

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Lucie Knapíková

Volnočasové aktivity v životě seniorů

Olomouc 2023

Vedoucí práce: PhDr. Hana Heiderová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Hany Heiderové, Ph.D., a to s použitím zdrojů uvedených na konci práce.

V Olomouci dne.....

Podpis:

Poděkování

Děkuji PhDr. Haně Heiderové, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, užitečné rady, náměty a trpělivost.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Lucie Knapíková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PhDr. Hana Heiderová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Volnočasové aktivity v životě seniorů
Název v angličtině:	Leisure activities in the life of seniors
Zvolený typ práce:	Výzkumná práce – zpracování primárních dat
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá volnočasovými aktivitami v životě seniorů. Hlavním cílem bylo analyzovat volný čas a volnočasové aktivity vybraných respondentů ve vztahu k fyzické, duševní a sociální oblasti jejich zdraví. Do souboru respondentů bylo zařazeno 8 osob ve věku 65 a více let žijících v ostravském regionu. V rámci výzkumného šetření byl uplatněn kvalitativní přístup. Data byla získána metodou dotazování. Nástrojem ke sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor. Rozhovor byl rozdělen na 5 oblastí: 1) Způsob trávení volného času, 2) Motivace k volnému času a vnímání jeho významu, 3) Spokojenost s volným časem, 4) Volný čas a zdraví, 5) Volný čas a důchod. Data byla analyzována metodou otevřeného kódování, na jehož základě byly identifikovány kategorie.
Klíčová slova:	Senior, volný čas, volnočasové aktivity, fyzické zdraví, duševní zdraví, duševní pohoda, sociální zdraví, důchod, motivace, sociální opora
Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with leisure activities in the life of seniors. The main aim was to analyze the leisure time and leisure activities of the selected respondents in relation to the physical, mental and social aspects of their health. The sample of respondents included 8 persons aged 65 and over living in the Ostrava region. A qualitative approach was applied in the research. The data were collected by interview method. The instrument for data collection was a semi-structured interview protocol. The interview was divided into 5 areas: 1) The way of spending leisure time, 2)

	Motivation for leisure time and perception of its importance, 3) Satisfaction with leisure time, 4) Leisure time and health, 5) Leisure time and retirement. The data were analysed using open coding method to identify categories.
Klíčová slova v angličtině:	Senior, leisure time, leisure time activities, physical health, mental health, mental wellbeing, social health, retirement, motivation, social support
Přílohy vázané v práci:	Formulář informovaného souhlasu
Rozsah práce:	122 stran
Jazyk práce:	Čeština

Obsah

1 Úvod a hlavní cíl	7
2 Stárnutí a stáří	9
2.1 Vymezení základních pojmů	9
2.2 Změny ve stáří	13
2.2.1 Tělesné změny ve stáří	14
2.2.2 Psychické změny ve stáří	16
2.2.3 Sociální změny ve stáří	17
2.3 Aktivní stárnutí	19
3 Volný čas seniorů	21
3.1 Volný čas	21
3.2 Volný čas v seniorském věku	23
3.2.1 Volný čas seniorů a zdraví	26
4 Praktická část	36
4.1 Metodika	36
4.2 Výsledky	41
4.2.1 Interpretace kategorií v oblasti č. 1 <i>Způsob trávení volného času</i>	43
4.2.2 Interpretace kategorií v oblasti č. 2 <i>Motivace k volnému času a vnímání jeho významu</i>	69
4.2.3 Interpretace kategorií v oblasti č. 3 <i>Spokojenost s volným časem</i>	77
4.2.4 Interpretace kategorií v oblasti č. 4 <i>Volný čas a zdraví</i>	84
4.2.5 Interpretace kategorií v oblasti č. 5 <i>Volný čas a důchod</i>	101
4 Diskuse	108
5 Souhrn a závěry	113
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	116
SEZNAM TABULEK	121
SEZNAM PŘÍLOH	122

1 Úvod a hlavní cíl

Jedním z rysů současného demografického vývoje je globální stárnutí populace, které s sebou přináší nárůst počtu seniorů a také prodlužující se naději dožití.¹ Tato skutečnost je spojena s novými výzvami a příležitostmi v oblasti péče o zdraví seniorů. Jednu takovou příležitost k podpoře zdraví seniorů, ať už se jedná o fyzické zdraví, duševní pohodu či sociální dimenzi zdraví, nabízí volný čas. V kontextu stárnutí společnosti a rostoucího povědomí o významu aktivního stárnutí se stává stále důležitějším porozumět, jakým způsobem volnočasové aktivity mohou ovlivnit celkový stav zdraví seniorů.

Většina seniorů se po odchodu do důchodu potýká s nárůstem volného času, který tak hraje v jejich životě důležitou roli. Již bylo naznačeno, že volný čas v seniorském věku s sebou nese řadu příležitostí a možností, jak ovlivnit zdraví seniorů. A právě vztahu mezi volnočasovými aktivitami a zdravím seniorů bude v této práci věnována velká pozornost, neboť hlavním cílem praktické části předkládané diplomové práce je analyzovat volný čas a volnočasové aktivity vybraných respondentů ve vztahu k fyzické, duševní a sociální oblasti jejich zdraví. Kromě toho bylo stanoveno několik dílčích cílů, o nichž se lze domnívat, že do nich problematika vztahu mezi volným časem a zdravím seniorů nějakým způsobem vstoupí. Dílčí cíle jsou zaměřeny například na to, co seniory motivuje k účasti na volnočasových aktivitách, také na to, jaké mohou být překážky v účasti na volnočasových aktivitách nebo na to, jakým způsobem volnočasové aktivity mohou ovlivňovat zdraví seniorů.

Jeden z dalších dílčích cílů bude zaměřen také na změny, které mohou v oblasti volného času nastat v době po odchodu do důchodu, neboť je to určitý životní zlom, který s sebou přirozeně přináší celou řadu změn, a nás bude zajímat, jakým způsobem se tyto změny dotýkají oblasti volného času.

Tato diplomová práce se skládá z několika dílčích částí. Teoretická část si klade za cíl představit a charakterizovat klíčové pojmy z oblasti stáří a stárnutí a volného času seniorů, a také poskytnout stručný přehled některých publikovaných poznatků k tématu této práce. Praktická část je již více zaměřena na naplnění jednotlivých cílů stanovených v této práci.

¹ ONDRUŠOVÁ, Jiřina a KRAHULCOVÁ, Beáta a kol. *Gerontologie pro sociální práci*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0. S. 9.

Motivací k napsání této práce pro mě byla moje babička, kterou považuji za vzor aktivního a naplňujícího života i v pozdějším věku. Byla to právě babička, která mě inspirovala k výběru tematiky volného času seniorů, jelikož vím, že volný čas a způsob jeho trávení hraje v jejím životě důležitou roli. Motivací je také mé osobní přesvědčení o důležitosti zapojení seniorů do aktivit, které jsou pro ně naplňující a mohou obohatit jejich život, a zároveň přispět k udržení vitality a společenské integrace. Doufám, že tato práce přispěje k lepšímu porozumění některých aspektů volnočasových aktivit a jejich významu pro zdraví seniorů.

2 Stárnutí a stáří

2.1 Vymezení základních pojmů

Stárnutí je zákonitý a celoživotní proces, který je přirozenou součástí lidského životního cyklu.² Pavel Mühlpachr uvádí, že každý člověk stárne do určité míry svým tempem, což ze stárnutí činí proces probíhající se značnou variabilitou, která může být určena např. různou genetickou výbavou, životními podmínkami, interakcemi s prostředím, rozdílným zdravotním stavem či životním stylem. Týž autor označuje stárnutí také za proces asynchronní, jelikož různé struktury a funkce organismu postihuje nerovnoměrně, a to v souvislosti s jejich zatěžováním a stimulováním nebo poškozováním.³

Křivohlavý přirovnává stárnutí k plynutí vody: „*Stárnutím se rozumí děj, proces, obrazně řečeno: plynutí vody od pramene k moři. Stářím se rozumí stav, kdy lidé jsou staršího věku – obrazně: stav vody řeky v určitém místě.*“⁴ Zdeněk Kalvach označuje stářím pozdní etapy ontogeneze, jež jsou výsledkem a projevem různých involučních procesů, na které může mít vliv také řada dalších faktorů (především choroby, životní styl, životní podmínky). Kromě různých involucí je to také období spojené s řadou změn sociálních.⁵

V odborné literatuře se můžeme setkat s pojmy biologické stáří, sociální stáří nebo také kalendářní (chronologické) stáří. Biologické stáří člověka je určeno konkrétní mírou involučních změn organismu.⁶ Sociální stáří je vymezeno kombinací sociálních změn, změnou sociálních rolí, způsobu života, ekonomického zajištění či dosažením určitého kritéria (např. odchod do starobního důchodu). Kalvach uvádí sociální periodizaci života, v níž je lidský život členěn do čtyř velkých „*věků*“, ale současně upozorňuje na její možná úskalí. „*První věk*“ (předproduktivní) je obdobím dětství a mládí, zahrnujícím především růst, vývoj, vzdělávání, přípravu na budoucí profesi, nabývání zkušeností a znalostí. „*Druhý věk*“ (produktivní) je obdobím dospělosti a životní produktivity (založení rodiny, výkon povolání). Tato sociální periodizace pokračuje „*třetím věkem*“, který je nazýván jako postproduktivní, přičemž Kalvach upozorňuje na nebezpečí používání tohoto pojmenování, jelikož vyvolává představu stáří jako

² ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMĚKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8. S. 59.

³ MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2. S. 22.

⁴ KŘIVOHlavý, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Psyché. ISBN 978-80-247-3604-4. S. 17.

⁵ KALVACH, Zdeněk a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie: integrovaný text pro interdisciplinární studium. I. díl, Gerontologie obecná a aplikovaná*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0. S. 18.

⁶ Tamtéž, s. 18.

fáze života bez produktivní přínosnosti. V rámci takového pojetí „*třetího věku*“ je podle něj upozaděno hledisko osobnostního rozvoje jako celoživotního procesu. Podobně považuje za nevhodné označení „*čtvrtého věku*“ jako fáze závislosti, „*jelikož vzniká dojem, jako by nesoběstačnost byla stejně zákonitá jako obecně přijímaná stádia předchozí.*“ A dodává: „*To odporuje konceptu úspěšného stárnutí a představě, že zdravé stáří zůstává až do nejpokročilejšího věku soběstačné.*“ A konečně chronologické stáří je vymezeno dosažením určitého věku, podle kalendáře.⁷

V případě chronologického členění stáří se v odborné literatuře setkáváme s různým rozdělením. Křivohlavý uvádí obdobné členění lidského života, jakému odpovídá výše uvedená sociální periodizace Kalvachova. I Křivohlavý rozděluje život na čtyři hlavní úseky. První fáze života zahrnuje období od narození do dospělosti – zhruba do 30 let. Druhá fáze života zahrnuje období dospělosti, střední věk – 30 až 65 let. Třetí fáze života zahajuje období stáří, tedy „*život v době důchodu*“, přičemž nezáleží na tom, zda člověk starobní důchod dostává či nikoliv – 65 až 85 let. Čtvrtá fáze života, pro niž je mimo jiné charakteristická příprava na odchod a odchod samotný, zahrnuje období 85 let a více, nese také označení dlouhověkost.⁸

Autorky Špatenková a Smékalová ve své publikaci *Edukace seniorů* poukazují především na následující členění stáří, kdy senioři řeší v různých fázích tohoto životního období jiné problémy, mají jiný žebříček priorit a převažují u nich jiná témata, kterými se zabývají:

- „*65-74 let: mladí senioři (young old) – témata penzionování, volného času, aktivit, seberealizace.*
- „*75-84 let: staří senioři (old old) – témata adaptace, tolerance zátěže, specifického stonání, osamělosti.*
- „*85 a více let: velmi staří senioři (very old old) – problematika soběstačnosti a zabezpečení.*“⁹

⁷ Tamtéž, s. 20-21.

⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Psyché. ISBN 978-80-247-3604-4. S. 18.

⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8. S. 49.

S tímž chronologickým členěním se setkáme také v publikaci Zdeňka Kalvacha a kol.¹⁰, Pavla Tilingera a kol.¹¹ nebo Jiřiny Ondrušové¹². Marie Vágnerová rozděluje stáří z hlediska vývojové psychologie na dvě základní etapy – hovoří o období raného stáří (60-75 let) a o období pravého stáří (75 let a více).¹³

Kalendářní věk sice v rámci chronologického pojetí jednoznačně vymezuje stáří člověka, a proto bývá často považován za nejvýznamnější ukazatel toho, jak je kdo starý, ale na druhou stranu tento číselný údaj nevypovídá nic o skutečném stavu organismu, o involučních změnách, pracovních schopnostech či změnách sociálních rolí. Ondrušová hovoří o tom, že kalendářní věk „je spíše administrativním nástrojem a nejčastěji je využíván v demografii a statistice.“¹⁴ Vzhledem k výše uvedenému je tedy pochopitelné, že i mezi dvěma stejně kalendářně starými seniory můžeme pozorovat velké rozdíly¹⁵, např. v míře involučních změn či funkční zdatnosti¹⁶.

Autoři Jolanki, Jylhä a Hervonen ve své studii, zaměřené na zjištění, jak lidé ve věku 90 let a starší hovoří a smýšlejí o stáří a stárnutí, poukazují na to, že stáří je konstruováno vždy v sociální interakci a je také spojeno s určitou kulturou a určitým historickým obdobím.¹⁷ Zmínění autoři v rámci této studie identifikovali na základě materiálu získaného z rozhovorů dva různé způsoby, jak respondenti hovořili a uvažovali o stáří. Tyto dva způsoby autoři označili jako „*repertoár nutnosti*“ a „*repertoár volby*“. Pro „*repertoár nutnosti*“ je charakteristické, že stáří je vnímáno jako období nezbytného a nevyhnutelného úpadku, kdy především nemoci a slabost jsou považovány nejen za neodvratné příznaky stáří, ale také za samotnou podstatu stáří, k níž neexistuje jiná alternativa. V rámci „*repertoáru volby*“ je stáří pojímáno způsobem, že jej lze definovat různě a je možné si vybrat z řady definic tu, která nejlépe odpovídá dané situaci. V tomto pojetí mohou být starší lidé vnímáni jako soběstační,

¹⁰ KALVACH, Zdeněk a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie: integrovaný text pro interdisciplinární studium. I. díl, Gerontologie obecná a aplikovaná*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0. S. 22.

¹¹ TILINGER, Pavel a kol. *Životní styl a pohybové aktivity českých seniorů*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2019. ISBN 978-80-87723-53-1. S. 10.

¹² ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2. S. 17.

¹³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

¹⁴ ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2. S. 16.

¹⁵ SYNEK, Ondřej a ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Stárnutí a stáří v holistickém pojetí. In: TILINGER, Pavel a kol. *Životní styl a pohybové aktivity českých seniorů*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2019, s. 9-20. ISBN 978-80-87723-53-1. S.11.

¹⁶ KALVACH, Zdeněk a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie: integrovaný text pro interdisciplinární studium. I. díl, Gerontologie obecná a aplikovaná*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0. S. 18.

¹⁷ JOLANKI, Outi, JYLHÄ, Marja a HERVONEN, Antti. *Old age as a choice and as a necessity two interpretative repertoires*. Journal of Aging Studies, vol. 14 (2000), no. 4, s. 359-372 [online]. [cit. 2023-05-23]. ISSN 08904065. Dostupné z: doi:10.1016/S0890-4065(00)80002-X. S. 360.

nezávislí a potřební členové komunity a také jako emancipovaní jedinci s právem myslet sami za sebe a odmítnout plnit společenská očekávání. A kromě toho by starší lidé měli být respektováni, jelikož skrze svou životní zkušenost získali moudrost, která mladým a nezkušeným lidem schází.¹⁸

Tato diplomová práce se zabývá volným časem seniorů, a proto je nutné v této kapitole zaměřené na vymezení základních pojmů, věnovat se také pro nás klíčovému pojmu *senior*. Definice pojmu *senior* není jednoduchá a v české legislativě ani v odborné literatuře se nesetkáme s jeho jednoznačným vymezením.¹⁹ Sak a Kolesárová identifikují pojem *senior* jako kategorii sociologickou a biologickou: „*Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti.*“²⁰ V rámci sociologického výzkumu zaměřeného na českou populaci se ptali respondentů na tuto otázku: „*Od kolika let je podle vás člověk seniorem?*“. Z výzkumu vyplynulo, že za počátek seniorského věku jsou považovány většinou tři věkové kategorie. Podle 45 % populace se člověk stává seniorem ve věku 60 let. 23 % populace označilo za počátek seniorského věku 65 let. Třetí nejčastěji uváděnou kategorií je věk 70 let. V tomto věku se člověk stává seniorem podle 16 % populace. Z uvedeného vyplývá, že ani v české populaci neexistuje názorová jednotka ohledně seniorského věku.²¹ V tomtéž výzkumu, zaměřeném na názory a postoje české populace k seniorům, uvedlo 39 % respondentů (celkový počet respondentů = 1014) jako odpověď na otázku: „*Co se vám vybaví, když se řekne „senior“?*“ slova *starý* či *starší člověk*. Téměř stejně velké množství respondentů (36 %) odpovědělo na tuto otázku, že se jim vybaví pojmy *důchodce* (penzista) či *důchod* (pobírání důchodu). Již v menší míře respondenti uváděli následující odpovědi: *babička a dědeček, rodiče, prarodiče* (9 %), *stáří, staršík, stařec* (7 %), *zdravotní problémy* (6 %), *nepracující* (4 %), *aktivity, zájmy, záliby, koníčky* (4 %) a další.²²

Na značnou míru subjektivnosti při označování lidí za seniory poukazují také Janiš a Skopalová, kteří se ve své publikaci *Volný čas seniorů* při hledání objektivního faktoru, jenž by jasně vymezil, koho lze označit za seniora, rozhodli pro kalendářní věk. Na základě tohoto faktoru autoři zjednodušeně definují seniora jako „*osobu, která dosáhla 65 a více let*“. K této věkové hranici se přiklánějí především proto, že je obvyklá ve vyspělých státech světa, k nimž

¹⁸ Tamtéž, s. 362-363.

¹⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8. S. 47.

²⁰ SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5. S. 25.

²¹ Tamtéž, s. 25-26.

²² Tamtéž, s. 27.

Česká republika nepochybně patří, a také proto, že v České republice osoby starší 65 let již zpravidla nepracují, což přímo ovlivňuje také jejich volný čas.²³

V této kapitole již bylo naznačeno, že kalendářní věk může být v kontextu stáří a stárnutí vnímán jako faktor velmi zjednodušující, ale zároveň je to faktor lehce uchopitelný²⁴. Na tomto místě je také vhodné opět poukázat na skutečnost, že stárnutí je velmi individuální proces, každý člověk stárne jinak, a vnímání vlastního stáří samotnými seniory je pochopitelně značně subjektivní²⁵. Z kvalitativní studie Dany Sýkorové v rámci Moravskoslezského kraje vyplývá, že vědomí vlastního chronologického věku se u velké části dotazovaných seniorů zcela nevytrácí, ale při percepci subjektivního stáří se jako důležitější kritérium než kalendářní věk, jeví spíše zdravotní stav seniorů. Pocit vlastního stáří je tedy do značné míry určen na základě jednak fyzického zdraví, spojovaného zároveň s mobilitou a fyzickou soběstačností, a jednak duševního zdraví, tedy dobré psychické kondice.²⁶

Sýkorová ve své studii uvádí, že pro seniory bylo určení stáří problematické, a to hned z několika důvodů. Respondenti často poukazovali na interindividuální rozdíly mezi jednotlivými seniory a ve výpovědích se v hojné míře objevovala tvrzení typu „*starý je každý, jak se cítí*“.²⁷ V souvislosti s diferencemi mezi jednotlivci respondenti mnohdy upozorňovali na tendence mladších generací pojímat seniory jako homogenní skupinu osob („*Pro mladé je každý důchodce starý, ale mezi důchodci jsou mladší, starší*“ – muž, 74 let). Podle respondentů je určení stáří obtížné také proto, že se perspektiva hodnocení v průběhu života mění („*Mladý bere za starého již padesátiletého, ale padesátiletý se za starého ještě necítí a tak... to je velice těžké určit*“ – muž, 82 let).²⁷

2.2 Změny ve stáří

Během procesu stárnutí dochází u člověka k celé řadě změn, které bychom mohli rozdělit do tří hlavních kategorií: tělesné, psychické a sociální změny. Příčiny některých z těchto změn jsou více či méně ovlivnitelné (např. životní styl, léčba nemocí a jiné), jiné jsou podmíněny genetikou.²⁸ Následující podkapitola si klade za cíl pojmenovat a v krátkosti popsat ty nejčastější změny v životě člověka v období stáří. Opět je na místě zdůraznit, že každý člověk

²³ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 33-35.

²⁴ Tamtéž, s. 35.

²⁵ SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. Studie; sv. 45. ISBN 978-80-86429-62-5. S. 54.

²⁶ Tamtéž, s. 54-56.

²⁷ Tamtéž, s. 57.

²⁸ ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2. S. 26.

stárne jinak a jiným tempem, jeho individuální proces stárnutí může být ovlivněn různými faktory, a proto se některé změny uvedené v následujících řádcích nemusí vyskytovat u všech seniorů stejně, mohou se vyskytovat v různém věku a v různé míře²⁹. Změny v životě člověka, které s sebou přináší období stáří, obzvlášť změny tělesné, mohou mít přímý dopad na volnočasové aktivity seniorů³⁰, a proto je důležité se jim v této kapitole věnovat.

2.2.1 Tělesné změny ve stáří

Stárnutí s sebou přináší zhoršení tělesného i duševního stavu, ale jakým způsobem bude tato involuce probíhat u každého jedince z hlediska času, rozsahu i závažnosti projevů, závisí na interakci genetických dispozic a důsledků různých vnějších vlivů, které se během života daného jedince nakumulovaly. Vágnerová hovoří o tzv. primárním stárnutí a tzv. sekundárně podmíněném stárnutí. Základem tzv. primárního stárnutí jsou právě genetické dispozice: „*Obecně lze říci, že lidé mají ve svém genetickém programu zakódován počátek a průběh stárnutí i pravděpodobnou délku života.*“ Je to však pouze jeden z faktorů ovlivňujících rychlost a kvalitu stárnutí.³¹

Dalším faktorem, který ovlivňuje průběh stárnutí včetně jeho tempa, jsou různé exogenní vlivy, jejichž působení vede ke zmíněnému tzv. sekundárně podmíněnému stárnutí. Výsledkem působení vnějších faktorů na funkce jednotlivých orgánových systémů v průběhu života je aktuální stav jedince. A právě na něm se projeví způsob prožití předchozích životních fází, ovlivněných např. životním stylem, výživou nadměrným zatěžováním některých orgánů apod.³²

K viditelným změnám dochází v oblasti pohybového systému. Ve stáří dochází ke zmenšení postavy, zejména vlivem atrofie meziobratlových plotének, dále také k jejímu ochabnutí a shrbení, a to v důsledku menšího svalového napětí. Charakteristický je také úbytek svalové hmoty, která je nahrazována vazivem, a omezení hybnosti kloubů a kostí. Dochází k řidnutí kostí, které se tak stávají křehkými a zvyšuje se riziko zlomeniny. Na snížení schopnosti pohybu se podílí také úbytek kloubní chrupavky doprovázený zvýšenou bolestivostí kloubů. Kosterní svaly jsou méně pružné a ochabují. Celkově se chůze zpomaluje a krok

²⁹ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 41.

³⁰ Tamtéž, s. 45.

³¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5. S. 311.

³² Tamtéž, s. 312.

zkracuje.³³ Onemocnění pohybového ústrojí patří k nejčastějším typickým chorobám stáří. Mezi nimi je to především „*artróza (degenerativní onemocnění kloubů), osteoporóza („řidnutí kostí“) a její komplikace – zlomeniny, bolesti zad způsobené degenerativními onemocněními páteře a špatnými pohybovými stereotypy.*“³⁴

Změny, které významně přispívají k horšímu prožívání světa u seniorů, jsou ty, které se týkají smyslových orgánů, zejména zraku a sluchu.³⁵ V důsledku ztráty pružnosti oční čočky dochází ke změně zrakové ostrosti. Sníženou pružnost mají také svaly řídicí průměr zornice, čímž se zhoršuje vidění za šera a v noci. Pokud jde o sluchovou výkonnost, dochází ke zhoršení slyšitelnosti zvuků o vysokých frekvencích, zhoršení vnímání mluvené řeči. Špatenková a Smékalová poukazují na skutečnost, že neschopnost seniorů zřetelně slyšet a potažmo rozumět mluvené řeči může představovat závažnou bariéru a také vyvolávat různé emoční problémy jako je úzkost, skleslost či frustrace.³⁶

V oblasti nervového systému můžeme pozorovat zpomalení psychomotorického tempa, které se v motorické rovině projevuje celkovým zpomalením seniora, zejména v chůzi a jemné motorice. V rovině psychické pak zhoršeným vybavováním, zpomaleným tempem myšlení apod. Dále se prodlužuje reakční čas (doba mezi působením podnětu a reakcí na něj), což je způsobeno změnami v centrálním nervovém systému.³⁷

Již bylo řečeno, že tělesné změny ve stáří mohou mít přímý dopad na volnočasové aktivity seniorů.³⁸ To dokazuje i nedávná studie realizovaná na Taiwanu – participující senioři často uváděli zhoršení fyziologických funkcí a nemoci jako hlavní překážku v účasti na volnočasových aktivitách.³⁹ Avšak Janiš a Skopalová také poukazují na to, že toto působení (tělesné změny – volnočasové aktivity) může být i opačné: „*Involuční změny lze částečně*

³³ SYNEK, Ondřej a ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Stárnutí a stáří v holistickém pojetí. In: TILINGER, Pavel a kol. *Životní styl a pohybové aktivity českých seniorů*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2019, s. 9-20. ISBN 978-80-87723-53-1. S. 17.

³⁴ ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Zdraví a nemoc ve stáří. In: ONDRUŠOVÁ, Jiřina a KRAHULCOVÁ, Beáta a kol. *Gerontologie pro sociální práci*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019, s. 279-289. ISBN 978-80-246-4383-0. S. 286.

³⁵ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 43.

³⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8. S. 64.

³⁷ Tamtéž, s. 64-65.

³⁸ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 45.

³⁹ HU, Hsiao-Mei. *Leisure Activity Demand of Older Adults: A Case Study*. Ageing International, vol. 47 (2022), no. 3, s. 516-533 [online]. [cit. 2023-05-13]. ISSN 0163-5158. Dostupné z: doi:10.1007/s12126-021-09432-y. S. 526.

*eliminovat realizovanými volnočasovými aktivitami (pohybovými, ale i jinými), které jsou však realizovány již před dosažením seniorského věku.*⁴⁰

2.2.2 Psychické změny ve stáří

Změny v oblasti psychických funkcí v období stáří mohou být podmíněny jak biologicky, tak i na základě psychosociálních vlivů, případně společným působením obou těchto faktorů. Biologicky podmíněné změny souvisí především s různými strukturálními a funkčními změnami mozku, jež jsou následkem procesu stárnutí. Z psychosociálních vlivů je možno uvést např. obecná očekávání a postoje společnosti vůči seniorům, které pak mohou vést k přijetí určitého modelu chování samotnými seniery. Důležitou roli může mít také životní styl, různé návyky a také schopnosti a dovednosti osvojené v průběhu života.⁴¹

S přibývajícím věkem dochází ke zhoršení paměti, ovšem nikoliv v plné šíři a nikoliv rovnoměrně. Zhoršuje se zejména krátkodobá paměť, starší lidé mají problém se zapamatováním nových informací, zatímco např. vzpomínky z mládí zůstávají často uchovány.⁴² Informace uložené v dlouhodobé paměti mohou tedy vydržet opravdu dlouho, ale Vágnerová upozorňuje na to, že problémy nastávají zejména při jejich vybavování, které bývá u seniorů pomalé a často méně přesné. Opět se jedná o proces individuální a může být ovlivněn celou řadou faktorů: genetická dispozice, aktuální zdravotní stav, zkušenosti, postoj k duševní činnosti, vzdělání aj. Kromě těchto faktorů má na uchování paměťových funkcí vliv také míra užívání paměti.⁴³ Paměť je možné trénovat a udržovat, a to především aktivní duševní činností.⁴⁴ V této souvislosti poukazuje Stuart-Hamilton na teorii nepoužívání, „*podle níž s věkem související zhoršení schopností lze přičíst jejich zanedbávání, které nakonec vede k úbytku nebo ztrátě funkce.*“⁴⁵

Pokud jde o inteligenci, dochází k oslabení zejména v oblasti fluidní inteligence, což je primárně zapříčiněno změnami v CNS.⁴⁶ Jedná se především o schopnost řešit problémy, kdy

⁴⁰ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 45.

⁴¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5. S. 315-317.

⁴² ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8. S. 65-66.

⁴³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5. S. 322-324.

⁴⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8. S. 66.

⁴⁵ STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2. S. 61-62.

⁴⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5. S. 328.

nehraje roli dosažené vzdělání či zkušenost.⁴⁷ Pokles fluidní inteligence se však v běžných situacích každodenního života seniorů nemusí nápadně projevit. K tomu by došlo až v nových a neznámých situacích. V oblasti krystalické inteligence dochází k poklesu většinou až po 70. roce života.⁴⁸ Krystalická inteligence je v podstatě soubor vědomostí (odborné znalosti apod.) získaný v průběhu celého života včetně vzdělávání.⁴⁹ Podle Vágnerové je to právě získané vzdělání a zkušenosti, které mohou částečně kompenzovat „*biologicky podmíněný pokles rychlosti a flexibility*.“⁵⁰

2.2.3 Sociální změny ve stáří

Jednou ze zásadních změn v sociální oblasti, která nastává ve stáří, je odchod do starobního důchodu, ať už se jedná o odchod dobrovolný či vynucený. Je třeba zmínit, že mnozí senioři se i přes nárok na odchod do starobního důchodu snaží setrvat v zaměstnání co možná nejdéle, přičemž jejich motivace jsou různé (např. obavy z poklesu společenské prestiže či ze ztráty určitého sociálního statusu, skutečný zájem o svou profesi, potřeba zachovat si určitý životní styl, strach ze sociální izolace, finanční důvody – obavy z poklesu životní úrovně atd.). Odchod do důchodu představuje zásadní mezník, kterým je vlastně ukončena dlouhá životní etapa spojená s profesní činností.⁵¹

V rámci sociologického výzkumu s názvem *Názory a postoje české populace k seniorům*⁵² odpovědělo přibližně 54 % respondentů (všichni respondenti N = 1014) na otázku, zda seniorský věk a důchod přináší něco pozitivně nového, co nebylo v předchozích životních etapách, „ano“. Asi není příliš překvapivé, že většina odpovědí souvisela především s disponibilním časem. Podle respondentů přináší seniorský věk a důchod především více volného času, nové možnosti jeho využití, větší svobodu v organizaci času a v jeho náplni, možnost věnovat se svým zájmům, koníčkům, různým aktivitám (sport, kultura, rybaření, zahradničení, kutilství, zábava, četba, TV atd.), dále také čas na odpočinek a relaxaci (klid, pohoda, procházky), více času na cestování a také rodinu. Někteří respondenti jako pozitivní

⁴⁷ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMĚKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8. S. 67.

⁴⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5. S. 328.

⁴⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMĚKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8. S. 67

⁵⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5. S. 329.

⁵¹ Tamtéž, s. 355-358.

⁵² Jedná se o reprezentativní výzkum z roku 2008 na výběrovém souboru 1014 respondentů ze všech krajů ČR. - SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5. S. 197.

změnu, kterou přináší seniorský věk a důchod, uváděli nový životní styl, a to především ve smyslu „více klidu a uvolnění a méně stresu a shonu“ (jiná naplnění dne, větší prožitek z přítomnosti, žít naplno, užívat si to, na co nebyl při zaměstnání čas apod.).⁵³

Tentýž výzkum se kromě zjišťování toho, co je v souvislosti se stářím vnímáno jako pozitivní, zaměřil také na to, z čeho má česká populace ve spojitosti se seniorským věkem strach. Výzkum ukázal, že obavy jsou častěji sociálního charakteru a souvisí především s osamoceností a s nedostatky ve společenských a mezilidských vztazích.⁵⁴

Pokud jde o strach z osamocení, můžeme jej dát do souvislosti s určitou sociální izolací, kterou jsou starší lidé ohroženi. Zejména odchod do důchodu s sebou může přinášet větší izolovanost od společenského dění a život seniorů se tak odehrává převážně v soukromí.⁵⁵ Nicméně člověk je tvor společenský, i ve stáří přetrvává potřeba sociálního kontaktu, k němuž dochází především v okruhu rodiny, přátel a lidí ze sousedství.⁵⁶ Sýkorová poukazuje na význam sociálních kontaktů v rámci poskytování sociální podpory, ať už se jedná o podporu materiální (finanční pomoc, pomoc v domácnosti, osobní péče, péče v nemoci, doprovod atd.), kognitivní (poskytování rad, informací atd.), či emocionální (útěcha, empatie, náklonnost, láska, zájem, ocenění atd.).⁵⁷

Pro seniory je udržování blízkých sociálních vztahů podstatné pro zvládání stáří a stárnutí.⁵⁸ Nezastupitelnou roli v síti sociálních kontaktů hrají pochopitelně blízcí členové rodiny, především životní partner, sourozenci, děti, vnoučata, ale také příslušníci širší rodiny. Rodina bývá pro seniory často zdrojem pomoci, podpory, důvěry, a především citového pouta, ale ne vždy jsou rodinné vztahy harmonické a v takovém případě mohou být naopak zdrojem konfliktu a pocitu nepohody. Sýkorová ve své kvalitativní studii poukazuje na neméně důležitou roli přátel v životě seniorů jakožto lidí, se kterými se cítí dobře a kterým důvěřují. A jsou to právě přátelé, s nimiž bývají „vzájemná setkávání naplněná volnočasovými aktivitami podstatně více než různými formami instrumentální pomoci.“⁵⁹

⁵³ SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5. S. 29-30.

⁵⁴ Tamtéž, s. 31.

⁵⁵ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5. S. 350.

⁵⁶ Tamtéž, s. 365-366.

⁵⁷ SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. Studie; sv. 45. ISBN 978-80-86429-62-5. S. 167.

⁵⁸ Tamtéž, s. 182.

⁵⁹ Tamtéž, s. 172-177.

Kromě většího množství volného času může odchod do starobního důchodu znamenat pro mnohé také výrazný zásah do oblasti financí, zejména pokud je starobní důchod jediným finančním příjmem. Janiš a Skopalová upozorňují, že právě nedostatek financí může seniory omezovat mimo jiné i ve využívání volného času.⁶⁰

2.3 Aktivní stárnutí

Jelikož je tématem diplomové práce volný čas seniorů, je vhodné, aby byl v teoretické části věnován prostor také konceptu aktivního stárnutí. Když se řekne aktivní stárnutí, většině lidem se pravděpodobně vybaví představa aktivního seniora, který ve svém nejen volném čase vykonává řadu aktivit, vše samozřejmě dle svého výběru a svých možností. Naše představy o aktivním stárnutí se mohou lišit, např. v míře či druhu „aktivity“. Nicméně Světová zdravotnická organizace definuje termín aktivní stárnutí jako: „*proces co nejlepšího využití příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečnost ke zlepšení kvality života lidí v průběhu stárnutí*“⁶¹.

V rámci konceptu aktivního stárnutí nezahrnuje slovo aktivní pouze rovinu fyzické aktivity nebo aktivity na trhu práce, nýbrž se vztahuje v podstatě ke všem oblastem života, tedy k oblastem společenské, ekonomické, kulturní, duchovní a občanské.⁶² Z definice uvedené v předchozím odstavci vyplývá, že aktivní stárnutí směřuje ke zlepšení kvality života během stárnutí. Cílem je prožívat život ve stáří plnohodnotně, v bezpečí a důstojnosti, s možností participace na životě společnosti (např. jako občan, obyvatel obce, účastník různých společenských a rodinných aktivit atd.). Aktivní stárnutí v sobě zahrnuje též odpovědný přístup ke zdraví a smysluplné využívání volného času. Dvořáčková také v rámci pojetí aktivního stárnutí klade důraz na pojem nezávislost, především ve smyslu umožnění starším lidem „*zachovat si ve stáří dobré zdraví, a žít nezávisle díky životnímu přístupu ke zdravému stárnutí*“⁶³.

⁶⁰ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 49-50.

⁶¹ VIDOVIČOVÁ, Lucie a kol. *Stárnutí na venkově: podoby aktivního stárnutí a kvalita života v rurálních oblastech*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2018. Studie; 142. svazek. ISBN 978-80-7419-280-7. S. 20.

⁶² VIDOVIČOVÁ, Lucie. Aktivní stárnutí a volný čas aneb jak pěstovat kulturu ve stáří. In: HOLMEROVÁ, Iva a kol. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014, s. 153-175. Lékař a pacient. ISBN 978-80-204-3119-6. S. 153.

⁶³ DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Aktivní stárnutí. In: HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 23-28. ISBN 978-80-247-4697-5. S. 23-25.

Koncept aktivního stárnutí respektuje výraznou heterogenitu seniorů rostoucí s věkem,⁶⁴ z čehož také vyplývá, že neobsahuje přesný návod ke zvládnutí vlastního stárnutí, ale spíše jakousi všeobecnou strategii, v níž je kladen velký důraz na jedince, jeho autonomii a zodpovědnost, přičemž podmínky pro aktivní stárnutí vytváří především společnost jako celek⁶⁵.

Je nutné poznamenat, že tento koncept se stal také terčem kritiky, zejména pro svoji normativnost a dokonce pro tzv. antiageing rétoriku, kdy jsou propagovány možnosti vedoucí k potlačení viditelných projevů stárnutí a kdy je tedy stárnutí vnímáno jako něco nežádoucího.⁶⁶ Vidovičová zmiňuje, že předmětem kritiky bylo například to, že koncept v podstatě nepočítá s jinými formami stárnutí, odlišnými od definovaného ideálu.⁶⁷ Někdy bývá aktivní stárnutí chápáno zjednodušeně jako prodlužování aktivity na trhu práce do vyššího věku, tedy oddalování odchodu do starobního důchodu, nebo jako stárnutí, které vylučuje „*slabost, křehkost, odpočinek, „nicnedělání“ či vyvázání se ze sociálních rolí.*“⁶⁸

Pokud není koncept aktivního stárnutí vnímán příliš zjednodušeně, například pouze jako prodlužování profesní činnosti, může být velmi přínosný. Neexistují zde přesně stanovené parametry, určující míru, náplň, intenzitu či úroveň aktivity, které jsou zapotřebí k tomu, aby člověk prožil aktivní stárnutí. Všechny tyto záležitosti je možné definovat velmi individuálně. Vidovičová příkládá význam především tomu, že člověk tráví svůj čas něčím, co považuje za smysluplné a co mu přináší potěšení.⁶⁹

⁶⁴ Tamtéž, s. 23.

⁶⁵ VIDOVIČOVÁ, Lucie a kol. *Stárnutí na venkově: podoby aktivního stárnutí a kvalita života v rurálních oblastech*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2018. Studie; 142. svazek. ISBN 978-80-7419-280-7. S. 20.

⁶⁶ Tamtéž, s. 21.

⁶⁷ VIDOVIČOVÁ, Lucie. Aktivní stárnutí a volný čas aneb jak pěstovat kulturu ve stáří. In: HOLMEROVÁ, Iva a kol. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014, s. 153-175. Lékař a pacient. ISBN 978-80-204-3119-6. S. 154.

⁶⁸ VIDOVIČOVÁ, Lucie a kol. *Stárnutí na venkově: podoby aktivního stárnutí a kvalita života v rurálních oblastech*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2018. Studie; 142. svazek. ISBN 978-80-7419-280-7. S. 21.

⁶⁹ VIDOVIČOVÁ, Lucie. Aktivní stárnutí a volný čas aneb jak pěstovat kulturu ve stáří. In: HOLMEROVÁ, Iva a kol. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014, s. 153-175. Lékař a pacient. ISBN 978-80-204-3119-6. S. 154.

3 Volný čas seniorů

3.1 Volný čas

V předchozí kapitole byla pozornost zaměřena na stáří a stárnutí, a to především v obecné rovině. Následující podkapitola se zaměří na nedílnou součást života, ať už se nacházíme v jakékoliv životní fázi, a sice volný čas.

Jak už název kapitoly napovídá, bude nás zajímat primárně trávení volného času ve stáří, nicméně volný čas je součástí životního stylu, a ten se vyvíjí a mění po celý náš život. Životní styl, a tedy i způsob trávení volného času, se mění v závislosti na tom, v jakém životním období se nacházíme, zároveň však jednotlivé životní fáze pochopitelně nevystupují odděleně, ale navzájem se ovlivňují.⁷⁰ Životní styl v období dětství je v podstatě určen životním stylem rodiny, která má také zásadní vliv na vytváření vztahu k volnému času od raného dětství.⁷¹ S rostoucím věkem se životní styl jedince více individualizuje. Výrazné změny přináší například nástup do práce a následné budování kariéry či založení vlastní rodiny. V souvislosti s těmito faktory většinou dochází ke zkrácení času, jenž je věnován volnočasovým aktivitám. Období stáří, a především pak odchod ze zaměstnání, s sebou zase přináší velké množství disponibilního času, o jehož trávení rozhoduje sám senior.⁷²

Ještě než se zaměříme na volný čas seniorů, je zapotřebí vymezit si nejdříve kategorii volného času jako takovou. K vymezení volného času existují různé přístupy. V rámci tzv. reziduálního přístupu je volný čas zbývajícím časem po vykonání pracovních a mimopracovních povinností, a to jak vůči sobě, tak ostatním lidem. Čas je tedy rozdělen do dvou základních kategorií, pracovní a mimopracovní, přičemž mimopracovní čas je tvořen časem vázaným a časem volným. Kategorii pracovního času není potřeba podrobněji vymezovat, je to zkrátka „čas strávený pracovní výdělečnou činností“. Čas vázaný je čas věnovaný nutným životním nezbytnostem a záležitostem – dojíždka do práce, péče o domácnost (nákup, příprava jídla, údržba, péče o domácí hospodářství, péče o zahrádku a další),

⁷⁰ SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5. S. 98-99.

⁷¹ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 11.

⁷² SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5. S. 99.

osobní péče (spánek, stravování, hygiena, zdravotní péče a další). A konečně zbývající časový prostor je časem volným.⁷³

Tzv. normativní přístup charakterizuje volný čas především jako čas, o kterém rozhoduje člověk sám, na základě své vlastní vůle a svobodné volby, nikoliv na základě tlaku plynoucích z různých závazků (společenských, rodinných atd.). Jedná se o takové činnosti, které jsou zdrojem osobní radosti a potěšení a člověk je vykonává pro ně samotné.⁷⁴

Předmětem našeho zájmu je volný čas seniorů, a proto je třeba poukázat, na určitý nedostatek výše zmíněného tzv. reziduálního přístupu, a sice na skutečnost, že do takového pojetí volného času nezapadají určité skupiny obyvatel, včetně seniorů nebo také těhotných žen či bezdomovců, jelikož se volný čas nachází vždy v opozici s prací.⁷⁵

Zmínili jsme, že v teoretické rovině existují kategorie pracovního času, vázaného času a volného času, do každé z těchto kategorií je možné zařadit určité činnosti, které v životě člověk vykonává. V praxi však může být u některých činností velmi obtížné striktně a bez problémů je zařadit do některé ze zmíněných časových bloků. Týká se to především činností na rozhraní vázaného a volného času. Duffková, Urban a Dubský uvádí jako příklad péči o děti, kdy se na jedné straně jedná o součást péče o rodinu a domácnost, tedy čas vázaný, ale na straně druhé lze například výlet s rodinou ve volném čase jen těžko zařadit mezi povinnosti vázaného času.⁷⁶ Dalším příkladem je zahradničení, může se jednat o náš koníček, který vykonáváme ve svém volném čase rádi a dobrovolně, ale zároveň také částečně z nutnosti. Z tohoto důvodu se někdy používá termín polovolný čas. S tímto označením přišel Joffre Dumazedier, francouzský sociolog a pedagog.⁷⁷ Nicméně Janiš konstatuje, že k rozlišování volného a polovolného času dochází více méně pouze v teoretické rovině, kdežto v praktickém životě nejsou tyto kategorie striktně rozlišovány.⁷⁸

⁷³ DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6. S. 142-149.

