

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Pohybové aktivity seniorů v Prostějově

Diplomová práce

(magisterská)

Autorka: Bc. Martina Dohnalová

Obor: Rekreatologie – Navazující Mgr.

Vedoucí práce: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Bc. Martina Dohnalová

Název diplomové práce: Pohybové aktivity seniorů v Prostějově

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt:

Diplomová práce je věnována problematice využívání nabídky pohybových aktivit pro seniory ve městě Prostějov ve vztahu k jejich bydlení. Výzkumný soubor tvoří senioři města Prostějova nad 65 let ve dvou skupinách – osoby žijící v zařízeních sociální péče a osoby žijící mimo tato zařízení v domácím prostředí. Teoretická část obsahuje vymezení pojmů a popis dané lokality s využitím primárních a sekundárních dat. V praktické části diplomové práce byl proveden kvantitativní výzkum prostřednictvím anketního šetření ke zjištění míry vlivu způsobu bydlení na využívání pohybových aktivit. Na základě získaných dat a vyhodnocených výsledků je možné prokázat, že způsob bydlení seniorů v Prostějově má vliv na využívání pohybových aktivit. Výsledky šetření budou základem pro návrhy nových řešení a rozvoje v oblasti pohybových aktivit v Prostějově.

Klíčová slova: senioři, pohyb, příprava na stáří, zdraví, bydlení, Prostějov

Author's first name and surname: Bc. Martina Dohnalová

Title of the master thesis: Pohybové aktivity seniorů v Prostějově

Department: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Supervisor: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

The thesis is devoted to the issue of utilization of the offer of physical activities for elderly people in the Prostějov city in relation to their place of residence. The research group consists of people from Prostějov older than 65 further divided into two groups – people living in social care facilities and people living outside these facilities at home. The theoretical part includes definitions and description of the locality using primary and secondary data. The practical part includes quantitative research using questionnaire investigation to find out how much influence has the way of living on the use of physical activities. Based on acquired data and evaluated results, we can prove that the way of living of elderly people in Prostějov does influence the utilization of physical activities. The results of this survey will serve as a basis for the proposal of new solutions and developments in the field of physical activities in Prostějov.

Key words: elderly people, physical activity, preparation for advanced age, housing, Prostějov

Souhlasím s používáním diplomové práce v rámci knihovních služeb.
I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Julie Wittmannové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Prostějově dne 30. 6. 2015

.....

Děkuji Mgr. Julii Wittmannové, Ph.D., za pomoc, trpělivost a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této diplomové práce a RNDr. Milanu Elfmarkovi za pomoc při zpracování statistických dat.

OBSAH

1	Úvod	8
2	Přehled poznatků	9
2.1	Stáří	9
2.1.1	Změny ve stáří	10
2.1.2	Stáří a vícegenerační soužití	14
2.1.3	Příprava na stáří	15
2.1.4	Ageismus	17
2.2	Pohyb a pohybová aktivita	18
2.2.1	Pohyb a zdraví	19
2.2.2	Podpora pohybové aktivity na úrovni místní samosprávy	21
2.3	Prostějov	22
2.3.1	Historie města	23
2.3.2	Obyvatelstvo	26
2.3.3	Nezaměstnanost a průmysl v Prostějově	28
2.3.4	Dopravní spojení	30
2.3.5	Školství a kultura v Prostějově	31
2.3.6	Významní rodáci a pamětihodnosti	33
2.3.7	Sport a rekreační vyžití v Prostějově	34
2.3.8	Cykloturistika	39
2.3.9	Sociální služby pro seniory	39
3	Cíle a výzkumné otázky	43
3.1	Cíle diplomové práce	43
3.2	Výzkumné otázky	43
4	Metodika	44
4.1	Charakteristika výzkumného souboru	44
4.2	Výzkumné metody a techniky	46
5	Výsledky	48
6	Diskuse	68
7	Závěr	71
8	Souhrn	73
9	Summary	75
10	Referenční seznam	77
11	Přílohy	80

1 ÚVOD

Život v současnosti je poznamenán velkým množstvím rychlých změn, které jsme nuceni akceptovat a reagovat na ně. Flexibilita je tak nedílnou součástí našeho života, jsou na nás kladeny vysoké nároky a žijeme v neustálém napětí. Toto zrychlené životní tempo, ale i ekonomická situace, mají vliv na náš životní styl. Vzděláváme se, abychom si našli nebo udrželi dobré zaměstnání, odkládáme sňatky a mateřství kvůli kariéře, finančnímu zajištění nebo jen cestování a poznávání. Tyto a další aspekty jsou důvodem klesající porodnosti a změn ve věkovém složení obyvatelstva. Dochází k demografickému stárnutí populace a postupnému poklesu počtu lidí v produktivním věku. Zlepšuje se zdravotní péče, prodlužuje se délka života a mnoho lidí v poproduktivním věku má stále zájem o dění kolem sebe a chce důstojně a aktivně prožít zbývající léta. Práce se zabývá možnostmi pohybových aktivit pro seniory ve městě Prostějov, zda dochází, vzhledem k narůstajícímu počtu starších osob, k rozšíření nabídky, jaký je zájem o možnosti pohybových aktivit přímo ze strany seniorů a zda způsob bydlení seniorů ovlivňuje jejich pohybové aktivity. Výsledky práce mohou pomoci při komunitním plánování ve městě a spolupráci jednotlivých subjektů podílejících se na poskytování těchto služeb.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 STÁŘÍ

Člověk prochází za svůj život mnoha vývojovými obdobími. Postupně roste, učí se, mění se jeho vzhled i stavba těla, schopnosti, dovednosti a myšlení, utváří se jeho osobnost. Každé z těchto období je pro člověka něčím významné. Stáří je jednou z etap lidského života, která s sebou přináší mnoho důležitých změn. Často se říká, že člověk je tak starý, jak se cítí. Proto může v definování docházet k rozdílu mezi tzv. kalendářním a biologickým věkem. Kalendářní věk je dán datem našeho narození a změnit jej nemůžeme. Biologický věk je dán stavem naší tělesné a duševní stránky a ovlivňujeme jej od narození.

Tošnerová (2009) udává, že rozdíl mezi kalendářním a biologickým stářím může být až 10 let. Kalendářní věk je nám daný, za biologický můžeme i my sami, popřípadě se na něm podílieme, a tudíž jej můžeme ovlivnit. Svým vlastním životním stylem, stravovacími návyky... .

Obecně se v literatuře vyskytuje mnoho variant periodizace tzv. seniorského věku. Slovo senior pochází z latinského senex, což znamenalo stařec, starý, kmet.

Příhoda (1977) nazval toto období senium a dále jej rozdělil na tři kategorie: senescence – 60–75 let, kmetství – 75–90 let a patriarchium – 90 a více let. Podle modelu Světové zdravotnické organizace (WHO – World Health Organisation) se v současnosti nejvíce používá toto členění:

- 60-74 let vyšší věk nebo rané stáří
- 75-89 let stařecký věk nebo vlastní stáří
- 90 let a výš dlouhověkost, stáří, kmetství

Obecně existuje mnoho hledisek k určení věkové hranice seniorů a odborná literatura uvádí velké množství těchto členění, vzhledem k prodlužování délky života, odchodu do starobního důchodu a aktivnímu životu ve stáří bývá nejčastěji označován za seniora člověk starší 65 let.

I když stáří přichází pomalu, lidský život ubíhá tak rychle, že mnoho lidí není na příchod velkých změn ve stáří připraveno. Člověk je najednou postaven před nutnost přizpůsobit se např. zhoršení zdravotního stavu, poklesu fyzických i psychických sil, ale i tomu, že aktivní život z let minulých může mít v dalších letech svá omezení.

Erikson (1999) rozdělil vývojové etapy života člověka do osmi stádií. Jednotlivá stadia jsou charakterizována psychologickým konfliktem, po jehož úspěšném vyřešení dochází k rozvoji osobnosti. Pro období stáří je důležitý pocit integrity a přijetí života takového, jaký byl. V opačném případě člověk propadá zoufalství z promarněných příležitostí, uzavírá se do sebe a straní se společnosti.

Za kvalitu života a jeho smysl ve stáří sice odpovídá ve velké míře stárnoucí jedinec sám, ale je i v zájmu společnosti, aby současné i budoucí generace seniorů byly zdravější, zdatnější, samostatnější a na stáří připravené. Aby se lidé dokázali dobře a včas rozhodovat jak a také kde poslední úsek svého života prožijí (Ondrušová, 2011, 10).

2.1.1 Změny ve stáří

„Obecný pojem „stárnutí“ má dvě základní podoby: stárnutí populací jako demografický proces a stárnutí jedince jako důsledek biologické změny, která má široké sociální, ekonomické a další souvislosti“ (Vidovičová, 2013, 17).

Se stářím je těsně spjat i pojem stárnutí. Jde o postupný, nevyhnutelný, involuční proces, který má dopad na člověka v podobě psychických, fyzických a sociálních změn. Mnoho těchto změn má genetický základ, který si každý z nás přináší do života.

V literatuře se setkáme s následujícím dělením podle Mlýnkové (2011), Kalvacha (2006), Dientsbiera (2009):

Fyzické (biologické) změny

Kardiovaskulární systém

- ztráta pružnosti srdečních chlopní – srdce je schopno přečerpávat méně krve, dochází k rychlejší únavě při fyzické zátěži a při stresu; klesá elasticita cév, často se objevuje hypertenze (vysoký krevní tlak);

Respirační systém

- snížení vitální kapacity plic (objem vzduchu vyloučeného z plic maximálním výdechem po maximálním vdechu); zmenšuje se objem hrudníku, člověk se často zadýchává;

Kožní změny

- dochází k postupné ztrátě kožní elasticity; kůže tzv. vysychá, tvoří se vrásky; vytváří se pigmentové skvrny (tzv. stařecké skvrny – nahromadění kožního

pigmentu); může docházet ke ztrátě podkožní tukové tkáně, kůže je velmi tenká a křehká; snižuje se funkce mazových žláz – kůže je suchá a svědí; změny se projevují i ve vlasech, začínají šedivět a řídnout, u mužů častěji dochází k jejich vypadávání;

Pohybový aparát

- snížení výšky postavy – dochází k atrofii meziobratlových plotének; chůze v mírném předklonu – ochabování kosterních svalů, které postrádají sílu k udržení vzpřímené postavy; řídnutí kostí (osteoporóza) – kosti se stávají křehkými, zvyšuje se riziko zlomenin; úbytek kloubní chrupavky – bolestivost kloubů a jejich snížená pohyblivost; dochází k úbytku svalové tělesné hmoty a ochabování svalstva - snížení fyzické síly;

Vylučovací systém

- snížení kapacity močového měchýře; úbytek síly svěračů – neudržení moči (inkontinence - zvětšená prostata u mužů a ochabnutí svalstva pánevního dna u žen);

Trávicí systém

- je oslabena peristaltika střev (zácpa, zpomalení vstřebávání živin, vitamínů i léků); opotřebení a ztráta chrupu;

Nervový systém

- prodlužují se reakční časy na jednotlivé podněty; zkracuje se doba, po kterou je člověk schopen se plně koncentrovat;

Smyslové vnímání

- klesá výkonnost smyslových orgánů, zejména zraku a sluchu; zraková postižení se objevují zvolna již od středního věku; snížení zrakové ostrosti, schopnosti adaptace oka na sníženou viditelnost (tma, šero); často vznikají oční nemoci šedý a zelený zákal); zhoršení sluchu – nedoslýchavost je častým komunikačním problémem.

Psychické změny

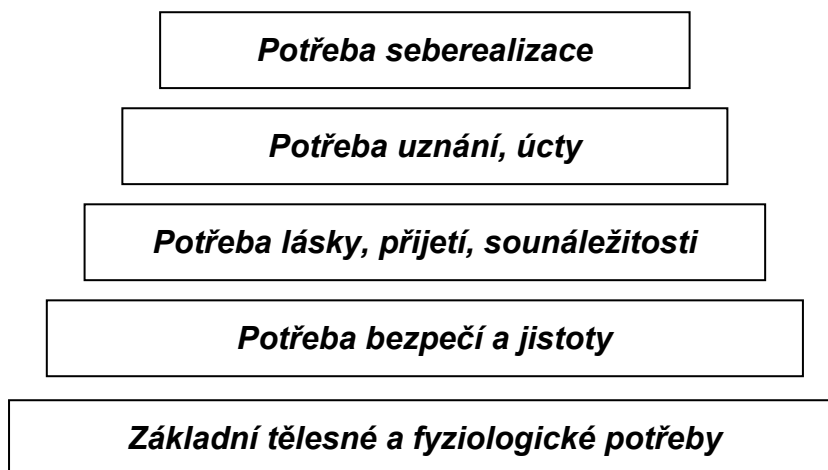
V psychických změnách se projevují značné individuální rozdíly. Zhoršují se kognitivní (poznávací) funkce - paměť, vnímání, pozornost, myšlení, představy. V některých oblastech může naopak nastat zlepšení – např. vytrvalost, trpělivost, rozvaha. Představíme-li si sportovní trénink zaměřený na zvýšení výkonnosti, který

pravidelným působením pěstuje fyzickou sportovce, stejným způsobem funguje i trénink mentální a udržuje člověka v duševní kondici.

Psychologické aspekty stárnutí jsou metodicky obtížně přístupné. Důvod spočívá v tom, že stárnutí organismu je postupný proces, a je otázkou, kdy vlastně přichází ten zvrát, kdy „zestárla duše“. S trochou ironie se říká, že stáří začíná tam a tehdy, když čas, který má člověk před sebou, je kratší než ten, který má za sebou (Haškovcová, 2010, 145).

Dochází ke změnám v hierarchii potřeb – prioritu získává zachování zdraví, jistota a bezpečí, uplatnění se i v pozdním věku. Kalvach, Čevela a Čeledová (2012) ve své publikaci zmiňují Maslowovu teorii lidských potřeb.

Autor seřadil lidské potřeby hierarchicky od těch nejnaléhavějších – biologických, přes potřeby psychosociální až po potřeby růstu a rozvoje (seberealizace). Obecně v této teorii platí, že alespoň částečné uspokojení níže položených – základních potřeb je obvykle podmínkou pro uplatnění vývojově vyšších potřeb (Kalvach et al., 2012, 33).



Obrázek 1. Maslowova pyramida lidských potřeb

Potřeby člověka jsou podle Kalvacha et al. (2012, 34) individuální a mění se ve vztahu k prostředí a čase. Kalvach chápe stárnutí jako proces, při kterém dochází postupně ke změnám zdravotního a funkčního stavu stárnoucího člověka a k proměnám rodinných a společenských vztahů, tzn. mohou se měnit i potřeby a priority při jejich uspokojování.

Sociální změny

Staří lidé mají často ve svém životě daný a zažitý stereotyp. Opakující se činnosti, stejné okolí, stejní lidé, stejné bydlení. Po mnoho let se tyto stereotypy mění jen velmi málo, a proto každá změna nebo novinka s sebou přináší i nechuť a obavu z nutnosti přizpůsobit se. Klesá míra flexibility, senior často potřebuje k vykonání dané činnosti mnohem více času než potřeboval v mladším věku.

Po ukončení pracovního poměru a odchodu do starobního důchodu jsou staří lidé postaveni před velkou řadu životních změn týkajících se financí, sociálních kontaktů, často i změn bydlení a životních priorit. Pro některé je zcela zásadním bodem i náhlý přebytek volného času.

Seniorská generace svými aktivitami a přístupem má přispět ke změně vnímání procesu stárnutí a stáří. Je třeba poskytovat seniorům dostatečný prostor a podmínky k aktivní účasti na společenském a politickém životě ve státě. Zároveň se senioři sami musí snažit využít všech možností, které jim společnost nabízí. Znamená to také jejich zodpovědný přístup k vlastnímu životu, péče o zdraví, účast na společenských, kulturních a dobrovolných aktivitách (Kleветová, Dlabalová, 2008, 15).

Největší změnou je pravděpodobně snížení finančního příjmu a s tím spojený možný pokles životního standardu. Je třeba přizpůsobit výdaje aktuálnímu příjmu a případným finančním úsporám. Bohužel se tato situace nejčastěji promítá do škrťů v oblasti zájmové a rekreační. Prioritou se stává zajištění základních životních potřeb – stravování, bydlení, ošacení, pokrytí nákladů na zdravotní péči, pojištění. Situace je snazší, pokud se jedná o soužití manželského nebo partnerského páru v důchodovém věku nebo společné bydlení s rodinou. Dvojitý příjem u partnerů umožňuje efektivnější plánování a využívání prostředků. Je tím pádem větší šance na zachování stávající životní úrovně, po úhradě nutných finančních nákladů zbývá i rezerva na případné rekreační aktivity jako jsou výlety, zájezdy, vzdělávání, návštěvy divadel, výstav a společenských akcí. Osamělí senioři bez partnera musí v případě finanční tísně spoléhat na pomoc rodiny, případně požádat o sociální dávky a pomoc v hmotné nouzi.

Změna sociální role má významný vliv také na rodinný život seniorů. Podle Urbana (2011, 167) označujeme rolí očekávaný způsob chování člověka vyplývající

z jeho společenské pozice. Svět sociálních rolí je světem vzájemných očekávání a individuálních životních zkušeností.

Seniorům se mění pohled na postavení v hierarchii rodiny, někteří svou pozici vnímají jako „pád z královského trůnu na výměnek“. Bojí se odsunu do ústraní i toho, že jejich životní zkušenosti a dovednosti již nebude nikdo potřebovat.

2.1.2 Stáří a vícegenerační soužití

„Zatímco dosud prováděné výzkumy rodinných vztahů seniorů ukazovaly pevné rodinné vazby a spokojená manželství, budoucí senioři budou zřejmě v jiné situaci“ (Petrová Kafková, 2013, 46).

Vzhledem k poměrně vysokému procentu rozvodovosti v České republice a počtu párů, které žijí v nesezdaných svazcích, stále klesá počet starých lidí žijících v dlouholetém svazku nebo tzv. rozšířené rodině pod jednou střechou se svými dětmi a vnoučaty. Vícegenerační soužití má své výhody z hlediska:

- financí (úspora prostředků, společné hospodaření)
- vzájemné pomoci a podpory
- pocitu jistoty a bezpečí
- snazší komunikace

Nevýhodou mohou být konflikty mezi jednotlivými členy rodiny (zeť – tchýně, snacha – tchýně, zeť – tchán, vnoučata - prarodiče apod.), což vyžaduje mnoho tolerance a vzájemného respektu. Vždy je třeba nastavit jasná pravidla společného soužití, kdy každý zná svou roli a dle svých možností přispívá k rodinné pohodě.

„Stáří dokáže život hodnotit z jiné perspektivy, s nadhledem a rozvahou. Starý člověk je součástí společnosti, může přispět svými zkušenostmi, postojem a přijmout jiné pracovní a společenské role. Být užitečný je prioritou společenství“ (Klevetová, Dlabalová, 2008, 28).

Z historie víme, že bylo zcela běžné soužití i několika generací pod jednou střechou. V současné době tomu tak není. A to z mnoha důvodů. Mohou to být například názorové rozdíly, ať už na běžný život, výchovu dětí, spravování financí nebo společné hospodaření. Mladé rodiny se musí často stěhovat za prací a senioři nechtějí na stáří odcházet ze svého bydliště, ve kterém strávili i celý život.

V pokročilém věku se snižuje míra flexibility s níž se staří lidé dokáží přizpůsobovat novým podmínkám. Mládí je v tomto ohledu mnohem pružnější a toto mezigenerační spojení může při společném bydlení způsobovat problémy. Získané

životní zkušenosti a životní nadhled se poté dostávají do konfliktu s méně zkušeným mládím ovlivněným životním stylem současnosti. Seniorům je vytýkána nízká schopnost přizpůsobit se novinkám moderní doby, novým technologiím a postupům, často je na ně, v tomto směru, nahlíženo s určitým despektem.

V rámci mezigenerační spolupráce by měla být prioritním bodem vzájemná komunikace a respekt. Starší generace bude předávat své dlouholeté znalosti a zkušenosti mladším a naopak mladí pomohou seniorům s adaptací na změny ve stáří a rychlé proměny moderní současnosti.

2.1.3 Příprava na stáří

Zaměstnání dává životu řád, smysl a pocit naplnění. Po ukončení aktivní pracovní činnosti má mnoho seniorů pocit, že již nemohou být nijak užiteční, často se dostávají do depresivních stavů. Ukazatelem těchto stavů je citová labilita, dostávají se pocity úzkosti, bezcennosti, osamění a obav z budoucnosti. Senior často ztrácí zájem o dění kolem sebe a nízká sebedůvěra je poté překážkou na cestě k jakékoliv aktivitě.

Příprava musí vycházet z žité zkušenosti, z reálné situace konkrétních lidí a rodin. Základem je vědomí zodpovědnosti a možnosti ovlivnit do značné míry kvalitu života ve vlastním stáří na straně jednotlivých lidí a zájem o využití potenciálu starších lidí s ochotou vstřícné, znalé podpory na straně společnosti (Kalvach et al., 2012, 127).

V těchto situacích je velmi důležitá podpora partnera, rodiny a přátel, případně pracovníků sociálních zařízení. Je třeba znovu ukázat možnost aktivního využití a naplnění volného času. Vše se samozřejmě odvíjí od zdravotního stavu seniora a jeho soběstačnosti. Je důležitý postoj ke stávající situaci a pohled do budoucna, jak se změní jeho životní plány, co chce ještě dokázat nebo se naučit.

„Hodnotit je třeba i sociální síť: zda senior žije v prostředí závislém na rodině, kde je vysoká úroveň kontaktů s příbuznými, ovšem jako negativum může být vnímána možná izolace od vrstevníků. Žije-li senior v prostředí, jehož sociální síť je komunitně orientována, lze pozitivně hodnotit dobrou emocionální podporu (klubové, spolkové činnosti), ovšem s menší podporou v případě chronického onemocnění“ (Tošnerová, 2009, 26).

Příprava na stáří může probíhat již mnoho let před samotným odchodem do důchodu. Je důležitá pro zachování kvalitního života a plynulého přechodu z fáze produktivní do fáze klidové, poproduktivní. Do života jedince se promítne v několika podobách (Dienstbier, 2009):

- a) **další vzdělávání** - člověk se učí celý život a udržení mentálního zdraví závisí ve velké míře na stálé mozkové aktivitě. V současné době existuje mnoho možností vzdělávání pro seniory, ať už jsou to kurzy počítačové gramotnosti, univerzity třetího věku nebo vzdělávací přednášky pro seniory.
- b) **zájmy a koníčky** – smysluplné vyplnění volného času je důležitým bodem pro ty, kteří z napjatého pracovního života přechází na zasloužený odpočinek. Přemíra volnosti by měla být kompenzována setrváním u stávajících zájmů, případně vytváření nových aktivit, zálib a koníčků.
- c) **udržení komunikace** – tato varianta znamená zachování interpersonálních vztahů na stávající úrovni. Komunikace s vrstevníky, rodinou, ale i bývalými kolegy a přáteli předchází pocitu osamění a uzavírání se do sebe sama.
- d) **zdravý životní styl** – aktivní pohyb již od mladšího věku a zdravá výživa pomáhá udržovat tělo zdravé i do pozdních let. Dodržováním tohoto režimu je možné předcházet případným zdravotním potížím a nemocem.
- e) **podpora ze strany rodiny** – stárnutí v rodinném kruhu přináší pozitivní vliv na sebevědomí seniora. Podpora rodiny a dojem, že je člověk stále potřebný a užitečný, dodává jistotu, klid a pocit bezpečí.
- f) **finanční příprava** – v dnešní době téměř samozřejmá záležitost. Penzijní připojištění nebo důchodové spoření je v současné ekonomické situaci, s výhledem na nízké důchodové příjmy, pomůckou pro zajištění finanční jistoty ve stáří.
- g) **bydlení** – po odchodu dětí z rodinného hnízda je dobré zamyslet se nad řešením stávajícího bydlení a jeho případnou změnou s ohledem na budoucí stav. Tzn. levnější bydlení, lokalita s dobrou dosažitelností a občanskou vybaveností, byt v nižších patrech, případně v domě s výtahem a podobně.
- h) **informace o nabídkách sociální pomoci** – zjištění možností podpory a pomoci ve stáří po stránce finanční, sociální a zdravotní.

