Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Sociální integrace handicapovaných ve sportu se zaměřením v Integračním fitness centru

Kateřina Bromová

Bakalářská práce

2015

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: **2013/2014**

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Kateřina Bromová**
Osobní číslo:	**H12324**
Studijní program:	**B6703 Sociologie**
Studijní obor:	**Sociální antropologie**
Název tématu:	**Sociální integrace handicapovaných ve sportu**
Zadávající katedra:	**Katedra sociálních věd**

Zásady pro vypracování:

Práce bude zaměřena na proces začleňování handicapovaných lidí ve sportu, zejména v Integračním fitness centru v Pardubicích. Studentka ve své práci nejprve představí místo, kde bude provádět sociální výzkum. Dále se zaměří na historické i dnešní pojetí integrace handicapovaných ve společnosti a konkrétněji ve sportu. Použita budou data z již předešlého výzkumu a literatury, praktická část bude založena na metodě zúčastněného pozorování, dotazníku a rozhovoru. Studentka se bude opírat o koncept zdraví x nemoc a práce bude pojata z hlediska aplikované medicínské antropologie s cílem porozumění mezi handicapovaným a zdravým člověkem v prostředí posilovny.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

SLOWÍK, Josef. Komunikace s lidmi s postižením. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-691-9.
NOVOSAD, Libor. Tělesně postižení jako fenomén i životní realita. 1.vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-873-9.
TILINGER, Pavel, LEJČAROVÁ, Alena. Sport osob s intelektovým postižením. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2037-4.
SACKS, Oliver. Antropoložka na Marsu: Podivuhodné a vyjimečné životy geniálních a psychicky odlišných osobností. Praha: Mladá fronta, 1997. ISBN 80-204-0635-2.
HREŠANOVÁ, Ema. Medicínská antropologie a její aplikace. In: HIRT, Tomáš. Vybrané kapitoly z aplikované sociální antropologie. 1. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2012, s. 211-236. ISBN 978-80-261-0122-2.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Zuzana Hloušková**
Katedra sociálních věd

Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2014**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. března 2015**

prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.
děkan

L.S.

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
532 10 Pardubice, Studentská 84

PhDr. Michal Tošner, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. dubna 2014

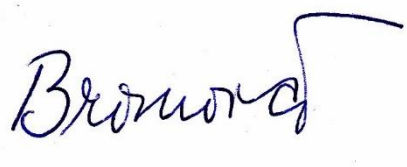
Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně

V Pardubicích dne 31. 3. 2015



Kateřina Bromová

Poděkování

Na tomto místě bych především chtěla poděkovat Mgr. Zuzaně Hlouškové za odborné vedení, trpělivost a cenné rady. Dále všem, kteří se zúčastnili a jsou nedílnou součástí výzkumu, a také mým nejbližším, kteří mi byli a nadále jsou velkou oporou.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá začleňováním handicapovaných lidí ve sportu, a to především v Integračním fitness centru v Pardubicích. Práce využívá kvantitativních i kvalitativních metod ke zjištění, zda je správné integrovat lidi s určitým zdravotním postižením mezi zdravé v prostředí posilovny. Teoretická část se opírá o koncept zdraví vs. nemoc. Praktická část se skládá z realizovaných rozhovorů s uživateli centra a vyhodnocených dotazníků.

KLÍČOVÁ SLOVA

integrace, handicap, zdraví, nemoc, fitness centrum

TITLE

The social integration of handicapped people in sport

ANNOTATION

The bachelor thesis describes the integration of handicapped people in sport, mainly in the Integrating fitness centre in Pardubice. The thesis consists of the theoretical part the koncept health vs. disease. The practical part consists of the interwiev with users of fitness center and questionaires.

KEY WORDS

integration, handicap, health, disease, fitness centre

OBSAH

0 Úvod....8
1 Koncept zdraví vs. nemoc, normalita....10
2 Popis terénu....14
2.1 Kardiozóna....14
2.2 Hlavní místnost....15
3 Metodologie výzkumu....16
3.1 Rozhovory s uživateli centra....16
3.1.1 Interview s uživatelem bez zdravotního omezení....16
3.1.2 Interview s handicapovaným sportovcem....19
3.2 Dotazníkové šetření....22
3.2.1 Veřejný webový dotazník....22
3.2.2 Dotazník ve fitness centru....30
3.3 Zúčastněné pozorování aneb jak to vidím já....43
4 Závěr....45
5 Seznam použitých zdrojů....47
6 Seznam grafů....49
7 Přílohy....51

