

# **Bakalářská práce**

**2021**

**Jan Halama**

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

## **Bakalářská práce**

### **Sportovní aktivity v seniorském věku jako součást zdravého stáří**

Vedoucí práce: Mgr. Věra Suchomelová, Th.D.

Autor práce: Jan Halama, Dis.

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: kombinovaná

Ročník: III.

2021

„Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracoval pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.“

V Českých Budějovicích dne 27. 3. 2021

Jan Halama

Děkuji Mgr. V. Suchomelové, Th.D. za cenné rady, připomínky a odborné vedení mé bakalářské práce. Zároveň bych rád poděkoval seniorům z Tábora a všem, kteří mi poskytli cenné informace, a především své rodině za podporu během studia.

# Obsah

Úvod.....	5
1. Stáří.....	7
1.1 Charakteristika stáří .....	7
1.2 Klasifikace stáří.....	7
1.3 Biologické, psychické a sociální stáří .....	8
1.4 Demografie stárnutí.....	9
1.5 Znaky a změny vyvolané stárnutím .....	10
1.6 Onemocnění ovlivňující sportovní život seniora .....	11
2. Kvalita života seniorů .....	13
2.1 Sport a kvalita života seniorů .....	13
2.2 Sport a duševní hygiena seniorů .....	15
2.2.1 Spiritualita seniorů.....	15
2.3 Důchodový příjem seniorů.....	16
3. Sportovní a pohybová aktivita seniorů .....	17
3.1. Klady a zápory pohybové aktivity seniorů.....	17
3.2 Zatěžování stárnoucího organismu .....	18
3.3 Volba a druhy pohybové aktivity pro seniory.....	19
3.3.1 Dynamické cyklické činnosti .....	20
3.3.2 Silová a protahovací cvičení.....	21
4. Sportovní aktivity seniorů na Tábořsku.....	22
4.1 Historie sportovních a tělovýchovných organizací v Táboře.....	22
4.2 Sportovní organizace v Táboře se zaměřením na seniory.....	23
4.2.1 Sportovní hry seniorů v Táboře .....	26
4.3 Možnosti sportování seniorů v Táboře.....	27
5. Výzkumná část.....	29
5.1 Cíl výzkumu .....	29
5.2 Výzkumné otázky a hypotézy .....	29
5.3 Metodologický postup.....	29
5.3.1 Cílová skupina pro dotazníkové šetření .....	31
5.4 Výsledky výzkumu a jejich analýza.....	31
Dotazníkové šetření .....	31
6. Diskuse.....	38
Závěr .....	41
Seznam použitých zdrojů.....	42
Přílohy.....	46
Abstrakt.....	50
Abstract.....	51

## Úvod

*„Již od mládí je třeba mít před očima stáří.“*

*Gaius Lucilius, římský satirik 180–102 př. n. l.*

V současné době se čím dál více setkáváme s problémem stárnutí populace. Jedná se o fenomén dnešní uspěchané doby, kde porodnost mírně klesá a současně se prodlužuje průměrný věk populace. S tím souvisí fakt, že narůstá počet seniorů. Napomáhá tomu jak neustále se zvyšující životní úroveň, tak i vysoká kvalita zdravotní péče. Dnes u nás žije něco málo přes 2 milióny lidí starších 65 let. V roce 2050 se zvýší podíl seniorů na celkovém počtu obyvatel ze současných 20 % na 28,5 %. Stárnutí se týká každého z nás, pro někoho je stáří přirozenou etapou v životě, pro jiného může představovat noční můru. Stárnutí je ovlivňováno různými faktory, a některé z nich můžeme ovlivnit my sami. Nedostatek pohybu, zvláště ve stáří, vede k menší schopnosti přizpůsobit se zevnímu prostředí, ke ztrátě soběstačnosti, ale i ke snížení kvality života.

Nejvíce je kladen důraz na to, aby děti vedly aktivní a kvalitní život. Přitom právě starší skupina populace tvoří převážnou část našeho obyvatelstva. Je třeba začít již v útlém věku, kdy učíme naše děti být zodpovědné za sebe, a tím i za jejich budoucnost. Když je člověk veden ke sportovním aktivitám již od dětství, jistě se to blahodárně odrazí i ve stáří, kdy se udržuje v kondici a je to pro něj přirozené. Je třeba vést nejenom děti, ale i seniory k jejich vlastní aktivitě. Je třeba aktivizovat seniory, aby naplno prožili svůj život. Aktivní život se odrazí nejenom na zdravotním stavu, ale i na stavu psychickém. Aktivní styl života pomáhá udržet stárnoucího člověka ve fyzické a duševní kondici. Zdraví fyzické a psychické je pro seniora důležité proto, aby úspěšně zvládl stáří. V poslední řadě je třeba zmínit vhodné sociální prostředí, které hraje důležitou roli v životě seniorů.

Po přečtení knihy „Jak utéct času“ od Bruce Griersona, která pojednává o paní Olze, která začala se sportem a soutěžemi až po sedmdesátce a lámala světové rekordy i v devadesáti letech, jsem se o toto téma začal více zajímat, protože stárnutí se týká i mě samotného. I já budu jednou patřit mezi seniory, a proto mě zajímá, jak lze prožít toto životní období aktivním životním stylem. Když se vrátíme v čase a podíváme se, jak žili naši prarodiče, vidíme v jejich každodenním životě spousty tvrdé a fyzicky náročné práce. Dříve starší lidé zpravidla netrávili čas u televize a v pohodlí gauče, ale právě

prací na svém hospodářství, a jejich život nebyl negativně ovlivněn dnešní globalizovanou dobou. V minulosti bývalo pravidlem, že staří lidé pomáhali svým dětem, dokud jim síly stačily, a svůj život dožili důstojně v blízkosti svých dětí a v jejich péči. Dnes se mnoho seniorů stává klienty nejrůznějších domovů pro seniory, kde podle mého názoru nemají dostatek možností k prožívání aktivního stáří. Řadu chyb, omylů a mýtů týkajících se pohybových aktivit seniorů objevujeme a slýcháme dnes a denně. Proto by bylo dobré se nad tímto tématem pozastavit a zamyslet se, jak by to mělo být správně. Na vině je podle nás nejspíše lenost, neinformovanost, zdravotní problémy a velká míra konzervatismu, která často vede k neschopnosti přizpůsobit se výživovým i pohybovým potřebám daného věku. Proto bychom se tomuto tématu měli věnovat a pomoci našim seniorům najít cestu ke zdravému a spokojenému stáří.

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo popsat význam sportu a pohybové činnosti na kvalitu života u seniorů na Tábořsku. Dílčími cíli bylo zjistit, které organizace nabízejí seniorům sportovní a pohybovou činnost, jaké sportovní a pohybové aktivity u seniorů převažují, jestli se sportovní aktivity provozované v mládí promítají do seniorského věku, zda jsou senioři o těchto příležitostech dostatečně informováni a jak dalece je sportování pro ně finančně náročné.

Při psaní této práce jsem se za pomoci řešerše literatury (zejm. od autorů Kalvacha, Štilce, Slepíčky, Matoušové, Janiše, Čevely, Křivohlavého, Mudráka či Ettingera), práce s teoretickými prameny, internetem i vlastním pátráním snažil nalézt odpovědi na výzkumné otázky a potvrdit si, či vyvrátit své hypotézy. Tuto práci jsem pojal jako teoretickou, která je dokreslena výzkumnou sondou ve formě dotazníku. Dotazníkové šetření jako jedna z kvantitativních metod výzkumu nám zde doplňuje získané teoretické informace a celkově nám zvyšuje validitu celé práce.

Při psaní této práce jsem se nesešel s většími potížemi, i když v této nelehké době, kdy knihovny, úřady, sportovní kluby a jiné instituce mají omezený provoz, jsem zpravidla využíval komunikaci přes internet, která někdy nebyla podle mých představ.

# 1. Stáří

## 1.1 Charakteristika stáří

Stárnutí můžeme charakterizovat jako určitý proces opotřebení, v němž se sčítají změny, ke kterým dochází během celého života člověka. Tyto funkční změny nastávají na všech úrovních: tělesné (konstituce, vnější vzhled), psychické, funkční, ale i biochemické. Stárnutí v podstatě znamená snížení schopnosti adaptace a funkčních rezerv všech orgánů a soustav organismu při stresových situacích, což vytváří sklon k nemoci, avšak proces stárnutí je individuálně velmi pestrý. Najdou se jedinci, kteří bez zásadních zdravotních problémů dosáhnou 95 let nebo i více pouze s drobnými zdravotními potížemi. Na druhou stranu se objevují lidé, kteří již po 60 letech svého života vykazují vážná zhoršení zdravotního stavu zejména způsobená různými nemocemi a oslabeními, kdy hovoříme o tzv. patologickém nebo urychleném stárnutí. (Vigué, 2006)

*„Člověk je tak starý, jak staře myslí, konstatují psychologové. Stáří je především funkcí duševního stavu, a ne jen počtem let života. Udržet co nejdéle svěžest mysli a těla se podaří, když žijeme prostě v souladu s řádem bytí, neznásilňujeme svou přirozenost a nesnažíme se hrát si na někoho, kým nejsme. Dá se říci, že člověk je relativně mladý, dokud je schopen se učit, snášet nové odlišné názory, získávat nové zkušenosti a nechat se jimi ovlivnit.“ (Štilec, 2004: 12)*

## 1.2 Klasifikace stáří

Periodizace lidského života nejčastěji vychází z kalendářního věku. Ten můžeme také nazývat matriční nebo chronologický. Stáří je tedy podle kalendářního věku vymezeno dosažením určitého, arbitrárně stanoveného věku, od kterého se empiricky obvykle nápadněji projevují involuční změny. Mezi klady kalendářního vymezení stáří patří jednoznačnost, jednoduchost a snadná komparace.

Světová zdravotnická organizace WHO v 60. letech 20. století stanovila jako hraniční stáří věk 60 let, avšak dnešní autoři hovoří o „stáří“ až od věku 65 let. WHO pracuje s následující klasifikací:

- Rané stáří: 60–74 let (stárnoucí člověk, starší, vyšší věk)
- Vlastní stáří: 75–89 let (pokročilé pravé stáří, senium)



- Dlouhověkost: 90 let a více (Haškovcová, 2010)

Mühlpachr (2004) se opírá o členění, které navrhla Neugartenová v 60. letech 20. století. Ta rozdělila stáří na mladé seniory (65–74 let) a staré seniory (nad 75 let). Později vznikla následující periodizace:

- Mladí senioři (65–74 let), kde převažuje problematika adaptace na penzionování a na přebytek volného času. Důležitý je zde rozvoj seberealizace, aktivit a koníčků.
- Staří senioři (75–84 let), kde dominuje změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika a atypický průběh chorob.
- Velmi staří senioři (85 let a více), kde dominuje soběstačnost a význam zabezpečení.

