



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

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

Pes jako režimový a mobilizační faktor u městských seniorů nad 65 let

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: **REHABILITACE**

Autor: Vendula Pechačová

Vedoucí práce: Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D.

České Budějovice 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem ***Pes jako režimový a mobilizační faktor u městských seniorů nad 65 let*** jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Vendula Pechačová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat paní Mgr. Petře Zimmelové, Ph.D. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

Ráda bych také poděkovala všem respondentům, kteří se podíleli na mém empirickém výzkumu.

Pes jako režimový a mobilizační faktor u městských seniorů nad 65 let

Abstrakt

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku pohybové aktivity seniora. V teoretické části jsou zastoupena témata stáří a stárnutí, senior a pohybové aktivity, kde jsou popsány vhodné pohybové aktivity pro seniory, a na toto téma navazuje téma pes, jakou zastupuje roli v pohybových aktivitách seniorů a posledním tématem této práce je vztah člověka a psa.

Druhá, empirická část práce byla provedena pomocí Záznamu denních aktivit, které po dobu jednoho týdne zaznamenávalo 20 respondentů ze dvou skupin. Skupiny respondentů byly rozděleny podle toho, zda senior vlastnil psa, či nikoli. Pohybová aktivita byla u každého seniora zastoupena, ale mnohdy ji ovlivňoval právě pes.

Bakalářská práce poukazuje na rozdílnost pohybové aktivity těchto dvou zkoumaných skupin. Z výzkumu vyplývá, že senioři, kteří vlastní psa, nachodí za den mnohem větší vzdálenost než senior bez psa. Ostatní vykonávají pohybovou aktivitu spíše jen z nutnosti zajištění základních potřeb, nikoli však z vlastní vůle.

Z výsledků vyplývá, že pes má pozitivní vliv na pohybovou aktivitu seniora. Z výsledků ze Záznamů denních aktivit z „Pohybu po bytě“ měly obě skupiny podobné výsledky, pohybová aktivita se příliš nelišila, na rozdíl od výsledků z tabulky „Pohyb mimo byt“.

Výzkum dokazuje, že pes pozitivně ovlivňuje denní režim a pohybovou aktivitu seniorů. Respondenti, kteří nevlastní psa, by se měli rovněž více věnovat pohybovým aktivitám, aby předešli možným zdravotním i sociálním problémům, která tato neaktivita může přinést.

Klíčová slova

Stáří; změny ve stáří; pohybové aktivity; senior a pes; pozitivní vliv psa na člověka

Impact of a Dog on Daily Regime and Mobility in Urban Seniors over 65 Years

Abstract

The thesis focuses on the problems of movement activity of seniors. The theoretical part deals with the topics of old age, aging and a senior and movement activities. It describes movement activities suitable for seniors and continues with the topic of a dog and its role in movement activities of seniors. The relation between a human and a dog is the last topic of the thesis.

The second, empiric part of the thesis was based on the Record of Daily Activities conducted by 20 respondents in two groups for one week. The groups of respondents were divided according to whether a senior owned a dog or not. Movement activities were recorded for all the seniors, but they were in fact often influenced by dogs.

The bachelor thesis points out the differences in the movement activities between the two examined groups. The research has shown that the seniors that own dogs walk much longer distances than those not having dogs. These seniors perform movement activities rather for the necessity to ensure the basic needs, not because they really want to.

The results show that a dog has a positive influence on the movement activity of a senior.

Both the groups had similar results in the category “Movement in the Flat”, but the movement activities in the table “Movement Outdoor” differed.

The research demonstrates that a dog positively influences the daily regime and movement activity of a senior. The respondents that do not own a dog should be more involved in movement activities to avoid possible health and social problems caused by inactivity.

Key words

Old Age; Changes in Old Age; Movement Activities; a Senior and a Dog; Positive Influence of a Dog on a Human

OBSAH

ÚVOD.....	7
1 SOUČASNÝ STAV	8
1.1 Stáří a stárnutí.....	8
1.2 Změny ve stáří	10
1.2.1 Tělesné změny.....	11
1.2.2 Psychické změny	12
1.2.3 Sociální změny	13
1.3 Senior a pohybové aktivity.....	16
1.3.1 Senior začíná s pohybovými aktivitami	18
1.3.2 Pohybové aktivity vhodné pro seniory.....	19
1.3.3 Pes jako motivace k pohybu u seniorů.....	20
1.4 Vztah člověka a psa	22
1.4.1 Pozitivní vliv psa na člověka.....	22
1.4.2 Význam psa pro staré lidi.....	23
1.4.3 Pes terapeut	24
1.4.4 Sociální chování psa.....	26
2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÁ OTÁZKA	28
2.1 Cíl práce.....	28
2.2 Výzkumná otázka	28
3 METODIKA	29
3.1 Kvalitativní výzkum	29
3.1.1 Studovaný soubor, způsob a místo sběru dat	30
3.1.2 Zpracování a analýza získaných dat ze Záznamu denních aktivit	32
4 VÝSLEDKY	35
5 DISKUZE	70
6 ZÁVĚR	76
7 SEZNAM LITERATURY	78
8 SEZNAM PŘÍLOH.....	86

ÚVOD

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybrala problematiku pohybových aktivit seniorů a otázku, jak tyto aktivity ovlivňuje pes. Myslím si, že jde o zajímavé téma, které je sice známé, ale přesto se o něm moc nemluví. Počet seniorů, kteří pohybovou aktivitu vykonávají, poměrně stoupá, což může mít pozitivní vliv na zlepšování kvality života a delší dobu dožití ve stáří.

Bakalářskou práci s tímto tématem jsem si vybrala, protože bych se ráda po vystudování vysoké školy věnovala právě seniorům jako své cílové skupině. Práce se seniory mi byla blízká ještě před nástupem na vysokou školu, což bude asi i tím, že jsem vyrůstala v rodinném domě spolu s babičkou. I praxi na škole jsem se snažila co nejvíce orientovat na práci se skupinou seniorů. Další důvod, proč jsem si toto téma vybrala, byl právě pes. Myslím si, že pes je ideální společník, a to nejen pro starého opuštěného člověka, sama osobně bych si život bez psa nedovedla představit.

V teoretické části jsem se zaměřila na problematiku stáří a stárnutí a s tím související změny a jako další jsem se věnovala problematice pohybové aktivity u seniorů. Dalším významným tématem mé práce byl pes a jeho vztah s člověkem.

Jak jsem uvedla ve své práci, pes neplní jenom roli společníka a přítele, ale také motivuje starého člověka k pohybu. Popsala jsem, že vlastnictví psa pozitivně ovlivňuje duševní i fyzické zdraví majitele, zvláště pak seniorů. V případě fyzického zdraví u seniora pes pozitivně ovlivňuje jeho pohybovou aktivitu, a to především potřebou pravidelného venčení a procházek, což pomáhá udržovat nejen dobrou fyzickou kondici, ale i pravidelný denní režim. Pohybová aktivita je pro seniora důležitá nejen ze zdravotního, ale také ze sociálního hlediska, jde o jeho začleňování do společnosti a udržování kontaktů s okolím. Senior, který bude vykonávat určitou pohybovou aktivitu ať už se psem, či bez psa, nebude osamělý a opuštěný jako senior, který žádnou pohybovou aktivitu vykonávat nebude.

Mým cílem bylo prokázat, zda soběstační městští senioři vlastníci psa jsou pohybově aktivnější než soběstační městští senioři bez psa. Zajímalo mě, jak se budou obě skupiny respondentů lišit.

1 SOUČASNÝ STAV

1.1 Stáří a stárnutí

Na světě existuje kolem tří set definic označující stárnutí a stáří a jen těžko lze vybrat tu jednu správnou definici a podle ní přesně tyto pojmy definovat.

Stáří a stárnutí lze charakterizovat jako nevratný a přesto přirozený biologický proces, který začíná početím a zaniká úmrtím jedince (Kolektiv autorů, 2012). Vyznačení hranic či etap stáří je různé, protože každý jedinec stárne odlišným tempem a různou formou (Kolektiv autorů, 2012). Stejně tak je těžké určit hranici stáří, tudíž nelze stanovit, že překročením této hranice se jedinec stává seniorem (Kolektiv autorů, 2012).

Nováková (2011) uvádí, že na stáří se nesmí pohlížet jako na nemoc, ale jako na proces, kterým musí projít každý jedinec. Je důležité zmínit, že stárnutí orgánů v jeho průběhu probíhá odlišně, stejně tak tomu je i po psychické stránce (Nováková, 2011).

Nováková (2011) popisuje, že stárnutí a stáří lze rozdělit na tato období:

- Stárnutí (60-74 let);
- Vlastní stáří (75-89 let);
- Stařeckost (nad 90 let – dlouhověkost).

Příbyl (2015) upozorňuje na stárnutí jako na proces, který ovlivňuje řadu faktorů, které je možné rozdělit na vnitřní a vnější:

Vnitřní faktory působící na stárnutí:

- genetická výbava – vrozené genetické a získané genové mutace, které vedou ke vzniku onemocnění s důsledkem předčasného úmrtí;
- psychické poruchy a tělesná onemocnění;
- psychická výbava jedince - zvládání a zpracování zátěžových situací, vyrovnání se s nemocí, stereotypy, životní cíle atd.

Vnější faktory působící na stárnutí:

- fyzikální – životní a pracovní prostředí;
- chemické – kožní a plicní potíže;
- sociální – způsob bydlení, finanční zabezpečení, rodinné zázemí atd.

Na stáří můžeme pohlížet z více hledisek, především jde o rozlišení stáří biologického a sociálního.

Ondrušová (2011) ve své monografii popisuje biologické stáří jako změny jedince, které ho omezují ve funkčním stavu, ve formě, výkonnosti a odpovídají celkovému stavu

jeho organismu. Ondrušová (2011) upozorňuje, že jedinec nesmí zapomínat na pravidelnou návštěvu lékaře, aby předešel možným vznikům nemocí, které by mohly zapříčinit více změn v jeho organismu než samotné biologické stárnutí.

Příbyl (2015) uvádí u biologického stáří tři základní typy změn:

- funkční úbytek na molekulárním, tkáňovém, systémovém a orgánovém stupni;
- značný pokles buněčných rezerv například v zátěžových situacích;
- zpomalení výkonnosti u některých funkcí.

Sociální stáří lze shrnout jako proměnu v sociálních rolích, především takových, jako je například odchod do důchodu, vyplnění volného času apod., dále proměnu životního stylu a způsobu života, ale i ekonomické změny (Čevela et al., 2012). Dalším typickým znakem sociálního stáří je pokles životní úrovně, nezaměstnanost, odchod dětí z rodiny, atd. (Čevela et al., 2012). Se sociálním stářím se mohou pojít i hrozby jako například samota seniora, ageismus, zhoršení životního stylu apod. (Čevela et al., 2012).

Pokud bychom chtěli vymezit věk, kdy začíná stáří, museli bychom si odpovědět na otázku, od jakého věku je člověk za starého považován, což lze velmi těžko, protože každý člověk se od toho druhého odlišuje svými schopnostmi, psychickým i fyzickým stavem, sociálním postavením aj. Ne nadarmo se říká, že „člověk je tak starý, jak se cítí“.

Bičanová (2014) ve své diplomové práci upozorňuje na stáří jako na pozdní období individuálního vývoje jedince, kdy ho omezují změny morfologické i funkční, které se liší svou rychlostí a podobou a vedou k představě stařeckého fenotypu.

Je to soubor všech pozorovatelných vlastností a znaků organismu, které jsou způsobeny vlivem prostředí, psychickými, ekonomickými, a sociálními vlivy, jako je například přijetí určité nové role a přizpůsobení se jí, změnami v životním stylu a zaměřením se na zdravotní stav jedince (Bičanová, 2014). Stáří lze také definovat na kalendářní, sociální a biologické (Bičanová, 2014).

Z fyziologického hlediska je možné stárnutí popsat jako přirozený stav jedince, při kterém jsou riziku vystaveny hlavně orgány a funkce těla, ale také i psychika (Kittnar et al., 2011). Kolem 50. roku se snižuje hmotnost mozku, počet neuronů se snižuje už od dřívějšího věku (Kittnar et al., 2011). Z funkčního hlediska hraje významnou roli reorganizace a postupně klesající hustota dendritické arborizace, hlavně korových neuronů (Kittnar et al., 2011).

Do určitého stupně může na stárnutí působit životní způsob, obrana před riziky onemocnění, která mohou negativně ovlivnit úroveň i délku života každého jedince (Dienstbier, 2009).

Proces stárnutí má významný vliv na jedince, protože ovlivňuje jeho společenské postavení, přičemž mnohdy může v jeho důsledku dojít dokonce k izolaci (Arnoldová, 2015). Proto je důležité, aby si senior našel nějaké hobby, zájmy, kterým by se mohl věnovat, aby byl samostatný a aktivně se přizpůsobil novému způsobu života (Arnoldová, 2015). Pakliže se tak nestane, jedinec se může změnit v, opuštěného, pouze přežívajícího člověka, který nebude brát ohled na jiné osoby, bude zahleděn pouze do sebe a svých problémů spojených se stářím (Arnoldová, 2015).

Seniory lze definovat jako stejnorodou skupinu, která se řadí podle časového pořadí (Dvořáčková, 2012). Jde o určité standardy, které jsou spojené s věkem a zároveň souvisí s chováním, jednáním a vzájemným působením mezi lidmi (Dvořáčková, 2012).

Z pohledu demografie lidská populace v současnosti stárne (Guarin et al., 2015). Sociální a ekonomické změny probíhají po celém světě a zahrnují i demografické posuny ve společnosti (Guarin et al., 2015). Nárůst starých lidí způsobuje zvýšení výdajů na důchody, zdravotní péči, dlouhodobou péči a celkové zvyšování využívání služeb v systémech sociálního zabezpečení (Guarin et al., 2015).

Nevídaný nárůst počtu seniorů v naší společnosti je spojen s aktivním růstem starších osob, kterým se budou zpomalovat a ubývat kognitivní funkce (Ballesteros et al., 2015).

V České republice je s pojmem stáří zažitá představa starého nesamostatného jedince se zdravotními a sociálními problémy, který v blízké době bude potřebovat dlouhodobou následnou ústavní péči.

1.2 Změny ve stáří

Na vlastní průběh stárnutí a stáří působí celá skupina faktorů (tělesné změny, psychické a sociální vlivy). Tyto faktory u jedince způsobují fyzické stárnutí a záleží na každém jedinci, jak se s tím vyrovná a jaké změny u něj nastanou.

Často se stává, že se sociální a psychologická hlediska sloučí do jednoho psychosociálního, které se projeví na tělesném stavu jedince (Malíková, 2011). Další možné spojení je mezi hledisky biologickými a psychickými (Malíková, 2011). Tělesné změny se participují na psychice jedince, s tím souhlasí úsloví, že všechno souvisí se vším (Malíková, 2011).

Nováková (2011) uvádí změny ve stáří jako soubor biochemických změn, které jsou uloženy v molekule DNA buněk. Změny se u každého jedince odlišují, jsou individuální a také se odlišně projevují (Nováková, 2011). Změny ve stáří lze rozdělit na tělesné, psychické a sociální, přičemž se tyto roviny vzájemně propojují (Nováková, 2011).

Tabulka 1: Změny ve stáří

Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
<ul style="list-style-type: none"> ● změny vzhledu ● změny termoregulace ● úbytek svalové hmoty ● degenerativní změny kloubů ● kardiopulmonální změny ● změny trávicího systému ● změny vylučování moči ● změny sexuální 	<ul style="list-style-type: none"> ● zhoršení paměti ● zhoršení osvojování nového ● nedůvěřivost ● snížená sebedůvěra ● emoční labilita ● změny vnímání ● zhoršení úsudku 	<ul style="list-style-type: none"> ● odchod do penze ● změna životního stylu ● stěhování ● ztráta bližních ● osamělost ● finanční problémy

Zdroj: Venglářová, 2007, s. 12

1.2.1 Tělesné změny

Tělesné změny se projevují ztrátou pružnosti a pevnosti (Adamo et al., 2015). Staří lidé si této změny všimnou a jsou si vědomi toho, že je tato ztráta může omezit v nezávislém fungování, na které byli doposud zvyklí (Adamo et al., 2015).

Fyzická funkčnost a zdatnost u starého člověka je důležitá při zvládnání každodenních aktivit, a to samostatně a nezávisle na druhých osobách (Sardinha et al., 2015).

Tělesné změny ve stáří se vyznačují poklesem výkonnosti srdce, plic, CNS, jedinci odumírají mozkové buňky, dále dochází k ateroskleróze mozkových cév, zmenšují se kosterní svaly, čímž se snižuje svalová síla i hmotnost jedince (Slezáková et al., 2012). Dále se opotřebovávají klouby a meziobratlové ploténky, které mají za důsledek snížení výšky, kosti jsou naopak křehké, ztrácí se podkožní tuk, zvyšuje se tvorba vrásek, vypadávají vlasy, které šednou, vypadávají zuby a jedinci se mění činnosti endokrinních žláz a celkově se zhoršují smyslové orgány (Slezáková et al., 2012). Další změny souvisejí s nemocí jedince, například ischemická choroba srdeční, diabetes mellitus, inkontinence (Slezáková et al., 2012).

Stárnutí lze charakterizovat jako celkové snížení výkonnosti a funkčnosti celého těla, s čímž souvisí úbytek původní funkční tkáně, která se postupně nahrazuje jinou, tělo hůře

reaguje na jednotlivou zátěž. Tělesné změny ve stáří jsou snadno poznatelné a zároveň jsou zcela odlišné od mládí.

Mezi anatomické změny ve stáří patří i poruchy smyslů jako například porucha chuti – vnímání potravy (Doets, Kremer, 2016). Staří lidé vnímají chuť méně intenzivně než mladší lidé, protože ji mají oslabenou, a proto mohou mít problémy s jejím rozlišováním (Doets, Kremer, 2016).

V důsledku poruchy chuti mohou i staří lidé trpět anorexií, která může vznikat na základě změn chuťového smyslu, kdy senior prokazatelně necítí, co jí, a tak je raději hladý (Kloszewska et al., 2015). K anorexii během stárnutí mohou vést i psychické změny, jako je deprese, ale i sociální faktory, například chudoba (Kloszewska et al., 2015).

Nejčastější zhoršení smyslového vnímání představuje zhoršení sluchu a zraku nebo v horším případě jeho úplné vymizení. U očí se často vyskytuje šedý zákal jako projev zeslabení oka. Nejčastější změnou u oka ve stáří je zhoršené vidění za tmy a dalekozrakost.

1.2.2 Psychické změny

S přibývajícím věkem dochází ke zvyšování výskytu chronických onemocnění psychických problémů (Tanjani et al., 2015).

