



VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ

BRNO UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



FAKULTA PODNIKATELSKÁ
ÚSTAV MANAGEMENTU

FACULTY OF BUSINESS AND MANAGEMENT
INSTITUTE OF MANAGEMENT

SENIORŮ A JEJICH PŘÍSTUP K PRAVIDELNÝM POHYBOVÝM AKTIVITÁM

SENIORS AND THEIR ACCESS TO SPORT ACTIVITIES

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

BACHELOR'S THESIS

AUTOR PRÁCE

AUTHOR

KRISTÝNA DVOŘÁČKOVÁ

VEDOUCÍ PRÁCE

SUPERVISOR

doc. PaedDr. PAVEL KORVAS, CSc.

BRNO 2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Dvořáčková Kristýna

Management v tělesné kultuře (6208R168)

Ředitel ústavu Vám v souladu se zákonem č.111/1998 o vysokých školách, Studijním a zkušebním řádem VUT v Brně a Směrnicí děkana pro realizaci bakalářských a magisterských studijních programů zadává bakalářskou práci s názvem:

Senioři a jejich přístup k pravidelným pohybovým aktivitám

v anglickém jazyce:

Seniors and their Access to Sport Activities

Pokyny pro vypracování:

Úvod

Cíle práce, metody a postupy zpracování

Teoretická východiska práce

Analýza současného stavu

Vlastní návrhy řešení

Závěr

Seznam použité literatury

Přílohy

Seznam odborné literatury:

ENGELOVÁ, L., H. LEPKOVÁ, MUCHOVÁ, M. Pohybové aktivity seniorů. Brno: Tiskárna Didot, spol. s. r. o., 2013, 71 s. ISBN 978-80-214-4732-5

REIDL, A. Senior zákazník budoucnosti. Brno: BizBooks, 2012, 256 s.

ISBN 978-80-265-0016-6

ŠTILEC, M. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004, 135 s. ISBN 80-7178-920-8

HÁTLOVÁ, B. Psychologie seniorského věku. 1. vyd. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010, 80 s. ISBN 978-80-7414-318-2.

VESELÝ, J. Právo sociálního zabezpečení. Praha: Linde Praha, 2013, 311 s. ISBN 978-80-7201-915-1.

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Pavel Korvas, CSc.

Termín odevzdání bakalářské práce je stanoven časovým plánem akademického roku 2014/2015.

L.S.

prof. Ing. Vojtěch Koráb, Dr., MBA
Ředitel ústavu

doc. Ing. et Ing. Stanislav Škapa, Ph.D.
Děkan fakulty

V Brně, dne 28.2.2015

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá účastí a přístupem seniorů na pravidelných pohybových aktivitách. V teoretické části se zaměřuje na danou problematiku zlepšení účasti neaktivních seniorů na pohybových aktivitách a vymezuje klíčová slova. V praktické části jsou na základě analýzy prostředí a anketního šetření zpracovány výsledky, je poukázáno na možné nedostatky této problematiky a je navrženo vlastní řešení. Práce se zaměřuje na seniory města Brna a jeho blízkého okolí, kteří jsou v praktické části rozděleni na dvě skupiny. Účastníci Pohybového studia pro seniory, fungujícího v rámci Univerzity třetího věku na Vysokém učení technickém v Brně, jsou porovnání se stejným vzorkem seniorů z Brna a blízkého okolí.

ABSTRACT

The thesis deals with the participation and access of seniors to the regular physical activities. The theoretical part is focused on the issue of improving the participation of inactive seniors in physical activities and also keywords are defined. The practical part presents the results of the questionnaire undertaken among seniors. There are certain shortcomings of this issue pointed out and some suggestions for possible solutions are presented. The thesis is focused on seniors in Brno and its surroundings. In the practical part these are divided into two groups. The participants of Exercise studio for seniors functioning at the University of the Third Age at Brno University of Technology are compared with the same sample of seniors from Brno and its surroundings.

KLÍČOVÁ SLOVA

Senior, pohybová aktivita, Univerzita třetího věku, Brno, podmínky.

KEYWORDS

Senior, physical activity, University of the Third Age, Brno, conditions.

BIBLIOGRAFICKÁ CITACE

DVOŘÁČKOVÁ, K. *Senioři a jejich přístup k pravidelným pohybovým aktivitám*. Brno: Vysoké učení technické v Brně, Fakulta podnikatelská, 2015. 104 s. Vedoucí bakalářské práce doc. PaedDr. Pavel Korvas, CSc.

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracovala jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použité literatury je úplná a že jsem ve své práci neporušila autorská práva (ve smyslu Zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském a o právech souvisejících s právem autorským).

V Brně dne 1. června 2015

.....

Kristýna Dvořáčková

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce panu doc. PaedDr. Pavlu Korvasovi, CSc. za odborné vedení, cenné rady a za pomoc při tvorbě této práce. Dále děkuji mé rodině za poskytnutí skvělých podmínek pro zpracování mé bakalářské práce a podporu, které se mi dostávalo i v průběhu celého studia.

OBSAH

| | |
|--|----|
| ÚVOD..... | 10 |
| 1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE..... | 12 |
| 1.1 Stárnutí a stáří..... | 12 |
| 1.1.1 Historický pohled na stáří..... | 13 |
| 1.2 Změny lidského těla ve stáří..... | 14 |
| 1.2.1 Biologické změny..... | 14 |
| 1.2.2 Psychické změny..... | 15 |
| 1.2.3 Sociální změny..... | 16 |
| 1.3 Lidské zdraví a prevence ve stáří..... | 17 |
| 1.4 Prevence ve stáří..... | 18 |
| 1.5 Vhodné pohybové aktivity pro seniory..... | 19 |
| 1.6 Demografická situace v České republice..... | 20 |
| 1.6.1 Postavení seniora..... | 20 |
| 1.7 Důchod..... | 21 |
| 1.7.1 Důchodový věk..... | 21 |
| 1.7.2 Charakteristika důchodového pojištění..... | 22 |
| 1.7.3 Starobní důchod..... | 22 |
| 1.8 Marketing ve věkovém období senior..... | 24 |
| 1.9 Volnočasové aktivity seniorů..... | 24 |
| 1.9.1 Změny v pojetí volného času u seniorů..... | 25 |
| 1.10 Vzdělávání seniorů v České republice..... | 25 |
| 1.10.1 Asociace univerzit třetího věku..... | 26 |
| 1.10.2 Univerzita třetího věku..... | 27 |
| 1.10.3 Akademie třetího věku..... | 28 |
| 1.10.4 Seniorská centra a seniorské kluby..... | 29 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 1.11 | Anketní šetření..... | 29 |
| 2. | ANALÝZA PROBLÉMU | 30 |
| 2.1 | Demografická analýza Jihomoravského kraje a města Brna..... | 30 |
| 2.2 | Analýza volnočasových aktivit pro seniory v Brně | 31 |
| 2.2.1 | Praktická cvičení pro seniory v Brně..... | 32 |
| 2.2.2 | Vzdělávací programy v rámci U3V v Brně | 33 |
| 2.3 | U3V na brněnských univerzitách | 34 |
| 2.4 | Celoživotní vzdělávání na VUT v Brně | 36 |
| 2.4.1 | CESA | 37 |
| 2.4.2 | Pohybové studio pro seniory na VUT v Brně..... | 37 |
| 2.5 | Anketní šetření | 41 |
| 2.5.1 | Studenti U3V – Pohybové studio pro seniory | 43 |
| 2.5.2 | Senioři Brno a blízké okolí | 56 |
| 2.5.3 | Srovnání | 69 |
| 3. | VLASTNÍ NÁVRHY ŘEŠENÍ | 88 |
| 3.1 | Zlepšení informací určených pro seniory..... | 88 |
| 3.2 | Návrhy na větší zapojení seniorů do pohybových aktivit ve vztahu k jejich finančním možnostem..... | 90 |
| 3.3 | Přizpůsobení se zájmům seniorů | 91 |
| | ZÁVĚR | 93 |
| | SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ | 95 |
| | SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK..... | 100 |
| | SEZNAM TABULEK | 101 |
| | SEZNAM GRAFŮ | 103 |
| | SEZNAM PŘÍLOH..... | 104 |

ÚVOD

Pohybová aktivita hraje v 21. století velmi důležitou roli v životě každého člověka. Udržuje lidský organismus v dobrém stavu jak po psychické, tak i po fyzické stránce, a tím pomáhá člověku být co nejdéle samostatným. Pohyb by měl být již od mládí přirozenou aktivitou každého lidského organismu.

V dnešní době se dožíváme mnohem vyššího věku, než se lidé dožívali staletí před námi, avšak dlouhý život nemusí znamenat život kvalitně prožitý. Z dlouhodobých demografických ukazatelů je zřejmé, že lidská populace stárne. Tento fakt je způsobený poklesem počtu narozených dětí a zvyšujícím se počtem lidí vyššího věku. Již dnes se mnoho organizací i politiků zabývá problematikou stárnutí naší populace, která může mít v následujících letech fatální následky.

Jak to ale skutečně vypadá se seniory a jak se účastní pravidelných pohybových aktivit? Na to všechno se pokusí odpovědět tato bakalářská práce následujícím způsobem.

V teoretické části budou nejprve definovány základní pojmy, se kterými se tato práce potýká. Praktická část se pak zaměří na konkrétní studii podmínek pro pohybové aktivity seniorů. Pro účely této práce šlo o dvě skupiny brněnských seniorů. První skupinou jsou účastníci Pohybové studia pro seniory, které spadá pod Univerzitu třetího věku Vysokého učení technického v Brně. Druhou skupinu pak tvoří senioři z Brna a blízkého okolí.

CÍL A METODIKA TVORBY PRÁCE

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit, jaké jsou důvody a podmínky pro pravidelnou účast seniorů na pohybových aktivitách. Neméně důležitým cílem je pak také návrh opatření, která by mohla zlepšit účast neaktivních seniorů v nabízených aktivitách např. v rámci CESA Brno.

Jako metody pro dosažení cílů bakalářské práce byly v praktické části zvoleny anketní šetření prostřednictvím ankety a analýza prostředí ve městě Brně. Na základě syntézy poznatků ankety a analýzy prostředí nabízených pohybových aktivit v Brně je pak navrženo vlastní řešení vedoucí ke zlepšení stávajícího stavu a také opatření s cílem zapojení více seniorů do pravidelné účasti na pohybových aktivitách.

1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

1.1 Stárnutí a stáří

Stárnutí je přirozený proces, který bývá doprovázen přirozeným úbytkem adaptace organismu na změny. Postoj ke stáří bývá značně ovlivněn již v našem dětství, proto je také důležitý příkladný postoj rodičů k jejich rodičům. Často bývá těžké stáří milovat a chápat, když nás odrazuje svým zevnějškem a pomalostí. V dnešní době, kdy je neustále oslavován obraz mládí, krásy a výkonnosti, je stáří bráno jako malé zlo, se kterým se nechceme příliš ztotožňovat. Neuvědomujeme si, že to, jak ve stáří budeme žít, bude vlastně obrazem celého našeho dosavadního života, který jsme žili (Štilec, 2004).

Podle světové zdravotnické organizace (WHO) se stáří dělí na:

- 60–74 let – rané stáří
- 75–89 let – vlastní stáří
- 90 let a více – dlouhověkost

Z členění stáří bylo podle B. L. Neugartenové (1966) v 60. letech odvozeno i současné rozdělení, které vycházelo z tehdejší demografické situace:

- 65–74 let, mladí senioři
- 75–84 let, staří senioři
- 85 a více let – velmi staří senioři (Kalvach, 2004)

V souvislosti s periodizací stáří existují i termíny kalendářní a biologické stáří. **Biologické stáří** nelze stanovit od určitého roku života. Jedná se o proces nezvratných biologických změn, které jsou dané poklesem výkonnosti, zdatnosti a vitality. Na druhé straně **kalendářní stáří** lze jednoznačně určit podle smlouvaného věku vycházejícího z obvyklého průběhu života a biologického stárnutí. Každý jedinec stárne jinak, proto se kalendářní stáří nemusí rovnat tomu biologickému (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012).

„Stáří je označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Jde o projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, probíhajících druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou a vedoucích k typickému obrazu označovanému jako stařecký fenotyp. Ten je modifikován vlivy prostředí, zdravotním stavem, životním stylem, vlivy sociálně ekonomickými a psychologickými včetně aspirace, sebehodnocení, adaptace a přijetí určité role stáří.“ (Engelová, Lepková, Muchová, 2013, s. 12).

1.1.1 Historický pohled na stáří

Lidé si od nepaměti přáli nalézt elixír mládí a žít věčně. Zmínky o hledání zázračného elixíru najdeme již ve starém Egyptě. Bible však v příběhu o Adamovi a Evě končí jejich vyhnáním z Ráje, jelikož si Hospodin nepřál, aby člověk zůstal nadále nesmrtelný (Ďoubal, 1997). Lidstvo si vždy přálo to, čeho bylo nejméně. Po staletí před námi se lidé většinou ani nedožili svého stáří, proto vznikala představa, že vše, co je staré, je krásné a vzácné. Již antičtí filozofové se zabývali příčinami stárnutí a vytvořili řadu zajímavých myšlenek. Galénos z Pergamu shledal životosprávu a zvláště dietu za ovlivnitelné faktory stáří. Platón viděl ve stáří oslavu dosavadního života, naopak Sokrates měl strach z věcí, které stáří přinášelo - strach z neschopnosti se učit, rychlosti zapomínání a slepoty. Ve Středověku se o stáří nemluvílo, všeobecně totiž panoval strach ze stáří, stárnutí a s nimi spojené smrti. Tedy více než 1500 let se o stáří nemluvílo a téměř ani nepsalo. Až v 17. století vydal Francis Bacon dílo *Hlavní požadavky pro zdravý a dlouhý život*, ve kterém navázal na antické tradice dané Galénem. J. A. Komenský v té době publikoval svůj filozofický spisek *Metuzalém, tj. o daru dlouhověkosti*. Rozvoj vědy, především té lékařské, v dobách osvícenství přinesl i nové poznatky o stárnoucím těle. V průběhu času a s nástupem 19. století se stále více lidí dožívalo vysokého věku, který s sebou přinášel i nepříjemné změny spojené se stárnutím. V té době se začalo tomuto tématu dostávat větší pozornosti. Na přelomu 19. a 20. století se začala rozvíjet geriatric a v druhé polovině 20. století i gerontologie jako samostatný obor (Mühlpachr, 2009).

1.2 Změny lidského těla ve stáří

Gerontologie (nauka zabývající se stárnutím organismu) a geriatrie (věnující se poznatkům o stáří a jeho chorobách) patří z medicínské odbornosti mezi nejmladší obory a specializace.

Příčiny stárnutí jsou dlouhodobě sledovány a s rozvojem novým technologií postupně zpracovávány. V současné době se pozornost soustřeďuje především na změny v buněčné membráně, kde dochází k mutaci membránového proteinu, který má vliv na nervové, kožní, tukové, jaterní a kostí buňky. Za hlavní příčinu stárnutí se tedy považuje neschopnost organismu reagovat na tyto změny (Haškovcová, 2010).

1.2.1 Biologické změny

Stárnutí mění funkce celého těla. Ve všech buňkách, a to i ve tkáních, dochází během života k biologickým změnám. Největší změny nastávají v endokrinní a nervové soustavě. Tyto změny mají za následek regulaci všech tělesných a duševních pochodů (Oravcová, 2000). V lidském těle klesá počet buněk, a to způsobuje úbytek vody a iontů v organismu. Klouby přestávají být tak ohebné, vazivo málo pružné a množství tuku přibývá. Dochází k většímu výskytu infekčních onemocnění, k dehydrataci či zhoršení termoregulace (Krajčík, 2000). Nervové buňky neboli neurony začínají zejména po 50. roce života postupně zanikat nebo ztrácet svoji energii. Při jejich obnovování už nejsou tak bezchybné a často přináší zvýšené riziko např. vzniku nádorů. K zániku těchto buněk si často člověk dopomáhá sám, a to nadměrnou konzumací alkoholu či kouřením.

Ve středním věku začínají svaly ztrácet svou sílu a mohutnost, proto by se měl člověk v tomto období věnovat pravidelnému pohybu, aby zamezil hromadění tuků v tkáních a orgánech. V 80. letech ztrácíme zhruba 40–80 % naší svalové hmotnosti. Dochází k velkému úbytku minerálů, kosti se stávají křehčí, a tím pádem se zvyšuje riziko úrazu, zlomenin a osteoporózy. U žen je tento proces

rychlejší. V důsledku ztráty hormonů při menopauze (estrogenu a progesteronu) jsou kosti křehčí a nejsou dostatečně vyživovány. Daný je věk 65 let, do kdy tato reprodukční fáze ženy trvá, a po které nastává senium - stáří. Věk, kdy menopauza začíná, ovlivňují různé faktory. Za ten hlavní bývá uváděna dědičnost. Menopauza u dnešních žen nastává kolem 51 let života (Vlček, Fialová, Vytřísalová, 2010-2014).

V průběhu stárnutí se zhoršují funkce jednotlivých orgánů, mění se pružnost močového měchýře, což má za následek častější močení. Játra, ledviny, ale i srdeční sval se atrofují a jejich výkonnost se rapidně snižuje. Zpomaluje se krevní průtok a to až o 35 % např. ve věnitých cévách srdce. Plíce ztrácejí svou pružnost již po třicátém roku života a pohlcují méně kyslíku. Trávicí trakt bývá v důsledku stárnutí nejméně ovlivněn, ovšem vše se odvíjí od stavu chrupu a žvýkacích svalů. Nejrizikovější je nervová soustava. S věkem ubývá mozkové hmoty a na řadu přichází častější zapomínání, roztržitost a v těch nejhorších případech i demence (Haškovcová, 2010).

Další zřetelná změna doprovázející stárnutí je fyziologická. Při jednom pohledu můžeme staršího člověka poznat podle jeho zvrásněné kůže, řídkých vlasů a nepevných nehtů. Vzrůstově i svojí váhou se člověk v průběhu stárnutí mění a dochází i k úbytku sluchu a zraku (Šauerová, Vadíková, 2013).

1.2.2 Psychické změny

Vystihnout stárnoucího člověka bývá velice těžké, protože každý žil v jiných ekonomických a společenských podmínkách. Největší rozdíly mezi mládím a stáří jsou vidět na řešení komplikovanějších situací. Zpomalení psychické činnosti bývá tou nejčastější charakteristikou starších lidí. Činnosti pod nátlakem a rychlé rozhodování bývají pro starší to nejhorší. Takové podněty vyvolávají i emoční problémy jako jsou úzkost, výbušnost či agresivita. Špatné snášení úbytku sluchu, zraku či čichu mívá za následek i ztrátu kontroly nad svou hygienou. Ve stáří se také zhoršuje paměť a schopnost učení se novým věcem.

V tomto případě se osvědčily univerzity třetího věku jako místa setkání, kde můžou navázat nové sociální kontakty.

Práh bolesti se zvyšuje, ubývá chuťových pohárků, hmat je značně otupený. Senior často vzpomíná na staré časy a právě ve vzpomínkách se často orientuje lépe než v přítomnosti. Mezi nejčastější duševní poruchy patří demence – úbytek poznávacích funkcí. Z 60 % všech demencí se jedná o Alzheimerovu nemoc, přičemž případů onemocnění touto chorobou každým rokem přibývá (Hátlová, 2010).

Stárnoucí lidé často jakékoliv psychické problémy podceňují nebo se je snaží přehlížet. Někteří je přisuzují věcem, se kterými se potýká každý stárnoucí člověk a nevidí v tom nic ojedinělého. Při včasném zjištění problému lze začínající nemoc vyléčit nebo ji eliminovat. Podle Haškovcové (2010) bylo doloženo, že většinu zdravotních problémů mohou lidé vyřešit sami nebo za pomoci členů své rodiny.

Psychické změny jsou nejčastěji důsledkem sociálních vlivů, ale i těch biologických. Kromě zhoršení vnímání se také zhoršuje udržení pozornosti, myšlení. Člověk je sebelítostnější, labilnější, ve stále častějších případech trpí depresí (Šauerová, Vadíková, 2013).

Ovšem stáří nepřináší jen samá negativa, přináší i pozitiva ve smyslu zklidnění jedince. Lidé vystupují s větší rozvahou a trpělivostí a mají mnohem větší smysl pro pochopení problémů ostatních lidí (Štílec, 2004).

1.2.3 Sociální změny

Sociální změny nejvíce souvisí s odchodem do důchodu, kdy nastávají velké změny v dosavadním stylu života. Člověk již nepřispívá k ekonomickému rozvoji, ale stává se závislým na důchodu od státu (Šauerová, Vadíková, 2013). Pro člověka v tomto období nastává změna role, a to nejen po pracovní stránce, ale také po rodinné. Jeho úzký kruh přátel a příbuzných se ztenčuje a jeho sociální adaptace se stává obtížnější. Toto období vyžaduje zcela nové začleňování se od základů. Rychlá ztráta tělesných a duševních sil, deprese,

pocit bezmoci či apatie – k těmto všem aspektům vede nedostatečná pohybová aktivita (Hotár, Paška, Perhács, 2000)

1.3 Lidské zdraví a prevence ve stáří

Ve stáří se můžeme setkat s mnoha různorodými nemocemi. Patří sem především nemoci kardiovaskulární, choroby plic, ledvin a také známá Alzheimerova nemoc.

Nejčastější **kardiovaskulární choroby**, mezi které patří vysoký tlak (hypertenze), chlopenní vady, mozkové příhody či trombembolická nemoc (TEN) - krevní sraženina.

Choroby plic a trávicího traktu trápí většinu starších lidí. Chronické onemocnění Astma bronchiale a infekční onemocnění tuberkulóza patří do nejčastějších onemocnění plic. V trávicím traktu se setkáme především s rakovinou tlustého střeva či žaludečními vředy. U mužů je nutná kontrola prostaty, u které je velké riziko vzniku karcinomu.

S přibývajícím věkem ztrácí svoji schopnost také **ledviny**, které mohou v nejhorších případech úplně selhat. Lidský organismus se stává náchylnější k **infekčním onemocněním** jako je chřipka či pneumonie. V posledních letech stále více lidí trpí depresemi či demencemi, které se řadí mezi **neuropsychiatrická onemocnění**. V největší míře se jedná o Alzheimerovou chorobou. **Diabetes Mellitus II.** typu neboli cukrovka, je onemocnění, při kterém slinivka vylučuje příliš mnoho inzulínu. Diabetici II. typu jsou především starší lidé, proto se jí říká nemoc dospělých. V neposlední řadě musíme zmínit i **poruchy zraku a sluchu**. Nedostatečná pohybová aktivita způsobuje i časté **poruchy pohybového aparátu**.

Známa je **osteoporóza** neboli pokles hustoty kostní tkáně, při které lidé trpící touto chorobou mají zvýšený výskyt zlomenin při pádech, větší bolesti v zádech a jejich změna postavy jde hlavně vidět na tělesné výšce. Do onemocnění kloubní chrupavky patří **osteoartróza**, kdy jsou postiženy i okolní tkáně.

Revmatoidní artritida je zánětlivé onemocnění postihující klouby a způsobující velkou bolest (Uhlíř, 2008).

Do konce 19. století byla většina lidských úmrtí důsledkem infekčních nemocí. V dnešní době jsou největší hrozbou kardiovaskulární nemoci, rakovina a duševní nemoci. Ukázalo se, že hlavním spouštěčem těchto nemocí bývá stres. Postoj ke zdraví a jeho prevenci si pěstujeme v sobě již od dětství a pohybové aktivity mají na tyto nejčastější nemoci preventivní a pozitivní vliv (Štílec, 2004).

1.4 Prevence ve stáří

Geriatricie si klade za cíl prožití stáří v poklidu bez zdravotních komplikací. Hlavní vytyčené cíle podle Diendtbiera (2011) jsou:

- Soběstačnost žít samostatně
- Zabránění selhání péče o starší členy
- Omezení klesající kvality života

Do primární prevence patří takové opatření, které může realizovat jakýkoliv jedinec již od mladšího školního věku. Jedná se především o různé fyzické aktivity, které zamezují vzniku obezity a srdečních chorob. Ve stáří způsobuje zhruba kolem 60 % úmrtí chřipka, proto je nutná vakcinace. Nejdůležitější prevence je ovšem respekt k lékaři a jeho radám při doporučování léků. Prevencí osteoporózy může být i strava s dostatkem vápníku a vitamínu D a hlavně dostatek pohybu.

Sekundární prevence by měla být u žen např. pravidelná gynekologická vyšetření a u mužů vyšetření urologická (Diendtbier, 2011).

1.5 Vhodné pohybové aktivity pro seniory

Pravidelný pohyb pomáhá ve starším věku vést kvalitní a plnohodnotný život. Pro seniory lze najít různé druhy cvičení. Důležitý by měl být správný výběr podle zdravotních problémů jednotlivce. Pro seniory se doporučuje především aerobní aktivita 30 minut 5 krát týdně. Mělo by se jednat o střední intenzitu, avšak jde-li o jedince, jejichž zdravotní stav je nějak neomezuje. Pohybové aktivity by měly zahrnovat i balanční cvičení a cvičení na zvýšení flexibility. Pohybová aktivita může zdravotní stav ovlivňovat pozitivně, a to především pokud je konaná pravidelně (Máček, Radvanský, 2011).

Aerobní trénink a kardio cvičení:

- Chůze – procházky, turistika, nordic walking – tyto aktivity nejsou náročné na finance. Jako pomůcky se využívají trekingové hole, které zajišťují stabilitu v náročnějším terénu.
- Plavání
- Vodní aerobik, aerobik, zumba (jsou používány pouze vhodné pohyby v pomalejším tempu a s jednoduchými prvky)
- Jízda na kole, rotoped, orbitrek (tyto aktivity mají relaxační účinky, šetří klouby a zvětšují vitální kapacitu plic (Michal, 2000).

