

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2022-2023

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lenka Josefíková

Volnočasové vzdělávání seniorů a vliv jógy na jejich zdraví

Praha 2023

Vedoucí bakalářské: Mgr. Jana Neusarová, Ph. D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR PART TIME STUDIES

2022-2023

BACHELOR THESIS

Lenka Josefíková

**Leisure education of seniors and the influence of yoga on
their health**

Prague 2023

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Jana Neusarová, Ph. D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 6. března 2023

Lenka Josefíková

.....

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Janě Neusarové, Ph. D. za odborné vedení, za poskytování cenných a odborných poznámek a za podporu při psaní této bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se věnuje volnočasovému vzdělávání seniorů a vlivu jógy na jejich fyzické i psychické zdraví. V teoretické části se autorka věnuje vysvětlení pojmů, které souvisejí s tématem, následně charakteristikou stáří a změn ve stáří, vzděláváním a jógou jako pohybovou volnočasovou aktivitou. Cílem autorky je zjistit, zda má jóga příznivý vliv na fyzické a psychické zdraví seniorů. Praktická část má zjistit z rozhovorů s lektorkami jógy a z dotazníkového šetření, zda se hypotéza pozitivního vlivu jógy na zdraví seniorů potvrdí nebo nepotvrdí.

Klíčová slova

Andragogika, gerontagogika, jóga, senior, stáří, volný čas, vzdělávání.

Annotation

The bachelor thesis focuses on leisure education of seniors and the influence of yoga on their physical and mental health. In the theoretical part, the author explains the concepts related to the topic, then the characteristics of old age and changes in old age, education and yoga as a physical leisure activity. The author's aim is to find out whether yoga has a beneficial effect on the physical and mental health of the elderly. The practical part is to find out from interviews with yoga teachers and a questionnaire survey whether or not the hypothesis of a positive effect of yoga on the health of the elderly is confirmed.

Keywords

Andragogy, education, gerontology, leisure, old age, senior, yoga,

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 KLÍČOVÉ POJMY	9
2 ROZDĚLENÍ STÁŘÍ	19
2.1 Biologické stáří	21
2.2 Sociální stáří	22
2.3 Kalendářní stáří.....	23
2.4 Změny ve stáří	24
3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ VE VOLNÉM ČASE	26
3.1 Volnočasové aktivity seniorů.....	28
3.2 Pohybové volnočasové aktivity	30
3.3 Jóga	33
PRAKTICKÁ ČÁST	36
4 CÍL PRAKTICKÉ ČÁSTI PRÁCE	36
4.1 Charakter výzkumu.....	37
4.2 Rozhovor s lektorkami jógy.....	39
4.3 Dotazníkové šetření	43
4.4 Analýza dat a výsledky	45
ZÁVĚR	59
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	61
SEZNAM GRAFŮ A TABULEK.....	64
SEZNAM PŘÍLOH.....	66

ÚVOD

Téma této bakalářské práce si autorka zvolila, jelikož téma jógy a jejího vlivu na zdraví seniorů je velice zajímavé. Cílem práce je zjistit vliv jógy na fyzické a psychické zdraví oslovených seniorů. Autorka sama jógu nepravidelně cvičí a ví, že jóga má pozitivní vliv na fyzické a psychické zdraví každého jedince včetně seniorů. K sepsání práce byla využita dostupná odborná literatura a odborné internetové zdroje.

Jak je všeobecně známo, naše společnost stárne. Stáří je tak velmi ožehavé téma. Člověk by se měl zamýšlet nad svým zdravím ať fyzickým nebo duševním, čím tělu lze prospět, jak se o něj starat. Je proto vhodné, aby senioři svůj čas plnohodnotně naplňovali, byli vitální a měli všeobecný přehled.

Problémů, které se v seniorském věku objevují, je mnoho. Jako příklad můžeme uvést zhoršení pohybového aparátu, nemoci, deprese a v neposlední řadě i sociální problémy po odchodu do starobního důchodu, nebo dokonce sociální vyloučení. Je důležité toto téma otevřít a zabývat se jím. Ne všichni senioři mají rovnocenný přístup k informacím a nemohou adekvátně reagovat na změny. Tento problém se bude jednoho dne týkat každého z nás.

Stáří je v této době velmi aktuální téma. Mluví se o zvýšení věkové hranice odchodu do důchodu. Je potřeba, abychom již v produktivním věku mysleli na své zdraví. Stáří a jeho změny nejsou pro mnoho jedinců pozitivní, proto se někteří snaží v seniorském věku věnovat aktivitám k udržení fyzické a psychické kondice.

V této práci se seznámíme s možností vzdělávání v postproduktivním věku, jaké jsou možnosti využití volného času se zaměřením na pohybovou aktivitu i na podporu fyzické a psychické kondice u seniorů a nejen u nich.

V praktické části jsou popsány klíčové pojmy ve vzdělávání seniorů. Budeme se zabývat rozdělením období stáří, jaké změny mohou nastat, důležitostí volnočasových pohybových aktivit, cvičením jógy a jejího pozitivního vlivu na oblast fyzickou i duševní.

V praktické části se formou rozhovoru s lektorkami autorka bude ptát, zda je jóga vhodná pro seniory? Dále se v dotazníkovém šetření pokusí autorka zjistit, zda má jóga vliv na fyzickou a psychickou kondici seniorů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 KLÍČOVÉ POJMY

Abychom se zmíněnými tématy mohli zabývat, je nutné nejprve uvést klíčové pojmy, se kterými je potřeba se seznámit. Dle Andragogického slovníku je pojem souhrn podstatných vlastností, konceptů, procesů a myšlenek. Pojmy jsou nejčastěji vyjadřovány slovy.¹ Mezi základní klíčové pojmy bakalářské práce patří:

- vzdělávání – výchova,
- andragogika,
- gerontagogika,
- senior.

VZDĚLÁVÁNÍ A VÝCHOVA

„Souhrn vědění (znalostí, dovedností, postojů a hodnotových orientací), které subjekt získává jako produkt vzdělávání, a to jednak formálního vzdělávání. V průběhu života je obsah vzdělávání utvářen často také na základě sebevzdělávání, respektive celoživotního učení/vzdělávání.“²

Ve skutečnosti pedagogická teorie využívá výchovu i vzdělávání zároveň. Příslušné jevy (tj. výchova a vzdělávání) mají reprezentovat to, na co pedagogika zaměřuje svůj výzkum. Vzdělání představuje něco zvláštního, co nespadá pod pojem vzdělávání. Pojem vzdělávání je v teorii obecně chápán jako proces záměrného a systematického osvojování vědomostí, dovedností, postojů apod., uskutečňovaný zpravidla prostřednictvím školní výuky.³

¹ PRŮCHA, J. VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 205, ISBN 978-80-247-3960-1

² PRŮCHA, J. VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 270, ISBN 978-80-247-3960-1.

³ PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky*, 1. vyd. Praha: Portál, 2000, s. 14-15, ISBN 80-7178-399-4

Představa, že se výchova a vzdělávání člověka omezuje na jeho dětství a mládí, je již dávno pryč. Výchova a vzdělávání je v současnosti chápáno jako celoživotní proces. Jedním z důležitých předpokladů celoživotního vzdělávání je, aby k tomu měl příležitost opravdu každý. Cílem je vytvořit takové podmínky a možnosti vzdělávání, aby lidé cítili potřebu se vzdělávat a rozvíjet, aby byli schopni a připraveni tuto potřebu uspokojovat po celý život, tedy i v postproduktivním věku.⁴

Dle Mužíka lze vzdělávání charakterizovat jako proces, kdy si člověk vzděláváním osvojuje systém vědomostí a činností (zvláště interiorizací) – učením je přetváří ve znalosti, dovednosti a návyky. Vzdělávání probíhá mezi dvěma aktéry: vyučujícím (učitelem, lektorem) a žákem, studentem. Z pohledu vyučujícího je to vyučování a z pohledu žáka, studenta je to učení. Pojem vzdělávání se u nás odlišuje od pojmu výchova, který obsahuje spíše formativní vliv na osobnost žáka nebo dospělého.⁵

V souvislosti se vzděláváním se v pedagogice používá také pojem edukační procesy (edukace). „*Edukace jsou takové činnosti lidí, při nichž se nějaký subjekt učí a jiný subjekt (nebo technické zařízení) mu toto učení zprostředkovává, tj. vyučuje. Edukační procesy probíhají vždy v určitém edukačním prostředí.*“⁶

Vzdělávání dospělých podle Paláta je souhrnné označení pro vzdělávání dospělé populace a zahrnuje veškeré vzdělávací aktivity uskutečňované jako běžná školní docházka (stupně) nebo další vzdělávání dospělých. Vypadá to takto:

- 1) Proces vzdělávací. Proces cíleného a systematického zprostředkování, osvojování a integrace kompetencí, znalostí, dovedností, návyků, hodnot, chování a sociálních forem chování těch, kteří ukončili školní vzdělání či vyučení a vstoupili na trh práce.
- 2) Systém vzdělávání nahrazuje, doplňuje, rozšiřuje, aktualizuje, přetváří nebo jinak rozvíjí základní vzdělávání dospělých, které rozvíjí znalosti a dovednosti, hodnoty, zájmy a další osobní, vědomé i záměrné sociální kompetence. Systém obohacování,

⁴ MÜHLPACHER, P. *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita 2004, s. 132, ISBN 80-210-3345-2

⁵ MUŽÍK, J. *Androdidaktika*, 2. přepracované vyd., Praha: Aspi, 2004, s. 13,14, ISBN 80-7357-045-9

⁶ PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky*, 1. vyd., Praha: Portál, 2000, s. 16, ISBN 80-7178-399-4

institucionálně organizované individuální (sebevzdělávací) vzdělávací aktivity. Vlastnosti nezbytné pro plnohodnotnou práci, život a plnění společenské role.

Při určitém zjednodušení je pojem vzdělávání dospělých často ztotožňován s pojmem další vzdělávání. Pojem vzdělávání dospělých nahradil do roku 1989 používaný pojem výchova a vzdělávání dospělých tím, že výchova byla již součástí pojmu vzdělávání. Zavedení zjednodušených pojmů nás osvobozuje od ideologických deformací procesu standardizace a odlišuje nový obsah vzdělávání dospělých. Ze stejného důvodu a z jiného úhlu pohledu byla výchova a vzdělávání dospělých nahrazena pojmem andragogika. Tento termín je poněkud blíže britskému adult education, protože v angličtině jsou termíny výchova a vzdělávání zahrnuty ve slově education. Andragogika se v anglosaských zemích nepoužívá. Vzdělávání dospělých je synonymum pro pojem vzdělávání. Nebo také vzdělávací proces. Kromě přímého vzdělávání zahrnuje i vzdělávací cíle, obsahy, prostředky a výsledky. Jde o sjednocení výuky jako řízené činnosti učitele a učení jako aktivní činnosti žáka. Učitel zde působí jako řídicí jedinec a dospělí studující funguje jako vedený objekt.⁷

Celoživotní učení je nepřetržitý proces, který umožňuje získávat kvalifikace prostřednictvím různých vzdělávacích cest po celý život, podle individuálních potřeb a zájmů jednotlivce. Celoživotní učení lze rozdělit do tří kategorií:

- **Formální učení** – jde o učení záměrné, plánované a organizované s cílem dosáhnout určitého stupně vzdělání (školský systém, zakončené zkouškou a získáním diplomu), dále si zvýšit kvalifikaci pro svou práci nebo možnost rekvalifikace (profesní vzdělávání dospělých, zakončený certifikátem).
- **Neformální učení** – cílem je osvojování znalostí, dovedností a kompetencí zejména v rámci efektivních volnočasových aktivit (mimoškolské aktivity, vzdělávací aktivity ve volném čase dospělých, sebevzděláváním, toto učení není ve většině případů zakončeno certifikátem nebo diplomem)

⁷ PALÁN, Z. *Základy andragogiky*, Praha: 2002, Vysoká škola J.A.Komenského s.r.o., s. 12 – 15, ISBN 978-80-86723-58-7

- **Informální učení** – nepřímé aktivity, jedinec se učí na základě zkušeností a během různých činností během života, kdy si jedinec neuvědomuje, že se učí.⁸

Neusarová definuje tři kategorie celoživotního učení takto:

- **Formální vzdělávání/učení (*formal education/learning*)** - učení poskytované školami ve školském systému s jasnými strukturami a výsledky
- **Neformální vzdělávání/učení (*non-formal education/learning*)** - záměrné strukturované učení poskytované neškolními vzdělávacími institucemi. Osvědčení lze získat, ale také ne. Význam v posledních letech roste. Z mezinárodních organizací zájem o tuto oblast má OECD. OECD zkoumá použitelnost výsledků neformálního vzdělávání v institucích zaměstnavatelů.
- **Informální učení (*informal learning*)** – jedná se o učení, které je spontánní a neplánované, probíhá při každodenních činnostech, které mohou být v práci, doma nebo také ve volném čase. Zároveň ho lze definovat jako proces znalostí, dovedností, postojů a schopností získaných každodenními zkušenostmi a činnostmi v práci, rodině nebo ve volném čase.⁹

ANDRAGOGIKA

Andragogika je u nás již poměrně rozšířený pojem. V cizině se pojem andragogika neprosadil, převážně se používá pojem vzdělávání dospělých nebo další vzdělávání. Andragogika je odvozena z řečtiny. Z pojmů *andros* = muž nebo také dospělý a *agein* = vést. Tento pojem vnesl do českého slovníku Vladimír Jochmann na olomoucké katedře andragogiky, nahradil jím pojmy pedagogika dospělých nebo také vzdělávání a výchova dospělých.

⁸ SLÁDKAYOVÁ, BERAN, M. *Neformálne učenie (sa) dospelých*, 1. vyd., Banská Bystrica: Belianum, vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela, 2022, s. 29, ISBN 978-80-557-1966-5

⁹ NEUSAROVÁ, J. *Zájmové a občanské vzdělávání*, 1. vyd., Univerzita Jana Amose Komenského, Praha: 2019, s. 13, ISBN 978-80-7452-143-0

Definice dle Beneše „*Andragogika je vědní a studijní obor zaměřený na veškeré aspekty vzdělávání a učení se dospělých. Existují rozdílné koncepce andragogiky. V našem pojetí je andragogika specifická součástí věd o výchově, vzdělávání a vyučování.*“¹⁰

Andragogiku můžeme také charakterizovat jako: Vědní obor v systému pedagogických věd, který se zaměřuje na všechny aspekty vzdělávání a učení dospělých. Je to také oblast studia pro kurz Educational Sciences, který pomáhá školit budoucí profesionály v oblasti vzdělávání dospělých.¹¹

Pokud se andragogika zabývá vzděláváním dospělých, je třeba si ujasnit, co vzdělávání dospělých je. Existují pro to různé koncepce, které se v poslední době odvozují především z ekonomických důvodů – vzdělávající se dospělí, kteří jsou většinou účastníky trhu práce (ať jsou to pracující nebo lidé evidující se na ÚP), a proto jsou zde vidět ekonomické souvislosti. Obecně lze vzdělávání dospělých chápat jako účast lidí, kteří absolvovali různé typy vzdělávání, přípravy, školení, odborné přípravy a vzdělávání ve formálním vzdělávacím systému. Patří sem různé formy vzdělávání ve firmách a organizacích, ale můžeme sem zařadit i vzdělávání seniorů (tzv. univerzity třetího věku). Vzdělávání dospělých jako takové je často souhrnně označováno jako další vzdělávání, neustálé vzdělávání a pravidelné další vzdělávání.¹²

Účast starších lidí na dalším vzdělávání je v České republice ve srovnání se zeměmi Evropské unie poměrně nízká. Údaje z průzkumu provedeného Eurostatem v roce 2003 pod názvem *Ad hoc module on lifelong learning* o celoživotním učení ukázaly, že mezi lidmi ve věku 55 až 64 let se vzdělávacím aktivitám věnuje pouze 20 % osob v České

¹⁰ BENEŠ, M. *Andragogika*, 2. rozšířené a upravené vyd., Praha: Grada Publishing, a.s., 2014. s. 11, ISBN 978-80-247-9458-7.

