

Volnočasové aktivity jako součást životního stylu seniorů

Klára Honková

Bakalářská práce
2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Klára Honková
Osobní číslo: H150360
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Forma studia: kombinovaná

Téma práce: Volnočasové aktivity jako součást životního stylu seniorů

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti stárnutí, životního stylu a volnočasových aktivit seniorů.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

KUBÁTOVÁ, Helena. Sociologie životního způsobu. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Šalenová

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

11. ledna 2018

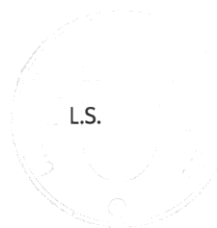
Termín odevzdání bakalářské práce:

27. dubna 2018

Ve Zlíně dne 11. ledna 2018



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



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 2. 3. 2014

Antonín Klára

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 přihlídně k vyšší výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá volnočasovými aktivitami a životním stylem seniorů. V teoretické části jsou popsány pojmy stáří, stárnutí, volný čas, volnočasové aktivity a životní styl seniorů. Praktická část obsahuje prezentaci a srovnání získaných dat z kvantitativního šetření. Hlavním cílem výzkumné části je popsat volnočasové aktivity seniorů a jejich životní styl.

Klíčová slova: stáří, volný čas, volnočasové aktivity, životní styl.

ABSTRACT

This bachelor thesis is about free time activities and lifestyle of seniors. The theoretical part describes terms like old age, aging, free time, free-time activities and lifestyle of seniors. The practical part includes a presentation and data comparison from quantitative investigation. The main goal of the research part is free time activities of seniors and their lifestyle.

Keywords: old age, free time, free time activities, lifestyle.

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce paní Mgr. Evě Šalenové, za její trpělivost a cenné rady. Díky patří také celé mé rodině, která mě po celé studium podporovala.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	12
1.1 STÁŘÍ A JEHO VYMEZENÍ	13
1.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ	14
1.3 VNÍMANÁ OMEZENÍ SENIORŮ	16
1.4 AKTIVNÍ A ZDRAVÉ STÁRNUTÍ	17
1.5 PODPORA ZDRAVÍ A ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ	18
2 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	20
2.1 ČAS A JEHO VYMEZENÍ	20
2.1.1 Funkce volného času.....	21
2.1.2 Hlediska volného času.....	21
2.1.3 Činnosti ve volném čase	23
2.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ	24
2.2.1 Volný čas seniorů.....	24
2.2.2 Volnočasové aktivity s rodinou	25
2.2.3 Pohybové volnočasové aktivity	27
2.2.4 Společenské volnočasové aktivity.....	28
2.2.5 Vzdělávací volnočasové aktivity.....	29
2.2.6 Volnočasové aktivity v domácím prostředí	31
3 ŽIVOTNÍ STYL VE STÁŘÍ	33
3.1 ŽIVOTNÍ STYL A JEHO VYMEZENÍ	33
3.2 ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ	34
3.3 VÝZKUMY ŽIVOTNÍHO STYLU	35
3.4 SOUČASNÝ ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ	37
II PRAKTICKÁ ČÁST	40
4 ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI	41
5 DESING VÝZKUMU	42

5.1	CÍL VÝZKUMU.....	42
5.2	VÝZKUMNÝ PROBLÉM	42
5.3	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	42
5.4	METODA SBĚRU DAT.....	42
5.5	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	43
6	ANALÝZA A INTERPRETACE DAT.....	44
•	VO – JAK OBVYKLE TRÁVÍ SENIOŘI SVŮJ VOLNÝ ČAS?	46
7	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	66
7.1	DOPORUČENÍ PRO PRAXI	69
	ZÁVĚR	70
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	71
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	74
	SEZNAM OBRÁZKŮ	75
	SEZNAM GRAFŮ.....	76
	SEZNAM PŘÍLOH	77

ÚVOD

Problematice stáří a stárnutí je dnes věnována celá řada literatury a je na ni soustředěno mnohem více pozornosti, než tomu bylo dříve. Vzhledem k rostoucímu počtu této skupiny populace a větší zátěži vynaložených prostředků na životní možnosti seniorů, by mělo být věnováno více pozornosti přípravě na tuto životní etapu. Velká pozornost je věnována také ze stran zdravotnických organizací, které se podílí na vytváření dobrých podmínek pro aktivní stárnutí a zdravý životní styl seniorů.

Mnoho jedinců se po odchodu do důchodu vyrovnává se ztrátou původních rolí a funkcí, které pro něj dříve tvořili určitý režim života. Dochází ke změnám ve struktuře času a v možnostech, jak tento čas trávit. Jde především o zájem jedince, aby zachoval funkčnost sociálního pole a připravil se na nové podmínky svého života. Nejde však jen o volný čas a aktivitu, která je v něm seniory provozována. Jde o pocit spokojenosti, naplnění, která přináší seniorům radost ze života.

Obraz seniorů současné doby už nepředstavuje unavené staré lidi, ale velkou část populace, která je i ve svém vysokém věku stále aktivní. Zajímá se o možnosti, jak využívat svůj volný čas a jak přispět k jeho kvalitě. Zvyšuje se zájem o zdravý životní styl, který bez pochyb přispívá k delšímu dožití ve zdraví. Moderní přístup ke stáří znamená rozvoj svých aktivit směřujících k prožitku a prospěchu zdraví. Stárnutí se nedotýká pouze starých lidí, ale celé společnosti.

Volný čas seniorů je úzce spjat s jejich životním stylem. Tato bakalářská práce má za cíl popsat volnočasové aktivity seniorů, přičemž nás zajímá, jak jsou senioři spokojeni se svým současným způsobem života. Právě volnočasové aktivity jsou v této třetí etapě života podstatnou částí aktivního stárnutí. Trávení volného času je jedním z ukazatelů způsobu života, který může být prostředkem k prožití kvalitního stáří.

Výzvou pro současnou, ale i následující generaci je příprava na aktivní stáří a prožití dlouhých let ve zdraví. V teoretické části bakalářské práce je popsána problematika současného fenoménu stáří i možná řešení aktivního stárnutí a využití volného času seniorů. V praktické části bakalářské práce se zaměříme na volnočasové aktivity seniorů, které jsou součástí jejich životního stylu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Pro většinu lidí znamená stáří a stárnutí starost a pro většinu lidí odchod do důchodu znamená propad životní úrovně. Jestliže nejde jen o pokles. Stoupá možnost onemocnění a úmrtí. Stáří znamená z politického hlediska významnou zátěž finanční a zdravotnickou péči. Dále lze pohlížet, z pohledu mladé generace na stáří, jako na zátěž tyto staré lidi živit, pro jejich neschopnost. Tyto zmiňované a velmi často diskutované poučky jsou však polo-pravdy a skutečnost může být velmi odlišná.

Stáří je specifický biologický proces, který je specifikovaný tím, že je nenávratný, neopakuje se, jeho povaha je různá a zanechává trvalé stopy. Uchování vitality života do vysokého věku ovlivňuje několik faktorů. K těm nejpodstatnějším patří vrozená a genetická dispozice, minulý a současný životní styl, prostředí, ve kterém osoba žije, způsob stravování, choroby současné i minulé, zvládání stresových situací atd.

Oddělit vliv faktoru stáří od jiných vlivů, je velmi těžké. Je tedy nesnadné zjistit, co je způsobeno věkem a co jinými faktory. Věkové faktory nelze změnit, jiné vlivy zpravidla ano. Tajemství lidského života a smrti, stáří a stárnutí, byly již od pradávna otázkami, které provázeli lidstvo. Fenomén stáří byl v uplynulých obdobích vnímán s odlišnou intenzitou, ale také různými úhly pohledu. Stárnutí je záležitostí celosvětovou a stárnutí společnosti se nevyhne ani území České republiky. Tato realita vyžaduje aktivní přístup profesionálů, hledání optimálních řešení ve všech sférách života. V rostoucích skupinách seniorů se nacházejí zdraví, ale také nemocní jedinci, kteří mají nárok na zdravotní a sociální péči zachovávající jejich důstojnost (Dvořáčková, 2012, s. 9).

Lidstvo se nachází na počátku třetího tisíciletí a má příležitost přehodnotit svůj dosavadní způsob života a chápání stáří. Období stáří trvá 30 – 40 let, stejně jako dospělost a mládí. Etapa stáří si tedy zaslouží pozornost nejen ze strany seniora, ale zájem celé společnosti, které se tato problematika týká. Je nutné si uvědomit, že stáří není konec života, až teprve smrt přináší konec života. Prodlužováním lidského života a vzájemné soužití všech věkových kategorií dává prostor pro nový model osobního růstu, v němž nebudou vytvářeny hranice mezi mládím, dospělostí a stářím, ale lidský život bude chápán jako jeden nepřetržitý celek (Klevetová, 2017, s. 12).

Považuji za nezbytné se seznámit se problematikou stáří a stárnutí, v němž mnozí z nás stráví delší část života, a na kterou je nutné se připravit. Přípravu na stáří lze považovat

spíše za finanční a fyzickou připravenost než psychickou. Důležitá je obeznámenost a uvědomění si, co nás čeká v období stáří a na co se můžeme připravit tak, abychom tuto část života strávili co nejvíce spokojením, bez zátěže a pocitu závislosti na ostatních.

1.1 Stáří a jeho vymezení

Stářím se zpravidla rozumí změny ve struktuře a funkcích organismu, jež jsou provázeny zvýšenou zranitelností, poklesem schopností a výkonností jedince. Často popisovány jsou různé degenerativní změny a pokles funkcí základního metabolismu. Projevy biologického stárnutí jsou nápadné, je zvýšen sklon k infekčním a nádorovým nemocněním. Onemocnění v dětství i v pozdějším věku stárnutí urychlují. Ke stárnutí stejně tak přispívá nesprávná životospráva a životní zátěže. Nemoci typické pro stáří jsou založeny na způsobu straveném v celém předchozím životě (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 202).

Stáří a stárnutí je přirozený biologický proces, který trvá od početí až po smrt jedince. Zde není nutné vymezení hranic, etapy života, stárnutí se týká všech stejným způsobem. Existují pak pouze ve formě a průběhu tohoto procesu. Stanovit jasnou hranici stáří a určit, kdy se člověk stává starým, je velmi složité (Holczerová a Dvořáčková, 2013, str. 21).

Důvodů je více, mezi ty velmi často zmiňované patří heterogenita stáří, dlouhé trvání života ve stáří, úsilí mnohých seniorů stárnout aktivně a zdravě či participace seniorů na společném životě. Proto se poslední část života dělí na dvě období, na třetí a čtvrtý věk. Zmiňované dělení odráží realitu a reálnost stáří. Třetí období stáří zahrnuje plnou soběstačnost a nezávislý život seniorů. Většina seniorů je již v důchodě, ale mnozí ještě chodí do zaměstnání. Nalézají uplatnění v osobním i sociálním životě, přijímají nové role. Čtvrtý věk pak provází závislost na jiných osobách, dochází k rozvratu integrity a funkčních nedostatků jedince. Je provázen chorobami, vetchostí a končí smrtí. Zde už je princip aktivního stáří, na který chceme poukázat, velmi problematický (Slepička, Mudrák a Slepičková, 2015, s. 23).

Odpověď na otázku, kdy je člověk starý, je nesnadná. Vývojem společnosti dochází k posunu této hranice. V současnosti je dolní hranice v rozvinutých zemích udávána věkem 65 let. Dnešní gerontologie se však soustřeďuje spíše na věk od 75 let. Za starého člověka je obvykle označován ten, jehož věk je 75 – 80 let, i když za rané stáří je považován již věk 60 – 65 let. Stáří lze dále dělit na mladší stáří 65 – 75 let, pokročilé stáří 75 a více let (Brzáková, 2013, s. 29).

Stáří a jeho vymezení z odborné literatury tak poskytuje možnost srovnání každého jednotlivce. S vymezením stáří a jeho jednotlivých omezeních se však mnohdy senioři neztotožňují a snaží se jim předejít pozitivním myšlením, obklopením mladými lidmi, či zdravým způsobem života.

1.2 Změny ve stáří

Stárnutí je v očích mnohé veřejnosti spatřováno mnohdy negativně. Jedná se spíše o znaky zevnějšku, které u každého jedince probíhají různě. Zapomínáme na vnitřní stránku člověka, kde můžeme při bližším zkoumání objevovat moudrost, nadhled a psychickou pohodu. V následujícím výkladu si danou problematiku přiblížíme.

Stáří má specifický význam, jehož hlavním úkolem je dosažení integrity, tj. celistvosti v pojetí vlastního života. Projevuje se přijetím svého života jako součást generační posloupnosti. Stáří přináší zkušenosti, se kterými se musí jedinec vyrovnat. Starý člověk je více zaměřen do minulosti, kde nachází více optimismu. Někteří jedinci stáří akceptují a jsou v něm aktivní, jiní jsou realističtí, ale jsou pasivní a odmítají akceptovat skutečnost, že stárnou (Slavík a kol., 2012, s. 98).

Proces stárnutí zasahuje celý profil člověka, jeho stránku biologickou, psychologickou a sociální. K výrazným změnám dochází v oblasti biologické – pohybové obtíže, držení těla, vzhled kůže a vlasů, pokles hmotnosti a výšky (Janiš a Skopalová, 2016, s. 41).

Skutečnost, že vynakládáme stále více energie a prostředků na léčbu onemocnění, než na preventivní opatření, je smutná. Součástí každé léčby je doporučováno režimové opatření, které by mělo být v popředí každého nemocného člověka, a to bez rozdílu věku.

Světová zdravotnická organizace (WHO) stanovila 4 vlivy, které je nezbytné přijmout v pojetí způsobu života.

- 50% tvoří životní styl – pohyb, psychická pohoda, stravování
- 20% genetická zatížení
- 20% životní prostředí
- 10% lékařská péče (Klevetová, 2017, s. 13).

Ve zmiňovaném pojetí způsobu života lze vidět, jak důležité je si uvědomit náš podíl a naši aktivní účast na stárnutí, kterou nejvíce ovlivňuje náš životní styl, psychická pohoda a celkový zdravý životní styl.

Stáří je období, kdy se výrazně mění dosavadní způsob života. Člověk přechází z produktivního období do období stárnutí a stáří. Dochází postupně k úbytku sil, zpomaluje se životní tempo a zhoršuje se zdravotní stav. Projevy tělesné, jimiž se odlišují staří lidé od mladých, nazýváme fenotyp stáří. Kalvach poukazuje na snižování tělesné výšky a naopak zvyšování tělesné hmotnosti. Výrazné jsou také změny chůze, ubývá svalová hmota a také síly. Involuční změny smyslového vnímání jsou také významné. Dochází k úbytku sluchové ostrosti, u zraku se projevují změny zaostření, klesá chuť i čich. Funkční změny mají vliv na vzhled a chování seniorů. Objevuje se introvertní chování, nedůvěra a nejistota (Dvořáčková, 2012, s. 10 - 12).

Ve stáří se také mění psychické funkce. Některé změny jsou následkem psychosociálního působení, jiné jsou podmíněny fyzickými změnami. Změny psychické, projevující se v období stárnutí, snižují schopnost rozhodovat se. Ve stáří se jedinci neradi rozhodují, představuje to pro ně stresující situace. Pro rozhodování potřebují více času. Pomalé rozhodování však může mít i světlé stránky, rozvážnost a trpělivost (Vágnerová, 2007, s. 344).

Vztah fyzických a psychických změn je nejlépe prezentován v oblasti percepce. Pokud dochází ke zhoršení zraku a sluchu, dochází také ke zhoršení vnímání podnětů z okolí. Stárnutí ovlivňuje rovněž paměťové funkce. Zde má vliv rozumová schopnost, dosažené vzdělání a míra užívání paměti. Psychické změny mohou být ovlivněny životním stylem jednotlivých lidí. Nesmíme opomenout vliv generace, kterou byli lidé součástí. Byli vychováni dle jiných pravidel, prodělali traumata a stresy. Psychické změny mohou být ovlivněny postoji, očekáváním společnosti a samotným seniorem (Janiš a Skopalová, 2016, s. 42).

Poslední desetiletí je spojeno se změnami ve všech oblastech. Předpokládá se, že sociální situace seniorů bude na úrovni připravenosti k těmto změnám. Změny vztažené k danému věku jsou velice úzce spojeny s chováním, jednáním a interakcí s lidmi. Postoj společnosti k seniorům se vyvíjí a mění také v závislosti na roli a společenském statusu. Po celý život vede společnost jedince k nezávislosti. Po odchodu do penze dochází ke změně společenské role, kdy je senior v situaci závislosti. Z ekonomicky aktivního jedince se stává závislý důchodce (Dvořáčková, s. 13 – 14).

Reakce stárnoucího člověka na tyto změny, je ovlivněna hlavně jeho osobností, výchovou, životními zkušenostmi, vzděláním, reakcemi okolí, jeho možnostmi a prostředím, ve kterém žije. V okamžiku, kdy si člověk uvědomí, že stárne, začíná problém s adaptací na stáří. Mnozí mohou mít pozitivní přístup, někteří si vytvoří závislost na okolí, ale také opačný nepřátelský přístup (Malíková, 2011, s. 18).

1.3 Vnímaná omezení seniorů

Omezení seniorů lze vnímat z mnoha pohledů. Některé se věnuje oblastem změn v životě seniorů, jiné se orientuje na kvalitu jejich života. Mezi ty nejznámější patří právě zdravotní hledisko, kdy starší lidé mají větší sklon k nemocím a jiným omezením, týkajícím se pohyblivosti. Mezi další omezení bych uvedla finanční hledisko, se kterým je spojeno právě omezení seniorů vykonávat např. jejich oblíbené činnosti, jako je cestování, různé zájmové kroužky, sportovní aktivity. Dalším možným omezením je nedostatek volného času, který může být důsledkem péče o druhé rodinné příslušníky či vnoučata.

V odborné literatuře se můžeme setkat s dalšími pohledy na tuto problematiku, ale také na zkoumání oblastí možných omezení. Starší člověk se přizpůsobuje mnohým změnám – psychickým, fyzickým a sociálním. Mnohé studie se zabývají analýzou kvality života seniorů v již zmiňovaných oblastech. Podle WHO Disablement Scale, byla vytvořena škála hodnocení postižení v oblastech: A – péče o vlastní osobu, B – pracovní výkon, C – rodina a domácnost, D – fungování v širším sociálním kontextu. Další aspekty kvality života a možných omezení seniorů je možné posuzovat pomocí PCASEE škály, které byly vypracovány na základě modelu kvality života. Vychází ze strukturované škály Activity of Daily Living. Funkční geriatrický index hodnotí 5 oblastí funkčního stavu seniora – mobilitu, fyzickou aktivitu, zručnost, aktivity denního života, psychiku a komunikaci (Hudáková a Majerníková, 2013, s. 106).

Z výzkumů je zřejmé, jak podstatnou část v životě seniora tvoří pohyb, funkčnost v rodině, ve vztazích, které udržuje, a v poslední řadě také psychická pohoda. Těmto faktorům se budeme věnovat v oblasti volnočasových aktivit, které jsou pro seniory a jejich trávení volného času typické.

Mnohé další testy, profily či indexy, jež se věnují kvalitě života seniorů a jejich možným omezením, se v hlavních bodech škály ztotožňují. Jsou spíše rozšířeny např. o hodnocení

finanční a sociální podpory seniorů, či postojů a životní smysluplností (Hudáková a Majerníková, 2013, s. 106)

S rostoucím věkem se u seniorů snižuje manuální zručnost a objevují se problémy s orientací. Díky těmto handicapům sociální integrace se seniorům omezuje účast v sociálních vztazích. Mnoho lidí se nedokáže smířit s minulostí a žítím v přítomnosti, ale také nemají výhled do budoucnosti. Poměrně velké množství lidí není na stáří připraveno. Pokud senioři nemají rodinné zázemí a nežijí relativně šťastný život, často upadají do letargie a sociální izolace. Dle Eriksona společnosti chybí ideál stáří, proto nevíme, jak seniory začlenit do společnosti, co jim nabídnout a co očekávat (Dvořáčková, 2012, s. 15).

1.4 Aktivní a zdravé stárnutí

Můžeme rozlišit stárnutí, které je doprovázeno lehkým opotřebením a zapomínáním. Nebo stárnutí patologické, provázené řadou nemocí neurodegenerativních např. obávanou Alzheimerovou chorobou. Existuje také velký podíl lidí, kteří stárnou „úspěšně“. Jsou to lidé, kteří mají velký zájem o sebe, své zdraví a celkové dění. Můžeme je považovat za aktivně stárnoucí seniory, kteří se podílejí na své životosprávě a způsobu života. Mohou za to z části geny, ale bezesporu i jejich vědomý způsob života.

Abychom specifikovali zdraví, nebo aktivní stárnutí, nejprve si přiblížíme tuto problematiku pomocí odborné literatury. Nejznámější definicí zdraví podle WHO (Světová zdravotnická organizace) říká: „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak i psychicky a sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti“(Křivohlavý, 2001, s. 37).

Aktivnímu stárnutí a přípravě na stáří v minulých dobách nebylo věnováno mnoho pozornosti. Málo kdo se dožíval vysokého věku v dobrém zdraví. Prudkým nárůstem podílu seniorů se situace změnila a životní etapa stáří nabyla na významu. Přejít z produktivní etapy života do etapy stáří činí mnohým potíže. Aby vstup do tohoto období nebyl příliš prudkou a negativní změnou, měla by se společnost na toto období připravovat s předstihem. Je tedy nezbytné dostat problematiku stárnutí do povědomí široké veřejnosti, přijmout je jako fakt a zajímat se o možnosti, jak aktivně a smysluplně žít v seniorském věku (Příbyl, 2015, s. 22).

