

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**AKTIVNÍ PARTICIPACE STARŠÍCH DOSPĚLÝCH V PROJEKTU  
NA PODPORU DOJÍŽDĚNÍ DĚTÍ DO ŠKOLY NA KOLE**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Simona Malasková

Studijní obor: Rekreologie

Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmannová, PhD.

Olomouc 2016

**Bibliografická identifikace****Jméno a příjmení autora:** Simona Malasková**Název závěrečné písemné práce:** Aktivní participace starších dospělých v projektu na podporu dojíždění dětí do školy na kole**Pracoviště:** Katedra rekreologie**Vedoucí bakalářské práce:** PhDr. Jana Hoffmannová, PhD.**Rok obhajoby:** 2016**Abstrakt:**

Práce je zaměřena na projekt podporující dojíždění dětí na jízdním kole do školy (Ride2sCool) a aktivní participaci starších dospělých v tomto projektu. Sběr dat proběhl v době od 25. 9. 2014 do 26. 9. 2015 prostřednictvím dvou focus groups a individuálním polostrukturovaným rozhovorem v Olomouci. Účastníci výzkumu byli starší dospělí v průměrném věku 66 let. Data byla zpracována metodou barvení textu a analyzována metodou tvorba trsů. Výsledky poukazují na ochotu účastníků výzkumu zapojit se do projektu, ovšem za určitých podmínek. Jedním z hlavních zjištění je, že by se ochotně zapojili v případě, že by se projektu Ride2sCool účastnila jejich vnoučata. Z výzkumných výsledků dále vyplývají nedostatky projektu, ať již v infrastruktuře nebo přístupu společnosti. Tato zjištění mohou být předmětem dalšího zkoumání, ale také praktické aplikace. Práce otvírá možnosti, jak dosáhnout participace ze strany starších dospělých v projektu na podporu dojíždění dětí na jízdním kole do škol.

**Klíčová slova:** Ride2sCool, starší dospělí, doprava dětí do škol, pohybová aktivita dětí, bezpečnost dětí na kole, jízdní kolo

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical Identification**

**Author's first name and surname:** Simona Malasková

**Title of the bachelor's thesis:** Active participation of older adults in the project to support children commuting to school.

**Department:** Department of Recreationology

**Supervisor:** PhDr. Jana Hoffmannová, PhD.

**The year of the presentation:** 2016

**Abstract:**

The thesis is focused on a project supporting commuting of children to school by bicycle (Ride2sCool) and active participation of elderly adults in this project. The data collection was conducted in the period of September the 25<sup>th</sup> 2014 - September 26<sup>th</sup> 2015 by two focus groups and one individual semi-structured interview in Olomouc. Participants of the research were elderly adults in the average age 66. The data was processed by a method of text coloring and analyzed by a method of elaboration of cluster analysis. The results show willingness of the research participants to get involved in the project, but under certain conditions. One of the main findings is that they would willingly participate in case their grand children would take part in the project Ride2sCool. In addition the research outcome highlights other project deficiencies, that is in infrastructure or society attitude. These findings can serve as basis for another research but also can be applied in practice. The thesis shows options how to get elderly adults involved in a project supporting commuting of children to school by bicycle.

**Keywords:** Ride2sCool, elderly adults, commuting of children to school, physical activity of children, safety of children on bicycle, bicycle

I agree with lending the thesis within the librarian services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „Aktivní participace starších dospělých v projektu na podporu dojíždění dětí do školy na kole" vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce PhDr. Jany Hoffmannové, PhD., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

Olomouc 30. listopadu 2015

Simona Malasková

Děkuji PhDr. Janě Hoffmannové, Ph.D., za pomoc, vstřícný přístup a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce. Děkuji všem účastníkům obou focus groups a polostrukturovaného rozhovoru za jejich čas, milý přístup a ochotu sdělit a předat své pocity, názory a zkušenosti.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>7</b>
<b>1 Přehled poznatků</b>	<b>8</b>
1.1 Stav populace	8
1.2 Podpora zdravého životního stylu	9
1.3 Starší dospělí a jejich možnosti aktivní participace v projektu Ride2sCool	11
1.3.1 Starší dospělost jako období života	11
1.3.2 Vztah starších dospělých k pohybové aktivitě	12
<b>2 Cíle výzkumu</b>	<b>15</b>
2.1 Cíle práce	15
2.2 Výzkumné otázky	15
<b>3 Metodika</b>	<b>16</b>
3.1 Kvalitativní výzkum	16
3.2 Výzkumný soubor	16
3.2.1 Výběr účastníků pro Focus group č. 1	17
3.2.2 Výběr účastníků pro Focus group č. 2	17
3.2.3 Výběr účastníků pro Polostrukturovaný rozhovor č.1	18
3.3 Focus groups	18
3.3.1 Focus group č.1	18
3.3.2 Focus group č. 2	20
3.4 Polostrukturovaný rozhovor	21
3.4.1 Tvorba otázek pro Focus group č. 1	22
3.4.2 Tvorba otázek pro Focus group č. 2	22
3.4.3 Polostrukturovaný rozhovor č. 1	23
3.4.4 Tvorba otázek pro Polostrukturovaný rozhovor č. 1	23
3.5 Zpracování a analýza dat	24
3.6 Etika výzkumu	24
<b>Výsledky</b>	<b>25</b>
3.7 Vztah k cyklistice	25
3.8 Kladné stránky projektu	26
3.9 Obavy a úskalí projektu	28
3.10 Aktivní participace v projektu	30
<b>4 Diskuse</b>	<b>32</b>
<b>5 Doporučení a závěr</b>	<b>35</b>
<b>6 Souhrn</b>	<b>38</b>
<b>7 Summary</b>	<b>40</b>
<b>8 Referenční seznam</b>	<b>42</b>
<b>9 Přílohy</b>	<b>44</b>
9.1 Příloha č.1	44
9.2 Příloha č.2	45
9.3 Příloha č.3	46
9.4 Příloha č.4	47
9.5 Příloha č.5	47

## ÚVOD

Dnešní společnost se nachází v období vědecko-technického vývoje, které přináší nemalé množství změn. Nejsou to jen klady, chcete-li přínosy pro společnost ve formě zrychlení přenosu a dostupnosti informací, ale také zápory, jako například ztráta soukromí. Doba přináší na jedné straně nadbytek věcí, které lze koupit za peníze – materiálních věcí, všem dostupného jídla a pití, ale i nedostatek. Novodobé společnosti, především dětem a mladým lidem často chybí sociální vztahy založené na osobním setkávání a prožívání, zdravý životní styl, ale hlavně žádaná, vyhledávaná, jedním slovem přirozená pohybová aktivita. „Pohybová aktivita je suma skutečně realizovaných pohybových činností člověka.“ (Hodaň, 2006)

Pokud na děti a mladé lidi současné generace působí ze všech stran nadbytek materiálních věcí, konzumní chování společnosti, lákavá nabídka tučných a sladkých jídel, sedavý způsob života a současně nedostatek pohybové aktivity, hovoříme bohužel o celospolečenském problému. Tyto faktory mohou být důvodem mnohých zdravotních potíží, jako jsou obezita, ochablé svalstvo, špatné držení těla nebo zhoršující se zrak vlivem dlouhodobého sledování televize nebo počítače. Mnohé z nich mohou mít vliv i na nemoci v pozdějším věku, jako jsou diabetes, poruchy pohyblivosti kloubů, kardiovaskulárního systému a další civilizační choroby v dospělém a starším věku.

S tímto vědomím potřeby společnosti vznikl projekt na podporu dojíždění dětí do školy na kole Ride2sCool, který je zaměřen právě na zvýšení pohybové aktivity a podporu zdravého životního stylu. Snaží se o to, aby děti preferovaly formu dopravy do školy na kole před ostatními možnostmi dopravy a stala se tak pro ně přirozenou záležitostí. Snaží se o začlenění této pohybové aktivity do života dětí, aby v něm měla přirozené místo a stala se tak návykem pro děti samotné. Projekt Ride2sCool má samozřejmě mnohá úskalí, která musí být zvažována, aby byl projekt reálný, ale o tom už pojednávají jiné, dříve zpracované práce.

Tato práce se zamýšlí nad možností aktivní participace starších dospělých v tomto projektu. Klade si otázky: „Jak by mohli být starší dospělí nápomocni projektu?“ „Jak na projekt pohlíží? Mají vůbec kladný názor na tento projekt?“ „Co by dobrovolnická činnost – pomoc starších dospělých mohla přinést společnosti, ale také jim samotným?“ Některé otázky byly kladeny přímo starším dospělým v rámci rozhovorů focus groups a získané odpovědi byly použity v tomto výzkumu.

# 1 PŘEHLED POZNATKŮ

## 1.1 Stav populace

Zdravý životní styl je úzce spjat a provázán s aktivitami podporujícími dobrou fyzickou a duševní kondici. Nejde jen o to zdravě a přiměřeně jíst, mít dostatek tělesného pohybu ideálně na čerstvém vzduchu, ale mít dobré sociální vztahy, aby byly uspokojeny skutečně všechny potřeby člověka jako bio-psycho-sociální osobnosti. „Pro dívky je velmi silným motivem k pohybu ‚vypadat dobře‘. S věkem tento argument sílí z 84 % na 93 %. Konstantně nejčastější je pro dívky ‚užít si zábavu‘. Naopak jen necelá polovina z nich ‚touží vyhrát‘. (Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš, Benešová, Csémy, 2010, 68)

Individuální rozvoj osobnosti je celoživotně ovlivňován řadou faktorů a sociálních systémů různého významu, které dohromady tvoří životní prostředí jedince. Je to prostředí, ve kterém se narodíme a vyvíjíme, prostředí, ve kterém vyrůstáme a vzděláváme se, prostředí, ve kterém pracujeme a mnohé další. Sociální prostředí, ve kterém se nacházíme, můžeme částečně ovlivnit tím, jakou formu trávení volného času zvolíme. Není ovšem možné prostředí ovlivnit zcela, zvláště když se jedná o školní třídu či pracovní kolektiv. Tam už záleží na nás samotných, jak dalece se necháme tímto sociálním prostředím ovlivnit.

Velká část školáků je nedostatečně pohybově aktivní. Téměř polovina dívek se intenzivně pohybuje méně než 5 dní v týdnu. Pohybová aktivita dívek s rostoucím věkem klesá. V jedenácti letech se jí 5 a více dní věnuje téměř 50 %, v patnácti letech už jen něco přes 30 %. Třetina patnáctiletých je aktivní méně než 3 dny v týdnu. U chlapců pohybové aktivity rostou od 11 do 13 let, aby v 15 letech klesly zpět na úroveň jedenáctiletých. Zlepšení úrovně třináctiletých je do 10 %, a to ve skupinách pohybujících se 3 a více dní. Skupiny s pohybem do 2 dní tvoří asi 20 % v každé věkové kategorii. (Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš, Benešová a Csémy 2010, 68)

V poslední době se stále častěji hovoří o sedavém způsobu života a s tím související „pandemii obezity“. Česká republika se v počtu obézních bohužel nachází na předním místě celé Evropy a tento problém stále narůstá. V ČR je obézních více jak 20%



mužů a 30 % žen. Při sečtení nadváhy a obezity vychází u žen 68 % a u mužů dokonce 72 %.

Rostoucí je také výskyt obézních dětí cca 7 - 8 % a cca 15 % je podíl dětí s nadváhou a obezitou. Tato alarmující čísla jistě každého překvapí, ale ne každý dokáže ovlivnit sebe, své blízké okolí nebo širokou veřejnost tak, aby tento celospolečenský problém dokázal zvrátit. Právě zde může působit sociální prostředí jako významný pozitivní nebo negativní faktor.