Věk nad 90 let zpravidla bývá označován jako dlouhověkost. Počet osob, kteří se dožívají tak vysokého věku, přibývá. Hlavními důvody jsou především kvalita a vyšší úroveň zdravotnictví, vyšší životní úroveň, snižování nároků na životní prostředí, tělesná zdatnost, delší pobyt ve vyšší nadmořské výšce, strava apod. (Mühlpachr, 2009)

### **1.3 Biologické, psychické a sociální stáří**

#### ***Biologické stáří***

Biologické stáří je označení míry funkčních změn způsobených především vysoce frekventovanými chorobami. Funkční nedostatečnost, choroby i smrt jsou hrozbou tohoto období. Stanovení biologického stáří, které je ovlivněno řadou faktorů, je téměř nemožné, protože zde neexistují žádná přesná kritéria k jeho určení. Je ovlivněno nejen genetickými předpoklady, ale i způsobem celého života, životními podmínkami a v neposlední řadě také prodělanými chorobami, které zanechávají určité změny v lidském těle. Mezi charakteristické symptomy patří zejména pokles výkonnosti a somatické změny. (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012)

#### ***Psychické stáří***

Psychické stáří se mimo jiné projevuje snížením intelektuálních schopností – úbytkem schopnosti řešit problém, snižuje se rychlost myšlení a současně s tím se mění také schopnost řeči a způsob vyjadřování. Zhoršuje se paměť – jedinec má problém

zapamatovat si zejména události, které se staly v nedávné době. Naopak představivost a tvořivost zůstávají zachovány nejdéle. Dalším projevem psychického stárnutí je změna charakteru a osobnosti. Tyto změny se často objevují jako následek duševní poruchy nebo choroby, které zpravidla vyšší věk doprovázejí. Jednou z hlavních příčin je stařecká demence. (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012)

### ***Sociální stáří***

Sociální stáří je dáno souhrnem změn spojených především s přechodem z produktivního věku do důchodového, sociálními změnami v rodině (osamostatnění se dětí a jejich odchod z rodiny, úmrtí partnera) i v širším sociálním prostředí, ztrátou životní perspektivy, přijetím role starého člověka, u něhož nastupuje funkční nedostatečnost a choroby. Jak výstižně hodnotí Čevela, Kalvach a Čeledová (2012: 26), jde o „vystoupení či vytlačení ze světa mládeže.“

Hranice sociálního stáří, se ve srovnání s minulostí téměř nepřetržitě oddaluje. Je to zapříčiněno zvyšujícím se důchodovým věkem, lepším zdravotnictvím, především v péči o pacienty, ale také změnou životního stylu, kde výraznou úlohu hraje volný čas.

Právě ve volném čase spatřuji velký potenciál, kde je prostor pro seberealizaci a uplatnění se v čemkoli i po odchodu do důchodu. Důležité proto je, aby senioři byli dostatečně ekonomicky zajištěni, měli dostatek informací o volnočasových aktivitách a aby si z mládeže či produktivního věku přinesli dostatečné kompetence k prožití plnohodnotného stáří.

### **1.4 Demografie stárnutí**

V současné době, zejména ve spojitosti s důchodovou reformou, která doposud nebyla smysluplně představena, se stále častěji hovoří o demografickém stárnutí populace a jeho dopadech. Stárnutí populace v současnosti postihuje veškeré vyspělé země, a stává se tak závažnou a hojně diskutovanou společenskou otázkou (Kalibová, 1997). Problém stárnutí populace není jev pouze ve vyspělých zemích, ale i v zemích rozvojových, kde populační stárnutí probíhá se zpožděním, ale o to rychleji. Český statistický úřad uvádí, že v roce 2050 dosáhne podíl starého obyvatelstva jedné třetiny populace. Průměrný věk se zvýší na 49 roků a zejména výrazně stoupne počet lidí, kteří budou mít 80 a více roků. Důsledky zvyšování počtu osob seniorského věku se zásadně dotýkají všech sfér

sociálního a ekonomického vývoje. Nejčastější obavy, které vyplývají ze stárnutí populace, jsou rostoucí náklady na sociální zabezpečení, zdravotní péči, nedostatek pracovních sil a udržení důchodového systému. Vedle reflektování negativních dopadů stárnutí společnosti je si však třeba uvědomit, že narůstající délka lidského života a rostoucí podíl osob vyššího a vysokého věku je výsledkem dlouhodobých snah o zvyšování kvality lidského života a životní úrovně i zlepšování zdravotního stavu populace. Proto je potřeba vnímat tuto skutečnost jako pokrok, ke kterému ve svém vývoji dlouhodobě, více či méně vědomě směřujeme. (www.mpsv.cz, 2008)

Populační stárnutí se promítá nejen do postavení seniorů ve společnosti, ale také do sféry soukromé, do mezigeneračních vztahů a vztahů uvnitř rodiny i individuálních životů. Díky prodlužující se naději dožití při narození představuje etapa stáří časově delší, a tím i významnější fázi lidského života. Seniorský věk tak skýtá řadu možností, jak prožívat každý den aktivně a plnohodnotně, a proto je zapotřebí podporovat zdravé a aktivní stárnutí a vytvářet pro něj vhodné podmínky. (Vohralíková, Rabušic, 2004)

Dopady stárnutí obyvatelstva, které je dnes již neodvratným procesem, budou stále výraznější a již v dnešní době se promítají jak do sféry veřejné, tak i soukromé. Je proto důležité, aby tato skutečnost byla reflektována nejen na celospolečenské úrovni, ale aby ji měl na paměti každý z nás. Rostoucí délka života totiž s sebou přináší nové možnosti a příležitosti. Předpokladem zdravého a aktivního stárnutí a udržení nezávislosti i ve vysokém věku je uvědomění si nutnosti nést zodpovědnost sami za sebe v průběhu celého života.

### **1.5 Znaky a změny vyvolané stárnutím**

Stáří i samotné stárnutí je velice složitý proces. Pokud se zaměříme na podstatu stáří, musíme vycházet ze všech aspektů, které se týkají stáří a stárnutí, a to chronologických, biologických, sociálních a psychických. Tyto aspekty jsou úzce spojeny, mají vzájemnou vazbu i návaznost. Proto je velice důležité, abychom při práci s osobami staršího věku všechny vyjmenované aspekty brali v úvahu a docílili tak žádoucích výsledků, aniž bychom přitom seniorům způsobili jakoukoli újmu nebo poškození po fyzické či psychické stránce. (Vigué, 2006)

S narůstajícím věkem se činnost téměř všech orgánů snižuje. Orgány dosahují své nejlepší funkce kolem 30 let a postupně se od tohoto věku jejich účinnost snižuje. Ta je

ovšem postačující do konce života, protože funkční kapacita téměř všech orgánů je delší než život organismu jako celku. (Vigué, 2006)

Mezi vnější změny můžeme zařadit snižování tělesné výšky. Tento proces začíná mezi 40 a 50 rokem života člověka, a to tempem přibližně o 1 cm za jedno desetiletí následkem snižování výšky obratlů. Trup se stává silnějším a končetiny slabšími. Mění se také způsob chůze, kdy lidé dělají kratší kroky. (Vigué, 2006)

Tělesné složení se s přibývajícím věkem mění, což má za následek úbytek svalové hmoty, díky kterému klesá síla a fyzický výkon. V těle klesá celkový obsah vody z 60 % tělesné váhy u mladého člověka, až na 50% u starého člověka. Tento pokles je dán snížením obsahu vody uvnitř buněk, což má za následek sklon k dehydrataci. Na rozdíl od úbytku svalové tkáně dochází k výrazně vyššímu nárůstu tukové tkáně, která se ukládá především v oblasti trupu. S narůstajícím věkem dochází ke snížení kvality kostní hmoty, což vede k častým zlomeninám, především kyčelního krčku. Výrazně se u starých lidí rozvíjí osteoporóza, orgány mění svoji velikost i hmotnost, s výjimkou prostaty u mužů, která se v závislosti na věku zvětšuje. K funkčním změnám a onemocněním dochází i v oblasti zraku a sluchu, což výrazně snižuje kvalitu života. (Vigué, 2006)

## **1.6 Onemocnění ovlivňující sportovní život seniora**

Za delší přežití platíme jistou daň, kterou je vyšší nemocnost starších lidí. V mládí je převážná část populace zdravá, a pokud přicházejí nemoci, jsou většinou akutní a krátkodobé, tak se zvyšujícím se věkem nás neustále více trápí nejrůznější chronické nemoci. Bohužel na rozdíl od mladšího věku je většina nemocí, které postihují seniory, dlouhodobá, nebo dokonce trvalá. Navíc se starší organismus s nemocemi hůře vyrovnává, protože přizpůsobivost organismu je mnohem menší než v mládí a zhoršují se schopnosti organismu reagovat dostatečně rychle a účinně na změny zdravotního stavu.

Mezi faktory ovlivňující naše zdraví patří mimo genetické dispozice také kouření, stres, alergie a minimální či nulová pohybová aktivita. Na druhou stranu musíme říci, že možnosti současné medicíny se neustále zlepšují. Pacientům jsou k dispozici nové přístroje umožňující náročné operační výkony a zásahy. K dispozici jsou stále nové a účinnější léky. (Matouš et al., 2002)

Nejčastější zdravotní potíže u lidí vyššího věku:

- Onemocnění srdce a cév
  - Vysoký krevní tlak (hypertenze)
  - Ischemická choroba cévní a ateroskleróza
- Onemocnění dýchacího systému
  - Zápal plic
- Metabolická a endokrinní onemocnění
  - Cukrovka
  - Obezita
- Onkologická onemocnění
- Gynekologická onemocnění
- Onemocnění smyslů
- Onemocnění hybného systému

Hybný systém hraje velmi důležitou roli v životě každého člověka. Naše tělo většinou vypovídá o tom, v jaké fyzické kondici se nacházíme, jak staří jsme a jakým životem žijeme. S vyšším věkem se postupně snižují fyzické schopnosti, pohyb se stává obtížnější a pomalejší. Dochází k ochabování svalů, řidnutí kostí a úbytku kostní tkáně. Starší osoby jsou náchylnější k úrazům a zlomeninám, protože se jejich kosti stávají křehčí a klouby jsou méně ohebné a pružné.

V seniorské populaci se ve větší míře setkáváme s artrózou. „*Nejvíce jsou tímto procesem postiženy ze 60 % klouby páteře, následují klouby zápěstí a klouby prstů ve 20–30 %, pak kolenní kloub z 25 %, kyčelní kloub ze 7,5 %, hlezenní kloub a klouby prstů nohy ze 4 %. Ramenní a loketní klouby jsou postiženy až ze 2 %.*“ (Matouš et al., 2002: 29)

Prevenčí proti pohybovým onemocněním je zejména dostatečná pohybová aktivita. Záleží už na každém, jaký druh pohybu zvolí, důležité ovšem je, abychom pohybovou aktivitu prováděli co možná nejčastěji a pravidelně. Tím zpomalíme progresi křehnutí kostí a udržíme si svalovou hmotu. Dostatečným přísunem vitamínů a minerálů také předejdeme urychlení oslabení pohybového aparátu.

## **2. Kvalita života seniorů**

Definovat kvalitu života je velice obtížné. Každý člověk vidí kvalitu života odlišně. Co pro někoho může znamenat kvalitní a hodnotný život, pro jiného může znamenat bídny a strohý život. Kvalitu života seniorů obecně ovlivňují například cena a kvalita bydlení, doprava, dostupnost nebo finanční příjem. Existuje řada dalších faktorů, které jistě ovlivňují seniorský život. Může to být například kulturní vyžití, zdraví, bezpečnost prostředí, společenské faktory, individuální faktory, ale třeba také smysluplnost trávení volného času. Mezi hlavní faktor ovlivňující kvalitu života seniorů radíme zdraví, které je všeobecným předpokladem kvality života. Obecně se hovoří o zhoršující se kvalitě života seniorů s přibývajícím věkem. To nám vyvolává potřebu systému péče a podpory ve stáří, který má seniorům zajistit kvalitní život, pokud možno v co nejvyšší možné míře. (Vařurová, Mühlpachr, 2005)

### **2.1 Sport a kvalita života seniorů**

Definovat kvalitu života je velice obtížné. Můžeme v ní vidět fyzickou pohodu, pocit spokojenosti jako kognitivní pohodu, materiální pohodu a sociální pohodu jako sounáležitost ke společnosti (Dragomirecká, Škoda, 1997). Psychologické, materiální, duchovní, sociální, ale i jiné podmínky jsou předpokladem pro zdravý, šťastný a bezstarostný život. Pojem kvalita života ovšem souvisí i s nalezením smyslu života, s pochopením lidské existence, ale i samotného bytí. (Marková, 2010)

Kvalita života nám navazuje na Maslowovu teorii potřeb, kde jde především o naplnění základních fyziologických potřeb, jako je spánek, potřeba příjmu potravy a úleva od bolesti. Na základě těchto potřeb dochází k aktualizaci a uspokojení vyšších potřeb, jako je potřeba blízkosti jiných osob, potřeba bezpečí a sebeúcty. (Janiš, Skopalová, 2016)

Na koncept kvality života se dá nahlížet z mnoha hledisek, například z hlediska objektivního a subjektivního. Objektivní kvalitu života spatřujeme v materiálním zabezpečení, sociálním statusu, sociálních podmínkách a fyzickém zdraví. Na druhou stranu se subjektivní kvalita života týká jedincova vnímání a hodnocení objektivních

skutečností. Odvíjí se mimo jiné od jeho psychického stavu, ale úzce souvisí také s jeho osobním žebříčkem hodnot. (Dvořáčková, 2012)

V dnešní době se většina odborníků z různých vědních oborů (včetně z těch lékařských, kteří se dříve přikláněli k objektivnímu měření kvality života) shoduje na tom, že subjektivní hodnocení kvality života je zásadní a určující pro život jedince. (Vaďurová, Mühlpachr, 2005)

Autoři mnoha publikací ukazují na fakt, že autonomie hraje důležitou roli v období stáří. Kvalita života seniorů bývá často spojena s poklesem autonomie či její úplnou ztrátou (Wittmannová, Kopectzká, Klimešová, 2017).