⁷⁴ Tamtéž, s. 144.

⁷⁵ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 14-15.

⁷⁶ DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6. S. 145.

⁷⁷ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 14-15.

⁷⁸ JANIŠ, Kamil. Benefits of Semi-Leisure Time in the Context of Conversion to Anti-Leisure Time in the Elderly. *Lifelong Learning* [online], roč. 10 (2020), č. 1, s. 97-104 [cit. 2023-05-04]. ISSN 1804-526X. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/342176294_Benefits_of_Semi-Leisure_Time_in_the_Context_of_Conversion_to_Anti-Leisure_Time_in_the_Elderly. S. 98.

Polovolnočasové aktivity jsou tedy takové činnosti, které nám na jednu stranu přináší potěšení a radost, ale zároveň je člověk vykonává částečně z povinnosti nebo kvůli určitému závazku. Vždy také záleží na postoji člověka k dané aktivitě.⁷⁹ Janiš spatřuje hlavní přínos polovolnočasových aktivit vykonávaných seniory ve snížení jejich pasivity. Jelikož se v těchto aktivitách snoubí zábava a radost s povinností, mohou mít pozitivní vliv zejména na pocit vlastní důležitosti seniorů či pocit smysluplného naplnění času.⁸⁰

Janiš zmiňuje, že v odborné literatuře se též operuje s termínem antivolný čas, který v podstatě vzniká v situaci, kdy polovolnočasová aktivita, která byla doposud vykonávána s radostí a potěšením, ztratí tato pozitiva a stane se z ní pouhá povinnost, k níž má člověk odpor.⁸¹

Iso-Ahola a Baumeister hovoří o tom, že při vymezování toho, co je a co není volný čas, jsou důležitější pocity a postoje člověka ke konkrétní činnosti než činnost samotná. Nelze tedy o nějaké aktivitě říct, že je vždy volnočasová, zatímco jiné ne, protože téměř každá činnost může být vnímána jako volnočasová v závislosti na vnímání svobody. Je to právě svoboda a vnitřní motivace, jenž přispívají k chápání volného času jako něčeho, co si člověk přeje dělat a cítí se svobodný v rozhodování, zda to bude dělat nebo ne. Dalo by se tedy říci, že možnost rozhodnout se něco dělat ve volném čase činí z této zvolené činnosti volnočasovou aktivitu. A stejně tak jako je výrazem svobody rozhodnout se ve volném čase něco dělat, je výrazem svobody též rozhodnutí něco nedělat. Podle zmíněných autorů spočívá podstata volného času především v jeho subjektivním významu.⁸²

3.2 Volný čas v seniorském věku

Jak již bylo řečeno, způsob trávení volného času se více či méně mění společně s životním stylem v průběhu celého našeho života. Je pochopitelné, že seniorský věk, a především pak odchod do důchodu, s sebou přináší v souvislosti s volným časem určité změny. Janiš a Skopalová ve své publikaci uvádí možnosti změn volnočasových aktivit v seniorském věku dle autorek Kasper a Lubecki⁸³: pokračování ve stávajících aktivitách, rozšíření

⁷⁹ Tamtéž, s. 99.

⁸⁰ Tamtéž, s. 101.

⁸¹ Tamtéž, s. 101.

⁸² ISO-AHOLA, Seppo E. a BAUMEISTER, Roy F. *Leisure and meaning in life*. *Frontiers in Psychology*, vol.14 (2023) [online]. [cit. 2023-05-12]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2023.1074649. S. 3.

⁸³ KASPER, Birgit a ULRIKE LUBECKI. Zu Fuß unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen. In: *Raum und Mobilität, Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrsplanung* 10 [online]. 2003, s. 1-12 [cit. 2023-05-04]. Dostupné z: https://eldorado.tu-dortmund.de/bitstream/2003/40720/1/API0_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf.

stávajících aktivit, výběr nových aktivit, na něž jedinci v produktivním věku nezbýval čas, pokračování v profesních činnostech ve smyslu volnočasových aktivit, změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity. V případě předposlední zmíněné možnosti – pokračování v profesních činnostech – samozřejmě velice záleží na druhu profese, kterou senior dříve vykonával, tato možnost není pochopitelně aplikovatelná u všech profesí.⁸⁴

Podle teorie kontinuity se každá fáze lidského životního cyklu vyznačuje vysokou mírou kontinuity. Této teorii odpovídá zjištění některých studií, že senioři mají tendenci zachovat si ve stáří svůj životní styl a používat známé strategie z předchozích životních etap, což jim usnadňuje adaptaci na změny přicházející s vyšším věkem. Prostřednictvím volného času si starší lidé nejen udržují kontinuitu sociální participace a zdraví, ale také jim volný čas může pomoci v adaptaci na důchod.⁸⁵

Také autoři Nimrod a Adoni poukazují na určitou kontinuitu v kontextu volnočasových aktivit před a po odchodu do důchodu. Hovoří o převažující tendenci starších lidí věnovat se v důchodu stejným aktivitám jako předtím, i když se změnou v četnosti. Podle nich tedy lidé po odchodu do důchodu nemají sklony účastnit se většího množství aktivit, ale spíše se více věnují aktivitám, na které byli zvyklí.⁸⁶

Podle týchž autorů může volný čas v životě seniorů kromě jiného plnit určitou kompenzační funkci. Senioři, jenž se věnují volnočasovým aktivitám, které vnímají jako obohacující a naplňující, mohou dosáhnout vysoké úrovně životní spokojenosti, i když jsou vystaveni podmínkám, které ohrožují jejich pohodu (wellbeing). Vyplývá to z jejich studie zaměřené na zkoumání vztahu mezi různými volnočasovými styly seniorů a subjektivní pohodou a životní spokojeností v důchodu. Ještě dodejme, že výsledky této studie byly, dle slov autorů samotných, poměrně znepokojivé, neboť většina participujících seniorů byla zařazena do jedné ze skupin s nejméně rozvinutým repertoárem volnočasových aktivit a největší skupina seniorů („konzumenti médií“) byla nejpasivnější.⁸⁷ I v jiných studiích se setkáváme se závěrem, že značná část seniorů se věnuje spíše pasivnímu trávení volného času a účast na aktivním

⁸⁴ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 74-76.

⁸⁵ HU, Hsiao-Mei. *Leisure Activity Demand of Older Adults: A Case Study*. Ageing International, vol. 47 (2022), no. 3, s. 516-533 [online]. [cit. 2023-05-13]. ISSN 0163-5158. Dostupné z: doi:10.1007/s12126-021-09432-y. S. 519.

⁸⁶ NIMROD, Galit and ADONI Hanna. *Leisure-styles and life satisfaction among recent retirees in Israel*. Ageing & Society, vol. 26 (2006), no. 4, s. 607-630 [online]. Dostupné z: doi:10.1017/S0144686X06004867. S. 608.

⁸⁷ Tamtéž, s. 626-627.

trávení volného času (včetně pohybových aktivit) je poměrně nízká.⁸⁸ Nic se však nemění na tom, že aktivní způsob trávení volného času a především fyzická aktivita hrají důležitější roli mimo jiné v duševním zdraví seniorů a také v psychické adaptaci na důchod ve srovnání s pasivním trávením volného času a vykonáváním sedavých činností jako je například sledování televize, čtení nebo další audiovizuální aktivity.⁸⁹

Iso-Ahola a Baumeister hovoří také o tom, že podstata volného času nespočívá ani tak v konkrétní činnosti, jako spíše v subjektivním vnímání svobody, volby a vnitřní motivace. Lidé si přejí, aby jejich život byl smysluplný a volnočasové aktivity nabízejí různou míru uspokojení základních potřeb týkající se smysluplnosti (účel, hodnota, účinnost, sebeúcta).⁹⁰

Uvedme zde také tvrzení Hsiao-Mei Hu, podle něhož je nejvyšším cílem účasti na volnočasových aktivitách, aspoň tedy na individuální úrovni, přínos fyzického a duševního potěšení a zdraví nebo dokonce umožnit, že účastníci zažijí vyšší úroveň životní moudrosti.⁹¹

Volnočasové aktivity je možné různým způsobem kategorizovat. Například Duffková, Urban a Dubský člení volnočasové aktivity do těchto skupin: kulturní aktivity, sportovní aktivity, sociální aktivity, vzdělávací aktivity, veřejné aktivity, rekreační a cestovatelské aktivity, hobby a manuální aktivity.⁹²

U kulturních aktivit může být člověk jednak příjemcem určité kulturní či umělecké hodnoty (návštěva divadla, koncertu, galerie, výstavy, sledování televize atd.), a jednak také tvůrcem těchto hodnot (tvorba hudby, malování atd.).⁹³ Pokud se jedná o sledování televize, tak přestože tato aktivita patří v západní civilizaci k velmi častým volnočasovým aktivitám, především vzhledem k nízkým nárokům, nízkému úsilí a relativnímu pohodlí, lidé uvádějí překvapivě nízkou míru pocitů štěstí, uspokojení a smysluplnosti spojenou se sledováním televize. Na druhou stranu Iso-Ahola a Baumeister poukazují také na potenciální přínosy této činnosti. Jednak může být sledování televize zdrojem pocitu svobody a jednak také pocitu

⁸⁸ SHARIFI, Mehdi, NODEHI, Davud a BAZGIR, Behzad. *Physical activity and psychological adjustment among retirees: a systematic review*. BMC Public Health, vol. 23 (2023), no. 1. [online]. [cit. 2023-05-11]. ISSN 1471-2458. Dostupné z: doi:10.1186/s12889-023-15080-5. S. 15.

⁸⁹ Tamtéž, s. 13.

⁹⁰ ISO-AHOLA, Seppo E. a BAUMEISTER, Roy F. *Leisure and meaning in life*. Frontiers in Psychology, vol.14 (2023) [online]. [cit. 2023-05-12]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2023.1074649. S. 1.

⁹¹ HU, Hsiao-Mei. *Leisure Activity Demand of Older Adults: A Case Study*. Ageing International, vol. 47 (2022), no. 3, s. 516-533 [online]. [cit. 2023-05-13]. ISSN 0163-5158. Dostupné z: doi:10.1007/s12126-021-09432-y. S. 519.

⁹² DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6. S. 157.

⁹³ Tamtéž, s. 157.

sociální vazby. Lidé totiž při sledování televize mohou prožívat silný pocit sounáležitosti a spojení s ostatními, zejména pokud se dívají v přítomnosti jiných lidí.⁹⁴

Sociální či společenské aktivity v tomto členění zahrnují aktivity sociální interakce, především trávení času s rodinnými příslušníky, přáteli a dalšími lidmi. Může se jednat například o vzájemné návštěvy, posezení v kavárně, restauraci, baru atd. Vzdělávací aktivity mohou být individuální v podobě sebevzdělávání (např. četba literatury či získávání informací prostřednictvím internetu atd.) nebo mohou být realizovány v rámci činnosti různých spolků, klubů, organizací či institucí (např. univerzita třetího věku). Do kategorie veřejných aktivit autoři Duffková, Urban a Dubský řadí takové činnosti, v jejichž rámci se člověk jakkoliv angažuje ve veřejných záležitostech (např. komunitní činnost aj.). Pod pojmy rekreační a cestovatelské aktivity si můžeme představit cestování za relaxací i poznáním, turismus, chalupaření, chataření, zahrádkaření, houbaření aj. Hobby (koníčky) se mohou odlišovat na základě specifického zájmu každého jedince a často souvisí s nějakou manuální činností (modelářství, vyšívání, rybaření, včelařství aj.). Některé kategorie se pochopitelně mohou překrývat.⁹⁵

Jiný způsob členění volnočasových aktivit nabízí Janiš a Skopalová ve své publikaci *Volný čas seniorů*. Tito autoři rozdělují volnočasové aktivity takto: „vzdělávací aktivity, pohybové volnočasové aktivity, aktivity s rodinou, aktivity v domácím prostředí, společenské aktivity.“⁹⁶ Do kategorie volnočasových aktivit v domácím prostředí autoři zařazují „především sledování televize, poslech rozhlasu, čtení knih, domácí a ruční práce, pěstování rostlin a chování domácích zvířat (nehuspodářských), ale i práci s počítačem, sexuální aktivity apod.“⁹⁷ Společenskými volnočasovými aktivitami se rozumí aktivity probíhající v nějaké skupině, patří sem také dobrovolnická činnost, návštěvy koncertů, divadel apod.⁹⁸

3.2.1 Volný čas seniorů a zdraví

V následující podkapitole se budeme věnovat vztahu a souvislostem mezi volným časem, respektive volnočasovými aktivitami, a zdravím. Tento vztah nás bude také významně zajímat v praktické části této práce a bude jedním z hlavních tematických okruhů v rozhovorech

⁹⁴ ISO-AHOLA, Seppo E. a BAUMEISTER, Roy F. *Leisure and meaning in life*. *Frontiers in Psychology*, vol.14 (2023) [online]. [cit. 2023-05-12]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2023.1074649. S. 6.

⁹⁵ DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6. S. 158-161.

⁹⁶ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 81.

⁹⁷ Tamtéž, s. 108.

⁹⁸ Tamtéž, s. 110-111.

s vybranými seniory. Také z nedávné kvalitativní studie, v jejímž rámci byly realizovány rozhovory s 15 seniory žijícími na Taiwanu, vyplynulo, že podpora zdraví patří mezi nejdůležitější motivace pro jejich účast na volnočasových aktivitách⁹⁹.

Zdraví patří k nejdůležitějším hodnotám v lidském životě a je chápáno též jako nejdůležitější hodnota pro dosahování ostatních cílů. Na lidské zdraví má pochopitelně vliv řada faktorů, které jsou označovány jako determinanty zdraví. Mezi čtyři základní skupiny determinant zdraví patří: zdravotnické služby, biologický základ, životní prostředí a zcela jednoznačně největší podíl na formování zdraví má životní styl (50-60 %).¹⁰⁰ A velká část toho, co lze v životním stylu ovlivnit, souvisí s volným časem, jehož náplň je v převážné míře v režii každého jedince.¹⁰¹ Ještě dodejme, že mezi další determinanty zdraví patří také příjem, sociální status, úroveň vzdělání, podpůrné sociální sítě, kultura a pohlaví.¹⁰²

Zdraví je nesporně pojem velmi komplexní, zasahuje do mnoha oborů a není snadné jej v rámci definice vystihnout v celé jeho šíři. Přestože existuje řada pojetí a teorií zdraví, dosud neexistuje definice, která by byla přesná, výstižná a zároveň bez výhrad přijímaná.¹⁰³ Není cílem této práce se pojetím zdraví zabývat více do hloubky, a proto zde uvedeme pouze dvě definice, které jsou pro potřeby této práce zcela dostačující. Pravděpodobně neznámější definicí zdraví je ta, kterou vytvořila Světová zdravotnická organizace: „*Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.*“ Jedná se o definici stručnou, jednoduchou a také snadno zapamatovatelnou. Přestože se však snaží obsáhnout jednotlivé složky zdraví (fyzickou, psychickou a sociální), na duchovní (spirituální) oblast zdraví se zde zapomíná. Proto zde uvedeme ještě definici zdraví podle Jara Křivohlavého, který tuto složku zohledňuje: „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.*“¹⁰⁴ V této

⁹⁹ HU, Hsiao-Mei. *Leisure Activity Demand of Older Adults: A Case Study*. Ageing International, vol. 47 (2022), no. 3, s. 516-533 [online]. [cit. 2023-05-13]. ISSN 0163-5158. Dostupné z: doi:10.1007/s12126-021-09432-y. S. 523.

¹⁰⁰ MARKOVÁ, Marie. *Determinanty zdraví*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2012. ISBN 978-80-7013-545-7. S. 7.

¹⁰¹ ISO-AHOLA, Seppo E. a Roger C. MANNELL. Leisure and health. In: HAWORTH, John T., VEAL, A. J. *Work and Leisure*. New York: Routledge, 2004, s. 184-199. ISBN 0-203-56959-8. S. 185.

¹⁰² HUBELOVÁ, Dana, CHROMKOVÁ MANEA, Beatrice a KOZUMPLÍKOVÁ, Alice. *Zdraví a jeho sociální, ekonomické a environmentální determinanty: teoretické a empirické vymezení*. Sociológia – Slovak Sociological Review, roč. 53 (2021), č. 2, s. 119-146 [online]. [cit. 2023-05-19]. ISSN 0049-1225. Dostupné z: doi:10.31577/sociologia.2021.53.2.5. S. 129.

¹⁰³ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5. S. 10-24.

¹⁰⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. S. 37-40.

podkapitole si klademe za cíl objasnit souvislosti mezi zdravím a volným časem a uvedení aspoň těchto dvou definic zdraví považujeme za žádoucí v tom smyslu, že vyjadřují vzájemnou provázanost jednotlivých složek zdraví, kterou můžeme vnímat i v kontextu volného času.

Iso-Ahola a Mannell rozlišují ve vztahu ke zdraví dva typy lidí. Zaprvé jsou to proaktivní jedinci, kteří se snaží aktivně ovlivňovat své zdraví ve smyslu zdraví podporujícího chování, vedou aktivní životní styl, vykonávají různorodé aktivity poskytující radost a potěšení. Naproti tomu reaktivní jedinci, druhý typ lidí, většinou začnou být aktivní v rámci podpory svého zdraví až ve chvíli, kdy se objeví zdravotní problémy, mají tendenci vést spíše pasivní a sedavý způsob života a jsou pasivní i ve vztahu k volnému času.¹⁰⁵ Stejní autoři rovněž konstatují, že právě aktivní způsob života ve volném čase je zdraví podporující („health-promoting“).¹⁰⁶

Je nesporné, že fyzická aktivita je pro člověka jednoznačně zdrojem zdravotních přínosů, ale i aktivity vyžadující pouze malou nebo dokonce žádnou fyzickou námahu jsou zdraví prospěšné. Prospektivní studie Thomase A. Glasse a dalších autorů, která zkoumala souvislost mezi společenskými, produktivními a fyzickými aktivitami a přežitím starších lidí (65 a více let) během třinácti let sledování, přinesla zajímavá zjištění. Autoři studie zjistili, že společenské a produktivní aktivity, jež vyžadují jen nízkou nebo žádnou fyzickou zdatnost (fitness), snižují riziko úmrtí ze všech příčin stejně jako fyzické aktivity. To naznačuje, že i aktivity v psychosociální sféře (společenské a produktivní), vyžadující menší fyzickou námahu, jsou ve svém přínosu rovnocenné s aktivitami fyzickými. Pro úplnost zde uvedeme konkrétní aktivity, které autoři zařadili k jednotlivým skupinám. Do skupiny společenských aktivit byly zahrnuty tyto: návštěva kostela, restaurace, kina, divadla, účast na sportovních událostech, jednodenní i vícedenní výlety, hraní karet, dalších her, bingo, účast v různých společenských skupinách, klubech. Skupina fitness aktivit obsahovala: aktivní sporty, plavání, chůze, fyzická cvičení. A konečně produktivní aktivity zahrnovaly: zahradničení, přípravu pokrmů, nakupování, placená i neplacená komunitní práce, další placené činnost.¹⁰⁷

¹⁰⁵ ISO-AHOLA, Seppo E., MANNELL Roger C. Leisure and health. In: HAWORTH, John T., VEAL, A. J. *Work and Leisure*. New York: Routledge, 2004, s. 184-199. ISBN 0-203-56959-8. S. 185.

¹⁰⁶ Tamtéž, s. 187.

¹⁰⁷ GLASS, T. A., DE LEON C. M., MAROTTOLI R. A. a BERKMAN L. F. *Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans*. British Medical Journal [online], vol. 319 (1999), no. 7208, s. 478-483. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/12846264_Population_study_of_social_and_productive_activities_as_predictors_of_survival_among_elderly_Americans#fullTextFileContent [cit. 2023-05-06].

Hlavní přínos společenských a produktivních aktivit spočívá podle autorů zmíněné studie v následujících skutečnostech. Autoři poukazují zejména na význam sociálních kontaktů, které mohou snižovat škodlivé účinky stresu, a to prostřednictvím posílení imunity. Společenské a produktivní aktivity v sobě také zahrnují výkon smysluplných sociálních rolí, posilují pocit vzájemnosti, sociální oporu a také vnímání smyslu a účelu v životě.¹⁰⁸

S jistotou lze také říci, že účast na fyzických i nefyzických volnočasových aktivitách má prokazatelný přínos i pro duševní zdraví, neboť byl prokázán jejich vliv na snížení deprese a úzkosti, posílení sebevědomí, zvýšení celkové psychické pohody a životní spokojenosti, a dokonce zlepšení kognitivních funkcí.¹⁰⁹

V následující části se pokusíme přesněji objasnit vzájemné souvislosti mezi volnočasovými aktivitami (někdy blíže specifikovanými) a fyzickou, psychickou a sociální dimenzí zdraví.

Již bylo řečeno, že součástí procesu stárnutí jsou některé involuční změny probíhající v organismu, které jsou sice nevyhnutelné, ale jejich míra a rychlost nástupu se u každého liší. A navíc je možné ovlivňovat proces stárnutí hned na několika úrovních, především se jedná o míru přiměřené psychické a fyzické aktivity, správnou výživu a kvalitu sociálních kontaktů. Také pohybová aktivita seniorů má velký význam v rovině fyzické, psychické i sociální. Její role spočívá také v prevenci, neboť právě prostřednictvím pohybové aktivity či vhodného cvičení lze cíleně působit proti mnohým zdravotním problémům ve stáří.¹¹⁰

Pohybovou aktivitu lze definovat jako: „*pohyb těla, na kterém se účastní kosterní svaly, je spojen s výdejem energie a je výhodný pro zdraví.*“ Cvičení je chápáno jako podskupina pohybové aktivity, jejímž cílem je zvýšení fyzické kondice. Je nutné uvést, že termín pohybová aktivita je velmi obecný a je možné jej rozdělit do několika typů: aktivita spojená s výkonem zaměstnání, aktivita v domácnosti (péče o rodinu, práce na zahradě, úklid atd.), aktivita spojená s dopravou (chůze, jízda na kole atd.), volnočasová pohybová aktivita (tanec, turistika, cvičení atd.).¹¹¹ Ještě uvedme, že může docházet k prolínání jednotlivých typů pohybové aktivity, např.

¹⁰⁸ Tamtéž, s. 482.

¹⁰⁹ ISO-AHOLA, Seppo E. a MANNELL Roger C. Leisure and health. In: HAWORTH, John T., VEAL, A. J. *Work and Leisure*. New York: Routledge, 2004, s. 184-199. ISBN 0-203-56959-8. S. 191.

¹¹⁰ LONGAUEROVÁ, Alena a MAGUROVÁ Dagmar. Pohybové aktivity v kontexte zdraví seniorov. *Molisa 5: medicínsko-ošetrovateľské listy Šariša*. Prešov: Prešovská univerzita, Fakulta zdravotníctva, 2008, s. 115-118. ISBN: 978-80-8068-882-0. S. 115.

¹¹¹ TUKA, Vladimír. Pohybová aktivita a duševní zdraví. In: RABOCH, Jiří a kol. *Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 83-88. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-5501-7. S. 83.

senior, pro něhož je práce na zahradě koníčkem, který mu přináší potěšení, by tuto činnost mohl zařadit nejen do kategorie pohybová aktivita v domácnosti, ale též do kategorie volnočasová pohybová aktivita.

Longauerová a Magurová hovoří o pozitivních účincích pravidelné tělesné aktivity u seniorů zejména v případě následujících oblastí zdravotního stavu. Kromě toho, že tělesná aktivita celkově zlepšuje fyzickou kondici, v souvislosti s kardiovaskulárním systémem také upravuje krevní tlak, snižuje riziko ischemické choroby srdeční a selhání srdce. V souvislosti s osteoporózou má tělesná aktivita podíl na snižování ztráty kostní hmoty a snižuje riziko zlomeniny. Pohybová aktivita může mít kladné účinky také při problémech s artritidou, jelikož zlepšuje pohyblivost a celkovou funkční schopnost kloubů. V neposlední řadě tělesná aktivita také zlepšuje kvalitu spánku, má antidepresivní účinek a nabízí možnosti sociálních kontaktů.¹¹² Světová zdravotnická organizace uvádí, že pravidelná fyzická aktivita snižuje, kromě již zmíněné ischemické choroby srdeční a deprese, také riziko rakoviny tlustého střeva a prsu, mozkové mrtvice, diabetu a vysokého krevního tlaku.¹¹³ Pohybová aktivita má též významnou roli v prevenci demence.¹¹⁴

Hudáková zdůrazňuje přínos pravidelného pohybu ještě z hlediska pohybových schopností seniora: zlepšení flexibility, koordinace a držení těla, zlepšení schopnosti udržet rovnováhu.¹¹⁵

Světová zdravotnická organizace vytvořila doporučení týkající se pohybové aktivity osob ve věku 65 let a více, jejichž cílem je především zlepšení zdravotního stavu a snížení rizika různých onemocnění, přičemž do pohybové aktivity osob v uvedené věkové skupině je zahrnuta volnočasová pohybová aktivita, transport (např. chůze či jízda na kole), pracovní aktivita (pokud jedinec stále pracuje), domácí práce, hry, sportovní aktivity či plánovaná cvičení, to vše v kontextu každodenních, rodinných a komunitních aktivit. Dle těchto doporučení by senioři měli absolvovat nejméně 150 minut aerobní fyzické aktivity mírné intenzity v průběhu týdne, nebo aspoň 75 minut aerobní fyzické aktivity vyšší intenzity v průběhu týdne, nebo

¹¹² LONGAUEROVÁ, Alena a MAGUROVÁ Dagmar. Pohybové aktivity v kontexte zdraví seniorov. *Molisa 5: medicínsko-ošetrovateľské listy Šariša*. Prešov: Prešovská univerzita, Fakulta zdravotníctva, 2008, s. 115-118. ISBN: 978-80-8068-882-0. S. 115-116.

¹¹³ World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health* [online]. 2010 [cit. 2023-05-08]. ISBN: 978 92 4 159 997 9. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. S. 10.

¹¹⁴ TUKA, Vladimír. Pohybová aktivita a duševní zdraví. In: RABOCH, Jiří a kol. *Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 83-88. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-5501-7. S. 85.

¹¹⁵ HUDÁKOVÁ, Zuzana. *Pohybová aktivita a životný štýl vo vyššom veku*. 1. vyd. Břeclav: Sovenio, 2018. ISBN 978-80-907337-0-1. S. 19.

odpovídající kombinaci fyzické aktivity mírné a vyšší intenzity, přičemž aerobní aktivita by měla být prováděna v intervalech trvajících aspoň 10 minut. Pro další zdravotní přínosy WHO doporučuje seniorům zvýšit realizaci pohybové aktivity mírné intenzity na 300 minut týdně, nebo zvýšit pohybovou aktivitu vyšší intenzity na 150 minut týdně, nebo opět jejich odpovídající kombinaci. Seniori se špatnou pohyblivostí by se měli zaměřit na fyzickou aktivitu ke zlepšení rovnováhy a prevenci pádů (3 a více dní během týdne). Aktivity posilující svaly by měly být realizovány během 2 a více dní v týdnu. Na závěr je doporučeno seniorům, kteří nemohou vykonávat doporučené množství pohybové aktivity kvůli zdravotnímu stavu, aby byli fyzicky aktivní v závislosti na tom, jak jim to jejich schopnosti a stav dovolují.¹¹⁶

Pro úplnost je zapotřebí vysvětlit některé pojmy, jež se vyskytly ve výše uvedených doporučeních WHO. Jedná se o pojmy aerobní a anaerobní aktivita, mírná intenzita a vyšší intenzita aktivity.

Hudáková popisuje aerobní pohybovou aktivitu jako činnost vyžadující zvýšený přísun kyslíku během delšího období a kladoucí na organismus takové požadavky, které jej nutí zvýšit využívání kyslíku. Je to aktivita, při které se zvýší srdeční frekvence a rychlost dýchání na určitou úroveň.¹¹⁷ Za aerobní aktivitu jsou považovány například tyto činnosti: turistika, jízda na kole nebo rotopedu, plavání, běžkování či tanec.¹¹⁸

Anaerobní pohybové aktivity jsou aktivity, pro jejichž vykonávání není potřeba akutní přísun kyslíku.¹¹⁹ Pomáhají budovat především svalovou hmotu a zvyšovat sílu svalů. Pro seniory je vhodné například posilování lehkými činkami.¹²⁰

Meško uvádí, že pohybovou aktivitou mírné intenzity se rozumí aktivita, při které se spálí 100-210 kcal/30 min (700-1 500 kcal/týden). Příkladem takové aktivity může být chůze (4,5-5,5 km/hod), rekreační turistika, rekreační jízda na kole/rotopedu (7,5-13,5 km/hod), tanec vodní aerobik či rekreační plavání. Pohybovou aktivitou vyšší intenzity se rozumí aktivita, při

¹¹⁶ World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health* [online]. 2010 [cit. 2023-05-08]. ISBN: 978 92 4 159 997 9. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. S. 31.

¹¹⁷ HUDÁKOVÁ, Zuzana. *Pohybová aktivita a životný styl vo vyššom veku*. 1. vyd. Břeclav: Sovenio, 2018. ISBN 978-80-907337-0-1. S. 68.

¹¹⁸ LONGAUEROVÁ, Alena a MAGUROVÁ Dagmar. *Pohybové aktivity v kontexte zdravia seniorov. Molisa 5: medicínsko-ošetrovatel'ské listy Šariša*. Prešov: Prešovská univerzita, Fakulta zdravotníctva, 2008, s. 115-118. S. 116.

¹¹⁹ TUKA, Vladimír. *Pohybová aktivita a duševní zdraví*. In: RABOCH, Jiří a kol. *Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 83-88. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-5501-7. S. 86.

¹²⁰ HUDÁKOVÁ, Zuzana. *Pohybová aktivita a životný styl vo vyššom veku*. 1. vyd. Břeclav: Sovenio, 2018. ISBN 978-80-907337-0-1. S. 69-70.

kteře se spálí víc než 210 kcal/30 min (víc než 1 500 kcal/týden). Patří sem například svižná chůze (víc než 6,5 km/hod), chůze do kopce, chůze do schodů, běh, jogging, horská turistika, svižná jízda na kole/rotopedu (víc než 15 km/hod), svižné plavání a další.¹²¹

Co se týká dalších doporučení k pohybové aktivitě, uveďme ještě jedno, související s jednoduchým a přirozeným pohybem lidského těla – s chůzí. Pelclová uvádí, že právě chůze patří k nejčastěji zmiňovaným volnočasovým aktivitám dospělých v různých částech světa a také poukazuje na některé výzkumné studie zaměřené na množství fyzické aktivity, v nichž se objevuje doporučení realizovat minimálně pětkrát 30 minut chůze za týden.¹²²

Uvedli jsme zde některá existující doporučení týkající se množství či frekvence pohybové aktivity vhodné pro osoby seniorského věku. Obecně platí, že pohybová aktivita je předpokladem zdravého stárnutí, jakákoliv fyzická aktivita je lepší než žádná a čím víc pohybu, tím víc zdravotních účinků.¹²³ Brown a další ovšem upozorňují, že přestože se stále více hovoří o tom, jak fyzická aktivita může pomoci starším lidem v udržení zdraví a funkční nezávislosti, z mnohých výzkumů vyplývá, že velká část starších lidí se ve volném čase pohybuje nedostatečně.¹²⁴

Dergance a další autoři studie zaměřené na vnímané překážky a přínosy pohybových aktivit ve volném čase u seniorů zdůrazňují, že přestože jsou známy příznivé účinky pravidelné fyzické aktivity na zdraví, je stále mnoho seniorů, kteří i přesto vedou spíše sedavý způsob života. V rámci své studie se snažili zjistit hlavní vnímané překážky, které brání seniorům se sedavým životem, to znamená s výdejem nižším než 500 kcal/týden, v realizaci volnočasových pohybových aktivit. Nejčastější překážkou, kterou respondenti označili, byl nedostatek dobrého zdraví. Mezi dalšími často uváděnými překážkami byl nedostatek energie, sebekázně, zájmu či strach ze zranění. Co se týká vnímaných zdravotních přínosů fyzické aktivity, naprostá většina sedavých respondentů souhlasila s tím, že volnočasová pohybová aktivita může zvyšovat sílu, zvyšovat srdeční a plicní funkci, zlepšit zdraví a snížit riziko onemocnění, dále také zlepšit

¹²¹ MEŠKO, D. Športovanie ako účinný preventívny prvok pred vznikom civilizačních ochorení. *Via practica*, roč. 3 (2006), č. 12, s. 581–585. ISSN 1336-4790. S. 583-585.

¹²² PELCLOVÁ, Jana. *Physical activity in the lifestyle of the adult and senior population in the Czech Republic* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015 [cit. 2023-05-10]. ISBN 978-80-244-4847-3. Dostupné z: doi:10.5507/ftk.15.24448060. S. 35-36.

¹²³ Tamtéž, s. 41.

¹²⁴ BROWN, D. R., YORE, M. M., HAM, S. A. a MACERA, C. A. *Physical Activity among Adults ≥ 50 yr with and without Disabilities, BRFSS 2001*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 37 (2005), no. 4, s. 620-629 [online]. [cit. 2023-05-11]. ISSN 0195-9131. Dostupné z: doi: 10.1249/01.MSS.0000158189.17546.ED. S. 620.

kondici, posílit sebevědomí a také může vést ke snížení napětí, stresu a deprese.¹²⁵ V jiných studiích se mezi překážkami, které brání seniorům v účasti na pohybových aktivitách, objevily také tyto: nedostatek financí v souvislosti s odchodem do důchodu, preference sedavých/pasivních aktivit, negativní zkušenosti s účastí na pohybových aktivitách v mladším věku a nízké povědomí o výhodách pohybových aktivit.¹²⁶

V následujících řádcích se pokusíme dát do souvislosti pohybovou aktivitu člověka a změnu, kterou mu v tomto kontextu do života přináší odchod do starobního důchodu. Před odchodem do důchodu se na celkové pohybové aktivitě člověka výrazně podílí aktivita spojená s prací, zároveň je ale s pracovní činností spojován také časový tlak a další omezení, která jsou vnímána jako překážky pro volnočasové pohybové aktivity (sportovní i nespportovní). Na jednu stranu se tedy předpokládá, že odchod do důchodu povede k poklesu fyzické aktivity spojené s prací, na druhou stranu ukončení pracovní činnosti umožní omezit především časové překážky, které doteď mohly bránit v realizaci fyzické aktivity ve volném čase. Zajímavé výsledky v tomto ohledu přinesla prospektivní kohortová studie, která zkoumala vliv odchodu do důchodu na změny určitých aspektů pohybové aktivity zaměstnanců ve věku 40-65 let v průběhu 13 let sledování. Během tohoto období odešlo do důchodu 70 % účastníků. Autoři studie zjistili, že odchod do důchodu měl za následek snížení pohybové aktivity spojené s prací (doprava atd.), ovšem toto snížení nebylo kompenzováno zvýšenou sportovní či nespportovní fyzickou aktivitou ve volném čase. Takové výsledky podle autorů naznačují, že odchod do důchodu může vést ke snížení míry fyzické aktivity. Autoři nabízejí několik možných vysvětlení těchto zjištění. Jedním z nich je například to, že časový tlak a další pracovní omezení před odchodem do důchodu mohou být spíše vnímanými než skutečnými překážkami fyzické aktivity, případně mohou omezení pokračovat, ale z jiných zdrojů.¹²⁷ S ohledem na intenzitu pohybové aktivity upozorňují autoři Sharifi, Nodehi a Bazgir na roli pohybové aktivity

¹²⁵ DERGANACE, Jeannae M., CALMBACH, Walter L., DHANDA, Rahul, MILES, Toni P., HAZUDA, Helen P. a MOUTON, Charles P. *Barriers to and Benefits of Leisure Time Physical Activity in the Elderly: Differences Across Cultures*. Journal of the American Geriatrics Society, vol. 51 (2003), no. 6, s. 863-868 [online]. [cit. 2023-05-09]. ISSN 00028614. Dostupné z: https://agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1046/j.1365-2389.2003.51271.x?saml_referrer

¹²⁶ SHARIFI, Mehdi, NODEHI, Davud a BAZGIR, Behzad. *Physical activity and psychological adjustment among retirees: a systematic review*. BMC Public Health, vol. 23 (2023), no. 1. [online]. [cit. 2023-05-11]. ISSN 1471-2458. Dostupné z: doi:10.1186/s12889-023-15080-5. S. 14.

¹²⁷ SLINGERLAND, A. S., VAN LENTHE F. J., JUKEMA J. W. a kol. *Aging, Retirement, and Changes in Physical Activity: Prospective Cohort Findings from the GLOBE Study*. American Journal of Epidemiology, vol. 165 (2007), no. 12, s. 1356-1363 [online]. [cit. 2023-05-10]. ISSN 0002-9262. Dostupné z: doi:10.1093/aje/kwm053. S. 1357-1361.

především nízké a mírné intenzity, jelikož právě tyto aktivity mohou pomoci seniorům v lepší adaptaci na důchodovou fázi života.¹²⁸

Dále se budeme věnovat souvislostem mezi volným časem a sociální a duševní dimenzí zdraví. Pravděpodobně není třeba zdůrazňovat, že pro většinu lidí se smysluplné sociální interakce a sociální vazby odehrávají mimo jiné ve volném čase, ať už se jedná o aktivity s rodinou či dobrými přáteli.¹²⁹ Larson a kol. ve studii zaměřené na zkoumání pohody u seniorů při interakci s rodinnými příslušníky a přáteli uvedli, že rodinní příslušníci jsou v první řadě zdrojem pomoci, podpory, bezpečí, ale na rozdíl od přátel nejsou tak silným zdrojem bezprostředně pocíťované pohody. Síla přátel vyvolávat pozitivní pocity je částečně důsledkem vyšší míry aktivního způsobu trávení volného času s nimi. Také lehkost a spontánnost přátel vytváří kontext, v němž senioři snáze překonávají omezení každodenní existence. Umožňuje jim to uniknout předvídatelnosti samoty a rodinného života.¹³⁰

Mezi volným časem a duševní a sociální pohodou existuje významný vztah. Autoři Zhang C., Qing N., Zhang S. a Taiar R. se zabývali vlivem volnočasových aktivit na duševní zdraví seniorů a zjistili, že volnočasové aktivity snižují riziko deprese a celkově udržují duševní zdraví seniorů, a to díky rozšíření sociální opory a snížení vnímaného stresu. Účast na volnočasových aktivitách může starším lidem poskytovat příležitosti k sociální interakci s jinými lidmi, a tím také k rozšíření jejich sociální sítě, potažmo sociální opory. Tyto interakce mohou také do jisté míry kompenzovat omezení sociálních kontaktů a chybějící společenskou participaci v důsledku odchodu do důchodu.¹³¹ Kromě zmíněného, volnočasové aktivity seniorů, jenž jim umožňují interakci s ostatními lidmi, navíc také stimulují inteligenci, zlepšují nebo udržují kognitivní funkce a také posilují sebedůvěru starších lidí.¹³²

Z longitudinální studie, jejímž cílem bylo zjistit souvislosti mezi sociální participací, poskytováním a přijímáním sociální opory a kvalitou života u starších osob, vyplynulo, že účast

¹²⁸ SHARIFI, Mehdi, NODEHI, Davud a BAZGIR, Behzad. *Physical activity and psychological adjustment among retirees: a systematic review*. BMC Public Health, vol. 23 (2023), no. 1. [online]. [cit. 2023-05-11]. ISSN 1471-2458. Dostupné z: doi:10.1186/s12889-023-15080-5. S. 14.

¹²⁹ ISO-AHOLA, Seppo E. a BAUMEISTER, Roy F. *Leisure and meaning in life*. Frontiers in Psychology, vol. 14 (2023) [online]. [cit. 2023-05-12]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2023.1074649. S. 7.

¹³⁰ LARSON, Reed, MANNELL, R. a ZUZANEK, J. *Daily well-being of older adults with friends and family*. Psychology and aging, vol. 1 (1986), no. 2, s. 117–126. [online]. [cit. 2023-05-12]. ISSN 0882-7974. Dostupné z: doi:10.1037//0882-7974.1.2.117. S. 122.

¹³¹ ZHANG, Chi, QING, N., ZHANG, S. a TAIAR, R. *The Impact of Leisure Activities on the Mental Health of Older Adults: The Mediating Effect of Social Support and Perceived Stress*. Journal of Healthcare Engineering, 2021, s. 1-11. [online]. [cit. 2023-05-12]. ISSN 2040-2309. Dostupné z: doi:10.1155/2021/6264447. S. 8-9.

¹³² HU, Hsiao-Mei. *Leisure Activity Demand of Older Adults: A Case Study*. Ageing International, vol. 47 (2022), no. 3, s. 516-533 [online]. [cit. 2023-05-13]. ISSN 0163-5158. Dostupné z: doi:10.1007/s12126-021-09432-y. S. 529.

aspoň na jednom typu společenských aktivit, které jsou uvedeny níže, měla pozitivní souvislost s kvalitou života starších lidí, přičemž tato souvislost byla silnější u žen, u osob starších 75 let a u osob v jihoevropském regionu (Španělsko, Itálie, Řecko). Do studie byly zapojeny starší osoby (věk 50 a vyšší) z celkem 16 evropských zemí. Pokud jde o oblast sociální participace, tedy účast na společenském životě, respondenti byli požádáni, aby ze seznamu aktivit (dobrovolnická/charitativní činnost, vzdělávací aktivity, sportovní/společenský klub, politická/komunitní/společenská organizace) uvedli aspoň jednu, které se účastnili v průběhu předchozích 12 měsíců.¹³³

¹³³ LESTARI, Septi Kurnia, DE LUNA, X., ERIKSSON, M., MALMBERG, G. a NG, N. *A longitudinal study on social support, social participation, and older Europeans' Quality of life*. SSM – Population Health, vol. 13 (2021) [online]. [cit. 2023-05-13]. ISSN 23528273. Dostupné z: doi:10.1016/j.ssmph.2021.100747. S. 1-4.

4 Praktická část

Hlavní cíl studie:

Hlavním cílem studie bylo analyzovat volný čas a volnočasové aktivity vybraných respondentů ve vztahu k fyzické, duševní a sociální oblasti jejich zdraví.

Dílčí cíle byly:

1. popsat způsob trávení volného času respondentů
2. identifikovat motivaci respondentů k účasti na volnočasových aktivitách
3. zjistit spokojenost respondentů ve vztahu k volnému času z hlediska dostatku a způsobu trávení
4. popsat překážky bránící respondentům trávit volný čas tak, jak by sami chtěli
5. zjistit, jak volnočasové aktivity ovlivňují fyzickou, duševní a sociální oblast zdraví respondentů
6. zjistit v oblasti volného času respondentů změny způsobené odchodem do důchodu

4.1 Metodika

Výzkumný design

V praktické části diplomové práce byl uplatněn kvalitativní fenomenologický přístup.