Aby nepředstavovalo stárnutí příliš tíživý problém, je potřeba hledat způsob, jak se s touto periodou úspěšně vypořádat. Problematika stárnutí se prolíná řadou disciplín, mezi které lze zařadit např. celoživotní vzdělávání. Aktivní stárnutí staví na zdravém životním stylu, delším obdobím produktivního věku, pozdějším odchodu do penze a aktivním životě v důchodu (Slepička, Mudrák a Slepičková, 2015, s. 30).

Aktivní stáří je vnímáno jako soubor aktivit a předpokladů, které umožňují seniorům vést svobodný život. K dosažení této fáze nezávislosti jsou potřebné následující faktory:

Psychický i fyzický faktor osobnosti se mění u většiny osob ve stáří postupně, u faktorů sociálních může docházet k deficitu okamžitě po odchodu do důchodu. Je tedy zásadní neopomíjet sociální mezník, který je definován ekonomickou závislostí na společnosti. Má tedy menší možnost zasahovat do společnosti a jeho předchozí profese se postupně vytrácí a ztrácí na významnosti (Tomeš a Šamalová a kol., 2017, s. 52).

Úspěšné stárnutí zahrnuje mnoho faktorů, ke kterým je nutné přistupovat vědomě a přizpůsobovat k nim i svůj způsob života. Přes mnohá omezení ať se jedná o fyzická, psychická či ekonomická, je jen na každém jedinci zda chce své stáří strávit spokojeně. Domnívám se, že člověk by se měl na stáří zabezpečovat finančně, ale nepřipravovat se po stránce mentální.

Má-li člověk kolem sebe nějaké příležitosti, které může využít s ohledem na jeho fyzický stav, je jen na něm, zda jich využije a sám sebe tím pozitivně motivuje. Pokud se starý člověk obklopuje např. mladými lidmi, bývá pozitivnější a svým způsobem mládne. Mladší lidé naopak čerpají moudrost od starších lidí a tím dochází k mezigeneračnímu propojení.

1.5 Podpora zdraví a zdravého stárnutí

Pro mnohé seniory přináší stáří mnoho tíživých oblastí, především se obávají zdravotního stavu. Ten pak určuje jejich možnosti a ovlivňuje směr jejich života. Je také negativní představou v závislosti na ostatních členech rodinných příslušníků, což je mnohdy velkým handicapem pro všechny stárnoucí lidi.

Tato problematika je zmiňována v mnohých literaturách a také je jí věnována větší pozornost. Z hlediska finanční zátěže pro celou společnost, jsou organizovány preventivní programy v rámci volnočasových aktivit. Jsou nejčastěji pořádány v rámci seniorských klubů, klubů zdraví, kde se senioři seznamují s možnostmi zdravého životního způsobu.

Důležitým faktorem v této oblasti je především prevence v oblasti zdraví u stárnoucí populace. Volnočasové aktivity mohou tak v rámci různých organizací trávit např. turistikou, rehabilitačním cvičením, které přináší dobrou kondici a mají pozitivní vliv na jejich zdravotní stav.

Zdraví a zdravotní politika se tak jeví jako podstatná témata při diskuzích o stárnutí a stáří. Nejde jen o dlouhý věk, ale také o zdravé stáří, které musí být řešeno. Je ve vlastním zájmu seniora, aby byl soběstačný, nezávislý a vedl kvalitní život co nejdéle. Demografické ukazatele zdravého stárnutí vypovídají o naději dožití ve zdraví ve věku 65 let, tedy dosažení penzijního věku v rozvinutých zemích. V České republice je přibližně 50% pravděpodobnost, že pětadesátníci nebudou mít závažnější zdravotní potíže zhruba do 73 let. Dobrý zdravotní stav jedince a péče o zdraví prodlužují naději dožití ve zdraví. Stárnout zdravě se stává výzvou jak pro samotné seniory, tak i pro společnost a její instituce (Slepička, Mudrák a Slepičková, 2015, s. 30).

Programy zaměřené na posilování kvality života a pozitivní adaptaci ve stáří, klade důraz na udržení aktivity lidí vysokého věku. Člověk zvládá lépe fázi změny života, pokud zvládl i fázi předchozí. Čím vědoměji a aktivněji žil svůj život, o to lépe se vyrovná s pozdějšími nároky života (hledání nových úkolů, ztráta blízkých, vlastní omezení či krize (Holczerová a Dvořáčková, 2015, s. 32).

V České republice se omezení běžných aktivit dotýká především lidí s chronickým omezením. Toto omezení se zhoršuje s přibývajícím věkem. Vzdělání jistým způsobem reflektuje životní styl a životní podmínky jedince. Vzdělanější osoby mají obvykle i zdravější životní styl i dobrý zdravotní stav. Vzdělání obnáší také zdravější pracovní prostředí a životní styl je méně destruktivní. Dle výzkumů lidé s vysokoškolským vzděláním ve věkové skupině 50 – 79 let hodnotili lépe svůj zdravotní stav, než lidé s nižším vzděláním (Rychtaříková a Kuchařová, 2011, s. 154 -155).

Bezesporu je zájem o zdraví a celkový zdravý životní styl ve vlastním zájmu seniorů. Mají tak vyšší možnost prožít etapu svého stáří v oblastech, které je naplňují. Nejde jen o zpomalení procesu stárnutí, nezávislosti, ale také o delší čas strávený s rodinnou, péčí o vnoučata, naplnění svých snů, které neměli možnost zažít v předchozí etapě života.

2 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Při vyřčení slova senior má mnoho lidí představu o starém člověku, který žije v ústraní, sedí doma, nejeví zájem o kulturu a dění, špatně se pohybuje, sedí u televize a vzpomíná na staré časy. Již zmíněná představa byla spíše určena dřívějším seniorům, kteří měli život zaplněn více prací na polích, péčí o domácnost a na zábavu a odpočinek nezbyval čas. Většina dnešních seniorů má více možností trávit volný čas dle svých představ.

Náplň volného času je individuální vzhledem k možnostem každého seniora. V rámci dotazníkového šetření jsme se zaměřili na oblasti času tráveného s rodinou, pohybové, společenské aktivity a na další vzdělávání seniorů.

2.1 Čas a jeho vymezení

V této části kapitoly a podkapitol, se budeme věnovat pojmem čas, jeho funkcím, hlediskům a činnostem v nich vykonávaných. Domnívám se, že nejpodstatnější v životě každého z nás je čas teď a tady. Jak je známo právě seniori žijí spíše minulostí, ohlížejí se a vzpomínají na to, co bylo, ale nežijí přítomností. Právě v přítomnosti a v čase, který jim nabízí tolik možností, je podstatné žít, a to pokud možno bez starostí a stresu.

Odborná literatura uvádí čas jako pojem, který prostupuje naším životem. Jsou k němu vázány osobní, pracovní i společenské události. Lidé jsou časem ovládáni a podřizují mu své konání. Někteří lidé mají pocit časového stresu a jsou pod neustálým tlakem. V obecných pojmech můžeme čas chápat jako určité časové úseky určené pro práci, povinnosti, ale také chvíle, se kterými člověk může zacházet svobodně (Čertík a Fišerová, 2009, s. 6).

Janiš ml. (2011, s. 694) specifikuje volný čas následně: „Volný čas je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávané mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení“

Volný čas se pro nás mnohdy stává něčím naprosto fádním, běžným a považujeme jej za přirozenou součást našeho života. Volný čas nás provází téměř celý život, protože existuje pouze tehdy, pokud si jej uvědomujeme a dokážeme jej odlišit od časů jiných. Činnosti, kte-

ré ve volném čase realizujeme, mohou výrazně ovlivnit náš život, a to v pozitivním i negativním směru (Janiš a Skopalová, 2016, s. 7).

Pojmu volný čas a jeho objasňováním se zabývají mnohé odborné publikace. Volný čas lze chápat jako opak doby nutné k práci, povinností a potřebné k reprodukci sil. Dává nám prostor k činnosti, kterou děláme rádi, dobrovolně a přináší nám pocit uvolnění a uspokojení. Pod tento pojem lze zahrnout odpočinek, zábavu, rekreaci, zájmové vzdělání, zájmové činnosti, dobrovolné společenské činnosti i časové ztráty s nimi spojené (Holczerová a Dvořáčková, 2015, s. 29).

2.1.1 Funkce volného času

Výchovně – vzdělávací funkce jako předmět pedagogiky volného času, nespojuje ovlivňování volného času pouze s dětmi, ale i s dospělými a seniory. V souvislosti se seniory dostává pedagogické působení nový rozměr. Je to především v organizování volnočasových aktivit, která jsou jediným místem, kde můžeme na seniora záměrně výchovně působit.

Zdravotní funkce jsou chápány jako vysoká hodnota v životě člověka, kterou přinášejí volnočasové aktivity. Ty přinášejí nějaké zdravotní benefity, a proto by měly být součástí volnočasového jednání jedince. Tyto benefity bývají spojovány s pohybovými aktivitami. Zúžený pohled na zdraví bývá častou chybou, kterou spojujeme s fyzickým zdravím. Zdravotní funkci spatřujeme v širším spektru volnočasových aktivit, které jsou seniorům nabízeny.

Sociální funkce se do jisté míry překrývá s funkcí zdravotní. Pod tuto funkci můžeme zahrnout některé preventivní aktivity, které přispívají k mezigeneračním vztahům, komunikaci a k celkové lepší náladě ve společnosti. Jednotlivé funkce jsou vzájemně provázány, je mezi nimi zřetelná neoddělitelnost a stejně tak intenzita v rámci volnočasových aktivit (Janiš a Skopalová, 2016, s. 30-31).

2.1.2 Hlediska volného času

Na volný čas lze pohlížet z několika hledisek, které nám přiblíží možnosti, jak senioři mohou naplnit volný čas. V rámci volného času lze realizovat aktivity, jejíž strukturu se věnuje pedagogika volného času.

Ekonomické hledisko sleduje finanční prostředky, které vkládá společnost do volného času svých občanů. Zároveň také sleduje návratnost těchto prostředků, které se zdají být velmi

prosperujícím odvětvím volného času. Bohužel se mnohdy orientují spíše na zisk (Janiš ml., 2009, s. 12).

Z pohledu Psychologického se podle Páskové a Zelenky jedná o psychologický prostor, ve kterém se člověk dostává „blíž sám k sobě“ a kde si může utvářet představy o tom jaký je, co chce, kam jde. Psychologii volného času zajímá motivace, zájmy a prožitky jedince ve chvílích volna (Čertík a Fišerová, 2009, s. 8).

Pedagogické hledisko pak bere v úvahu věkové i individuální zvláštnosti a klade důraz na jejich respektování ve volném čase. Pedagogika volného času by měla podporovat aktivitu, uspokojovat nové dojmy, napomáhat sociálním kontaktům, seberealizovat jedince a poskytnout jim pocit bezpečí a jistoty. Pedagogika volného času se zabývá problematikou volného času, zkoumá volný čas jako aktivitu a její dopad na jedince a společnost. Volný čas zkoumá ve vztahu k jednotlivým oblastem života (rodina, politika) k jednotlivým typům aktivit (hra, sport, kultura).

Realizací aktivit ve volném čase se zabývá Praktická pedagogika volného času, která se zaměřuje na metodický návod, případně jejich pedagogické využití. Jsou to jednotlivé kurzy, ve kterých se účastníci učí dovednostem nutným k provedení konkrétní činnosti např. hra, sport nebo pohyb (Čertík a Fišerová, 2009, s. 8).

Sociální hledisko má vliv na volnočasové aktivity, na utváření mezilidských vztahů, jež jsou posunovány do kvalitnějších a vyšších úrovní. V této oblasti volného času je velmi důležitým činitelem rodina, která utváří pozitivní či negativní vzory. Například problémová rodina rozhodně nepřispívá k sociální pohodě jedince. Nežádoucí trávení volného času tak vede k problémům i v dospělosti, což je nepříznivé pro okolí jedince a celou společnost (Janiš ml., 2009, s. 12).

Svobodná volba aktivit ve volném čase je závislá na mnoha sociálních faktorech, životním stylu jedince, ale je také podmíněna společenskými a individuálními faktory. Volný čas není záležitostí jedince, protože výběr činností je podmíněn řadou faktorů, do nichž se prolínají hodnoty uznávané a prosazované ve společnosti. Množství i kvalita volného času jednotlivce vypovídá o úrovni rozvoje celé společnosti (Čertík a Fišerová, 2009, s. 9).

2.1.3 Činnosti ve volném čase

V rámci zvoleného tématu volnočasových aktivit jsou vymezeny různé dimenze volného času, kde si senioři svou volbu realizují dle aktivity, či naopak pasivity. Při volbě aktivit závisí spíše na osobnostních vlastnostech jedince, než na věku.

. Činnosti ve volném čase mají větší osobní význam. Volný čas není výsadou současnosti, ale je spíše příslibem brzké budoucnosti. Volný čas existoval vždy, ale dřívější pracovní činnosti byly nepravidelné v případě s porovnáním s dnešní dobou. Práce lidí závisela na ročním období a sním spojeným vytížením. O žních pracovali od úsvitu do tmy, ale takové zatížení trvalo jen několik málo týdnů v roce. Dnes je práce i volný čas rovnoměrněji rozdělen. Volný čas, je více rozmanitější, je možnost výběru z více alternativ, dle vlastního výběru. Význam volného času má vliv na vývoj osobnosti po celý dospělý věk až po stáří.

Činnosti ve volném čase můžeme rozdělit do několika dimenzí:

- Činnosti, které si lidé vybírají z vlastní iniciativy, oproti ostatní společnosti, která se podřizuje vnějším okolnostem nebo společenskému tlaku.
- Činnosti, kde mohou lidé projevit svou tvořivost, nacházet nové poznání, naopak druhí dávají přednost spíše stereotypům a opakujícím se činnostem.
- Činnosti volného času, ze kterých lidé získávají opravdové potěšení, na rozdíl od ostatních, kteří chtějí „zabít čas“.
- Někteří mají snahu ve volném čase uplatnit svůj talent, vybírají si činnosti, ve kterých se mohou uplatnit.
- Někteří volí činnosti spíše instrumentálního charakteru, tj. činnosti k dosažení určitého cíle (ruční práce), oproti lidem, kteří upřednostňují expresivní činnosti, kde mají možnost vyjádřit své emoce, názory (ochotnické divadlo).
- Činnosti, které se vyznačují velkým výdejem fyzických sil (sport), oproti činnostem pasivní rekreace (sledování televize).
- Někteří ve volném čase dělají to, co má vztah k jejich zaměstnání (četba odborné literatury), jiní hledají naopak únik např. od lidí a hlučného prostředí (výlety do přírody).
- Někteří vyhledávají činnosti, ve kterých mohou mít společnost, jiní spíše činnosti v samotě.
- Někteří využívají volný čas k činnostem, kde mohou být užiteční a hledají zábavu.

- Činnosti mohou být vybírány pro význam vyššího statusu, který v práci nelze získat.
- Činnosti ve volném čase jsou vybírány za účelem úlevy, odlehčení napětí, jež člověka jinak provázejí.
- Činnosti ve volném čase může člověk vyhledávat, aby posílil svůj současný životní styl.

Výše uvedené činnosti volného času poukazují na rozdílnost výběru aktivit jedince a to buď aktivní či pasivní volbou. U starších lidí se spíše očekává volba pasivní zábavy jako je sledování televize, sedavý způsob života, méně sociálních kontaktů (Langmeier a Krejčířová, 2000, s. 165 – 166).

2.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ

Volný čas seniorů představuje jeden z nepodstatnějších faktorů, jež ovlivňuje jejich uspokojení, rozvoj a seberealizaci. Volba aktivit není až tak podstatná jako spíše prožitek a spokojenost z jejich konání. Aktivity, kterými senioři zaplňují volný čas, jsou nezbytným předpokladem k nezávislosti, ale také prostředkem čelícímu negativismu ve stáří. Při správné volbě aktivit může senior prožívat stáří s úsměvem a pocitem dobře využitého času, který mu byl umožněn prožít.

2.2.1 Volný čas seniorů

S odchodem do důchodu se pro mnohé seniory mění také časová struktura dne. Její náplň může být z počátku náročná a většina seniorů si nedokáže představit, jak s volným časem naložit. Pro část seniorů představuje volný čas spíše zátěž, nemají mnoho zálib, nebo na ně neměli doposud čas. Jiní senioři naopak s potěšením přivítají nárůst volného času, ve kterém se mohou konečně plně věnovat svým aktivitám, rodině a koníčkům.

Odborná literatura se volnému času seniorů doposud moc nevěnovala. Volný čas seniorů nemá žádné hlubší historické ukotvení, proto je relativně zvláštní oblastí volného času. Není tedy možné čerpat z historických zkušeností, což je částečně limitující a na druhou stranu poskytuje jistou míru volnosti (Janiš a Skopalová, 2016, s. 7).

Dle amerického statistického úřadu bylo zjištěno, že senioři po odchodu do důchodu mají navíc 8 nebo více hodin, abyste si dělali, co chtějí. Senioři tráví tento čas navíc většinou tak, že déle spí, pracují kolem domu/ bytu a dívají se na televizi více než průměrně pracující, jak

vyplývá ze statistiky Úřadu pro statistiku práce. Další průzkum zjistil, že senioři také tráví u jídla, čtením a nakupováním více času než jejich mladší současníci (Brandon, 2010).

Dnešní generace seniorů jsou poslední generací gramotní kultury, jež věnuje více času čtení knih. I tato aktivita ustupuje s nástupem času věnovanému práci na počítači. I dnešní generace seniorů si osvojila moderní technologii a inovaci obecně. Ze života se tak vytrácejí ruční práce, které byly významným prvkem životního stylu. Jsou nejtýpicetější aktivitou dělicí předchozí generaci seniorů od současné.

Naopak stoupl čas trávený telefonováním, kde senioři byli poslední populací, která zaostávala v tomto trendu. S nástupem společenských trendů se také zkracuje čas trávený v přírodě. Navrací se však poslech rozhlasu, který je zaměřen na seniorské pořady. Bezesporu se aktivity dnešních seniorů mění, s postupujícím stářím se proměňuje také životní styl ve srovnání s předchozími generacemi seniorů (Sak a Kolesárová, 2012, s. 109).

Dnešní generace seniorů má mnohem větší prostor pro volnočasové aktivity a jejich realizaci. V dalších kapitolách si uvedeme možnosti trávení volného času seniorů.

2.2.2 Volnočasové aktivity s rodinou

Tato kapitola je věnována volnočasovým aktivitám s rodinou, kterou pokládám za velmi důležitou v oblasti trávení volného času seniorů. Za předpokladu, že senior nežije sám v opuštění a stýká se s rodinou, je pro něj tím nejhodnotnějším, co naplňuje jejich volný čas.

Velmi specifická oblast volnočasových aktivit seniorů je trávení volného času s rodinou. Je určován jejich vztahy s dětmi, vnoučaty a širší rodinou. Záměrně řadím rodinu do oblasti specifické, jelikož trávení volného času s rodinou je pro seniory významné v kontextu s kvalitou jejich života, jistého sebenaplnění a pocitu potřebnosti (Janiš a Skopalová, 2016, s. 106).

Rodina má význam výchovný, je nenahraditelná v oblasti vytváření prostředí, kterým může pozitivně působit na ostatní členy rodiny. Také životní styl rodičů, který se odráží v postojích k práci, životu, vzdělání a zdraví, je přebírán dětmi. V oblasti volného času jsou členové domácnosti ovlivněni aktivitami, které rodiče preferují. Proto je podstatné poskytnout více možností jak trávit volný čas, což je také ovlivněno finančními možnostmi rodiny (Janiš ml., 2009, s. 19).

Dle názorů populace se v sociálním poli seniorů nejčastěji vyskytuje zvíře (kočka, pes). Zvíře do sociálního pole svým způsobem nepatří, ale v případě seniorů zvíře plní mnoho psychosociálních funkcí a zastupuje chybějící sociální vztahy s rodinou nebo přáteli. Dále dle významu, je na prvním místě uváděn/a manžel/ka. Nejživějšími prvky ve smyslu frekvence kontaktu jsou jejich vnoučata, děti, zdravotní personál, manžel/ka, zvíře. Nejvýznamnějšími prvky sociálního pole z hlediska významu jsou pro seniory děti, vnoučata, manžel/ka, zdravotnický personál, přátele, zvíře (Sak a Kolesárová, 2012, s. 100 – 101).

Volný čas trávený s rodinou zpravidla zahrnuje méně náročné aktivity, většinou však nabývají podobu péče o rodinu a vnoučata. Volnočasové aktivity s rodinou, s rodinnými příslušníky se mnohdy transformují do povinností a neplní svůj princip dobrovolnosti, radosti a zábavy. Podstatné je, aby u těchto aktivit nedocházelo k vykořisťování ze strany rodinných příslušníků a volnočasová aktivita mohla být pro seniora i jeho rodinu pozitivní.

Čas strávený s rodinou v rámci volného času může uzavírat pomyslný kruh a koloběh lidského života. Rodina plní nezaměnitelnou úlohu ve výchově, ale má taky velký význam pro seniora v jeho životní etapě stáří (Janiš a Skopalová, 2016, s. 106 - 107).

