznějších kurzech a přednáškách.

Zpomaluje se psychomotorické tempo – Jak bylo jednou řečeno v televizi: „*Umožníme-li starému člověku žít a pracovat pomalu, nestane se tak snadno starcem a může ještě vydat pozoruhodné plody.*“ Zde to platí dvojnásobně. Starý člověk je sice pomalejší, ale když mu dáme dostatek času, často nás překvapí svou pílí, přesností a moudrostí.

Tvůrčí fantazie upadá – Je nejspíš pravda, že s přibývajícím věkem ubývá fantazie i vynalézavosti, ale podívejme se třeba na Johanna Wolfganga Goetheho, ten své básnické drama Faust dokončil až v 83 letech. Nebo třeba Winston Churchill, ten se v 76 letech stal předsedou britské vlády a v 80 letech dokončil své dílo Historie anglicky mluvících národů.

Snižování kontroly nad citovými projevy – Starý člověk si hůře vytváří nové hlubší citové vazby. Nejspíš i proto se mnoha lidem zdá, že staří lidé jsou neteční a často až mrzutí. S přibývajícím věkem roste zejména citová zranitelnost, sklon k úzkostem a k depresím. Starý člověk nerad přináší zásadní rozhodnutí a těžce snáší jakékoliv nové změny.

3.2.2 Změny duševního stavu k lepšímu

Staří lidé jsou vytrvalejší a trpělivější než lidé v raném věku. Jsou více tolerantní a stálí ve svých názorech i svých vztazích. Často pracují pečlivěji, rozvážněji a pozorněji. S přibývajícím věkem se také mění prožívání času. Mladému člověku čas ubíhá pomalu, zatímco starému utíká až příliš rychle.

3.2.3 Co se s věkem nemění?

Je snad jen jediná věc která se s přibývajícím věkem nemění a to je slovní zásoba.

(Kalvach, 2004; Dessaint, 1999; Stuart-Hamilton, 1999; Šipr, 1997)

4 STÁŘÍ V 21. STOLETÍ

„Základy k úspěšnému stárnutí se kladou už v mládí.“

(Cicero)

Před několika málo lety jsme za bujarých oslav hrdě vstoupili do 21. století. To nám dalo jedinečnou příležitost ohlédnout se zpět, zformulovat nedostatky, navrhnout řešení a přehodnotit náš dosavadní způsob života a chápání stáří.

Nikdo z nás nestárne rád a dnes, díky moderní medicíně, ani nemusí. Podle statistických hodnot průměrného lidského života se věk lidstva neustále prodlužuje. Když se ohlédneme do minulosti, zjistíme, že například ve starověkém Řecku a Římě se lidé dožívali průměrného věku okolo 25 let, v roce 1940 byl průměrný věk 50 let, což bylo ale silně ovlivněno válkami, morem, hladomorem, infekčními chorobami, atd. Od této chvíle se však proces prodlužování délky lidského života dramaticky zrychlil. (Haškovcová, 2006)

V dnešní moderní a pokrokové době se užívá též termín střední délka života. Je to pravděpodobná nebo očekávaná doba dožití (tzv. life-span) a informuje nás o tom, kolika roků se s vysokou pravděpodobností dožije právě narozené zdravé dítě. V ČR je střední délka života stanovena pro ženy 78,1 let a pro muže 71,5 let. (Haškovcová, 2006)

Odborníci z celého světa se shodují na tom, že se lidský věk bude v budoucnosti stále prodlužovat. Odhadují, že maximální věková hranice se bude pohybovat okolo 120 – 125 let.

V souvislosti s prodlužováním života je ale důležité hovořit i o problémech, které to s sebou přináší. Mezi hlavní celospolečenské problémy patří: jak zajistit každému starému člověku základní a důstojné materiální předpoklady pro kvalitní prožití stáří? Jak zajistit dostupnou a kvalitní péči pro všechny nemocné a nesoběstačné spoluobčany? (Klevetová, 2008)

Pro zodpovězení těchto, ale i dalších otázek vznikla řada programů, prohlášení, chart, vyhlášek a deklarácí, jako například:

- Evropská charta pacientů seniorů
- Montrealská deklaráce (Dekáda starých lidí)
- Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí

- Zásady OSN pro seniory
- Zdraví pro všechny do roku 2000
- Stáří po roce 2000: jeden svět, jedna budoucnost
- Mezinárodní plán aktivit ke stárnutí
- Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 - 2012
- Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století. (Haškovcová, 2006)

4.1 Postavení seniorů v dnešní společnosti

Každý lidský věk má své přednosti i nedostatky a se stářím tomu není jinak. Mladí lidé jsou akční a mají více elánu, zatímco staří lidé jsou zkušenější, vytrvalejší, houževnatější a hlavně trpělivější.

Dnešní moderní technologie i přesycenost lidí informacemi způsobuje narušení pravidel lidské sounáležitosti. Díky moderním technologiím, kdy si místo návštěvy zatelefonujeme, místo osobnějšího dopisu napíšeme chladný email, se ochuzujeme o lidský kontakt, o prožitky a zážitky lidského společenství, ubývá potřeby předat informace další generaci. Málokdo chce dnes čerpat ze zkušeností starších generací.

S demografickým vývojem a se stále stoupajícím počtem starších lidí, nejen v naší republice, ale i v celé Evropě, se ve společnosti stále častěji objevuje i diskriminace seniorů. Nejčastěji se jedná o nevhodné jednání mladší generace k seniorům, a to jak ve zdravotnickém zařízení, tak na úřadech a v obchodech. Bohužel, ani uvnitř rodiny není takovéto jednání se seniory žádnou výjimkou.

Stále častěji se v odborné literatuře objevuje termín ageismus. Není to nic jiného, než diskriminace na základě věku a zahrnuje i negativní představy o stáří. Poprvé tento termín použil Robert Butler, první ředitel National Institute on Aging v USA v roce 1969, který jako první veřejně promluvil o diskriminaci na základě věku. Díky ageismu mohly vzniknout mýty o stáří typu: stáří je nemoc, staří lidé už nám nemají co dát, stáří je jen ekonomická přítěž státu, staří lidé jsou všichni stejní, starý člověk už není užitečný, staří žijí jen v rozvinutých zemích, stáří je křehké – potřebuje péči. (Tošnerová, 2002)

4.1.1 Zdroje ageismu

Traxler (1980) uvedl následující 4 zdroje ageismu, které vedou k negativním stereotypům a mýtům.

- strach ze smrti – stáří vzbuzuje strach, smrt a stáří je synonymum.
- důraz na mládí a fyzickou sílu a krásu
- produktivita je těsně spjata s ekonomickým potenciálem
- způsob jak je zjišťován skutečný stav společnosti vedoucí k ageismu

(Tošnerová, 2002)

4.1.2 Vztah ageismu k vlastnímu sebepojetí

3 stádia dle Traxlera (1980) kterými člověk může procházet s postupujícím věkem:

I. stádium – jedinec je přístupný k přijetí označení, které způsobuje ztrátu jeho původní role (označení za důchodce, vdovce)

II. stádium – upevňuje se závislost na vnějším označení (je-li toto kladné, syndrom ztráty sebeúcty se nevyvíjí, je-li negativní, dochází k přechodu do III. stadia)

III. stádium – ztráta sebeúcty, kdy je vlastní prožívání stáří charakterizováno pohledem společnosti jako nekompetentní. Senior přijímá negativní postoje a rozvíjí se jeho závislá role. Vnímá ztrátu dovedností, sám se označuje za neschopného. (Tošnerová, 2002)

Materiály OSN v typologii zneužívání seniorů uvádějí 4 nejčastější typy zneužívání:

- tělesné zneužívání
- citové či psychické zneužívání
- finanční vykořisťování
- zanedbávání (např. odpírání adekvátní stravy, odpírání zdravotní péče, ...)

Co se týče diskriminace seniorů, vidí „Rada seniorů ČR“ své hlavní úkoly v preventivní činnosti:

- připomínkovat všechny předpisy a nařízení, které by mohly vést k diskriminaci
- upozornit na všechny postupy, které negativně ovlivňují život seniorů

- *upozorňovat na zavádějící a neobjektivní reklamy a na praktiky nákupních zájezdů*
- *upozorňovat na nelegální postupy některých zdravotnických zařízení či pečovatelských služeb při vybírání různých doplatků a sponzorských darů*
- *na opomíjení seniorských slev v kultuře*
- *aktivně přispívat ve výchově celé společnosti a zejména v rodinách k úctě ke stáří, která byla tradiční v evropské kultuře*
- *podporovat mezigenerační diskuse a vzájemné propojení společnosti podle hesla „Mladí pomáhají starším, starší mladším“ (Postavení a diskriminace seniorů v České republice, s. 50).*

4.1.3 Co můžeme proti ageismu udělat?

V dnešní společnosti je ageismus považován za velký problém. Mnozí lidé tento problém nevnímají a pokud ano, bagatelizují jej. Pokud chceme proti ageismu něco udělat, musíme s tím začít již u těch nejmenších. Již na základní škole by mělo být samozřejmostí, že se studenti učí nejen o mládí a dospělosti, ale i o stáří, o tom co přináší a jak se na něj připravit. Mladá generace by se měla lépe naučit žít a komunikovat se staršími lidmi. Studenti si musí uvědomit, že i oni budou jednou staří. Důležité také je, aby byl podporován aktivnější a častější osobní kontakt mezi staršími lidmi a mladou generací. V několika posledních letech se vyvinula řada mezigeneračních programů, jako například projekt „Internet a senioři“, kde středoškoláci učí seniory práci s počítači. Když mluvíme o ageismu, většinou máme na mysli, co všechno by se měla mladší generace naučit, co by měla a neměla dělat, jak by se měla ve vztahu ke starým lidem chovat. Ale co samotní senioři? Samozřejmě že i oni by měli svými aktivitami a postoji přispívat ke změně vnímání stáří a stárnutí ve společnosti. Je proto důležité, abychom seniorům poskytli dostatek prostoru a vytvořili dostatek podmínek k tomu, aby mohli ke svému životu ve společnosti přistupovat aktivně a otevřeně.

Jak se můžeme dočíst v národním programu přípravy na stárnutí na období let 2003-2007, je důležité, vytvořit podmínky pro rovnoprávný a aktivní život seniorů ve společnosti. Snaha o odstranění všech příčin nepřijatelného omezování základních práv a svobod, vzniklého ať už z důvodu věku či sociálního postavení, by měla být naší hlavní prioritou.

Musíme se snažit potřit diskriminaci a naopak posilovat mezigenerační solidaritu. Měli bychom podporovat a rozvíjet opatření, postupy a programy, které umožňují zlepšení zdravého životního stylu, což je jednou z podmínek pro aktivní a důstojné stárnutí. (Tošnerová, 2002)

4.2 Podpora zdravého stárnutí

Proč se tímto problémem vůbec zabývat? Ze statistik jasně vyplývá, že v roce 2050, což není doba tak vzdálená, bude na každé dvě osoby ve věku 15-64 let připadat jedna osoba ve věku 65 let a více.

Již v současné době je více než třetina evropské populace ve věku 25-49 let. Pokud bude tento nastolený trend vývoje i nadále pokračovat, bude v roce 2025 44% obyvatel starších 50-ti let a v roce 2050 to bude již více než polovina obyvatel. To znamená, že bude méně výdělečně činných osob než seniorů, kteří pro společnost již nejsou ekonomickým přínosem. Tento jev ještě umocňuje neustále klesající tendence porodnosti. Možným řešením tohoto problému je, že zvýšíme věkovou hranici pro odchod do důchodu. Tím by se zvýšila délka produktivního věku. Jelikož je nejčastějším důvodem pro předčasný odchod do důchodu špatné zdraví, měla by být zdravotní opatření, která podporují zdravé stárnutí, považována za investici do budoucna.

Během posledních let vznikla řada organizací, nadací a občanských sdružení, které se věnují seniorům. Zabývají se seniorskou otázkou a vytváří programy pro seniory. Současně s tím, se snaží ovlivnit i celospolečenský pohled na stárnutí a stáří. Mezi nejnovější programy patří Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012. Z tohoto dokumentu jasně vyplývá, že nemůžeme očekávat zvýšení kvality života ve stáří tam, kde v mládí nezabezpečíme dostatek příležitostí pro kvalitní vzdělávání, adekvátní uplatnění a aktivní život všem lidem. (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012, 2008)

Český zdravotní ústav se stal partnerem evropského projektu Healthy Ageing – Zdravé stárnutí, spolufinancovaného Evropskou komisí, který skončil v červenci 2007. Na základě rozboru statistických dat, získaných během tohoto projektu, byla publikována doporučení k podpoře zdravého stárnutí. Z těch jasně vyplývá, že pojem zdravé stárnutí znamená hlavně vytváření a optimalizaci příležitostí pro starší lidi tak, aby se i oni mohli aktivně a

nezávisle zapojit do společnosti, jako její rovnocenní členové. (Healthy Ageing – Zdravé stárnutí)

Nejen zvyšující se počet obyvatel, ale i nastolený trend stárnutí populace má velký vliv na ekonomický a sociální vývoj celé Evropy. Podpora zdraví stárnoucího obyvatelstva je důležitým a naléhavým úkolem a práce na něm již byla v mnohých zemích zahájena.

Nejen vysoce postavení politici a někteří statistici se zabývají podporou zdravého stárnutí. Například i některé české pojišťovny se tomuto problému věnují.

Česká národní zdravotní pojišťovna má vytvořený program „69 plus“, který je určen věkové skupině 69 let a více. Tato pojišťovna přispívá 600,- Kč/rok na produkty a služby podporující zdraví a zdravý životní styl. Tento příspěvek tedy mohou senioři využít na veškerou zdravotní péči, hrazenou z veřejného zdravotního pojištění (jako rehabilitace, lázeňské procedury, úhradu permanentek či vstupenek do plaveckých bazénů, solné jeskyně, na veškeré produkty, které podporují zdraví nebo zdravý životní styl, mohou jím zaplatit doplatky v lékárnách za léky předepsané lékařem, nebo jej využít na veškeré pohybové aktivity, případně jej použít na úhradu nadstandardního očkování). (Česká národní zdravotní pojišťovna, 2006)

Hutnická zaměstnanecká pojišťovna přispívá seniorům 1500,- Kč na preventivní programy pro seniory od 65 let a příspěvek až do výše 500,-Kč, který je možno čerpat na léčebný tělocvik a regeneraci organismu. (Hutnická zaměstnanecká pojišťovna, 2004)

Největší pojišťovna u nás, Všeobecná zdravotní pojišťovna, nemá sice program určený přímo pro seniory, ale i ona na ně myslí. Všeobecná zdravotní pojišťovna nabízí Klub pevného zdraví, AKORD – program kvality péče, které přináší nesporné výhody nejen seniorům ale i mladým lidem. Dále poskytují různé výhody a příspěvky na očkování, ozdravné pobyty a další. (Všeobecná zdravotní pojišťovna, 2009)

Základní principy zdravého stárnutí jsou:

- nikdy není pozdě na podporu zdraví (i u lidí velmi pokročilého věku je možná podpora zdraví a zdravotní prevence, v mnoha preventivních programech jsou však senioři opomíjeni)

- senioři jsou přínosem pro společnost (přispívají ke společenskému vývoji, pečují o členy rodiny či přátele, vedou smysluplný život, předávají zkušenosti mladé generaci)
- rovnost ve zdraví (každý má právo na léčbu a co nejkvalitnější zdravotní péči)
- sebeurčení a osobní kontrola (každý má právo se svobodně rozhodnout ve věcech, které se ho týkají)
- různorodost (každý člověk je jedinečná a neopakovatelná osobnost, je také nutno brát v úvahu generační rozdíly mezi seniory) (Zdravé stárnutí: Výzva Evropě, zkrácená verze, 2007)

5 VLIV AKTIVIT NA PSYCHOSOMATICKOU STRÁNKU ČLOVĚKA

„Život je jako oheň – vítr jako pohyb, oheň bez větru plápolá – život bez pohybu skomírá.“

(Jan Amos Komenský)

Pohyb je základním projevem života a je důležitý v každém věku. Pohyb nám přináší nejen radost, ale umocňuje v nás pocit zdraví. Během posledních dvou století se ale náš způsob života úplně změnil. To, co dříve bylo nemyslitelné, je dnes realitou. Čím dál častěji slycháme o tzv. „sedavém životním stylu“, což neznámá nic jiného, než nedostatek pohybu. Díky tomu přibývá onemocnění, která naši předkové neznali, například obezita.

5.1 Pohyb a jeho přínos seniorům

Pohyb výrazně ovlivňuje všechny životně důležité tělní systémy. Je prokázáno, že pohyb zvyšuje pevnost vazů a kloubů, zvyšuje svalovou sílu a naši vytrvalost. Naše tělo díky pohybu lépe využívá svou energii. Pohyb nemá vliv jen na naši fyzickou stránku, ale i na tu psychickou. Pohyb nám pomáhá snižovat depresi, zvyšuje důvěru v naše schopnosti a pomáhá nám v emocionálním ladění. Pohyb by měl navozovat psychickou pohodu a uvolnění. Pokud bychom měli v jedné větě shrnout, jak nás pohyb ovlivňuje, nejlépe by to vystihla věta, kterou pronesl Aristoteles: „Pohyb je život“.

Při sestavování cvičebního plánu pro seniory je nutné respektovat věková specifika stárnoucího organismu, pohybové dovednosti, zdravotní stav a motivace účastníků.

Abychom dosáhli pohybovou aktivitou pozitivních změn v organismu, je třeba cvičit a pohybovat se nejméně 3x týdně minimálně po dobu 30-ti minut se stálou či střední intenzitou. Nejčastějším kritériem intenzity pohybu je hodnota srdeční frekvence. Důležité je, aby cvičení probíhalo v pravidelných intervalech. (Štilec, 200)

Pro zlepšení koordinace, obratnosti, tvořivosti a rovnováhy volíme spíše společenské zábavné hry, kreativní pohyb s hudebním doprovodem, cvičení s tenisovými míčky a podobné. (Klvetová, 2008)

Při silových cvičeních a cvičeních na zlepšení kloubní pohyblivosti se osvědčila jednoduchá cvičení jako kalantika, kdy kmitáme končetinami v různých polohách těla,

cvičení s gumovými pásy a cvičení se zdravotními míči. Při těchto cvičeních nejde o rychlost, ale o vytrvalost. (Klevetová, 2008)

Pohybové aktivity se mohou provozovat ve dvou rovinách: domácí cvičení a skupinové cvičení. Nejpřirozenějším pohybem pro tělo je chůze a neměla by chybět v žádném věku. Je méně vhodná pro seniory s artrózou. Je to zcela přirozený a automatizovaný pohyb lidského těla. Běh je naopak vhodnější pro mladší a střední věk.

Jóga je nejstarším autoregulačním cvičením. Cvičením, které usiluje o harmonizaci tělesné a duševní stránky člověka. Jóga je vhodná pro všechny věkové kategorie, protože udržuje dobrý tělesný i duševní stav a podporuje správnou funkci vnitřních orgánů. Při cvičení se soustředíme na zatěžovanou oblast těla, což prohlubuje sebeovládání, sebepoznání a udržuje pozornost jedince. (Klevetová, 2008; Kalvach, 2004))

Při aerobním cvičení se klade důraz na pomalé a prožitkové aktivity s hudbou a relaxací. Svalová činnost je mírně dynamická a rytmická. Důležitou roli zde hrají uvolňovací a vyrovnávací cviky, ty vedou ke správným pohybovým a dechovým návykům. K aerobnímu cvičení patří též aqua-aerobic a aqua-gymnastika. Tato cvičení mají nesporné výhody oproti jiným. Voda samotná vytváří masážní efekt. Díky tlaku vody dochází ke snížení krevního tlaku a též nám pomáhá ke zlepšení hojivých procesů svalů, šlach, kostí a kloubů. (Klevetová, 2008; Kalvach, 2004))

Vhodná je též turistika, jízda na kole či rotopedu, chůze na lyžích (běžkování), klasické plavání, kalanetika, tanec, kondiční gymnastika, badminton, minigolf, stolní tenis, dechová a relaxační cvičení. Zdatnější senioři se mohou věnovat také tenisu, veslování skupinovému cvičení ve fitness centrech, či odbíjené. Kdo nemá rád aktivní sport, ten se může věnovat kutilství, zahrádkaření či sběru hub. (Klevetová, 2008; Kalvach, 2004; Štilec, 2004)

5.2 Vzdělávání seniorů

Gerontopedagogika je oblast celoživotního vzdělávání, která se zabývá vzděláváním seniorů. Tato vědní disciplína se snaží hledat cesty, jak připravit člověka na poslední etapu života, jak navrátit důstojnost stáří a vymezit úlohu člověka ve stáří.

Livečka rozdělil vzdělávání seniorů do čtyř oblastí.

1. Preventivní – opatření prováděné v předstihu, v dospělosti, které dokážou pozitivně ovlivnit průběh stárnutí a stáří
2. Rehabilitační – znovuoobnovování a udržování fyzických a duševních sil, příprava činností na další léta
3. Posilovací – přispívá k rozvoji zájmů, potřeb a schopností v postproduktivním věku, k podpoře aktivity a ke snaze o probuzení zájmu o nové věci
4. Anticipační – přispívá k lepší připravenosti na změny ve stylu života, pomáhá najít nový životní styl (Mühlpachr, 2004)

Akademie třetího věku začaly vznikat v 80. letech z iniciativy geriatrických a gerontologických pracovišť a ve spolupráci s jejich místními pobočkami. Akademii třetího věku můžeme považovat za středně náročnou formu zájmových vzdělávacích aktivit pro seniory. Tyto vzdělávací cykly obvykle probíhají v jednosemestrálních nebo i vícesemestrálních kurzech. (Klevetová, 2008)

Univerzita třetího věku (dále jen U3V) je nejnáročnějším způsobem vzdělání pro seniory. Jsou to oficiálně uznané instituce, jejichž programy jsou organizované přímo na vysokých školách. V dnešní době u nás existuje na 45 vysokých škol či fakult, kde je studium pro seniory organizováno. (Mühlpachr, 2004)

Univerzita volného času není ve srovnání s U3V věkově segregovaná, naopak je mezigenerační a má silnou sociální orientaci. Univerzita volného času není vázána na vysokou školu, a proto je flexibilnější a často i samofinancovatelná. Často ji organizují například soukromé agentury či domovy důchodců.

V Evropě existují i další programy pro seniory. Je to letní univerzitní kurz pro seniory typu „alderhostel“, ve kterém se kombinuje cestování s intelektuálními aktivitami, nebo program podpory společenské angažovanosti seniorů, řádný sebevzdělávací program seniorů, trénink paměti či řádné vysokoškolské studium. (Kalvach, 2004)

5.3 Volnočasové organizace a aktivity

Kluby důchodců jsou v České republice nejrozšířenějším typem institucionalizovaného sdružování seniorů. Tyto kluby převážně zřizuje státní a městská správa. Zaměřují se na

organizaci široce chápané zájmové činnosti seniorů. Jejich aktivity jsou různorodé, organizují společné návštěvy kulturních akcí, besedy s lékaři, výstavy ručních prací, sportovně-relaxační aktivity, vzdělávací aktivity a společné vycházky.

Seniorská centra mají 2 základní specifické úlohy, a to: soustředit potenciál seniorů a vytvořit podmínky na využití jejich vědomostního potenciálu v každodenním životě a ve prospěch celé společnosti, a za druhé, zprostředkovat tyto vědomosti těm, kteří je potřebují a kteří o ně stojí.

Veřejné knihovny ve spolupráci se seniory vytváří programy jako seniorské diskusní kluby a program staří rodiče a knihovna.

Existuje také poradenství pro seniory, kde jsou seniorům poskytovány rady, potřebné informace, zkušenosti, podpora a pomoc v různých životních situacích.

Programy zaměřené na tělesnou a pohybovou výchovu seniorů jsou většinou realizovány díky nejrozličnějším sportovním klubům, které poskytují specializované tělovýchovné programy pro starší občany.

V mnohých městech též existují kavárny pro seniory, kde se mohou starší lidé setkávat a otevřeně mluvit o svých problémech. Senioři mohou navštěvovat taneční kurzy pro seniory nebo kurzy práce na počítači. Taneční odpoledne pro seniory poskytují dobré příležitosti, kde si senioři mohou odpočinout a nabrat síly při hudbě a tanci.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 METODOLOGIE PRŮZKUMU

6.1 Výzkumná metoda a výzkumný vzorek

Pro výzkum mé bakalářské práce jsem zvolila formu kvantitativního výzkumu. Jako výzkumnou techniku jsem zvolila dotazníkové šetření. Dotazník je standardizovaný soubor předem připravených otázek natištěných na určitém formuláři. Jde o nejpopulárnější techniku využívanou ve výzkumu. Tuto výzkumnou metodu jsem zvolila s ohledem na výzkumný vzorek mé bakalářské práce. Též umožňuje oslovení většího počtu respondentů v kratším časovém úseku.

Dotazník je vytvořen jako zcela anonymní a dobrovolný. Samotný dotazník je tvořen 28 položkami. První 4 položky se věnují osobním údajům respondentů, další jsou uzavřené, otevřené i polozavřené. Při tvorbě otázek jsem brala ohled na věk respondentů a snažila jsem se o co nejsrozumitelnější a nejjednodušší formulaci otázek. Před samotným výzkumem jsem provedla pilotní studii u 10 respondentů. Na základě jejich odpovědí jsem musela upravit znění položek 7B, 9 a 26. Dotazník ověřuje aktivní život seniorů žijících jak ve vlastním bytě, tak i v různých sociálních zařízeních. Otázky jsou uspořádané do 4 kategorií. První kategorie zjišťuje osobní údaje a údaje identifikační, druhá se věnuje problematice pohybové aktivity u respondentů, třetí vzdělávání, a čtvrtá volnočasovým aktivitám kulturního a společenského rázu.

Položky v dotazníku jsou:

- Položka uzavřená, dichotomická, nezávisle proměnná, filtrační, kontaktní - 1,
- Položka uzavřená, dichotomická, závisle proměnná, filtrační - 11,
- Položka uzavřená, dichotomická, filtrační - 14A, 24, 25,
- Položka uzavřená, dichotomická - 14B, 17,
- Položka uzavřená, polynomická, závisle proměnná, výběrová, projekční - 5,
- Položka uzavřená, polynomická, filtrační, výběrová - 13A, 19, 20B, 27,
- Položka uzavřená, polynomická, výběrová - 7B, 8B, 10, 16, 18, 20B, 23,
- Položka uzavřená, výběrová, nezávisle proměnná, filtrační, kontaktní - 2,
- Položka uzavřená, výběrová, nezávisle proměnná, filtrační - 3

- Položka polozavřená, výčtová - 6, 9, 13B, 15, 22, 26,
- Položka otevřená, projekční - 12, 21,
- Položka závisle proměnná, polynomická, výběrová, filtrační - 7A, 8A,
- Položka škálová, kombinovaná (grafická, verbální) - 28,

Výzkumný vzorek tvoří senioři, kteří ukončili pracovní etapu svého života a jsou schopni samostatného pohybu. Výzkum byl prováděn u seniorů žijících ve svém vlastním bytě i v sociálních zařízeních. Respondenty jsem oslovila ve Zlíně, Kvítkovicích, Bojkovicích a v Uherském Brodě a jeho okolí.

6.2 Zpracování získaných dat

V prosinci 2008 jsem provedla pilotní studii u 10 respondentů v Uherském Brodě, v níž jsem měla 100% návratnost. Na základě odpovědí respondentů z pilotní studie byl dotazník upraven (v položce 7B, 9, 23) a v průběhu ledna a února 2009 bylo rozdáno 200 tištěných dotazníků. Výsledný počet vrácených dotazníků činil 188 kusů (94% úspěšná návratnost). S větším počtem respondentů jsem se setkala osobně a žádala jsem je o vyplnění dotazníku, vysvětlila jsem jim, čím se výzkum zabývá a mnohým jsem také dotazník pomohla vyplnit. Tito respondenti si rádi na téma výzkumu popovídali a byli rádi, že se tímto problémem někdo zajímá. Poznatky získané z osobního kontaktu jsem zahrнула do závěru práce.