Podle Kalvacha (2012) může mít adaptace (přizpůsobení) tři možnosti – zlepšení a žít naplno, udržení stávajícího stavu nebo zanechání aktivit, smíření, dožití.

Podle Dienstbiera (2009) jsou „prožitky středního věku rozdílné mezi jednotlivci i mezi příslušníky v různých zemích. Souvisí s životní úrovní, s osobní svobodou jednotlivce, péčí o vlastní zdraví, kvalitou životních podmínek a prostředí, existenčním zabezpečením, podmínkami bydlení a prožitky z minulosti, kdy negativní vliv měly hlavně opakující se válečné konflikty, ale negativně se mohou projevit i rodinná dramata.“ Proto je důležité, abychom se snažili již ve středním věku připravit své tělo i psychiku na stáří. Být pozitivní, řešit konflikty s nadhledem a svému tělu poskytovat patřičnou péči. Jen tak se můžeme stáří dožít ve zdraví a psychicky silní.

2.1.4 Ageismus

V souvislosti se stářím se setkáváme s termínem „ageismus“.

Ageismus – neboli věková diskriminace je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu. Projevuje se skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci (Vidovičová, 2005, 5).

S tímto pojmem se poprvé setkáváme v roce 1968, kdy ho použil americký psychiatr Robert Butler v článku Washington Post o segregaci bytové politiky.

Nejčastější příčinou věkové diskriminace seniorů jsou negativní předsudky a stereotypizace starších lidí. Ti jsou v mnoha případech stále více vnímáni jako přítěž a nevhodné chování k nim často vychází jen z nepochopení a nedostatku respektu. Podle Čevely, Kalvacha a Čeledové (2012) jsou „staří lidé prezentováni jako nevhlední, pohoršující, nebezpeční svým chováním, hygienou, zdravotním stavem včetně infekčních chorob“.

Je jim připisováno zatěžování sociálního systému, pasivita a neschopnost se rychle přizpůsobit novým podmínkám. Často se stávají terčem trestných činů, jejich bezbrannost láká ke snadnému obohacení.

Předcházení těmto situacím by mělo mít svůj počátek již v rodinách a ve výchově dětí. Pokud dítě vidí u svých rodičů respekt a úctu ke stáří, zpravidla přejímá tento model i do svého chování. V opačném případě můžeme být svědky domácího násilí a nevhodného chování k seniorům.

Cílem společnosti by mělo být zajištění podpory ve stáří v takové míře, aby se senioři necítili vyloučení, nepůsobili jako přívažek systému, ale ti, kdo po celoživotní práci chtějí důstojně dožít a na penzi si odpočinout.

2.2 Pohyb a pohybová aktivita

Některé staré pravdy říkají, že život je pohyb a pohyb je život. Pohyb je jedním z nejdůležitějších životních projevů člověka od narození až do smrti. Je to nepřirozenější činnost, kterou člověk vykonává.

Podle Jirásk (2005) můžeme tělesný pohyb vnímat nejen jako pohyb těla (vnímaného v rovině tělesa), ale jako pohyb lidského bytí, tj. pohyb existence.

Podle Hodaně (1997) pohybem rozumíme všechny procesy probíhající v přírodě i ve společnosti. Hodaň rozděluje pohyb do tří základních skupin:

- pohyb mechanický
- pohyb biologický
- pohyb společenský

Pohyb mechanický se týká neživé hmoty, pohyb biologický je spjat s živými organismy a pohyb společenský s člověkem. Často se v literatuře setkáváme také s rozdělením pohybu na aktivní a pasivní.

Podle Pokynů Evropské unie pro pohybovou aktivitu (2008, 3) se pohybová aktivita obvykle definuje jako „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“. Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity, tj. pohybovou aktivitu ve volném čase (včetně většiny sportovních činností a tance), pohybovou aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou. Vlivy životního prostředí na úroveň pohybové aktivity mohou vedle osobních faktorů zahrnovat pohybové vlivy (např. vliv zástavby, využití půdy) nebo sociální a hospodářské vlivy.

Tyto informace nám dávají jasně najevo, že aktivní pohyb člověka může být tvořen velkým množstvím činností a je ovlivněn mnoha faktory, které v nemalé míře musí člověk respektovat i korigovat.



Obrázek 2. Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH (2004) in Kalman, Hamřík, Pavelka (2009)

Při vysvětlování významu „pohybová aktivita“ vycházeli autoři Kalman, Hamřík, Pavelka (2009) z pojetí pohybové aktivity dle WHO (2004), která definuje pohybovou aktivitu jako „jakoukoliv aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence“. Dle jejich pojetí je „pohybová aktivita součástí života člověka a jeho životního stylu“.

Životní styl vymezuje Hodaň (2008, 90) jako „vyjádření konkrétního člověka jako člena určité skupiny. Nelze si jej představit jako neměnně existující skutečnost. Má svoji vlastní dynamiku, která mění jeho kvalitu i v rámci historicky definované společnosti. Každé etapě společenského vývoje odpovídá určitý charakter životního stylu jako výsledek historického procesu“.

V současné době je životní styl člověka ovlivňován rychlým vývojem materiálů a technologií, což paradoxně nepřispívá jen ke zkvalitnění jeho života, ale také ke snižování vynaloženého úsilí na pohybové činnosti a menšímu objemu pohybu.

2.2.1 Pohyb a zdraví

„Pohybová aktivita, zdraví a kvalita života jsou úzce spojeny. Lidské tělo je stvořené k pohybu a proto k optimálnímu fungování a zamezení nemocí potřebuje pravidelnou pohybovou aktivitu“ (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008).

V souvislosti se seniorským věkem uvádí Dienstbier (2009), že pravidelný tělesný pohyb v jakékoliv formě je návodem pro zpomalení stárnutí a k oddálení stáří s prodlouženým přežitím.

Na základě doporučení WHO (Světové zdravotnické organizace) je z hlediska preventivního zdraví doporučováno 30 minut pohybové aktivity střední intenzity 5 dní v týdnu nebo alespoň 20 minut fyzické aktivity vysoké intenzity po 3 dny týdně pro zdravé lidi ve věku 18 – 65 let. Lidem nad 65 let je doporučeno stejné nastavení, jen by měli přikládat zvláštní důležitost silovému tréninku a cvičení pro udržení rovnováhy za účelem předcházení pádům (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008).

Z hlediska přímého přínosu má pravidelná pohybová aktivita pozitivní vliv nejen na fyzické, ale i psychické zdraví člověka. Pokyny EU pro pohybovou aktivitu (2008, 3) uvádějí, že fyzicky aktivní život může lidem poskytnout mnohé zdravotní přínosy, včetně:

- snížení rizika kardiovaskulárních chorob,
- prevence nebo oddálení vzniku arteriální hypertenze a zlepšení regulace arteriálního krevního tlaku u osob trpících vysokým krevním tlakem,
- dobré výkonnosti kardiopulmonálních funkcí,
- stabilní úroveň metabolických funkcí a nízkého výskytu cukrovky druhého typu,
- zvýšeného využívání tuků, které může napomáhat udržování tělesné hmotnosti a tím snížení rizika obezity,
- sníženého rizika určitých typů rakoviny, například rakoviny prsu, prostaty a tlustého střeva,
- zvýšení mineralizace kostí v mládí, které přispívá k prevenci osteoporózy a zlomenin ve starším věku,
- zlepšení zažívání a regulace střevního rytmu,
- udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti a následně zvýšení funkční výkonnosti při provádění činností každodenního života,
- udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy,
- udržování kognitivních funkcí a snížení rizika depresí a demence,
- nižší úroveň stresu a s tím spojeného zlepšení kvality spánku,
- zlepšení sebehodnocení a sebeúcty a zvýšení elánu a optimismu,
- snížení absence v práci (pracovní neschopnosti ze zdravotních důvodů),
- nižšího rizika pádů u dospělých velmi vysokého věku a prevence nebo oddálení chronických nemocí spojených se stárnutím.

Pozitivní efekt pohybové aktivity je zaručen pouze při správném dávkování, to znamená, že musí být nastaven ideální poměr intenzity, objemu, frekvence a typu

pohybové aktivity. Tato varianta se týká hlavně jedinců, kteří se cíleně zaměří na zlepšení fyzické kondice.

„Pohyb je jedním z rozhodujících faktorů, které mohou u člověka působit jako prevence obtíží v oblasti zdravotní i prožitkové. Pohybovými aktivitami lze pak vysoce efektivně motivačně působit na životní postoj starších, často osaměle žijících lidí“ (Štílec, 2004, 13).

Souhrn všech pohybových aktivit člověka můžeme nazývat pohybovým režimem. Hodaň (2008, 98) hovoří o pohybovém režimu jako o „programu pohybových činností, o pravidelném opakování pohybových aktivit“. Dle jeho vyjádření je pohybový režim „suma pohybových činností, automaticky vyplývajících z přijatých a realizovaných životních rolí a ze životních podmínek“.

2.2.2 Podpora pohybové aktivity na úrovni místní samosprávy

S životem v moderní společnosti a nezdravým způsobem života souvisí razantní nárůst počtu osob s civilizačními chorobami. Zdraví obyvatelstva je chápáno jako veřejný zájem, a proto je snahou každé místní samosprávy podporovat zdravý životní styl vytvářením příležitostí pro pohybové aktivity.

Kalman, Hamřík, Pavelka (2009, 55) zdůrazňují povinnost obcí podporovat aktivní životní styl svých obyvatel. Zároveň uvádí, jaké zásady a zjištění tvorby komunálních politik podpory pohybové aktivity definuje WHO (2006):

- účast obyvatel na pohybové aktivitě je ovlivněna městskou zástavbou, přírodními a sociálními podmínkami, ve kterých tito lidé žijí, a také osobními faktory, jako je pohlaví, věk, zdatnost, čas a motivace,
- podoba jednotlivých částí městského prostředí, jako je rozvržení cest, využití půdy, umístění rekreačních zařízení, parků, veřejných prostranství a systému dopravy pozitivně či negativně ovlivňuje participaci obyvatel na pohybové aktivitě. Lidé jsou více aktivní, pokud mají snadný přístup ke klíčovým místům - parkům, zeleným plochám, pracovištím a obchodům,
- překážky pro aktivní životní styl zahrnují obavy z kriminality a nebezpečí na silnicích, emise z dopravy a znečištění, problémy s dostupností anebo nedostatkem sportovních zařízení a negativní postoje v oblasti pohybové aktivity a aktivního způsobu dopravy,
- lidé se speciálními potřebami a obzvláště lidé s nízkými příjmy mají tendence být ve svém volném čase méně pohybově aktivní, protože jsou méně schopni

si dopřát a participovat na programech a volnočasových zařízeních a častěji žijí ve čtvrtích s bezpečnostními problémy v oblasti kriminality a dopravy. Této skupině obyvatel je tedy v oblasti podpory pohybové aktivity nutné věnovat zvláštní pozornost,

- příležitosti pro pohybovou aktivitu je třeba vytvářet nedaleko místa bydliště obyvatel a to zároveň s vytvářením čistšího a bezpečnějšího prostředí s dostatkem zeleně,
- v Evropě je možné nahradit velké procento automobilové dopravy chůzí či jízdou na kole. Opatření snižující provoz, jako jsou jízdní pruhy pro cyklisty, cyklotrasy, cyklostezky a změny dopravní politiky na místní úrovni mohou zvýšit procento pěší a cyklistické dopravy. Lidé více chodí a jezdí na kole v případě, že je snížena rychlost dopravy a je budována vyhovující a bezpečná infrastruktura,
- klíčem k úspěchu PPA na místní úrovni je tvorba efektivních partnerství a meziřesortní spolupráce. Snahy umožnit a podpořit pohybovou aktivitu vyžadují spolupráci v oblastech urbanistického plánování, bydlení, dopravy, veřejného zdraví, sociálních služeb, vzdělávání a sportovního sektoru stejně jako soukromého sektoru a dobrovolníků.

2.3 PROSTĚJOV

Město Prostějov je jedním z okresních měst Olomouckého kraje a nachází se na střední Moravě v severní části Hornomoravského úvalu, v úrodné rovině zvané Haná. Jeho poloha v předhůří Dražanské vrchoviny a rovinatém kraji je charakteristická přechodným podnebím. Nízká nadmořská výška ovlivňuje teplotní ráz počasí s mírnou zimou. Prostějovem protékají dvě říčky – Hloučela a Romže. Okolí říčky Hloučely je chráněno jako významný krajinný prvek. Tento lesopark se nazývá Niva Hloučely a je označen jako funkční biokoridor.

Město se rozkládá na ploše 39,04 km², v nadmořské výšce 225 m. Je tvořeno sedmi částmi: Prostějov, Čechovice, Čechůvky, Domamyslice, Krasice, Vrahovice, Žešov. Od roku 1990 je městskou památkovou zónou. Město Prostějov je pověřená obec III. stupně pro správní obvod vymezený územím celkem 75 obcí.



Obrázek 3. Prostějov jako jedno z okresních měst Olomouckého kraje. Zdroj: www.risy.cz

Prostějov je dlouhodobě sídlem posádky Armády České republiky, je spojen především s výsadkovým vojskem a vrtulníkovým letectvem. V současné době zde působí také elitní posádka 601. skupiny speciálních sil a 102. průzkumný prapor Velitelství pozemních sil Armády České republiky.

2.3.1 Historie města

První písemná zmínka o obci Prostějovice, jež byla součástí olomoucké kapituly, pochází z roku 1141. Obec se později přejmenovala na Prostějov. Grůzová (2009) uvádí, že zpočátku to byla trhov故事 ves s mýtem, později byl její vzrůstající majetek postupně rozdroben na několik majetkových dílů, které často střídaly majitele z řad nižší šlechty. Ve druhé polovině 14. století se Prostějov stal majetkem bohatého rodu pánů z Kravař, kteří jej připojili k nedalekému plumlovskému panství. Díky nim získal Prostějov právo výročního trhu a tím byl povýšen na město. Za jejich vlády došlo i k výraznému rozvoji židovské obce, která se postupně stala druhou největší na Moravě. Převažující řemeslnou výrobou bylo textilní odvětví, zejména soukenictví, dále pak pekařství a řeznictví.

V období husitských válek bylo město hodně poškozeno a bylo třeba věnovat mnoho úsilí na jeho obnovu a zesílení opevnění. Město patřilo k moravským baštám husitství a významným způsobem se počestilo. Koncem 15. století se Prostějov stal majetkem rodu Pernštejnů. Jejich vláda a posílení židovské obce přineslo městu prosperitu. Byly vybudovány kamenné hradby se čtyřmi branami a nová renesanční radnice. Rozvoj zaznamenalo také zemědělství, zejména pěstování obilovin,

sladovnictví a pivovarnictví. Bohatě se rozvíjela řemeslná výroba, práci našli tkalci, soukeníci, kožešníci, krejčí.

Koncem 16. století získal Prostějov rod Lichtenštejnů a pro město nastala těžká doba.

Až do proniknutí Švédů na Moravu v červnu r. 1642 sdílel Prostějov osudy jiných moravských měst. Čas od času byl do něho vložen oddíl vojska. Lidé před vojáky prchali a vojáci v prázdných domech hospodařili tak, že při každé takové návštěvě řadu tehdy dřevěných domů spálili, zvláště na předměstí. Město zvolna chudlo (Kokojanová, 1994, 49).

Období třicetileté války přineslo zkázu a stagnaci rozvoje. Drancování armád způsobilo zničení budov, zpustošení a vylidnění města. Ztráty na životech a majetku byly příčinou úpadku řemesel a prostějovských cechů, lidé byli nuceni opustit své domovy. Město neminul ani velký požár a morová epidemie.

Teprve po válce se do zničeného města postupně začali vracet obyvatelé, Češi i mnoho cizinců, zejména z Německa, Rakouska a Itálie. Situace oslabeného trhu využili židovští obchodníci a ovládli obchod s oděvy, kožešinami a textiliemi. Jejich zásluhou došlo ve druhé polovině 17. století k opětovnému rozvoji tržní síly, potravinářského i textilního průmyslu. Židé byli výhradními dodavateli uniforem pro rakouskou armádu a v roce 1653 získali právo šít šaty. Tím položili základ konfekční výroby oděvů v Prostějově. Tento výrazný úspěch židovských obchodníků byl příčinou častých neshod mezi židovskou a křesťanskou obcí, nikoliv však z důvodů náboženských, ale ekonomických. Postupně se rozvíjely malé dílny, ale i větší manufaktury a soukenické továrny.

K rozvoji města a jeho blízkého okolí přispělo také rozhodnutí císaře Karla VI. o započetí stavby císařské silnice, která měla být spojnici mezi Vídní, Brnem a Olomoucí. S její výstavbou bylo započato v roce 1727. Přinesla mnoho pracovních příležitostí, snazší dopravu mezi městy, ale i konflikty při řešení sporů o šlechtické pozemky.

K oživení dochází koncem 18. a počátkem 19. století s rychlým rozvojem oděvnictví. První konfekční továrna bratří Mandlů z Vídně byla založena v roce 1858 a přitáhla do města nové obyvatele. Jejich výroba konfekce pomocí šicích strojů byla velmi rychlá a efektivní, navíc spolupráce s vídeňskými partnery zajišťovala firmám zakázky. Brzy začaly vznikat další oděvní továrny.

Kokojanová (1994) uvádí, že díky poloze Prostějova přispělo k prosperitě také zemědělství a s ním spojená výroba zemědělských strojů. Mezi nejvýznamnější firmy v tomto oboru patřil strojný závod Františka Wichterleho a továrna strojů bratří Kovářů. Zpočátku si obě firmy navzájem zdravě konkurovaly a poptávka po hospodářských strojích koncem 19. století umožnila jejich růst. S hrozbou I. světové války však začaly potíže s výrobou i odbytem výrobků. Majitelé obou společností se rozhodli nepropouštět své dělníky, převzali výrobu pro armádu a spolupracovali až do roku 1918. V tomto roce se obě firmy spojily a vznikla tak jedna z největších továren na výrobu zemědělských strojů u nás. Ve 20. letech se majitelé pokusili o sériovou výrobu osobních automobilů pod značkou Wikov (Wichterle – Kovářik). Jejich snaha však nebyla korunována úspěchem. Specifická a moderní konstrukce vozů byla finančně nákladná a zájem kupujících malý. Z pokusu o sériovou výrobu kvalitních českých vozidel tak zůstalo jen několik unikátních exemplářů.

Město se postupně rozrůstalo a měnilo svůj vzhled. V centru byly zčásti zbořeny hradby, měšťanské domy na hlavním náměstí rostly do výšky a získávaly honosnou výzdobu. V roce 1865 bylo zavedeno veřejné osvětlení z petrolejových lamp, které byly později doplněny lampami plynovými. Elektrifikace přinesla světlo do ulic města až na konci 19. století.

„Zatímco silniční spojení města s nejbližším okolím i vzdálenějšími obchodními středisky se podařilo vybudovat do poloviny 19. století, po skončení prusko-rakouské války sílící průmyslová výroba zvyšovala tlak na stavbu železnic. Snahy byly korunovány úspěchem v roce 1870, kdy se Prostějov napojil na trať Brno–Olomouc“ (Grůzová et al., 1999, 22). Ta byla součástí Moravsko – slezské severní dráhy císaře Ferdinanda. Prostějov byl odbočkou na trase Brno – Nezamyslice – Olomouc – Šternberk. Trať značnou měrou přispěla k rozvoji regionu možností cestování za výdělkem a spojením s dalšími městy. Prostějov se postupně stal významným obchodním, průmyslovým a kulturním střediskem.

Oděvnictví a textilní výroba byly ve městě jedním z hlavních oborů podnikání i počátkem 20. století. Postupně začaly dominovat firmy českých majitelů – Jana Nehery a Arnošta Rolného, které byly předchůdci věhlasného podniku OP Prostějov.

Po první světové válce pokračoval rychlý růst ekonomiky zejména v oborech stavitelství, peněžnictví, dopravy, potravinářského a kovodělného průmyslu. „Prostějov patřil po celé období první republiky k nejprůmyslovějším městům Moravy

hned po Brnu a Ostravě, ve třicátých letech však byl předstižen Zlínem.“ (Grůzová et al., 1999, 75).

Průlomovým obdobím můžeme nazvat krizi třicátých let a poté nacistickou okupaci, které ochromily život a rozvoj města. Židovská obec byla rozpuštěna a mnoho místních židovských obyvatel odvečeno do koncentračních táborů. V poválečném období byla většina soukromých firem znárodněna nebo se stala součástí velkých celků a státních podniků. Dále je pak známe například pod názvy Oděvní podnik Prostějov, Hanácké železárny, Národní podnik Gala, Starorežná Prostějov, Obchodní sladovny státní podnik nebo prostějovský pivovar.

Prostějovský kulturní život ve 20. století byl úzce spjat s Národním domem, stavbou, která v sobě spojuje divadlo, kulturní sál, restauraci a kavárnu. Ve městě působilo ochotnické divadlo, Orchestrální sdružení, několik pěveckých sborů a jiných uměleckých spolků, zpočátku ovlivněných německy mluvícími obyvateli. Mnoho aktivit tak bylo spojeno s vlasteneckou činností. Činorodé obyvatelstvo se často setkávalo i na lidových veselících a oslavách jako jsou dožínky, hody nebo jarmarky. Část tradičních akcí si dochovala svůj ráz dodnes.

2.3.2 Obyvatelstvo

Stav obyvatelstva ve městě se navzdory celorepublikovému růstu dostal do obráceného vývojového stadia a od roku 1990, kdy měl Prostějov 52 061 obyvatel, dochází k neustálému poklesu.

První větší ztrátu zaznamenalo město již v roce 1990 odtržením části Mostkovice a další v roce 2006, kdy se osamostatnila městská část Držovice. Poslední oficiální údaj Českého statistického úřadu hovoří o počtu 44 094 obyvatel k datu 1. 1. 2015.

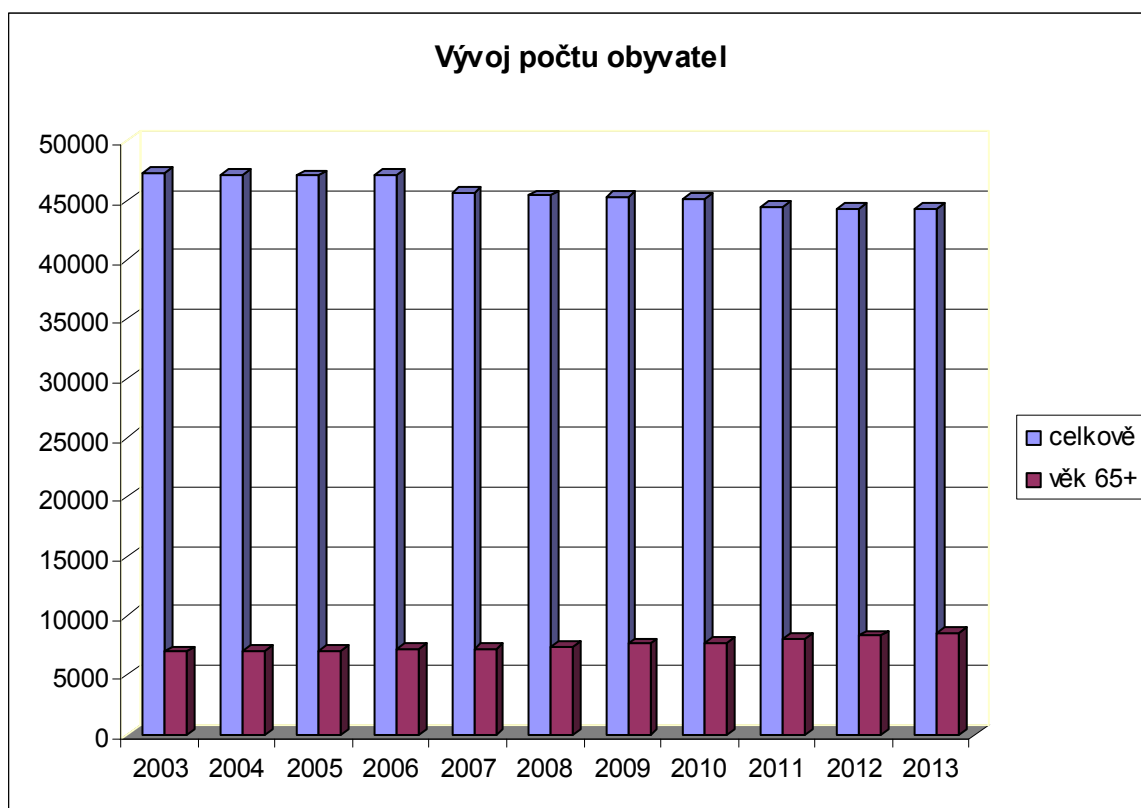
Město	Výměra (ha)	Počet obyvatel celkem	v tom ve věku			Počet obyvatel (Sčítání lidu, domů a bytů)			
			0–14	15–64	65+	1980	1991	2001	2011
Prostějov	3 904	44 234	6 404	29 251	8 579	47 267	48 898	46 910	44 496

Tabulka 1. Základní údaje - Prostějov k datu 31.12.2013. Zdroj ČSÚ

Podle Sociodemografické analýzy města z roku 2013 je vývoj populace určován přirozenou měnou obyvatel a migrací obyvatel na územním celku. Přirozená měna obyvatel je složena ze dvou základních demografických procesů – procesu porodnosti a procesu úmrtnosti. V Prostějově kulminoval vývoj přirozeného nárůstu obyvatel v letech 2007 – 2009, kdy rodily ženy z posledních silných ročníků 70. let minulého století, v následujících letech porodnost postupně klesala a lze předpokládat, že tento trend bude stejným tempem pokračovat i v dalších letech.