Kladné vlivy prarodičů:

- Styk dětí s prarodiči je mnohdy prvním rozšířením jejich společenského styku, tedy jejich další socializace.
- V kontaktu s prarodiči dítě poznává potřeby starších lidí, rozšiřuje si osobní prožitky a učí se empatii, pro jejich osobní životní situaci.
- Prarodiče si tvoří s vnoučaty nezaměnitelné vztahy, které poskytují více možností k pomazlení, vyprávění pohádek, procházky s dobrodružstvím, na které rodiče kvůli uspěchané době nemají tolik příležitostí.
- Prarodiče také sehrávají významnou roli v pomoci s hlídáním vnoučat, při jejich častých nemocech. Jsou více trpělivější a úměrně nároční, což napomáhá v povzbuzení při nezdarech v učení.

V době dospívání mohou často poskytovat útočiště při nedorozumění si s rodiči. Učí děti porozumět a vžít se do situace rodičů tak, aby dospívání nenarušilo jejich vzájemné pouto. Napomáhají tedy celé rodině v jejich soudržnosti a snaží se poukazovat na správný pohled věcí, který zbavuje problémy jejich dramatickosti (Langmeier a Krejčířová, 2000, s. 182).

2.2.3 Pohybové volnočasové aktivity

Pohybové aktivity shledávám za velmi významný faktor při prevenci proti stárnutí, v aktivním přístupu vlastního zdraví a v celkovém zdravém životním stylu. Pohybové aktivity jsou doporučovány u seniorů pro všechny oblasti trávení volného času. Zde se může jednat jak o fyzickou aktivitu ve formě cvičení, tak o čas strávený cestováním, využívání pohybu při práci na zahradě, či relaxaci.

V dnešní moderní době hraje důležitou roli každého jedince pohyb. Udržuje lidský organismus v dobré zdravotní, tělesné i duševní kondici. Formuje sociální vztahy, výkon a je odměnou či vítězstvím. Pohybová aktivita zahrnuje široké spektrum aktivit např. jízda na kole, chůze, kondiční běh nebo aerobik, jež se podílí na životním způsobu společnosti. Tato aktivita je základní fyziologickou potřebou člověka, která podporuje činnost vnitřních orgánů a zdravý mentální vývoj jedince. Opakem je nedostatečná aktivita v pohybu, což má za následek nerovnovážený vývoj tělesných proporcí, později srdeční a dýchací komplikace (Sekot, 2015, s. 9 -10).

Bez samotné účasti seniora na jeho aktivním stárnutí je zájem společnosti málo efektivní. Jde tedy především o zapojení samotných seniorů do participace na pohybových a sportovních aktivitách, či iniciaci spoluvytvářet podmínky pro své aktivní stárnutí spojené s pohybem. Příklady praxe ukazují, že život mnoha seniorů nese znaky např. turistické výlety, cvičení seniorů organizované seniory. I v situaci, kdy se jedinec stává nesoběstačným, křehkým a závislým, nelze pohybové aktivity vyloučit z jejich života. Jsou spíše žádoucí, a to nejen pro jejich léčebnou funkci, ale také z důvodů sociálních kontaktů s těmi, kteří o ně pečují (Slepička, Mudrák a Slepičková, 2015, s. 27).

Oproti mladším generacím je životní styl překvapivě bohatší o trávení času v přírodě (procházky, turistika, výlety). Domnívám se, že je to způsobeno jejich dětstvím, které trávili hraním venku. V mládí i středním věku jim bylo vlastní chataření, trampování, trávení času v přírodě, což jim zůstalo až do stáří. Pobyt v přírodě přiřazujeme spíše k životnímu stylu seniorů než k mladším generacím. Tato aktivita je důležitá pro lidské zdraví, ale není zahrnována do aktivit volného času, spíše do času lidské regenerace. Jako regeneraci bychom měli vnímat více meditaci, saunu či spánek (Sak a Kolesárová Karolína, 2012, s. 107).

Mezi vhodné pohybové aktivity dle Štilce (2004, s. 13) patří:

- procházka, chůze a pěší turistika (pokud možno v přírodě),
- Nordic Walking (severská chůze),
- jízda na kole, jízda na rotopedu,
- běžecké lyžování v mírném tempu,
- plavání a cvičení ve vodě,
- cvičení v posilovnách a fitness centrech,
- pohybové a psychomotorické hry,
- tanec, jednoduché kroky, rytmické cvičení,
- kreativní pohyb na hudbu, vyjadřování nálady, pocitu na hudbu,
- cvičení zaměřená na koordinaci, reakci, silovou schopnost,
- vyrovnávací a uvolňovací cvičení,
- zdravotně – rehabilitační cvičení,
- relaxační a dechová cvičení,
- vybraná cvičení jógy, čínská zdravotní cvičení, Tai – či,
- práce v domácnosti, práce na zahrádce.

V životním stylu seniorů lze spatřovat přínosy pohybu především v rozvoji somatických a psychosociálních oblastí. Celkově jsou pro populaci seniorů pohybové aktivity vnímány jako přínosné např. v oblasti pohybové rekreace, v dlouhodobé pohybové samostatnosti, ale také pro zpomalení degenerativních změn, které nesporně podmiňují kvalitu jejich života (Slepička, Mudrák a Slepičková, 2015, s. 47).

Z uvedeného množství pohybových aktivit je zřejmé, jak podstatný pohyb v životě seniorů představuje jeho realizace. Díky pohybovému režimu je možné udržet si zdraví a kondici až do vysokého věku. Seniori tak svůj volný čas mají možnost trávit v plné aktivitě a s pocitem přínosného zážitku.

2.2.4 Společenské volnočasové aktivity

Společenské aktivity seniorů pokládám za důležitou formu aktivity, kdy mohou zažívat např. potěšení z hudby, z divadelního představení, ale také je to možnost, kdy se senior stýká s přáteli a kde odbourává velmi často zmiňovanou izolaci v sociálních stycích. Velká část

seniorů se společenským aktivitám vyhýbá, z důvodů svých handicapů, starostí, ale také z důvodu finančního omezení. Společenské aktivity jsou realizovány také v rámci seniorských klubů ve formě koncertů, debat na témata zdraví, gramotnost, ale také různé společenské hry, určené právě pro setkávání seniorů na odbourání jejich handicapů.

V rámci kulturních a společenských aktivit nejde jen o dění ve společnosti lidí, ale také o vědomou aktivitu, která souvisí s aktivním stárnutím. Aktivita nemusí být pouze jen tělesná ve formě cvičení a pohybu, ale také ve formě předávání kulturního a společenského dědictví. Tato aktivita je nejvhodnější právě ve třetí fázi života, kdy jsou pro ni vhodné podmínky. Jde také o udržení kulturní aktivity v daném městě, kterou svojí účastí můžeme povzbudit (Křivohlavý, 2011, s. 64).

Možná návštěva kaváren, restaurací patří k aktivitám, které ve stáří ustupují. Je to způsobeno mnohdy nedostatkem financí, senioři ztrácející zájem o společenské zázemí, mění se jejich volnočasové aktivity a celkový životní styl. Návštěva těchto zařízení je typická spíše pro mladou a střední generaci, která tráví večery v barech, restauracích, vinárnách a hospodách. Střední generace využívá těchto zařízení ke společenským setkáním a životu ve společnosti. Senioři směřují svůj společenský život více do soukromí domovů, kde se vzájemně s přáteli navštěvují. Návštěvy patří mezi dominantní aktivitu seniorů, která uspokojuje sociální a komunikační potřeby (Sak a Kolesárová, 2012, s. 106).

Americké články zabývající se problematikou aktivit seniorů zmiňují: „ Nečekejte, že se stanete společenským motýlkem, až odejdete do důchodu, pokud jste jím nebyl před důchodem“. Důchodci stráví ve společnosti, telefonováním, korespondencí nebo emailováním jen o málo času, než je obecným průměrem. Ale senioři tráví o něco déle času, než je průměr, nad počítačem pro zábavu. Pouze teenageři tráví u počítače déle času pro zábavu (Brandon, 2010).

2.2.5 Vzdělávací volnočasové aktivity

Kapitola věnovaná vzdělávacím aktivitám poukazuje na zájem a pokrok dnešních seniorů vzdělávat se i ve starším věku. S rozvojem dalších vědomostí a zkušeností se mohou senioři sebezdokonalovat a tím si zvyšovat sebevědomí. S dalším vzděláváním se dostávají do kolektivu svých vrstevníků, navazují tak kontakty a mají větší povědomí o novinkách v mnoha

oblastech. Vzdělávání seniorů tak představuje možnou prevenci před nejčastějšími chorobami, které postihují seniory v oblasti mozkových funkcí.

Výchovou a vzděláním se zabývá vědní disciplína gerontopedagogika, která je součástí andragogiky, vědy o vzdělávání a výchově v dospělosti. Gerontopedagogika se zaměřuje na výchovu a vzdělání seniorů ve stáří a ke stáří.

Vzdělávání seniorů lze rozdělit na čtyři oblasti:

- **Preventivní** – jsou to opatření prováděná v průběhu dospělosti, dokážou pozitivně ovlivnit průběh stáří bez chronických onemocnění a duševních obtíží.
- **Rehabilitační** – jde především o trvalé, celoživotní posilování fyzických i psychických schopností.
- **Posilovací** – jedná se o nacházení volnočasových aktivit, nových věcí, probouzení zájmu, učení se vlastních potřeb a ty umět naplňovat, přijmout svá omezení a nebát se požádat o pomoc druhé.
- **Anticipační** – nacházení nového životního stylu a s tím je spojena příprava na budoucí změny (Klevetová, 2017, s. 62).

Vzdělávání seniorů je u nás realizováno v seniorských klubech, centrech, akademiích třetího věku a univerzitách třetího věku.

Univerzita třetího věku je otevřený vzdělávací systém s průběžnou aktualizací studijních oborů a obsahů, které mají neprofesionální zaměření, neposkytují tedy vyšší odbornou kvalifikaci, ani vysokoškolské vzdělání ukončené titulem. Poskytují čistě edukační charakter a plní sociálně adaptační funkci s edukačním zaměřením.

Akademie třetího věku na rozdíl od univerzit třetího věku mají zajímavý a příjemný program, který je zaměřen na intelektuální schopnosti. Není zde požadováno učební nasazení a plnění povinností studenta, jsou realizovány dvousemestrálními cykly besed a přednášek.

Kluby zdraví pořádají různé kurzy vaření, cvičení, výlety, přednášky a ochutnávky zdravých jídel. Jedná se o pravidelná a dlouhodobá setkávání lidí, zaměřená na předávání informací v oblasti zdravého životního stylu, motivování účastníků ke změně špatných životních návyků životního stylu, současně osvojování zdravých návyků. Důraz je kladen na pojetí lidského zdraví v jeho komplexnosti a vyváženosti. (Život a zdraví, 2018).

Seniorské kluby poskytují seniorům všech věkových kategorií volnočasové aktivity. Jde o setkávání se s vrstevníky, kteří se věnují něčemu zajímavému. Setkání se uskutečňuje v prostorech klubů pro seniory, kde mají možnost různých aktivit, např. hodiny s hudbou, cvičení na židličkách, relaxačního cvičení, konverzace v cizích jazycích, trénování paměti, výuka práce na pc nebo aktivitám, které jsou pořádány jinými organizacemi – turistické sdružení seniorů, vycházky spojené s památkami, výstavy, koncerty vážné hudby, návštěvy divadel, atd. (Rvp, 2018).

Realizované výzkumy prokázaly, že edukace seniorů má vysoký vliv na posílení fyzického i psychického zdraví seniora. Má také vliv na utváření a posilování mezilidských vztahů, které eliminují pocit izolace a osamělost. Díky získaným znalostem se senior může stát pro okolí více atraktivní, což usnadňuje získávání, či prohloubení vztahů. Edukační aktivity do života seniora přinášejí nejen smysl vlastního života, ale také zvyšují kvalitu i kvantitu jeho sociálních vztahů (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 42 -43).

2.2.6 Volnočasové aktivity v domácím prostředí

Mezi volnočasové aktivity, které jsou realizovány v domácím prostředí, především patří sledování televize, čtení knih, poslech rozhlasu, práce na PC, domácí a ruční práce, pěstování rostlin, chování domácích zvířat apod. Volnočasové aktivity v domácím prostředí tvoří pro seniory významnou oblast volného času. Domácí prostředí je chápáno jako intimní zóna, oblast, kde se cítí senior v bezpečí.

Do současného životního stylu seniorů patří sledování televize, která je jejich nejčastější aktivitou. Dnešní generace seniorů se tak odlišuje od předchozích generací, které trávily volný čas spíše ruční prací, prací na zahradě, péčí o zvířata nebo domácnost. Ve srovnání s ostatní populací tráví senioři sledováním televize až dvakrát více času. Tato dominance trávení volného času u televize má řadu příčin. Častou volbou této aktivity je její velmi nízká náročnost na fyzický výkon, zdravotní stav. Bohužel i přes její velmi nízkou kvalitu obsahu televizního vysílání se stává vysoce návykovou aktivitou. Objevují se také skupiny i jedinci, které sledování televize omezuje a vrací se k poslechu rozhlasu (Sak a Kolesárová, 2012, s. 103).

Dle amerických výzkumů senior stráví největší část dne sledováním televize. Ti, ve věku 65-74, sledují televizi v průměru 3,5 hodiny, a senioři starší věku 75 let se dívají více než

4 hodiny denně. Důchodci tráví průměrně více času vařením, uklízením a zahradničením než americká populace obecně. Zatímco většina populace tráví domácími pracemi 1,8 hodiny denně, důchodci stráví stejnou činností 2,58 hodiny. Tento čas také zahrnuje péči o zvířecí miláčky, opravy v domácnosti nebo automobilu a vedení domácnosti. I v důchodě tráví ženy domácími pracemi hodinu déle než muži (Brandon, 2010).

Domácí místo je prostor, kde senioři, především ve vyšším věku, tráví nejvíce času. Ať se jedná o aktivity, které jsou zároveň koníčkem nebo aktivity spojené s povinnostmi péče o domácnost, zabírají velkou část v jejich životě. Z výzkumu, kterým se zabývá tato práce, většina seniorů žije ve společné domácnosti s partnerem. Pokud jde o seniory ve věku 60 – 65let nejvíce času tráví právě s rodinou, dětmi a vnoučaty. Nemají tedy tolik příležitostí o jiné aktivity než o péči samotné domácnosti.

Senioři, kteří jsou v letech 70 – 75 let již mají odrostlé vnoučata a nemusejí se tolik věnovat jejich péči. Mají více čas pro odpočinek, relaxaci, práci na zahradě, sledování televizních programů nebo se věnují svým koníčkům. Tak strávený čas přináší mnohým seniorům poklidnou část etapy života, na kterou dlouho čekali před odchodem do důchodu.

3 ŽIVOTNÍ STYL VE STÁŘÍ

Se změnou fyzickou, psychickou, s přizpůsobením se celkovým změnám v okolí seniorů se mění také životní styl, jejich hodnoty a přístup sobě samotným. Životní styl ovlivňuje spousta faktorů, které se prolínají celým životem člověka, od mládí až po úplné stáří. Nemůžeme tedy očekávat od člověka, který se nikdy nezajímal o sport, zdravou stravu, či studium odborné literatury, že po odchodu do důchodu bude sportovcem, konzumentem zeleniny a literárním znalcem. Domnívám se, že životní styl ve stáří se o tyto volnočasové aktivity pouze prohlubuje, rozvíjí a dostává na významu.

3.1 Životní styl a jeho vymezení

Na životní styl lze pohlížet z více pohledů. Můžeme se také setkat s mnoha definicemi životního stylu a životního způsobu. Pro všechny definice je však společná zkoumaná oblast, kterou se zabývá výzkum této práce, a to je volný čas seniorů jako součást jejich životního stylu. V této části si podrobněji popíšeme možnosti pohledů na životní styl.

Životní styl je dynamizovaný hodnotový systém člověka, přizpůsobený jeho vnitřními a vnějšími danostmi, promítající se do časoprostoru životního a sociálního pole přirozeného světa v konkrétní společnosti. Pro jedinečnost osobnosti člověka a jejich složek představuje životní styl potenciál, ale také limity (Sak, Kolesárová, 2012, s. 98).

Životní styl se vyvíjí po celý život jedince. Je tvořen totalitou života v průběhu celé životní dráhy. Není to tedy pouze exkluzivní aktivita volného času, ale způsob dopravy, komunikace, interakce mezi jinými členy, pracovní aktivity, trávení dovolené, způsob výchovy, vzdělání a péče o děti. Pokud potřeby, hodnoty a zájmy říkají „co“, životní styl odpovídá na otázku „jak“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 30).

Životní styl je velmi širokou a mnohodimenzionální kategorií. Existuje více definic životního stylu. Hartl a Hartlová (2010, s. 559) uvádí definici životního stylu: „v obecné rovině souhrn individuálních postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné činnosti člověka, zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby“.

Životní styl či způsob života je možné charakterizovat jako strukturovaný, ustálený způsob realizace každodenních činností v různých sférách lidského života. Životní styl a životní

způsob mají společné znaky, obě kategorie tvoří ustálený soubor aktivit, vycházejí z hodnotového systému, jsou provázané a strukturované s důrazem na uspokojování zájmů a potřeb. Jde především o průsečík svobodné volby a společnou danost (Kolesárová, 2016, s. 35 – 36).

Každý z nás vykonává určitým způsobem konkrétní činnosti, existuje v rámci nějaké sociální sítě, vyplňuje volný čas a udržuje si své hodnoty. Životní styl jedince se odvíjí od vnějších faktorů (rodinné zázemí, životní podmínky) dále od osobnosti jedince (potřeby, zájmy, dovednosti, schopnosti, hodnoty). Životní styl se také liší na základě pohlaví, věku, vzdělání, zdravotního a rodinného stavu (Janiš a Skopalová, 2016, s. 10).

Významný sociolog J. Linhart při výzkumu životního stylu upustil od zkoumání všech aspektů, které životní styl zahrnují. Výzkum zaměřil na aspekty využívání volného času a spotřebu. Předpokládal, že tyto znaky popisují další stránky chování lidí. Výzkum byl redukován na složky, jež jsou realizovány ve volném čase a v soukromí jedince (Kolesárová, 2016, str. 30).

Z již popsaných definic a možných pohledů je zřejmé, že životní styl je ovlivňován vnitřními i vnějšími faktory. Je ovlivňován našim myšlením, ale také prostředím, ve kterém žijeme.

3.2 Životní styl seniorů

Životní styl seniorů je mnohdy stále spojován s obtížemi s pohyblivostí, zapomínáním, nepřizpůsobivostí a někdy i tvrdohlavostí. Senioři dnešní společnosti přinášejí však nový pohled na tuto problematiku a mnohdy vyvracejí takové mýty o stáří. Budoucnost patří právě jim a to z pohledu připravenosti celé společnosti, která jim musí být oporou.

Životní styl dnešních seniorů je více produktivní, co se volnočasových aktivit týče. Mají větší zájem o dění kolem sebe a vyhledávají také možnosti něco se dozvědět a dále se vzdělávat. Třetí věk seniorů je ekonomicky neaktivní, ale i přesto nabízí možné varianty sebenaplnění a úspěchu. V dnešním životě seniorů vzniká prostor pro nové aktivity, seberealizaci a činnosti, které nejsou spojeny s pracovní povinností. Senioři také více dbají na svůj zdravý životní styl a aktivní stárnutí. Je mnohem lépe přijímán věk a omezení s nimi spjaté (Čeledová a Čevela, 2017, s. 16 -17).

Jak již bylo řečeno v předešlých kapitolách, životní styl je provázen změnami životního stylu. U seniorů tomu není jinak, považují za zásadní klást důraz na zdravý životní styl, hospo-

dárnost s volným časem, tak aby byl senior aktivní. Dále je podstatné umět přijímat nové podněty, vyvíjet úsilí v činnostech a udržovat sociální vztahy. V životě seniorů by bylo ideální pěstovat dlouhodobý osobní zájem, kterému se mohou věnovat v období důchodu. Mnoho seniorů prožívá důchod negativně, právě z velkého nedostatku aktivit (Janiš a Skopalová, 2016, s. 11).

Životní styl seniorů by měl splňovat především požadavky na udržení zdraví, které je jedním z hlavních faktorů jejich životního období. Za kvalitu života ve stáří a jeho prožití, zodpovídá každý jedinec sám. Pod životním stylem rozumíme především úroveň pohybové aktivity, stravovací návyky, škodlivé návyky, způsob zvládnání a prožívání, náplň volného času apod. Zdraví sehrává ve vyšším věku důležitou úlohu ve způsobu a možnostech trávení volného času.

Velkou část volného času mohou zabírat pohybové aktivity spadající do kategorie sociálních kontaktů. Díky nim zůstávají lidé se zdravotním omezením v kontaktu s okolním světem. Mnoho seniorů tráví svůj volný čas s blízkými, přáteli, sousedy nebo v centrech pro seniory. Díky odchodu do důchodu se mnoho seniorů potýká s poklesem příjmu. Díky nim se člověk stává nezávislý na okolním světu, příbuzných a může se o sebe postarat sám. Důsledkem nedostatku financí bývá také změna bydliště pro neschopnost udržet současnou domácnost (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 40 – 44).

Kvalita života ve stáří má přímou vazbu na volný čas seniorů. Má velký význam pro každého člověka, nabývá však významu v případě, kdy se jedná o nemocné, omezené lidi. Tato omezení velmi často mění lidem životní hodnoty a jejich potřeby. Kvalita života se neustále mění, a to v důsledku působení celé řady faktorů (Janiš a Skopalová, 2016, s. 53).