Jako první v boji proti obezitě a nadváze se nabízí zvýšení úrovně zdravé výživy dětí tak, aby získaly dobré stravovací návyky. Tuto funkci zastává v první řadě rodina, v druhé řadě potom škola a veškeré sociální prostředí, do kterého dítě patří. V souladu s výsledky Humeníkové a Gatese (2007, 23), české děti nekonzumují dostatečné množství ovoce a zeleniny, i přesto, že je znám jejich dobrý a ničím nenahraditelný vliv na zdraví člověka.

Hned jako druhý, neméně účinný a významný způsob prevence a boje s nadváhou a obezitou dětí a mládeže, se nabízí zlepšení možností sportovně pohybových aktivit talentovaných i netaalentovaných dětí a mládeže v rámci každodenní činnosti. Důležitou roli v této intervenci hraje zejména pravidelnost, přiměřenost k věku a odbornost vedení pohybové aktivity. Tímto prvním krokem, který je nezbytný k zvrácení současné situace, může být právě pohybová aktivita v rámci projektu Ride2sCool.

## **1.2 Podpora zdravého životního stylu**

Cílem projektu Ride2sCool je vzbudit zájem a následný vztah dítěte k pohybu jako jeho přirozené potřebě. Aktivní trávení volného času s dostatkem pohybu by se mělo stát jeho celoživotním návykem. Každodenní pohybová aktivita je nezbytná pro zdravý vývoj dítěte a vybudování jeho zdravého životního stylu.

Nástupem na povinnou školní docházku nastává pro dítě velká změna jeho životního rytmu a stylu. V souladu s výsledky -Sigmunda, Sigmundové a Ansari (2009, 1365) jsou části v týdnu, kdy žáci prvních tříd základní školy vykazují nižší pohybovou aktivitu a ty, které jsou v rámci vyučování nebo v rámci pobytu ve školní družině a o víkendech. Pohybovou aktivitu je tedy potřeba podporovat pomocí intervenčních programů, především během mimoškolních aktivit a o víkendech.

Do té doby všudypřítomná pohybová aktivita se často zužuje jen na dvě hodiny tělesné výchovy týdně. Děti jsou usazeny na několik hodin do lavic, což je pro všechny změna a pro mnohé z nich nevídaná. Ne ve všech školách dávají pedagogové prostor k pohybovým aktivitám o přestávkách mezi vyučováním nebo ve školních družinách. „Ze zjištění vyplývá, že školní pohybová aktivita (tělesná výchova, pohybová aktivita během školních přestávek nebo mimoškolní pohybová aktivita) v rámci vhodných sportovních prostředí (školní tělocvičny, posilovny, hřiště, školní chodby) hraje významnou roli při prevenci a redukci obezity a nadváhy mladších žáků.“ (Sigmund, Ansari, Sigmundová, 2012,1)

Také v rodině jsou rodiče velmi často pracovně vytíženi. V rámci pracovního týdne jsou děti odkázány na zájmové kroužky, které čítají jen několik hodin týdně a ne všechny jsou sportovní. Teprve až o víkendu se rodiče dětem mohou aktivně věnovat a provádět tak pohybovou činnost déle trvajících charakteru.

Pro věkovou skupinu školní mládeže, která prochází zásadním tělesným i duševním vývojem, je pohyb velmi důležitý. Pozitivně ovlivňuje zdraví, rozvoj vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinaci pohybu. Není však jednoduché školní a dospívající mládež motivovat, aby vždy zvolila pohybovou aktivitu před sedavým způsobem trávení volného času, zvláště v dnešní době. V rámci průzkumu Iannotti, Chen, Kololo, Petronyte, Haug a Roberts (2012, 106) byly identifikovány tři parametry: region, pohlaví, věk, které byly použity jako hodnotící pro motivaci pohybové aktivity. Výsledky ukázaly, že sociální faktory mají větší motivační vliv na pohybovou aktivitu pro dospívající mládež než faktor zlepšení a udržení dobrého zdraví.

Pohybová aktivita má vliv na zlepšení úrovně zdatnosti a celkově pozitivní vliv na dětský organismus, včetně jeho psychiky. Důležitá je především proto, aby děti získaly návyk k pohybové aktivitě, který si s sebou ponese dál do života a bude přirozenou součástí jejich každodenního trávení volného času.

Zatímco u malých dětí je pohybová aktivita přirozená, s přibývajícím věkem může bez jejich přičinění klesat. Domníváme se, že sportovní aktivita přispívá nejen ke zdravému růstu a dobrému životnímu stylu, ale sportovní činnost pěstuje v lidech i morální kvality, které jsou pro ně v životě důležité. Například děti, které hrají kolektivní sporty, se naučí vnímat a respektovat svoje okolí a spolupracovat s ostatními. Dokáží se i v životě chovat podle hesla „win-win“

a vytvářet tak životní synergie s okolím. Ti, kteří hrají sporty o body nebo s časem, se naučí řešit stresové situace. Ti, kteří hrají individuální sporty, si vypěstují psychickou odolnost. A všichni bez rozdílů se naučí o úspěch bojovat. (Chovancová, 2007)

### **1.3 Starší dospělí a jejich možnosti aktivní participace v projektu Ride2sCool**

#### **1.3.1 Starší dospělost jako období života**

Zamýšlím se nad otázkou, jak bych mohla definovat osoby, které v této práci nazývám staršími dospělými. Jak je tato skupina ohraničena a co člověk spadající do ní musí nebo nesmí splňovat? Jsou tyto osoby definovány věkem? Splněním očekávání společnosti? Nebo snad jejich vlastními pocity? Podle Dienstbiera (2009) začíná stárnutí ve chvíli, kdy si ho poprvé uvědomíme.

Já v této práci za starší dospělé považuji osoby, které dosáhly věku ukončení aktivní pracovní činnosti, pobírají starobní důchod a jsou připraveny příjemně a plnohodnotně prožít zbytek svého života.

Po odchodu ze zaměstnání do důchodu vzniká pro populaci starších dospělých období, které se vyznačuje mnohými změnami v životě člověka. V souladu s výsledky Křivohlavého (2011, 23) „Změny způsobené odchodem do důchodu:

<b><u>Před důchodem</u></b>	<b><u>Po odchodu do důchodu</u></b>
stálý nedostatek času	dostatek, ba nadbytek času
náplň času mi stanovuje někdo jiný (nadřizený)	to, co budu dělat, si stanovuji sám
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplnění
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství ...“

Záměrně jsem vybrala takové změny, které poukazují na příznivé podmínky pro aktivní participaci ve společenském životě, v projektech, ať již Ride2sCool nebo jiných. Výše uvedené vybízí k tomu, že jedinec by se měl v tomto období života takových projektů a aktivit účastnit rád, dokonce by je měl vyhledávat.

Odchodem do důchodu ubyde povinností spojených právě s prací – se zaměstnáním a je také více volného času, se kterým je možno libovolně nakládat. „Ukázalo se, že zrání a růst osobnosti – i její integrace nekončí tím, že člověk přestane být zaměstnán. Zdá se, právě naopak, že integrace osobnosti se může plně rozvinout – jako růže – právě ve třetí fázi života.“ (Křivohlavý, 2011)

Tohle však bohužel neplatí plošně a bez výjimky pro všechny osoby důchodového věku. Určitě bychom to mohli považovat za obecné a pro společnost žádoucí tvrzení a z něj i vycházet, ale jako ve všech studovaných oblastech i mezi staršími lidmi jsou výrazné rozdíly. Podle Říčana (1990, 369):

Individuální rozdíly jsou zase jednou významnější než rozdíly dané chronologickým věkem. Pro psychický vývoj to platí dvojnásobně. Jsou muži i ženy, kteří ještě v osmdesáti vládnou jako uznávaní vůdcové rodinnému klanu, ne-li dokonce vědecké nebo umělecké škole – a jsou i takoví, kteří se přes skutečné tělesné i duševní zdraví už před šedesátkou chovají jako ten příslovečný kus starého železa, myslí jen na své zdraví a pohodlí a ustrašeně někde v koutku přemítají, co bude dál.

Naštěstí můžeme s jistotou tvrdit, že seniorů, kteří zůstávají i po odchodu do důchodu aktivní a těší se dobrému zdraví, je pořád ještě většina. Mají chuť a snahu zůstat i nadále potřebnými a užitečnými pro své okolí. Mají mnoho letitých zkušeností, dobrých nápadů i sil, které by rádi využili ke svému prospěchu i k prospěchu svých blízkých, kamarádů, přátel, ale především členů své rodiny. „Potřeba prožít život aktivně a tvořivě je stále velmi silná. Změna uspořádání stále se prodlužujícího života by mohla obohatit život každého jedince.“ (Kempermann, 2009, 26)

### **1.3.2 Vztah starších dospělých k pohybové aktivitě**

„Pohyb má pozitivní vliv na zvýšení odolnosti člověka, a to v každém věku. Je zdrojem kladných psychických změn. Dokáže ovlivnit fyzickou stránku člověka a zároveň posiluje jeho duševní zdraví. Působí jako anti-stres. Pohyb je šancí ke zlepšení pocitu zdraví, kvality života, a to v každém věku.“ (Matouš, 2002)

U starších dospělých se přirozeným procesem stárnutí fyziologicky zhoršují pohybové schopnosti, jako je rychlost, koordinace, flexibilita nebo silová schopnost. Tím se bohužel zužuje i rámec pohybových činností, které starší dospělí mohou, jsou schopni

nebo dokáží provozovat. Proto je pro ně někdy náročnější najít takovou pohybovou aktivitu, která by byla vyhovující, dělala jim radost a současně napomáhala zlepšovat a utužovat zdraví.

Jednou z možností pohybové aktivity je chůze s chodeckými holemi, takzvaná Nordic walking, kdy do pohybu je zapojena horní i dolní polovina těla současně. Tato pohybová aktivita je provozována venku, ideálně v přírodě na čerstvém vzduchu. Nordic walking se velice rychle rozšířila z důvodu finanční nenáročnosti, časové flexibility, dostupnosti a pozitivního vlivu na zdraví fyzické i psychické. Podle Knaoik, Mysliwicz, & Warmuz-Wancisiewicz (2014, 34): „Pravidelné provozování Nordic walking pozitivně ovlivňuje fyzickou zdatnost starších dospělých, v rámci samostatného cvičení i ve skupině.“

Bylo vědecky dokázáno, že pravidelným provozováním Nordic walking může člověk předejít celé řadě nežádoucích onemocnění nebo zmírnit jejich průběh. Jak uvádí Tschentscher, Neiederseer & Niebauer (2013, 76): „Pravidelné provozování Nordic walking pozitivně ovlivňuje některé životně důležité funkce. Může dojít i k adaptačním změnám, jako jsou snížení klidové srdeční frekvence nebo zvýšení maximální spotřeby kyslíku. Dokáže přispět k celkovému zlepšení kvality života u pacientů s různými nemocemi, a proto bývá doporučována jako primární i sekundární prevence.“ Aby byla pohybová aktivita efektivní a měla pozitivní vliv na zdravotní stav – ať už jde o prevenci nebo zmírnění potíží, je třeba dodržovat určitou pravidelnost, intenzitu, správnost provádění pohybu a délku provozování. Pouze tehdy je člověk schopen ovlivnit zdravotní stav nejen současný, ale i s ohledem na budoucnost – stáří. Jak potvrzuje Parkatti, Perttunen & Wacker (2012, 94): „Naše hypotézy ukázaly, že devítitýdenní program Nordic walking by mohl zlepšit kvalitu života zejména starších dospělých, a to zvýšením funkční kapacity plic a zlepšením balance pohybu při chůzi.“

Za další oblíbenou, vhodnou a doporučovanou pohybovou aktivitu pro starší dospělě je považováno cvičení Tai Chi. Podle Roberson, Wang, Sigmunda a Válkové (2015, 77) se již po desetitýdenním cvičení Tai Chi objevily pozitivní změny u osob, které se programu účastnily. Byl znatelný příznivý vliv na kvalitu života související se zdravím, zlepšení mobility, flexibility, snížení bolesti, úzkosti a deprese.

