

KARLOVA UNIVERZITA V PRAZE



Fakulta tělesné výchovy a sportu



Projekt CVICEPROS – pohybové aktivity pro seniory

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jan Šíma

Zpracovala:

Magdaléna Měřičková

2009

ABSTRAKT

Název práce: Projekt CVICEPROS – pohybové aktivity pro seniory.

Cíle práce: Pomoci zvolených prostředků strategického managementu, marketingu a analýz prokázat smysl projektu CVICEPROS, jehož naplní budou pohybové aktivity pro seniory, a poté projekt vytvořit.

Metody: Pro analýzu vnějšího prostředí byla použita PEST analýza, pro analýzu vnitřního prostředí SWOT analýza, konkrétně její části S a W. Analýza spotřebitele byla prováděna dotazováním na postoje seniorů ve věku 60 let a starších prostřednictvím předem připravených dotazníků.

Výsledky: Zjištění současně marketingové situace, navržení projektu CVICEPROS a vypracování plánu činnosti nezbytných k zahájení realizace projektu.

Klíčová slova: senior, pohybové aktivity, zdraví, projekt, CVICEPROS.

ABSTRACT

Title: Project CVICEPROS - senior's movement activities.

Objective: To prove sense of CVICEPROS project focused on senior's movement activities by means of strategic management, marketing and analyses.

Methods: For external environment analysis I used PEST analysis, for internal environment analysis I used SWOT analysis, concretely its part S - W. Consumer analysis was carried out by questioning seniors at the age of 60 and more, examining their attitudes, by means of special question-forms.

Results: Survey of present marketing circumstances, proposition of CVICEPROS project and elaboration of plan of activities necessary to execution of the project.

Keywords: senior, movement activities, health, project, CVICEPROS.

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Janu Šimovi za odborné vedení práce. Dále bych chtěla poděkovat budoucímu tatínkovi Sonyho P. za ochotnou spolupráci, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušeností v oblasti neziskových organizací. V neposlední řadě bych ráda poděkovala Evě a Tereze Měříčkovým. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu použitých zdrojů.



Magdaléna Měříčková

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

OBSAH

1. Úvod	8
2. Cíle a úkoly práce	10
2.1 Cíle	10
2.2 Úkoly	10
3. Teoretická část	12
3.1 Definice základních pojmů	12
3.1.1 Marketing	12
3.1.2 Stáří	13
3.1.3 Senior	15
3.1.4 Úspěšné stárnutí	15
3.2 Historie cvičení se seniory	18
3.3 Demografický vývoj v ČR	19
3.4 Změny pohybového aparátu způsobené stárnutím	23
3.5 Přínos cvičení pro seniory	24
3.6 Specifika cvičení pro seniory	25
3.6.1 Vhodné aktivity pro seniory	26
3.6.2 Nevhodné aktivity pro seniory	27
3.6.3 Metodické poznámky ke cvičení seniorů	28
3.7 Kvalita	30
3.7.1 Pojem „kvalita“	30
3.7.2 Kvalita služeb	30
3.7.3 Vnímání kvality života seniorů	32
3.8 Možné právní formy provozování CVICEPROS	32
3.8.1 Ziskové organizace	32
3.8.2 Neziskové organizace	34

4. Metodologická část	38
4.1 Dotazování na postoje	38
4.2 Případová studie	39
5. Analytická část	43
5.1 Poslání projektu CVICEPROS.....	43
5.2 Vize projektu CVICEPROS.....	44
5.3 Analýza prostředí	47
5.3.1 PEST analýza vnějšího prostředí	47
5.3.2 S-W analýza vnitřního prostředí	52
5.4 Analýza spotřebitele.....	53
5.5 Analýza konkurence.....	71
5.6 Celkové shrnutí nejdůležitějších bodů jednotlivých analýz.....	71
5.6.1 Klady	71
5.6.2 Zápory	73
5.7 Analýza rizik projektu CVICEPROS a návrhy pro jejich řešení	74
5.8 Objektivní hodnocení projektu CVICEPROS.....	76
5.8.1 Přínos projektu CVICEPROS	76
5.8.2 Hodnocení vize projektu CVICEPROS	77
5.9 Možné varianty projektu CVICEPROS	78
5.10 Výběr varianty projektu CVICEPROS	80
5.11 Výběr právní formy provozování CVICEPROS.....	81
6. Syntetická část	83
6.1 Shrnutí problematiky.....	83
6.2 Současná marketingová situace	83
6.3 Projekt CVICEPROS	84
6.4 Plán činností nezbytných k zahájení realizace projektu.....	85
7. Závěr	87
8. Seznam použitých zdrojů	89
9. Seznam tabulek a grafů	92
10. Příloha	94

1. Úvod

Všichni víme, že zestárneme,
ale někdy se chováme,
jako bychom tomu nevěřili.

Vladimír Pacovský

Stárnutí a stáří je významným fenoménem života. Zájem o procesy stárnutí, pátrání po příčinách a důvodech a zájem o oddálení této části lidského života, provází lidstvo po celou dobu jeho existence. Je proto pochopitelné, že se péče o staré občany stává zájmem a aktivitou každé civilizované společnosti. Pozornost této problematice věnují gerontologové, sociologové, psychologové, ale i politici a ekonomové.

Existují dva hlavní důvody, které vedou ke zvyšování zájmu společnosti i jednotlivců o problémy stárnutí. Prvním je vědecky ověřené poznání, že průběh stárnutí můžeme ovlivnit. Druhým důvodem je alarmující nárůst podílu starých lidí v celkové populaci. Lze tedy říci, že každý člověk má možnosti, jak si uchovat plnohodnotný život i ve stáří do co nejvyššího věku, ve svých vlastních rukou. V této souvislosti hovoří gerontologové o tzv. úspěšném stárnutí. Jeho nejdůležitější předpoklady vidí v dobrém zdravotním stavu, v životosprávě, v dobrých životních podmínkách a v životním stylu. Velkou úlohu zde zejména sehrává možnost aktivního trávení volného času, kterého mají právě senioři z celé populace pravděpodobně nejvíce. Jednou z možností, jak trávit volný čas, je pravidelné provozování přiměřené pohybové aktivity. V následujícím výčtu jsou uvedeny hlavní oblasti, kde se projevují pozitivní účinky u aktivních dospělých vyššího věku: „srdečně cévní, diabetes mellitus 2. typu (cukrovka), osteoporóza, artritida, potíže s močením, vznik rakoviny, obezita, neuropsychické zdraví“ (Buchberger, Kvapilík, Pavlů, 1998).

Sport a pohybové aktivity mají v životě lidí velký význam, a to nejen v mladém věku, kdy jsou v přirozeném popředí zájmu, ale také ve věku starším, „seniorském.“

Většina sportovních center, které u nás existují nebo teprve vznikají, reagují svou nabídkou na zvyšující se zájem mladé a střední populace o cvičení. Mají proto svůj program zaměřený právě pro tyto návštěvníky a to zejména z důvodu potřeby nebo i nutnosti kompenzovat jejich vysoké pracovní nasazení. Zároveň tato skupina reprezentuje i značnou ekonomickou sílu, která umožňuje tato centra komerčně provozovat. Sportovní centra pro seniory však ve srovnání s výše uvedenými vznikají zatím ojediněle, v některých městech neexistují a nevznikají snad vůbec. Pohybová aktivita přitom pomáhá seniorům snížit nemocnost (viz výše uvedený výčet) a udržuje organizmus v dobrém zdravotním a duševním stavu.

V průběhu studia na FTVS UK v Praze, jsem se rozhodla své prarodiče přihlásit na zdravotní cvičení, které by jim pomohlo zvýšit jejich fyzickou kondici a zároveň by zaplnilo jejich volný čas. Nejprve jsem hledala na internetu, ale nic vhodného jsem pro osmdesátileté prarodiče nenašla. Zkusila jsem se tedy poptat přímo na fakultě, kde jsem byla odkázána na Dr. Miroslava Štilce, Ph.D., který je odborným asistentem katedry pedagogiky, didaktiky a psychologie FTVS UK Praha, pracuje na výzkumných úkolech zabývajících se stárnutím a dlouhodobě vede úspěšný Seniorklub při FTVS UK. Typy aktivit, které v Seniorklubu probíhaly, mým prarodičům vyhovovaly. Spojila jsem se tedy s panem Dr. Štilcem, Ph.D. z důvodu zájmu, zda by mí prarodiče mohli jeho hodiny navštěvovat. Bohužel jsem neuspěla, neboť jeho kurzy byly obsazené a na případná uvolněná místa již čekala řada dalších zájemců. Začala jsem proto hledat podobné cvičební centrum, které by bylo vhodné pro seniory, ale došla jsem k závěru, že budu se svými prarodiči cvičit sama, protože obdobných cvičení, jako dělá on, je velmi málo a většinou jsou plná. Na doporučení jsem si v knihovně vypůjčila odbornou literaturu týkající se cvičení se seniory a začala se svými prarodiči pravidelně cvičit. Díky této praktické zkušenosti, při které se mým prarodičům otevřely nové obzory, jakým dalším způsobem mohou trávit svůj volný čas a zároveň udělat něco pro své zdraví, vznikla

myšlenka napsat nejen diplomovou práci na toto téma, ale i nadále se tomuto odvětví věnovat po úspěšném dokončení mého studia.

2. Cíle a úkoly práce

2.1 Cíle

Cílem této práce je prostřednictvím zvolených prostředků strategického managementu, marketingu a analýz prokázat smysl projektu CVICEPROS, jehož náplní budou pohybové aktivity pro seniory a poté projekt vytvořit. Na základě této práce bych pak měla být schopná vytvořit podklad projektu, který budu moci předložit příslušným institucím při žádosti o dotaci a který zároveň může napomoci při shánění partnerů, kteří by měli zájem podílet se na projektu, ať již obsahově nebo finančně. Práce je též realizačním plánem, ze kterého budu při budoucí realizaci projektu CVICEPROS vycházet a v jehož duchu budu postupovat.

2.2 Úkoly

Celá práce je rozdělena do 4 oblastí:

- **Teoretická část**

Úkolem teoretické části je:

1. definovat některé základní pojmy, kterých se tato diplomová práce týká;
2. popsat historii cvičení se seniory v ČR;
3. objasnit problematiku pohybových aktivit pro seniory například pomocí rozboru demografického vývoje, charakteristikou změn pohybového aparátu způsobených stárnutím, vysvětlením přínosu cvičení pro seniory a popisem specifík cvičení se seniory;
4. vysvětlit specifika kvality života pro seniory;
5. nastínit možné právní formy vlastního provozování CVICEPROS.

- **Metodologická část**

Úkolem této části je zvolit metody a postupy, které budou použity.

- **Analytická část**

Úkolem této části je:

1. popsat a odůvodnit, v závislosti na teoretických východiscích, poslání projektu CVICEPROS;
2. popsat možnost naplnění poslání pomocí vize projektu CVICEPROS;
3. analyzovat vnější i vnitřní prostředí;
4. analyzovat spotřebitele;
5. provést celkové shrnutí nejdůležitějších bodů jednotlivých analýz.

- **Syntetická část**

Úkolem této části je:

1. objektivně zhodnotit projekt CVICEPROS a vizi projektu a v případě nutnosti upravit původně navržený projekt v souladu s výstupy jednotlivých analýz;
2. shrnout výše uvedené části a vytvořit střednědobý implementační plán obsahující nezbytné kroky k zahájení realizace projektu.

3. Teoretická část

3.1 Definice základních pojmů

Definování některých základních pojmů uváděných v diplomové práci, je nezbytné pro sjednocení chápání významů jednotlivých slov. Definovány budou pojmy marketing, stáří, senior, úspěšné stárnutí.

3.1.1. Marketing

Definice pojmu marketing pomůže pochopit základní principy jeho fungování. Pochopení významu tohoto termínu v obecné rovině je nezbytně nutné pro úspěšnou aplikaci na sport, v případě mé práce pro vytvoření projektu CVICEPROS.

Slovo marketing se v poslední době stává běžnou součástí našeho slovníku i přesto, že ne vždy je dostatečně chápán význam tohoto slova.

Jedna z definic říká, že „marketing je procesem plánování a naplňování koncepce, oceňování, propagace a distribuce myšlenek, výrobků a služeb, který směřuje k uskutečnění vzájemné výměny, uspokojující potřeby jedinců a organizace“ (Horáková, 1992).

Jiná definice popisuje marketing jako „sociální proces, při kterém jednotlivci a skupiny získávají to, co si přejí a co potřebují, prostřednictvím tvorby, nabídky a směny hmotných produktů s ostatními.“ Dále i zde obdobně zdůrazňuje, že „marketing je procesem plánování a implementace koncepce, cen, propagace a distribuce idejí, zboží a služeb pro vytváření směn, které uspokojují cíle jednotlivců a organizací“ (Kotler, 2001).

Další definuje marketing jako „proces vnímání, porozumění, stimulace a uspokojení potřeb specifických cílových trhů při využití podnikových zdrojů. Marketing je proces sladování podnikových zdrojů s potřebami trhu. Zabývá se dynamickými vztahy mezi podnikovými produkty a službami, potřebami a požadavky spotřebitelů a činností konkurence“ (Payne, 1996).

Sjednocením a zjednodušením výše uvedených definic lze tento pojem chápat jako prostředek k dosažení určitého cíle. Nástroje marketingu tedy zjišťují, jaké jsou potřeby zákazníků, a podle výsledků se pak přistupuje k vývoji určitého produktu. Při dnešní rychlosti rozvoje trhu a díky rychle rostoucí konkurenci, se většina firem bez procesů, které marketing zahrnuje, už těžko obejdou. Činnost jakéhokoli podniku musí být podložena adekvátními analýzami, díky nimž se může firma rychle rozhodnout změnit směřování svého dosavadního úsilí a zaujmout výhodnější postoj vůči konkurenci.

Marketing je léta velmi důležitou vědní disciplínou v zemích s vyspělou ekonomikou, ale své místo si rychle získává i v méně rozvinutých ekonomických systémech.

3.1.2 Stáří

„Z ontogenetické psychologie víme, že stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje. Je však velmi obtížné najít přesnou hranici, kdy končí střední věk a začíná stáří“ (Stuart-Hamilton, 1999). „Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných sociálních změn (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí). Všechny změny příčinné a následné se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné a jednotné vymezení i periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými“ (Kalvach, 1997).

„Stárnutí a stáří je specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódován, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá, zanechává trvalé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhově specifickým časovým zákonem. Podléhá formativním vlivům prostředí“ (Pacovský, 1997).

Shrnutím výše uvedených definic vyplývá, že člověk během svého života prochází několika etapami, které na sebe navazují a každá z nich do určité míry závisí na té předcházející. Stáří lze označit jako poslední vývojovou fázi života.

Vymezení stáří pomocí kalendářního věku

Za nejběžnější měřítko stárnutí je považován kalendářní věk, který je určen datem narození. Výhodou kalendářního vymezení stáří je jednoduchost a snadné srovnání. Z kalendářního věku vycházejí různé společenské konvence a opírají se o něj právní normy. V určitém věku začíná a končí školní docházka, lidé se stávají plnoletými nebo získávají zákonný nárok na odchod do důchodu. Kalendářní věk je tedy jednoznačně vymežitelný, ale nepostihuje individuální rozdíly. V současné době je za počátek stáří považován věk 65 let.

Gerontologové z celého světa přijali dohodu o tzv. „věkové kategorizaci“, kterou doporučila Světová zdravotnická organizace (WHO) a na půdě OSN byla přijata v roce 1980. Opírá se o patnáctileté periody lidského života a jako hranici stáří označila věk 60 let. U nás ji uvádí Příhoda (1974):

15 - 29 let	postpubescence a mecitma
30 - 44 let	adultium
45 - 59 let	interevium, střední věk
60 - 74 let	senescence, počínající, časné stáří
75 - 89 let	kmetství, senium, vlastní stáří
90 let a více	patriarchum, dlouhověkost

V poslední době se díky demografickému vývoji často uplatňuje následující členění :

65 - 74 let	mladí senioři – problematika penzionování, volného času, aktivit, seberealizace
75 - 84 let	staří senioři – problematika adaptace, tolerance, zátěže, specifického stonání, osamělosti
85 let a více	velmi staří senioři – problematika soběstačnosti a zabezpečení

(Kalvach, 2004).

Vymezení stáří pomocí biologického věku

Při posuzování člověka z biologicko-funkčních aspektů, je nutno pracovat s biologickým neboli funkčním věkem. Ten je dán skutečným funkčním potenciálem člověka a nemusí být proto totožný s věkem kalendářním. Biologický věk je daný geneticky, různě rychle nastupujícím úbytkem funkcí jednotlivých orgánů, celoživotním působením vnějšího prostředí, způsobem života a v neposlední řadě přítomností nemocí. Změny stárnutím se začínají projevovat v různých částech těla v různých obdobích. Z toho vyplývá, že biologické stárnutí neprobíhá u všech lidí stejným tempem. Určit biologický věk je poměrně složité a dosud se nepodařilo najít odpovídající metodu.

3.1.3 Senior

Vymezení pojmu senior je zcela nezbytné, protože se tato práce týká právě seniorů a některé analýzy, které projekt CVICEPROS zahrnuje a ze kterých vychází, požadují přesné vymezení tohoto pojmu.

Z předchozí kapitoly vyplývá, že určení, kdo je vlastně senior, je poměrně obtížné. Proto je pro účely této práce užito vymezení seniorského věku podle Světové zdravotnické organizace (WHO) a za seniory budou považováni muži a ženy ve věku 60 let a starší.

3.1.4 Úspěšné stárnutí

Kalvach považuje za úspěšné a aktivní stárnutí:

1. „Zachovávání dostatečné pohybové aktivity a udržování kondice oběhového systému a svalů.
2. Zachovávání správných pohybových stereotypů a kloubních vzorců s udržováním dostatečné síly břišních a páteřních svalů a s průběžnou fyzioterapií (rehabilitací) k prevenci poruch pohybového systému včetně bolestí páteře a jejího stařeckého vybočování.

3. Zachování přiměřené tělesné hmotnosti, prevence obezity a snížení energetického příjmu, což je kromě jiného významné pro prevenci cukrovky.
4. Prevence aterosklerózy a jejích orgánových projevů (srdeční infarkt, mozková mrtvice, asi polovina případů demence, některé formy parkinsonismu) – optimalizace krevních tuků (zvláště cholesterolu), krevního cukru (glykémie) a krevního tlaku, nekouření.
5. Prevence rozedmy plic – především nekouření (aktivní i pasivní).
6. Prevence osteoporózy (řídnutí kostí) a jí podmíněných zlomenin – dostatečný pohyb, cílená cvičení, pečlivý přísun vápníku a vitamínu D, u žen speciální program pro sledování a úpravu kostní hutnosti (density) po přechodu. U osob s rozvinutou osteoporózou pak kromě léčby i prevence pádů (bezbariérové prostředí) a používání kompenzačních a ochranných pomůcek (hole, chodítka atd.).
7. Prevence osteoartrózy nosných kloubů, především kolen a kyčlí – nepřetěžování kloubů, včasné ortopedické intervence, kvalitní obuv.
8. Prevence poškození oční sítnice včetně prevence věkově podmíněných změn oblasti nejostřejšího vidění (tzv. makulopatie).
9. Prevence, včasná diagnostika i léčba dalších chorob vyššího věku v rámci pravidelných preventivních prohlídek – např. onkologický skrínig či skrínig očních chorob (šedého a zeleného zákalu, diabetických komplikací atd.).
10. Aktivní pěstování duševní životosprávy a adaptace na stáří, které profesor Švancara shrnul do pěti zásad (5P): perspektiva, pružnost, prozíravost, porozumění pro druhé, potěšení (podrobné vysvětlení jednotlivých pojmů je uveden níže viz odstavec „Švancarových 5P“).
11. Vytvoření bezpečného bydlení a jeho včasné přizpůsobení případnému poklesu funkční zdatnosti, aby umožňovalo aktivní nezávislý život i s případným handicapem – jde také o společenskou podporu rozvoje chráněného bydlení pro seniory.

12. Zachování a rozvíjení psychických, komunikačních a sociálních aktivit včetně celoživotního vzdělávání (univerzity a akademie 3. věku), rozvoje seniorských center, tzv. náhradních aktivit pro volný čas a dobrovolnických činností po odchodu do důchodu“ (Kalvach, 2007).

„Švancarových 5P“ :

- **„Perspektiva**, která znamená především zachování, upřesňování a pěstování svého vlastního životního programu a pozitivní výhled do budoucnosti. Je důležité mít v každé životní etapě cíl, vizi, třeba i maličkost, na kterou se člověk může těšit.
- **Pružnost** je důkazem otevřenosti novým podnětům, usilování o pochopení nových dějů a nových postupů, touha a chuť i ve stáří se vzdělávat. Technický pokrok a technická inovace všech předmětů denního života nabírá obrovské tempo. Užívání bankomatů, mobilních telefonů, využívání internetových informačních služeb vyžaduje veliké nároky na technickou informovanost uživatelů všech generací, zejména seniorů.
- **Prozíravost** je umění a zkušenost vidět věci v souvislostech, vybírat přiměřené cíle činnosti, připravit se na ztráty a obtíže, které stáří často přináší, přemýšlet o jejich kompenzaci. Znamená to myslet včas na vhodné bydlení i finanční prostředky pro klidný a aktivní život po odchodu ze zaměstnání.
- **Porozumění** je dar pochopit druhého, stále se snažit o dobré vztahy, nepropadat úkornosti, poučování, hádavosti a vyčítání. Trávit co nejvíce času s takovými lidmi, kteří jsou chápaví, vnímaví, laskaví a tolerantní. V okruhu rodiny žít v urovnaných vztazích, které do budoucna znamenají jistotu.
- **Potěšení** znamená pěstovat aktivně dobrou náladu, mít se nač těšit, umět užívat drobných radostí všedního dne, každý den si dopřát nějakou malou radost, odměnu za splněný cíl nebo úkol, najít si něco pěkného, co pohladí po duši“ (Kalvach, 2004).

Prevence patologického stáří tedy znamená, pěstovat volnočasové aktivity již během produktivních let života, nebránit se ničemu novému, snažit se přizpůsobit době a pokroku, udržovat sociální vztahy, snažit se na svět dívat pozitivně a nespokojovat se s málem, ale naopak od sebe chtít co nejvíce.

3.2 Historie cvičení se seniory

„Význam sportu na vliv stáří u nás nejpodrobněji zkoumal Doc. Evžen Eiselt se svým kolektivem na Výzkumném ústavu tělovýchovném. Šetření probíhala v období let 1960 - 1966 a byla řešena zejména dvě témata: „výkonnost ve stáří a tělesná výchova“ a „vliv tělesné výchovy na prodloužení aktivního stáří.“ Šetřením bylo zjištěno, že 88% vyšetřovaných bylo přes svůj pokročilý věk společensky aktivních. Tělesná výchova celoživotně prováděná oddálila fyziologický pokles výkonnosti ve stáří a snížila biologický věk. Udržela dobré respirační funkce a zabránila poklesu funkční zdatnosti“ (Štilcec, 2004a).

Štilcec dále uvádí, že dalším, kdo se u nás výrazně podílel na výzkumech tělesné zdatnosti seniorů, byl prof. Ing. Václav Bunc, CSc., který v roce 1990 sestavil hodnotící tabulky pro odhad tělesné zdatnosti naší populace do věku 60 let a společně se Štilcem doplnil tabulky pro muže a ženy do věku 80 let.

Téma, které se týká přímo historie cvičení se seniory, jsem nenašla zpracované v žádné literatuře. Odborná konzultace s Dr. Miroslavem Štilcem, Ph.D., který se jako jeden z prvních u nás začal aktivním životem seniorů zabývat systematicky, potvrdila, že toto téma opravdu zpracované není, a to zejména proto, že cvičení pro seniory u nás prakticky nemá žádnou historii. Proto se pokusím shrnout pouze situaci před rokem 1989 a po něm.

