



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Informovanost o bosé chůzi u osob střední věkové kategorie v jihočeském regionu

Vypracoval: Lenka Kultová
Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

České Budějovice, 2016



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Bachelor Thesis

Middle aged people awareness about barefoot in South Bohemia

Author: Lenka Kultová
Supervisor: Mgr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

České Budějovice, 2016

Bibliografická identifikace

Jméno příjmení autora: Lenka Kultová

Název bakalářské práce: Informovanost o bosé chůzi u osob střední věkové kategorie v jihočeském regionu

Studijní obor: Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

Rok obhajoby: 2016

Abstrakt:

V poslední době se tematika bosé chůze začíná objevovat na stále více místech. Většina lidí má bosou chůzi v určitém povědomí, ale ve skutečnosti o ní ví jen velmi málo. Většina z nás tuší, že je zdravé chodit naboso a svým způsobem se to snaží praktikovat, ale jen nárazově. Cílem mé bakalářské práce je zjistit informovanost lidí ve střední věkové kategorii o chůzi naboso. Teoretická část se zabývá anatomí chodidla a jeho reflexními body. V praktické části je uvedeno vyhodnocení vlastní ankety, která se snaží mapovat, jaké má daná skupina respondentů teoretické povědomí, ale i praktické zkušenosti s chůzí naboso. Této anketě se zúčastnilo 135 respondentů, z toho bylo 84 žen (62%) a 51 mužů (38%). Z vyhodnocení je zřejmé, že 106 respondentů (79%) má o bosou chůzi zájem a 102 respondentů (76%) ví, co bosá chůze je, ale pouze 45 z nich (44%) si ji prakticky vyzkoušelo. Nejčastějším zdrojem informací je internet. Pod každou otázkou je uveden komentář a diskuze.

Klíčová slova:

Střední věková kategorie, chůze na boso, reflexní terapie, jihočeský region, pohybová aktivita

Bibliographic Identification

Name of the author: Lenka Kultová

Title of the thesis: Middle ages people awareness about barefoot in South Bohemia

Field of study: Pedagogy with a focus on health education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia, České Budějovice

Supervisor: Mgr. Zuzana Kornatovská, PhD., DiS.

Year of the presentation: 2016

Abstract:

Recently, "barefoot" is getting increasingly popular all over the world. Most people have already heard about it but, in fact, their knowledge is still very limited. They possibly have a notion of barefoot as a healthy way how to walk and some of them might have even tried to practise it. However, their barefoot efforts so far have mostly been ad-hoc, far from being professional and systematical. The aim of this bachelor thesis is to find out how much people in the middle age category are informed about this topic. The theoretical part deals with the foot anatomy, reflex points on the sole and also examines how we use our feet. The practical part evaluates the participants' answers to my own questionnaire that tries to analyze people's awareness of barefoot walking and their practical experience with it. Each question is duly commented and discussed.

Keywords:

Middle age, barefoot, reflex therapy, South Bohemia, physical activity

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponent práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 20. 4. 2016

.....

Lenka Kultová

Poděkování:

Moje velké díky patří vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Zuzaně Kornatovské, Ph.D., DiS. za její cenné rady, pohotové jednání a snahu mi pomoci. Dále bych ráda poděkovala mé rodině a přátelům, kteří při mně vždy stáli a podporovali mě při tvorbě této bakalářské práce. Nakonec také děkuji za ochotu všech respondentů, kteří vyplnili mou anketu vlastní konstrukce a pomohli mi tak k vyhodnocení statistických výsledků.

Předkládám vybrané motto z knihy „Born to run“, 2009 od autora Christophera McDougalla, jako citaci. Tento autor mne velice inspiroval při psaní mé bakalářské práce.

Motto z knihy:

„Boty blokují bolest, né nárazy!

Bolest nás učí běhat pohodlně!

***V okamžiku, kdy začnete běhat bosí, změníte způsob svého
běhání.“***

Citace z knihy:

„To byl můj okamžik prozření,“ vybavuje si Ted. Najednou mu všechno dávalo smysl. Tak proto ho od těch pitomých Kangoo Jumps tolik bolela záda! Pružiny pod chodidly mu dovolily běhat mohutnými, skákavými kroky, takže otáčel a přepínal bederní páteř. Když šel pěšky, jeho tělo se okamžitě zpevnilo, záda se narovnala a nohy se držely v linii boků.“

„Není divu, že jsou naše nohy tak citlivé, „přemítal Ted.“ Vlastně jsou to samosprávná zařízení. Když chodidlo zakryjete polstrovanými botami, jako byste vypnuli požární hlásič.“

(McDougall 2009)

OBSAH

1	ÚVOD.....	10
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	11
2.1	ANATOMIE NOHY.....	11
2.1.1	<i>KOSTRA NOHY.....</i>	<i>11</i>
2.1.2	<i>KLOUBNÍ SPOJENÍ.....</i>	<i>11</i>
2.1.3	<i>SVALY.....</i>	<i>13</i>
2.2	INFORMACE Z CHODIDEL.....	15
2.2.1	<i>Statická funkce nohy (chodidla).....</i>	<i>15</i>
2.2.2	<i>Klenba nohy.....</i>	<i>16</i>
2.3	REFLEXNÍ TERAPIE NOHY.....	17
2.4	CHŮZE NABOSO.....	18
2.5	CHŮZE NA BOSO A VLIV NA ZDRAVÍ.....	18
2.6	ZAČÍNÁME CHŮZÍ NABOSO.....	20
2.7	PROPRIOCEPCE.....	21
2.8	JIHOČESKÝ REGION.....	21
2.9	VYMEZENÍ STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI.....	22
3	CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....	24
3.1	CÍLE PRÁCE.....	24
3.2	ÚKOLY PRÁCE.....	24
3.3	VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY.....	24
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	25
4.1	METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŘEŠENÍ.....	25
4.2	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOBORU.....	26
4.3	POPIS MÍSTA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	26
4.4	ORGANIZACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	26
5	VÝSLEDKY A DISKUZE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	27
6	ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	39
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	42
8	SEZNAM GRAFŮ A TABULEK.....	45

9	SEZNAM PŘÍLOH	46
----------	----------------------------	-----------

1 ÚVOD

Chůze naboso patřila od pradávna mezi nejpřirozenější pohyb v životě člověka. V dnešní době se lidé obracejí zpět k přírodě i praktikám co se používaly dříve, a to je podle mého názoru velký pokrok. Chůze naboso je chytrý návrat k přirozenému pohybu. Dříve jsme také chodili bez bot a mělo to na naše tělo mnohem pozitivnější vliv než nošení módní obuvi v současnosti.

V každém chodidle máme velké množství nervových zakončení, která jsou těsně spjata s životně důležitými orgány v těle. Stimulací těchto nervů můžeme velmi ovlivnit a zlepšit činnosti mnoha buněk ve svém těle. Nemluvě o pocitu, který člověk má, když se může svými chodidly dotýkat země, může procítit kontakt s trávou, ranní rosou, pískem atd. Přirozeně jsme se bosí narodily a proto si myslím, že je třeba i chůzi naboso věnovat pozornost. Je třeba zlepšit informovanost veřejnosti o pozitivních boso chůze, o tom kde a jak ji provozovat. Jelikož je to dnes poměrně aktuální téma, začínají se vymýšlet různé varianty i pro lidi, kteří nemají možnost chodit naboso po zahradě či po lese. Ne každý má to štěstí a příležitost se takto pohybovat. Jednou z variant, jak v takovém případě docílit podobného efektu, jaký nám poskytuje reálná chůze naboso, je použití tak zvané barefoot obuvi. Tato obuv je upravená tak, aby ji člověk mohl používat při běžném pohybu v naší „betonové džungli“. Někde existují i různé stezky či místa určená přímo pro bosou chůzi. Problém je ten, že mnozí lidé kolem nás nejsou o těchto možnostech ani o této novince na trhu dostatečně informováni, anebo o ní mají povědomí, ale nechápou, proč by ji měli používat a k čemu je to dobré.

Toto je důvod, proč jsem se rozhodla pro toto téma. Lidé by měli být s touto alternativou chůze naboso obeznámeni, aby se mohli rozhodnout, zda ji budou praktikovat a tím mohou ovlivňovat i své zdraví. Jistě by také pomohl návrat k přirozenému pohybu bez bot v přírodě, protože zvláště boty na vysokém podpatku a podobná - dnes společensky uznávaná - módní obuv, není rozhodně nic zdraví prospěšného!

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Anatomie nohy

Z anatomického pohledu se jako lidská noha označuje část dolní končetiny, která směřuje distálně od hlezenního kloubu. Z funkčního pohledu se dělí na mediální a laterální paprsek. Do části mediálního paprsku patří talus, os naviculare, ossa cuneiformia a na to navazuje oblast mezi prvním a třetím metatarzem (nártem), včetně přiléhajících prstů. Zatímco laterální paprsek tvoří calcaneus, os cuboideum a dále pak čtvrtý a pátý metatarz (nárt) společně s navazujícími prsty (Kolář 2009).

2.1.1 KOSTRA NOHY

Noha se skládá z 26 kostí a dělí se podle linií Chopartova a Lisfrankova kloubu na tři segmenty - zánoží, středonoží a přednoží (Kolář 2009).

- **Zánártí** = zadní tarsus (talus = kost hlezenní – nese váhu těla a také zajišťuje kloubní spojení mezi bércelem a nohou, calcaneus = patní kost, která je největší a nejmasivnější z kostí nohy) zajišťuje oporu talu
- **Nárt** = střední tarsus se skládá z pěti malých tarzálních kostí (os cuboideum, naviculare, ossa cuneiformia mediale, intermedium, laterale)
- **Články prstů** = metatarzus a prsty (5 kostí nártních a články prstů)
- **Kosti prstů nohy** = představují články prstů, phalanges. Palec má články dva, druhý až pátý prst mají po třech člancích, a to proximální, střední a distální (konečný). Články se skládají z báze, těla a hlavice. Proximální články jsou nejdelší, střední a distální jsou krátké a často deformované, někdy i srůstají. Distální články mají na svém konci na chodidlové straně místo hlavice drsnatinu, tuberositas phalangis distalis, pro úpon šlach dlouhého flexoru prstů (Kolář 2009, Gross 2005, Naňka 2009, Dylevský 2009).

2.1.2 KLOUBNÍ SPOJENÍ

Funkce horního a dolního zánártního kloubu se navzájem doplňují, a to umožňuje pohyb nohy ve všech čtyřech rovinách. Díky vzájemnému propojení kloubů nohy dochází při omezení rozsahu pohybu v jednom kloubu ke kompenzačnímu zvětšení rozsahu pohybu v kloubu druhém (Kolář 2009). Souboru všech kloubních linií

mezi tarzy a metatarzy říkáme Lisfrankův kloub. Všechny kosti kloubů jsou navzájem propojeny jak na hřbetní, tak i na chodidlové straně, a to kratšími tuhými vazy. Tato ligamenta (vazy) jdou jednak podélně a i napříč a podporují podélnou a příčnou klenbu nožní. Od hrbolu patní kosti v hloubce chodidla odstupuje dlouhý podélný vaz, ligamentum plantare longum, který jde až na bazi metatarzů. Svým podélným průběhem ve směru pata - prsty udržuje podélnou klenbu nožní. Metatarzy svými hlavičkami artikulují s bazemi článků prstů (Naňka 2009).