Výsledky, grafické a statistické zpracování výzkumu je uvedeno v kapitolách: rozbor, vyhodnocení a grafické zpracování výzkumné studie a analýza a statistické zpracování, ověření platnosti hypotéz.

6.3 Cíle a hypotézy kvantitativního výzkumu

Cíl č. 1. Zmapovat vliv pohybové aktivity na psychosomatickou stránku seniora

Ho1 – Většina seniorů aktivně cvičí alespoň několikrát do týdne.

Ha1 – Menšina seniorů aktivně cvičí alespoň několikrát do týdne.

Ho2 – Méně než polovina seniorů využívá často možností sportovního vyžití pro seniory.

Ha2 – Více než polovina seniorů využívá často možností sportovního vyžití pro seniory.

Cíl č. 2. Zmapovat zájem a způsob vzdělávání seniorů

Ho3 – Většina seniorů nemá zájem o další vzdělávání.

Ha3 – Většina seniorů má zájem o další vzdělávání.

Ho4 – Méně než 30% seniorů využívá ve svém volném čase internet.

Ha4 – Více než 30% seniorů využívá ve svém volném čase internet.

Ho5 – Většina seniorů sleduje pravidelně zprávy v TV, rozhlase či na internetu.

Ha5 – Menšina seniorů sleduje pravidelně zprávy v TV, rozhlase či na internetu.

Cíl č. 3. Zjistit, jakým způsobem tráví senioři většinu svého volného času.

Ho6 – Většina seniorů si myslí, že má dostatek možností jak využít volný čas.

Ha6 – Většina seniorů si myslí, že nemá dostatek možností jak využít volný čas.

Ho7 – Většina seniorů navštěvuje kulturní a společenské akce minimálně jednou za měsíc.

Ha7 – Většina seniorů nenavštěvuje kulturní a společenské akce minimálně jednou za měsíc.

Ho8 – Senioři žijící ve vlastním bytě mají větší chuť do života a touhu po nových zážitcích než senioři žijící v sociálním zařízení.

Ha8 – Senioři žijící v sociálním zařízení mají větší chuť do života a touhu po nových zážitcích než senioři žijící ve vlastním bytě.

Ho9 – Senioři žijící ve vlastním bytě mají více zájmových aktivit než senioři žijící v sociálním zařízení.

Ha9 – Senioři žijící ve vlastním bytě mají méně zájmových aktivit než senioři žijící v sociálním zařízení.

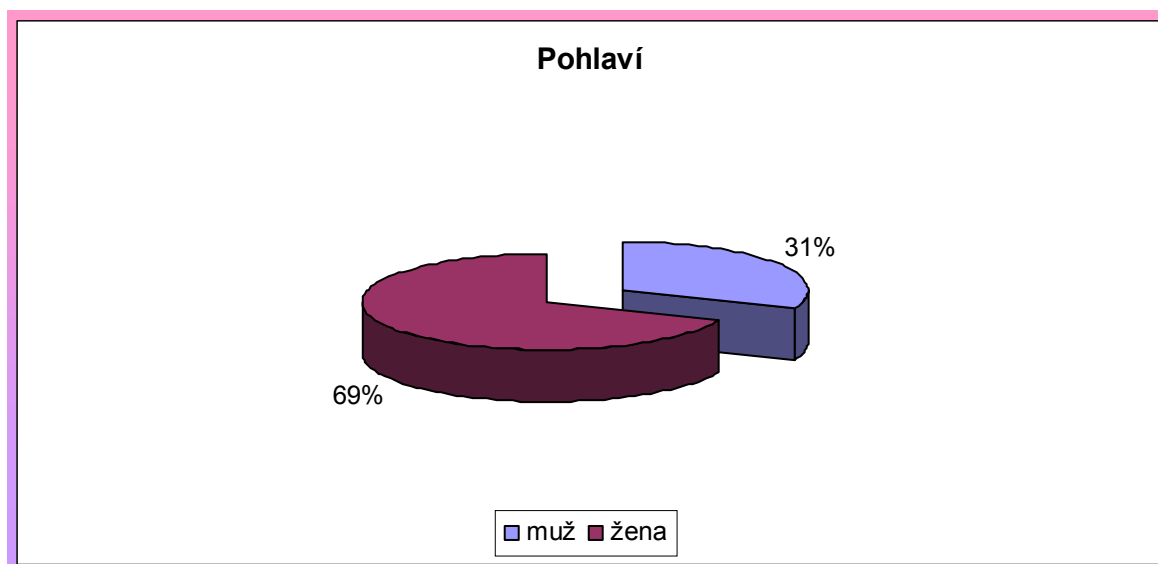
7 ROZBOR, VYHODNOCENÍ A GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ VÝZKUMNÉ STUDIE

7.1 Grafické zpracování dotazníku

Položka číslo 1 **Pohlaví**

Tab. 1. Pohlaví respondentů

Pohlaví	Počet odpovědí	Procenta (%)
muž	58	31%
žena	130	69%
Celkem	188	100%



Graf 1. Pohlaví respondentů

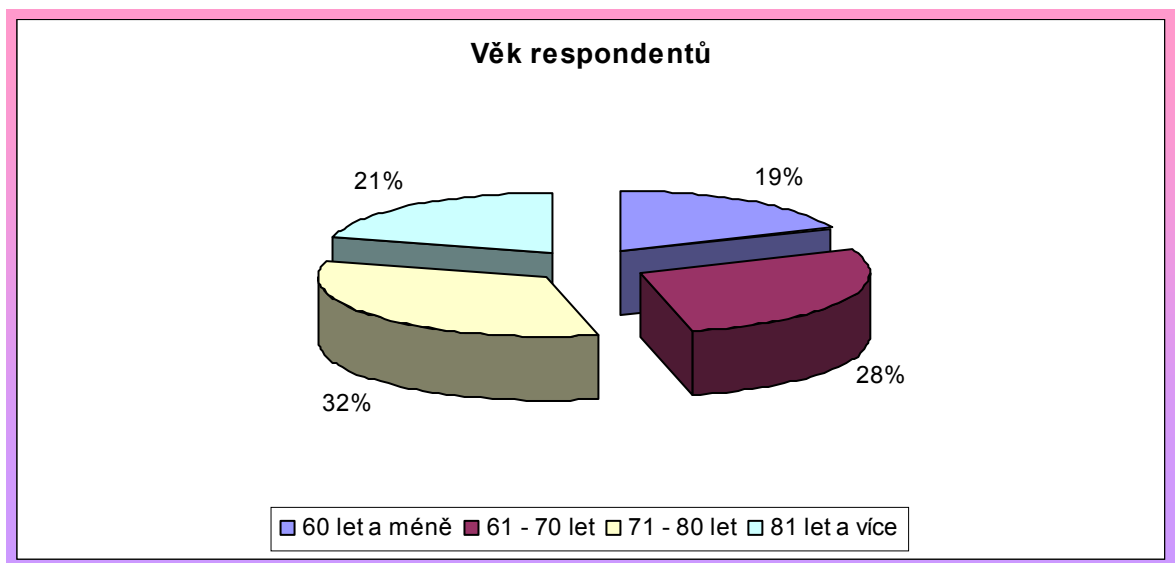
Komentář:

V první otázce jsem zjišťovala pohlaví respondentů. Průzkumu se zúčastnilo celkem 188 respondentů, z toho bylo 69% žen a 31% mužů.

Položka číslo 2 Věk

Tab. 2. Věk respondentů

Věk	Počet odpovědí	Procenta (%)
60 let a méně	35	19%
61 - 70 let	52	28%
71 - 80 let	62	32%
81 let a více	39	21%
Celkem	188	100%



Graf 2. Věk respondentů

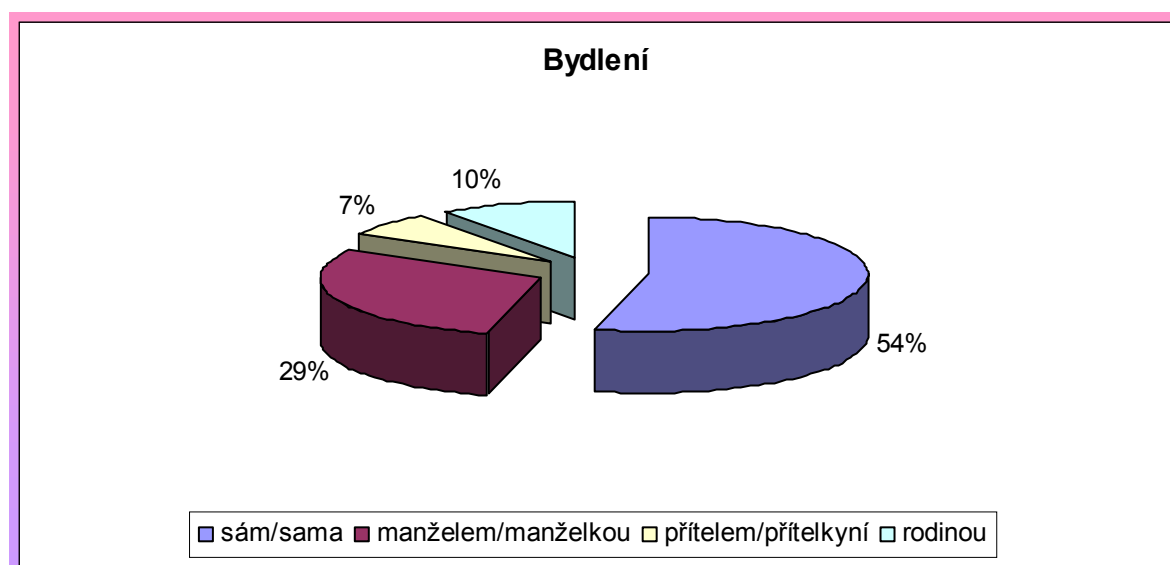
Komentář:

Mezi respondenty je 19% seniorů ve věku 60 let a méně, 28% seniorů ve věku 61-70 let, 32% seniorů ve věku 71-80 let a 21% seniorů ve věku 81 let a více. Věkové kategorie byly přibližně stejně zastoupeny.

Položka číslo 3 Senior bydlí s ...

Tab. 3. Bydlení

Bydlím s ...	Počet odpovědí	Procenta (%)
sám/sama	101	54%
manželem/manželkou	55	29%
přítelem/přítelkyní	13	7%
rodinou	19	10%
Celkem	188	100%



Graf 3. Bydlení

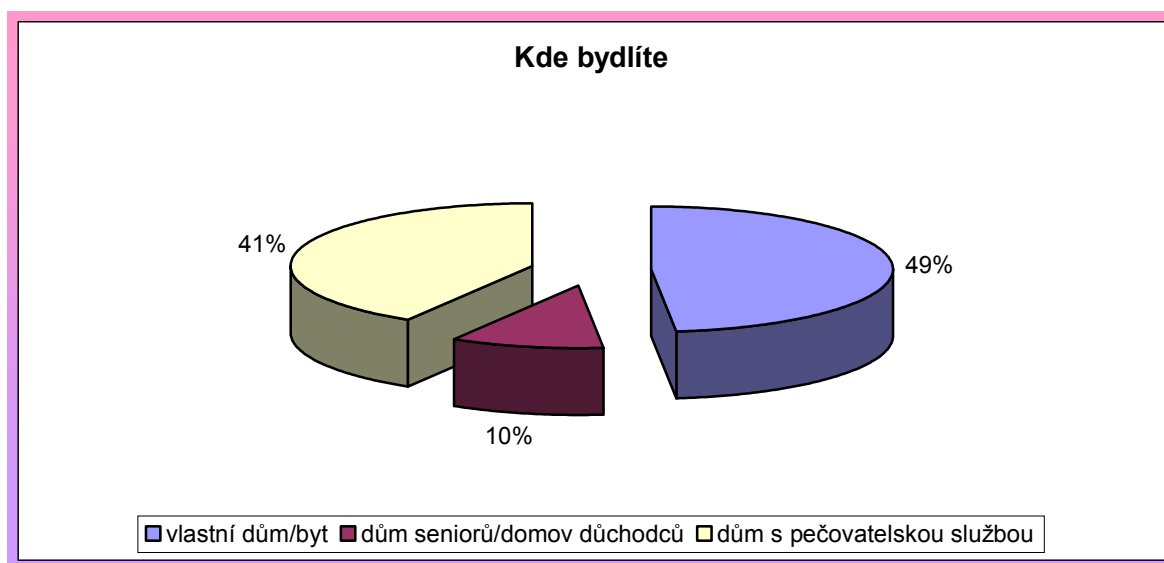
Komentář:

Průzkumem jsem zjistila, že 54% respondentů bydlí samo, 29% respondentů bydlí s manželem či manželkou, 10% respondentů bydlí s rodinou a 7% respondentů bydlí s přítelem či přítelkyní.

Položka číslo 4 Kde bydlíte?

Tab. 4. Kde bydlíte

Kde bydlíte	Počet odpovědí	Procenta (%)
vlastní dům/byt	91	49%
dům seniorů/domov důchodců	19	10%
dům s pečovatelskou službou	78	41%
Celkem	188	100%



Graf 4. Kde bydlíte

Komentář:

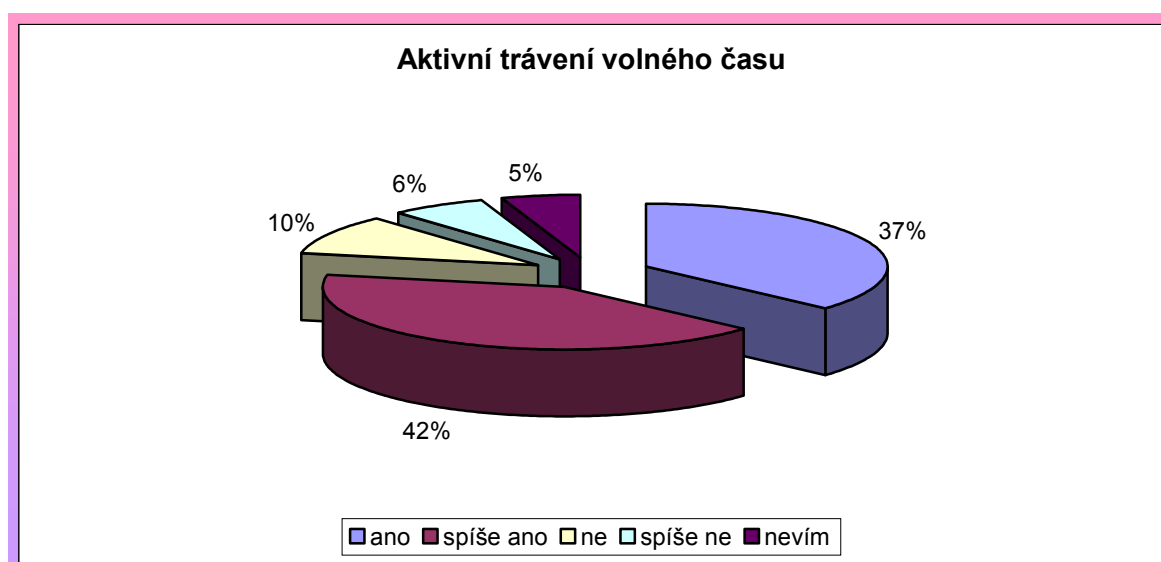
Na základě získaných dat jsem zjistila, že 49% respondentů bydlí ve vlastním bytě a 51% respondentů bydlí v sociálním zařízení.

S tímto rozdělením také pracuji při testování hypotéz, kde jsem si respondenty rozdělila na seniory žijící ve vlastním bytě a na seniory žijící v sociálním zařízení.

Položka číslo 5 Myslíte si, že aktivně trávíte svůj volný čas?

Tab. 5. Aktivní trávení volného času

Aktivní trávení volného času	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	36	33	69	37%
spíše ano	38	40	78	42%
ne	8	11	19	10%
spíše ne	4	8	12	6%
nevím	5	5	10	5%
Celkem	91	97	188	100%



Graf 5. Aktivní trávení volného času

Komentář:

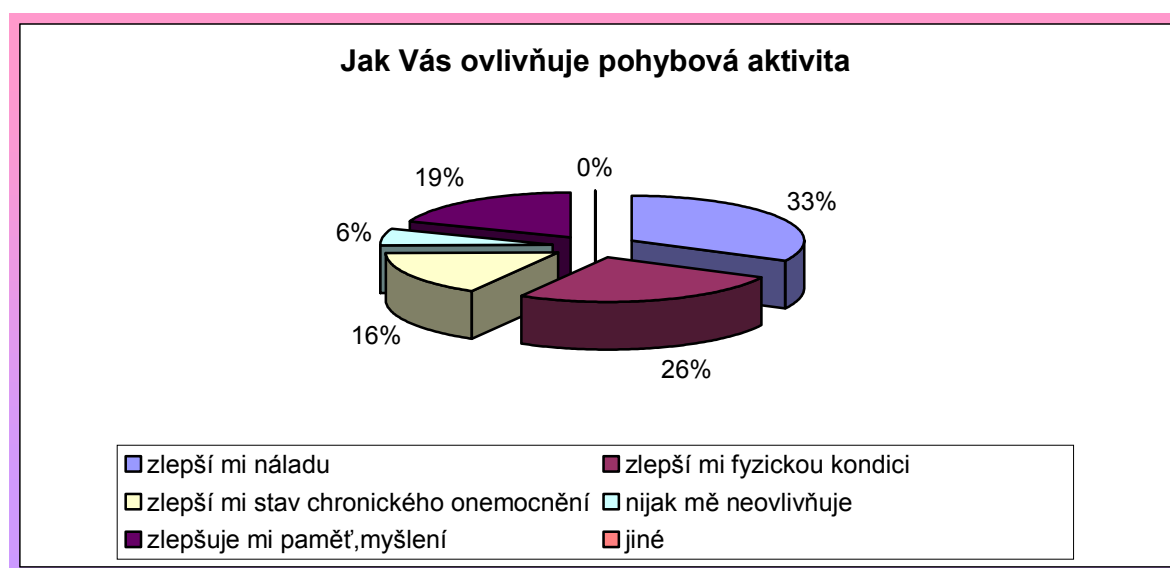
Na otázku, jestli si myslí, zda aktivně tráví svůj volný čas, respondenti odpověděli takto: 37% respondentů si myslí že ano, že aktivně tráví svůj volný čas. 42% respondentů si myslí, že spíše ano. 10% respondentů si myslí že ne. 6% respondentů si pak myslí, že spíše ne a 5% respondentů odpovědělo že neví.

Položka číslo 6 **Jak Vás ovlivňuje pohybová aktivita?**

(možnost označení více odpovědí)

Tab. 6. Jak Vás ovlivňuje pohybová aktivita

Jak Vás ovlivňuje pohybová aktivita	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%) z celkového počtu
zlepší mi náladu	50	50	100	32,5%
zlepší mi fyzickou kondici	41	39	80	26%
zlepší mi stav chronického onemocnění	29	21	50	16,2%
nijak mě neovlivňuje	4	15	19	6,2%
zlepšuje mi paměť, myšlení	23	36	59	19,2%
jiné	0	0	0	0%
Celkem	147	161	308	100%



Graf 6. Jak Vás ovlivňuje pohybová aktivita

Komentář:

Na otázku, jak Vás ovlivňuje pohybová aktivita?, respondenti odpovídali takto: 32,5% ze všech respondentů si myslí, že jim zlepšuje náladu, 26% ze všech respondentů si myslí, že jim pohybová aktivita zlepšuje fyzickou kondici, 19,2% ze všech respondentů si myslí, že jim zlepšuje paměť a myšlení a 16,2% ze všech respondentů si myslí, že jim zlepšuje stav jejich chronického onemocnění. Zjistila jsem ale taky, že 6,2% ze všech respondentů si

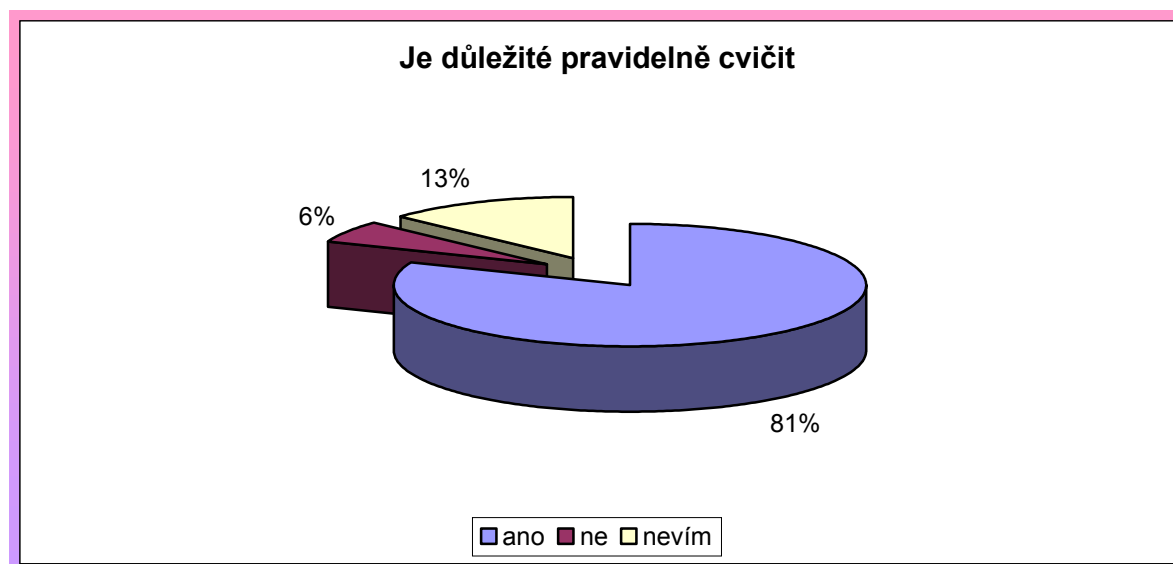
myslí, že je pohybová aktivita nijak neovlivňuje. Nechala jsem respondentům místo na jinou odpověď, jak je pohybová aktivita ovlivňuje, ale žádný ze 188 respondentů se jinak nevyjádřil. V této otázce jsem ponechala možnost označení více odpovědí, tudíž nám součet procentuální součet ani počet respondentů nikdy nedá 100%.

Touto otázkou jsem zjistila, že největší počet respondentů si myslí, že jim pohybová aktivita zlepšuje náladu a zlepší jim fyzickou kondici.

Položka číslo 7A **Myslíte si, že je důležité, aby člověk v důchodovém věku pravidelně cvičil?**

Tab. 7. Je důležité pravidelně cvičit

Je důležité pravidelně cvičit	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	72	79	151	81%
ne	6	6	12	6%
nevím	13	12	25	13%
Celkem	91	97	188	100%
Pokud ANO, jak často ...				
denně	27	28	55	36,4%
1x týdně	14	16	30	19,9%
alespoň obden pravidelně	7	8	15	9,9%
pravidelně jak to zdraví dovolí	15	10	25	16,6%
3x týdně	5	9	14	9,3%
občas	1	0	1	0,7%
občas	2	4	6	4,0%
neodpovědělo	1	4	5	3,3%
Celkem	72	79	151	100%



Graf 7. Je důležité pravidelně cvičit

Komentář:

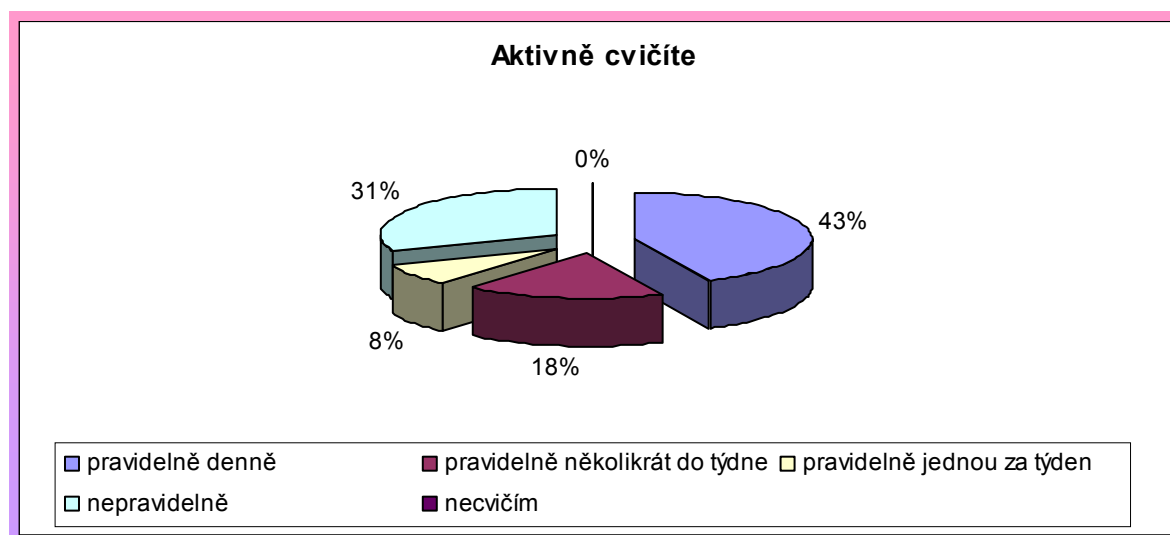
Z celkového počtu 188 respondentů si 81% myslí, že je cvičení v důchodovém věku důležité. 13% respondentů nevědělo a 6% si myslí, že cvičení v důchodovém věku není důležité.

Pokud respondenti odpověděli, že cvičení je důležité (odpovědělo 151 respondentů), tak měli podotázku, Jak často by měli senioři v důchodovém věku cvičit? Z tohoto celkového počtu mi 5 respondentů neodpovědělo, ale 30 respondentů si myslí, že by senioři měli cvičit 1x týdně, 55 respondentů si myslí, že by měli cvičit denně a 15 respondentů si myslí, že by měli cvičit alespoň obden. Ostatní hodnoty jsou vzhledem k malému počtu respondentů bezvýznamné. Z toho vyplývá, že pro seniory v důchodovém věku je cvičení důležité a měli by ho provozovat alespoň 1x týdně.

Položka číslo 7B Aktivně cvičíte

Tab. 8. Aktivní cvičení

Aktivně cvičíte	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
pravidelně denně	49	33	82	43%
pravidelně několikrát do týdne	21	12	33	18%
pravidelně jednou za týden	6	9	15	8%
nepravidelně	15	43	58	31%
necvičím	0	0	0	0%
Celkem	91	97	188	100%



Graf 8. Aktivní cvičení

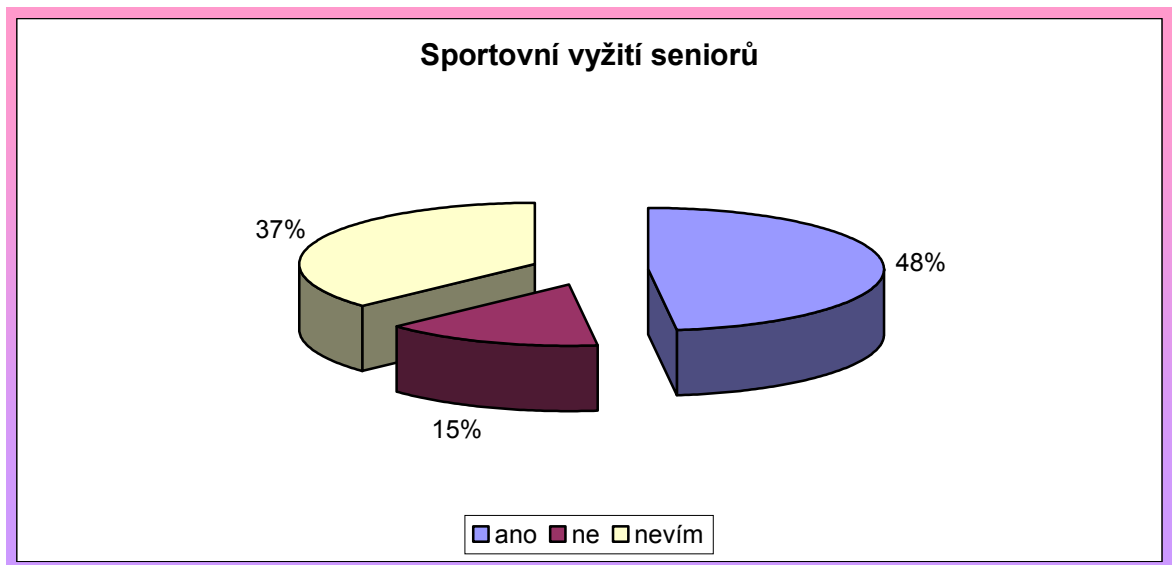
Komentář:

Z celkového počtu 188 respondentů si 43% respondentů cvičí pravidelně denně. 18% respondentů cvičí pravidelně několikrát do týdne. 8% respondentů cvičí pravidelně jednou za týden. 31% respondentů cvičí nepravidelně a 0% necvičí vůbec.