0 Úvod

Dnešní doba přináší mnoho pozitivních ale i negativních věcí. Vlivem obrovsky narůstajícímu vývoji, ať už je to v nejrůznějších technologiích, ve zdravotnictví, průmyslu apod., máme v dnešní době přístup opravdu ke všemu. To, čeho si lidé před desítkami let vážili, my dnes bereme jako samozřejmost. Vše je nám dostupné, můžeme kamkoliv cestovat, jít do velkých supermarketů a vybírat si z tisíce druhů zboží. Lidé dnes častěji holdují alkoholu a návykovým látkám, denně podstupují rizikům, která je ohrožují na životě. Když si tedy nevážíme ani vlastního života, tak čeho vlastně? Co je důležitější než být zdravý? Pár takových znám, jsou to ti, kterým se během vteřiny obrátil celý život. Lidé, kteří i když nemohou žít plnohodnotným životem jako ostatní, mají obrovskou chuť do života a snaží se přizpůsobit životu ostatních. Jsou to lidé, kteří v dětství nebo v dospělosti prodělali úraz či vážné onemocnění, díky kterému musí po zbytek života používat invalidní vozík. I oni chtějí sportovat a začlenit se do normálního života a sžít se s ostatními bez omezení. Paradoxně mají v tomto ohledu v dnešní době lidé na vozíku obrovské možnosti, jak sportovat a trávit svůj volný čas. Handicapovaní si dnes mohou zahrát hokej, basketbal, tenis, mohou vyjít na vrchol Sněžky, zajezdit si na kole anebo zajít do fitness centra. A já mohu být svědkem ojedinělého případu, jelikož svůj volný čas trávím právě v jednom takovém centru, kde lidé s handicapem mohou cvičit po boku zdravých, a to právě v Integračním fitness centru (IFC) v Pardubicích.

Jsou to více než dva roky, kdy Ladislav Mazuch, kondiční trenér a spolumajitel dvou posiloven v Pardubicích, dostal se svým kamarádem Tomášem Potůčkem nápad, který se zanedlouho stal realitou. Tomáš, který je deset let následkem úrazu na invalidním vozíku, žil vždy sportovně. Po úrazu ho čekaly hodiny rehabilitací, až se pomalu začal vracet k věcem, které měl rád, tím bylo i posilování. Cvičili v jedné z jeho posiloven, kde Láďa fungoval Tomášovi jako trenér a zároveň jako pomocná ruka, když potřeboval pomoci s činkami či přesunutím na lavice strojů. Sám do posilovny nikdy jít nemohl, jelikož stroje pro lidi bez handicapu nevyhovovaly vozíčkářům, anebo zde byla absence bezbariérového přístupu. V roce 2012 se oba dozvěděli, že jedna z pardubických posiloven se bude zavírat, využili příležitosti a přišli s ideou projektu bezbariérového fitness centra. Prostor zcela obměnili a vybudovali tak jedinečné místo. Asi po půl roce se v červnu 2013 konala otevírací akce, které se účastnil zástupce primátora města, mnoho vlivných lidí z Pardubic a vozíčkáři.

Všichni byli nadšeni z toho, čím se Pardubice mohou pyšnit. Dnes tomu jsou skoro dva roky, kdy vozíčkáři mohou cvičit spolu se zdravými lidmi.

Když jsem zde v průběhu léta cvičila nebo se zaučovala jako obsluha centra, napadla mě jedna myšlenka, nad kterou jsem neustále přemýšlela a chtěla na ni znát odpověď. Posiloval zde jeden hoch na invalidním vozíku a to jedině za pomoci své maminky. Sám se pohyboval špatně a s pomocí berlí. Okolo nich cvičilo asi pět lidí, kteří na vozíku nebyli. Bylo mne postiženého líto, když jsem viděla, že ostatní cvičí všechny partie těla a on procvičoval pouze horní půlku těla. Položila jsem si otázku: „Proč mi ho je líto?“. Vždyť on musí být šťastný, když se takto začlení mezi zdravé cvičící lidi a třeba si alespoň na hodinu připadá jako normální člověk. Nebo ne? Nebo se cítí ještě více separovaný od ostatních, kteří se nepotýkají s žádnými zdravotními problémy? Na tuto otázku bych v průběhu výzkumu chtěla znát odpověď.

Toto je jeden z hlavních důvodů, proč jsem si vybrala tuto posilovnu za svůj terén. Druhým důvodem je, že mne a mým rodičům se také ve vteřině změnil život, když mi jako ročnímu dítěti lékaři diagnostikovali nádorové onemocnění. Po dlouhém léčení ve Fakultní nemocnici v Motole mi na těle zbyly „jen“ jizvy, které jsou dnes důkazem toho, že jsem zatím v životě vyhrála ten největší boj a mám možnost užívat si den za dnem. Proto mám pravděpodobně blízko k postiženým a nedívám se na ně skrz prsty. Tyto lidi obdivuji a nesmírně si jich vážím. Mám s nimi něco společného a i nadále se chci o jejich myšlení dozvědět více. Sama mám různá zdravotní omezení, ale většina mých spolužáků nebo učitelů nic netuší, jelikož na rozdíl od lidí na vozíku „na mě není nic vidět“ a berou mě za zdravého, tedy normálního člověka.

Tato bakalářská práce by měla odpovědět na následující výzkumnou otázku: „Je správné integrovat lidi se zdravotním omezením mezi zdravé v prostředí posilovny?“ Práce se opírá o teoretický koncept zdraví vs. nemoc. Praktická část se skládá z rozhovorů a dotazníkových šetření.

