



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

# **Aplikace bosé chůze u osob s disabilitou**

Vypracoval: Eva Kulvajtová  
Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS

České Budějovice, 2016  
University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor thesis

# **Applications barefoot walking for persons with disabilities**

Author: Eva Kulvajtová  
Supervisor: Mgr. Zuzana Kornatovská, PhD., DiS.

České Budějovice, 2016

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Eva Kulvajtová

**Název bakalářské práce:** Aplikace bosé chůze u osob s disabilitou

**Studijní obor:** Výchova ke zdraví

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

**Rok obhajoby:** 2016

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá tematikou bosé chůze, jejího vlivu na lidské zdraví a možnosti využití bosé chůze v Jihočeském Kraji. V teoretické části se ještě zabývá parky pro bosou chůzi a také metodikou bosé chůze. Dále pojednává o disabilitě sluchové a zrakové. V praktické části se zabývá otázkou, zda děti s disabilitou i intaktní společnosti využívají bosou chůzi a zda již někdy navštívili park pro bosou chůzi. Cílem mé práce bylo zjistit, zda děti pojem bosá chůze znají, jestli chodí bosí, a pokud ano, tak po jakém povrchu a zda již někdy navštívili park se stezkou pro bosou chůzi. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že děti z intaktní společnosti pojem bosá chůze znají, jak uvedlo 62,9% dětí. Praktikují ho doma i venku. Děti s disabilitou zrakovou a sluchovou pojem bosá chůze neznají, jak uvedly v dotazníku - ne 7 dětí, tj. 35% se zrakovou a 6 dětí, tj. 30% se sluchovou disabilitou. Pojem bosá chůze zná 1 dítě, tj. 5% se zrakovou disabilitou a 1 dítě, tj. 5% se sluchovou disabilitou. Jak ale z výzkumu vyplývá, pojem jako takový neznají, ale chůzi naboso praktikují doma i venku, jak uvedly v otázce č. 6. Z výzkumu dále vyplynulo, že děti parky se stezkou pro bosou chůzi z velké většiny nenavštívily (68,5% z intaktní společnosti, 90% dětí se zrakovou a sluchovou disabilitou) a neví, zda tento park v budoucnu navštíví. Děti, které již takový park navštívily, uvedly, že se jim tato návštěva líbila (100% z intaktní spol., 50% dětí s dis. sluch.) Pouze jeden respondent uvedl, že se mu návštěva nelíbila.

**Klíčová slova:** chůze, bosá chůze, disabilita sluchová, disabilita mentální, pohybová aktivita, Jihočeský kraj.

## **Bibliographic identification**

**Name of the author:** Eva Kulvajtová

**Title of the thesis:** Applications barefoot walking for people with disability

**Field of study:** Health education

**Department:** Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia, České Budějovice

**Supervisor:** Mgr. Zuzana Kornatovská, PhD.

**Year of the presentation:** 2016

### **Abstract:**

Bachelor's thesis in its theoretical part deals with the subject barefoot walk, its impact on human health and the possibilities of walking barefoot in the South Region. The theoretical part is still dealing with parks for walking barefoot and methodology walk barefoot. It also deals disability hearing and visually impaired. The practical part deals with the question of whether children with disability and intact companies use barefoot walking, and whether they have ever visited the park for walking barefoot. The aim of my work was to determine whether the concept of children walking barefoot know if walking barefoot, and if so, after which the surface and whether they have ever visited the park with paths for walking barefoot. The survey showed that children from intact society concept barefoot walk known as reported 62.9% of children. They practiced indoors and outdoors. Children with disability visual and auditory notion of walking barefoot do not know how the questionnaire - not seven children, ie. 35% of the visual and 6 children, ie. 30% with a hearing disability. The notion of barefoot walking one knows the child, ie. 5% with visual disability and 1 child, ie. 5% with hearing disability. But as the research shows, the concept as such do not know, but barefoot practiced indoors and outdoors, as stated in question nr. 6. The research also showed that children's parks with trails for walking barefoot did not visit the vast majority (68.5% of intact companies, 90% of children with visual and auditory disability) and does not know whether the park in future visits. Children who have such a park visited, have indicated that they enjoyed this visit (100% of the intact et al., 50% of children with dis. Hearing.) Only one respondent said that his visit did not like.

**Keywords:** walking, barefoot walking, hearing disability, mental disability, physical activity, South Bohemia.

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že svojí bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypouštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 30.4. 2016

.....  
Kulvajtová Eva

**Poděkování:**

Na tomto místě bych chtěla velice poděkovat vedoucí mé bakalářské práce, paní Mgr. Zuzaně Kornatovské, Ph.D., DiS. za odborné vedení, cenné rady a vstřícnost a ochotu v průběhu realizace tohoto projektu. Dále bych chtěla poděkovat své rodině, za velkou dávku trpělivosti a tolerance při zpracovávání bakalářské práce.

**Motto:**

*Entwickeln Bewunderung und Zuneigung zu ihren Füßen,  
sie Ihre Persönlichkeit zu tragen!*

(LARSEN, 2004)

*Rozvíjejte obdiv a náklonnost vůči svým nohám,  
které nosí vaši osobnost!*

(JANEČKOVÁ, 2005)



(KULVAJTOVÁ, 2008)

## Obsah

<b>1 Úvod</b> .....	<b>10</b>
<b>2 Teoretická část</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Bosá chůze</b> .....	<b>11</b>
2.1.1 Přínos bosé chůze.....	11
2.1.2 Historie chůze naboso .....	12
2.1.3 Pomůcky bosé chůze.....	12
<b>2.2 Výchova ke zdraví ke vztahu k bosé chůzi</b> .....	<b>18</b>
2.2.1 Pohyb a jeho vliv na naše zdraví .....	19
2.2.2 Rady pro chůzi naboso.....	20
2.2.3 Dětská noha.....	21
2.2.4 Správný výběr obuvi a chůze naboso .....	22
2.2.5 Nejčastější onemocnění nohou .....	23
<b>2.3 Dítě s disabilitou</b> .....	<b>24</b>
2.3.1 Pojem disabilita.....	25
2.3.2 Dítě s disabilitou sluchovou.....	25
2.3.3 Dítě s disabilitou zrakovou .....	27
<b>3 Možnosti využití bosé chůze v Jižních Čechách</b> .....	<b>30</b>
<b>3.1 Jihočeský kraj</b> .....	<b>30</b>
<b>3.2 Parky pro bosou chůzi v Jižních Čechách</b> .....	<b>31</b>
3.2.1 Parky pro bosou chůzi.....	31
<b>3.3 Metodika bosé chůze</b> .....	<b>34</b>
3.3.1 Základní techniky chůze naboso .....	34
<b>3.4 Parky pro bosou chůzi v Jižních Čechách</b> .....	<b>35</b>
<b>4 Cíle a úkoly bakalářské práce</b> .....	<b>38</b>
<b>5 Metodologie</b> .....	<b>39</b>
<b>5.1 Charakteristika zkoumaného souboru</b> .....	<b>39</b>
<b>5.2 Popis místa výzkumného šetření</b> .....	<b>39</b>
<b>5.3 Organizace výzkumného řešení</b> .....	<b>40</b>
<b>6 Výsledky a diskuze k anketnímu šetření</b> .....	<b>43</b>
<b>7 Závěr</b> .....	<b>59</b>
<b>8 Seznam použitých zdrojů</b> .....	<b>61</b>
<b>9 Seznam obrázků</b> .....	<b>65</b>



<i>10 Seznam grafů .....</i>	<i>66</i>
<i>11 Seznam zkratek.....</i>	<i>67</i>
<i>12 Přílohy.....</i>	<i>68</i>

## 1 Úvod

Cílem mé bakalářské práce je zhodnotit přínos bosé chůze u lidí s disabilitou a ostatní společnosti, zda je bosá chůze využívána lidmi s disabilitou, jaké jsou možnosti bosé chůze v Jižních Čechách a zda je vypracovaná metodika bosé chůze pro lidi s disabilitou.

Téma bakalářské práce jsem si vybrala pro to, protože se o tento směr velmi zajímám. Nejde jen o bosou chůzi, ale ruku v ruce jde s touto oblastí i náš životní směr, který chceme následovat. V dnešní uspěchané době, je bosá chůze jakýmsi zastavením a splynutím s přírodou a se sebou samými. Zkusme probudit naše smysly, které jsou svázané určenými pravidly, a zkusme vykročit jiným směrem.

Ještě nedávno byla bosá noha normálním jevem. Obuv se používala jen při zvláštních příležitostech nebo v nepříznivém počasí. Až moderní doba nám přináší naše nohy obuté. Obuv nás provází od narození až do smrti. Otázkou ovšem je, na kolik je našim nohám prospěšná? Sice nohu chrání před úrazy typu řezných ran, oděrek, ale díky botám ztrácíme jakési spojení s přírodou, se sebou samými.

Pro lidi s disabilitou může být bosá chůze nejenom prospěšná pro chodidlo, ale pro procvičení ostatních smyslů, především hmatu a citu. Na chodidlech je mnoho nervových zakončení tzv. proprioreceptorů. 70 procent informací o prostředí, kde se pohybujeme, získáváme přes proprioreceptory v našich chodidlech. Díky ní registrujeme změny polohy těla, průběh reflexů a svalový tonus. Čím lepší je tedy kontakt chodidla se zemí, tím přirozenější je pohyb těla v daném prostředí (vivobarefoot.cz, 2016).

S bosou chůzí bychom měli začínat nejlépe v létě, na nějakém klidném, příjemném místě, v přírodě. Člověk se při ní cítí uvolněně, jakoby ho nic nesvazovalo. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že bosá chůze baví nejvíce děti. Chůze blátem, vodou, po kamínkách, kůře stromů jim dělá radost. Většinou se přidají i rodiče, kteří se na těchto stezkách stávají pomyslně také dětmi a chůzi naboso si užívají.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Bosá chůze

Chodit, běhat či dokonce sportovat naboso je zdravé a přirozené. Můžeme ji praktikovat venku i doma. Posiluje naše svaly, šlachy, má kladný vliv na klouby, zlepšuje držení těla, atd. Existují různé pomůcky pro ty, kteří se obávají chůze naboso z důvodů poranění nohou, či pro ty, které jsou prostě jen chůze naboso nepřijatelná z důvodu jejich společenského postavení.

#### 2.1.1 Přínos bosé chůze

Rovnováha – bosá chůze příznivě ovlivňuje naši rovnováhu. Neustále nás díky velkému množství nervových zakončení, tzv. proprioceptorů na chodidlech informuje o poloze chodidla vůči povrchu. Díky tomu se rychle stihnou přizpůsobit svaly a šlachy, které nasměrují chodidlo do neoptimálnějšího směru. U bot s podrážkou nad 6 mm nejsou schopny naše proprioceptory pracovat správně (vivobarefoot.cz, 2016).

Bosá chůze má například vliv na:

- Síla – při bosé chůzi se zpevňuje a posiluje chodidlo, svaly nohy, posturální svalstvo a tím se i stabilizuje celé tělo (RÜDIGER, 2002).
- Krevní tlak – bosá chůze kladně stimuluje celý kardiovaskulární systém, dochází k jeho stabilizaci do optimálních hodnot (RÜDIGER, 2002).
- Odolnost vůči kožním chorobám nohou (RÜDIGER, 2002).
- Zlepšení pozornosti – díky tomu, že jsme bosí, musíme si více všimnout povrchu, po kterém jdeme (RÜDIGER, 2002).
- Zlepšení funkce plic – díky fyzické aktivitě se zvyšuje dechový objem a frekvence dýchání, zvyšuje se plicní ventilace (SOVOVÁ, ZAPLETALOVÁ CIPRYANOVÁ, 2008).

Pokud přestane být chodidlo podepřené podrážkou, pak se prsty při chůzi přirozeně roztáhnou, váha se začne přenášet více na špičku a naopak pata se odlehčí. Člověk zaujme automaticky vzpřímený postoj, jde pružně a lehce (zemeraj.cz, 2012).

### **2.1.2 Historie chůze naboso**

Mnohé kultury v antice (Řekové, Egypťané) chodili většinu času naboso. Oblíbení sportovci olympijských her soutěžili bosí a nazí. Pro Římany byly oděvy a obuv znakem síly a nutností k životu ve vyšších vrstvách. Otroci a chudí chodili bosí.

Ve středověku se nosily dřeváky, které jsou vnímány jako předchůdce dnešních bot s podpatkem. Chudí a nižší vrstvy stejně jako ve středověku chodí bosí. V 15. století se nosily střevíce s výškou podrážky asi 20cm. Byly velmi oblíbené u vyšší společnosti. V 16. století tyto boty s vysokou podrážkou nosili příslušníci královských rodin, aby jejich členové vypadali vyšší (KRASŇÁKOVÁ, 2014).

Bosé nohy se tedy do této doby vyskytují pouze u chudších vrstev nebo u otroků u vyšších vrstev byly považovány za neslušnost (KRASŇÁKOVÁ, 2014).

První zmínky o bosé chůzi či jiných formách bosé aktivity se vyskytují až začátkem 20. století. Není to však v důsledku nemajetnosti těchto lidí, ale z důvodů vymanit se z určitých tradic a jako protest vůči konzervatismu té doby. Tanečnice Maud Allan v roce 1908 předvedla tanec naboso, což v té době obecnost šokovalo i ohromilo. V této době existují rovněž první bosí maratonští běžci (KRASŇÁKOVÁ, 2014).

Ve 2. polovině 20. století již mnoho umělců vystupuje bosých, např. zpěvačka Sandie Shaw, Jimmy Buffet. I umělci dnešní doby rádi vystupují bosí, někteří z nich uvádí, že jim to pomáhá k lepšímu využití hlasové energie, či z důvodu navození relaxační atmosféry (ČELIŠ, 2015).

V České Republice dochází k oblibě a nárůstu bosé chůze až kolem roku 2010. V této době vznikají různé spolky pro bosou chůzi, přírodní stezky určené pro bosou chůzi a jiné další aktivity ohledně chůze naboso.

Ne pro všechny je však bosá chůze vhodná. Například není vhodná pro lidi s volným vazivem, s deformacemi nohou, s vyrovnáváním délky končetin, při ostruze patní, chronických zánětech dolních končetin. U těchto osob je nutná ochrana a stabilita nohy obuví. Pokud trpíme nějakou formou onemocnění dolních končetin, je dobré naši chůzi naboso konzultovat s lékařem nebo fyzioterapeutem (KRASŇÁKOVÁ, 2014).

### **2.1.3 Pomůcky bosé chůze**

Lidé, kteří nechtějí chodit naboso, mohou použít barefoot nebo minimalistickou obuv. Zmiňovanou obuv podrobně rozebírám níže:

## 1. Minimalistická obuv

Při chůzi či běhu v minimalistické obuvi se dopadá spíše přes paty a bota vede náš pohyb. Minimalistická obuv se dá připodobnit ke klasické běžecké obuvi – má odpružené špičky, podpatek, bubliny, tyto prvky jsou však oproti běžecké obuvi omezeny na minimum. Podešev je lehká a dobře ohebná. Patří sem výrobky firem např. Adidas adipure barefoot viz Obrázek 1, Merrell-Vapor Glove viz Obrázek 2, Five Fingers viz Obrázek 3.



Obrázek 1 Adidas barefoot (amazon.com, 2016)



Obrázek 2 Merrell barefoot (merrell.com, 2016)



Obrázek 3 Five fingers (prstove-boty.cz,2016)

## 2. Barefoot obuv

U barefoot obuvi je podešev maximálně 7mm silná, čímž zajišťuje ochranu, ale také maximální propriocepci. Nemají podpatek, odpružené špičky, jsou odolné proti oděru, propíchnutí, lehké a velmi měkké čímž navozují pocit chůze naboso (KALOČ, 2016).

Barefoot boty se prodávají letní, zimní, celoroční, první obuv pro děti. Právě pro děti je velmi důležité chodit bos po nerovném terénu. Pokud je obujeme do úzké boty s tvrdou podrážkou či pevným kotníkem, nemohou pak správně pracovat všechny svaly, které jsou v tomto období pro vývoj správného držení těla důležité (KALOČ, 2016).

Abychom mohli hovořit o botě jako o barefoot obuvi, musí splňovat určité požadavky:

- Nesmí mít žádný podpatek – prsty jsou v botě ve stejné výšce jako pata.
- Musí mít dostatek místa pro prsty, abychom s nimi mohli volně pohybovat.
- Podrážka musí být flexibilní, umožňuje pohyb do všech stran a je tenká, ne příliš polstrovaná (ahinsashoes.com, 2016).

Zvláštní kapitolou by mohlo být téma bosého běhu, protože právě pro něj obuvnické firmy začaly vymýšlet speciální obuv na tento běh. Zmenšení váhy na chodidlech lidem pomáhá chodit rychleji. Firmy jako Nike a Adidas se snaží vytvořit obuv, která by napodobovala bosý běh, jako u bot maratonce Shigeki Tanaki viz obrázek 4. Negativem těchto prvních bot na bosý běh bylo, že se lidem tvořily puchýře při běhu na rozpálené silnici. Firma Laser Shoe Company vyvinula boty s palcovými oky, s otevřenou přední částí, která ochlazovala chodidlo, ale problémem bylo, že se dovnitř dostávaly kaménky (KRASŇÁKOVÁ, 2014).