3.3 Výzkumy životního stylu

Životní styl je zkoumán z mnoha hledisek, kterým se věnují především marketingové společnosti. Je zkoumán z mnoha hledisek a odvětví, na které je zaměřen jeho výzkum. Tato kapitola popisuje vybrané výzkumy životního stylu, které byly realizovány také v dotazníkovém šetření.

Pro měření životního stylu jsou využívána různá kritéria, mezi která patří demografická, socioekonomická nebo psychologická. Jedná se o segmentační kritéria, jež využívají především marketingové firmy pro výzkum charakteristiky zákazníků a projevy jejich spotřebního

chování. Například psychologická kritéria vysvětlují postoje, hodnotový systém a životní styl spotřebitelů. Metodologii životního stylu (life styles) užívá mnoho mezinárodních výzkumných a reklamních společností. Je užívána jako podpůrný nástroj pro stanovení analýz globálních segmentů.

Mezi často užívané metodologie, které vysvětlují chování spotřebitelů podle jejich hodnotového systému, patří společnost STEM/MARK. Spotřebitele člení v širokém slova smyslu dle úrovně vzdělání, příjmu, spotřebního apetitu, sebevědomí, zdraví atp. Další metodologie životního stylu AIO (actives, interests, opositions) se zaměřuje na výzkum pracovních a volnočasových aktivit spotřebitelů, na jejich hlavní zájmy a názory (Machková, 2015, s. 87).

V České republice patří k nejužívanějším výzkumům životního stylu používaná studie Lifestyles, která užívá rozsáhlého a komplexního kvantitativního výzkumu na robustním vzorku obecné české populace. Tato studie probíhá každé dva roky a soustřeďuje se na různé cílové skupiny, např. vydefinované cílové skupiny na základě hodnot a životního stylu. V kategorii životního stylu dělí Čechy do 6 segmentů, které popisují různé strategie životního stylu, klíčové hodnoty, jež ovlivňují jejich rozhodování a chování (KantarTNS, 2016).



Obrázek 1 Lifestyles 2016 1

Obrázek 1 Hlavní tématické okruhy Lifestyles 2016 (KantarTNS, 2016)

Studie TNS Aisa LifeStyles odpovídá na potřebu jak blíže poznat spotřebitelské chování a jakou roli v jejich životě hrají různé kategorie. Studie rozlišuje v rámci dospělé populace 6 typů životního stylu:

- Troufalé – milující výzvy, kteří se snaží za každou cenu překonat sami sebe
- Starostlivé – nejvíce leží na srdci spokojenost jejich blízkých.
- Zodpovědné – hledají v životě hluboký smysl a snaží se každou svou činností o plnohodnotný život.
- Sebevědomé – snaží se zbytečně tam, kde to nikdo nevidí.
- Družné – milují společnost a týmový úspěch.
- Bezstarostné – chtějí vypadat dobře a chovat se zábavně tak, aby se zalíbili okolí

U těchto zmiňovaných šesti segmentů je zkoumána také spokojenost s dosavadním životem. Studie Lifestyles ukazuje, že Češi nejsou příliš šťastný národ. Z typologického pohledu jsou nejspokojenější bezstarostní lidé a nejméně spokojeni jsou lidé sebevědomí.

Studie Lifestyles 2016 se soustřeďuje také na rodinný Lifestyles. Většina výzkumů vnímá respondenty jako nezávislého jedince, který se rozhoduje a jedná na základě vlastního přesvědčení. Skutečnost je však jiná, většina lidí nežije a nerozhoduje se sama, ale v rámci rodiny, do které patří. Ať se jedná o závislé děti, nesezdané partnery, kteří sdílejí domácnost, manželé nebo babičky a dědečkové, jejich jednání je touto rolí významně ovlivněno.

Další studií, kterou se zabývá Lifestyles 2016, je životospráva české společnosti, kdy výzkumy ukazují, že Češi čím dál více přemýšlí nad tím, jak se pohybují, co jedí a co jejich tělu nejvíce prospívá. Výzkum je zaměřený na to, jak Češi utrací za sport, zdravý životní styl, zda se proměnil jejich jídelníček a jaké potraviny do něj zařazují. Dále nové trendy v oblasti zdravého životního stylu a stravování (KantarTNS, 2016).

3.4 Současný životní styl seniorů

Jak již bylo řečeno, ve stáří dochází k mnohým změnám, na které by se měli lidé ve starším věku připravit. Se změnou fyzickou, psychickou a sociální je spojena někdy nutná změna životního stylu. Mnoho seniorů s nárůstem volného času dostává příležitost k novým aktivitám, se kterými je také spojen způsob života. Čas už není využíván tolik chronologicky, ale

spíše se přibližuje času, jež více naslouchá vnitřním potřebám seniora. Podoba dnešního stáří se vrací ke klidnějšímu a více pozitivnímu způsobu života.

Ke změnám životního stylu dochází po celý život. V každé fázi je přizpůsoben životní situaci a sociální pozici jedince. Ať je to nástup do zaměstnání, zapojení se do pracovních aktivit, bodování profesní kariéry, založení rodiny, zužuje se spektrum volnočasových aktivit a také objem času jim věnovaný (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 30).

Hranice sociálního stáří se v posledních letech oddálila nejen kvůli zvýšení hranice odchodu do důchodu, či lepší zdravotní péči umožňující být dlouho pracovní aktivní. Posun hranice sociálního stáří souvisí se změnou životního stylu, v němž významnou roli hraje volný čas. Za předpokladu, že jsou lidé dostatečně ekonomicky saturováni, mohou využívat služby zpříjemňující jejich volný čas. Může to být např. vybavením pro sport, cestováním nebo wellness (Janiš a Skopalová, 2016, s. 11).

Životní styl dnešní společnosti je právem nazýván konzumním způsobem. Současný životní styl se postupně mění a nese známky návratu k přírodě. Chtěně či nechtěně si uvědomuje dopady našeho způsobu života na přírodu, která ovlivňuje i náš život. Lidé více řeší, co kupují, co jedí a jak přínosné je „žít zdravě“. Je nutné si uvědomit, že starý člověk žije v určitém věku, po určitý čas. Pokud se chce dožít vysokého věku a užít si všech svých zálib, na které má konečně prostor, musí tomu přizpůsobit i svůj styl života.

Kvalita života seniorů je v zájmu medicíny, sociologie, psychologie, ekonomie, techniky a dalších věd. V minulosti byla zaměřena pozornost na zmírňování útrap nemocných a chudých, později na spokojenost člověka s životem a prací. Dnes je ve středu zájmu pohoda, kvalita života a štěstí. Míra osobní spokojenosti s kvalitou života znamená naplnění požadavků, které se týkají sociálních a materiálních podmínek života a fyzického zdraví (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012, s. 198).

Paradoxem dnešní konzumní společnosti je to, že i když demograficky společnost stárne, trh, reklama i zábava jsou téměř výhradně orientovány na mladší generaci. To nepochybně souvisí s tzv. juvenilizací stárnoucí populace, která se projevuje změnou životního stylu starších a starých osob, kteří se chtějí svým způsobem života přiblížit mladé generaci. Díky těmto změnám životního stylu dochází také k úpadku času pozdní modernity, kdy osamělé babičky a dědečkové sedávali na zápraží svého obydlí.

Nezapomeňme také na stagnující až klesající přírůstek dětí. Jde spíše o ekonomickou rozvalu než důsledek ekonomické situace, která plyne ze změny životního stylu, individuálních partnerských či rodinných priorit. V dnešní individualizované době je dítě spíše zátěží, než radostí a to především ve způsobu využívání volného času a v celkovém životním stylu (Petrusek, 2006, s. 424- 425).

Senior v dnešní společnosti by měl být v zájmu péče a udržování kvality života po co nejdělsí možnou dobu. Udržení seniorů v pokud možno nejdělsí soběstačnosti, pokládám za přínosné, v oblasti celospolečenské. Společnost není k této problematice lhostejná a řeší související témata v rámci samostatnosti a kvality jejich života na mezinárodních konferencích. Tyto skutečnosti spočívají především ve vytváření aktivního zájmu jednotlivých občanů společnosti o své blízké, což je předpokladem pro jejich spokojený život.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI

Tato část bakalářské práce je věnovaná výzkumu volnočasových aktivit a životnímu stylu seniorů, kteří jsou již v důchodu a žijí v domácnosti.

Za posledních pár let se výrazně změnila podpora seniorů ze strany státu a organizací, které se věnují této problematice. Především se změnil samotný přístup seniorů ke svému životnímu stylu a stárnutí, jež je neodmyslitelnou součástí této etapy života. Do této části životní etapy je nutná příprava nejen ekonomická, ale také psychická a sociální. To jak senioři budou trávit svůj volný čas v rámci důchodu, závisí pouze jen na nich.

Se zvýšením naděje na dožití se posouvá také hranice vymezující populaci seniorů a to z 60 na 65 let. Pro seniory, ale také pro společnost se stává stáří etapou, kterou lidé stráví v dlouhém úseku svého života. Je tedy velmi důležité prožít tuto etapu, v co nejlepším zdraví, bez větší zátěže a s eliminací možných onemocnění, které stáří provází. Celá společnost by měla s touto skutečností počítat a připravovat se na ni. Nalézat nové možnosti a cesty, které pomohou seniorům prožít život v co největší kvalitě a soběstačnosti.

Mnoho starších lidí začíná uvažovat o svém zdraví a mají snahu o zdravý životní styl. O zájmu společnosti vypovídá také světová zdravotní organizace WHO, která se ve svých dokumentech soustřeďuje na podmínky přispívající k zajištění zdraví seniorů. V této strategii akčního plánu je zahrnuta nejen oblast medicíny, ale také podpora pohybové činnosti, která je předpokladem pro zdravý životní styl seniorů.

Nemůžeme také opomenout rozvoj aktivit pro seniory v rámci obcí a měst, které mají snahu poskytnout ve spolupráci s neziskovými sektory kvalitnější nabídku služeb a volnočasových aktivit právě pro seniory. Díky množství volného času, různým zájmům a celoživotní zkušenosti, jsou tak pro město významným potenciálem. Právě obec může přispět ke zdravějšímu životnímu stylu informováním o možnostech aktivního trávení času, nabídkou dostupných sportovních, pohybových a rekreačních aktivit, možných způsobech dalšího vzdělávání a v neposlední řadě také společenskými akcemi, kde se mohou senioři scházet se svými vrstevníky.

Takto nastavená strategie pak může dopomoci samotným seniorům trávit volný čas nejen dle svých představ, ale také ve zdraví a spokojenosti dlouhých let.

5 DESING VÝZKUMU

V této kapitole se pokusíme vyjasnit cíle výzkumu, výzkumné otázky, přiblížíme si metodu sběru dat a popíšeme výzkumný soubor. Zde se jedná o popisný výzkumný problém. Zvolen byl kvantitativní druh výzkumu.

5.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jak senioři obvykle tráví svůj volný čas. Dílčím cílem je popsat volnočasové aktivity zaměřené na čas trávený s rodinou, na aktivity pohybové, společenské a vzdělávací. Zmapovat, které aktivity senioři využívají v místě bydliště a zjistit, jaké bariéry brání trávit jejich volný čas. Dále zjistit, jaký způsob životního stylu senioři preferují, zda jsou spokojeni s množstvím volného času a způsobem současného života.

5.2 Výzkumný problém

Jak obvykle tráví senioři svůj volný čas?

5.3 Výzkumné otázky

- 1) S kým tráví senioři svůj volný čas?
- 2) Jakým pohybovým aktivitám dávají senioři přednost?
- 3) Jak senioři tráví volný čas ve společnosti jiných lidí?
- 4) Jakých vzdělávacích aktivit se senioři zúčastňují?
- 5) Jaké mají senioři možnosti volnočasových aktivit v místě bydliště?
- 6) Jaké mají senioři bariéry v trávení volného času?
- 7) Jaký způsob životního stylu senioři preferují?
- 8) Do jaké míry jsou senioři spokojeni se svým životem a volným časem?

5.4 Metoda sběru dat

Výzkum byl realizován metodou kvantitativního sběru dat. K získání potřebných dat pro tuto práci jsem zvolila dotazník jako metodu kvantitativního výzkumu. Dotazník se skládá z celkem 19. položek. Byl realizován předvýzkum, kdy byl dotazník vyplněn 10 responden-

ty. Samotný výzkum byl realizován v průběhu měsíce března 2018. Dotazník byl anonymní, tudíž nebyly narušeny soukromé údaje respondentů. V úvodu byli respondenti seznámeni s důvodem realizace výzkumu a jeho dalším využitím. Dále byly uvedeny pokyny pro jeho vyplnění.

Dotazník, který byl předložen respondentům, obsahoval celkem 19 položek. Z toho 11 otázek je s možností jedné volby, 6 otázek s možností více voleb. 2 otázky jsou škálové, u kterých respondenti vyjadřovali míru svého pocitu a spokojenosti s předloženým výrokem.

5.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen 138 respondenty, obyvateli města Veselí nad Moravou. Respondenty tvoří senioři ve věku od 60 – 75 let, kteří žijí samostatně nebo s rodinou, jsou pohybliví a samostatní.

Celkem bylo rozdáno autorkou a prostřednictvím známých, 150 dotazníků. Vrátilo se 145 dotazníků, které byly vyplněné. Z celkového počtu 145 dotazníků bylo vyloučeno 7 dotazníků z důvodu špatného vyplnění, možností více variant odpovědí, či písemných odpovědí, na které nebylo dotazováno. Ke zpracování konečného výzkumu bylo použito 138 dotazníků, které byly správně doplněny.

Jelikož se jednalo o záměrný výběr, není možné předpokládat, že respondenti jsou reprezentanty základního souboru. Z tohoto důvodu není možné výsledek výzkumu zobecňovat na celou populaci.

6 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

Tato kapitola je věnována jednotlivým položkám dotazníku a jeho šetření. Zpracování výsledku bylo realizováno pomocí programu Excel. Četnosti jednotlivých odpovědí v dotazníku byly zpracovány do tabulek Excel, které jsou v příloze této práce. V tabulkách jsou uvedeny absolutní četnosti a procenta z celku. Ke každé položce ve výzkumu jsou připojeny grafy, které zpřehledňují celý výzkum.

Bylo rozdáno celkem 150 dotazníků. Vráceno bylo 145 a z toho bylo vyřazeno 7 dotazníků, které byly chybně vyplněny. U těchto dotazníků došlo k chybnému zatržení více položek u otázky č. 3, zjišťující, jak by senioři chtěli trávit svůj volný čas. Zde bylo zřejmé, že respondenti nevěnovali patřičnou pozornost přečtení zadání.

Položky dotazníku byly pro lepší orientaci rozděleny do oblastí výzkumných otázek (dále jen VO).

VO 1 Jak obvykle tráví senioři volný čas. Do této výzkumné oblasti byla zahrnuta položka číslo jedna v dotazníku, která má filtrační charakter a pomáhá zjistit věk respondentů. Dále položka číslo tři byla zaměřena na zjištění, jak by chtěli respondenti trávit svůj volný čas. Zde se otázka orientovala pouze na volbu jedné možné odpovědi z celkových patnácti. Z vrácených 145 dotazníků bylo vyřazeno 7 dotazníků. Právě z chybného doplnění této položky, kde respondenti zakroužkovali více možností.

Položky číslo čtyři až pět byly zaměřeny na trávení volného času s rodinou. Položka číslo čtyři byla filtračního charakteru. Určuje, zda respondenti žijí sami, s partnerem, dětmi nebo vnoučaty. Položka číslo pět se ptala, s kým obvykle tráví respondenti svůj volný čas.

VO 2 Jakým pohybovým aktivitám dávají senioři přednost? Tato výzkumná otázka byla zaměřena na pohybové aktivity seniorů. Do této výzkumné oblasti byla zahrnuta položka číslo šest dotazníku, která zjišťovala, jakému typu pohybových aktivit se respondenti věnují. Položka číslo sedm zjišťuje, zda respondenti jezdí pravidelně na dovolenou. Položka číslo osm zjišťovala, jak často se respondenti věnují pohybovým aktivitám.

VO 3 Jak tráví senioři volný čas ve společnosti jiných lidí? Do oblasti společenských aktivit navštěvovaných seniory byla zahrnuta položka číslo devět dotazníku, zjišťující pravidelnost návštěvy kulturních akcí. Další položka číslo deset dotazníku, se ptala na kulturní akce seni-

orů. Poslední položkou této výzkumné oblasti byla položka číslo jedenáct, zjišťující, jak často se respondenti stýkají s přáteli.

VO 4 Jakých vzdělávacích akcí se senioři zúčastňují? Výzkumná oblast se zaměřuje na kulturní akce navštěvované seniory. Položka číslo dvanáct dotazníku je filtračního charakteru, kdy zjišťuje dosažené vzdělání respondentů. Položka číslo třináct se ptá, zda se respondenti dále vzdělávají. Zde mohli respondenti vybrat jednu z možností nebo napsat jinou možnost. Poslední položkou vztahující se k oblasti kulturních akcí byla položka číslo čtrnáct, zjišťující členství v nějaké z možných organizací. U této položky byla opět možnost dopsání vlastní volby.

VO 5 Jaké mají senioři možnosti volnočasových aktivit v místě bydliště? Položka číslo patnáct dotazníku zjišťovala, jaké mají senioři možnosti trávit volný čas v místě bydliště.

VO6 Jaké mají senioři bariéry v trávení volného času? Položka číslo šestnáct dotazníku, se ptala na možné bariéry respondentů v trávení volného času.

VO7 Jaký způsob životního stylu senioři preferují? Do této oblasti byla zahrnuta položka číslo sedmnáct, zjišťující jaký typ životního stylu je respondentům blízký. Položka číslo osmnáct se ptala, zda se respondenti snaží dodržet zdravý životní styl

VO 8 - Do jaké míry jsou senioři spokojeni se svým životem a volným časem? Poslední oblast výzkumné otázky, byla zaměřena na spokojenost respondentů. Položka číslo dva a devatenáct, byly otázky škálové. Položka číslo devatenáct dotazníku zjišťovala, zda respondenti mají po odchodu do důchodu více, či méně volného času. Položka číslo dva, se ptala na spokojenost respondentů se současným způsobem života.

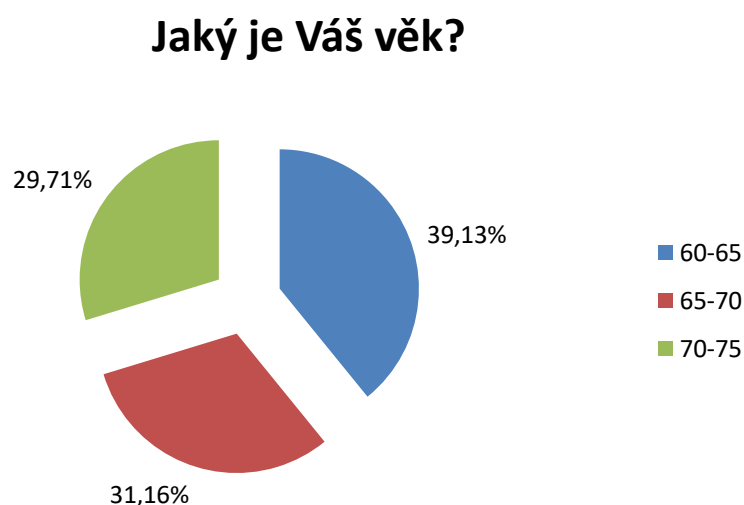
- VO – Jak obvykle tráví senioři svůj volný čas?

Položka číslo jedna dotazníku, zjišťovala věk seniorů.

Výzkumu se celkově zúčastnilo 138 respondentů, kteří byli rozděleni dle věku do tří skupin. Největší procento respondentů tvořili respondenti ve věku 60 - 65 let, kteří tvořili celkem 54 (39,13%). Druhou skupinu ve věku 65 – 70 let tvořilo celkem 43 (31,16%) respondentů. Třetí skupinu tvořilo celkem 41 (29,71%) respondentů ve věku 70 – 75 let.

Tři skupiny respondentů, dle zvolené věkové kategorie, tak byly téměř vyrovnané. Výběr respondentů věkových kategorií byl záměrný, věkové kategorie byly předem stanoveny. Respondenty oslovovala autorka v domácnostech a v klubech pro seniory. Věková kategorie však byla omezena od 60 – 75 let. Respondenti všech věkových kategorií, byli soběstační a žijící v domácnosti.