Ve výzkumu Pelclové, Gáby, Tlučákové a Pospiecha (2012, 14) se prokázala přímá souvislost mezi pohybovou aktivitou a tělesnou postavou a kondicí u žen, které se této studii účastnily. Podle výsledků, dosažení doporučených 10 000 kroků za den nebo 30 minut pohybové aktivity mírné zátěže pět dnů v týdnu, může přinést více benefitů pro

zdraví člověka než provozování 150 minut pohybové aktivity mírné zátěže týdně. Přesto, splnění tří požadovaných hodnot, konkrétně 300 minut pohybové aktivity mírné zátěže týdně, 30 minut pohybové aktivity mírné zátěže pětkrát týdně nebo 10 000 kroků za den se ukázalo jako srovnatelné pro dosažení zdravějšího těla žen ve věku mezi 60 a 65 lety. Koncept 10 000 kroků za den se ukázal jako nejsilnější a nejúčinnější pro dosažení zdravě fungujícího a dobře vypadajícího těla.

V neposlední řadě nesmíme zapomínat na pohybovou aktivitu čím dál víc mezi staršími dospělými vyhledávanou, prospěšnou a oblíbenou, kterou je cyklistika.

Některé lékařské studie ukazují, že hodina cyklistiky za týden může prodloužit život padesátileté osoby o pět let. Dalším přínosem je to, že cyklisté zůstávají fyzicky fit významně déle než lidé s menší fyzickou aktivitou. Zejména lidé v pokročilém věku považují cyklistiku za snadnější než chůzi, zejména pokud nesou těžkou nákupní tašku. Navíc, pro mnoho lidí je cyklistika snazší než řízení automobilu v silném a rychlém silničním provozu. ([www.cyklodoprava.cz/marketing/seniori](http://www.cyklodoprava.cz/marketing/seniori))

## **2 CÍLE VÝZKUMU**

### **2.1 Cíle práce**

Hlavním cílem práce je shromáždit a popsat názory starších dospělých na projekt pro podporu dojíždění dětí na jízdním kole do školy Ride2sCool a jejich pohled na možnosti aktivní participace na projektu.

S ohledem na získané informace zhodnotit a zpracovat výsledky a formulovat možnosti aktivního zapojení starších dospělých do tohoto projektu.

### **2.2 Výzkumné otázky**

V rámci naší práce jsme formulovali tyto výzkumné otázky:

Jak vnímají účastníci výzkumu projekt Ride2sCool na podporu dojíždění dětí na jízdním kole do škol?

Jaké možnosti vlastní participace spatřují starší dospělí v rámci projektu na podporu dojíždění dětí na jízdním kole do škol?

Jaké podmínky by měly být splněny, aby byli starší dospělí ochotni aktivně se podílet na dobrovolnické činnosti v rámci projektu Ride2sCool?

Co by se podle nich mělo změnit, aby bylo docíleno řádného fungování projektu?

### 3 METODIKA

#### 3.1 Kvalitativní výzkum

„Někteří metodologové chápou kvalitativní výzkum jako pouhý doplněk tradičních kvantitativních výzkumných strategií, jiní zase jako protipól nebo vyhraněnou výzkumnou pozici ve vztahu k jednotné, na přírodovědných základech postavené vědě. Postupně získal kvalitativní výzkum v sociálních vědách rovnocenné postavení s ostatními formami výzkumu.“ (Hendl, 2005)

„Při kvalitativním výzkumu nejsou používány kvantitativní statistické metody a prostředky, nýbrž metody pozorování zvláštností jednotlivých rozhovorů a zaznamenávání, jak jednotlivci a skupiny nahlíží na dané téma.“ (Hendl, 2005) Kvalitativní přístup jsem zvolila zejména pro možnost získání informací, postojů a přesvědčení starších dospělých s letitými zkušenostmi. Poznat jejich názory na to, jak vnímají svoje možnosti participace na podpoře dojíždění dětí na jízdním kole do škol. Důležitý byl výběr dotazovaných osob tvořících reprezentativní vzorek cílové skupiny. Vhodným formulováním a položením výzkumných otázek bylo třeba dosáhnout pochopení výzkumného problému a bezprostředního vyjádření se respondentů.

#### 3.2 Výzkumný soubor

Pro svou práci jsem sesbírala a zpracovala informace ze dvou focus groups a jednoho polostrukturovaného rozhovoru:

Tabulka 1. Výzkumný soubor, Focus group č. 1, č. 2, Polostrukturovaný rozhovor 1

Výzkumný soubor	Focus group č. 1	Focus group č. 2	Polostrukturovaný rozhovor 1
Počet účastníků	6	4	1
Pohlaví_ženy/muži	5/1	2/2	1/0
Průměrný věk	64	69	64
Místo	Olomouc	Olomouc	Olomouc
Datum	25. 9. 2014	26. 9. 2015	19. 9. 2015



### **3.2.1 Výběr účastníků pro Focus group č. 1**

Skladbu účastníků první skupiny jsem chtěla vytvořit výběrem osob odpovídajících věkem starším dospělým a z různého prostředí, ze kterého účastníci pocházejí. Klíčovou osobou při složení účastníků se stala paní, kterou jsem oslovila jako první. Když jsem jí popsala účel výzkumu, ochotně mi nabídla, že má spoustu známých, jejich vrstevníků, kteří jsou aktivní a vstřícní, a že snad nebude problém skupinu vytvořit a pozvat k rozhovoru, a to nejlépe u ní doma v Olomouci. Ráda jsem její nabídku přijala s tím, že zajistím pohoštění. Dohodly jsme tedy dva možné termíny focus group, aby měli oslovení účastníci možnost výběru. Za týden se mi paní ozvala s tím, že účast přislíbilo osm osob na termín 25. 9. 2014 od 16 hodin. Byli zastoupeni obyvatelé města Olomouce i okolních vesnic, bydlící v bytech panelových domů i rodinných domech. Tyto skutečnosti by mohly ovlivnit pohled na dané téma a přinést i odlišné názory. Všechny dotazované osoby mají vnoučata ve věku cílové skupiny projektu Ride2sCool nebo mladší. Jedna osoba má vnoučata starší. V den focus group se dva pozvaní účastníci (manželé) omluvili, že nemohou přijít, protože se chtějí postarat o náhle onemocnělého vnuka. Skupinu tedy tvořilo šest osob ve věku 60 až 64 let, převažovaly ženy. Všechny zúčastněné znala pouze paní, která je pozvala, ostatní se dříve neznali. Jen dvě další ženy se také znaly. Všichni respondenti jsou stále svěží a vitální, mají pozitivní vztah k pohybu nejraději venku v přírodě. Někteří se věnují sportovní aktivitě pravidelně (plavání, cvičení), jiní pouze příležitostně. Podle jejich slov „kolo je jako dopravní prostředek provází celým životem, od prvních jízd do školy až po vyjížděky do přírody v současnosti“.

### **3.2.2 Výběr účastníků pro Focus group č. 2**

Při výběru účastníků pro druhou focus group jsem si stanovila dvě kritéria: věk respondentů odpovídající starším dospělým a jejich vnoučata ve věku cílové skupiny projektu Ride2sCool. Podařilo se mi získat čtyři respondenty s průměrným věkem 71 let, kteří jsou stále ještě aktivní a svěží a mají celoživotní pozitivní vztah ke sportu. Tuto skupinu osob s bohatými životními zkušenostmi a jejich sdělení jsem vnímala jako velmi přínosné do analýzy dat, tedy pro získání nových kvalitních dat.

### **3.2.3 Výběr účastníků pro Polostrukturovaný rozhovor č. 1**

Jako pokračování ve sběru dat a informací jsem zorganizovala a pozvala k rozhovoru jednu účastnici z Focus group č.1 s odstupem jednoho roku. Tuto respondentku jsem vybrala konkrétně a záměrně proto, že na mě působila při prvním výzkumu nejvíc pozitivně a nadšeně. Domnívala jsem se, že tento rozhovor může přinést nová kvalitní data do jejich analýzy s časovým odstupem.

## **3.3 Focus groups**

Hlavním zdrojem získání informací potřebných pro zpracování této práce jsem zvolila výzkum prostřednictvím ohniskových skupin neboli focus groups. Vycházela jsem z potřeby získat informace od osob nezasvěcených do projektu Ride2sCool, které by se ovšem mohly stát potenciálními participanty a na projektu se aktivně podílet.

Forma výzkumu metodou focus group má v porovnání s dotazníkovou metodou mnohé výhody. Především je to osobní kontakt výzkumníka se skupinou dotazovaných. Účastníci společně spontánně diskutují na zvolené téma. Sledování a vnímání jejich neverbální komunikace přináší mnohá sdělení, která usnadňují práci s dynamikou skupiny. Předem připravené výzkumné otázky mohou být flexibilně měněny, vynechány nebo přidány nové, a to vždy na základě měnící se atmosféry skupiny a zvážení výzkumníka, zda chce diskuzi řídit a usměřňovat, nebo nechat volně plynoucí rozhovor, který umožňuje vyjádření a zaznamenání nových zjištění a informací. (Šebek & Hoffmannová, 2010)

### **3.3.1 Focus group č. 1**

Účastníci: jeden muž a pět žen

Datum : 25. září 2014 od 16:00

Délka rozhovoru: 1:04:22

Místo: Olomouc, rodinný dům

Tabulka 2. Focus group č. 1 (FG 1)

<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>Počet vnoučat</b>	<b>Z toho 10 – 15 let</b>	<b>Vzdělání</b>	<b>Cyklista</b>
1. žena	63	3	3	Středoškolské	Aktivní
2. žena	64	4	4	Středoškolské	Aktivní
3. žena	63	2	1	Vysokoškolské	Příležitostný
4. žena	60	2	1	Středoškolské	Aktivní
5. žena	63	4	2	Středoškolské	Příležitostný
6. muž	65	2	1	Vysokoškolské	Aktivní

### **Průběh Focus group č.1**

Focus group se konal ve čtvrtek 25. 9. 2014 od 16.00 hodin v rodinném domě v Olomouci-Holici. Všech šest účastníků focus group se dostavilo včas, někteří i s předstihem. Po neformálním vzájemném představení se přítomných jsem se představila já jako studentka Fakulty tělesné kultury UP Olomouc, oboru Rekreatologie. Poděkovala jsem všem přítomným za to, že přišli, a nabídla jim malé občerstvení. Následně jsem vysvětlila účel setkání a přiblížila téma, o kterém budeme hovořit. Zároveň jsem požádala o souhlas s použitím nahrávky, který mi všichni stvrdili svým podpisem na samostatné předepsané formuláře, které jsem měla k tomuto účelu připravené. Pak už nic nebránilo v zahájení focus group. Respondenti byli pohodlně usazeni kolem konferenčního stolu, na kterém byly ponechány pouze nápoje a připraveno nahrávací zařízení – mobilní telefon. Zahájila jsem tedy diskuzi položením první otázky, debata se rozběhla a plynule probíhala až do vyčerpání všech k tématu připravených otázek více než hodinu. Po ukončení focus group dál pokračovala bujná debata na diskutované téma. Při odchodu jsem všem poděkovala za účast a předala malý dárek.