Obrázek 4 Plátěné boty maratonce Shigeki Tanaka (google.cz,2016)

První firma, která se zabírala obuví pro chůzi naboso, byla firma Vivobarefoot. Zakladatelem této značky byl tenista Tim Brennan, který trénoval naboso, protože zjistil, že hlavní příčinou jeho zranění při tenise jsou tlumené boty. V roce 2003 vyrobil první prototyp barefoot bot a navštívil s nimi Galahada Clarka, jehož tato myšlenka nadchla. Založili tedy značku Vivobarefoot, která se zabývá výrobou a prodejem barefoot bot. První prototyp těchto bot můžeme vidět na Obrázku 5 a současnou obuv na Obrázku 6 (vivobarefoot.cz).



Obrázek 5 První prototyp



Obrázek 6 současná obuv

V roce 2008 již začíná masová produkce. Firma vyvinula oděruvzdornou podrážku s technologií proti propíchnutí. Dnes má tato značka asi nejširší nabídku těchto bot, které si můžete vybrat podle terénu, do kterého je chcete nosit. Jak fungují barefoot (bosé) boty? To můžeme vidět na následujících Obrázcích 7,8,9,10,11,12.



Obrázek 5 Tlumení došlapu (vivobarefoot.cz)

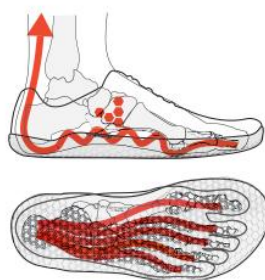


Obrázek 6 Kontrola pohybu (vivobarefoot.cz)

Svaly a šlachy chodidla umožňují přirozené tlumení došlapu. Silná podrážka není třeba, viz Obrázek 7. Systém kostí chodidla, společně s palcem nohy, zajišťují přirozenou kontrolu pohybu, Obrázek 8 (vivobarefoot.cz).



Obrázek 7 Seznorická zpětná vazba (vivobarefoot.cz)

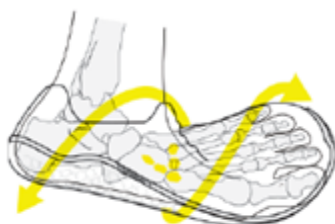


Obrázek 8 Rozšířená špička (vivobarefoot.cz)

Nervový systém těla je napojen na 200 000 receptorů v ploskách chodidel. Ty tělu poskytují zpětnou vazbu o terénu, v kterém se pohybujeme. Tyto receptory jsou aktivovány díky ultra tenké podrážce, Obrázek 9. Boty Vivobarefoot mají nulový sklon podrážky mezi špičkou a patou a přední část boty je navržena v anatomickém tvaru



chodidla, mají tedy rozšířenou špičku, jak vidíme na Obrázku 10. Umožňují tak přirozené rozvinutí chodidla i nožní klenby při došlapu a jejich opětovné smrštění při odrazu. Vaše chodidla tak neustále přirozeně pracují (vivobarefoot.cz).



Obrázek 9 Maximální flexibilita (vivobarefoot.cz)



Obrázek 10 Ultratenká podrážka (vivobarefoot.cz)

Ultra tenká, flexibilní podrážka bot Vivobarefoot umožňuje chodidlům maximální volnost, rozsah pohybu, rychlé zapojení palce a přední i zadní části chodidla do činnosti, jak vidíme na Obrázku 11. Maximálně flexibilní podrážka se přizpůsobí chodidlu a ne naopak. Boty Vivobarefoot mají patentovanou ultra tenkou, oděruvzdornou podrážku, s ochranou proti propíchnutí, umožňující chodidlům maximální propriocepci, viz Obrázek 12. Dnešní běžecká barefoot obuv od firmy Vivobarefoot viz Obrázek 13 (vivobarefoot.cz, 2016).



Obrázek 11 (vivobarefoot.cz)

V dnešní době je již mnoho firem, které se zabývají barefoot obutím. Dokonce vznikla už i česká firma s názvem Ahinsa shoes, jejím zakladatelem je fyzioterapeut pan Lukáš Klimpera. Firma vznikla zhruba v roce 2011 a její filosofií je etičnost. Výroba těchto bot je výlučně v České Republice, materiály na jejich výrobu pocházejí výlučně ze států Evropské unie, většina materiálu pochází přímo z ČR. Ukázku těchto bot vidíme na Obrázku 14 (ahinsashoes.com,2016).



Obrázek 12 Ahinsa shoes (ahinsashoes.com, 2016)

Vhodné boty pro děti by měly mít dle LARSEN, MIESCHER, WICKIHALTER (2009):

Tenkou a ohebnou podrážku, ve které může dítě ohýbat chodidlo, aby se posilovaly jeho svaly a mohla se správně vyvíjet klenba. Aby mohlo chodidlo správně reagovat na povrch, musí být přes podrážku cítit terén.

Rovná podrážka bez zvýšené paty, aby se neposouvalo těžiště k bříškům prstů a aby se nezkracovala achillova šlacha. Neměla by být u boty ani zvednutá špičky (v případě obutí), protože pak dochází k oslabení prstů chodidla.

Tvar boty by měl být odpovídající tvaru chodidla. Obuv musí poskytovat dostatek místa pro prsty do šířky i do délky. Nesmí však být ani příliš široká a dlouhá, aby nedocházelo ke klouzání nohy do špičky nebo k zakopávání.

Bota by měla mít co nejnižší hmotnost, aby neomezovala dítě v pohybu a nevytvářela tak tím pro dítě závaží. Pokud je bota těžká, dítě přizpůsobuje styl chůze a omezuje ho v pohybu.

Vyrobena by měla být z prodyšných nezávadných materiálů, aby nedocházelo ke vzniku alergických reakcí nebo plísní.

## 2.2 Výchova ke zdraví ke vztahu k bosé chůzi

Chůze je pro nás naprosto přirozená. Má mnoho kladných vlivů na naše zdraví a kondici. Je to nejekonomičtější pohybová aktivita. Nepotřebujeme k ní žádné zvláštní

vybavení. Chůzi můžeme praktikovat za každého počasí se známým heslem: „Neexistuje špatné počasí, existuje jen špatně oblečený turista.“

### ***2.2.1 Pohyb a jeho vliv na naše zdraví***

Pohyb a sportovní aktivita jsou prevencí mnoha chorob. Lidské tělo je spojeno s neustálým pohybem. Pohyb slouží k odstranění psychické únavy, můžeme ho zařadit do určité formy tělesné a duševní rekreace. Je prokázáno, že pokud se věnujeme pohybovým aktivitám, mají pozitivní vliv na naše zdraví, v práci, sociální sféře jsme aktivnější, lépe zvládneme stres. V každém věku je zapotřebí si udržet určitou úroveň tělesné zdatnosti. Je důležité si uvědomit, že tělesná aktivita je účinný prostředek, jak předcházet anebo léčit špatné návyky, zdravotní poruchy a některé nemoci (SOVOVÁ; ZEPLETALOVÁ; CYPRIANOVÁ, 2008).

Pravidelné cvičení zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů, úponů svalových šlach, pohyblivost kloubů, svalovou sílu, klidové napětí a vytrvalost svalu. Pohyb zvyšuje hustotu tkáně kostí, tím působí preventivně i proti osteoporóze (SOVOVÁ; ZEPLETALOVÁ; CYPRIANOVÁ, 2008).

Člověk, který je trénovaný, využívá k tělesné práci lépe tukových zásob a šetří zásoby cukru (SOVOVÁ; ZEPLETALOVÁ; CYPRIANOVÁ, 2008).

Téměř po celou historii byl prostředek k překonávání vzdáleností chůze. Chůze je nejpřirozenější, neekonomičtější pohybová aktivita, kterou můžeme provozovat kdykoliv, v jakémkoliv místě, za jakéhokoliv počasí (SOVOVÁ, ZEPLETALOVÁ, CYPRIANOVÁ, 2008).

Zdravá chůze se projevuje tak, že chodidlo téměř kopíruje povrch, po kterém jdeme, díky tomu se spinální dynamika chodidla vyrovná s tvrdostí jakéhokoliv povrchu. Noha při chůzi kopíruje terén a zvedá se jen do nezbytně nutné výšky. Doporučuje se terén při chůzi měnit, aby se protáhly všechny schopnosti chodidel (SOVOVÁ; ZEPLETALOVÁ; CYPRIANOVÁ, 2008).

Při chůzi se výborně okysličuje mozek i celé tělo, které se uvolní. Zpevňuje se hýžděové svalstvo, stehenní i lýtkové, vzpřimuje se hrudník, zpevňuje se svalstvo prsní (VESELÝ, 2007).

Chůze je zdrojem pohody psychické neboť se při ní vylučují endorfiny a další antistresové hormony. Pokud ji navíc praktikujeme v příjemném prostředí jako je

příroda či park, kde můžeme naslouchat okolním příjemným zvukům a koncentrací na náš dech, si můžeme navodit téměř meditativní uvolnění (RÜDIGER, 2001).

Chůzí se posiluje srdečně cévní soustava. Srdce, které je trénované, tak bije pomaleji, do krevního oběhu vytlačí více krve. Lepší prací srdce se snižuje krevní tlak a omezuje se riziko vzniku infarktu myokardu (RÜDIGER, 2001).

Od čtyřiceti let věku ubývá kostní hmoty 0,5-1% ročně. Chůze brzdí odbourávání kostní hmoty a přispívá k jejímu znovuoobnovení. Vápník ze stravy se podílí na zpevnění kostí jen základě pravidelného pohybu (RÜDIGER, 2001).

Chůze či jakýkoliv jiný pohyb má pozitivní vliv na náš imunitní systém. Při aerobním pohybu roste počet ochranných buněk a tím následně náš imunitní systém pracuje lépe.

Harmonickými pohyby, kterými je chůze, klesá svalové napětí a dochází k emocionálnímu a fyzickému zotavení (RÜDIGER, 2001).

Zdraví jedinci bez nadváhy, kloubních obtíží, vysokého krevního tlaku a obtíží se srdcem, kteří se sportu a pohybu věnovali, mohou volit většinou sportů na rekreační úrovni bez konzultace s odborníkem (KUKAČKA, 2010).

### **2.2.2 Rady pro chůzi naboso**

Dodržováním určitých zásad a pravidel chůze naboso si zvýšíme komfort a bezpečí při této činnosti dle VÁCHOVÉ (2016).

1. Měli bychom si udržovat optimální tělesnou hmotnost, otužovat se a oblékat se při chůzi naboso adekvátně počasí.
2. Při jakékoliv zdravotní kontraindikaci jako může být diabetes, alergie na bodnutí hmyzem či ortopedických problémů aj. je zapotřebí konzultovat vhodnost bosé chůze s lékařem.
3. S bosou chůzí bychom měli začínat nejdříve v interiéru, poté přejít na hřiště, pláže, zahradu, polní a lesní cesty. K náročnějšímu terénu bychom měli přistoupit až o určité době přípravy (doporučuje se nejméně tři měsíce).
4. Při chůzi dáváme pozor, kam šlapeme, nechodíme dlouho po absolutně rovném povrchu. Pokud máme možnost si vybrat mezi rovným povrchem a např. trávou, vždy volíme pro nás příjemnější terén.
5. Dáváme pozor při vlhkém počasí, protože na klzkém povrchu jako je dřevo či kameny to klouže více naboso než v botách.

6. Terén na bosou chůzi volíme pečlivě. Ne úplně jsou vhodné městské parky, kde je nebezpečí šlápnutí na střepy, injekční jehly a jiné. V těchto místech volíme alespoň minimalistickou obuv.
7. Při zvolení určité trasy, kterou chceme ujít, bychom měli zvážit veškeré možné situace, ke kterým může dojít. Např. k poranění, proto je nutné mít s sebou lékárničku a pro případ poranění mít v batohu alespoň minimalistickou obuv.
8. Po skončení chůze naboso bychom měli nohy důkladně omýt, ošetřit výživnými hydratačními či mastnými krémy, vosky.
9. S chůzí naboso jsou spojené určité sociální a společenské tabu. Proto bychom neměli naboso chodit do divadel, luxusních restaurací či obchodů, kde by mohlo dojít ke konfliktu.
10. Bosá chůze by nám měla přinášet radost a příjemné pocity. Pokud nemáme chuť chodit bosí, nenutíme se do toho. Z běžných bot k bosé chůzi můžeme přecházet přes barefoot obutí, aby byl přechod pro nás příjemnější.

### **2.2.3 Dětská noha**

Vývoj dětské nohy dle LARSEN, MIESCHER, WICKIHALTER (2009)

#### **Novorozenci a vývoj dětské nohy**

Jen u 3-4 procent novorozenců se vyskytují deformace nohou. Jedná se většinou o neškodné chybné pozice. Tvar nohy se přizpůsobuje vnitřnímu tvaru děložní dutiny kvůli nedostatku místa. Jsou to například tvary hákovité či kosé, které se během pár měsíců života napraví. Vzhled a funkce nohou dětí se zlepší jejich správným používáním v dětském věku.

Pravé deformace jsou zastoupeny v malém procentu, nejznámější je koňská noha, která se léčí sádrovými obvazy, pohybovou terapií, ale i operačními zásahy.

Vývoj nožní klenby bývá zpravidla ukončen kolem osmého roku dítěte. Proto je důležité, aby dítě chodilo co nejvíce naboso. Onemocnění nohou se objevuje již v dětství (nohynaboso.cz).

#### **Malé děti do 6 let a vývoj dětské nohy**

Valgozní a varozní postavení končetin se mění v závislosti na dynamice růstu. U končetin varozních se dotýkají vnitřní kotníky. U končetin valgozních se dotýkají kolena, nikoliv kotníky. Tato pozice nohou má tendenci růstem se napravit.

Vbočené nohy jsou normální pouze u malých dětí. Vbočená noha u starších školních dětí bývá předzvěstí vzniku nebo doprovází vznik podélně ploché nohy. Zajímavé je, že tato vada byla ve všech věkových kategoriích častěji zjištěna u chlapců až o jednu třetinu než u dívek.

### **Děti školního věku a vývoj dětské nohy**

Děti školního věku trpí nejčastěji vbočenou nohou asi 16 procent nebo plochou nohou a to 10 až 40 procent. Podle studií má každé šesté dítě nadměrně vyklenuté nohy. Vede k tomu i to, že děti jsou většinu dne obuté v nevhodné obuvi, málo chodí bosé (ŠŤASTNÁ, 2001).

Nohy malých dětí rostou v průměru do dvou milimetrů za měsíc, to jsou tři velikosti za rok. Ve většině obuvi je málo místa pro nohu, nemůžeme ji správně ohýbat, mnohdy je noha vzpříčená a již ve velmi nízkém věku neodvolatelně poškozená. Podle americké studie na předškolních dětech se ukázalo, že více než 80 procent dětí již má deformace prstů nebo chodidla. Podle další studie se ukázalo, že většina z nich nosí obuv o půl až jedno číslo menší, a že boty nerespektují reálný tvar dětského chodidla (LARSEN, MIESCHER, WICKIHALTER, 2009).

### **2.2.4 Správný výběr obuvi a chůze naboso**

Mnoho rodičů bude namítat, že bosá chůze skýtá mnoho negativ, jako je pořezání nohou, oděrky či nastydnutí, ne vždy a všude se dá naboso chodit. Pro děti je běhat naboso přirozené, zdraví prospěšné. Musí ale běhat nejen doma po parketách nebo koberci, ale běhat venku po různých površích jako je písek, oblázky, lesní povrchy, trávníky. Dětem se vyvinou zdravé, silné, dobře formované nohy a redukuje se tím asi polovina problémů, které by vznikly v dospělosti.

Pokud nechceme nechat děti běhat bosé, přemýšlejme alespoň nad tím, jaký typ obuvi jim kupujeme. Dnes již existuje velká řada firem, které se zabývají barefoot obuví i pro děti.

U dětí při výběru obuvi je nevýhodou, že nedají najevo, kde je bota tlačí. Problémem je i to, že často koupíme boty příliš široké či velké a v těch nemají úzké či malé nohy oporu, při ohybu noha sklouzává dopředu, kde se stlačí, v široké botě nedrží pata. Velká či široká bota je stejně špatná jako příliš těsná.

Pokud vybíráme dětem obuv, pak bychom si měli obkreslit obrys jejich nohy na karton, ten pak vystříhnout a šablonu vložit při zkoušení do boty. Jistou pomoc při

výběru obuvi pro naše děti je systém WMS – neboli široké – střední – úzké, dohlíží na rozměry dětské obuvi, které jsou standardizované. Boty jsou poté výrobci nabízeny ve třech rozměrech. U těchto bot je zohledněna rezerva pro růst nohy i dostatečná šířka a výška v oblasti prstů. Posuvné měřítko BIMS nám napomáhá určit velikost boty i prostorovou rezervu, ale neřeší šířku nohy (LARSEN; MIESCHER; WICKIHALTER, 2009).