Položka číslo 8 A **Jsou v místě Vašeho bydliště nějaké možnosti sportovního vyžití pro seniory?**

Tab. 9. Sportovní vyžití pro seniory v místě jejich bydliště

Sportovního vyžití seniorů	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	60	30	90	48%
ne	7	22	29	15%
nevím	24	45	69	37%
Celkem	91	97	188	100%
Pokud ANO, jaké				
příroda	10	5	15	7,98%
plavecký bazén	5	2	7	3,72%
cestování	4	1	5	2,66%
tělocvična	2	15	17	9,04%
Sokol	3	2	5	2,66%
jóga	4	3	7	3,72%
turistika	12	1	13	6,91%
balóny	0	2	2	1,06%
kroužky	0	2	2	1,06%
park	3	6	9	4,79%
čajovna	3	1	4	2,13%
kondiční plavání	0	2	2	1,06%
lesy	2	3	5	2,66%
rehabilitace	0	1	1	0,53%
procházky	26	24	50	26,60%
Thai-ti	0	1	1	0,53%
retoped	2	3	5	2,66%
kuželky	0	5	5	2,66%
cvičení s televizí	0	2	2	1,06%
společné cvičení seniorů	2	2	4	2,13%
neodpověděli	13	14	27	14,36%
Celkem	91	97	188	100%



Graf 9. Sportovní vyžití pro seniory v místě jejich bydliště

Komentář:

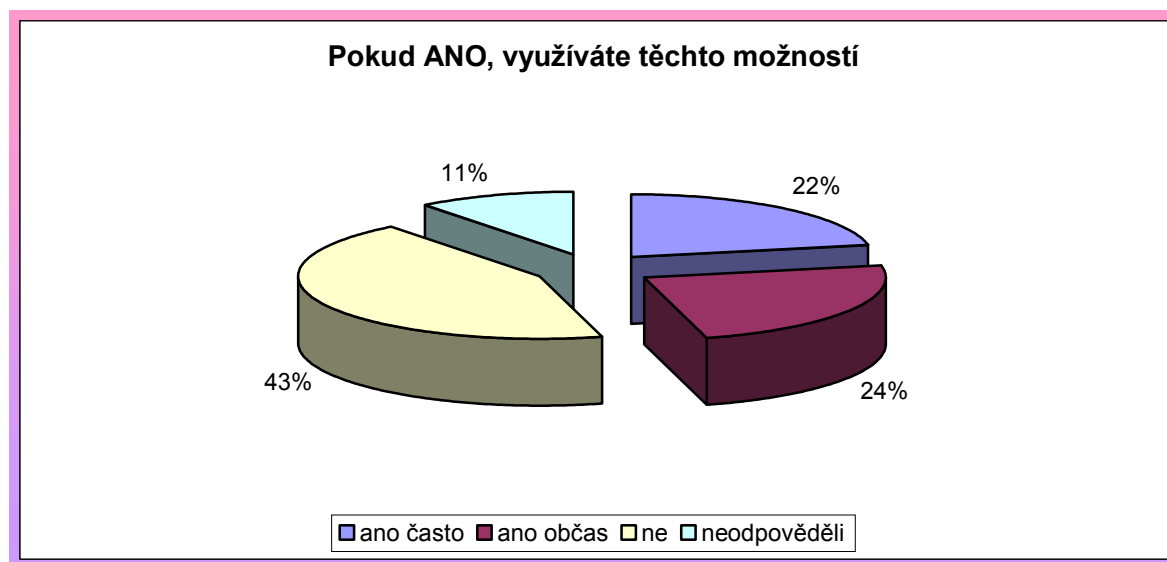
Z celkového počtu 188 respondentů, si 48% respondentů myslí, že má možnost sportovat. 15% respondentů si myslí, že ne, a 37% respondentů neví.

Na podotázku: Jaké možnosti mají? z celkového počtu 48% respondentů, kteří odpověděli že ano, odpovědělo 26 respondentů žijících ve vlastním bytě, že preferují procházky, 12 turistika a 10 příroda. Z odpovědí respondentů, kteří žijí v sociálním zařízení vyplývá, že 24 respondentů zná hlavně procházky a 15 respondentů odpovědělo tělocvična. Ostatní odpovědi jsou v tak nízkém počtu, že nejsou relevantní.

Položka číslo 8B **Pokud ANO, využíváte těchto možností?**

Tab. 10. Pokud ANO, využíváte těchto možností

Pokud ANO, využíváte těchto možností	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano často	26	15	41	22%
ano občas	27	18	45	24%
ne	29	53	82	43%
neodpověděli	9	11	20	11%
Celkem	91	97	188	100%



Graf 10. Pokud ANO, využíváte těchto možností

Komentář:

Další otázka zněla: „Pokud ano, využíváte těchto možností?“ z celkového počtu 188 respondentů odpovědělo 22% že ano často, 24% ano občas, 43% že ne a 11% respondentů neodpovědělo.

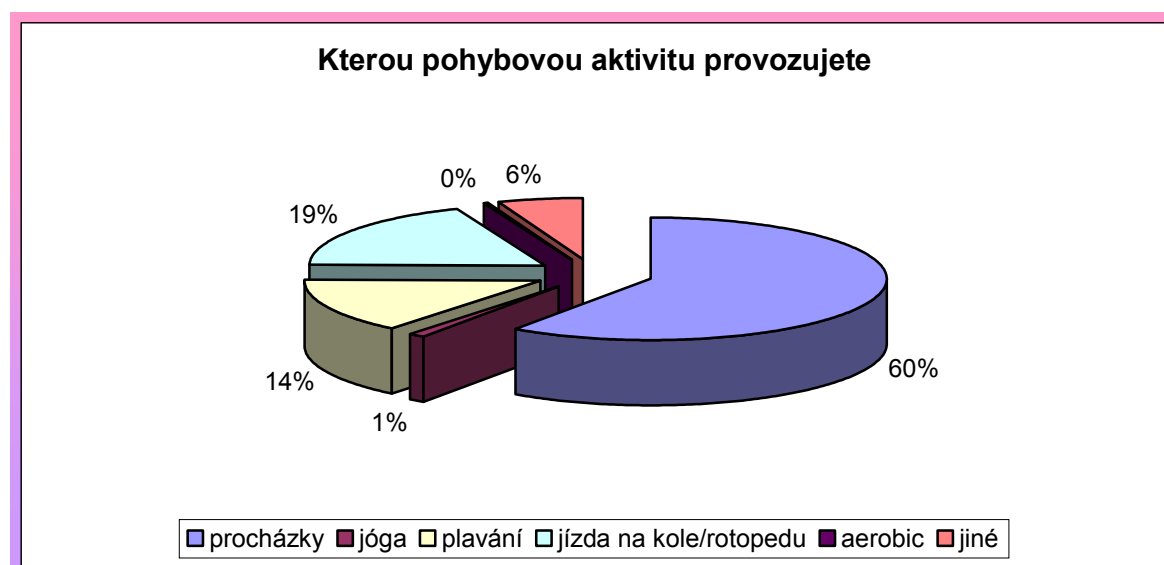
Zajímavý rozdíl je tady v odpovědích respondentů žijících ve vlastním bytě a respondentů žijících v sociálním zařízení. Zatímco odpovědi respondentů žijících ve vlastním bytě byly víceméně hodnotově stejné (využívají jich často, občas i nevyužívají), u respondentů žijících v sociálním zařízení jasně převládá odpověď, že těchto možností nevyužívají.

Položka číslo 9 **Kterou pohybovou aktivitu provozujete?**

(možnost označení více odpovědí)

Tab. 11. Kterou pohybovou aktivitu provozujete

Kterou pohybovou aktivitu provozujete	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%) z celkového počtu
procházky	56	89	145	59,7%
jóga	0	3	3	1,2%
plavání	28	7	35	14,4%
jízda na kole/rotopedu	21	24	45	18,5%
aerobic	0	1	1	0,4%
jiné	1	13	14	5,8%
Celkem	106	137	243	100%
jiné (jaké) ...				
trénuji mažoretky, tedy 1 hod. intenzivního pochodu	1	0	1	0,41%
dílny	0	3	3	1,23%
práce na zahradě	0	3	3	1,23%
chůze s pomůckami	0	1	1	0,41%
kalanetika	0	2	2	0,82%
Thai-ti	0	1	1	0,41%
v zimě běžky	0	1	1	0,41%
kuželky	0	1	1	0,41%
žádné	0	1	1	0,41%
Celkem	1	13	14	5,8%



Graf 11. Kterou pohybovou aktivitu provozujete

Komentář:

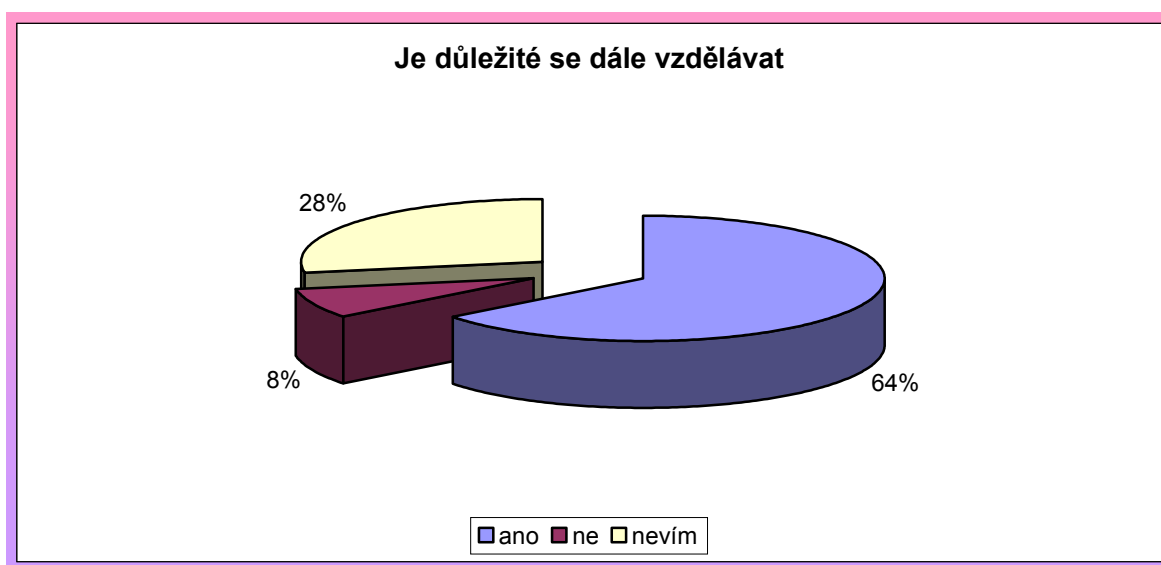
Při zpracování této otázky jsem zjistila, že respondenti žijící ve vlastním bytě provozují nejčastěji procházky a to 56 respondentů, 28 jich provozuje plavání a 21 jich provozuje jízdu na kole či rotopedu. Zatímco u respondentů žijících v sociálním zařízení jich 89 provozuje procházky, 24 jich provozuje jízdu na kole či ortopedu a jen 13 jich odpovědělo, že provozuje jiné aktivity.

Pohybové aktivity jako jóga, aerobic, práce na zahradě, či kalanetika se mezi seniory moc neuchytily. Nejspíše v tom, jakou pohybovou aktivitu si senioři zvolí, hraje také velkou roli finanční dostupnost. Zatímco tolik preferované procházky jsou zadarmo a navíc na dosah ruky, kalanetika, jóga či aerobic se musí platit a často jsou mimo jejich dosah. K tomuto doplňujícímu závěru jsem došla na základě rozhovorů s respondenty při vyplňování dotazníku.

Položka číslo 10 Myslíte si, že je důležité aby se senioři dále vzdělávali?

Tab. 12. Je důležité, aby se senioři dále vzdělávali

Je důležité se dále vzdělávat	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	55	66	121	64%
ne	8	7	15	8%
nevím	28	24	52	28%
Celkem	91	97	188	100%



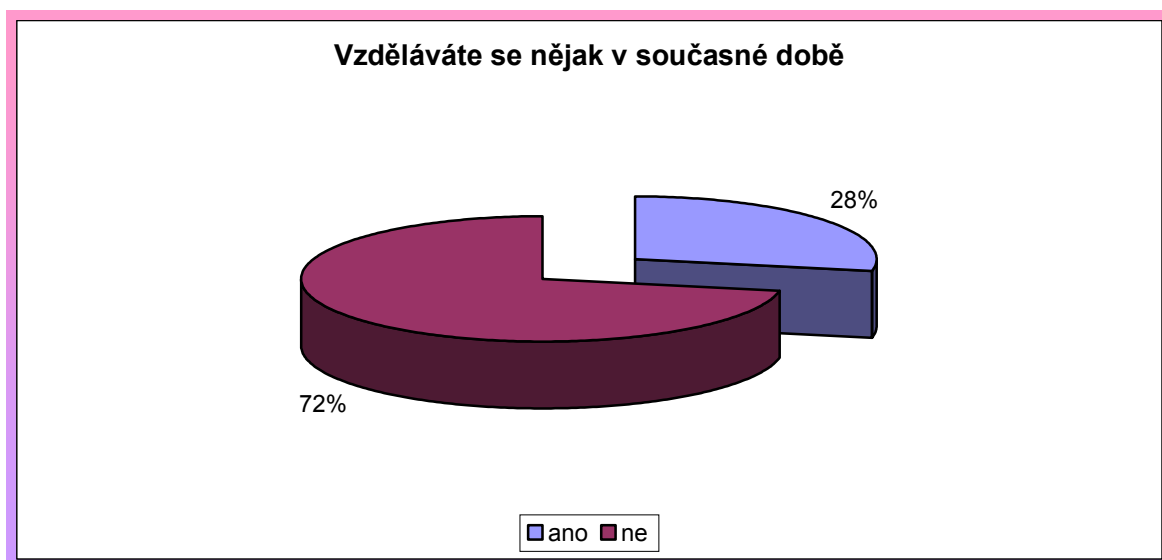
Graf 12. Je důležité, aby se senioři dále vzdělávali

Komentář:

Na otázku jestli si myslí, že je důležité aby se senioři dále vzdělávali, odpověděli takto. 64% jich odpovědělo že ano, 8% jich odpovědělo že ne a 28% jich odpovědělo že neví.

Položka číslo 11 **Vzděláváte se nějak v současné době?**Tab. 13. *Vzděláváte se nějak v současné době*

Vzděláváte se nějak v současné době	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	27	26	53	28%
ne	64	71	135	72%
Celkem	91	97	188	100%
Pokud ANO, jak ...				
televize	9	4	13	24,5%
čtení vědeckých časopisů	4	1	5	9,4%
naučné pořady v televizi	2	0	2	3,8%
návštěva přednášek	1	0	1	1,9%
samostudium	2	2	4	7,5%
čtení knih a poslech rádia	8	5	13	24,5%
učím se anglicky a práci na počítači	1	0	1	1,9%
noviny	0	3	3	5,7%
opakuji hlavně matematiku ze střední školy	0	1	1	1,9%
stálý styk s ostatními lidmi	0	1	1	1,9%
besedy	0	4	4	7,5%
křížovky	0	3	3	5,7%
učím se německy	0	1	1	1,9%
studium na Akademii třetího věku	0	1	1	1,9%
Celkem	27	26	53	100%



Graf 13. Vzděláváte se nějak v současné době

Komentář:

Díky této otázce jsem zjistila že jen 28% respondentů se v současné době nějak vzdělává a 72% respondentů se nevzdělává nijak.

Těch 28% respondentů, kteří se vzdělávají, se vzdělává hlavně čtením knih a poslechem rádia, besedami, televizí, novinami a křížovkami.

Vzhledem k těmto odpovědím si pokládám otázku: Proč, i když si 64% seniorů myslí, že další vzdělání je důležité, se opravdu vzdělává jen 28%? V čem je chyba? Je málo možností kde se vzdělávat, nebo se nenabízí témata, o které by měli senioři zájem, nebo se jen seniorům nechce nikam chodit?

Položka číslo 12 **Co si představujete pod pojmem Univerzita třetího věku?**

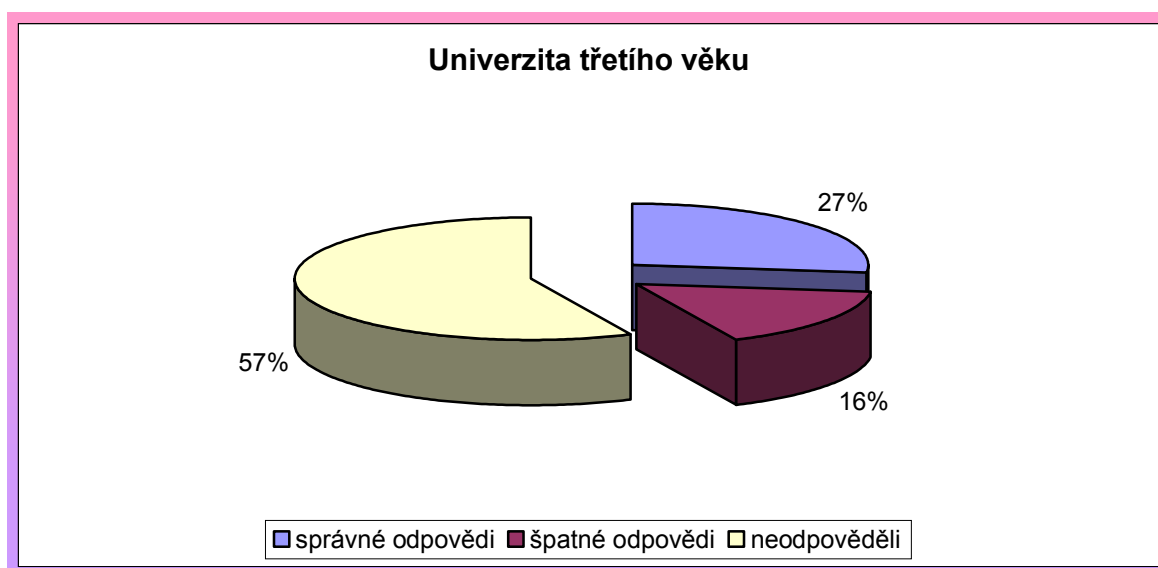
Tab. 14. Univerzita třetího věku

Univerzita třetího věku	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
správné odpovědi	17	34	51	27%
špatné odpovědi	14	16	30	16%
neodpověděli	60	47	107	57%
Celkem	91	97	188	100%

Tab. 15. Co si představujete pod pojmem Univerzita třetího věku“

Univerzita třetího věku	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
správná odpověď	<p>Myslím, že je to správná věc pro seniory, kteří jsou už v pozdním věku, tedy když jim to ještě myslí.</p> <p>Učení pro seniory.</p> <p>Další učení.</p> <p>Další studium.</p> <p>Další vzdělávání seniorů.</p> <p>Prohlubování vzdělání ve stáří.</p> <p>Všeobecné vzdělávání.</p> <p>Aktivizace paměti.</p> <p>Na jednu takovou chodím.</p> <p>Prohlubování mého vzdělání.</p> <p>Seznámení a studium oboru, který mě zaujal během mého života, který nemusí souviset s mým vzděláním.</p> <p>Aktivování paměti a fyzického zdraví přiměřeným pohybem.</p> <p>Vysokoškolské vzdělání.</p> <p>Poznávání nových věcí a možností.</p> <p>Studium v různých oblastech.</p> <p>Možnost studovat obory, které nabízejí, z různých oblastí + novinky.</p> <p>Setkávání se s vrstevníky, výměna názorů, diskuze.</p>	<p>Je to zvyšování znalostí a vědomostí na vysoké škole.</p> <p>Pravidelné vzdělávací kurzy různých oborů na vysokoškolské úrovni, i v rozhlase.</p> <p>Zúčastňovat se přednášek vybraných témat na vysokoškolské úrovni.</p> <p>Hlubší studium některého oboru formou vysokoškolského studia.</p> <p>Vzdělávání v seniorském věku, udržení společenské aktivity, duševního zdraví, doplnění znalostí v oboru, který mě zajímá.</p> <p>Různé vzdělávání ve všech směrech co člověk potřebuje k životu.</p> <p>Zdokonalení ve studiu.</p> <p>Seberealizace, životní aktivita, komunikace, posílení sebevědomí, aktivní zapojení do života.</p> <p>Dle zájmu další studium.</p> <p>Rozšiřování vzdělání.</p> <p>Chodit se vzdělávat jako důchodce s možností docílit i diplom nebo vysvědčení.</p> <p>Upevňování znalostí v různých oborech, získávání nových znalostí.</p> <p>Vzdělávání seniorů. Je to další vzdělávání už v důchodovém věku.</p>

		<p>Vzdělávání seniorů. Podle mého názoru by se měl člověk vzdělávat celý život. Jednak doba ve které žijeme jde stále kupředu, nabízí stále nové možnosti se kterých bychom se měli stále zdokonalovat. Prohloubení svých vědomostí a dovědět se něco nového. Možnost všeobecného vzdělávání seniorů. Je to studium pro lidi důchodového věku. Lidé v důchodovém věku studují různé obory. Učit se novým věcem. Aby měli lidé přehled o dění ve světě a nežili v nevědomosti. Že se něčím vzdělávám. Učení se něčemu novému Je to studium těch nejnovějších poznatků z různých oborů, lidmi důchodového věku, kteří mají zájem se vzdělávat. Zakončení možného vzdělávání. Něco jako dálkové studium, střední či vysoké školy pro starší a staré lidi. Vzdělávání seniorů v různých oblastech. Studium lidí dříve narozených - starší generace. Stálé procvičování paměti. Vzdělávání naší generace. Sdružení institucí, které nabízí a provozují vzdělávací aktivity na úrovni vysokoškolského vzdělání v různých oborech, takové učení pro seniory.</p>
		<p>Je to rozhlasový pořad pro seniory. Naprostá zbytečnost a vyhazování peněz a kdo to chce měl by si to zaplatit sám. Já si nepředstavuji nic, kdo chce ať se vzdělává, je to jeho věc. Je to pro mladší důchodce. Nevím co to je. Nevím - odpovědělo 11 respondentů</p>
špatná odpověď	Nevím - odpovědělo 14 respondentů	
neodpovědělo	60 respondentů	47 respondentů



Graf 14. Co si představujete pod pojmem Univerzita třetího věku

Komentář:

Co si představujete pod pojmem Univerzita třetího věku? Podle institutu celoživotního vzdělávání je Univerzita třetího věku vzdělávací aktivita prováděná na vysokoškolské úrovni (přednášky, semináře, cvičení), a je určena zejména pro seniory.

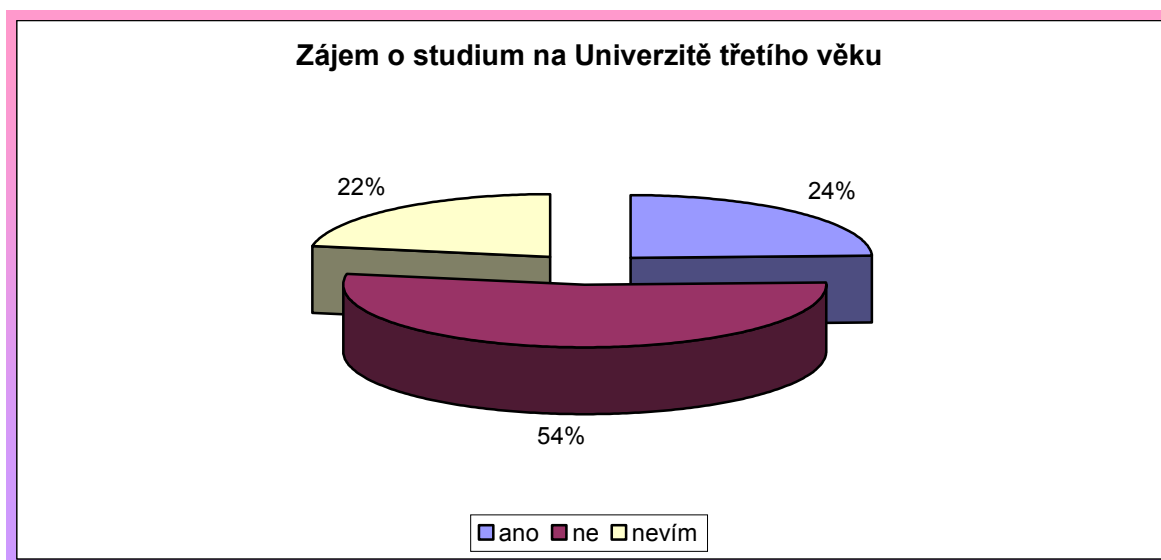
Tato otázka se velmi špatně vyhodnocovala. Samozřejmě ani jedna odpověď nebyla přesně podle definice. Jako správné odpovědi jsem označila všechny takové, co se jí alespoň trochu přibližovaly. Ale i tak to nedopadlo moc dobře. Když sečtu 16% odpovědí, které byly zodpovězeny špatně a 57% odpovědí, které vlastně odpověďmi ani nebyly, vyjde mi, že většina seniorů vůbec neví co to Univerzita třetího věku je, ani že něco takového vůbec existuje.

Do špatných odpovědí jsem též přičetla ty, jejichž odpověď zněla nevím.

Položka číslo 13A Měl/la by jste zájem o studium na Univerzitě třetího věku?

Tab. 16. Zájem o studium na Univerzitě třetího věku

Zájem o studium na Univerzitě třetího věku	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	31	15	46	24%
ne	38	62	100	54%
nevím	22	20	42	22%
Celkem	91	97	188	100%
Pokud NE, proč ...				
stačí mi TV	6	5	11	11%
stačí mi TV a rádio	1	0	1	1%
vysoký věk a nedostupnost v místě bydliště	1	0	1	1%
vysoký věk	16	22	38	38%
dojíždění	1	0	1	1%
mám jiné zájmy	1	0	1	1%
pro zaměstnání nemám čas	0	1	1	1%
nemám paměť	1	1	2	2%
samovzdělávání	1	2	3	3%
protože to už mám za sebou	0	1	1	1%
pro těžkou nemoc	4	8	12	12%
je to výhodné pro mladší důchodce a ne pro mě	0	1	1	1%
pro špatný zrak	3	4	7	7%
mám jen základní vzdělání a nové věci bych nezvládla	0	1	1	1%
moje dosavadní vzdělání nedovolí nějaké další studium	0	1	1	1%
už jsem na takové škole studovala	0	1	1	1%
vím že bych na to neměla	0	1	1	1%
neodpověděli	3	13	16	16%
Celkem	38	62	100	100%



Graf 15. Zájem o studium na Univerzitě třetího věku

Komentář:

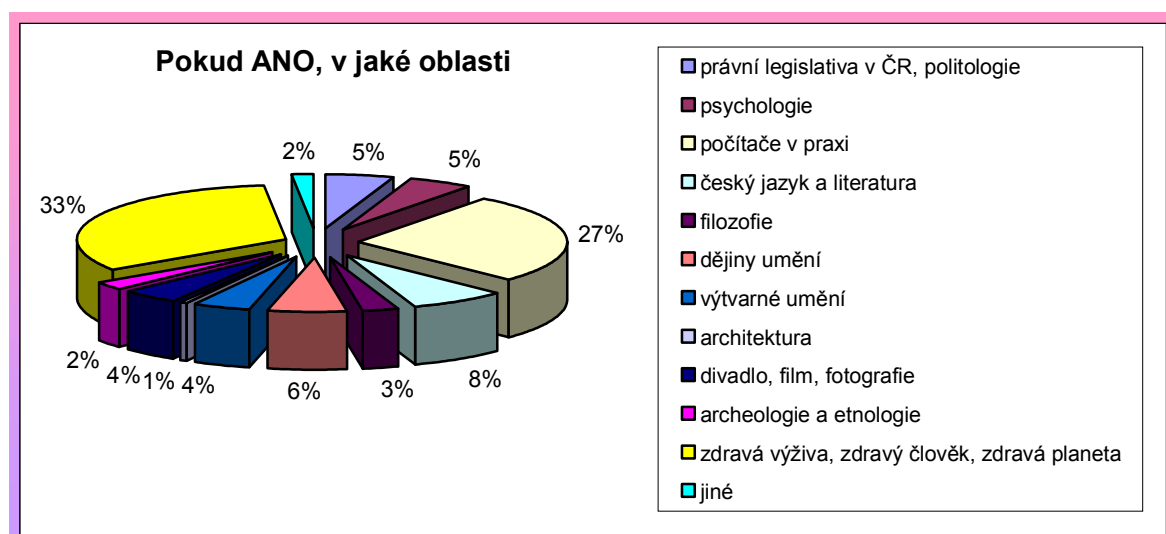
V 54% respondenti zájem o studium na Univerzitě třetího věku nemají. 24% respondentů odpovědělo že mají zájem a 22% respondentů nevědělo, či neuměli odpovědět.