1 Koncept zdraví vs. nemoc, normalita

V následující kapitole bude rozebrán teoretický koncept zdraví vs. nemoc. Dále bude věnovaná pozornost pojmu „normalita“, jelikož v práci jsou často používána tři rozdílná slova: zdravý, nemocný a normální.

Podle odhadu Českého statistického úřadu (ČSÚ) z roku 2008 (Novinky.cz [online] 2008) žije v České republice přes jeden milión osob se zdravotním postižením. Jednalo se o historicky první měření, kdy ČSÚ vypracoval výsledky na základě informací praktických a dětských lékařů. Dále bylo uvedeno, že mezi nejčastější typy postižení patřily choroby vnitřních orgánů a také nemoc pohybového ústrojí. "Oba uvedené typy handicapu se vyskytují u nadpoloviční většiny osob se zdravotním postižením." dodal ČSÚ.

Zde je třeba zmínit jméno antropoložky, která se zabývá medicínskou antropologií, a její koncepty jsou podkladem této práce. Jedná se o Emu Hrešanovou, která se mimo jiné zabývá pojmy „disease“, „illness“ a „sickness“. Z anglického překladu vyplývá, že se jedná o následující významy: „choroba“, „nemoc“ a „nevolnost“. Všechna tyto tři slova mají co do činění s významem slova *nemoc*. Hrešanová (2002, s. 211–236) jej popisuje takto: „Disease“ = nemoc ve smyslu diagnostikované patologie; lékařské vymezení nemoci. Illness = nemoc ve smyslu subjektivně pociťovaného stavu. Sickness = sociální akceptace toho, že je někdo nemocný“.

Hrešanová (2002, s. 222) také zmiňuje termín medikalizace: „Medikalizace je definována jako proces, v rámci něhož je problém nemedicínské povahy redefinován a pojímán a následně řešen jako problém povahy medicínské, často jako nemoc či jako nějaký syndrom“. Zabývá se tím, kde jsou hranice, podle kterých dokážeme rozdělit zdravého a nemocného člověka. Poukazuje na to, že člověk je nemocný, až když se začne léčit a brát potřebné léky. Pro příklad uveďme chřipkové onemocnění. Když někdo v Evropě (v České republice) onemocní chřipkou, bere to za krátkodobou a přechodnou nemoc, která je leckdy podceňována. Když je nemocným špatně, vezmou si lék a fungují dál. Někdo ani toto onemocnění neregistruje a funguje také normálně. Opakem je pojetí chřipky v asijských zemích jako např. v Japonsku. Lidé tuto nemoc berou za velmi vážné onemocnění, na které mohou i zemřít. Aby se před nakažlivým onemocněním chránili, nosí roušky přes obličej. Asi i proto, že zde už podlehlo mnoho lidí Mexické či prasečí chřipce v nedávných letech.

Paradoxně když lékaři v České republice doporučují očkování proti chřipce, většině to zde připadá zbytečné a směšné.

Dále by měl být vysvětlen význam slova *normální*. Co je pro dnešní dobu bráno jako normální? Co znamená být dnes zdravý či nemocný? Můžeme to považovat za kulturní univerzálii, kdy každá společnost a jedinec bere za *normální* něco jiného. Novosad (2011, s. 73): „V psychoanalytických koncepcích se často zaměňuje zdraví a normalita. Za zdraví je považován stav celosti, integrity a vyváženosti, kdežto normalita znamená stav odpovídající tomu, co člověk i společnost za normu – za svůj srovnávací standard či měřítko hodnot – považují.“ Za nemocného dnes bereme člověka, který se nějak odlišuje od ostatních, od těch, kteří jsou tzv. *normální*. Dnes to jsou i ty nejmenší odlišnosti člověka v davu. Za *nenormálního* jedince již považujeme toho, kdo šilhá nebo kulhá, jelikož *normální* lidé chodí rovně a dívají se přímo.

Nemoc můžeme považovat za přechodný stav. Někdo má zlomenou nohu, je na invalidním vozíku, ale za tři měsíce již bude opět zdravý a *normální*. Ale pak jsou ti, kteří budou „nemocní“ až do konce života a tím jsou myšleni např. lidi s ochrnutými nohami, kteří se z 99,9% již nikdy nepostaví a budou používat invalidní vozík. Ale nikdo na světě nepovažuje stejnou věc za normální, v Evropě je např. *normální* dosahovat výšky okolo 170 cm, ale jinde nás mohou brát za obry a považovat nás za absolutně *nenormální* individua, když v dané oblasti není nikdo vyšší než 160 cm. To samé platí pro věřící v islámské náboženství, kterým připadá *normální* být ženatý s více manželkami najednou. U nás to považujeme za absurdní a zároveň nezákonné. Z pohledu muslimů jsme my ti *nenormální*. Takových příkladů by se našlo mnoho.

