

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

SENIOŘI JAKO CÍLOVÁ SKUPINA SPORTOVNÍHO CESTOVNÍHO RUCHU
(PILOTNÍ STUDIE - STUDENTI U3V PŘI UNIVERZITĚ PALACKÉHO V OLOMOUCI)

Diplomová práce

Autor: Marek Velešík, Rekreologie

Vedoucí práce: Ing. Halina Kotíková, Ph.D.

Olomouc 2015

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Marek Velešík

Název diplomové práce: Senioři jako cílová skupina sportovního cestovního ruchu (pilotní studie - studenti U3V při Univerzitě Palackého v Olomouci)

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Ing. Halina Kotíková, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt:

Tato práce se zabývá analýzou poptávky v oblasti sportovního cestovního ruchu u cílové skupiny seniorů navštěvující Univerzitu třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci. Teoretická část se zabývá problematikou sportovního cestovního ruchu, charakteristikou cílové skupiny seniorů, demografickými údaji a prognózami v České republice a v Evropě, pohybovou aktivitou seniorů a vzděláváním na Univerzitách třetího věku. Kvantitativní výzkum byl prováděn explorativní metodou pomocí dotazníku. Dalším cílem práce je zjištění úrovně pravidelné pohybové aktivity studentů U3V a porovnat je s doporučením Světové zdravotnické organizace (WHO) pro tuto cílovou skupinu. Pro zjištění úrovně pohybové aktivity byl použit standardizovaný dotazník pro výzkum pohybové aktivity IPAQ (International Physical Activity Questionnaire - short). Výsledky ukazují, že pouze malá část dotazovaných preferuje dovolenou spojenou s pohybovou aktivitou a sportem – sportovní cestovní ruch. Pozitivním zjištěním je, že třetina respondentů provozuje zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu, a tím si pomáhá udržovat zdraví a životní spokojenost. Což představuje pozitivní výsledek u této věkové skupiny respondentů.

Klíčová slova: senioři, sportovní cestovní ruch, pohybová aktivita, Univerzita třetího věku, demografie

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Marek Velešík

Title of the master thesis: Seniors as a target group of sport tourism
(pilot study - students University of the Third Age at Palacky University in Olomouc)

Department: Department of recreology

Supervisor: Ing. Halina Kotíková, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

This paper analyzes the demand for sports tourism in the target group of seniors attending the University of the Third Age at Palacky University in Olomouc. The theoretical part deals with sports tourism, the characteristics of the target group of seniors, demographic data and forecasts in the Czech Republic and in Europe concerning the elderly and physical activity education at the Universities of the Third Age. Quantitative research was conducted with an exploratory method of using a questionnaire. Another aim is to establish the level of regular physical activity of U3A students and compare it with the recommendations of the World Health Organization (WHO) for this target group. To determine the level of physical activity a standardized questionnaire was used to research physical activity The IPAQ (International Physical Activity Questionnaire - acronym). The results show that only a small proportion of respondents prefer holidays associated with physical activity and sport- sports tourism. A positive finding is that one-third of respondents understand the health benefits of physical activity, and thus help to maintain health and life satisfaction. Which represents a positive outcome in this group of respondents.

Keywords: seniors, sports tourism, physical activity, University of the Third Age, demographics

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Ing. Haliny Kotíkové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 19. 4. 2015

.....
Marek Velešík

Děkuji Ing. Halině Kotíkové, Ph.D., za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Sportovní cestovní ruch.....	9
2.1.1 Definice sportovního cestovního ruchu.....	9
2.1.2 Typologie sportovního cestovního ruchu	12
2.1.3 Segmentace trhu sportovního cestovního ruchu.....	15
2.1.4 Motivační faktory a marketing seniorského cestovního ruchu	16
2.1.5 Vývoj cestovního ruchu pro seniory	19
2.2 Charakteristika cílové skupiny seniorů	21
2.2.1 Vymezení pojmu senior	21
2.2.1 Stáří	24
2.2.2 Psychologické aspekty stárnutí	27
2.2.3 Biologické aspekty stárnutí	28
2.2.4 Sociální aspekty stárnutí.....	30
2.2.5 Adaptace na stáří	33
2.3 Demografie a prognózy	33
2.3.1 Demografie a prognózy ČR.....	34
2.3.2 Demografie a prognózy Evropa	38
2.3.3 Ekonomická aktivita a kupní síla seniorů ČR a Evropa.....	39
2.4 Životní způsob a životní styl seniorů	41
2.5 Pohybová aktivita seniorů	43
2.6 Univerzita třetího věku.....	45
3. CÍLE	50
4. METODIKA	51
5. VÝSLEDKY	56

5.1 Analýza poptávky sportovního cestovního ruchu	56
5.2 Analýza úrovně pohybové aktivity	71
6. DISKUZE.....	75
7. ZÁVĚRY	80
8. SOUHRN.....	82
9. SUMMARY.....	84
10. REFERENČNÍ SEZNAM	86
11. SEZNAM ZKRATEK.....	91
12. SEZNAM TABULEK	92
13. SEZNAM OBRÁZŮ.....	93
14. SEZNAM PŘÍLOH.....	95
15. PŘÍLOHY	96

1. ÚVOD

Podle nejnovějších demografických výzkumů Českého statistického úřadu současná populace stárne velice rychlým tempem. K dnešním dnům eviduje Česká republika 2,3 milióny obyvatel v důchodovém věku. Naproti tomu obyvatel v produktivním věku ubývá. Počet poplatníků sociálního pojistného na jednoho starobního důchodce je 2.1 (v roce 2012). V důsledku této nevyvážené situace se neustále posouvá věk na nárok pobírání starobního důchodu. Průměrný věk odchodu do důchodu je dnes u žen 67 a u mužů 69 let. Zároveň s těmito skutečnostmi stoupá poptávka po smysluplném trávení volného času seniorů. Seniorské myšlení se mění. Lidé si chtějí „užít“ zaslouženého odpočinku. Chtějí jej prožít smysluplně, v návaznosti na své dosavadní zájmy a potřeby. Mezi zájmy „novodobých-aktivních“ seniorů patří sport. A to nejen ve smyslu zábavném, ale také ve smyslu udržení si své vitality a životních sil.

Toto téma je velice aktuální. Lidí v seniorském věku přibývá. Dochází ke generační výměně, stále více lidí seniorského věku si uvědomuje důležitost vlastního pohybu, chtějí si užívat pozdního věku. Propojením „příjemného“ s „užitečným“ se mají zabývat produkty sportovního cestovního ruchu. Z našeho pohledu je velice důležité dát seniorům kvalitní možnost výběru trávení volného času a udržení si kondice v jakémkoli věku.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sportovní cestovní ruch

2.1.1 Definice sportovního cestovního ruchu

Cestovní ruch je významný společensko-ekonomický fenomén jak z pohledu jednotlivce, tak společnosti. Ve světovém měřítku patří po boku ropného průmyslu a automobilového průmyslu ke třem největším exportním odvětvím.

Cestovní ruch je často zkoumán s využitím systémové teorie jako formální vědy o struktuře, vazbách a chování nějakého systému (Kaspar, 1995). Zde autor popisuje cestovní ruch jako otevřený systém, který se skládá ze dvou podsystémů. Jsou to subjekt a objekt cestovního ruchu včetně vzájemných vazeb. Subjektem je zde míněn účastník cestovního ruchu a objektem je vše co může stát cílem změny pobytu účastníka cestovního ruchu. Objekt cestovního ruchu je nositelem nabídky. Tento systém je ovlivňován okolními systémy, jako jsou ekonomické, sociální, ekologické, politické a technicko-technologické prostředí. Z těchto východisek vyplývá, že cestovní ruch je dynamicky se rozvíjející obor, který se musí přizpůsobovat měnícím se podmínkám prostředí.

Dle Kotíkové (2013) cestovní ruch prochází v posledních desetiletích velkými změnami. V roce 2003 definovala Evropská komise deset základních trendů, které ovlivní cestovní ruch v dohledné budoucnosti. Jsou to následující faktory: demografie, zdraví, vzdělání, volný čas, zkušenosti s cestováním, životní styl, informační technologie, doprava, udržitelný rozvoj, jistota a bezpečí. Jejich předpovědi se ve většině faktorů potvrdily. Cestovní ruch se začal rozvíjet a specializovat v návaznosti na potřeby subjektů cestovního ruchu.

Jednou z podmínek rozvoje cestovního ruchu je rozmanitost (diverzita) prostředí. Je zapotřebí zdůraznit, že se nejedná pouze o přírodní diverzitu, ale také o diverzitu ekonomickou, kulturní a sociální. Zachování této diverzity je jednou z podmínek rozvoje cestovního ruchu. Tendence rozvíjet nejrůznější alternativní formy cestovního ruchu se projevují jako protiklad k masovému cestovnímu ruchu (Kotíková, 2013, 27).

Také v návaznosti na diverzitu prostředí uvedené výše je patrné, že vznikají nové trendy v cestovním ruchu. Jedním z nových trendů v oblasti cestovního ruchu je sportovní cestovní ruch.

Gibson (2006) uvádí že, Sportovní turismus je založený na cestování ve volném čase mimo trvalé bydliště spojené s pohybovou aktivitou (Aktivní sportovní turismus), dále na sledování pohybových aktivit (Pasivní sportovní turismus), nebo cestování za atrakcemi (stadiony, sportoviště, muzea atd.) spojenými s dějištěm sportovních událostí (Nostalgický sportovní ruch).

Sportovní turismus podle Standevena & De Knopa (1999) obsahuje všechny formy aktivního a pasivního zapojení do účasti na sportovních aktivitách jak organizovaně, tak neorganizovaně, z komerčních i nekomerčních důvodů, provozované mimo trvalé bydliště nebo místo pracovního výkonu.

Podle Weeda & Bulla (2003, 37) je Sportovní turismus „sociální, ekonomický a kulturní fenomén vznikající z jedinečné integrace pohybové aktivity, lidí a místa“.

Podle Schwartzhoffové (2010, 105) posláním sportovního cestovního ruchu je „vyplňovat volný čas pohybovými aktivitami, zejména těmi sportovně-rekreačními“.

Sportovní turismus můžeme rozdělit na domácí a zahraniční. Domácí sportovní turismus „zahrnující více než jednodenní cestu za sportem přesahující vzdálenost 40 km a zahraniční sportovní turistika - je cestou do cizí země za účelem účasti na sportovní aktivitě v pozici diváka, aktivního účastníka či funkcionáře“ (Sekot, 2003, 116).

Gozalová, Shchikanov, Vernigor a Bagdasarian (2014) ve svém výzkumu učinili závěr, že sport a cestovní ruch se stal nedílnou součástí moderní společnosti. Bez ohledu na běžné důvody pro cestování (pro podnikání nebo potěšení) dávají přednost spojení cestování s rekreačními aktivitami, tedy sportem. Ze skupiny 150 respondentů z různých společenských vrstev (podnikatelé, studenti, mladé rodiny s dětmi a starší lidé) bylo zjištěno, že 90 % respondentů preferuje aktivní trávení volného času a pouze 10 % (rodiny s dětmi), dávají přednost pasivní rekreaci.

Ve sportovním cestovním ruchu je evidentní hierarchie turistických aktivit. Sportovní turisté mohou být motivováni jednotlivými sportovními akcemi, kombinací sportovní a nespportovní akce nebo nespportovními akcemi, obsahujícími sportování (Gibson, 2006).

Podle Kurtzmana (2014) primárním determinantem sportovního cestovního ruchu je ten fakt, že turisté navštěvují nebo se podílejí na konkrétní sportovní aktivitě.

Wang (2014) popisuje základní rysy sportovního turismu:

- Lidé provozující sportovní turismus by měli mít odborné znalosti, dovednosti a vybavení
- Sportovní turismus je nákladný (velké výdaje)
- Některé druhy sportů jsou nebezpečné
- Některé druhy sportovního cestovního ruchu jsou sezónní
- Sportovní cestovní ruch do jisté míry stimuluje sociálně-ekonomický a kulturní vývoj v destinaci

S některými výše uvedenými rysy sportovního turismu nemůžeme souhlasit. Sportovní turismus nemusí být za každou cenu nákladný. Některé druhy sportovních aktivit nepožadují velké náklady na výzbroj a výstroj, jako je např. turistika atd. Existuje možnost zapůjčení výbavy ve specializovaných půjčovnách.

Rekreační a relaxační sportovní turismus někdy také označován jako aktivní. Tento typ je zároveň „masovým turismem“ a jak jsme již uvedli, další ze specifických forem cestovního ruchu. Pro tento typ jsou typické rekreační sporty během dovolené, jakými jsou např. rybolov, golf, jezdectví, rafting, vodní surfing a horolezectví. Všechny tyto aktivity vyžadují určitou míru sportovních dovedností a nabízejí také možnost soutěžení a zážitku. Někdy mohou mít vzhledem k účelu cesty spíše doplňkovou povahu. To znamená, že se jim člověk věnuje během své dovolené příležitostně (Schwartzhoffová, 2010, 99).

Náplní aktivního sportovního cestovního ruchu je sport a pohybové aktivity, při kterých si účastník může zlepšovat fyzickou kondici a relaxovat.

Aktivity sportovního cestovního ruchu probíhají v rámci rekreačního nebo konkurenčního prostředí. Povaha fyzické činnosti se skládá z jednotlivých soutěží jedinec proti jednotlivcům, nebo skupina proti skupině. (Kurtzman, 2005). Další neuvedenou činností je boj jednotlivce sama se sebou. Tato motivace (překonávání svých limitů a cílů) je dle našeho názoru jedna z nejdůležitějších.

Pro účely této práce budeme pracovat s pojmem sportovní cestovní ruch v kontextu s aktivní účastí na sportovních a pohybových aktivitách. Jedná se tedy o sportovní cestovní ruch rekreační a relaxační nebo aktivní. Vyloučíme tedy pasivní účast.

2.1.2 Typologie sportovního cestovního ruchu

Sportovní cestovní ruch je široký pojem. Následně popíšeme typologii a kategorie sportovního cestovního ruchu.

Typologie sportovního cestovního ruchu:

- Domácí
- Zahraniční
- Výkonnostní a závodní (sportovci, trenéři, maséři, doprovodný tým-cestující, aby se zúčastnili závodů, soustředění apod.)
- Rekreační a relaxační – aktivní
- Event tourism (diváctví)

(Schwartzhofová, 2010)

Typologie sportovního cestovního ruchu jej dělí na domácí a zahraniční. Další dělení je členěno podle motivace k cestování. Jedná se o Výkonnostní a závodní sportovní cestovní ruch, jehož účastníci jsou sportovci, trenéři maséři apod., kteří cestují za účelem účasti na závodech, soustředěních apod.). Dalším typem je Rekreační a relaxační sportovní cestovní ruch, nebo také tzv. Aktivní sportovní cestovní ruch. Účastníci Aktivního cestovního ruchu jsou amatérští sportovci a široká veřejnost se zájmem o pohybovou aktivitu a sport. Posledním typem je Event tourism, který můžeme nazvat také Pasivním sportovním cestovním ruchem. Základním motivem účasti je zde diváctví, účast na sportovních akcích v roli diváka.

Pro účely naší práce je jediný vyhovující Rekreační a relaxační neboli Aktivní sportovní cestovní ruch.

Kurtzman (2005) kategorizuje sportovní turismus takto:

A. Eventy sportovního cestovního ruchu

- Olympijské hry
- Regionální / národní / mezinárodní Multiple Sportovní hry
- Mistrovství / Bonspiels
- Invitationals
- Maratony
- Plánované ligy profesionálního a amatérského sportu
- Twinning Games / Hry Přátelství
- Sportovní Specifické Světové poháry
- Závodů / regaty
- Derby
- Stampedes
- Sportovní Festivaly
- Bowl Games

B. Atrakce sportovního cestovního ruchu

- Sportovní muzea / haly slávy
- Sportovní konference
- Sportovní zábavní parky
- Bungee jumping
- White water rafting
- Golfová hřiště, Lyžařské areály
- Balloonfests
- Vodní klouzačky / Wave tech bazény
- Stadiony / Arény
- Sportovní kliniky / kurzy / školy
- Fantasy tábory
- Rodea

C. 1 Zájezdy (tours) sportovního cestovního ruchu

- Profesionální sportovní hry
- Sportovní studijní cesty
- Sportovní dobrodružné výlety
- Prohlídka objektu / site / události
- Safari
- Školení výlety
- Jízda na kole / pěší výlety
- Trekking / horolezectví výlety
- Lyžařské výlety
- Outdoor expedice
- Dobrodružné výlety
- Potápění / potápění výlety

C. 2 Resorty sportovního cestovního ruchu

- Golfová hřiště
- Lyžařská střediska
- Šnorchl / potápění resorty
- Fitness & Spa Resorts
- Ranče
- Tenisové hřiště
- Outfitters
- Multisportovní areály
- Kempy
- Sportovní hotely
- Golf resorty
- Rybářské resorty
- Golf a country kluby

C. 3 Sportovní cestovní ruch - plavby

- Sportovní celebrity cruises
- Golf vyhlídkové plavby / tenisové plavby
- Plachetnice

- Plavby lodí – za velrybami
- Potápění \ šnorchl plavby
- Sportovní rybolov / rybolov v hlubokém moři
- Sportovní konferenční plavby
- Sportovní atrakce – příjezd lodí
- Kanoé / kajak / veslování
- Jachtaření
- Jet Lodě
- Pronájem jachty / katamaránu
- Vodní turistika - klidné řeky
- Zdraví a fitness plavby

Schwarzhoffová (2010) rozlišuje mezi kategoriemi: pěší turistika, horská turistika, cykloturistika, jízda na koni, horolezectví.

A dále v členění na:

- vodní sporty – rafting, sjíždění řek na lodích, plavby, veslování
- mořské sporty – potápění, jachtaření, kiteboarding
- pobřežní sporty – vodní lyžování, potápění, windsurfing, plavání
- vzdušné sporty – parašutismus, let na rogallu, lety horkovzdušným balónem
- letní sportovní disciplíny – golf, tenis, beachvolejbal
- zimní sportovní disciplíny - lyžování, snowboarding a bruslení

2.1.3 Segmentace trhu sportovního cestovního ruchu

„Organizace, které prodávají na spotřebních i B2B trzích (obchodní vztahy mezi obchodními společnostmi) si uvědomují, že nemohou oslovit všechny, kdo na těchto trzích nakupují nebo že nemohou oslovit všechny stejným způsobem“ (Kotler et al., 2007, 457).

Marketingová koncepce vychází z orientace na zákazníka. Do popředí zájmu podniku se dostává (vrací) zákazník a dominantní snahou se stává poznání a uspokojení jeho potřeb, a to lépe a efektivnějším způsobem než konkurence. Tato koncepce vychází

z přesně definovaného trhu, soustřeďuje se na zákazníka a také dosahuje zisku prostřednictvím spokojeného zákazníka (Kotíková & Zlámal, 2006, 9).

Hromadný marketing dnes používá jen málo firem. Místo toho používají cílený marketing – identifikují tržní segmenty, několik jich vyberou a potom použijí marketingový mix a produkty na míru těmto segmentům. Tak mohou jednotlivým cílovým trhům nabídnout ty správné produkty a přizpůsobit ceny, distribuční cesty a reklamy tak, aby tyto trhy efektivně oslovily. Místo toho, aby své marketingové úsilí rozptýlovaly do prostoru (takzvaný „brokolicový přístup“), mohou se soustředit na kupující, kteří mají o nákup větší zájem („kulovnicový přístup“) (Kotler et al., 2007, 457).

Z těchto teorií obecného marketingu vychází i teorie segmentace trhu v cestovním ruchu. Je zapotřebí neustále zjišťovat nové potřeby zákazníků a tyto potřeby realizovat v nabízených produktech cestovního ruchu.

Pro výběr segmentu sportovního cestovního ruchu s aktivní účastí na něm je výběr zákazníků jasně daný. Jsou to lidé se zájmem o pohybovou aktivitu a sport na jakékoliv úrovni. Segment se dále zužuje specifikací sportovního cestovního ruchu pro seniory.

Nové segmentace trhu tedy závisí na budoucích potřebách určité cílové skupiny. Demografickou změnu pocítují na vlastní kůži i profesionální učitelé lyžování: méně dětí, méně lyžařských kurzů. Cílová skupina 50+ se během následujících let stane, vedle dětí do 12 let, ústřední skupinou zákazníků lyžařských škol. Očekávají, že jejich služby dostanou větší význam, kreativní a vysoce kvalitní podobu. Vedoucí pracovníci musí mít dostatek odvahy k tomu, aby tuto cílovou skupinu brali zcela vážně a vyvinuli pro ni vlastní marketingovou strategii. Generace 50+ žije, uvažuje vitálně, kreativně a pozitivně. Měli bychom se od nich nechat nakazit (Reidl, 2012).

2.1.4 Motivační faktory a marketing seniorského cestovního ruchu

Při studiu výzkumů motivace pro cestování seniorů, je emoční zážitek jeden z nejdůležitějších aspektů.

Výzkumy prokázaly provázanost a ovlivněnost životních příběhů starších lidí cestováním. Hlavními aspekty jsou emocionální zážitky při cestování. Ukázalo se, že cestování hraje v životech starších lidí důležitou roli. Má pozitivní dopad na jejich fyzickou a duševní pohodu. (Patterson, 2006)

Motivačními faktory pro výběr destinace cestovního ruchu zkoumají Saayman, Slabert & Van Der Merwe (2009). Jejich práce vymezuje hlavní motivační faktory:

- narušení stereotypu všedních dní
- relaxace, odpočinek
- bezpečné místo pobytu
- místo musí odpovídat kultuře dané oblasti
- různorodé aktivity
- dostupnost
- objevovat nová místa (oblasti)
- trávit čas s přáteli
- trávit čas s rodinou
- citová, historická vazba na oblast; např. vyrostl/a jsem tady apod.
- podnebí
- dobré ubytování a služby
- vzdálenost od domova
- zájezd je určen pro mou věkovou skupinu
- možnost pohybových aktivit

Existuje mnoho lidí v této cílové skupině seniorů, kterým situace nedovolí cestovat. O těchto lidech, kteří se nemohou zapojit do cestovního ruchu, máme doposud velice málo informací. I přes vysokou snahu v mnoha rozvinutých zemích, které mají snahu tuto sociální skupinu začlenit do speciálních programů. Tyto země stavějí právo cestovat, na stejnou úroveň jako právo na občanství (Cole & Morgan, 2010).

U starších lidí hraje cestování, ať už jako splněné či nesplněné životní přání, významnou roli. Z anket uskutečněných během několika posledních let stále opakovaně vyplývá, že zaměstnaní lidé by se nejraději v jejich důchodovém věku nejčastěji věnovali cestování. Stále více lidí již nehromadí finanční prostředky pro své děti a vnoučata, ale utrácí

je za sebe a své cesty (Reidl, 2012). Starší lidé však kladou vyšší nároky na poskytované služby, protože se z nich během života stali zkušení spotřebitelé. Jsou náročnější a kritičtější v posuzování poskytovaných služeb.

„Reprezentačním šetřením, provedeným firmou GfK se v roce 2002 zjistilo, že se v průběhu deseti let (1992 - 2002) zdvojnásobil počet lidí, kteří se těšili hédonistickou myšlenkou, udělám si raději hezký život, než stále jen spořit“ (Reidl, 2012, 32).

Při návrhu produktů cestovního ruchu pro seniory je tedy třeba dbát a zkoumat hodnotový žebříček starších lidí a jejich názor na okolní svět a společnost. Dbát na zásadní rysy tohoto segmentu, což představuje partnerství, přátelství a výše uvedené životní zkušenosti a hodnoty starších lidí

Marketing

Riedel (2012) uvádí, že v budoucnu budou potřebovat mladí lidé stále méně a starší lidé stále více produktů a služeb. Proto bychom měli přijmout fakt, že spotřební síla budoucnosti patří novému věku. Spotřební chování generace nad 50 let rozhoduje o budoucnosti mnoha firem.

Potřebami starších cílových skupin se zabývala společnost TUI Deutschland (cestovní kancelář). Vyvinula speciální koncept KINGS. Je tvořen počátečními písmeny slov: Komfort, Information (informace), Natur (příroda), Gesundheit (zdraví) a Sicherheit (jistota). Produkty cestovního ruchu pro seniory by tedy měly být dostatečně komfortní (ubytování, doprava). Dále by měli být zákazníci co nejlépe informovaní jak z hlediska programu, tak z hlediska možnosti případné lékařské péči, lékárnách atd. Ohledně zdraví jsou pro seniory důležité programy jako fitness, gymnastika, mozková cvičení, zdravá strava apod. Senioři si zcela vědomě vybírají pro svou dovolenou klidné a přirozené prostředí v přírodě. V neposlední je pro tuto skupinu důležitá jistota za každé situace jak z pohledu bezpečí, tak z pohledu kvalitního stravování apod. (Reidl, 2012).

I z důvodů uvedených výše dávají senioři přednost pobytům na místech, která již znají.

Druhy marketingové komunikace vhodné pro cílový segment seniorů:

- Uveřejnění nabídky v časopisech
- Inzerce v časopisech (časopisy o zdraví, televizní časopisy a časopisy zaměřující se na dovolenou)
- Důraz na časopisy vydávanými zdravotními pojišťovnami a lékárnami, jež se zaměřují na konkrétní atributy lidského zdraví
- Kontaktování stávající klientely prostřednictvím e-mailů
- Prospekty s nabídkou výletů, které lze v rámci pobytu nabídnout
- Provozování horké telefonní linky (podávání informací o zájezdech; proškolený personál v jednání se staršími lidmi)

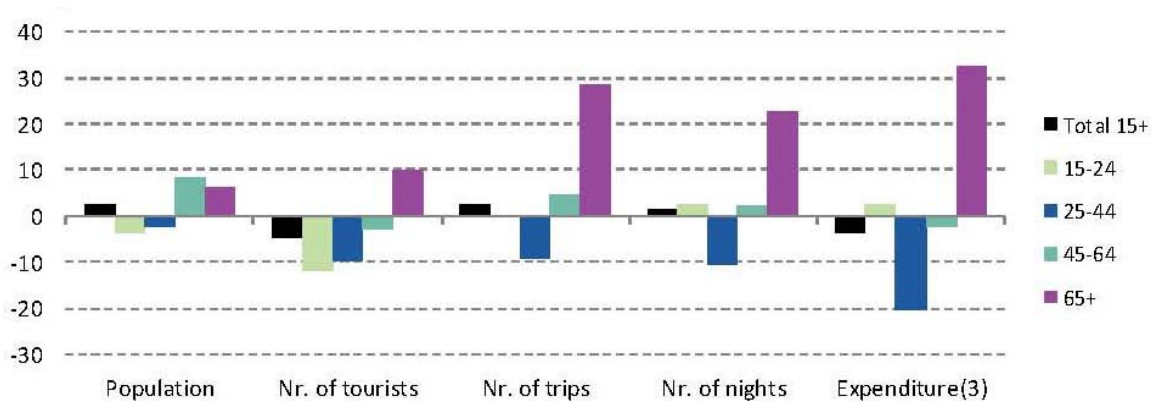
Nové trendy ve vývoji marketingu zaměřeného na generaci 50+:

- Rozvoj on-line komunikace
- Cílenější oslovení zákazníků
- Další prosazení odbytového kanálu, kterým je internet
- Důslednější personifikace

(Reidl, 2012)

2.1.5 Vývoj cestovního ruchu pro seniory

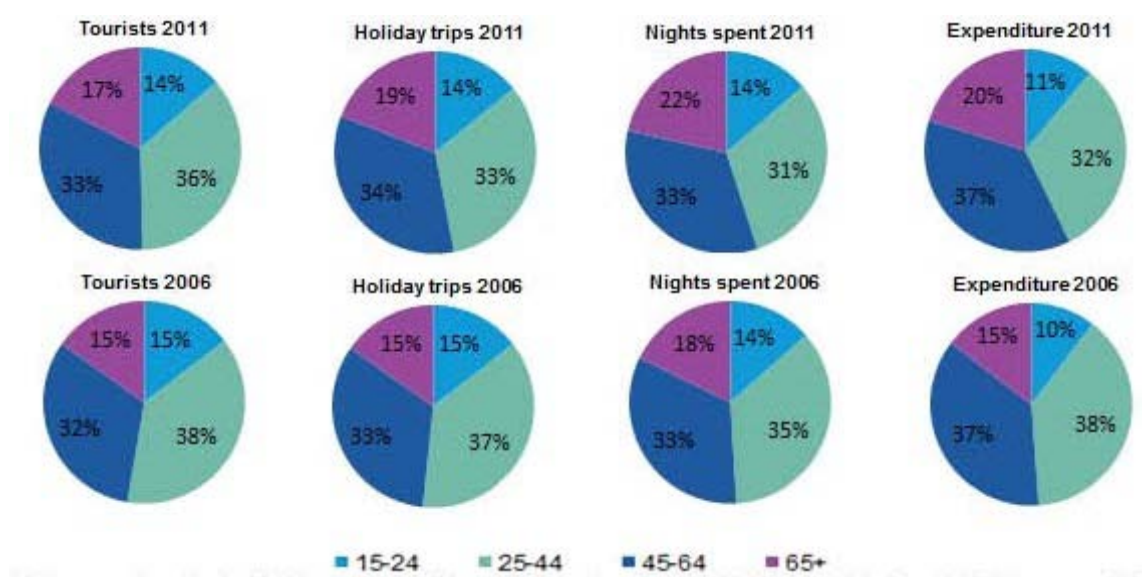
Demunter (2011) ve svém sdělení prostřednictvím Eurostatu (evropský statistický úřad) a Evropské komise upozornil na skutečnosti, které vznikají při analýzách demografických trendů v Evropě. Upozorňuje na nutnost rychlého zareagování a přizpůsobení subjektů v odvětví cestovního ruchu. Upozorňuje na segment zákazníků 65 +. Tato skupina má významný tržní potenciál. Dle obrázku č. 1. skupina 65 + přispěla na udržení tohoto odvětví. Ve všech ostatních věkových skupinách počet turistů klesnul, naopak ve skupině 65 + rostl o 10 % (mezi roky 2006-2011). V tomto segmentu také vzrostl počet cest (tripů) o 29 % a výdaje těchto turistů se zvýšily o 33 % a tvořily 20 % všech výdajů cestovního ruchu Evropanů. Ve srovnání s pouhými 15 % v roce 2006.