Ostatní pohybové aktivity:

- Fitness a lehké posilování (pomáhá ke zpevnění celého těla, většinou se posiluje s váhou vlastního těla nebo s pomůckami)
- Jógová cvičení – (cvičení uvolňující napětí)
- Dechová a relaxační cvičení (zbavení nervového napětí)
- Pilates – (důležitá je technika cvičení, napomáhá zpevnění těla, prevence bolesti zad, aktivizuje břišní svaly)
- Outdoorové – šípky, pétanque – jednoduché hry (Baisová, Kružliak, 2014).

1.6 Demografická situace v České republice

K 30. září 2014 žilo v České republice 10 528 477 obyvatel. Počet obyvatel za první tři čtvrtletí roku 2014 vzrostl proti roku 2013 o 16,1 tisíc, přičemž ve většině regionů převažuje počet seniorů nad dětmi. Konkrétní čísla týkající se seniorů na konci roku 2013 ukazovala, že z 10 512 000 obyvatel České republiky je 1 826 000 obyvatelům více než 65 let (17,4 %), což jistě není zanedbatelné množství (Český statistický úřad, 2015)

Demografická situace v České republice jen potvrzuje statistiku z hlediska celé Evropy. Evropa stárne a střední délka života se prodlužuje. Nejvíce seniorů by podle průzkumu mělo být v roce 2060, kdy zhruba z 10 miliónů obyvatel České republiky budou 3 milióny tvořit senioři. Dalším dnešním fenoménem je dlouhověkost, kdy počet osob dožívajících se více než 100 let stále roste (Engerová, Lepková, Muchová, 2013).

Problematika stárnutí lidstva ještě nikdy nebyla natolik palčivá, jako je tomu dnes. V současné době je v České republice typická nízká porodnost a rostoucí průměrná délka života. V letech 1995–2004 se rodilo méně než 1,3 dítěte na jednu ženu (1,3 je hranice považovaná za důležitou pro vývoj populace). V roce 2007 vzrostla na hodnotu 1,4. Demografická situace České republiky je stále ovlivněna historickým vývoj posledních 100 let (války, revoluce apod.). Struktura obyvatelstva je velice nepravidelná. Od roku 2006 je počet dětí do 14 let nižší než počet starších osob nad 65 let (Palát, Langhamrová, Nevěděl, 2013).

1.6.1 Postavení seniora

Kategorii seniorů lze definovat velice obtížně. U seniorů se prolínají biologicko-medicínské aspekty s těmi sociologickými. Tuto generací tvoří lidé, které něco spojuje a zároveň společně diferencuje od mladých generací (Sak, Kolesárová, 2012).

Pro oslovení staršího člověka se používá slovo senior. Nemá v sobě žádné negativní zabarvení a je pro většinu debat vhodným označením. Pro období

lidského života po šedesátém roku se začaly používat názvy jako postproduktivní věk či třetí věk. Každá nová generace seniorů si sebou přináší svoje životní příběhy, zkušenosti, potřeby a aktivity. Jedná se tedy o proměnlivost seniorské populace. Dnešní senioři jsou mnohem emancipovanější a z hlediska demografie se ukazuje, že žen nad 65 let je značná převaha. Díky mediálnímu obrazu, ale i problémům, které stáří přináší, bývají senioři často ohroženi např. i jako chodci. Jako řidiči nejsou dostatečně adaptabilní na technické novinky a bývají často sami velmi nebezpeční. Všechny tyto aspekty pak mohou vést seniora k odtržení se od světa (Petřková, Čornaničová, 2004).

1.7 Důchod

V dřívějších dobách se důchod týkal jen malé části obyvatel státu. Dnes je stáří hlavně vnímáno jako odchod do důchodu, avšak v předešlých letech lidé přestávali pracovat, protože ztratili fyzickou kondici nebo již nebyli schopni vykonávat práci po duševní stránce. V dnešní době se diskutuje hlavně o veřejných financích a zabezpečení státem. Další složky, které Cipra (2012) uvádí jako další dva zdroje rodinu a tržní investování úspor.

Stát – přerozdělovací úloha v průběhu života.

Rodina – rodinná péče je významnou rolí.

Tržní investování úspor – v každé zemi hraje jinou úlohu. Pomáhá tam, kde se státní důchodové zdroje snižují či zvyšují.

1.7.1 Důchodový věk

„Důchodový věk představující věk potřeby pro vznik nároku na starobní důchod se stává jedním z nejdiskutovanějších (a často i nejkontroverznějších) důchodových témat nejen u nás, ale i ve Francii, Itálii a jinde. Korektní termín by měl znít obecný důchodový věk, protože existuje tzv. snížený a individuální důchodový věk.“ (Cipra, 2012, s. 320).

Důležitými kritérii obecného důchodového věku je pohlaví, u žen počet vychovaných dětí a rok narození, a to před rokem 1936, v letech 1939–1977 a po roce 1977. Čím vyšší rok narození, tím se důchodový věk prodlužuje (Cipra, 2012). U všech pojištěnců narozených v roce 1977 činí důchodový věk 67 let, zcela tedy zaniká vazba na počet vychovaných dětí. U pojištěnců narozených po roce 1977 se důchodový věk stanoví tak, že se k věku 67 let přičte takový počet kalendářních měsíců, který odpovídá dvojnásobku rozdílu mezi rokem narození pojištěncem a rokem 1977 (Veselý, 2013).

1.7.2 Charakteristika důchodového pojištění

První pilíř důchodového systému představuje základ důchodového pojištění. Pod druhým pilířem důchodového systému v České republice se skrývá důchodové spoření podle zákona č. 426/2011 Sb. Třetí pilíř důchodového systému je systém doplňkového penzijního spoření, který je tak v České republice označován od roku 2013. Známe čtyři druhy dávek ze systému důchodového pojištění – důchod starobní, invalidní, vdovský a sirotčí (Veselý, 2013).

1.7.3 Starobní důchod

Nejčastější forma důchodového pojištění je právě starobní důchod, neboť jej u nás pobírá většina důchodců. Nárok na starobní důchod se odvíjí podle věku (důchodový věk) a ukončení pracovní činnosti. Rozlišují se dva typy starobních důchodů – obecný starobní důchod a předčasný starobní důchod. Doba pojištění, která je pro výpočet taktéž důležitá se zjišťuje od ukončení povinné školní docházky až do odchodu do penze. Před rokem 2010 platilo, že měl pojištěnec nárok na tento důchod, jestliže jeho doba pojištění činila 25 let, nebo alespoň 15 let, pokud je staší 65 let. Od roku 2010 se doby pojištění posunuly z 25 na 35. Toto tempo se zvyšuje o jeden rok za každý kalendářní.

Výše starobního důchodu se skládá ze dvou důležitých složek, a to ze základní výměry důchodu a procentní výměry důchodu. Výše základní výměry pro rok 2015 byla stanovena na částku 2 400 Kč měsíčně a procentní výměra činí 1,5 % výpočtového základu. Do důchodů přiznaných v roce 2015 se bude hodnotit důchodové pojištění odvedené mezi lety 1986 až 2014 (Finance.cz, 2015).

Tabulka 1: Vývoj počtu důchodců a počtu vyplacených důchodů k listopadu 2014

| Druh důchodu | Počet důchodců (v tis.) | | Meziroční index v % | Počet vypl. důchodů (v tis.) | | Meziroční index v % |
|---------------|-------------------------|----------------|---------------------|------------------------------|----------------|---------------------|
| | listopad 2013 | listopad 2014 | | listopad 2013 | listopad 2014 | |
| Starobní | 2 339,0 | 2 354,9 | 100,7 | 2 387,3 | 2 419,4 | 101,3 |
| Invalidní | 433,8 | 428,4 | 98,8 | 446,1 | 441,5 | 99,0 |
| - III. stupeň | 207,0 | 199,8 | 96,5 | 212,7 | 206,0 | 96,9 |
| - II. stupeň | 65,3 | 67,1 | 102,8 | 68,1 | 70,0 | 102,8 |
| - I. stupeň | 161,5 | 161,5 | 100,0 | 165,3 | 165,5 | 100,1 |
| Vdovský* | 32,0 | 29,5 | 92,2 | 574,8 | 570,3 | 99,2 |
| Vdovecký* | 6,7 | 6,4 | 95,5 | 98,9 | 99,1 | 100,2 |
| Sírotčí | 43,7 | 42,2 | 96,6 | 45,9 | 44,4 | 96,7 |
| CELKEM | 2 855,2 | 2 861,4 | 100,2 | 3 552,9 | 3 574,6 | 100,6 |

Zdroj: ČSSZ, MPSV.cz

Tabulka 2: Vývoj starobního důchodu od roku 2005 do konce roku 2013

| | | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 |
|-------------------------------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Průměrná hrubá měsíční mzda | Kč | 18344 | 19546 | 20957 | 22592 | 23344 | 23864 | 24455 | 25067 | 25078 |
| Průměrná měsíční výše důchodu | Kč | 7728 | 8 173 | 8 736 | 9 347 | 10 027 | 10093 | 10543 | 10770 | 10962 |
| Průměrná čistá měsíční mzda | Kč | 13930 | 15161 | 16153 | 17264 | 18155 | 18513 | 18820 | 19342 | 19349 |
| Důchod / hrubá mzda | % | 42,1 | 41,8 | 41,7 | 41,4 | 43,0 | 42,3 | 43,1 | 43,0 | 43,7 |
| Důchod / čistá mzda | % | 55,5 | 53,9 | 54,1 | 54,1 | 55,2 | 54,5 | 56,0 | 55,7 | 56,7 |

Zdroj: MPSV, Finance.cz

1.8 Marketing ve věkovém období senior

V rámci každé společnosti se lidé diferencovali. Následkem toho tedy byli někteří chudí, jiní zase bohatí. Každá společnost se vždy potýkala s problémem, jak naložit s chudými, nemocnými a starými. Najíst se, mít střechu nad hlavou a mít si kam lehnout bylo kdysi hlavně pro starší lidi považováno za komfort (Haškovcová, 2010).

Podle Reidla (2012) podobu stáří formulují čtyři aktéři:

- Tvůrčí média
- Marketingoví a reklamní manažeři
- Veřejné mínění
- Generace mezi sebou

V dnešní době není nic neobvyklého, že se starý člověk objevuje v reklamě na populární kosmetickou značku. Stále více firem se zaměřuje na starší generaci, kterou chtějí získat jako své aktivní spotřebitele. Seniorská skupina však není stejnorodou skupinou jako ostatní spotřebitelé. Ten, kdo se začne zaměřovat na seniory jako své zákazníky, projde jistě velmi těžkou zkouškou. Do roku 2003 neexistoval pojem generační marketing. Tento pojem se začal v Německu a v Evropě užívat až poté, co pan Andreas Reidl přejmenoval svou marketingovou agenturu na Agenturu pro generační marketing (A.GE) (Reidl, 2012).

1.9 Volnočasové aktivity seniorů

Často se říká, že senioři mají spoustu volného času, se kterým neví, jak naložit. Svůj volný čas mohou buďto promrhat, nebo plnohodnotně využít. Na to, jak trávit svůj volný čas vhodným způsobem, by měli lidé pamatovat v jakémkoli věku. Základem by měl být strukturovaný program, podle kterého se budou řídit. Nejoblíbenějšími aktivitami seniorů tedy bývají – chalupaření, sběratelství,

kutilství, turistické výlety a až v poslední řadě jiné sportovní aktivity. Čeští senioři tvoří u turistických organizací kolem 10 % všech zákazníků. Podle Haškovcové (2010) 39 % seniorů sportuje jednou týdně, 48 % nesportuje vůbec. Oproti ostatním evropským státům jako je Nizozemí a Švýcarsko, kde sportuje kolem 68 % seniorů, jsme na tom ve statistikách poměrně špatně. Motivace seniorů sportovat stoupá, vidí-li stejně starého sportovce, který vyhrává velké závody a dokáže porážet o léta mladší sportovce. Takovým příkladem může být Josef Váňa, kterému fandila stejná věková skupina, již když byl mladý a fandí mu stále (Haškovcová, 2010).

1.9.1 Změny v pojetí volného času u seniorů

Volný čas u seniorů je velice široký pojem. Faktorem nejvíce ovlivňujícím výběr volnočasových aktivit jsou v České republice zdraví a peníze. Na základě výzkumu Ondrákové (2012) bylo zjištěno, že senioři vložili do volnočasových aktivit méně než 500 Kč měsíčně. Z ostatních faktorů ovlivňující volbu je nutno zmínit i možnost přístupu na internet a snadnost získávání informací. Roli hraje i faktor strachu z úrazu, i když je doktor shledal jako dostatečně zdravé.

Dalšími problémy jsou doprava, vlastní nálada seniorů, problémy s veřejnou dopravou – problémy s automatizací nových věcí. Vzdělávání seniorů tedy může být cestou k dalším volnočasovým aktivitám, jelikož většina z nich chápe studium jako volnočasovou aktivitu (Ondráková, 2012).

1.10 Vzdělávání seniorů v České republice

Jeden z nejdůležitějších aspektů našeho života bývá vzdělání. Většinou bývá tato výzva směřována k lidem výdělečně činným, u kterých se jedná o rekvalifikaci. Vzdělávání starších teď zažívá na trhu velký boom. Mnozí účastníci vidí ve vzdělávání možnost duševní svěžesti a stálého začleňování (Reidl, 2012).

Mezi nejčastější překážky ve vzdělávání seniorů patří podle Ondrákové (2012) déle trávající osvojování nových, dosud neznámých věcí. Většina seniorů se musí

naučit nové strategii učení, která se pro ně stává těžko zvládnutelná. Pokud vyučující zvolí dlouhé přednášky a následně i dlouhé přestávky, schopnost soustředit se a poslouchat okamžitě klesá. Přednášející by tedy měl přizpůsobit přednášky a cvičení potřebám seniorů. Často je také potřeba silná motivace. Mezi ty nejčastější překážky patří problémy dostupnosti místa konání a samozřejmě finanční prostředky.

O prvním vzdělávání seniorů v České republice se začalo mluvit v 80. letech minulého století. Šlo o kluby aktivního stáří a Československého kříže, který zakládal první akademie třetího věku u nás. Z akademií třetího věku následně vznikaly univerzity třetího věku, které si už veřejné školy organizovaly samy. V roce 1995 vznikla Asociace Univerzit Třetího Věku, což je občanské sdružení, které má nyní sídlo na brněnském Vysokém učení technickém. V roce 2003 byly od ministerstva školství tělovýchovy a mládeže České republiky poskytnuty peníze pro rozvoj edukace seniorů, což výrazně zlepšilo dosavadní situaci (Institut celoživotního vzdělávání VUT v Brně, 2000–2015).

1.10.1 Asociace univerzit třetího věku

Občanské sdružení bylo založeno v roce 1993 na popud dobrovolníků, kteří se zabývali problematikou vzdělání seniorů. Vyspělé státy si uvědomují důležitost univerzit třetího věku (U3V) a podobných institucí ve svých zemích, znamená to totiž jakousi vyspělost státu. Asociace se především stará o informovanost a o zajišťování mezinárodních kontaktů jako např. s AIUTA (International Association of the Universities of the Third Age), EFOS (European Federation of Older Students) a dalšími U3V po Evropě, které jsou vedené univerzitou v Ulmu. V dnešní době se jedná o kontakty se 40 evropskými univerzitami (Asociace univerzit třetího věku, 2015).

1.10.2 Univerzita třetího věku

Termín „třetí věk“, užívaný jako součást názvů univerzit, symbolizuje aktivní osoby v důchodu, zatímco termín „čtvrtý věk“ je symbolem označujícím skutečně velmi staré lidi, kteří již nejsou aktivní (Ondráková, 2012, s. 52).

Termín univerzita třetího věku (dále jen U3V) byl poprvé vyřčen Pierrem Vellasem v roce 1973 na Univerzitě sociálních věd v Toulouse. První U3V tedy vznikaly ve Francii v důsledku střetů generací na vysokých školách, které vyvrcholily nepokoji na konci 60. let.

V České republice se hovoří o roce 1986, tedy ještě v době Československa, a to o první U3V na Univerzitě Palackého v Olomouci. O rok později byla v Praze založena U3V na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy (Mühlpachr, 2009). Vzdělávání seniorů v České republice však nezapočalo založením první U3V. První zmínky o vzdělávání v Klubu aktivního stáří sahají již do roku 1978. První Akademie třetího věku v Přerově byla založena pod záštitou Československého červeného kříže (ČČK) v roce 1983. Kromě ČČK přispěla i Česká gerontologická a geriatrická společnost, která byla založena začátkem 80. let 20. století. Tato společnost zřídila Sekci akademií a univerzit třetího věku, jež poskytovala informace o jednotlivých akademiích a následně i univerzitách třetího věku pro seniorské vzdělávání. Jako příklad pro zakládání univerzit a akademií byla použita U3V ve Varšavě, jejichž zakladatelka Halina Szwarcová přednášela na seminářích Československé geriatrické a gerontologické společnosti. Mezi hlavní osobnosti spojené se založením U3V patří prof. Květoslav Šipr, prof. Radomír Čihák, prof. Vladimír Pacovský, MUDr. Jaromír Vachutka, Dr. et Doc. Anna Petřková, CSc., doc. PhDr. Vladimír Jochmann a další (Vavřín, 2010). V dnešní době je studium pro seniory dostupné přibližně na 45 vysokých školách v České republice.

Studium na U3V nepřináší vysokoškolské vzdělání, nýbrž potvrzení o absolvování vybraných kurzů. Podmínky pro přijetí jsou různé. Hlavní podmínkou bývá dovršení důchodového věku (v některých případech i nižší),

některé univerzity vyžadují potvrzení o středoškolském vzdělání zakončeném maturitou. Podle zákona o vysokých školách nemají účastníci celoživotního vzdělávání status studenta. Studium bývá většinou bezplatné, platí se pouze registrační poplatky. Délka trvání se pohybuje v rozmezí jednoho až tří let a je rozdělena do semestrů. Studenty nejvíce zajímá všeobecné vzdělání z řady cizích jazyků, informatiky, zdravého životního stylu, ale hlavně oceňují možnosti poslouchat vysokoškolské pedagogy (Ondráková, 2012). Hlavním cílem U3V bylo zaměření se na zájmy studentů a na zlepšení kvality života.

Rokem U3V je označován rok 1993, kdy po prvních desítkách let fungování zaznamenaly univerzity po Evropě ohromný nárůst studentů. Z výzkumů bylo prokázáno, že senioři navštěvující aktivně výukové programy nemají potřebu tak často navštěvovat zdravotnická centra a nezaobírají se problémem své existence (Haškovcová, 2010).

1.10.3 Akademie třetího věku

Akademie třetího věku začaly u nás vznikat v 80. letech v bývalém Československu. Jak již bylo řečeno, postupně díky nim začaly vznikat i univerzity třetího věku. Jedná se o střední formu náročnosti vzdělávacích aktivit, která se zaměřuje především na diskuze, semináře a přednášky. ATV vycházejí především ze zájmů účastníků a představují několik základních linií:

- Medicínsko-gerontologická orientace
- Občansko-sociální vzdělání
- Společenskovědné cykly
- Hobby – aktivity
- Příprava na starší věk
- Rekondiční cvičení

Proti univerzitám se akademie snaží o rozvíjení zálib seniorů. Po účastnících se nevyžaduje tak velké nasazení a plnění povinností jako na některých univerzitách třetího věku (Petřková, Čornaničová, 2004).

1.10.4 Seniorská centra a seniorské kluby

V seniorských centrech a klubech se scházejí senioři, kteří nechtějí být odstrčeni od společenského dění. Ve volném čase se potkávají se svými vrstevníky, za účelem vyslechnutí zajímavé přednášky či procházky po okolí. Seniorské kluby nejsou pouze městskou záležitostí, ale mnoho z nich je organizováno i v menších vesnicích.

Seniorská centra se zaměřují především na přání klientů a pořádají odborné semináře a kurzy, které se je snaží zařadit do dnešní společnosti. Patří mezi ně i počítačové školičky, jazykové kurzy, pohybové kurzy či tréninky paměti. Tyto centra a kluby se snaží o lepší aktivizaci, a tím i prožití plnohodnotného života.

1.11 Anketní šetření

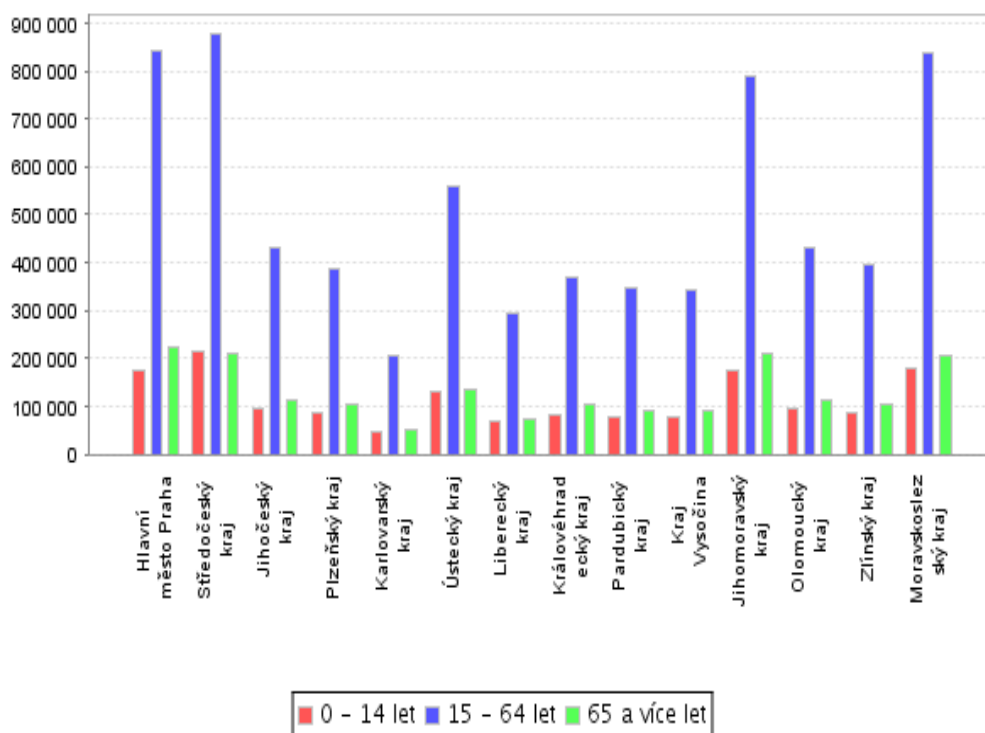
Anketní šetření je jednou z nejčastějších metod získávání a sběru dat. Jedná se o metodu kvantitativního výzkumu, ve kterém se využívá anonymity respondentů a nízké finanční náročnosti. K jejímu vyplnění stačí poměrně málo času. Nevýhodou tohoto šetření může být špatné pochopení daných otázek respondenty.

2. ANALÝZA PROBLÉMU

2.1 Demografická analýza Jihomoravského kraje a města Brna

V České republice žilo (k 31. 12. 2013) 10 512 419 obyvatel. Z toho podle tří základních věkových skupin (0–14, 15–64, 65 a víc let), tvořili 0–14 let 1 577 455 obyvatel, věková skupina 15–64 let 7 109 420 obyvatel, a ze skupiny nad 65 let 1 825 544 obyvatel. Co se týče **Jihomoravského kraje**, s počtem 1 170 078 obyvatel se řadí na 4. místo v České republice. Nejvíce obyvatel žije ve Středočeském kraji, v Hlavním městě Praha a v Moravskoslezském kraji. V Jihomoravském kraji tak, jako ve všech krajích České republiky, tvoří nejpočetnější skupinu lidé mezi 15–64 lety, a to konkrétně 789 416 obyvatel. Co se týče porovnání dvou zbývajících skupin, musíme konstatovat, že lidí nad 65 let žije o 34 890 více než těch ve skupině do 14 let (rok 2013). Konkrétní se jedná (k 31. 12. 2013) o tato čísla: skupina 0–14 172 886 a skupina 65 a více – 207 776. V Jihomoravském kraji (12. 12. 2014) žilo již 1 171 158, což je proti konci roku 2013 o 1080 občanů více. Průměrný věk v kraji byl 41,7 let.

Brno je po Praze druhým největším městem České republiky a je největším městem Jihomoravského kraje. Brno mělo (k 31. 12. 2013) 377 508 obyvatel. Na konci roku 2013 byl průměrný věk ve městě Brně 42,5 let. Z celkového počtu obyvatel tvořila skupina 0–14 let 53 479 obyvatel (14,2 %), 15–64 let – 251 000 obyvatel (66,5 %), nad 65 let 73 029 obyvatel (19,3 %). Ze statistiky si můžeme všimnout, že obyvatelé nad 65 let a více tvoří zhruba 20 % obyvatel města Brno, což není vůbec zanedbatelná část obyvatelstva (Český statistický úřad, 2015).



Graf 1 : Věková struktura obyvatel v krajích k 31. 12. 2013

Zdroj: Český statistický úřad

2.2 Analýza volnočasových aktivit pro seniory v Brně

V Brně je poměrně velká nabídka vzdělávacích a dalších různorodých aktivit pro seniory. Senioři mají možnost navštěvovat některý ze vzdělávacích kurzů a programů univerzit třetího věku, jako např. na Masarykově univerzitě, Vysokém učení technickém či Mendelově univerzitě. Dále se mohou účastnit různých aktivačních, pohybových a vzdělávacích programů v rámci brněnských organizací, klubů a sociálních služeb.

2.2.1 Praktická cvičení pro seniory v Brně

Jako ukázka budou nejprve uvedeny některé brněnské organizace a kurzy, zabývající se praktickými a ne jen pohybovými cvičeními vhodnými pro seniory.