Psychické změny vznikají na podkladě různých nemocí, které působí na organismus (Zacharová, Šimíčková-Čížková, 2011). Starý jedinec na sobě může pociťovat změny v emočním prožívání, v podobě větší a snadnější únavy, dále může mít problémy se zhoršeným vnímáním a pozorností (Zacharová, Šimíčková-Čížková, 2011). Tyto změny mohou mít pro jedince negativní sociální důsledky, kdy se člověk může stát nerudným, netrpělivým, otráveným nebo i nesnášenlivým (Zacharová, Šimíčková-Čížková, 2011).

Malíková (2011) popisuje příznačné psychické změny jako:

- Neschopnost pojmenovat určité věci, osoby;
- Pokles poznávacích funkcí - zapomínání, zhoršená paměť, vybavování, zapamatování, atd.;
- Zpomalené myšlení, zhoršená racionalizace;
- Neschopnost citových prožitků;
- Souhrnná změna povahy – úbytek pozitivních a nárůst negativních vlastností;
- Žádný či minimální zájem o svou osobu – o seniora;
- Změna v uspořádání hierarchie potřeb;

- Časté vracení do minulosti ve vzpomínkách;
- Zhoršené zvládání nových a nečekaných situací, životních změn.

Mezi nejčastější negativní projevy psychických změn u seniorů patří deprese, úzkostné stavy, agresivita a výsledkem mohou být problémy spojené s trávením, zvýšená únava, hubnutí, hlad a žízeň seniora (Hofbauerová, Šváblová, 2008).

Psychické změny v průběhu stárnutí a stáří lze chápat jako vývojový proces každého jedince (Dvořáčková, 2012). Stejně jako je tomu u fyzického stárnutí, tak i u psychického vývoje je obtížné odlišit přirozené změny a nemoci, které se projevují ve vyšším věku (Dvořáčková, 2012). Psychické změny ve stáří můžeme rekapitulovat jako po sobě jdoucí proměnu poznávacích funkcí, protože jejich zhoršení bývá různorodé (Dvořáčková, 2012).

Haškovcová (2010) je názoru, že se jedinec na stáří nesmí dívat jako na něco, co ho omezuje v určitých činnostech, ale měl by na něj pohlížet jako na stav zrání osobnosti jedince a moudrosti, který vytváří podmínky pro kvalitní život. Život každého jedince se skládá z pozitivních i negativních událostí, z nichž se pak tváří příběh každého jednotlivce (Haškovcová, 2010).

1.2.3 Sociální změny

Člověk je společenský tvor, který má v průběhu života několik rolí. Ve vyšším věku je změna role, především společenského postavení, velmi výrazná (Brabencová, 2014). Změna rolí není způsobena pouze změnou vzhledu a zdravotního stavu jedince, ale především jeho sociální změnou ve společenském postavení (Brabencová, 2014). Mohou nastat problémy se soběstačností, samostatností a může nastat závislost na pomoci ostatních lidí (Brabencová, 2014).

Senior zastupuje ve společnosti řadu rolí, které se různě liší počtem, obsahem a silou výkonu (Petrová-Kafková, Vidovičová, 2016). Každá změna stojí seniora energii, pozornost, čas atd. (Petrová-Kafková, Vidovičová, 2016).

Ve stáří se senior zaměřuje především na svou rodinu, která je součástí jeho života (Hauke, 2014). Může pro něj představovat zásobárnu sociální, materiální a emocionální podpory, které by se mu jinde nemuselo dostat, zázemí, jež mu dodává pocit jistoty a bezpečí (Hauke, 2014). V důsledku stárnutí je tak senior více závislý na péči a pomoci své rodiny, kterou může mnohdy omezovat (Hauke, 2014).

Rodina seniorovi nedopřává pouze péči a pomoc (Arnoldová, 2015). Rodina pro seniora představuje především zajištění určité péči a podpory, ale také zázemí, kde se vytvářejí vztahy a vazby v rodině (Arnoldová, 2015). Rodina pro seniora představuje bezpečí, jistotu, zázemí (Arnoldová, 2015).

Stáří je důležitá etapa, která pro člověka představuje konec jednoho období - odchod do důchodu, a každý jedinec na tuto etapu může nahlížet jinak (Hauke, 2014). Pro některého jedince mohou být odchod do důchodu a postavení jako nepracujícího spojen s pocitem bezvýznamnosti, který může vést až k pocitům méněcennosti (Hauke, 2014). Senior se tomu může vyhybat prostřednictvím vzpomínek a vyprávění o svých profesních schopnostech a někdejších pracovních úspěších (Hauke, 2014).

Pro seniory, kteří jsou již ve starobním důchodu, je důležité, aby udržovali sociální kontakt a nebyli tak vyčleněni ze společnosti (Špatenková, Smékalová, 2015). Senioři by se měli scházet se svými přáteli a navazovat nové vztahy při trávení volného času, kterého teď budou mít dostatek (Špatenková, Smékalová, 2015). Je důležité, aby navazovali nová přátelství a hovořili o svých problémech, aby neměli pocit samoty a vyrovnali se tak se zásadními životními změnami (Špatenková, Smékalová, 2015).

S odchodem do důchodu má na seniora vliv změna jeho ekonomické situace, kdy může dostávat pouze malou penzi, která se může výrazně lišit od jeho předchozího finančního ohodnocení a tím i životního standardu, na který byl zvyklý. Právě omezování se v určitých okamžicích může mít vliv na změnu nálad a neschopnost přizpůsobit se ztíženým životním podmínkám.

Další výrazná sociální změna u seniora je způsobena ztrátou partnera, která významně poznamenává spíše ženy (Kramperová, 2012). Starý člověk nejen přijde o svého partnera, ale s touto ztrátou souvisí smutek a pocit samoty a může se stát, že se senior s touto skutečností nevyrovná (Kramperová, 2012). Takovému člověku v těchto těžkých chvílích opět často pomáhá rodina, která by mu měla být nablízku (Kramperová, 2012).

Rodina má významnou roli v každé životní etapě a právě ve stáří o ni jedinec projevuje největší zájem, protože mu přináší radost, lásku, pochopení, uspokojení. Rodina tvoří nejstarší základní kámen v lidské společnosti, jehož součástí je i starý člověk.

Právě ve stáří je rodina pro seniora důležitá a nenahraditelná, neboť mu pomáhá odpoutat se od problémů a přináší mu šťastnější prožití každého dne (Dvořáčková, Hrozenská, 2013). Starý člověk mnohdy potřebuje s něčím pomoci a na někoho se

spolehnout a právě rodina mu tuto pomoc nabízí a dodává mu sebevědomí utvrzováním v pocitu, že je stále nenahraditelný, potřebný a hlavně milovaný (Dvořáčková, Hrozenská, 2013).

Starý člověk by si měl uvědomit pozitivní sociální stránky svého života, jako jsou například dobré vztahy v rodině, finanční zabezpečení na stáří, koníčky apod. Na druhou stranu se starý člověk ve stáří může potýkat s problémem diskriminace, která vzniká v důsledku věku. V dnešní době narůstají stále více problémy s diskriminací starých lidí ve společnosti právě z toho důvodu, že se odlišují od mladých lidí.

V důsledku demografického stárnutí obyvatelstva nastává diskriminace starých lidí vycházející z pohledu mladé generace – ageismus (Botíková et al., 2015). Vyznačuje se vyřazováním z různých aktivit, činností, jejíž základ spočívá ve stereotypch a předsudcích vůči starším lidem (Botíková et al., 2015).

Tendence dominance mladého a okouzujícího člověka nad starým vznikla už v 19. století, kdy stáří bylo hodnoceno jako zátěž (Dvořáčková, Hrozenská, 2013). Právě dosažení 50. roku v životě jedince bylo považováno za znak stáří (Dvořáčková, Hrozenská, 2013). V dnešní době je starý člověk stále podceňovaný, rady a přínosy starých lidí pro mladou generaci nic neznamenají, naopak jim tyto rady připadají směšné, nepravdivé a nemají pro ni takový význam, jako mají třeba ještě u střední generace (Dvořáčková, Hrozenská, 2013).

V 60. letech 20. století byl v USA poprvé odhalen termín ageismus, o nějž v současné době stále roste pozornost, která je způsobena zvyšujícím se počtem stárnoucí populace (Vidovičová, et al. 2014).

Z pohledu seniorů pro ně význam slova ageismus znamená věkovou diskriminaci, která je může ohrozit. Ageizmu se může týkat všech skupin, protože všechny věkové skupiny mají odlišné osobité rysy a rozdílné společenské hodnoty.

Diskriminaci lze charakterizovat jako odlišný postoj nebo rozlišování lidí podle společenských skupin, které poškozují všechny jedince i skupiny, přičemž jim brání v uspokojování jejich potřeb a omezování na jejich právech (Mlýnková, 2011).

Omezování na lidských právech a diskriminace starého obyvatelstva se ukazuje i ve zdravotnictví nebo sociálním zabezpečení. Péče o staré občany by měla vycházet z Listiny základních lidských práv a svobod, která formuluje právo člověka na ochranu zdraví i v nemoci.

Wagnerová et al., (2012) upozorňuje, že Listina základních lidských práv a svobod má starému člověku dopřát péči, a to bez ohledu na věk, pohlaví, náboženské vyznání, národnost nebo místo, kde jedince žije.

Společnost je vystavená předsudkům, a to hlavně negativním, a proto se více projevuje diskriminace, jejíž negativní nahlížení na osoby bez bližší znalosti objektu a chování je založeno především na negativních stereotypch.

Důsledky diskriminace stáří můžou vést až k sociální exkluzi, která může skončit pro jedince přestěhováním, závislostí na alkoholu a omamných látkách nebo dokonce sebevraždou. Diskriminace nemusí být jen negativní, může být i pozitivní, kdy je znevýhodněná skupina (senioři) cíleně zviditelněná. Senior, který zareaguje včas, může rozeznat pokus o exkluzi ze společnosti a brání se.

Sociální kontakt a být přijímaným členem ve společnosti je u starší populace velmi žádoucí, protože právě většina seniorů o tuto možnost přichází z důvodu odchodem do důchodu (Kolesárová, Sak, 2012). Starý člověk, který není začleněn do společnosti a není v žádném sociálním kontaktu, může trpět osamělostí a pocitem zbytečnosti a nepotřebnosti (Kolesárová, Sak, 2012).

1.3 Senior a pohybové aktivity

Lidské tělo ztrácí s vyšším věkem svoji pružnost, ohebnost a především slábne. Starý člověk, který se ve stáří nevěnuje pohybu, může trpět různými nemocemi, které se mohou projevit fyzicky nebo mohou mít na jedince psychosomatický vliv (například bolesti zad, bolest za krkem, problémy s krevním oběhem a obezitou).

K upevnění zdraví patří pohyb, který je jednou ze základních potřeb života člověka i zvířete (Charvát, Pelikán, 2011). V případě člověka pohyb přispívá ke kvalitě života, a to jak v oblasti zdraví, tak i po stránce společenské (Charvát, Pelikán, 2011). Člověk, který nemá dostatek pohybu, může trpět zdravotními problémy, které se mohou zhoršovat obzvláště ve stáří (Charvát, Pelikán, 2011).

Pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv na seniora, zlepšuje jeho fyzické i psychické zdraví, podněcuje ho k samostatnosti a pozitivně působí na kvalitu života (Kisvetrová, Valášková, 2014).

Tělesná aktivita je pro člověka důležitá v každém věku (Valjent, 2010). Především pohyb vede jedince k samostatnosti a sebeobslužné činnosti (Valjent, 2010). Pohyb má na jedince pozitivní vliv, odvádí ho od pocitu osamělosti, uzavírání se do sebe a slouží

k vytváření nového koníčku, dále také zlepšuje fyzickou aktivitu a předchází nemocem (Valjent, 2010).

Petrová Kafková (2013) popisuje pohybovou aktivitu jako konání nějakého zájmu, který člověku přináší uspokojení a radost. Činnosti jedince lze rozdělit na fyzické, sociální, psychické (Petrová Kafková, 2013). *Aktivity uspokojují některé tzv. vyšší potřeby člověka, jedná se např. o potřebu uznání od druhých lidí a potřebu seberealizace* (Suchá et al., 2013, s. 13). Aktivity pro jedince představují činnosti, které přispívají k jejich zdraví, ale zároveň mohou udávat rovnoměrný řád, který organizuje jedinci den.

V seniorské populaci pohyb přispívá k samostatnosti a k opoždění degenerativních změn, které mají vliv na kvalitu života (Mudrák et al., 2008). Pohyb pro seniora představuje nějakou fyzickou aktivitu, ale také psychosociální uspokojení (Mudrák et al., 2008).

Sportování poskytuje v každém věku nějaký prožitek, který pozitivně působí na kognitivní procesy a psychiku jedince (Slepička, Pěkný, 2008). U seniorů se zdůrazňuje především sociální kontext sportování (Slepička, Pěkný, 2008).

Šerák (2009) je toho názoru, že by vybraná pohybová činnost měla odpovídat osobním zájmům každého jedince. Neměla by být v rozporu s jeho bio-psycho-sociální a emoční složkou (Šerák, 2009). Činnost by měla být taková, aby byla po fyzické i psychické stránce pro jedince přijatelná (Šerák, 2009).

Při výkonu pohybové aktivity nebo i chůze si musí starý jedinec dávat pozor na pády (Abreu et al., 2014). Ztráta svalové hmoty a síly u starších osob je silný prediktor pádů s následnou morbiditou a neschopností vykonat běžné denní aktivity (Abreu et al., 2014).

Fyzická aktivita je spojena s lepším fyzickým zdravím, ale tyto vztahy jsou nejasné a ještě méně chápány staršími lidmi, především skupinami starých lidí se sedavým způsobem života (Moreno et al., 2014).

Ve stáří se fyzická aktivita vzdaluje, proto je potřebné, aby se zvyšovala (Dienstbier, 2009). Pohyb prospívá tělu, pomáhá kloubům k větší ohebnosti, udržení stálé tělesné hmotnosti, posilování svalů a celkového imunitního systému (Dienstbier, 2009). Fyzická aktivita také významně odbourává stres a přispívá k činnosti srdce a plic (Dienstbier, 2009).

Baisová, Kružliak (2014) jsou názoru, že pohyb přispívá k formování fyzických a psychických průběhů, ke kterým je potřeba pohybu, dále má pozitivní vliv na zdravotní stav jedince a podílí se i na sociálních funkcích člověka, jako jsou například mezilidské

vztahy nebo vzájemné uznání. Psychologická funkce se posiluje pomocí pocitů, chování a také motivace, pohyb také jedince zviditelňuje ve společnosti (Baisová, Kružliak, 2014).

V seniorském věku tělesná zátěž přispívá ke kvalitnímu stárnutí, kdy je jedinec schopen se ve společnosti prezentovat jako nezávislá a samostatná osoba.

Faktem je, že důsledkem klesajícího biologického věku, je potřeba aby se jedinec více věnoval fyzické aktivitě, která prodlužuje aktivní stáří, a to hlavně na 70 až 89 (Metyš, 2011). Jedinec, který v těchto letech vykonává nějakou fyzickou aktivitu, je samostatnější a nepotřebuje takovou péči a pomoc od ostatních lidí (Metyš, 2011), nemá takový problém s řídnutím kostí, ochabnutím svalstva a dalšími fyziologickými změnami ve stáří jako „senior pasivní“. Fyzická aktivita přispívá i ke zlepšení psychiky, jelikož jedinec neztrácí chuť do života a je plný elánu (Metyš, 2011).

1.3.1 Senior začíná s pohybovými aktivitami

S pohybem lze začít kdykoliv, v jakémkoliv věku. Většina lidí začíná s pohybem už v dětství a v případě, že si svou pohybovou aktivitu udrží až do stáří, nebude mít s ní výraznější problémy. Ti, co se v průběhu života přestanou pohybu věnovat, mohou na něj navázat i ve vyšším věku, a to na základě rozhodnutí svého nebo rodiny. Než senior znovu s pohybovou aktivitou začne, měl by se ale nejdříve poradit se svým lékařem.

To, že pohyb přispívá ve zdraví v každém věku, je obecně známé hledisko (Metyš, 2011). S vykonáváním pohybu se například zdokonaluje činnost srdce, ventilace plic, motorika, ale i duševní stabilita (Metyš, 2011). Pohyb pomáhá proti cukrovce, řídnutí kostí a působí preventivně proti obezitě (Metyš, 2011).

Starý člověk, který se rozhodne věnovat se pohybu, by měl především zajít za svým lékařem, kde by tuto otázku měli společně prokonzultovat. Lékař by měl být schopen říct, jaká cvičení a sporty jsou pro něj vhodné a které lze vykonávat vzhledem k současnemu zdravotnímu stavu. Senior by si měl vybrat takový sport, který by byl pro něj bezpečný, efektivní a s nímž by byl senior spokojen, popřípadě, aby mu přinášel uspokojení. Je důležité, aby si senior uvědomil, že s cvičením musí začínat pomalu, zvláště pokud už nějakou dobu žádný sport neprovozoval nebo měl zdravotní komplikace. Nejlepší je začínat od nejjednodušších cviků/prvků a postupně zvyšovat zátěž. Při cvičení případně nějakém sportu je potřeba kvalifikovaného trenéra, který ostatní jedince vede, kontroluje

a pomáhá s vykonáváním cviků. Trenér může pro jedince představovat motivaci, aby cvičení vykonával správně a neulehčoval si ho.

1.3.2 Pohybové aktivity vhodné pro seniory

Pohybové aktivity pro seniory by měly být přiměřené organismu jedince, měly by být i v souladu s jeho životním stylem (Štěpánková et al., 2015). Vhodné jsou postupné a klidné pohybové aktivity, které by neměly být skokové, a jedinec by se na ně měl připravit (Štěpánková et al., 2015). Pohybovou aktivitu by se měl snažit provádět se soustředěním, pakliže se mu to povede, bude to mít na něj pozitivní vliv a bude mu to přinášet radost (Štěpánková et al., 2015).

Senior si může vybrat z různých druhů cvičení. Může si vybrat cvičení, kterému se už věnoval a chce se k němu vrátit, nebo naopak vyzkoušet nové cvičení.

Mezi vhodné pohybové aktivity pro seniory patří každodenní a cílené pohyby, které senior vykonává denně, aniž by si je uvědomoval, jako je např. práce po bytě, práce na zahradě, k výkonu pohybové aktivity postačí i pravidelná chůze, běh, turistika, tanec nebo i plavání (Jarkovská, 2011). Pokud senior preferuje k výkonu pohybové aktivity v domácím prostředí, může cvičit i doma například na míči nebo s dalšími pomůckami (Jarkovská, 2011).

Senior, který vykonává pohybové aktivity celým svým tělem, přispívá k lepším výsledkům celého těla než pouze k jednotlivým částem (Hošková et al., 2012). Senior si může vybrat, kterou z forem pohybových programů bude vykonávat, zda individuální cvičení, skupinové cvičení či nějaké pobyty v přírodě (Hošková et al., 2012).

