

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

## **Motivace k pohybovým aktivitám ve vodě u seniorů**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Gabriela Břečková**

Vypracovala:

**Jana Spilková**

Praha, červenec 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 28. července 2014

.....

podpis bakalarianta

## Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu, a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala především vedoucí své práce Mgr. Gabriele Břečkové za její neskutečnou trpělivost a klid, se kterým sledovala můj prokrastinační přístup ke zpracování této bakalářské práce. Další poděkování patří Mgr. Ivaně Felgrové za pomoc s distribucí dotazníků a samozřejmě také všem ochotným respondentům.

## ABSTRAKT

**Název:** Motivace k pohybovým aktivitám ve vodě u seniorů

**Problém:** Populace Česka i ostatních vyspělých zemí stárne. Díky kvalitní a dostupné lékařské péči a vyššímu povědomí o zdravém životním stylu je stále více starších lidí bez omezení v jejich aktivitách každodenního života. Roste tudíž potenciál a potřeba nabízet kvalitní pohybové programy pro seniory odpovídající jejich potřebám.

**Cíle:** Práce je zacílena na motivace seniorů k pohybovým aktivitám ve vodě, jejich vnímaný přínos ke kvalitě života seniorů v různých oblastech fyzického i duševního zdraví, a v neposlední řadě také na vliv participace na pohybových aktivitách na sociální život seniora. Soustředí se také na faktory, které naopak účast seniorů na provozování pohybových aktivit limitují.

**Metody:** Respondenti – senioři nad 60 let - byli vybíráni z řad aktivních účastníků pohybových aktivit ve vodě v Praze. Své názory vyjádřili v dotazníkovém šetření vycházejícím ze standardizovaných nástrojů z oblasti sportovní psychologie. Data z dotazníkového šetření byla zakódována a uložena do databáze, kterou jsem následně zpracovala metodami statistické analýzy dat v programu SPSS.

**Výsledky:** Pohybové aktivity ve vodě mají zcela jasný pozitivní vliv především na mentální zdraví, náladu a duševní čilost seniora. Vliv pohybových aktivit ve vodě na zlepšení sociálního života se však v našem výzkumu neprojevil. Hlavními motivačními faktory byla samotná obliba cvičení a snaha zůstat v kondici, stejně tak jako možnost využívat bazén a speciální pomůcky. Jako jediný limitující faktor bylo označeno zranění či zdravotní problémy.

**Klíčová slova:** stárnutí; senioři; pohybové aktivity; plavání; motivace; kvalita života.

## **ABSTRACT**

**Title:** Motivation of seniors to be physically active in water

**Problem:** Czech population is ageing. Thanks to an effective and accessible health care and increased interest in a healthy lifestyle, the population of elderly without any health limitations in their everyday activities is increasing. There is also a growing potential and need for quality physical activity programs for seniors which would respect their individual needs.

**Objective:** This thesis focuses on the motivation of seniors to be physically active in water, on the perceived benefits of this activity to their quality of life and also concentrates on the influence of participation in such activity on the social life of a senior. The thesis deals also with factors which could act as barriers limiting the participation of seniors in physical activities.

**Methods:** Respondents – seniors of 60 years and older – were selected from active participants of organized physical activities in water in Prague. Their opinions were investigated in a questionnaire survey based on standard psychometric research tools from the area of sport psychology. The collected data were recoded and saved in a database, which was consequently subjected to a statistical analysis with the help of the SPSS software.

**Results:** Physical activities in water obviously have positive influence on the mental health, temper and mental vitality of an individual. On the contrary, we have not proved any association between the physical activities in water and the social life of seniors in our sample. The main motivation factors revealed were mainly the pleasure of exercise itself and the effort to stay in shape, as well as the opportunity to use the pool and its facilities. Health problems and potential injury were the only important factors limiting the determination to a regular exercise.

**Keywords:** ageing; seniors; physical activities; swimming; motivation; quality of life.

## OBSAH

Seznam tabulek a obrázků	8
1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	11
2.1. Stárnutí a stáří	11
2.2. Ageismus	15
2.3. Specifika zatěžování organismu starších osob	16
2.4. Benefity vodního prostředí a pohybové aktivity ve vodě u seniorů	18
2.5. Motivace ve sportu	20
3. CÍLE PRÁCE A ŘEŠENÉ OTÁZKY	25
4. METODIKA PRÁCE	26
4.1. Organizace výzkumu, metody	26
4.2. Výzkumný soubor	27
4.3. Analýza dat	28
4.4. Rozsah platnosti	29
5. PILOTNÍ ŠETŘENÍ MOTIVACÍ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM VE VODĚ U PRAŽSKÝCH SENIORŮ: VÝSLEDKY A DISKUZE	30
5.1. Základní charakteristika souboru: frekvence, informační síť, plavecká gramotnost a sportovní historie	30
5.2. Vnímané benefity pohybových aktivit	31
5.3. Motivační faktory	33
5.4. Sociální podpora	38
5.5. Faktory limitující pohybové aktivity	40
6. ZÁVĚR	43
SEZNAM LITERATURY	47
PŘÍLOHY	52

## **SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ**

Tabulka č. 1: Vývoj podílu obyvatel v hlavních věkových skupinách dle výsledků sčítání lidu, domů a bytů v letech 1950-2011 v Česku

Tabulka č. 2: Podíl seniorů v pětiletých věkových skupinách v letech 1950-2012 v Česku (stav k 1. 7.)

Obrázek č. 1: Prognózované počty seniorů ve vybraných věkových skupinách v Česku v letech 2008-2070 (střední varianta)

Obrázek č. 2: Benefity pohybových aktivit ve vodě – plavání seniorů

Obrázek č. 3: Motivace k účasti na pohybových aktivitách – plavání seniorů

Obrázek č. 4: Výsledný dendrogram shlukové analýzy motivačních faktorů

Obrázek č. 5: Reakce okolí na pohybovou aktivitu seniora – vyjádřená sociální podpora

Obrázek č. 6: Bariéry pohybových aktivit ve vodě – plavání seniorů



# 1. ÚVOD

Lidský život je s pohybem spojen od samotného narození. Pohybové aktivity mají celou řadu pozitivních dopadů, které se neomezují pouze na fyzickou stránku člověka. Fyzicky aktivní lidé jsou mnohem spokojenější, vyrovnanější, mají mnohem více sociálních kontaktů a v neposlední řadě mají společný také proaktivní přístup ke svému zdraví. Pohybové aktivity jsou doporučovány a vítány v průběhu celého života a existuje nespočet publikací, které se zaměřují na pohybovou aktivitu či cvičení konkrétních věkových či jinak specifických skupin obyvatelstva (děti, těhotné, obézní apod.). Také staří lidé (senioři) by neměli být výjimkou.

Přesto, že právě senioři jsou nejrychleji rostoucí věkovou skupinou v naší společnosti, ve skutečnosti se zdá, že jde o skupinu téměř "neviditelnou". Stáří je spojeno s celou řadou předsudků a negativních představ o starých lidech (tzv. ageismus). Problematice stárnutí, či konkrétně přímo aktivního stárnutí a zejména pohybových aktivit seniorů, je věnována jen omezená pozornost většinou pouze ze strany lékařů či gerontologů, což tyto předsudky v rámci společnosti naopak posiluje.

Populační exploze seniorů však na druhé straně nahrává zájmu o specifické služby nabízené seniorům. Mnoho firem i nekomerčních organizací se již nyní specializuje na seniory a jejich bydlení, volný čas či cestování. Řada důchodců je nejen dobře zabezpečená, ale i v dobré kondici, existuje tudíž potenciál nabízet kvalitní pohybové programy pro seniory odpovídající jejich potřebám. Je tedy důležité studovat motivace seniorů k těmto aktivitám, aby mohlo být lépe přistoupeno k zatím neaktivním seniorům, zkoumat vhodné cesty a prostředky, jak je oslovit apod.

Tato bakalářská práce je tedy zaměřena právě na tuto problematiku - na problematiku pohybové aktivity ve stáří a jejího vnímání seniory, konkrétně se pak věnuje motivacím seniorů k pohybovým aktivitám ve vodě (plavání, aquafitness atd.). Impulsem k sepsání této práce byla návštěva hodiny plavání pro seniory v rámci předmětu „Plavání osob se specifickými potřebami“ během mého studia na FTVS. Pohled na nadšené, poctivě cvičící a optimismem hýřící seniory se naprosto vymykal zažitému stereotypu seniora krmícího holuby v parku, kritizujícího současný svět a žehrajícího na své zdravotní problémy. Uvědomila jsem si, jak obrovský význam má podpora pohybových aktivit v pozdějším věku a jak je důležité zajistit aktivizaci seniorů, zkoumat vhodnou motivaci seniorů k pohybovým aktivitám a umožnit širokou

škálu vhodných pohybových aktivit pro starší občany při současném respektování jejich individuálního zdravotního stavu a dalších specifických potřeb.

Práce se skládá ze dvou hlavních částí. Teoretické zarámování práce se zabývá definicí pojmů stárnutí a stáří a stručnou informací o struktuře seniorské populace Česka. V další subkapitole je krátce popsána problematika ageismu, tj. předsudků spojovaných se stářím a starými lidmi, se kterými se snaží bojovat právě koncept aktivního stárnutí, k němuž se hlásí i tato práce. V následující subkapitole se již věnují specifickým pohybových aktivit u starších osob, tj. přínosům, ale také rizikům pohybové aktivity pro starší organismus. Další subkapitola pak konkretizuje specifika pohybových aktivit ve vodě. Poslední část teoretického zarámování je věnována otázkám motivace obecně, ale především motivacím ve sportovní psychologii a jednotlivým teoriím motivací k pohybovým aktivitám. Cíle práce a výzkumné otázky, které si práce klade, jsou uvedeny ve třetí kapitole. Čtvrtá kapitola je věnována popisu metodiky práce, seznamuje čtenáře se zvolenými metodami výzkumu a postupem prací, stručně představuje hlavní charakteristiky výzkumného souboru, hlavní metody zpracování dat a také rozsah platnosti výsledků.

V druhé, výzkumné, části práce jsou již prezentovány výsledky pilotního šetření mezi pražskými seniory, jež jsou diskutovány ve srovnání se současným stavem poznání v oblasti benefitů, motivace i limitujících faktorů pohybových aktivit u starších osob. Jednotlivé subkapitoly jsou věnovány hlavním částem provedeného dotazníkového šetření a seznamují čtenáře s nejzajímavějšími výsledky. V závěru práce se vracím k výzkumným otázkám stanoveným pro tuto práci a přehledně uvádím jednotlivé odpovědi na ně. Součástí závěru jsou také návrhy zásad pro případnou implementaci výsledků v praxi a nástin dalších oblastí, kterým bylo vhodné věnovat pozornost v rámci této zajímavé a důležité problematiky.

## 2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

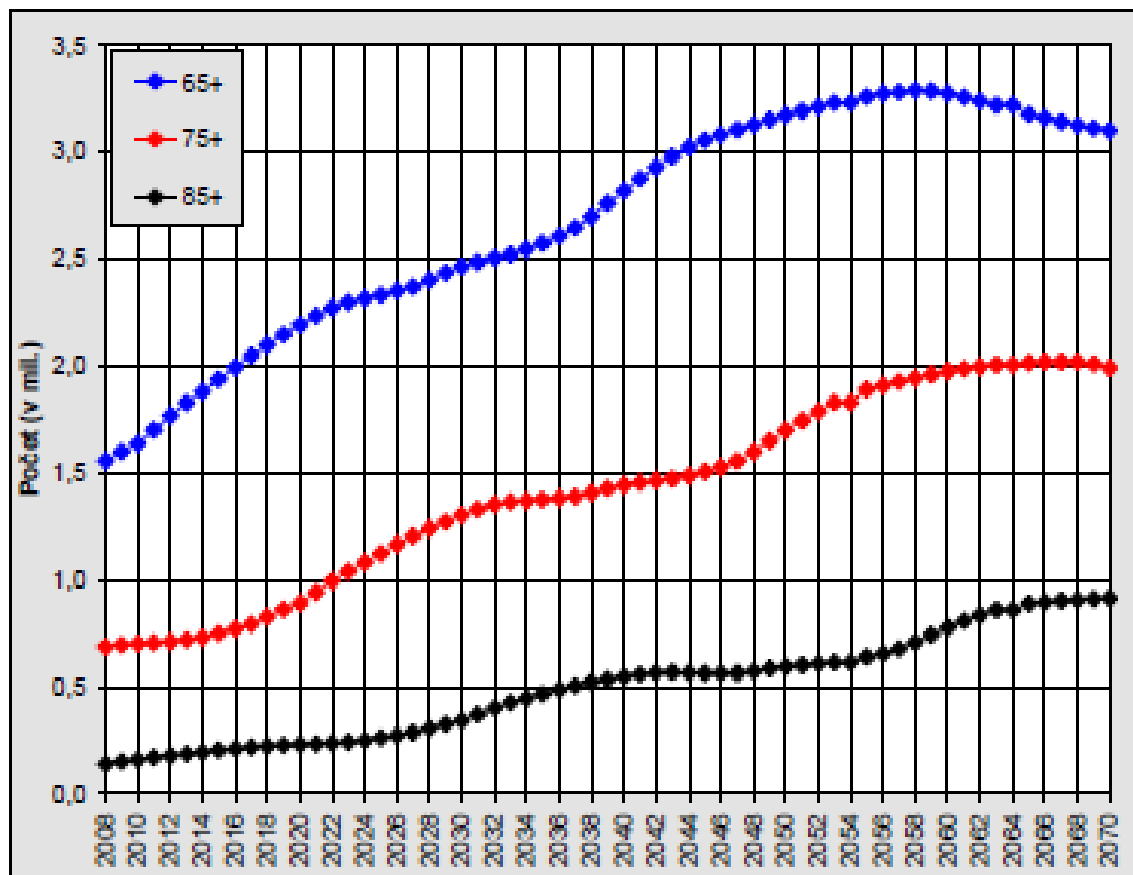
Literaturu vztahující se k navrhované bakalářské práci lze rozdělit do několika tematických okruhů. Postupujeme-li od nejobecnějšího teoretického rámce ke konkrétní problematice, představena budou především témata stárnutí a stáří, specifika pohybových aktivit seniorů a také oblast psychologie sportu vztahující se k motivacím obecně. Literatura byla získána především z bibliografických databází dostupných z intranetu FTVS UK, z knihovny a studovny FTVS UK, z plnotextových databází, internetu (Google Scholar) a z literatury doporučené po konzultaci s odborníky a s vedoucí práce.

### 2.1. Stárnutí a stáří

Stárnutí je univerzální biologický proces, který je nezvratný pro všechny živé organismy. Mühlpachr (2004) upozorňuje na fakt, že jde o celoživotní proces, jehož projevy se začínají objevovat již na přelomu čtvrtého a pátého desetiletí lidského života v závislosti na intenzitě vlivu vnějšího prostředí. Uvádí také, že se jedná o individuální proces, v němž hraje roli genetická výbava, zdravotní stav, podmínky a životní styl jedince. Stárnutí je tedy komplexní multifaktoriální děj (Pacovský, 1990) a výsledná populace seniorů je nutně velmi heterogenní. Jednotlivé rozdíly nalezneme ve zdravotním stavu, rodinné a ekonomické situaci, podmínkách bydlení, vztazích s okolím, zkušenostech pracovních i životních, koníčcích, životních hodnotách, rysech osobnosti, prioritách a náhledech na budoucnost (Kalvach, 2012, cit. v Kotlínová, 2014).

V poslední době je ale často diskutovanou problematikou také tzv. demografické stárnutí. Jedná se o stále se zvyšující počet osob ve vysokém věku (obvykle se pracuje s kategorií 65 let a více). Stárne tak populace především vyspělých zemí, tento problém se týká i populace české, která se dle aktuální Prognózy populačního vývoje (Burcin a Kučera, 2010) ze současných cca 1,6 milionu seniorů rozroste do konce padesátých let 21. století na více než dvojnásobek tohoto počtu (3,3 milionu lidí starších 65ti let viz obrázek č. 1).