Obrázek 1. Obyvatelstvo a ukazatele cestovního ruchu podle věku, EU-27, 2011/2006 v procentech (Demunter, 2011, 1)

„Podle opatrných prognóz německého statistického úřadu stoupne podíl lidí nad 60 let od roku 2001 do roku 2050 z 24 % na 34 % a podíl lidí nad 80 let se ztrojnásobí z 3,9 % na 12 %“ (Gruss, 2009, 53).

Následující obrázek 2. ukazuje nárůst či pokles ukazatelů (počet turistů, dovolené-cesty, počet strávených nocí a náklady) ve čtyřech věkových skupinách v období roku 2006 a 2011. Je zřejmá převaha v nárůstu ve všech ukazatelích u segmentu 65+. Věková skupina 45-67 zůstala stabilní, zatímco význam osob ve věku 25-44 klesl ve všech ukazatelích.



Obrázek 2. Ukazatele cestovního ruchu podle věkových skupin, EU-27 (Demunter, 2011, 3)

Dnes prodávají německé turistické kanceláře a agentury bezmála každou druhou cestu generaci 50 až 75letých. U poskytovatelů z vyšší sekce jako Studiosus nebo DERTOUR je to již více než 50 % (Reidel, 2012).

Z výše popsaných výzkumů a analýz vyplývá, že i pro Evropu se cílová skupina seniorů stává jednou z nejdůležitějších.

2.2 Charakteristika cílové skupiny seniorů

2.2.1 Vymezení pojmu senior

Důležitá je charakteristika cílové skupiny seniorů. Kdo jsou senioři, kdo jsou staří lidé? Jaká je jejich věková hranice?

Není snadné určit dobu, kdy se člověk definitivně stane starým. Velkou roli hraje postoj člověka k sobě samému. S tím souvisí subjektivní věk, který se projevuje v sebevědomí, názorech a činech. Subjektivní věk vyjadřuje to, jak se senior cítí, ale nemusí být v souladu s jeho reálnými možnostmi (Pacovský, 1997).

Haškovcová (1990, 21) uvádí „než se člověk skutečně stane evidentně starým, prožívá relativně dlouhé období, ve kterém je nomenklaturně i sociálně za starého považován, ač se tak necítí“.

Kalvach (2004) charakterizuje tzv. funkční věk, který odpovídá skutečnému funkčnímu potenciálu jedince. Vychází z předpokladu, že více než věk je pro život seniora podstatný jeho fyzický, psychický stav a soběstačnost. Funkční věk tedy nemusí souhlasit s kalendářním věkem a nedá se poměřit žádnou objektivní metodou.

Funkční klasifikace seniorů:

- elitní senioři: extrémní výkonnost i ve vysokém věku (např. maratónský běh),
- zdatní senioři: velmi dobrá fyzická a psychická kondice, pravidelné věnování se pohybovým aktivitám, lepší výkonnost než mladší neaktivní lidé (pohyb bez omezení),

- nezávislí senioři: jejich soběstačnost je zachovaná, ale typický je pro ně sedavý způsob života, omezené kloubní pohyby, nízká svalová síla, špatné zvládnání neobvyklých zátěží např. onemocnění,
- křehčí senioři: nezvládají aktivity každodenního života (telefonování, nakupování, vedení domácnosti, samostatnou dopravu), jsou ohrožení ztrátou samostatnosti, obvykle vyhledávají chráněné prostředí, alespoň v některých činnostech potřebují pravidelnou pomoc rodiny či pečovatelské služby, (např. člověk s lehkou demencí),
- závislí senioři (či zcela závislí senioři): jejich pohyb je omezený, částečně zvládají či nezvládají základní sebeobsluhu, (např. lidé se středně těžkou demencí).

(Kalvach, 2004)

„Sociálním markerem stáří je obligatorně stanovený věk odchodu do starobního důchodu, jakkoli se chronologický věk jeví být klasifikací lidí jako 'starých' problematický i z biologického a psychologického hlediska“ (Sýkorová, 2007, 47). „Medicínská a psychologická literatura zprostředkovává obraz stáří spojený se ztrátou síly, energie, s chronickými nemocemi, postupným oslabováním osobní kontroly, a odpovědnosti a nakonec s inkontinencí, senilitou a ztrátou sebeúcty, důstojnosti“ (Sýkorová, 2007, 52).

Rychtaříková (2002) a Sýkorová (2007) poukazují na běžnou charakteristiku seniorů. Za seniory se běžně označují lidé, kteří dosáhli věku 60 let resp. 65 let výše. Horní hranice (tzv. young old) je určena 74. rokem. Od 75 let výše se hovoří o čtvrtém věku (old old), resp. Od 85. roku věku o oldest-old. Ze zahraničních studií vyplývá, že lidé všech věkových kategorií umísťují věkovou hranici stáří kolem 75. roku věku (Kaufman, Elder Jr., 2002).

Reidl (2012) uvádí, lidé zabývající se marketingem však rozlišují v závislosti na věku minimálně dvě skupiny starších lidí: První z nich jsou lidé takzvaně „mladí staří“ ve věku do 70 let, kteří jsou zdatní, aktivní, mobilní a podnikaví. Druhou skupinu představují takzvaní „staří staří“, kteří již přesáhli věkovou hranici 70 let. Teprve u této skupiny nastávají těžkosti s věkem. Tito lidé žijí spíše v ústraní, jsou méně mobilní a zdržují se většinou doma. Ale i mezi nimi je 20 %, kteří si užívají dovolené a cestování.

Z uvedeného vyplývá, že není jednoznačně identifikovaná hranice skupiny seniorů. Může to být doba odchodu do důchodu, jednoznačně určená věková hranice nebo subjektivní

pocit každého člověka. Všechny tyto charakteristiky je možné brát v úvahu. Rychtaříková (2002) a Sýkorová (2007) poukazují na běžnou charakteristiku seniorů. Za seniory se běžně označují lidé, kteří dosáhli věku 60 let resp. 65 let výše. Horní hranice (tzv. young old) je určena 74. rokem. Od 75 let výše se hovoří o čtvrtém věku (old old), resp. Od 85. roku věku o oldest-old.

Další používaná teorie rozděluje lidi starší 65 let na kategorie třetího a čtvrtého věku. Třetí věk označuje aktivní a nezávislý život ve stáří, zatímco čtvrtý věk znamená období, kdy je člověk při zajišťování základních potřeb odkázán na druhé (Stuart-Hamilton, 1999).

Výzkum volného času v USA v roce 1993 ukázal, že starší lidé tráví většinu svého volného času volnočasovými aktivitami v okolí svého domova, které jsou převážně sedavého způsobu a založené většinou společensky (Lawton, 1993). Takto byla vnímána skupina seniorů v devadesátých letech dvacátého století. V zahraničních zdrojích se v současné době objevuje, po „degradujících“ nebo „podceňovaných“ názvech jako je Calm generation apod., nový název New-age elders. Tento mnohem vhodněji charakterizuje novodobé seniory. Wilson (2000, str. 12) komentuje skupinu New-age elders následovně. Muži a ženy nejsou pouze staří. Jsou to stárnoucí lidé s minulostí a budoucností. Jejich minulost je individuální a zahrnuje všechny druhy zkušeností. Minulost je důležitá a obsahuje všechny druhy zkušeností. Tyto zkušenosti z nich dělají to, co jsou nyní, nebo jim neumožní žít tak, jak by si přáli. Ovšem nesmíme předpokládat, že všichni starší lidé jsou součástí New-age elders. Shiffman a Sherman (1991) používali termín New-age elders také. Popisují tento segment jako skupinu, která nepatří do negativního stereotypu obrazu tradiční starší populace. Tento segment ctí pozitivní hodnoty, postoje a chování, které se liší od tradičních skupin. Upřednostňuje cestování, stejně jako je tomu u mladších věkových skupin, a zapojuje se do dobrodružství turistických aktivit, jako je rafting na divoké vodě. Mathur et al. (1998) identifikoval tento New-age elders dílčí segment pomocí výzkumu v rodinách. Průměrný věk New-age elders byl 63,3 roků, s kognitivním věkem téměř o 12 roků mladším, než je jejich chronologický věk.

Ve své publikaci Sociologie stáří a seniorů autoři Sak & Kolesárová (2012) analyzují výzkum týkající se vnímání stáří a seniorů českou populací. V české populaci neexistuje jednotná ohledně věku seniora. Existují „tři věky“, které určují podle velkých částí populace

hranici seniorského věku. První hranicí je 60 let (podle 45 % populace). Druhá, méně častá hranice je 65 let (podle 23 % populace) a třetí hranici tvoří věk 70 let) podle 16 % populace. Z četnosti věkových vymezení lze říci, že podle české populace se člověk stává seniorem mezi 60. a 70. rokem věku v závislosti na svých individuálních charakteristikách. Průměr věkové hranice seniorského věku, kterou uvedli respondenti je 63 let.

S většinou charakteristik výše uvedených by měl marketér v oblasti cestovního ruchu pracovat a utvořit na tomto základě charakteristiku cílové skupiny – skupiny seniorů. Měl by znát charakteristické potřeby a vzorce chování seniorů. Musí pracovat s pojmy, jako je funkční věk, subjektivní pocit apod. Za hranici seniorského věku budeme považovat pro účely této práce 60 let.

2.2.1 Stáří

Stárnutí je obecně biologickým jevem. Nelze nalézt příklad živého organismu či struktury, které by nepodléhaly procesu stárnutí. Když si člověk uvědomil, že lidský život je konečný, začaly se objevovat snahy tuto skutečnost nějak zvrátit získat nesmrtelnost nebo alespoň dobu svého bytí nějak prodloužit.

V celém snažení lze nalézt dva základní trendy:

1. Snahu o prodloužení života
2. Snahu o prodloužení věku, kdy je člověk aktivní, a o zmírnění příznaků stáří

(Mühlpachr, 2004)

Hegyí & Krajčík (2010) hovoří o existenci až tří set teorií stárnutí. Projevy stárnutí mohou být u osob stejného věku velmi variabilní.

„Všeobecně se uznává, že stárnutí představuje komplexní a dynamický proces zahrnující vzájemně propletené procesy stárnutí biologického, psychologického a sociálního“ (Sýkorová, 2007, 47).

Podle Mühlpachra & Staníčka (2001) je stáří obecným označením pozdní fázi ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, modifikovaných delšími faktory (především chorobami, životním

způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí). Všechny změny příčinné a následné se prolínají.

„Stáří jako určitý fenomén ve společnosti je produktem společnosti a výpovědi o ní. Stáří nelze chápat bez kontextu celého životního cyklu, všech prožitých etap. Způsob života v dětství, mládí a dospělosti významným způsobem ovlivňuje kvalitu stáří“ (Sak & Kolesárová, 2012, 11).

Sociálním markerem stáří je obligatorně stanovený věk odchodu do starobního důchodu, jakkoli se chronologický věk jeví být ke klasifikaci lidí jako „starých“ problematický i z biologického a psychologického hlediska. Jedinci totiž zejména ve třetím věku disponují značnými aktivovatelnými fyzickými a kognitivními rezervami (Sýkorová, 2007).

Hrozenká & Dvořáková (2013, 73) uvádí, „stárnutí ovlivňuje činnost buněk a chemickou skladbu jejich molekul, čímž nastává postupný pokles schopnosti adaptovat se na změny prostředí“.

Podle mnohých výzkumných faktorů je stárnutí zapříčiněno:

- poruchou syntézy bílkovin
- pokračováním programu, který začíná nitroděložním vývojem, tedy embryem, pokračuje růstem a vývojem orgánů a končí stárnutím a nakonec smrtí

(Hrozenká & Dvořáková, 2013)

Deficitní model je pokládán za první teorii stárnutí. Uvádí, že po vrcholné výkonnosti okolo 30 let klesají s přibývajícím věkem duševní, tělesné a emocionální schopnosti (Prahl & Schroetel, 1996).

Disproporce mezi chronologickým a věkem ukončujícím ekonomickou produktivitu jedince, resp. mezi věkem chronologickým a funkčním, je zřejmě v běžné, každodenní interakci reflektována (Haškovcová, 1990).

Pravděpodobnost, že si člověk bude připadat starý, je zřejmě zvyšována zhoršením subjektivního zdraví. Starší ženy nahlížejí na stárnutí pozitivněji než muži, ve srovnání s nimi se cítí méně deprivované a více se angažují a kreativních, resp. sociálních aktivitách (Silver, 2003).

Jevy a procesy, které naplňují stáří, nemají pouze biologický charakter, ale také psychický, kulturní a sociální. Problematika. Stáří a senioři jsou proto předmětem multidisciplinárního a interdisciplinárního zkoumání (Sak & Kolesárová, 2012).

Gruss (2009) uvádí, že smíření se stářím je založeno na tom, jak je člověk rozhodný a odpovědný za svůj život.

Sedgley, Pritchard & Morgan (2011) ve svém článku upozorňují, že výzkumy zaměřené na cestovní ruch pro seniory, jsou doposud zaměřeny pouze kvantitativně. Jejich práce je zaměřena na možnosti kvalitativního výzkumu. Doporučují užití kvalitativních přístupů kritické gerontologie. Což představuje popis a rozbory stárnutí. Navrhují používat více biografický výzkum. Dát do popředí výzkumu názory a životní zkušenosti starších lidí.

Obor gerontologie se zabývá fenoménem stárnutí. Gerontologie sociální se zabývá vztahem starého člověka a společnosti včetně fenoménu stárnutí populace-má aspekty demografické, ekonomické, politické, sociologické, psychologické, etické, právní, urbanistické i další. Gubrium (1986) charakterizuje tzv. "kritickou gerontologii". Tento pojem může být používán při popisování poměrně širokého spektra teoretických zájmů, počínaje konstrukcí a rozborem stárnutí až k otázkám ekonomickým a politickým.

Zkoumáním deficitního modelu stárnutí se ukázalo, že stáří je podstatně plastičtější, než se předpokládalo. Je možné trénovat různé schopnosti až do vysokého věku a přizpůsobit se tím standardu mladších (Štikar, Hoskovec & Šmolíková, 2007).

2.2.2 Psychologické aspekty stárnutí

Z hlediska psychologického aspektu stárnutí podle Kurice (1992) začínáme o stáří zpravidla mluvit tehdy, když úbytek fyzických a psychických sil znemožňuje jednotlivci podávat plné výkony v procesech tělesné a duševní práce.

Svobodová (2007, 87) komentuje ve svém článku závažnost a různorodost vnímání stáří seniorem: Odchod do důchodu je závažným životním krokem, který se neomezuje pouze na ukončení ekonomické aktivity, ale jedná se v první řadě o krok, který může mít výrazný dopad na celkovou životní situaci jednotlivce. V této souvislosti by proto neměl být opomíjen individuální přístup ke stárnutí. Ukončení ekonomické aktivity navíc ani zdaleka není jedinou závažnou životní událostí, se kterou bývá stárnoucí člověk konfrontován. Vzhledem k faktu, že stáří je závěrečnou fází života člověka, nepříznivé události se obvykle hromadí, což má negativní vliv na sebeobraz a prožitky staršího člověka.

„Každý člověk si může v rámci svých genetických a jiných předpokladů vybrat, jak bude jeho stáří vypadat, zda bude optimistické a otevřené novým věcem, činorodé, nebo pasivní, agnostické nebo plné víry, trpělivé nebo plné klidu“ (Gruss, 2009, 168).

Sak & Kolesárová (2012) chápou seniora a životní fázi stáří jako potenciál k vyvrcholení života, jako životní fázi, kde se rozhoduje o přidané hodnotě života člověka. U této přidané hodnoty můžeme vnímat pohyb vědomí jedince na ose duchovní vývoj – duchovní zrání.

Ve stáří se ovšem závažné události hromadí, člověk je stále častěji konfrontován se ztrátami a životními zvraty, a to vše může negativně ovlivnit psychický stav, sebeobraz a prožitky seniora. Mezi tyto závažné události bývá řazen mimo jiné právě odchod do důchodu, dále biologické a fyzické změny, prohlubující se zdravotní problémy nebo smrt partnera. Lidé ve stáří jsou pak nuceni stále častěji čelit samotě, nedostatku kontaktu s lidmi, mnohdy je provázejí pocity smutku, sklíčenosti nebo strachu (Svobodová, 2007, 95).

Těžištěm psychologie stárnutí jsou změny osobnosti. Tyto změny mohou být explicitní jako pozitivní ve smyslu moudrosti ve stáří, nebo implicitní jako negativní ve smyslu k přibývajícím introverzi, rigiditě, úzkosti a depresivně (Štikar, Hoskovec & Šmolíková, 2007).

„Množství mezinárodních studií dokazuje, že funkční schopnost a celkově pozitivní funkční status osobnostního systému jsou ve stáří obecně poškozeny velmi málo nebo vůbec“ (Gruss, 2009, 157). Ukazatele dobrého duševního stavu, jako jsou pocit vlastní hodnoty, uspokojivý zdravotní stav, spokojenost s vlastním stářím a přesvědčení o možnosti přímé kontroly nad svým životem jsou s narůstajícím věkem stabilnější.

Podle Grusse (2007) mohou staří lidé dosahovat lepších výsledků než mladší populace. A to v kategoriích jako je emocionální inteligence a moudrost, kde se projevuje jejich výhoda životní a historické zkušenosti.

Podle (Mühlpachra (2004) psychologická teorie aktivního stárnutí předpokládá, že ve stáří jsou v podstatě zachovány potřeby středního dospělého věku, především potřeba být nadále aktivní a mít pocit užitečnosti.

2.2.3 Biologické aspekty stárnutí

Stáří z pohledu biologického definoval Gruss (2009). Definoval jej ubývajícím plodností, snižováním pohybových a kognitivních schopností a úbytkem dalších tělesných funkcí. Dále se rovněž vyznačuje přibýváním stařeckých chorob, jako jsou rakovina, kardiovaskulární onemocnění nebo demence.

„Biologické stárnutí označuje změny organismu, které probíhají na fyziologické úrovni. Změny postihují tělesné tkáně a orgány, avšak neprobíhají u každého jedince stejně, jsou determinovány genetickými dispozicemi a životním stylem. Jednotlivé systémy v těle zaznamenávají zpomalení a oslabení dřívějších funkcí a pokles biologických adaptačních mechanismů“ (Klevetová & Dlabalová, 2008, 19).

Rozlišujeme tři typy funkčních změn:

1. Úbytek funkcí na úrovni molekulární

2. Vyčerpání buněčných rezerv, které se projevují při reakci na zátěžovou situaci

3. Zpomalení většiny funkcí

(Pacovský, 1994)

Z pohledu biologického stárnutí můžeme pozorovat změny zejména v těchto systémech:

Pohybový systém

Výška těla se snižuje, ubývá kostní dřeň. Vazivo se stává méně pružné, chrupavky tuhnou, hlavně v kloubech. Ubývá svalové hmoty a dochází k poklesu svalové síly. Pohyby starých lidí jsou pomalejší, kosti řidnou a stávají se křehčími. Přibývá riziko úrazu a následně fraktur. U kosterních svalů klesá pružnost, rychlost a síla svalových stažení. Naproti tomu činnost hladkých svalů, které jsou převážně součástí vnitřních orgánů, plní svou funkci až do vysokého věku.

Kardiopulmonální systém

Funkce plic se snižuje. Starý člověk přijímá z prostředí méně kyslíku, protože pohyby hrudního koše jsou menší. Klesá vitální kapacita plic. Srdce přečerpává menší množství krve, a tím dochází ke sníženému průtoku krve ostatními důležitými orgány. Nejvíce se to projevuje v ledvinách. Velmi výrazně se snižuje elasticita tkání, s tím jsou spojeny změny množství kolagenu. Dalším problémem ve stáří je snížení elasticity cév v krevním řečišti. To má za následek vyšší systolický tlak, hodnota diastolického je normální. Tepny se zvětšují a prodlužují, ale klesá jejich pružnost, a tím je narušena regulace krevního tlaku. Levá srdeční komora má menší výkonnost a dochází k levostrannému srdečnímu selhávání. Toto se projevuje na plicní dušnosti. Mezi další znaky ve stárnutí patří postupné zanikání srdečního systému (tvorba vzruchů a jejich vedení). Také srdeční chlopně zaznamenávají změny, které způsobují ukládání vápníku do chlopní.

Trávicí systém

Snižuje se množství trávicích šťáv, potrava se pomaleji rozkládá i vstřebává. Snižuje se pružnost i kapacita močového měchýře. Vnitřní orgány např. játra a slinivka břišní jsou méně výkonné.

Pohlavní orgány a vylučovací systém

Ve stáří dochází k poklesu pohlavní činnosti. U mužů se snižuje potence, u žen končí menstruace. Muži trpí zbytněním prostaty, ženy poklesem dělohy. Snižuje se koncentrační a filtrační funkce ledvin. Močová inkontinence postihuje 15-30 % osob starších 60 let.

Kožní systém

Kůže ztrácí elasticitu a ztenčuje se. Tvoří se vrásky, vlasy řídnu a šediví. Kožní turgor je snížený. Objevuje se zvýšená pigmentace. Kožní barvivo se ukládá do určitých míst kůže a způsobuje zhnědnutí (stařecké skvrny).

Nervový systém

Ve stáří dochází k nerovnoměrnému poklesu neuronů. Mezi výrazné projevy stárnutí patří ukládání lipofusinu, nahnědlého pigmentu, který vzniká z lipidů. Hromadí se hlavně v nervových buňkách, ale také ve svalech a játrech. Z této příčiny dochází k biochemickým změnám v neuronech, které mají vliv na rychlost vedení vzruchů. V osmdesáti letech se jedná o 15% snížení. Vznikají senilní plaky na obalech neuronů, které mohou způsobit demenci.

Smyslové orgány

Proces stárnutí zapříčiňuje zhoršené vnímání signálů z okolí prostřednictvím smyslových orgánů. Zhoršuje se nejenom zrak a sluch, ale snižují se také chuťové, čichové a hmatové schopnosti. Snižuje se počet receptorů ve vestibulárním systému. To způsobuje problémy s rovnováhou a odhadnutí vzdálenosti.

(Klevetová & Dlabalová, 2008)

„Stárnutí způsobuje v lidském těle mnoho strukturálních a funkčních změn. Viditelně se mění postava, způsob a rychlost pohybu, ochabující svalstvo postupně ztrácí sílu. Snižuje se citlivost regulačních mechanismů a schopnost přizpůsobit se proměnlivým podmínkám prostředí, zmenšuje se odolnost vůči působení škodlivých bakterií, virů“ (Roslawski, 2005, 9).

2.2.4 Sociální aspekty stárnutí

„Ukončení pracovní aktivity a odchod do důchodu je jedním formálním aktem v jednom okamžiku zasáhne do neformálních sociálních jevů a procesů. Sociální pole seniora

se náhle a výrazně promění, všechny jeho prvky, které vyplývaly z profesní pozice a z pracovní aktivity, náhle v sociálním poli nejsou. Tento fakt může seniorovi přinést ulehčení, ale také sociální frustraci, pocit izolovanosti, marginalizace a zbytečnosti“ (Sak.& Kolesárová, 2012, 99).

Dle výzkumu z reprezentativního vzorku podle autorů Saka & Kolesárové (2012), který zjišťoval kdo a v jaké frekvenci se vyskytuje v sociálním poli seniora a jaký má pro seniora význam, překvapivě měly dominantní pozice děti a vnoučata. Tato pozice je důležitější než pozice partnera. Potvrzuje se, jak je v ČR důležitá vazba mezi dětmi, rodiči a prarodiči. Zatímco vztah mezi mladou a starou generací je zřejmě historicky nejhorší, vlastní dědeček nebo babička je pro velkou část mladé generace autoritou.

Nemalou roli v životě seniorů hrají domácí zvířata, svým způsobem do sociálního pole nepatří, avšak v případě seniorů zvíře plní řadu psychosociálních funkcí. Je jakousi náhradou chybějících sociálních vztahů a jimi naplňovaných sociálních funkcí.

Současně se stárnutím se čas subjektivně zkracuje. Den, týden, měsíc, rok jsou ve stáří pocitově kratší, než tomu bylo v dětství a mládí. Zde dochází k interakci psychického a sociálního času s časem fyzikálním a chronologickým. Na počátku života je čas budoucnosti a minulosti prázdný, existuje pouze přítomnost. Život je potom jako přesýpací hodiny, jak narůstá minulost jedince, tak se úměrně zkracuje jeho budoucnost (Sak & Kolesárová, 2012).

Podle Haškovičové (2010) i Hrozenské (2006) senioři preferují oddělené bydlení až do momentu, dokud nepotřebují intenzivní pomoc další osoby.

V současnosti se doposud nedostatečně využívá síť služeb určená seniorské populaci (Hrozenská & Dvořáková, 2013). Rodinní příslušníci často přistupují na variantu umístění seniora do zařízení sociálních služeb bez využití možnosti domácí péče a setrvání seniora v přirozeném prostředí.

Hrozenská & Dvořáková (2013) popisují jako hlavní poslání zdravotnického a sociálního systému snahu vytvořit podmínky pro udržení dobrého zdraví a aktivního prožívání

stáří v prostředí mezi nejbližšími. V těchto vztazích je důležitý sám senior, který se snaží být samostatným a nezávislým na pomoci jiných.

Jak je vidět na vývoji sociálního statusu a pozice v životě, senior dospívá ke specifické situaci, charakterizované vysokým potenciálem, který je však naplňován jednotlivými seniory diferencovaně. Tento potenciál stáří znamená, že z celé životní dráhy jsou právě v této fázi nejpříhodnější podmínky k využití reflektovaných celoživotních zkušeností a výsledků celoživotního vzdělávání k povýšení vědomí v postojích, názorech, hodnotách, světonázoru i sociální kompetenci (Sak.& Kolesárová, 2012, 23).

Odchod do důchodu a s ním související úbytek sociálních kontaktů znamená omezení aktivity a sníženou možnost komunikace. Ukončením pracovní činnosti ztrácí jedinec svou profesní roli a tím i svou funkční identitu. Má roli, která má charakter nerole, což ho často demoralizuje a snižuje jeho vlastní hodnotu (Mühlpachr, 2004).

Sak & Kolesárová (2012) uvádějí, že stejně jako ženy mají specifický hodnotový systém, s výraznějším sociálním a citovým akcentem, tak také senioři ovlivňují společnost přístupem ovlivněným větší životní zkušeností.

„Stárnoucí lidé jsou se svým životem spokojenější, pokud se angažují v různých sociálních rolích. Ideální je systém vztahů ve středním věku. S koncem výdělečné činnosti jejich počet klesá. Je nutné nahradit tyto vztahy novými, aby byla aktivita a tím životní spokojenost zachována. To, co přispívá ke spokojenosti ve stáří, souvisí se situačními, osobnostními, reakčními způsoby a se systémem rolí“ (Štikar, Hoskovec & Šmolíková, 2007, 13).

Podle výzkumů dle Saka & Kolesárové (2012) až 78 % seniorů a 62 % ostatní populace se domnívá, že kulturní úroveň společnosti se pozná podle toho, jak se společnost chová k seniorům. Sami senioři si uvědomují též svou odlišnost od předchozích starých generací i svou jedinečnost (48 %), z ostatní populace tuto odlišnost vnímá 47 %.

2.2.5 Adaptace na stáří

Při odchodu do důchodu a při subjektivním pochopení stáří je velice důležitá adaptace jedince na tuto skutečnost.

Kalvach & kol. (2004) ve své práci upozorňují na 5 „Pé“ optimální adaptace, která obsahuje důležité předpoklady pro duševní životospřávu ve vyšším věku:

- Perspektiva – časová a věková – jako způsob chápání smyslu života a pohled do budoucnosti úzce související s hierarchií hodnot vyznávaných jedincem.
- Pružnost – udržování pružnosti v myšlení a chování má velký vliv na dobrou adaptaci i ve vyšším věku a otevírá možnosti řešení nových úkolů.
- Prozíravost – schopnost vidět dál než jen v rozsahu dané konkrétní situace, rozvíjející se zkušenostmi a poučením se z vlastních chyb a omylů.
- Porozumění (pochopení) pro druhé – schopnost empatie v konání a myšlení jiných lidí.
- Potěšení – srdce i myslí, citová saturace.

2.3 Demografie a prognózy

Očekává se, že počet lidí ve věku nad 60 let v roce 2020 se bude blížit jednomu miliónu a téměř dvě miliardy v roce 2050, asi 22 % světové populace. V Japonsku se očekává dvojnásobný nárůst na zhruba 38 % populace, jen o několik procentních bodů vyšší, než se očekává v Číně, v Evropě bude nárůst 28 % a Americe 21 %. U segmentu lidí nad 80 let se očekává, že bude tvořit asi 4 % světové populace, čtyřikrát větší jako nyní. Poprvé bude počet osob starších 65 let větší než ve skupině dětí mladších než pět let. Toto je poprvé, kdy došlo k takové změně věkové struktury (Magnus, 2009).

Spolu s touto změnou přijdou nové hospodářské a sociální a politické problémy, které svět doposud nemusel řešit. Se skutečností nárůstu segmentu seniorů souvisí i logický nárůst cílové skupiny seniorů v cestovním ruchu.

Podle Mezinárodní asociace seniorů (Senior Agency International - SAI) vlastní spotřebitelé nad 50 let v ekonomicky rozvinutých zemích nad 75 % národního bohatství a

reprezentují více než 50 % výdajů do nákupů zboží střednědobého a dlouhodobého charakteru.

Z níže uvedených dat ČSÚ a dalších, ve vztahu k cestovnímu ruchu, vyplývá, že senioři tvoří velice důležitou cílovou skupinou. Počet seniorů bude v budoucnu narůstat a s tím bude stoupat i poptávka po kvalitních produktech cestovního ruchu pro tento soubor klientů. Je možné předpokládat, že skupina seniorů bude využívat více luxusních hotelů, penziónů, než např. skupina mladých cestovatelů a rodin s dětmi.