Zkoumaný soubor

Soubor respondentů byl vybrán metodou prostého záměrného výběru v kombinaci s metodou sněhové koule. Podle Mišoviče metodou prostého záměrného výběru „*vybíráme mezi potenciálnímu účastníky výzkumu aktéry, kteří splňují určité kritérium nebo soubor kritérií vhodných pro účast ve výzkumu a současně s účastí také souhlasí*¹³⁴.“ Zpočátku byli respondenti vybíráni právě touto metodou. V průběhu výzkumného šetření byla použita také zmíněná metoda sněhové koule¹³⁵, kdy prostřednictvím jedné z již vybraných respondentek došlo k získání kontaktu na další potenciální účastníky výzkumného šetření, kteří splňovali námi určená kritéria. Tito potenciální respondenti následně přijali nabídku účastnit se výzkumného šetření a byli do něj tedy zařazeni.

Pro zařazení do výzkumného souboru musela být splněna pouze tři kritéria. Respondenty budou 1) osoby starší 65 let, a současně tedy osoby, které pobírají starobní

¹³⁴ MIŠOVIČ, Ján. *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. 1. vyd. Praha: Slon, 2019. ISBN 978-80-7419-285-2. S. 43.

¹³⁵ Tamtéž, s. 48.

důchod, 2) osoby s bydlištěm v ostravském regionu a 3) tyto osoby budou ochotny účastnit se výzkumného šetření.

Na základě uvedených kritérií bylo osloveno celkem 6 respondentů, přičemž všichni souhlasili s účastí na výzkumném šetření. Další 2 respondenti byli osloveni na základě doporučení jedné z respondentek a taktéž souhlasili se svou účastí. Zkoumaný soubor je tedy tvořen celkem 8 respondenty.

Charakteristika souboru

Soubor respondentů byl tvořen 5 ženami a 3 muži. Součástí zkoumaného souboru byly 3 manželské páry. V době pořízení rozhovoru se věk respondentů pohyboval v rozmezí od 69 do 91 let. V následující tabulce je zobrazena stručná charakteristika všech respondentů na základě pohlaví a věku. S ohledem na zachování anonymity respondentů zde nebudou uvedeny podrobnější informace. Respondenti jsou označeni písmenem R a pro rozlišení také čísly od 1 do 8.

Tabulka č. 1 Charakteristika respondentů

Respondenti	Pohlaví	Věk
R1	Žena	69 let
R2	Muž	73 let
R3	Žena	72 let
R4	Žena	91 let
R5	Muž	70 let
R6	Žena	71 let
R7	Žena	72 let
R8	Muž	76 let
Průměrný věk respondentů je 74, 25 let		

Organizace a lokace sběru dat

V dubnu 2023 bylo osloveno 6 respondentů, kteří splňovali kritéria nutná pro zařazení do zkoumaného souboru a kteří následně vyjádřili souhlas se svou účastí na výzkumném šetření, přičemž byli informováni o tematickém zaměření a cílech zkoumání diplomové práce. V květnu 2023 byl vytvořen formulář informovaného souhlasu, který byl každým respondentem přečten a podepsán před zahájením polostrukturovaného rozhovoru. Informovaný souhlas byl vytvořen pro každého respondenta vždy ve dvou vyhotoveních, přičemž jedno vyhotovení bylo

ponecháno respondentovi a druhé vyhotovení si ponechala autorka. Formulář informovaného souhlasu je uveden v Příloze 1. V květnu 2023 byla vytvořena také finální podoba polostrukturovaného rozhovoru a došlo také k realizaci rozhovorů se zmíněnými 6 respondenty. Na základě doporučení jedné z respondentek byli osloveni další 2 respondenti, kteří následně souhlasili se zařazením do zkoumaného souboru. Sběr dat prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru s těmito zbývajícími respondenty se uskutečnil v červnu 2023. I tito respondenti byli dopředu obeznámeni s tématem a cíli diplomové práce a před zahájením rozhovoru podepsali informovaný souhlas.

Rozhovory byly s verbálním souhlasem všech respondentů realizovány přímo v jejich domovech, a to zejména za účelem co největšího pohodlí a pocitu bezpečí respondentů. Výhodou byla také skutečnost, že respondenti pocházeli z okruhu blízkých i vzdálených známých autorky. Rozhovory byly nahrávány prostřednictvím mobilní aplikace Záznamník. Všichni respondenti s nahráváním souhlasili, a to jednak verbálně, a jednak svým podpisem informovaného souhlasu. Délka rozhovoru se u jednotlivých respondentů lišila, ale v průměru činila 56 minut.

V červnu 2023 byly také všechny rozhovory transkribovány. V období od července do konce září 2023 byla získaná data zpracována a analyzována. K vyhodnocení výsledků výzkumného šetření došlo v průběhu října a listopadu 2023.

Výzkumná metoda a nástroj

Ve výzkumném šetření byla uplatněna metoda kvalitativního dotazování a jako nástroj ke sběru dat byl použit polostrukturovaný rozhovor.

Popis nástroje ke sběru dat

Otázky do polostrukturovaného rozhovoru byly vytvořeny autorkou diplomové práce, přičemž některé z nich byly inspirovány studiemi, o nichž je pojednáno v teoretické části diplomové práce. Před zahájením samotného rozhovoru byli respondenti ujištěni o zachování anonymity a byli seznámeni s obsahem informovaného souhlasu, který následně stvrdili svým podpisem.

Protokol polostrukturovaného rozhovoru se skládal nejprve z krátké úvodní části, jejímž cílem bylo získat základní demografické údaje o respondentech – věk, věk odchodu do důchodu, předchozí povolání, rodinný stav.

Protokol dále obsahoval celkem 5 tematických oblastí rozhovoru. První tematická oblast nesla název *Způsob trávení volného času*. Respondenti byli tázáni, jaké jsou jejich současné volnočasové aktivity. Protokol rozhovoru byl v této části opatřen přehledem kategorií volnočasových aktivit podle autorů Janiše a Skopalové v publikaci *Volný čas seniorů – „vzdělávací aktivity, pohybové volnočasové aktivity, aktivity s rodinou, aktivity v domácím prostředí, společenské aktivity“*¹³⁶. Respondenti měli nejprve možnost sami vyjmenovat a okomentovat své současné volnočasové aktivity tak, jak jim přicházely na mysl, a případně byli ještě dotázáni na některé výše uvedené kategorie, které oni sami nezmínili. Cílem bylo neopomenout, pokud možno, žádnou volnočasovou aktivitu. V této oblasti byly dále respondentům položeny otázky „*Jakým volnočasovým aktivitám se věnujete nejraději?*“ a „*Preferujete spíše aktivní nebo pasivní volný čas? A Proč?*“. U naposledy zmíněné otázky byli respondenti obeznámeni s tím, co si mají představit pod pojmy aktivní a pasivní volný čas. Bylo jim sděleno, že aktivním trávením volného času jsou myšleny především činnosti, při kterých je jedinec fyzicky nebo duševně angažovaný, jinými slovy jakákoliv činnost, která vyžaduje aktivní účast jedince (např. pohybové aktivity, cestování, vzdělávací aktivity, kreativní činnosti atd.). Oproti tomu pasivní trávení volného času zahrnuje činnosti, při kterých člověk spíše přijímá, než se aktivně podílí (např. sledování televize, poslech hudby, čtení knihy atd.).

Druhou tematickou oblastí rozhovoru byla oblast s názvem *Motivace k volnému času a vnímání jeho významu*. Otázky v této části rozhovoru si kladly za cíl zjistit, jaký význam volnému času a volnočasovým aktivitám respondenti přisuzují. Respondenti měli odpovědět na to, co pro ně osobně volný čas znamená, jaký má pro ně význam, jestli je pro ně volný čas důležitý a případně proč. Dále byli respondenti tázáni, jaká je jejich motivace k účasti na volnočasových aktivitách a případně co je pro ně při volbě volnočasových aktivit důležité.

Třetí tematickou oblastí byla oblast s názvem *Spokojenost s volným časem*. V této části byli respondenti nejdříve tázáni, zda jsou v současné době se svým volným časem spokojeni, a to především z hlediska dostatku a z hlediska způsobu trávení. Dále měli respondenti odpovědět na otázku, zda by něco na svém volném času změnili a pokud ano, tak proč. Na závěr této části byla umístěna otázka, zda respondenti vnímají či pociťují nějaké překážky, které jim brání trávit volný čas tak, jak by sami chtěli.

¹³⁶ JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9. S. 81.

Čtvrtá tematická oblast s názvem *Volný čas a zdraví* byla hlavní částí rozhovoru, jelikož především zde byly soustředěny otázky týkající se hlavního cíle diplomové práce. Nejdříve měli respondenti odpovědět na otázku, zda využívají svůj volný čas záměrně k podpoře svého zdraví, tedy jinými slovy, zda při volbě volnočasových aktivit zvažují, jestli tyto aktivity prospívají či podporují jejich zdraví, a zda se jim s tímto záměrem také věnují. Zbytek této oblasti byl rozdělen na tři podoblasti, a sice na podoblast fyzického zdraví, duševního zdraví a sociálního zdraví. Respondentům byla nejdříve položena otázka, zda si myslí, že jejich volný čas a volnočasové aktivity mají vliv na jejich fyzické zdraví. Pokud respondenti odpověděli kladně, byli dále tázáni na to, jakým způsobem volnočasové aktivity ovlivňují jejich fyzické zdraví a jak na něj působí, a případně jim byla položena doplňující otázka, pokud již nebyla zodpovězena, a sice o jakých volnočasových aktivitách, pokud takové jsou, si myslí, že prospívají jejich fyzickému zdraví. Tytéž otázky byly položeny také pro oblast duševního i sociálního zdraví.

Poslední, a sice pátou, tematickou oblastí rozhovoru byla oblast s názvem *Volný čas a důchod*, jejímž cílem bylo zjistit, jakým způsobem ovlivnil odchod do důchodu volný čas a volnočasové aktivity respondentů. Nejdříve byla respondentům položena otázka, zda před odchodem do důchodu někdy přemýšleli o tom, jak budou trávit svůj volný čas až právě důchodové období nastane a pokud ano, tak jaké byly jejich myšlenky. Dále byli respondenti tázáni, zda odchod do důchodu na jejich volném času něco změnil (např. na způsobu jeho trávení apod.), a pokud ano, tak co se konkrétně změnilo a případně jaký z toho mají pocit.

Po zodpovězení otázek poslední tematické části rozhovoru bylo respondentům sděleno, že pokud by chtěli k probraným tématům ještě něco dodat, tak mají možnost cokoli doplnit. Následovalo poděkování za rozhovor a rozloučení.

Postupy zpracování dat

Již bylo řečeno, že rozhovory s respondenty byly nahrávány pomocí mobilní aplikace s názvem *Záznamník*. Následně byly všechny rozhovory převedeny do písemné podoby. K analýze získaných dat byla použita metoda otevřeného kódování. Při opakovaném čtení přepsaných rozhovorů docházelo k postupnému rozdělení tohoto textu na určité významové jednotky (většinou věty nebo odstavce), které odpovídaly cílům diplomové práce. Začátek a konec jednotlivých významových jednotek byl v textu s přepsanými rozhovory vyznačen barevnými závorkami, přičemž jednotky s podobným významem byly označeny stejnou barvou. Navíc byl každé významové jednotce přiřazen kód v podobě výstižného hesla či

slovního spojení, které bylo uvedeno na konci každé významové jednotky a vyznačeno stejnou barvou jako závorky. Kódování proběhlo tedy prostřednictvím barevného rozlišení i slovních kódů. Následně byly části textu se stejným barevným označením a podobnými či stejnými slovními kódy seskupeny, a to na základě právě jejich podobnosti nebo jiné vnitřní souvislosti, pod nově vytvořené kategorie, které pod sebou jednotlivé kódy významově propojují.¹³⁷ Vytvořené kategorie byly interpretovány v podkapitole Výsledky.

Etické parametry studie

Respondenti byli dostatečně dopředu obeznámeni s tématem a s cíli výzkumného šetření, které je součástí této diplomové práce. Před zahájením rozhovoru byl respondentům předložen informovaný souhlas s účastí na výzkumu. Po seznámení s jeho obsahem jej respondenti následně potvrdili svým podpisem. Respondenti souhlasili s použitím dat získaných prostřednictvím rozhovorů pro účely výzkumného šetření a s jejich publikací v rámci diplomové práce. Před zahájením rozhovoru byli respondenti také ujištěni o zachování jejich anonymity, a to jednak verbálně a jednak v rámci informovaného souhlasu.

4.2 Výsledky

Na základě analýzy dat získaných z přepsaných rozhovorů s jednotlivými respondenty bylo v rámci otevřeného kódování identifikováno celkem 60 kategorií. V oblasti č. 1 s názvem *Způsob trávení volného času* bylo identifikováno 16 kategorií, z nichž 15 tvoří názvy jednotlivých volnočasových aktivit seniorů. V oblasti č. 2 s názvem *Motivace k volnému času a vnímání jeho významu* bylo identifikováno 8 kategorií. Oblast č. 3 s názvem *Spokojenost s volným časem* obsahuje 11 kategorií. Předposlední oblast, v pořadí čtvrtá, s názvem *Volný čas a zdraví*, obsahuje celkem 17 kategorií. A nakonec v oblasti č. 5 s názvem *Volný čas a důchod* bylo identifikováno 8 kategorií.

Jednotlivé oblasti, jejichž názvy jsou uvedeny v předchozím odstavci, tvoří základní strukturu polostrukturovaného rozhovoru. Pro větší přehlednost byly tyto oblasti ještě rozděleny do několika podoblastí. Přehled všech oblastí, podoblastí a jednotlivých kategorií je uveden v tabulkách vždy na začátku následujících podkapitol. Přímé citace vyjádření respondentů jsou v textu vyznačeny kurzívou a ohraničeny uvozovkami. Respondenti jsou v textu označováni písmenem R a pro rozlišení také číslem.

¹³⁷ K popisu metody otevřeného kódování bylo čerpáno z monografie: ŠVARŤÍČEK, Roman a ŠEĎOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0. S. 211-221.

Tabulka č. 2 Přehled všech kategorií

Oblast 1	Podoblast	Kategorie	
Způsob trávení volného času	Současné volnočasové aktivity	Trávení času s rodinou	
		Luštění křížovek, sudoku, procvičování paměti	
		Čtení	
		Sledování televize	
		Šití, manuální práce	
		Poslech hudby, rádio	
		Práce v kuchyni	
		Pohybové aktivity	
		Návštěva divadla a dalších kulturních akcí, klub seniorů, setkávání s přáteli	
		Práce na zahradě	
		Nákupy, prohlížení letáků	
		Internet	
		Chata	
		Cestování, poznávací aktivity	
		Práce v důchodu	
	Preference aktivního či pasivního trávení volného času	Dávám přednost aktivitě, ale odpočinek je taky důležitý	
Oblast 2	Podoblast	Kategorie	
Motivace k volnému času a vnímání jeho významu	Význam volného času	Možnost dělat to, co chci a kdy chci	
		Pocit volnosti, žádné povinnosti	
		Možnost dělat to, na co dřív nebyl čas	
Motivace k volnočasovým aktivitám		Počasi ovlivňuje můj volný čas	
		Snaha volný čas nepromarnit, ale smysluplně využít	
		Snaha zůstat zdravý	
		Nechci se nudit, chci dělat to, co mě baví	
		Únik od negativních myšlenek	
Oblast 3	Podoblast	Kategorie	
Spokojenost s volným časem	Možnost změny ve volném čase	Touha po častějším kontaktu s rodinou a známými	
		Pocit nedostatku soukromí	
		Přání věnovat se konkrétním aktivitám ve větší míře	
		Touha rozšířit stávající volnočasové aktivity o další	
	Překážky v trávení volného času podle svých představ	Pocit nejistoty při pohybu	
		Překážky související s povahovými vlastnostmi	
		Zdravotní problémy	
		Potřeba brát ohled na ostatní	
	Spokojenost s volným časem z hlediska dostatku		Nedostatek financí
			Pocit nadbytku volného času
		Dostatek volného času	

Oblast 4	Podoblast	Kategorie
Volný čas a zdraví	Využívání volného času k podpoře zdraví	Využívání volného času záměrně k podpoře zdraví
		Podpora zdraví v rámci volnočasových aktivit není záměrná
	Volný čas a fyzická pohoda	Pohyb je důležitý, abych se cítil/a fyzicky dobře
		Díky pohybu mám kontrolu nad svou hmotností
		Samostatný pohyb jako známka dobrého zdraví
		Bolest a vyčerpání jako důsledek některých volnočasových aktivit
		Člověk musí i odpočívat
		Potřeba jistoty při pohybu
	Volný čas a duševní pohoda	Pohybová aktivita prospívá duševnímu zdraví
		Vědomí potřebnosti vlastní osoby, ocenění ze strany druhých
		Ve volném času se můžu odreagovat, můžu relaxovat, vnímat tady a teď
		Kontakt s lidmi pomáhá na psychiku
	Volný čas a sociální pohoda	Trávení volného času s rodinou jako podpora sociální pohody
		Potřeba kontaktu s lidmi mimo okruh nejbližší rodiny
		Nedostatek sociálního kontaktu
Pravidelná setkávání s dobrými přáteli, snaha obklopovat se pozitivními lidmi		
Nepotřebuju být ve větší společnosti lidí		
Oblast 5	Podoblast	Kategorie
Volný čas a důchod	Myšlenky na trávení volného času v důchodu v době před odchodem do důchodu	Plány věnovat se v důchodu aktivitám, na které při práci nebyl čas
		Pozitivní představy o důchodu
		Negativní pocity z odchodu z práce
		O důchodu jsem moc nepřemýšlela
	Změna v trávení volného času po odchodu do důchodu	Úbytek kontaktů a aktivit spojených s pracovním kolektivem po odchodu z práce
		Úbylo práce a povinností, přibylo času
		Přibylo více času na aktivity, které jsme dělali předtím
		Práce jako volnočasová aktivita

4.2.1 Interpretace kategorií v oblasti č. 1 *Způsob trávení volného času*

Cílem této oblasti rozhovoru bylo zjistit, jakým způsobem vybraní respondenti tráví svůj volný čas, jakým aktivitám se věnují nejraději a zda preferují spíše aktivní či pasivní trávení volného času. Oblast byla rozdělena na dvě podoblasti – *Současné volnočasové aktivity* a

Preference aktivního či pasivního volného času. Přehled jednotlivých kategorií je uveden v Tabulce č. 3.

Tabulka č. 3 Přehled kategorií v oblasti Způsob trávení volného času

Oblast 1	Podoblast	Kategorie
Způsob trávení volného času	Současné volnočasové aktivity	Trávení času s rodinou
		Luštění křížovek, sudoku, procvičování paměti
		Čtení
		Sledování televize
		Šití, manuální práce
		Poslech hudby, rádio
		Práce v kuchyni
		Pohybové aktivity
		Návštěva divadla a dalších kulturních akcí, klub seniorů, setkávání s přáteli
		Práce na zahradě
		Nákupy, prohlížení letáků
		Internet
		Chata
		Cestování, poznávací aktivity
		Práce v důchodu
	Preference aktivního či pasivního trávení volného času	Dávám přednost aktivitě, ale odpočinek je taky důležitý

Kategorie TRÁVENÍ ČASU S RODINOU

V seznamu současných volnočasových aktivit respondentů se často objevovaly volnočasové aktivity s rodinou, především s dětmi a vnoučaty. Mezi nejčastěji uváděnými aktivitami s rodinou byly vzájemné návštěvy, výlety či dovolená. R1 zařadila právě výlety s dětmi a vnuky ke svým oblíbeným aktivitám, především proto, že je to příležitost je vidět a také proto, že se u těchto aktivit zatím necítí jako překážka: *„Ze všeho nejradši mám výlety s dětma a vnoučatama. To mi pasuje úplně nejlíp, protože zaprvé je tam vidím, zadruhé vím, že mě neuženou, protože mají ohled na nás s dědou. A syn hodně fotí, takže vím, že jim budu stačit a že je nebudu zdržovat. Zatím, dokud chodím, tak tohle mám nejradši.“* Táž respondentka uvedla, že na výlety s rodinou jezdí pravidelně téměř každý víkend, avšak důležitý pro ni není cíl, ale především skutečnost, že se jedná o společně strávený čas: *„Jezdíváme skoro každý víkend někam. My to vždycky necháme na synovi, ať to naplánuje a on se opravdu snaží aspoň jeden den o víkendu vždycky někam vyrazit s děčkama, a my se rádi přidáme, protože je aspoň vidíme, i když někdy si ani člověk nestačí moc pokecat, záleží na tom, kde se jde, ale to je fuk,*

tu jde prostě o to, že se vidíme všichni nebo že já je vidím, oni zas možná o to tolik nestojí, ale já si je uplatím většinou perníčkama nebo něčím sladkým, dokud to jde.“ Rodinné výlety patří k oblíbeným aktivitám také R2: *„No a pak samozřejmě takové ty rodinné výlety s vnuky a s dětma, protože jsme s nima, jsme venku, je čas prostě na konverzaci takovou volnou, všelijakého druhu.“*

Někteří respondenti zařazovali mezi volnočasové aktivity s rodinou vzájemné návštěvy a setkání při různých příležitostech. R3 přiznala, že přestože příležitosti, kdy se u nich sejde více rodinných příslušníků, bývají náročné, a to zejména na přípravu, tak jsou to příjemné společně strávené chvíle: *„[...] takže když se u nás sejde celá rodina, tak je opravdu veselo. Ani se všichni nevejdeme ke stolu najednou. Ale my se vždycky prostřídáme nějak [...] v tom jako problém není. A já jsem vždycky ráda, když se všichni sejdem, sice s tím má člověk řádu práce, všechno musím nachystat, naložit maso na gril, připravit prostě pohoštění a tak, ale je to fajn.“* R2 také zmínil, že velká rodinná setkání, například oslavy, jsou náročná zejména pro pořádajícího, a proto preferuje setkávání na neutrálním místě, kde se do příprav může zapojit více lidí: *„No super jsou takové ty akce, kde se sejde celá rodina. Když se sjedeme všichni z Moravy, z Čech, pak ze Slovenska, protože máme rodinu i na Slovensku. [...] Nejlepší totiž je, když se sejdem všichni na nějaké neutrální půdě, protože akce typu sejdem se na oslavě u někoho doma, tak to je vždycky náročné pro toho, kdo to pořádá, a zavazující pro toho, kdo se účastní. Takže cizí prostředí, neutrální prostředí, ideální stav. Vždycky se objedná nějaký hotel nebo chata, prostě s noclehem, každý si zaplatí svoje a kdo chce, co chce přinese, donese.“* R4 sdělila, že jí dělají radost návštěvy zejména mladších rodinných příslušníků, pravnoučat: *„V mém věku už mě rodina chodí navštěvovat a jsem ráda. A ráda trávím čas s těma nejmladšíma, s pravnoučatama. S těma dospělýma být už ani nemusím, ale dětičky mám ráda [...] pravnoučata jsou moje radost. Nejradši jsem, když se tady sejdem úplně všichni při nějakých narozeninách nebo o Vánocích a vidím všechny pohromadě. To jsem nejšťastnější.“* R7 uvedla, že k občasnému setkávání dochází především s rodinou z manželovy strany: *„My se pravidelně scházíme jako širší rodina. Moje rodina vlastně je v Německu, s něma se nevidáme teďka často, ale s tou rodinou z manželovy strany, tak se setkáváme pravidelně.“* R7 také sdělila, že se pravidelně každý víkend navštěvují se synem, který žije a pracuje ve Vídni. Buď přijede syn na víkend domů k rodičům nebo naopak rodiče navštěvují syna v Rakousku: *„[jméno syna] je vlastně od roku 2011 v Rakousku, on tam má práci, byt, ale na víkendy jezdí domů nebo my zase jedeme za ním. Vlastně od roku 2012 my jsme tam začali jezdit pravidelně, a tím že vlastně nemám tu jazykovou bariéru, tak se tam cítím jako doma.“* R6 konstatovala:

„Nejradši jsem, když mám pohromadě všechny vnoučata, to je úplně nejlepší, když se sejdem všichni.“

Mezi volnočasové aktivity s rodinou řadili respondenti také letní společnou dovolenou s dětmi a vnoučaty. R1 sdělila: *„[...] každý rok v létě jezdíme všichni na společnou dovolenou. Sice jenom tady po Česku, ale pokaždé někam jinam, a to je vždycky jeden výlet za druhým. Syn vždycky vytipuje nějaké místo, jednou to jsou Jeseníky, jednou to je jižní Morava, pak zase Čechy.“* Na každoroční rodinnou dovolenou s dcerou a vnoučaty jezdívá také R3: *„Děda vždycky něco najde na internetu, nějakou chatku nebo chalupu a jede se. My už jsme toho projezdili, po celé republice [...] Většinou se jede na ten týden od soboty do soboty, ale jezdíme vždycky dvakrát, jednou v červenci a podruhé ještě v srpnu.“* R7 uvedla, že čas trávený s rodinou v kombinaci s dovolenou patří k aktivitám, které má nejraději: *„Úplně nejradši jsem s rodinou a jedu na dovolenou, užít si nějaké pěkné zážitky. A spíše ráda jezdím někam na jaře nebo v létě. V zimě odpočívám a jsme víc doma, ale zase si užívám tu rodinnou atmosféru doma a je to fajn.“*

Kategorie LUŠTĚNÍ KŘÍŽOVEK, SUDOKU, PROCVIČOVÁNÍ PAMĚTI

Někteří respondenti zahrnovali do svých volnočasových aktivit luštění křížovek, sudoku nebo také různé formy procvičování paměti a logického myšlení. R1 uvedla, že na rozdíl od svého manžela dává přednost křížovkám před sudoku, a že je to aktivita, kterou se baví při sledování televize: *„No ale u televize třeba luštím křížovky, ale jenom křížovky, neumím sudoku. To zase luští děda, ale mi chybí to logické myšlení asi, to mi chybělo vždycky. [...] Ale křížovky to jo, to mě baví, některé slova se tam opakují pokaždé, něco je úplně nesmyslné, ale když se ti to opakuje desetkrát někde v křížovce, tak si to už zapamatuješ. Takže já to prostě luštím, dokud to nedoluštím, dokud to prostě nepasuje.“* R1 dále popsala, že kromě luštění křížovek se snaží procvičovat paměť také řešením vzorových testů k přijímacím zkouškám určeným dětem: *„No pak tu mám hromadu věcí ne na luštění, ale na řešení, takové ty přijímačky na zkoušku, pro 5. ročník, pro 9. ročník, na střední školy. Takže na to se chystám, že si trošku procvičím tu paměť.“* R2 konstatoval, že luštění křížovek ho vůbec nebaví, jelikož se často opakují, za to dává přednost luštění sudoku, jehož úspěšnost je podle jeho slov často závislá na aktuálním duševním rozpoložení: *„Doma rád luštím tu sudoku. Někdy mě třeba kiksne hned pro začátečníky, tak jdu do vyšší náročnosti a povede se mi více to náročnější. Ono to mnohdy skutečně závisí na okamžitém duševním rozpoložení. Takže klidně i ty nejnáročnější, ale někdy prostě člověk zhavaruje i na tom nejjednodušším. Najednou zjistí, že nemá cenu dál pokračovat, protože*

pátrat zpětně, kde člověk udělal chybu, nemá cenu. Křížovky mě nebaví z toho titulu, že mnohdy jsou tam až takové nesmyslné výrazy a časem stačí křížovkářský slovník. To se všechno pořád opakuje, a to mě nebaví.“ R2 také v souvislosti s rozvíjením svého myšlení poukazoval na svou „univerzitu třetího věku“, jak on sám nazývá pomáhání vnučce se zvládnutím učiva, zejména matematického: „[...] ale potom [jméno vnučky] občas se školou potřebuje pomoci a do dneška to nepovažuji za nějakou přítěž, ale že je to jako i něco užitečného, co člověk dělá, a zároveň to nazývám tou svojí univerzitou třetího věku, protože vlastně to pomáhá i mně v tom myšlení, hlavně logicky uvažovat [...] pomáhám hlavně s matematikou a ta matematika je strašně zajímavá, ještě jak zavedli tu Heineho metodu. Mně se líbí, že oni ty děcka fakt učí logicky myslet, ale oni potřebují i trošku si uvědomit, což si trochu odvykli, že i ta matematika vyžaduje i něco se naučit nazpaměť a něco se našprtát, že i ta malá násobilka a určité mocniny, že jsou užitečné, když si je člověk pamatuje, protože to pak nemusí hledat a nutí je to zároveň k přemýšlení. Takže to bych považoval taky za volnočasovou aktivitu.“ R4 uvedla, že v luštění sudoku se cítí být už poměrně zběhlá: „[...] tak odpoledne už tady sedím v tom křesle a luštím sudoku a jde mi to už úplně jak po drátku, už to mám tak nastudované, že už mi to jde samo.“ Také zmínila, že jí práce s čísly celkově baví, což zároveň dala do spojitosti se svým bývalým povoláním účetní. A ve volném čase si ráda plánuje hospodaření s financemi: „Mně čísla prostě baví. Já jsem dělala třicet roků účetnictví a pořád se mě to drží. Já si plánuju peníze na celý měsíc, počítám, co kde potřebuju, pro koho potřebuju, vždycky se podívám do starých měsíců, co v tom měsíci je třeba platit a kolik je třeba platit. Já si to naplánuju všechno dopředu, už si to musím hlídat. Tady už mám naplánovaný červen a mám tam napsané i kolik mám na účtě v bance ve spořitelně a teď vidím, jestli si můžu dovolit něco navíc nebo jestli si to nemůžu dovolit. Když chcu cosi ušetřit, tak prostě si to musím hlídat, ale dělám to, protože mě to baví. Zůstalo mi to.“

Kategorie ČTENÍ

Velká část respondentů uváděla ve výčtu svých volnočasových aktivit čtení. Některé respondentky hovořily o četbě románů či časopisů jako o aktivitě, které se mimo jiné věnují zejména před spaním, jelikož jim usnadňuje proces usínání. R3 také uvedla, že čtení před spaním preferuje před sledováním televize: „Nejvíc si čtu před spaním. Než bych se dívala na ty kraviny, co dávají večer v televizi, tak si radši jdu lehnout a čtu si červenou knihovnu. Mně kamarádka pravidelně dodává takové tenké sešitky, není to moc dlouhé a dobře se to drží v ruce, takže před spaním je to ideální. Člověk si tím i unaví oči trochu a pak se líp usíná.“ R4 rovněž konstatovala, že četba jí pomáhá s usínáním i s nespavostí: „[...] hlavně před spaním čtu, jak

už ležím v posteli. Po desáté hodině vypínám televizi a jdu si lehnout a před spaním si musím číst, bez toho neusnu. Nejlepší jsou takové ty knihy, kde jsou krátké kapitoly a je to třeba nějak uzavřené každá ta kapitola, že se mi pak dobře pamatuje, kde jsem skončila. [...] čtu různé žánry, ale červenou knihovnu ne [...] já to nemusím. [...] čtu klidně do půl dvanácté do dvanácti, pak jdu spát, ale spím dvě tři hodiny, ve dvě se vzbudím, zas vezmu na půl hodiny knížku nebo časopis, protože nemůžu spát. Pak to zas odložím a snažím se spát až do rána.“ R6 preferuje před spánkem čtení kratších příběhů v časopisech před četbou knih právě s ohledem na jejich rozsah: „Občas si přečtu nějaké časopisy, hlavně před spaním. Nejradši čtu takové příběhy ze života. [...] to mi stačí přečíst si jeden příběh a už se mi zavírají oči, tak to zavřu a jdu spát. [...] Knížky moc nečtu, protože na to nemám trpělivost, já bych u toho nevydržela. Ty příběhy jsou přece jenom kratší, to mám hned přečtené, takže se to netáhne a baví mě to.“

Četba však mezi respondenty neplnila pouze roli aktivity bezprostředně předcházející spánku. R4 uvedla, že má zálibu také v četbě časopisových článků dotýkajících se různých témat, jelikož se ráda dozvídá nové informace z různých oblastí a oborů, které ji mohou obohatit: „Časopisy čtu všelijaké, co mi přijde pod ruku. I takové různé články o vědě, co nového se zjistilo, nebo co se děje v kultuře. Všelijaké rozhovory třeba s herci, se spisovateli nebo s těmi vědci, s odborníkama přes různé věci. Mě zajímá všechno, jak se operuje mozek, jak se léčí různé nemoci. Prostě všehochut' [...] kamarádka většinou přinese takový štos těch časopisů a ona jakmile si to přečte, tak se toho chce zbavit, takže to skončí u mě a já si třeba nečtu úplně všechno, to bych se z toho asi nevyhrabala nikdy, ale vyberu si, co by se mi tak mohlo líbit a přelouskám si to. Tam je všechno možné. Mě baví hodně ty články z toho lékařského prostředí [...] ráda se dozvídám nové věci, takové různé zajímavosti.“ R5 sdělil, že četba je pro něj kromě jiného prostředkem k rozšíření vzdělání. V oblibě má zejména historickou literaturu, ať už se jedná o populárně naučnou knihu či historický román, a cestopisy, u kterých oceňuje schopnost autora vtáhnout čtenáře do děje: „Čtu noviny, [...] čtu knížky, časopisy. Všude se najde něco, co tě vzdělává. [...] Žánrově mám rád historické knihy, klidně i historické romány, ale musí to být aspoň trochu podle skutečných událostí [...] nebo i takové populárně naučné knihy o historii [...] Pak mám rád cestopisy, třeba od Stingla. On to píše tím stylem, že to je jako dobrodružná výprava. Když on někam odcestuje, tak pro něho to je dobrodružná výprava, a teď záleží na tom, jak on to napíše, abys byl účastníkem, abys to prožíval s ním. [...] Na záchodě máme EPOCHU, tam je taky spousta zajímavostí, to si rád přečtu ty články. [...] Někdo na záchodě počítá prachy, já tam čtu EPOCHU.“ R7 uvedla, že četba je aktivita, kterou má ráda jak ona, tak i její manžel. V části rozhovoru, kde mluvila o knihách, také zmínila nedávnou koupi německo-

anglického slovníku a vyjádřila radost z potenciálního rozšíření svých znalostí angličtiny: „*Pak taky čtení, ráda čtu. My jsme takoví čtenáři sběratelé s [jméno manžela] [...] a dneska jsou všude možné ty knihobudky, kde si vezmeš knížku a máš ji vlastně zdarma. A v Rakousku to je vlastně taky, takže mám spoustu knížek i v němčině a nemusím za to platit. Nebo se dají sehnat knížky i levně. Koupila jsem teďka slovník na Flomarktu, je to vydavatelství Langenscheit, a já jsem ho koupila za jedno euro a je to angličtina – němčina, což teda si říkám, že mi to lépe přiblíží tu angličtinu. Že vlastně tam jsou i celé výrazy i třeba věty. Že mi to přiblíží ty časy v angličtině, kdy je vlastně použiju.*“ R8 sdělil, že ke čtení využívá především čas, kdy čeká na svou manželku, než dokončí své lekce v jazykové škole: „*[jméno manželky] vlastně učí, takže já ju vozím do té školy, kde učí. [...] Jestli jedem do Karviné a ona učí pět hodin, tak já tam na ni čekám. [...] Nejrada čtu detektivky. [...] Ale my jsme všichni velcí čtenáři doma. My už ty knihy ani nemáme kam dávat pomalu. [...] Většinou čtu v té škole, když čekám na [jména manželky], doma ani moc na to čtení nemám čas. To je furt něco [...].*“

Kategorie SLEDOVÁNÍ TELEVIZE

Repertoár volnočasových aktivit vybraných seniorů často obsahoval sledování televize. Někteří respondenti uvedli, že si často pouští televizi jako kulisu k jiným aktivitám. R1 sdělila, že často sleduje televizi při luštění křížovek, což ale může být namáhavé zejména pro oči: „*U televize třeba luštím křížovky [...] já u toho často sleduju detektivku třeba, což je tedy na oči záprah docela, protože když máš na křížovku brýle a zvlášť když ty křížovky v takových těch časopisech na tom lesklém papíře, tak to ti je blbě, to se ti leskne, ještě v tom světle večerním, a pak už třeba ke konci vidíš, že už moc nevidíš.*“ Jako zvukovou kulisu při jiných činnostech si pouští televizi také R3, a to zejména proto, že nemá ráda úplné ticho: „*Pak samozřejmě sleduju taky tu televizi, ale ne vždycky to vnímám [...] já si to třeba pustím jako zvukovou kulisu, když luštím křížovky nebo když si čtu časopis nebo si prostě něco dělám a nechci, aby bylo úplně mrtvo [...].*“

Někteří respondenti dávali v rozhovoru najevo svou občasnou nespokojenost s nabídkou televizních pořadů. Například R1 se vyjádřila takto: „*[...] v té televizi je stejně velké bzum [...]*“. R3 prohlásila, že nenachází zalíbení v určitých typech seriálů: „*Takovou Ulici nebo Ordinaci nebo, co to tam ještě dávají, tak to úplně nesnáším, na to jsem se teda nikdy nedívala. Takové nekonečné seriály rádoby ze života, to opravdu nemusím.*“ R5 se o televizní nabídce vyjádřil poměrně rozhořčeně slovy: „*V dnešní době bych třeba televizi nejrada prodal, protože to, co oni tam dávají, to je strašné. Kdybych měl třeba peněz trochu víc, tak bych si koupil satelit*

a díval bych se třeba na HBO a takové, abych se mohl dívat na filmy. V televizi já se nemám pomalu na co dívat. Buď tam vymývají mozek lidem, hlavně ve zprávách [...] dříve jsem se díval třeba na toho Moravce, ale už mě to rozčiluje. Je to špatné [...] nemám rád, když se lže, proto říkám, že bych tu televizi klidně prodal.“ R6 uvedla, že s manželem sledují televizi převážně večer a pravidelně sledují určité pořady a seriály, ovšem zároveň tyto pořady nehodnotila příliš kladně: „Televizi sleduju většinou až večer, to je tam Prostřeno a pak je tam vždycky nějaký seriál. Teď se díváme na Zoo, ale to je všechno na stejné brdo. Takové nekonečné seriály bez konce [...] trapné to je, člověk si až někdy říká, proč se na takovou krávovinu vůbec dívá, ale v té televizi stejně nic není, tak na co se má člověk dívat.“

Z obsahového hlediska respondenti uváděli různorodé žánry televizních pořadů. R1 se přiklání k dokumentům o přírodě, u nichž si dokáže odpočinout: „*Já mám ráda detektivky, ale možná ještě víc než to, tak mám ráda ty přírodovědné dokumenty. Tomu dám vždycky přednost, ať už tam jsou zvířata nebo příroda, to se mi líbí. U toho člověk tak krásně odpočívá, relaxuje.*“ R2 přiznal, že televizi sleduje poměrně často a rovněž vyjádřil svou oblibu sledování pořadů s tematikou přírody a také pořadů naučných a cestopisných: „*Doma sleduju televizi, řekl bych dost často [...]. S [jméno manželky] máme rádi, jak dávají takové různé toulky po republice nebo ty přírodopisné pořady, dokumenty. Nebo takové ty pohledy shora na různé země [...] tam člověk v životě nebude, a i kdyby tam byl, tak to stejně všechno neuvidí, protože za tu dobu by to nestihl a ani by to nemohl z některých úhlů pohledu vidět. Takže sledujeme Toulavou kameru nebo i bývá v neděli ráno Kaleidoskop.*“ Část respondentů zařazovala do svých oblíbených televizních pořadů vědomostní soutěže. R2 se vyjádřil slovy: „*pravidelně sleduju takovou tu vědomostní soutěž [...] A-Z kvíz, to sleduju hodně*“, podobně jako R4, která uvedla: „*Sleduju ráda soutěžní pořady v televizi, třeba to Na lovu s tím Sokolem. A oni pořád opakují i ty staré pořady jako Chcete být milionářem [...] Takže takové ty vědomostní pořady ráda sleduju. Něco se při tom i dozvím, něco dokonce i vím. Nebo ještě A-Z kvíz.*“ Své zastoupení mezi výpověďmi respondentů měly také pořady kulturního charakteru: „*dívám se ráda i na různé koncerty, když dávají na artu [...] já miluju vážnou hudbu, takže když tam něco takového je, tak se ráda dívám,*“ uvedla R4. Dalším žánrem, který se u respondentů vyskytoval, byl sport: „*občas se dívám na sport,*“ prohlásil R5. R4 uvedla: „*někdy se dívám i na sport, když dávají třeba krasobruslení nebo lyžování v zimě. Anebo gymnastika mě baví. Sport mě baví. To mi taky zůstalo od mládí [...].*“

Kategorie ŠITÍ, MANUÁLNÍ PRÁCE

Dvě respondentky zařadily do svých volnočasových aktivit šití. R1 se vyjádřila slovy: *„Vyšívat sice už nevyšívám, ale zase přešívám, co se dá spravit, to spravím, ať už to potřebuje dcera nebo vnučka potřebuje něco zašít. [...] No, takže zužuju, zkracuju [...] tento rok jsem toho spravila těch halenek a všeho. Teď ještě aby to někdo nosil.“* R3 sdělila, že šitím tráví hodně času, což dala do souvislosti také s tím, že se v mládí vyučila jako švadlena a v současné době patří šití na stroji k jejím oblíbeným činnostem: *„[...] šiju pořád, na mašině svojí, staré už, to mě pořád baví, a dělám to celý život, od vyučení. [...] Já ráda chodím po sekáčích a když najdu nějaký hezký kousek a třeba mi někde nesedí, tak není problém, prostě si to přešiju tak, aby mi to vyhovovalo. To je obrovská výhoda. Pak samozřejmě přešívám a spravuju věci i ostatním, kdo co potřebuje [...] a nejvíc šiju chňapky do kuchyně, to je vždycky vděčný dárek, protože to potěší každého, to se prostě hodí.“*

R2 uvedl, že manuální aktivity, které vykonává, jsou spojeny především s péčí o zahradu: *„Hodně manuálních aktivit souvisí samozřejmě s tou zahradou. Musel jsem si třeba oplotit záhony, aby se tam nedostaly srny, protože ty jsou tam pečené vařené.“* R5 sdělil, že díky svým zkušenostem ze stavebnictví je schopen samostatně vykonat řadu činností v rámci péče o dům a zahradu: *„[...] sám jsem si skleník postavil, pergolu jsem postavil, na baráku si všechno dělám sám, podlahy, zateplení a takové věci. A jelikož to umím, protože jsem několik let pracoval ve stavební firmě, ještě v důchodu, tak si dokážu hodně věci udělat sám a když si to můžu udělat sám, proč bych si za to někoho jiného platil že jo?“* R8 se v souvislosti s manuálními aktivitami také zmínil o péči o dům a zahradu: *„Kolem domu je pořád co dělat, to je nikdy nekončící práce. Přes zimu topím, to je celodenní zábava. Teď je to sekání trávy, údržba domu.“* Kromě práce okolo domu se R8 věnuje ve volném čase také výrobě nábytku ze dřeva, a to zejména pokud jej něco inspiruje: *„Já strašně rád pracuju se dřevem, když mám nějaké dobré, ale to musím dostat nějakou inspiraci. Ta mě už teď občas přechází. [...] My máme všechno možné, tam skříňky jsem dělal, židličky tady ty jsem dělal. Teď tam mám ve sklepě už hotovou vlastně skříň, kerou musím dovézt ku [jméno syna] do Rakouska a tam ju zabudovat. [...] Takové ty inspirace to chytám kdekoliv. To třeba jdeme do Baumaxu nebo někde, tam cosi vidím a říkám: ‚kurnik to nebvypadá vůbec špatně, to by nemuselo být ani tak těžké‘. No tak si to ofotím. Třeba tam v garáži mám takové posezení, stůl, čtyry křesla, všechny polohovací. Neměli jsme co navenek, dřevo bylo, tak jsem si to šel ofotit do toho Baumaxu. A to je všechno ruční práce, já nemám žádné velké stroje, že bych to na velkých strojích dělal, to dělám všechno ručně.“*

