

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

## **VÝZNAM POHYBOVÝCH AKTIVIT U SENIORŮ**

Vedoucí práce: Dr. Markéta Hanáková

Autor práce: Michaela Seifertová  
Studijní obor: Pedagog volného času  
Forma studia: Prezenční  
Ročník: šestý

2007

1

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

Prohlašuji, že v souladu s §47b zákona č. 111/1998 Sb. V platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Datum:

Podpis:

Děkuji vedoucímu diplomové práce dr. Markétě Hanákové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## OBSAH

ÚVOD.....	6
<b>1. POHYB V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA.....</b>	<b>9</b>
1.1 Sport a tělesná výchova v minulosti .....	11
1.1.1 Český sport a tělesná výchova .....	12
1.1.2 Zahraniční vývoj sportu .....	17
1.2 Sport v současnosti .....	19
1.2.1 Výsledky výzkumu: Česká dospělá populace a pohybové aktivity .....	22
<b>2. PROCES STÁRNUTÍ A JEHO DŮSLEDKY.....</b>	<b>23</b>
2.1 Základní pojmy .....	24
2.2 Změny ve stáří .....	26
2.2.1 Fyzické změny .....	27
2.2.2 Psychické změny.....	29
2.3 Národní program přípravy na stárnutí .....	31
<b>3. POZITIVNÍ PŮSOBNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT VE STÁŘÍ .....</b>	<b>33</b>
3.1 Zdravotně orientovaná tělesná aktivita .....	34
3.2 Tělesná zdatnost.....	36
3.3 Kvalita života.....	38
3.4 Psychická stránka.....	40
3.4.1 Výsledky výzkumu: Psychika a sport u české dospělé populace .....	42
3.5 Prožitek .....	43
3.6 Sociální význam pohybových aktivit.....	45
<b>4. AKTIVNÍ STYL ŽIVOTA SENIORŮ .....</b>	<b>47</b>
4.1 Zatěžování staršího organismu .....	50
4.1.1 Pohybový systém .....	51
4.1.2 Dýchací systém .....	53
4.1.3 Srdečně-cévní systém .....	54
4.1.4 Objem pohybových aktivit.....	56
4.1.5 Intenzita pohybových aktivit .....	57
4.1.6 Koordinace, obratnost.....	57
4.1.7 Rovnováha a stabilita.....	58
4.2 Motivace seniorů k pohybu.....	60
4.3 Vhodné pohybové aktivity pro seniory.....	63
4.3.1 Silové a vytrvalostní cvičení.....	65

4.3.2 Chůze a běh.....	67
4.3.3 Pobyt v přírodě.....	69
4.3.4 Cvičení ve vodním prostředí.....	70
4.3.5 Jógové cvičení.....	72
4.3.6 Čínská zdravotní cvičení.....	73
4.3.7 Feldenkraisova metoda .....	75
4.3.8 Pasivní pohybové aktivity.....	77
ZÁVĚR .....	78
Seznam literatury .....	80

# ÚVOD

Tělesná aktivita a pohyb hrají významnou roli v průběhu celého života člověka. V nejširším chápání podmiňují život, umožňují soběstačnost, samostatnost, rozvíjí fyzickou zdatnost a mají značný vliv na další funkce. Pohybové aktivity podporují fyzické a psychické zdraví až do vysokého věku, a proto jim budu věnovat svoji diplomovou práci.

Cílem mé práce je ukázat význam pohybových aktivit pro seniory. Prokázat šíři jejich působnosti a podporovat jejich provádění v průběhu celého života. V provozování tělesných aktivit nezáleží na věku. Důležité je hledat odpověď na otázku „proč“ provozovat pohybové aktivity i v pozdějším věku. Zabývat se motivací seniorů k pohybu. Jakým způsobem podporovat aktivní postoj ke svému životu a zdraví. Na co je nutné se při aktivizaci seniorů zaměřit, aby byl zaručen její pozitivní účinek. Změny spojené se stářím nejsou překážkou v provádění tělesné činnosti, ale je nutné jim cvičení přizpůsobit. K přesvědčení slouží i konkrétní nabídka pohybových aktivit pro starší občany. Umožnit každému v pokročilém věku vybrat si vhodnou pohybovou aktivitu a přitom respektovat individuální zdravotní potřeby. Tělesná aktivita je doporučována v průběhu celého života, ve stáří se na ni nesmí zapomínat. Je nutné pečovat o své zdraví i s přibývajícím věkem a tělesná aktivita k tomu přispívá.

Práce je rozdělena do čtyř kapitol. První dvě se zabývají pohybem a stářím na obecné úrovni. Druhé dvě jsou konkrétnější a zaměřují se na význam, vliv a možnosti pohybových aktivit v souvislosti s různými stránkami života seniorů. Autorů, kteří se této problematice věnují není mnoho. Přesto na Fakultě tělesné výchovy Karlovy univerzity se jím zabývají na teoretické i praktické úrovni. Především literatura *PaedDr. Miroslava Štilce, Ph.D.* mi poskytla dobrý základ a vhled do problematiky.

První kapitola vypovídá o tom, jakou roli hraje pohyb v životě člověka a jaké jsou jeho novodobé dějiny. V podstatě od narození je život s pohybem neodlučitelně spojen. Český sport a tělesná výchova má své specifické dějiny. Stejně jako u nás i v jiných zemích Evropy měla na vývoj sportu vliv společenská, politická a ekonomická situace státu. I když u některých českých autorů nalzáme již nadčasové myšlenky, přesto jsou české dějiny sportu a tělesné výchovy poznamenány dobou zpolitizování. Dnes se ale situace dostává na úroveň jiných evropských států a trendy do budoucna jsou podobné pro celou západní Evropu.

Sport není oddělen od jednotlivých složek společnosti, ale naopak jde o oboustranné působení. Moderní doba stejně jako v jiných oblastech také ve sportu s sebou nese znaky individualismu, komercializace a globalizace. Přesto i dnes existují lidé, kteří v pohybových aktivitách hledají zdraví, relaxaci, kontakt s jinými a zábavu. Tento trend se

vrací a je velmi přínosný ve všech obdobích lidského věku, ve stáří jeho významnost ještě vzrůstá, protože pohybové aktivity u seniorů jsou postaveny hlavně na těchto pilířích.

Druhá kapitola se zabývá pojmy stáří a stárnutí. Ve vztahu k pohybovým aktivitám je nutné znát základní údaje o procesu stárnutí. Dochází ke změnám fyzickým, které jsou na první pohled patrné, ale i ke změnám psychickým. Člověk v průběhu života nabývá zkušenosti a dovednosti, kterými může nahradit to, co ve stáří pomalu ztrácí.

Problematikou stárnutí a stáří jako aktuálního dění ve společnosti se zabývají také významné mezinárodní a národní dokumenty. Český *Národní program přípravy na stárnutí* se zaměřuje na mnoho oblastí života ve stáří, obsahuje doporučení a opatření, které je třeba dodržovat. Existence takových dokumentů potvrzuje, že stáří je skutečně fenomén a je nutné se jím zabývat na všech úrovních společnosti.

Třetí kapitola pojednává o vybraných oblastech významu pohybu. To se však netýká pouze seniorů, ale všech vrstev obyvatelstva. Slouží k přesvědčení, že pohybové aktivity mají mnohem větší rozsah pozitivního působení než jen upevňování fyzické kondice. Jedná se především o význam, jehož cílem není dosáhnout vrcholových výsledků ve srovnání s ostatními, ale spíše jde o vítězství nad sebou samým, svoji dlouhodobou zodpovědnost nad vlastním zdravím a celkově aktivním způsobem života.

Lidé, kteří jsou pohybově aktivní, jsou lépe vybaveni po psychické stránce a prožívají větší spokojenost v životě. Podstatně snazší situace nastává pro ty, kteří již v průběhu života nějakou pohybovou aktivitu provozovali. Přístup ke svému zdraví je především na každém z nás a pěstujeme si ho od dětství. Význam pohybových aktivit spočívá i v uspokojování sociální potřeby. Kontakt s jinými lidmi je právě to, co lidé ve stáří postrádají.

Čtvrtá kapitola se zabývá aktivním stylem života seniorů. Tento životní styl má své kořeny v mládí. Pohybové aktivity v pokročilém věku neslouží pouze k prodlužování lidského věku, ale především k vlastní spokojenosti a soběstačnosti ve stáří. Zatěžování staršího organismu má příznivý účinek, avšak nese s sebou i svá specifika. S přibývajícím věkem přibývá i faktorů, které je třeba při pohybových aktivitách hlídat. Takovou funkci zajistí nejlépe odborný personál. Zlepší se tak účinek cvičení, ale i uspokojení a radost z pohybu cvičících.

Zásadní je však v tomto ohledu význam motivace jako předpokladu pro provozování pohybových aktivit. Vhodné formy povzbuzování ze strany personálu jsou důležité pro dosažení trvalejšího zájmu o tělesná cvičení. Vedle toho mezi hlavní motivační prvky u seniorů patří především prožitky, sociální komunikace, pocity štěstí a soběstačnosti. Z toho je nutné vycházet při přípravě různých programů pro seniory.

Dnes skutečně existuje široká paleta pohybových aktivit vhodných pro seniory nebo dokonce orientovaných pouze na seniory. Jedná se především o vytrvalostní činnosti, avšak s nejnovějšími poznatky nabývá na důležitosti i silový trénink. Jako nevhodnější forma tréninku se dnes jeví právě kombinace obou těchto alternativ. Obecně je pro seniory vhodné poznat své možnosti a ty nepřekračovat. V pokročilém věku není tak důležitá vysoká zátěž jako spíše pravidelná a dlouhodobá činnost prováděná s radostí.



# 1. POHYB V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

*„Můžeme konstatovat, že pohyb má pozitivní vliv na zvýšení odolnosti proti zevním vlivům v každém věku a je zdrojem kladných psychických změn.“<sup>1</sup>* Pohyb ovlivňuje nejen fyzickou stránku, podporuje také duševní zdraví a pracuje jako regulátor psychických zátěží. Nejedná se pouze o teoretické přesvědčení, potvrzují to i rozsáhlé experimentální výzkumy a dlouhodobé zkušenosti. Slyšíme to od našich doktorů, známých, vidíme to u lidí v našem okolí a koneckonců i na sobě samých.

Pokud ani toto není pro někoho dost přesvědčivé, pokusím se to objasnit z druhé strany. V dědičném vkladu člověka jsou více než milion let zakódovány mechanismy, jimiž účelně reagoval ve vypjatých životních situacích. Tyto reakce ústí do náročných pohybových činností, tím je „akce – boj“ nebo „útěk“ a spotřeba velkého množství energie. Jaký to má odkaz dnes? Na úrovni současného společenského vývoje jsou vypjaté situace mnohem častěji spojeny s psychicko-emočním zatížením a s náročnou duševní činností. Na tento nový druh zatížení, který existuje jedno století, reaguje organismus stereotypní odpovědí „doby kamenné“. Skládá se ze tří složek, přípravy látkové přeměny, přípravy funkce orgánových systému na pohybovou činnost a mobilizace energetických zdrojů. Avšak spotřebitel energie ve vyspělých zemích chybí. Zdroje energie, které nebyly spotřebovány, se ukládají na nežádoucích místech a mohou být příčinou vzniku některých civilizačních chorob. *„Uplatnění přiměřené pohybové aktivity po psycho-emočním (často situačním) zatížení pomáhá spotřebovat mobilizované, energeticky bohaté zdroje, snižuje psycho-emoční napětí, a proto má přímý preventivní a relaxační účinek.“<sup>2</sup>* Touto cestou jsem se dostala zpátky k tomu, co bylo řečeno na počátku kapitoly, že pohybová činnost je pro člověka obecně zdraví přínosná a prověřená miliony let.

Pohybová aktivita má kromě zmiňovaného ještě jinou zásadní funkci ve společnosti. Podílí se totiž na zvyšování sociálního kapitálu. K vysvětlení termínu citovaný autor uvádí: *„Sociální kapitál je tvořený sítí vztahů uvnitř společnosti a pravidly reciprocity a důvěry, které z nich plynou – zkrátka kvantitou a kvalitou mezilidských vztahů.“<sup>3</sup>* Studie prováděné v USA, ale i ve vyspělých evropských státech totiž ukazují, že občané pracují a konzumují více než kdykoli předtím. Veřejná i soukromá prosperita je však vykoupena řadou negativních aspektů a samozřejmě přináší deficit volného času. Honba za prací a úspěchem je na úkor času stráveného spolu. Jedná se o společenské, občanské či politické aktivity, institucionálně

<sup>1</sup> MATOUŠ, M. et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha : Grada, 2002, s. 32. ISBN 80-247-0331-9.

<sup>2</sup> SEMIGINOVSKÝ, B. *Pohybová činnost*. Praha : Univerzita Karlova, 1988, s. 28. ISBN neuvedeno.

<sup>3</sup> KARGER, J. Sport a společnost. *Česká kinantropologie*, 2001, roč. 5, č. 1, s. 33 – 38.

či spontánně organizované. Např. čas strávený v rodinném kruhu se v posledních třiceti letech podstatně zredukoval. Klesá i počet neformálních společenských aktivit, jako je pozvání na návštěvu.

Jeden z prostředků, který je schopen snižovat rizika ztrát sociálního kapitálu společnosti, je právě sport. Výzkumná šetření ukazují dobrou výchozí pozici pro realizování tohoto záměru. O provozování sportovních aktivit je mezi našimi občany stále velký zájem. Ať už jde o *individuální formu*, jakou je cyklistika, plavání, jogging či pěší turistika nebo o *kolektivní sporty*, které tvoří velkou skupinu a zahrnují fotbal, volejbal atd. Společně těmto skupinám je, že lidé v nich často nejsou organizováni v žádném občanském sdružení. Bývá pro ně proto velmi obtížné dostat se na sportoviště, která jsou vytížena tréninky organizovaných sportovců výkonnostního a vrcholového charakteru. Tady hraje důležitou roli stát a vytvoření koncepce rozvíjení aktivit na tzv. nereprezentační úrovni. Prostřednictvím zastupitelských úřadů je třeba zajišťovat prostorové i materiální podmínky pro provádění sportovních aktivit.

Podle jiného výzkumu, který prováděli pracovníci Univerzity Karlovy Fakulty tělesné výchovy a sportu se ukazuje, že sport má obecně širokou reflexi mezi občany. Sport sleduje pravidelně 50 % populace a občas (nepravidelně) dalších 42 %, celkem tedy více než 90 % obyvatelstva. Potvrdil se tak zájem o sledování sportovního dění a zároveň se tím dává možnost pro přechod alespoň části zmíněných respondentů od pasivního sledování sportu k jeho praktickému provádění. Ovšem předpokladem jsou základní podmínky osvěty, prostorového a materiálního zajištění. Podobnými situacemi řešení vztahu mezi sportem, státem a společností se zabývají i jiné evropské státy: Velká Británie, Finsko, Spolková republika Německo, Francie a Rakousko. S rozdílem, že v České republice není zatím dostatek financí na provádění projektů. Evropská unie by ale mohla tento problém vyřešit.

Co se týče osvěty na našem území, jde především o výchovu budoucích učitelů, trenérů, instruktorů, vědeckých pracovníků, ale i manažerů schopných reagovat na nové trendy. Úkolem vysokoškolských pracovišť je také zjišťování přenosu aktuálních vědeckých poznatků a informací do všech oblastí praxe. Jde o pořádání seminářů, školení a kurzů uskutečněných na základě společenské potřeby a poptávky. V tomto směru je mnohdy postrádána iniciativa ze strany sportovních svazů, klubů, ale i jednotlivců.

Výsledky vědy a výzkumu jsou hlavní silou vývoje ve všech oblastech lidské aktivity – sport nevyjímaje. Vědecko-výzkumná práce vytváří bezprostřední informační zázemí využitelné ve všech oblastech sportu a je významným zdrojem podkladů pro další strategická rozhodnutí. Přesto byla podpora vědecké práce v oblasti sportu v posledních letech značně omezená. Příčinou je zhoršování ekonomických podmínek vysokých škol, které se promítají do materiálně-technické základny výzkumu, ale i do lidského potenciálu

angažovaného v této sféře. Charakteristickým znakem vědecké činnosti ve sportu je její mimořádná šíře zkoumané problematiky vyplývající z velkého rozsahu činností zahrnutých pod pojmem sport. Obsahuje tak výzkumnou aktivitu v mnoha vědních oborech a nutí k mezioborové spolupráci, která je nezbytnou podmínkou dalšího vývoje.<sup>4</sup>

## 1.1 Sport a tělesná výchova v minulosti

Sport je slovo tak samozřejmé, že se snad nikdo nezamyslí nad jeho významem. Používá se v jazyku obecném, hovorovém, tak i v jazyce odborném, vědeckém. „*Je zajímavé, že dosud neexistuje hluboká a vyčerpávající studie, která by sledovala od prvopočátku zjevení a rozšíření slova sport i činnosti, které byly s tímto slovem spojovány.*“<sup>5</sup> Sport je skutečně slovo natolik známé, že je nutné toto bílé místo v naší historiografii doplnit, bude výzvou k další práci.

Evropská charta vysvětluje sport jako: „*Všechny formy tělesné činnosti, které, ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“<sup>6</sup> Podle jiných skrývá tato definice řadu nedostatků, v první řadě otázku, zda je sport vůbec definovatelný? Definice je totiž příliš jednostranná a veškeré pohybové aktivity označuje jako sport.

Sport je společenským jevem a patří do oblasti kultury. Jeho jádrem je samozřejmě sportovní činnost, ale současně má i určité vztahy k celé řadě oblastí společenského života, jako je politika, ekonomika, vzdělání, výchova, umění, věda, atd. Je ovlivňován vnějšími podmínkami společenského prostředí a sám na něj zpětně působí. Sport je spojován i s tvůrčí činností, představuje obohacení života a je to jeden ze zdrojů zážitků vedoucích k radosti a štěstí.<sup>7</sup>

Abychom dokázali alespoň trochu objasnit tuto problematiku, je nutné se podívat do historie a od počátku sledovat vývoj a možná i měnící se význam tohoto slova.

V českém jazyce se slovo sport ještě neobjevuje ve slovníku Josefa Jungmana (Praha, 1838). S největší pravděpodobností se poprvé vysvětluje význam slova sport v díle *Slovník naučný od Dr. Františka Ladislava Riegra* (Praha 1870). Je známé, že slovo pochází z Anglie a také z ní nese svůj význam. „*Sport, angl. vyražení, venkovská zábava. Zvláště nazývají Angličané sport všelikou zábavou, při které se cvičí tělesná obratnost a síla, kupř. jízdy*

<sup>4</sup> Srov. : KARGER, J. Sport a společnost. *Česká kinantropologie*, 2001, roč. 5, č. 1, s. 33 – 38.

<sup>5</sup> DOBRÝ, L. Sportovní paradoxy. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1998, roč. 64, č. 7, s. 2 – 6.

<sup>6</sup> Tamtéž, s. 2 – 6.

<sup>7</sup> BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno : Paido, 2005, s. 12 – 13. ISBN 80-7315-108-1.

o závod, hodu apod. ...“<sup>8</sup> Velmi rozsáhle se pak významem sportu zabývá *Ottův slovník naučný* (Praha, 1905). Zabývá se i dalekou historií a jeho obsah je vesměs kladně hodnocen. Zmiňuje, že sport je ve správné míře zdraví prospěšný, avšak svou přehnanou formou může být i zdraví škodlivý. Jako protiváhu staví školní tělocvik či Sokol, pro které je hlavní krása a půvabné držení těla.

Za zmínku stojí ještě dvě naprosto odlišná díla z 30. let 20. století. Jde o *Masarykův slovník naučný* (Praha, 1932) a méně známé dílo *Bohuslava Brouka* *Stoupa života* (1938). V prvním z nich žádný záporný význam sportu nenalezneme. Dalo by se to ohodnotit jako přehled kladů sportu, např. význam výchovný, vede k družnosti, potlačuje egoismus, udržuje kondici, cvičí bystrost a mnoho dalších. Naopak totální odmítnutí sportu představuje druhé uvedené dílo. Zde by se zase velmi těžko hledalo jediné kladné slovo. Je to pohled jednostranný, avšak nelze ho jednoduše odmítnout. Popisuje, že sport paralyzuje lidské schopnosti, srovnává ho s dadaismem, nesmyslností. Lidé pospíchají do tělocvičen a na hřiště, kde bezúčelně pobíhají kolem dokola, nebo holdují různým prostocvikům. Bezúčelnost sportu si neuvědomují, protože věří, že sport je zdraví prospěšný, a pro zdraví jsou ochotní vykonat ledacos. Sport zbavuje ducha a ten, kdo ho vykonává, je nucen nemyslet a nepřemítat. Takový člověk má bezpečně zajištěno duševní zdraví. Ve zdravém těle nemůže sídlit nezdravý duch, neboť jest to tělo bezduché. Na závěr dodává, že sport je prospěšný pouze v tom, že vyhání mládež z hospod.<sup>9</sup>

Jak je možné vysvětlit takto dva odlišné názory? Oba vychází z absolutně rozdílného přesvědčení a přitom ani jednomu z nich nelze upírat pravdu. Jsou stejně vyhraněné, svérázné a jednoznačné. Možná právě to se stalo jejich chybou. Nic nemůže být přece tak absolutní, jak obě tato vysvětlení podávají. Druhé dílo se již nedostalo do podvědomí lidí, přestože rozdíl ve vydání byl pouze šest let. Dlouhá léta se tak vycházelo z Masarykova slovníku a jeho názory se opisovaly a snad opisují dodnes. Avšak právě dnes je třeba ke všemu přistupovat kriticky a skutečně se zamyslet nad účelností sportu. Nekonečné opisování je nutné přizpůsobovat době, ve které se jednotlivé druhy sportu provádějí. Všichni jistě dobře vědí, že sport již dávno není pouze bezchybně pozitivní, nicméně rozsoudit oba názory je obtížné.

### 1.1.1 Český sport a tělesná výchova

Historie českého sportu sahá hluboko do minulosti, to však není tématem mé práce, a proto se českému sportu budu věnovat od přelomu 18. a 19. století, kdy dochází ke změně v chápání sportu.

---

<sup>8</sup> DOBRÝ, L. Sportovní paradoxy. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1998, roč. 64, č. 7, s. 2 – 6.

<sup>9</sup> Srov. : Tamtéž, s. 2 – 6.

Sport v 18. století a možná ještě dříve byl považován „...za doménu zahálčivých, povrchních a prostopášných lidí, dokonce snad buřičů...“<sup>10</sup> Některá sportovní setkání často sloužila jako záminka pro vlastizrádná shromáždění nespokojených šlechticů, např. fotbal neměl pevná pravidla a zápas organizovaly úřady. Za absurdní myšlenku bylo považováno, že fotbal nebo podobné týmové hry mohou být formou výchovy a mohou specifickým způsobem dělat z chlapců zdravé křesťanské džentlmeny. Naopak fotbal byl spojován s chuligánstvím nižších vrstev.

To se však v průběhu 19. století mění. Sport začal být ztotožňován se zdravým cvičením a dokonce i s morální čistotou. Již v polovině 17. století byl J. A. Komenský přesvědčen „... že tělesný pohyb je nejen nedílnou součástí mladého věku, ale že současně je i nezbytnou potřebou kuchování lidského zdraví.“<sup>11</sup> Zde mimo jiné vidím, jak byly jeho názory nadčasové, v podstatě věděl to, k čemu se v tomto století dopracovávali odborníci po celém světě, a nakonec podobnost obou vyjádření je více než nápadná. U nás dochází k systematickému rozvoji tělesné výchovy až v druhé polovině 19. století a podíl na tom měly i celkové změny v tehdejší životní styl. Lidé začali více pečovat o své zdraví, obecně se zlepšovala hygiena. Pohyb přestává být výsadou pouze dětí a dostává se i k dospělým. Těm se doporučovalo, aby chodili hodně na procházky, běhali, skákali, rajtovali na koni, veslovali, plavali, kouleli kuželky a kopali do míče až do unavení. Důležité bylo vše provádět na čerstvém vzduchu a tak, aby se namáhaly všechny svaly. Velký význam se přikládalo chůzi, a to raději do kopců, střídání rozličných tras a každých 14 dnů vykonat procházku dlouhou několik mil. Dokladem účinku bylo, že všichni ti, kteří se dožili vysokého věku, byli výborní chodci. Ženám bylo jako alternativa nabídnuto tancování.<sup>12</sup>

Po rozpadu Rakouska-Uherska a vzniku samostatné Československé republiky roku 1918 došlo v oblasti tělesné výchovy k významnému posunu, ten byl spojen především s osobností Dr. Františka Smotlarchy. Chtěl dosáhnout zlepšení tělesné zdatnosti, schopnosti a výkonnosti ve školách. Tělesnou výchovu řadil k všeobecnému vzdělání. Každý absolvent střední školy by měl umět dobře plavat, jezdit na kole, bruslit nebo lyžovat. V této souvislosti apeloval i z druhé strany, je nutné zlepšit i odbornou přípravu profesorů tělocviku. Dosáhnout toho chtěl prostřednictvím vysoké školy tělovýchovného zaměření, učitelé by poté nebyli jen pouhými praktiky, ale ti kteří by v oblasti tělesné výchovy také vědecky pracovali.<sup>13</sup>

<sup>10</sup> DOBRÝ, L. Sportovní paradoxy. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1998, roč. 64, č. 7, s. 2 – 6.

<sup>11</sup> MORKEŠ, F. Tělesná výchova a sport v dějinách lidstva (1. část). *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2003, roč. 69, č. 8, s. 2 – 10.

<sup>12</sup> Srov. : Tamtéž, s. 2 – 10.

<sup>13</sup> Srov. : MORKEŠ, F. Tělesná výchova a sport v dějinách lidstva (2. část). *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2004, roč. 70, č. 1, s. 2 – 10.

Takový rozkvět české tělesné výchovy pokračoval úspěšně až do druhé světové války, roku 1939 byly české vysoké školy zavřeny a nahrazeny německými, po skončení války se to znovu obrátilo. Teprve rok 1953 byl rokem založení *Institutu pro tělesnou výchovu a sport*. K výraznému vzestupu zájmu o tělesnou výchovu přispěl jistě nečekaný úspěch a počet získaných olympijských medailí v roce 1952 v Helsinkách. Vznik vysoké školy v následujícím roce připravoval učitele tělesné výchovy, ale i kvalifikované odborníky a trenéry. Poté se sport výrazně zpolitizoval a úspěchy sportovců začaly být prezentovány jako výraz převahy společenského politického systému.<sup>14</sup>

Vznik a vývoj českého sportu je spjat také s rozvojem **sokolských jednot**. Objevuje se totiž jedna podstatná stránka sportu: soutěživost. Již v roce 1863 se závodilo v rámci Sokola pražského v zápase a šermu, o čtyři roky později se konaly přebory v běhu, skoku do výšky, dálky a také ve vzpírání.

Zajímavé je, že *Tyrš* nikdy neužívá slova sport nebo trénink, tělocvik je termínem zcela dominantním. Avšak Sokol se ke sportu roku 1882 přece jen vyjádřil, a to zcela zásadně: „...namísto rozumného cvičení těla, tedy tělocviků v našem smyslu, nastupuje nerozumné jeho cvičení, kteréžto se jedině za účelem nese, aby jeden nad druhého v závodě vynikl, aby vítěz třeba na úkor vlastního zdraví vsazenou sázku shrábnul...“<sup>15</sup> To bylo velmi tvrdé vyjádření proti sportu od tak významné sportovní organizace, jako je Sokol. Kromě toho sport zcela popírá *fair play*, úctu k poraženému soupeři, smysl čestné porážky. Fenomén sportu jako soutěživé aktivity byl neslučitelný s ideovým posláním tělovýchovy. Připisuje mu dvě zásadní chyby: ctižádost a sázky. Naproti tomu tělocvičné spolky kladou za čest všestrannost, souměrný vývoj těla a hlavním cílem je na rozdíl od sportovců zdraví a síla.<sup>16</sup>

Takové názory skrývaly částečně pravdu, v podstatě varovaly před problémy, které je dnes ve sportu nutné řešit. Jenomže opomíjejí jednu věc, že lidé jsou pořád jen lidé a pokud mohou dosáhnout úspěchu, jsou schopni obětovat i zdraví. Pocit, že je člověk třeba jen krátce na vrcholu, za to stojí. Dnes nejsou děti vychovávány k tomu, aby byly dobré, ale aby byly nejlepší. Pak je velmi těžké odhadnout, čeho je schopen se vzdát dospělý člověk. Sokol to mohl tušit již dříve a takové odmítání sportu bylo zcela jistě oprávněnou ochranou.

Jaké byly hlavní myšlenky Sokola? Hned po založení v roce 1862 se stal jednou z nejvýraznějších organizací, přinesl nejen masové rozšíření tělocviků mimo školy, ale také propojil tělocvičné aktivity s národním a vlasteneckým hnutím. Je svázán s vrcholící dobou obrozeneckou. „*Toto občansky nesmírně stimulující snažení spojovalo činnost tělocvičnou,*

<sup>14</sup> Srov. : MORKES, F. Tělesná výchova a sport v dějinách lidstva (2. část). *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2004, roč. 70, č. 1, s. 2 – 10.

<sup>15</sup> DOBRÝ, L. Sportovní paradoxy. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1998, roč. 64, č. 7, s. 2 – 6.