Centrum pro rodinu a sociální péči

Centrum pro rodinu a sociální péči sídlí na Josefské ulici a nabízí mnoho zajímavých aktivit a kurzů pro seniory – výuka jazyků, digitální fotografie, besedy o společenských tématech, trénink paměti, počítačová školička. Většina z aktivit je zdarma, či za malé poplatky. Pod toto centrum patří i KLAS - Klub aktivních seniorů Brno, který pořádá kurzy, setkání a vycházky. Vždy 1. středu v měsíci (Výtvarné techniky), 2. a 4. středu v měsíci (Setkání – Alzheimerova choroba, ptactvo Brna), vždy 3. středu v měsíci (Vycházky – Moravský zemský archív, Nová radnice).

Zdravotní cvičení s TJ Slovan Černá Pole

TJ Slovan provozuje zdravotní cvičení určené dospělým a seniorům všech věkových skupin. Cvičení probíhá jedenkrát týdně v tělocvičně Masarykovy ZŠ. Cena cvičení je 500 Kč za pololetí.

Středisko volného času Lužánky

Středisko volného času Lužánky nabízí cvičení pro seniory na své pobočce Lesná i Lidická. Velmi oblíbená je např. jóga pro seniory. Cena je zhruba 1600 Kč ročně.

Svaz důchodců ČR – Brno (Běhounská)

Svaz důchodců nabízí svým účastníkům společenská odpoledne s hudbou a tancem, vycházky po okolí Brna, poznávací i pobytové zájezdy apod.

Spolek Vesna

Spolek Vesna nabízí seniorům především vzdělání v oblasti jazyků za zhruba 1 200 Kč na pololetí (17 lekcí), trénink paměti, fit cvičení (900 Kč za pololetí), kreativní klub, senior klub.

Lipka – školní vzdělávací středisko pro environmentální výchovu

Lipka organizuje pro seniory starší 60 let příměstské tábory, jejichž témata jsou různorodá. Na léto 2015 se např. chystá téma Rajské zahrady – zahrada všemi smysly nebo Živly mezi řemesly – rukodělný příměstský tábor. Lipka také pořádá různé kroužky a semináře pro seniory a jejich vnoučata.

Další podobné programy pro seniory realizuje např. Knihovna Jiřího Mahena v Brně, MEMO – Klub pro seniory s trénováním paměti nebo Moravská galerie v Brně.

2.2.2 Vzdělávací programy v rámci U3V v Brně

V Brně se nachází 14 vysokých škol s celkem 36 fakultami. V současné době nabízí 5 největších z nich studium v rámci univerzit třetího věku. Patří mezi ně Masarykova univerzita, Vysoké učení technické, Mendelova univerzita, Veterinární a farmaceutická univerzita a Janáčkova akademie múzických umění.

Další z univerzit, **Univerzita obrany**, nabízí kurz třetího věku. Tento kurz třetího věku je určen všem seniorům, kteří mají zájem o vojenství a obranu. Do výuky jsou zařazeny i přednášky o zdraví a životním stylu seniorů. Všechny přednášky na sebe volně navazují. Vstup je zadarmo a posluchač musí mít 70% účast, aby mu na konci akademického roku byl udělen diplom o absolvování kurzu. Jedná se o 7 až 8 termínů přednášek za semestr např. praktická ukázka nové útočné pušky vz. 805 BREN, Československá armáda v r. 1938 v souvislosti s rozbitím 1. republiky, prevence nemocí středního a staršího věku,

současný kariérní řád AČR a jeho srovnání s minulostí (Univerzita obrany, 2013).

Dále může brněnský senior využít **Kulturní akademie třetího věku**, kterou zřizuje 7 kulturních organizací města Brna. Mezi tyto organizace patří: Hvězdárna a planetárium Brno, Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Muzeum města Brna, Turistické a informační centrum města Brna, Filharmonie Brno, Dům umění města Brna a Moravská galerie v Brně. Studium je určeno pro milovníky historie a kultury v Brně. Přihlásit se může kdokoliv od 50 let bez nároků na dosažené vzdělání. Cena za 21 přednášek je 1470 Kč. Přednášky probíhají každé pondělí od 16:30 do 18:00 na určitých místech konání podle institucí (Knihovna Jiřího Mahena v Brně, 2009-2015).

2.3 U3V na brněnských univerzitách

Masarykova Univerzita

Na Masarykově univerzitě fungují univerzity třetího věku již od roku 1990. Účastníkem programu může být osoba, která dosáhla důchodového věku potřebného pro přiznání starobního důchodu a má ukončené středoškolské vzdělání s maturitou. Přednášky trvají 2 vyučovací hodiny v intervalu jedenkrát za čtrnáct dní od září do května. Vzdělávání na U3V je bezplatné, posluchač je povinen uhradit pouze zápisné, které bylo pro akademický rok 2014/ 2015 800 Kč a zápisné do kurzu pro absolventy činí 400 Kč. Na Masarykově univerzitě jsou realizovány krátkodobé kurzy, mezi které patří např. filmové kurzy, jazykové kurzy, hudební kurzy, exkurze, pohybové kurzy – jako aqua aerobic, jogalates a ostatní tematicky zaměřené kurzy (Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity, 2010).

Janáčková akademie múzických umění

Janáčkova akademie jako první vysoká umělecká škola v České republice otevřela na divadelní fakultě univerzitu třetího věku. Studijní program Dramatické umění pro rok 2015 nabízí třídní cyklus přednášek „Jak vzniká

divadlo“, který je rozvržen do tří období mezi lednem a prosincem. Jedná se o 30 přednášek a o 5 exkurzí. Posluchačem se může stát kdokoliv, kdo dosáhl důchodového věku bez ohledu na dosažené vzdělání. Zápisné na tento tříletý cyklus stojí 1900 Kč (Divadelní fakulta Janáčkovy akademie múzických umění v Brně, 2010).

Mendelova Univerzita

Výuka Univerzity třetího věku je rozdělena do tematických bloků skládajících se z přednášek a odborných seminářů. Přednášky se skládají z témat hlavních oborů všech fakult Mendelovy univerzity - Agronomické fakulty, Fakulty regionálního rozvoje a mezinárodních studií, Lesnické a dřevařské fakulty, Provozně ekonomické fakulty a Zahradnické fakulty. Jde o tříleté studium, kdy za jeden akademický rok posluchač absolvuje 20 přednášek (10 přednášek v zimním a 10 přednášek v letním semestru). Posluchač může navštěvovat tematické bloky jako – ekonomické změny společnosti, kvalita potravin a zdraví, výživa, moderní trendy v pěstování ovoce a zeleniny, zdraví lesů v ČR, chov hospodářských zvířat a další. Zájemce zaplatí administrativní poplatek ve výši 650 Kč. Podmínkou pro uchazeče je ukončené středoškolské studium (Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně, 2015).

Veterinární a farmaceutická univerzita

Univerzita zahájila v roce 2013 čtyři výuky v samostatných oborech. Studium trvá čtyři semestry (říjen 2013 – květen 2015), přednášky probíhají ve dvouhodinových intervalech jednou za 2 týdny. Nabízené obory – Člověk a zvíře, Člověk a zdravé potraviny, Zdraví a léky, Farmacie a veterinární medicína. U první 3 oborů nezáleží na vzdělání, 4 obor je určen absolventům veterinární medicíny a je realizován na Městské veterinární správě v Praze. Podmínkou je absolvovat 2/3 přednášek. Registrační poplatek 300 Kč za každý semestr (Veterinární a farmaceutická univerzita Brno, 2015).

2.4 Celoživotní vzdělávání na VUT v Brně

Přibližně kolem roku 2000 začala vznikat představa, jak by mohla fungovat univerzita třetího věku na technicky zaměřené škole jako je VUT. Základní schéma, které funguje dodnes, je v celku jednoduché. Jedná se o tříletý základní kurz, skládající se z hodinových přednášek jednou do týdne v intervalu 4 semestrů (dvou let). Studium třetího ročníku je oborově rozčleněno do kurzů dle specializace. Na každé z 8 fakult je výuka přizpůsobena profilu zaměření. K zakončení základního kurzu je třeba 60% účast a na závěr třetího ročníku zpracování týmové odborné prezentace. První základní kurz byl otevřen v říjnu 2000 se 128 posluchači. Současně se rozběhla i výuka používání PC pro pokročilé a začátečníky. Kromě základního kurzu byly časem otevírány i další soubory přednášek. V současné době je základní studium tříleté, přičemž ve 3. ročníku mají posluchači možnost specializace dle fakult VUT (Adamec, Kryštof, 2011). V roce 2006 bylo otevřeno na popud seniorských studentů Pohybové studio, které funguje pod Centrem sportovních aktivit.

V současné době na VUT probíhá tříletý základní kurz „Moderní technologie“ 2014 – 2017. Univerzita třetího věku na VUT nabízí i počítačové kurzy, jejich výuka trvá 12 týdnů a je rozdělena do 3 kurzů (začátečníci, pokročilí a informační technologie).

Zápisné na 2 semestry se většinou pohybuje kolem 400 Kč, záleží na zvoleném programu. Celoživotní vzdělávání si klade za cíl prodlužování duševní aktivity a zlepšení kvality života seniorů. Nehraje tu roli získávání titulů, ale možnost střetávání se s ostatními generacemi. Na VUT v Brně je pro studenty nachystaná pestrá forma kurzů, které umožňují seznámení s novými technologiemi a poznatky. Přednášky jsou vedeny zkušenými a kvalifikovanými profesory, kteří dokážou zaujmout jakékoliv publikum. Nejčastěji se jedná o přednášky probíhající jednou týdně (Institut celoživotního vzdělávání VUT v Brně, 2000–2015).

2.4.1 CESA

CESA – Centrum sportovních aktivit je vysokoškolským ústavem Vysokého učení technického v Brně pro oblast sportu a tělesné výchovy. CESA zajišťuje od roku 2009 akreditovaný obor podnikatelské fakulty, Management v tělesné kultuře a celoroční sportovní a tělovýchovné aktivity studentů jako nepovinný předmět a volnočasové aktivity v rámci fakultativní tělesné výchovy. Od roku 2006 CESA realizuje i Pohybové studio pro seniory v rámci U3V.

Semestrální nabídka obsahuje více než 50 sportovních specializací, přičemž 2 hod pohybových cvičení v týdnu jsou zdarma a další hodiny tělesné výchovy jsou zpoplatněny. Na ostatní pohybové aktivity mimo školské zařízení si studenti musí přispívat. Podle fakult VUT je tělesná výchova nepovinný předmět, za nějž student nedostává kredity ani zápočet. CESA dále zajišťuje vzdělávací akce pro organizace a firmy, workshopy, semináře, konzultace, celoživotní vzdělávání seniorů, vzdělávací kurzy akreditované Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky a základní stupně školení. Centrum se dále stará o provoz tělovýchovných zařízení, pronájmy, služby pro veřejnost a poradenství a konzultace. Moderní sportovní areály, a to nejen Pod Palackého vrchem slouží i široké veřejnosti, studentům a zaměstnancům VUT k rekreačnímu sportu.

V současné době nabízí Areál Pod Palackého vrchem možnosti celoročního sportu na atletickém stadionu, ve víceúčelové sportovní hale, na tenisových kurtech, víceúčelovém stadionu s fotbalovým trávníkem, hřiště na volejbal, nohejbal, basketbal či asfaltovou plochu pro in line bruslení. V letech 2008 a 2012 VUT v Brně pořádalo České akademické hry a každoročně pořádá i Pohár federací v gymnastickém aerobiku, a to již od roku 2007 (Centrum sportovních aktivit na VUT v Brně, 2014).

2.4.2 Pohybové studio pro seniory na VUT v Brně

Pohybové programy pro seniory – Pohybové studio seniorů a Seniorskou akademii realizuje CESA od roku 2006.

„Cílem tohoto vzdělávacího projektu, který reaguje na současné potřeby v oblasti kontinuálního vzdělávání a na potřeby společnosti více se podílet na omezení možných negativních dopadů v problematice stárnutí populace, je pozitivně ovlivnit procesy stárnutí na úrovni psychické i fyzické a přístupu seniorů ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám.“

RNDr. Hana Lepková (Beňáčka, 2013, s. 9)

Pohybové studio pro seniory nabízí doplnění a rozšíření vědomostí z oblasti pohybových aktivit pro seniory, a to prostřednictvím cyklu přednášek a cvičení. Studio je součástí Univerzity třetího věku na Vysokém učení technickém v Brně. Celý výukový program zabezpečuje Centrum sportovních aktivit na VUT v Brně, jejímž garantem je RNDr. Hana Lepková. Tento vzdělávací program si klade za cíl seznámit lidi ve vyšším věku s procesy, které stárnutí přináší, a pozitivně je ovlivnit. Veškerá cvičení jsou na míru seniorů. Jedná se především o střídání vytrvalostních (aerobních), silových a koordinačních cvičení. Celkem je program rozdělen do tří kurzů, které na sebe navazují: kurz základní, kurz navazující a seniorská akademie. Cena jednoho semestru se pohybuje kolem 755 Kč.

Základní kurz

Základní kurz je tvořen přednáškami a cvičeními v rozsahu 4 semestrů, které jsou zaměřené na práci s vlastním tělem. Program se skládá z 1 hod přednášek a 1 hod cvičení týdně. Z toho půl semestru probíhá praktické cvičení na práci s vlastním tělem a druhou půlku semestru aqua fitness.

Přehled témat přednášek pro letní semestr akademického roku 2014/2015:

- Zdravotní a sociální péče v ČR, legislativa a praxe
- Stres a jeho důsledky
- Copingové strategie (zvládání těžkých životních situací) ve stáří
- Onkologická onemocnění u žen
- Změny psychiky ve vyšším věku

- Soužití s nemocným
- Doplnky stravy
- Psychické reakce na nepříznivé zprávy v seniu
- Trénování paměti
- Plicní onemocnění
- Závislost na tabáku a její léčba

Pro program práce s vlastním tělem patří do praktických cvičení kruhový trénink a cvičení na sílu a koordinaci. Pro program aqua fitness je určen bazén v Řečkovících.

Navazující kurz

Po základním kurzu mohou studenti pokračovat v navazujícím kurzu. Tento kurz trvá taktéž 4 semestry a je tvořen praktickými cvičeními V rozsahu 60 min 2x týdně. Tyto cvičení doplňují odborné přednášky. V navazujícím kurzu si mohou studenti vybrat z 3 programů:

Práce s vlastní tělem – posilovna, práce s vlastním tělem, kardiofitness, kruhový trénink, vodní program - plavání a aqua fitness, kombinovaný program – kombinace 1x suchá a 1x mokrá varianta.

Seniorská akademie

Po absolvování základního a navazujícího kurzu mohou senioři pokračovat v programu celoročních pohybových aktivit. Výukový program bývá z pravidla připraven na období od února do května.

Práce s vlastním tělem – jedná se o cvičení na balančních pomůckách, posilování s vlastním tělem, strečink, posilování a kardiofitness, aqua fitness.

Cena kurzu se odvíjí od výběru varianty, podle níž si účastník zakoupí permanentku:

- „suchá varianta“ – cvičení 1x týdně permanentka za 550 Kč/ cvičení 2x týdně permanentka za 1.000 Kč.
- „mokrý varianta“ – plavání 1x týdně permanentka za 750 Kč
- „kombinovaná varianta“ – 1x týdně plavání + 1x týdně cvičení – permanentka za 1.250 Kč

Pro všechny účastníky je připravena i nabídka letních a zimních kurzů (Muchová, 2015).

Tabulka 3: Ukázka kurzů U3V

| KURZY U3V 2014/15 | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kdy? | Kde? | Co? | 1. pedagog | 2. pedagog | 3. pedagog |
| LEDEN | | | | | |
| 25. - 28. 1. 2015 | Rokytno | běžky, cvičení | Kováčsová | Lepková | Blahutková |
| KVĚTEN | | | | | |
| 4. - 6. 5. 2015 | Znojmo | Turistika | Smrčková | Lepková | |
| 18. - 22. 5. 2015 | Ramzová | Turistika | Muchová | Břídlová | Peričková |
| ČERVEN | | | | | |
| 12. - 21. 6. 2015 | Chorvatsko- Vodice | cvičení, aqua fitness | Peričková | Smrčková | Kováčsová |
| ZÁŘÍ | | | | | |
| 28. 9. - 1. 10. 2015 | Bystré u Poličky | turistika, cvičení, aqua fitness | Muchová | Blahutková | |

Zdroj: PaedDr. Marta Muchová, garant programů U3V na CESA VUT Brno

2.5 Anketní šetření

Pomocí anketního šetření ověříme, které faktory nejvíce ovlivňují danou problematiku, a na základě dosažených výsledků a logického porovnání budou sestaveny výsledky. Plněné znění ankety (viz. Příloha č. I.).

Cíl ankety

Anketa byla sestavena pro zjištění následujících údajů:

- Zda je měsíční starobní důchod seniorů dostačující na vyžití, jak vysoký je a kolik peněz jsou senioři ochotni vložit do pohybových aktivit.
- Zda mají přístup k pohybovým aktivitám v místě svého bydliště.
- Jaké pohybové aktivity upřednostňují – venkovní/vnitřní, kolektivní/individuální, letní/zimní.
- Jaké konkrétní pohybové aktivity je zajímají.
- Jak často a kdy v průběhu dne se pohybují.
- Zda využívají některých nabídek vzdělávacích aktivit (v rámci pohybových aktivit), či jestli mají zájem o vzdělávání se v této oblasti.
- Kde získávají informace o vzdělávacích a pohybových aktivitách pro seniory.
- Zda jim něco brání v přístupu ke vzdělávacím programům, jaké jsou např. na VUT.

Tvorba ankety

Anketa se skládá ze strukturovaných otázek. První část ankety se zabývá obecnými otázkami, jež se týkají pohlaví, věku apod. Následně přechází do části ekonomických otázek a končí otázkami o zájmových činnostech. Celkem anketa obsahuje 23 otázek, z toho otázky č. 2 a 23 byly otevřené pro uvedení dané hodnoty, či vlastní formulace odpovědi a připomínek. U otázek č. 16, 21 a 22 mohl respondent označit více odpovědí. Zbývající otázky byly uzavřené, s volbou označení pouze jedné z odpovědí.

Pro získání co největšího počtu respondentů byla zvolená tištěná forma ankety, protože ne všichni senioři mají možnost přístupu k počítači/ internetovému připojení, či s ním umí pracovat.

Charakteristika výzkumného vzorku

Zvolenou cílovou skupinou tohoto šetření byli brněnští senioři v důchodovém věku (pobírající starobní důchod). Pro lepší srovnání účasti na pohybových aktivitách byly porovnávány dvě skupiny – tzv. „cvičící“ účastníky Pohybového studia pro seniory spadající pod U3V na VUT a tzv. „necvičící“ seniory z Brna a blízkého okolí. Obě dvě skupiny se skládají z 50 respondentů, celkově tedy autorka pracovala se 100 vyplněnými anketami. První vzorek se skládal z celkem 44 žen (88 %) a 6 mužů (12 %). Průměrný věk – 69,9 let. Ve druhém vzorku opět převyšoval počet žen 34 (68 %) nad muži 16 (32 %). Zde byl průměrný věk téměř srovnatelný, a to 69,8 let.

Harmonogram práce

Anketa byla vytvořena v průběhu měsíce ledna, přičemž pilotní výzkum, při němž autorka zjišťovala, jak dobře porozumí respondenti otázkám, proběhla v měsíci únoru. Anketní šetření bylo realizováno v průběhu měsíce března a vyhodnocení ankety proběhlo v měsíci dubnu.

Metoda analýzy dat

Metody byly použity logické, a to především analýza a syntéza. Následně byla použita základní popisná statistika. Ke zpracování dat byl využit program Microsoft Excel, který je jedním z nejpoužívanějších programů pro vyhodnocení dat, zpracování grafů a tabulek.

Anketa na svém začátku seznamuje respondenty se svým vyplněním a vysvětluje, pro jaký účel byla sestavena (viz. Příloha I.). Z prvního vzorku, studentů U3V – Pohybového studia pro seniory na VUT, se z rozdaných 67 anket navrátilo vyplněných 50 – sběr dat byl realizován za pomoci garanta programů U3V na CESA VUT Brno PaedDr. Marty Muchové.

Získávání dat od druhého vzorku, Brno a blízké okolí, proběhl na seminářích organizovaných Školským vzdělávacím zařízením pro environmentální vzdělávání – Lipka, dále pak v brněnských seniorských centrech a mezi prarodiči spolužáků a známých autorky bakalářské práce. Celkový počet v závěru tvořil též 50 respondentů.

2.5.1 Studenti U3V – Pohybové studio pro seniory

První výzkumnou skupinou byli tzv. „cvičící“ studenti U3V na VUT – Pohybové studia pro seniory. Z 67 rozdaných anket bylo navraceno celkem 50 plně zodpovězených.

Otázka č. 1: Vaše pohlaví?

Tabulka 4: Vyhodnocení otázky č. 1

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|----------|----------------|
| Žena | 44 |
| Muž | 6 |

Zdroj: vlastní zpracování

První otázka zjišťovala zastoupení jednotlivých pohlaví. U tohoto vzorku jednoznačně převyšuje počet žen (88 %) a to až 7 krát nad počtem mužů (12 %).

Otázka č. 2: Váš věk?

Tabulka 5: Vyhodnocení otázky č. 2

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|----------------------|----------------|
| 60–64 let | 3 |
| 65–69 let | 29 |
| 70–74 let | 8 |
| 75 let a více | 10 |

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 2 byla otevřená pro vepsání věku respondenta. Při zpracování výsledků byly vytvořeny 4 věkové skupiny, do kterých byly následně respondenti rozděleni. Nejnižší věk byl 61 let a naopak nejstarší účastníci bylo 87 let. Průměrný věk v této skupině byl 69,9 let, z toho u žen 69,8 let, u mužů 70 let. Nejpočetnější skupinou byli účastníci mezi 65–69 lety (58 %). Následovali respondenti starší 75 let a více (20 %), 70–74 let (16 %), nejméně početnou skupinou byli lidé ve věku mezi 60–64 lety (6 %).

Otázka č. 3: Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

Tabulka 6: Vyhodnocení otázky č. 3

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-----------------------------------|----------------|
| Základní | 0 |
| Středoškolské bez maturity | 3 |
| Středoškolské s maturitou | 19 |
| Vysokoškolské | 28 |

Zdroj: vlastní zpracování

V otázce č. 3 zcela převyšovalo vysokoškolské vzdělání (56 %), což poukazuje na to, že lidé s dosaženým vyšším vzdělání mají větší zájem o pohybové aktivity a vzdělávání se. Teplý, Adamec a Bunc (1990) prokázali ve svém výzkumu české populace silnou diferenciaci pohybového režimu v závislosti na dosaženém vzdělání. Tito lidé mají také více informací o možnostech vzdělávání se na univerzitách třetího věku, jelikož se většinou jedná o bývalé studenty. Další častou odpovědí bylo středoškolské vzdělání s maturitou (38 %). Nikdo z oslovených neměl pouze základní vzdělání.

Otázka č. 4: Jaký je Váš současný rodinný stav?

Tabulka 7: Vyhodnocení otázky č. 4

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|---------------------|-----------------------|
| Svobodný/á | 0 |
| Rozvedený/á | 3 |
| Ovdovělý/á | 16 |
| Ženatý/vdaná | 31 |

Zdroj: vlastní zpracování

Většina z respondentů uvedla jako svůj současný rodinný stav ženatý/vdaná (62 %). Následovala odpověď ovdovělý/á (32 %). Rozvedených bylo pouze 6 % a nikdo z dotazovaných nebyl svobodný/á.

Otázka č. 5: S kým nyní bydlíte?

Tabulka 8: Vyhodnocení otázky č. 5

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-------------------------------|-----------------------|
| Bydlím sám/sama | 17 |
| S dětmi | 2 |
| S manželem/kou | 28 |
| S jinou osobou | 3 |
| V penzionu pro seniory | 0 |

Zdroj: vlastní zpracování

Na otázku č. 4 navazovala otázka č. 5, které zjišťovala, s kým nyní respondenti žijí. Podle odpovědí z předešlé otázky se odvíjely odpovědi i v této otázce. Celkem 56 % dotazovaných uvedlo s manželem/kou, druhou nejčastější odpovědí bylo „bydlím sám/sama“ (34 %), dále to bylo „s jinou osobou“ (6 %), odpověď „s dětmi“ zvolily pouze 4 % tázaných a nikdo neuvedl odpověď v penzionu pro seniory.

Otázka č. 6: Jaké je Vaše místo bydliště?

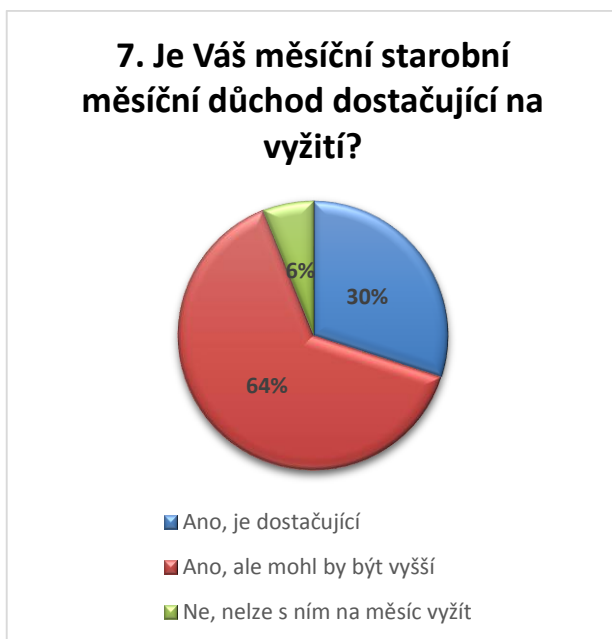
Tabulka 9: Vyhodnocení otázky č. 6

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-------------------------------|----------------|
| Sídlo do 2000 obyvatel | 1 |
| Sídlo 2000–10 000 obyvatel | 1 |
| Sídlo 10 000–50 000 obyvatel | 2 |
| Sídlo 50 000–100 000 obyvatel | 3 |
| Sídlo nad 100 000 obyvatel | 43 |

Zdroj: vlastní zpracování

Odpověď sídlo nad 100 000 obyvatel zvolilo celkem (86 %), což je většina z respondentů. Můžeme tedy mluvit o tom, že většina účastníků Pohybového studia jsou brněnští senioři. Ti, co uvedli možnosti mezi 10 000–100 000 obyvateli (10 %), považovali často za sídlo městské části Brna – Líšeň, Královo Pole, Řečkovice a další.