Graf 1 Věk seniorů

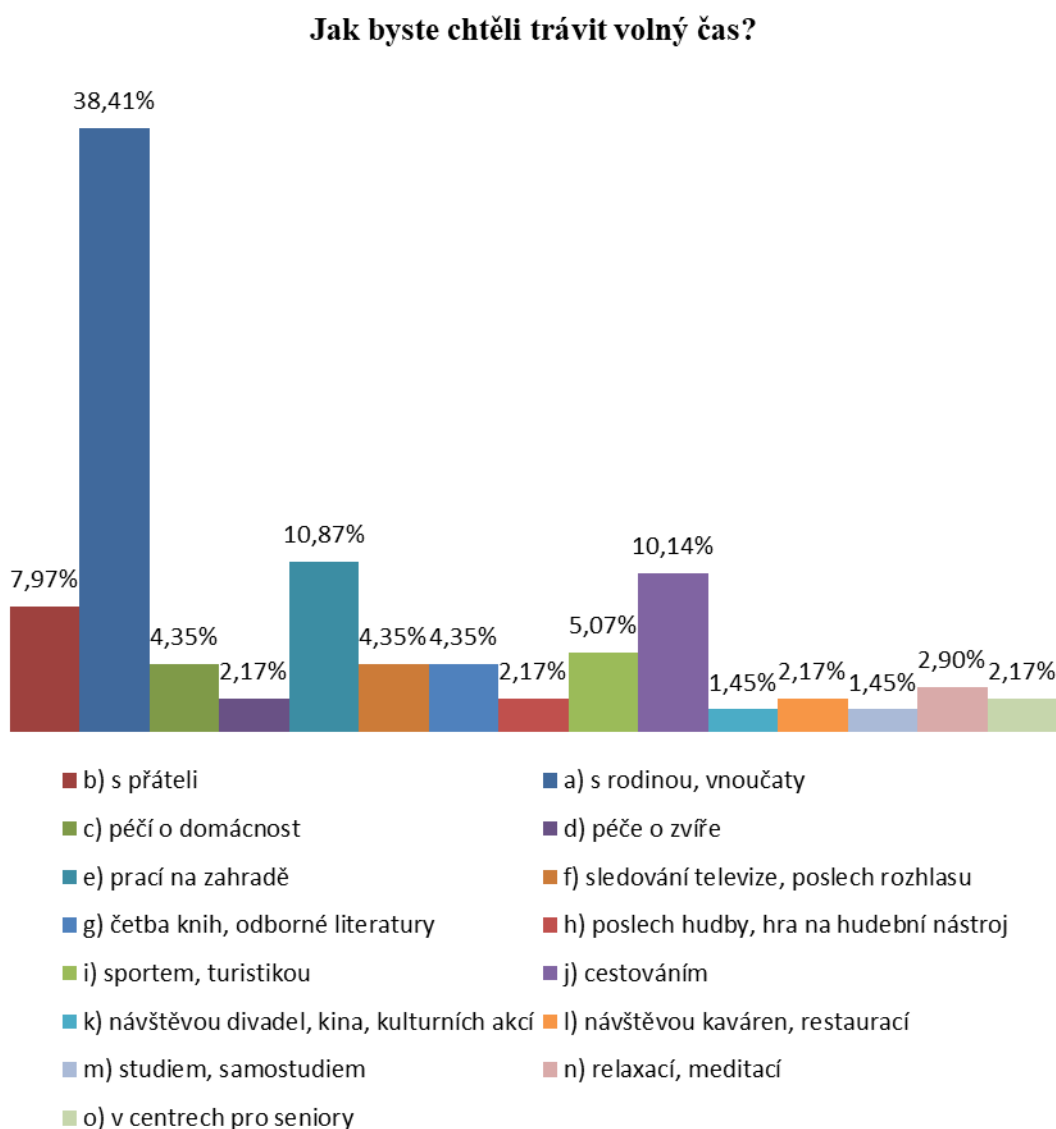


Dostupné výzkumy názoru české populace, kdy se člověk stává seniorem Sak a Kolesárová (2012, s. 26) rozdělili hranici seniorského věku do tří skupin, které určují hranici seniorského věku. První hranicí je 60 let, kdy se dle respondentů stává člověk seniorem, to si myslí (54%) populace. Druhou méně častou hranici tvořil věk 65 let, který volilo 79% respondentů. Třetí hranice, kdy se stává člověk seniorem, byla určena věkem 70 let, s touto možností souhlasilo 97% dotazovaných. Dle uvedených četností populace se člověk stává seniorem mezi 60 – 70 rokem věku v závislosti na svých individuálních schopnostech.

Třetí položka dotazníku zjišťovala, jak by senioři chtěli trávit svůj volný čas.

Bylo zvoleno více možností z důvodu výběru jedné odpovědi. Ze 145 vrácených dotazníků bylo vyřazeno 7 nesprávně vyplněných dotazníků, právě na tuto položku. Domnívám se, že respondenti nevěnovali pozornost čtení zadání.

Graf 2 Volnočasové aktivity seniorů



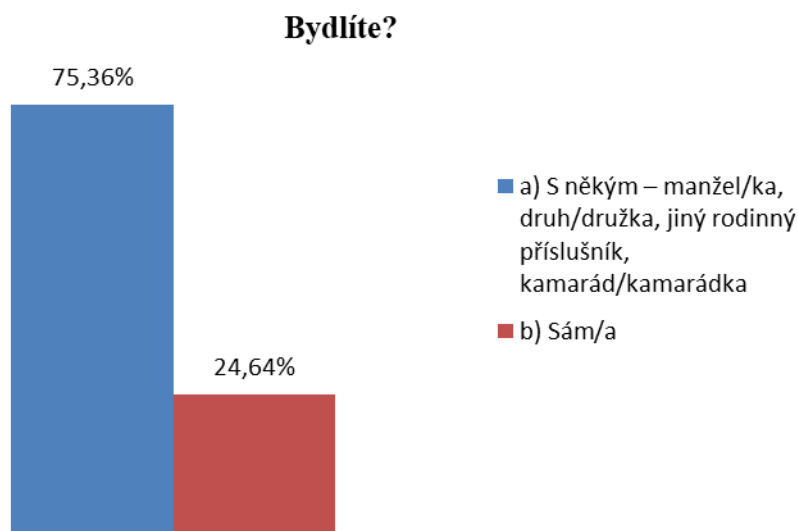
Na možnost trávení volného času s rodinou, vnoučaty, bylo zaznamenáno 53 odpovědí (38,41%). Druhou nejčastější volbou byla možnost trávit volný čas prací na zahradě s 15 (10,87%) odpovědí. 14 (10,14%) odpovědí u možnosti trávit volný čas cestováním. 11 (7,97%) odpovědí bylo zvoleno možností trávení volného času s přáteli. Dále 6 (4,35%)

odpovědí s možností trávení času v domácnosti, sledováním televize a poslechem rozhlasu, četbou knih a odborné literatury. 4 (2,90%) odpovědí bylo zaznamenáno u možnosti trávení volného času relaxací a meditací, 3 (2,17%) odpovědí s možností poslechu hudby a hry na hudební nástroj, návštěva kaváren a restaurací nebo trávení volného času v centrech pro seniory. Nejméně odpovědí bylo zaznamenáno u možnosti trávit volný čas studiem, samostudiem a návštěvou divadel, kina a kulturních akcí. Tato možnost byla zodpovězena pouze 2 (1,45 %) respondenty.

Položka číslo čtyři dotazníku, zjišťovala, s kým senioři bydlí.

Pokud se jedná o bydlení seniorů z celkového množství 138 žije 104 (75,36%) v domácnosti s některým členem rodiny. Pouhých 34 (24,64%) respondentů žije samostatně.

Graf 3 Bydlení seniorů



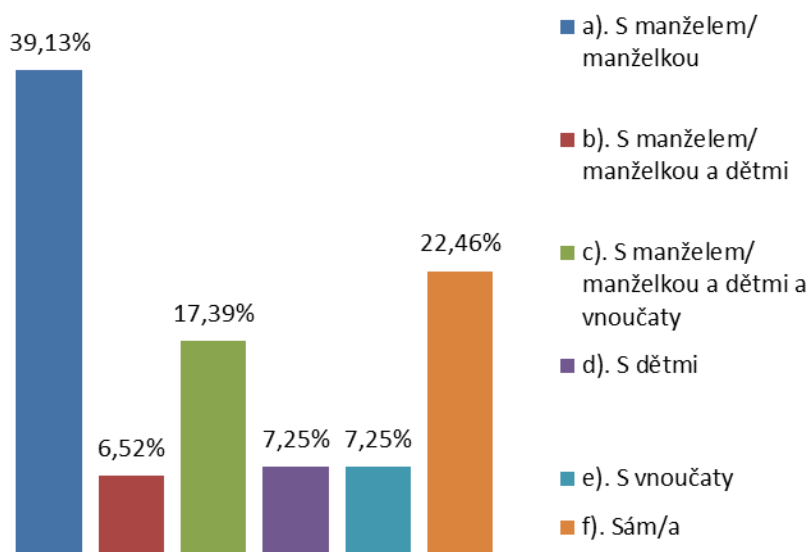
Pro položku čtvrtou bylo zvoleno srovnání všech věkových kategorií, z celkového množství 54 odpovědělo 46 (85,19%) respondentů ve věku 60 – 65 let, že žije s některým s příslušníků z rodiny, pouze 8 (14,81%) žije samostatně. Z věkové kategorie 65 – 70 let v celkovém počtu 43 respondentů 35 (81,40%) sdílí domácnost s některým z příslušníků rodiny, pouhých 8 (18,60%) z nich, žije samostatně. Kategorie 70 – 75 let má rozdílné, ale vyrovnanější procenta. Z celkového množství 41 respondentů 23 (56,10%) v tomto věku žije s někým v domácnosti a 18 (43,90%) žije samostatně.

Z uvedených odpovědí je zřejmé, že většina seniorů tohoto výzkumu žije ve společné domácnosti s manželkou/manželem, jiným rodinným příslušníkem nebo kamarádem/kamarádkou. Podobné výsledky šetření uvádí Sak a Kolesárová (2012, s. 77), kde u seniorských generací uvádí dvě třetiny seniorů žijících ve stáří v bytě, či domě s partnerem. Podobně uvádí Sak a Kolesárová (2012, s. 143), kdy hodnotí sociální rozměr tzn., s kým senioři bydlí. U seniorů nad 61 let bylo zjištěno 53% seniorů bydlí s partnerem/partnerkou, s manželem/manželkou, což je nejčastější varianta bydlení. Pouhých 37% seniorů bydlí samo a 13% s dětmi a rodiči seniorů.

Položka číslo pět dotazníku, zjišťovala s kým obvykle tráví senioři svůj volný čas.

Graf 4 S kým senioři tráví volný čas

S kým obvykle trávíte svůj volný čas



Pokud jde o trávení volného času respondentů s některými rodinnými členy, uvedlo nejvíce z nich, možnost trávit volný čas s manželem/manželkou. Tuto možnost uvedlo celkem 54 (39,13%) respondentů. Druhou nejvíce volenou možností bylo trávit volný čas sám/a, odpovězeno 31 (22,46%) seniorů. Celkem 24 (17,39%) dotazovaných uvedlo možnost trávit volný čas s manželem/manželkou, dětmi a vnoučaty. Se stejnými 10 (7,25%) byly voleny položky s možností trávit volný čas s dětmi nebo s vnoučaty.

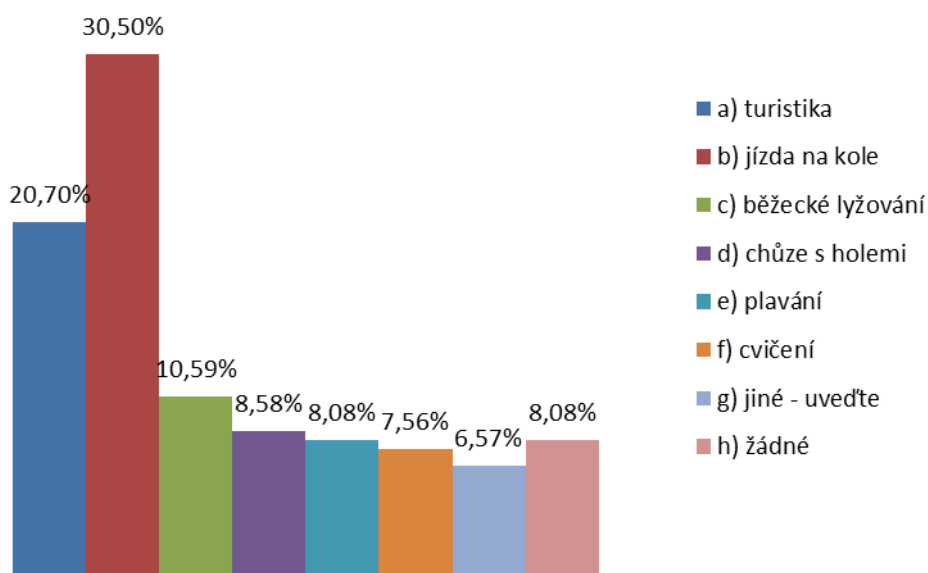
Ve srovnání věkových kategorií pak respondenti v celkovém počtu 54, ve věku 60 – 65 let 23 (42,59%) tráví obvykle volný čas s některým členem domácnosti. U seniorů ve věku 65 – 70 let nejsou tak rozdílné možnosti trávení volného času s blízkou osobou, 18 (41,86%) volilo stejnou odpověď. 14 (34,15%) seniorů ve věku 70 – 75 volilo možnost trávit volný čas sám/a. Z odpovědí je zřejmé, že nejvíce seniorů tohoto výzkumu tráví čas s manželem nebo manželkou. O něco méně pak senioři tráví volný čas o samotě. Tato odpověď se nejvíce vyskytovala u seniorů ve věku 70 – 75 let.

VO 2 - Jakým pohybovým aktivitám dávají senioři přednost?

Položka číslo šest dotazníku, zjišťovala jakým pohybovým aktivitám dávají senioři přednost.

Graf 5 Pohybové aktivity seniorů

Jakému typu pohybových aktivit dáváte přednost (můžete uvést více možností)?



Pokud jde o pohybové aktivity seniorů, pak se nejvíce respondentů věnuje jízdě na kole. Tuto odpověď zvolilo 61 (30,50%) dotazovaných. Téměř 41 (20,70%) respondentů dává přednost turistice a 21 (10,59%) běžeckému lyžování. 17 (8,58%) využívá pohybu chůze

s holemi, 16 (8,08%) pak volí pohyb plavání, 15 (7,56%) cvičení. 16 (8,08%) respondentů uvedlo, že nedávají žádné pohybové aktivitě přednost.

Pouze 13 (6,56%) respondentů zvolilo jiné možnosti, které uvedli konkrétní pohybovou činnost. Do jiných možností bylo respondenty uvedeno např. cvičení jógy, třemy cvičení pilates a pěší chůze v přírodě. Další respondenti uvedli chůzi se psem, práci na zahradě, sportovní střelbu a myslivost. Do pohybových aktivit bylo zahrnuto také sběr hub a bylin.

Při srovnání věkové kategorie všech respondentů, volili nejčastěji pohybovou aktivitu formou turistiky, která je nejvíce provozována seniory ve věku 70 – 75 let, celkem 12 (22,22%). U ostatních seniorů 60-65 16 (19,75%), 65-70 13 (20,31%). Senioři ve věku 60 – 65 let využívají jízdu na kole, což zvolilo 31 (38,27%) z nich, 65 – 70 letí respondenti volili stejnou možnost s 19 (29,69%).

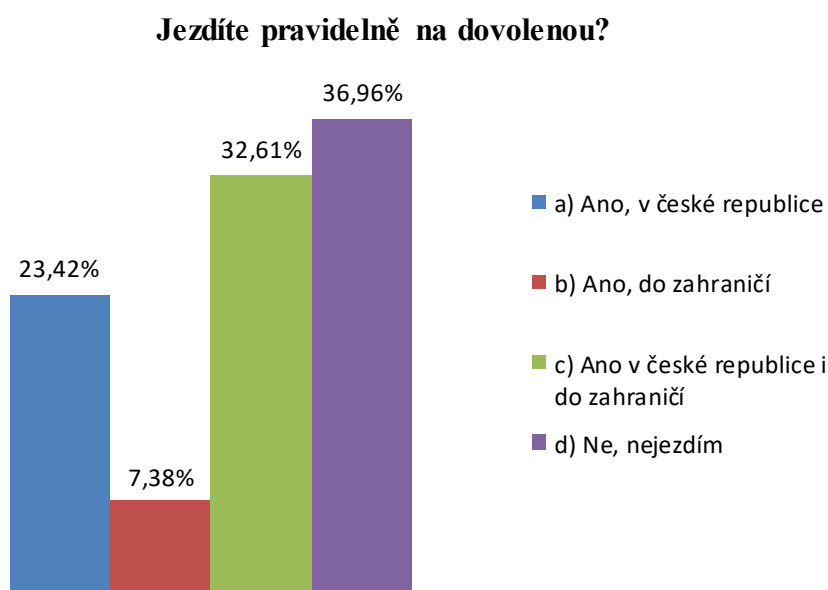
Z uvedených odpovědí vyplývá, že nejvíce seniorů tohoto výzkumu dává přednost pohybové aktivitě ve formě jízdy na kole. Tuto aktivitu zmiňuje také Slepíčka, Mudrák a Slepíčková (2015, s. 72), při studii pohybových aktivit seniorů. Druhou nejvíce provozovanou aktivitou je turistika a běžecké lyžování. V konkrétních pohybových aktivitách, které senioři uváděli to bylo především provozování jógy a pilates.

Z výzkumů, které uvádí Sak a Kolesárová (2012, s. 29) zjišťují přínos seniorského věku a důchodu. Zda přináší seniorský věk něco nového, co nebylo v předchozích životních fázích. Z uvedených výsledků uvádějí 56% respondentů spatřuje jako pozitivní volný čas, více časová neomezenost, nové možnosti využití, svobodná organizace, vychutnání si volného času. Je pouze na nich, jak s ním naloží. Dalším pozitivním aspektem byly ve 23% respondentů spatřovány aktivity, zájmy, záliby, koníčky, vitalita, tvořivost, sport, kultura a kulturní akce. Významným pozitivním aspektem pak byla rodina, vnoučata, kterým se mohou více věnovat. Důležitou součástí, spatřovanou respondenty, byl životní styl, jeho podmínky, změna, nové životní hodnoty, více si užívají života. Užívají si všeho, na co neměli při zaměstnání čas.

Položka číslo sedm dotazníku, zjišťovala zda senioři jezdí pravidelně na dovolenou.

Pokud se jedná o cestování seniorů dle možností, které byly zvoleny 51 (36,96%), nejedí na dovolenou, 45 (32,61%) jezdí v české republice i do zahraničí a 32 (23,42%) v české republice. Pouze 10 (7,38%) z nich jezdí do zahraničí.

Graf 6 Cestování seniorů



Při srovnání věkových kategorií jezdí nejčastěji na dovolenou v české republice i do zahraničí respondenti ve věku 60 – 65 let, a to 28 (51,85%) z nich. 18 (43,9%) respondentů ve věku 70 – 75 nejedí na dovolenou.

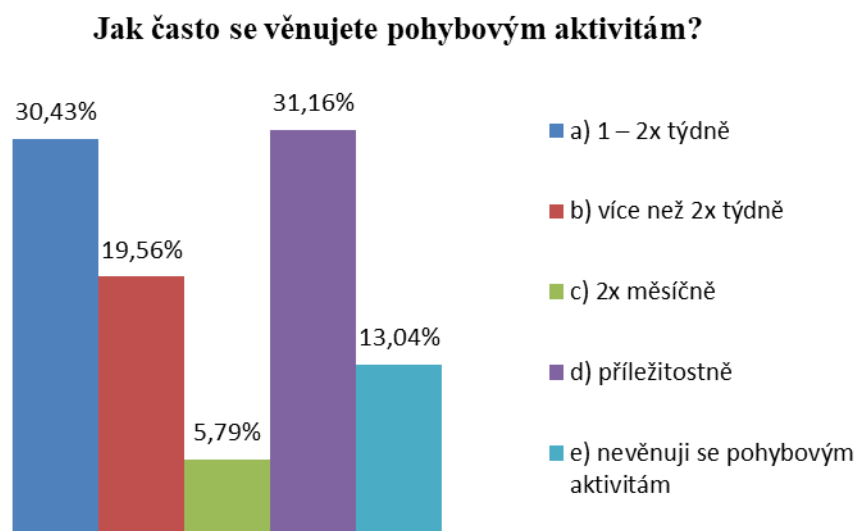
Z uvedených odpovědí vyplývá, že senioři v rámci cestovního ruchu navštěvují nejvíce českou republiku. Co se týče věkových kategorií nejméně navštěvují zahraniční dovolené starší senioři.

Kotíková (2013, s. 153) uvádí seniorskou skupinu, která má menší finanční prostředky, u níž převládá cestování v rámci domácího cestovního ruchu nebo cestovních ruchů v rámci tzv. „druhého bydlení“. Tedy trávením volna na chatách či chalupách. V České republice se také podařilo prorazit fenomén cestování prarodičů s vnoučaty. Přesto, jak se diferencují ekonomické podmínky obyvatelstva v České republice, přibývá seniorů, kteří rádi investují vydělané, či našetřené peníze do cestování v zahraničí, často i do exotických destinací.

Položka číslo osm dotazníku zjišťovala, jak často se senioři věnují pohybovým aktivitám.

Z uvedených odpovědí dotazníku je zřejmé, že respondenti se věnují pohybovým aktivitám příležitostně, na tuto možnost odpovědělo 43 (31,16%) dotazovaných. K podobným výsledkům se vyjádřilo 42 (30,43%) respondentů v odpovědi, kdy se věnují pohybovým aktivitám 1 – 2x týdně. 27 (19,56%) respondentů odpovědělo, že se věnuje pohybové aktivitě více jak 2x týdně a 8 (5,79%) volilo možnost s odpovědí 2x měsíčně. Pohybovým aktivitám se pak nevěnuje 18 (13,04%) respondentů s celkového počtu dotazovaných.

Graf 7 Pohybové aktivity seniorů



Ve srovnání s věkovými kategoriemi nejčastěji respondenti ve věku 70 – 75 let odovědělo, že se věnují pohybovým aktivitám 1 – 2x týdně, což potvrzuje 16 (39,02 %) z nich. Respondenti ve věku 65 – 70 se pohybu věnují nejčastěji příležitostně 11 (37,21%). Respondenti věkové kategorii 60 – 65 let se věnují pohybu příležitostně a více jak 2x týdně se stejným počtem 16 (29,63%). Respondenti provozují bohybové aktivity nejvíce příležitostně. Dále 1 – 2x týdně , více jak 2x týdně a nejméně 2x měsíčně.