Mezi hlavní faktory ovlivňující kvalitu života seniorů patří:

- Funkční zdatnost
- Fyzický stav
- Psychický a duševní stav
- Sociální vztahy
- Prostředí
- Spokojenost s léčbou (Janiš, Skopalová, 2016)

Pohybová aktivita je jednou z mnoha proměnných, podílejících se na kvalitě života seniorů. Právě otázka týkající se pohybových aktivit seniorů je středem zájmu této práce.

Sportovní a pohybové činnosti jsou prostředkem k ovlivnění kvality života, kdy sport je chápán jako jeden ze znaků kvality života nejen u starších jedinců, ale u všech věkových skupin populace.

Mnoho jedinců potvrdilo, že sport a pohybová aktivita slouží jako prevence proti negativním psychickým stavům, napomáhá k odbourávání stresů, k udržení mentální a tělesné zdatnosti a je rovněž zdrojem uspokojení. Odborný výzkum, ale i laická veřejnost nám potvrzuje, že podobné dopady má nejenom pozitivní vztah ke sportu, ale i kvalitní výživa. Ve starším věku mají lidé tendenci ke snižování přijímané energie z potravin, což může vést k nedostatku bílkovin, minerálů a vitamínů a negativně ovlivnit jejich zdraví. S přibývajícím věkem bychom ale naopak měli více dbát na vyváženost pohybové aktivity a výživy jako prevence proti onemocněním. Pohyb a výživa jsou důležité i pro udržení soběstačnosti, která hraje klíčovou roli pro kvalitu

života. Dobrý psychický stav seniorů může být podpořen správnou pohybovou aktivitou i vyváženou stravou. (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015)

Souvislost tělesného zdraví a dobré psychiky je trefně vyjádřena římským satirikem Juvenalisem: „*Mens sana in corpore sano*“ – ve zdravém těle zdravý duch.

## **2.2 Sport a duševní hygiena seniorů**

Prevenčí výskytu psychických nemocí a zkoumáním vztahu mezi psychickým zdravím a vnější realitou se zabývá tzv. duševní hygiena.

Cílem duševní hygieny je odstraňovat stavy nebo situace, které narušují duševní zdraví a životní spokojenost člověka, a naopak rozvíjet takové duševní stavy a situace, které kvalitu jeho života a životní spokojenost zvyšují (Konečný, 1996). Posilování zdraví a stupňování kvality života je cílem duševní hygieny, kde právě sportování výrazně přispívá k dosažení tohoto cíle. Aktivně sportující senioři jsou psychicky uvolněnější a odolnější proti vnějším negativním vlivům a podnětům. Sport a pohybová aktivita nám u zdravých jedinců slouží jako prevence, která je velkým psychologickým přínosem pro člověka. U jedinců s emoční poruchou sport dokonce funguje jako výrazný léčebný prostředek. Také prostředí, kde se sportovní činnost uskutečňuje, hraje velmi důležitou roli. Jako nejvhodnější v tomto směru spatřujeme přírodní prostředí, tedy přírodu. Nejen vlastní pohyb, ale právě i přírodní prostředí navozuje nejenom seniorům intenzivní prožitky (zážitky), které se stávají pozitivní zkušeností, ze které se dá neustále čerpat. (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015)

### **2.2.1 Spiritualita seniorů**

K prožívání aktivního staří se nám váže pojem spiritualita, jako možnost meditování a přemýšlení o vlastním životě a bytí na tomto světě. Pro sportování seniorů hraje duševní pohoda a duchovní rovina často významnou roli, která ve svém celku ovlivňuje kvalitu života. Díky spirituální složce nabývá každý člověk, nejenom senior, hlubší smysl své existence. Spiritualitu zde chápeme jako rozjímání o situacích, ve kterých se člověk ocitá. Můžeme říci, že je to vše, co se odehrává v jeho prožitku s tím, že on tomu dává zásadní a hluboký smysl. Takto pojatou spiritualitu můžeme chápat bez napojení na náboženskou strukturu a všeobecně lze říci, že jde o prožitek, který se sice odehrává na



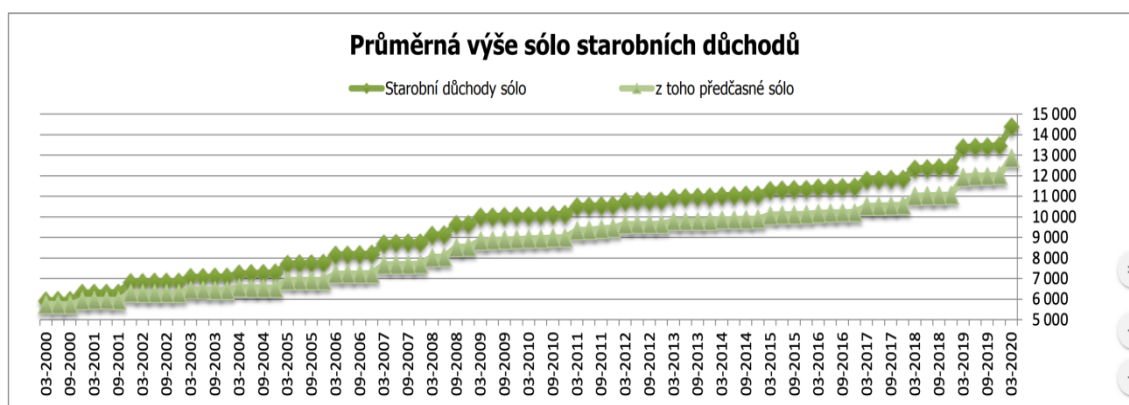
individuální rovině, ale zároveň je obecně sdílený. U seniorů se s přibývajícím věkem začínají prohlubovat spirituální tendence, které jsou podstatné pro duševní pohodu. Právě duševní pohoda nám úzce souvisí s kvalitou života a potažmo s předmětem této práce, a to se sportem v seniorském věku. Senior, který je psychicky dobře naladěný, je v celkové pohodě, tak může sport jako takový kvalitněji využít ve svůj prospěch. Příkladem, kdy spojujeme pohyb s duševní a spirituální rovinou, jsou čínská zdravotní cvičení, jóga apod. (Suchomelová, 2016; Křivohlavý, 2011)

### 2.3 Důchodový příjem seniorů

Výše důchodů se podle zákonné valorizace v příštím roce zvýší o 5,8 %. Vyplyvá to z definitivních statistických údajů. Poprvé od roku 2017, kdy se změnil systém výpočtu valorizace, kdy se v roce 2021 zohledňuje růst životních nákladů důchodců, nikoli celé populace. Průměrný důchod od 1. ledna 2021 tak vzrostl o 839 Kč. Průměrný důchod dnes přesahuje 15 tisíc Kč. Valorizace, která je dána zákonem, vždy zahrnovala růst mezd a cen. Dříve však růst cen nemusel odpovídat růstu životních nákladů důchodců. To změnila vláda v roce 2017, kdy se od tohoto roku přihlíží nejen k celkovému růstu cen za domácnosti, ale i k růstu cen za domácnosti důchodců. Na základě toho mají senioři možnost koupit si minimálně totéž co v předchozím roce, přestože je inflace zasáhla mnohem více než běžné domácnosti. (www.mpsv.cz, 2020)

Průměrný důchod byl na konci prvního čtvrtletí 2020 ve výši 14 397 Kč. A rozdíl mezi průměrným důchodem muže a ženy byl asi dva a půl tisíce korun. Za posledních dvacet let se tak průměrný důchod zvýšil zhruba dvaapůlkrát. Průběh zvyšování důchodů od roku 2000 je znázorněn v grafu 1. (Bartušková, 2020)

Graf 1:



Zdroj: ČSSZ (Bartušková, 2020)

### **3. Sportovní a pohybová aktivita seniorů**

Pohybová aktivita je nedílnou součástí aktivního života i v pokročilém věku. Aktivním životním stylem předcházíme vzniku různých závažných onemocnění, která omezují náš život. Hrozba infarktu myokardu, vysoký krevní tlak či nádorová onemocnění jsou v pokročilém věku víc a víc pravděpodobné. Proto je důležité zamyslet se nad tím, jak si ulehčit stáří a toto nelehké období prožít aktivně. Díky vhodně zvoleným pohybovým aktivitám můžeme proces stárnutí zpomalit. Prostřednictvím pohybu zpevníme kostru a svalstvo, prokrvíme celé tělo, a tím dojde ke zlepšení cirkulace krve v našem těle. Cvičením dále předcházíme vzniku obezity, největšího strašáku starších lidí. Pohybová aktivita nám přináší nejen lepší fyzickou kondici, ale i psychickou, což jsou nejdůležitější předpoklady dobrého zdraví.

#### **3.1. Klady a zápory pohybové aktivity seniorů**

Zejména u starších lidí bychom měli věnovat pozornost jejich zdravotnímu stavu při provádění některých pohybových aktivit. Pohyb v pokročilém věku s sebou přináší nejenom kladné přínosy na zdraví, ale i různé možné komplikace a omezení, která musíme brát v úvahu.

Pohybové aktivity příznivě ovlivňují činnost nervového systému, a tím i správnou cirkulaci krve v lidském těle. Pohybem dále získáváme lepší stabilitu těla a lepší koordinaci pohybů. Aktivní životní styl zlepšuje nejen činnost dýchacího systému, pomáhá nám v boji proti obezitě či nám pomáhá udržet si dobrý psychický stav, ale také díky pohybu získáváme imunitu, tolik potřebnou pro zvládnutí případných onemocnění. Pohybová aktivita se značně podílí na prevenci před vznikem závažných onemocnění, a tím nám pomáhá v prodloužení našeho života.

Nevhodně zvolená pohybová aktivita může ovšem také uškodit. Zejména špatné provádění cviků či držení těla v nesprávné pozici ohrožuje svaly a kosti v těle. Nejvíce zlomenin či vykloubení kloubu se stane při nesprávném pohybu. Také špatné dýchání vede k dušnosti, která ovlivňuje zásobení orgánů kyslíkem. Špatným prokrvováním vznikají pocity dušnosti, závratě či může dojít k zalknutí se. Nadměrný pohyb může vyvolat svalovou křeč či srdeční příhodu.

Je tedy na místě s rozmyslem zvolit vhodnou aktivitu odpovídající našemu zdravotnímu stavu a kondici. Také nesmíme zapomenout na přiměřenou frekvenci a objem zatížení odpovídající našemu zdravotnímu stavu.