Nechejme tedy děti, pokud je to možné, běhat co nejvíce bosé, aby se jim nohy vyvíjeli správně. Podle většiny pediatriů se doporučuje obuv až od osmi let, kdy je chodidlo již téměř vyvinuté (KOLCUN, 2014).

### ***2.2.5 Nejčastější onemocnění nohou***

LARSEN (2005) uvádí tato onemocnění:

**Vbočená noha:** Vbočená noha ve většině případů je vbočená dovnitř, jen v malém procentu bývá vbočena ven. Příčinou bývá nesprávné ortopedické postavení. Je to nejčastější a také nejvíce podceňované chybné postavení dětské nohy. Do školního věku bývá vbočená noha většinou normální, později už nikoliv. Při vbočené noze se nesprávně zatěžuje pata, na klenbu působí síly třecí a smykové, noha se deformuje.

Vbočenou nohu nejlépe poznáme při pohledu zezadu. Patní kost je vybočená dovnitř a tím je porušené rozložení síly a tlaku, ztrácí se spirálovité sešroubování chodidla. Dochází k přetažení vazů a svalů, což vede k bolesti, nejisté statické a únavě. Otisk vbočené nohy bývá normální. Může být na jedné nebo obou nohách.

#### **Podélné plochonoží dělíme:**

- Částečné – klenba je zploštěná – středový pás na chodidle sahá na chodidle do poloviny bříšek.
- Úplné – klenba celá zmizí, středový pás na chodidle se rozprostírá na celou plochu bříšek na chodidle.

U zdravé nohy je díky principu spirály klenba stabilní sama o sobě. U podélného plochonoží dochází k převrácení patní kosti dovnitř, základní kloub palce ztrácí kontakt s podkladem, špičky klínovitých kostí začínají být nestabilní, což celé znamená nebezpečí zřícení klenby. Časem se nožní klenba snižuje a to vede k částečnému plochonoží. U úplného plochonoží je klenba úplně potlačena a zničena. U tohoto

onemocnění jsou důležitými faktory věk, nesprávné zatěžování, dědičnost, napjatost a zátěž vazivové tkáně (LARSEN; MIESCHER; WICKIHALTER, 2009).

### **Abnormálně vyklenutá (lukovitá) noha**

U nadměrně vyklenuté nohy se jedná o ztrátu přilnutí k povrchu. Dutina vytvářená klenbou je zvětšená, připomíná luk. Typickými projevy tohoto onemocnění je nepohyblivost střední části nohy, vysoký nárt, nožní klenba při pozorování zevnitř je zvýšená, dutinou lze vidět na druhou stranu. Otisk nohy je rozdělen na dvě části – otisk bříšek a otisk paty (LARSEN, 2005).

Existuje několik forem nadměrného vyklenutí dle LARSEN (2005). Já zde uvádím dvě:

1. Pravá abnormálně vyklenutá noha - spirálovité zašroubování je v noze nadměrné (opak než u ploché nohy), patní kost se otáčí přehnaně směrem ven, přednoží příliš dovnitř.
2. Pseudoforma nadměrně vyklenuté nohy- kombinace vbočené a nadměrně vyklenuté nohy. Vbočená noha s příliš napjatým svalstvem chodila.

### **Příčně plochá noha**

U příčně ploché nohy chybí příčná klenba i u nezatížené nohy, prsty se při stání nedotýkají podložky, základní klouby prstů po odvinutí zůstávají křečovitě nataženy a směřují vzhůru místo k podložce. Příznakem tohoto přetížení mohou být mozoly, trnovité bradavice uprostřed přední části chodidla. Dochází i ke zvětšení šíře přednoží v porovnání s délkou nohy, u mladistvých se projevuje šikmou pozicí palců tzv. valgózní a k deformaci prstů (spojitost mezi příčným plochonožím a drápopovitých prstů).

Pro děti je u tohoto onemocnění typické snížení příčné klenby a ztráta pružnosti. V dospělosti je obrácená příčná klenba – přednoží se vyklene obráceně směrem dolů (LARSEN; MIESCHER; WICKIHALTER, 2009).

## **2.3 Dítě s disabilitou**

Rodina dítěte s disabilitou má jiné potřeby a jiné možnosti než rodiny s dětmi zdravými. Narozením dítěte s disabilitou se změní životní styl rodiny, často to je pro její členy velká psychická zátěž, se kterou se každý vyrovnává jinak. Může se to projevit odmítáním dítěte, či hyperprotektivním chováním k dítěti (VÁGNEROVÁ, 2004).



Jak uvádí VÁGNEROVÁ (2008): „Jakékoliv postižení se neprojeví jen poruchou funkcí jednoho orgánového systému, ale ovlivňuje rozvoj celé osobnosti postiženého jedince a podílí se na vytvoření specifické sociální situace spoluurčující jeho společenské postavení.“

### **2.3.1 Pojem *disabilita***

V roce 2006 vyšel překlad knihy ve znění mezinárodní klasifikace funkčních schopností a disability tzv. MKF. V této publikaci je definice disability následující „Disabilita je snížení funkčních schopností na úrovni těla, jedince nebo společnosti, která vzniká, když se občan se svým zdravotním stavem (zdravotní kondicí) setkává s bariérami prostředí“ (MKF, 2001).

Disabilita je porušená schopnost, nejčastěji ve smyslu invalidity handicapu v oblasti hybnosti motorické, smyslové vnímání senzorické či myšlení kognitivní (WHO, 2012).

Dle Votavy z roku 2005 představuje pojem disabilita, funkční změnu na úrovni celého jedince, omezující ho v určité činnosti, neschopnost člověka zvládat nejrůznější životní úkony (VOTAVA, 2005).

### **2.3.2 *Dítě s disabilitou sluchovou***

Vrozenou či v dětství získanou sluchovou vadou trpí 0,15% obyvatel. Sluchová disabilita bývá v 11-40% kombinovaná s jinou disabilitou (VYMLÁTILOVÁ, 1997; HRUBÝ, 1999 in VÁGNEROVÁ, 2004, s. 211- 212)

Oblasti, které jsou sluchovou disabilitou ovlivněny:

Sluchová disabilita narušuje především oblast komunikace. Dítě ztrácí možnosti, jak získávat informace o fungování světa kolem něj, o tom, jak fungují mezilidské vztahy, jaké jsou souvislosti mezi věcmi. Pokud dítě nedostane možnost jakékoliv náhradní komunikace, tak se zbrzdí i vývoj jazykový a s tím spojený vývoj rozumový, emoční.

Pokud dítě nemá náhradní jazyk, jak by se vyjadřovat a jak by mohlo přijímat informace, je ohrožen jeho zdravý vývoj (sancedetem.cz, 2016).

Klasifikace sluchových vad

Dělení sluchových poruch a vad je mnoho a lze je definovat podle mnoha kritérií, existuje několik různých klasifikací. Např. dělení dle WHO, jak uvádím v Tabulce 1.

Tabulka 1 Velikost ztráty sluchu podle WHO

Název kategorie ztráty sluchu	Název kategorie podle Vyhl. MPSV 284/1995	Velikost ztráty sluchu podle WHO
Normální sluch		0-5db
Lehká nedoslýchavost	Lehká nedoslýchavost (již od 20db)	26-40db
Střední nedoslýchavost	Středně těžká nedoslýchavost	41-55db
Středně těžké poškození sluchu	Těžká nedoslýchavost	56-70db
Těžké poškození sluchu	Praktická hluchota	71-90db
Velmi závažné poškození sluchu	Úplná hluchota	Více než 90db, ale body v audiogramu i nad 1kHz
Neslyšící	Úplná hluchota	V audiogramu nejsou žádné body nad 1 kHz

(WHO, 1980)

Lidé s lehkou formou nedoslýchavosti mívají potíže se sluchem v hluku, na ulici, při sledování televize či při rozhovoru s více lidmi najednou (sancedetem.cz,2016).

Lidé se středně těžkou nedoslýchavostí potřebují naslouchadla, která jim pomáhají dobře porozumět hlasité řeči (sancedetem.cz,2016).

U těžké nedoslýchavosti jsou sluchadla nutností, k lepšímu porozumění jim pomáhá i odezírání (sancedetem.cz, 2016).

U úplné hluchoty sluchadla bohužel nepomůžou, zde je možnost kochleární implantace (sancedetem.cz, 2016).

Dle VÁGNEROVÉ (2004) dělíme sluchové vady:

### **Sluchové vady podle místa postižení**

#### *Převodní poruchy sluchu*

Poruchy vznikající poškozením zevního nebo středního ucha. Mezi ně patří, vpáčené bubínky, akutní i chornický zánět středního ucha, zánět zvukovodu, mazová zátka ve zvukovodu, atd.

#### *Percepční poruchy sluchu*

Poruchy vznikající poškozením vnitřního ucha nebo sluchového nervu. Mezi tyto poruchy patří stařecká nedoslýchavost, poškození sluchu jako komplikace některých infekčních onemocnění – zánět mozkových blan, příušnice, poškození sluchu při užívání toxických látek, poškození sluchu v souvislosti s genetickými poruchami, atd.

Sluchové vady podle doby vzniku rozdělujeme na vrozené a získané. Získané sluchové vady mohou vzniknout v období těhotenství, porodu, období po narození.

Dále je můžeme dělit podle doby vzniku a to na vady:

Prelingvální sluchové vady – vada, která vznikne před ukončením vývoje řeči.

Postlingvální sluchové vady – vada, která vznikne u lidí již s rozvinutou řečí.

(logopedonline.cz, 2010)

Každé dítě má dané genetickými predispozicemi určité inteligenční předpoklady, které se rozvíjejí v závislosti na jeho dalším životě. Tyto predispozice můžeme rozdělit na verbální (slovní) a neverbální (názorové) složky. U normálního dítěte se obě tyto složky vyvíjejí téměř vyrovnaně. U dětí, které mají poškozený sluch, dochází k vývoji nevyrovnanému. Neverbální složka se vyvíjí podle genetických predispozic, ale verbální složka se opoždí. To má vliv na informační tok, chápání slovně-logických vztahů a sociálních situací (ŠEDIVÁ, 2006).

V současné době je snaha o integraci dětí s disabilitou sluchovou do běžných základních škol. Pro děti je důležité nevyčleňovat je ze sociálních vazeb se svými vrstevníky v místě svého bydliště. Pro rodinu je důležité, aby jejich dítě nepobývalo pouze ve skupině neslyšících, ale aby mělo větší kontakty se sociálním prostředím slyšících, ve kterém se děti v běžném životě a v rodině pohybují (SOURALOVÁ, 2012).

Kritériem pro přijetí dítěte do běžné základní školy je jeho zralost, alespoň jednoletou docházku do speciálního zařízení, kde se rozvíjí řeč, shodnost využití naslouchadla, odezírání. Odezírání je důležitější než velikost ztráty sluchu. Do školy mohou být přijaty děti, které mají nesrozumitelnou řeč, ale ovládají širokou slovní a pojmovou zásobu, kterou umí při výuce využít (tamtam-praha.cz, 2013).

### ***2.3.3 Dítě s disabilitou zrakovou***

Podle odhadů WHO poškození zraku v roce 2012 bylo 161 milionů lidí, z čehož 37 milionů bylo nevidomých. OPAŘILOVÁ (2005) říká, že zdravotní postižení je jako ztráta nebo poškození určitého orgánového systému. Na základě toho dochází k omezení, narušení nebo absenci určité funkce jedince. Dělení zrakové disability uvádím v Tabulce 2 a 3.

Zrakovou disabilitu ale můžeme dále dělit podle toho, zda je vada funkční či orgánová. Potom se jedná o osoby tupozraké, šilhavé. Mezi další oční onemocnění patří

dalekozrakost, krátkozrakost, astigmatismus, glaukom, katarakta, atd (ČÁKIOVÁ, 2006).

Tabulka 2 Vymezení stupňů zrakového postižení podle WHO (WHO, 2010)

Stupeň	Funkční schopnost a kategorie zrakového postižení
<b>Střední slabozrakost</b>	Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30)-minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10),3/10-1/10, kategorie zrakového postižení 1
<b>Silná slabozrakost</b>	Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60(0,10)-minimum rovné nebo lepší než 3/60(0,05),1/101/20, kategorie zrakové postižení 2
<b>Těžce slabý zrak</b>	a. zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60(0,05)minimum rovné nebo lepší než 1/60(0,02),1/20-1/50, kategorie zrakového postižení 3 b. koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka 45 stupňů
<b>Praktická nevidomost</b>	Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60(0,02),1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4
<b>Úplná nevidomost</b>	Ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5

Tabulka 3 Vymezení stupňů zrakového postižení podle OSERS (Office of Special Education and Rehabilitation Services , Lieberman, 2005)

Stupeň	Ekvivalent	Funkční schopnost
<b>Uznán jako slepý</b>	Legal blindness	Visus 6/60(/200), schopnost vidět na 6m (20stop)to, co normální oko může vidět na 60m (200stop)
<b>Cestovní vidění</b>	Travel vision	Visus 1,5-3/60(5-10/200)
<b>Vnímání ohybu</b>	Motion perception	Visus 0,9-1,5/60(3-5/200)
<b>Vnímání světla</b>	Light erception	Visus menší než 0,9/60(mší než 3/200) schopnost vidět silné světlo, ale neschopnost detektovat pohyb ruky na vzdálenost 0,9m (3stopy)
<b>Totální (úplná) slepota</b>	Total blindness	Neschopnost rozpoznat silné světlo svítící přímo do očí

Specifikace takového postižení jen podle ostrosti vidění a rozsahu zorného pole je nedostatečná. Objektivnější diagnostikou získané údaje o dalších zrakových funkcích

jakou jsou např. vnímání hloubky, schopnost sledovat předměty v pohybu, schopnost fixovat předměty, rozlišovat barvy apod. (ČÁKIOVÁ, 2006).

Zraková disabilita ovlivňuje vývoj jedince v závislosti na charakteru, závažnosti vady, fázi života, ve které ke vzniku vady došlo, na její etiologii. Každá zraková vada má své znaky, které ovlivňují zrakově postiženého člověka i jeho další život. Zraková disabilita všech stupňů je komplikací pro tělesnou výchovu, sport i pohybovou rekreaci.

Integrace dětí se zrakovou disabilitou do běžné základní školy je důležité jak pro děti, tak pro rodiče. Potvrzení jejich schopností navzdory zrakové disabilitě je pro ně velmi cenná. Otázka v tomto směru je hlavně týkající se školní zralosti. Velmi častá je u těchto dětí nezralost po stránce emocionální a sociální. V tomto případě si i nadále drží svoji pozici školy zřizované pro žáky se zrakovou disabilitou pro svoji schopnost dodat dětem pomůcky potřebné pro jejich výuku (STEJSKALOVÁ, 2014).

### 3 Možnosti využití bosé chůze v Jižních Čechách

#### 3.1 Jihočeský kraj

Jihočeský kraj vznikl v roce 2000, dříve se nazýval krajem Budějovickým a je to vyšší územní samosprávný celek, viz obrázek 15 níže.



Obrázek 13 Jihočeský kraj (topograf.cz).

Oficiální název Jihočeský dostal 30. 5. 2001. Jihočeský kraj tvoří sedm okresů – České Budějovice, Český Krumlov, Jindřichův Hradec, Písek, Prachatice, Strakonice a Tábor a nachází se zde 632 obcí. Sousedí s krajem Plzeňským, Středočeským, Jihlavským a z části i krajem Brněnským (businessinfo.cz, 2011).

Dlouhodobě je kraj vnímán jako kraj zemědělský s rozvinutým lesnictvím a rybníkářstvím. Průmysl se zde rozvinul až během minulého století a je zaměřen především na zpracovatelství (businessinfo.cz, 2011).

Geograficky tvoří poměrně uzavřený celek, jehož jádro je tvořeno jihočeskou kotlinou, v níž se rozkládají dvě pánve – Českobudějovická a Třeboňská. Na jihovýchodě je obklopena Novohradskými horami, na jihozápadě Šumavou, na severozápadě výběžky Brd, na severu Středočeskou žulovou vrchovinou a na východě Českomoravskou vrchovinou. Sousedí s kraji Plzeňským, Středočeským, krajem

Vysočina a Jihomoravským krajem. Velkou část hranice kraje tvoří státní hranice s Rakouskem a Spolkovou republikou Německo (businessinfo.cz, 2011).

Kraj zaujímá rozlohu 10 057 km<sup>2</sup>, což je asi 12,8% celé České Republiky. Více než třetinu této plochy tvoří lesy, asi 4% tvoří vodní plochy. Převážná část kraje leží v nadmořské výšce 400-600 metrů, s čímž souvisejí celkově drsnější klimatické podmínky. Nejvyšším bodem tohoto kraje je hora Plechý, která se nachází na Šumavě a její výška je 1378m/m. Naopak nejnižším bodem je hladina Orlické přehrady v okrese Písek a její nadmořská výška je 330m/m (regionalnirozvoj.cz).