Obrázek č. 1: Prognózané počty seniorů ve vybraných věkových skupinách v Česku v letech 2008-2070 (střední varianta)



Zdroj: převzato z Burcin a Kučera, 2010.

Největší dynamiku pak vykazuje skupina tzv. super seniorů (osob starších 75 let), jejichž počet se dokonce ztrojnásobí. V tabulce č. 1 uvádím vývoj zastoupení jednotlivých věkových kategorií v české populaci od prvního poválečného sčítání v roce 1950 do posledního dostupného cenzu v roce 2011.

Tabulka č. 1: Vývoj podílu obyvatel v hlavních věkových skupinách dle výsledků sčítání lidu, domů a bytů v letech 1950-2011 v Česku

Ukazatel	Rok						
	1950	1961	1970	1980	1991	2001	2011
Počet obyvatel	8 896 133	9 571 531	9 807 697	10 291 927	10 302 215	10 230 060	10 436 560
z toho ve věku	v %						
0-14	24,04	25,37	21,22	23,44	21,01	16,18	14,27
15-64	67,63	65,02	66,59	63,08	66,34	70,00	69,63
65 a více	8,26	9,53	12,13	13,34	12,64	13,79	15,76

Zdroj: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2014, vlastní úprava.

Z tabulky č. 1 je zjevné, že v průběhu sledovaného období dochází k postupnému úbytku obyvatel ve věku 0-14 let a zvyšuje se množství obyvatel ve věku 65 a více let. V tabulce č. 2 je pak nabídnut detailnější pohled na strukturu staršího obyvatelstva a dynamiku jednotlivých pětiletých skupin seniorů.

Tabulka č. 2: Podíl seniorů v pětiletých věkových skupinách v letech 1950-2012 v Česku (stav k 1. 7.)

Věková skupina	Rok							
	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2012
65-69	3,40	3,82	4,97	4,83	4,87	4,35	5,18	5,86
70-74	2,44	2,71	3,51	4,07	2,39	3,96	3,57	3,93
75-79	1,54	1,80	2,07	2,65	2,79	3,15	3,01	2,90
80-84	0,74	0,87	1,04	1,32	1,66	1,19	2,18	2,25
85+	0,27	0,41	0,50	0,58	0,79	1,19	1,43	1,57
Seniorů celkem	8,39	9,62	12,09	13,46	12,51	13,84	15,37	16,50
Obyvatel celkem	8 925 122	9 659 818	9 805 157	10 326 792	10 362 740	10 272 503	10 517 247	10 509 286

Zdroj: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2013, vlastní úprava.

Z tabulky č. 2 vyplývá, že zatímco se celkový počet seniorů mezi roky 1950 a 2012 zvýšil přibližně dvakrát, dynamika nárůstu se v jednotlivých pětiletých skupinách lišila. Počet obyvatel ve věku 65-69 let stoupl od roku 1950 do roku 2012 zhruba 1,7krát, ve skupině 80-84 let to byl nárůst více než trojnásobný.

Stárnutím se zabývá několik specializovaných vědních odvětví, zejména pak gerontologie. Gerontologie je nauka o stárnutí a stáří, která řeší jak biologické, tak psychologické a sociologické aspekty stárnutí. Dělí se na gerontologii experimentální, sociální a klinickou (Uhlíř, 2008). Geriatrie je pak již samostatným lékařským oborem zaměřeným na léčení chorob ve stáří, tj. vycházejícím z vnitřního lékařství (Mühlpachr, 2004). Jedná se o značně interdisciplinární problematiku, která se prolíná i s ostatními obory, jako např. rehabilitační medicínou, neurologií, psychiatrií, ošetrovatelskou péčí či sociálními službami. Zcela specifickým oborem je pak tzv. geragogika, což je pedagogická disciplína zabývající se výchovou a vzděláváním seniorů. Uplatňuje poznatky z oborů sociální práce, lékařství, psychologie, andragogiky apod. a zaměřuje se na péči, pomoc a podporu seniorům při uspokojování jejich potřeb (Uhlíř, 2008). Gerontologický výzkum nabízí také celou řadu teorií a hypotéz o příčinách stárnutí (např. teorie genetického programu, teorie rychlosti života, teorie lipofuscinu, teorie

autoimunní, teorie mutační, teorie volných radikálů apod.), žádná z nich však, jak se zdá, plně nevyhovuje k vysvětlení komplexního procesu stárnutí.

Stáří lze studovat z různých pohledů, nejčastěji jsou pak zmiňovány aspekty biologické, sociální, kalendářní a psychické. Biologické stáří je definováno na základě konkrétních změn v organismu typických pro stáří, je tedy určeno dosažením určité hodnoty involučních změn a poklesem zdravotního potenciálu. Dnes není možné stanovit biologické stáří, protože pro jeho vymezení nebyla stanovena přesná kritéria. Navenek se biologické stáří projevuje změnami vzhledu daného člověka (barva vlasů, vrásky), projevy chování, změnami ve výkonnosti a zdravotním stavu (Kotlínová, 2014).

Sociální stáří je pak projekcí sociálních změn v oblasti rolí, postojů, sociálního potenciálu a také událostmi a situacemi vyplývajícími z vyššího věku (nejčastěji odchodu do penze), změnou způsobu života i ekonomické situace (nižší příjmy, nezaměstnanost) a dalšími (ztráta partnera, odchod dětí nebo přijetí role starého člověka). Psychické stáří je spojeno se stářím biologickým a sociálním, jež se odráží v sebehodnocení jedince a jeho aktuálním i dlouhodobém psychickém stavu (Uhlíř, 2008). Proměňuje se tedy i vnitřní (subjektivní) vnímání vlastního věku a možností do budoucna (Čevela a kol., 2012).

Kalendářní stáří je vymezeno jednoznačně dosažením určitého dohodnutého věku, vycházejícího z běžného průběhu života a biologického stárnutí v dané společnosti. Je vhodné pro demografické a statistické účely, ale nevypovídá o individuálních rozdílech, změnách a rolích ve společnosti (Kotlínová, 2014). Vymezení závěrečné etapy života se liší u jednotlivých autorů či statistických a zdravotnických organizací. Světová zdravotnická organizace od 60. let minulého století rozlišuje tři věkové kategorie osob vyššího věku:

- I. rané stáří, starší věk, 60 – 74 let,
- II. vlastní stáří, pokročilý věk, 75 - 89 let,
- III. dlouhověkost, 90 let a více.

Ze 60. let pochází také klasifikace Neugartenové (Neugartenová 1966, cit. v Kalvach a kol., 2004):

- I. mladí senioři, 65 - 74 let,
- II. staří senioři, 75 – 84 let,
- III. velmi staří senioři, 85 a více let.

S problematikou definice stáří a stárnutí souvisí také pojem senior používaný k označení starších osob nejen v této práci. Dle Saka a Kolesárové (2012, s. 25) je jako senior označován člověk „v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti.“ Autoři Sak a Kolesárová v roce 2008 uskutečnili také šetření „Názory a postoje české populace k seniorům“, ve kterém položili respondentům otázku: „S jakým věkem si spojujete seniory? Od kolika let je podle Vás člověk seniorem?“ (2008, s. 13). Z jejich výsledků vyplývá, že pro 45 % dotazovaných se člověk stává seniorem v 60ti letech, podle 23 % respondentů v 65ti letech a 16 % se domnívá, že seniorem je člověk až od 70ti let. Z tohoto výzkumu tedy vyplynulo, že podle české populace se člověk stává seniorem někdy mezi 60. a 70. rokem života. Za dolní hranici vyššího věku je dalšími autory také nejčastěji považována hranice 65 let (Kalvach a kol., 2004); 60 nebo 65 let (Zavázalová, 2001) nebo právě období mezi těmito roky (Matoušek, 2008).

## 2.2. Ageismus

Stáří se tedy dožívá stále více osob a bylo by chybou domnívat se, že staří lidé jsou ekvivalentem lidí nemocných, nepotřebných, neschopných se zapojit do běžných aktivit a vyžadujících péči (Palmore, 1999). Ve skutečnosti je díky kvalitní a dostupné lékařské péči a obecně vyššímu povědomí o zdravém životním stylu stále více starších lidí dostatečně zdravých, tj. bez omezení v jejich aktivitách každodenního života. Tato generace je tedy nejen zdravější, než si myslíme, ale dožívá se vyššího věku a je mnohem více aktivní. "Senioři začínají i další kariéru, vedou společnosti, věnují se uměleckým činnostem, cestují, chodí do vzdělávacích kurzů, škol a předávají svou profesi i zkušenosti ostatním." (Tošnerová, 2002, s. 12). S rostoucím věkem však roste také potřeba pohybu. Pohyb má u seniorů mnohem větší význam než u mladších osob. Jeho nedostatek urychluje degenerační procesy tělesné i psychické, dostatek vhodné pohybové aktivity naopak pomáhá předejít komplikacím mnoha nemocí či příznivě ovlivňovat průběh některých chorob.

Tošnerová (2002) pod pojmem ageismus představuje společenské předsudky vůči stáří, negativní představy o starých lidech či projevy diskriminace vůči stáří. Předsudky je pak možno shrnout do deseti hlavních bodů spojených se stářím (Palmore, 1999): nemoc, impotence, ošklivost, pokles duševních schopností, duševní choroba, zbytečnost, izolace, chudoba, deprese a politická moc. Staří lidé však často sami

přebírají tyto stereotypy a identifikují se s nimi, čímž se sami podílejí na jejich udržení. Mezi zdroje ageismu vedoucí k negativním stereotypům v západních společnostech pak Traxler (1980) řadí: strach ze smrti, důraz na mládí a fyzickou krásu, fakt, že produktivita je těsně spjata s ekonomickým potenciálem, a v neposlední řadě i způsob, jak je zjišťován skutečný stav společnosti vedoucí k ageismu. Ageismus je možno zmírnit pravdivým představováním obrazu stáří, podporou častějšího a aktivnějšího kontaktu se staršími lidmi, různými mezigeneračními programy, které prospívají oběma stranám (např. právě pohybovými). Aktivizaci seniorů samotných napomáhají i různé organizace a sdružení, která hájí jejich práva a zájmy (Tošnerová, 2002)

### **2.3. Specifika zatěžování organismu starších osob**

Nabídka sportovních aktivit se v posledních letech obsahově, institucionálně i organizačně stále rozšiřuje. Díky technologickému vývoji a využití vědeckých metod se neomezuje pouze na mladé a zdravé jedince, ale poskytuje prostor také osobám se specifickými potřebami, starším lidem či handicapovaným. Aktivní přístup k vlastnímu zdraví a snaha uchovat si mládí a kondici tak v kontextu neustále se rozvíjející nabídky vede ke zpřístupnění pohybových aktivit stále většímu počtu lidí. Pohybové aktivity přispívají ke kvalitě života a zdraví v průběhu celého biologického vývoje jedince, ale podílí se také na procesu socializace. Postupně se mohou stát přímo smyslem života a nejen jeho doplňkem (Blahutková, 2009).

Jak již bylo zmíněno, přiměřenou duševní a fyzickou aktivitou a zdravým životním stylem lze procesy stárnutí významně ovlivnit. Aktivní lidé se dožívají nejen vyššího věku, ale jsou celkově i v lepší fyzické i duševní kondici. Uhlíř (2008) jmenuje hlavní oblasti, kde se projevuje pozitivní účinek cvičení u seniorů: zlepšení ukazatelů fyzické kondice, zlepšení možnosti kontroly hladiny krevního cukru, snížení úbytku kostní hmoty, snížení rizika pádů a zlomenin, zlepšení pohyblivosti kloubů, zlepšení potíží s močením, snížení rizika rakoviny tlustého střeva, prsu, prostaty a konečníku.

V psychiatrické či psychologické oblasti je cvičení často spojováno také s vyšší spokojeností se životem, pocity štěstí, vlastní efektivity a výkonnosti, sebedůvěrou a lepším vnímáním vlastního těla u seniorů, posiluje subjektivní pocit zdraví, síly, dostatku energie a dobrého vzhledu (Fialová, 2004). Sport také přispívá ke zlepšení kognitivních funkcí, kvality spánku, schopnosti učení, krátkodobé paměti apod.



Všechny tyto skutečnosti důležitou měrou přispívají ke kvalitě života seniorů, snižují stres, deprese a podobné symptomy. Pohybová aktivita v neposlední řadě napomáhá sebekázni a sebekontrolé. Prožitky spojené se sportem jsou pak charakteristické také svojí „ventilační“ emoční funkcí. Při sportu tělo i mysl člověka dosahuje hranic svých možností, popř. je překračuje. Výsledkem kladných emočních prožitků z pohybových aktivit je psychosociální pohoda, radost z pohybu, pozitivní energie apod. (Kirchner a kol., 2001).

Berger (1989, s. 45) pak rozšiřuje oblast pozitivního působení fyzické aktivity a cvičení u seniorů i na další, ne pouze zdravotní, aspekty: adaptování se na nové sociální role (cvičící senioři přijímají nové aktivity i nové role, které nahradí jejich pozici coby pracujících lidí), etablování explicitního vztahu s vlastní věkovou skupinou a rozšiřování sociálních kontaktů (různé akce napomáhající tvoření pout mezi seniory s podobnými zájmy), lepší přizpůsobení se důchodu a nižšímu příjmu (člověk v důchodu má možnost nahradit pracovní povinnosti smysluplnou aktivitou, která mu přináší uspokojení), snadnější vyrovnání se smrtí partnera (cvičení je spojováno se zlepšením nálady), přizpůsobení se fyzickému prostředí (jedinec s lepší fyzickou kapacitou je více soběstačný) atd.

Při pohybových aktivitách seniorů je však nutno dodržovat určité specifické podmínky (viz např. Uhlíř, 2008; Štilec, 2004 atd.). Při výběru vhodných pohybových aktivit vycházíme ze syntézy všech výše definovaných druhů stáří – kalendářní věk jakožto organizační kritérium, biologický věk odrážející funkční stav organismu i mentální věk ovlivňovaný sociálním věkem, okolím a společností. Výsledkem je tzv. funkční či výkonnostní věk (Seifertová, 2007), který se může od kalendářního věku lišit až o desítky let.

U starších osob se zaměření pohybových aktivit přesouvá od rychlostních aktivit k vytrvalostním formám. Optimální zatížení je pak vždy nutno stanovit po konzultaci s lékařem a velmi důležitý je také aktuální zdravotní stav cvičence. Vyšší věk s sebou nese vyšší zdravotní rizika z provozování pohybových aktivit, pokud je dodrženo dávkování aktivit (např. doba cvičení mezi 15-30 minutami, 2-3 x týdně), přizpůsobení pohybovému aparátu a kapacitě fyziologických funkcí konkrétního jedince - nutnost sledovat pitný režim, počítat s horší percepcí pokynů, cvičit v rozumných mezích, tj. 180 tepů – věk cvičícího, od jednoduše zvládnutelných cviků ke složitějším, necvičit přes bolest atd. (Štilec, 2004).

Chůze (nordic walking), turistické pochody, pomalý jogging, jízda na kole či turistika na lyžích a plavání jsou nejčastěji zmiňovanými aktivitami vhodnými pro seniorský věk (Uhlíř, 2008; Berger, 1989 ad.). Jsou označovány také jako „uzavřené“ aktivity (Singer a Gerson, 1981) – jsou lehce dávkovatelné, předvídatelné, cvičenec se může uvolnit a oprostít od prostředí a dalších stresorů. Tyto aktivity lze doplnit některými prvky z jógy, speciálními spinálními cviky, čínskými cvičeními či cviky dle Feldenkraisovy metody (Kadeřávková, 2000). K nevhodným aktivitám řadíme veškeré aktivity spojené s rizikem úrazu (sjezdové lyžování, bruslení, kontaktní sportovní hry), skoky, doskoky (volejbal, tenis), švihová a hmitová cvičení, popř. cvičení s rychlou změnou poloh, déletrvajícím předklonem, cviky hlavou dolů apod. (Kadeřávková, 2000).