<sup>16</sup> Srov. : Tamtéž, s. 2 – 6.

výchovnou i obecně kulturní.“<sup>17</sup> Výrazně tedy zasahoval do celkového životního stylu člověka. Právě díky Sokolu je česká tělovýchova známa ve světě jedinečností masových vystoupení. Jde především o *Všesokolské slety*, které přiváděly k aktivní pohybové a tělovýchovné aktivitě široké masy lidí a tím položily základy tradice hromadných tělovýchovných vystoupení. Původce a zakladatel *Miroslav Tyrš* byl i autorem vlastní tělocvičné soustavy s původním českým názvoslovím. Sokol se také zasloužil o vyškolení prvních kvalifikovaných učitelů tělesné výchovy.

„Sokol prezentoval dobově výrazně demokratický systém založený na respektování univerzálních hodnot tělesných cvičení s důrazem na kultivovanost jedince, etiku, estetiku, zdraví a fyzickou zdatnost.“<sup>18</sup> Snažil se pozitivně působit na co nejvíce lidských stránek, neboť člověk působí jako jednota. Hlavní snahou bylo sjednocení a zvýšení úrovně českého národa, a to prostřednictvím tělesných cvičení spojených se vzdělávací a uměleckou činností i občanskou angažovaností.

Sokol se pro své demokratické akcenty nemohl sloučit s totalitní komunistickou ideologií, proto také došlo na přelomu 40. a 50. let k postupné likvidaci Sokola. V 90. letech dochází znovu k obnově a ta znamenala i oživení důrazů na vlastní národní tradice a hodnoty. Avšak od této doby se Sokol potýká s vlivem globalizace, orientace na výkon a vítězstvím. Pro všestrannost tělovýchovných aktivit se stává nedostatečně přitažlivý. Dodnes se pozitivně hodnotí jeho důraz na zdravý způsob života, pěstování pocitu sounáležitosti, rozvíjení harmonické osobnosti i finanční dostupnost pro všechny. K záporům patří zpolitizování jeho ideálů, nedostatečná schopnost vlastní propagace, nedostatek cvičitelů či generační neshody. Přestože dnes má řadu svých stálých členů, jeho vliv už asi nikdy nedosáhne výšky, které dosáhl na počátku své působnosti.<sup>19</sup>

Protipólem Sokola se stala **Katolická tělovýchovná organizace Orel**, její počátek je spojen s přelomem 19. a 20. století. Tělovýchovné odbory vznikaly při různých katolických spolicích v Čechách a především na Moravě, proto se také střediskem stalo Brno. Politickou i organizační oporou byla křesťansko-sociální strana. V roce 1911 vznikla ústřední orelská rada v čele s *Janem Šrámkem*. Původně používala Katolická tělovýchovná organizace názvu katolický Sokol, ale od roku 1909 se postupně ujalo označení Orel. Jak je možné se domnívat, hlavním impulsem vzniku byla nespokojenost katolické církve i věřících s myšlenkovým zaměřením Sokola. Tato nespokojenost se změnila v otevřené nepřátelství, když se sokolové na svém sjezdu usnesli nepřijímat katolíky do sokolských jednot.

---

<sup>17</sup> SEKOT, A. Sokol versus olympismus. *Universitas*, 2005, roč. 38, č. 3, s. 11 – 14.

<sup>18</sup> Tamtéž, s. 11 – 14.

<sup>19</sup> Srov. : Tamtéž, s. 11 – 14.

Orl byl sice založen před první světovou válkou, ale během ní se prakticky rozpadl, obnova orelských jednot se datuje od třetí říšské konference 28. října 1917. Poslání Orla bylo totožné s ostatními katolickými organizacemi. Křesťansko-sociální strana zdůrazňovala potřebu orelské organizace především pro mládež. Nakonec byla vyzvána katolická inteligence k práci v Orlu.<sup>20</sup>

Náplní života samostatného spolku Československý Orel se stala tělovýchovná, kulturní a vzdělávací činnost. K upevnění orelské pozice došlo v období 1919 – 1921, kdy se přihlásil k podpoře československého státu a tím došlo i k částečnému zlepšení vztahů se Sokolem. Orel se stal rovnoprávným s ostatními tělovýchovnými organizacemi, dosáhl na pomyslnou druhou příčku v hierarchii českých tělovýchovných organizací. Dokladem toho je úspěšný *brněnský slet* v srpnu 1922, v jehož rámci se konaly závody mezinárodní Unie katolických tělovýchovných spolků a zúčastnili se hosté z Francie, Belgie, Švýcarska, Anglie, Polska, Lužice, Ukrajiny a Vídně.

Orel se svými aktivitami zaměřoval především na mládež, to také příznivě ovlivnilo celý obsah orelské činnosti. „...*tělovýchovnou část můžeme považovat za nejvšestrannější a nejpružnější ze všech českých tělovýchovných organizací.*“<sup>21</sup> Střed orelských cvičení tvoří nářadový a prostný tělocvik. Na rozdíl od Sokola a Svazu dělnických tělocvičných jednot otevřeli orlové své tělocvičny a cvičiště všem druhům sportů, např. kopané, boxu a nijak se nebránili ani závodění. Velkou zásluhu na rozvoji orelského systému cvičení měl *Metoděj Večeřa*.

Mezi další náplň orelské organizace ve třicátých letech patřila branná příprava. Ta se týkala v podstatě všech příslušníků a příslušnic Orla. Branná příprava zahrnovala ideovou výchovu, tělocvik a pobyt v přírodě.

Druhou největší tělovýchovnou slavností orelské organizace byly po brněnském sletu v roce 1922 *Svatováclavské dny orelstva* uskutečněné v červenci 1929 na paměť sv. Václava, patrona české země. Zúčastnili se jich četní zahraniční hosté, církevní i světští. Na programu bylo vystoupení Československého Orla a zahraničních cvičenců, dále orelské závody a mezinárodní tělocvičný závod Unie katolických gymnastů. Náplň byla skutečně bohatá a přilákala některé představitele politického života. Mezi ně patřil i *T. G. Masaryk*, což se pochopitelně dotklo představitelů Československé obce sokolské.<sup>22</sup>

Rozsah činností nebyl omezen pouze na tělesnou stránku. Členové charakterizovali svoji činnost jako „*kulturně-tělocvičnou*“, k pohybové stránce patřilo stejně tak vzdělání

<sup>20</sup> Srov. : WAIC, M. Katolická tělovýchova ... *Česká kinantropologie*, 1998, roč. 2, č. 1, s. 73 – 81.

<sup>21</sup> Tamtéž, s. 73 – 81.

<sup>22</sup> Srov. : Tamtéž, s. 73 – 81.



a duchovní výchova. Dokladem toho je také to, že poměr cvičících a necvičících členů byl na rozdíl od Sokola u Orla v rovnováze.

Kvalifikaci a do jisté míry i zkušenosti získávali orelští cvičitelé a instruktoři na vlastních cvičitelských školách nebo na státních tělovýchovných kurzech, kterých se zúčastňovali ve vysokém počtu. K rozvoji Orla dále přispívaly i četné mezinárodní styky. „Československý Orel byl členem Mezinárodní unie katolické tělovýchovy (*Union Internationale d'Oeuvres Catholiques d'Education Physique*) a orlové se stýkali s katolickými spolky z celé Evropy a americkým katolickým Sokolem.“<sup>23</sup> Mezinárodní spolupráce Orla probíhala na vysoké úrovni.

I když to neměl v průběhu své činnosti často jednoduché, dosáhl Orel velikého úspěchu jak v oblasti organizační, tak v oblasti své působnosti. Organizace jako taková pomohla mnohým lidem nabídkou různých aktivit.<sup>24</sup>

### 1.1.2 Zahraniční vývoj sportu

Pro srovnání uvádím ještě tři země, kde měl sport svoji charakteristickou podobu, zcela odlišnou od té české. Významnou úlohu ve vývoji sportu sehrál rozvoj tělovýchovného hnutí v 19. století a je spojen se třemi významnými evropskými směry – anglickým, německým a švédským.

V Anglii je již od 17. a 18. století vývoj sportu charakterizován profesionalismem. Šlechtičtí patroni si pro vlastní zábavu najímali zápasníky, běžce a dostihové závodníky, organizovali četné závody a uzavírali sázky na vítěze. Oblíbené byly i různé vytrvalostní a terénní běhy (*crossy*). Šlechtici a měšťané pěstovali tělesné cvičení a soutěžili jen pro zábavu, profesionály podceňovali jako pouhou námezdní sílu sloužící zábavě či sázkařské vášni.

V některých případech se sport stal zaměstnáním. V druhé polovině 19. století byl divácky atraktivní kriket a další míčové hry, které k sobě vázaly profesionálně cvičené borce. Naproti tomu sporty, které aktivně hráli zejména příslušníci vyšších společenských tříd, byly čistě amatérské. *Britská Amatérská atletická asociace* již v roce 1866 oficiálně definovala status *amatéra* jako osoby, která nikdy nezávodí v otevřené soutěži, nepřijímá peněžní odměny za vítězství, nesportuje před diváky platícími vstupné, nesoutěží s profesionály, netrénuje jiné sportovce a není námezdním manuálním pracovníkem (*Cashmore, 2000*). Záměr byl ale ve vyloučení příslušníků dělnické třídy. Avšak postupnému šíření nebylo možno zabránit žádnými elitářskými zásahy a omezeními. Dnes má naopak pojem amatér spíše pejorativní

<sup>23</sup> WAIC, M. Katolická tělovýchova ... *Česká kinantropologie*, 1998, roč. 2, č. 1, s. 73 – 81.

<sup>24</sup> Srov. : Tamtéž, s. 73 – 81.

význam, pod kterým se skrývá nedostatek sportovní kultivovanosti a herní dovednosti. V 18. a 19. století sportovní amatérismus byl synonymem lepších stránek sportu, ale profesionalismus signalizoval opovrhovanou vulgární aktivitu provozovanou za peníze.

V anglických školách zabíral tělocvik několik hodin denně, a sport se tak postupně stával nedílnou součástí života lidí. To se dále projevovalo v zakládání spolků a sportovních klubů. Anglický sport sehrál v moderních dějinách nesporně důležitou roli a ocenění Anglie jako kolébky pojetí moderního sportu jistě není náhodné. Tato dobově nejrozvinutější mocnost přesunula význam hrubé lidské síly do oblasti tělesné kultury a sportu.<sup>25</sup>

Zcela odlišné pojetí sportu nacházíme v Německu. Tzv. německý turnérský systém vzniká počátkem 19. století pod vedením *Friedricha Ludwiga Jahna* a *Ernesta Wilhelma Eisela*. Později byl značně ovlivněn válečným obdobím. Není těžké uhadnout, že pod pojmem turnérský se skrývá tvrdý nářad'ový tělocvik, který probíhal v uzavřených tělocvičnách. Původně šlo o cvičení vojenského charakteru a mělo podněcovat i německé vlastenectví. Začala se budovat i veřejná cvičiště, kde mělo prostřednictvím tělesného cvičení docházet k obnově ztracené rovnováhy mezi tělesnou a duchovní stránkou. Později však *Adolf Speiss* vdechl cvičení podobu bezduchého pěstování kázně.<sup>26</sup>

Švédský gymnastický systém díky zakladateli *Henriku Langovi* vycházel ze znalostí anatomie a fyziologie člověka. Cílem bylo pěstování zdravého, souměrného a silného těla. Gymnastika sloužila k posílení souladu krásy těla a ducha, rozvíjení přirozených potřeb pohybu a jako podpůrný prostředek prevence a léčby nemocí. Bohužel však jeho následovatelé tento systém značně zformalizovali. Pozitivním přínosem zůstalo rozvíjení nových postupů v gymnastice dětí a žen působením *Jozefa Gottfrieda Thulia*, který metodicky působil v první polovině 19. století.<sup>27</sup>

Krátké srovnání jednotlivých sportovních kultur je značně rozdílné a jde pouze o oblast Evropy. Takové odlišné pojetí si nese své známky i do dnešní doby a ovlivňuje společnost ve vztahu k pohybovým aktivitám. Potvrzuje se tím, že pohybové aktivity a sport neexistují odděleně od společnosti, ale jsou v blízkém kontaktu a navzájem se ovlivňují.

Tímto jsem uzavřela kapitolu o vývoji sportu. Považuji za důležité zabývat se historií a vývojem, protože mnohé se opakuje a je možné z toho i nadále čerpat.

---

<sup>25</sup> Srov. : SEKOT, A. *Sport a společnost*. Paido, Brno 2003, s. 41 – 42. ISBN 80-7315-047-6.

<sup>26</sup> Srov. : Tamtéž, s. 42.

<sup>27</sup> Srov. : Tamtéž, s. 42.

## 1.2 Sport v současnosti

V posledních letech prochází sport změnami, které souvisejí se změnami společnosti. Dnes je již jednoznačně přijímán názor, že sport je společenským jevem, který nežije svým vlastním uzavřeným životem. Pro současný společenský vývoj v hospodářsky rozvinutých zemích jsou určující tři hlavní trendy – globalizace, individualizace a heterogenost.

Globalizace je spojená s vývojem moderní společnosti. Pro sport znamená např. stírání hranic mezi zeměmi ve smyslu stejné podoby určitého sportu v různých zemích, rychlé šíření nových sportovních disciplín, ale také globalizace problémů, se kterými se současný sport potýká, jako je komercializace či doping. Novodobé olympijské hry představují jednu z hlavních světových událostí, která se ve stejný okamžik dotýká téměř všech zemí světa. Globalizace ve sportu je dále úzce spojena s ekonomikou, médií, kulturou i politikou.

Jiným typickým prvkem v západní společnosti je sebesprosazování jedince, jeho úspěch sociální a ekonomický či nejlépe oba společně. Tato individualizace je skutečně projevem sportu moderní doby, jde o výkonově orientovaný sport či aktivity s extrémně narcistními snahami po vylepšení vzhledu. Avšak v době postmodernismu se znovu začínají objevovat tendence socializační a humanizační, které se snaží překonat toto individualistické konzumování sportu.

Heterogenost sportu nahradila jeho původní homogenní podobu, sport dnes nabízí velice pestrý výběr pohybových aktivit. Počet sportů, které se provozují, výrazně vzrostl a to zejména po roce 1989. Výkon, soutěž a hra byly doplněny a někdy i potlačeny jinými hodnotami. Dnes se velmi často usiluje o maximalizaci příjemných prožitků s krédem „užít si za každou cenu“.

Heterogenost se projevila i v organizačních a sociálních formách. Dnes již není třeba členské legitimace sportovní či tělovýchovné organizace a platit příspěvky. Kluby a sportovní organizace tak ztrácejí své výsadní postavení jako místa provozování sportu. „*Individuelní sportování je nejen umožněno vnějšími podmínkami (např. veřejná sportoviště, dostatek sportovního vybavení v obchodní síti), ale je i výsledkem některých společenských tendencí, kdy individualismus charakterizuje současný přístup v západní kultuře.*“<sup>28</sup> Mezi projevy heterogenosti patří i organizované či napůl organizované sportování zajišťované v podobě služeb ziskovými organizacemi, jako jsou *privátní kluby, fitness centra, sportovní centra* atd.

S organizační formou je do značné míry spjata i forma sociální. Především u neorganizovaných a poloorganizovaných činností je na výběru účastníků, s kým se budou

---

<sup>28</sup> SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha : UK FTVS, 2001, s. 31. ISBN 80-86317-13-7.

dané sportovní činnosti věnovat, zda to bude v kruhu rodiny, přátel či s neznámými provozovateli téže činnosti anebo si raději odpočinou od lidí a zaspoutují si sami.<sup>29</sup>

Tento výčet popisuje pouze hlavní trendy působící v dnešní společnosti, zdaleka však není úplný. Moderní sport charakterizuje řada dalších znaků, jako je „světškosť“, rovnost, specializace, byrokratizace, racionalizace, kvantifikace či rekordy. Sportu je dále připisována masovost podmíněná nárůstem volného času a zlepšování ekonomických životních podmínek.<sup>30</sup>

Sport prodělal obrovské změny z hlediska obsahu, organizačních forem a institucionálního zabezpečení. Jeho vývoj je úzce spjat s vývojem technologií, které dnes umožňují rozšiřovat spektrum sportovních činností a způsoby jejich provádění. Poskytuje prostor pro projev každého jedince, pro jeho seberealizaci a vyjádření hodnot, které jsou mu vlastní. Sport již není výsadou pouze mladých talentovaných jedinců, ale také lidí starších či handicapovaných, není spojen pouze s vítězstvím a prohrou, ale také s radostí, zábavou, zdravím nebo dobrodružstvím. Právě toto otevření sportu i pro jiné věkové kategorie se stalo významným pro moji práci.<sup>31</sup>

*Národní konference v roce 1996* konstatovala, že 15 - 20 % obyvatel České republiky je registrováno v občanských sportovních sdruženích, 2 - 3 % navštěvují fitness centra a téměř 50 % dospělých lidí přiznává určitou pohybovou aktivitu.

*Národní konference v roce 2001* přinesla nové myšlenky a podněty pro současné sportování:

1. *Občanská sdružení* představují konkurenční prostředí nabídky sportu a pohybových aktivit a mohou vytvořit mozaiku vzájemně se doplňujících nabídek.
2. *Škola a mimoškolní aktivita* by měla být prezentována činností AŠSK (Asociace školních sportovních klubů České republiky) a nabídkou občanských sdružení k vytváření celotýdenního pohybového režimu školní mládeže.
3. *Fitness centra* a jejich programové, sociální a komerční předpoklady nabídky služeb by měly přispět k pochopení specifičnosti od činnosti dobrovolných učitelů v občanských sdruženích. Vzájemná spolupráce pak může přispět k částečné odborné specializaci v občanských sdruženích, a zvýšit tak kvality tréninkového a cvičebního procesu.
4. *Individuální pohybové aktivity* jsou závislé na propagačních aktivitách sdělovacích prostředků, na odborné osvětě, ale i na vnějším působení různých institucí.

---

<sup>29</sup> Srov. : SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha : UK FTVS, 2001, s. 30 – 31. ISBN 80-86317-13-7.

<sup>30</sup> Srov. : Tamtéž, s. 35.

<sup>31</sup> Srov. : SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha : Karolinum, 2005. s. 24 – 25. ISBN 80-246-1039-6.

Tato konference navrhla, aby v roce 2003 byl vyhlášen *Národní program SPORT A RODINA*, ve kterém by se spojilo sportovní prostředí pro členy rodiny. Obsahem je nabídka nových programů a akcí pro vtažení rodiny do širokého spektra sportovních činností. Turistika, cyklistika či zimní sporty na lyžích a běžkách jsou jistě inspirací k pohybovým aktivitám rodin v přírodě. Kromě toho lze uvést charitativní běh Terryho Foxe, Mezinárodní maraton, různé regionální masové akce. Ukazuje se, že pro takovou činnost je u nás živná půda. V rodině se vytváří celoživotní motivace pro sport.<sup>32</sup>

Ze současné situace je možné vyvodit i předpokládané trendy vývoje sportu. Struktura sportu se stala bohatší a členitější. Vývojové trendy v našem státě se stále více sblíží s trendy západoevropských zemí, proto mohou mít tyto odhady platnost i pro naše prostředí. Tímto tématem se zabýval *Pigeassou* (2000), podle kterého se vývojové tendence ve sportu odvíjejí od třech oblastí: sportující populace, dynamiky sportování a způsobů organizování sportovní činnosti a sportujících. Předpokládá se nárůst počtu sportujících mimo sportovní organizace. Do procesu se promítá i celkové stárnutí populace a snaha po „uchování si mládí“ do pozdního věku, jedním z předpokladů i projevů tohoto směřování je aktivní sportování. Hnací silou rozvoje a zpřístupňování sportu stále většímu počtu lidí je jeho zjednodušování, co se týče nároků na pohybové schopnosti a dovednosti, pravidla, organizační formy apod.

Za zmínění stojí i komercializace, která se dnes objevuje nejen v elitním sportu. Objevuje se i ve volnočasové sféře, kde nabízí zlepšování kondice, vzhledu, nabídky divácké zábavy. Stále více se prosazují služby zaměřené na kompenzaci psychických a sociálních aspektů současného způsobu života pod nadvládou techniky.

Potřeby návratu k přírodě, hledání požitku, dobrodružství, tak málo časté v současné společnosti, otevřely prostor pro služby sportovního turismu. Nadále se předpokládá jeho další rozrůstání. Vedle ekonomického upřednostňování i dnes sport nabízí prostředí pro hledání a nalézání mezilidských vztahů, možnosti seberealizace a dalších hodnot tohoto charakteru.

Je patrné, že trendy do budoucna se v mnohém uplatňují i pro starší generace. Tento vliv má hlavně narůstající počet starších lidí, kteří už netouží po soutěživé formě sportování, ale hledají prostředí sportu spíše pro odpočinek, relaxaci, zábavu a posílení zdraví. Možná právě komerční sféra díky své snaze získat co nejvíce zákazníků přispěje k posílení vlivu na populaci a zlepšení životního stylu v souvislosti s pohybovými aktivitami.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> Srov. : SVATONĚ, V. Tradiční a nové sporty... *Česká kinantropologie*, 2001, roč. 5, č. 1, s. 55 – 58.

<sup>33</sup> Srov. : SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha : UK FTVS, 2001. s. 36 – 39. ISBN 80-86317-13-7.

### 1.2.1 Výsledky výzkumu: Česká dospělá populace a pohybové aktivity

Pro doložení současného stavu sportovních aktivit v Čechách uvádím výsledky výzkumu, který proběhl v roce 2001 a byl vedený *P. Jansou a J. Kocourkem*. Jednalo se o zjištění postojů české veřejnosti ke sportu a pohybovým aktivitám v životě člověka. Dotazovaných bylo celkem 1655 z toho 803 mužů a 852 žen dospělého věku.

Pohybové aktivity zahrnují sport, tělesnou výchovu, kondiční cvičení, rekreační a zájmové pohybové činnosti, turistiku aj. Patří sem i chůze do zaměstnání, dlouhodobější procházky, pohybové hry a některé tělesně náročnější pracovní činnosti. Výzkum byl zaměřen na frekvenci sportovních, tělovýchovných a ostatních pohybových aktivit v měsíčním pohybovém režimu u české dospělé populace s rozlišením věku a pohlaví.

*Tabulka 1.* uvádí frekvenci sportovních, tělovýchovných a jiných pohybových aktivit v průběhu měsíce. Z tabulky je jasné, že téměř 65 % dospělé české populace nedělá vůbec nic nebo jen velmi málo. Oproti tomu se 21x až 26 a vícekrát pohybově realizuje pouze 11,6 % probandů.

*Tabulka 1. Sportovní činnost (aktivní sport) prováděný v posledním měsíci.*

		žádné	1 - 5x	6 - 10x	11 - 15x	16 - 20x	21 - 25x	26 a vícekrát	celkem
<b>muži</b>	<b>Počet</b>	<b>327</b>	<b>180</b>	<b>99</b>	<b>67</b>	<b>34</b>	<b>25</b>	<b>71</b>	<b>803</b>
	%	40,7	22,5	12,3	8,3	4,2	3,2	8,8	100
<b>ženy</b>	<b>Počet</b>	<b>388</b>	<b>173</b>	<b>107</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>22</b>	<b>72</b>	<b>852</b>
	%	45,5	20,3	12,6	5,5	5	2,6	8,5	100
<b>všichni</b>	<b>Počet</b>	<b>715</b>	<b>353</b>	<b>206</b>	<b>114</b>	<b>77</b>	<b>47</b>	<b>143</b>	<b>1655</b>
	%	43,1	21,4	12,4	6,9	4,6	2,9	8,7	100

*Tabulka 2.* dokumentuje nespportovní činnosti (chůze, procházky, houbaření, výlety, dálkové pochody, zájmové organizace - hasiči, myslivectví, zahrádkářství aj. a fyzicky namáhavé zaměstnání). Žádnou nespportovní činnost vykazuje 60,1 % a naopak 21 a vícekrát jen asi 10 % dotazovaných.

*Tabulka 2. Nespportovní pohybové aktivity v posledním měsíci.*

		žádné	1 - 5x	6 - 10x	11 - 15x	16 - 20x	21 - 25x	26 a vícekrát	celkem
<b>muži</b>	<b>Počet</b>	<b>517</b>	<b>98</b>	<b>60</b>	<b>18</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>54</b>	<b>803</b>
	%	64,4	12,2	7,5	2,2	3,9	3,1	6,7	100
<b>ženy</b>	<b>Počet</b>	<b>475</b>	<b>126</b>	<b>77</b>	<b>47</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>73</b>	<b>852</b>
	%	55,8	14,8	9	5,5	4,7	1,6	8,6	100
<b>všichni</b>	<b>Počet</b>	<b>992</b>	<b>224</b>	<b>137</b>	<b>65</b>	<b>71</b>	<b>39</b>	<b>127</b>	<b>1655</b>
	%	60,1	13,5	8,3	3,8	4,3	2,4	7,7	100

Poměrně velké rozdíly nacházíme v porovnání věkových kategorií. S přibývajícím věkem ubývá sportovních pohybových aktivit, u nespportovních aktivit je patrný obrácený trend. S nižším věkem je spojeno méně chůze a jiných nespportovních aktivit a naopak. U vyšší věkové kategorie je chůze častější, senioři zvyšují chůzi a jiné nespportovní pohybové aktivity oproti mladším více než třikrát.

Co se týče pořadí jednotlivých sportů, na prvních místech u mužů 27,3 % a žen 33,5 % je uváděna chůze a jiné pohybové aktivity (např. výlety s rodinou pěšky nebo houbaření) delší než 2 km. Následuje cyklistika a na dalších místech se pořadí sportů u dotazovaných mění, muži uvádějí fotbal a ženy mají na třetím místě oblíbený aerobik. Provozování sportovních a jiných pohybových aktivit klesá s věkem.

Nebudu zabíhat do podrobností, již z uvedeného je patrné, že pohybovým aktivitám se věnuje malé procento dotazovaných. Celkově je možno uvést, že více jak 60 % dospělé populace podle kvótního výběru se pohybuje jen málo. Výsledky výzkumu Národní konference v roce 1996 (viz výše) uvádí vyšší počet lidí provozujících pohybové aktivity. Rozdíl je v tom, že do její studie byly započítány děti. I tento výzkum potvrdil, že s přibývajícím věkem ubývá tělovýchovná činnost.

Problém nízké účasti na pohybových aktivitách je v České republice velmi aktuální. V souvislosti s obezitou jsme obsadili druhé místo v Evropě. Je třeba vytvářet podmínky, aby se lidé aktivně věnovali volnému času. Zahrnuje to technické vybavení, medializaci, podporu ze strany státu atd. Přesto se situace zlepšuje a věřím, že s postupem času se dostane i do podvědomí lidí.<sup>34</sup>

## 2. PROCES STÁRNUTÍ A JEHO DŮSLEDKY

Stárnutí populace vede k demografickým změnám a má sociální a ekonomické důsledky. Demografický vývoj je charakteristický stárnutím populace, v posledních sto letech je to v západních zemích běžnou zkušeností. Rodí se méně dětí a lidé se dožívají vyššího věku. Přibývá seniorů a vše se ještě zvýrazní po roce 2010, kdy zestárnou silné poválečné ročníky. Někteří autoři nazývají tento stav dokonce epidemií. Jak si lze povšimnout, není to trend zcela nový a společnost má nebo měla čas se postupně připravovat. *„Pokud nemá vývoj vést k nízké kvalitě života seniorů a k závažnému napětí ve financování zdravotnictví, je třeba usilovat o lepší pochopení potřeb a problémů geriatrických pacientů, o zlepšování jejich zdraví a o maximální účinnost i účelnost jak zdravotnických, tak sociálních služeb, což mnohdy*

---

<sup>34</sup> Srov. : JANSÁ, P. et al. Česká dospělá populace a pohybové aktivity v roce 2001. In HOŠEK, V. et al. *Sport a kvalita života*. Praha : UK FTVS, 2002, s. 35 – 40. ISBN 80-86317-21-8.

*nepůjde bez obměny historického stereotypu jejich chápání.*<sup>35</sup> Toto vyjádření směřuje do budoucnosti a zdá se, že máme před sebou ještě spoustu práce. Každý z nás bude jedou starý a bylo by příjemné s těmito službami počítat a spoléhat se na ně. Příprava na stáří probíhá po celý život, jde tedy zároveň i o naši iniciativu a převzetí zodpovědnosti. Určitě je to dobrá investice a ve stáří nás bude těšit.

Jak tedy přijímat dar lidské dlouhověkosti? S největší pravděpodobností se každá mladší generace bude do počtu zmenšovat ve srovnání s předchozí, avšak každý, kdo se narodí, zdědí lepší vlohky žít déle. Dnes se neustále setkáváme s hodnotami, které jsou spojeny s mládím a energií, jako je rychlost, dravost, úspěch, prosperita atd. Stáří však s sebou nese jiné hodnoty. Mezi ně patří zkušenost, rozvážnost či moudrost. *„Stáří akumuluje vědomosti, konexe a sociální distinkce a to je činí společensky nepřehlédnutelným.*<sup>36</sup>

Přijmout stáří jako aktivní součást společnosti a neodsunovat ho na okraj je základním předpokladem. *„Čím dříve se smíříme se skutečností, že dlouhověkost je nevyhnutelná, tím dříve rozpoznáme, že je to klad a začneme pro ni i něco dělat.*<sup>37</sup> Stejně jako mládí není pouze pozitivní a nese s sebou své problémy, ani stáří není čistě negativní. Pro starého člověka je důležité, jak vnímá sám sebe, ale také jak ho vnímá jeho okolí.

## **2.1 Základní pojmy**

### **Stárnutí**

Na úvod je třeba říci, že stáří a stárnutí není totéž. *„Stárnutí je proces, jehož výsledkem je různý stupeň stáří.*<sup>38</sup> Všichni lidé stárnou, ale nestárnou stejně rychle. Je to jednak termín všeobecný, ten má na mysli celkové stárnutí populace, ale i termín individuální, jak stárne konkrétní jedinec. Někdy se stává, že kalendářní věk nemusí odpovídat věku biologickému, ale k tomu se dostanu později.