- **Horní zánártní kloub** - hlezenní. Zde se jedná o kladkový kloub, kde jamkou je distální konec tibie a fibuly, hlavicí a tím tvoří talus. V tomto kloubu je tedy umožněn pouze pohyb v sagitální rovině a plantární a dorzální flexe (Kolář 2009). Hlezenní kloub slouží k tomu, že dochází k propojení těla a opěrné báze nohy, a tím je také umožněn přenos hmotnosti těla na podložku při chůzi. Hlezenní kloub hraje důležitou roli v udržení rovnováhy. Pohyby v hlezenním kloubu se ohýbají či natahují kolem příčné osy kladky
 - flexe (ohýbání) v rozsahu 35-40 stupňů
 - extenze (natažení) v rozsahu cca 20 stupňů (Gross 2005, Dylevský 2009).
- **Dolní zánártní kloub** - je kloubní spojení mezi hlezenní kostí, patní a člunkovou kostí. Jde o funkční celek. Dolní zánártní kloub můžeme dělit i na subtalární a Chopartův kloub.

Jde o dva kombinované typy pohybů, inverzi nohy (supinaci) a everzi nohy (pronaci).
- **Subtalární kloub** - válcové kloubní spojení mezi kalkaneem a talem, které ve frontální rovině zajišťuje inverzi a everzi, jinak řečeno supinaci a pronaci, v transverzální rovině dále addukci a abdukci (přitáhnutí a odtáhnutí).
- **Chopartův kloub** - příčné kloubní spojení, tvoří ho talus, os naviculare, kalkaneus a os cuboideum. Tento kloub umožňuje pohyb ve frontální rovině, tedy supinaci (inverzi), pronaci (everzi). Díky Chopartově kloubu je pro nás možné udržet oblast předního tarzu (zánártí) a metatarzu (nártu) ve styku s podložkou, nezávisle na postavení zadního tarzu. Tyto pohyby mají nepostradatelný význam pro pružnost lidské nohy jako celku. Jsou v něm možné pohyby ve smyslu abdukce, addukce, plantární flexe a inverze i everze (Dylevský 2009, Naňka 2009).

2.1.3 SVALY

Svaly na noze mají především stabilizační funkci, protože udržují rovnováhu ve stoje, která je potřebná pro jistotu při chůzi (Véle 2006).

Svaly nohy můžeme rozdělit na dlouhé svaly lýtky, bérce a krátké svaly nohy.

2.1.4 Funkce dlouhých svalů

- začínají na kondylech femuru, tibie, fibuly
- podílejí se na odvíjení nohy při chůzi v terminální fázi
- udržují stabilní polohu ve stoji
- udržují klenbu ve stoji
- z přední a laterální strany, jsou to dorziflektory
- dorzální část tvoří platiflektory

2.1.5 Funkce krátkých svalů nohy

- aktivace při adaptaci na terén
- propioceptivní vnímání nerovností
- nastavení profilu nohy při iniciaci vzpřímeného držení
- tvorba podélné a příčné klenby nohy (Dungl 2005, Véle 2006).

Svaly palce - funkce

Palec - hallux (význam- stabilizace vnitřního paprsku nohy při stoji). Svaly palce jsou významně aktivovány při adaptaci nohy na tvar terénu – nastavují adaptační podíl nohy na celkové lokomoční aktivitě dolní končetiny. Svaly palce také zabezpečují odvinutí paty v koncové fázi kroku. I přes to, že izolovaná mobilita prvního prstu v průběhu našeho života postupně klesá, zachovává si palec nohy určitou pohybovou potenci i ve středním věku, a to může být při náhradě funkce ztracených horních končetin. Svaly palce se dělí mezi krátké a dlouhé.

Dlouhé svaly palce

- M.extensor hallucis longus - funkce : Extenduje palec a také provádí i extenzi s částečnou inverzí nohy)
- M.flexor hallucis longus - funkce : Flexe palce (včetně druhého a třetího prstu), flexe a inverze nohy. Je to hlavní „odrazový sval“ při chůzi, běhu nebo skoku.

Krátké svaly palce

- M.extensor hallucis brevis- funkce : Extenze palce
- M.abductor hallucis – funkce: Abdukce a flexe proximálního článku palce (uplatňuje ho 20% lidí). Je to stabilizátor.
- M. flexor hallucis brevis – jeho funkce je flexe proximálního článku palce.
- M. adductor hallucis- funkce : Šikmá hlava adduktoru provádí addukci a flexi palce. Příčná hlava se snad i účastní i udržování příčné klenby nožní (Dylevský 2009).

Svaly malíku

- M.abductor digiti minimi, m.flexor digiti minimi, m. opponens digiti minimi. (Naňka 2009).

Svaly středního prostoru, plantární aponeuróza

Chodidlo pod kůží chrání a kryje široká silná a tuhá vazivová membrána, aponeurosis plantaris, která složená z tuhé kolagenní vaziva. Počíná na tuber calcanei jako kompaktní destička, která se v úrovni hlaviček metatarzů dělí na pět pruhů pro pět prstů. Každý z nich se dělí na mediální a laterální pruh, které obemykají matatarzofalangové klouby a upínají se na jejich dorzální stranu. Podélné pruhy jsou spojeny vzájemně pruhy příčnými (fce: chrání cévy a nervy planty před stlačením).

- M. flexor digitorum brevis nachází se navnitř od plantární aponeurózy a srůstá s ní. Začíná na hrbolku patní kosti a jeho břicho se rozpadá na čtyři šlachy pro druhý až pátý prst. Šlachy se rozštěpí na úrovni prvního článku a upnou se jako dva pruhy na druhý článek. Přes otvory rozštěpených šlach prostupují na povrch šlachy - m.flexor digitorum longus – chaisma tendium - obdobně jako ruce (fce: flexe prstů. Inervace: nervus plantaris medialis).
- Musculi quadratus plantae - krátký čtyřhranný sval, který má začátek na tuber calcanei. Upíná se na střed chodidla do šikmo probíhající šlachy m. Flexor digitorum longus. (fce : zesiluje účinek m.flexor digitorum longus při flexi prstů a zmírňuje jeho šikmý tah, Inervace: n. plantaris lateralis).

- Musculi lumbricales - jsou čtyři malé, často rudimentární svaly, odsupující od šlach m.flexor digitorum longus na jejich mediální straně a upínají se do dorzální aponeurózy prstů. (fce : flexe v metatarzofalangových kloubech a extenze interfalangových. Inervace nn. Platares).
- Musculi interossei plantares et dorsales – jsou čtyři dorzální a tři plantární svaly, které organizovány tím stylem, že se upínají podle osy procházející druhým prstem. Počínaje na metatarsch a konče na proximálních falangách. Plantární (třetí, čtvrtý a pátý prst) a dorzální dva upínající se na druhém prstu a po jednom má 3. a 4. prst (fce: Plantární provádějí addukci třetího až pátého prstu ke druhému, dorzální abdukci od druhého prstu (roztahují prsty od sebe, inervace: nervus plantaris lateralis) (Naňka 2009).

2.2 Informace z chodidel

Zatímco stojíme, kolísá nám rozložení celkové zátěže chodidla v závislosti na vnitřních faktorech, a tím myslím tvar nožní klenby, směr osy těla v postavení proti gravitaci a průmětu těžiště do oporné plochy. Vertikální poloha také ovlivňuje pozici hlavičky femuru v jamce kyčelního kloubu a postavení a konfiguraci osového orgánu. Rozložení zátěže chodidla závisí i na vnějších faktorech, a to na sklonu oporné plochy, na jejím profilu a frikčních vlastnostech podložky a konečně i na obuvi, kterou nosíme.

Distribuce zátěže se mění i při pohybech trupu nebo končetin. Informace o těchto změnách se přenášejí do centrální nervové soustavy a velkou měrou se podílejí na řízení stabilizace polohy těla. Na plosce je rozložena zátěž asymetrická, a to díky třem opěrným bodům, které se nachází na přednoží, na hlavičkách metatarzů palce a malíku a v zadní části nohy na patě (Véle 2006).

2.2.1 Statická funkce nohy (chodidla)

Chodidlo nese tíhu celého našeho těla, umožňuje člověku vzpřímený stoj a stání. Tuto funkci chodidla, které se přizpůsobuje povrchu, umožňuje příčná a podélná klenba nohy a díky ní se chodidlo chová jako elastická pružina, která se napíná nebo naopak povoluje dle potřeby. Na tom se podílí značné množství dlouhých a krátkých svalů. Kostí a vazy jsou spíš pasivními ochránci kleneb. Lidské chodidlo má tři základní opěrné body při stání na tvrdé a rovné podložce - viz Příloha č. 1. Skládá se z předního

mediálního opěrného bodu, zadního opěrného bodu a předního laterálního opěrného bodu. Zadní opěrný bod je tvořený mediálním (středním) a laterálním (postranním) výběžkem patní kosti. Předním mediálním opěrným bodem je hlava první nártní kosti, jež je opřena o dvě sezamské kůstky, které jsou vyvinuty v těživě krátkého svalu na palci a podepírají hlavu první nártní kosti. Přední laterální (postranní) opěrný bod je tvořen hlavou páté nártní kosti (Novotná 2001).

2.2.2 Klenba nohy

Noha má mnoho funkcí od přenášení zatížení (rozložení hmotnosti celého těla), tlumení nárazů, přizpůsobování se podložce, až k předávání zpráv o zevním prostředí. Je tvořena podélnou a příčnou klenbou, které chodidlu umožňují vykonávat různé funkce (statické, dynamické). Dohromady tvoří opěrnou bázi celého lidského těla (Jaroš 1954).

- **Podélná klenba nohy**

Je tvořena vnějším laterálním podélným obloukem a vnitřním mediálním podélným obloukem.

Vnitřní podélný oblouk jde od mediálního výběžku kosti patní (os calcaneus) přes hlezenní kost (os talus) a kost loďkovitou (os naviculare) na první klínovou kost (os cuneiforme mediale), podél první nártní kosti, tam na její hlavě končí. Nejvyšší bod mediálního oblouku je položen na kosti loďkovité (os naviculare), čímž je dolní báze vyvýšena od země 15–20 mm a formuje tak prohloubení (prázdnou) podogramu normálního chodidla (Novotná 2001), viz Příloha č. 2.

Vnější podélný oblouk se táhne od laterálního výběžku patní kosti (calcaneus) přes kost krychlovou (os cuboideum) podél 5. nártní kosti, kde na její hlavě končí. Nejvyšším bodem laterálního oblouku tvoří kost krychlová (os cuboideum), jejíž dolní báze se nachází 3–5 mm nad zemí. Díky tloušťce masitého polštářku je vidět na podložce a tvoří vnější okraj podogramu (Novotná 2001).

Oba oblouky za normálních okolností mají svou vnitřní stabilitu podmíněnou tvarem kostí plantární (v oblasti chodidla, chodidlový), jsou spojeny silnými vazy a společně s plantární aponeurózou (tenká vazivová blána, jež je plošně rozprostřenou šlachou) dovolí pouze částečný pokles klenby. Svaly se podílejí na udržení klenby jen během dynamické zátěže (Adamec 2005).

Za významný sval udržující podélnou klenbu nožní se pokládá přední holenní sval, který svým úponem táhne vnitřní okraj nohy nahoru. V klasickém pojetí jsou obě klenby udržovány aktivně i pasivně. Aktivně pomocí svalstva nohy a bérce a pasivně tvarem a architektonikou kostí i klouby a vazy (Dylevský 2009).

- **Příčná klenba nohy**

Tvoří ji přední příčný oblouk a zadní příčný oblouk, přičemž přední příčný oblouk tvoří hlavy pěti nártních kostí. Vrchol oblouku se nachází v místě hlavy třetí nártní kosti a zadní příčný oblouk tvoří tři kosti klínové a kost krychlová, kdy nejvyšší bod zadního oblouku tvoří báze třetí kosti zánártní - viz Příloha č. 2 (Novotná 2001).