Prognózy odhadují, že počet lidí nad 60 let bude v roce 2050 představovat 22 % světové populace, což tvoří nárůst o více než 100 % (Magnus, 2009). Je více než jasné, že senioři budou hrát v nedaleké budoucnosti velkou roli v celé společnosti. Společnost se musí na tuto skutečnost připravit. Marketéři v cestovním ruchu musí brát demografické údaje v úvahu a začít s podrobným výzkumem potřeb „novodobých seniorů“. A na základě výzkumů nabídnout vhodné produkty cestovního ruchu „ušité na míru“.

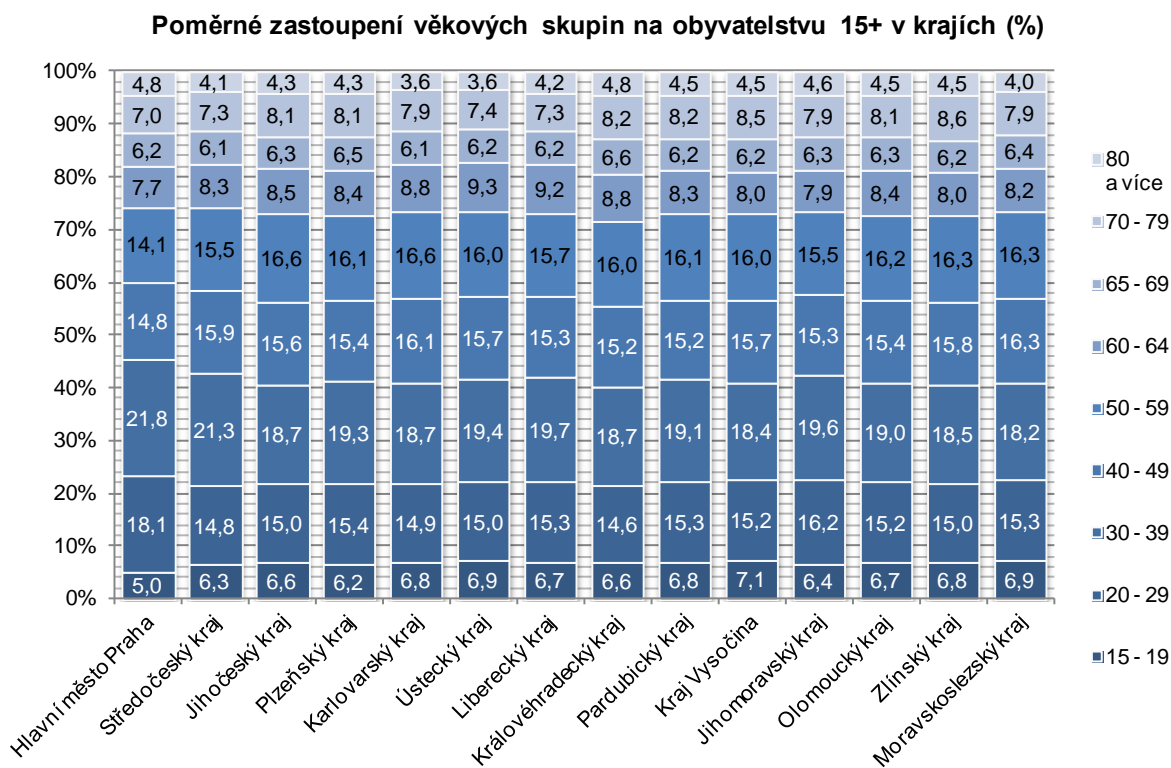
2.3.1 Demografie a prognózy ČR

Podle dokumentů ČSÚ (2013) *Senioři ze sčítání lidu, domů a bytů 2011* vyplývá, že z celkového počtu 10 436 560 obyvatel ČR je 2,18 % pracujících důchodců a 22,1 % důchodců nepracujících. Mezi důchodce se počítají i příjemci invalidních důchodů, sirotčích apod. Mezi pracující důchodce patří 112 263 mužů a 115 693 žen. Nepracujících důchodců mužů je 882 539 a 1 425 755 žen. Z celkového počtu mužů je 2,20 % pracujících důchodců a 17,2 % nepracujících důchodců. Z celkového počtu žen je 2,17 % pracujících důchodkyň a 26,7 % nepracujících důchodkyň (viz. tab. 1.)

Tabulka 1. Počet důchodců v ČR (Český statistický úřad, 2013, 33)

	Obyvatelstvo celkem	Obyvatelstvo celkem	Obyvatelstvo celkem			
	Počet celkem	Počet mužů	Počet žen	Muži (v %)	Ženy (v %)	Celkem (v %)
Obyvatelstvo celkem	10 436 560	5 109 766	5 326 794	49	51	100
Pracující důchodci	227 956	112 263	115 693	2,20	2,17	2,18
Nepracující důchodci	2 308 294	882 539	1 425 755	17,2	26,7	22,1

Obrázek 3. znázorňuje poměrné zastoupení věkových skupin na obyvatelstvu 15+ v krajích. Je patrné, že podíl obyvatel v segmentech od 60 do 80 a více je víceméně vyrovnaný ve všech krajích. Pouze v Praze je podíl těchto skupin zkreslen skupinou 20-29 let, kterou rozšířili studenti vysokých škol.



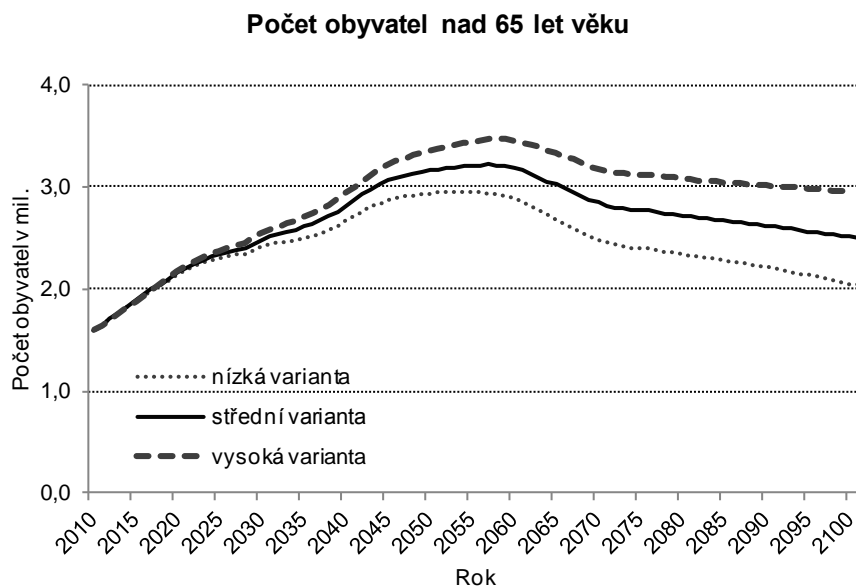
Obrázek 3. Poměrné zastoupení věkových skupin na obyvatelstvu 15+ v krajích v % (Český statistický úřad, 2013, 7)

Stárnutí České populace je patrné také z vývoje věkového složení populace (střední varianta) tedy průměrného věku obyvatel ČR z dokumentu ČSÚ (2013) *Projekce obyvatelstva České republiky (Projekce 2013)* znázorněné v tabulce 2. Střední průměr tvoří na začátku projekce v roce 2011 40,9 let. Podle předpovědi bude činit průměrný věk již v roce 2031 necelých 46 let a v roce 2101 dosáhne průměrný věk v České republice 49,8 let.

Tab. 2 Charakteristiky věkového složení populace, střední varianta (Český statistický úřad, 2013, 6)

	2011	2021	2031	2041	2051	2061	2071	2081	2091	2101
Počet obyvatel v tis. ve věku:										
0-14 let	1 522	1 613	1 332	1 231	1 262	1 144	1 061	1 055	996	937
15-64 let	7 328	6 710	6 525	5 990	5 342	5 029	4 902	4 545	4 359	4 248
65+ let	1 637	2 205	2 516	2 876	3 174	3 163	2 818	2 708	2 610	2 499
Průměrný věk	40,9	43,2	45,9	47,8	48,9	49,8	49,8	49,3	49,5	49,8

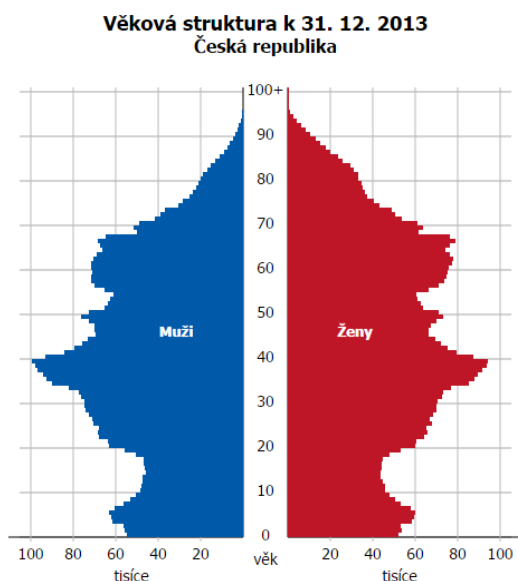
Největší změny v kategorii osob starších 65 let charakterizuje také následující obrázek č. 4. s prognózou počtu obyvatel v České republice od roku 2010 do stavu roku 2100. Je patrné, že do roku 2060 bude počet obyvatel nad 65 let stoupat.



Obrázek 4. Prognóza osob starších 65 let v ČR od roku 2010 do 2100 (Český statistický úřad, 2013, 6)

Dle ČSÚ v roce 2101 bude mít Česká republika 7,68 mil. obyvatel. Téměř třetinu z tohoto počtu budou tvořit osoby starší 65 let, děti do 15 let bude 12 %. Průměrný věk se

přiblíží hranici 50 let, naděje dožití při narození se zvýší na 91 let u žen a necelých 87 let u mužů. Takové jsou výsledky střední varianty Projekce obyvatelstva České republiky 2013.



Obrázek 5. Věkové složení obyvatelstva v ČR k 31. 12. 2013 (Český statistický úřad)

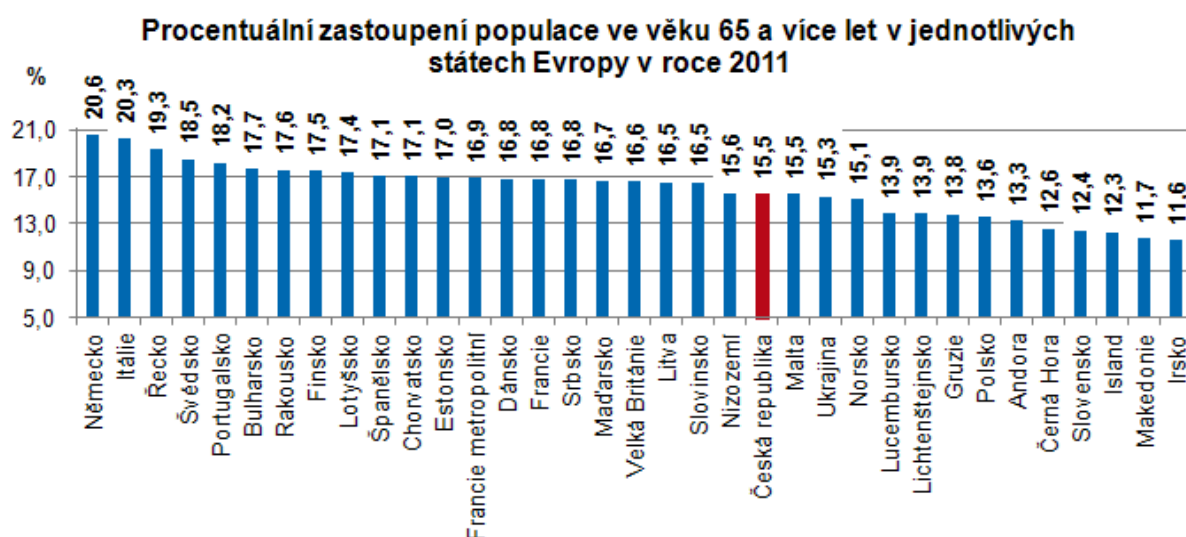
Z demografického populačního stromu na obrázku č. 5 vyplývá, že věková struktura v České republice dosahuje regresivního stavu, při kterém dětská složka nedosahuje postprodukční ročníky, a z dlouhodobého hlediska dochází ke snižování početního stavu populace.

I když v České republice dosud pocítujeme probíhající baby boom uplynulých deseti let, principiálně z hlediska Evropy již počet obyvatel nenarůstá přirozeným přírůstkem, ale spíše přistěhovalectvím. Podíl mladších domácích konzumentů neustále klesá, oproti tomu narůstá počet těch starších (Reidl, 2012).

Demografické údaje a prognózy pro ČR potvrzují fakt, že průměrný věk české populace klesá a bude klesat rapidně i v budoucnosti. Je jasné, že věkové kategorie 65+ a starší budou po kategorii produktivního věku 15-64 let nejpočetnější skupinou obyvatel ČR.

2.3.2 Demografie a prognózy Evropa

Dle průzkumů Českého statistického úřadu z roku 2011 jsou nejstaršími státy Evropy, kde mediánový věk jejich obyvatel je 42 a více let, Rakousko, Řecko, Finsko, Itálie a Německo. Mediánový věk rozděluje zkoumanou populaci na dvě stejné části s 50 % osob pod a 50 % nad mediánovým věkem. Nejmladšími státy jsou Irsko, Island a Makedonie, jejichž obyvatelstvo vykazuje mediánový věk méně než 36 let. Mediánový věk obyvatel České republiky je 39,6 let. Nejrychleji stárnoucí obyvatelstvo je v Lichtenštejnsku, Německu, Litvě a Řecku. Německo, Itálie, Řecko, Švédsko a Portugalsko mají obyvatelstvo ve věku 65 a více let vůči celkovému obyvatelstvu zastoupeno více než 18 %.



Obrázek 6. Procentuální zastoupení populace ve věku 65+ v jednotlivých státech Evropy v roce 2011 (Český statistický úřad, 2012, 9)

Dle dokumentu ČSÚ (2012) *Senioři v mezinárodním srovnání* je podíl obyvatel ve věku 60+ vůči obyvatelstvu v produktivním věku (20 – 59 let) nejvyšší v Itálii, Švédsku, Německu a Finsku, kde dosahuje hodnoty od 48,8 % (Itálie) až 47,7 % sestupně (Finsko). Starší ženy ve věku 60 a více let v celkové populaci žen zaujímají vyšší podíl, než starší muži v celkové populaci mužů. Věkové kategorie 60-74 let jsou početnější než věkové kategorie 75 a více let u obou pohlaví. Největší podíl nejstarší populace (65+) mají Německo, Itálie, Řecko, Švédsko, Portugalsko a Bulharsko (20,6 - 17,7 % sestupně), nejnižší zastoupení 65 a víceletých obyvatel je v Ázerbájdžánu, Turecku, Moldavsku a Irsku (5,8 - 11,6 %). V České republice je tato věková skupina zastoupena 15,5 % (obrázek č. 6). Nejmladšími státy jsou

z hlediska podílu obyvatel ve věku 60+ vůči obyvatelstvu v produktivním věku (20 – 59 let) Ázerbájdžán, Turecko, Arménie (státy mimo Evropu), Moldavsko, Makedonie a Slovensko, kde podíl starší populace je menší než 29 %. V České republice je podíl šedesátiletých a starších vztažený k produktivní složce populace ve věku 20-59 let zhruba čtyřicetiprocentní (39,3 %). Všechny grafy jsou uvedeny v příloze č. 1.

2.3.3 Ekonomická aktivita a kupní síla seniorů ČR a Evropa

Míra ekonomické aktivity (někdy též nazývána míra participace) je počítána jako podíl ekonomicky aktivních (tedy zaměstnaných a nezaměstnaných) na celé populaci. Indikátor ve své základní variantě uvádí míru ekonomické aktivity populace 15-64letých, která je mezinárodně nejčastěji používána. Omezení horní hranice na 64 let má tu výhodu, že indikátor není ovlivněn věkovou strukturou obyvatelstva (podílem lidí v důchodovém věku v populaci). Na spodní hranici může být indikátor naopak ovlivněn mírou participace na počátečním vzdělávání (DV monitor, 2013).

Údaje potvrzují vysokou míru ekonomické aktivity padesátníků v populaci České republiky. Podle výsledků výběrového šetření LFSS Eurostatu za rok 2005 činila míra ekonomické aktivity 50-59letých v ČR 77,2 %, v EU 25 69,0 % a ve skupině zemí původní patnáctky EU 70,5 %. V porovnání se zeměmi EU je míra ekonomické aktivity nadprůměrná jak ve skupině 50-59letých mužů (ČR - 86,8 %, EU 25 - 79,0 %, EU 15 - 80,6 %) tak i ve skupině žen ve stejném věku (ČR - 68,0 %, EU 25 - 59,4 %, EU 15 - 60,7 %). Podstatně jiná je však situace ve skupině šedesátníků. Zatímco v EU 25 bylo ekonomicky aktivních ve věku 60-64 let (zaměstnaní + nezaměstnaní) 28,4 % a v EU 15 dokonce 29,6 % všech osob příslušného věku, v České republice to bylo pouze 22,9 %. Rozdíly jsou výrazné zejména ve skupině 60-64letých žen, když podíl ekonomicky aktivních nedosáhl ani 13 %, ale v EU 15 překročil 21 % žen daného věku. Právě nízká intenzita ekonomické aktivity žen ve věku 60-64 let významně ovlivňuje nižší celkovou míru ekonomické aktivity skupiny šedesátníků v ČR v porovnání s průměrem za země EU, protože rozdíly v ekonomické aktivitě 65-69letých jsou zanedbatelné (Český statistický úřad, 2007, 6).

Vše je patrné z následující tabulky.

Tab. 3: Míra ekonomické aktivity (zaměstnaní a nezaměstnaní k počtu trvale bydlících ve věku 15+) v EU 25, EU 15 a ČR v roce 2005 (Český statistický úřad, 2007,7) v %

Věková skupina	Celkem			Muži			Ženy		
	EU 25	EU 15	ČR	EU 25	EU 15	ČR	EU 25	EU 15	ČR
50-59 let	69,0	70,5	77,2	79,0	80,6	86,8	59,4	60,7	68,0
60-64 let	28,4	29,6	22,9	37,4	38,6	34,3	20,1	21,1	12,9
65-69 let	8,3	8,1	8,3	11,5	11,3	11,3	5,5	5,3	6,0

Podle Analýzy Českého statistického úřadu (2012) s názvem *Důchodci a jejich aktivita na trhu práce a dostupných údajů Eurostatu* patří naše republika stále mezi země s nižší věkovou hranicí ukončení aktivního zaměstnání. V EU 27 činil průměrný věk definitivního odchodu z pracovního života v roce 2008 61,4 roku. V naší republice to bylo 60,6 roku. Pro porovnání v Nizozemsku činil tento věk 63,2 a ve Švédsku dokonce 63,8 roku. Naši muži končí své aktivní působení na trhu práce průměrně v 62,3 roku, tj. o čtvrt roku později než průměr EU 27. Ženy v České republice končí své aktivity podstatně dříve než ve většině členských zemí Evropské unie (59,0 roku v ČR, 60,8 roku v průměru za EU). Definitivní odchod na odpočinek je determinován především měnicí se legislativní hranicí pro vznik nároku na starobní důchod. Vedle toho jej však zvláště v některých profesích ovlivňuje i možnost dalšího aktivního působení po vzniku nároku na starobní důchod, aniž by o něj bylo požádáno, a zároveň i možnost souběhu zaměstnání a pobírání starobního důchodu.

Studie společnosti GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) z roku 2005, která nese název *Atlas kupní síly osob nad 50 let*, vykazuje kupní sílu Němců starších 50 let částkou 21 244 eur na hlavu za rok. To je i 2 100 eur více než doposud u nejsilnější získané mladé cílové skupiny. Majetek lidí mezi 66 a 65 lety činí 48 000 eur a nachází se nad průměrem obyvatelstva (Reidl, 2012, 31).

Z uvedeného je patrné, že kupní síla seniorů klesá s věkem, a to jak v ČR, tak v ostatních zemích Evropy. Ve věkovém segmentu 60 - 64 let pracuje v ČR necelá čtvrtina lidí. Ovšem dalším aspektem k možnému nárůstu kupní síly je majetek seniorů.

2.4 Životní způsob a životní styl seniorů

Životní způsob

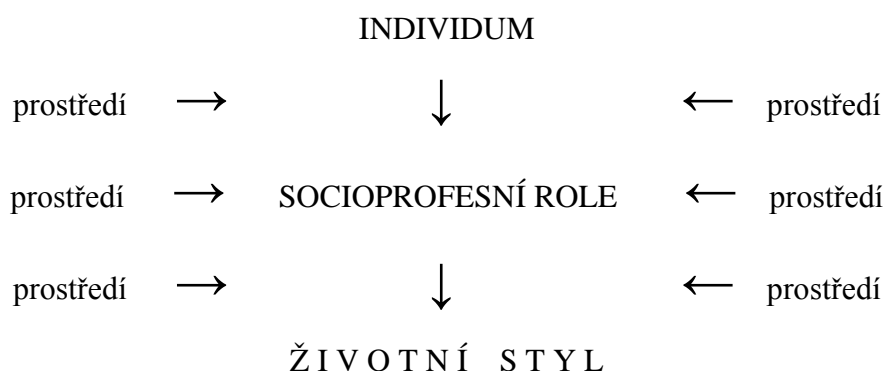
Životní způsob je termín určitým způsobem nadřazený (životnímu stylu) v tom smyslu, že se týká skupiny, třídy, populace. Má tedy skupinový charakter a může představovat určitou úroveň či dokonce „normu“, která je pro danou skupinu typická (životní způsob české populace, životní způsob manažerů, životní způsob venkovské populace, životní způsob seniorů atd.).... Životní způsob tedy vyjadřuje souhrn, strukturu a dynamiku všech činností členů skupiny.... V životním způsobu se odráží specifikum vzájemného vztahu a úrovně individuí žijících v určitém společenství (Dohnal & Hodaň, 2008, 84).

Životní styl

„Na rozdíl od životního způsobu se tedy životní styl týká jednotlivce. Je od životního způsobu odvozen., je individualizován“ (Dohnal & Hodaň, 2008, 89).

„Pojmem 'životní styl' je označován způsob, jak se člověk vyjadřuje a chová, jak se aktivně chápe svých úkolů v životě a jak se začleňuje do společenského dění“ (Dohnal & Hodaň, 2008, 90).

„Životní styl je totiž ve své základní podobě určen požadavky člověkem přijatých a realizovaných sociálních rolí (ne požadavky samotného člověka) a náhodným vlivem prostředí (viz. obr. 7)“ (Dohnal & Hodaň, 2008, 93).



Obrázek 7. Schéma – životní styl (Dohnal & Hodaň, 2008, 93)

Turisté, kterým je dnes 65 či přes 80, mají jeden společný znak, jejich postoj k volnému času a dovolené se odvíjí od pracující společnosti. Mezi jejich základní hodnoty patří povinnost, píle, přesnost a pokroky. Volný čas a dovolená mají v této pracující společnosti sloužit k odpočinku od práce i po práci. A když přece jen nějaký ten čas zbyl, měl by ho člověk strávit smysluplně (Reidl, 2012).

Počátek stáří zastihne většinu seniorů relativně zdravých a v dobré fyzické kondici, takže zdraví a fyzický stav není na počátku stáří limitujícím faktorem, jako je tomu v následných desetiletích. To, co je za proměnami životního stylu seniora, je jeho osvobození, nárůst svobody, a to jak subjektivně, tak objektivně. Disponibilita dělící volný čas od času pracovního se stává charakteristikou seniora. Rozšíří se objem času, o němž senior rozhoduje sám, a také rozsah věcí a jevů, o nichž rozhoduje svobodně pouze sám, se rozšiřuje v míře vysoce přesahující jeho celoživotní zkušenost. Druhou výraznou změnou je „osvobození“ od práce v pozitivním i negativním smyslu (Sak.& Kolesárová, 2012).

Každá životní fáze má svou podobu životního stylu odpovídající sociální pozici, potřebám a zájmům člověka v dané fázi.

Podle Hrozenkové & Dvořáčkové (2013) by správný životní styl ve stáří měl splňovat požadavky na udržení zdraví jako jednoho z hlavních faktorů kvality tohoto životního období. Zodpovědnost za kvalitu života a život prožitý ve stáří je na každém jedinci.

„K nejdůležitějším znakům zdravého životního stylu patří: omezení spotřeby kuchyňské soli, zanechání kouření, podstatné omezení konzumace alkoholu, pravidelná strava, snížení tělesné váhy u obézních lidí, pravidelné tělesné aktivity různého druhu“ (Roslawski, 2005, 11).

Štikar, Hoskovec & Šmolíková (2007) uvádí, že zdravý životní styl způsob, dietní režim a cvičení přispívají k prodloužení aktivního života seniorů. I Roslawski (2005) ve své publikaci poukazuje na důležitost zdravého životního stylu seniorů. Fakta dokazují, že tělesný pohyb je nezbytný a zdravý životní styl zbrzdí proces stárnutí a udržuje fyzickou i duševní kondici.

„Zdraví sehrává ve vyšším věku nejdůležitější úlohu v trávení volného času – ve formě a způsobu. Druhou podmínkou je příležitost k práci. Někteří starší lidé chtějí nadále pokračovat v práci, kterou vykonávali, jiní upřednostní zasloužený odpočinek. Mnohé osoby v důchodovém věku už nepokračují v práci a svůj volný čas tráví různým způsobem. Velkou část volného času může zabírat sportovní aktivita, která patří do kategorie sociálních kontaktů“ (Hrozenková & Dvořáčková, 2013, 44).

2.5 Pohybová aktivita seniorů

Dle dokumentu *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu* se pohybová aktivita obvykle definuje jako jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdej 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 (MŠMT, 2008, 3).

Aktivní způsob života kromě toho poskytuje mnohé další sociální a psychologické přínosy, navíc existuje přímá spojitost mezi pohybovou aktivitou a průměrnou délkou života, proto pohybové aktivní lidé obvykle žijí déle než neaktivní. Sedaví lidé, kteří začali vést pohybově aktivnější život, udávají, že se cítí lépe z pohybového i duševního hlediska a těší se vyšší kvalitě života (MŠMT, 2008, 3).

V roce 2002 přijala WHO doporučení, že by měl každý denně vykonávat minimálně 30 minut pohybové aktivity. Pro zdravé dospělé ve věku 18 až 65 let WHO doporučuje jako cíl dosažení minimálně 30 minut pohybové aktivity střední intenzity po 5 dnů týdně nebo alespoň 20 minut pohybové aktivity vysoké intenzity po 3 dny týdně. Potřebnou dávku pohybové aktivity lze sestavit z více částí v trvání alespoň 10 minut a může ji tvořit kombinace bloků o střední a vysoké intenzitě. Doporučení dále obsahují doplnění aktivit pro zvýšení svalové síly a vytrvalosti dvakrát až třikrát týdně. Pro dospělé ve věku nad 65 let by v zásadě mělo platit dosažení stejných cílů jako pro zdravé mladší dospělé. U této věkové skupiny se kromě toho příkládá zvláštní

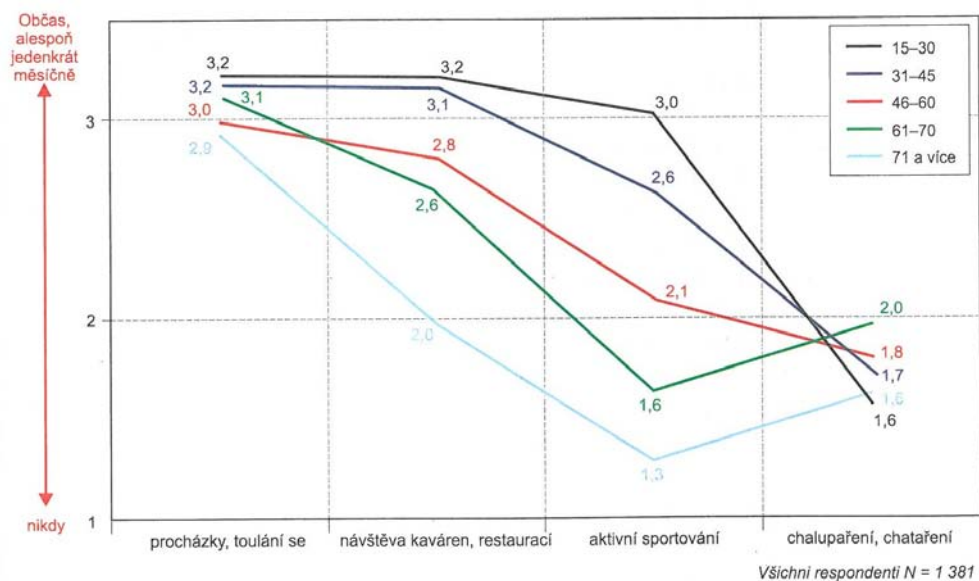
důležitost silovému tréninku a cvičení pro udržení rovnováhy za účelem předcházení pádům (MŠMT, 2008, 6).

Tyto výše uvedené doporučení musíme chápat jako doplněk k rutinním aktivitám každodenního života, které mají většinou mírnou intenzitu nebo trvají méně než 10 minut. V současnosti dostupné výzkumy ukazují, že u části obyvatelstva s nejsedavějším způsobem života i zvýšení na mírnou nebo střední intenzitu bude pravděpodobně prospěšné pro jejich zdraví, zejména tehdy, když není (dosud) dosaženo minimální prahové hodnoty 30 minut pohybové aktivity střední intenzity po 5 dnů za týden. U všech cílových skupin lze dosáhnout dalšího přínosu zvýšením intenzity (MŠMT, 2008).

Roslawski (2005) definuje pohybové aktivity seniorů jako různé druhy pohybu, jako jsou tělesná cvičení, sportovně rekreační aktivity, pohybové hry, plavání, turistika apod. Pohybové aktivity působí velmi příznivě na činnost nervového systému a na kardiovaskulární systém. Fyzická zátěž způsobuje zesílení vláken srdečního svalu a tím se zlepšuje přizpůsobení srdce větší námaze. Pohyb zlepšuje činnost dýchacího systému. Správná pohybová aktivita je silný fyziologický impuls nezbytný ke správnému vývoji, činnosti pohybového ústrojí i k prevenci funkčnosti. Pohybová aktivita je také velmi účinná nejen při snižování nadváhy, ale i jako její prevence.