Zároveň s tímto procesem dochází ještě k dalším změnám v populaci. Prodlužuje se délka lidského života, což má za následek postupné stárnutí obyvatelstva. Narozených dětí je méně než v minulosti, ale starých lidí přibývá. Podle ČSÚ je nyní naděje dožití při narození ženy 81 let, u mužů je to 75 let.

V přiloženém grafickém znázornění a tabulce je jasně vidět proces poklesu počtu obyvatel v Prostějově, ale zároveň nárůst počtu seniorů ve věku nad 65 let. V roce 2013 se tato čísla dostala téměř až k hranici 20 %. Což znamená, že téměř jedna pětina obyvatel Prostějova je ve věku nad 65 let.



Obrázek 4. Celkový počet obyvatel Prostějova x počet obyvatel nad 65 let

Počet obyvatel vždy k datu 31.12. daného roku	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Celkově	47374	47165	47058	47109	45675	45378	45324	45116	44387	44330	44234
věk 65+	6969	7037	7121	7213	7234	7446	7654	7765	8090	8323	8579
% z celku	14,7	14,9	15,1	15,3	15,8	16,4	16,9	17,2	18,2	18,7	19,3
z toho muži	2661	2710	2752	2806	2839	2959	3048	3069	3188	3285	3361
z toho ženy	4308	4327	4369	4407	4395	4487	4606	4696	4902	5038	5218

Tabulka 2. Vývoj počtu obyvatel Prostějova do 1.1.2014. Zdroj ČSÚ

Průměrný věk obyvatele Prostějova vzrostl na 42,4 (2012) a město se tímto zařadilo mezi města Olomouckého kraje s nejvyšším průměrným věkem obyvatel. Počty dětí stoupají jen mírně, dochází ke stárnutí populace a stálému růstu podílu obyvatel vyšších věkových skupin, zároveň tím klesá počet lidí v aktivním, produktivním věku.

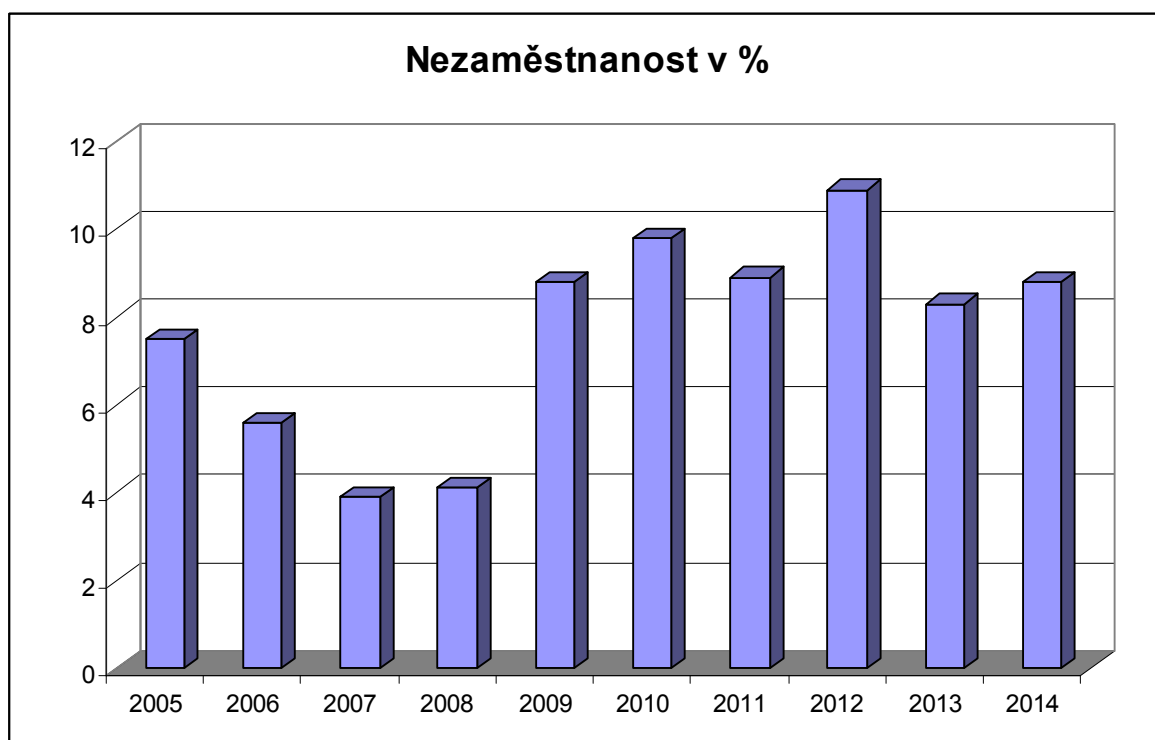
2.3.3 Nezaměstnanost a průmysl v Prostějově

Stejně jako jiná města i Prostějov se potýká s vysokou nezaměstnaností. Velký nárůst počtu nezaměstnaných započal v roce 2009, kdy posilování koruny a ekonomická situace na trhu s oděvy způsobily postupné zavírání provozů nejvýznamnějšího závodu ve městě - Oděvního podniku. Závod s téměř 3500 zaměstnanci se ocitl v konkursu a pro mnohé z nich bylo téměř nemožné sehnat práci v oboru. Pokud práci sehnali, museli za ní dojíždět nebo se stěhovat. Většinou se však museli obrátit o pomoc na Úřady práce. Do roku 2010 se dařilo hodnoty míry nezaměstnanosti v Prostějově udržet pod republikovým i krajským průměrem.

Míra nezaměstnanosti se vypočítá jako podíl počtu nezaměstnaných ke všem osobám schopným práce.

Údaje k datu 31.12. daného roku	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Nezaměstnanost v %	7,5	5,6	3,9	4,1	8,8	9,8	8,9	10,9	8,3	8,8

Tabulka 3. Nezaměstnanost v Prostějově



Obrázek 5. Nezaměstnanost v Prostějově (data dostupná z ÚP Olomouc)

Nejvýznamnější zaměstnavatelé ve městě

I přes vysokou nezaměstnanost má Prostějov stále velmi rozvinutou průmyslovou zónu s kvalitními investory. Ve městě tak sídlí mnoho firem, které rozsahem své činnosti pokrývají nejen blízké regiony a Českou republiku, ale i zahraničí. Na jejich rozvoji je závislé město, ale také prostějovský region.

Město si po likvidaci podniku OP Prostějov v oděvnictví neudrželo postavení lídra na trhu a tomuto oboru se věnují již jen menší firmy. V současné době jsou mezi favority obory strojírenské, potravinářské, stavební a průmyslové činnosti.

Mezi nejvýznamnější firmy ve městě patří:

- AMF REECE, s.r.o. – výroba a prodej speciálních průmyslových šicích strojů
- DT Mostárna a.s. – výroba stavebních ocelových konstrukcí
- DT výhybkárna a strojírna, a.s. - výrobce výhybkových konstrukcí
- FTL - First Transport Lines, a.s. – autobusová a kamionová doprava
- GALA a.s. – výrobce a dodavatel míčů
- GRANETTE & STAROREŽNÁ Distilleries, a.s. – výrobce lihovin
- Hanácké železární a pérovny, a.s. – výroba pružin a pružících elementů

- HOPI s.r.o. – logistická firma
- Kendrion Binder Magnety s.r.o. – výroba a vývoj elektromagnetů
- Makovec, a.s. – výroba masných produktů
- MICOS spol. s r.o. – IT sítě na zakázku, velkoobchod
- MUBEA-HZP s.r.o. - výrobce podvozkových dílů pro automobily
- PENAM, a.s. – pekárny a mlýny
- Pozemstav Prostějov, a.s. – stavební činnosti
- Sladovny Soufflet ČR, a.s. – výrobce sladu
- Středomoravská nemocniční a.s. - Nemocnice Prostějov
- Toray Textiles Central Europe, s.r.o. - výroba polyesterových tkanin
- Železářny Annahütte, spol. s r.o. - výroba výztužných svařovaných sítí do betonu

2.3.4 Dopravní spojení

Prostějov se nachází na trase rychlostní silnice R46 (Vyškov – Prostějov - Olomouc), která je odbočkou z dálnice D1 směrem z Brna do Ostravy. Tato rychlostní komunikace umožňuje plynulé dopravní spojení směrem na Brno, Prahu, Bratislavu, Olomouc, Ostravu. Jedná se o čtyřproudovou komunikaci s maximální povolenou rychlostí 110 - 130 km/h. Je již několik let významnou spojnici pro osobní a autobusovou dopravu, sloužící k cestování i dojíždění za prací, kamionovou přepravu z průmyslové zóny a pro zásobování obyvatelstva.

Město má také železniční spojení, jedná se o jednokolejnou elektrizovanou trať, která vede z Nezamyslic přes Prostějov do Olomouce. Její význam spočívá v možnosti pravidelné dopravy pro studenty a zaměstnance, kteří dojíždí do škol a za prací do krajského města.

Při přepravě po městě je možné využít síť Městské hromadné dopravy, která bohužel v období mimo špičku jezdí v omezených časových intervalech a občané tak častěji využívají jiné možnosti přepravy – vlastní automobil, kolo, pěší dopravu. MHD je nejvíce využívána při cestách do okrajových částí města.

Prostějov má také velké množství cyklistických stezek, které výrazně napomáhají k usnadnění přepravy. Občané využívají této možnosti zejména při cestách do zaměstnání, do škol a při nakupování. V některých částech města však cyklostezky ještě nejsou zcela dokončeny a cyklisté jsou nuceni zařadit se do běžného provozu.

2.3.5 Školství a kultura v Prostějově

Ve městě je školství jednou z priorit Magistrátu. Jedinou slabinou jsou počty volných míst v mateřských školách, ale to je v současné době celorepublikovým problémem. Základní školy doznaly v posledních letech hodně změn, samozřejmě k lepšímu a to zejména v oblasti rozšiřování výuky cizích jazyků a nabídek mimoškolní zájmové činnosti.

Prostějov jako okresní město má nejen pro své obyvatele zajímavou nabídku středoškolských oborů. Po základní škole mají žáci mnoho možností k výběru studia, ať už ve všeobecném zaměření nebo se specializací.

Střední školy a učiliště:

- Art Econ - Střední škola, s.r.o., Husovo nám. 2061/91, Prostějov
- Cyrilometodějské gymnázium a mateřská škola v Prostějově, Komenského 17, Prostějov
- Gymnázium Jiřího Wolker, Kollárova 3, Prostějov
- Obchodní akademie Prostějov, Palackého 18, Prostějov
- Reálné gymnázium a základní škola města Prostějova, Studentská 2, Prostějov
- Střední odborná škola podnikání a obchodu, spol. s r. o., Rejskova tř. 2987/4, Prostějov
- Střední odborná škola průmyslová a Střední odborné učiliště strojírenské, Lidická 4, Prostějov
- Střední odborné učiliště obchodní Prostějov, nám. Edmunda Husserla 1, Prostějov
- Střední škola automobilní Prostějov, s.r.o., Vápenice 9/2977, Prostějov
- Střední škola designu a módy, Vápenice 1, Prostějov
- Střední zdravotnická škola, Vápenice 3, Prostějov
- Švehlova střední škola polytechnická, nám. Spojenců 17, Prostějov
- TRIVIS - Střední škola veřejnoprávní Prostějov, s.r.o., Havlíčkova 24, Prostějov

Největší kulturní akce

Ve městě je vždy možné vybrat z bohaté nabídky kulturního vyžití, o které se starají nejen velké organizace, ale i menší společnosti, firmy a kluby. Po celý rok se

konají festivaly, koncerty, soutěže, přehlídky, výstavy, zájemci mohou navštívit kino, knihovnu, zajímavé přednášky a besedy.

Nejznámější akce:

Wolkerův Prostějov – celostátní přehlídka vystoupení sólových recitátorů, recitačních souborů a divadel poezie. Tento festival uměleckého přednesu se koná vždy v červnu již od roku 1957 a nese jméno slavného prostějovského rodáka, básníka Jiřího Wolкера.

Hanácké slavnosti – konají se u příležitosti svátku Kostela povýšení svatého kříže a tradičních prostějovských hodů vždy druhý víkend v září. Jsou doprovázeny lidovým jarmarkem, poutí a množstvím kulturních vystoupení.

Prostějovské léto – série rozmanitých kulturních a sportovních akcí pořádaných každý čtvrtek v době letních prázdnin. Většina těchto aktivit je přístupná zdarma nebo za mírný poplatek.

Prostějovská zima – řada akcí s vánoční tematikou pořádaná v adventním čase pro širokou veřejnost.

Prostějov je město, které žije kulturou i sportem. Mimo výše zmíněných velkých akcí je zde po celý rok i mnoho jiných, menších příležitostí k trávení volného času. A to jak v pravidelných aktivitách, tak při jednorázových akcích.

Kulturní organizace:

- Art Moravia - Kavárna GALERIE Národního domu, Vojáčkovo náměstí 218/1, Prostějov
- DUHA – Kulturní klub - Odbor školství, kultury a sportu Magistrátu města Prostějova, Školní 3643/4, Prostějov
- Městské divadlo a Národní dům Prostějov, Vojáčkovo náměstí 218/1, Prostějov
- Městská knihovna Prostějov, Skálovo náměstí 6, Prostějov
- Muzeum Prostějovska, Náměstí T. G. Masaryka 2, Prostějov
- Kino Metro 70, Školní 3694/1, Prostějov
- Společenský dům Prostějov, Komenského 4142/6, Prostějov
- Galerie Metro, Školní 3694/1, Prostějov
- Lidová hvězdárna, Riegrova 3348, Prostějov
- Divadlo Point, Olomoucká 2930/25A, Prostějov
- Regionální infocentrum a výstavní sál, Pernštýnské náměstí 176/8, Prostějov

2.3.6 Významní rodáci a pamětihodnosti

Jiří WOLKER (29. 3. 1900 - 3. 1. 1924)

Významný český básník, představitel tzv. proletářské poezie. Studoval právnickou fakultu v Praze a zároveň se účastnil literárních přednášek. Aktivně působil jako člen Literární skupiny a uměleckého sdružení Devětsil. K největším dílům můžeme zařadit sbírky Host do domu a Těžká hodina. Zemřel na tuberkulózu ve věku nedožitých 24 let.

Otto WICHTERLE (27. 10. 1913 - 18. 8. 1998)

Přední, světově uznávaný vědec a vynálezce, patřící mezi zakladatele makromolekulární organické chemie. Po studiu na vysoké škole v Praze zde pracoval jako asistent a po uzavření vysokých škol v roce 1939 přijal místo v chemických laboratořích firmy Baťa. Po válce znovu učil na vysoké škole, snažil se o reformu metod výuky a zkoušek, ale jeho nový styl práce se nelíbil konzervativním kolegům ani nadřízeným. V roce 1958 byl z politických důvodů propuštěn a získal místo vedoucího laboratoře v Československé akademii věd, kde se mohl naplno věnovat vědecké práci. Mezi jeho nejvýznamnější vynálezy patří gelové kontaktní čočky a umělé polyamidové vlákno nazvané silon.

Vladimír AMBROS (18. 9. 1890 - 12. 5. 1956)

Prostějovský skladatel, dirigent a pedagog, jeden z předních představitelů brněnské skladatelské školy Leoše Janáčka. Byl Janáčkovým žákem na varhanické škole v Brně. Po studii žil a pracoval ve Frankfurtu nad Mohanem a v Londýně, do Prostějova se vrátil v roce 1921, aby se zde stal učitelem na hudební škole a dirigentem Orchestrálního sdružení. Nejvíce se věnoval skladatelské činnosti, napsal mnoho orchestrálních a písňových skladeb.

Edmund HUSSERL (8. 4. 1859 v Prostějově – 27. 4. 1938 ve Freiburgu)

Rodák z moravského Prostějova byl předním filozofem a zakladatelem moderní fenomenologie. Studoval v Olomouci, v Lipsku a ve Vídni, mezi jeho největší díla patří knihy Filosofie aritmetiky, Logická zkoumání I., II. a Krize evropských věd. Byl učitelem a spolupracovníkem mnoha významných filozofů např. Eugena Finka, Jana Patočky, Martina Heideggera, Edith Stein.

Matěj REJSEK (patrně 1449 v Prostějově – 1.7.1506 v Kutné Hoře)

Český stavitel, kameník a sochař, výrazný představitel jagellonské gotiky v Čechách. Po studiu svobodných umění na pražské univerzitě si doplňoval vzdělání a vyučil se jako kameník, působil jako rektor Týnské školy v Praze. Jako stavitel se

proslavil mnoha architektonickými skvosty, na nichž se podílel. Mezi nejvýznamnější patří katedrála svaté Barbory v Kutné Hoře a Prašná brána v Praze.

Pamětihodnosti a památky Prostějova

- **Stará renesanční radnice** postavená v letech 1521 – 1538, dnes je v ní umístěno Muzeum Prostějovska;
- **Nová radnice** s věží vysokou 66 metrů postavená v secesním stylu; má bohatě zdobené interiéry; náměstí T. G. Masaryka vévodí od roku 1914; dnes v ní sídlí Magistrát města Prostějova;
- **Národní dům** – významná stavba z roku 1907 v secesním stylu je spojením divadla, spolkového domu, restaurace a kavárny podle návrhů architekta Jana Kotěry; stavba je vyhlášena národní kulturní památkou;
- **Zámek Prostějov** – postaven v 16. století v renesančním stylu; za třicetileté války byl zámek velmi poškozen, zachoval se však vzácný vstupní portál; po rekonstrukci počátkem 20. století získala budova sgrafitovou výzdobu;
- **Kostel Povýšení svatého Kříže** – římskokatolický farní kostel byl po požárech a válkách mnohokrát přestavován; zachoval se původní dřevěný kříž, který dodnes vévodí hlavnímu oltáři;
- **Městské hradby s baštou** – na několika místech dochované hradby jsou v současnosti obnovovány dobovými malbami; v baště funguje umělecká galerie;
- **Špalíček** – zrekonstruované torzo bývalého židovského ghetta; využíváno jako výstavní prostory a kavárna;
- **Vila Františka Kovářika** na náměstí Padlých Hrdinů z let 1910–1911, podle architekta Emila Králíka, kulturní památka veřejnosti nepřístupná;
- **Vila Josefa Kovářika** na Vojáckově náměstí z let 1911–1912 ve stylu moderny a secese; také podle architekta Emila Králíka; kulturní památka;

Ve městě je mimo jiné velké množství dochovaných, architektonicky zajímavých staveb, zejména v secesním a funkcionalistickém stylu, často zrekonstruovaných nebo také ponechaných osudu bez zájmu veřejnosti.

2.3.7 Sport a rekreační vyžití v Prostějově

Již v historii byl Prostějov znám svým kladným vztahem ke sportu, jak na profesionální, tak i amatérské úrovni. Působení prvních sportovních oddílů

datujeme již od počátku 20. století. Největších úspěchů na poli sportovní slávy dosáhly kluby fotbalu a hokeje. Velký věhlas získal také tenisový klub, jeho členové dnes získávají trofeje na světové úrovni. V oblasti amatérského sportu a rekreace hrál důležitou roli i Sokol. Mimo pozitivního vlivu na zdraví cvičenců, měl neocenitelný vliv i na posílení národního sebevědomí a vlastenectví. „Za 1. republiky i v poválečném období se Sokol orientoval na myšlenkový odkaz T. G. Masaryka, E. Beneše i M. R. Štefánika. Vycházel z tradičních hodnot: z úcty k rodině, demokracii, z eticky založeného slovanství a z všelidského humanismu.“ (Petrušek, 1996, 1185).

V současné době zde působí několik významných sportovních klubů:

- **BK Prostějov – ARIETE ORLI Prostějov** - prostějovský basketbalový klub (účastník nejvyšší basketbalové soutěže v České republice, v sezoně 2014/2015 se tým umístil na celkovém 3. místě)
- **TK Agrofert Prostějov** – tenisový klub; velké množství úspěchů na českém i mezinárodním poli; významné osobnosti prostějovského tenisu: Petra Kvitová, Lucie Šafářová, Tomáš Berdych
- **1. SK Prostějov** – fotbalový klub
- **LHK Jestřábi Prostějov** – klub ledního hokeje; účastník 1. ligy ČR
- **Volejbalový oddíl VK AGEL Prostějov** – mistr ČR a účastník Ligy mistrů
- **Sokol Prostějov**

Sportovní a rekreační vyžití pro veřejnost

Nabídkou rekreačních a sportovních aktivit se v Prostějově zabývá mnoho soukromých společností. Najdeme aktivity veřejně dostupné, bez poplatku, s poplatkem, pravidelné aktivity i jednorázové akce. V nepřeberném množství nabídek však není žádné skupinové cvičení přímo pro seniory. Některá sportovní centra nabízí alespoň možnost zdravotního a relaxačního cvičení pro seniory individuálně pod vedením trenéra nebo zapojení se do běžných cvičebních skupin.

Dostupné pro veřejnost jsou například tenisové areály, umělé horolezecké stěny, hala pro squash, víceúčelová sportovní hala, plavecký bazén, aquapark, ale také několik udržovaných parků a lesopark Hloučela na okraji města. Velký městský park Kolářovy sady má upravené stezky přírodního typu nebo s asfaltovým povrchem, nabízí dětské hřiště i vícegenerační hřiště s venkovním fitness koutkem. Tam najdeme pod širým nebem cvičební stroje pro zlepšení koordinace, pohyblivosti, rovnováhy a posílení svalů. Některé z těchto venkovních prvků jsou umístěny

i v jiných částech města, často však v otevřeném prostoru, nekryté zelení, blízko frekventovaných komunikací, a proto jsou méně využívány. Park Kolářovy sady je vhodný k trávení volného času pro celé rodiny, procházky, jízdu na in-line bruslích, často se zde pořádají skupinové vycházky s holemi tzv. nordic walking.

Pro sportování veřejnosti zpřístupňují svá školní hřiště i některé základní a střední školy. Vzhledem k organizaci výuky a mimoškolních činností jsou zde jasně vymezené volné termíny (dny a hodiny), ve kterých je možné areálů využívat. Zčásti jsou v daných termínech hřiště volně přístupná, v některých lokalitách je vstup řízen a kontrolován správcem areálu. Na těchto školních hřištích najdou možnost rekreačního sportování všichni zájemci bez omezení věku. Ideální je tato varianta pro skupinové rekreační sporty jako jsou volejbal, basketbal, fotbal, házená.