Murphy (2001, s. 19) se o nemoci vyjadřuje takto: „Nemoc a postižení prý nepředstavují jen somatický problém, ale také psychický a sociální stav.“ Dále se zmiňuje, že nemoc je sociální role. Celý život procházíme mnoha rolemi a Murphy považuje býti nemocným za určitou sociální roli, která v danou chvíli na nějakou dobu běžné role (matky, otce, právníka, studenta atd.) odkládá.

Před začátkem výzkumu bylo nutné nastudovat si, jak komunikovat s handicapovanými. Slowík (2010, s. 29) se o přijímání druhého jako rovnocenného partnera vyslovuje takto: „Už tím, jak se vyjadřujeme o člověku, resp. o lidech s postižením a znevýhodněním, dáváme najevo, zda je akceptujeme jako rovnocenné bytosti a partnery,

či nikoli. Spíše než o postižených, nevidomých, neslyšících apod. bychom měli hovořit a psát o člověku (lidech, osobách) s postižením (resp. se zrakovým postižením, se sluchovým postižením apod.).“ My všichni jsme totiž lidé. Neexistují „my zdraví“ a „oni ti postižení – nemocní“. Novosad (2010, s. 92) zdůrazňuje, abychom u osob s nějakým postižením upřednostňovali jeho pozitiva. Nabádá nás k tomu, že když mluvíme o nepostižených lidech, abychom se o nich nevyjadřovali jako o lidech normálních a zdravých, ale jako o lidech bez postižení, jelikož *zdravý* není antonymem ke slovu *postižený*. Nemluvit o kvadruplegikovi, ale jako o člověku s kvadruplegií. Vyvarovat bychom se měli nazývání někoho diabetikem, ale mluvit o člověku s cukrovkou. Tím klademe na první místo osobnost jedince a ne jeho omezení či nemoc. Důležité je také se vyvarovat negativním a soucitným slovům. Dále je nutno uvědomit si, že když mluvíme s vozíčkářem, měli bychom mít oči ve stejné úrovni. Když se s ním mluví a ví se, že to nebude na pár vteřin, je slušné se k němu posadit a brát ho tak za rovnocenného. Také není slušné dávat ruku na rameno vozíčkáři, kterého neznám. Nikdy bychom tedy neměli dát najevo člověku s nějakým omezením, že je méněcennějším než my.

Výzkum je zaměřený na lidi zdravé a s tělesným postižením. Důležité je uvědomit si, že lidé na vozíku, kteří utrpěli úraz hlavy či páteře, byl u nich poraněn centrální mozkový systém (tj. následné poranění mozku či míchy), následkem toho ochrnou a každý dle vážnosti zranění na jiné části těla. Především však obrna postihuje končetiny a většinou dolní. Novosad (2011, s. 123–124) popisuje základní typologii tělesného postižení následovně. Podle intenzity se obrny rozdělují na parézy a plegie. Paréza znamená částečně ochrnutí s narušením nervosvalového přenosu a snížením či omezením hybnosti i motorické koordinace. Plegie znamená úplné ochrnutí s porušením inervace a plnou ztrátou hybnosti. Parézy a plegie rozdělujeme na di – a kvadru –. Při di – je nejčastěji poškozena funkce obou dolních nebo méně často pak horních končetin. Při kvadru – jde o funkční poruchu všech čtyř končetin, popř. obličeje, dýchacích svalů apod. Při onemocnění dětskou mozkovou obrnou se jedná o vrozené poškození centrálního nervového systému, kdy dominují poruchy svalového napětí, hybnosti a koordinace pohybů.

Za zmínku také stojí samotná historie sportovního vyžití lidí na vozíku. První známky o tzv. křesle na kolečkách jsou písemně doloženy ze 17. století. Počet postižených byl tou dobou ale malý, k obrovskému nárůstu došlo v souvislosti se světovými válkami, kdy celkově vzrostl počet nemocných. 50. léta 20. století s sebou přinesla první Stoke Mandevillské hry

ve Velké Británii, kterých se zúčastnily desítky handicapovaných sportovců. Zakladatel a propagátor sportu osob na vozíku je Ludwig Guttmann. (Vráželová, 2011, s. 8–9) Poté, co v roce 1960 skončily Olympijské hry v Římě, dostali postižení možnost zúčastnit se tzv. Paralympijských her. Jednalo se tak o první letní paralympiádu. V roce 1976 se uskutečnily ve Švédsku první zimní paralympijské hry. (Wikipedia [online] 2008) Nejprve byly hry upřednostňovány pro lidi s postižením páteře. S dalšími roky se připojovali sportovci s postižením smyslovým, svalovým, apod. S průběhem let narůstal počet disciplín a účastníků paralympiád. Dnes existuje již mnoho mezinárodních organizací, které organizují soutěže, kterých se mohou zúčastnit lidé se zdravotním postižením. (Vráželová, 2011, s. 8–9)