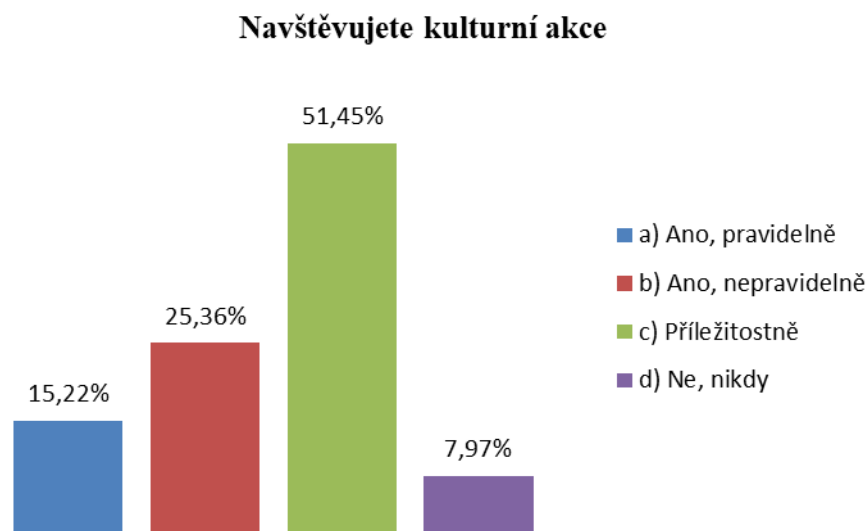
Z jednotlivých odpovědí respondentů vyplývá, že pokud se jedná o pohybové aktivity, 43 (31,16%) seniorů se jim věnuje pouze příležitostně. 42 (30,43%) seniorů se věnuje pohybovým aktivitám 1 – 2x týdně.

VO 3. Jak senioři tráví volný čas ve společnosti jiných lidí?

Položka číslo devět dotazníku, zjišťovala pravidelnost návštěvy kulturních akcí seniory. Dle uvedených dat senioři navštěvují pravidelně, ale také příležitostně kulturní akce různých druhů.

Na otázku zda navštěvují senioři kulturní akce bylo odpovězeno 21 (15,22%) seniory, kteří navštěvují kulturní akce pravidelně. 35 (25,36%) z nich pak volilo možnost nepravidelně, 71 (51,45 %) příležitostně a pouze 11 (7,97%) z nich nikdy kulturní akce nenavštěvují.

Graf 8 Kulturní aktivity seniorů



Ve srovnání s věkovými kategoriemi volilo nejvíce respondentů ve věku 60 – 65 let, příležitostnou návštěvu kulturních akcí. Tuto možnost vybralo 32 (59,26%) respondentů z uvedené věkové skupiny. Pravidelně pak navštěvují kulturní akce respondenti věku 70 – 75 a to 12 (29,27%) z nich.

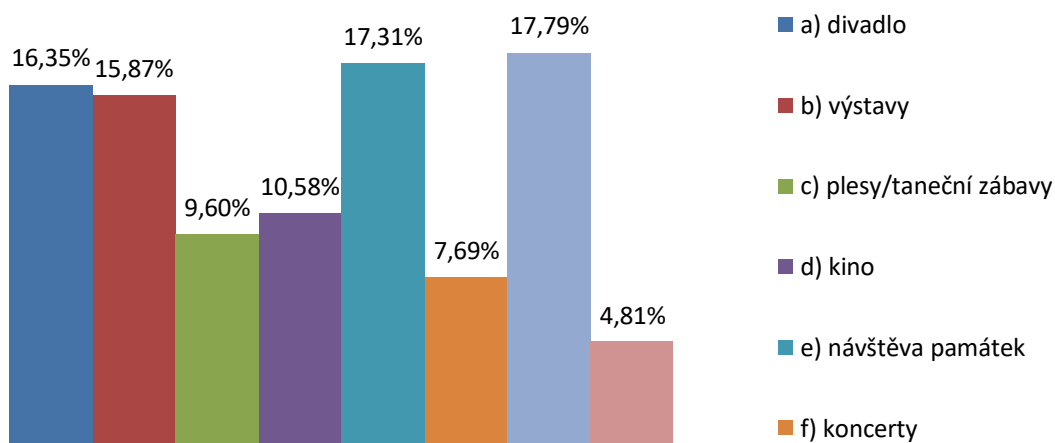
Z uvedených odpovědí lze říci, že senioři tohoto výzkumu navštěvují kulturní akce spíše příležitostně. Co se týče věkových kategorií, senioři ve věku 60 – 65 let navštěvují kulturní akce méně. Domnívám se že jeden z možných důvodů je péče o ostatní členy domácnosti. Senioři ve věku 70 – 75 let již nemají tolik povinností a zbývá jim více času na kulturní vyžití.

Položka číslo deset dotazníku zjišťovala kulturní akce, kterým dávají senioři přednost.

Pokud se jedná o kulturní akce navštěvované seniory volilo 37 (17,79%) seniorů možnost posezení v kavárnách a restauracích, 36 (17,31%) z nich dává přednost návštěvám památek, poměrně stejné procento seniorů pak navštěvuje výstavy 33 (15,87%) a divadlo 34 (16,35%). 22 (10,58%) seniorů dává přednost návštěvě kin, 20 (9,6%) plesů a tanečních zábav. Pouze 16 (7,69%) navštěvuje koncerty a 10 (4,81%) uvedlo jinou možnost.

Graf 9 Kulturní akce seniorů

10. Jakým kulturním akcím dáváte přednost?



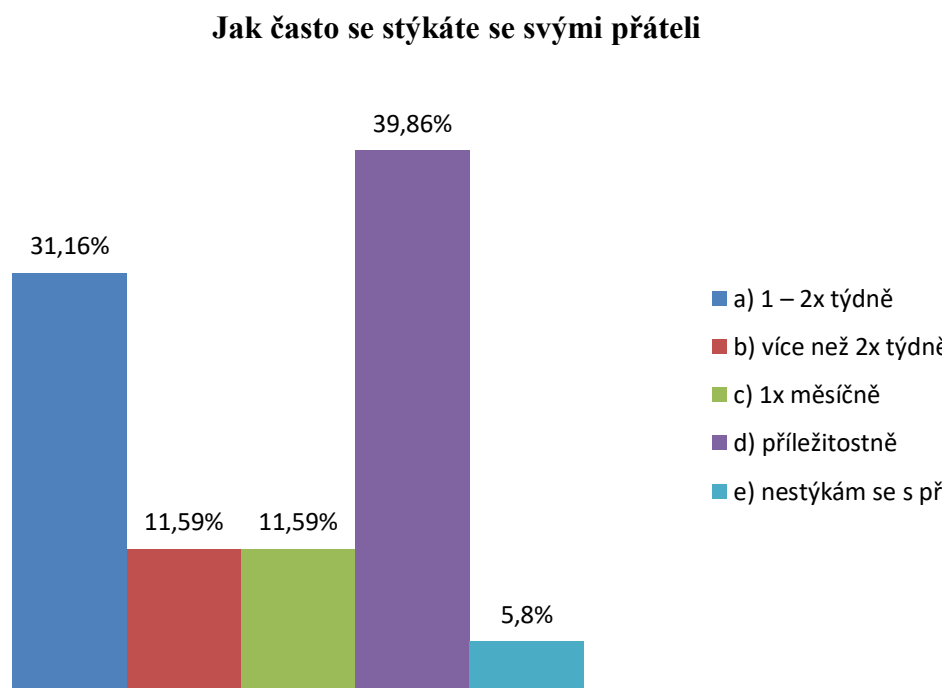
V položce uvedte jiné, senioři uvedli např. kulturní akce pořádané městem, kvíz, sportovní akce, koncerty dechové hudby, přednášky, naučné besedy, ale také besedy, které navštěvují s vnoučaty. Někteří ze seniorů také považují kulturní akce formou posezení na lavičce s přáteli. Domnívám se, že je to právě z důvodů zdravotních nebo finančních, kdy senior nemá možnost účastnit se kulturních akcí.

Ve srovnání s věkovou kategorií nejvíce seniorů ve věku 70 – 75 let dává přednost kulturním akcím v kavárnách a restauracích, kde se mohou setkat se svými přáteli. Tuto možnost volilo 16 (25,81%) seniorů této kategorie. Možnost návštěvy památek pak volilo 18 (22,22%) seniorů věku 60 – 65 let, 13 (20%) seniorů ve věku 65 – 70 volilo stejnou odpověď.

Položka číslo jedenáct dotazníku zjišťovala, jak často se respondenti setkávají s přáteli.

Pokud se jedná o kontakt se přáteli, 55 (39,86%) seniorů uvedlo příležitostné setkání s přáteli. 43 (31,16%) respondentů zvolilo setkání 1 - 2x týdně, 16 (11,59%) respondentů volilo možnost více než 2x týdně a 1x měsíčně. Pouze 8 (5,8%) respondentů se s přáteli nestýká.

Graf 10 Přátelství seniorů



S porovnáním věkové kategorie se respondenti ve věku 70 – 75 let setkávají s přáteli 1 – 2x týdně, což potvrzuje předešlou položku, kdy respondenti této věkové skupiny volili možnost posezení v kavárnách a restauracích. Tito respondenti navštěvují také pravidelně kulturní akce. Respondenti věku 60 – 65 let s 21 (38,89%) volili příležitostné setkání s přáteli.

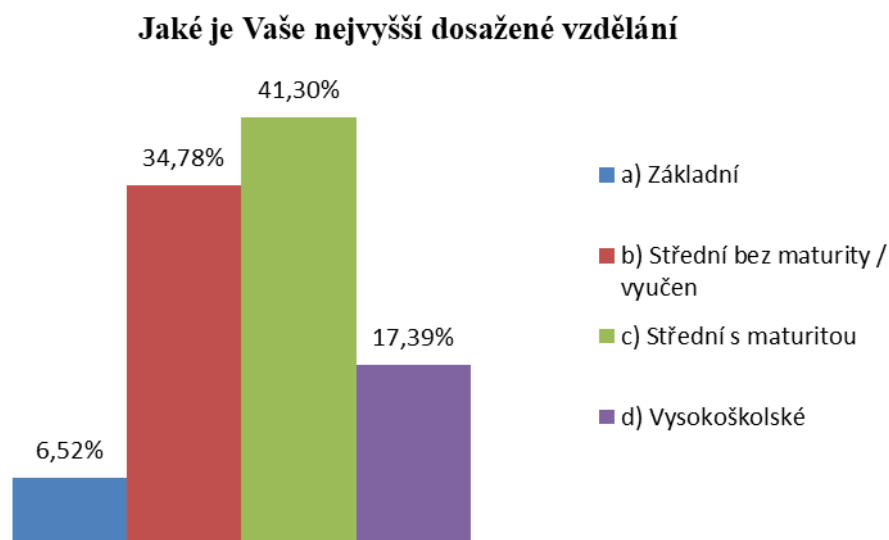
Z uvedených odpovědí lze konstatovat, že senioři tohoto výzkumu se setkávají spíše příležitostně se svými přáteli. Opět u věkové kategorie 70 – 75 let naznačují výsledky o vyšší aktivitě ve společenském a kulturním dění.

VO 4. Jakých vzdělávacích aktivit se senioři zúčastňují?

Položka číslo dvanáct dotazníku, zjišťovala vzdělání seniorů.

Pokud se jedná o vzdělanost respondentů, 57 (41,30%) respondentů má středoškolské vzdělání s maturitou, 48 (34,78%) střední vzdělání bez maturity/ vyučen, 24 (17,39%) respondentů má vysokoškolské vzdělání a pouze 9 (6,52%) z celkového počtu mají základní vzdělání.

Graf 11 Dosažené vzdělání seniorů



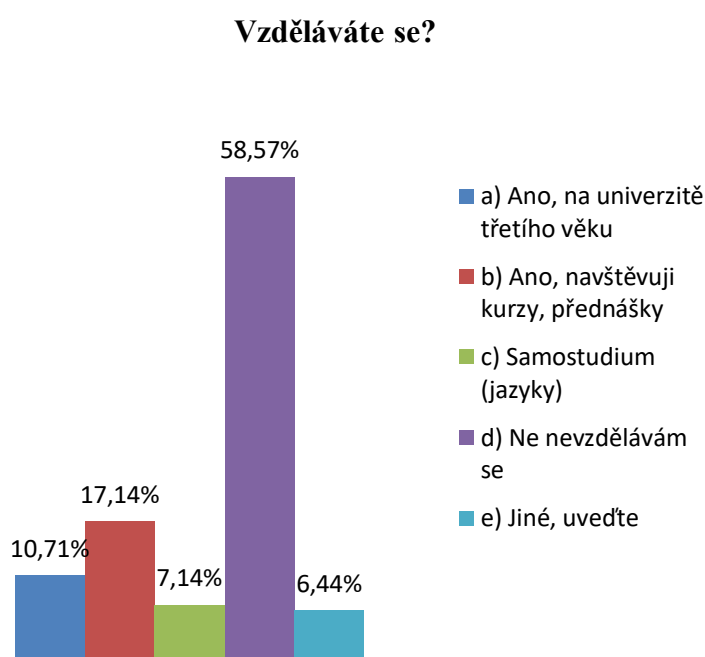
Ve věkových kategoriích pak lze posoudit respondenty ve věku 70 – 75 let, kde z celkového počtu 41 respondentů 6 (14,63%) uvedlo základní vzdělání. Ve věku 65 -70 let respondenti nejvíce uvedli středoškolské vzdělání s maturitou 22 (51,16%) a u respondentů ve věku 60 – 65 let z celkového počtu 54 respondentů uvedlo 14 (25,93%) z nich vysokoškolské vzdělání.

Z uvedených odpovědí je zřejmé, že senioři tohoto výzkumu ve věku 60 – 65let, dosáhli vyššího vzdělání. Podobně jak uvádí Kafková (2013, s. 44) z výzkumu roku 2008 kohortní vzdělanosti českého národa, která byla provedena u kohorty reprezentující střední věk, mladší a starší seniory. Vzdělanost české populace je stoupající. Což uvádí výzkum na poklesu podílu jedinců se základním vzděláním.

Položka číslo třináct dotazníku zjišťovala, zda se senioři dále věnují vzdělávání.

Na otázku, zda se senioři dále vzdělávají, volilo 82 (58,57%) respondentů s celkového počtu možností nevzdělávám se. 24 (17,14%) procent respondentů navštěvuje kurzy, 15 (10,71%) z nich se dále vzdělává na univerzitě třetího věku, 10 (7,14%) respondentů se věnuje samostudiu a pouhých 9 (6,44%) uvedlo jinou odpověď.

Graf 12 Další vzdělávání seniorů



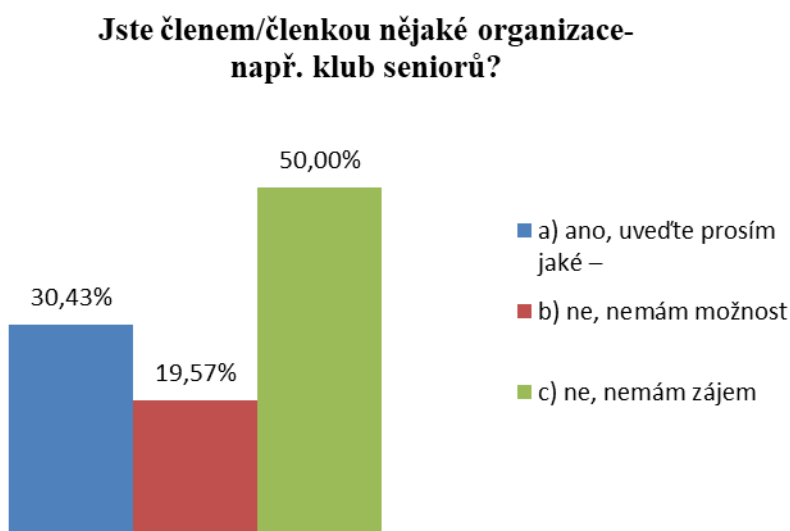
Ve věkových kategoriích respondenti ve věku 60 – 65 let uvedli z celkového počtu 54 respondentů možnost nevzdělávám se, a to 36 (66,67 %) z nich, 9 (16,67 %) navštěvuje kurzy a přednášky. Ve věkové kategorii 65 – 70 let 25 (58,14 %) respondentů volilo stejnou odpověď nevzdělávám se a 6 (13,95 %) se vzdělává na univerzitě třetího věku. Respondenti ve věku 70- 75 let v celkovém počtu 21 (48,84%), se také nevzdělávají, 10 (23,26 %) jich navštěvuje kurzy a přednášky. V této kategorii se senioři nejvíce vzdělávají na univerzitách třetího věku, kdy volilo z celkového počtu 43 respondentů 7 (16,28 %) z nich tuto možnost. V uvedených možnostech jiného vzdělání respondenti uvedli např. Četbu odborné literatury, která byla uvedena u více respondentů. Dále to byly jazykové kurzy nebo četba náboženské literatury.

Z uvedených odpovědí vyplývá, že senioři tohoto výzkumu nemají zájem o další vzdělávání. Může to být z důvodů, že již dosáhli požadovaného vzdělání nebo svůj volný čas věnují jiným koníčkům. Pokud však srovnáme seniory s nižším a vyšším věkem, senioři ve věku 70 – 75 lety se více zajímají o vzdělání a dokonce i v tomto věku navštěvují univerzity třetího věku, kurzy a přednášky.

Položka číslo čtrnáct dotazníku, zjišťovala organizace, které senioři navštěvují.

Pokud se jedná o organizace navštěvované seniory 69 (50%) respondentů odpovědělo možnostmi nezájmu o tyto organizace. 42 (30,43%) respondentů pak zvolilo vlastní možnost organizace, kterou uvedli a 27 (19,57%) nemá možnost.

Graf 13 Organizace pro seniory



Ve srovnání věkových kategorií respondenti ve věku 60 – 65 let z celkového počtu 54 respondentů, nemá o žádnou organizaci zájem v 34 (62,96%). Stejně tak respondenti věku 65 – 70 let nemají zájem o členství v organizaci, kdy tuto možnost volilo 20 (46,51%) z 43 respondentů, pak 12 (27,91%) uvedlo jinou možnost organizace. Respondenti ve věku 70 – 75 let volilo organizaci, kterou uvedli a to celkem 19 (46,34%) z nich. Mezi nejčastěji uvedené organizace patřili TJ Sokol, klub seniorů, klub zdraví a myslivecký spolek. Dále to byl klub pro trénink paměti, klub turistů, cyklo klub, klub šachistů, klub čtenářů. Jiní

respondenti uvedli astronomický spolek, programování PC, folklórní tanec a zpěv, pěvecký sbor a akademii volného času.

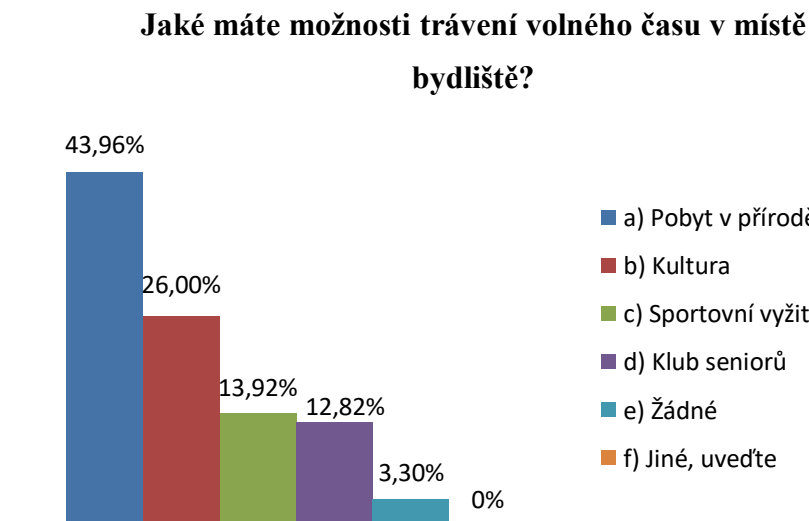
Z uvedených odpovědí byl zjištěn vysoký nezájem seniorů ve věku 60 – 65 let o členství v dostupné organizaci. Naopak u seniorů ve věku 70- 75 let tento zájem stoupá a je více využíváno organizací, či spolků, které město nabízí. Tyto organizace pokládám za podstanou součást náplně volného času seniorů, ve kterém se seberealizují, doplňují nové vědomosti, setkávají se s novými lidmi a prožívají tak aktivně život ve společnosti.

VO 5 Jaké mají senioři možnosti volnočasových aktivit v místě bydliště?

Položka číslo patnáct zjišťovala možnosti trávení volného času v místě bydliště.

Na otázku jaké možnosti mají senioři v místě bydliště odpovědělo 120 (43,96%) respondentů pobyt v přírodě, 71 (26%) tráví volný čas kulturou, 38 (13,92%) sportovním vyžitím, 35 (12,82%) respondentů tráví čas v klubu seniorů, pouhých 9 (3,30%) uvedlo, že nemají žádné možnosti. Na možnost jiné neodpověděl žádný respondent.