¹¹ BENEŠ, M. *Andragogika*, 2. rozšířené a upravené vyd., Praha: Grada Publishing, a.s., 2014. s. 11, ISBN 978-80-247-9458-7

¹² PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky*, 1. vyd., Praha: Portál, 2000, s. 97-98, ISBN 80-7178-399-4

republice. Účast na neformálním vzdělávání dospělých ovlivňuje jistě i úroveň dosaženého vzdělání.¹³

GERONTAGOGIKA

Slovo gerontagogika vychází z řeckého *geront*, což znamená starý, *agóge* je věda. Tato věda se zabývá výchovou seniorů. Název této disciplíny zatím není přesně definován. Dá se říci, že jde o hraniční vědní obor, který se nachází na pomezí andragogiky, což je vzdělávání dospělých, a gerontologie, věda o stárnutí a stáří. Jedná se o poměrně nové vědní odvětví, které patří do pedagogických věd. Často se používá název gerontopedagogika, geragogika nebo gerontagogika. Pojem gerontagogika není tak známý, protože senioři jsou v naší společnosti chápáni především jako nepotřební. Formuje se od poloviny 20. století. To je teorie stáří a výchovy ke stáří.

„V době konstituování gerontagogiky vymezil E. Livečka její předmět jako „teorii výchovy a vzdělávání ke stáří a ve stáří“. Chápe ji jako vědecký popis, charakteristiku, analýzu a syntézu, vědecky formulovaný obraz výchovy a vzdělávání osob starších věkových skupin (45/50-60/65), které jsou současně se svou permanentní adaptací na změny a inovace v technice připravovány na kvalitativní změny v životním stylu, ke kterému dojde při ukončení jejich pracovní role a současně také na další, tzv. poproduktivní fázi jejich života a osob v důchodovém věku, prakticky až do jejich smrti, přičemž vyčleňuje stárnoucí a staré lidi postižené chorobnými tělesnými a psychopatologickými změnami.“¹⁴

Předmětem gerontagogiky je studium a systematizace informací týkajících se široce chápaného školství (tj. školství a kultury) v souvislosti s věkem starších osob.

¹³ RABUŠICOVÁ, M. a RABUŠIC, L. *Učíme se po celý život? O vzdělávání dospělých v České republice*, 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008, s. 274, ISBN 978-80-210-4779-2.

¹⁴ PETŘKOVÁ, A. ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika, Úvod do teorie a praxe edukace seniorů* 1. vyd., Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, s. 18-19, ISBN 80-244-0879-1

Gerontagogika nebo také gerontopedagogika je dle Mühlpachera v užším slova smyslu chápána, jako vzdělávací disciplína, která se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů. Jde o stáří a výchovu ke stáří. Vzdělávání člověka již neprobíhá pouze v období dětství a dospívání. Vzdělávání je dnes chápáno jako celoživotní proces. Lze si rozdělit vzdělávání na tři roviny a to na:

- pedagogiku, která se zabývá dětmi a mládeží,
- andragogiku, které se věnuje dospělým,
- gerontopedagogiku, které se zaměřuje na seniory.

Lze uvažovat o pedagogickém působení na seniory, o sebevýchově, dále o sebevzdělávání a celoživotním vzdělávání, kdy se jedinec učí a vzdělává v průběhu života. V širším slova smyslu je gerontopedagogika představena jako „*empirická disciplína zabezpečující komplexní péči, pomoc a podporu seniorům při uspokojování jejich potřeb*“ mezi ně lze zařadit i vzdělávací potřeby. Chápána je také jako multioborová disciplína, kde se propojují poznatky z různých odvětví (lékařství, psychologie, andragogika, sociologie aj.)¹⁵

SENIOR

„Zachovat si lásku k životu do nejvyššího věku je heslo vyjádřené Fraenkelovým pojmem aktivního stáří. Stáří je jedním z období života, tak jako dětství nebo dospívání.“¹⁶

Kdo je senior a co znamená senior? Senior je člověk, který má na konci života ve společnosti určité postavení. Sociologické faktory řídí sociokulturní relativitu starších věkových kategorií a dokonce i variabilitu v různých sociálních a věkových

¹⁵ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 11, ISBN 80-210-3345-2

¹⁶ TVAROH, F. *Všichni stárneme*. 2. vyd., Praha: Avicem, zdravotnické nakladatelství, Olomouc: 1984, s. 155, ISBN 08-010-83

skupinách.¹⁷ Dle Saka a Kolesárové má seniorská identita i generační rozměr. Senioři jsou často vnímáni jako součást velké sociální skupiny lidí se zvláštními vlastnostmi, nebo dokonce jako příslušníci jediné generace. Jedním z těchto příznaků je právě stáří.

Člověk je tak starý, jak myslí, říkají psychologové. Stáří závisí především na psychické a fyzické kondici, nejen na počtu let života. Svěžest mysli i těla si lze udržet co nejdéle, jen když žijeme v souladu s bytím, nesnažíme se změnit svou povahu a nesnažíme se hrát si na někoho, kým nejsme. O člověku se dá říci, že je relativně mladý, pokud se dokáže učit, tolerovat nové odlišné názory, získávat nové zkušenosti a nechat se jimi ovlivňovat.¹⁸

Seniorský věk lze dělit na:

- rané stáří (60 – 74 let, z pohledu gerontagogiky jsou to mladí senioři),
- vlastní stáří 75 – 89 let, z pohledu gerontagogiky mluvíme o starších seniorech),
- dlouhověkost (90 a více let, senioři, kteří jsou velmi staří).¹⁹

Mühlpacher uvádí, že členění dospělosti dle doporučení expertů „*Světové zdravotnické organizace*“, jsou uvedena i alternativním označením pro jednotlivá období:

- *45 - 59 iterevium, střední věk,*
- *60 -74 senescence, počínající, časné stáří,*
- *75 - 89 kmetství, senium, vlastní stáří,*
- *90 a více patriarchium, dlouhověkost.*

¹⁷ SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a stárnutí*, Praha: Grada Publishing, a.s, 2012, s. 25, ISBN 978-80-247-3850-5

¹⁸ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita 2004, strana 12, ISBN 80-210-3345-2

¹⁹ PETŘKOVÁ, A. ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika – Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*, 1. vyd., Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, s. 27 ISBN 80-244-0879-1

V dnešní době se stále více využívá následné dělení:

- 65 - 74 *mladí senioři* (převažují témata důchodu, volného času, aktivity a adaptace na seberealizaci),
- 75 – 84 *staří senioři* (změny funkce, určité zdravotní problémy, atypické průběhy onemocnění),
- 85 a více (zvýšený význam je kladen na soběstačnost a zabezpečení).²⁰

Senioři mají své vlastní charakteristiky a jsou v určitých oblastech různorodí, především je to dáno:

- *obecně platnou jedinečností vloh a osobnostních rysů, které se s věkem neztrácejí,*
- *různou mírou rozvoje těchto vloh během mládí a středního věku,*
- *interindividuální variabilitou involučních biologických dějů,*
- *různou mírou chorobných změn,*
- *událostmi dlouhého života, zkušenostmi a návyky včetně vzdělání a profesní,*
- *kariéry, životním způsobem,*
- *hodnotovým systémem, životním názorem, aspirací, expaktací,*
- *různým sociálně ekonomickým zázemím včetně majetku, bytových podmínek a bytové situace (osamělost, ovdovění, počet dětí a vztahy s nimi).*²¹

Dalším důležitým faktem, který zásadně ovlivňuje životní styl seniorů, je jejich sociokulturní postavení. Ukončení běžných pracovních procesů přinese výraznou změnu ekonomické situace většiny seniorů. V důsledku toho dochází k nesprávným úpravám a změnám stravy, což má za následek špatnou kvalitu stravování. Očekává se také výrazné omezení některých volnočasových aktivit. To se týká nejen aktivit kulturního a společenského charakteru, záležitost návštěvy koncertu, divadla či nákupu knihy, ale i pohybových volnočasových aktivit, plavání, lyžování a dalších ekonomicky

²⁰ MŮHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita 2004, s. 21, ISBN 80-210-3345-2

²¹ MŮHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita 2004, s. 9, ISBN 80-210-3345-2

nákladných aktivit. Jsme v zásadním rozporu se zákony stárnutí. To znamená, že stárnoucí organismy by měly své životně důležité činnosti měnit postupně, nikoli náhle, a měly by se na toto období připravovat dlouhodobě a záměrně.²²

²² TILINGER,P., KREJČÍ,M. a KOL.*Bio-psycho-sociální kontext wellness a zdraví člověka*, Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu, Palestra, spol. s.r.o., 2020, s. 47, ISBN 978-80-87723-58-6

2 ROZDĚLENÍ STÁŘÍ

Pokud bychom chtěli vymezit pojem stáří a stárnutí, pak nám odborná literatura nabídne velké množství definic, avšak ne všechny lze považovat za správné. Nejčastější charakteristikou při definování stáří je fyzický stav, který je spojen s věkem a bývá tak často typickým ukazatelem stáří. Stáří a stárnutí je proces nebo také děj, stáří je také stav, stárnutí je výsledkem určitého procesu. Proces stárnutí je individuální, ale zároveň také všeobecný. Nelze to však zobecňovat, jelikož každý člověk stárne jinak rychle a také lidský organismus a jeho systémy nestárnou souběžně. Z toho vyplývá, že věk kalendářní nemusí být stejný jako věk biologický.²³

Rysem stárnutí je zpomalení psychické činnosti, reakce se zhoršují. Proto starým lidem nevyhovují činnosti, které vyžadují rychlé rozhodování a jednání pod tlakem. Zhoršené smyslové vnímání může vyvolat emoční problémy, deprese, ale i úzkost a podrážděnost seniora. Slábne sluch, zrak a to způsobuje komplikace. Starším lidem činí problémy zapamatovat si události, které se staly nedávno. S přibývajícím věkem se paměť člověka vrací stále více do minulosti.²⁴

Stáří je obecné označení pro pozdní fáze ontogeneze, přirozený běh života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných evolučních procesů modifikovaných jinými faktory (především chorobami, životními podmínkami a životním stylem) a je spojena s některými významnými společenskými změnami (osamostatnění dětí, odchod do důchodu a další změny v sociálních rolích).²⁵

Existuje mnoho různých pohledů na lidský věk. Je proto důležité si uvědomit, že když biologové mluví o stárnutí nebo stáří, mluví o biologickém věku člověka. Z pohledu psychologického může být senior na různé úrovni, než je pohled biologický.

²³ SOLÁROVÁ SAYOUD, K. *Analýza speciálně pedagogických a speciálně andragogických přístupů k terapii osob s neurologickým onemocněním v seniorském věku*, Brno: Masarykova univerzita, 2010, s. 37, ISBN 978-80-210-5287-1

²⁴ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, 1. vyd., Praha: Portál, 2004, s. 16, ISBN 80-7178-920-8

²⁵ MŮHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita 2004, s. 18, ISBN 80-210-3345-2

Vedle tohoto pojmu se můžeme setkat také s pojmem chronologický věk (věk dle kalendáře) a psychologický věk.²⁶

Studium stárnutí je trochu jako pozorování pohybujících se objektů. Společně s tím, jak lidé stárnou, se mění i samotná společnost a mění se i význam pojmu stáří. Co znamená stárnout? Stárnutí lze ze sociologického pohledu definovat jako propojení biologického, sociálního a psychologického průběhu, které s přibývajícím věkem působí na jedince. Tento průběh nabízí proměnu tří odlišných, i když vývojově propojených tzv. hodin. Mohou se rozdělit na biologické hodiny, které souvisejí s fyzickým tělem, na psychologické, které souvisejí s myslí a mentálními schopnostmi a na sociální hodiny, které mají spojitost s kulturními normami, hodnotami i rolemi, které jsou součástí stárnutí. Naše vnímání věku se rychle mění. Ukazuje se, že mnohé mýty o stárnutí jsou mylné, protože pokroky ve výživě či zdraví dnes umožňují mnoha lidem žít delší a zdravější život.²⁷

Dle Tilingera a kol., je stárnutí etapa života, která není striktně časově omezena. Většina zdrojů na toto téma definuje počátek stáří jako 65 let. Stárnutí je nepřetržitý proces morfologických a funkčních změn organismů, z nichž většina je nevratných, pod vlivem genetických podmínek a vnějších faktorů. V důsledku těchto změn se organismy stávají méně odolnými, mají méně kompenzačních mechanismů a hůře se adaptují na nové podmínky. Je větší pravděpodobnost, že senioři jsou náchylnější k různým nemocem. Stárnutí je z pohledu genetiky, dlouhodobí proces, který je ovlivněn vnějšími i vnitřními faktory, které vedou k postupnému opotřebování těla a orgánů. Stárnutí je spojeno s nárůstem zdravotních komplikací na jedné straně. S postupným poklesem neuromuskulárních funkcí na straně druhé vedoucím k poruchám mobility, nárůstu úrazů pády a zvýšené závislosti na prostředí, tím klesá u seniorů nezávislost a soběstačnost.²⁸

²⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. 2011, s. 19. ISBN 978-80-247-3604-4.