#### **2.4. Benefity vodního prostředí a pohybové aktivity ve vodě u seniorů**

Plavání a pohybové aktivity ve vodě jsou v současnosti jako zdraví prospěšná aktivita již standardně doporučovány právě osobám se specifickými potřebami, seniory nevyjímaje. Často je lze provozovat také v případě, kdy již mnoho jiných možností k pohybové aktivitě nezbývá, popř. není bezpečné je realizovat samostatně. Díky specifickým vlastnostem vodního prostředí (hydrostatické a hydrodynamické síly, teplota, chemické složení) a jejich působení na člověka nabízí vodní prostředí specifické benefity pro účelnou pohybovou aktivitu. Těmito benefity jsou dle Čechovské a kol. (2012, s. 19-21) zejména: adaptace kardiovaskulárního systému na pohybovou aktivitu (nižší klidová frekvence, zrychlení návratu ke klidovým hodnotám po zátěži, lepší využívání kyslíku ve svalech, prevence infarktu myokardu a mozkové mrtvice); pozitivní změny v činnosti dýchacího systému; ovlivnění metabolismu (především udržení příznivé hladiny krevního cukru); vlivy na pohybový systém (prevence osteoporózy, udržení rozsahu kloubní pohyblivosti); ovlivňování přijatelné tělesné hmotnosti a vylepšování tělesného vzhledu, ale také významné působení na psychosomatiku, kultivaci pohybového projevu (lepší koordinace, rozvoj prostorové orientace, rovnováhy) a v neposlední řadě zlepšování nálady, snižování možnosti vzniku deprese, seberealizace a pozitivní vliv endorfinů pro pocit duševní spokojenosti.

Pro seniory je doporučováno plavání v krytém bazénu s teplotou vody okolo 27°C. Právě plavání (zejména v teplejší vodě) je pro seniory ideální díky relaxačnímu a

šetřicímu účinku hydrostatického vztlaku – ve vodě se tělo cítí nadlehčováno, pohyby jsou zpomalené a tlumené, dochází k svalovému i psychickému uvolnění (Čechovská, 2008; Čechovská a Dobrý, 2008, 2010). Plavání pozitivně ovlivňuje činnost oběhového a dýchacího systému. Při pohybových aktivitách prováděných ve vodě po ramena, kdy cvičenci dýchají pouze nad hladinou, hydrostatický tlak působící na hrudník zatěžuje nádech a naopak ulehčuje výdech. Plavání a pohyb ve vodě také zlepšuje pohyblivost páteře a rozsah kloubních pohybů, voda člověku umožňuje nezatěžovat klouby a protahovat zkrácené svaly. Odpor vodního prostředí je pak vždy impulsem pro svalovou zdatnost a lze jej významně zvyšovat pomocí různých pomůcek, čímž při pohybových aktivitách ve vodě více posilujeme zapojované svaly. Obtékání vody během pohybu má navíc také masážní účinky pocíťované na kůži a v podkoží, společně s vasokonstrikcí povrchových cév je tak usnadněn krevní oběh a plavání působí preventivně proti vzniku křečových žil a trombóz (Čechovská a kol., 2012).

Na základě výše uvedeného lze pro skupiny seniorů doporučit aktivity vedoucí k udržení nebo rozvoji tělesné zdatnosti (aerobní zdatnost, svalová síla, kloubní pohyblivost, kultivace pohybu). Ve vodě jsou vhodná aerobní, plynule prováděná cvičení, s odpovídajícím režimem dýchání (rytmus, hloubka, frekvence). Cvičení ve vodě by měla být zaměřena na posilování jednotlivých svalů či svalových skupin, protažení zkrácených svalů, zlepšování pohyblivosti a rozvoj prostorové orientace a rovnováhy (Čechovská a kol., 2012). Doporučeny jsou také skupinové činnosti a hry ve vodě, např. improvizované hry s míčem ve vymezeném prostoru. Pauzy pro odpočinek se dají využít k vydýchání do vody a k procvičení kyčelních a kolenních kloubů. Při výběru plaveckého způsobu je nutné zhodnotit energetický výdej. Starším osobám je doporučován zejména plavecký způsob prsa, pokud je vykonáván bez hrubých chyb, a metoda nepřerušovaného plavání v aerobním vytrvalostním režimu. Senioři by se měli vyhýbat skokům do vody, potápění či všem pohybovým aktivitám prováděným vyšší intenzitou (Roslawski, 2005).

Jak již bylo uvedeno dříve, i u pohybových aktivit ve vodě platí, že pohybový trénink musí být přizpůsoben fyzickým možnostem a aktuálnímu zdravotnímu stavu jedince. Kritéria zatěžování a monitoring aktuálních reakčních změn v průběhu aktivity nejčastěji zjišťujeme na základě Talk testu nebo pomocí měření tepové frekvence (palpačně nebo sporttesterem). Monitoring dlouhodobých, adaptačních změn provádíme pomocí funkční diagnostiky (laboratorní testy, terénní testy – měření hladiny laktátu v kapilární krvi, měření srdeční frekvence). Přesto, že nejpřesnější obrázek o účinnosti

pohybové aktivity ve vodě zjistíme funkčním zátěžovým testem u sportovního lékaře, je velmi vhodné, aby si cvičenci byli schopní regulovat intenzitu a obsah cvičení vzhledem k jejich individuálním možnostem. Díky tomu, že kvůli působení vodního prostředí na organismus člověka je aerobní zatěžování ve vodě i při stejném účinku prováděno s nižší srdeční frekvencí než u cvičení na suchu, intenzita cvičení zůstává jediným kritickým faktorem, který však lze dobře regulovat individuálně pouhou rychlostí pohybu. V neposlední řadě je také pohybovou aktivitu odborně řídit tak, aby horší pohyblivost i klesající síla pokud možno neovlivňovaly plaveckou techniku jedince (Břečková a Felgrová, 2003).

## **2.5. Motivace ve sportu**

Lokša a Lokšová (1999) definují pojem motivace velmi obecně - podle nich je motivace pomůcka, kterou se snažíme vysvětlit chování jedince. Existuje však mnoho dalších definic motivace, proto zde uvádíme alespoň ty nejznámější:

„Motivace je proces usměrňování, udržování a energetizace chování, které vychází z biologických zdrojů.“ (Hartl a Hartlová, 2000)

„Všechny proměnné, které aktivují, udržují a usměrňují chování.“ (Madsen, 1972)

„Tendence jedince být aktivní selektivním a organizovaným způsobem.“ (Švancara, 2003)

Motivace tedy určuje zaměření, trvání a také intenzitu jednání člověka směřující k určitému cíli, pomáhá při překonávání překážek na cestě k dosažení cíle. Spouštěcím faktorem celého procesu motivace pak je motiv. Motiv je činitelem usměrňujícím chování jedince k určitému cíli (Švancara, 2003). Určité jednání může být výsledkem působení mnoha různých motivů. Motivaci můžeme rozdělit na primární a sekundární. Primární motivace vychází z biologických potřeb, které fungují jako instinkty a vyvíjejí se podmiňováním. Sekundární motivace vychází z motivace primární a zahrnuje naučené tendence chování, jeho sílu, směr a způsob (Hartl a Hartlová, 2000).

Pro trenérskou praxi motivování lidí k pohybové aktivitě je důležité správně rozlišovat mezi vnitřní a vnější motivací. Vnitřní motivace je založena na tom, že lidé vykonávají určitou činnost kvůli ní samé, bez očekávání odměny. Dobrý (2006) uvádí, že většina pohybových aktivit v podstatě sama o sobě vyvolává vnitřní motivaci tím, že pomáhá radostně prožít pocit zvládnutí úkolu, vzrušení, zábavu, napětí, a přispívá tak k celkové osobní pohodě. Vnější motivace znamená, že činnost je vykonávána často pod tlakem, pod očekáváním ocenění, finanční odměny či „pro radost“ někomu jinému apod. Na první pohled je jasné, že vnitřně motivovaný jedinec provádí danou činnost s větší radostí, ochotněji a spontánně. Vnitřní činitele jsou potřeby, názory, zásady, ideály, postoje, přesvědčení, hodnoty a hodnotová orientace, instinkty (Smékal, 1989). V následující části alespoň stručně definujeme tyto činitele.

Potřeby popisují stav vyvolaný fyziologickým nedostatkem (s psychologickou odezvou) nebo nedostatkem v lidských vztazích (přání, touha, puzení), má povahu psychických sil (Švancara, 2003). Jsou hybnou silou cílevědomé aktivity (v případě uvědomění si potřeby) - člověk se opírá o hodnoty a systém představ o tom, jaké objekty, druhy činnosti a cíle jsou pro něho užitečné, pozitivní a cenné (Hudeček, 1986). Postoje jsou pak odvozené motivační dispozice, reakce na motivačně závažný podnět. Hodnoty a ideály patří také mezi vnitřní motivační činitele, mají blízko k cílům jednání a chování (Grác, 1979). Cíle vycházejí z potřeb, hodnot, zájmů i motivů. Představují úkoly a požadavky, se kterými se jedinec ztotožnil, nebo jejichž realizaci považuje za nezbytný prostředek k dosažení jiného cíle, např. uspokojení potřeby (Smékal, 1989). Zájmy pak ztotožňujeme s určitým druhem prožitku. Jde o pozitivní vztah k předmětu či činnosti, zainteresovanost - koncentrace pozornosti, příjemný emoční prožitek, touha po hlubším „přiblížení“ (Smékal, 1989). Zde se již velmi přibližujeme k problematice pohybové aktivity, kde mezi základní cíle trenéra patří právě vybudovat zájem cvičenců o pohybovou aktivitu a tuto jejich nově vybudovanou potřebu uspokojit.

Otázka motivací ve sportu či motivací ke změně životního stylu patří do oblasti sportovní psychologie. Marcus a Forsyth (2010, s. 27) uvádí, že „mnoho technik používaných na podporu zvýšení pohybové aktivity má původ v psychologických teoriích motivace a behaviorální změny“. Jako nejvýznamnější pak vyzdvihují tzv. model jednotlivých stádií připravenosti ke změně Prochasky a DiClementa (1983). Procesy změny pak zahrnují jednotlivé kognitivní a behaviorální strategie. Při vytváření strategií na podporu pohybové aktivity je však možné využít také další psychologické

teorie a modely, které mohou pomoci při vytváření různých strategií na podporu zvyšování pohybové aktivity (Marcus a Forsyth, 2010).

Teorie učení Skinnera (1953) je pro studium motivací k pohybovým aktivitám používána relativně často, avšak v modifikované formě. Předpokládá, že jedinec se bude věnovat pohybové aktivitě, budou-li pro ni nastaveny vhodné podmínky a budou-li její důsledky příjemné. Úspěch lze tedy předpokládat, má-li jedinec v blízkosti atraktivní sportovní zařízení, má-li dostatek času na denním rozvrhu a např. také pokud v nedávné době zažil pocit úspěchu v souvislosti s nějakou pohybovou aktivitou. Pro aplikaci ke studiu motivace seniorů k pohybovým aktivitám hovoří také to, že teorie učení vyzdvihuje důležitost malých kroků a pomalého postupu k žádoucímu cíli (tzv. shaping). Tato teorie také tvrdí, že alespoň na počátku osvojování nových návyků je vhodné časté odměňování a dostatek příjemných pocitů. Glanz a Rimer (1995) však varují, že programy založené na odměňování nezajistí příklon k dlouhodobé pohybové aktivitě. Je tedy nutné posilovat pocit vnitřní odměny (uspokojení z výkonu či zlepšení), i přesto, že může jít o dlouhodobější proces.

Teorie rozhodování je založena na principu rozhodovací bilance, kdy se předpokládá, že lidé budou pohybově aktivní, pokud jsou přesvědčeni, že benefity jejich aktivity převáží nad výdaji a nepříjemnostmi s pohybem spojenými (Jannis a Mann, 1977, cit. v Marcus a Forsyth, 2010).

Teorie volby chování vychází z výše uvedené teorie rozhodování, ale je také obohacena poznatky z problematiky učení, plánování a ekonomiky Epstein, 1998, cit. v Marcus a Forsyth, 2010). Zkoumá, jak se lidé rozhodují mezi dostupnými možnostmi a jak rozdělují čas mezi jednotlivé aktivity (pohybové i neaktivní). Rozhodnutí tak závisí na všech možnostech, které jsou k dispozici. Cílem pak je „naučit“ jedince dojít k správnému rozhodnutí samostatně, bez represivních zásahů, a tak, aby měl pocit, že si pohybovou aktivitu sám svobodně zvolil.

Sociálně kognitivní teorie vysvětluje, že změna chování je formována interakcemi mezi prostředím, osobností jedince a atributy chování (Bandura, 1986, cit. v Marcus a Forsyth, 2010). Pohybovou aktivitu lze např. navodit vnímáním pozitivních výsledků jiných lidí, sledováním příkladu u známých atd. V souvislosti s touto teorií je nutno zmínit i pojem „self-efficacy“, překládaný nejčastěji jako pojetí vlastní efektivnosti či účinnosti, s nímž se setkáváme právě v Bandurově teorii sociálního učení (1997). Má přímý vliv na aspirační úroveň daného jedince a tím i na jeho výkonovou motivaci. Přesvědčení, že jedinec může úspěšně splnit daný úkol, zvyšuje

pravděpodobnost, že bude chtít tento úkol realizovat. Ve sportovní praxi to znamená, že při nízkém self-efficacy se budeme vyhýbat soutěžní konfrontaci se soupeři, které považujeme za lepší, i když bychom v soutěži s nimi mohli obstát, zatímco při vysokém self-efficacy budeme vyhledávat konfrontaci se soupeři vysoké výkonnosti, resp. takové, kterou očekáváme sami od sebe. Jedním z psychologických benefitů pohybových aktivit je ovlivnění vlastní efektivnosti díky reálné zpětné vazbě o možnostech výkonu, což se díky mechanismu transferu projevuje i v jiných oblastech života, tzn., že úspěch v jedné oblasti může sekundárně formovat výkonovou motivaci daného jedince v dalších oblastech (Stackeová, 2010).

Ekologický model dává změnu chování do souvislosti s proměnnými sociokulturními a environmentálními. Zdůrazňuje význam tvorby vhodných prostředí pro pohybové aktivity a roli různých politik podporujících rozvoj osobních dovedností a aktivit. Humpel a kol. (2002, cit. v Marcus a Forsyth, 2010) nabízí různé úrovně ovlivňování prostředí pro vyšší pohybovou aktivitu. Ekologický model tak může velmi dobře sloužit k vysvětlení problematiky motivace seniorů k pohybovým aktivitám, jelikož bere v úvahu dostupnost zařízení, kvalitu přístupových cest, vybavení zařízení, klima a místní podmínky, komunitní proměnné, bezpečnost atd.

Model prevence recidivy (Marlatt a Gordon, 1985, cit. v Marcus a Forsyth, 2010) je vhodný v případech, kdy sledujeme dlouhodobou snahu o udržení příznivého zdravotního chování. Programy zaměřené na tomto modelu se snaží předjímat problémy, které by mohly narušit plány dodržovat pohybový program, a snaží se jim vyhnout předem, tj. připravit se, že mohou nastat a plánovitě se s nimi vyrovnat.

Otázkou však zůstává, jak mohou být tyto teorie aplikovány na velmi specifickou skupinu seniorů a jejich motivaci k pohybovým aktivitám. Seifertová (2007, s. 61) shrnuje faktory ovlivňující účast lidí starších padesáti let na aktivní pohybové činnosti a mezi hlavní motivace této skupiny cvičenců řadí:

- okruh přátel, kteří sami mají kladný vztah k pohybu,
- zdravotní důvody, doporučení lékaře,
- pozitivní příklady z rodinného prostředí.

Jako faktory, které naopak účast na pohybových aktivitách limitují, pak považuje:

a) osobnostní faktory,

- fyzické (zdraví, nemoc, tělesná zdatnost),
- psychické (nesplněná očekávání kladného prožitku, pohodlnost),

b) faktory blízkého okolí

- sociální (okolí jedince nechápe, aktivita je zesměšňována či dokonce vytýkána),
- ekologické (překážky v zaměstnání, dopravní komplikace),

c) historické faktory

- krizová období společnosti,
- války, poválečná období apod.