Mezi seniory oblíbené pohybové aktivity patří kolektivní tělesná výchova, která je zaměřená na funkční poruchy pohybového aparátu a je důležitá pro udržování pohyblivosti kloubů nebo pro zmírnění poruch pohybového aparátu (Holczerová, Dvořáčková, 2013). Významnou roli hraje nácvik správného držení těla, dechová a relaxační cvičení nebo cviky, které procvičují jemnou motoriku (Holczerová, Dvořáčková, 2013).

Duševní a tělesná cvičení jsou důležitá pro organismus, mají především pozitivní vliv na poznávací funkce, proto jedinec ve stáří musí dbát na správné a pravidelné tělesné a duševní cvičení (Dlabalová, Klevelandová, 2008). Při provádění fyzické aktivity bude jedinec odolný proti osteoporóze a podpoří si tak svůj imunitní a žilní systém (Dlabalová,

Klvetová, 2008). Každý člověk o sebe musí umět po celý život pečovat, období stárnutí a stáří není žádnou výjimkou (Dlabalová, Klvetová, 2008).

Pohybové aktivity vhodné pro seniory (Baisová, Kružliak, 2014):

1. Aerobní aktivita

- podporuje srdce a proudění kyslíku v těle. Patří sem například:

- chůze
- turistika, nordic walking
- plavání
- vodní aerobik, aerobik, zumba
- aktivita pomocí choreografií
- kriket, šipky (společenské aktivity)
- rotoped, jízda na kole
- tanec

2. Další pohybové aktivity

- lehké posilování a fitness
- strečinková cvičení
- rovnovážná cvičení
- jóga, tai chi
- venkovní aktivity
- kriket, šipky (společenské aktivity)
- pilates

Při všech cvičeních je důležité, aby si jedinec uvědomoval sám sebe, zaměřil se na své tělo a na požadavky, možnosti a potřeby.

Hudba může hrát významnou roli při výkonu pohybové aktivity, může ji zpříjemnit a pomoci se lépe do určité aktivity vžít (Křivohlavý, 2013). Senioři například provozují při hudbě tzv. sitztanz, což je tanec vsedě, nebo mohou prožívat radost při běhu či chůzi, jízdě na kole, z tance nebo i dokonce z trénování paměti (Křivohlavý, 2013).

1.3.3 Pes jako motivace k pohybu u seniorů

Pes může zastávat v životě lidí roli společníka, rodinného příslušníka, kamaráda, přítele, ale také ho může motivovat k pohybu. Zejména u seniorů je důležité, aby se pohybovali a zlepšovali si svou fyzickou kondici.

Pes jako ostatní zvířata potřebuje určitou každodenní péči, díky které si senior připadá významný a nezbytný, protože je jejich pes potřebuje, aby se o něj postarali (Žertová, 2013). Starý člověk musí psa pravidelně venčit, tudíž je motivovaný k fyzické aktivitě a k dodržování určitého denního režimu (Žertová, 2013). Senior, který má psa, má výrazně lepší fyzickou kondici (Žertová, 2013).

Díky pravidelnému venčení psa se utváří i nové sociální vztahy, neboť pes je hlavním tématem hovoru pejskařů (Redakce i60, 2014).

Pes tedy působí jako motivátor k pohybu, kdy se starému člověku zlepšuje zdravotní a psychický stav a především fyzická aktivita (Raiskubová, 2014). Pes aktivizuje starého člověka k pohybu (Raiskubová, 2014). Senior, který vlastní psa procvičuje hrubou a jemnou motoriku a posiluje svoji sebeobsluhu právě díky psovi (Raiskubová, 2014).

Ve stáří je jemná a hrubá motorika zachována, jen je potřeba ji využívat, aby neopadla (Hrozenková, Dvořáčková, 2013). Je důležité, aby senior procvičoval jemnou motoriku například utíráním stolu, stláním si postele a uklízením osobních věcí (Hrozenková, Dvořáčková, 2013).

Senior, který má psa, využívá jemnou motoriku například při rozepínání a zapínání jeho obojku, nasazování košíku, česáním a hlazením psa (Müller et al., 2014). Hrubou motoriku využívá například při venčení psa na vodítku, nebo když se psem cvičí (Müller et al., 2014).

Svobodová (2010) říká, že pes motivuje seniora k pohybu, k jeho samoobsluze a samostatnosti a člověku se tak mohou snížit dávky léků jako například antidepresiv, sedativ a hypnotik. Díky psovi má senior pocit bezpečí a zastává funkci hlídače (Svobodová, 2010). Pes vzbuzuje u seniora zájem o venkovní prostředí a překonávání určitých překážek (Svobodová, 2010).

Člověk nejenže přebírá za psa zodpovědnost, ale také získává chuť do života, je v dobré kondici, protože ho pes motivuje k pohybu (Švancarová, 2011). Pes je také prevencí před řadou chorob, například diabetes mellitus, obezita, srdeční onemocnění a další (Švancarová, 2011).

1.4 Vztah člověka a psa

Zpočátku měl vztah mezi člověkem a psem povahu pracovní, kdy pes člověku pomáhal například v hospodářství, ale v dnešní době je pes brán jako člen rodiny a opouští původní předurčení svého zvířecího druhu (Linder, 2013). Mezi člověkem a psem existuje mnoho pravidel, především člověk nesmí zapomínat svého psa uznávat, pečovat o něj stejně jako o sebe nebo o svoji rodinu, protože až v tu chvíli s ním bude pes spokojený (Linder, 2013).

Činnosti, které člověk vykonává se psem, jako je hraní, krmení, venčení, upevňují vztah mezi oběma partnery a vytváří se tak přátelství a pevná vazba na celý život vztah (Hebel, 2011). Je důležité, aby pes chápal, kdo je v tomto vztahu vůdce, a jedinec to dokáže tak, že dává psovi povely a on je plní vztah (Hebel, 2011). Tímto způsobem může člověk hrát hry se psem, jako například při třídění věcí nebo házení psovi pamlsků za splnění povelu, přitom tyto aktivity upevňují jejich vzájemný vztah (Hebel, 2011).

Vztah mezi člověkem a psem může přinést i kladný sociální a emocionální efekt (Fichtlmeier, Numssen, 2012). Pro posílení tohoto vztahu hraje velmi významnou roli fyzický kontakt, který vzniká v průběhu života (Fichtlmeier, Numssen, 2012). Jedinec si od 4. až 5. týdne buduje u psa důvěru a také základní pravidla mezi nimi (Fichtlmeier, Numssen, 2012).

Pes s člověkem mají po psychologické stránce hodně společného, a proto si nejspíš tak dobře navzájem rozumí. Jak již bylo řečeno výše, pes je v dnešní době považován za mazlíčka/společníka.

Vztah člověka a psa lze označit jako:

- Multitasking – jde o využití několika schopností současně (dorozumivací schopnost, učení, využívání instinktu a intuice)
- Emoční inteligence – jde o odlišování vlastních pocitů a pocitů druhých, rozeznávání emocí a umění motivovat (Matějková, 2014).

1.4.1 Pozitivní vliv psa na člověka

Už v dávných dobách si lidé ochočovali zvířata, protože poznali, že na ně mají pozitivní vliv (Avalone, 2010). Působí na člověka v duševní, psychické i sociální sféře, což vedlo k tomu, že se zvířata začala používat k různým terapiím, z nichž nejznámější je terapie se zvířaty, která se nazývá animoterapie nebo zooterapie (Avalone, 2010).

Změna doby oddělila člověka a přírodu a poznamenala náš každodenní způsob života. Právě tyto změny se podepsaly na člověka ve formě stresu a ostatních problémů.

Pes člověku naslouchá, takže když se člověk potřebuje někomu svěřit, ale netroufá si nikoho oslovit nebo nikoho nemá, mnohdy se svěří právě svému psovi a uleví se mu (Velemínský et al., 2007). Pes je schopen ve vztahu s člověkem projektovat verbální i nonverbální komunikaci, upevňuje složení rodiny, vztahy, poskytuje sociální interakci a pomáhá navazovat vztahy (Velemínský et al., 2007).

Pes se naučí zvyky svého chovatele, zapamatuje si celý jeho denní režim, ví přesně, co se v kterou dobu odehrává, a na odchytku v tomto naučeném režimu upozorňuje štěkáním (Galajdová, 2011). Pro tuto pozici je vhodný právě pes, protože žádné jiné zvíře by se o člověka nestaralo a nestrachovalo právě jako pes (Galajdová, 2011). Pes zvládá plnit funkci mazlíčka i oddaného hlídače (Galajdová, 2011).

Pes umí projevovat přízeň k člověku různě, například těsnou chůzí za dotyčným člověkem, kdy člověk není schopen dalšího kroku, dále pak olizováním obličeje a částí těla, vrtěním ocasu sem a zpět, leháním na záda, aby ho člověk podrbal, pokládáním hlavy do klína, otíráním se o nohy, přinášení oblíbených hraček, panáčkováním atd. (Moore, 2014).

Pes je vhodným partnerem i proto, že respektuje každého člověka s jakoukoliv povahou, a to i tehdy, když se k němu nechová tak, jak by si pes zasloužil. Právě pes umí plnit funkci oddaného společníka pro každého člověka. Včasně reaguje na chování člověka, umí dávat jasně najevo radost a umí být člověku vděčný, čímž člověku přináší uspokojení.

1.4.2 Význam psa pro staré lidi

Starším lidem může pes významně v jejich životě prospět (Žertová, 2013). Pes plní funkci společníka, je jim stále nablízku, je oddaný a hlavně budí v lidech pocit, že nejsou sami (Žertová, 2013). Ale i pes vyžaduje určitou péči, kterou očekává od svého majitele, a starý člověk si tak připadá důležitý a potřebný, že se o někoho může starat (Žertová, 2013).

Podle Hančlové, et al. (2007) pes nabízí plno způsobů, jak trávit volný čas, dále také mění pohled seniorů na svět a především pozitivně zlepšuje kvalitu jejich života.

Je tedy zřejmé, že psi (a zvířata celkově) přinášejí do života seniorů pocit radosti, oddanosti, dávají jejich dnům řád a pocit povinnosti vůči nim. Pes dává starému člověku pocit potřeby, lásky, uznání a pozornosti a vzniká mezi nimi silné pouto.

Opuštěným lidem pes nahrazuje přítele, pomáhá, aby se hýbali, chodili mezi lidi, dává možnost se pomazlit, pohladit ho a tento pocit člověku přináší uspokojení a radost (Jašková, © 2014). Vedle toho pes člověku pomáhá i k navazování nových vztahů v okolí (Jašková, © 2014).

Pes pomáhá starému člověku odstranit samotu a naplnit jeho život péčí o něj a on mu na oplátku projevuje lásku a oddanost (Galajdová, 2011). Senior, který má psa, je vlastně stále nějak zaměstnaný, jeho dny nejsou tak dlouhé (Galajdová, 2011). Starý člověk, který má psa, má úplně jiný život než senior, který žije sám, musí se totiž starat nejen o sebe, ale i o svého psiho kamaráda, je na světě užitečný a potřebný (Galajdová, 2011).

Plno starých lidí si myslí, že pořizovat si psa je škoda, že na něj nebudou mít čas, nebudou se mu moct věnovat, nebo že ho zkrátka nepotřebují. Neuvědomují si, jak neocenitelným pomocníkem, partnerem a důvěrníkem pes může být. Čtou „mu“ noviny nebo mu jen sdělují, co je nového, co musí spolu další den zvládnout a zařídit a plánují si různé aktivity. Pes také pomáhá seniorovi překonat pocit osamělosti a upevňuje v něm pocit potřebnosti, bezpečí, klidu.

1.4.3 Pes terapeut

Pes má na člověka pozitivní léčebný vliv, působí na něj po fyzické i psychické stránce (Petr et al., 2014). Pes zpočátku vyskočí klientovi do klína a nechá se od něj hladit, dovolí mu, aby ho chytal za končetiny, nebo se od něj nechá česat (Petr et al., 2014). Klient mnohdy ani nemluví, protože hlazení psa mu přináší příjemný pocit, kdy objevuje svou rukou něco nového, příjemného, cítí hebkost jeho srsti, teplo či dech (Petr et al., 2014).

Pes pomáhá klientovi při rozvíjení jemné a hrubé motoriky, a při hře se psem se také rozvíjí fantazie (Müller et al., 2014). Pes pomáhá seniorovi se sbližováním se s okolím a podporuje jej, aby byl více komunikativní, ale především zajišťuje pocit ochrany a jistoty (Müller et al., 2014). Pes udržuje klienta v aktivitě a zároveň ho učí, jak správně zacházet se zvířaty a také s lidmi (Müller et al., 2014).

Pes, který je vhodný na terapie, je například retriever, labrador, border kolie a další (Valenta et al., 2012.) Klienti mají raději větší psy se světlou a jemnou srstí, ovšem není to podmínka pro terapeutického psa, důležité jsou činnosti, které lze se psem vykonávat:

- Motorika klienta – dotýká se psa, pokládá na něj horní končetiny
- Hlazení psa – při těsné blízkosti nebo se ho klient sám dotýká;
- Hry se psem – skupinové (aportování), individuální (polohování psa);
- Verbální projevy – klient oslovuje psa jménem, dává mu povely (Valenta et al., 2012.).

Pes, který má být vhodný na canisterapii, musí splňovat tyto požadavky:

- Vynikající zdravotní stav;
- Správný věk – minimálně 15 měsíců, horní hranici určuje zdravotní stav psa;
- Klidné, sebevědomé, rozvážené chování;
- Dodržování povelů a maximální poslušnost;
- Dovednosti pro terapii: nechat se od klienta objímat, hladit, česat, ...;
- Přívětivá, společenská, ochotná povaha (Anitera, © 2009).

Pes pomáhá člověku odstranit špatnou náladu, deprese a jiné problémy, když právě svým tělem na člověka reaguje. Člověk si může psa pohladit, pomazlit se s ním - pes mu je oddaný, zvedá mu náladu, sebevědomí a ovlivňuje i fyzickou aktivitu.

U tělesné terapie vyvolává pes už při dotyku v jedinci kladný pocit, takže ten přechází na klidné myšlenky a popřípadě se uklidňuje (Kadlecová, 2013). Dotykem psího jazyka pomáhá jedince masírovat a uvolňuje mu křeče (Kadlecová, 2013). Pes bere jedince takového, jaký je, bez ohledu na jeho vady, nedostatky, neboť jeho hlavním cílem je vyloudit jedinci na tváři úsměv a dokázat mu věrnost a oddanost (Kadlecová, 2013).

Výcvik terapeutického psa není jednoduchý, protože takový pes je cvičen už od prvního roku života, aby obstál při plnění svých povinností (Doggie, © 2014). Pes musí zvládnout ovládání na délku, musí umět poslouchat na povely a zůstat v této poloze alespoň 20 minut, musí být zvyklý dlouho čekat, a to i v místnosti s jinými zvířaty (Doggie, © 2014). Výcvik takového psa trvá přibližně roka je zakončený dvojitou zkouškou před odbornou komisí, která při úspěšném splnění předá psovi certifikát, že může vykonávat práci terapeutického psa (Doggie, © 2014).

Psi jsou poslušní a vycvičení tak, aby nereagovali na jiné psy, nejsou ani trochu agresivní. Pes se nestihne všechno naučit během svého výcvik, ale je schopen se to doučit s klientem, který se o něj bude starat. Takový výcvik psa, aby se na něj mohl člověk

spolehnout v jakékoliv situaci, není jednoduchý. Je to nejtěžší část, a to nejen pro psa, ale i pro člověka. Pes, který je vycvičený, jde k novým majitelům až tehdy, když zvládne výcvik v denních i neočekávaných situacích.

Pokud si osamělý člověk pořídí psa, změní se mu celý život (Galajdová, 2011). Zpočátku nebude myslet jen na sebe, ale bude se muset starat i o svého psa, který mu lásku bude oplácet hraním, hlídáním, mazlením apod. (Galajdová, 2011). Starý člověk ho bude nucen pravidelně venčit, bude muset jít ven mezi lidi, aby se pes proběhl, a právě tato aktivita přispěje k tomu, aby takový člověk nezůstal opuštěný, ale naopak si udržel určité společenské kontakty (Galajdová, 2011).

1.4.4 Sociální chování psa

Psi k životu potřebují společnost s jinými nebo stejnými druhy. Jsou to chytrá, chápavá zvířata, která jsou ochotná se podělit o svou schopnost pozitivního působení na člověka.

Sociální chování psa zahrnuje všechny typy chování, ať už jde o pozitivní, či negativní, důležité je dorozumívání a komunikace se svým druhem, zvláště s člověkem (Linder, 2013). Někdy je potřeba, aby psi použili nečestné bojovné chování, které jim umožňuje přežít (Linder, 2013).

Je známo, že pes se v mnohém podobá svému pánovi, protože každý člověk si psa vychová podle obrazu svého (Riedlová, 2012). Ve vztahu pána a psa má být určitý respekt, je třeba respektovat určité rozdíly mezi člověkem a psem (Riedlová, 2012). Při jeho výchově je důležité znát základní přirozené sociální chování psa, kterému bychom se měli přiměřeně přizpůsobit (Riedlová, 2012).

Každý pes má způsoby chování odlišného od lidských (Košek, 2008). Aby jedinec porozuměl tomu, co mu pes chce sdělit, musí sledovat jeho výrazy a pohyby, kterými se mu něco snaží sdělit (Košek, 2008).

Vzájemné porozumění a naslouchání je důležité, aby později nevznikaly zbytečné problémy a nebyl tak ohrožen jejich vzájemný vztah (Ophelia, 2011). Jedním z velkých problémů je neposlušnost psa, kdy neposlouchá na povely, i když ho má majitel na vodítku (Ophelia, 2011). Podobné problémy mají kořeny ve výchově, kdy se pes v posunu času špatně převychovává a někdy je potřeba odborná pomoc (Ophelia, 2011).

Ve smečce je určitá hierarchie, kdy každý jedinec chce ve smečce postoupit výš (Riedlová, 2012). Pokud chovatel dovolí svému psovi stoupat po žebříčku výše, může se

objevit agresivní chování, které může mít negativní dopady na rodinu, ve které pes žije (Riedlová, 2012). Proto by se mu mělo už od štěněcího věku klást důraz na to, kde je jeho místo (Riedlová, 2012).

Je důležité a nezbytné, aby člověk rozeznal u svého psa jednotlivé signály, které mu dává (Cz-pes, © 2013). Ty se mohou objevit při běžných aktivitách, které upravují vztahy a spolupráci uvnitř smečky (Cz-pes, © 2013). Pokud člověku slouží pes jako společník, je k soužití důležité znát jeho sociální projevy jako například: teritoriální chování, dodržování individuální vzdálenosti, dodržování hierarchického uspořádání, agresivní chování, podřízené chování atd. (Cz-pes, © 2013).