### **3.2 Zatěžování stárnoocího organizmu**

Je všeobecně známo, že tělesná zdatnost a pohybová aktivita spolu souvisí. Pohybová aktivita má kladný vliv na tělesnou zdatnost a tělesná zdatnost má účinek na kvalitu života. Pohybová aktivita u seniorů je velice podobná jako u dospělých, ale má svá specifika, která je nutné znát. Rozdílnost od sportování v dospělosti a sportování v seniorském věku spatřujeme v činnosti, vydatnosti, frekvenci a délce pohybu.

Druhy zátěže:

- Vytrvalost, jako je chůze, jízda na kole či plavání
- Statická zátěž, kdy u jedinců staršího věku je doporučení max. 30% zátěž
- Maximální svalový odpor
- Prvky rovnováhy a koordinace
- Kompenzace jako protažení a posílení svalů
- Cviky na flexibilitu s účinkem na kloubní pohyblivost (Kalvach, 2004)

#### ***Objem zatížení***

Co se týče objemu zatížení, je nesnadné se shodnout na tom, jaká délka tělesného zatížení je dostačující k tomu, aby došlo k pozitivním změnám v lidském organismu. Jedná se o celou škálu faktorů ovlivňujících objem zatížení. Mezi tyto činitele patří druh zvolené pohybové aktivity, s jakou intenzitou provádíme daný pohyb, věk, pohlaví jedince či jeho výkonnost. (Štílec, 2004; Ettinger, Wright, Blair, 2007)

*„Objem pohybových aktivit se nejpřesněji vyjadřuje energetickým výdejem, v němž se promítne doba trvání a intenzita zátěže.“ (Štílec, 2004: 33)*

Názory na frekvenci pohybové aktivity, tak aby přinesla žádoucí pozitivní účinky, jsou různé. Na toto téma existuje přemíra různých názorů. Mezi nejvíce publikované názory patří frekvence 3x týdně po dobu minimálně půl hodiny až hodiny se střední intenzitou zatížení těla. (Štílec, 2004)

### ***Intenzita zatížení***

Ke změření intenzity zatížení se využívá hodnota srdeční frekvence.

*„V zásadě rozlišujeme 4–5 úrovně intenzity. Její hodnoty vyjádřené počtem tepů za minutu jsou rozdílné podle věku měřené osoby. S přibývajícím věkem se snižuje úroveň maximální tepové frekvence, což má vliv na stanovení optimální úrovně srdeční frekvence seniorů. U zdravotně způsobilých jedinců se doporučuje stanovit zatížení do 75 % jejich maximálního výkonu. Nepřímým ukazatelem určení maximální hodnoty je Karvonenova rovnice:*

*SF<sub>max</sub> = 220 tepů/min – věk měřené osoby.“ (Štilec, 2004: 35)*

### **3.3 Volba a druhy pohybové aktivity pro seniory**

Aby měl pohyb blahodárny účinek na lidský organismus, je důležité zvolit vhodný druh pohybové aktivity. Při výběru pohybové aktivity musíme brát ohled na aspekty, jako jsou zdravotní stav, pohlaví a věk jedince a také jeho pohybové zkušenosti.

#### ***Zdravotní stav***

Zdravotní stav hraje nejdůležitější roli při výběru pohybové aktivity. Od zdravotního stavu se odráží veškerý aktivní život. S vyšším věkem přibývá více zdravotních problémů a omezení, které nám komplikují vykonávat pohybovou aktivitu. Musíme brát v úvahu stav pohybového systému, jelikož díky hybnému systému pohyb realizujeme. Ve vyšším věku upřednostňujeme takový pohyb, který je šetrný a příliš nezatěžuje tělo.

#### ***Věk***

V první řadě je třeba zmínit fakt, že u každého člověka nastupuje stáří v jiném věku. U každého jedince spíše záleží na tom, jak se cítí, než kolik je mu let. Avšak obecně lze říci, že ne každý si může dovolit vykonávat takovou sportovní aktivitu jako v mládí.

#### ***Pohlaví***

Stavba těla u obou pohlaví nám ukazuje, že je mezi nimi řada odlišností. Uspořádání těla u muže je jiné než u ženy. Tyto rozdíly jsou dané mimo jiné tím, že u žen je jiný předpoklad pohybových činností než u muže. Stavba těla ženy je zaměřena spíše na

klidnější životní styl, zatímco muži mají předpoklad k mnohem většímu výkonnostnímu zatížení.

### ***Pohybové zkušenosti***

Kladný vztah k pohybovým aktivitám se vytváří již od mládí. Jedinci, kteří jsou vedeni od raného věku k aktivnímu životnímu stylu, vykonávají bez větších problémů nějakou sportovní aktivitu i v pozdějším věku.

### **3.3.1 Dynamické cyklické činnosti**

*„Jsou to všechny pohyby, při kterých se ve stejných časových úsecích střídá napětí ve svalu s jeho uvolňováním, do činností jsou zapojeny velké svalové skupiny a pohyb je koordinován s dýcháním, energie se získává za stálého přístupu kyslíku. Délka časového úseku je minimálně 30 minut a intenzita zatížení je v rozsahu 50 až 60 % maxima.“*  
(Matouš et al., 2002: 37)

Do této kategorie můžeme zařadit např. chůzi, plavání, cyklistiku apod.

### ***Chůze***

Chůze patří mezi nejvíce vyhledávaný druh pohybové aktivity vůbec. Záleží na každém jedinci, jaký typ terénu a prostředí zvolí. Také nulová finanční náročnost hraje důležitou roli při volbě tohoto druhu pohybové aktivity. Čerstvý vzduch a příroda má pozitivní účinek na psychiku jedince a odbourávání stresu. Chůze je velmi přínosná, navíc si sami můžeme regulovat intenzitu a frekvenci tohoto pohybu. Při chůzi musíme dát pozor na vhodně zvolenou obuv, pohodlné oblečení a také na dostatečný přísun tekutin.  
(Ettinger, Wright, Blair, 2007)

### ***Plavání***

Plavání patří mezi další velmi vyhledávanou sportovní aktivitu u seniorů. Díky vodě je tělo nadlehčováno, tudíž nedochází k zatěžování kloubů jako u jiných sportů. Plavání blahodárně působí na posílení svalů končetin a zad, dále na srdeční činnost a také zlepšuje dýchání. Je mnoho stylů plavání, jako je znak, prsa či kraul. Avšak nejvhodnější je střídání těchto stylů, protože dochází k posílení a protažení celého těla. Je důležité zmínit opatrnost na kluzkém povrchu, kde může lehce dojít ke zranění.  
(Ettinger, Wright, Blair, 2007)

## **Cyklistika**

Jízda na kole představuje další velmi oblíbenou sportovní aktivitu mezi seniory. Opět volná ruka při výběru terénu a prostředí napomáhá při volbě této sportovní aktivity. Pro mnohé představuje jízda na kole skupinovou pohybovou aktivitu, a jedná se tak zároveň o neformální společenskou akci, což kromě dalších efektů také zvyšuje motivaci k lepšímu výkonu. Při jízdě na kole je třeba, aby kolo bylo dobře seřízeno, aby cyklista měl na hlavě ochranou přilbu a dostatečné množství tekutin během jízdy.

### **3.3.2 Silová a protahovací cvičení**

*„Každý tělesný pohyb je prováděn určitou silou, má nějakou rychlost, příp. zrychlení, a trvá jistou dobu; fyziologicky je vyvolán svalovými kontrakcemi. Obvykle rozlišujeme sílu statickou, která se neprojevuje pohybem, ale udržuje tělo ve stabilní poloze, a dále sílu dynamickou projevující se pohybem.“ (Štilec, 2004: 44)*

Pravidla pro posilování:

- Je třeba brát v potaz zdravotní stav jedince a k tomu zvolit vhodné cviky
- Před začátkem posilování je třeba protáhnout a uvolnit svaly
- Preferujeme spíše posilování oslabených svalů
- Důležité je správné dýchání

Pravidla pro protahování:

- Základem je navození klidného a relaxačního prostředí
- Začínáme uvolněním a protažením svalů
- Volíme lehké a klidné pohyby s přiměřeným odporem
- Důležité je správné dýchání

(Štilec, 2004)

## 4. Sportovní aktivity seniorů na Táborsku

### 4.1 Historie sportovních a tělovýchovných organizací v Táboře

Jako první organizovaná jednota ve městě Tábor vznikla roku 1883 organizace Sokol. V českých zemích Sokol fungoval již od roku 1862, kdy Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner založili Tělocvičnou jednotu pražskou se znakem sokola v letu. Oba zakladatelé se zejména v počátcích inspirovali německými turnerskými spolky, které vycházely z tělovýchovy Fridricha Ludwiga Jahna. Vrcholnou akcí, která se konala přibližně jednou za 5 let, byl všesokolský slet, který byl vyvrcholením dlouholeté přípravy všech účastníků a nabízel mnoho doprovodných akcí. Sokol jako strukturovaná a organizovaná jednota měl ve svém vedení starostu, kterým byl v Táboře pan Theodor Brdlík. Sokol se věnoval především prostným cvičením, která v té době probouzela zájem u velkého množství lidí a nabízela dosud neznámé možnosti. Při tělovýchovné jednotě Sokol vznikl v Táboře i ženský spolek, kde vedoucí náčelnice A. Tichá motivovala ke cvičení ženy a dívky. Během obou světových válek došlo k omezení činnosti Sokola ať už z důvodu mobilizace, nebo kvůli úplnému zákazu provozu tělovýchovných a sportovních jednot.

Po 1. světové válce vznikl v Táboře Dělnický sportovní klub, kde nejpodstatnější část tvořil oddíl kopané. Tento oddíl vznikl z několika menších neorganizovaných a amatérských útvarů a stal se výkonnostním oddílem s mnoha úspěchy. Dělnický sportovní klub byl tvořen několika oddíly, kde odbory plavání, cyklistiky, ledního hokeje, zápasu či házené byly na velice dobré výkonnostní úrovni.

Po nástupu komunismu v roce 1948 byl zrušen Sokol a místo něj byla roku 1949 založena nová tělovýchovná organizace. Další významnou organizací byla jednota Lokomotiva Tábor, která působí dodnes a sdružuje několik sportovních oddílů, jako je například klub kuželkářů.

Dělnický sportovní klub pod zkratkou DSK se po roce 1948 transformoval na ČSSZ Tábor a v 60. letech se přejmenovává na TJ Vodní stavby Tábor. Pod touto značkou bylo následně soustředěno téměř veškeré sportovní dění v Táboře.

V 80. letech jsme zaznamenali největší úspěchy v tábořském cyklokrose, kdy pod vedením Čestmíra Kaláše závodníci dosahovali významných úspěchů a dosáhli i na titul mistra světa.

V ledním hokeji klub DSK Tábor zažíval mnoho úspěchů v nejvyšší celostátní lize a posléze jako VS Tábor ve II. lize. Ve fotbale významných úspěchů dosáhl vojenský klub Dukla Tábor, který hrál II. celostátní ligu. Tábořská atletika, plavecký oddíl, kuželkářský oddíl, stolní tenis, kanoistika a oddíl zápasu byly v dobách komunismu na skvělé úrovni a jejich svěřenci dosahovali vynikajících umístění v republikových soutěžích.

Hromadná tělovýchovná cvičení pod názvem spartakiáda byla od roku 1955 do roku 1985 konána každých 5 let. Byly to gymnastická hromadná cvičení a soutěže, kterých se účastnily veškeré věkové kategorie. Smyslem těchto cvičení však především bylo upevňovat disciplínu a oddanost lidí a provolávat slávu Sovětskému svazu a dělnické třídě.

O sportu seniorů se ovšem v totalitní době téměř nedá hovořit. Jednoty, oddíly, kluby a svazy se věnovaly zejména mladším generacím. Starší občané v této době sice hojně provozovali turistiku, plavání apod., avšak výhradně v rámci svého volného času, v době, kdy volný čas byl vnímán jinak než nyní.