Před rokem 1989 nebyla kvalita života lidí staršího věku v popředí zájmu společnosti. Tito občané si již „své odpracovali“ a nebyli považováni za tvůrce nových socialistických hodnot. Už se s nimi v podstatě nepočítalo, naopak byli spíše „na obtíž.“ Starší občané se mnohdy děsili, aby na svá poslední léta neskončili v domově důchodců. Většina personálu a ošetřujících sester v těchto domovech, nebrala svou práci jako službu druhému člověku, a tudíž poskytovaná péče neměla valnou úroveň ani dobrou

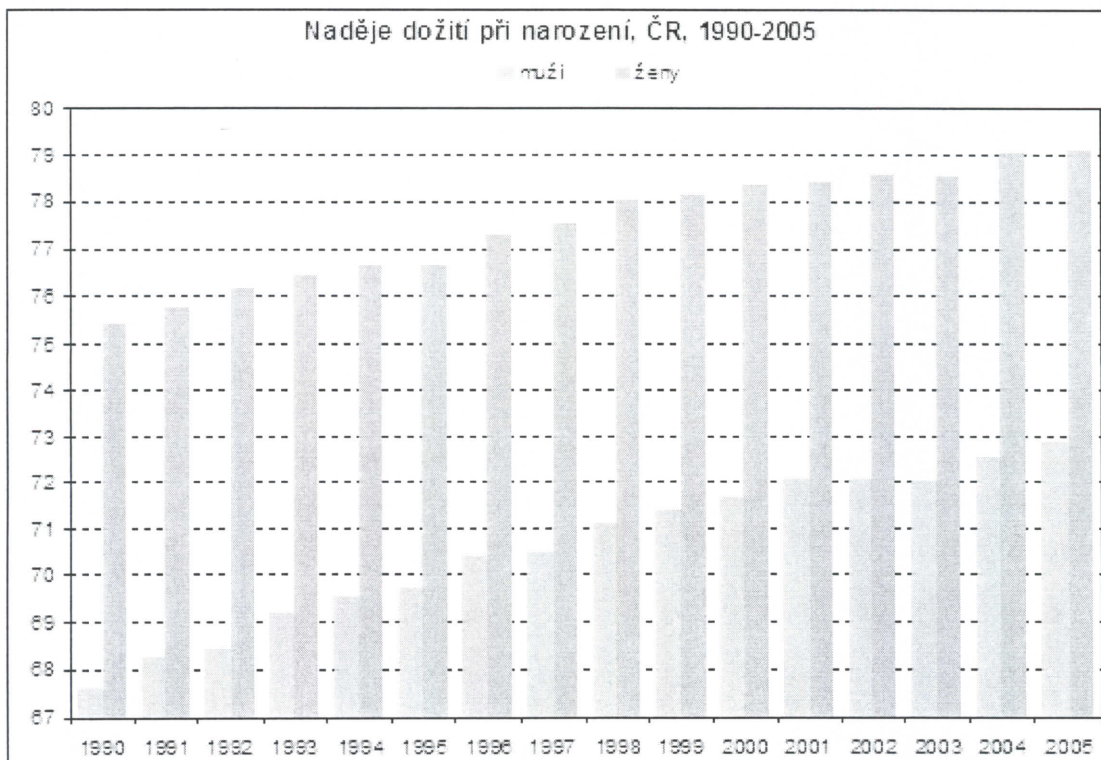
pověst. Jiná zařízení než domovy důchodců, která by byla určena seniorům, neexistovala. Se změnami ve společnosti po sametové revoluci v r. 1989 přišly změny i ve zdravotnictví a sociální oblasti, tedy i v oblasti péče o staré občany. Ve městech vyrostly a vyrůstají nové moderní domovy pro seniory, jejichž cílem je poskytovat profesionální služby seniorům. V mnohých domovech pro seniory sice ještě není kvalita služeb taková, jakou by si asi jejich obyvatelé a jejich blízcí představovali, ale za posledních 20 let se situace opravdu výrazně zlepšila. Problémem však je spíše v nedostatečné kapacitě zařízení než úroveň péče v nich.

Mimo to se kolem roku 1998 začalo více mluvit i o zkvalitnění života starších občanů prostřednictvím volnočasových aktivit. Přestal se přehlížet nepřehlédnutelný fakt, že populace stárne (toto téma řeší následující kapitola) a začala vznikat první centra, jejichž cílem bylo vyplnit volný čas seniorů a tím přispět ke kvalitě jejich života. V rámci těchto center se začalo pomalu rozvíjet i samotné cvičení pro seniory. Dnes existuje několik organizací, které pohybové aktivity pro seniory nabízejí, ale je jich pořád poměrně málo a spousta z nich působí na bázi dobrovolnické činnosti.

3.3 Demografický vývoj v ČR

V současnosti žije v České republice téměř 10,38 milionů občanů, u nichž se každý rok zvyšuje průměrný věk, který dnes činí 40 let. Průměrný věk je aritmetickým průměrem věku všech jedinců v dané populaci, například obyvatel ČR nebo některého kraje. Tento ukazatel bývá často zaměňován se střední délkou života. Střední délka života neboli naděje na dožití, udává průměrný počet let, který má před sebou jedinec v určitém věku, pokud by zůstaly zachovány úmrtnostní poměry, které jsou ve sledovaném období. Vypočítává se z úmrtnostních tabulek a lze jí určit pro jakýkoliv věk. Vzhledem k odlišné úmrtnosti mužů a žen se konstruuje odděleně pro obě pohlaví. Střední délka života při narození stále vzrůstá. U mužů činila v roce 2005 téměř 73 let a u žen 79 roků (viz graf č. 1).

Graf č. 1 Naděje dožití při narození, ČR, 1990-2005



(Zdroj: Český statistický úřad)

Před rokem 1989 byl počet lidí v České republice ve věku nad 65 let 12,3%, v roce 1996 už jejich počet vzrostl na 13,3%, v roce 2001 tento počet vzrostl na 13,9% a dnes je to téměř 14,5%. Lidí starších 60 let je dnes téměř 20,1%. Tato vzrůstající tendence je podobná i v ostatních zemích bývalého socialistického bloku. Např. v Polsku byl počet lidí nad 65 let v roce 1989 9,8%, v roce 1996 11,2% a v roce 2001 12,3%. V Bulharsku byl počet lidí nad 65 let v roce 1989 12,7%, v roce 1996 15,2% a v roce 2001 16,3%. Naopak v zemích „západních“ je situace poměrně stabilní. Např. v Rakousku byl počet lidí nad 65 let v roce 1989 15%, v roce 1996 15,2% a v roce 2001 15,5%. Podobná situace je i ve Švýcarsku. V roce 1989 byl počet osob starších 60 let 14,5%, v roce 1996 14,8% a v roce 2001 15,4% (viz tab. č.1.). Z výše uvedených poznatků vyplývá, že i v České republice bude nejspíše nadále procento lidí nad věkovou hranicí 65 let stále růst a vyšplhá se podobně jako v „západních“ zemích k 16% i více.

Tab. č. 1. Věková struktura obyvatelstva evropských zemí v letech 1989 až 2001 - podíl obyvatel (obě pohlaví) ve věku 65 let a více (v %)

Země	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001
Albánie	5,3	5,3	5,4	5,7	5,9		6,1			6,1		5,6	
Andorra					9,7	10,0	10,3	11,6	11,8	11,7	11,8	12,1	
Belgie	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,5	16,6	16,8	16,9
Bělorusko			10,8	11,1	11,4	11,8	11,8	12,2	12,8	13,1	13,2	13,3	13,5
Bosna a Hercegovina			6,9										
Bulharsko		12,8	13,2	13,5	13,9	14,6	14,9	15,2	15,3	15,6	15,8	16,2	16,3
Česká republika	12,3	12,5	12,6	12,8	12,9	13,0	13,1	13,3	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9
Dánsko	15,5	15,6	15,6	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,0	14,9	14,9	14,8	14,8
Estonsko				11,9	12,4	12,8	13,1	13,4	13,8	14,1	14,3	14,5	15,2
Finsko	13,1	13,3	13,5	13,6	13,8	13,9	14,1	14,3	14,4	14,6	14,7	14,8	15,0
Francie	13,8	13,9	14,2	14,3	14,6	14,7	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	15,9	16,1
Chorvatsko			11,8		11,9	11,9	12,0	12,3	12,3	12,3	12,4		12,5
Irsko	11,2	11,3	11,4	11,4	11,5	11,5	11,5	11,4	11,4	11,4	11,3	11,2	
Island	10,5	10,6	10,7	10,8	10,8	11,0	11,1	11,3	11,4	11,6	11,6	11,6	
Itálie	14,1	14,5	14,8	15,4	15,5	16,1	16,4	16,8	17,1	17,4	17,7	18,0	18,2
Jugoslávie			10,1			12,0	12,0	12,4	12,7	13,0			13,8
Kypr	10,7	10,2	10,1	10,1	10,0	11,0	11,0	11,1	11,1	11,2	11,2	11,3	11,4
Lichtenštejnsko	9,8	10,2	10,0	10,1	10,1	10,4	11,3	10,3	10,3	10,2	10,3		10,5
Litva			11,3	11,3	11,2	11,2	11,8	12,1	12,4	12,7	13,1	13,4	13,6
Lotyšsko			12,1	12,3	12,6	13,1	13,3	13,7	14,0	14,3	14,5	14,7	15,2
Lucembursko	13,4	13,4	13,4	13,5	13,7	13,8	13,9	14,1	14,2	14,3	14,3	14,3	14,3
Maďarsko	13,1	13,2	13,5	13,6	13,7	13,9	14,0	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7
Makedonie			7,4			8,5	8,5	8,8	9,1	9,2	9,5		10,1
Malta	10,2	10,4	10,5	10,6	10,8	10,6	11,0	11,2	11,6	11,8	12,0		12,3
Moldavsko			8,3	8,4	8,6	8,8	9,0	9,0	9,1	7,9	9,4	9,4	
Německo	15,0	14,9	14,9	15,0	15,0	15,2	15,5	15,7	15,7	15,8	16,2	16,2	
Nizozemsko	12,7	12,8	12,9	13,0	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,5	13,6	13,6
Norsko	16,2	16,3	16,3	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,5	15,3	15,1
Polsko	9,8	10,0	10,2	10,3	10,5	10,7	10,9	11,2	11,5	11,7	11,9	12,1	12,3
Portugalsko	12,9	13,1	13,6	13,9	14,0	14,4	14,4	14,7	14,8	15,1	15,2	15,3	15,5
Rakousko	15,0	14,9	15,1	15,2	15,3	15,0	15,0	15,2	15,3	15,4	15,5	15,5	15,5
Rumunsko	10,0	10,3	10,7	11,0	11,3	11,6	11,8	12,2	12,4	12,7	13,0	13,2	13,5
Rusko		9,9	10,2			11,5	11,8	12,1	12,3	12,5	12,5	12,5	12,5
Řecko	13,7	13,9	14,1	14,3	14,6	15,0	15,3	15,7	16,2	16,3	16,9	17,3	
San Marino	13,1	13,3	13,6	13,8	14,0	14,4	14,6	14,7	15,2	15,3	15,8	15,9	16,1
Slovensko	10,1	10,3	10,4	10,4	10,5	10,7	10,8	10,9	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5
Slovinsko			10,8	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5	12,8	13,2	13,6	13,9	14,1
Spojené království	15,6	15,6	15,7	15,8	15,8	15,8	15,8	15,7	15,7	15,7	15,7	15,6	15,6
Španělsko	13,0	13,4	13,5	13,8	14,4	14,6	14,9	15,4	15,7	16,1	16,4	16,7	16,9
Švédsko	17,8	17,8	17,8	17,7	17,7	17,6	17,5	17,5	17,5	17,4	17,4	17,3	17,2
Švýcarsko	14,5	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0	15,2	15,3	15,4
Turecko	4,1	4,2	4,2	4,3	4,4	4,4	4,6	4,8	4,9	5,1	5,2		5,6
Ukrajina			12,3	12,6	12,9	13,3	13,6	13,8	13,9	14,0	13,9	13,8	14,0

(Zdroj: Český statistický úřad)

„Početně silná skupina dětí narozená v České republice v polovině 70. let s největší pravděpodobností zůstane v prvních třech dekádách 21. století nejsilnější věkovou skupinou obyvatelstva. Nastane tak neobvyklá situace, jaká se zatím nikdy, nejen v České republice, ale ani v žádné jiné zemi neobjevila. Kolem roku 2015 budou nejpočetnější skupinou v obyvatelstvu 40letí, kolem roku 2030 pak 55letí. V roce 2030 by počet osob nad 60 let měl vytvořit 1/3 obyvatel a nad 80 let dokonce 5-8%. Další velmi početnou generací budou ovšem i narození kolem roku 1950. Jejich vysoký počet způsobí prudký růst počtu 60letých kolem roku 2010 a kolem roku 2020 pak 70letých. Období po roce 2020 a zejména po roce 2030, kdy hranici stáří překročí mimořádně početné ročníky 70. let, bude v České republice obdobím zvlášť vysokého počtu starých lidí, ostře kontrastujícím s 90. léty 20. století. Dlouhodobé populační stárnutí v tomto období vyvrcholí a vytvoří situaci, kterou si lze představit jen velmi obtížně. V roce 2050 bychom měli mít nad 60 roků již 40% všech obyvatel ČR a nad 80 roků 9,5% (Weber, 2007).

I kdyby se tyto předpovědi úplně nevyplnily, nic to nemění na faktu, že populace opravdu velice rychle stárne a je potřeba se na to připravit.

„Žít ve stárnoucím světě podle Světové zdravotnické organizace (WHO) znamená:

- uvědomit si že staří lidé mohou společnosti v mnohém prospět;
- umožnit starším, aby se aktivně podíleli na rozvoji společnosti;
- zajistit seniorům vše, co povede ke zlepšení a zachování zdraví;
- posílit mezigenerační solidaritu;
- vyloučit jakoukoli formu věkové diskriminace“ (Štilec, 2004a).

Shrnutí: vytváření podmínek pro vznik center pro seniory (ať cvičebních, společenských či vzdělávacích) bude v budoucnu, jak je vidět z demografického složení obyvatel, nezbytnou součástí sociální politiky a je potřeba se na tuto situaci dostatečně a včas připravit. Tato příprava by měla být jednak materiální (vznik center), právní (iniciace právních norem souvisejících s aktivitami starších občanů), osvětová (zvyšování obecného povědomí o prospěšnosti pohybových aktivit v seniorském věku, dostatečná osvěta a propagace u cílové skupiny, tj. nejen seniorů, ale i u jejich

potomků) a v neposlední řadě i vzdělávací (dostatečné množství odborných pracovníků, zabývajících se tematikou stárnutí a prodlužování lidského věku z různých pohledů).

3.4 Změny pohybového aparátu způsobené stárnutím

Ubýváním svalové hmoty dochází s přibývajícím věkem ke snížení svalové síly a zhoršení elasticity svalů. Ve stáří ubývá fyzické síly tak, že si člověk kolem 60. roku svého života uchovává jen 60% své dřívější fyzické schopnosti.

Zmenšují se rozsahy kloubní pohyblivosti, vznikají degenerativní onemocnění zejména nosných kloubů (artrózy), hlavně tam, kde je špatné osové postavení v kloubu (valgóza, varóza, vrozené luxace kyčelních kloubů, stavy po úrazech a zánětlivých procesech). U horních končetin se často objevují bolesti ramenních kloubů, způsobené záněty měkkých tkání, které někdy souvisí s onemocněním krční páteře, podobně jako tzv. tenisové lokty. Setkáváme se také s revmatickými projevy na drobných kloubech rukou. Zhoršuje se svalová disbalance trupových svalů a tím i držení těla. U jedinců s osovými vadami páteře (skoliózy, kyfózy – 70% populace) dochází i k vážnějším poruchám – kořenovým syndromům až k plným výhřezům meziobratlových plotének a tím i k trvalým bolestem. Vídáme i tzv. stařeckou kyfózu, tj. výrazné ohnutí páteře.

Kosti jsou ve stáří lámavější, zejména u jedinců s nedostatkem pohybových aktivit. Nemá-li člověk dostatek pohybu, vázne výživa v kostech, které se stávají slabšími a křehčími. V kloubech vysychá synoviální hmota, kloubní plochy ztrácejí svou hladkost, vazy se zkracují, tuhnou, kloubní pouzdra se svrašťují. To má za následek zmenšení rozsahu pohybu. Na pohled nevinný pád může mít za následek zlomeninu (nejčastěji zápěstí, krček kosti stehenní a pažní). Náhlý pohybový nápor (běhy) může způsobit zlomeninu z přetížení (2. – 3. kůstka záprstní na noze).

Shrnutí: všechny výše uvedené důvody mohou trvale změnit a ovlivnit další život seniora, jehož kvalita může být dramaticky změněna až k závislosti na fyzické pomoci druhých.

3.5 Přínos cvičení pro seniory

Nedá se asi přesně určit, kdy začíná mít cvičení na zdravotní stav jedince bezprostřední význam, ale samozřejmě čím dříve člověk začne se cvičením, tím lépe a u seniorů platí toto pravidlo dvojnásobně. Pokud totiž necvičí mladý člověk, jeho kvalitu života a zdraví to podstatně neovlivní. Pokud ale necvičí senior, může se jeho kvalita života a zdravotní stav dostat na zlomek úrovně, kterou by dosáhnul s pomocí pravidelného cvičení. Tento fakt by si měli co nejdříve uvědomit jak senioři, tak i jejich ošetřující lékaři, kteří často seniory, kvůli jejich zdravotnímu stavu, od cvičení odrazují.

Pravidelnou pohybovou aktivitou je možné všechny výše uvedené změny značně zpomalit. Naopak snížení pohybové činnosti vede k ochabnutí svalstva. V důsledku zmenšení pohyblivosti páteře dochází k bolestem v dolní části páteře a ke zhoršenému držení těla. Ochabnutím svalstva a zvětšením tělesné hmotnosti pak vznikají rozmanité kloubní potíže.

Kladná odezva pravidelného cvičení je u následujících onemocnění:

- **Srdečně-cévní.** Zlepšuje ukazatele fyzické kondice (dechový objem, srdeční výdej), upravuje krevní tlak, snižuje riziko ischemické choroby srdeční a srdečního selhání, upravuje zastoupení tuků v krevním séru.
- **Diabetes mellitus 2. typu** (cukrovka). Zlepšuje možnost kontroly hladiny krevního cukru a schopnost reakce na insulin.
- **Osteoporóza.** Snižuje úbytek kostní hmoty, a to zvláště u žen po menopauze. Snižuje riziko pádů a zlomenin.
- **Artritida** (zánět kloubů). Zlepšuje pohyblivost i celkovou funkčnost kloubů a snižuje jejich bolestivost.
- **Potíže s močením.** V případě funkčních potíží (a těch je většina) ve 100% případů odstraňuje potíže s úniky moči.
- **Vznik rakoviny.** Prokazatelně snižuje riziko rakoviny tlustého střeva, prsu, prostaty a konečníku.

- **Obezita.** Cvičení zvyšuje metabolismus, a tak spaluje více kalorií. Dlouhodobě napomáhá udržovat optimální hmotnost.
- **Neuro-psychické zdraví.** Zlepšuje kvalitu spánku, zlepšuje schopnost učení, zejména krátkodobé paměti, působí antidepresivně a rozšiřuje možnosti sociálních kontaktů.
- **Ostatní.** Zmírňuje symptomy potíží při rozvoji cévních uzávěrů a snižuje úmrtnost (Buchberger, Kvapilík, Pavlů, 1998).

Ve vyjádření vlivné lékařské organizace “American Medical Association” s názvem „Physical and Exercise benefit older person“ (Výhody cvičení starších občanů) MUDr. Thomas M. Gill z lékařské fakulty Yale University konstatuje, „že důkazy, které svědčí o prospěchu cvičení u seniorů, jsou dnes naprosto přesvědčivé a nepopíratelné“ (Gill, 2000).

Shrnutí: cvičení seniorům tedy výrazně napomáhá snížit nemocnost a umožňuje jim zůstat dlouho aktivní.

3.6 Specifika cvičení pro seniory

Při volbě pohybové aktivity je potřeba si nejprve uvědomit k jakým změnám v procesu stárnutí dochází.

- Snižuje se vitalita, vzniká nechuť k pohybu zejména u jedinců, kteří pohybovou složku během života zanedbávali.
- Zpomaluje a zhoršuje se činnost jednotlivých orgánů, klesá regenerační schopnost u všech tkání, nejzřetelněji a nejrychleji u kůže.
- Snižuje se vitální kapacita plic a celkově se zhoršují dechové schopnosti. Zuzují se průsvity cév a tím je omezena výživa buněk všech orgánů a tkání.
- Může se objevit hypertenze, ICHS, cukrovka, slábne sluch a vidění – hlavně na blízko a v šeru.
- Omezené prokrvení přispívá také k poklesu plasticity CNS. Vznikají jednak psychické potíže (zhoršení paměti, psychická labilita, deprese, snížená

adaptabilita přijímat změny a učit se nové věci), jednak pohybové (zhoršení koordinace svalů, třes, závratě, nejistota při chůzi, zpomalení pohybů a reakcí).

Proto by výběr pohybové aktivity měl respektovat momentální stav kondice a zdraví jedince.

Vhodný výběr pohybové aktivity je prevencí nebo cestou ke zlepšení zdravotních potíží. Čím starší je zájemce o cvičení, tím větší význam se klade na názor lékaře o vhodnosti zátěže. Lékař by měl pacienta odeslat na zátěžové testy, kde se odhalí případná skrytá poškození srdce. Z výsledků testu by pak měl posoudit schopnost pacienta snášet zvýšenou zátěž.

3.6.1 Vhodné aktivity pro seniory

Oblast aerobního tréninku

- Sportovní chůze (nordic walking) nebo turistika je vítanou aktivitou na čerstvém vzduchu, v klubech turistů navíc zlepšuje sociální zakotvení jedince.
- Plavání šetří klouby a umožňuje bezpečně začít i z výrazné dekondice.
- Jízda na kole nebo stacionárním kole (indoor cycling/spinning) nebo jízda na veslařských trenažérech (indoor rowing) šetří klouby.
- Běh na lyžích je šetrnější než klasický běh, procvičí celé tělo.
- Tanec je současně vítanou společenskou událostí.

Oblast silového tréninku

- Kondiční posilování s vlastním tělem.
- Posilování s optimální zátěží v posilovně pod vedením odborníka.

Oblast koordinačních cvičení

- Cvičení na rovnováhu.
- Soběstačnost.
- Zlepšení stavu páteře

Pohybová náplň by měla být taková, aby ji zvládli i slabší cvičenci. Každým cvičením se zrychluje krevní oběh, zlepšuje výživa svalstva a ostatních orgánů. Dále cvičení posiluje svaly hrudníku, udržuje jejich výkonnost a tím i pružnost hrudníku. Dýchání se prohlubuje, dechová frekvence zmenšuje a vitální kapacita zvyšuje.

Shrnutí: vhodné jsou tedy veškeré pohybové aktivity, které udržují seniora v dobré fyzické a psychické kondici, tj. udržují ho ve stávajícím fyzickém stavu či ho dokonce dostávají do stavu lepšího, než v jakém byl před započatím cvičení.

3.6.2 Nevhodné aktivity pro seniory

- Prudké změny základních poloh a pohybů (nebezpečí závratí).
- Rychlé tempo.
- Izometrické cvičení, často se zadržením dechu.
- Přeskoky, seskoky, dlouhotrvající poskoky (nevhodné pro nosné klouby a vnitřní orgány).
- Záklony hlavy spojené s rotací hlavy (nebezpečí mdloby v důsledku útlaku cév vedoucích krev do mozku), kotouly!, polohy hlavou dolů.
- Náročnější sportovní hry a soutěže, vyžadující rychlost a obratnost (pády, srážky, psychické přetížení).
- Náročná koordinační cvičení a složité sestavy (hrozí ztráta sebedůvěry, pocit méněcennosti).
- Spinální cvičení při podezření na výhřez ploténky.