Lowryová (2014) klade důraz na socializaci psa, kdy je potřeba, aby se člověk účastnil se psem výcviků, které pomohou k jeho výchově.

Nejčastější chyby, kterých by se měl člověk vůči psovi vyvarovat (Lowryová, 2014):

- nutit psa k seznámení s každým tvorem, ať už zvířecím nebo lidským;
- vyžadovat po psovi procházku ve znečištěném a hlučném prostředí;
- nepoužívat krátká vodítka při běhu, procházce, aby měl pes i na vodítku určitou volnost, nutit psa aportovat a hrát hry i přes jeho nezájem.

Každý člověk by měl pochopit, co všechno pro nás pes vykonává. Mnohdy dělá činnosti, které mu jsou třeba nepříjemné, ale dělá je i přesto, aby jeho pán byl spokojený, protože ví, že mu to jeho majitel vrátí. Až v tuto chvíli se mezi psem a jeho majitelem prohlubuje a utvrzuje vztah.

Lidé už se rozhodli v průběhu let a pro moderní, novými technologiemi vyplněný a mnohdy konzumní způsob života (Galajdová, 2011). Je zřejmé, že se k původnímu přírodnímu způsobu existence nevrátí (Galajdová, 2011). A právě pes je v tomto přetechnizovaném světě jakýmsi pojítkem s přírodou, tvorem, který si částečně zachovává své přirozené pudy, ale současně se přimyká k člověku, aby mu pomáhal svou láskou, příchylností, věrností, už svou vlastní existencí zvládat i tak náročnou životní etapu, jako je stárnutí a stáří (Galajdová, 2011).

2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÁ OTÁZKA

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo prozkoumat a vyhodnotit obvyklý denní režim a pohybové aktivity vzorku soběstačných městských seniorů, žijících v bytové domácnosti a starajících se plně o jednoho či více psů, a porovnat zjištěná data s daty získanými na srovnatelné kontrolní skupině seniorů o psa nepečujících.

2.2 Výzkumná otázka

Jakého typu jsou pohybové aktivity obou skupin a jak se vzájemně liší?

3 METODIKA

3.1 Kvalitativní výzkum

Z psychologických věd lze kvalitativní výzkum charakterizovat jako popis či analýzu a objasnění nekvantifikovatelných vlastností prozkoumaných úkazů vnější a vnitřní reality, k čemuž jsou nápomocny kvalitativní metody (Miovský, 2006).

Creswell (2013) vyznačuje pojem kvalitativní výzkum jako postup hledání porozumění, který je založený na metodologických zvyklostech hledání určitého lidského či sociálního problému, kdy výzkumník zastává několik funkcí, například analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu, které zkoumává (Creswell, 2013). Výzkumníka lze definovat jako osobu, která utváří souhrnný, holistický obraz (Creswell, 2013). Cílem výzkumníka je, aby chápal tyto proporce jako celek, protože na sebe navazují a jsou propojené (Creswell, 2013).

Kvalitativní výzkum lze definovat různě. Existuje i komplexnější definice dle Švaříčka a Šedové, et al. (2007), kdy se kvalitativní výzkum liší podle druhu použité metody sběru dat, dle užití metody usuzování nebo podle způsobu analýzy či typu dat.

Hendl (2016) u kvalitativního výzkumu popisuje, jak pohlížet na kvalitativní výzkum, kdy na něj lze pohlížet z kvantitativního výzkumu nebo jako na samotný kvalitativní výzkum.

Pro mou bakalářskou práci jsem použila metodu kontrastů a srovnání. Pro získání informací ohledně problematiky pohybové aktivity seniorů jsem získala zápisy od dvou skupin seniorů – senioři vlastníci psa (či více psů) a seniorů bez psa.

Podle autorů (Miovský, 2006) může být metoda kontrastů a srovnávání nevhodná. Kontrastování se využívá při odlišování dvou kategorií, kdy se zaměřuje na rozdíly právě mezi těmito kategoriemi, které něco spojuje (Miovský, 2006). Kontrastování se využívá také při zdůrazňování odlišností úkazu, který je pod vlivem souvislých vztahů a může se tak navzájem odlišovat (Miovský, 2006).

Metoda kontrastů a srovnávání umožňuje upozornit na rozdíly mezi dvěma kategoriemi, nebo najít mezi nimi podobnosti.

3.1.1 Studovaný soubor, způsob a místo sběru dat

Výběrovým souborem mi byli soběstační městští senioři z Českých Budějovic, žijící v bytové domácnosti a starající se plně a samostatně o jednoho či více psů. Kontrolním souborem byli soběstační městští senioři z Českých Budějovic žijící v bytové domácnosti a o psa nepečující. Výběr byl prováděn metodou sněhové koule, kdy jsem se s respondenty spojila přes známé a rodinu v Českých Budějovicích.

Pro tuto metodu byl použit dvojlist Záznam denních aktivit městských seniorů nad 65 let z Českých Budějovic, který byl oboustranný a mnou vytvořený v Microsoft Excelu viz Příloha č. 1. Tento Záznam byl na každý den. Každý respondent dostal tento Záznam denních aktivit na týden, každý tedy dostal 7 kopií s tím, aby zaznamenával svoji pohybovou aktivitu po bytě a mimo byt. Záznamy jsem si po týdnu od každého respondenta vyzvedla.

Záznam denních aktivit jsem osobně rozdala 20 respondentům, které jsem rozdělila na dvě skupiny – 10 seniorů vlastnících psa a 10 seniorů bez psa. Pro můj výzkum jsem potřebovala soběstačné seniory, žijící samostatně v bytové jednotce v Českých Budějovicích a starající se o jednoho či více psů a soběstačné seniory žijící v bytové jednotce v Českých Budějovicích o psa nepečující. S každým respondentem jsem se osobně sešla, seznámila jsem ho se Záznamem denních aktivit a ujistila jsem ho, že šetření je anonymní a že v mé bakalářské práci bude uveden pouze jako respondent.

Chtěla jsem předejít špatnému vyplňování a zaznamenávání, a tak jsem s každým respondentem cvičně prošla, jak bude v Záznamu denních aktivit zaznamenávat svoji pohybovou aktivitu. Od respondentů jsem ke svému výzkumu potřebovala zaznamenat jejich pohlaví, věk, rozměry místností, a zda vlastní psa, protože to bylo pro můj výzkum klíčové.

Záznam denních aktivit jsem rozdělila na „Pohyb v bytě“ a „Pohyb mimo byt“. V části „Pohyb po bytě“ byl celý den rozdělen dle časových úseků – ráno (6:00-9:00), dopoledne (9:00-12:00), odpoledne (12:00-18:00), večer (18:00-22:00) a noc (22:00-6:00). U každého tohoto časového úseku byly v tabulce pod tím napsané jednotlivé místnosti (ložnice, kuchyně, koupelna, obývací pokoj, zahrada) a tam mi respondenti zaznamenávali, kolikrát danou místností prošli v časovém rozmezí. Stalo se mi, že některou místnost jsem měla v celém týdnu nezaznamenanou z toho důvodu, že respondent vlastnil třeba jen byt 1+1, tudíž třeba neměl ložnici, a tak pole nechal prázdné, stejně tak tomu bylo například u zahrady.

Na druhé straně Záznamu denních aktivit byla tabulka, kde respondent zaznamenával „Pohyb mimo byt“. Tato tabulka byla pro mě důležitá, protože právě z ní jsem se dozvěděla hlavní pohybovou aktivitu respondentů. Tabulka byla rozdělená na činnost nebo místo, kde se senior pohyboval mimo byt a vedle do sloupce zaznamenával způsob dopravy k určenému místu.

Pro můj výzkum byla stěžejní pohybová aktivita pěšky – tedy chůze, kde jsem viděla, kolik respondent každý den nachodil. V záznamu „Pohybu mimo byt“ jsem poznamenala každému respondentovi, že pokud půjdou někam mimo byt pěšky, potřebuji od nich, aby mi napsali, kolik na určité místo ušli kilometrů. Respondenti v této tabulce měli dostatek prostoru na to, aby mohli napsat, kam šli a nebyli tak omezeni předepsanými místy.

Pro přehled a lepší orientaci jsem udělala tabulku s respondenty, které jsem rozdělila podle toho, zda vlastní psa, nebo ne. v tabulce jsou základní informace o respondentech.

Tabulka 2: Základní informace o respondentech se psem

Respondent	pohlaví	věk (roky)	PES	rozměr bytu	číslo patra	zahrada
1a	Žena	72	ANO	2+1		ANO
2a	Žena	84	ANO	2+1		NE
3a	Žena	77	ANO	2+1		ANO
4a	Žena	67	ANO	2+1		ANO
5a	Žena	69	ANO	4+1		ANO
6a	Žena	66	ANO	2+1		ANO
7a	Žena	68	ANO	1+1	1.	NE
8a	Žena	70	ANO	1+1		NE
9a	Muž	65	ANO	3+1		NE
10a	Muž	68	ANO	2+1		ANO

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 3: Základní informace o respondentech bez psa

Respondent	pohlaví	věk	PES	rozměr bytu	číslo patra	zahrada
1b	Žena	67	NE	2+1	2.	NE
2b	Žena	69	NE	2+1	2.	NE
3b	Žena	68	NE	2+1	3.	NE
4b	Muž	70	NE	2+1	5.	NE
5b	Muž	65	NE	1+1	2.	NE
6b	Žena	66	NE	2+1	2.	NE
7b	Žena	65	NE	dům		ANO
8b	Žena	67	NE	1+1		NE
9b	Muž	68	NE	3+1	1.	NE
10b	Muž	65	NE	2+1	4.	

Zdroj: vlastní výzkum

Výzkumu se zúčastnilo celkem 20 respondentů, z čehož bylo 6 mužů a 14 žen ve věku od věku 65 let do 84 let, průměrný věk respondentů byl 68,8 let.

3.1.2 Zpracování a analýza získaných dat ze Záznamu denních aktivit

Na výzkum jsem se s každým respondentem osobně setkala v Českých Budějovicích v předem smluvený čas a na dohodnutém místě. Jednotlivé respondenty jsem získávala metodou sněhové koule, kdy jsem se k respondentům dostávala přes získané respondenty nebo známé a rodinu.

Každého respondenta jsem seznámila se Záznamem denních aktivit a ukázala jsem mu, jak má zaznamenávat svoji pohybovou aktivitu po dobu sedmi dnů.

Po sesbírání všech rozdaných Záznamů denních aktivit jsem výsledky zapisovala do počítače do programu Microsoft Excel, kde jsem získané informace přepsala a zpracovala do tabulky.

Pomocí zápisků od respondentů v Záznamu denních aktivit jsem si nejdříve vypočítala, kolik každý respondent nachodil metrů v určité místnosti každý den po vymezený časový úsek a tyto výsledky jsem zapsala do tabulky ke každému respondentovi v sekci Výsledky. U každého respondenta mi tedy vyšlo, kolik nachodil

po bytě každý den v různých časových rozmezech. Výsledek, kolik respondent nachodil metrů po bytě v určitém časovém rozmezí, jsem zaokrouhlila na jedno desetinné místo.

Jako další mě zajímal průměr nachozených metrů po bytě respondentů za každý den. Využila jsem k tomu funkci PRŮMĚR v Microsoft Excelu, abych zjistila výsledek, kolik respondent nachodila za celý den. K průměrnému výsledku nachozených metrů po bytě respondenta za den jsem došla tak, že jsem si sečtené výsledky metrů po bytě ve všech místnostech v každém časovém rozmezí napsala do Microsoft Excelu.

Výsledky v tabulce jsem získala pomocí funkce PRŮMĚR poté, co jsem označila kurzorem vždy konkrétní sloupec s výsledky daného časového úseku po všech místnostech. V druhé části mého výzkumu respondent zaznamenával v Záznamu denních aktivit „Pohyb mimo byt“. Na rozdíl od tabulky „Pohybu po bytě“, které byly rozdělené na určité časové úseky, jsem tento Pohyb mimo byt ve svém Záznamu denních aktivit nerozdělovala na časové úseky úmyslně, jelikož bych mnohdy měla v určitém časovém úseku nulu, a bylo by to obtížné i pro respondenty, protože by si museli hlídat čas, což by mohlo pro ně být nepříjemné i vzhledem k rozdílným možnostem pozorování času (doma měli na stěnách hodiny). Také by mohli po návratu domu zapomenout, kolik v určitý čas nachodili mimo byt a výsledky by mohly být nepřesné.

Pohyb mimo byt respondenta jsem tedy sečetla z každého jednotlivého dne. Vyšel mi výsledek, který označoval, kolik respondent nachodil kilometrů mimo byt za den. Výsledek jsem zaokrouhlila na jedno desetinné místo. V této tabulce jsem nedělala průměr, protože mnohdy byl respondent venku jen jednou denně nebo vůbec.

Nakonec jsem vytvořila sumární tabulku pro všechny respondenty, kterou jsem rozdělila na dva sloupce – „Pohyb po bytě“ a „Pohyb mimo byt“, kde u obou byly uvedeny výsledky celkem a průměrná nachozená hodnota za celý týden.

Ve sloupci „Pohyb po bytě“ jsem tyto jednotlivé výsledky v různých časových úsecích sečetla podle jednotlivých dní pomocí funkce SUMA a vyšel mi konečný výsledek, a to - kolik každý respondent nachodil celkem za celý den po bytě. Ve sloupci průměr mi vyšlo, kolik každý respondent průměrně nachodil metrů za celý den po bytě. Ke zjištění průměrně nachozené hodnoty za celý týden u každého respondenta jsem použila funkci PRŮMĚR, kdy jsem kurzorem označila výsledky v tabulce u každého respondenta a získala jsem průměr nachozených metrů po bytě u každého respondenta.

Nakonec jsem dole v sumární tabulce sečetla všechny hodnoty respondentů podle toho, zda vlastní psa, či ne a došla jsem k výsledku celkem – hodnotě, kolik respondenti podle skupin nachodili celkem za týden po bytě i mimo něj.

Výsledky ve sloupci „Pohybu po bytě“ jsem vydělila 1 000, abych převedla metry na kilometry a aby byly všechny údaje uvedené ve stejné jednotce.

4 VÝSLEDKY

Pro potřeby analýzy jednotlivých záznamů byly použity odpovědi od respondentů, které zaznamenávali každý den po dobu jednoho týdne. Výsledky respondentů ze Záznamu denních aktivit nebyly pozměněny ani nijak upraveny. Zapisovala jsem je do Microsoft Excelu, kde jsem u každého respondenta vypočítala, kolik metrů a v jakém časovém rozmezí ušel po bytě a kolik ušel kilometrů mimo byt.

Ve výsledcích Záznamu denních aktivit u respondentů, kteří bydlí v nějakém patře, byla zaznamenaná vzdálenost od bytu do přízemí vždy vynásobena dvěma, protože respondent musel vykonat cestu z bytu a zároveň i cestu z venku do bytu. Pokud byl respondent během dne vícekrát venku, ve výsledcích jsem násobila vždy dvěma bez ohledu, zda vážil cestu mimo byt několikrát denně.

Výsledky jsem zaokrouhlovala na jedno desetinné místo podle matematického standardu.

Rozdělení soběstačných městských respondentů podle toho, zda vlastní ve své domácnosti psa, či nikoli.

1. Skupina respondentů, kteří vlastní psa: 1a, 2a, 3a, 4a, 5a, 6a, 7a, 8a, 9a, 10a.
 2. Skupina respondentů, kteří nevlastní psa: 1b, 2b, 3b, 4b, 5b, 6b, 7b, 8b, 9b, 10b.
1. Skupina respondentů, kteří vlastní psa

Základní specifika respondenta č. 1a:

- Žena, 72 let
- Byt 2+1, bez patra, se zahradou
- Pes: ANO

Rozměry bytu:

- ložnice: 4,8 m
- koupelna: 2 m
- kuchyně: 2,3 m
- obývací pokoj: 3,9 m
- zahrada: 6,7 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Po bytě“ (v m)

Tabulka 4: Respondent č. 1a - žena, 72 let, byt 2+1, bez patra, zahrada, se psem

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	24,6	10,5	24,6	32,8	0,0	92,5	18,5
Úterý	30,5	12,5	30,5	21,6	2,0	97,1	19,4
Středa	28,0	19,3	24,6	26,4	0,0	98,3	19,7
Čtvrtek	18,2	8,6	25,5	12,5	0,0	64,8	13,0
Pátek	24,1	10,5	21,2	14,5	2,3	72,6	14,5
Sobota	24,1	12,5	15,4	16,8	0,0	68,8	13,8
Neděle	17,9	8,6	27,4	14,5	0,0	68,4	13,7

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 5: Respondent č. 1a - žena, 72 let, byt 2+1, bez patra, zahrada, se psem

Dny	Výsledky v km
Pondělí	6,2
Úterý	3,5
Středa	5,0
Čtvrtek	4,3
Pátek	3,9
Sobota	7,0
Neděle	5,9

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 1a Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala hlavně cestu na nákup, na hřbitov, chodila na návštěvy a nejčastěji chodila na procházky se psem.

Základní specifika respondenta č. 2a:

- Žena, 84 let
- Byt 2+1, bez patra
- Pes: ANO

Rozměry bytu:

- ložnice: 5,2 m
- koupelna: 3,3 m
- kuchyně: 3,7 m
- obývací pokoj: 4,9 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 6: Respondent č. 2a - žena, 84 let, byt 2+1, bez patra, se psem

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	60,5	49,1	44,6	32,6	6,6	193,4	38,7
Úterý	33,8	34,5	42,3	54,7	10,3	175,6	35,1
Středa	27,8	39,7	49,1	47,0	20,7	184,3	36,9
Čtvrtek	39,6	6,6	39,0	51,5	0,0	136,7	27,3
Pátek	15,5	34,5	53,6	34,8	19,2	157,6	31,5
Sobota	15,5	49,5	52,4	44,6	0,0	162,0	32,4
Neděle	15,5	43,0	52,4	32,3	10,3	153,5	30,7

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 7: Respondent č. 2a - žena, 84 let, byt 2+1, bez patra, se psem

Dny	Výsledky v km
Pondělí	1,5
Úterý	2,9
Středa	2,9
Čtvrtek	1,7
Pátek	2,8 ¹
Sobota	1,9
Neděle	2,7

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 2a - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala hlavně cestu na nákup, na hřbitov, chodila na návštěvy a nejčastěji chodila na procházky se psem. Respondentka se zúčastnila i divadelního představení.

Základní specifika respondenta č. 3a:

- Žena, 77 let
- Byt 2+1, 1. patro, zahrada
- Pes: ANO

Rozměry bytu:

- ložnice: 5,3 m
- koupelna: 3,1 m
- kuchyně: 3,6 m
- obývací pokoj: 4,9 m
- zahrada: 10 m
- 1. patro: 9 m

¹ Pátek (18. 12. 2015) respondentka zaznamenala do tabulky Mimo byt dvakrát hodnotu 0,9 km, kterou nachodila – v dalším řádku jí má znova, ale započítala jsem vzdálenost 0,9 km jen jednou.