2 Popis terénu

Integrační fitness centrum (https://www.ifclub.cz) se nachází na klidném sídlišti Dukla v Pardubicích v areálu Atletického klubu a je součástí budovy, kde sídlí Basketbalový klub JIP Pardubice. Posilovna je ve srovnání s jinými ve městě menší a zasazena do příjemného okolí. Vchod do centra začíná bezbariérovým vstupem, který vede ke dvěma dveřím a otevírají tak celou posilovnu. (Příloha 1) Po vstupu do místnosti se napravo nachází pánská a dámská šatna, dále bar s posezením a kardiozóna, z níž vede vchod do hlavní místnosti s posilovacími stroji. Celé fitness centrum je vymalováno pozitivní zelenou barvou, působí na všechny uživatele centra harmonicky a energicky, a je tak ideální pro takovéto sportovní zařízení. Zrcadla na okolních zdech posilovnu ještě opticky zvětšují. Důležité je, že celé centrum je přizpůsobeno handicapovaným – šatny, sociální zařízení a obsluha posilovacích strojů.

2.1 Kardiozóna

První část, do které uživatel vstoupí, je tzv. kardiozóna. (Příloha 2) Je to místnost, kde se většina lidí rozehřívá a protahuje své tělo na trénink. Nacházejí se zde čtyři rotopedy, jedno magneticky brzděné kolo, které je zpevněno konstrukcí se stabilní oporou zad. Je vhodné pro osoby v rehabilitačním režimu, obéznější uživatele a pro ty, kteří mají sníženou pohyblivost. Dále Stepper, dva běhací pásy, opodál můžeme najít Krank cycle, pro představu je to rotační kolo na posilování rukou. Dále veslařský trenažér s pohyblivým sedákem, na který se dá připevnit sedačka s pevnou konstrukcí, a tím se může ihned využít pro lidi s postižením dolních končetin či špatnou stabilitou. Jako další protahovací pomůcky tu jsou k dispozici gymnastické míče, rotační disky, gumy, apod. Ti, kteří nemají úplné ochrnutí dolních končetin, mohou využívat běhací pásy či magneticky brzděné kolo s oporou. Naprostá většina vozíčkářů začíná trénink na Krank cycle, kde si procvičí celé paže, ramena a částečně záda a břišní svaly. Všechny stroje, které jsou přizpůsobené lidem na vozíku, jsou umístěny uprostřed kardiozóny, aby sem mohli bez sebemenších problémů zajet.

Součástí kardiozóny (Příloha 2) jsou dámské a pánské šatny a malé posezení s barem, kde mám své místo a obsluhuji zde zákazníky. Náplní mé práce je vybírání vstupného, mixování proteinových nápojů a komukoliv poradit s cvičením.

2.2 Hlavní místnost

Nachází se zde okolo 14 posilovacích strojů, dále žebřiny, asi tři desítky činek a další posilovací pomůcky. (Příloha 3) V této místnosti se nacházejí stroje vyhrazené pro zdravé a dále ty, které mohou využívat i lidé na vozíku. Každý z těchto strojů je nenápadně pozměněn, aby si ho během pár vteřin mohl člověk na vozíku připravit a cvičit na něm. Jde o to, že sedačka není pevně ukotvená ke stroji, ale je na zemi zakončená kolečky. Vozíčkář si nejprve uvolní pojistku, zvedne ji a odsune sedačku o 90° na jednu stranu a bez problému zde může zajet s vozíkem a cvičit. (Popis viz Příloha 4). Dále se zde nachází multifunkční věž, na které se dá vyzkoušet velké množství variant cviků a poslouží tak opravdu všem uživatelům posilovny.

Důležitým faktorem je rozmístění jednotlivých strojů v místnosti. Člověk, který zde běžně cvičí, to nevnímá, ale jelikož jsem zde poměrně často, mám čas pozorovat věci, kterých si ostatní nevšímají. Místnost s posilovacími stroji je pomyslně rozdělená na dvě části. V přední části uprostřed se nachází stroje, které mohou využívat lidé na vozíku, a okolo nich jsou postaveny ostatní stroje. Účelem není diskriminace nebo oddělení nemocných od zdravých. Záměr je takový, že stroje pro lidi na vozíku jsou v přední části místnosti a seskupené na jednom místě, aby mezi stroji byl dostatečný prostor a mohl se zde tak vozíčkář bez sebemenších problémů pohybovat. Ostatní stroje se nacházejí blíž sebe, jelikož plně pohyblivý člověk se mezi stroji pohybuje bez obtíží.

3 Metodologie výzkumu

V tomto výzkumu jsou využity kvantitativní (dotazníky) i kvalitativní (rozhovory) výzkumné metody. Zrealizovány jsou celkem dva rozhovory s uživateli fitness centra. Jako první odpovídal přítel, který má posilování velice rád a vyplňuje mu volný čas. Druhý rozhovor byl proveden s Martinem Zachem, který po pádu do vody ochrnul na dolní končetiny, používá invalidní vozík a posilování považuje za nutnost k udržování jeho fyzického stavu. Dotazníky byly vytvořeny tři. Dva podobné, které jsem umístila na tři týdny do posilovny, kde se objevily otázky zvlášť pro lidi bez postižení a s postižením. Dále byl vytvořen dotazník, který byl veřejný a umístěn na webové stránce a mohl ho vyplnit kdokoliv v České republice. Tento dotazník byl formulován obecněji a respondenty byla široká veřejnost. Zúčastněným pozorováním bych chtěla sama objektivně popsat, jak tento druh integrace vnímám.