Otázka č. 7: Je Váš starobní měsíční důchod dostačující na vyžití?



Graf 2: Vyhodnocení otázky č. 7

Zdroj: vlastní zpracování

Většina seniorů považuje svůj důchod za dostatečný (30 %), i když 64 % by si dokázalo představit i vyšší. Jen malé množství respondentů (6 %) hodnotí svůj měsíční starobní důchod jako nedostačující pro měsíční vyžití.

Otázka č. 8: V jakém rozmezí se pohybuje Váš měsíční starobní důchod?

Tabulka 10: Vyhodnocení otázek č. 8

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|------------------------------|----------------|
| Do 6000 Kč/měsíčně | 1 |
| Do 8000 Kč/měsíčně | 0 |
| Do 10 000 Kč/měsíčně | 10 |
| Do 12 000 Kč/měsíčně | 11 |
| Nad 12 000 Kč/měsíčně | 28 |

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 8 patřila mezi velice osobní otázku, přesto byla 100 % zodpovězena. Nejčastější odpovědí byla odpověď nad 12 000 Kč měsíčně (56 %), což znamená, že této částky dosahuje více než ½ z respondentů. Zastoupení této odpovědi se tedy odvíjí i od dosaženého nejvyššího vzdělání. Odpovědi do 12 000 Kč měsíčně (22 %) a 10 000 Kč měsíčně (20 %) se lišily pouze o jednu odpověď. Možnost do 8 000 Kč měsíčně ne zvolil nikdo (0 %) a možnost do 6 000 Kč měsíčně zvolil pouze 1 respondent (2 %).

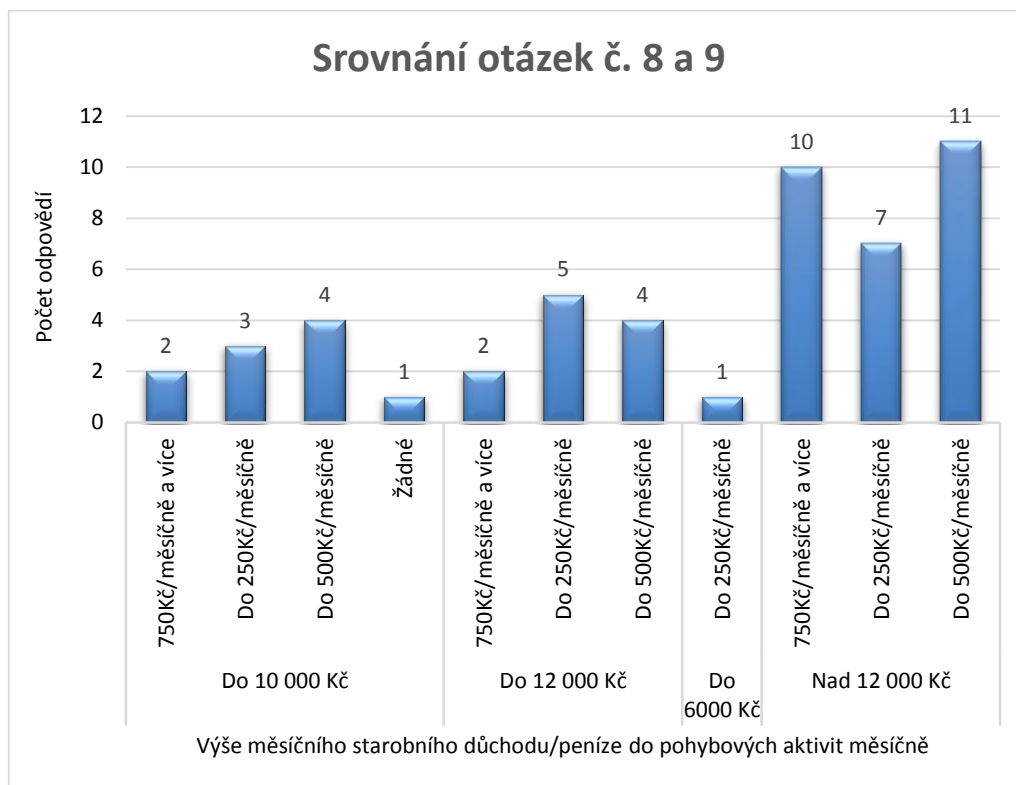
Otázka č. 9: Kolik peněz jste ochotni vložit do pohybových aktivit měsíčně?

Tabulka 11: Vyhodnocení otázek č. 9

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|------------------------------|----------------|
| Žádné | 1 |
| Do 250 Kč/měsíčně | 16 |
| Do 500 Kč/měsíčně | 19 |
| 750 Kč/měsíčně a více | 14 |

Zdroj: vlastní zpracování

Při vyhodnocení této otázky musíme zmínit fakt, že téměř všichni z této skupiny jsou ochotni si zaplatit za pohybové aktivity, až na jednoho respondenta, který navštěvuje Pohybové studio pro seniory, ale přesto není ochoten vložit žádné peníze do pohybových aktivit. Mezi částkami vyhrálo do 500 Kč měsíčně (38 %), následovalo 250 Kč (32 %) a velké zastoupení měla i částka nad 750 Kč (28 %).



Graf 3: Srovnání otázek č. 8 a 9

Zdroj: vlastní zpracování

Jak je patrné z tabulky, u otázek č. 8 a 9 víme, že nejvíce respondentů má důchod vyšší než 12 000 Kč a nejčastěji jsou ochotni vložit do 500 Kč do pohybových aktivit, což tvoří zhruba 4,2 % z jejich měsíčního starobního důchodu. U částky nad 750 Kč je to již 6,3 %, což není vůbec zanedbatelná suma.

Otázka č. 10: Máte možnosti navštěvovat pohybové aktivity (vhodné i pro seniory) v místě vašeho bydliště?

Tabulka 12: Vyhodnocení otázky č. 10

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|------------------------------------|----------------|
| Ano | 47 |
| Ano, ale nevím nic určitého | 3 |
| Nevím | 0 |
| Ne | 0 |

Zdroj: vlastní zpracování

U otázky č. 10 se objevovaly pouze odpovědi „ano“ (94 %), „ano, ale nevím nic určitého“ (6 %). Je celkem logické, že v tomto případě nemohla být jiná odpověď než ano, a navíc většina z respondentů bydlí v Brně, kde mají možnost navštěvovat mnoho programů a kurzů vhodných pro seniory.

Otázka č. 11: Máte informace o možnostech pohybových a vzdělávacích aktivitách na CESA (Centrum sportovních aktivit), které spadá pod VUT v Brně?

Tabulka 13: Vyhodnocení otázky č. 11

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|------------|----------------|
| Ano | 50 |
| Ne | 0 |

Zdroj: vlastní zpracování

U této výzkumné skupiny se nedala očekávat jiná odpověď než „ano“ (100 %).

Otázka č. 12: Navštěvujete/navštěvoval/la jste Pohybové studio pro seniory, které je součástí Univerzity třetího věku na VUT v Brně?)

Tabulka 14: Vyhodnocení otázky č. 12

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-----------------|-----------------------|
| Ano | 50 |
| Ne | 0 |

Zdroj: vlastní zpracování

Všichni respondenti navštěvují Pohybové studio pro seniory (100 %).

Otázka č. 13: Jaké pohybové aktivity Vám vyhovují?

Tabulka 15: Vyhodnocení otázky č. 13

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|---------------------|-----------------------|
| Kolektivní | 34 |
| Individuální | 3 |
| Obojí | 13 |

Zdroj: vlastní zpracování

Kolektivní a individuální aktivity vyhovují 13 respondentům (26 %). Skoro $\frac{3}{4}$ vyhovují spíše kolektivní pohybové aktivity (68 %) a individuální pohybové aktivity zvolili pouze 3 respondenti (6 %).

Otázka č. 14: V jakém prostředí Vám pohybová aktivita vyhovuje?

Tabulka 16: Vyhodnocení otázky č. 14

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-----------------|-----------------------|
| Vnitřní | 17 |
| Venkovní | 6 |
| Obojí | 27 |

Zdroj: vlastní zpracování

Většině respondentům vyhovuje možnost obojího (54 %). U zbylých odpovědí se častěji objevila možnost vnitřního prostředí (43 %), což je více než 3 krát více proti venkovnímu prostředí (12 %).

Otázka č. 15: Jaké pohybové aktivity preferujete?

Tabulka 17: Vyhodnocení otázky č. 15

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|--------------|----------------|
| Letní | 16 |
| Zimní | 2 |
| Obojí | 32 |

Zdroj: vlastní zpracování

V otázce o preferencích aktivit co se ročního období týče, vyhrála odpověď obojí (64 %), kdy respondenti neupřednostňovali letní či zimní aktivity. Dále převažovala možnost letních aktivit (32 %) nad těmi zimními (4 %).

Otázka č. 16: Jaké konkrétní pohybové aktivity vás zajímají (lze označit více odpovědí)?

Tabulka 18: Vyhodnocení otázky č. 16

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|---|----------------|
| Chůze (nordic walking, turistika) | 43 |
| Vodní aktivity (plavání, vodní aerobic, vodní turistika) | 30 |
| Tanec | 11 |
| Jízda na kole, cykloturistika | 17 |
| Posilování, kondiční posilování | 20 |
| Kardiofitness | 12 |
| Kompenzační cvičení | 17 |
| Jóga/power jóga | 14 |
| Pilates | 21 |
| Míčové hry (tenis, házená, golf,...) | 7 |
| Dechová cvičení | 20 |
| Kolektivní cvičení (hokej, fotbal,...) | 0 |
| Bowling, kuželky, pétanque | 4 |
| Lýžování, zimní turistika, turistika na běžkách | 22 |
| Jiné možnosti | 0 |

Zdroj: vlastní zpracování

Mezi nejoblíbenější aktivitu této skupiny patří chůze (nordic walking, turistika), která byla zvolena celkem 43 respondenty. Další nejčastější odpovědi byly vodní aktivity, lyžování, pilates, posilování, dechová cvičení, jízda na kole a kompenzační cvičení. Mezi ty méně oblíbené patří jóga, kardiofitness, tanec, míčové hry a bowling. Kolektivní cvičení (hokej, fotbal) nezvolil nikdo.

Otázka č. 17: Kolikrát do týdne se záměrně pohybujete (pohybová aktivita nad 30 min)?

Tabulka 19: Vyhodnocení otázky č. 17

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-----------------------------|----------------|
| 1x do týdne | 1 |
| 2x do týdne | 14 |
| 3x do týdne | 18 |
| Více než 3x do týdne | 17 |

Zdroj: vlastní zpracování

Je zřejmé, že účastníci Pohybového studia jsou pohybově aktivní. Většina se pohybuje více než 3x týdně, tak jak je to doporučováno podle Světové zdravotnické organizace. Možnosti 3x do týdne (36 %) a více než 3x do týdne (34 %) patřily mezi nejčastější odpovědi. Možnost dvakrát týdně zvolilo 14 respondentů (28 %).

Otázka č. 18: V jakých denních hodinách vám vyhovuje pohyb?

Tabulka 20: Vyhodnocení otázky č. 18

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-----------------------|----------------|
| V ranních | 7 |
| V dopoledních | 31 |
| Kolem poledne | 0 |
| V odpoledních | 2 |
| Ve večerních | 0 |
| Je mi to jedno | 10 |

Zdroj: vlastní zpracování

Mezi nejvíce vyhovující hodiny pro pohyby patří podle respondentů ty dopolední (62 %). „Je mi to jedno“ označilo 20 % respondentů, „ranní“ 14 % tázaných a odpolední hodiny jen 4 % respondentů. Nikdo z respondentů ovšem nezvolil večerní a polední hodiny.

Otázka č. 19: Využíváte některé z nabídek vzdělávacích aktivit provozované institucemi/organizacemi/kluby (v rámci pohybových aktivit)?

Tabulka 21: Vyhodnocení otázky č. 19

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-------------------------------------|----------------|
| Ano | 37 |
| Příležitostně | 9 |
| Ne | 4 |
| Nikdy jsem o tom neslyšel/la | 0 |

Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce někteří zřejmě neporozuměli. Přesto že všichni této nabídky využívají, pokud jsou studenty Pohybové studia, objevila se zde i odpověď ne (8 %) či příležitostně (18 %). I přes nesrovnalosti, nakonec většina z dotázaných zvolila odpověď ano (74 %).

Otázka č. 20: Máte zájem o vzdělávání se v oblasti pohybových aktivit?

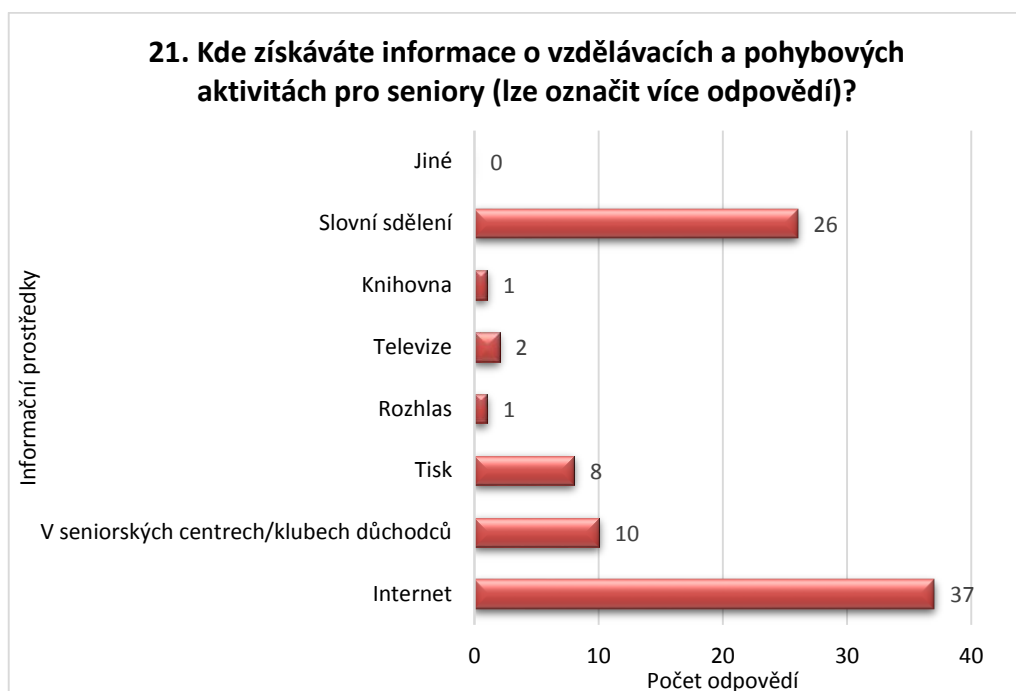
Tabulka 22: Vyhodnocení otázky č. 20

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|----------|----------------|
| Ano | 46 |
| Ne | 4 |

Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce zvolila téměř většina odpověď ano (92 %), ne zvolilo jen 8 % tázaných, kteří nejspíše špatně pochopili položenou otázku, jelikož sami jsou účastníky jednoho ze vzdělávacích programu v rámci pohybových aktivit.

Otázka č. 21: Kde získáváte informace o vzdělávacích a pohybových aktivitách pro seniory (lze označit více odpovědí)?



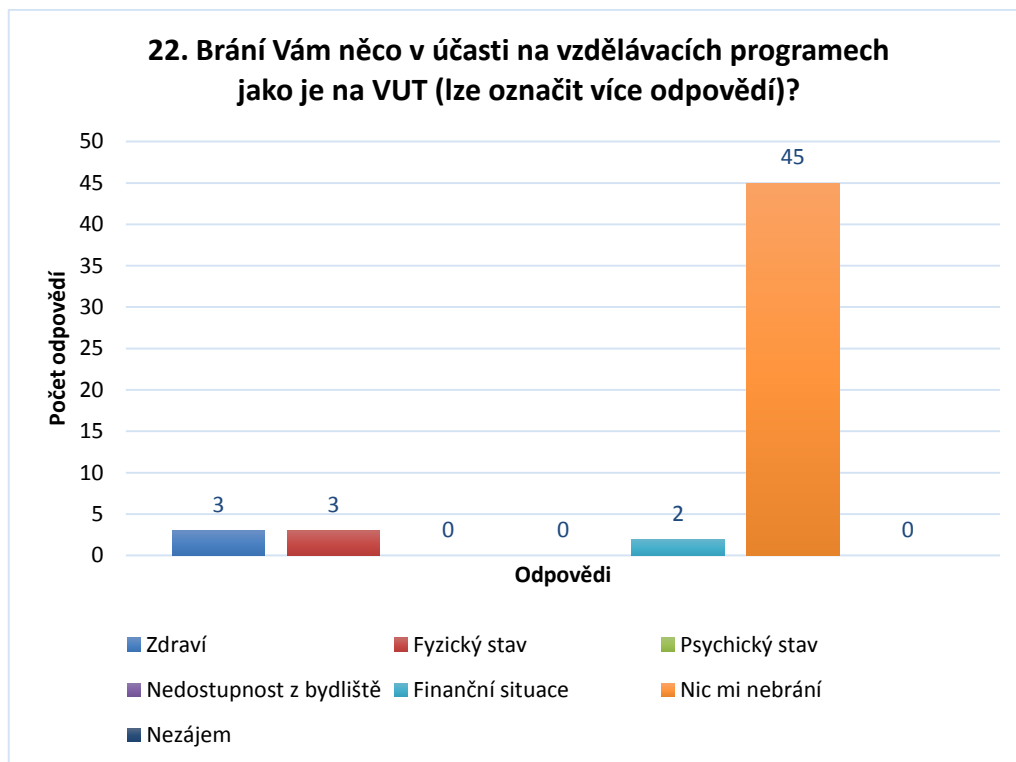
Graf 4: Vyhodnocení otázky č. 21

Zdroj: vlastní zpracování

V další otázce mohli respondenti označit více odpovědí. Mezi nejčastěji zvolenými se objevoval internet, který byl označen 37 krát, což svědčí o tom, že většina z respondentů umí internet používat. Druhým nejčastějším zdrojem informací je podle výsledků slovní sdělení (26 krát). Méně informací se

seniorům dostává v seniorských centrech (10 krát), z tisku (8 krát), televize (2 krát), knihovny a rozhlasu.

Otázka č. 22: Brání Vám něco v účasti na vzdělávacích programech jako je na VUT (lze označit více odpovědí)?



Graf 5: Vyhodnocení otázky č. 22

Zdroj: vlastní zpracování

V otázce, zda respondentům brání něco v účasti na vzdělávacích programech, se ukázalo, že jim většinou nebrání nic (45 krát), což právě svědčí o jejich účasti v tomto programu. Následovaly odpovědi zdraví a fyzický stav (zvoleno 3 krát) a finanční situace (2 krát).

Otázka č. 23: Vaše náměty, připomínky

Otevřená otázka: Často se objevoval názor – „cvičit, cvičit, cvičit“. Dále některé z respondentů zajímaly výsledky dosažené touto metodou šetření.

2.5.2 Senioři Brno a blízké okolí

Druhou skupinu respondentů tvoří tzv. „necvičící“ senioři z Brna a blízkého okolí. Aby autorka dosáhla stejného vzorku k porovnáním s první skupinou, bylo potřeba získat 50 vyplněných anket. To se nakonec díky ochotě respondentů podařilo snadno.

Otázka č. 1: Vaše pohlaví?

Tabulka 23: Vyhodnocení otázky č. 1

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-------------|----------------|
| Žena | 34 |
| Muž | 16 |

Zdroj: vlastní zpracování

V první otázce šlo o zjištění zastoupení jednotlivých pohlaví. Žen (68 %) bylo skoro 2 krát více než mužů (32 %). K takovému výsledku došlo díky větší ochotě žen s vyplněním ankety.

Otázka č. 2: Váš věk?

Tabulka 24: Vyhodnocení otázky č. 2

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|------------------|----------------|
| 60–64 | 11 |
| 65–69 | 12 |
| 70–74 | 16 |
| 75 a více | 11 |

Zdroj: vlastní zpracování

Nejmladší respondentce bylo 61 let a nejstaršímu respondentovi (také ženě) 82 let. Průměrný věk této skupiny byl 69,8 let, z toho ženy 70,5 let, muži 68,3 let. Nejpočetnější skupinou byli dotázaní ve skupině 70–74 let (32 %). Další věkové

skupiny již byly velice vyrovnané. Skupina mezi 60–64 lety a nad 75 let (22 %) a respondenti mezi 65–69 lety (24 %).

Otázka č. 3: Jaké je vaše dosažené vzdělání?

Tabulka 25: Vyhodnocení otázky č. 3

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Základní | 0 |
| Středoškolské bez maturity | 13 |
| Středoškolské s maturitou | 20 |
| Vysokoškolské | 17 |

Zdroj: vlastní zpracování

Nejčastější zvolenou odpovědí bylo dosažené středoškolské vzdělání s maturitou (40 %), následovalo vysokoškolské vzdělání (34 %), středoškolské bez maturity (26 %) a možnost základního vzdělání neoznačil nikdo z dotázaných.

Otázka č. 4: Jaký je Váš současný rodinný stav?

Tabulka 26: Vyhodnocení otázky č. 4

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|---------------------|-----------------------|
| Svobodný/á | 6 |
| Rozvedený/á | 11 |
| Ovdovělý/á | 9 |
| Ženatý/vdaná | 24 |

Zdroj: vlastní zpracování

Většina z respondentů uvedla jako svůj současný rodinný stav ženatý/vdaná (48 %), velké procentuální zastoupení mělo i rozvedený/á (22 %), ovdovělý/á (18 %), svobodný/á (12 %).

Otázka č. 5: S kým nyní bydlíte?

Tabulka 27: Vyhodnocení otázky č. 5

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-------------------------------|-----------------------|
| Bydlím sám/sama | 15 |
| S dětmi | 4 |
| S manželem/kou | 24 |
| S jinou osobou | 5 |
| V penzionu pro seniory | 2 |

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 5. vychází z otázky č. 4. Nejvíce se objevovala odpověď s manželem/kou (48 %), kterou označil stejný počet respondentů jako při odpovědi otázky č. 4 ženatý/vdaná. Druhou nejvíce zastoupenou odpovědí bylo „bydlím sám/sama“ (30 %). Další výsledky byly velice podobné – „s jinou osobou“ (18 %) a „s dětmi“ (8 %). Dokonce se objevili i 2 respondenti bydlící v penzionu pro seniory (4 %), což svědčí o velké různorodosti skupiny.

Otázka č. 6: Jaké je Vaše místo bydliště?

Tabulka 28: Vyhodnocení otázky č. 6

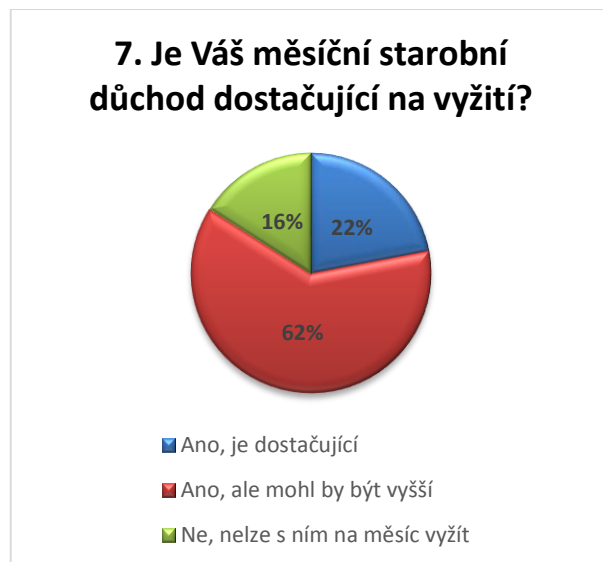
| Odpovědi | Počet odpovědí |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Sídlo do 2000 obyvatel | 5 |
| Sídlo 2000–10 000 obyvatel | 4 |
| Sídlo 10 000–50 000 obyvatel | 1 |
| Sídlo 50 000–100 000 obyvatel | 11 |
| Sídlo nad 100 000 obyvatel | 29 |

Zdroj: vlastní zpracování

Více než polovina dotázaných byli obyvatelé Brna – sídlo nad 100 000 obyvatel (58 %), 22 % dotázaných označilo odpověď sídlo 50 000–100 000 obyvatel – v tomto případě někteří z nich pochopili pojem sídlo jako městskou část Brna. Objevili se i obyvatelé z menších měst blízkého okolí Brna (10 %), či dokonce

vesnic (10 %). V tomto případě tedy nemůže mluvit pouze o seniorech žijících přímo v Brně, ale musíme počítat i se seniory z okolních měst a vesnic.

Otázka č. 7: Je Váš měsíční starobní důchod dostačující na vyžití?



Graf 6: Vyhodnocení otázky č. 7

Zdroj: vlastní zpracování

Nadpoloviční většina seniorů považuje svůj starobní měsíční důchod za dostačující, ale mohl by být vyšší (62 %), následovala možnost „ano, je dostačující“ (22 %), ale také se objevila odpověď „ne, nelze s ním na měsíc vyžít“, která také měla početné zastoupení (16 %).

Otázka č. 8: V jakém rozmezí se pohybuje Váš měsíční starobní důchod?