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 8: Respondent č. 3a - žena, 77 let, byt 2+1, 1. patro, zahrada, se psem

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	44,1	28,3	36,5	14,7	6,7	130,3	26,1
Úterý	27,2	36,8	33,2	14,7	3,1	115,0	23,0
Středa	27,2	21,9	25,2	32,7	6,2	113,2	22,6
Čtvrtek	20,0	28,3	18,3	31,4	3,1	101,1	20,2
Pátek	24,9	23,2	23,2	18,3	6,7	96,3	19,3
Sobota	20,0	31,4	11,6	14,7	6,7	84,4	16,9
Neděle	23,6	28,3	24,7	21,4	3,1	101,1	20,2

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 9: Respondent č. 3a - žena, 77 let, byt 2+1, 1. patro, zahrada, se psem

Dny	Výsledky v km
Pondělí	1,8
Úterý	2,2
Středa	1,6
Čtvrtek	4,4
Pátek	3,4
Sobota	0,6
Neděle	6,5

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 3a - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala hlavně cestu na nákup, na návštěvu a nejčastěji procházky se psem.

Základní specifika respondenta č. 4a:

- Žena, 67 let
- Byt 2+1, bez patra, zahrada
- Pes: ANO

Rozměry bytu:

- ložnice: 4,9 m
- koupelna: 2,8 m
- kuchyně: 3,3 m
- obývací pokoj: 5,4 m
- zahrada: 6 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 10: Respondent č. 4a - žena, 67 let, byt 2+1, bez patra, zahrada, se psem

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	30,7	26,3	21,0	57,4	0,0	135,4	27,1
Úterý	20,4	21,5	22,5	31,2	7,7	103,3	20,7
Středa	28,7	21,5	25,8	30,7	0,0	106,7	21,3
Čtvrtek	19,9	21,5	20,9	38,4	0,0	100,7	20,1
Pátek	17,1	26,4	30,7	34,0	0,0	108,2	21,6
Sobota	25,8	25,9	25,8	36,1	8,2	121,8	24,4
Neděle	24,0	37,2	32,4	38,4	7,7	139,7	27,9

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 11: Respondent č. 4a - žena, 67 let, byt 2+1, bez patra, zahrada, se psem

Dny	Výsledky v km
Pondělí	3,2
Úterý	3,6
Středa	2,9
Čtvrtek	3,2
Pátek	2,6
Sobota	3,2
Neděle	3,2

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 4a - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala hlavně cestu na nákup, návštěvu lékaře a lékáren a nejčastěji venčení psa. Respondentka se také podílela na vyzvedávání vnoučete ze školky a podnikla výlet s rodinou.

Základní specifika respondenta č. 5a:

- Žena, 69 let
- Byt 4+1, bez patra, zahrada
- Pes: ANO

Rozměry bytu:

- ložnice: 5,2 m
- koupelna: 3,8 m
- kuchyně: 4,1 m
- obývací pokoj: 5,2 m
- zahrada: 10,2 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 12: Respondent č. 5a - žena, 69 let, byt 4+1, bez patra, zahrada, se psem

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	35,2	24,8	40,2	21,0	0,0	121,2	24,2
Úterý	30,3	26,2	25,9	15,5	3,8	101,7	20,3
Středa	30,0	36,4	36,1	33,8	0,0	136,3	27,3
Čtvrtek	30,0	31,2	24,8	40,2	0,0	126,2	25,2
Pátek	26,2	35,0	35,0	21,0	3,8	121,0	24,2
Sobota	26,2	27,1	24,8	16,9	0,0	95,0	19,0
Neděle	27,1	41,6	36,4	20,7	7,9	133,7	26,7

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 13: Respondent č. 5a - žena, 69 let, byt 4+1, bez patra, zahrada, se psem

Dny	Výsledky v km
Pondělí	7,4
Úterý	5,6
Středa	5,6
Čtvrtek	6,7
Pátek	6,4
Sobota	6,9
Neděle	9,4

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 5a - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala hlavně cestu na nákup, návštěvy a nejčastěji procházky se psem. Respondentka se také stavila u kadeřnice a navštívila divadelní představení.

Základní specifika respondenta č. 6a:

- Žena, 66 let
- Byt 2+1, bez patra, zahrada
- Pes: ANO

Rozměry bytu:

- ložnice: 4,4 m
- koupelna: 1,9 m
- kuchyně: 2,9 m
- obývací pokoj: 5,4 m
- zahrada: 7,4 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 14: Respondent č. 6a - žena, 66 let, byt 2+1, bez patra, zahrada, se psem

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	19,3	35,0	65,4	56,7	6,3	182,7	36,5
Úterý	50,4	28,1	60,6	59,1	28,8	227,0	45,4
Středa	31,1	19,5	1,9	29,3	13,7	95,5	19,1
Čtvrtek	37,6	30,7	51,8	45,0	13,7	178,8	35,8
Pátek	26,7	20,8	12,2	36,6	13,7	110,0	22,0
Sobota	32,2	24,4	44,0	4,8	15,6	121,0	24,2
Neděle	24,8	15,1	4,8	34,1	6,3	85,1	17,0

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 15: Respondent č. 6a - žena, 66 let, byt 2+1, bez patra, zahrada, se psem

Dny	Výsledky v km
Pondělí	4,0
Úterý	3,0
Středa	7,0
Čtvrtek	7,0
Pátek	7,0
Sobota	2,0
Neděle	14,5

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 6a - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala hlavně cestu na nákup, návštěvy a nejčastěji venčení psa. Respondentka se zúčastnila večerního koncertu a vydala se na výlet.

Základní specifika respondenta č. 7a:

- Žena, 68 let
- Byt 1+1, 1. patro
- Pes: ANO

Rozměry bytu:

- ložnice: 4,8 m
- koupelna: 2,1 m
- kuchyně: 1,9 m
- 1. patro: 11 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 16: Respondent č. 7a - žena, 68 let, byt 1+1, 1. patro, se psem

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	12,8	8,8	4,0	10,9	8,8	45,3	9,1
Úterý	12,8	12,8	10,1	10,9	6,9	53,5	10,7
Středa	14,9	10,9	13,0	12,8	0,0	51,6	10,3
Čtvrtek	12,8	14,9	8,0	14,9	8,8	59,4	11,9
Pátek	12,8	12,8	8,0	12,8	0,0	46,4	9,3
Sobota	8,8	12,8	8,0	14,9	0,0	44,5	8,9
Neděle	12,8	8,8	8,0	16,8	8,8	55,2	11,0

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 17: Respondent č. 7a - žena, 68 let, byt 1+1, 1. patro, se psem

Dny	Výsledky v km
Pondělí	2,5
Úterý	3,4
Středa	3,3
Čtvrtek	2,9
Pátek	5,0
Sobota	7,4
Neděle	5,6

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 7a - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala hlavně cestu na nákup a venčení psa. Respondentka se skoro každý den podílela na doprovodu vnoučat do mateřské školy a na jejich vyzvedávání.

Základní specifika respondenta č. 8a:

- Žena, 70 let
- Byt 1+1, zahrada
- Pes: ANO

Rozměry bytu:

- ložnice: 2,3 m
- koupelna: 2,1 m
- kuchyně: 3,9 m
- 1. patro: 8,1 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 18: Respondent č. 8a - žena, 70 let, byt 1+1, zahrada, se psem

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	8,3	12,7	29,3	15,0	4,6	69,9	14,0
Úterý	8,3	8,8	21,2	12,7	0,0	51,0	10,2
Středa	10,6	12,7	18,9	15,0	4,4	61,6	12,3
Čtvrtek	8,3	15,0	27,0	18,9	0,0	69,2	13,8
Pátek	10,6	16,6	21,0	18,9	2,3	69,4	13,9
Sobota	12,7	13,2	33,0	18,9	0,0	77,8	15,6
Neděle	8,8	15,0	15,0	21,2	0,0	60,0	12,0

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 19: Respondent č. 8a - žena, 70 let, byt 1+1, zahrada, se psem

Dny	Výsledky v km
Pondělí	3,2
Úterý	4,2
Středa	4,7
Čtvrtek	4,1
Pátek	5,1
Sobota	5,5
Neděle	6,4

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 8a - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala cestu na nákup a venčení psa. Také vyřizovala záležitosti na úřadu, na poště a byla si vyzvednout nové léky.

Základní specifika respondenta č. 9a:

- Muž, 65 let
- Byt 3+1
- Pes: ANO

Rozměry bytu:

- ložnice: 5,1 m
- koupelna: 2,9 m
- kuchyně: 3,4 m
- obývací pokoj: 4,6 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 20: Respondent č. 9a - muž, 65 let, byt 3+1, se psem

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	17,7	20,1	29,3	41,2	8,0	116,3	23,3
Úterý	29,8	29,3	21,8	44,1	0,0	125,0	25,0
Středa	25,7	24,7	28,1	23,5	5,1	107,1	21,4
Čtvrtek	21,1	20,1	31,0	39,0	8,0	119,2	23,8
Pátek	25,7	22,3	28,1	36,6	8,0	120,7	24,1
Sobota	21,1	16,5	31,0	26,9	8,0	103,5	20,7
Neděle	22,3	9,2	29,3	0,0	8,0	68,8	13,8

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 21: Respondent č. 9a - muž, 65 let, byt 3+1, se psem

Dny	Výsledky v km
Pondělí	2,5
Úterý	4,2
Středa	4,2
Čtvrtek	5,0
Pátek	3,4
Sobota	2,9
Neděle	3,9

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 9a - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondent zapisoval hlavně cestu na nákup a venčení psa. Respondent byl také na poště a pravidelně navštěvoval místní hostinec.

Základní specifika respondenta č. 10a:

- Muž, 68 let
- Byt 2+1, zahrada
- Pes: ANO

Rozměry bytu:

- ložnice: 4,7 m
- koupelna: 2,3 m
- kuchyně: 2,5 m
- obývací pokoj: 4,9 m
- zahrada: 6,9 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 22: Respondent č. 10a – muž, 68 let, byt 2+1, se zahradou, se psem

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	16,4	23,8	33,3	26,2	7,0	106,7	21,3
Úterý	23,4	21,1	2,3	31,1	16,2	94,1	18,8
Středa	23,4	11,7	40,5	0,0	18,7	94,3	18,9
Čtvrtek	16,4	2,3	40,2	33,4	7,0	99,3	19,9
Pátek	16,2	11,7	2,3	0,0	18,7	48,9	9,8
Sobota	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	16,4	3,3
Neděle	0,0	0,0	4,8	33,4	7,0	45,2	9,0

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 23: Respondent č. 10a - muž, 68 let, byt 2+1, se zahradou, se psem

Dny	Výsledky v km
Pondělí	3,0
Úterý	5,0
Středa	3,0
Čtvrtek	5,0
Pátek	7,0
Sobota	8,0
Neděle	4,0

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 10a - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondent zapisoval hlavně cestu na nákup a venčení psa. Respondent také doma předělával koupelnu, navštívil svoji dceru autem v Krumlově a trávil čas se svými přáteli například hraním šachů.

1. Skupina respondentů, kteří nevlastní psa

Základní specifika respondenta č. 1b:

- Žena, 67 let
- Byt 2+1, 2. patro, se zahradou
- Pes: NE

Rozměry bytu:

- ložnice: 4,3 m
- koupelna: 3,1 m
- kuchyně: 3,8 m
- obývací pokoj: 4,7 m
- 2. patro: 13 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 24: Respondent č. 1b – žena, 67 let, byt 2+1, 2. patro, bez psa

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	67,7	30,5	75,6	72,8	21,7	268,3	53,7
Úterý	47,3	87,0	54,7	72,7	37,9	299,6	59,9
Středa	67,0	62,7	81,7	71,3	22,2	304,9	61,0
Čtvrtek	81,7	70,1	86,3	65,8	26,0	329,9	66,0
Pátek	54,9	55,4	75,6	67,0	14,8	267,7	53,5
Sobota	42,1	59,2	61,9	67,0	18,6	248,8	49,8
Neděle	50,7	82,0	82,0	68,0	18,6	301,3	60,3

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 25: Respondent č. 1b - žena, 67 let, byt 2+1, 2. patro, bez psa

Dny	Výsledky v km
Pondělí	0,6
Úterý	2,0
Středa	1,0
Čtvrtek	1,5
Pátek	1,5
Sobota	0,5
Neděle	0,5

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 1b - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala hlavně cestu na nákup, na hřbitov a také menší procházky.

Základní specifika respondenta č. 2b:

- Žena, 69 let
- Byt 2+1, 2. patro
- Pes: NE

Rozměry bytu:

- ložnice: 5,9 m
- koupelna: 3,2 m
- kuchyně: 3,7 m
- obývací pokoj: 4,1 m
- 2. patro: 12 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 26: Respondent č. 2b – žena, 69 let, byt 2+1, 2. patro, bez psa

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	51,6	69,0	84,9	65,3	15,0	285,8	57,2
Úterý	65,3	64,5	70,8	43,8	18,2	262,6	52,5
Středa	57,1	48,0	64,9	57,5	18,2	245,7	49,1
Čtvrtek	58,4	60,8	67,7	57,5	21,9	266,3	53,3
Pátek	48,0	76,8	58,1	44,3	9,1	236,3	47,3
Sobota	51,7	37,9	54,5	35,1	18,2	197,4	39,5
Neděle	42,5	60,8	51,1	31,0	21,9	207,3	41,5

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 27: Respondent č. 2b - žena, 69 let, byt 2+1, 2. patro, bez psa

Dny	Výsledky v km
Pondělí	0,9
Úterý	0,8
Středa	1,0
Čtvrtek	0,2
Pátek	0,5
Sobota	1,0
Neděle	0,4

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 2b - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala hlavně cestu na nákup, na poštu, ale navštívila také divadlo a kino.

Základní specifika respondenta č. 3b:

- Žena, 68 let
- Byt 2+1, 3. patro
- Pes: NE

Rozměry bytu:

- ložnice: 4,6 m
- koupelna: 3,1 m
- kuchyně: 3,6 m
- obývací pokoj: 3,8 m
- 2. patro: 17 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 28: Respondent č. 3b – žena, 68 let, byt 2+1, 3. patro, bez psa

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	42,8	31,0	43,7	30,3	4,6	152,4	30,5
Úterý	41,3	47,3	44,4	19,0	7,7	159,7	31,9
Středa	30,3	39,8	31,6	26,7	7,7	136,1	27,2
Čtvrtek	37,7	45,9	35,2	30,5	0,0	149,3	29,9
Pátek	26,7	46,7	39,0	19,0	7,7	139,1	27,8
Sobota	33,9	44,9	41,3	25,7	0,0	145,8	29,2
Neděle	26,2	32,1	37,0	30,8	7,7	133,8	26,8

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 29: Respondent č. 3b - žena, 68 let, byt 2+1, 3. patro, bez psa

Dny	Výsledky v km
Pondělí	0,0
Úterý	0,0
Středa	0,5
Čtvrtek	0,0
Pátek	0,0
Sobota	0,0
Neděle	0,3

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 3b - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala hlavně cestu na nákup, na hřbitov, k lékaři, ale navštívila také kino a zúčastnila se srazu spolužáků ze školy.

Základní specifika respondenta č. 4b:

- Muž, 70 let
- Byt 2+1, 5. patro
- Pes: NE

Rozměry bytu:

- ložnice: 5,1 m
- koupelna: 3,8 m
- kuchyně: 4,1 m
- obývací pokoj: 4,6 m
- 5. patro: 34 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 30: Respondent č. 4b – muž, 70 let, byt 2+1, 5. patro, bez psa

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	44,1	48,2	53,3	39,0	38,7	223,3	44,7
Úterý	43,1	49,2	52,3	38,7	38,4	221,7	44,3
Středa	49,5	38,7	31,1	38,0	35,2	192,5	38,5
Čtvrtek	40,3	42,8	33,6	39,3	40,3	196,3	39,3
Pátek	39,3	28,6	38,7	25,7	14,0	146,3	29,3
Sobota	36,2	20,6	35,2	26,0	34,9	152,9	30,6
Neděle	39,3	33,6	16,8	35,2	13,0	137,9	27,6

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 31: Respondent č. 4b - muž, 70 let, byt 2+1, 5. patro, bez psa

Dny	Výsledky v km
Pondělí	0,6 ²
Úterý	0,1
Středa	0,6
Čtvrtek	0,5
Pátek	0,6
Sobota	0,1
Neděle	0,5

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 4b - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondent zapisoval hlavně cestu na nákup, k lékaři, ale navštívil také dceru s vnukem a zašel si odpočinout do sauny.

Základní specifika respondenta č. 5b:

- Muž, 65 let
- Byt 1+1, 2. patro
- Pes: NE

Rozměry bytu:

- ložnice: 3,9 m
- koupelna: 2,9 m
- kuchyně: 3,8 m
- 2. patro: 11 m

² Pondělí (14. 12. 2015) respondent v tabulce Pohyb mimo byt poznamenal vzdálenost 0,2 km u MHD a hned předtím měl napsáno + pěšky, tak jsem hodnotu 0,2 km započítala, že tím respondent myslel vzdálenost 0,2 km, kterou ušel pěšky

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 32: Respondent č. 5b – muž, 65 let, byt 1+1, 2. patro, bez psa

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	28,9	26,1	24,1	25,1	14,5	118,7	23,7
Úterý	36,6	21,3	27,9	20,3	10,6	116,7	23,3
Středa	14,5	29,8	24,1	30,9	17,4	116,7	23,3
Čtvrtek	21,3	22,1	21,3	20,3	14,5	99,5	19,9
Pátek	35,7	21,2	24,1	28,9	10,6	120,5	24,1
Sobota	25,1	28,9	21,2	31,7	21,2	128,1	25,6
Neděle	29,0	24,1	28,9	27,9	10,6	120,5	24,1

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 33: Respondent č. 5b - muž, 65 let, byt 1+1, 2. patro, bez psa

Dny	Výsledky v km
Pondělí	0,5
Úterý	0,4
Středa	0,4
Čtvrtek	0,7
Pátek	0,6
Sobota	3,5
Neděle	0,0

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 5b - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondent zapisoval cestu na nákup, chodil s nordic walking holemi, byl plavat na plovárně a účastnil se hokeje extraligových juniorů.