- Cvičení na náradích (bradla, kruhy, hrazda) jsou zcela nevhodná – při neúspěchu se může dostavit ztráta motivace, výjimku tvoří využití ribstolů a laviček.
- Základním pravidlem a podmínkou je nikdy necvičit přes bolest a vynechávat pozice vyvolávající bolest – např. při artróze vynechat pozice v kleku atd.

Shrnutí: obecně nevhodné jsou tedy ty aktivity, které namísto očekávaného přínosu mohou seniora zdravotně poškodit.

3.6.3 Metodické poznámky ke cvičení seniorů

Cvičení je vhodné zahájit pasivní a aktivní dechovou gymnastikou, která využívá horních končetin a cévní gymnastikou, která se soustředí na aktivní cvičení dorzální a plantární flexe nohou. Při rozvíčování je dobré postupovat od periferií a postupně přecházet ke středu těla. Využívat nejprve cviků lehkých na zvládnutí a náročnost postupně zvyšovat. Při cvičení je potřeba nespěchat, nezapomínat na pravidelné dýchání, neboť při zadržování dechu se může zvyšovat krevní tlak a dodržovat pitný režim.

Instruktor, který vede hodinu, musí počítat s poruchami zraku a sluchu. Proto je nezbytný dostatečně hlasitý a srozumitelný slovní doprovod, popřípadě cvičení spolu s klienty. Vhodné je využití cviků, které jsou pro seniory srozumitelné a neodrazují svou složitostí. Dále by měl instruktor počítat s poruchami prostorového vnímání a inkontinencí.

Po celou dobu cvičení je potřeba udržovat dobrou náladu. Pochopení pozitivního přínosu cvičení seniorem je prvním (zásadním) krokem k upevnění vztahu ke cvičení a nalezení pohybové aktivity, ve které si jedinec najde zálibu.

Vždy je nutné dbát na bezpečnost cvičení. Zvláště je třeba dávat pozor na kluzkou podlahu, tvrdé a ostré předměty, též na rozbití brýlí nebo na poranění o hodinky, prstýnky, řetízky atd. Prevence pádů je samozřejmostí. Nejzaručenější a nejbezpečnější je cvičení v nízkých polohách.

Dále je nutné seniorům pro cvičení zajistit čisté, uklizené a vyvětrané prostředí, optimální teplotu v místnosti a zamezení prochladnutí od podlahy.

V případě přítomnosti chronického onemocnění je nutná konzultace problematiky s lékařem (např. u kardiaků je nutná zátěžová diagnostika). Nikdy necvičit, pokud není zdravotní stav stabilizovaný a necvičit dříve než hodinu po jídle.

Při cvičení se seniory je třeba znát zásady poskytování první pomoci.

Frekvence cvičení a intenzita cvičení

Frekvence - hlavní zásadou je pravidelnost cvičení (3x týdně po 1 hodině nebo 5x týdně po 30 minutách).

Intenzita - v prvních hodinách volíme zátěž nižší (30-40% maxima), postupně však dosahujeme 75% maxima (pokud to dovolí zdravotní stav).

Intenzitu i rozsah cvičení je třeba měnit v rozumných mezích, ale hlavně je nezbytné vyvarovat se přetížení. U starších lidí je nutné pečlivě sledovat objektivní a subjektivní známky únavy (červenání, pocení, dýchání, pohyby), zejména při zařazení vytrvalostního, dynamického cvičení. Organismus má být zotaven do 15ti min. po zátěži. Vytrvalostní cvičení také postupně dávkujeme od 2-3 minut na začátku až do eventuelně 12ti minut (v dalších hodinách). Vždy kontrolujeme tepovou frekvenci (TF), která by neměla překročit 100 tepů/min.

Shrnutí: cvičení se seniory vyžaduje podmínky v mnohém náročnější, než je tomu u cvičení s dospělými a velmi se blíží k podmínkám pro cvičení s dětmi. Nejdůležitější je vědomé dodržování specifík tam, kde by nevhodný postup mohl cvičence od pohybových aktivit nejen odradit, ale mohl by mu způsobit i zdravotní problém.

3.7 Kvalita

3.7.1 Pojem „kvalita“

Jak je v současné době chápána kvalita? Jaké jsou znaky kvalitní služby? Jak je možné kvalitu definovat?

Velké množství literatury se věnuje obecnému vymezení samotného pojmu kvalita a diskusi o různých přístupech ke kvalitě. Teorie se doposud neshodla na definici kvality.

„Kvalita je tak intuitivním pojmem – jako kvalitní jsou vnímány švýcarské hodinky, německá auta, japonská elektronika apod.“ (Dlouhý; Strnad, 1999).

Za kvalitnější považujeme to, co je individuální, šité na míru. Kvalita je kategorie, která v kvantitativních i kvalitativních pojmech popisuje úroveň výrobku či poskytovaných služeb. Kvalita se tudíž skládá ze dvou částí - jedna část je kvantitativní, měřitelná, druhá je kvalitativní a vychází z hodnotového systému.

3.7.2 Kvalita služeb

V případě poskytování služeb (na rozdíl od produkování výrobků) je kvalita služby přímo závislá na kvalitě personálu.

Kvalita služeb má podle Paynea dvě složky, technickou a funkční. „Technická kvalita je kvalita, která je výsledkem výrobního procesu služby. Funkční kvalita je kvalita, která vyplývá z procesu interakce mezi zákazníkem a poskytovatelem služby“ (1996).

Podle Kalvacha je za kvalitní považována „taková péče/služba, která je vykonávána kvalifikovanými pracovníky, poskytovaná s přiměřeným technickým a dalším vybavením, poskytovaná přiměřeně stavu klienta, je přínosem pro zdravotní stav či kvalitu života, je přijatelná z hlediska hodnotové a emocionální rovnováhy, je řádně dokumentovaná a zdůvodnitelná“ (2004).

Mnoho autorů připomíná, že technická a funkční kvalita služby předurčuje celkový image podniku, který může zpětně ovlivnit kvalitu služby vnímanou zákazníkem.

V 80. letech 20. století byla v USA, na základě výzkumů marketingového týmu, vyvinuta metoda měření kvality služeb zvaná „SERVQUAL.“ Na výzkumu se podíleli: A. Parasuraman, V. A. Zeithalm a L. L. Berry. Cílem výzkumu, bylo definovat nejdůležitější aspekty ovlivňující kvalitu služeb. K rozhodujícím faktorům patří:

- Hmatatelné aspekty – fyzické objekty, vybavení, vzhled personálu.
- Spolehlivost – schopnost dodat požadovanou službu řádně, přesně a spolehlivě.
- Vnímavost – vstřícnost a ochota poskytnout zákazníkům promptní službu a pomoc.
- Jistota – znalosti a dovednosti zaměstnanců, zdvořilé vystupování a schopnost vzbudit důvěru a přesvědčení.
- Empatie – starostlivý přístup a individuální péče o zákazníky.

Z výzkumu vyplynuly dva zajímavé závěry. Za prvé, hmatatelné aspekty jsou považovány za méně důležité než ostatní vlastnosti. Za druhé, nejvýše hodnocenou dimenzí ve všech sledovaných službách byla spolehlivost.

Shrnutí: právě spolehlivost jako jeden z aspektů kvality vnímají senioři, kteří již nejsou schopni rychlé improvizace, jako jedno z důležitých kritérií hodnocení v rámci poskytování služeb. Je-li něco spolehlivé, je jisté, že nedojde k nutnosti řešit něco okamžitě, hledat jiné varianty a vše probíhá v „zaběhlých kolejkách“. To seniora v celkově neklidném okolí uklidňuje a nezvyšuje stres z vnějších impulsů.

3.7.3. Vnímání kvality života seniorů

Kvalita života seniorů má objektivní a subjektivní dimenzi:

- **objektivní dimenze kvality života** - zahrnuje faktory jako jsou například zdraví, životní styl, sociální prostředí, hmotné zabezpečení, pracovní aktivita, zdravotní péče, sociální služby, bydlení, vzdělání a etické principy uplatňované ve společnosti, které ovlivňují život člověka;
- **subjektivní dimenze kvality života** - vychází z jedinceva hodnotového systému a toho jak jedinec vnímá své postavení ve společnosti v souvislosti s kulturou, ve které žije. Životní spokojenost je pak závislá na jeho osobních cílech, očekáváních a zájmech.

„Zkušenosti potvrzují názor, že posuzovat kvalitu života léty je totéž, jako měřit hodnotu knihy počtem stran, obraz čtverečnými decimetry a sochu na kilogramy“ (Štílec, 2004a).

3.8 Možné právní formy provozování CVICEPROS

Na počátku zkoumání možnosti realizace CVICEPROS, je nejprve nutné zvážit, v jaké právní formě bude toto centrum existovat.

V následujícím přehledu uvádím výčet některých typů organizací, jak ze ziskového, tak z neziskového sektoru, které podle mého názoru připadají v úvahu vzhledem k programu projektu CVICEPROS. Nejedná se však o přesný a vyčerpávající přehled všech právních typů organizací, které umožňuje právní řád ČR.

3.8.1 Ziskové organizace

Ziskové organizace jsou charakterizovány jako organizace, které vytvářejí zisk k přerozdělování mezi jejich vlastníky, podílníky nebo akcionáře a jsou za tímto účelem zakládány. Se ziskem, který společnost realizuje provozováním své činnosti, může nakládat svobodně podle vlastního uvážení.

Právní formy ziskových organizací

- **Společnost s ručením omezeným (s.r.o.)** provozuje svou činnost na základě Obchodního zákoníku Zákon č. 513/1991 Sb. S.r.o. může založit jeden až padesát společníků a vzniká dnem zápisu do Obchodního rejstříku.

Jestliže ji zakládá pouze jedna osoba, musí být sepsána zakladatelská listina, pokud ji však zakládá více společníků, musí být mezi jednotlivými zakladateli uzavřena společenská smlouva.

Základní kapitál je minimálně 200 tis. Kč a minimální vklad každého ze společníků musí být nejméně 20 tis. Kč.

Nejvyšším orgánem s.r.o. je valná hromada (členská schůze), která řídí společnost, pokud je více společníků. Statutárním orgánem jsou jednatele společnosti, kteří o firmě rozhodují.

Rozdělení zisku se provádí dle obchodního podílu. Základní zisk podléhá dani z příjmu právnických osob a pak se část, která již není určena k dalšímu investování, rozdělí mezi společníky. Každý podíl je pak ještě daněn 25% srážkovou daní.

Zrušení s.r.o. může být nařízeno soudem, například pokud společnost minimálně dva roky nevyvíjí žádnou činnost. Může být však zrušena i na základě dobrovolného rozhodnutí podnikatele, například je-li náznak krize a společnost chce urychleně ukončit svou činnost nebo po uplynutí doby, na kterou byla společnost zřízena. Na s.r.o. je pak vypsán konkurz a zisk se rozdělí mezi společníky dle podílu ve společnosti. Společníci ručí osobním majetkem pouze do výše vkladu.

Ze společnosti je možné vystoupit pouze se svolením soudu. Převedení podílu na jinou osobu je možné jedině se svolením ostatních společníků.

Převážná většina společností s.r.o. je založena za účelem vytvoření zisku. To však není zákonná podmínka, a tak i organizace, která působí v neziskové oblasti, může být založena v právní formě s.r.o. Organizace má pak omezené možnosti

přístupu k veřejným zdrojům, protože na rozdíl od ostatních forem neziskových organizací není povinna zveřejňovat své účetnictví a hospodaření.

- **Osoba samostatně výdělečně činná (o.s.v.č.)** provozuje svou činnost na základě živnostenského oprávnění dle živnostenského zákona č. 455/1991 Sb. o poskytování tělovýchovných a sportovních služeb, což je činnost vázaná, u které je požadována odborná způsobilost. Jedná se o nejjednodušší právní formu podnikání.

3.8.2 Neziskové organizace

Neziskové organizace jsou charakterizovány jako organizace, které nebyly založeny k vytváření zisku a k jeho přerozdělení mezi jejich vlastníky, správce nebo zakladatele. Zisk sice mohou vytvořit, ale musí ho zase vložit zpět k rozvoji organizace a plnění jejích cílů. Neznamena to ovšem, že jako vedlejší činnost nemohou podnikat. I příjmy z této vedlejší činnosti musí opět sloužit pro rozvoj hlavní, tj. neziskové činnosti.

Právní formy neziskových organizací

Státní, krajské, městské, obecní

- **Příspěvková organizace (p.o.)** je zřizována na základě Zákona o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů č. 218/2000 Sb.

Její zřizovatelem je stát, kraj, město nebo obec, ze kterých je pak převážně financována. Státním zástupcem p.o. je ředitel jmenovaný zřizovatelem, kterému je ze své činnosti zodpovědný.

Mimo své vlastní příjmy z hlavní nebo vedlejší činnosti, které jsou vymezeny statutem a živnostenskými oprávněními, získávají p.o. většinu financí z veřejných rozpočtů, ale mohou mít i jiné zdroje příjmů (granty nevylučující příspěvkové organizace jako příjemce, dary a jiné).

P.o. hospodaří s majetkem zřizovatele, který jí byl dán do užívání. V případě ukončení činnosti p.o. připadá majetek zřizovateli bez dalšího určení.

Zaměstnanci p.o. jsou odměňováni podle vyhlášky č. 143/1992 Sb. o platu, ve které jsou takzvané tabulkové platy, zohledňující délku praxe, druh činnosti a stupeň vzdělání a obsahují zároveň maximální výši platu.

P.o. je povinna vypracovávat pro svého zřizovatele takzvaný rozbor činnosti a hospodaření.

Nestátní

- **Obecně prospěšná společnost** (o.p.s.) může být založena jak fyzickou tak právnickou osobou. Je založena na základě Zákona o obecně prospěšných společnostech č. 248/1995 Sb.

Statutárním orgánem o.p.s. je správní rada, která je tří až patnáctičlenná. Její členové si volí délku svého funkčního období na jeden až tři roky. Tento statutární orgán vykonává svou činnost dobrovolně a bezplatně. Z tohoto důvodu bývá k řízení organizace zplnomocněn ředitel jmenovaný správní radou. Kontrolní funkci vykonává dozorčí rada a bývá z pravidla tříčlenná.

Finanční prostředky o.p.s. získává svojí činností, na základě smluvních vztahů s poskytovateli grantů a z darů.

Podmínkou o.p.s. je povinnost použití případného zisku pouze pro účely dalšího rozvoje této společnosti.

Zaměstnanci jsou odměňováni dle Zákona o mzdě č. 1/1992 Sb., který umožňuje poskytovat smluvní mzdu, kde hranicí je pouze spodní hranice mzdy.

O.p.s. hospodaří s majetkem, který jí byl vložen zakládací listinou do majetku a v případě ukončení své činnosti, připadá tento majetek zakladateli, který jej smí v budoucnosti použít, pouze však pro účely např. jiné o.p.s.

O.p.s. je povinna vydávat výroční zprávu, jejíž součástí je ekonomický audit a tato zpráva musí být veřejně přístupná (webové stránky organizace, rejstřík o.p.s.).

- **Občanské sdružení (o.s.)** je založeno na základě Zákona o sdružování občanů č. 83/1990 Sb. Musí být založeno nejméně třemi občany a z pravidla vzniká za účelem realizace společného zájmu občanů.

O.s. musí mít schválené stanovy, které vymezují oblast působnosti, podmínky členství a jiné. Nejvyšším orgánem o.s. je valná hromada (členská schůze), která je složena ze všech členů sdružení. Stanovy určují tříčlenný výbor, který řídí chod organizace mezi valnými hromadami.

Finanční prostředky získává o.s. z vlastní činnosti, z benefičních akcí a veřejných sbírek nebo je získává z dotací z veřejných zdrojů, ze sponzorských příspěvků a darů nebo z nadačních příspěvků.

O.s. může realizovat zisk, musí ho však použít pouze pro další rozvoj organizace.

Zaměstnanci jsou odměňováni dle Zákona o mzdě č. 1/1992 Sb., který umožňuje poskytovat smluvní mzdu, kde hranicí je pouze spodní hranice mzdy.

Při zániku o.s. se provede majetkové vypořádání.

O výsledcích hospodaření nemusí o.s. se vydávat žádnou veřejnou zprávu, výsledky se pouze přednesou na valné hromadě.

Shrnutí: v současné době je tedy možno provozovat neziskovou činnost v různých právních formách. Základní problém však nastává při snaze získat pro svou činnost veřejné finanční prostředky, neboť některé právní formy jsou z této možnosti vyloučeny úplně nebo je výše prostředků, které může společnost získat omezena (pravidlo de minimis). Z tohoto důvodu se zvažoval vznik nové právní formy - veřejnoprávní instituce nebo veřejnoprávní organizace. Od tohoto záměru se však v poslední době ustupuje, neboť stávající organizace působící v oblasti neziskového sektoru by museli projít nutnou transformací, která s sebou mimo jiné nese i velké finanční náklady. Z tohoto důvodu je v současné době v přípravě věcný záměr zákona o statutu veřejné prospěšnosti, podle kterého se organizace neposuzuje dle právní formy, ale dle obsahu činnosti. Každá i zisková organizace, bude mít možnost o statut veřejné prospěšnosti požádat. Při získání tohoto statutu se k němu organizace zavazuje na dobu minimálně 10 let. Výhodami je přístup k veřejným prostředkům a ze statutu plynoucí daňové úlevy.

Se získáním statutu však vznikají i jisté povinnosti organizace, například realizovaný zisk musí být použit pouze pro další rozvoj organizace anebo povinnost organizace vydávat výroční zprávu, kde zveřejňuje své účetnictví a hospodaření.

4. Metodologická část

Při zpracovávání podkladů pro diplomovou práci byly použity níže uvedené varianty výzkumu.

4.1 Dotazování na postoje

Dotazování na postoje je metoda zkoumání, popisu a interpretace chování, názorů a intencí specifické skupiny lidí. Tato metoda byla použita při získávání informací o preferencích seniorů u pohybových aktivit.

Analýza spotřebitele

Tato metoda zahrnuje „výzkum chování zákazníka a jeho rozhodování při koupi zboží nebo služeb a patří k výrazným rysům moderního marketingu, v němž jsou poznatky z oblasti psychologie uplatněny k sestavování účinné marketingové strategie“ (Horáková, 1992).

V diplomové práci byla provedena tato analýza sběrem dat prostřednictvím dotazníkového šetření, jelikož pro zjištění názorů a postojů určité skupiny lidí je tento způsob jeden z nejčastěji využívaných a zároveň jeden z méně finančně i časově nákladných.

Sběr dat prostřednictvím dotazníků

„Dotazník je souborem různých otázek, uspořádaných v určitém sledu. Je předkládán respondentovi, jehož úlohou je vyjádřit osobní názor ve formě odpovědí na předložené otázky“ (Horáková, 1992).

Pravidla pro sestavení dotazníku

- Dotazník by neměl být zahájen osobními a důvěrnými otázkami.
- V dotazníku nesmějí být takzvané navádějící otázky, kde respondentovi podbízím jednu z odpovědí.
- Otázky by neměly obsahovat nejasně vymezené údaje, to znamená, měly by být co možná nejkonkrétnější.
- V otázkách není vhodné používat slova se silným citovým zabarvením, tyto otázky zpravidla nebývají zodpovězeny pravdivě.
- Dotazník nesmí obsahovat vícenásobné otázky, respondenti pak nevědí, na kterou část otázky mají odpovědět. V tomto případě je lepší zvolit další otázku.

V dotaznících se uplatňují dva typy otázek, otázky uzavřené, kde má respondent omezený počet odpovědí, mezi kterými si vybírá tu odpověď, která je co nejpodobnější skutečnosti, a otázky otevřené, které ponechávají respondentovi možnost vlastní formulace odpovědi. Otázky otevřené nám sice mohou přinést přesnější informace, ale často dochází k problémům při jejich zpracování.

4.2 Případová studie

Případová studie je rozbor stavu, vývoje a interakcí s prostředím jednoho nebo více jedinců, skupin, komunit a institucí, operačních jednotek, ale i programů, které je pozorují, dokumentují a analyzují, aby se popsaly a vysvětlily jejich stavy a vztahy k interním a externím ovlivňujícím faktorům. Tato metoda byla v diplomové práci použita při analýze situace, která byla provedena zvlášť pro vnitřní a zvlášť pro vnější prostředí.

Poslání projektu

Při tvorbě projektu, jakým je projekt CVICEPROS je stanovení tzv. poslání projektu velice užitečné. Každý projekt by podle mého názoru měl mít nějaké poslání, tedy jeho autor by měl vědět, čeho chce daným projektem dosáhnout. Konkrétním vyjádřením takového poslání by mělo být možné, jak v průběhu tvorby projektu, tak po jeho ukončení (realizaci) zhodnotit, zda se dosahuje nebo již bylo dosaženo stěžejních a nejdůležitějších myšlenek, se kterými byl projekt tvořen. Zároveň pak bude jednodušší posoudit jeho úspěšnost v závislosti na předem stanoveném poslání. Tímto posláním by měl být celý projekt provázán tak, aby jakákoli část projektu s ním byla ve shodě.

Poslání by dále mělo být vyjádřeno co možná nejkonkrétněji, a to hlavně tehdy, pracuje-li na projektu více osob. Nebude-li tomu tak, bude snadné prvotní význam poslání nechtěně zaměnit za význam jiný a projekt pak může každý z členů týmu vést jiným směrem. S posláním by měl být autor 100% ztotožněn, aby byla tvorba projektu co nejsnazší a nebylo obtížné udržet rovinu, která byla posláním stanovena.

Vize projektu

Vizí projektu se rozumí to, co si pod pojmem projekt CVICEPROS jeho tvůrce představuje. Tato vize nepočítá s žádnými možnými problémy a úskalími, které pravděpodobně v průběhu tvorby projektu nastanou, ani předem nekalkuluje s analýzami, které budou součástí této práce. Dalo by se říci, že vize projektu je ideální stav budoucího cvičení se seniory v konkrétním specializovaném cvičebním centru (v marketingu se pro takovouto vizi projektu používá výraz „optimistická varianta projektu“). Vize by měla v první řadě řešit:

- kde se budou pohybové aktivity provozovat
- jaké pohybové aktivity se budou provádět
- v jakém rozsahu se uskuteční a podobně

Z výše uvedeného jistě vyplývá, že jsem si vědoma, že vize projektu CVICEPROS bude poněkud nadsazená. Ale podle mého názoru je lepší „přestřelit“ a pak z nároků slevovat než naopak.

PEST analýza prostředí

Existuje více možností, jak analyzovat prostředí. Pro projekt CVICEPROS byla vybrána PEST analýza, která má v dnešní době již spoustu modifikací. Právě díky těmto modifikacím se zdá použití této analýzy vhodné. Na každý podnik, projekt nebo jakoukoli jinou oblast činnosti působí totiž odlišné vlivy, takže byla snaha tuto PEST analýzu přizpůsobit co nejvhodněji pro potřebu projektu CVICEPROS. Faktory, které se tohoto projektu bezprostředně nedotýkají, byly vypuštěny a naopak jiné faktory, které projekt ovlivňují, a PEST analýza je nezahrnuje, byly do analýzy zařazeny. Jsem si vědoma, že se nemuselo podařit odhalit všechny faktory, které projekt CVICEPROS mohou ovlivnit, ale věřím, že právě použitím této variabilní analýzy lze dospět k co nejpřesnějším výsledkům.