2.3 Reflexní terapie nohy

Reflexní terapie nohou, je terapie, která vychází ze starého indiánského učení, dle kterého byla noha považována za klíčovou oblast k ovlivňování lidského těla, a to pomocí reflexních bodů, které se nachází na chodidle. Noha se dělí na deset vertikálních zón, každá ovlivňuje některou z částí lidského organismu. Reflexní zóny ventrální strany člověka se nacházející na hřbetu nohy a reflexní zóny dorzální strany člověka jsou na plantární straně nohy. Toto dělení vychází z podobnosti tvaru sedícího člověka - viz Příloha č. 4. Tvarem nohy v horizontální rovině odpovídají prsty reflexním zónám hlavy a krku, střed chodidla reflexním zónám v oblasti hrudníku, nadbřišku. Zánoží s kotníkem reflexním zónám břicha, pánve, a poslední distální část bérce odpovídá reflexním zónám nohou. Z vertikálního hlediska lze tělo rozdělit na 10 reflexních zón, kdy se v jedné podélné dráze vždy nachází klíčový orgán či tkáň a příslušná reflexní zóna jak je možno vidět na Příloze č. 3.

Příčiny zatížení reflexních zón vznikají buď primárně přímo na noze např. úrazem nebo přetížením či strukturální poruchou, ale také mohou být sekundárně ovlivněny disfunkcí některého orgánu, který se projevuje hypofunkcí či hyperfunkcí. Pro výkon reflexní terapie nohy není ovšem důležité, kde se porucha primárně objevila, protože cílem reflexní terapie jako takové je rovnováha všech funkcí v těle, nezávisle na vzniku původu. Díky výskytu poruchy nožní klenby se v topografii dle RTN nachází na mediálním okraji zóna páteře, která značí osovou poruchu páteře související s konstituční slabostí vazivového aparátu (Marquardt 2009).

Při stimulaci chodidla je nutno brát ohled na možné dlouhodobé stlačení reflexních zón, především v případě použití gelových výplní či podpatěnek, protože jakékoliv vychýlení z normy může znamenat vznik problému jinde (Zvonař 2014).

Automasáž - Každý si může reflexní masáž udělat doma sám. Automasáž, jinak řečeno masáž sebe samého, používá se zde jednoduchým technik, které jsou pro svou jednoduchost a účinnost dostupné pro každého (Kukačka 2010).

2.4 Chůze naboso

Toto téma by mohlo být včleněno do cvičení na posílení chodidel. Hlavní přínos chůze či běhu naboso, krom propriorecepce, je tedy i znovuzapojování svalů v chodidle. Každopádně běh bez bot či v minimalistické obuvi nemůže nahradit běh ve správné sportovní obuvi za účelem zlepšení kondice, např. po štěrku či kamenité cestě, a to z prostého důvodu, že je to přinejmenším bolestivé, případně může dojít i ke zranění chodidla. Je zde ale žádoucí chůzi či běh naboso pojmout jako doplněk, protože se vlastně jedná o posilování svalů nohy. Co se týče výkonu, existují zde argumenty, že afričtí běžci typu Zola Budd, trénují bosky, ale naopak i protiargumenty - že nejlepší běžci světa trénují v botách. Zastánci pohybu naboso vyzdvihují posílení svalů. Dochází zde i k psychickému uvolnění, což je typické při chůzi v měkké trávě, písku a podobně. Důležité je pochopit, že smyslem běhu naboso není zvýšení výkonu, nýbrž posílení chodidel (Joe Puelo a Milroy 2010).

Aktivní psychická (mentální) relaxe - toto je metoda, která je klasickým příkladem ovlivnění duševního stavu prostřednictvím fyzického. Fyzické napětí si můžeme uvědomit prostřednictvím svalů a uvolnění svalového napětí vede i k uvolnění psychickému. (Kukačka 2010)

2.5 Chůze na bosu a vliv na zdraví

Chůze naboso má pro naše zdraví převážně pozitivní vliv, ale také může být v určitých případech problematická.

Pozitiva chůze či běhu naboso

- Stimuluje reflexní body na chodidlech, jejich masírováním se uvolní zablokované dráhy a odstraní se bolest a mnohé související zdravotní problémy.
- Narovnáte si páteř, trénujete rovnováhu, posilujete vazivový a svalový aparát.

- Posilujete svaly chodidel, tím se koriguje jejich chybné postavení. Vyhnete se ploché noze, otlakům a kuřím okům.
- Zmírníte nebo eliminujete opakované bolesti křížové a krční páteře, kolen, kyčlí i hlavy, které souvisejí se spadlou klenbou chodidla.
- Zlepší se vám krevní oběh, prokrví se cévy, je to prevence křečových žil, oteklých a unavených nohou.
- Orgány těla se lépe prokrvují, podporuje jejich lepší výživu.
- Otužujeme si nohy i tělo, podporujete si imunitu.
- Eliminujete plísňová onemocnění na prstech a nehtech chodidel.
- Zlepšíte si dýchání, platí pro pohyb obecně, tedy i v tomto případě.
- Aktivujete všechny smysly, schopnost vnímat, lépe se koncentrovat.
- Odpoutáte se od problémů, soustředění na pohyb a cestu před sebou.
- Osvěžíte si mysl, zrelaxujete, zbavíte se stresu, což přispívá k větší psychické pohodě.

Kdy nejsou chůze či běh naboso vhodné

Zde se ortopedi a fyzioterapeuti názorově rozcházejí. Ortopedi tvrdí, že aby se nožní klenba dobře vyvíjela, potřebuje noha dobrou podporu a stélku, klidně i ortopedickou. Vývoj klenby přitom končí až kolem sedmi let věku.

Naopak fyzioterapeuti oponují, že boty dětem nohy ničí, protože se výrobci snaží příliš kopírovat boty dospělých a výsledkem pak jsou vbočené palce, ploché nohy a zkrácené šlachy. Zastávají názor, že většina malých dětí chodí ráda bosa a okamžitě se pokoušejí zout si cokoli, co jim obujeme. Instinktivně totiž tuší, že botičky jsou pro ně něco nepřirozeného. Fyzioterapeuti proto doporučují dětem i dospělým chodit naboso na nerovném a bezpečném povrchu, tedy v trávě či písku. Ne však doma na tvrdé a rovné podlaze.

Další negativní aspekty:

- Co je zdravé pro malé děti, nemusí být vhodné pro starší, zvláště pro ty, co potřebují boty kvůli ploché noze.
- Nelze ji doporučit lidem, kteří již trpí zborcenou či jinak poškozenou nožní klenbou.
- Lidé, kteří mají problémy s ledvinami, by měli s chůzí naboso počkat na teplejší měsíce nebo až do doby, kdy jejich potíže pominou.

- Bosá chůze se nedoporučuje lidem s puchýřky na nohou či plísňovým onemocněním.
- Chůze či běh naboso nebude pravděpodobně příjemný a měli bychom se ho vyvarovat v případě jakýchkoli potíží s chodidly, at se týkají poranění kůže, pocitu chladu či jiných zdravotních problémů. Zde je vždy nutné se nejdříve poradit s lékařem.
- Rozhodně bychom neměli běhat naboso po hrubém štěrku, ostrých kamenech či povrchu, kde hrozí zranění chodidla, stejně jako po kluzkém povrchu s rizikem uklouznutí.
- Ačkoli sama o sobě je chůze naboso zdravá, speciální boty už tento efekt mít nemusejí, zvláště pokud se v nich člověk přepíná. (Rehabilitace.info 2014, Kubíčková 2014).

2.6 Začínáme chůzi naboso

Když chceme běhat/chodit naboso, musíme začít v krátkých intervalech. Nejprve zvolíme čistý, rovný povrch a intervaly pohybu zvyšujeme v závislosti na věku a běžecké kondici. Je vhodné začít krátkým časovým intervalem, např. dvou či několik minut chůze denně a každý týden přidávat minutu. Postupem času střídáme chůzi s lehkým během. Vždy je lepší být konzervativnější, než nadměrně agresivní. Když jde o fyzicky zdatnějšího běžce/chodce, je možné každý týden přidat i čtyři minuty. To musí zvážit každý sám v závislosti na svých schopnostech. Pozvolný přechod má dva základní účely. V prvním případě jde o ztužení kůže (vytvoření mozolů) na chodidle, hlavně v okolí bříšek prstů. Druhým aspektem je umožnit tělu, aby docházelo k synchronizaci mezi dopadem na patu a na špičku nohy. Doba přivykání není krátká a trvá minimálně 6 měsíců. Jde o zásadní životní/pohybovou změnu. Pokud je sychravo a vy máte studené nohy, neběhejte venku! Než začnete běhat v minimalistické obuvi či naboso a máte nějaké zdravotní problémy, pak je důležité se předem poradit s lékařem. Ucítíte-li bolest v oblasti klenby, je třeba dát tělu čas se zahojit a zregenerovat. Jako výborný nácvik je běhání v bazénu, kde stačíte. Zde lze dokonale nacvičit dopad na špičky nohou. Voda zpomalí dopad, zajistí jemnou masáž i regeneraci (Brown 2015).

2.7 Propriocepce

Propriocepce je naše vnímání polohy těla, rovnováhy a pohybu. Je to schopnost uvědomit si pohyb. Proprioceptivní systém používá receptory tahu a tlaku umístěné ve svalech, kloubech a kůži, a to tak, aby informoval mozek o fyzickém prostředí. Tato vnímání přijímáme s čidel jako je zrak, sluch, čich, chuť a hmat. Interoreceptory přijímají vjemy z vlastního těla. Tyto interoreceptory dělíme ještě na proprioceptory a visceroreceptory. Visceroreceptory přenášejí impulzy z orgánů, kde probíhají chemické pochody, jako je krevní tlak, bolest, objemový tlak. Zatím co proprioceptory přijímají vzruchy ze svalů, povázek, kloubních pouzder, periostu, šlach apod.

Propriocepce je buďto statická nebo dynamická. Statická vnímá polohu těla, zatímco dynamická pohyb těla. Velké množství těchto receptorů se nachází v chodidlech, tedy v těch částech těla, které jsou s naším fyzickým prostředím v kontaktu nejvíce. Tím, že si obujeme obuv, která má silnou podrážku, naši schopnost vnímat prostředí ze strany chodidel snížíme. Takže díky tomu, že začneme nosit obuv, smažeme vybudovaný pohybový vzorec, který se vytvářel miliony let v průběhu naší evoluce. Lidské chodidlo je na rozdíl od zvířat pokryté jen kůží, nevytvořili jsme si postupem času žádné „polštářky, kopyta“ ani nic podobného. Lidé si už na počátku svého vývoje dokázali díky své inteligenci poradit a vynalezli obuv. Díky tomu, nám na chodidlech zůstala jen minimální ochrana ve formě kůže. Obuv zkrátka je součástí naší civilizace, tak proto ji potřebujeme i dnes (Merkunová a Orel 2008, Saxby 2011).

2.8 Jihočeský region

Jihočeský region je rozdělen na sedm administrativních částí – okresů (viz Příloha č. 5), a to České Budějovice, Jindřichův Hradec, Tábor, Písek, Strakonice, Prachatice a Český Krumlov. Jihočeský region sousedí se státy Evropské unie - na jihu s Rakouskem a na jihozápadě s Německem. Oba tyto státy patří spolu se Švýcarskem k fanouškům chůze bez bot. V turistických centrech vybudovali stovky areálů, které plní několik úkolů - podporují zdravý pohyb a vzbuzují v návštěvnicích zájem o přírodu a pohyb v ní.

Jihočeský region hraničí na západě také s krajem Plzeňským, na severu s krajem Středočeským, na východě s krajem Vysočina a s krajem Jihomoravským. V některých místních i sousedních regionech jsou součástí wellness center či lázeňských zařízení také

chodníky, stezky či masážní vodní brouzdaliště, které podporují chůzi či běh naboso a masáže chodidel.