### **Atmosféra Focus group č. 1**

Jak už bylo zmíněno, účastníci ve skupině se dříve před focus group neznali, pouze s výjimkou hostitelky, která znala všechny přítomné. Tato částečná anonymita měla zajistit požadovaný průběh výzkumu, příjemné prostředí vybízelo k reprodukci

otevřených názorů. Současně však skupina nebyla názorově příliš jednotná a silná jako celek. Atmosféra ve skupině byla zpočátku rozpačitá, někteří z účastníků si navzájem vykali, což zůstalo po celou dobu focus group. Průběh byl ze začátku klidnější, účastníci nespěchali s vyjádřením svých názorů a s odpovědí většinou čekali a dávali si vzájemně přednost. Primární snaha všech byla s ostatními souhlasit, pouze doplnit odpověď nebo vyjádřit myšlenku svými slovy. Za tímto jsem vnímala snahu být nedílnou součástí skupiny, ale současně být členem významným s vlastním názorem. Odpovědi byly kratší, promyšlenější, často jedinci jen přitakávali ostatním a potvrzovali tak svůj souhlas s jejich názory. S přibývajícemi tématy se skupina názorově spojovala, ale i rozcházela, nebo šla i do mírných střetů v případě, kdy názor byl zcela jiný. Skupina se navzájem poznávala, energie vyzařující ze skupiny postupně zesilovala a kolísala se změnou diskutovaných témat. Klíčovým okamžikem celé focus group bylo zhlédnutí krátkého videa, které představilo projekt Ride2sCool. Dynamika skupiny, v době před spuštěním filmu a poté byla diametrálně odlišná. Bylo zřejmé, že si mnozí z respondentů dojíždění dětí do školy na jízdním kole dříve nedovedli vůbec představit. Teď to ve většině vnímali jako velice dobrý nápad a byli nadšeni. Stále však převažovala obava o bezpečnost dětí nad otázkou potřeby pohybu a podpory zdravého životního stylu.

### 3.3.2 Focus group č. 2

Účastníci: dva muži, dvě ženy

Datum : 26. září 2015 od 14:00 hodin

Délka rozhovoru: 00:23:22

Místo: Olomouc, byt v činžovním domě

Tabulka 4. Focus group č. 2 (FG 2)

Pohlaví	Věk	Počet vnoučat	Z toho 10 – 15 let	Vzdělání	Cyklista
1. žena	69	4	3	Odborné	Příležitostný
2. žena	70	2	2	Vysokoškolské	Aktivní
3. muž	73	4	3	Vysokoškolské	Příležitostný
4. muž	72	2	2	Vysokoškolské	Příležitostný

## **Průběh a atmosféra Focus group č. 2**

Focus group 2 se konala v sobotu 26. 9. 2015 od 14.00 hodin v bytě jednoho z účastníků, v činžovním domě v Olomouci. Po přivítání účastníků a zajištění malého občerstvení se účastníci pohodlně usadili kolem konferenčního stolu. Atmosféra byla zpočátku celkově klidnější a pohodovější s mnohem menší mírou nervozity než při Focus group č. 1. Účastníci byli zvědaví, co se bude dít, ale nijak se nenechali vyvést z nedělní pohody a vedli neformální rozhovory na různá témata. Všichni se navzájem znali, takže atmosféra byla spíše přátelská než pracovní. Po krátkém seznámení s průběhem focus group a stvrzení souhlasu s dalším použitím audiozáznamu nastala chvilka nervozity. Tato atmosféra přetrvávala i po spuštění nahrávacího zařízení v první části focus group. Aktivnější byli muži, a to během celého průběhu. Ženy spíše poslouchaly a neměly velkou potřebu svůj názor prosadit. Důvodem mohlo být i to, že s vyslovenými názory plně souhlasily, což bylo často zřejmé z jejich neverbální komunikace. Atmosféra se v průběhu focus group uvolňovala a mluvčí byli odvážnější a radikálnější v názorech. Po ukončení focus group a vypnutí nahrávacího zařízení se debata rozproudila mnohem bujněji. Zejména ti, kteří se ostýchali vyjádřit svůj názor během nahrávání, se snažili vše říct po skončení. Padlo nemálo zajímavých a cenných názorů, které ovšem nejsou součástí nahrávky, tudíž ani součástí výzkumu. Na konci setkání jsem všem účastníkům vyslovila poděkování a všichni obdrželi malý dárek.

## **3.4 Polostrukturovaný rozhovor**

Metoda polostrukturovaného kvalitativního rozhovoru je jednou z nejúčinnějších a podle Holého (2002) se obvykle pokládá za nejvhodnější metodu sběru dat. Tuto metodu jsem zvolila pro možnost osobního kontaktu a vedení bezprostřední spontánní komunikace vedoucí k nalezení důležitých skutečností a pocitů respondenta k danému tématu. Vyžaduje však pečlivou přípravu výzkumníka. Pečlivě jsem se zamýšlela nad místem konání rozhovoru, které by bylo příjemné a přitom bez rušivých elementů. Kromě výběru vhodného prostředí je třeba vytvořit návod k rozhovoru, osnovu a základní otázky k danému tématu včetně jejich pořadí. Pořadí i formulace otázek může být samozřejmě tazatelem dle uvážení a průběhu rozhovoru flexibilně měněna. Efektivnější jsou otázky krátké, stručné a srozumitelné, vybrané s ohledem na charakteristiku populace, ze které budou vybráni respondenti. Výzkumník rozhovor vede, avšak formu a způsob odpovědí nechává na dotazovaném tak, aby se tento mohl

samostatně a spontánně vyjádřit, případně své odpovědi doplnit novými myšlenkami. Tak lze získat od respondenta více dalších potřebných informací a poznatků. Výzkumník zaznamenává data a nakonec je vyhodnocuje.

### **3.4.1 Tvorba otázek pro Focus group č. 1**

Příprava správně formulovaných výzkumných otázek byla jednou z klíčových fází. K dosažení stanoveného výzkumného cíle bylo třeba zjistit, jaký mají dotazovaní názor na projekt Ride2sCool a na podporu dojíždění dětí do školy na jízdním kole. Dále byly otázky tvořeny tak, aby vybízely k odpovědím týkajícím se možnosti a vůle jejich vlastní participace a aktivní účasti na projektu. Bylo potřebné se dozvědět, jaké mají časové možnosti, jaké podmínky vnímají jako příznivé a jaké nepříznivé.

Nad tvorbou otázek pro Focus group č. 1 (viz Příloha č. 1) jsem se dlouze zamýšlela a pečlivě zvažovala jejich formulaci tak, aby byly jasné a srozumitelné se vztahem ke zkoumanému tématu, s cílem získat co nejvíce kvalitních informací a názorů. Za důležité jsem považovala také pořadí, ve kterém budou respondentům kladeny. Otázky jsem seřadila tak, aby na sebe postupně navazovaly a diskuze probíhala plynule se stoupající tendencí.

V první polovině focus group jsem pokládala otázky formulované spíše v obecné rovině, týkající se pojmů „cyklistika“, „děti a jízdní kolo“, „zdravý životní styl“ jednotlivě i v rámci jejich vzájemného vztahu a vlivu. Snahou bylo rozpoutat debatu na daná témata, aby se dotazovaní nad řešením problematiky zamysleli a naladili se.

Pro druhou polovinu focus group, která probíhala již po zhlédnutí instruktážního filmu a představení projektu Ride2sCool, byly otázky koncipovány konkrétněji k projektu a některé přímo směřovaly k možnosti participace starších dospělých v projektu.

### **3.4.2 Tvorba otázek pro Focus group č. 2**

Výzkumné otázky (viz Příloha č. 3) jsem ponechala stejné jako pro Focus group č. 1, avšak doplnila jsem je po zkušenostech o nové tři otázky s cílem získat další kvalitní data.

### 3.4.3 Polostrukturovaný rozhovor č. 1

Účastníci: jedna žena

Datum : 19. 9. 2015 od 14:30 hodin

Délka rozhovoru: 00:16:47

Místo: Olomouc, rodinný dům

Tabulka č. 3. Polostrukturovaný rozhovor č. 1 (PR 1)

Pohlaví	Věk	Počet vnoučat	Z toho 10 – 15 let	Vzdělání	Cyklista
1. žena	64	3	3	Středoškolské	Aktivní

### Průběh a atmosféra polostrukturovaného rozhovoru

Atmosféra polostrukturovaného rozhovoru byla velmi upřímná a veskrze pracovní. Po přípravě a spuštění nahrávacího zařízení se hned rozvinula plodná debata soustředěná na dané téma bez jakýchkoliv rušivých momentů a bariér. Měla jsem dojem, že jsem si získala potřebnou důvěru respondentky. Nad položenými otázkami dotazovaná příliš dlouze nepřemýšlela. Bylo vidět nadšení pro projekt od první chvíle rozhovoru. Na konci rozhovoru, kdy byla položena poslední otázka zacílená přímo na projekt, byla odpověď delší. Bylo zřejmé, že respondentka chce vyjádřit solidaritu s projektem.

Celkově na mne tento rozhovor působil velice dobře. Potvrdily se mi výroky Miovského (2006) o výhodách individuálního rozhovoru, kdy můžeme zachytit nejen fakta, názory, poznatky a zkušenosti, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondenta. Různými doplňujícími otázkami získáme další podrobnosti, pocity a upřesnění odpovědí a téma tak můžeme rozpracovat do hloubky.

Pro mne jako koncentrovaného tazatele bylo velmi příjemné a snazší klást otázky osobě pozitivní, která se o projekt aktivně zajímá a souzní s jeho cíli.

### 3.4.4 Tvorba otázek pro Polostrukturovaný rozhovor č. 1

Otázky (viz Příloha č. 2) jsem vytvářela s ohledem na skutečnost, že jde již o druhé vzájemné setkání a diskuzi nad stejným tématem. Formulovala jsem je tedy jako

navazující i reagující na odpovědi z prvního focus group. Tyto otázky měly směřovat k odpovědím jasnějším a konkrétnějším, což se celkově podařilo. Vzhledem k tomu, že rozhovor byl veden přímo s osobou, která byla s projektem již dříve seznámena, tvorba a příprava otázek byla celkově snazší.

### **3.5 Zpracování a analýza dat**

Průběh všech rozhovorů jsem nahrávala pomocí mobilního telefonu Samsung Galaxy S4 mini, z důvodu přesného zaznamenání dialogů a následného zpracování dat. Po ukončení diskuzí jsem záznam vždy uložila z telefonu do souboru v počítači a překontrolovala. Rozhovory jsem si opakovaně přehrávala. To mi umožnilo znovu vnímat atmosféru celého průběhu setkání a lépe si uvědomit myšlenky a pocity respondentů. Celková délka audiozáznamu všech rozhovorů je 104 minuty. Následoval časově velmi náročný doslovný přepis rozhovorů v programu MS Word, který mi přinesl další poznatky a vjemy myšlenek diskutujících. Takto jsem získala základní materiál k dalšímu zpracování. Přepis představuje 21 stran A4 textu, což si vyžádalo 34 hodin práce. Se základními daty bylo nutno dále pracovat, strukturovat je a hledat v nich to důležité, od obecnějších poznatků k odlišnostem. Utřídit je do kategorií, které se vztahují ke zkoumanému tématu. K tomu jsem použila metodu barvení textu, kdy se různými barvami označují pasáže týkající se jednotlivých okruhů otázek. To usnadňuje orientaci v textu a následnou analýzu získaných dat.