PEST analýza (známá též jako STEEP, STEP, PESTE, PESTEL nebo PESTLE) se používá pro analýzu **P**olitických, **E**konomických, **S**ocio-kulturních a **T**echnologických faktorů, které mají vliv na oblast našeho působení (název je odvozen z anglických slov **P**olitical, **E**conomic, **S**ocial, a **T**echnological). Při hodnocení specifických faktorů a jejich vlivů je potřeba si uvědomit, na jaké úrovni tyto faktory naší činnost ovlivňují. Některé faktory mohou mít vliv celonárodní nebo dokonce nadnárodní, jiné třeba pouze regionální nebo místní. Podle toho je nutné k PEST analýze přistupovat. Před zahájením samotné analýzy by měl být určen její rozsah v závislosti na tom, co je náplní činnosti a zaměřit se pouze na ty faktory, které mají nebo mohou mít na tuto činnost vliv.

SWOT analýza

V diplomové práci je též použita dnes velice oblíbená SWOT analýza, respektive pouze její část S a W. Ke zkrácení výsledků může dojít, pokud na analýze pracuje omezená skupina lidí, například pouze z jednoho oddělení společnosti. Toto v rámci této případové studie ale nehrozí, protože na projektu pracuji sama. Mou základní snahou bylo posuzovat podmínky projektu objektivně, i když je možné, že i přes veškeré snažení může dojít ke zkrácení výsledků vzhledem k osobní zainteresovanosti na projektu.

SWOT analýza byla vyvinuta Albertem Humphreym, který vedl v 60. a 70. letech výzkumný projekt na Stanfordově univerzitě.

Základ metody spočívá v charakteristice silných (**S** – podle anglického **Strengths**) a slabých (**W** – podle anglického **Weaknesses**) stránek ve vztahu k příležitostem (**O** – z anglického **Opportunities**) a hrozbám (**T** – z anglického **Threats**) na trhu.

„Silné a slabé stránky se vztahují k podniku, zatímco příležitosti a hrozby jsou obvykle brány jako externí faktory, nad nimiž podnik nemá kontrolu (Westwood, 1996).

„Vnitřními činiteli (S a W) jsou podle Horákové „zejména souvislosti finanční, technologické, personální a organizační. Vnějšími činiteli (O a T) rozumíme zejména činitele demografické, ekonomické, politicko-právní, přírodní a technologické“ (1992).

„SWOT analýza klade otázky, které umožní, abyste rozhodli, zda podnik a produkt skutečně budou schopny splnit váš plán a jakým překážkám bude nutno čelit“ (Westwood, 1996).

5. Analytická část

5.1 Poslání projektu CVICEPROS

Posláním projektu CVICEPROS je zkvalitnění života seniorů, jelikož se na seniory v tomto ohledu jak v minulosti, tak i dnes poněkud zapomíná i přes to, že demografický vývoj hovoří jasně o alarmujícím růstu podílu starých občanů ve společnosti. Projekt CVICEPROS používá jako prostředek ke zkvalitnění jejich života nabídku volnočasových aktivit, zejména pohybových, jelikož je dokázáno, že je možné průběh stárnutí tímto způsobem pozitivně ovlivnit. Program projektu CVICEPROS napomáhá udržet organismus v dobrém zdravotním i duševním stavu a zpomaluje tak některé biologické procesy spojené se stárnutím. Zároveň umožňuje seniorům kvalitně vyplnit jejich volný čas a tím přispívá k řešení problémů souvisejících se změnou role ve společnosti a k dalším významným sociálním změnám. Projekt CVICEPROS tak seniorům dává možnost zapojit se aktivně do společenského života. Posláním projektu CVICEPROS je též mezigenerační propojení a vzájemné porozumění. Jedině tak je možné dokázat, aby se již mladý člověk vědomě připravoval na stáří. Každý mladý člověk by měl být už od školních let veden k tomu, aby pěstoval své záliby, koníčky a sportovní aktivity, které se mu budou moci stát druhým “zaměstnáním” po ukončení pracovní kariéry, tedy v době, kdy bude mít dostatek času a fyzických sil k jejich realizování. V postproduktivní etapě života pak bude mít svůj vlastní náhradní program, který mu umožní, aby přechod od “maximálního pracovního nasazení” k postupnému “nicnedělání” nebyl tak náhlý a obtížně překonatelný. V neposlední řadě je posláním projektu CVICEPROS potlačit prostřednictvím pohybových aktivit seniorský pesimismus a naopak jejich prováděním přivodit potěšení a radost.

Poslání projektu CVICEPROS je ve shodě s myšlenkou Světové zdravotnické organizace (WHO) ve smyslu žití ve stárnoucím světě, se Švancarovými 5P (perspektiva, pružnost, prozíravost, porozumění, potěšení), ale i s filosofií „Národního programu přípravy na stárnutí“ a hodlá umožnit seniorům úspěšně stárnout.

Pokud bych měla vystihnout poslání projektu CVICEPROS pomocí přívlastků ke slovu senior, zvolila bych tyto tři: **zdravý senior, mladý senior, veselý senior.**

5.2 Vize projektu CVICEPROS

Sportovní areál CVICEPROS bude vystaven v Praze na vlastním pozemku a cvičební a relaxační prostory areálu budou obklopeny zelení, aby prostředí působilo pozitivně na psychiku seniorů. Celý areál musí mít bezbariérový přístup a bude uzpůsoben jak potřebám cvičení se seniory, tak i potřebám mladšího klienta. Areál bude umístěn při dopravním uzlu MHD a v jeho bezprostřední blízkosti se musí nacházet dostatečné množství parkovacích míst. Hlavní důraz bude kladen na kvalitu poskytování služeb, spokojenost zákazníka a s tím spojené přizpůsobení jeho požadavkům. Jde o snahu nabídnout klientovi alternativní řešení, které mu umožní aktivní zapojení do programu, naplní jeho potřeby a nenechá ho hledat uspokojení v konkurenčním prostředí. Cvičení seniorů bude možné zahájit až po zdravotním vyšetření, které může klient podstoupit buďto u svého praktického lékaře nebo je možné prohlídku provést přímo v areálu CVICEPROS sportovním lékařem. Veškeré pohybové aktivity a masáže bude provádět vyškolený profesionální personál, který s klienty pracuje vždy s ohledem na jejich aktuální zdravotní stav a případné omezení.

Cvičební a relaxační prostory sportovního areálu

- 2x tělocvična;
- posilovna;
- spinningová místnost;
- bazén;
- 2x masérna;
- travnatý prostor před objektem;
- bar/kavárna s terasou s výhledem na travnatý prostor;
- 1x vyšetřovací místnost.

Cvičební a relaxační prostory sportovního areálu jsou plánovány v tomto rozsahu z důvodu zapojení do programu i mladší generace.

Aktivity sportovního areálu (pro seniory)

- Cvičení pro seniory s využitím různých cvičebních pomůcek a to minimálně ve dvou úrovních zdatnosti;
- individuální hodiny;
- posilování seniorů;
- spinning pro seniory;
- plavání pro seniory;
- masáže;
- v létě Tai-Chi a jóga venku, v zimě a při nepříznivém počasí v tělocvičně;
- možnost posezení v baru/kavárně;
- prohlídky sportovního lékaře.

Výše uvedená nabídka aktivit pro seniory umožňuje naplnit poslání projektu CVICEPROS týkající se zkvalitnění života, zdraví, sociálního začlenění a navození radosti a potěšení seniorů.

Aktivity sportovního areálu (pro mladší doprovod)

- Aerobic;
- volné využití posilovny;
- spinning;
- plavání;
- masáže;
- možnost posezení v baru/kavárně.

Areál pro seniory dává též možnost naplnit poslání projektu CVICEPROS ve smyslu mezigeneračního propojení a interakce právě nabídkou aktivit pro mladší doprovod seniorů.

Pro koho jsou aktivity určeny

Aktivity (pro seniory) jsou určeny pro seniory od 60 let a starší. Aktivity (pro mladší doprovod) jsou určeny pro doprovod seniorů mladší 60 let.

Provozní podmínky sportovního areálu

Senioři mají vždy přednost ve využívání částí centra před mladšími klienty. Senioři mohou navštěvovat centrum, podle rozvrhu aktivit pro seniory, jak sami, tak se svým doprovodem, bez jakýchkoli doplatků pro seniory. Osoby mladší 60 let mohou toto centrum využívat, s ohledem na rozvrh aktivit pro seniory, jak sami, tak jako doprovod pro seniory. Pokud slouží jako doprovod, mají na využití služeb centra slevu. Pokud přicházejí sami, platí za využití služeb centra plnou částku bez nároku na slevu. Specifikem cvičebního centra CVICEPROS je uspokojení jak potřeb seniorů, tak i potřeb případného doprovodu seniorů. Mezitím co se budou senioři věnovat některé z pohybových aktivit (pod dozorem vyškolených pracovníků), může jejich doprovod zaplnit tento čas též využitím některé z nabídky cvičení nebo si může zkrátit dobu čekání využitím dalších služeb centra. Jedním z poslání centra CVICEPROS je totiž i snaha nenásilně zapojit do programu i rodinné příslušníky seniorů (kteří se též jednou stanou „seniorskými“ klienty), jenž by mohli seniory o vhodnosti cvičení přesvědčit a zároveň by šlo i o motivaci seniorů, že mohou trávit se svými blízkými volný čas. Jde tedy o vzájemnou pomoc mezi generacemi.

Vize centra CVICEPROS by se dala shrnout do následujícího krátkého marketingové sdělení: **CVICEPROS - dodavatel zdraví, síly a radosti.**

5.3 Analýza prostředí

5.3.1 PEST Analýza vnějšího prostředí

Jednotlivé složky vnějšího prostředí, ovlivňující projekt CVICEPROS:

Politické prostředí

- Politické prostředí v globálním kontextu

Problematika stárnutí populace je natolik závažná, že lze registrovat různé programy na podporu seniorů napříč celosvětovým politickým spektrem. Vzhledem k očekávanému demografickému vývoji světové populace se dá předpokládat, že politické strany se touto tematikou nepřestanou zabývat, ba naopak.

- Politické prostředí v evropském kontextu

Obecně lze označit Evropu za levicově smýšlející společenství. Vzhledem k současné ekonomické krizi je možno předpokládat, že levicové názory budou v kontextu EU nadále převládat. Levicové strany jsou oproti pravicovým stranám obecně více sociálně zaměřené, čímž vytvářejí pro projekt CVICEPROS příznivější podmínky a slibnější vyhlídky na získávání veřejných prostředků.

- Politické prostředí v kontextu ČR

Z historického vývoje posledních cca patnácti let lze usuzovat, že ve vedení české politické scény se budou nadále střídat dvě nejsilnější strany – ODS a ČSSD. Historie dále napovídá, že na vládnutí se bude více podílet ČSSD než ODS. Frekvence střídání těchto dvou nejmocnějších stran se odehrává takto: dvě volební období ČSSD a jedno volební období ODS. Současný pád vlády ODS tuto teorii podporuje. Z výše uvedeného vyplývá, že politická situace v ČR by neměla být v budoucnu pro projekt CVICEPROS negativní, a to ani za případného pokračování vlády ODS, neboť podpora aktivit směřujících ke zlepšení zdravotního stavu seniorů a tím následná úspora veřejných rozpočtů na výdajích zdravotních a sociálních nemusí být v rozporu s pravicovou ideologií. Důkazem zájmu o problematiku seniorů je „Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří)“, který je navazujícím programem fungujícím za vlády ODS.

- Politické prostředí v regionálním kontextu

Projekt CVICEPRROS je od samého počátku situován do hlavního města Prahy. Zde je situace odlišná od ostatních krajů ČR. Historie naznačuje, že Praha bude pravděpodobně do svého vedení volit vždy pravicově smýšlející strany. Je-li bráno v potaz, že pravicové strany jsou obecně méně sociálně zaměřené, lze tento fakt brát jako mírnou nevýhodu, se kterou je nutné při realizaci projektu počítat.

Ekonomické prostředí

- Kolísání HDP

Praha má nejvyšší HDP z celé ČR. Na tento vliv je možné nahlížet ze dvou úhlů pohledu. Pozitivní stránkou vysokého HDP v Praze jsou vyšší platy, potažmo vyšší důchody. Senior pak může investovat více peněz do volnočasových aktivit, které nabízí například projekt CVICEPROS. Negativní stránku vlivu lze vidět v tom, že díky vysokému HDP jsou v Praze mnohem menší šance získat peníze na projekt z prostředků Evropské unie, které jsou určeny spíše pro podporu regionů s nižší životní úrovní. Je proto nezbytné najít jiné způsoby, jakými je možné CVICEPROS financovat.

- Ekonomická krize

Přicházející ekonomická krize může způsobit pokles zájmu o volnočasové aktivity i zájmu podpory ze státních či jiných veřejných rozpočtů. Senioři v penzi sice nemusí mít obavy ztráty zaměstnání, ale z důvodu očekávaného obecného zdražení, které je vidět i v ostatních státech, na které již krize dopadla, se lidé i stát a obce budou snažit ušetřit na věcech, které nutně nepotřebují. Využívání či podpora služeb, ať už sportovních či jiných, může být v důsledku toho omezena. Z těchto důvodů nelze kvalifikovaně odhadnout ani vlastní příjmy centra.

- Kupní síla seniorů

Kupní síla seniorů je vždy nižší než u populace v produktivním věku. Podstatnou část měsíčního příjmu seniorů tvoří prostředky z penzijního pojištění vyměřeného státem. Do budoucna nelze očekávat výrazné navýšení této částky. Vzhledem k tomu, že reforma celého systému penzijního pojištění je v nedohlednu, je potřeba kalkulovat spíše se snižujícím se trendem.

Na druhou stranu, lze v budoucnu očekávat mírné rozšíření skupiny seniorů, která bude zajištěna z příjmů, jichž dosáhla v produktivním věku, případně z příjmů z důchodového připojištění, které si většina dnes produktivních lidí hradí. Jejich měsíční příjem pak bude podstatně vyšší, než jsou měsíční dávky penzijního pojištění vyměřené státem. S touto skupinou je dobré kalkulovat při vytváření cenové politiky centra CVICEPROS.

I přesto však nelze očekávat, že by projekt CVICEPROS mohl být financován pouze klienty.

- Úvěrová politika bank

Výše úrokových sazeb má zásadní vliv na schopnost splácet. V současné době, díky přicházející ekonomické krizi, nelze s přesností odhadnout, jak se bude tato oblast nadále vyvíjet. Tento fakt vytváří určitou nejistotu při volbě správného zdroje investičních prostředků. V tomto ohledu je nezbytné najít vhodného partnera projektu, který bude kvalifikovaným rádcem a odborníkem v dané problematice.

- Podpora sponzorů

V současné době je pravděpodobné, že kvůli ekonomické krizi, ale i díky nepřilíh velké daňové výhodnosti plynoucí ze sponzoringu bude obtížné sponzory shánět. Proto bude nezbytné najít způsoby, jakými sponzory upoutat.

- Dostupnost grantů

Jednotlivé městské části Prahy i Magistrát hlavního města Prahy mají v současné době ve svých grantových programech okruhy na podporu seniorů a jelikož je to téma velice aktuální, lze předpokládat že se s podporou z veřejných rozpočtů dá počítat i do budoucna.

Jak již bylo výše uvedeno, zatímco v oblasti mimo hlavní město by projekt CVICEPROS mohl být úspěšným žadatelem o evropské peníze, v Praze je mu tato cesta téměř uzavřena.

Socio-kulturní prostředí

- Vztah seniorů k pohybovým aktivitám

Na vztahu seniorů k pohybovým aktivitám závisí zvolení určité marketingové strategie. Je nutno vycházet z reálných podmínek, kdy většina seniorů nemá k pohybovým aktivitám příliš pozitivní vztah, což je často přisuzováno špatnému zdravotnímu stavu. To na jednu stranu dokazuje, jak je vznik CVICEPROS nezbytný a na druhou stranu to dokazuje, že při získávání klientů by mohly nastat nemalé obtíže. Navíc se většina seniorů domnívá, že zdravotní oslabení znemožňuje provozování jakýchkoli pohybových aktivit.

- Demografické složení obyvatelstva

Demografický vývoj bezprostředně ovlivňuje velikost skupiny potenciálních zákazníků centra CVICEPROS. V současné době je však prognóza o budoucím složení obyvatelstva pro projekt příznivá.

- Komunismus

Vliv komunismu na projekt CVICEPROS má hned několik dopadů. První a asi i nejzásadnější dopad způsobený politickým programem komunismu, do kterého se stáří nehodilo, je dnes státem zanedbaná péče o fyzickou kondici seniorů. Dalším dopadem komunismu je, že zejména současní senioři, kteří většinu života v komunistickém režimu žili, nejsou příliš ochotni platit za cokoli, co vnímají, že by mělo být zadarmo. Tím je i poskytování sportovních služeb.

- Cvičení seniorů nemá v ČR tradici

Tento vliv považuji z hlediska projektu CVICEPROS za velmi podstatný, jelikož může v začátcích ovlivnit početnost a důvěru klientely. Je tedy potřeba nalézt prostředky, jak vnést do celospolečenského povědomí i do vědomí seniorů otázky nutnosti a vhodnosti aktivního cvičení. Tento aspekt bude mít značný vliv na náročnost medializace, informovanosti a propagace centra.

Technologické prostředí

- Informační

Většina seniorů nerozumí technickým vynálezům 20.století, jako jsou počítač, internet a jiné. Do budoucna je však potřeba počítat s faktem, že mnozí dnešní padesátiletí (za 10 let šedesátiletí) bez problémů počítač i internet ovládají a bude tedy vhodné vytvořit internetové stránky jako jeden z nástrojů propagace. Nabízí se tu samozřejmě i možnosti, jako jsou například internetové rezervace, objednávky, atd. Přesto se dá očekávat, že díky neustálému technickému pokroku, budou senioři ve využívání moderních technologií vždy zaostávat za nejnovějšími technologickými trendy.

Legislativní prostředí

- Pravidla ziskových/neziskových organizací

Působení centra CVICEPROS v jakémkoli typu právní formy, podléhá jistým pravidlům dané formy organizace, kterými je nutné se řídit. Proto je potřeba detailně prozkoumat legislativní problematiku, výhody a nevýhody každé z možné právní formy a zvolit tu nejlepší právní subjektivitu pro CVICEPROS. Výběr právní formy ze ziskového sektoru například výrazně omezuje možnosti získání peněz ze státního rozpočtu.

- Daňový zákon

Poskytování sportovních služeb v současnosti podléhá snížené sazbě daně z přidané hodnoty. Kvůli neustále se měnícímu daňovému zákonu však není jistota, že v tomto seznamu zůstane. To by znamenalo zvýšení sazby z nynějších 5% na 19% a negativně by to ovlivnilo cenovou politiku CVICEPROS.

5.3.2 S-W analýza vnitřního prostředí

Jelikož projekt CVICEPROS zatím neexistuje, analýzou vnitřního prostředí jsem chtěla zjistit svou vlastní situaci a zhodnotit ji v rámci projektu CVICEPROS.

K analýze byla použita SWOT analýza respektive její část S-W, která se týká vnitřního prostředí.

Silné stránky

- Málo organizací, nabízejících pohybové aktivity pro seniory nebo jiné volnočasové aktivity.
- Studium na FTVS UK v Praze obor TVS - potřebné teoretické vzdělání.
- Znalost potřebných analýz, které popisují příznivost/nepříznivost situace vůči projektu CVICEPROS.
- Silná motivace a odhodlání.

Slabé stránky

- Absence vlastních finančních prostředků na vznik i provoz.
- Absence vhodných prostor pro realizaci.
- Absence vhodného spojence, který by se chtěl na projektu podílet.
- Absence praktických zkušeností se cvičením seniorů.

5.4 Analýza spotřebitele

Před samotnou analýzou bylo potřeba nejprve určit, kdo může být potenciálním zájemcem o pohybové aktivity, jež nabízí projekt CVICEPROS. Jelikož význam slova senior je velice široký, bylo rozhodnuto analýzu provést na ženách a mužích ve věku 60 let a starších. Z důvodu plánované realizace projektu CVICEPROS v Praze, byly pro analýzu použity pouze dotazníky vyplněné pražskými seniory. Pokud senior v dotazníku odpověděl, že bydlí v jiném městě, dotazník byl vyřazen.

Analýza měla zjistit, jak velký zájem o cvičení mezi lidmi daného věku je, kdo je potenciálním klientem, kde by se cvičení mohlo provozovat, jaký druh cvičení by seniorům vyhovoval, zda a jak daleko by byli senioři ochotni či schopni za cvičením dojíždět a kolik by byli ochotni platit. Také měla objasnit vztah seniorů k pohybovým aktivitám v minulosti a v současnosti a faktory bránící jim aktivně trávit volný čas. Dále bylo potřeba zjistit, jak potenciálního klienta informovat jednak o samotném cvičení a dále o případných aktualitách, výhodách či novinkách. To znamená, kde se jako společnost směrem k veřejnosti a klientům prezentovat.

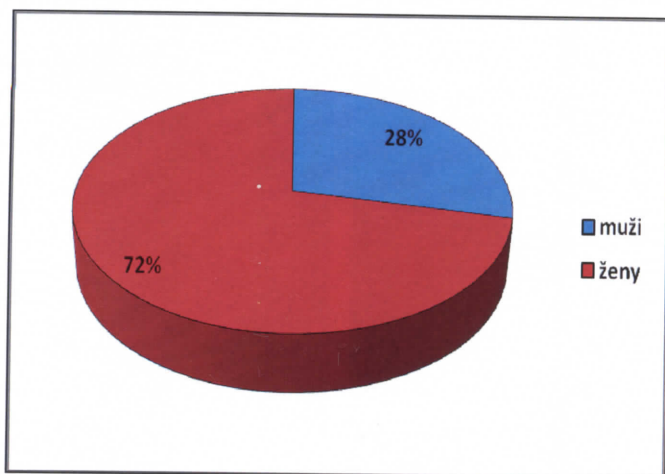
Analýza probíhala formou dotazníkového šetření. Dotazník obsahoval 30 otázek (viz příloha č. 1), z nichž 22 se týkalo spotřebitele a zbylých 8 otázek se lehce dotýkalo konkurence. Otázky byly sestaveny tak, aby bylo možné z odpovědí objasnit všechny výše uvedené předměty zkoumání, které jsou pro projekt CVICEPROS přínosné. Respondenti byli získáváni u praktických lékařů, náhodným oslovováním na ulici, v domovech pro seniory, v domovech s pečovatelskou službou a také pomocí internetových dotazníků. Celkem bylo rozdáno a odesláno okolo 500 dotazníků a návratnost byla 110 dotazníků, tedy 22%. To považuji pro účely diplomové práce za dostatečné.

Data získaná z odpovědí respondentů, byla zpracována do dvou typů grafů. Pokud se jednalo o otázky, kde měli dotazovaní možnost pouze jedné odpovědi, pro zpracování bylo použito výsečového grafu, který znázorňuje, jak velkou část celku představuje každá z hodnot. Pokud se jednalo o otázky, kde měli respondenti možnost více odpovědí, pro zpracování bylo použito sloupcového grafu, který slouží k porovnání hodnot různých kategorií. Některým seniorům nestačilo samotné zaškrtnutí odpovědi,

takže k ní často připisovali doplňující informace typu: proč se rozhodli pro danou odpověď nebo se snažili odpověď upřesnit. Tato sdělení grafy nezaznamenávají, ale pokud se jednalo o zásadní informaci, byla umístěna do popisku pod graf. Výstupem analýzy je shrnutí nejdůležitějších bodů.