Jihočeský region má také výhodnou polohu ve vztahu k hlavním poptávkovým „domácím“ centrům, tím je myšleno Praze, Plzni a Brnu. Využití tohoto potenciálu podporuje relativně dobré napojení regionu na sousední centra v Bavorsku a v Rakousku, to znamená na Linz a Passau. Toto propojení zajišťuje 13 silničních přechodů pro automobilovou dopravu, 2 železniční přechody a celkem 23 turistických přechodů a stezek, které jsou otevřeny pro pěší turisty a cyklisty (Jirková 2007).

2.9 Vymezení střední dospělosti

Střední věková dospělost není v odborné literatuře vždy jednoznačně dána. Především je důležité odlišit pojem střední dospělost (middle adulthood) a střední věk (middle age). Střední dospělost podle všeho tvoří podstatnou část středního věku a to od 35- 50 let, ale střední věk pokrývá delší časové období života zasahující přibližně až do starší dospělosti, do 60 let (Millová 2012). Střední dospělost je možno charakterizovat jako část života, která je mezi dvěma generacemi, mládím a stářím. Podle Neugartenové (1968) je střední věk část života, kdy člověk svůj život přestává hodnotit z pohledu „času od narození“ ale hodnotí ho spíše jako „zbývající čas života“. Určit přesné hranice tohoto období je obtížným úkol, většinou se udává, že střední dospělost začíná ve 40 a končí v 65 letech. Podle mě důležitou roli hraje i subjektivní vnímání věku, které je velmi individuální. Není neobvyklé, že do kategorie středního věku se člověk zařazuje ve 30 ale i 70 letech (Lachman 2004). V české odborné literatuře se často setkáváme s mírně odlišným vymezením období střední dospělosti. Jak uvádí Švancara (1986) nejde o otázku nepřesnosti, ale spíše o rozdílnost kritérií (biologických, psychologických nebo společenských), podle kterých jsou stanoveny kritické body životního cyklu. Langmeier a Krejčířová (2006) stanovují období střední dospělosti od 25 do 45 let, Švancara (1986) udává etapu středního věku od 30-32 let do 46-48 let. Podle Vágnerové (2000) trvá tato etapa od 35 do 45 let. Hříchová (2000) a Kuric (2001) mají stejné vymezení na období od 30 do 45 let. Z následujících příkladů, není chronologický věk ideálním bodem pro vymezení hranic střední dospělosti. Věkové normy nejsou pro toto věkové rozmezí tak přísné, jako například pro dětství nebo dospívání. Dnešní moderní pojetí středního věku lze charakterizovat především pozoruhodnou komplexitou rolí, vztahů, vývojových úkolů a sociálních změn, které jsou značně ovlivněny předešlými událostmi v životě a pro každého člověka jsou individuální a jedinečné (Lachman 2004).

Já jsem pro svou bakalářskou práci zvolila střední věkové rozmezí podle Millové (2012), a to rozmezí 35-60 let.

3 CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

3.1 Cíle práce

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jaké má povědomí o bosé chůzi střední věková kategorie v jihočeském regionu a je-li zde předpoklad pro rozvin bosé chůze.

3.2 Úkoly práce

Pro teoretickou a praktickou část bakalářské práce jsem si stanovila úkoly v následujícím pořadí:

- 1) Provést obsahovou analýzu odborných a vědeckých zdrojů českých i zahraničních.
- 2) Stanovit metody z hlediska cíle práce.
- 3) Provést výběr respondentů (ženy, muži, věk, osoby žijící zdravým životním stylem, osoby běžného charakteru) ve střížení věkové kategorie v jihočeském regionu.
- 4) Provést investigativní šetření, anketa vlastní konstrukce, sběr dat.
- 5) Vyhodnotit a interpretovat výsledky, diskuze.
- 6) Stanovit závěry.
- 7) Napsat článek na internetové stránky o bosé chůzi u osob střední věkové kategorie v jihočeském regionu.

3.3 Výzkumné předpoklady

Pro vlastní výzkum v jihočeském regionu byly stanoveny tyto výzkumné předpoklady:

- 1) Ve střední věkové kategorii jsou respondenti nejvíce informováni z internetu.
- 2) Pod pojmem bosá chůze si respondenti nejčastěji vybaví chůzi bez bot.
- 3) Převážná část respondentů si myslí, že je chůze bez bot zdraví prospěšná

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Metodologie výzkumného řešení

Pro výzkum bakalářské práce byly použity tyto metody:

- Obsahová analýza literárních a internetových zdrojů (Mioviský, 2006).
- Investigativní pentagram (Molnár a kol., 2012).
- Komparativní metoda (Vaculík a Čapek, 2000).
- Anketa vlastní konstrukce (Kultová, 2016)

Dala jsem svým respondentům vyplnit anketu, která obsahovala 10 otázek. Anketa byla vytvořena krátká z toho důvodu, aby mi ji vyplnilo, co nejvíc lidí. Účel byl obsáhnout co největší množství respondentů pro co největší objektivnost výsledků. K odkazu jsem dodala instrukce, ať mi tuto anketu vlastní konstrukce vyplní jednotlivci ve věku 35-50 let, a to pouze z jihočeského regionu.

Internetová anketa o deseti otázkách, některé otázky jsou podmíněné.

- 1) Věk
- 2) Pohlaví
- 3) Bydliště (město)
- 4) Už jste někdy slyšel(a) o bosé chůzi?
 - a) Ano
 - b) Ne
- 5) Jaký je zdroj Vašich informací?
 - a) Internet
 - b) Televize
 - c) Od známých
 - d) Z literatury
 - e) Jiné zdroje
- 6) Z jakých jiných zdrojů? (návaznost na předchozí otázku 5e)
- 7) Máte praktickou zkušenost s možnostmi bosé chůze? (barefoot obuv, chůze bez bot, stezky naboso atd...)
 - a) Ano
 - b) Ne
- 8) Jakou zkušenost? (barefoot, chůze bez bot, stezky naboso atd..)
- 9) Je podle Vás chůze naboso zdraví prospěšná? Proč?

10) Je pro Vás tematika bosé chůze zajímavá?

- a) Ano
- b) Ne

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný vzorek byl tvořen respondenty z jihočeského regionu, výzkumu se zúčastnilo 135 respondentů, všichni ve věkovém rozmezí 35-50 let, to znamená střední věková kategorie (Millová 2012). Výzkumu se zúčastnilo 135 respondentů a z toho 84 (62%) byly ženy a 51 (38%) muži, viz Tabulka č. 2. níže v kapitole č. 5.

4.3 Popis místa výzkumného šetření

Výzkum byl prováděn v jihočeském regionu, výzkumu se zúčastnili hlavně respondenti z Českých Budějovic a to v počtu 105 respondentů, dále z Českého Krumlova bylo 15 respondentů, z Tábora anketu vyplnilo 10 respondentů a z Písku 5 respondentů, viz Tabulka č. 3. níže v kapitole č. 5.

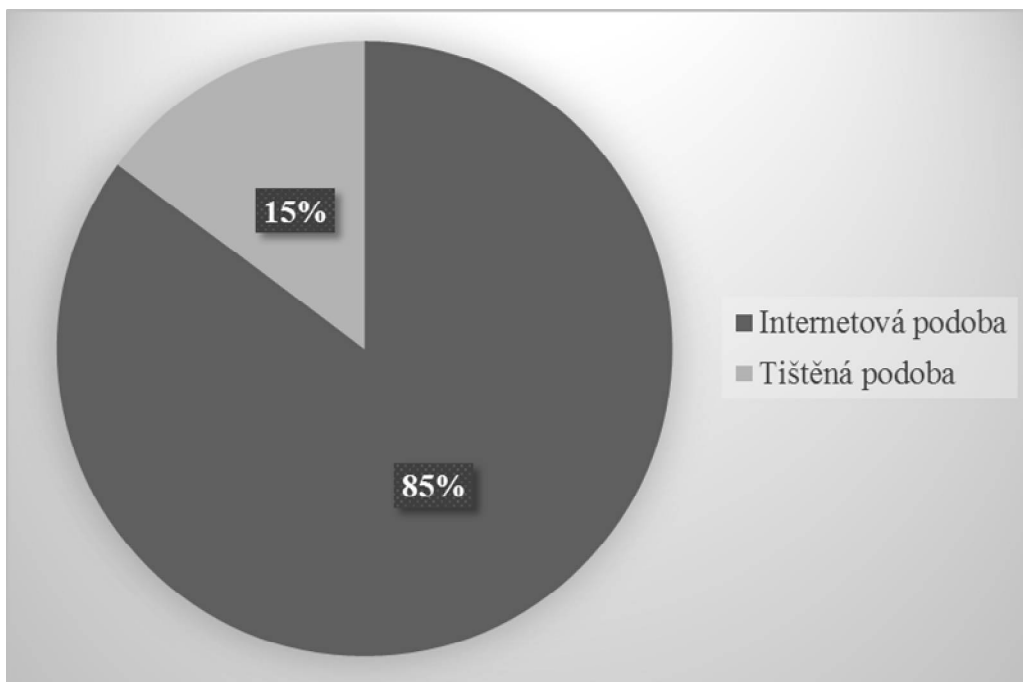
4.4 Organizace výzkumného šetření

V listopadu jsem vytvořila anketu vlastní konstrukce a provedla jsem pilotní dotazování na 20 respondentech, kvůli srozumitelnosti ankety. Na základě připomínek respondentů, jsem provedla drobné úpravy. Výslednou podobu ankety vlastní konstrukce jsem v prosinci vytvořila na internetové adrese <http://www.anketovnik.cz/vytvorit-anketu> a hned umístila na sociální síti www.facebook.com, a to jak na svůj profil, tak na skupinu s názvem České Budějovice. Tuto anketu jsem dále rozšiřovala v tištěné verzi, a to nejčastěji v okolí rodiny a přátel. Z tištěné verze se mi vrátilo 20 kusů.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Celkem bylo napsáno a rozesláno 135 anket vlastní konstrukce. 115 bylo formou internetové ankety umístěno na sociální síti facebook a 20 anket jsem rozdala v tištěné podobě, viz Graf 1. Po shromáždění všech potřebných dat jsem přešla k vyhodnocování jednotlivých otázek pomocí výpočtů v programu Microsoft Excel, na základě kterých byly zkonstruovány tabulky a grafy. Z tabulek a grafů jsem mohla analyzovat data, která vzešla z mého výzkumného šetření. Výsledky a diskuze k jednotlivým otázkám budu popisovat v pořadí, jak jsou vedeny v mé anketě vlastní konstrukce.

Graf č. 1 Množství vyplněných anket v internetové/tištěné podobě vyjádřené v procentech (N=135).