Důvody, které vedou ve svém důsledku zanechání pravidelnější pohybové aktivity, jsou pak členěny na:

- zdravotní důvody objektivní – potvrzené lékařem,
- zdravotní důvody subjektivní – ochabnutí zájmu, pocit únavy,
- osobní rozhodnutí – krátkodobé zaměstnání nutnost péče o člena rodiny, vnoučata apod.

Všechny výše zmiňované motivační i limitující faktory byly zahrnuty do dotazníkového šetření distribuovaného seniorům účastnícím se pohybových aktivit ve vodě v Praze. Výsledkům uvedeného šetření je věnována druhá část této bakalářské práce.



### 3. CÍLE PRÁCE A ŘEŠENÉ OTÁZKY

Z teoretického úvodu práce je zjevné, že problematika pohybových aktivit, jejich zdravotních i psychosociálních benefitů a společenského významu je velmi diskutovaným tématem současnosti. Přesto však mnohé výzkumy (např. Jansa a kol., 2003; Mudrák a kol., 2012; Crombie a kol., 2004) dokazují, že pohybovým aktivitám se pravidelně věnuje jen menšinová část populace, u starších osob je pak pravidelná pohybová aktivita ještě méně četná. S odchodem do penze lidé často omezují svou pohybovou aktivitu, přičemž svou roli zde hrají i sociální bariéry, kdy mnozí senioři pociťují ostych sportovat ve věku, který je považován za období důstojnosti (Seifertová, 2007).

Cílem práce je přispět k doposud spíše opomíjenému tématu pohybových aktivit a sportování seniorů. Práce se soustředí na motivace seniorů k pohybovým aktivitám ve vodě, jejich vnímaný přínos ke kvalitě života seniorů v různých oblastech fyzického i duševního zdraví, vnímání vlastního těla a osoby, a v neposlední řadě také vliv participace na pohybových aktivitách na sociální život seniora. Při řešení motivace k pohybovým aktivitám se však práce soustředí také na faktory, které naopak účast seniorů na provozování pohybových aktivit limitují.

Výzkumné otázky:

- Jaké jsou dopady pravidelné pohybové aktivity na fyzické a duševní zdraví?
- Jak ovlivní pravidelná pohybová aktivita ve vodě „uzavřeného“ typu kvalitu života ve stáří?
- Jak přispívá pravidelná pohybová aktivita ke zlepšení sociálního života seniora, rozšíří se síť jeho sociálních kontaktů?
- Jaké jsou hlavní motivace seniorů k pohybovým aktivitám ve vodě?
- Liší se motivace k pohybovým aktivitám podle pohlaví či konkrétnějších věkových skupin? Podle pohlaví, vzdělání či aktuální životní situace?
- Jakou roli na pohybové aktivitě ve stáří má předchozí zkušenost se sportem?
- Které faktory mohou v dlouhodobějším výhledu působit jako bariéry limitující účast na pravidelné pohybové aktivitě?

## 4. METODIKA PRÁCE

V této bakalářské práci se pokouším o propojení mezi kvantitativními a kvalitativními metodami výzkumu v oblasti motivací k pohybovým aktivitám. Samotná metodika práce je založena na myšlence tzv. smíšeného přístupu, který je definován jako výzkumná strategie zahrnující více než jeden typ výzkumných metod a v současnosti patří k nejprosazovanějším strategiím výzkumu (Creswell, 2003). Jedná se o spojení kvantitativních a kvalitativních technik v různém sledu (např. prvotní mapování prostředí, etapa ne/zúčastněného pozorování, realizace dotazníkového šetření, statistická analýza dat, doplnění o strukturované hloubkové rozhovory apod.). Výhodou smíšených strategií je vyvážení silných a slabých stránek kvalitativního a kvantitativního výzkumu a možnost dosáhnout komplexnějších výsledků (Hendl, 2005). Vedlejším metodickým cílem práce je v neposlední řadě také ověření vhodnosti použití standardně používaných dotazníků v oblasti motivace k pohybové aktivitě (Marcus a Forsyth, 2010) pro seniory ve specifickém českém kontextu. Přehled dalších specifických nástrojů měření výkonové motivace v kinantropologii uvádí např. Stackeová (2010).

### 4.1. Organizace výzkumu, metody

Prvním krokem zpracování práce byla rešerše dostupné relevantní literatury a zdrojů pro vytvoření potřebného teoretického rámce práce. V další fázi výzkumu bylo vedle krátké etapy ne/zúčastněného pozorování realizováno pilotní dotazníkové šetření mezi seniory aktivně se účastnícími pohybových aktivit ve vodě. Dotazníkové šetření patří k nejčastějším metodickým nástrojům výzkumu vůbec. Slouží ke sběru informací od konkrétních respondentů, které mohou být následně využity k vytváření či hodnocení politik, k dalšímu výzkumu apod. Využít lze celého spektra otázek, včetně otázek otevřených, hodnotících škál, grafických škál, porovnávacích škál apod. (k realizaci dotazníkového šetření např. Fink a Kosecoff, 1985).

Dotazník použitý pro pilotní šetření motivací k pohybovým aktivitám u seniorů v této práci se skládal z devíti široce pojatých otázek, dále z pěti otázek zjišťujících demografickou a socioekonomickou situaci respondenta a jeho sportovní historii a z jedné otevřené otázky či komentáře (Příloha č. 1). Při tvorbě otázek bylo využito

všech tří základních možností tvorby otázek, tj. otázek otevřených, uzavřených a polouzavřených. Zatímco otevřené otázky umožňují volnou tvorbu odpovědí, polouzavřené otázky kombinují výhody (ale také nevýhody) otevřených a uzavřených otázek. Polouzavřená otázka vznikne přidáním varianty "jiné" do uzavřené otázky a umožňuje tak respondentovi volně vyjádřit svůj názor a rozšířit paletu možných odpovědí.

Uzavřené otázky nabízejí několik možných variant odpovědí, ze kterých si respondent vybírá jednu nebo více odpovědí. Tento typ otázek je vhodné použít v případech, kdy je pravděpodobné, že výčet zahrnuje většinu možných odpovědí. Výhodou uzavřených otázek je jednoduché vyplnění odpovědi, nasměrování respondenta na to, co nás zajímá, a snadné zpracování odpovědí. Jejich nevýhodou je určitá sugestivnost odpovědí, nemusí vystihnout názor respondenta, popř. umožňují pouze nahodilé vyplnění, a v neposlední řadě jsou také složitější na vytváření. Uzavřené otázky je možné dělit na dichotomické a trichotomické otázky. Tyto otázky umožňují pouze odpověď ano/ne, respektive ano/ne/nevím (nemohu posoudit). Další formou uzavřených otázek jsou výběrové otázky, které nabízí možnost výběru jedné z nabízených alternativ. Tzv. výčtové otázky pak nabízí možnost výběru několika nabízených alternativ zároveň. V hojně míře byly v dotazníku pro seniory použity také škálové otázky. Ty jsou nejvhodnějším nástrojem pro měření názorů a postojů. Odpovědi lze jednoduše kvantifikovat a následně statisticky analyzovat, neboť respondent vyjadřuje svůj postoj k problematice na hodnotící škále výběrem ze stupnice.

#### **4.2. Výzkumný soubor**

Účastníky šetření byli senioři navštěvující hodiny pohybových aktivit ve vodě v bazénu v Riegrových sadech, dále na hodinách vedoucí práce a dalších členů katedry plaveckých sportů FTVS v rámci Univerzity třetího věku a na hodinách plavání pro seniory organizovaném Plaveckým bazénem v Suchdole. Jednalo se o muže a ženy nad 60 let, jejichž zdravotní stav a kondice jim umožňuje se těchto aktivit zúčastnit. Celkem vyplnilo dotazník 26 seniorů, průměrný věk vzorku byl 69,15 let (6 respondentů odmítlo uvést věk). 77 % respondentů tvořily ženy a 23 % muži, což je pro obdobná

šetření typické vzhledem ke struktuře populace ve starším věku a také vyššímu zájmu žen o udržení kondice a sociálních kontaktů (srovnej viz např. Pěkný, 2011). 70 % respondentů mělo středoškolské vzdělání, 15 % pouze základní vzdělání a dalších 15 % vysokoškolské vzdělání, rozdělení respondentů podle vzdělání tedy dobře odráží strukturu celkové populace, sport je fenoménem napříč vzdělanostními a sociálními kategoriemi (naopak např. u vzdělávacích kurzů pro seniory bylo zjištěno silné zkreslení zkoumaných vzorků směrem k vysokoškolsky vzdělaným – Hasmanová Marhánková, 2010). Všichni respondenti v rámci pilotního šetření byli v důchodu.

### 4.3. Analýza dat

Data z dotazníkového šetření byla zakódována a uložena do databáze, kterou jsem následně zpracovala metodami statistické analýzy dat (popisná statistika, základní metody zjišťování asociací apod.) v programu SPSS. Popisná statistika zjišťuje a sumarizuje informace o zkoumaném souboru, zpracovává je ve formě grafů a tabulek a vypočítává jejich číselné charakteristiky jako průměr, rozptyl percentily, rozpětí apod. V případě hodnocení našeho dotazníku byly nejčastěji hodnoceny četnosti jednotlivých hodnocení a jejich procentuálně vyjádření v rámci celého souboru či jeho jednotlivých podskupin. Interferenční statistika pak činí závěry na základě dat získaných z šetření pro vybraný soubor respondentů, analyzuje tyto závěry a usuzuje z nich na závěry platné pro celý soubor (populaci). Nejčastěji použitou metodou interferenční statistiky v této práci byla metoda kontingenčních tabulek, používaná k přehledné vizualizaci vzájemného vztahu dvou statistických znaků. Kromě přehledného zobrazení můžeme pomocí kontingenčních tabulek také zjišťovat, zda mezi oběma znaky existuje nějaký vztah. Míru asociace veličin v tabulce jsme zjišťovali pomocí koeficientu kontingence podle Pearsona. Pro analýzu motivačních faktorů byla použita shluková analýza. Tato vícerozměrná statistická metoda se používá ke klasifikaci objektů. Slouží k setřídění jednotek do skupin (shluků) tak, aby si jednotky náležící do stejné skupiny byly podobnější než objekty ze skupin jiných. Shlukování vychází z podobnosti, resp. vzdálenosti jednotlivých objektů, přičemž existuje mnoho způsobů sestrojení tohoto ukazatele, nejčastěji se však používá klasická Euklidovská vzdálenost. Druhým charakteristickým znakem shlukové analýzy je, že existují různé způsoby, jak shlukovat

objekty na základě jejich vzdálenosti či podobnosti (např. metoda nejbližšího souseda, metoda centroidní, Wardova metoda atd.) (Hendl, 2004).

Řada námětů z dotazníku, které se objevily v rámci otevřených odpovědí, byla dále analyzována. Velmi cenným výstupem jsou komentáře a postřehy respondentů k dané problematice, které představují cenný kvalitativní materiál.

#### **4.4. Rozsah platnosti**

Vymezení: předkládaná práce se týká seniorů navštěvujících pohybové aktivity ve vodě v Praze. Jedná se tedy o populaci, která je již rozhodnuta pro účast na pohybových aktivitách, a jsou pro ni dostupné. Výsledky lze zobecnit na celou populaci seniorů bez omezení či zdravotních rizik, kteří jsou schopni nějaké (organizované i neorganizované) pohybové aktivity.

Omezení: jisté omezení představuje samotná populace respondentů, kterým je možno předložit jen určité otázky a dbát přitom na etiku výzkumu. K zásadnímu zkreslení by však dojít nemělo, neboť dotazník byl sestaven z otázek běžně používaných ve standardizovaných dotaznících v obdobné problematice v zahraničí.

## **5. PILOTNÍ ŠETŘENÍ MOTIVACÍ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM VE VODĚ U PRAŽSKÝCH SENIORŮ: VÝSLEDKY A DISKUZE**

Vzhledem k tomu, že česká (nejen seniorská) populace nepatří k těm pohybově aktivním a často je zmiňována i neexistující stimulace ze strany státu, zaměstnavatele či zdravotních a pojišťovacích institucí či neefektivnost různých podpůrných programů, je jasné, že motivace k pohybovým aktivitám u seniorů v Česku zatím netvoří příliš rozvinutou oblast studia (a fakticky téměř neexistuje). Z tohoto důvodu považuji za vhodné pojmut šetření v této práci jako pilotní studii, či předvýzkum, širší studie motivačních faktorů v seniorské populaci. Pilotní studie je prováděna na malé skupině vybrané z populace, kterou hodláme studovat. Cílem pilotní studie je zjistit zda informace, kterou požadujeme, v naší populaci vůbec existuje, v tomto případě tedy, zda si senioři vůbec kladou otázky ohledně benefitů pohybových aktivit, popř. zda se mezi zmiňovanými faktory motivací k pohybovým aktivitám vyskytují ty obecně známé ze zahraničních studií. Pokud nemáme opravdu hlubokou znalost o cílové populaci, je pilotní studie velmi důležitá. Předvýzkum je pojmem blízkým pilotní studii, je opět prováděn na malém vzorku cílové populace a jeho cílem je obvykle otestovat srozumitelnost a jednoznačnost otázek (Disman, 2000). V tomto případě bylo tedy cílem našeho předvýzkumu ověřit použitelnost a srozumitelnost standardizovaných dotazníků (např. dotazník očekávání výsledků pohybové aktivity, škálu sociální podpory pohybové aktivity viz Marcus a Forsyth, 2010 apod.).

### **5.1. Základní charakteristika souboru: frekvence, informační sítě, plavecká gramotnost a sportovní historie**

Nadpoloviční většina respondentů (54 %) uvedla, že plavání pro seniory se věnují již více než rok, dalších cca 31 % chodí na plavání seniorů čtvrt až půl roku a zhruba 12 % pak mezi půl rokem a rokem. Více než dvě třetiny dotazovaných (69 %) pak uvedly, že plavání se účastní pravidelně jednou týdně nebo častěji. Dalších 23 % dotazovaných se plavání účastní alespoň jednou za čtrnáct dní a pouhých 8 % uvedlo, že chodí plavat jen příležitostně. Všichni respondenti bez výjimky uvedli, že v plavání plánují pokračovat nejméně v průběhu dalších šesti měsíců.

Nejvyšší podíl respondentů (39 %) se o plavání seniorů dozvědělo od známých. Druhým nejefektivnějším zdrojem informací o plavání seniorů pak byl klub seniorů (35 %), 27 % zúčastněných se o plavání seniorů dozvědělo z novin. Tento výsledek

odpovídá předpokladům ekologického modelu motivací, jelikož dokazuje vliv dostupnosti zařízení, ale také vliv místních podmínek a podporu komunity.

Téměř tři čtvrtiny dotazovaných (73 %) se považovalo za dobré plavce, tj. deklarovali, že jsou schopni uplavat alespoň 100 m. Dalších 23 % pak uvedlo, že 100 m uplavou, ale ne bez přestávky.