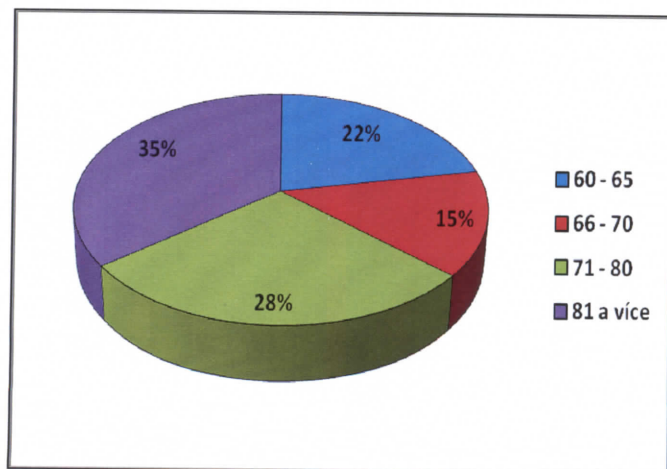
Analýza potenciálních klientů CVICEPROS

Graf č. 2 Pohlaví respondentů

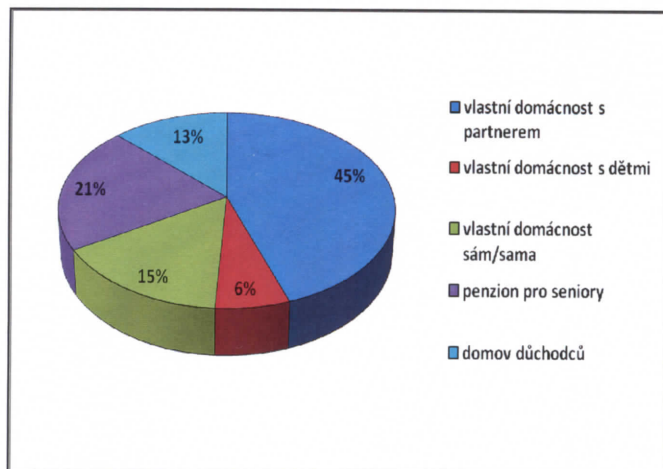


Jelikož byla snaha oslovovat ženy i muže přibližně rovnoměrně, z výše uvedeného grafu č. 2 vyplývá, že k vyplnění dotazníku byly více přístupné ženy než muži.

Graf č. 3 Věk respondentů

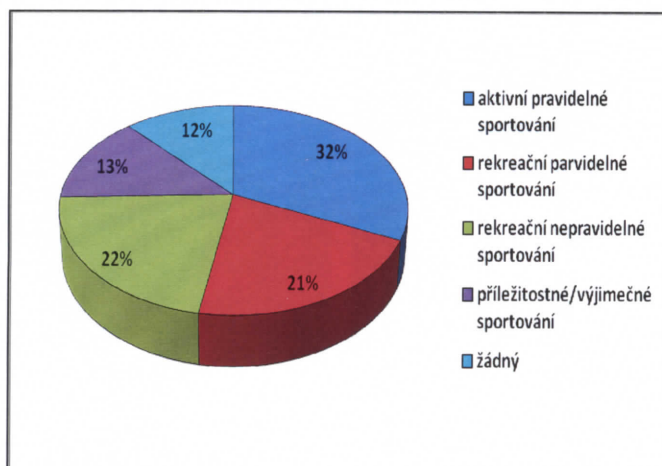


Graf č. 4 Bydliště respondentů



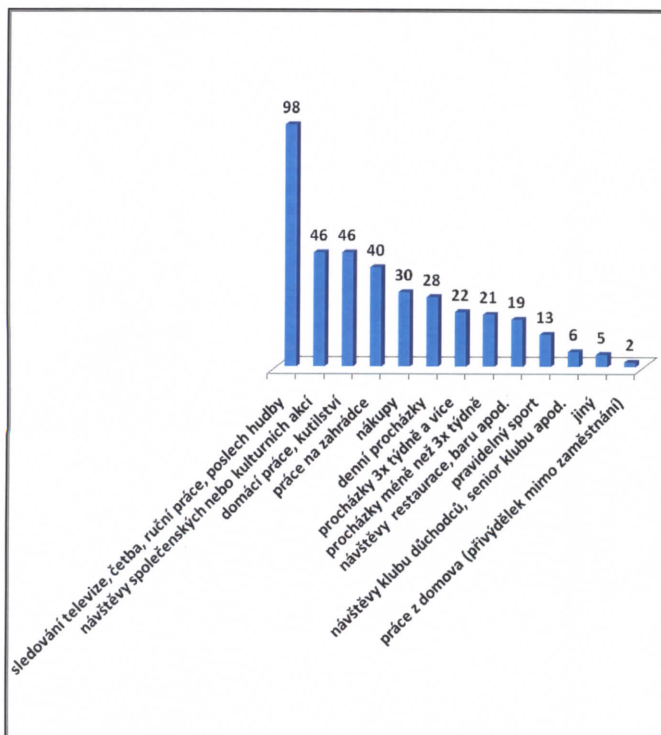
66% respondentů žije ve vlastní domácnosti, 21% v penzionu pro seniory (dům postavený přímo pro seniory, kde senioři žijí sami nebo s partnerem v malém bytě; v objektu zpravidla bývá ošetrovatelská služba a jídelna) a 13% v domově důchodců.

Graf č. 5 Vztah respondentů ke sportu v průběhu života



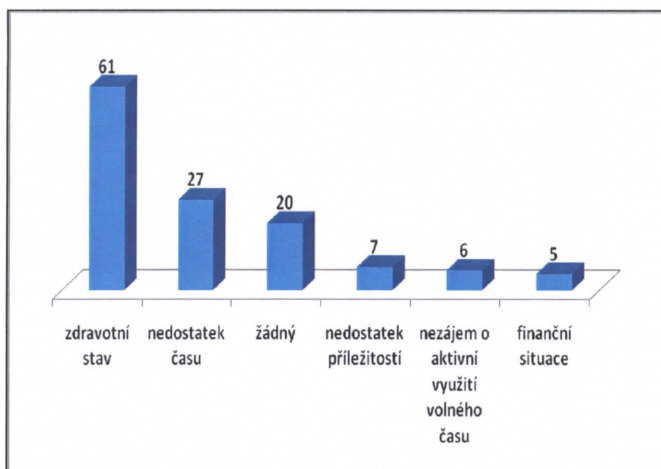
Více než polovina seniorů (53%) v průběhu života pravidelně sportovala. Nepravidelně nebo příležitostně sportovala přibližně třetina seniorů (35%). 12% seniorů nesportovalo vůbec.

Graf č. 6 Způsob trávení volného času respondentů



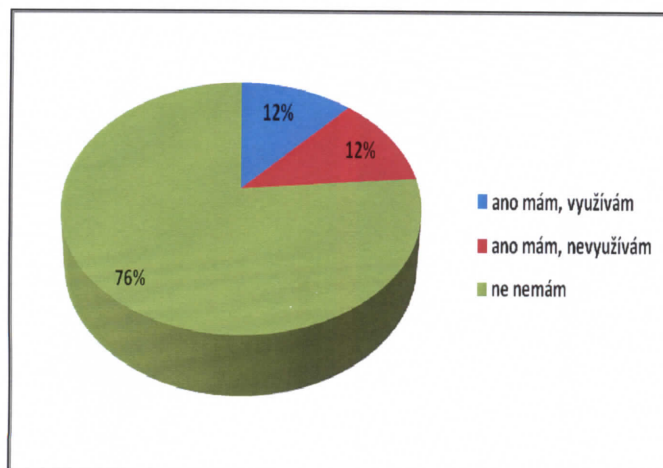
Nejčastějšími činnostmi dotazovaných seniorů jsou sledování televize, četba, ruční práce a poslech hudby (89% dotázaných), o čemž vypovídá první sloupeček grafu č. 6. Vzhledem k doplňujícím informacím, které senioři u této otázky uváděli, lze konstatovat, že nejčastější činností pozorované skupiny je sledování televize.

Graf č. 7 Faktory znemožňující respondentům aktivní trávení volného času



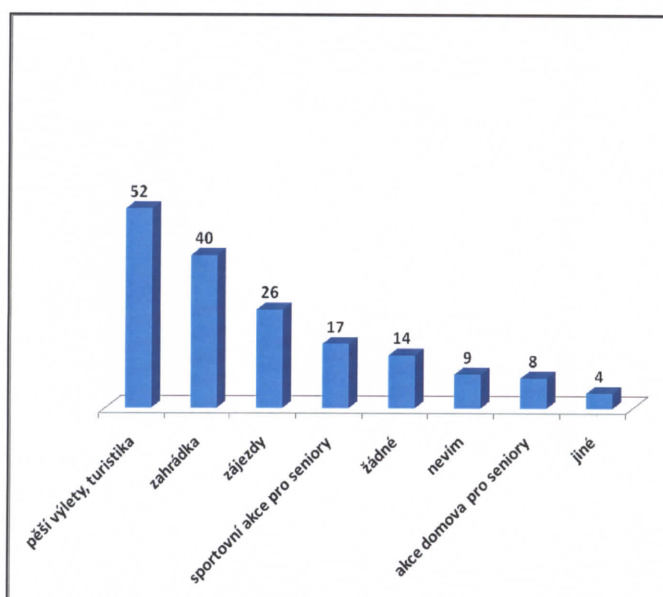
Přes 55% seniorů odpovědělo, že jim k aktivnímu trávení volného času brání jejich zdravotní stav.

Graf č. 8 Povědomí respondentů o aktivitách určených seniorům



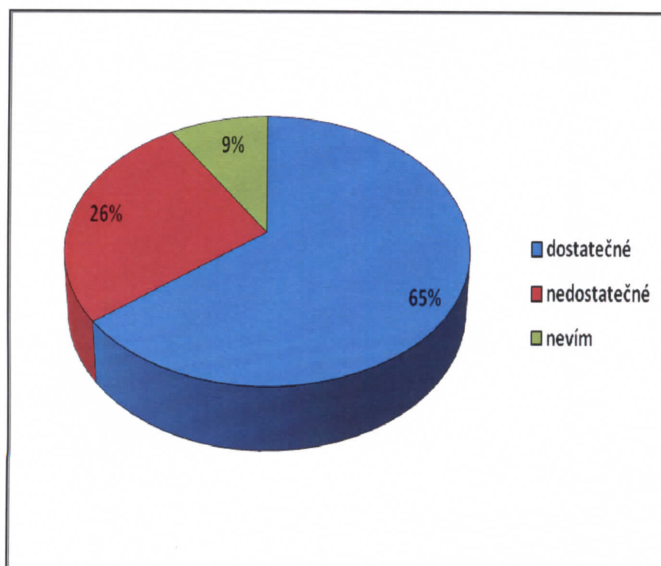
Z grafu č. 8 vyplývá, že senioři většinou nemají povědomí o žádném zařízení, které nabízí aktivity pro seniory. Dále je z grafu čitelné, že konkurenční pohybové aktivity navštěvuje pouze 12% dotazovaných seniorů.

Graf č. 9 Možnosti aktivního trávení volného času v okolí bydliště respondentů



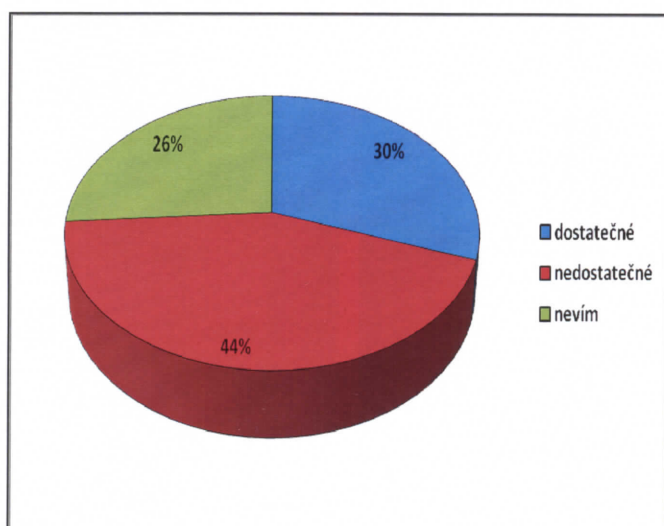
Z grafu č. 9 je zřejmé, že většina seniorů má v okolí svého bydliště možnosti, jak aktivně trávit volný čas.

Graf č. 10 Hodnocení možností aktivního trávení volného času respondenty v okolí jejich bydliště



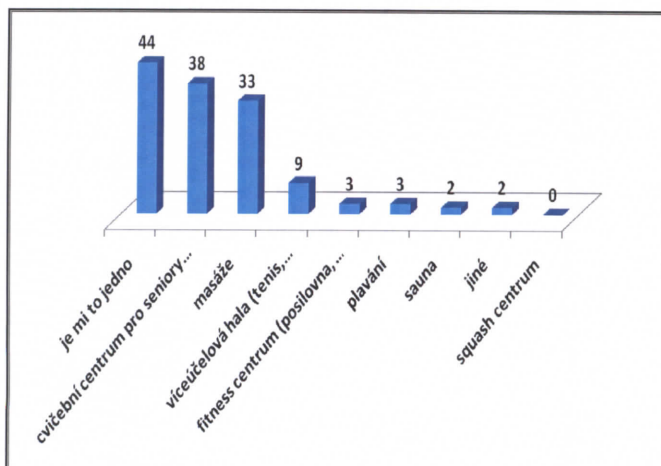
Z grafu č. 10 ale vyplývá, že většina seniorů je s možnostmi aktivního trávení volného času spokojena, a proto je označila za dostatečné. Informace, které někteří senioři k této otázce doplnili, hovořily o dostatečnosti z důvodu jejich špatného zdravotního stavu. Domnívají se, že kvůli zdravotnímu omezení nemohou aktivně trávit volný čas.

Graf č. 11 Hodnocení možností aktivního trávení volného času respondenty v okolí jejich bydliště, kteří v předchozí otázce odpověděli, že nemají žádnou možnost nebo o žádné neví



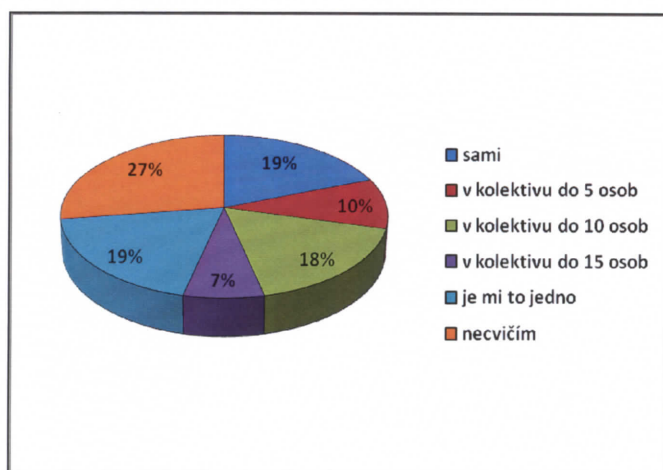
Graf č. 11 popisuje, zda jsou všichni respondenti, kteří nemají žádnou možnost aktivního trávení volného času, se situací nespokojeni. Výsledek je, že celých 30% dotazovaných, kteří nemají žádnou možnost aktivně trávit volný čas nebo o žádné možnosti nevědí, hodnotí tuto skutečnost za dostatečnou.

Graf č. 12 Typ centra, o které by měli respondenti největší zjem



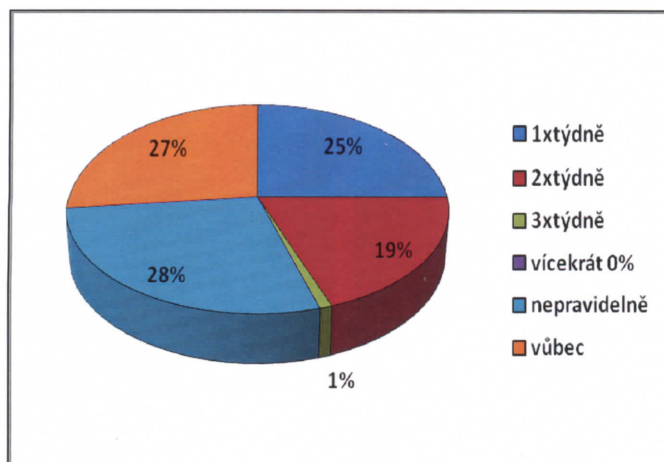
Nejčastěji senioři uváděli, že je jim jedno, jaký typ centra by byl v místě jejich bydliště. Dalšími nejčastějšími odpověďmi bylo cvičební centrum pro seniory (téměř 35%) a masáže (30%).

Graf č. 13 Počet, ve kterém respondenti nejraději cvičí



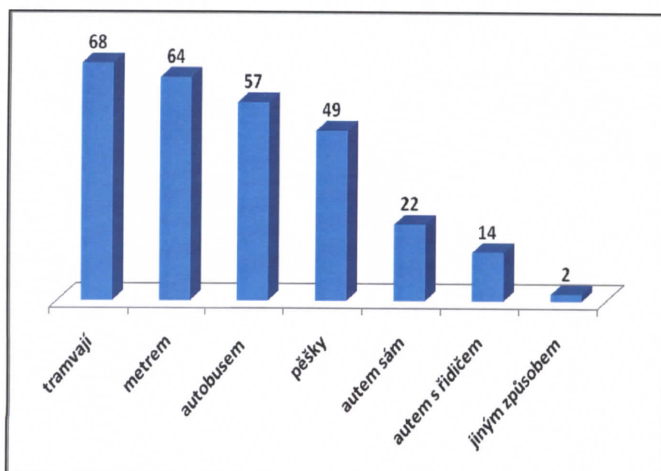
Z grafu č. 13 nevyšla ani jedna z možností s výraznou převahou. Nejčastější odpověďí ale bylo, necvičím (27%).

Graf č. 14 Potenciální četnost návštěv respondentů jimi vybraného centra



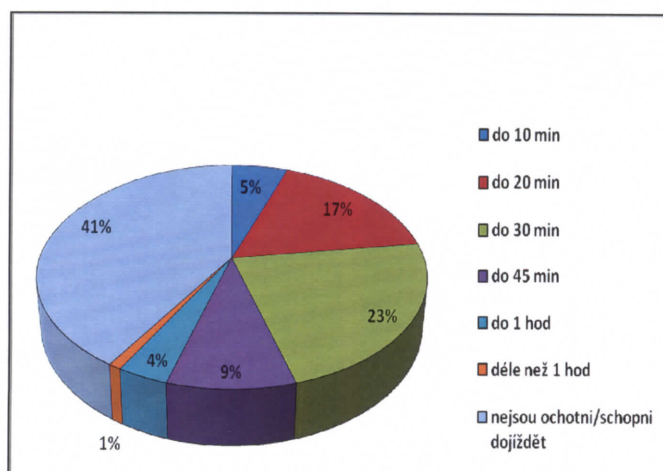
Přes čtvrtinu seniorů odpovědělo, že by centrum nenavštěvovalo. Jinak 1x-2x týdně by vybrané centrum navštěvovalo 44% dotázaných. Přes čtvrtinu seniorů by centrum navštěvovalo nepravidelně.

Graf č. 15 Nejčastější způsob dopravy respondentů po Praze



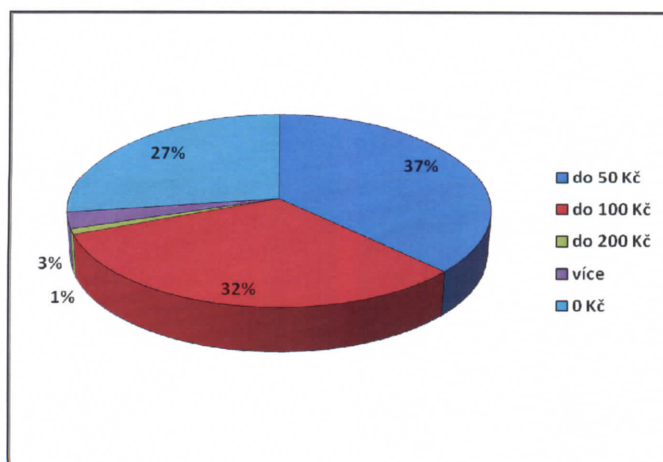
Respondenti nejčastěji využívají k vlastní přepravě MHD (městskou hromadnou dopravu).

Graf č. 16 Maximální doba, kterou jsou respondenti ochotni strávit na cestě za vybranou aktivitou



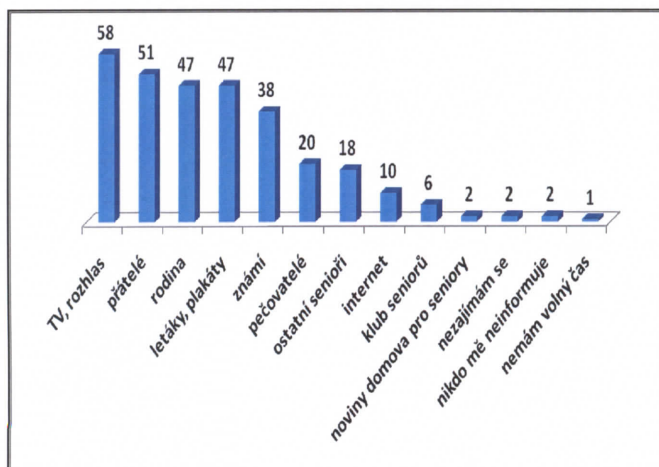
41% dotázaných není ochotna (schopna) za vybranou aktivitou dojíždět. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že by dotazovaní byli ochotni strávit na cestě za vybranou aktivitou do 30min (23%).

Graf č. 17 Maximální cena, kterou jsou respondenti ochotni za zvolenou aktivitu platit



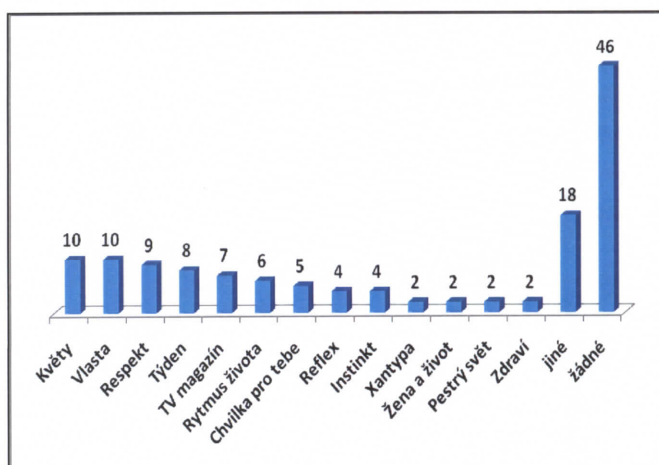
Z grafu č. 17 není čitelné za kterou aktivitu jsou senioři ochotni platit které částky. Pokud jsou ale ochotni platit, průměrná částka je 75Kč. 27% seniorů není ochotno platit žádnou částku.

Graf č. 18 Nejčastější způsob získávání informací o možnostech trávení volného času



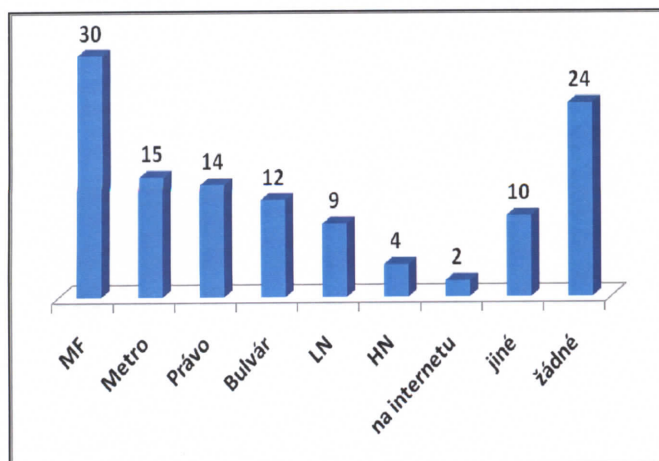
Nejčastěji seniory získávají informace o možnosti trávení volného času z televize a rozhlasu a potom od přátel, rodiny, z letáků a plakátů.