Na podotázku, proč nemají zájem o studium na Univerzitě třetího věku se 38 respondentů shodlo, že kvůli vysokému věku a 12 respondentů odpovědělo, že kvůli těžké nemoci. Bohužel 16 respondentů vůbec na podotázku neodpovědělo.

Položka číslo 13B Pokud ANO, v jaké oblasti? (možnost označení více odpovědí)

Tab. 17. Pokud ANO, v jaké oblasti

Pokud ANO, v jaké oblasti	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%) z celkového počtu
právní legislativa v ČR, politologie	5	8	13	5,16%
psychologie	6	7	13	5,16%
počítače v praxi	41	27	68	26,98%
český jazyk a literatura	10	9	19	7,53%
filozofie	4	3	7	2,78%
dějiny umění	10	5	15	5,95%
výtvarné umění	9	2	11	4,37%
architektura	2	0	2	0,79%
divadlo, film, fotografie	6	5	11	4,37%
archeologie a etnologie	1	5	6	2,38%
zdravá výživa, zdravý člověk, zdravá planeta	55	28	83	32,94%
jiné	3	1	4	1,59%
Celkem	152	100	252	100%
jiné (jaké) ...				
včelařství	1	1	2	0,79%
zahradnictví	1	0	1	0,40%
fyzioterapie	1	0	1	0,40%
Celkem	152	100	252	100%



Graf 16. Pokud ANO, v jaké oblasti

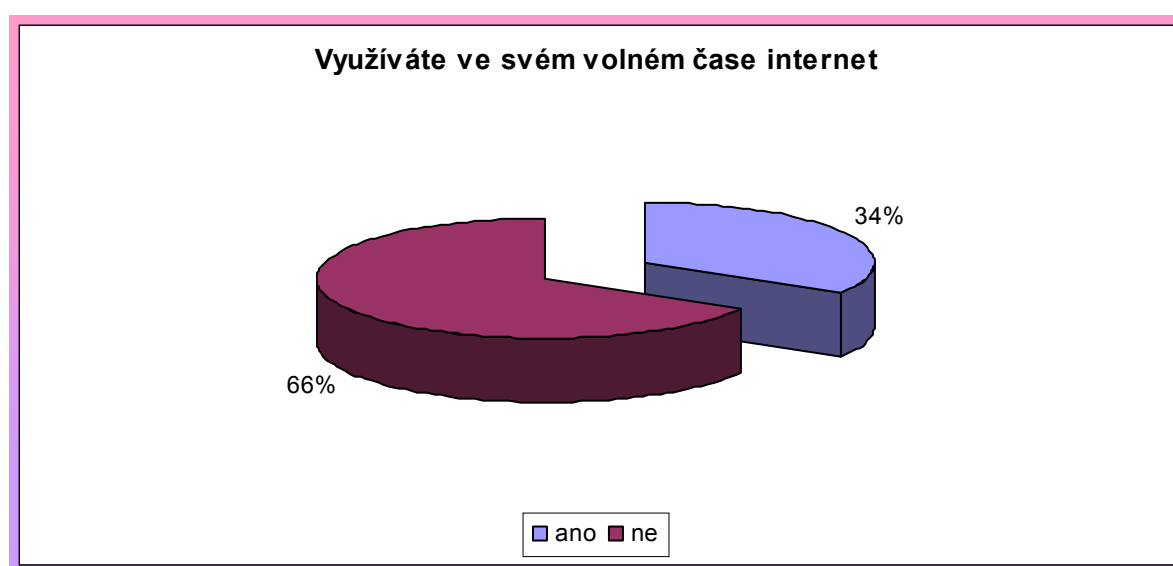
Komentář:

Z 24% respondentů, kteří by měli zájem o studium na Univerzitě třetího věku, by si 32,94% respondentů vybralo obor zdravá výživa, zdravý člověk, zdravá planeta, 26,98% respondentů by zvolilo výuku práce na počítači, 7,53% by zvolilo obor český jazyk a literatura a 5,95% by zvolilo obor dějiny umění. Další obory by se nejspíše moc neujaly.

Položka číslo 14A **Využíváte ve svém životě internet?**

Tab. 18. Využíváte ve svém životě internet

Využíváte ve svém životě internet	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	55	8	63	34%
ne	36	89	125	66%
Celkem	91	91	188	100%



Graf 17. Využíváte ve svém životě internet

Komentář:

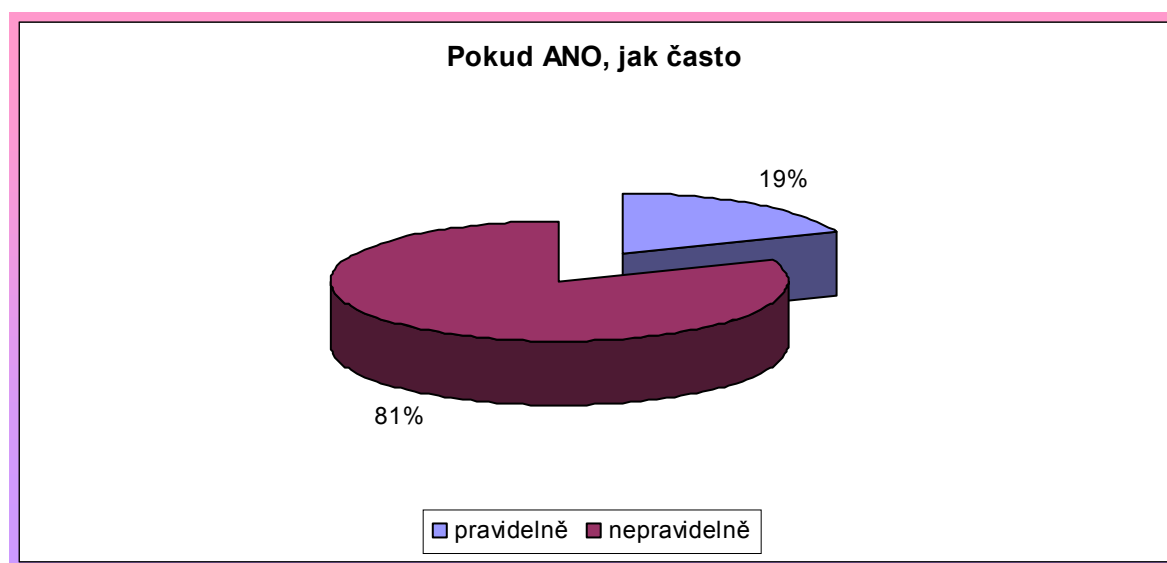
Zjistila jsem, že 66% respondentů nevyužívá v životě internet a jen 34% respondentů internet využívá.

Internet využívají především senioři bydlící ve vlastním bytě. Jen 8 seniorů bydlících v sociálním zařízení internet využívá. Čím to je? Je to tím, že s počítačem tito senioři neumí pracovat, nebo protože nemají možnost pracovat s internetem, neboli v sociálním zařízení není možnost práce na PC?

Položka číslo 14B Pokud ANO, jak často?

Tab. 19. Pokud ANO, jak často

Pokud ANO, jak často	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
pravidelně	10	2	12	19%
nepravidelně	45	6	51	81%
Celkem	55	8	63	100%



Graf 18. Pokud ANO, jak často

Komentář:

81% respondentů využívá internet nepravidelně a 19% pravidelně.

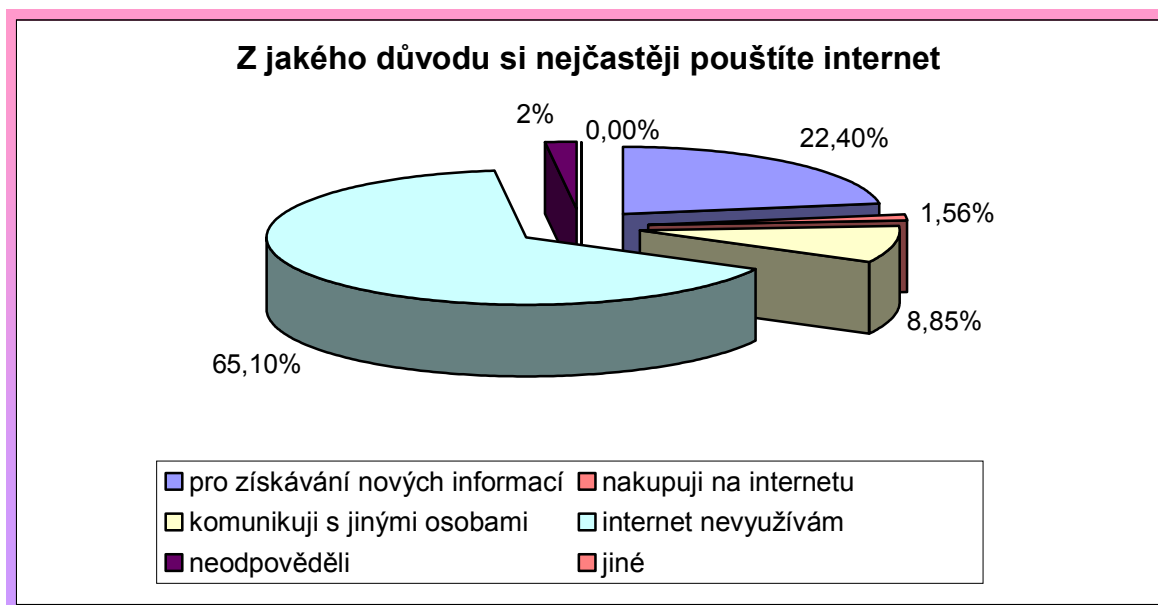
Opět se vysoké hodnoty objevují u respondentů bydlících ve vlastním bytě, to koreluje s otázkou jestli senioři využívají ve svém životě internet.

Položka číslo 15 **Z jakého důvodu si nejčastěji použijete internet?**

(možnost označení více odpovědí)

Tab. 20. Z jakého důvodu si nejčastěji použijete internet

Z jakého důvodu si nejčastěji použijete internet	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%) z celkového počtu
pro získávání nových informací	36	7	43	22,40%
nakupuji na internetu	2	1	3	1,56%
komunikuji s jinými osobami	13	4	17	8,85%
internet nevyužívám	36	89	125	65,10%
jiné	0	0	0	0%
neodpověděli	4	0	4	2,08%
Celkem	87	101	192	100%



Graf 19. Z jakého důvodu si nejčastěji použijete internet

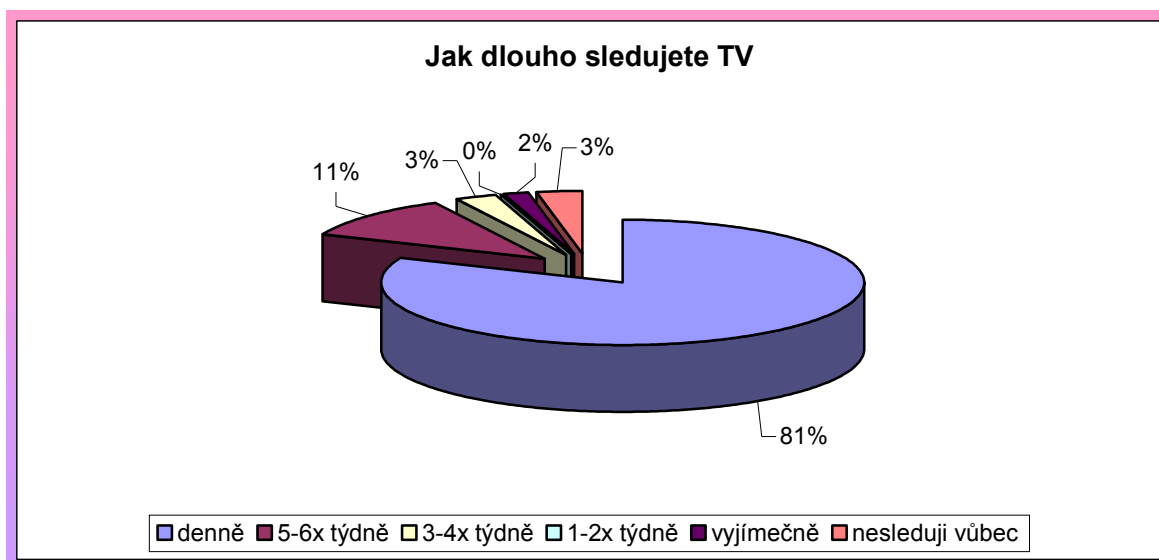
Komentář:

66% respondentů (z tabulky číslo 18) odpovědělo, že internet nevyužívá. Z těch respondentů co internet využívají, ho 22,4% využívá pro získávání nových informací, 8,85% respondentů díky němu komunikuje s jinými osobami, a 1,56% respondentů nakupují.

Položka číslo 16 Jak dlouho sledujete TV?

Tab. 21. Jak dlouho sledujete TV

Jak často sledujete TV	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
denně	64	89	153	81%
5-6x týdně	19	2	21	11%
3-4x týdně	5	0	5	3%
1-2x týdně	0	0	0	0%
výjimečně	0	3	3	2%
nesleduji vůbec	3	3	6	3%
Celkem	91	97	188	100%



Graf 20. Jak dlouho sledujete TV

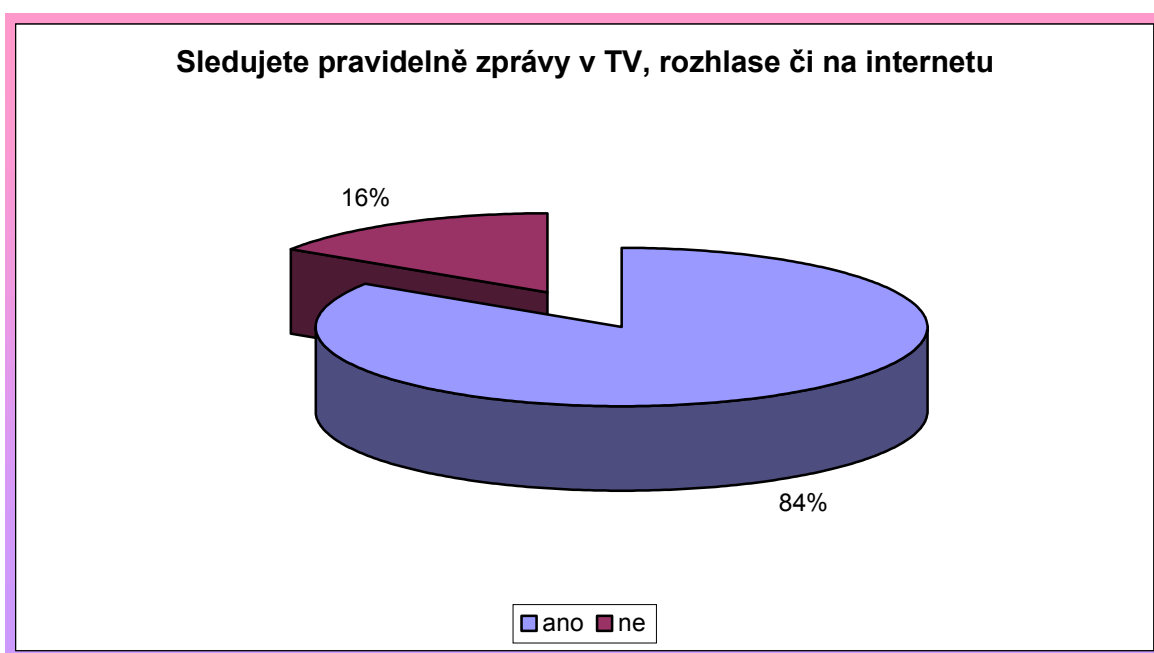
Komentář:

81% respondentů sleduje TV každý den. 11% respondentů sleduje TV 5-6x týdně. Ostatní odpovědi nejsou relevantní, jejich počet je příliš nízký.

Položka číslo 17 **Sledujete pravidelně zprávy v TV, rozhlase či na internetu?**

Tab. 22. Sledujete pravidelně zprávy v TV, rozhlase či na internetu

Sledujete pravidelně zprávy v TV, rozhlase či na internetu	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	69	89	158	84%
ne	22	8	30	16%
Celkem	91	97	188	100%



Graf 21. Sledujete pravidelně zprávy v TV, rozhlase či na internetu

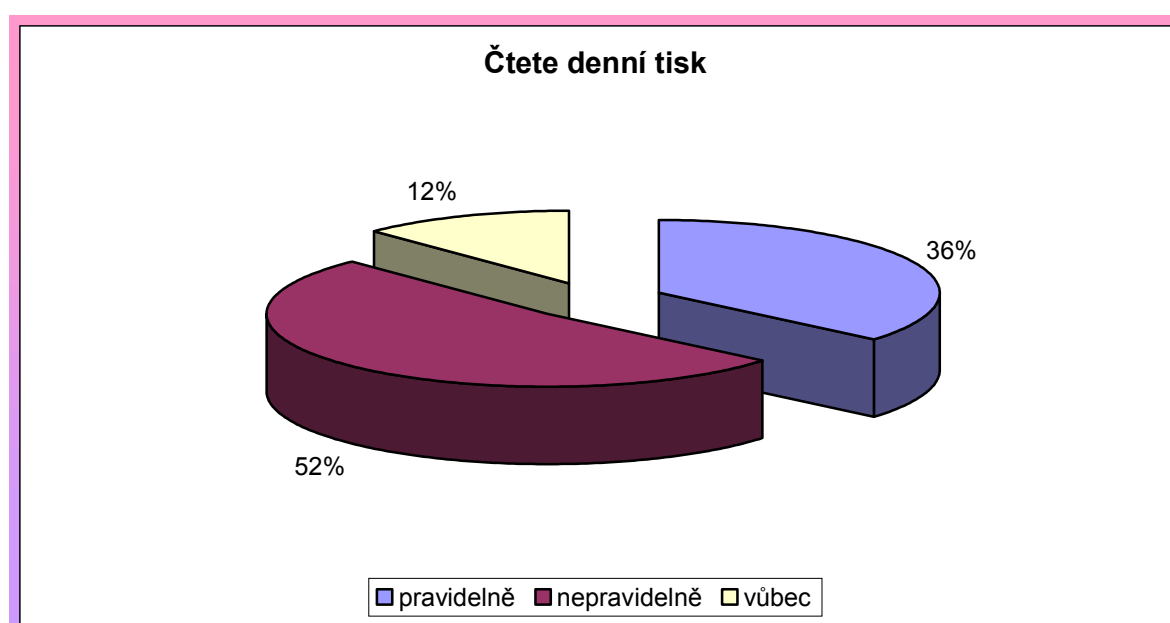
Komentář:

84% respondentů pravidelně sleduje zprávy v TV, rozhlase či na internetu. Naopak 16% respondentů zprávy v TV, rozhlase či na internetu pravidelně nesleduje.

Položka číslo 18 Čtete denní tisk?

Tab. 23. Čtete denní tisk

Čtete denní tisk	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
pravidelně	44	24	68	36%
nepravidelně	37	60	97	52%
vůbec	10	13	23	12%
Celkem	91	97	188	100%



Graf 22. Čtete denní tisk

Komentář:

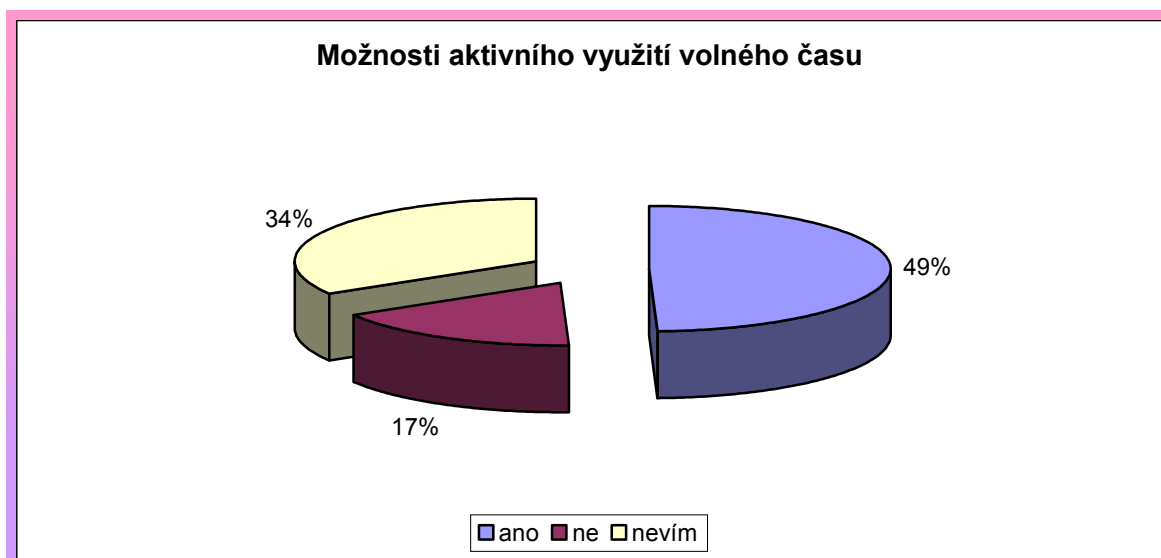
52% respondentů čte denní tisk nepravidelně, 36% čte denní tisk pravidelně a 12% respondentů denní tisk nečte vůbec.

Zatímco u respondentů žijících ve vlastním bytě převažuje odpověď, že čtou denní tisk pravidelně, u respondentů žijících v sociálním zařízení převažuje odpověď, že čtou denní tisk nepravidelně.

Položka číslo 19 **Je v místě Vašeho bydliště dostatek možností k aktivnímu využití Vašeho volného času?**

Tab. 24. Možnosti aktivního využití volného času

Možnosti aktivního využití volného času	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	62	31	93	49%
ne	14	18	32	17%
nevím	15	48	63	34%
Celkem	91	97	188	100%
Pokud ANO, jaké ...				
klub důchodců	8	7	15	16%
plavání pro seniory	3	3	6	6,5%
sportovní, společenské i kulturní organizace	1	1	2	2%
setkávání seniorů	1	0	1	1%
turistika	4	3	7	8%
Sokol	2	0	2	2%
ruční práce	1	0	1	1%
kostel	2	1	3	3%
procházky	3	3	6	6,5%
přednášky z centra seniorů	9	2	11	12%
museum	0	1	1	1%
výstavy	0	1	1	1%
knihovna	5	2	7	8%
ples	0	2	2	2%
oslavy	0	1	1	1%
taneční pro seniory	8	1	9	10%
besedy	0	2	2	2%
cvičení ve sportovní hale	0	1	1	1%
neodpověděli	15	0	15	16%
Celkem	62	31	93	100%



Graf 23. Možnosti aktivního využití volného času

Komentář:

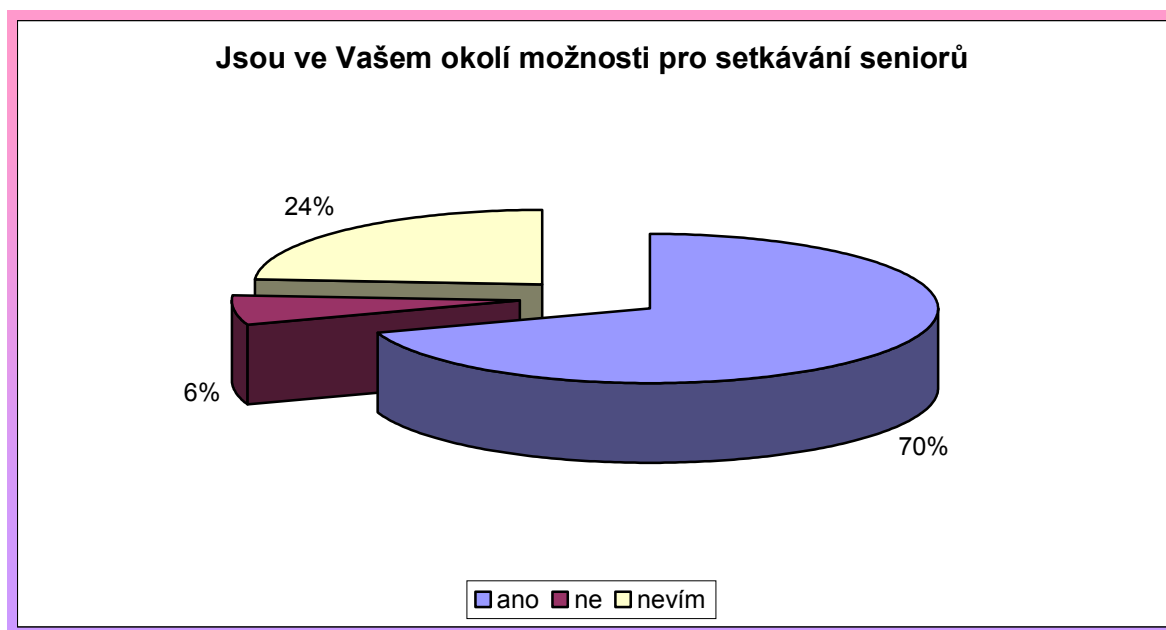
49% respondentů odpovědělo, že mají ve svém okolí dostatek možností k aktivnímu využití jejich volného času. Takto odpovídali hlavně respondenti žijící ve vlastním bytě. 17% respondentů dostatek možností k aktivnímu využití volného času nemá a 34% respondentů neví.

Na podotázku Jaké možnosti k aktivnímu využití mají ve svém okolí nejčastěji, respondenti odpověděli – klub důchodců, plavání pro seniory, turistika, procházky, přednášky z centra seniorů, knihovna, taneční pro seniory, ostatní odpovědi nejsou relevantní.

Položka číslo 20A Jsou ve Vašem okolí možnosti pro setkávání seniorů?