Kategorie POSLECH HUDBY, RÁDIO

Některé respondentky zařadily do svého volného času poslech hudby, rádia či rozhlasu. R1 sdělila, že ráda poslouchá hudbu u vykonávání jiných činností a někdy bývá poslech hudby spojen i s tancem: „*Taky poslouchám ráda desky gramofonové, Elvise Presleyho mám ráda hodně, a většinou když u toho něco dělám, ať už tam něco skládám, žehlím [...] nebo když třeba dělám palačinky v kuchyni, tak tam sice netahám gramofon, tam není moc prostoru, ale pustím si k tomu country rádio, jak oni hrajou takové ty svižné věci, tak si u toho i zatancuju, mám u toho i nějaký pohyb, pak obrátím palačinku [...].*“ R3 se vyjádřila podobným způsobem. Rovněž uvedla, že ráda poslouchá hudbu zejména jako doprovod k jiným činnostem jako je například uklízení, nicméně vyjádřila také svou lásku k hudbě jako takové: „*Já si třeba často pouštím rádio, já miluju muziku odjakživa a nejvíc si pouštím rádio, když uklízím. Bez té muziky by mě to ani nebavilo [...]. A nejlepší je, když jsem doma úplně sama, protože si to můžu pustit na plné pecky, vím, že nikoho nebudu rušit, můžu si u toho i trsnout klidně.*“ R4 také vyjádřila svůj kladný vztah k hudbě: „*Hudbu poslouchám ráda a všecku hudbu, aji dechovku si poslechnu nebo cimbálovku. Všecko mám ráda.*“ V jiné části rozhovoru však R4 ještě dodala, že poslech hudby, obzvlášť živé hudby, ji dokáže silně zasáhnout, což někdy může vést až k nekomfortním stavům: „*[...] jak se třeba dívám na nějaký koncert v televizi, tak mi to nestačí jenom poslouchat tu hudbu, já musím vidět celý ten orchestr a všechny, jak kdo hraje na housle, na klarinet, na ty pišťaly, na pozoun. No prostě mě ta hudba úplně unáší, někdy až k slzám. A je zajímavé, že tady doma mi ty slzy nevadí, ale jak je něco naživo třeba v tom divadle, tak já ztrácím úplně dech a dusím se. Na mě to tak působí takové věci, mě to dojíká, ale až tak jako hodně. To se pak vždycky štípu do ruky, abych myslela na něco jiného, abych to zahнала ty slzy. A je zajímavé, že se to děje, i když je to něco smutného, i když je to něco veselého, to je jedno, prostě to na mě tak působí. [...] byla jsem na koncertě a hned jak to začalo ta hudba, tak už jsem úplně cítila, jak to na mě zase jde a musela jsem se úplně silou vůle zklidnit a potom teprve jsem byla už klidná, ale ten nápor jsem prostě musela vstřebat. To na mě tak působí.*“

R4 hovořila o pravidelném dopoledním poslechu rozhlasu, přičemž si ráda poslechne jak hudební program, tak i konkrétní rozhlasové pořady: „*Ráno si pouštím ostravský rozhlas každý den [...] nejsem tu potichu, nemám ráda, když je hluch. [...] Mám ráda hudbu nebo i mluvené slovo. [...] poslouchám tu doktorku Cajthamlovou [...] ona tam má každý pátek v jednu hodinu takové veselé povídání o zdraví. Tam jsou dotazy od posluchačů [...] a ptají se na nějaký neduh, protože vždycky to je zaměřené na nějaké téma, buď na srdce nebo na žaludek nebo na nohy. Takže tam jsou také dotazy, jak má někdo nějaký problém a ona odpovídá a vysvětluje těm posluchačům všelijaké věci. A poslední pátek v měsíci zase mají na ostravským rozhlasu*

reportáž ze Slovenska [...] a to ráda poslouchám, protože mám ráda slovenskou řeč.“ R6 rovněž zmínila, že nemá kolem sebe ráda ticho, a proto si častou pouští rádio: „Přes den poslouchám rádio, to mi musí hrát celý den. Nemám ráda, když je ticho.“

Kategorie PRÁCE V KUCHYNI

R1 sdělila, že vaření je činnost, která ji baví, ale zároveň je ráda, když může jejím prostřednictvím udělat také radost někomu jinému: „[...] já ani neumím vařit jídlo jenom pro dva, já stejně vždycky uvařím více. I jak pečú kuře, maso nějaké dělám, tak pošlu někdy dceři, někdy synovi. Takže mě to i baví i jsem ráda, když tím někomu udělám radost.“ R3 zařadila mezi své koníčky pečení a zkoušení nových receptů: „[...] pečení je určitě můj koníček. Já vždycky říkám, že to je takový paradox, protože já ráda pečú, ale sladké moc jako nejím, ale mě hlavně těší, že to ostatním chutná. Ráda zkouším i nové recepty, hlavně z těch časopisů různých a z kalendáře.“ R5 v rozhovoru prozradil, že ho vaření nejen baví, ale také jej považuje za nutnost, kterou by měl člověk umět bez ohledu na pohlaví: „Já rád vařím, protože mě to baví, a rád používám kvalitní potraviny, kvalitní koření, spoustu si toho vypěstujem sami na zahradě. [...] ale vždycky jsem říkal, že naučit se vařit, že to je nutnost. A nedělám rozdíl, jestli ženská nebo chlap. Není to tak, že ženská patří do kuchyně, blbost. Chlap, který si neumí nic ulovit a potom si to neumí upravit, od pravěku je špatný chlap. A to platí. [...] Já to беру jako nutnost člověka, a nelíbí se mi, když to někdo kastuje – ženská musí být u plotny a chlap musí dělat podle [...]“

R4 uvedla, že v minulosti vaření nepatřilo k jejím oblíbeným činnostem, ale od doby, kdy pro ni vaření přestalo být povinností, tak si v současné době někdy i s chutí něco uvaří. Rovněž uvedla, že je ráda, pokud může dceři jakkoliv pomoci, například s přípravou surovin právě na vaření: „já se jim tam snažím moc nemotat [myšleno v kuchyni], ale ráda pomůžu, když můžu a hlavně, když mě o to požádají. Takové ty pomocné práce, oškrábu brambory nebo mrkev, čistím zeleninu ze zahrady, když [jméno dcery] potřebuje do polívky, tak já to připravím, donesu to z venku už očištěné do kuchyně a oni už si to tam zpracovávají, protože tři se tam nemůžeme plést, to by nedělalo dobrotu. [...] já jsem vaření neměla nikdy moc ráda, protože mi přišlo, že to neumím. Nikdy jsem s tím nebyla moc spokojená, ale teď když nemusím, tak mě to i baví sem tam něco si ukuchtit jen tak na chuť, a hlavně když jsem sama.“

R2 hovořil v souvislosti se zahradou a jejími plody o různých možnostech jejich zpracování: „[...] to, že potom můžu sklizet ty plody, to je příjemný bonus, protože to pak může člověk užít různým způsobem. [...] Švestky, tak ty sbírám do kvasu na pálenku, domácí je

domáci. Pak taky jablka se dají využít různě, [jméno manželky] hodně peče z jablek, a když už se to nevyužije jinak, tak se to taky hodí do toho kvasu. Děti mají rády maliny, rybíz taky. Rajčata jsou výborná, když se jim daří [...].“

Kategorie POHYBOVÉ AKTIVITY

Mezi nejčastěji uváděnými pohybovými aktivitami, kterými respondenti tráví svůj volný čas, byla chůze, především procházky. R1 uvedla, že procházky, většinou do přírody, patří k jejím pravidelným činnostem: *„Procházky mám hodně ráda, už mám takové svoje známé trasy. [...] Já mám ráda tu přírodu kolem sebe, ráda chodím lesíkem, po loukách, jak se dá. [...] a když se jdu teda projít, tak vždycky někam do přírody. Chodit po městě, to mě vůbec neláká. [...] Už mám většinou takové svoje okruhy, pravidelné. Nevím ani kolik to je kroků, protože kroky si neměřím už. [...] Ale teď si většinou říkám, že nejmiň hodinu at' jsem venku a prostě se procházím.“* R5 konstatoval, že chůze je aktivita, kterou se snaží trávit hodně času, ovšem četnost chůze se odvíjí od různých faktorů, například od ročního období: *„Chodím pořád, ale od podzimu do jara nejvíc, hlavně v zimě, protože v zimě se nejvíc tloustne. [...] snažím se chodit co nejčastěji. V zimě třeba co druhý den, těch deset kilometrů tak v průměru ujdu no. V létě zas podle toho, jak mám čas, protože se musí sekat zahrada, a vůbec ta práce na zahradě zabere dost času a tam má člověk taky toho pohybu dost. Tak podle toho, jak se mi chce, ale snažím se chodit co nejvíc. [...] Kolikrát jedu na nákup do obchodu a [jméno manželky] jede autobusem a já jdu pěšky, tam a zpátky.“* Dalším faktorem je podle R5 počasí: *„Ale taky záleží na počasí. Když je moc škaředě, tak to nejdu. To se blbě chodí, když prší, ale jinak jo [...].“* R6 sdělila: *„Vycházky též mám ráda, když to jde, když to šlape.“*

R2 zmínil kromě pravidelných procházek s manželkou také skutečnost, že v jeho případě je pohyb spojen také s prací na zahradě a s péčí o chatku: *„No tak s manželkou chodíme hodně na procházky, to chodíme opravdu pravidelně a často. Přiznám se, že manželka chodí více než já teda, ale já mám toho pohybu hodně zase na zahradě a okolo chatky vůbec. To se kolikrát sám divím, jak ten čas ubíhá, protože tam je pořád co dělat, hlavně na té zahradě, tam má člověk toho pohybu opravdu hodně.“* R4 rovněž spojila svou pravidelnou pohybovou aktivitu s prací na zahradě: *„Práce na zahradě je můj pohyb. [...] nejvíc pohybu mám asi na té zahradě, tam jsem ve svém živlu. Každý den tam jsem, skoro celé dopoledne, dokud nemůžu.“* R8 také konstatoval, že nejvíce pohybu má na zahradě: *„Tak já se hýbu hlavně na té zahradě asi. [...].“*

R8 dále zmínil pěší pohyb v rámci cestovních aktivit, který pro něj někdy může být i vyčerpávající: „[...] *A jinak hlavně, když cestuju. To furt někam chodíme. Nejhorší to bylo teď v těch Benátkách ty tři dni, to byl furt pohyb. Lodi jsme přepluli tam, tam jsme vysedli, pošpacírovali jsme to tam všechno, pak zase zpátky k lodi. Takže to jsem měl pohybu až nad hlavu, a eště v tym horku [...].*“

R4 hovořila o pohybu v domácím prostředí: „*Ráda se hýbám, i tady u sebe, jak hraje rádio, tak začnu skákat a hýbat se a tancovat si. Jen tak do rytmu.*“

R3 konstatovala, že není takovým příznivcem procházek jako její manžel, ale jako svou pravidelnou pohybovou aktivitu uvedla svou aktuální pracovní činnost, a sice úklid ve firmě: „*Můj muž třeba chodí každý den, pokud třeba neprší vyloženě, tak jde po polívce se vždycky projít, a to se mi třeba nechce, mě to nikdy nebavilo se jen tak procházet. Ale takový pravidelný pohyb, co mám každý týden, tak to mám v práci. Já chodím uklízet každé pondělí do firmy a za to jsem teda strašně ráda [...]. Mně uklizení vždycky bavilo a já jako už ani nemůžu moc spěchat v mém věku, takže já si vždycky jedu hezky pomalu podle sebe, nikdo mě nehoní, já si sama určuju, kolik toho zvládnu, prostě všechno v klidu, žádná honička. [...] takže při tom úklidu se člověk jako hýbe dost.*“

Další zmiňovanou pohybovou aktivitou bylo plavání. R7 uvedla, že s manželem navštěvují bazén pravidelně: „*Chodíme plavat, protože máme vlastně plavenku i na Sarezu a objevili jsme, že když jedeme do Karviné, do školy, tak do Bohumína, to je zajiždka jenom asi deset km, a tam je bazén, kde i v zimě je teplejší voda. Je tam i zážitkový bazén, sportovní bazén je tam taky. A takový výplavový bazén, kde jsou i takové ty masážní trysky a ta voda je tam fakt teplá. I v zimě se kouří z toho bazénu a člověk může plavat, i když sněží. Takže plavat chodíme pravidelně, tak jednou za týden určitě.*“ R6 zmiňovala pozitivní vliv pravidelného plavání na své zdraví, zejména v souvislosti s úlevou od bolesti: „*Strašně ráda plavu. Jezdím aspoň dvakrát týdně na bazén, protože mi to neskutečně pomáhá. Já mám v té vodě pocit, že mě nic nebolí, [...] mám jednak po operaci páteře, takže páteř mě bolí už roky a v poslední době mám problémy s kyčlí, a to mi jako hodně vadí. Ale ta voda mi ohromně pomáhá. Tam jako by mě nic nebolelo.*“ V návaznosti na plavání zařadila R6 do svých pohybových aktivit také jízdu na kole, kterou má ráda i navzdory svým zdravotním problémům: „*A jezdím tam [myšleno na bazén] na kole, což je sice už náročnější pro mě, než to bývalo, ale je to pořád lepší, než kdybych tam měla se belhat pěšky. A za autobus se mi nechce platit. A já si užívám i tu jízdu na kole, já strašně ráda jezdím na kole, už od mládí. Já jsem kdysi jezdívala dvacet kilometrů do práce, to*

jsem měla dobrou kondičku. A pořád ráda jezdím, akorát už se mi hůř nasedá a sesedá snad ještě hůř [...] divím se někdy, že z toho kola vůbec dokážu seskočit. [...]“

Kategorie NÁVŠTĚVA DIVADLA A DALŠÍCH KULTURNÍCH AKCÍ, KLUB SENIORŮ, SETKÁVÁNÍ S PŘÁTELI

Respondenti často zařazovali do svých volnočasových aktivit setkávání s přáteli, setkávání v klubu seniorů a různé kulturní aktivity včetně návštěv divadla. R1 sdělila, že v současné době pravidelně navštěvuje divadlo, zejména proto, že je to příležitost setkat se s ostatními lidmi: *„Ze společenských aktivit mě teď těší divadlo. To chodíme se švagrovou většinou pravidelně, jednou za měsíc. [...] ale těší mě to i proto, že se tam potkám aspoň s pár známýma lidma.“* R1 dále také uvedla, že i přesto, že se jí divadelní představení ne vždy líbí, dokáže ocenit odvedenou práci a zároveň považuje návštěvu divadla jako zážitek sám o sobě: *„Jako nemůžu říct, že by se mi to vždycky líbilo, to představení. Ono, jak je člověk už starší, tak takové ty kousky od těch starších autorů, takové ty klasiky, tak to se mi skoro vždycky líbí. I u těch nových kousků to nemusí být špatné, akorát už musím kolikrát přehlídnout něco, co se mi třeba nelíbí. Když je něco hodně sprostého, tak to mi prostě do divadla moc neseď. Ale nakonec si vždycky řeknu, že když už nic, tak aspoň oceňuju ten výkon, protože to si člověk uvědomí, co je to muselo stát úsilí se to všechno naučit odkecat, odzpívat. [...] i když to nedává moc smysl nebo mi to prostě neseď, tak stejně je za tím kus práce, a aspoň si zajdu do divadla, to je taky zážitek sám o sobě.“*

R2 uvedl, že za společenskou aktivitu považuje občasnou účast na setkávání s bývalými kolegy z práce: *„Když se konstrukce [pracovní oddělení] rozpadala už nebo teda když už to byl začátek konce, tak více lidí bylo propuštěno, než zůstalo, tak se zorganizovalo posezení, takové rozloučení v hospodě, a od té doby potom vznikla tradice potkávat se poslední úterý v měsíci, do které se postupně zapojovali důchodci bývalí, kteří už ztráceli kontakt, protože ty oficiální akce už nebyly. No a koná se to do dneška, změnila se akorát hospoda. Nechodím tam pokaždé, ale když tam člověk jde, je to taková společenská událost.“*

R3 uvedla, že se s manželem rádi pravidelně setkávají s dobrými přáteli: *„My už ani těch přátel moc nemáme, což ale neříkám, že je špatně. Naopak. Nám to tak nějak postupem času ubývalo až nám zbyli taková ti opravdu dobří kamarádi, se kterýma se fakt pravidelně vidíme nebo si voláme. [...] Vždycky párkrát do roka se sejdem, buď přijedou oni k nám nebo my k nim zase, něco se sní, pogrilluje a je to fajn. Taky se hodně vzpomíná, protože za ty roky, co se známe, to už je přes čtyřicet let, co se známe no, tak jsme toho zažili hodně, takže se i*

nasmějeme vždycky.“ Dále R3 zmínila, že pravidelně navštěvuje ještě jednu dobrou kamarádku, přičemž návštěva je vždy spojena i s dalšími aktivitami jako je například nakupování: *„Mám jednu hodně dobrou kamarádku, za kterou jezdím aspoň jednou za měsíc, nebo jednou za tři týdny, podle toho, jak to vyjde, aspoň na jednu noc, a to je taky moc fajn. Tam si poběhám po obchodech, nakoupím si tam, co potřebuju, i co se týče látek. Taky jsou tam ty hrabárny, takže to spolu všechno vždycky oběhnem, poklajdáme. Taky už se spolu známe nejmíň těch čtyřicet let.*“

R6 zmínila hned několik společenských aktivit, jež ráda dělá ve volném čase. S manželem pravidelně navštěvuje klub seniorů a rovněž se podílí na přípravě těchto setkání: *„S [jméno manžela] chodíme každý měsíc na důchodce a tam chodíme opravdu rádi. [Jméno manžela] se občas nechce, ale já ho vždycky přesvědčím. Akorát já chodím dřív, protože tam pomáhám s přípravou a během těch setkání vaříme kafe, čaj, prodáváme zákusky, koláčky, tváříme se mile na lidi [...].“* R6 také s klubem seniorů pravidelně navštěvuje divadlo: *„Do divadla jezdím strašně ráda. Jezdíme každý měsíc, dokud je divadelní sezóna. Někdy se teda pošťestí, že se z toho vyklube nějaká blbost, ale já to mám jako kulturní zážitek, protože ta ostravská divadla jsou nádherná. Vždycky si dáme i něco dobrého v bufetu, i na přestávku si objednáme víno a je to prostě kulturní akce.“* R6 dále konstatovala, že se ráda účastní kulturních akcí obecně a ráda se u těchto příležitostí také setkává se známými lidmi: *„Já se ráda účastním kulturních akcí vlastně všech. Tady na zámku se toho pořádá hodně nebo i v kostele. Koncerty, výstavy, teď jsme měli slavnosti, tam byly i folklórní tance. Já mám ráda všechno. Nebo na výstavy zahrádkářů chodíme s [jméno manžela] rádi, na výstavy zvířectva, minulý týden jsme měli škvaření vaječiny s důchodcema. Pořád něco. Většinou je to hlavně spojené s těma lidma, že tam někoho známého potkáme, pak se stavíme na pivo a už je z toho společenská událost.“* R6 do svých společenských aktivit zahrнула také setkávání s bývalými kolegyněmi z práce: *„A to teď beru jako společenskou akci, když se sejdeme s holkama z práce. My si říkáme zdravotnické důchodkyně a chodí tam sestřičky, doktorky, sanitářky. Scházíme se vždycky první pondělí v měsíci je to moc fajn. Tam jsme taky všechny na stejné vlně a jsem ráda, že jsme neztratili ten kontakt.“*

R4 sdělila, že v současné době se společenských aktivit, například návštěvy divadla, koncertů, setkání v klubu důchodců, neúčastní v takové míře jako tomu bylo ještě v nedávné době: *„Do divadla jsem ráda chodila nebo na koncerty, to jsem všechno ráda absolvovala. [...] Ještě pět let zpátky jsem jezdila s důchodcema každý měsíc do divadla. [...] Už nechodím. I na zájezdy jsem s něma jezdila. A do kostela na koncerty svatováclavské jsem chodila. [...].“*

R4 také přiznala, že pravidelné navštěvování divadla jí schází, a proto vždy ocení příležitost, kdy do něj může opět zavítat, především díky doprovodu: „*Divadlo mi chybí. Už nejezdím sice každý měsíc, ale občas dostanu jako dárek lístky do divadla, a to se ráda zúčastňuju, protože to jedeme autem, odvezou mě tam, přivezou mě, mám s sebou doprovod a tím pádem si na to ještě troufmu, ale sama už bych nikam nešla. Naposledy jsme byli v lednu na Louskáčka, na baletu, a to bylo něco nádherného [...].*“

R5 do svých současných společenských aktivit zařadil setkávání s dlouholetými přáteli: „*Já jsem do divadla třeba nikdy nechodil, na důchodce jsem taky nechodil. Takové společenské akce to mě nebaví. Teď se párkrát do roka akorát vždycky sejdem [myšleno s manželkou] se známýma. Akorát jsou moc daleko. [...]. Stykáme se pořád, ale nejsou tu někde poblíž, takže se nevidáme tak často.*“ Dále uvedl, že si také rád zajde s někým na pivo, ovšem jen příležitostně: „*[...] Já nic nemám proti tomu, taky si někdy zajdu, protože když piju pivo, tak mám radši čepované než lahvové, ale já si zajdu sem tam někdy se synem, potom s těma známýma, když tu přijdou v létě, nebo, když jsme na dovolené, ale nemusím tam sedět každý den jak někdo.*“

R2 zmínil, že kvůli zdravotním problémům přestali s manželkou na určitou dobu chodit na plesy, ale letos jeden opět rádi navštívili: „*Jinak jako bohužel, když jsem měl problém s kyčlí, tak jsme možná zbytečně skončili s plesy a takovými akcemi, protože fakt jsem nezvládal celou sérii najednou. A [jméno manželky] říkala, že to už nemá cenu, nebudeme chodit vůbec. Ale letos jsme zase šli na hasičský ples a bylo to fajn, i když jsme netančili celou dobu.*“

R7 také uvedla, že se vidá se svými bývalými kolegy: „*Dá se říct, že se setkávám s vrstevníky a vlastně to je spíš z mého bývalého zaměstnání na té jazykovce v Ostravě, která vlastně už není. Tak s těmi dvěma kamarádkami odtamtad se setkáváme, teďka už hodně pravidelně.*“ R7 dále přiznala, že některým společenským aktivitám se v současné době již s manželem nevěnují, ale v minulosti tomu tak nebylo: „*Jinak takové nějaké společenské události jako plesy, to už douho nechodíme. Ani do divadla nechodíme, do kina už vůbec. Kdysi jsme chodili hodně hodně do divadla. Maminka, protože pracovala v tiskárně, měla pořád volňásky, ale teď jako mě to nějak netáhne. Takže teď spíš rodinné oslavy a přátelská setkání.*“

Kategorie PRÁCE NA ZAHRADE

Velká část respondentů hovořila o práci na zahradě ve smyslu volnočasové aktivity v různých souvislostech. R2 uvedl, že práce na zahradě je pro něj do značné míry spojena s pohybem, ale také je to činnost, která ho baví: „*[...] já mám toho pohybu hodně zase na zahradě [...]. To se kolikrát sám divím, jak ten čas ubíhá, protože tam je pořád co dělat, hlavně*

na té zahradě, tam má člověk toho pohybu opravdu hodně. [...] rytí zahrady, to mě vždycky bavilo a pořád ještě na to stačím.“ Týž respondent však dále také přiznal, že vzhledem k časové náročnosti uvažoval o možnosti zanechat zahradničení, ale nakonec z jeho slov vyplynulo, že stále ještě převažují ty benefity, jež mu péče o zahradu poskytuje, a sice především pohyb, plody a dobrý pocit: *„Dělal jsem to předtím hlavně kvůli tomu pohybu, teď jsem už začal uvažovat, že už by to nebylo pomalu ani třeba, protože zas by člověk dělal i jiné věci jako místo toho, protože skutečně ta zahrada spolkne opravdu hodně času. Ale na druhou stranu je zase škoda to všechno nechat, když to ještě rodí. A hlavně vnuci jsou už na některé věci zvyklí a vždycky se ptají, jestli bude hrášek, jestli budou maliny a tamto. Takže to člověk dělá rád, když vidí, že to má užitek i pro druhé. A zase, když se k tomu člověk přimutí, je to forma pohybu, jinak by třeba už toho pohybu nebylo tolik. No a když se daří, tak je z toho i ten dobrý pocit. Ale samozřejmě už i omezují některé druhy, protože když toho bylo hodně, tak k tomu pak přibývala i další nějaká práce, jako to zpracovat [...].“*

R5 označil práci na zahradě za formu zábavy: *„Práce na zahradě, to není práce, to je zábava. Když se ti nepovedou pořádně ředkvičky, tak je vytrháš, nasadiš to znovu a dáš si pozor a vůbec neřešíš, že to je práce. Ale jsou lidi, kteří jsou shnili jak vši, kteří se štítí práce, že nedělají vůbec nic. Já to dělám, protože mě to baví, někdo sedí a čumí, někdo něco dělá a má z toho radost.“*

R7 sdělila, že pokud jde o zahradu, tak oproti manželovi dává přednost spíše přírodnímu vzhledu a samozřejmě jí dělá radost, když může sklízet vypěstované plody: *„Pak taky zahrádka, mám ráda kytičky. Někdy se jim daří líp, někdy hůř, ale baví mě to sledovat, jak ty rostlinky prospívají. [Jméno manžela] by všechno nejradyši umenšil a ostříhal, já jsem spíš pro takovou přírodní zahradu a vůbec jako pro tu přírodu, jako udržet to a aby na té zahradě bylo co zobnout, takže co se nám daří, tak ty malé plody, takže maliny, ostružiny, takové ty malinoostružiny a vepředu jsou borůvky a tady před tím domem máme kiwi, ale takové to malinké [...] je to vitamínová bomba, takže to mívám i na mražáku, potom stačí pár kuliček a máš vitamíny na celý den.“*

R8 uvedl, že o zahradu se sice stará, ale cítí se být do značné míry omezován požadavky své manželky. Z jeho slov vyplynulo, že jejich zahrada zkrátka nevypadá tak, jak by si on sám představoval: *„Já na zahradě, to je něco jako pustit slona do porcelánu. Já mám zakázané cokoli ustríhnut bez jejího [myšleno manželčina] dozoru. To se stačí podívat tady na tu buš, já bych to všechno vysekal, ostříhal, dyť to je hrozné tu. Já to nesnesu, já chcu abych přes to*

viděl, dyť to je zarostlé všecko. Takže já bych to řez na pařez. [...] No tak když sekám trávu, tak ona chodí za mnou, a to je vždycky tu ne, tu to nechej, tu se vyhni, tam ne. To je na mrtvicu, já někdy bych s tím praštil a šel pryč.“

R4 zařadila péči o zahradu k nejoblíbenějším činnostem a hovořila o ní velmi zaujatě. Dala najevo, že zahradničení zaujímá důležitou roli v jejím životě, přestože si k němu našla cestu až v pozdějším věku: „Zahrada, to je můj svět, můj život. Moje existence je zahrada. To je můj koníček, nebo spíš takový velký kuň, nejenom koníček. A troufám si říct, že bez té zahrady bych už tu nebyla, ve svých věku, kterého se dožívám. Jsem ráda, že se ho dožívám, ale bez zahrady bych si to někde jinde v městě, v bytě, nedovedla vůbec představit. [...] Bez zahrady bych to nezvládla a říkala jsem si, že jsem měla jít učit zahradnictví, to by mě bavilo. To by mi stačilo na celý svůj život, zabývat se tím. Ale pěstovat něco úplně od semínka, [...] já to mám ráda, když můžu něco vypěstovat ze semínka a pozoruju, jak to roste. A někdy to taky nevyroste, to se může stát. [...] Ale nebavilo mě to vždycky, to až v pozdějším věku jsem se začala víc o tu zahradu zajímat, od nějakých čtyřiceti let a dál. Odmalička ne [...].“

Kategorie NÁKUPY, PROHLÍŽENÍ LETÁKŮ

Dva respondenti zařadili do svých volnočasových aktivit nakupování. R2 prozradil, že ve volný čas tráví rád také prohlížením letáků s cílem najít zajímavou nabídku a následný nákup zboží: „Já si projdu všechny letáky, udělám si seznam a v den, kdy všechny ty obchody mají nové nabídky, tak to objednu, během dvou hodin třeba, to jsou tři čtyři obchody a je hotovo. [...] To jezdím většinou buď ve středu nebo ve čtvrtek, taky záleží na tom, kdy je něco třeba hodně zajímavého, tak ať o to člověk náhodou třeba nepřijde. Mám takový menší okruh, ať to moc nestojí.“

V seznamu volnočasových aktivit R3 se objevila každodenní návštěva obchodu, ovšem nikoliv kvůli nakupování samotnému, ale spíše kvůli změně prostředí a sociálnímu kontaktu: „A každý den jezdím do obchodu, a to zase je stejný důvod. Prostě vypadnu z baráku a chodím, chodím, chodím. A nedělám žádné velké nákupy, já se třeba jen tak dívám, co tam mají, kde tam mají. Tam je i zlatnictví, takže vždycky tam ohlížím i šperky. A mně tam už všichni znají, já se tam s těma prodavačkama už i zdravím, protože tam jsem fakt každý den. Mně stačí, že vyjdu mezi lidi, že se podívám, co tam mají nového, někoho pozdravím, a to mi stačí, nepotřebuju vyloženě s někým klábosit.“ V jiné části rozhovoru dále R3 zmínila, že v rámci pravidelných návštěv kamarádky ráda využívá příležitost, kdy se může také porozhlédnout po různých obchodech a nakoupit si konkrétní zboží: „Tam si poběhám po obchodech, nakoupím si tam, co

potřebuju i co se týče látek. Taky jsou tam ty hrabárny [...], takže to spolu všechno vždycky oběhnem [...].“

Kategorie INTERNET

Část respondentů sdělila, že ve volném čase využívá různými způsoby také internet. R5 uvedl, že internet používá například k vyhledávání informací, k plánování dovolené či ke čtení zpravodajství: *„Všechno, co potřebuju, tak si najdu na internetu. Když plánujeme dovolenou, podívám se na internet, najdu nějakou chatku nebo chalupu. Podívám se, co je tam hezkého v okolí, protože to je to nejdůležitější, abychom na té dovolené něco taky viděli, nějaké zajímavé místa. To si tam všechno najdu. Nebo když chcu něco vypěstovat, taky si o tom něco najdu na internetu. Noviny si taky čtu na internetu. Nebudu přece vrážet prachy do novin papírových, když si je můžu přečíst na internetu, který si platím [...].“* R6 se k užívání internetu vyjádřila slovy: *„Na internetu se dívám akorát do mailu, sem tam mi někdo pošle nějaký hezký mailik, a používám internetové bankovníctví. Anebo si vyhledávám, co je v televizi za program a podle toho se rozhoduju na co se budu koukat večer.“* R2 hovořil o podobném využití internetu jako předchozí respondenti: *„Internet používám na internetové bankovníctví nebo když si potřebuju najít nějaké trasy na výlet, podívat se, kde jsme třeba i byli. Pak na prohlížení fotek. I se dívám na ty sportovní výsledky, někdy se podívám na program, abych věděl, co vůbec je v té televizi nebo si čtu nějaké ty komentáře k tomu, co třeba se kdy chystá v politice a tak. Ale facebook nemám a takové ty věci to mě naštěstí miji.“*

Kategorie CHATA

Pravidelný pobyt na chatě a činnosti s ní spojené uvedli jako součást volnočasových aktivit R1 a R2. R1 hovořila o kontrastu mezi rušným městem, kde žije, a klidným prostředím venkova, kde mají s manželem chatu. Hovořila také o zdejším prostředí, ideálním k procházkám: *„[...] jezdíme téměř každý den, samozřejmě podle počasí, na chatičku do [název obce] a tam je to úplně o něčem jiném, než v tom městě. Tam je klid, máme hned vedle rodinu, takže se často navštěvujeme, to je taky moc fajn. A tam stačí ujít pár kroků a člověk je v přírodě, tam jsou všude lesy krásné. Tam už taky mám svoje oblíbené trasy, které sice znám už úplně nazpaměť, ale ještě mě neomrzely. [...] A děda se zase stará o svoji zahrádku, takže ten se taky nenudí. On se kolikrát ani nezastaví, furt kmitá na té zahradě, že kolikrát i zapomene se napít u toho.“* V souvislosti s pasivním volným časem hovořila R1 také o oblíbeném opalování: *„[Jméno manžela] mi většinou na chatičce vytáhne lehátko na opalování, takže když svítí sluníčko a hřeje, tak se ráda jen tak natáhnu na chvilku.“* R2 hovořil o chatě především

v souvislosti s péčí o přilehlou zahradu a manuálními aktivitami: „Když jsme začali s chatkou, tak si myslím, že jsem tam udělal dost věcí, různých i vychytávek a podobně. Třeba i ten splachovací záchod. [...] Chatku jsme začali ale stavět ještě, než jsme šli oba do důchodu s manželkou. A tam je pořád co dělat. Hodně manuálních aktivit souvisí samozřejmě s tou zahradou. Musel jsem si třeba oplotit záhony, aby se tam nedostaly srny, protože ty jsou tam pečené vařené. Nedávno jsem musel vykopávat jablň, to mě bavilo, a i ostatní by se bavili, kdyby u toho byla kamera. Takže takové záležitosti okolo zahrady a chatky vůbec mě baví. Je to i fyzická aktivita, tam něco porýt, tam něco zalít, vyplevat.“

Kategorie CESTOVÁNÍ, POZNÁVACÍ AKTIVITY

Dva respondenti označili za svou velmi oblíbenou volnočasovou aktivitu cestování a s ním spojené další poznávací aktivity. Do této kategorie by se nabízelo zařadit také další respondenty zmiňující letní dovolené a výlety na různá místa, s cestováním nepochybně spojené, ale tyto případy byly již zařazeny v kategorii *Trávení času s rodinou*, jelikož v těchto případech byl kladen důraz především na ten čas strávený s rodinou, a nikoliv na cestování a poznávání jako takové. R5 hovořil o cestování v rámci rodinných dovolených právě s důrazem na poznávání a objevování nových míst: „A rád cestuju, to jo. Všude možně po republice už jsme byli. Každý rok v létě jezdíme někam, teď poslední roky jezdíme dokonce dvakrát na dovolenou. To mám rád, když se můžu podívat, kde jsem ještě nebyl. Podíváme se na hrady, zámky, jeskyně, záleží na tom daném místě. Lidi to nevnímaj, ale ta republika krajově je odlišná. Když si vezmu třeba severní Čechy, to jsou samé sklárny, jižní Morava, Haná a Olomoucko, to je zas zemědělství, to jsou sady velké a takové. Západní Čechy, to je jak třeba severní Morava, tam je to zas těžký průmysl všude. Někde jsou hrady a zámky třeba co deset kilometrů od sebe, jinde není pořádnej hrad široko daleko. A některé jsou takové zapomenuté ty kraje. Takže to i rád plánuju ty dovolené. Dopředu se podívat, co tam jsou za památky, skanzeny nebo nějaké zajímavosti. To mě baví. [...] Všude je něco hezkého k vidění. A lákají mě právě ty místa, co vypovídají o té historii, [...] ty skanzeny nebo různá muzea, i v pivovaru jsme byli. Je toho spoustu v České republice k vidění.“

R7 také hovořila o cestování s velkým zaujetím a v rozhovoru se zmínila o čerstvé zkušenosti: „No a taky cestování, to mám hodně ráda. Ráda vyrazím z domu. Minulý týden jsme se vrátili z Itálie, byli jsme tam dvacet dní. To plánování už necháváme na [jméno syna], nám to tak vyhovuje. A bylo nám tam krásně, navštívili jsme spoustu měst, byli jsme v Rimini, v San Marimu. Hodně jsme toho nachodili.“ Dále R7 uvedla, že například cestování s manželem po

Rakousku a jeho poznávání do značné míry usnadnila skutečnost, že tam žije a pracuje jejich syn a také nulová jazyková bariéra: „*Vlastně od roku 2012 my jsme tam začali jezdit pravidelně [myšleno do Rakouska], a tím že vlastně nemám tu jazykovou bariéru, tak se tam cítím jako doma. Má tam dobré podmínky pro nás, teda dostačující, že vlastně máme kde přespat a odtamtad jsme vyráželi na výlety samostatně bez něho, protože on hodně pracoval. [...] Tak jsme si plánovali výlety. A v Rakousku je k dostání karta dolního Rakouska [...] a potom můžeš navštěvovat více než tři sta výletních míst už v rámci té karty. Už neplatíš vůbec nic a nejsou tam jenom hrady, zámky. Je to vlastně dolní Rakousko a Vídeň, takže i v té Vídni se dá hodně věcí navštívit, třeba Belveder zdarma nebo tu Národní knihovnu, Hofburg a taky třeba Riesenrad v Prateru a více věcí tam je. [...] tam kromě nějakých těch hradů, zámků, pamětihodností, muzeí, tak se dá jezdit i lanovkami do hor. Takže třeba Vídeňské Alpy, tam ty hory mají něco pod 2000 m, tak tam se může člověk vyvést těmi lanovkami. Je tam docela dost možností. [...] Jsou tam vlastně i koupaliště venkovní anebo taky vnitřní. Takže to je úžasné. [...] Takže hodně cestujeme po tom Rakousku, ale v létě hodně i po tom Česku. Letos už jsme na dovolené byli, ale myslím si, že v létě určitě ještě něco vymyslíme.“*

Kategorie PRÁCE V DŮCHODU

Část vybraných respondentů zařadila do svých volnočasových aktivit i svou profesní či pracovní činnost. Dvě respondentky uvedly, že přestože již pobírají starobní důchod, stále vykonávají pracovní činnost a jelikož jsou již v důchodu, a tudíž pracovat nemusí, považují to za svou volnočasovou aktivitu. R3 hovořila o svém přívýdělku v podobě úklidu, jenž je pro ni důležitý zejména proto, že jí umožňuje na chvíli změnit domácí prostředí za jiné a také kvůli sociálnímu kontaktu s dalšími lidmi: „*Já chodím uklízet každé pondělí do firmy a za to jsem teda strašně ráda, protože opravdu jsou tam milí lidi, vždycky mě vezmou s sebou, když je nějaká firemní akce, třeba před Vánocema nebo něco, to si dáváme i cukroví, a je to jako fajn. Ty peníze navíc k důchodu se mi taky hodí, co si budem, peníze se hodí vždycky. Navíc vypadnu z baráku na pár hodin, zase do nějakého jiného prostředí. Jako jak říkám, já jsem doma ráda, ale člověk občas prostě potřebuje vypadnout a mluvit s jinýma lidma. Takže jo mám to tam ráda.“* V jiné části rozhovoru R3 uvedla, že svou pracovní činnost v podobě úklidu nepovažuje za nutnost z hlediska finančního, ale spatřuje v této aktivitě především prospěch vůči sobě samotné: „*A to že jednou týdně chodím do práce na ten úklid, tak to bych už taky nemusela, ale protože chci, tak tam chodím. Netrpíme nějakou nouzí finanční, takže kvůli penězům to určitě není. Prostě já vím, že na to ještě stačím, že mi to i pomáhá, protože mám tam ten pohyb, mám tam ty lidi fajně kolem sebe, neseďm furt jenom doma, takže proto tam chodím. [...] Já jsem se*

taky rozhodla, že ještě pracovat budu, aspoň ten jeden den v týdnu, a když budu chtít, tak prostě přestanu. Záleží na člověku, co s tím volným časem udělá.“

R7 konstatovala, že svou profesní činnost, kterou je lektorství německého jazyka, považuje dokonce za svou hlavní volnočasovou aktivitu, která je na jedné straně časově poměrně náročná, ale na stranu druhou je to činnost, která ji naplňuje a pomáhá jí: *„Tak tu němčinu беру jako takovou hlavní volnočasovou aktivitu, protože to dělám ráda a vlastně se setkávám s lidmi, což mi taky pomáhá. Já mám pocit, že pomáhám jim, ale oni vlastně pomáhají mně, i když o tom třeba ani neví. [...] A je to můj volný čas určitě, samozřejmě za to dostávám zapláceno, to je pravda, ale dělám to ve svém volném čase a dělám to, protože mě to naplňuje, protože mě to baví. [...] Já učím hlavně individuálky, protože v té němčině při té výuce těžko dáš dohromady skupinku, která by byla na tom stejně a obvykle jsou to lidé, kteří jsou dost vytížení a oni upřednostní tu individuálku z důvodu času, že jim to uspoří čas, že ta výuka je taková inenzivnější a potom, že se přizpůsobím jejich tempu, jejich možností. [...] Učím i online. Mě to naučila vlastně ta corona, pandemie. Já jsem učila v té době i na vyšší odborné škole, tam jsem učila hodně let. A ta výuka probíhala online, tak ty začátky byly takové těžké [...] a musela jsem se to naučit, protože jsme pracovali přes google classroom, google meet a škola online, takže tady tyto věci. Ty začátky byly těžší, tak to byla taková škola za pochodu pro mě, ale tím pádem teď už to pro mě není nic nového. [...] Takže ta němčina mě jako tak docela dost vytěžuje no, časově. Nějaká příprava být taky musí a taky člověk nejede podle jedné učebnice, podle jedněch materiálů, ale kombinuje různé věci. Musím si to vždycky přerovnat, co právě vlastně potřebuju. Takže i to zabere dost času. A z Rakouska si vozím teda časopisy i knížky, ze kterých vlastně čerpám potom do těch hodin. I reklamní materiály. Takový reklamní leták do Billy nebo Sparu dokáže studenty obohatit.“*

Část ostatních respondentů sice uvedla, že v současné době již nepracuje, ale zároveň tito respondenti hovořili o tom, že v době, kdy již pobírali starobní důchod, tak měli ještě na určitý čas současně také pracovní úvazek. R2 definoval svou cestu postupného přivykání na důchod spočívající v postupném snižování úvazku: *„Já jsem zvolil cestu postupného přivykání na důchod. Nějakou dobu jsem ještě dělal na plný úvazek, i když jsem už důchod měl. Pak na částečný úvazek, který jsem díky tomu, že jsem dělal profesi, která byla žádaná a poměrně vzácně bych řekl se vyskytující, protože mohl bych to dělat do dneška, takže jsem si mohl i klást podmínky, že jsem třeba dělal dva dny vkuse celé, a pak jsem měl celý zbytek týdne volno. [...]“* R2 dokonce naznačil, že kdyby společnost, v níž pracoval, nezkrachovala, pravděpodobně by zde byl mohl být zaměstnán ještě nyní: *„No možná, že nebýt toho, že [název společnosti]*

zkrachovaly, tak bych možná i teď třeba částečně dělal, protože já už jsem nechtěl přecházet někam jinam, na pracoviště, které neznám, protože pořád tam byly ty vazby osobní, znalost toho, co jsem dělal a tak. Takže to mně bavilo.“ R4 také sdělila, že i v současné době někdy přemýšlí o tom, že by ráda ještě pracovala. Také uvedla, že určitou část starobního důchodu byla zaměstnána v zemědělském družstvu: „No to mě právě přepadají takové myšlenky, že bych nejradši ještě pracovala. Já jsem pracovala, i když jsem byla už v důchodu, ještě do roku 2003 na JZD, prodávala jsem brambory, obilí, byla jsem na vrátnici. Tam se mi líbilo strašně moc a oni mě do dneška tam mají všichni rádi, i traktoristi.“

