

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

CHŮZE JAKO STYL TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Bakalářská práce

Autor: Zbyněk Vrána, rekreologie – pedagogika volného času

Vedoucí práce: PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

Olomouc 2022

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Zbyněk Vrána

**Název závěrečné písemné práce:** Chůze jako styl trávení volného času

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinatropologii

**Vedoucí:** PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2022

### **Abstrakt:**

V současné době klesá zájem o pohyb, jako přirozenému způsobu trávení volného času. Sedavý způsob života se projevuje odporem k pohybovým aktivitám, ale i v nechuti k aktivní formě dopravy, chůzi, jízdy na kole apod. Víc než kdy jindy, je společnost upozorňována odbornými doporučeními na preventivní činnost, zamezující nesprávnému – nezdravému životnímu stylu. V souvislosti s dodržováním prevence nemocí je úzce spjata efektivní využití volného času pohybem.

Cílem bakalářské práce je zjištění motivačních faktorů k pohybovým aktivitám, vedoucích k efektivnímu využití volného času. Práce je zaměřena na konkrétní motivační faktory k chůzi jako stylu trávení volného času, co dané respondenty motivuje a proč tráví svůj volný čas chůzí. K tomuto zjištění byly vypracovány tři osobní případové studie různých typů chodců, respondentů. U respondentů bylo využito designu polostrukturovaných rozhovorů a zúčastněného pozorování. Výzkum byl zaměřen na konkrétní motivační faktory, které stimulují respondenty k chůzi a základní teze, jako součást jejich biografie (postavení chůze v životním stylu, kulturní a sociální aspekty chůze a další).

Výsledkem bakalářské práce jsou odpovědi na základní výzkumnou otázku, jaké jsou motivační faktory k chůzi jako náplni volného času. Výzkum byl veden za účelem vyhodnocení kvalitativního výzkumu a získání poznatků, pro porozumění v obdobných případech.

**Klíčová slova:** volný čas, chůze, životní styl, motivační faktory, kazuistika

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Zbyněk Vrána

**Title of the thesis:** Walking as a style of leisure time

**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology

**Supervisor:** PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

**The year of presentation:** 2022

### **Abstract:**

Recently, the interest in a movement as a natural free time activity is declining. Sedentary way of life is demonstrating itself by reluctance to movement activities as well as by aversion against active form of transport, walking, riding a bike and so on. The society is being warned by expert recommendations regarding preventive activity against improper and unhealthy lifestyle more than ever before. Adhering of prevention of diseases is closely connected to effective use of movement during the free time.

Aim of the thesis is uncovering of motivational factors related to movement activities, which thus lead to effective use of free time. Work aims at particular motivational factors of walking as a way to spend free time, what motivates respondents and why do they spend their free time by walking. Three personal case studies of different types of respondents, who are walkers, were created to reach the results. To observe the respondents the design of half-structured interview and involved observation was used. Research aims at particular motivational factors, which stimulate the respondent to walk and basic thesis, as a part of their biography (position of walking in their lifestyle, cultural and social aspects of walking etc.).

The results of thesis are answers of the main research question: What are the motivational factors for the walking as way to spend free time? Research was led in intent to evaluate the qualitative research and gain knowledge for understanding similar cases.

**Keywords:** leisure time, walking, lifestyle, motivational factors, case study

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí PhDr. Arnošta Svobody, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 1. 3. 2022

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, PhDr. Arnoštu Svobodovi, Ph.D., za odborné rady, vedení a pomoc při zpracování této práce a v neposlední řadě za trpělivost a ochotu, kterou projevil při společném řešení některých úskalí. Dále chci poděkovat celé mé rodině za nesmírnou pomoc, trpělivost a podporu po celou dobu mého studia.

## OBSAH

I. TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1. ÚVOD .....	9
2. VOLNÝ ČAS .....	10
2.1 Charakteristika.....	10
2.2 Historie .....	13
2.3 Volný čas jako předmět studia .....	13
2.4 Vliv prostředí.....	14
2.5 Účinky a funkce.....	15
2.6 Sociokulturní systém .....	16
3. CHŮZE .....	18
3.1 Charakteristika.....	18
3.2 Historie .....	19
3.3 Sociálně historický význam.....	19
3.4 Sociální chování .....	23
3.5 Vliv chůze na zdraví.....	23
3.6 Evropská mobilita.....	26
3.7 Programy podporující chůzi a zdraví .....	27
II. EMPIRICKÁ ČÁST.....	29
4. Etika .....	29
5. Základní výzkumná otázka a cíle výzkumu .....	29
5.1 Základní výzkumná otázka.....	29
5.2 Postup a řešení výzkumu .....	30
5.3 Cíle výzkumu.....	30
6. Metodika .....	31
6.1 Výzkumný design.....	31

6.2 Případová studie .....	31
6.3 Metody získání dat .....	33
6.3.1 Polostrukturovaný rozhovor .....	34
6.3.1.1 Témata rozhovorů .....	35
6.3.2 Zúčastněné pozorování .....	36
6.3.3 Respondenti výzkumu .....	37
6.3.4 Záznam a průběh rozhovorů .....	38
6.3.5 Transkripce .....	39
6.3.6 Kódování a analýza dat .....	39
6.4 Limitující faktory a eliminace .....	41
6.5 Údaje o výzkumné souboru .....	42
7. Vyhodnocení kvalitativního výzkumu .....	43
7.1 Úvod .....	43
7.2 Prezentace získaných dat a jejich kategorizace .....	44
7.2.1 Vztah ke sportu .....	45
7.2.2 Počátek .....	45
7.2.3 Důvody .....	45
7.2.4 Místa .....	46
7.2.5 Sociální aspekty .....	47
7.2.6 Vliv pandemických opatření Covid-19 .....	48
7.2.7 Negativa a rizika .....	49
7.2.8 Pozitiva .....	49
7.2.9 IT technologie .....	50
7.2.10 Rodina .....	51
7.2.11 Volný čas .....	52
8. Diskuze .....	52
9. Závěr .....	56

10. Souhrn .....	59
11. Summary .....	60
REFERENČNÍ SEZNAM.....	61
PŘÍLOHY .....	66



# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. ÚVOD

Pro mojí bakalářskou práci, a zároveň prvním podnětem ke zpracování tématu chůze jako způsobu trávení volného času, je má dlouhodobá záliba v chůzi. Osobně vnímám trávení volného času jako jeden z kulturních fenoménů současné společnosti. I proto je mým dalším zájmem zjištění a důvody propojení, proč ostatní lidé tráví chůzí svůj volný čas. Jedním z podnětů mého zájmu o chůzi, ve smyslu trávení volného času, jsou články zejména v online prostředí a reportáže v médiích. Například Mezinárodní charta chůze, kniha *Psychological Perspectives on Walking* (2020), 100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické (2008) a další.

V teoretické části práce se zaměřuji na dvě hlavní dílčí témata, kterými jsou volný čas a chůze. Vymezení jejich základních pojmů, historii, vývoj a vliv na život a zdraví lidí. Tato témata mají však velmi rozličné rozměry a vzhledem k obsáhlosti práce si nečiní nárok na detailní výklad. Volný čas a chůze spolu úzce souvisí a prolínají se, což je potvrzeno v praktické části, která se zabývá právě analýzou trávení volného času chůzí a odpovídá na základní výzkumnou otázku: Jaké jsou motivační faktory k chůzi jako náplni volného času? Po úvodním vymezení dílčích pojmů volný čas a chůze, se věnuji vztahu těchto dvou témat, a to zejména ke společnosti.

Různé přístupy k volnému času společnosti nám umožní pohled na to, zdali lze volný čas v různých kulturách považovat za obecnou hodnotu lidstva neboli, zda je volný čas dostupný všem lidem. Předkládaná práce usiluje o užší pohled využití volného času jako novodobého kulturního fenoménu. Práce vychází z předpokladu, že v rámci daného tématu chůze dochází k trávení volného času u konkrétní skupiny osob. Název bakalářské práce naznačuje primární přístup k tématu, kde jsou motivační faktory k chůzi jako náplni volného času jejím cílem.

Empirická část této práce povede k zjištění odpovědi na základní výzkumnou otázku: Jaké jsou motivační faktory k chůzi jako náplni volného času u vybraných respondentů? Otázka bude zkoumána kvalitativním výzkumem na příkladech případových studií tří vybraných respondentů.

Neméně důležitou částí této práce je pojednání o významu sociologických aspektů trávení volného času chůzí u vybraných respondentů. Proč a kdy se respondenti rozhodli pro tento způsob trávení volného času a co jim chůze přinesla. V práci se také zaměřím na objasnění sociokulturních příčin rostoucího trendu chůze z hlediska motivačních faktorů. Chůze je sice pomalá, ale lze jí efektivně překonat relativně krátké vzdálenosti. Zamyslím se nad důvody využití volného času chůzí, ale i překážkami stojící v cestě rozvoje pěší dopravy, zejména ve městech. Okrajově se také dotknu podpory pěší chůze v rámci Evropské unie. V České republice, z hlediska pěší dopravy, je chůze prozatím vnímána jen jako okrajové téma, mezitím co se jí v zahraničí věnuje stále větší pozornost.

## **2. VOLNÝ ČAS**

### **2.1 Charakteristika**

Volný čas je tradičně vnímán jako čas zbavený závazků a povinností, tedy opakem doby nutné pro práci, nejen profesní. Je považován za dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení, uvolnění a regeneraci.

I přesto, že neexistuje shodný názor či postoj, které z činností lze členit do jednotlivých dílčích částí volného času (např. časová a prostorová participace, druhu činnosti, samostatné aktivity aj.), tak jej obecně lze rozdělit na 4 části.

- Čas určený pro uspokojení vlastních potřeb (péče o své tělo, jídlo, spánek apod.)
- Čas vyčleněný domácnosti (péče o domácnost a rodinu)
- Čas profesní neboli pracovní (zaměstnanecká činnost)
- Ostatní volný čas

Švigová (1982) navrhuje například toto členění:

- denní
- týdenní
- měsíční
- roční
- životních cyklů

Spousta (1996) volný čas chápe jako čas, který člověku zůstává jako protiváha nutných činností spjatých se zaměstnáním, sociálními povinnostmi a biologickými potřebami, je to čas prázdný, který každý může naplnit v rámci daných podmínek svobodně, podle své vlastní vůle.

Opaschowski (1997) na základě teoretických a empirických výzkumů zpracoval přehled potřeb, uspokojování, které jsou přímo spjaty s činností, anebo výchovou ve volném čase:

- potřeba zotavení, osvěžení, uzdravení, psychické uvolnění, odpočinek, spánek, rekreace,
- potřeba vyrovnaní, rozptýlení, a potěšení, uvolnění se od sledovaných úloh, kompenzace, lenošení,
- potřeba poznávání a učebního podněcování, úsilí poznávat a využívat něco nové, aktivizace vlastních sil a možností, edukace,
- potřeba klidu, pohody, rozjímání, a sebevědomí, autoreflexe, osvobození od stresu, shonu a nervového vypětí,
- potřeba kontaktu, komunikace a družnosti, rozhovor, zábava, hledání kontaktů a sociálních vztahů, zvýšené vnímání citů, empatie, něžnost,
- potřeba společnosti, kolektivních vztahů a tvoření sociálních skupin, hledání sociálního bezpečí a stability, vzájemné kontakty v práci, hrách a v jiné činnosti, připravenost pomáhat, tolerovat, společenské uznání, integrace,
- potřeba účasti, angažovanosti a sociálního sebe pojetí,

- participace, spoluúčast spolurozhodování, kooperace, solidarita
- potřeba kreativního rozvoje, potřeba růstu osobních schopností a nadání, asertivní prosazování vlastních myšlenek, vyjadřování vlastních myšlenek, nápadů, zážitků,
- produktivita v kulturní činnosti, práci a v hrách.

Dumazedierovi (2019) je připisováno základní rozdělení funkcí volného času na úrovni jednotlivce, kterými jsou:

- odpočinek
- zábava
- rozvoj lidské osobnosti

Ve spojitosti s volným časem se lze v literatuře setkat také s názvem vázaný čas. Duffková a Tuček jej vymezují jako „součást mimopracovní doby, která má dvě složky. Jsou jimi volný a vázaný čas. Volný čas zahrnuje pravidelně opakující se činnosti, spojené s uspokojováním biologických potřeb, chodem domácnosti a různé mimopracovní povinnosti. Tyto činnosti jsou na jedné straně koníčkem, na straně druhé ale přinášejí prožitek. Proto se také můžeme setkat s termínem povolný čas, kam jsou tyto činnosti někdy zařazovány“ (Duffková a Tuček, 2003, 182). Typickým rysem charakteru volného času je možnost jeho svobodné volby, dobrovolnost a vnitřní motivace. Člověk může volný čas využít pro sebe. Respektive, má významnou možnost seberealizačních činností, která jej baví a je pro jeho zábavu, potěšení a odpočinek. I přesto, že je člověk omezen na daný prostor a čas, jsou volnočasové činnosti subjektivně vnímány jako relativně svobodná volba činnosti každého z nás.

Člověk potřebuje přirozeně uspokojovat své potřeby, a proto vyhledává subjektivní pocity smysluplného naplnění volného času. Při dlouhodobé absenci tohoto pocitu je člověk přirozeně nespokojený. Neměnné činnosti v rámci volného času, v nichž se cítíme spokojeni, napomáhají k pocitu naplnění života, aniž by měly přinést nějaký bezprostřední užitek. Volný čas je proto považován časem nejcennější.

Volný čas je nespornou součástí života nás všech. Zatímco se množství volného času na první pohled přímo spojuje s profesními činnostmi, rodinnou a jinými faktory, je ve skutečnosti na každém z nás, jakým způsobem tento čas využijeme. Avšak problematika

využití volného času se neobjevila vznikem moderní či postmoderní společnosti, ale prošla historickým vývojem. Faktory volného času jsou pak omezeny různými vnějšími vlivy. Základními charakteristikami volného času jsou sociodemografické faktory (např. rodinný stav, pohlaví, vzdělání, věk atd.) a bezesporu také prostředí, ve kterém se jedinec nachází.

## **2.2 Historie**

Volný čas je naší součástí po celou dobu evoluce lidstva a lze jej poměrně přesně sledovat v měnící se společnosti dle jeho měnícího se obsahu. V uplynulém století se stal volný čas bodem zájmu nejrozličnějších oblastí a vědních oborů, ale také politického dění. V roce 1948 uznala Organizace spojených národů (OSN) lidské právo na volný čas a svobodu podílet se na kulturním životě. Dala možnost v roce 1970 vzniknout Světové Organizaci Volného času (WLO), Chartě pro Volný čas 2020 v její pozdější třetí revizi. Volný čas je středem pozornosti odborníků zabývajících se vztahem volného času v přímé souvislosti k jejich vědnímu oboru, ale i studia.

## **2.3 Volný čas jako předmět studia**

Volný čas je také tématem výuky řady vysokoškolských studijních oborů. Existuje řada empirických i teoretických přístupů ke studiu volného času pod různými úhly pohledu a s různorodými cíli. V minulém století, zejména na zahraničních vysokých školách, vzniklo několik specializovaných pracovišť. Ta se systematicky zaměřovala na problematiku volného času, jako na předmět studijního zájmu. Mezinárodní adresář akademických institucí ve volném čase, rekreaci a příbuzných oborech (International Directory of Academic Institutions in Leisure, Recreation and Related Fields), uvedl například v roce 1991 přibližně 1 400 studijních míst v 60 světových zemích, nabízející vzdělávání v oblasti volného času (Rojek, Shaw & Veal, 2006). Obdobně jako vědní obor kulturologie, mají i studia volného času interdisciplinární charakter, využívají teorií a metod sociálních věd. Zejména pak sociologie, geografie, psychologie, ekonomie a vědy politické (Rojek, Shaw & Veal, 2006).

Problematika volného času a jeho role v rozvoji lidstva dala vzniknout Světové organizaci volného času (WLO, 2008), jako mezinárodní nevládní organizaci sdružující jak jednotlivce, tak i organizace. Za své hlavní cíle si tato organizace vytýčila prohlubovat poznání o volném čase, sdílet tyto znalosti a podporovat zlepšování podmínek pro volný čas. Zejména pak pokud jde o legislativu, infrastrukturu, management a program. Organizace sdružuje vědce

a odborníky z praxe, kteří se problematice volného času věnují. Podle nich by měl být volný čas univerzální a nepostradatelnou součástí lidského života, která umožní prožít jej v jeho plnosti. Zástupci Světové organizace volného času opakovaně konstatují, že v mnoha společnostech po celém světě je toto realitou, avšak na druhou stranu je v jiných společnostech stále pouhou aspirací. Důležitost, vývoj a činnost organizace pak souhrnně přibližuje například Edginton (2013), kde ve své studii hodnotí padesátiletou historii perspektivy a analýzu Světové organizace volného času.