Tab. 25. Jsou ve Vašem okolí možnosti pro setkávání seniorů

Jsou ve Vašem okolí možnosti pro setkávání seniorů	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	59	72	131	70%
ne	8	4	12	6%
nevím	24	21	45	24%
Celkem	91	97	188	100%
Pokud ANO, jaké ...				
občanské setkávání při hudbě a tanci	1	0	1	0,76%
různé aktivity mnohých spolků a občanských sdružení	1	0	1	0,76%
HEPL, organizace pro nedoslýchavé, akce pečovatelské služby	1	0	1	0,76%
kluby	1	3	4	3,05%
akce místní charity	1	0	1	0,76%
kavárny, setkávání pracovní skupiny	1	0	1	0,76%
klub důchodců	25	14	39	29,77%
Centrum seniorů	10	10	20	15,27%
občanské zábavy	0	1	1	0,76%
besedy	0	9	9	6,87%
zábavy, ples	2	1	3	2,29%
akce v rámci domova důchodců	0	1	1	0,76%
kulturní akce	1	6	7	5,34%
vystoupení dětí	0	1	1	0,76%
různé zábavy	0	1	1	0,76%
výstavy	2	2	4	3,05%
koncerty	1	6	7	5,34%
taneční lekce pro seniory	1	4	5	3,82%
společenské zájezdy	0	2	2	1,53%
společenské hry	0	1	1	0,76%
neopověděli	11	10	21	16,03%
Celkem	59	72	131	100%



Graf 24. Jsou ve Vašem okolí možnosti pro setkávání seniorů

Komentář:

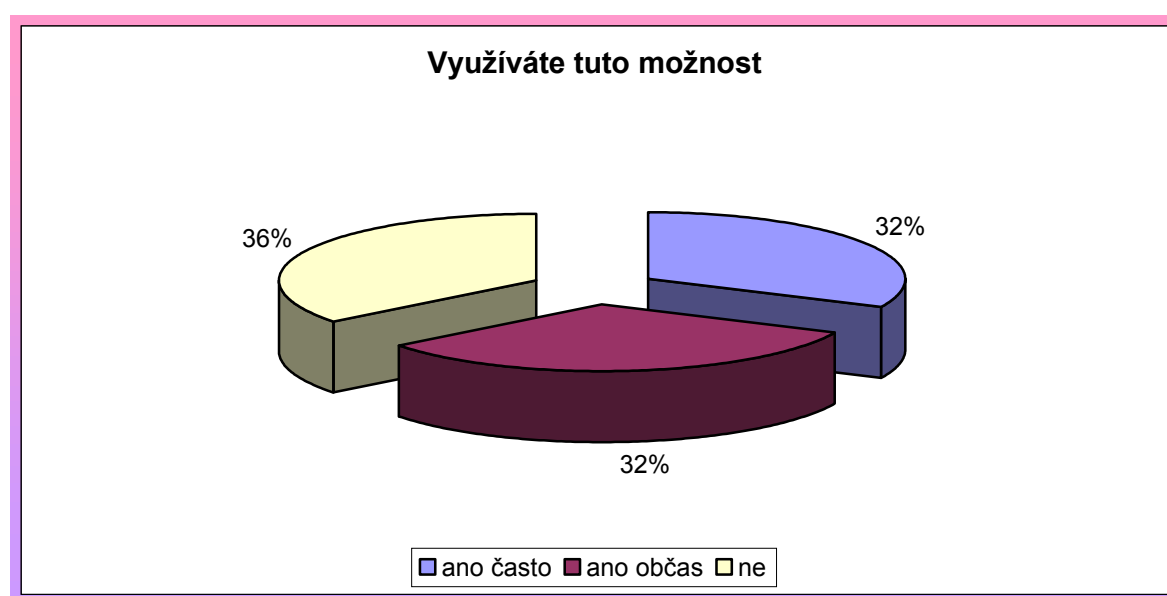
Respondenti na tuto otázku odpověděli tak, že 70% respondentů má ve svém okolí možnosti pro setkávání seniorů, 6% respondentů odpovědělo, že nemá možnosti pro setkávání a 24% respondentů nevědělo.

Na podotázku Jaké možnosti pro setkávání seniorů znáte, napsalo 39 respondentů klub důchodců a 20 respondentů napsalo centrum seniorů, ostatní odpovědi nejsou relevantní. 21 respondentu na tuto podotázku neodpovědělo.

Položka číslo 20B **Využíváte tuto možnost?**

Tab. 26. Využíváte tuto možnost

Využíváte tuto možnost	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano často	33	27	60	32%
ano občas	31	30	61	32%
ne	27	40	67	36%
Celkem	91	97	188	100%



Graf 25. Využíváte tuto možnost

Komentář:

Na otázku, jestli těchto možností pro setkávání seniorů respondenti využívají, odpověděli takto: 32% respondentů těchto možností využívá často, 32% respondentů těchto možností využívá občas a 36% respondentů těchto možností nevyužívá vůbec.

Položka číslo 21 **Jaké aktivity pro využívání volného času Vám v místě Vašeho
bydliště chybí?** (prosím vypište)

Tab. 27. Jaké aktivity Vám chybí

Jaké aktivity pro využívání volného času Vám v místě bydliště chybí	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálních zařízeních	Počet odpovědí	Procenta (%)
Privítal bych pravidelné týdenní setkávání s milými lidmi obojího pohlaví při dobré hudbě a povídání v pěkném prostředí.	1	0	1	0,53%
Denní kavárnička s možností tance pro starší osamělé osoby	1	0	1	0,53%
Denní kavárnička k posezení, případně i k tanci. Lidé starší než já cítí mnohdy osamění, chybí jim úsměvy na tváři a šťastné oči.	1	0	1	0,53%
Usměvavé tváře	1	0	1	0,53%
Kroužky zahradnictví a včelařství	0	1	1	0,53%
Z mého hlediska využívám volný čas dobře, nic mi nechybí	0	1	1	0,53%
Aktivít je dost, ale vše se odvíjí od zdraví a finančních možností	0	1	1	0,53%
Internet	0	3	3	1,6%
Pro moji vadu sluchu mám omezenou možnost sledovat vystoupení a besedy.	0	1	1	0,53%
Nevím, nezajímám se	0	1	1	0,53%
Plavání	0	2	2	1,06%
Pěvecký kroužek	0	1	1	0,53%
Kino	0	1	1	0,53%
Připojení počítače na internet	0	1	1	0,53%
Koncerty operní a vážné hudby	0	1	1	0,53%
Cvičení a ruční práce	0	1	1	0,53%
Pravidelné organizované schůzky seniorů	0	1	1	0,53%
Kino v blízkosti bydliště	0	1	1	0,53%
Cvičení a společenské vyžití	0	1	1	0,53%
Nevím co je to volný čas	0	1	1	0,53%
Plavání a jízda na kole	0	1	1	0,53%
Nic	45	33	78	41,5%
Nevím	26	38	64	34,04%
Neodpověděli	16	6	22	11,7%
Celkem	91	97	188	100%

Komentář:

Na tuto otázku 78 respondentů odpovědělo tak, že jim nic nechybí, 64 respondentů nevědělo a 22 respondentů neodpovědělo vůbec. V ostatních odpovědích převažují hlavně kulturní akce.

Při zhodnocení této položky z dotazníku jsem vypsala odpovědi respondentů, o které mi šlo. Jelikož jsou ale jednotlivé odpovědi málo četné a nejsou proto příliš relevantní, neuvádím zde grafické zpracování.

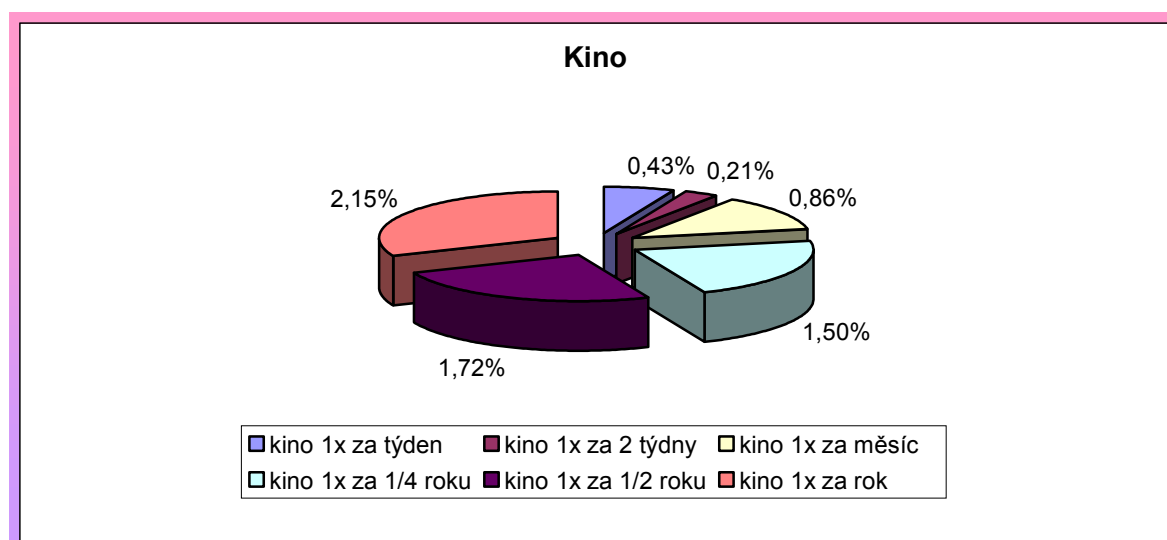
Položka číslo 22 **Které kulturní a společenské akce navštěvujete a jak často?**

(možnost označení více odpovědí)

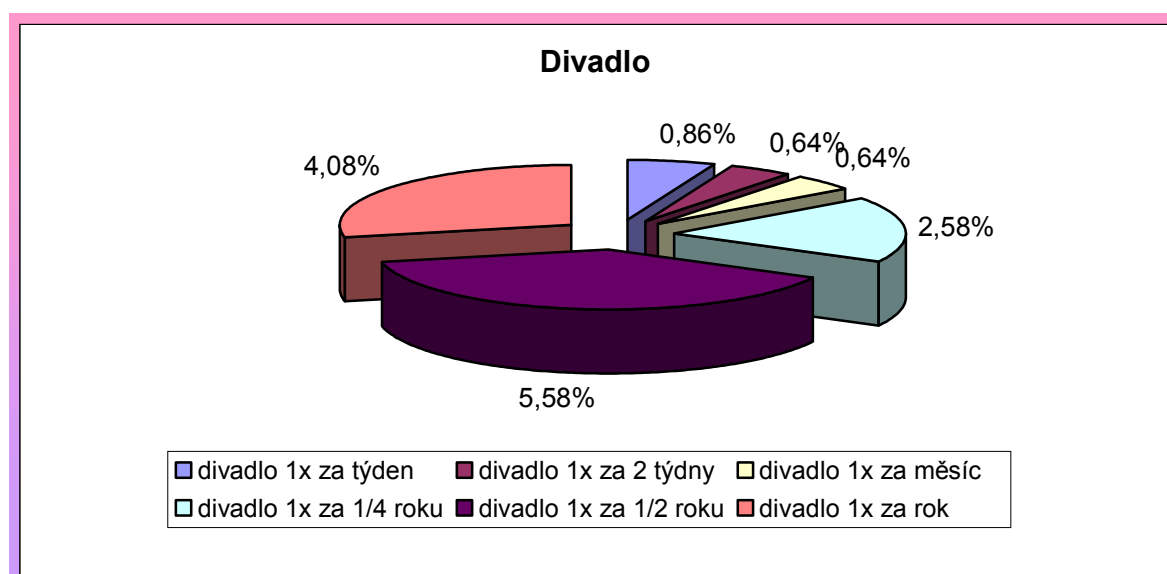
Tab. 28. Které kulturní a společenské akce navštěvujete a jak často

Které kulturní a společenské akce navštěvujete a jak často		Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%) z celkového počtu
kino	1x za týden	0	2	2	0,43%
	1x za 2 týdny	0	1	1	0,21%
	1x za měsíc	1	3	4	0,86%
	1x za 1/4 roku	5	2	7	1,50%
	1x za 1/2 roku	4	4	8	1,72%
	1x za rok	6	4	10	2,15%
divadlo	1x za týden	4	0	4	0,86%
	1x za 2 týdny	3	0	3	0,64%
	1x za měsíc	0	3	3	0,64%
	1x za 1/4 roku	7	5	12	2,58%
	1x za 1/2 roku	16	10	26	5,58%
	1x za rok	9	10	19	4,08%
výstavy	1x za týden	21	0	21	4,51%
	1x za 2 týdny	22	0	22	4,72%
	1x za měsíc	0	3	3	0,64%
	1x za 1/4 roku	5	6	11	2,36%
	1x za 1/2 roku	24	10	34	7,30%
	1x za rok	26	8	34	7,30%
koncerty	1x za týden	18	0	18	3,86%
	1x za 2 týdny	31	0	31	6,65%
	1x za měsíc	0	0	0	0%
	1x za 1/4 roku	40	13	53	11,37%
	1x za 1/2 roku	23	15	38	8,15%
	1x za rok	31	14	45	9,66%
nenavštěvují kulturní a společenské akce		10	33	43	9,23%
jiné		6	8	14	3,00%
Celkem		312	154	466	100%
jiné (jaké) ...					
vystupování na plese s mažoretkami		1	0	1	0,21%
cestopisné přednášky		1	0	1	0,21%
videoprojekce		1	0	1	0,21%
vernisáže		1	0	1	0,21%
akce charity		1	0	1	0,21%
akce místní knihovny, muzea a domu kultury		1	0	1	0,21%
společenské zábavy s tancem		0	1	1	0,21%

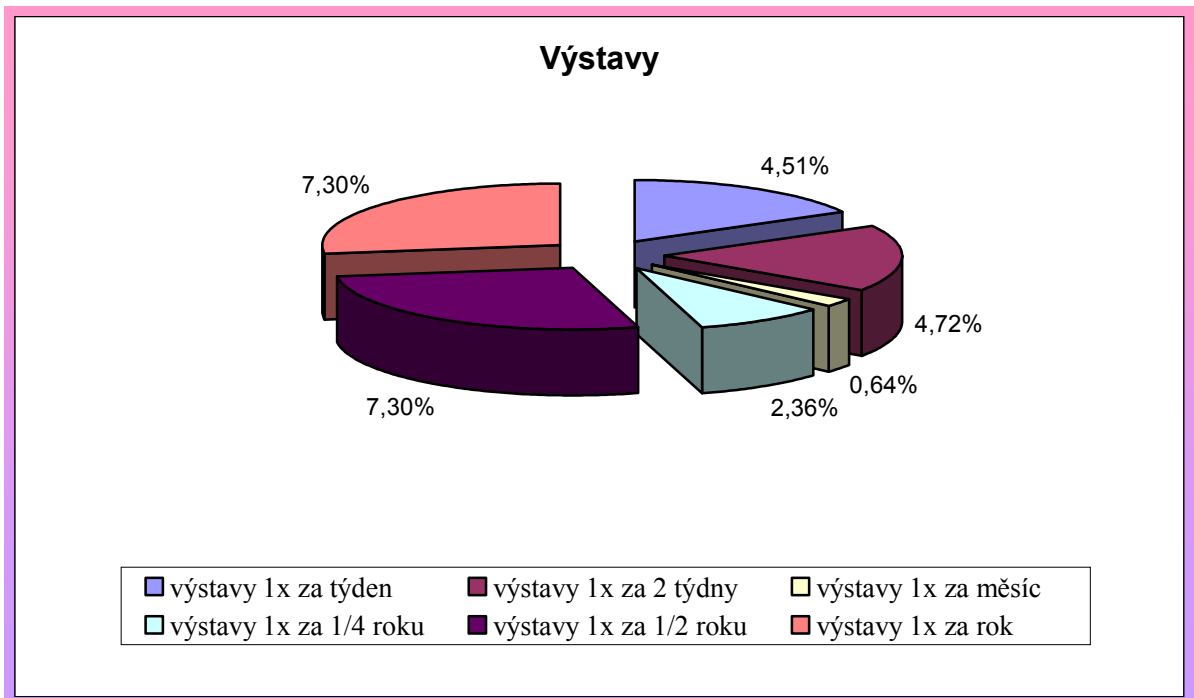
plesy	0	1	1	0,21%
akce klubu důchodců	0	1	1	0,21%
kulturní akce pořádané přímo v domově důchodců	0	1	1	0,21%
akce pořádané DPS	0	1	1	0,21%
besedy	0	1	1	0,21%
prohlížení výkladních skříní	0	1	1	0,21%
často navštěvuji knihovny	0	1	1	0,21%
Celkem	6	8	14	3%



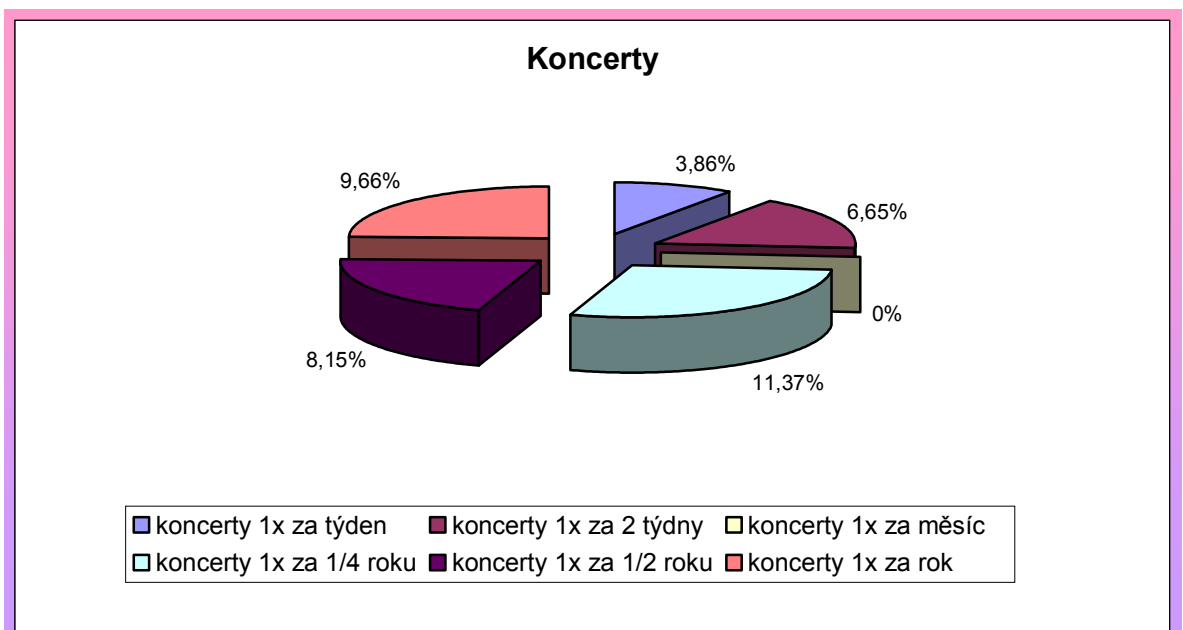
Graf 26. Kino



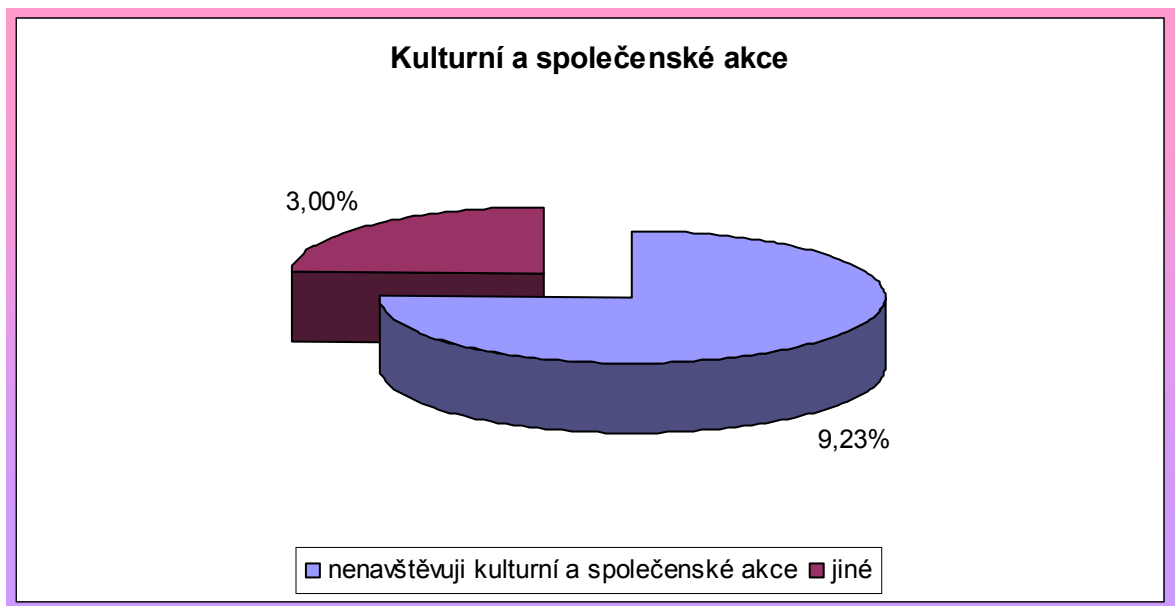
Graf 27. Divadlo



Graf 28. Výstavy



Graf 29. Koncerty



Graf 30. Kulturní a společenské akce

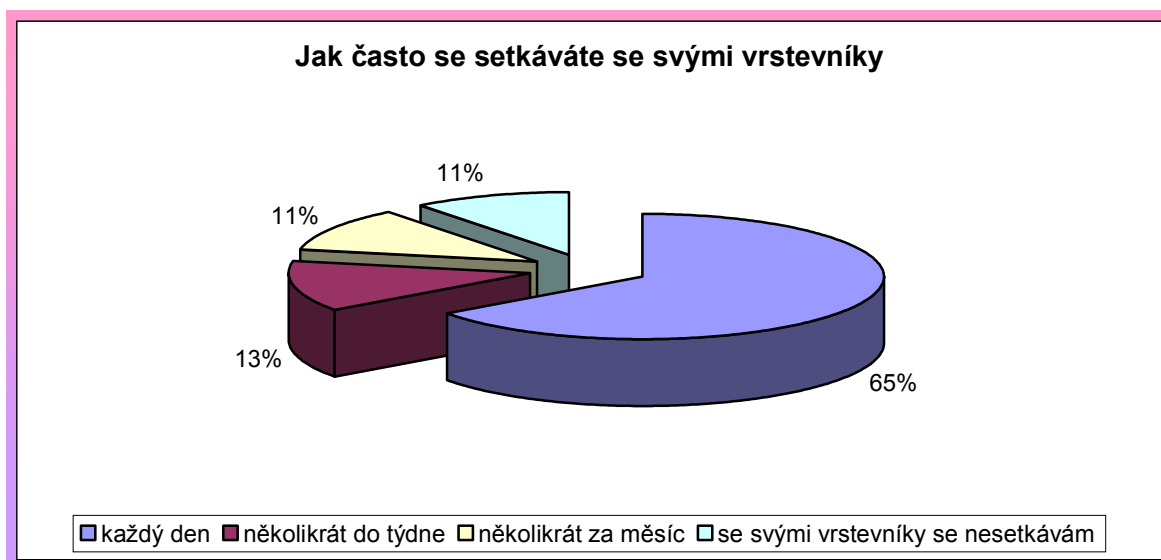
Komentář:

Do kina chodí senioři nejčastěji 1x za rok, divadla 1x za ½ roku, na výstavy ½ roku a na koncerty chodí nejčastěji 1x za ¼ roku. 9,23% respondentů nenavštěvuje kulturní a společenské akce vůbec.

Položka číslo 23 Jak často se setkáváte se svými vrstevníky?

Tab. 29. Jak často se setkáváte se svými vrstevníky

Jak často se setkáváte se svými vrstevníky	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
každý den	70	52	122	65%
několikrát do týdne	13	12	25	13%
několikrát za měsíc	7	14	21	11%
se svými vrstevníky se nesetkávám	1	19	20	11%
Celkem	91	97	188	100%



Graf 31. Jak často se setkáváte se svými vrstevníky

Komentář:

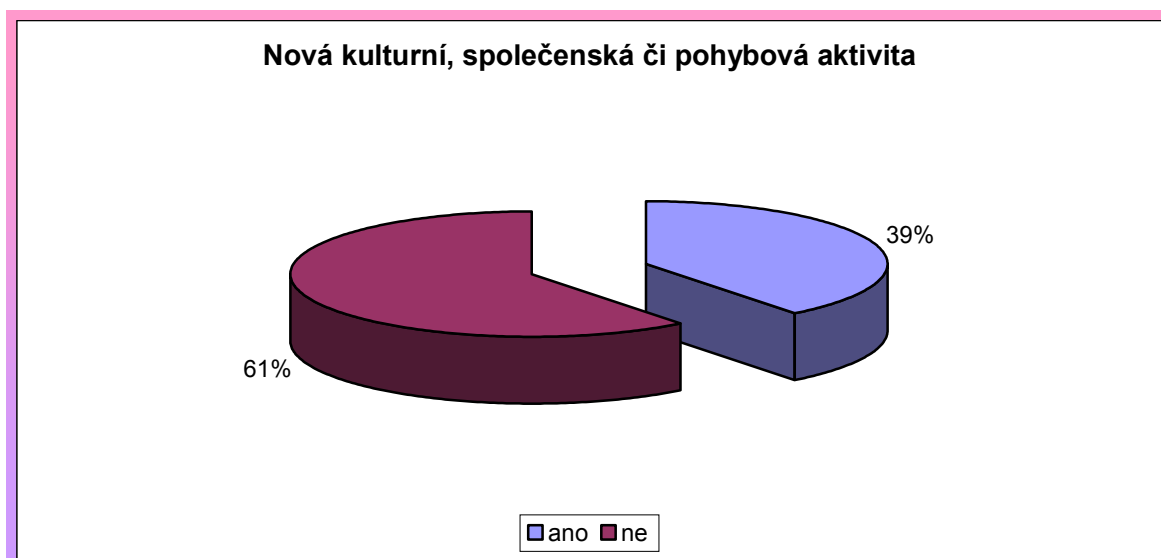
Se svými vrstevníky se 65% respondentů setkává každý den, 13% několikrát do týdne, 11% několikrát za měsíc a 11% respondentů se se svými vrstevníky nesetkává.

To, že se 19 respondentů (z počtu 97 respondentů) žijících v sociálním zařízení se svými vrstevníky nesetkává, je podle mě více než zvláštní. Senioři žijící v sociálním zařízení se spolu přece pravidelně potkávají třeba u jídla, na chodbě, na zahradě a podobně. To, že se se svými vrstevníky respondenti nesetkávají, bych spíše čekala u respondentů žijících ve vlastním bytě.

Položka číslo 24 **Věnujete se nějaké nové kulturní, společenské či pohybové aktivitě po Vašem odchodu do důchodu?**

Tab. 30. Věnujete se nějaké nové kulturní, společenské či pohybové aktivitě

Nová kulturní, společenská či pohybová aktivita	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	50	24	74	39%
ne	41	73	114	61%
Celkem	91	97	188	100%
Pokud ANO, jaké ...				
hraní karet	3	8	11	14,9%
křížovky	12	5	17	23%
práce na zahradě	5	0	5	6,8%
turistika	17	3	20	27%
denní cvičím, tanec	5	2	7	9,5%
zájezdy a letní pěší turistika	1	0	1	1,4%
chodím na různé akce	1	0	1	1,4%
akce v rámci klubu důchodců)	0	1	1	1,4%
dělám kroniku a nástěnky	0	1	1	1,4%
kuželky	0	1	1	1,4%
práce v kuchyni	1	0	1	1,4%
plavání	5	0	5	6,8%
věnuji se častěji vnoučatům	0	1	1	1,4%
zpívám v kostele	0	1	1	1,4%
cvičím v Sokole	0	1	1	1,4%
Celkem	50	24	74	100%
Pokud NE, proč ...				
ze zdravotních důvodů	8	12	20	17,5%
svůj volný čas trávím s rodinou, hlavně s vnoučaty	1	0	1	0,9%
z důvodu onemocnění	13	30	43	37,7%
věnuji volný čas vnoučatům	1	5	6	5,3%
vysoký věk	18	16	34	29,8%
vyhovují mi původní již zažité aktivity	0	1	1	0,9%
dělám vše jako dosud	0	1	1	0,9%
neodpověděli	0	8	8	7,0%
Celkem	41	73	114	100%



Graf 32. Věnujete se nějaké nové kulturní, společenské či pohybové aktivitě

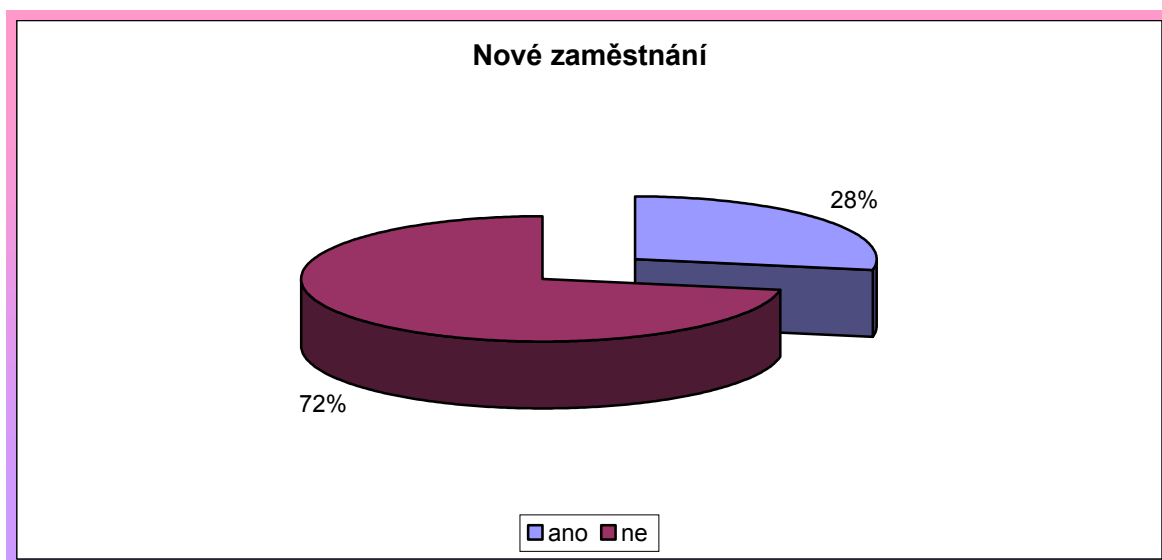
Komentář:

61% respondentů (jak vidíme v tabulce číslo 30) se po odchodu do důchodu nevěnuje žádné nové kulturní, společenské či pohybové aktivitě. A to 43 respondentů z důvodu onemocnění, 34 respondentů z důvodu vysokého věku, 20 respondentů ze zdravotních důvodů, 6 respondentů věnuje svůj volný čas vnoučatům a 8 respondentů neodpovědělo. 39% respondentů si naopak po odchodu do důchodu našlo nějaké nové kulturní, společenské či pohybové aktivity. Našli si nové aktivity jako - hraní karet, křížovky, turistiku, kuželky a další.