Vodní plochy jihočeského kraje tvoří rybníky, řeky, říčky a potoky. Náleží sem povodí horní a střední Vltavy, dalšími přítoky jsou Lužnice, Malše, Otava, Sázava aj. Jihočeský kraj je kraj rybníkářství. Bylo zde vybudováno přes 7000 rybníků a jejich celková rozloha činí více než 30 tis. hektarů. Největšími rybníky jsou Rožmberk, který má rozlohu 490 ha, Bezdrev s rozlohou 450 ha a Horusický s rozlohou 415 ha. Tyto rybníky jsou vůbec největšími rybníky v celé ČR. Dále zde byla vybudována vodní díla Lipno s největší rozlohou vodní plochy v ČR 4870ha, Orlík, který se využívá k rekreaci, Římov, který je zásobárnou pitné vody pro značnou část kraje a Hněvkovice, které byly vybudovány v souvislosti s jadernou elektrárnou Temelín (czso.cz).

## **3.2 Parky pro bosou chůzi v Jižních Čechách**

Protože stoupá obliba bosé chůze, je možnost jejího využití nejenom jednotlivě nebo skupinkách, když si naplánujeme nějakou trasu, ale již je množnost využití parků pro bosou chůzi. Tyto místa určená k bosé chůzi mají určité posloupnosti a pravidla a jsou provozovatelem upravovaná. V Jižních Čechách můžeme bosí navštívit zážitkový park Zeměráj u obce Kovářov, v Terezčině údolí u Nových Hradů, či Štěpánčin park v Prachaticích.

### **3.2.1 Parky pro bosou chůzi**

Stavba či posloupnost bosé stezky by měla mít určitá pravidla, jak uvádí KERSCHER.

1. Na počátku stezky by měla být informační tabule o stezce, její délce a umístění jednotlivých stanovišť. Měla by zde být možnost uzamčení bot do botníku a venkovní umývárna nohou po příchodu ze stezky. Stezky by zde měla začínat i končit. Nemusí to však být pravidlem.

2. V terénu nám vypomůžou směrové šipky k určení trasy chůze. Mohou to být například barevné stopy nohou na deskách přímo zasazené ve směru chůze či různé ukazatele, rozcestníky apod.
3. Stezky bychom měli pravidelně udržovat. Na úseku v lese bychom měli dbát na to, aby stezka nebyla porostlá různými keři, aby na ní nebyly ostré předměty. Na lučních úsecích je potřeba několikrát za sezonu posekat trávu, aby nedocházelo k poštipání účastníků od včel. V kopcovitých úsecích můžeme návštěvníkům pomoci lanem s uzly, které natáhneme mezi stromy. Lano používáme jako vodící tam, kde chceme, aby návštěvníci šli pouze po hmatu, tudíž se zavřenýma očima.
4. Ohraničení stezky může být z různých materiálů jako je kamen, dřevěné trámy, klády do 20cm (bosaturistika.cz, 2015), které se hodí do lesních úseků.
5. Písek a mulčovací kůra je materiál, který je příjemný a proto se může používat na delší úseky. Materiály jako jsou kamínky, jedlové či borové šišky je lepší dávat do např. dřevěného rámu. Delší úseky s tvrdším materiálem můžou být lemovány užší částí z písku či mulče, aby lidé mohli při pocitu bolesti přejít do pro ně příjemnější části.
6. Aby nedocházelo ke smísení materiálů z jednotlivých sekcí, je dobré mezi ně vložit úseky s přírodním terénem. Po úseku procházení bahnem je dobré navázat vodní částí stezky.
7. V části poslepu je důležité umístění buď vodícího lana či zábradlí, aby se návštěvníci mohli nechat vést a soustředit se na jednotlivé úseky chůze po různých materiálech.

Jako přírodní materiály můžeme použít:

- Písek
- Zaoblený štěrk
- Mulčovací kůry – z borovice může být v sušších částech stezky, do stínu ponechat kůru z jedle, protože ta se usušením na slunci stává pichlavou
- Šišky z jedle, smrku či modřínu používáme také ve stínu a vlhčím prostředí
- Borové jehličí je velmi příjemný a jemný materiál
- Slupky z pohanky či obilí
- Drobné větvičky nastříhané na malé části



- Dřevěné klády o průměru 8-12cm, které jsou umístěny bez mezer těsně za sebou, což je důležité kvůli tomu, aby se tam návštěvníkům nezasekávaly palce a nedocházelo k úrazům
- Dřevěné dlažby různého tvaru
- Spadlý strom – chůze po jeho kmeni
- Valounky
- Kamenná dlažba
- Využití skalního masivu, pokud se nachází v místě stezky

U každého úseku stezky s úkoly, je vhodné doplnit tyto stanoviště s informacemi o tom, co je dobré si v této části vyzkoušet.

V úsecích do kopce můžeme využít dřevěných schodů s různými přírodními materiály nebo ležících žebříků s provazovým či dřevěným zábradlím.

K nejoblíbenějším částem hlavně dětí patří brodění se bahnem. To může být tvořeno louží, do které je zapotřebí podle počasí doplňovat vodu, nebo umělou nádrž.

Po bahenním úseku je dobré použít vodní úsek, kde si lidé nohy rovnou umyjí. Může být tvořen potokem či říčkou, pokud je průtok malý, dno může být také z různých povrchů, jako jsou oblázky či štěrk, písek. Pokud je průtok větší, je zapotřebí použít zábradlí ze dřeva, či lana a to z obou stran. V případě, že na pozemku nemáme potok, můžeme vytvořit různá jezírka s vodou.

Chůze po kmenech stromů je pro nás výborné na cvičení rovnováhy. Stromy musí být ukotveny k povrchu, aby se zabránilo válcování. Kolem nich je dobré navrstvit písek či jiný příjemný materiál, kdyby došlo ke sklouznutí z nich. Je zapotřebí kmen očistit od větví, v místě jejich růstu obrousit dohladka. Dobrá je kombinace různých druhů stromů. Můžeme použít i krátké kmeny stromů, které postavíme vertikálně, skládáme je blíže k sobě, abychom minimalizovali riziko úrazu. Čím menší průměr kmene, tím náročnější je udržet rovnováhu. Další využití dřeva je například deska na pružinách tzv. board, kde se také snažíme udržet rovnováhu.

Části pro smyslový zážitek může být tvořen opět ze dřeva, kdy v dřevěném válci mohou být různé přírodniny, které poznáváme podle hmatu. Tabule popisující tamní krajinu či přírodu apeluje na její vnímavější pozorování.

V úseku pro nožní gymnastiku můžeme používat různé úkoly, jako je například vázání uzlů prsty u nohou, přenášení určitých předmětů či sestavení pyramidy z dřevěných kostek, navlékání kroužků na kužel apod. (KERSCHER).

### **3.3 Metodika bosé chůze**

Chůze je vhodným sportem téměř pro všechny. Je vhodná pro děti, začátečníky, rekonvalescenty, starší osoby nebo osoby trpící nadváhou. Metodiku chůze naboso již zpracoval Mgr. Igor Slouka a je volně dostupná na stránkách Klubu Českých Turistů (SLOUKA, 2014).

#### **3.3.1 Základní techniky chůze naboso**

Existuje několik technik chůze naboso. Nedá se ze studií určit, která je lepší či horší. Každý z nás si musí najít tu techniku, která mu bude vyhovovat. Techniku chůze naboso budeme určitě měnit v závislosti na podkladu. Chůze má na rozdíl od běhu či sprintu výhodu v tom, že máme čas si promyslet, jakou techniku kroku použijeme. Zapojujte jen ty svaly, které jsou v danou chvíli nutné, zbytek těla by měl být maximálně uvolněný. Každý krok bychom měli vnímat, jak se chodidlo na povrchu chová (KOLCUN, 2014).

Technika chůze naboso dle SLOUKY (2014)

##### **1. Chůze přes celé chodidlo**

Tato technika je vhodná na tvrdší podloží, jako jsou chodníky, silnice, aj.

První kontakt se zemí je na celé chodidlo, které pokládáme pod sebe, ne před sebe, abychom se vyvarovali vzniku puchýřů. Kolena při této technice kroku působí jako tlumiče. Celé tělo by mělo být uvolněné, pohled směřovat mírně vpřed.

##### **2. Chůze přes patu**

Tato technika je vhodná na měkčí povrchy, jako je louka, pole, lesní cesty. První kontakt se zemí je patou, pomalu se dotýká vlnou celé chodidlo až po špičku prstů. Kroky děláme kratší než obvykle. Opět dáváme nohu pod sebe, abychom předešli vzniku puchýřů. Zdá rovná, tělo uvolněné, pohled směřuje mírně vpřed.

##### **3. Chůze přes bříška prstů**

Technika vhodná na neznámý povrch. Kroky děláme kratší, našlapujeme přes přední část chodidla, nikoliv přes špičku. Po doteku přední části chodidla se pomalu dotýká i zbytek chodidla a přenáší se na něj váha, aby mohla pokračovat v chůzi druhá noha.

Na začátku bychom měli začít s chůzí od nejjednodušší formy, což je po rovině, nejméně třikrát týdně. Postupně zvyšujeme rychlost, vzdálenost a náročnost terénu. Nejdříve tedy volíme chůzi po trávě, která je téměř bezodporná. Chůze po poli je 1,5 x náročnější, po tvrdém sněhu 1,6 x náročnější, po písku už je to 1,8 x náročnější a po

hlubokém a měkkém sněhu je až 3 x náročnější. S náročností chůze stoupá i energetický výdej (SOVOVÁ, ZAPLETALOVÁ, CIPRYANOVÁ, 2008).

Jak uvádí SLOUKA (2014) technika chůze na bosu má svá pravidla:

- 1) Při chůzi v náročném terénu a při nižších teplotách (individuálně, např. pod 10 stupňů Celsia), je nejprve nutný postupný trénink. Nohy se otuží a přivyknou chůzi naboso, tak že už později nemusíme upřeně sledovat, kam šlapeme. Délka počátečního tréninku je individuální. Doporučuje se alespoň tři měsíce.
- 2) Při chůzi v teplotách pod 10 stupňů Celsia se nemusíme bát prochladnutí, protože se chodidla chůzí dobře prohřejí. Člověk ale musí být teple oblečen. Pro trénované a otužené bosé chodce to platí i na sněhu, jinovatce či ledu.
- 3) Při chůzi by chodidla měla být volná, doporučují se krátké nebo capri kalhoty nebo ohrnout dlouhé nohavice.
- 4) Na tvrdším povrchu se doporučují dělat kratší kroky s došlapem na plocho (na klenbu). Kroky by neměly být dlouhé, s tvrdým došlapem na patu. Při běhu nebo chůze z kopce se doporučuje došlapovat nejdříve na špičku.
- 5) Pro bosou chůzi si vybírat pro nás příjemné přírodní povrchy. Pokud je to možné vyhýbáme se asfaltovým cestám, hrubému šterku apod.
- 6) Po chůzi naboso nohy omýt, ošetřit dezinfekcí, balzámem.

### **3.4 Parky pro bosou chůzi v Jižních Čechách**

Zážitkový park Zeměráj u obce Kovářov

Tento park se nachází na rozhraní středních a jižních Čech s velkým podílem kulturních a přírodních hodnot. Zvlněná krajina je řídko osídlená, typické jsou roubené stavby, na polích a loukách jsou typické shluky granodioritových balvanů. Časté jsou kamenné meze podél polí a úvozových cest (zemeraj.cz).

V tomto parku na ploše 9 ha najdeme více než stovku různých her, úkolů podporujících kreativitu, pozornost, obratnost, rovnováhu atd. Krásu tamní přírody a historii zde můžeme vnímat nejenom zrakem a sluchem, ale také bosýma nohama, na vše si zde můžeme sáhnout, vyzkoušet i procítit. Je bohatý na smyslové zážitky, které jsou propojeny se získáváním nových vědomostí (zemeraj.cz).

Stezka pro bosou chůzi je zde 1km dlouhá, celý povrch je upraven a doplněn o řadu stanovišť, na kterých mohou návštěvníci získat hravou formou nové poznatky o české

přírodě. Je vedená loukou, lesem, potokem, přes valouny a různé přírodní materiály (zemeraj.cz).

V tomto parku je nejen stezka naboso, ale i balanční stezka, která je ve fázi budování. Můžeme si tak vyzkoušet náš cit pro rovnováhu. Řada balančních prvků je součástí i stezky naboso. Jsou to například překlápěcí lavičky, otáčivý žebří a různé překážky. V herně potom najdeme balanční bludiště nebo chůdy (zemeraj.).

Při balančním cvičení zapojujeme a posilujeme hluboká svalová vlákna, která jsou při běžném pohybu minimálně namáhána.

Součástí zážitkového parku, jak můžeme vidět na mapě (Obrázek 16, je historická vesnice, interaktivní herna, hry a hlavolamy, vodní hrátky, archeonaleziště, lesní divadlo a bludiště (zemeraj.cz).



Obrázek 14 Mapa parku (zemeraj.cz)

### Tereziino údolí u Nových Hradů

Jedná se o přírodně krajinářský park, který se rozprostírá na ploše 138,3 ha. Patří k nejnavštěvovanějším místům Novohradských Hor. V roce 1949 byl vyhlášen národní přírodní památkou. Původně to byl šlechtický park Buquoyů, založený na podnět hraběnky Terezie v údolí řeky Stropnice. Původní název údolí bylo Krásné. V údolí můžeme vidět 500 let starý památný dub, ale i umělý vodopád z roku 1817. Naučná stezka je 7km dlouhá, má 12 zastavení a dá se kdykoliv zkrátit. Mezi 3. stanovištěm, nazvaným Lázníčky a 4. stanovištěm nazvaným Modrý dům je stezka naboso viz Obrázek 17 (KOŠINOVÁ, 2008).



Obrázek 15 Terčino údolí – bosá stezka (foto.mapy.cz)

### Hmatový chodníček ve Štěpánčině parku v Prachaticích

Tento chodníček byl otevřen při zahájení Kampaně Dny zdraví v Prachaticích. Vybudovaly je tamější technické služby za pomoci manželů Hružových, kteří dodali přírodní materiály, jak vidíme na Obrázku 18 (prachaticice.eu,2013).



Obrázek 16 Hmatový chodníček Prachatice

## **4 Cíle a úkoly bakalářské práce**

### **Cíle práce**

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit přínos bosé chůze u lidí s disabilitou. Možnosti aplikace bosé chůze v Jižních Čechách, a zda je vytvořena metodika bosé chůze u osob s disabilitou.

### **Úkoly práce**

Pro teoretickou a praktickou část bakalářské práce jsem si stanovila úkoly v tomto pořadí:

- Provést obsahovou analýzu odborných a vědeckých zdrojů a na tomto základě vypracovat teoretickou část práce.
- Stanovit metody bakalářské práce (diagnostické, evaluační).
- Provést výběr respondentů, tj. lidí s disabilitou a intaktní populace.
- Provést šetření, sběr dat pomocí předaných dotazníků.
- Vyhodnotit a interpretovat výsledky dotazníků
- Diskuze.
- Stanovit závěry.
- Vyjádřit doporučení pro praxi.

### **Výzkumné předpoklady**

Pro vlastní výzkum v jihočeském kraji byly stanoveny tyto výzkumné předpoklady:

- 1) Předpokládám, že děti s disabilitou mají větší zkušenost s chůzí naboso než intaktní děti.
- 2) Předpokládám, že děti s disabilitou sluchovou častěji navštívily park pro bosou chůzi oproti dětem s disabilitou zrakovou.
- 3) Předpokládám, že je vytvořena metodika bosé chůze pro osoby s disabilitou.

## 5 Metodologie

Tato bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické výzkumné části. V teoretické části práce jsem se zabývala rozbořením prostudované literatury k zadanému tématu, tedy obsahovou analýzou českých i zahraničních zdrojů, týkajících se bosé chůze, jejího přínosu u osob s disabilitou sluchovou a zrakovou. V praktické části jsem se již věnovala možnosti bosé chůze v Jižních Čechách, zda je pojem bosá chůze znám i mezi dětmi a jestli děti chodí bosí. Oslovila jsem děti ve věku 8-16 let.

### 5.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Předmětem zkoumání byly děti s disabilitou sluchovou, zrakovou a děti z intaktní společnosti ve věku 8-16 let z jihočeského kraje viz Tabulka 4.

Tabulka 4 Charakteristika zkoumaného souboru

Děti	Počet	Procentuální vyjádření
Intaktní populace	89	81,6%
Děti s disabilitou zrakovou	10	9,2%
Děti s disabilitou sluchovou	10	9,2%
Celkem	109	100%

### 5.2 Popis místa výzkumného šetření

Zahrnuty byly školy v tábořském okrese, tj. Tábor, Malšice, Chýnov, Želeč, děti s disabilitou sluchovou jsem oslovila v Českých Budějovicích a děti se zrakovou disabilitou jsem kontaktovala přes pracovníky Tyflocentra České Budějovice.