Pohybovou aktivitu seniorů v ČR charakterizují výsledky reprezentativního výzkumu, jehož sběr byl proveden technikou standardizovaného rozhovoru. Respondentovi byla předložena baterie obsahující 44 aktivit. Respondent se pomocí frekvenční škály měl vyjádřit, jak často danou aktivitu realizuje (1 - nikdy, 2 - výjimečně, 3 - občas alespoň 1x měsíčně, 4 - často alespoň 1x týdně, 5 - pravidelně, denně či téměř denně).

(Sak & Kolesárová, 2012).



Obrázek 8. Volnočasové aktivity - průměr II. - Výzkum 2. Senioři ve stárnoucí české společnosti (Sak & Kolesárová, 2012, 102)

Z uvedeného grafu (obr. č. 8) je patrný pokles pohybové aktivity s přibývajícím věkem. Nejstrmější pokles je zřejmý u sportovních aktivit. Můžeme konstatovat, že v seniorském věku nejvíce klesá pohybová aktivita ve sféře aktivního sportování.

„Systematické pohybové aktivity se významně podílejí na zpoždování procesu stárnutí, a tím na prodlužování období fyzické výkonnosti a spokojenosti ze života“ (Roslawski, 2005, 9).

2.6 Univerzita třetího věku

„Univerzity třetího věku jsou systémem celoživotního vzdělávání, jehož smyslem je nabídnout seniorům druhý životní program (když ten první, pracovní, už skončil), aktivovat je a nepřipustit sociální vyloučení“ (Haškovcová, 2012, 167).

V posledních letech vystupuje do popředí především sociálně psychologická funkce, kterou má vzdělávání v rámci U3V plnit. Cílem vzdělávacích aktivit v U3V je vytvářet předpoklady pro setkávání generací, nalézání báze pro výměnu zkušeností, pro smysluplný dialog mezi mladšími a staršími lidmi (Mühlpachr, 2004).

Univerzity třetího věku jsou specifickou součástí celoživotního vzdělávání. Jejich základní charakteristikou je, že poskytují starším občanům (nad 50 let) vzdělávání na nejvyšší možné, tedy vysokoškolské (univerzitní) úrovni, čímž se liší od jiných forem osvětových a vzdělávacích činností, byť také orientovaných na tuto populaci. Vzdělávání na univerzitě třetího věku má výlučně charakter osobnostního rozvoje, nikoliv profesní přípravy (Univerzita třetího věku na Univerzitě Palackého v Olomouci, 2012).

Univerzity třetího věku se v Evropě rozvíjeli na základě dvou modelů. Kromě francouzského, z něhož vychází i koncept U3V v České republice, se jedná o model anglický. Ten vychází z koncepce U3V jako formy svépomocných skupin, kde si výuku organizují senioři sami (Tulle, 2004).

První univerzita byla založena profesorem lékařství Pierrem Vellasem ve francouzském Toulouse už v roce 1973. V České republice byla U3V poprvé zorganizována v roce 1986/1987 v Olomouci, avšak pod záštitou Červeného kříže. První U3V na univerzitní půdě byla otevřena ve školním roce 1987/1988 na Fakultě všeobecného lékařství UK v Praze. Kromě kurzů určených jen seniorům, existují i studijní možnosti pro kombinovanou účast mladých studentů a studentů seniorského věku. Několik studentů dokonce získalo v důchodovém věku úplné vysokoškolské vzdělání (včetně titulu).

Rostoucí počet U3V a potřeba vzájemné komunikace mezi nimi vedla v roce 1977 k založení Mezinárodního sdružení U3V – AIUTA (Assotiation Internationale des Universités du Troisième Age), které sídlí v Toulouse.

Základní cíle AIUTA jsou následující:

- podporovat zakládání a další růst U3V po celém světě
- navazovat a udržovat kulturní a vědecké kontakty mezi členy
- podporovat navazování styků v oblasti regionálních zájmů
- koordinovat činnost mezi členy, zejména vzdělání, studium a výzkum
- poskytovat členům informační služby
- spolupracovat s organizacemi, jejichž činnost se týká vyššího vzdělávání a životních podmínek starší generace

(Mühlpachr, 2004)

U3V napomáhají seniorům k aktivnímu trávení volného času po odchodu do důchodu. Řada studií poukazuje na pozitivní vliv aktivity na psychické i fyzické zdraví seniorů (Nimrod & Adoni, 2006, Wang et.al. 2002).

Univerzita třetího věku dle Univerzity Palackého v Olomouci:

- představuje jednu z možností kvalitního naplnění volného času;
- podporuje aktivizaci starších dospělých a seniorů;
- zpřístupňuje jim vhodnou formou nové poznatky, vědomosti a dovednosti, které mohou využívat nejen pro svůj osobní rozvoj;
- podporuje psychickou a fyzickou svěžest a autonomii osob ve vyšším věku;
- eliminuje sociální vyloučení seniorů a do jisté míry je zárukou jejich autonomie a integrace do společnosti;
- má především charakter „společenské události“, umožňuje navazování nových přátelství, překonávání pocitu osamělosti, izolovanosti či nepotřebnosti osob vyššího věku. (Univerzita třetího věku na Univerzitě Palackého v Olomouci, 2012)

Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci je nejstarší univerzitou svého druhu v naší republice, vznikla již v roce 1986 jako první v tehdejší Československu. Postupně se stala nedílnou součástí vzdělávacích, vědeckovýzkumných a společenskoo-kulturních aktivit Univerzity Palackého. Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého je organizována a realizována na seriózním odborném základu, což je jistě zárukou její další úspěšné budoucnosti.

U3V připravuje nejrůznější edukační aktivity pro seniory – od klasických forem vzdělávání, přes aktivizační programy zaměřené na zdravý životní styl ve vyšším věku až po nejrůznější animační aktivity určené věkové kategorii 50+. Standardní délka studia na U3V je tři roky. Harmonogram U3V se řídí harmonogramem akademického roku. Vyučujícími na U3V jsou profesori, docenti, odborní asistenti a lektori Univerzity Palackého v Olomouci a také významní odborníci z praxe.

Studium na Univerzitě třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci je modulově sestaveno. První modul tvoří 1. ročník, který je informačně motivačně koncipován a jeho hlavním cílem je orientace a adaptace posluchačů U3V. Zájemci o studium na Univerzitě třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci s vysokoškolským vzděláním nemusí první ročník absolvovat, mohou podat přímo přihlášku do druhého ročníku. Také absolventi U3V

při UP v Olomouci si mohou v případě zájmu zvolit ke studiu další specializovaný běh a ten navštěvovat, aniž by museli znovu opakovat první ročník. Náplní 1. ročníku jsou přednášky o historii a současnosti Univerzity Palackého v Olomouci, filozofii a poslání U3V, stresu a psychohygieně ve vyšším věku a vybrané přednášky z příslušných specializovaných běhů. Nedílnou součástí je také slavnostní imatrikulace nově přijatých posluchačů a plánované odborné exkurze (např. do Ústřední knihovny Univerzity Palackého). Po absolvování 1. ročníku si posluchači na základě svého zájmu a preference volí některý z tzv. specializovaných běhů.

Druhý modul tvoří 2. a 3. ročník, který má podobu tzv. specializovaných běhů. Tyto specializované běhy jsou konkrétně tematicky zaměřené a jsou připravovány vždy příslušnou fakultou Univerzity Palackého v Olomouci.

V současné době jsou na Univerzitě třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci realizovány tyto specializované běhy:

- Filozofická fakulta UP (FF UP):
 - Společenské vědy
 - Psychosociální studia
 - Kultura v minulosti a přítomnosti
 - Historie a archeologie
 - Kapitoly z českých dějin
- Cyrilometodějská teologická fakulta UP (CMTF UP):
 - Evropská kultura a křesťanství
 - Křesťanství a teologie v proměnách času
- Pedagogická fakulta UP (PdF UP):
 - Kapitoly z humanitních věd
 - Vybrané kapitoly z dějin 19. a 20. století
- Přírodovědecká fakulta UP (PřF UP):
 - My - lidé a příroda
 - Výzkum v přírodních vědách
- Lékařská fakulta UP (LF UP):
 - Člověk ve zdraví a nemoci
- Fakulta tělesné kultury UP (LF UP):
 - Pohyb – cesta za zdravím

- Fakulta zdravotnických věd (FZV UP):
 - Prevence zdraví

(Univerzita třetího věku na Univerzitě Palackého v Olomouci, 2012)

3. CÍLE

Hlavním cílem práce je analýza poptávky v oblasti sportovního cestovního ruchu u cílové skupiny seniorů navštěvující Univerzitu třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci.

Dílní cíle vymezují výzkumné otázky:

Mají studenti U3V zájem o sportovní cestovní ruch?

Využívají studenti U3V produkty cestovního ruchu určenou pro seniory?

Ovlivnilo studium U3V studenty při výběru druhu dovolené v kontextu s PA?

Jakým aktivitám a v jaké frekvenci se věnují studenti U3V ve volném čase?

Věnují se studenti U3V pravidelně pohybové aktivitě a sportu?

4. METODIKA

Pro potřeby teoretických východisek diplomové práce byla využita metoda obsahové analýzy (analýza sekundárních zdrojů). Pro výzkum byla vybrána metoda explorativní. Jedná se o pilotní studii, která má prezentovat problematiku sportovního cestovního ruchu u cílové skupiny senioru na příkladu studentů U3V v Olomouci.

Cílová skupina

Cílovou skupinu tvořili studenti druhého a třetího ročníku U3V Cyrilometodějské fakulty při Univerzitě Palackého v Olomouci.

Výběr respondentů

Jednalo se o záměrný výběr, oslovení byli všichni studenti druhého a třetího ročníku U3V Cyrilometodějské fakulty při Univerzitě Palackého v Olomouci. Celkově se zúčastnilo šetření 95 respondentů.

Dotazník

Ke sběru potřebných dat byly použity dva druhy dotazníků. Dle Pelikána (2011) je podstatou dotazníku zjištění dat a informací o respondentovi, ale i jeho názorů a postojů k problémům, které dotazujícího zajímají.

Dotazník týkající se analýzy poptávky sportovního cestovního ruchu byl pilotně ověřen seniory, kteří budou navštěvovat výuku U3V. Většině zúčastněných se dotazník jevil logicky srozumitelný. Tento dotazník obsahuje 24 otázek (viz příloha č. 2). První část se týká otázek výzkumu analýzy poptávky sportovního cestovního ruchu. Druhá část obsahuje otázky identifikační. Otázky týkající se trávení volného času byly částečně přebrány z publikace Český spotřebitel autorů Eremiáše et al. (1999) a Bříšky et al. (2000).

Druhá část výzkumu tvoří standardizovaný dotazník International physical activity questionnaire (IPAQ). Jedná se o mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě. Byla použita verze IPAQ-short (viz příloha č. 3). Tento dotazník obsahuje otázky týkající se pohybové aktivity respondentů. Zjišťuje pohybovou aktivitu, kterou vykonávají respondenti jako součást jejich každodenního života. Pomocí dotazování se zjišťuje čas, který strávili pohybovou aktivitou v posledních 7 dnech.

Sběr dat

Sběr dat probíhal v průběhu zimního semestru 2014/2015 při výukách v jednotlivých běžích U3V. Konkrétně na Filosofické fakultě, Fakultě tělesné kultury, Cyrilometodějské fakultě a Přírodovědecké fakultě. Původním cílem práce bylo porovnat výsledky šetření mezi studenty U3V navštěvující jednotlivé fakulty UPOL. Bohužel návratnost dotazníku byla nedostačující. V průměru byla návratnost cca 15%. Z tohoto důvodu byli zvoleni jako cílová skupina výzkumu studenti U3V na Cyrilometodějské fakultě. Jedná se o kompletní ucelený soubor.

Metody vyhodnocení a interpretace dat

Zpracování dat a výpočetní práce byly prováděny v programu MS Excel. Jednotlivé položky byly vyhodnoceny v podobě relativních a absolutních četností výskytu. U každé z těchto položek byl vytvořen sloupcový nebo výšečový graf.

Výsledky dotazníku IPAQ – short byly vyhodnoceny dle Manuálu pro zpracování a analýzu dat Mezinárodního dotazníku pohybové aktivity (IPAQ).

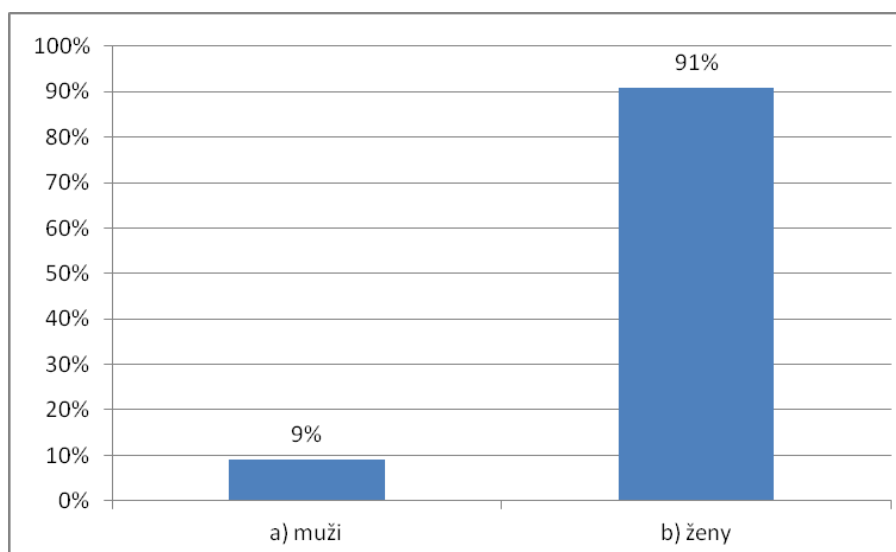
Charakteristika zkoumaného souboru

Následující tabulka udává základní popisné charakteristiky souboru (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četnosti). Základní charakteristiky budou podrobněji popsány v kapitole 5.2 Analýza úrovně pohybové aktivity. Jsou uvedeny v Tab. 4. Průměrný věk respondentů je 69,6 let.

Tab. 4: Základní popisné charakteristiky souboru

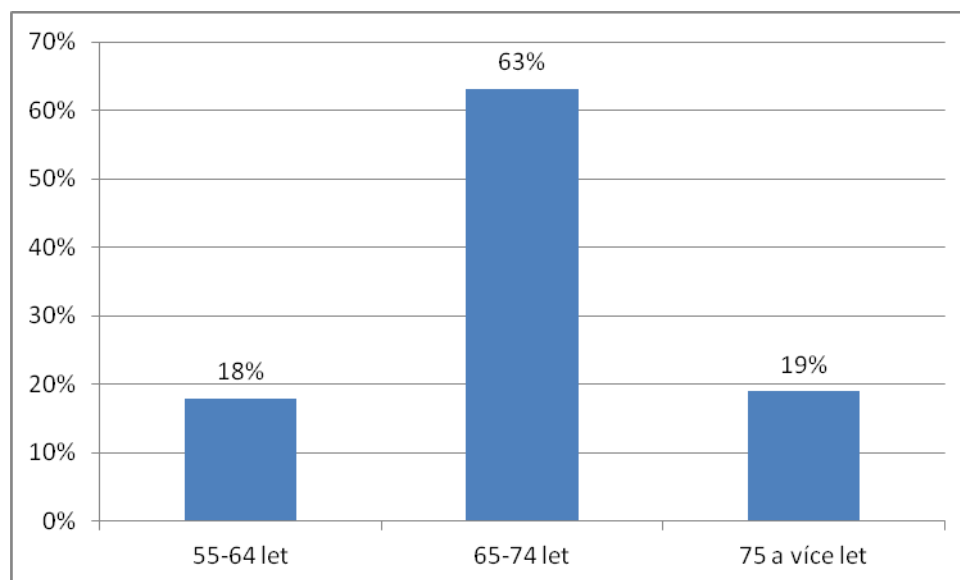
		Celý soubor (n=95)
Věk (roky)	M	69,6
	SD	5,64
	Range	60-89
Hmotnost (kg)	M	73,8
	SD	10,86
	Range	52-105
Výška (cm)	M	166,2
	SD	6,43
	Range	1,48-1,91
BMI (kg.m-2)	M	27
	SD	3,43
	Range	19-35

Z celkového počtu 95 respondentů tvoří 91 % ženy a 9 % muži.



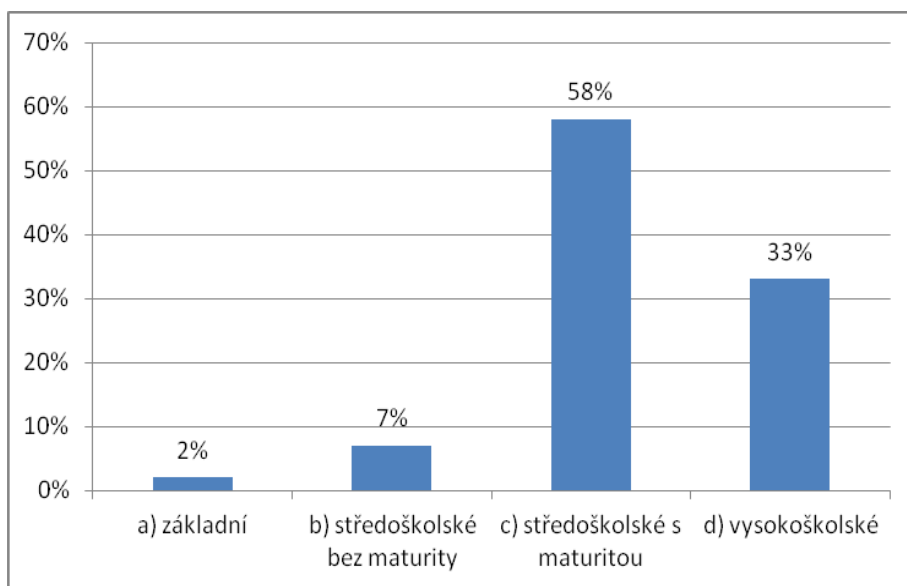
Obrázek 9. Složení respondentů dle pohlaví (n)=95

Následující graf ukazuje věkové rozložení respondentů. Nejpočetnější je skupina 65-74 let, která tvoří 63 %. Další dvě věkové skupiny jsou vyrovnané. 19 % respondentů má 75 let a více a 18 % respondentů spadá do věkové skupiny 55-64 let. Věkový průměr všech respondentů je 69,6 roků ($M=69,6$).



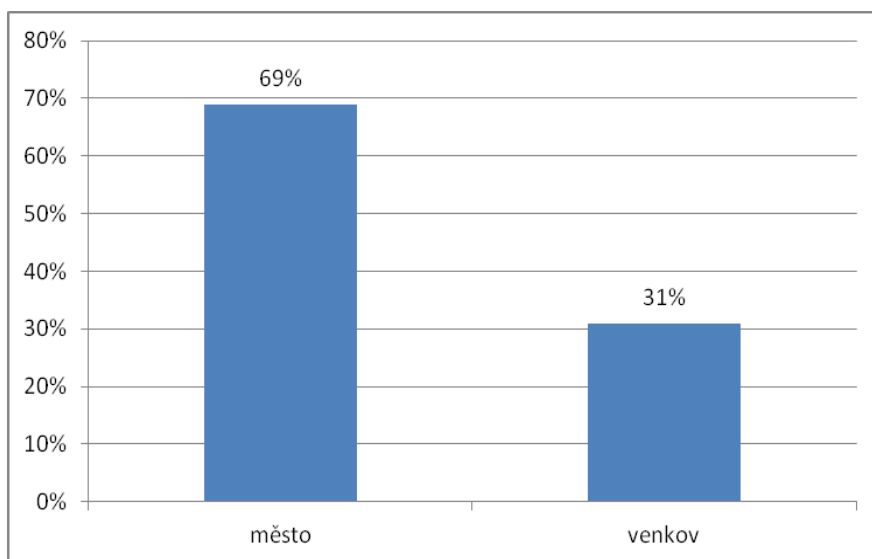
Obrázek 10. Věková struktura respondentů (n)=95

Respondenty tvořili z 58 % středoškoláci, z 23 % vysokoškoláci a 7 % tvořili lidé se středoškolským vzděláním bez maturity a 2 % respondentů měli ukončené základní vzdělání.



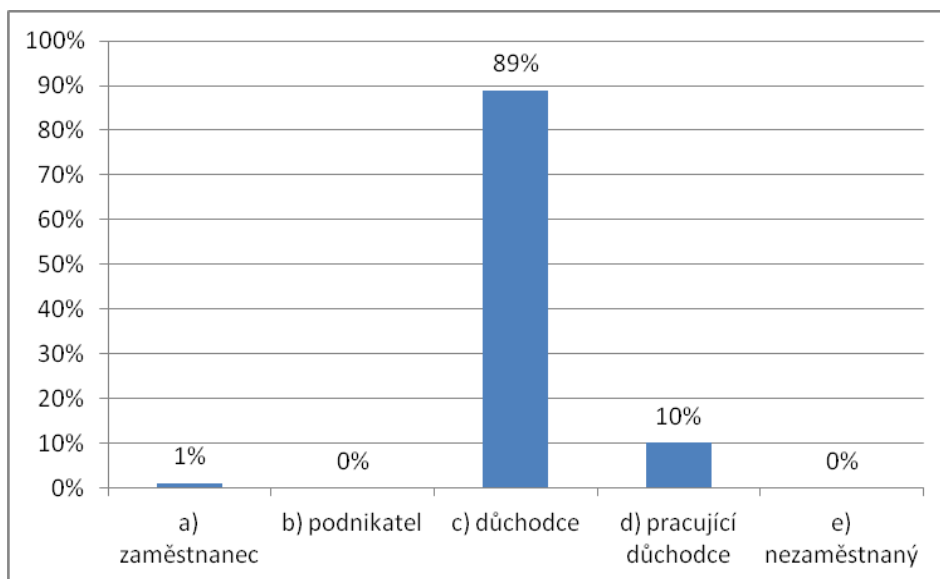
Obrázek 11. Struktura respondentů dle dosaženého vzdělání (n)=95

69 % respondentů bydlí ve městě a 31 % respondentů žije na venkově.



Obrázek 12. Rozdělení respondentů dle trvalého bydliště (n)=95

Většina dotazovaných je v důchodu (89 %). 10 % respondentů jsou pracující důchodci. 1 % respondentů je v zaměstnaneckém poměru. Nevyskytuje se zde žádný podnikatel a nezaměstnaný.



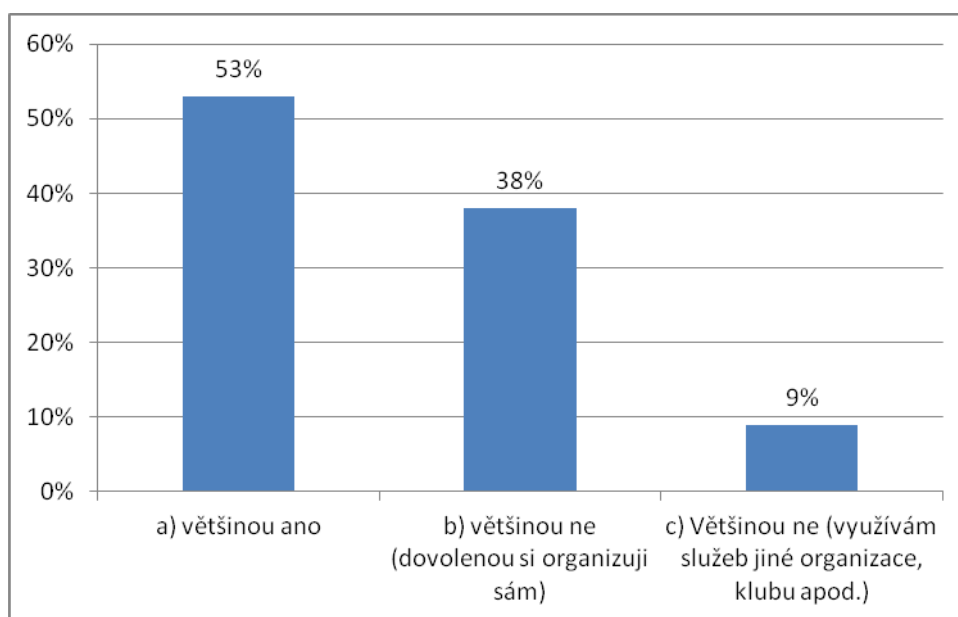
Obrázek 13. Rozdělení respondentů dle zaměstnání (n)=95

5. VÝSLEDKY

V této kapitole budou vyhodnoceny výsledky z dotazníkového šetření. První část se bude týkat analýzy poptávky sportovního cestovního ruchu. Druhá část se bude věnovat rozboru výsledků mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ-short).

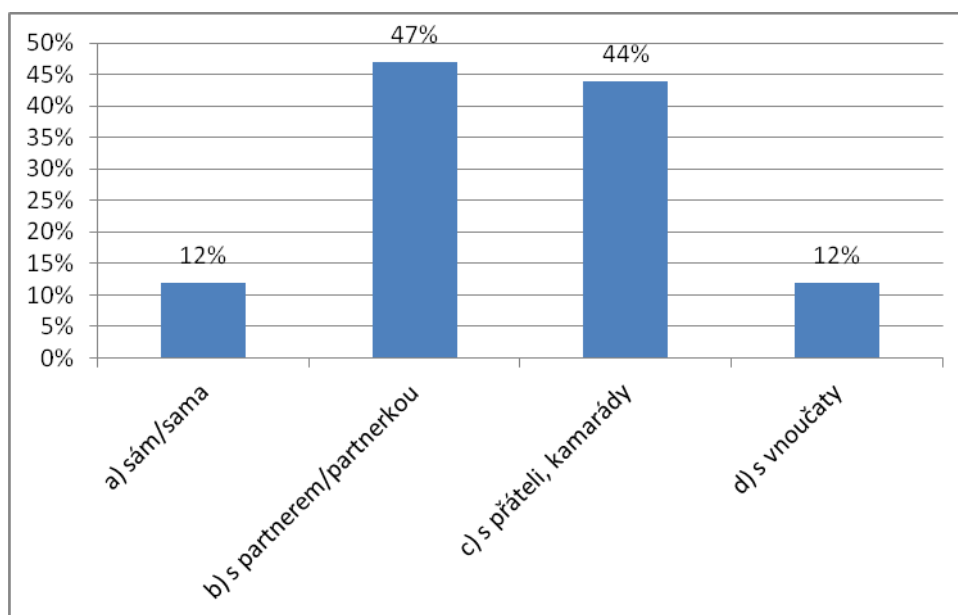
5.1 Analýza poptávky sportovního cestovního ruchu

Z oslovených respondentů 53 % při výběru dovolené využívá většinou služeb Cestovních kancelář a cestovních agentur. 38 % dotazovaných si dovolenou organizují sami a 9 % využívá služeb jiné organizace, klubu apod. Nejčastěji uváděné byly Kluby českých turistů, nabídkové servery, slevomaty, Kluby důchodců, Českomoravský odborový svaz školství, Zahradkáři, Svaz postižených civilizačními chorobami a U3V UPOL.



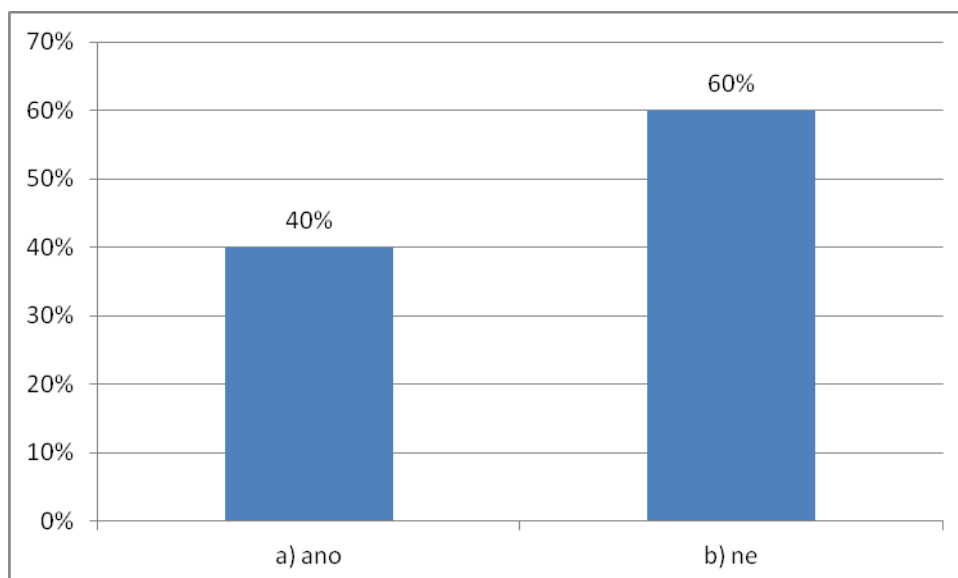
Obrázek 14. Využití služeb CK a CA při výběru dovolené (n)=95

Respondenti cestují většinou s partnerem/partnerkou (47 %) a s přáteli a kamarády (44 %). Shodně 12 % oslovených cestují sami a 12 % respondentů cestuje většinou s vnoučaty. U této otázky byla možnost dvou možností.