Položka číslo 25 **Našli jste si ještě nějaké zaměstnání po Vašem odchodu do důchodu?**

Tab. 31. Našli jste si nějaké zaměstnání po odchodu do důchodu

Našli jste si nějaké zaměstnání po odchodu do důchodu	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	27	25	52	28%
ne	64	72	136	72%
Celkem	91	97	188	100%
Pokud ANO, jaké ...				
školník	1	0	1	1,9%
příležitostně pomáhám ve školství	1	0	1	1,9%
ekonomka a tlumočnice	1	0	1	1,9%
brigády	3	0	3	5,8%
kuchařka	2	0	2	3,8%
uklízečka	3	2	5	9,6%
prodavačka	5	1	6	11,5%
ve vrátnici	0	1	1	1,9%
ve velkoobchodě se zeleninou	0	1	1	1,9%
ještě donedávna jsem učil na vysoké škole	0	1	1	1,9%
administrativa	0	1	1	1,9%
nákupčí	0	1	1	1,9%
servírka	0	1	1	1,9%
pokojská	0	1	1	1,9%
recepční	0	1	1	1,9%
výpomoc v kuchyni	0	1	1	1,9%
vedoucí dyslektické poradny	0	1	1	1,9%
neodpověděli	11	12	23	44,2%
Celkem	27	25	52	100%



Graf 33. Našli jste si ještě nějaké zaměstnání po odchodu do důchodu

Komentář:

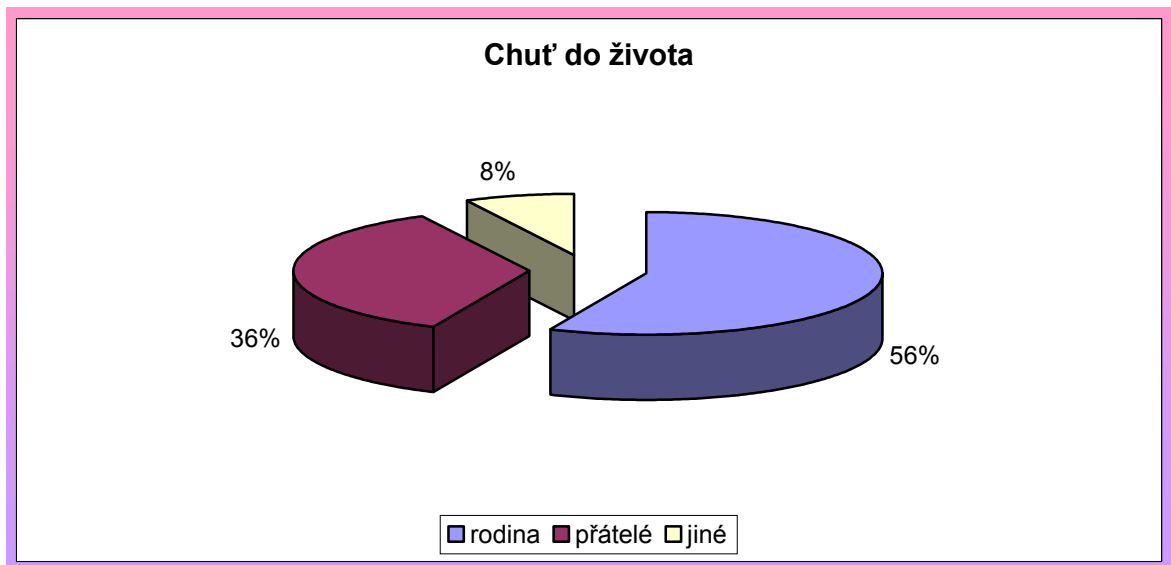
72% respondentů si po odchodu do důchodu již nové zaměstnání nenašlo. 28% respondentů si však další zaměstnání našlo. Pokud respondenti odpověděli ano, našel/la jsem si další práci, následovala podotázka Jaké zaměstnání jste si našli. 6 respondentů pracovalo jako prodavač/ka, 5 respondentů pracovalo jako uklízeč/ka a 3 respondenti pracovali na různých brigádách. Ostatní hodnoty nejsou relevantní. Bohužel na tuto podotázku mi neopovědělo celkem 23 respondentů.

Položka číslo 26 **Co Vám dává chuť do života?**

(možnost označení více odpovědí)

Tab. 32. Co Vám dává chuť do života

Co Vám dává chuť do života	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%) z celkového počtu
rodina	74	78	152	56,7%
přátelé	52	44	96	35,8%
jiné	10	10	20	7,5%
Celkem	136	132	268	100%
jiné (co) ...				
víra	5	2	7	35%
příroda a procházky v ní	1	0	1	5%
hudba, četba	3	0	3	15%
příroda a procházky v ní	1	0	1	5%
příroda, hory, nádherné vyhlídky do krajů	0	1	1	5%
lidé, horší i ti dobří	0	1	1	5%
uspokojivé zdraví a to, že zatím nejsem odkázán na cizí pomoc	0	1	1	5%
radost z toho že ještě žiji, díky za každý nový den	0	1	1	5%
zvědavost co bude zítra	0	1	1	5%
radost že žiji	0	1	1	5%
pejsek a procházky	0	1	1	5%
životní optimismus	0	1	1	5%
Celkem	10	10	20	100%



Graf 34. Co Vám dává chuť do života

Komentář:

Rodina. Tak zněla odpověď 56,7% respondentů. Přátelé dávají chuť do života jen 35,8% respondentů.

Pokud odpověděli jiné, měla jsem podotázku Co jiného Vám dává chuť do života. 7 respondentů odpovědělo že víra, a 3 respondenti odpověděli že hudba a četba. Ostatní odpovědi nebyly tak časté.

Položka číslo 27 **Je něco, co by jste chtěl/la ještě zažít, vyzkoušet si, někam se podívat?**

Tab. 33. Je něco, co by jste chtěl/la ještě zažít, vyzkoušet si, někam se podívat

Je něco, co by jste chtěl/la ještě zažít, vyzkoušet si, někam se podívat	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
ano	52	45	97	52%
ne	28	36	64	34%
nevím	11	16	27	14%
Celkem	91	97	188	100%
Pokud ANO, co ...				
chtěl bych toho ve světě hodně poznat, ale už na to nemám	1	0	1	1,03%
cestovat po památkách naší republiky	5	1	6	6,19%
vrátit se v čase, a prožít svůj život ještě jednou	1	0	1	1,03%
procestovat a pobýt v krásných koutech naší republiky a hlavně na to mít finance	1	0	1	1,03%
cestovat	18	23	41	42,27%
zajet se podívat k Paně Marii do Čanstochové	1	0	1	1,03%
podívat se na různá místa v naší zemi i v zahraničí, hlavně Island	1	0	1	1,03%
podívat se na hrady a zámky naší republiky	3	1	4	4,12%
navštívit Anglii	0	1	1	1,03%
vrátit se všude tam, kde jsem už byl a zažít znovu to co jsem již zažil	0	1	1	1,03%
cestovat po národních parcích USA	0	1	1	1,03%
podívat se osobně na mistrovství světa	0	1	1	1,03%
jet k moři	19	13	32	32,99%
cesta kolem světa	2	1	3	3,09%
let balónem	0	1	1	1,03%
návštěva Paříže a Londýna	0	1	1	1,03%
Celkem	52	45	97	100%
Pokud NE, proč ...				
stačí mi že jsem s rodinou	1	0	1	1,56%

pro špatný zdravotní stav	16	12	28	43,75%
pro vysoký věk	11	9	20	31,25%
ze zdravotních důvodů	0	4	4	6,25%
v poslední době se mi zhoršila chůze	0	1	1	1,56%
co jsem chtěl vidět jsem vyděl a to mi stačí	0	1	1	1,56%
zapracovalo stáří	0	1	1	1,56%
myslím si že jsem prožil spokojený život, a to mi stačí	0	1	1	1,56%
jsem domácí typ	0	1	1	1,56%
nemám potřebné zdraví a peníze	0	1	1	1,56%
neopověděli	0	5	5	7,81%
Celkem	28	36	64	100%



Graf 35. Je něco, co by jste chtěl/la ještě zažít, vyzkoušet si, někam se podívat

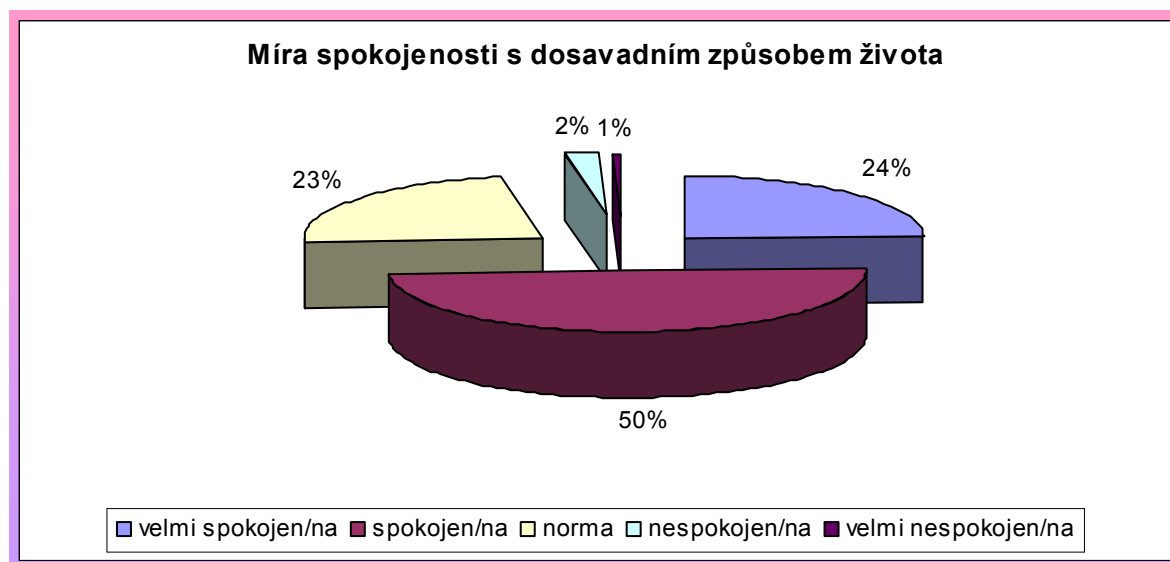
Komentář:

52% respondentů na tuto otázku odpovědělo že ano, chtěli by ještě něco nového zažít. U těchto respondentů jsem se ptala podotázkou Co by chtěli zažít, vyzkoušet si, kam se podívat? 41 respondentů by chtělo cestovat a 32 respondentů by chtělo jet k moři. To byly nejčastější odpovědi. Všeobecně by respondenti chtěli hlavně cestovat. 34% respondentů odpovědělo na tuto otázku ne. Zde mě zajímalo, proč ne? 28 respondentů odpovědělo, pro špatný zdravotní stav a 20 pro vysoký věk.

Položka číslo 28 Na ose prosím zakroužkujte míru spokojenosti s Vaším dosavadním způsobem života.

Tab. 34. Míra spokojenosti s dosavadním způsobem života

Míra spokojenosti s dosavadním způsobem života	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%)
velmi spokojen/na	35	11	46	24%
spokojen/na	44	49	93	50%
norma	11	33	44	23%
nespokojen/na	1	3	4	2%
velmi nespokojen/na	0	1	1	1%
Celkem	91	97	188	100%



Graf 36. Míra spokojenosti s dosavadním způsobem života

Komentář:

Při poslední otázce jsem respondenty požádala, aby na ose zakroužkovali míru spokojenosti s jejich dosavadním životem. 24% respondentů je velmi spokojeno, 50% respondentů je spokojeno, 23% udává normu, 2% respondentů jsou nespokojeni a 1% respondentů je velice nespokojeno. Na samý závěr dotazníku jsem nechala místo pro návrhy či připomínky k tomuto dotazníku. Několik respondentů mi přálo hodně štěstí při státních zkouškách a 1 respondent mi děkoval za tento dotazník. Napsal že je rád že se této

problematice také někdo věnuje. Připomínky či návrhy týkající se přímo dotazníku zde ale žádné nebyly uvedeny.

8 ANALÝZA, STATISTICKÝ ROZBOR, OVĚŘENÍ PLATNOSTI HYPOTÉZ

V kapitole 6.3 Cíle a hypotézy kvantitativního výzkumu jsem uvedla 9 hypotéz, které jsem si určila na počátku tvorby mé bakalářské práce. Pro potvrzení nebo vyvrácení těchto hypotéz jsem využila statistické testy významnosti – test dobré shody (chí-kvadrát) u hypotézy č.8 a 9. U hypotéz č.1-7 jsem využila test hypotézy o parametru p binomického rozdělení.

Test dobré shody (chí-kvadrát):

Jde o neparametrický statistický test významnosti, kdy se ověřuje, zda četnosti, které byly získány měřením v pedagogické realitě, se významně odlišují od teoretických četností, které odpovídají dané nulové hypotéze.

Pro stanovení chí-kvadrátu jsem postupovala podle těchto kroků:

1. formulace nulové a alternativní hypotézy
2. stanovení pozorované a očekávané četnosti
3. výpočet četnosti v pedagogické realitě - $(P-O)^2/O$
4. volba hladiny významnosti
5. výpočet teoretické četnosti dle statistických tabulek
6. porovnání výsledných hodnot
7. potvrzení či vyvrácení nulové hypotézy

P = pozorovaná četnost = počet respondentů pro daný sledovaný znak či skupinu

O = očekávaná četnost = celkový počet respondentů dělený počtem stanoveným v nulové hypotéze

$$\text{Vzorec pro výpočet chí-kvadrátu: } \chi^2 = \sum \frac{(P-O)^2}{O} \quad (1)$$

Výsledné hodnoty :

$\chi^2 < \chi^2_{0,05}$ (stupeň volnosti) = přijímáme H_0

$\chi^2 \geq \chi^2_{0,05}$ (stupeň volnosti) = přijímáme H_a

Test hypotézy o parametru ρ binomického rozdělení:Postup při výpočtu ρ testu:

1. formulace nulové a alternativní hypotézy
2. volba hladiny významnosti
3. volba testového kritéria – závisí na stanovené H_a

Tab. 35. Parametry ρ binomického rozdělení

H₀	H_a	Testové kritérium	Obor přijetí H₀
$\rho = \rho_0$	1. $\rho \neq \rho_0$	$t = \frac{(x/n) - p_0}{\sqrt{\frac{p_0 * (1 - p_0)}{n}}}$ (2)	1. $\langle -t_{1-\alpha/2}; t_{1-\alpha/2} \rangle$
$\rho = 0,5$	2. $\rho > \rho_0$		2. $t < t_{1-\alpha}$
	3. $\rho < \rho_0$		3. $t > -t_{1-\alpha}$

kde:

- n - celkový počet respondentů
- x - počet odpovědí, které nás zajímají dle stanovené hypotézy, z celkového počtu respondentů
- ρ_0 - předpokládaný počet odpovědí dle hypotézy (většina = více než 50% $\rightarrow \rho_0 = 0,5$)

8.1 Hypotéza číslo 1

Ho1 – Většina seniorů aktivně cvičí alespoň několikrát do týdne.

Ha1 – Menšina seniorů aktivně cvičí alespoň několikrát do týdne.

Tab. 36. Aktivní cvičení k hypotéze číslo 1

Aktivně cvičíte	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
pravidelně denně	49	33	82	43%
pravidelně několikrát do týdne	21	12	33	18%
pravidelně jednou za týden	6	9	15	8%
nepravidelně	15	43	58	31%
necvičím	0	0	0	0%
Celkem	91	97	188	100%

Test hypotézy o parametru p binomického rozdělení:

$$t = \frac{(x/n) - p_o}{\sqrt{\frac{p_o * (1 - p_o)}{n}}} = \frac{(115/188) - 0,5}{\sqrt{\frac{0,5 * (1 - 0,5)}{188}}} = 3,063 \quad (3)$$

Dle hypotézy: Ho: $p > 0,5$; Ha: $p < 0,5$

Obor přijetí Ho: $I\alpha = t > -t_{1-\alpha}$

$$I\alpha = (-1,645 ; \infty)$$

Vešli jsme se do tohoto intervalu $I\alpha = (-1,645 ; \infty)$, **takže Ho přijímám.**

Komentář:

Statistickou metodou testu hypotézy o parametru p binomického rozdělení se mi potvrdila má hypotéza, že většina seniorů aktivně cvičí alespoň několikrát do týdne.

8.2 Hypotéza číslo 2

Ho2 – Méně než polovina seniorů využívá často možností sportovního vyžití pro seniory.

Ha2 – Více než polovina seniorů využívá často možností sportovního vyžití pro seniory.

Tab. 37. Častost využití možností sportovního vyžití pro seniory k hypotéze číslo 2

Pokud ano, využíváte těchto možností	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
ano často	26	15	41	22%
ano občas	27	18	45	24%
ne	29	53	82	43%
neodpověděli	9	11	20	11%
Celkem	91	97	188	100%

Test hypotézy o parametru p binomického rozdělení:

$$t = \frac{(x/n) - p_o}{\sqrt{\frac{p_o * (1 - p_o)}{n}}} = \frac{(41/188) - 0,5}{\sqrt{\frac{0,5 * (1 - 0,5)}{188}}} = -7,731 \quad (4)$$

$$\alpha = 0,05$$

obor přijetí Ho : $I\alpha = \langle -\infty ; 0,95 \rangle$

$$I\alpha = \langle -\infty ; 1,645 \rangle$$

Vešli jsme se do tohoto intervalu $I\alpha = \langle -\infty ; 1,645 \rangle$, takže **Ho přijímám**.

Komentář:

Statistickou metodou testu hypotézy o parametru p binomického rozdělení se mi potvrdila má hypotéza, že méně než polovina seniorů využívá často možností sportovního vyžití pro seniory.

8.3 Hypotéza číslo 3

Ho3 – Většina seniorů nemá zájem o další vzdělávání.

Ha3 – Většina seniorů má zájem o další vzdělávání.

Tab. 38. Zájem o studium na Univerzitě třetího věku k hypotéze číslo 3

Studium na Univerzitě třetího věku	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
ano	31	15	46	24%
ne	38	62	100	54%
nevím	22	20	42	22%
Celkem	91	97	188	100%

Test hypotézy o parametru p binomického rozdělení:

$$t = \frac{(x/n) - p_0}{\sqrt{\frac{p_0 * (1 - p_0)}{n}}} = \frac{(100/188) - 0,5}{\sqrt{\frac{0,5 * (1 - 0,5)}{188}}} = 0,875 \quad (5)$$

$$\alpha = 0,05$$

obor přijetí Ho : $I\alpha = \langle t \rangle - t_{1-\alpha}$

$$I\alpha = \langle -1,645 ; \infty \rangle$$

Vešli jsme se do tohoto intervalu $I\alpha = \langle -1,645 ; \infty \rangle$, takže **Ho přijímám**.

Komentář:

Statistickou metodou testu hypotézy o parametru p binomického rozdělení se mi potvrdila má hypotéza, že většina seniorů nemá zájem o další vzdělávání.

8.4 Hypotéza číslo 4

Ho4 - Méně než 30% seniorů využívá ve svém volném čase internet.

Ha4 - Více než 30% seniorů využívá ve svém volném čase internet.

Tab. 39. Využíváte ve svém životě internet k hypotéze číslo 4

Využíváte ve svém životě internet	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
ano	55	8	63	34%
ne	36	89	125	66%
Celkem	91	91	188	100%

Test hypotézy o parametru p binomického rozdělení:

$$t = \frac{(x/n) - p_0}{\sqrt{\frac{p_0 * (1 - p_0)}{n}}} = \frac{(63/188) - 0,3}{\sqrt{\frac{0,3 * (1 - 0,3)}{188}}} = 1,050 \quad (6)$$

$$p_0 = 3\% = 0,3$$

$$\alpha = 0,05$$

obor přijetí Ho : $I_\alpha = \langle t \rangle - t_{1-\alpha}$

$$I_\alpha = \langle -1,645 ; \infty \rangle$$

Vešli jsme se do tohoto intervalu $I_\alpha = \langle -1,645 ; \infty \rangle$, takže **Ho přijímám**.

Komentář:

Statistickou metodou testu hypotézy o parametru p binomického rozdělení se mi potvrdila má hypotéza, že méně než 30% seniorů využívá ve svém volném čase internet.

8.5 Hypotéza číslo 5

Ho5 – Většina seniorů sleduje pravidelně zprávy v TV, rozhlasu či na internetu.

Ha5 – Menšina seniorů sleduje pravidelně zprávy v TV, rozhlasu či na internetu.

Tab. 40. Pravidelné sledování zpráv v TV, rozhlasu či na internetu k hypotéze číslo 5

Sledujete pravidelně zprávy v TV, rozhlasu či na internetu	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
ano	69	89	158	84%
ne	22	8	30	16%
Celkem	91	97	188	100%

Test hypotézy o parametru p binomického rozdělení:

$$t = \frac{(x/n) - p_o}{\sqrt{\frac{p_o * (1 - p_o)}{n}}} = \frac{(158/188) - 0,5}{\sqrt{\frac{0,5 * (1 - 0,5)}{188}}} = 9,335 \quad (7)$$

$$\alpha = 0,05$$

obor přijetí Ho : $I_\alpha = \langle t \rangle - t_{1-\alpha}$

$$I_\alpha = \langle -1,645 ; \infty \rangle$$

Vešli jsme se do tohoto intervalu $I_\alpha = \langle -1,645 ; \infty \rangle$, takže **Ho přijímám**.

Komentář:

Statistickou metodou testu hypotézy o parametru p binomického rozdělení se mi potvrdila má hypotéza, že většina seniorů čte pravidelně denní tisk a denně sleduje TV.

8.6 Hypotéza číslo 6

Ho6 – Většina seniorů si myslí, že má dostatek možností jak využít volný čas.

Ha6 – Většina seniorů si myslí, že nemá dostatek možností jak využít volný čas.

Tab. 41. Možnosti aktivního využití volného času k hypotéze číslo 6

Možnosti aktivního využití volného času	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
ano	62	31	93	49%
ne	14	18	32	17%
nevím	15	48	63	34%
Celkem	91	97	188	100%

Test hypotézy o parametru p binomického rozdělení:

$$t = \frac{(x/n) - p_o}{\sqrt{\frac{p_o * (1 - p_o)}{n}}} = \frac{(93/188) - 0,5}{\sqrt{\frac{0,5 * (1 - 0,5)}{188}}} = -0,146 \quad (8)$$

$$\alpha = 0,05$$

obor přijetí Ho : $I\alpha = \langle t \rangle - t_{1-\alpha}$

$$I\alpha = \langle -1,645 ; \infty \rangle$$

Vešli jsme se do tohoto intervalu $I\alpha = \langle -1,645 ; \infty \rangle$, **takže Ho přijímám.**

Komentář:

Statistickou metodou testu hypotézy o parametru p binomického rozdělení se mi potvrdila má hypotéza, že většina seniorů si myslí, že má dostatek možností jak využít volný čas.

8.7 Hypotéza číslo 7

Ho7 – Většina seniorů navštěvuje kulturní a společenské akce minimálně jednou za měsíc.

Ha7 – Většina seniorů nenavštěvuje kulturní a společenské akce minimálně jednou za měsíc.

Tab. 42. Které kulturní a společenské akce navštěvujete a jak často k hypotéze číslo 7

Které kulturní a společenské akce navštěvujete a jak často		Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta (%) z celkového počtu
kino	1x za týden	0	2	2	0,43%
	1x za 2 týdny	0	1	1	0,21%
	1x za měsíc	1	3	4	0,86%
	1x za 1/4 roku	5	2	7	1,50%
	1x za 1/2 roku	4	4	8	1,72%
	1x za rok	6	4	10	2,15%
divadlo	1x za týden	4	0	4	0,86%
	1x za 2 týdny	3	0	3	0,64%
	1x za měsíc	0	3	3	0,64%
	1x za 1/4 roku	7	5	12	2,58%
	1x za 1/2 roku	16	10	26	5,58%
	1x za rok	9	10	19	4,08%
výstavy	1x za týden	21	0	21	4,51%
	1x za 2 týdny	22	0	22	4,72%
	1x za měsíc	0	3	3	0,64%
	1x za 1/4 roku	5	6	11	2,36%
	1x za 1/2 roku	24	10	34	7,30%
	1x za rok	26	8	34	7,30%
koncerty	1x za týden	18	0	18	3,86%
	1x za 2 týdny	31	0	31	6,65%
	1x za měsíc	0	0	0	0%
	1x za 1/4 roku	40	13	53	11,37%
	1x za 1/2 roku	23	15	38	8,15%
	1x za rok	31	14	45	9,66%
nenavštěvují kulturní a společenské akce		10	33	43	9,23%
jiné		6	8	14	3,00%
Celkem		312	154	466	100%

Tab. 43. Návštěva kulturních a společenských akcí relevantní pro hypotézu číslo 7

Které kulturní a společenské akce navštěvujete a jak často	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí
kino	1	6	7
divadlo	7	3	10
výstavy	43	3	46
koncerty	49	0	49
nenavštěvuji kulturní a společenské akce	10	33	43
jiné	6	8	14

Test hypotézy o parametru p binomického rozdělení:

$$t = \frac{(x/n) - p_0}{\sqrt{\frac{p_0 * (1 - p_0)}{n}}} = \frac{(112/466) - 0,51}{\sqrt{\frac{0,51 * (1 - 0,51)}{466}}} = -11,644 \quad (9)$$

$$\alpha = 0,05$$

obor přijetí H_0 : $I_\alpha = (-t_{1-\alpha}; \infty)$

$$I_\alpha = (-1,645 ; \infty)$$

Nevešli jsme se do tohoto intervalu $I_\alpha = (-1,645 ; \infty)$, tedy **přijímám H_a** .

Komentář:

Statistickou metodou testu hypotézy o parametru p binomického rozdělení se mi potvrdila alternativní hypotéza, že většina seniorů nenavštěvuje kulturní a společenské akce minimálně jednou za měsíc.

8.8 Hypotéza číslo 8

Ho8 – Senioři žijící ve vlastním bytě mají větší chuť do života a touhu po nových zážitcích než senioři žijící v sociálním zařízení.

Ha8 – Senioři žijící v sociálním zařízení mají větší chuť do života a touhu po nových zážitcích, než senioři žijící ve vlastním bytě.