Školní hřiště	pracovní dny	soboty, neděle a svátky
ZŠ Dr. Horáka 24 hřiště: kopaná, házená, tenis, košíková, odbíjená, nohejbal atlet. hřiště a travnatá plocha	denně 15:30–20:00 denně po vyučování do 20:00	
ZŠ Melantrichova travnaté hřiště-kopaná asfaltové hřiště-odbíjená hřiště na hokejbal tenisové kurty a stěna (tenis na objednání 582319071)	duben, květen, červen 16:00-19:30 červenec, srpen 16:00-20:00 září, říjen 16:00-19:00	květen 16:00-19:30 červen 15:00-19:30 červenec, srpen 9:00-20:00 září – říjen 9:00-19:00
SOŠ podnikání a obchodu, Rejskova 4 Volejbal, basketbal, nohejbal, malá kopaná a stolní tenis	duben-červen, září úterý a čtvrtek 16:00-19:00 červenec-srpen pondělí-pátek 15:00-19:00	květen-září 15:00-19:00
ZŠ E. Valenty 3 venkovní hřiště-asfalt: košíková, odbíjená, malá kopaná	Areál otevřen celý rok bez omezení, správce přítomen květen-září 15:00-19:00	Areál otevřen celý rok bez omezení, správce přítomen květen-září 15:00-19:00
Reálné gymnázium a ZŠ, Studentská 2 tenis, volejbal, plážový volejbal	duben-květen 15:00-19:00 červen-srpen 15:00-20:00 září-12.říjen 15:00-19:00	duben-květen 15:-19:00 červen-srpen 15:00-20:00 září-12.říjen 15:00-19:00 Správce přítomen po celou dobu provozu. červenec-srpen Po-Ne 14:00-20:00
ZŠ Sídliště svobody tartanová atlet. dráha a přilehlé atlet. sektory, asfalt. hřiště na malou kopanou, volejbal. hřiště-umělá tráva, tenisové kurty-dle nájemní smlouvy	květen, červen 16:30-20:00 červenec, srpen 8:00-21:00 září, říjen 16:00-19:00 správce hřiště 16:00-20:00	
ZŠ Majakovského házená, odbíjená, ringo, doskočiště, škvárová atletická dráha-běh na 60 m, betonový stůl na stolní tenis, hokej, nohejbal	květen, červen denně 15:00-19:00 červenec, srpen 9:00-19:00 září 15:00-19:00 říjen, listopad 15:00-18:00	
ZŠ Palackého hřiště ZŠ Čechovice	Po-Pá 15:30-18:30 So-Ne 9:30-12:00 15:00-17:00 vč. prázdnin neomezeně vč. prázdnin	

Tabulka 4. Informace o zpřístupnění školních hřišť pro veřejnost. Zdroj: www.prostejov.eu

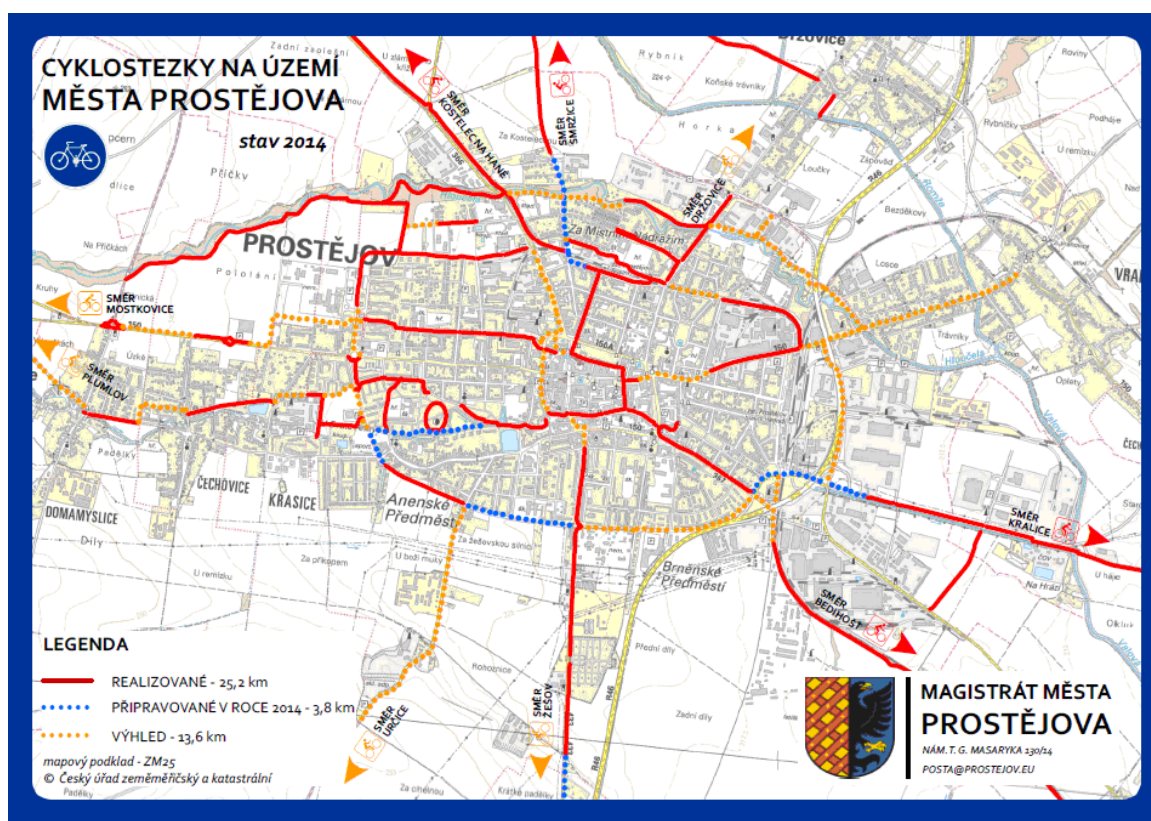
Vybrané sportovní a rekreační možnosti vhodné i pro seniory:

- Aquapark Koupelky, Krasická 6, Prostějov – tobogány, skluzavky, 4 bazény s atrakcemi, hřiště na volejbal, hřiště na pétanque, pingpongové stoly
- Fit klub LINIE, Újezd 3a, Prostějov – fitness, power joga, bosu, zumba
- FIT studio, Drozdovice 4, Prostějov – fitness, formování postavy, masáže
- Fitness centrum REMI SPORT, Českobratrská 13, Prostějov – aerobik, masáže, posilovna, solárium
- H.E.A.T. Prostějov, Wolkerova 1550, Prostějov – H.E.A.T, zumba, power joga, břišní tance
- Městské lázně, Floriánské náměstí 1, Prostějov - 25 m bazén, sauna, pára, infrasauna a solárium
- Pézet Fitness, Trávnícká 8a, Prostějov – fitness, solárium
- Solná jeskyně, Budovcova 16, Prostějov
- Slender club u DONY, nám. Padlých hrdinů 7, Prostějov – Slender stoly, formování postavy
- Slender Plus, Plumlovská 88, Prostějov – slender stoly, formování postavy
- Sport centrum KUBUS, Plumlovská 18, Prostějov – fitness, masáže, těhotenská cvičení
- Sportcentrum – DDM, Olympijská 4, Prostějov – sportovní a zájmové kroužky pro děti, mládež i dospělé
- Sportcentrum Hotel Tenis Club, Za Kosteleckou 49, Prostějov – bowling, kulečnick, masáže, ping pong, plavání, posilovna, sauna, pára, solárium, stolní fotbálek, tenis, badminton, squash
- Třezalka Wellness, Partyzánská 3, Prostějov – formování postavy
- Zimní stadion, U Stadionu 4452, Prostějov – bruslení pro veřejnost

Prostějov je od roku 2000 členem asociace Národní sítě zdravých měst České republiky. Projekt pod záštitou Světové zdravotnické organizace (WHO – World Health Organization) klade důraz na kvalitu veřejné správy, její aktivní spolupráci s veřejností, udržitelný rozvoj, podporu zdraví obyvatelstva a kvalitu života v podmínkách měst a regionů. Cílem projektu není pouze vytváření administrativy, ale zapojení široké veřejnosti do rozhodování o budoucnosti obce. Občané tak mohou aktivně přispět k návrhům strategického plánování rozvoje města.

2.3.8 Cykloturistika

Prostějov leží v rovinatém kraji Hané a svou polohou má ideální podmínky pro pěstování cykloturistiky. Přes město vede Jantarová cyklostezka z Krakova do Vídně, která je kopií předpokládané obchodní trasy zvané Jantarová stezka. Město je protkáno sítí cyklostezek, které napomáhají bezpečnosti a plynulosti dopravy a spojují nejen části města, ale i centrum s dalšími obcemi. Podle Generelu cyklistické dopravy probíhá výstavba cyklistických stezek v Prostějově již několik let. V současnosti je dokončeno 23 kilometrů stezek, dalších 17 km je ve stadiu realizace a příprav. Většina projektů je realizována za podpory města a čerpání dotací z Regionálního operačního programu Střední Morava, Státního fondu dopravní infrastruktury a Olomouckého kraje.



Obrázek 6. Cyklostezky na území Prostějova. Zdroj: www.prostejov.eu

2.3.9 SOCIÁLNÍ SLUŽBY PRO SENIORY

V Prostějově pracuje několik organizací, jejichž náplní je péče a starost o seniory, kteří vzhledem ke svému stáří nebo zdravotnímu stavu potřebují pomocnou ruku.

„Přes veškerou osobní snahu se může stát, že starý člověk není schopen se sám o sebe postarat. Potřebuje asistenci druhé osoby. Závislost starého jedince může být **fyzická** (nemůže se pohybovat a vykonávat běžné aktivity každodenního života), **psychická** (porucha myšlení) a **socioekonomická** (není schopen se postarat o bydlení, lékařské ošetření, stravování)“ (Dientsbier, 2009, 141).

Organizace s denním, ambulantním a terénním provozem se snaží pomoci seniorům co nejdéle setrvat ve známém prostředí vlastního domova a zajistit jim soběstačnost a samostatnost. Domovy pro seniory s ubytováním se starají o osoby se sníženou soběstačností, jejichž zdravotní stav a životní situace vyžadují stálou pomoc jiné osoby. Vytvářejí pro seniory klidné a bezpečné prostředí k důstojně prožitému stáří, dodávají jim duševní sílu a energii pro zvládnutí nástrah pokročilého věku a často nepříznivé sociální situace.

V Prostějově působí tyto organizace:

Poskytované služby	Název zařízení poskytovatele	Adresa
DPS ve městě Prostějově	DPS ve městě Prostějově	Křížkovského 7, Prostějov
DPS Čechy pod Kosířem	Obecní úřad	Komenského 360, Čechy pod Kosířem
DPS Mostkovice	Obecní úřad	Jižní 1, Mostkovice
DPS Konice	Charita Konice, c.o.	Zahradní 690, 798 52 Konice

Tabulka 5. Domy s pečovatelskou službou

Poskytované služby	Název zařízení poskytovatele	Adresa
Zdravotní domácí péče, sociální terénní péče	Agentura domácí péče SANCO, s.r.o.	Vrahovická 109, Prostějov
Zdravotní domácí péče	Charita Prostějov, c.o.	Polišenského 1, Prostějov
Lékařská a zdravotní péče	Středomoravská nemocniční, a.s. Nemocnice Prostějov	Mathonova 1, Prostějov

Tabulka 6. Zdravotnické služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením

	Název poskytované služby	Název zařízení poskytovatele	Adresa
	Odborné sociální poradenství pro osoby se zdravotním postižením a seniory	Centrum pro zdravotně postižené Olomouckého kraje	Kostelecká 17, Prostějov
Ambulantní a terénní služby	Pečovatelská služba	Sociální služby, p.o.	Pod Kosířem 27, Prostějov
	Pečovatelská služba	Charita Prostějov, c.o.	Polišenského 1, Prostějov
	Osobní asistence	Občanské sdružení Pomocná ruka	Školní 32, Prostějov
	Sociálně aktivizační služby pro seniory	Občanské sdružení LIPKA	Tetín 1, Prostějov
Pobytové služby	Domov pro seniory	Domov důchodců, p.o.	Nerudova 70, Prostějov
	Domov pro seniory Domov se zvláštním režimem	Centrum sociálních služeb, p.o.	Lidická 86, Prostějov
	Sociální služby ve zdravotnických zařízeních	Agentura domácí péče SANCO, s.r.o.	Vrahovická 109, Prostějov
	Sociální služby ve zdravotnických zařízeních	Středomoravská nemocniční, a.s. Nemocnice Prostějov	Mathonova 1, Prostějov

Tabulka 7. Registrované sociální služby poskytované ve městě Prostějově

	Název poskytované služby	Název zařízení poskytovatele	Adresa
Ambulantní služby	Sociálně aktivizační služba Handicap Help Linka	Centrum pro zdravotně postižené Olomouckého kraje	Kostelecká 17, Prostějov
	Dobrovolnická práce	Dobrovolnické centrum ADRA	Rostislavova 26, Prostějov
	Klub důchodců Prostějov	Městský úřad Prostějov, odbor sociálních věcí	Svatoplukova 15, Prostějov

Tabulka 8. Návazné sociální služby pro seniory ve městě Prostějově

Některá z těchto zařízení nabízí nejen pro své členy aktivizační a volnočasové činnosti, společná setkávání, přednášky, výlety, besedy, výstavy, rukodělné činnosti, vzpomínková setkání, relaxační a kondiční cvičení, taneční večery a podobně. Jednou z akcí je i sportovní turnaj pro seniory, kde jsou klasické pohybové aktivity

nahrazeny činnostmi manuálními (např. skládání rozstříhaných obrázků na čas, trefování míčků hokejkou do branky, hod šipkami do kruhu a podobně). Nejde tedy čistě o sportovní výkon, ale podporu a rozvíjení pohybového aparátu. Senioři v těchto zařízeních tak mají možnosti pro své aktivity již připraveny, zatímco samostatně žijící osoby si své volnočasové aktivity vyhledávají a organizují samostatně.

Pro ty, kteří sledují nabídky a vyhledávají si akce sami jsou další z možností i společnost Filemon a Baucis, která kromě jiného organizuje jednodenní výlety pro seniory, Klub Duha se svými pravidelnými tanečními večery pro seniory a Občanské sdružení Lipka, které pořádá skupinová relaxační cvičení pro své členky.

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Hlavním cílem práce je zjistit vliv způsobu bydlení na využívání pohybových aktivit seniorů v Prostějově.

Dílčí cíle

- studium materiálů, literatury, informačních databází
- anketní šetření v dané věkové skupině a dané lokalitě
- vyhodnocení dat
- zjištění statisticky významných rozdílů mezi porovnávanými skupinami

3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

1. Existuje souvislost mezi věkem a frekvencí provozování pohybových aktivit seniorů v Prostějově?
2. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a skutečností, zda se senioři věnují pohybové aktivitě sami, ve dvojici či ve skupině?
3. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a důvodem, proč se senioři nevěnují pohybové aktivitě?
4. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a využíváním organizovaných pohybových aktivit v Prostějově?
5. Existuje souvislost mezi věkem seniorů a důvodem k neaktivitě?

4 METODIKA

4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Výzkumný soubor se skládá z vybraných respondentů, obyvatel města Prostějova ve věku nad 65 let. Zaměřila jsem se na starší občany, které jsem rozdělila do dvou skupin – A. žijící mimo zařízení sociální péče, B. žijící v zařízeních sociální péče (domovech důchodců a domech s pečovatelskou službou).

Pro potřeby získání dat jsem vytvořila dva typy anketních listů. Varianta A. byla určena pro seniory bydlící v Prostějově samostatně, s partnerem nebo s rodinou, varianta B. byla určena seniorům žijícím v Prostějově v Domově důchodců nebo Domově pro seniory. Pro lepší názornost jsou data graficky zpracována.

V Prostějově bylo osloveno celkem 127 respondentů, podmínkám výzkumu vyhovělo a zúčastnilo se 100 z nich, což je 78,74 %. Respondentů z rodinného prostředí bylo 58, respondentů ze zařízení sociální péče bylo 42.

Výzkum byl prováděn ve městě Prostějov ve dvou skupinách respondentů:

- A. mezi seniory žijícími samostatně, s partnerem nebo s rodinou
- B. mezi seniory žijícími v zařízení sociální péče – Domov důchodců Prostějov, Domov pro seniory Prostějov

Domov důchodců Prostějov – zařízení poskytuje pobytovou službu pro seniory nad 60 let, kteří z důvodu věku a nepříznivého zdravotního stavu potřebují pravidelnou pomoc jiné osoby při zajištění svých osobních potřeb. Jeho kapacita je 250 míst. Mimo dané služby nabízí zařízení další možnosti – aktivizační činnosti, skupinová cvičení, rekreace, výlety, taneční večírky, soutěže a kulturní vystoupení, sportovní vyžití a společná posezení. Jeho provoz je nepřetržitý.

Domov pro seniory Prostějov – nabízí pobytovou sociální službu seniorům od 65 let, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního stavu a potřebují celodenní podporu, pomoc nebo péči jiné osoby. Jeho kapacita je 133 míst. Svým obyvatelům nabízí širokou škálu pravidelných aktivizačních a volnočasových programů: kondiční zdravotní a relaxační cvičení s hudbou, tance na židličkách nebo prožitková, sebeuvědomovací cvičení s prvky jógy, ergoterapie.

První část otázek byla již součástí anketního šetření a zjišťovala základní údaje o výzkumném souboru.

Otázka č. 1: Pohlaví

Při rozdělení podle pohlaví tvořilo výzkumný soubor 66 žen a 34 mužů. Z celkového počtu 100 zúčastněných představují ženy 66 % a muži 34 %.

Složení respondentů dle pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ženy	66	66 %
Muži	34	34 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 9. Složení respondentů dle pohlaví

Otázka č. 2: Věk respondentů

Pro bližší charakteristiku zkoumaného souboru je důležité rozdělení podle věku. Dle modelu Světové zdravotnické organizace (WHO – World Health Organisation) se v současnosti nejvíce používá toto členění:

- 60-74 let vyšší věk nebo rané stáří
- 75-89 let stařecký věk nebo vlastní stáří
- 90 let a výš dlouhověkost, stáří, kmetství

Hranicí seniorského věku bývá v literatuře nejčastěji označován 65. rok života člověka.

Nejmladší z dotazovaných měl 65 let, nejstarší účastník výzkumu 91 let. V rozmezí 65-74 let se pohybovalo 64 účastníků, tudíž 64 % z celkového počtu. V kategorii 75-89 let bylo 35 dotazovaných, tedy 35 % a v kategorii nad 90 let figuroval 1 účastník, tedy 1 % z celku.

Složení respondentů dle věku	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
65-74 let	64	64 %
75-89 let	35	35 %
90 let a více	1	1 %

Tabulka 10. Složení respondentů dle věku

Bližší specifikaci věkového rozdělení dokresluje také dělení podle pohlaví v dané věkové kategorii. Mezi nejmladšími účastníky 65-74 let jsou ženy zastoupeny v 66,67 % a muži ve 33,33 %. Ve střední věkové kategorii 75-89 let je 63,33 % žen a 36,67 % mužů. Ve skupině nejstarších nad 90 let je jedna žena.

Složení dle věku a pohlaví	Ženy	Muži
65-74 let	46	23
75-89 let	19	11
90 let a více	1	0

Tabulka 11. Složení dle věku a pohlaví

Otázka č. 3: Bydliště

Respondenti žijící mimo zařízení sociální péče se zúčastnili v počtu 58 osob (tedy 58 % z celkového počtu), z toho 41 žen a 17 mužů, respondentů z Domovů bylo 42 (tedy 42 % z celkového počtu), z toho 25 žen a 17 mužů.

	Žijící v domácím prostředí	Žijící v zařízení sociální péče
Muži	17	17
Ženy	41	25
Celkem	58	42

Tabulka 12. Způsob bydlení

4.2 VÝZKUMNÉ METODY A TECHNIKY

K získání a zpracování dat potřebných ke splnění cílů této diplomové práce jsem využila tyto metody:

- **analýza primárních zdrojů** – ke zjišťování primárních dat byla použita technika anketního šetření
- **analýza sekundárních zdrojů** – sestává ze sběru a studia již získaných a zpracovaných dat; literatura a jiné zdroje
- **metoda introspektivní** – využití vlastní zkušenosti, znalosti daného prostředí a problému
- **metoda historická** – využívá studia dat o daném problému v historickém kontextu

Podle Petruska (1996, 1261) je dotazníkové šetření značně standardizovanou, formalizovanou a efektivní technikou, umožňující s poměrně nízkými náklady získat větší množství empirických dat od velkého souboru osob.

V rámci pilotního šetření jsem vytvořila základní návrh ankety. Již v počáteční fázi jsem zjistila, že je třeba mnoho otázek doplnit tak, aby byly získány správné informace, které lépe pomohou ke splnění cílů této práce. Vytvořila jsem tedy anketní šetření vlastní konstrukce pro získání relevantních dat. Vzhledem k vyššímu věku respondentů bylo nutné formulovat otázky srozumitelně.

Již na počátku se také ukázalo, že není možné anketní listy distribuovat volně mezi seniory bez bližšího vysvětlení, mnoho z nich mělo velké potíže s jejich vyplňováním. Proto jsem zvolila, dle mého názoru, nejschůdnější variantu – kombinaci vyplnění anketního listu a částečně strukturovaného rozhovoru. Při rozhovoru s respondenty jsem vždy vysvětlila bližší informace a dle odpovědí dotazovaného vyplnila data. Snažila jsem se navodit příjemnou atmosféru.

V původním plánu jsem počítala i s možností nahrávání všech rozhovorů na audiozáznamník kvůli zpracování a rychlosti náběru. Tuto variantu jsem však zamítla z důvodu mírné nedoslýchavosti některých účastníků, jejich nedůvěře k nahrávacím zařízením a délce rozhovorů. Starší lidé si často nemají s kým popovídat, z toho důvodu se rozhovory občas nečekaně protáhly a nebylo vůbec jednoduché udržovat směr hovoru na dané téma.

Respondenty jsem oslovovala osobně, z časových důvodů jsem využila i pomoci příbuzných a známých, zaměstnanců jednoho ze zařízení sociální péče.

Všichni respondenti zároveň potvrdili informovaný souhlas se svou účastí v průzkumu, vzhledem k anonymitě získávaných dat nebylo třeba souhlas dokládat v písemné formě.

K získání a zpracování dat potřebných ke splnění cílů této diplomové práce jsem využila tyto techniky:

- **anketní šetření**
- **rozhovor** (nestandardizovaný) – vedený, částečně strukturovaný rozhovor vedený volnou formou na dané téma, které je součástí řešeného problému
- **analýza dokumentů** – práce s dokumenty, sběr informací a využití údajů z dostupných zdrojů
- **statistické zpracování dat** - statistická data byla zpracována a vyhodnocena metodou kontingenčních tabulek s hladinou významnosti $p \leq 0,05$

Jedná se o konkrétní techniky sběru informací – propracované postupy, systémy speciálních operací k získávání empirických informací v rámci sociologického výzkumu (Petrušek, 1996, 1280).

Výzkum probíhal podle daného harmonogramu: analýza dat, práce s dokumenty, vypracování anketních otázek, pilotní šetření, doplnění otázek, sběr a zpracování dat.

5 VÝSLEDKY

Výsledky anketního šetření jsou vyhodnoceny a prezentovány absolutní hodnotou a pro doplnění i hodnotou relativní. Pro snadnější orientaci jsou výsledky vyjádřeny graficky.