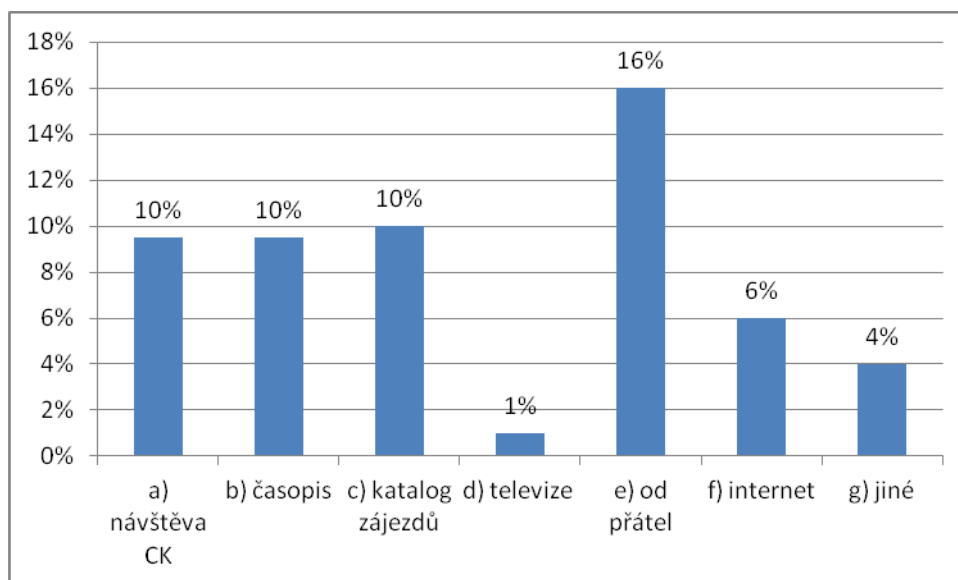
Obrázek 15. S kým respondenti cestují nejčastěji (n)=95

Další dotaz se týkal využití zájezdů určených cíleně pro seniory. 40 % dotazovaných využilo nabídky takto cílených zájezdů, 60 % této nabídky nevyužilo.



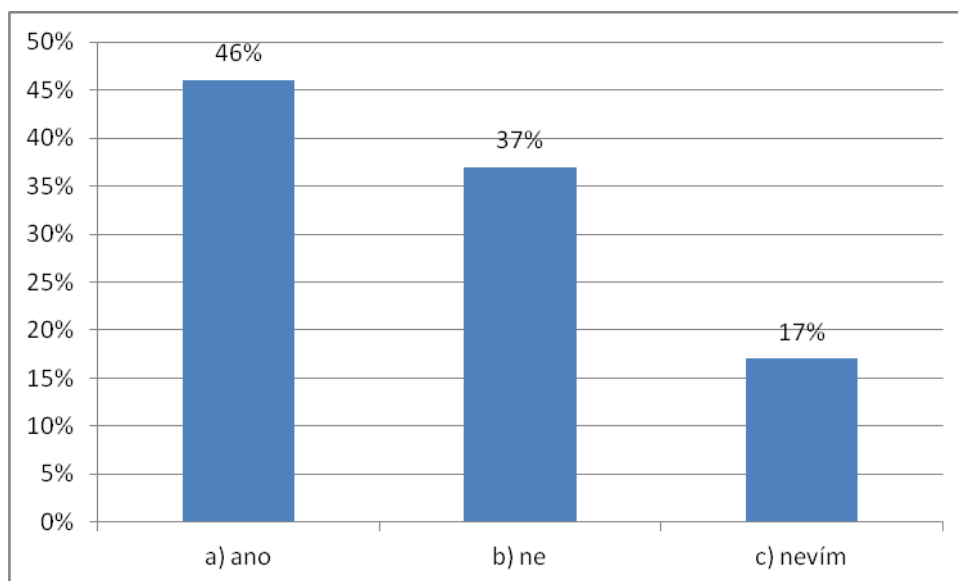
Obrázek 16. Využití nabídek zájezdů určených pro seniory (n)=95

Největší počet respondentů udává jako zdroj informací o produktech cestovního ruchu pro seniory přátele (16 %). Shodně 10 % respondentů čerpá informace z návštěvy CK, časopisů a katalogu zájezdů. Dalším zdrojem informací je internet (6 %) a jiné zdroje (4 %). Nejméně informací o Cestovním ruchu pro seniory se dotázaní dozvěděli z televize. Zde neodpovědělo všech 100 % respondentů.



Obrázek 17. Zdroje informací o produktech cestovního ruchu

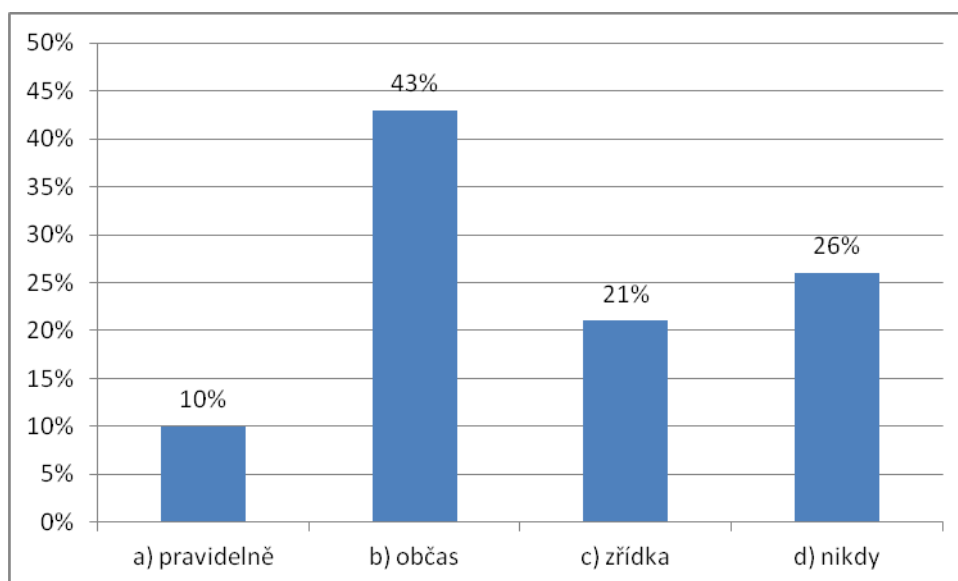
Na otázku zdali existuje dostatek zájezdů určených pro seniory odpovědělo 46 % respondentů kladně, 37 % odpovědělo záporně. 17 % neví.



Obrázek 18. Existuje podle vašeho názoru dostatek zájezdů určených pro seniory?

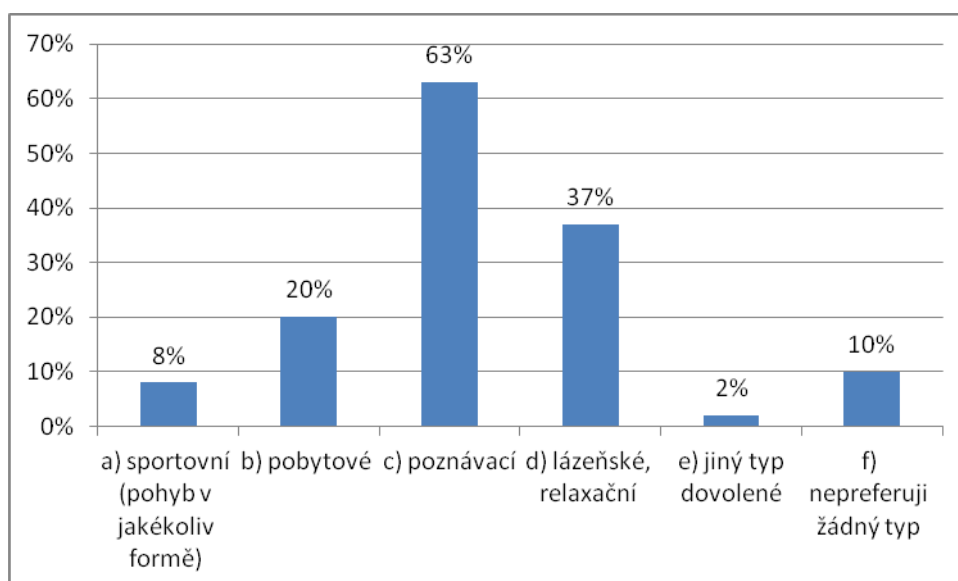
(n)=95

Necelá polovina (43 %) respondentů využívá občas mimosezónní pobyty a různé slevové akce. 26 % tohoto nikdy nevyužívá, 21 % zřídka, 10 % respondentů nikdy nevyužilo mimosezónní pobyt ani slevové akce.



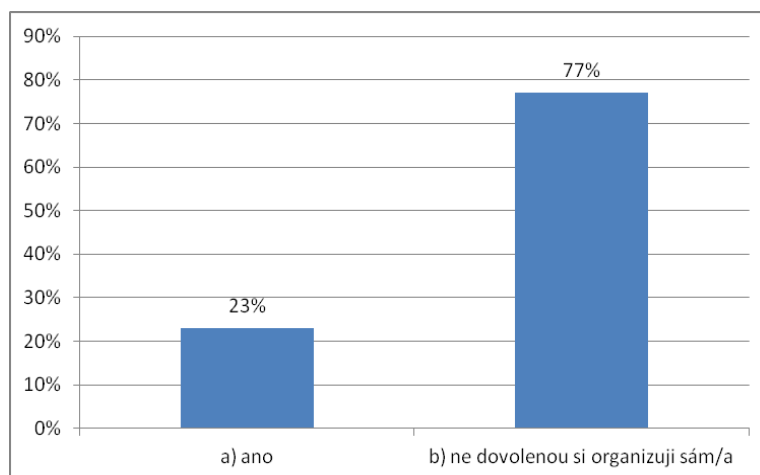
Obrázek 19. Využíváte mimosezónní pobyty a různé slevové akce? (n)=95

Dotazovaní dávají ve většině případů přednost poznávacím zájezdům (63 %), 37 % upřednostňuje lázeňské a relaxační pobyty, 20 % pobytové, 10 % nepreferuje žádný typ. Pouze 8 % dává přednost sportovnímu typu dovolené spojené s pohybem, 2 % preferují jiný typ dovolené (poutní zájezdy). Zde mohli respondenti zatrhnout max. 2 možnosti.



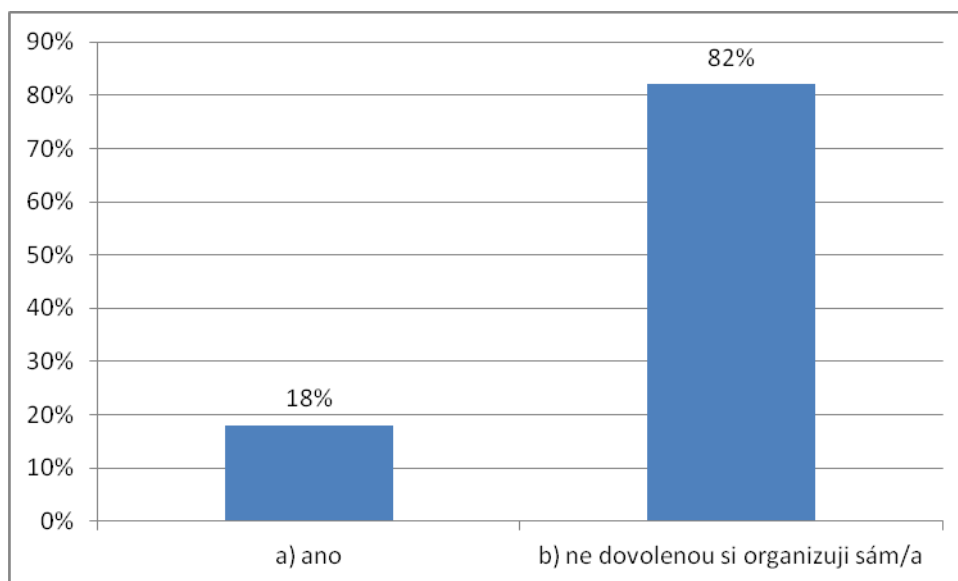
Obrázek 20. Preference typu (druhu) dovolené (n)=95

Během posledních pěti let využilo nabídku cestovních kanceláří nebo cestovních agentur spojenou s pohybovými aktivitami a sportem 23 % respondentů. 77 % takovéto nabídky CK a CA nevyužilo. Respondenti uvádějí jako náplň takového zájezdu nejčastěji pěší turistiku a cyklistiku. Méně často lyžování, kolektivní cvičení.



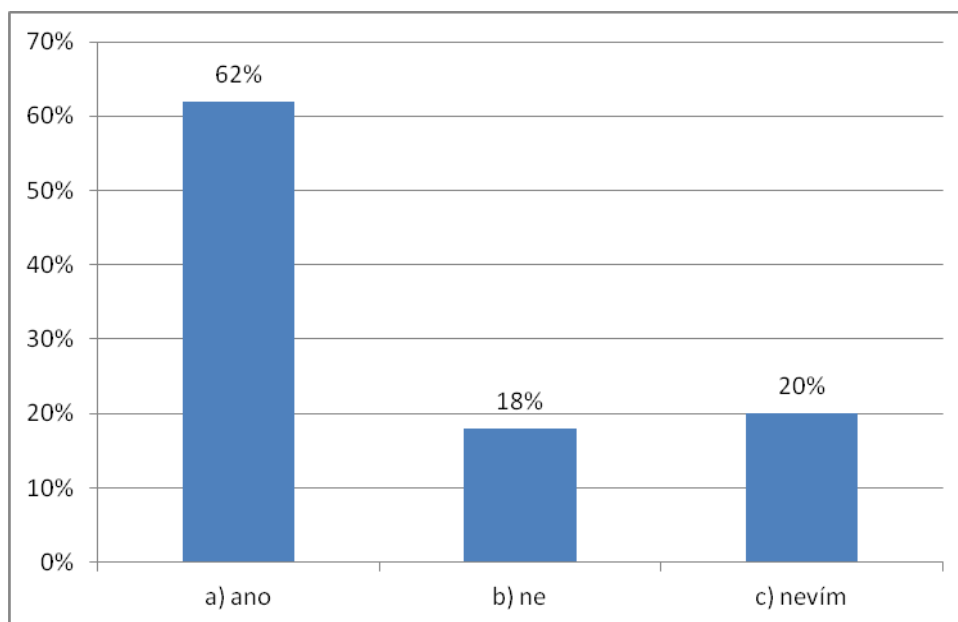
Obrázek 21. Využití nabídky CK a CA spojené s PA a sportem (n)=95

18 % dotazovaných využilo během posledních pěti let nabídku služeb (dovolená, výlety) jiné organizace, klubu apod. spojenou s pohybovými aktivitami a sportem. Většina respondentů (82 %) nevyužilo této nabídky. Mezi nejčastější aktivity provozované na těchto akcích patří pěší turistika, cyklistika. Mezi organizace, jejichž služby respondenti využívají, patří Sokol, TJ, Charita, farnosti i Fitcentrum.



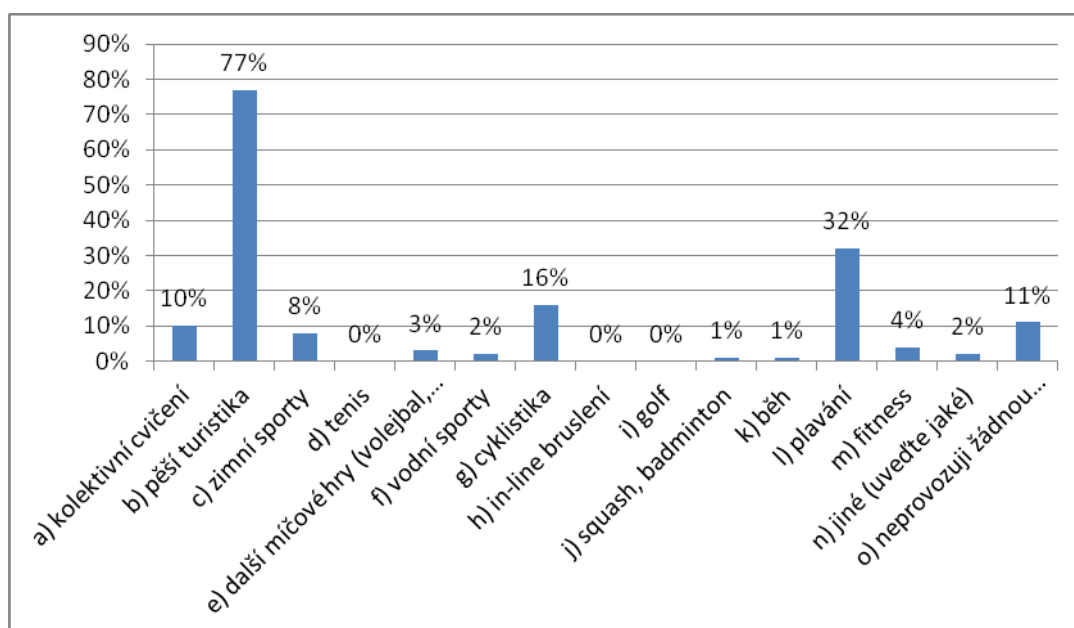
Obrázek 22. Využití nabídky jiné organizace, klubu apod. spojené s PA a sportem (n)=95

62 % respondentů uvádí, že existuje dostatek nabídek zájezdů spojených s pohybovými aktivitami a sportem. 18 % tvrdí, že není dostatek těchto nabídek, 20 % neví.



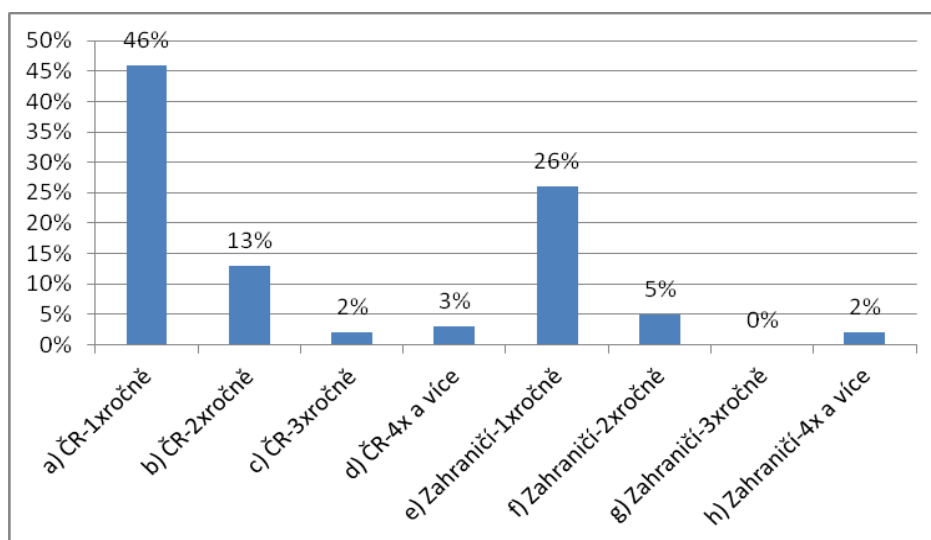
Obrázek 23. Existuje dostatek nabídek zájezdů spojených s PA a sportem? (n)=95

Nejfrekventovanější pohybovou aktivitou během dovolené uvádějí respondenti pěší turistiku (77 %). Další nejužívanější aktivitou je plavání (32 %), cyklistika (16 %), kolektivní cvičení (10 %), zimní sporty (8 %), fitness (4 %), další míčové hry – volejbal, fotbal (3 %), vodní sporty (2 %), běh (1 %), squash – badminton (1 %). Jiné sporty uvádí 2 % dotazovaných (nordic walking, jóga), 11 % respondentů neprovozuje žádnou pohybovou aktivitu.



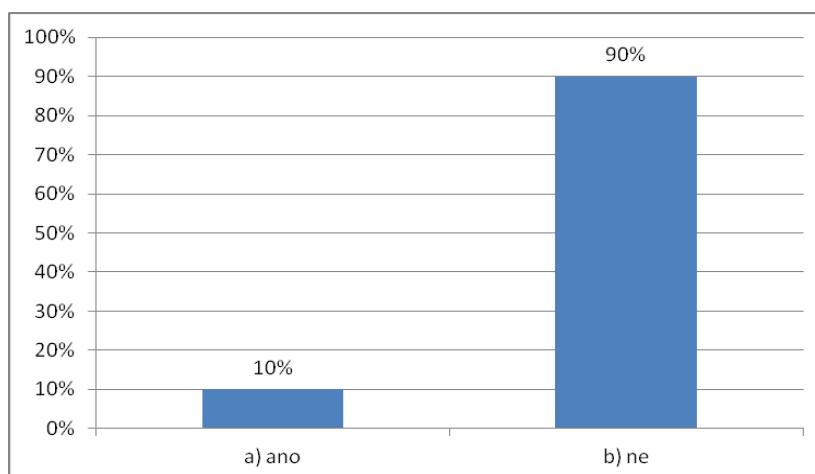
Obrázek 24. Preference PA během dovolené (n)=95

Další dotaz se týkal frekvence dovolené spojené s pohybovou aktivitou v ČR a v zahraničí. Respondenti vyplňovali kontingenční tabulku, kdy v jednom řádku vyplňovali údaje týkající se ČR a ve druhém týkající se zahraniční dovolené. Největší část respondentů tráví dovolenou spojenou s PA a sportem v ČR a to 1x ročně (46 %). Druhým nejčtenějším druhem dovolené je dovolená v zahraničí 1x ročně (26 %). Třetím nejčtenějším druhem je dovolená v ČR 2x ročně (13 %). Další v pořadí je dovolená v zahraničí 2x ročně (5 %), potom dovolená v ČR 4x a více v roce (3 %). Shodně (2 %) respondentů uvádí frekvenci 3x ročně v ČR a 4x a více v zahraničí. Možnost zahraniční dovolené spojené s PA a sportem 3x ročně neuvedl žádný respondent.



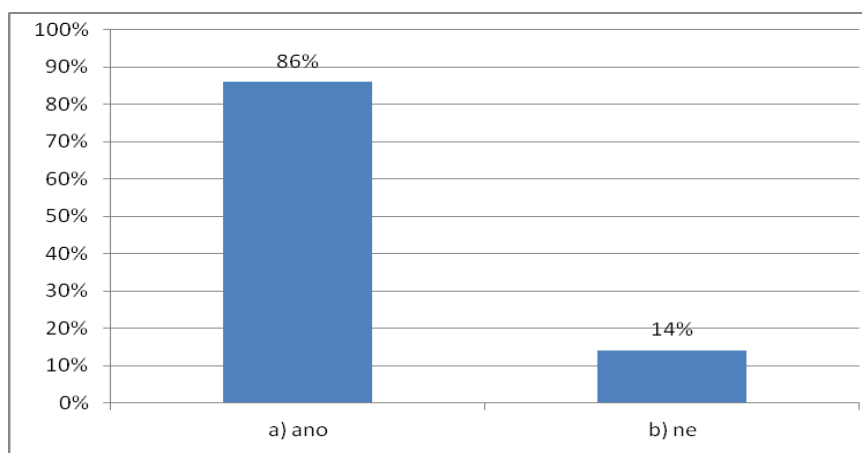
Obrázek 25. Frekvence dovolené s PA a sportem v ČR a zahraničí (n)=95

Většina respondentů uvádí, že je studium U3V neovlivnilo při výběru druhu dovolené v kontextu s pohybovou aktivitou. 10 % respondentů takto studium U3V ovlivnilo.



Obrázek 26. Ovlivnilo Vás studium U3V při výběru druhu dovolené v kontextu s PA? (n)=95

Většina (86 %) uvedla, že je pro ně důležitá PA i mimo dovolenou. Pro 14 % respondentů není PA mimo dovolenou důležitá.



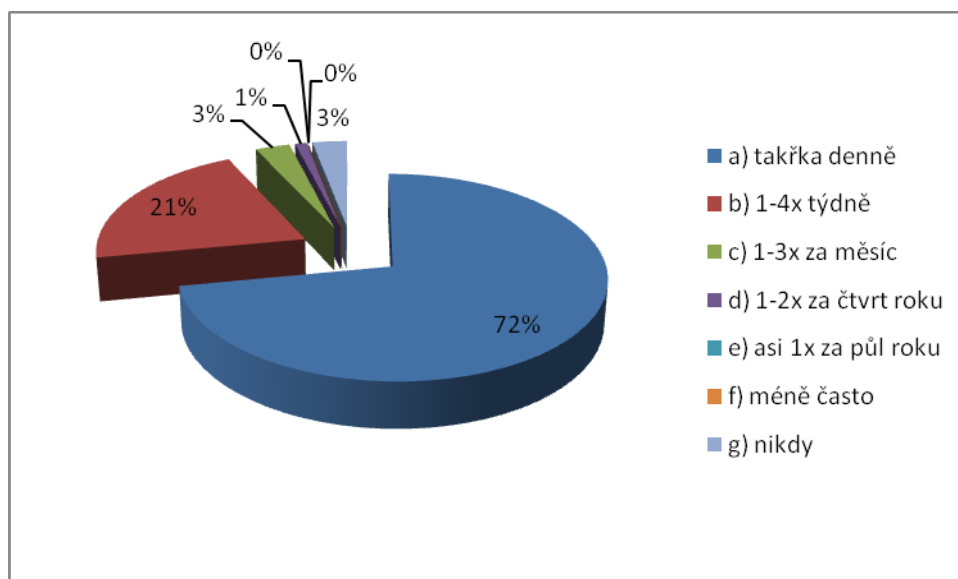
Obrázek 27. Důležitost PA mimo dovolenou (n)=95

Otázka týkající se trávením volného času byla koncipována jako matice otázek uspořádaných do kontingenční tabulky. Respondenti zaškrtovali frekvenci (7 druhů) jednotlivých vybraných aktivit (17 druhů). Kontingenční tabulka se znázorněním absolutní a relativní četnosti je zobrazena v příloze č. 4.

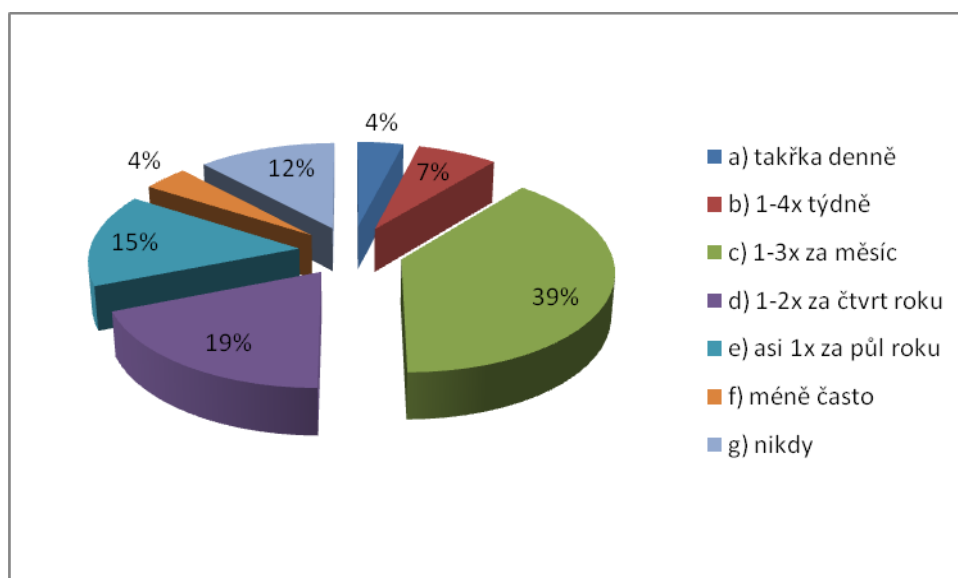
Největší četnost odpovědí (72 %) ze všech druhů aktivit byla zaznamenána u četby (knihy, časopisy, noviny) ve frekvenci takřka denně. Lze konstatovat, že téměř tři čtvrtiny respondentů čtou téměř denně. Druhou nejčetnější odpovědí byla odpověď týkající se práce na PC (pasivní - internet, sociální sítě, nakupování atd.). 47 % respondentů užívá PC téměř denně. 47 % dotazovaných tráví volný čas posezením s přáteli 1 - 3x do měsíce. Možnost procházek téměř denní frekvencí volilo 43 % respondentů. 39 % respondentů navštěvuje kulturní akce (divadlo, kino, výstava, koncert apod.) 1 - 3x do měsíce. Denní péči o zvířata (pes, kočka atd.) volilo 38 % respondentů. 37 % dotazovaných se téměř denně věnuje pasivnímu odpočinku (relaxaci). 37 % respondentů podniká 1 – 2x za čtvrt roku jednodenní výlety (mimo trvalé bydliště).

Shodně 55 % respondentů se nikdy nevěnuje aktivní práci na PC (dokumenty, úprava fotografií apod.), ručním pracím (pletení, vyšívání apod.) a kutilství. 53 % respondentů nikdy nepečuje o domácí zvířata. 50 % respondentů nikdy nenavštěvuje sportovní akce. 46 % dotazovaných nikdy nenavštěvuje jiné vzdělávací kurzy mimo U3V.

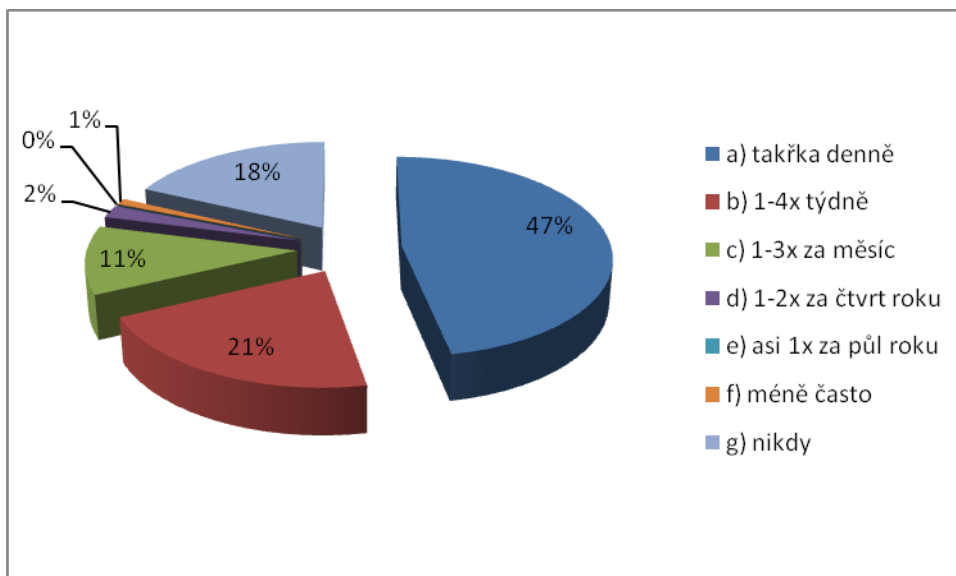
Některé druhy aktivit jsou znázorněné v následujících výšečových grafech.