*„Stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje a je třeba ho posuzovat jako součást kontinuální proměny.*<sup>39</sup> Problematická k přesnému vyjádření je právě kontinuita. Nelze přesně určit, kdy dochází ke konci vývoje (růstu) a začátku stárnutí. Bodem zlomu je moment, kdy je organismus na svém vrcholu, ale tohoto vrcholu nedosáhne ze dne na den. Stárnutí je neustálá změna, působení času na lidskou bytost.

<sup>35</sup> KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada, 2004, s. 45. ISBN 80-247-0548-6.

<sup>36</sup> MOŽNÝ, I. Stáří a nespojitý běh života. *Sociologický časopis*, 1998, roč. 34, č. 3, s. 263 – 265.

<sup>37</sup> PRÁŠILOVÁ, H. Staří lidé na počátku třetího tisíciletí. *Psychologie dnes*, 2001, roč. 7, č. 10, s. 16 – 17.

<sup>38</sup> ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha : Karolinum, 2001, s. 11. ISBN 80-246-0326-8.

<sup>39</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999, s. 18. ISBN 80-7178-274-2.



## **Stáří**

Existuje řada způsobů, jak definovat stáří, různí autoři se přiklánějí k různým definicím. „*Stáří je označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života.*“<sup>40</sup> Důsledek stárnutí. Ontogeneze označuje vývoj od zárodku do zániku, avšak od jakého stupně je totožná se stárnutím, se neuvádí.

Stáří probíhá druhově specifickou rychlostí a má značné individuální rozdíly. Souvisí s vnitřními změnami, ale i s vlivy prostředí, životním stylem, sociálně-ekonomickými a vlivy, sebehodnocením, adaptací a schopností přijmout určitou roli. Pro jeho mnohočetnost a individuálnost příčin a projevů je obtížné vymezení a členění stáří. Obvykle se však rozlišuje kalendářní, sociální a biologické.

### *Kalendářní (chronologické) stáří*

Je jednoznačně vymežitelné, avšak nepostihuje individuální rozdíly. Posouvá se i jeho hranice, protože se prodlužuje lidský věk, zlepšují se podmínky i zdravotní stav stárnoucích. Kalendářní věk určuje údaj, jak je člověk starý, avšak je nic neříkající, protože jde o náhodně zvolenou míru. „*Chronologický věk proto nemůže být pokládán za spolehlivý prediktor životního stavu konkrétního jedince; přinejlepším může naznačovat stav průměrného člověka.*“<sup>41</sup> Jistě každý zná případy lidí, ať už pozitivní nebo negativní, kdy kalendářní věk prostě neodpovídá tomu, co vidíme.<sup>42</sup>

### *Sociální stáří*

Vztahuje se ke společenskému očekávání a postihuje proměnu sociálních rolí, potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění. Za počátek je obvykle považován nárok na starobní důchod čili ukončení pracovního poměru na plný úvazek. Západní společnost obecně očekává, že takoví lidé budou žít klidně či usedle. Avšak proti tomuto tradičnímu pojetí je postaven projekt celoživotního osobnostního rozvoje, vzdělávání, seberealizace, společenské participace, možnosti výdělečné činnosti a podpory sociálních služeb. V budoucnosti se bude pasivní stáří jevit spíše jako sociální patologie, projev neúspěšného stárnutí, či maladaptace na stáří.<sup>43</sup>

### *Biologické stáří*

Obecně se tento pojem užívá k vyjádření celkového stavu lidského organismu. „*Biologické stáří je označení pro konkrétní míru involučních změn daného jedince.*“<sup>44</sup> Jeho přesné vymezení se však nedaří, a není dokonce ani shoda, co by mělo vyjadřovat. Obvykle se

<sup>40</sup> KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada, 2004, s. 47. ISBN 80-247-0548-6.

<sup>41</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999, s. 19. ISBN 80-7178-274-2.

<sup>42</sup> Srov. : KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada, 2004, s. 47. ISBN 80-247-0548-6.

<sup>43</sup> Srov. : Tamtéž, s. 47 – 48.

<sup>44</sup> Tamtéž, s. 48.

hodnotí funkční stav, výkonnost a dokonce i patologie. Měřítkem je chování odebraných buněk v kultuře, což už samo vypovídá o tom, že sám ukazatel je modulován.

Nicméně se vychází z toho, že úpadek funkcí nezačíná ve stáří. Již od třicátého roku dochází k úbytku funkcí, avšak velmi pozvolně a navíc fungují jako komplex. Po šedesátce se úbytek jednotlivých funkcí i celku projeví, a to jak ve stárnoucím těle, tak v mysli.<sup>45</sup>

### **Gerontologie**

„Gerontologie (z řec. *geron*, *gerontos* = starý člověk, stařec a *logos* = nauka) je nauka o stárnutí a stáří.“<sup>46</sup> Patří k tomu i problematika života ve stáří. Zkoumá projevy stárnutí, vypracovává vědecké podklady pro zdravé stárnutí a stáří i pro komplexní péči o staré občany. Zaměřuje se na specifické potřeby a také na zkvalitňování života různých skupin starých lidí. Původně se gerontologie utvářela jako souhrn poznatků různých oborů a vědních disciplín, dnes směřuje spíše k interdisciplinárnímu oboru s vlastní vnitřní strukturou a organizací.

Autorem pojmu je nositel Nobelovy ceny, mikrobiolog a imunolog *I. I. Mečnikovov* (1845 – 1916), který ji poprvé použil v roce 1903 v eseji „Étude sur la nature humaine“ (Studie o lidské povaze). Avšak novodobá historie oboru začíná v polovině 20. století, přesněji založením Gerontologického ústavu v Oxfordu *V. Korenčevským*.<sup>47</sup>

### **Geriatric**

Geriatric je podobor gerontologie, jinými slovy klinická gerontologie a představuje jeden z oborů léčebně preventivní péče. „...shrnuje a zobecňuje napříč všemi obory seniorskou problematiku zdravotního a funkčního stavu, specifických potřeb geriatrických pacientů, zvláštností ve výskytu, klinickém obraze, průběhu, vyšetřování, léčení, prevenci i sociálních souvislostech chorob ve stáří.“<sup>48</sup> Může se zdát, že geriatric je již vzdálený obor od mého tématu, ale právě pohyb zasahuje výrazně do zdravotního stavu seniorů, proto jsem zde vymezila i tento, v podstatě zdravotnický obor.

## **2.2 Změny ve stáří**

Celkový obraz změn není nijak povzbudivý. Změnami jsou míněny různé projevy stárnutí, které probíhají vnitřně, ale i pouhým okem viditelné. Ty lze rozdělit do dvou kategorií, jednak fyzické a psychické. Je samozřejmé, že se navzájem ovlivňují. Ani jedny však nebudu popisovat dopodrobna. Poukazuji tím na to, co by se mělo o stárnutí vědět, pokud chceme

<sup>45</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999, s. 22 – 25. ISBN 80-7178-274-2.

<sup>46</sup> ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha : Karolinum, 2001, s. 7. ISBN 80-246-0326-8

<sup>47</sup> Srov. : KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004, s. 48. ISBN 80-247-0548-6.

<sup>48</sup> Tamtéž, s. 49.

provozovat aktivity se starými lidmi. Mnoho z toho usnadní práci a může i předcházet problémům spojeným s neznalostí.

### 2.2.1 Fyzické změny

„*Tělesné projevy a změny, jimiž se odlišují staří lidé od mladých, bývají označovány jako fenotyp stáří.*“<sup>49</sup> Ovšem je to označení velmi obecné, fenotyp s sebou nese mnoho různých odlišností a výrazné jsou i individuální rozdíly. Významné je také zmínit, že generace stárnou čím dál zdravěji, v lepší kondici i sociálních podmínkách. Tím se prakticky prodlužuje i přirozená délka života a na druhou stranu se vytváří tlak na sociální služby a různé způsoby zkvalitňování života ve stáří.

Fenotypické změny byly zkoumány především v 19. a v první polovině 20. století. K hlavním autorům, kteří se tímto tématem zabývali, patří: *Příhoda* (1974), *Hrůza* (1966), *Hayflick* (1997), *Austad* (1999).

Ve stáří se mění **tělesná výška**, s přibývajícím věkem se snižuje. Nové generace jsou vyšší. V průměru tělesná výška roste o 4 cm za sto let. Důvodem může být i to, že dochází k selektivnímu přežívání osob s nižší tělesnou výškou a menším tělesným povrchem. **Tělesná hmotnost** se na rozdíl s přibývajícími lety zvyšuje, přibližně do 7. – 8. decennia, poté dochází k poklesu. Avšak výrazným způsobem se mění tělesné složení. Ubývá tělesné hmoty a síly zbývajících svalů, podstatně přibývá tuk a vazivo. S tím souvisí i úbytek tělesné vody. Poměr tělesné hmoty a tuku je do značné míry ovlivněn životním způsobem – příjmem potravy, energetickým výdejem i silovým tréninkem. Zde vidíme, že důležitou roli zde hraje pohyb a aktivity s ním spojené. Involučně klesá i hmotnost kostry a vnitřních orgánů.

Kromě toho dochází v pokročilém věku k mohutnění postavy, mění se tvar hrudníku a zvětšuje se jeho obvod. „*Při srovnání věku 20 a 60 let jde o rozdíl 5 cm u mužů a 9 cm u žen.*“<sup>50</sup> Je to celkem výrazná změna, avšak probíhá postupně a velmi pozvolna. Mění se i tělesné proporce, poměr šíře ramen a boků či pasu a také poměr výšky trupu k délce dolních končetin.<sup>51</sup>

Dalším ukazatelem, na kterém lze pozorovat změny spojené se stárnutím, je **tělesný povrch**. Ve stáří se zmenšuje. S tím souvisí změny výrazu obličeje, stírají se rozdíly mezi mužem a ženou vlivem hormonů. Výrazné jsou též kožní vrásky, šednutí a vypadávání vlasů. K dalším změnám patří prodlužování ušních lalůčků, pokles tváří, pokles horního víčka, zvětšování špičky nosu. Ztráta zubů závažně mění výraz úst a dolní části obličeje.

<sup>49</sup> KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada, 2004, s. 99. ISBN 80-247-0548-6.

<sup>50</sup> Tamtéž, s. 99.

<sup>51</sup> Srov. : Tamtéž s. 100 – 101.

Nápadně se mění i **postoj a chůze**. Typický je nahnbený postoj s cupitavou chůzí. Obecně se krok zmenšuje a chůze se též významně zpomaluje. I v tomto směru je důležitá tělesná aktivita a zdatnost.<sup>52</sup>

Nyní se dostáváme ke stárnutí **smyslových orgánů**. Ty jsou velmi důležité jak z komunikačního, tak z existencionálního hlediska a mají vliv i na další funkce. „*Smysly slouží mozku jako nástroje kontaktu s okolním prostředím, z čehož logicky vyplývá, že jakýkoliv úpadek smyslů přímo ovlivňuje funkci mozku.*“<sup>53</sup> Zbavují tak mozek možnosti plně prožívat okolní svět. Všechny tyto výčty zhoršujících se situací neproběhnou ze dne na den, proto sebepozorování nebývá tak děsivé. Naopak, jak již bylo mnohokrát řečeno, tyto změny mají počátek v rané dospělosti.

**Zrak** se stárnutím mění. Projevují se změny akomodace (schopnost zaostřovat na různé vzdálenosti). Stárnoucí oční čočka postupně ztrácí pružnost a tedy i schopnost zaostřovat. V tomto směru je důležitý vysoký kontrast a intenzita světla. Oba tyto faktory se významně podílejí na ostrosti vnímaného obrazu. Snižuje se i rychlost, jakou se lidé dokážou přizpůsobit horším světelným podmínkám čili schopnost adaptace oka na vidění za šera. Ke změnám dochází i při vnímání barev, zhoršuje se rozlišování v tmavých odstínech. Prodlužuje se doba potřebná pro přesnou identifikaci objektu. Výše uvedené problémy mohou staré lidi trápit, ale nemusí je nevyhnutelně ochromovat. Řada z nich se objevuje již v dospělosti.<sup>54</sup>

**Sluch** již v průběhu dospělosti postupně slábne. Sluchová ostrost pro vysoké tóny se ztrácí velmi časně – od 10 let. Na míru oslabení sluchu působí také vliv prostředí. Důsledkem toho, že muži pracují častěji v hlučném prostředí, je oslabení sluchu výraznější u mužů než u žen. Největším problémem se stává obtížnost vnímání řeči, někdy je její percepce znemožněna úplně. „*Důsledky byt' jen mírného oslabení sluchu mohou mít velice nepříznivý vliv na sociální život starého člověka.*“<sup>55</sup> Dotýká se všech podstatných situací, které člověk předtím bral jako přirozené. Staří lidé se často uchylují k podřízené roli mlčení, než aby riskovali výsměch či hněv normálně slyšících. Ve svém důsledku dochází k tomu, že se lidé více a více straní společnosti. Dnes již existuje celá řada nápravných pomůcek a sluchadel, avšak prvním krokem je včasné vyhledání pomoci. To staří lidé často oddalují, proto je na místě pomoc jejich blízkých, pokud mají podezření.

---

<sup>52</sup> Srov. : KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada, 2004, s. 100 – 101. ISBN 80-247-0548-6.

<sup>53</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999, s. 27. ISBN 80-7178-274-2.

<sup>54</sup> Srov. : Tamtéž, s. 27 – 30.

<sup>55</sup> Tamtéž, s. 32.

Vlivem ztenčování a zvrásnění kůže se mění i citlivost **hmatu**. Staří lidé mají vyšší hmatový práh citlivosti. Klesá i citlivost k teplotě předmětů. Tyto změny však nemusí být tolik zřejmé. U konkrétních lidí je možné se setkat s řadou odlišností.

**Chuť** ve srovnání s mladšími výrazně slábne a **čich**, který s chutí souvisí, je na tom pravděpodobně lépe. U zdravých lidí s přibývajícím věkem podstatně neslábne. Na závěr je třeba připomenout, že chuť i čich významně klesá u kuřáků.<sup>56</sup>

## 2.2.2 Psychické změny

V této podkapitole se budu zabývat třemi velkými celky, na kterých jsou výrazně patrné změny související se stárnutím a které zásadně ovlivňují každodenní život. Jsou jimi: intelekt, paměť a jazyk - komunikace. Zcela jistě potřebné v pokročilém věku a tvořící předpoklad pro provozování aktivit obecně.

### **Intelekt**

V pokročilém věku slábne celá řada schopností intelektu, zpomalují se či jsou méně přesné. To je úzce spojeno s poklesem obecné inteligence. Zhoršuje se např. pozornost, schopnost soustředit se na určité věci bez ohledu na přítomnost rušivých podnětů. Stejně tak je to i s myšlením abstraktním. Mnoho starších lidí má s přechodem od konkrétního k abstraktnímu problémy.

Stárnutí přináší nárůst obecných vědomostí, ale prodlužuje dobu určenou k promyšlení. Stáří s sebou nese větší moudrost, ale menší bystrost. Bylo však dokázáno, že tělesná cvičení mohou zlepšovat určité aspekty intelektuálního výkonu starých lidí. „*Starší člověk, který se cítí zdravý a v dobré formě, bude také pravděpodobně mít větší sebedůvěru, a proto i vyšší motivaci k dobrému výkonu v psychických činnostech.*“<sup>57</sup> Člověk si vlastně vytvoří příznivé podmínky pro žádanou psychickou činnost. S tím souvisí tzv. *teorie nepoužívání*, která uvádí, že s věkem související zhoršení schopností lze přičíst jejich zanedbání. Dokázat či vyvrátit tuto teorii není jednoduché. Těžko se totiž dokáže, jestli se daná schopnost zhoršuje, protože není využívána, nebo není často využívána proto, že zhoršuje zdatnost člověka, a klesá tak jeho motivace. Cvičení nemůže důsledky stárnutí zcela eliminovat.

Závěrem je nutné podotknout, že starší lidé mohou sice být pomalejší a méně přesní v určitých dovednostech, to však dokážou kompenzovat svými zkušenostmi. Zkušenost může v některých případech převážit nad potencionálním úbytkem schopností intelektu. Jak je

---

<sup>56</sup> Srov. : STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999, s. 30 – 35. ISBN 80-7178-274-2.

<sup>57</sup> Tamtéž, s. 61.

vidět, pokud staří lidé proti tomuto úbytku aktivně bojují, mohou si řadu schopností zachovat do vysokého věku.<sup>58</sup>

### **Paměť**

Paměť je komplexním jevem. Některé její funkce se horší věkem, jiné lze udržet po celý život. „*Uchovat si nebo dokonce zlepšit svou paměť je do určité míry závislé na tom, co pro to děláme.*“<sup>59</sup> Podobné výroky jsme už slyšeli. Jaké bude naše stáří záleží do značné míry na nás samých.

Lidská paměť je soubor několika systémů. V nich se informace jednak ukládají a jednak vyvolávají. Jedno z nejjednodušších rozdělení je na krátkodobou a dlouhodobou paměť. Krátkodobá paměť ukládá informace a události vnímané v době bezprostředně předcházející. V dlouhodobé paměti jsou informace uloženy trvale. Jde o informace pro nás velmi důležité nebo často opakované, takže vytvářejí hluboké a nezníčitelné stopy. Navíc paměť se neustále mění. Aby mohla naplno fungovat, musí být v nepřetržitém pohybu.

Obecně platí, že s přibývajícím věkem nám ubývá energie a paměť je stále pasivnější, co bylo kdysi automatické, už tak není. Ovšem existují i jiné faktory, které se na oslabování paměti ve stáří podílejí. Tím může být např. emocionální stav, socioekonomický status, dosažené vzdělání či slovní zásoba. Proto je v pozdějším věku vhodné hledat vnější pomůcky. Vychází se z jednoduchého pravidla, že znalosti je třeba obnovit, stejně jako dovednosti je třeba cvičit. Často se stává, že zlepšení paměti závisí na naší schopnosti nasměrovat vědomé úsilí na to, co bylo dříve řízeno podvědomě.

Pokud přes všechna negativa, které s sebou stáří přináší, budeme schopni uchovat základní vitální funkce, energii a dokážeme vidět smysl svého počínání, pak smysl života, jeho podstata, funguje dál. Kreativita, emocionalita či intelekt nejsou pouze doménou mladých. Existuje řada záznamů o starých lidech, jejichž práce obohatila a inspirovala všechny ostatní. Pro takový mozek je třeba pěstovat to, co ho zachová v dobrém stavu.<sup>60</sup>

### **Jazyk, komunikace**

„*Jazyk zahrnuje nejen tvorbu a porozumění řeči, ale pochopitelně také psaní a čtení.*“<sup>61</sup> Jazyk je důležitý také v komunikaci. Každý člověk potřebuje, aby ho někdo slyšel a poslouchal. Stáří s sebou přináší zhoršování zraku a sluchu, které má zcela jistě nepříznivý vliv na jazykové schopnosti. Tělesné zdraví také mnohdy nedovoluje vycházky do obchodů či

<sup>58</sup> Srov. : STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999, s. 47 – 88. ISBN 80-7178-274-2.

<sup>59</sup> GREGOR, O. *Muži nestárnou ? Ale ženy žijí déle*. Kladno : Delta, 1998, s. 85. ISBN 80-86091-07-4.

<sup>60</sup> Srov. : BORTZ, W. M. *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*. Praha : Alternativa, 1995, s. 164 – 168. ISBN neuvedeno.

<sup>61</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999, s. 123. ISBN 80-7178-274-2.

knihoven a tato prohlubující se sociální izolace způsobuje rovněž zhoršování schopnosti konverzace. Samotná řeč s sebou přináší nebezpečí nepochopení, zklamání a zranění.

Starý člověk, zvláště když je unavený, velmi pomalu komunikuje. Často také zadržává. Potřebuje čas, aby sdělený obsah slyšel a také mu porozuměl, pak našel odpověď a vyjádřil ji slovy. Zpomalené reakce jsou způsobeny celkovým zpomalením fungování organismu, je proto nutné přizpůsobit se jeho rytmu. Stává se také, že se přikládá velká váha verbální komunikaci a slovům, avšak při porozumění určitému sdělení se uplatňuje až 55 % prostředků neverbální komunikace. Jedním z nich je mlčení, vyřčená slova nemusí přesně vyjádřit pocity. Nejedná se o prázdné ticho, ale o tichou přítomnost, o určité spojení. Také pohled vyjádří mnohdy více, než slova. Je pravdivější a spontánnější, slovy můžeme vyjádřit i lež, ale klamat pohledem není jednoduché. Hmat a pohlazení je někdy i jediným možným prostředkem komunikace. Dotekem lze projevit blízkost, uklidnit a ubezpečit.<sup>62</sup>

Poslední odstavec věnuje čtení. Jaké má vůbec místo v životě starých lidí? Čtení předpokládá koordinaci různých dovedností. To je rozeznávání písmen, slov, smysluplných vět a zahrnuje také vyslovování. Čtení je činnost vykonávaná vsedě, proto se může zdát, že starší lidé jí věnují více času. Avšak je dokázáno, že tomu tak není. Starší lidé sice k tomu mají více příležitostí, mají více volného času, ale ti, kteří hodně čtou, byli již jako mladí vášnivými čtenáři. Přesto existuje rozdíl mezi starší a mladší generací. Starší čtenáři stráví výrazně více času nad novinami a časopisy. Rezignace na čtení náročnější literatury může způsobovat úbytek čtenářských dovedností. Nabízí se vysvětlení, že je to způsobeno snižující se schopností vyrovnat se s intelektuálními nároky obtížnějších textů. Je možné, že se starší lidé nechtějí obtěžovat četbou komplikovaných románů a nemusí si dokazovat, jak velice jsou sečtělí. Individuální rozdíly ve čtení jsou velké a nezanedbatelnou roli hraje i úroveň inteligence.<sup>63</sup>

### **2.3 Národní program přípravy na stárnutí**

K řešení důsledků globálního stárnutí byly vypracovány zásadní mezinárodní dokumenty. Obsahem jsou konkrétní návrhy na řešení problematiky stárnutí a stáří. Významný je především *Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí* (Vídeň 1982), který byl přijat Valným shromážděním OSN (Organizace spojených národů), a *Zásady OSN pro seniory*, přijaté v roce 1991. Nejnovějším dokumentem OSN je *Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí*, který byl přijat 12. dubna 2002 v Madridu. Tento dokument reaguje na

<sup>62</sup> Srov. : PICHAUD, C. et al. *Soužití se staršími lidmi*. Praha : Portál, 1998, s. 82 – 89. ISBN 80-7178-184-3.

<sup>63</sup> Srov. : STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999, s. 126. ISBN 80-7178-274-2.

aktuální problémy spojené s globálním stárnutím a s ohledem na očekávaný demografický vývoj předjímá i úkoly, které bude nutno řešit v blízkém i časově vzdáleném horizontu.

Česká republika jako členský stát OSN přijala v této oblasti řadu závazků, které je potřebné prosazovat. Usnesením vlády České republiky ze dne 15. května 2002 byl schválen *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 – 2007*. Cílem je vytvoření příznivého celospolečenského klimatu a podmínek pro řešení problematiky stárnutí a docílení změny postojů, přístupů na všech úrovních vedoucí k dosažení „společnosti pro všechny generace“. Významné je právě vyjádření, že se to týká všech generací a stáří není řešeno jako samostatný problém, stárnoucí obyvatelstvo je objektivní realitou, která bude ovlivňovat budoucí rozvoj naší společnosti. Celé to je třeba pojmut jako příležitost, které má být využito všemi generacemi. Seniorům je třeba poskytnout dostatečný prostor a podmínky k aktivní účasti na životě společnosti a jejím rozvoji. Sami senioři se musí naučit využívat všech možností, které jim společnost nabízí k posílení vlastního postavení, k dosažení bezpečného stárnutí a k plnému a rovnoprávnému zapojení.<sup>64</sup>

Tento program obsahuje deset částí, oblastí, které se týkají života seniorů ve společnosti a spolu s tím také deset opatření a cílů. Pátá část má název „*Zdravý životní styl, kvalita života*“ a týká se tématu mé diplomové práce. Zdravý životní styl je součástí odpovědné přípravy na stáří a také podmínkou pro zajištění aktivního a důstojného stárnutí. Naplňování zdravého životního stylu a kvality života je otázkou jak společnosti, tak jednotlivců samých.

Cílem je podporovat a rozvíjet opatření, programy a postupy, které by vedly ke zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva, omezovaly růst počtu závislých seniorů a podporovaly aktivní život seniorů. Vytvářet předpoklady pro udržení fyzických a psychických schopností seniorů, a to prostřednictvím aktivizace, sociálního začlenění, vytváření rovných příležitostí, rozšiřováním možností rekondice, rehabilitace a osobního rozvoje. Důležitý je i stav životního prostředí, které ovlivňuje kvalitu života. Má předcházet úrazovosti a závislosti seniorů, odstraňovat architektonické i dopravní bariéry na veřejnosti i v domácím prostředí.

Je nutné zvyšovat informovanost občanů v oblasti ochrany zdraví, prevence nemocí a úrazů, zdůrazňovat odpovědnost jedince za kvalitu svého života. Významná je cílená vzdělávací a poradenská činnost pro střední generaci a seniory se zaměřením na zásady aktivního stárnutí. Týká se především racionální výživy, životosprávy, pohybových a duševních aktivit. Dále je žádoucí zlepšovat pracovní a životní prostředí jako faktoru kvality života a vytvářet podmínky pro uplatňování rehabilitace a rekondice, zlepšovat

---

<sup>64</sup> Srov. : *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 – 2007 v České republice*. Praha : MPSV, 2005, s. 5 – 11. ISBN 80-86878-13-9.



pracovní-lékařskou péči, rozšiřovat možnosti rekreačních kapacit, podporovat sportovně rekreační aktivity, kondiční cvičení jako prostředky k podpoře zdravého životního stylu.

Za plnění těchto požadavků zodpovídají ministerstva a podávají průběžné zprávy o plnění. Je možné si povšimnout, že pohyb a aktivní životní styl byl v tomto dokumentu zmíněn několikrát. Program zaujímá k seniorské problematice celkový pohled a snaží se ji řešit ze širokého pohledu. Doporučení se týkají celé společnosti a životního prostředí. Je nutné využít všech prostředků, protože stárnutí je a bude velmi aktuální tematikou.<sup>65</sup>

### 3. POZITIVNÍ PŮSOBNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT VE STÁŘÍ

Pokud se budeme zabývat pojmem pohyb z nejširšího pohledu, zjistíme, že je základním projevem lidského života. Celé toto období je charakterizováno změnami, od oplození až ke smrti, a to je východiskem pro všechny činnosti. *“Základním atributem bytí člověka je činnost a dějinnost.”*<sup>66</sup> Činnost člověka lze v jistém smyslu nazvat pohybem. Biologický vývoj je svázán společně s pohybem a ten se na něm aktivně spolupodílí. Pohybová aktivita ovlivňuje fyzickou výkonnost, proces růstu, vývoj myšlení i schopnost podávat další výkony. *“Pohybový podnět a sportovní činnost jako jeho speciální a vysoce efektivní forma, patří mezi nutnosti: je pro dítě a mladistvého nejen nenahraditelným faktorem utváření, potencování i usměrňování vývoje, ale zároveň je i určitým kritériem kontroly průběhu dynamických změn v růstu i obecném vývoji.”*<sup>67</sup> Vztah vývoje a pohybu je ve vzájemném působení a ovlivňování. Tímto se vysvětluje základní význam pohybu obecně. Totiž, že pohyb je nejen významný v životě člověka, ale dokonce život člověka podmiňuje. Stejně jako biologický vývoj i společenský vývoj je výsledkem neustálých změn. Dochází ke změnám prostředí, idejí, kultury a tím se mění i lidé a vztahy mezi nimi.<sup>68</sup>

Pohyb je základním prvkem pohybových aktivit a úzce souvisí s prožitkem. Je výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho pocitů a nálad. To vše je vyjadřováno především nevědomě čili otevírá cestu do vnitřního světa člověka. Pohyb je nositelem informace o stavu vnitřního prostředí, jednotlivých orgánů, ale především o stavu mysli.

Pohybové aktivity představují jeden ze základních fenoménů lidského bytí a podílí se na všech složkách dění moderní společnosti. Přispívají ke kvalitě života a ke zdraví. Jejich smyslem je fyzické, psychické i sociální zdokonalování a rozvoj člověka. V tomto smyslu se pohyb podílí i na procesu socializace a kulturizace, jejímž výsledkem jsou různé pohybové

<sup>65</sup> Srov. : *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 – 2007 v České republice*. Praha : MPSV, 2005, s. 24 – 26. ISBN 80-86878-13-9.

<sup>66</sup> BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno : Paido, 2005, s. 11. ISBN 80-7315-108-1.

<sup>67</sup> KUČERA, M. et al. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha : Karolinum, 1996, s. 9. ISBN 80-7184-042-4.