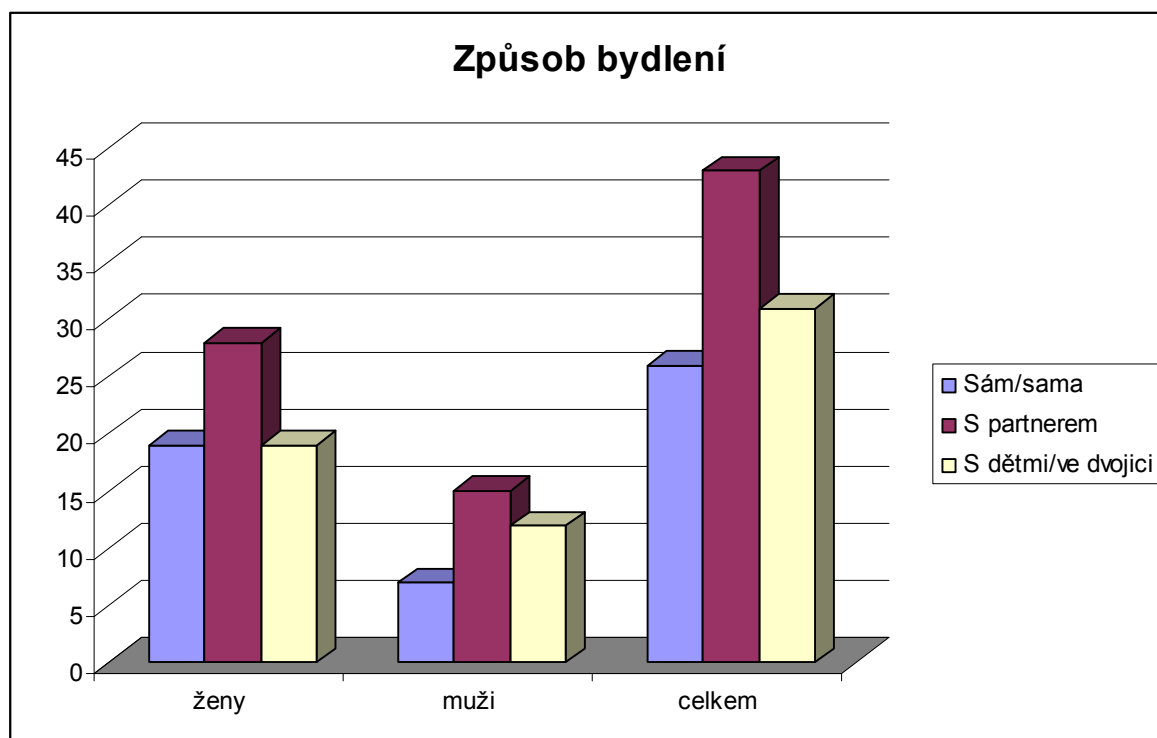
V průběhu výzkumu jsem zkoumala způsob trávení volného času seniorů z hlediska pohybových aktivit a s tím souvisejících skutečností, které do jisté míry využívání těchto aktivit ovlivňují. Zaměřila jsem se zejména na způsob bydlení seniorů, který může mít vliv na využívání pohybových aktivit. Cílovou skupinou byli jak starší lidé žijící mimo zařízení sociální péče, tedy v domácím prostředí, tak senioři žijící v Domově důchodců a Domově pro seniory. Většina zařízení pro seniory nabízí své vlastní pohybové aktivity v rámci svých denních programů, popř. ergoterapie. Šetření jsem zaměřila na zjištění, do jaké míry jsou senioři ovlivněni ve výběru a využívání pohybových aktivit volným výběrem a řízenou nabídkou v rámci denního programu.

Otázka č. 4: Způsob bydlení

Ze zjištěných dat vyplývá, že osamoceně žije 26 dotazovaných, což činí 26 % z celkového počtu. Nejpočetnější skupinu tvoří respondenti žijící s partnerem, to je 43 osob, tedy 43 % z celku. S dětmi v domácím prostředí nebo společně s jiným seniorem v zařízení sociální péče sdílí bydlení 31 z dotazovaných, tato hodnota tvoří 31 % z celkového počtu.

Způsob bydlení			
	ženy	muži	celkem
Sám / sama	19	7	26
S partnerem	28	15	43
S dětmi / ve dvojici s jiným seniorem	19	12	31

Tabulka 13. Způsob bydlení



Obrázek 7. Způsob bydlení respondentů

Otázka č. 5: Jste ještě zaměstnán nebo podnikáte?

Ze skupiny dotazovaných bylo zaměstnáno 5 osob (5 %). Ve starobním (popř. invalidním) důchodu bylo 95 osob, tedy 95 %.

Jste ještě zaměstnán nebo podnikáte?			
	ženy	muži	celkem
ANO	3	2	5
NE	63	32	95

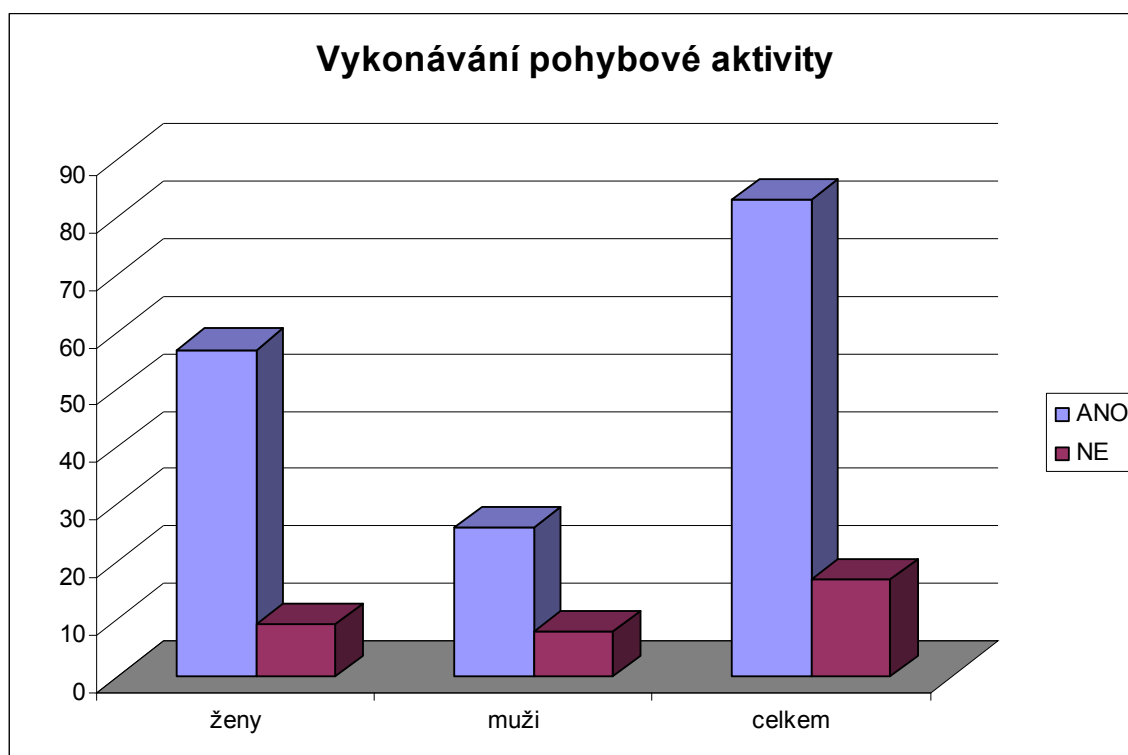
Tabulka 14. Jste ještě zaměstnán nebo podnikáte?

Otázka č. 6: Věnujete se jakékoliv pohybové aktivitě?

V další fázi bylo zjištěno, zda senioři vykonávají jakoukoliv pohybovou aktivitu. Na tuto otázku odpovědělo kladně 83 z nich, tj. 83 %, zápornou odpověď podalo 17 osob, což činí 17 %.

Vykonávání pohybové aktivity			
	ženy	muži	celkem
ANO	57	26	83
NE	9	8	17

Tabulka 15. Vykonávání pohybové aktivity



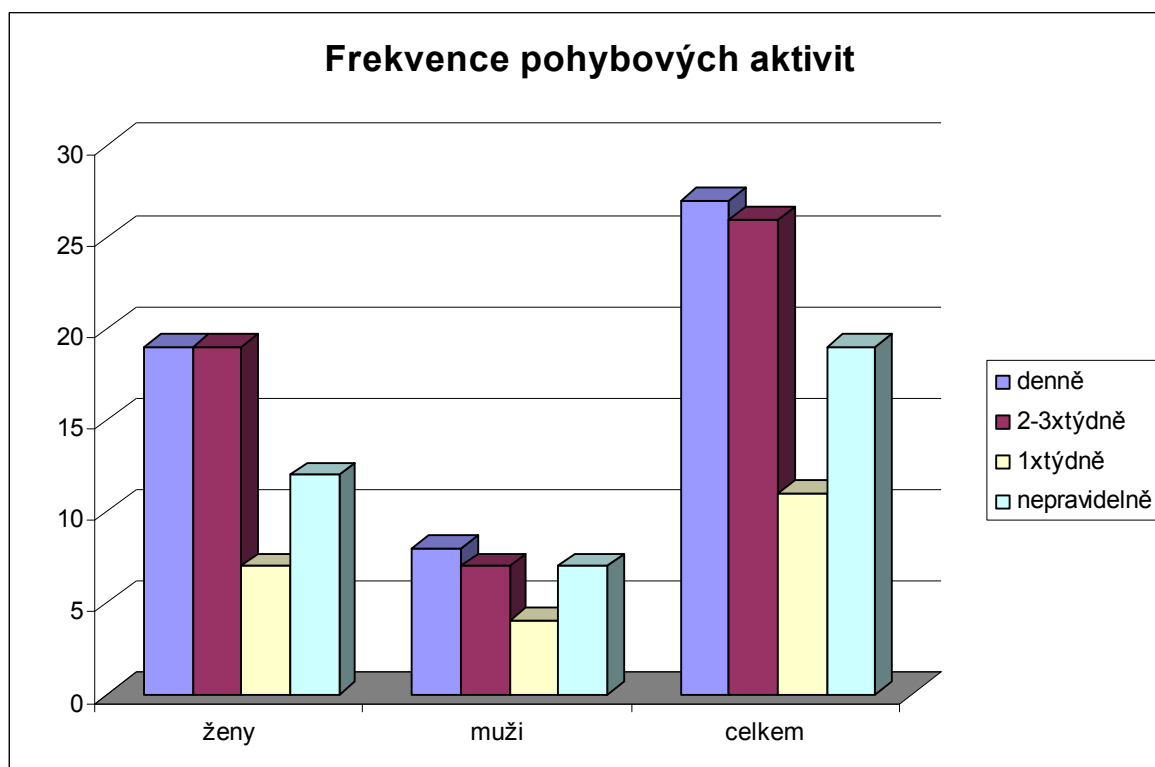
Obrázek 8. Vykonávání pohybové aktivity

Otázka č. 7: Jak často se věnujete pohybové aktivitě?

Z počtu 83 respondentů, kteří udali, že se věnují pohybovým aktivitám, potvrdilo každodenní frekvenci 27 zúčastněných (32,53 %), aktivitu s opakováním 2-3x týdně provozuje 26 osob (31,33 %), jedenkrát týdně se pohybu věnuje 11 osob (13,25 %) a aktivní pohyb bez pravidelného opakování vykonává 19 dotazovaných, tedy 22,89 % z daného počtu.

Frekvence pohybových aktivit				
	denně	2-3x týdně	1x týdně	nepravidelně
Ženy	19	19	7	12
Muži	8	7	4	7
Celkem	27	26	11	19

Tabulka 16. Frekvence pohybových aktivit



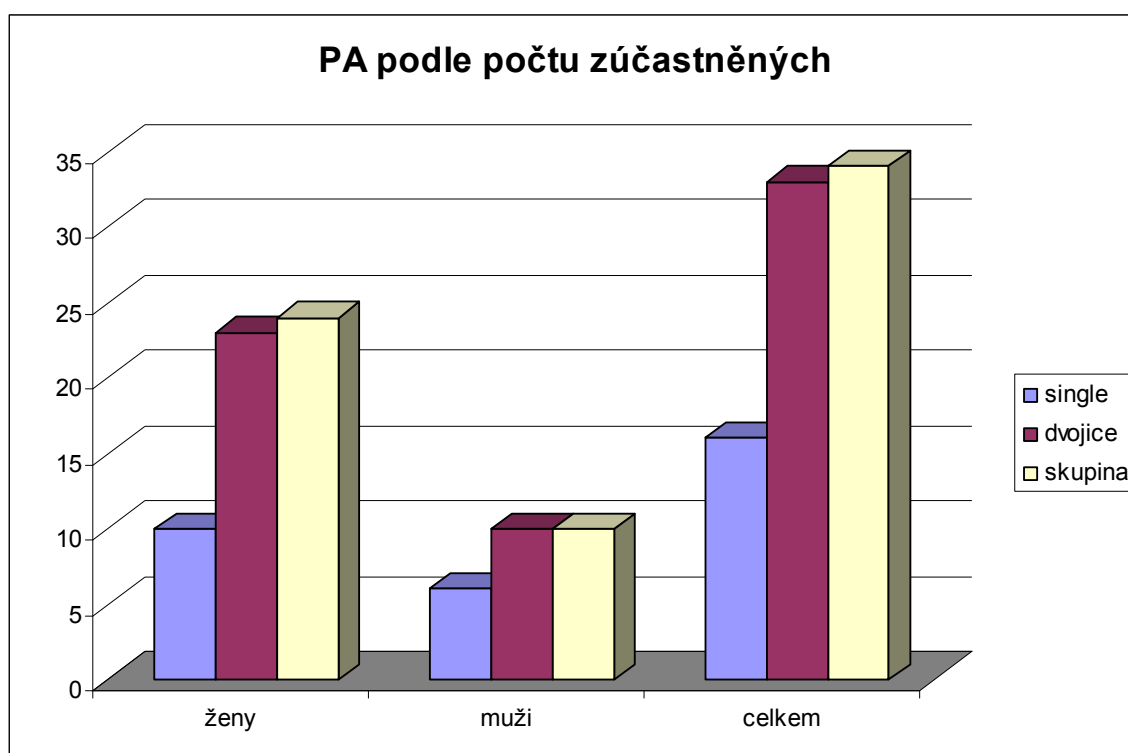
Obrázek 9. Frekvence pohybových aktivit

Otázka č. 8: Provozujete pohybovou aktivitu nejčastěji sám/sama, ve dvojici, ve skupině?

Na tuto otázku odpověděli dotazovaní takto: 16 z nich se nejčastěji pohybuje samostatně (19,28%), 33 respondentů upřednostňuje pohyb ve dvojici (39,76 %) a 34 osob nejčastěji využívá pohyb ve skupině (40,96 %).

Provozování PA podle počtu zúčastněných			
	sám/sama	dvojice	skupina
Ženy	10	23	24
Muži	6	10	10
Celkem	16	33	34

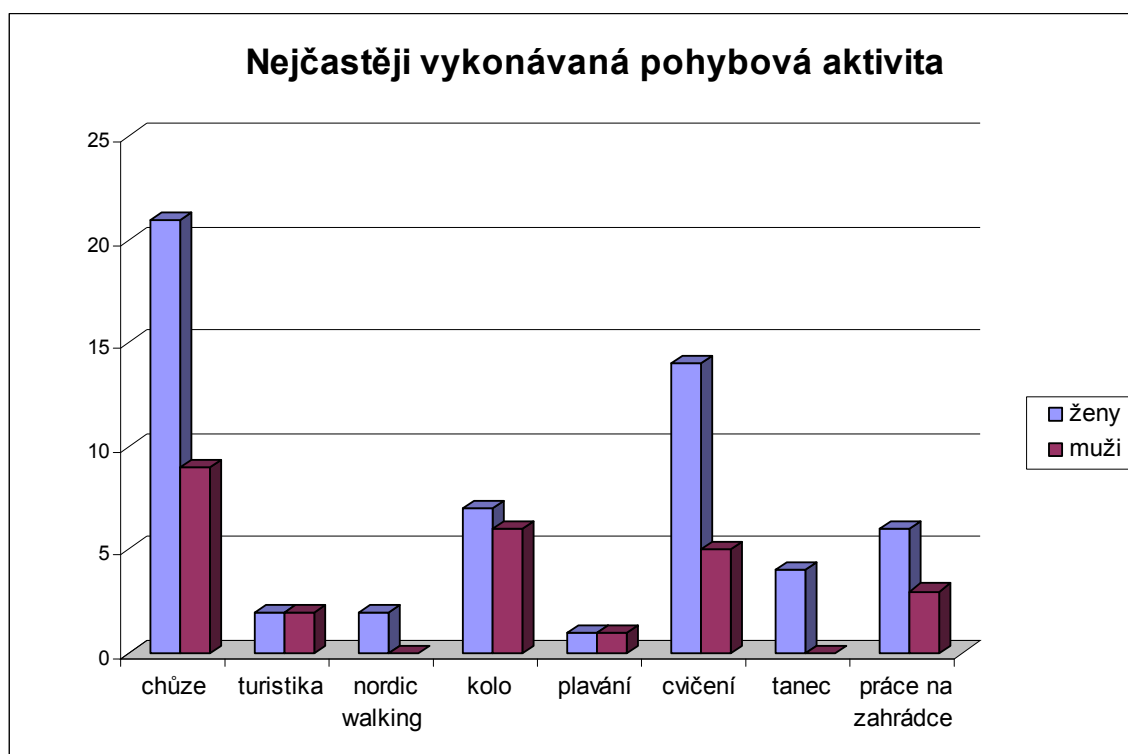
Tabulka 17. Provozování PA podle počtu zúčastněných



Obrázek 10. Provozování PA podle počtu zúčastněných

Otázka č. 9: Jaké pohybové aktivitě se věnujete nejčastěji?

Nejvyšší počet respondentů označil jako svou nejčastější aktivitu chůzi, což znamená procházky na čerstvém vzduchu, v přírodě. Pro tuto variantu se vyslovilo celkem 30 osob (36,14 %). Další frekventovanou aktivitou je cvičení pro 19 dotazovaných (22,89 %). Třináct osob zvolilo jízdu na kole (15,66 %). Práce na zahrádce je nejčastější aktivitou pro 9 respondentů (10,84 %). Shodně po čtyřech dotazovaných preferuje tanec a pěší turistiku (každá kategorie 4,82 %). A po dvou dotazovaných se shodlo na plavání a nordic walkingu (2,41 %).



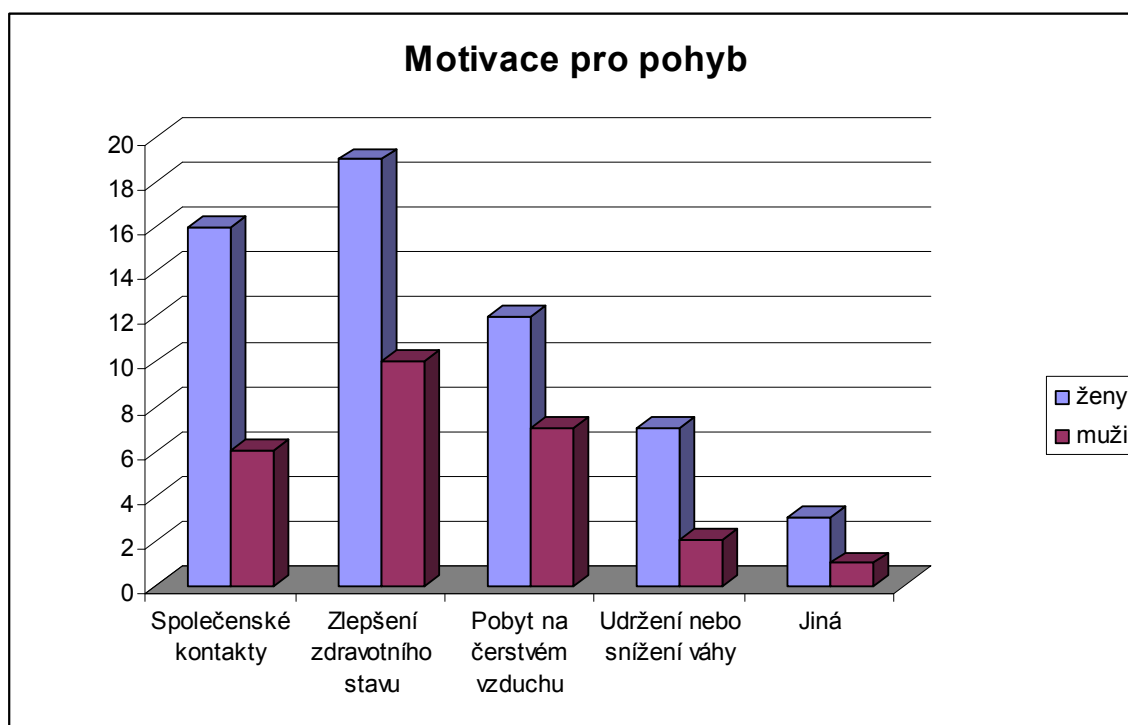
Obrázek 11. Nejčastěji vykonávaná pohybová aktivita

Otázka č. 10: Jaká je Vaše motivace pro pohyb?

Pro 22 respondentů je pohyb spojen s možností sociálního kontaktu, tak důležitého v tomto věku (26,51 %). Pro 29 dotazovaných je nejvyšší motivací udržení nebo zlepšení zdravotního stavu (34,94 %). Devatenáct osob zvolilo jako svůj motivátor pobyt na čerstvém vzduchu (22,89 %) a pro 9 respondentů je při pohybové aktivitě prioritou udržení nebo snížení váhy (10,84 %). Jinou motivaci pro pohyb volily 4 osoby (4,82 %).

Jaká je Vaše motivace pro pohyb?			
	ženy	muži	celkem
Společenské kontakty	16	6	22
Zlepšení zdravotního stavu	19	10	29
Pobyt na čerstvém vzduchu, v přírodě	12	7	19
Udržení nebo snížení váhy	7	2	9
Jiná	3	1	4

Tabulka 18. Motivace pro pohybovou aktivitu



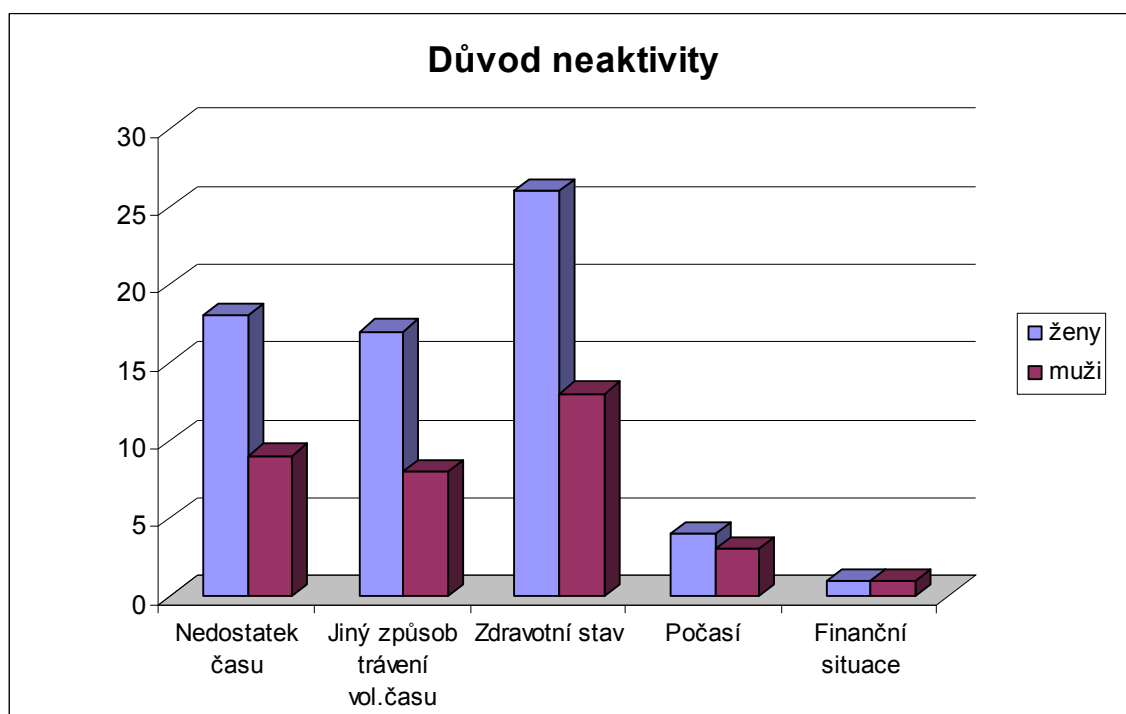
Obrázek 12. Motivace pro pohybovou aktivitu

Otázka č. 11: Jaký je naopak důvod k tomu, abyste se pohybu nevěnovali?

Na tuto otázku uvedlo 27 dotazovaných jako důvod nedostatek času (27 %), 25 osob si najde jiný způsob trávení volného času (25 %), 39 osob uvádí jako důvod zdravotní stav (39 %), sedm dotazovaných ovlivňuje aktuální počasí (7 %) a dva respondenti jsou ovlivněni finanční situací (2 %).