R5 prozradil, že do svých čtyřiapadesáti let pracoval jako horník na šachtě, ale ze zdravotních důvodů musel odejít. Ovšem aktivně pracovat nepřestal ještě velmi dlouho. R5 uvedl, že z práce, v rámci níž působil jako zedník ve stavební firmě, odešel definitivně teprve nedávno: „*Já jsem pracoval do čtyřiapadesáti na šachtě, a pak jsem byl vyřazený ze zdravotních důvodů [...] v těch čtyřiapadesáti letech jsem teda odešel ze šachty, dostával jsem rentu, a pak jsem šel pracovat jako zedník do stavební firmy. [...] Do důchodu jsem šel v osmapadesáti, ale nepřestal jsem pracovat až do minulého roku. Od listopadu minulého roku jsem důchodce na plný úvazek, ale pracoval jsem, dokud to bylo možné, protože peníze se vždycky hodí a mě ta práce bavila, takže já jsem se jí držel zuby nehty. Pak už to nešlo no, už to tělo neposlouchá.“*

R8 uvedl, že pro něj rovněž vstup do důchodu neznamenal definitivní konec s pracovní činností, jelikož po odchodu do důchodu téměř okamžitě začal opět pracovat, protože si v tu dobu ještě nedokázal představit, že by nepracoval: „*Do důchodu jsem odcházel 14. ledna, už nevím rok, to už je hodně dozadu, a 1. února už jsem nastupoval do další práce. Takže já jsem měl čtrnáct dní na to, abych si uvědomil, že jsem v důchodu. A tam jsem pak pracoval ještě dalších deset let. Tak já jsem byl takzvaný prduch. Já bych to asi nepřežil v tu dobu, abych prostě najednou z ničeho nic přestal úplně pracovat. To bych asi nevydržel. No ale to mě nakoplo a jel jsem dál a bylo to zajímavé, bo jsme jezdili na montáže do Polska, do Německa a tak, takže jsem byl pořád v pohybu. Dělalí jsme za eura, takže to bylo dobré, finančně jako. No a pak jsem skončil myslím ve dvaasedmdesáti, bo už jsem nemoh. Jsem říkal, už dost, už stačí, tak jsem toho nechal.“*

Kategorie DÁVÁM PŘEDNOST AKTIVITĚ, ALE ODPOČINEK JE TAKY DŮLEŽITÝ

Tato kategorie je součástí podoblasti s názvem *Preference aktivního či pasivního volného času*. Jak už název napovídá, v této části rozhovoru měli respondenti odpovědět na otázku, zda preferují aktivní či pasivní trávení volného času. Výsledkem bylo, že většina

odpovědí v sobě obsahovala preferenci aktivního trávení volného času při současném uvědomění si důležité role, kterou hraje volný čas strávený pasivně. R1 se vyjádřila slovy: „*Preferuju určitě aktivní volný čas, hlavně když je hezky, když můžu ven a když můžu chodit.*“ R1 také uznala důležitost pasivního volného času, ale zároveň poukázala, že toho má jako seniorka dostatek, a proto, pokud to podmínky dovolují, dává přednost aktivitě: „*Ten pasivní je taky důležitý ale, jenomže toho má člověk dostatek, když už nepracuje a je v důchodě. Mně třeba nevadí, když jdu pozdě spát. Ráno nemusím vstávat do práce, ani nebudím vnučku do školy, takže já si klidně ráno vstanu až v osm hodin. Dřív, když u nás spávala, tak jsem vstávala nejpozději o půl sedmé, ale teď už mě nic nemutí ráno brzo vstávat, takže já jdu klidně spát až ve dvě hodiny ráno nebo o půl druhé. Takže já mám opravdu času dost na všechno možné, i na ty pasivní činnosti, na televizi, na luštění, na ukládání, na zapisování něčeho a všeho možného. Takže určitě aktivita má přednost a hlavně, když je hezké počasí.*“ R1 ještě dodala, že některé pasivní činnosti, například opalování venku na lehátku, mohou efektivně posloužit k načerpání sil: „*[...] [jméno manžela] mi na chatičce vytáhne lehátko na opalování, takže když svítí sluníčko a hřeje, tak se ráda jen tak natáhnou na chvílku. Nevydržím to sice dlouho, takové nicnedělání a polehávání, ale to stačí i na chvílku a člověk si odpočine a pak může zase něco jít dělat.*“

R2 taktéž sdělil, že dává přednost aktivitě před pasivitou, jelikož si je vědom pozitivního zdravotního účinku, který na něj má pravidelný a přiměřený pohyb: „*[...] Takže určitě mám radši aktivitu, protože přece jenom jsem měl nějaké problémy, ať už to byly kolena, kyčle, záda, a u všeho furt platí a není to fakt jako jenom takové klišé, jak se říká, že na všechny klouby platí pohyb – přiměřený, nepřetěžovat, ale hýbat se, protože nejvíce jsou ty klouby zatěžovány při klidu a různých polohách neaktivních, kdy prostě odlehčíš, nějak se nakřiviš, pak to přestane na chvíli bolet, potom se postavíš a zjistíš, že tě to najednou bolí. Takže nejenom, že se nám to radí, ale mám i vlastní zkušenost. Aktivita je vždycky lepší volba. Já jsem měl jít na výměnu kyčelního kloubu už před jedenácti lety, ale dal jsem přednost před operací injekcím, co mi doktor píchá do té kyčle a nelituju toho. [...] Mám ten pravidelný pohyb, a to určitě taky pomáhá.*“

Pro R3 je aktivita také lepší volba: „*[...] jinak bych řekla, že je lepší, jak člověk něco dělá, než když jenom sedí a čumí na televizi třeba. Lepší je se hýbat.*“ Přestože R3 uvedla, že dává přednost aktivitě: „*ale jako tak celkově já nevydržím sedět, furt kmitám, furt někde lítám, ať už doma nebo do obchodu, prostě kde se dá. Nerada dlouho sedím, a ne že nerada, já to ani neumím dlouho sedět, furt musím mít nějakou činnost,*“ z jejích slov také vyplynulo, že pociťuje

nedostatek pasivního volného času, který je podle ní také důležitý, zejména k odpočinku: „*Já bych řekla, že pasivní volný čas v podstatě nemám, protože když ho chci mít, tak mě [jméno manžela] vybudí natolik, že zase kmitám. Takže opravdu kromě třeba těch pár minut na tom lehátku venku, tak prostě nemám ten pasivní čas. [...] Ale někdy se musí i odpočívat, pasivně, protože člověk má už nějaký ten věk, už nezvládne to, co dřív, takže i ten pasivní čas je důležitý, ale jak říkám, mně ho moc nedopřejou, protože když něco nechce po mně [jméno manžela], tak po mně chce něco mamka, takže furt kmitám, furt tam něco, tam něco [...].“*

R4 poměrně vyjádřila, že jednoznačně preferuje ve volném čase aktivitu a pasivní volný čas, včetně odpočinku, nemá příliš v lásce. Z jejích slov vyplynulo, že se snaží pasivitě spíše vyhýbat, a naopak vyhledává činnost, kterou by se mohla zabývat: „*Určitě aktivní [myšlena preference aktivního volného času]. Nerada odpočívám, já nevydržím sedět, já musím se furt hýbat, musím něco dělat. [...] Tak když už tu sedím a jsem unavená ze zahrady, tak se zažeru aspoň do sudoku, a to taky zapomenu na čas, pak zjistím, že je půl čtvrté, že si dělám kafe, anebo někdy hned po obědě, tak si jdu udělat kafe a musím se rozhybat, protože mě bolí páteř od sedění. Tak zajdu ven, s hůlkou pochodím po zahradě a jdu zas dovnitř něco dělat. Prostě musím furt se hýbat. Nemám ráda být pasivní.“*

R6 taktéž jednoznačně upřednostnila aktivitu před pasivitou, a to i přes zdravotní problémy, kvůli kterým se často potýká s tělesnou bolestí. Důvodem preference aktivity v případě R6 jsou jednak obavy ze zakrnění a jednak dobrý pocit z lépe využitého času: „*Určitě aktivní, protože člověk potřebuje být aktivní, aby, jak bych to řekla, nezakrněl. Máš pocit, že ten čas využíváš líp, než když jsi jenom takový nějaký pasivní a nic neděláš. Mě kolikrát tak bolí ta kyčel, že si říkám, že radši zůstanu doma na prdeli, ale pak si řeknu, že kdybych zůstala jenom sedět nebo ležet, tak už se pak vůbec nemusím postavit na ty nohy. [...] S artrózou by se člověk měl asi více šetřit, ale já mám fakt strach, že bych pak byla úplně nepohyblivá. A i když mě to bolí, když chodím, tak pořád je to lepší, než když jenom sedím.“* R6 hovořila dále o tom, že plánovaná aktivita pro ni znamená možnost na něco se těšit: „*Někdy se stane, že člověk zůstane sedět a čumět, ale to mi nedělá dobře, já potřebuju aktivitu. Vždycky musím mít něco před sebou, musím se na něco těšit.“* Na druhou stranu, ze slov R6 vyplynulo, že i pasivní odpočinek v průběhu dne má pro ni svůj význam: „*Ale odpočinek musí být taky a vlastně tě to tělo samo přimutí, že prostě musíš. Dál nefunguješ, pokud neuděláš nějaký krok k tomu, aby sis odpočimul. Takže člověk musí na chvíli vysadit, aby moh pokračovat. [...] Přes den si musím i zdrímnout, na čtvrt půl hodinku, protože když se mi začnou zavírat oči, tak prostě musím. A fakt na chvíli si lehnu, [...] a jsem schopná potom normálně fungovat. Fakt mi to pomáhá, to už pozoruju*

dlouho na sobě [...]. Ale je lepší, když ten den je naplněný nějakou aktivitou. Je to to lepší i na tu psychiku, když máš něco naplánovaného a máš se na co těšit.“ R7 taktéž upřednostnila spíše aktivní volný čas, ovšem s tím, že pasivní způsob také neodmítá: „Spíš asi aktivní, ale tak proti televizi taky nic nemám, ale vybírám si [...]. My máme satelit, takže úplně dobře chytáme všecko, dokonce i BBC. Takže si člověk může docela dobře vybírat.“

Oproti ostatním respondentům, kteří uvedli zcela rozhodně, že upřednostňují aktivní způsob trávení volného času před pasivním, R5 konstatoval, že pro něj jsou oba způsoby stejně důležité, přičemž záleží na okolnostech: *„No důležité je obojí. Jsem rád, když můžu něco dělat, když můžu něco tvořit, když se můžu hýbat, něco poznávat. Ale když jsem unavený, tak si potřebuju taky někdy odpočinout, [...] dám si klidně šlofika přes den, takových patnáct až dvacet minut si zdřímnu klidně a vůbec se za to nestydím, neberu to, jako že se ulívám. Prostě i ten pasivní odpočinek má svoje opodstatnění.“*

U některých respondentů byly zaznamenány poněkud protichůdné výpovědi, kdy na otázku, zda preferují aktivní či pasivní volný čas, odpověděli, že dávají přednost aktivnímu trávení volného času, ale na druhé straně byla jejich odpovědí na otázku, co ve svém volném čase dělají úplně nejraději, pasivní činnost. R8 se vyjádřil slovy, že dává přednost aktivitě, zkrátka činnosti, při které myslí jen na to, co právě dělá a ostatní myšlenky může vypustit: *„No spíš tu aktivitu, tu práci. Tam člověk zapomene na všechny blbosti. Takže to spíš. Ta pasivita, tak to akorát sebu bechneš do křesla a čekáš až usneš stejně. Když člověk něco dělá, tak u toho musí přemýšlet. Musí se tomu v tu chvíli věnovat pořádně.“* Ovšem na otázku, co dělá ve volném čase nejraději odpověděl: *„Lenoším. Rád se dívám v televizi na nějaký dobrodružný film nebo něco, u kterého samozřejmě usnu. Když ho máme natočený, tak je to v pohodě, to si posunu zpátky a jedu znova.“* R3 uvedla: *„[...] jinak bych řekla, že je lepší, jak člověk něco dělá, než když jenom sedí a čumí na televizi třeba. Lepší je se hýbat. [...] Nerada dlouho sedím, a ne že nerada, já to ani neumím dlouho sedět, furt musím mít nějakou činnost [...], ale na otázku, co dělá ve volném čase nejraději, odpověděla: „Teď mě napadá, že se strašně ráda opaluju. Samozřejmě záleží na počasí, ale když je venku krásně, teploučko a svítí sluníčko, a nikdo mě nehoní, tak si prostě ráda lehnu na lehátko na zahradu a jenom si tak lebedím. Nevydržím to teda dlouho, ale stačí na pár minut a člověk je tak nějak odpočatý. [...] Někdy je opravdu fajn, když člověk si na těch pár minut natáhne ty nohy a prostě jenom odpočívá.“* Uvedené výpovědi respondentů se mohou zdánlivě jevit jako protichůdné, ale pokud na ně budeme nahlížet z širšího hlediska, tak se toto zdání bude jevit jako příliš zjednodušující. Z výpovědí obou respondentů totiž vyplynulo, že při volbě toho, čemu dají přednost, jestli

aktivnímu či pasivnímu trávení volného času, záleží do značné míry na aktuálních okolnostech. Již bylo uvedeno, že R3 se ráda zabývá nějakou činností a nevydrží „*dlouho sedět*“. Na druhou stranu v rozhovoru popsala určitý pocit nedostatku pasivního volného času: „[...] *pasivní volný čas v podstatě nemám, protože když ho chci mít, tak mě [jméno manžela] vybudí natolik, že zase kmitám,*“ a zároveň sdělila, že jej považuje za důležitý: „*Ale někdy se musí i odpočívat, pasivně, protože člověk má už nějaký ten věk, už nezvládne to, co dřív, takže i ten pasivní čas je důležitý, ale jak říkám, mně ho moc nedopřejou [...].*“ Když zvážíme tyto výpovědi, není odpověď R3 na otázku, co dělá ve volném čase nejráději, až tak zarážející, jestliže si uvědomíme její pocity, že se jí právě té pasivní činnosti nedostává. Jak již bylo řečeno, R8 v rozhovoru prohlásil, že preferuje být aktivní, něco dělat a soustředit se v danou chvíli pouze na tu konkrétní činnost, a přesto uvedl, že nejráději má „*lenošeni*“. Ovšem dále z jeho výpovědi vyplynulo, že opět záleží na okolnostech, jelikož pokud člověk cítí, že je něčeho příliš, například pohybu, je dobré to něčím vybalancovat, například pasivním odpočinkem: „*Když máme toho pohybu nějak moc, třeba jak jsme byli v tom Rimini, tak tam se taky dost špacírovalo, nebo jsme byli v tom San Marinu, tak tam se špacírovalo zas dost po horách. Tak potom oni chtěli zas někam se projít podél pláže až tam do dalšího městečka, to bylo asi čtyři kilometry. Tak jsem řek: ,tak dobře, běžte a já si dám pauzu, já si půjdu na pláž'. My jsme měli pěknou pláž, lehátka jsme tam měli v té ceně. Takže já jsem se vystrel tam a odpočíval. Tak ten jeden den si vždycky tak dám, jenom odpočinek. Nemusím furt někde pochodovat, bo to slunko mě teď už zmáhá kolikrát.*“ Z výpovědi většiny respondentů tedy vyplynulo, že to, zda se rozhodnou pro aktivní či pasivní způsob trávení volného času je do značné míry ovlivněno aktuálními okolnostmi, jako jsou pocity únavy, potřeba odpočinku či aktuální nálada.

Na závěr této kategorie uvedme část výpovědi R7, jež zdůrazňuje význam aktivity jako takové: „*Myslím si, že právě ta aktivita, ať už pohybová anebo potom vlastně psychická, tak že dělá hodně. A spokojený a vděčný by měl být člověk. Vděčný za to, že ještě tady je, že ještě něco může dělat a dělat to, co ještě může.*“

4.2.2 Interpretace kategorií v oblasti č. 2 *Motivace k volnému času a vnímání jeho významu*

V této podkapitole je obsažena interpretace kategorií z oblasti *Motivace k volnému času a vnímání jeho významu*. Cílem této oblasti v rozhovoru bylo zjistit, jaký má volný čas pro respondenty význam, z jakého důvodu je pro ně důležitý a jaká je jejich motivace k volnočasovým aktivitám. Seznam všech kategorií náležící k této oblasti je obsažen v Tabulce

č. 4. Jednotlivé kategorie byly rozděleny do dvou podoblastí s názvem *Význam volného času a Motivace k volnočasovým aktivitám*.

Tabulka č. 4 Přehled kategorií v oblasti Motivace k volnému času a vnímání jeho významu

Oblast 2	Podoblast	Kategorie
Motivace k volnému času a vnímání jeho významu	Význam volného času	Možnost dělat to, co chci a kdy chci
		Pocit volnosti, žádné povinnosti
		Možnost dělat to, na co dřív nebyl čas
	Motivace k volnočasovým aktivitám	Počasi ovlivňuje můj volný čas
		Snaha volný čas nepromarnit, ale smysluplně využít
		Snaha zůstat zdravý
		Nechci se nudit, chci dělat to, co mě baví
		Únik od negativních myšlenek

Kategorie MOŽNOST DĚLAT TO, CO CHCI A KDY CHCI

Při rozmluvě o významu volného času, většina respondentů uváděla, že volný čas pro ně znamená především možnost dělat to, co sami chtějí, a že si svůj čas mohou sami organizovat. R1 mimo jiné také uvedla, že pokud jde o volný čas, tak se necítí být nikým a ničím omezována: „*Já volný čas vnímám hlavně tak, že po mně nikdo nic nechce, prostě si můžu dělat, co chci, teď už mě nikdo a nic neomezuje, ani čas, ani práce a už ani děti, ani vmuci, vlastně ani rodiče. Takže dělám, co chci a nedělám, co nechci.*“ R6 také zmínila svobodu v organizaci svého volného času: „*Já mám firmu volného času a teď záleží na tom, jak si ho rozvrhnu, jak si ho naplánuju a co dělám.*“ A na otázku, co pro ni volný čas znamená, odpověděla: „*Že si můžu dělat, co chcu. Jako když ten čas nemáš volný, tak jsi omezený a nemůžeš si dělat, co bys chtěl zrovna. My už můžem, nás už nic nesvazuje. Záleží jenom na nás, jak si ten čas zorganizujem a co budem dělat. Nikdo nám do toho nemluví. Záleží na nás.*“ R6 ještě dodala, že díky časové flexibilitě může některé činnosti, jenž mohou být vnímány jako určité povinnosti či nutnosti, odložit do chvíle, kdy je sama bude chtít vykonávat, a tím pádem je možné i tyto aktivity vykonávat s chutí a radostí: „*Záleží, když mám chuť, tak i ráda uklízím. Ale musí se mi chtít. Když se mi nechce, tak to radši nedělám a odložím to, až se mi bude chtít. To nemá cenu se do toho nutit. Navíc já mám firmu času, takže si říkám, že mi to stejně nikam neuteče a když něco člověk dělá s chutí, tak to jde hned líp.*“

R3 v rozhovoru taktéž zdůraznila možnost nakládat s volným časem podle svého uvážení: „*Nechodíme [myšleno seniori] do práce že jo, teda někteří jo, ale už je to jejich volba, nikdo je do toho nemutí a jestli se tak rozhodnou, tak je to prostě jejich věc. Já jsem se taky rozhodla, že ještě pracovat budu, aspoň ten jeden den v týdnu, a když budu chtít, tak prostě přestanu. Záleží na člověku, co s tím volným časem udělá. [...] pro mě je to volný čas [myšleno*

pracovní úvazek v podobě úklidu], protože já se rozhoduju, co budu dělat ve svém volnu a já to dělám ve svém volnu. Nemusela bych, ale dělám to, protože chci. A jsem důchodce, takže já mám volný čas pořád.“

R2 v souvislosti s významem volného času hovořil o tom, že je pro něj důležité umět dobře nakládat s časem, kterého se mu v důchodu dostává: *„No tak jelikož je to toho času v důchodu opravdu hodně [...], tak je prostě dobře, když člověk ví, jak s tím časem naložit. [...] je důležité si vždycky srovnat v hlavě ty myšlenky, srovnat si, co člověk bude dělat, co člověk ještě neudělal, aby to tam nějakým způsobem vměstnal, jaké má resty, aby mu dlouho nezůstávaly, protože některé věci člověk s sebou táhne delší dobu [...].“* Dále z jeho výpovědi vyplynulo, že je pro něj důležitá také zmíněná možnost dělat to, co sám chce, například může změnit aktivitu, pokud ho již přestala bavit: *„Jak jsem říkal, pro mě je důležité, že se nenudím a myslím, že se snad nudit ani neumím, protože vždycky se nějaká činnost najde a když mě přestane bavit, tak jdu dělat něco jiného, protože můžu. Čili člověk může cokoliv, pokud mu to samozřejmě okolnosti dovolují.“*

R5 také zdůraznil možnost dělat ve volném čase to, co člověk chce, a sdělil, že volnočasová aktivita pro něj přestává být volnočasovou v okamžiku, kdy se z ní stává nutnost či povinnost: *„[...] já беру volný čas jako to, co chci dělat, a může to být cokoliv, když se rozhodnu, že budu vařit, tak je to volný čas pro mě, protože to chci dělat. Kdybych se do toho nutil, tak už to pro mě není volný čas. Už je to nějaká povinnost nebo práce, co musím udělat. Už tě k tomu tlačí něco jiného.“* R4 podobně uvedla, že se snaží dělat pouze to, co sama chce a navíc s chutí: *„Co dělám, tak se snažím, abych dělala jenom to, co chci, a když něco dělám, tak to dělám s chutí.“* Ve své výpovědi R5 dále uvedl, že je pro něj důležité dělat ve volném čase to, co jej samotného baví a také to, že při dané činnosti se necítí být nikým a ničím svazován: *„Nejvíc mě baví, když dělám něco, co mě baví a baví mě to tak, že ani nevnímám ten čas, co u toho strávím. Ponořím se do toho a je mi to jedno, jestli je jedna hodina odpoledne nebo už půl třetí. Nic mě nehoní, nikam nespíchám. Není žádná norma, že to musí být v tu dobu hotové, nebo že se to musí. Všechno dělám v pohodě, v klidu, to je nejlepší. Není to povinnost, je to zábava.“*

R7 konstatovala, že pro ni má funkci volnočasové aktivity v podstatě vše, co dělá ráda, a dala volný čas v důchodu do kontrastu s pracovní povinností: *„Když už vlastně jsi v důchodu, nemusíš pracovat, tak bereš to, co děláš ráda jako aktivitu ve volném čase. My vlastně máme*

volno pořád a můžem si to líp uspořádat. [...] Ale můžu říct, že se teď cítím taková volná, že můžu dělat, co chci a kdy chci.“

Kategorie POCIT VOLNOSTI, ŽÁDNÉ POVINNOSTI

Na úvod je třeba poznamenat, že tato kategorie se částečně překrývá s kategorií předchozí. Když někteří respondenti hovořili o tom, co pro ně volný čas znamená, a zmiňovali možnost organizovat si čas podle sebe, často se vedle těchto výpovědí objevovaly i popisy pocitů volnosti a absence povinností. Jelikož četnost těchto pocitů byla ve výpovědích respondentů poměrně vysoká, byla pro ně vytvořena samostatná kategorie, ale je nutné poznamenat, že obě kategorie se spíše doplňují.

Vzájemnému překrytí kategorie *Pocit volnosti, absence povinností* s kategorií *Organizace volného času, možnost dělat to, co člověk chce* odpovídá výpověď R8: *„Nemusíme si dávat nějaké úkoly, můžeme leďacos odložit na jindy a uděláme si volno. Nám na tom v podstatě nezáleží, kdy se co udělá. Nikdo nad náma nestojí a neříká, tohle musíš udělat teď hned okamžitě. To jako je ta výhoda, že si to udělám podle sebe, jak se říká maňána. To je španělsky zítra, maňána.“* R8 ve své výpovědi totiž poukazuje, jak na možnost organizovat si čas podle vlastních představ, tak na pocit volnosti a absenci vnímání nějakých omezení.

R1 konstatovala, že oproti dřívějšímu období, kdy se musela starat o otce, hlídat vnoučata, má nyní pocit, že nemá v podstatě žádné povinnosti, ovšem na druhou stranu je to spojeno s pocitem až přílišné volnosti a s nadbytkem volného času: *„[...] Teď ten volný čas prostě je. Já už v podstatě nemám žádné povinnosti, už nemusím se starat o taťku, nemusím hlídat vnoučata. Takovou volnost má člověk najednou, až je jí někdy moc. Po tom šíleném stresu a takových těch strašných honičkách, i dokud byl ten taťka naživu vlastně a dokud děcka byly malé a vnuci byli malí, tak najednou potom až to všechno přestalo, tak člověk zjistí, že mu to až chybí, že má až moc toho volného času najednou. Dřív bylo tak nějak rušněji, teď je to takové klidné a pohodička, ale někdy až moc.“* R2 také zmínil pocit absence povinností, zejména ve spojitosti s péčí o rodiče a s hlídáním vnoučat: *„No tak jelikož je to toho času v důchodu opravdu hodně a člověk už nemá v podstatě žádné povinnosti, protože už se nemusíme starat o rodiče, vnuci už taky nevyžadují tolik pozornosti jako když byli menší, tak je prostě dobře, když člověk ví, jak s tím časem naložit.“*

R3 konstatovala, že odchod do důchodu pro ni znamenal odpadnutí povinností: *„[...] od té doby, co jsem v důchodu, tak mám volný čas v podstatě pořád, já už nic nemusím vlastně. [Jméno manžela] vždycky říká, že člověk nemusí nic, jenom umřít [...],“* a prohlásila, že jakožto

důchodce disponuje volným časem v podstatě neustále, jelikož nemusí chodit do práce, a pokud se člověk po odchodu do důchodu rozhodne současně také pracovat, je to jeho svobodná volba, nikoliv povinnost: „[...] *my důchodci máme vlastně jenom volný čas. Nechodíme do práce [...], teda někteří jo, ale už je to jejich volba, nikdo je do toho nemutí a jestli se tak rozhodnou, tak je to prostě jejich věc. [...] to že jednou týdně chodím do práce na ten úklid, tak to bych už taky nemusela. Ale protože chci, tak tam chodím.*“ R6 také postavila do kontrastu volný čas v důchodu, který je podle ní nepřetržitý, a práci: „[...] *ten volný čas je základ, protože když člověk už nepracuje, tak už mu zbývá v podstatě jenom ten volný čas,*“ a ještě dodala poznámku o zmiňované absenci povinností: „*My důchodci už v podstatě nemáme žádné povinnosti.*“ O nepřetržitém volnu hovořila také R7: „*my vlastně máme volno pořád [myšleno důchodci], jež zmínila i pocit volnosti: „Ale můžu říct, že se teď cítím taková volná, že můžu dělat, co chci a kdy chci.*“ Rovněž R5 kladl důraz na volnost: „[...] *co je důležité, tak volnost. V mojem věku já už nic nemusím, jenom umřít.*“

Kategorie MOŽNOST DĚLAT TO, NA CO DŘÍV NEBYL ČAS

Někteří respondenti uvedli, že v současné době pro ně volný čas znamená také možnost věnovat se tomu, na co v minulosti nebyl čas, například z důvodu pracovních a jiných povinností. R1 se vyjádřila slovy: „*Já jsem si kdysi toho volného času moc neužila, když jsem ještě nebyla v důchodu. Teď vlastně můžu, na to jsem se těšila, že budu mít čas na všechno, na co předtím ten čas nebyl.*“ R2 uvedl, že v současné době má více času mimo jiné také na běžné každodenní činnosti, kterým v minulosti nevěnoval takovou pozornost: „*I na ty běžné každodenní činnosti jako je třeba snídaně, tak na to má člověk teď dost času. Kdysi, když jsme chodili do práce, tak jsme to do sebe rychle naházeli, nějak se to odbylo. Ale teď si můžeme dopřát ten čas a klid. Třeba začnu snídat, teď tam začne něco zajímavého v televizi, tak už se pak i chci dokoukat. A potom si člověk říká, kde jsem hledal ten čas chodit do práce, když mi dneska chybí. Ale to je tím pozdějším vstáváním, více času u toho jídla stráveného, i u té televize.*“ R5 sdělil, že ve srovnání s dřívější dobou nyní mnohem více čte: „*Předtím jsem oproti tomu, jak je to teď, tak málo jsem čet. Málo. Teď jako můžu říct, že čtu docela hodně, hlavně v zimě.*“

Kategorie POČASÍ OVLIVŇUJE MŮJ VOLNÝ ČAS

Tato kategorie již náleží do podoblasti s názvem *Motivace k volnočasovým aktivitám*, jejímž cílem bylo zjistit, co respondenty motivuje k účasti na volnočasových aktivitách. Někteří respondenti uváděli počasí jako faktor, který je dokáže k volnočasovým aktivitám, jak

motivovat, tak i demotivovat. R1 konstatovala, že hezké počasí ji často motivuje například k pohybovým aktivitám a přispívá k dobré náladě, kdežto pokud počasí příliš dobré není, tak má tendenci spíš demotivovat: „*No tak třeba počasí, to motivuje. Když je venku krásně, svítí sluníčko, tak má člověk vyloženě chuť vyrazit někam ven se projít do přírody nebo na tu chatičku. Ale když je venku tak nějak pošmourno, zataženo, zima, tak to se člověku nic nechce. Jako na mě to počasí má opravdu velký vliv. Vždycky jak tak nějak to sluníčko vykoukne, tak je líp, hned má člověk lepší náladu.*“ R5 taktéž sdělil, že počasí má na něj značný vliv: „*Určitě počasí mě motivuje. První, když ráno vstanu, tak se podívám, jak je venku. Když je škaredě, tak sedím doma, nechce se mi chodit po venku, když prší třeba. Pro mě nejhorší je třeba leden měsíc, co se týká počasí, tak to jsem letos vymaloval celý barák tady. Musel jsem nějak zabít čas, protože nedá se moc chodit venku, všude jsou břečky, je to takové nic moc. Protože když napadne trochu sněhu, pak se to topí. Nejde někam pořádně jít.*“ R3 také hovořila o zimním období a s ním spojeném počasí jako o ne příliš vítaném, jelikož dokáže způsobit úbytek energie: „*No a v zimě je to katastrofa, to sedím věčně u mašiny a šiju, protože venku se být nedá. Navíc shunko nevyjde pořádně, jak je den dlouhý a kde má pak člověk brát tu energii, když je celý den tak nějak furt pod mrakem, zataženo a ještě zima.*“

Kategorie SNAHA VOLNÝ ČAS NEPROMARNIT, ALE SMYSLUPLNĚ VYUŽÍT

Jako motivaci k volnočasovým aktivitám uváděli někteří respondenti snahu volný čas nepromarnit a využít ho smysluplně. R1 hovořila také o tom, že ani čas, který se může jevit jako promarněný, vlastně promarněný není, pokud se v rámci něho člověk cítí dobře: „*taky to, že chci, abych ten čas, co mám, nějak zbytečně nepromarnila, což já asi promarním, ale zase když ho člověk promarní pěkně, když je mu dobře při tom, tak to vlastně není promarněný čas, že ne? Tak to děláš pro sebe, proto aby ses cítil lépe.*“ Nepromarnit svůj čas se snaží i R2, jenž uvedl: „*snažím se ho [mysleno volný čas] trávit tak, abych si nemohl říct třeba, že jsem ho zbytečně někde proseděl nebo prohleděl do té televize no.*“ R6 na otázku, co ji motivuje k volnočasovým aktivitám, odpověděla: „*No že mi bude fajn, že mi to jako něco dá a že prostě si ten čas užiju pěkně a potom, když se ohlidnu zpátky, tak vím, že jsem ho nepromarnila. Že jsem prostě udělala něco, co mě baví, co mě těší.*“

O tom, že by člověk neměl promarnit nejen volný čas, ale celý život, hovořil také R5: „*Člověk musí něco po sobě zanechat, musí taky něco vidět za ten život. Nemůže přijít na tu bránu nebeskou zaklepat a říct: ‚hele tak jsem tady‘ a oni ti řeknou: ‚hele vrať se zpátky, dyť*

jsi houby viděl a blbej seš jak troky, anebo seš zdravej, ty máš být zhuntovaný, kolik máš roků prosím tě?‘‘

R4 mluvila o tom, že je pro ni důležité, aby dělala něco, co pro ni má smysl, a to i ve volném čase, a proto se snaží každou chvíli využít naplno a smysluplně: *„V jednadvedesáti letech mám volného času fůru, ale já se ho snažím furt využít nějakou pracovní náplní, nějakou aktivitou. Myšlenkově bych ještě klidně šla do nějaké práce, abych ten volný čas ještě něčím zaplnila. Nemám ráda nicnedělání. Mám ráda, když to, co dělám má nějaký smysl, i ve volném čase. Každá chvílka by měla mít nějaký smysl. Když nemůžu spát, tak třeba si pustím potichu rádio, nebo si pustím cédéčko s klavírním koncertem a poslouchám v posteli aspoň ten koncert. Ale být jenom tak nahlucho a jenom se dívat na něco do stropu, to mi vadí. To mi připadá, jako že ten čas, jako že tím mrhám, tím časem. Dokud tady ještě jsem, tak chci využít každou chvílku, co tady ještě mám.“* R4 dále uvedla, že činnosti mohou nabývat smyslu už jen tím, že je člověk dělá rád: *„Asi mě motivuje i to, že to všechno dělám ráda a tím pádem vím, že to má nějaký smysl, aspoň pro mě. Já jsem strašně ráda na světě a baví mě tu ještě být a chtěla abych tu být co nejdýl. [...] Já co dělám, dělám všechno ráda, at' je to jakákoliv činnost.“*

R2 hovořil o snaze být produktivní v tom smyslu, že se snaží věci neodkládat: *„Já bych řekl, že mě motivuje to, že nechci věci odkládat. Když něco člověk dlouho odkládá, tahá to před sebou, tak to není úplně dobré.“* Z jeho výpovědi dále vyplynulo, že usiluje o to, využít den produktivně od samotného rána: *„A snažím se vstávat brzo, protože nechci ten den ochuzovat třeba o nějaké ty desítky minut. A navíc my vstáváme a chodíme spát každý v jinou dobu [myšleno s manželkou]. Já vstávám dřív a nechci ten ranní čas tak nějak zbyhndarma trávit, takže to vyplňuju potom těmi obchody třeba.“*

R8 ve své výpovědi v podstatě také vyjádřil, že jej motivuje snaha být produktivní a nemarnit čas: *„[...] když mě něco zaujme, tak se do toho hned dám, nic neodkládám,“* a přestože některé činnosti jsou nutné a udělat se musí, například péče o zahradu, nakonec si vždy uvědomí, že je dělá rád, a že čas, který jim věnoval, nebyl marný: *„No, co mě motivuje, tak někdy se prostě něco musí udělat. Tráva se sama neposeče, zahrada se sama neporyje a takové. Takže člověk se řídí i tím, že něco se udělat musí. Ale já to všechno dělám rád, i když někdy brblám, že se mi nechce. To dělá každý, ale ve výsledku je za to člověk vlastně rád, že jenom neseseděl na zadku a neválel si šunky.“*

Kategorie SNAHA ZŮSTAT ZDRAVÝ

Snahu podpořit své zdraví uvedla jako svou motivaci k volnočasovým aktivitám pouze R7: „*Taky tě může motivovat ten pocit nebo snaha zůstat zdravá. Třeba i ten bazén, tak když je venku zima, tak můžeš mít pocit, že se ti vůbec vlastně nechce vysvlíkat a jít na bazén, ale potom vlastně ten pocit při tom pohybu a po tom pohybu, tak je zase dobrý. Anebo jít na procházku, vyrazit ven. Děláš věci, které víš, že ti udělají dobře.*“ Ostatní respondenti samozřejmě také mluvili o tom, že některými volnočasovými aktivitami záměrně či nezáměrně podporují své zdraví, ale kromě R7 nikdo další podporu zdraví neoznačil jako svou motivaci k volnočasovým aktivitám.

Kategorie NECHCI SE NUDIT, CHCI DĚLAT TO, CO MĚ BAVÍ

Velká část respondentů označila jako svou motivaci k volnočasovým aktivitám skutečnost, že se zkrátka nechtějí nudit nebo že chtějí dělat především to, co je baví. R2 se vyjádřil slovy: „*[...] pro mě je důležité, že se nemudím a myslím, že se snad nudit ani neumím, protože vždycky se nějaká činnost najde a když mě přestane bavit, tak jdu dělat něco jiného.*“ Schopnost najít si činnost, jež člověka baví, zdůraznila také R7: „*Člověk si musí asi vždycky něco najít, co ho ještě baví a co chce dělat.*“ R3 uvedla jako svou motivaci k volnočasovým aktivitám snahu předcházet nudě a snahu vyhnout se okamžiku, kdy nebude vědět, jak má naložit s časem: „*Já bych řekla, že je důležité, aby se člověk nemudil. Já jsem ráda něčím zaneprázdněná, že prostě něco dělám. Než bych třeba měla dojít do bodu, kdy se třeba zastavím a řeknu si, tak co teď budu proboha dělat, tak to si radši vždycky něco vymyslím, abych něco, cokoliv dělala. [...] chci prostě mít něco, čím se zabavím.*“ R5 uvedl, že jej motivuje, když to, co dělá, dělá rád: „*Asi to, že to dělám to rád, kdybych to nedělal rád, tak se seberu a jdu dělat něco jiného [...].*“ R6 také zdůraznila význam toho, když člověk vykonává určitou činnost s chutí a baví ho to: „*Když se ti chce a baví tě to, tak uděláš spoustu věcí, které bys třeba normálně neudělala, kdyby ses k tomu třeba nutila nebo kdybys to musela udělat.*“

Kategorie ÚNIK OD NEGATIVNÍCH MYŠLENEK

Část respondentů sdělila, že je k volnočasovým aktivitám motivuje také snaha uniknout od negativních myšlenek. R3 sdělila, že vyhledává činnosti, kterými by se mohla zabývat, mimo jiné proto, aby unikla právě od zmíněných negativních myšlenek: „*Nechci jenom sedět a hledět do blba. Člověk potřebuje prostě nějakou činnost, protože pak, já to pozoruju i na sobě, že když nemám do čeho píchnout, tak se mi hlavou ženou takové černé myšlenky, že si řeknu: ‚tak a dost, jdi už zas něco dělat‘, a musím to jít prostě zahnat. Ono to, jak se říká, že dělání, že smutky zahání, tak ono to má něco do sebe, protože opravdu, když člověk je zaneprázdněný nějakou*

činností, tak pak nepřemýšlí o hloupostech a nějakých negativních věcech.“ R8 označil jako svou motivaci únik od starostí: „Tak asi nějaký relax, že zapomenu na nějaké starosti, [...] na všechny blbosti.“

4.2.3 Interpretace kategorií v oblasti č. 3 *Spokojenost s volným časem*

Oblast rozhovoru s názvem *Spokojenost s volným časem* byla rozdělena na tři podoblasti, jejichž cílem bylo zjistit 1) zda by respondenti něco změnili na způsobu trávení volného času, kdyby měli tu možnost, 2) zda vnímají nějakou překážku, která jim brání trávit volný čas podle svých představ a 3) zda jsou spokojeni s volným časem z hlediska dostatku. Přehled všech kategorií, které byly v rámci této oblasti interpretovány, obsahuje Tabulka č. 5.

Tabulka č. 5 Přehled kategorií v oblasti *Spokojenost s volným časem*

Oblast 3	Podoblast	Kategorie
Spokojenost s volným časem	Možnost změny ve volném čase	Touha po častějším kontaktu s rodinou a známými
		Pocit nedostatku soukromí
		Přání věnovat se konkrétním aktivitám ve větší míře
		Touha rozšířit stávající volnočasové aktivity o další
	Překážky v trávení volného času podle svých představ	Pocit nejistoty při pohybu
		Překážky související s povahovými vlastnostmi
		Zdravotní problémy
		Potřeba brát ohled na ostatní
		Nedostatek financí
	Spokojenost s volným časem z hlediska dostatku	Pocit nadbytku volného času
Dostatek volného času		

Kategorie TOUHA PO ČASTĚJŠÍM KONTAKTU S RODINOU A ZNÁMÝMI

Již bylo řečeno, že v rámci podoblasti *Možnost změny ve volném čase* bylo zjišťováno, zda by respondenti chtěli na způsobu trávení svého volného času něco změnit. Někteří respondenti uvedli, že by rádi trávili více času s rodinou a se známými lidmi.

R1 v rozhovoru prozradila, že by uvítala častější kontakt se známými lidmi a že jí chybí častější kontakt s rodinou: *„I s lidma z práce jsem se přestala vidat, oni se všichni tak nějak rozutekli všude možně. [...] Takže to mi chybí, občas se třeba sejít s někým známým. [...] Já si někdy připadám, že jsem tady sama jak kůl v plotě. [...] Dokud jsem tu měla vnučku a bydleli tu kluci [myšleno vnuci] o patro výš, tak mi to nechybělo. Ale teď, jak už tu [jméno vnučky] nepřespává přes týden a syn s rodinou se odstěhoval [...], tak mi tak nějak chybí lidi. [...] celkově bych měla se více angažovat sama v tom vyhledávání té společnosti. I třeba zajet si za*

tou švigrou sama, nebýt odkázaná jenom na toho [jméno manžela] a na auto, když můžu se dopravit tím autobusem.“ R8 uvedla, že jí schází častější kontakt s vnučkami: „Ráda bych třeba trávila více času s vnučkama, ale tím že my jsme se s nimi nějakou dobu vůbec nevidali, jejich maminka si to nepřála, tak vlastně, i když teď se normálně vidáme, tak ten vztah zůstal jakoby narušený. A tím pádem my jsme byli i o dost vlastně ochuzeni, co se týká těch vnuček.“

Kategorie POCIT NEDOSTATKU SOUKROMÍ

Když R4 hovořila o tom, co by na svém volném čase změnila, podotkla, že by neměnila nic, snad kromě většího soukromí. Uvedla, že je to právě nedostatek soukromí, který jí brání věnovat se více konkrétní volnočasové aktivitě, a sice hře na klávesy: *„Nic bych neměnila, já můžu být ráda, že jsem na světě. Akorát jediná věc, já mám nedostatek toho být sama. Kdybych byla víc sama, tak bych si vytáhla ze skříně klávesy, a ještě bych zkoušela hrát a to tím, že bydlím s dcerou a s [jméno zetě], tak to si netroufám tady brnkat na to. Kdybych bydlela navrchu, tak to si furt brnkám, to by mě ještě furt bavilo. Takže akorát tohle asi, víc soukromí kdybych měla. Někam bych si to umístila, [...] vzala bych si noty a zkoušela bych, co si ještě pamatuju. Ještě jak [jméno zetě] pracoval, tak jak jsem tu v pondělí byla úplně sama, tak jsem si to občas vytáhla, ale teď už [jméno zetě] nepracuje, takže už to radši nevytahuju. To mě trošku ají mrzí.“* Nedostatek soukromí však není jediný důvod, proč se R4 více nevěnuje této oblíbené aktivitě. Její rozhodnutí pramení také z potřeby brát ohled na své blízké, ovšem tento důvod je blíže interpretován v podoblasti *Překážky v trávení volného času podle svých představ*.