Tabulka 29: Vyhodnocení otázky č. 8

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|------------------------------|----------------|
| Do 6000 Kč/měsíčně | 0 |
| Do 8000 Kč/měsíčně | 7 |
| Do 10 000 Kč/měsíčně | 20 |
| Do 12 000 Kč/měsíčně | 17 |
| Nad 12 000 Kč/měsíčně | 6 |

Zdroj: vlastní zpracování

Nejosobnější otázka z celé ankety nakonec dosáhla 100% vyplnění. Nejvíce seniorů z toho vzorku má důchod do 10 000 Kč měsíčně (40 %), variantu do 12 000 Kč měsíčně označilo 34 % dotázaných. Pro srovnání průměrný měsíční starobní důchod dosahoval na konci roku 2013 částky 10 962 Kč. Mezi ty méně zvolené odpovědi patřil starobní důchod dosahující částek do 8000 Kč měsíčně (14 %) a nad 12 000 Kč měsíčně (12 %). Odpověď do 6000 Kč měsíčně neoznačil nikdo z respondentů.

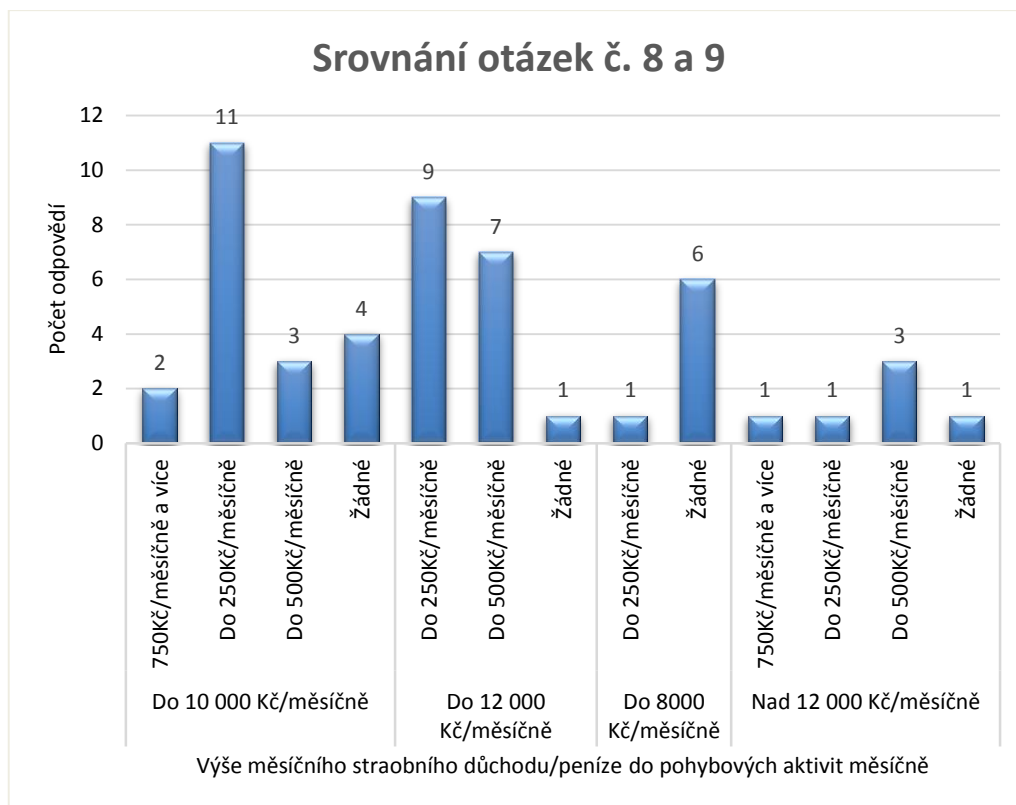
Otázka č. 9: Kolik peněz jste ochotni vložit do pohybových aktivit měsíčně?

Tabulka 30: Vyhodnocení otázky č. 9

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|------------------------------|----------------|
| Žádné | 12 |
| Do 250 Kč/měsíčně | 22 |
| Do 500 Kč/měsíčně | 13 |
| 750 Kč/měsíčně a více | 3 |

Zdroj: vlastní zpracování

U otázky č. 9 se dokonce u některých respondentů (24 %) objevila odpověď, že nejsou ochotni vložit žádné peníze do pohybových aktivit. Tu největší ze sum, 750 Kč a více, by bylo ochotno vložit pouze 6 % dotázaných. Do 250 Kč by do pohybových aktivit vložilo 44 % respondentů, což mělo největší procentuální zastoupení, následovala pak částka do 500 Kč (26 %).



Graf 7: Srovnání otázek č. 8 a 9

Zdroj: vlastní zpracování

Jak je patrné z tabulky, u otázek č. 8 a 9 víme, že nejvíce respondentů má důchod do 10 000 Kč, a nejčastěji jsou ochotni vložit do 250 Kč na pohybové aktivity, což tvoří zhruba 2,5 % z jejich měsíčního starobního důchodu. U částky nad 500 Kč je to 5 %, což není při výši jejich důchodu zanedbatelná částka.

Otázka č. 10: Máte možnosti navštěvovat pohybové aktivity (vhodné i pro seniory) v místě vašeho bydliště?

Tabulka 31: Vyhodnocení otázky č. 10

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|------------------------------------|----------------|
| Ano | 19 |
| Ano, ale nevím nic určitého | 19 |
| Nevím | 8 |
| Ne | 4 |

Zdroj: vlastní zpracování

Při této otázce musíme zmínit, že ne všichni obyvatelé jsou přímo z města Brna, ale kolem 20 % z tohoto vzorku obývají i menší města a vesnice v blízkém okolí, ve kterých nabídky pro seniory nejsou příliš rozmanité, případně vůbec neexistují. Odpovědi „ano“ (38 %) a „ano, ale nevím nic určitého“ (38 %) měly stejný počet odpovědí. Ovšem 8 % měla odpověď „ne“ a možnost „nevím“ zvolilo 16 % tázaných, což svědčí o omezené nabídce těchto aktivit.

Otázka č. 11: Máte informace o možnostech pohybových a vzdělávacích aktivitách na CESA (Centrum sportovních aktivit), které spadá pod VUT v Brně?

Tabulka 32: Vyhodnocení otázky č. 11

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|------------|----------------|
| Ano | 15 |
| Ne | 35 |

Zdroj: vlastní zpracování

Z oslovených respondentů mělo pouze 30 % informace o pohybových a vzdělávacích aktivitách na VUT. Dalších 70 % označilo odpověď ne, což svědčí o malé informovanosti, ale také možném nezájmu.

Otázka č. 12: Navštěvujete/navštěvoval/la jste Pohybové studio pro seniory, které je součástí Univerzity třetího věku na VUT v Brně?

Tabulka 33: Vyhodnocení otázky č. 12

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|------------|----------------|
| Ano | 3 |
| Ne | 47 |

Zdroj: vlastní zpracování

V otázce č. 12 se objevili i 3 respondenti (6 %), kteří už v minulosti pravděpodobně navštěvovali Pohybové studio pro seniory, zbylých 94 % Pohybové studio nenavštěvovali/ nenavštěvují.

Otázka č. 13: Jaké pohybové aktivity Vám vyhovují?

Tabulka 34: Vyhodnocení otázky č. 13

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|---------------------|----------------|
| Kolektivní | 27 |
| Individuální | 15 |
| Obojí | 8 |

Zdroj: vlastní zpracování

Polovina respondentů preferuje kolektivní aktivity (54 %), na druhé místo se řadí individuální pohybové aktivity (30 %). Nejméně označenou odpovědí, byla možnost, ve které se upřednostňují obě odpovědi stejně (16 %).

Otázka č. 14: V jakém prostředí Vám pohybová aktivita vyhovuje?

Tabulka 35: Vyhodnocení otázky č. 14

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-----------------|----------------|
| Vnitřní | 23 |
| Venkovní | 14 |
| Obojí | 13 |

Zdroj: vlastní zpracování

Při této otázce týkající se vyhovujícího prostředí, zvolilo nejvíce respondentů možnost vnitřního prostředí (46 %), následovaly možnosti venkovního (28 %) a možnost obojího vybralo 26 % tázaných.

Otázka č. 15: Jaké pohybové aktivity preferujete?

Tabulka 36: Vyhodnocení otázky č. 15

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|--------------|----------------|
| Letní | 26 |
| Zimní | 0 |
| Obojí | 24 |

Zdroj: vlastní zpracování

Odpověď zimní aktivity samy o sobě nepreferuje z dotázaných nikdo. Možnost obojího – letní i zimní vybralo již 48 % dotazovaných. Mezi ty nejpreferovanější patří letní pohybové aktivity (52 %).

Otázka č. 16: Jaké konkrétní pohybové aktivity vás zajímají (lze označit více odpovědí)?

Tabulka 37: Vyhodnocení otázky č. 16

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|---|----------------|
| Chůze (nordic walking, turistika) | 37 |
| Vodní aktivity (plavání, vodní aerobic, vodní turistika) | 13 |
| Tanec | 12 |
| Jízda na kole, cykloturistika | 16 |
| Posilování, kondiční posilování | 5 |
| Kardiofitness | 3 |
| Kompenzační cvičení | 16 |
| Jóga/power jóga | 6 |
| Pilates | 12 |
| Míčové hry (tenis, házená, golf,...) | 7 |
| Dechová cvičení | 14 |
| Kolektivní cvičení (hokej, fotbal,...) | 9 |
| Bowling, kuželky, pétanque | 16 |
| Lyžování, zimní turistika, turistika na běžkách | 9 |
| Jiné možnosti | 0 |

Zdroj: vlastní zpracování

Mezi pohybové aktivity, které respondenty nejvíce zajímají, patří chůze (nordic walking, turistika), kterou zvolili 37 krát, dále jízda na kole, kompenzační

cvičení, bowling, kuželky, dechová cvičení, vodní aktivity, tanec a pilates. Do méně oblíbených se řadí lyžování a kolektivní cvičení, následují míčové hry, jóga, posilování a kardiofitness.

Otázka č. 17: Kolikrát do týdne se záměrně pohybujete (pohybová aktivita nad 30 min)?

Tabulka 38: Vyhodnocení otázky č. 17

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-----------------------------|----------------|
| 1x do týdne | 16 |
| 2x do týdne | 22 |
| 3x do týdne | 10 |
| Více než 3x do týdne | 3 |

Zdroj: vlastní zpracování

Zatím co číslo 3x nebo více než 3x do týdne se v odpovědích objevovalo jen zřídka (jejich součet dohromady tvořil 24 %), tou nejčastější označenou odpovědí bylo 2x do týdně (44 %). Na druhé místo se zařadila odpověď 1x do týdne (32 %), tudíž více než polovina z dotázaných se záměrně pohybuje zhruba dvakrát a jednou týdně.

Otázka č. 18: V jakých denních hodinách Vám vyhovuje pohyb?

Tabulka 39: Vyhodnocení otázky č. 18

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-----------------------|----------------|
| V ranních | 6 |
| V dopoledních | 14 |
| Kolem poledne | 5 |
| V odpoledních | 8 |
| Ve večerních | 3 |
| Je mi to jedno | 14 |

Zdroj: vlastní zpracování

Odpovědi „je mi to jedno“ a „v dopoledních hodinách“ označil stejný počet respondentů (56 % dohromady). Jejich součet tedy tvořil více než ½ ze všech odpovědí. To znamená, že by se programy pro seniory měly spíše konat v dopoledních hodinách, které respondentům pro pohyb více vyhovují. Následovali odpolední hodiny (16 %), ranní hodiny (12 %), kolem poledne (10 %) a nejméně označenou odpovědí byly večerní hodiny (6 %).

Otázka č. 19: Využíváte některé z nabídek vzdělávacích aktivit provozované institucemi/organizacemi/kluby (v rámci pohybových aktivit)?

Tabulka 40: Vyhodnocení otázky č. 19

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|-------------------------------------|----------------|
| Ano | 13 |
| Příležitostně | 12 |
| Ne | 20 |
| Nikdy jsem o tom neslyšel/la | 5 |

Zdroj: vlastní zpracování

V otázce č. 19 měly odpovědi „ano“ (26 %), a „příležitostně“ (24 %) dohromady stejné procentuální zastoupení jako odpovědi „ne“ (40 %) a „nikdy jsem o tom neslyšel/la“ (10 %). Lze tedy soudit, že polovina ze vzorku využívá pohybových aktivit provozovaných různými institucemi a druhá polovina o takovéto nabídce nikdy neslyšela, či nemá zájem.

Otázka č. 20: Máte zájem o vzdělávání se v oblasti pohybových aktivit?

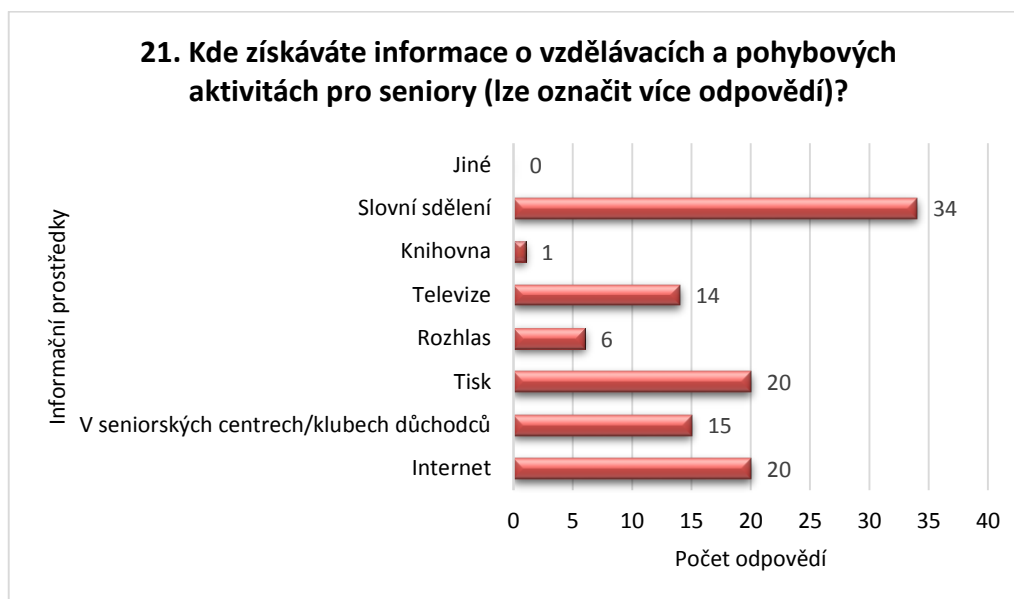
Tabulka 41: Vyhodnocení otázky č. 20

| Odpovědi | Počet odpovědí |
|------------|----------------|
| Ano | 17 |
| Ne | 33 |

Zdroj: vlastní zpracování

V tomto případě nezájem o vzdělávání se v oblasti pohybových aktivit (66 %) převýšil zájem (34 %) téměř o dvojnásobně.

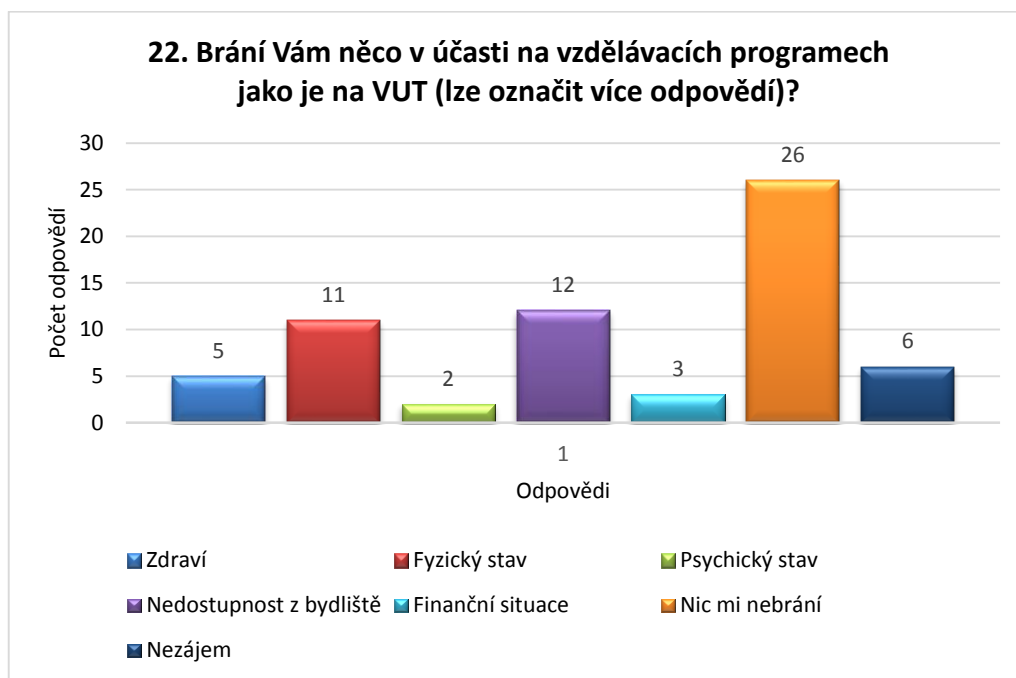
Otázka č. 21: Kde získáváte informace o vzdělávacích a pohybových aktivitách pro seniory (lze označit více odpovědí)?



Graf 8: Vyhodnocení otázky č. 21
Zdroj: vlastní zpracování

Následovala další otázka, při které byla možnost označení více odpovědí. Nejvíce informací tento vzorek získává pomocí nejrozšířenější komunikace – slovní sdělení (34 krát), následují informační prostředky jako tisk a internet, seniorská centra a televize. Mezi méně používané informační prostředky se řadí rozhlas, který byl označen 6 krát a knihovna jen jednou.

Otázka č. 22: Brání Vám něco v účasti na vzdělávacích programech jako je na VUT (lze označit více odpovědí)?



Graf 9: Vyhodnocení otázky č. 22

Zdroj: vlastní zpracování

V otázce ptající se na možné zábrany při účasti na vzdělávacích programech jako je na VUT označilo nejvíce respondentů možnost „nic mi nebrání“ (26 krát). Mezi nejčastěji označené bariéry patřil především fyzický stav a nedostupnost z bydliště. Zdraví, psychický stav, finanční situace a možnost nezájmu (6 krát) se řadily mezi ty méně často označené odpovědi.

Otázka č. 23: Vaše náměty, připomínky

Nikdy jsem se ke vzdělávacím programům VUT nedostala, ale ráda bych se zúčastnila. Využívám služeb MUNI, o aktivitách VUT nic nevím.

2.5.3 Srovnání

Následující část práce se bude věnovat srovnání obou vzorků, které byly v předchozí části rozebrány samostatně. První vzorek „cvičících“ respondentů je pro účely této kapitoly pojmenovaný Pohybové studio pro seniory, druhý vzorek „necvičících“ pak Brno a blízké okolí.

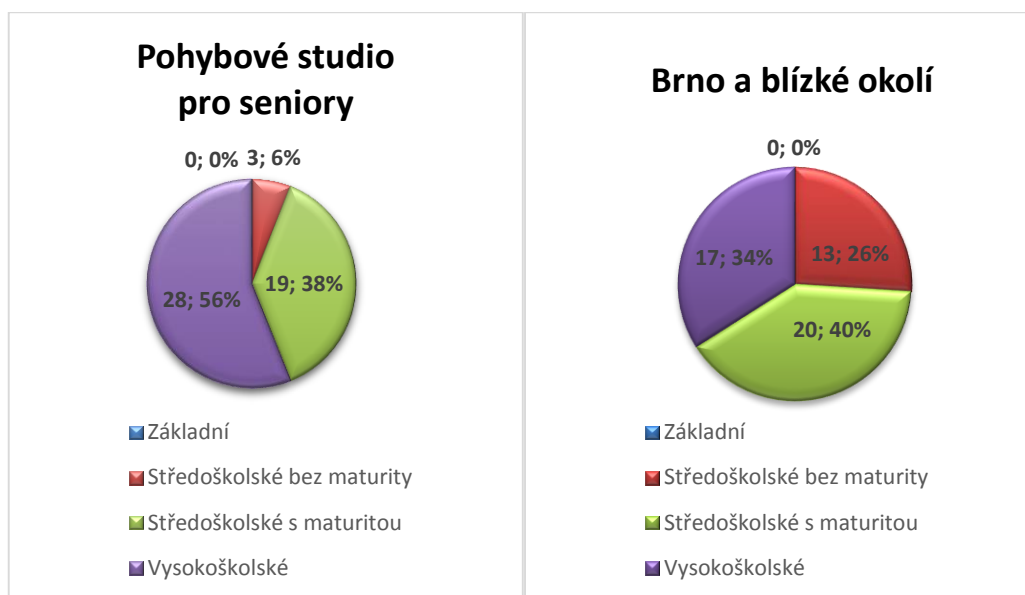
Srovnání otázek č. 1: Vaše pohlaví?

V obou dvou vzorcích převažoval počet žen nad muži. I když výsledky ankety nezahrnují úplně všechny seniory navštěvující Pohybové studio pro seniory a anketu zodpovědělo pouze 50 respondentů, dané studio navštěvuje i přesto mnohokrát více žen (88 %) než mužů (12 %). Co se týče druhého vzorku – seniorky z Brna a blízkého okolí byly při vyplňování ankety mnohem ochotnější, proto i zde je jejich počet vyšší (68 %) než počet dotazovaných mužů (32 %).

Srovnání otázek č. 2: Váš věk?

Zatímco v prvním vzorku byla nejpočetnější skupina mezi 65 a 69 lety (58 %), ve druhém vzorku to byla skupina 70 až 74 let (32 %). Nejstarší respondentce Pohybového studia bylo 87 let, a respondentce z řad seniorů Brna a blízkého okolí 82 let. Průměrný věk v obou vzorcích se pohyboval kolem 70 let, který se podle WHO řadí do let raného stáří (60–74 let). Z hlediska demografie se podle Petřkové a Čornaničové (2004) ukazuje, že žen nad 65 let je značná převaha.

Srovnání otázek č. 3: Jaké je vaše dosažené vzdělání?

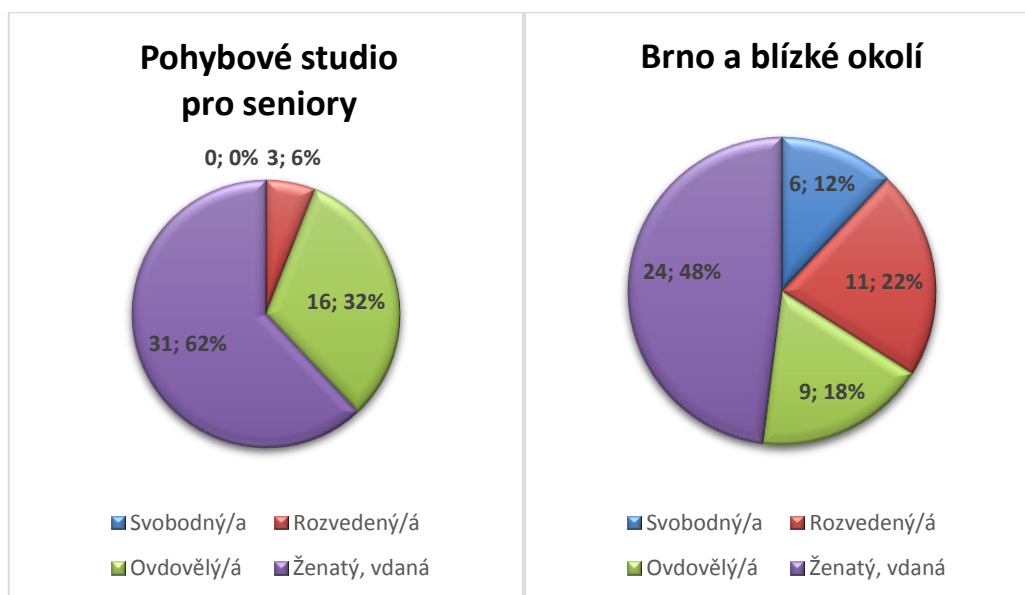


Graf 10: Srovnání grafů v otázce č. 3

Zdroj: vlastní zpracování

Vysokoškolské vzdělání má více než polovina prvního vzorku (56 %), zatímco v druhém vzorku se na první místo řadí středoškolské s maturitou (40 %) a vysokoškolskému patří druhé místo (34 %). U druhého vzorku se nachází také mnohem větší množství vyučených lidí (26 %) než u prvního. Nikdo z respondentů neměl pouze základní vzdělání. V tomto případě platí, že lidé s vyšším dosaženým vzděláním mají, i podle výzkumu Teplého, Adamce a Bunce (1990), větší zájem o pohybové aktivity.

Srovnání otázek č. 4: Jaký je Váš současný rodinný stav?

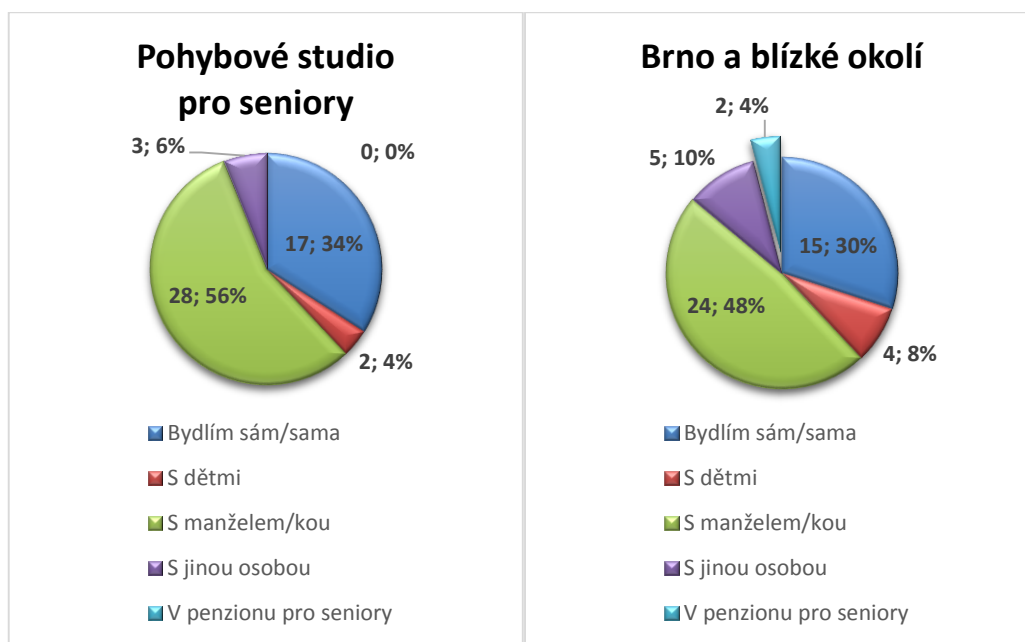


Graf 11: Srovnání grafů v otázce č. 4

Zdroj: vlastní zpracování

V obou vzorcích vévodí rodinný stav ženatý/ vdaná. V prvním případě tato kategorie tvořila 62 % respondentů, ve druhém 48 %. U druhého vzorku si můžeme všimnout většího počtu rozvedených osob (22 %) a také se zde oproti prvnímu vzorku, kde nebyli žádní svobodní, objevuje 12 % svobodných respondentů.