<sup>68</sup> Srov. : *Tamtéž*, s. 9.

návyky. Pohybové aktivity se stávají přímo uspokojivým smyslem života a nejen jeho podpůrným doplňkem.<sup>69</sup>

Cvičení má uklidňující efekt, zbavuje každodenního stresu, posiluje svaly, zlepšuje koordinaci, rovnováhu, reflexy, modeluje postavu a zkvalitňuje kapacitu srdce a plic. Nepřímo zmírňuje účinky srdeční příhody. Tělesnou aktivitou se zmírňuje osteoporóza, vysoký tlak a cukrovka. Pomáhá i předcházet některým druhům rakoviny. Přispívá k obraně proti arterioskleróze, k ředění krve, snižování počtu astmatických záchvatů. Čím je člověk v lepší fyzické formě, tím absorbuje více kyslíku a tím více krve srdce vypumpuje. Krev pak snadněji koluje v žilách a i při nějakém výkonu zůstává srdeční rytmus nízký. Kyslík je dále významný pro kvalitní paměť, duševní bystrost a celkově pro zdraví. Umožňuje spalování tuků a cukrů nahromaděných v organismu za účelem produkce potřebné energie.<sup>70</sup>

Význam pohybových aktivit pro seniory tkví také v tom, že udržuje dlouhodobě značnou část obyvatelstva jako nezávislou a samostatně o sebe pečující skupinu. U nás nejpodrobněji zkoumal význam sportu – tělovýchovného zatížení *Eiselt* s kolektivem ve Výzkumném ústavu tělovýchovném v roce 1960-1966. Zjišťovala se *výkonnost ve stáří a tělesná výchova* a druhým tématem byl *vliv tělesné výchovy na prodloužení aktivního stáří*.

Výsledky ukázaly, že výkonnost cvičících je podstatně vyšší ve stejném věkovém období než necvičících. Tělesná výchova podstatně snížila biologický věk v 7. a částečně i 8. decenniu. V 9. decenniu byl pokles výkonnosti u obou skupin strmý a stíral rozdíl mezi cvičícími i necvičícími.

Tělesná aktivita oddálila fyziologický pokles výkonnosti, udržela dobré respirační funkce a zabránila poklesu funkční zdatnosti. Tělesná výchova pravděpodobně také zabránila výskytu některých patologických jevů spojovaných se stářím. V závěru bylo konstatováno, že tělesnou výchovou je možné prodloužit aktivní stáří a snížit biologický věk. Přestože byl výzkum prováděn před více než 40 lety, jistě nese odkaz o významu pohybu i do dnešní doby.<sup>71</sup>

### **3.1 Zdravotně orientovaná tělesná aktivita**

Nejdříve se podíváme do historie termínu tělesná aktivita. První práce se objevují v USA v období 1947-1960, kdy docházelo ke srovnávání efektů různých způsobů pohybového zatížení. Později vydávají skupiny odborníků různé specifické programy pohybových aktivit

---

<sup>69</sup> Srov. : BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno : Paido, 2005, s. 11 – 12 . ISBN 80-7315-108-1.

<sup>70</sup> Srov. : DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. Praha : Portál, 1999, s. 180 – 181. ISBN 80-7178-255-6.

<sup>71</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha : Karolinum, 2003, s. 20 – 21. ISBN 80-246-0788-3.

pro zlepšení pohybového výkonu nebo zdraví. V této době dochází k významnému rozlišení pohybové aktivity a tělesné zdatnosti ve vztahu ke zdraví. „...kvantita a kvalita pohybových aktivit, od nichž se očekávají zdravotní benefity, se může lišit od pohybových aktivit, zaměřených na zvýšení tělesné zdatnosti.“<sup>72</sup> Tím získávají pohybové aktivity svou zdravotní rovinu. V čele těchto významných hnutí stáli lékaři a zdravotníci. Až později se přidávají učitelé tělesné výchovy, kteří si uvědomují dopady těchto doporučení na studium tělesné výchovy, na činnost učitelů ve školách i na tělesnou výchovu jako povinný předmět. Mimo jiné jsou to právě lékaři, kteří žádají v USA denní tělesnou výchovu na školách.

Dokumenty o pohybové aktivitě a zdraví OSG (1996 *Office of the Surgeon General – Kancelář hlavního hygienika USA*) otevřely nové obzory v dané problematice. Posun spočívá v podpoře pohybové aktivity jako metody snižování rizika chorob a zlepšování zdraví. Prioritně se nezaměřuje na zvyšování zdatnosti. Směrnice měly podpořit co možná největší počet lidí dělat jakoukoli aktivitu než nedělat nic. Nižší dávky (z hlediska intenzity a doby trvání) se stávají pro průměrného občana přijatelnější, a můžou ho tak přivést k trvalejšímu zapojení a vyšší náklonnosti k pohybovým aktivitám. Důležité bylo přesvědčit co nejširší veřejnost, že zdravotní přínosy se projeví i v důsledku menšího množství mírné pohybové aktivity denně.<sup>73</sup>

Až teprve výsledkem těchto pravidelně prováděných aktivit má být pozitivní změna tělesné zdatnosti. Jde o dlouhodobý proces a nelze ho změnit ze dne na den. Zdraví začíná být oproti výkonu více zohledňováno. Ještě jeden aspekt stojí za povšimnutí, že rozhodující není vysoká úroveň tělesné zdatnosti v mladém věku, ta se stává pouze výchozím bodem pro zajištění úrovně zdatnosti ve věku středním a vyšším. Pro seniory pak existují odlišné programy od programů v mladším věku. Organismus starších sportovců má menší mobilizační schopnost potřebnou ke krytí energetických potřeb při svalové práci než organismus mladých sportovců.

Mezi základní faktory, které determinují zdraví, patří:

1. osobní chování jedince, směřující ke zdraví,
2. biologické vlivy,
3. podmínky životního prostředí,
4. kvalita zdravotních služeb.

Poslední tři jmenované můžeme ovlivnit jen nepřímo, biologické vlivy pravděpodobně vůbec. Zcela na našem uvážení je osobní chování. To si člověk pěstuje v průběhu celého života. Osobní chování je termín, který vyjadřuje, jak se člověk chová ke svému zdraví. Pohybové

---

<sup>72</sup> DOBRÝ, L. Úvod do problematiky ... *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2006, roč. 72, č. 3, s. 4 – 13.

<sup>73</sup> Srov. : Tamtéž, s. 4 – 13.

aktivity se mohou podílet na předcházení zdravotních komplikací v pozdějším věku. Uvádí se, že osobní chování škodící zdraví je příčinou 51 % všech úmrtí. Nejen že výsledky studií ve světě ukazují, že děti trpí zvýšenou obezitou, že podíl tělesné výchovy ve škole je nízký, ale chybí i podpora rodičů, kteří se nezúčastňují pohybových aktivit s dětmi.

Takové návyky samozřejmě pokračují i v dospělosti, sedavé zaměstnání a také nedostatek úsilí záměrně se zúčastňovat pohybových aktivit. Často je vyčítána i malá stimulace ze strany státu, zaměstnavatele či zdravotních a pojišťovacích ústavů. Jak tedy vystoupit ze začarovaného kruhu? Všechny výše uvedené iniciativy se snaží říci, že nikdy není pozdě začít s tělesnou aktivitou, která směřuje k zlepšování zdraví. Nicméně čím dříve, tím lépe. Bude asi nějakou dobu trvat, než se to zažije do podvědomí všech lidí. Důležitou roli hrají instituce či média, která se musí snažit přesvědčit co největší okruh obyvatelstva, že vše z toho, co dělají, dělají pro sebe. Jen oni mají největší vliv na to, jaké problémy či nemoci budou muset prožívat v pozdějším věku, ale také jaké problémy či nemoci budou jejich zásluhou muset řešit jejich děti a vnoučata. Zdravotně orientovaná tělesná výchova je činností dlouhodobou a musí se provádět pravidelně.<sup>74</sup>

### **3.2 Tělesná zdatnost**

V předchozí kapitole již zazněl několikrát tento termín, dotýká se totiž stejného tématu. Zdraví, tělesná zdatnost a tělesná aktivita jsou si obsahově blízké.

Tento výraz převládá v literatuře od 50. přibližně do 80. let 20. století. Poté se začínají prosazovat nové názory a požadavky na strukturu tělesné zdatnosti z pohledu zdraví. Objevuje se nový termín „zdravotně orientovaná zdatnost“. Oba pojmy jsou si blízké. Zdatnost je ovlivňována nejen současnou pohybovou činností, ale zároveň je určována i aktivitami, kterým se lidé věnují v průběhu života dlouhodobě. V současné společnosti na počátku 21. století však dochází k poklesu tělesné aktivity, která je příčinou snižování úrovně tělesné zdatnosti a nepříznivě ovlivňuje zdravotní stav jedince. Vývoj společnosti poznamenává téměř všechny oblasti lidského života a přímo či zprostředkovaně ovlivňuje tělesný, duševní a emoční stav každého z nás.

Zájem odborníků o tělesnou zdatnost se týká především tří oblastí: *vlastní podstaty* a struktury spolu se vztahem např. ke zdraví, výkonnosti, kvalitě života atd., *dále možností metod pro hodnocení* tělesné zdatnosti a nakonec různými aspekty souvisejícími s výběrem vhodných prostředků pro *udržení a rozvoj* tělesné zdatnosti, jejich účinností atd.

---

<sup>74</sup> Srov. : DOBRÝ, L. Zdatnost ? Tělesná zdatnost ? Zdravotně orientovaná zdatnost ? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1998, roč. 64, č. 1, s. 2 – 6.

Z předchozího textu je možné vytušit, že v počátcích vymezení tělesné zdatnosti převládalo zdůrazňování funkční schopnosti organismu ve vztahu k tělesnému zatížení, objevují se i pokusy definovat ji jako „fyziologickou výkonnost“. V domácích podmínkách platila definice z roku 1965 „...zdatnost = souhrn předpokladů optimálně reagovat na náročnou pohybovou činnost a vlivy zevního prostředí.“<sup>75</sup> Avšak ani s odstupem času není možné tuto definici zcela odmítnout. V dalších letech se rozšiřovalo chápání tělesné zdatnosti, což ovlivnilo i její definování. Současný trend pak naznačila vědecká konference v Singapuru v roce 1990. „Tělesná zdatnost zde byla vymezena jako schopnost řešit dané úkoly s dostatkem energie a pohotově, bez zjevné únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné strávení volného času.“<sup>76</sup>

Tělesná zdatnost přestává být vztahována pouze k fyzickému zatížení, není chápána pouze jako předpoklad sportovní nebo pracovní výkonnosti, ale zahrnuje celou řadu dalších potřeb. Pokrývá nároky spojené s neočekávaným a neobvyklým zvýšením tělesného zatížení. Vyrovnává se s požadavky zaměstnání a pravidelné běžné tělesné aktivity. Umožňuje příjemné prožívání volného času s využitím různých pohybových aktivit. Jedná se také o společenskou potřebu spojenou s možností začlenit se do různých kolektivů, skupin a utvářet si určitý životní styl.

Později dochází k oddělení zdravotně orientované zdatnosti a výkonnostně orientované zdatnosti. První z nich je nezbytná pro optimální zdravotní stav a může být ovlivněna tělesnou aktivitou. Druhá, výkonnostně orientovaná, je nezbytná pro sportovní výkonnost nebo jinou fyzicky náročnou činnost. Je zaměřená na vysokou úroveň a osvojování si pohybových dovedností, má však omezený vztah ke zdraví. Toto rozdělení podrobně rozpracovali autoři *Bouchard a Schepard* (1993) a později vyvolalo diskusi na vědeckém poli. Hlavním argumentem bylo, že výčet komponent zdravotně orientované zdatnosti v podstatě vyčerpává i všechny uvažované komponenty výkonnostně orientované zdatnosti. Přesto uvedené členění akceptuje v současnosti většina odborné veřejnosti. Pozitivně ohodnocen je totiž vztah k podpoře tělesné aktivity, ta se stává významným a především v možnostech každého jedince kontrolovaným faktorem zdravotní prevence.<sup>77</sup>

V pokročilém věku je zdatnost ovlivněna nejen současnou pohybovou činností, ale úroveň funkční kapacity určují i aktivity, kterým se lidé věnují v průběhu života dlouhodobě. Právě to má vliv na dýchací a oběhovou soustavu. Ti, kteří se dlouhodobě věnují určité tělesné činnosti, jejíž mírnější intenzita umožňuje dostatečný přísun kyslíku (tzv. aerobní udržování

---

<sup>75</sup> KOVÁŘ, R. Tělesná aktivita, tělesná zdatnost a zdraví. *Česká kinantropologie*, 2001, roč. 5, č. 1, s. 49 – 57.

<sup>76</sup> Tamtéž, s. 49 – 57.

<sup>77</sup> Srov. : Tamtéž, s. 49 – 57.

oběhové a dýchací soustavy), udržují svou relativně dobrou vytrvalost a kondici do vysokého věku. Mezi aerobní aktivity patří především formy lokomočního pohybu např. procházky, turistika, jízda na kole, plavání, běžecké lyžování v nenáročných terénech, golf apod. V menší míře je vhodná i práce na zahradě. Zájem o aerobní aktivity v přírodě se značně liší. Někdo považuje turistiku a pohyb v přírodě za nejoblíbenější způsob, kdy tělesná námaha je ještě umocněna pocitem volnosti a sounáležitosti s přírodou. Bohužel u starších občanů je tato doporučovaná aktivita limitována problémy pohybového aparátu, zejména pak kolenními a kyčelními klouby. Poznání odborníků však potvrzuje, že větší počet žen inklinuje spíše k rytmickému pohybu s hudbou, tanci, protahovacím a prožitkovým cvičením.

S přibývajícím věkem ubývá i svalová vytrvalost, která je ukazatelem tělesné zdatnosti. Snižování svalové vytrvalosti je přesto pomalejší než úbytek svalové síly. „*Tělesná zdatnost podává obraz o stavu jedince a napomáhá jeho integraci do společnosti*“<sup>78</sup> U starších lidí jsou individuální rozdíly v tělesné zdatnosti větší než u jiných věkových skupin. Rozsah vede od závislosti na pomoci druhých a na druhou stranu až ke schopnosti některých osmdesátníků běžet maraton. Dva extrémní případy, většina lidí netouží běhat maraton až do osmdesáti, ale představa odkázání na pomoc druhých je jistě mnohem horší.

Zejména u seniorů je více uplatňována výše zmíněná zdravotně orientovaná tělesná zdatnost. Standardy pro její posuzování jsou založeny na úrovni tělesné zdatnosti spojené s minimálními zdravotními riziky.<sup>79</sup>

### **3.3 Kvalita života**

V posledních letech je problematika kvality života a faktorů, které ji ovlivňují, velmi diskutovaná. Kvalita života závisí na hodnotové orientaci, na chápání smyslu života. Má svou stránku *vnější* (co je obecně považováno za kvalitní život) a také stránku *vnitřní* (individuální, orientovanou na prožitek). Do kvality života se promítají všechny prožitky, které člověk nashromáždí. Vliv má také to, jak prožívá svůj volný čas, jaké má rodinné zázemí, zdravotní stav (spojený s pohybovými aktivitami) či jak je spokojen ve své profesi. Znamená to, že každý touží po kvalitním, uznávaném životě, ale zároveň každý si pod tím představuje něco jiného.

V rovině zlepšování je možné se soustředit na změnu vnějšího prostředí nebo naopak na změnu prožívání v závislosti na žádané cíle. Lidé dosahují svých cílů za použití různých prostředků. Pro někoho je snazší pozměnit svou orientaci v závislosti na prostředí, jiný si raději vybírá prostředí, které odpovídá jeho cílům. Ve skutečnosti je to však oboustranné

---

<sup>78</sup> ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 37. ISBN 80-7178-920-8.

<sup>79</sup> Srov. : Tamtéž , s. 37 – 39.

působení a těžko lze tyto dvě cesty od sebe oddělit, nicméně převaha jednoho či druhého se může vyskytnout.

Jedním z činitelů kvality života je tělesná aktivita, která může být záměrně používaná jako podpůrný a ochranný prostředek zkvalitňující život. „*Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje tělesné a psychosociální zdraví v každém věku jedince, a proto je tedy propagace pohybové aktivity efektivním činitelem pro zlepšování zdraví a zvyšování funkce a kvality života (Research Quarterly for Exercise and Sport, 1995).*“<sup>80</sup> V žebříčku hodnotové orientace je zdraví vysokou hodnotou a nemoc znamená vždy zhoršení kvality života. „*Sportovně pohybová aktivita má velký vliv na zdraví jedince a je označována jako základní prvek zdraví.*“<sup>81</sup> Zdraví, jak uvádí definice Světové zdravotnické organizace (*World Health Organization*), je stav úplné duševní, fyzické i sociální pohody, nejde tedy jen o nepřítomnost nemoci. Člověk se ať vědomě či nevědomě snaží této pohody dosáhnout. Zdraví je podstatné pro naši spokojenost a často je chápáno jako prostředek k dosažení cíle.

Nemocný většinou leží, jeho mobilita je omezena, mnohdy je odkázán na pomoc ostatních. Návrat pohybové kompetence je vždy pozitivním ukazatelem a pohyb také doprovází všechny rehabilitace a rekonvalescence. „...*motorická kompetence je významným faktorem kvality života a její rozvoj je činitelem zkvalitňujícím život.*“<sup>82</sup> Proto mají pohybové aktivity i preventivní funkci, jedná se o průpravu nebo úsilí o zlepšení kvality života. Avšak prevence je pro mnoho lidí něco abstraktního, něco, co možná nebude nikdy potřebovat. Často chybí dostatek motivace. Při náhlé újmě na pohybové stránce kvality života jsou lidé schopni naopak překvapivých výkonů usilovným cvičením, aby minimalizovali či kompenzovali pohybové postižení.

Přes potíže spojené s pohybovým aparátem u seniorů je jedním z praktických příkladů zvyšování kvality života výchova v přírodě. Mají lidé, kteří se častěji dostanou do kontaktu s přírodou, „kvalitnější“ život?

Člověk musí žít v harmonii s přírodou, z přírody vzešel a ta ho stále ovládá a ne obráceně. Je těžké ji pochopit, když sedíme doma u televize a sledujeme filmy o přírodě. Kontakt s přírodou se musí prožít, nejsme schopni ji pochopit. Prožíváme její krásy, které nám předkládá, ale i odvrácenou tvář. K tomu, abychom se mohli přírodě přiblížit, je nutné se v ní pohybovat. To je tou správnou cestou k pohybovým aktivitám v přírodě a ke sportům v přírodě všeobecně. Jen velmi málo sportů pečuje po stránce fyzické a psychické tak, jako je

---

<sup>80</sup> MINAŘÍKOVÁ, D. Analýza vybraných psychosociálních aspektů... In HOŠEK, V. et al. *Sport a kvalita života*. Praha: UK FTVS, 2002, s. 127. ISBN 80-86317-21-8.

<sup>81</sup> BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno : Paido, 2005, s. 14. ISBN 80-7315-108-1.

<sup>82</sup> HOŠEK, V. Pohyb a kvalita života. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1997, roč. 63, č.7, s. 7 – 9.

tomu u sportů v přírodě. Reálný kontakt s přírodou nás učí nejen jak se dívat na věci kolem sebe, ale i na sebe, své prožívání a svůj hodnotový systém.

Nyní uvedu souhrn poznatků z výzkumů, které se zabývaly sportem a výchovou v přírodě v kontextu kvality života. Publikovali *Bartůněk* a *Neumann* (2001). Jednalo se o vliv programů z výchovy a sportu provozovaných v přírodě. Potvrdilo se pozitivní působení na člověka v oblastech: sebepojetí, tvořivosti, u dětí prospěch ve škole, sebehodnocení, emoční stabilita, tělesná zdatnost, snížení hladiny úzkosti z náročných situací, komunikace, sebedůvěra, aktivní přístup k řešení problémů, sebejistota, u delikventů a drogově závislých byla zaznamenána snaha pro zlepšení chování. Při aktivitách v přírodě si možná ani neuvědomujeme, na kolik způsobů jsou nám prospěšné.<sup>83</sup>

### **3.4 Psychická stránka**

Již mnohokrát jsem uvedla, že pohyb má kromě jiných příznivých účinků také pozitivní vliv na psychickou stránku člověka. „*Pohyb je nejen projevem života, ale je i nositelem informace o procesech ve vnitřním prostředí, nejen o stavu vnitřních orgánů, ale především o stavu mysli.*“<sup>84</sup> Z pohybového projevu člověka je možno předpokládat úroveň aktuálního tělesného a duševního stavu. Samotné držení postavy vypovídá o ladění emočního mozku.

O souvislosti mezi pohybem a psychikou vypovídá i fakt, že řada psychologů se právě tímto vztahem zabývá, patří mezi ně: *Freud, Piaget, Schilder, Carl Rogers* a další.

Za všechny budu jmenovat teorii *Moshe Feldenkreise*, který byl výraznou osobností a obohatil dosavadní přístupy k tělesnému pohybu o nové možnosti vhodné zejména pro seniory. Jeho metoda je praktikována v celém západním světě již několik desetiletí s důrazem na rozvoj tělesných i duševních funkcí. Vycházel z toho, že člověk nevyužívá svoji skutečnou plnou kapacitu, ale pouze její část podle toho, jakou má o sobě představu. V knize „*Bewusstheit durch Bewegung*“ (1978) rozvádí tuto teorii, že člověk jedná v souladu s obrazem, který si o sobě vytvořil. Podle něj se obraz já skládá ze čtyř složek: pohybu, smyslového vnímání, citu (emocí) a myšlení. Z teorie vyvinul zcela originální cvičební metodu. Vychází z předpokladu, že promyšlené zkvalitňování pohybu je nejlepší cestou ke komplexnímu rozvoje celé lidské bytosti. Pohyby se provádějí pomalu a procítěně, důležitý je prožitek s příjemnými pocity. Člověk pracuje se svou představivostí a vybavuje si průběh pohybu. Nemá se spěchat, naopak často odpočívá podle pocitu duševní únavy, vhodné je

---

<sup>83</sup> Srov. : KIRCHNER, J. Kvalita života, sporty a výchova v přírodě. In HOŠEK, V. et al. *Sport a kvalita života*. Praha : UK FTVS, 2002, s. 135 – 139. ISBN 80-86317-21-8.

<sup>84</sup> HÁTLOVÁ, B. Vliv osobní pohybové zkušenosti na duševní zdraví. In HOŠEK, V. et al. *Sport a kvalita života*. Praha : UK FTVS, 2002, s. 105. ISBN 80-86317-21-8.



začínat v leže. Zkušenosti potvrzují, že cvičení měla pozitivní odezvu a vedla k vnitřní koncentraci.<sup>85</sup>

„Vliv pohybových cvičení jako zdroj rovnováhy a koncentrace psychiky člověka je organicky zakotven ve „východních“ pohybových systémech.“<sup>86</sup> Značná část cvičení pro seniory má své kořeny ve východních systémech. Pohyb je základní potřebou každého živého tvora, zvláště je-li uskutečňován s pozorností a spontánně. Je třeba se naučit citlivě vnímat vlastní tělo, pozorovat účinky vlastních pohybů, abychom získali zkušenost o sobě samých ve spojitosti s prostředím. Pohybová cvičení významně napomáhají ke změně postoje k sobě samým. Právě pohyb může být zdrojem radosti a vnitřních prožitků obohacujících člověka.

Vhodné formy pro seniory jsou takové, které splňují tyto náležitosti, jsou to zvláště pohyby pomalé, vědomě, klidně a soustředěně prováděné. Esteticky působící pohyb vyvolává pozitivní vnitřní odezvu, má tedy i mravní, psychicky kladný vliv. Příhodné jsou i doteky na povrchu těla, poklepy, masáže či automasáže. Nutnou podmínkou nejsou pouze pohyby velkých částí těla nebo těla jako celku. Velmi účinné a oblíbené jsou i cviky s prsty rukou nebo nohou, cvičení mimických svalů, očí a jazyka. Málo docenovaná jsou cvičení v představách, které jsou vhodná nejen pro nepohyblivé jedince. U každého stimulují představivost, pozornost i důvěru ve vlastní schopnosti.

Zejména u starších cvičenců má příznivé účinky na lidský organismus jemná tichá hudba či vhodný slovní doprovod. Kladný vztah a důvěra k pohybu se podporují souběžným působením na city a na myšlení. Posiluje se tak pozitivní vztah cvičence k sobě, k vlastní sebedůvěře a sebeúctě. Starším lidem napomáhají zbavit se strachu a současně utvrzují pocit povinnosti starat se o své zdraví.

Příjemné psychické působení, provázející klidný a pečlivě provedený pohyb, se snadno přenáší do jiných lidských činností. Negativní návyky, jako je bezmyšlenkovitost, nesoustředěnost, pocity strachu a beznaděje, jsou vytlačovány. Pohybová činnost nás „očisťuje“ od nežádoucích myšlenek. Proto je možné pohyb považovat za jeden z tvořivých činitelů sebevýchovy v posilování důvěry v sebe. Příroda nám přidělila zdravou důvěru ve vlastní možnosti a tu je třeba obnovit. „*Máme-li se opravdu stát moudrými a svobodnými architekty svých životů, pak je nezbytné začít vědomě využívat toho, co je naší přirozenou výbavou k životu (Wilson, 1993).*“<sup>87</sup> Jeden z významných faktorů, který aktivnímu přístupu k životu pomáhá, je přiměřený tělesný pohyb. Člověk smysluplně žije a je relativně zdrav,

---

<sup>85</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 70 – 71. ISBN 80-7178-920-8.

<sup>86</sup> HÁTLOVÁ, B. Vliv osobní pohybové zkušenosti na duševní zdraví. In HOŠEK, V. et al. *Sport a kvalita života*. Praha : UK FTVS, 2002, s. 106. ISBN 80-86317-21-8.

<sup>87</sup> ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 26. ISBN 80-7178-920-8.

když se dostatečně pohybuje, plně dýchá, žije v rytmu s přírodou, rozumně se vyživuje, má svěžší a pozitivní mysl a udržuje dobré vztahy se světem. Důležitost a posuzování různých hodnot není omezeno věkem, člověk může i v pozdním věku svůj hodnotový rejstřík měnit a dokáže ho obohacovat po celý svůj vědomý život.<sup>88</sup>

### 3.4.1 Výsledky výzkumu: Psychika a sport u české dospělé populace

Pro potvrzení pozitivního vlivu pohybu na duševní činnost a vlastní sebehodnocení si dovoluji uvést výsledky výzkumu provedeného *Ludmilou Fialovou* z Katedry pedagogiky, psychologie a didaktiky FTVS UK v roce 2001.

Kvalita života je limitována genetickým vybavením, životním prostředím, způsobem života, životní úrovní atd. Dobrý pocit (wellnes) úzce souvisí s tělesnou zdatností, osobními návyky, pozitivním přístupem k životu, zvládnutím stresu, výživou a kontrolou hmotnosti. Některé z uvedených faktorů ovlivnit nelze, jiné zcela minimálně. Způsob života je ale v rukou každého jedince a každý má také možnost optimalizovat své návyky a pečovat o vlastní dobrý pocit.

Pro duševní zdraví a pocit pohody má význam také subjektivní hodnocení. Vysoké sebeocenení je spojeno s životní spokojeností, pozitivním sociálním přizpůsobením, nezávislostí, odolností vůči stresu, vysokou úrovní výkonu a úspěchu ve škole i v zaměstnání. Vysoké vědomí vlastní ceny bývá asociováno se zdravým chováním jako nekouření, vyšší pohybovou aktivitou, zdravějšími stravovacími návyky.

Cílem výzkumu bylo nalezení rozdílu mezi sportujícími a nespportujícími v subjektivním hodnocení vlastní osoby a v péči o zdraví. Jestli aktivní lidé oceňují pozitivněji svá těla, vzhled, zdraví i výkonnost. Jsou skutečně se svým životem spokojenější? Na tyto otázky budou odpovídat výsledky šetření.

Sledovaný soubor tvořilo 400 probandů, kteří byli vybráni metodou náhodného výběru. Pohybovali se ve věkovém rozmezí 30 až 60 let. Soubor nebyl reprezentativní, zjištěné údaje mají sloužit jako základní informace o vztahu k vlastnímu tělu a péči o zdraví u naší dospělé populace.

Výsledky ukázaly rozdíly u sportujících a nespportujících v hodnocení těchto 5 oblastí:

- Psychosomatické potíže – nejčastěji uváděným problémem jsou časté bolesti zad, nespportující přiznávají ve významně vyšším procentu psychosomatické potíže.

---

<sup>88</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 25 – 27. ISBN 80-7178-920-8.

- Postava a vzhled – nesportující vyjadřují významně vyšší nespokojenost se svou postavou i vzhledem, jejich *body mass index* se nachází nad průměrem české populace a je již za hranicí nadváhy.
- Hodnocení tělesného sebepojetí – nesportující hodnotí všechny složky tělesného sebepojetí: zdraví, zdatnost i vzhled níže než sportující dospělí.
- Péče o tělo – nesportující nekontrolují tolik hmotnost, méně se pohybují, navštěvují lékaře méně pravidelně, méně dbají o svou postavu, výkonnost, více kouří.
- Sebepojetí – sportující věnují větší pozornost sobě, jsou s vlastní osobou více spokojeni a přijímání vlastní osoby vnímají lépe než nesportující dospělí.

Rozdíly mezi sportující i nesportující populací byly podle očekávání nalezeny ve vztahu k vlastnímu tělu i v chování pro zdraví.

Sportující uvádějí výrazně vyšší péči o své tělo, především o zdatnost, omezují podstatně více kouření, pobývají častěji na čerstvém vzduchu, pravidelněji navštěvují lékaře, více dbají na denní hygienu a atraktivitu pro druhé pohlaví. Se svým vzhledem a postavou jsou více spokojeni. Všechny aspekty tělesného sebepojetí (pozornost sobě, pocit vlastní ceny, sociální žádoucnost) hodnotí lépe než osoby nesportující. Pozitivní hodnocení vlastního těla má vliv i na celkové sebepojetí těchto osob.