Základní specifika respondenta č. 6b:

- Žena, 66 let
- Byt 2+1, 2. patro
- Pes: NE

Rozměry bytu:

- ložnice: 5,1 m
- koupelna: 1,8 m
- kuchyně: 3,1 m
- obývací pokoj: 3,3 m
- 2. patro: 19 m

Výsledky pohybové aktivity „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 34: Respondent č. 6b – žena, 66 let, byt 2+1, 2. patro, bez psa

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	6,9	14,9	22,6	33,3	6,9	84,6	16,9
Úterý	0,0	20,0	18,2	41,9	0,0	80,1	16,0
Středa	20,0	18,0	24,4	27,9	13,8	104,1	20,8
Čtvrtek	0,0	31,3	22,8	43,2	0,0	97,3	19,5
Pátek	21,3	13,1	21,3	33,3	0,0	89,0	17,8
Sobota	0,0	30,0	24,4	38,2	0,0	92,6	18,5
Neděle	6,9	33,3	29,7	36,4	6,9	113,2	22,6

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 35: Respondent č. 6b – žena, 66 let, byt 2+1, 2. patro, bez psa

Dny	Výsledky v km
Pondělí	1,6
Úterý	0,6
Středa	1,6
Čtvrtek	0,9
Pátek	0,8
Sobota	1,6
Neděle	0,0

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 6b - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala cestu na nákup, scházela se s rodinou a se spolužačkami a také šla ke kadeřnici.

Základní specifika respondenta č. 7b:

- Žena, 65 let
- Dům, se zahradou
- Pes: NE

Rozměry bytu:

- ložnice: 4,8 m
- koupelna: 3,3 m
- kuchyně: 4,1 m
- obývací pokoj: 4,8 m
- zahrada: 11,1 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě (domě)“ (v m)

Tabulka 36: Respondent č. 7b – žena, 65 let, dům se zahradou, bez psa

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	20,3	14,8	31,4	20,3	4,8	91,6	18,3
Úterý	24,4	7,4	15,5	15,5	4,8	67,6	13,5
Středa	24,4	27,4	4,1	24,4	4,8	85,1	17,0
Čtvrtek	15,5	10,7	7,4	29,2	4,8	67,6	13,5
Pátek	15,5	19,6	7,4	21,1	4,8	68,4	13,7
Sobota	24,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,4	4,9
Neděle	0,0	0,0	0,0	24,4	4,8	29,2	5,8

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt (dům)“ (v km)

Tabulka 37: Respondent č. 7b – žena, 65 let, dům se zahradou, bez psa

Dny	Výsledky v km
Pondělí	2,1
Úterý	4,7
Středa	0,8
Čtvrtek	2,0
Pátek	1,8
Sobota	4,1
Neděle	1,5

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 7b - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala cestu na nákup, chodila na procházky, na návštěvy, scházela se s dcerou, s přítelem.

Základní specifika respondenta č. 8b:

- Žena, 67 let
- Byt 1+1
- Pes: NE

Rozměry bytu:

- koupelna: 3,1 m
- kuchyně: 2,9 m
- obývací pokoj: 4,1 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 38: Respondent č. 8b – žena, 67 let, byt 1+1, bez psa

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	13,0	15,9	24,6	20,2	4,1	77,8	15,6
Úterý	13,0	6,0	8,9	8,9	4,1	40,9	8,2
Středa	13,0	2,9	10,1	13,0	7,0	46,0	9,2
Čtvrtek	6,0	0,0	20,0	20,2	4,1	50,3	10,1
Pátek	13,2	8,9	6,0	13,0	4,1	45,2	9,0
Sobota	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	2,6
Neděle	0,0	0,0	0,0	19,2	4,1	23,3	4,7

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 39: Respondent č. 8b – žena, 67 let, byt 1+1, bez psa

Dny	Výsledky v km
Pondělí	2,0
Úterý	1,6
Středa	1,8
Čtvrtek	2,4
Pátek	1,4
Sobota	4,0
Neděle	1,8

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 8b Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondentka zapisovala cestu na nákup, cestu na poštu a na víkend byla u dcery s její rodinou.

Základní specifika respondenta č. 9b:

- Muž, 68 let
- Byt 3+1, 1. patro
- Pes: NE

Rozměry bytu:

- ložnice: 4,3 m
- koupelna: 3,4 m
- kuchyně: 3,5 m
- obývací pokoj: 4,9 m
- 1. patro: 9 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 40: Respondent č. 9b – muž, 68 let, byt 3+1, 1. patro, bez psa

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	16,1	11,8	18,7	27,0	7,7	81,3	16,3
Úterý	16,1	11,8	31,3	27,9	4,3	91,4	18,3
Středa	0,0	14,6	22,1	23,6	7,7	68,0	13,6
Čtvrtek	11,2	20,2	23,6	23,6	4,3	82,9	16,6
Pátek	11,2	11,8	27,0	31,3	7,7	89,0	17,8
Sobota	0,0	11,2	27,0	27,9	7,7	73,8	14,8
Neděle	27,9	18,1	23,6	27,9	11,2	108,7	21,7

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 41: Respondent č. 9b – muž, 68 let, byt 3+1, 1. patro, bez psa

Dny	Výsledky v km
Pondělí	1,0 ³
Úterý	0,0
Středa	2,2
Čtvrtek	1,1
Pátek	1,5
Sobota	0,0
Neděle	1,0

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 9b - Záznam pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondent zapisoval cestu na nákup, vodil vnuče do školky, byl v divadle a měl zkoušku s hudební kapelou a následně potom hráli na plese.

³ Pondělí (4.1.2016) respondent v tabulce „Pohyb mimo byt“ poznamenal u jedné z hodnot typ dopravy a u ostatních dvou hodnot nepoznamenal žádný typ dopravy na určité místo, tak jsem ostatní dvě hodnoty započítala do chůze pěšky. Vycházela jsem z toho takto po celý týden, kdy to tak respondent celý týden zapisoval.

Základní specifika respondenta č. 10b:

- Muž, 65 let
- Byt 2+1, 4. patro
- Pes: NE

Rozměry bytu:

- ložnice: 5,1 m
- koupelna: 3,2 m
- kuchyně: 4,1 m
- obývací pokoj: 4,7 m
- 4. patro: 40 m

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb v bytě“ (v m)

Tabulka 42: Respondent č. 10b – muž, 65 let, byt 2+1, 4. patro, bez psa

Dny	Výsledky údajů za časové rozmezí (v m)						
	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Noc	Celkem za den	Průměr za den
Pondělí	43,4	32,0	35,2	29,5	12,4	152,5	30,5
Úterý	38,7	33,3	25,4	34,8	28,2	160,4	32,1
Středa	34,6	45,9	21,2	33,3	27,3	162,3	32,5
Čtvrtek	38,7	36,1	21,2	0,0	39,1	135,1	27,0
Pátek	34,6	40,2	17,1	33,8	17,1	142,8	28,6
Sobota	39,3	34,6	44,0	15,2	31,8	164,9	33,0
Neděle	37,4	17,1	30,5	24,4	21,2	130,6	26,1

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky pohybové aktivity respondenta „Pohyb mimo byt“ (v km)

Tabulka 43: Respondent č. 10b – muž, 65 let, byt 2+1, 4. patro, bez psa

Dny	Výsledky v km
Pondělí	1,2
Úterý	0,0
Středa	1,1
Čtvrtek	0,3
Pátek	1,3
Sobota	0,6
Neděle	0,6

Zdroj: vlastní výzkum

Respondent č. 10b - Záznamu pohybových aktivit – „Pohyb mimo byt“: Respondent zapisoval cestu na nákup, na poštu, na úřad, pak byl také u praktického lékaře, na rehabilitaci. Relaxoval také v sauně a chodil s kamarády do místního hostince.

Nakonec jsem vytvořila sumární tabulky s respondenty, kteří psa vlastní, či nikoli. Pohyb po bytě i pohyb mimo byt jsem sečtla za celý týden, kde jsem pomocí funkce suma a průměr zjistila, kolik každý respondent celkem a průměrně nachodil za týden v bytě i mimo byt. Pro lepší porovnání a orientaci jsem výsledky uvedla v kilometrech. Výsledky v tabulkách jsou zaokrouhleny na dvě desetinná místa podle matematického standardu.

Tabulka 44: Sumární tabulka výsledků respondentů se psem

Sumární tabulka - Respondenti se psem				
Respondenti se psem	Pohyb po bytě		Pohyb mimo byt	
	Celkem v km	Průměr v km	Celkem v km	Průměr v km
1a	0,56	0,02	35,80	5,10
2a	1,16	0,03	16,40	2,30
3a	0,74	0,02	20,50	2,90
4a	0,82	0,02	21,90	3,10
5a	0,84	0,02	48,00	6,90
6a	1,00	0,03	44,50	6,40
7a	0,36	0,01	30,10	4,30
8a	0,46	0,01	33,20	4,70
9a	0,76	0,02	26,10	3,70
10a	0,50	0,01	35,00	5,00
CELKEM	7,20	0,02	311,50	4,44

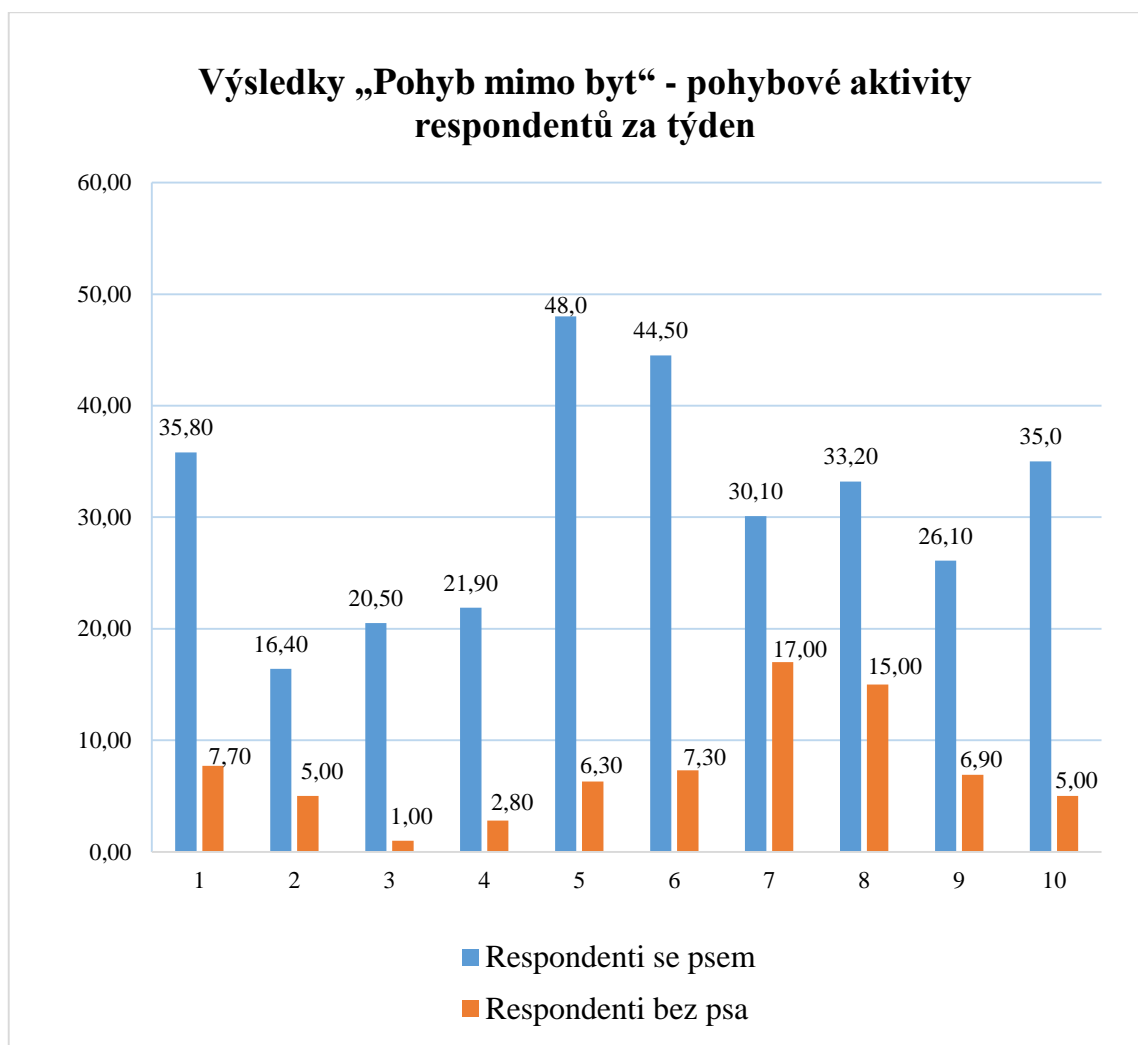
Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 45: Sumární tabulka výsledků respondentů bez psa

Sumární tabulka - Respondenti bez psa				
Respondenti se psem	Pohyb po bytě		Pohyb mimo byt	
	Celkem v km	Průměr v km	Celkem v km	Průměr v km
1b	2,02	0,06	7,70	1,10
2b	1,70	0,05	5,00	0,70
3b	1,02	0,03	1,00	0,10
4b	1,27	0,04	2,80	0,40
5b	0,82	0,02	6,30	0,90
6b	0,66	0,02	7,30	1,00
7b	0,43	0,01	17,00	2,40
8b	0,30	0,01	15,00	2,10
9b	0,60	0,02	6,90	1,00
10b	1,05	0,03	5,00	0,70
CELKEM	9,86	0,03	74,00	1,04

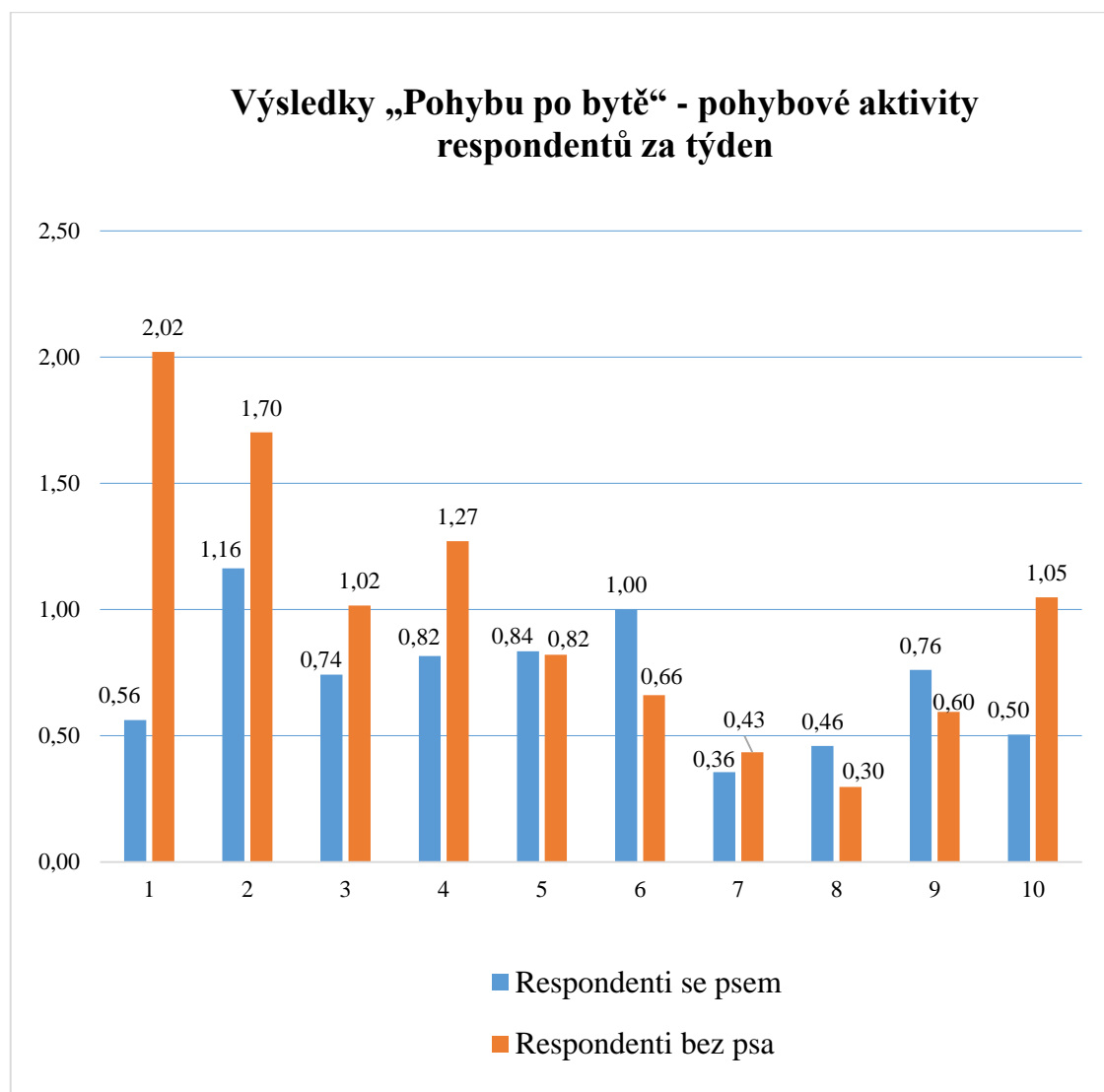
Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1: Výsledky „Pohyb mimo byt“ respondentů za celý týden – v km



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 2: Výsledky „Pohyb po bytě“ respondentů za celý týden – v km



Zdroj: vlastní výzkum

5 DISKUZE

Většina autorů se přiklání k názoru, že pohybová aktivita významně přispívá ke zlepšování zdravotního stavu jedince a upevňování zdraví v průběhu celého života, ale především ve stáří, proto je důležité seniory k pohybu motivovat.

Zvyšující se věk člověka nelze nijak ovlivnit. Co ale ovlivnit lze, to je jeho pohybová aktivita. Potvrzuje to Daňková (2010) ve svém výzkumu, kdy u respondentů starších 75 let dochází ke snížení pohybové aktivity. Lepilová (2011) ve svém výzkumu uvádí, že senioři mají dostatek informací o pohybové aktivitě. Z celkového počtu dotazovaných seniorů ví 91,35 % respondentů, že pohybová aktivita pozitivně působí na jejich zdraví a 71,15 % respondentů si je vědomo toho, že pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje kvalitu stáří (Lepilová, 2011).

Motivace k pohybu u starých lidí je často problematická, protože mnoho osob má problémy s rovnováhou a bojí se, že by si ublížili (Valenta, 2011). Důležité je staré osoby motivovat k pohybu i přes tuto obavu, protože jeho absence by mohla později neblahé následky (Valenta, 2011). Motivace seniorů k pohybu bývá často z vnějšího okolí, kdy pomáhá rodina například podnikáním různých výletů, lékař, který doporučí pohybovou aktivitu na zlepšení zdravotního stavu, a v neposlední řadě seniora k pohybu motivují přátelé (Valenta, 2011).