## **2.4 Vliv prostředí**

Existuje řada činitelů, které ovlivňují trávení volného času, jako například věk, pohlaví, zdravotní stav, vzdělání, sociální postavení, vliv rodiny, množství volného času, prostorová dostupnost a další. Vliv prostředí, lidí z blízkého okolí a způsoby využití volného času, ovlivňují zaměření osobnosti, formuje profesní schopnosti i celou osobnost. Vzorovou výchovnou funkcí volného času je utváření prostoru pro další osobnostní rozvoj člověka. V užším slova smyslu volný čas plní trojí funkci: odpočinku, zábavy a vlastního rozvoje člověka. V širším slova smyslu, společenském, plní volný čas funkci regenerace pracovní síly, neboť míra a kvalita regenerace ovlivňuje následnou profesní produkci. Ve vztahu k vzdělání je vliv prostředí jednou z hodnotových charakteristik stylu trávení volného času. „Vysokoškolsky vzdělaní rodiče kladou důraz na kulturní aktivity svých dětí ještě předtím, než nastoupí do školy, a potom i v průběhu školní docházky. Dbají na to, aby volný čas jejich dětí vyplnil vhodně aktivity, rozvíjející jejich poznání, prohlubující jejich vědomosti a přispívající k jejich orientaci v okolním světě.“ (Katrňák, 2004, s. 133). Osobnost člověka je pak základním předpokladem pro všestranný rozvoj jedince. Regenerační funkce, tedy čas určený pro aktivní i pasivní odpočinek, kompenzační zábava, vyrovnává nedostatky v zaměstnání. Jistě sem patří hektický způsob života, vyhledávání samoty, narušení soukromí atp. Volný čas má bezesporu i své společenské role. Jejich pojetí a také význam, který jim je připisován, významně záleží na konkrétním sociokulturním systému.

Další směřování volného času jedince záleží na tom, jakým vývojem prošel a které faktory sociálního prostředí jej formovaly. Nejčastěji nacházejí lidské potřeby své vyjádření v celkovém pocitu životní pohody, životním postoji a spokojenosti s vlastním způsobem života. Volný čas běžně tvoří rekreace, zájmové činnosti, odpočinek, zábava, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost, ale i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Z hlediska dětí a mládeže nepatří do volného času vyučování a činnosti s ním související,

základní péče o zevnějšek a osobní věci, sebeobsluha, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zatížení a dalšího vzdělávání a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče atd.). Ale i z těchto činností si někdy lidé vytváří svého koníčka. Toto je zřejmé např. ve vztahu k přípravě (i konzumaci) jídla nebo k nakupování pro péči o zevnějšek, který pak prezentují ve společnosti. Volný čas mladých lidí je prospěšný tehdy, když je jeho část organizována. Z pedagogického aspektu je nutné si uvědomit, že existuje volný čas organizovaný školou, mimoškolními výchovnými činiteli a neorganizovaný, spontánně využívaný, jinak sociálně a pedagogicky intervenovaný a neintervenovaný volný čas. (Brindza, 1984).

## 2.5 Účinky a funkce

Volný čas obdobně jako kultura, je úzce spojován s pozitivními účinky. Dle Mezinárodního programu sociálního průzkumu (ISSP, 2007) je základní a nejběžnější funkcí volného času odpočinek, poskytující relaxaci. Řídčeji je volný čas vyplňován zábavou, rozvojem vlastní osobnosti a navazováním kontaktů. Za předpokladu, že se vrátíme k jedné části volného času, kterou je svobodná volba, jenž je spojována s pozitivními účinky jako výsledkem realizace volnočasové aktivity, tak si logicky člověk vybere právě činnost, která mu neškodí a přináší mu uspokojující pocit. S ohledem na tyto pozitivní účinky a svobodnou volbu, je volný čas spojován a vnímán velmi kladně.

Avšak. Na volný čas je nutné pohlížet nestranně jako na čas, který je sice člověku k dispozici, nicméně záleží na tom, jak s ním naloží. Pakliže člověk neví, jak s volným časem naloží, může vyvstat problém, co s volným časem. Na nakládání s volným časem historicky již upozorňoval tehdejší československý prezident T. G. Masaryk, který na přelomu 19. až 20. století svým bojem za osmihodinovou pracovní dobu podotkl: „Čím kratší práce denně, tím větší prázdně; a pak nastává problém, ne jak nejvíce pracovat, ale jak nejlépe využít prázdně. A to je vlastně hlavní problém. Jak pracovat, to více méně každý poměrně snadno zodpoví; ale co má dělat, když nepracuje? Jak nakládat s prázdným časem? Všecko zlo společenské pochází právě z prázdně, tj. z neumění s prázdní zacházet, a proto má otázka zkrácení doby ohromnou důležitost sociální. Jistě my také se budeme tázat, jak je postaráno o to, aby člověk mohl prázdně své využít? Co se týká nejen dělnictva, nýbrž i jiných vrstev, víme přece, jak u nás s nedělí se nakládá. Většina lidí neví, co má v neděli dělat, jak má

volný čas, jak se říká, zabít. Tedy problém osmihodinové pracovní doby práce je nesmírně důležitým problémem mravním a sociálním“ (Masaryk, 1905, 16 - 17).

Pokud je volný čas neproduktivní nebo není efektivně naplňován, může být dokonce vnímán negativně. Také bývají negativně vnímány některé konkrétní volnočasové činnosti, které jsou spojované zejména s pasivním nebo stereotypním stylem života. Eventualitou v rámci volného času nemusí nutně být pouze neutrálně či pozitivně hodnocená aktivita, na což upozorňuje zejména Rojek (2010), který popisuje temnou stránku volného času nebo nelegální formace volného času.

## **2.6 Sociokulturní systém**

Jaké postavení má volný čas v hodnotovém žebříčku sociokulturního systému? Přistupujeme-li analogicky ke společenskému životu, stejně tak můžeme tímto způsobem přistupovat k volnému času v jeho různých úrovních. Budeme-li na volný čas nahlížet v obecné úrovni, s určitostí se s ním vždy setkáme ve všech sociokulturních sférách. V rámci působení enkulturace ve specifické době, volném čase, dochází k osvojování návyků již v rámci jednotlivých sociálních skupin.

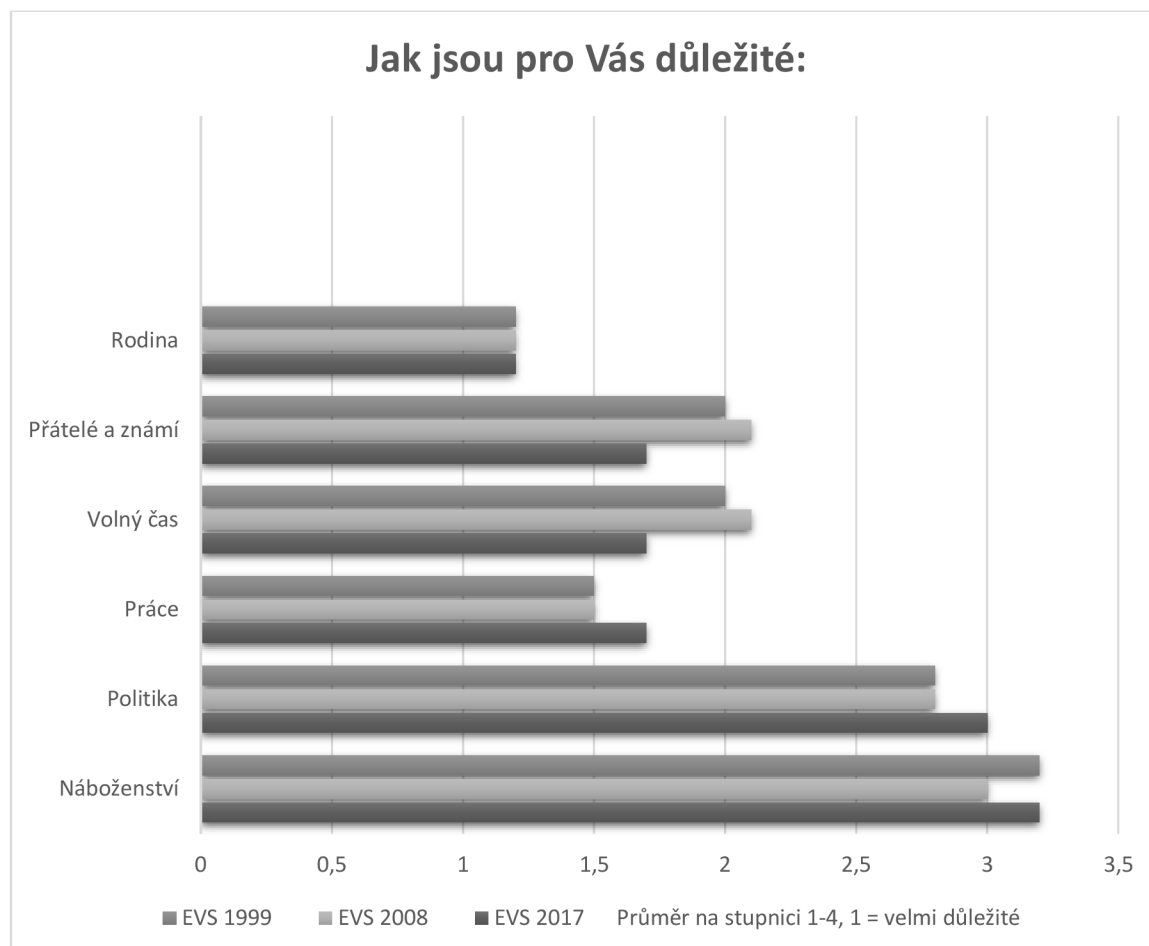
Pěší či cyklistický výlet, hodina karate, sledování televize, návštěva známých, kina, koncertu či výstavy, keramická tvorba, malování, představení, to vše jsou možnosti trávení volného času. V reprezentativním šetření české populace Centrem pro výzkum veřejného mínění (CVVM, 2009) vyplynulo, že ve všední den nemá 6 % respondentů žádný volný čas, čtvrtina má 1–2 hodiny, třetina 3–4 hodiny, 18 % má 5-6 hodina a dalších 16 % má dokonce 7 hodin volného času. O víkendu pak máme volného času výrazně více.

K zjištění pozice volného času využijí již vyhodnocený výzkum preferencí evropského výzkumného programu European Values Study (EVS, 2017), zaměřeného na základní lidské hodnoty. V tomto případě se jednalo o základní otázky důležitosti, týkající se života. Program se opírá o položkovou baterii otázek k danému tématu, která se dlouhodobě využívá ve výzkumech hodnot (např. výzkum v české populaci pod názvem Sociální soudržnost nebo další výzkumy World Value Survey, European Value Study aj.).



**Obrázek 1.** Stupnice důležitostí týkající se života ve společenském žebříčku hodnot české populace v letech 1999–2017 (testová baterie zde neuvedena). (Vlastní zpracování)

Zdroj: EVS 1991–2017



Z provedeného výzkumu z roku 2008 (obrázek 1.) je volný čas na 4. místě hodnotového žebříčku společnosti. Volný čas předčila pouze rodina, práce, přátelé a známí. Pokud bychom ze zmíněného výzkumu vyhodnocovali důležitost volného času pouze bez rozdílu intenzity, je volný čas po rodině a práci již na třetím místě ve společenském hodnotovém žebříčku. O devět let později čili, v roce 2017, zůstává prioritně důležitá rodina, naopak se mění postavení volného času. Nyní volný čas sdílí společně s prací ve společenském hodnotovém žebříčku třetí místo. I přes pozitivní posun se v žebříčku stále nachází pod přáteli a známými. Náboženství a politiku historicky Češi nepovažují za důležité hodnoty.

Doplňujícím indikátorem spojení volného času a kvality života může být výsledek výzkumu společnosti Eurostat z roku 2018. Vyplývá z něj, že ve spojení s volným časem došlo k navýšení indikátoru kvality života.

Spokojenost s množstvím volného času dle pohlaví byla organizací Eurostat měřena na hodnotící škále od 0 do 10. Pokud mluvíme o volném čase, nepočítá se jen čas, ale také kvalita, zejména společenská. Jinak řečeno spokojenost, kterou mají lidé s množstvím volného času. Jde o významný subjektivní ukazatel, který může výrazně objektivně doplnit relevantní informace provedeného výzkumu. Průměrná úroveň v rámci EU byla v roce 2018 6,8 bodu (obrázek 2). Jedenáct členských států dosáhlo 7,0 bodů nebo více. Nejvyšší průměry byly zaznamenány v Dánsku, Irsku (shodně 7,5) a Finsku (7,8). Na druhém konci žebříčku byly dvě země, kde byla míra spokojenosti pod 6,0 bodu, a to Bulharsko (5,7 bodu) a Řecko (5,5 bodu).

### **3. CHŮZE**

#### **3.1 Charakteristika**

Chůze je ekonomicky, ekologicky a sociálně zdravý způsob dopravy. Je nedílnou součástí lidské podstaty a její výhody jsou dobře známé. Není složité nalézt důvody v její prospěch (Risser & Šucha, 2020). V podstatě lze vzpřímenou chůzi považovat za evoluční zlom ve vývoji člověka. Uvolnění rukou a rozvoj manuální činnosti lidstva umožnila právě chůze. Zhotovování výrobků a nástrojů otevřelo smysl vývoje lidské inteligence, jako faktoru přežití a adaptace.

Chůze je prakticky přirozená, nenáročná a za předpokladu dobrého zdraví je všem dostupná. Je natolik základním způsobem pohybu lidstva, že máme tendence zapomínat na její význam. Až když se dostaneme do stavu, kdy jsme zdravotně omezeni, znovu si uvědomíme významnou roli chůze a podmínky, které bychom pro ni očekávali.

Nevyžaduje žádné zvláštní vybavení, proto je i levná. V České republice ji lze také označit za demokratický způsob dopravy. Oproti ostatním současným způsobům dopravy je chůze šetrná k životnímu prostředí a nevytváří její znečištění. Bezesporu ji také nelze odepřít význam zdravotního hlediska – ve zdravé míře zlepšuje zdravotní stav populace i zvyšuje kondici.

Zakladatel sdružení Walk21, John Butcher, v úvodu dokumentu Mezinárodní charty chůze uvádí: „Chůze je to první, po čem touží malé dítě, a to poslední, čeho se chce vzdát starý člověk. Chůze je cvičení, ke kterému nepotřebujeme posilovnu. Je to léčba bez léků, regulace tělesné hmotnosti bez diety a kosmetika, pro kterou nemusíme do drogerie. Je to uklidňující prostředek bez pilulek, terapie bez psychologa a dovolená, která nestojí ani korunu. Chůze navíc neznečišťuje zdravotní prostředí, má malou spotřebu přírodních zdrojů a je velmi účelná. Chůze je pohodlná, nevyžaduje žádné speciální vybavení, je seberegulační a ze své podstaty bezpečná. Chůze je stejně přirozená jako dýchání“ (Walk21, 1999). O výhodách chůze obdobně hovoří v úvodu své knihy autoři Risser a Šucha (2020) kdy tvrdí, že „výhody chůze jsou dobře známy, ale stále je jich málo popsáno...“

### **3.2 Historie**

Díky historickým zmínkám se lze s chůzí literárně setkat již v Eposu o Gilgamešovi. Jde o literární pramen, který je zmiňován jako nejstarší celosvětově ucelené dílo. V jeho stěžejní části je popisována dlouhá Gilgamešova horská výprava, při níž člověk reflektuje chůzi. „Od této chvíle se chůze stává pro uvažujícího člověka samozřejmostí, do jeho představ, myšlení a psaní zakotvenou.“ (Bilgames, n. d.).

Nelze také opomenout historický vývoj přeměn veřejných prostor, který měl z hlediska pěší mobility zásadní vliv na význam společenského života. Z podstaty teorie architekta Gehla (2002), který se věnuje úpravou prostor pro pěší a cyklisty ke zlepšování kvality života ve městech lze usuzovat, že kvalitu městských prostor lze měřit pomocí lidských aktivit, které se v daném místě fakticky dějí.

Veřejný prostor lze charakterizovat „jako všechny nezastavěné prostory ve městě, které jsou volně (bezplatně) přístupné všem obyvatelům a návštěvníkům města, buď nepřetržitě, nebo s časovým omezením (např. parky zavírané na noc). Základní charakteristikou veřejného prostoru je jeho obyvatelnost spojená s užitností pro obyvatele, tj. musí sloužit obyvatelům města k provozování nejrůznějších činností pohybových (chůze, jízda na kole) a pobytových (sezení, hry)“ (Šilhánková, 2003, 4).

### **3.3 Sociálně historický význam**

Veřejné prostory mají zásadní vliv na společenskou funkci lidstva. Jsou to místa setkávání, veřejného života i denních lidských činností. Také jsou základními podmínkami pro setkávání

a komunikaci společnosti a je nutné na ně nahlížet jako na sociální dimenzi. Byť se v průběhu historie přístupnost těchto prostor neustále různorodě mění, lze se na ně spolehlivě dopravit právě pomocí chůze.

I přes odlišnosti jednotlivých prostor, lze, dle Gehla (2002), definovat tři jejich funkce. Setkávání, doprava a obchod. Preferuje názor, že prostor má vliv na konkrétní typ aktivit, které se v něm odehrávají. Záleží pak na typu aktivity a době, jak dlouho se v prostoru zdrží, ale také neopomíná to, že se zde aktivity rozvíjejí. Dále pak dělí aktivity na nezbytné, volitelné a společenské.