V porevoluční a dnešní době vidíme, jak lidé, kteří v mládí sami provozovali sport na vyšší úrovni, jsou nyní zainteresováni v současných klubech a oddílech jako funkcionáři, trenéři či učitelé, a kteří na základě svých znalostí a zkušeností, dokáží předávat své hodnoty širší veřejnosti. Právě těmto lidem patří náš obdiv, protože jejich činnost často dává seniorům možnosti sportovních, pohybových i společenských aktivit, které jsou pro seniory hodnotnou výplní jejich volného času.

## **4.2 Sportovní organizace v Táboře se zaměřením na seniory**

### ***Klub českých turistů Tábor (KČT-Tábor)***

Táborský odbor Klubu českých turistů byl založen roku 1893. Jeho samostatná existence byla přerušena krátce po únoru 1948. Před sametovou revolucí byl součástí TJ Vodní stavby Tábor, z níž se po roce 1989 opět vyčlenil. Historie odboru je podrobně popsána v publikaci Sto deset let činnosti táborského odboru Klubu českých turistů, kterou Táborský klub vydal v roce 2003.

Cvičitelé a vedoucí turistiky klubu připravují pro členy KČT Tábor, členy ostatních odborů KČT, ale i pro širokou veřejnost včetně seniorů akce zaměřené na pěší turistiku, cykloturistiku i zimní turistiku, která je převážně na běžkách. Zájemce



o výkonnostní vysokohorskou turistiku sdružuje oddíl Trek, který se zaměřuje na expediční výpravy. Nedílnou součástí činnosti KČT Tábor jsou i kulturně poznávací akce a zájezdy, jakož i akce rodinné turistiky.

Speciálně pro seniory klub organizuje pravidelné čtvrtletní turistické akce pod vedením zkušených lektorů a zprostředkovává tak seniorům zajímavé zážitky spojené s pohybem na čerstvém vzduchu.

### ***Studio Grand***

Studio Grand nabízí pro širokou veřejnost cvičební a taneční lekce. Zvláště pro seniory má v nabídce tyto lekce:

- Bosu basic – lekce s velmi oblíbenou balanční pomůckou efektivně procvičí celé tělo a posílí svalové partie uložené v hlubších vrstvách. Toto cvičení je vhodné i pro seniory, kteří nikdy nesportovali.
- Bosu rehab – zdravotní a balanční forma cvičení
- Powerjóga a jóga pro všechny
- Pilates
- Taneční kurzy

### ***Jóga***

Jóga, pilates, powerjóga a další podobná cvičení jsou v Táboře nabízena hned v několika zařízeních, kde každý senior je vítán. Mezi tato zařízení patří již zmiňované Studio Grand, dále Power & Pilates Studio, Yoga station (zaměřené především na Hatha jógu), Fit Studio O.K., z.s., Centrum života (zaměřené jak na jógu, tak na stará čínská cvičení, např. cvičení dlouhověkosti Čchi-kung) či Studioyoga v Plané nad Lužnicí, které je v provozu každý den a je zaměřeno na všechny věkové kategorie.

### ***TZMT Tábor***

Tělovýchovná zařízení města Tábor s. r. o. je společnost zřizovaná městem, která sdružuje několik sportovišť a nabízí jak veškeré veřejnosti, tak i zvláště seniorům možnosti trávení volného času jak pohybovou, tak relaxační a zábavnou formou. Zejména plavecký stadion v Táboře nabízí seniorům zvýhodněné vstupné a určený čas pro jejich kondiční plavání, které se ve městě Tábor mezi seniory těší velké pozornosti.

### ***T. J. Sokol Tábor***

Tělovýchovná jednota Sokol v Táboře nabízí ve vlastní sokolovně s velkou a dobře vybavenou tělocvičnou cvičení všestrannosti pro seniory, která pomocí protahovacích a posilovacích cvičení, relaxačních a rehabilitačních cvičení a her napomáhá seniorům v udržení kondice a pomáhá jim předcházet různým onemocněním spjatým s věkem. Cvičení se konají třikrát týdně a jsou finančně dostupná téměř pro každého seniora.

### ***Junák – český skaut, středisko Kalich Tábor, z. s.***

Středisko Junáka Kalich Tábor dnes registruje přes 350 členů. Středisko má deset oddílů, přičemž oddíl s názvem 139. klub oldskautů je oddílem určeným pro seniory. Vedoucí všech oddílů mají požadovanou kvalifikaci a veškerou činnost provádí bezplatně jako dobrovolníci. Oddíl „starých“ skautů se aktivně podílí na dobročinné činnosti, vede archiv skautů, věnuje se společenským událostem, cestování, ale především v souladu s přírodou se seniorští skauti věnují pohybovým aktivitám, jako je turistika nebo cyklovýlety. Dále se věnují i různým pohybovým hrám a snaží se i pomocí aktivního pohybu držet již zmiňovaného hesla „ve zdravém těle zdravý duch“.

### ***Klub vojenských důchodců***

Hlavním cílem klubu, který vznikl v roce 1985, je přispívat k dobrým vzájemným vztahům mezi vojenskými důchodci a napomáhat rozvoji kulturního, sportovního a společenského života členů. Důležitou roli hrají i pravidelná setkávání členů podle dřívější vojenské odbornosti. Průměrný věk členů v klubu je 80 let. Vojenští důchodci se v klubu věnují několika sportům, kde především kroužek tenistů a kroužek výsadkářů nabízí pestré pohybové činnosti.

### ***Kluby seniorů***

V Táboře jsou celkem tři hlavní kluby seniorů, a to KS Helsinská, KS Lidická a KS Kvapilova. Kluby seniorů vyvíjejí svoji činnost podle svých zvyklostí a dohody svých členů. Především se jedná o společná setkávání, výlety, turistiku, cvičení v přírodě apod.

### ***Cyklistické kluby***

V Táboře existuje několik cyklistických klubů, kde i senioři mají své neodmyslitelné místo. Právě v Táboře, kde cyklistika má bohatou historii a zrodilo se zde nespočet světoznámých závodníků, jsou senioři nedílnou součástí tohoto sportu. Klub SPSVD Jistebnice má několik seniorů, kteří stále aktivně závodí v amatérských soutěžích.

### ***Kuželky – KK Lokomotiva Tábor***

Tento klub byl založen v roce 1946. Klub je rozdělen do šesti závodně aktivních týmů, které soutěží v celorepublikové lize kuželek. Po rekonstrukci kuželny v roce 2018 byl zaznamenán zvýšený zájem o tento sport, a to zejména mezi seniory. Senioři zde, ač ne na závodní úrovni, ale s lehkou pohybovou činností zažívají příjemné společenské momenty, které všeobecně sport nabízí.

### ***TJ – Tábor – Zimní plavání***

Zimní plavání, zejména otužilectví, zaznamenalo v posledních několika letech veliký vzestup. Čím dál více lidí včetně seniorů má o tento sport zájem. Otužilecké kluby jsou velice dobře organizované a pořádají společné akce se zaměřením na otužilectví, zábavu a relaxaci. V Táboře se v zimním období otužilci scházejí u rybníka Jordán nebo u řeky Lužnice, kde mohou navštěvovat i saunu, která v nostalgickém prostředí funguje již řadu let.

#### **4.2.1 Sportovní hry seniorů v Táboře**

Sportovní hry seniorů se poprvé v Táboře uskutečnily v roce 2018 a podle vedení města by se do budoucnosti mělo jednat o každoroční sportovní událost zaměřenou právě na seniory. Podmínkou účasti na těchto hrách je věk účastníků 60 a více let.

Soutěžními disciplínami jsou:

1. Hod granátem na dálku
2. Srážení plechovek míčkem
3. Házení kroužků na jehlan
4. Hod míčem na panáka
5. Střelba na malou branku
6. Slalom (běh nebo chůze) na 25 metrů

Sportovní hry seniorů v Táboře pořádá Svaz postižených civilizačními chorobami Tábor, Městská rada seniorů Tábor a město Tábor.

V roce 2018 se na stadionu Míru sešlo 18 čtyřčlenných družstev, která se za mohutného povzbuzování a fandění na sportovní ploše i v ochozech utkala v šesti sportovních disciplínách. Her se zúčastnilo 72 mužů a žen ve věku 60 a více let, kteří postupně absolvovali připravené sportovní disciplíny. Jako první se házelo granátem na dálku, poté soutěžící sráželi plechovky tenisovým míčkem, dále se přesunuli k hodům kroužků na jehlan, následující disciplínou byl hod míčkem na panáka, následovala střelba florbalovou holí na malou branku a poslední disciplínou byl běh (slalom) na 25 metrů.

Druhé sportovní hry seniorů se uskutečnily na tábořském stadionu Míru v roce 2019. Zúčastnilo se 25 družstev, která soutěžila o putovní pohár starosty města. Družstva soutěžila v osmi disciplínách, kde od předcházejícího ročníku přibyl běh na 30 metrů s míčkem na raketě a bollo ballu.

Hlavním cílem organizování sportovních her je propagace sportovních a pohybových aktivit vhodných pro seniory k posílení zdravého životního stylu. Tomuto cíli odpovídají navržené disciplíny, které dávají možnost účasti různým skupinám seniorů vzhledem k jejich individuálním věkovým i zdravotním předpokladům. Přestože dosažený sportovní výkon je pro vyhodnocení nejlepších výsledků nezastupitelný, zůstává důležitým motivem účasti přátelské sportovní zápolení, radost z pohybu a dobrá nálada. Tato akce je rovněž důležitou společenskou událostí, při které dochází k navazování přátelských kontaktů seniorů a k výměně zkušeností z organizování soutěží pro seniory. Důležité je posilování mezigenerační solidarity zapojením studující mládeže v roli organizátorů a rozhodčích jednotlivých disciplín. Součástí sportovních her jsou různé doprovodné programy, které jsou zajištěny spolupracujícími subjekty poskytováním informací z oblasti zdravotnictví, kriminality, protipožární ochrany, bezpečnosti ve veřejném i domácím prostoru a ochrany proti dalším nástrahám v životě.

### **4.3 Možnosti sportování seniorů v Táboře**

Město Tábor a okolí svojí polohou, okolní přírodou, sportovními plochami i infrastrukturou nabízí seniorům nespočet možností k aktivnímu, sportovnímu a

relaxačnímu vyžití. Senior, který není členem žádné sportovní či obdobné organizace se zaměřením na sport nebo pohybovou činnost a má zájem o sport a pohyb, má velice příznivé podmínky, které město a okolí nabízejí. Hojně provozovaná je zejména turistika, která má v Táboře zajímavou historii a nabízí seniorům množství vyznačených turistických tras různé náročnosti. Senioři využívají i cyklostezky, které jsou poslední dobou značně rozšiřovány a spojují zajímavá místa Táborska. Ve městě je možnost si aktivně zasportovat i v několika fitness centrech, kde i pro starší spoluobčany jsou velice dobré podmínky. Mají možnost si zahrát tenis na kurtech nebo v tenisových halách, mohou se věnovat i míčovým hrám, protože je v Táboře několik hřišť a tělocvičen, které jsou po dohodě s provozovatelem k dispozici, nebo se mohou věnovat plavání na plaveckém stadionu i plovárnách. Nesmíme zapomenout ani na sporty jako je golf, střelectví nebo jezdeckví, kde jsou senioři značně angažováni. V zimním období se senioři mohou věnovat sjezdovému lyžování ve skiareálech Monínec a Radvánov, ale také běžeckému lyžování, a to především v oblasti Toulava a lesu Pintovka, nebo si mohou jít zabruslit na stadion i okolní rybníky.

Město Tábor je schopno poskytnout mnoho příležitostí pro sportování starších občanů, je ale otázkou, zda senioři mají zájem o sport nebo jsou nějakým způsobem hendikepováni k jeho provozování, či jsou zde jiné aspekty, které jim nedovolují se sportu věnovat.