Graf č. 19 Časopisy nejčastěji čtené respondenty



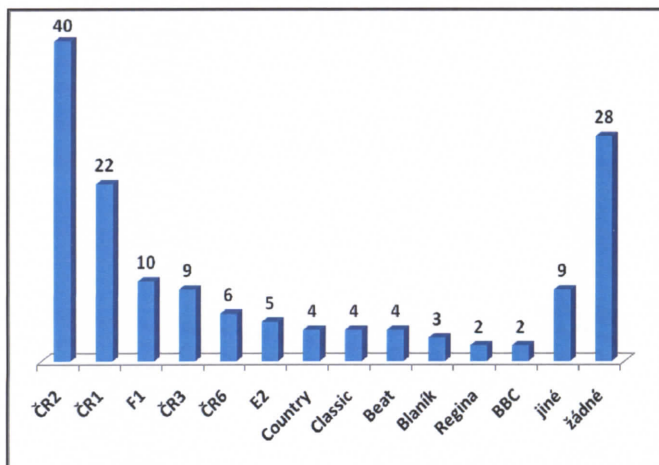
Z výsledku grafu č. 19 je zřejmé, že sledovaná skupina nemá konkrétní oblíbený časopis.

Graf č. 20 Noviny nejčastěji čtené respondenty



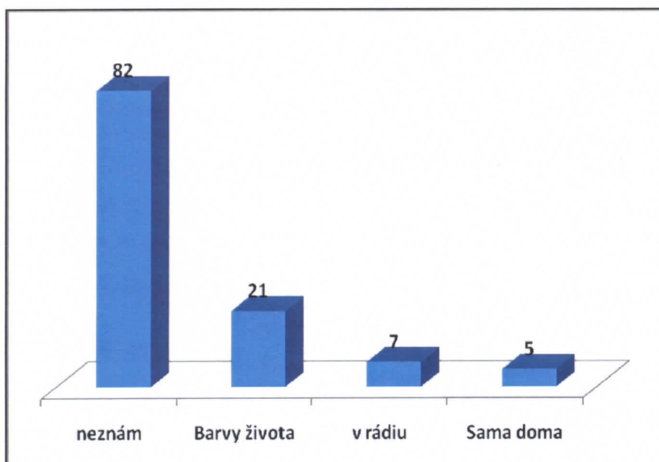
Nejčtenějšími novinami seniorů je Mladá fronta Dnes. Čte ji 27% dotázaných seniorů.

Graf č. 21 Rádia nejčastěji poslouchaná respondenty



Rádia, která senioři nejčastěji poslouchají jsou Český rozhlas 2 a 1.

Graf č. 22 Znalost respondentů pořadů určených seniorům



Přestože 89% seniorů nejčastěji tráví volný čas u televize, přes 74% jich nezná žádný pořad pro seniory.

Poznatky z analýzy spotřebitele

Shrnutí:

- Z výše uvedené analýzy vyplynulo, že velké množství seniorů zatím není připraveno žít aktivním způsobem života prostřednictvím služeb pro seniory.
- Kolem 20% z dotázaných seniorů odpovídalo na všechny otázky negativně a pesimisticky. Jejich odpověďmi bylo nejčastěji: je mi to jedno, nemám zájem, neznám, žádné, nebyl/a bych ochoten/ochotna a další.
- Dále z analýzy vyplynulo, že senioři mají spoustu volného času, který však tráví poměrně pasivně. To vyplývá ze skutečnosti, že 89% seniorů v dotazníku uvedlo, že nejčastějším způsobem trávení jejich volného času je sledování televize, četba, ruční práce nebo poslech hudby a jak sami v dotazníku uváděli, jde zejména o sledování televize.
- Možnost trávení volného času v místě bydliště má 79% seniorů a 21% nemá možnost žádnou nebo o žádné alespoň neví. Nejčastější možností trávení volného času jsou pěší výlety, turistika a zahrádka, což jsou aktivity, které si senioři musí organizovat sami. Tyto možnosti hodnotí 65% seniorů jako dostatečné, 26% za nedostatečné a zbytek nebyl schopen tuto možnost ohodnotit. Doplňující informace, které někteří senioři k této otázce uvedli, prozradily mylnou domněnku seniorů, že kvůli zdravotnímu omezení nemohou trávit volný čas aktivními činnostmi. Zajímavostí je, že celých 30% seniorů, kteří nemají žádnou možnost aktivního trávení volného času v okolí svého bydliště hodnotí tuto možnost za dostatečnou.
- Více než polovina dotázaných seniorů odpověděla, že aktivnímu trávení volného času brání jejich zdravotní stav. To vypovídá o aktuální nutnosti řešit tento problém. Dále to také vypovídá o tom, že senioři nejspíš netuší, že právě cvičení může jejich zdravotní stav zlepšit.
- Největší zájem mezi seniory je o cvičební centrum pro seniory (téměř 35%) a o masáže (30%). Senioři nejraději cvičí sami, v kolektivu 10 osob, anebo jim je to jedno (dohromady 56%). Kolektiv 5 a 15 osob vyhovuje seniorům nejméně. 27%

seniorů necvičí vůbec. Nejčastěji by respondenti jimi vybrané centrum navštěvovali 1x-2x týdně (dohromady 44%), nepravidelně by ho pak navštěvovalo 28% seniorů a 27% by ho nenavštěvovalo vůbec.

- Z grafu, který se týká ochoty seniorů platit za hodinu ve vybraném centru, není možné vyčíst, které částky se týkají kterého typu centra. Pokud jsou ale senioři ochotni platit, částka je v průměru 75Kč. 27% seniorů však není ochotno platit vůbec.
- Senioři nejčastěji využívají k vlastní přepravě MHD. Aktivními řidiči automobilu je pouze 20% seniorů, kteří většinou k přepravě používají i jiný dopravní prostředek z MHD. Pokud senioři chtějí (mohou) za vybranou aktivitou dojíždět, jsou nejčastěji ochotni strávit na cestě mezi 20 a 30 minutami (40%). Celých 41% seniorů však ochotno (schopno) dojíždět není.
- Senioři většinou neznají žádné konkurenční zařízení, které nabízí aktivity pro seniory. Konkurenční pohybové aktivity navštěvuje pouze 12% dotazovaných seniorů, 76% respondentů žádné takové aktivity vůbec nezná a zbylých 12% seniorů sice zařízení, nabízející tyto služby, zná, ale nenavštěvuje ho.

Z analýzy vyplynulo, že nejčastěji senioři získávají informace o možnosti trávení volného času z televize a rozhlasu a potom od přátel, rodiny, z letáků a plakátů. Z analýzy vyplynulo, že sledovaná skupina seniorů nemá konkrétní oblíbený časopis Nejčtenějšími novinami seniorů je Mladá fronta Dnes (27%) a Metro (téměř 14%). Rádia, která senioři nejčastěji poslouchají jsou Český rozhlas 2 (36%) a Český rozhlas 1 (20%). Přestože 89% seniorů nejčastěji tráví volný čas u televize, přes 74% jich nezná žádný pořad pro seniory.

Po provedení výše uvedené analýzy byla provedena ještě doplňující analýza, která zkoumala pouze vybranou skupinu seniorů mající zájem o cvičební centrum pro seniory. Vyhodnocovány byly pouze ty odpovědi, které mohly napomoci lépe charakterizovat danou skupinu seniorů. Výběr dotazníků pro doplňující analýzu byl prováděn na základě shodných odpovědí respondentů u níže uvedených otázek.

Otázka č. 20

Kdyby se v místě Vašeho bydliště otvíralo nové centrum pro aktivní trávení volného času, jaké byste si vybral/a, pokud by záleželo pouze na vás? (Možnost uvést i více odpovědí).

- alespoň jedna z odpovědí musela být: b) cvičební centrum pro seniory (zdravotní cvičení)

Otázka č. 22

Jak často byste toto centrum navštěvoval/a?

- odpověď nesměla být: f) nenavštěvoval/a bych ho

Otázka č. 24

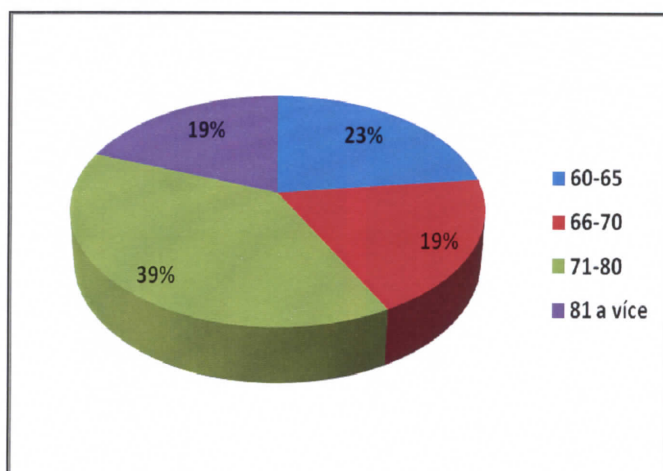
Jak daleko byste byl/a schopen/schopna za vámi vybranou aktivitou z otázky č.20 dojíždět?

- odpověď nesměla být: g) nebyla bych ochotna dojíždět

Tyto podmínky splňovalo pouze 26 respondentů. 50% z nich mělo kromě zájmu o cvičební centrum pro seniory také zájem o masáže.

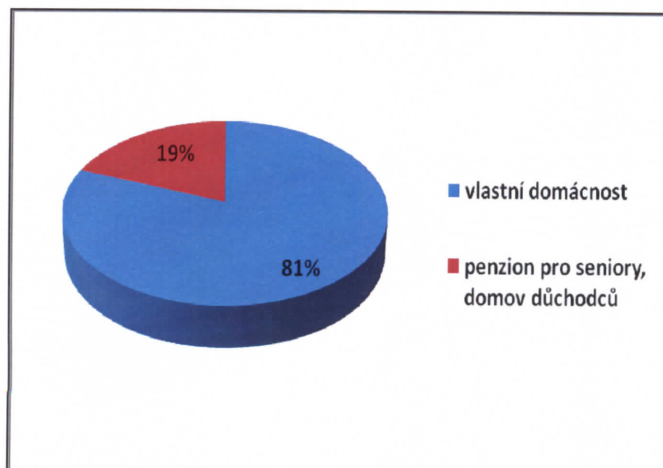
Doplňující analýza

Graf č. 23 Věk respondentů – doplňující analýza



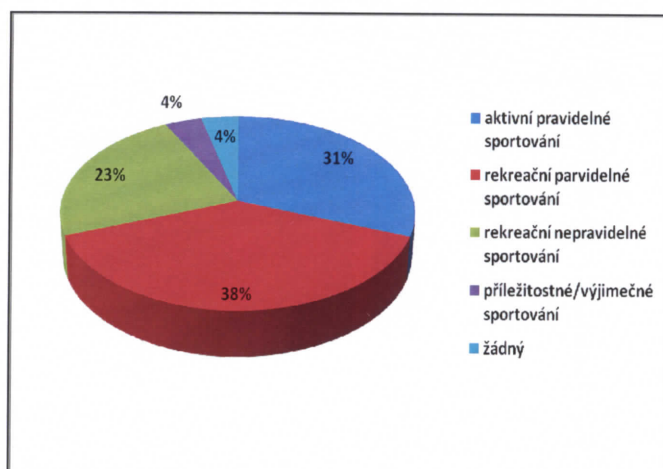
Z grafu č. 23 vyplývá, že o cvičení pro seniory mají zájem všechny věkové skupiny. Největší zájem je pak mezi seniory ve věku 71-80 let.

Graf č. 24. Bydliště respondentů – doplňující analýza



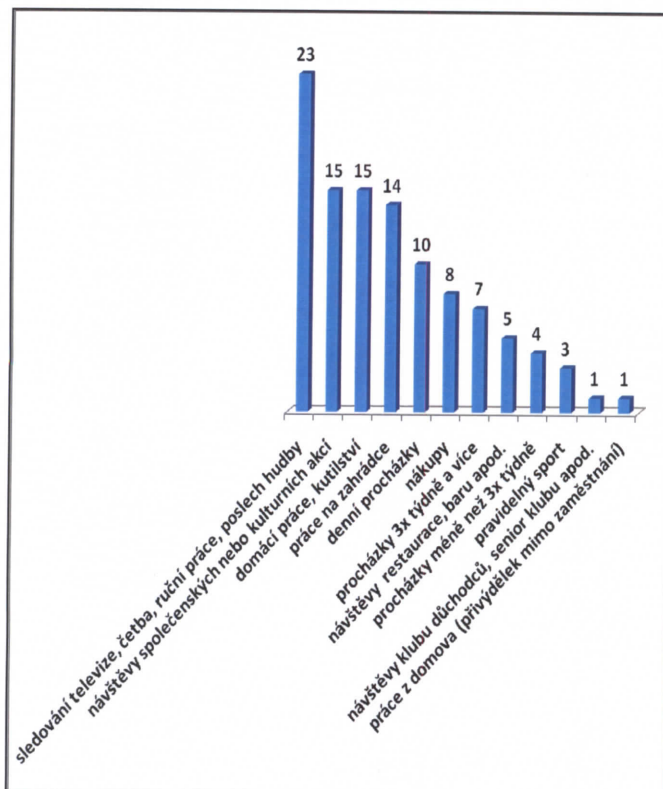
Větší zájem o cvičení pro seniory mají lidé, žijící ve vlastní domácnosti nežli lidé z domova důchodců nebo z penzionu pro seniory.

Graf č. 25. Vztah respondentů ke sportu v průběhu života – doplňující analýza



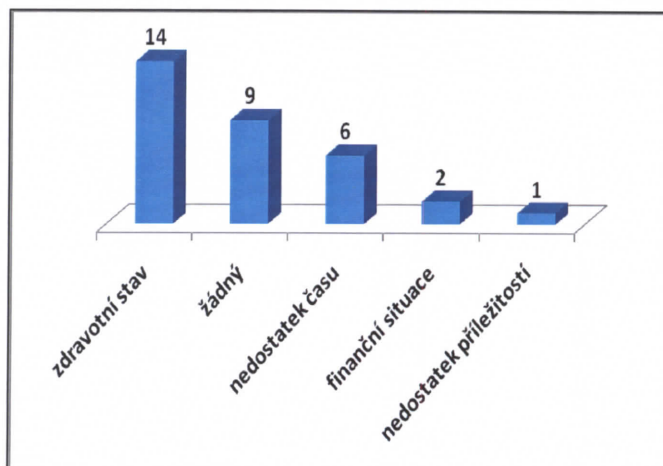
Většina dotázaných, která má zájem o cvičení pro seniory, měla v průběhu života kladný vztah ke sportu.

Graf č. 26 Způsob trávení volného času respondentů – doplňující analýza



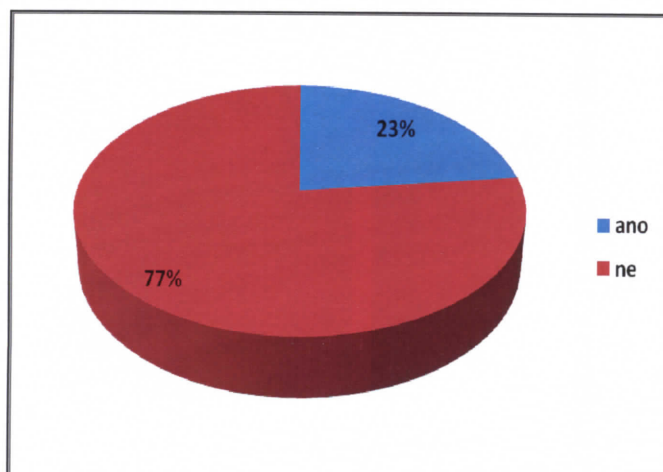
U této otázky není paradoxně téměř žádný rozdíl mezi první analýzou a doplňující analýzou. (88% sledování televize, četba, ruční práce, poslech hudby). Druhá a třetí nejčastější odpověď je též stejná jako u první analýzy.

Graf č. 27 Faktory znemožňující respondentům aktivní trávení volného času – doplňující analýza



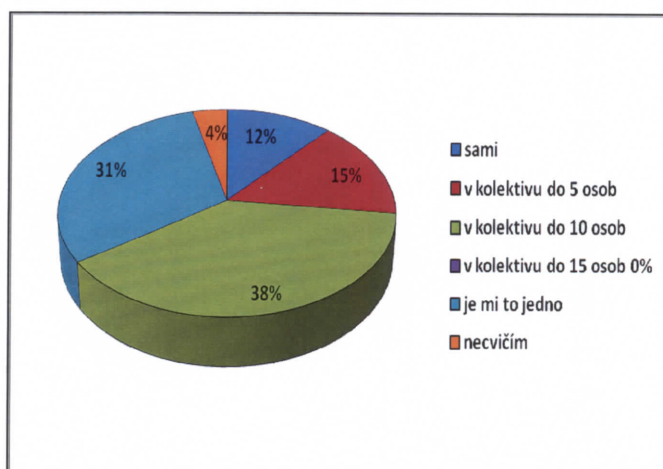
Stejně jako u předchozí analýzy je nejčastějším faktorem znemožňujícím aktivní trávení volného času zdravotní stav.

Graf č. 28 Využívání možnosti návštěv konkurenčních aktivit pro seniory – doplňující analýza



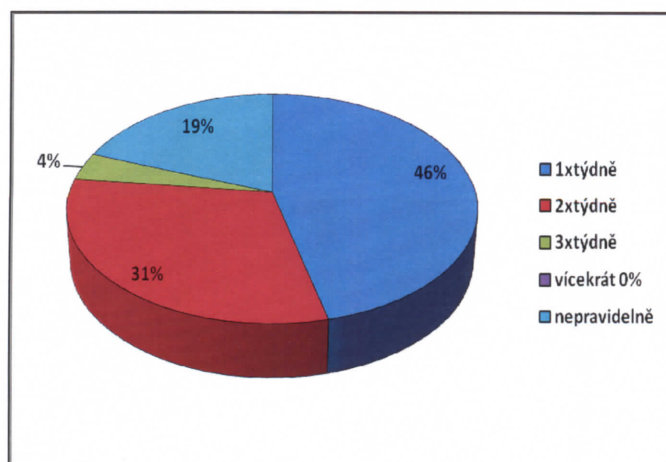
23% dotázaných již navštěvuje nějakou z konkurenčních aktivit pro seniory.

Graf č. 29 Počet, ve kterém respondenti nejraději cvičí – doplňující analýza



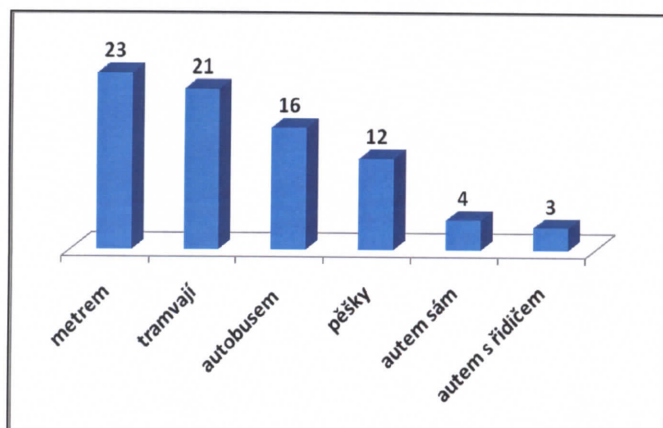
Senioři nejčastěji cvičí v kolektivu 5-10 osob nebo jim je to jedno. O individuální cvičení má zájem pouze 12% seniorů.

Graf č. 30 Potenciální četnost návštěv respondentů jimi vybraného centra – doplňující analýza



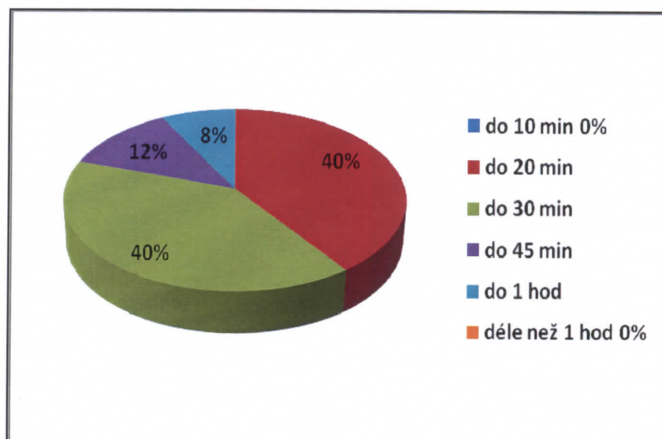
Senioři by centrum navštěvovali 1x-2x týdně. Výsledek se příliš neliší od první analýzy.

Graf č. 31 Nejčastější způsob dopravy respondentů po Praze – doplňující analýza



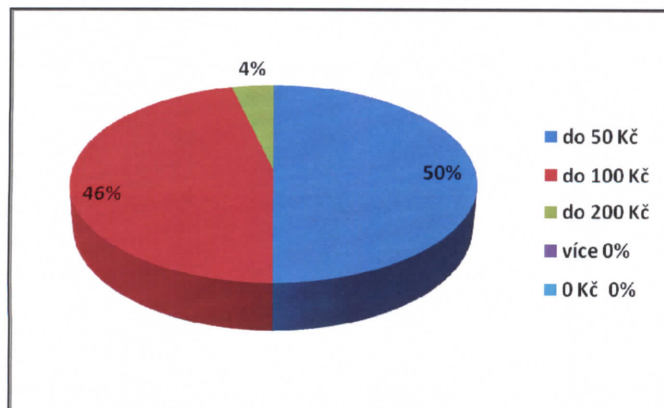
Stejně jako v předcházející analýze i v této vyšlo, že senioři nejčastěji využívají k přepravě MHD.

Graf č. 32 Maximální doba, kterou jsou respondenti ochotni strávit na cestě za vybranou aktivitou – doplňující analýza



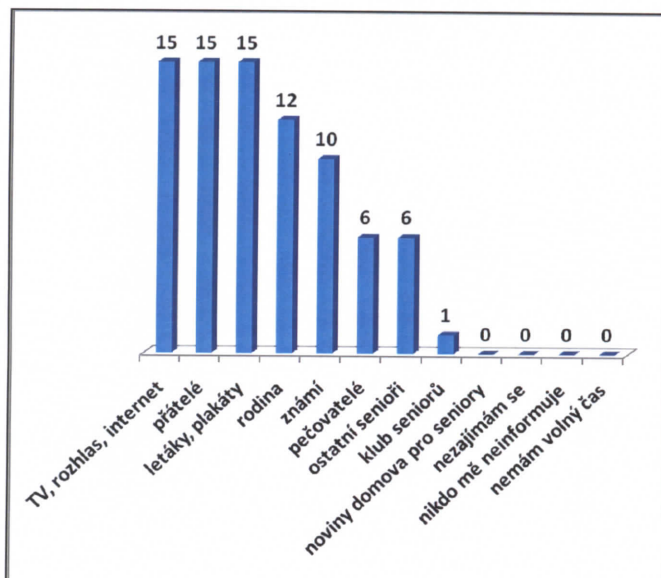
Senioři jsou nejčastěji ochotni dojíždět mezi 20 a 30 minutami.

Graf č. 33 Maximální cena, kterou jsou respondenti ochotni za zvolenou aktivitu platit – doplňující analýza



Cena, kterou jsou senioři ochotni za vybrané centrum platit je v průměru 75 Kč. K obdobnému výsledku došla i předcházející analýza. Úplně zde však chybí složka seniorů, kteří nejsou ochotni platit žádnou částku. (V první analýze to bylo 27%).

Graf č. 34 Nejčastější způsob získávání informací o možnostech trávení volného času – doplňující analýza



Senioři nejčastěji získávají informace z televize, letáků či plakátů nebo od přátel. Tento výsledek je velice podobný s předchozí analýzou.