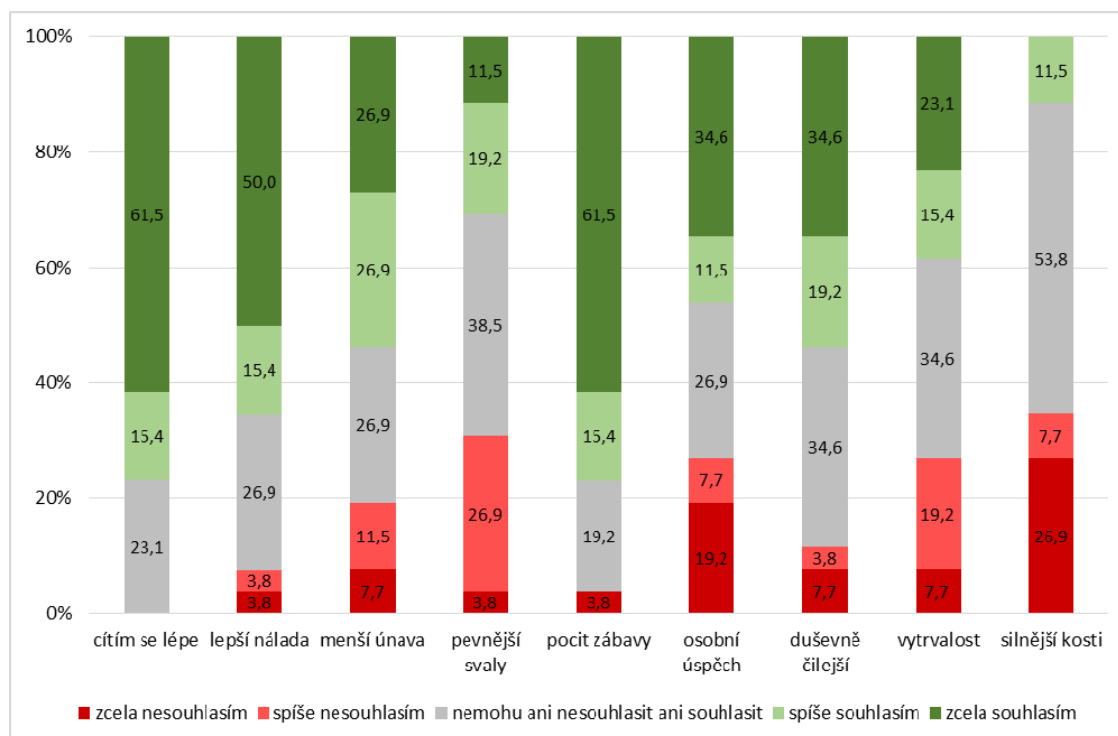
Většina respondentů (81 %) uvedla, že se dříve během svého života věnovala nějakému sportu. Nejčastěji se jednalo o různé formy cvičení (zejména v Sokole), atletiku, gymnastiku a širokou paletu sportovních her (fotbal, volejbal, nohejbal). Co se týče úrovně provozování těchto aktivit v minulosti, téměř polovina (46 %) respondentů sportovala v různých klubech, kroužcích apod. (především Sokol), zhruba jedna pětina se věnovala sportování na rekreační úrovni a cca 15 % respondentů sportovalo na závodní úrovni (19 % respondentů však na tuto otázku neodpovědělo, z čehož lze usuzovat spíše na rekreační charakter sportování či jen příležitostné provozování těchto aktivit).

Také v současnosti se naprostá většina (93 %) respondentů věnovala i jiným pohybovým aktivitám. Nejčastěji bylo opět zmiňováno cvičení, turistika (procházky) či práce na zahrádce. Tři čtvrtiny respondentů se těmito dalšími aktivitám věnovalo alespoň jednou týdně či častěji. Respondenti byli dotázáni také na další plány do budoucna z hlediska pohybových aktivit, zde se 70 % z nich vyjádřilo, že zatím o dalších aktivitách neuvažují a stávající aktivity považují za dostatečné. Ti, kteří plánují v brzké době rozšířit svou paletu pohybových aktivit, pak nejčastěji uvažovali o tom, že začnou cvičit.

## **5.2. Vnímané benefity pohybových aktivit**

Otázka směřovaná na vnímané benefity pohybových aktivit ve vodě vycházela z *Hodnocení očekávání výsledků pohybové aktivity* B. Resnick a kol. (2000, cit. v Marcus a Forsyth, 2010). Tato škála byla tedy připravena zkušenou gerontoložkou právě pro psychometrické zjišťování užitku pohybových aktivit u starších lidí. Hodnocení plavání pro seniory naším vzorkem respondentů je přehledně shrnut v obrázku č. 2.

Obrázek č. 2: Benefity pohybových aktivit ve vodě – plavání seniorů



Zdroj: vlastní zpracování.

Z obrázku č. 2 je jasně vidět, že respondenti vyzdvihují především přínos pohybových aktivit ve vodě k jejich celkově lepšímu pocitu a oceňují pocit zábavy, který při hodinách zakouší, a přínos sportu k lepší náladě. Z tohoto hlediska je tedy u pohybových aktivit ve vodě jasně prokázán vliv tzv. vnitřní motivace, kdy jedinec vykonává danou aktivitu pro sebe, pro své potěšení, bez očekávání odměny apod. Diskutabilnější je již hodnocení zdravotních benefitů, jako např. menší únavy, pevnosti svalů či vlivu na duševní činnost či vytrvalost. Respondenti, přestože se jim pohybová aktivita ve vodě líbí, nesouhlasí či nedokáží posoudit to, že by díky plavání byli méně unaveni, nejsou si jistí ani s vlivem této činnosti na jejich duševní činnost a již vůbec nedokáží posoudit změny v jejich svalovém aparátu či na síle kostí. Z našich výsledků je tedy jasné, že otázky zaměřené na veličiny, které jsou zjištěitelné laboratorně či terénním vyšetřením, sami respondenti nedokáží posoudit. Vliv pohybové aktivity na psychickou stránku a kvalitu života seniorů je však zcela evidentní.

Na výsledky popisné statistické analýzy jsem se pokusila navázat zjišťováním složitějších vztahů mezi frekvencí pohybových aktivit a vyjádřenými pocíťovanými benefity. Inferenční statistika (v tomto případě výpočet kontingenčních tabulek, chí



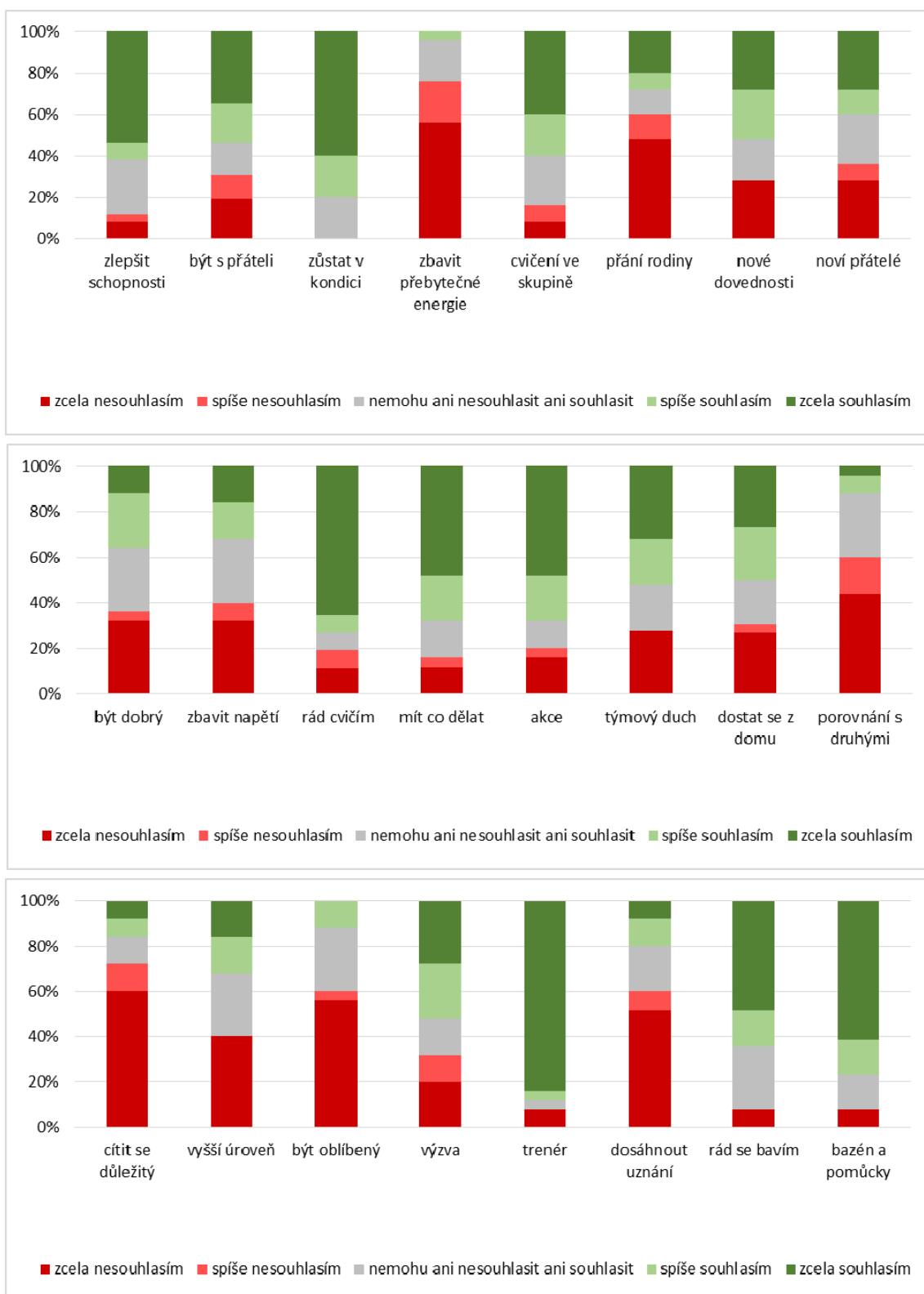
kvadrátu či Kendallova tau-b pro zjištění případných asociací) je však v případě našeho výzkumu komplikována malým rozsahem vzorku. Pokusila jsem se tedy porovnat frekvenci účasti na pohybových aktivitách ve vodě s hodnocením benefitů této aktivity alespoň pomocí porovnání průměrných hodnot odpovědí (funkce Compare Means), přičemž tato analýza opět jen potvrdila výše zjištěné skutečnosti, tj. že s rostoucí frekvencí pohybové aktivity se jednoznačně zvyšuje její vnímaný přínos, především v oblasti zlepšení nálady, zábavy a vnímané duševní čilosti. Výsledky u otázek pocíťovaných fyzických benefitů (menší únava, silnější kosti, pevnější svaly) byly opět neprůkazné.

### 5.3. Motivační faktory

Motivační faktory byly zjišťovány na základě upraveného dotazníku *Participation Motivation Questionnaire* (Gill a kol., 1983), který jsem přeložila do češtiny a upravila pro potřeby tohoto šetření. Jednotlivé faktory, obsažené v dotazníku, jsou přehledně vizualizovány v obrázku č. 3.

Již na první pohled je jasné, že v rámci našeho souboru se jako nejsilnější motivační faktor projevila kvalita spojená s osobností trenéra. Příjemný, citlivý, ale zároveň profesionální přístup, vyzdvihlo 84 % (s odpovědí spíše souhlasím 88 %) respondentů. Dalšími velmi silnými motivačními činiteli byly zejména obliba cvičení a pohybové aktivity jako takové (65%, resp. 73 %), spokojenost s prostředím a vybavením bazénu (62 %, resp. 77 %), přání a snaha zůstat v kondici (60 %, resp. 80 %) a v neposlední řadě také snaha naučit se novým dovednostem (54 %, resp. 62 %). V dalším sledu bychom mezi pozitivně motivujícími faktory našli především fakt, že se lidé cvičením rádi baví, jsou rádi, když mají co dělat, když je nějaká „akce“. Mezi faktory s nejvyšším podílem ambivalentních odpovědí patří motivace být v něčem „dobrý“, porovnávat se s druhými, dostat se na vyšší úroveň a také touha být oblíbený. Tento výsledek zajisté není náhodný a poukazuje na fakt, že starší lidé při svých pohybových aktivitách již nemají potřebu soutěžit, „něco si dokazovat“ apod. Motivační prvky sportování u seniorů jsou tedy velmi odlišné od mladých a zdravých pohybově aktivních jedinců. Role pohybu se tedy ve starším věku zcela mění, jak uvádí Štilec (2003), u seniorů jde především o prožitky, pocity štěstí a soběstačnosti.

Obrázek č. 3: Motivace k účasti na pohybových aktivitách – plavání seniorů



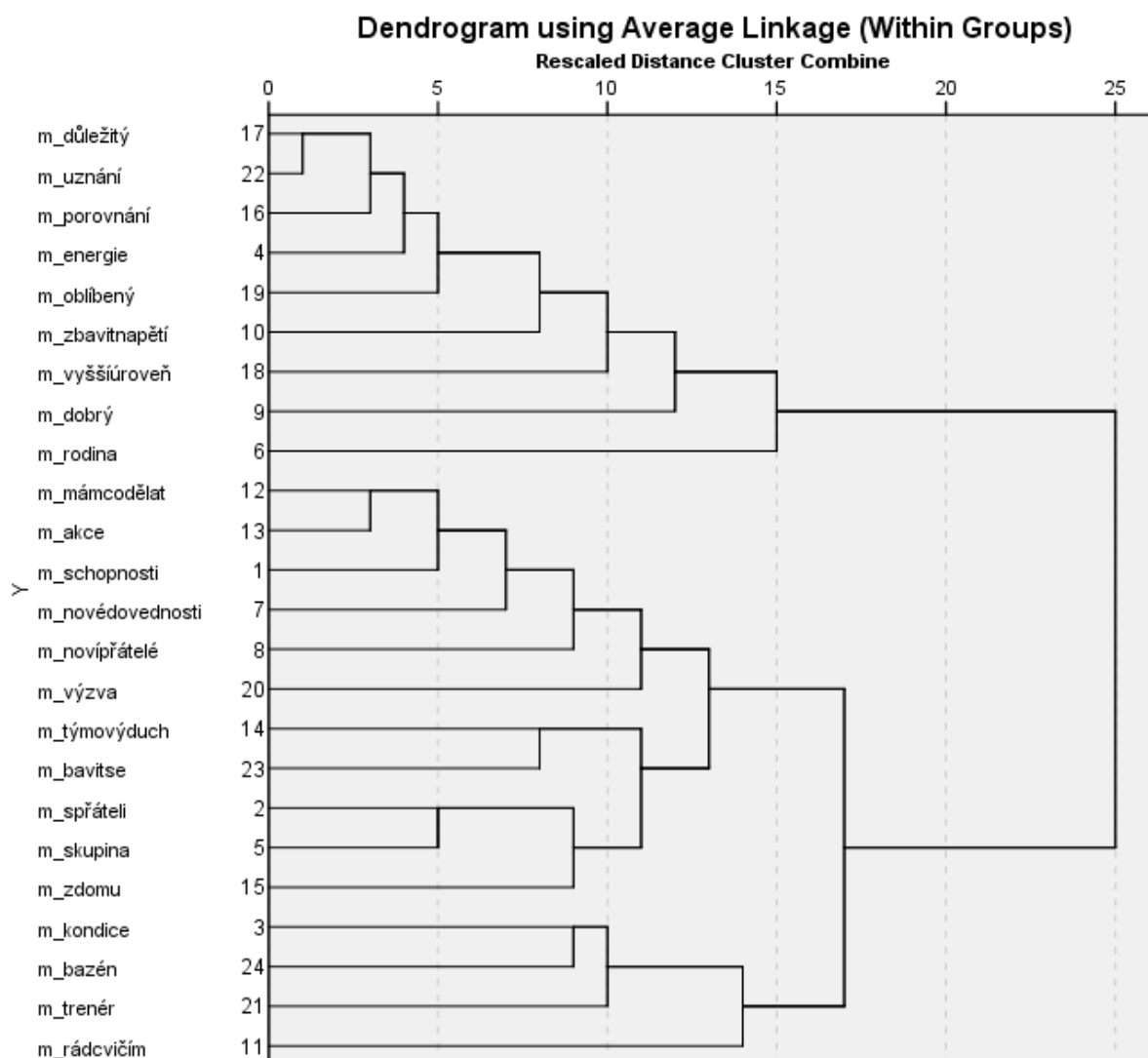
Zdroj: vlastní zpracování.

Mezi motivační faktory, se kterými respondenti nesouhlasili či spíše nesouhlasili, pak patří touha zbavit se přebytečné energie (zde se opět ukazuje, že pohybová aktivita seniory baví, ale není zcela bezproblémová co se námahy a výdeje energie týče), většina respondentů také odmítá jako motiv k pohybovým aktivitám přání rodiny a příbuzných, touhu cítit se důležitý, být oblíbený či dosáhnout uznání, což opět koresponduje s již zmiňovaným větším významem vnitřní motivace pro pohybovou aktivitu seniorů.