Otázka č. 1: Věk respondentů

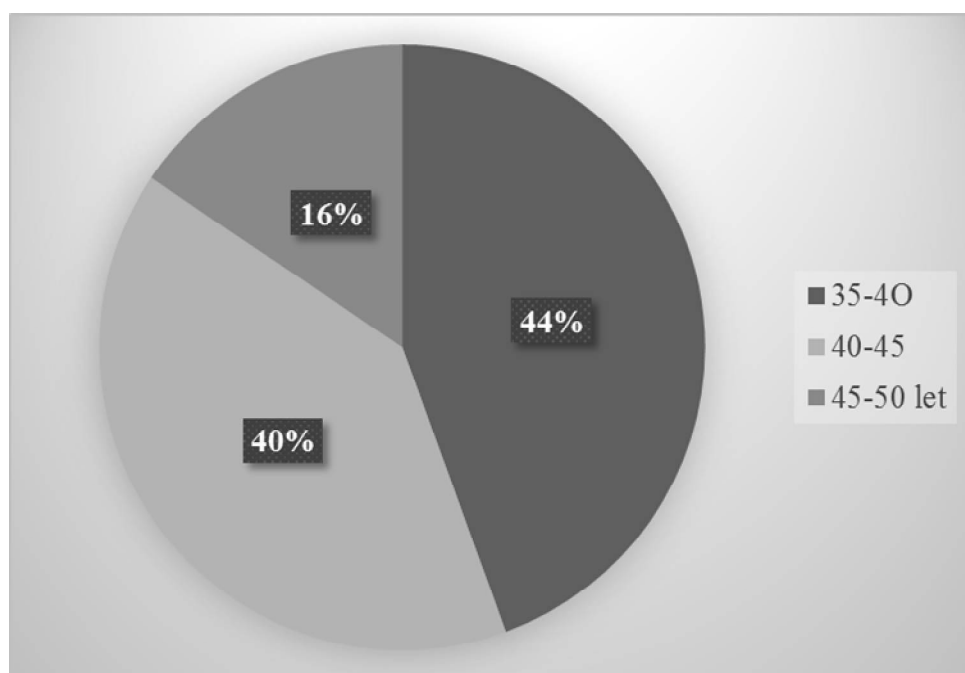
Jako první otázku do mé ankety jsem zvolila věk respondentů, a to z toho důvodu, abych rovnou vyloučila ty, kteří nespadají do střední věkové kategorie a to znamená 35-50 let, viz Tabulka č. 1 a Graf č. 2. Věkovou kategorii jsem si vybrala dle Millové 2012, i když jsem spíš toho názoru, že tyto hranice jsou hlavně podle subjektivního vnímání jedince, jak hovoří Lachman 2004.

Tabulka č. 1 Věkové rozdělení respondentů v anketě vlastní konstrukce (N=135).

Věkové rozmezí respondentů	Počet zúčastněných respondentů v daném věkovém rozmezí	Vyhodnocení v procentech
35-40	60	44 %
40-45	54	40 %
45-50	21	16 %
Celkem	135	100 %

Mého šetření se zúčastnilo 135 respondentů, z toho pouhých 16 % (21 respondentů) bylo mezi věkem 45-50. 54 respondentů (40 %) bylo mezi lety 40-45 a nejvíce, a to 60 respondentů, kteří odpověděli na moji anketu, bylo v rozmezí let 35-40.

Graf č. 2: Věkové rozdělení respondentů v procentech (N=135).



Otázka č. 2: Pohlaví respondentů v anketě vlastní konstrukce

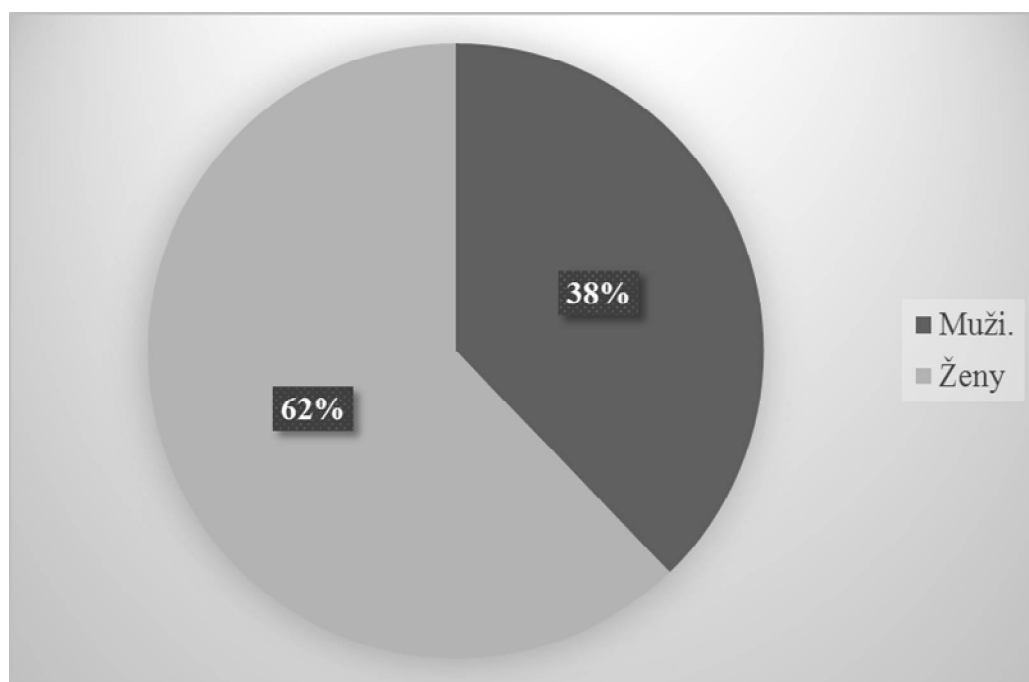
Další otázka se týkala poměru dotazovaných mužů a žen. Ze 135 respondentů vyjádřeno v procentech, se zúčastnilo 62 % (84 respondentů) žen a 38 % (51 respondentů) mužů.

Toto mě celkem zarazilo, protože když jsem měla možnost nahlédnout do prostředí lidí, kteří se zajímají o chůzi naboso a stavbu nohy s tím spojenou, jednalo se především o muže, kteří o problematiku bosé chůze projevovali aktivní zájem. Čekala jsem tedy, že mou anketu vyplní spíše oni, viz Tabulka č. 2 a Graf č. 3.

Tabulka č. 2: Poměr mužů a žen zúčastněných v anketě vlastní výroby (N=135).

Pohlaví respondentů	Počet mužů/žen z celkového množství	Vyhodnocení v procentech
Ženy	84	62 %
Muži	51	38 %
Celkem respondentů	135	100 %

Graf č. 3: Procentuální podíl mužů a žen zúčastněných v anketě vlastní výroby (N=135), Ženy (84), Muži (51).



Otázka č. 3: Bydliště respondentů v anketě vlastní konstrukce

Vzhledem k tomu, že směr mého výzkumu se zaměřil na jihočeský region, tak podmínkou pro mé respondenty bylo bydliště v jihočeském regionu. Následně jsem vyhodnotila, z jakých měst v rámci vytyčeného regionu pochází moji respondenti, viz Tabulka č. 3. Z celku 135 odpovědí bylo nejvíce (105 odpovědí) z Českých Budějovic. Nepřišla mi žádná odpověď z Jindřichova Hradce, Prachatic a Strakonice.

Tabulka č. 3: Poměr respondentů z různých měst jihočeského regionu (N=135).

Město	Počet respondentů z daného města
České Budějovice	105
Český Krumlov	15
Tábor	10
Písek	5
Celkem	135

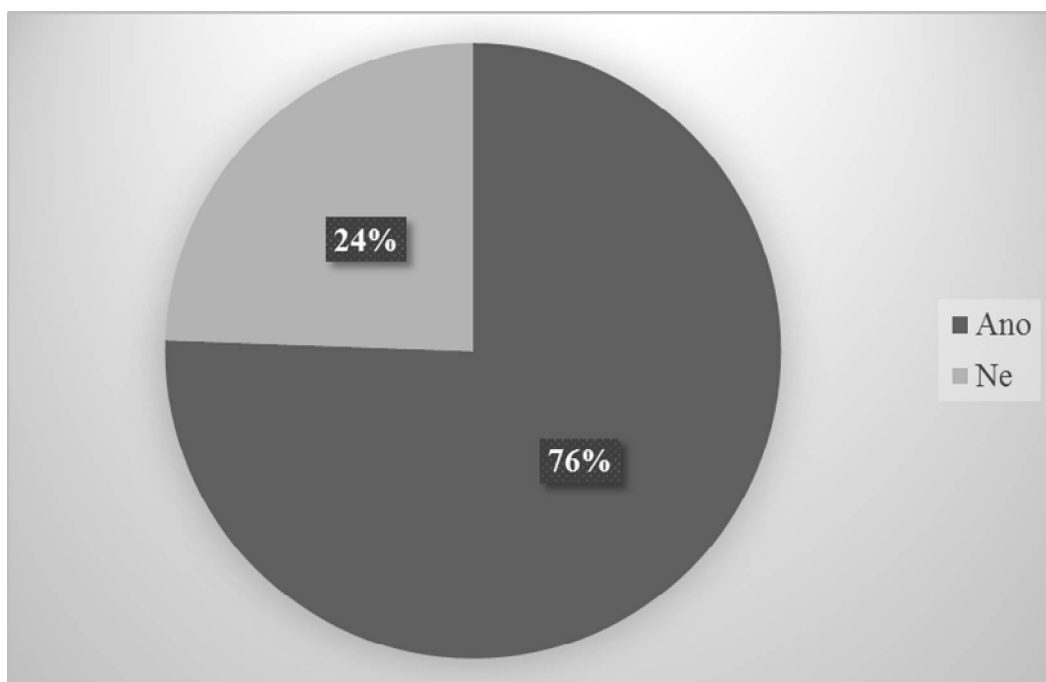
Otázka č. 4: Už jste někdy slyšel/a o bosé chůzi?

Tato otázka ve mně vzbudila zájem. Samozřejmě, jak se dalo předpokládat, 76% (102 respondentů) mi odpovědělo kladně, ale pořád zde bylo těch 24 % (33 respondentů), kteří mi odpověděli záporně, viz Tabulka č. 4. Pro lepší vizualizaci jsem vytvořila Graf č. 4. Myslím si, že Ne je odpověď lidí, kteří se mojí anketou prostě nechtěli zabývat.

Tabulka č. 4: Odpovědi respondentů na otázku jestli někdy slyšeli o bosé chůzi (N=135).

Odpovědi respondentů	Počet respondentů	Vyhodnocení v procentech
Ano, slyšel jsem o bosé chůzi	102	76 %
Ne, neslyšel jsem o bosé chůzi	33	24 %
Celkem odpovědělo respondentů	135	100 %

Graf č. 4: Znalost respondentů bosé chůze (znají/neznají), vyjádřeno v procentech (N= 135).



Otázka č. 5: Jaký je zdroj Vašich informací o bosé chůzi?

Zvolila jsem tuto otázku z toho důvodu, abych věděla, kde je možno se setkat s tímto tématem. Odpovědělo 102 respondentů ze 135 dotazovaných. Dohromady počet odpovědí od výše uvedených 102 respondentů je 157. 13 % (21 odpovědí) uvádí jako zdroj televizi. Z internetu 33 % (52 odpovědí), od známých 29 % (45 odpovědí), z literatury 13 % (21 odpovědí) a 12 % (18 odpovědí) mi uvedlo jiné zdroje. Souhrn odpovědí názorně v Tabulce č. 5.

Tento výsledek jsem předpokládala, internet je nejmasověji rozšířený zdroj všech informací, chůzi naboso nevyjímaje. Bohužel často je spojen s reklamou na prodej různých pomůcek pro chůzi na boso, takže tyto informace mají spíš komerční charakter. Když mohu porovnat informace z internetu (které se ukázaly jako nejčastější zdroj), a informace z knih, určitě bych sáhla po knize. Pro respondenty, kteří začínají s bosou chůzí, je důležité znát přesný postup, a to například jak hovoří Milroy a Puelo (2014) a Brown (2015).

Zde byl zvolen způsob vícenásobné odpovědi. Otázka č. 5 byla podmíněná kladnou odpovědí v otázce č. 4: „Už jste někdy slyšel/a o bosé chůzi?“.

Tabulka č. 5: Zdroje, ze kterých respondenti znají bosou chůzi, od 1. místa dle četnosti. Respondenti měli možnost označit více než jednu odpověď.