Poznanky z doplňující analýzy

Shrnutí:

- Po letném shlednutí obou analýz nebyly zjištěny žádné zásadní rozdíly. Přesto ji považuji za užitečnou, protože potvrdila respektive vyvrátila mé domněnky o skutečných zájemcích o cvičební centrum pro seniory.
- Skutečný zájem o cvičební centrum pro seniory má pouze 24% dotazovaných seniorů (na místo zjištěných 35% seniorů z první analýzy).
- Zájem o cvičení mají všechny věkové skupiny. Největší zájem je pak u seniorů ve věku 71-80 let.
- O cvičení pro seniory mají podstatně větší zájem senioři žijící ve vlastní domácnosti (81%), než senioři žijící v domovech či penziencech pro seniory(19%).
- Dalším poznatkem je, že většina seniorů, kteří mají zájem o cvičení pro seniory měli v průběhu života ke sportu kladný vztah.
- U otázky jak senioři nejčastěji tráví svůj volný čas, není paradoxně téměř žádný rozdíl mezi předcházející analýzou. 88% seniorů (na místo 89% z první analýzy) uvedlo že jejich nejčastější činností je sledování televize, četba, ruční práce a poslech hudby.
- Stejně tak u další otázky, kde senioři uvádějí faktor znemožňující jim aktivní trávení volného času, je výsledek podobný s předcházející analýzou a tedy, že je

tímto faktorem zdravotní stav. To mě pouze utvrdilo v nutnosti řešit tento problém co možná nejrychleji.

- *23% seniorů uvedlo, že navštěvují nějakou konkurenční aktivitu a přesto by měli zájem o cvičební centrum pro seniory.*
- *69% seniorů nejraději cvičí v kolektivu do 10 osob nebo jim je to jedno (v předchozí analýze vyšlo, že nejraději senioři cvičí sami).*
- *Centrum by navštěvovali nejčastěji 1x-2x týdně (77%).*
- *Podobně, jako vyšlo i z předchozí analýzy, senioři nejčastěji získávají informace o možnostech trávení volného času z televize, z letáků či plakátů nebo od přátel.*
- *Ochota seniorů dojíždět na cvičení je 40% do 20min a 40% do 30min.*
- *Cena, kterou jsou senioři ochotni za vybrané centrum platit je v průměru 75 Kč, což prokázala i předcházející analýza. V první analýze však 27% seniorů odpovědělo, že nejsou ochotni platit žádnou částku. Ve výsledcích této analýzy žádný takový senior není.*
- *Stejně jako v předcházející analýze i v této vyšlo, že senioři nejčastěji využívají k přepravě MHD.*

5.5 Analýza konkurence

Stejně tak, jako je nezbytné sledování a rozbor zákazníka, tak je i nezbytné pozorování a rozbor konkurence. V případě projektu CVICEPROS to však nepovažuji za nezbytné, z důvodu nedostatku podobných organizací nabízejících pohybové aktivity pro seniory.

5.6 Celkové shrnutí nejdůležitějších bodů jednotlivých analýz

5.6.1 Klady

- Jelikož neexistuje příliš organizací nabízejících pohybové aktivity pro seniory nebo organizací, které by se touto problematikou zabývaly, je vzhledem k aktuálnosti této situace předpoklad, že by stát, město i příslušné městské části mohly mít zájem částečně se podílet na projektu CVICEPROS, jehož program tyto aktivity nabízí a jehož poslání je ve shodě s již navazujícím „Národním programem přípravy na stárnutí na období let 2008-2012 (Kvalita života ve

stáří).“ Jednotlivé městské části Prahy i Magistrát hlavního města Prahy ve svých programech mají granty na podporu seniorů a kromě ekonomické krize nevidím žádné jiné riziko, které by mohlo tyto prostředky do budoucna snížit.

- Pro projekt CVICEPROS je též příznivý očekávaný nárůst podílu seniorů v populaci neboli nárůst potenciálních klientů. Ti by měli v ČR v roce 2030 tvořit třetinu občanů.
- V současnosti je mezi seniory malá skupina, která je zajištěna z příjmů, jichž dosáhla v produktivním věku, případně z příjmů z důchodového připojištění a do budoucna lze očekávat její mírné rozšíření. Dnes není tato skupina pro CVICEPROS příliš významná, ale je dobré s ní do budoucna kalkulovat, protože nabízí nové možnosti.
- Vzhledem k mému studijnímu oboru TVS (tělesná výchova a sport) na FTVS UK v Praze, mohu čerpat nejen ze svých teoretických i praktických zkušeností, ale zároveň mohu mezi svými spolužáky nalézt pro CVICEPROS vhodného partnera, cvičitele nebo zaměstnance.
- Myšlenka projektu CVICEPROS, přispět ke zkvalitnění života seniorů, uspokojuje mé vlastní sociální potřeby, jelikož se mě toto téma citově dotýká. Mám proto k realizaci projektu odhodlání a motivaci.
- O aktuálnosti realizace projektu CVICEPROS vypovídá i zdravotní stav seniorů. Z výsledků analýzy spotřebitele vyplynulo, že senioři vnímají svůj zdravotní stav jako špatný. Vypovídá o tom výsledek, že nejčastějším faktorem, který znemožňuje seniorům aktivně trávit jejich volný čas, je zdravotní stav (66%). Sice to vypovídá pouze o jejich subjektivním pocitu, jelikož analýza není podložena žádnými lékařskými zprávami, ale podle mého názoru je právě onen subjektivní pocit, tedy to, jak se člověk cítí, jeden z nejdůležitějších faktorů, který hraje roli při hodnocení kvality života respektive stáří.
- Povědomí pražských seniorů o konkurenčních zařízeních nabízejících možnosti aktivního trávení volného času je dost nízké. 76% seniorů žádné aktivity určené pro seniory nezná a pouze 12% seniorů některé ze zařízení navštěvuje. To dokazuje, že v tomto odvětví není ještě trh zdaleka nasycen, ba naopak.

5.6.2 Zápory

- Vysoké HDP, díky kterému je Praha vyřazena z většiny operačních programů strukturálních fondů EU, absence vlastních finančních prostředků a další nepříznivé faktory spojené se současnou ekonomickou krizí, jako očekávaný pokles zájmu podpory ze státních či jiných veřejných rozpočtů, znesnadnění zisku finančních i jiných prostředků ze soukromého sektoru a riskantnost řešení financování projektu úvěrem, způsobují, že současná ekonomická situace není příliš příznivá pro shánění finančních i jiných prostředků nezbytných pro realizaci projektu CVICEPROS v jeho plném rozsahu, který je stanoven v kapitole 5.2 Vize projektu CVICEPROS. Tuto situaci bude nezbytné zohlednit při vytváření rozpočtu projektu.
- Předchozí problém podporuje i nedostatečná praxe v oblasti cvičení se seniory. Nemohu tedy doložit vlastní pozitivní výsledky, se kterými je jistě žádost o dotaci snazší.
- Kupní síla většiny seniorů není příliš vysoká, protože důchodové dávky vyměřené státem jsou poměrně nízké a do budoucna se dá očekávat ještě jejich pokles. Navíc jsou dnešní senioři stále ovlivněni předchozím komunistickým režimem, který svým programem způsobil, že senioři nejsou příliš ochotni platit za cokoli, co vnímají, že by mělo být zadarmo. Tím je i poskytování sportovních služeb. Z analýzy spotřebitele vyšlo, že pokud jsou senioři ochotni za cvičení platit, částka je v průměru 75Kč/hod. Nemalá část seniorů však není ochotna platit vůbec (27%). Z výše uvedených poznatků vyplývá, že projekt CVICEPROS pravděpodobně nebude moci být financován pouze klienty a bude nezbytné nalézt vhodného společníka, který bude projekt spolufinancovat. Tato situace posouvá CVICEPROS spíše do neziskové oblasti.
- Velké množství seniorů nemá pozitivní vztah k pohybovým aktivitám a není zatím připraveno žít aktivním způsobem života prostřednictvím služeb pro seniory. Zvláštností je, že extrémně malý zájem o pohybové aktivity pro seniory mají lidé žijící v domovech či penzionech pro seniory (necelých 5%). Většina seniorů hodnotí možnosti aktivního trávení volného času za dostatečné i přes to,

že jimi jsou často pouze možnosti pěších výletů nebo zahrádka. Spousta z nich hodnotí tyto možnosti za dostatečné z důvodu, mylné domněnky, že kvůli zdravotnímu omezení nemohou provádět pohybové aktivity. Příčinou výše uvedených skutečností může být i nevelká tradice pohybových aktivit pro seniory. Přicházející ekonomická krize může navíc způsobit obecný pokles zájmu o volnočasové aktivity. Problém nevelkého zájmu seniorů o pohybové aktivity má spoustu příčin, a proto je potřeba se jím důkladně zabývat a nalézt tak ty nejvhodnější prostředky, jakými seniory oslovit a zaujmout. Na tom, jak se mi tento problém podaří vyřešit, pak bude záviset velikost skupiny zákazníků CVICEPROS.

- Z analýzy spotřebitele vyplynulo, že senioři sice mají dostatek volného času, ale nejčastěji ho tráví pasivně u televize (89%). Je tedy otázkou, zda a jakým způsobem by bylo možné alespoň část této skupiny přesvědčit k trávení volného času prostřednictvím pohybových aktivit.
- Celých 41% seniorů není ochotna nebo schopna za pohybovou aktivitou dojíždět, 40% seniorů je ochotno za vybranou pohybovou aktivitou dojíždět mezi 20-30 minutami. Tato skutečnost bude mít velký vliv na výběr lokality pro CVICEPROS.

5.7 Analýza rizik projektu CVICEPROS a návrhy pro jejich řešení

Současná ekonomická situace není příliš příznivá pro shánění finančních i jiných prostředků na projekt CVICEPROS. Řešením by byla minimalizace veškerých nákladů spojených s realizací projektu. Žádat o menší finanční podporu bude jistě snazší a navíc se tím podle mého názoru výrazně eliminuje vliv mé nedostatečné praxe se cvičením seniorů. Cestou k získání prostředků ze strukturálních fondů Evropské unie by mohlo být odborné vyškolení pracovníků CVICEPROS v rámci operačního programu zabývajícího se „lidskými zdroji“. Pro získání a udržení partnerů (sponzorů) bude nezbytné sestavit vhodnou nabídkou různých výhod, jako jsou slevy, volné vstupenky, VIP členství a podobně. Na zajímavost a výhodnost nabídky je potřeba klást, zejména v období finanční krize, opravdu velký důraz.

Projekt CVICEPROS pravděpodobně nebude možno financovat pouze klienty, a proto bude nezbytné nalézt vhodného společníka, který by projekt spolufinancoval. Tato situace by se dala vyřešit získáním dotace z veřejných rozpočtů, získáním obchodního partnera, který by měl na fungování CVICEPROS zájem nebo dotováním seniorů mladšími klienty (doprovod seniorů).

Problém nevelkého zájmu seniorů o pohybové aktivity má spoustu příčin a proto je potřeba se jím důkladně zabývat a nalézt tak ty nejvhodnější prostředky, jakými seniory oslovit a zaujmout. Tento problém je potřeba řešit zejména dostatečnou osvětou celé populace o pozitivních účincích pohybových aktivit seniorů. Osvěta i mladších generací může přispět k výchově nových seniorů a též může napomoci při získávání nových klientů tím, že seniory o vhodnosti provozování pohybových aktivit sama přesvědčí. Dále je potřeba navrhnout atraktivní program CVICEPROS, který vzbudí pozornost u seniorů natolik, že budou ochotni změnit dosavadní pasivní trávení volného času ve prospěch pohybových aktivit. V řešení tohoto problému lze vidět velkou náročnost a to zejména ve smyslu medializace, informovanosti a propagace. Tento problém je velice rozsáhlý a tato řešení jsou pouze jedny z možných, které přispívají k řešení celého problému.

V současné době je velmi malý zájem o pohybové aktivity pro seniory u občanů žijících v domovech či penzionech pro seniory (necelých 5%). Jelikož zdravotní stav u většiny seniorů žijících hlavně v domovech pro seniory je často velice špatný a spouště z nich často znemožňuje za pohybovou aktivitou dojíždět, je na zvážení, zda by pro tyto seniory nebylo spíše vhodnější rehabilitační cvičení přímo v domově, což již spadá do odborné zdravotnické kompetence. I v případě, že by se mezi seniory našli noví zájemci o služby CVICEPROS, nepředpokládám, že by tito potenciální zákazníci tvořily podstatnou část klientely CVICEPROS. Proto nepovažuji za nutné se touto skupinou seniorů zvlášť zabývat.

Celých 41% seniorů není ochotna nebo schopna za pohybovou aktivitou dojíždět, 40% seniorů je ochotno za vybranou pohybovou aktivitou dojíždět mezi 20-30 minutami. Tato skutečnost není ovlivnitelná, takže je potřeba brát ji pouze jako fakt a snažit se mu přizpůsobit. Možnost řešení vidím ve snaze realizovat postupně CVICEPROS na více místech Prahy.

5.8 Objektívni hodnocení projektu CVICEPROS

5.8.1 Přínos projektu CVICEPROS

Přínos společnosti

- Projekt CVICEPROS podporuje myšlenku Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří), který je navazující na stejnojmenný program který byl určen pro období 2003-2007. Cílem tohoto národního programu je mimo jiné zajistit seniorům, kteří budou v roce 2050 tvořit 40% společnosti, kvalitní a aktivní život, který pak nebude zatěžovat stát náklady na zdravotní péči a sociální oblast (MPSV a).
- Kvůli stárnutí populace je vedena politická diskuse o době odchodu do důchodu a financování důchodů. V této otázce může projekt CVICEPROS pomoci. Pokud budou senioři cvičit, mohou být do vyššího věku aktivní. Pak budou schopni déle pracovat nebo si alespoň přivydělávat. Není možné neustále zvyšovat důchodový věk bez podpory zdraví a schopnosti pracovat.
- Současné poplatky u lékařů byly zavedeny hlavně kvůli seniorům, kteří trávili svůj volný čas u lékařů a zaplňovali tak mnohdy čekárny zbytečně. Program projektu CVICEPROS dá seniorům možnost vyplnit jejich volný čas smysluplněji. Navíc má cvičení pozitivní vliv na zdraví seniorů, takže se zredukuje i počet skutečně nemocných seniorů u lékařů.
- Projekt CVICEPROS napomáhá řešit státem zanedbanou péči o seniory, která se postupně dostává do popředí zájmu na nejvyšší úrovni. „Vláda si ve svém programovém prohlášení stanovila za jednu z priorit, věnovat zvýšenou pozornost kvalitě života ve stáří. K zajištění vyšší kvality života ve stáří v kontextu demografického stárnutí jsou nezbytné koncepční změny a přijetí opatření v různých oblastech. Co učiníme nyní, významně ovlivní kvalitu života ve stáří budoucích generací a nás všech. Nevyužití příležitostí a nereagování na výzvy, které významná demografická změna přináší, může vést k neefektivním politikám a k nesenzitivním službám, které nevyužívají potenciál a nezohledňují potřeby a aspirace rostoucího podílu a počtu starších lidí. Koncepční a preventivní řešení jsou levnější a efektivnější“ (MPSV b).

Přínos lidem

- Jelikož má cvičení pozitivní vliv na zdraví seniorů, budou senioři zdravější a méně prostředků vynaloží za léky a návštěvy lékařů, případně léčení.
- Pohybové aktivity mají vliv na kvalitu života seniorů.
- Projekt CVICEPROS je určen pro seniory a pomáhá jim aktivně a smysluplně vyplnit jejich volný čas.

5.8.2 Hodnocení vize projektu CVICEPROS

Vize projektu je rozhodně správná i reálná, což dokazuje mnoho tvrzení v teoretické části. Jak však z názvu vyplývá, jedná se o budoucí představu CVICEPROS, ke které je potřeba se postupně dopracovat stanovením krátkodobějších alternativních cílů, které upevní mou pozici a zvýší pravděpodobnost úspěchu projektu CVICEPROS. Vize má šanci uspět až po eliminaci nebo vyřešení jednotlivých rizik, které vyplývají z provedených analýz. Pro tuto chvíli je nutné najít vhodnou alternativu projektu CVICEPROS, která by byla pro začátek příhodná a co nejvíce eliminovala rizika, která přináší současná situace.

5.9 Možné varianty projektu CVICEPROS

Pronájem nebytových prostor

Výhody:

- úprava prostor proběhne dle mých představ;
- možnost uskladnění cvičebních pomůcek přímo na místě;
- časový harmonogram cvičení si určuji podle vlastních potřeb;
- možnost dalšího pronájmu prostor v nevyužívaných hodinách;
- čistota prostředí;
- možnost provozování podružných služeb pro případný doprovod (děti/vnuci seniorů).

Nevýhody:

- náklady za měsíční nájem + energie (okolo 35 tis. Kč);
- náklady na rekonstrukci prostor, které musí být v souladu s hygienickými a požárními předpisy (1mil. - 5mil. Kč);
- náklady na vybavení;
- náklady na zajištění úklidu.

Pronájem prostor v multifunkčním volnočasovém sportovním centru

Výhody:

- možnost vzájemné spolupráce;
- časový harmonogram cvičení si určuji podle vlastních potřeb;
- častá nevyužitost v dopoledních hodinách (výhodnější cena);
- čistota prostředí;

- možnost obměny cvičení - dle možností centra;
- možnost zabavení případného doprovodu (děti/vnuci seniorů) přímo v centru - bazén, posilovna, solárium, squash a další - dle možností centra;
- vlastní sociální zařízení včetně oddělených šaten;
- možnost vypůjčení cvičebních pomůcek - dle vybavení centra.

Nevýhody:

- náklady za pronájem tělocvičny 300 - 500 Kč/hod (záleží na velikosti tělocvičny) v ceně poplatky za energie;
- tělocvičny pohybující se okolo 300 Kč/hod z pravidla příliš malé (max. 8 cvičenců).

Pronájem školní tělocvičny

Výhody:

- náklady za pronájem tělocvičny 250 - 400 Kč/hod (záleží na velikosti tělocvičny) v ceně poplatky za energie;
- možnost vypůjčení erárního náradí, náčiní a cvičebních pomůcek;
- vlastní sociální zařízení včetně oddělených šaten.

Nevýhody:

- pouze v odpoledních hodinách;
- omezená vybavenost pomůckami vhodnými pro daný typ cvičení;
- není možnost provozování podružných služeb pro případný doprovod (děti/vnuci seniorů);
- většinou nepříliš udržované prostředí – čistota.

5.10 Výběr varianty projektu CVICEPROS

Hodnocení pronájmu nebytových prostor

Tato alternativa má velká pozitiva zejména v tom, že výběr a úprava prostor, rozvrhu cvičení i náplň cvičení proběhne optimálně dle potřeb CVICEPROS a je zde také možnost provozování aktivit i pro případný doprovod seniorů (děti/vnuci). Dále je možné tyto prostory v nevyužívaných hodinách pronajímat a tím vyřešit nevýhodu spojenou s náklady na pronájem. Stále zde však vidím nevyřešenou otázku s náklady na rekonstrukci.

Hodnocení pronájmu prostor v multifunkčním volnočasovém sportovním centru

Tato alternativa má velká pozitiva v možnosti spolupráce s centrem. Program CVICEPROS může například za snížení sazby za pronájem, přivést centru klienty z řad seniorů i z řad mladších klientů, doprovodu seniorů (děti/vnuci seniorů), kteří by využívali jeho služeb. Tím by se částečně vyřešila otázka financování projektu. Jelikož většina center není využita v dopoledních hodinách, mohly by být tyto hodiny vyplněny právě seniory. Další předností této alternativy je možnost obměny pohybových aktivit dle možností centra. Velkou výhodou je, že centrum je již zaběhnuté a vybavené, jak sociálním zázemím, tak veškerým dalším vybavením, jako jsou například cvičební stroje a pomůcky.

Hodnocení pronájmu školní tělocvičny

Tato alternativa má výhodu v ceně pronájmu a v přítomnosti sociálního zázemí. Další výhodou je možnost zapůjčení erárního vybavení tělocvičny, které bývá většinou její součástí. Většina školních tělocvičen však umožňuje zapůjčení pouze náradí, které se u pohybových aktivit seniorů dá využít zřídka. Velkou nevýhodou je nutné přizpůsobení rozvrhu školy, které vylučuje možnost využití prostor v dopoledních a časných odpoledních hodinách. Další nevýhodou je nemožnost zabavení případného doprovodu seniorů (děti/vnuci seniorů), z důvodu nepřítomnosti vhodných prostor.

V neposlední řadě považuji za podstatný nedostatek většinou ne příliš čisté prostředí v tělocvičnách.

Z výše uvedeného hodnocení možných alternativ projektu CVICEPROS vychází z mého pohledu nejvýhodněji varianta pronájmu prostor v multifunkčním volnočasovém sportovním centru (hlavně kvůli možnosti spolupráce a díky jeho vybavenosti), která nejvíce koresponduje se všemi body stanoveného poslání a eliminuje hlavní rizika spojená s absencí finančních prostředků na vznik a vybavení CVICEPROS.

5.11 Výběr právní formy provozování CVICEPROS

Prostřednictvím jednotlivých analýz jsem získala dostatečné informace týkající se jak prostředí, tak spotřebitele a mohu tedy rozhodnout, v jaké právní formě bude CVICEPROS existovat.

Z analýzy vnitřního prostředí vyšly jako nejslabší stránky, že nemám vlastní finanční prostředky na vznik projektu ani na jeho udržení. Z analýzy spotřebitele bylo zjištěno, že vysoké vstupné do centra CVICEPROS by otázkou financování projektu nevyřešilo, protože jak vyplynulo z dotazníkového šetření, senioři jsou ochotni za cvičení platit v průměru 75Kč/hod.

Ve prospěch projektu CVICEPROS naopak hovoří demografický vývoj v ČR a s tím spojené naklonění státu, který se v současné době o problematiku stárnutí obyvatelstva zajímá a snaží se ji řešit. Domnívám se tedy, že by bylo možné této situaci využít při řešení financování projektu. Výrazné ohrožení projektu CVICEPROS ze strany spotřebitele, které vyplývá z dotazníkového šetření, vidím v tom, že senioři o cvičení nemají nikterak velký zájem. To je potřeba řešit zejména dostatečnou osvětou v oblasti vlivu pohybových aktivit na seniory, která však s sebou přináší značné náklady. Domnívám se, že by tyto náklady mohly být pokryty z prostředků veřejných rozpočtů, protože vzdělávání občanů v tomto směru by mohlo napomoci vyřešit některé otázky v oblasti zdravotnictví a ekonomiky a tudíž se jedná o obecný zájem.

Z analýz též vyplynul jeden zásadní poznatek, který mi pomohl k výběru právní formy CVICEPROS. Tím poznatkem je, že projekt CVICEPROS jde proti běžným

marketingovým postupům při zájmu tvořit zisk. Logickým marketingovým postupem by bylo podle poptávky trhu tvořit nabídku, mou snahou je však projekt CVICEPROS realizovat i přes současný nezájem trhu (potenciálního spotřebitele). Tato skutečnost i další výše uvedené výhody plynoucí z provedených analýz, které přestávají být výhodami při komerčním provozování, mě přesvědčili o rozhodnutí provozovat tuto činnost, minimálně v jejím počátku, jako neziskovou.

Při rozhodování o konkrétní právní formě jsem volila mezi nestátními neziskovými organizacemi o.p.s. a o.s., které mi připadají pro CVICEPROS nejvhodnější. Tyto právní formy jsou si v mnohém podobné, ale přesto vidím více omezujících faktorů u o.p.s. (například zodpovídání ze své činnosti správní radě, která svou činnost vykonává dobrovolně - zadarmo i přesto, že za hospodaření organizace nese zodpovědnost a ručí za ni svým majetkem).

Dále jsem se rozhodovala pomocí metody označované jako best practice, jejíž podstata je ve zjištění nejčastěji užitých právních forem podobných, již existujících, organizací. Pokud tyto organizace úspěšně fungují již delší dobu, dá se předpokládat, že budou ve stejné právní formě úspěšně fungovat i ostatní podobné organizace. Zde vyšlo o.s. jako nejpoužívanější.