- Nezbytnými aktivitami jsou například chůze do školy a do práce, nakupování, chození po úřadech a podobně. Protože jsou tyto aktivity nucené, probíhají nezávisle na hodnotách vnějšího prostředí.
- Volitelné aktivity jsou pak provozovány v místě a čase, jen když lidé sami chtějí. Ačkoli jsou tyto aktivity závislé na klimatických a materiálních podmínkách, jsou téměř vždy provozovány v lidském komfortu. Tyto aktivity pak přinášejí zdroj zážitků. Mohou jimi například být procházky, turistika, specializovaná chůze (nordic walking) a podobně.
- Společenské aktivity jsou činnosti závislé na ostatních lidech. Zejména jde o přítomnost ostatních na veřejných prostranstvích. Typickým aktivním příkladem této aktivity jsou hrající si děti, s tím spojením jejich rodiče ve vzájemné komunikaci. Pasivním příkladem společenské aktivity je pozorování lidí a jiné druhy činností. Tyto společenské aktivity jsou svým vznikem odvislé od předchozích dvou aktivit. Zde je patrný rozvoj socializace v totožném místě. Neboli vliv chování lidí, sociální interakce a hodnoty, které jsou pro společnost i jedince přínosné.

Právě pro svůj společenský význam je chůze pro člověka nenahraditelná. Je pohybem, který lidstvu od nepaměti umožňuje navazování společných kontaktů a společenské aktivity. Tam kde jsou chodci, existuje život. Kromě zdravotních výhod podporuje chůze také sociální kompetence. Lidé, kteří chodí více, mají lepší komunikační vyjadřování i další sociální dovednosti.

Podstatu mapování lidské společnosti neboli osídlení umožnila z hlediska historie právě chůze. Sledovaly se linie kroků s místy jejich cílů, zastavení a vzájemné křížení. V současné době a prostoru lze pro mapování nebo mapové výsledky využívat pomoci sofistikovaných

metod měření. Příkladem mohou být veřejně dostupné mapové online podklady nebo taky aplikace určené pro sdílení času, prostoru i aktivit. Tyto interpretace pak mají, v užším slova smyslu, využití v jednotlivých sociálních úrovních. Avšak nezapomínejme, že jsou stále vzájemně propojeny a vytváří tak významnější a konkrétnější prostory a ucelenější cíle pro setkávání.

Historicky existují místa, kde se lidé setkávají a vytvářejí či udržují vzájemné kontakty. V těchto místech se odehrály společensky důležité události (demonstrace, slavnosti, trhy apod.). Tato místa sloužila či slouží jako poutní a dopravní křižovatky, které umožnily další rozvoj sídel nejen po tržní stránce, ale i socializace lidstva.

Devatenácté století je velmi úzce spojováno s utvářením občanské společnosti. Města se výrazně rozrůstají zejména v průmyslových částech země a v souvislosti s pracovními povinnostmi je primárním prostředkem dopravy pěší chůze. Po architektonických změnách dochází k odbourávání „veřejných hradeb“ a společnost, zejména ta městská, rozšiřuje svoji kompaktní uzavřenost. Začínají vznikat prostory rozšiřující se do volné krajiny se zaměřením na zeleň, jako jeden z volnočasových prostředků určených k regeneraci sil. Typickým prostorem je park, potažmo městský či lázeňský park, který již není dostupný jen aristokratům.

Ve dvacátém století se výrazně změnily předpoklady pro tradiční využití veřejných městských prostor. S rozvojem elektrifikace měst, zejména po druhé světové válce, se výrazně zvýšila automobilová doprava a redesign měst. Lidé postupně přestávají využívat mobilitu pomocí pěší chůze a více využívají městských hromadných prostředků, případně automobilů. V reakci na čím dál více dopravou zahlcená města a obce, se postupně budují pěší a cyklistické stezky. Nejdříve absence veřejného života po druhé světové válce a později i rozsáhlý vývoj informačních technologií, vede ke komunikaci bez přímého osobního kontaktu (Gehl, 2002). Důležitost chůze se zvyšuje a nyní se více než kdy dříve objevuje otázka „Kdo jsou chodci a co potřebují?“

V současné době se každodenní život lidí odehrává spíše v soukromí. Proto se existencionální privátní rozsah komunikace lidstva v nepřímém kontaktu zdatelně zvětšuje. Protiváhou tohoto trendu, dnešního individualismu, kterému výrazně napomohla doba pandemie Covid 19, je akutní potřeba osobní komunikace mimo soukromí. Sociální komunikace mimo soukromí je dle Gerbnera (1972), formou sociální interakce prostřednictvím sdělení. „Sociální interakce je proces, během kterého se jedinci vzájemně stimulují, reagují

na sebe – tím se rozvíjí řetězec vzájemných akcí a reakcí. Každý jedinec je denně součástí nějaké sociální interakce (záměrná činnost, cílené jednání, působení). Sociální interakce je tedy vzájemné působení individuí (nebo skupin), jehož podstatou je komunikace, což je proces směny a přenosu informací, který má povahu sociální interakce, bývá označován jako komunikace sociální (Jílek, 2009).

Sociologická encyklopedie pojímá sociální interakci v širším významu jako proces působení jednoho jednajícího na druhého.

„Sociální interakce jsou procesy, které spočívají v působení jednoho jednajícího (nebo jedné skupiny jednajících) na jiného jednajícího (na jinou skupinu jednajících). Může jít o působení přímé i nepřímé, zaměřené i nezaměřené, osobní i anonymní. Interakce sociální zahrnuje sociální komunikaci, procesy vlivu a moci, kooperaci i sociální konflikt, různé formy sociality, jako je směna, skupinové ztotožnění nebo konfrontace. Proces interakce sociální nepředpokládá nutně vzájemnost působení, i když je u rozvinuté interakce typickým jevem. Interakce sociální je konstitutivním aspektem všeho společenského života. Každý konkrétní jev lidského světa může být charakterizován jako sociálně interakční, může však být také popsán v jiných termínech, například v termínech kultury, osobnosti nebo společenské skupiny. Interakce sociální tedy není jedinou univerzální charakteristikou lidské skutečnosti. Jako sociálně interakční ve vlastním slova smyslu označujeme jevy, které nejen interakci zahrnují nebo ji předpokládají, ale v nichž interakce představuje osu, podél níž jsou studované jevy členěny.“ (Sociologická encyklopedie, 2018).

Britský sociolog Giddens (1999) přibližuje sociální interakci jako jakoukoliv formu setkání mezi jedinci. Může mít povahu formální (hosté na večírku) či neformální (komunikace dětí ve školní třídě).

Naopak starokatolický kněz a sociolog Jandourek v souvislosti sociálními interakcemi hovoří o jednání, jehož důsledkem je vzájemné ovlivňování jedinců nebo skupin. K sociální interakci tedy dochází, když jednání jedné osoby (skupiny) vyvolá jednání jiné osoby (skupiny). K základním formám sociální interakce pak patří například kooperace nebo konflikt (Jandourek, 2012).

Britský sociolog Thompson (2005) dokonce rozlišuje tři typy sociální interakce. Prvním je interakce tváří v tvář (např. rozhovor v kavárně; odehrává se v jednotném času a prostoru,

použitá i neverbální komunikace, má konkrétního příjemce, dialog, je tam zpětná vazba). Druhým je mediovaná interakce (např. telefonát, psaná korespondence; odehrává se v časové separaci, má konkrétního příjemce, dialog – chronologická komunikace). A třetím je mediovaná kvaziinterakce (vazba mezi produkcí a recepcí mediovaných obsahů, které jsou publiku odesílána v rámci mediální komunikace; odehrává se v časové separaci, má neurčitou sumu potenciálních příjemců, je monologická, podobá se tedy mediované interakci). Kvazi – příjemcem je neidentifikovatelná skupina lidí (monologičnost, minimální zpětná vazba). Mediovaná interakce a mediovaná kvaziinterakce používají nižší spektrum symbolů, aby zjednodušila porozumění.

Sociální komunikace je tedy součástí sociálních interakcí a jejich vztah bývá chápán dvojitým způsobem. V prvním případě je komunikace považována za dílčí cíl interakce. V druhém případě jsou komunikace a interakce považovány za různé stránky jednoho procesu. Můžeme tedy říct, že sociální komunikace je sociální interakcí.

### **3.4 Sociální chování**

Pro člověka důležité a nezbytné činnosti se odehrávají bez ohledu na kvalitu prostředí. Může jít o chůzi do zaměstnání, do školy, čekání na schůzce či a tramvaj. V tuto chvíli není žádná volba a tyto činnosti musíme v daný moment vykonat.

K volitelným aktivitám pak patří činnosti, které chceme dobrovolně dělat (například posedět v kavárně). A je-li nastalá situace příjemná, prostředí přitažlivé a k činnostem máme ideální podmínky, vykonáváme je dobrovolně a z vlastní vůle.

Dobrovolnou společenskou aktivitu, kterou máme jako lidstvo od základu lidského bytí dānu, je setkávání se s ostatními lidmi. Může jít o hromadná setkání, ale i o setkání s jednotlivcem či několika málo jednotlivci. Pokud se spojí setkání s volnočasovou aktivitou či činností, o to více je toto emočně přínosnější. Obecně platí, že s rostoucím počtem dobrovolných sociálních aktivit v rámci volného času se zvyšuje kvalita okolního prostředí. Do tohoto prostředí poté přichází čím dál více lidí se zájmem o danou aktivitu.

### **3.5 Vliv chůze na zdraví**

V současné době se zvyšuje průměrný věk populace. I přes stále častěji vyskytující se vlivy špatných návyků ve zdravém životním stylu společnosti (stravovací návyky, méně pohybových

aktivit, více sedavého stylu a podobně) a zvyšování rizik civilizačních chorob (kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus, obezita a další) (WHO, 2020), se čím dál více dostávají do popředí preventivní činnosti zamezující právě nesprávnému – nezdravému životnímu stylu. Lékaři „bijí“ čím dál více na poplach s dodržováním pravidelného pohybového režimu, zejména z hlediska preventivních důvodů onemocnění. Chůze, jako jedna z forem pohybové aktivity, snižuje riziko rakoviny a cukrovky, pomáhá člověku s nadváhou, předchází demenci, posiluje kondici, zvyšuje přítomnost vitamínu D, má antidepresivní vlivy a v podstatě nemá žádná negativa. I přes známý přínos chůze jsme ji kvůli závislosti na dopravních prostředcích a své pohodlnosti, omezili téměř na minimum. Novák, praktický lékař, uvedl v odborném lékařském časopise svá doporučení následovně.

„... počet kroků, které urazí denně zdraví dospělí lidé, se pohybuje mezi 4 000 a 18 000. Adaptačním podnětem však není jen celkový objem kroků, ale také intenzita, tedy frekvence kroků. Ta se pohybuje v rozmezí 64 až 170 kroků za minutu. Řada autorů se shoduje, že za optimální zátěž střední intenzity lze považovat chůzi o frekvenci kroků 100 za minutu. Ta odpovídá intenzitě 3 METs a pro netrénované osoby s nízkou zdatností představuje zátěž střední intenzity. Pro zdatnější však intenzita zátěže musí být větší, a tedy jsou vhodné i jiné formy pohybové aktivity (PA) než pouhá chůze (džogink, plavání, kolo, běžky aj.). Půlhodina touto frekvencí kroků znamená v denní bilanci přídavek 3 000 kroků denně, a to by obvykle mělo naplnit doporučení na 7 000 až 11 000 kroků denně. V prevenci rizik, souvisejících s každodenní přemírou nepřetržitého sezení, se doporučuje alespoň každých 30 minut sezení přerušit a po dobu 2–5 minut se věnovat pohybové aktivitě – sem patří chůze či jednoduché průpravné cviky dolními končetinami, případně zašlapání na ergometru, je-li k dispozici. Dostatek chůze by tak měl být základní pohybovou aktivitou každého člověka, další formy PA by měly zdravotní účinek PA jako součásti životního stylu jen dále podpořit“ (Novák, 2018, 158).

Některé internetové portály či publikace například uvádí, 6 000 nebo dokonce 3 000 kroků denně. Naopak lékaři zpravidla doporučují počet kroků až na základě konkrétní zdravotního stavu pacienta. Avšak pokud se budeme držet obecného doporučení s průměrnou rychlostí chůze 4 až 5 km/h, ujdeme jej zhruba za dvě hodiny. V souvislosti s časem nastává otázka, zdali si v dnešní vytižené době můžeme takto dlouhý časový komfort dopřát. Se zdravím populace je jistě velmi úzce spjata ekonomika. Pakliže budeme zdraví, nebude nutné vynakládat toliko



prostředků na léčbu, zvýší se produktivita občanů, posílí se národní hospodářství a tím se zlepší pozitivní účinky na sociální prostředí.

Když se lidem stanou zřejmé osobní zisky, zvyšuje se pravděpodobnost, že budou investovat do určitého chování. Ideu k přechodu na udržitelnější mobilitu dosáhneme pouze tím, že se vzdáme používání automobilů, přinejmenším při určitých příležitostech nemá budoucnost (Kubitzki & Fastenmeier, 2019).

Chůze jako způsob dopravy inteligentních a odpovědných občanů, kterou za standardních podmínek ovládají všechny generace lidstva, nabízí přirozenou, nenáročnou a hlavně funkční formu fyzické aktivity. Oproti běhu, nám v pravidelném režimu chůze nabízí daleko menší nároky na zatížení těla. Nezatěžuje kloubní aparát a zároveň posiluje prevenci zlomenin a osteoporózy. Pozitivně působí na okysličení těla a tímto je příznivě ovlivněny mozkové funkce, zejména paměti a s tím spojená stimulace nervové soustavy. Pěší pohyb (stejně jako každý jiný pohyb) produkuje hormony dobré nálady a odstraňuje negativní emoce (Sovová, Zapletalová & Cipryanová, 2008).

Pokud bychom měli propojit mentálně příznivé účinky chůze s reflexí a zdravotním stavem člověka, můžeme hovořit o chůzi naboso. Tuto metody doporučují spíše reflexní terapeuti. Přímý kontakt s povrchem země je pro lidský organismus (duši i tělo) přínosný, neboť je na chodidlech množství zakončení nervových drah, které jsou propojeny s dílčími částmi lidského těla, nebo dokonce i s konkrétními orgány. Samotný kontakt s nerovnoměrným zemským povrchem je pak stimulací nervových zakončení přispívající prevenci nemocí.

Je také důležité zmínit, že chůze v přírodě je daleko prospěšnější než chůze ve městě. „Existuje předpoklad, že čím rušnější a hustší je silniční provoz, tím má člověk sklon pohybovat se v těchto místech rychleji. Čím větší je město a čím jsou tedy jeho ulice zamořenější vzdušným kalem, tím rychleji se v něm budou chtít lidé pohybovat, a tedy tím více si budou škodlivých zplodin nabírat do plic. Příliš rychlá chůze (svižná-tedy taková, kterou nám příručky pro zvýšení kondice doporučují nejvíce) ve zmíněném prostředí může vést k tomu, že nám nebezpečné chemické látky proniknou do jindy většinou neprovětrávaných plicních sklípků, v nichž se usadí. To může vést posléze k zánětům, alergiím v konečném důsledku i k rozvoji civilizačních chorob“ (Daněk, 1989, 117).

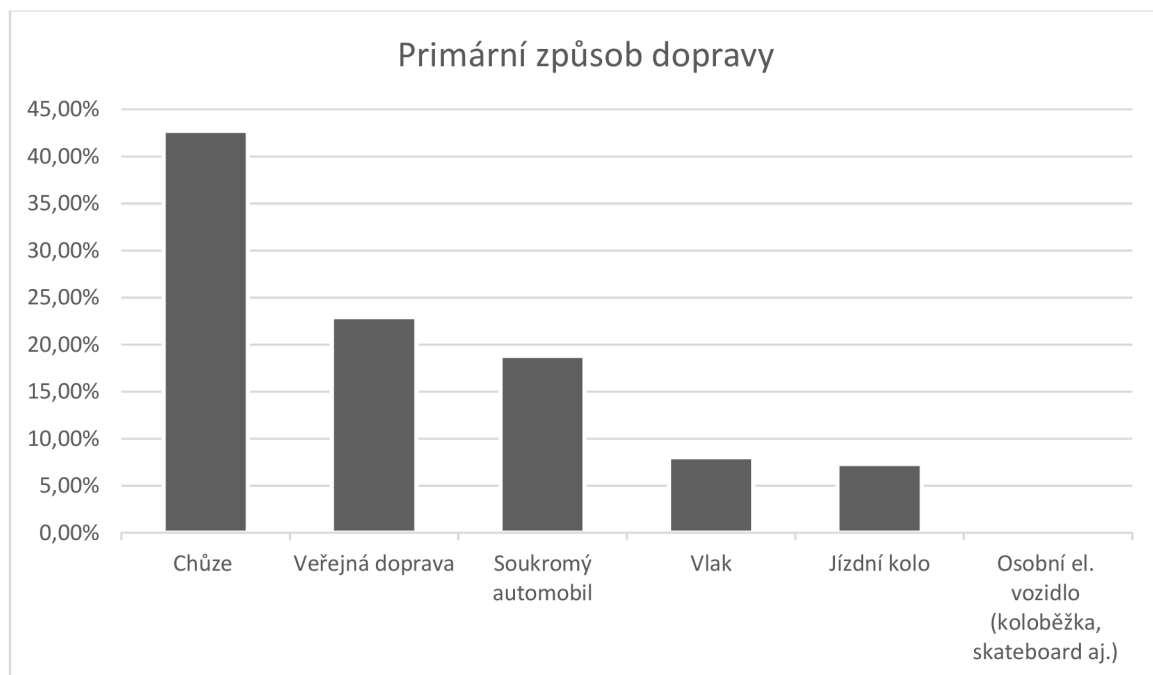
### 3.6 Evropská mobilita

Více než polovina obyvatel Evropské unie žije ve městech (Eurostat, 2018). Tyto oblasti jsou tedy životním prostředím obyvatel, zahrnujícím komplexní dopravní a ekonomický systém. Pro plnění požadavků na kvalitu městského života v souvislosti se zdravím, je nutná ochrana životního prostředí. Pro udržení systému mobility ve městech lze považovat pěší dopravu za její nedílnou součást. Za předpokladu, že je síť pěších stezek fungující, logicky se zvyšuje kvalita městského života.