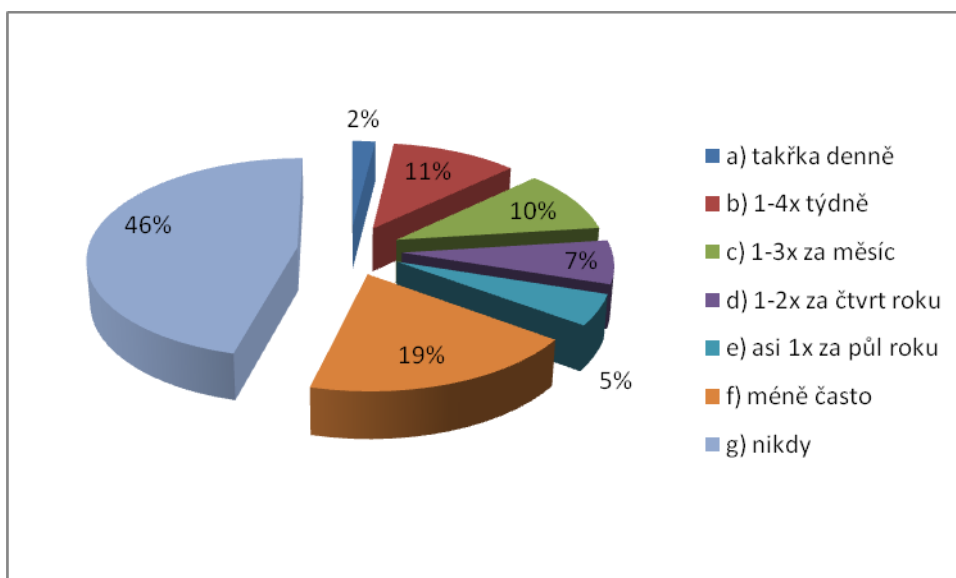
Obrázek 28. Četba (knihy, časopisy, noviny) (n)=95



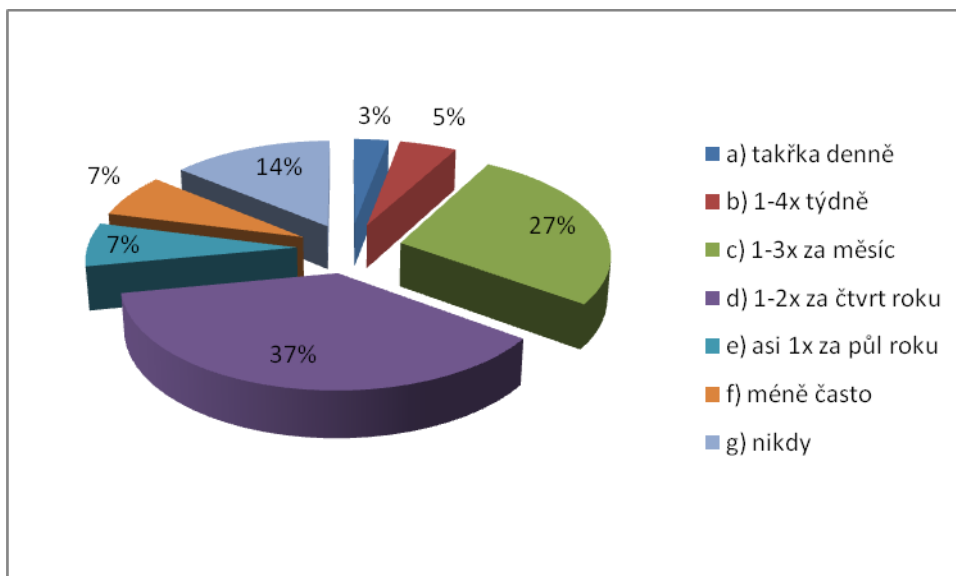
Obrázek 29. Návštěva divadla, kina, výstavy, koncertu atd. (n)=95



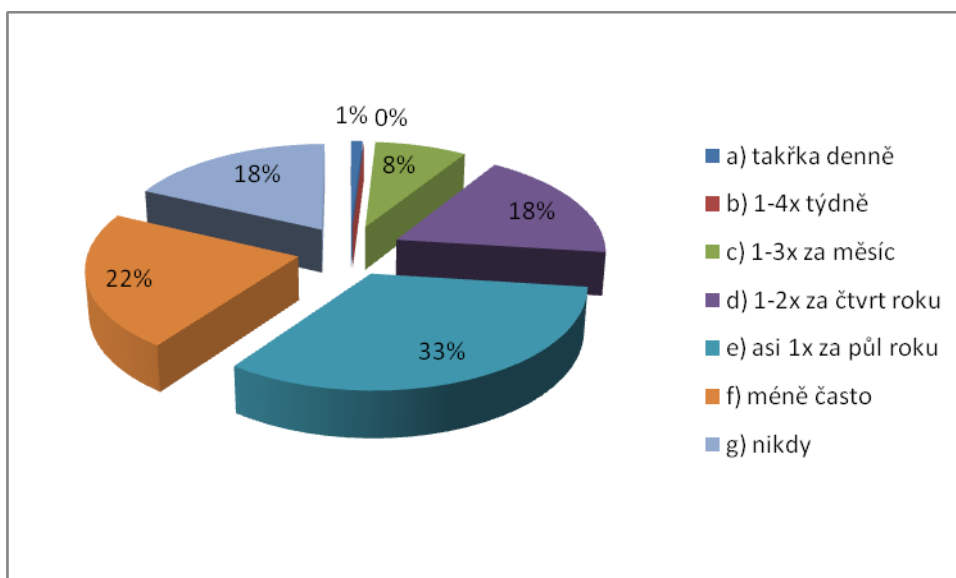
Obrázek 30. Práce s PC pasivní (internet, sociální sítě, nakupování atd.) (n)=95



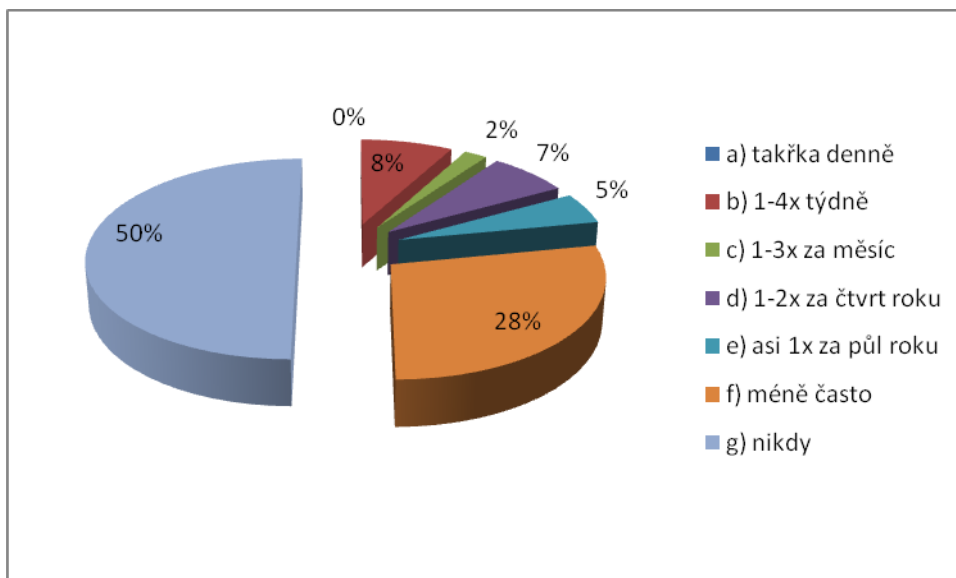
Obrázek 31. Vzdělávací kurzy mimo U3V (n)=95



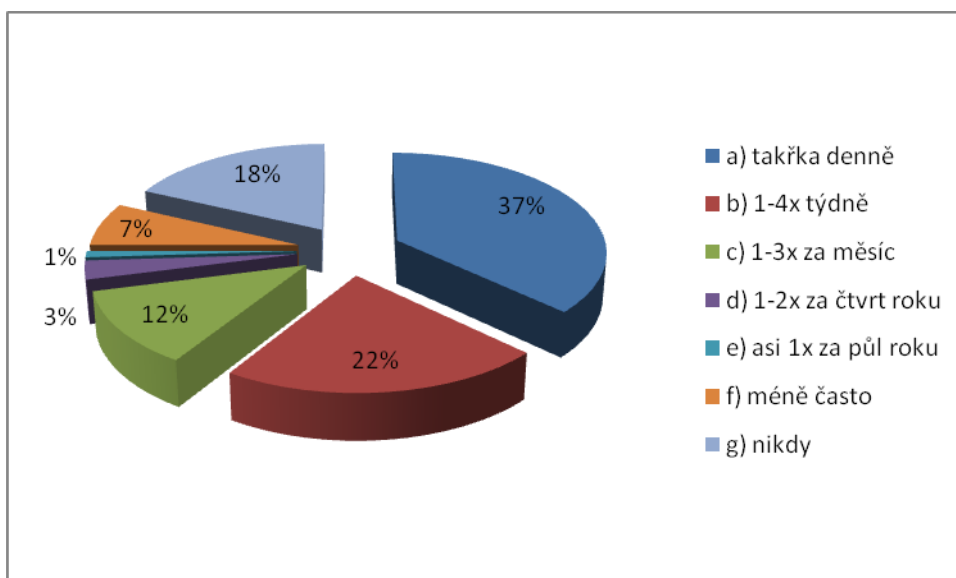
Obrázek 32 Jednodenní výlety (mimo trvalé bydliště) (n)=95



Obrázek 33. Cestování (dovolená delší jak 1 den) (n)=95

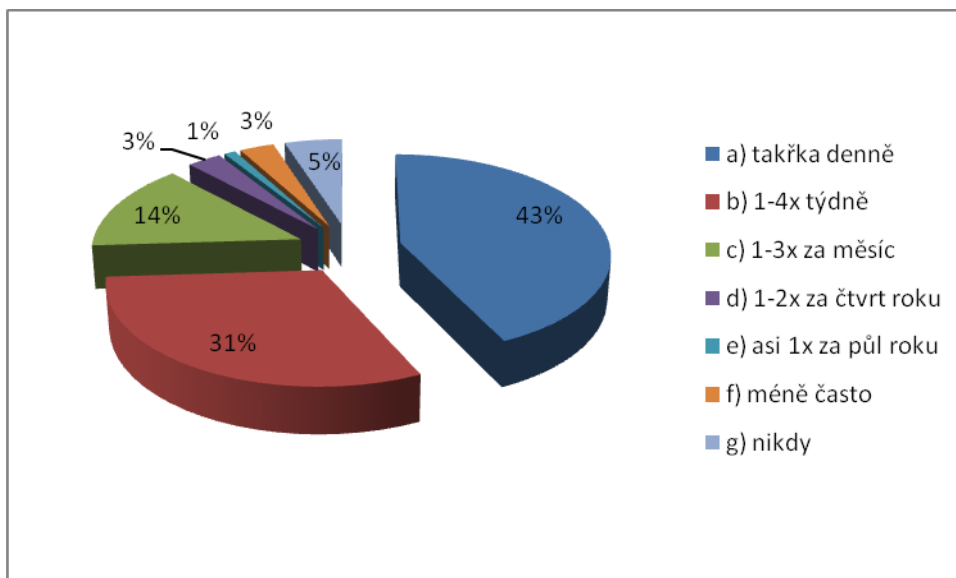


Obrázek 34. Návštěva sportovních akcí (n)=95

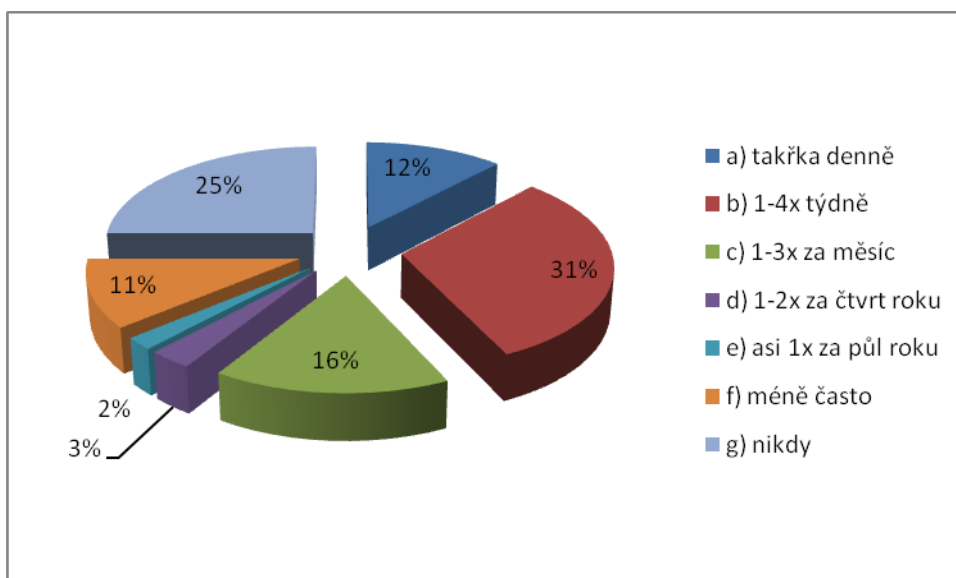


Obrázek 35. Pasivní odpočinek (relaxace) (n)=95

Z obrázku 35. Vyplývá, že 37 % respondentů odpočívá a relaxuje takřka denně. 22 % dotazovaných 1 – 4x za týden a 18 % respondentů nikdy neodpočívá a nerelaxuje.



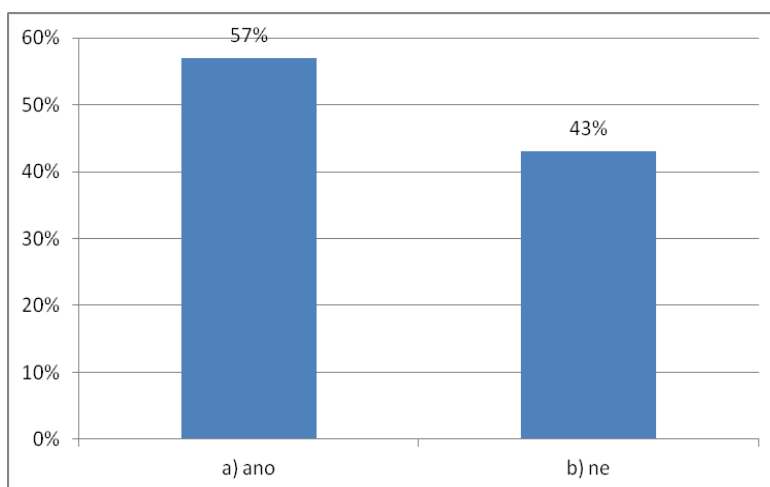
Obrázek 36. Procházky (n)=95



Obrázek 37. Pohybová aktivita a sport (n)=95

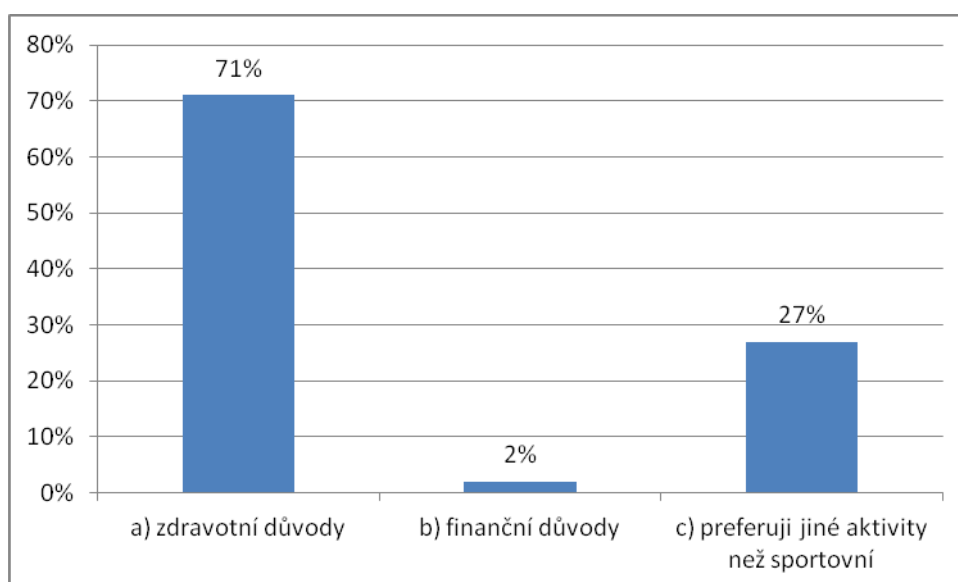
43 % respondentů chodí denně na procházky, 31 % chodí na procházky 1-4x týdně. Pouze 5 % dotazovaných na procházky nikdy nechodí. Pohybové aktivitě a sportu se věnuje 31 % respondentů 1-4x týdně, 25 % PA a sport neprovozuje.

Další dotazy se vztahovaly k vykonávání pouze sportovních aktivit. 57 % respondentů provozuje sportovní aktivity v běžném životě, 43 % respondentů nesportuje nebo nemůže sportovat.



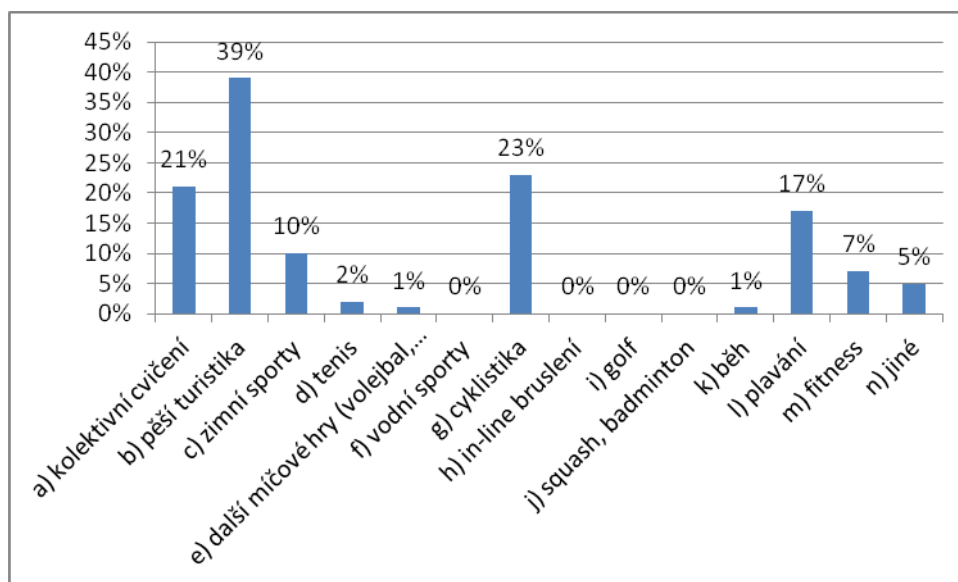
Obrázek 38. Provozujete sportovní aktivity? (n)=95

Další otázka se týkala důvodů, proč respondenti neprovozují sportovní aktivity. Odpovídali pouze respondenti, kteří uvedli v předchozí otázce, že neprovozují sportovní aktivity. 71 % uvedla, že nesportuje ze zdravotních důvodů, 1 % uvedlo, že nesportuje z finančních důvodů, 27 % dotázaných preferuje jiné aktivity než sportovní. Mezi tyto aktivity patří hlídání vnoučat, kultura, odpočinek.



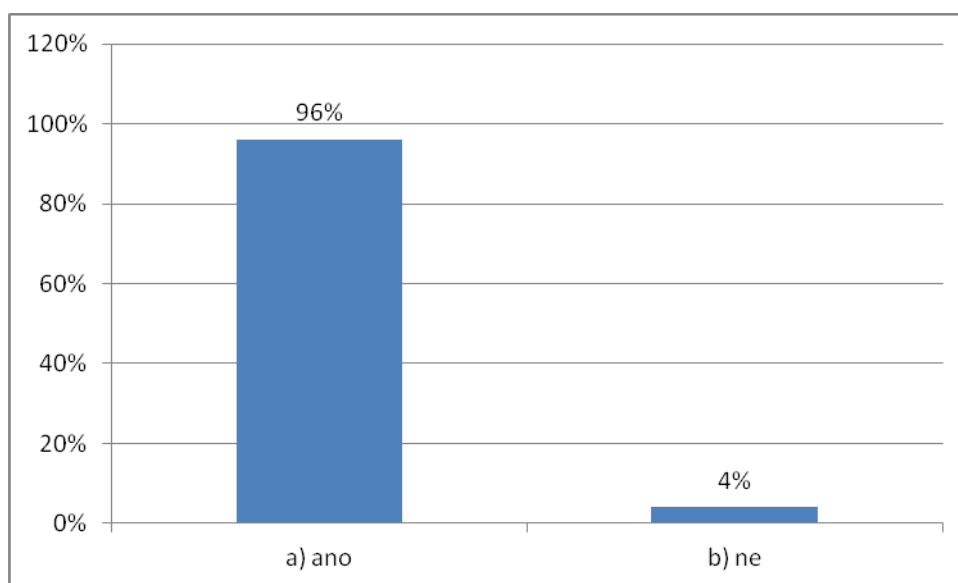
Obrázek 39 Důvody neprovozování sportovních aktivit (n)=41

Respondenti, kteří provozují sportovní aktivity, dále odpovídali, jakým pohybovým aktivitám se věnují nejvíce během roku. Nejčastější udávanou aktivitou je pěší turistika (39 %), dále cyklistika (23 %), kolektivní cvičení (21 %), plavání (17 %), zimní sporty (10%), fitness (7 %), jiné – jóga, tai-chi, zdravotní cvičení (5 %), tenis (2 %), 1 % respondentů uvedlo běh a 1 % uvedlo další míčové hry (volejbal, fotbal atd.).



Obrázek 40. Nejčastější druhy PA provozovaných během roku (n)=56

Pravidelná PA ovlivňuje 96 % dotázaných (provozujících sportovní aktivity). 4 % pravidelná PA neovlivňuje. Respondenti uvádí, že pravidelná PA jim pomáhá zlepšovat pohyblivost, udržuje fyzickou a psychickou pohodu, k udržení kondice, k udržení hmotnosti, ke zlepšování zdraví, umožňuje kontakt s přáteli.



Obrázek 41. Ovlivňuje pravidelná PA kvalitu Vašeho života? (n)=56

5.2 Analýza úrovně pohybové aktivity

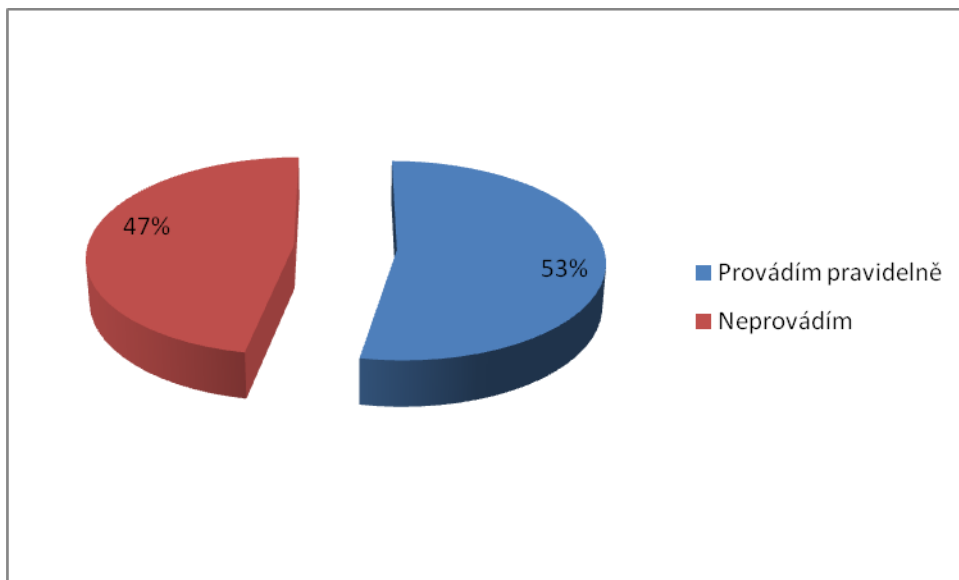
Pro hodnocení pohybové aktivity cílové skupiny byl použit dotazník International physical activity questionnaire (IPAQ - short). Jedná se o mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě. Dotazník IPAQ obsahuje otázky týkající se pohybové aktivity respondentů. Zjišťuje pohybovou aktivitu, kterou vykonávají respondenti jako součást jejich každodenního života. Pomocí dotazování se zjišťuje čas, který strávili pohybovou aktivitou v posledních 7 dnech.

Základní popisné charakteristiky souboru jsou uvedeny v Tab. 4. Při zpracování byly využity základní statistické ukazatele (aritmetický průměr, rozptyl a směrodatná odchylka). Výzkumného šetření se účastnilo 95 respondentů. Jejich průměrný věk je 69,6 roků. Průměrná hmotnost respondentů je 73,8 kg. Průměrná výška je 166,2 cm. Další charakteristikou je hodnota index tělesné hmotnosti BMI (body mass index), který zohledňuje váhu i výšku jednotlivce. Je to indikátor podváhy, nadváhy a normální tělesné hmotnosti jednotlivce. Ideální váha člověka je v rozmezí 18,5–24,9 BMI, nadváha 25-29,9 BMI, obezita 1. stupně 30–34,9 BMI, obezita 2. stupně (vysoká) 35-40 a 40 a více obezita 3. stupně (velmi vysoká). Průměrné BMI zkoumaného souboru je 27. Nejmenší údaj je 19 BMI a největší 35 BMI.

Tabulka 4: Základní popisné charakteristiky souboru

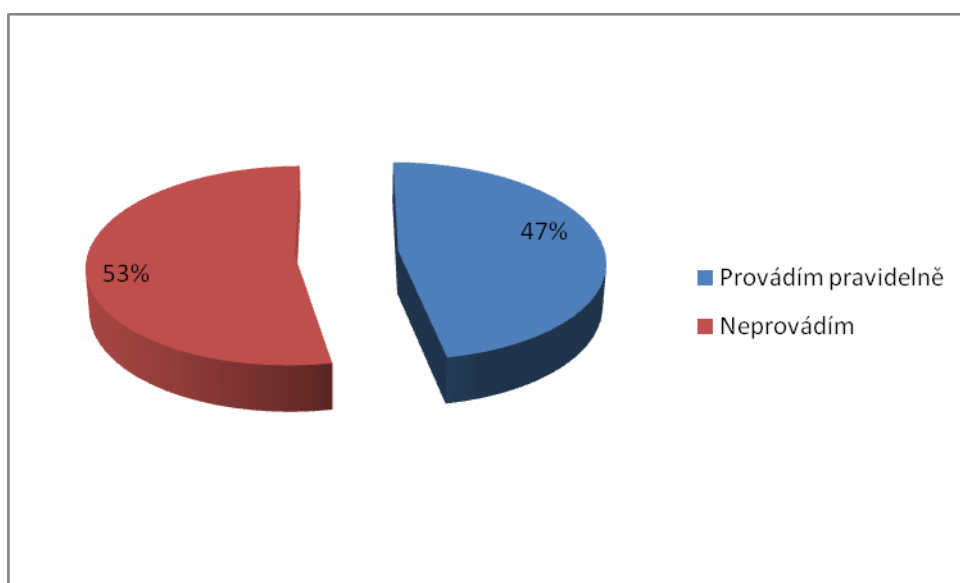
		Celý soubor (n=95)
Věk (roky)	M	69,6
	SD	5,64
	Range	60-89
Hmotnost (kg)	M	73,8
	SD	10,86
	Range	52-105
Výška (cm)	M	166,2
	SD	6,43
	Range	1,48-1,91
BMI (kg.m-2)	M	27
	SD	3,43
	Range	19-35

53 % respondentů provádí intenzivní PA během týdne, 47 % intenzivní PA neprovádí. Intenzivní pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Respondenti brali v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.



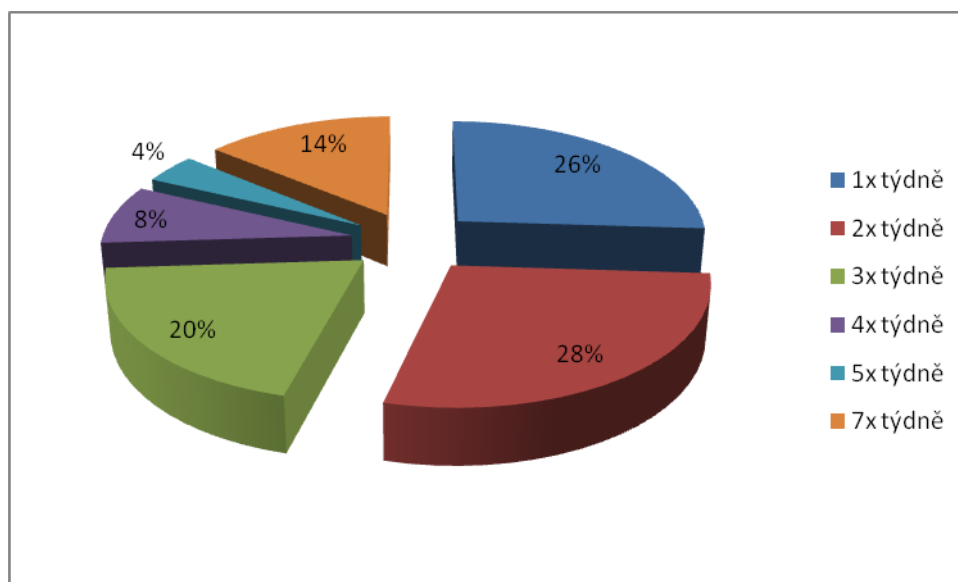
Obrázek 42. Provádění intenzivní PA během týdne (n)=95

47 % respondentů provádí středně zatěžující PA během týdne, 53 % středně zatěžující PA neprovádí. Středně zatěžující pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu více než normálně. Respondenti brali v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.