Nesportující věnují menší pozornost své zdatnosti, za to více si uvědomují vlastní vzhled, uvádějí větší potřebu zhubnout. Jsou méně spokojeni s vlastním tělem a přiznávají více psychosomatických potíží. Péče o vlastní tělo je podstatně méně uvědomělá oproti sportujícím.

Sport je jako prostředek ovlivnění fyzického zdraví i zlepšování duševní vyrovnanosti nezastupitelný v průběhu celého života každého jedince. Pomáhá zlepšovat sebepojetí člověka působením na zvyšování jeho sebedůvěry, pocitu vlastní hodnoty, podvědomí o sebekázni a sebekontrolě, působí také na subjektivní pocity zdraví, síly, dostatku energie a dobrého vzhledu.<sup>89</sup>

Skutečně se dalo předpokládat, že sportující spoluobčané budou mít lepší výsledky. Plyne z toho doporučení, že pohybové aktivity slouží významnému prospěchu. Výzkum potvrdil to, co jsem výše již teoreticky popsala.

### **3.5 Prožitek**

Prožitek se stane tématem jen tehdy, pokud se stane něco, co změní samozřejmost sebepožívání. Prožitek je cesta, která v sobě nese svůj cíl. Prožívání je odrazem existence

---

<sup>89</sup> Srov. : FIALOVÁ, L. Psychika a sport u české dospělé populace. In HOŠEK, V. et al. *Sport a kvalita života*. Praha : UK FTVS, 2002, s. 23 – 26. ISBN 80-86317-21-8.

současného člověka. Dnešní člověk žije hlavně pro budoucnost, minulost je mnohdy nadbytečná a přítomnost je pouze předstupeň pro to, co je důležité, a patří tomu, co je před námi. Pravý prožitek nelze naprogramovat. Někteří autoři ostře oddělují „zážitek“ a „prožitek“. Do zásobníku zkušenosti se ukládají zážitky, kdežto prožitky mohou za určitých podmínek spolutvořit identitu jedince. Prožitek lze považovat za náplň života a dobré prožitky jsou stavebními kameny kvality života.

Jak už samotný název vypovídá, tato problematika se týká především psychologické stránky pohybu. Důležitým požadavkem na provozovatele pohybových aktivit je, aby nabízené pohybové programy směřovaly ke zlepšení nálad – euforii. Člověk je výchovou veden ke kontrole a střídmosti svých emočních projevů. To může v některých případech vést ke vzniku dysfunkcí a zdravotních potíží. Proto je prožitkovost sportu ceněna pro svoji „ventilační“ emoční funkci.<sup>90</sup>

Koncepcí prožitku se zabýval i známý psycholog *M. Csikszentmihalyi*. Říká, že nejdůležitější je zlepšit kvalitu života. Mít radost z každého i nepatrného okamžiku. Podmínkou pro prožívání radosti je, že stále musíme zlepšovat své dovednosti. Psychologická analýza prožitků radosti naznačuje, že vznikají především v činnostech, kde se uplatňuje dovednost člověka. Jde o reakci na určité nároky a člověk je povahou této činnosti zaujat. Radostí je v tomto případě myšleno stejně jako euforie v předešlém odstavci.

*Csikszentmihalyi* se zabýval právě i vztahem sportu a prožitku. Uvádí, že nejlepší okamžiky jsou ty, kdy naše tělo nebo mysl vzplane k hranicím svých možností ve snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to. Prostřednictvím sportu se dostáváme na hranice svých možností. „*Sport a soutěžení nám přináší možnost pro prožití optimálního prožitku.*“<sup>91</sup> Sportovní činnost musí být však neustále zdokonalována, neboť pouhá snaha o vítězství přestává být zábavná.

Ze sportů, které mají právě tento charakter, jmenuje především sporty v přírodě (lezení, turistika, vodáctví). V řadě těchto sportů se nejedná primárně o vítězství ve vztahu člověk s člověkem, ale o soupeření s přírodou. Přírodu si nelze podmanit, ale můžeme využít nekonečné množství překážek, které před nás staví, abychom zlepšili své dovednosti. Toto snažení směřuje k získání vnitřního uspokojení, které znamená více než jen fyzické blaho, totiž zažití pocitu dosažení svého osobního cíle a tím zvýšení svého sebevědomí.

S přibývajícím věkem lze říci, že prožitky optimální zkušenosti probíhají pod kontrolou, mají zpětné vazby. Mohou být vázány na práci, umění, tvořivé činnosti, procítěný pohyb,

<sup>90</sup> Srov. : HOŠEK, V. Euforizace. In KIRCHNER, J. et al. *Prožitky v kontextu dnešní doby*. Praha : UK FTVS, 2001, s. 42 – 44. ISBN 80-86317-16-1.

<sup>91</sup> KIRCHNER, J. et al. *Prožitky v kontextu dnešní doby*. Praha : UK FTVS, 2001. Koncepce prožitku Mihly Csikszentmihalyiho, s. 71 – 74. ISBN 80-86317-16-1.

meditaci apod. Často je v této oblasti až příliš zdůrazňována biologická a zdravotní účinnost pohybu. Avšak nedílnou součástí zdraví je psychosociální pohoda, která je výsledkem kladných emočních prožitků. Při provozování pohybových aktivit u seniorů hraje důležitou roli nejen kondice a zdraví, ale především radost z pohybu. Prostředí stejně starých lidí a do značné míry stejně smýšlejících je viděno jako velká přednost. Podle výpovědí zúčastněných je cvičení posiluje psychicky, dobíjí jim energii a dodává odvalu při řešení každodenních situací.<sup>92</sup>

### **3.6 Sociální význam pohybových aktivit**

Společnost a sport se vzájemně ovlivňují. Ve sportu se odrážejí společenské hodnoty, ale i dění ve sportu a hodnoty v něm uznávané působí zpětně na společnost. Významnou roli sehrává zvláště v souvislosti se socializací a integrací do společnosti.

Sport je chápán jako kulturní subsystém společnosti. Úzký vztah mezi sportem a společností vystihuje následující citace. „*Odráží existující kulturní hodnoty, mezi nimiž jsou oceňovány fair play, úsilí dosáhnout výkonu, hodnota kamarádství, schopnost spolupráce. Představuje tak prostředí, v němž se jedinec setkává se společensky uznávanými hodnotami.*“<sup>93</sup> Jedinec si tak osvojuje hodnoty a normy společnosti a tím dochází k socializaci. Socializace probíhá v průběhu celého života. Zejména v dospělosti patří člověk zároveň k více skupinám najednou. O socializaci se hovoří ve spojitosti s učením, sociální interakcí, rozvojem osobnosti a přebíráním kulturního dědictví.

Sport nabízí široký prostor pro socializační vlivy. Podobně jako v jiných činnostech provázejících existenci jedince, tak i ve sportu dochází k sociálním kontaktům s okolím. Navazují se zde vztahy s vrstevníky, učiteli, trenéry a dalšími osobami. Jedinec se učí zaujímat sociální pozice a přijímat sociální role. Sounáležitost se skupinou předpokládá usilování o skupinové cíle nebo alespoň jejich respektování. Má také možnost získat sociální citlivost i schopnost empatie. Dostává se do kontaktu i se skupinami, které existují a fungují za hranicemi sportovního prostředí. Výhoda sportovní činnosti spočívá v tom, že má relativně jasně stanovená pravidla a sankce. Dodržování pravidel je bezprostředně odměňováno a porušování trestáno. Nutno ale podotknout, že ne vždy probíhá sport v tomto duchu. Stává se, že trenéři a učitelé nevěnují velkou pozornost dodržování pravidel. Naopak jsou pro jejich porušování a nerespektování ducha fair play, má-li takové jednání přinést úspěch v utkání či závodě.

---

<sup>92</sup> Srov. : KIRCHNER, J. et al. *Prožitky v kontextu dnešní doby*. Praha : UK FTVS, 2001. Koncepce prožitku Mihly Csikszentmihalyiho, s. 71 – 74. ISBN 80-86317-16-1.

<sup>93</sup> SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha : UK FTVS, 2001, s. 39. ISBN 80-86317-13-7.

Sport vypovídá o dění a povaze společnosti. Dnešní společnost je orientována na výkon a úspěch, ale také hodnoty jako etika a morálka mají podobnou míru platnosti ve společnosti i v prostředí sportu. Proto zachování hodnot sportu, které se pozitivně podílejí na socializaci, se mnohdy ukazuje jako velmi obtížné. Přesto je soutěžení považováno za důležitý prvek socializace, musí však být současně vyrovnáno rozvojem smyslu pro spolupráci. V zásadě se jedná o překonání sebe sama, svého vnitřního standardu a ne soupeře. Ve společnosti, která takové cíle uznává, se bude jedinec cítit dobře a bude se považovat za její součást.<sup>94</sup>

Se sociálním významem pohybových aktivit souvisí i pojmy identita a integrita „*Každý člověk potřebuje být sám sebou, být svébytnou osobností, která si věří. Má svou vůli a je schopen ji prosadit. Zároveň však má potřebu být uznáván jinými a přináležet k nim.*“<sup>95</sup> Splnit oba požadavky není nic jednoduchého. Zachovat si vlastní identitu a zároveň vyhovět požadavkům okolí je velmi křehkou a složitou záležitostí.

Prostřednictvím provozování sportovních aktivit je možné dosáhnout toho, čeho se ve sféře povinností a vážného života nedostává v potřebné míře. Jde o docílení společenského uznání a možnosti zapojení se do určité skupiny nebo společnosti čili integraci. Člověk se snaží o potvrzení své identity a docílení společenského uznání. Vstřebává postoje jiných a jejich kladné či záporné hodnocení. Dosažení identity spočívá ve schopnosti sladit očekávání okolí, jehož je jedinec součástí, s vlastními potřebami a představami, a to tak, že zůstane zachována individualita jedince.

Nabídka sportu vzhledem k uspokojování potřeb je značně široká. Jednak se jedná o svobodnou volbu, zda se jedinec účastní, ale sport vytváří také prostor pro pasivní záliby s ním spojené. Mezi takové patří diváctví, fanouškovství či sběratelství sportovních symbolů. Stát se členem skupiny fanoušků znamená přijmout její hodnoty, její etiku a morálku. V některých případech se stává, že identita nabere takové míry, že jedinec ztrácí kontrolu nad sebou samým a je skupinou manipulován. I přes takové negativní stránky integrují sportovní a volnočasové aktivity jedince do společnosti většinou v pozitivním smyslu. Dokladem toho jsou různé týmy na místní, obecní úrovni a dobrovolné zájmové organizace.

Integrace čili začleňování do menších skupin i do společnosti jako komplexnějšího celku je podmíněna řadou faktorů. Jedná se o druh sportu, výkonnostní úroveň, formu organizovanosti, sociální, ekonomické, národnostní a další faktory. Skupina spojená se sportem se pro jedince stává snadno srozumitelná. Všichni členové mají mít stejná práva a rovnocenné podmínky. Právě toho je využíváno v různých programech, které mají

---

<sup>94</sup> Srov. : SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha : UK FTVS, 2001, s. 39 – 44. ISBN 80-86317-13-7.

<sup>95</sup> Tamtéž, s. 45.

integrovat jedince do skupiny, společnosti. „V *Evropské chartě sportu formulované na půdě Rady Evropy v roce 1975 se hovoří o integrační úloze sportu zejména ve vztahu ke starým lidem a imigrantům.*“<sup>96</sup> Většinou jde o lidi, kteří se z nějakého důvodu ocitají na kraji společnosti. Dále jsou to např. děti ze sociálně slabých rodin, delikventní či drogově závislá mládež, v poslední době i handicapovaní občané. Záměrem je nabídnout lidem bez rozdílu (věku, pohlaví, rasy, náboženství, sociálního, ekonomického postavení) pozitivní stránky sportu, možnost přináležet k nějaké skupině, ať se jedná o soutěžní sportovní tým, náhodnou skupinu či fan klub.<sup>97</sup>

Tímto krátkým výčtem vybraných kapitol jsem poukázala na význam pohybových aktivit. Jejich vliv je neomezený časem. Sportovní aktivity působí na organismus jednak bezprostředně, ale i dlouhodobě. Prostřednictvím pohybových aktivit dochází k ovlivňování organismu jako celku, ale i jeho jednotlivých orgánů. Ovlivňuje jeho celkovou výkonnost a zdatnost.

Vyjádření „čím více, tím lépe“ zde není zcela platné. Mnohdy si sám pohyb naopak vybírá naši trpělivost, ale už samotné učení trpělivosti je jeho kladem. Zvláště pak u stárnoucí populace se doporučuje provozovat pohyb v malých dávkách a spíše častěji. Není třeba dosáhnout vysokých výsledků ve srovnání s ostatními, ale měřítkem bychom měli být my sami. Zažívat uspokojení z pozitivně stráveného času, pro který jsme se rozhodli.

Společnost je dnes možná více orientována na výkon, příliš rozumová. Jako prioritu nám představuje úspěch, především profesní. Je třeba myslet také na druhou stranu, odreagování, uvolnění, znovuzískání energie a v neposlední řadě zdraví a duševní pohodu. Pohyb je k tomu vhodnou příležitostí.

## **4. AKTIVNÍ STYL ŽIVOTA SENIORŮ**

Styl života lidí je otázkou dlouhodobou a vytváří se v průběhu celého života. Obsah i forma našeho stáří je dána obsahem a stylem celého našeho života, stáří je pouze vyvrcholením našeho individuálního přístupu. Střední generace jako ekonomicky aktivní část společnosti odpovídá za prosazování a uskutečňování rámce politiky stárnutí, přípravy na stárnutí, vytváření opatření a podmínek důstojného stáří. Sama je pak zodpovědná za vlastní aktivní přípravu na stárnutí a stáří, udržení své nezávislosti, samostatnosti a mezigenerační solidarity. Proto je nutné přesvědčit jedince již ve středním věku o nutnosti promyšleného, plánovitého přístupu, který zahrnuje všechny oblasti nezbytné k racionálnímu způsobu života

---

<sup>96</sup> SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha : UK FTVS, 2001, s. 47. ISBN 80-86317-13-7.

<sup>97</sup> Srov. : Tamtéž, s. 45 – 49.

ve stáří. Pohybová aktivita u starších lidí se stává stále více aktuální. Prostřednictvím fyzické a psychické zdatnosti podstatně ulehčuje celý proces stárnutí. „*Spolupodílí se na uplatnění humanistické zásady přidání života k letům.*“<sup>98</sup> Cílem není pouhé prodloužení doby života, ale především dosažení pocitu dobrého bytí a zlepšení kvality života seniorských občanů.

Žádoucí pro všechny občany je, aby pochopili prvořadý význam fyzické aktivity pro kvalitní zdraví a život. Takoví lidé se věnují tělesným aktivitám pravidelně, ale s mírou. „*Vědí, že fyzické a duševní zdraví, dynamičnost, autonomie, celkový dobrý stav, potěšení z toho, že budou co nejdéle čilí, veselí a aktivní, a samozřejmě také délka jejich života závisejí z velké části na dobré činnosti celého organismu, na tělesné pružnosti a síle.*“<sup>99</sup> Kolik z nás však v rámci tohoto přesvědčení něco dělá? Není jednoduché věnovat tělu horlivou péči, spravovat ho a procvičovat, když se s postupujícími lety postava shrbuje, kůže scvrkává a příležitostně něco pobolívá. Čím je tělo starší, tím je méně pružné a silné. Pokud není aktivní, mohou se objevovat fyzické a psychosomatické nemoci, bolesti za krkem, v zádech, v nohou, problémy s krevním oběhem a v neposlední řadě i obezitou. Svaly se ztenčují a oslabují, hromadí se fyzické a psychické napětí a nakonec se ztrácí životní síla.

Právě pohybovou aktivitou lze tento proces zpomalit a jeho účinky do jisté míry omezit. Příslušné studie potvrzují, že člověku nad osmdesát let věku stačí několik měsíců cvičení, aby znovu získal velkou část svalové síly. Lidé, kteří cvičí celý život, pak ve stáří prokazují mnohem větší srdeční, dýchací a oběhovou efektivitu než pasivní třicetiletý člověk.<sup>100</sup>

Pro relativně objektivní hodnocení a výběr pohybových aktivit slouží syntéza všech typů stáří. Je nutné individuálně hodnotit stáří každého jedince. Zahrnuje věk kalendářní, který je pouze organizačním kritériem, biologický věk, který odpovídá funkčnímu stavu organismu jako celku i jednotlivých orgánů. Je přímo ovlivněn adekvátním zatěžováním, výživou, životními podmínkami apod. Mentální věk je také individuální ukazatel, spadá do něj i věk sociální, který je ovlivňován okolím a společností. Všechny tyto typy se řadí pod společný název funkční či výkonnostní věk. Rozdíly bývají až desítky let. Společně s individuálním posouzením je nutné vycházet také z klasifikace Světové zdravotnické organizace.<sup>101</sup>

---

<sup>98</sup> KUČERA, M. et al. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha : Karolinum, 1996. s. 27. ISBN 80-7184-042-4.

<sup>99</sup> DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. Praha : Portál, 1999, s. 179. ISBN 80-7178-255-6.

<sup>100</sup> Srov. : Tamtéž, s. 179 – 180.

<sup>101</sup> Srov. : KUČERA, M. et al. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha : Karolinum, 1996, s. 27. ISBN 80-7184-042-4.



Tabulka 3. Klasifikace Světové zdravotnické organizace (WHO).

<b>Etapy ontogeneze (WHO)</b>	
Mládí neboli mladá dospělost	do 30 let
Zralost	31 – 45 let
Přestavba nebo střední věk	46 – 60 let
Starší věk	61 – 75 let
Stáří	76 – 90 let
Velmi vysoký věk	nad 91 let

Prakticky od středního věku se mění regulační mechanismy organismu, které se promítnou i v oblasti jiných orgánů. Hlavně na kloubech, svalech a cévách. Při hodnocení dynamiky maximální výkonnosti je nutné respektovat posloupnost jejího poklesu. Již na počátku 3. decennia dochází k poklesu *pohyblivosti* a následuje pokles *rychlosti*. *Vytrvalost* po dosažení vrcholu začíná klesat po třicátém roce. Poslední je pokles *statické síly*. To upozorňuje na možnosti volby pohybových aktivit. Podobné věkové změny ukazuje i pohyblivost páteře. K celkovému poklesu pohybových dovedností dochází přibližně ve stejném pořadí v jakém vznikaly.

Při dosažení zralosti se vychází ze zásady udržování funkce a celkové kondice. Tato věková skupina vyžaduje v pohybu pravidelnost a soustavnost provádění. Je vhodné vytvořit optimální pohybový režim s přihlédnutím k věku i aktuálnímu zdravotnímu stavu. Složitější přístup je v kategorii středního věku. Zde už je nutné provádět individuální analýzu výkonnostního věku. Pohyb působí na udržení funkce hybné soustavy a oběhu, ale i dalších systémů. Udržuje výkonnost svalových jednotek i mentální složky. „*Cvičení se centruje zejména na vytrvalost a sílu, které v této době nejdéle udržují poměrně vysokou výkonnostní úroveň.*“<sup>102</sup> Zaměření pohybových aktivit se mění a omezuje se maximální zátěž pro riziko selhání. Snižují se i rychlostní aktivity. U nejstarších se pak používají především vytrvalostní formy aktivit. Sportem v pokročilém věku je tedy vytrvalost ve všech formách. Mezi ně patří turistické pochody, pomalý běh či turistika na lyžích. Dále je vhodná jízda na kole, veslování, plavání s vyloučením skoků a potápění či některé míčové hry s individuálním přístupem. Vždy je nutné přihlédnout ke kontraindikacím podle choroby. Většina aktivit je založena na základním pohybovém projevu dolní končetiny – kroku. Naproti tomu tenis je pro charakter pohybu a úderu pro starší osoby méně vhodný, vzniká zde riziko lokálního přetížení a vysoké

<sup>102</sup> KUČERA, M. et al. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha : KAROLINUM, 1996. s. 29. ISBN 80-7184-042-4.

zátěže na malý oběh. Sport jako je badminton, gymnastika, jízda na koni nebo kuželky je pokládán u gerontů spíše za zpestření nežli za hlavní a nejvhodnější sportovní stimulaci.<sup>103</sup>

V celém světě je uznáváno, že tělesná nečinnost je největším rizikovým faktorem pro udržení zdraví a dobré tělesné i duševní kondice. Bez výhrad to platí i pro starší osoby. Nedostatek vhodného pohybu a ulehnutí zkracují život staršího člověka. Vhodná tělesná aktivita má také ve stáří ochranný a léčebný význam. Preventivně působí proti mnohým nemocím, zejména civilizačním, oddaluje fyziologické změny stárnutí a ulehčuje celý proces stárnutí. Působí příznivě na tělesný i duševní stav, pomáhá k zachování soběstačnosti.<sup>104</sup>

Na základě současného stavu vědomostí je možné konstatovat, že přibývajícím věkem sám o sobě nezvyšuje zdravotní riziko pohybových aktivit. Musí být dodržováno dávkování, přizpůsobení pohybovému ústrojí a úbytku kapacity fyziologických funkcí. Pro uchování nezávislosti seniorů se doporučuje pohybová aktivita co nejdéle. Tělesné činnosti mohou značnou část staršího obyvatelstva udržet jako nezávislou a samostatně o sebe pečující skupinu.<sup>105</sup>

#### **4.1 Zatěžování staršího organismu**

Při organizovaných či samostatně prováděných pohybových aktivitách pro seniory, pro příznivý a zřetelný účinek pohybu je nutné respektovat několik zásad. Jde o věková specifika stárnoucího organismu, zdravotní stav, faktory motivace, dosažení úrovně pohybových dovedností a zdatnost účastníků. Pohyb by měl navozovat uvolnění, psychickou pohodu, ale také radost a spontánní prožitek. „*Ať už se jedná o jednoduché protažení, cvičení pro zvýšení pružnosti kloubů a svalů, s činkami nebo bez činek, nebo o aerobické cvičení, měli byste dodržovat určitá bezpečnostní opatření a hledat prostředky, jak si udržet nadšení a motivaci.*“<sup>106</sup> Nejen individuální přístup z hlediska zdravotního stavu, ale i uspokojení nadšení a motivaci pro další činnost je nutné ve cvičení se seniory najít. Pokud má pohybová činnost přispívat ke zdravému způsobu života, musí jít také o činnost pravidelnou a dlouhodobou.

Při zatěžování staršího organismu je nezbytné respektovat: celkové množství pohybových aktivit; úsilí, s jakým je činnost prováděna; výběr činností k udržení nebo rozvoji základních

---

<sup>103</sup> Srov. : KUČERA, M. et al. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha : Karolinum, 1996, s. 28 – 30. ISBN 80-7184-042-4.

<sup>104</sup> Srov. : KADEŘÁVKOVÁ, K. et al. *Zdravotní tělesná výchova a gerontologie*. Praha : Česká obec sokolská, 2000, s. 6. ISBN 80-86402-00-2.

<sup>105</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha : Karolinum, 2003, s. 12, 18. ISBN 80-246-0788-3.

<sup>106</sup> DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. Praha : Portál, 1999, s. 187. ISBN 80-7178-255-6.

pohybových schopností; psychické uspokojení, prožitkovost; rozložení pohybových aktivit v průběhu dne, týdne a roku.<sup>107</sup>

Pro cvičení seniorů jsou vhodná ještě následující doporučení:

- dostatečně volné oblečení, které nepřekáží v pohybu,
- každé cvičení začínat i končit protahovacími cviky,
- napoprvé nepřepínat svaly,
- cvičit podle vlastního rytmu, naslouchat svému tělu a respektovat jeho omezení,
- příliš rychle nezvyšovat počet cviků a intenzitu pohybu,
- mezi jednotlivými sériemi cviků dělat přestávku,
- pozor na záda, nehrbit a neprohýbat se v kříži,
- zhluboka dýchat, každý pohyb dělat v tempu dýchání.

Při dodržování těchto zásad dochází k lepším účinkům samotného cvičení a zároveň i většímu uspokojení a radosti z pohybu.<sup>108</sup>

#### 4.1.1 Pohybový systém

Při zatěžování hybného systému je nutné respektovat změny spojené se stárnutím. Stav pohybového ústrojí je rozhodující pro provádění jakékoli pohybové činnosti, protože hybný systém je realizátorem veškerého pohybu. Sám proces stárnutí omezuje jeho funkční možnosti, natož nezdědka se vyskytující poruchy či onemocnění. Stav hybného systému také prokazuje, jaká pohybová činnost byla zastoupena v průběhu života jednotlivce. „*Genetický faktor tu sice hraje svou roli, ale velký význam má životní styl a provádění různých pohybových aktivit.*“<sup>109</sup> U osob, které se vyhýbají různým pohybovým aktivitám, lze již od třiceti let zaznamenat degenerativní změny, kdy začíná stárnout svalová soustava. Svalům chybí pohybový stimul, svalová buňka nemá dostatek podnětů k regeneraci, a tak klesá i její regenerační schopnost. Klesá funkčnost svalů, snižuje se jejich napětí a také jejich výkonnost. Naopak lidem, kteří pravidelně sportují, avšak nepřetěžují pohybové ústrojí, zůstává pružnost svalů i jejich výkonnost do vysokého věku.

Svalová nerovnováha se stává příčinou mnoha zdravotních obtíží nejen ve stáří. Dochází ke zkrácení a ochabování svalů. Svaly tak reagují na dlouhodobé statické polohy a nesprávné pohybové návyky. Jiné svaly jsou při běžných činnostech méně zatěžovány a rychleji se

---

<sup>107</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 33. ISBN 80-7178-920-8.

<sup>108</sup> Srov. : DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. Praha : Portál, 1999, s. 187. ISBN 80-7178-255-6.

<sup>109</sup> MATOUŠ, M. et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha : Grada, 2002, s. 26. ISBN 80-247-0331-9.

unaví. Svalová nerovnováha se projevuje jako důsledek jednostranného zatěžování ve statických polohách během života.

Ke stáří často patří i omezená možnost pohybu v kloubech. Chrupavka ztrácí svoji elasticitu, pružnost a je křehčí. Kromě toho stav kloubů zhoršují kloubní zlomeniny, opakované drobné úrazy kloubů při sportování či výkonu povolání, kloubní záněty, vrozené či získané chybné postavení kloubů, nadváha, trvalá stereotypní zátěž kloubů i další faktory. Činnost kloubů je tak omezena bolestmi a svalstvo postupně slábne, uvolňují se vazy zpevňující kloub. Faktor stárnutí však může působit velmi pomalu a funkce kloubů může být zachována, když zvolíme správnou životosprávu a přiměřené zatěžování.

Řídnutí kostí je celkové onemocnění, které postihuje starší generaci. Je charakteristické tím, že snižuje obsah minerálních látek a kostní tkáň má sníženou schopnost jejich tvorby. Může se projevit zvýšenou lomivostí kostí, ke které dochází nejen při pádu, ale i při nadměrné námaze, označované jako únavové zlomeniny.<sup>110</sup>

Oslabení pohybového ústrojí působí jako limitující faktor pro jakýkoliv pohyb, který musíme provádět v běžném životě. Proto je důležité starat se o aktuální stav hybného systému. Dlouhotrvající námaha může způsobit až akutní formu zánětu. Přispívá k tomu např. dlouhá jízda dopravním prostředkem, nepříznivé klimatické vlivy s následujícím prochlazením, fyzická zátěž při vysokohorské túře atd. Naopak oslabenému hybnému systému prospěje volba vhodného pohybového režimu se zaměřením na ztlumení bolesti, likvidaci funkčních poruch a přihlédnutím k možnostem a stavu hybného systému.

Pro předcházení různých negativních jevů v procesu stárnutí je nutné cíleně a především pravidelně protahovat svaly a zlepšovat tím pohyblivost v kloubech. Velmi pečlivě musí být vybírány cviky pro zvyšování síly svalů ochablých. Nutná je snaha o nastolení svalové rovnováhy, aby se silové poměry svalů vyrovnaly. Tak je možné připravit hybný systém k pohybu, který bude kvalitní a šetrný i ve stáří.

Při omezené možnosti pohybu v kloubech je důležitý klid a odlehčení přinášející ztlumení bolesti. Vyřadit pohyby velkého rozsahu, vyvarovat se prudkých a trhavých pohybů. Co nejčastěji zvolit protibolestivou polohu, kdy kyčelní i kolenní klouby jsou v poloohnutí. Při sezení jsou dolní končetiny podloženy stoličkou, na vycházky je vhodná hůl, která odlehčí kloubům. Při odeznění větší bolesti je vhodné začít s pohybem, aby se předcházelo ztuhnutí kloubu. Doporučuje se více dynamického pohybu a méně statické zátěže. Pohybem se kloub více prokrví alepší se látková výměna. Účinná je volba jednoduchých malých pohybů, zaměřená na postižené klouby.<sup>111</sup>

<sup>110</sup> Srov. : MATOUŠ, M. et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha : Grada, 2002, s. 25 – 29. ISBN 80-247-0331-9.

<sup>111</sup> Srov. : Tamtéž, s. 30 – 31.