3.1 Rozhovory s uživateli centra

Pro tento výzkum je důležitý osobní kontakt. V terénu jsem v kontaktu s lidmi, se kterými cvičím a sdílím posilovnu. Toto šetření má výhodu v tom, že jsme v přímém kontaktu s uživatelem a ten, kdo se ptá, může vidět okamžitou reakci na své otázky. Na druhou stranu to může být negativum v tom, že právě do očí se hůře říká pravda. Proto byl zvolen výběr dvou respondentů, u kterých věřím v jejich upřímnost a otevřenost k tématu. Prvním byl člověk bez zdravotního omezení, druhý byl uživatel na invalidním vozíku. Oba rozhovory trvaly asi 20 minut. Otázky se skládají ze dvou či tří částí, z otázek univerzálních (určené pro obě skupiny) a konkrétnějších, které jsou rozdělené zvlášť pro zdravé a lidi s handicapem. Cílem je zjistit, jestli je správné, že tyto dvě skupiny lidí spolu cvičí v jedné místnosti. Co si navzájem o sobě myslí a jak se cítí, když spolu sportují.

3.1.1 Interview s uživatelem bez zdravotního omezení

Premiéra v rozhovorovém šetření byla uskutečněna s mým přítelem. Jmenuje se Matouš, je mu 24 let, je studentem ČVUT v Praze a cvičení bere jako něco, co mu ve všedním životě zpestřuje volný čas a pomáhá mu se odreagovat od náročného studia. Posilování a zdravé výživě se věnuje od svých 16 let.

Na první pohled se výběr respondenta může zdát nevhodný a z mé strany neobjektivní, ale jelikož jsem nikdy nahrávaný rozhovor neprovedla, myslím si, že to pro mě bylo napoprvé to nejlepší. Před ním se mohu chovat normálně, říci cokoliv a také vím, že kdyby se jednalo

o nějakou nevhodnou či nesprávně propracovanou otázku, řekl by mi to. Nebo naopak, kdyby ho nějaká otázka zajímala, přidala bych ji k ostatním.

Je po mé tradiční nedělní službě ve fitness centru, zapínám počítač a otevírám své poznámky k tomu, abychom mohli začít. Úvodem bylo poděkování za strávený čas a za sdílení jeho názorů se mnou. Upozornila jsem ho, že vše, co řekne, použiji jen ke svým osobním účelům a bez jeho souhlasu nebude nikde nic šířeno. První otázka se týkala cvičení a konkrétně toho, jak dlouho se věnuje posilování. Jestli cvičí v IFC prvně, nebo už před tím posiloval. Matouš cvičí s přestávkami již asi 7 let, to znamená od nějakých 16 let, vyzkoušel posilovny v Hradci Králové, Praze a v Pardubicích. Pokračovala otázka, jak se dozvěděl o Integračním fitness centru. Jak jsem se zmiňovala v úvodu, IFC předcházela starší posilovně, ve které jsem před tím pracovala, a on ji také navštěvoval. O otevření se tedy pravděpodobně dozvěděl ode mě. Dále mě zajímalo, jestli už někdy slyšel o tomto typu posilovny. Potvrdil očekávání, že ne. IFC je jedinečné ve Východních Čechách a druhé takovéhoto typu v České republice. Dále následovala otázka, co vlastně člověka motivuje k tomu, aby začal cvičit. Matouš, jak sám řekl, miluje sport již od svého útlého mládí, vyzkoušel všemožné sporty, ale po úrazu s tím vším musel skončit a hledal něco, co by ho naplňovalo, bavilo a tak začal s fitness. S vybavením posilovny je spokojen a souhlasil s tím, že přídomek „integrační“ je zde na místě, protože posilovna je zde přizpůsobena opravdu všem.

Poté přišly otázky osobnější. Začala jsem, jestli se už někdy setkal se situací, že by v tu samou chvíli cvičil s někým, kdo byl nějak zdravotně omezený. Zajímalo mě, o čem přemýšlel, když sdílel s tímto člověkem posilovací místnost. Jaký to je pocit, když zdravý může cvičit na všech strojích, ale handicapovaný je omezený jenom na určité partie těla. Odpověď byla jasná a výstižná, řekl, že si velice váží svého zdraví a že vůbec může cvičit na všech strojích. Dále pokračoval, že postiženého může demotivovat, když se jeho trénink skládá z posilování na pár strojích. Poukazoval na příklad, když cvičil s hochem, který měl částečně ochrnuté nohy a lehce je protahoval na posilovacím stroji, kde i tak bylo vidět, že se trápí a musel s tímto cvikem skončit. Poté uvedl, že často mívá potřebu handicapovanému pomoci. Ale zároveň bojuje s tím, že dotyčný tu pomoc ani nechce nebo by se mohl cítit méněcenně, kdyby se mu nabídla. Matouš ujišťoval, že kdyby ho někdo požádal o pomoc, tak by určitě neváhal a dal mu radu nebo mu jakkoliv pomohl. Dodal, že záleží na povaze

handicapovaného, protože se může stát, že někdo si na tyto rady může zvyknout a využívat toho.