### **3.6 Etika výzkumu**

Účastníci výzkumu v rámci rozhovorů focus groups i individuálního polostrukturovaného rozhovoru byli předem seznámeni s průběhem rozhovoru i etickými pravidly výzkumu. Byli ubezpečeni, že nahrávání bude probíhat pouze s jejich vědomím a souhlasem, po oznámení tazatele. Nahrávací zařízení bude umístěno viditelně na stole a po skončení rozhovorů bude vypnuto. Bylo zaručeno, že jména všech účastníků zůstanou v anonymitě po celou dobu výzkumu a nebudou použita ani v přepisu nahrávky, jakožto pracovního materiálu. Pro rozlišení jednotlivých názorů budou použita označení FG1\_A; FG1\_B; FG1\_C atd.

Na závěr seznámení s etickými pravidly byli účastníci požádáni o podpis „souhlasu“, což všichni také učinili. Vzor souhlasu tvoří jednu z příloh (Příloha č. 4).



## VÝSLEDKY

### 3.7 Vztah k cyklistice

Z analýzy dat vyplývá převážně pozitivní vztah účastníků k cyklistice. Pokud už se někdo ke vztahu k cyklistice vyjádřil, tak jediné pozitivně, nebyl nikdo, kdo by svůj vztah popsal negativně a spojoval ho se špatnými zážitky nebo zkušenostmi. Tato skutečnost se dále projevila jako užitečná, když se hovořilo o projektu Ride2sCool. Dotazovaní díky svému kladnému vztahu a přístupu k cyklistice byli pozitivní i v názorech na projekt na podporu dojíždění dětí na jízdním kole do školy.

*PR1\_A. „Samozřejmě si všímám těch cyklostezek, sama jsem cyklistka a jezdím přes léto jak nakupovat, tak provozuji turistiku, cykloturistiku.“*

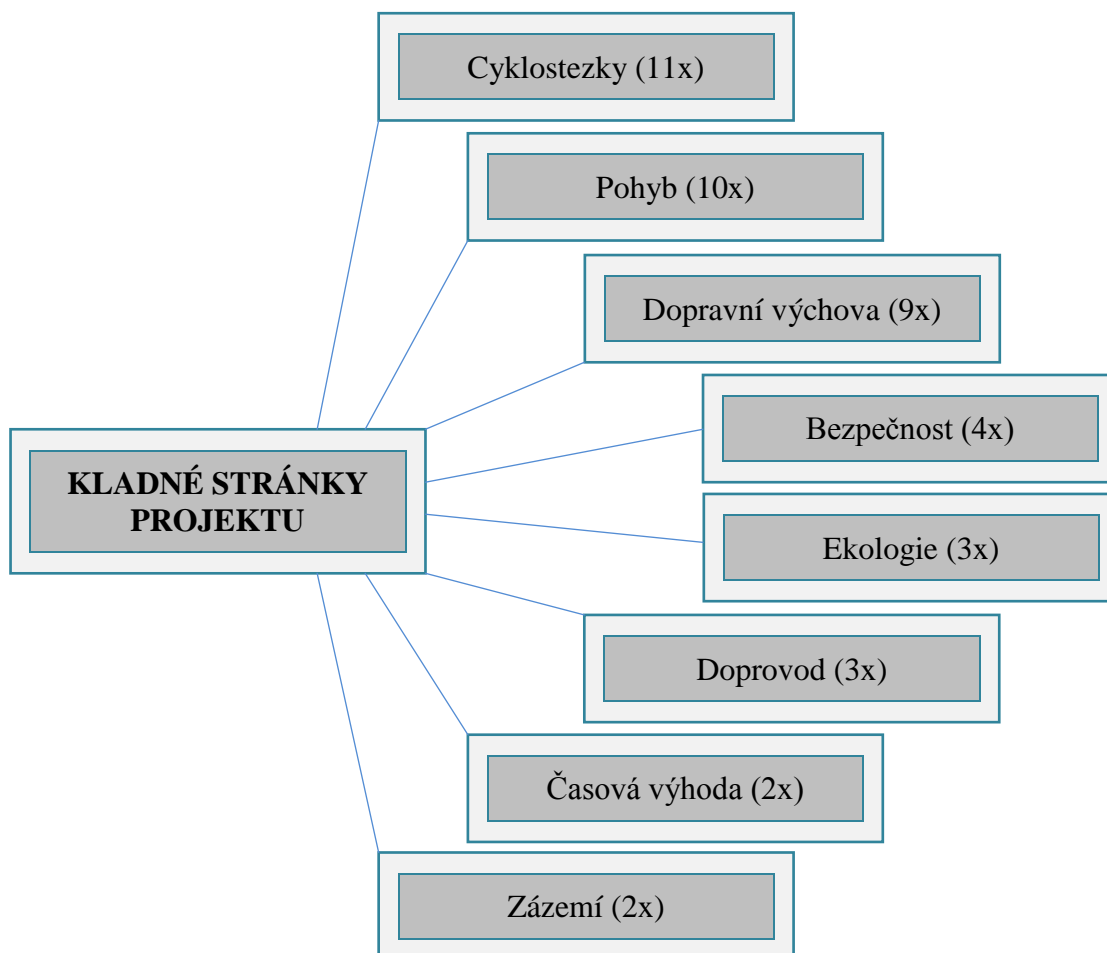
*FG1\_B. „...já to tedy sleduji, protože na kole jezdím už dlouho a často a na té normální cestě na silnici se už bojím.“*

Počátky cyklistiky sahaly téměř u všech do dětství. Nikdo si neodpustil srovnání tehdejší situace se současnou, ať už co se týče technických možností jízdních kol nebo situace na silnicích. Vzhledem k tomu, že tato období dělí téměř 60 let, rozdíly byly značné. Na tyto názory volně navazovaly obavy o bezpečnost pohybu na silnicích v současné době.

*FG1\_B. „Já taky na kole, to nemělo žádnou přehazovačku, nic to nemělo, hodila se taška na záda a jelo se.“*

*FG2\_B. „Měl jako kluk vlastně první kolo na vesnici. ... Tehdá nějaký dětský kola, o tom se nikomu ani nesnilo.“*

### 3.8 Kladné stránky projektu



Během diskuzí focus groups se střídaly obavy s nadšením a zase znovu pochybnosti s radami, jak věci udělat lépe. Pozitivních námětů, které by mohly pomoci společnosti i dětem samotným, bylo mnoho. Účastníci focus groups často zmiňovali pohybovou aktivitu dětí a její pozitivní vliv na zdraví v dětství i do budoucna. Hledali skutečné a reálné případy a situace, týkající se i okrajově zkoumaného tématu, zamýšleli se nad nimi a definovali své názory. Současně uznávali, že zejména pro děti, které nejsou vedeny k cyklistice v rodinách, by toto mohl být způsob, jak k této pohybové aktivitě získat vztah i dovednosti a cyklistiku provozovat i ve svém volném čase.

FG1\_C „*Já mám pocit, že to s děckama něco dobrého udělá a ponесou si to dál. Je dobré, že se tím někdo zabývá. Rodiče jsou opatrní na svoje děti a musí mít pocit, že je o dítě postaráno po stránce bezpečnosti. Pro děti je to dobré po stránce pohybu i návyků do dospělosti.*“

FG2\_B „*...jestli by toto mělo přimět ty děti, alespoň některý, který se nechcou hejbat, k tomu, že se aspoň trošku pohnou a třeba je to nutilo k tomu, že si řeknou, tak do školy jsme jely na kole, tak si můžem vyjet i odpoledne nebo v sobotu a v neděli, pak bych to bral, že to má nějaký smysl...*“

Výsledky výzkumu dále ukázaly, že přítomnost nebo nepřítomnost cyklostezek je silně vnímaná skutečnost všemi dotazovanými i širokou veřejností. Rozšířené budování cyklostezek v posledních 10 letech dotazování hodnotili velice kladně. Některé hlasy přítomností cyklostezek dokonce podmiňovaly úspěšné a reálné fungování projektu.

FG1\_C „*Cyklostezky jsou dobrá věc a už je vidět, že se cyklisté naučili je využívat.*“

FG2\_A „*Ale tam, kde je hezká cesta, není tam velký provoz nebo je tam cyklostezka, tak určitě jo.*“

Zázemí ve školách a celkově nezbytnost pozitivního přístupu ředitelství škol k projektu Ride2sCool bylo další diskutované téma. Většina respondentů mluvila s očekáváním, že škola se za projekt postaví a bude mít zájem na dobrém fungování. Vezme si za zodpovědnost nejen dopravní výchovu jako součást vyučování, ale i technické zázemí pro kola a jejich zabezpečení proti krádeži.

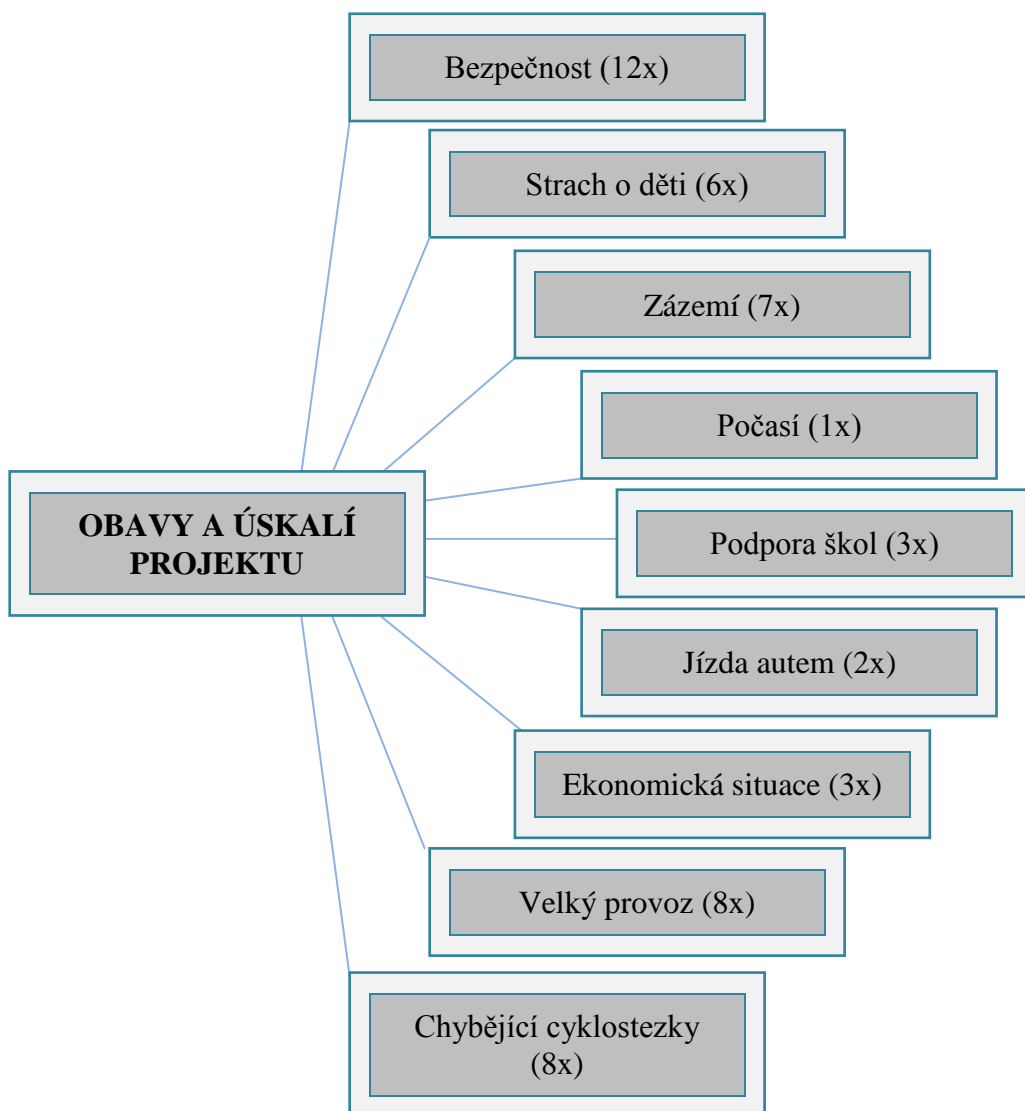
FG1\_B „*V tom by mohla hodně udělat ta škola. O tom jsme se už bavili. Kdyby měla to zázemí pro kola, tak by to dětem určitě doporučila, byla by tam ta dopravní výchova a mohlo by to fungovat.*“

PR1\_A „*Ano, ať děti jezdí do školy na kole, ale ať jsou pro to zabezpečeny všechny faktory. To je jejich bezpečnost prvořadá a potom zajištění toho ostatního ve škole. Stojany pro kola, aby škola to uvítala, aby byla podpora ze strany školy, to znamená učitelů.*“

Zajímavý názor padl také při pohledu na děti jako na budoucí řidiče. Podle zamyšlení jednoho z účastníků focus group by mohly děti, které aktivně provozují cyklistiku, být v budoucnu ohleduplnějšími řidiči.