Pro stárnoucí pohybový systém jsou obecně doporučována uvolňovací a posilovací cvičení ve vhodných polohách. Cviky k udržení kloubní pohyblivosti, vytrvalostní cvičení k udržení výkonnosti srdečně-cévního a dýchacího systému. S přihlédnutím k současným zdravotním možnostem pokračovat v dosud prováděných sportech rekreační formou, orientovat je spíše na vytrvalostní s případnými odpočinkovými pauzami. Mezi takové sporty patří plavání, cyklistika, běh a chůze na lyžích, pěší turistika, golf, minigolf apod. Cvičení lze doplnit některými prvky z jógy, spinálními cviky, kratšími sestavami z čínských cvičení či vybranými cviky podle *Feldenkraise*.<sup>112</sup>

K nevhodným patří všechny činnosti spojené s rizikem úrazu. Pohyby stlačující páteř v podélné ose (skoky ze schodů, stoličky, doskok po smeči nebo bloku v odbíjené), sjezdové lyžování, bruslení, kontaktní sportovní hry. Je třeba se vyhýbat švihovým a hmitovým cvikům nebo dlouhodobým pochodům (nebezpečí únavových zlomenin). Pro svalový systém nejsou vhodná cvičení rychlostní, cvičení spojená s nadměrným úsilím, cvičení koordinace náročná. Nebezpečné jsou náhlé změny poloh, děletrvajících předklony a cviky hlavou dolů, krouživé a točivé pohyby nebo cvičení v kalanetickém pojetí (mnohokrát opakované krátké kontrakce s nedokonalou relaxací).<sup>113</sup>

#### 4.1.2 Dýchací systém

Stárnutím dochází v dýchacím systému ke změnám strukturálním i funkčním. Ztráta pružnosti a roztažitelnosti se podílí na zmenšení plicního objemu a tím dochází ke zhoršené výměně vzduchu v plicích. Snižuje se síla dechových svalů a zvyšují se nároky na jejich práci. Vitální kapacita plic se zmenšuje.

Správné dýchání napomáhá k udržení dobré tělesné kondice a zdravému organismu všech cvičících. Kromě zásadní role přenosu kyslíku pomáhá ještě:

- vytvářet rezervní síly a zněkolikanásobit sílu při tělesném cvičení,
- zvýšit odolnost vůči nemocem,
- zvýšit plicní kapacitu,
- regulovat plicní oběh,
- čistit organismus,
- regulovat nervový systém,
- stimulovat vnitřní orgány.

---

<sup>112</sup> Srov. : KADEŘÁVKOVÁ, K. et al. *Zdravotní tělesná výchova a gerontologie*. Praha : Česká obec sokolská, 2000, s. 10. ISBN 80-86402-00-2.

<sup>113</sup> Srov. : Tamtéž, s. 6 – 10.

Dýchání je ještě účinnější, pokud je přizpůsobeno tlukotu srdce. Špatné dýchání naopak zvyšuje fyzickou únavu, nervozitu a zatěžuje životní energii.

U cvičenců směřuje nácvik na uvědomělé ekonomické dýchání se sníženou frekvencí s prohloubeným dechem a prodlouženým výdechem. Dlouhý pomalý výdech je stimulován přes sevřené zuby, syčením, pískáním, zpíváním, mluvením, při chůzi počítáním kroků. Do cvičební jednotky zařazujeme dýchací cvičení, cvičení na uvolnění šíjových svalů (tyto pomocné dýchací svaly bývají tuhé), ramen a protažení prsních svalů. Celková relaxace působí na uvolnění tělesné i duševní. Při tom je nutné sledovat vyvážené svalové napětí, správné držení těla, které umožňuje optimální mechaniku dýchání. Vhodné jsou procházky, pěší či lyžařská turistika, plavání, kde však nesmí dojít k prochladnutí. Na druhou stranu nevhodné jsou všechna cvičení, která nesladují pohybový rytmus s dechovým, cviky se zadržením dechu nebo cvičení a pobyt v prašném prostředí.<sup>114</sup>

Při tělesném cvičení se doporučuje dýchat zhluboka a pokud možno nosem. Pokud je cvičení intenzivní a vyžaduje hodně kyslíku, je vhodnější dýchat spíše ústy. Odpor vzduchu je totiž dvakrát až třikrát slabší, když se dýchá ústy. Pokud cvičící cítí, že je příliš udýchaný, má se zhluboka nadechnout a vydechnout, protože hlubokým vydechnutím se vylučuje kysličník uhličitý. Vydechnutí je velmi důležité, když jsou plíce úplně vyprázdněné, mají tendenci se přirozeně naplnit. Při protahování nebo napínání svalů se dýchá přirozeně a při sklánění nebo nějakém pohybu se vždy vydechuje. Během cvičení, kdy se stahují břišní svaly, se vydechuje v pracovní fázi, tj. ve chvíli, kdy se stahuje břicho. Jinak se může zablokovat dýchání, do srdce bude proudit méně krve a klesne krevní tlak.<sup>115</sup>

### 4.1.3 Srdečně-cévní systém

Oslabení srdečně-cévního systému je ve stáří velmi časté. Mezi nejvíce se vyskytující onemocnění patří: ateroskleróza, angina pectoris, ischemické choroby srdeční, vysoký nebo nízký krevní tlak. Důsledky těchto onemocnění se stávají omezujícími činiteli při pohybové aktivitě i při běžných činnostech. Nepřiměřená intenzita zátěže může srdeční frekvenci zvýšit do hodnot přesahujících bezpečnou hranici. Avšak správně volená a dávkovaná zátěž má příznivý vliv na oslabený organismus. I oslabený organismus toleruje podle svých možností individuálně stanovenou zátěž, srdeční sval má dokonce schopnost vhodně zvoleným tréninkem postupně zvyšovat svoji výkonnost.<sup>116</sup>

<sup>114</sup> Srov. : KADEŘÁVKOVÁ, K. et al. *Zdravotní tělesná výchova a gerontologie*. Praha : Česká obec sokolská, 2000, s. 10 – 12. ISBN 80-86402-00-2.

<sup>115</sup> Srov. : DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. Praha : Portál, 1999, s. 191 – 196. ISBN 80-7178-255-6.

<sup>116</sup> Srov. : MATOUŠ, M. et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha : Grada, 2002, s. 16. ISBN 80-247-0331-9.

Vytrvalostní cvičení prováděné pravidelně může významně ovlivnit hladinu cholesterolu. „*Pravidelný vytrvalostní trénink působí na snížení srdeční frekvence i krevního tlaku, ...*“<sup>117</sup> Energetické nároky srdečního svalu jsou tedy menší. Pro starší osoby se doporučuje hlavně chůze. Minimální zátěž na den je 20 minut s pravidelným dýcháním v čistém prostředí. Dávkování pro všechna vytrvalostní cvičení se však řídí individuálním posouzením na základě lékařského vyšetření. Pro osoby s poruchami kloubů dolních končetin je vhodná jízda na kole, rotopedu a plavání. Plavecké pohyby jsou spojovány s pravidelným dýcháním. Účinné je i šlapání vody a střídání jednotlivých stylů. Pauzy pro odpočinek se dají využít k vydýchání do vody a k procvičení kyčelních a kolenních kloubů. Chůze nebo běh na lyžích je vhodný pro ty, kteří tento sport dříve provozovali. Zátěž je regulována prostřednictvím délky tratě, výškovým rozdílem, tempem, ale i vhodnou výstrojí. „*U všech pohybových aktivit je nutná sebekontrola a autoregulace zatížení – respektování „limitů bezpečné intenzity“, které určí lékař.*“<sup>118</sup> Klinické příznaky nemusí být u starších osob zjevné, proto je třeba zvýšené opatrnosti a nutného lékařského vyšetření. Lidé, kteří mají oslabený srdečně-cévní systém, by měli být ve stálé lékařské péči.

Důležitou součástí každého cvičení je relaxace. Krátká relaxace se vkládá do odpočinkových vložek a mezi jednotlivé cviky. Lze ji využít k automasáži a očním cvikům. Pauzy pro odpočinek nesmí být dlouhé, aby nedošlo k vychladnutí cvičenců.

Chůzi lze oživit různými obměnami, dále jsou doporučovány taneční kroky s různou choreografickou úpravou, reje, cvičení podle hudby („aerobik seniorů“). Vznosná chůze doplněná zpěvem je výborným stimulem pro správné držení těla a dýchání. Pohybové aktivity působí jako primární prevence vzniku srdečně-cévních onemocnění a jako sekundární prevence např. po prodělaném infarktu. Podle celkového zdravotního stavu vyjádřeného lékařem může být cvičenec zařazen do specializovaného oddílu pro kardiaky. Pokud taková alternativa neexistuje, je nutná diferenciací skupiny s individuálním přístupem. Předpokladem jsou dvě cvičitelky, jedna s potřebnou kvalifikací. U těchto cvičenců je nutná pravidelná kontrola, aby nedošlo ke zhoršení či dokonce ohrožení oslabeného jedince. Sledují se srdeční a dechové frekvence, krevní tlak, objektivní známky únavy a subjektivní pocity na základě testů. Je třeba, aby si všichni cvičenci dokázali změřit svoji srdeční frekvenci. Intenzita zatížení u těchto jedinců by se měla pohybovat mezi 60 – 75 % maximální srdeční frekvence (viz kapitola Intenzita pohybových aktivit).

---

<sup>117</sup> KADEŘÁVKOVÁ, K. et al. *Zdravotní tělesná výchova a gerontologie*. Praha : Česká obec sokolská, 2000, s. 13. ISBN 80-86402-00-2.

<sup>118</sup> Tamtéž, s. 13.

Dobrou zkušenost přinesly i rekondiční tábory, kde mají kardiaci příležitost získat a vyzkoušet nejen vhodné pohybové aktivity, ale také zkušenost správného životního režimu.

Nevhodná jsou všechna cvičení, která jsou spojena se strachem a negativními emocemi, dále cvičení rychlostního a silového charakteru, cviky prováděné s úsilím a zadržným dechem, rychlé změny poloh, předklony s výdrží, déle trvající cviky ve vzpažení. Takových by se měli lidé se srdečně-cévními problémy vyhýbat.<sup>119</sup>

#### 4.1.4 Objem pohybových aktivit

Jednoznačně vyjádřit délku tělesného zatížení, aby mohla být označena jako dostačující z hlediska pozitivních změn organismu, není snadné. Záleží na intenzitě, charakteru vykonávané činnosti, věku a výkonnosti.

Objem pohybových činností se nejpřesněji vyjadřuje energetickým výdejem, ve kterém se promítne doba trvání a intenzita zátěže. Energetický výdej je podmíněn věkem, pohlavím, tělesnou hmotností, výškou a trénovaností. Názory odborníků nejsou u seniorů jednotné, v této věkové kategorii je zatím nejméně ověřených údajů. Podle citovaného autora někteří odborníci (*Astrand, Rodahl* 1986) uvádějí, že abychom docílili žádoucího tonizačního účinku, musíme cvičit alespoň 3x týdně. Příznivý kardiovaskulární účinek sice narůstá, ale objevuje se výrazněji ortopedické nebezpečí v podobě problémů pohybového aparátu, zejména kloubů, vazů a páteře. Takové problémy jsou pro starší organismus limitující, protože jsou častým důvodem pro ukončení jakékoli pravidelné pohybové činnosti. Jiní autoři (*Kyralová, Matoušová*, 1996) doporučují pro optimální funkci oběhového ústrojí seniorů zatížení 3x týdně po dobu 1 hodiny, nebo 5x týdně po dobu 30 minut mírné až střední intenzity.<sup>120</sup>

*Štílec, Bunc*, 1997 se pokusili analyzovat formy pracovní pohybových aktivit seniorů, jako nutné složky režimu života potřebné pro plnohodnotné stáří. Sledovány byly pracovní-pohybové aktivity všedního dne, týdne a průřezově celého roku u členů seniorského klubu při FTVS UK Praha. Zajímali se o:

- a) činnost, kterou vykonávají v každodenním životě,
- b) činnost nadstavbovou – cvičební a pohybový režim.

Výsledky za jeden rok vypovídají, že senioři tráví **v týdnu průměrně 3 - 4 hodiny** pohybovými aktivitami a cvičebními aktivitami, které cíleně ovlivňovaly jejich stav. Uvedený objem zatěžování organismu, spolu s dalšími faktory racionálního stylu života přinesl objektivní změny sledovaných funkčních a motorických parametrů. Z toho vyplývá, že

<sup>119</sup> Srov. : KADEŘÁVKOVÁ, K. et al. *Zdravotní tělesná výchova a gerontologie*. Praha : Česká obec sokolská, 2000, s. 12 – 14. ISBN 80-86402-00-2.

<sup>120</sup> Srov. : ŠTÍLEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha : Karolinum, 2003, s. 63. ISBN 80-246-0788-3.



u relativně zdravotně způsobilých starších osob je to účinný prostředek pro oddálení involučních jevů stárnoucího organismu. Senioři se v průběhu celého roku pohybovali převážně v nízké intenzitě a pohybový režim byl celoročně velmi ustálený. Nebyly shledány závažné rozdíly pohybových aktivit v zimních a letních měsících.<sup>121</sup>

#### 4.1.5 Intenzita pohybových aktivit

Nejčastěji voleným ukazatelem intenzity pohybu je hodnota srdeční frekvence. Tuto hodnotu lze relativně spolehlivě změřit kdekoli bez velkých komplikací. Rozlišují se čtyři až pět úrovní intenzity (bez zadýchání a únavy, s mírným zadýcháním, s počátkem pocení, se značným zadýcháním, ukončení činnosti pro značnou únavu). Hodnoty jsou vyjádřené počtem tepů za minutu a jsou rozdílné podle věku měřené osoby. S přibývajícím věkem se totiž snižuje úroveň maximální tepové frekvence, což ovlivňuje stanovení optimální úrovně srdeční frekvence seniorů. Nepřímým ukazatelem určení maximální hodnoty je *Karvonova* rovnice:

$$\text{Maximální srdeční frekvence} = 220 \text{ tepů/min} - \text{věk měřené osoby.}$$

Např. při společném cvičení v tělocvičně převážně protahovacím a pohybově-prožitkovém se srdeční frekvence u seniorů pohybovala v rozmezí 70 – 97 tepů/min. Vyšší hodnoty byly naměřeny při lokomočním pohybu, chůzi seniorů v přírodě. Obecně bylo zjištěno, že do stavu značného vyčerpání v pracovních a cvičebních situacích se senioři dostávají jen výjimečně. Daleko více se senioři pohybují v intenzitách jedna a dvě, tedy bez zadýchání a s mírným zadýcháním, tzn. 70 – 90 tepů/min.

Pro dospělé je doporučeno cvičit nejméně 3x týdně po dobu minimálně 20 minut s intenzitou, při níž srdeční frekvence dosáhne hodnoty, kterou stanoví rovnice:

$$\text{Srdeční frekvence} = 180 \text{ tepů} - \text{věk cvičícího.}^{122}$$

#### 4.1.6 Koordinace, obratnost

Pohybová koordinace je jednou z hlavních složek pohybových schopností, mnohdy se pro ni používá termín obratnost. Jde o schopnost zvládnout složité pohyby, rychle si osvojit a zdokonalit určité dovednosti a ty pak účelně uplatnit ve složitějších pohybových strukturách. Významnou úlohu hraje i čas, za který jedinec úkol zvládne.

S přibývajícím věkem však stoupá i vliv různých chorob a oslabení. Zhoršuje se taktilní senzitivita, svalová síla, zraková kontrola, rozsah pohybu, což se projevuje odpovídající nestabilitou postoje a všeobecným poklesem koordinace a obratnosti. Porucha koordinace se může objevit při tělesné či duševní únavě. Tím je do značné míry narušena i odvaha ke

<sup>121</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 34. ISBN 80-7178-920-8.

<sup>122</sup> Srov. : Tamtéž, s. 35 – 36.

kreativnímu řešení každodenních duševních i pohybově pracovních úkolů. Čím je člověk starší, tím se více dostává do jednotvárných pohybových vzorců, které se opakují a s věkem prohlubují.

„Je známo, že průběžné udržování stabilního postoje má pro mobilitu, každodenní aktivity a prevenci úrazů starších osob nesporný význam.“<sup>123</sup> Charakter pohybu, který má za úkol rozvíjet obratnostní předpoklady, musí brát ohled na věk a schopnosti jedince. Pohyb musí být přiměřeně rychlý, koordinacně náročnější, zaměřený převážně na končetiny. Nebezpečné můžou být rychlé pohyby s rotací, obraty, předklony, přeskoky aj. Mezi cvičení, která jsou doporučována, patří:

- jednoduché sestavy cvičení,
- změny postojů, krokové variace,
- změny směru pohybu v omezeném prostoru,
- zrcadlové cviky horních končetin,
- kreativní pohyb na hudební doprovod,
- kolové tance.

Pozitivní účinek na obratnost a také na psychiku mají cvičení a zábavné hry. Ve zmenšeném prostoru, kde se pohybuje celá skupina cvičenců, je nutné provádět změny směru chůze, obraty, navzájem se vyhýbat. Vytváří se tak situace náročnější na včasnou reakci. Rušné prostředí navíc vyvolává atmosféru smíchu a zábavy.<sup>124</sup>

#### 4.1.7 Rovnováha a stabilita

Obě jsou významné v řadě sportovních aktivit, ve starším věku se stávají nezbytným předpokladem bezpečného lokomočního pohybu při jakékoli činnosti. Obecně všechny pohybové aktivity mají kladný vliv pro ovládnutí těžiště těla. Při cvičení je možné pro jedince s narušenou rovnováhou poskytovat vzájemné jištění tím, že se drží za ruce nebo ramena, přidržují se nějaké opory apod. Je více způsobů, kterými se dá podpořit pocit jistoty u cvičících. Avšak práce s těžištěm těla je u starších osob práce dlouhodobá. Průběžně je posilována postupným získáním sebedůvěry, a to především tam, kde byla stabilita již více narušena. Jako účinné se ukázalo dávat jednoduchá cvičení jako námět domácího úkolu.

Podle výzkumného projektu cvičících seniorů bylo zjištěno, že v běžném životě mají díky cvičení stále stejnou jistotu při vykonávání každodenních povinností a ani s odstupem tří let nepozorují úbytek obratnosti.

---

<sup>123</sup> ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha : Karolinum, 2003, s. 68. ISBN 80-246-0788-3.

<sup>124</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 39 – 41. ISBN 80-7178-920-8.

Pro zlepšení stability těla je vhodné zařazovat i některé speciální *disbalanční cviky*, jako jsou:

- krátkodobý stoj na jedné noze,
- cvičení s tyčemi, např. tyč položenou na zem přecházím jako kladinu,
- balancování s tyčí na dlani nebo na prstu se snahou udržet ji co nejdéle.

Podobných cvičení na podporu a rozvoj stability je možné vymyslet mnoho. Vždy je nutné zohlednit aktuální zdravotní stav a schopnosti cvičence. Důležité je vždy a všude zajistit bezpečnost při jejich vykonávání.

Rovnováhu lze testovat pomocí čáry nakreslené na zemi, dlouhé čtyři metry. Testovaný ji má přejít se zavázanýma očima. Klade jednu nohu před druhou, jako by šel po laně. Při provádění je důležitý naprostý klid. Po čtyřech metrech ho vedoucí zastaví a určí velikost a směr odchylky od zadaného směru. Pro tento test nejsou vytvořeny normy, proto se doporučuje srovnávat výsledky s ostatními cvičícími nebo jednotlivce po časovém odstupu.<sup>125</sup>

Pro shrnutí této kapitoly by se dala uvést následující základní doporučení při zatěžování staršího organismu. Pohybová činnost je zaměřena na vytrvalost a sílu, udržuje výkonnost svalstva a přispívá k udržení duševní svěžesti. Rychlostní aktivity by se měly naopak snížit. Do cvičebních hodin je zařazena zdravotní či kondiční gymnastika (protahovací a vyrovnávací cviky) a všechny formy vytrvalostní aktivity mírné až střední intenzity, jako jsou různé druhy turistiky - letní i zimní, plavání, rekreační sporty aj.

Dodrženo musí být:

1. Dávkování fyzické aktivity musí být vždy **individuální**.
2. Rovnoměrné zatěžování přispívá k udržení dobré **kloubní pohyblivosti**.
3. **Omezit obratnostní a rychlostní cviky**, spolu s věkem ubývá také elasticity vazivově svalových struktur.
4. **Vyloučit silové a statické cviky** (dlouhé stání, zdvihání těžkých činek atd.), v tomto období se snižuje pružnost cév a zvyšuje se krevní tlak. Ze stejného důvodu je nutné **vyloučit svalové úsilí se zadržením dechu**, naopak zařadit dechová cvičení.
5. **Vyvarovat se náhlých změn poloh** pro možnost nedokrvení mozku, **rychlých pohybů, švihových cvičení, poloh s hlavou dolů**.
6. Vyloučit **tvrdé doskoky** z důvodu větší lámavosti kostí.

---

<sup>125</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 43 – 44. ISBN 80-7178-920-8.

7. Zařazovat vědomé relaxace fyzické i psychické a klást důraz na **společenskou** stránku provozované aktivity.<sup>126</sup>

Tělesná aktivita představuje významný faktor zdravotní prevence u osob všech věkových skupin. Podílí se na zlepšení kvality života, zpomalení úbytku fyzické výkonnosti a prodloužení očekávané délky života o jeden až dva roky, zejména díky snížení rizika srdeční smrti. Proti těmto pozitivním vlivům stojí i určitá rizika pohybových aktivit, která s přibývajícím věkem nabývají závažnosti. Při náležitém respektování kontraindikací a nutných preventivních opatření převažují u osob vyššího věku pozitivní vlivy pohybových aktivit nad riziky, se kterými jsou takové aktivity spojeny.<sup>127</sup>

## **4.2 Motivace seniorů k pohybu**

Otázka pohybových aktivit a jejich zdravotních benefitů je poslední dobou velmi diskutovaná. Je jasné, jak těchto efektů dosáhnout, není ale jasné, proč se pouze méně než jedna čtvrtina populace angažuje v pohybových aktivitách mírné až střední intenzity. Musí se proto řešit otázka, jak působit na populaci, aby přijala pohybové aktivity za zcela samozřejmou součást životního stylu, jak v průběhu školní docházky, tak zejména po jejím skončení v celém dalším životě. Jedná se o oblast motivace.

Zkoumáním **vnitřní motivace** se zabýval *White*. Podle něj jsou lidé hnáni potřebou efektivně ovládat svoje okolí. Pokud je snažení úspěšné, dostaví se pocit způsobilosti kontrolovat své okolí a následně vnitřně motivuje k dalšímu jednání. Vnitřní motivací jsou myšleny uspokojující pocity kompetence a autonomie, pozitivní emoce, jako je potěšení, radostný prožitek a vzrušení. Tyto pocity slouží k udržení nebo zvýšení motivace ke specifickému chování. A naopak, jestliže jedinec začne pociťovat, že není kompetentní vykonávat danou činnost, je jeho vnitřní motivace likvidována. Dostaví se pocit, že činnost může pokračovat pouze v závislosti na **vnější motivaci** (vnější odměna nebo násilný tlak). Další pokračování v činnosti není pravděpodobné, pocity nekompetentnosti vedou k pocitu zbytečnosti a marnosti.

Účast na pohybových aktivitách může vést k pocitům nezávislosti a kompetence, přinášet radost, vzrušení, pohnutí a jiné uspokojující emoce. Z tohoto výčtu je snadné vidět, že pohybové aktivity mohou být samy o sobě motivující. Někteří lidé však prohlašují, že se jich budou zúčastňovat jen pro materiální zisky nebo pod nátlakem. Jiní prohlašují, že pokusy vyrovnat se s různými pohybovými úkoly v nich zanechává pocity nekompetentnosti, úzkosti

<sup>126</sup> Srov. : KADEŘÁVKOVÁ, K. et al. *Zdravotní tělesná výchova a gerontologie*. Praha : Česká obec sokolská, 2000, s. 24 – 25. ISBN 80-86402-00-2.

<sup>127</sup> Srov. : BUCHBERGER, J. et al. Zdravotní rizika pohybových aktivit u zdravých... In KVAPILÍK, J. et al. *Problematika pohybových aktivit seniorů ...* Praha : UK FTVS, 1998, s. 14 – 16. ISBN neuvedeno.

či tlaku. Ve většině případů lze demotivaci předcházet. Je třeba respektovat individuální rozdíly každého z nás.

Vnitřní motivace patří k základní podpoře aktivního životního stylu. Již existuje široká řada pohybových aktivit, která nabízí mnoho příležitostí pro osobní volbu a pomáhá radostně prožívat pocit svobodného, nezávislého jednání a zvládnutí úkolu. Většina pohybových aktivit je přitažlivá pro přínos k celkové osobní pohodě, pro vzrušení, zábavu a napětí, objevující se jako důsledek účasti.<sup>128</sup>

Pokud se budeme zabývat motivací a ovlivňováním starších občanů k aktivnímu stylu života, který zahrnuje tělovýchovné aktivity, bude i tady úkol velmi obtížný a dlouhodobý. Přestože se jím zabývají všechny ekonomicky vyspělé státy světa, jejich úspěšnost je stále pouze částečná. Obecně je známo, že pravidelná pohybová činnost je u starší věkové kategorie značně malá.

„*Kritická analýza empirických studií*“ (Schick, 1998) popisuje faktory, které ovlivňují účast lidí starších padesáti let na aktivní tělovýchovné činnosti. Mezi základní motivace této věkové kategorie k pohybovým aktivitám patří:

- okruh přátel, kteří sami mají vztah k pohybu,
- doporučení lékaře, zdravotní důvody,
- příklad rodinného prostředí.

Za faktory, které limitují účast na pohybových aktivitách, považují:

a) Osobnostní faktory:

- fyzické (především zdraví, nemoc, zdatnost),
- psychické (např. očekávání kladného prožitku, necítí se sportovcem, pohodlnost).

b) Faktory blízkého okolí:

- sociální (nechápe ho okolí, je mu to vytýkáno, zesměšňována jeho aktivita),
- ekologické (např. doprava, zaměstnání).

c) Historické faktory (období války, poválečné období, krizová období společnosti).

Důvody, které vedou k zanechání pravidelnější pohybové činnosti:

- zdravotní důvody objektivní, lékařem potvrzené,
- zdravotní důvody subjektivní (pocit únavy, ochabnutí zájmů, jiné zájmy),
- osobní rozhodnutí, krátkodobé zaměstnání, péče o člena rodiny, vnuky.<sup>129</sup>

Jiní autoři (Sallis, Hovell 1990) tvrdí, že důvodem není dostatek osvětové a motivující literatury, která by občanům scházela. Tento problém je třeba pochopit komplexně, zahrnuje

<sup>128</sup> Srov. : DOBRÝ, L. Bez vnitřní motivace... *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2006, roč. 72, č. 4, s. 6 – 11.

<sup>129</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha : Karolinum, 2003, s. 24. ISBN 80-246-0788-3.

více fází, které běžný život přináší. Jde o procesy, které na sebe navazují: přijetí a ztotožnění se se záměrem cvičení, vlastní provádění údržby zdraví, zanechání činnosti a zejména opětný návrat ke cvičení. Je to přirozený cyklus, často však dochází k přerušení ve třetí části.

Odchod do důchodu je významnou změnou v životě každého člověka. Lidé společně s tímto mezníkem snižují fyzickou aktivitu. Otázkou zůstává, do jaké míry se na této skutečnosti podílí pohodlnost, nevědomost nebo sociální faktory. Sociologická šetření potvrzují, že sociální bariéry sehrávají v současné době negativní roli. Vytvářejí u mnohých seniorů ostych cvičit či sportovat ve věku, který je kvalifikován jako období důstojnosti.

Při řešení otázky motivace je nutné posoudit a vyhodnotit skutečnosti, které omezují účast seniorů na pravidelném provozování pohybových aktivit. Motivace seniorů bude pravděpodobně jiná než u jedinců středního věku. Vhodné formy povzbuzování jsou důležité pro dosažení trvalejšího zájmu o tělesná cvičení. Motivačními prvky u seniorů jsou především prožitky, sociální komunikace, pocity štěstí a soběstačnosti.<sup>130</sup>

Otázku nedostatečné motivace řeší i některé domovy důchodců, kde nabídka programů je dostatečná. Příčiny tohoto nezájmu se mohou lišit od příčin seniorů, kteří žijí ve vlastní domácnosti.

Jedním z důvodů může být, že v mnoha domovech panuje řád, který je třeba dodržovat. V určitou hodinu je budíček, snídaně, oběd, terapie atd. Rekreační a pohybové aktivity jsou dobrovolné a pro obyvatele představují jedinou možnost rozhodnutí. Tím jsou naopak motivováni neúčastnit se jich. Avšak některé domovy už zmodernizovaly svoje služby a obyvatelé se mohou rozhodnout, kdy se dostaví k jídlu, které je nabízeno v rozpětí několika hodin. I v jiných oblastech je jim zachována určitá míra kontroly nad jejich životem, aby nepropadli apatii.

Staří lidé se i tak bojí experimentovat s novými zážitky. Představa, že budou zesměšněni nebo že neobstojí, že nebudou něčemu rozumět, je děsivá. Mohou se cítit trapně kvůli své nadváze, fyzickým znevýhodněním, problémů se zubními protézami atd., a tak se raději skupinovým aktivitám vyhýbají. Pracovníci se musí snažit všechny důvody pochopit a porozumět jejich negativním pocitům. I sám vedoucí by se měl dokázat zasmát sám sobě a ukázat tím, že také není dokonalý, že má své chyby a neumí všechno.

Není nutné se hned aktivně připojit, stačí ponechat možnost volby. Nejprve se mohou jen dívat, pasivně pozorovat, co se dělá. Tím se nejlépe zbaví strachu a později se připojí. Důležité je obyvatele podrobně informovat o jednotlivých aktivitách a vysvětlit, mohou získat. Jak dlouho bude program trvat, ujistit je, že si mohou kdykoli sednout nebo odejít

---

<sup>130</sup> Šrov. : ŠTILEC, M. *Pohybové-relaxační programy pro starší občany*. Praha : Karolinum, 2003, s. 24 – 25. ISBN 80-246-0788-3.