Graf 14 Aktivity seniorů



Ve srovnání s věkovou kategorií volilo 52 (50%) respondentů s věkové kategorie 60 – 65 let možnost pobytu v přírodě. Žádný z nich však nevolil možnost žádného využití. U respondentů ve věku 65 – 70 byl volen stejně pobyt v přírodě 35 (44,30 %) respondentů.

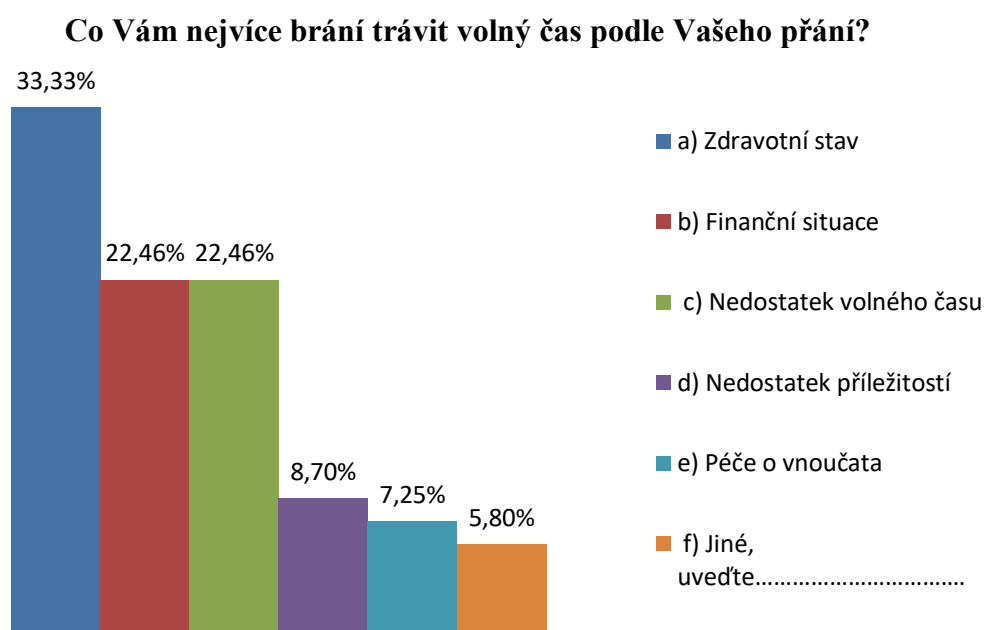
Věková kategorie respondentů 70 – 75 let volila možnost trávení volného času v klubu seniorů, což bylo 18 (20%) a z celkového počtu seniorů nejvíce.

VO 6 - Jaké mají senioři bariéry v trávení volného času?

Položka číslo šestnáct zjišťovala důvody barier seniorů v trávení volného času.

Pokud se jedná o bariéry v trávení volného času seniorů bezmála 46 (33,33%) respondentů volilo možnost z důvodu zdravotního stavu. Vyrovnané procento respondentů volilo možnost finanční situace a nedostatek volného času s 31 (22,46%). Nedostatek příležitostí pak mělo 12 (8,7%) respondentů, 10 (7,25%) brání trávit volný čas péče o vnoučata a pouhých 8 (5,8%) respondentů volilo jiné důvody.

Graf 15 Bariéry seniorů



Mezi uvedené důvody v bariérách trávení volného času respondenti uváděli např. lenost, péči o domácnost, někomu brání partner, také z důvodů, že přátelé nemají čas a respondent nerad tráví volný čas sám. Dále respondenti uváděli, že jim nic nebrání trávit volný čas, dle jejich představ a tráví ho tak, jak by chtěli.

Ve srovnání s věkovou kategorií nejvíce brání zdravotní stav respondentů ve věku 70 – 75 let, 16 (39,02%) respondentů z celkového počtu 41. Těmto respondentům také brání v trávení volného času finanční situace, což volilo 10 (24,39%) z nich. U věkové kategorie

65 – 70 stejná možnost zdravotní stav 16 (37,21%) a finanční situace 10 (23,26%). Respondenti ve věku 60 – 65 let pak volili stejné možnosti 14 (25,93 %) a 11 (20,37%).

Z uvedených odpovědí lze konstatovat, že u všech věkových kategorií seniorů jde především o zdravotní stav, finanční situaci a nedostatek volného času. Podobně také uvádí Sak a Kolesárová (2012, s. 31). Existují dvě dominanty české populace, které se týkají obav spojených se stářím. Na prvním místě je to obava z nemoci (78%), na druhém místě obava z finanční existenční nouze (54%).

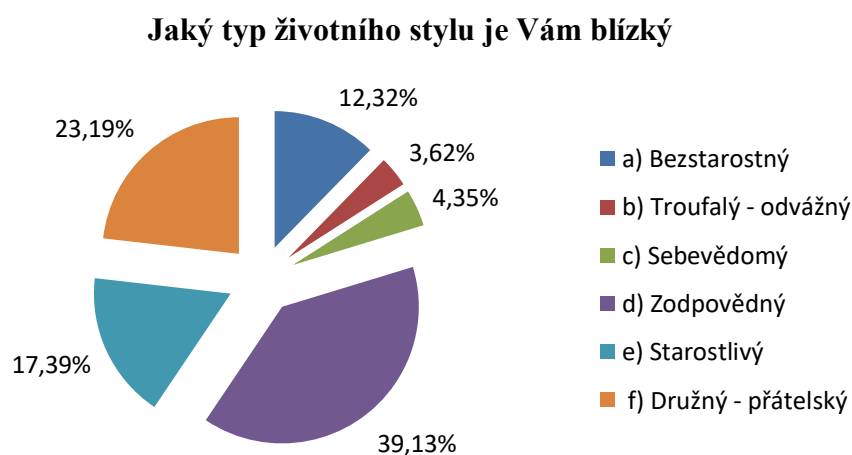
VO 7 - Jaký způsob životního stylu seniori preferují?

Položka číslo sedmnáct dotazníku zjišťovala, jaký typ životního stylu je seniorům blízký.

Pokud se jedná o životní styl seniorů, odpovědělo 54 (39,13%) respondentů, že je jim blízký zodpovědný životní styl. 32 (23,19%) respondentů zvolilo družný – přátelský typ, 24 (17,39 %) starostlivý, 17 (12,32%) respondentů se ztotožňovalo s bezstarostným typem a 5 (3,62 %) s typem troufalým a sebevědomým.

Z uvedených odpovědí vyplývá, že respondenti ve věku 60 – 65 let se cítí více zodpovědnější. Respondenti ve věku 65 – 70 už propojují typy zodpovědný a družný, který je více společenský. Nejstarší respondenti tohoto výzkumu ve věku 70 – 75 let se již sblíží spíše s typem starostlivým a družným.

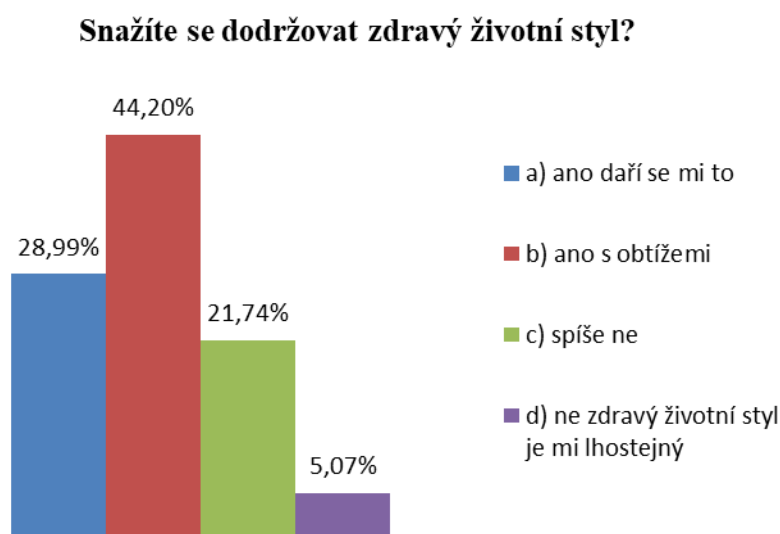
Graf 16 Typ životního stylu seniorů 1



Položka číslo osmnáct dotazníku, zjišťovala snahu dodržovat zdravý životní styl.

Na otázku dodržování zdravého životního stylu odpovědělo 61 (44,20%) respondentů možností dodržování zdravého životního stylu s obtížemi. 40 (28,99) % respondentů se daří dodržovat zdravý životní styl, 30 (21,74%) se spíše nedaří a pouze 7 (5,07%) respondentům je zdravý životní styl lhostejný.

Graf 17 Zdravý životní styl



Ve srovnání s věkovou kategorií u respondentů ve věku 60- 65 let volilo možnost daří se mi to 16 (29,63%), daří se mi to s obtížemi 28 (51,25%). Respondenti věku 65 - 70 volilo možnost daří se mi to 11 (25,58%) a možnost ano s obtížemi 18 (41,86%). U této kategorie byla nejnižší 3 (6,98%) skupina respondentů s možností ne zdravý životní styl je mi lhostejný. Nejstarší věková kategorie 70 – 75 volila s 13 (31,71%) možnost daří se mi to, 15 (36,59%) ano s obtížemi. Celkový procentuelní souhrn nebyl zásadně rozdílný.

Z uvedených odpovědí a ze získaných dat je patrné, že senioři ve vyším věku se snaží dodržet zdravý životní styl. Seniorům není lhostejné jejich zdraví a mají snahu udržet si zdraví a vitalitu po dlouhá léta.

VO 8 - Do jaké míry jsou senioři spokojeni se svým životem a volným časem?

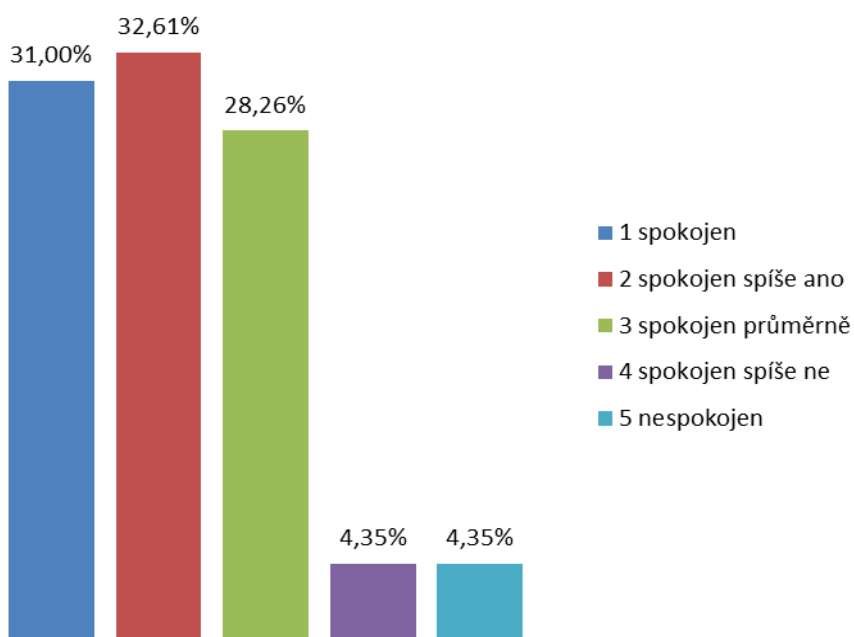
Pro položky číslo dva a devatenáct dotazníku, byla zvolena Likertova škála, jako jedna z nejspolehlivějších technik měření postojů. Byly stanoveny pouze krajní hodnoty od hodnoty 1 po hodnotu 5. V grafech jsou určeny hodnoty, pro lepší přehled.

Položka číslo devatenáct zjišťovala míru spokojenosti se současným životním životním stylem seniorů..

Pokud se jedná o spokojenost seniorů se současným stylem života, 45 (32,61%) respondentů projevilo spíše spokojenost. Rovněž hodnotu postoje spokojen volilo 42 (31,00%) respondentů a o něco nižší 39 (28,26%) respondentů bylo spokojeno průměrně. Ve vyrovnaných 6 (4,35 %) respondentů pak volilo hodnotu spíše ne a nespokojen.

Graf 18 Spokojenost seniorů

Jste spokojen se svým současným způsobem života?

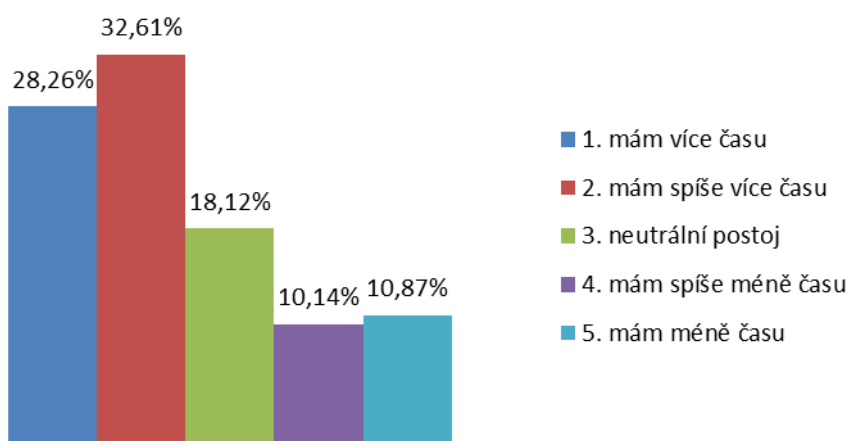


Z uvedených odpovědí respondentů výzkumu je zřejmé, že jsou spíše spokojeni se svým současným způsobem života. Pouze 6 (4,35%) seniorů je svým životem spíše nebo vůbec nespokojena.

Položka číslo dva dotazníku zjišťovala míru spokojenosti s volným časem seniorů, po odchodu do důchodu.

Graf 19 Volný čas seniorů

Máte pocit, že máte více volného času po odchodu do důchodu?



Na otázku pocitu volného času po odchodu do důchodu odpovědělo nejvíce respondentů hodnotou číslo dva s celkem 45 (32,61%), která odpovídala hodnotě s množstvím mající spíše více volného času. Druhou nejvyšší volenou možností byla hodnota s číslem jedna s 39 (28,26%), odpovídající, že respondenti mají více času. Další zvolenou možností byla střední hodnota s celkem tři, která odpovídala neutrálnímu postoji respondentů s 25 (18,12%) respondentů, Hodnota s cílem 5, představující méně volného času byla zvolena 15 (10,87%) respondentů. Poslední hodnotou s číslem 4, představující spíše méně volného času, volilo 14 (10,14%) respondentů.

Z uvedených odpovědí je patrné, že seniori tohoto výzkumu mají po odchodu do důchodu spíše více volného času. Podobně uvádí Sak a Kolesárová (2012, s. 30), kdy Česká společnost vidí u seniora poměrně mnoho pozitivních prvků, které jsou předností oproti předchozím fázím života. Mezi nejčastější patří disponibilní čas (63%) z čehož vyplývá kvalita životního stylu (48%).

7 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

V této kapitole se pokusím shrnout výzkumné šetření, kterého se zúčastnilo celkem 138 respondentů, zodpovědět cíle výzkumu a jednotlivé výzkumné otázky. Dále konfrontovat výzkumná zjištění s odbornou literaturou a formulovat doporučení pro praxi.

V dotazníkovém šetření, které proběhlo v průběhu měsíce března 2018, byli osloveni senioři ve věku 60 – 75 let ve městě Veselí nad Moravou. Jednalo se o seniory, kteří již nepracují a pobírají starobní důchod. Všichni senioři výzkumu byli soběstační a žijící samostatně nebo s rodinnými příslušníky. Tito senioři byli oslovováni autorkou v místě bydliště, nebo v klubech pro seniory.

Věkové složení respondentů bylo omezeno seniory ve věku od 60 – 75 let. Respondenti tvořili tři věkové kategorie. První věkovou kategorií byli respondenti ve věku 60 – 65 let v celkovém počtu 54. Další kategorií tvořili respondenti ve věku 65 – 70 let v celkovém množství 43. Poslední skupinou byla věková kategorie 70 – 75 let v počtu 41 respondentů. Z hlediska vývojové etapy se respondenti nachází v období raného stáří, kdy dochází ke změně v oblasti volného času z důvodu odchodu do důchodu.

Ve VO 1, byly zahrnuty otázky týkající se trávení volného času s rodinou. U otázky, s kým by chtěli respondenti trávit svůj volný čas, bylo zaznamenáno nejvíce odpovědí možností, trávit volný čas s rodinou a vnoučaty. Další často volenou odpovědí pak byla práce na zahradě, cestování a čas strávený s přáteli. Pokud jde o bydlení respondentů, zde 104 respondentů sdílí domácnost s některým příslušníkem rodiny, případně s kamarády. Pouhých 34 respondentů žije v osamocení. Když jsme se zaměřili na rodinného příslušníka, se kterým obvykle tráví respondent volný čas, jednalo se o manžela nebo manželku. Mnoho respondentů pak obvykle tráví volný čas v osamocení. Volný čas respondentů trávený s rodinou, se jeví, jako podstatná část života, která je pro seniory důležitá.

Při srovnání s dostupnou literaturou, dle Petrové Kafkové (2013, s. 63) se pro české seniory a seniorky význam rodiny v posledních dvou desetiletích nezměnil a zůstává velmi vysoký. Zdá se však, že se význam rodiny nezvyšuje s věkem, a naopak v seniorském věku mírně klesá. Celkově však rodina v životě české populace zachovává velkou důležitost.

Otázky z VO 2 se orientují na oblast pohybových aktivit seniorů. Pokud se zaměříme na pohybové aktivity, kterým dávají respondenti přednost, je to především jízda na kole, turis-

tika nebo běžecské lyžování. Respondenti volili také možnost chůze s holemi, cvičení ve formě jógy a pilates. Do této oblasti pohybových aktivit bylo zařazeno cestování seniorů, kde respondenti zodpověděli, že pravidelně jezdí na dovolenou v české republice i v zahraničí. Poslední otázka byla věnována pravidelnosti pohybových aktivit. Pravidelnost pohybu respondentů poukazuje spíše na příležitostné provozování zvolené aktivity. Nejméně volenou možností bylo využívání některé aktivity 1- 2x týdně. Respondenti tohoto výzkumu tedy provozují zvolené aktivity příležitostně. Podobně tak zmiňuje Slepíčka, Mudrák a Slepíčková (2015, s72) u studie nejčastěji využívaných pohybových aktivit, uvádějí tři kategorie. Lehké pohybové aktivity jako jsou procházky, cvičení pro seniory a jóga. U středně těžkých aktivit to jsou jízda na kole, procházky, turistika, práce na zahradě. Třetí kategorií jsou intenzivní pohybové aktivity ve formě plavání, jízda na kole, sjezdové lyžování a chůze.

Co se týká VO 3 zjišťovala společenský život respondentů v oblasti kulturního vyžití. Zde byla respondenty zvolena v nejvyšším počtu odpovědí, příležitostná návštěva kulturních akcí. Mnoho dalších respondentů navštěvují kulturní akce nepravidelně, a jen malá část respondentů pravidelně. Další oblastí, zjišťující účast respondentů na kulturních akcích, zjišťovala konkrétně užívané možnosti. Respondenti dávají přednost posezení v kavárnách a restauracích, navštěvují památky, divadla a výstavy. V menším počtu to jsou kina, plesy a taneční zábavy. V oblasti trávení volného času s přáteli respondenti nejvíce volili možnost příležitostně a 1 – 2x týdně. Jen malé množství respondentů se s přáteli nestýká. Oblast společenského života respondentů se jeví spíše jako odpočinek a možná příležitost, pro styk seniorů se svými přáteli.

Pokud se jedná o vzdělávací aktivity seniorů, věnuje se jí oblast VO 4. U respondentů v celkovém počtu 138 dosáhlo 57 z nich středního vzdělání s maturitou, 48 bylo vyučeno, 24 respondentů dosáhlo vysokoškolského vzdělání a pouze 9 respondentů ve vyšším věku dosáhlo základního vzdělání. V možnosti dalšího vzdělávání, byl zaznamenán u respondentů vysoký nezájem. Pouze někteří navštěvují kurzy, přednášky a malé množství studuje univerzitu třetího věku. V zaměření na členství, v nějaké z možných organizací, uvedlo 69 (50%) respondentů, že nemají zájem a 42 (30,43%) uvedlo konkrétní organizaci. Nejčastěji volenou organizací byl TJ Sokol, klub seniorů, klub zdraví, akademie volného času a myslivecký spolek. Velmi zajímavý byl pro mne údaj s možností členství v astronomickém spolku, který není u seniorů tak častý. U respondentů ve věku 60 – 65 let byl zjištěn velký nezájem

o členství v organizacích. Naopak u respondentů věku 70 – 75 byl zjištěn narůstající zájem o členství v organizacích a spolcích, které město nabízí.

VO 5 zjišťovala možnosti volnočasových aktivit v místě bydliště. Zde respondenti vyjádřili možnost trávení volného času v přírodě v nejvyšším počtu 120 odpovědí. Dále to byla možnost trávit čas kulturním vyžitím, sportovními aktivitami a v klubech pro seniory. Z uvedených odpovědí, lze usuzovat na vysoký zájem respondentů tohoto výzkumu o aktivity, které jsou provozovány v přírodě. Ve srovnání s pohybovými aktivitami, kde byla nejvíce volena aktivita formou turistiky a jízdou na kole, je tato možnost odpovídající.

Ve srovnání s dostupnou literaturou, kde zmiňuje Sak a Kolesárová (2012, s. 106) životní styl seniorů překvapivě oproti mladším generacím charakterizuje bohatší pobyt v přírodě (výlety, procházky, turistika). Tato aktivita neklesá dokonce ani u starších seniorů nad sedmdesát.