Pokračovala jsem tím, aby se pokusil vcítit do postiženého a zamyslel se nad tím, jestli ho spíše motivuje, že může cvičit se zdravými, nebo ho to naopak ještě více demotivuje a tito lidé by měli cvičit někde, kde se budou pohybovat s lidmi sobě podobnými. Odpověděl: „Tito lidé se určitě cítí dobře, když mají takovou možnost zaposilovat si a hlavně se začlenit mezi zdravé s jistotou, že na ně nebude nikdo koukat skrz prsty.“ Pokračoval: „Pro handicapované to může být určitý motor k tomu, aby mohli sportovat, a tím si zvýšit sebevědomí.“ Zajímalo mě, jestli je vůbec správné, aby postižení lidé měli možnost chodit cvičit, jestli to spíš nebudí opačný efekt. On mě však ujistil: „My lidé většinu dne namáháme svaly jen chůzí a musíme udržovat své tělo ve formě a proč ne zrovna v posilovně. Ale jako vždy záleží na technice. Kdo neví jak a nikdy necvičil, mohl by si spíše ublížit.“ V posilovně by nerozděloval dva typy lidí. Všechny spojuje jedno – chtít si zacvičit a potřeba jakéhokoliv pohybu. Konečné slovo tohoto bloku otázek měl Matouš, když dodal, že ho v dnešní době zaráží a mrzí, jak se lidé dnes stravují. Jak celé lidstvo leniví a živí se velmi nezdravými a kalorickými jídly.

Poslední otázky byly spíše osobní. Ptala jsem se, jestli chodí neustále stejně pravidelně cvičit, nebo jestli je to nějak omezené např. vlivem ročních období. Odpověděl mi, že jeho docházka je ovlivněná hlavně studiem vysoké školy v Praze, kde většinou dochází třikrát týdně, ale když tomu čas nedovolí, jeho stálým minimem je alespoň jednou týdně protáhnout své tělo. Zajímalo mě, jestli je pro něj chození do fitness centra přemlouváním nebo otázkou vlastní potřeby. Přesvědčil mě, že nejhorší je se přemluvit, ale jak sám dodal: „Když jsou už všechny věci připravené a sbalené v tašce, tak už je rozhodnuto“. Ukončila bych to otázkou, jestli cvičí kvůli sobě nebo kvůli tomu, aby vypadal dobře. Odpověď byla opět výstižná a to taková, že kvůli sobě. Ukončuji rozhovor a ještě jednou děkuji za strávený čas.

Dotazování probíhalo na půdě centra, bylo zde ticho a klid, ideální prostředí pro nahrání kvalitního rozhovoru. Když přišel, nejevil žádné známky nervozity ani nadšení, choval se normálně. Když jsem však řekla, že spouštím nahrávání, jako by se i v nás něco přepnulo, a začali jsme se chovat jinak. Seděli jsme vedle sebe na gauči, on seděl s nohama u sebe, o ně opřené ruce a celkově budil pocit sevřenosti. Neustále si hrál s rukama, a když jsem mu položila nějakou otázku, následovala několika vteřinová pauza, kdy přemýšlel a střídavě vzhlížel ke stropu. Snažil se mluvit spisovně. Po skončení interview bylo vidět, že se mu ulevilo – oddychl si a opřel se zády o gauč. Bylo jasné vidět celkové uvolnění těla. I já

jsem byla ráda, že to bylo za námi. Své první interview považuji za celkem zdařilé a jako nezbytnou přípravu pro další rozhovor s člověkem, který tráví den zcela jinak než Matouš.

3.1.2 Interview s handicapovaným sportovcem

Druhý rozhovor jsem uskutečnila s celebritou a velmi charizmatickým člověkem – Martinem Zachem. Seznámili jsme se ve fitness centru přes Tomáše (spolumajitele IFC), se kterým jsou oba velcí kamarádi. Spojuje je láska ke sportu, cestování a mimo jiné život na vozíku. Když mě s Martinem seznámil, řekla jsem si, že by byla dobrá příležitost s ním uskutečnit rozhovor. Když jsem se poté s Martinem dala do řeči, požádala jsem ho, jestli bych jeho životní příběh mohla použít do své bakalářské práce. On neváhal a dal mi své telefonní číslo.