Zdroje, z kterých respondenti znají bosou chůzi	Počet odpovědí
Internet	52
Od známých	45
Televize	21
Literatura	21
Jiné zdroje	18
Celkem odpovědí	157

Otázka č. 6: Jaké zdroje? Podmíněná otázka pro ty, kteří zaškrtnli v předchozí otázce č. 5 (Jaký je zdroj Vašich informací o bosé chůzi?): „Jiné zdroje“.

Zde je prostor pro uvedení z jakých jiných zdrojů znají respondenti bosou chůzi (viz otázka č. 5). Na tuto otázku mi odpovědělo 18 respondentů (viz Tabulka č. 6). Každý mohl napsat libovolné množství zdrojů, viz Tabulka č 6.

Tabulka č. 6: Volné odpovědi na otázku: „Jaké?“ k předchozí otázce: „Jiné zdroje.“

Jiné informační zdroje než internet, televize, od známých, literatura	Počet odpovědí respondentů
Vysoká škola	5
Lékař, fyzioterapeut	5
Běžecké závody naboso	2
Rodina	2
Léčitel z Novohradských hor	1
Bylinkářka, provozující chodníky naboso	1
Vlastní iniciativa	1
Celkem odpovědí	17

Diskuze k odpovědím:

- 1) 5x zde zazněla odpověď, že ze školy, anebo specifičtěji, z vysoké školy. S touto odpovědí jsem spokojená, ve škole totiž nejde o žádný prodej ale o fakta typu jaké benefity či rizika má bosá chůze.
- 2) „Při účasti na běžeckých závodech jsem si všimla prvních lidí, kteří uběhli 1/2maraton naboso.“ Tato odpověď zazněla 2x. Moc mile mě toto překvapilo, povědomí lidí záleží i na tom, že to na někom uvidí, a budou si dohledávat potřebné informace, případně se doptají odborníků (fyzioterapeutů či lékařů).

- 3) „Od pána z Novohradských Hor, který pomocí správné a bosé chůze léčí.“
- 4) Od lékaře či fyzioterapeuta, tato odpověď zde zazněla 5x. Jak už jsem se zmínila předtím, toto jsou správné informace. Fyzioterapeut má odborný pohled na to, co je prospěšné a co je nevhodné.
- 5) 2x zaznělo, že informace o bosé chůzi získali z rodiny.
- 6) „Od bylinkářky, která má chodníky na bosé nohy.“
- 7) Někdo to dokonce přijal za své, aniž by mu o tom někdo řekl. Takže i zde můžeme vidět, o jak přirozenou věc jde. Lidé to cítí podvědomě, že chodit naboso je správně a dělá jim to dobře.

Sama ani nevím, co bych pochválila z těchto zdrojů více. Všechny jsou správné a tak by to mělo být.

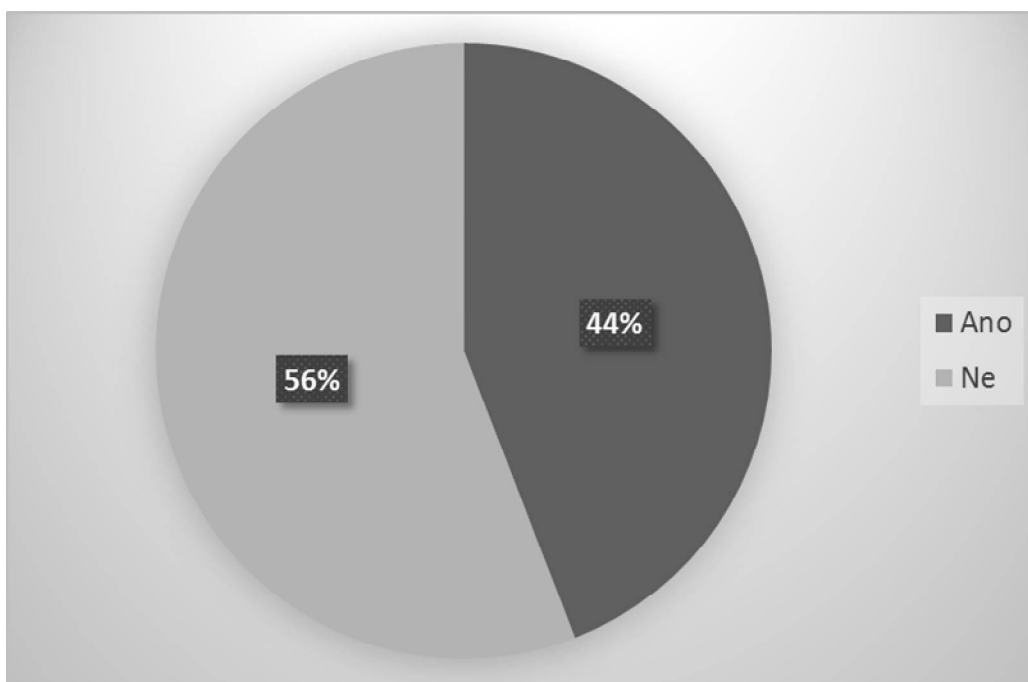
Otázka č. 7: Máte praktickou zkušenost s bosou chůzí? (barefoot obuv, chůze bez bot, stezky naboso...)

Respondenti v této otázce měli možnost zaškrtnout odpověď Ano nebo Ne. Z celku 102 odpovědí mi 45 respondentů (44 %) odpovědělo, Ne a 57 (56 %) Ano. Důvody k těmto odpovědím jsou rozvinuty níže. Překvapil mě však fakt, že celých 44 % respondentů nemá žádnou zkušenost s chůzí naboso, viz Tabulka č. 7, a pro lepší názornost Graf č. 5.

Tabulka č. 7: Kolik respondentů má/nemá praktickou zkušenost s bosou chůzí (N=102).

Odpověď	Počet respondentů	Vyhodnocení v procentech
Ano (mám zkušenost s bosou chůzí)	57	56 %
Ne (nemám praktickou zkušenost s bosou chůzí)	45	44 %
Celkem odpovědí	102	100 %

Graf č. 5: Procentuální počet respondentů, kteří mají/nemají praktickou zkušenost s bosou chůzí (N=102).



Otázka č. 8: Jakou konkrétní zkušenost máte s bosou chůzí (barefoot obuv, stezky naboso, chůze bez bot a jiné)?

V této otázce jsem dala prostor respondentům k vypsání jejich praktické zkušenosti s chůzí naboso. Respondenti tedy využili tu možnost a vypsali odpověď ve více větách. Z celkového počtu 56 odpovědí, naprostá většina (39) má zkušenost s chůzí naboso rekreačně, zují boty o dovolené nebo volném čase (na zahradě, v písku na pláži). Je to něco, co může dělat každý z nás bez nároku na speciální obuv či speciálně upravený terén (stezky naboso). Seřazeno dle nejčastější odpovědi respondentů v Tabulce č. 8.

Tabulka č. 8: Jakou praktickou zkušenost respondenti mají, zde byly odpovědi volné (N=56).

Odpověď respondentů - konkrétní zkušenost s bosou chůzí	Počet respondentů
Chůze bez bot (holá noha)	39
Běh či chůze s barefoot obuví	10
Stezky naboso	5
Reflexní podložka v koupelně	1
Vlastní iniciativa (přirozeně je to napadlo)	1
Celkem	56

Chůze naboso rekreačně je výborný základ jako začátek provozování bosé chůze pravidelně a dlouhodobě. Chodidlo už je relativně přivyklé (trénované) a tím pádem by si mohlo na bosou chůzí zvyknout rychleji, a to jak hovoří Brown 2015. Musím se však vrátit zpět k zdrojům, ze kterých respondenti čerpali, a to k internetu. Na internetu většinou nejsou dostatečné informace a mnoho z nás by si mohl snadno ublížit v zápalu nadšení pro bosou chůzi.

Otázka č. 9: Je podle Vás bosá chůze zdraví prospěšná? A proč?

Z této otázky se můžeme přímo dozvědět, pravé povědomí respondentů o bosé chůzi. Co si opravdu myslí o prospěšnosti chůze naboso na naše zdraví. Odpovědi jsem rozdělila na dvě části (označené a/b) z důvodu rozmanitosti a také většího počtu odpovědí celkem (135 odpovědí). První část jsem rozdělila na čtyři typy: Ano, Ne, Nevím a Neodpověděl. Tuto část jsem označila jako část (a), viz Tabulka 9a. V druhé části, kterou mám označenou jako (b) jsem se věnovala podrobnějšímu rozdělení odpovědi Ano, viz Tabulka č. 9b. Do této Tabulky (9b) spadalo 117 respondentů.

1. Část (a)

Tabulka č. 9a: Má bosá chůze pozitivní vliv na zdraví (N=135)?

Odpověď respondentů na jejich názor na bosou chůzi	Počet respondentů
Ano	117
Nevím	13
Ne	4
Neodpověděli (napsali tečky)	1
Součet odpovědí celkem	135

2. Část (b)

Tabulka č. 9b: Rozdělení pozitivních (Ano) odpovědí na otázku, zda je bosá chůze zdraví prospěšná (N =117).

Odpověď	Počet
Je to příjemné, přirozené.	14
Odborná odpověď. (Anatomie)	14
Jiná odpověď než je to příjemné a přirozené a odborné.	89
Celkem	117

- 1) Odpovědi typu: „Nevím, možná, asi...“ Jinak řečeno, neurčité odpovědi. Jsou to odpovědi lidí, kteří se o zdraví nezajímají a ani nikdy nezajímali. Obuv vnímají jako módní doplněk a neřeší jaký to má vliv na plosku nohy.
- 2) Ne, vnímám to jako zdraví škodlivé! Odpovědi bez dalšího vysvětlení nebo s vysvětlením, že chůzí naboso vnímají jako něco, co ohrožuje jejich zdraví prostydnutím nebo poraněním nohy. Boty vnímají jako módní doplněk a něco, co je chrání před zraněním či nemocí. Tito respondenti nemají žádný přehled, protože jak hovoří Saxby (2011) je zde možnost minimalistické obuvi, která chrání naše chodidlo před střepy a podobně.
- 3) Ano je to přirozené a příjemné. Lidé odpovídali, že je jim to příjemné, masíruje to chodidla a noha se jim bez bot nepotí. Ti, co odpovídali takto, jsou spíše širší veřejnost bez snahy o logické vysvětlení. Jejich vnímání je pocitové a přirozené. Často se vyskytuje zmínka o nemožnosti chodit naboso v již mnohokrát zmíněné „betonové džungli.“ Jediné co zde vnímají jako vysvětlení je, že narodili jsme se naboso, a že ani v pravěku jsme boty nenosily. S touto skupinou odpovědí jsem spokojená, protože jak hovoří Brown (2015), chodit naboso je přirozené ale

nemělo by se chodit naboso v kuse, a to z důvodu abychom naše chodidlo nepřetížili.