V roce 2019 byla v rámci publikace *Psychological Perspectives on Walking: Interventions for Achieving Change* v Olomouci, v rámci 20 zemí světa, provedena studie se zaměřením na využití primárního způsobu dopravy ve městě (Risser & Šucha, 2020). Respondenti uvedli, že primárně využívají pěší způsob dopravy před jízdou automobilem, veřejnou dopravou a například jízdou na kole (obrázek 2).

**Obrázek 2.** Zaměření na primární způsob dopravy ve městě. (Vlastní zpracování)

Zdroj: *Psychological Perspectives on Walking: Interventions for Achieving Change*. Routledge, 2020.



### 3.7 Programy podporující chůzi a zdraví

Na téma vlivu chůze na lidské zdraví se zaměřuje několik světových organizací a programů.

Walking the way to Health.

Walking the way to Health je společný projekt britské zdravotní nadace British Heart Foundation (BHF) a Natural England. Nadace BHF je zaměřena na prevenci vzniku kardiovaskulárních nemocí, které jsou v globálním měřítku nejčastější příčinou úmrtí. Natural England je organizací pro podporu projektů k zdravé chůzi (local health walk schemes). Sdružuje více jak 30 000 dobrovolníků s cílem přesvědčit ostatní, aby chůzi více preferovali. „Zdraví prospěná chůze je chůze pravidelná, svižná a účelová“. „Pro sedm obyvatel z deseti je chůze jediným dosažitelným druhem pohybu, kterým mohou přispět ke zlepšení své fyzické kondice“ (Walking the way to Health, 2008).

HEPA Europe (Health- enhancing physical activity)

Evropská síť pro podporu zdraví posilující fyzické aktivity. Jedná se o podpůrný program nezávislé instituce, Světové zdravotnické organizace (WHO), řízený Institutem pro sociální a preventivní medicínu v Basileji. Institut se obecně zabývá rizikovými faktory nepřenositelných nemocí, zejména fyzickou nečinností a sedavým způsobem života. Podporuje cílené intervence ke zvýšení fyzické aktivity u nejvíce neaktivní části populace v různých prostředích. Posláním institutu je pak poskytování relevantních informací ve výzkumu, politice a praxi v oblasti zdraví posilujících aktivit v rámci celého evropského regionu. Program je založen na prohlášeních WHO spojených s odpovídajícími dokumenty Evropské komise a Globálním akčním plánem pro fyzickou aktivitu 2018–2030.

Jedním z bodů programu, vycházející z 48 případových studií na téma Zdraví a dopravní sektor, je podpora bezpečnosti pěší a cyklistické dopravy (European network for the promotion of health- enhancing physical activity, 2006).

Chůzi považuji za podstatný a zároveň jediný prvek každé naší cesty. Chůzi vnímám jako nástroj lidské mobility sloužící k uspokojování vlastních potřeb, které jsou součástí našeho každodenního života. Stejně tak ji vnímám jako odpočinkový prostředek trávení volného času a také jako sport.

## **II. EMPIRICKÁ ČÁST**

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách" (Hendl, 2016, 50).

### **4. Etika**

Kvalitativní výzkum byl proveden po souhlasu Etické komise Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Všichni respondenti byli starší 18 let a na výzkumu se podíleli zcela dobrovolně. Pro případné riziko při vyprávění svého jedinečného příběhu, kdy může nastat pocit nepohodlí a narušení soukromí respondenta, mohl každý z nich kdykoliv svoji účast ukončit. Zároveň byl respondentům umožněn neomezený časový limit. Před zahájením výzkumu byli všichni seznámeni s nakládáním a ochranou získaných dat, obsahem a plánovaným průběhem výzkumu, jeho délkou, přístupem k němu, metodami a cíli. Taktéž jim byly odpovězeny jejich doplňující otázky. Všichni respondenti souhlasili a dobrovolně podepsali informovaný souhlas s účastí na kvalitativním výzkumu. Totožnost respondentů je známa výhradně mně a pro zajištění anonymity respondentů byla při analýze získaných dat použita fiktivní identita. Za účast na výzkumu nebyla respondentům poskytnuta žádná odměna.

### **5. Základní výzkumná otázka a cíle výzkumu**

#### **5.1 Základní výzkumná otázka**

Základní výzkumnou otázkou tohoto kvalitativního výzkumu je: „Jaké jsou motivační faktory k chůzi jako náplni volného času u vybraných respondentů?“

S využitím základní teze, jak se respondenti dostali ke způsobu trávení volného času chůzí (např. chůze v životním stylu a jako součást biografie, kulturní a sociální aspekty chůze, role informačních technologií v motivaci k chůzi a podobně).

## **5.2 Postup a řešení výzkumu**

Na počátku výzkumu bylo nutné stanovit vhodné metody sběru dat, ta byla následně vyhodnocena tak, aby při bylo při kvalitních odpovědích na základní výzkumnou otázku dosaženo cílů výzkumu.

Pro samotné provedení kvalitativního výzkumu je důležitý vhodný výběr respondentů, provedení polostrukturovaných rozhovorů se zajištěním autentičnosti sdělení pro získání kvalitativních dat, analýza a vyhodnocení.

## **5.3 Cíle výzkumu**

Vzhledem ke stanovené výzkumné otázce, tedy k motivačním faktorům k chůzi jako náplni volného času, byl výzkum veden i za účelem získání poznatků, pro porozumění v obdobných případech.

Úkolem tohoto výzkumu je zjištění skutečností, odhalení jejich obsahu, existence provázejících jevů a jejich struktury, vlastnosti a funkce, kterými jsou ovlivňovány nebo s nimi souvisejí.

Orientace výzkumu směřuje k pochopení smyslu jednajících respondentů a s odhalením skutečné souvislosti v jejich úplnosti.

Skrze individuální specifitnost a proměnlivost jevů u každého z respondentů, není cílem výzkumu měření či porovnání získaných ukazatelů, ale zjištění a vyjádření odpovídajících popisů nebo logických konstrukcí pro celistvost jevu.

Hlavním cílem výzkumu je tedy zjištění, které motivační faktory u respondentů vedou k trávení volného času chůzí.

Pro snazší interpretaci a porozumění odpovědí respondentů, bylo dalším cílem výzkumu stanoveno vymezení pozitivních a negativních dopadů chůze na jejich životní styl.

## **6. Metodika**

### **6.1 Výzkumný design**

Vzhledem k zaměření závěrečné práce na vnímání konkrétních motivačních faktorů k trávení volného času jednotlivců ze specifické skupiny osob byl zvolen kvalitativní design výzkumu.

„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“ (Hendl, 2016, 49).

Předmětem výzkumného designu bylo zjišťování postojů a názorů respondentů k motivačním faktorům, vedoucích k naplnění volného času chůzí. V kvalitativním designu bylo využito interpretační metodiky, se zaměřením na porozumění a úvahy nad významem zkušeností a jednání lidí; flexibilním a konverzačním přístupem (Fossey, Harvey, Mcdermott, & Davidson, 2002). Výhodou kvalitativního designu je hloubkový popis případů, přístup k podrobným informacím o zkoumaném fenoménu se zaměřením na hodnoty, zájmy a motivace účastníků (Hendl, 2016).

Pro studii postupů kvalitativního výzkumu byla využita metoda kazuistiky neboli případové studie. Ta byla zvolena z důvodu co největšího porozumění určitému sociálnímu objektu v jeho úplné jedinečnosti a komplexitě (Hendl, 2016). Případová studie zachycuje složitost případu, se zaměřením na hledání odpovídajících faktorů, popisuje vztahy a jejich interpretaci, a celistvost vztahů. Případová studie pak vypráví historii tohoto ohraničeného sociálního objektu, kdy je účelem dojít k přesným a hloubkovým závěrům, což byl hlavní záměr tohoto výzkumu (Stake, 1995)

### **6.2 Případová studie**

Případová studie je jednou z metod kvalitativního výzkumu, která v mnoha aspektech ztělesňuje některé klíčové rysy kvalitativních přístupů výzkumu, jak je uvádějí Dallos a Vetere (2005). Je zaměřena na porozumění chování, prožitkům, zkušenostem a úmyslům jednotlivce. Klade důraz na bohatý popis některého z fenoménů s možností vyjádřit pohled všech účastníků.

Hendl (2016) uvádí typy případových studií rozlišené podle sledovaného případu:

„1) Osobní případová studie – jde o podrobný výzkum určitého aspektu u jedné osoby – pozornost se věnuje např. minulosti, kontextovým faktorům a postojům, které předcházely určité události. Může jít také o zachycení celého života.

2) Studie komunity – zkoumá se jedna nebo více komunit ve městě nebo celé město. Popisují se a analyzují vzorce hlavních aspektů života komunity (politické aspekty, práce, volný čas, rodinný život atd.) a provádí se jejich komparace.

3) Studium sociálních skupin – jde o zkoumání jak malých přímo komunikujících skupin (rodina), tak větších difuzních skupin (zaměstnanecká skupina) – popisují a analyzují vztahy a aktivity ve skupině.

4) Studium organizací a institucí – zkoumají se firmy, školy, odborové organizace, implementace programů a intervencí, kultura, organizací, procesy změn a adaptací.

5) Zkoumání událostí, rolí a vztahů – studie se zaměřuje na určitou událost. Zahrnují např. analýzu interakce učitele a žáka, konfliktu rolí, stereotypů, adaptace.“

(Hendl, 2016, 104)

Na základě Hendlova rozlišení případových studií lze uvést, že je tato práce založena na prolínání osobní případové studie, neboť odpovídá záměrům výzkumu. Jednotliví respondenti vypovídají o určitém vývoji a postupném dospění ke zvolenému trávení volného času. To odpovídá principu případové studie, která tvrdí, že případová studie je nejvhodnější strategie v případě, kdy nás zajímají otázky „proč“ a „jak“ v daném problému, kdy zároveň nemáme kontrolu nad průběhem událostí a zaměřujeme se pouze na přítomný fenomén v rámci jeho reálných kontextů (Hendl, 1997). Hlavní výzkumná otázka studie je zaměřena na to, jaké jsou motivační faktory k chůzi jako náplni volného času.

Zároveň je možné respondenty, na základě hlavního hlediska výzkumu, začlenit do studie komunity.



Při provádění výzkumu pomocí případové studie je nutné postupovat dle následujícího členění, které si jsou ve vzájemné interakci:

- 1) Určení výzkumné otázky – dle určení účelu studie
- 2) Výběr případu, určení metod sběru a analýzy dat – fáze plánování. Jestliže se výzkumník zabývá více případy, každým případem se zabývá samostatně. Plánuje, jaká data potřebuje, aby zodpověděl výzkumné otázky.
- 3) Příprava sběru dat – plán výzkumu by měl obsahovat protokol postupu sběru dat, termíny a místa.
- 4) Sběr dat – provádí se systematicky a pomocí mnoha zdrojů. Zaznamenávají se a dokumentují jednotlivé fáze sběru dat.
- 5) Analýza a interpretace dat – zkoumání dat a hledání propojení mezi nimi a výzkumnými otázkami.
- 6) Příprava zprávy – cílem je vykreslit a přiblížit případ v jeho komplexnosti a umožnit čtenáři kriticky posoudit průběh studie.

(Hendl, 2016)

### **6.3 Metody získání dat**

Po zvážení hledisek základní otázky a kritérií pro výběr respondentů tohoto kvalitativního výzkumu, byly vybrány dvě optimální metody sběru dat. V rámci biografického výzkumu jde o polostrukturovaný rozhovor a pozorování. Touto kombinací dojde k minimalizaci variací otázek na respondenty a data z nich získaná v jednotlivých rozhovorech se nebudou výrazně strukturně lišit. Taktéž dojde k eliminaci nežádoucích jevů uvedených v kapitole 3.7 Limitující faktory výzkumu.

Dle Hendla (2016) je biografický výzkum strategií, která je považována za zvláštní verzi případové studie, protože se týká jedné osoby nebo malého počtu osob (případů). „Biografií rozumíme napsanou historii života jedince. Jde o rekonstrukci a interpretaci průběhu života jedince někým druhým. Průběh života znamená posloupnost faktických událostí během života jedince“ (Hendl, 2016, 130). Dále Hendl (2016) uvádí, že biografický výzkum má být

shromažďován kontrolovaným způsobem. K tomuto se nejvíce hodí různé formy rozhovorů, například polostrukturovaný.

Polostrukturovaný rozhovor je jednou z nejužitečnějších metod sběru dat pro studium široké škály témat týkajících se informačního chování (Wildemuth a Zhang, 2009). Použití kvalitativních metod, v našem případě rozhovorů, zdůrazňuje důležitost procesu (Trickett, 2009) oproti zaměření jen na výsledky, a tím „podporuje interakce a vzájemnou závislost mezi vědeckými znalostmi a nevědeckými poznatky“ (Santos, 2007, 26).

Zúčastněné pozorování je často využívanou metodou přístupu ke kvalitativnímu výzkumu. Zároveň tato metoda vhodně doplňuje hloubkové rozhovory, neboť nám umožňuje zasadit zkušenosti a výpovědi respondentů do kontextu sledované kultury (Fossey, Harvey, Mcdermott, & Davidson, 2002).

Díky optimální kombinaci obou metod lze získat kvalitní zdroje dat, a to jak z vnitřních, tak i vnějších zkušeností respondentů. Vnitřní je ta, již sdílí respondenti rozhovorů, patří totiž do zkoumané skupiny, vnější zkušenost je zkušeností mou v roli výzkumníka při zúčastněném pozorování, jehož výhodou je, že má výzkumník možnost být jak blízko to jen lze, ale zároveň být stále pozorovatelem, ne součástí zkoumané skupiny (Hendl, 2016).

### **6.3.1 Polostrukturovaný rozhovor**

Polostrukturované interview je pro výzkum vhodnou metodou sběru dat z důvodu volnosti a otevřenosti, kterou dává respondentovi, ten je tak schopen sám vybrat témata a zkušenosti, které mu připadají relevantní a umožňuje mu jít ve vyprávění svých zkušeností a pocitů do hloubky, tyto informace mohou být pro výzkum velice hodnotné, i přesto, že se nemusí přímo týkat pokládaných otázek (DiCicco-Bloom & Crabtree, 2006).

Podstatou polostrukturovaného rozhovoru je tedy to, že dotazovaný může přizpůsobit své myšlenky podstatě dotazu a zároveň vyjádřit, odhalit či vystavit vlastní zkušenosti. Přitom tento druh rozhovoru umožňuje strukturovat a ohraničovat témata pro účely zkoumání této práce. Vstupním aspektem do tematických oblastí rozhovoru je otevřená otázka, na kterou by měl respondent odpovědět právě na základě svých zkušeností. V polostrukturovaném interview používá výzkumník seznam otázek a témat ke zjednodušení vedení rozhovoru cíleně, ale zároveň flexibilním a konverzačním přístupem (Fossey, Harvey, Mcdermott, & Davidson, 2002). Hendl (2016) považuje za výhody flexibility polostrukturovaných rozhovorů také

možnost ověření, zda respondent rozumí otázkám. Tento typ rozhovoru je prováděn konverzačním způsobem.

V polostrukturovaném interview používá výzkumník seznam otázek a témat ke zjednodušení vedení rozhovoru cíleně, ale zároveň flexibilním a konverzačním přístupem (Fossey, Harvey, Mcdermott, & Davidson, 2002).

„Na začátku dotazování je nutné prolomit případné psychické bariéry...“ (Hendl, 2016, 167). Dotazovaný poté odhaluje a vyjadřuje na dané téma otevřenost, vycházející z vlastní zkušenosti až do hloubky svých pocitů i mimo položené otázky. Pro tuto získanou hodnotu je polostrukturovaný rozhovor vhodnou metodou sběru dat.

### **6.3.1.1 Témata rozhovorů**

V souladu s cíli tohoto výzkumu byla připravena témata, která měl každý z rozhovorů pokrýt. Pořadí dotazovaných témat nebylo nijak striktně stanoveno, nicméně za účelem získání kvalitních dat v obdobných případech musela být v průběhu rozhovoru logicky zmíněna. Kladení témat bylo individuálně přizpůsobeno každému respondentovi tak, aby bylo dosaženo ideálního průběhu rozhovoru. Oblasti otázek se týkaly především témat vnitřních faktorů, zejména vnitřní motivace k chůzi ve volném čase.

Na počátku každého z rozhovorů jsem volil jednodušší témata a otevřené otázky typu: „Proč jste začal s chůzí ve svém volném čase?“, „Jak vnímáte pandemická opatření ve vztahu k Vašemu koníčku?“, apod. Otázky tohoto typu pomohly respondentovi k otevřenosti a snadnějšímu přístupu k rozvinutí myšlenek. Poslední tematické okruhy vyjadřovaly výpovědi životních okolností.

Otázky ve všech tématech – okruzích, tvořily linii rozhovoru (příloha 2), ale zároveň, jak doporučuje Hendl (2016), bylo vhodné reagovat na aktuální odpovědi respondentů.