FG1\_A „Myslím si, že až se z těchto dětí, které budou jezdit do školy na kole, stanou řidiči, budou určitě ohleduplnější.“

### 3.9 Obavy a úskalí projektu



Z analýzy dat vyplynula jako významná kategorie „Obavy a úskalí projektu“. Dotazovaní o nich mluvili se záměrem upozornit na ně a snahou je zviditelnit a pojmenovat. Významným tématem byla bezpečnost, což poukazovalo na zvýšený zájem o tuto oblast. Důraz na bezpečí při pobytu dětí na silnicích v rámci dojíždění do školy na jízdním kole nadřazovali nad potřebu pohybu, atraktivitu cyklistiky i důležitost začlenění dětí do sociálních skupin zaměřených na pohybovou aktivitu.

*FG1\_F „A pak je to samozřejmě o bezpečnosti té cesty. Dneska na silnicích to není bezpečné, to dítě se chová nevyzpytatelně, řidiči jsou taková jací jsou, je to dané společností, jaká je, je to agresivita, a arogance. Když nebudou cyklostezky až ke škole, tak v dnešní době, když se zvyšuje silniční provoz a počet aut, je to nebezpečné. „*

Z analýzy dat vyplynuly rovněž obavy o materiální věci. Zabezpečení jízdních kol a cyklistických helem proti krádeži bylo slovy dotazovaných vyžadováno od škol jako podmínka pro zapojení se do projektu. Vycházeli ze skutečnosti současné situace, kdy finanční náklady na pořízení jízdních kol jsou značné, mnohonásobně vyšší než v době jejich dětství. Požadavky byly kladeny rovněž na kvalitu úschoven kol, kdy musí být zajištěn nejen zamknutý prostor, ale rovněž zastřešený, čímž zajistí ochranu kol proti vodě v případě deště.

*FG1\_F „To je celý komplex řešení, od dopravní výchovy dětí od základní školy nebo od školky, až po to zabezpečení kol proti krádeži. To taky něco stojí. Dnes kolo nestojí 500,- Kč, ale od 2.000,- do 30.000,- Kč, podle toho, jak kdo na to má. Pokud by toto někdo chtěl řešit, tak by to musel řešit komplexně.“*

*FG1\_C „ Teď se taky děcka selektují podle toho, jak chodí oblékaní a co kdo má - jeden má kolo za 1.000,- jiný za 20.000,- Kč. A kdo zajistí tu bezpečnost kola proti krádeži?“*

Obavám a úskalím projektu byla věnována značná část pozornosti, což bylo vnímáno jako výzva k zamyšlení. Jejich odstraněním by bylo možno dosáhnout zdárného a úspěšného provozu projektu.

### 3.10 Aktivní participace v projektu

Z výsledků výzkumu dále vyplynulo, že k aktivní participaci na projektu pro podporu dojíždění dětí do školy na jízdním kole se dotazovaní vyjadřovali pozitivně až po zhlédnutí instruktážního filmu. Výpovědi se poté změnily pozitivním směrem a dotazovaní získali konkrétní představu o projektu, která do té doby evidentně chyběla. Instruktážní film byl po této zkušenosti shledán dobrým a užitečným nástrojem pro propagaci projektu.

*FG2\_C. V případě, že by to bylo organizované tou školou, tam je samozřejmě první, co mě napadá, je právní odpovědnost, kdo ji přebírá v okamžiku, kdy to dítě svoje nebo vnuka předám. Pro dopravu do školy. To by mě zajímalo. A za prvé bych musel vědět, jaká je struktura této služby, jaké jsou tam garance, že to funguje spolehlivě a že to. Čili musel bych vědět o podrobnostech. Ale ta právní odpovědnost, ta je tam velice důležitá. Normálně škola přebírá právní odpovědnost v okamžiku, kdy dítě přijde do školy, ale cestu z domu do školy, to je na rodičích a v tomto případě by se to asi měnilo. A tam bych chtěl mít garanci, že někdo takovou odpovědnost má.*

Dotazovaní dále připouštěli, že by byli ochotni participovat na projektu, ale pouze v případě, že by se jednalo o jejich vnoučata, maximálně děti známých, například sousedů. Tento názor nezměnili po celou dobu rozhovoru a tímto vlastně svou dobrovolnickou činnost podmínili.

*FG1\_A „Já si myslím, že bychom byli schopni se nějak konkrétně zapojit, kdyby šlo o naše vnoučata. ... Sebekriticky přiznám, že bych se asi nestarala o cizí děti, maximálně, kdyby mě poprosila sousedka, že jedou na služební cestu, abych je mimořádně zastoupila.“*

Účastníci spatřují své možnosti přímo v aktivní participaci. Umí si představit, že by jezdili se skupinou jako zadní, poslední člen. Celou skupinu by tím uzavírali, ze zadní pozice by měli přehled o všech dětech v koloně a dokázali by bezprostředně reagovat při nenadálé situaci. Svou roli vidí také na křižovatkách, kde mohou působit jako dozor

a pomoc v době průjezdu skupiny. Sami dotazovaní upozorňovali na nutnost zajištění dozoru před školou, který by po příjezdu skupiny dohlédl na děti a jejich řádné uzamčení kol a uschování cyklistických helem. Vzhledem k nemožnosti tuto službu zajistit školou z řad učitelů, nabízí účastníci svoji aktivní pomoc díky dostatečnému množství času a časové flexibilitě. Dále svoji roli spatřují v pomoci při učení dětí průjezdu danou trasou z místa bydliště do školy. Jsou ochotni se svými vnoučaty cestu několikrát projet, aby si dítě trasu osvojilo před první jízdou se skupinou.

*FG1\_A „To děcko bych pustila jenom kdybych věděla o té trase, samozřejmě bych ji s tím vnukem, děckem, žákem několikrát projela a až bych byla přesvědčená, že je trasa bezpečná a kdyby tam byl tento doprovod, jak by to bylo úžasné.*

*PR1\_A „Přemýšlela jsem o tom, že maximálně třeba suplovat toho zadáka. ... Za druhé si myslím, že my bysme byli schopni, protože máme dost času a myslím, že i dost ochoty a iniciativy, že zabezpečit nějakou službu. Já nevím, třeba na nějaké křižovatce stát od těch čtvrt na osm do osmi není problém a pohlídat, až ty děti přejedou, a nebo být v té škole a tam pohlídat to, jestli ty děti si ta kola uloží do stojanů, jestli si je zamknou a vyprovodit je do té školy, ...“*

## 4 DISKUZE

Předmětem výzkumu bylo zjištění míry ochoty, vůle a snahy starších dospělých účastnit se v projektu na podporu dojíždění dětí do školy na jízdním kole. K dosažení hlavního cíle bylo třeba zjistit, jaké povědomí o projektu Ride2sCool starší dospělí mají, jaký názor na pohybovou aktivitu dětí současné generace mezi nimi převládá, jaký vztah k cyklistice mají oni samotní a jejich vrstevníci a v neposlední řadě, co si myslí o projektu Ride2sCool a možnosti jejich vlastní participace v projektu. V této fázi bude mojí snahou diskutovat dosažené výzkumné výsledky s odbornou literaturou a zdroji.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že starší dospělí mají snahu hledat způsob, jak se aktivně podílet na projektu, jak být na blízku vnoučatům, pomáhat svým dětem a potažmo celé společnosti.

Stárnutí je celoživotní proces a v určitém slova smyslu stárneme od zrození. Každá etapa lidského života je jiná a každá je výsledkem etapy předcházející. Každé stádium vývoje člověka můžeme hodnotit také jako ke stáří jdoucí, a to z hlediska změn, které jsou konec konců později čitelné jako typické rysy stáří“ (Jedlička, 1991).

Je zřejmé, že starší dospělí chtějí zůstat i v tomto období života prospěšní a užiteční a udržet si tak vlastní identitu. „Co to je identita? Jádrem tohoto původně latinského slova – idem – ‚Kdo?‘ nám to napovídá. Identitou se rozumí to ‚kdo jsi‘, případně volněji ‚za koho tě lidé kolem tebe považují – a za koho se považuješ ty sám‘. A to se s odchodem do důchodu mění – a to dosti výrazně.“ (Křivohlavý, 2011, 24)

Skutečnost, že respondenti mají vnoučata ve věku cílové skupiny projektu Ride2sCool, pozitivně ovlivnila výsledky výzkumu. I když se snažili mluvit o problematice obecně, zmiňovali se často o situaci právě v jejich rodinách, v souvislosti s konkrétními příklady vlastních vnoučat. Na kladené otázky díky tomu dokázali snadněji odpovídat a vycházeli z reálných situací a zkušeností. „Generativita je základní postoj, životní poloha v dospělém věku. Být generativní znamená: nikoli z povinnosti, ale spontánně iniciativně, z vlastní vůle, radostně, z podstaty své bytosti plodit a starat se o to, co jsme splodili.“ (Erikson, 1964). Je možné, až pravděpodobné, že pokud by výzkumu byli účastni starší dospělí, kteří nemají vnoučata, tím pádem ani zkušenosti s nimi a s jejich chováním, nedokázali by si situaci reálně představit a výsledky celého výzkumu by to mohlo ovlivnit.



Výzkumné rozhovory a výsledky z nich dále potvrdili snahu a vůli starších dospělých být neustále platnými, chtěnými a potřebnými členy společnosti. Být užiteční, někam patřit a vnímat příjemný pocit ze své potřeby. „Společnost determinuje náš celoživotní duševní vývoj nejen v nejbližších vztazích, ale i v pracovním kolektivu, ve školní třídě, nabízí nám i zapojení do velkých, někdy prakticky anonymních skupin. Účast na celospolečenském životě tvoří přinejmenším stálé pozadí našeho osobního života“ (Říčan, 1990, 59)

Z výzkumu dále vyplynula obava, která se týká bezpečnosti na silnicích. Docházelo ke srovnání situace v době jejich dětství před 50 až 60 lety a tvrzení, že i oni sami se v dnešní době na silnicích bezpečně necítí. Diskutovala se otázka, jak dalece jsou schopni organizátoři projektu a samotný doprovod skupiny dětí na kolech zamezit nežádoucím situacím, které by ohrožovaly bezpečnost dětí. V porovnání s odbornou literaturou se ukázalo, že obavy jsou na místě a jsou vyslovovány i ze stran organizací, které se podobnou problematikou zabývají. „Z průzkumů v rámci projektu Bezpečných cest do školy (Pražské matky, o.s.) vyplývá, že cca 30 až 40 % dětí by rádo jezdilo do školy na koloběžce nebo na kole, ale buď z toho mají obavy samotné děti, anebo jejich rodiče. Na vině je primárně infrastruktura, absence parkování ve škole, jiné priority v území.“ (Dopravní encyklopedie, 2013)

V návaznosti na tyto obavy sami respondenti hledali řešení. Navrhovali přítomnost dozoru na nebezpečných místech trasy, jako jsou křižovatky, a vyzdvihovali cyklostezky, jako místo mnohem bezpečnější, v porovnání s ostatními komunikacemi. Shodují se tímto s publikací Macháčkové (2015)

Trasy byly vytvořené především s ohledem na bezpečnost a pohodlí žáků, tudíž netvoří nejkratší možnou spojnici mezi místem bydliště žáků a základní školou. Zásadní prioritou při plánování tras byla snaha využít olomoucké cyklostezky a cyklotrasy, vyhnout se jízdě po silnicích první třídy a maximálně omezit nebezpečné přejezdy silnic.