## 5. Výzkumná část

### 5.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo popsat význam sportu a pohybové činnosti pro kvalitu života seniorů na Táborsku.

Dílními cíli bylo zjistit, které organizace nabízejí seniorům sportovní a pohybovou činnost, jaké sportovní a pohybové aktivity u seniorů převažují, jestli se sportovní aktivity provozované v mládí promítají do seniorského věku, zda jsou senioři o těchto příležitostech dostatečně informováni a jak moc je sportování pro ně finančně náročné.

### 5.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Hypotézy:

- Předpokládáme, že ve městě Tábor není dostatek organizací a spolků umožňujících pohybové a sportovní aktivity pro seniory.
- Předpokládáme, že sport jako součást života většiny seniorů činí jejich život radostnější a smysluplnější.
- Předpokládáme, že senioři ve městě Tábor nejsou dostatečně informováni o možnostech sportování.

Výzkumné otázky:

- Vede pravidelná pohybová aktivita u seniorů ke zlepšení subjektivního vnímání kvality života?
- Jaké sportovní aktivity u seniorů převažují?
- Mají senioři dostatek finančních prostředků na vlastní sportování?

### 5.3 Metodologický postup

Při psaní této bakalářské práce jsem vycházel z teoretických znalostí a informací, které jsem popsal v teoretické části této práce v kapitolách 1 až 3. Tato teoretická část nám představuje tzv. předběžnou teoretickou analýzu. Tato analýza mi přinesla velké množství konkrétních i obecných informací z oblasti stáří, sportu a

života seniorů, kde jsem se seznámil se současným stavem v této oblasti. Pro tuto teoretickou část mi jako zdroje posloužila odborná literatura, knihy pojednávající o sportu a seniorech, internet a studium výzkumných prací na toto téma.

Ve čtvrté kapitole, která pojednává o sportovních aktivitách seniorů na Tábořsku, jsem v první fázi získávání informací využil dostupné informace z internetu. Tomuto získávání informací jsem věnoval delší dobu, abych si byl jistý, že veškeré možnosti internetu jsem vyčerpal. Jako další zdroj mi posloužily odborné práce na toto téma, kterých není mnoho, ale které mi byly prostředkem pro další metody získávání informací. Velkým přínosem k získání potřebných informací byli lidé, kteří jsou zainteresováni v tomto problému. Právě největší množství získaných dat pochází od osob, které se věnují sportu a problematice seniorů. Zprvu jsem začal u své známé na městském úřadě, která mě odkázala na osoby, které mi poskytly potřebné poznatky a také kontakty na další osoby. Při psaní této práce jsem pomocí komparace získaných dat ověřil pravdivost získaných informací o sportovních a tělovýchovných organizacích a o možnostech sportování seniorů na Tábořsku.

Validitu této teoretické práce nám dokresluje výzkumná sonda, která nám přináší odpovědi na naše otázky a potvrzuje či vyvrací naše hypotézy. Jako metodu získávání dat jsem si zvolil dotazníkovou formu. Tuto formu výzkumu jsem si zvolil z toho důvodu, že mohu oslovit velké množství respondentů a získám zde velice rychle přesné odpovědi na otázky, které mě zajímají. V tomto dotazníku jsem připravil a pečlivě formuloval otázky, které mi našly odpovědi potřebné pro můj výzkum. Výzkum byl prováděn anonymně a dotazníky v tištěné formě jsem prostřednictvím svých známých rozšířil mezi respondenty. Některé dotazníky jsem umístil do ordinace praktického lékaře, jiné jsem osobně rozdál v terénu. Když jsem viděl vhodnou osobu pro tento výzkum, oslovil jsem ji, vysvětlil, o co se jedná, a požádal o vyplnění. Při tomto sběru dat jsem se nasetkal s většími problémy, i když jsem musel několikrát pomáhat s vyplněním dotazníků nebo odpovídat na řadu otázek, které senioři pokládali. Při výběru cílové skupiny jsem seniory, kteří nesplňovali kritéria mého výzkumu, musel vyřadit, a proto z celkových 158 dotázaných osob zbylo 125 seniorů vhodných pro tento výzkum.

### 5.3.1 Cílová skupina pro dotazníkové šetření

Cílovou skupinu tvořilo 125 seniorů ve věku od 60 do 74 let. Z dotazovaných bylo 65 žen a 60 mužů. Věkový průměr těchto seniorů byl 67 let. Tito lidé žijí ve městě Tábor nebo blízkém okolí a jsou ve starobním důchodu. Jsou to z pravidla běžní seniori žijící z běžného důchodu.

## 5.4 Výsledky výzkumu a jejich analýza

### Dotazníkové šetření

#### Informativní otázky:

- **Pohlaví**  
Ze 125 seniorů bylo 65 žen a 60 mužů.
- **Věk**  
Věková skupina seniorů se pohybovala od 60 do 74 let.  
Věkový průměr z 60 mužů byl 68 let.  
Věkový průměr z 65 žen byl 66 let.
- **Bydliště**  
Ze 125 seniorů žije v Táboře 96 seniorů, 24 seniorů žije v přilehlých částech města a 5 seniorů ve vesnicích do 10 km od města.
- **Dosažené vzdělání**  
Ze 125 respondentů má základní vzdělání 9 seniorů, střední s výučním listem 51 seniorů, střední s maturitou 48 seniorů a vysokoškolské vzdělání 17 seniorů.

**Otázka č. 1:** Jste členem nebo navštěvujete nějakou sportovní organizaci zaměřenou na sport a pohybovou aktivitu seniorů?

Tab. 1: Výsledky na otázku č. 1

	Ano	Ne
Muži	8	52
Ženy	6	59
Celkem	14	111



Otázkou č. 1 jsem zjišťoval, zda jsou senioři aktivními členy klubů, spolků, jednot a organizací zaměřených na sport.

Z výsledků je zřejmé, že naprostá většina jak mužů, tak žen není součástí sportovních organizací zaměřených na sport a pohybovou aktivitu. Otázkou je proč?

Muži: 1x cykloteam, 1x TJ Tábor, 2x Klub voj. důchodců, 3x KČT, 1x nohejbal team

Ženy: 1x jóga, 1x T. J. Sokol, 1x Studio Grand, 2x KČT, 1x Junák

**Otázka č. 2:** Využil/a byste sportovní organizaci, klub, spolek, kdyby byl ve vašem městě a nabízel by sportovní činnosti, které máte rádi?

Tab. 2: Výsledky na otázku č. 2

	Ano	Ne
Muži	23	37
Ženy	25	40
Celkem	48	77

Ve druhé otázce jsem se zajímal, zda by senioři využili sportovní organizaci k provozování sportovní činnosti, kterou mají nejraději. Výsledky ukazují, že téměř polovina všech seniorů by ráda svůj volný čas naplnila pohybovou činností, která jim přináší radost a potěšení. Můžeme zde spatřovat souvislosti s ostatními otázkami, proč senioři tedy nejsou součástí některé takové sportovní organizace. Tuto hypotetickou otázku jsem položil záměrně a vyplývá z ní, že by 48 seniorů ze 125 rádo navštěvovalo sportovní organizace, které nabízejí jejich milovaný sport, a tím by se aktivně věnovali pohybové činnosti. Jaká by byla realita, kdyby všechny takové organizace existovaly?

**Otázka č. 3:** Věnovali jste se sportu během svého života?

Tab. 3: Výsledky na otázku č. 3

	Ano	Ne
Muži	48	12
Ženy	12	53
Celkem	60	65

Ve třetí otázce mě zajímalo, zda se senioři v mládí nebo dospělosti věnovali sportování.

U mužů se sportování věnovalo 48 respondentů a 12 nikoli. U žen se z 65 dotazovaných věnovalo sportovní činnosti pouze 12. Celkem se ze 125 seniorů v mládí a produktivním věku sportu nevěnovalo 65 respondentů. Toto číslo se mi zdá dost vysoké, protože snad každý kluk si šel zahrát fotbal nebo hokej na rybník a v mládí se při škole věnoval nějakému sportu. U žen lze tento výsledek přičíst tomu, že ženy v mládí všeobecně moc nesportují a věnují se spíše jiným aktivitám, a poté když mají děti a domácnost, na sport nezbyvá čas. Můžeme tedy říci, že muži byli během svého života mnohem sportovně aktivnější než ženy, což se dalo předvídat.

*Pokud ano: kolikrát týdně jste se této aktivitě věnovali?*

Tab. 4:

	Méně než 1x týdně	1x – 2x týdně	3x – 4x týdně	5x a vícekrát týdně
Muži	5	31	9	3
Ženy	2	6	3	1
Celkem	7	37	12	4

Z tab. č. 4 je patrné, jak často se sportovně aktivní senioři během svého života sportu věnovali. Výsledky byly očekávané, protože v i v dnešní době se sportování provozuje nejčastěji 2krát, až 4krát týdně.

Z dotazníku vyplývá, že nejčastějším sportem u mužů, kteří se mu věnovali minimálně 1krát týdně, byl fotbal, potom atletika, lední hokej, cyklistika, plavání, volejbal, zápas, judo, kuželky, kanoistika, tenis, gymnastika a jako poslední karate.

Ženy nejvíce provozovaly atletiku, potom plavání, gymnastiku, volejbal a jako poslední košíkovou.

**Otázka č. 4:** Věnujete se nějaké sportovní nebo pohybové aktivitě nyní?

Tab. 5: Výsledky na otázku č. 4

	Ano	Ne
Muži	23	37
Ženy	21	44
Celkem	44	81

V této otázce jsem zjišťoval, zda senioři vykonávají pohybovou aktivitu i v současném věku. Z tabulky můžeme vyčíst, že jak mezi muži, tak mezi ženami převažují senioři, kteří v současnosti nevykonávají pohybovou aktivitu. Je patrné, že i v důchodovém věku se sportu věnuje více mužů nežli žen. Nesmíme zde opomenout seniory, kteří sportovali v mládí a kteří mají tendenci pokračovat ve sportu i ve vyšším věku. Samozřejmě, že jsou lidé ve vyšším věku často limitováni zdravotními i jinými komplikacemi, které jim neumožňují věnovat se sportu a aktivnímu životu. Bylo by dobré, kdyby se ženy do budoucnosti procentuálně alespoň přiblížily mužům v počtu sportujících seniorů, a vynikající by bylo, kdyby u obou skupin bylo více aktivních seniorů než doposud a převažovali by sportující senioři nad nespportujícími.

Tab. 6: *Pokud ano: které? (jak často)*

	Muži	Ženy
Turistika	4	6
Tenis	2	0
Cyklistika	3	2
Jóga, pilates	0	4
Kondiční cvičení	2	4
Plavání	4	3
Zimní plavání	1	1
Lyžování	2	1
Nohejbal	1	0
Fotbal	3	0
Posilování	1	0

Otevřenou podotázkou jsem pomocí dotazníku zjišťoval, co pro seniory sport znamená a co jim přináší, a druhou uzavřenou podotázkou, zda vnímají svůj život díky sportování jako kvalitnější a smysluplnější. Sportující senioři z 90 % sportují 2krát až 3krát týdně. Sport je pro seniory určitým hnacím motorem, dává jim pocit žití a smysluplného bytí. Udržuje jejich zdravotní stav na dobré úrovni, přispívá k lepší psychice, k uvolnění stresu a napětí. Sport je pro seniory možností trávení hezkých chvil s přáteli, kde si sportem udržují dobrou kondici a zdravou mysl. Pro téměř většinu seniorů je život díky sportu kvalitnější a má i smysl.