- 4) Ano + Odporná odpověď- zde se jedná o odpovědi profesionálů (fyzioterapeutů, sportovců či lékařů). Jsou to lidé, kteří se zaobírají zdravím odborně a prakticky. Chválí bosou chůzi jako velmi zdraví prospěšnou vzhledem ke klenbě chodidla, masáží reflexních bodů, zlepšování pohybového aparátu, zapojování svalů v těle, sportovci to zase vnímají jako zlepšení techniky běhu.
- 5) Jiná odpověď než je to příjemné a přirozené – odpovědi lidí, kteří nemají hlubší znalosti, ale zdraví a chůze naboso je zajímá. Zmiňují pozitivní vliv na klenbu nohy u dospělých i u dětí. Vnímají mimo příjemný pocit při chůzi naboso i to, že to má kladný vliv i na jejich tělo.
- 6) Bez odpovědi

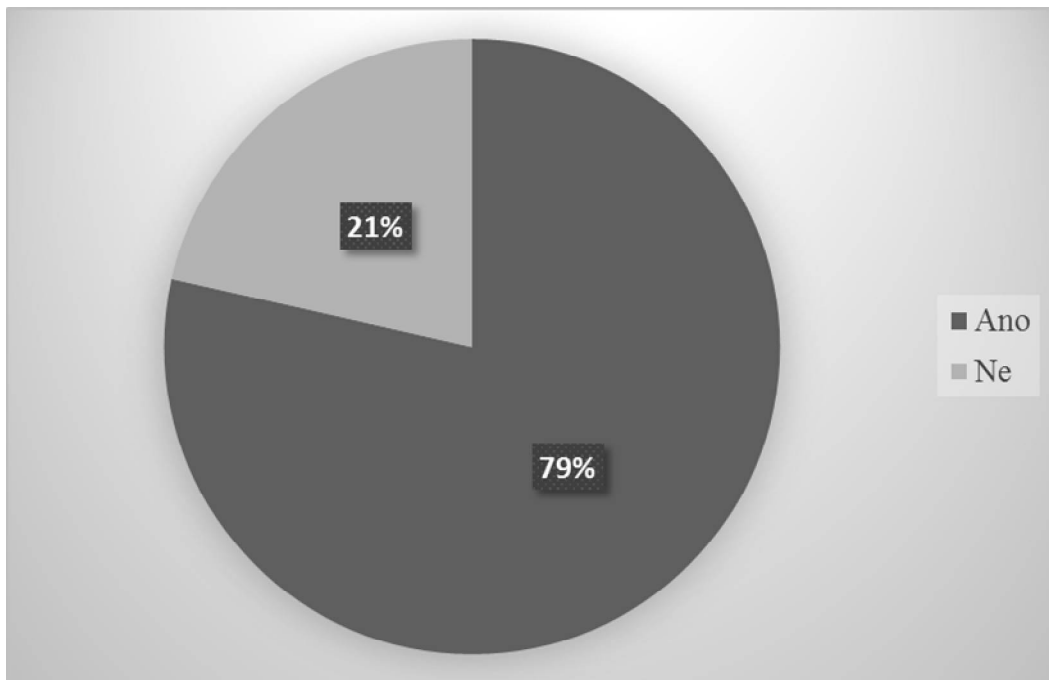
Otázka č. 10: Je pro Vás tématika bosé chůze zajímavá?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda vůbec je o toto téma zájem. Odpovědi mě ani nepřekvapily. Ze 135 zúčastněných respondentů řeklo 106 (79 %), že ano a 29 (21 %) z nich, že ne, viz Tabulka č. 10. Procentuálně znázorněno na Grafu č. 6.

Tabulka č. 10: Odpovědi respondentů, jestli je pro ně bosá chůze zajímavá (N=135).

Odpověď na zájem o bosé chůzi	Počet respondentů	Vyhodnocení v procentech
Ano	106	79 %
Ne	29	21 %
Celkem	135	100 %

Graf č. 6: Graf vyjadřující zájem (Ano)/nezájem (Ne) o bosou chůzi (N=135).



6 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Cílem mého výzkumného šetření v rámci této bakalářské práce bylo zjistit, jaké má střední věková kategorie povědomí o chůzi na bosu. Cíl byl naplněn. V praktické části jsem se věnovala rozboru jednotlivých otázek z ankety vlastní výroby. Tato anketa obsahovala 10 otázek. Věnovala jsem se jednotlivě každé otázce v jejich pořadí (1-10).

Data jsem shromažďovala jak elektronickou formou, tak tištěnou formou. Většina respondentů (115 respondentů) zvolila snazší formu, a to vyplnění mé ankety na internetu a zbytek (20 respondentů) odpovědělo ručním vyplněním ankety vlastní konstrukce.

Výzkumné předpoklady byly tři.

Prvním výzkumným předpokladem bylo: ženy ve střední věkové kategorii jsou nejvíce informovány z internetu. Tento výzkumným předpoklad byl potvrzen. V dnešní době je rozsáhlá nabídka internetových zdrojů. Součástí této internetové nabídky je v dnešní době i bosá chůze. Je tedy o dost snazší zadat určitý termín do vyhledávače, než fyzicky vyhledávat v knihách. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že tematika bosé chůze je velmi mladá a je těžké dohledat materiály z knih, či časopisů. Vzhledem k tomu, že mé ankety vlastní výroby se zúčastnily hlavně ženy (84 respondentek), tak tvrzení, že ženy ve střední věkové kategorii jsou informovány hlavně z internetu, je pravdivé.

Druhým výzkumným předpokladem je, že pod pojmem bosá chůze si respondenti vybaví hlavně chůzi bez bot (holá ploska nohy, bez používání jakékoli obuvi). Tento předpoklad byl naplněn. Na tento předpoklad jsem se ve vlastní anketě ptala formou otevřené otázky. Dostalo se mi pár dlouhých odpovědí s vysvětlením, co si vlastně moji respondenti představují pod chůzí naboso. K této otázce jsem jim záměrně doplnila určité odpovědi tak, aby pochopili, o co mi jde. Po sečtení výsledků nešlo ani o žádné složité počty, chůze bez bot (po trávě, písku, v lese, v okolí svého bydliště) jednoduše vyhrála.

Třetím předpokladem bylo, že respondenti považují bosou chůzi za zdraví prospěšnou a tento předpoklad se také potvrdil. Převážná část respondentů si myslí, že je bosá chůze zdraví prospěšná. Za sebe mohu podotknout, že jsem považovala tento předpoklad za nejvíce přínosný a zajímavý. Odpovědi určitých respondentů ve mně vyvolávaly různé reakce a pocity. Každopádně opět drtivá většina a to 97 respondentů mi odpověděla, že považují chůzi naboso jako zdraví prospěšnou.

Na závěr bych chtěla dodat, že jsem ráda, že ženy a muži z jihočeského regionu ve střední věkové kategorii vnímají chůzi naboso jako zdraví prospěšnou. Je velký úspěch, že se minimálně mnou dotazovaný okruh respondentů snaží vnímat zdraví takto komplexně. Na druhou stranu je třeba si uvědomit, že chůze bez bot je jen jeden z více faktorů, který je příznivý pro plosku naší nohy a s tím spojené fyziologické změny.

Z výsledků výzkumného šetření vyplynulo, že většina respondentů si představí pod pojmem bosá chůze chůzi bez bot. Někteří však projeví zájem o chůzi naboso, ale také projeví opodstatněný strach o své zdraví. Pro tyto respondenty bych zvolila variantu barefoot obuvi (minimalistické obuvi). V teoretické části (strana 21) je možné se dočíst, že barefoot obuv není úplně vhodná pro běžnou chůzi (do města a podobně) jako normální vhodná obuv. Na druhou stranu, mají-li v okolí les, louku, či jiné přírodní prostranství a kvůli strachu z vos nebo střepů chodí v pevných botách, můžou využít právě barefoot obuv. Tato obuv už je díky modernímu pokroku uzpůsobená jak na chůzi, tak i na běh.

V rámci svého výzkumu jsem se ze začátku ptala svého okolí. Často jsem měla tu čest komunikovat přímo s fyzioterapeutem. Měla jsem ovšem i možnost spolupracovat s obchodem na barefoot obuv. To nejhlavnější, co jsem zjistila je, že když chce člověk začít s chůzí naboso, měl by si nechat profesionálně zhodnotit stav svého chodidla. Pro měření chodidla existují různé druhy přístrojů například: Podograf (podograf je buď statický anebo dynamický. Statický podograf vyhodnotí stav chodidla jedince ve stoje při plném zatížení a dynamický podograf hodnotí stav chodidla při chůzi.) a nebo podoskop (přístroj, který slouží k vyšetření plochonoží. Dokáže přímo pozorovat a hodnotit zatížení chodidla, a měřit hodnoty variozity či valgozity paty pomocí goniometrického měřidla (Přidalová 2006).

Na otázku, kam tedy mám zajít, aby mi změřili plosku nohy, mi odpověděli ochotně v obchodu na prodej barefoot obuvi. V okolí centra Českých Budějovic je možné zajít do obchodu se zdravotnickou obuví v České ulici, tam Vám plosku změří zdarma. Na otázku proč bych si měla měřit stav chodidla před tím, než začnu chodit naboso, je jednoduchá odpověď. Pokud máte patní výrůstek (ostruha) nebo nevhodnou vadu chodidla, problém si chůzí naboso ještě zhoršíte (tuto odpověď jsem získala od fyzioterapeutů). Pro zájemce, který by chtěl převzít „štafetu“ po mně, bych tedy doporučila udělat výzkum, jaké vady chodidla jsou nežádoucí pro chůzi naboso.

Jak je výše uvedené a i co byste se měli dozvědět v každém řádném barefoot obchodě je, že začít chodit naboso neznamená odhodit boty a chodit bez bot, či v

minimalistické obuvi ze dne na den. Toto je otázka tréninku, rozhodně je to záležitost dlouhodobá.

Jedná se o problematiku, kterou byste měli probrat s odborným lékařem. Jsou i různé rizikové skupiny, pro které není vhodné chodit bez bot. Tím myslím například osoby, které trpí diabetem. Osoby s diabetem mají horší citlivost vůči otlakům a pomaleji se zregenerují. Snadno se z nedolčených otláčenin může stát vážnější problém jako je zánět a podobně. Toto je další téma pro osobu, která by hledala téma pro svou bakalářskou práci.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. ADAMEC, O. Plochá noha v dětském věku - diagnostika a terapie. *Pediatric pro praxi*, 2005, roč. 7, č. 5, s. 194-196.
2. BROWN, R. L. Běhání - fitness i maratony: 78 tréninkových plánů pro začátečníky i maratonce. Brno: Cpress, 2015. ISBN 9788026408758
3. DYLEVSKÝ, I. Kineziologie: základy strukturální kineziologie. Praha: Triton, 2009. ISBN 9788073873240.
4. GROSS, J. M. Joseph FETTO a Elaine Rosen SUPNICK. Vyšetření pohybového aparátu, Jan Vacek. Praha: Triton, 2005. ISBN 8072547208.
5. HRÍCHOVÁ, M., J. MIŇHOVÁ a L. NOVOTNÁ. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 2000. ISBN 80-7082-626-6.
6. JAROŠ, M. Péče o nohy. Praha: SPN, 1954. 76 s. ISBN 301-08-31.
7. JIRKOVÁ, B. (2007), *Analýza cestovního ruchu Jihočeského kraje*, Diplomová práce, Vysoká škola ekonomická v Praze, Fakulta mezinárodních vztahů.
8. KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2009. ISBN 9788072626571.
9. KUBÍČKOVÁ, B. Nový Hit: Chůze a běhání naboso. Pro koho je (ne)vhodný? [online]. Magazín: Pro ženy, 2014 [cit. 2016-05-01]. Dostupné z: <https://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/nase-zdravi/39352-novy-hit-chuze-a-behani-naboso-pro-koho-je-nevhodny>
10. KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. ISBN 9788073942175.
11. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM, 2000. ISBN 8021418443
12. LACHMAN, M. E. (2004). *Development in midlife*. Annual Review of Psychology. Vol. 55: 305-331
13. LANGMEIER, J. D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 8024712849.
14. MARQUARDT, H. *Praktická učebnice terapie reflexních zón na noze*. Olomouc: Poznání, 2009. ISBN 9788086606811.
15. MCDUGALL, Ch. *Born to run: Zrození k běhu*. Překlad Jiří Balek. Praha: Mladá fronta, 2015.