Tab. 44. Je něco, co by jste chtěl/la ještě zažít, vyzkoušet si, někam se podívat k hypotéze číslo 8

Je něco, co by jste chtěl/la ještě zažít, vyzkoušet si, někam se podívat	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
ano	52	45	97	52%
ne	28	36	64	34%
nevím	11	16	27	14%
Celkem	91	97	188	100%

Tab. 45. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 8

Očekávaná četnost	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
ano	46,95	50,05
ne	30,98	33,02
nevím	13,07	13,93
Celkem	91	97

Tab. 46. Test dobré shody k hypotéze číslo 8

" χ^2 "	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
ano	0,543	0,509
ne	0,287	0,269
nevím	0,327	0,307
Celkem	$\Sigma = 2,242$	

$$\chi^2 = 2,242 < \chi^2_{0,05(2)} = 5,99$$

Komentář:

Potvrdily jsme platnost **nulové hypotézy** a s tím i to, že veličiny jsou nezávislé. To znamená že to, kde senior žije, neovlivňuje jeho chuť do života.

8.9 Hypotéza číslo 9

Ho9 – Senioři žijící ve vlastním bytě mají více zájmových aktivit, než senioři žijící v sociálním zařízení.

Ha9 – Senioři žijící ve vlastním bytě mají méně zájmových aktivit, než senioři žijící v sociálním zařízení.

1.

Tab. 47. Tabulka aktivního cvičení k hypotéze číslo 9/1

Aktivně cvičíte	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
pravidelně denně	49	33	82	43%
pravidelně několikrát do týdne	21	12	33	18%
pravidelně jednou za týden	6	9	15	8%
nepravidelně	15	43	58	31%
necvičím	0	0	0	0%
Celkem	91	97	188	100%

Tab. 48. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 9/1

Očekávaná četnost	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
pravidelně denně	39,69	42,31
pravidelně několikrát do týdne	15,97	17,03
pravidelně jednou za týden	7,26	7,74
nepravidelně	28,07	29,93
necvičím	0	0
Celkem	91	97

Tab. 49. Test dobré shody k hypotéze číslo 9/1

" χ^2 "	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
pravidelně denně	2,184	2,048
pravidelně několikrát do týdne	1,584	1,486
pravidelně jednou za týden	0,218	0,205
nepravidelně	6,086	5,707
necvičím	0	0
Celkem	$\Sigma = 33,329$	

$$\chi^2 = 33,329 > \chi^2_{0,05}(4) = 9,49 \quad \text{Platí alternativní hypotéza}$$

2.

Tab. 50. Tabulka využití těchto možností k hypotéze číslo 9/2

Pokud ano, využíváte těchto možností	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
ano často	26	15	41	22%
ano občas	27	18	45	24%
ne	29	53	82	43%
neodpověděli	9	11	20	11%
Celkem	91	97	188	100%

Tab. 51. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 9/2

Pokud ano, využíváte těchto možností	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
ano často	19,85	21,15
ano občas	21,78	23,22
ne	39,69	42,31
neodpověděli	9,68	10,32
Celkem	91	97

Tab. 52. Test dobré shody k hypotéze číslo 9/2

Pokud ano, využíváte těchto možností	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
ano často	1,905	1,788
ano občas	1,251	1,173
ne	2,879	2,701
neodpověděli	0,048	0,049
Celkem	$\Sigma = 11,794$	

$$\chi^2 = 11,794 > \chi^2_{0,05}(3) = 7,81 \quad \text{Platí alternativní hypotéza}$$

3.

Tab. 53. Tabulka vzdělávání seniorů v současné době k hypotéze číslo 9/3

Vzděláváte se nějak v současné době	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
ano	27	26	53	28%
ne	64	71	135	72%
Celkem	91	97	188	100%

Tab. 54. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 9/3

Vzděláváte se nějak v současné době	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
ano	25,65	27,35
ne	65,35	69,65
Celkem	91	97

Tab. 55. Test dobré shody k hypotéze číslo 9/3

Vzděláváte se nějak v současné době	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
ano	0,077	0,067
ne	0,028	0,026
Celkem	$\Sigma = 0,198$	

$$\chi^2 = 0,1918 < \chi^2_{0,05}(1) = 3,84 \quad \text{Platí nulová hypotéza}$$

4.

Tab. 56. Tabulka využití internetu k hypotéze číslo 9/4

Využíváte ve svém životě internet	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
ano	55	8	63	34%
ne	36	89	125	66%
Celkem	91	91	188	100%

Tab. 57. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 9/4

Využíváte ve svém životě internet	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
ano	30,49	32,51
ne	60,50	64,50
Celkem	91	91

Tab. 58. Test dobré shody k hypotéze číslo 9/4

Využíváte ve svém životě internet	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
ano	19,70	18,479
ne	9,92	9,306
Celkem	$\Sigma = 57,405$	

$$\chi^2 = 57,405 > \chi^2_{0,05}(1) = 3,84 \quad \text{Platí alternativní hypotéza}$$

5.

Tab. 59. Tabulka možností setkávání se pro seniory k hypotéze číslo 9/5

Využíváte tuto možnost	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení	Počet odpovědí	Procenta %
ano často	33	27	60	32%
ano občas	31	30	61	32%
ne	27	40	67	36%
Celkem	91	97	188	100%

Tab. 60. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 9/5

Využíváte tuto možnost	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
ano často	29,04	30,96
ano občas	29,53	31,47
ne	32,43	34,57
Celkem	91	97

Tab. 61. Test dobré shody k hypotéze číslo 9/5

Využíváte tuto možnost	Bydlící ve vlastním bytě	Bydlící v sociálním zařízení
ano často	0,540	0,472
ano občas	0,073	0,069
ne	0,909	0,853
Celkem	$\Sigma = 2,916$	

$$\chi^2 = 2,9156 < \chi^2_{0,05}(2) = 5,99 \quad \text{Platí nulová hypotéza}$$

Komentář:

Tuto hypotézu jsem potvrzovala pěti otázkami z dotazníku. Výsledkem je 3:2 pro potvrzení alternativní hypotézy. Díky statistické metodě chí-kvadrátu jsem zjistila, že zájmové aktivity, které senioři provádí, jsou závislé na místě jejich bydliště. Jinak řečeno to, kde senior bydlí, ovlivňuje jeho zájmové aktivity.

9 PRAXEOLOGICKÉ OPATŘENÍ

Závěry mého výzkumu jsem se rozhodla prezentovat v novinovém článku. Novinový článek jsem poslala do redakcí časopisů Sestra, Česká geriatrická revue, Florence, Diagnóza v ošetrovatelství, Generace a Třetí věk. Novinový článek jsem věnovala shrnutí a závěrům, ke kterým jsem dospěla díky vypracování této práce. Psala jsem o aktivním cvičení a jeho vlivu na seniora, nejprovazovanějších aktivitách a vzdělávání seniorů.

Do všech těchto redakcí jsem posla svůj novinový článek a jako první se mi ozvali z časopisu Třetí věk. Šéfredaktorka tohoto časopisu, Ing. Karla Kohoutová, mi sdělila, že ji výsledky mého výzkumu natolik zaujaly, že můj novinový článek otisknou v červnovém vydání, které vychází 05. 06. 2009.

Paní prim. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D., předsedkyně České gerontologické a geriatrické společnosti ČLS JEP, z časopisu Česká geriatrická revue mi napsala, že jí výsledky výzkumu připadají zajímavé a že můj článek předá recenzentům a mohli by jej vydat buď ve třetím, nebo čtvrtém čísle časopisu tohoto roku.

Z ostatních redakcí jsem se bohužel nedočkala žádné reakce, ani pozitivní ani negativní.

DISKUSE

Jak senioři tráví svůj volný čas? Dělají ve svém volnu i něco pro své zdraví - nejen to tělesné, ale i to duševní? Zajímají se o dění ve svém okolí, společnosti a ve světě? Nebo je společenské dění již nezajímá? Mají zájem o další sebevzdělávání, nebo spíše zastávají názor, že školy a vzdělání již nejsou pro ně? Jak využívají možností nabízených aktivit v klubech důchodců a centrech seniorů? Co jim vlastně dodává chuť a sílu do dalšího života? Na nejen tyto, ale i jiné otázky jsem se snažila najít odpověď ve své bakalářské práci, ve které se zabývám aktivním životem našich seniorů.

Dotazník, který mě měl pomoci najít hledané odpovědi, jsem rozdala celkem 200 seniorům převážně v okolí Zlína a Uherského Brodu. Do výzkumu se nakonec zapojilo 188 respondentů, z čehož je patrné, že zvolené téma seniory zaujalo.

Během zpracovávání informací získaných z dotazníku, jsem učinila několik zajímavých poznatků.

Je zajímavé, že si 79% respondentů myslí, že svůj volný čas tráví aktivně (37% respondentů na tuto otázku odpovědělo „ano“ a 42% respondentů odpovědělo „spíše ano“). A co si vlastně pod pojmem „aktivní život“ představují? Samozřejmě pohyb, provozovaný v jakékoliv podobě. 43% seniorů aktivně cvičí pravidelně každý den. Je ale velmi zajímavé, že šetřením jsem zjistila, že toto aktivní cvičení provozují převážně senioři žijící ve vlastním bytě. Očekávala bych, že většina seniorů provozujících pravidelné cvičení, bude bydlet v sociálních zařízeních. Vždyť tam by měli mít k pravidelnému cvičení určitě více možností. Ať už je to cvičení na balónech, jízda na rotopedu (těmi jsou dnes již vybavena všechna sociální zařízení), cvičení jógy, kalanetiky, či aerobiku. Aktivní cvičení bylo i tématem mé první hypotézy, ve které jsem statisticky prokázala, že senioři aktivně cvičí minimálně 1x týdně. A jakou že to pohybovou aktivitu senioři provozují nejčastěji? U 56% seniorů jasně vítězí procházky. 48% respondentů odpovědělo, že v místě svého bydliště mají možnosti ke sportovnímu vyžití seniorů. Podle statistických výsledků těchto možností však aktivně využívá méně než polovina seniorů. Je zarážející, že asi 1/3 seniorů nemá ve svém okolí možnosti ke sportovnímu vyžití, je však alarmující, že i když senioři tyto možnosti mají, tak je jen v malé míře využívají. Jako nejčastěji provozované pohybové aktivity senioři uvádějí procházky, turistiku, pobyt v přírodě. Pohybové aktivity typu práce na zahradě, jóga, aerobic, či kalanetika, se již z takové obliby mezi seniory nemůže těšit.

Nejspíše v tom, jakou pohybovou aktivitu si senioři zvolí, hraje nemalou roli také finanční dostupnost. Zatím co tolik preferované procházky seniory nic nestojí, za cvičební program se již zpravidla platí poplatek. Svou roli zde hraje i umístění cvičebních míst – zdaleka ne všechna jsou pro seniory místně dostupná. K tomuto závěru jsem dospěla na základě rozhovorů, které jsem s respondenty vedla při vyplňování dotazníků. Proč naši senioři tak málo využívají nabízených možností k pohybovým aktivitám? Domnívám se že proto, že si myslí, že procházka do obchodu a zpět je pro ně plně dostačující. Má-li v této oblasti nastat nějaká změna, musíme se zaměřit na to, abychom seniorům objasnili význam pohybových aktivit pro jejich organismus. Navrhovala bych organizovat osvětové besedy a přednášky, kde bychom seniory seznamovali s tím, jak každý jednotlivý druh pohybu přispívá ke zlepšení nejen jejich fyzické, ale i psychické kondice. Zvláště v sociálních zařízeních by se takovéto besedy určitě setkaly s příznivým ohlasem. Klienti by nejen udělali něco pro své zdraví, ale navíc by smysluplně vyplnili svůj volný čas, kterého zde mají mnohdy více než by si přáli.

Velmi zajímavé výsledky vyplynuly z vyhodnocení výsledků otázky týkající se vzdělávání seniorů. 64% respondentů se totiž domnívá, že další vzdělávání je pro seniory důležité. V současné době se ale aktivně věnuje svému vzdělávání pouze 28% respondentů, což potvrdilo i statistické vyhodnocení hypotézy číslo 3, kde se potvrdila má nulová hypotéza. Z toho vyplývá, že většina seniorů nemá o další vzdělávání zájem. Kde je tedy chyba? Proč má o vzdělávání zájem jen tak málo seniorů? Nenabízí se snad dostatek vzdělávacích programů, které by seniory dokázaly zaujmout? Nebo se za tímto problémem skrývá jen rezignace a pohodlí velké většiny seniorů? Z mého šetření vyplynulo, že dokonce ani tolik propagovaná práce s internetem nedokázala seniory zcela zaujmout. Jen 34% respondentů totiž odpovědělo, že internet využívá, a to nejčastěji k získávání nových informací. Zajímavé je, že z celkového počtu respondentů žijících v sociálních zařízeních, jich 89 internet vůbec nevyužívá. Je to snad způsobeno tím, že v sociálních zařízeních nemají senioři přístup k počítačům, nebo s nimi jen neumí pracovat? Domnívám se, že senioři nemají zájem o vzdělávání hlavně proto, že se domnívají, že by nově nabyté vědomosti již stejně nezužitovali. Chceme-li, aby se svému vzdělávání věnovali i v pokročilém věku, musíme jim dát zřetelně najevo, že se o tyto nové znalosti, zkombinované s jejich celoživotní zkušeností, budou mít s kým podělit. Jelikož se senioři rádi zúčastňují různých besed, navrhovala bych pořádání takovýchto akcí (například ve školách), kde by senioři

předávali své znalosti a zkušenosti nám mladým. Tak, jak se to dělo v dobách minulých. Jen tehdy nebylo potřeba pořádat besedy – zkušenosti se předávaly ústně za dlouhých zimních večerů při světle svíček. Při svých návštěvách v sociálních zařízeních jsem nezaznamenala přítomnost volně dostupných počítačů. Proto se domnívám, že nedostatek zájmu o vzdělávání v této oblasti pramení právě z toho, že senioři ještě stále nevědí, jakým přínosem by pro ně práce s internetem mohla být. A jestliže neposkytneme seniorům dostatek možností k přístupu k počítačům, jen těžko jim dokážeme vysvětlit jejich výhody. Jako řešení navrhuji postarat o technické dovybavení sociálních zařízení a pak určitě zaznamenáme i zájem seniorů o tuto problematiku. Zajistit na to dostatek finančních prostředků však v dnešní době prohloubené hospodářské krize zajisté není nijak jednoduché. Pracovníci sociálních služeb by se snad mohli pokusit získat finance z vypsání grantů zpracováním projektu pro vzdělávání seniorů.

Důležitým zdrojem informací obecně, je denní tisk a jiné časopisy. Z celkového počtu 49% respondentů žijících ve vlastním bytě jich totiž jen 23% čte pravidelně denní tisk a z celkového počtu 51% respondentů žijících v sociálních zařízeních jich 32% čte denní tisk dokonce jen nepravidelně. Znamená to snad, že senioři ztrácejí zájem o dění kolem sebe? Nebo tkví příčina v politické a hospodářské situaci? Nejen u nás, ale i ve světě je natolik nepřehledná, že se v ní senioři (a nejen oni) jen velmi obtížně orientují. Sjednat nápravu v této oblasti bude velmi obtížné. Lze předpokládat, že aktuální informace přináší seniorům televize. Osobně se domnívám, že četba tisku a časopisů přispívá více k rozvoji paměti a myšlení než pasivní dívání se na televizní pořady. Doporučuji, aby pracovníci v sociálních zařízeních motivovali klienty k četbě, k odběrům tisku, eventuelně dle finančních prostředků, byl zajištěn jeho dostatečný odběr.

49% respondentů si sice myslí, že má dostatek možností k aktivnímu využití volného času, ale naproti tomu 34% seniorů na tuto otázku vůbec nedokázalo odpovědět. Je nutné seznamovat seniory s aktivizačními programy, které pro ně jsou připravovány. Jen tehdy, jestliže mají dostatek informací, mohou se rozhodnout pro tu, či onu aktivitu. Nejčastěji se oslovení senioři shodovali v tom, že mají dostatek možností k vzájemnému setkávání se – celých 70%. A kde že se senioři setkávají? Ani to není žádným překvapením. Nejčastěji jsou to kluby důchodců, centra seniorů, různé besedy a kulturní akce. Na otázku, které aktivity jim pro využívání volného času schází a jaké akce by uvítali, jsem očekávala dlouhou a vyčerpávající diskuzi. Velmi jsem se ale zmýlila. 41% respondentů totiž

jednoznačně konstatovalo, že jim nic neschází a 34% se jich nedokázalo rozhodnout pro žádnou odpověď. Jejich odpověď byla totiž velmi lakonická – „nevím“. Z dotazníku také vyplynulo, že senioři nejčastěji navštěvují koncerty a výstavy. Naproti tomu kino a divadlo je již tolik nezaujalo. K velmi zajímavým výsledkům jsem se dopracovala při zpracování odpovědí na otázku, jak často se setkávají se svými vrstevníky. To, že se 19 respondentů (z celkového počtu 97 respondentů) žijících v sociálním zařízení se svými vrstevníky neseťkává, je podle mě více než zvláštní. Senioři žijící v sociálních zařízeních se spolu přece pravidelně potkávají například u jídla, na chodbě, na zahradě a podobně. To, že se se svými vrstevníky respondenti neseťkávají, bych spíše očekávala u respondentů žijících ve vlastním bytě. Shodnout se respondenti dokázali i v odpovědích na otázku: „Co dává seniorům chuť do života?“ Pro celých 57% seniorů je to rodina, poté hned následují přátelé a víra.

Jak vyplývá z výsledků vzešlých z provedeného šetření, není ani v seniorském věku nutné rezignovat na společenský život, jaký jedinec do té doby vedl. Pochopitelnou výjimku tvoří lidé, které omezují zdravotní potíže. Zdá se, že většina naší seniorské populace již umí svůj čas aktivně využít. Senioři si stále častěji a intenzivněji uvědomují, že k tomu, aby kvalitně a plnohodnotně prožili i svoji seniorskou etapu života, musí se nejen aktivně věnovat svému pohybovému aparátu, ale že je nutné starat se i o své duševno.

Největší prostor pro aktivity seniorů vytváří samotná fungující rodina, a proto je velmi důležité, aby společnost zabránila rozvíjející se krizi rodiny a umožnila tak jedinci, prožít v ní pokud možno co největší část svého života.

Vlivem prodlužující se délky života se prodlužuje i délka seniorského věku. Je proto potřebné, aby se senioři naučili svůj čas aktivně prožívat. Je potřeba dělat mezi seniory osvětu a umět jim vysvětlit význam jejich dalšího vzdělávání, ať už individuálního, nebo v kurzech, či na „univerzitách třetího věku“, které si mezi seniory pomalu, ale jistě dobývají své místo. Mají-li mít senioři zájem o další vzdělávání, musí vědět, že získané informace a vědomosti budou moci ještě využít.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci, nazvané „Aktivní život seniorů“, jsem se zaměřila na problematiku života ve stáří. Snažila jsem se co nejobektivněji zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas. Jakým aktivitám, ať už pohybovým, vzdělávacím, nebo kulturním, se věnují. A naopak co postrádají, jaké další možnosti svého vyžití a uplatnění by uvítali.

V teoretické části jsem se zaměřila na pojem stáří a stárnutí jako takové, na definici pojmů. Zabývala jsem se teoriemi stárnutí, tělesnými a psychosociálními změnami, které u seniorů s přibývajícím věkem nastávají. Zaobírala jsem se postavením seniorů v dnešní společnosti a podporou zdravého stárnutí. V neposlední řadě jsem se zabývala vlivem aktivit na psychosomatickou stránku nejen seniorů, ale lidí vůbec. Samostatnou kapitolu jsem věnovala přínosu pohybových aktivit pro seniory a významu vzdělávacích programů určených pro seniory.

V praktické části mé bakalářské práce jsem si nejprve určila cíle, které jsem chtěla svým výzkumem zjistit. Pro realizaci výzkumu jsem zvolila kvantitativní výzkumnou metodu – dotazník, neboť tento způsob výzkumu považuji pro seniory za nejlépe srozumitelný. Na zkušebním dotazníku jsem spolupracovala s 10-ti respondenty a na základě vyhodnocení výsledků tohoto vzorku jsem dotazník upravila. Po zpracování připomínek a podnětů oslovených respondentů jsem vypracovala výsledný dotazník, kterým jsem oslovila 200 respondentů z různých seniorských skupin. Dotazník, který mě měl pomoci najít hledané odpovědi, jsem rozdala seniorům z okolí Zlína a Uherského Brodu. Do výzkumu se nakonec zapojilo 188 respondentů, z čehož je patrné, že zvolené téma seniory zaujalo. Ve svém šetření jsem se snažila pokrýt pokud možno co nejširší spektrum seniorské populace. Oslovila jsem proto seniory žijící jak ve vlastní domácnosti, tak v sociálních zařízeních, z různých seniorských věkových skupin. Ze zmíněných 188 respondentů jich 49% bydlí ve vlastním domě či bytě a 51% jich bydlí v sociálním zařízení, jako domov důchodců, dům seniorů nebo dům s pečovatelskou službou. Věkové zastoupení obou těchto skupin bylo rovnoměrné.

Následně jsem se zaměřila na rozbor, vyhodnocení a grafické zpracování výsledků vzešlých z výzkumu. Po grafickém zpracování výsledků jsem přistoupila ke statistickému zpracování a ke statistickému vyhodnocení hypotéz. Při zpracovávání výsledků jsem plně

využila rad a pomoci paní Ing. Beranové. S její pomocí jsem ke zpracování hypotéz využila statistických metod testu dobré shody a testu hypotéz podle ρ binomického rozdělení.

Již na počátku mého výzkumu sem si stanovila tři cíle, a sice:

- zmapovat vliv pohybové aktivity na psychosomatickou stránku seniora
- zmapovat zájem o vzdělávání a způsoby vzdělávání seniorů
- zmapovat zájmové aktivity seniorů a zjistit náplň jejich volného času

Ze závěrů teoretické i praktické části vyplývá, že všech tří cílů, které jsem si stanovila bylo dosaženo.

Výsledky mého dotazníkového šetření byly natolik inspirativní, že jsem napsala odborný článek s názvem Aktivní život seniorů a nabídla jej k publikaci v několika odborných časopisech. Ten se jevil zajímavým nejen mě, ale i p. Ing. Karle Kohoutové, šéfredaktorce časopisu Třetí věk, ve kterém bude dne 05. 06. 2009 otištěn. Článek zaujal i prim. MUDr. Ivu Holmerovou z časopisu Česká geriatrická revue, kde taktéž zvažují jeho publikaci. Je tedy zřejmé, že způsoby využití volného času seniorů zajímají stále větší část naší populace. Začínáme si uvědomovat, že i my jednou budeme v seniorském věku a budeme chtít toto období svého života prožít pokud možno co nejkvalitněji.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BÁRTOVÁ, S., SADÍLEK, P., TÓTHOVÁ, V. *Výzkum a ošetřovatelství*. 2. přepr. vyd. Brno: NCONZO, 2008. 185 s. ISBN 978-80-7013-62-2.
- [2] BÁRTLOVÁ, S., SADÍLEK, P., TÓTHOVÁ, V. *Výzkum v ošetřovatelství*. 1. vyd. Brno: NCONZO, 2005. 146 s. ISBN 80-7013-416-X.
- [3] ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. *Aqua-fitness*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. 136 s. ISBN 80-247-0462-5.
- [4] DESSAINT, M. *Nezačínajte stárnout*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 232 s. ISBN 80-7178-255-6.
- [5] ĎOUBAL, S. et al. *Teoretická gerontologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 103 s. ISBN 80-7184-481-0.
- [6] ETTINGER, W. H., WRIGHT, B. S., BLAIR, S. N. *Fit po 50: Aktivním životem k dobré kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 248 s. ISBN 978-80-247-2203-0.
- [7] FARKAŠOVÁ, D. *Výzkum v ošetřovatelství*. 1. vyd. Martin: Osveta, 2006. 88 s. ISBN 80-8063-229-4.
- [8] GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita Zdravotně sociální fakulta, 1998. 86 s. ISBN 80-7040-286-5.
- [9] HAŠKOVCOVÁ, H. *České ošetřovatelství 10, Manuálek ze sociální gerontologie*. 1. vyd.- dotisk. Brno: NCONZO, 2006. 72 s. ISBN 80-7013-363-5.
- [10] HERMANOVÁ, M., PROKOP, J., ONDRÁČKOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z péče o seniory*. 1. vyd. Brno: NCONZO, 2008, 68 s. ISBN 978-80-7013-478-8.
- [11] KALVACH, Z., ONDERKOVÁ, A. *Stáří: Pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetřovatelské praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2006. 44 s. Příloha periodika Florence, 2006, ročník II, číslo 11. ISBN 80-7262-455-5.
- [12] KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.

- [13] KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium, I. díl Gerontologie obecná a aplikovaná*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 193 s. ISBN 80-7184-366-0.
- [14] KLEVETOVÁ, D., DLABAJOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
- [15] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.
- [16] MATOUŠ, M. et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 112 s. ISBN 80-247-0331-9.
- [17] MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. 181 s. ISBN 80-210-3345-2.
- [18] PAYNE, J. *Kvalita života a seniorů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0.
- [19] ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2005. 71 s. ISBN 80-251-0774-4.
- [20] SCHIRRMACHER, F. *Spiknutí metuzalémů*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2005. 208 s. ISBN 80-242-1496-2.
- [21] STRUNZ, U. *Žijeme zdravě: Na vždy mladí*. 1. vyd. Praha: Svojtka&Co., 2000. 192 s. ISBN 80-7237-327-7.
- [22] STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-274-2.
- [23] ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. 1. vyd. Rosice u Brna: Gloria, 1997. 118 s. ISBN 80-901834-1-7.
- [24] ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8.
- [25] TOPINKOVÁ, E., NEUWIRTH, J. *Geriatric pro praktického lékaře*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1995. 304 s. ISBN 80-7169-099-6.

- [26] TOŠNEROVÁ, T. *Ageismus: Průvodce stereotypy a mýty o stáří*. 1. vyd. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, Ústav lékařské etiky 3. LF UK a FNKV, 2002. 48 s. ISBN 80-238-9506-0.
- [27] WASSERBAUER, S. *Výchova ke zdraví*. 3. upr. vyd. Jihlava: Zdravotní ústav se sídlem v Jihlavě, 2003. 47 s. ISBN 80-7071-172-8.
- [28] WEBER, P. *Minimum z klinické gerontologie: pro lékaře a sestru v ambulanci*. 1. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2000. 151 s. ISBN 80-7013-314-7.
- [29] Sborník z mezinárodní konference, *Postavení a diskriminace seniorů v České republice*, 1. vyd. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2006, 139 s. ISBN 80-86878-52-X.
- [30] *Zdravé stárnutí: Výzva Evropě, zkrácená verze*, 1. vyd. Švédský ústav veřejného zdraví, 2007, 34 str. ISBN 978-91-7257-508-0.

Internetové zdroje

- [31] *Healthy Ageing – Zdravé stárnutí*. [online]. Státní zdravotnický ústav, [cit. 2009-04-03]. Dostupný z WWW:
<<http://www.szu.cz/tema/healthy-ageing-zdrave-starnuti>>.
- [32] *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012 (Kvalita života ve stáří)*. [online]. Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008 [cit. 2009-02-11]. Dostupný z WWW:
<<http://www.mpsv.cz/cs/5045>>.
- [33] *Preventivní programy HZP v roce 2009*. [online]. Hutnická zaměstnanecká pojišťovna, 2004 [cit. 2009-04-04]. Dostupný z WWW:
<<http://www.hzp.cz/main/clanek.php?id=2499>>.
- [34] *Přehled preventivních programů*. [online]. Česká národní pojišťovna, 2006 [cit. 2009-04-04]. Dostupný z WWW:
<http://www.cnzp.cz/static.php?fcSoub=prevprogramy&{insert%20name=session_id}#11>.