Já jsem názoru, že právě praktický lékař a rodina přesvědčí seniora, aby i ve stáří vykonával nějaký pohyb. Je důležité, aby si uvědomil, že to dělá nejenom pro sebe a své zdraví, ale také pro svoji rodinu, která přivítá jakoukoliv jeho aktivitu. Senior zvyklý vykonávat určitý pohyb může například pomoci své rodině tím, že bude vyzvedávat vnoučata ve škole a doprovázet je domů. V mém výzkumu se to zcela nepotvrdilo, z obou desetičlenných skupin respondentů vypomáhali rodině s vyzvedáváním nebo doprovázením vnoučat do školy celkem 3 respondenti bez psa a 3 respondenti se psem. Ale v mém výzkumu byla alespoň jedna respondentka (č. 7a) vlastníci psa, která vodila a vyzvedávala vnoučata každý všední den, kdy příjemné spojila s povinností a venčila rovnou i psa. Myslím si, že kdybych měla více respondentů, tak by tyto výsledky nebyly tak vyrovnané.

Senior ve svém věku nemusí vykonávat nějaké speciální pohybové aktivity, aby byl v dobré fyzické kondici, jak vyplynulo z mého výzkumu, přičemž právě obyčejnou chůzi vykonávali všichni senioři, a to i ti méně aktivní.

Pyšná (2009) se také přiklání k názoru, že chůze patří k nejčastějšímu cvičení a pohybové aktivitě, protože senior díky chůzi dosáhne určitého cíle a zároveň ho to stojí energii a sám pro sebe něco dělá.

To, že chůze stačí jako pohybová aktivita, je známé, kromě toho si senior svou chůzi může korigovat a přizpůsobit sám sobě. Všech 20 respondentů mi alespoň jednou v týdnu zaznamenávali chůzi jako pohybovou aktivitu, a to ať už ve formě procházky nebo vyřizování určitých záležitostí.

Tomšíková (2015) uvádí ve svém výzkumu při zpracovávání diplomové práce, že nejvíce seniorů vykonávalo jako pohybovou aktivitu právě procházky nebo práci na zahrádce, kde se s touto aktivitou pojí určitá námaha. Tomšíková (2015) zjistila dokonce, že se senioři zajímají i o moderní sporty. Já jsem ve své bakalářské práci také poukázala na moderní sporty, o které se senioři zajímají, například o aerobic, jógu, plavání nebo nordic walking a další.

I v mém výzkumu byli 2 respondenti plavat, 1 respondent byl venku s nordic walking holemi a 2 respondenti navštívili saunu, která sice nelze považovat za pohybovou aktivitu, ale ukazuje to na to, že o sebe pečují a dělají něco pro své zdraví. Pro zajímavost tyto aktivity vykonávali vždy jen respondenti bez psa. Jsem toho názoru, že senioři vlastníci psa by na plovárnu třeba také rádi šli, neboť nemají s pohybem problémy, když několikrát denně vykonávají fyzickou aktivitu, ale zase si třeba mohli uvědomit, kolik času by tam strávili, a tudíž jak dlouho by byl jejich pes sám doma. Myslím si, že senioři mající psa mohou být mnohdy v některých ohledech omezeni – pokud ho nechtějí nechávat samotného. Může to být právě kvůli tomu, jak uvádí Galajdová (2011), kdy pes pro člověka nepředstavuje jen živého tvora, ale také společníka a přítele.

V mém výzkumu se mi potvrdilo, že senioři, kteří nevlastní psa, nejsou tak pohybově aktivní, jako respondenti se psem. Z 10 respondentů bez psa šlo samo od sebe na procházku nebo na výlet pěšky jen 7 respondentů. Je to větší část, ale přece je znát rozdíl při porovnání s druhou skupinou, jejíž respondenti byli venku na procházce se psem dokonce několikrát denně, v průměru tak dvakrát za den. Šli na procházku se psem, když byla zima, zatímco respondenti bez psa některý den šli jen na nákup a 2 z 10 respondentů nevyšli ze svého bytu celý den a nevykonávali tak poměrně žádnou pohybovou aktivitu.

Očekávala jsem, že respondenti se psem mi nachodí mimo byt méně než druhá skupina se psem. Rovněž mě překvapilo, někdo po celý den nevyjde ven, když nemusí,

nejde se ani na chvíli projít, aby se hýbal a nadýchal čerstvého vzduchu a prospěl tak svému tělu.

Nejčastější pohybová aktivita seniorů je právě chůze, a záleží na každém jedinci, jak si tempo své chůze nastaví, přičemž jde také o to, aby současně s chůzí pozoroval nerovný terén a dokázal se tak vyhnout rizikům pádům (Mlýnková, 2011). Při chůzi si jedinec procvičuje dolní končetiny především v kloubech, ale také horní končetiny, pomocí kterých udržuje rovnováhu (Mlýnková, 2011). Chůze je vhodná pro každého jedince v každém věku a i vykonávání pouze této aktivity může zlepšit pohybovou aktivitu jedince (Mlýnková, 2011).

Vzhledem k těmto teoriím a poznatkům se mi potvrdil můj výzkum, kdy jsem zkoumala pohybovou aktivitu dvou skupin respondentů – respondentů, kteří mají doma psa, a respondentů, kteří psa nevládní. Výzkum mi prokázal, že senioři - pejskaři jsou více pohybově aktivní než senioři bez psů. U skupiny respondentů se psem mi vyšlo, že celkem všech 10 seniorů za týden nachodilo mimo byt celkem 311,5 km a senioři bez psa za stejné období nachodili jen 74 km. Rozdíl mezi těmito výsledky je obrovský, přesně 237,5 km, zatímco z grafu (Obrázek č. 2) „Pohyb po bytě“ je zřejmé, že výsledky obou skupin jsou srovnatelné. Liší se hlavně u čtyř dvojic respondentů obou skupin: 1a, 1b, 2a, 2b, 3a, 3b, 10a, 10b. V tomto případě výrazně víc nachodili doma po bytě respondenti bez psa, což může vyplývat z toho, že pokud se zdržovali převážně doma, věnovali se nejrůznějším domácím činnostem.

Když jsem hledala, jak senioři tráví svůj volný čas, objevila jsem v diplomové práci, kterou napsala Klímová (2013), zajímavý poznatek. Klímová (2013) ve svém dotazníku oslovila 102 respondentů s otázkou, zda jezdí na dovolenou, přičemž jí vyšlo, že na dovolenou jezdí 20 respondentů tj. (19,6 %) a 82 respondentů tj. (80,4 %) tráví svůj volný čas nejraději doma. Tak vysoké procento seniorů, kteří tráví svůj volný čas doma, jsem nečekala, vzhledem k tomu, že moji respondenti byli např. na výletech, návštěvách a i sportovali.

Z grafu, který znázorňuje výsledky z tabulky „Pohyb mimo byt“ je patrné, že nejvíce nachodil za celý týden respondent se psem č. 5a, a to 48,0 km a jako druhý za celý týden ušel respondent se psem č. 6a celkem 44,5 km. Z respondentů bez psa nejvíce za celý týden nachodil respondent č. 7b, a to 17,0 km a jako druhý respondent č. 8b 15,0 km. Když porovnám respondenta č.5a s respondentem č. 7b, je mezi nimi rozdíl 31,0 km, a mezi respondenty č. 6a a č. 8b je rozdíl 29,5 km.

Myslím si, že senioři vlastníci psa jsou více aktivní právě díky němu. Jejich čtyřnohý společník je „přinutí“ několikrát denně se vydat na venčení, kromě toho nudné pochůzky a vyřizování spojené s procházkou se psem jsou mnohem příjemnější.

Moji domněnku potvrzuje Galajdová (2011), když uvádí, že senioři, kteří vlastní psa, vykonávají mnohem více pohybové aktivity. Pes je hlavním motivátorem u starého člověka k pohybu a tomu ubývá zdravotních problémů (Galajdová, 2011).

Pro některé seniory je vítanou událostí i běžná návštěva lékaře – mají si najednou s kým promluvit, komu si třeba postěžovat. Senior se psem takové problémy a pocity nemá. Vedle něj nebo spíš s ním je tvor, který ochotně a bez poznámek vyslechne každé trápení a starost.

Ve výsledcích se mi návštěva u lékaře vyskytovala poměrně stejně často u obou zkoumaných skupin, což mohlo být také z toho důvodu, že výzkum probíhal v prosinci a v lednu, kdy bylo chladné počasí a sychravo a zvyšoval se tak výskyt nachlazení a nemocí. Jak už jsem uvedla výše, dva respondenti bez psa co celý den nevyšli vůbec z bytu. To by se majitelům psa stát v žádném případě nemohlo. Péče a starost o psa má velmi blízko k zájmu o okolní svět a o lidi v něm, takže nehrozí nebezpečí izolace a pocitu osamění. Dle Hančlové (in: Velemínský, 2007) senioři, kteří vlastní psa, mají větší zájem o venkovní činnosti a velkou část času tráví venku mimo domov, kde nejen vykonávají společné aktivity, ale senior si také díky psovi zlepšuje fyzickou kondici a udržuje uspokojivý zdravotní stav.

Senior si díky psovi nezlepšuje jen pohybovou aktivitu, ale také má na něj pozitivní vliv při rehabilitaci, když má senior zdravotní komplikace – senior si například procvičuje končetiny, uvolňuje určité části těla nebo psa hladí a cítí jeho teplo, dech a pulz (Duspivová, 2014).

Souhlasím s teoriemi, které byly zmíněny, tedy s tím, že pes má pozitivní vliv na fyzickou kondici starého člověka, kdy ho pes motivuje k pohybu.

Jako další, na co bych chtěla upozornit je to, že pes starému člověku pomáhá udržovat hrubou a jemnou motoriku. Jelínková (2015) ve své diplomové práci popisuje, jak senior využívá hrubou motoriku například při držení vodítka, dělá s ním různé cviky/hry. Jemnou motorikou si senior zároveň na psovi procvičuje prsty, kdy mu například zapíná a odepíná obojek (Jelínková, 2015).

S motorikou seniora se psem souvisí i to, že senior psa musí hlídat, aby se mu nikam nezaběhl, podle odhadu reakcí jiných psů svého psa připíná na vodítka a různě ho utahuje,

nebo povoluje, čímž také procvičuje některé svaly. Může se stát, že pes neposlechne a může se někam zaběhnout, senior ho hledá, a tak ujde delší trasu, než původně chtěl. Na druhou stranu při česání a koupání psa se seniorovi procvičuje jemná motorika. V současné době se mnoho majitelů psů zajímá o psí hygienu. Někdo psovi pečlivě čistí každý zub speciálními pastami, což vyžaduje manuální zručnost.

Další fyzickou činností, kterou senior vykonává se psem, je házení různých předmětů, při němž si senior opět procvičuje hrubou i jemnou motoriku (Jelínková, 2015). Pes má radost ze hry a senior udělal něco pro své zdraví (Jelínková, 2015).

Hrátky se psem mají na seniora pozitivní účinek nejen proto, že je venku a má pohyb, ale také trénuje svoji paměť a navazuje kontakty s okolím, s jinými seniory či pejskaři (Canis Tachov, 2014). Hry se psem mohou být pro starého člověka i prevencí nemocí, jako je demence či Alzheimerova choroba (Canis Tachov, 2014). Pohyb, komunikace s okolím různé drobné změny v životním stylu, to vše může být prevencí před vznikem demence (Anděl, Vaňková, 2009). Při tom všem ale senior nesmí zapomínat, že by se ve svém věku neměl přetěžovat a příliš namáhat, protože by si mohl naopak poškodit buněčné struktury a narušit i určité poznávací schopnosti (Anděl, Vaňková, 2009).

Na závěr této diskuze bych ráda podotkla, že pes nejenže starému člověku zlepšuje pohybovou aktivitu, ale také má blahodárný a pozitivní vliv na jeho psychiku. Pes člověku přináší svou emoční a psychosociální podporou. Kdo vlastní psa, nepřipadá si tak osamělý, chodí více ven, je v kontaktu s vnějším světem a to má rozhodně vliv na jeho duševní zdraví a myšlenkové pochody.

Stejného názoru je i Karásková a Dohnal (2011), kteří uvádí, že zvířata mohou u lidí zmenšovat potřebu léků na minimum (u starých lidí, kteří užívají hlavně léky na úzkost a deprese). Karásková a Dohnal (2011) dále upozorňují na to, že pes u starého člověka vzbudí zájem o určité aktivity a motivuje ho k dodržování nějaké denního režimu, kdy se od seniora očekává, že bude se psem každý den chodit ven, což přispěje jeho pohybovému aparátu. Na druhou stranu pes je starému člověku přítelem, dává mu najevo lásku a pocit užitečnosti, který starý člověk mnohdy postrádá (Karásková a Dohnal, 2011).

Na závěr této diskuze bych shrnula moje téma bakalářské práce, kdy pes seniorovi pomáhá vyplňovat volný čas, pomáhá mu najít smysl života, opětuje mu jeho péči a dává mu najevo, že ho potřebuje. Dále starého člověka uklidňuje a pomáhá mu překonat těžké chvíle. Ze sociálního hlediska pes u seniora odbourává pocit samoty, opuštění, je mu

přítelem a společníkem, pomáhá mu vytvářet si nové mezilidské vztahy a zůstat v kontaktu s okolním světem.

Já osobně jsem se svou bakalářskou prací spokojená, jsem ráda, že jsem si vyzkoušela formu výzkumu v podobě osobně vytvořených Záznamů denních aktivit, díky kterým jsem získala údaje od respondentů. Potvrdila se mi má výzkumná otázka, kdy skupina respondentů se psem spadá do vytrvalostní (aerobní) skupiny pohybových aktivit, které se vyznačují chůzí, během, zatímco druhou skupinu respondentů bez psa bych zařadila jako méně pohybově aktivní/zdatné. Výsledky obou skupin za celý týden se lišily v pohybové aktivitě mimo byt o 237,5 km.

Původně jsem na výzkum měla použít speciální měřicí přístroje na pohybovou aktivitu, ale tato možnost se zkomplikovala, a proto jsem volila tento Záznam denních aktivit. Kdybych použila v této práci rozhovory, výsledky by byly jistě detailnější.

6 ZÁVĚR

Pro svou bakalářskou práci jsem použila kvalitativní výzkum, kvalitativní analýzu, metodu kontrastů a srovnání a k získání dat jsem použila vytvořený Záznam denních aktivit. Teoretickou část své práce jsem rozdělila na 4 oddíly. Jako první jsem popsala stáří a stárnutí, dále pak změny ve stáří a potom jsem se zaměřila na pohybovou aktivitu ve stáří, která se týká mé práce, a jako poslední jsem upozornila na vztah člověka a psa.

Cílem mého výzkumu bylo odpovědět na položenou výzkumnou otázku - jak se liší pohybová aktivita skupin, které jsem zkoumala. Pro výzkum jsem si vybrala 10 respondentů, přesněji 10 soběstačných městských seniorů žijících v samostatné bytové jednotce v Českých Budějovicích a vlastníci jednoho či více psů. Druhou skupinu tvořilo 10 respondentů - soběstačných městských seniorů žijících v samostatné bytové jednotce v Českých Budějovicích bez psů. Výsledky mi ukázaly, že skupina respondentů vlastníci psa má vyšší pohybovou aktivitu. Obě zkoumané skupiny se hodně lišily v počtu kilometrů, které ušli každý den v bytě i mimo něj. Tyto údaje si během týdne zapisovali. Skupina respondentů se psem ušla celkem za týden mimo byt 311,50 km, tj. v průměru za týden 4,44 km a skupina respondentů bez psa ušla za týden celkem 74,00 km, tj. v průměru 1,04 km za týden. Rozdíl mezi těmito dvěma skupinami je 237,5 km za týden a v průměru 3,4 km za týden.

Předpokládala jsem, že respondenti vlastníci psa nachodí více než skupina respondentů bez psa, ale tak velký rozdíl jsem nečekala. Jak se ale ukázalo v Záznamech denních aktivit, senioři mnohdy venčení psa a procházku s ním spojovali s určitými záležitostmi a vyřizováním. V diskuzi jsem podotkla, že i respondenti vykonávají různé druhy pohybové aktivity kromě chůze, jako jsou například plavání, či nordic walking. Ve výsledcích se mi ukázalo, že právě tyto pohybové aktivity vykonávali spíše respondenti bez psa, což jsem si vysvětlila tím, že nebyli ničím nebo nikým omezovali na rozdíl od respondentů se psem, kteří by doma neradi dlouho nechali psa samotného.

Dále jsem došla k závěru, že senioři vykonávají pohyb každý den, kdy i třeba pomáhají svým rodinám odváděním vnučat do školky a jejich vyzvedáváním, čímž usnadňují život rodičům. V tomto ohledu se zapojili respondenti z obou zkoumaných skupin.

V této práci jsem se také zmínila, jakou významnou roli hraje pes v životě starého člověka. V teoretické části jsem poukázala na to, že pes je pro člověka významným faktorem jak v pohybové aktivitě, tak i v jeho životě. Pes pro starého člověka představuje

přítele, společníka, ale také ho podněcuje k aktivitám. Senior díky psovi nemusí brát mnoho léků, protože pes mu přináší klid a vystupuje v roli společníka a připomíná mu, že není sám.

Zároveň pes potřebuje určitou péči, kterou mu starý člověk dopřává, díky ní si uvědomuje, že ho pes potřebuje stejně, jako on potřebuje jeho.

Bakalářská práce by se mohla použít jako materiál pro praxi pracovníků, kteří se věnují canisterapii nebo pro některé typy sociálních zařízení pro seniory. Tato práce vypovídá o tom, že pes blahodárně působí na pohybovou aktivitu starého člověka, ale působí i celkově na člověka z pohledu psychického a sociálního zdraví. Výsledky z výzkumu by mohly sloužit například pro programy aktivního stáří. Práce by se mohla stát i pomůckou pro osoby či organizace zaměřené na usnadnění života seniorů.

7 SEZNAM LITERATURY

1. ABREU, E. L., CHENG, A.-L., KELLY, P. J., CHERTOFF, K., BROTTTO, L., GRIFFITH, E., KINDER, G., URIDGE, T., ZACHOW, R., BROTTTO, M., 2014. Skeletal muscle troponin as a novel biomarker to enhance assessment of the impact of strength training on fall prevention in the older adults. *Nursing Research*. 63(2), 75-82, doi: 10.1097/NNR.0000000000000018.
2. ADAMO, D. E., TALLEY, S. A., GOLDBERG, A., 2015. Age and task differences in functional fitness in older women: Comparisons with senior fitness test normative and criterion-referenced data. *Journal of Aging and Physical Activity*. 23(1), 47-54, doi: 10.1123/JAPA.2012-0317.
3. ANDĚL, R., VAŇKOVÁ, H., 2009. Strategie v prevenci demence. *Česká geriatrická revue*. 7(2), 75 – 78. ISSN 1214-0732.
4. ANITERA, © 2009. *Předpoklady psa u canisterapeutických zkoušek* [online]. Praha [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: <http://www.animoterapie.cz/kontakty-cislo-uctu.htm>
5. ARNOLDOVÁ, A., 2015. *Sociální péče: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing. 240 s. ISBN 978-80-247-5147-4.
6. AVALONE, 2010. *Zooterapie pro seniory* [online]. Sedlčany [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://avalone.cz/zps.html>
7. BAISOVÁ, K., KRUŽLIAK, M., 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.
8. BALLESTEROS, S., KRAFT, E., SANTANA, S., TZIRAKI, C., 2015. Maintaining older brain functionality: a targeted review. *Institute of Electronics Engineering and Telematics of Aveiro*. 55, 453-477, doi: 10.1016/j.neubiorev.2015.06.008.
9. BIČANOVÁ, S., 2014. *Postoj laické veřejnosti k vlastnímu stáří*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Lékařská fakulta.
10. BOTÍKOVÁ, A., KABÁTOVÁ, O., SLANÝ, J., URČÍKOVÁ, A., 2015. Rozdiel v úrovni ageistických postojov u sestier a študentov ošetrovateľstva. *Kontakt: časopis pro ošetrovatelství a sociální vědy ve zdraví a nemoci*. 17(3), 138-141. ISSN 1212-4117.