Díličními tématy byly:

Počátky a důvody k chůzi

Chůze v období pandemie Covid -19

Postavení chůze v životním stylu

Kulturní a sociální aspekty chůze

Pozitiva a negativa chůze

### 6.3.2 Zúčastněné pozorování

Tato metoda přístupu ke kvalitativnímu výzkumu je součástí národopisných společenských věd. Jako vhodná doplňková metoda hloubkových rozhovorů, využívajíc se při kvalitativním výzkumu a pomoci, je podstatná pro pochopení souvislostí v rámci rozhovoru. Díky ní tak lze studovat interakce a přirozené jevy respondentů v daném prostředí.

Při zúčastněném pozorování dochází k tomu, že sám výzkumník dočasně mění svůj vlastní životní styl tak, aby odpovídal zkoumané skupině či prostředí, jež pozoruje, současně tak může využít introspekce, tedy sebepozorování (Hendl, 2016).

V rámci kvalitativního výzkumu, jehož je hlavní výzkumnou metodou rozhovor, zastává pozorování pouze doplňkovou roli k ucelení souvislostí. Tazatel je součástí dění výzkumu a je tak tedy pro něj snazší popsat průběh, kdo se rozhovoru účastní, proč a jak se věci dějí apod. To pak vede k bližšímu přiblížení meritů výzkumu. V rámci tohoto výzkumu mohou z vlastní zkušenosti potvrdit, že se právě díky vzájemnému pozorování několik otázek ozřejmilo.

Důležitou součástí zaznamenávání informací při pozorování je zahrnutí všech detailů. Každá zaznamenaná zkušenost je důležitá pro doplnění analýzy výzkumu. Proto je nutné dodržovat určité zásady:

„- Přestože je pozorování nestrukturované, je důležité používat nějaký systém, který dovoluje zachytit informaci jednoznačně a úplně.

- Pokud je to možné, popis pozorování se provádí přímo na místě. Jde o to, aby tyto poznámky při pozdějším zpracování průběhu děje připomněly výzkumníkovi důležité aspekty a události dění.

- Zhotovit úplný popis pozorování trvá někdy tak dlouho jako vlastní pozorování.“

(Hendl, 2016, 197)

Zároveň je pro následnou analýzu důležité zaznamenat informace o prostředí, ve kterém se pozorování vedlo, ale taky úvahy výzkumníka o tom, co vlastně pozoruje.

Po shromáždění všech potřebných dat nastane okamžik odpoutání se od zkoumaného respondenta a pozorování je tímto ukončeno

### **6.3.3 Respondenti výzkumu**

Pro potřeby tohoto výzkumu bylo nutné vytipovat potencionální respondenty, kteří se věnují chůzi ve volném čase, a následně se s nimi sejít. A protože nejsem do chodeckých skupin integrován, musel jsem s těmito lidmi navázat kontakty. V případě obou respondentek bylo obtížnější získat jejich důvěru, neboť snaha sejít s nimi byla defacto kriticky závislá na tzv. klíčovém informátorovi. „Klíčový informátor je důležitým zdrojem informací v každé fázi zúčastněného a etnografického výzkumu“ (Hendl, 2016, 194). Zprostředkovaný přenos informací

o výzkumu k samotným respondentům byl totiž přes známé a rodinné příslušníky, jak jsem později zjistil, značně zkreslený.

Výběr respondentů proběhl účelově, a to z několika důvodů. Výzkumu se mohl účastnit pouze ten, kdo pravidelně a dlouhodobě tráví svůj volný čas chůzí. Respondenti byli ve věku mezi 25–55 lety. Toto věkové rozmezí bylo vybráno z důvodu sebeanalýzy a možnosti identifikace zásadních momentů a motivů, plynoucích z dlouhodobých zkušeností. Pro účely zjištění názoru na totožné prostředí, ve kterém se respondenti pohybují byli vybráni jen ti, kteří žijí v našem mikroregionu. Z důvodu zjištění rodinných názorů na takto trávený způsob volného času, byl dalším kritériem pobyt ve společné domácnosti. Pro kvalitu a objektivnost výzkumu byla dána možnost účasti maximálně jednoho rodinného příslušníka či známého. Poslední podmínka byla, aby se respondenti vzájemně neznali.

Výzkumu předcházel jeden neformální pilotní rozhovor s člověkem, který splňoval daná kritéria, ale výzkumu se neúčastnil. Účelem rozhovoru bylo ověření, zdali se dá zvolený výzkumný design, zejména kategorizace a formulace otázek, aplikovat na cílové respondenty a získat tak kvalitní data výzkumu pro další interpretaci. Přitom respondentovi dobře porozumět v jeho vnímání daného tématu, jeho zkušenostem v obdobných situacích a taky eliminace případných povrchních informací. Proto byl s přihlédnutím na kvalitu a porozumění získaných

dat výzkumu počet rozhovorů stanoven na tři, jednoho muže a dvě ženy. Všichni tři se chůzi intenzivně věnují, proto lze při svém výzkumu čerpat z jejich interpretovaných zkušeností.

Jako tazatel jsem schopen základní orientace v prostředí lidí, kteří chůzi ve svém volném čase využívají. Donedávna jsem se o chůzi dlouhodobě zajímal z hlediska plánování početných rodinných výletů. Proto nebyl problém najít společné porozumění s ostatními respondenty v tématech týkajících se nejen chůze. Toto je důležité pro snazší získání důvěrnějších informací, neboť mluvit otevřeně a do hloubky probrat témata bez překážky, jíž může být prvotní budování důvěry, která je pro hloubkové rozhovory zásadní (DiCicco-Bloom & Crabtree, 2006; Miovský, 2006).

#### **6.3.4 Záznam a průběh rozhovorů**

Všechny rozhovory proběhly osobně v průběhu měsíce července až září 2021. Co se týká osobních schůzek, tak jsem vždy kladl důraz na komfort respondentů. Proto byla volba místa setkání ponechána na respondentech. Co se týká informovaného souhlasu a mému sdělení podstatných informací o výzkumu, tak ty byly respondentům zaslány před započítím schůzek. Důvěrná a otevřená atmosféra interview totiž umožňuje tazateli získat kvalitnější data (Miovský, 2006). Přitom osobní setkání poskytuje dostatek času k hlubšímu zamyšlení nad sdělenými myšlenkami, ale také k odpovědím na vyvstalá témata.

Při osobním setkání s respondenty, před zahájením samotných rozhovorů, jim byl předložen k podpisu informovaný souhlas, který všichni bez výhrad podepsali. Poté jsem je požádal o časovou dotaci rozhovoru v přibližné délce trvání 60–90 minut. Respondenti byli také seznámeni s účelem a nakládáním dat a jejich využitím. Samotné rozhovory byly po předchozím souhlasu zaznamenávány na můj mobilní telefon, pomocí aplikace Záznam zvuku. Následně byly nahrávky zálohovány na pevný disk mého osobního počítače, pod osobní účet, kam mám přístup pouze já a poté byly v rámci vyhodnocování výzkumu postupně zpracovávány. Souběžně jsem si při zaznamenávání zvukové stopy rozhovoru vedl papírové poznámky, neboť "kvalita výzkumné akce závisí na pečlivosti a úplnosti terénních poznámek, na jejich smysluplné organizaci." Hendl (2016, 197). Stejným způsobem jsem po skončení rozhovoru, bez účasti respondenta zaznamenal vlastní postřehy a pocity z průběhu. Tímto způsobem jsem si vytvářel databázi informací, která mi následně umožnila konfrontovat dílčí zvukové záznamy s mým pozorováním a vyhnout se tak případným chybám při následné interpretaci.

Časový průběh rozhovorů byl ve všech případech dodržen do limitu 90 minut. Naopak dříve, než po hodině rozhovory nekončily. Byl to dostatečný čas k získání kvalitních výzkumných data a doplňujících rozhovorů tak již nebylo potřeba. Nejdelší rozhovor trval 90 minut a jeho přepis obsáhl téměř 11 stran textu.

Pro potřebu následné kategorizace výsledků výzkumu jsem měl s sebou při každém z rozhovorů vytištěnou osnovu témat, které musely být v průběhu rozhovoru zmíněny.

V době po rozhovoru jsem všem respondentům nabídl možnost, že v případě zájmu jim přepis rozhovoru zašlu elektronicky, což všichni přivítali.

Z provedených rozhovorů subjektivně usuzuji, že tyto byly zdařilé, neboť vzájemná atmosféra a pocity byly upřímné a pozitivní.

### **6.3.5 Transkripce**

Nahrávky rozhovorů byly doslovně přepsány do textové formy, za využití počítačového software Word a již zmíněnou mobilní aplikací Záznam zvuku. Pro doslovnou transkripci mi aplikace umožnila detailní posun v časech zvukových stop rozhovorů, bez ztráty kvality. I přesto jak Hendl (2016) uvádí, jedná se o časově velmi náročnou proceduru, tak mi jednoduchost aplikace při celkovém přepisu rozhovorů značně ušetřila čas. Ušetřený čas jsem tak využil k další úpravě textu, avšak tentokrát pomocí redigovaného způsobu. Tento způsob transkripce totiž poskytuje srozumitelnější a čtivější podobu (odstranění přeřeknutí, slangů apod). Co se týká doby anonymizace dat, tak tyto byly pozměněny před samotnou redigcí.

Po kompletním přepisu rozhovorů byly záznamy rozhovorů z mobilního telefonu definitivně smazány.

### **6.3.6 Kódování a analýza dat**

Přepsaná data byla analyzována s využitím postupů dle Boyatzise (1998). Ty jsou složeny ze tří fází: rozhodnutí o vzorku a designu, tvorba témat a kódů a prověření užívání kódů. Základním předmětem analýzy dat byl jejich osobní význam, který dávali respondenti situacím během trávení volného času chůzí. Vytváření kategorií neboli kódování umožňuje výzkumníkovi shromáždit a najít obdobně označené údaje – výpovědi a získat tak data

související s jednou kategorií, kterou mohou následně analyzovat a hledat mezi nimi společné nebo rozdílné znaky (Leech & Onwuegbuzie, 2007).

Výzkumník vytváří kódy z dat, které můžeme chápat jako vzory myšlení respondentů (pocity, názory, myšlenky atd.) tohoto výzkumu. Tyto kódy označují důležité souvislosti předmětu jejich zájmu. Proto se se zde neuplatňují kategorizace kódů aplikovaných v obdobných případech. Kódy s tematickými významy, jež vycházely přímo z informací uváděných respondenty, byly řazeny do kategorií a podkategorií. Z tohoto důvodu byla pro analýzu tohoto výzkumu vybrána metoda indukce. Ta narozdíl od ostatních metod kvalitativního výzkumu umožňuje čerpání kódů přímo z dat. Díky tomu je větší pravděpodobnost, že by stejné kódy přiřadil jiný výzkumník pracující se stejnými zdrojovými daty (Boyatzis, 1998).

Cílem analýzy tohoto výzkumu bylo zjištění, jaké motivační faktory se podílí na rozhodnutí trávit volný čas chůzí. Za tímto účelem byly v rozhovorech hledány vzájemné vztahy a společná témata, které byly později detailněji odhalovány a přiřazovány do daných kategorií. Kódování tedy probíhalo tak, že nejprve byly selektovány obecná témata (např. důvod, proč s chůzí respondent začal, jaká spatřuje pozitiva a negativa v chůzi ve volném čase atd.). Později byly naplňovány další podkategorie se specifickými tématy (např. postavení chůze v životním stylu, pohled rodiny na tento individuální způsob trávení volného času atd.). Při výběru dat samozřejmě docházelo k několikerému vzájemnému překrývání kategorií, na což upozorňuje Miovský (2006), jako na překrývající se jednotky se společnými znaky, které vytváří kategorie na obecnější úrovni.

Je nutné si uvědomit, že při hledání a rozdělení dat do kategorií výzkumník hledá opakující se témata, která jsou zachycena v datech týkajících se výzkumné otázky. Protože se jedná o kvalitativní analýzu, nelze jednoznačně usoudit, která část dat natolik vykazuje informace o tématu, aby byla považována kategorií. Proto je při výběru jednotlivých kategorií nezbytný věcný úsudek výzkumníka. Obecné doporučení v literatuře (Antaki et. al., 2003; Braun & Clarke, 2006) spočívá v tom, že je nutné zachovat určitou flexibilitu a autoři dodávají, že rigidní pravidla zde naopak nefungují. Klíčová témata by tak měla být zejména o tom, zdali zachycují důležitosti v kontextu výzkumné otázky.

Důležitým aspektem pro vhodnou kategorizaci dat, je znalost datových souborů. I přesto, že jedná o časově náročnou činnost, měl by je každý výzkumník opakovaně proházet. Je to jedna z příčin, proč má kvalitativní výzkum oproti výzkumu kvantitativního tendence využívat



menších zkoumaných vzorků. V tomto výzkumu k této činnosti opakovaně docházelo v rámci transkripce, která je Hendla (2016) považována za podmínku k podrobnému vyhodnocení.

Výběrem kategorií pro účely tohoto výzkumu byly stanoveny tři hlavní. Těmi byly:

Motivační faktory vnitřní (přesvědčení začít s chůzí, důvody vydržet chodit, potěšení z prožitku chůze, sociální přesvědčení, zdali chodit či nechodit sám/a, kulturní vnímání sama sebe – chodce, vnímání rodinného prostředí ve vztahu k chůzi).

Motivační faktory vnější (časová náročnost, sladění potřeb s povinnostmi, ekonomické nároky).

Vedlejší plánované kategorie (pozitivní a negativní přínos chůze, postavení chůze v životním stylu, autonomie – nejen v době protipandemických opatření Covid – 19 a význam technologií v motivaci k chůzi).

Upozaděná kategorie, poslední – pohotovostní která vyplynula až v průběhu sběru dat, byla nazvána „Ostatní“. Zde se vyskytovaly data nezapadající do předchozích kategorií.

Pro prvotní kategorizaci dat pomocí komentářů u přepsaných rozhovorů jsem využil textový program Word. Po následné selekci dat s komentáři byla tato přenesena do předem vytvořené tabulky s jednotlivými kategoriemi v programu Excel. Takto vyplněnou tabulku s daty jsem dále vyhodnocoval, porovnával a následně vhodně řadil její dílčí části. Výraznou pomocí mi pak byla možnost barevně odlišit jednotlivé kategorie a podkategorie.

#### **6.4 Limitující faktory a eliminace**

V kvalitativních metodách pracujeme s poměrně malým počtem respondentů, proto může docházet ke zjednodušování výsledků dotazování, a tedy k jejich zkreslení (Giddens & Sutton, 2013). Zkreslení je však zapříčiněno více faktory. Musíme totiž vycházet z obecného předpokladu, že se neznámí respondenti budou chovat jinak než obvykle, a to zejména v době, kdy ví, že jsou nebo budou předmětem zkoumání. Taky může nastat situace, kdy se respondenti snaží vyjít výzkumníkovi vstříc a odpovídají tak jak si myslí, že je to pro něj výhodné. Možným rizikem se tedy mohou stát nepravdivé či lživé odpovědi. Limitující taky může být omezená, nebo naopak přehnaná sebeanalýza respondenta, a na druhou stranu taky subjektivita výzkumníka.

Eliminací výše uvedených limitujících faktorů a zkreslení důvěryhodnosti výzkumu ze strany respondentů se v tomto případě předešlo osobní osobními rozhovory. Překážkou dobré analýzy výzkumníka se předešlo mou pečlivostí a systematičností při uplatňování správných postupů.

Dle Hendla (2016) neexistuje žádný jediný a správný přepis pro vedení efektivního interview. Proto je pro dosažení výzkumného cíle nutné dbát na základních pravidlech. Základem je tedy adekvátně proškolený a poučený výzkumník. I proto byl uskutečněn pilotní rozhovor s člověkem, kterého se výzkum netýkal.

## 6.5 Údaje o výzkumné souboru

Výzkumný soubor se skládal ze tří vybraných respondentů, kteří ve svém volném čase zabývající chůzí. Respondenti byly ve věkovém rozmezí 39-52 let. První rozhovor proběhl v červenci 2021 v místě bydliště respondentky. Druhý rozhovor proběhl v polovině prázdnin na zahradě respondenta. Poslední rozhovor proběhl na začátku září, v místě bydliště respondentky. Dvě ze tří míst uskutečněných setkání se nacházela v našem mikroregionu Holešovsko, třetím místem setkání byla Olomouc. Tato poslední schůzka byla uskutečněna mimo Holešovský region z důvodu aktuálního odstěhování respondentky do Olomouckého kraje.

Schůzky se s přihlédnutím na pracovní i volnočasovou vytíženost respondentů odehrály v odpoledních hodinách. Navíc v době rozhovorů vrcholila sezona letních dovolených, proto se ve všech případech prvních navržených termínů nebylo možné na schůzce domluvit. Anonymizované informace o vybraných respondentech uvádím v tabulce 1.

Tabulka 1. Údaje o respondentech. (Vlastní zpracování)

Fiktivní jméno	Pohlaví	Věk	Bydliště
Hana A	žena	39 let	Olomoucko
Hana B	žena	52 let	Holešovsko
Pavel	muž	42 let	Holešovsko

Všichni respondenti uvádí převážně sedavé zaměstnání, které je zaměřené od středního až po vrcholový management.

## **7. Vyhodnocení kvalitativního výzkumu**

### **7.1 Úvod**

Základní výzkumnou otázkou tohoto kvalitativního výzkumu je: „Jaké jsou motivační faktory k chůzi jako náplni volného času u vybraných respondentů?“

K výzkumu bylo využito designu kvalitativní studie, využívající polostrukturovaného rozhovoru, zúčastněného pozorování a následná analýza dokumentů.