Z těchto důvodů jsem se rozhodla provozovat CVICEPROS v právní formě občanské sdružení.

6. Syntetická část

6.1 Shrnutí problematiky

Populace nepopíratelně stárne, a proto se v současnosti hledají možnosti, jakým způsobem řešit otázku stárnoucí společnosti a jak zajistit seniorům kvalitní život. Jednou z možných variant, je zlepšení kvality života seniorů prostřednictvím pohybových aktivit.

Provádění pohybových aktivit má pozitivní vliv na zdraví seniorů a jednoznačně zlepšuje kvalitu života seniorů, zahrnující faktory, jako jsou například zdraví, životní styl, sociální prostředí, sociální služby a další.

Projekt CVICEPROS má ve svém programu širokou nabídku pohybových aktivit jak pro seniory, tak pro jejich možný doprovod (děti/vnuci seniorů). Tím nejen zlepšuje kvalitu života seniorů, ale také prohlubuje mezigenerační vztahy.

Cílem tohoto projektu je vytvořit střednědobý implementační plán obsahující nezbytné kroky k zahájení realizace projektu

6.2 Současná marketingová situace

Současná marketingová situace vychází z jednotlivých analýz, ze kterých vyplynulo následující:

Klady:

předpoklad podpory projektu z veřejných rozpočtů; 20% ze všech lidí žijících v Praze jsou senioři nad 60 let - potenciální klienti CVICEPROS; teoretické poznatky i praktické zkušenosti získané na FTVS mohou uplatnit při cvičení se seniory; mezi spolužáky z FTVS mohou hledat partnera pro projekt, zaměstnance, cvičitele; k realizaci projektu mám potřebnou motivaci a odhodlání; o potřebnosti CVICEPROS vypovídá i zdravotní stav seniorů; trh není zdaleka nabídkou podobných služeb nasycen.

Zápory:

současná ekonomická situace není příliš příznivá pro shánění finanční i jiné podpory; CVICEPROS není možné financovat pouze klienty; není velký zájem seniorů o pohybové aktivity; se skupinou seniorů žijící mimo vlastní domácnost (zejména v domovech seniorů) nelze příliš počítat; senioři jsou ochotni (schopni) za pohybovými aktivitami dojíždět mezi 20-30 min.

6.3 Projekt CVICEPROS

Projekt CVICEPROS se v mnohém neliší od vize (viz kapitola 5.2). Kvůli nedostatku finančních prostředků, praxe a potenciálních klientů bylo však nezbytné nalézt vhodné prostory, kam by mohl být projekt CVICEPROS zasazen. V důsledku odlišných prostor jsou některé body vize v tomto projektu omezeny. Prostory nejspíše znemožní podstoupení zdravotní prohlídky, potřebné k zahájení cvičení, přímo v centru. Též bude znemožněno zachovat provozní podmínky centra.

Pro projekt CVICEPROS bude vybráno vhodné multifunkční sportovní centrum s příjemnou atmosférou nacházející se v Praze a nabízející různorodé sportovní služby, které by mělo zájem na vzájemné spolupráci. Tuto spolupráci bude možné rozšířit i mezi další sportovní centra po Praze, čímž se částečně vyřeší neochota nebo neschopnost seniorů za pohybovými aktivitami dojíždět déle než 30 min. Senioři pak budou mít možnost najít si sportovní centrum nabízející program CVICEPROS ve svém blízkém okolí.

Ve vybavení centra by neměly chybět tělocvična a posilovna. Dalším vybavením pak mohou být další tělocvičny, masérská místnost, spinningová místnost, bazén, squashové kurty a další ať sportovní či relaxační prostory. Rozsah vybavení, možnosti centra a chuť do vzájemné spolupráce jsou jedny z důležitých hodnotících faktorů při vlastním výběru centra.

Klient bude muset podstoupit zdravotní vyšetření potřebné k zahájení cvičení u svého praktického lékaře.

Provozní podmínky se budou odvíjet od provozních podmínek sportovního centra, do kterého bude projekt CVICEPROS situován.

Ostatní části projektu se shodují s vizí projektu CVICEPROS.

6.4 Plán činností nezbytných k zahájení realizace projektu

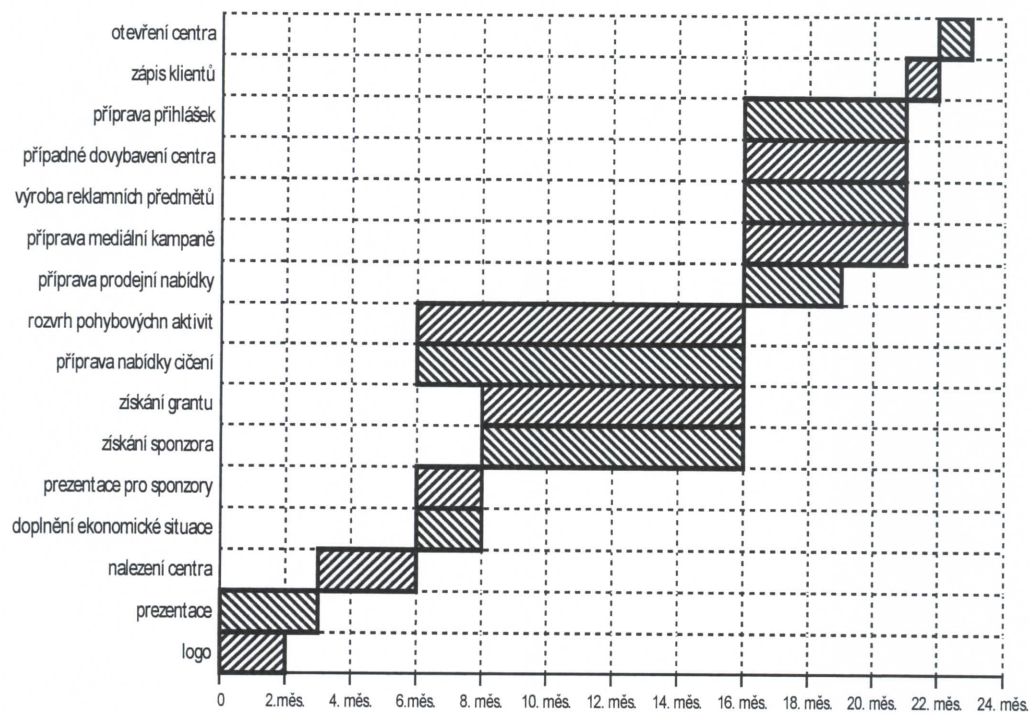
1. Navrhnout logo CVICEPROS.
2. Připravit prezentaci pro multifunkční sportovní centra.
3. Zaslat nebo osobně donést prezentaci do center, ve kterých bych chtěla projekt realizovat a domluvit se s některým na spolupráci nebo na pronájmu prostor.
4. Po domluvě s centrem doplnit do prezentace ekonomickou rozvahu a připravit též prezentaci pro sponzory s určitou protinabídkou a výhodami, jako jsou slevy, volné vstupenky, VIP členství a podobně.
5. S prezentací pak obcházet možné sponzory, obesílat granty a snažit se získat strategického partnera a dostatečné prostředky na vznik projektu a následný provoz.
6. Připravit obsah pohybových aktivit vytvořením nabídky několika druhů cvičení, která se budou odvíjet od možností centra.
7. Domluvit se s centrem na rozvrhu hodin pro CVICEPROS.
8. Připravit prodejní nabídku výhod, například pro příchod s doprovodem, pro čtvrtletní, pololetní a celoroční předplatné, pro návštěvu vícekrát v týdnu a jiné.
9. Po sehnání strategického partnera připravit mediální kampaň například výrobou a roznosem letáčků, informováním o CVICEPROS v místních novinách, rádiích, u obvodních lékařů, v domovech a penzionech pro seniory a podobně.
10. V případě nutnosti dovybavit centrum chybějícími cvičebními pomůckami.
11. Nechat vyrobit členské průkazky, trička, placky a další reklamní předměty s logem a sloganem vystihujícím poslání CVICEPROS.
12. Připravit a nechat vytisknout přihlášky.

13. Zápis klientů

14. Otevření centra CVICEPROS.

Plán výše uvedených činností je znázorněn na časové ose (Graf č. 35), která mi bude orientačně sloužit jako kontrolní mechanismus při plnění jednotlivých kroků realizace projektu CVICEPROS.

Graf č. 35 Plán činností nezbytných k zahájení realizace projektu na časové ose



(Zdroj: Měřičková)

7. Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na problematiku zachování vitality a zvýšení kvality života seniorů. Projekt CVICEPROS nabízející pohybové aktivity pro seniory, spolu s jejich rodinnými příslušníky, je jednou z možností, jak napomoci řešit tento problém. Řešení otázek zachování vitality i zvyšování kvality života seniorů jsou navíc otázkami, které též přispívají k řešení globálního problému stárnutí populace. Jak vyplývá z demografického vývoje, senioři se zanedlouho stanou nejpočetnější skupinou v české společnosti a budou tvořit až třetinu celé populace. Tato skutečnost trápí nejen gerontology, sociology, ekonomy a psychology, ale také občany, kteří jsou členy této skupiny nebo se jejími členy teprve stanou. Problematika stárnutí populace se tedy týká nás všech.

Cílem této práce bylo prostřednictvím zvolených prostředků strategického managementu, marketingu a analýz prokázat smysl projektu CVICEPROS, jehož náplní budou pohybové aktivity pro seniory a dalším cílem bylo tento projekt vytvořit. Domnívám se, že oba tyto cíle byly splněny a tedy bude možné na základě práce vypracovat podklad projektu, který bude možno předložit příslušným institucím při žádosti o dotaci a který zároveň může napomoci při shánění partnerů nebo sponzorů. Práce je též realizačním plánem, ze kterého lze při budoucí realizaci projektu CVICEPROS vycházet a v jehož duchu budu postupovat.

Za velice přínosnou považuji zejména analýzu spotřebitele, která vypovídá o seniorech a jejich vztahu k pohybovým aktivitám. Domnívala jsem se, že zájem seniorů o pohybové aktivity bude vyšší. Příčinou nevelkého zájmu o pohybové aktivity může být nedostatečná informovanost o vlivu cvičení na zdraví seniorů nebo nízká informovanost o možných rizicích, která seniorům hrozí, pokud budou žít pasivně. Nevelký zájem může být také způsoben nedůvěrou k ostatním lidem a k různým nabídkám, které se, nejen na seniory, „valí ze všech stran.“ Během dotazování jsem se setkala s mnoha případy, kdy senioři odmítli vyplnit dotazník z důvodu, že se báli, aby se tím k něčemu nezavázali, čemuž se nedá divit, když neustále okolo sebe slyšíme, jak někdo zneužil důvěřivosti starších lidí. Další příčinou nedůvěřivosti nebo váhavosti seniorů k vyplnění dotazníku bylo

8. Seznam použitých zdrojů

Monografické dokumenty

ČÁSLAVOVÁ, E. *Management v tělesné výchově a sportu : vybrané kapitoly*. Praha : Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0050-1.

DLOUHÝ, M.; STRNAD, L. *Nemocnice : kvalita, efektivita, finance*. Praha : Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 1999. ISBN neuvedeno.

FORET, M., PROCHÁZKA, P. a URBÁNEK, T. *Marketing : základy a principy*. Brno : Computer Press, 2003. ISBN 80-722-6888-0.

HORÁKOVÁ, I. *Marketing v současné světové praxi*. Praha : Grada, 1992. ISBN 80-85424-88-6.

KALVACH, Z., et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Praha : Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

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

KOTLER, P. *Marketing a management*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0016-6.

KOTLER, P., at al. *Moderní marketing*. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1545-2.

KOTLER, P., ARMSTRONG, G. *Marketing*. Praha : Grada, 2004. ISBN 80-247-0513-3.

KVAPILÍK, J., et al. *Problematika pohybových aktivit seniorů a zdravotně postižených*. Praha : UK FTVS, 1998. ISBN neuvedeno.

Ministerstvo vnitra. *Sbírka zákonů*, Praha : Ministerstvo vnitra ČR.

PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? : Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha : Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-486-1.

PAYNE, A. *Marketing služeb*. Praha : Grada, 1996. ISBN 80-7169-276-X.

PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky : Díl IV. Vývoj člověka v druhé polovině života*. Praha : SPN, 1974. ISBN neuveno.

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7169-828-8.

STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha : Karolinum, 2004a. ISBN 80-246-0788-3.

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

TOPINKA, J., STANJURA, J. *Občanská sdružení ve sportu : právní, účetní a daňové problémy*. Praha : Olympia, 2001. ISBN 80-7033-223-9.

WESTWOOD, J. *Jak sestavit marketingový plán*. Kogan Page : English Publisher of the book, 1996. ISBN 80-7169-542-4.

Online zdroje

GILL, T.M. *Jama, The Journal of the American Medical Association : Physical and Exercise benefit older person* [online]. 2000.[cit. 3. 2. 2000]. Dostupný z WWW :

<http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/284/3/342?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=thomas+m.+gill&searchid=1&FIRSTINDEX=0&resourcetype=HWCIT>.

KALVACH, Z. *O úspěšném stárnutí a aktivním stáří* [online]. 2007. [cit. 20. 1. 2009]. Dostupný z WWW :
<http://www.martabouckova.cz/ShowPage.aspx?tabId=485&chosenMenuItem=453>.

Ministerstvo práce a sociálních věcí a. *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 - 2012* [online]. [cit. 23.2.2009]. Dostupný z WWW :
<http://www.mpsv.cz/cs/5045>.

Ministerstvo práce a sociálních věcí b. *Ministerská konference Evropské hospodářské komise o stárnutí 2007 : Ministerská deklarace : společnost pro osoby v každém věku: výzvy a příležitosti* [online]. [cit. 5. 3. 2009]. Dostupný z WWW :
http://www.mpsv.cz/files/clanky/4992/Leon_deklarace_final.pdf.

ČSÚ. *Věková struktura obyvatelstva evropských zemí v letech 1989 až 2001-podíl obyvatel (obě pohlaví) ve věku 65 více let (v %)* [online]. [cit. 21. 1. 2009]. Dostupný z WWW :
[http://www.czso.cz/csu/2002edicniplan.nsf/t/8600346EB0/\\$File/1604rr02b.pdf](http://www.czso.cz/csu/2002edicniplan.nsf/t/8600346EB0/$File/1604rr02b.pdf).

ČSU. *Naděje dožití při narození* [online]. [cit. 21. 1. 2009]. Dostupný z WWW :
http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/nadeje_doziti_a_prumerny_vek.

WEBER, P. *Stárnutí populace a geriatrizace medicíny v ČR na prahu 3. tisíciletí* [online]. 2007. [cit. 10. 2. 2009]. Dostupný z WWW :
http://www.geriatrickevue.cz/pdf/gr_07_01_02.pdf.

9. Seznam tabulek a grafů

Tabulky

Strana

Tabulka č. 1 Věková struktura obyvatelstva evropských zemí v letech 1989 až 2001 - podíl obyvatel (obě pohlaví) ve věku 65 a více let (v %).....	21
--	----

Grafy

Graf č. 1 Naděje dožití při narození.....	20
Graf č. 2 Pohlaví respondentů.....	54
Graf č. 3 Věk respondentů	54
Graf č. 4 Bydliště respondentů	55
Graf č. 5 Vztah respondentů ke sportu v průběhu života.....	55
Graf č. 6 Způsob trávení volného času respondentů.....	56
Graf č. 7 Faktory znemožňující respondentům aktivní trávení volného času	56
Graf č. 8 Povědomí respondentů o aktivitách určených seniorům	57
Graf č. 9 Možnosti aktivního trávení volného času v okolí bydliště respondentů.....	57
Graf č. 10 Hodnocení možností aktivního trávení volného času respondenty v okolí jejich bydliště	58
Graf č. 11 Hodnocení možností aktivního trávení volného času respondenty v okolí jejich bydliště, kteří v předchozí otázce odpověděli, že nemají žádnou možnost nebo o žádné neví	58
Graf č. 12 Typ centra, o který by měli respondenti největší zájem	59
Graf č. 13 Počet, ve kterém respondenti nejraději cvičí	59
Graf č. 14 Potenciální četnost návštěv respondentů jimi vybraného centra	59
Graf č. 15 Nejčastější způsob dopravy respondentů po Praze	60
Graf č. 16 Maximální doba, kterou jsou respondenti ochotni strávit na cestě za vybranou aktivitou	60
Graf č. 17 Maximální cena, kterou jsou respondenti ochotni za zvolenou aktivitu platit	60
Graf č. 18 Nejčastější způsob získávání informací o možnostech trávení volného času	61
Graf č. 19 Časopisy nejčastěji čtené respondenty.....	61

Graf č. 20 Noviny nejčastěji čtené respondenty	61
Graf č. 21 Rádía nejčastěji poslouchaná respondenty	62
Graf č. 22 Znalost respondentů pořadů určených seniorům	62
Graf č. 23 Věk respondentů - doplňující analýza	65
Graf č. 24 Bydliště respondentů - doplňující analýza	66
Graf č. 25 Vztah respondentů ke sportu v průběhu života - doplňující analýza.....	66
Graf č. 26 Způsob trávení volného času respondentů - doplňující analýza.....	67
Graf č. 27 Faktory znemožňující respondentům aktivní trávení volného času - doplňující analýza	67
Graf č. 28 Využívání možnosti návštěv konkurenčních aktivit pro seniory - doplňující analýza	68
Graf č. 29 Počet, ve kterém respondenti nejraději cvičí - doplňující analýza	68
Graf č. 30 Potenciální četnost návštěv respondentů jimi vybraného centra - doplňující analýza	68
Graf č. 31 Nejčastější způsob dopravy respondentů po Praze - doplňující analýza	69
Graf č. 32 Maximální doba, kterou jsou respondenti ochotni strávit na cestě za vybranou aktivitou - doplňující analýza	69
Graf č. 33 Maximální cena, kterou jsou respondenti ochotni za zvolenou aktivitu platit - doplňující analýza	69
Graf č. 34 Nejčastější způsob získávání informací o možnostech trávení volného času - doplňující analýza	70
Graf č. 35 Plán činností nezbytných k zahájení realizace projektu na časové ose	86

10. Příloha

Příloha č. 1 Dotazník použitý při analýze spotřebitele

Dobrý den, dotazník, který máte před sebou, slouží pouze k potřebám diplomové práce na FTVS UK na téma: „Marketingová koncepce cvičebního centra pro seniory.“ Prosím o jeho úplné a pravdivé vyplnění. Děkuji. Magdaléna Měřičková

Dotazník:

1. Jste
 - a) Muž
 - b) Žena

2. Kolik Vám je let?
 - a) 60-65
 - b) 66-70
 - c) 71-75
 - d) 76-80
 - e) 81 a více

3. Kde v současnosti žijete?
 - a) Ve vlastní domácnosti s partnerem
 - b) Ve vlastní domácnosti s dětmi
 - c) Ve vlastní domácnosti sám/sama
 - d) Domov důchodců/penzion pro seniory
 - e) Jinde (uved'te prosím kde).....

4. Žijete v Praze?
 - a) Ano
 - b) Ne

5. Pokud ne, kde žijete?
.....

6. Jaký vztah ke sportu jste měl/a v průběhu předchozího života?
- Sportoval/a jsem aktivně pravidelně
 - Sportoval/a jsem rekreačně pravidelně
 - Sportoval/a jsem rekreačně nepravidelně
 - Sportoval/a jsem pouze příležitostně/výjimečně
 - Nesportoval/a jsem vůbec
 - jiný (uveďte prosím konkrétně).....
7. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas? (Možnost uvést i více odpovědí).
- Pravidelný sport
 - Procházky denně
 - Procházky 3x týdně a více
 - Procházky méně než 3x týdně
 - Návštěva společenských a kulturních akcí
 - Domácí práce, kutilství
 - Práce na zahrádce
 - Sledování televize, četba, ruční práce,
 - Nákupy, hypermarkety
 - Navštěvuji kluby důchodců, senior kluby apod.
 - Návštěva restaurace, baru, hospůdky
 - Jinak (uveďte prosím jak)
8. Který faktor vám znemožňuje aktivní trávení volného času? (Možnost uvést i více odpovědí).
- Zdravotní stav
 - Nedostatek příležitostí
 - Finanční situace
 - Vlastní nezáměr o využití volného času aktivně
 - Žádný
 - Nedostatek času
 - Jiný (prosím upřesněte).....

9. Znáte zařízení určené pro aktivní vyžití seniorů?

- a) Ano
- b) Ne

10. Pokud ano, jaké znáte?

.....

11. Navštěvujete ho?

- a) Ano
- b) Ne

12. Proč?

.....

13. Jaké možnosti aktivního trávení volného času máte v okolí svého bydliště?
(Možnost uvést i více odpovědí).

- a) Sportovní akce pro seniory
- b) Pěší výlety, turistika
- c) Zájezdy
- d) Zahrádka
- e) Žádné
- f) Jiné (uveďte prosím jaké).....

14. Jak tyto možnosti hodnotíte?

- a) Jako dostatečné
- b) Jako nedostatečné

15. Zaregistroval/a jste někdy někde nabídku s volnočasovými aktivitami pro seniory?

- a) Ano
- b) Ne

16. Pokud ano, o co se konkrétně jednalo?

.....

17. Využil/a jste ji?

- a) Ano
- b) Ne

18. Proč?

.....

19. Jak získáváte informace o možnostech trávení volného času? (Možnost uvést i více odpovědí).

- a) Známi
- b) Přátelé
- c) Rodina
- d) Pečovatelé
- e) Ostatní senioři
- f) Klub seniorů
- g) TV, rozhlas
- h) internet
- i) Letáky, plakáty
- j) Jinak (uveďte prosím jak).....

20. Kdyby se v místě Vašeho bydliště otvíralo nové centrum pro aktivní trávení volného času, jaké byste si vybral/a, pokud by záleželo pouze na vás? (Možnost uvést i více odpovědí).

- a) Fitness centrum (posilovna, aerobik, spinning)
- b) Cvičební centrum pro seniory (zdravotní cvičení)
- c) Víceúčelová hala (tenis, fotbal, volejbal, košíková...)
- d) Masáže
- e) Squash centrum
- f) Je mi to jedno
- g) Jiné (uveďte prosím konkrétně).....

21. Jak byste nejradyji cvicil/a?

- a) Sam/sama
- b) V kolektivu do 5ti osob
- c) V kolektivu do 10ti osob
- d) V kolektivu do 15ti osob
- e) Je mi to jedno
- f) Necvicim

22. Jak casto byste toto centrum navstivoval/a?

- a) 1x tydne
- b) 2x tydne
- c) 3x tydne
- d) Vickykrat
- e) Nepravidelne
- f) Nenavstivoval/a bych ho

23. Jak se dopravujete po Praze?

- a) Autem
- b) Pesky
- c) Autobusem
- d) Metrem
- e) Tramvaji
- f) Jinym zpusobem (uveďte prosim jakym).....

24. Jak daleko byste byl/a schopen/schopna za vami vybranou aktivitou z otazky
č.20 dojizdet?

- a) Do 10 min
- b) Do 20 min
- c) Do 30 min
- d) Do 45 min
- e) Do 1 hodiny
- f) Delé než 1 hod
- g) Nebyl/a bych ochoten/ochotna dojizdet

25. Jakou částku byste byl/a ochoten/ochotna ve Vámi zvoleném kvalitním centru investovat za 1 hodinu?

- a) Do 50 Kč
- b) Do 100 Kč
- c) Do 200Kč
- d) Méně/více (napište prosím konkrétně).....

26. Jaké čtete časopisy?

.....

27. Jaké noviny kupujete?

.....

28. Jaké rádio posloucháte?

.....

29. Znáte nějaké pořady určené seniorům?

- a) Ano
- b) Ne

30. Pokud ano, jaké znáte?

.....