Výsledky výzkumu byly pozitivně ovlivněny tím, že sami účastníci rozhovorů byli a z velké většiny stále jsou aktivními cyklisty. Jezdí na kole nejen nakupovat, nebo navštívit přátele v sousedství, ale cyklistikou vyplňují svůj volný čas s vědomím, že dělají něco prospěšného pro své zdraví. „V australské studii se uvádí, že fyzická aktivita je považována za ochranný faktor v pěti oblastech podpory zdraví, mezi které řadíme prevenci kardiovaskulárních onemocnění, diabetu mellitu, rakoviny, úrazů a podporu

duševního zdraví“ (Bird, 2009). Díky jejich vztahu k cyklistice, potažmo ke sportu obecně, se na jednu stranu snažili projekt Ride2sCool, kde hlavní roli hraje právě jízdní kolo, podpořit, na druhou stranu u nich vznikaly větší obavy, které vycházely z vlastních zkušeností. I přesto převažovala snaha hledání řešení, která by dokázala odstranit úskalí projektu a ten tak mohl získat reálnou podobu.

Je zcela evidentní, že myšlenku aktivní participace v projektu dotazovaní starší dospělí přivítali jako způsob seberealizace. Podle Říčana (1990)

Vydrží-li nám zdraví a duševní svěžest, čeká nás po šedesátce řada let, která mohou být klidná, radostná – a svobodnější, než dosavadní rutina, směrnice, píchačky, plánování a vykazování plnění. Jde jen o to, najít si něco, co nám za to opravdu stojí, kde se uplatníme. Je dobré, když je to něco víc, než pouhá zábava.

Celkové dosažené výsledky, které vychází z provedeného výzkumu, potvrdily, že názory, obavy a návrhy účastníků výzkumu se nijak výrazně neliší od výsledků jiných studií a dostupné odborné literatury. Považuji je tedy za objektivní a cenné informace, které mohou být dále rozpracovány nebo použity v rámci jiných výzkumů.

## 5 DOPORUČENÍ A ZÁVĚR

Cílem práce bylo získat, zpracovat, analyzovat a představit možnosti aktivní participace starších dospělých v projektu na podporu dojíždění dětí do školy na jízdním kole. K dosažení dílčího úkolu sběru dat byly použity metody kvalitativního výzkumu formou focus groups a individuálního polostrukturovaného rozhovoru. Data byla získávána v časovém rozmezí jednoho roku. Výzkumný soubor tvořili starší dospělí o průměrném věku 66 let. S poznatky ze všech rozhovorů bylo dále zacházeno jako s celkem a metodou vytváření trsů, byla získána základní data pro výzkum.

Z analýzy dat vyplynula ochota starších dospělých aktivně participovat v projektu, ovšem při splnění určitých podmínek. Nejdůležitější byly otázky týkající se bezpečnosti dětí, podpory škol formou začlenění se do projektu a dopravní výchovy dětí či technického zabezpečení úschovy kol. Hlavní podmínkou aktivní participace starších dospělých však byla účast jejich vnoučat v projektu Ride2sCool.

Z výsledků provedeného výzkumu vyplynulo několik cenných doporučení, která by mohla přispět k úspěšné realizaci a aktivní participaci starších dospělých v projektu.

V první řadě je to plánování tras s důrazem na bezpečnost cesty, pokud možno po cyklostezkách i za cenu celkového prodloužení trasy. Cyklostezky jsou určeny pro cyklistický provoz a cyklista má možnost věnovat se vlastní jízdě a ne dávat pozor na dopravu na komunikaci, která by ho mohla omezovat nebo ohrožovat. V našem případě je to řešení, které sníží obavy starších dospělých o bezpečnost dětí, s přihlédnutím ke skutečnosti, že jízda na kole vyžaduje určitou dovednost, která u dětí nemusí být vždy na dobré úrovni. Malé zavravorání nebo neopatrné a rychlé zastavení nemusí být v důsledku takový problém na cyklostezce jako v silničním provozu.

Zabezpečení jízdních kol a cyklistických helem proti krádeži bylo další diskutované a v rozhovorech často opakované téma. Školy zapojené do projektu by měly nabídnout způsob technického řešení a zabezpečení formou dozoru tak, aby bylo vyhověno požadavkům ze strany rodičů žáků. Nejde jen o stojany, kam si mohou děti kola odložit a zamknout, ale o prostor, který by měl být zabezpečen proti vniknutí cizích osob. Pokud nemá škola k dispozici prostory v areálu školy, měla by zajistit uzamykatelnou klec se stojany. Tento prostor by měl být v každém případě zastřešen, aby v případě náhlé změny počasí a příchodu deště byla kola chráněna proti vodě.

Na jednu stranu tím vznikne pro školy jednorázová nemalá finanční investice, na druhou stranu se zvedne kredit školy tím, že bude do projektu Ride2sCool zapojena

a aktivně tak projekt podpoří. Široká veřejnost, ať už jsou to současní žáci a jejich rodiče, nebo rodiče budoucích žáků, kteří se rozhodují a polemizují nad vhodným výběrem základní školy pro jejich dítě, to jistě ocení. Vedení školy tím nepřímo vyjadřuje souhlas s nutností zabývat se problematikou současné společnosti, jako je nedostatečný pohyb, nadváha a obezita a pasivní trávení volného času dětí a mládeže. Škola se tak stane více atraktivní právě pro rodiče dětí, které projekt zaujme, což může celkově podpořit sociální prostředí a zaměření celé školy.

K otázce aktivní participace starších dospělých v projektu se vyjadřovali a reagovali respondenti různě. Snažili se pojmenovávat své obavy, úskalí projektu a nepřímo tak kladli podmínky, za kterých by byli ochotni se na projektu podílet svým dobrovolnickým působením. Jednou z vyslovených podmínek byla ovšem skutečnost, kterou tvůrci projektu ovlivnit nemohou. Byla to výhrada, že v období jejich aktivní participace v projektu budou do školy na kole dojíždět jejich vnoučata. Byl v tom zřejmý jejich zájem o péči a pomoc mladé generaci, ale soustředěný pouze na jejich rodinné příslušníky, maximálně známé nebo sousedy. Škola bude mít určitě zájem na tom, aby zaškolení a znalí dobrovolníci zůstali věrni projektu i pár let po tom, co jejich vnoučata ze školy odejdou. Měla by se pak zaměřit na tyto starší dospělé jako na osoby konkrétně a vyjádřovat jim vděk a poděkování. Dobrovolníci by tak měli cítit svou důležitost a měli by mít ze své činnosti radost, čímž budou uspokojeny jejich sociální potřeby a pocity neustálé potřebnosti pro společnost.

Se zaměřením na tuto stránku věci by nemělo chybět pozvání těchto dobrovolníků na školní akce a slavnosti, jako jsou vánoční besídky, Dny slabikáře, sportovní dny nebo zahradní slavnosti na ukončení školního roku. Veřejné poděkování ředitele školy s drobným dárkem na takové slavnosti může být velice dobrý způsob, jak vyjádřit skutečnost, že si ochoty a aktivity dobrovolníků vedení školy i rodiče dětí váží. Dalším možným způsobem vyjádření díky by mohly být pozornosti formou dárků ať již v souvislosti s tradicemi Velikonoc nebo Vánoc nebo výrobky dětí ze zájmových kroužků, jako je například origami.

Začlenění starších dospělých do dění života ve škole tak může být způsob vyjádření díky, úcty, vyvolání dobrého pocitu dobrovolníků z jejich činnosti v rámci projektu, pocitu, že jsou důležití a potřební. Současně je to také způsob, jak provázat vztahy mezi generacemi, naučit děti vážit si osob starší generace a vytvořit tak prostředí, kde jednou pomůžete vy nám a příště pomůžeme automaticky a rádi zase my vám, a to napříč generacemi.

Souhrn doporučení pro zajištění životaschopnosti projektu:

- dosáhnout rozhodnutí škol zúčastnit se projektu
- zajistit dopravní výchovu ve školách
- budovat a propojovat další cyklostezky směrem ke školám
- plánovat trasy s ohledem na bezpečnost a preferovat cyklostezky
- vytvářet v areálech škol technické zázemí pro úschovu jízdních kol
- zajistit dozor u nebezpečných míst trasy z řad policie nebo starších dospělých
- pro participaci v projektu oslovit starší dospělé, především z řad prarodičů dojíždějících dětí
- ocenit činnost dobrovolníků formou poděkování a jejich zahrnutí do přátel školy
- marketingovou kampaní seznámit veřejnost s projektem a jeho cíli

Za velice zajímavé a přínosné považuji navázat na tuto práci v horizontu jednoho až dvou let, v období, kdy bude projekt realizován. Srovnání názorů starších dospělých, kteří o projektu jen polemizovali, a dobrovolníků, kteří se aktivně zhostí některých z rolí, může přinést cenné informace tvůrcům projektu Ride2sCool.

## 6 SOUHRN

Cílem práce bylo shromáždit a popsat názory starších dospělých na projekt na podporu dojíždění dětí do školy na jízdním kole Ride2sCool a následnou analýzou získaných dat vyhledat a zhodnotit možnosti aktivního zapojení se starších dospělých v tomto projektu. Při zpracování jsem vycházela ze skutečností, které popsalo několik autorů v různých zdrojích a odborné literatuře týkající se stárnutí, stáří, seniorů a jejich aktivit a naplnění smyslu života ve stáří. Tyto poznatky jsem porovnávala, polemizovala o nich a dále rozvíjela na základě vlastních výzkumů a pozorování. V úvodních kapitolách jsou popsány poznatky z oblastí, které souvisejí se zkoumanou problematikou, zejména zdravotní stav populace, podpora zdravého životního stylu, období starší dospělosti a pohybové aktivity starších dospělých. Pro dosažení stanoveného cíle byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu. Sběr dat proběhl prostřednictvím dvou focus groups a jednoho individuálního polostrukturovaného rozhovoru v období jednoho roku, v době od 25. 9. 2014 do 26. 9. 2015. Výzkumným souborem byli starší dospělí v průměrném věku 66 let. Z rozhovorů byly pořizovány audiozáznamy o celkové délce 104 minuty, které byly následně přepsány do tištěné podoby. Přepis obsahuje 21 stran A4 textu, což si vyžádalo 34 hodin práce. Data byla zpracována metodou barvení textu a analyzována metodou tvorba trsů. Výsledkem jsou čtyři kategorie, které zahrnují náměty týkající se daného tématu - vztah k cyklistice, kladné stránky projektu, obavy a úskalí projektu a aktivní participace starších dospělých v projektu. Významné kategorie jsou dále rozčleněny a znázorněny ve schématech. Současně jsou popsány a doplněny vybranými doslovnými citacemi respondentů z jednotlivých rozhovorů. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že o projektu Ride2sCool dotazovaní dosud nevěděli. Ze svého okolí někteří respondenti znají děti, které do školy na kole jezdí, zejména z okolních méně vzdálených vesnic.