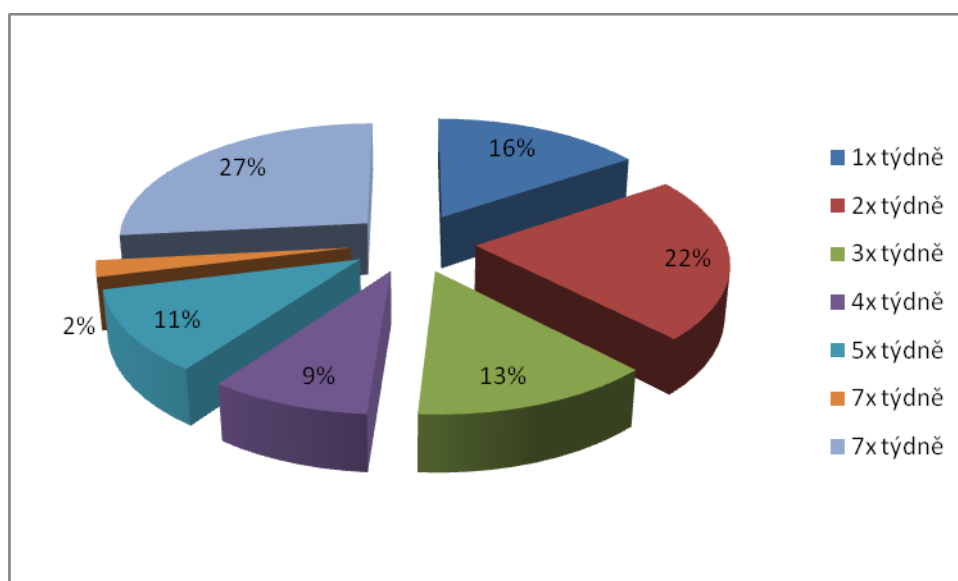
Obrázek 43. Provádění středně zatěžující PA během týdne (n)=95

Důležitým ukazatelem je frekvence PA. Respondenti, kteří provádějí intenzivní PA po dobu alespoň 20 minut a více, dosahují při konání intenzivní PA následné frekvence (viz obr. 43). Z doporučení WHO zdraví prospěšná intenzivní PA je ta, prováděná min. 3 krát týdně po dobu min. 20 minut. Do tohoto kritéria spadá 46 % dotazovaných, kteří provádějí intenzivní PA.



Obrázek 44. Frekvence intenzivní PA (n)=50

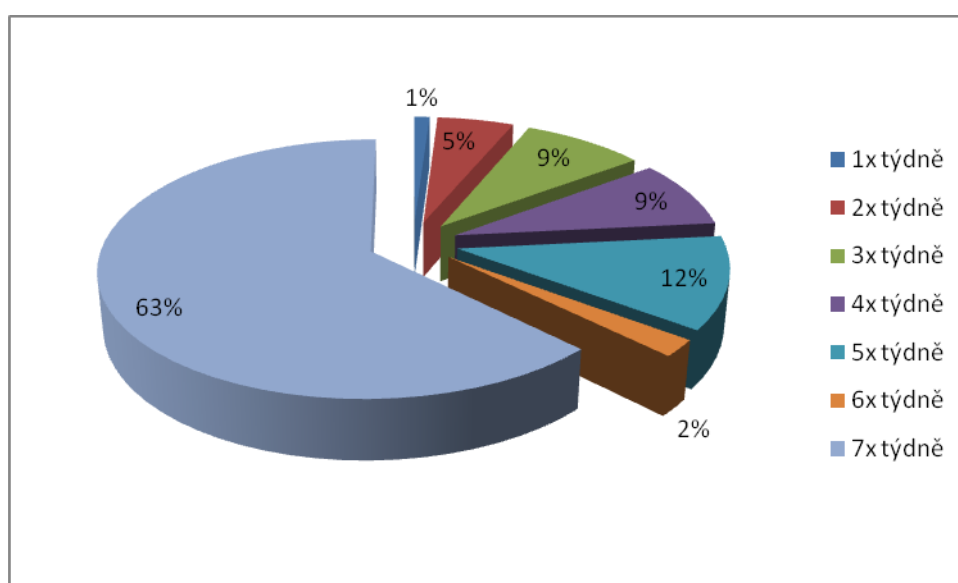
Respondenti, kteří provádějí středně zatěžující PA po dobu alespoň 30 minut a více, dosahují při konání intenzivní PA následné frekvence (viz obr. 44). Z doporučení WHO zdraví prospěšná PA střední intenzity je ta, prováděná min. 5 krát týdně po dobu min. 30 minut. Do tohoto kritéria spadá 40 % dotazovaných, kteří provádějí středně zatěžující PA.



Obrázek 45. Frekvence středně zatěžující PA (n)=45

11 respondentů provozuje intenzivní PA 3 krát a více týdně a zároveň středně zatěžující PA 5 krát a více za týden. Což představuje 22 % z těch, kteří provozují intenzivní PA a 24 % z těch kteří vykonávají středně zatěžující PA.

Další dotaz se týkal doby a frekvence chození respondentů. Chůze musí trvat déle než 10 minut. 94 dotazovaných chodí, jeden z respondentů nechodí, nebo chodit nemůže. Průměrná doba chůze jednoho respondenta za jeden den je 102 min. Největší část 63 % respondentů chodí 7 krát týdně po dobu delší než 10 min. 12 % dotazovaných chodí 5 krát týdně, shodně po 9 % respondentů chodí ve frekvenci 4 krát a 3 krát týdně.



Obrázek 46. Počet dnů v týdnu strávených chozením nepřetržitě alespoň 10 minut
(n)=94

6. DISKUZE

Z přehledu poznatků a porovnávání studií z domácích i zahraničních zdrojů je jasné, že se sport a cestovní ruch se stal nedílnou součástí moderní společnosti. Podle anket uskutečněných během několika posledních let stále znovu vyplývá, že zaměstnaní lidé by se nejraději v jejich důchodovém věku nejčastěji věnovali cestování. V návaznosti na Teoretická východiska kapitoly 2.1.1 a 2.1.2 jsme pracovali s pojmem sportovní cestovní ruch v kontextu s aktivní účastí na sportovních a pohybových aktivitách. Jedná se tedy o sportovní cestovní ruch rekreační a relaxační nebo aktivní. Vyloučíme tedy pasivní účast.

Z výzkumů a analýz uvedených v přehledu poznatků vyplývá, že i pro Evropu se cílová skupina seniorů stává jednou z nejdůležitějších. Z dat ČSÚ a dalších, ve vztahu k cestovnímu ruchu, vyplývá, že senioři tvoří velice důležitou cílovou skupinou. Počet seniorů bude v budoucnu narůstat a s tím bude stoupat i poptávka po kvalitních produktech cestovního ruchu pro tento soubor klientů. Je možné předpokládat, že skupina seniorů bude využívat více luxusních hotelů, penzionů, než např. skupina mladých cestovatelů a rodin s dětmi. Demografické údaje a prognózy pro ČR potvrzují fakt, že průměrný věk české populace klesá a bude klesat rapidně i v budoucnosti. Je jasné, že věkové kategorie 65+ a starší budou po kategorii produktivního věku 15-64 let nejpočetnější skupinou obyvatel ČR. V potaz je nutné brát i tu skutečnost, že kupní síla seniorů klesá s věkem, a to jak v ČR, tak v ostatních zemích Evropy. Ve věkovém segmentu 60-64 let pracuje v ČR necelá čtvrtina lidí. Ovšem dalším aspektem k možnému nárůstu kupní síly je majetek seniorů. I Demunter (2011) ve svém sdělení prostřednictvím Eurostatu (evropský statistický úřad) a Evropské komise upozornil na skutečnosti, které vznikají při analýzách demografických trendů v Evropě. Upozorňuje na nutnost rychlého zareagování a přizpůsobení subjektů v odvětví cestovního ruchu. Upozorňuje na segment zákazníků 65+. Tato skupina má významný tržní potenciál.

Výzkum volného času v USA v roce 1993 ukázal, že starší lidé tráví většinu svého volného času volnočasovými aktivitami v okolí svého domova, které jsou převážně sedavého způsobu a založené většinou společensky (Lawton, 1993). Takto byla vnímána skupina seniorů v devadesátých letech dvacátého století. V zahraničních zdrojích se v současné době objevuje, po „degradujících“ nebo „podceňovaných“ názvech jako je Calm generation apod., nový název New-age eldery. Tento mnohem vhodněji charakterizuje novodobé seniory.

Ovšem nesmíme předpokládat, že všichni starší lidé jsou součástí New-age elderly. Shiffman a Sherman (1991) používali termín New-age elderly také. Popisují tento segment jako skupinu, která nepatří do negativního stereotypu obrazu tradiční starší populace. Tento segment ctí pozitivní hodnoty, postoje a chování, které se liší od tradičních skupin. Upřednostňuje cestování, stejně jako je tomu u mladších věkových skupin, a zapojuje se do dobrodružství turistických aktivit, jako je rafting na divoké vodě. Mathur et al. (1998) identifikoval tento New-age elderly dílčí segment pomocí výzkumu v rodinách. Průměrný věk New-age elderly byl 63,3 roků, s kognitivním věkem téměř o 12 roků mladším, než je jejich chronologický věk. Dle těchto výsledků je patrné, že by část respondentů mohla být aktivní a mít zájem o sportovní cestovní ruch.

Výsledky dotazníkového šetření ukázaly, že více než polovina dotazovaných využívá většinou služeb CA a CK. Velká část oslovených si dovolenou organizuje sama. Většinu cestují s partnerem/partnerkou nebo s přáteli. Na otázku zdali existuje dostatek zájezdů určených pro seniory odpovědělo 46 % respondentů kladně. 37 % odpovědělo záporně. 17 % neví. Necelá polovina respondentů využívá služeb CA a CK určených cíleně pro seniory. Zde vidíme možnou rezervu v oslovení většího počtu potenciálních zákazníků. Dle našeho šetření se většina lidí dozvěděla o těchto produktech od přátel. Z menší části se dozvěděla o těchto produktech návštěvou CK a CA, z časopisů a katalogu zájezdů. Pouze malá část se informace dozvídá z internetu. V kontextu se zjištěním, že bezmála 70 % respondentů používá internet téměř každý den, se internet stává jedním z nejdostupnějších a nejvyužívanějších zdrojů informací. Tento zdroj by měl být využíván marketingy v oblasti sportovního cestovního ruchu i v oblasti seniorského cestovního ruchu. Necelá polovina (43 %) respondentů využívá občas mimosezónní pobyty a různé slevové akce. Můžeme konstatovat, že tento marketingový nástroj je účinný v segmentu seniorů.

Gozalová, Shchikanov, Vernigor a Bagdasarian (2014) ve svém výzkumu učinili závěr, že sport a cestovní ruch se stal nedílnou součástí moderní společnosti. Bez ohledu na běžné důvody pro cestování (pro podnikání nebo potěšení) dávají přednost spojení cestování s rekreačními aktivitami, tedy sportem. Ze skupiny 150 respondentů z různých společenských vrstev (podnikatelé, studenti, mladé rodiny s dětmi a starší lidé) bylo zjištěno, že 90 % respondentů preferuje aktivní trávení volného času a pouze 10 % (rodiny s dětmi), dávají přednost pasivní rekreaci. Při porovnání výsledků tohoto výzkumu s výsledky našeho šetření

se nepotvrdily předpoklady, že většina studentů U3V bude preferovat dovolenou spojenou s pohybovou aktivitou a sportem – sportovní cestovní ruch. Z výsledků vyplývá, že nejpreferovanější je dovolená poznávací, dále lázeňské a relaxační a pobytové zájezdy. Aktivní dovolenou preferuje jen 8 % respondentů. Na druhou stranu 23 % respondentů využilo nabídky CK a CA spojené s PA a sportem. Pouze 18 % respondentů využilo nabídky jiné organizace, klubu apod. spojené s PA a sportem. Většinou se jednalo o organizace SOKOL, TJ, Charita, farnosti i Fitcentrum.

Důležitou informací ohledně analýzy poptávky je ta skutečnost, že 62 % respondentů tvrdí, že existuje dostatek nabídek zájezdů spojených s PA a sportem. Nejfrekventovanější pohybovou aktivitou během dovolené uvádějí respondenti pěší turistiku. Další nejužívanější aktivitou je plavání, cyklistika, kolektivní cvičení, zimní sporty, fitness a další míčové hry. 11 % neprovozuje žádnou PA. Respondenti tráví dovolenou v ČR nejčastěji 1x ročně a v zahraničí také uvedli frekvenci dovolené 1x ročně. Malá část respondentů jezdí na dovolenou v ČR 2x ročně a 2x ročně v zahraničí. Vícekrát ročně cestuje zanedbatelná část oslovených. Z těchto údajů vyplývá nutnost zaměřit se v nabídkách služeb cestovního ruchu na skutečnost, že většina zákazníků v tomto segmentu tráví dovolenou 2x ročně a to jednou v ČR a jednou v zahraničí. Nejčastější frekvence jednodenních výletů je 1 – 2x za čtvrt roku. Dovolenu delší jak jeden den podnikají respondenti 1x za půl roku, což odpovídá předchozím výsledkům.

Většina respondentů uvádí, že je studium U3V neovlivnilo při výběru druhu dovolené v kontextu s pohybovou aktivitou. 10 % respondentů takto studium U3V ovlivnilo. Při položení této výzkumné otázky se nepotvrdil náš předpoklad, že by studium U3V mohlo kladně ovlivnit studenty při výběru dovolené spojené s PA. Rozvrhy U3V obsahují několik přednášek s tématem zdravého životního stylu a zdraví prospěšné pravidelné pohybové aktivity. Zde by bylo zajímavé srovnání mezi studenty jednotlivých fakult UP v Olomouci, hlavně s Fakultou tělesné kultury. Toto srovnání by mohlo být tématem dalšího výzkumu.

Dalším dílčím cílem bylo zjistit, jak tráví respondenti volný čas a v jaké frekvenci tyto aktivity provozují. Nejfrekventovanější odpovědí byla denní četba knih, časopisů a novin. Následující nejoblíbenější aktivitou ve volném čase bylo pasivní využívání PC (internet, sociální sítě, nakupování atd.). Necelá polovina respondentů chodí na procházky každý den. Mezi další oblíbené činnosti patří péče o domácí zvířata a pasivní odpočinek. Shodně 55 %

respondentů se nikdy nevěnuje aktivní práci na PC (dokumenty, úprava fotografií apod.), ručním pracím (pletení, vyšívání apod.) a kutilství. 53 % respondentů nikdy nepečuje o domácí zvířata. 50 % respondentů nikdy nenavštěvuje sportovní akce. 46 % dotazovaných nikdy nenavštěvuje jiné vzdělávací kurzy mimo U3V. v kontextu s pasivním sportovním ruchem je důležitá informace, že polovina respondentů nikdy nenavštěvuje sportovní akce. 43 % respondentů chodí denně na procházky, 31 % chodí na procházky 1-4x týdně. Pouze 5 % dotazovaných na procházky nikdy nechodí. Pohybové aktivitě a sportu se věnuje 31 % respondentů 1-4x týdně. 25 % PA a sport neprovozuje. Z předchozích výsledků je patrný zájem o PA. Chůze je jednou z nejoblíbenějších pohybových aktivit.

Následující otázky se věnovaly sportovním aktivitám. 57 % respondentů provozuje sportovní aktivity v běžném životě. 43 % respondentů nesportuje nebo nemůže sportovat. Většina z těch, kteří nesportují, nemohou sportovat ze zdravotních důvodů. Čtvrtina z těch, kteří nesportují, preferují jiné aktivity než sportovní. Ti, kteří sportují, preferují během roku podobné sportovní aktivity, jako upřednostňují na dovolené. Je to pěší turistika, cyklistika, kolektivní cvičení, plavání a zimní sporty. 96 % dotázaných provozujících sportovní aktivity uvedli, že PA ovlivňuje pozitivně kvalitu jejich života. 4 % dotazovaných pravidelná PA neovlivňuje. Respondenti uvádí, že pravidelná PA jim pomáhá zlepšovat pohyblivost, udržuje fyzickou a psychickou pohodu, pomáhá udržovat kondici, pomáhá k udržení hmotnosti, ke zlepšování zdraví, umožňuje kontakt s přáteli.

Zde je důležitý výčet sportovních aktivit, které by měly být v nabídce produktů sportovního cestovního ruchu určených pro seniory. Je to tedy z valné většiny pěší turistika, dále cyklistika, kolektivní cvičení, plavání a zimní sporty.

Další podstatnou částí práce je analýza úrovně pohybové aktivity u cílové skupiny studentů U3V Cyrilometodějské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Výsledky Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě IPAQ zjišťují frekvenci a dobu trvání intenzivní pohybové aktivity a středně zatěžující pohybové aktivity. Jednotlivé charakteristiky pohybových aktivit byly popsány v kapitole 5.2. Výsledky byly porovnávány s doporučeními Světové zdravotnické organizace (WHO). Z doporučení WHO zdraví prospěšná intenzivní PA je ta, prováděná min. 3 krát týdně po dobu min. 20 minut. Zdraví prospěšná PA střední intenzity je ta, prováděná min. 5 krát týdně po dobu min. 30 minut. Ze souborů respondentů,

kteří provádějí jednotlivé druhy pohybových aktivit, byl proveden výběr, vyhovující daným kritériím. Do tohoto kritéria spadá 46 % dotazovaných, kteří provádějí intenzivní PA, což představuje 24 % z celkového počtu respondentů. Do kritéria vymezující zdraví prospěšnou PA střední intenzity spadá 40 % dotazovaných, kteří provádějí středně zatěžující PA, což představuje 19 % z celkového počtu respondentů. 11 % respondentů provozuje intenzivní PA 3 krát a více týdně a zároveň středně zatěžující PA 5 krát a více za týden. Což představuje 22 % z těch, kteří provozují intenzivní PA a 24 % z těch kteří vykonávají středně zatěžující PA. Pro výpočet celkového počtu respondentů, kteří vykonávají zdraví prospěšnou pravidelnou PA dle doporučení WHO, je nutné vzít tento fakt v úvahu. Z celkového počtu 95 respondentů 30 dotázaných splňuje podmínky pro zdraví prospěšnou PA.

7. ZÁVĚRY

Hlavním cílem práce je analýza poptávky v oblasti sportovního cestovního ruchu u cílové skupiny seniorů navštěvující Univerzitu třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci.

Výsledky dotazníkového šetření prokázaly, že více než polovina studentů U3V Cyrilometodějské fakulty využívá většinou služeb CA a CK. Zbytek dotazovaných si dovolenou organizuje samostatně. Většinu cestují s partnerem/partnerkou nebo s přáteli. Nepotvrdily se naše předpoklady, že většina studentů U3V bude preferovat dovolenou spojenou s pohybovou aktivitou a sportem – sportovní cestovní ruch. Z výsledků vyplývá, že nejpreferovanější je dovolená poznávací, dále lázeňské a relaxační a pobytové zájezdy. Aktivní dovolenou preferuje jen 8 % respondentů.

Dotazovaní tráví dovolenou v ČR nejčastěji 1x ročně, v zahraničí uvedli také nejčastější frekvenci dovolené 1x ročně. Nejfrekventovanější pohybovou aktivitou během dovolené uvádějí respondenti pěší turistiku. Další nejužívanější aktivitou je plavání, cyklistika, kolektivní cvičení, zimní sporty, fitness a další míčové hry. Na tyto druhy aktivit by měly být zaměřeny služby ve sportovním cestovním ruchu určeným pro seniory.

40 % respondentů využívá služeb CA a CK určených cíleně pro seniory. Většina dotazovaných se dozvěděla o těchto produktech od přátel. Zde vidíme možnou rezervu v oslovení většího počtu potenciálních zákazníků. Pouze malá část se informace dozvídá z internetu. V kontextu se zjištěním, že bezmála 70 % respondentů používá internet téměř každý den, se internet stává jedním z nejdostupnějších a nejvyužívanějších zdrojů informací. Tento zdroj by měl být využíván marketéry v oblasti sportovního cestovního ruchu i v oblasti seniorského cestovního ruchu.

Většina respondentů uvádí, že je studium U3V neovlivnilo při výběru druhu dovolené v kontextu s pohybovou aktivitou. 10 % respondentů takto studium U3V ovlivnilo. Při položení této výzkumné otázky se nepotvrdil náš předpoklad, že by studium U3V mohlo kladně ovlivnit studenty při výběru dovolené spojené s PA. Zde by bylo zajímavé srovnání

mezi studenty jednotlivých fakult UP v Olomouci, hlavně s fakultou tělesné kultury. Toto srovnání by mohlo být tématem dalšího výzkumu.

Dalším dílčím cílem bylo zjistit, jak tráví respondenti volný čas a v jaké frekvenci tyto aktivity provozují. Nejčtenější odpovědí byla denní četba knih, časopisů a novin. Následující nejoblíbenější aktivitou ve volném čase bylo pasivní využívání PC (internet, sociální sítě, nakupování atd.). Necelá polovina respondentů chodí na procházky každý den. Mezi další oblíbené činnosti patří péče o domácí zvířata a pasivní odpočinek. Pohybové aktivity a sportu se věnuje 31 % respondentů 1-4x týdně. 25 % PA a sport neprovozuje. Z předchozích výsledků je patrný zájem o PA. Chůze je jednou z nejoblíbenějších pohybových aktivit.

Následující podstatnou částí práce je analýza úrovně pohybové aktivity u cílové skupiny studentů U3V Cyrilometodějské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Úroveň PA byla zjišťována pomocí mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ - short). Výsledky byly porovnávány s doporučeními Světové zdravotnické organizace (WHO). Z doporučení WHO zdraví prospěšná intenzivní PA je ta, prováděná min. 3 krát týdně po dobu min. 20 minut. Zdraví prospěšná PA střední intenzity je ta, prováděná min. 5 krát týdně po dobu min. 30 minut. Z celkového počtu 95 respondentů 30 dotázaných splňuje podmínky pro zdraví prospěšnou PA. Můžeme konstatovat, že 32 % dotazovaných provozuje zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu a tím přispívá ke tvorbě a udržení svého zdraví a životní spokojenosti. Což představuje pozitivní výsledek u této věkové skupiny respondentů.

Z výsledků a analýz vyplývá, že senioři jsou a stanou se důležitou cílovou skupinou cestovního ruchu. Ve spojení se zjištěním, že pouze malá část respondentů využívá služeb sportovního cestovního ruchu, ale přitom třetina oslovených provozuje pravidelnou pohybovou aktivitu, se tato skupina jeví jako možní zákazníci služeb sportovního cestovního ruchu. Většina z nich si uvědomuje, že PA a sport pozitivně ovlivňuje jejich zdraví a kvalitu života. V tomto kontextu je důležité správné oslovení potenciálních klientů prostřednictvím správných nástrojů marketingové komunikace. Pro cílovou skupinu seniorů je důležitá nabídka správných druhů aktivit tka, aby vyhovovala jejich potřebám popsaných výše.

8. SOUHRN

Tato práce se zabývá analýzou poptávky v oblasti sportovního cestovního ruchu u cílové skupiny seniorů navštěvující Univerzitu třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci - Cyrilometodějskou fakultu. Dílčím úkolem bylo zjistit, jak tráví respondenti volný čas a v jaké frekvenci tyto aktivity provozují. Dalším cílem práce je zjištění úrovně pravidelné pohybové aktivity studentů U3V a porovnat je s doporučením Světové zdravotnické organizace (WHO) pro tuto cílovou skupinu.

Teoretická část se zabývá problematikou sportovního cestovního ruchu. Byla provedena analýza sekundárních zdrojů z oblasti definic a typologie sportovního cestovního ruchu, vývoje cestovního ruchu pro seniory. Byly popsány motivační faktory zákazníků seniorského cestovního ruchu. Další oblasti přehledu poznatků se zabývaly charakteristikou, demografickými údaji a prognózami v České republice a v Evropě, pohybovou aktivitou, životním stylem seniorů a vzdělávání na Univerzitách třetího věku.

Kvantitativní výzkum byl prováděn explorativní metodou pomocí dotazníku. Pro zjištění úrovně pohybové aktivity byl použit standardizovaný dotazník pro výzkum pohybové aktivity IPAQ (International Physical Activity Questionnaire - short). Původním cílem práce bylo porovnat výsledky šetření mezi studenty U3V navštěvující jednotlivé fakulty UPOL. Bohužel návratnost dotazníku byla nedostačující. V průměru byla návratnost cca 15%. Z tohoto důvodu byli zvoleni jako cílová skupina výzkumu studenti U3V na Cyrilometodějské fakultě. Jedná se o kompletní ucelený soubor. Jedná se tedy o pilotní výzkum, na který je možno navázat s ohledem na srovnání výsledků se studenty U3V na jiných fakultách Univerzity Palackého v Olomouci.

Nepotvrdily se naše předpoklady, že většina studentů U3V bude preferovat dovolenou spojenou s pohybovou aktivitou a sportem – sportovní cestovní ruch. Z výsledků vyplývá, že nejpreferovanější je dovolená poznávací, dále lázeňské a relaxační a pobytové zájezdy. Aktivní dovolenou preferuje jen 8 % respondentů. Nejfrekventovanější pohybovou aktivitou během dovolené uvádějí respondenti pěší turistiku. Další nejužívanější aktivitou je plavání, cyklistika, kolektivní cvičení, zimní sporty, fitness a další míčové hry. Na tyto druhy aktivit by měly být zaměřeny služby ve sportovním cestovním ruchu určeným pro seniory.

Většina respondentů uvádí, že je studium U3V neovlivnilo při výběru druhu dovolené v kontextu s pohybovou aktivitou. Dalším dílčím cílem bylo zjistit, jak tráví respondenti volný čas a v jaké frekvenci tyto aktivity provozují. Nejčtenější odpovědí byla denní četba knih, časopisů a novin. Následující nejoblíbenější aktivitou ve volném čase bylo pasivní využívání PC.

Podstatnou částí práce je analýza úrovně pohybové aktivity u cílové skupiny studentů U3V Cyrilometodějské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Můžeme konstatovat, že 32 % dotazovaných provozuje zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu a tím přispívá ke tvorbě a udržení zdraví a životní spokojenosti. Což představuje pozitivní výsledek u této věkové skupiny respondentů.

9. SUMMARY

This paper analyzes the demand for sports tourism in the target group of seniors attending the University of the Third Age at Palacky University in Olomouc - St. Cyril and Methodius School. Part of the task was to determine how respondents spend their leisure time and in what frequency these activities are conducted. Another aim is to establish the level of regular physical activity of U3A students and compare it with the recommendations of the World Health Organization (WHO) for this target group.

The theoretical part deals with sports tourism. An analysis was made of secondary sources of definitions and typologies of sport tourism and tourism development for seniors. The customer motivators of senior tourism are described. Another area of the survey findings focused on the characteristics, demographic data and forecasts in the Czech Republic and in Europe of physical activity, lifestyle of seniors and education at the Universities of the Third Age.

Quantitative research was conducted the exploratory method used was a questionnaire. To determine the level of physical activity a standardized questionnaire for the research of physical activity, The IPAQ (International Physical Activity Questionnaire - short) was used. The original aim of the study was to compare the results of surveys among students attending U3A individual faculties UPOL. Unfortunately, the return of the questionnaire was insufficient. An average return of about 15 %. For this reason it was decided to target the research at a group of students of U3A at St. Cyril and Methodius School. It is a complete coherent set. It is therefore a pilot research, which can be established with regard to the comparison of the results with students in other faculties of U3V Palacky University in Olomouc.

Our assumptions were confirmed that most students would prefer U3V holidays associated with physical activity and sport - sports tourism. The results show that the most preferred holidays are sightseeing, also spa and wellness tours and stays. Only 8% of respondents prefer active holidays. The most frequent physical activity during the holidays, respondents stated was hiking. Other activities widely preferred were swimming, cycling,

collective exercise, winter sports, fitness and other ball games. Services for these kinds of activities should be focused on in sports tourism intended for seniors.

Most respondents stated that U3V study did not affect their choice of type of vacation in the context of physical activity. Another objective was to determine how respondents spend their free time and in what frequency these activities are conducted. The most frequent answer was the daily reading of books, magazines and newspapers. The next most popular leisure activity was passive use of the PC.

A substantial part of the work is to analyze the level of physical activity in the target group of students at U3V Cyril and Methodius Faculty of Palacky University in Olomouc. We can say that 32 % of respondents undertake health beneficial physical activity, and thus contribute to the creation and maintenance of health and life satisfaction. Which represents a positive outcome in this group of respondents.

10. REFERENČNÍ SEZNAM

- Bříška, R., Haberlová, M., Klimeš, J., Laisek, Z., Novotný, O., Příbová, M., Raiter, T., Rathouská, J., Šimoník, P., Šplíchalová, J. & Vobořilová, G. (2000). *Český spotřebitel 2000*. Praha: STEM/MARK a Strategie Praha.
- Cole, S. & Morgan, N. (2010). *Tourism and inequality: Problems and prospects*. Oxford: Cabi.
- Český statistický úřad. (2007). *Přechod do důchodu podle výsledků ad hoc modulu 2006 výběrového šetření pracovních sil*. Retrieved 9. 5. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.czso.cz/csu/2007edicniplan.nsf/publ/3123-07->
- Český statistický úřad. (2012). *Důchodci a jejich aktivita na trhu práce*. Retrieved 11. 5. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.czso.cz/csu/csu.nsf/ainformace/77D200489915>
- Český statistický úřad. (2012). *Senioři v mezinárodním srovnání*. Retrieved 11. 5. 2014 from the Word Wide Web: [http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/FE0041432A/\\$File/e-1417-12_De.pdf](http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/FE0041432A/$File/e-1417-12_De.pdf)
- Český statistický úřad. (2013). *Senioři ze Sčítání lidu, domů a bytů*. Retrieved 11 .5. 2014 from the Word Wide Web: [http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/9800310E96/\\$File/e-1417-13_de.pdf](http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/9800310E96/$File/e-1417-13_de.pdf)
- Český statistický úřad. (2013). *Projekce obyvatelstva České republiky (Projekce 2013)*. Retrieved 11. 5. 2014 from the Word Wide Web: [http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/A6003061EE/\\$File/402013u.doc](http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/A6003061EE/$File/402013u.doc)
- Demunter, Ch. (2012). Industry, trade and services population and social conditions. *Eurostat statistic in focus*. 47, 1-8. Retrieved 15. 7. 2014 from the Word Wide Web: http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-SF-12-043/EN/KS-SF-12-043-EN.PDF
- Dohnal, T., & Hodaň, B. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- DV monitor. (2013). *Míra ekonomické aktivity*. Retrieved 1.7. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.dvmonitor.cz/system-indikatoru/metodika-vsech-indikatoru?id=28>.
- Eremiáš, P., Haberlová, M., Klimeš, J., Kolářová, J., Lhotská, V., Novotný, O., Příbová, M., Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. (2008). *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu - Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit*. Retrieved 2. 10. 2014 from the Word Wide Web: www.msmt.cz/file/20028/download.
- Gibson, H. (2006). *Sport tourism: concepts and theories*. New York, London: Routledge.