11. BRABENCOVÁ, M., 2014. *Plány volnočasových aktivit stanovených seniory před nástupem do důchodu versus realita*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Lékařská fakulta.
12. CANIS TACHOV, 2014. *Techniky canisterapie* [online]. [cit. 2016-03-12]. Dostupné z <http://www.canistachov.cz/canisterapie/technikycanisterapie.html>
13. CRESWELL, J. N., 2013. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed method approaches*. Los Angeles: SAGE Publications, Inc. 304 p. ISBN 9781452226101.
14. CZ-PES, © 2001-2013. *Základy etologie psů* [online]. [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.cz-pes.cz/literatura-veterina-etologie.php>
15. ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada. 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.
16. DAŇKOVÁ, Š., 2010. *Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu v ČR EHIS CR (Index tělesné hmotnosti, fyzická aktivita, spotřeba ovoce a zeleniny)* [online]. Praha [cit. 2016-03-20]. Dostupný z: <http://www.uzis.cz/rychle-informace/evropskevyberovesetreni-zdravotnim-stavu-cr-ehis-cr-index-telesne-hmotnosti-fyzic>
17. DIENSTBIER, Z., 2009. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Praha: Radix. 184 s. ISBN 978-80-86031-88-0.
18. DLABALOVÁ, I., KLEVETOVÁ, D., 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
19. DOETS, E. L., KREMER, S., 2016. The silver sensory experience - a review of senior consumers' food perception, liking and intake. *Food Quality and Preference*. 48, 316-332, doi: 10.1016/j.foodqual.2015.08.010.
20. DOGGIE, © 2014. *Výcvik psa terapeuta* [online]. Bratislava [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: <http://old.doggie.sk/p/vycvik-psa-terapeuta>
21. DUSPIVOVÁ, D., 2014. *Sociální konstrukce možností a rizik canisterapie v domovech pro seniory*. Brno. Diplomová práce. Fakulta sociálních studií. Masarykova univerzita.
22. DVORÁČKOVÁ, D., HROZENSKÁ, M., 2013. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada Publishing. 192 s. ISBN 978-80-247-4139-0.

23. DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
24. FICHTLMEIER, A., NUMSSEN, J., 2012. *Výchova štěněte loveckého psa*. Praha: Grada. 126 s. ISBN 978-80-247-4117-8.
25. GALAJDOVÁ, L., GALAJDOVÁ, Z., 2011. *Canisterapie: Pes lékařem lidské duše*. Praha: Portál 2011. 167 s. ISBN 978-80-7367-879-1.
26. GUARIN, G., HOFMANN, M., NEHRING, J., WEIGEL, R., FISCHER, G., KISSINGER, D., 2015. Miniature microwave biosensors: Noninvasive applications. *Institute for Electronics Engineering*. 16(4), 71-86, doi: 10.1109/MMM.2015.2394024.
27. HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. *Fenomén stáří*. 2. vydání. Praha: Havlíček Brain Team. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
28. HAUKE, M., 2014. *Zvládání problémových situací se seniory: nejen v pečovatelských službách*. Praha: Grada. 128 s. ISBN 978-80-247-5216-7.
29. HEBEL, A., 2011. *Výcvik psa podle jeho temperamentu*. Praha: Grada. 235 s. ISBN 978-80-247-3476-7.
30. HENDL, J., 2016. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.
31. HOFBAUEROVÁ, L., ŠVÁBOVÁ, V., 2008. Způsoby aktivizace pacientů seniorů. *Kontakt: časopis pro ošetřovatelství a sociální vědy ve zdraví a nemoci*. 10(1), 73-74. ISSN 1212-4117.
32. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. 96 s. ISBN 978-80-247-4697-5.
33. HOŠKOVÁ, B. et al., 2012. *Vademecum: Zdravotně tělesná výchova (druhy oslabení)*. Praha: Karolinum. 130 s. ISBN 978-80-246-2137-1.
34. CHARVÁT, P., PELIKÁN, Š., 2011. *Seniři a pohybová aktivita* [online]. Olomouc [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybovaaktivita/>
35. JARKOVSKÁ, H., 2011. *264 cvičení na velkém míči*. Praha: Grada. 207 s. ISBN 97880-247-3820-8.
36. JAŠKOVÁ, Z., © 2008-2014. *Co je to canisterapie* [online]. Zlín [cit. 2016-03-15]. Dostupné z: <http://www.canisterapie-zlin.cz/canisterapie.php>

37. JELÍNKOVÁ, J., 2015. *Využití canisterapie u dětí a seniorů*. Mokrá. Diplomová práce. Pedagogická fakulta. Masarykova univerzita.
38. KADLECOVÁ, K., 2013. *Léčba psí láskou* [online]. Brno [cit. 2016-03-20]. Dostupné z: <http://www.mazlickoviny.cz/clanek/lecba-psi-laskou>
39. KARÁSKOVÁ, V., DOHNAL, T., 2011. *Zoorekrece*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 42 s. ISBN 978-80-244-2881-9.
40. KISVETROVÁ, H., VALÁŠKOVÁ, P., 2014. Pravidelná pohybová aktivita českých a slovenských seniorů – pilotní studie. *Kontakt*. 16(4), 249-255. ISSN 1212-4117.
41. KLÍMOVÁ, M., 2013. *Aktivní senior – mýtus nebo pravda*. Brno. Diplomová práce. Lékařská fakulta. Katedra ošetřovatelství.
42. KLOSZEWSKA, I., KOSTKA, T., SOBÓW, T., WYSOKIŃSKI, A., 2015. Mechanisms of the anorexia of aging - a review. *Age*. 37(4), 14, doi: 10.1007/s11357015-9821-x.
43. KOLEKTIVU AUTORŮ, 2012. *Manuál aktivního stárnutí* [online]. Praha: ERA. 74 s. [cit. 2016-01-20]. Dostupné z: http://aktivne.eracr.cz/wpcontent/uploads/2013/01/A5-manual_nahled.pdf
44. KOLESÁROVÁ, K., SAK, P., 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
45. KOŠEK, P., 2008. *Psí aktivity: Pochopení psa a jeho chování* [online]. Praha [cit. 2016-03-10]. Dostupné z: <http://www.kossek.info/index.php/zkusenosti-anazory/57-pochopeni-psi-a-jeho-chovan>
46. KRAMPEROVÁ, E., 2012. *Role vzdělávání v seniorském věku*. Praha. Diplomová práce. UK FF.
47. KŘIVOHLAVÝ, J., 2013. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada. 131 s. ISBN 978-80-247-4436-0.
48. LEPILOVÁ, P., 2011. *Pohybová aktivita seniorů*. Brno. Diplomová práce. Lékařská fakulta. Masarykova univerzita.
49. LINDER, R., 2013. *Co pes skutečně chce*. Praha: Knižní klub. 255 s. ISBN 978-80242-3647-6.
50. LOWRY, R., 2014. *Jak porozumět řeči psiho těla, aneb, Naučte se komunikovat jako pes: vizuální průvodce "psí řeči"*. Praha: Plot. 94 s. ISBN 978-80-7428-241-6.
51. MALÍKOVÁ, E., 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada Publishing. 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.

52. MATĚJKOVÁ, A., 2014. *Jak člověk ovlivňuje svého psa* [online]. Praha [cit. 201603-15]. Dostupné z: <http://www.hafici.cz/clanky/o-psech-20/jak-clovek-ovlivnujesveho-psa-13602//>
53. METYŠ, K., 2013. *Pohybové aktivity u seniorů* [online]. Králův Dvůr [cit. 2016-0214]. Dostupné z: <http://www.penzista.net/zdravi/pohybove-aktivity/233-pohyboveaktivity-u-senior>
54. MIOVSKÝ, M., 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
55. MLÝNKOVÁ, J., 2011. *Péče o staré občany*. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80247-3872-7.
56. MOORE, A., 2014. *Jak to ten pes myslí?: vizuální průvodce "psí řeči"*. Praha: Mladá fronta. 192 s. ISBN 978-80-204-3239-1.
57. MORENO, G., MANGIONE, C. M., WANG, P.-C., TREJO, L., BUTCH, A., TSENG, C.-H., SARKISIAN, C. A., 2014. Physical activity, physical performance, and biological markers of health among sedentary older Latinos. *Current Gerontology and Geriatrics Research*. 535071, doi: 10.1155/2014/535071.
58. MUDRÁK, J., SLEPIČKA, J., SLEPIČKOVÁ, I., 2008. Vnímání zdraví a motivace k pohybové aktivitě u seniorů. *Kontakt: časopis pro ošetrovatelství a sociální vědy ve zdraví a nemoci*. 16(1), 50-57. ISSN 1212-4117.
59. MÜLLER, O. et al., 2014. *Terapie ve speciální pedagogice*. Praha: Grada. 508 s. ISBN 978-80-247-4172-7.
60. NOVÁKOVÁ, I., 2011. *Zdravotnická nauka: učebnice pro obor sociální činnosti*. 2. vydání. Praha: Grada. 204 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
61. ONDRUŠOVÁ, J., 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum. 168 s. ISBN 97880-246-1997-2.
62. OPHELIA, N., 2011. *4týdenní výchovný program pro psy: den po dni, krok za krokem*. Praha: Grada. 94 s. ISBN 978-80-247-3556-6.
63. PETR, T. et al., 2014. *Ošetrovatelství v psychiatrii*. Praha: Grada. 295 s. ISBN 97880-247-4236-6.
64. PETROVÁ KAFKOVÁ, M., 2013. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita. 181 s. ISBN 978-80-210-6310-5.

65. PETROVÁ-KAFKOVÁ, M., VIDOVIČOVÁ, L., 2016. Index aktivního stárnutí (AAI) v regionální aplikaci. *Demografie: revue pro výzkum populačního vývoje*. 58(1), 49-66. ISSN 0011-8265.
66. PŘIBYL, H., 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf. 96 s. ISBN 978-807345-437-1.
67. PYŠNÁ, J. et al., 2009. Aerobní cvičení u seniorů. In: PYŠNÁ, D., KRESTA, J. *Pohyb je život: sborník konference pořádané dne 11. února 2009*. Ústí nad Labem: PF UJEP, s. 7-11. ISBN 978-80-7414-122-5.
68. RAISKUBOVÁ, K., 2014. *Článek pro domov Příbram, kam docházíme* [online]. Příbram [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: <http://www.smilingdog.cz/news/clanek-prodomov-pribor-kam-dochazime/>
69. REDAKCE I60, 2014. *Pes do domácnosti může přinést radost i pohromu* [online]. Praha [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://www.i60.cz/clanek/detail/203>
70. RIEDLOVÁ, M., 2012. *Pes, jeho výchova a sociální chování* [online]. Praha [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://vaseveterina.cz/mohlo-by-vas-zajimat/81-pes-jehovychova-a-socialni-chovani>
71. SARDINHA, L. B., SANTOS, D. A., SILVA, A. M., BAPTISTA, F., OWEN, N., 2015. Breaking-up sedentary time is associated with physical function in older adults. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*. 70(1), 119-124, doi: 10.1093/gerona/glu193.
72. SLEPIČKA, P., PĚKNÝ, M., 2008. Sportující senioři a jejich hodnotová orientace. *Česká Kinantropologie*, 12(3), 9-17. ISSN 1211-9261.
73. SLEZÁKOVÁ, L. et al., 2012. *Ošetrovatelství pro střední zdravotnické školy 1: interna*. 2. vydání. Praha: Grada. 211 s. ISBN 978-80-247-3601-3.
74. SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I., HÁTLOVÁ, B., 2013. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál. 173 s. ISBN 978-80-262-0335-3.
75. SVOBODOVÁ, K., 2010. Dysplazie kyčelního kloubu – prevence a léčba. *Pes – přítel člověka*. 55(4), 57-60. Nc 035550.
76. ŠERÁK, M., 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. 207 s. ISBN 97880-7367-551-6.
77. ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

78. ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., VIDOVIČOVÁ, L., 2015. *Gerontologie: Současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum. 290 s. ISBN 9788024626284.
79. ŠVANCAROVÁ, M., 2011. *Význam canisterapie pro klienty domovů*. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Lékařská fakulta.
80. ŠVARÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. et al., 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
81. TANJANI, P. T., MOTLAGH, M. E., NAZAR, M. M., NAJAFI, F., 2015. The health status of the elderly population of Iran in 2012. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 60(2), 281-287, doi: 10.1016/j.archger.2015.01.004.
82. TOMŠÍKOVÁ, V., 2015. *Volnočasové aktivity seniorů*. Brno. Diplomová práce. Fakulta sportovních studií. Masarykova univerzita.
83. VALENTA, M., 2011. *Dramaterapie*. 4. vydání. Praha: Grada. 264 s. ISBN 978-80-247-3851-2.
84. VALENTA, M., MICHALÍK, J., LEČBYCH, M. et al., 2012. *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Praha: Grada. 349 s. ISBN 978-80-247-3829-1.
85. VALJENT, Z., 2010. *Aktivní životní styl vysokoškoláků: studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze*. Praha: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta. 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2.
86. VELEMÍNSKÝ, M. et al., 2007. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice: Dona, s.r.o. 335 s. ISBN 978-80-7322-109-6.
87. VENGLÁŘOVÁ, M., 2007. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.
88. VIDOVIČOVÁ, L. et al., 2014. *Průvodce vyšším věkem. Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta. 206 s. ISBN 978-80-204-3119-6.
89. WAGNEROVÁ, E., ŠIMÍČEK, V., LANGÁŠEK, T., POSPÍŠIL, I. et al., 2012. *Listina základních práv a svobod: Komentář*. Praha: Wolters Kluwer ČR. 906 s. ISBN 978-80-7357-750-6.
90. WOLOY, E. M., 2015. *Pes a lidská duše: studie o povaze vztahů mezi člověkem a psem a o významu symbolických obrazů psa v mýtech, snech a představách*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka. 94 s. ISBN 80-85880-42-3.

91. ZACHAROVÁ, E., ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., 2011. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada. 278 s. ISBN 978-80-247-4062-1.
92. ŽERTOVÁ, H., 2013. *Psi a senioři* [online]. Brno [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: <http://www.hanazertova.cz/psi-a-seniori/>
93. ŽERTOVÁ, H., 2013. *Psi a senioři* [online]. Brno [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: <http://www.muj-pes.cz/zivot-se-psem/psi-a-seniori-1063.html>

8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Vzor - Záznam denních aktivit městských seniorů nad 65 let z Českých Budějovic

Příloha 2: Respondent č. 10a

Příloha 3: Respondent č. 4b

Příloha 1: Vzor - Záznam denních aktivit městských seniorů nad 65 let z Českých Budějovic

**Záznam denních aktivit městských seniorů
nad 65 let z Českých Budějovic**

Základní informace	pohlaví	věk
		(roky)
žena		
muž		

Základní informace o bytu

velikost bytu (př. 1+1, 2+1, 3+,1)	
dům - poschodí (př. 3 patra)	
zahrada (ano/ne)	

Den a datum měření aktivity:	
------------------------------	--

Pes (ano/ne):	
---------------	--

Pohyb po bytě

Ráno (v čase 6:00-9:00)	počet prošlé místnosti (př. 2x, 3x, ...)
ložnice	
koupelna	
kuchyně	
obývací pokoj	
zahrada	

Dopoledne (v čase 9:00-12:00)	počet prošlé místnosti (př. 2x, 3x, ...)
ložnice	
koupelna	
kuchyně	
obývací pokoj	
zahrada	

Odpoledne (v čase 12:00-18:00)	počet prošlé místnosti (př. 2x, 3x, ...)
ložnice	
koupelna	
kuchyně	
obývací pokoj	
zahrada	

Příloha 2: Respondent č. 10a

10a

**Záznam denních aktivit městských seniorů
nad 65 let z Českých Budějovic**

Základní informace	pohlaví	věk
		(roky)
žena		
muž	—	68

Základní informace o bytu

velikost bytu (př. 1+1, 2+1, 3+,1)	2+1
dům - poschodí (př. 3 patra)	—
zahrada (ano/ne)	ano

Den a datum měření aktivity:	úterý 5.1. 2016
------------------------------	-----------------

Pes (ano/ne):	ano
---------------	-----

Pohyb po bytě

Ráno (v čase 6:00-9:00)	počet prošlé místnosti (př. 2x, 3x, ...)
ložnice	2
koupelna	2
kuchyně	1
obývací pokoj	—
zahrada	1

Dopoledne (v čase 9:00-12:00)	počet prošlé místnosti (př. 2x, 3x, ...)
ložnice	1
koupelna	2
kuchyně	—
obývací pokoj	1
zahrada	1

Odpoledne (v čase 12:00-18:00)	počet prošlé místnosti (př. 2x, 3x, ...)
ložnice	—
koupelna	1
kuchyně	—
obývací pokoj	—
zahrada	—

4b-

Záznam denních aktivit městských seniorů nad 65 let z Českých Budějovic

Základní informace	pohlaví	věk
		(roky)
žena		
muž	/	70

Základní informace o bytu

velikost bytu (př. 1+1, 2+1, 3+,1)	2+1
dům - poschodí (př. 3 patra)	5p.
zahrada (ano/ne)	ne

Den a datum měření aktivity:	14. 12. 2015. Ondřej
------------------------------	----------------------

Pes (ano/ne):	ne
---------------	----

Pohyb po bytě

Ráno (v čase 6:00-9:00)	počet prošlé místnosti (př. 2x, 3x, ...)
ložnice	
koupelna	
kuchyně	
obývací pokoj	—
zahrada	—

Dopoledne (v čase 9:00-12:00)	počet prošlé místnosti (př. 2x, 3x, ...)
ložnice	
koupelna	
kuchyně	
obývací pokoj	—
zahrada	—

Odpoledne (v čase 12:00-18:00)	počet prošlé místnosti (př. 2x, 3x, ...)
ložnice	
koupelna	
kuchyně	
obývací pokoj	—
zahrada	—