S využitím základní teze – chůze jako sport, její vývoj, druhy, postavení chůze v životním stylu (a jako součást biografie) sportovce-profesionála a amatéra, kulturní a sociální aspekty chůze, role informačních technologií v motivaci k chůzi.

Výzkum byl veden za účelem získání poznatků, pro porozumění v obdobných případech.

Respondenty tohoto kvalitativního výzkumu byly 3 osoby. Jeden muž, fiktivně označený jako Pavel (42 let) a dvě ženy fiktivně označeny jako Hana A (39 let) a Hana B (52 let).

## 7.2 Prezentace získaných dat a jejich kategorizace

Pro kategorizaci získaných dat byl využit princip tvorby tabulky dle Miles a Huberman (1984), kteří uvádějí, že se tabulka může sestavit tak, aby ukázala vztah uvnitř případu nebo případy studie.

Kategorie	Hana A.	Hana B.	Pavel
1. Vztah ke sportu.	V mládí aktivním sportovcem – atletika.	V mládí aktivním sportovcem – tenis.	V rámci zájmového kroužku – skaut.
2. Počátek.	Po porodu – před sedmi lety.	Před sedmi lety.	V dětství.
3. Důvody.	Snaha zhubnout a zlepšit si kondici.	Zdravotní důvody.	Sociální a společenské důvody.
4. Místa.	Příroda, vesnice, město.	Příroda, vesnice, město.	Příroda – spíše horská turistika.
5. Sociální aspekty.	Chodí raději sama.	Preferuje společnou chůzi ve skupině.	Přechod od společných výletů k samostatné chůzi.
6. Vliv pandemie Covid-19.	Bez omezení.	Bez omezení.	Bez omezení.
7. Negativa chůze.	Časová náročnost.	Nevnímá.	Nevnímá.
8. Pozitiva chůze.	Zlepšení kondice, atraktivní postava, nízké náklady na vybavení a oblečení.	Zlepšení zdravotního stavu, psychická kondice, atraktivní postava, navazování nových sociálních vztahů.	Nezávislost.
9. IT technologie.	Aplikace počítající kroky, měřící vzdálenost a čas. Internet pouze inspirativní složka zájmu, bez veřejného sdílení výsledků.	Aplikace na měření srdečního tepu, spotřebu kyslíku, délky spánku a pitný režim. Výsledky nesdílí.	Aplikace k počítání kroků, měření vzdálenosti a záznamu trasy, orientaci v terénu.
10. Rodina.	Minimální omezení rodiny.	Bez omezení rodiny.	Částečně na úkor rodiny.
11. Volný čas.	Z počátku způsob, jak se dostat do formy, následně závislost na pohybu .	Chůze se stala nedílnou součástí života a způsobu trávení volného času.	Celý svůj život se chůzi věnuje a tráví tak svůj volný čas.

Ke zjištění hlavní výzkumné otázky byl použit biografický rozhovor, kdy kladení otázek mělo postupný časový vývoj.

### 7.2.1 Vztah ke sportu

Hana A. uvádí: „*Celý svůj život jsem byla aktivním sportovcem, ale jen na amatérské úrovni. Tedy do dorostenecké kategorie jsem dělala atletiku, kdy jsem závodně běhala střední tratě. Poté už jen „rekreačně“, neboť se střední školou a poté vysokou školou už nebylo tolik času na tréninky. Vlastně jsem skončila někdy chvíli před maturitou. Ale sportu všeobecně jsem zůstala a pořád se hýbala. Jezdila jsem na in-linech, na kole, chodivali jsme hrát squash, tenis, cvičila aerobic a téměř denně jsem chodila běhat.*“

Hana B. uvádí: „*Na rekreační úrovni sportuji celý život čili jsem neustále v pohybu. V mládí jsem závodně hrála tenis.*“

Pavel nebyl aktivním sportovcem tak jako obě ženy, ale věnoval se skautingu a trampingu, což se dá také považovat za jistý druh sportu provozovaného na amatérské úrovni.

### 7.2.2 Počátek

K počátkům aktivní chůze nad rámec běžného pohybu jednotliví respondenti uvádí, že vychází ze svých sportovních zkušeností, jak bylo zmíněno v předešlém bodě.

Hana A uvádí jako počátek období před nějakými sedmi lety, kdy řešila svoji váhu, kondici a snahu navrátit se k aktivnímu způsobu života za pomoci sportu.

Hana B stejně jako Hana A uvádí: „*S chůzí nad úrovní běžného pohybu jsem začala přibližně před sedmi lety.*“

Pavel vidí své počátky již v dětství, kdy chodil do přírody se svým bratrem a strýcem. Dále svůj zájem o trampingu prohluboval v období dospívání, a to převážně ze společenských důvodů, kdy se tak setkával se svými vrstevníky.

### 7.2.3 Důvody

Pro Hanu A. bylo hlavním důvodem opětovné navrácení se do kondice, ale hlavně redukce nadváhy spojená s těhotenstvím. Po porodu nebyla schopna vykonávat převážnou většinu sportů, na které byla zvyklá, na takové úrovni, jako před těhotenstvím. Chůze byla tedy nejlepším způsobem, jak si zlepšit kondici, zbavit se váhových přebytků a zároveň trávit svůj

čas s dětmi, neboť z počátku to byly procházky s kočárkem a posléze dětmi. Také to byl společenský aspekt, kdy se setkávala s dalšími matkami na společných procházkách.

Hana B. uvedla jako důvody zdravotní, kdy dlouhodobě trpěla bolestmi zad a chůze jí byla ošetřujícím lékařem doporučena, jako vhodný způsob léčby a preventivní opatření proti zhoršení stavu. Vzhledem k tomu, že Hana B., uvádí zdravotní důvody jako motivaci, ptal jsem se, zda se její zdravotní stav zlepšil. Hana B., na tuto otázku jednoznačně odpovídá, že ANO. První zlepšení zdravotního stavu začala pocítovat po půl roce a to tak, že se výrazně snížila a poté úplně vymizela bolest zad a tím i bolest celého pohybového aparátu.

Pavel, jak již bylo zmíněno, uvádí, že hlavním důvodem, proč s chůzí začal, byla socializace a začleňování do kolektivu, když se díky chůzi a společným trampským výpravám přiblížil nejen svým vrstevníkům, ale hlavně se tak přiblížil kolektivu chlapců a děvčat, což bylo pro dospívajícího jedince velmi důležité. Dalším důvodem bylo poznávání přírodních a kulturních památek, které při svých výpravách navštívil.

Každého z respondentů vedly k chůzi jako způsobu trávení volného času různé důvody, ale nakonec se u všech prolínají převážně ty společenské a zdravotní.

#### 7.2.4 Místa

Hana A uvedla, že z počátku chodila převážně s kočárkem a dítětem, tudíž byla omezena okolí svého bydliště, případně cyklostezky. Následně začala chodit do zaměstnání a z něj, tudíž opět využívá cyklostezky a trasy vhodné k tomuto způsobu „dopravy“, tedy mimo hlavní tahy. Dalšími místy, které využívá k chůzi jsou lesní stezky, kde nabírá pozitivní energii a vnitřní klid, jak sama Hana uvádí..

Hana B uvádí: *„Kladu důraz na přírodu. Procházka přírodou v jakékoliv podobě je pro mě relaxem. Byť ve všední dny chodím zpravidla tutéž trasu, vnímám každou její změnu. Hůř se mi chodí po asfaltových cyklostezkách. Raději preferuji polní a lesní cesty. Je pro mě totiž příjemnější sledovat živé prostředí nežli betonovou zástavbu, která mě svojí „neživostí“ nijak nesytlí.“*

Pavel chodí převážně v přírodě, kdy využívá turistických tras, horských terénů, lesního prostředí apod. Sám říká: *„Zvolil jsem pohodlnější cestu nižšími horami. Pohodlnými cestami po krásných lesních pěšinách, které jsou označeny turistickými značkami.“*

Dotazovaní využívají většinou ke své chůzi přírodu, pohodlné lesní, polní a turistické cesty. Také zde dochází k setkávání s ostatními chodci, přáteli a známými.

Místa, která dotazovaní většinou využívají ke své volnočasové aktivitě jsou převážně závislá na společenském aspektu, jak sami uvedli, chodí převážně tam, kde se setkávají s dalšími chodci, případně chodí se svými známými tzv. sparing partnery, navštěvují různé kulturní a přírodní zajímavosti. Opět je vidět, jak společenský život ovlivňuje každého z nás na jakékoliv úrovni.

### 7.2.5 Sociální aspekty

V další otázce kulturních a sociálních aspektů chůze dostáváme od každého zcela jiný pohled na věc. Zcela odlišně popisují vývoj sociálních vztahů, především tedy ve vztahu k dalším lidem, kteří s nimi chodili na procházky, túry či treky.

Hana A., přiznává, že počátku chodí sama. Občas to zkusí s nějakou kamarádkou nebo známými, ale shodně jako Pavel uvádí: *„Mě moc nevyhovuje někdo, kdo nemá stejné nebo alespoň podobné tempo jako já.“*

Na druhou stranu říká: *„velkou výhodou bylo to, že jsem mohla chodit s kočárkem, takže jsem nikde neodkládala své dítě, ale měla jej stále u sebe.“* Spící dítě v kočáru samozřejmě není sociální skupina v tom pravém slova smyslu, ale jakousi kulturní a sociální souvislost v tom spatřovat samozřejmě můžeme. Dalším faktorem, který ovlivnil individuální chůzi, bylo, že se Hana A., rozhodla denně chodit do práce a z práce pěšky. A vzhledem k tomu, že nemá žádného spolupracovníka, který by také chtěl chodit do práce pěšky a byl z okolí, tak opět zůstala sama.

Hana B., má na otázku sociální skupiny zcela odlišný názor a preferuje společnou chůzi *„V chůzi mám stálou partnerku, se kterou chodím téměř od začátku. Chodíme denně a jsme si výraznou oporou. V posledních třech letech se k nám přidalo několik žen různého věku. Jako skupina chodíme pravidelně, ale ne vždy se sejdeme všechny. Každá máme jiné povolání a i tak se bavíme napříč různými spektry témat.“*

Občas je samozřejmě okolnostmi přinucena jít na „vycházku“ sama, například z důvodu pandemických opatření nebo z důvodu nedostatku času ostatních kamarádek. Také sice spatřuje v individuální chůzi určité výhody, především ale v té rovině, že má člověk více času srovnat si své myšlenky a více vnímat přírodu a okolí. Nicméně je raději v kolektivu.

Pavel se vyjadřuje, že počátky jeho turistiky spatřuje ve skautu a mezi trampy. Ale po pár letech zjišťuje, že mu to zcela nevyhovuje. Rozdílnost výkonnosti jednotlivých členů a komplikované domlouvání na jednotlivé akce. „*Uvědomil jsem si, že chodit na společné výlety s kamarády má jednu podstatnou nevýhodu. Musíte se neustále domlouvat kdy a kam půjdete. Kudy chcete jít, kolik kilometrů chcete ujít, jak rychle chcete ji a jak dlouho chcete jít. Toto všechno může být u společného chození problém.*“

Po těchto zkušenostech tedy opouští tyto skupiny a dále se orientuje spíše na individuální chůzi.

Z mých respondentů tedy jediná chodí ve skupince Hana B., tato sociální skupina je pro ni velmi důležitá, jednak jako psychická opora, kdy s kamarádkou sdílí všední problémy a mnohdy společně nachází jejich řešení, tak i jako prostředek socializace. I v rodině má velkou oporu a především se svým manželem si o chůzi povídají a nejen o ni.

#### **7.2.6 Vliv pandemických opatření Covid-19**

V době mého výzkumu byly po celém světě přijaty nejrůznější opatření k omezení pohybu a blízkého kontaktu osob. Zaměřil jsem se tedy ve výzkumu i na tuto oblast, zda bylo trávení volného času chůzí, nějak ovlivněno.

Pavel a Hana A., řekli, že v zásadě je to neovlivnilo, neboť procházky přírodou byly možné vždy, pouze v určitém období to bylo pouze na území dané obce, což bylo trochu limitující. Zda Pavel pocítil nárůst lidí v přírodě, říká: „*Určitě ano, o tom není debat. Jednak se prakticky do zahraničí nedalo volně cestovat a tak se většině lidí ten okruh výletů značně zmenšil pouze na území naší republiky. V určité době pouze na území dané obce či okresu. Dále byly zavřeny všechny prostory veřejných sportovišť atd., atd., Pobyť v přírodě se tak stal téměř jedinou sportovní aktivitou, která se dala celkem bez omezení provozovat.*“

Na nárůstu lidí na procházkách a turistice celkově, v době pandemie, se shodují všichni tři respondenti. Hana B., je ale v tomto tvrzení trochu opatrnější, když říká: „*V současnosti postupně potkávám výrazně více lidí než v době, kdy jsem s chůzí začínala. Je vidět, že chůze začíná být jakýmsi pohybovým trendem. Ale jestli je to v souvislosti s koronavirem, nevím.*“



### 7.2.7 Negativa a rizika

Dále jsem se pídil po tom, jaká negativa jim případně i v souvislosti s jiným sportem chůze přináší, jaká možná rizika spatřují v chůzi.

V posuzování této otázky musíme přistupovat trochu s nadhledem. Pavel je orientován spíše na horskou turistiku a negativa spatřuje v riziku úrazu v tomto prostředí. Snaží se riziko eliminovat nejrůznějšími postupy, ale jeho odpovědi se spíše točí kolem tohoto problému. Naopak obě ženy chodí spíše kolem měst a vesnic, víceméně po rovných cestách.

Hana A., chodí sice sama, ale v prostředí, kde se pohybuje velké množství lidí.

Hana B., chodí s kamarádkami čili riziko úrazu sice připouští, ale nezmiňuje ho jako negativum.

Pavel také oponuje tím, že nechodí ve vysokých horách a myslí si, že dříve nebo později i tímto terénem někdo půjde, kdo by mu případnou pomoc poskytl.

Negativum zmiňují, pouze v možnosti úrazu při špatném došlápnutí, či sklouznutí a časovou náročnost tohoto koníčku. Časovou náročnost tak zdůrazňuje především Hana A.

Všichni se však shodují na tom, že obecně v chůzi nespátřují žádná rizika ba právě naopak.

I přes respondenty zmíněná negativa a rizika lze vyvodit, že jsou tyto projevy prozatím minoritní. Z hlediska dlouhodobé udržitelnosti tohoto stavu, tedy pozitivního přínosu chůze ve volném čase, je zřejmé, že jsou všichni respondenti tomuto stavu nakloněni.

### 7.2.8 Pozitiva

Jak říká Hana A. a další se s ní shodují: *„je to velmi šetrný druh sportu, jedná se o přirozený pohyb, tudíž tolik nezatěžuje pohybový systém. Není k tomu zapotřebí zvláštní vybavení, ani výstroj.“*

Hana B., tento výrok doplňuje svými slovy: *„Je to nejjednodušší způsob k tomu, aby mohl být člověk v pohybu. V chůzi spatřuji samá pozitiva. Víc a víc sama na sobě cítím, jak se mi zlepšuje fyzická kondice. Psychika nedegraduje, ba naopak.“*

Nepřehlédnutelnou skutečností, kterou uvádí obě ženy je také ten aspekt, že jejich postava je štíhlejší a atraktivnější než kdy předtím a ohlasy okolí jsou pro ně také velkou motivací.

Pro Pavla je velké pozitivum v nezávislosti. Právě proto, mnohem raději chodí sám, není tedy závislý na čase a možnostech ostatních lidí. Je tedy pánem svého času, místa a prostoru.

Pozitivum také respondenti vidí v tom, že vybavení pro chůzi není příliš finančně náročné, oproti jiným sportům. Dodávají však, že záleží na každém jednotlivci, jak moc „profesionálně“ se chce chůzi věnovat. Obecně se dá říci, že stačí dobré boty. Pokud však někomu vyhovují další doplňky, které by si rád zakoupil, může to být trochu dražší, jako jsou například chodecké hole, funkční oblečení, další doplňky a IT zařízení.

Respondenti tohoto výzkumu využívají hlavně kvalitní obuv a funkční oblečení, jedna z respondentek používá k chůzi i chodecké hole, které jí pomáhají k lepší koordinaci a celkovému využití celého těla při chůzi.

### **7.2.9 IT technologie**

Snažil jsem se také získat odpovědi na roli informačních technologií v motivaci k chůzi. V tomto bodě se respondenti shodují. Souhrnem můžeme říci, že informační technologie, chodecké aplikace a webové servery sice využívají, ale pouze pro vlastní potřebu, a to jen v základních funkcích. Nikde svá data nesdílejí a webové servery navštěvují pouze informativně.