Kategorie PŘÁNÍ VĚNOVAT SE KONKRÉTNÍM AKTIVITÁM VE VĚTŠÍ MÍŘE

Někteří respondenti ve svých výpovědích uvedli, že by se rádi věnovali některým volnočasovým aktivitám více než je tomu v současnosti. R1 prohlásila, že by se ráda častěji účastnila kulturních a společenských akcí: *„[...] ráda bych ještě zašla na nějaký koncert, to bych šla, ale samé se mi nechce a těžko se domlouvat. A [jméno manžela] se nechce chodit na takové akce kulturní. Já bych šla třeba na toho Nohavicu nebo na nějaký menší koncert, ale to nemám teď s kým, takže aspoň poslouchám hudbu doma. [...] Takže takové společenské akce mi chybí trošku.“*

Cestování patří k velmi oblíbeným aktivitám R5, jenž také uvedl, že kdyby měl lepší finanční možnosti, cestoval by v daleko větší míře: *„Kdybych moh, tak já jezdím každý den někam. Cestoval bych všude možně. Kdyby na to byly prašule, tak to bych projezdil všechno. Autem nebo letadlem. [...] Kdyby tak člověk vyhrál sportku, to by bylo. To bych koupil karavan,*

nějaký menší, třeba pro tři čtyři lidi a jezdil bych od jara do podzimu. To by bylo super. A tím letadlem se dneska člověk dostane už všude. Já jsem se vždycky chtěl podívat buď do Karibiku nebo tam, jak je ta Indočína, Bali a takové, tam je krásně.“ R7 také uvedla, že by ráda ještě více cestovala: „Možná že víc cestování, více takových aktivit.“

R6 konstatovala, že by se chtěla více věnovat četbě knih, jelikož by si ráda zlepšila slovní zásobu: „*Já si myslím, že bych měla více číst třeba knížky, protože knížky jako fakt nečtu vůbec. Nemám na ně tu trpělivost, ale myslím si, že bych potřebovala tu slovní zásobu zvětšit. Protože tím, jak člověk nečte, tak nemá tu slovní zásobu velkou.“* Kromě častější četby by si R6 přála více pohybové aktivity, což ale není možné vzhledem ke zdravotním problémům: „*A chtěla bych se víc hýbat ještě, ale to mi teď brání ty zdravotní problémy v tom.“*

Kategorie TOUHA ROZŠÍŘIT STÁVAJÍCÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY O DALŠÍ

Kromě toho, že by se část respondentů chtěla věnovat některým aktivitám ve větší míře, někteří respondenti by své stávající aktivity také rádi rozšířili o nové. R1 konstatovala, že by ještě ráda zkusila malovat, ale svůj věk vnímá jako překážku: „*Kdybych byla mladší, asi bych zkusila malovat. Já odjakživa mám ráda takové hezké věci, odjakživa jsem ráda kreslila, ale pak jsem nějak přestala a teď už prostě nic. Ale pořád si říkám, že bych chtěla ještě zkusit aspoň, jestli by to šlo nebo už ne.“* R2 uvedl, že by svůj repertoár volnočasových aktivit rád obohatil ještě o cyklistiku, ale brání mu v tom potřeba neomezovat svými aktivitami manželku: „*Trošku mi chybí to kolo, protože bych klidně jezdil na tu zahradu jako kdysi na kole, tam i zpátky. Ale tím bych zase tak nějak [jméno manželky] odstavil od některých aktivit, protože když jedeme na chatku a na zahradu, tak jedeme samozřejmě autem a kdybych jel na kole, tak to bych jel určitě sám, to ona by se mnou určitě nejela a jinak by se na tu chatku nedostala. Ale dokážu si to na tom kole ještě představit, bavilo by mě to.“*

Kategorie POCIT NEJISTOTY PŘI POHYBU

Respondenti ve svých výpovědích pojmenovali několik překážek, které jim brání trávit volný čas podle svých představ. Jednou z těchto překážek byl pocit nejistoty při pohybu, který popsala R4. Ve své výpovědi uvedla, že pohyb na zahradě jí v podstatě nedělá problém, ovšem při pohybu na tvrdém povrchu se cítí nejistá: „*Moje chůze a stabilita mého těla je v háji, tak jsem ráda, že chodím po zahradě aspoň s hůlkou a že se můžu ohnout na plevání ještě [...] Na zahradě, jak chodím, tak si ničeho nevšímám, vůbec nevnímám, že bych třeba mohla spadnout, to je tráva, to je měkké, takže to si běhám, jak chci. Ale jakmile jdu po cestě, tak se musím koukat pod nohy, abych náhodou něco nenabrala, nějakou kachličku. Jenom mi to trochu zavadí o*

něco a už jsem na zemi, nemám stabilitu už. [...] Sama už si moc netroufám, už potřebuju se někoho přidržet trošku aspoň.“

Kategorie PŘEKÁŽKY SOUVISEJÍCÍ S POVAHOVÝMI VLASTNOSTMI

R1 označila za překážku, která jí brání trávit volný čas tak, jak by si představovala, svou nespolečenskou povahu: „Překážka je ta moje povaha asi, že jsem prostě taková málo společenská. Já třeba nejsem schopna jít někam sama, třeba do té hospody nebo do nějaké kavárny. Já to prostě neumím. Když jdu s někým, tak to je něco jiného, ale sama, to mi nejde. Ale chtěla bych to umět. [...]“ Přestože by R1 ocenila častější sociální kontakt, z její výpovědi vyplynulo, že jí v tom opět brání povaha: „*Ono nejhorší je ta domluva, domluvit se s někým. To já se tak leda domluvim k těm doktorům, když musím. I s lidma z práce jsem se přestala vidat, oni se všichni tak nějak rozutekli všude možně. A všichni mají svoje starosti, nikdo nemá čas a já nejsem ten typ, co by něco organizoval. To je taky moje chyba. Takže to mi chybí, občas se třeba sejít s někým známým.*“ V jiné části rozhovoru R1 prozradila, že překážkou bránící sociálnímu kontaktu s bývalými kolegy z práce jsou její obavy, aby je neobtěžovala: „*A já bych se s něma [myšleno s kolegy z práce] třeba i ráda viděla znova, ale to je zas ta moje povaha. Já mám strach, že bych je otravovala, protože vím, že někteří ještě pracují nebo mají malé vnuky a člověk si říká, mají jiné starosti a nechci otravovat [...].“*

Kategorie ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY

Jednoznačně nejčastěji uváděnou překážkou ve volnočasových aktivitách byly zdravotní problémy respondentů. R2 sdělil, že při některých aktivitách jako je například práce na zahradě, musí dbát zvýšené opatrnosti, aby se neporanil: „*Akorát musím dávat pozor, ať se nesebepoškozuju zbytečně, protože už se hojím čím dál hůř. Musím říct, že třeba chrániče na holeň už jsem měl dlouho, ale letos jsem je už začal fakt používat, protože skutečně jako ty holeně to je problém. Mně stačí se jen o něco opřít nebo někudy projdu, tam narazím do něčeho, tam zase další překážka a pak mám po těle samé modřiny.*“

R3 taktéž popisovala svou snahu o opatrnost, na kterou musí dbát kvůli problémům s dýcháním. „*Já mám taky už problémy s plicema, a s dechem. Já jsem už kolikrát skončila v nemocnici s pneumotoraxem a doktoři mi řekli, že s takovým pneumotoraxem se setkávají u vrcholových sportovců. No tak jsem na ně hleděla, jak je teda možné, že se mi to stalo, zrovna mně [...], takovému antisportovci. [...] Takže já už jsem od určité doby i dost jako opatrná, abych se nějak moc nezadýchávala, abych se třeba nějak nepřemáhala, protože je to samozřejmě nepříjemné pak no.*“ R3 konstatovala, že zdraví vnímá jako velmi důležitý faktor,

který ovlivňuje celkové rozpoložení člověka: „*Když mi něco je, nějaký zdravotní problém, tak nemám náladu na nic. [...] když je zdraví, tak je všechno. Když není, tak to stojí za starou belu. A ani nevnímáš, jestli máš volný čas nebo nemáš, prostě je ti nedobře.*“

R4 prohlásila, že na sobě pozoruje určité zhoršení zdravotního stavu ve smyslu úbytku sil: „*Vidím na sobě, že čím dál víc ten zdravotní stav je ta překážka. Už nezvládnou to, co dřív jsem zvládala.*“ Dále vyjádřila svou velkou obavu z momentu, kdy již nebude schopna vykonávat svou nejoblíbenější volnočasovou aktivitu, a sice pečovat o svou zahradu: „*A na to kolikrát myslím, jak zvládnou se loučit s tou zahradou, až nebudu moct. Jak vytahuju tulipány a uklízím je a čistím a chystám do sáčků, papírových, aby se to nezkazilo na příští jaro, tak při tom mi přijde na mysl to, že jestli se vůbec toho jara dožiju. A to mi trochu vadí. Bojím se, že už to příští rok nebudu moct dělat. A v mojí věku je to úplně normální. To není tak, že bych myslela na blbosti, ale to je fakt, který se může stát. A to jsem říkala i kamarádce svojí, že se s tím nedovedu srovnat, že se stane, že to nebudu moct už dělat.*“

Když v rámci rozhovoru přišla řeč na překážky v trávení volného času, R5 hovořil o svých zdravotních problémech způsobených výkonem profese horníka: „*Něco ti nepovolí zdraví v tom věku už. Na mě se podepsala ta profese moje, hodně. Ty podmínky důlní plus samé vibrační stroje, všechno na stlačený vzduch, přikleповé vrtáky a bagry, všechno se to třepe, to všechno působí na ty klouby. Všude prach, takže i plíce to odnesly. [...] Pak vlhkost, agresivní voda [...]. [...] mám rozbité zápěstí, klouby, hlavu nemůžu pořádně otočit, mám krční páteř úplně vyřízenou od toho, jak jsme tahali železa, kolena, všechno rozbité. Teď si vybírá daň důl Dukla. Dobře placená práce, ale něco za něco. Tak jak to v životě chodí.*“

Pro R6, jež byla zvyklá na pravidelnou pohybovou aktivitu, představují zdravotní potíže, poměrně závažnou překážku bránící trávit volný čas tak, jak by chtěla. Omezení, která jsou zdravotními problémy způsobena, se týkají především pohybových aktivit: „*V poslední době mám problémy s kyčlí, a to mi teda hodně vadí. Já si nerada stěžuju, když mě něco bolí, snažím se nedávat to moc najevo, ale teď mám opravdu takové bolesti někdy, že to není možné. [...] artróza 3. stupně tak co bych chtěla že? Ale já jsem takové problémy velké nikdy neměla, já jsem byla vždycky taková akční, všude jsem jezdila na kole nebo pěšky jsem chodila dlouhé trasy. [...] procházky, ty byly na denním pořádku, ale teď jsem kolikrát ráda, když se mi podaří nějak obstojně seskočit z kola, protože to už je teď pro mě docela kumšt. A je to pro mě nezvyk, jak jsem byla zvyklá pořad se hýbat, pořad něco dělat, tak teď prostě nemůžu. Už to nejde. Já vždycky říkám, že do té sedmdesátky jsem byla v pohodě, ale pak to šlo od desíti k pěti.*“ I přes

zmíněné zdravotní problémy se R6 snaží udržovat pravidelnou pohybovou aktivitu: „[...] ale snažím se hýbat pořád. I teď si zajdu na procházku, když se na to cítím, a dcera mi pořídila ty trekové hole, a to je velká pomoc pro ty nohy. Já jsem se tomu nejdřív bránila. Jsem si říkala nebudu přece chodit s holema jak nějaká stará babka, ještě o to budu zakopávat, ale teď už je nedám z ruky a beru si je, i když třeba jenom jdu po zahradě.“

Kategorie POTŘEBA BRÁT OHLED NA OSTATNÍ

Dva respondenti hovořili o překážkách, které jim brání trávit čas tak, jak by si sami představovali, v souvislosti s potřebou brát ohled na své blízké. Podle R2 je při rozhodování o způsobu trávení volného času důležité především to, zda jej chce trávit samostatně či s někým dalším. V druhém případě je dle jeho slov nutné brát ohled právě na ostatní: „Ale je přece jenom jako rozdíl, kdyby se člověk měl rozhodovat pro to trávení volného času úplně sám anebo musí brát, a to musí brát, ohledy na někoho jako jiného. Takže to si myslím, že hraje velkou roli. A hlavně už potom v tom vyšším věku, protože ty zájmy těch partnerů se začínají potom jako lišit a vždycky se musí přizpůsobit ten aktivnější si myslím, protože musí brát ohled na toho druhého.“ Týž respondent přiznal, že by se rád věnoval cyklistice, ovšem nedovoluje mu to pocit, že by tím omezoval svou manželku, která by se této aktivity nezúčastňovala: „Trošku mi chybí to kolo, protože bych klidně jezdil na tu zahradu jako kdysi na kole, tam i zpátky. Ale tím bych zase tak nějak [jméno manželky] odstavil od některých aktivit, protože když jedeme na chatku a na zahradu, tak jedeme samozřejmě autem a kdybych jel na kole, tak to bych jel určitě sám, to ona by se mnou určitě nejela a jinak by se na tu chatku nedostala. Ale dokážu si to na tom kole ještě představit, bavilo by mě to. [...] Vim, že kdybych měl tu možnost, tak bych asi to kolo využíval hodně.“ V jiné části rozhovoru R2 zmínil, že se snaží brát ohled na manželku i při výběru televizních pořadů, ale sám to jako překážku neoznačil: „[...] dvě televize jsme si nepořídili, takže když se [jméno manželky] něco nelíbí, no tak si jdu luštit sudoku. Bohužel ji teda nebaví vůbec sportovní přenosy, takže to už léta tak nějak vůbec nesleduju.“

Z vyjádření R4 rovněž vyplynulo, že i v rámci volnočasových aktivit je pro ni důležitá ohleduplnost. Přestože by ráda hrála na klávesy, tak se této aktivitě již nevěnuje, jelikož nechce vyrušovat své blízké: „Kdybych byla víc sama, tak bych si vytáhla ze skříně klávesy, a ještě bych zkoušela hrát, a to tím, že bydlím s dcerou a s [jméno zetě], tak to si netroufám tady brnkat na to. Kdybych bydlela navrchu, tak to si furt brnkám, to by mě ještě furt bavilo. Protože já je nechci tím vyrušovat, oni sice říkají, že by jim to nevadilo, ale já bych z toho měla blbý pocit.“

Kategorie NEDOSTATEK FINANCIÍ

Pouze jeden respondent uvedl jako překážku, která mu brání trávit volný čas tak, jak by si přál, nedostatek financí. R5 odpověděl na otázku, jaké vnímá překážky, takto: „*Dvě věci. Bud finance, protože kdybych chtěl jezdit karavanem, tak na to potřebuju prachy. Bez toho to nejde. A potom hlavně zdraví. A pak už žádná překážka není.*“ R5 uvedl, že je to právě cestování, kterým by chtěl více trávit svůj volný čas, kdyby měl větší finanční prostředky: „*Kdybych moh, tak já jezdím každý den někam. Cestoval bych všude možně. Kdyby na to byly prašule, tak to bych projezdil všechno. [...] Kdyby tak člověk vyhrál sportku, to by bylo. To bych koupil karavan, nějaký menší, třeba pro tři čtyři lidi a jezdil bych od jara do podzimu. To by bylo super. [...] To jsem kdysi chtěl koupit za sto tisíc plavbu lodi, [...] to bylo po Nilu v Egyptě, čtrnáct dnů na lodi po celém Nilu. Tak to mě lákalo hodně, to by bylo i s tou historií spojené, tam ty památky, ty města po těch faraonech. To mě tenkrát lákalo no, ale bylo to moc peněz.*“

Kategorie POCIT NADBYTKU VOLNÉHO ČASU

V rámci podoblasti *Spokojenost s volným časem z hlediska dostatku* byly identifikovány dvě kategorie, a sice *Pocit nadbytku volného času* a *Dostatek volného času*. Všichni respondenti vypověděli, že jednoznačně vnímají dostatek volného času, ovšem R1 zmínila, že někdy má pocit, že volného času má až příliš. Tento pocit dala do souvislosti s úbytkem některých aktivit: „*Teď ten volný čas prostě je. Já už v podstatě nemám žádné povinnosti, už nemusím se starat o tatku, nemusím hlídat vnoučata. Takovou volnost má člověk najednou, až je jí někdy moc. Po tom šíleném stresu a takových těch strašných honičkách, i dokud byl ten tatka naživu vlastně a dokud děcka byly malé a vnuci byli malí, tak najednou potom až to všechno přestalo, tak člověk zjistí, že mu to až chybí, že má až moc toho volného času najednou. Dřív bylo tak nějak rušněji, teď je to takové klidné a pohodička, ale někdy až moc. Ještě, že máme aspoň tu chatičku, protože tam se můžu projít, vidím se tam s rodinou [...]. Ale kdybychom byli pořád jenom v tom bytě zavřeni, tak to bych se asi zbláznila.*“

Podle R2 je možné, že v počáteční fázi důchodu mohou někteří lidé pociťovat právě nadbytek volného času: „*[...] samozřejmě, že ten volný čas člověk v důchodu vždycky má. Zpočátku možná, že někteří lidi ani nevědí, co s ním.*“ Ale zároveň dodal, že to nebyl jeho případ, jelikož byl zpočátku pracujícím důchodcem: „*[...] já jsem zvolil cestu postupného přivykání na důchod. Nějakou dobu jsem ještě dělal na plný úvazek, i když jsem už důchod měl. Pak na částečný úvazek [...].*“ Ale ani nyní, když už nepracuje vůbec, nemá pocit, že by nevěděl, jak se svým volným časem naložit: „*musím říct, že opravdu nemám strach, že bych se ve volném čase někdy nudil. Člověk si vždycky něco najde.*“

Kategorie DOSTATEK VOLNÉHO ČASU

Již bylo řečeno, že všichni respondenti vypověděli, že z hlediska dostatku jsou s volným časem spokojeni. R2 se vyjádřil slovy: „*Tak já myslím, že volného času mám dostatek, snažím se ho trávit tak, abych si nemohl říct třeba že jsem ho zbytečně někde proseděl nebo prohleděl do té televize.*“ R4 vyjádřila spokojenost s dostatkem volného času následovně: „*já mám teď volného času fůru, mně nic nechybí.*“ R3 uvedla, že se svým volným časem je spokojená a vyjádřila názor, že v případě nespokojenosti je na člověku, aby to změnil: „*Naprosto spokojená. A kdybych nebyla spokojená, tak s tím něco udělám. To je tak se vším, když se člověku něco nelíbí, tak by to měl změnit, a ne si na to jenom stěžovat pořád. Když se ti to nelíbí, tak udělej něco pro to, abys to změnil. Samozřejmě pokud to jde. Někdy to jde, někdy zase ne.*“ Podobně se vyjádřil také R5: „*Volného času mám dost. Já nemám problém s časem, dělám si, co chci a kdy chci. [...] já jsem byl vždycky spokojený, ne jenom s volným časem, ale aji s prací, se vším, protože všechno patří k životu. Nadávat nemá smysl, buď to změň nebo drž hubu. Tak to v životě chodí, protože když to nezměníš a budeš si jenom stěžovat, tak jsi sám proti sobě.*“ R6 vyjádřila spokojenost s volným časem z hlediska dostatku, ale zároveň prohlásila, že ne vždy je spokojená s tím, jak svůj volný čas strávila, což dala do souvislosti s aktuální náladou: „*Jako dostatek ho mám, ale nejsem vždycky spokojená, protože ho nevyužiju tak, jak bych mohla nebo měla nebo chtěla. Podle mě je to ovlivněné tím, že někdy se člověku prostě nic nechce, nemá chuť dělat nic, nic tě nebaví, nic tě jako netěší, a tím pádem to stojí za houbu. Ale je to v hlavě, člověk si to musí v té hlavě srovnat.*“ R7 rovněž cítila dostatek volného času: „*myslím si, že teď mám dost volného času [...],*“ stejně jako R8, jenž svou spokojenost dal do spojitosti ještě s možností organizovat si čas podle sebe: „*Já myslím, že ho máme dost. Nemusíme si dávat nějaké úkoly, můžeme leďacos odložit na jindy a uděláme si volno. Nám na tom v podstatě nezáleží, kdy se co udělá. Nikdo nad náma nestojí a neříká, tohle musíš udělat teď hned okamžitě.*“

4.2.4 Interpretace kategorií v oblasti č. 4 *Volný čas a zdraví*

Oblast rozhovoru s názvem *Volný čas a zdraví* byla rozdělena celkem na tři podoblasti. V první podoblasti s názvem *Využívání volného času k podpoře zdraví* nás zajímalo, zda se respondenti snaží svými volnočasovými aktivitami záměrně podporovat své zdraví nebo zda pro ně podpora zdraví nehraje při volbě volnočasových aktivit příliš důležitou roli. Cílem následujících tří podoblastí s názvy *Volný čas a fyzická pohoda*, *Volný čas a duševní pohoda* a *Volný čas a sociální pohoda*, bylo zjistit, jak respondenti vnímají vliv volnočasových aktivit na jednotlivé oblasti svého zdraví. Seznam jednotlivých kategorií je uveden v Tabulce č. 6.

Tabulka č. 6 Přehled kategorií v oblasti Volný čas a zdraví

Oblast 4	Podoblast	Kategorie
Volný čas a zdraví	Využívání volného času k podpoře zdraví	Využívání volného času záměrně k podpoře zdraví
		Podpora zdraví v rámci volnočasových aktivit není záměrná
	Volný čas a fyzická pohoda	Pohyb je důležitý, abych se cítil/a fyzicky dobře
		Díky pohybu mám kontrolu nad svou hmotností
		Samostatný pohyb jako známka dobrého zdraví
		Bolest a vyčerpání jako důsledek některých volnočasových aktivit
		Člověk musí i odpočívat
		Potřeba jistoty při pohybu
		Volný čas a duševní pohoda
	Vědomí potřebnosti vlastní osoby, ocenění ze strany druhých	
	Ve volném času se můžu odreagovat, můžu relaxovat, vnímat tady a teď	
	Kontakt s lidmi pomáhá na psychiku	
	Volný čas a sociální pohoda	Trávení volného času s rodinou jako podpora sociální pohody
		Potřeba kontaktu s lidmi mimo okruh nejbližší rodiny
		Nedostatek sociálního kontaktu
		Pravidelná setkávání s dobrými přáteli, snaha obklopovat se pozitivními lidmi
		Nepotřebuju být ve větší společnosti lidí

Kategorie VYUŽÍVÁNÍ VOLNÉHO ČASU ZÁMĚRNĚ K PODPOŘE ZDRAVÍ

V podoblasti rozhovoru s názvem *Využívání volného času k podpoře zdraví* byli respondenti tázáni, zda svůj volný čas záměrně využívají k podpoře svého zdraví a pouze polovina respondentů odpověděla kladně. R1 uvedla, že si je vědoma pozitivních dopadů určitých volnočasových aktivit, zejména pohybových, na své zdraví: „*No vím naprosto jistě, že mi ty procházky prospívají. [...] Takže je pravda, že když člověk ví, že bude na tom vzduchu, tak mu bude líp. [...] dalo by se říct, že určitě myslím na to, že mi prostě určité aktivity pomůžou po té zdravotní stránce, hlavně ten pohyb teda.*“ R2 odpověděl, že volný čas využívá k podpoře svého zdraví záměrně a jako příklad uvedl letní dovolenou s vnuky, sestávající z různých aktivit, o nichž je přesvědčen, že budou mít pozitivní vliv na jeho zdraví ve všech ohledech: „*No určitě jo, proto zatím třeba v letošním roce jsme uvítali to, že na prázdniny nám syn navrhl, jestli bysme nechtěli s děckama ještě na jednu dovolenou, [...] jestli bysme nechtěli jet jenom*

my dva s děčkama [...] A zase to bude pohybová aktivita a nebude to jenom o pohybu, ale s těma děčkama, jako ne že bych mládnul, to nechci říkat, ale prostě ty děčka člověka zapojují do svých her, musí se tomu přizpůsobit, nemutí tě třeba k podávání žádných velkých výkonů při těch výletech a tak. A už teď vím, že to prospěje jak tomu duševnímu, tak tomu fyzickému zdraví. Je to zase v oblasti turistické, takže pohybu bude dost. Čili řekl bych, že to bude taková kombinace pohybových aktivit a společenských aktivit, protože tam budeme všichni spolu. Takže je to jednoznačně pro zdraví, protože budeme ve skupině lidí, s kterými jsme rádi, takže nás to nenervuje, kromě samozřejmě toho balení a chytání všeho.“ I v jiné části rozhovoru, kdy R2 hovořil o práci na zahradě, zmínil, že byl motivován mimo jiné vidinou pohybu: „Dělal jsem to předtím hlavně kvůli tomu pohybu [...]“. R6 se k záměrné podpoře svého zdraví vyjádřila slovy: „Já si myslím, že to zdraví podporuju tím pohybem hlavně, a že se člověk snaží sám v sobě udržet takové pozitivní myšlení. To je hodně důležité.“ R7 označila podporu svého zdraví dokonce jako svou motivaci k volnočasovým aktivitám: „Taky tě může motivovat ten pocit nebo snaha zůstat zdravá. Třeba i ten bazén, tak když je venku zima, tak můžeš mít pocit, že se ti vůbec vlastně nechce vysvlíkat a jít na bazén, ale potom vlastně ten pocit při tom pohybu a po tom pohybu, tak je zase dobrý. Anebo jít na procházku, vyrazit ven. Děláš věci, které víš, že ti udělají dobře.“ R7 dále podotkla, že jí podpora svého zdraví není lhostejná a hraje důležitou roli: „Určitě je to tak, že ten volný čas využívám ku prospěchu svého zdraví. Není mi to vlastně lhostejné.“ Z vyjádření R7 vyplývá domněnka, že pokud je člověk v rámci podpory svého zdraví aktivní, může mu to pomoci bránit se případným obtížím: „nějaká bolínka vždycky jsou, občas bolí koleno, občas bolí páteř, ale já vlastně se vždycky snažím si pomoci nějak sama a zatím mě to vždycky nějak přešlo. A možná je to i tím, že člověk se sám proti tomu brání. Vlastně to, co dělám, to není ani nějaké záměrné cvičení, spíš nějaké to protažení. Jednu dobu jsem vlastně cvičila více, [...] tehdy mě poslali i na rehabilitaci [...] takže nějaké ty cílené protahovací cviky mám [...], ale musí se mi chtít [...]“. R7 dále také zmínila, že se snaží neodmítnat pracovní příležitosti, jelikož je přesvědčená, že je to činnost, která jí jednoznačně prospívá: „Vždycky říkám neodmítej žádnou práci, třeba už žádná nebude s tou němčinou. A to je tím, že si myslím, že mě to rozvíjí, že mi to pomáhá se tak nějak udržet. Vždycky říkám, že starší lidé mají mluvit, třeba i sami pro sebe. No a já mluvím, a ještě mi za to něco dají.“

Kategorie PODPORA ZDRAVÍ V RÁMCI VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT NENÍ ZÁMĚRNÁ

Další polovina respondentů ve svých výpovědích uvedla, že volný čas k podpoře zdraví nevyužívá záměrně. Ale i přesto všichni respondenti potvrdili, že vnímají pozitivní vliv určitých

volnočasových aktivit na své zdraví, avšak blíže o této skutečnosti pojednávají až následující kategorie.

R4 konstatovala, že při výkonu volnočasových aktivit se nad otázkou podpory svého zdraví příliš nezamýšlí, spíše je pro ni důležité, že jí daná činnost naplňuje: „*Tak na to nemyslím vůbec, když jdu něco dělat. Když jdu pracovat na zahradu, tak nepřemýšlím o tom, že to dělám pro svoje zdraví. Já prostě musím na zahradu, ať mě bolí nebo nebolí, já jdu. Protože mě to naplňuje.*“ Podobně odpověděl také R5: „*To ne, nad tím vůbec nepřemýšlím, prostě dělám něco, když to chci dělat a jestli to je pro zdraví, tak to neřeším. Já vždycky říkám, je důležité mít všeho dostatek, ale nic se nemá přehánět.*“ R3 zdůraznila při volbě způsobu trávení volného času aktuální náladu: „*Spíš se řídím tím, na co mám zrovna náladu a jestli se na něco cítím nebo necítím. Když mi není dobře, něco mě bolí, tak nemám chuť na nic. Když je mi dobře, tak nepřemýšlím nad tím, jestli když budu dělat to nebo ono, tak jestli mě z toho bude bolet kyčel nebo páteř, prostě to dělám, mám na to náladu, a jestli to je pro zdraví nebo ne, to úplně v tu chvíli neberu v potaz.*“ R8 vypověděl, že podpora zdraví v rámci volnočasových aktivit je mu více méně lhostejná: „*No tak to vám můžu říct, že je mi to srdečně jedno. Jestli je to zdravé, není to zdravé, na to já nehledím. Já rád dělám to, co zrovna chci dělat, nebo musím dělat, nic jiného mě nezajímá. [...] O zdraví přitom vůbec nepřemýšlím.*“

Kategorie POHYB JE DŮLEŽITÝ, ABYCH SE CÍTIL/A FYZICKY DOBŘE

V rámci podoblasti *Volný čas a fyzická pohoda* byli respondenti tázáni, zda vnímají vliv volnočasových aktivit na své fyzické zdraví či fyzickou pohodu. Dále nás zajímalo, jaké konkrétní aktivity k fyzické pohodě respondentů přispívají.

Někteří respondenti hovořili o tom, že pravidelný pohyb jim umožňuje předcházet různým tělesným obtížím, zejména bolesti v různých částech těla. V tomto ohledu tedy jednoznačně potvrdili pozitivní dopad volnočasových aktivit na své zdraví ve fyzické rovině. R1 ve své výpovědi sdělila, že ve volném čase usiluje o pravidelnou pohybovou aktivitu v podobě téměř každodenních procházek: „*[...] teď si většinou říkám, že nejmíň hodinu ať jsem venku [...] a snažím se chodit každý den, aspoň tu hodinu, to se snažím dodržovat. Výjimečně se stane, že vynechám, když je třeba hnusně, ale jinak se snažím opravdu každý den, protože fakt se potřebuju protáhnout.*“ Dále hovořila o tom, že jí právě tento pravidelný pohyb umožňuje do jisté míry předcházet určitým zdravotním problémům: „*Už mám vyzpozorované, že když vynechám, tak mě více bolí nohy, takže ten pravidelný pohyb je prostě důležitý. Hodně mi pomáhají i ty trekové hole, když chodím. Fakt je znát, že člověk tolik nezatěžuje ty klouby.*“

[...] vím naprosto jistě, že mi ty procházky prospívají, protože když zůstanu dýl sedět, když je třeba škaředě nebo že se nikde nejde, tak já to na sobě poznám. Nebo dva dny, když třeba se něco děje, nepodaří se jít ven nebo že cosi máš dělat jiného, tak to se pak cítím hůř. Já vím, že já prostě chodit musím. Jakmile nechodím, tak už cítím, že mě noha začne pobolívat, začne mi v ní trnout a už je zle. A hlava, občas mě i ta hlava více bolí. Takže je pravda, že když člověk ví, že bude na tom vzduchu, tak mu bude líp.“

R2 ve své výpovědi vyjádřil přesvědčení o přínosech přiměřeného pohybu pro tělesnou složku zdraví: „[...] přece jenom jsem měl nějaké problémy, at' už to byly kolena, kyčle, záda, a u všeho furt platí a není to fakt jako jenom takové klišé, jak se říká, že na všechny klouby platí pohyb – přiměřený, nepřetěžovat, ale hýbat se, protože nejvíce jsou ty klouby zatěžovány při klidu a různých polohách neaktivních, kdy prostě odlehčíš, nějak se nakřivíš, pak to přestane na chvíli bolet, potom se postavíš a zjistíš, že tě to najednou bolí. Takže nejenom, že se nám to radí, ale mám i vlastní zkušenost. [...] Já jsem měl jít na výměnu kyčelního kloubu už před jedenácti lety, ale dal jsem přednost před operací injekcím, co mi doktor píchá do té kyčle a nelituju toho. Mám ten pravidelný pohyb, a to určitě taky pomáhá.“ Ze všech forem pohybu kladl R2 důraz především na chůzi, jež je podle něj prospěšná zejména pro klouby: „Navíc chůze je fakt nejlepší pohyb pro všechny ty klouby a tak. A s těma trekingovými holema člověk posiluje i ty ruce a všechno.“ R2 dále doporučoval cvičení v podobě zátěže svalů vlastním tělem: „A čím je člověk starší, tak tím víc by měl cvičit vlastně takhle, jako zatěžovat svaly vlastním tělem. Myslím si, že to pro ty mladé vypadá asi legračně takové ty různé cviky mnohdy. Ale každá rehabilitace začíná skutečně takovými cviky na páteř třeba vrtění do stran, pohyby rukou, mávání, máchání a tak. První, co na ortopedii zkouší, tak jestli člověk zvedne ruce nad hlavu.“ R2 sdělil, že o přiměřený a rovnoměrný pohyb usiluje také při práci na zahradě: „Člověk už si vymýšlí i jako různé úlevy a styly těch činností, aby to třeba bylo trochu lehčí. [...] když ryju, tak to střídám, na jednu stranu takhle, na druhou stranu takhle. Záda, ramena a tak namáhám tím pádem rovnoměrně a pak toho zvládnu více.“ O důležitosti přiměřené a rovnoměrné zátěže hovořil v souvislosti s prací na zahradě také R5: „A na zahradě je to zas jináčí pohyb, nemůžu dělat jedno a to samé, protože by mi odpadly jiné svaly v těle, které potřebuju. Musí člověk trochu se hýbat všemi směry, musí to střídat ty pohyby.“

R4 vyjádřila přesvědčení, že pravidelný pohyb, jenž je spojený s péčí o zahradu, v jejím případě působí jako prevence proti pasivitě a umožňuje jí udržovat si schopnost samostatného pohybu: „No tak tomu věřím, že to má vliv [myšleno vliv na fyzické zdraví], že vůbec existuju, protože kdybych tak pasivně jenom seděla a hleděla, tak za chvíli už nebudu vůbec chodit a

vůbec se nebudu hýbat a už budu o měsíc dřív kdesi v háji.“ Podobně hovořil o významu svých pohybových aktivit také R8, a to zejména ve smyslu prevence pasivity: „[...] já toho pohybu nemám málo. Ono se to nezdá, ale kolem baráku je práce v podstatě pořád. Na zahradě furt něco děláme. [...] Nebo jak tak špacírujem na těch dovolených, to je hodně kilometrů nachozených. Takže jako ten pohyb je důležitý, určitě. Kdyby se člověk nehýbal, tak za chvílku se ani z loža nevyhrabe.“

R6 vyzdvihovala ze svých pohybových aktivit zejména aktivity v bazénu, které jí pomáhají v boji s tělesnou bolestí: „[...] jezdím aspoň dvakrát týdně na bazén, protože mi to neskutečně pomáhá. Já mám v té vodě pocit, že mě nic nebolí. Já mám jednak po operaci páteře, takže páteř mě bolí už roky a ta voda mi ohromně pomáhá.“

R7 poukázala také na význam pohybu, který vykonává při běžných každodenních činnostech v domácnosti, a který jí pomáhá udržovat se v dobré kondici: „[...] ten dům je velký, prádelnu máme ve sklepě a suším na půdě, takže vlastně to mě taky udržuje v kondici docela, protože chůze po schodech je zdravá. [...] ty schody si musím několikrát za den vyšlapat, i kdybych nechtěla. To je spíš takový pohyb funkční, jako při práci. Nikdy jsem nebyla na takové ty pohyby, co vlastně nic ti nedají. [...]“

Kategorie DÍKY POHYBU MÁM KONTROLU NAD SVOU HMOTNOSTÍ

Dva respondenti ve svých výpovědích spojovali pohybovou aktivitu mimo jiné s kontrolou nad tělesnou hmotností. R5 prohlásil zimu za období, kdy je nejvíce náchylný ke zvyšování tělesné hmotnosti, a proto je pro něj pravidelný pohyb důležitý obzvláště v tomto období: „*Chodím pořád, ale od podzimu do jara nejvíc, hlavně v zimě, protože v zimě se nejvíc tloustne. A až se jaro zeptá, cos dělal v zimě, tak vytáhneš plavky a řekneš: ‚pojď se podívat!‘*“ R5 konstatoval, že při překročení určité hranice tělesné hmotnosti se potýká s tělesnými obtížemi, a proto se prostřednictvím pravidelné chůze snaží mít nad svou tělesnou hmotností kontrolu: „*Když jsem měl sto pět kilo, tak jsem si nemoch obut boty přes to břicho, špatně se mi chodilo. Byl jsem nepohyblivý. Když jsem zhubl těch deset kilo, tak jak teď se tak nějak hýbu kolem těch pětadevadesáti kilo, tak je mi tak akorát. Takže to se snažím udržet. Když mi to vyletí o kilo nebo o dvě, tak už vyrážím, méně jím a chodím pořádně. Ty dvě kila musí pryč. Člověk musí být hned přísný, nejenom na okolí, ale hlavně sám na sebe. Disciplínu musí mít. Když chce něco dokázat v životě, musí mít disciplínu.*“ R5 zmínil také práci na zahradě v souvislosti se snižováním tělesné hmotnosti a podporou zdraví: „*Člověk se u toho i dost zapotí [myšleno u práce na zahradě]. A když se člověk potí, tak se vrátíme k tomu, co jsme se bavili, tak ten buček*

se ztrácí. To děláš pro svoje zdraví. Když chceš to mít za peníze, tak musíš do lékárny a koupit si léky, takhle to máš zadarmo. A všechno je k něčemu dobré.“ R5 dále kladl důraz na pohybovou aktivitu z hlediska prevence nejen obezity, ale i dalších zdravotních obtíží a pokud jde o ideální tělesnou hmotnost, poukázal v podstatě na přiměřenost: „[...] protože když máš pohyb, buček jde pryč. Když máš buček, špatně se pohybuješ, najednou máš vysoký cholesterol, ucpané cévy a tak dál. Jsou z toho nemoce. Lepší je nebýt ani obézní, ani chudý. Něco mezi tím. Když se něco semele, tak ať máš co ztratit, ale abych zase kvůli váze nebyl omezený.“

O hlídání tělesné hmotnosti v zimním období hovořil také R2, který označil chůzi, respektive procházky, za možný důvod, proč s tím již nemá problém: *„s manželkou chodíme hodně na procházky, to chodíme opravdu pravidelně a často. [...] Čili řekl bych, že i když to kolo tam není, tak ty vycházky to tak kompenzují. Navíc chůze je fakt nejlepší pohyb pro všechny ty klouby a tak. A s téma trekingovými holema člověk posiluje i ty ruce a všechno. Možná i díky tomu jsem přestal mít problémy s hlídáním hmotnosti v zimě. Občas slyším slova, že bych měl přibrat dokonce, ale na to abych přibíral volný čas nebudu věnovat nebo neobětuju, radši budu aktivní.“*

Kategorie SAMOSTATNÝ POHYB JAKO ZNÁMKA DOBRÉHO ZDRAVÍ

Fyzickou pohodu si někteří respondenti v rozhovoru spojili se schopností samostatné chůze, potažmo samostatného pohybu. Důraz na schopnost samostatného pohybu kladl v rozhovoru R2: *„Já říkám jednu věc, když se mě někdo ptá, třeba když ho potkám po delší době, a ptá se: ‚jak se daří, jak se máš‘, tak říkám: ‚pokud to chodí, tak je dobře.‘ Pokud můžeš chodit, tak to je víc než cokoli jiného, protože pokud nikam nedojdeš, tak ani nikoho nenavštívíš, ani si sám nic neobstaráš a tak. Takže to potom je známka, že už není dobře.“* R4 sdělila, že by se ztráty schopnosti samostatného pohybu nechtěla vůbec dožít: *„[...] pořád chodím a jsem schopná ještě ledasco dělat, ale děším se toho až nebudu moct. Toho bych se ani nechtěla dožít. Dokud chodím a všechno si zvládnou udělat sama, tak jsem ráda na světě, ale až nebudu moct, tak to už radši bych tady ani asi být nechtěla. Hlavně nechci zůstat jim tady na krku, aby se o mě museli starat, to bych nechtěla.“* Podobně se vyjádřila také R4: *„Kdyby člověk přestal chodit, tak to si ani nechci představovat radši. To pak už jde od desíti k pěti, když odejdou nohy.“*

Kategorie BOLEST A VYČERPÁNÍ JAKO DŮSLEDEK NĚKTERÝCH VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

Z výpovědí dvou respondentek vyplynulo, že některé volnočasové aktivity s sebou mohou přinášet také pocity fyzické nepohody, jako je například bolest či vyčerpání. R3 uvedla, že spíše nepocituje přínos konkrétních volnočasových aktivit pro svou fyzickou pohodu, jelikož jsou často spojeny s tělesnou bolestí: „[...] ze šití mě bolí krční páteř, když dlouho pečeme třeba ty koláče, tak mě taky začne bolet páteř. I při tom uklizení mě občas někde fíkne. Takže jako že bych pocitovala nějaký přínos po té fyzické stránce, tak to se říct nedá asi úplně.“ Avšak R3 dále vypověděla, že přínos naposledy zmíněné aktivity spatřuje spíše v oblasti duševní pohody, což je blíže interpretováno v podoblasti *Volný čas a duševní pohoda*. R4 sice označila práci na zahradě jako svou nejoblíbenější aktivitu, zároveň však ve své výpovědi vyjádřila, že i nejoblíbenější aktivita s sebou někdy může nést pocity určité fyzické nepohody: „*To se mě někdy [jméno dcery] ptá: ‚Už máš toho dost?‘ A já říkám: ‚No už mám.‘ Už vidím, že se mi nohy třepou, už se mi dělají špatně kroky, tak vidím, že už toho musím nechat. Tak to jdu všechno uklidit a jdu se plazit dom.*“

Kategorie ČLOVĚK MUSÍ I ODPOČÍVAT

Část respondentů v rozhovoru uvedla, že pasivní odpočinek je pro ně důležitý zejména k regeneraci a k dobití energie. R3 konstatovala, že pasivní odpočinek považuje v podstatě za nutnost, jelikož odpočívání se zkrátka musí: „*Někdy je opravdu fajn, když člověk si na těch pár minut natáhne ty nohy a prostě jenom odpočívá, ale to zase není nuda, to je v podstatě nutnost. Musí se někdy odpočívát. A rozhodně to neberu jako nějaký promarněný čas, to určitě ne.*“ R5 sdělil, že i on dokáže v určitých situacích ocenit chvílky klidu a jen tak odpočívát: „*[...] něco dělám a řeknu si, že už mám dost, už jsem unavený, tak jdu, vytáhnu si lehátko, dám si pivo, vezmu si třeba Epochu, sednu si na hodinku a je mi dobře. Prostě na chvíli se úplně odreaguju, odpočinu si a myslím úplně na jináčí věci zase. To jsou takové chvílky klidu.*“ R6 zdůraznila význam pasivního odpočinku v průběhu dne, který jí umožňuje trochu se zregenerovat a posléze pokračovat v dalších činnostech: „*Přes den si musím i zdřímnout, na čtvrt půl hodinku, protože když se mi začnou zavírat oči, tak prostě musím. A fakt na chvíli si lehnu, úplně to stačí a jsem schopná potom normálně fungovat. Fakt mi to pomáhá, to už pozoruju dlouho na sobě a dřív jsem se tomu bránila, říkala jsem si, tak přece si nepůjdeš lehnout v pravé poledne, běž radši něco dělat. Ale to si člověk moc nepomůže, když to bude přemáhat, ono to ani moc nejde a těch pár minut denně, to je úplně v pohodě si myslím.*“ R7 vyjádřila názor, že lidský organismus je schopný rozpoznat, kdy potřebuje odpočinek: „*[...] někdy i jen tak vlastně potřebuju lenořit. Já říkám teda, že lenořím, že jsem líná, jo. Říkám spíš, že nejsem unavená, ale líná. Ale asi je to vlastně tak, že si ten organismus vlastně sám řekne o ten odpočinek.*“ Podobně se vyjádřila

také R6: „[...] odpočinek musí být taky a vlastně tě to tělo samo přinutí, že prostě musíš. Dál nefunguješ, pokud neuděláš nějaký krok k tomu, aby sis odpočimul. [...]“ R4 konstatovala, že přestože na zahradě tráví svůj čas nejraději, je to aktivita, která ji dokáže vyčerpat a unavit, a tudíž také vyžaduje následný odpočinek: „[...] nejvíc pohybu mám asi na té zahradě, tam jsem ve svém živlu. Každý den tam jsem, skoro celé dopoledne, dokud už nemůžu. [...] Většinou pracuju od devíti do půl jedné, potom už nedělám nic, protože přijdu úplně unavená. Pak si sednu k televizi na Masterchefa a už nedělám do večera nic [...] už spíš tak jako odpočívám.“

Kategorie POTŘEBA JISTOTY PŘI POHYBU

Tato kategorie se částečně překrývá s kategorií s názvem Pocit nejistoty při pohybu, jež byla interpretována v rámci podoblasti Překážky v trávení volného času podle svých představ. V kategorii Potřeba jistoty při pohybu však zazní navíc výpovědi respondentek, které pocit nejistoty při pohybu nepovažovaly za překážku, ale z jejich výpovědí vyplynulo, že právě jistota při pohybu přispívá k fyzické pohodě.