Srovnání otázek č. 5: S kým nyní bydlíte?

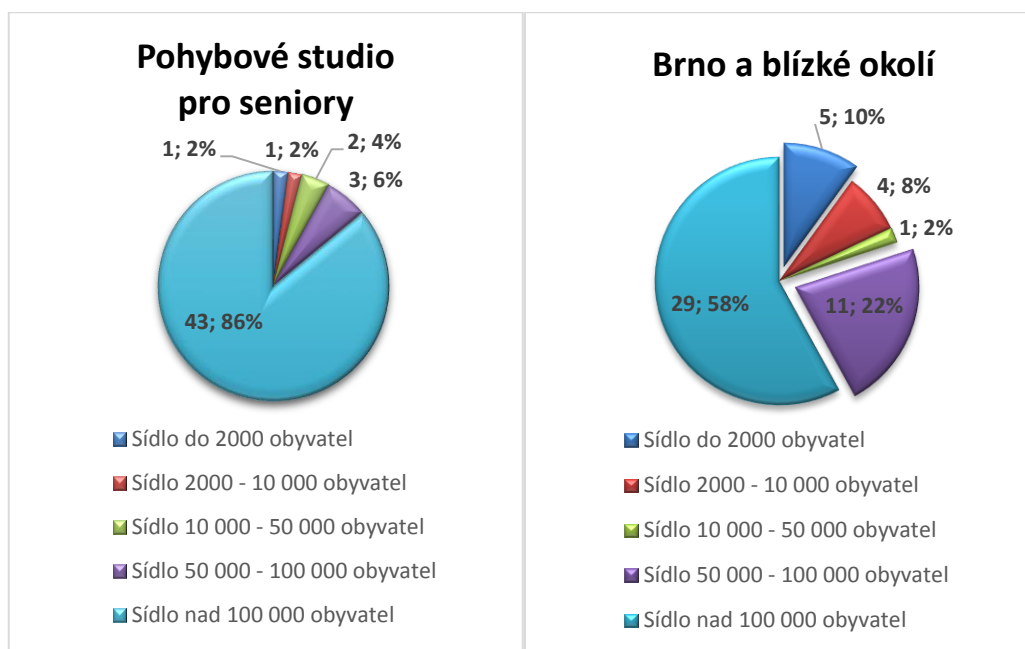


Graf 12: Srovnání grafů v otázce č. 5

Zdroj: vlastní zpracování

Z předešlé otázky ptající se na současný rodinný stav, vyplývají i výsledky otázky č. 5, zjišťující, s kým nyní respondenti bydlí. Oba dva grafy mají velmi podobné výsledky, to znamená, že v sociální otázce týkající se bydlení, jsou na tom oba vzorky podobně. U obou vzorků měla největší zastoupení odpověď s manželem/kou 56 % a 48 %. Zatímco v první skupině nebydlí nikdo v penzionu pro seniory, ve druhém vzorku seniorů z Brna a blízkého okolí zvolili tuto odpověď 2 respondenti (4 %).

Srovnání otázek č. 6: Jaké je Vaše místo bydliště?

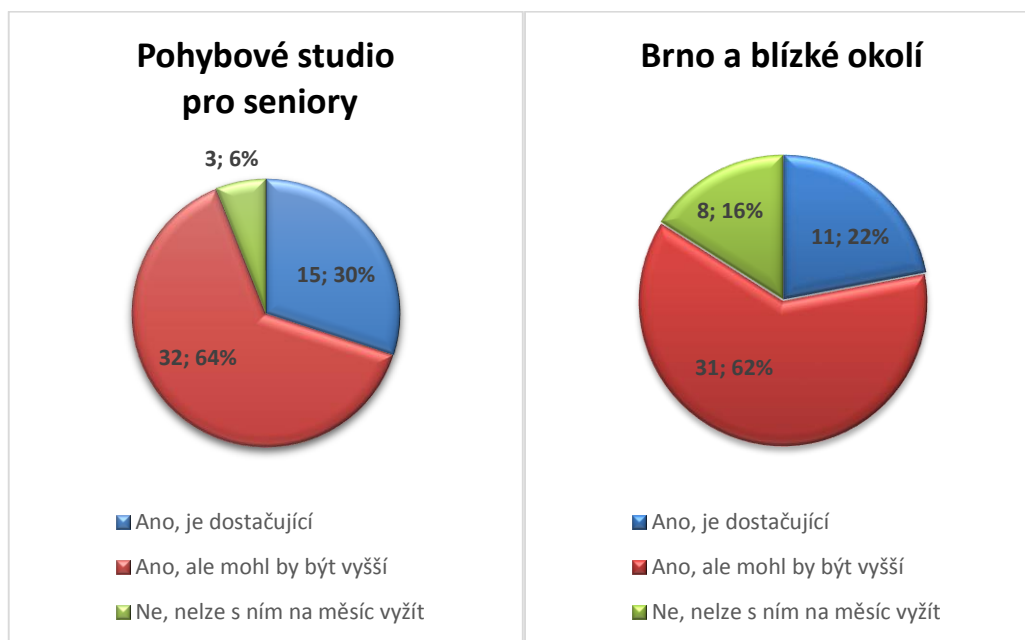


Graf 11: Srovnání grafů v otázce č. 6

Zdroj: vlastní zpracování

Účastníci Pohybového studia pro seniory jsou z 86 % obyvatelé Brna nebo jeho městských částí. V porovnání s prvním vzorkem se ve druhém častěji objevují i menší sídla do 50 000 obyvatel. Několik respondentů dokonce zvolilo odpověď sídlo do 2000 obyvatel (10 %). Přesto je více než polovina obyvateli Brna (58 %). Při vyhodnocování dalších otázek tedy musíme brát v potaz, že obyvatelé z blízkého okolí Brna nemají takové možnosti při volbě pohybových aktivit, jako obyvatelé Brna, kde jsou programy pro seniory mnohem dostupnější.

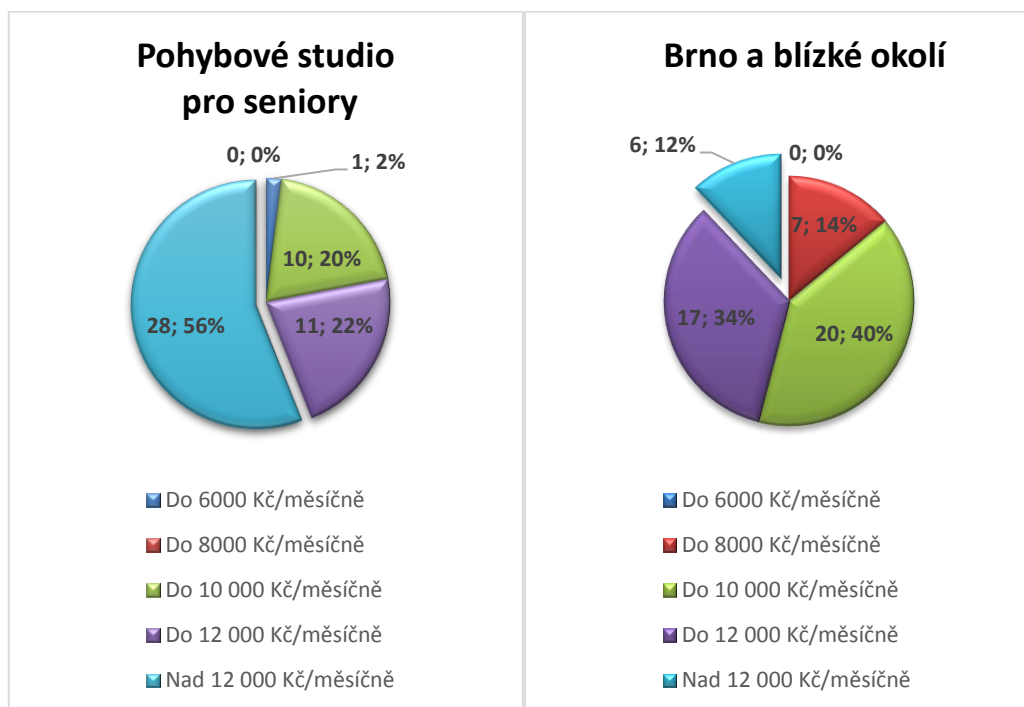
Srovnání otázek č. 7: Je Váš měsíční starobní měsíční důchod dostačující na vyžití?



Graf 13: Srovnání grafů v otázce č. 7
Zdroj: vlastní zpracování

V obou případech více než ½ udává svůj měsíční starobní důchod jako dostačující, ale mohl by být vyšší. V prvním skupině označilo 30 % tázaných svůj důchod jako „ano, je dostačující“, ve druhé skupině tuto odpověď označilo jen 22 % respondentů. Více respondentů z druhého vzorku (16 %) vidí svůj důchod jako nedostačující pro měsíční vyžití, proti první skupině, kdy to tak vidí 3 respondenti (6 %). Tedy v otázce ptající se na vyžití s měsíčním starobním důchodem, vidí druhý vzorek svůj stav pesimističtěji než vzorek první.

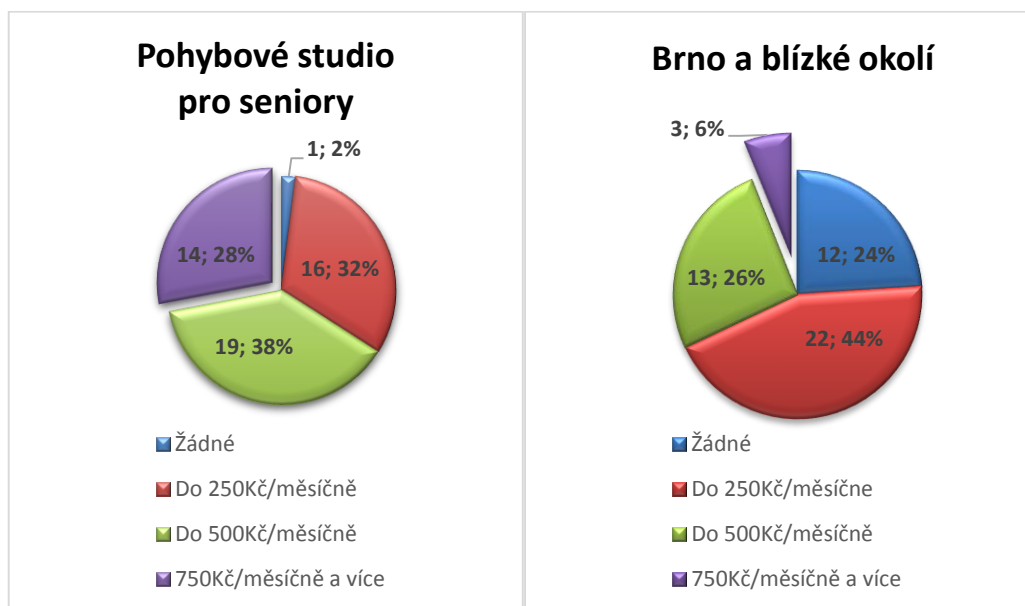
Srovnání otázek č. 8: V jakém rozmezí se pohybuje Váš měsíční starobní důchod?



Graf 14: Srovnání grafů v otázce č. 8
Zdroj: vlastní zpracování

Otázka týkající se financí je pro většinu lidí velice soukromá, a to především pro starší spoluobčany. I proto byla autorka práce překvapená 100% označením jedné z odpovědí u všech rozdaných anket. Jak můžeme vidět na první pohled, skladba obou vzorků je podle grafů zcela odlišná. První vzorek ukazuje, že více než $\frac{1}{2}$ z jejich respondentů dostává starobní měsíční důchod převyšující 12 000 korun, zatímco senioři ze skupiny Brno a okolí dosahují důchodu nad 12 000 Kč pouze v 6 případech (12 %). Ve druhém vzorku byli lidé dosahující především částek do 10 000 Kč (40 %) a do 12 000 Kč (34 %). Objevila se zde i možnost do 8000 Kč (14 %), kterou nikdo v prvním vzorku nepobírá. Nejmenší zastoupení proti prvnímu vzorku měl starobní důchod nad 12 000 Kč (17 %). To ukazuje na srovnání u otázky č. 3, kdy vyšší dosažené vzdělání souvisí i s vyšším starobním důchodem. U prvního vzorku tvoří součet dvou nevyšších důchodových částek 78 % dotazovaných, zatímco u druhého pouze 46 %.

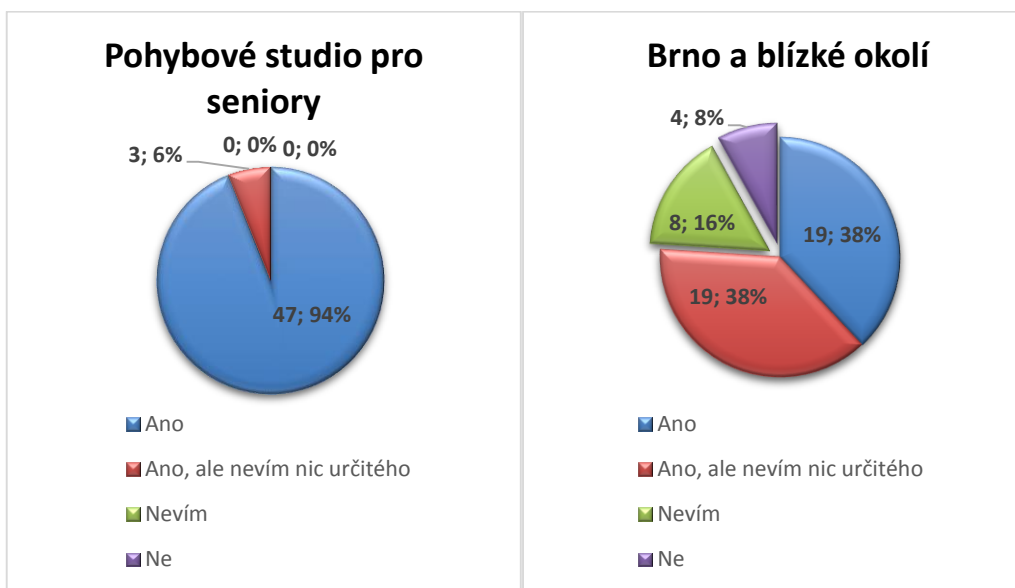
Srovnání otázek č. 9: Kolik peněz jste ochotni vložit do pohybových aktivit měsíčně?



Graf 15: Srovnání grafů v otázce č. 9
Zdroj: vlastní zpracování

Při srovnání otázky č. 9 musíme vycházet i z otázky č. 8. První vzorek dosahuje vyššího měsíčního starobního důchodu a také je ochotno vložit více peněz do pohybových aktivit. Nejvíce z nich je ochotno vložit do 500 Kč měsíčně (38 %), dále 32 % uvádí částku do 250 Kč měsíčně. Největší rozdíl proti druhému vzorku jde vidět v částce nad 750 Kč měsíčně a více, kdy tuto odpověď označilo celkem 28 % respondentů. Ve druhém vzorku by stejnou částku bylo ochotno vložit pouze 6 % dotazovaných. Nejvíce odpovědí zde nasbírala částka do 250 Kč měsíčně (44 %). Kromě velkého rozdílu ve vložení částky 750 Kč do pohybových aktivit mezi těmito vzorky, musíme zmínit i fakt, že na rozdíl od prvního vzorku, druhý vzorek není v 24 % případů ochoten vložit do pohybu jakékoliv peníze.

Srovnání otázek č. 10: Máte možnosti navštěvovat pohybové aktivity (vhodné i pro seniory) v místě vašeho bydliště?

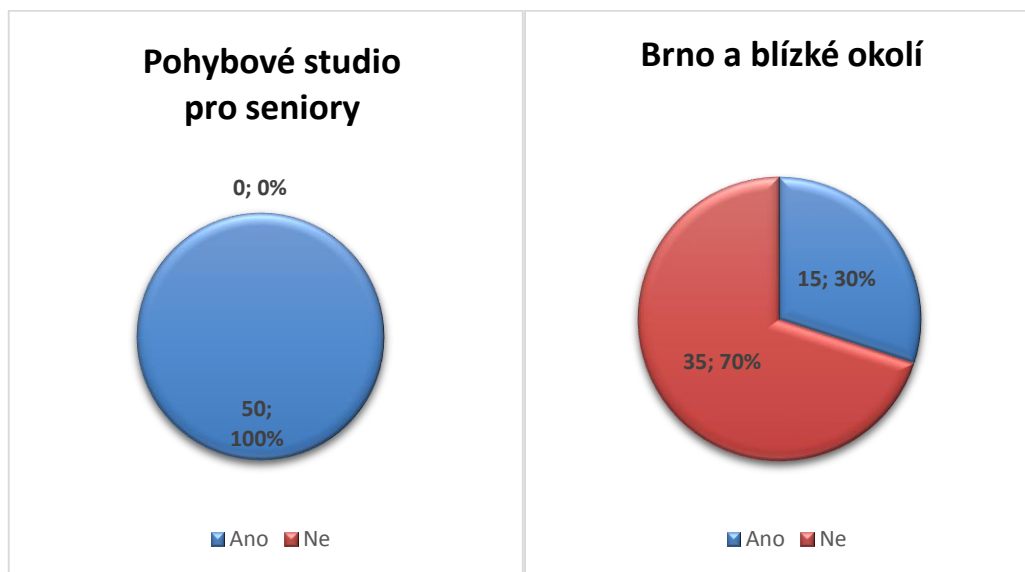


Graf 16: Srovnání grafů v otázce č. 10

Zdroj: vlastní zpracování

V otázce č. 10 můžeme vidět dva zcela odlišné grafy. Ve druhém grafu se objevují i možnosti jako „nevím“ (16 %), „ne“ (8 %), které u prvního vzorku nikdo nezvolil. Stejný počet respondentů zvolil odpovědi „ano“ (38 %), „ano, ale nevím nic určitého“ (38 %). Účastníci pohybové studia pro seniory (94 %) mají možnost navštěvovat pohybové aktivity vhodné pro seniory či o nich ve 3 případech vědí, ale ne nic určitého (6 %). Druhý vzorek má tedy mnohem méně informací a možností navštěvovat vhodné pohybové aktivity v místě jejich bydliště, či o zjišťování těchto informací nemá zájem.

Srovnání otázek č. 11: Máte informace o možnostech pohybových a vzdělávacích aktivitách na CESA (Centrum sportovních aktivit), které spadá pod VUT v Brně?



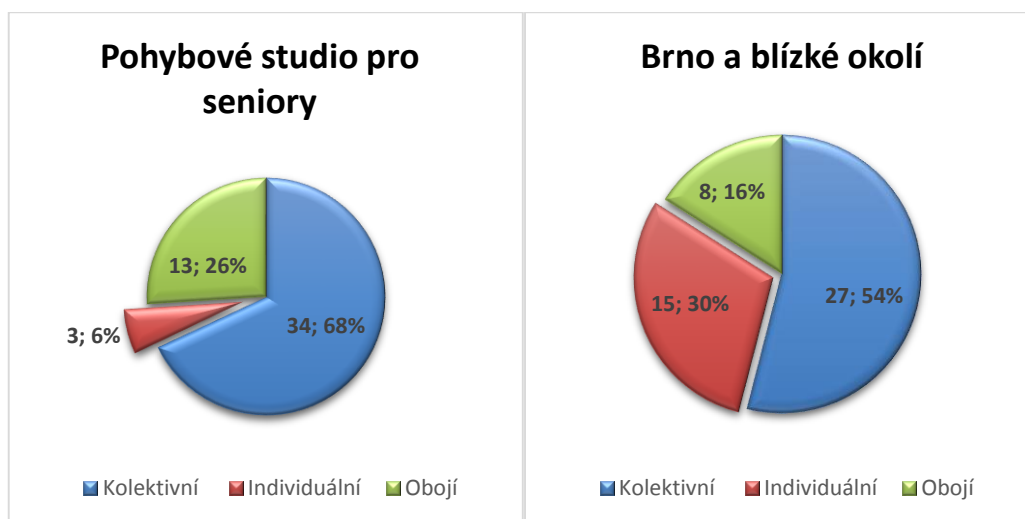
Graf 17: Srovnání grafů v otázce č. 11
Zdroj: vlastní zpracování

První vzorek označil ve 100 % případech možnost „ano“, jelikož se jedná o účastníky Pohybového studia pro seniory. Senioři z Brna a blízkého okolí však skoro ze $\frac{3}{4}$ nemají informace, či se nezajímají o tyto pohybové a vzdělávací aktivity (70 %). Přesto zbylých 30 % uvedlo, že tyto informace mají.

Srovnání otázek č. 12: Navštěvujete/navštěvoval/la jste Pohybové studio pro seniory, které je součástí Univerzity třetího věku na VUT v Brně?

Otázka č. 12 byla jasná. Odpověď u prvního vzorku byla ve všech případech ano. U druhého vzorku se objevili 3 respondenti (6 %), kteří v minulosti navštěvovali Pohybové studio pro seniory. Zbytek (94 %), tedy většina, jej nenavštěvuje/nenavštěvovalo.

Srovnání otázek č. 13: Jaké pohybové aktivity Vám vyhovují?



Graf 18: Srovnání grafů v otázce č. 13
Zdroj: vlastní zpracování

Kolektivní aktivity posbíraly největší počet odpovědí u obou vzorků (68 %) a (54 %). Největší rozdíl byl mezi individuálními aktivitami, které více preferuje druhý vzorek (30 %) proti prvnímu (6 %). Podle dosažených výsledků lze soudit, že druhému vzorku vyhovují pohybové aktivity více v ústraní.

Srovnání otázek č. 14: V jakém prostředí Vám pohybová aktivita vyhovuje?

Možnost vnitřního i venkovního prostředí označilo u prvního vzorku celkem 54 %. Druhý vzorek stejnou odpověď volil pouze z poloviny (26 %), zde jako vyhovující prostředí vyhrála odpověď vnitřní prostředí (46 %). Možnost venkovní označilo 28 % tázaných. I u prvního vzorku, pokud se nejednalo o možnost obojího, byly vnitřní aktivity označeny vícekrát (34 %) než venkovní (12 %).

Srovnání otázek č. 15: Jaké pohybové aktivity preferujete?

Z druhého vzorku senioři Brno a blízké okolí nepreferuje nikdo vyloženě zimní aktivity, spíše se objevovala možnost obojího (48 %). V počtu zastoupených odpovědí vyhrála možnost letní aktivity (52 %). U prvního vzorku vyhrálo obojí

(64 %), následovaly letní aktivity (32 %) a zimní aktivity preferují 4 % dotázaných v prvním vzorku.

Srovnání otázek č. 16: Jaké konkrétní pohybové aktivity vás zajímají (lze označit více odpovědí)?