- Gubrium, J. F. (1986). *Oldtimers and Alzheimer's: The Descriptive Organization of Senility*. Greenwich, Conn.: JAI Press.
- Gozalova, M., Shchikanov, A., Vernigo, A., & Bagdasarian, V. (2014). Sports tourism. *Polish Journal Of Sport & Tourism*, 21(2), 92-96. Retrieved 28. 8. 2014 from EBSCO database on the Word WideWeb: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=2bbccdba-b2cf-40f8-a5a9-511a393041d3%40sessionmgr4002&vid=0&hid=4213>
- Gruss. P. (Ed.). (2009). *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál.
- Haškovcová, H. (1990). *Fenomén stáří*. Praha: Panorama.
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brian team.
- Haškovcová, H. (2012). *Sociální gerontologie aneb senioři mezi námi..*Praha: Galén.
- Hegyí, L., & Krajčík, Š. (2010). *Geriatría*. Bratislava: Herba.
- Hrozenská, M. (2006). *Kvalita života starších osob vyššího věku jako předmět zájmu sociální práce*. Trnava: FZ a SP TU.
- Hrozenská, M. & Dvořáčková D. (2013). *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Kalvach, Z. & kol. (2004). *Geriatría a gerontologie*. Praha: Grada.
- Kaspar, C. (1995). *Základy cestovního ruchu*. Banská Bystrica: EF UMB.
- Kaufman, G. Elder, G. H. Jr. (2002). Revisiting age identity. A research note. *Journal of aging studies*, 16, 169-176. Retrieved 7. 12. 2013 from Research date database on the Word WideWeb: http://www.researchgate.net/publication/222830191_Revisiting_age_identity_A_research_note
- Klvetová, D. & Dlabalová, I. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing.
- Kotíková, H. (2013). *Nové trendy v nabídce cestovního ruchu*. Praha: Garda Publishing a.s.
- Kotíková, H. & Schwartzhoffová, E.(2008). *Nové trendy v pořádání akcí a událostí (events) v cestovním ruchu*. Praha: MMR ČR. Retrieved 1. 5. 2013 from the Word Wide Web: http://www.mmr.cz/getmedia/5730ec1b-6510-4d64-ad81-86f39f23813a/GetFile5_4.pdf
- Kotíková H., & Zlámal J. (2006), *Základy marketingu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kotler, P., Wong, V., Saunders, J., & Armstrong, G. (2007), *Moderní marketing*. Praha: Grada Publishing.

- Kuric, J. (1992). *Vývinová psychológia*. Nitra: PF UKF Nitra.
- Kurtzman, J. (2005). Sports tourism categories. *Journal Of Sport & Tourism*, 10(1), 15-20. Retrieved 29. 8. 2014 from the EBSCO database on the Word Wide Web: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=c9c37584-0024-46ed-b36a-70458f197498%40sessionmgr114&hid=110>
- Lawton, M. P. (1993). Meanings of activity. In Kelly, J. R., *Activity and aging* (pp. 25–41). Thousand Oaks: Sage.
- Magnus, G. (2009). *The age of ageing: How Demographics are Changing the Global Economy and Our World*. Singapore: John Wiley & Sons.
- Mathur, A., Sherman, E. & Schiffman, L. G. (1998). Opportunities for marketing travel services to new-age elderly. *The Journal of Services Marketing*, 12, 265–277.
- Mühlpachr, P. (2004) *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Mühlpachr, P. & Staníček, P. (2001.) *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Paido.
- Nimrod, G., & Adoni, H. (2006). Leisure-styles and life satisfaction among recent retirees in Israel. *Ageing And Society*, 26(4), 607-630. Retrieved 11. 10. 2014 from the Proquest database on the Word Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/195640070/fulltextPDF?accountid=16730>
- Pacovský, V. (1994). *Geriatricie*. Praha: Scientia Medica.
- Pacovský, V. (1997). *Proti věku není léku, úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Karolinum.
- Patterson, I. (2006). *Growing older: Tourism and leisure behaviour of older adults*. Oxfordshire: Cabi.
- Pelikán, J. (2011). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum.
- Prahl, H. W. & Schroeter, K. R. (1996). *Sociologie des Alterns*. Wien: Paderborn.
- Raiter, T., Rezler, L., Šimoník, P., Vaňková, J. (1998). *Český spotřebitel 1998*. Praha: STEM/MARK a Strategie Praha.
- Reidl, A. (2012). *Senior zákazník budoucnosti*. Brno: BizBooks.
- Roslowski, A. (2005). *Jak zůstat fit ve stáří*. Brno: Computer Press.
- Rychtaříková, J. (2002). Úspěšné stárnutí-leitmotiv 21. Století. *Demografie* 44, 43-46.
- Saayman, M, Slabbert, E. & Van Der Merwe, P. (2009). *Travel motivation: a tale of two marine destinations in south africa*. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education & Recreation (SAJR SPER)*, 31 (2009), 81-94. Retrieved 15. 7. 2014 from the African journals online database on the Word Wide Web: <http://www.ajol.info/index.php/sajrs/article/view/43794>

- Sak, P. & Kolesárová, K. (2012). *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Sedgley D., Pritchard A. & Morgan N. (2011), Tourism and ageing - a transformative research agenda. *Annal of tourism research*, 38 (2011), 422-436. Retrieved 28. 10. 2013 from the Leisure tourism database on the Word Wide Web: <http://www.arlt-lectures.com/aging-pritchard.pdf>
- Sekot, A. (2003). Sport a společnost. Brno: Paido.
- Shiffman, L. G. & Sherman, E. (1991). Value orientations of new-age elderly: the coming of an ageless market. *Journal of Business Resarch*, 44, 187-194.
- Schwartzhoffová, E. (2010). Sportovní turismus. *Tělesná kultura*, 33 (2010), 97-106. Retrieved 28. 8. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/viewFile/58/115>
- Silver, C. (2003). Gendered identities in Old Age: Toward (De)Gendering?. *Journal of aging studies*, 17, 379-397.
- Standeven, J. & De Knop, P. (1999). *Sport tourism*. Champain: Human kinetics.
- Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portal.
- Svobodová, K. (2007). Sociálně psychologické aspekty stárnutí. *Demografie*, 49, 87-95.
- Sýkorová, D. (2007). *Autonomie ve stáří; kapitoly z gerontosociologie*. Praha: SLON.
- Štikar, J., Hoskovec, J. & Šmolíková, J. (2007). *Bezpečná mobilita ve stáří*. Praha: Karolinum.
- Tulle, E. (Ed.). (2004). *Old age and agency*. New York: Nova Science Publishers.
- Univerzita třetího věku na Univerzitě Palackého v Olomouci. (2012). *Filozofie a poslání univerzit třetího věku (U3V)*. Retrieved 8. 9. 2014 from the Word Wide Web: <http://u3v.upol.cz/inf-1/>
- Univerzita třetího věku na Univerzitě Palackého v Olomouci. (2012). *Přehled specializovaných běhů na U3V při UP v Olomouci*. Retrieved 8. 9. 2014 from the Word Wide Web: http://u3v.upol.cz/plain-1/get_file-99464
- Wang, H., Karp, A., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2002). Late-life engagement in social and leisure activities is associated with a decreased risk of dementia: A longitudinal study from the Kungsholmen Project. *American Journal Of Epidemiology*, 155(12), 1081-1087. Retrieved 11. 10. 2014 from the Word Wide Web: <http://aje.oxfordjournals.org/content/155/12/1081.full.pdf+html>
- Wang, J. (2014). On the development of sports tourism in China. *Journal Of Chemical & Pharmaceutical Research*, 6 (6), 1918-1924. Retrieved 29. 8. 2014 from the EBSCO database

On the Word Wide Web: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=c9c37584-0024-46ed-b36a-70458f197498%40sessionmgr114&hid=110>

Weed, M. E. & Bull, C. (2003). *Sports tourism: Participants, Policy and Providers*. Oxford: Butterworth-Heinemann.

Wilson, G. (2000). *Understanding old age: Critical and global perspectives*. London: Sage.

11. SEZNAM ZKRATEK

CA - cestovní agentura

CK - cestovní kancelář

IPAQ - International physical activity questionnaire

PA - pohybová aktivita

U3V - Univerzita třetího věku

12. SEZNAM TABULEK

1. Počet důchodců v ČR	str. 35
2. Charakteristiky věkového složení populace, střední varianta	str. 36
3. Míra ekonomické aktivity (zaměstnaní a nezaměstnaní k počtu trvale bydlících ve věku 15+) v EU 25, EU 15 a ČR v roce 2005	str. 40
4. Základní popisné charakteristiky souboru	str. 52

13. SEZNAM OBRÁZŮ

1. Obyvatelstvo a ukazatele cestovního ruchu podle věku, EU-27, 2011/2006	str. 20
2. Ukazatele cestovního ruchu podle věkových skupin, EU-27	str. 20
3. Poměrné zastoupení věkových skupin na obyvatelstvu 15+ v krajích	str. 35
4. Prognóza osob starších 65 let v ČR od roku 2010 do 2100	str. 36
5. Věkové složení obyvatelstva v ČR k 31. 12. 2013	str. 37
6. Procentuální zastoupení populace ve věku 65+ v jednotlivých státech Evropy v roce 2011	str. 38
7. Schéma – životní styl	str. 41
8. Volnočasové aktivity-průměr II. - Výzkum 2. Senioři ve stárnoucí české společnosti	str. 45
9. Složení respondentů dle pohlaví	str. 53
10. Věková struktura respondentů	str. 53
11. Struktura respondentů dle dosaženého vzdělání	str. 54
12. Rozdělení respondentů dle trvalého bydliště	str. 54
13. Rozdělení respondentů dle zaměstnání	str. 55
14. Využití služeb CK a CA při výběru dovolené	str. 56
15. S kým respondenti cestují nejčastěji	str. 57
16. Využití nabídek zájezdů určených pro seniory	str. 57
17. Zdroje informací o produktech cestovního ruchu	str. 58
18. Existuje podle vašeho názoru dostatek zájezdů určených pro seniory	str. 58
19. Využíváte mimosezónní pobyty a různé slevové akce?	str. 59
20. Preference typu (druhu) dovolené	str. 59
21. Využití nabídky CK a CA spojené s PA a sportem	str. 60
22. Využití nabídky jiné organizace, klubu apod. spojené s PA a sportem	str. 60
23. Existuje dostatek nabídek zájezdů spojených s PA a sportem?	str. 61
24. Preference PA během dovolené	str. 61
25. Frekvence dovolené s PA a sportem v ČR a zahraničí	str. 62
26. Ovlivnilo Vás studium U3V při výběru druhu dovolené v kontextu s PA?	str. 62
27. Důležitost PA mimo dovolenou	str. 63
28. Četba (knihy, časopisy, noviny)	str. 64
29. Návštěva divadla, kina, výstavy, koncertu atd.	str. 64

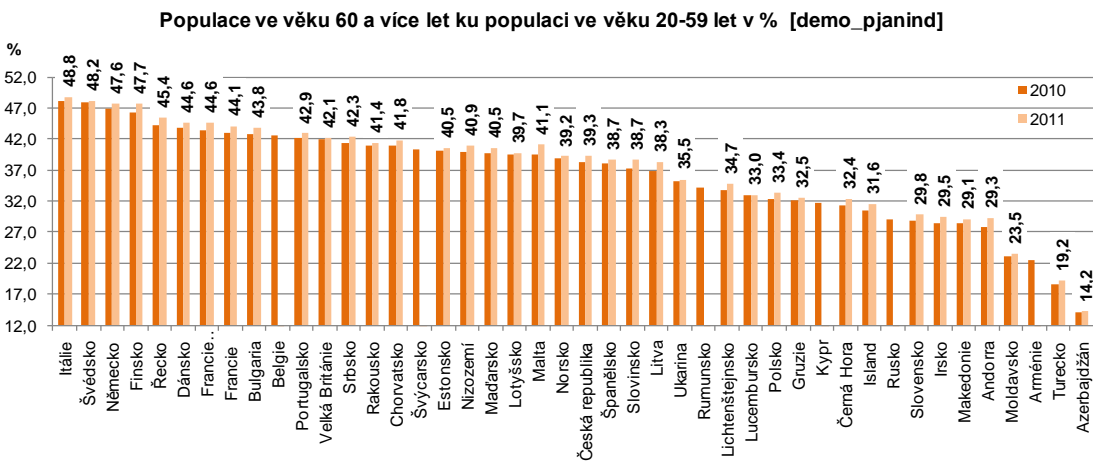
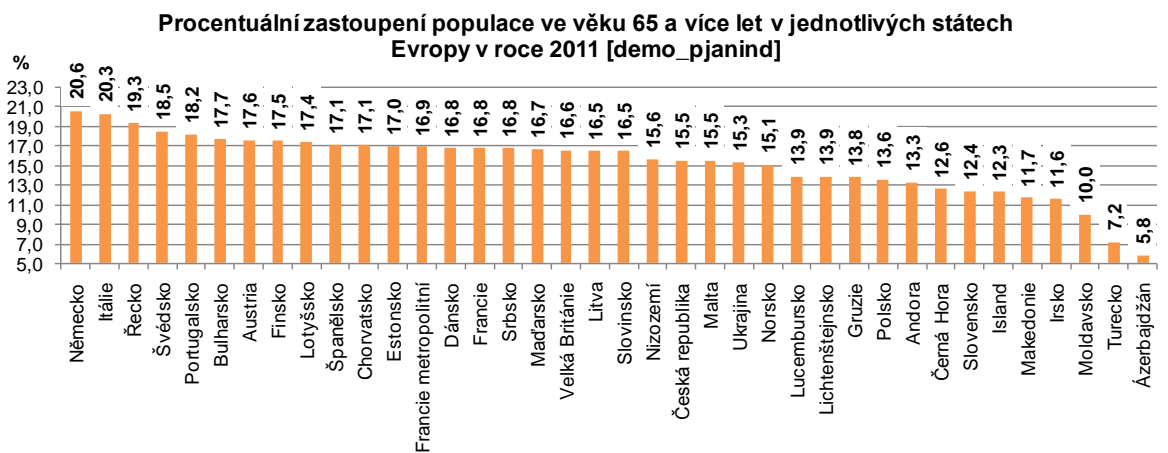
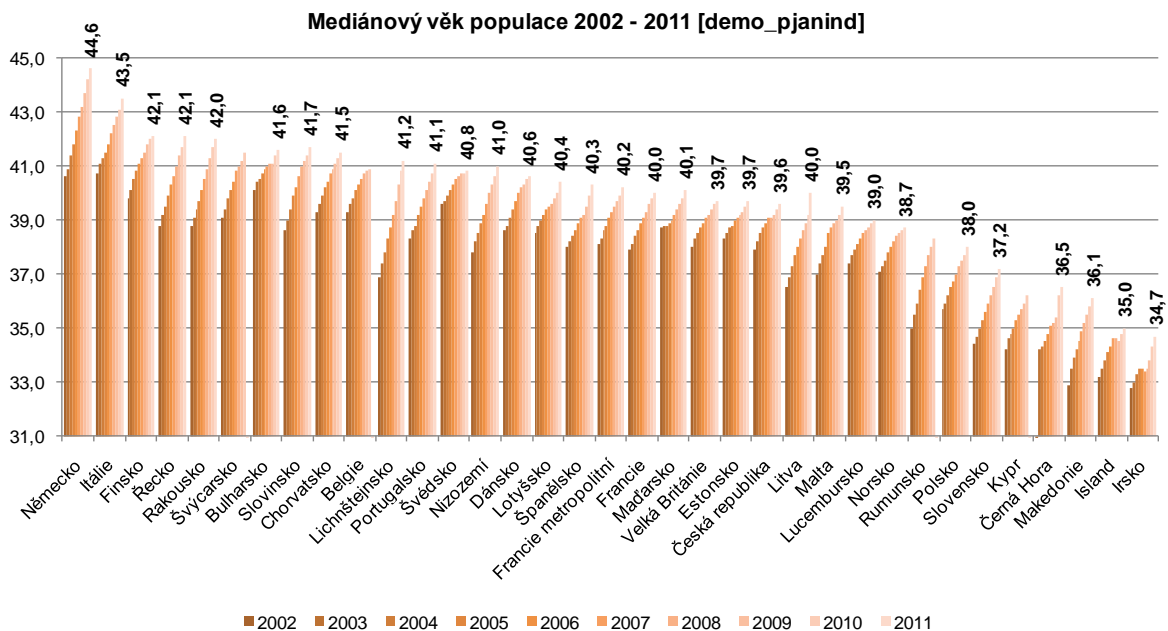
30. Práce s PC pasivní (internet, sociální sítě, nakupování atd.)	str. 65
31. Vzdělávací kurzy mimo U3V	str. 65
32. Jednodenní výlety (mimo trvalé bydliště)	str. 66
33. Cestování (dovolená delší jak 1 den)	str. 66
34. Návštěva sportovních akcí	str. 67
35. Pasivní odpočinek (relaxace)	str. 67
36. Procházky	str. 68
37. Pohybová aktivita a sport	str. 68
38. Provozujete sportovní aktivity?	str. 69
39. Důvody neprovozování sportovních aktivit	str. 69
40. Nejčastější druhy PA provozovaných během roku	str. 70
41. Ovlivňuje pravidelná PA kvalitu Vašeho života?	str. 70
42. Provádění intenzivní PA během týdne	str. 72
43. Provádění středně zatěžující PA během týdne	str. 72
44. Frekvence intenzivní PA	str. 73
45. Frekvence středně zatěžující PA	str. 73
46. Počet dnů v týdnu strávených chozením nepřetržitě alespoň 10 minut	str. 74

14. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Grafy ke kapitole 2.3.2 - Demografie a prognózy Evropa	str.	96
Příloha 2. Dotazník - senioři jako cílová skupina sportovního cestovního ruchu	str.	97
Příloha 3. Dotazník IPAQ – short	str.	102
Příloha 4. Kontingenční tabulka – aktivity ve volném čase	str.	104

15. PŘÍLOHY

Příloha 1. Grafy ke kapitole 2.3.2 - Demografie a prognózy Evropa



Příloha 2. Dotazník - senioři jako cílová skupina sportovního cestovního ruchu

DOTAZNÍK - SENIOŘI JAKO CÍLOVÁ SKUPINA SPORTOVNÍHO CESTOVNÍHO RUCHU (PŘÍPADOVÁ STUDIE STUDENTŮ U3V PŘI UNIVERZITĚ PALACKÉHO V OLOMOUCI)

Dobrý den, prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je anonymní a zabývá se problematikou sportovního cestovního ruchu. Výsledky dotazování budou sloužit výhradně ke zpracování mé diplomové práce. Prosím zaškrtněte (křížkem) pouze jednu odpověď, pokud není uvedeno jinak. Dotazník se skládá ze dvou částí. Předem Vám děkuji za ochotu a vyplnění dotazníku.

Marek Velešík – student FTK, UP v Olomouci

1. Využíváte při výběru dovolené služeb cestovních kanceláří a cestovních agentur?

- většinou ano
- většinou ne (dovolenou si organizuji sám/a)
- většinou ne (využívám služeb jiné organizace, klubu apod.);
uvedte prosím konkrétní organizaci, klub apod.

2. S kým většinou cestujete? (uvedte max. 2 možnosti)

- sám / sama
- s partnerem / partnerkou
- s přáteli, kamarády
- s vnoučaty

3. Využil/a jste někdy nabídku zájezdu určenou cíleně pro seniory?

- ano
- ne

Pokud ano, uveďte prosím typ zájezdu (poznávací, pobytový, spojený s pohybovou aktivitou apod.):

Pokud ano, vyplňte prosím ot. č. 4, jinak přejděte k ot. č. 5

4. Kde jste se o produktech cestovního ruchu pro seniory dozvěděl/a?

- návštěva cestovní kanceláře
- časopis
- katalog zájezdů
- televize
- od přátel
- internet
- jiné; prosím uveďte

5. Existuje podle Vašeho názoru dostatek nabídek zájezdů určených pro seniory?

- ano
- ne
- nevím

6. Využíváte mimosezónní pobyty a různé slevové akce?

- pravidelně
- občas
- zřídka
- nikdy

7. Jakému typu dovolené dáváte přednost? (uvedte max. 2 možnosti)

- sportovní (pohyb v jakékoliv formě)
- pobytové
- poznávací
- lázeňské, relaxační
- jiný typ dovolené
- nepreferuji žádný typ

8. Využil/a jste během posledních pěti let nabídku cestovních kanceláří nebo cestovních agentur spojenou s pohybovými aktivitami a sportem?

- ano
- ne (dovolenou si organizuji sám/a)

Pokud ano, uveďte prosím náplň zájezdu (lyžování, turistika, cyklistika, apod.):

.....

9. Využil/a jste během posledních pěti let nabídku služeb (dovolená, výlety) jiné organizace, klubu apod. spojenou s pohybovými aktivitami a sportem?

- ano
- ne (dovolenou si organizuji sám/a)

Pokud ano, uveďte prosím náplň zájezdu (lyžování, turistika, cyklistika, apod.) i název organizace:

10. Existuje podle Vašeho názoru dostatek nabídek zájezdů spojených s pohybovými aktivitami a sportem?

- ano
- ne
- nevím

11. Které pohybové aktivity na dovolené dáváte přednost? (uveďte max. 3 možnosti)

- kolektivní cvičení
- pěší turistika
- zimní sporty (lyžování, běžky, sněžnice...)
- tenis
- další míčové hry (volejbal, fotbal...)
- vodní sporty
- cyklistika
- in-line bruslení
- golf
- squash, badminton
- běh
- plavání
- fitness
- jiné (uveďte prosím jaké)
- neprovozují žádnou pohybovou aktivitu

12. Jaká je frekvence Vaší dovolené spojené s pohybovou aktivitou a sportem v ČR a zahraničí? (označte křížkem jednu možnost v řádku)

	1x ročně	2x ročně	3x ročně	4x a více
ČR				
Zahraničí				

13. Ovlivnilo Vás studium U3V při výběru druhu dovolené v kontextu s pohybovou aktivitou?

- ano
- ne

Pokud ano, jak

14. Je pro Vás důležitá pohybová aktivita i mimo dovolenou?

ano ne

15. Jakým aktivitám ve volném čase se věnujete nejčastěji? (Označte na stupnici od 1 do 7 podle vzoru):

1	2	3	4	5	6	7
Takřka denně	1 – 4x týdně	1 – 3x za měsíc	1 - 2 za čtvrt roku	Asi 1x za půl roku	Méně často	Nikdy

Četba (knihy, časopisy, noviny)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Práce na zahradě

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ruční práce (pletení, vyšívání atd.)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Kutilství

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Návštěva divadla, kina, výstavy, koncertu atd.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Péče o domácí zvířata (pes, kočka atd.)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Pasivní odpočinek (relaxace)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Hlídní vnoučat

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Procházky

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Posezení s přáteli

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Návštěva sportovních akcí

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Cestování (dovolená delší jak 1 den)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Jednodenní výlety (mimo trvalé bydliště)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Pohybová aktivita a sport

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Práce s PC pasivní (internet, sociální sítě, nakupování atd.)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Práce s PC tvořivé (dokumenty, úprava fotografií atd.)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Vzdělávací kurzy (mimo U3V)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

16. Provozujete sportovní aktivity?

- ano
- ne (prosím, uveďte, z jakého důvodu neprovozujete sportovní aktivity):
 - o zdravotní důvody
 - o finanční důvody
 - o preferuji jiné aktivity než sportovní
 - o jiné (uveďte prosím, jaké důvody to jsou):

.....
Pokud odpovíte Ne, přejděte prosím k otázce č. 19

17. Jakým pohybovým aktivitám se věnujete nejvíce během roku? (uveďte max. 3 možnosti)

- kolektivní cvičení
- pěší turistika
- zimní sporty (lyžování, běžky, sněžnice...)
- tenis
- další míčové hry (volejbal, fotbal...)
- vodní sporty
- cyklistika
- in-line bruslení
- golf
- squash, badminton
- běh
- plavání
- fitness
- jiné (uveďte prosím jaké)

18. Ovlivňuje pravidelná pohybová aktivita kvalitu Vašeho života?

- ano ne
- Pokud ano, jak

19. Jste

- muž žena

20. Jaký je Váš věk?

..... let

21. Kde bydlíte?

- město venkov

22. Jaké je Vaše zaměstnání?

- zaměstnanec podnikatel důchodce pracující důchodce nezaměstnaný

23. Jaké je Vaše nejvyšší vzdělání?

- základní středoškolské bez maturity středoškolské s maturitou vysokoškolské

24. Jakou fakultu UP v Olomouci jste si vybral/a jako specializaci U3V?

- studuji 1. ročník (úvodní-adaptační)
 Filozofická fakulta
 Cyrilometodějská teologická fakulta
 Pedagogická fakulta
 Přírodovědecká fakulta
 Lékařská fakulta UP
 Fakulta tělesné kultury
 Fakulta zdravotnických věd

Příloha 3. Dotazník IPAQ - short

Centrum kinantropologického výzkumu (www.cfkz.eu)

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přemísťování se z místa na místo a ve vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní pohybovou aktivitou** (tělesně náročná), kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Intenzivní pohybová aktivita** se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a **intenzivní pohybovou aktivitu**, například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlou jízdu na kole?

_____ dnů v týdnu

Neprovádím žádnou intenzivní pohybovou aktivitu → **Přejděte k otázce 3**

2. Kolik času jste obvykle strávil/a při **intenzivní pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad veškerou **středně zatěžující pohybovou aktivitou**, kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Středně zatěžující pohybová aktivita** se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu více než normálně. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

3. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **středně zatěžující pohybovou aktivitu**, například nošení lehčích břemen, jízdu na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhru v tenise? Nezapomínejte chůzi.

_____ dnů v týdnu

Neprovádím žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu → **Přejděte k otázce 5**

4. Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžující pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad časem, který jste za **posledních 7 dnů** strávil/a chůzí. Zahrňte chůzi v zaměstnání, v rámci školní docházky i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

5. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut?

_____ dnů v týdnu

Nechodil(a) jsem → **Přejděte k otázce 7**

6. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Poslední otázka této části se týká času, který jste strávil/a **sezením v pracovních dnech**, během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo také sezením či ležením při sledování televize.

7. Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **sezením v pracovních dnech** (v průměru za jeden pracovní den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsm si jistý(á)

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: Muž
 Žena
2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?
 Let
 Nevím/Nejsm si jistý(á)
 Odmítám odpovědět
3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
 Let
 Nevím/Nejsm si jistý(á)
 Odmítám odpovědět
4. Máte v současné době placené zaměstnání?
 Ano
 Ne → Přejděte k otázce č. 6
 Nevím/Nejsm si jistý(á) → Přejděte k otázce č. 6
 Odmítám odpovědět → Přejděte k otázce č. 6
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?
 Hodin týdně
 Nevím/Nejsm si jistý(á)
 Odmítám odpovědět
6. Kam zařadíte místo, kde žijete?
 Velké město (> 100 000 obyvatel)
 Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
 Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
 Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
 Nevím/Nejsm si jistý(á)
 Odmítám odpovědět

Doplňující údaje

Výška (cm): Hmotnost (kg):

Bydliště: okres obec Národnost:

Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B): Kuřák (ano-A, ne-N):

Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD): Máte psa (ano-A, ne-N):

Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu, chalupu

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):

Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete
kterou byste nejraději provozoval/a
Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

Příloha 4. Kontingenční tabulka – aktivity ve volném čase (zdroj vlastní)

Aktivity ve volném čase	a) takřka denně		b) 1-4x týdně		c) 1-3x za měsíc		d) 1-2x za čtvrt roku		e) asi 1x za půl roku		f) méně často		g) nikdy	
	četnost	%	četnost	%	četnost	%	četnost	%	četnost	%	četnost	%	četnost	%
a) četba (knihy, časopisy, noviny)	68	72%	20	21%	3	3%	1	1%	0	0%	0	0%	3	3%
b) práce na zahradě	33	35%	27	28%	11	12%	2	2%	1	1%	2	2%	19	20%
c) ruční práce (pletení, vyšívání atd.)	3	3%	5	5%	12	13%	2	2%	3	3%	18	19%	52	55%
d) kutilství	2	2%	11	12%	10	11%	2	2%	5	5%	12	13%	53	55%
e) návštěva divadla, kina, výstavy, koncertu atd.	4	4%	7	7%	37	39%	18	19%	14	15%	4	4%	11	12%
f) péče o domácí zvířata (pes, kočka atd.)	36	38%	3	3%	2	2%	0	0%	1	1%	3	3%	50	53%
g) pasivní odpočinek (relaxace)	35	37%	21	22%	11	12%	3	3%	1	1%	7	7%	17	18%
h) hlídání vnoučat	11	12%	17	18%	12	13%	14	15%	1	1%	6	6%	34	35%
i) procházky	41	43%	29	31%	13	14%	3	3%	1	1%	3	3%	5	5%
j) posezení s přáteli	6	6%	14	15%	44	47%	17	18%	3	3%	3	3%	8	8%
k) návštěva sportovních akcí	0	0%	8	8%	2	2%	7	7%	5	5%	26	28%	47	50%
l) cestování (dovolená delší jak 1 den)	1	1%	0	0%	8	8%	17	18%	31	33%	21	22%	17	18%
m) jednodenní výlety (mimo trvalé bydliště)	3	3%	5	5%	26	27%	34	37%	7	7%	7	7%	13	14%
n) pohybová aktivita a sport	11	12%	30	31%	15	16%	3	3%	2	2%	10	11%	24	25%
o) práce s PC pasivní (internet, sociální sítě, nakupování atd.)	45	47%	20	21%	10	11%	2	2%	0	0%	1	1%	17	18%
p) práce s PC tvořivé (dokumenty, úprava fotografií atd.)	7	7%	8	8%	6	6%	7	7%	3	3%	13	14%	51	55%
q) vzdělávací kurzy (mimo U3V)	2	2%	10	11%	9	10%	7	7%	5	5%	18	19%	44	46%