Jaký je nejčastější důvod, abyste se pohybu nevěnovali?			
	ženy	muži	celkem
Nedostatek času	18	9	27
Jiný způsob trávení volného času	17	8	25
Zdravotní stav	26	13	39
Počasí	4	3	7
Finanční situace	1	1	2

Tabulka 19. Zdůvodnění neaktivity nebo aktivity minimální



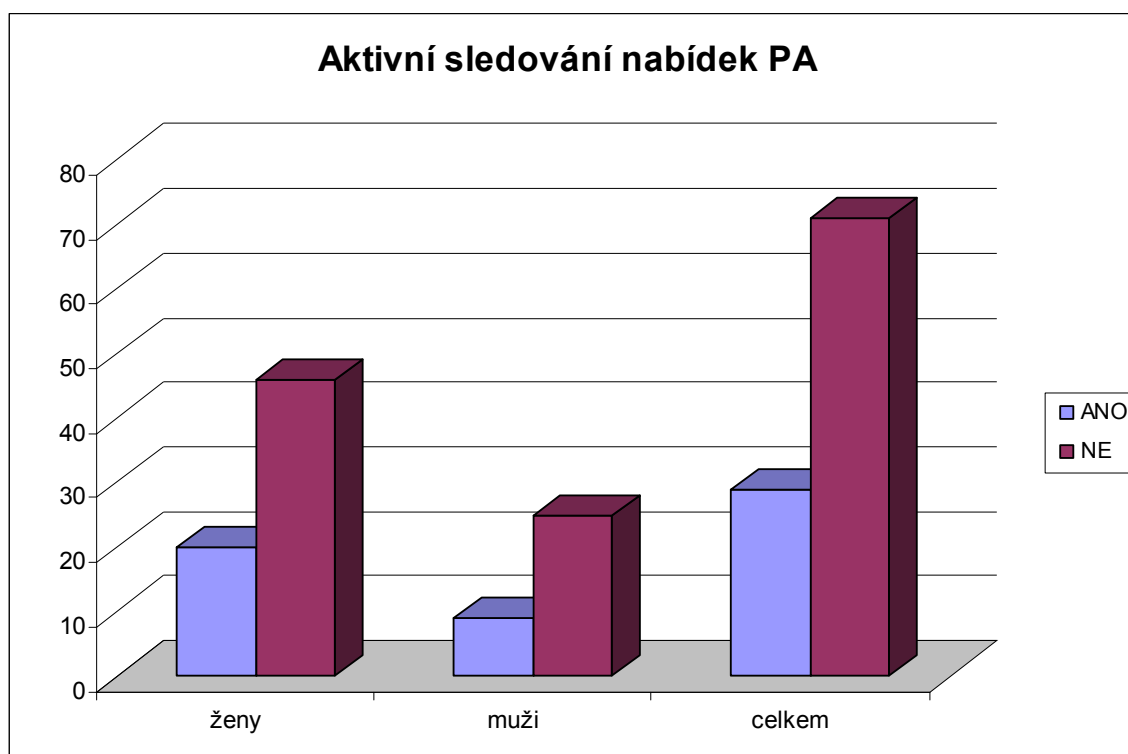
Obrázek 13. Zdůvodnění neaktivity nebo aktivity minimální

Otázka č. 12: Sledujete aktivně nabídku pohybových aktivit v Prostějově?

Na otázku, zda aktivně sledují nabídku pohybových aktivit ve městě, odpovědělo 29 dotazovaných ANO (29 %) a 71 respondentů NE (71 %). Při doplňkových otázkách jsem zjistila, že senioři nejvíce sledují nabídky zdravotních a nenáročných aktivit – zdravotní a naučné vycházky, zdravotní cvičení, rehabilitace, jednodenní zájezdy pro seniory.

Sledujete aktivně nabídku PA v Prostějově?			
	ženy	muži	celkem
ANO	20	9	29
NE	46	25	71

Tabulka 20. Aktivní sledování nabídky PA v Prostějově



Obrázek 14. Aktivní sledování nabídky PA v Prostějově

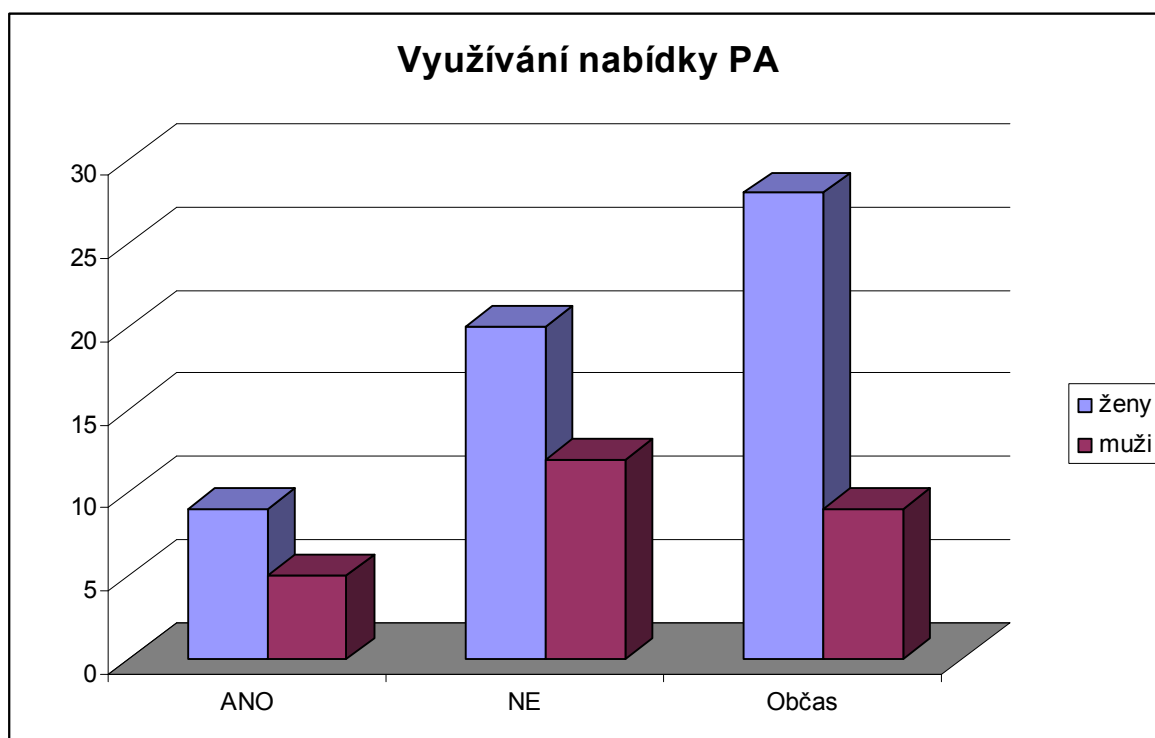
Otázka č. 13: Využíváte nabídek organizovaných pohybových aktivit a cvičení v Prostějově?

Další dotaz směřoval ke zjištění, zda senioři z větší části využívají nabídky organizovaných pohybových aktivit nebo řeší tuto otázku individuální cestou.

Čtrnáct dotazovaných odpovědělo na otázku kladně (16,87 %), 32 respondentů podalo zápornou odpověď (38,55 %) a 37 dotazovaných odpovědělo, že těchto nabídek využívají pouze občas (44,58 %).

Využívání organizovaných akcí PA			
	ženy	muži	celkem
ANO	9	5	14
NE	20	12	32
Občas	28	9	37

Tabulka 21. Využívání organizovaných akcí PA



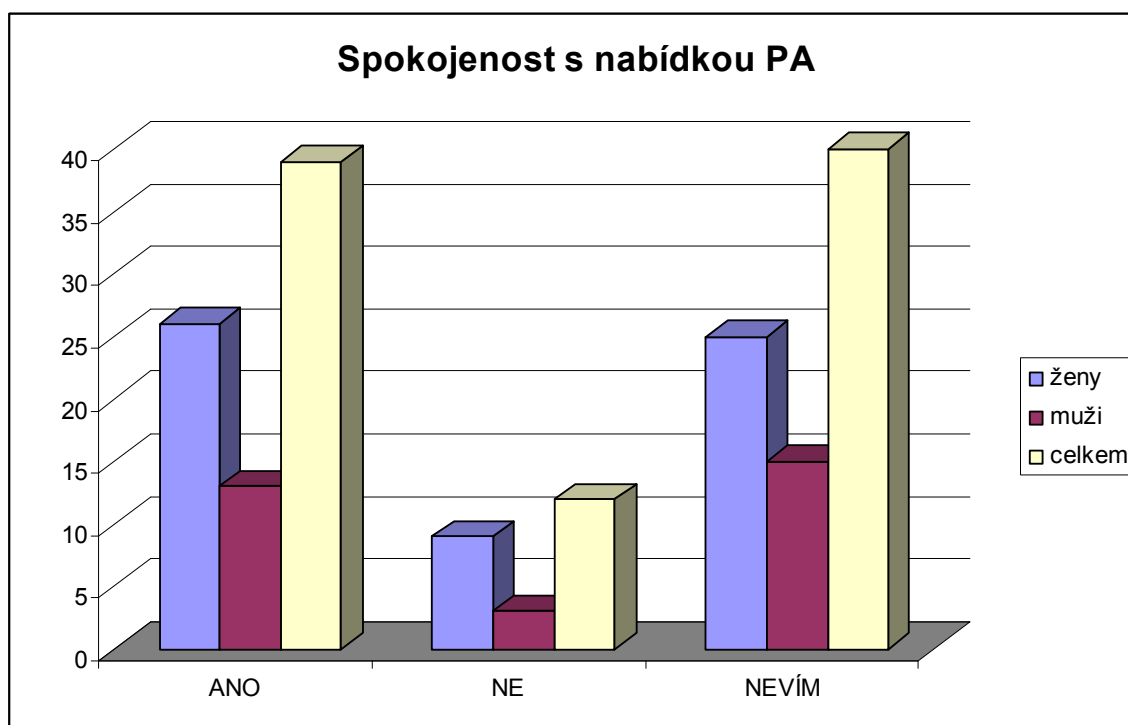
Obrázek 15. Využívání organizovaných akcí PA

Otázka č. 14: Jsou pro vás možnosti k aktivnímu pohybu v Prostějově dostačující, jste s nabídkou spokojeni?

Další otázka zjišťuje spokojenost s nabídkou pohybových aktivit v Prostějově. Celkem 39 respondentů vyjádřilo svou spokojenost (42,86 %), 12 dotazovaných odpovědělo záporně (13,19 %) a 40 seniorů odpovědělo NEVÍM (43,96 %).

Jste s nabídkou PA pro seniory v Prostějově spokojeni?			
	ženy	muži	celkem
ANO	26	13	39
NE	9	3	12
NEVÍM	25	15	40

Tabulka 22. Spokojenost s nabídkou PA v Prostějově



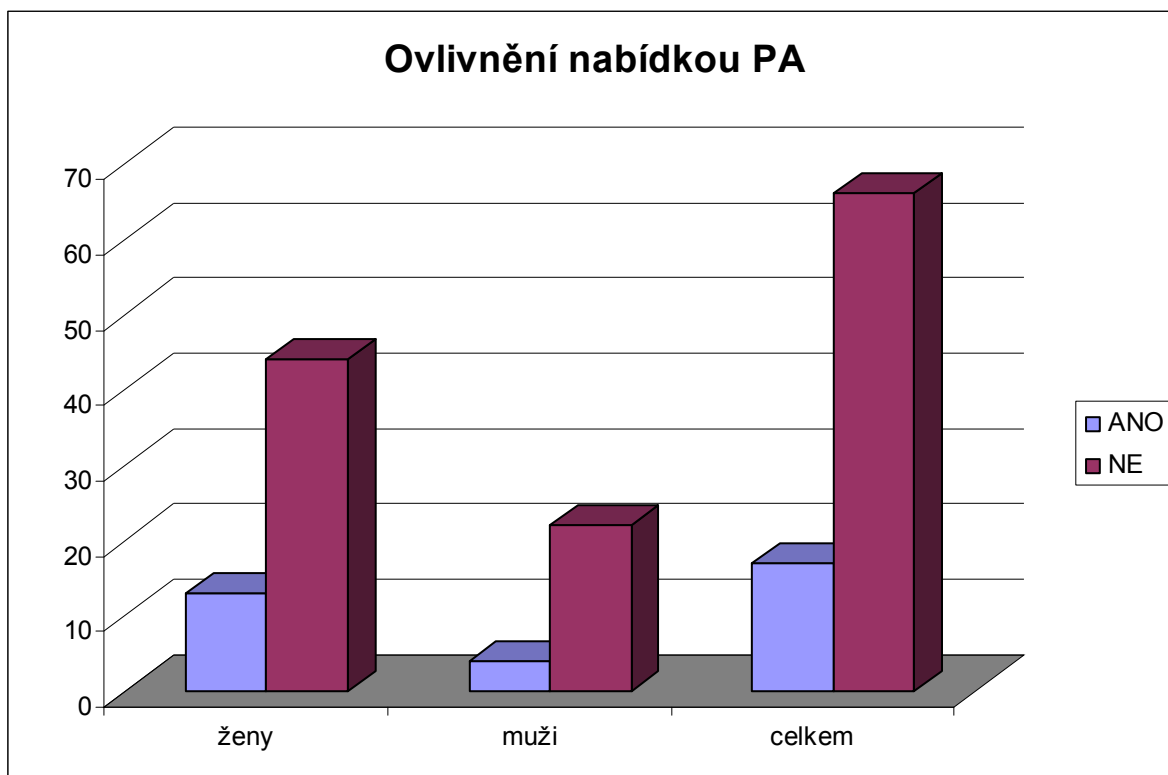
Obrázek 16. Spokojenost s nabídkou PA v Prostějově

Otázka č. 15: Ovlivňuje nabídka pohybových aktivit v Prostějově Váš výběr při rozhodování?

Na otázku, zda nabídka pohybových aktivit ve značné míře ovlivňuje rozhodovací proces při výběru, jsem získala od 17 dotazovaných kladnou odpověď (20,48 %) a od 66 zúčastněných odpověď zápornou (79,52 %).

Ovlivňuje nabídka pohybových aktivit Váš výběr při rozhodování?			
	ženy	muži	celkem
ANO	13	4	17
NE	44	22	66

Tabulka 23. Ovlivnění nabídkou pohybových aktivit



Obrázek 17. Ovlivnění nabídkou pohybových aktivit

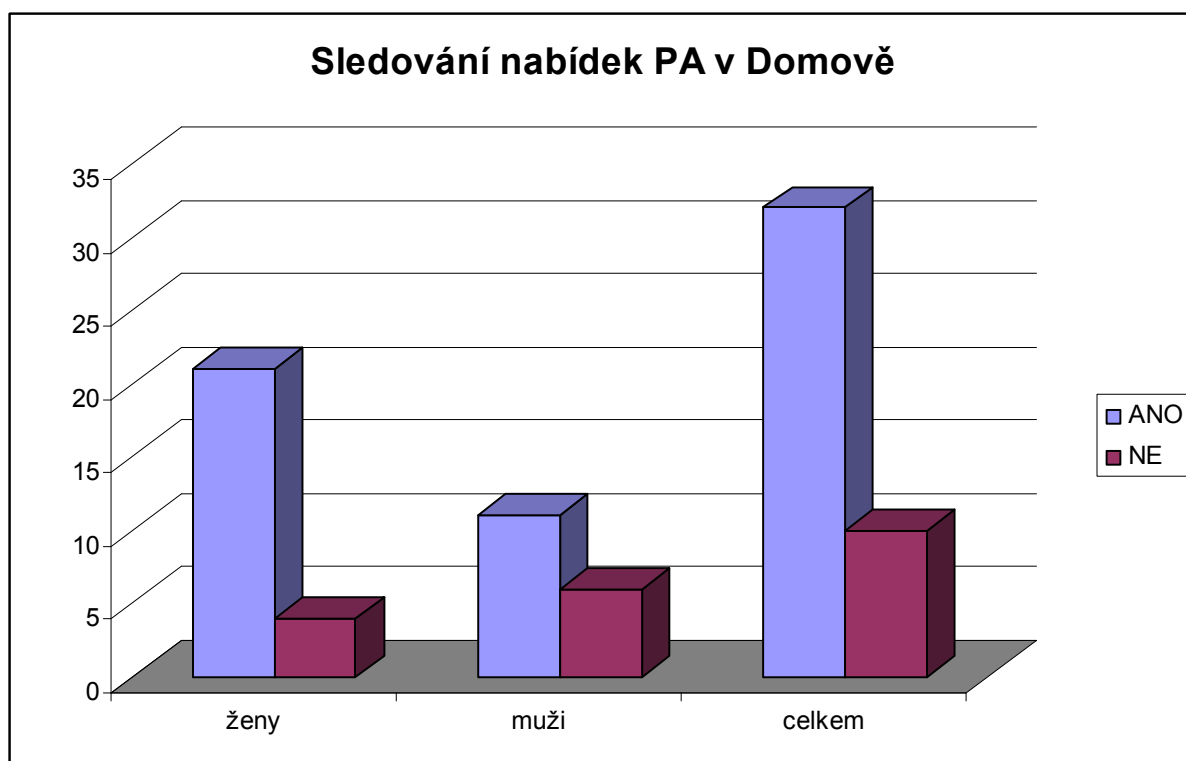
Následující otázky byly součástí dotazníku B, který byl určen pro seniory bydlící v zařízeních sociální péče.

Otázka č. 16: Sledujete aktivně nabídku pohybových aktivit ve Vašem zařízení?

Na otázku, zda senioři sledují nabídku pohybových aktivit a cvičení ve svém zařízení odpovědělo 32 z nich kladně (76,19 %) a 10 záporně (23,81 %).

Sledujete nabídku PA ve Vašem zařízení?			
	ženy	muži	celkem
ANO	21	11	32
NE	4	6	10

Tabulka 24. Sledování nabídky PA v zařízení soc.péče



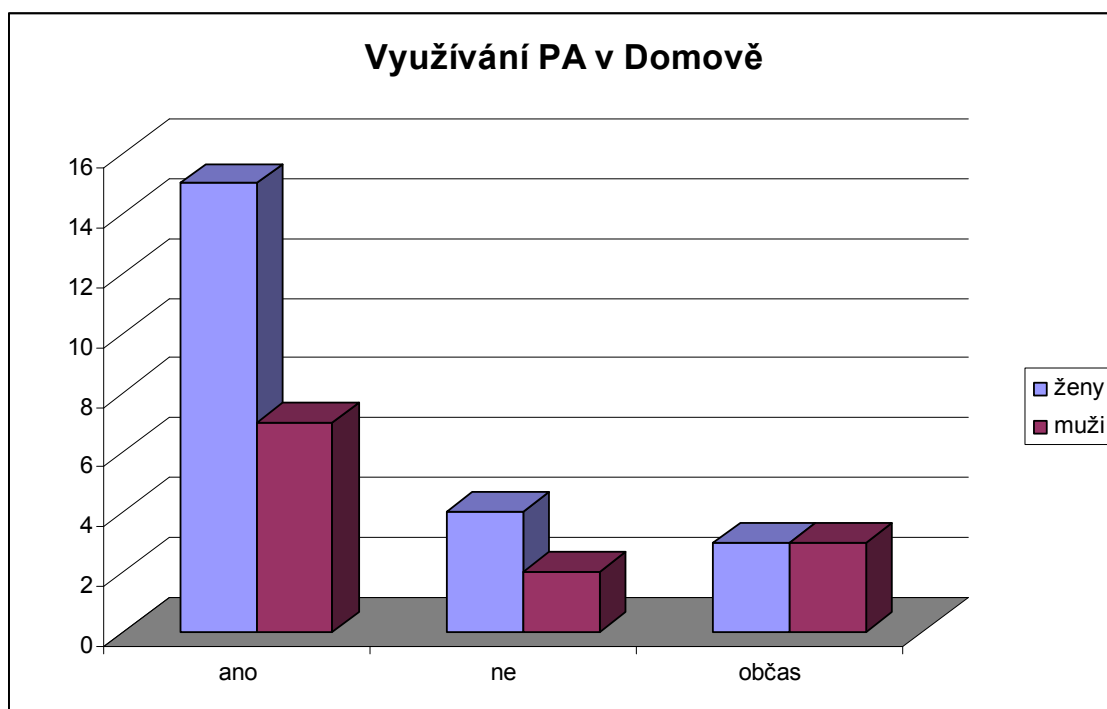
Obrázek 18. Sledování nabídky PA v zařízení soc.péče

Otázka č. 17: Využíváte nabídek organizovaných pohybových aktivit a cvičení ve Vašem zařízení?

Další otázka zjišťuje, zda senioři využívají nabídek organizovaných pohybových aktivit ve svém zařízení. Kladně odpovědělo 22 respondentů (64,71 %), záporně 6 osob (17,65 %), svou občasnou účast na těchto aktivitách potvrdilo 6 dotazovaných (17,65 %).

Využívání organizovaných akcí PA v Domově			
	ano	ne	občas
ženy	15	4	3
muži	7	2	3
celkem	22	6	6

Tabulka 25. Využívání nabídky PA v zařízení soc.péče



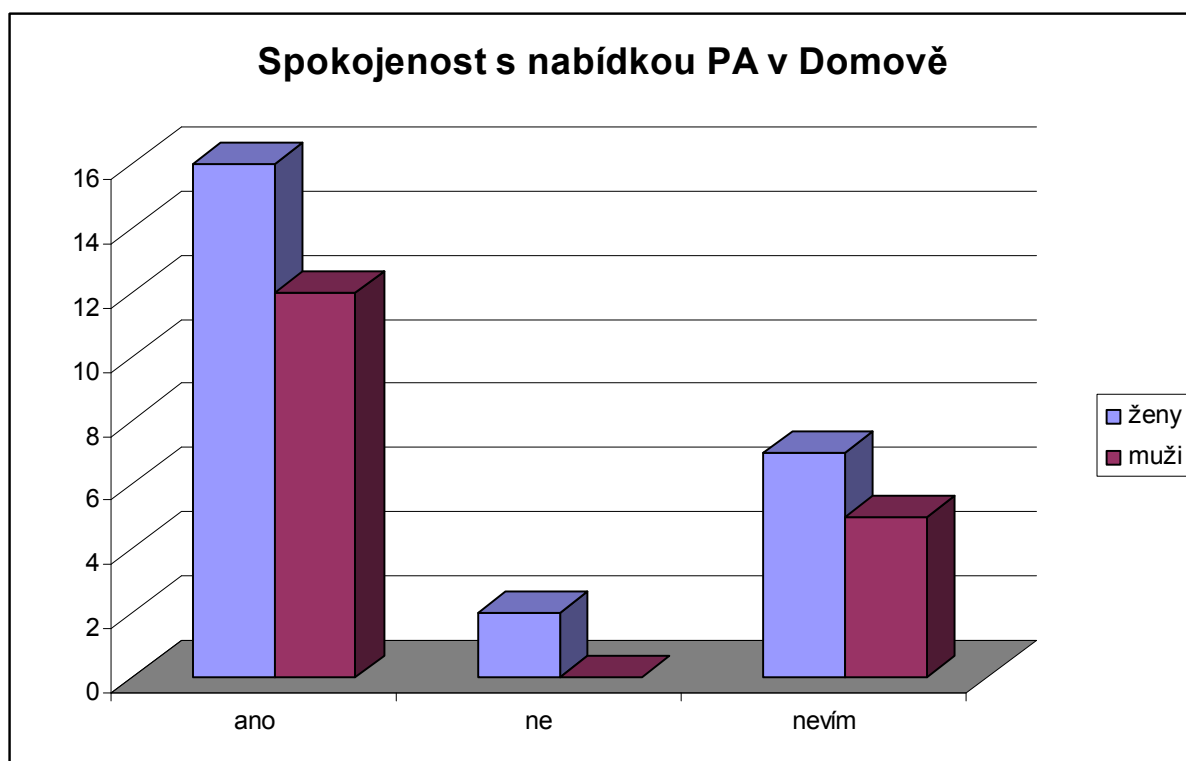
Obrázek 19. Využívání nabídky PA v zařízení soc.péče

Otázka č. 18: Jsou podle vás možnosti k aktivnímu pohybu v Domově dostačující, jste s nabídkou spokojeni?

Tato otázka zjišťuje spokojenost klientů zařízení sociální péče s nabídkou pohybových aktivit. Kladnou odpověď dalo 28 dotazovaných (66,67 %), záporně odpověděly 2 osoby (4,76 %), odpověď NEVÍM udalo 12 respondentů (28,57 %).