R1 poukázala na důležitou roli trekových holí jako pomůcky, která jí dává pocit jistoty v případech, kdy mohou nastat nějaké komplikace při chůzi: „Hodně mi pomáhají i ty trekové hole, když chodím. Fakt je znát, že člověk tolik nezatěžuje ty klouby, když chodí s těma holema. Je to dobrá věc. Ale nenosím je vždycky. Když vím, že půjdu po rovince a nepůjdu po nějakých polních cestách nebo kamenitých, tak je ani tak nepotřebuju. Ale kolikrát když jdu třeba sama, tak si je vždycky radši vezmu, a třeba je celou cestu nosím složené v rukách, ale kdyby mě náhodou fíklo v noze, tak vím, že dojdu, že se mám o co opřít a můžu se kdyžtak došourat nějakým způsobem. Takže je to spíš taková jistota. A třeba když jdeme na nějakou túru do hor, tak to bych bez těch holí vůbec nevylezla.“ R1 dále vypověděla, že jistotu potřebuje mít nejen při chůzi po zemi, ale také při výstupu na rozhlednu: „[...] když jdeme na nějakou rozhlednu, tak to je v pohodě, protože se držíš rukama zábradlí, tam člověk má tu jistotu.“ Již bylo řečeno, že R4 si stěžovala na pocit nejistoty při pohybu po tvrdém terénu, a proto se cítí jistější, pokud se může něčeho nebo někoho přidržet: „Moje chůze a stabilita mého těla je v háji, tak jsem ráda, že chodím po zahradě aspoň s hůlkou. [...] jakmile jdu po cestě, tak se musím koukat pod nohy, abych náhodou něco nenabrala, nějakou kachličku. Jenom mi to trochu zavadí o něco a už jsem na zemi, nemám stabilitu už. [...] Sama už si moc netroufám, už potřebuju se někoho přidržet trošku aspoň.“ R6 hovořila o tom, že v důsledku zdravotních problémů se již nemůže věnovat pohybovým aktivitám v takové míře, jak byla ještě donedávna zvyklá, ovšem i navzdory těmto problémům se v rámci možností neustále snaží mít pravidelný pohyb. Rovněž

zmínila, že při pohybu jí značně pomáhají trekové hole: „*I teď si zajdu na procházku, když se na to cítím, a dcera mi pořídila ty trekové hole a to je velká pomoc pro ty nohy. Já jsem se tomu nejdřív bránila. Jsem si říkala nebudu chodit s holema jak nějaká stará babka, ještě o to budu zakopávat, ale teď už je nedám z ruky a беру si je i když třeba jenom jdu po zahradě.*“

Kategorie POHYBOVÁ AKTIVITA PROSPÍVÁ DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ

Když byli respondenti tázáni, zda vnímají vliv volnočasových aktivit na své zdraví, většina z nich poukázala právě na pozitivní přínos určitých aktivit pro oblast duševní pohody. Mezi těmito aktivitami se objevily mimo jiné aktivity pohybového charakteru. R1 hovořila o pozitivních účincích pohybových aktivit jak pro oblast fyzickou, tak pro oblast duševní a velký význam položila také na pobyt v přírodě: „*Pohyb je důležitý, aby byl člověk fit, aby ho ledacos nebolelo, to je jasné. Zároveň když se člověk hýbe, tak je mu dobře psychicky, a nejenom že se hýbe, ale je třeba v přírodě na čerstvém vzduchu, poslouchá, jak cvrlikají ptáčky [...].*“

R6 zařadila mezi pohybové aktivity, jež přispívají k její duševní pohodě, jízdu na kole a plavání: „*I ten pohyb mi pomáhá. Já třeba když sednu na to kolo, i když mám strach, že z něho spadnu, nebo že seskočím a nabiju si držku, ale jak jedeš na tom kole, teď se díváš kolem sebe, teď tam ta příroda, ti ptáčky cvrlikají. Tak to je úžasné, to pomáhá hodně. [...] Nebo v tom bazénu, jak si plaveš, teď si tam přemýšlíš o různých věcech, ale vždycky myslíš pozitivně v té vodě. Jako nikdy mě tam nenapadají nějaké blbé myšlenky. Jako má to velký vliv na tu psychiku.*“

R2 zahrnul do podpory duševního zdraví také podporu kognitivních funkcí, a sice paměti. V rozhovoru poukázal na skutečnost, že při aktivním pohybu dochází k lepšímu prokrvování mozku, a tím pádem i k lepší funkci paměti: „*[...] Ono při té chůzi skutečně člověk má dost času si povídat, má dost času přemýšlet. Když je třeba nějaká náročnější trasa, tak už se moc nemluví, protože šetříš s dechem, ale ten mozek pracuje pořád že, protože je hodně prokrvovaný a když už třeba, tak si i promítáš aha, tady už jsem někdy byl, teď za chvíli bude nějaký výhled nebo něco a vzpomeneš si na to, i když třeba už to je zasunuté někde v té dlouhodobé paměti. Takže i tohle svědčí o tom, že ten pohyb prospívá i v tom prokrvování i v tom vybavování některých těch věcí z té paměti.*“

Kategorie VĚDOMÍ POTŘEBNOSTI VLASTNÍ OSOBY, OCENĚNÍ ZE STRANY DRUHÝCH

Někteří respondenti ve svých výpovědích uvedli, že k jejich duševní pohodě ve velké míře přispívá vědomí, že jsou stále potřební a užiteční a že se jim dostává také ocenění ze strany druhých, přičemž tyto pocity byly spojovány s konkrétními volnočasovými aktivitami.

R2 zařadil do volnočasových aktivit podporující jeho duševní pohodu různé aktivity s vnuky. Z jeho výpovědi vyplynulo, že právě v rámci těchto aktivit se mu dostává zmíněného pocitu užitečnosti a ocenění: „*No zařadím tam klidně i tu matematiku s [jméno vnučky]. [...] a do dneška to nepovažuji za nějakou přítěž, ale že je to jako i něco užitečného, co člověk dělá a zároveň to nazývám tou svojí univerzitou třetího věku. [...] I jak jezdíme na ty výlety s vnuky, tak [jméno vnuka] ten je zvyklý nás tak různě zkoušet a zkoumá, co si zapamatujeme a zkouší naši odolnost. A třeba člověk to pak bere i jako pochvalu, když řekne, že jsi jeden z mála, který vydržel moje otázky a neposlal mě někam hned u druhé. To mě tak nějak vždycky povzbudí.*“

R7 uvedla, že jejímu duševnímu zdraví prospívá zejména přítomnost rodiny a zmíněný pocit potřebnosti a užitečnosti vlastní osoby: „*Myslím si, že rodina, že žiju s manželem, že máme svobodného syna, který nás potřebuje. Vlastně asi to, že mě pořád ještě někdo potřebuje, že když tady jsem, tak těm lidem je se mnou líp, než by jim bylo beze mě asi. Aspoň si to myslím. Že ještě můžu někomu pomáhat. A i třeba dá se říct cizím lidem nebo přátelům. Když můžu pomoci tomu, kdo to potřebuje, i cizím lidem, tak to udělám ráda a cítím se dobře.*“ Dále poukázala na význam ocenění, kterého se jí dostává ze strany druhých, a to zejména v souvislosti s výkonem její profese lektorství němčiny, která je zároveň i jejím koníčkem a důležitou náplní volného času: „*A taky pomáhá, že vlastně pořád jsi ještě dobře hodnocená, že tě někdo ocení, že třeba tě ocení i lidé, kteří mají pěkné hodnotné zaměstnání a ocení tu tvoji pomoc, je to vlastně taková pomoc [myšleno lektorství němčiny]. [...] tu němčinu беру jako takovou hlavní volnočasovou aktivitu, protože to dělám ráda a vlastně se setkávám s lidmi, což mi taky pomáhá. Já mám pocit, že pomáhám jim, ale oni vlastně pomáhají mně, i když o tom třeba ani neví.*“

Kategorie VE VOLNÉM ČASU SE MŮŽU ODREAGOVAT, MŮŽU RELAXOVAT, VNÍMAT TADY A TEĎ

Mnoho respondentů vnímalo v souvislosti s duševní pohodou určité volnočasové aktivity jako prostředek k relaxaci, jako možnost uniknout od starostí všedního dne a mnozí také kladli důraz na vnímání přítomného okamžiku při výkonu konkrétních činností.

R4 hovořila o tom, že jí volnočasové aktivity, zejména práce na zahradě, prospívají v oblasti duševního zdraví mimo jiné také v tom smyslu, že ji rozptylují od negativních

myšlenek: „Po duševní stránce mě to taky uspokojuje, protože nemyslím na to, že jsem ztratila muže a že jsem mohla udělat něco jinak, prostě mě to odvádí úplně od špatných myšlenek. To spíš, když přijde večer a už mám jít do postele, tak mi přijdou na myšlenku nějaké nesmysly. To zas vezmu radši čtení a zamyslím se do čtení, abych to odehnala pryč, než kdybych myslela na to, že už tu zítra nebudu nebo že se mi točí hlava.“ R4 také uvedla, že při práci na zahradě se může soustředit pouze na tuto činnost, nic ji netíží a vnímá pouze přítomný okamžik: „Já, jak se do té práce zažeru, tak nevím, kdy mám přestat. Nevnímám kolem sebe svět, nic mě nebolí, nic mě netíží, nic mě netlačí v hlavě, žádné myšlenky špatné nemám.“

R5 konstatoval, že se rád zabývá takovými činnostmi, které jej baví až do té míry, že při jejich konání nevnímá čas: „Nejvíc mě baví, když dělám něco, co mě baví a baví mě to tak, že ani nevnímám ten čas, co u toho strávím. Ponořím se do toho a je mi to jedno, jestli je jedna hodina odpoledne nebo už půl třetí.“ R5 také uvedl, že pravidelné procházky jsou pro něj způsobem relaxace, jelikož se při chůzi dokáže uvolnit, nemusí o ničem přemýšlet, dokonce ani o tom, kam směřují jeho kroky, protože se řídí dle okamžité situace a aktuálních pocitů: „Někdy, jak chodím, tak se třeba rozhodnu až v tu chvíli, jak jsem třeba na křižovatce, tak se rozhodnu, kam půjdu. Úplně bezmyšlenkovitě jdu a řeknu si, tak doleva třeba a jdu do Paskova nebo na opačnou stranu. A dívám se, co mě zaujme. A normálně jsem zjistil, že vlastně ani nejdu, že spíš bloudím, že vlastně ani nevím, kam jsem se dostal. Úplně volně si tak chodím, kam mě napadne. Žádné dívání se na hodinky, musím být tam nebo tam, nic takového, to mě vůbec nezajímá. Prostě si jdu, úplně v klidu. Relaxuju takhle. Dovedu při tom vypnout, úplně. Kolikrát se přistihnu a ani nevnímám, že mi ty nohy samy choděj, protože se na to nesoustředím. Vůbec na nic. Jdu a jenom koukám a podívám se, že už jdu třeba tři čtvrtě hodiny a říkám s: ‚ty brďo fajnė‘. Dobrý pocit máš potom takovej, odlehčeněj. Člověk to musí umět. Dalším způsobem, jak se odreagovat, byla pro R5 četba: „Když třeba čtu knížku, tak jsem v jiným světě, dovedeš se do toho vžít a seš třeba momentálně pirát anebo doktor. Od toho ty knížky jsou. Můžeš být na chvíli v jiném světě. Odreaguješ se u toho.“

R8 uvedl, že přínosem pro jeho duševní zdraví je práce se dřevem, jedna z jeho oblíbených volnočasových aktivit, jelikož mu umožňuje soustředit se pouze na tuto činnost a neřešit nic dalšího včetně starostí: „Mně uspokojuje ta práce s tím dřevem. Když na něčem dělám, tak já tam vydržím celý den u toho, to mě baví, to je záliba. Úplně vypnu, nemyslím na nic. V tu chvíli neřeším nic jiného, soustředím se na práci. [...] Takže určitě to má vliv na tu psychiku, protože člověk u toho nemyslí na nějaké hlúposti.“

Kategorie KONTAKT S LIDMI POMÁHÁ NA PSYCHIKU

O síti sociálních kontaktů a o jejím významu respondenti hovořili v oblasti rozhovoru, jež se týkala sociální oblasti zdraví, ovšem část respondentů se zmínila o tom, že je to právě sociální kontakt, ať už se členy rodiny, blízkými přáteli či lidmi z širšího okruhu známých, jenž podporuje mimo jiné jejich duševní pohodu, a proto byla vytvořena tato kategorie v oblasti *Volný čas a duševní pohoda*.

R1 prohlásila, že na její duševní pohodu má sociální kontakt s blízkými lidmi velký vliv: *„Na psychickou pohodu bych asi řekla že možná ta setkání s těma lidma blízkyma. [...] Ono stačí, když člověk prostě jenom třeba vypadne z domu, je někde mimo, a jsme třeba spolu s manželem, ale nemusím s ním mluvit, mám tam i někoho jiného, s kým si můžu povykládat nebo vyslechnout, nebo opačně on vyslechne mě.“* Současně uvedla, že ji dokáže povzbudit i letmý pozdrav neznámého člověka: *„Anebo je fajn, když jdu třeba i sama se projít někam a někdo mě pozdraví a ani ho třeba neznám, ale prostě si mě někdo všimne.“* Podobně odpověděla také R6: *„Ono je fajn, i když člověk potká někoho na té procházce a na chvílku se třeba zastavíš, povykládáte si cosi a víš, že ten člověk tě jako vidí rád, tak to taky hodně působí na tu psychiku.“*

V souvislosti s duševním zdravím R1 zdůraznila, že sociální kontakt s lidmi obecně hraje důležitou roli: *„Já to o sobě vím, že já jsem totiž strašně ukecaná, když se dostanu někam mezi lidi. Já furt jenom melu, melu a melu. Už jsem se i přistihla, že si prostě něco říkám sama pro sebe, jak jdu venku. A kdysi jsem si říkala, co ti lidi blbnou, vždyť on mluví si sám pro sebe, to asi má nějaké sluchátko v uších nebo něco, do čeho mluví. To přece není normální. A teď se mi stalo, když jsem se šla projít, že jsem zakopla a říkám si: ‚tak zvedej tu nohu prosím tě‘, nebo cosi takového. A takže já už taky se sebou mluvím. Nebo koukám na televizi říkám: ‚ty blázne otoč se‘. Jo, prostě si povídám s televizí. No takže, aby člověk nezačal blbnout, tak potřebuje prostě lidi, ten kontakt s lidma.“*

R3 zmínila, že k její duševní pohodě přispívá přítomnost dalších členů rodiny, díky kterým se necítí osaměle a také sociální kontakt s lidmi mimo domov: *„tím, že tady v baráku žijeme tři, tak se člověk nikdy necítí nějak osaměle, protože vždycky tady někdo je [...] ono stačí, když víte, že tady někdo je. [...] A to mi zase pomáhá i na tu psychiku. I to, že vystřelím na pár hodin do toho obchodu nebo, že v té práci prohodím pár slov s někým.“*

R6 konstatovala, že pro duševní zdraví je důležité obklopovat se hodnými a pozitivními lidmi: *„To člověku hodně dá. Hlavně, když má kolem sebe hodné lidi a pozitivní. My naštěstí máme kolem sebe samé pozitivní lidi, a to je jako hodně důležité. Už jenom pro tu psychiku.“*

Kategorie TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU S RODINOU JAKO PODPORA SOCIÁLNÍ POHODY

V rámci podoblasti *Volný čas a sociální pohoda* byli respondenti tázáni, zda vnímají v rámci volnočasových aktivit dostatek či nedostatek sociálního kontaktu a zda a proč je pro ně sociální kontakt důležitý.

R6 uvedla, že v rámci sociálních kontaktů, které přispívají k jejímu pocitu sociální pohody, hraje důležitou roli rodina: „*Řekla bych, že nejdůležitější je to okolí. Hlavně, jak má člověk kolem sebe tu rodinu a nikdo ti nedělá žádné nějaké naschvály, nedeptá tě. [...] Nejradši jsem, když mám pohromadě všechny vnoučata, to je úplně nejlepší, když se sejdem všichni.*“ R5 konstatoval, že čas trávený s přáteli byl do jisté míry nahrazen časem tráveným s vnoučaty: „*Měli jsme spoustu přátel, [...] spousta přátel odešlo, ale my jsme je vyměnili, máme vnoučata.*“ Z výpovědi R4 vyplynulo, že kromě kontaktu s lidmi obecně je pro sociální pohodu klíčový kontakt s nejbližší rodinou: „*Mi stačí jít někde a vidět ty lidi a nepotřebuju se s nima kamarádit. Na to mám rodinu, ty svoje nejbližší lidi, se kterýma je mi dobře.*“

Z výpovědí ostatních respondentů také vyplynulo, že pro ně má kontakt s rodinou velký význam, ovšem spojovali jej především s oblastí duševní pohody, kdežto oblast sociálního zdraví si většina respondentů spojila spíše se sociálním kontaktem s dobře známými i méně známými lidmi, tedy s širším okruhem lidí ve své síti sociálních kontaktů. O tom však pojednávají následující kategorie.

Kategorie POTŘEBA KONTAKTU S LIDMI MIMO OKRUH NEJBLIŽŠÍ RODINY

Část respondentů sdělila, že k jejich sociální pohodě přispívá kontakt s lidmi mimo okruh nejbližší rodiny, to znamená například kontakt se spolupracovníky či klienty v rámci práce nebo kontakt s cizími lidmi. R7 uvedla, že díky své profesní činnosti, tedy lektorství němčiny, má možnost setkávat se s mladými lidmi, kteří jí v mnohém obohacují: „*I díky tomu kontaktu s těmi mladými lidmi se cítím vlastně dobře. Já je učím, něco jim předávám, ale oni vlastně taky hodně učí mně. Já se od nich opravdu dozvím docela dost věcí při té komunikaci [...].*“ R7 také dodala, že právě díky své profesi má sociálního kontaktu dostatek: „*V rámci té práce mám toho sociálního kontaktu dostatek. Tím pádem nevyhledávám další.*“ R8, jenž vozí svou manželku na lekce do jazykové školy zmínil, že i sociální kontakt s tamějšími lidmi je příjemný: „*V té škole samozřejmě přijdem do kontaktu s lidma, tam už se znám se všema, tak to je takové příjemné prohodit pár slov vždycky.*“

R4 prozradila, že kromě kontaktu s nejbližší rodinou je pro její sociální pohodu také důležitý kontakt s lidmi mimo domov a rodinu, s tím, že jí stačí pouhá přítomnost ostatních lidí, aniž by s nimi muselo dojít k nějaké bližší interakci: „*Já nepotřebuju mít společnost, pořád se s někým bavím. Mi stačí jít někde a vidět ty lidi a nepotřebuju se s nima kamarádit. [...] A občas mi lidi chybí, ale stačí mi vyrazit ven, svezu se autobusem do Tesca, [...] když byl čas a nechtělo se mi čekat na zastávce na autobus, tak jsem si sedla na chvíli v takové italské kavárně a tam už mě znají, ani nemusím nic říkat a servírka mi už automaticky přinese tonik [...] tam jsem si sedla a pozorovala jsem lidi kolem sebe. A to mi stačí, nemusím se s nima dávat do řeči [...] už ale nejezdím moc často, sem tam jo, ale ne tak jak předtím [...].“*

Z výpovědi R3 taktéž vyplynulo, že pro její sociální pohodu je důležité občas na chvíli opustit domácí prostředí a být v kontaktu s ostatními lidmi: „*[...] každý den jezdím do obchodu, a to zase je stejný důvod. Prostě vypadnu z baráku a chodím, chodím, chodím. A nedělám žádné velké nákupy, já se třeba jen tak dívám, co tam mají, kde tam mají. Tam je i zlatnictví, takže vždycky tam ohlížím i šperky. A mně tam už všichni znají, já se tam s těma prodavačkama už i zdravím, protože tam jsem fakt každý den. Mně stačí, že vyjdu mezi lidi, že se podívám, co tam mají nového, někoho pozdravím, a to mi stačí [...].“* Dále R3 uvedla, že kromě zmíněných návštěv obchodu, k její sociální pohodě přispívá i pobyt mezi lidmi z práce: „*Navíc vypadnu z baráku na pár hodin, zase do nějakého jiného prostředí. Jako jak říkám, já jsem doma ráda, ale člověk občas prostě potřebuje vypadnout a mluvit s jinýma lidma. Takže jo mám to tam ráda [mysleno v práci].“* Z výpovědi R1 vyplynulo, že by si přála častěji opustit domácí prostředí a podniknout nějakou aktivitu samostatně bez manžela: „*Někdy třeba bych i uvítala podniknout něco bez [jméno manžela], protože po tolika letech to je asi normální bych řekla, ale občas si tak lezem na nervy, jak jsme spolu zavření v tom jednom bytě [...].“*

V souvislosti se sociální oblastí zdraví hovořil R2 o významu obyčejného pozdravu od neznámých lidí, jenž podle něj ledačos vypovídá o slušném chování: „*Já si třeba myslím, že i když člověk potká někoho úplně neznámého, někde třeba na horách, a ještě aspoň na těch horách funguje to co kdysi, že se prostě lidi zdraví ahoj, nebo někam dojdeš, teď tam sedí lidi u nějakého posezení a dáte se do řeči, prohodíte pár slov, protože jste podobně zaměřeni, tak to funguje. Tady okolo těch rybníků, kam se třeba chodíme procházet, tak myslím si, že už jsme ve věku, kdy nemusíme zdravit každého první, tak málokdo pozdraví. A je úspěch, když třeba si nejsi jistý jako jestli je starší, tak pozdravíš a on ti aspoň odpoví. Myslím si, že to je taky takový sociální kontakt, který něco vypovídá o tom, jak se k sobě lidi chovají.“*

R1 vypověděla, že při procházení jí vyhovuje, pokud kolem sebe cítí přítomnost i dalších lidí, jelikož se venku o samotě necítí příliš dobře: „*I mi vyhovuje, že sem tam někoho potkám, že vidím lidi procházet nebo projíždět, teď je všude hodně pejskařů nebo cyklistů [...] je fajn, když to prostě není takové osamělé úplně. Ne že bych se vyloženě bála, ale necítím se dobře, když jsem někde úplně sama a nikde není ani človíček.*“

Kategorie NEDOSTATEK SOCIÁLNÍHO KONTAKTU

Většina respondentů sdělila, že s mírou sociálního kontaktu s rodinou či přáteli a dalšími lidmi je spokojená, ale z výpovědi R1 vyplynulo, že jí sociální kontakt schází. Ve své výpovědi uvedla, že v místě jejího bydliště jí chybí známí lidé: „*Mi strašně tady chybí známí lidi [...]. Já nepotřebuju pořád chodit někam, ale třeba když člověk vyjde ven z bytu, tak je fajn, když tě občas někdo pozdraví a řekne ti ahoj a ne když tady potkáš někoho a po čtyřiačtyřiceti letech a vůbec nevíš, kdo to je. My už tady v podstatě nikoho z těch našich sousedů v podstatě neznáme. A někdy člověk nepotká vůbec nikoho na té chodbě nebo ve výtahu.*“ Dále R1 uvedla, že oproti dřívější době jí sociálního kontaktu ubylo v souvislosti s odchodem vnoučat a s odchodem z práce: „*Dokud jsem tu měla vnučku a bydleli tu kluci [myšleno vnuči] o patro výš, tak mi to nechybělo, ale teď, jak už tu [jméno vnučky] nepřespává přes týden a syn s rodinou se odstěhoval [...] tak mi tak nějak chybí lidi. I s lidma z práce jsem se přestala vídat, oni se všichni tak nějak rozutekli všude možné. [...] Takže to mi chybí, občas se třeba sejít s někým známým.*“ R1 též sdělila, že si někdy připadá osamělá: „*Já si někdy připadám, že jsem tady sama jak kůl v plotě.*“ V souvislosti se sociální pohodou si R1 posteskla, že jí v místě bydliště chybí nějaká kamarádka, se kterou by mohla trávit volný čas: „*Kdyby si tak člověk našel kamarádku, takového partáka, se kterým by mohl vyrazit ven. My jsme si tady v baráku třeba za celou dobu, co tu bydlíme, nebo v okolí, my jsme si nenašli nikoho. [...] to by bylo fajn mít někoho takového, s kým by se člověk nějak častěji vídal. Já tady i kolikrát vidím z okna skupinky ženských, jak vyrazí spolu někde, ale já nikoho takového nemám.*“

Kategorie PRAVIDELNÁ SETKÁVÁNÍ S DOBRÝMI PŘÁTELI, SNAHA OBKLOPOVAT SE POZITIVNÍMI LIDMI

Někteří respondenti ve svých výpovědích týkajících se sociální pohody zdůrazňovali význam, jaký pro ně má setkávání s dobrými přáteli a rovněž kladli důraz na pozitivní sociální kontakty. R6 prozradila, že důležitou rolí v kontextu sociální opory hraje její velmi dobrá přítelkyně, s níž se schází na pravidelné bázi a s níž má velmi důvěrný vztah: „*Mi jako hodně dělá dobře, když se scházíme s tou mojí kamarádkou, [...] člověk se může i vykecat, že můžu*

říct věci, které bych třeba nikomu neřekla a vím, že ona nejde s tím nikam. [...] Ona si uleví mi, já si ulevím jí a zůstane to mezi náma. Takže mít takovou kamarádku, to si myslím, že je hodně dobré, že to člověku fakt jako pomáhá, že se může i odreagovat [...].“ R6 v rozhovoru též kladla důraz na pozitivní vztahy se sousedy: „A řekla bych, že i sousedské vztahy jsou důležité, protože jak člověk kolikrát slyší, že tam se hádají, dělají si naschvály, tak to je hrozné. Vylezeš ven z baráku a nevíš, co ti vyvede ten souseď. A my máme úplně skvělé sousedy, [...] nahoře i dole, se všema vycházíme dobře [...].“ Z výpovědi R6 vyplynulo, že síť sociálních kontaktů plní v kontextu její sociální pohody významnou úlohu: „[...] mít kolem sebe fajn lidi, to je základ, bez toho by to nešlo [...] pro mě jsou důležití lidi kolem [...] všechno je o lidech. [...] A my máme štěstí, že máme opravdu hodně kamarádů a obklopujeme se jenom pozitivníma lidma.“ R3 prozradila, že její a manželova síť přátel není příliš rozsáhlá, ale za to se skládá z opravdu dobrých kamarádů: „My už ani těch přátel moc nemáme, což ale neříkám, že je špatně, naopak, nám to tak nějak postupem času ubývalo až nám zbyli takoví ti opravdu dobří kamarádi, se kterýma se fakt pravidelně vidíme nebo si voláme [...].“

R7 ve své výpovědi zmínila, že pro ni je důležité přátelství, které se zrodilo mezi ní a její klientkou, kterou již několik let učí němčinu, a které do jisté míry nahradilo chybějící kontakt s vnučkami: „Už několik let učím jednu slečnu, vlastně od jejích čtrnácti, teď jí bude devatenáct a já jsem jí říkala: ‚[jméno], tebe bych učila i zadarmo‘. To je takové už opravdu přátelství s mladým člověkem, protože jsem měla možnost pozorovat, jak se vyvíjela vlastně od těch čtrnácti let, jak se z dítěte stala vlastně sebevědomá mladá žena. To je to, o co jsem vlastně přišla s našima holkama. Tam ten kontakt nebyl tak úzký jako s ní. My jsme měli hodinu každý týden a teďka se ty časy začaly prodlužovat a už si tu sedíme jak dvě kamarádky.“

Pro sociální pohodu je podle R7 důležité, aby sociální kontakty byly především pozitivní, jelikož setkávání s lidmi, jež jsou laděni pesimisticky, má na ni spíše negativní vliv: „A ty kontakty by měly být pozitivní. Když se setkáváš s lidmi, kteří jsou pesimističtí, pořád kvůli něčemu reptají, tak to mě ovlivňuje potom negativně a takové lidi nevyhledávám.“ R7 také uvedla, že dává přednost trávení času s vrstevníky, se kterými ji něco spojuje, například zájmy nebo společné zážitky: „Takže proto asi ani mě neláká skupina vrstevníků, se kterými jsem nevyrostla nebo nestrávila jsem mladá léta a dalo by se říct, že s nimi nemám nic společného. Ale pokud by to byli lidé, kteří by měli stejné zájmy nebo podobné zájmy, tak potom určitě ano. [...] Je něco jiného, když ty lidi znáš už dlouho a je něco jiného je seznámit se v tom starším věku s lidmi poprvé. To asi by mi tolik nešlo. Někdy se ti stane, že vlastně ti vrstevníci už mají jiné zájmy než ty, že už je tolik různé věci nezajímají, a to ti potom vadí. Povídat si o nemocech

to mě nebaví.“ O rozdílných zájmech a tématech k hovoru mezi vrstevníky promluvil také R8, jenž se po svých zkušenostech od jisté skupiny vrstevníků distancoval: „My jsme měli sraz ze školy. No já jsme tam byl asi třikrát, pak jsem prohlásil doma: ‚já už mezi ty staré lidi nejedu!‘. Já jsem si tam připadal úplně jiný, oni furt: ‚to mě bolí, to koleno, já ti nevím, co s tím mám dělat, mažu to tím a tím, ber si imú mast‘. No mi to šlo tak na nervy. Řekl jsem si: ‚Ne, ne, ne, to už víckrát ne!‘. Tak jsem skončil no, takže tam jsem ten kontakt přerušil [...].“

R8 prohlásil, že občas se s přáteli setká rád, ale nesmí to být příliš často: „Sem tam se sejdem s nějakýma známýma tady v okolí. Ale že bysme se jako nějak pravidelně navštěvovali, to ne [...] nemusí to být já nevím každý týden. Stačí občas. Já už mám taky rád svůj klid, nepotřebuju řešit něčí problémy.“

Kategorie NEPOTŘEBUJU BÝT VE VĚTŠÍ SPOLEČNOSTI LIDÍ

Někteří respondenti ve svých výpovědích pojmenovali skutečnost, že nepotřebují pro svou sociální pohodu trávit volný čas ve větší společnosti lidí. R4 v rozhovoru podotkla, že jedním z důvodů, proč již nenavštěvuje klub důchodců, je příliš velké množství lidí a hlučné prostředí, a proto nyní upřednostňuje spíše společnost svých nejbližších: „Proto já ani nechodím už na důchodce, protože já to nemám ráda bavit se tam se všema, už je tam na mě moc lidí a hlučno a opravdu už bych si s něma asi ani neměla co říct. Já jsem introvert, nejsem extrovert vůbec. [...] Ale už by mě to tam ani nelákalo, už nepotřebuju takovou větší společnost. Já mám ráda ty svoje nejbližší.“ R3 také uvedla, že různé společenské akce nepatří k jejím volnočasovým aktivitám: „No my už v podstatě nikam nechodíme jako vyloženě do společnosti. My jsme třeba s dědou ani nikdy nechodili na důchodce. Nikdy jsme to nijak nevyhledávali. Dříve jsem chodila do svazu žen, ale už delší dobu tam nechodím. Nějak mě to neláká takové sešlosti, nepotřebuju to vůbec takové akce. [...] Mně stačí, jak říkám, to že, každý den vypadnu z baráku aspoň na chvíli, mám ten kontakt se společností, ale nějaké společenské akce to nemusím. Ani do divadla nechodím.“

4.2.5 Interpretace kategorií v oblasti č. 5 Volný čas a důchod

V rámci oblasti s názvem *Volný čas a důchod* byli respondenti tázáni, zda někdy přemýšleli o tom, jak budou trávit volný čas po odchodu do důchodu (podoblast *Myšlenky na trávení volného času v důchodu v době před odchodem do důchodu*) a co právě odchod do důchodu na způsobu trávení volného času změnil (podoblast *Změna v trávení volného času po odchodu do důchodu*). Přehled všech identifikovaných kategorií je uveden v následující tabulce.

Tabulka č. 7 Přehled kategorií v oblasti Volný čas a důchod

Oblast 5	Podoblast	Kategorie
Volný čas a důchod	Myšlenky na trávení volného času v důchodu v době před odchodem do důchodu	Plány věnovat se v důchodu aktivitám, na které při práci nebyl čas
		Pozitivní představy o důchodu
Negativní pocity z odchodu z práce		
Změna v trávení volného času po odchodu do důchodu		O důchodu jsem moc nepřemýšlela
		Úbytek kontaktů a aktivit spojených s pracovním kolektivem po odchodu z práce
		Ubylo práce a povinností, přibylo času
		Přibylo více času na aktivity, které jsme dělali předtím
		Práce jako volnočasová aktivita

Kategorie PLÁNY VĚNOVAT SE V DŮCHODU AKTIVITÁM, NA KTERÉ PŘI PRÁCI NEBYL ČAS

Někteří respondenti přemýšleli o volném času v důchodu takovým způsobem, že si plánovali věnovat se v důchodu aktivitám, na které při práci neměli tolik času. R1 sdělila, že si původně představovala, že po odchodu do důchodu bude mít více času na čtení, ale z jejích slov vyplynulo, že tato představa se doposud nenaplnila: „*No před důchodem jsem si říkala, že až to přijde, až jako fakt budu mít toho času více, tak že budu prostě číst, [...] až se mi bude z hlavy kouřit. Ale přišly vnoučata, takže to nebylo o tom čtení tolik nakonec. [...] na to jsem se těšila, že budu mít čas na všechno, na co předtím ten čas nebyl. Teď bych jako fakt mohla číst, to je pravda. Předtím jsem se vmlouvala, že nemám dobré brejle a teď musím začít zase, nebo bych měla.*“ Dalším plánem R1 bylo více cestovat, což v počáteční fázi důchodu bylo omezeno tím, že manžel odešel do důchodu později než ona: „*Taky jsem si říkala, že třeba budeme více cestovat, ale [jméno manžela] ještě pracoval, on šel do důchodu později než já, takže jsme měli každý takový jiný režim.*“ Také R2 plánoval, že čtení bude věnovat po odchodu do důchodu hodně času, ale ani jeho představa se nakonec neuskutečnila, ovšem stejně jako R1 stále věří, že k její realizaci ještě dojde: „*Kdysi, když jsme kupovali knihy, dá se říct do zásoby, tak jsem si říkal teď na to není moc času a když mi budou dobře sloužit oči, tak v důchodu to všechno doženu, protože jsem četl opravdu hodně a rád. Ale důchodový věk už mám dost dlouho a pořád se k tomu nemůžu nějak dostat, protože čtu noviny, sleduju zprávy, ale to souvislé čtení se nějak už moc neděje [...] můžu říct, že už dlouho jsem si knížku pořádně od začátku do konce v jednom zátahu nepřečetl. Ale doufám pořád, že na to ještě dojde, oči mi zatím slouží.*“

Kategorie POZITIVNÍ PŘEDSTAVY O DŮCHODU

Dvě respondentky uvedly, že se na důchod těšily a jejich představy o tomto životním období byly pozitivní. R3 sdělila, že se na odchod do důchod těšila především proto, že si toto období představovala jako období odpočinku a vnímala jej silně v kontrastu s obdobím produktivního věku, kdy aktivně pracovala, ale i přesto, že se její původní představa o období odpočinku nestala skutečností, vnímá to spíše pozitivně: *„Jo, já jsem se těšila, říkala jsem si, že budu lenořit a lenořit a lenořit. A to není pravda, to se prostě neděje. Někdy mám pocit, že dělám víc, jak když jsem nebyla v důchodu. No opravdu, to jsem možná lenořila víc než teď, když jsem v důchodu. Ale to se nedá srovnávat. To jsem měla úplně jiné starosti, když jsem chodila do práce. Samozřejmě i s dětma byly starosti [...] Takže když už jsem měla nějaký volný čas, tak jsem si prostě chtěla odpočinout a říkala jsem si: ‚[...] až ty budeš v důchodu, ty budeš lenořit, ty budeš odpočívat‘. Ale člověk pak najednou zjistí v tom důchodu, že toho času je opravdu hodně a jako nemůže ho všechno prolenořit. A to by mě ani nebavilo.“*

Z výpovědi R1 vyplynulo, že i ona se těšila na důchod částečně kvůli představě klidnějšího a pohodovějšího životního období ve srovnání s předchozí životní fází: *„Já jsem se důchodu nebála nějak, možná jsem se na něj i těšila dokonce, protože po té honičce jsem si říkala, budu to zvládat lépe, ten život [...]“* Dále však zmínila, že v počátcích důchodového období nepocítovala příliš velký nárůst času, především vzhledem k určitým povinnostem: *„[...] ale myslím, že jsem neměla o nic víc času, než jak jsem pracovala, aspoň teda na začátku, protože to byly vnučata malá, plus taky jsme se starali o rodiče, to byla taky velká starost. Takže zase byly jiné povinnosti.“* R1 ještě dodala, že oproti počátkům důchodového období v současné době někdy dokonce vnímá přebytek času: *„A teď jak už je člověk starší zas o něco, tak už toho času je někdy až moc.“*

Kategorie NEGATIVNÍ POCITY Z ODCHODU Z PRÁCE

R5 ve své výpovědi popsal, že jeho myšlenky na to, jak bude trávit volný čas po definitivním odchodu z práce, byly spojeny s jistými obavami, co si s uvolněným časem počne: *„Byl jsem vyděšený, říkal jsem si: ‚Co budu dělat?‘. Já už jsem v důchodu dlouho, ale až teď minulý rok v listopadu jsem přestal pracovat úplně. Do té doby jsem furt makal. [...] No ale jak se to přiblížilo, tak jsem si říkal: ‚Do prčic, co já budu dělat bez té práce?‘. Ale to si člověk říká, že nebude vědět co s časem, ale vždycky se něco najde.“*

R6 prozradila, že kvůli zdravotním důvodům musela odejít předčasně do invalidního důchodu, přičemž popsal, že ze svého odchodu z práce byla nešťastná a odejít nechtěla: *„Já jsem šla o rok spíše do důchodu, protože jsem šla do invalidního. [...] Takže jsem šla*

v sedmapadesáti nebo tak nějak. A byla jsem nešťastná z toho, já jsem to tehdy obřečela, já jsem ještě nechtěla jít.“

Kategorie O DŮCHODU JSEM MOC NEPŘEMÝŠLELA

R6 uvedla, že o tom, jak bude trávit volný čas po odchodu do důchodu, nikdy příliš nepřemýšlela: *„Nikdy jsem nepřemýšlela, co budu dělat, až budu v důchodu. Já jsem na to ani neměla čas. Já jsem se ocitla v tom důchodu, ani jsem nevěděla jak. Neuvažovala jsem nad tím nikdy.“* R7 o volném času v důchodu přemýšlela takto: *„V naší době si myslím, že jsme neuvažovali tolik o tom, co budu dělat. Budu mít víc času, to jo, a budu moct dělat, co chci. Asi takhle jsem o tom uvažovala.“*

Kategorie ÚBYTEK KONTAKTŮ A AKTIVIT SPOJENÝCH S PRACOVNÍM KOLEKTIVEM PO ODCHODU Z PRÁCE

R1 hovořila o tom, že v souvislosti s odchodem do důchodu ztratila kontakt se svými bývalými kolegy z práce, což vnímá částečně jako své pochybení, jelikož se přestala účastnit různých akcí spojených s pracovním kolektivem: *„[...] s lidma z práce jsem se přestala vídat, oni se všichni tak nějak rozutekli všude možně. [...] Předtím člověk chodil do práce a pořád byl s někým v kontaktu. [...] akorát jsem netušila, že se potom tak zpřetrhají ty vztahy s těma lidma z práce. Ale to byla i moje vina, protože kdybych se ze začátku byla zapojila více a šla bych třeba na nějaké ty akce, co byly z práce. Ale s těma děckama malýma [myšleno s vnuky] jsem na to neměla jednak pomyslení, ani mě to nelákalo tolik, a tím pádem se pak tak nějak úplně rozpadly ty vazby. Všichni se někam rozutekli.“*

Kategorie UBYLO PRÁCE A POVINNOSTÍ, PŘIBYLO ČASU

Část respondentů hovořila o změnách ve volném času způsobených odchodem do důchodu v souvislosti s úbytkem povinností a příbytkem času. R6 označila právě přírůstek velkého množství času jako hlavní změnu po odchodu do důchodu: *„Najednou jsem toho času měla hodně. Když jsem chodila do práce, tak toho času člověk tolik neměl. Šla jsem na odpolední, musela jsem uvařit, uklidit, potom do práce, pak zase to samé. Takový koloběh. Teď mám na všechno čas. Předtím jsem určitě neměla čas na takové věci jako třeba jezdit na ten bazén tak často, na vnučata jsem měla víc času. Mám prostě takovou časovou volnost, to je asi hlavní změna. Už není člověk tou prací omezený, už si jede to svoje. Takže času přibylo, ale nikdy jsem neměla problém, co s ním.“* R7 dala také do kontrastu volný čas v produktivním věku a volný čas v důchodu: *„Když je člověk povinně zaměstnaný, tak to má větší význam, ten volný čas. Když už vlastně jsi v důchodu, nemusíš pracovat, tak bereš to, co děláš ráda jako*

aktivitu ve volném čase. [...] Když je člověk zaměstnaný a musí chodit do práce, tak se ten volný čas zužít třeba na pár hodin denně nebo na hodinu denně. Navíc když se člověk musí starat o děti, tak je to úplně jiné.“ R8 odpověděl na otázku, jak se změnil jeho volný čas po odchodu do důchodu takto: „No bylo toho času daleko víc najednou. Kdežto, jak jsem pracoval na plný úvazek, tak jsem ráno vyjel, přijel jsem v pět, co chceš dělat no. Takže to bylo furt takové jednotvárné, ale teď je toho času daleko víc a můžu si v podstatě dělat, co chci.“