( i s doprovodem), pokud budou unavení. „*Při programu musí mít všichni pocit, že jsou tam dobrovolně, a také se musí cítit bezpečně.*“<sup>131</sup> V dobrovolnosti spočívá podstata motivace. Účast je třeba vždy ocenit. Čas, kdy jsou aktivity nabízeny, by se měl řídit podle potřeb obyvatel a ne pracovníků. Je třeba zjistit, který jim nejvíce vyhovuje, kdy odpočívají, kdy mají návštěvy a kdy se cítí nejvíce čilí.

Někteří mají obavu z cizích lidí, odmítají se zapojit tam, kde je někdo, koho nemají rádi. I takové problémy se musí pracovník snažit vyřešit. Cvičící jsou navzájem představeni a seznámeni. Jiní jsou schopni účastnit se různých programů, ale přesto navštěvují stále stejné skupiny. Potřebují podporu a dodat chuť zkusit něco nového. Motivující pro ně může být i seznámení s někým, kdo má podobné zájmy.

Při jednání se seniory je vždy nutné mít na mysli všechny důvody zdráhání účastnit se tělesných aktivit. Motivovat lze již chápavým postojem a ujišťováním o bezpečí a pohodě. Získání důvěry vyžaduje trpělivost, pochopení a úctu, jak to je ve stáří obvyklé.<sup>132</sup>

### **4.3 Vhodné pohybové aktivity pro seniory**

Základ cvičení pro seniory tvoří aktivity zdravotně-rehabilitační. Stárnoucí organismus je nutné psychicky stabilizovat a k tomu jsou vhodná koncentrační a relaxační cvičení, ovlivňující emocionalitu člověka. Prožitek je součástí pohybu a každý ho prožívá v jiné míře.

Relaxace je v tomto případě nezastupitelným prvkem. Znamená hluboké uvolnění, jímž se odstraňuje nadbytečné svalové i nervové napětí. Nelze ji ztotožňovat s běžným odpočinkem, spíše jde o vědomé úsilí duševního a tělesného uvolnění současně. Nadměrné duševní napětí zvyšuje svalový tonus a naopak. Bez uvolnění těla nelze dobře uvolnit mysl.

V tělovýchově je běžné věnovat větší pozornost zvyšování svalové kontrakce, méně času je věnováno uvědomělým uvolněním. Silová cvičení jsou také, jak později uvidíme, pro seniory důležitá, avšak vztah mezi silovým cvičením a uvolněním musí být vyvážený.

Při relaxaci nejde o pohyb pasivní, ale aktivní, uvolňování svalů se musí nacvičovat. Jde o dlouhodobou záležitost vyžadující trpělivost a přesvědčení o pozitivním účinku.

Společné cvičební hodiny jsou důležité nejen po stránce pohybové, ale i společenské a v neposlední řadě i motivační. Navozování nových přátelství věkově a často i názorově blízkých lidí je stejně důležité jako aktivita sama. Program musí poskytovat radost a psychické uvolnění. Cvičební hodina by měla být ukončena optimistickým naladěním s důvěrou seniorů ve své schopnosti.

---

<sup>131</sup> RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada, 1999, s. 35. ISBN 80-7169-828-8.

<sup>132</sup> Srov. : Tamtéž, s. 34 – 36.

Druhou oblastí seniorských aktivit jsou individuální cvičení doma s využitím osvojených cvičení včetně automasáže a relaxace. To je vhodné zařadit jako doplněk každodenní duševně kulturní činnosti a pracovních povinností.<sup>133</sup>

Pro každé cvičení i každodenní život je nutné se nejprve naučit správné držení těla, chůzi a sezení. Během života si člověk mohl vštípit mnoho špatných návyků, které mohou přispívat k pohybovým problémům. Na takové je nutné upozornit hned na začátku, aby cvičení dosáhlo žádaných účinků.

### ***Držení těla***

Držení těla ovlivňuje i celkový zdravotní stav. Správné držení těla je takové, při kterém se páteř drží vzpřímeně. V běžném životě se tomu lidé moc nevěnují a nevnímají těžiště svého těla. Těžiště bývá posunuto od vertikální osy páteře, hlava klesá dopředu, ramena a boky nejsou v rovnováze, váha těla je rozložena nerovnoměrně, převážně na jednu nohu apod. To vše se promítá do chůze, která prozrazuje nedbalý postoj k vlastnímu tělu. Následkem je tuhnutí svalů, ztráta svalové elasticity, která se odráží i v psychickém životě. Správný postoj člověk má být vědomě udržován fyziologickým zakřivením páteře.

Vhodnou pomůckou pro správnou pozici vzpřímeného postoje je stoj zády ke stěně. Dotyk se stěnou je v oblasti pat, hýždí, zad a hlavy. Páteř v bederní oblasti se vyrovnává tlakem hýždí proti stěně. Správný postoj nastane tehdy, pokud mezi stěnou a bederní částí páteře nebude žádný prostor. Každý sám si může porovnat optimální postoj s vlastním, posoudit nedostatky a opakovat správné pozice doma před zrcadlem.

Mezi cviky, které jsou vhodné pro správné držení těla, patří posilování šíjového svalstva, svalstva podél páteře a nácvik správného postavení hlavy. Protahování prsního svalstva, zádového a mezilopatkového. Protahování bederního svalstva a posilování břišního svalstva, zpevňování hýždí. Protahování svalstva na zadní straně nohou, posilování stehenního svalstva a posilování svalů chodidel.<sup>134</sup>

### ***Chůze***

Chůze je zcela automatizovaný pohyb. Téměř každý má určitou charakteristiku své chůze, která společně s držením těla může vypovídat o jeho zdraví. Pokud je člověk přirozeně vzpřímený, hrudník má nenásilně vypjatý, může správně dýchat a energie v těle volně proudí.

Při nácviku správné chůze by při každém kroku mělo dojít k mírnému protáčení celé páteře. Chůze většiny starších občanů trpí právě značným nedostatkem zmíněného rotačního pohybu. Ten umožňuje větší pohyblivost páteře a dobře uvolňuje stažené vazy a svaly mezi

---

<sup>133</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 54 – 55. ISBN 80-7178-920-8.

<sup>134</sup> Srov. : Tamtéž, s. 60 – 61.



nimi. Svalová aktivita, kterou se dosáhne mírným rotačním pohybem v kloubech obratlů, tlumí přecitlivělost nervových vláken, a tak snižuje bolest a únavu zad.

Je třeba se soustředit na plynulost chůze, která závisí na stejné délce kroků a stejnoměrném kladení chodidel do osy chůze. Tím se vytváří správný rytmus chůze. Pružnost chůze je podmíněna správným došlápnutím chodidla, odlehčí se tak páteř a klouby, je nutné došlápnout na patu a postupně přenášet těžiště ke špičce. Při chůzi je nutné pevné držení kolen a chodidel, při každém kroku má koleno směřovat vpřed a nemělo by být vytáčeno do stran. Zahájení kroku má vycházet z oblasti kyčle, nikoli z kolena. Je-li krok proveden z hlubokého svalstva zad a beder, je chůze pružná, elegantní a hlavně posiluje břišní a zádové svalstvo.<sup>135</sup>

### **Sezení**

Sezení je poloha, ve které starší člověk tráví většinu svého času. Z tohoto hlediska je nezbytné naučit se správně sedět, udržet fyziologické zakřivení páteře a kontrolovat si vhodnou pozici sezení. Důležitý je tvar židle, ale také sklon a výška pracovní plochy, ta by měla být přibližně ve výšce loktů, aby se zabránilo nezdravému a strnulému předklánění. Svislá poloha páteře by se měla dodržet i v sedě, proto se nedoporučuje dlouho sedět v měkkých křeslech, ale spíše na tvrdším podkladu s možností opírat se zejména v bederní oblasti páteře.

Při sezení je nutné zdůrazňovat správnou polohu pánve, která ovlivňuje bederní prohnutí a tím i správné napětí celé páteře. Správné držení hlavy a šíje upravuje zakřivení hrudní části páteře a následně i její bederní části. Při správném sedu na židli mají být chodidla celou plochou na zemi, lýtka svírají s chodily a stehny pravý úhel, pánev je podsazená. Dobré je docílit toho, aby si člověk uvědomil své nesprávné pozice a uměl je vědomě korigovat.

Turecký sed je jednou z možností nácviku správného sedu. Jedná se o sed na podložce s nohama zkříženými v kotnících. Páteř je vzpřímená, ruce jsou volně položené na stehnech. Zpočátku může být tento sed nepohodlný, lze ho proto ulehčit podložkou pod hýždě nebo se opírat zády o stěnu. Správný sed potom slouží ke zpevnění pánevního, hýžděového, zádového a břišního svalstva.<sup>136</sup>

#### **4.3.1 Silové a vytrvalostní cvičení**

Pohybové aktivity ve vyšším věku jsou již po několik let středem zájmu sportovní medicíny i gerontologie. *„Například Americká společnost sportovní medicíny vydala stanovisko, ve kterém zdůrazňuje její přínos pro zdraví, kvalitu života i nezávislost osob této*

<sup>135</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 62. ISBN 80-7178-920-8.

<sup>136</sup> Srov. : Tamtéž, s. 63 – 64.

věkové kategorie.“<sup>137</sup> Avšak názory na přesnou náplň pohybových aktivit nejsou jednotné. Některé prosazují výhradně používání aerobního vytrvalostního cvičení, jiní dávají přednost silovému tréninku, jehož přínos je také nepopíratelný.

Aerobní trénink vytrvalostního charakteru střední a vyšší intenzity v podobě rychlé chůze, běhu, jízdy na kole slouží k prevenci a léčbě nejčastější příčiny úmrtí tj. kardiovaskulárních chorob. Úspěch se dostaví po více týdnech až měsících provádění této aktivity, kdy nejmenší účinný výdej energie pohybem je 1000 kcal týdně, což odpovídá chůzi 4 km/h v celkové délce 16 km za týden. Přibývajícím věkem přináší i pravidelný vzestup krevního tlaku a s tím i ohrožení některou cévní příhodou. Výsledky dlouhodobých studií prokázaly, že krevní tlak vlivem vytrvalostního tréninku klesá. Souhrn těchto příznivých efektů tvoří podklad pro vznik vyšší tělesné zdatnosti a odvrácení rizika úmrtnosti především na oběhové choroby.

Naopak názory na používání silového tréninku nejsou jednotné, někteří jej odmítají pro údajná rizika, jiní je propagují pro jeho zdravotní efekty. Příznivé účinky představuje vliv silového tréninku na různé nemoci podmíněné věkem, jako je diabetes, zvýšený krevní tlak, prořídnutí kostí aj. Především však zabraňuje postupnému úbytku svalové hmoty. Výsledkem dlouhodobého cvičení je postupné zvýšení síly velkých svalových skupin, čímž se udržuje jejich pracovní schopnost, zachovává samostatnost a zvýšená kvalita života. Zlepšuje se i ovládnutí těla a tím i prevence úrazů<sup>138</sup>.

Pohybový trénink je i ve vyšším věku prospěšnou prevencí i terapií řady onemocnění, která se v tomto životním období častěji vyskytují. Právě oběhové komplikace vedly k preferování vytrvalostních forem tréninku. Došlo tak k oddělování aerobního od neaerobního cvičení.

Později však praxe ukázala, že toto rozdělení nevyhovuje každodenním potřebám. Podceňování svalové síly u starších osob se projevuje zvýšenou úrazovostí, ale také špatným zvládnutím potřeb všedního dne a konečně i omezováním pohybové aktivity. „*Pro postupný úbytek svalové tkáně, který vede ke ztrátě svalové síly se užívá termín sarkopenie.*“<sup>139</sup> Tento termín tvoří podstatu k doplnění názoru na provozování pohybových aktivit u seniorů. Řada studií ukazuje, že sarkopenie není automatickou součástí stárnutí, stejně tak i její důsledky. Pokles síly a objemu svalstva u starších osob ukazují velkou variabilitu, větší význam mají faktory na věku nezávislé. Jako hlavní příčina se nabízí pokles pohybové aktivity, avšak rozhodnout, co je prvotní, není jednoduché, protože každý stárne individuální rychlostí s komplexem všech svých tělesných i psychických vlastností.

---

<sup>137</sup> MÁČEK, M. et al. Silový trénink ve vyšším věku. *Pohyb je život*, 2004, roč. 8, č. 2, s. 11 – 13.

<sup>138</sup> Srov. : Tamtéž, s. 11 – 13.

<sup>139</sup> MÁČEK, M. et al. Jaké cvičení je ve vyšším věku ... *Medicina sportiva*, 2006, roč. 15, č. 1, s. 33 – 41.

Co se týče změny hmotnosti, silový trénink ji příliš nevyvolává. Většina studií uvádí zachování nebo zvýšení i při intenzivní formě tréninku. Je možné, že v některých případech úbytek tuku nahrazuje svalová tkáň a tělesná hmotnost zůstává stejná. Naopak při vytrvalostním tréninku se většinou tělesná hmotnost snižuje a zásob tuku spíše ubývá.

Nejvhodnější forma tréninkových programů je kombinace odporového a vytrvalostního tréninku. U starších osob tak dochází ke zvýšení jak aerobních, tak i silových vlastností. Pro výsledný efekt zvýšení vytrvalosti i síly je důležitá střední až nižší intenzita tréninku. Zvýšení objemů a frekvence vede naopak ke snížení síly. „Závěr pro praxi s cílem zvýšit sílu a zachovat aerobní výkonnost u starších osob by měl představovat třikrát týdně kombinovanou formu tréninku.“<sup>140</sup> Tady se potvrzuje, že skutečně není třeba vyvíjet vysoké úsilí, aby se dospělo k žádaným výsledkům. Jde spíše o kvalitní cvičení s širokým okruhem působnosti. Pro starší lidi je nesmírně důležité udržet funkční schopnosti v plné šíři, to znamená jak sílu, tak vytrvalost, obratnost i elasticitu.

V posledních letech se ukazuje, že přínos odporového tréninku je u starších osob nenahraditelný pro udržení tělesné zdatnosti, zdraví a kvality života. Zvyšuje svalovou hmotu, sílu a výkonnost svalů. Tím pomáhá zvládat každodenní potřeby starých osob. Má své nesporné klady, pro které by měl být nedílnou součástí pohybového programu. Vedle toho však nezavrhuje vytrvalostní trénink, kombinace obou forem je nejvhodnější doporučovanou aktivitou u starších osob.<sup>141</sup>

### 4.3.2 Chůze a běh

Chůze je nejpřirozenější formou pohybu. Hraje důležitou roli při prevenci a léčbě mnoha chorob. Výzkumy dokazují, že pravidelné procházky prováděné po dobu šesti měsíců výrazně zlepšily nejen fyzickou výkonnost, ale i některé mozkové funkce. Konkrétně se u seniorů zlepšila paměť, schopnost plánování, rychlejší zvládnání různých činností. Tito lidé se dokázali lépe soustředit a také bylo těžší rozptýlit jejich pozornost.<sup>142</sup>

Chůze je nejvhodnější pohybovou činností pro seniory, případně pro zdatnější jedince běh. Vedle domácí gymnastiky jsou to nejčastěji užívané pohybové činnosti seniorů. Rychlá chůze představuje významné zatížení aerobního charakteru velkých svalových skupin a může ovlivňovat zdatnost, ale i psychiku jedince. Povzbuzuje činnost srdce a dýchacích svalů, zrychluje krevní oběh, uvolňování cév a intenzivnější prokrvení svalů i mozkové tkáně. Jednoznačnou předností chůze a běhu je, že pravděpodobnost překročení bezpečné intenzity,

<sup>140</sup> MÁČEK, M. et al. Jaké cvičení je ve vyšším věku ... *Medicina sportiva*, 2006, roč. 15, č. 1, s. 33 – 41.

<sup>141</sup> Srov. : Tamtéž, s. 33 – 41.

<sup>142</sup> Srov. : ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. Brno : Computer press, 2005, s. 40. ISBN 80-251-0774-4.

např. u kardiaků, je výrazně nižší než u jiných pohybových aktivit. Při chůzi či běhání se naskytá možnost přijímat vnější informace, což výrazně zvyšuje jejich relaxační působení.<sup>143</sup>

Vytrvalostní běh působí i jako psychoterapie při psychické únavě a stresových stavech. Fyzická námaha vynaložená při běhu postupně vytlačuje všechny utkvělé a rušivé myšlenky a zrychlený krevní oběh jako by propláchl nejen všechna svalová vlákna, ale i mozkové závity. Dlouhodobý a pravidelný pohyb udržuje a zlepšuje funkci a stav svalů, které mají v pokročilém věku sklon ke zkracování. Stejně tak zlepšuje stav a funkci kloubů, které mají obdobně sklon k tuhnutí. Pohybem s prohrátím a prokrvením okolí kloubního pouzdra se zlepšuje jejich výživa i stav.

Pokročilý věk má svá specifika, která je nutné znát a respektovat. Jde především o frekvenci a intenzitu, které se musí stále sledovat a regulovat podle individuálních potřeb. Důležitá je i volba vhodného terénu. Často se doporučuje běhat po měkkém terénu, v trávě, v lese, po polních a lesních cestách. Pro seniory je však vhodnější běhání po asfaltových cestách a silnicích. S přibývajícím věkem se zpomaluje rychlost pohybových reakcí na neočekávané změny v terénu, takže v nestejném a nerovném terénu se může snadno zakopnout a upadnout. Kromě toho zabořováním do příliš měkkého terénu trpí Achillovy šlachy.

Velmi důležité je udržování pružnosti a pohyblivosti chodidel, kolenních a bederních kloubů i páteře a vzpřímeného držení trupu. Tím vším je umožněn pružný krok a lehký běh. Není vhodné běhat nadměru dlouho. Svaly už neudrží tělo ve vzpřímeném postoji a nohy nechávají tělo dopadat celou hmotností na celá chodidla. To lze rozeznat i sluchem. Pokud člověk ucítí či uslyší, že dupe nebo pleská celými chodidly o zem, má přestat běžet a vystřídat běh uvolněnou chůzí tak dlouho, dokud není schopen opět běžet pružně a lehce.

Ti, kteří běhali od mládí a dlouhá léta, nemají zpravidla potíže s dýcháním, pokud se přiměřeně rozcvičí a nepřekročí intenzitu tréninku. Když se někdo rozhodne, že začne běhat až v pokročilém věku, nesmí zapomínat na zásadu, že čím je člověk starší, tím pomaleji musí začínat. Déle mu trvá adaptace na zvýšenou námahu a látkovou přeměnu, než se mu podaří celý organismus rozehřát a připravit na zvýšený výkon. Začíná tak vycházkami v teplákách a běžeckých botách, pomalu a postupně se čím dál rychleji rozchodí. Potom si kratší úsek zaklusá a postupně zaběhne, střídá kratší nebo delší úseky klusu, později běhu s uvolněnou chůzí tak dlouho, až dokáže souvisle běžet delší úseky bez dechových obtíží a svalové únavy. Pro seniory není vhodný každodenní nebo vícefázový trénink. Starší organismus potřebuje po

---

<sup>143</sup> Srov. : BUNC, V. et al. Chůze a běh základní lokomoční aktivity seniorů. In KVAPILÍK, J. et al. *Problematika pohybových aktivit seniorů ...* Praha : UK FTVS, 1998, s. 14 – 16. ISBN neuvedeno.

každé námaze určitou dobu k odpočinku a regeneraci. Zpočátku je vhodné běhat každý druhý až třetí den úseky 2 – 3 km, po týdnu pak 4 – 6 km a po dalším týdnu každý třetí den 8 – 12 km i více podle subjektivního stavu a kondice.

Postupně mizí i svalová únava po běhání, která se pociťuje v prvních dnech. Nastává pak příjemný stav, kdy člověk necítí již únavu, ale vnímá jen rytmický uvolněný pohyb a ničím nenahraditelný pocit svěžesti a příjemného tepla po celém těle.<sup>144</sup>

### 4.3.3 Pobyt v přírodě

Pobyt v přírodě je přínosný už jen z důvodu přísunu čerstvého vzduchu a příjemného prostředí. Příroda a aktivity v ní představují ideální rekreační, výchovné, rehabilitační či terapeutické prostředí pro starší občany. Tato oblast zahrnuje turistiku i sporty v přírodě. Stále vznikají nové aktivity a sporty, zdokonaluje se vybavení pro turistiku či rekreaci. V posledních letech se ve vyspělých zemích stále zvyšuje nabídka organizací a společností, které zprostředkovávají různé aktivity v přírodě pro občany v důchodovém věku.

Stále přibývá starších osob s dostatkem času, potřebnou energií a široce rozvinutými zájmy ve využívání volného času. Na tuto situaci reagovala široká oblast aktivit či pobytu v přírodě. Mezi klasické aktivity v přírodě patří vycházky, houbaření, turistika, jízda na kole aj.

Dnes se však objevují i dobrodružné činnosti a programy cílené pro seniory, jedná se o iniciativní hry, jízdu na horských kolech, návštěvy jeskyň, horolezectví, vícedenní putování s tábořením v přírodě, jízdu na koních, potápění či lety balónem. Největšího úspěchu dosáhly nejrůznější hry a překonávání překážek. Právě takové činnosti lze využít pro mnoho skupin populace. Vyžadují však speciální vybavení a přípravu vedoucích.

Může se zdát, že takové aktivity jsou určeny pouze pro zdravé a dynamické mladé lidi. Zastánci však toto tvrzení odmítají. „... velmi záleží na způsobu přípravy, prezentace a vedení té které činnosti.“<sup>145</sup> Přesto se musí při prosazování programů překonávat řada bariér, nejčastější je pocit neadekvátnosti, nepřiměřenosti pro staré lidi. Silnou zábranou jsou i názory vrstevníků, kteří takové aktivity odsuzují. Vše dokáže změnit úspěšné absolvování dobře organizované akce.

Starší lidé spojují účast na akcích s očekáváním, že zůstanou zážitky, vzpomínky jako např. fotografie či společná dokumentace formou deníku. Více než u mladší generace zde vystupují motivy zdravotní, setkávání s přáteli nebo rodinnými příslušníky. Pro seniory je

<sup>144</sup> Srov. : KÁBELE, F. Proč a jak běhat v pokročilém věku. In KVAPILÍK, J. et al. *Problematika pohybových aktivit seniorů ...* Praha : UK FTVS, 1998, s. 14 – 16. ISBN nevedeno.

<sup>145</sup> NEUMANN, J. Pobyt v přírodě pro staré a zdravotně postižené občany. In KVAPILÍK, J. et al. *Problematika pohybových aktivit seniorů ...* Praha : UK FTVS, 1998, s. 56 – 60. ISBN nevedeno.

důležitější prožitek z celé akce než dosahování přesně stanovených cílů a výkonů. Své místo mají i sociální kontakty, radost a pohoda při činnosti.

V průběhu akce je nutné zjistit obavy a očekávání účastníků a pozitivně je ovlivnit. Dbát na správné oblečení a počítat s horší adaptabilitou, sníženou senzorickeou reakcí. Tak je možné předcházet nežádoucím situacím. Vedoucí je nejen odborníkem ve svém oboru, ale měl by umět výchovně působit, zdůvodňovat a dávat rady. Navozovat situaci zájmu, nadšení a výzvy. Z potřeb seniorů se osvědčuje zapojovat do akce přátele a členy rodiny.

Po skočení dané činnosti potřebují starší lidé zpětnou vazbu o prováděné činnosti. Ukázat spojení dobrodružných zážitků se situacemi denního života a vůbec objasnit funkci dobrodružných akcí. Reflexe slouží k hlubšímu uvědomění si získaných prožitků, přispívá tak k rozvoji osobnosti.<sup>146</sup>

V souvislosti s pobytem v přírodě je u starších lidí ještě jedna velice oblíbená činnost. Jde o zahrádkaření. Není to sice tak dobrodružná aktivita, jako jsem popisovala výše, ale je to činnost nesmírně záslužná a užitečná po celý život. Veškerá činnost prováděná v pokročilém věku musí být přiměřená zdravotnímu stavu, věku a schopnostem psychickým i fyzickým. Zahrnuje i dostatečné odpočinkové časy a zdravou výživu. Na zahradě lze vypěstovat nezměrné množství vitaminově bohatých plodin, které pomohou udržet solidní funkci celého těla.

Zahrádkaření pomáhá udržet sílu, vytrvalost a obratnost. Nehledě na čas strávený na čerstvém vzduchu. Tato činnost přispívá i k léčbě cukrovky, udržování krevního tlaku, také bojuje zdravým způsobem se stresem. Mnohdy je to jediná aktivita, která seniorům vydrží do vysokého věku.<sup>147</sup>

#### **4.3.4 Cvičení ve vodním prostředí**

Plavání je atraktivní sportovní aktivita prospěšná zdraví. Již ve starověku byla neznalost plavání vnímána jako negativní jev, pohrdavý názor na člověka byl vyjádřen slovy „*nedokáže číst ani plavat*“. V současné době jsou plavání a pohybové aktivity ve vodě stále více doporučovány i skupinám populace se specifickými potřebami, tedy i seniorům.

Většina z nás se učí plavat od dětství, ale naučit se plavat nebo se v plavání zdokonalovat mohou i lidé v pozdějším věku. Mnohdy k tomu není třeba tolik úsilí. Postup je v zásadě stejný jako u dětí, ale metody bývají méně hravé. Nejprve se učí plavecké dýchání, splývání

---

<sup>146</sup> Srov. : NEUMANN, J. Pobyť v přírodě pro staré a zdravotně postižené občany. In KVAPILÍK, J. et al. *Problematika pohybových aktivit seniorů ...* Praha : UK FTVS, 1998, s. 56 – 60. ISBN neuvedeno.

<sup>147</sup> Srov. : ZELENKA, V. Fyziologie vlivu zahrádkářských a sadařských činností na zdraví ... In KVAPILÍK, J. et al. *Problematika pohybových aktivit seniorů ...* Praha : FTVS, 1998, s. 30 – 31. ISBN neuvedeno.

a další plavecké dovednosti a teprve poté pokračuje nácvik plaveckých pohybů. Osvojit si záběrové pohyby je pro jejich jednoduchost pro dospělého člověka snadné. Obtížnější bývá přenést tyto dovednosti ze sucha nebo mělčiny do podmínek, které vyžadují dokonalejší adaptaci na vodu.<sup>148</sup>

Vodní prostředí je pro člověka nezvyklé. Člověk se musí naučit ve vodě pobývat a pohybovat. Lidské tělo ponořené ve vodě ztrácí podstatně na váze, není nutná ani práce antigravitačních svalů, které mimo vodní prostředí zajišťují vzpřímené držení těla.

Samotné ponoření do vody silně podporuje činnost dýchacího systému. U člověka ponořeného po krk ve vodě je nádech zatížen a výdech naopak ulehčen, což je způsobeno hydrostatickým tlakem vody působícím na stěny hrudníku a dutiny břišní.

Pro starší občany se doporučuje plavání v krytém bazénu s teplou vodou kolem 27°C. *„Plavání působí velmi prospěšně na činnost oběhového a dýchacího systému, zlepšuje pohyblivost páteře a rozsah pohybu v kloubech.“*<sup>149</sup> Voda člověku umožňuje pohybovat se bez zatížení kloubů. Plavecké aktivity mohou být účinným prostředkem podpory zdraví, mohou sloužit k udržení přiměřené kondice, duševní svěžesti a také zprostředkovávat sociální kontakt a být zajímavou prožitkovou sférou. Při výběru plaveckého stylu je nutné pamatovat na to, že každý vyžaduje jiný energetický výdej. Vhodná jsou cvičení aerobní, prováděná plynule s odpovídajícím režimem dýchání a cvičení zaměřená na udržení pohyblivosti kloubů. Starším osobám je doporučován klasický plavecký styl, tedy prsa. Vhodná forma pro seniory je i skupinová činnost a vodní hry, jako jsou různé improvizované hry s míčem, ve vymezeném prostoru, kde je zaručena vyšší bezpečnost pohybu. Opatrně je třeba volit skoky do vody, potápění a činnosti vyšší intenzity. Je nutné hlídat prochladnutí.<sup>150</sup>

Z hlediska zatěžování seniorů ve vodním prostředí je za nejvhodnější považována metoda celostního plavání, kontinuálního či nepřerušovaného plavání. Činnost probíhá v aerobním vytrvalostním režimu. Aerobní trénink ve vodě je prováděn se stejným efektem, ale nižší srdeční frekvencí než při cvičení na suchu. Intenzita je určena rychlostí pohybu a vyžaduje individuální přístup.

U seniorů je nutné přizpůsobit zátěž fyzickým možnostem. Trénink by měl být usměrňován tak, aby snižující se pohyblivost a síla co nejméně ovlivňovala plaveckou techniku. Špatnými návyky hrozí nebezpečí ublížení na zdraví. Nejen pro potřeby tréninku, ale také s ohledem na zdravotní hledisko a stanovení možného rizika spojeného s vyšší zátěží v seniorském věku, je u této věkové kategorie žádoucí podrobit se jednou ročně celkovému

---

<sup>148</sup> Srov. : ČECHOVSKÁ, I. et al. *Plavání*. Praha : Grada, 2001, s. 12. ISBN 80-247-9049-1.

<sup>149</sup> ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. Brno : Computer press, 2005, s. 40. ISBN 80-251-0774-4.