- [35] *O programu AKORD*. [online]. Všeobecná zdravotní pojišťovna, [cit. 2009-04-04].
Dostupný z WWW: <http://www.vzp.cz/cms/internet/cz/Klienti/akord/oprogramu/>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

α	[alfa] naše A v řecké abecedě
č	číslo
ČR	česká republika
DNA	deoxyribonukleová kyselina
Ha	hypotéza alternativní
Ho	hypotéza nulová
n	celkový počet respondentů
O	očekávaná četnost
OSN	organizace spojených národů
P	pozorovaná četnost
PC	počítač
ρ	[ró] naše R v řecké abecedě
po	předpokládaný počet odpovědí dle dané hypotézy
s	strana
TV	televizor
tzv	takzvaně
x	počet odpovědí, které nás zajímají dle stanovené hypotézy, z celkového počtu respondentů
USA	spojené státy americké
upr	upravené
U3V	univerzita třetího věku
vyd	vydavatelství
χ	[chí] naše CH v řecké abecedě
∞	nekonečno

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Pohlaví respondentů.....	37
Graf 2. Věk respondentů.....	38
Graf 4. Kde bydlíte	40
Graf 5. Aktivní trávení volného času	41
Graf 6. Jak Vás ovlivňuje pohybová aktivita.....	42
Graf 7. Je důležité pravidelně cvičit.....	44
Graf 8. Aktivní cvičení.....	46
Graf 9. Sportovní vyžití pro seniory v místě jejich bydliště.....	48
Graf 10. Pokud ANO, využíváte těchto možností.....	49
Graf 11. Kterou pohybovou aktivitu provozujete	50
Graf 12. Je důležité, aby se senioři dále vzdělávali.....	52
Graf 13. Vzděláváte se nějak v současné době.....	54
Graf 14. Co si představujete pod pojmem Univerzita třetího věku	57
Graf 15. Zájem o studium na Univerzitě třetího věku	59
Graf 16. Pokud ANO, v jaké oblasti.....	60
Graf 17. Využíváte ve svém životě internet	62
Graf 18. Pokud ANO, jak často	63
Graf 19. Z jakého důvodu si nejčastěji pouštíte internet.....	64
Graf 20. Jak dlouho sledujete TV.....	65
Graf 21. Sledujete pravidelně zprávy v TV, rozhlase či na internetu.....	66
Graf 23. Možnosti aktivního využití volného času	69
Graf 24. Jsou ve Vašem okolí možnosti pro setkávání seniorů.....	71
Graf 25. Využíváte tuto možnost	72
Graf 26. Kino	76
Graf 27. Divadlo	76
Graf 28. Výstavy	77
Graf 29. Koncerty.....	77
Graf 30. Kulturní a společenské akce	78
Graf 31. Jak často se setkáváte se svými vrstevníky.....	79
Graf 32. Věnujete se nějaké nové kulturní, společenské či pohybové aktivitě.....	81
Graf 33. Našli jste si ještě nějaké zaměstnání po odchodu do důchodu.....	83

Graf 34. Co Vám dává chuť do života.....	85
Graf 35. Je něco, co by jste chtěl/la ještě zažít, vyzkoušet si, někam se podívat	87
Graf 36. Míra spokojenosti s dosavadním způsobem života.....	88

SEZNAM TABULEK

Tab. 1. Pohlaví respondentů.....	37
Tab. 2. Věk respondentů.....	38
Tab. 3. Bydlení	39
Tab. 4. Kde bydlíte	40
Tab. 5. Aktivní trávení volného času	41
Tab. 6. Jak Vás ovlivňuje pohybová aktivita.....	42
Tab. 7. Je důležité pravidelně cvičit.....	44
Tab. 8. Aktivní cvičení.....	46
Tab. 9. Sportovní vyžití pro seniory v místě jejich bydliště.....	47
Tab. 10. Pokud ANO, využíváte těchto možností.....	49
Tab. 11. Kterou pohybovou aktivitu provozujete	50
Tab. 12. Je důležité, aby se senioři dále vzdělávali.....	52
Tab. 13. Vzděláváte se nějak v současné době.....	53
Tab. 14. Univerzita třetího věku.....	55
Tab. 15. Co si představujete pod pojmem Univerzita třetího věku“.....	55
Tab. 16. Zájem o studium na Univerzitě třetího věku	58
Tab. 17. Pokud ANO, v jaké oblasti.....	60
Tab. 18. Využíváte ve svém životě internet	62
Tab. 19. Pokud ANO, jak často	63
Tab. 20. Z jakého důvodu si nejčastěji pouštíte internet.....	64
Tab. 21. Jak dlouho sledujete TV.....	65
Tab. 22. Sledujete pravidelně zprávy v TV, rozhlase či na internetu.....	66
Tab. 23. Čtete denní tisk	67
Tab. 24. Možnosti aktivního využití volného času	68
Tab. 25. Jsou ve Vašem okolí možnosti pro setkávání seniorů.....	70
Tab. 26. Využíváte tuto možnost	72
Tab. 27. Jaké aktivity Vám chybí	73
Tab. 28. Které kulturní a společenské akce navštěvujete a jak často	75
Tab. 29. Jak často se setkáváte se svými vrstevníky.....	79
Tab. 30. Věnujete se nějaké nové kulturní, společenské či pohybové aktivitě.....	80
Tab. 31. Našli jste si nějaké zaměstnání po odchodu do důchodu.....	82

Tab. 32. Co Vám dává chuť do života.....	84
Tab. 33. Je něco, co by jste chtěl/la ještě zažít, vyzkoušet si, někam se podívat	86
Tab. 34. Míra spokojenosti s dosavadním způsobem života.....	88
Tab. 35. Parametry p binomického rozdělení.....	91
Tab. 36. Aktivní cvičení k hypotéze číslo 1	92
Tab. 37. Častost využití možností sportovního vyžití pro seniory k hypotéze číslo 2.....	93
Tab. 38. Zájem o studium na Univerzitě třetího věku k hypotéze číslo 3	94
Tab. 39. Využíváte ve svém životě internet k hypotéze číslo 4.....	95
Tab. 40. Pravidelné sledování zpráv v TV, rozhlase či na internetu k hypotéze číslo 5	96
Tab. 41. Možnosti aktivního využití volného času k hypotéze číslo 6.....	97
Tab. 42. Které kulturní a společenské akce navštěvujete a jak často k hypotéze číslo 7.....	98
Tab. 43. Návštěva kulturních a společenských akcí relevantní pro hypotézu číslo 7	99
Tab. 44. Je něco, co by jste chtěl/la ještě zažít, vyzkoušet si, někam se podívat k hypotéze číslo 8.....	100
Tab. 45. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 8	100
Tab. 46. Test dobré shody k hypotéze číslo 8.....	100
Tab. 47. Tabulka aktivního cvičení k hypotéze číslo 9/1	102
Tab. 48. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 9/1	102
Tab. 49. Test dobré shody k hypotéze číslo 9/1.....	102
Tab. 50. Tabulka využití těchto možností k hypotéze číslo 9/2	103
Tab. 51. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 9/2	103
Tab. 52. Test dobré shody k hypotéze číslo 9/2.....	103
Tab. 53. Tabulka vzdělávání seniorů v současné době k hypotéze číslo 9/3.....	104
Tab. 54. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 9/3	104
Tab. 55. Test dobré shody k hypotéze číslo 9/3.....	104
Tab. 56. Tabulka využití internetu k hypotéze číslo 9/4	104
Tab. 57. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 9/4	105
Tab. 58. Test dobré shody k hypotéze číslo 9/4.....	105
Tab. 59. Tabulka možností setkávání se pro seniory k hypotéze číslo 9/5	105
Tab. 60. Očekávaná četnost k hypotéze číslo 9/5	105
Tab. 61. Test dobré shody k hypotéze číslo 9/5.....	106

SEZNAM PŘÍLOH

P I. Dotazník

P II. Novinový článek

P III. Žádost o umožnění dotazníkového šetření

PŘÍLOHA P I. DOTAZNÍK

D O T A Z N Í K

Vážený pane/paní

Jmenuji se Markéta Horňáková a jsem studentkou Ústavu zdravotních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, obor Všeobecná sestra.

Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění tohoto dotazníku, který bude využit ke zpracování mé bakalářské práce pod názvem **AKTIVNÍ ŽIVOT SENIORŮ**.

Na konci dotazníku je prostor k vyjádření Vašich názorů, připomínek a nápadů k tomuto dotazníku. Prosím **zaškrtněte pouze jednu odpověď**, pokud není uvedeno jinak. **Věnujte prosím pozornost i podotázkám** a upozorněním uvedeným v uzávkách.

Dotazník je zcela anonymní a dobrovolný. Jeho výsledky budou použity pouze ke zpracování praktické části mé bakalářské práce a nebudou nikde jinde použity.

Předem děkuji za objektivní vyplnění tohoto dotazníku.

Horňáková Markéta

1. Pohlaví

- muž
- žena

2. Věk

- 60 let a méně
- 61 – 70 let
- 71 – 80 let
- 81 let a více

3. Bydlím s

- sám/sama
- manželem / s manželkou
- přítelem / přítelkyní
- rodinou

Obr. 1. Dotazník strana 1

4. Kde bydlíte?

- vlastní dům/byt
- dům seniorů/domov důchodců
- dům s pečovatelskou službou
- jiné (jaké?)

5. Myslíte si, že AKTIVNĚ trávíte svůj volný čas?

- ano
- spíše ano
- ne
- spíše ne
- nevím

6. Jak Vás ovlivňuje pohybová aktivita? (možnost označení více odpovědí)

- zlepší mi náladu
- zlepší mi fyzickou kondici
- zlepší mi stav chronického onemocnění
- nijak mě neovlivňuje
- zlepšuje mi paměť, myšlení
- jiné.....

7. A. Myslíte si, že je důležité, aby člověk v důchodovém věku pravidelně cvičil?

- ano (jak často?).....
- ne
- nevím

B. Aktivně cvičíte:

- pravidelně denně
- pravidelně několikrát do týdne
- pravidelně jednou za týden
- nepravidelně
- necvičím

8. A. Jsou v místě Vašeho bydliště nějaké možnosti sportovního využití pro seniory?

- ano (jaké?).....
- ne
- nevím

B. Pokud ANO, využíváte těchto možností?

- ano často
- ano občas
- ne

Obr. 2. Dotazník strana 2

9. Kterou pohybovou aktivitu provozujete? (možnost označení více odpovědí)

- procházky
- jóga
- plavání
- jízda na kole/rotoped
- aerobic
- jiné (jaká?)

10. Myslíte si, že je důležité, aby se senioři dále vzdělávali?

- ano
- ne
- nevím

11. Vzděláváte se nějak v současné době?

- ano (jak?)
- ne

12. Co si představujete pod pojmem Univerzita třetího věku? (prosím vypište)

.....

.....

.....

.....

13. A. Měl/la by jste zájem o studium na Univerzitě třetího věku?

- ano
- ne (proč?)
- nevím

B. Pokud ANO, v jaké oblasti? (možnost označení více odpovědí)

<input type="checkbox"/> právní legislativa v ČR, politologie	<input type="checkbox"/> psychologie
<input type="checkbox"/> počítače v praxi	<input type="checkbox"/> český jazyk a literatura
<input type="checkbox"/> filozofie	<input type="checkbox"/> dějiny umění
<input type="checkbox"/> výtvarné umění	<input type="checkbox"/> architektura
<input type="checkbox"/> divadlo, film, fotografie	<input type="checkbox"/> archeologie a etnologie
<input type="checkbox"/> zdravá výživa, zdravý člověk, zdravá planeta	
<input type="checkbox"/> jiné (jaké?).....	

Obr. 3. Dotazník strana 3

14. A. Využíváte ve svém životě internet?

ano
 ne

B. Pokud ANO, jak často?

pravidelně
 nepravidelně

15. Z jakého důvodu si nejčastěji použijete internet? (možnost označení více odpovědí)

pro získávání nových informací nakupuji na internetu
 komunikuji s jinými osobami internet nevyužívám
 jiné

16. Jak často sledujete TV?

denně 5-6x týdně
 3-4x týdně 1-2x týdně
 vyjímečně nesleduji vůbec

17. Sledujete pravidelně zprávy v TV, rozhlase či na internetu?

ano
 ne

18. Čtete denní tisk?

pravidelně
 nepravidelně
 vůbec

19. Je v místě Vašeho bydliště dostatek možností k aktivnímu využití Vašeho volného času?

ano (jaké?).....
 ne
 nevím

Obr. 4. Dotazník strana 4

20. A. Jsou ve Vašem okolí možnosti pro setkávání seniorů?

- ano (jaké?).....
 ne
 nevím

B. Využíváte tuto možnost?

- ano často
 ano občas
 ne

**21. Jaké aktivity pro využívání volného času Vám v místě bydliště chybí?
(prosím vypište)**

.....

**22. Které kulturní a společenské akce navštěvujete a jak často?
(možnost označení více odpovědí)** kino:

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1x za týden | <input type="checkbox"/> 1x za 2 týdny | <input type="checkbox"/> 1x za měsíc |
| <input type="checkbox"/> 1x za ¼ roku | <input type="checkbox"/> 1x za ½ roku | <input type="checkbox"/> 1x za rok |

 divadlo:

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1x za týden | <input type="checkbox"/> 1x za 2 týdny | <input type="checkbox"/> 1x za měsíc |
| <input type="checkbox"/> 1x za ¼ roku | <input type="checkbox"/> 1x za ½ roku | <input type="checkbox"/> 1x za rok |

 výstavy:

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1x za týden | <input type="checkbox"/> 1x za 2 týdny | <input type="checkbox"/> 1x za měsíc |
| <input type="checkbox"/> 1x za ¼ roku | <input type="checkbox"/> 1x za ½ roku | <input type="checkbox"/> 1x za rok |

 koncerty:

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1x za týden | <input type="checkbox"/> 1x za 2 týdny | <input type="checkbox"/> 1x za měsíc |
| <input type="checkbox"/> 1x za ¼ roku | <input type="checkbox"/> 1x za ½ roku | <input type="checkbox"/> 1x za rok |

- jiné

nenavštěvuji kulturní a společenské akce

23. Jak často se setkáváte se svými vrstevníky?

- každý den
- několikrát do týdne
- několikrát za měsíc
- se svými vrstevníky se neseťkávám

24. Věnujete se nějaké nové kulturní, společenské či pohybové aktivitě po Vašem odchodu do důchodu?

- ano (jakou?)
- ne (proč?)

25. Našli jste si ještě nějaké zaměstnání po Vašem odchodu do důchodu?

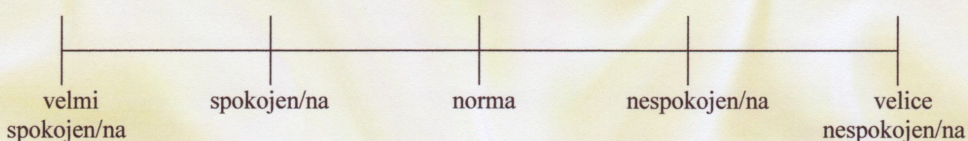
- ano (jaké?)
- ne

26. Co Vám dává chuť do života? (možnost označení více odpovědí)

- rodina
- přátelé
- jiné (co?)

27. Je něco, co by jste chtěl/la ještě zažít, vyzkoušet si, někam se podívat?

- ano (co?)
- ne (proč?)
- nevím

28. Na ose prosím zakroužkujte míru spokojenosti s Vaším dosavadním způsobem života?

Zde je místo pro Vaše návrhy nebo připomínky k tomuto dotazníku.

.....

.....

.....

Děkuji Vám za Váš čas a přeji příjemný zbytek dne.

PŘÍLOHA P II. NOVINOVÝ ČLÁNEK

Aktivní život seniorů

Autor: Markéta Hornáková

Spoluautor: Mgr. Vlasta Martinková

Jak senioři tráví svůj volný čas? Dělají ve svém volnu i něco pro své zdraví? Zajímají se o dění kolem sebe, ve světě, nebo je to nezajímá? Mají zájem o další vzdělávání? Využívají možností nabízených aktivit v klubech důchodců a centrech seniorů? Co jim dává chuť do života?

Nejen tyto, ale i jiné otázky jsem zapracovala do dotazníku, kterým jsem oslovila 200 seniorů. Mnoho mladých lidí si myslí, že když se člověk překlene přes pomyslnou věkovou hranici, která ho posune do seniorského období, stáhne se do ústraní, „sedí doma a vzpomíná na staré časy“.

Klíčová slova : senior, aktivní stáří, pohybová aktivita, volnočasová aktivita.

Soubor a metodika

Šetření proběhlo u vybraného vzorku seniorů dotazníkovou metodou. Aktivně se ho zúčastnilo 188 osob seniorského věku, žijících jak ve velkém městě, tak na malém městě, či vesnici. Za cíl šetření jsem si stanovila zjistit, jaké aktivity se u seniorů vyskytují.

Soubor respondentů tvořilo 69% žen a 31% mužů. Z celkového počtu respondentů 49% seniorů bydlelo ve vlastním domě a 51% v některém ze sociálních zařízení, ať už se jednalo o dům s pečovatelskou službou, domov seniorů či jiné zařízení.

Věkové zastoupení - 19% respondentů mělo 60 let a méně, 28% - 61-70 let, 32% - 72-80 let a 21% - 80 let a více. Lze říci, že zde byly zastoupeny všechny věkové kategorie sledovaného období.

V tabulkách uvádím některé ze sledovaných aktivit. Získané údaje byly statisticky vyhodnoceny pomocí testu dobré shody (chí-kvadrátu), testu o parametru p binomického rozdělení. Data byla převedena na procenta a dané soubory byly vzájemně porovnávány.

Závěry vybraných okruhů aktivit

V mnohých publikacích se uvádí, že senioři by měli aktivně cvičit pravidelně alespoň jednou denně pro zlepšení jejich fyzické kondice i jejich častých chronických onemocnění.

Jaká je ale skutečnost? Jak často senioři cvičí, a jaký to na jejich zdraví má vliv? Šetření ukázalo, že 43% seniorů opravdu pravidelně 1x denně cvičí, 18% seniorů cvičí pravidelně několikrát do týdne, pravidelně jednou za týden cvičí 8% seniorů a 31% seniorů sice cvičí ale nepravidelně (tab.č.1).

Tab.č.1 / Aktivní cvičení (v %)

Aktivní cvičení	Senioři bydlící ve vlastním bytě	Senioři bydlící v sociálním zařízení	Procenta %
pravidelně denně	25,7	17,3	43%
pravidelně několikrát do týdne	11,5	6,5	18%
pravidelně jednou za týden	3,2	4,8	8%
nepravidelně	8,0	23,0	31%
necvičím	0	0	0%
Celkem	48,4	51,6	100%

Potvrzuje se, že tělesná aktivita nepřináší seniorům jen klady ve vztahu k jejich fyzické kondici či stavu chronických onemocnění, ale pohyb jim zlepšuje i náladu, paměť a myšlení. Jak ukazuje následující tabulka (tab.č.2).

Tab.č.2 / Jak Vás ovlivňuje pohybová aktivita (v %)

Jak Vás ovlivňuje pohybová aktivita	Senioři bydlící ve vlastním bytě	Senioři bydlící v sociálním zařízení	Procenta %
zlepší mi náladu	16,23	16,23	32,5%
zlepší mi fyzickou kondici	13,31	12,66	26%
zlepší mi stav chronického onemocnění	9,42	6,82	16,2%
nijak mě neovlivňuje	1,30	4,87	6,2%
zlepšuje mi paměť, myšlení	7,47	11,69	19,2%

Na otázku „Jakou pohybovou aktivitu senioři provozují“, téměř dvě třetiny respondentů odpovědělo že provozují procházky, pak následovala jízda na kole či rotopedu a plavání. Pohybové aktivity jako jóga, aerobic, práce na zahradě, či kalanetika se ve sledovaném vzorku seniorů vyskytovala velmi málo. Lze předpokládat, že volba pohybové aktivity je významně ovlivněna i finanční dostupností. Zatím co tolik preferované procházky jsou zdarma a navíc na dosah ruky, kalanetika, jóga či aerobic jsou za poplatek a často jsou i mimo dosah.

Stejně jako pohybová aktivita, mělo by být i další vzdělávání seniorů důležitou součástí jejich aktivního života. Vzdělávat se či ne, to je otázka. Vždyť i jedno moudré přísloví říká: „Nevědomost není hanba, ale hanba je, když znalost odmítneš“. Na otázku, zda si senioři myslí, že je důležité, aby se dále vzdělávali, 64% jednoznačně odpovědělo, že ano, 28% seniorů nevědělo, či ještě nebylo rozhodnuto a jen 8% seniorů odpovědělo že ne. Z dotázaných respondentů se v současné době vzdělává jen 28% .

Proč je jich tak málo, když si 64% seniorů myslí, že další vzdělávání je pro ně důležité? V čem je chyba? Je snad málo možností kde se vzdělávat, nebo se nenabízí vzdělávací programy o které by měli senioři zájem? Nebo se snad jen seniorům nechce nikam chodit? Tento problém si vyžaduje samostatné šetření. Z mého šetření také vyplývá, že jen 34% respondentů využívá internet. Internet nejčastěji využívají k získávání nových informací.

Tabulka č. 3 / Zájem o studium na Univerzitě třetího věku (v%)

Zájem o studium na Univerzitě třetího věku	Senioři bydlící ve vlastním bytě	Senioři bydlící v DD a DPS	Procenta %
ano	16,5	8,0	24,5%
ne	20,2	33,0	53,2%
nevím	11,7	10,6	22,3%
Celkem	48,4	51,6	100%

Na otázku „co dává seniorům chuť do života?“ dotazovaní senioři odpověděli celkem jednoznačně. Pro 571% seniorů je to rodina, poté jsou to hned přátelé a víra.


Z uvedených výsledků vzešlých z šetření jasně vyplývá, že v seniorském věku není nutné rezignovat na společenský život jaký jedinec do té doby vedl. Pochopitelně výjimku tvoří

lidé, které omezují zdravotní potíže. Zdá se, že většina naší seniorské populace již umí svůj čas aktivně využít.

Lidé si stále častěji a intenzivněji uvědomují, že k tomu, aby kvalitně a plnohodnotně prožili i svoji seniorskou etapu života musí se nejen aktivně věnovat svému pohybovému aparátu, ale že je nutné rozvíjet i své duševno. Nasvědčuje tomu i stále vzrůstající zájem o studium ať už individuální, nebo na univerzitách třetího věku, o které je zájem.

Největší prostor pro aktivity seniorů však vytváří samotná fungující rodina a proto je velmi důležité aby společnost zabránila rozvíjející se krizi rodiny a umožnila tak člověku prožít v ní co největší část svého života .

PŘÍLOHA P III. ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

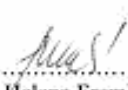
ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Obracíme se na Vás s žádostí o umožnění vyplnění dotazníků na Vašem pracovišti, které níže uvedený student bude realizovat při zpracování bakalářské práce. Bakalářská práce bude realizována v rámci ukončení studia a její součástí je i výzkumná část. Jedná se o studenta 3. ročníku bakalářského studijního programu Ošetrovatelství, oboru Všeobecná sestra.

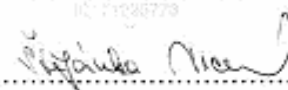
Jméno a příjmení studenta	Markéta Horňáková
Téma bakalářské práce	Aktivní život seniorů
Skupina respondentů	Mobilní senioři (senioři schopní samostatného pohybu)
Pracoviště	Dům s pečovatelskou službou pro seniory Bojkovice

Děkujeme za pochopení a spolupráci.

Ve Zlíně dne *14. 12. 2018*


Mgr. Helena Fremlová
ředitelka Ústavu zdravotnických studií

Ústav zdravotnických studií
Fakulta humanitních studií
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Bojkovice 138, 762 01 Bojkovice
IČ: 71026779


Razítka a podpis zástupce zařízení

Vyřizuje: Navrátilová
tel: +420 577 008 137, e-mail: jnavratilova@fhs.utb.cz

Obr. 7. Žádost o umožnění dotazníkového šetření 1

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Obracíme se na Vás s žádostí o umožnění vyplnění dotazníků na Vašem pracovišti, které níže uvedený student bude realizovat při zpracování bakalářské práce. Bakalářská práce bude realizována v rámci ukončení studia a její součástí je i výzkumná část. Jedná se o studenta 3. ročníku bakalářského studijního programu Ošetrovatelství, oboru Všeobecná sestra.

Jméno a příjmení studenta	Markéta Hornáková
Téma bakalářské práce	Aktivní život seniorů
Skupina respondentů	Mobilní senioři (senioři schopni samostatného pohybu)
Pracoviště	Dům pro seniory Burešov

Děkujeme za pochopení a spolupráci.

Ve Zlíně dne 6.1.2009


Mgr. Helena Fremlová
ředitelka Ústavu zdravotnických studií

Dům pro seniory Burešov
příspěvková organizace
Burešov 4884, 760 01 Zlín
IČO: 708 510 42 7
tel. 577 433 853, fax: 577 225 029

Razítko a podpis zástupce zařízení

Vyřizuje: Navrátilová
tel: +420 577 008 137, e-mail:jnavratilova@fhs.utb.cz

Obr. 8. Žádost o umožnění dotazníkového šetření 2

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Obracíme se na Vás s žádostí o umožnění vyplnění dotazníků na Vašem pracovišti, které níže uvedený student bude realizovat při zpracování bakalářské práce. Bakalářská práce bude realizována v rámci ukončení studia a její součástí je i výzkumná část. Jedná se o studenta 3. ročníku bakalářského studijního programu Ošetrovatelství, oboru Všeobecná sestra.

Jméno a příjmení studenta	Markéta Horňáková
Téma bakalářské práce	Aktivní život seniorů
Skupina respondentů	Mobilní senioři (senioři schopní samostatného pohybu)
Pracoviště	Centrum seniorů Uherský Brod

Děkujeme za pochopení a spolupráci.

Ve Zlíně dne 14. 12. 2018


.....
Mgr. Héléna Fremlová
ředitelka Ústavu zdravotnických studií

Oblastní Charita U.B.
Centrum seniorů, Uh. Brod
Děm Měst
.....
Razítko a podpis zástupce zařízení

Vytiskuje: Navrátilová
tel: +420 577 008 137, e-mail: jnavratilova@fhs.utb.cz

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Obracíme se na Vás s žádostí o umožnění vyplnění dotazníků na Vašem pracovišti, které níže uvedený student bude realizovat při zpracování bakalářské práce. Bakalářská práce bude realizována v rámci ukončení studia a její součástí je i výzkumná část. Jedná se o studenta 3. ročníku bakalářského studijního programu Ošetrovatelství, oboru Všeobecná sestra.

Jméno a příjmení studenta	Markéta Hornáková
Téma bakalářské práce	Aktivní život seniorů
Skupina respondentů	Mobilní senioři (senioři schopní samostatného pohybu)
Pracoviště	Dům s pečovatelskou službou Květkovice

Děkujeme za pochopení a spolupráci.

Ve Zlíně dne 6.11.2019


Mgr. Helena Fremlová
ředitelka Ústavu zdravotnických studií

SC MOR Ošetrovatelství,
příspěvková organizace
ul. Štáblova 1207, Květkovice
752 01 Zlín, tel. 571 554 554


Razítko a podpis zástupce zařízení

Vyřizuje: Navrátilová
tel: +420 577 008 137, e-mail: jnavratilova@fhs.utb.cz

Obr. 10. Žádost o umožnění dotazníkového šetření 4

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Obracíme se na Vás s žádostí o umožnění vyplnění dotazníků na Vašem pracovišti, které níže uvedený student bude realizovat při zpracování bakalářské práce. Bakalářská práce bude realizována v rámci ukončení studia a její součástí je i výzkumná část. Jedná se o studenta 3. ročníku bakalářského studijního programu Ošetrovatelství, oboru Všeobecná sestra.


Jméno a příjmení studenta	Markéta Horňáková
Téma bakalářské práce	Aktivní život seniorů
Skupina respondentů	Mobilní senioři (senioři schopni samostatného pohybu)
Pracoviště	Sociální služby Uherský Brod

Děkujeme za pochopení a spolupráci.

Ve Zlíně dne 6.1.2019


.....
Mgr. Helena Fremlová
ředitelka Ústavu zdravotnických studií

SOCIÁLNÍ SLUŽBY UHERSKÝ BROD
zdravotnická organizace, IČ: 71230671
Za Hurmoy 220/2, 688 01 Uherský Brod


.....
Razítko a podpis zástupce zařízení

Vyřizuje: Navrátilová
tel: +420 577 008 137, e-mail:jnavratilova@fhs.utb.cz