Kategorie PŘIBYLO VÍCE ČASU NA AKTIVITY, KTERÉ JSME DĚLALI PŘEDTÍM

Velká část respondentů uvedla, že po odchodu do důchodu pokračují ve stejných volnočasových aktivitách, jímž se věnovali i předtím, ovšem s tím rozdílem, že na ně mají více času. R2 popsal naposledy uvedené takto: „A řekl bych, že přibylo více času na ty aktivity, které už jsme třeba dělali i předtím. Na ty vycházky, na zahradu. I na ty běžné každodenní činnosti jako je třeba snídaně, tak na to má člověk teď dost času. Kdysi, když jsme chodili do práce, tak jsme to do sebe rychle naházeli, nějak se to odbylo. Ale teď si můžeme dopřát ten čas a klid. Třeba začnu snídat, teď tam začne něco zajímavého v televizi, tak už se pak i chci dokoukat. A potom si člověk říká, kde jsem hledal ten čas chodit do práce, když mi dneska chybí.“ R3 taktéž uvedla, že i po odchodu do důchodu zůstala věrná aktivitám, kterými trávila volný čas i předtím: „Já bych řekla, že dělám více méně to stejné, co jsem dělala vždycky. Akorát mám na to víc času samozřejmě. [...]“ R5 rovněž uvedl, že na způsobu trávení volného času se toho po odchodu do důchodu moc nezměnilo, ovšem přibylo času, který může jednotlivým aktivitám věnovat: „Ono se toho moc nezměnilo. Samozřejmě mám míň práce, více času tím pádem, ale defacto se toho nic moc nezměnilo. Místo práce chodím nebo někam jedem se podívat. Akorát ta zima, ta je horší. Ale v zimě toho zase hodně přečtu. Předtím jsem oproti tomu, jak je to teď, tak málo jsem čet. Málo.“

R2 dále zmínil, že postavením chatky byl do značné míry určen i způsob trávení volného času v důchodu: „Někdy si člověk tak nějak zavaří předem, protože my jsme vlastně si postavili tu chatku, takže jsme se už více méně přivázali k tomu pozemku, udržovat to tam, rozvíjet to a podobně. Takže tím bylo dáno, že vlastně v důchodu to budeme využívat více nějakým způsobem.“ Dále R2 sdělil, že po odchodu do důchodu nenastal okamžik, kdy by nevěděl, jak naložit s nově nabytým časem, což bylo do jisté míry spojeno také s tím, že s manželkou mohli trávit více času s vnoučaty: „No a když byli vnuci malí, tak syn se snachou nemohli plánovat vyloženě nějaké super horské túry a podobně, takže vnuci se kolikrát zabavili více i s náma, protože přece jenom vůči rodičům jsou ty děcka vždycky trošku už navrčené, když mají někam jít nebo něco. Tak se začal ten volný čas vyplňovat i tímto způsobem. A bylo to někdy spojené

s tím hlídáním nebo výpomocí no. Takže ten přechod do důchodu nebyl nijak násilný a nenastalo takové to a co teď, co si počnem s tím časem, co budeme vlastně dělat.“

R1 popsala období čerstvě po odchodu do důchodu jako nejhezčí životní období, a to především díky tomu, že mohla více času věnovat vnoučatům: *„Já jsem šla vlastně do předčasného důchodu, to bylo v roce 2013, v devětapadesáti letech. [...] já jsem měla dost času na vnučku, protože už jsem vlastně šla do toho předčasného důchodu. [...] A to bylo nejhezčí období mého života, jak byli vnuci malí a já jsem šla do důchodu. [...]“*

Kategorie PRÁCE JAKO VOLNOČASOVÁ AKTIVITA

Někteří respondenti uvedli, že ani po odchodu důchodu nepřestali pracovat a v pracovní činnosti pokračovali nebo stále pokračují. R7 prohlásila, že opustila jedno zaměstnání, aby se mohla naplno věnovat jinému, a sice výuce němčiny. Přiznala, že v počátcích důchodového období ani nepocítovala nějakou radikální změnu oproti předchozímu období, protože lektorství němčiny jí zabíralo poměrně hodně času, a také konstatovala, že jí připadá, jako by do důchodu vlastně ještě neodešla: *„[...] protože jsme odcházeli do důchodu poměrně brzo, já teda předčasně kvůli těm aktivitám s tou němčinou, protože už se to nedalo skloubit. Takže jsem odešla do důchodu, ještě mi nebylo šestapadesát. [...] zpočátku v těch šestapadesáti jsem učila hodně, tam vlastně byla pomaturitka, která se učila pět dnů v týdnu od osmi do dvanácti a potom jsem měla ještě kurzy nebo individuálky, tak pro mě se nic tak nezměnilo. Já jsem opustila jedno zaměstnání, abych mohla na plný úvazek dělat druhé. Tak by se to dalo říct. Takže hned se to nezměnilo a dlouho se to nezměnilo. Některý rok vlastně jsem měla práce víc a některý rok míň. Ale v podstatě je to tak, jako bych do důchodu ještě neodešla.“* R7 v jiné části rozhovoru zdůraznila, že lektorství považuje především za svůj koníček, jenž ji naplňuje, a rovněž jej označila za svou hlavní volnočasovou aktivitu: *„Tak tu němčinu беру jako takovou hlavní volnočasovou aktivitu, [...] dělám to ve svém volném čase a dělám to, protože mě to naplňuje, protože mě to baví, [...] pracuju, i když jakoby nepracuju, protože to беру jako svůj koníček [...]“*

R2 sdělil, že v současné době již nepracuje, ale zpočátku pokračoval v pracovní činnosti i po odchodu do důchodu, nejdříve na plný úvazek a poté na částečný úvazek: *„[...] já jsem zvolil cestu postupného přivykání na důchod. Nějakou dobu jsem ještě dělal na plný úvazek, i když jsem už důchod měl. Pak na částečný úvazek, který jsem díky tomu, že jsem dělal profesi, která byla žádaná a poměrně vzácně bych řekl se vyskytující, [...] takže jsem si mohl i klást podmínky, že jsem třeba dělal dva dny vkuse celé a pak jsem měl celý zbytek týdne volno.“*

R3 uvedla, že si k důchodu přivydělává úklidem, což zároveň považuje i za svou volnočasovou aktivitu: „*Já chodím uklízet každé pondělí do firmy a za to jsem teda strašně ráda, protože opravdu jsou tam milí lidi, [...] mi to fakt pomáhá, hlavně po té psychické stránce. [...] pro mě je to volný čas, protože já se rozhoduju, co budu dělat ve svém volnu a já to dělám ve svém volnu.*“

R4 přiznala, že se na důchod příliš netěšila, protože ji vždy bavilo pracovat, a z toho důvodu pracovala ještě i nějakou dobu po odchodu do důchodu: „*Já jsem pracovala, i když jsem byla už v důchodu, ještě do roku 2003 na JZD, [...] prodávala jsem brambory, obilí, byla jsem na vrátnici. Tam se mi líbilo strašně moc a oni mě do dneška tam mají všichni rádi, i traktoristi. Já jsem se na důchod ani netěšila nijak zvlášť, protože já jsem pracovala ráda, bavilo mě to celý život.*“

R5 hovořil o tom, že se dlouhou dobu nechtěl vzdát své pracovní činnosti, i když už byl v důchodu, ale vzhledem k fyzickým nárokům musel definitivně odejít: „*Do důchodu jsem šel v osmapadesáti, ale nepřestal jsem pracovat až do minulého roku. [...] Od listopadu minulého roku jsem důchodce na plný úvazek, ale pracoval jsem, dokud to bylo možné, protože peníze se vždycky hodí a mě ta práce bavila, takže já jsem se jí držel zuby nehty. Pak už to nešlo no, už to tělo neposlouchá.*“

R8 popsal svůj odchod do důchodu následovně: „*Do důchodu jsem odcházel 14. ledna, už nevím rok, to už je hodně dozadu, a 1. února už jsem nastupoval do další práce. Takže já jsem měl čtrnáct dní na to, abych si uvědomil, že jsem v důchodu.*“ R8 dále sdělil, že po odchodu do důchodu pracoval ještě dalších deset let, jelikož si nedokázal představit život bez pracovní činnosti: „*A tam jsem pak pracoval ještě dalších deset let. Tak já jsem byl takzvaný prdich. Já bych to asi nepřežil v tu dobu, abych prostě najednou z ničeho nic přestal úplně pracovat. To bych asi nevydržel. No ale to mě nakoplo a jel jsem dál a bylo to zajímavé, [...] no a pak jsem skončil myslím v dvaasedmdesáti, bo už jsem nemoh. Jsem říkal, už dost, už stačí, tak jsem toho nechal.*“

4 Diskuse

V této kapitole budou výsledky studie, jež je součástí praktické části této diplomové práce, porovnávány s výsledky některých zahraničních studií zaměřených na podobná a související témata, přičemž mnohé z nich již byly zmíněny v teoretické části této práce.

Hlavním cílem diplomové práce bylo analyzovat volný čas a volnočasové aktivity vybraných respondentů ve vztahu k fyzické, duševní a sociální oblasti jejich zdraví. Pokud jde o oblast fyzického zdraví, všichni respondenti zařadili do svých volnočasových aktivit nějakou pohybovou aktivitu, například chůzi, jízdu na kole, plavání či pohyb vykonávaný v rámci zahradničení. Většina respondentů také konstatovala, že jednoznačně pociťuje pozitivní vliv pohybových volnočasových aktivit na své zdraví, včetně fyzické oblasti zdraví. Někteří respondenti hovořili o tom, že pravidelný pohyb jim umožňuje předcházet některým tělesným obtížím nebo je pomáhá aspoň zmírňovat. V tomto ohledu respondenti zmiňovali například bolesti hlavy, páteře, kloubů či kyčle. Z výpovědí některých respondentů také vyplynulo, že pravidelný pohyb je nezbytný pro to, „*aby člověk nezakrněl.*“ Významem a přínosem pravidelné fyzické aktivity pro zdraví a pohodu starších lidí se ve své studii zabývali také autoři S. T. Bakinde, O. L. Olaitan a O. L. Dominic. Tito autoři ve své studii uvedli, že pravidelná fyzická aktivita je jedním z nejdůležitějších opatření pro zlepšení zdraví lidí a poukázali na skutečnost, že mnoha zdravotním problémům, u nichž se zdá, že přicházejí v důsledku věku, lze předejít. Autoři také konstatovali, že zdraví a celková pohoda se zvyšují s pravidelnou pohybovou aktivitou.¹³⁸ Dále poukázali mimo jiné na to, že díky pravidelné fyzické aktivitě je možné dlouhodobě si udržet tělesnou hmotnost.¹³⁹ Také dva respondenti zapojení do studie, jež je součástí praktické části této diplomové práce, poukazovali na skutečnost, že díky pravidelnému pohybu mají kontrolu nad svou tělesnou hmotností (viz kategorie *Díky pohybu mám kontrolu nad svou hmotností*). Výsledky studie výše uvedených autorů naznačují, že fyzická aktivita může zlepšit zdraví a pohodu starších lidí,¹⁴⁰ přičemž toto tvrzení se shoduje s výpověďmi respondentů zapojených do naší studie. Také respondenti zapojení do studie, jež byla kromě zjišťování bariér bránících seniorům v pravidelné pohybové volnočasové aktivitě, zaměřena také na zjišťování přínosů pohybové volnočasové aktivity, v naprosté většině případů souhlasili

¹³⁸ BAKINDE, Surajudeen Toso; OLAITAN, O. L. a DOMINIC, O. L. *Physical Activity: A Means of Enhancing Health and Well-Being of the Elderly in the Nigerian Populace*. Indonesian Journal Of Educational Research and Review, vol. 6 (2023), no. 1, s. 187-194. [online] [cit. 2023-12-03]. ISSN 2621-8984. Dostupné z: <https://doi.org/10.23887/ijerr.v6i1.60139>. S. 187-189.

¹³⁹ Tamtéž, s. 190.

¹⁴⁰ Tamtéž, s. 192.

(„agree“) nebo silně souhlasili („strongly agree“) s tvrzením, že fyzická aktivita zlepšuje jejich zdraví.¹⁴¹

Autoři S. T. Bakinde, O. L. Olaitan a O. L. Dominic ve své studii také zdůraznili význam zapojení rodiny a přátel při motivaci starších lidí k větší fyzické aktivitě.¹⁴² Jistou paralelu k tomuto zjištění bychom mohli nalézt i v naší studii. Někteří respondenti, kteří byli součástí naší studie, totiž nepřímo poukazovali na důležitou roli rodinných příslušníků v oblasti volnočasových aktivit, jejichž součástí je mimo jiné fyzická aktivita. Například výpověď jedné z respondentek naznačuje, že ji k trávení volného času s dětmi a vnoučaty, přičemž se většinou jedná o pravidelné výlety, jejichž součástí je kromě jiného také fyzická aktivita nejčastěji v podobě chůze, podněcuje právě skutečnost, že se jedná o čas strávený s rodinou a je to pro ni příležitost k pravidelnému setkávání s dětmi a vnoučaty. I výpovědi dalších respondentů naznačily, že pohybové volnočasové aktivity jsou do značné míry spojeny právě s přítomností či spoluúčastí dalších blízkých osob, nejčastěji rodiny. Také studie zkoumající vliv sociální opory na pohybovou volnočasovou aktivitu seniorů prokázala, že sociální opora ze strany rodiny je klíčovým faktorem pro pohybovou aktivitu starších lidí¹⁴³.

Respondenti zapojení do studie této diplomové práce většinou uváděli, že pozitivní vliv a přínos volnočasových aktivit vnímají nejvíce v duševní oblasti svého zdraví. Při rozhovoru často sdělovali, že volnočasové aktivity jsou pro ně prostředkem k relaxaci, k úniku od starostí a negativních myšlenek, k realizaci toho, co je baví a naplňuje. Někteří také uvedli, že na jejich duševní pohodu má vliv ocenění ze strany druhých lidí, tedy vědomí potřebnosti a užitečnosti vlastní osoby. Někteří respondenti poukazovali na velký přínos pohybových aktivit pro duševní pohodu. Stejně tak poukazovali mnozí na význam sociálního kontaktu, především s rodinou a přáteli, pro oblast duševního zdraví. Systematická review autorů M. Sharifi, D. Nodehi a B.

¹⁴¹ DERGANACE, Jeannae M., CALMBACH, Walter L., DHANDA, Rahul, MILES, Toni P., HAZUDA, Helen P. a MOUTON, Charles P. *Barriers to and Benefits of Leisure Time Physical Activity in the Elderly: Differences Across Cultures*. Journal of the American Geriatrics Society, vol. 51 (2003), no. 6, s. 863-868 [online]. [cit. 2023-12-03]. ISSN 00028614. Dostupné z: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2389.2003.51271.x>. S. 867.

¹⁴² BAKINDE, Surajudeen Tosho; OLAITAN, O. L. a DOMINIC, O. L. *Physical Activity: A Means of Enhancing Health and Well-Being of the Elderly in the Nigerian Populace*. Indonesian Journal Of Educational Research and Review, vol. 6 (2023), no. 1, s. 187-194. [online]. [cit. 2023-12-03]. ISSN 2621-8984. Dostupné z: <https://doi.org/10.23887/ijerr.v6i1.60139>. S. 192.

¹⁴³ ZHOU, Jiayi; YANG, Chen; YU, Jiabin; ZHAO, Xiaoguang; WU, Jinan et al. *The Influence of Social Support on Leisure-Time Physical Activity of the Elderly in the Chinese Village of Fuwen*. Healthcare, vol. 11 (2023), no. 1, s. 1-11. [online]. [cit. 2023-12-03]. ISSN 2227-9032. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/healthcare11152193>. S. 7.

Bazgir, která zahrnovala 26 studií, ukázala, že vyšší účast na volnočasových aktivitách souvisí s větší pohodou, životní spokojeností, kvalitou života a duševním zdravím¹⁴⁴.

Někteří respondenti zařazení do naší studie označovali kontakt s lidmi, ať už se jednalo o setkávání s rodinou či blízkými přáteli a známými, jako jeden z faktorů, jenž přispívá k jejich duševní pohodě. Z výpovědí mnohých respondentů také vyplynulo, že pokud jde o síť sociálních kontaktů, je pro ně důležité obklopovat se pozitivními lidmi. O významu mezilidských vztahů v rámci volnočasových aktivit pojednává také zahraniční studie, která se zabývala vlivem mezilidských vztahů na spokojenost s volnočasovými aktivitami a psychickou pohodu starších lidí ve věku 65 a více let. Výsledky této studie ukázaly, že mezilidské vztahy ovlivňují spokojenost s volnočasovými aktivitami a rovněž jsou významným faktorem pro zvýšení psychické pohody starších lidí.¹⁴⁵ Také autoři S. Iso-Ahola a R. Baumeister poukázali na zjištění jiných studií, a sice že vykonávání příjemných činností společně s přáteli a společníky souvisí s vyšší psychickou pohodou.¹⁴⁶ Výsledky další studie ukázaly, že volnočasové aktivity mohou zlepšit sociální oporu starších lidí, a tím pádem zlepšit i jejich duševní zdraví.¹⁴⁷

Jedním z dílčích cílů této diplomové práce bylo popsat překážky, které respondentům brání trávit volný čas tak, jak by sami chtěli. V jejich výpovědích zaznívaly překážky v podobě nedostatku financí, pocitu nejistoty při pohybu, potřeby brát ohled na ostatní a také zdravotní problémy, přičemž zdravotní problémy byly často uváděny jako překážka související s pohybovými aktivitami. Autoři J.M. Degrance a další se ve své studii zaměřili na zjišťování bariér, které seniorům brání v pravidelné pohybové aktivitě ve volném času, a poměrně velký počet respondentů označil za bariéru „nedostatek dobrého zdraví“ („a lack of good health“).¹⁴⁸

¹⁴⁴ SHARIFI, M.; NODEHI, D. a BAZGIR, B. *Physical activity and psychological adjustment among retirees: a systematic review*. BMC Public Health, vol.23 (2023), no. 1, s. 1-17. [online]. [cit. 2023-12-03]. ISSN 1471-2458. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15080-5>. S. 13.

¹⁴⁵ JU, Ye-Won a KIM, Hyeok-Ju. *Mediated Effect of Interpersonal Relationship on the Leisure Activity Satisfaction and Psychological Well-being of the Elderly*. The K Association of Education Research, vol.7 (2022), no. 3, s. 195-212. [online]. [cit. 2023-12-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.48033/jss.7.3.10>.

¹⁴⁶ ISO-AHOLA, S. E. a BAUMEISTER, R. F. *Leisure and meaning in life*. Frontiers in Psychology, vol. 14 (2023), s. 1-11. [online]. [cit. 2023-12-03]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074649>. S. 7.

¹⁴⁷ ZHANG, Chi; QING, Niu; ZHANG, Sifeng a TAIAR, Redha. *The Impact of Leisure Activities on the Mental Health of Older Adults: The Mediating Effect of Social Support and Perceived Stress*. Journal of Healthcare Engineering, vol. 2021 (2021), s. 1-11. [online]. [cit. 2023-12-04]. ISSN 2040-2309. Dostupné z: <https://doi.org/10.1155/2021/6264447>. S. 1.

¹⁴⁸ DERGANACE, J. M., CALMBACH, W. L., DHANDA, R., MILES, T. P., HAZUDA, H. P. a MOUTON, C. P. *Barriers to and Benefits of Leisure Time Physical Activity in the Elderly: Differences Across Cultures*. Journal of the American Geriatrics Society, vol. 51 (2003), no. 6, s. 863-868 [online]. [cit. 2023-12-03]. ISSN 00028614. Dostupné z: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2389.2003.51271.x>. S. 866.

Autoři taiwanské případové studie uvedli, že pro seniory, kteří byli zařazeni do jejich studie jako respondenti, byly hlavními překážkami v účasti na volnočasových aktivitách zhoršující se fyziologické funkce a nemoci, zejména omezení v pohyblivosti.¹⁴⁹

Dílčím cílem této diplomové práce bylo také zjistit v oblasti volného času respondentů změny způsobené odchodem do důchodu. Mnozí respondenti uvedli, že svůj volný čas tráví v podstatě stejnými aktivitami, jako tomu bylo v době před odchodem do důchodu, ovšem s tím rozdílem, že na ně mají pochopitelně více času. Ve výpovědích respondentů také často zaznívaly fráze typu ubylo práce, přibylo času. Na tuto kontinuitu v trávení volného času stejným způsobem i po odchodu do důchodu poukazují také autoři H. Adoni a G. Nimrod. Ve své studii, zaměřené na vztah mezi styly trávení volného času a životní spokojeností u starších lidí, kteří nedávno odešli do důchodu, uvedli, že lidé v důchodu mají tendenci provozovat stejné aktivity jako dříve, i když se mění jejich frekvence. Dále také uvedli, že lidé v důchodu nemají tendenci účastnit se více aktivit, ale spíše zvýšit svou účast na obvyklých činnostech.¹⁵⁰

Respondenti, kteří se zapojili do naší studie, byli tázáni, co pro ně znamená volný čas, tedy jaký pro ně má význam. Velká část respondentů odpověděla, že volný čas pro ně znamená především možnost dělat to, co sami chtějí, možnost dělat to, co je baví a možnost organizovat si čas podle sebe. Mnozí respondenti kladli v kontextu volného času důraz na volnost a svobodu. Již jednou bylo zmíněno, že také autoři S. Iso-Ahola a R. Baumeister ve svém článku uvedli, že je to právě svoboda a vnitřní motivace, díky kterým je volný čas chápán jako něco, co člověk chce dělat a cítí svobodu rozhodnout se, zda to bude dělat či nikoliv.¹⁵¹

Respondenti zařazení do taiwanské případové studie se v rozhovorech vyjádřili, že podpora zdraví je jejich hlavní motivací k účasti na volnočasových aktivitách.¹⁵² I v naší studii, jež je součástí této práce, byli respondenti tázáni na svou motivaci k volnočasovým aktivitám. Většina respondentů sice potvrdila pozitivní vliv volnočasových aktivit na své zdraví, ovšem pouze jedna respondentka označila snahu zůstat zdravá jako svou motivaci k volnočasovým

¹⁴⁹ HU, Hsiao-Mei. *Leisure Activity Demand of Older Adults: A Case Study*. Ageing International, vol. 47 (2022), no. 3, s. 516-533. [online]. [cit. 2023-12-04]. ISSN 0163-5158. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12126-021-09432-y>. S. 526.

¹⁵⁰ NIMROD, G. a ADONI, H. *Leisure-styles and life satisfaction among recent retirees in Israel*. Ageing and Society, vol. 26 (2006), no. 4, s. 607-630. [online]. [cit. 2023-12-03]. ISSN 0144-686X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/S0144686X06004867>. S. 608.

¹⁵¹ ISO-AHOLA, S. E. a BAUMEISTER, R. F. *Leisure and meaning in life*. Frontiers in Psychology, vol. 14 (2023), s. 1-11. [online]. [cit. 2023-12-03]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074649>. S. 3.

¹⁵² HU, Hsiao-Mei. *Leisure Activity Demand of Older Adults: A Case Study*. Ageing International, vol. 47 (2022), no. 3, s. 516-533. [online]. [cit. 2023-12-04]. ISSN 0163-5158. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12126-021-09432-y>. S. 523.

aktivitám. Další respondenti uváděli, že je motivuje snaha volný čas nepromarnit, ale smysluplně využít, což se shoduje také s vyjádřením některých respondentů zařazených do výše uvedené taiwanské studie¹⁵³.

¹⁵³ Tamtéž, s. 523-524.

5 Souhrn a závěry

Tato diplomová práce s názvem *Volnočasové aktivity v životě seniorů* si kladla za cíl analyzovat volný čas a volnočasové aktivity vybraných respondentů ve vztahu k fyzické, duševní a sociální oblasti jejich zdraví. Dílčími cíli diplomové práce byly: 1) popsat způsob trávení volného času respondentů, 2) identifikovat motivaci respondentů k účasti na volnočasových aktivitách, 3) zjistit spokojenost respondentů ve vztahu k volnému času z hlediska dostatku a způsobu trávení, 4) popsat překážky bránící respondentům trávit volný čas tak, jak by sami chtěli, 5) zjistit, jak volnočasové aktivity ovlivňují fyzickou, duševní a sociální oblast zdraví respondentů, 6) zjistit v oblasti volného času respondentů změny způsobené odchodem do důchodu.

V první části diplomové práce byly nejdříve charakterizovány základní pojmy z oblasti stáří a stárnutí. Dále byl představen fenomén volného času jako takový, a poté byla pozornost zaměřena na charakteristiku volného času v seniorském věku. Teoretická část diplomové práce byla ukončena podkapitolou, jež byla soustředěna na vztah mezi volným časem seniorů a jednotlivými oblastmi jejich zdraví.

Praktická část diplomové práce byla zahájena čtvrtou kapitolou, v níž byla nejdříve popsána metodika studie a poté byly popsány její výsledky. V rámci praktické části byl uplatněn kvalitativní přístup, přičemž data byla získána prostřednictvím metody kvalitativního dotazování. Jako nástroj ke sběru dat byl použit polostrukturovaný rozhovor. Získaná data byla analyzována metodou otevřeného kódování, na jehož základě bylo identifikováno celkem 60 kategorií.

V rámci první oblasti s názvem *Způsob trávení volného času* bylo identifikováno 16 kategorií, a sice 1) *Trávení času s rodinou*, 2) *Luštění křížovek, sudoku, procvičování paměti*, 3) *Čtení*, 4) *Sledování televize*, 5) *Šití, manuální práce*, 6) *Poslech hudby, rádio*, 7) *Práce v kuchyni*, 8) *Pohybové aktivity*, 9) *Návštěva divadla a dalších kulturních akcí, klub seniorů, setkávání s přáteli*, 10) *Práce na zahradě*, 11) *Nákupy, prohlížení letáků*, 12) *Internet*, 13) *Chata*, 14) *Cestování, poznávací aktivity*, 15) *Práce v důchodu*, 16) *Dávám přednost aktivitě, ale odpočinek je taky důležitý*.

V oblasti č. 2 s názvem *Motivace k volnému času a vnímání jeho významu* bylo identifikováno 8 kategorií. V podoblasti *Význam volného času* byly identifikovány kategorie: 1) *Možnost dělat to, co chci a kdy chci*, 2) *Pocit volnosti, žádné povinnosti*, 3) *Možnost dělat to, na co dřív nebyl čas*. V podoblasti *Motivace k volnočasovým aktivitám* byly identifikovány

tyto kategorie: 4) *Počasí ovlivňuje můj volný čas*, 5) *Snaha volný čas nepromarnit, ale smysluplně využít*, 6) *Snaha zůstat zdravý*, 7) *Nechci se nudit, chci dělat to, co mě baví*, 8) *Únik od negativních myšlenek*

Ve třetí oblasti s názvem *Spokojenost s volným časem* bylo identifikováno celkem 11 kategorií. V podoblasti *Možnost změny ve volném čase* byly identifikovány 4 kategorie: 1) *Touha po častějším kontaktu s rodinou a známými*, 2) *Pocit nedostatku soukromí*, 3) *Přání věnovat se konkrétním aktivitám ve větší míře*, 4) *Touha rozšířit stávající volnočasové aktivity o další*. V podoblasti *Překážky v trávení volného času podle svých představ* bylo identifikováno 5 kategorií: 5) *Pocit nejistoty při pohybu*, 6) *Překážky související s povahovými vlastnostmi*, 7) *Zdravotní problémy*, 8) *Potřeba brát ohled na ostatní*, 9) *Nedostatek financí*. V podoblasti *Spokojenost s volným časem z hlediska dostatku* byly identifikovány 2 kategorie: 10) *Pocit nadbytku volného času*, 11) *Dostatek volného času*.

V oblasti č. 4 s názvem *Volný čas a zdraví* bylo identifikováno celkem 17 kategorií. Podoblast *Využívání volného času k podpoře zdraví* obsahuje 2 kategorie: 1) *Využívání volného času záměrně k podpoře zdraví*, 2) *Podpora zdraví v rámci volnočasových aktivit není záměrná*. V rámci podoblasti *Volný čas a fyzická pohoda* bylo identifikováno 6 kategorií: 3) *Pohyb je důležitý, abych se cítil/a fyzicky dobře*, 4) *Díky pohybu mám kontrolu nad svou hmotností*, 5) *Samostatný pohyb jako známka dobrého zdraví*, 6) *Bolest a vyčerpání jako důsledek některých volnočasových aktivit*, 7) *Člověk musí i odpočívat*, 8) *Potřeba jistoty při pohybu*. V podoblasti *Volný čas a duševní pohoda* byly identifikovány 4 kategorie: 9) *Pohybová aktivita prospívá duševnímu zdraví*, 10) *Vědomí potřebnosti vlastní osoby, ocenění ze strany druhých*, 11) *Ve volném čase se můžu odreagovat, můžu relaxovat, vnímat tady a teď*, 12) *Kontakt s lidmi pomáhá na psychiku*. Podoblast *Volný čas a sociální pohoda* obsahuje kategorie: 13) *Trávení volného času s rodinou jako podpora sociální pohody*, 14) *Potřeba kontaktu s lidmi mimo okruh nejbližší rodiny*, 15) *Nedostatek sociálního kontaktu*, 16) *Pravidelná setkávání s dobrými přáteli, snaha obklopovat se pozitivními lidmi*, 17) *Nepotřebuju být ve větší společnosti lidí*.

V oblasti č. 5 s názvem *Volný čas a důchod* bylo identifikováno celkem 8 kategorií. Podoblast *Myšlenky na trávení volného času v důchodu v době před odchodem do důchodu* obsahuje 4 kategorie: 1) *Plány věnovat se v důchodu aktivitám, na které při práci nebyl čas*, 2) *Pozitivní představy o důchodu*, 3) *Negativní pocity z odchodu z práce*, 4) *O důchodu jsem moc nepřemýšlela*. V podoblasti *Změna v trávení volného času po odchodu do důchodu* byly identifikovány také 4 kategorie: 5) *Úbytek kontaktů a aktivit spojených s pracovním kolektivem*

po odchodu z práce, 6) Ubylo povinností a práce, přibylo času, 7) Přibylo více času na aktivity, které jsme dělali předtím, 8) Práce jako volnočasová aktivita.

V kapitole Diskuse byly některé výsledky naší studie porovnány s výsledky některých zahraničních studií.

Hlavní cíl této práce byl zaměřen na vztah mezi volnočasovými aktivitami vybraných respondentů a jednotlivými oblastmi jejich zdraví. Všichni respondenti potvrdili, že vnímají pozitivní vliv volnočasových aktivit na své zdraví, přičemž tento pozitivní vliv byl připisován různým aktivitám v různé míře. Výpovědi respondentů se také odlišovaly ve vnímání přínosu volnočasových aktivit pro jednotlivé oblasti jejich zdraví. Volný čas se ukázal být velmi důležitou složkou v životě vybraných seniorů a také neopomenutelným faktorem ovlivňujícím jejich zdraví. Doufáme, že tato práce přispěla k hlubšímu porozumění vztahu mezi volným časem seniorů a jejich fyzickým, duševním a sociálním zdravím.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BAKINDE, Surajudeen Tosho; OLAITAN, O. L. a DOMINIC, O. L. *Physical Activity: A Means of Enhancing Health and Well-Being of the Elderly in the Nigerian Populace*. Indonesian Journal Of Educational Research and Review, vol. 6 (2023), no. 1, s. 187-194. [online]. ISSN 2621-8984. Dostupné z: <https://doi.org/10.23887/ijerr.v6i1.60139>. [cit. 2023-12-03].
2. BROWN, D. R., YORE, M. M., HAM, S. A. a MACERA, C. A. *Physical Activity among Adults \geq 50 yr with and without Disabilities, BRFSS 2001*. Medicine & Science in Sports & Exercise, vol. 37 (2005), no. 4, s. 620-629 [online]. ISSN 0195-9131. Dostupné z: <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000158189.17546.ED>. [cit. 2023-05-11].
3. DERGANCE, Jeannae M., CALMBACH, Walter L., DHANDA, Rahul, MILES, Toni P., HAZUDA, Helen P. a MOUTON, Charles P. *Barriers to and Benefits of Leisure Time Physical Activity in the Elderly: Differences Across Cultures*. Journal of the American Geriatrics Society, vol. 51 (2003), no. 6, s. 863-868 [online]. ISSN 00028614. Dostupné z: https://agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1046/j.1365-2389.2003.51271.x?saml_referrer. [cit. 2023-05-09].
4. DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
5. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Aktivní stárnutí. In: HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 23-28. ISBN 978-80-247-4697-5.
6. GLASS, T. A., DE LEON C. M., MAROTTOLI R. A. a BERKMAN L. F. *Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans*. British Medical Journal, vol. 319 (1999), no. 7208, s. 478-483 [online]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/12846264_Population_study_of_social_and_productive_activities_as_predictors_of_survival_among_elderly_Americans#fullTextFileContent. [cit. 2023-05-06].
7. HUBELOVÁ, Dana, CHROMKOVÁ MANEA, Beatrice a KOZUMPLÍKOVÁ, Alice. *Zdraví a jeho sociální, ekonomické a environmentální determinanty: teoretické a empirické vymezení*. Sociológia – Slovak Sociological Review, roč. 53 (2021), č. 2, s. 119-146 [online]. ISSN 0049-1225. Dostupné z: <https://doi.org/10.31577/sociologia.2021.53.2.5>. [cit. 2023-05-19].

8. HUDÁKOVÁ, Zuzana. *Pohybová aktivita a životný štýl vo vyššom veku*. 1. vyd. Břeclav: Sovenio, 2018. ISBN 978-80-907337-0-1.
9. HU, Hsiao-Mei. *Leisure Activity Demand of Older Adults: A Case Study*. *Ageing International*, vol. 47 (2022), no. 3, s. 516-533 [online]. ISSN 0163-5158. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12126-021-09432-y>. [cit. 2023-05-13].
10. ISO-AHOLA, Seppo E. a BAUMEISTER, Roy F. *Leisure and meaning in life*. *Frontiers in Psychology*, vol.14 (2023) [online]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074649>. [cit. 2023-05-12].
11. ISO-AHOLA, Seppo E. a Roger C. MANNELL. *Leisure and health*. In: HAWORTH, John T., VEAL, A. J. *Work and Leisure*. New York: Routledge, 2004, s. 184-199. ISBN 0-203-56959-8.
12. JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.
13. JANIŠ, Kamil. *Benefits of Semi-Leisure Time in the Context of Conversion to Anti-Leisure Time in the Elderly*. *Lifelong Learning* [online], vol. 10 (2020), no. 1, s. 97-104. ISSN 1804-526X. Dostupné z: <https://doi.org/10.11118/lifele20201001097>. [cit. 2023-05-04].
14. JOLANKI, Outi, JYLHÄ, Marja a HERVONEN, Antti. *Old age as a choice and as a necessity two interpretative repertoires*. *Journal of Aging Studies*, vol. 14 (2000), no. 4, s. 359-372 [online]. ISSN 08904065. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(00\)80002-X](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(00)80002-X). [cit. 2023-05-23].
15. JU, Ye-Won a KIM, Hyeok-Ju. *Mediated Effect of Interpersonal Relationship on the Leisure Activity Satisfaction and Psychological Well-being of the Elderly*. *The K Association of Education Research*, vol.7 (2022), no. 3, s. 195-212. [online]. Dostupné z: <https://doi.org/10.48033/jss.7.3.10>. [cit. 2023-12-03].
16. KALVACH, Zdeněk a kol. *Úvod do gerontologie a geriatricie: integrovaný text pro interdisciplinární studium. I. díl, Gerontologie obecná a aplikovaná*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.
17. KASPER, Birgit a Ulrike LUBECKI. *Zu Fuß unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen*. In: *Raum und Mobilität, Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrsplanung* 10 [online]. 2003, s. 1-12 Dostupné z: https://eldorado.tu-dortmund.de/bitstream/2003/40720/1/AP10_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf. [cit. 2023-05-04].

18. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Psyché. ISBN 978-80-247-3604-4.
20. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
21. LARSON, Reed, MANNELL, R. a ZUZANEK, J. *Daily well-being of older adults with friends and family*. *Psychology and aging*, vol. 1 (1986), no. 2, s. 117–126. [online]. ISSN 0882-7974. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037//0882-7974.1.2.117>. [cit. 2023-05-12].
22. LESTARI, Septi Kurnia, DE LUNA, X., ERIKSSON, M., MALMBERG, G. a NG, N. *A longitudinal study on social support, social participation, and older Europeans' Quality of life*. *SSM – Population Health*, vol. 13 (2021) [online]. ISSN 23528273. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100747>. [cit. 2023-05-13].
23. LONGAUEROVÁ, Alena a MAGUROVÁ Dagmar. Pohybové aktivity v kontexte zdraví seniorů. *Molisa 5: medicínsko-ošetrovateľské listy Šariša*. Prešov: Prešovská univerzita, Fakulta zdravotníctva, 2008, s. 115-118. ISBN: 978-80-8068-882-0.
24. MARKOVÁ, Marie. *Determinanty zdraví*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2012. ISBN 978-80-7013-545-7.
25. MIŠOVIČ, Ján. *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. 1. vyd. Praha: Slon, 2019. ISBN 978-80-7419-285-2.
26. MEŠKO, D. Športovanie ako účinný preventívny prvok pred vznikom civilizačných ochorení. *Via practica*, roč. 3 (2006), č. 12, s. 581–585. ISSN 1336-4790.
27. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2.
28. NIMROD, Galit a ADONI Hanna. *Leisure-styles and life satisfaction among recent retirees in Israel*. *Ageing & Society*, vol. 26 (2006), no. 4, s. 607-630 [online]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/S0144686X06004867>. [cit. 2023-12-04].
29. ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
30. ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Zdraví a nemoc ve stáří. In: ONDRUŠOVÁ, Jiřina a KRAHULCOVÁ, Beáta a kol. *Gerontologie pro sociální práci*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019, s. 279-289. ISBN 978-80-246-4383-0.

31. ONDRUŠOVÁ, Jiřina a KRAHULCOVÁ, Beáta a kol. *Gerontologie pro sociální práci*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.
32. PELCLOVÁ, Jana. *Physical activity in the lifestyle of the adult and senior population in the Czech Republic* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4847-3. Dostupné z: <https://doi.org/10.5507/ftk.15.24448060>. [cit. 2023-05-10].
33. SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5.
34. SHARIFI, Mehdi, NODEHI, Davud a BAZGIR, Behzad. *Physical activity and psychological adjustment among retirees: a systematic review*. BMC Public Health, vol. 23 (2023), no. 1. [online]. ISSN 1471-2458. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15080-5>. [cit. 2023-05-11].
35. SLINGERLAND, A. S., VAN LENTHE F. J., JUKEMA J. W. a kol. *Aging, Retirement, and Changes in Physical Activity: Prospective Cohort Findings from the GLOBE Study*. American Journal of Epidemiology, vol. 165 (2007), no. 12, s. 1356-1363 [online]. ISSN 0002-9262. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/aje/kwm053>. [cit. 2023-05-10].
36. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
37. SYNEK, Ondřej a ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Stárnutí a stáří v holistickém pojetí. In: TILINGER, Pavel a kol. *Životní styl a pohybové aktivity českých seniorů*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2019, s. 9-20. ISBN 978-80-87723-53-1.
38. SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. Studie; sv. 45. ISBN 978-80-86429-62-5.
39. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8.
40. ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
41. TILINGER, Pavel a kol. *Životní styl a pohybové aktivity českých seniorů*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2019. ISBN 978-80-87723-53-1.
42. TUKA, Vladimír. Pohybová aktivita a duševní zdraví. In: RABOCH, Jiří a kol. *Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 83-88. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-5501-7.

43. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
44. VIDOVIČOVÁ, Lucie a kol. *Stárnutí na venkově: podoby aktivního stárnutí a kvalita života v rurálních oblastech*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2018. Studie; 142. svazek. ISBN 978-80-7419-280-7.
45. VIDOVIČOVÁ, Lucie. Aktivní stárnutí a volný čas aneb jak pěstovat kulturu ve stáří. In: HOLMEROVÁ, Iva a kol. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014, s. 153-175. Lékař a pacient. ISBN 978-80-204-3119-6.
46. World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health* [online]. 2010 ISBN: 978 92 4 159 997 9. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. [cit. 2023-05-08].
47. ZHANG, Chi, QING, N., ZHANG, S. a TAIAR, R. *The Impact of Leisure Activities on the Mental Health of Older Adults: The Mediating Effect of Social Support and Perceived Stress*. *Journal of Healthcare Engineering*, 2021, s. 1-11. [online]. ISSN 2040-2309. Dostupné z: <https://doi.org/10.1155/2021/6264447>. [cit. 2023-05-12].
48. ZHOU, Jiayi; YANG, Chen; YU, Jiabin; ZHAO, Xiaoguang; WU, Jinan et al. *The Influence of Social Support on Leisure-Time Physical Activity of the Elderly in the Chinese Village of Fuwen*. *Healthcare*, vol. 11 (2023), no. 1, s. 1-11. [online]. ISSN 2227-9032. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/healthcare11152193>. [cit. 2023-12-03].

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Charakteristika respondentů

Tabulka č. 2 Přehled všech kategorií

Tabulka č. 3 Přehled kategorií v oblasti Způsob trávení volného času

Tabulka č. 4 Přehled kategorií v oblasti Motivace k volnému času a vnímání jeho významu

Tabulka č. 5 Přehled kategorií v oblasti Spokojenost s volným časem

Tabulka č. 6 Přehled kategorií v oblasti Volný čas a zdraví

Tabulka č. 7 Přehled kategorií v oblasti Volný čas a důchod

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Formulář informovaného souhlasu

Příloha 1 Formulář informovaného souhlasu

Informovaný souhlas

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás s prosbou o zapojení Vaší osoby do studie, která je součástí praktické části mé diplomové práce s názvem *Volnočasové aktivity v životě seniorů*. Vaše účast ve výzkumném šetření je zcela dobrovolná a máte možnost kdykoliv v průběhu jeho realizace svůj souhlas odvolat a odstoupit od něj. Získané údaje nebudou uváděny ve spojitosti s Vaším jménem a budou vyhodnoceny a prezentovány anonymně. Výzkumné šetření proběhne formou osobního rozhovoru na místě, které Vám bude vyhovovat. Rozhovor bude nahráván, a to pouze pro účely studie.

Hlavním cílem mé diplomové práce je *analyzovat volný čas a volnočasové aktivity vybraných respondentů (osoby ve věku 65 let a více) ve vztahu k jejich fyzickému, duševnímu a sociálnímu zdraví*. Dílčí cíle jsou zaměřeny na tyto oblasti: 1) *způsob trávení volného času respondentů*, 2) *motivace respondentů k účasti na volnočasových aktivitách*, 3) *spokojenost respondentů s volným časem z hlediska dostatku a způsobu trávení*, 4) *překážky bránící respondentům trávit volný čas tak, jak by sami chtěli*, 5) *vliv volnočasových aktivit na fyzickou, duševní a sociální oblast zdraví respondentů*, 6) *změny v oblasti volného času respondentů způsobené odchodem do důchodu*.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem byl/a informován/a:

- o tématech a cílech výzkumného šetření.
- o tom, že má účast ve výzkumném šetření je zcela dobrovolná
- o tom, že mohu z výzkumného šetření kdykoliv v průběhu jeho realizace svobodně odstoupit

Souhlasím s tím, že:

- rozhovor bude nahráván
- získané údaje budou použity pouze pro účely výzkumného šetření
- výsledky výzkumného šetření mohou být anonymně publikovány.

Prohlašuji, že jsem si přečetl/a tento Informovaný souhlas a souhlasím se svou účastí ve výše uvedeném výzkumném šetření.

Tento formulář je vytvořen ve dvou vyhotoveních, z nichž jedno obdrží účastník výzkumného šetření a druhé autorka uvedené diplomové práce.

Datum:

.....
podpis studentky

.....
Jméno, příjmení a podpis účastníka výzkumného šetření

V případě dalších dotazů mě můžete kontaktovat:

Bc. Lucie Knapíková, studentka Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, studijní obory: Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň ZŠ maior, Učitelství dějepisu pro 2. stupeň ZŠ a SŠ, telefon: 739 737 689, email: lucie.knapikova01@upol.cz