**Otázka č. 5:** Myslíte si, že sportování v seniorském věku tvoří život hodnotnější a šťastnější?

Tab. 7: Výsledky na otázku č. 5

	Ano	Ne
Muži	49	11
Ženy	57	8
Celkem	106	19

V páté otázce jsem se zajímal o to, zda sport činí život seniorů hodnotnější a radostnější. Zde už odpovídali všichni senioři, i ti nespportující. Odpovědi mě nijak nepřekvapily. Sport a pohyb je sice fyzická zátěž, která by však měla přinášet dobrou náladu a pocit sebeuspokojení ze sebe samého. Dobrá nálada a radost pozitivně ovlivňuje nejen psychiku, ale i zdravotní stav. Sport nám přináší nejenom fyzické, ale i duševní uspokojení. Díky sportu dochází k sociálním vazbám, které jsou obzvláště v seniorském věku důležité. Zejména u žen, které se starají o teplo domova, je sport příležitostí ke změně prostředí a k setkání s kamarádkami.

**Otázka č. 6:** Máte informace o pohybové aktivitě vhodné pro seniory?

Tab. 8: Výsledky na otázku č. 6

	Ano	Ne
Muži	32	28
Ženy	29	36
Celkem	61	64

V šesté otázce mě zajímalo, zda senioři mají dostatek informací o vhodných pohybových aktivitách. Výsledky ukazují, že zhruba polovina seniorů má pocit, že ví, jaké pohybové aktivity jsou pro ně vhodné, či nevhodné, že jejich znalosti o sportu pro seniory jsou dostatečné. Druhá polovina nemá dostatek těchto informací. Může to být zapříčiněno vlastní angažovaností jednotlivých seniorů, ale také dnešní dobou, kde sport seniorů není současným tématem. Pokud ale senior chce získat informace ohledně sportování, má na druhou stranu v dnešní době spousty možností, jak je získat a vhodně využít pro posílení svého tělesného i duševního zdraví.

**Otázka č. 7:** Jste dostatečně informováni o sportovním vyžití ve vašem městě?

Tab. 9: Výsledky na otázku č. 7

	Ano	Ne
Muži	47	13
Ženy	35	30
Celkem	82	43

**Otázka č. 8:** Kde získáváte informace o sportovním vyžití nebo akcích zaměřených na sportovní a pohybovou aktivitu?

Pomocí otázky č. 7 jsem zjišťoval, zda jsou senioři dostatečně informováni o sportovních a pohybových aktivitách v daném městě a v návaznosti na to v osmé otázce, kde tyto informace získávají. Z tabulky devět je patrné, že kladně odpovídali muži, zatímco u žen byly odpovědi dosti vyrovnané. Při mém zkoumání, které bylo potvrzeno odpověďmi na otázku č. 8, bylo zjištěno, že jako informativní prostředky ve městě slouží plakáty na veřejných plochách, televize, obrazovky ve městě a v MHD, letáky, regionální tisk, internet, ale hlavně to jsou informace od lidí a známých, které se předávají z člověka na člověka. Právě konverzace mezi lidmi je největším informačním kanálem. Muži si v hospodě povídají často o sportu, zatímco ženy vyhledávají jiná témata konverzace. Určitě by nebylo na škodu, kdyby existovalo více portálů věnujících se této problematice a kdyby město Tábor mělo portál věnovaný právě sportu pro seniory v dané lokalitě.

**Otázka č. 9:** Je pro vás sport či pohybová aktivita finančně náročná?

Tab. 10: Výsledky na otázku č. 9

	Ano	Ne
Muži	5	55
Ženy	12	53
Celkem	17	108

Otázkou devět jsem zjišťoval, zda je sport pro danou skupinu finančně náročný. Z výsledků je patrné, že pro dotazovanou skupinu seniorů sport není finančně náročný.

Senioři zpravidla vykonávají takové aktivity, které si mohou dovolit a finančně je nezatěžují. Turistika, fotbal, nohejbal či cyklistika představují v podstatě nulovou finanční zátěž.

**Otázka č. 10:** Jaká částka za měsíc je pro vás přijatelná?

Tab. 11: Výsledky na otázku č. 10

	0–500 Kč	500–1000 Kč	1000–2000 Kč	2000 Kč a více
Muži	19	34	5	2
Ženy	29	26	8	2
Celkem	48	60	13	4

U otázky č. 10, kde jsem zjišťoval, kolik finančních prostředků měsíčně jsou senioři ochotni vynaložit na sport, bylo patrné, že každý má finanční limit jinde. Obecně lze říci, že senioři zvažují, za co své peníze utratí. Akceptovatelná částka je pro většinu seniorů do 1000 Kč. Musíme si uvědomit, že starší lidé musejí platit nemalé částky např. za léky, bydlení apod.

## 6. Diskuse

V této části práce se zaměřím na nejdůležitější poznatky z výzkumu, jaké odpovědi nám přinesl dotazník a jaké informace jsem získal ohledně sportovních organizací nebo spolků věnujících se pohybové aktivitě seniorů na Táborsku.

Sběr dat pro tuto práci spočíval převážně v analýze dokumentů a v dotazníkovém šetření jako kvantitativní formě výzkumu. Osobní rozhovory jako kvalitativní formu výzkumu jsem využíval několikrát, především v komunikaci s fundovanými osobami, které mají znalosti o sportu seniorů. Získávání informací pomocí rozhovorů sice nebylo mým záměrem, ale přesto okolnosti často dovolily získat určité poznatky od jiných osob a tyto poznatky jsem pomocí komparace s poznatky získanými z obsahové analýzy dokumentů pak mohl využít v této práci.

Dotazovaných bylo celkem 125. Z toho bylo 60 mužů a 65 žen. Všichni respondenti žijí ve městě Tábor a blízkém okolí a spadají do věkové skupiny 60–74 let. K členění dle věku jsem použil klasifikaci dle WHO, kdy věk 60–74 let je nazýván jako rané stáří. Neugartenová dělí stáří na mladé seniory (65-74 let) a staré seniory (nad 75 let). Podle jejího členění je tento výzkum zaměřen převážně na mladé seniory. Dotazník obsahoval 10 otázek a několik podotázek, díky kterým jsem v návaznosti na teoretickou část své práce získal odpovědi na své výzkumné otázky a hypotézy.

Z dotazníkového šetření jsem zjistil, že ze 125 seniorů je pouze 14 z nich členem nebo aktivním účastníkem nějaké organizace se zaměřením na sport. Mezi organizace nabízející sportovní a pohybovou činnost zaměřenou na seniory ve městě Tábor patří Klub českých turistů Tábor, Studio Grand, Jóga studia, TZMT Tábor, T. J. Sokol, Junák – český skaut, Klub vojenských důchodců, kluby seniorů, cyklistické kluby, Kuželky – KK lokomotiva Tábor a TJ – Tábor. Jako zajímavý výsledek dotazníkového šetření se mi jeví počet seniorů, kteří by rádi navštěvovali či byli členy sportovní organizace, která nabízí sportovní vyžití, které oni preferují. Na základě těchto i jiných otázek jsem si potvrdil hypotézu, ve které jsem předpokládal nedostatek těchto organizací. Velkým otazníkem je, zda by senioři navštěvovali takové organizace, které podle jejich představ nabízejí sportovní aktivity. Zajímavým zjištěním mé práce byl počet sportujících seniorů, kde jedna třetina respondentů se věnuje nějaké sportovní činnosti, což je v rozporu s dřívějšími studii. Výzkum Pelcové et al. (2008) uvádí, že většina pohybových činností seniorů je spojena s prací na zahradě, v domácnosti a se

zaměstnáním, přičemž pouze 3% pohybových aktivit u seniorů jsou sportovního charakteru. Studie (Mudrák, Slepíčka, Slepíčková, 2014) ukazuje, že sport seniorů v ČR není jejich hlavní pohybovou aktivitou, ale podle Haškovcové (2010) se minimálně jednou týdně věnuje sportu 39%. Tato rozdílnost výzkumů je zřejmě zapříčiněna mnoha faktory jako například demografickými odlišnostmi, zdravotním stavem, výchovou nebo výběrem cílové skupiny.

Dále jsem se velice zajímal o to, jaké sportovní aktivity u seniorů převažují. Z dotazníku vyplývá, že nejčastějšími sportovními aktivitami jsou turistika, tenis, cyklistika, jóga, kondiční cvičení, plavání, zimní plavání, lyžování, fotbal, ale i nohejbal nebo posilování. Výzkum této práce nám ve srovnání s jinými závěry (Matouš et al., 2002) ukazuje vhodnost vykonávaných sportovních činností, kterým se čeští senioři věnují. Nejvíce seniorů, se věnuje turistice, kdy turistiku vnímáme jinak než jen krátké procházky. Procházkám se věnuje naprostá většina lidí vyššího věku, ale rozdíl mezi procházkou a turistikou spatřujeme nejenom v ušlých kilometrech, celkovém čase, ale i ve vnímání okolní přírody a celkovém přístupu.

K potvrzení hypotézy, že sport jako součást života většiny seniorů činí jejich život radostnější a smysluplnější, mi posloužily dvě otázky v dotazníku, kde jsem se cíleně ptal jak sportujících, tak nesportujících seniorů. Odpovědi byly docela překvapivé, protože obě skupiny seniorů se shodly na tom, že sport a pohybová činnost je pro lidi ve vyšším věku předpokladem radostnějšího, smysluplnějšího a hodnotnějšího života. Kladný emoční prožitek, radost, družnost a smysluplnost, jsou pro seniory hlavní důvody sportování, kde sport se stává atraktivní pro osoby vyššího věku (Slepíčka, Mudrák, Slepíčková, 2015). Sportující senioři si bez sportu těžko dokáží představit svůj život, sport jim přináší uspokojení, a hlavně je udržuje v dobré psychické a fyzické kondici. Díky sportu jsou ve zdravém sociálním prostředí, kde sportování slouží i k uvolnění stresu a napětí. Konfrontací k předchozímu kladnému prožívání sportovních činností je výzkum Matoulka (2014), který nachází negativní prožitky spojené se sportováním. Řadí mezi ně bolest, únavu frustraci apod., přičemž v nich vidí určitou důležitost, zejména ve zvyšování odolnosti a vůle. Z analýzy získaných informací jsem našel odpověď i na otázku, zda pravidelná sportovní aktivita vede ke zlepšení subjektivního vnímání kvality života. Ze zjištění vyplývá, že sportující senioři individuálně hodnotí kvalitu svého života o něco lépe než senioři, kteří žádný sport neprovozují. Na základě nastudovaných materiálů (Janiš, Skopalová, 2016;



Dvořáčková, 2012; Wittmannová, Kopectzká, Klimešová, 2017; Vaďurová, Mühlpachr, 2005), zabývajících se touto problematikou i z výsledků svého vlastního výzkumu usuzují, že existuje určitý vztah mezi tělesnou zdatností a subjektivním vnímáním kvality života a svého zdraví. Prokazatelné tedy je, že disabilita více hrozí u osob s horším subjektivním hodnocením svého zdraví než u seniorů, kteří své zdraví vnímají pozitivně.

Zda mají seniori dostatek finančních prostředků pro vlastní sportování, je další otázka, na kterou jsem hledal odpověď. Výsledky této práce ukazují, že částka kolem 1000 Kč je pro většinu seniorů přijatelná. Na základě informací získaných z MPSV si musíme uvědomit, že důchodový příjem a životní úroveň většiny seniorů stoupá i s přihlédnutím k inflaci, která je nyní kolem 3 %, ale růst důchodů podle zákonné valorizace je 5,8 %. Vynaložená částka na sportování je ale individuální, protože finanční příjmy a výdaje jsou u každého z nás jiné. Důležité je, aby senior, který nemá dostatek finančních prostředků na sport, kterému by se rád věnoval, si našel takové pohybové činnosti, které jsou téměř beznákladové, jako je například turistika, či takovou sportovní činnost, kdy po první investici může daný sport vykonávat delší dobu bez dalšího finančního zatížení, jako je například cyklistika. Velice přínosné jsou organizace, které nabízejí sportovní a pohybové činnosti seniorům, které jsou financovány z jiných prostředků než z členských příspěvků a z vlastních finančních prostředků účastníků. Podle mého názoru je právě těchto organizací velice málo a výzkum nám ukazuje, že právě město (stát) by se měl více angažovat ve zřizování nebo financování těchto subjektů.