Tabulka 42: Srovnání tabulek v otázce č. 16

| Pohybové studio pro seniory | |
|---|-----------------------|
| Odpovědi | Počet odpovědí |
| Chůze (nordic walking, turistika) | 43 |
| Vodní aktivity (plavání, vodní aerobic, vodní turistika) | 30 |
| Tanec | 11 |
| Jízda na kole, cykloturistika | 17 |
| Posilování, kondiční posilování | 20 |
| Kardiofitness | 12 |
| Kompenzační cvičení | 17 |
| Jóga/power jóga | 14 |
| Pilates | 21 |
| Míčové hry (tenis, házená, golf,...) | 7 |
| Dechová cvičení | 20 |
| Kolektivní cvičení (hokej, fotbal,...) | 0 |
| Bowling, kuželky, pétanque | 4 |
| Lyžování, zimní turistika, turistika na běžkách | 22 |
| Jiné možnosti | 0 |

| Brno a blízké okolí | |
|---|----------------|
| Odpovědi | Počet odpovědí |
| Chůze (nordic walking, turistika) | 37 |
| Vodní aktivity (plavání, vodní aerobic, vodní turistika) | 13 |
| Tanec | 12 |
| Jízda na kole, cykloturistika | 16 |
| Posilování, kondiční posilování | 5 |
| Kardiofitness | 3 |
| Kompenzační cvičení | 16 |
| Jóga/power jóga | 6 |
| Pilates | 12 |
| Míčové hry (tenis, házená, golf,...) | 7 |
| Dechová cvičení | 14 |
| Kolektivní cvičení (hokej, fotbal,...) | 9 |
| Bowling, kuželky, pétanque | 16 |
| Lyžování, zimní turistika, turistika na běžkách | 9 |
| Jiné možnosti | 0 |

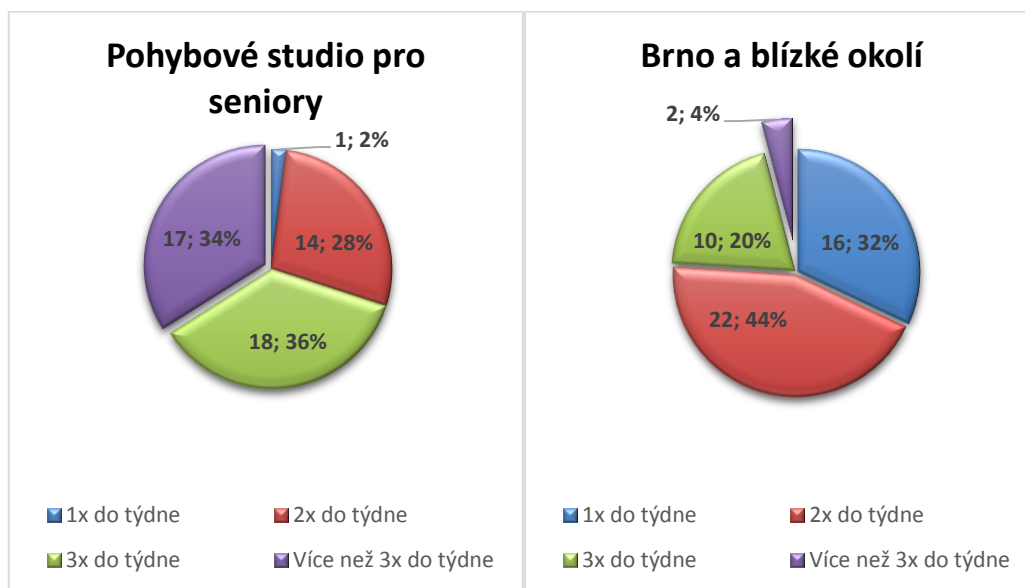
Zdroj: vlastní zpracování

Chůze (nordic walking, turistika) patří mezi neoblíbenější pohybové aktivity u obou vzorků. Vodní aktivity se řadí mezi ty oblíbenější spíše u studentů Pohybového studia pro seniory (30 krát) než u seniorů z Brna a blízkého okolí (13 krát). V počtu odpovědí se vzorky celkem shodují u jízdy na kole a kompenzačních cvičení. Nejméně oblíbenou pohybovou aktivitou byly u prvního vzorku kolektivní cvičení, bowling, kuželky a míčové hry.

U druhého vzorku zase nejsou příliš oblíbená kolektivní cvičení, kardiofitness, posilování, jóga, míčové hry a lyžování.

Zajímavé je si všimnout označení odpovědi lyžování. Zatímco možnost lyžování byla v prvním případě označena 22 krát, u druhého vzorku pouze 9 krát. Další velký rozdíl můžeme vidět mezi posilováním, kardiofitness a pilates, které jsou u prvního vzorku mnohem oblíbenější než u druhého. Tento fakt autorka přisuzuje tomu, že někteří z respondentů možná neví, co si pod pojmem kardiofitness či pilates představit.

Srovnání otázek č. 17: Kolikrát do týdne se záměrně pohybujete (pohybová aktivita nad 30 min)?

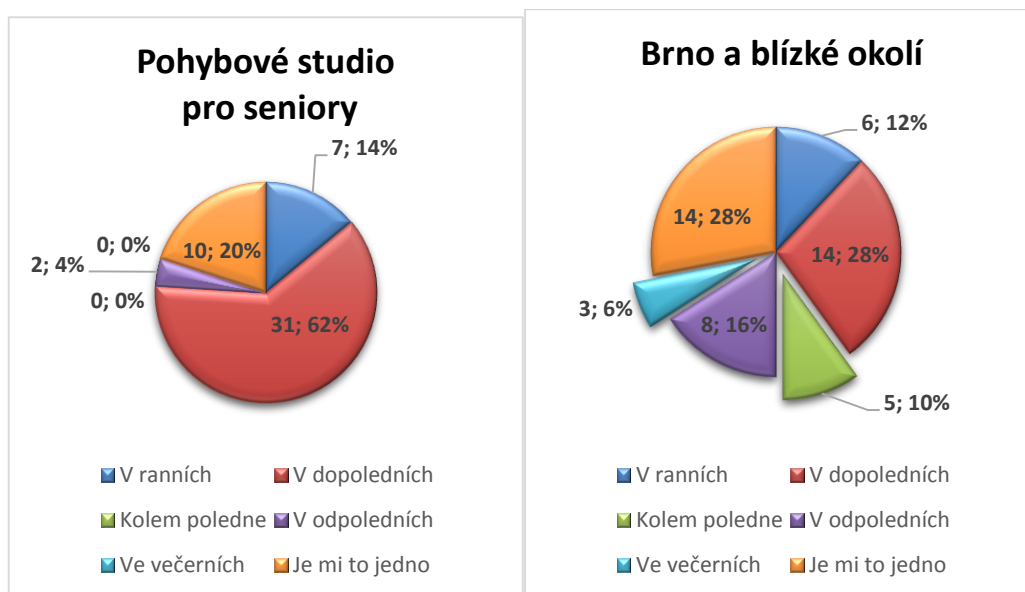


Graf 19: Srovnání grafů v otázce č. 17

Zdroj: vlastní zpracování

Senioři navštěvující Pohybové studio pro seniory se záměrně pohybují více než 3x do týdne (34 %) a možnost 3x do týdne zvolilo 36 % respondentů. Velké zastoupení mělo i cvičení 2x do týdne (28 %). V druhém případě se spíše objevují čísla 1x do týdne (32 %) a 2x do týdne (44 %). Záměrný pohyb 3x do týdne zvolilo 20 % tázaných a více než 3x do týdne pouze 4 %. Lidé navštěvující Pohybové studio jsou tedy zvyklí cvičit častěji – nejčastěji 3x týdně a více než 3x týdně, dohromady 70 %. Druhý vzorek ve stejných odpovědích tvoří pouze 24 %, což je téměř 50% rozdíl.

Srovnání otázek č. 18: V jakých denních hodinách vám vyhovuje pohyb?

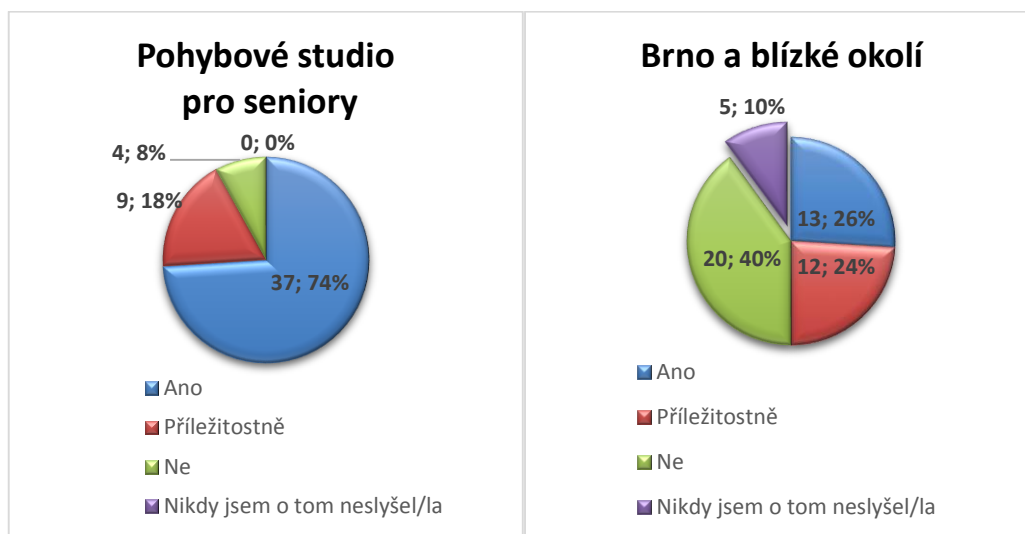


Graf 20: Srovnání grafů v otázce č. 18

Zdroj: vlastní zpracování

U otázky č. 18, ptající se na vyhovující denní hodiny pro pohyb, u obou vzorků nejvíce vyhrávaly dopolední hodiny. Další nejčastější možností byla odpověď „je mi to jedno“ (20 % nebo 28 %). Druhý vzorek respondentů dokonce zvolil i večerní (6 %) a polední hodiny (10 %), jenž u prvního vzorku nikdo neoznačil. Druhý vzorek je tedy více různorodý. Při tvorbě programů vhodných pro seniory, se tedy tvůrci programů musí odvíjet od daných parametrů skupiny, které dané skupině nejvíce vyhovují. Při srovnání těchto dvou vzorků tedy můžeme říci, že by se tyto programy měli konat spíše v dopoledních hodinách.

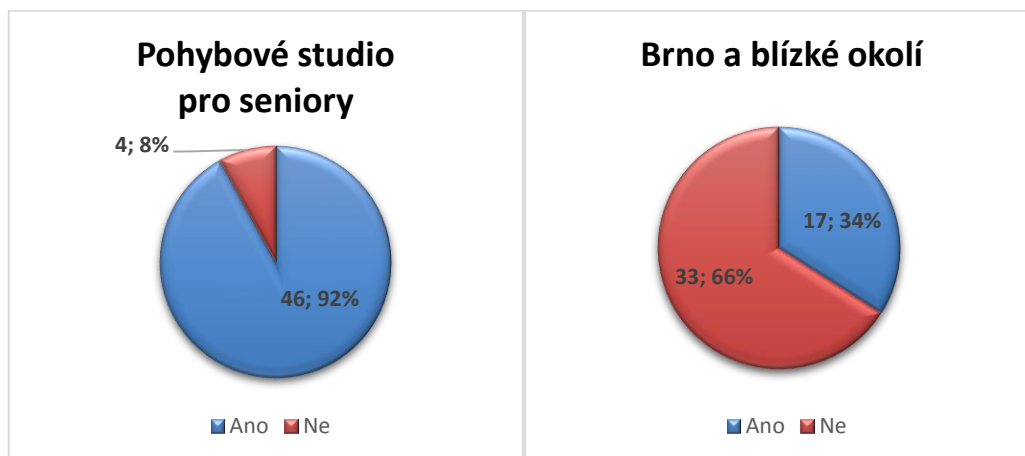
Srovnání otázek č. 19: Využíváte některé z nabídek vzdělávacích aktivit provozované institucemi/organizacemi/kluby (v rámci pohybových aktivit)?



Graf 21: Srovnání grafů v otázce č. 19
Zdroj: vlastní zpracování

Dva porovnávané vzorky se při této otázce sešly snad jen v odpovědi „příležitostně“ 18 % a 24 %. Zatímco druhý vzorek nevyužívá žádné z nabídek vzdělávacích aktivit (40 %), v prvním vzorku zvolilo opačnou možnost „ano“ 74 %, což je podstatný rozdíl. Proti prvním vzorku druhý dokonce v 10 % zvolil možnost „nikdy jsem o tom neslyšel/la“, což svědčí o špatné informovanosti či nezájmu využívat některé z nabídek vzdělávacích programů.

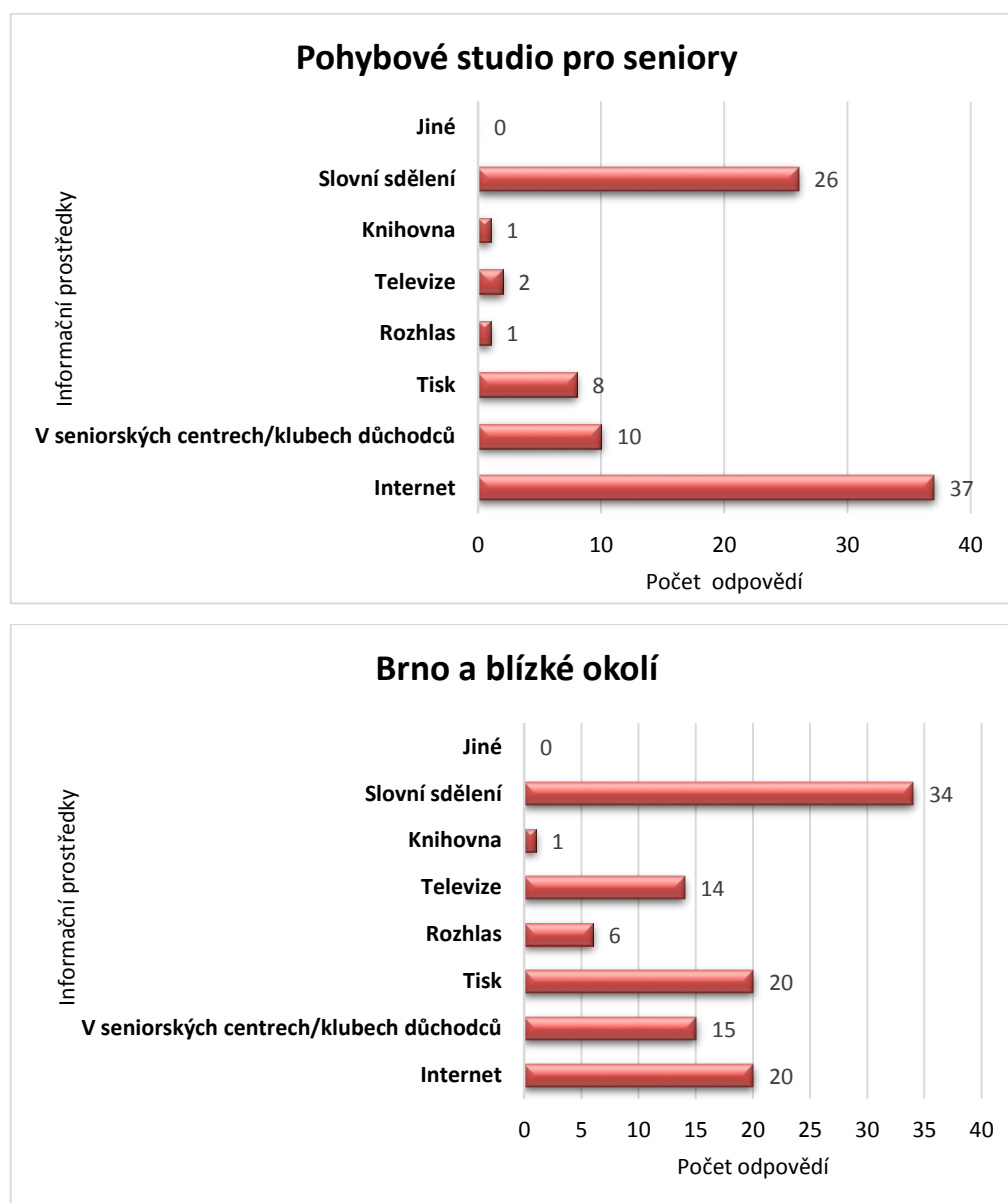
Srovnání otázek č. 20: Máte zájem o vzdělávání se v oblasti pohybových aktivit?



Graf 22: Srovnání grafů v otázce č. 20
Zdroj: vlastní zpracování

Ve výsledcích této otázky si opět můžeme všimnout dvou zcela odlišných výsledků, kdy u prvního vzorku zájem zcela převyšuje, zatímco u druhého převyšuje nezájem. U studentů Pohybového studia pro seniory má zájem 92 % tázaných. Zájem o vzdělávání se v oblasti pohybových aktivit má u druhého vzorku pouze 34 %, spíše nadpoloviční většina zájem nemá (66 %).

Srovnání otázek č. 21: Kde získáváte informace o vzdělávacích a pohybových aktivitách pro seniory (lze označit více odpovědí)?

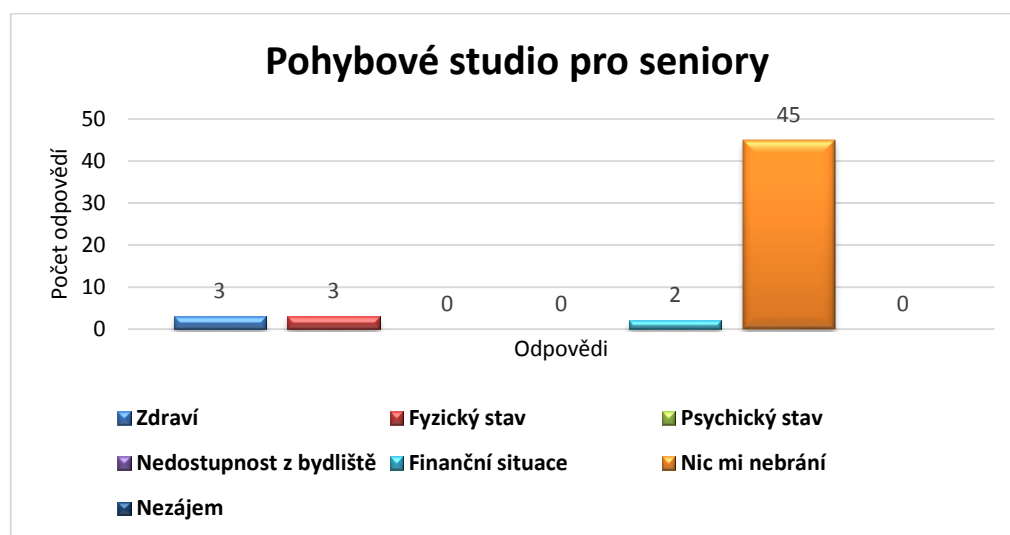


Graf 23: Srovnání grafů v otázce č. 21

Zdroj: vlastní zpracování

První vzorek v 37 případech označil jako hlavní informační prostředek internet, následovaný slovním sdělením, ostatní odpovědi byly označeny jen velmi zřídka, a tudíž se tyto 2 možnosti diferencovali od zbytku. U druhého vzorku byl internet označen celkem 20 krát společně s tiskem. Na prvním místě se umístilo slovní sdělení, které zvolilo 34 respondentů. Tento vzorek měl proti prvnímu i hodně odpovědí v možnostech seniorská centra, televize a tisk. Na základě těchto odpovědí lze říci, že senioři používají jak internetová zpravodajství, tak zpravodajství v tištěné formě a samozřejmě nesmíme opomenout slovní sdělení.

Srovnání otázek č. 22: Brání Vám něco v účasti na vzdělávacích programech jako je na VUT (lze označit více odpovědí)?



Graf 24: Srovnání grafů v otázce č. 22

Zdroj: vlastní zpracování

Další otázka, u které mohli respondenti označit více odpovědí, zjišťovala možné bariéry při účasti na vzdělávacích programech jako je na VUT. Jak u studentů Pohybového studia pro seniory, tak u seniorů z Brna a blízkého okolí zvítězila odpověď „nic mi nebrání“. U prvního vzorku zvolilo tuto odpověď 45 respondentů, u druhého 26, a tím tedy zcela převýšili zbytek následujících odpovědí. Ovšem nelze opomenout ani odpovědi jako „nedostupnost z bydliště“, která je pro respondenty z druhého vzorku bariérou v celkem 12 případech. Fyzický stav označili 11 krát, dále následoval úplný nezájem v šesti případech, což je proti „cvičícímu“ vzorku velký rozdíl a poukazuje na rozdílnost skupin. Musíme také zmínit odpověď „zdraví“, která také byla u obou vzorků označena.

3. VLASTNÍ NÁVRHY ŘEŠENÍ

Získané poznatky a shromážděné informace budou v této kapitole využity k upozornění na možné nedostatky dané problematiky. Dále autorka v této části navrhne některá vlastní řešení, která se budou zároveň týkat i doporučení pro U3V na CESA VUT.

3.1 Zlepšení informací určených pro seniory

Při porovnávání dvou vzorků (účastníků U3V na VUT v rámci Pohybového studia pro seniory a seniorů z Brna a blízkého okolí) vyšlo najevo, že většina seniorů z obou skupin má omezené, či skoro žádné množství informací o možnostech pravidelných pohybových aktivit pro ně vhodných, i co se týče vzdělávacího programu v oblasti pohybových aktivit na VUT. Z tohoto zjištění vyplývá, že tyto informace jsou pro seniory těžko dosažitelné, neucelené, či úplně chybí.

- Město Brno nabízí svým obyvatelům velkou škálu sportovního vyžití. Přesto jsou informace týkající se možnosti pohybových, vzdělávacích či společných aktivit pro seniory jen málo vidět. Dle názoru autorky se město Brno málo snaží o zapojování této skupiny do všedních záležitostí a to přitom není počet seniorů v Brně vůbec zanedbatelný (20 %). V případě seniorů je nutno zvolit zcela jiný typ marketingu – lehčí marketing, pro jejich snadnější oslovení. Většina z nich získává stále nejvíce informací pomocí slovního sdělení a internet používají hlavně ti s vyšším vzděláním. Proto by se organizace/instituce/kluby apod. zaměřovali na snadnější oslovení svých potencionálních klientů např. prostřednictvím veřejných přednášek, diskuzí apod., kde by docházelo k představení jejich jednotlivých nabídek a služeb. Pokud v sobě lidé nemají od mládí vypěstovaný pozitivní přístup k pravidelným pohybovým aktivitám, ve stáří začínají cvičit až na popud lékaře, či po prodělané vážné chorobě. Zdravotní

zařízení a lékaři by tedy více upozorňovali na prevenci některých (zejména kardiovaskulárních) nemocí pomocí pohybu. Tato upozornění by měla začít již u našeho obvodního lékaře. Právě v čekárnách či lékárnách by se nacházela upozornění o tom, jak pohyb v mnoha ohledech ve vyšším věku (a ne jen v něm) pomáhá. Vytvořil by se jeden oficiální leták, který by visel především v těchto prostorách. O následnou propagaci by se staralo Ministerstvo zdravotnictví, které by hradilo veškeré náklady. Ministerstvo by také vytvořilo televizní spoty se známými sportujícími seniory – Josef Váňa, který by svým vrstevníkům doporučoval pravidelný pohyb jako prevenci proti nemocem, které stáří přináší, ale také pro vlastní soběstačnost a pokračování v činnostech, jež nás baví i ve starším věku. Spolupráce by probíhala společně s veřejnoprávní televizí. Instituce zaměřující se na vhodné pohybové/ vzdělávací aktivity by měly mít své vlastní prospekty, stejně tak i nabídka programů na VUT. Jako uvádí Haškovcová (2010) z několika výzkumů bylo prokázáno, že senioři navštěvující aktivně výukové programy, nemají potřebu tak často navštěvovat zdravotnická centra a nezabírají se problémem své existence.

- Při zjišťování informací, jaké volnočasové aktivity mohou senioři v Brně provozovat a kam mohou jít, chybí přehledná webová stránka, která by kompletovala seznam všech zařízení, včetně cenových relací. Tyto stránky by spravovalo město Brno, které by na svém oficiálním webu zařadilo v sekci volný čas podsložku: senioři – volný čas. Zde by se nacházel přehledně sestavený seznam center, institucí, organizací či akcí pořádaných v Brně pro seniory, včetně jejich nabízených služeb a cenových relací. Tyto informace chybí i v tištěné podobě, proto jsou senioři odkázáni na vlastní pátrání, či právě slovní doporučení od známých. Tyto informace však mohou být omezené, zkreslující a nedostačující. Redakce Kultura/ Sport např. Brněnského deníku by aktualizovala každé pondělí stránku se seznamem akcí pro seniory ve městě Brně a okolí.
- Zlepšení informací o svých pohybových službách by měla zvolit i CESA. Webová stránka je málo aktualizovaná a pro některé seniory může být nepřehledná. Na hlavním panelu by kromě záložek o nás, zájemce o studium

apod. měla být i záložka U3V. V současné podobě stránky, tyto informace o vzdělávacímu programu těžko nalézt. Pro propagaci tohoto programu a o otevírání nových akademických ročníků by se mělo využívat i přehledných transparentů, uvádějící zvýrazněně především hlavní informace. CESA by provozovala i dny otevřených dveří pro veřejnost a tzv. open class, kde by seniorům byly představeny struktury předmětu, ale mohli by si přímo na místě vyzkoušet některé formy pohybových aktivit. To samé by platilo i na hodinách vodních pohybových aktivit.

- Při neformálních setkáních seniorů, a to i v rámci klubu důchodců či různých občanských sdružení, by se měl vytvořit větší prostor na různé diskuze na témata, která jsou pro seniory z hlediska prevence, či terapie důležitá a o které mají sami senioři zájem. Tyto diskuze by vedl člověk odborně vzdělaný, který má celkový přehled v této problematice. V sociálních zařízeních a nejen tam by se měla podporovat komunikativnost s personálem a rodinou, ale i klientů navzájem, protože osobní vztahy a podpora rodiny mají význam pro kvalitu života.

3.2 Návrhy na větší zapojení seniorů do pohybových aktivit ve vztahu k jejich finančním možnostem

Z anketního šetření dále vyšlo najevo, že studenti Pohybového studia pro seniory mají proti druhému vzorku vyšší vzdělání, dostávají vyšší starobní důchod a jsou ochotni vložit více peněz do pravidelných pohybových aktivit.

- Průměrná výše měsíčního důchodu dosahovala na konci roku 2013 částky 10 962 Kč. První vzorek ukazuje, že více než $\frac{1}{2}$ z jejich respondentů dostává měsíční starobní důchod převyšující průměr (z roku 2013), a to nad 12 000 Kč, zatím co respondenti ze skupiny Brno a blízké okolí dosáhli důchodu nad 12 000 Kč pouze v 6 případech.
- Druhý vzorek nedosahoval tak vysokých starobních důchodů, a je tedy ochoten do měsíčních aktivit vložit nejvíce do 250 či 500 Kč, proto by se

nabídka programů měla odvíjet především od finančních možností dané skupiny. Vzdělávací program v rámci pohybových aktivit na U3V stojí na semestr 755 Kč. Jedná se většinou o 4 měsíce, to znamená 187,5 Kč na měsíc. Pokud si stanovíme částku 500 Kč na měsíc jako výchozí a počítali bychom s tím, že by se senioři pohybovali alespoň 2 krát týdně (WHO doporučuje 3 krát týdně), do měsíce tedy 8 hodinových lekcí ($500/8 = 62,5$ Kč/ na hodinu). Hodinový program by se tedy měl pohybovat kolem částky 60 Kč, která většinou odpovídá hodinové sazbě pro cvičení se seniory a dokonce bývá i nižší, pokud se tedy nejedná o speciální počítačové a jazykové kurzy, kdy se cena těchto kurzů pohybuje výše. Více penězi do pravidelných pohybových aktivit seniorů by měly přispívat zdravotní pojišťovny, stejným směrem by měly mířit i dotace města apod. Některé zdravotní pojišťovny nyní hradí svým seniorským klientům i kolem 500 Kč ročně na pohybové aktivity, či na nákupy balančních pomůcek apod. O této možnosti jsou senioři málo informovaní, či ji vůbec nevyužívají. Proto by se i tyto informace měly dostat více do podvědomí, např. prostřednictvím veřejných diskuzí a přednášek.