Osloveny byly tyto zařízení:

- ZŠ Čekanice
- ZŠ Tábor Zborovská
- ZŠ Želeč
- ZŠ Chýnov
- ZŠ Malšice
- MŠ, ZŠ, SŠ pro sluchové postižené České Budějovice
- PŠ Tábor
- Tyflocentrum České Budějovice

Sběr anketních odpovědí od respondentů trval od února do dubna 2016. Návratnost anketních lístků ze škol byla stoprocentní. Návratnost ze ZŠ pro sluchově postižené byl také 100%. Návratnost odpovědí přes pracoviště Tyflocentra České Budějovice není známa, protože mi nebyla poskytnuta informace, kolika lidem byly dotazníky rozeslány. Přijetí na menších školách byla dětmi i pracovníky školy vítána, ve velké škole v Táboře nebyla zprvu pracovníky přijímána pozitivně. Velmi ochotní byli žáci i zaměstnanci v ZŠ pro sluchově postižené i pracovníci Tyflocentra České Budějovice. Anketní lístky byly stejné pro děti s disabilitou i děti z intaktní společnosti. Bylo rozdáno 109 anketních lístků.

### **5.3 Organizace výzkumného řešení**

Průzkum proběhl v lednu až březnu 2016. Osobně jsem navštívila všechny uvedené základní školy, požádala jejich ředitele, zda bych mohla mezi děti rozdat mnou vypracovaný dotazník. Dětem jsem vysvětlila, jak mají dotazník vyplnit, což děti velmi rychle pochopili. Děti s disabilitou zrakovou vyplňovaly dotazníky s rodiči, který jim byl rozeslán přes pracovnice Tyflocentra České Budějovice. Děti s disabilitou sluchovou vyplňovaly dotazníky s asistenty, kteří jim znakovou řečí překládali mnou mluvený výklad.

Shromážděná data byla nejdříve uspořádána a rozdělena podle škol a podle toho, zda šlo o děti z intaktní společnosti či děti s disabilitou zrakovou a sluchovou. Data u jednotlivých otázek jsem převedla do přehledných tabulek a grafů. Dále jsem provedla diskusi k uvedeným výsledkům a stanovila závěry.

### **Použité metody**

Všechny uvedené metody byly použity k získání údajů, jedná se o obsahové analýzy z literatury a internetových stránek. Výsledky ze všech údajů jsou zpracovány v teoretické části. Získané výsledky z anketního šetření jsou shrnuta a přehledně uspořádané v tabulkách a grafech, kde jsou uvedeny procentuální hodnoty zúčastněných respondentů.



### **Pro výzkum bakalářské práce byly použity metody:**

- Obsahová analýza literárních a internetových zdrojů (MIOVSKÝ 2006)
- Investigativní pentagram (MOLNÁR A KOL. 2012)
- Komparativní metoda (VACULÍK A ČAPEK 2000)
- Metoda náhodného výběru (KARPÍŠEK, 2006)
- Anketa vlastní konstrukce pro žáky ZŠ (KULVAJTOVÁ, 2016)

### **Anketa vlastní konstrukce – přiložená konečná verze ankety**

Dobrý den, jmenuji se Eva Kulvajtová a jsem studentkou Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích, obor Výchova ke zdraví. Svou bakalářskou práci zpracovávám na téma Bosá chůze. Ráda bych Vám položila několik otázek týkajících se tohoto tématu. Za vyplnění dotazníku Vám předem děkuji.

Prosím o vyplnění krátkého dotazníku na téma bosá chůze.

#### **1) Zaškrtněte svůj věk:**

8-10

10-12

12-14

14-16

#### **2) Pohlaví :**

chlapec

dívka

#### **3) Zdraví nebo Disabilita (postižení) :**

zdravé

zrakové

sluchové

kombinace

#### **4) Slyšeli jste někdy o pojmu bosá chůze?**

ano

spíše ne

ne

nikdy jsem o ní neslyšela

#### **5) Chodíte bosí?**

ano

někdy

ne

#### **6) Pokud ano, tak kde?**

venku

doma

#### **7) Pokud venku, chodíte rádi po jakém povrchu?**

tráva

mech

kůra stromů

dřevo

oblázky

půda

**8) Proč rádi chodíte bosí?**

Odpověď:

**9) Navštívili jste někdy park se stezkou pro bosou chůzi?**

ano

ne

**10) Pokud ne, plánujete návštěvu takového parku v budoucnu?**

ano

ne

nevím

**Pokud ano, líbila se Vám tato návštěva?**

ano

ne

**11) Doporučili byste bosou chůzi i svým kamarádům?**

ano

ne

**12) Pokud chodíte naboso, hodláte se tomu i nadále věnovat?**

ano

ne

## 6 Výsledky a diskuze k anketnímu šetření

Pro děti byl vytvořen jednoduchý dotazník, s jednoduchými a srozumitelnými otázkami. V dotaznících, se jednalo o výzkum, zda děti znají pojem bosá chůze, zda chodí bosi a proč, zda někdy navštívili park pro bosou chůzi. Při tomto šetření jsem kladla důraz na srozumitelnost, jednoduchost a délku textu, což dotazník splňoval. Otázek v dotazníku bylo 12 krátkých a přesně formulovaných otázek. V rámci bakalářské práce byly vyhodnoceny a zpracovány dotazníky pro děti s disabilitou sluchovou, zrakovou a děti z intaktní společnosti.

V následující části byly všechny získané údaje z anketního šetření zpracovány a vyhodnoceny. U několika zadaných otázek bylo možností více odpovědí, které se vyhodnocovaly.

Na základě všech získaných výsledků z dotazníků byly vyhodnoceny odpovědi na zadané otázky procentuálně. Cílové výsledky byly zapsané do výsečových grafů a tabulek v procentech. Tabulky byly zhotoveny pro přehled odpovědí, které zapisovali respondenti v dotaznících při anketním šetření.

### Výsledky a diskuze anketní otázky číslo 1: Jaký je váš věk?

Otázka číslo jedna zjišťovala v rámci získání identifikačních údajů věk respondentů.

#### Výsledky

Otázky číslo 1 se zúčastnilo 109 respondentů, z toho bylo 32,1% dětí ve věku 8-10 let, 59,6% bylo ve věku 10-12 let, 2,8% bylo ve věku 12-14 let a 5,5% ve věku 14-16 let, jak uvádím v tabulce 5.

Tabulka č. 5: Věk respondentů v anketním šetření ( N=109)

Věk respondentů	Počet odpovědí respondentů	Procentuální vyjádření
8-10	35	32,1%
10-12	65	59,6%
12-14	3	2,8%
14-16	6	5,5%
<b>Celkem</b>	<b>109</b>	<b>100%</b>

### **Diskuse:**

Z výsledků vyplynulo, že nejvíce se zúčastnilo dětí ve věku 10-12 let. Je to proto, že na první stupni měli více času a prostoru na vyplnění dotazníku, než na druhém stupni, kde si již většinou nepřáli zasahovat do výuky.

### **Výsledky a diskuze anketní otázky číslo 2: Pohlaví respondentů v anketním šetření**

Otázka číslo dvě zjišťovala v rámci identifikačních údajů pohlaví respondentů, výsledky uvádím v tabulce 6.

Tabulka 6: Pohlaví respondentů (N= 109, dívky=56, chlapci=53)

Pohlaví respondentů	Počet odpovědí respondentů	Procentuální vyjádření
Dívka	56	51,4%
Chlapec	53	48,6%
Celkem	109	100%

### **Výsledky**

Z údajů vyplývá, že anketního šetření se zúčastnilo 53 chlapců a 56 dívek.

### **Diskuse:**

Z anketního šetření vyplynulo, že se ho zúčastnil téměř stejný počet dívek a chlapců, Snažila jsem se, aby chlapci byli ve výzkumu zastoupení stejně jako dívky.

### **Výsledky a diskuze anketní otázky číslo 3: Zdraví nebo disabilita?**

U této otázky jsem zjišťovala, zda je dítě zdravé nebo má disabilitou sluchovou, či zrakovou, výsledky uvádím v Tabulce 7.

Tabulka 7: Zdravé děti nebo děti s disabilitou (N=109)

Děti	Počet odpovědí respondentů	Procentuální vyjádření
Intaktní (zdravé)	89	81,6%
Sluchová disabilita	10	9,2%
Zraková disabilita	10	9,2%
Celkem	109	100%

### **Výsledky:**

Z výsledků vyplynulo, že 89 dětí bylo z intaktní společnosti, 10 se sluchovou disabilitou, 10 se zrakovou.

### **Diskuse:**

Z tohoto šetření vyplývá, že nejvíce dětí se zúčastnilo z intaktní společnosti, protože dětí s disabilitou je v Jihočeském kraji malý počet. Děti se zrakovou disabilitou bývají většinou integrovány do klasických základních škol. Kontaktovat tedy děti se zrakovou disabilitou bylo těžší, protože kontakt přímo na rodiče či děti mi pracovníci centra pro zrakovou disabilitu z právního hlediska dát nemohli. Poslala jsem tedy dotazník přes email pracovníkům Tyflocentra, kteří dál kontaktovali své klienty. Ti mi zpětně poslali dotazník na mou emailovou adresu.

### **Analýza otázky č. 4: Slyšeli jste někdy o pojmu bosá chůze?**

Tabulka 8 znázorňuje, jak je pojem bosá chůze rozšířen mezi dětmi z intaktní společnosti. Tabulka číslo 9 znázorňuje, jak je pojem rozšířen u dětí s disabilitou.. V obou tabulkách jsou výsledky, zda o tomto pojmu někdy slyšely.

### **Výsledky:**

U intaktní populace 56 dětí, tj. 62,9% pojem bosá chůze znají, 31 dětí, tj. 34,8% odpovědělo, že ho neznají. 2 děti, tj. 2,3% uvedlo, že ho neslyšely nikdy. U dětí s disabilitou zrakovou uvedlo 1, tj. 5%, že tento pojem zná, 7 dětí, tj. 35% uvedly, že ho neznají a 2 děti, tj. 10% uvedlo, že o něm neslyšely nikdy. U dětí s disabilitou sluchovou uvedlo 1 dítě, tj. 5%, že tento pojem zná, 6 dětí, tj. 30% uvedlo, že ho neznají a 3 děti, tj. 15% uvedlo, že o něm nikdy neslyšely. Vše uvádím v grafech č. 1 pro intaktní společnost, Graf č. 2 pro děti s disabilitou zrakovou a sluchovou.

### **Diskuse:**

Z výsledků plyne, že děti z intaktní společnosti pojem bosá chůze znají více než děti s disabilitou zrakovou a sluchovou. Jedná se zde pouze o pojem jako takový. Jak je patrné z dalších otázek, tak i děti se zrakovou a sluchovou disabilitou chodí bosí, ale o pojmu jako takovém nepřemýšely.

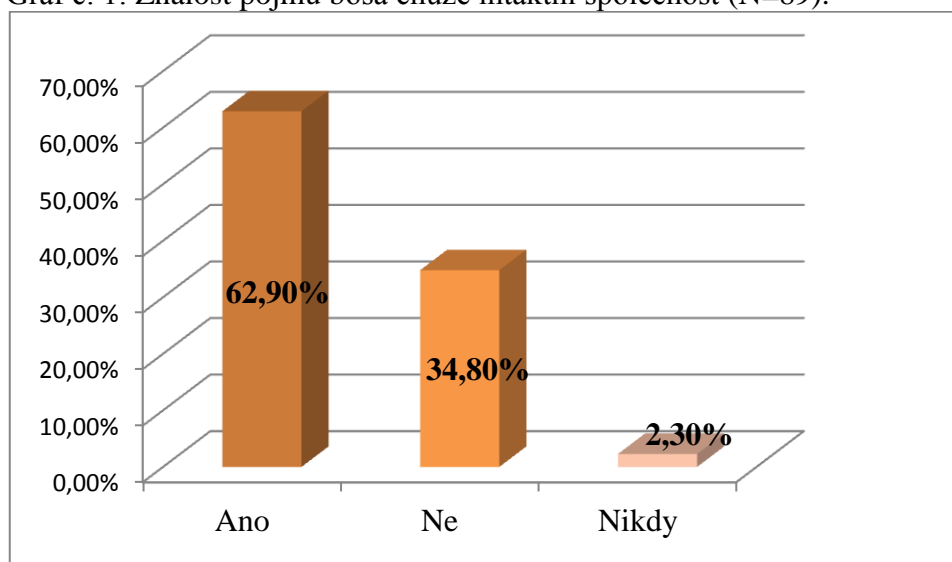
Tabulka 8: Slyšeli jste někdy pojem bosá chůze (intaktní populace) N = 89.

Slyšeli jste o pojmu bosá chůze?	Počet odpovědí respondentů	Procentuální vyjádření
Ano	56	62,90%
Ne	31	34,80%
Nikdy jsem o ní neslyšela	2	2,30%
Celkem	89	100%

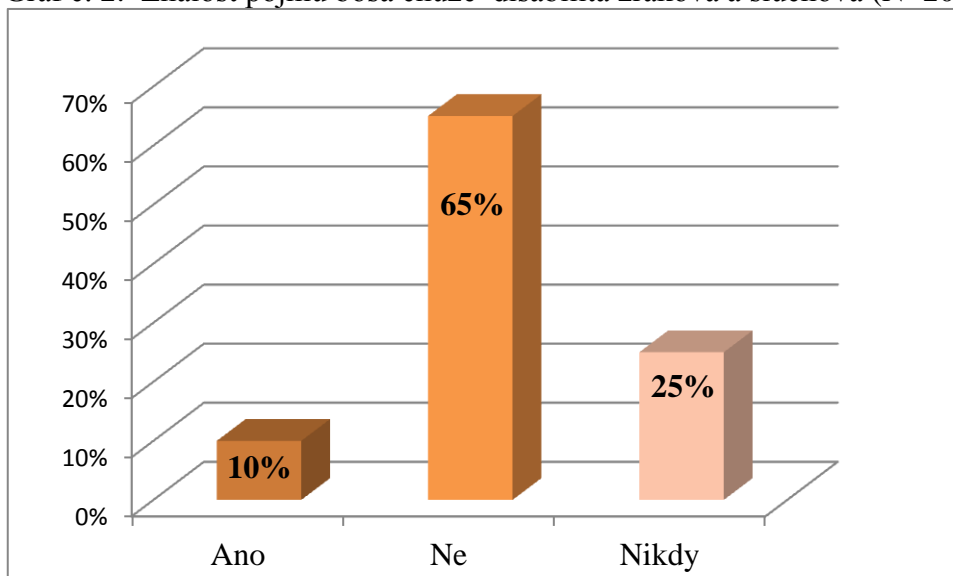
Tabulka 9: Slyšeli jste někdy pojem bosá chůze (děti s disabilitou zrakovou a sluchovou) N=20.

Slyšeli jste o pojmu bosá chůze?	Počet odpovědí respondentů se zrakovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Počet odpovědí respondentů se sluchovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Celkem procent
Ano	1	5%	1	5%	10%
Ne	7	35%	6	30%	65%
Nikdy jsem o ní neslyšel (a)	2	10%	3	15%	25%
Celkem	10	50%	10	50%	100%

Graf č. 1: Znalost pojmu bosá chůze intaktní společnost (N=89).



Graf č. 2: Znalost pojmu bosá chůze – disabilita zraková a sluchová (N=20).



#### **Analýza otázky č. 5: Chodíte bosí?**

Tabulka 10 ukazuje, zda děti z intaktní společnosti chodí bosí. Tabulka 11 ukazuje, zda děti s disabilitou chodí bosí.

#### **Výsledky:**

Podle výsledků z dotazníku, uvádím v Tabulce 10, že 37 dětí, tj. 41,6% uvedlo, že chodí bosí, žádné dítě neuvvedlo, že nechodí bosí a 52 dětí, tj. 58,4% uvedlo, že chodí bosí někdy. V Tabulce 11 pak uvádím, výsledky odpovědí dětí s disabilitou zrakovou a sluchovou. Disabilita zraková: 3 děti, tj. 15% uvedly, že chodí bosí, 1 dítě, tj. 5% uvedlo, že nechodí boso a 6 dětí, tj. 30% uvedlo, že chodí bosí někdy. Děti s disabilitou sluchovou uvedly následující, 3 děti, tj. 15% uvedlo, že chodí bosí, 4 děti, tj. 20% uvedlo, že nechodí bosí a 3 děti, tj. 15% uvedlo, že chodí bosí někdy.

#### **Diskuse:**

Z výsledků vyplývá, že děti z intaktní společnosti i děti s disabilitou bosí chodí. Tato otázka jim připadala zvláštní, protože vůbec nepřemýšlejí, jestli chodí bosí, protože bosá chůze je pro ně přirozená.

Tabulka 10: Chůze naboso (intaktní populace) N=89.

Chodí bosí	Počet odpovědí respondentů	Procentuální vyjádření
Ano	37	41,6%
Ne	0	0%
Někdy	52	58,4%
Celkem	89	100%

Tabulka 11: Chůze naboso (děti s disabilitou) N=20.