Účastníci výzkumu by projekt Ride2sCool přivítali zejména z těchto důvodů:

- zvýšení dopravní bezpečnosti dětí na cestě do školy
- podpory zdravého životního stylu
- zlepšení životního prostředí v okolí škol snížením dopravní zátěže
- nutné dopravní výchovy dětí

Převažují však obavy o bezpečnost dětí a názory na úskalí projektu, kterými jsou chybějící cyklostezky v okolí škol, neexistující potřebné technické zázemí pro úschovu kol ve školách, podpora projektu školami a ostatními složkami, které by zajistily bezpečnou cestu na kole do školy.

Starší dospělí by byli ochotni v některých případech na projektu participovat, zejména v případě, že by mezi dojíždějícími dětmi byla jejich vnoučata. Avšak podmínkou je zabezpečení všech shora uvedených faktorů.

Je třeba využít potenciálu seniorů, jejich odbornosti, ochoty a aktivity jako zdroje znalostí a zkušeností a umožnit jim zapojit se také do projektu Ride2sCool.

## 7 SUMMARY

The goal of the thesis was to collect and describe elderly adults' opinions on a project supporting children's commuting to school by bicycle (Ride2sCool) and with a subsequent obtained data analysis it was to find out and assess possibilities to involve the elderly adults in this project actively. While the data processing I followed the facts already explained by several authors in various sources and special materials concerning aging, old age, seniors and their activities and fulfillment of meaning of life at old age. These findings were compared, argued and further evolved based on my own research and observation. The introductory chapters highlight findings from areas relating to questions of research, mainly health situation of the population, health life style support, period of old age and physical activity of elder adults. A method of qualitative research was selected to attain the defined goal. Collection of the data was conducted by two focus groups and one individual semi-structured interview during a period of one year, from September 25, 2014 to September 26, 2015. The group of researched individuals were elderly adults in average age of 66 years. Each interview took approx. 104 minutes in total and was audio recorded. . These were consequently rewritten to the printed version. The transcript contains 21 pages of A4 form, which required 34 hours of work. The data was processed by a method of text coloring and analyzed by a method of elaboration of cluster analysis. The outcome is four categories, which include subjects concerning discussed topic – relationship to cycling, positive aspects of the project, apprehensions and difficulties of the project and active involvement of elderly adults in the project. Important categories are further divided and illustrated in charts. At the same time these are described and appended by selected textual citations of respondents from the interviews. The research results revealed that the respondents had not been aware of the project Ride2sCool before. Some respondents know of children from their neighbourhood, who commute to school by bicycle, mainly from less distanced villages. Participants of the research see the following main benefits of the project Ride2sCool:

- Increasing of traffic safety of children on the way to school
- Support of healthy life style
- Positive impact on life environment surrounding schools by minimization of traffic
- Necessary traffic education for children.



However doubts about children safety still predominate and there are other project constraints addressed, such as lack of cycling trails in schools surrounding, lack of necessary technical support for bicycles at schools, support of the project by schools and other authorities, that would ensure safe trip to school by bicycle. In some cases elderly adults would be willing to participate in the project, mainly in case their own grand children would join the commuting children. Still the condition is assurance of all the elements mentioned above. It is good and desirable to use the potential of seniors, their maturity, willingness and pro-activity, as a source of knowledge and experience and allow them to participate in the project Rode2sCool.

## 8 REFERENČNÍ SEZNAM

Bird S. (2009). Factors influencing the physical activity levels of older people from culturally – diverse communities: an Australian experience. *Ageing & Society*, (8), 1275–1294

Dienstbier, Z., (2009). Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit. Praha: Radix.

Erikson, E. H., (1964). *Childhood and society*. New York: Norton.

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál

Hodaň, B., (2006). *Sociokulturní kinantropologie I. Úvod do problematiky*. Brno-Kraví

Holý, J., (2002). *Nástroje sběru dat*. Praha: Karolinium.

Hora: Vydavatelství MU

Humeníková, L. & Gates, G., (2007). Dietary intakes, physical activity, and predictors of child obesity among 4-6th graders in the Czech Republic. *Cent Eur J Public Health*. (15), 23–28.

Chovancová M., (2007), „Sportovní činnost a tělesná výchova žáků středního školního věku“ (diplomová práce, MU FSS Brno)

Iannotti, R., Chen, R., Kololo, H., Petronyte, G., Haug, E., & Roberts, Ch., (2012). Motivations for Adolescent Participation in Leisure-Time. Physical Activity: International Differences. *Journal of Physical Activity and Health*, (9), 106-112

Jedlička, V., (1991). *„Praktická gerontologie“*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.

Kalman M., Sigmund E., Sigmundová D., Hamřík Z., Beneš L., Benešová D., & Csémy L. (2010). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Papírtisk.

Kempermann, G., (2009). Perspektivy stárnutí z pohledu z pohledu psychologie celoživotního vývoje. Praha: Portál.

Kerlinger, F. N. (1972). *Základy výzkumu chování*. Praha: Academia.

- Knaoik, A., Mysliwiec, A., & Warmuz-Wancisiewicz, A. (2014). Motivations and effects of practicing Nordic Walking by elderly people. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, (1), 34-40.
- Křivohlavý J. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing
- Macháčková, K. (2015). *Analýza faktorů ovlivňujících aktivní transport žáků v projektu Ride2sCool*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Matouš, M. a kol. (2002). *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha: Grada.
- Morgan, David L. (2001). *Ohniskové skupiny jako metoda kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert
- Parkatti, T., Perttunen, J., & Wacker P. (2012). Improvements in Functional Capacity From Nordic Walking: A Randomized Controlled Trial Among Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, (20), 93-105 .
- Pelclova, J., Gaba, A., Tlučáková, L., & Pos'piech, D. (2012). Association between physical activity (PA) guidelines and body composition variables in middle-aged and older women. *Elsevier Ireland Ltd.* (55), 14-20
- Říčan P. (1990). *Cesta životem*. Praha: Panorama
- Sigmund, E., Ansari, W. & Sigmundová, D., (2012). Does school-based physical activity decrease overweight and obesity in children aged 6–9 years? A two-year non-randomized longitudinal intervention study in the Czech Republic. *BMC Public Health*, (12), 1471-2458
- Sigmund, E., Sigmundová, D. & Ansari, W., (2009). Changes in physical activity in pre-schoolers and first-grade children: longitudinal study in the Czech Republic. *Child: care, health and development*, (10), 1365-2214.
- Šebek, L., & Hoffmannová, J. (2010). Metoda focus group a možnosti jejího využití v kinantropologickém výzkumu. *Tělesná kultura* 33(2), 30-49.
- Roberson, D., Wang, S., Sigmund, E., & Valkova, H. (2015). The influence of a ten week Tai Chi program with seniors. *Acta Gymnica.* (45), 77-84.
- Tschentscher, M., Niederseer, & D., Niebauer, J. (2013). Health Benefits of Nordic Walking A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, (44), 76-84.

## 9 PŘÍLOHY

### 9.1 Příloha č.1

#### **Příloha č. 1**

k bakalářské práci na téma

„Aktivní participace starších dospělých v projektu na podporu dojíždění dětí do školy na jízdním kole“

#### **Výzkumné otázky pro Focus group č. 1:**

1. Jaký vztah máte k jízdnímu kolu a k cyklistice?
2. Jaký je váš názor na dojíždění dětí ve věku 10 až 15 let do školy na jízdním kole?
3. Jaké to bylo v době vaší školní docházky? Jezdili jste do školy na kole?
4. Jsou ve vašem okolí děti, které dojíždějí do školy na jízdním kole?
5. Jak hodnotíte současný životní styl dětí a mládeže?
6. Vnímáte potřebu společnosti pozitivně ovlivnit životní styl dětí a mládeže?
7. Co si myslíte o projektu na podporu dojíždění dětí do školy na jízdním kole Ride2sCool?
8. Myslíte si, že byste mohli tento projekt podpořit - aktivně se do něj zapojit?
9. Co byste vzkázali organizátorům projektu Ride2sCool?

## 9.2 Příloha č.2

### **Příloha č. 2**

k bakalářské práci na téma

„Aktivní participace starších dospělých v projektu na podporu dojíždění dětí do školy na jízdním kole“

#### **Výzkumné otázky pro polostrukturovaný rozhovor č. 1:**

(Rozhovor s respondentkou, která byla účastnicí focus group na stejné téma, s časovým odstupem jednoho roku.)

1. Změnil se váš názor k otázce dojíždění dětí do školy na jízdním kole? Odpověděla byste dnes jinak?
2. Ovlivnil vás loňský rozhovor natolik, že jste se začala o tuto problematiku více zajímat?
3. Sledujete více stav infrastruktury v okolí vašeho bydliště i jinde? Četnost cyklostezek a jejich umístění?
4. Zajímáte se více o chování dětí a jejich způsoby trávení volného času?
5. Jaký je váš názor na projekt Ride2sCool dnes?
6. Setkala jste se s negativními názory na tento projekt?
7. Chtěla byste něco vzkázat organizátorům projektu?

## 9.3 Příloha č.3

### **Příloha č. 3**

k bakalářské práci na téma

„Aktivní participace starších dospělých v projektu na podporu dojíždění dětí do školy na jízdním kole“

#### **Výzkumné otázky pro Focus group č. 2:**

1. Jaký vztah máte k jízdnímu kolu a k cyklistice?
2. Jaký je váš názor na dojíždění dětí ve věku 10 až 15 let do školy na jízdním kole?
3. Jaké to bylo v době vaší školní docházky? Jezdili jste do školy na kole?
4. Jak vnímáte situaci týkající se cyklistiky dnes ve vašem městě?
5. Sportují vaše děti nebo vnuci? Jezdí na kole?
6. Jsou ve vašem okolí děti, které dojíždějí do školy na jízdním kole?
7. Jak hodnotíte současný životní styl dětí a mládeže?
8. Vnímáte potřebu společnosti pozitivně ovlivnit životní styl dětí a mládeže?
9. Co by se muselo změnit, abyste se rozhodli pro dojíždění dětí do školy na kole?
10. Co si myslíte o projektu na podporu dojíždění dětí do školy na kole - Ride2sCool
11. Myslíte si, že by dojíždění do školy na kole ovlivnilo děti tak, že by více sportovaly a trávily volný čas aktivně?
12. Znáte jiné organizace nebo projekty, které se touto problematikou zabývají?
13. Myslíte si, že byste mohli tento projekt podpořit - aktivně se do něj zapojit?
14. Co byste vzkázali organizátorům projektu Ride2sCool

## 9.4 Příloha č.4

### **SOUHLAS**

Svým podpisem stvrzuji, že souhlasím s použitím nahrávky z focus group rozhovorů pro potřeby vědeckého výzkumu. Tazatel se zavazuje, že získaná nahrávka nebude poskytována jiným osobám mimo rámec výzkumu a bude použita pouze k výzkumným účelům, a to v souladu s obvyklými etickými zásadami vědeckého výzkumu.

V Olomouci, .....

.....  
Podpis účastníka focus groupu

.....  
Podpis tazatele

## 9.5 Příloha č.5

CD s následujícím obsahem:

- Audio nahrávka Focus group č.1
- Audio nahrávka Polostrukturovaného rozhovoru č.1
- Audio nahrávka Focus group č.2
- Přepis audio nahrávky Focus group č.1
- Přepis audio nahrávky Polostrukturovaného rozhovoru č.1
- Přepis audio nahrávky Focus group č.2