- Pomocí přednášek lze také více motivovat seniory k pohybu. Bylo prokázáno, že pokud senioři vidí někoho ve svém věku provozovat určitou pohybovou aktivitu a ještě je v tom úspěšný, je to pro ně velkou motivací. Pokud tedy necvičící senioři uvidí na dni otevřených dveří CESA cvičící seniory stejného věku, může je to velmi pozitivně motivovat k účasti na těchto programech, či začít s pravidelnou pohybovou aktivitou. Tyto pohybové programy/ kurzy by měli vést pouze zkušení lektori, kteří dokáží okamžitě reagovat na omezení svých klientů (zdraví, fyzický či psychický stav) a hlavně je uměli pozitivně motivovat.

3.3 Přizpůsobení se zájmům seniorů

Senioři jsou zcela specifickou skupinou, kdy se při práci s nimi musí všichni především zaměřit na to, co je zajímavá a baví, a vhodně je motivovat. V účasti na vzdělávacích programech jako je právě na VUT, jak vyšlo z anketního šetření

najevo, respondentům nic nebrání. Stejně tak druhému vzorku, který ale navíc uvedl problém v nedostupnosti z bydliště, zdraví, fyzickém stavu a nezájmu.

- U obou vzorků vyšla jako nejoblíbenější pohybová aktivita chůze a její modifikace, tudíž aktivita, kterou lze provozovat v jakémkoliv ročním období. Většina seniorských klubů a organizací v Brně tuto činnost pravidelně zařazuje do svých programů. Zatímco studenti U3V absolvují i kurzy posilování, kardiofitness či pilates, druhý vzorek je v anketě mezi oblíbenými uváděl jen sporadicky. V tomto případě se autorka spíše domnívá, že kardiofitness a pilates řadí mezi neznámé pojmy, pod kterými neví, co si vybavit. Proto by nebylo na škodu častěji organizovat výše zmíněné dny otevřených dveří či odborné přednášky, představující tyto a další vhodné formy pohybu.
- Z výsledků anketního šetření vyšlo dále najevo, že většina seniorů preferuje pohyb v spíše v dopoledních hodinách. Nejvýhodnější je přizpůsobovat tak i programy, nabízející pohybové služby pro seniory.
- Při plánování společných aktivit např. klubů by se seniorům mělo co nejvíce umožňovat spolupodílet se na plánování pohybových a volnočasových aktivit (výlety, přednášky, sportovní aktivity), aby se cítili užiteční, a navíc se mohli realizovat podle sebe. To samé se týká i volby prostředí a délky aktivit.
- Pokud se zaměříme na problém nedostupnosti z bydliště pro některé seniory, může se jako nevýhoda Pohybového studia pro seniory jevit jeho poloha. Centrum sportovních aktivit, pod které tato U3V spadá, se nachází v městské části Královo pole, což může být pro některé brněnské seniory či seniory z blízkého okolí cesta přes celé Brno a může je při jejich volbě vzdělávacích pohybových aktivit odradit. Autorka si myslí, že by nebylo špatné uvažovat i o výstavbě či pronájmu vhodných prostor pro praktická cvičení i ve středu města Brna.

ZÁVĚR

Jako hlavní cíle této bakalářské práce si autorka stanovila zjistit, jak se senioři účastní pravidelných pohybových aktivit, co je nejvíce ovlivňuje při jejich volbě vzdělávacích a pohybových aktivit a navrhnout opatření ke zvýšení účasti seniorů na pohybových aktivitách.

První teoretická část objasňovala na základě odborné literatury pojmy stáří a stárnutí a biologické, psychické a sociální změny, které s sebou přináší. Následně tato část popisovala nejčastější nemoci stáří, prevenci a její vhodné formy, především pomocí pohybových aktivit. Přes demografii jsme se dále dostali k ekonomické části, zahrnující starobní důchod a marketing směřující na seniory. Celá kapitola končila popisem volnočasových aktivit, zejména vzdělávacími programy.

V části, týkající se analýzy problému, byla analyzována současná nabídka praktických a vzdělávacích programů pro seniory ve městě Brně. V další části bylo vyhodnoceno anketního šetření, sestavené pro danou problematiku. Anketní šetření porovnávalo dvě skupiny respondentů, tzv. „cvičící“ studenty Pohybového studia pro seniory v rámci U3V na VUT a tzv. „necvičící“ seniory z Brna a blízkého okolí. Z vyhodnocení anketního šetření autorka došla k závěrům, že hlavními faktory, jež ovlivňují problematiku pravidelných pohybových aktivit u seniorů, jsou dosažené vzdělání, od kterého se následně odvíjí i výše starobního důchodu, a také suma, kterou jsou následně senioři ochotni investovat do pohybových aktivit. Dalším ovlivňujícím faktorem se ukázalo být i místo bydliště, kdy ne všichni respondenti byli přímo obyvatelé Brna, a tudíž měli buďto omezenou, nebo žádnou možnost navštěvovat pohybové aktivity v místě jejich bydliště. Z těchto a také z předešlých faktorů se ukázalo, že informace o vzdělávacích pohybových aktivitách, či možnostech pravidelného pohybu v rámci klubů či institucí/ organizací jsou nedostačující. Výsledky také poukazují na to, jakou specifickou skupinou senioři jsou a jak se

od sebe liší. V otázkách ohledně zájmových činností se rozdílnost v mnoha případech jen potvrdila.

V poslední části práce týkající se vlastních návrhů řešení, byla navržena vlastní řešení, která by mohla vyřešit konkrétní faktory ovlivňující tuto problematiku. Tyto návrhy jsou i zároveň podkladem pro pohybové aktivity seniorů na CESA. Prvním návrhem na zlepšení informací pro seniory bylo sestavení přehledné webové stránky spravované městem Brnem. Tato stránka by shromažďovala kompletní seznam všech akcí a činností vhodné pro seniory, včetně cenových relací. V tištěné podobě by tyto informace byly dostupné prostřednictvím Brněnském deníku. Zmíněná byla i investice Ministerstva zdravotnictví do propagačních letáků a televizních spotů týkající se pohybových aktivit, jako příklad prevence před nemocemi, které stáří přináší. Další návrh se týkal většího zapojení seniorů do pohybových aktivit s ohledem na jejich finanční možnosti. Organizátoři těchto pohybových aktivit by měli zvolit adekvátní částky k dosaženým měsíčním důchodům klientů. Větší finanční podpory by se seniorům mělo dostávat především od zdravotních pojišťoven, Ministerstva zdravotnictví, Ministerstva práce a sociálních věcí a také z dotací města Brna. K celkové motivaci účasti na pohybových hodinách by se více organizovali dny otevřených dveří, odborné přednášky a open class. Jeden z návrhů se odvíjel i od zájmů seniorů. Jedná se o konkrétní zaměření na oblíbené pohybové aktivity, umožnění seniorům více se podílet na organizaci hodiny, zvolení dopoledních hodin pro pohyb, ale také vhodného prostředí.

Autorka práce hodnotí výsledky výzkumu jako zcela adekvátní k problematice stárnutí populace a také jako vhodný podklad pro budoucí podporu sociální osvěty na téma stáří a stárnutí. Rozdíly mezi dvěma danými vzorky respondentů byly očekávatelné, přesto autorku v některých případech zarazily.

Téma této bakalářské práce a zájem o pohybové aktivity seniorů vyplýval ze zkušeností autorky se seniory navštěvující Pohybové studio pro seniory, kteří neustále hýří optimismem a energií, kterými většina seniorů neopývá.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ADAMEC, P., D. KRYŠTOF., 2011. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky. 135 s.

ISBN 978-80-210-5640-4.

ASOCIACE UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU. *Základní informace o AU3V* [online]. © 2015 [cit. 2015-01-09]. Dostupné z: <http://www.au3v.org/>

BAISOVÁ, K., M. KRUŽLIAK., 2014. *Pohybové aktivity pro seniory: (soubory vybraných pohybových aktivit a cvičení pro seniorský věk)*. Volyně: Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola Volyně. 129 s.

ISBN 978-80-86837-60-4.

BEŇAČKA, J., 2013. *Pohybový aparát a zdraví: vybrané kapitoly ze sportovní medicíny*. Brno: Paido. 185 s. ISBN 978-80-7315-241-3.

CENTRUM SPORTOVNÍCH AKTIVIT VUT V BRNĚ. *O nás* [online]. 22. 7. 2014 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z: <http://www.cesa.vutbr.cz/cesa>

CIPRA, T., 2012. *Penze: kvantitativní přístup*. Praha: Ekopress. 409 s.

ISBN 978-80-86929-87-3.

ČEVELA, R., Z. KALVACH a L. ČELEDOVÁ., 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada. 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Pohyb obyvatel – rok 2014* [online]. 23. 3. 2015 [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/cri/pohyb-obyvateľstva-4-ctvrtletí-2014-jvíeamvff>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Věková struktura obyvatel v krajích k 31. 12. 2013* [online]. © 2015 [cit. 2015-03-04]. Dostupné z:

http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparamzdr.jsp?voa=graf&cislatab=DEM0040PU_KR&vo=graf&kapitola_id=19

DIVADELNÍ FAKULTA JANÁČKOVY AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V BRNĚ. *Univerzita třetího věku* [online]. © 2010 [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: <http://difa.jamu.cz/u3v/>

ĎOUBAL, S., 1997. *Teoretická gerontologie*. Praha: Karolinum. 103 s. ISBN 80-7184-481-0.

ENGELOVÁ, L., H. LEPKOVÁ a M. MUCHOVÁ., 2013. *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Tiskárna Didot, spol. s. r. o.. 71 s. ISBN 978-80-214-4732-5.

FINANCE.CZ. *Jak se počítá výše důchodu v roce 2015* [online]. © 2015 [cit. 2015-02-10]. Dostupné z: <http://www.finance.cz/duchody-a-davky/vse-o-duchodech/starobni-duchody/jak-sa-pocita-vyse-duchodu-od-rijna-2011/>

FINANCE.CZ. *Vývoj starobního důchodu v 1994 – 2012* [online]. 27. 8. 2013 [cit. 2015-02-27]. Dostupné z: <http://www.finance.cz/duchody-a-davky/duchody-v-cislech/vyvoj-starobnich-duchodu/>

HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., Praha: Havlíček Brain Team. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HÁTLOVÁ, B., 2010. *Psychologie seniorského věku*. V Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. 80 s. ISBN 978-80-7414-318-2.

HOTÁR, V., P. PAŠKA a J. PERHÁCS., 2000. *Výchova a vzdelávanie dospelých*. Andragogika. Terminologický a výkladový slovník. Bratislava: SPN. 547 s. ISBN 80-08-02814-9.

INSTITUT CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ MENDELOVY
UNIVERZITY V BRNĚ. *Univerzita třetího věku* [online]. © 2015 [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: <http://icv.mendelu.cz/u3v>

INSTITUT CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ VUT V BRNĚ. *Vzdělávání seniorů* [online]. © 2000–2015 [cit. 2015-01-08].

Dostupné z: <http://www.lli.vutbr.cz/vzdelavani-senioru>

INSTITUT CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ VUT V BRNĚ. *Třileté základní studium* [online]. © 2000-2015 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://www.lli.vutbr.cz/trilete-zakladni-studium-1383038325>

KALVACH, Z., 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada. 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

KNIHOVNA JIŘÍHO MAHENA V BRNĚ. *Kulturní akademie třetího věku* [online]. © 2009-2015 [cit. 2015-03-02].

Dostupné z: <http://www.kjm.cz/ka3v2014>

KRAJČÍK, Š., 2000. *Geriatrica*. Bratislava: SAP. 82 s. ISBN 80-88908- 68-X.

MÁČEK, M., J. RADVANSKÝ., 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Semily: Galén. 246 s. ISBN 978-80-7262-695-3.

MICHAL, J., 2000. *Telesná výchova v přírodnom prostredí*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta UMB. 64 s. ISBN 80-8055-348-3.

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCI. *Informace o vyplacených dávkách v resortu MPSV ČR v listopadu 2014: Vývoj počtu důchodců a počtu vyplacených důchodů* [online]. © 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/20103/Informace_o_vyplacenyh_davkach_v_listopadu_2014_1_.pdf

MÜHLPACHR, P., 2009. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut meziodborových studií Brno. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

MUCHOVÁ, M. *Osobní sdělení*. CESA VUT. Technická 2896/2, 616 69 Brno. 5. 2. 2015.

NEUGARTEN, B. L., 1966. *Adult personality - Human Development*. Sb. 9, 61–73 s.

ONDRÁKOVÁ, J., 2012. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart. 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.

ORAVCOVÁ, J., 2006. *Vývinová psychológia*. Vyd. 2., Žilina: EDIS IPV. 102 s. ISBN 80-8070-510-0.

PALÁT, M., J. LANGHAMROVÁ a L. NEVĚDĚL., 2013. *Socioekonomická demografie*. Brno: Mendelova univerzita v Brně. 122 s. ISBN 978-80-7375-857-8.

PETŘKOVÁ, A, R ČORNANIČOVÁ., 2004. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

REIDL, A., 2012. *Senior zákazník budoucnosti*. Brno: BizBooks. 256 s. ISBN 978-80-265-0016-6.

SAK, P., K. KOLESÁROVÁ., 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.

ŠAUEROVÁ, M., K. M. VADÍKOVÁ., 2013. *Specifika edukace seniorů*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. 236 s. ISBN 978-80-87723-09-8.

ŠTILEC, M., 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál. 135 s. ISBN 80-7178-920-8.

TEPLÝ Z., Č. ADAMEC a V. BUNC., 1990. *Objem a energetická náročnost tělovýchovy u dospělé populace ČR*. Acta Universitatis Carolinae Gymnica. 23–29 s.

UHLÍŘ, P., 2008. *Pohybová cvičení seniorů*. Univerzita Palackého Olomouc. ISBN 978-80-244-1902-2.

UNIVERZITA OBRANY. *Kurz třetího věku* [online]. © 2013 [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: http://www.unob.cz/studium/Stranky/kurz_tretiho_veku.aspx

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU MASARYKOVY UNIVERZITY. *O nás* [online]. © 2010 [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: <http://www.u3v.muni.cz/o-nas/>

VAVŘÍN, P., 2010. *Z historie seniorského vzdělávání: Trochu historie o seniorském vzdělávání v České republice i v Evropě. In Univerzita třetího věku 1990-2010 20 let seniorského vzdělávání na Masarykově univerzitě*. Brno: Masarykova univerzita. 59 s. ISBN 978-80-210-5156-0.

VESELÝ, J., 2013. *Právo sociálního zabezpečení*. Praha: Linde Praha. 311 s. ISBN 978-80-7201-915-1.

VETERINÁRNÍ A FARMACEUTICKÁ UNIVERZITA BRNO. *Univerzita třetího věku* [online]. © 2015 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://www.vfu.cz/studium/icvi/u3v/index.html>

VLČEK, J., D. FIALOVÁ a M. VYTRŽISALOVÁ., 2010-2014. *Klinická farmacie*. Praha: Grada. 2 sv. (368; 255 s.). ISBN 978-80-247-3169-8.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

apod. – a podobně

CESA – Centrum sportovních aktivit

např. – například

tzv. - takzvaně

U3V – Univerzita třetího věku

VUT – Vysoké učení technické v Brně

WHO - World Health Organization

SEZNAM TABULEK

| | |
|---|-----------|
| Tabulka 1: Vývoj počtu důchodců a počtu vyplacených důchodů k listopadu 2014 | 23 |
| Tabulka 2: Vývoj starobního důchodu od roku 2005 do konce roku 2013 . | 23 |
| Tabulka 3: Ukázka kurzů U3V 2014/15 | 40 |
| Tabulka 4: Vyhodnocení otázky č. 1 | 43 |
| Tabulka 5: Vyhodnocení otázky č. 2 | 43 |
| Tabulka 6: Vyhodnocení otázky č. 3 | 44 |
| Tabulka 7: Vyhodnocení otázky č. 4 | 45 |
| Tabulka 8: Vyhodnocení otázky č. 5 | 45 |
| Tabulka 9: Vyhodnocení otázky č. 6 | 46 |
| Tabulka 10: Vyhodnocení otázek č. 8 | 47 |
| Tabulka 11: Vyhodnocení otázek č. 9 | 47 |
| Tabulka 12: Vyhodnocení otázky č. 10 | 49 |
| Tabulka 13: Vyhodnocení otázky č. 11 | 49 |
| Tabulka 14: Vyhodnocení otázky č. 12 | 50 |
| Tabulka 15: Vyhodnocení otázky č. 13 | 50 |
| Tabulka 16: Vyhodnocení otázky č. 14 | 50 |
| Tabulka 17: Vyhodnocení otázky č. 15 | 51 |
| Tabulka 18: Vyhodnocení otázky č. 16 | 51 |
| Tabulka 19: Vyhodnocení otázky č. 17 | 52 |
| Tabulka 20: Vyhodnocení otázky č. 18 | 53 |
| Tabulka 21: Vyhodnocení otázky č. 19 | 53 |
| Tabulka 22: Vyhodnocení otázky č. 20 | 54 |
| Tabulka 23: Vyhodnocení otázky č. 1 | 56 |
| Tabulka 24: Vyhodnocení otázky č. 2 | 56 |
| Tabulka 25: Vyhodnocení otázky č. 3 | 57 |
| Tabulka 26: Vyhodnocení otázky č. 4 | 57 |
| Tabulka 27: Vyhodnocení otázky č. 5 | 58 |
| Tabulka 28: Vyhodnocení otázky č. 6 | 58 |
| Tabulka 29: Vyhodnocení otázky č. 8 | 59 |
| Tabulka 30: Vyhodnocení otázky č. 9 | 60 |

| | |
|--|----|
| Tabulka 31: Vyhodnocení otázky č. 10 | 61 |
| Tabulka 32: Vyhodnocení otázky č. 11 | 62 |
| Tabulka 33: Vyhodnocení otázky č. 12 | 62 |
| Tabulka 34: Vyhodnocení otázky č. 13 | 63 |
| Tabulka 35: Vyhodnocení otázky č. 14 | 63 |
| Tabulka 36: Vyhodnocení otázky č. 15 | 64 |
| Tabulka 37: Vyhodnocení otázky č. 16 | 64 |
| Tabulka 38: Vyhodnocení otázky č. 17 | 65 |
| Tabulka 39: Vyhodnocení otázky č. 18 | 65 |
| Tabulka 40: Vyhodnocení otázky č. 19 | 66 |
| Tabulka 41: Vyhodnocení otázky č. 20 | 66 |
| Tabulka 42: Srovnání tabulek v otázce č. 16 | 80 |

SEZNAM GRAFŮ

| | |
|--|-----------|
| Graf 1 : Věková struktura obyvatel v krajích k 31. 12. 2013 | 31 |
| Graf 2: Vyhodnocení otázky č. 7 | 46 |
| Graf 3: Srovnání otázek č. 8 a 9 | 48 |
| Graf 4: Vyhodnocení otázky č. 21 | 54 |
| Graf 5: Vyhodnocení otázky č. 22 | 55 |
| Graf 6: Vyhodnocení otázky č. 7 | 59 |
| Graf 7: Srovnání otázek č. 8 a 9 | 61 |
| Graf 8: Vyhodnocení otázky č. 21 | 67 |
| Graf 9: Vyhodnocení otázky č. 22 | 68 |
| Graf 10: Srovnání grafů v otázce č. 3..... | 70 |
| Graf 11: Srovnání grafů v otázce č. 4..... | 71 |
| Graf 12: Srovnání grafů v otázce č. 5..... | 72 |
| Graf 13: Srovnání grafů v otázce č. 7..... | 74 |
| Graf 14: Srovnání grafů v otázce č. 8..... | 75 |
| Graf 15: Srovnání grafů v otázce č. 9..... | 76 |
| Graf 16: Srovnání grafů v otázce č. 10..... | 77 |
| Graf 17: Srovnání grafů v otázce č. 11..... | 78 |
| Graf 18: Srovnání grafů v otázce č. 13..... | 79 |
| Graf 19: Srovnání grafů v otázce č. 17..... | 82 |
| Graf 20: Srovnání grafů v otázce č. 18..... | 83 |
| Graf 21: Srovnání grafů v otázce č. 19..... | 84 |
| Graf 22: Srovnání grafů v otázce č. 20..... | 84 |
| Graf 23: Srovnání grafů v otázce č. 21..... | 85 |
| Graf 24: Srovnání grafů v otázce č. 22..... | 86 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. I. – Anketa, Pohybové aktivity seniorů

ANKETA

POHYBOVÉ AKTIVITY SENIORŮ

Dobrý den. Jmenuji se Kristýna Dvořáčková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského oboru Management v tělesné kultuře na Podnikatelské fakultě Vysokého učení technického v Brně. Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou účasti seniorů na pohybových aktivitách v rámci Univerzity třetího věku provozované Centrem sportovních aktivit na VUT. Ráda bych Vás požádala o vyplnění této ankety, která je zcela anonymní a bude mi nápomocna jen pro vypracování mé bakalářské práce.

1. Vaše pohlaví?

- Žena
- Muž

2. Váš věk?

3. Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

- Základní
- Středoškolské bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vysokoškolské

4. Jaký je Váš rodinný stav?

- Svobodný/a
- Rozvedený/á
- Ovdovělý/á
- Ženatý/vdaná

5. S kým nyní bydlíte?

- Bydlím sám/sama
- S dětmi
- S manželem/kou
- S jinou osobou
- V penzionu pro seniory

6. Jaké je Vaše místo bydliště?

- Sídlo do 2000 obyvatel
- Sídlo 2000–10 000 obyvatel
- Sídlo 10 000–50 000 obyvatel
- Sídlo 50 000–100 000 obyvatel
- Sídlo nad 100 000 obyvatel

7. Je Váš měsíční starobní důchod dostačující na vyžití?

- Ano, je dostačující
- Ano, ale mohl by být vyšší
- Ne, nelze s ním na měsíc vyžít

8. V jakém rozmezí se pohybuje Váš starobní důchod?

- Do 6000 Kč/měsíčně
- Do 8000 Kč/měsíčně
- Do 10 000 Kč/měsíčně
- Do 12 000 Kč/měsíčně
- Nad 12 000

9. Kolik peněz jste ochotni vložit do pohybových aktivit měsíčně?

- Žádné
- Do 250 Kč/měsíčně
- Do 500 Kč/měsíčně
- 750 Kč měsíčně a více

10. Máte možnost navštěvovat pohybové aktivity (vhodné i pro seniory) v místě vašeho bydliště?

- Ano
- Ano, ale nevím nic určitého
- Nevím
- Ne

11. Máte informace o možnostech pohybových a vzdělávacích aktivitách na CESA (Centrum sportovních aktivit), které spadá pod VUT v Brně?

- Ano
- Ne

12. Navštěvujete/navštěvoval/la jste Pohybové studio pro seniory, které je součástí Univerzity třetího věku na VUT v Brně?

- Ano
- Ne

13. Jaké pohybové aktivity Vám vyhovují?

- Kolektivní
- Individuální

14. V jakém prostředí Vám pohybová aktivita vyhovuje?

- Vnitřní
- Venkovní

15. Jaké pohybové aktivity preferujete?

- Letní
- Zimní

16. Jaké konkrétní pohybové aktivity vás zajímají (lze označit více možností)?

- Chůze (nordic walking, turistika)
- Vodní aktivity (plavání, vodní aerobik, vodní turistika)
- Tanec
- Jízda na kole, cykloturistika
- Posilování, kondiční posilování
- Kardiofitness
- Kompenzační cvičení
- Jóga/power jóga
- Pilates
- Míčové hry (tenis, házená, golf, badminton,...)
- Dechová cvičení
- Kolektivní aktivity (hokej, fotbal, basketbal,...)
- Bowling, kuželky, pétanque
- Lyžování, zimní turistika na běžkách
- Jiné možnosti.....

17. Kolikrát do týdne se záměrně pohybujete (pohybová aktivita nad 30 min)?

- 1x do týdne
- 2x do týdne
- 3x do týdne
- Více než 3x do týdne

18. V jakých denních hodinách Vám vyhovuje pohyb?

- V ranních
- V dopoledních
- Kolem poledne
- V odpoledních
- Ve večerních
- Je mi to jedno

19. Využíváte některé z nabídek vzdělávacích aktivit provozované institucemi/ organizacemi/kluby (v rámci pohybových aktivit)?

- Ano
- Příležitostně
- Ne
- Nikdy jsem o tom neslyšel/la

20. Máte zájem o vzdělávání se v oblasti pohybových aktivit?

- Ano
- Ne

21. Kde získáváte informace o vzdělávacích a pohybových aktivitách pro seniory (lze označit více odpovědí)?

- Internet
- V seniorských centrech/klubech důchodců
- Tisk
- Rozhlas
- Televize
- Knihovna
- Slovní sdělení
- Jiné.....

**22. Brání Vám něco v účasti na vzdělávacích programech jako je na VUT
(lze označit více odpovědí)?**

- Zdraví
- Fyzický stav
- Psychický stav
- Nedostupnost z bydliště
- Finanční situace
- Nic mi nebrání
- Nezájem

23. Vaše náměty a připomínky k anketě.