²⁷ GIDDENS, A. *Sociologie*, 1. vyd., Praha: Argo, Polity Press, 2009, přeložil kolektiv překladatelek, s. 285, ISBN 978-80-257-0807-1

²⁸ TILINGER, P., KREJČÍ, M. a KOL. *Bio-psycho-sociální kontext wellness a zdraví člověka* Praha: Vysoká škola výchovy a sportu, Palestra, spol. s.r.o., 2020, s. 39, ISBN 978-80-87723-58-6

2.1 BIOLOGICKÉ STÁŘÍ

Biologický věk je hypotetickým ukazatelem míry involučních změn (atrofie, funkční pokles, změny regulačních a adaptačních mechanismů), které obvykle úzce souvisejí s nemocemi vyvolanými změnami, které se často vyskytují většinou ve stáří (např. ateroskleróza). Pokusy o stanovení přesnějšího biologického věku, než je kalendářní věk daného jedince, selhaly a stanovení biologického věku ani jeho dílčí variace se nepoužívá. Objektivně zřejmý fakt, že lidé stejného kalendářního věku se výrazně liší v míře evolučních změn a funkčního stavu je stále neúplný. Příčiny stárnutí a stáří nejsou stále uspokojivě vysvětleny. Byla předložena řada více či méně originálních hypotéz, které se prolínají a liší se v oblíbenosti.²⁹

Při vyhodnocování věkových změn u seniorů je vždy potřeba respektovat aktuální stav, který je charakterizován jako biologický věk. Biologický věk je dán genetikou a současným životním stylem každého seniora zvláště. Rozhodující pro tuto skutečnost je aktuální zdravotní stav a dosažená pohybová aktivita. Dle Tilingera lze biologický věk charakterizovat ve dvou rovinách:

- *morfologické – pomocí tělesného složení – TS,*
- *funkční – aerobní zdatností a příslušnou výkonností.*

Odhad biologického věku u těchto zjištění se s určitou přesností pohybuje $\pm 1,5$ roku.³⁰

Vlivy stárnutí jsou dobře zdokumentovány, ale přesné načasování stárnutí se velmi liší u každého člověka. Biologické stárnutí obecně pro muže a pro ženy může znamenat:

- vidění se zhoršuje, jelikož čočka ztrácí svou elasticitu (problémy s viděním mají většinou jedinci nad 50 let),
- vrásky, protože podkožní struktura je stále křehčí (používání krémů a investice do plastických operací jen oddaluje projevy stárnutí),

²⁹ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita 2004, s. 19, ISBN 80-210-3345-2

³⁰ TILINGER, P., KREJČÍ, M. a KOL. *Bio-psycho-sociální kontext wellness a zdraví člověka*, Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu, Palestra, spol. s.r.o., 2020, s. 41, ISBN 978-80-87723-58-6

- ubývá svalová hmota a ukládá se tuk, obvykle kolem pasu (zapříčiněno je to špatnými stravovacími návyky a menší pohybovou aktivitou než bylo v mládí),
- narušení kardiovaskulárních funkcí, protože při zátěži tělo nemůže dýchat a zpracovávat tolik kyslíku jako dříve.³¹

2.2 SOCIÁLNÍ STÁŘÍ

„Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění.“³²

Sociální věk se skládá z norem, hodnot a pozic přiřazených chronologickým věkem. Pojem sociálního věku se liší mezi společnostmi, ale mění se i v čase, děje se tak nejenom v moderní společnosti. V Japonsku a Číně si lidé staršího věku váží a považují je za moudré a zkušené. Opakem jsou britské a americké společnosti, které starší generaci spíše odstrkují z důvodu neproduktivity a nesamostatnosti, jelikož se domnívají, že nedokáže držet krok s moderními technologiemi.³³

Sociální věk je čas určený kombinací několika sociálních změn nebo splněním určitých kritérií – nejčastěji se jedná o splnění podmínek odchodu do starobního důchodu. V tomto smyslu je stáří chápáno jako sociální událost. Ve vztahu k sociálnímu stáří lze hovořit o sociální periodizaci života, která zjednodušeně rozděluje lidský život na tři, možná čtyři velká období.

- **První věk** - lze ho označovat, jako předproduktivní, je to období dětství a mládí, toto období charakterizuje růst, vývoj, vzdělání, profesní příprava, získání znalostí, zkušeností a dovedností.

³¹ GIDDENS, A., *Sociologie*, 1. vyd., Praha: Argo, Polity Press, 2009, přeložil kolektiv překladatelek, s. 285, ISBN 978-80-257-0807-1

³² MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita 2004, s. 19, ISBN 80-210-3345-2

³³ GIDDENS, A., *Sociologie*, 1. vyd., Praha: Argo, Polity Press, 2009, přeložil kolektiv překladatelek, s. 286, ISBN 978-80-257-0807-1

- **Druhý věk** - je označován, jako produktivní, jedná se o období dospělosti, produktivitu biologického života (zakládání rodiny), hlavně však pracovní a sociální.

- **Třetí věk** – označujeme, jako postproduktivní, to naznačuje myšlenku stáří nejen jako období úpadku a odpočinku, ale především jako představu o etapě za zenitem a produktivním využití bez přínosu. To je však nebezpečný výchozí bod pro podceňování, segregaci, minimalizaci potřeb a pauperizaci. Takové pojetí třetího věku urychluje pracovní, kolektivně produktivní roli jedince a brání osobnímu rozvoji jako celoživotního procesu, který trvá až do smrti.

- **Čtvrtý věk** – je označován, jako závislost na cizí osobě. Tento název je nevhodný, protože budí dojem, že nedostatek soběstačnosti je stejně oprávněný jako obecně přijímaná dřívější stádia. To je v rozporu s koncepcí úspěšného stárnutí a myšlenkou, že zdravé stárnutí zůstává ve stáří nezávislé.³⁴

2.3 KALENDÁRNÍ STÁŘÍ

Kalendářní stáří, je takové stáří, které je časově vymezitelné. V současné době se díky zlepšení zdravotní péče prodlužuje věk dožití a díky tomu se posouvá věková hranice. Jako začátek stáří se nyní považuje osoba ve věku 65 let. Takzvanou první skupinu tohoto členění jsou senioři mladí ve věku 65 až 74 let. Druhá skupina je nazývána jako starší senioři ve věku 75 až 84 let. Poslední a třetí skupinou jsou staří senioři 85 a více let.³⁵

Dle psychologů je věk jen číslo. Proto je stáří funkcí zejména duševního a tělesného stavu nikoli počtu let života. Člověk je považován za relativně mladého, jestliže se dokáže učit, získávat nové zkušenosti a snášet odlišné názory. Dalo by se říci,

³⁴ MŮHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita 2004, s. 19-20, ISBN 80-210-3345-2

³⁵ KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd., Praha: Grada, 2004. s. 47, ISBN 80-247-0548-6

že člověk je relativně mladý, dokud je schopen se učit, přijímat odlišné názory, získávat nové zkušenosti a nechat se jimi ovlivňovat.³⁶

Dle Mühlpachera se kalendářní stáří vymezuje dosažením určitého libovolně stanoveného věku. Poté se empiricky regresivní změny stanou výraznějšími než obvykle. Využívá se také demografické hledisko, kdy společnosti s vyšším počtem starších lidí mají vyšší věkové hranice. Výhodou kalendářní věkové definice je její přehlednost, jednoduchost a snadná srovnatelnost. Stejně jako je problematická definice nástupu stáří, je problematická i kalendářní věková periodizace. Jedná se vždy pouze o obecné, schematické znázornění věkové křivky a jednotlivci se od ní mohou výrazně odchýlovat.³⁷

2.4 ZMĚNY VE STÁŘÍ

Stáří lze obecně označit jako pozdní fázi ontogeneze neboli individuální vývoj jedince od zrodu po zánik. Je výsledkem a projevem geneticky podmíněného involučního procesu pozměněného jinými faktory, mezi které patří choroby, způsob života a podmínky v životě. Je také propojeno s několika významnými sociálními změnami, jako je osamostatnění potomků, odchod do penze a jiných sociálních pozic. Všechny kauzální a následné změny se prolínají a mnohé jsou protichůdné, což ztěžuje definici i periodizaci stáří a je velmi obtížné identifikovat pojem. Stárnutí (gerontogeneze) je pravidelný, druhově specifický, celoživotní proces, jehož degenerativní projevy se výrazněji mohou projevovat v pozdním stáří. Jde přitom o asynchronní proces, který heterogenně ovlivňuje různé struktury a funkce organismu, opět částečně souvisí se stresem a aktivitou či úrazem nebo zdravotními problémy.³⁸

³⁶ ŠTILEC, M. *Pohybové-relaxační programy pro starší občany*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003, 94 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0788-3

³⁷ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita 2004, s. 20, ISBN 80-210-3345-2

³⁸ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita 2004, s. 19-22, ISBN 80-210-3345-2

Stáří je procesem, ve kterém se nám představují nové možnosti, ale doprovází je také celá řada překážek. Lidé, kteří stárnou, jsou vystaveni kombinaci problémů, jako jsou fyzické problémy, emocionální a materiální, které se mohou zdát pro stárnoucího jedince nepřekonatelné.

Z psychologického hlediska jsou účinky stárnutí mnohem méně prozkoumány než účinky fyzické, ačkoli výzkum v této oblasti stále pokračuje. Předpokládá se, že určité vlastnosti s věkem klesají, patří mezi ně paměť, schopnost učení, inteligence, různé dovednosti a motivace učit se nové věci. Výzkumy v této oblasti však ukazují, že psychologie stárnutí a její změny jsou daleko komplikovanější. Změny v paměti a ve schopnosti dále se učit se u většiny lidí rapidně snižuje až ve velmi pokročilém věku. Tyto změny nemusí být nezvratné, pokud se včas rozpozná, u kterých lidí toto riziko je možné. Pokud se případné problémy včas diagnostikují, je možné zahájit léčbu, která by tyto problémy umožnila oddálit.³⁹

³⁹ GIDDENS, A. *Sociologie*, 1. vyd., Praha: Argo, Polity Press, 2009, přeložil kolektiv překladatelek, s. 286-288, ISBN 978-80-257-0807-1

3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ VE VOLNÉM ČASE

Dle andragogického slovníku se vzdělávání seniorů charakterizuje, jako teoretický a praktický obor zabývající se záměrným vzděláváním ve stáří. Dílčí disciplíny najdeme v českém a slovenském prostředí pod názvem gerontagogika, gerontopedagogika a geragogika. V postproduktivním věku je funkce vzdělávání preventivní, posilovací, rehabilitační a anticipační. Vzdělávací činnost přispívá k důstojnosti, uspokojování a naplňování sociálních potřeb ve stáří, integraci jednotlivců do společnosti, snadnému zvládnání nových funkcí a činností, především však ke zlepšení kvality života. Vzdělávací aktivity přispívají k úspěšným přechodům a adaptacím v pozdějších fázích vývoje. Pomáhají udržovat a zlepšovat duševní i fyzické zdraví.⁴⁰

Dle Šeráka je základní charakteristika volného času definována jako pravidelné střídání aktivit a odpočinku. To je součástí biologického rytmu všech živočichů. Samozřejmě nás volný čas provázal celou historií, většinou v mnohem menším měřítku než dnes. Volný čas byl také dostupný pouze jednotlivcům z omezené privilegované vrstvy, zejména šlechty a bohatých vrstev. Mechanizace práce a doprovodné společenské změny přinesly zásadní obrat v možnostech volnočasových aktivit. Volný čas je vedle rodiny, partnerství, zdraví, zaměstnání a přátelství jednou z lidských hodnot a předmětem různých společenských věd.

Sociologický pohled se zaměřuje na volný čas jako symbol věku, společenského postavení, zaměstnání, úspěchu ve společnosti a vzdělání. Psychologie chápe volný čas jako způsob prožívání reality, a proto se zajímá o vztah mezi touto realitou, lidmi, duševními aktivitami ve volném čase nebo motivacemi k určitým aktivitám. Obecně lze volný čas interpretovat jako hodnotu s minimálně třemi úrovněmi:

- *individuální (seberealizace jedince, saturace individuálních zájmů),*
- *sociální (prevence sociálně-patologických jevů, životní styl),*
- *edukační (prostor pro vzdělávání a celkový rozvoj).*

⁴⁰ PRŮCHA, J. VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*, 1. vyd., Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 277, ISBN 978-80-247-3960-1

Přesné vymezení toho, co může do oblasti volného času patřit, je však problematické. Přesto se pokusme pojem volný čas definovat přesněji. Stručně řečeno, je to doba, kdy „*člověk patří sám sobě*“, je osvobozen od každodenních omezení a povinností. Naplnění volného času je pouze jeho svobodná vůle. Volný čas a vymezení základních principů, lze rozdělit do čtyř základních kategorií:

- pracovní činnost,
- závazky vůči rodině,
- sociální závazky a aktivity,
- sebevyjádření a sebeuspokojení.

Do volného času je možné zařadit pouze čtvrtý typ, který lze také charakterizovat na slovech „*mohu*“, „*chci*“ a „*mám chuť*“. Samostatnost a možnost individuálně si organizovat svůj volný čas jsou důležitým aspektem.⁴¹

V seniorském věku lze rozdělit vzdělávání do čtyř oblastí:

- **preventivní** – v průběhu života dospělého člověka je potřeba dělat opatření, která později pozitivně ovlivní stáří před chronickými nemocemi a duševními obtížemi,
- **rehabilitační** – snažit se udržovat a posilovat své fyzické a duševní schopnosti po celý život,
- **posilovací** - zjistit co dělat, být otevřený novým věcem, znát své vlastní potřeby a umět je naplnit, nebát se požádat druhé o pomoc a s tím přijmout i svá omezení,
- **anticipační** – umět zvládnout změny a nalézt nový styl života.⁴²

⁴¹ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, 1. vyd., Praha: Portál, 2009, s. 25-27, ISBN 978-80-7367-551-6

⁴² KLEVETOVÁ, D. *Motivační prvky při práci se seniory*, 2 přepracované vyd., Praha: Grada Publishing, a.s., 2017, s. 62, ISBN 978-80-271-9567-1

3.1 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ

Volnočasové aktivity mají dát každému možnost žít tak, jak mu nejlépe vyhovuje a pokračovat v tom, co je pro něj důležité. Takové programy musí být prováděny rozumně a pečlivě. Aktivita mobilizuje psychické a fyzické stránky osobnosti člověka nejen ve stáří. Nečinnost může uvést do pohybu neúprosný pokles stáří, který vede k depresím, zrychleným fyziologickým procesům stárnutí a dokonce i ztrátě osobnosti. Psychická a fyzická aktivita zpomaluje proces stárnutí. Senioři mají jistě právo na odpočinek, ale nesmí být nečinní.,,Aby byla činnost smysluplná, musí splňovat určitá kritéria. Každá prováděná činnost musí být příjemná, dělána dobrovolně a má mít jasný účel.“⁴³

Správná kombinace rekreačních aktivit a zdravotních aktivit seniorů může umožnit zavádět programy pro aktivní stárnutí. Cílem je nejen vytvořit seznam rekreačních aktivit pro seniory, ale také začlenit seniory do společenského života.⁴⁴

Při výzkumu zjistili Godarová a Beran, že lze volnočasové aktivity rozdělit do osmi okruhů:

- **Kulturní** – Den seniorů, posezení k příležitosti Vánoc, Velikonoc, Adventu, taneční pro seniory, muzikoterapie, promítání filmů, podpora a rozvoj tvořivých dílen aj.,
- **poznávací/turistické** – cestopisné přednášky, podpora rozvoje zájezdů, pobytové zájezdy aj.,
- **sportovní** – sportovní hry, podpora rozvoje cvičení (Tai-Chi, Čchi-Kung, Jóga, břišní tance), podpora turistiky, rehabilitační cvičení, podpora pravidelného plavání aj.,
- **vzdělávací** – odborné přednášky na téma historie, architektura, podpora celoživotního vzdělávání, právní poradna, podpora v oblasti sociálních služeb aj.,

⁴³ HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, 1. vyd., Praha: Grada Publishing, a.s., 2013, s. 34-35, ISBN 978-80-247-4697-5

⁴⁴ GODAROVÁ J., BERAN V. *Manuál volnočasových aktivit seniorů, certifikovaná metodika*, 1. vyd., Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, v. v. i., 2017, s. 50, ISBN 978-80-7416-318-0

- **zdravotní** – přednášky a besedy na téma zdraví, první pomoc, trénink paměti, meditace, sauna aj.,
- **počítačové** – základy práce s počítačem, poradna s digitální technikou, přednášky a workshopy aj.,
- **jazykové** – podpora rozvoje jazykových kurzů, učení se netradičním jazykům, konverzace s rodilými mluvčími aj.,
- **mezigenerační (prarodiče a vnoučata)** – podpora a rozvoj společných akcí, reminiscence, adoptivní prarodiče a vnoučata, podpora společných dílen a kroužků aj.⁴⁵

Šerák člení zájmové vzdělávání také do osmi kategorií a to:

- *kulturní a estetická výchova,*
- *pohybová a sportovní výchova,*
- *cestování a turistika,*
- *zdravotní výchova,*
- *environmentální výchova,*
- *vědeckotechnické vzdělávání,*
- *jazykové vzdělávání,*
- *náboženská a duchovní výchova.*⁴⁶

Formování zájmů je specifickou oblastí vzdělávání dospělých a má v Čechách bohatou tradici. Vyznačuje se několika typickými znaky, které odlišují zájmové vzdělávání od ostatních forem vzdělávání dospělých.