Pavel konkrétně říká: *“Asi neznám nikoho, kdo by při trávení volného času tímto způsobem nepoužíval nějakou elektroniku. Já používám pouze základní neplacenou verzi aplikace Step Tracker. Je to jednoduchá, ale celkem přesná aplikace, ve které především využívám počítání kroků, ušlých kilometrů a záznam trasy. Dále Používám aplikaci mapy.cz, především pro orientaci v neznámém terénu a taky pro výpočet kolik kilometrů mi ještě zbývá k nějakému vytýčenému místu nebo do cíle. A poslední aplikaci, kterou mám pro tyto účely v mobilu je aplikace Záchranka.”*

Hana A., k informačním technologiím uvádí: *„já to využívám spíše jen proto, abych věděla, kolik kroků jsem udělala, jakou vzdálenost jsem ušla a jak dlouho mi to trvalo.“*

K internetu obecně říká: „*Je to spíše pro inspiraci na nové tratě a cesty kudy se dá jít a kde jsou zajímavá místa. Jediné, kdy svá data sdílím, tak to je s kamarádkou, která mě k chůzi přivedla, a to jen tehdy, když si nastavíme nějaký challenge, jako třeba, kdo z nás ujde za týden více kilometrů.*“

Hana B., je k této otázce taky stručná: „*používám chodeckou aplikaci v mobilním telefonu a chytré hodinky, které mi hlídají srdeční tep, spotřebu kyslíku při zátěži, ale taky délku spánku a pitný režim. No a co se týká online prostředí, tak výsledky z aplikace nikde nesdílím, neboť slouží výhradně pro mou vlastní kontrolu zdraví.*“

### **7.2.10 Rodina**

Dále následovala otázka, zda a jak moc je rodina ovlivněná tímto způsobem trávení volného času svých blízkých.

Respondenti se nachází v různých životních etapách svých rodin. Hana A., má z svých respondentů nejmenší děti, a to ve věku 5 a 7 let. Pavel má děti ve věku 10 a 13 let. Hana B., má děti již dospělé.

Pavel a Hana A., chodí převážně sami, a především u Pavla je cítit, že má pocit, že je to trochu na úkor rodiny. Říká doslova: „*Pokud nejste egoisti a nehodíte všechny své povinnosti na partnera, tak se prostě musíte přizpůsobit.*“

Hana A. praktikuje chůzi za asistence svých dětí, případně využívá k chůzi dobu, kdy jde do práce, či z práce. Zde je rodina částečně omezená, kdy musí vyjít mnohem dříve a zároveň se domů vrací mnohem později, než by tomu bylo v případě jiného způsobu dopravy.

Hana B., zase uvádí: „*Nikdy neodcházím z domu v době, kdy by to bylo pro rodinu nevhodné.*“

Čili minimálně Hana B., se snaží svůj čas organizovat tak, aby byla stejnou měrou jak s rodinou, tak i se svými kamarádkami na procházkách.

Všichni se shodují na tom, že nechtějí, aby jejich rodiny byly omezovány jejich koníčkem, a chtějí s rodinou trávit co nejvíce času.

### 7.2.11 Volný čas

Hana A. k otázce jak je pro vás důležité trávení volného času chůzí, jak byste to ohodnotila, říká: „*Velmi důležité. Z počátku pro mě byla chůze jen jako způsob, jak se dostat znovu do formy, tedy zhubnout a začít zase běhat. Dnes je to pro mě jako závislost na pohybu a zábava zároveň.*“

Hana A. celý svůj postoj ke zdravému životnímu stylu shrnuje následující větou: „*Je to jen na nastavení člověka, zda chce se sebou nebo pro sebe něco dělat. A nejjednodušší, jak začít s jakýmkoliv pohybem, je chůze.*“

Hana B. uvádí, že ji zdravotní důvody a doporučení lékaře přinutily k tomu, aby svůj volný čas trávil právě chůzí. Nejen, že se v tomto druhu sportu našla, ale zároveň se pro ni stal životním stylem, při kterém může nejen být se svými přáteli, ale také zlepšit svůj zdravotní stav.

Pavel si chůzi, jako způsob trávení volného času vybral již v raném věku. U této nejen zůstal, ale dokonce jej posunul na vyšší úroveň a nyní je chůze jeho životním stylem.

Ačkoliv se tedy všichni respondenti shodují, že nechtějí rodinu ochudit o svou přítomnost, zároveň dodávají, že se chůze stala jejich životním stylem a jakousi drogou, a bez ní si svůj již nedokáží představit. Doufají, že jim to zdraví dovolí a budou se moci tomuto koníčku věnovat co nejdéle.

## 8. Diskuze

Kvalitativní výzkum, který jsem provedl, ukázal u respondentů rozdílný vývoj k současnému stavu, trávení volného času chůzí. Motivace k chůzi je u každého jiná, nicméně určité společné rysy zde můžeme najít. Vzhledem k vzájemnému, někdy až těsnému, prolínání výsledků výzkumné práce, není tato kapitola dělena do podkapitol, nýbrž do odstavců. Jednotlivé odstavce svou obsahovostí pokrývají větší tematické celky, které pak na sebe plynule navazují. Vycházejí z prvotních informací o počátcích vedoucích k trávení volného času chůzí, v nichž se začínaly projevovat motivační faktory, až po hlubší zamyšlení k současnému stavu, který jim takto dlouhodobě trávená činnost přináší.

I přes značně liberální volbu takřka ve všech oblastech života, procházejí mladí lidé složitým obdobím sebepoznání a jak uvádí Slepíčková (2016), dospívající mají svou vlastní kulturu, specifické zájmy. Díky vlivu společnosti na sportovní aktivity mládeže, dochází k postupnému budování návyků k pohybovým aktivitám, nevyjímaje příkladu tří respondentů tohoto výzkumu. Je zde patrné působení společnosti, zejména primárních rodin, na pohybovou aktivitu respondentů. Rodiny je z počátku vedly k pohybovým aktivitám na různých úrovních (sportovní kluby a volnočasové pohybové kroužky). Všichni zúčastnění respondenti pak tvrdí, že jim vnitřní motivace k pohybu zůstala až do pomyslného milníku. Tedy doby, kdy se pohybová aktivita stala jejich volnočasovou náplní.

„Smyslem motivace je nenásilné vytvoření pozitivního přístupu k něčemu, často k nějakému výkonu či typu chování“ (Plamínek, 2007, 127). Slovo motivace má svůj základ v latinském původu slova „movere“, které znamená „hýbati“ nebo „pohybovati“. Ve všech fázích výzkumu, ve vztahu k pohybovým aktivitám respondentů, lze doslovně aplikovat pojem motivace v jejím latinském významu. Všichni respondenti totiž shodně uvedli, že mají celoživotní potřebu být v pohybu. Vycházíme-li z teorie potřeb dle Maslowa (1943), který mimo jiné zmiňuje potřebu seberealizace, lze u všech respondentů sledovat jejich vnitřní potřebu k pohybové aktivitě. Ať už byla pohybová aktivita ve formě chůze v návaznosti na předešlou sportovní kariéru, nebo byla vyústěním jiných pohybových aktivit v mládí, tak je zřejmé, že je tento druh aktivity permanentně provází v celém dosavadním životě. Jednak si tento druh pohybu dříve osvojili natolik, že se stal jejich součástí pak i v produktivním věku, kdy, jak tvrdí Vágnerová (1996), je dokončen biologický i psychosociální vývoj člověka, jenž přejímá odpovědnost za svůj další život. Právě odpovědnost za svůj další život řešili respondenti v kombinaci s ostatními důvody. Jedním z důvodů, zejména u ženské respondentské části, byla estetika po založení sekundární rodiny. Sekundární rodina, ta, kterou si respondenti v dospělosti založili a je také nakloněna sportovním aktivitám jejich členů. Nicméně, všichni respondenti byly nuceni v další životní etapě řešit primární úkol, výchovu dítěte. Neboť jak uvádí Střelec (1992), od určitého věku dítěte není možné zabezpečit komplexní vývoj dítěte pouze v rámci rodiny. Sekundární rodiny tedy podporují jak své dospělé členy, tak potomky. V takto postavených základech rodiny vytváří tento způsob trávení volného času příjemné rodinné klima, jak po stránce emoční vyrovnanosti respondentů, tak po stránce motivace ostatních členů rodiny k aktivnímu trávení volného času. Pokud bychom vycházeli z těchto základů, je velký předpoklad, že i potomci sekundárních rodin budou ve sportu pokračovat v dospělosti, možná až na úrovních závodních výkonů.

V průběhu rozhovoru bylo překvapivé zjištění, že u jednoho z dříve velmi aktivně sportujícího respondenta byly důvodem počátku chůze ve volném čase diagnostikované zdravotní potíže. Byť se to nevylučuje, tak zde předkládám obecný předpoklad či doporučení, že pohybově aktivní lidé jsou onemocněním rezistentnější. Již Hippokrates v období Olympijských her vyslovil poučku „Funkce dělá orgán“ – to znamená, že pohyb vytváří a utužuje svaly, srdce, cévy, vazy, kosti, a tak bychom mohli jmenovat všechny součásti lidského těla, kterým pohybová činnost přináší ve svém konečném důsledku výhody (Vondruška a Barták, 1999).

Pandemie Covidu-19 zasáhla snad celý Svět a všechny oblasti lidské činnosti od zaměstnání až po trávení volného času a volný pohyb jako takový. V této době byl krátkodobě, ale za to opakovaně, omezen pohyb. Mobilita populace a sportovní činnosti byly do značné míry omezeny vládními nařízeními. Hrozilo, že chodci budou omezeni na svých chodeckých stezkách. Naproti tomu se respondenti shodli, že volný pohyb přírodou těmito opatřeními byl dotčen velmi okrajově. Ne vždy ale měli možnost navštívit přírodu. Restrikcemi omezený prostor města, kde se respondenti standardně pohybovali, je přiměl změnit své chodecké trasy. S těmito změnami bylo pak spojeno omezení kontaktu s ostatními, mimo rámeček města. Tuto společenskou absenci v daném prostoru vystihuje akademik L. Sýkora (příspěvek konference Sociální pohled na město, „Město, místo, prostor, společnost.“, Fakulta architektury ČVUT, Praha, 22. 4. 2014), který ji v rámci sociální geografie chápe jako organizaci společnosti v prostoru, jejímž výsledkem je utváření a přetváření funkčních celků na základě lidských činností v prostoru. Respondenti tak v rámci pandemie považovali omezení za nevyhnutelné. Tato nelehká doba byla pro ně zkouškou, zároveň jim tento koníček poskytl jakousi jistotu v nejisté době. Dalo by se říct, že celý svět se jim otočil vzhůru nohama, ale jejich koníček jim zůstal a měl pozitivní vliv na zvládnutí těchto situací. Proto byli rádi, že je tato omezení nijak výrazně dlouhodobě neomezila.

Avšak omezení kontaktů s ostatními lidmi respondentům působilo problémy, především pokud byli zvyklí trávit volný čas chůzí ve skupinách. Byly výrazně omezeny jejich společenské potřeby. I přesto, že chápali a respektovali přijatá opatření, neopomenul každý z nich zmínit jistou sociální změnu. „Zprostředkujícím nástrojem mezi jedincem a společností je proces socializace. Je to proces, který propojuje každého jedince se společností“ (Havlík, Halásová & Prokop, 1996). Jeden z respondentů dokonce krátkodobě přehodnotil své osobní nastavení, chodit sám a na společné procházky si přizval sekundární rodinu. V oblasti

socializace a sociálních kontaktů při trávení volného času chůzi svých respondentů tak dostávám několik odpovědí. Jak je z uvedeného patrné, je pro někoho důležitá individuální chůze, pro jiné chůze ve skupině. Nicméně moji respondenti se v této otázce svými odpověďmi velmi přibližují v názoru, že se na jednu stranu setkávají s ostatními lidmi, kteří se věnují stejné zálibě, na druhou stranu jen málokdy toto setkávání přeroste v nějaké trvalejší, hlubší kamarádství, přátelství.

Mými respondenty jsou dospělí lidé mající rodiny i práci, proto pro ně není ve všech případech lehké najít společný čas pro organizované vycházky s ostatními chodci. Jak uvádí Čech (2002), optimálním stavem je uvést sféru povinností a volného času do rovnováhy. Pokud už k tomuto společnému setkání dojde, nezřídka se probíraná témata týkají chůze, vybavení pro chůzi, zdravotní stránky chůze atd., a také témata rodin, zaměstnání, kamarádi a kamarádky atd.

Nejen v návaznosti na pandemii byli respondenti nuceni reagovat na vnější okolnosti. Mohly jimi být dříve zmíněné zdravotní potíže, nečekané rodinné situace aj. Dle teorie Herzberga je vnější faktor nespokojenosti, vztah s ostatními, z pohledu okamžitého podnětu k činnosti bodem, tvořící pozitivní motivaci významnější (Forsyth, 2009). V rozhovorech tedy musela být zmíněna otázka pozitivních a negativních vlivů chůze. V tomto se respondenti opětovně shodli, že pozitiva převažují nad negativa. Negativa se snaží eliminovat a naplno si užívat všech pozitiv, která jim chůze přináší. Neváhají v otázce doporučení chůze všem. Pohyb je dle Bursové (2001), předpokladem pro schopnost člověka plnohodnotně žít. Chůzi vnímají respondenti jako nejpřirozenější pohyb, zdravý pohyb, léčivý pohyb. Léčivý v nejširším slova smyslu, jak po stránce zdravotní, tak duševní, či sociální. „V našem pohybu se propojují složky fyzické, duševní i duchovní.“ (Mužík a Krejčí, 1997).

V pozitivním, byť okrajovém slova smyslu zmiňují respondenti oblast informačních technologií. Ve vztahu k chůzi shodně vypovídají, že tyto používají pouze v omezené míře a pouze k základním funkcím, jako je měření vzdálenosti, rychlosti, navigaci, popř. k monitorování srdeční činnosti. Funkce internetu nepoužívají buďto vůbec nebo jen v omezené, zanedbatelné míře. Nezúčastňují se internetových debat, nehlásí se do žádných komunit a nesdílejí své „úspěchy“ v online prostředí. Nicméně připouští, že informační technologie při chůzi v dnešní době používají snad všichni, koho znají. Někteří, stejně jako mí respondenti, pouze k základním, výše popsaným, funkcím. Jiní využívají informační

technologie v mnohem větší míře, ke sdílení nejrozličnějších informací, k interakci s úzkou komunitou „chodců“, tak nejširší veřejností, která se chce o chůzi dozvědět více.

## 9. Závěr

Bakalářská práce je nazvaná: **Chůze jako styl trávení volného času**. Chůze je přirozený pohyb, který zdravého člověka nijak neomezuje ani nelimituje. Běžně takoví lidé ujdou denně jen několik málo kilometrů, neboť užívají rychlejší a pohodlnější způsoby dopravy. Ovšem trávit svůj volný čas chůzí se rozhodne jen malé procento relativně zdravých lidí.

V teoretické části práce jsem se věnoval obecným charakteristikám, kde jsem vysvětlil, co to vlastně ten volný čas je a jak jej můžeme vnímat. Také jsem se zmínil o vlivu volného času na rozvoj osobnosti a navazování kontaktů. V rámci enkulturace ve specifické době dochází k osvojování návyků již v rámci jednotlivých sociálních skupin. Avšak je nutné na volný čas pohlížet nestranně, jako na čas, který je sice člověku k dispozici, ale záleží na tom, jak s ním naloží. Další kapitola je věnována chůzi. Zde je vysvětlen její význam, charakteristika, historie a sociální význam. Právě pro svůj společenský význam je chůze pro člověka nenahraditelná. V podkapitole Vliv chůze na zdraví jsem se zmínil o důležitosti pravidelného pohybového režimu a jeho vliv na snížení vzniku civilizačních onemocnění.

Empirická část je věnována výzkumu, kde jsem se snažil objasnit zvolenou metodologii. Pro svůj výzkum jsem zvolil kvalitativní metodologii, neboť s ohledem na zvolené téma je pro danou problematiku vhodnější řešit ji pomocí kvalitativní nežli kvantitativní metodologie. Zvolenou metodologii považuji za přiměřenou vzhledem ke zvolené výzkumné otázce. Pro metodu sběru dat jsem zvolil metodu polostrukturovaného rozhovoru, zúčastněného pozorování a následná analýza dokumentů. Respondenty byly 3 osoby. Jeden muž, fiktivně označený jako Pavel (42 let) a dvě ženy fiktivně označeny jako Hana A (39 let) a Hana B (52 let). Tyto osoby jsem zvolil pomocí účelového výběru při stanovení kritérií. Jejich odpovědi na dané otázky mi zajistily odpověď na stanovený cíl práce a výzkumnou otázku: **Jaké jsou motivační faktory k chůzi jako náplni volného času?** Vedlejší výzkumné otázky jsem popsal v kapitole Analýza a interpretace výsledků zkoumání.

Získaná data a doslovný přepis rozhovorů s respondenty jsem analyzoval pomocí metody indukce a analýzy, a tím jsem získal odpovědi na hlavní výzkumnou otázku, ale i na vedlejší



výzkumné otázky, které vedly k závěru, jenž jsem zaznamenal. Výzkum byl pro moji práci přínosný, neboť naplnil její cíl.

Nejprve jsem za pomoci polostrukturovaného rozhovoru a biografického vyprávění zjistil od respondentů jejich historii a vývoj a vztah ke sportu. Na tyto otázky jsem dostal jasné odpovědi, jež měly určité společné rysy. Všichni měli v dětství určitým způsobem sportovní základy, ať už přímo sportovní průpravu ve sportovních klubech, anebo v zájmovém kroužku, který se mimo jiné orientuje na rozvoj tělesné zdatnosti. Dalším společným rysem jsou základy v rodině. Proto lze říct, že počátky chůze jako způsobu trávení volného času mohou vycházet z období dětství a dospívání, kdy byli ve sportovních aktivitách podporováni svými rodiči.