Přistoupíme-li opět ke složitějším statistickým analýzám, narazíme znovu na problém s malým vzorkem a fakt, že výsledky analýzy malých výběrů mohou být zatíženy velkou mírou nejistoty. V našem souboru se tedy nepodařilo nalézt žádné statisticky signifikantní asociace mezi frekvencí pohybových aktivit ve vodě a rozdílnými motivačními faktory, snad kromě jediné – spojitosti frekvence s motivací „být s přáteli“. Zde se (možná překvapivě) ukázalo, že otázka sportování s přáteli není velmi přesvědčivou motivací pro dotazované seniory (konkrétně senioři účastníci se dvakrát do měsíce spíše nesouhlasili, či nedokázali odpovědět, častěji sportující senioři se spíše přikláněli k pozitivnímu vlivu přátel, nicméně i zde polovina nedokázala tento vliv objektivně posoudit). K obdobným výsledkům došli i autoři americké studie participace seniorů na pohybových aktivitách (Crombie a kol., 2004), kdy mnoho jejich respondentů pochybovalo o tom, že jim může prospět, pokud při sportu potkají nové lidi. Tento výsledek je naopak částečně v rozporu s dřívějšími studiemi českých seniorů (Pěkný, Slepíčka, 2008), které uvádí, že čeští senioři kladou důraz spíše na sociální aspekt účasti v pohybové aktivitě spíše než na aktivitu samotnou. Tato oblast se jeví jako vysoce individuální a ovlivněna mnoha dalšími faktory, a jistě заслужuje ještě hlubší výzkum.

V dalším kroku jsem se pomocí shlukové analýzy pokusila identifikovat určité skupiny motivačních faktorů, které dotazovaní senioři hodnotili podobně. Využila jsem opět statistický software SPSS, funkci Classify, metodu within-groups linkage (tj. měření podobnosti na základě shodného hodnocení uvnitř jednotlivých vytvořených shluků) a způsobem měření podobnosti byla klasická Euklidovská vzdálenost. Výsledek shlukové analýzy je přehledně zobrazen pomocí tzv. dendrogramu na obrázku č. 4.

Obrázek č. 4: Výsledný dendrogram shlukové analýzy motivačních faktorů



Zdroj: vlastní zpracování.

První skupinou faktorů jsou faktory související především s vnějšími motivacemi – touha být důležitý, dosáhnout uznání za svou aktivitu, porovnávat se s druhými, být oblíbený, dostat se na vyšší úroveň apod. Tyto faktory, jak již bylo uvedeno, nebyly našimi respondenty hodnoceny jako velmi důležité. Do této skupiny pak patří také touha zbavit se přebytečné energie (zde se ukazuje, že toto skutečně není „problém“ seniorů) a touha zbavit se napětí. Druhý shluk motivačních faktorů se dělí na dvě významné podskupiny. První z nich zcela jasně odráží význam vnitřní motivace a s ní spojených faktorů pro pohybové aktivity u seniorů – touha mít, co dělat, zažít

„akci“, naučit se něčemu novému, zlepšit své schopnosti a vyrovnat se s výzvou v podobě plavání a cvičení. Druhou podskupinu pak tvoří socializační faktory motivace – týmový duch cvičení, touha bavit se, být s přáteli, necvičit sám, nýbrž ve skupině, a v neposlední řadě také možnost dostat se z domu (myšleno do společnosti společně smýšlejících lidí se společným koníčkem). Třetí shluk tvořily nejvýznamnější motivační faktory. Zde se setkávají vnitřní motivace a zodpovědnost za vlastní zdraví (rád cvičím, chci zůstat v kondici) s motivacemi spíše vnějšími (v kontextu chápání ekologického modelu), a to oblibou prostředí bazény a pomůcek, které jsou k dispozici, a klíčovou úlohou charismatické trenérky.

S přihlédnutím k již zmiňovaným úskalím malého vzorku byla opět provedena i složitější analýza asociací mezi motivačními faktory a jednotlivými demografickými a sociálními charakteristikami dotazovaných seniorů. Neprokázála se žádná signifikantní statistická asociace mezi pohlavím a významem různých motivačních faktorů, nenalezla jsem rozdíly ani podle věku či ekonomické aktivity (všichni respondenti byli v důchodu). Snad jediným zajímavým výsledkem byl nalezený vztah mezi stupněm vzdělání respondenta a motivací porovnávat se s druhými (kontingenční koeficient = 0,505,  $p < 0,1$ ), kdy vysokoškolsky vzdělaní respondenti signifikantně častěji vyjadřovali souhlas s touto motivací, a stejně tak vztah mezi vzděláním a tvrzením „rád se cítím důležitý“ (kontingenční koeficient = 0,093,  $p < 0,1$ ). Znovu však upozorňuji na to, že se jedná pouze o slabé asociace a malé počty respondentů.

Několik zajímavých výsledků přinesla také analýza předchozích zkušeností se sportem a současných motivací k pohybovým aktivitám. Zde se ukázalo, že senioři, kteří nemají předchozí zkušenosti se sportem (tj. v dětství či v mládí nesportovali), signifikantně méně často tvrdí, že rádi sportují (kontingenční koeficient = 0,454  $p < 0,05$ ), že se sportem baví (kontingenční koeficient = 0,530,  $p < 0,05$ ), a že by pro ně sport byl výzvou (kontingenční koeficient = 0,461,  $p < 0,05$ ). U seniorů bez sportovní historie nacházíme také signifikantně vyšší počet těch, kteří nejsou schopni zhodnotit schopnosti či osobnost trenérky (kontingenční koeficient = 0,430,  $p < 0,1$ ). Tyto výsledky dokládají zjištění Pěkného (2011, s. 81), který při porovnávání hodnotové orientace sportujících a nesportujících seniorů zjistil, že nesportujícími seniory jsou mnohem méně preferovány hodnoty jako fyzická kondice či možnost sportovat, tudíž

„pokud jedinec vysoce nepreferuje hodnoty spojené se sportem, tak sportovní aktivitu neprovozuje“.

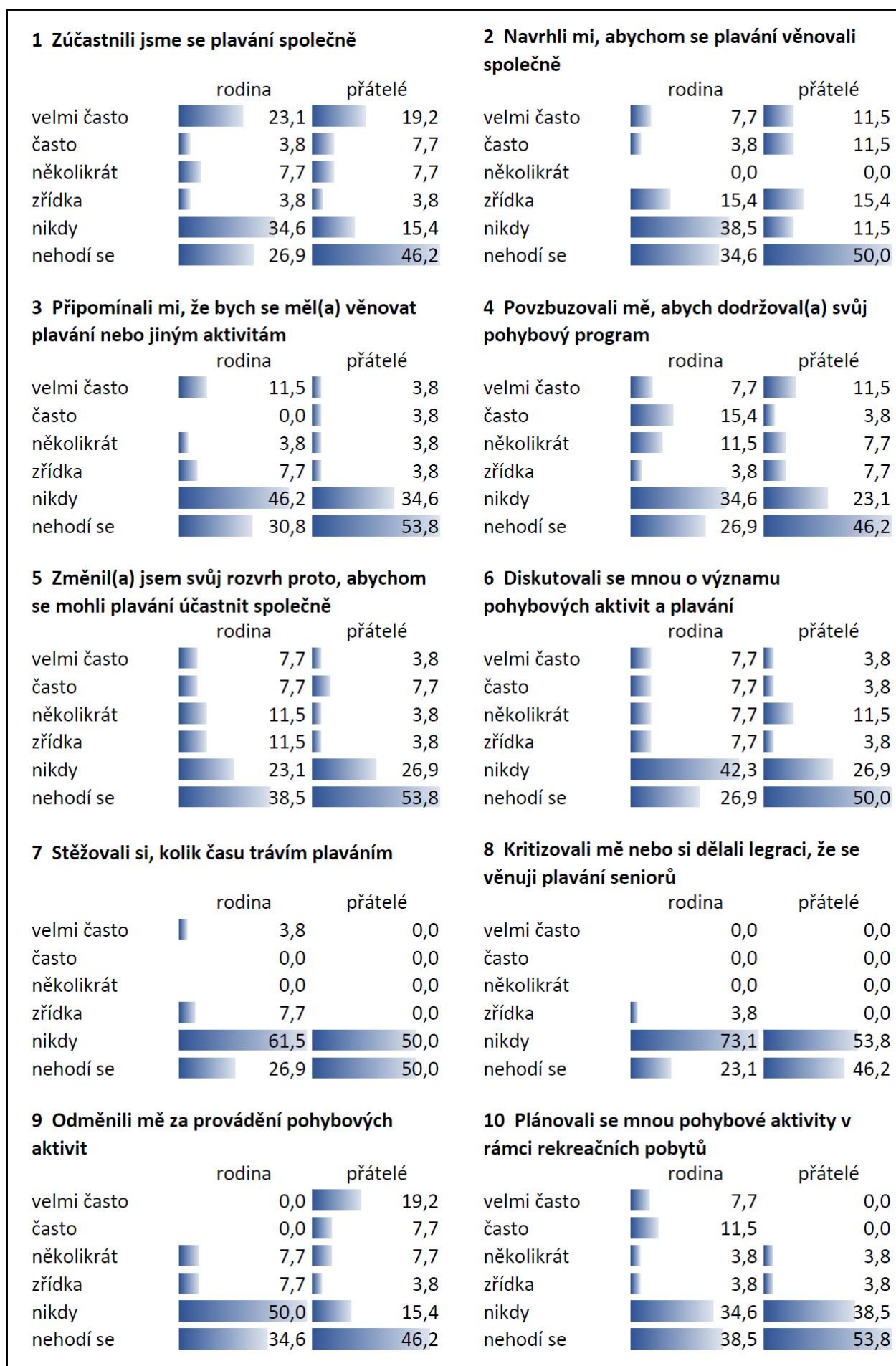
#### 5.4. Sociální podpora

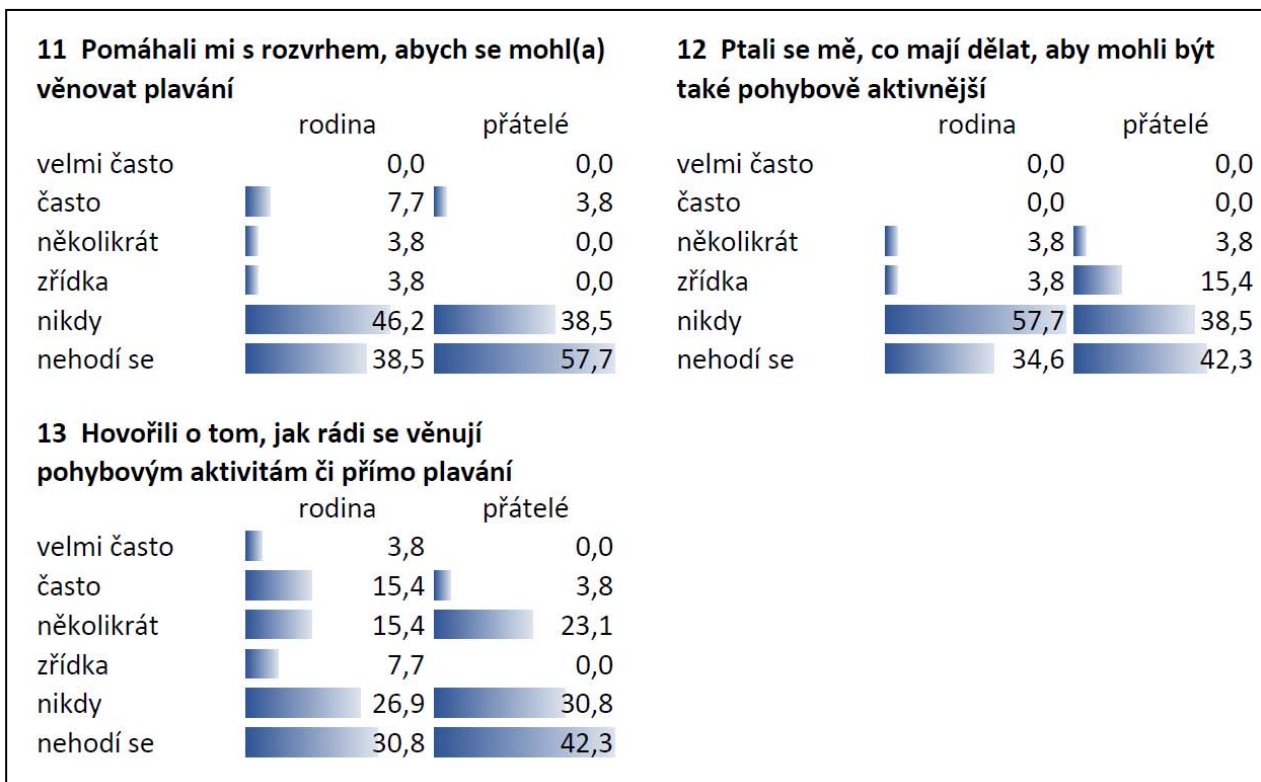
Hodnocení sociální podpory vychází z dotazníku *Škály sociální podpory pohybové aktivity* (Sallis a kol., 1987, cit v. Marcus a Forsyth, 2010) a zjišťuje, jak velké sociální podpory se dostává jedinci v jeho pohybové aktivitě. Je vyplňován zvlášť pro přístup rodiny a pro přátele a monitoruje věci, které mohou lidé dělat nebo říkat osobě, která se snaží pravidelně věnovat pohybovým aktivitám (viz obrázek č. 5).

Z odpovědí týkajících se sociální podpory ze strany rodiny a přátel v obrázku č. 5 vyplývá, že tato otázka byla respondenty zřejmě ne zcela pochopena - viz vysoké procento odpovědí „nehodí se“ téměř ve všech případech. Vysoká četnost odpovědi „nikdy“ však poukazuje spíše na to, že sportující senior v české společnosti stále představuje spíše raritu. Tyto závěry podporují také výsledky studie Mudráka a kol. (2012, s. 45), v níž většina respondentů viděla jako hlavní překážku účasti na sportovních pohybových aktivitách právě nedostatek sociální opory (čeští respondenti uváděli, že se jim podpora ze strany rodiny dostává skutečně spíše „výjimečně“).

Příbuzní a přátelé sportujících seniorů tedy rozhodně neměnili vlastní program dne kvůli sportujícímu seniorovi, ani s ním nediskutovali o výhodách pohybových aktivit, většinou se ani nenechali inspirovat k vlastní pohybové aktivitě a neplánovali společné sportování např. v rámci rodinné dovolené apod. Lze říci, že v ojedinělých případech přátelé a rodina doprovázeli sportujícího seniora při plavání, nabídli společné sportování či sami hovořili o tom, jak se rádi věnují sportu či přímo plavání. Zde nacházíme paralelu s Bandurovou sociálně kognitivní teorií, která vyzdvihuje právě roli příkladu jiných lidí, chování známých apod. na rozhodování o pohybových aktivitách jedince.

Obrázek č. 5: Reakce okolí na pohybovou aktivitu seniora – vyjádřená sociální podpora





Zdroj: vlastní zpracování.