Dle Neusarové:

- *kulturní a estetická výchova,*
- *pohybová a sportovní výchova,*
- *gender studies,*

⁴⁵ GODAROVÁ J., BERAN V. *Manuál volnočasových aktivit seniorů, certifikovaná metodika*, 1. vyd., Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, v. v. i., 2017, s. 55-70, ISBN 978-80-7416-318-0

⁴⁶ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, 1. vydání, Praha: Portál, 2009, s. 137-138, ISBN 978-80-7367-551-6

- *cestování, turismus a průvodcovství,*
- *chataření a chalupaření,*
- *kutilství a hand made,*
- *vědeckotechnické vzdělávání a průmysl (digitalizace a robotizace),*
- *jazykové vzdělávání,*
- *duchovní a náboženská výchova.⁴⁷*

Oblast zájmového vzdělávání je jedna z nejrozmanitějších a nejméně konzistentních oblastí vzdělávání dospělých. Proto pokusy o určitý systém možných realizovaných činností je nereálné. Členění, která byla a jsou navrhována, nejsou zcela úplná.⁴⁸

Ve všech kategoriích se objevuje pohybová a sportovní oblast a o té si něco řekneme v následující podkapitole.

3.2 POHYBOVÉ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Aktivní pohyb anebo pohybová aktivita, je pohyb, který je výsledkem svalové práce spojené se zvýšeným výdejem energie, vyznačující se specifickými vnitřními determinantami a vnější morfologií. Pohybová činnost představuje nejednoznačnou strukturu a v závislosti na kontextu ji lze klasifikovat jako strukturovanou, nestrukturovanou, zdraví prospěšnou, základní, vhodnou pro každodenní činnost, sportovní atd. Z pohledu seniorů a jejich volného času je důležité pozitivní volnočasové pohybové aktivity, které senior dělá a které jsou dlouhodobé. Pohybová volnočasová aktivita má pozitivní vliv na prevenci chorob, které by mohly ovlivnit kvalitu života.⁴⁹

⁴⁷ NEUSAROVÁ, J. *Zájmové a občanské vzdělávání*, 1. vyd., Univerzita Jana Amose Komenského, Praha: 2019, s. 47, 51-57, ISBN 978-80-7452-143-0

⁴⁸ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, 1. vyd., Praha: Portál, 2009, s. 137, ISBN 978-80-7367-551-6

⁴⁹ JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*, 1. vyd., Praha: Grada Publishing, a.s., 2016, s. 319-322, ISBN 978-80-271-9541-1

V každém věku je zdůrazňován význam aktivní pohybové aktivity. Pohybová aktivita může pomoci zpomalit proces stárnutí a přinést lidem radost, klid a potěšení, ale pouze v situacích, kdy aktivita a její obsah odpovídá individuálním zdravotním možnostem seniora. Seniorské období je spojeno s celou řadou biologických změn, sociálních změn a psychických změn.⁵⁰

Aktivní životní styl je v uvažovaném projektu chápán jako životní styl, ve kterém vedle základních definujících prvků zaujímá své místo pohybová aktivita, zejména pohybová aktivita pravidelná a řízená. Aktivní pohyb jako součást pohybového režimu představuje nejen biologický aspekt životního stylu, ale vychází i z bio-psycho-sociálních principů života a fungování organismu. Ukázalo se, že změny související s věkem lze významně zmírnit přiměřenou fyzickou aktivitou. Cvičení prokazatelně ovlivňuje množství a kvalitu svalové hmoty, což má pozitivní vliv i na stavbu těla u starších lidí, zlepšuje podmínky pro fyzickou práci a přispívá ke zlepšení kvality života seniorů.⁵¹

Zákon č. 115/2001 Sb. – „Sportem je pro účely tohoto zákona každá forma tělesné činnosti, která si prostřednictvím organizované i neorganizované účasti klade za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů rekreačně nebo v soutěžích všech úrovní, a to individuálně nebo společně.“⁵²

Tento zákon uvádí i Neusarová a dodává, že tělesná výchova označuje konkrétní formu sociokulturní aktivity ve společnosti, která využívá pohybovou aktivitu k přípravě těla na životní praxi, harmonizaci fyzické kondice a osobní rozvoj. V literatuře lze jmenovat různé formy tělesné výchovy, které se však mohou překrývat.

⁵⁰ TILINGER ,P., KREJČÍ, M. a KOL, *Bio-psycho-sociální kontext wellness a zdraví člověka*, Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu, Palestra, spol. s.r.o., 2020, s. 65, ISBN 978-80-87723-58-6

⁵¹ TILINGER ,P., KREJČÍ, M. a KOL, *Bio-psycho-sociální kontext wellness a zdraví člověka*, Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu, Palestra, spol. s.r.o., 2020, s. 47, ISBN 978-80-87723-58-6

⁵² Zákon č. 115/2001, [online] © 30.03.2001 [cit 2023-02-04]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/>

- *Tělesná výchova* - primárně v oblasti výchovy a dospívání za účelem zlepšení zdraví, fyzické zdatnosti a rozvoje osobnosti, ale zřídka praktikována ve volném čase
- *Sport* – amatérský nebo elitně zaměřený na výkon a vítězství
- *Pohybová rekreace* - volnočasové aktivity vedoucí k obnově fyzické zdatnosti, udržení celkové pohybové kondice a kvalitnímu trávení volného času.⁵³

U všech seniorů se očekávají určitá omezení ve fyzické a duševní výkonnosti. Stárnutí ovlivňuje celý pohybový aparát. Nejprve klesá pohyblivost kloubů, poté rychlost, obratnost a nakonec síla a vytrvalost. Štílec uvádí, že je důležitá motivace, která ovlivňuje seniory k aktivnímu životnímu stylu. Nezbytnou součástí jsou pohybové volnočasové aktivity.⁵⁴

Pohyb hraje důležitou roli v aktivním odpočinku, obnovuje psychofyzickou rovnováhu, zvyšuje účinnost regeneračních procesů, snižuje psychickou zátěž, stres a deprese, posiluje emocionální stránku osobnosti. Projevem života není jen pohyb, ale je také nositelem informací, které se týkají vnitřního prostředí, jde tedy o stav mysli.

Šerák rozděluje sportovní volnočasové aktivity na tři kategorie:

- *organizované* – probíhají v kompetenci klubu nebo organizace, která se specializuje na určitý druh sportu,
- *částečně organizované* – jedná se o individuální aktivity, kde je k dispozici odborník, trenér, kouč,
- *neorganizované* - zde je pohybová aktivita v režii každého jedince samostatně.

⁵³ NEUSAROVÁ, J., *Zájmově a občanské vzdělávání*, 1. vyd., Univerzita Jana Amose Komenského, Praha: 2019, s. 53, ISBN 978-80-7452-143-0

⁵⁴ ŠTÍLEC, M., *Program aktivního stylu života pro seniory*, 1. vyd., Praha: Portál, 2004, s. 24, ISBN 80-7178-920-8

Šerák dále uvádí, že nejčastější pohybovou aktivitou jsou procházky a výlety, cyklistika, plavání.⁵⁵

Sportovní aktivity se v poslední době rozšířily o různé adrenalinové a zážitkové sporty. Do pohybové aktivity můžete začlenit i procházky a pěší túry. Tím se značně rozšiřuje věkové rozpětí aktivní seniorské populace. Do sportovních aktivit zařazujeme také všechny sporty jako např. míčové hry, lyžování, plavání aj. Pokud chceme dosáhnout definice volného času pro seniory, je potřeba myslet na takové aktivity, aby přinášeli seniorům nejen výhody ohledně zdraví, ale také je potřeba aby pohybová aktivita přinášela seniorům uspokojení, radost a zábavu.⁵⁶

Dle Štilce jsou s pohybem spojeny pozitivní zážitky (uvolnění, radost), ale jsou s tím spojeny i negativní zážitky (bolest, únava). Oba zážitky s pohybem jsou pro seniory důležité. Pokud senior překoná zátěž, jeho odolnost a vůle stoupá. Základní potřebou pro jakéhokoliv živého tvora a zároveň i pro člověka je pohyb. Pro seniory jsou vhodné formy pohybu, které splňují určité podmínky, jako jsou pomalé pohyby, které jsou soustředěně a klidně prováděny. Mezi takové vhodné formy pohybu patří především jóga.⁵⁷

3.3 JÓGA

V Encyklopedii jógy - Mihulová a Svoboda charakterizují jógu, jako „*system pravděpodobně předárijského původu, jenž je zaměřen na poznání podstaty lidské bytosti i její totožnost s nejvyšší skutečností. Touto cestou dochází k osvobození člověka z nevědomosti i koloběhu životů.*“ Některé směry jógy věnují značnou pozornost zdraví a pružnosti těla jako předpokladu snadnějšího duchovního rozvoje. Všechny způsoby,

⁵⁵ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, 1. vyd., Praha: Portál, 2009, s. 151-153, ISBN 978-80-7367-551-6

⁵⁶ JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2016, s. 253, 332, ISBN 978-80-271-9541-1

⁵⁷ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, 1. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 25, ISBN 80-7178-920-8

kteřé se liší podle použitých prostředků a metod, mají společný základ v morálních zásadách, prioritě individuální praxe a překonání nevědomosti.⁵⁸

Slovo „jóga“ pochází ze sanskrtu a znamená „spojit, sjednotit“. Cvičení jógy má holistický účinek, vyrovnává a harmonizuje tělo, mysl, vědomí a duši. Jóga nám pomáhá vypořádat se s nároky, starostmi a problémy života pro nás samotné. Jóga je stará jako lidská kultura sama. První zmínku najdeme v indických Védách, nejstarších sanskrtských textech. První systematická filozofie jógy se objevila až ve 3. století našeho letopočtu. Je popsána v Upanišadách století před naším letopočtem. Kolem 5. století našeho letopočtu vznikla jednotná jógová teorie hinduismu, buddhismu a džinismu. Asi o 400 let později přichází další jógový milník. Zrodila se tantrická jóga, která prý očišťuje tělo i mysl a osvobozuje duši od fyzické existence. To tvoří základ hathajógy, klasické jógové praxe, kterou známe dnes. Cvičení zaměřené na zlepšení fyzické kondice cvičenců v předstihu a tím i pozitivní vliv na jejich psychický stav. Až v 19. století mistři jógy migrovali do Ameriky, aby učili a praktikovali jógu. V roce 1924 byla založena první škola Hatha jógy v Mysore v Indii a další školy brzy následovaly. Významným mezníkem v západní praxi jógy bylo založení prvního oficiálního jógového studia v Hollywoodu. Jóga se u nás stala populární v líných 60. letech. Rok, kdy zájem o Orient vzrostl. V roce 1974 vznikl jógový výbor a začaly první lekce jógy. Počínaje rokem 1989 byly přidány další jógové organizace a studia.⁵⁹

Stále častěji jsou jógová cvičení používána se zdravotním tělesným cvičením jako cílený program pro kompenzace různých tělesných nedostatečností, omezení a svalových dysbalancí. Vzniká tak ucelený systém jógových Ásan, který je klientovi šit na míru a který je zaměřen přímo na jeho problémy. V rámci individuálního programu, který vytváří a vede zkušený lektor, dochází ke zlepšení stavu či nápravě různých problémů pohybového či mentálního charakteru. Takové programy nabízí různé druhy jógy, dle problémů s kterými klient přichází. V rámci cvičení je možno předejít např. ochabnutí svalů, udržet tělo v kondici v rámci správného svalového napětí, ale častěji

⁵⁸ MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Encyklopedie jógy*, 1.vyd. Liberec: Santal, 2012, s.59, ISBN 978-80-85965-92-6

⁵⁹ PARAMHANS SVÁMÍ MAHÉŠVARÁNANDA, *Jóga v denním životě*, 1.vyd., překlad Barfussová (Rašmidévi) R., Praha: Mladá fronta a.s., s. 10-11, ISBN 80-204-1277-8

cílit na např. zlepšení kloubní hybnosti, odstranit bolesti zad a z psychického hlediska znovu nalézt rovnováhu, odstranit napětí a stres. Na základě pravidelného cvičení jógových cviků, kdy se vhodně střídá posílení a následné protažení svalových partií a je dodržena dostatečná výdrž v pozici s ohledem na stav jedince, dochází k zlepšení tělesného stavu seniora.⁶⁰

Jóga je nejstarším systémem autoregulačního cvičení zaměřeným na harmonizaci fyzické a duševní stránky člověka. V dnešním psychicky a emocionálně náročném sociálním prostředí se jóga rozšířila do všech ekonomicky vyspělých zemí světa. Tělesná jógová cvičení mohou cvičit všechny věkové kategorie, jelikož udržují dobrý fyzický i psychický stav a podporují správnou funkci vnitřních orgánů a činnost žláz s vnitřní sekrecí. Jógové ásany dokážou prodloužit zkrácené svaly, a tím zlepšit pohyblivost kloubů a pružnost svalů. V ásanách jógy jsou obsaženy běžné prvky zdravotních kondičních cvičení, včetně strečinku.⁶¹

Existuje celá řada odborných studií, které potvrzují blahodárné účinky jógy na naše zdraví, včetně pozitivního vlivu na hladinu hormonů v těle, regeneraci organismu a celkové zlepšení kvality našich životů. Jóga má pozitivní vliv nejenom na míru stresu a psychické pohody, ale pomáhá i v mnohých oblastech fyzického zdraví. Pokud se jóga praktikuje správně, k čemuž zejména v začátcích praxe napomůže dohled odborného lektora, může nám pomoci s řadou obtíží v oblasti pohybového aparátu, ulevit od bolesti zad, korigovat držení těla a přinést mnoho dalších benefitů jak na tělesné, tak duševní úrovni.⁶²

⁶⁰ BUZKOVÁ, K. *Fitness jóga, harmonické cvičení těla i duše*, Praha: Grada 2006. s.167., ISBN: 80-247-1525-2

⁶¹ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, 1. vyd., Praha: Portál, 2004, s. 76, ISBN 80-7178-920-8

⁶² Vitalweb, *Vědecky-ověřené-účinky-jógy-na-tělo-i-duši*[online]© 18.05.2019 [cit. 2023–02-03], Dostupné z: <https://vitalweb.cz/475/Vědecky-ověřené-účinky-jógy-na-tělo-i-duši>

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL PRAKTICKÉ ČÁSTI PRÁCE

Jedním z cílů praktické části bakalářské práce bylo zjistit kvalitativním výzkumem za pomoci rozhovorů s lektorkami, zda a za jakých podmínek mohou senioři cvičit jógu. Co vedlo je samotné ke cvičení jógy a jestli spatřují ve cvičení jógy pozitivní vliv na zdraví seniorů. Zda jsou omezení, která mohou bránit seniorům cvičit jógu.