V dalším vývoji se důvody motivace k chůzi již začínají odlišovat. Primárními důvody jsou důvody zdravotní a doporučení lékaře, dále zdravý životní styl založený na pohybových aktivitách zakotvený v raném věku. Dalším aspektem je socializace a sociální kontakty při trávení volného času. Zde se nabízí otázka, zda je možné tento koníček provozovat ve skupině a zda je možné při této činnosti navázat přátelství nová. Odpovědi respondentů jsou velmi rozdílné. Pro někoho je skupina omezující, pro jiného je základem, a proto se jí rád přizpůsobí. Při společné činnosti, dochází ke sblížování lidí, neboť mají stejný zájem a není problém najít společné téma k hovoru.

Nedílnou součástí života a velkou překážkou k socializaci a společného trávení volného času byla pandemie Covidu-19. V tomto období sice nedošlo k velkému omezení volnočasových aktivit trávených v přírodě, tudíž se to v tomto směru téměř nedotklo ani našich „chodců“, ovšem velký vliv mělo na socializaci a setkávání se na společných vycházkách.

Podíváme-li se na pozitivní a negativní stránku chůze, zjistíme, že se respondenti shodují na převaze pozitiv nad negativy. Hlavním negativem je časová náročnost a možnost úrazu. To ovšem ani jednoho ze respondentů neodrazuje od tohoto způsobu trávení volného času. Pozitiva, ke kterým patří, jak uvádí respondenti, zlepšení kondice, ženská postava, zlepšení zdravotních potíží, nízká nákladovost na pořízení vybavení k chůzi.

S tím také souvisí informační technologie užívané při chůzi a sportu obecně. Chůze není nijak náročná, a proto si nevyžaduje nijak zvlášť náročné IT technologie a aplikace. Respondenti se vesměs shodli na užívání chytrých hodinek a různých aplikací k měření jejich

výkonu a zdravotního stavu. Sdílení svých dosažených cílů není prioritou, proto ani jeden z respondentů nesdílí své úspěchy v online prostředí. Nejdůležitější je vlastní pocit.

Jestli se chůze stala jejich životním stylem, odpovídají respondenti bez váhání a jednoznačně, že ano. Chůze pro ně není únavný sport, od kterého by si chtěli odpočinout, sport, do kterého by se museli nutit. Chůze je pro ně relaxem, sportem a interakcí s prostředím. Těší se na každou další túru či vycházku. K chůzi je mnohdy přivedly zdravotní důvody, chůzi přiznávají zlepšení svého zdraví a kondice a doufají, že je chůze v kondici udrží co nejdéle. Chůze jako součást denního života, životního stylu a relaxace.

Abychom si tedy odpověděli na výzkumné otázky, shrňme si vše výše uvedené:

Výzkumná otázka – Jaké jsou motivační faktory k chůzi jako náplni volného času?

Každý z respondentů má jinou motivaci k chůzi jako náplni trávení volného času. Pro Pavla je to logickým vyústěním trampského mládí a jakýmsi pokračováním v této zálibě, byť v trochu pozměněné podobě. Hana A. se k chůzi dostala z touhy shodit přebytečná kila po porodech, tzv. dostat se do formy, líbit se svému okolí, cítit se dobře a označila chůzi jako ideální prostředek, vhodný pro všechny bez rozdílu předchozích dispozic. Hana B., měla k chůzi více méně zdravotní důvody, ačkoliv sportovala vždy. Všichni respondenti tedy shodně uvedli, že chůze je pro ně v jejich životech velmi důležitá. A to ať už po stránce společenské, kdy se setkávají se známými i novými lidmi, se kterými společně chodí, tak po stránce zdravotní, kdy jim chůze přináší úlevu od zdravotních potíží. Také v neposlední řadě je pro všechny tři respondenty součástí odpočinku a relaxace, tzv. útěku od všedních starostí a získání nové energie a skvělého pocitu ze sebe samých. Tím je naplněna jejich vlastní potřeba na několika úrovních, což vede k jejich vlastnímu uspokojení. Chůze se pro všechny tři respondenty stala součástí jejich životního stylu, který chtějí praktikovat a pokud možno rozvíjet.

Výzkum vycházel pouze ze získaných dat od respondentů. Vzhledem k malému množství respondentů lze jejich odpovědi zobecnit, ale nelze je globalizovat. Každý člověk je individuální jedinec a jako takový má své individuální potřeby a osobní motivační faktory, proto každý bude mít jiný motivační důvod. Ovšem i přesto lze říci, že díky shodě respondentů jsou hlavními motivačními faktory zdraví, relax, socializace a dobrý pocit ze sebe samých. V obecné rovině jsou tyto důvody opodstatněné a vzhledem k dnešní uspěchané době,

kdy lidé žijí v permanentním stresu a tím na ně dopadá vliv civilizačních chorob, jsou také relevantní.

## **10. Souhrn**

Tato práce je zaměřena na vnímání motivačních faktorů ovlivňujících trávení volného času chůzí. Tematicky jsou volný čas a chůze uvedeny v úvodní teoretické části práce. Následuje praktická část, která byla zpracovávána formou kvalitativního výzkumu. Pro ten byla využita metoda případových studií. K samotnému sběru dat byla zvolena interpretační metodika, s využitím polostrukturovaných rozhovorů a zúčastněného pozorování. Pozorovaný vzorek účastníků sociologického výzkumu tvořili tři dospělí respondenti, dlouhodobě se zabývající chůzí. I přes pandemii Covid-19 proběhly všechny rozhovory osobně a byly zaznamenány na mobilní telefon jako zvukové záznamy. Následně byly přepsány do textové podoby v softwaru Word. Tematická analýza dat proběhla základním otevřeným kódováním, formou poznámek. Následná analýza metodou indukce a kategorizace dat, byla zaznamenána a řazena do kategorií v softwaru Excel. Výsledkem kvalitativního výzkumu bylo dosažení výzkumného cíle a zjištění odpovědi na hlavní výzkumné otázky. Hlavním výsledkem bylo zjištění, jaké jsou motivační faktory respondentů k chůzi jako náplni volného času. Dalším zjištěním byly odpovědi na provázející vedlejší výzkumné otázky. Všechny odpovědi byly následně prezentovány v kategoriích, kterými jsou vztah ke sportu, volný čas, důvody a doba začátku chůze (ve volném čase), místa, vliv pandemie Covid-19, sociální aspekty, rodina, pozitiva a negativa chůze, IT technologie.

Z provedeného výzkumu vyplývá, že s chůzí, jako způsobu trávení volného času, začínají většinou lidé, kteří mají kladný vztah ke sportu a sportování již od dětství. Hlavním motivem je pak samotný pohyb, zdraví, dobrá fyzická kondice a skvělý pocit z kvalitně stráveného volného času.

## 11. Summary

The objective of this paper is the perception of motivational factors influencing leisure time by walking. Thematically are the leisure time and the walking presented in the introductory theoretical part. Next part is practical, which was processed by the form of qualitative research. For the research was used the case study method. The interpretation methodology was chosen for the data collection itself, using semi-structured interviews and participatory observation. Next, the interviews were rewritten into the text in Word. Thematic data analysis was performed by basic open coding, in the form of notes. Subsequent analysis by the method of induction and categorization of data, was recorded categorized in Excel. The result of qualitative research was the achievement of the research goal and the finding of answer to the main research question: What are the motivating factors for walking in your leisure time?. The main result was to find what are the motivating factors of the respondents to walk as a leisure time activity. Another finding was the answers to the accompanying research questions. All answers were subsequently presented in the categories, which are the relationship to sports, leisure time, reasons and time of beginning of walking in leisure, places, the impact of the Covid-19 pandemic, social aspects, family, positives and negatives of walking, IT technology.

The research shows that walking, as a way of spending leisure time, is started by most people, who have a positive attitude towards sports since childhood. The main motive is the movement itself, health, good physical condition and great feeling from a good leisure time.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Antaki, C., Billig, M., Edwards, D., & Potter, J. (2003). Discourse analysis means doing analysis: A critique of six analytic shortcomings.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. sage.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Brindza, J. (1984). *Deti a ich voľný čas*. 1. vyd. Bratislava: Smena. 87 s.
- British Heart Foundtion. (2008). Walking the way to Health. Retrieved March 3, 2022 from <https://www.bhf.org.uk/>
- Bursová, M., & Rubáš, K. (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta.
- Centrum pro výzkum veřejného mínění. (2009). Trávení volného času v České republice ve srovnání s ostatními evropskými zeměmi. Retrieved January 10, 2022, from [https://cvvm.soc.cas.cz/media/com\\_form2content/documents/c3/a1246/f28/Nase%20spolecnost%202010\\_2.pdf](https://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c3/a1246/f28/Nase%20spolecnost%202010_2.pdf)
- Čech, T. (2002). Efektivní využívání volného času jako součást životního stylu dětí v postmoderní společnosti. *Pedagogická orientace*, 12(2), 108-113.
- Dallos, R., & Vetere, A. (2005). *Researching psychotherapy and counselling*. McGraw-Hill Education (UK).
- Daněk, K. (1989) *Chůze znovu objevená*. 1. vyd. Praha: Olympia. 152 s. ISBN 27-072-89
- DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical education*, 40(4), 314-321.
- Duffková, J., & Tuček, M. (2003). „Proměny způsobu života“. Tuček, M. a kol, 168-202.

- Edginton, C. R. (2013). History of the World Leisure Organization: a 50-year perspective and analysis. *World Leisure Journal*, 55(3), 264-297).
- European Values Study. (2017). Hodnoty a postoje v České republice 1991–2017. Retrieved March 2, 2022 from [https://evs.fss.muni.cz/media/3083086/hodnoty\\_2017\\_sazba\\_tisk.pdf](https://evs.fss.muni.cz/media/3083086/hodnoty_2017_sazba_tisk.pdf)
- Eurostat. (2018) Statistics on European cities. Retrieved January 12, 2022 [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics\\_on\\_European\\_cities](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_European_cities)
- Eurostat. (2018). Quality of life indicators – leisure. Retrieved January 12, 2022 from [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality\\_of\\_life\\_indicators\\_-](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality_of_life_indicators_-)
- Forsyth, P. (2009). *Jak motivovat svůj tým*. Grada Publishing as.
- Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(6), 717-732.
- Gehl, J., & Lars, G. (2002). *Nové městské prostory*. Šlapanice: ERA. 264 s. ISBN 80-86517-09-8.
- Gerbner, G. (1972). Komunikace a sociální prostředí. *Scientific American*, 227 (3), 152-162
- Giddens, A. (1999). *Sociologie*. 1. vyd. Praha: Argo. 399 s.
- Giddens, A., & Sutton, P. W. (2013). *Sociologie* (Vydání první, aktualizované a rozšířené). Praha: Argo
- Havlík, R., Halászová, V., & Prokop, J. (1996). *Kapitoly ze sociologie výchovy*. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.
- Hendl, J. (1997). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (4th ed.). Praha: Portál.

- International Social Survey Program Research Group. (2009). International Social Survey Program: Leisure Time and Sports–ISSP 2007. ZA4850 data file version, 2.
- Jandourek, J. (2012). Slovník sociologických pojmů. Grada Publishing as.
- Jílek, V. (2009). *Žurnalistické texty jako výsledek působení jazykových a mimojazykových vlivů*. (1. vydání). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Katrňák, T. (2004). Odsouzení k manuální práci: vzdělanostní reprodukce v dělnické rodině (Vol. 39). Sociologické nakl. (Slon).
- Krejčí, M., & Mužík, V. (1997). Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ.
- Kubitzki, J., & Fastenmeier, W. (2019). Bezpečná chůze: Mobilita a bezpečnost chodců
- Leech, N. L., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). An array of qualitative data analysis tools: A call for data analysis triangulation. *School psychology quarterly*, 22(4), 557.
- Martin, B. W., Kahlmeier, S., Racioppi, F., Berggren, F., Miettinen, M., Oppert, J. M., ... & Sjöström, M. (2006). Evidence-based physical activity promotion-HEPA Europe, the European network for the promotion of health-enhancing physical activity. *Journal of Public Health*, 14(2), 53-57.
- Masaryk, T. G. (1905). Osm hodin práce: O boji hospodářském a sociálním. Praha: Čas.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1984). Qualitative data analysis: A sourcebook of new methods. In *Qualitative data analysis: a sourcebook of new methods* (pp. 263-263).
- Opaschowski, H. W. (1997). Einführung in die Freizeitwissenschaft. 333 s. ISBN: 978-3-322-91419-4
- Plamínek, J. (2007). *Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. Grada Publishing as.

- Praktický lékař. (2018). Význam chůze jako nepřírodnější pohybové aktivity v životním stylu člověka. Retrieved February 2, 2022, from <https://www.prolekare.cz/casopisy/prakticky-lekar/2018-4-4/vyznam-chuze-jako-nejprirozenejsi-pohybove-aktivity-v-zivotnim-stylu-cloveka-105310>.
- Rabušič, L., & Manea, B. C. (2018). *Hodnoty a postoje v České republice 1991–2017*. Brno: Masarykova univerzita. Retrieved from <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/1002>.
- Risser, R., & Šucha, M. (2020). *Psychological Perspectives on Walking: Interventions for Achieving Change*. Routledge. Olomouc.
- Rojek, C. (2010). *The labour of leisure: The culture of free time*. SAGE publications.
- Rojek, C., Shaw, S. M., & Veal, A. J. (2006). Introduction: Process and content. In *A handbook of leisure studies* (pp. 1-21). Palgrave Macmillan, London.
- Santos, B. D. S. (2007). Para além do pensamento abissal: das linhas globais a uma ecologia de saberes. *Novos estudos CEBRAP*, 71-94.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. (2nd ed.). Praha: Univerzita Karlova.
- Sociologický slovník. (1996). Retrieved January 10, 2022, from [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Sociologick%C3%A1\\_encyklopedie:Hesla](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Sociologick%C3%A1_encyklopedie:Hesla).
- Sociologická encyklopedie. (2018). Retrieved January 10, 2022, from [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Interakce\\_soci%C3%A1ln%C3%AD](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Interakce_soci%C3%A1ln%C3%AD)
- Soukup, V. (2012). „Pražská kulturologická škola.“ *Culturologia* 1 (1): 12-19.
- Sovová, E., Zapletalová, B., & Cipryanová, H. (2008). *100+ 1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické*. Grada Publishing as.
- Spousta, V. (1996). *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Masarykova univerzita
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. sage.



- Střelec, S., Marádová, E., Marhounová, J., & Řehulka, E. (1992). Kapitoly z rodinné výchovy. *Praha, Fortuna.*
- Šilhánková, V. (2003). Veřejné prostory v územně plánovacím procesu (1st ed.). Hradec Králové: Civitas per populi. 135 s. ISBN 80214-2505-9
- Švigová, M. (1982). Volný čas jako kritérium efektivity VTR socialistického národního hospodářství. Praha: Ústav pro ekonomiku a řízení vědecko technického rozvoje.
- Thompson, JB (2005). Nová viditelnost. *Teorie, kultura & společnost*, 22 (6), 31-51
- Trickett, E. J. (2009). Community psychology: Individuals and interventions in community context. *Annual review of psychology*, 60, 395-419.
- Vágnerová, M. (1996). *Vývojová psychologie "I. Karolinum.*
- Veal, A. J. (2019). Joffre Dumazedier and the definition of leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 42(2), 187-200.
- Vondruška, V., & Barták, K. (1999). *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. Klinika tělovýchovného lékařství FN a LFUK
- Walk 21. (1999). International Charter for walking. Retrieved January 8, 2022, from <https://walk21.com/wp-content/uploads/2020/02/walking-charter-document-2020.pdf>
- WHO. (2020). The top 10 causes of death. Retrieved February 5, 2022, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- WLO. (2020). Charter for Leisure 2020. Retrieved February 8, 2022 from <https://www.worldleisure.org/charter/>

## PŘÍLOHY

### Příloha 1 – Vzor informovaného souhlasu

#### Informovaný souhlas

##### Název studie (projektu): Chůze jako prostředek trávení volného času

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod fiktivním jménem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Podpis zpracovatele uvedené studie:

Datum:

Datum:

## **Příloha 2 - Linie rozhovoru**

### **Motivační faktory podílející se na chůzi jako prostředku trávení volného času**

#### **ROZHOVOR**

##### Základní informace, seznamovací a doplňující otázky

- poučení o etice výzkumu (anonymita, časová náročnost, provázanost s FTK UP)
- seznámení s výzkumnou prací (hlavní otázka a cíl)

##### **Proč jste začal s chůzí ve VČ? (okolnosti, motivace...)**

- kdy nastal moment k tomu začít chodit?
- v kolika letech?
- co Vás ovlivnilo?
- jakým způsobem se chůzi věnujete?

##### **Covid-19**

- jak vnímáte pandemická opatření ve vztahu k chůzi?
- omezilo Vás to (prostorově a společensky)?

##### **Jak vnímáte role informačních technologií?**

- jak jste těmito technologiemi ovlivněn
- motivují Vás?
- sdílíte data?
- pokud ne, jste i přesto soutěživý (např. s kamarády)?

##### **Jaké postavení v životním stylu zastává chůze?**

- byl jste sportovec a máte vztah k pohybu jako takovému?
- vnímáte chůzi jako kulturu
- jakou osobní, nebo společenskou hodnotu chůzi přiřazujete?
- jak Váš koníček vnímá rodina?

##### **Jaká rizika spatřujete?**

- rizika
- jaká negativa chůze Vám přinesla?
- jaká pozitiva chůze Vám přinesla?