16. MILLOVÁ, K. (2012). Úspěšný vývin v kontexte psychologie celoživotného vývinu. Disertační práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Brno. Získané 20. 4. 2016 z http://is.muni.cz/th/64592/ff_d/
17. MOLNÁR, Z. *Pokročilé metody vědecké práce: Věda pro praxi*. Zeleneč: Profess Consulting, 2012. ISBN 978-80-7259-064-3
18. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.
19. MERKUNOVÁ, A. a M. OREL. *Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory*. Praha: Grada, 2008. ISBN 9788024715216.
20. NAŇKA, O. a M. ELIŠKOVÁ a O. ELIŠKA, HOUDEK, L. (ed.). *Přehled anatomie*. 2. přepracované. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 9788024617176.
21. NEUGARTEN, B. L. (1968). Adult personality: Toward a psychology of the life cycle. In B. L. Neugarten (Ed.), *Middle age and aging: A reader in social psychology* (pp. 137–147). Chicago: University of Chicago Press.
22. NOVOTNÁ, H. *Děti s diagnózou plochá noha: ve školní a mimoškolní TV, ZTV a v mateřských školách*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 9788070336991.
23. PULEO, J. a P. MILROY. *Běhání - anatomie*. Brno: CPress, 2014. ISBN 9788026403586.
24. PŘIDALOVÁ, Miroslava a Jarmila RIEGEROVÁ. *Funkční anatomie II*. Olomouc: Hanex, 2009. ISBN 978-80-7409-025-7.
25. REHABILITACE.INFO, (2014) *Chůze a běh naboso a zdraví: Jak to je doopravdy* [online]. Magazín o zdraví: [cit. 2016-05-01]. Dostupné z: <http://www.rehabilitace.info/zdravotni/chuze-a-beh-naboso-a-zdravi-jak-to-je-dopravdy/>
26. SUPER CHALUPY: *Ubytování Jihočeský kraj* [online]. [cit. 2016-05-03]. Dostupné z: <http://www.superchalupy.cz/ubytovani-jihocesky-kraj>
27. SAXBY, L. (2011) *Propriorecepce: Proč běhat naboso*. London: Terra Planá. Učební text.
28. ŠVANCARA, J. (1986). *Kompendium vývojové psychologie*. Učební text. Praha: SPN.
29. VACULÍK, J. ČAPKA, F. *Úvod do světa dějepisu a historický proseminář*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2000. ISBN 80-210-2482-8
30. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783080.

31. VÉLE, F. Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy. Vyd. 2., (V Tritonu 1.). Praha: Triton, 2006. ISBN 8072548379.
32. ZVONÁŘ, M. (2014). *Vývoj obuvi pohledem vědců*. Presentováno ve Vývoj obuvi pohledem vědců, učebnicový text Masarykova univerzita Brno. Chybí ISSN

8 SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Graf č. 1 Množství vyplněných anket v internetové/tištěné podobě vyjádřené v procentech.(N=135).....	27
Graf č. 2: Věkové rozdělení respondentů v procentech (N=135).	28
Graf č. 3: Procentuální podíl mužů a žen zúčastněných v anketě vlastní výroby (N=135).....	29
Graf č. 4: Znalost respondentů bosé chůze (znají/neznají), vyjádřeno v procentech(N=135).....	31
Graf č. 5: Kolik % respondentů má/nemá praktickou zkušenost s bosou chůzí (N=102).	34
Graf č. 6: Graf vyjadřující zájem (Ano)/nezájem (Ne) o bosou chůzi (N=135).....	38
Tabulka č. 1 Věkové rozdělení respondentů v anketě vlastní konstrukce (N=135).	28
Tabulka č. 2: Poměr mužů a žen zúčastněných v anketě vlastní výroby (N=135).	29
Tabulka č. 3: Poměr respondentů z různých měst jihočeského regionu (N=135).	30
Tabulka č. 4: Odpovědi respondentů na otázku jestli někdy slyšeli o bosé chůzi (N=135).	30
Tabulka č. 5: Zdroje, ze kterých respondenti znají bosou chůzi, od 1. místa dle četnosti. Respondenti měli možnost označit více než jednu odpověď.....	32
Tabulka č. 6: Volné odpovědi na otázku: „Jaké?“ k předchozí otázce: „Jiné zdroje.“ ...	32
Tabulka č. 7: Kolik respondentů má/nemá praktickou zkušenost s bosou chůzí (N=102).....	33
Tabulka č. 8: Jakou praktickou zkušenost respondenti mají, zde byly odpovědi volné (N=56).	35
Tabulka č. 9a: Má bosá chůze pozitivní vliv na zdraví? (N=135).	36
Tabulka č. 9b: Rozdělení pozitivních (Ano) odpovědí na otázku, zda je bosá chůze zdraví prospěšná. (N =117).	36
Tabulka č. 10: Odpovědi respondentů, jestli je pro ně bosá chůze zajímavá (N=135)...37	

9 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Tři opěrné body.

Příloha č. 2: Podélná a příčná klenba nohy

Příloha č. 3: Horizontální a vertikální rozdělení reflexních zón na plantární straně chodidla

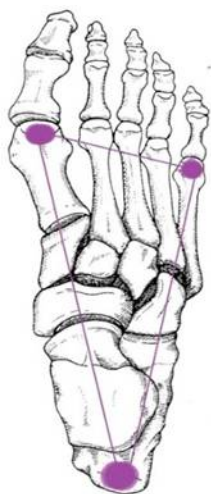
Příloha č. 4: Znázornění chodila a podobnost se sedícím člověkem

Příloha č. 5: Mapa jihočeského regionu.

Příloha č. 6: Tištěná verze ankety vlastní konstrukce.

Příloha č. 7: Článek na blog.

Příloha č. 1: Tři opěrné body.



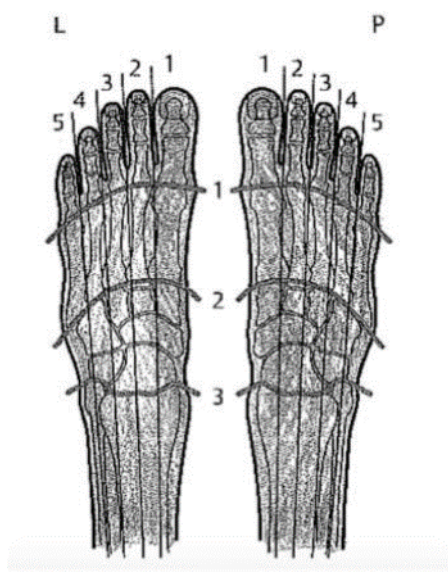
(Dostupné na <http://www.ennysfive.blog.cz> + vlastní úprava.)

Příloha č. 2: Podélná a příčná klenba nohy



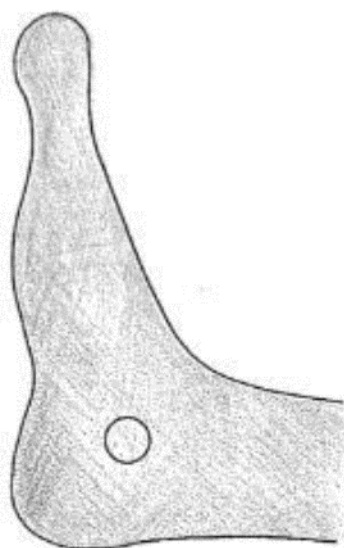
(Ireceptář 2015)

Příloha č. 3: Horizontální a vertikální rozdělení reflexních zón na plantární straně chodidla



(Marquardt 2009)

Příloha č. 4: Znázornění chodila a podobnost se sedícím člověkem



(Marquardt 2009)

Příloha č. 5: Mapa jihočeského regionu.



(Dostupné z internetového portálu superchalupy.cz)

Příloha č. 6: Tištěná verze ankety vlastní konstrukce.

Anketa vlastní konstrukce

Dobrý den,

jmenuji se Lenka Kultová a jsem studentkou PF JCU, Č. Budějovice obor Výchova ke zdraví. Požádala bych Vás o vyplnění následující krátké anonymní ankety vlastní konstrukce, která obsahuje 10 otázek k praktické části mé bakalářské práce, která je na téma Informovanost o bosé chůzi u osob střední věkové kategorie v jihočeském regionu. Poprosíme tedy výhradně ty z Vás, kteří jsou ve věkovém rozmezí 35-50 let a bydlí v jihočeském regionu, ať mi vyplní tuto anketu.

Děkuji.

ZÁKLADNÍ ÚDAJE

Pohlaví.....

Věk.....

Bydliště (město).....

Už jste někdy slyšel/a o bosé chůzi?

- a) Ano
- b) Ne

Jaký je zdroj Vašich informací?

- a) Internet
- b) Televize
- c) Od známých
- d) Z literatury
- e) Jiné zdroje

Z jakých jiných zdrojů.....

Máte praktickou zkušenost s možnostmi bosé chůze?

- a) Ano
- b) Ne

Jakou zkušenost? (barefoot, chůze bez bot, stezky naboso atd..)

.....

Je podle Vás chůze naboso zdraví prospěšná? Proč?

Je pro Vás tématika bosé chůze zajímavá?

a) Ano

b) Ne

Příloha č. 7: Článek na blog.

Ahoj,

jmenuji se Lenka a je mi 23 let. Studuju v Českých Budějovicích na JU/PF Výchovu ke zdraví. Od mala se věnuji aktivnímu životnímu stylu a ráda poznávám nové věci. V rámci svého studia jsem narazila na pojem bosá chůze, hned jsem zpozorněla a začala jsem se o to zajímat podrobněji. Dokonce jsem se rozhodla napsat na toto téma bakalářskou práci.

V počátku psaní své bakalářky jsem dostala nápad zajít do prodejny na barefoot obuv. Zde mě mile překvapili tím, jaký projeví zájem. Co mě na prodejně zarazilo, bylo to, že tento druh obuvi je velmi podobný s klasickou sportovní obuví.

Ze začátku než jsem se začala zajímat, byla moje představa prostá. Slýchala jsem vždy o tom, že chůze bez bot je zdravá, tak jsem se to snažila dodržovat například na dovolené (na pláži, v trávě atd.). Vždy jsem se řídila citem - když mi byla zima, tak jsem se obula. Vyhýbala jsem se šterku a celkově místům, kde hrozí nebezpečí poranění nohy. Vždy mi chůze bez bot byla příjemná, ale je fakt, že jsem se nad tím nikdy moc nezamýšlela. V rámci tvorby své bakalářské práce jsem se z různých zdrojů dozvěděla, jaká pozitiva bosá chůze přináší, a tak vznikl nápad se o tom přesvědčit na vlastní kůži. Moje stanovisko je ovšem takové, že chůze bez bot je jen jeden z faktorů, pro zlepšení klenby nohy, proto bych ráda zapojila i reflexní masáž a posilování chodidla.

Co je tedy mým plánem a zároveň výzkumem do budoucna?

Plánuji zakoupit barefoot obuv a využít toho, že mám hned vedle domova les. Denně venčím svou border kolii (chodím s ní i běhat), takže tuto obuv zkusím využít i během těchto aktivit. Již teď mám trénink z dovolených, kde chodím odmalička naboso (samozřejmě, když to jde). Po večerech, když budu mít energii, zkusím posilovat svaly plosky nohy, a to tak, že si budu přendávat různé předměty z jedné nohy do druhé, nebo si zkusím jednou nohou nandat ponožku bez pomoci rukou a podobně. Případně požádám někoho z rodiny, ať mi promasíruje chodidlo.

Abychom to měli zdokumentované, nechám si změřit nohu na začátku a po skončení svého výzkumu. Další článek bych tedy chtěla věnovat tomu, jak výzkum probíhal a jaký to mělo na mě vliv.