Chodí bosí	Počet odpovědí respondentů se zrakovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Počet odpovědí respondentů se sluchovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Celkem procent
Ano	3	15%	3	15%	30%
Ne	1	5%	4	20%	25%
Někdy	6	30%	3	15%	45%
Celkem	10	50%	10	50%	100%

#### **Analýza otázky č. 6: Pokud ano, tak kde?**

Otázka navazovala na otázku č. 5, jestli děti chodí bosí. Touto otázkou jsem zjišťovala, zda chodí bosí venku či doma. Na tuto otázku mohli odpovědět kladně na obě dotazovaná místa, tedy venku i doma.

#### **Výsledky:**

Z odpovědí dětí z intaktní společnosti vyplývá, že 80 dětí chodí naboso venku a 67 dětí chodí naboso i doma. Z odpovědí dětí s disabilitou zrakovou vyplývá, že 8 dětí chodí naboso venku a 9 dětí chodí naboso doma. U dětí s disabilitou sluchovou z dotazníků vyplývá, že 3 děti chodí naboso venku a stejný počet chodí naboso doma. Tyto výsledky můžeme vidět v Tabulkách 12 a 13.

#### **Diskuse:**

Z těchto výsledku vyplývá, že děti z intaktní společnosti a děti se zrakovou disabilitou chodí naboso častěji venku než doma, protože chůze naboso venku je lákavější a příjemnější i tím, že můžeme chodit po různých površích a tím stimulovat receptory na



našich chodidlech. Chůze naboso venku je však ovlivněna počasím. Doma mohou děti chodit naboso v jakémkoliv ročním období.

Tabulka 12: Prostředí pro bosou chůzi (intaktní populace).

Kde chodíte bosí	Počet odpovědí
Venku	80
Doma	67

Tabulka 13: Prostředí pro bosou chůzi (děti s disabilitou).

Kde chodíte bosí	Počet odpovědí respondentů se zrakovou disabilitou	Počet odpovědí respondentů se sluchovou disabilitou
Venku	8	3
Doma	9	3

#### **Analýza otázky č. 7: Pokud venku, chodíte rádi po jakém povrchu?**

Otázka měla ukázat, po jakém povrchu děti venku rádi chodí. Na výběr měly z těchto materiálů: tráva, kůra stromů, oblázky, mech, dřevo, půda. Zaškrtnout mohly všechny povrchy, po kterých rádi chodí.

#### **Výsledky:**

Z výsledků vyplývá, že nejoblíbenějším povrchem je u intaktních dětí tráva, kterou uvedlo 78 dětí, tj. 49,6%, na druhém místě byl mech. Ten uvedlo 26 dětí, tj. 16,6%, dále pak oblázky – 25 dětí, tj. 16%, půda – 13 dětí, tj. 8,3%, dřevo – 9 dětí, tj. 5,7% a kůra – 6 dětí, tj. 3,8%. U dětí s disabilitou zrakovou byly výsledky následující. Na prvním místě byla tráva – 8 dětí, tj. 47%, následoval mech – 5 dětí, tj. 29,4%, dále oblázky – 2 děti, tj. 11,8% a stejně děti volilo půdu – 2 děti, tj. 11,8%. U dětí s disabilitou sluchovou byly výsledky následující. Na prvním místě byla tráva – 3 děti, tj. 42,8% na druhém místě byl mech – 2 děti, tj. 28,6%, stejný počet získala půda – 2 děti, tj. 28,6%.

#### **Diskuse:**

Z výsledků vyplývá, že nejoblíbenějším povrchem je u dětí z intaktní společnosti, se zrakovou i sluchovou disabilitou, tráva. Na druhém místě opět děti ze všech tří skupin uvedly mech, děti se sluchovou disabilitou ještě se stejným počtem hlasů na tomto místě uvedly půdu. Na třetím místě děti z intaktní společnosti a děti se zrakovou disabilitou uvedly oblázky, děti se zrakovou disabilitou se stejným počtem ještě uvedly na tomto

místě půdu. Na dalším místě uvedly děti z intaktní společnosti dřevo a nejméně oblíbeným povrchem je u nich kůra stromů. Děti s disabilitou zrakovou a sluchovou neuvedly kůru stromů a dřevo ani jednou. Děti s disabilitou sluchovou neuvedly ani jednou ještě oblázky. Na předních příčkách děti uváděly trávu a mech, protože chůze po těchto površích je příjemná, osvěžující, nejméně oblíbená je kůra stromů a dřevo, nejspíše pro tvrdost těchto povrchů a s tím spojený strach dětí kvůli zranění.

Tabulka 14: Oblíbenost povrchů pro bosou chůzi u dětí z intaktní společnosti.

Po jakém povrchu chodíte rádi?	Počet odpovědí respondentů	Procentuální vyjádření
Tráva	78	49,6%
Mech	26	16,6%
Oblázky	25	16,0%
Půda	13	8,3%
Dřevo	9	5,7%
Kůra stromů	6	3,8%
Celkem	157	100%

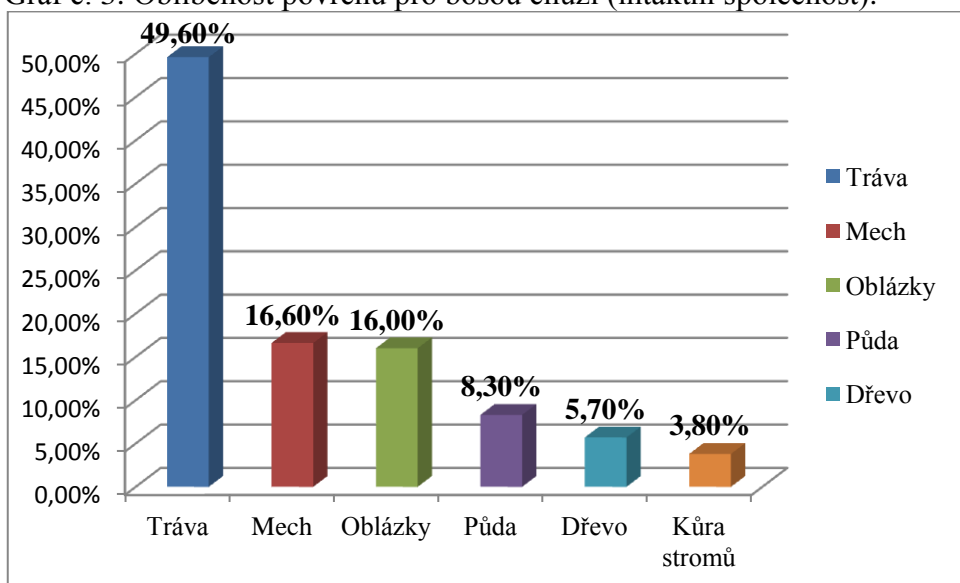
Tabulka 15 a: Oblíbenost povrchů pro bosou chůzi u dětí s disabilitou zrakovou.

Po jakém povrchu chodíte rádi?	Počet odpovědí respondentů se zrakovou disabilitou	Procentuální vyjádření
Tráva	8	47%
Mech	5	29,4%
Oblázky	2	11,8%
Půda	2	11,8%
Kůra stromů, dřevo	0	0%
Celkem	17	100%

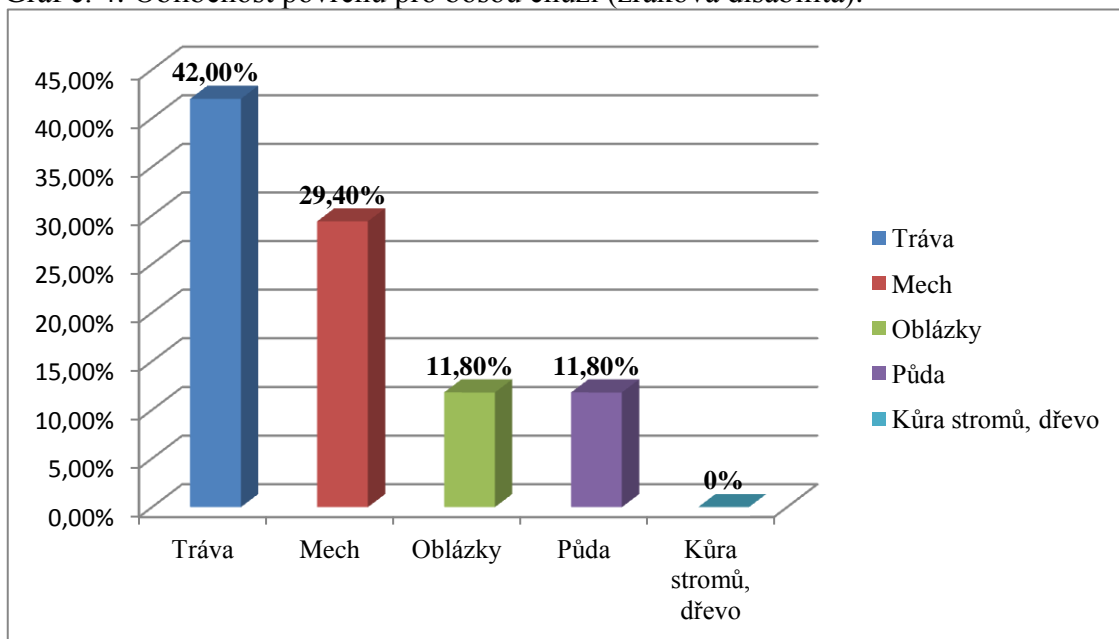
Tabulka 15 b: Oblíbenost povrchů pro bosou chůzi u dětí s disabilitou sluchovu.

Po jakém povrchu chodíte rádi?	Počet odpovědí respondentů se sluchovou disabilitou	Procentuální vyjádření
Tráva	3	42,8%
Mech	2	28,6%
Půda	2	28,6%
Oblázky, kůra stromů, dřevo	0	0%
Celkem	7	100%

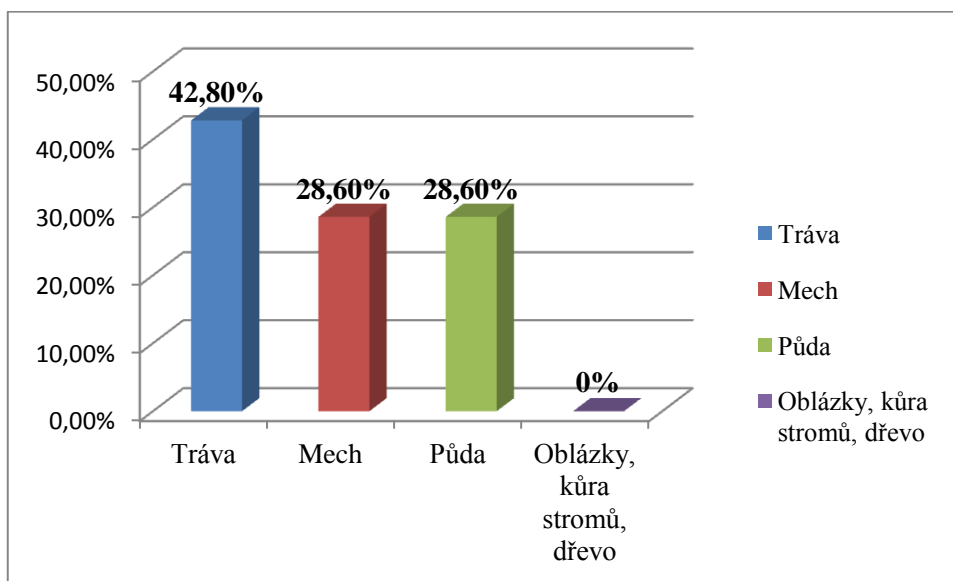
Graf č. 3: Oblíbenost povrchů pro bosou chůzi (intaktní společnost).



Graf č. 4: Oblíbenost povrchů pro bosou chůzi (zraková disabilita).



Graf č. 5: Oblíbenost povrchů pro bosou chůzi (sluchová disabilita).



### **Analýza otázky č. 8: Proč rádi chodíte bosí?**

U této otázky jsem nechala dětem možnost vlastní odpovědi. Zde děti samy vypisovaly, proč rádi chodí bosí.

#### **Výsledky:**

Zde uvádím jen ty nejčastější odpovědi. Nejvíce dětí se shodlo na odpovědi, že je jim chůze naboso příjemná. Tuto odpověď napsalo 57 dětí. Osm dětí uvedlo, že chodí bosí, protože je to zdravé. Dvě odpovědi měly shodný počet. Byla to odpověď: Masíruje mi to nohy. Takto odpovědělo 5 dětí. Stejný počet dětí (tj. 5) odpovědělo, že chodí bosí proto, že si uleví od bot.

#### **Diskuse:**

Děti nejčastěji uváděly, že je jim chůze příjemná. Je to nejspíše tím, že celý den trávíme v obuvi, jak doma, ve škole, tak i venku. Pokud se tedy můžeme vyzout z bot, je nám pak taková chůze příjemná, stimuluje naše receptory, osvěžíme se atd.

### **Analýza otázky č. 9: Navštívili jste někdy park se stezkou pro bosou chůzi?**

V této otázce jsem se snažila zjistit, zda děti již park se stezkou pro bosou chůzi navštívily.

#### **Výsledky:**

Z odpovědí respondentů uvedených v tabulce 16 intaktní společnosti vyplývá, že 28 dětí, což činí 31,5% již takový park navštívilo. 61 dětí, což činí 68,5% uvedlo, že takový park nenavštívilo. Odpovědi dětí s disabilitou zrakovou a sluchovou uvádím v Tabulce 17. Jejich odpovědi byly následující. 10 dětí, tj. 50% s disabilitou zrakovou

uvedlo, že park pro bosou chůzi nenavštívily, kladná odpověď v tomto případě nebyla žádná. 2 děti, tj. 10% s disabilitou sluchovou uvedly, že takový park navštívily, 8 dětí, tj. 40% uvedlo, že park se stezkou pro bosou chůzi nenavštívilo.

#### **Diskuse:**

Z výsledků vyplynulo, že větší procento dětí s disabilitou a dětí z intaktní společnosti park se stezkou pro bosou chůzi nenavštívilo. I když se v poslední době bosá chůze začíná stávat trendem, parky pro bosou chůzi ještě nejsou tolik v povědomí lidí, jak by se mohlo zdát a proto je hodně lidí, kteří park ještě nenavštívilo.

Tabulka 16: Návštěvnost parku pro bosou chůzi (děti z intaktní společnosti) N=89.

Navštívili jste park pro bosou chůzi?	Počet odpovědí respondentů	Procentuální vyjádření
Ano	28	31,5%
Ne	61	68,5%
Celkem	89	100%

Tabulka 17: Návštěvnost parku pro bosou chůzi (děti s disabilitou) N=20.

Navštívili jste park pro bosou chůzi?	Počet odpovědí respondentů se zrakovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Počet odpovědí respondentů se sluchovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Celkem procent
Ano	0	0%	2	10%	10%
Ne	10	50%	8	40%	90%
Celkem	10	50%	10	50%	100%

#### **Analýzy otázky č. 10: Pokud ne, plánujete návštěvu takového parku v budoucnu?**

##### **Pokud ano, líbila se vám tato návštěva?**

Otázka číslo 10 má dvě části. Navazuje na otázku číslo 9. Aby na ní mohli odpovědět všichni respondenti, rozdělila jsem jí na dvě části. Pro ty, kteří v otázce číslo 9 uvedli ne, jsem navázala otázkou: Pokud ne, plánujete návštěvu takového parku v budoucnu? Pro ty, kteří uvedli v otázce č. 9 ano, jsem pokračovala otázkou: Pokud ano, líbila se vám tato návštěva?

## Výsledky:

Z výpovědí respondentů z intaktní společnosti vyplývá, že 20 dětí, tj. 32,8% návštěvu parku se stezkou pro bosou chůzi plánuje. 14 dětí, což činí 22,9% návštěvu parku pro bosou chůzi neplánuje a 27 dětí, tj. 44,3% neví, zda by chtěly takový park navštívit. Výsledky uvádím v Tabulce 18. Z odpovědí dětí s disabilitou zrakovou vyplývá, že 3 děti, tj. 16,6% tuto návštěvu plánuje, variantu ne nevedl nikdo a 7 dětí, tj. 39% uvedlo, že neví, zda park pro bosou chůzi v budoucnu navštíví. Děti s disabilitou sluchovou odpověděly následovně. 3 děti, tj. 16,6% uvedly, že tuto návštěvu plánují, 4 děti, tj. 22,2% uvedly, že návštěvu parku pro bosou chůzi neplánují a 1 dítě, tj. 5,6% uvedlo, že neví, zda takový park navštíví, jak uvádím v Tabulce 19. Z otázky, kde odpovídaly děti z intaktní společnosti, které takový park již navštívily, vyplývá, že 28 dětem, což je 100%, se návštěva parku se stezkou pro bosou chůzi líbila a žádné z dotazovaných dětí nevedlo, že by se mu taková návštěva nelíbila, jak uvádím v Tabulce 20. Na stejnou otázku děti s disabilitou zrakovou neodpovídaly, protože žádné z nich park se stezkou pro bosou chůzi nenavštívilo. U dětí s disabilitou sluchovou byly odpovědi následující. 1 dítě, tj. 50% uvedlo, že se mu návštěva líbila a 1 dítě, tj. 50% uvedlo, že se mu tato návštěva nelíbila, jak uvádím v Tabulce 21.