Je nabídka PA v Domově dostačující?			
	ženy	muži	celkem
ano	16	12	28
ne	2	0	2
nevím	7	5	12

Tabulka 26. Spokojenost s nabídkou PA v zařízení soc.péče



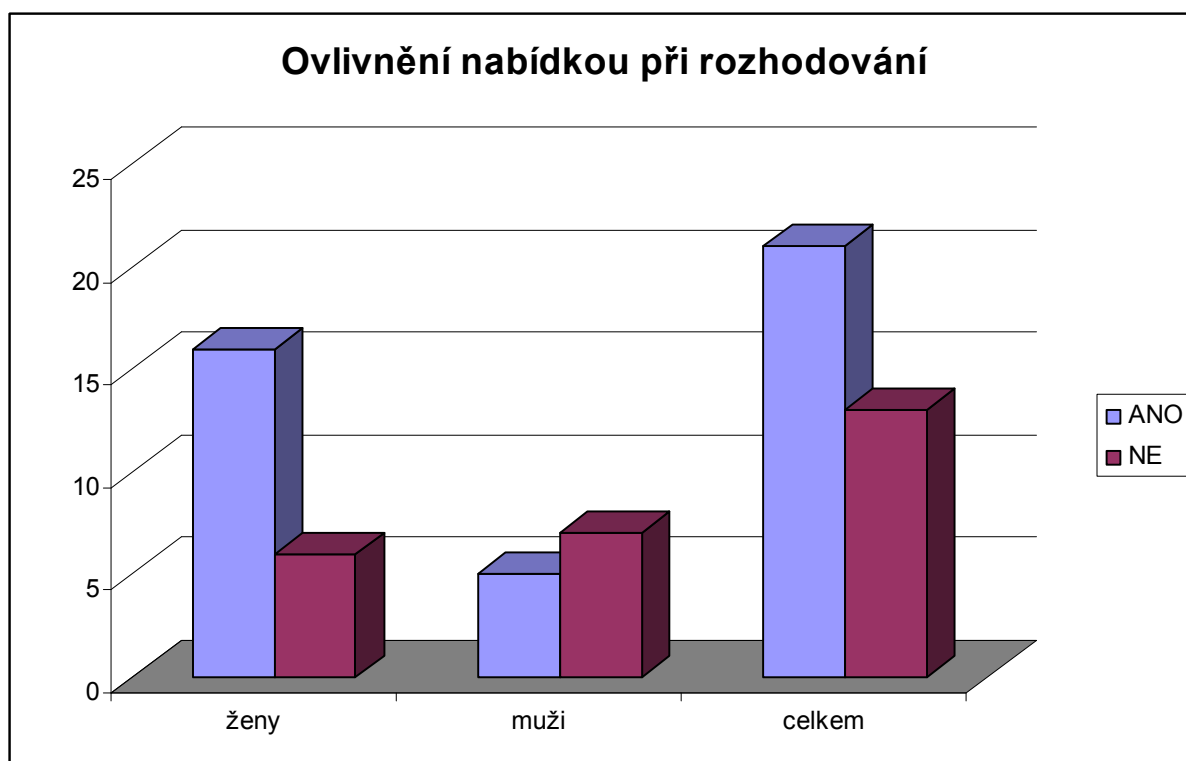
Obrázek 20. Spokojenost s nabídkou PA v zařízení soc.péče

Otázka č. 19: Ovlivňuje nabídka pohybových aktivit Vašeho zařízení Váš výběr při rozhodování?

Tuto otázku se rozhodlo kladně ocenit 21 respondentů (61,76 %), 13 seniorů odpovědělo záporně (38,24 %). Vysoké procento kladných odpovědí je zřejmým ukazatelem soustředění se na komunitu a život v Domově, který je ovlivněn společným soužitím všech obyvatel.

Ovlivňuje nabídka rozhodování			
	ženy	muži	celkem
ANO	16	5	21
NE	6	7	13

Tabulka 27. Ovlivnění nabídkou při rozhodování



Obrázek 21. Ovlivnění nabídkou při rozhodování

Otázka č. 20: Jakou novou možnost byste při výběru pohybových aktivit uvítali?

Při dotazu, jakou novou možnost by při výběru pohybových aktivit uvítali, odpověděli dotazovaní takto: 3 zúčastnění vybrali pétanque (3 %), 26 dotazovaných by uvítalo klidný park pro seniory (26 %), 8 seniorů chce jezdit po klidné cyklostezce (8 %), 7 respondentů chce vyzkoušet cvičení v přírodě (7 %). Ostatní zúčastnění neměli jasnou představu o nových možnostech pohybových aktivit (56 %).

Jakou novou možnost by při výběru pohybových aktivit seniory uvítali?	
pétanque	3
park pro seniory	26
klidná cyklostezka	8
cvičení v přírodě	7
nevím	56

Tabulka 28. Nová možnost PA v Prostějově

Výzkumné otázky:

1. Existuje souvislost mezi věkem a frekvencí pohybových aktivit seniorů v Prostějově?
2. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a skutečností, zda se senioři věnují pohybové aktivitě sami, ve dvojici či ve skupině?
3. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a důvodem, proč se senioři nevěnují pohybové aktivitě?
4. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a využíváním organizovaných pohybových aktivit v Prostějově?
5. Existuje souvislost mezi věkem seniorů a důvodem k neaktivitě?

Statistická data byla zpracována metodou matematické statistiky a nezávislosti hodnot byly ověřovány metodou kontingenčních tabulek. Pro hodnocení výsledků byla rozhodující hladina významnosti $p \leq 0,05$. Podrobná data statistiky jsou k dispozici v příloze práce.

Výzkumná otázka č. 1:

Existuje souvislost mezi věkem a frekvencí pohybových aktivit seniorů v Prostějově?

Pro výsledky k této otázce mi byly odpovědi výsledky z otázky č. 7 anketního šetření. I když jsem na počátku práce rozdělila věkové skupiny dle WHO do tří kategorií, hodnotily se pouze dvě kategorie (65-74 let, 75-89 let). A to vzhledem k tomu, že v poslední věkové kategorii nad 90 let byla pouze jedna respondentka, kterou jsem tedy zařadila do druhé skupiny.

Z výsledků ankety byla zjištěna statisticky významná souvislost mezi věkem respondentů a frekvencí pohybové aktivity na hladině $p = 0,02$.

Z výsledků je patrné, že mladší senioři se pohybovým aktivitám věnují častěji než respondenti starší kategorie. Můžeme tedy konstatovat, že v našem souboru respondentů s vyšším věkem klesá míra frekvence vykonávaných pohybových aktivit.

Frekvence pohybových aktivit dle věku				
	denně	2-3x týdně	1x týdně	nepravidelně
65-74 let	23	20	4	13
75-89 let	4	6	7	6
Celkem	27	26	11	19

Tabulka 29. Frekvence pohybových aktivit

Výzkumná otázka č. 2:

Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a skutečností, zda se senioři věnují pohybové aktivitě sami, ve dvojici či ve skupině?

Druhá výzkumná otázka řeší, zda existuje souvislost mezi způsobem bydlení a skutečností, zda se senioři věnují pohybové aktivitě sami, ve dvojici či ve skupině?

Zde byla naměřena statisticky významná souvislost na hladině 0,00048. Senioři žijící mimo zařízení sociální péče preferují aktivity ve dvojici, senioři žijící v zařízeních sociální péče preferují skupinová cvičení. Můžeme tedy konstatovat, že skutečnost, zda se senioři věnují pohybové aktivitě sami, ve dvojici nebo ve skupině je ovlivněna způsobem bydlení.

Provozování PA podle počtu zúčastněných a bydliště			
Bydliště	sám/sama	dvojice	skupina
Mimo zařízení soc.péče	11	27	11
V zařízení soc.péče	5	6	23
Celkem	16	33	34

Tabulka 30. Provozování PA podle počtu zúčastněných a bydliště

Výzkumná otázka č. 3:

Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a důvodem, proč se senioři nevěnují pohybové aktivitě?

Třetí výzkumná otázka řeší souvislost mezi způsobem bydlení a důvodem, proč se senioři nevěnují pohybové aktivitě.

Výsledky prokázaly statisticky významnou souvislost na hladině 0,00010. Na základě těchto výsledků můžeme konstatovat, že způsob bydlení ovlivňuje důvod k tomu, proč se senioři nevěnují pohybovým aktivitám.

Jaký je nejčastější důvod, abyste se pohybu nevěnovali?			
	Žijící mimo zařízení soc. péče	Žijící v zařízení soc. péče	Celkem
Nedostatek času	22	5	27
Jiný způsob trávení volného času	16	9	25
Zdravotní stav	12	27	39
Počasí	7	0	7
Finanční situace	1	1	2

Tabulka 31. Zdůvodnění neaktivity nebo aktivity minimální

Výzkumná otázka č. 4:

Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a využíváním organizovaných pohybových aktivit v Prostějově?

Čtvrtá výzkumná otázka řeší, zda existuje souvislost mezi způsobem bydlení a využíváním organizovaných pohybových aktivit v Prostějově.

Výsledky prokázaly statisticky významnou souvislost na hladině 0,002. Z výsledků je patrné, že senioři žijící mimo zařízení občas využívají organizované pohybové aktivity v Prostějově, ale senioři žijící v zařízeních sociální péče ve většině tyto aktivity nevyužívají. Můžeme tedy konstatovat, že způsob bydlení ovlivňuje využívání organizovaných pohybových aktivit.

Využívání organizovaných akcí PA v Prostějově			
	Žijící mimo zařízení soc. péče	Žijící v zařízení soc. péče	Celkem
ANO	11	3	14
NE	4	28	32
Občas	34	3	37

Tabulka 32. Využívání organizovaných akcí PA v Prostějově

Výzkumná otázka č. 5:

Existuje souvislost mezi věkem seniorů a důvodem k neaktivitě?

Pátá výzkumná otázka zkoumá souvislost mezi věkem respondentů a důvodem, proč se nevěnují pohybové aktivitě.

Z výsledků je patrné, že nebyla prokázána statisticky významná souvislost mezi těmito dvěma proměnnými. Konstatujeme tedy, že věk neovlivňuje důvody pro neaktivitu seniorů.

Neaktivita podle věku					
	čas	jiný způsob	zdravotní stav	počasí	finance
65-74 let	19	16	27	5	2
75-89 let	8	9	12	2	0
Celkem	27	25	39	7	2

Tabulka 33. Neaktivita podle věku

Pro získání širšího přehledu o statistických vztazích mezi výslednými hodnotami, byly při vyhodnocování statistických dat všechny výsledky anketního šetření vyhodnocovány ve třech vztahových skupinách:

- a. statistická významnost odpovědí dle věku
- b. statistická významnost odpovědí dle pohlaví
- c. statistická významnost odpovědí dle typu bydlení

ad a) Pro vyhodnocení skupiny DLE VĚKU byla zjištěna statistická významnost u otázek č. 7 a 17

ad b) Pro vyhodnocení skupiny DLE POHLAVÍ nebyla zjištěna statistická významnost u žádné z odpovědí

ad c) Pro vyhodnocení skupiny DLE TYPU BYDLENÍ byla zjištěna statistická významnost u otázek č. 4, 8, 11 a 13

6 DISKUSE

Život v současnosti ubíhá velmi rychlým tempem, žijeme pod velkým tlakem a v zaměstnání ani v rodině se nevyhneme stresovým situacím. Toto zrychlené tempo i životní styl se vždy, více či méně, odráží na našem těle i psychice a následky si s sebou neseme po celý zbytek života. Je tedy jen na nás, jak se připravíme na stáří a v jakém stavu se dožijeme důchodového věku.

V dnešní době se velmi často setkáváme s pojmem demografické stárnutí populace a tento trend je jedním z důležitých bodů při hledání řešení otázek zaměstnanosti a samozřejmě i kvalitního trávení času po odchodu do penze. Zároveň dochází k navyšování tzv. věku dožití, což znamená prodlužování lidského života. Stále častěji tak budeme řešit otázku zdraví ve stáří, udržení životního standardu a možností kvalitního dožití ve starobním důchodu.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda způsob bydlení seniorů v Prostějově ovlivňuje jejich využívání pohybových aktivit. Výzkum probíhal ve městě Prostějov mezi dvěma skupinami seniorů – skupinou žijící v domácím prostředí a skupinou seniorů žijících v zařízení sociální péče.

Pro výzkum jsem si vytvořila anketní šetření vlastní konstrukce pro zjištění dat potřebných k dalšímu zpracování a splnění cíle práce.

V rámci řešení cílů diplomové práce jsem si položila pět výzkumných otázek. První otázka řešila existenci souvislosti mezi věkem a frekvencí provozování pohybových aktivit seniorů v Prostějově. Na základě pokynů Světové zdravotnické organizace (WHO) je z hlediska preventivního zdraví doporučováno 30 minut pohybové aktivity střední intenzity 5 dní v týdnu nebo alespoň 20 minut fyzické aktivity vysoké intenzity po 3 dny týdně pro zdravé lidi ve věku 18 – 65 let. Lidem nad 65 let je doporučeno stejné nastavení, jen by měli přikládat zvláštní důležitost silovému tréninku a cvičení pro udržení rovnováhy za účelem předcházení pádům. Frekvence pohybových aktivit je samozřejmě ovlivňována aktuálním zdravotním stavem. Respondenti byli požádáni o hodnotu, která charakterizuje frekvenci pohybové aktivity při normálním zdravotním stavu, tedy bez akutních zdravotních potíží. Na základě výsledků bylo zjištěno, že mladší senioři se pohybovým aktivitám věnují častěji než respondenti starší kategorie. Můžeme tedy konstatovat, že v našem souboru respondentů vyšší věk znamená nižší frekvenci vykonávaných

pohybových aktivit.

Druhá výzkumná otázka řešila souvislost mezi způsobem bydlení a skutečností, zda se senioři věnují pohybové aktivitě sami, ve dvojici či ve skupině. Při provozování pohybových aktivit u seniorů je důležitá nejen frekvence, ale i skutečnost, s kým se dané aktivity účastní. Vzájemná podpora jednotlivých osob může mít v tomto věku pozitivní vliv na celkový výkon, stejně tak může působit negativně při odmítavém postoji některého člena skupiny. Výsledky šetření prokázaly, že senioři žijící mimo zařízení sociální péče preferují aktivity ve dvojici, senioři žijící v zařízeních sociální péče upřednostňují skupinová cvičení. Tato data potvrzují, že obyvatelé zařízení sociální péče jsou z velké části ovlivňováni nabídkou klubových aktivit a skupinových cvičení. Můžeme tedy konstatovat, že skutečnost, zda se senioři věnují pohybové aktivitě sami, ve dvojici nebo ve skupině je v našem výzkumném souboru ovlivněna způsobem bydlení.

Třetí výzkumná otázka se zabývala řešením souvislosti mezi způsobem bydlení a důvodem, proč se senioři nevěnují pohybové aktivitě. Pokud není motivace k pohybu dostatečná nebo se vyskytnou jiné okolnosti, které sníží aktivitu na minimum, popřípadě ji odstraní úplně, ptáme se, jaký je nejčastější důvod takovéto situace. „Lidé si ve většině případů neuvědomují, že stárnutí není překážkou toho, aby zůstali i nadále aktivní.“ (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, 103). Předpokládala jsem, že v zařízeních sociální péče žijí zpravidla lidé s vyšším výskytem zdravotních potíží a tudíž bude inaktivita výrazněji spojena s touto skupinou respondentů. Výsledky statistického vyhodnocení tento předpoklad potvrdily. Na základě těchto výsledků můžeme konstatovat, že v našem výzkumném souboru způsob bydlení ovlivňuje důvod pohybové inaktivity.

V rámci čtvrté výzkumné otázky jsem řešila souvislost mezi způsobem bydlení a využíváním organizovaných pohybových aktivit v Prostějově. Pro mnohé seniory není aktivní vyhledávání možností pohybových aktivit cílenou činností. Často se o těchto akcích dozvídají náhodou. Významným bodem při hledání i výběru je často zkušenost a doporučení někoho známého nebo člena rodiny. Senioři, kteří bydlí v zařízeních sociální péče, po delším pobytu často ztrácí zájem o vnější svět a jsou uzavřeni a spokojeni ve své jistotě a bezpečí v prostředí Domova. Ten jim samozřejmě nabízí klubové aktivity a aktivizační činnosti, prostřednictvím kterých se senioři mohou realizovat. Z výsledků je patrné, že senioři žijící mimo zařízení občas využívají organizované pohybové aktivity, naopak senioři žijící v zařízeních sociální

péče ve většině tyto aktivity nevyužívají. Můžeme tedy konstatovat, že způsob bydlení našeho souboru respondentů ovlivňuje jejich využívání organizovaných pohybových aktivit v Prostějově.

Pátá výzkumná otázka řešila vzájemnou souvislost mezi věkem seniorů a důvodem k neaktivitě. Štilec (2004) uvádí, že odchodem do důchodu senioři snižují svou fyzickou aktivitu. Důvodem bývá zčásti pohodlnost a nevědomost, zčásti sociální bariéry, které u nich vytvářejí ostych cvičit a sportovat ve věku, který je veřejností vnímán jako období klidné důstojnosti. Často jsou na tom lépe i senioři v pokročilém věku, díky své dobré fyzické a psychické kondici nebo lepší motivaci. Tato skutečnost se na základě anketního šetření potvrdila. Z výsledků u této otázky je patrné, že nebyla prokázána statisticky významná souvislost mezi věkem seniorů a důvodem k neaktivitě. Konstatujeme tedy, že ve zkoumaném souboru respondentů věk neovlivňuje důvody pro inaktivitu seniorů.

Z mého pohledu je Prostějov městem s rozmanitou a bohatou nabídkou možností pohybových aktivit nejen pro seniory, ale pro všechny věkové skupiny. Pohybové aktivity pro seniory jsou spíše nepravidelného charakteru a s individuálním přístupem. Vzhledem k rostoucímu počtu osob v seniorském věku však bude třeba provést důkladnější šetření a zjistit podrobněji zájem ze strany starších občanů. Bude důležité zaměřit se na podporu aktivit, které zároveň pomáhají s udržením zdraví a zlepšením fyzické a psychické kondice. K udržení psychické pohody a zdravého sebevědomí seniorů přispívá jednoznačně i každodenní aktivní kontakt a komunikace s vrstevníky. Proto je vhodné, mimo individuálních zdravotních cvičení, zařazovat i aktivity skupinové k udržování sociálních kontaktů.

7 ZÁVĚR

Diplomová práce byla zaměřena na organizovanou formu pohybových aktivit pro seniory ve městě Prostějov a jejich využívání s ohledem na způsob bydlení seniorů.

V rámci daného cíle diplomové práce jsem si položila pět výzkumných otázek:

1. Existuje souvislost mezi věkem a frekvencí pohybových aktivit seniorů v Prostějově?
2. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a skutečností, zda se senioři věnují pohybové aktivitě sami, ve dvojici či ve skupině?
3. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a důvodem, proč se senioři nevěnují pohybové aktivitě?
4. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a využíváním organizovaných pohybových aktivit v Prostějově?
5. Existuje souvislost mezi věkem seniorů a důvodem k neaktivitě?

Výzkum probíhal v roce 2014 ve městě Prostějov mezi seniory ve věku nad 65 let. Cílovou skupinu tvořili starší lidé ve dvou skupinách - žijící mimo domovy důchodců, penziony pro seniory nebo domy s pečovatelskou službou a žijící v zařízeních sociální péče.

Bylo osloveno celkem 127 respondentů, z nichž podmínkám výzkumu vyhovělo 100 z nich, tedy 78,74 %. Z tohoto počtu bylo celkem 66 žen (66 %) a 34 mužů (34 %) ve věkovém rozmezí 65 až 91 let. Ke zjištění relevantních dat jsem použila anketní šetření vlastní konstrukce, skladbu otázek jsem volila adekvátně pro zjištění potřebných informací. Formulaci otázek jsem přizpůsobila věku respondentů. Získané výsledky byly statisticky zpracovány.

První výzkumná otázka řešila, zda existuje souvislost mezi věkem a frekvencí pohybových aktivit seniorů v Prostějově. Výsledky prokázaly, že mladší senioři se pohybovým aktivitám věnují častěji než starší respondenti. Mezi věkem a frekvencí pohybových aktivit byl tedy prokázán významný statistický vztah a můžeme konstatovat souvislost mezi těmito dvěma kategoriemi.

Druhá výzkumná otázka řešila souvislost mezi způsobem bydlení a skutečností, zda se senioři věnují pohybové aktivitě sami, ve dvojici či ve skupině. Výzkum

prokázal statistickou významnost mezi těmito dvěma kategoriemi. Bydlení v zařízeních sociální péče velkou měrou souvisí s využíváním skupinových cvičení, bydlení mimo tato zařízení naopak podtrhuje samostatnější aktivitu. Konstatujeme tedy, že existuje souvislost mezi danými hodnotami.

U třetí výzkumné otázky jsem zkoumala souvislost mezi způsobem bydlení a důvodem, proč se senioři nevěnují pohybové aktivitě. Šetřením se prokázalo, že způsob bydlení má vliv na neaktivitu v této oblasti, zejména z důvodu zdravotního stavu klientů zařízení sociální péče. Mohu tedy potvrdit statistickou významnost zjištěnou u dané otázky.

Čtvrtá otázka zkoumala, zda existuje souvislost mezi způsobem bydlení a využíváním organizovaných pohybových aktivit v Prostějově. I tady byla prokázána statistická významnost. Klienti zařízení sociální péče téměř nevyužívají nabídku pohybových aktivit ve městě Prostějov, naopak senioři žijící mimo domovy pro seniory ji sledují a využívají. V této otázce byl tedy potvrzen statisticky významný vztah.

Pátá výzkumná otázka řešila, zda existuje přímá souvislost mezi věkem respondentů a důvodem k neaktivitě. Z výsledků je zřejmé, že nebyla prokázána statisticky významná souvislost mezi těmito dvěma proměnnými. Konstatujeme tedy, že věk neovlivňuje důvody pro neaktivitu seniorů.

Na základě výsledků výzkumu lze konstatovat, že způsob bydlení seniorů v Prostějově ovlivňuje využívání nabídky pohybových aktivit, kterou mají senioři k dispozici. Pro přesnější výsledky a vytvoření uceleného obrazu o aktuálním stavu, bude vhodné provést podrobnější šetření ve spolupráci s obyvateli, místní samosprávou a organizacemi, zabývajícími se pohybovými aktivitami.

8 SOUHRN

Cílem práce bylo zjistit, zda senioři v Prostějově využívají nabídky organizovaných pohybových aktivit a jak ovlivňuje jejich rozhodování způsob bydlení. Výzkum probíhal mezi staršími lidmi seniorského věku nad 65 let ve dvou skupinách – těmi, kteří bydlí v rodinném prostředí a těmi, kteří bydlí v zařízeních sociální péče.

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části se věnuji definování pojmů a popisu lokality města Prostějova.

V první kapitole jsem se zaměřila na vymezení pojmů senior, stáří, stárnutí. Důležitými body jsou změny, které s přicházejícím stářím na člověka čekají. Jde zejména o fyzické, psychické, ale i sociální změny, jež v průběhu několika málo let posunou život člověka jiným směrem. V další části se proto věnuji i možnostem, jak se na tyto změny připravit, jak předcházet negativním jevům a zejména s pomocí partnera a rodiny získat nový pohled na svět. V tomto mohou velmi pomoci i města a obce cílenými programy pohybových aktivit a komunitního plánování v oblasti zdraví obyvatel. Toto potvrzují i Kalman, Hamřík a Pavelka (2009) a uvádějí, že „důsledné a efektivní intervence, které zpravidla představují informační a propagační akce, zaměřené na zvýšení povědomí o významu a pozitivních efektech pohybové aktivity v pokročilém věku, jsou realizovány ve větší míře spíše v zahraničí než v ČR“. Je tedy zřejmé, že kvalitnější osvěta a propagace zdravého stárnutí bude do budoucna jedním z hlavních úkolů samosprávy na úrovních měst, regionů i celostátně.