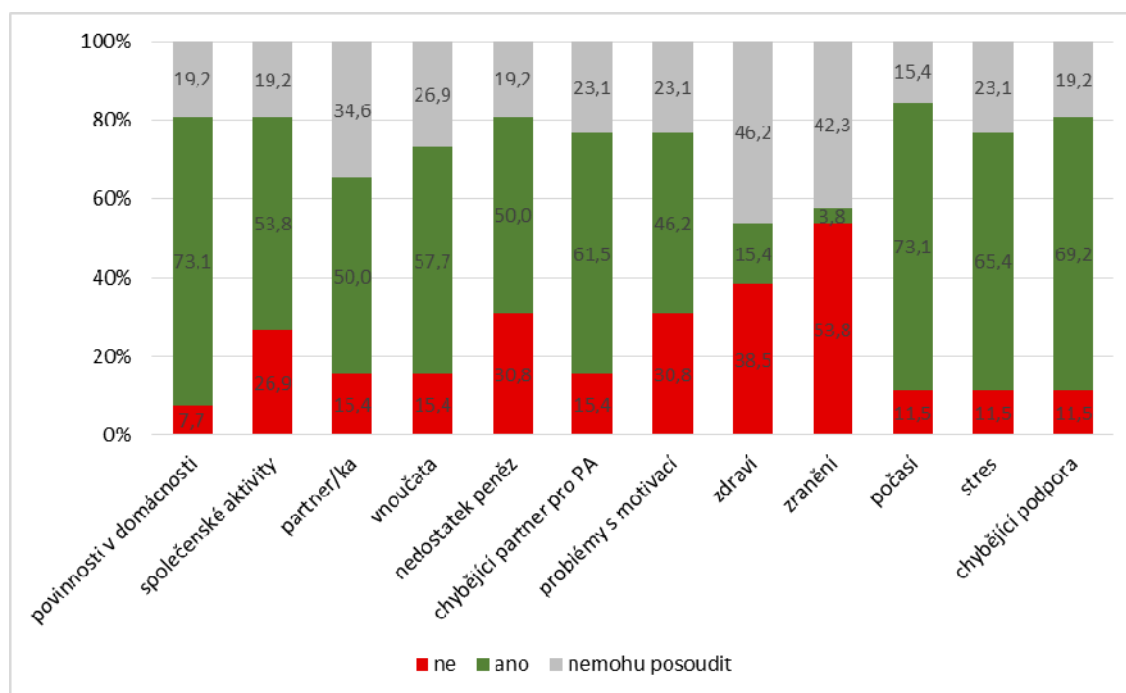
Kuriózním výsledkem je jistě to, že sportující senioři byli často odměňováni za provádění pohybových aktivit přáteli než členy své vlastní rodiny (19,2 % versus 0 %). Snad jediným pozitivním výsledkem v rámci baterie otázek na sociální podporu sportujících seniorů jsou odpovědi na otázku č. 7 a 8 - tzn., pokud je již sociální podpora ze strany rodiny a přátel slabá, pak si alespoň rodina ani přátelé nestěžují, že jim sportující senior nevěnuje tolik času, nekritizují jej a nedělají si z něj legraci.

### 5.5. Faktory limitující pohybové aktivity

Při zjišťování faktorů, které by se naopak mohly stát limitujícími pro pohybové aktivity respondenta v blízké budoucnosti, byl využit dotazník *Barriers Self-Efficacy* (tzv. BASE) (McAuley, 1993, cit. v Mudrák a kol. 2012). Obrázek č. 6 ukazuje, které faktory na první pohled patří k těm, které mohou silně ovlivnit pokračování návyku k pohybovým aktivitám, a které naopak nemají velký vliv na to, zda jedinec bude i nadále pohybově aktivní.



Obrázek č. 6: Bariéry pohybových aktivit ve vodě – plavání seniorů



Zdroj: vlastní zpracování.

Pozn.: Odpověď na otázku „Budete pokračovat s plaváním, i když vám bude bránit...“

Velmi pozitivním výsledkem je fakt, že většina jmenovaných důvodů nejeví tendence zabránit respondentům v pokračování provozování již započatých pohybových aktivit. Nejmenší vliv na odhodlání pokračovat v pohybových aktivitách mají povinnosti v domácnosti, vlivy počasí či ročního období, osobní stres či nedostatečná podpora od přátel nebo rodiny. Relativně nízký vliv mají také povinnosti spojené se s nutností věnovat se partnerovi či partnerce, dětem nebo vnučatům. Většina dotazovaných seniorů tedy působí v tomto ohledu velmi „emancipovaně“.

Největší bariéru pak představovalo možné zranění, které by logicky zabránilo respondentovi v pohybové aktivitě a v menší míře také zdravotní problémy. Tyto odpovědi tak korespondují se zjištěními americké studie Crombieho a kol. (2004), kdy podstatná většina seniorů účastnících se šetření byla odrazována od pravidelné pohybové aktivity právě nepříjemnými fyzickými symptomy. Vedle těchto zcela jasných limitujících faktorů pak stojí také hrozba nedostatku peněz, problémy s motivací či v menší míře nedostatek času kvůli společenským aktivitám.

Nejvíce respondenti váhali zcela logicky v otázce případného zranění či zdravotních problémů, kdy v dotazníku nebylo uvedeno, o jak vážné zranění či nemoc

by se jednalo, a tudíž nebylo lehké tuto situaci posoudit. Na třetím místě u oblastí, které bylo pro respondenty těžké posoudit, se však objevil důvod „nedostatek času kvůli partnerovi a partnerce“. Nesoulad „spokojený partnerský vztah versus pravidelná pohybová aktivita“ tedy více než třetinu respondentů přiměl k nejisté odpovědi, avšak kontrolní otázka na to, zda budou respondenti pokračovat v pohybové aktivitě i při nedostatečné podpoře od přátel či rodiny, již přesvědčivě dokazuje, že pomyslná miska vah je v tomto případě přece jen na straně pohybu a jeho pozitivních benefitů. Složitější analýzy dle demografických či socioekonomických kategorií respondentů či jejich sportovních zkušeností a sportovní historie neodhalily žádné signifikantní vztahy v oblasti bariér k pohybovým aktivitám.

## 6. ZÁVĚR

Naše společnost stárne, rodí se méně dětí a lidé se dožívají vyššího věku, to je neoddiskutovatelný fakt dnešního demografického vývoje. V současnosti navíc stárnou silné poválečné ročníky a někteří autoři či novináři proto hovoří o stárnoucí populaci jako o „epidemii stáří“ či šíří tzv. „demografickou paniku“, která vysvětluje stárnutí populace jako hrozbu pro fungování společnosti. Rostoucí počet seniorů nemusí však být pro společnost problémem, ale naopak přínosem (např. díky jejich zkušenostem, nadhledu apod.). Staří lidé se při zachování zdraví a přizpůsobení se omezením, která jejich život či zdravotní stav přináší, mohou účastnit mnoha různých aktivit, a to jak z hlediska duševních, tak i tělesných činností. Pokud tedy nemá současný vývoj vést ke snižování kvality života seniorů, je třeba usilovat o lepší pochopení potřeb a problémů starších lidí, zlepšovat efektivitu a účelnost zdravotnických i sociálních služeb, a v neposlední řadě také změnit historický stereotyp pohlížení na staré lidi.

K pochopení těchto potřeb a problémů se snažila přispět i tato bakalářská práce svým pilotním výzkumem motivací a postojů k pohybovým aktivitám ve vodě. Vrátime-li se k výzkumným otázkám kladeným v této práci, můžeme stručně shrnout hlavní závěry:

- Pohybové aktivity ve vodě mají zcela jasný pozitivní vliv na duševní zdraví: přispívají k lepší náladě, duševní čilosti a umožňují zažít při hodinách mnoho zábavy.
- Fyzické benefity pohybových aktivit ve vodě jsou, jak se ukázalo, pro většinu respondentů velmi těžko klasifikovatelné. Nástroj *Hodnocení očekávání výsledků pohybové aktivity* Resnick a kol. se tedy ukázal jako nevhodný pro evaluaci fyzických přínosů cvičení. Zde by bylo lepší pro hodnocení působení pohybových aktivit na různé aspekty fyzického zdraví využívat exaktních laboratorních či terénních testů.
- Plavání a cvičení ve vodě je jednou z nejvhodnějších pohybových aktivit pro seniory vůbec, je to bezpečná a příjemná aktivita uzavřeného typu, kde nehrozí žádné zásadní úrazy či ohrožení zdraví. Jako taková byla tato aktivita velmi kladně hodnocena a její přínos ke kvalitě života byl vyjádřen tím, že tři čtvrtiny respondentů uvedlo celkově lepší pocit jako vůbec nejvýznamnější benefit.

- Vliv pohybových aktivit ve vodě na zlepšení sociálního života či sociálních kontaktů se v našem výzkumu neprojevil. Sportování s přáteli, ani motivace skupinou či týmovým duchem nepatřila k přesvědčivým benefitům či motivačním faktorům. U takto laděných otázek byly velmi často zaznamenány ambivalentní odpovědi, což svědčí o tom, že úlohu sportu jako socializačního faktoru seniorů ovlivňují zřejmě i jiné proměnné, které nebyly v našem výzkumu sledovány.
- Hlavními motivačními faktory k pohybovým aktivitám ve vodě u seniorů byla v našem případě specifická kombinace faktorů vnitřní motivace (snaha zůstat v kondici, oblíbenost cvičení) svědčící o vysoké zodpovědnosti sportujících seniorů za své zdraví. Velmi silně se ale také projevíly faktory motivace vnější – v tomto případě výjimečná osobnost trenérky, kterou považují za specifikum tohoto pilotního šetření, a spokojenost s prostředím a vybavením bazénu, jež jen umocňuje důležitost tvorby vhodných prostředí pro pohybové aktivity, dostupnost zařízení, aktivitu komunity a institucí apod.
- V rámci významu motivačních faktorů nebyly nalezeny žádné významnější rozdíly mezi pohlavími či podrobnějšími věkovými skupinami, snad kromě mírně vyšší pravděpodobnosti motivace touhou porovnávat se s druhými či se cítit důležitý u vysokoškolsky vzdělaných respondentů, kteří jsou zřejmě zvyklí klást na sebe vyšší nároky a obstát v konkurenci již z etapy produktivního věku.
- Předchozí zkušenost se sportem, ať již závodně či rekreačně provozovaným, se ukázala jako velmi důležitá. Senioři, kteří v dětství či v mládí nesportovali, nenalézají ve sportu tolik potěšení, pohybové aktivity je tolik nebaví a sport pro ně není výzvou.
- Přesto, že naše šetření ukázala velmi slabou sociální podporu napříč naším vzorkem sportujících seniorů, v podstatě jediným zásadním faktorem, který by mohl limitovat pokračování v pravidelné pohybové aktivitě u námi dotazovaných seniorů, bylo možné zranění či zdravotní problémy.

Z pilotního šetření prezentovaného v této bakalářské práci lze i přes jeho malý rozsah vyvodit alespoň orientační závěry pro implementaci v rámci intervenčních programů a politik na propagaci pohybových aktivit mezi seniory a vytváření vhodných podmínek pro ně. Aktivní stárnutí se stává stále častěji skloňovaným termínem v rámci

nastolování priorit veřejného zdraví. V českém kontextu je nejprve nutné vypořádat se s nedostatkem příležitostí a menší dostupností pohybových aktivit pro seniory, vliv tzv. ekologického modelu motivací k pohybovým aktivitám byl patrný i v našem šetření. Řada různých organizací a sdružení či přímo městských částí (např. Praha 2) a podobných jednotek samosprávy nabízí aktivní možnost trávení volného času včetně vhodných pohybových aktivit, je však nutné dále navyšovat počet i kapacitu vhodných pohybových programů, které by vyhovovaly přímo potřebám seniorům a jejich zdravotním omezením.

*„Ráda bych poděkovala Městské části Praha 2, že nám plavání umožňuje... je to vážně velká výhoda.“ (resp. č. 23, žena, 66 let)*

*„Přivítala bych více takových aktivit.“ (resp. č. 20, žena, věk neuveden)*

*„Já osobně jsem velmi spokojený, škoda jen že pro sebe dostanu jen 2 lístky na měsíc!“ (resp. č. 17, muž, 71 let)*

Vzhledem k ekonomické situaci většiny českých seniorů považují za důležité, aby tyto programy byly navíc poskytovány zdarma, popř. za minimální cenu.

*„V Sokole cvičím pořád, ale z důvodů finančních není možné navštěvovat různá pohybová cvičení pro důchodce...“ (resp. č. 6, žena, 77 let)*

Vzhledem ke zjištěné slabé sociální podpoře hrají důležitou roli také zdravotní instituce a média, které musí napomáhat k pochopení individuální zodpovědnosti za vlastní zdraví, ale i k šíření různých seberegulačních strategií či k podpoře sociálních opor ve cvičení apod. Zcela samostatným úkolem pak je přesvědčení (nejen) seniorské populace, že pohybová aktivita je dlouhodobou činností, kterou je vhodné provádět pravidelně. Jak ukazují výsledky našeho a dalších obdobných šetření, nejefektivnější je, pokud je pohybová aktivita automaticky součástí životního stylu jedince. Je-li pohyb preferovaným prvkem v osobním žebříčku hodnot, veškerá intervenční opatření jsou účinnější a naopak. Předchozí pozitivní zkušenost se sportem výrazně zvyšuje význam a roli pohybové aktivity ve stáří. Tyto programy tedy musí zdůrazňovat to, že zdravý životní styl je součástí odpovědné přípravy na stáří již od dětství či mládí.

*„Jako děti jsme společně běhali venku, lezli po stromech, chodili ze školy 2 km pěšky. O prázdninách jsme byli u rybníka, v zimě bruslili atd. Nebylo to organizované. Honili jsme se, jezdili na kole. Pohyb nám nechyběl. Kdo se pohyboval jako mladý, rád se věnuje sportu i později. Záleží jen na zdravotních problémech, které bohužel přibývají.“ (resp. č. 3, žena, 63 let).*

S poslední uvedenou citací se dostávám k omezením studie prezentované v této bakalářské práci. Náš výzkum se zaměřoval na osoby, které se již pohybových aktivit účastní, tj. jsou v rámci možností zdravé a zajímaly se o nabízené možnosti pohybových aktivit. Prosazování konceptu aktivního stárnutí a snaha bojovat proti ageistickým předsudkům propojováním obrazu stáří s aktivitou a produktivitou je zajisté dobrým krokem, nicméně v rámci tohoto nového diskurzu nelze dopustit, aby byla ignorována specifika stáří. Přirozený proces stárnutí s sebou přináší zhoršení zdravotního stavu, snížení pohyblivosti, pokles kognitivních schopností apod. Existuje tedy také skupina seniorů, kteří nechtějí anebo skutečně nemohou být aktivní. Tyto seniory nelze ze společnosti vyčleňovat, popř. na ně nahlížet jako na méněcenné, či „horší“ seniory.

Zřejmě největší výzvou pro naše zdravotní a komunitní instituce bude podchytit i tyto seniory a nabídnout jim vhodnou alternativu pohybové aktivity s individuálním přístupem z hlediska jejich zdravotního stavu. Bude potřeba speciálně vyškolený personál, který se bude snažit pochopit důvody odmítání a negativní pocity těchto seniorů z pohybových aktivit. Této skupině seniorů je nutné ponechat možnost volby, zbavit je strachu a postupovat v malých krůčcích, po jednotlivých aktivitách, pomalu informovat a přesvědčovat o výhodách pohybových programů a najít motivaci pro další činnost. Domnívám se, že této oblasti teorie praxe by bylo vhodné věnovat další pozornost např. v rámci rozsáhlejšího výzkumu (popř. navazující diplomové práce).

## SEZNAM LITERATURY

BANDURA, A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1986. ISBN 0-13-815614-X.

BANDURA, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : W. H. Freeman and Co., 1997. ISBN 978-0716728504.

BERGER, B. G. The role of physical activity in the life quality of older adults. In SPIRIDUSO, W. W., ECKERT, H. M. (eds.). *Physical activity and aging. American Academy of Physical Education Papers no. 22*. Champaign, IL : Human Kinetics, 1988, s. 43-58.

BLAHUTKOVÁ, M. a kol. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno : Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.

BŘEČKOVÁ, G., FELGROVÁ, I. Zatěžování seniorů ve vodním prostředí. In VINDUŠKOVÁ, J., CHRUDIMSKÝ, J. (editoři) *Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka: sborník příspěvků s vědecké konference 1. vyd.* FTVS UK : Praha, 2003. ISBN 80-86317-28-5.

BURCIN, B., KUČERA, T. (2010): *Prognóza populačního vývoje České republiky na období 2008–2070*. Praha : Přírodovědecká fakulta UK. [cit. 2013-03-06]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/8838>.

CRESSWELL, J. W. *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA : Sage, 2003. ISBN 978-1412965576.