## Diskuse:

Z výsledků vyplývá, že větší počet dětí z intaktní společnosti a dětí s disabilitou neví nebo neplánují park se stezkou pro bosou chůzi. Domnívám se, že je to právě pro neznalost takového parku, že děti neví, co si mají pod pojmem bosá stezka představit.

Z výsledků druhé části otázky vyplývá, že dětem se taková návštěva líbila. Pouze jeden respondent uvedl, že se mu taková návštěva nelíbila. Domnívám se, že děti uváděly kladnou odpověď proto, že již mají představu, jak bosá stezka vypadá.

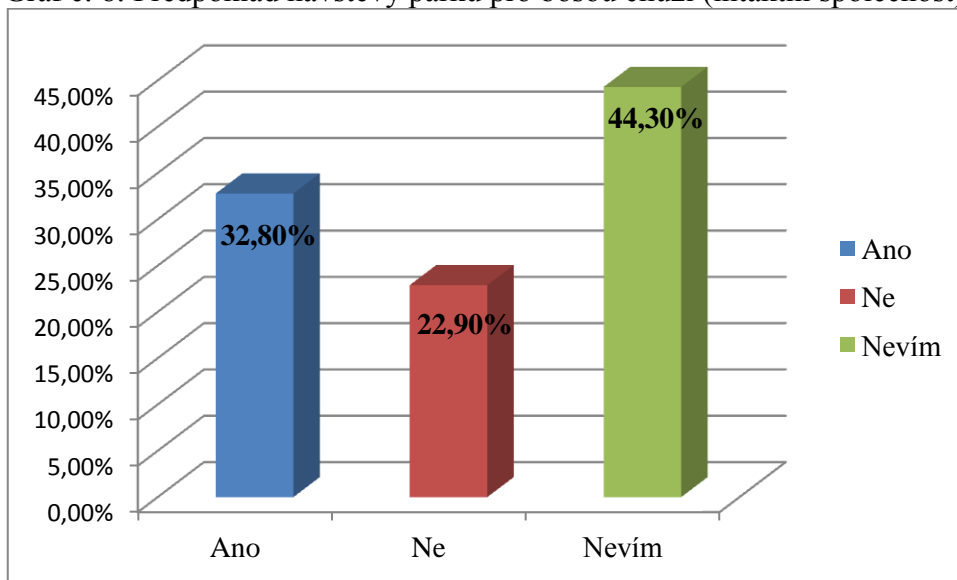
Tabulka 18: Předpoklad návštěvy parku pro bosou chůzi (intaktní společnost) N=61.

Plánujete návštěvu parku pro bosou chůzi?	Počet odpovědí respondentů	Procentuální vyjádření
Ano	20	32,8%
Ne	14	22,9%
Nevím	27	44,3%
Celkem	61	100%

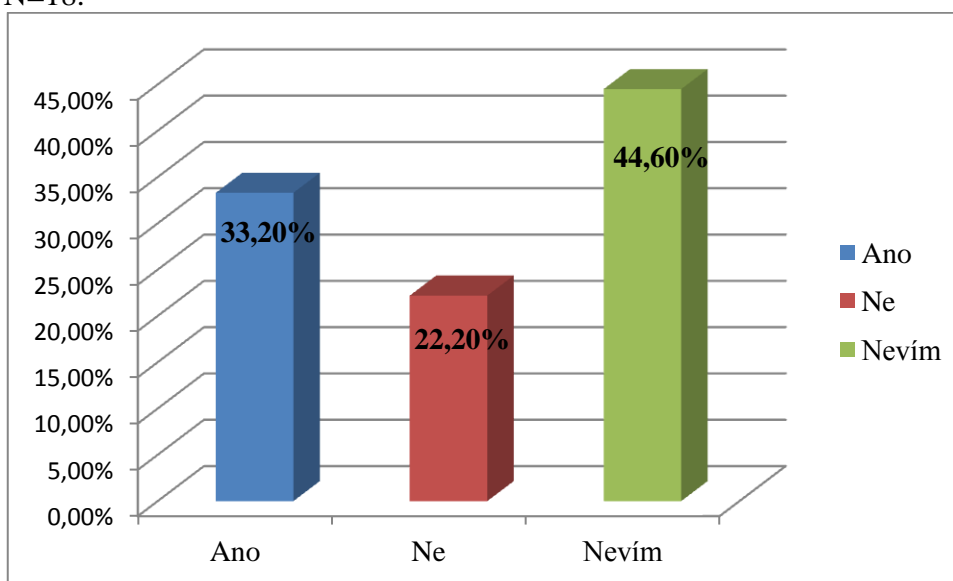
Tabulka 19: Předpoklad návštěvy parku pro bosou chůzi (děti s disabilitou zrakovou a sluchovou) N=18.

Plánujete návštěvu parku pro bosou chůzi?	Počet odpovědí respondentů se zrakovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Počet odpovědí respondentů se sluchovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Celkem procent
Ano	3	16,6%	3	16,6%	33,2%
Ne	0	0%	4	22,2%	22,2%
Nevím	7	39%	1	5,6%	44,6%
Celkem	10	55,6%	8	44,4%	100%

Graf č. 6: Předpoklad návštěvy parku pro bosou chůzi (intaktní společnost) N=61.



Graf č. 7: Předpoklad návštěvy parku pro bosou chůzi (zraková a sluchová disabilita) N=18.



Tabulka 20: Zhodnocení spokojenosti návštěvy (intaktní společnost) N=28.

Líbila se mi návštěva parku pro bosou chůzi?	Počet odpovědí respondentů	Procentuální vyjádření
Ano	28	100%
Ne	0	0%
Celkem	28	100%

Tabulka 21: Zhodnocení spokojenosti návštěvy (děti s disabilitou zrakovou a sluchovou) N=2.

Líbila se mi návštěva parku pro bosou chůzi?	Počet odpovědí respondentů se zrakovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Počet odpovědí respondentů se sluchovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Celkem procent
Ano	0	0%	1	50%	50%
Ne	0	0%	1	50%	50%
Celkem	0	0%	2	100%	100%

### Analýza otázky č. 11: Doporučily byste bosou chůzi i svým kamarádům?

V této otázce jsem se snažila zjistit, zda děti doporučují bosou chůzi i svým kamarádům. Výsledky uvádím v Tabulce 22, 23.



## Výsledky:

Z odpovědí respondentů intaktní společnosti vyplynulo, že 82 dětí, tj. 92,1%, by bosou chůzi doporučilo i svým kamarádům a 7 dětí, což činí 7,9%, by bosou chůzi svým kamarádům nedoporučilo. Odpovědi dětí s disabilitou zrakovou byly následující. 9 dětí, tj. 45% by doporučilo bosou chůzi svým kamarádům, 1 respondent, tj. 5% by bosou chůzi svým kamarádům nedoporučil. U dětí s disabilitou sluchovou by doporučilo bosou chůzi svým kamarádům 3 děti, tj. 15% a nedoporučilo 7 dětí, tj. 35%.

## Diskuse:

Z výsledků vyplývá, že většina dětí z intaktní společnosti a s disabilitou zrakovou by bosou chůzi doporučila i svým kamarádům, kdežto děti s disabilitou sluchovou by ve většině bosou chůzi svým kamarádům nedoporučili. Z výsledků usuzuji na to, že dětem je stále bosá chůze příjemná a přirozená, u dětí s disabilitou zrakovou je to další zajímavá možnost vjemů okolního prostředí. Děti s disabilitou sluchovou bosou chůzi nedoporučují. Domnívám se, že je to jen z neznalosti těchto stezek.

Tabulka 22: Doporučení chůze naboso (intaktní společnost) N=89.

Doporučil(a) bych bosou chůzi kamarádům?	Počet odpovědí respondentů	Procentuální vyjádření
Ano	82	92,1%
Ne	7	7,9% %
Celkem	89	100%

Tabulka 23: Doporučení chůze naboso (děti s disabilitou zrakovou a sluchovou) N=20.

Doporučil(a) bych bosou chůzi kamarádům?	Počet odpovědí respondentů se zrakovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Počet odpovědí respondentů se sluchovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Celkem procent
Ano	9	45%	3	15%	60%
Ne	1	5%	7	35%	40%
Celkem	10	50%	10	50%	100%

## Analýza otázky č. 12. Pokud chodíte naboso, hodláte se tomu i nadále věnovat?

V této otázce jsem se chtěla od respondentů dovědět, zda hodlají i v budoucnu chodit naboso.

## Výsledky:

Z jejich odpovědí vyplývá, jak uvádím v Tabulce 24, že u intaktní společnosti 70 dětí, tj. 78,6%, se hodlá bosé chůzi věnovat i v budoucnu a 19 dětí, tj. 21,4%, se v budoucnu bosé chůzi věnovat nehodlá. U dětí s disabilitou zrakovou byly výsledky následující. 9 dětí, tj. 45% by bosou chůzi kamarádům doporučilo, 1 dítě, tj. 5% by bosou chůzi nedoporučilo. U dětí s disabilitou sluchovou by 2 děti, tj. 10% bosou chůzi kamarádům doporučilo a 8 dětí, tj. 40% by bosou chůzi kamarádům nedoporučilo. Tyto výsledky uvádím v Tabulce 24 a 25.

## Diskuse:

Z výsledků vyplynulo, že děti z intaktní společnosti i děti s disabilitou zrakovou se hodlají chůzi naboso i nadále věnovat, kdežto děti se sluchovou disabilitou se této činnosti věnovat nehodlají. Pro děti se zrakovou disabilitou je to právě impuls k dalšímu možnému vnímání okolního prostředí, proto budou i nadále chodit bosí. Pro děti z intaktní společnosti je to věc také zcela přirozená, kdežto u dětí s disabilitou jsem se setkala s názorem, že chůze naboso je divná, nevěděly, proč by měly chodit bosy.

Tabulka 24: Hodlám se chůzi na boso nadále věnovat (intaktní společnost) N=89.

Hodláte se chůzi na boso nadále věnovat?	Počet odpovědí respondentů	Procentuální vyjádření
Budu	70	78,6%
Nebudu	19	21,4%
Celkem	89	100%

Tabulka 25: Hodlám se chůzi na boso nadále věnovat (děti s disabilitou zrakovou a sluchovou) N=20.

Hodláte se chůzi naboso nadále věnovat?	Počet odpovědí respondentů se zrakovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Počet odpovědí respondentů se sluchovou disabilitou	Procentuální vyjádření	Celkem procent
Ano	9	45%	2	10%	55%
Ne	1	5%	8	40%	45%
Celkem	10	50%	10	50%	100%

## 7 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit přínos bosé chůze u lidí s disabilitou. Možnosti aplikace bosé chůze v Jižních Čechách, a zda je vytvořena metodika bosé chůze u osob s disabilitou. Cíl bakalářské práce byl naplněn.

Na výzkumné předpoklady můžu odpovědět následovně.

První výzkumný předpoklad ve znění: Předpokládám, že děti s disabilitou mají větší zkušenost s chůzí naboso než intaktní děti. První výzkumný předpoklad se nepotvrdil. Z celkového souboru 109 respondentů mají intaktní děti větší zkušenost 100% oproti dětem s disabilitou ty mají zkušenost 75%.

Druhý výzkumný předpoklad ve znění: Předpokládám, že děti s disabilitou sluchovou častěji navštívily park pro bosou chůzi oproti dětem s disabilitou zrakovou. Druhý výzkumný předpoklad se potvrdil. Z celkového souboru 20 dětí se sluchovou disabilitou navštívily 2 děti park oproti dětem se zrakovou disabilitou, protože ani jedno dítě se zrakovou disabilitou park nenavštívilo.

Třetí výzkumný předpoklad ve znění: Předpokládám, že je vytvořena metodika bosé chůze pro osoby s disabilitou. Tento předpoklad se nepotvrdil. Dosud není publikována žádná metodika bosé chůze pro osoby s disabilitou a v roce 2014 vznikla podrobná metodika chůze naboso pro intaktní populaci, která se zabývá pouze dospělými. Tuto metodiku vytvořil v roce 2014 Mgr. Slouka.

Pomocí anketního dotazníku jsem zjišťovala, zda děti pojem bosá chůze znají, jestli chodí bosí a zda již navštívily park pro bosou chůzi. Jednalo se o děti s disabilitou sluchovou, zrakovou a děti z intaktní společnosti. Údaje, které jsem získala, jsem staticky zpracovala do tabulek a grafů a ke každé otázce jsem sepsala diskuzi k výsledkům.

Dále jsem zjistila, že pokud lidé chtějí navštívit park pro bosou chůzi v Jižních Čechách, mají možnost navštívit zážitkový park Zeměráj u obce Kovářov, Tereziino Údolí u Nových Hradů a hmatový chodníček ve Štěpánčině parku v Prachaticích. Jinak se mohou bosé chůzi samozřejmě věnovat individuálně kdekoliv, kde je k tomu příhodný terén.

Velmi zajímavé bylo zjištění, že pro děti s disabilitou zrakovou byla bosá chůze téma, které znají, kdežto pro děti s disabilitou sluchovou bylo toto téma vysloveně nové a jejich reakce na mé otázky ohledně tohoto tématu velmi zajímavé. Divily se, proč by měly chodit bosí. Jeden chlapec se sluchovou disabilitou uvedl, že zkušenost s parkem pro bosou chůzi má. Tato návštěva se mu však nelíbila.

Téma této bakalářské práce pro mě bylo velice zajímavé a blízké. Obohatilo mne o poznatky z oblasti bosé chůze, jejího vlivu na naše zdraví, o možnosti bosé chůze v Jižních Čechách. Při jeho zpracovávání jsem si techniku bosé chůze i stezku v parku pro bosou chůzi sama vyzkoušela se svojí rodinou. Nám se tato návštěva velmi líbila. Doporučuji všem bosou chůzi vyzkoušet a na chvíli se oprostít od všech starostí a vnímat jen naše tělo.

## 8 Seznam použitých zdrojů

- 1 LARSEN CH, MIESCHER B., WICKIHALTER G.; *Zdravé nohy pro vaše dítě*, Olomouc: Poznání, 2009. 94 s. ISBN 978-80- 86606-82-2.
- 2 LARSEN CH.; *Zdravá chůze po celý život*, Olomouc: Poznání, 2005.154 s. ISBN 80-86606-38-4.
- 3 LARSEN CH., HARTELT O.; *Držení těla analýza a způsob zlepšení*, Olomouc: Poznání, 2010. 143 s. ISBN 978-80-86606-93-4.
- 4 VESELÝ J. *Dynamická chůze, cesta zpátky za zdravím*, Olomouc: Fontána, 2007. 168 s. ISBN 80-7336-373-9.
- 5 SOVOVÁ E., ZAPLETALOVÁ B., CYPRIANOVÁ H.; *100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické*, Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2008.79 s. ISBN 978-80-247-2280-1.
- 6 VÁGNEROVÁ, Marie.; *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, 870 s. ISBN 80-717-8802-3.
- 7 KUKAČKA V.; *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.
- 8 *International classification of functioning, disability and health: ICF (Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disablity a zdraví:MKF)*. WHO, 2001. 280 s. ISBN 92- 4-154542-9 .
- 9 VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978 -80-7367-414-4.
- 10 OPATŘILOVÁ, D.; *Metody práce u jedinců s těžkým postižením a více vadami*. Brno: Masarykova Univerzita, 2005,146s. ISBN 80-210-3819-5.
- 11 VOTAVA, J., *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. Praha:Karolinum, 2005. 207 s. ISBN 80-246-0708-5.
- 12 AITOM.CZ, Více o značce Vivobarefoot, *Vivobarefoot* [online]. 2012-2016 [cit.5.3.2016]. Dostupné z: <http://www.vivobarefoot.cz/vice-o-znacce-vivobarefoot/jak-to-vsechno-zacalo-historie-znacky-vivobarefoot>
- 13 STA, V česku letos roste obliba chůze naboso, *Eurodeník.cz 27.11.2014* [online]. Eko velari. s. r. o. [cit. 5.2.2016]. Dostupné z: <http://eurodenik.cz/zdravi/v-cesku-letos-roste-obliba-chuze-naboso>