Další část je věnována tématu pohybu, který vede člověka od jeho narození až do smrti. Je součástí života nejen jako důkaz existence, ale hlavně jako aktivní prvek pro zlepšení zdraví a kondice. Uvádím zde doporučení pro dospělého člověka podle WHO, které je 30 minut pohybové aktivity střední intenzity 5 dní v týdnu pro udržení zdraví (Pokyny EU pro fyzickou aktivitu, 2008). U seniorů je toto doporučení rozšířeno ještě o zařazení silových a balančních cvičení pro udržení svalové kondice a koordinace.

V další kapitole se věnuji popisu a charakteristice města Prostějova. Město Prostějov leží v srdci Moravy na úrodné Hané. Se svými 44 tisíci obyvateli se řadí k menším okresním městům a do jeho správního obvodu spadá 75 obcí. V poslední době je poznamenáno velkou nezaměstnaností, kterou se snaží kompenzovat

pobídkami pro nové firmy do průmyslových zón. Prostějov je město s bohatou historií, kulturní a sportovní tradicí. Zejména na sportovním poli dobývají prostějovští sportovci četné úspěchy. Ve městě i jeho okolí jsou rozmanité možnosti pro rekreační sportování obyvatel všeho věku a to nejen v krytých areálech, ale i v přírodě (cyklostezky, parky). Prostějov je členem Národní sítě Zdravých měst, jejímž cílem je ve spolupráci s obyvateli města budovat a spoluvytvářet obce ve zdravém duchu nejen pro sebe, ale i pro další generace. Pro ty mladší ročníky nové a nápadité možnosti aktivit, seniorům podmínky pro důstojné dožití a aktivní odpočinek. Podle Dienstbiera (2009) je kvalitní příprava na stáří tou nejlepší cestou, jak se dožít ve zdraví vysokého věku, a to jak po fyzické, tak po psychické stránce.

V praktické části řeším pomocí výzkumných otázek hlavní cíl práce – zjištění možností pohybových aktivit pro seniory v Prostějově a jejich využívání v souvislosti se způsobem bydlení seniorů. Výzkumný soubor tvořilo celkem 100 respondentů ve dvou skupinách. Jednu skupinu tvořili obyvatelé města, žijící mimo zařízení sociální péče, druhou skupinu naopak tvořili obyvatelé těchto zařízení. Jsou specifikovány použité metody a techniky. Pomocí anketního šetření, které bylo založeno na kvantitativním výzkumu, jsem získala potřebná data. V jednotlivých výzkumných otázkách pak byly srovnávány skupiny dle věku, pohlaví a způsobu bydlení, pomocí statistického zpracování dat došlo k potvrzení nebo vyvrácení existence souvislostí mezi jednotlivými proměnnými. Hlavním cílem práce bylo zjistit vliv způsobu bydlení na využívání pohybových aktivit seniorů v Prostějově. Na základě výsledků získaných statistickým zpracováním anketního šetření můžeme konstatovat, že způsob bydlení seniorů ovlivňuje využívání nabídky organizovaných pohybových aktivit v Prostějově.

9 SUMMARY

The objective of this paper was to find out whether the elderly people in Prostějov utilize the offers of organized physical activities and how is their decision-making influenced by their way of living. The research was conducted among elderly people over 65 in two groups – those who live in family environment and those who live in social care facilities.

The thesis is divided in two parts – theoretical and practical. In the theoretical part, I focused on definitions and descriptions of the locality of the city of Prostějov.

In the first chapter, I focused on definitions of the words elderly person, old age, aging. The changes that come with old age are very important. These are in particular physical, psychological but also social changes that, during just a few years push the life of a man in a different direction. Therefore, in the next part, I examine ways to get ready for these changes, to prevent negative issues and in particular to get a fresh new view of the world with the help of one's partner and family. In this regard, municipalities can be of great help through targeted physical activity programs and community planning in the field of health of the citizens. This is also confirmed by Kalman, Hamřík a Pavelka (2009) who state that “thorough and efficient interventions which usually means informational and promotional events focused on increasing the awareness of the importance and positive effect of physical activity in advanced age are executed much more abroad than in the Czech Republic”. Therefore, it is obvious that public education and promotion of healthy aging will be one of the main tasks of municipalities, regions and the state itself in the future.

The next part is devoted to physical activity that accompanies man from his birth to his death. It is part of life not only as a proof of existence, but also as active element to improve health and physical condition. I am stating recommendations for adult man according to the WHO (World Health Organization), which is 30 minutes of physical activity of medium intensity 5 days a week to keep your health (EU Guidelines for Physical Activity 2008). For elderly people, these guidelines are extended by strength and balance workouts to keep muscle condition and coordination.

I devote the next chapter to the description and characteristics of the city of Prostějov. The city of Prostějov is located in the heart of Moravia on the fertile Haná

region. With 44 thousand citizens, it is one of the smaller district towns and includes 75 municipalities in its administrative region. Recently, the unemployment rate rose high. The region is trying to fight it through incentives for new companies in industrial zones. Prostějov is a town with rich history, cultural and sport tradition. In particular sportsmen from Prostějov are very successful. There are many opportunities for recreational sports for people of every age both in sheltered facilities and in nature (cycle tracks, parks) in the town and its vicinity. Prostějov is the member of Healthy Cities of the Czech Republic organization with the objective to build and co-create municipalities in healthy manner not for oneself but also for the next generations in cooperation with the citizens of the city. Projects of the organization include new and resourceful activity opportunities for the younger ones and conditions for dignified life and active relaxation for the elderly. According to Dienstbier (2009), high-quality preparation for advanced age is the best way to live long healthily both physically and mentally.

By research questions, I deal with the main objective of this paper in the practical part – ascertaining physical activity opportunities for the elderly in Prostějov and their utilization in connection to their way of living. The research group consisted of 100 respondents in two groups. One group comprised the citizens of the city living outside social care facilities, the other comprised inhabitants of such facilities. Used methods and techniques are specified. Using the questionnaire investigation based on quantitative research I gathered the necessary data. In individual research questions the groups were compared according to age, sex and the way of living. Using statistical processing, we proved or disproved the existence of connection between individual variables. The main objective of the paper was to find out the influence of the way of living on utilization of physical activity by the elderly in Prostějov. Based on the results achieved through statistical processing of questionnaire investigation, we can observe that the way of living influences utilization of the offer of organized physical activities in Prostějov by the elderly.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Bílá kniha o sportu. (2007). Brusel: Komise evropských společenství.

Buriánek, J. (1996). *Sociologie.* Praha: Fortuna.

Čevela, R., Kalvach, Z., & Čeledová, L. (2012). *Sociální gerontologie. Úvod od problematiky.* Praha: Grada Publishing.

Deforche, B. de Bourdeaudhuij, I. (2000). Differences in psychosocial determinants of physical activity in older adults participating in organised versus non-organised activities. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 11. Retrieved 20. 5. 2014 from ProQuest Central database on the World Wide Web:
<<http://search.proquest.com/docview/202680922/abstract/E5DCF62BC585448CPQ/29?accountid=16730>>

Dientsbier, Z. (2009). *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit.* Praha: Radix, spol. s r.o.

Dohnal, T. (1997). *Rekreace a současný člověk (Učební texty).* Olomouc: Univerzita Palackého.

Erikson, E. H. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený.* Praha: NLN – Nakladatelství Lidové noviny.

Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost.* Praha: Argo.

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

Grůzová, L. et al. (1999, 2000). *Prostějov: Dějiny Města I., II.* Město Prostějov.

Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří.* Praha: Havlíček Brain Team.

Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Hodaň, B., Dohnal, T. (2008). *Rekreologie.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Jandourek, J. (2003). *Úvod do sociologie.* Praha: Portál.

Jandourek, J. (2008). *Průvodce sociologií.* Praha: Grada Publishing a.s.

Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Kalman, M., Hamřík, Z., Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost.* Olomouc: ORE-institut.

- Kalvach, Z. (2006). *Stáří*. Praha: Galén.
- Klevetová, D., Dlabalová I. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha, Grada Publishing, a.s.
- Kokojanová, M. et al. (1994). *Prostějov a jeho místo v dějinách Moravy (sborník z konference)*. Státní okresní archiv v Prostějově.
- Křivohlavý, J. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Larkin, M. (2008). Studies fuel physical activity recommendations for seniors. *Aging Today*, 2. Retrieved 17. 1. 2014 from ProQuest Central databáze on the World Wide Web:
<<http://search.proquest.com/docview/213444692/E5DCF62BC585448CPQ/19?accountid=16730>>
- Machová, J. et al. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Mlýnková, J. (2011). *Péče o staré občany*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Oja, P., Bull, F.C., Fogelholm, M., Martin, B.W. (2010). Physical activity recommendations for health: what should Europe do? *BMC Public Health*, 10. Retrieved 7. 4. 2014 from ProQuest Central database on the World Wide Web:
<<http://search.proquest.com/docview/921325345/5A4AD712B6BA42ECPQ/1?accountid=16730>>
- Ondrušová, J. (2011). *Stáří a smysl života*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Petrová Kafková, M. (2013). *Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita.
- Petrusek, M. (1996). *Velký sociologický slovník S-U*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum.
- Pokyny EU pro pohybovou aktivitu 2008. Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit. Retrieved 20.6.2014 from World Wide Web:
<<http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>>
- Pracovní skupina „Sport a zdraví“. (2008). *Pokyny EU pro fyzickou aktivitu*. Brusel. Retrieved 25. 3. 2014 from World Wide Web:
<http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c1/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf>
- Příhoda, V. (1977). *Ontogeneze lidské psychiky IV*. Praha: SPN.
- Sak, P., Kolesárová K. (2012). *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing a.s.

- Sýkorová, D. (2007). *Autonomie ve stáří*. Kapitoly z gerontosociologie. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- Štílec, M. (2004). *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, s.r.o.
- Tošnerová, T. (2009). *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, a.s.
- Urban, L. (2011). *Sociologie trochu jinak 2., rozšířené vydání*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum.
- Venglářová, M. (2007). *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Vidovičová, L. (2005). *Věková diskriminace – ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. Praha, Brno: VÚPSV.
- Vidovičová, L. (2013). *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Praha, Brno: SLON – Sociologické nakladatelství.
- Vyhláška č. 505/2006 Sb., k provedení zákona o sociálních službách (2006). Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky.
- Wittmannová, J. (2007). *Aktivní v každém věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách (2006). Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky.

Webové stránky:

- Město Prostějov. *Informace o městě a okolí*. Retrieved 25.2.2014 from <http://www.prostejov.eu/cz/>
- Český statistický úřad. *Demografie v regionech*. Retrieved 15.1.2015 from http://vdb.czso.cz/vdbvo/maklist.jsp?kapitola_id=19&
- Regionální informační servis. *Olomoucký kraj*. Retrieved 28.9.2014 from <http://www.risy.cz/cs/krajske-ris/olomoucky-kraj>

11 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 ANKETA – Varianta A.

ANKETA Varianta A

1. Pohlaví: ŽENA MUŽ

2. Věk: 65-74 75-89 90+

3. Bydliště:

- v rodinném prostředí (mimo zařízení sociální péče)
- v zařízení sociální péče

4. Způsob bydlení:

- sám / sama
- s partnerem
- s dětmi

5. Jste ještě zaměstnán/a nebo podnikáte:

- ANO
- NE

6. Věnujete se jakékoliv pohybové aktivitě?

- ANO
- NE

7. Jak často se věnujete pohybovým aktivitám:

- denně
- 2-3x týdně
- 1x týdně
- nepravidelně

8. Provozujete pohybovou aktivitu nejčastěji:

- sám/sama
- v páru
- ve skupině (3 a více osob)

9. Jaké pohybové aktivitě se věnujete nejčastěji?

- chůze (procházky)
- pěší turistika
- nordic walking
- jízda na kole
- plavání
- cvičení (protahovací a posilovací cviky, kalanetika, jóga ...)
- tanec, rytmická cvičení
- práce na zahrádce
- jinou:

10. Jaká je Vaše motivace pro pohyb:

- společenské kontakty
- zlepšení nebo udržení stávajícího zdravotního stavu
- pobyt na čerstvém vzduchu (v přírodě)
- udržení nebo snížení váhy
- jiná:

11. Jaký je naopak důvod k tomu, abyste se pohybu nevěnovali:

- nedostatek času
- jiný způsob trávení volného času
- zdravotní stav
- počasí
- finanční situace

12. Sledujete aktivně nabídku pohybových aktivit v Prostějově?

ANO

NE

13. Využíváte nabídek organizovaných pohybových aktivit a cvičení v Prostějově?

ANO

NE

Občas

14. Jsou pro vás možnosti k aktivnímu pohybu v Prostějově dostačující, jste s nabídkou spokojeni?

ANO

NE

Nevím

15. Ovlivňuje nabídka pohybových aktivit Váš výběr při rozhodování?

ANO

NE

16. Jakou novou možnost byste při výběru pohybových aktivit uvítali?

.....

.....

.....

ANKETA Varianta B

1. Pohlaví: ŽENA MUŽ

2. Věk: 65-74 75-89 90+

3. Bydliště:

- v rodinném prostředí (mimo zařízení sociální péče)
- v zařízení sociální péče

4. Způsob bydlení:

- sám / sama
- s partnerem
- s dětmi

5. Jste ještě zaměstnán/a nebo podnikáte:

- ANO
- NE

6. Věnujete se jakékoliv pohybové aktivitě?

- ANO
- NE

7. Jak často se věnujete pohybovým aktivitám?

- denně
- 2-3x týdně
- 1x týdně
- nepravidelně

8. Provozujete pohybovou aktivitu nejčastěji:

- sám/sama
- v páru
- ve skupině (3 a více osob)

9. Jaké pohybové aktivitě se věnujete nejčastěji?

- chůze (procházky)
- pěší turistika
- nordic walking
- jízda na kole
- plavání
- cvičení (protahovací a posilovací cviky, kalanetika, jóga ...)
- tanec, rytmická cvičení
- práce na zahrádce
- jinou:

10. Jaká je Vaše motivace pro pohyb:

- společenské kontakty
- zlepšení nebo udržení stávajícího zdravotního stavu
- pobyt na čerstvém vzduchu (v přírodě)
- udržení nebo snížení váhy
- jiná:

11. Jaký je naopak důvod k tomu, abyste se pohybu nevěnovali:

- nedostatek času
- jiný způsob trávení volného času
- zdravotní stav
- počasí
- finanční situace

12. Sledujete aktivně nabídku pohybových aktivit v Prostějově?

- ANO
- NE

13. Využíváte nabídek organizovaných pohybových aktivit a cvičení v Prostějově?

- ANO
- NE
- Občas

14. Jsou pro vás možnosti k aktivnímu pohybu v Prostějově dostačující, jste s nabídkou spokojeni?

- ANO
- NE
- Nevím

15. Ovlivňuje nabídka pohybových aktivit Váš výběr při rozhodování?

- ANO
- NE

16. Sledujete aktivně nabídku pohybových aktivit ve Vašem zařízení?

- ANO
- NE

17. Využíváte nabídek organizovaných pohybových aktivit a cvičení ve Vašem zařízení?

- ANO

- NE
- Občas

18. Jsou podle vás možnosti k aktivnímu pohybu v Domově dostačující, jste s nabídkou spokojeni?

- ANO
- NE
- Nevím

19. Ovlivňuje nabídka pohybových aktivit Vašeho zařízení Váš výběr při rozhodování?

- ANO
- NE

20. Jakou novou možnost byste při výběru pohybových aktivit uvítali?

.....

.....

.....

Příloha č. 3 Statistické zpracování dat u výzkumných otázek

1. Existuje souvislost mezi věkem a frekvencí provozování pohybových aktivit seniorů v Prostějově?

2-rozměrná tabulka: Pozorované četnosti (Kopie - DATA_statistika)						
Četnost označených buněk > 10						
2.Věk	7.Frekvence PA 0	7.Frekvence PA 1	7.Frekvence PA 2	7.Frekvence PA 3	7.Frekvence PA 4	Řádk. součty
1	9	23	20	4	13	69
Sloupcov	52,94%	85,19%	76,92%	36,36%	68,42%	
Řádko	13,04%	33,33%	28,99%	5,80%	18,84%	
Celková	9,00%	23,00%	20,00%	4,00%	13,00%	69,00%
2	8	4	6	7	6	31
Sloupcov	47,06%	14,81%	23,08%	63,64%	31,58%	
Řádko	25,81%	12,90%	19,35%	22,58%	19,35%	
Celková	8,00%	4,00%	6,00%	7,00%	6,00%	31,00%
Celk.	17	27	26	11	19	100
Celková	17,00%	27,00%	26,00%	11,00%	19,00%	100,00%

Statist. : 2.Věk(2) x 7.Frekvence PA(5) (Kopie - DATA_statistika)			
Statist.	Chí-kvadr.	sv	p
Pearsonův chí-kv.	11,59980	df=4	p=,02059
M-V chí-kvadr.	11,44979	df=4	p=,02195
Fí	,3405847		
Kontingenční koeficient	,3223988		
Cramér. V	,3405847		
Kendall. tau b & c	b=,0369895	c=,0428000	
Somers. D(X Y), D(Y X)	X Y=,02735	Y X=,05002	
Gama	,0611778		
Spearmanovo poř. R	,0411206	t=,40742	p=,68459
Koeficient nejistoty	X=,0924711	Y=,0366198	X Y=,05246

2. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a skutečností, zda se senioři věnují pohybové aktivitě sami, ve dvojici či ve skupině?

2-rozměrná tabulka: Pozorované četnosti (Kopie - DATA_statistika)					
Četnost označených buněk > 10					
sk	8.PA sám/s někým 0	8.PA sám/s někým 1	8.PA sám/s někým 2	8.PA sám/s někým 3	Řádk. součty
1	9	11	27	11	58
Sloupcov	52,94%	68,75%	81,82%	32,35%	
Řádko	15,52%	18,97%	46,55%	18,97%	
Celková	9,00%	11,00%	27,00%	11,00%	58,00%
2	8	5	6	23	42
Sloupcov	47,06%	31,25%	18,18%	67,65%	
Řádko	19,05%	11,90%	14,29%	54,76%	
Celková	8,00%	5,00%	6,00%	23,00%	42,00%
Celk.	17	16	33	34	100
Celková	17,00%	16,00%	33,00%	34,00%	100,00%

Statist.	Statist. : sk(2) x 8.PA sám/s někým(4) (Kopie - DATA_statistika)		
	Chí-kvadr.	sv	p
Pearsonův chí-kv.	17,80352	df=3	p=,00048
M-V chí-kvadr.	18,57621	df=3	p=,00033
Fí	,4219422		
Kontingenční koeficient	,3887531		
Cramér. V	,4219422		
Kendall. tau b & c	b=,2017948	c=,2392000	
Somers. D(X Y), D(Y X)	X Y=,16588	Y X=,24548	
Gama	,3157339		
Spearmanovo poř. R	,2192980	t=2,2251	p=,02837
Koeficient nejistoty	X=,1365311	Y=,0699880	X Y=,09254

3. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a důvodem, proč se senioři nevěnují pohybové aktivitě?

sk	2-rozměrná tabulka: Pozorované četnosti (Kopie - DATA_statistika) Četnost označených buněk > 10					Řádk. součty
	11. Důvod k neaktivitě 1	11. Důvod k neaktivitě 2	11. Důvod k neaktivitě 3	11. Důvod k neaktivitě 4	11. Důvod k neaktivitě 5	
1	22	16	12	7	1	58
Sloupcov	81,48%	64,00%	30,77%	100,00%	50,00%	
Řádka	37,93%	27,59%	20,69%	12,07%	1,72%	
Celková	22,00%	16,00%	12,00%	7,00%	1,00%	58,00%
2	5	9	27	0	1	42
Sloupcov	18,52%	36,00%	69,23%	0,00%	50,00%	
Řádka	11,90%	21,43%	64,29%	0,00%	2,38%	
Celková	5,00%	9,00%	27,00%	0,00%	1,00%	42,00%
Celk.	27	25	39	7	2	100
Celková	27,00%	25,00%	39,00%	7,00%	2,00%	100,00%

Statist.	Statist. : sk(2) x 11. Důvod k neaktivitě(5) (Kopie - DATA_statistika)		
	Chí-kvadr.	sv	p
Pearsonův chí-kv.	23,47387	df=4	p=,00010
M-V chí-kvadr.	26,59510	df=4	p=,00002
Fí	,4844984		
Kontingenční koeficient	,4360184		
Cramér. V	,4844984		
Kendall. tau b & c	b=,2402118	c=,2820000	
Somers. D(X Y), D(Y X)	X Y=,19937	Y X=,28940	
Gama	,3796446		
Spearmanovo poř. R	,2600648	t=2,6663	p=,00897
Koeficient nejistoty	X=,1954683	Y=,0998532	X Y=,13218

4. Existuje souvislost mezi způsobem bydlení a využíváním organizovaných pohybových aktivit v Prostějově?

2-rozměrná tabulka: Pozorované četnosti (Kopie - DATA_statistika)					
Četnost označených buněk > 10					
sk	13.Využívání org.PA 0	13.Využívání org.PA 1	13.Využívání org.PA 2	13.Využívání org.PA 3	Řádk. součty
1	9	11	4	34	58
Sloupcov	52,94%	78,57%	12,50%	91,89%	
Řádko	15,52%	18,97%	6,90%	58,62%	
Celková	9,00%	11,00%	4,00%	34,00%	58,00%
2	8	3	28	3	42
Sloupcov	47,06%	21,43%	87,50%	8,11%	
Řádko	19,05%	7,14%	66,67%	7,14%	
Celková	8,00%	3,00%	28,00%	3,00%	42,00%
Celk.	17	14	32	37	100
Celková	17,00%	14,00%	32,00%	37,00%	100,00%

Statist.	Statist. : sk(2) x 13.Využívání org.PA(4) (Kopie - DATA_statistika)		
	Chí-kvadr.	sv	p
Pearsonův chí-kv.	47,25290	df=3	p=,00000
M-V chí-kvadr.	53,06499	df=3	p=,00000
Fí	,6874074		
Kontingenční koeficient	,5664770		
Cramér. V	,6874074		
Kendall. tau b & c	b=-,271283	c=-,319600	
Somers. D(X Y), D(Y X)	X Y=-,2243	Y X=-,3279	
Gama	-,377421		
Spearmanovo poř. R	-,294107	t=-3,046	p=,00298
Koeficient nejistoty	X=,3900163	Y=,2026958	X Y=,26676

5. Existuje souvislost mezi věkem seniorů a důvodem k neaktivitě?

2-rozměrná tabulka: Pozorované četnosti (Kopie - DATA_statistika)						
Četnost označených buněk > 10						
2.Věk	11. Důvod k neaktivitě 1	11. Důvod k neaktivitě 2	11. Důvod k neaktivitě 3	11. Důvod k neaktivitě 4	11. Důvod k neaktivitě 5	Řádk. součty
1	19	16	27	5	2	69
Sloupcov	70,37%	64,00%	69,23%	71,43%	100,00%	
Řádko	27,54%	23,19%	39,13%	7,25%	2,90%	
Celková	19,00%	16,00%	27,00%	5,00%	2,00%	69,00%
2	8	9	12	2	0	31
Sloupcov	29,63%	36,00%	30,77%	28,57%	0,00%	
Řádko	25,81%	29,03%	38,71%	6,45%	0,00%	
Celková	8,00%	9,00%	12,00%	2,00%	0,00%	31,00%
Celk.	27	25	39	7	2	100
Celková	27,00%	25,00%	39,00%	7,00%	2,00%	100,00%

Statist. : 2.Věk(2) x 11. Důvod k neaktivitě(5) (Kopie - DATA_statistika)			
Statist.	Chí-kvadr.	sv	p
Pearsonův chí-kv.	1,234720	df=4	p=,87235
M-V chí-kvadr.	1,813146	df=4	p=,77008
Fí	,1111180		
Kontingenční koeficient	,1104383		
Cramér. V	,1111180		
Kendall. tau b & c	b=-,028725	c=-,031600	
Somers. D(X Y), D(Y X)	X Y=-,0223	Y X=-,0369	
Gama	-,052353		
Spearmanovo poř. R	-,031099	t=-,3080	p=,75872
Koeficient nejistoty	X=,0146434	Y=,0068076	X Y=,00929

Příloha č. 4 Fotografie – Venkovní fitness



Venkovní fitness stroje na několika místech v Prostějově. Na některých místech je však umístění nepraktické, přímo u rušné silnice bez jakékoliv clony.



Venkovní fitness



Venkovní fitness