CROMBIE, I.K. a kol. Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and Ageing*, 2004, roč. 33, č. 3, s. 287-292.

ČECHOVSKÁ, I. Plavecká gramotnost. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2008, roč. 74, č. 8, s. 27-32.

ČECHOVSKÁ, I., DOBRÝ, L. Kolik pohybové aktivity potřebujeme pro zdraví? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2008, roč. 74, č. 3, s. 9-15.

ČECHOVSKÁ, I., DOBRÝ, L. Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2010, roč. 76, č. 3, s. 2-5.

ČECHOVSKÁ, I. a kol. *Plavání: Pohybový trénink ve vodě*. Praha : Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-1948-4.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Demografická příručka 2012*. Obyvatelstvo podle pětiletých věkových skupin v letech 1920–2012 (stav k 1. 7.). c2013, [cit. 2014-07-01]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2013ediciplan.nsf/t/8E0017982C/\\$File/4032130110.pdf](http://www.czso.cz/csu/2013ediciplan.nsf/t/8E0017982C/$File/4032130110.pdf).

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Věková struktura obyvatel podle dat ze sčítání lidu 2011*. Vývoj ukazatelů věkové struktury z výsledků sčítání lidu, domů a bytů. c2014, [cit. 2014-07-01]. Dostupné z: [http://www.scitani.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/9F00347E6B/\\$File/170217-14.pdf](http://www.scitani.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/9F00347E6B/$File/170217-14.pdf).

ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha : Grada, 2012. ISBN 8024779951.

DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha : Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0139-7.

DOBRÝ, L. Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2006, roč. 72, č. 3, s. 4 -13.

EPSTEIN, L.H. Integrating theoretical approaches to promote physical activity. *American journal of Preventive Medicine*, 1998, roč. 15, č. 4, s. 257-265.

FIALOVÁ, L. The Impact of Physical Activity on Health and Personal Satisfaction. *European Journal for Sport and Society*, 2004, roč. 1, č. 1, s. 51- 55.

FINK, A., KOSECOFF, J. *How to conduct surveys: A step-by-step guide*. London : Sage, 1985. ISBN 0-8039-2456-9.

GILL, D.L. a kol. Participation motivation in youth sports. *International journal of sport psychology*, 1983, roč. 14, č. 1, s. 1-14.

GLANZ, K., RIMER, B.K. *Theory at a glance: A guide for health promotion practice*. Bethesda, MD : U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health, and National Cancer Institute, 1995. ISBN 978-1477623992.

GRÁC, J. *Pohľady do psychologie hodnotovej orientácie mládeže*. 1. vyd. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1979. ISBN 67-015-79.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J. Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory. *Sociologický časopis*, 2010, roč. 46, č. 2, s. 211-234.

HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-820-1.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HUDEČEK, J.: *Hodnotové orientace v motivační sféře osobnosti*. 1. vyd. Praha : Academia, 1986. 95 s. ISSN: 0069-2298.



- HUMPEL, N., OWEN, N., LESLIE, E. Environmental factors associated with adults' participation in physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 2002, roč. 22, č. 3, s. 188-199.
- JANIS, I.L., MANN, L. *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment*. New York : Collier Macmillan, 1977. ISBN 978-0029161906.
- JANSA, P. a kol. *Sport a jiné pohybové aktivity české dospělé populace*. Praha : FTVS UK, katedra PPD. 2003. [cit. 2014-03-07]. Dostupné z: [www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003.../03-003%20-%20Jansa-e.rtf](http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2003.../03-003%20-%20Jansa-e.rtf)
- JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava : Ostravská univerzita, 2006. ISBN 80-73681-10-2.
- KADEŘÁVKOVÁ, K. et al. *Zdravotní tělesná výchova a gerontologie*. Praha : Česká obec sokolská, 2000. ISBN 80-86402-00-2.
- KALVACH, Z. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada, 2004. ISBN 80-24705-48-6.
- KIRCHNER, J. a kol. *Prožitky v kontextu dnešní doby*. Praha : UK FTVS, 2001. ISBN 80-86317-16-1.
- KOTLÍNOVÁ, L. *Stárnutí populace a domovy pro seniory – vývoj a geografické rozdíly v krajích české republiky v letech 2007-2012*. Praha, 2014. 50 s. Bakalářská práce na PŘF UK. Vedoucí bakalářské práce Jana Spilková.
- LOKŠA, J., LOKŠOVÁ, I.: *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.
- MADSEN, K. B.: *Teorie motivace: srovnávací studie moderních teorií motivace*. 1. vyd. Praha : Academia, 1972. 381 s. ISBN 99-000-1816-X.
- MARCUS, B. H., FORSYTH, L. H. *Psychologie aktivního způsobu života. Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
- MARLATT, G.A., DONOVAN, D.M. *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York : Guilford Press, 2005. ISBN 1-59385-176-6.
- MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha : Portál, 2008. ISBN 8073673681.
- MCAULEY, E. Self-efficacy and the maintenance of exercise participation in older adults. *Journal of Behavioral Medicine*, roč. 16, č. 1, s. 103-113.
- MUDRÁK, J. a kol. Pohybová aktivita a její sociálně kognitivní determinanty u českých a amerických seniorů. *Česká kinantropologie*, 2012, roč. 16, č. 3, s. 39-53.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno : Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80 - 210 -3345 -2.

- NEUGARTEN, B. L. (1966): Adult personality: A developmental view. *Human Development*, 1966, roč. 9, č. 1-2, s. 61-73.
- PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha : Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.
- PALMORE, E. *Ageism: Negative and positive*. 2. vyd. New York : Springer, 1999. ISBN 978-0826170026.
- PĚKNÝ, M. Hodnotová orientace sportujících a nespportujících seniorů. Praha, 2011. 136 s. Disertační práce na FTVS UK. Vedoucí disertační práce Pavel Slepíčka.
- PĚKNÝ, M., SLEPIČKA, P. Sportující senioři a jejich hodnotová orientace. *Česká kinantropologie*, 2008, roč. 12, č. 3, s. 9-16.
- PROCHASKA, J.O., DICLEMENTE, C.C. Stages and process of self-change in smoking: Towards an integrative model of change. *Journal of consulting and clinical psychology*, 1983, roč. 51, č. 3, s. 390-395.
- RESNICK, B. a kol. Outcome expectations for exercise scale: Utility and psychometrics. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 2000, roč. 55, č. B, s. 352-356.
- ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. Brno : Computer Press, 2005. ISBN 80-251-0774-4.
- SAK, P., KOLESÁROVÁ K. *Názory a postoje české populace k seniorům*. c2008 [cit 2007-03-07]. Dostupné z: [http://blisty.cz/files/2009/07/24/4\\_kvantitativni\\_vyzkum\\_populace\\_fin\\_2008.pdf](http://blisty.cz/files/2009/07/24/4_kvantitativni_vyzkum_populace_fin_2008.pdf).
- SAK, P., KOLESÁROVÁ K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha : Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.
- SALLIS, J.F. a kol. The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Preventive Medicine*, 1987, roč. 16, č. 6, s. 825-836.
- SEIFERTOVÁ, M. Význam pohybových aktivit u seniorů. České Budějovice, 2007. 84 s. Diplomová práce na Teologické fakultě JČU. Vedoucí diplomové práce Markéta Hanáková.
- SINGER, R.N., GERSON, R.F. Task classification and strategy utilization in motor skills. *Research quarterly for exercise and sport*, 1981, roč. 52, č. 1, s. 100-112.
- SKINNER, B.F. *Science and human behaviour*. New York : Free Press, 1953. ISBN 9781476716152.
- SMĚKAL, V.: *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno : Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3.

STACKEOVÁ, D. Perspektivy tématu výkonové motivace v kinantropologii. *Česká kinantropologie*, 2010, roč. 12, č. 1, s. 9-18.

ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha : Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0788-3.

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

ŠVANCARA, J.: *Emoce, motivace, volní procesy. Studijní příručka k předmětu Obecná psychologie II (prožívání, jednání)*. Brno : Psychologický ústav FF MU, 2003. ISBN 80-86633-11-X.

TOŠNEROVÁ, T. *Ageismus: Průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ústav lékařské etiky 3. LF UK a FNKV Praha 10, 2002. [cit. 2013-03-06]. Dostupné z: <http://www.pecujici.cz/priruckyonline.shtml?x=197775>.

TRAXLER, A. J. *Let's get gerontologized: Developing a sensitivity to aging, the multipurpose senior center concept: A training manual for practitioners working with the aging*. Springfield, IL : Illinois Department of Aging, 1980.

UHLÍŘ, P. *Pohybová cvičení seniorů*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. [cit. 2013-03-06]. Dostupné z: [http://www.ftk.upol.cz/\\_katedry/apa/esf\\_3\\_2/download/Uhlir\\_Pohybovacviceniseniuru.pdf](http://www.ftk.upol.cz/_katedry/apa/esf_3_2/download/Uhlir_Pohybovacviceniseniuru.pdf).

ZATLOUKAL, J. Velký lov na seniory. *Týden*, 2012, roč. 18, č. 14, s. 64-65.

ZAVÁZALOVÁ, H. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha : Karolinum, 2001. ISBN 8024603268.

## PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník použitý při výzkumu motivace seniorů k pohybovým aktivitám ve vodě

---

Vážená paní, vážený pane,

Jsem studentkou třetího ročníku UK FTVS, oboru tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami. Ve své bakalářské práci zpracovávám problematiku motivace k pohybovým aktivitám ve vodě u seniorů. Žádám Vás o laskavé vyplnění přiloženého dotazníku. Odpovědi na následující otázky jsou pro mě cenným podkladem pro zjištění, jak dále zlepšovat kvalitu života seniorů v oblasti vhodných pohybových aktivit. Pokud budete mít jakékoliv otázky, nejasnosti či problémy s vyplňováním dotazníku, neváhejte mě, prosím, kontaktovat na e-mailu: [spilkova@natur.cuni.cz](mailto:spilkova@natur.cuni.cz), nebo na tel. čísle 604 30 37 13.

Srdečně děkuji za Váš čas

Jana Spilková  
3. TVS OSP, FTVS  
UK Praha

### 1. Jak dlouho se již věnujete plavání seniorů?

- Více než rok
- Zhruba půl roku až rok
- Zhruba čtvrt roku až půl roku
- Zhruba měsíc až čtvrt roku
- Méně než měsíc

### 2. Jak často se účastníte plavání seniorů?

- Dvakrát týdně či častěji
- Každý týden
- Dvakrát do měsíce
- Alespoň jednou za měsíc
- Příležitostně

### 3. Jak jste se o plavání seniorů dozvěděli?

- Od známých
- Z novin
- Na internetu
- Jinak
- Jak (vyplňte prosím): .....

**4. Zde je několik tvrzení týkajících se benefitů pohybových aktivit. Zakroužkujte číslo vyjadřující stupeň vašeho souhlasu nebo nesouhlasu s těmito tvrzeními**

(1 = zcela nesouhlasím; 5 = zcela souhlasím)

**V souvislosti s plaváním seniorů....**

1. se cítím tělesně lépe	1	2	3	4	5
2. mám obecně lepší náladu	1	2	3	4	5
3. se cítím méně unavený(á)	1	2	3	4	5
4. mám pevnější svaly	1	2	3	4	5
5. se dobře bavím	1	2	3	4	5
6. mám pocit osobního úspěchu	1	2	3	4	5
7. se cítím duševně čilejší	1	2	3	4	5
8. se zlepšuje má vytrvalost při výkonu denních povinností (jako je osobní péče, práce v domácnosti, vaření, nákupy, úklid atd.)	1	2	3	4	5
9. mám pevnější kosti	1	2	3	4	5

**5. Co Vás motivovalo k rozhodnutí začít navštěvovat plavání seniorů? Zakroužkujte číslo vyjadřující stupeň důležitosti faktoru v následující tabulce:**

(1 = zcela nesouhlasím; 5 = zcela souhlasím)

1. Chtěl(a) jsem zlepšit svoje schopnosti.	1	2	3	4	5
2. Chtěl(a) jsem být s přáteli.	1	2	3	4	5
3. Chtěl(a) jsem zůstat v kondici.	1	2	3	4	5
4. Chtěl(a) jsem se zbavit přebytečné energie.	1	2	3	4	5
5. Líbí se mi cvičení ve skupině.	1	2	3	4	5
6. Moji přátelé/rodina si to přáli.	1	2	3	4	5
7. Chtěl(a) jsem se naučit novým dovednostem.	1	2	3	4	5
8. Chtěl(a) jsem poznat nové přátele.	1	2	3	4	5
9. Chtěl(a) jsem dělat něco, v čem jsem dobrý(á).	1	2	3	4	5
10. Chtěl(a) jsem se zbavit napětí, relaxovat.	1	2	3	4	5
11. Rád(a) cvičím.	1	2	3	4	5
12. Rád(a) mám co dělat.	1	2	3	4	5
13. Mám rád(a) akci, když se „něco děje“.	1	2	3	4	5
14. Líbí se mi týmový duch.	1	2	3	4	5
15. Rád(a) se dostanu z domu.	1	2	3	4	5
16. Rád(a) se porovnávám s druhými.	1	2	3	4	5
17. Rád(a) se cítím důležitý(á).	1	2	3	4	5
18. Chtěl(a) jsem se dostat na vyšší úroveň.	1	2	3	4	5
19. Chtěl(a) jsem být oblíbený(á).	1	2	3	4	5
20. Bral(a) jsem to jako výzvu.	1	2	3	4	5
21. Mám rád(a) naše trenéry (instruktory).	1	2	3	4	5
22. Chtěl(a) jsem dosáhnout uznání.	1	2	3	4	5
23. Rád(a) se bavím.	1	2	3	4	5
24. Rád(a) využívám pomůcky a zařízení bazénu.	1	2	3	4	5

**6. Věnujete se také jiným pohybovým aktivitám** (Takovým, že je provozujete tak usilovně, až se zapotíte? Může však jít o procházku se psem nebo práci doma či na zahradě apod.)?

- Ano

**Jakým** (vyplňte prosím):

.....

**Jak často se věnujete těmto aktivitám?:**

- Dvakrát týdně či častěji
- Každý týden
- Dvakrát do měsíce
- Alespoň jednou za měsíc
- Příležitostně

- Ne

**Přemýšlíte do budoucna o tom, že byste se začal(a) věnovat ještě dalším aktivitám?**

- Zatím o tom neuvažuji, plavání mi stačí
- Občas jsem přemýšlel(a) o tom, že bych začal(a) ještě s další aktivitou/sportem.
- Ano, v brzké době plánuji, že začnu ještě s další aktivitou/sportem.

**Jakým** (vyplňte prosím):

.....

**7. Jak reagovalo Vaše okolí – rodina či přátelé – na to, že jste se rozhodli chodit na plavání seniorů?**

Do obou kolonek u každé položky napište jedno číslo z následující škály:

(1 = nikdy 2 = zřídka 3 = několikrát 4 = často 5 = velmi často 0 = nehodí se)

	rodina	přátelé
1. Zúčastnili jsme se plavání společně.		
2. Navrhli mi, abychom se plavání věnovali společně.		
3. Připomínali mi, že bych se měl(a) věnovat plavání nebo jiným aktivitám.		
4. Povzbuzovali mě, abych dodržel(a) svůj pohybový program.		
5. Změnil(a) jsem svůj denní rozvrh proto, abychom se mohli plavání účastnit společně.		
6. Diskutovali se mnou o významu pohybových aktivit a plavání.		
7. Stěžovali si, kolik času trávím plaváním.		
8. Kritizovali mě nebo si dělali legraci, že se věnuji plavání seniorů.		
9. Odměnili mě za provádění pohybových aktivit.		
10. Plánovali se mnou pohybové aktivity v rámci rekreačních pobytů.		
11. Pomáhali mi s denním rozvrhem, abych se mohl(a) věnovat plavání.		
12. Ptali se mě, co mají dělat, aby mohli být také pohybově aktivnější.		
13. Hovořili o tom, jak rádi se věnují pohybovým aktivitám či přímo plavání.		