- 14 KALOČ, Jiří, Naboso – jaká obuv zachovává pocit bosé nohy?, *Food filter* 25.10.2015 [online], 2016 [cit. 23.2.2016]. Dostupné z:  
<http://www.foodfiltr.cz/naboso-jaka-obuv-zachova-pocit-bose-nohy/>
- 15 PROČKOVÁ, Pavla, Bosá chůze, *Žij naboso* 29.9.2015 [online]. 2016 Pankrea, [cit. 5.3.2016]. Dostupné z: [http://www.zijnaboso.cz/clanek/bosa-chuze\\_4](http://www.zijnaboso.cz/clanek/bosa-chuze_4)
- 16 ČELIŠ, Jan K., Naboso – barefooting, *Jan – K – Celis.webnode.cz* 4.10.2015 [online]. 2009 [cit. 5.3.2016]. Dostupné z: <http://jan-k-celis.webnode.cz/news/naboso-barefooting/>
- 17 SLOUKA, Igor, Turistika naboso – nová forma turistiky. *KCT* 8.6.2014 [online]. 2011-2016 [cit. 12.2.2016]. Dostupné z:  
<http://www.kct.cz/cms/sites/default/files/users/user1/dokumenty/turistika-naboso/metodika-turistiky-naboso.pdf>
- 18 Webnode, Největší mýty, obavy a předsudky o chození naboso, *Bosá turistika* 2.7.2014 [online] . 2013 [ cit. 23.1.2016]. Dostupné z :  
[http://www.bosaturistika.cz/home/news/bm\\_563823/5/](http://www.bosaturistika.cz/home/news/bm_563823/5/)
- 19 ŠŤASTNÁ, Pavla, Nemoci ohrožující dětskou nohu. *Detska obuv.cz, převzato z časopisu D-test* 9. 10. 2001 [online]. D-test [cit. 22.2.2016]. Dostupné z:  
<http://www.detskaobuv.cz/o-detske-obuvi/rady-lekaru-a-odborniku/nemoci-ohrozujici-detskou-nohu/>
- 20 THÓTHOVÁ, Jana. Ahinsa Shoes – česká novinka v řadě barefoot. *Nohy naboso* 2.11.2013 [online]. 2012-2016. [cit. 11.3.016]. Dostupné z:  
<http://www.nohynaboso.cz/ahinsa-shoes-ceska-novinka-v-rade-barefoot/>
- 21 Barefoot obuv navržená fyzioterapeuty, *Ahinsa shoes* [online]. Ahinsa shoes & You Unlimited s.r.o. 2016. [cit. 23.2.2016]. Dostupné z :  
<http://www.ahinsashoes.com/>
- 22 Barefoot, *Merell* [online]. 2016. [cit. 15.1.2016]. Dostupné z:  
<http://www.merrellstore.cz/Vyhledavani?searchtext=barefoot&searchmode=any word>
- 23 Bare foot benefits, *Runbare.com* [online]. 2011 RunBare. [cit. 15.2.2016]. Dostupné z: <http://www.runbare.com/barefoot-benefits>
- 24 PATAKYOVI, Beáta a Julius, Chvála bosonohým. *Boskynaboso* [online]. 2001-005 Webmaster Pavel Chyský. [cit. 15.1.2016]. Dostupné z:  
<http://www.boskynaboso.cz/PPR2S6.html>

- 25 WEB Consult.cz, Integrace sluchově postiženého dítěte do běžné základní školy, *Tamtam Praha- Středisko ranné péče* [online]. 2013 Tamtam Praha.[cit. 18.2.2016]. Dostupné z: <http://www.tamtam-praha.cz/informace-pro-vas/o-vzdelavani/integrace-sluchove-postizeneho-ditete-do-bezne-zakladni-skoly.html>
- 26 SOURALOVÁ, Podpora dětí se sluchovým postižením. *Šance dětem, publ. 13.4.2012, aktualizace 19.4.2016*, [online]. Obecně prospěšná společnost Sirius, o.p.s. 2011-2016. [cit. 15.3. 2016]. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/deti-se-zdravotnim-postizenim/vzdelavani-deti-se-specialnimi-potrebami/vzdelavani-deti-se-sluhovym-postizenim.shtml>
- 27 MOTEJZÍKOVÁ, Jitka, Dítě se sluchovým postižením. *Šance dětem publ. 12.4.2012, aktualizace 14.2.2016* [online]. Obecně prospěšná společnost Sirius, o.p.s. 2011-2016. [cit. 2.3.2016]. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/deti-se-zdravotnim-postizenim/deti-se-sluhovym-postizenim/dite-se-sluhovym-postizenim.shtml>
- 28 STEJSKALOVÁ, K., Integrace a formy alternativního vzdělávání žáků se zrakovým postižením. *Šance dětem publ. 3.1.2014, aktualizace 15.3.2016* [online]. Obecně prospěšná společnost Sirius, o.p.s. 2011-2016. [cit. 2.3.2016]. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/deti-se-zdravotnim-postizenim/vzdelavani-deti-se-specialnimi-potrebami/vzdelavani-deti-se-zrakovym-postizenim/integrace-a-formy-alternativniho-vzdelavani-u-zaku-se-zrakovym-postizenim.shtml>
- 29 Vady sluchu, *Logopedonline* [online], 2010 Logopedonline.[cit. 33.2016]. Dostupné z: <http://www.logopedonline.cz/vady-sluchu/vady-a-poruchy-sluchu.html>
- 30 VÁCHOVÁ, Dita, Naboso, *Běžecká škola publ. 4.3.2016* [online], webhosting & development Martin Ševčík, 2016.[cit. 20.3.2016]. Dostupné z: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-3882-naboso.html>
- 31 KERSCHER, Lorezn, Barefoot park design guide, *Barfusspark* [online], Kerscher Penzberg Germany.[cit. 22.3.2016]. Dostupné z: <http://www.barfusspark.info/en/index.htm>

- 32 KOLCUN, Jaroslav, Bosá chůze a děti, *Nohy naboso publ.29.6.2014* [online], 2012-2016 nohynaboso.cz. [cit. 15.2.2016]. Dostupné z: <http://www.nohynaboso.cz/bosa-chuze-a-deti/>
- 33 KOLCUN, Jaroslav, Základní techniky chůze naboso, *Bojovky 3.7.2014* [online], 2013 Bojovky.info.[cit. 22.3.2016]. Dostupné z: <http://www.bojovky.info/kondice/241-zakladni-techniky-chuze-naboso>
- 34 [https://www.google.cz/search?q=shigeki+tanaka&hl=cs&rlz=1T4GGHP\\_csCZ456CZ4](https://www.google.cz/search?q=shigeki+tanaka&hl=cs&rlz=1T4GGHP_csCZ456CZ4)
- 35 ČÁKIOVÁ, Julie, Klasifikace zrakového postižení, *NICM publ. 20.7.2006, aktualizace 3.2014* [online]. NICM. [cit. 2.3.2016]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/klasifikace-zrakoveho-postizeni>
- 36 PŘIBYL Zdeněk, Fotografik, Prachatice mají hmatový chodníček pro terapii, *Prachatickonews publ. 8.10.2013*, [online]. Fotografik 2005-2013. [cit.18.4.2016].Dostupné z: <http://www.prachatickonews.cz/zpravy/zpr3571.htm>
- 37 KOŠINOVÁ, Marie, Tereziino údolí – Nové Hrady, *Trebonsko publ. 15. 9. 2008* [online].trebonsko.cz. [cit. 19.4.2016]. Dostupné z: <http://www.trebonsko.cz/tereziino-tercino-udoli-nove-hrady>
- 38 Správní mapa, Jihočeský kraj, *Topograf s. r. o.*, [online] 2006 Topograf s. r. o.[cit. 10.4.2016]. Dostupné z: <http://spravnimapa.topograf.cz/84363/jihocesky-kraj>
- 39 KRASŇÁKOVÁ, Zuzana, *Bosá chůze a její dopad na zdraví člověka*, Olomouc 2014. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: [https://theses.cz/id/86vmki/DIPLOMKA\\_-\\_Krasnakova\\_Zuzana.pdf](https://theses.cz/id/86vmki/DIPLOMKA_-_Krasnakova_Zuzana.pdf)
- 40 Czso.cz, Charakteristika kraje, *Český Statistický úřad*, [online], aktualizace 30.12.2015,[cit 2.4.2016]. Dostupné z: [https://www.czso.cz/csu/xc/charakteristika\\_kraje](https://www.czso.cz/csu/xc/charakteristika_kraje)
- 41 PEŘINKOVÁ M. Hmatový chodníček ve Štěpánčině parku je určen pro vědomou chůzi i terapii. Je krásný a je náš! *Prachatice.eu, publ. 5.10.2013* [online], prachatice.eu. [cit. 19.3.2016]. Dostupné z: <http://www.prachatice.eu/hmatovy-chodnicek-ve-stepancine-parku-je-urcen-pro-vedomou-chuzi-i-terapii-je-krasny-je-nas>



## 9 Seznam obrázků

Obrázek 1 Adidas barefoot (amazone.com, 2016).....	13
Obrázek 2 Merrell barefoot (merrell.com, 2016).....	13
Obrázek 3 Five fingers (prstove-boty.cz,2016).....	13
Obrázek 4 Plátěné boty maratonce Shigeki Tanaka (google.cz,2016).....	14
Obrázek 5 Tlumení došlapu (vivobarefoot.cz).....	15
Obrázek 8 Kontrola pohybu (vivobarefoot.cz).....	16
Obrázek 9 Seznorická zpětná vazba (vivobarefoot.cz).....	16
Obrázek 10 Rozšířená špička (vivobarefoot.cz).....	16
Obrázek 11 Maximální flexibilita (vivobarefoot.cz).....	17
Obrázek 12 Ultratenká podrážka (vivobarefoot.cz).....	17
Obrázek 13 (vivobarefoot.cz).....	17
Obrázek 14 Ahinsa shoes (ahinsashoes.com, 2016).....	18
Obrázek 15 Jihočeský kraj (topograf.cz).....	30
Obrázek 16 Mapa parku (zemeraj.cz).....	36
Obrázek 17 Terčino údolí – bosá stezka (foto.mapy.cz).....	37
Obrázek 18 Hmatový chodníček Prachatice.....	37

## **10 Seznam grafů**

Graf č. 1	Znalost pojmu bosá chůze (intaktní děti).....	46
Graf č. 2	Znalost pojmu bosá chůze (zraková a sluchová disabilita).....	47
Graf č.3	Oblíbenost povrchů pro bosou chůzi (intaktní společnost).....	51
Graf č. 4	Oblíbenost povrchů pro bosou chůzi (zraková disabilita).....	51
Graf č. 5	Oblíbenost povrchů pro bosou chůzi (sluchová disabilita).....	52
Graf č. 6	Přepodklad návštěvy parku pro bosou chůzi (intaktní společnost)....	55
Graf č. 7	Přepodklad návštěvy parku pro bosou chůzi (disabilita).....	56

## **11 Seznam zkratk**

PŠ - Plavecká Škola

ZŠ - Základní Škola

MŠ - Mateřská Škola

SŠ - Střední Škola

N - Počet respondentů

## **12 Přílohy**

Příloha 1 – Dotazník intaktní populace.

Příloha 2 – Dotazník dětí s disabilitou zrakovou.

Příloha 3 - Dotazník dětí s disabilitou sluchovou.

Příloha 4 – Fotografie z bosé stezky v zážitkovém parku Zeměráj (KULVAJTOVÁ, 2014).

## Příloha 1 – Dotazník intaktní populace

### Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Eva Kulvajtová a jsem studentkou Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích, obor Výchova ke zdraví. Svou bakalářskou práci zpracovávám na téma Bosá chůze. Ráda bych Vám položila několik otázek týkajících se tohoto tématu. Za vyplnění dotazníku Vám předem děkuji.

Prosím o vyplnění krátkého dotazníku na téma bosá chůze.

#### 1) Zaškrtněte svůj věk:

- |                             |                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------|
| <input type="radio"/> 8-10  | <input checked="" type="radio"/> 10-12 |
| <input type="radio"/> 12-14 | <input type="radio"/> 14-16            |

#### 2) Pohlaví :

- |                                          |                             |
|------------------------------------------|-----------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> chlapec | <input type="radio"/> dívka |
|------------------------------------------|-----------------------------|

#### 3) Zdraví nebo Disabilita (postižení) :

- |                                         |                                 |
|-----------------------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> zdravé | <input type="radio"/> zrakové   |
| <input type="radio"/> sluchové          | <input type="radio"/> kombinace |

#### 4) Slyšeli jste někdy o pojmu bosá chůze?

- |                                      |                                                 |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> ano | <input type="radio"/> spíše ne                  |
| <input type="radio"/> ne             | <input type="radio"/> nikdy jsem o ní neslyšela |

#### 5) Chodíte někdy bosí?

- |                                      |                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> ano | <input checked="" type="radio"/> někdy |
| <input type="radio"/> ne             |                                        |

#### 6) Pokud ano, tak kde?

- |                                        |                            |
|----------------------------------------|----------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> venku | <input type="radio"/> doma |
|----------------------------------------|----------------------------|

**7) Pokud venku, chodíte rádi po jakém povrchu?**

- tráva  mech  
 kůra stromů  dřevo  
 oblázky  půda

**8) Proč rádi chodíte bosí?**

Odpověď: JE TO PŘÍJEMNÉ.

**9) Navštívili jste někdy park se stezkou pro bosou chůzi?**

- ano  ne

**10) Pokud ne, plánujete návštěvu takového parku v budoucnu?**

- ano  ne  
 nevím

**Pokud ano, líbila se Vám tato návštěva?**

- ano  ne

**11) Doporučili byste bosou chůzi i svým kamarádům?**

- ano  ne

**12) Pokud chodíte naboso, hodláte se tomu i nadále věnovat?**

- ano  ne

## Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Eva Kulvajtová a jsem studentkou Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích, obor Výchova ke zdraví. Svou bakalářskou práci zpracovávám na téma Bosá chůze. Ráda bych Vám položila několik otázek týkajících se tohoto tématu. Za vyplnění dotazníku Vám předem děkuji.

Prosím o vyplnění krátkého dotazníku na téma bosá chůze.

### 1) Zaškrtněte svůj věk:

- 8-10                       10-12  
 12-14                       14-16

### 2) Pohlaví :

- chlapec                       dívka

### 3) Zdraví nebo Disabilita (postížení) :

- zdravé                       zrakové  
 sluchové                       kombinace

### 4) Slyšeli jste někdy o pojmu bosá chůze?

- ano                       spíše ne  
 ne                       nikdy jsem o ní neslyšela

### 5) Chodíte někdy bosí?

- ano                       někdy  
 ne

### 6) Pokud ano, tak kde?

- venku                       doma

7) Pokud venku, chodíte rádi po jakém povrchu?

- |                                   |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> tráva       | <input type="radio"/> mech  |
| <input type="radio"/> kůra stromů | <input type="radio"/> dřevo |
| <input type="radio"/> oblázky     | <input type="radio"/> půda  |

8) Proč rádi chodíte bosí?

Odpověď: *PŘÍJEMNÉ!*

9) Navštívili jste někdy park se stezkou pro bosou chůzi?

- |                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> ano | <input checked="" type="radio"/> ne |
|---------------------------|-------------------------------------|

10) Pokud ne, plánujete návštěvu takového parku v budoucnu?

- |                                        |                          |
|----------------------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> ano              | <input type="radio"/> ne |
| <input checked="" type="radio"/> nevím |                          |

Pokud ano, líbila se Vám tato návštěva?

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> ano | <input type="radio"/> ne |
|---------------------------|--------------------------|

11) Doporučili byste bosou chůzi i svým kamarádům?

- |                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> ano | <input type="radio"/> ne |
|--------------------------------------|--------------------------|

12) Pokud chodíte naboso, hodláte se tomu i nadále věnovat?

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> ano | <input checked="" type="radio"/> ne |
|--------------------------------------|-------------------------------------|



## Příloha 3 – Dotazník dětí s disabilitou sluchovou

### Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Eva Kulvajtová a jsem studentkou Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích, obor Výchova ke zdraví. Svou bakalářskou práci zpracovávám na téma Bosá chůze. Ráda bych Vám položila několik otázek týkajících se tohoto tématu. Za vyplnění dotazníku Vám předem děkuji.

Prosím o vyplnění krátkého dotazníku na téma bosá chůze.

#### 1) Zaškrtněte svůj věk:

8-10

10-12

12-14

14-16

#### 2) Pohlaví :

chlapec

dívka

#### 3) Zdraví nebo Disabilita(postižení) :

zdravé

zrakové

sluchové

kombinace

#### 4) Slyšeli jste někdy o pojmu bosá chůze?

ano

spíše ne

ne

nikdy jsem o ní neslyšela

#### 5) Chodíte někdy bosí?

ano

někdy

ne

#### 6) Pokud ano, tak kde?

venku

doma

7) Pokud venku, chodíte rádi po jakém povrchu?

- tráva  
 kůra stromů  
 oblázky  
 mech  
 dřevo  
 půda

8) Proč rádi chodíte bosí?

Odpověď: ~~je to pro mě lepší~~ *mechodů*

9) Navštívili jste někdy park se stezkou pro bosou chůzi?

- ano  ne

10) Pokud ne, plánujete návštěvu takového parku v budoucnu?

- ano  ne  
 nevím

Pokud ano, líbila se Vám tato návštěva?

- ano  ne

11) Doporučili byste bosou chůzi i svým kamarádům?

- ano  ne

12) Pokud chodíte naboso, hodláte se tomu i nadále věnovat?

- ano  ne

Příloha 4 - Fotografie z bosé stezky v zážitkovém parku Zeměráj



Cesta bahnem (KULVAJTOVÁ, 2014)



Stezka z přírodnin (KULVAJTOVÁ,2014)



Balanční stezka (KULVAJTOVÁ, 2014)



Skalní masiv (KULVAJTOVÁ, 2014)