Druhým cílem bylo zjistit prostřednictvím dotazníkového šetření, zda má jóga vliv na fyzickou a psychickou kondici seniorů. Dotazník byl rozdělán padesáti respondentům. Všichni oslovení respondenti, kteří dotazník vrátili, byli ženy v celkovém počtu 32. V dotazníku byly otázky, které zjišťovali vliv jógy na zdraví dotázaných respondentů a jejich důvody pro cvičení jógy. Je to malá skupina seniorek, které cvičí jógu ve Vimperku a blízkém okolí.

Naše populace stárne a je důležité o svou tělesnou i duševní stránku pečovat. Pohyb je pro seniorský věk velmi důležitý. Potvrzuje se význam fyzické aktivity pro pozitivní ovlivňování zdraví, individuální nezávislosti ve společnosti, pocitu sociální efektivity a pozitivních emocí. Uvádí se, že zdraví a pohoda seniorů je až na druhém místě po rodině. Pokud by si starší lidé dokázali představit změnu svého života, nepochybně by zvolili zlepšení svého zdraví a fyzické kondice. Bylo prokázáno několika srovnávacími studii, že fyzická zdatnost ovlivňuje pozitivně kognitivní funkce, např. pracovní paměť, rozhodnost, ale i psychika je odolnější. Jóga zahrnuje sociální složku zdravotního a kondičního cvičení a na jejím základě cvičení zahrnuje i strečink. Jedním z nejznámějších jógových cviků je „*Pozdrav slunci*“, cvičení je vhodné pro rozcvičení celého těla. Důležité pro správné cvičení je však sladit pohyb a dech.⁶³

⁶³ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, 1. vyd., Praha: Portál, 2004, s. 22, ISBN 80-7178-920-8

4.1 CHARAKTER VÝZKUMU

Pro svou bakalářskou práci autorka použila kombinaci kvalitativního a kvantitativního výzkumu, tato kombinace se dle Průchy nazývá smíšený výzkum.⁶⁴

Kvantitativní výzkum je reprezentován empirickou analýzou andragogických reálných jevů a procesů, kde se k měření a hodnocení studovaného objektu používají přesné metody a nástroje. Název kvantitativní metody se začal používat (nejprve v cizině posléze u nás) zřejmě proto, že tyto metody se zabývají především číselnými daty. Je možné také označit kvantitativní výzkum, jako „novodobí“, tj. funguje běžným způsobem v přírodních vědách. Je přesně dané vymezené zkoumání, na počátku výzkumu jsou formulovány hypotézy, které jsou ověřovány nebo zamítány, dochází k přesným závěrům, které jsou opřeny o kvantitativně zjištěná vyjádření.

Kvalitativní výzkumy přistupují ke zkoumaným jevům s cílem odhalit specifické rysy, které nelze zachytit kvantitativní analýzou hromadných jevů, a vysvětlit jejich jedinečnost. V kvalitativním výzkumu se hypotézy neformulují předem, ale až v průběhu šetření. Kvalitativní výzkum nezkoumá široké komplexy jevů či témat, ale podrobněji jednotlivé případy.

Hlavní rozdíl mezi těmito dvěma metodami spočívá v jejich funkčnosti. Kvantitativní výzkum se používá především k prokázání platnosti existujících teorií. Naproti tomu cílem kvalitativního výzkumu je vytvořit teorii o studovaném předmětu nebo alespoň vytvořit nové otázky ke studiu tohoto předmětu.⁶⁵

Pro kvalitativní výzkum jsem oslavila lektorky, které vedou lekce jógy ve Vimperku a blízkém okolí dlouhodobě. Při rozhovoru bylo lektorkám položeno osm otázek. Otázky jsou v příloze B.

⁶⁴ PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. 2014, s. 105-106, ISBN 978-80-247-9342-9

⁶⁵ PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. 2014, s. 105-106, ISBN 978-80-247-9342-9

Pro empirický výzkum autorka použila dotazníkové šetření, které se nachází v příloze A. V šetření rozdala tištěný dotazník, rozdán byl padesáti respondentům ve Vimperku a blízkém okolí, zvolená lokalita není obsáhlá, aby se zde mohl provádět širší výzkum. Z těchto rozdaných dotazníků se autorce vrátilo třicet dva vyplněných.

Dotazník je složen z šesti uzavřených otázek, dvou polootevřených otázek a tří otázek otevřených.

Výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumná otázka 1

Zlepšuje cvičení jógy fyzickou kondici seniorů?

Výzkumná otázka 2

Zlepšuje cvičení jógy duševní zdraví oslovených seniorů?

Výzkumná otázka 3

Je ještě jiný důvod, proč chodí senioři na cvičení jógy?

Výzkumná otázka 4

Je další pohybová aktivita, které se oslovení senioři věnují?

Hypotéza 1

Senioři chodí na cvičení jógy, aby si zlepšili fyzickou oblast.

Hypotéza 2

Senioři chodí na cvičení jógy, aby si zlepšili duševní zdraví.

Hypotéza 3

Senioři, kteří chodí na cvičení jógy, volí i jiné pohybové aktivity.

Hypotéza 4

Senioři se věnují cyklistice.

4.2 ROZHOVOR S LEKTORKAMI JÓGY

Kvalitativní výzkum dle Gavory předkládá výsledky v ústní nečíselné podobě. Jde o zprávu stručnou, názornou a podrobnou. Ti, co preferují kvalitativní studii, vyhodnocují data, která jsou sesbírání při kvantitativním výzkumu jako drsná. V kvantitativním výzkumu se autor snaží o sblížení s dotazovanými respondenty, aby lépe pochopil situace, na kterou se dotazuje, a porozuměl jevu, který zkoumá, aby jej mohl popsat.⁶⁶ Autorka dotazované lektorky zná, proto byly pro ni rozhovory příjemné. Rozhovory vedla tak, aby zjistila cestu oslovených lektorek k józe. Co pro lektorky jóga představuje. Vhodnost cvičení jógy pro seniory a možná zdravotní omezení.

Udržování dobré fyzické i duševní pohody je velmi důležité nejen pro seniory. A jóga je jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout. Studie prokázaly, že cvičení jógy u seniorů má příznivý vliv na fyzickou kondici, psychickou pohodu a umožňuje seniorům zůstat dlouho vitální. Cvičení jógy může zlepšit a změnit náš život v mnoha ohledech. Účinky, které jogíni uváděli a vysvětlili na základě svých vlastních zkušeností, jsou nyní objektivně potvrzeny moderní vědou prostřednictvím výzkumu.⁶⁷

Jak dále uvádí Vojtěchová a Ballingová, cvičení je již dlouho uznáváno jako silný lék na depresi a stres obecně, a to platí pro jógu několikanásobně. Pohybová aktivita ve stáří je nezbytná nejen pro prevenci, ale také pro fyzické a duševní zdraví.⁶⁸

⁶⁶ GAVORA, P., *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno: Paido, 2000, s.31, ISBN 80-85931-79-6

⁶⁷ VOJTĚCHOVÁ, V., BALLINGOVÁ, I. *Jóga pro seniory*, 1. vyd., Brno: Albatros Media a.s., 2018, s.10, ISBN 978-80-264-2083-5

⁶⁸ VOJTĚCHOVÁ, V., BALLINGOVÁ, I. *Jóga pro seniory*, 1. vyd., Brno: Albatros Media a.s., 2018, s.16, ISBN 978-80-264-2083-5

ROZHOVOR č.1

1. Jak jste se dostala k józe?

Při studiu na vysoké škole. Začala jsem mít potíže, bolela mě častěji hlava a záda.

2. Co pro Vás jóga znamená?

Jóga se pro mne stala životní cestou a smyslem.

3. Jak dlouho se věnujete cvičení jógy a konkrétně cvičení se seniory?

Cvičím již 14 let, senioři jsou mými klienty od samého začátku.

4. Jak často máte lekce jógy se seniory?

Pokud nejsou mimořádná opatření, jak tomu bylo v době covidu, tak se setkáváme při cvičení 3x týdně.

Ještě pořádám dvakrát ročně jógový pobyt na Šumavě, nejen pro seniory, kde cvičíme jógu a zároveň si odpočineme od běžných každodenních starostí. Tyto pobyty jsou velmi oblíbené.

5. Jaká pozitiva má jóga na lidský organismus a zvláště na seniory?

Při svých lekcích napravuji „5 I“ :

- *instabilita,*
- *imobilita,*
- *inkontinence,*
- *intelektové poruchy,*
- *iatrogenie,*

Další pozitiva pro všechny, nejen pro seniory, jsou socializace, zlepšení fyzického i psychického zdraví.

6. Jsou nějaká zdravotní omezení, při kterých jógu seniorům nedoporučujete?

Ne, že bych úplně nedoporučovala, ale jsou tam určitá omezení. Třeba při poúrazových stavech a při vážném onemocnění, jinak lze doporučit s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu cvičení jógy všem.

7. Jak lekce se seniory probíhá?

Na začátku hodiny je potřeba aktivizovat tělo, jako vhodnou sérii cviků doporučuji „Pozdrav slunci“. Jinak lekce není nijak odlišná od běžných jógových lekcí, senioři, kteří navštěvují mé hodiny, se těší výbornému fyzickému a psychickému zdraví a cvičí dle svých možností.

8. Je ještě něco důležitého na co jsem se nezeptala?

Jedno z nejdůležitějších při cvičení jógy jsou dechová cvičení (plný jógový dech), byl velmi vhodný v covidovém období, jako prevence, ale i po prodělání nemoci – pomůže k rychlejšímu zotavení a návratu k plné funkci plic.

ROZHOVOR č. 2

1. Jak jste se dostala k józe?

Jóga mne zajímala už v mládí, což bylo za hlubokého totalismu, a v té době byla jóga něco, co bylo zakázané. Už si ani nepamatuji, jak se ke mně dostala kniha od autora A. Van Lysebetha "Cvičme jógu" a jak filosofie, tak cvičení mi bylo moc blízké. Uběhlo spoustu let a do Vimperku, kde žiji, přijela cvičitelka jógy z Prachatic. Vedla zde kurzy, které jsem navštěvovala a po roce, na doporučení, jsem absolvovala cvičitelský kurz, školení a účastnila jsem se seminářů, které vedl indický mistr jógy a filosofie Swami Mahešvarananda. Později se stal mým osobním učitelem. To bylo v roce 2000. Jógu jsem začala cvičit v roce 1998.

2. Co pro Vás jóga znamená?

Jógové zásady jsou pokora, neubližování, nelpění a láska bez podmínek. A tak pokud přijmete tuto filosofii, změní to váš život zásadním způsobem.

3. Jak dlouho se věnujete cvičení jógy a konkrétně cvičení se seniory?

Cvičení jógy se věnuji 25 let, se seniory cvičíme 16 let.

4. Jak často máte lekce jógy se seniory?

Pravidelně, každé pondělí, jednu hodinu.

5. Jaké pozitiva má jóga na lidský organismus a zvláště na seniory?

Působí v oblasti tělesné a při pravidelném cvičení pomáhá uvolnit klouby, zpevnit svaly, vzpružnit páteř, prokrvit vnitřní orgány a tím zlepšit jejich činnost. Působí i v oblasti mentální, kde uvolňuje stres, napětí, nervozitu. Můžeme se zbavit strachu a závislosti. Odstranit nespavost, lépe se koncentrovat. Působí i v oblasti sociálního zdraví, kdy chápeme schopnost být šťastný a umět učinit šťastnými i druhé a schopnost prožívat život v celé jeho kráse. Někteří senioři žijí sami, bez partnerů, a tak společná setkávání při cvičení jógy má pro ně velký význam a pokaždé se moc těší. Odcházejí spokojení, usměvaví a klidní.

6. Jsou nějaká zdravotní omezení, při kterých jógu seniorům nedoporučujete?

Nedoporučuje se cvičit jógu při užívání psychofarmak a schizofrenii. Při každé asáně upozorním na případné kontraindikace a nechávám, aby si sami přizpůsobili jednotlivé pozice podle svých schopností a možností.

7. Jak lekce se seniory probíhá?

Cvičení začínáme relaxací vleže, následují dechová a tělesná cvičení. Dle náročnosti zařadím krátkou relaxaci i mezi jednotlivými asánami. Na závěr máme opět relaxaci, která se nazývá ánanda asána, je hlubší, delší a velice zklidňující. Často na úplný závěr přečtu nějaký příběh z indické filosofie. Mají to moc rádi a říkají tomu pohádky na dobrou noc.

8. Je ještě něco důležitého na co jsem se nezeptala?

Myslím, že jste se na vše důležité zeptala.

Z odpovědí lektorek jógy lze zjistit, že jóga je velmi přínosné cvičení pro všechny. Jóga je uklidňující aktivita. Pomáhá snižovat úroveň stresu u seniorů prostřednictvím meditace, protahování a relaxačních technik. Cvičení je třeba provádět s opatrností a ve správném tempu, aby se zabránilo zranění.

4.3 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Kvantitativní výzkum se zabývá čísly. Je to takový výzkum, který testuje hypotézy a domněnky založené na teoretických tezích. Lze se na to dívat z logického pozitivismu. Ověření se provádí v několika krocích. Na základě shromážděných informací formulují výzkumníci výzkumné hypotézy a potvrzují jejich pravost. Patří sem například dotazníky.⁶⁹

Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, zda má jóga vliv na psychické a fyzické zdraví seniorů ve Vimperku a blízkém okolí.