VO 6 byla zaměřena na bariéry, které mají senioři v trávení volného času. Zde bylo zjištěno, že největší bariérou v trávení volného času je zdravotní stav. Další bariéru pak spatřují ve finanční situaci a v nedostatku volného času. Pouze malá část respondentů spatřuje bariéru v nedostatku příležitostí nebo nemají žádné bariéry. Podobně uvádí odborná literatura, věnující se specifikům seniorů. Pokud se jedná o výběr volnočasových aktivit seniorů v českém prostředí, jsou dominantní především zdraví a finance. Dále bylo zjištěno, že svůj zdravotní stav vnímají jako omezující faktor (Ondráková, Tauchmanová, Janiš ml., Pavlíková a Jehlička,

Ve VO 7 jsou otázky preference životního stylu seniorů. Pokud se jedná o blízkost životního stylu respondentů, největší množství z nich je blízký zodpovědný typ životního stylu. Druhou možností byl družný - přátelský typ a na třetí pozici volili respondenti typ starostlivý. Z uvedených odpovědí je patrné, že respondentům tohoto výzkumu, je blízká zodpovědnost, přátelství a starostlivost. V otázce, zda se snaží dodržovat respondenti zdravý životní styl, respondenti projevili spíše souhlas s možnými obtížemi při dodržování zdravého životního stylu. Velké části respondentů se daří dodržovat zdravý životní styl a jen malé části respondentů je tento způsob života lhostejný. Zdravý životní styl lze spatřovat jako podstatnou a důležitou součást jejich života. Podobně zmiňuje důležitost zdraví Slepíčka, Mudrák a Slepíčková (2015, s. 27). Spatřují zdraví a zdravotní politiku, jako podstatné té-

ma při diskuzích o stárnutí a stáří. Nejen dlouhý věk, ale také zdravé stáří v nich musí být řešeno. Jde o to, aby senior byl soběstačný, nezávislý a vedl kvalitní život co nejdéle.

Poslední oblastí VO 8 je věnována míře a pocitu spokojenosti seniorů, se svým životem a volným časem. Pokud jde o spokojenost respondentů se současným způsobem života, je 45 respondentů spíše spokojena, 42 zcela spokojena. V případě otázky na množství volného času po odchodu do důchodu, 45 respondentů volilo spíše více volného času. S pocitem více volného času pak souhlasilo 39 respondentů. Z výsledků škálových otázek je patrné, že respondenti tohoto výzkumu jsou spíše spokojeni se svým současným způsobem života a po odchodu do důchodu mají více volného času.

Podobně pak zmiňuje Křivohlavý (2013, s. 54 – 55). Celé řady studií se zabývají vztahem mezi věkem a štěstím: „Mnoho pohledů práce o štěstí a spokojenosti našlo malé zvýšení míry štěstí v průběhu stárnutí“. Studie CHASRS, jež byla zaměřena na lidi velkoměsta ve věku 50 – 60 let. Šlo o zjištění, co ovlivňuje míru jejich štěstí. Složitými statistickými rozborů se podařilo prokázat, že věk je úzce spojen se zážitky štěstí.

7.1 Doporučení pro praxi

Jak již bylo zmiňováno v teoretické části této práce, stáří a stárnutí představuje podstatnou změnu, v přístupu celé široké veřejnosti. Jde především o informovanost a přípravu společnosti na tuto životní etapu, která může být realizována propagací, prostřednictvím médií a neziskových organizací. Nejedná se pouze o zájem světových zdravotnických organizací, které se soustřeďují na oblast zdravého stárnutí. Je nutné zaměřit zájem krajů a měst na podporu nezávislosti starších lidí. Odstranit veškerá omezení, jež si společnost, rodina a senioři sami kladou. Senioři také informovat o možnostech, jak trávit volný čas, o možných organizacích, které se zaměřují na vzdělávání, zdravé stravování a akce pro seniory. Pro samotné seniory pak nabízí třetí věk prostor pro seberealizaci vlastních zájmů. Mohou využít volný čas pro kulturní zájmy, cestování a koníčky, na které neměli před odchodem do důchodu čas. Třetí etapa života, do které senioři vstupují, však obnáší také připravenost, na nutnou změnu životního stylu, v němž významnou roli hraje právě volný čas. Jde o smysluplné naplnění volného času takovými aktivitami, které budou stárnoucí lidi naplňovat a dodávat jim smysluplnost života.

ZÁVĚR

Hlavním tématem této bakalářské práce byly volnočasové aktivity seniorů, které jsou podstatnou součástí jejich způsobu života. Tato problematika je v současnosti aktuální nejen z pohledu péče o seniory, ale především z pohledu přípravy celé společnosti na tuto etapu života. Naše budoucnost je bezpochyby spojena se stárnutím a změnami, na které je nutné se připravit. Jde tedy o informovanost společnosti v této problematice, se kterou je úzce spojen přístup ke zdravému způsobu života. Zájem celé společnosti o možnostech přípravy na stáří a aktivního využití volného času pokládám za velmi podstatný.

V této práci jsme se zaměřili na seniory ve věku 60 – 75 let, kteří jsou pohybliví, žijí v domácnosti a pobírají starobní důchod. Lidé této věkové kategorie procházejí mnohými změnami, především v oblasti struktury a náplně volného času. Z výzkumného šetření, které probíhalo v období měsíce března 2018, bylo zjištěno, že senioři tráví obvykle volný čas ve společnosti svých blízkých, kteří tak tvoří podstatnou součást jejich života. Senioři jsou i ve vyšším věku stále aktivní, pohybují se a věnují prostor také cestování. Nejvíce tráví čas v přírodě, ve které také provozují pohybové aktivity. Společenské a kulturní vyžití je pro seniory příležitostnou oblastí, jak trávit volný čas ve společnosti jiných lidí. Z našeho výzkumného šetření dále vyplynulo, že senioři nejeví zájem o další vzdělávání a využívají spíše zájmové organizace. Pokud se jedná o životní styl, senioři jeví zájem o zdravý způsob života. Senioři vykazují spokojenost se svým současným způsobem života, ve kterém po odchodu do důchodu pocítují více volného času.

V teoretické části práce, jsme se zaměřili na problematiku současné stárnoucí populace. Vymezili jsme si možnosti trávení volného času seniorů, jako součást jejich způsobu života. Empirická část práce se věnovala hlavnímu cíli a jednotlivým výzkumným otázkám. Zde je také zpracován popis výzkumného souboru a její rozsáhlá část se věnuje analýze a interpretaci zjištěných dat.

Z pohledu hodnocení přínosu, shledávám tuto práci, pouze jako nástin dané problematiky, jež nezahrnuje všechny aspekty dané problematiky. Data, která byla získána, není možné zobecnit na celou populaci. Pokládám ji však za možnou formu informovanosti v oblasti volnočasových aktivit seniorů, která si zaslouží proniknout do mysli celé společnosti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2015. str. 162. 978-80-246-3110-3.
2. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001. str. 280. 80-7178-551-2.
3. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitu štěstí*. Praha : Grada, 2013, str. 136.
4. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha : Grada, 2016. str. 256. 978-80-271-9225-0.
5. KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Vydání 1. Praha : Grada, 2010. str. 272. 978-80-247-2456-0.
6. KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. Vydání 2. přepr. . Praha : Grada, 2017. str. 224. 978-80-271-0102-3.
7. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Vydání 2. aktualiz. Praha : Grada, 2006. str. 368. 80-247-1284-9.
8. VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2016. str. 405. 978-80-246-3268-1.
9. MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha : Grada, 2011. str. 328. 978-80-247-3148-3.
10. HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha : Grada, 2013. str. 100. 978-80-247-4697-5.
11. BRZÁKOVÁ BEKSOVÁ, Kateřina. *Geriatrická problematika v pastorální péči*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2013. str. 137. 978-80-246-2296-5.
12. SLAVÍK, Milan a kol. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha : Grada, 2012. str. 256. 978-80-247-4054-6.
13. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha : Grada, 2016. str. 160. 978-80-247-5535-9.
14. VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematická situace v péči o seniory*. Praha : Grada, 2007. str. 96. 978-80-7367-686-5.

15. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. - Dospělost a stáří*. Praha : Kolorium, 2007. str. 464. 978-80-246-1318-5.
16. HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů*. Praha : Grada, 2013. str. 128. 978-80-247-4772-9.
17. PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha : Maxdorf, 2015. str. 96. 978-80-7345-437-1.
18. PETRUSEK, Miroslav. *Společnost pozdní doby*. Praha : Sociologické nakladatel., 2006. str. 459. 80-86429-63-6.
19. PETROVÁ, KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty*. Brno : Masarykova univerzita, 2013.
20. TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ (ed.) a kol. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2017. str. 256. 978-80-246-3612-2.
21. RYCHTAŘÍKOVÁ, Jitka a Věra KUCHAROVÁ (eds.). *Rodina, partnerství a demografické stárnutí*. Praha : Univerzita Karlova - Výzkumný ústav práce a soc. věcí, 2011. str. 169. 978-80-865-6152-3.
22. ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ. *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha : Vysoká škola hotelová v Praze, 2009. str. 91. 978-80-86578-93-4.
23. JANIŠ ml., Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. místo neznámé : Slezská univerzita v Opavě, 2009. 978-80-7248-530-7.
24. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. dotisk. Praha : Grada, 2000. str. 339. 80-7169-195-x.
25. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha : Grada, 2012. str. 232. 978-80-247-3850-5.
26. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů*. Praha : Grada, 2015. str. 232. 978-80-247-5446-8.
27. SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno : Masarykova univerzita, 2015. str. 154. 978-80-210-7918-2.
28. ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2007. str. 136. 80-7178-920-8.

29. HART, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Vydání 4. Praha : Portál, 2010. str. 800. 978-80-7367-686-5.
30. KOLESÁROVÁ, Karolína. *Životní styl v informační společnosti*. Praha : Univerzita J. A. Komenského, 2016. str. 180. 978-80-7452-119-5.
31. HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha : Grada, 2013. str. 192. 978-80-247-4139-0.
32. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, kol. *Člověk ve zdraví i v nemoci*. Praha : Univerzita Karlova, 2017. str. 511. 978-80-246-3828-7.
33. MACHKOVÁ, Hana. *Mezinárodní marketing*. Praha : Grada, 2015. str. 200. 978-80-247-5366-9.
34. KOTÍKOVÁ, Halina *Nové trendy v cestovním ruchu*. Praha, Grada, 2013, str.208. (978-80-247-4603-6) .

Internetové zdroje

35. Život a zdraví, z.s. [online]. © 2018 [cit. 2018-4-14]. www.zivotazdravi.cz. Dostupné z: <http://www.zivotazdravi.cz/>.
36. Rámcový vzdělávací program pro rok 2018. [online]. © UR18_0151_priloha (1).pdf. [online]. © 2018 [cit. 2018-4-14]. Dostupné z: [file:///C:/Users/klara/Downloads/UR18_0151_priloha%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/klara/Downloads/UR18_0151_priloha%20(1).pdf).
37. KantarTNS. www.tns-aisa.cz. [online]. © 2016 [cit. 2018-4-14]. Dostupné z: <http://www.tns-aisa.cz/>.
38. Emily Brandon. 12 Ways Retirees Spend Their Newfound Free Time. www.u.s.news.com. [online] 25. 6 2010. [Citace: 15. 4 2018.] Dostupné z: [tps://money.usnews.com/money/blogs/planning-to-retire/2010/06/25/12-ways-retirees-spend-their-newfound-free-time](https://money.usnews.com/money/blogs/planning-to-retire/2010/06/25/12-ways-retirees-spend-their-newfound-free-time).
39. Trendy v cestovním ruchu: Cestování seniorů. *Do campu.cz*. [Online] [Citace: 18. 4 2018.] <https://www.dokempu.cz/trendy-v-cestovnim-ruchu-cestovani-senioru-158/>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

WHO	Světová zdravotnická organizace
AIO	Aktives, interests, opositions
CHASRS	Chicago Health Ageing and Social Relations Study

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Lifestyles 2016	36
---------------------------------	----

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Věk seniorů	46
Graf 2 Volnočasové aktivity seniorů	47
Graf 3 Bydlení seniorů	48
Graf 4 S kým seniori tráví volný čas	49
Graf 5 Pohybové aktivity seniorů	50
Graf 6 Cestování seniorů	52
Graf 7 Pohybové aktivity seniorů	53
Graf 8 Kulturní aktivity seniorů.....	54
Graf 9 Kulturní akce seniorů	55
Graf 10 Přátelství seniorů	56
Graf 11 Dosažené vzdělání seniorů	57
Graf 12 Další vzdělávání seniorů	58
Graf 13 Organizace pro seniory	59
Graf 14 Aktivity seniorů	60
Graf 15 Bariery seniorů	61
Graf 16 Typ životního stylu seniorů	62
Graf 17 Zdravý životní styl	63
Graf 18 Spokojenost seniorů	64
Graf 19 Volný čas seniorů	65

SEZNAM PŘÍLOH

- Tabulka 1. Věk respondentů
 - Tabulka 2. Pocit volného času seniorů po odchodu do důchodu
 - Tabulka 3. Trávení volného času seniorů
 - Tabulka 4. S kým bydlí senioři
 - Tabulka 5. Trávení volného času seniorů
 - Tabulka 6. Pohybové aktivity seniorů
 - Tabulka 7. Kam jezdí pravidelně na dovolenou
 - Tabulka 8 Pohybové aktivity seniorů
 - Tabulka 9 Návštěva kulturních akcí
 - Tabulka 10 Jakým kulturním akcím dávají senioři přednost
 - Tabulka 11 Četnost setkávání se s přáteli
 - Tabulka 12 Nejvyšší dosažené vzdělání seniorů
 - Tabulka 13 Vzdělávání seniorů - více možností
 - Tabulka 14 Členství v organizacích
 - Tabulka 15 Možnosti trávení volného času v místě bydliště
 - Tabulka 16 Bariéry volného času dle přání seniorů
 - Tabulka 17 Životní styl seniorů
 - Tabulka 18 Zdravý životní styl seniorů
 - Tabulka 19 Spokojenost se současným způsobem života
- Dotazník

PŘÍLOHA P I: NÁZEV PŘÍLOHY

Tabulka 1 Věk seniorů

1. Jaký je Váš věk?	Počet	%
60-65	54	39,13%
65-70	43	31,16%
70-75	41	29,71%
	138	100,00%

Tabulka 2 Pocit volného času 1

2. Máte pocit, že máte více volného času po odchodu do důchodu?	Počet	%
1. mám více času	39	28,26%
2. mám spíše více času	45	32,61%
3. neutrální postoj	25	18,12%
4. mám spíše méně času	14	10,14%
5. mám méně času	15	10,87%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 3 Volný čas seniorů 1

3. Jak byste chtěli trávit volný čas?	Počet	%
a) s rodinou, vnoučaty	53	38,41%
b) s přáteli	11	7,97%
c) péčí o domácnost	6	4,35%
d) péče o zvíře	3	2,17%
e) prací na zahradě	15	10,87%
f) sledování televize, poslech rozhlasu	6	4,35%
g) četba knih, odborné literatury	6	4,35%
h) poslech hudby, hra na hudební nástroj	3	2,17%
i) sportem, turistikou	7	5,07%
j) cestováním	14	10,14%
k) návštěvou divadel, kina, kulturních akcí	2	1,45%
l) návštěvou kaváren, restaurací	3	2,17%
m) studiem, samostudiem	2	1,45%
n) relaxací, meditací	4	2,90%
o) v centrech pro seniory	3	2,17%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 4 Bydlení seniorů 1

4. Bydlíte?	Počet	%
a) S někým – manžel/ka, druh/družka, jiný rodinný příslušník, kamarád/kamarádka	104	75,36%
b) Sám/a	34	24,64%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 5 S kým bydlí seniři 1

5. S kým obvykle trávíte svůj volný čas?	Počet	%
a). S manželem/ manželkou	54	39,13%
b). S manželem/ manželkou a dětmi	9	6,52%
c). S manželem/ manželkou a dětmi a vnoučaty	24	17,39%
d). S dětmi	10	7,25%
e). S vnoučaty	10	7,25%
f). Sám/a	31	22,46%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 6 Pohybové aktivity seniorů 1

6. Jakému typu pohybových aktivit dáváte přednost?(můžete uvést více možností)	Počet	%
a) turistika	41	20,70%
b) jízda na kole	61	30,50%
c) běžecké lyžování	21	10,59%
d) chůze s holemi	17	8,58%
e) plavání	16	8,08%
f) cvičení	15	7,56%
g) jiné - uveďte	13	6,57%
h) žádné	16	8,08%
Celkem	200	100,00%

Tabulka 7 Cestování seniorů 1

7. Jezdíte pravidelně na dovolenou?	Všichni resp.	%
a) Ano, v české republice	32	23,42%
b) Ano, do zahraničí	10	7,38%
c) Ano v české republice i do zahraničí	45	32,61%
d) Ne, nejezdím	51	36,96%
Celkem	138	100,00%

Graf 8 Pohybové aktivity seniorů 1

8. Jak často se věnujete pohybovým aktivitám?	Počet	%
a) 1 – 2x týdně	42	30,43%
b) více než 2x týdně	27	19,56%
c) 2x měsíčně	8	5,79%
d) příležitostně	43	31,16%
e) nevěnuji se pohybovým aktivitám	18	13,04%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 9 Návštěva kulturních akcí 1

9. Navštěvujete kulturní akce?	Počet	%
a) Ano, pravidelně	21	15,22%
b) Ano, nepravidelně	35	25,36%
c) Příležitostně	71	51,45%
d) Ne, nikdy	11	7,97%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 10 Kulturní akce seniorů 1

10. Jakým kulturním akcím dáváte přednost?(je možné uvést více možností)	Počet	%
a) divadlo	34	16,35%
b) výstavy	33	15,87%
c) plesy/taneční zábavy	20	9,60%
d) kino	22	10,58%
e) návštěva památek	36	17,31%
f) koncerty	16	7,69%
g) posezení v kavárnách a restauracích	37	17,79%
h) jiné, uveďte	10	4,81%
Celkem	208	100,00%

Tabulka 11 Přátelství seniorů 1

11. Jak často se stýkáte se svými přáteli?	Počet	%
a) 1 – 2x týdně	43	31,16%
b) více než 2x týdně	16	11,59%
c) 1x měsíčně	16	11,59%
d) příležitostně	55	39,86%
e) nestýkám se s přáteli	8	5,80%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 12 Vzdělání seniorů 1

12. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?	Počet	%
a) Základní	9	6,53%
b) Střední bez maturity / vyučen	48	34,78%
c) Střední s maturitou	57	41,30%
d) Vysokoškolské	24	17,39%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 13 Vzdělávání seniorů 1

13. Vzděláváte se? (je možné uvést více možností)	Počet	%
a) Ano, na univerzitě třetího věku	15	10,71%
b) Ano, navštěvuji kurzy, přednášky	24	17,14%
c) Samostudium (jazyky)	10	7,14%
d) Ne nevzdělávám se	82	58,57%
e) Jiné, uveďte	9	6,44%
Celkem	140	100,00%

Tabulka 14 Členství v organizaci 1

14. Jste členem/členkou nějaké organizace – např. klub seniorů?	Počet	%
a) ano, uveďte prosím jaké –	42	30,43%
b) ne, nemám možnost	27	19,57%
c) ne, nemám zájem	69	50,00%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 15 Volný čas v místě bydliště 1

15. Jaké máte možnosti trávení volného času v místě bydliště? (je možné uvést více možností)	Počet	%
a) Pobyt v přírodě	120	43,96%
b) Kultura	71	26,00%
c) Sportovní vyžití	38	13,92%
d) Klub seniorů	35	12,82%
e) Žádné	9	3,30%
f) Jiné, uveďte	0	0,00%
Celkem	273	100,00%

Tabulka 16 Bariéry v trávení vol. času 1

16. Co Vám nejvíce brání trávit volný čas podle Vašeho přání?	Počet	%
a) Zdravotní stav	46	33,33%
b) Finanční situace	31	22,46%
c) Nedostatek volného času	31	22,46%
d) Nedostatek příležitostí	12	8,70%
e) Péče o vnoučata	10	7,25%
f) Jiné, uveďte	8	5,80%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 17 Typ životního stylu 1

17. Jaký typ životního stylu je Vám blízký?	Počet	%
a) Bezstarostný	17	12,32%
b) Troufalý - odvážný	5	3,62%
c) Sebevědomý	6	4,35%
d) Zodpovědný	54	39,13%
e) Starostlivý	24	17,39%
f) Družný - přátelský	32	23,19%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 18 Zdravý životní styl 1

18. Snažíte se dodržovat zdravý životní styl? (myšleno komplexně - dostatečný pohyb, psychická pohoda, strava podporující Váš zdravotní stav)	Počet	%
a) ano daří se mi to	40	28,99%
b) ano s obtížemi	61	44,20%
c) spíše ne	30	21,74%
d) ne zdravý životní styl je mi lhostejný	7	5,07%
Celkem	138	100,00%

Tabulka 19 Spokojenost se současným ž. 1

19. Jste spokojen/á se svým současným způsobem života?	Počet	%
1 spokojen	42	31,00%
2 spokojen spíše ano	45	32,61%
3 spokojen průměrně	39	28,26%
4 spokojen spíše ne	6	4,35%
5 nespokojen	6	4,35%
Celkem	138	100,00%