<sup>150</sup> Srov. : Tamtéž, s. 39 – 40.

laboratornímu vyšetření zdatnosti. Přirozenou součástí pohybových aktivit ve vodním prostředí pro seniory je kontrola jejich působení. Výhodné je, když si sportovec dokáže sám kontrolovat účinnost cvičení na jednotlivé systémy organismu. Jinak je průběžná kontrola doplňována jednorázovým ohodnocením ukazatelů tělesného, funkčního a pohybového stavu, provedená např. formou funkčního zátěžového testu nejlépe sportovním lékařem.<sup>151</sup>

#### 4.3.5 Jógové cvičení

Jóga je nejstarším autoregulačním cvičebním systémem, který usiluje o harmonizaci tělesné a duševní stránky osobnosti. Sanskrtské slovo jóga znamená jednota. Vede člověka k uvědomování si vlastní přítomnosti, k uvědomělému životu. Je rozšířena v mnoha kulturních systémech (filosofie, náboženství, tělovýchova, atd.), ale také v medicíně. V současném psychicky a emočně náročném prostředí společnosti se její využívání šíří ve všech ekonomicky vyspělých státech světa. V západním světě často ustupují filozofické poznatky do pozadí a systém se otvírá novým vědeckým poznatkům. U nás je nejnámější její využití v rehabilitaci.

Tělesná cvičení jógy jsou vhodná pro všechny věkové kategorie, udržují dobrý tělesný i duševní stav a podporují správnou funkci vnitřních orgánů i činnost žláz s vnitřní sekrecí. Na základě stimulace kloubů a kosterního svalstva dochází k prokrvení v příslušné oblasti a současně ke stimulaci nervstva. Jógová cvičení jsou využívána k protažení zkrácených svalů, což zlepšuje kloubní pohyblivost a pružnost svalstva. Z tohoto důvodu se v józe setravává v poměrně dlouhé výdrži v krajní poloze pohybu. Během výdrže se současně zpevňují oslabené svaly. Protažení svalů je prohlubováno pravidelným dechem. „*Spojení fyzického cvičení s řízeným a správně prováděným dýcháním prohlubuje účinek na neurovegetativní úrovni, cvičení má hlubší psychosomatický význam.*“<sup>152</sup> Silná stránka jógového cvičení spočívá v propojení fyzické a duševní oblasti. Vnitřní ztotožnění s nejzákladnější filozofií jógy má pozitivní účinky na psychosomatické úrovni.

Jóga obsahuje společné prvky zdravotního kondičního cvičení včetně strečinku, který z ní vychází. Cvičení jsou prováděna tahem, ne švihem a probíhají v tělesném i psychickém uvolnění. Nikdy se nemá cvičit v psychickém napětí a v rozčilení, naopak radostné rozpoložení a klidné prostředí zesilují účinky cvičení. Rozsah pohybu je určován možnostmi jedince, ničemu se nepomáhá násilím. Cvičí se pomalu v rytmu dechu, člověk se soustředí na

<sup>151</sup> BŘEČKOVÁ, G. et al. Zatěžování seniorů ve vodním prostředí. In VINDRUŠKOVÁ et al. *Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka*. Praha : UK FTVS, 2003, s. 279 – 299. ISBN 80-86317-28-5.

<sup>152</sup> ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 76. ISBN 80-7178-920-8.



zatěžovanou oblast těla a na pocity, které vznikají, čímž se prohlubuje sebeovládání, pozornost a sebepoznání.<sup>153</sup>

Se staršími lidmi se cvičí především v sedu na židli. Mohlo by se zdát, že tím je působnost značně omezena, ale není tomu tak. Hlavní působení jógy se orientuje na páteř, dech a psychiku. Lidé oceňují zmírnění bolesti páteře, potíží s dechem a zklidnění, které jim přináší pomalý rytmus cvičení. Cvičení je prováděno s jemnou koncentrací, ve které se postupně senioři zdokonalují. Vytváří se tím prostor pro odtažení od naléhavé životní problematiky a získání nadhledu.<sup>154</sup>

Pro všechny ty, kteří jsou méně pohybliví nebo jsou upoutáni na lůžko, nabízí jóga ještě jinou příležitost zúčastnit se pohybového cvičení. Jedná se o „jógu prstů“. Do cvičení jsou zapojeny ruce, kdy vzájemná poloha a stisk prstů má určitý význam, který mimo fyzické účinky posiluje koncentraci mysli. Na rukou, podobně jako po celém těle, se nacházejí energetické kanálky, které jsou spojeny s celkovým funkčním systémem. Jako vhodná doba se uvádí 45 minut denně, které lze rozdělit do několika menších úseků, ne však kratších než 10 minut. Pokud je pozice nepříjemná, je třeba ji okamžitě přerušit a procvičovat kratší dobu i za cenu minimálního efektu.

Jógu prstů lze kombinovat i s dalšími terapiemi, zejména s muzikoterapií a aromaterapií. Jejich účinnost je zvýšena vhodnými dechovými cviky.<sup>155</sup>

#### 4.3.6 Čínská zdravotní cvičení

Čínská medicína pohlíží na člověka jako na celek, uvažuje o něm i v souvislosti s prostředím, ve kterém žije. Léčebné přístupy zdůrazňují prevenci zdraví. Důležitou zásadou je aktivní spolupráce pacienta v oblasti duševní i tělesné. Pro úspěšné cvičení je důležitý pozitivní vztah k prováděným cvičebním prvkům, sjednocení mysli s dechem, koncentrace na zatěžovanou oblast těla. Dnešnímu člověku často chybí trpělivost a důvěra v pozitivní výsledek, dosažený prostřednictvím vlastních schopností.<sup>156</sup>

##### *Cvičení čchi-kung*

Zdravotní cvičení čchi-kung je jednou z nejcennějších částí kulturního dědictví Číny. „*Jeho význam a cíl směřují k udržení zdraví, práce schopnosti a prodloužení věku lidí.*“<sup>157</sup> Aktivní a cílevědomé cvičení harmonizuje člověka a jeho vztah k okolí. V překladu čchi-kung

---

<sup>153</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 76. ISBN 80-7178-920-8.

<sup>154</sup> Srov. : JIROUDKOVÁ, A. et al. Naše zkušenosti s jógou v geriatrici. In KVAPILÍK, J. et al. *Problematika pohybových aktivit seniorů ...* Praha : UK FTVS, 1998, s. 38 – 39. ISBN neuvedeno.

<sup>155</sup> KRUMLOVSKÁ, O. *Jóga prstů*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2000, s. 3 – 8. ISBN 80 -7181-409-1.

<sup>156</sup> ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 84. ISBN 80-7178-920-8.

<sup>157</sup> EGER, L. *Čínská zdravotní cvičení*. Brno : Schneider, 1991, s. 5. ISBN 80-900349-4-2.

znamená „práce s vnitřní energií“. Využívá jednoduchých a účinných forem pro upevnění zdraví, zahrnuje tři aspekty:

- regulace tělesné polohy či pohybu těla nebo jeho částí,
- regulace mysli,
- regulaci dýchání.

Organismus se cvičením dostává do lepšího funkčního stavu a je lépe odolný proti nemocím. Použitím různých pozic těla, regulujících dýchání a mysl, může člověk získat životní energii a upevnit si zdraví. Je ověřeno, že čchi-kung reguluje rovnováhu nervového a ostatních systémů těla, zlepšuje funkci orgánů a všestranně působí proti nemocím.<sup>158</sup>

Cvičení přináší tělesné uvolnění, které šetří tělesnou i duševní energii a zároveň prožívání uvolnění je příjemnější než prožívání napětí. Důležité je uvolnit svaly obličeje, tváře, svaly kolem úst a kolem očí. Pak je třeba uvolnit šíji a ramena, svaly, klouby. Klíčovým bodem relaxace je relaxace pasu. Smysl uvolnění spočívá v tom, že se stane citlivějším na vnitřní prostředí. Tato citlivost vytváří zpětné vazby a tělo se pak přizpůsobuje svému nervovému systému. Klidný a relaxovaný stav vede ke snížení srdeční i dechové frekvence a také k nižší spotřebě kyslíku.

Fyzické uvolnění je jedním z předpokladů pro psychické uvolnění. K tomuto stavu vedou různé formy meditace. I kratší meditace, která je prováděná pravidelně, hluboce ovlivní fyziologii imunitních funkcí. K řízení těchto procesů je určeno vědomí. Mysl vysílá pokyny pro uvolnění jednotlivých oblastí těla i jeho celku. Je nutné se soustředit také na dýchání a s každým výdechem tělesné uvolnění prohloubit.

Ze zdravotního hlediska je důležitá intenzita cvičení. Náročná cvičení se označují za škodlivější než nečinnost. Nedostatkem pohybu organismus nedostává žádné podněty k možnosti rozvoje a dlouhodobá nečinnost vede k úpadku neužívaných částí organismu. Dosáhnout rovnováhy lze prostřednictvím umírněnosti, pravidelnosti, odpočinku a aktivity. Lidé, kteří cvičí mírně, trpí infekcemi méně než lidé se sedavým zaměstnáním, kteří necvičí, a naopak maratonci jimi bývají postiženi častěji. Moderní poznatky se plně shodují s pokyny k tělesným cvičením v Číně, aby cvičení byla mírná a působila na celé tělo.<sup>159</sup>

Systém lidského těla je velmi složitý, zachování rovnováhy ovlivňuje bezpočet přímých i nepřímých vazeb. Tradiční čínská cvičení vyžadují, aby se působilo na celé tělo optimální zátěží. V každém věku by člověk měl provozovat tělesná cvičení v souladu se svými možnostmi. Při značné únavě se cvičit nedoporučuje, námaha musí být rozumná, vytrvalostní a příliš náročné aktivity by se měly omezit co nejvíce. Právě pro svou povahu se cvičení jeví

---

<sup>158</sup> Srov. : EGER, L. *Čínská zdravotní cvičení*. Brno : Schneider, 1991, s. 6. ISBN 80-900349-4-2.

<sup>159</sup> Srov. : FOJTÍK, I. *Čchi-kung*. Praha : Portál, 2003, s. 69 – 72. ISBN 80-7178-733-7.

vhodné i v pokročilém věku. Seniors bývají taková cvičení pozitivně ohodnocena, cítí se lépe, živěji – tělesně i duševně.<sup>160</sup>

Cvičení čchi-kung se zabývá universální energií, pochází z dálněvýchodních tradic, jejichž pohled na život se od evropského odlišuje v mnoha ohledech. Pozitivního ovlivnění zdraví prostřednictvím těchto praktik můžeme využít, a to i tehdy, pokud máme odlišný názor na fungování světa. Pro čínskou medicínu je důležité věnovat se vždy celému organismu. Cvičení prováděné se správným a soustředěným dýcháním působí preventivně na zdraví, pomáhá při nemocích a prospívá v dnešní uspěchané době s nezdravým způsobem života.<sup>161</sup>

#### 4.3.7 Feldenkraisova metoda

O této metodě jsem se zmínila už v souvislosti s vlivem pohybových aktivit na psychickou stránku člověka. Nyní se jí budu zabývat podrobněji. Jedná se o metodu, která umožňuje příjemně a bez úsilí rozvíjet a zkvalitňovat tělesné a duševní schopnosti. Pohyby jsou lehké, koordinované, bez zbytečné námahy, což zvyšuje sebedůvěru a působí radost.

Autorem této metody je *Mosche Feldenkrais* (1904 – 1984), izraelský badatel v oboru atomové fyziky a vynikající odborník v oblasti pohybu a nervové činnosti. Na základě teoretické vybavenosti a vlastního aktivního přístupu vyvinul metodu, která dosáhla celosvětového uznání odborníků. Je vhodná pro zdravé i zdravotně oslabené jedince. Dnes se jeho metoda používá v nejrůznějších oblastech lidského života. Své uplatnění nachází v gerontologii, ve speciální rehabilitaci při duševních poruchách, její služby vyhledávají vrcholoví sportovci, herci či tanečníci. Lidé, kteří jsou po úraze, jsou schopni podstatně zlepšit svoji pohyblivost.

Metoda se snaží o zlepšení koordinace mezi mozkovou činností a pohybem, dosáhnout tím vyšší kvality. Nespočívá v mechanickém opakování pohybů, ani neusiluje o to, aby se svaly staly mohutnějšími a pružnějšími. Cvičení je rozděleno do různých oblastí, které přímo souvisejí s činnostmi všedního života. Např. pro správné sezení, doporučení, jak snížit napětí v oblasti obličeje, uvolnění za volantem, prevence a zmírnění bolesti zad, radost z běhu, správné dýchání a zlepšení koordinace těla. Nejedná se o recept na správné pohyby, dýchání, chůzi, sezení či stání. Ukazuje, jak se sami můžeme stát měřítkem účinků svých pohybů. Učí člověka plně si uvědomovat, jak se pohybuje, kde se v těle tvoří střediska napětí, kde se vydává zbytečně mnoho energie, a dochází tak ke zbytečné komplikaci plnění svých úkolů.

---

<sup>160</sup> Srov. : FOJTÍK, I. *Čchi-kung*. Praha : Portál, 2003, s. 78. ISBN 80-7178-733-7.

<sup>161</sup> Srov. : Tamtéž, s. 168.

Postupuje se od malých pohybů a postupně bude možné si uvědomovat i složité pohybové celky.<sup>162</sup>

Problémy s páteří patří v pokročilém věku k těm nejčastějším. Jednou z částí Feldenkraisovy metody je právě prevence a zmírnění bolesti v zádech. K tomuto účelu se kombinují pohyby nejrůznějšími směry, což odpovídá normálním pohybovým potřebám. Na zdánlivě jednoduchých úkonech se podílí tolik svalů a kloubů, že i když se podaří zvýšit např. pružnost ramen a krku, může dojít k přetížení těch částí těla, které se na vlastním úkonu přímo nepodílejí. „*Na všech pohybech se mají harmonicky podílet pokud možno všechny části těla.*“<sup>163</sup> To vychází z přirozenosti pohybu. Proto při procvičování zad je nutné zapojit pohyby hlavy, hrudi, pánve, a to v takových kombinacích, které optimálně odpovídají praktickým potřebám denního života.

Jednou z technik, kterou blíže popíši, je „*zrcadlo těla*“. Slouží k uvolnění napětí v zádech bez jakéhokoli pohybu. Lze ji použít, pokud je člověk příliš unaven na to, aby vyvíjel jakoukoliv činnost. Jedná se o jakýsi druh meditace, obrácení pozornosti na vlastní tělo, jež má za následek regeneraci sil.

V lehu na zádech si uvědomujeme části a obrysy svého těla, představujeme si, jak by asi vypadal obtisk našeho těla, kdybychom leželi na kopírovacím papíře. Sebeuvědomování působí jako prostředek pro uvolnění, pro vnímání pocitů, ke snížení napětí zejména zádových svalů. Současně slouží i jako testování kontaktu těla s podložkou. Čím budou zádové svaly staženější, tím více budou vzdáleny od země. Během tohoto cvičení si uvědomujeme, zda vzrůstá pocit, že při poloze vleže klesáme, dotyk se zemí je stále větší plochou a větší váha tlačí do podložky. Postupně se dostavuje pocit, jako by se jednotlivé části prodlužovaly a uvolňovaly. To jsou pozitivní změny, které je nutné si uvědomit vždy, když máme mezi cvičením krátkou pauzu, když odpočíváme. Cvičení lze zařazovat podle koncepce hodiny na zahájení, mezi cvičením i na závěr.<sup>164</sup>

Feldenkraisova metoda v sobě skrývá prvky jógy, vyžaduje značnou trpělivost, koncentraci mysli a umožňuje hluboké prožívání pohybu s příjemnými pocity. V současné době jsou to faktory, které postrádáme a minimálně rozvíjíme. Je prokázáno, že získané schopnosti jsou trvalé a usnadňují každodenní životní a pracovní úkony.<sup>165</sup>

---

<sup>162</sup> Srov. : WILDMAN, F. *Feldenkrais a jeho metoda*. Praha : Pragma, 1999, s. 7 – 9. ISBN 80-7205-640-9.

<sup>163</sup> Tamtéž, s. 73.

<sup>164</sup> Srov. : Tamtéž, s. 75 – 78.

<sup>165</sup> Srov. : ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 75. ISBN 80-7178-920-8.

### 4.3.8 Pasivní pohybové aktivity

Pohybové činnosti, které jsou provozovány aktivním tělesným cvičením, mohou být z nejrůznějších důvodů doplňovány nebo dokonce zcela nahrazovány pasivními cvičeními. S přibývajícím věkem nabývá tato možnost uplatnění. Jde o cvičení, kdy s dotyčným je hýbáno a různě pohybováno, aby alespoň takto bylo využíváno žádoucích účinků různých tělesných zátěží. Tato situace přichází v úvahu u různě zdravotně postižených a starších občanů, osob po úrazech či déletrvajících nemocech. To samé však může nastat u osob nadměrně pohodlných.

Pasivní formy pohybových aktivit umožňují i kvalitnější odpočinek a účinnější psychickou relaxaci. Zvyšují celkovou odolnost a zlepšují tělesnou i duševní kondici, jde o mírnější posilování organismu nebo jeho částí.

Mezi takové činnosti patří různé formy manuálních, přístrojových i podvodních masáží a některých posilovacích přístrojů, které mohou kvalitně a podle potřeby i dlouhodobě cvičit s ochablými či jinak postiženými končetinami. Při masáži dochází ke dráždění nejrůznějších receptorů umístěných v kůži. Z těchto receptorů se šíří informace do mozku a po zpracování jde odpověď zpět k výkonným orgánům. I při masáži je nutné chápat organismus jako celek, kde jsou všechny systémy vzájemně propojeny.<sup>166</sup>

Zatím není využívání těchto pasivních pohybových cvičení příliš uplatňováno. Představuje ale dobrou možnost pro všechny ty, kteří se nemohou sami aktivně pohybovat. „...*je to značná rezerva pro zkvalitnění života zejména starších a zdravotně postižených občanů.*“<sup>167</sup> Zkvalitnění života těchto občanů jistě má své opodstatnění a mnohdy pro ně pasivní aktivity představují jedinou možnost.

Finanční stránka hraje pro tuto skupinu obyvatelstva nezanedbatelnou roli, proto je výhodnější zapůjčování přístrojů na určitou dobu. Jinou možností je i vybavení různých stacionářů, penzionů a dalších zařízení pro starší a zdravotně postižené.

Žádoucích efektů je možno dosáhnout pouze tehdy, pokud uživatelé i obsluhvatelé znají dobře jejich obsluhu a indikaci. Individuálně musí být volena i doba působení a častost využívání těchto přístrojů.<sup>168</sup>

---

<sup>166</sup> Srov. : KINKOROVÁ, I. Využití sauny a masáží v regeneraci sportovce. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2002, roč. 68, č. 7, s. 8 – 12.

<sup>167</sup> KVAPILÍK, J. et al. *Problematika pohybových aktivit seniorů ...* Praha : UK FTVS, 1998. Pasivní pohybové aktivity, s. 62. ISBN neuvedeno.

<sup>168</sup> Srov. : Tamtéž, s. 62.

## ZÁVĚR

Má práce ukázala význam pohybových aktivit u seniorů a potvrdila jejich pozitivní účinky. S přibývajícím věkem význam tělesné činnosti spočívá především ve fyzickém a psychickém zdraví. Slouží jako primární i sekundární prevence řady nemocí. Napomáhá člověku žít plnohodnotný život do vysokého věku. Podílí se na zkvalitnění života, zvýšením tělesné zdatnosti pomáhá zvládat každodenní potřeby. Posiluje duševní zdraví a psychickou odolnost. Umožňuje sociální kontakty, které udržují seniory aktivní a zamezují samotě.

Potvrdil se i vzrůstající zájem společnosti zabývat se tématem pohybových aktivit u seniorů. Stárnutí populace se stalo velmi diskutovaným problémem. Národní i nadnárodní plány se snaží o zkvalitnění života právě v tomto věku. Nabídka pro vyšší věkovou kategorii stoupá, pořádají se kongresy a vychází potřebná literatura. Postupně se pohybové aktivity přestávají rozdělovat pro mladé a pro seniory, ale každá tělesná aktivita začíná mít alternativu pro starší občany. To klade vyšší nároky na organizátory a vyžaduje spolupráci mnoha oborů.

Důležitou roli hraje i současný stav medicíny, která je schopna v mnohém pomoci. Avšak ani její možnosti nejsou neomezené. Zodpovědnost za své zdraví je především na každém z nás. Při provozování pohybových aktivit je nutné zohledňovat především zdravotní specifika starších občanů.

Přes veškerá pozitiva pohybové aktivity nejsou provozovány tak často, jak by se mohlo očekávat. Pokud lidé sportují od mládí, většinou jim pohybová aktivita zůstává až do vysokého věku. Problematictější je to u těch, kteří se tělesným aktivitám nevěnovali. Pro takové případy musí být nabídnuta opravdu lákavá možnost, aby se pohybových činností účastnili. Tím se potvrzuje to, co jsem již několikrát zmínila. Styl života, do kterého patří i pohybové aktivity, je otázkou dlouhodobou a těžko se u seniorů mění.

Poznatky z mé práce směřují k tomu, že je třeba věnovat větší pozornost podpoře v provádění pohybových aktivit seniorů. Více zdůrazňovat výhody aktivit. Citlivě odbourávat stud a strach, který seniory provází. Jde především o otázku motivace. Její tematika by si zasloužila ještě větší rozpracování. Význam pohybových aktivit bez faktického provozování ztrácí na síle.

Pokusila jsem se popsat pozitiva spojená s provozováním pohybových aktivit, ale ještě by bylo zajímavé takové teoretické zkušenosti konfrontovat s praxí. Jestli by skutečně to, co je doporučováno v knihách a odborníky, obstálo i při praktické činnosti se seniory. Tematika pohybových aktivit u seniorů představuje neustále rostoucí počet námětů, kterým je třeba se věnovat. Čím se jí člověk více zabývá, tím více se otevírají nová témata. Právě to je důležité pro další postup a objevení nových možností pohybových aktivit pro seniory. V podstatě by

byla společnost sama proti sobě, kdyby ji taková témata nechávala chladnou. Záleží na spolupráci různých institucí, ale i nás samotných, jak se k vlastnímu životu postavíme a jakou důležitost svému zdraví přikládáme. Pro udržení zdatnosti stárnoucí populace je možno využít řadu rozvíjejících se strategií. Moje práce přispívá ke snaze obohatit život v pokročilém věku. Pravidelně prováděné pohybové aktivity jsou jednoznačně užitečné v úsilí o udržení dobrého pocitu zdraví.

## Seznam literatury

### Monografie

- 1) BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno : Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
- 2) BORTZ, W. M. *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*. Praha : Alternativa, 1995. ISBN neuvedeno.
- 3) ČECHOVSKÁ, I. et al. *Plavání*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-9049-1.
- 4) DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.
- 5) EGER, L. *Čínská zdravotní cvičení*. Brno : Schneider, 1991. ISBN 80-900349-4-2.
- 6) FOJTÍK, I. *Čchi-kung*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-733-7.
- 7) GREGOR, O. *Muži nestárnou ? Ale ženy žijí déle*. Kladno : Delta, 1998. ISBN 80-86091-07-4.
- 8) HOŠEK, V. et al. *Sport a kvalita života*. Praha : UK FTVS, 2002. ISBN 80-86317-21-8.
- 9) KADEŘÁVKOVÁ, K. et al. *Zdravotní tělesná výchova a gerontologie*. Praha : Česká obec sokolská, 2000. ISBN 80-86402-00-2.
- 10) KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- 11) KIRCHNER, J. et al. *Prožitky v kontextu dnešní doby*. Praha : UK FTVS, 2001. ISBN 80-86317-16-1.
- 12) KRUMLOVSKÁ, O. *Jóga prstů*. Praha : Ottovo nakladatelství, 2000. ISBN 80 -7181-409-1.
- 13) KUČERA, M. et al. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha : Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-042-4.
- 14) KVAPILÍK, J. et al. *Problematika pohybových aktivit seniorů a zdravotně postižených*. Praha : UK FTVS, 1998. ISBN neuvedeno.
- 15) MATOUŠ, M. et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha : Grada, 2002. ISBN 80-247-0331-9.
- 16) PICHAUD, C. et al. *Soužití se staršími lidmi*. Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.
- 17) RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada, 1999. ISBN 80-7169-828-8.
- 18) ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. Brno : Computer press, 2005. ISBN 80-251-0774-4.
- 19) SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.
- 20) SEMIGINOVSKÝ, B. *Pohybová činnost*. Praha : Univerzita Karlova, 1988. ISBN neuvedeno.



- 21) SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- 22) SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha : UK FTVS, 2001.  
ISBN 80-86317-13-7.
- 23) STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999.  
ISBN 80-7178-274-2.
- 24) ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004.  
ISBN 80-7178-920-8.
- 25) ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha : Karolinum, 2003.  
ISBN 80-246-0788-3.
- 26) VINDRUŠKOVÁ et al. *Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka*. Praha :  
UK FTVS, 2003. ISBN 80-86317-28-5.
- 27) WILDMAN, F. *Feldenkrais a jeho metoda*. Praha: Pragma, 1999. ISBN 80-7205-640-9.
- 28) ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha : Karolinum,  
2001. ISBN 80-246-0326-8.
- 29) *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 – 2007 v České republice*.  
Praha : MPSV, 2005. ISBN 80-86878-13-9.

### Časopisecké statě

- 1) DOBRÝ, L. Bez vnitřní motivace žáka k pohybovým aktivitám ničeho nedosáhneme. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2006, roč. 72, č. 4, s. 6 – 11.
- 2) DOBRÝ, L. Sportovní paradoxy. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1998, roč. 64, č. 7, s. 2 – 6.
- 3) DOBRÝ, L. Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2006, roč. 72, č. 3, s. 4 - 13.
- 4) DOBRÝ, L. Zdatnost ? Tělesná zdatnost ? Zdravotně orientovaná zdatnost ? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1998, roč. 64, č. 1, s. 2 - 6.
- 5) HOŠEK, V. Pohyb a kvalita života. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1997, roč. 63, č.7, s. 7 – 9.
- 6) KARGER, J. Sport a společnost. *Česká kinantropologie*, 2001, roč. 5, č. 1, s. 33 – 38.
- 7) KINKOROVÁ, I. Využití sauny a masáží v regeneraci sportovce. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2002, roč. 68, č. 7, s. 8 – 12.
- 8) KOVÁŘ, R. Tělesná aktivita, tělesná zdatnost a zdraví. *Česká kinantropologie*, 2001, roč. 5, č. 1, s. 49 – 57.
- 9) MÁČEK, M. et al. Jaké cvičení je ve vyšším věku nejvhodnější, vytrvalostí či odporové ? *Medicina sportiva*, 2006, roč. 15, č. 1, s. 33 – 41.

- 10) MÁČEK, M. et al. Silový trénink ve vyšším věku. *Pohyb je život*, 2004, roč. 8, č. 2, s. 11 – 13.
- 11) MORKEŠ, F. Tělesná výchova a sport v dějinách lidstva (1. část). *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2003, roč. 69, č. 8, s. 2 - 10.
- 12) MORKEŠ, F. Tělesná výchova a sport v dějinách lidstva (2. část). *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2004, roč. 70, č. 1, s. 2-10.
- 13) MOŽNÝ, I. Staří a nespojitý běh života. *Sociologický časopis*, 1998, roč. 34, č. 3, s. 263 – 265.
- 14) PRÁŠILOVÁ, H. Staří lidé na počátku třetího tisíciletí. *Psychologie dnes*, 2001, roč. 7, č. 10, s. 16 – 17.
- 15) SEKOT, A. Sokol versus olympismus. *Universitas*, 2005, roč. 38, č. 3, s. 11 – 14.
- 16) SVATONĚ, V. Tradiční a nové sporty a pohybové aktivity mládeže a dospělých. *Česká kinantropologie*, 2001, roč. 5, č. 1, s. 55 – 58.
- 17) WAIC, M. Katolická tělovýchova v Českých zemích a Československu do druhé světové války. *Česká kinantropologie*, 1998, Vol. 2, č. 1, s. 73 – 81.

## Abstrakt

SEIFERTO VÁ, M. *V ýznam pohybov ých aktivit u seniorů*. České Budějovice 2007. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce M. Hanáková.

**Klíčové pojmy:** pohyb, pohybová aktivita, stárnutí, senioři, kvalita života, styl života, fyzické, psychické zdraví, zatěžování seniorů.

Práce se zabývá významem pohybov ých aktivit u seniorů. Pohyb je základním projevem života, ovlivňuje fyzickou stránku, posiluje duševní zdraví a je regulátorem psychických zátěží. Stárnutí je proces probíhající individuálně a dochází při něm k určitým změnám v organismu. Každý, kdo pracuje se seniory, musí být seznámen se základními údaji o průběhu stárnutí. Pohybové aktivity jsou pro tuto věkovou kategorii zásadní, udržují fyzickou zdatnost a psychickou odolnost. Pomáhají vyrovnat se s každodenními situacemi. Aby skutečně cvičení dosáhla žádaného efektu, je nutné dodržovat určité zásady a respektovat individuální rozdíly. Úkolem pracovníků je seniory dostatečně motivovat. Dnes existuje již široká nabídka vhodných pohybov ých aktivit, které směřují k soběstačnému a spokojenému životu ve vyšším věku.

# **Abstract**

## **Importance of movement for seniors**

**Key words:** movement, movement activity, ageing process, seniors, quality of life, life style, physical, psychical health, physical straining for seniors.

The diploma work is focused on importance of movement activities for seniors. The movement represents the basic manifestation of life, influences the physical health, helps psychologically and reduces psychical problems. Ageing is a process which runs individually and during which the human organism goes through certain changes. Everyone, who works with seniors, should be familiar with basic information about the ageing process. Physical activities are fundamental for this age group, they maintain the physical ability and the psychical immunity. They help handling everyday situations. In order that the exercises had the desired result, it is necessary to follow certain conventions and respect individual differences. The task of the people working with senior is to motivate them enough. Nowadays, we can find a large offer of appropriate physical activities which aim at a self-sufficient and happy senior life.