Cvičení jógy může zlepšit a změnit náš život v mnoha ohledech. Jóga je nejstarším samoregulačním systémem cvičení zaměřených na harmonizaci duševní a fyzické schránky osobnosti. V dnešním psychicky a emocionálně náročném sociálním prostředí je vyžívání jógy stále častější ve všech ekonomicky vyspělých zemích světa. Tělesná jógová cvičení jsou vhodná pro všechny věkové kategorie, jelikož udržují dobrý fyzický i psychický stav a podporují činnost vnitřních orgánů i činnost žláz s vnitřní sekrecí, aby správně fungovaly. Jógové cvičení dokáže prodloužit zkrácené svaly a tím zlepšit pohyblivost kloubů a pružnost svalů. K protažení svalů jóga klade důraz na relaxaci, která se prohlubuje pravidelným dýcháním. Soustředěnou pozorností cvičícího je

⁶⁹ GAVORA, P., Úvod do pedagogického výzkumu, Brno: Paido, 2000, s.32, ISBN 80-85931-79-6

výsledek znásoben. Kombinace fyzického pohybu s kontrolovaným a správně prováděným dýcháním prohlubuje jeho dopad na neurotrofické úrovně a cvičení má hlubší psychosomatické důsledky. Jóga obsahuje běžné prvky zdravotních kondičních cvičení, včetně strečinku na kterém je založena. Jógové cvičení má několik základních pravidel, cvičení je potřeba provádět tahem nikoli švihem. Je potřeba být opatrný v přepínání organismu, cvičit pomalu a v rytmu dýchání. Rozsah pohybu je dán možností jedince, není potřeba dělat něco, co je nepříjemné nebo bolestivé. Cvičit je vhodné s prázdným žaludkem. Nezapomínat na tekutiny. Soustředit se na oblast těla, která je zatěžována a na pocity, které při cvičení vznikají, toto prohlubuje sebepoznání, pozornost a sebeovládání.⁷⁰

Jóga má jistě nepopiratelný vliv na zdraví a to se pokusí autorka zjistit z výsledků dotazníkového šetření.

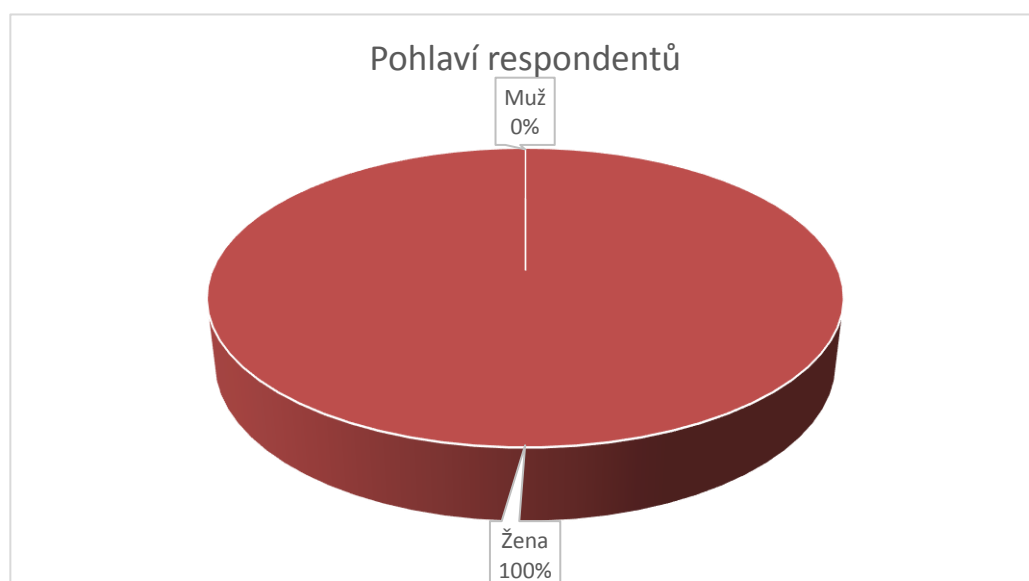
⁷⁰ ŠTILEC, M. Program aktivního stylu života pro seniory, 1. vyd., Praha: Portál, 2004, s. 76, ISBN 80-7178-920-8

4.4 ANALÝZA DAT A VÝSLEDKY

Výsledky z uzavřených a polouzavřených otázek jsou znázorněny grafy a tabulky. U otevřených otázek jsou doslovně přepsány odpovědi respondentů.

Otázka 1: Pohlaví

Graf 1: Pohlaví respondentů.



Zdroj: autorka práce, 2023 (vlastní šetření)

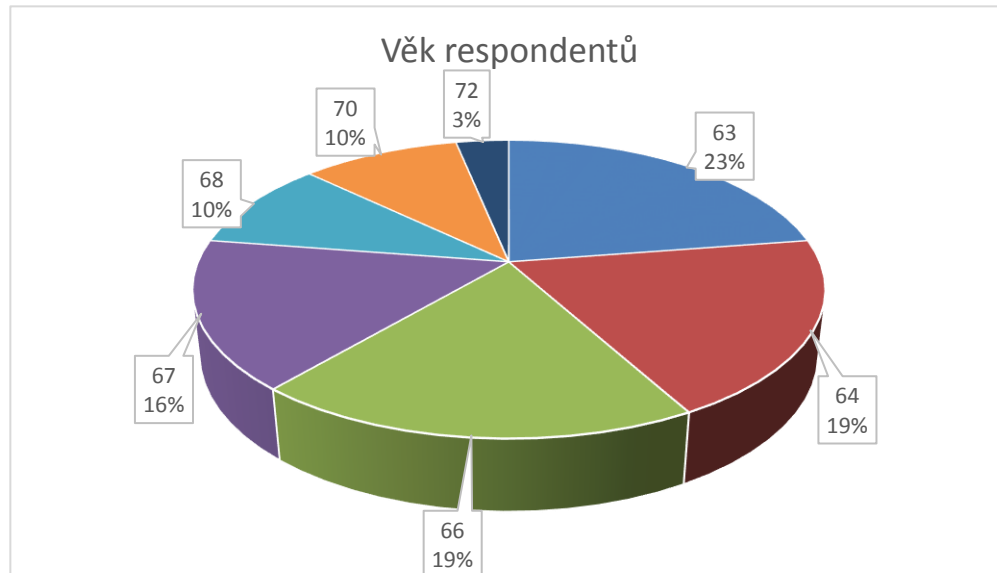
Šetření se zúčastnilo 32 respondentů z toho 32 žen a 0 mužů. Na tomto grafu lze zjistit, že na cvičení jógy ve Vimperku a blízkém okolí chodí jen ženy a pokud chodí i muži, tak nebyli přítomni při rozdávání dotazníku.

Tabulka č. 1

Pohlaví	
Žena	32
Muž	0

Otázka 2: Uved'te prosím věk

Graf 2: Věk respondentů



Zdroj: autorka práce 2023 (vlastní šetření)

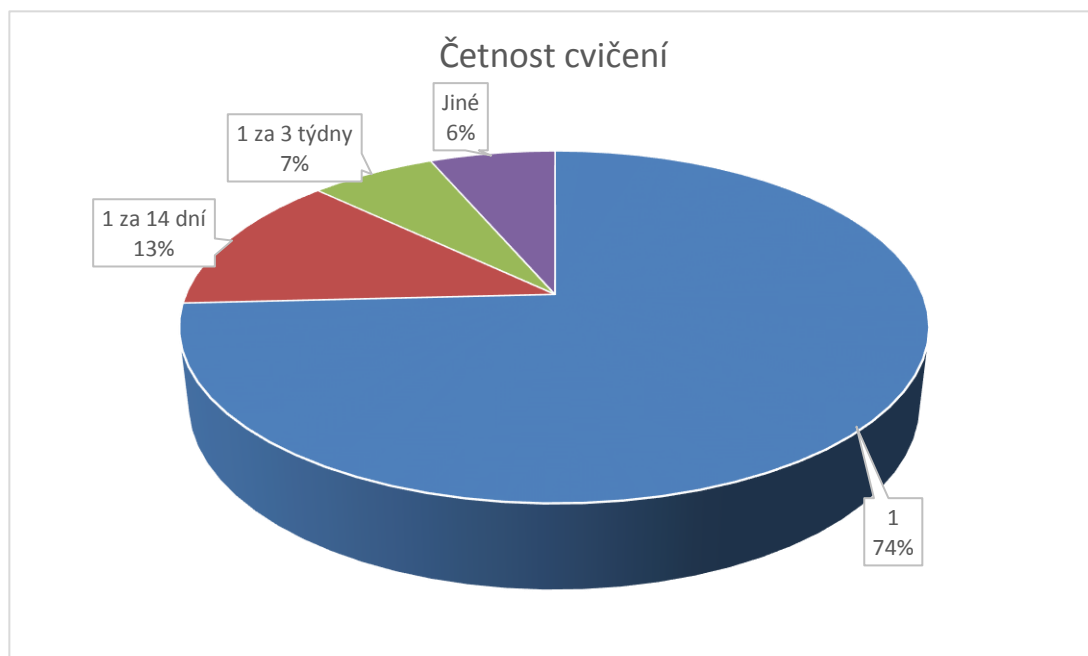
Autorka zjistila, že nejvíce oslovených senierek je ve věku 63 let tedy 23%, na druhém místě je věk 64 let a 65 let mají shodně 19%, třetí místo zaujímají respondentky ve věku 67 let, tvoří 16%, čtvrté místo obsadily respondentky ve věku 68 let a 70 let těch je 10%, respondentek ve věku 72 let jsou jen 3%, v numerologickém počtu to byla 1 respondentka. Seniorek, které vstoupí do starobního důchodu, je více než senierek, které jsou již delší dobu ve starobním důchodu. Mladší seniorky jsou více aktivní.

Tabulka č. 2

Uved'te prosím věk.	
63	7
64	8
66	7
67	3
68	3
70	3
72	1

Otázka 3: Jak často cvičíte jógu?

Graf 3: Četnost cvičení



Zdroj: autorka práce 2023 (vlastní šetření)

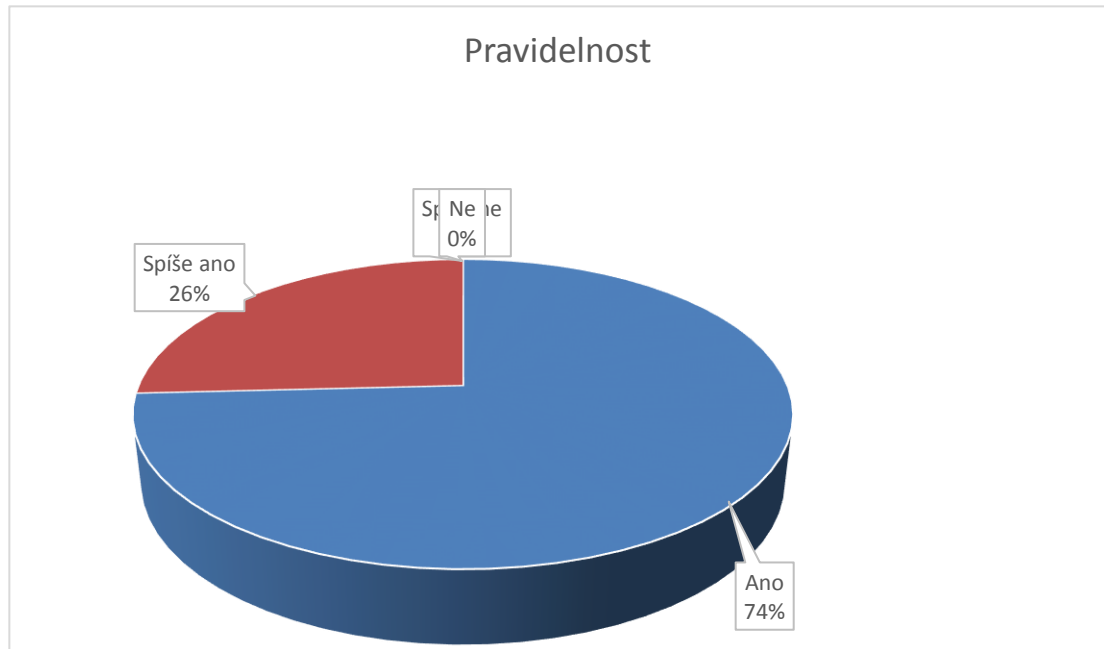
Dle zjištění autorky chodí na jógu nejvíce respondentek 1x týdně a to 74%, jednou za dva týdny chodí na jógu 13%, jednou za tři týdny 7% a jiná možnost, kdy respondentky měly možnost volné odpovědi, napsaly, že chodí 2x týdně 6%.

Tabulka č. 3

Jak často cvičíte jógu?	
Jednou týdně	24
Jednou za dva týdny	4
Jednou za tři týdny	2
Jiné (2x týdně)	2

Otázka 4: Cvičíte jógu pravidelně?

Graf 4: Pravidelnost



Zdroj: autorka práce 2023 (vlastní šetření)

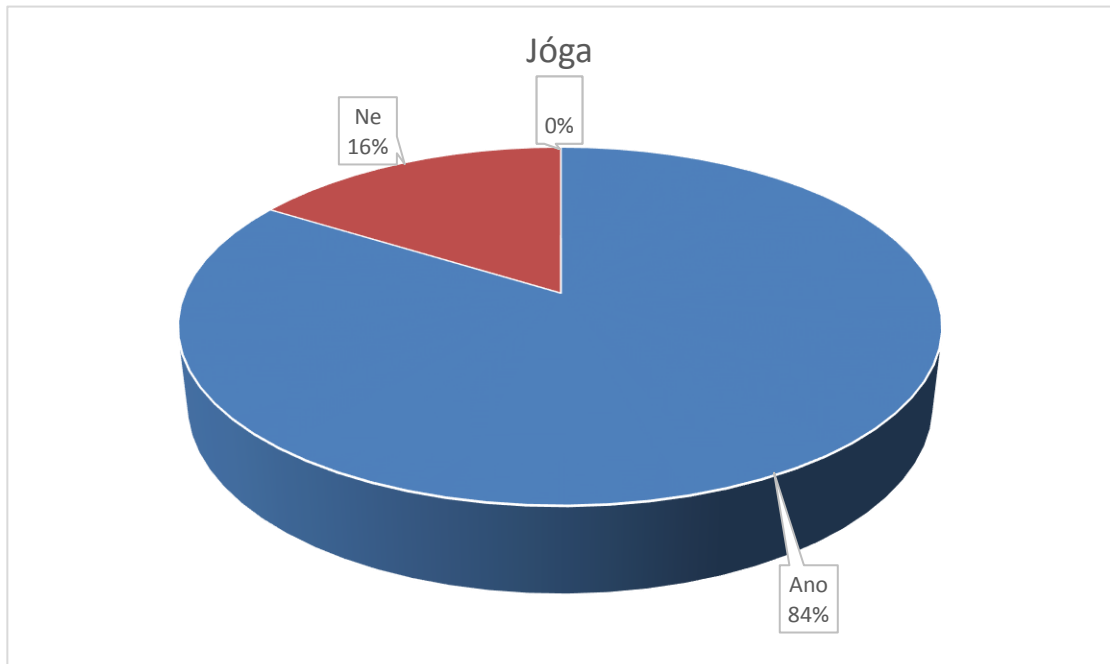
Na tomto grafu lze zjistit, že většina respondentek cvičí jógu pravidelně 74%, jen 26% odpovědělo spíše ano. To je velmi potěšující zjištění. Dá se usuzovat, že pravidelnost je důležitá.