Na problém informovanosti seniorů o možnostech sportování ve městě Tábor doposud neexistují žádné studie ani práce, ale výzkum této práce vyvrací hypotézu o nedostatečné informovanosti seniorů o možnostech sportování ve městě Tábor. Dvě třetiny respondentů, převážně mužů, odpovídalo, že jsou dostatečně informováni o těchto příležitostech. Informace získávají z verbální komunikace mezi lidmi, z tiskovin, ale převážně z internetu, který se stává čím dál tím více pro seniory dostupnější a zajímavější. Problém spatřuji v kvalitě a množství internetových portálů věnujících se této problematice. Město Tábor sice má na svých stránkách portál věnující se aktivním seniorům, ale nevidím v něm dostatečný zdroj informací zaměřený na téma sportování seniorů.

## Závěr

Hlavním cílem této práce bylo popsat význam sportu, pohybové činnosti a kvality života u seniorů na Táborsku. K rozřešení nastolených otázek a hypotéz, které byly stanoveny na začátku výzkumu, jsem pomocí různých metod zkoumání a zjišťování, jako je zejména obsahová analýza dokumentů a dotazník, na ně našel odpovědi a závěry.

Zpracováním odpovědí jsem dospěl k tomu, že dvě třetiny seniorů se nevěnují pravidelně žádné sportovní aktivitě. Přitom aktivní život pomáhá seniorům zlepšovat či udržovat jejich zdravotní stav. Z výzkumu je zřejmé, že sportovně zaměřený jedinec vnímá svůj život díky sportování jako kvalitnější, radostnější a hodnotnější než nesportující senioři, kteří ovšem připouštějí, že sport může být prostředkem pro takový život. Mezi hlavní důvody, proč senioři žijí aktivně i ve vyšším věku, je fakt, že sportem si udržují fyzickou kondici, zdravotní stav, ale i duševní pohodu. Díky sportu si senior může vychutnat i toto nelehké životní období. Díky sportování člověk neustále poznává nové lidi, nalézá si stále nové přátele či udržuje přátelský vztah trvajících již třeba od mládí. Pokud zdravotní stav dovoluje seniorům se věnovat sportu, tak mezi nejčastěji provozované aktivity patří turistika, plavání, cyklistika, jóga, kondiční cvičení a míčové hry. Informovanost seniorů ohledně sportovních možností je v dnešní době na dobré úrovni, avšak je stále na čem pracovat a vytvoření uceleného portálu pro konkrétní město nebo kraj, který se věnuje této problematice, by nebylo na škodu.

Dále je třeba zdůraznit potřebu sportovních organizací, které se věnují seniorům a které motivují seniory k aktivnímu přístupu k životu. Populace stárne víc a víc, a proto je třeba myslet na budoucnost. Mladí jednou také zestárnou a jistě uvítají možnost, jak aktivně prožít stáří.

V neposlední řadě je třeba se zmínit o tom, jaký má vliv výchova v rodině. Když je člověk veden už od dětského věku k aktivnímu stylu života, je pro něj přirozené, že sport ho bude provázet celý život.

## Seznam použitých zdrojů

BARTUŠKOVÁ, H. Jak vysoký je průměrný důchod v ČR a bude se příští rok opět valorizovat? *Investujeme* [online]. 2020, [cit. 2020-12-19]. Dostupné na WWW: <<https://www.investujeme.cz/clanky/prumerny-duchod-cr-2020/>>.

ČEVELA, R.; ČELEDOVÁ, L. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4544-2.

ČEVELA, R.; KALVACH, Z.; ČELEDOVÁ, L. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4263.

DRAGOMIRECKÁ, E.; ŠKODA, C. *Měřítko kvality života v sociální psychiatrii. Česká a Slovenská psychiatrie*, 1997, 93, č. 8, 423-432.

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

ETTINGER, W. H.; WRIGHT, B. S.; BLAIR, S. N. *Fit po 50: aktivním životem k dobré kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2203-0.

GOLKOVÁ, M. *Anti-aging*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2106-4.

GRIERSON, B. *Jak utéct času?* Praha: Mladá fronta, 2015. ISBN 978-80-204-3614-6.

GURKOVÁ, E. *Hodnocení kvality života*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3625-9.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

JANIŠ, K.; SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

KALIBOVÁ, K. *Úvod do demografie*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-428-4.

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

KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: I. díl Gerontologie obecná a aplikovaná*. Praha: Karolinum, 1997. ISNB 80-7184-366-0.

KALVACH, Z. *Geriatrické syndromy a geriatrický pacient*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2490-4.

KONEČNÝ, J. *Duševní hygiena pro ředitele*. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého, 1996.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

MARKOVÁ, M.. *Sestra a pacient v paliativní péči*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3171-1.

MATOULEK, M. *Fyzická aktivita ve středním věku a u seniorů*. In HOLMEROVÁ, I. et al. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3119-6.

MATOUŠ, M. et al. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0331-9.

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ, 2020 [online]. *Jak porostou důchody od nového roku*. [cit. 2021-01-17]. Dostupné na WWW: <<https://www.mpsv.cz/-/jak-porostou-duchody-od-noveho-roku>>.

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ, 2008 [online]. *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří)*. [cit. 2021-01-15]. Dostupné na WWW: <<https://www.mpsv.cz/narodni-program-pripravy-na-starnuti-na-obdobi-let-2008-az-2012-kvalita-zivota-ve-stari->>.

MUDRÁK, J.; SLEPIČKA, P.; SLEPIČKOVÁ, I. Vnímané zdraví a motivace k pohybové aktivitě u seniorů. *Kontakt*, 2014, Vol. 16, No 1, e44-e50.

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2.

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.

PELCLOVÁ, J. et al. Vliv demografických faktorů na pohybovou aktivitu a sezení u obyvatel České republiky ve věku 55–69 let. *Tělesná kultura*, 2008, Vol. 31, No 2, e109-e119.

- PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.
- PYŠNÁ, J. *Kvalita života seniorů a pohyb*. Bratislava: Infopress, 2009. ISBN 978-80-85402-98-8.
- REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.
- RYCHTAŘÍKOVÁ, J. *Úspěšné stárnutí – leitmotiv 21. Století*. Praha: Demografie, 2002. ISSN 001-826.
- SAK, P.; KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.
- SLEPIČKA, P.; MUDRÁK, J.; SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.
- SUCHOMELOVÁ, V. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby ve stáří*. Praha: Návrat domů, 2016. ISBN 978-80-7255-361-7.
- ŠTILEC, M. *Pohybově - relaxační programy pro starší občany*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0788-3.
- ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
- TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2104-7.
- VAĎUROVÁ, H.; MÜHLPACHR, P. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.
- VIDOVIČOVÁ, L. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. ISBN 978-80-7419-141-1.
- VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Praha: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.
- VIGUÉ, J. *Zdraví pro třetí věk*. Čestlice: Rebo, 2006. ISBN 80-7234-536-2.
- VOHRALÍKOVÁ, L.; RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno, 2004. ISBN 80-239-4218-2.

WITTMANNOVÁ, J. KOPECTZKÁ, Z. KLIMEŠOVÁ, I. Aktivní stárnutí a kvalita života. In: *Adapted Physical Activity through the lifespan*. Praha: Univerzita Karlova, 2017, s. 53-55. ISBN 978-80-87647-39-4.

## Přílohy

Příloha 1:

### DOTAZNÍK

*Vyplněním dotazníku souhlasím se zpracováním údajů pro potřeby  
studenta JČU TF Jana Halamy k vypracování bakalářské práce.*

---

**Vhodnou odpověď zakroužkujte nebo vypište**

**Pohlaví:** muž žena

**Věk:** 60 a méně 61–65 let 66–70 let 71–75 let 76 a více

**Bydliště (stačí město):** .....

**Dosažené vzdělání:**

základní střední (výuční list) střední (maturita) vyšší odborné VŠ

-----

1) Jste členem nebo navštěvujete nějakou sportovní organizaci zaměřenou na sport a pohybovou aktivitu seniorů?

ano ne

Pokud ano: kterou?

(vypište) .....

2) Využil/a byste sportovní organizaci, klub, spolek, kdyby byl ve vašem městě a nabízel by sportovní činnosti, které máte rádi?

ano ne

3) Věnovali jste se sportu během svého života?

ano                      ne

Pokud ano: kolikrát týdně jste se této aktivitě věnovali?

Méně než 1krát týdně                      3–4krát týdně

1–2krát týdně                      5krát až vícekrát týdně

Pokud ano: jakým druhem pohybové aktivity? *(můžete vybrat více odpovědí)*

Cvičení doma

Cyklistika

Jóga

Plavání

Míčové hry (fotbal, volejbal, basketbal, ...)

Organizované cvičení

Relaxační cvičení

Lyžování

Bruslení

Běh

Posilování

Atletika

Jiné *(vypište)* .....

4) Věnujete se nějaké sportovní nebo pohybové aktivitě nyní?

ano                      ne

Pokud ano: které?

*(vypište)* .....



Pokud ano: jak často se jí věnujete?

denně      2–3krát týdně      1krát týdně      výjimečně      vůbec

Pokud ano: co pro vás sportování a pohybová činnost znamená nebo co vám přináší?

(vypište).....  
.....  
.....  
.....

Pokud ano: vnímáte svůj život díky sportování a pohybové aktivitě jako kvalitnější a smysluplnější?

ano                      ne

5) Myslíte si, že sportování v seniorském věku tvoří život hodnotnější a šťastnější?

ano                      ne

6) Máte informace o pohybové aktivitě vhodné pro seniory?

ano                      ne

7) Jste dostatečně informováni o sportovním vyžití ve vašem městě?

ano                      ne

**8)** Kde získáváte informace o sportovním vyžití nebo akcích zaměřených na sportovní a pohybovou aktivitu?

(např.: *praktický lékař, letáky, rodina, noviny, internet, přátelé, kluby, ...*)

(vypište) .....

**9)** Je pro vás sport či pohybová aktivita finančně náročná?

ano            ne

**10)** Jaká částka za měsíc je pro vás přijatelná?

0–500 Kč            500–1000 Kč            1000–2000 Kč            2000 Kč a více

## Abstrakt

HALAMA, J. *Sportovní aktivity v seniorském věku jako součást zdravého stáří*. České Budějovice 2021. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce V. Suchomelová.

**Klíčová slova:** sport, senior, stáří, pohyb, kvalita života, život, nemoc, aktivita, volný čas, sportovní organizace

Tématem této bakalářské práce jsou sportovní a pohybové aktivity seniorů ve věku 60 až 74 let žijících ve městě Tábor. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části si vymezíme pojem stáří. Dále se zaměříme na kvalitu života u seniorů, sportovní a pohybovou aktivitu seniorů a na sport seniorů ve městě Tábor.

Hlavní část této práce tvoří praktická část, která pomocí dotazníku zjišťovala pohybový stav seniorů, jejich vztah ke sportu a informace o organizacích zaměřených na sport seniorů.

Věřím, že tato práce poslouží k zamyšlení a ke zkvalitnění aktivního způsobu života našich starších spoluobčanů.

## **Abstract**

### **Sport activities in a senior age as a part of a healthy old age**

**Key words:** sport, senior, old age, movement, quality of life, life, illness, activity, free time, sport organization

The topic of this bachelor's thesis is sport and physical activities of seniors aged 60 to 74 living in the town of Tábor. The work is divided into two parts, theoretical and practical. In the theoretical part it defines the concept of old age. It also focuses on the quality of seniors' life, seniors' sport and physical activities and the sport of seniors in the town of Tábor.

The main part of this work consists of a practical part, which used a questionnaire to determine the physical status of seniors, their relationship to sports and information about organizations focused on sports for seniors.

I believe that this work will serve to reflect and improve the active way of life of our senior fellow citizens.