Tabulka č. 4

Cvičíte jógu pravidelně?	
Ano	24
Spíše ano	8
Spíše ne	0
Ne	0

Otázka 5 : Cvičila jste jógu již před odchodem do důchodu?

Graf 5: Jóga



Zdroj: autorka práce 2023 (vlastní šetření)

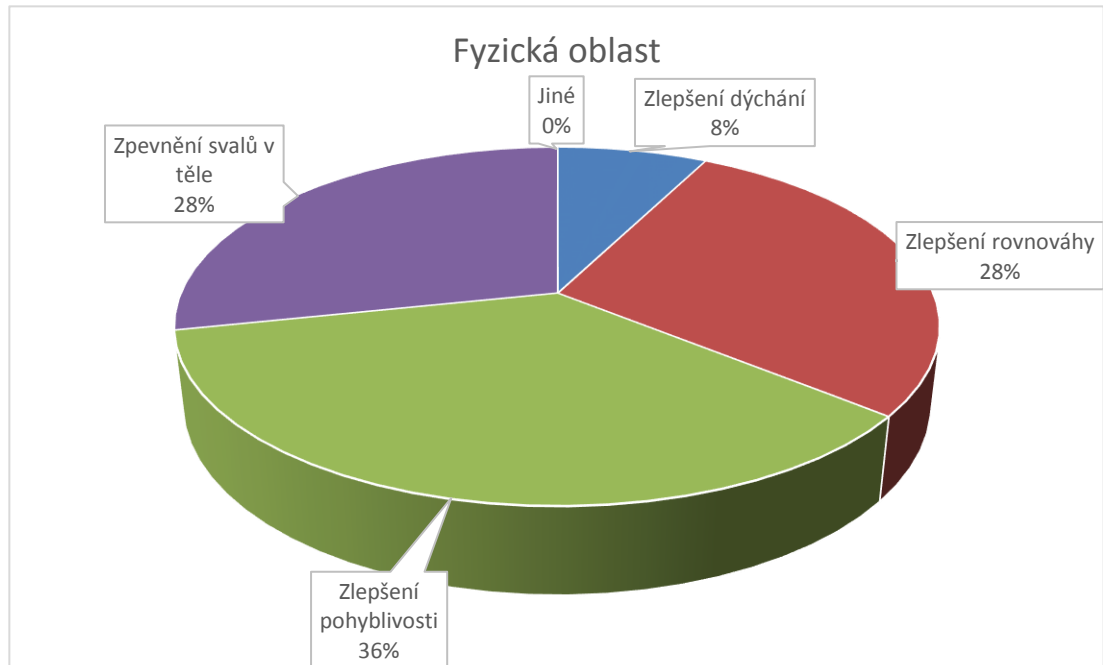
Většina dotázaných cvičila jógu již před odchodem do důchodu a to 84%, jen 16% jógu začalo cvičit až po odchodu do důchodu. Je dobré zjištění, že seniorky udržují své zdraví cvičením jógy.

Tabulka č. 5

Cvičil(a) jste jógu již před odchodem do důchodu?	
Ano	27
Ne	5

Otázka 6: Domníváte se, že Vám jóga zlepšila fyzickou oblast, jakou?

Graf 6: Fyzická oblast



Zdroj: autorka práce 2023 (vlastní šetření)

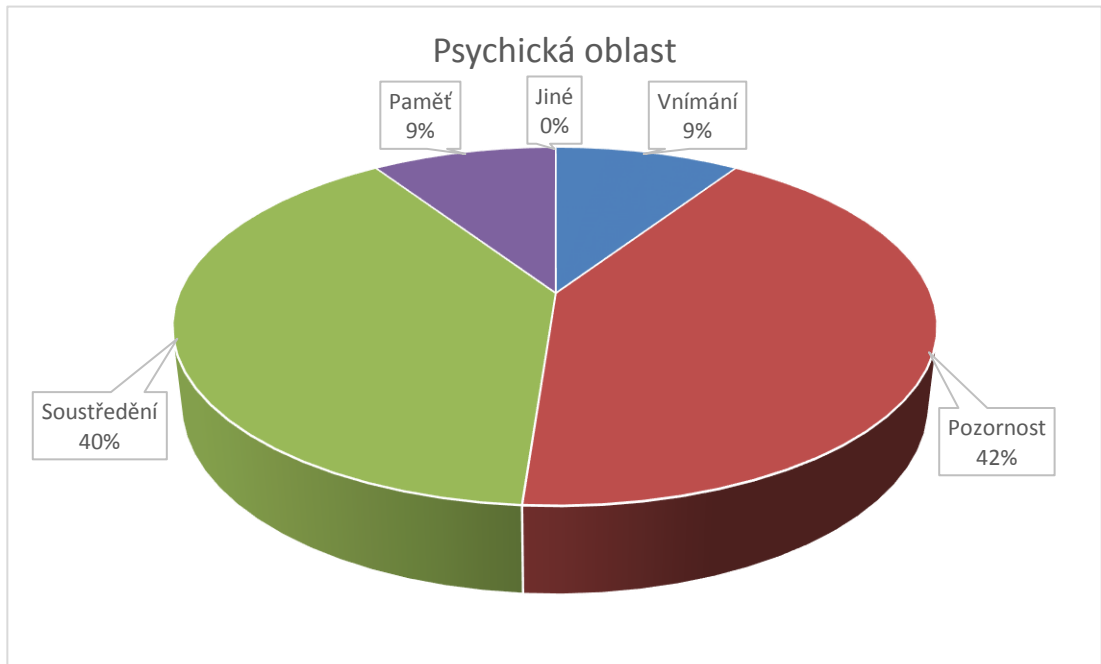
U této otázky měly respondentky možnost zaškrtnout více odpovědí, zlepšení dýchání uvedly 4 respondentky, zlepšení rovnováhy 15 respondentek, zlepšení pohyblivosti uvedlo 19 respondentek a zpevnění svalů 15 respondentek.

Tabulka č. 6

Domníváte se, že Vám jóga zlepšila fyzickou oblast, jakou?	
Zlepšení dýchání	4
Zlepšení rovnováhy	15
Zlepšení pohyblivosti	19
Zpevnění svalů v těle	16
Jiné (prosím uveďte)	0

Otázka 7: Domníváte se, že Vám jóga zlepšila psychickou oblast, jakou?

Graf 7: Psychická oblast



Zdroj: autorka práce 2023 (vlastní šetření)

U této otázky byla možnost zaškrtnout více variant, vnímání se zlepšilo u 4 respondentek, pozornost u 18, soustředění u 17, paměť u 4 respondentek.

Tabulka č. 7

Domníváte se, že Vám jóga zlepšila psychickou oblast, jakou?	
Vnímání	4
Pozornost	18
Soustředění	17
Paměť	8
Jiné (prosím uveďte)	0

Otázka 8: Věnujete se ještě jiné pohybové aktivitě?

Graf 8: Pohybová aktivita



Zdroj: autorka práce 2023 (vlastní šetření)

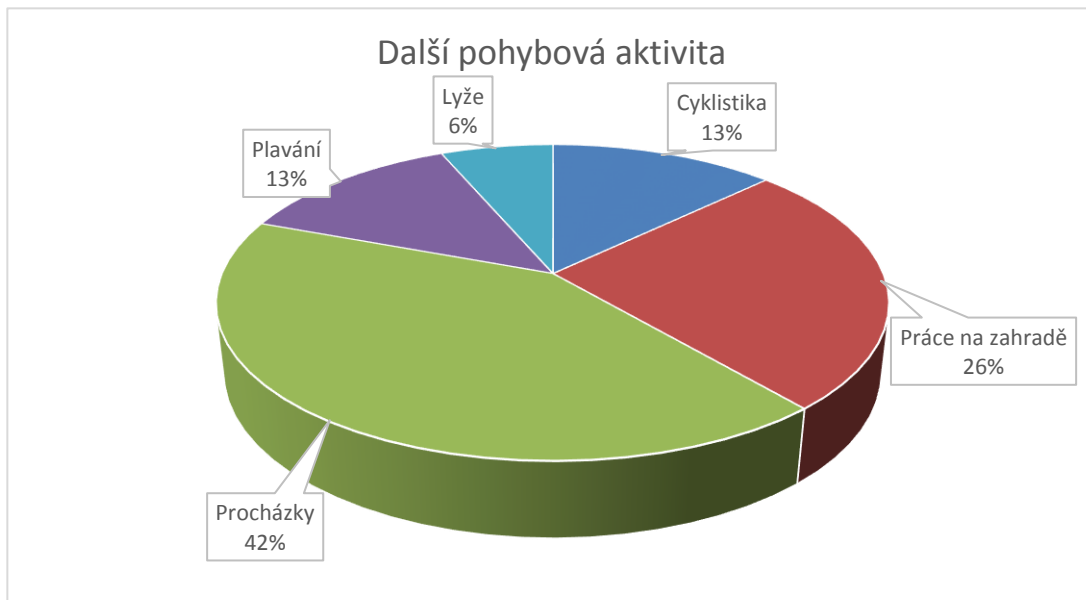
V této otázce respondentky odpovídaly, zda mají ještě jinou pohybovou aktivitu, všech 32 odpovědělo ANO. Navazující otázka nám zodpoví jakou.

Tabulka č. 8

Věnujete se ještě jiné pohybové aktivitě?	
Ano	32
Ne	0

Otázka 9: Pokud jste na otázku č.8 odpověděli ANO, uveďte jaké?

Graf 9: Další pohybová aktivita



Zdroj: autorka práce 2023 (vlastní šetření)

Otázka č. 9 byla otázkou otevřenou, kdy se mohly respondentky vyjádřit, jakou další tělesnou aktivitu provozují. Nejvíce respondentek napsalo, že se věnují chůzi (procházce), další pohybovou činností, která ovšem nespadá do klasické kategorie tělesných cvičení je práce na zahradě, i když je to práce většinou fyzicky namáhavá. Další odpovědi a to shodnou jsou cyklistika a plavání, dále lyže (běžky).

Tabulka č. 9

Pokud jste na otázku č.8 odpověděl(a) ano, uveďte jaké.	
Cyklistika	8
Zahrada	16
Procházky, chůze	26
Plavání	8
Lyže (běžky)	4

Otázka 10: Máte ještě jiný důvod kromě cvičení jógy, proč navštěvujete tyto lekce?

Tato otázka byla otevřená.

Je mnoho důvodů ke cvičení, tady jsou důvody našich respondentek, které lze rozdělit do tří kategorií dle významu:

1. kategorie – osobnost lektorky:

„Milá cvičitelka.“

„Osobnost lektorky.“

„Kvůli cvičitelce.“

„Výborná cvičitelka.“

2. kategorie – sociální:

„Setkání s lidmi.“

„Milá společnost.“

„Jsme prima parta.“

„Smysluplně využitý čas.“

„Jsem ráda, že jsem s prima lidmi.“

„Odpočinek od starostí.“

3. kategorie – psychohygienu:

„Prostě vypnu.“

„Čas jen pro sebe.“

„Relax a uvolnění.“

„Krásně si vyčistím hlavu.“

„Je mi příjemně po těle a po duši.“

„Dodává mi to spoustu energie.“

Některé odpovědi se shodovaly, ale z odpovědí je zřejmé, že jóga je pozitivním cvičením.

Otázka 11: Je něco co byste ještě ráda doplnila?

Otázka číslo 11 byla otevřená.

„Dechová cvičení mi pomohla při nemoci.“

„Moc mi jóga pomáhá.“

„Cítím se pružnější.“

„Mám větší chuť do života.“

„Určitě cvičení jógy zpomaluje stárnutí.“

„Již nejsem tak nervózní a jsem trpělivější.“

„V osobním životě mi cvičení jógy velmi pomáhá“

„I ve svém věku jsem stále aktivní.“

„Cvičení jógy mi pomohlo od spousty zdravotních potíží, mohu jen doporučit.“

„Je potřeba to zkusit, aby člověk pochopil.“

Otázka č. 11 nám zodpověděla další důvody k návštěvě lekcí jógy. Většina odpovědí se shoduje v pozitivním vlivu na zdraví seniorek.

Praktická část byla určena pro dosažení cíle a zároveň ověření hypotéz. Pro možnost ověření si hypotéz sloužilo dotazníkové šetření. I přesto, že se dotazníkového šetření účastnila malá skupinka seniorů, je možné zhodnotit dosažení cíle a jejich naplnění.

Hypotéza 1

Zlepšení fyzického zdraví potvrdilo v oblasti pohyblivosti 36% respondentek, dále uvedly zlepšení rovnováhy 28% a zpevnění svalů 28%, u 8% se zlepšilo dýchání. I z tak malého počtu respondentů lze zaznamenat pozitivní vliv na zlepšení fyzické kondice.

V rozhovorech s lektorkami obě shodně potvrdily pozitivní vliv na zdraví člověka. Hypotéza se tímto potvrdila.

Hypotéza 2

Z dotazníkového šetření autorka zjistila, že zlepšení duševního zdraví vnímají všechny respondentky, jen každá v jiné oblasti. 42% se domnívá, že se zlepšila jejich pozornost, 40% vnímá zlepšení soustředění, shodně 9% vnímá zlepšení vnímání a paměti. Všechny respondentky uvádí pozitivní vliv na jejich osobnost, každá z jiného pro ni důležitého úhlu pohledu. I u této hypotézy lze říci, že se potvrdila.

Hypotéza 3

Senioři se věnují i jiným aktivitám než jen cvičení jógy. 42% seniorů chodí na procházky, 26% seniorů pracuje na zahradě, shodně se věnuje 13% cyklistice a plavání a 6% v zimě jezdí na běžkách.

Hypotéza 4

13% respondentek uvedlo, že se věnuje cyklistice. K této hypotéze měla autorka doplňující dotaz ohledně typu kola. Více jak polovina respondentek odpověděla, že mají běžná kola, nikoli elektrokola. Senioři jsou aktivní a to, jak autorka cituje z odborné literatury v teoretické části, je správně, jelikož si volnočasovými aktivitami senioři mohou prodloužit aktivní život a je zde i možnost předcházet zdravotním komplikacím, které se stářím přicházejí. Hypotéza se potvrdila.

Je možné, že cíl práce je ovlivněn malým počtem respondentů, ale autorka se domnívá, že i tento malý počet respondentů dokáže potvrdit pozitivní účinky jógy na fyzické a psychické zdraví seniorů.

Dle Vojtěchové a Ballingové je faktem, že s přibývajícím věkem dochází v organismu k mnoha pozvolným změnám, které jsou příznaky fyzického i psychického opotřebení. Změna je nevyhnutelná, ale její frekvenci a rychlost nástupu můžeme výrazně ovlivnit na mnoha úrovních - především přiměřenou mírou psychické a fyzické aktivity a správným jídelníčkem. Ve věku 65 let mohou mít 4 z 10 lidí bolesti bez zjevného důvodu. Je to dáno dlouhodobým působením toxických látek na organismus, ale také opotřebením nervů způsobeným některými nemocemi. Kvalitu života snižují tyto bolesti, které narušují spánek a dokonce i paměť a zvyšují riziko deprese. Změny lze také zaznamenat v kondici i fyzické síle. Seniori si nejčastěji stěžují na bolesti zad a kloubů, dále na vysoký krevní tlak, problémy se spánkem a deprese. To vše je, ale způsobeno naším způsobem života a nedostatečnou pohybovou aktivitou. Je tedy potřeba se co nejvíce hýbat.⁷¹

Jóga je užitečná pro lidi všech věkových kategorií. Seniorům nabízí mnoho zdravotních a psychických výhod. V tomto článku se podíváme na to, jak jóga může ovlivnit život člověka:

- jóga prodlužuje život - cvičení jógy patří mezi aktivity, které přinášejí výborné výsledky pro příznivější biologický věk,
- díky józe můžeme být zdraví - nedávná studie norských odborníků na univerzitě v Oslu poskytla nové poznatky, které pomáhají osvětlit skutečnost, že lidé, kteří cvičí jógu, jsou méně náchylní k nemocem a virovým infekcím. Norské studie ukazují, že cvičení jógy má téměř okamžitou vliv na genovou expresi, zejména v imunitních buňkách,
- lepší sexuální život - jóga a její cvičení prokrvují orgány, snižují úzkosti, která často, stojí za nechutí a únavou,

⁷¹ VOJTĚCHOVÁ,V.,BALLINGOVÁ,I. *Jóga pro seniory*, 1. vyd., Brno: Albatros Media a.s., 2018, s10-16. ISBN 978-80-264-2083-5

- vysoký krevní tlak - mnoho nezávislých testů a studií ukazuje, že pravidelné relaxační jógové techniky a mírné cvičení ásan mohou snížit systolický krevní tlak,
- bolest zad a bolest hlavy - uvolnění svalového napětí a symetrickým a intenzivním protažením svalů šíje a zad zlepšuje funkci celé páteře a prokrvení hlavy,
- ztuhlé klouby – jógy pomáhá při bolestech, ztuhlosti a zánětech kloubů, což má velký vliv na organismus,
- eliminace stresu - klid a uvolnění, které cvičení jógy přináší, přináší do vašeho života uklidňující pocit harmonie.⁷²

Jóga pomáhá seniorům zlepšit jejich fyzické, psychické a sociální zdraví, pozitivním směrem. Poskytuje jim možnost se pohybovat lépe, učit se novým dovednostem a vytvářet sociální vazby. Jóga není jen o cvičení, ale i o duševní pohodě.

⁷² *Jóga pod mikroskopem* [online]. [cit. 21.2.2023.]. Dostupné z:<https://dum-jogy.cz/clanky-a-rozhovory/joga-pod-mikroskopem.html>

ZÁVĚR

Stáří čeká jednou každého z nás, tato etapa života má své světlé i stinné stránky. A na každém záleží, které stránky budou převažovat.

V teoretické části se autorka snažila zabývat pojmy vzdělávání - výchova dospělých, andragogika, gerontagogika, senior. Vymezením pojmů autorka přešla k rozdělení stáří, jaké typy stáří jsou. Senior je člověk, který má za sebou část produktivního života kde sbíral vědomosti a zkušenosti, proto je potřeba mít k seniorům úctu za jejich moudrost a zkušenost, kterou mohou předávat mladším generacím. Bohužel nynější doba a společnost této možnosti moc nepřeje a senior se často ocitá sám a vyčleněn. Je proto velmi důležité seniory zapojovat do různých aktivit. Pro udržení zdraví a pozitivního pohledu na svět je potřeba pohybová aktivita. Jedním ze způsobů pohybové aktivity je cvičení jógy.

Na úvod praktické části autorka udělala rozhovor s lektorkami jógy, chtěla se dozvědět, jaké důvody vedou člověka ke studiu jógy a posléze jejímu profesnímu cvičení. Jak dlouhé zkušenosti se cvičením lektorky mají a jak jóga může pomoci seniorům. V další části autorka dotazníkovým šetřením zjišťovala, jaký vliv má jóga na oslovené seniory ve Vimperku a blízkém okolí. Zda má jóga pozitivní vliv na fyzické a psychické zdraví dotázaných seniorů. I přes nízký počet respondentů, bylo možné potvrdit hypotézy, že jóga má pozitivní vliv na zdraví seniorů. Na lekce jógy nechodí jenom senioři, ale i sama autorka patří mezi ty, kteří jógu cvičí. Autorka není ve věku seniorů, přesto může potvrdit pozitivní vliv na celkové zdraví. Jóga je cvičení, při kterém nejde člověku o výkon, ale o správné provedení cviků se správným dýcháním, které celé cvičení provází. Pro seniory je vhodný pohyb, který není dynamický, ale splňuje určité předpoklady, jako jsou pomalé, plynulé pohyby, které vědomě, klidně a soustředěně provádí, zároveň u seniora (a nejen u něho) tento pohyb vyvolává pozitivní emoce. Jóga tyto aspekty naplno splňuje.

Pokud autorka má vyhodnotit dosažení cíle, pak byl cíl dosažen. Cvičení jógy autorka ze svých zkušeností doporučuje všem, kteří nehledají jen fyzickou námahu, ale také rozšíření duchovních a spirituálních obzorů. Jóga není všemocná, ale cvičením lze oddálit stárnutí se zdravotními problémy. Není to jen o cvičení, ale o celkovém přístupu

k životu jako celku. Jóga je o rozvíjení se po všech stránkách duševních, tělesných a kognitivních.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů:

BUZKOVÁ, K. *Fitness jóga, harmonické cvičení těla i duše*, nakl. Grada 2006, ISBN 80-247-1525-2

GAVORA, P., *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno: Paido, 2000, ISBN 80-85931-79-6

GIDDENS, A. *Sociologie*, 1. vyd., Praha: Argo, Polity Press, 2009, přeložil kolektiv překladatelek, ISBN 978-80-257-0807-1

GODAROVÁ J., BERAN V. *Manuál volnočasových aktivit seniorů, certifikovaná metodika*, 1. vyd., Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, v. v. i., 2017, ISBN 978-80-7416-318-0

HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, 1 vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013, ISBN 978-80-247-4697-5

CHRÁSTKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*, 2. vyd., Praha: Grada Publishing, a.s., 2016 s. 14, ISBN 978-80-271-9225-0

JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*, 1. vyd, Praha: Grada Publishing, a.s., 2016, ISBN 978-80-271-9541-1

KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. 1 vyd. Praha: Grada, 2004, ISBN 80-247-0548-6

KLEVETOVÁ, D. *Motivační prvky při práci se seniory*, 2 přepracované vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2017, ISBN 978-80-271-9567-1

KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. 2011, ISBN 978-80-247-3604-4

MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Encyklopedie jógy*, 1. vyd. Liberec: Santal, 2012, ISBN 978-80-85965-92-6

MÜHLPACHER, P. *Gerontopedagogika*, Brno: Masarykova univerzita 2004, ISBN 80-210-3345-2

MUŽÍK, J. *Androdidaktika*, 2 přepracované vyd. Praha: Aspi, 2004, ISBN 80-7357-045-9

NEUSAROVÁ, J. *Zájmové a občanské vzdělávání*, 1. vyd. Univerzita Jana Amose Komenského, Praha: 2019, ISBN 978-80-7452-143-0

PALÁN, Z. *Základy andragogiky*, Praha: 2002, Vysoká škola J.A.Komenského s.r.o., ISBN 978-80-86723-58-7

PARAMHANS SVÁMÍ MAHÉŠVARÁNANDA, *Jóga v denním životě*, 1. vyd. překlad Barfussová (Rašmídéví) R., Praha: Mladá fronta a.s., ISBN 80-204-1277-8

PETŘKOVÁ, A. ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika – Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*, 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, ISBN 80-244-0879-1

PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. 2014, ISBN 978-80-247-9342-9

PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky*, 1. vyd. Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-399-4

PRŮCHA, J. VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, ISBN 978-80-247-3960-1

RABUŠICOVÁ, M. a RABUŠIC, L. *Učíme se po celý život? O vzdělávání dospělých v České republice*, 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008, ISBN 978-80-210-4779-2

SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a stárnutí*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, ISBN 978-80-247-3850-5

SOLÁROVÁ SAYOUD, K. *Analýza speciálně pedagogických a speciálně andragogických přístupů k terapii osob s neurologickým onemocněním v seniorském věku*, Brno: Masarykova univerzita, 2010, ISBN 978-80-210-5287-1

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, 1. vyd. Praha. Portál, 2004, ISBN 80-7178-920-8

TILINGER, P., KREJČÍ, M. a KOL., *Bio-psycho-sociální kontext wellness a zdraví člověka*, Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu, Palestra, spol. s.r.o., 2020, ISBN 978-80-87723-58-6

TVAROH, F. *Všichni stárneme*. 2. vyd. Praha: Avicem, zdravotnické nakladatelství, Olomouc, 1984, ISBN 08-010-83

VOJTĚCHOVÁ, V., BALLINGOVÁ, I. *Jóga pro seniory*, 1. vyd., Brno: Albatros Media a.s., 2018, ISBN 978-80-264-2083-5

Zahraniční zdroje:

SLÁDKAYOVÁ, BERAN, M. *Neformálne učenie (sa) dospelých*, 1. vyd. Banská Bistrica: Belianum, vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela, 2022, ISBN 978-80-557-1966-5

Internetové zdroje:

Zákon č. 115/2001, [online] © 30.03.2001 [cit 2023-02-04]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/>

Vitalweb, *Vědecky-ověřené-účinky-jógy-na-tělo-i-duši* [online] © 18.05.2019 [cit. 2023-02-03], Dostupné z: <https://vitalweb.cz/475/Vědecky-ověřené-účinky-jógy-na-tělo-i-duši>

Jóga pod mikroskopem [online]. [cit. 21.2.2023.]. Dostupné z: <https://dum-jogy.cz/clanky-a-rozhovory/joga-pod-mikroskopem.html>

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů.....	42
Graf 2: Věk respondentů.....	43
Graf 3: Četnost cvičení.....	44
Graf 4: Pravidelnost.....	45
Graf 5: Jóga.....	46
Graf 6: Fyzická oblast.....	47
Graf 7: Psychická oblast.....	48
Graf 8: Pohybová aktivita.....	49
Graf 9: Další pohybová aktivita.....	50

Seznam tabulek

Tabulka 1: Pohlaví

Tabulka 2: Uved'te prosím věk

Tabulka 3: Jak často cvičíte jógu?

Tabulka 4: Cvičíte jógu pravidelně?

Tabulka 5: Cvičil(a) jste jógu již před odchodem do důchodu?

Tabulka 6: Domníváte se, že Vám jóga zlepšila fyzickou oblast, jakou?

Tabulka 7: Domníváte se, že Vám jóga zlepšila psychickou oblast, jakou?

Tabulka 8: Věnujete se ještě jiné pohybové aktivitě?

Tabulka 9: Pokud jste na otázku č. 8 odpověděli Ano, uveďte jaké.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – DotazníkI - III

Příloha B – Otázky k rozhovoru.....IV

Příloha A

Dobrý den,

ráda bych se Vám představila, mé jméno je Lenka Josefíková a jsem studentkou bakalářského oboru Andragogika v kombinované formě. Chtěla bych Vás požádat o spolupráci při vyplnění krátkého dotazníku k mé bakalářské práci. Bakalářská práce zjišťuje vliv jógy na fyzický a psychický stav seniorů a na jejich celkové zdraví. Dotazník je zcela anonymní a bude sloužit pouze pro bakalářskou práci.

Mockrát děkuji za Vaši spolupráci.

1. Pohlaví

b) muž a) žena

2. Uveďte prosím věk

.....

3. Jak často cvičíte jógu?

a) jednou týdně

b) jednou za dva týdny

c) jednou za tři týdny

d) jiné (např. dvakrát a vícekrát týdně)

4. Cvičíte jógu pravidelně?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

5. Cvičil(a) jste jógu již před odchodem do důchodu?

- a) ano
- b) ne

6. Domníváte se, že Vám jóga zlepšila fyzickou oblast, jakou?

- a) zlepšení dýchání
 - b) zlepšení rovnováhy
 - c) zlepšení pohyblivosti
 - d) zpevnění svalů v těle
 - e) jiné (prosím uveďte)
-

7. Domníváte se, že Vám jóga zlepšila psychickou oblast, jakou?

- a) vnímání
- b) pozornost

c) soustředění

d) paměť

e) jiné (prosím uveďte)

.....

8. Věnujete se ještě jiné pohybové aktivitě?

a) ano

b) ne

9. Pokud jste na otázku č. 8 odpověděl(a) ANO, uveďte jaké.

.....

10. Máte ještě jiný důvod kromě cvičení jógy, proč navštěvujete tyto lekce?

Jaký?

.....

.....

11. Je něco co byste ještě rád(a) doplnil(a)?

.....

.....

.....

Děkuji

Příloha B

Dobrý den,

ráda bych se Vám představila, mé jméno je Lenka Josefíková a jsem studentkou bakalářského oboru Andragogika v kombinované formě. Chtěla bych Vás požádat o spolupráci při rozhovoru k mé bakalářské práci. Rozhovor je zcela anonymní. Bakalářská práce zjišťuje vliv jógy na fyzický a psychický stav seniorů a na jejich celkové zdraví.

Mockrát děkuji za Vaši spolupráci.

Otázky k rozhovoru:

1. Jak jste se dostala k józe?
2. Co pro Vás jóga znamená?
3. Jak dlouho se věnujete cvičení jógy a konkrétně cvičení se seniory?
4. Jak často máte lekce jógy pro seniory?
5. Jaké pozitiva má jóga na lidský organismus a zvláště na seniory?
6. Jsou nějaká zdravotní omezení, při kterých jógu seniorům nedoporučujete?
7. Jak lekce jógy se seniory probíhá?
8. Je ještě něco důležitého, na co jsem se nezeptala?

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Lenka Josefíková

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Volnočasové vzdělávání seniorů a vliv jógy na jejich zdraví

Rok: 2023

Počet stran textu: 52

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 26

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 3

Vedoucí práce: Mgr. Jana Neusarová, Ph. D.