Na začátku je potřeba představit druhého respondenta. Narodil se ve Vrchlabí a nyní žije v Praze. Vystudoval obor Tělesná výchova, sport, učitelství na Masarykově univerzitě. Jeho život se poprvé změnil, když v roce 2009 vyhrál titul Muže roku, avšak druhý den se mu změnil podruhé. Po oslavách z vítězství titulu v rodném Vrchlabí následovaly exhibiční skoky na lyžích do vody. Martin byl (a pořád je) sportovec a tyto skoky praktikoval často. Shodou okolností po výskoku a v nejvyšším bodě výskoku se uhnul od osy a nedostal se při následném pádu do vody tak, jak má, a udeřil se o dno rybníku Kačák. Všichni se za ním seběhli do vody, ale Martin bez sebemenší známky pohybu nečinně ležel na hladině. Okamžitě ho vytáhli na břeh a zavolali záchrannou službu. Diagnostikovali mu poranění míchy a následné ochrnutí celého těla. Lékaři mu oznámili, že se již nikdy neposadí, nebude moci chodit ani nepohne rukama, že zbytek svého život stráví na lůžku. V tom se v něm něco zlomilo a řekl si, že takhle neskončí. Začal s hodinovými rehabilitacemi a cvičení, které mu alespoň vrátily částečnou hybnost horních končetin. Pracoval na sobě tak, že dnes tráví svůj život „alespoň“ na vozíku. Domácnost i své auto má upravené tak, aby se mohl pohybovat a žít bez cizí pomoci. (Česká televize [online] 2010) Před rozhovorem bylo nutné nastudovat si Martinův příběh, aby otázky byly konkrétní a takové, které mu ještě nebyly položeny. Ze všech dokumentů a rozhovorů s ním, bylo zřejmé, jak silný a plný energie Martin je. Je to však skromný a zároveň sebejistý muž.

Interview probíhalo v kavárně nákupního centru AFI palác. Usadili jsme se u malého stolku, oběma jsem přinesla kávu, zapnula počítač a začala nahrávat. Okolní prostředí nebylo nejideálnější, byl zde šum od okolních obchodů a restaurací. Začala jsem svými připravenými otázkami a zeptala jsem se, jak se Martin dozvěděl o IFC a jestli je to poprvé, co slyšel

o tomto druhu posilovny, kde cvičí lidé zdraví a lidé s handicapem. On odpověděl, že přes kamaráda Tomáše. A o tomto zařízení slyšel prvně, něco podobného je sice v zařízení Kladrubech, ale zde je to spíše zaměřené pro pacienty v rehabilitačním léčení. Zajímal mě názor na tato místa, kde se tito lidé začleňují mezi ostatní. On hned s nadšením odpověděl „Je to super!“, pokračoval: „Je to perfektní myšlenka s přáním, aby těchto projektů bylo více“. Dále mě zajímalo, jak dlouho cvičí. Martin dochází do posiloven již od svých 15 let, věnoval se i vrcholovému sportu, tudíž ke sportu měl blízko už od mala. Po úraze také hned neváhal a začal s náročnými rehabilitacemi a cvičení. Chtěl především zlepšit svůj stav, kondici a svalovou hmotu, ale i tak je pro něj posilování hlavně koníček a baví ho to.

Zajímalo mě, jestli ve Vrchlabí, kde mají jen obyčejnou posilovnu, vůbec cvičí. Začal pomalu popisovat, že ve Vrchlabí posiluje, ale stroje zde nejsou nijak přizpůsobené. Proto má speciální náramky na rukou, na které se připevní za pomocí karabin činky, díky nimž může cvičit na posilovacích strojích. Následovala otázka, co a jaké svaly může posilovat. Odpověděl, že zádové svalstvo, ruce, prsa, ramena, trapézy a částečně břišní svalstvo. Ptala jsem se ho, jak se cítí, když cvičí mezi lidmi bez zdravotního omezení. Bez váhání odpověděl, že naprosto normálně a bez problémů. Ve Vrchlabí v posilovně ho už znali před úrazem, takže zde má své kamarády a ti ho jako „kolegu v posilovně“ berou nadále. Ptala jsem se ho, co si o něm mohou myslet lidé, se kterými v posilovně cvičí. Jestli ho litují, nebo ho vůbec neregistrují. Odpověděl, že je to asi hodně individuální. Upozornil mě, že neuznává lítost. Raději slyší, jak je on sám dobrý, nebo něco ve smyslu: „Jen tak dál!“ Spíš si myslí, že ho hodně lidí obdivuje, že vůbec někam takto chodí. Zajímalo mě, kolikrát týdně chodí do posilovny, jestli se to nějak liší v létě/v zimě? Snaží se asi dvakrát týdně. Posilovnu navštěvuje spíše na podzim a v zimě. Jaro a léto tráví raději venku, např. na handbike (trojkolka upravená pro vozíčkáře) a v zimě rád zkusí monoski (sportovní náčiní, díky kterému mohou vozíčkáři lyžovat). Nejvíce posiluje na podzim, když se nelyžuje či se nedá jezdit na kole, a na jaře. V létě skoro vůbec. Následovala otázka, jestli si všímá okolí, jestli ho lidé vnímají a dívají se na něj. Odpověděl, že někdy něco zaregistruje a pozornosti si všímá. Je to člověk na vozíku a zároveň mediálně známý. Nejvíce si toho všímá u malých dětí, které když ho vidí, říkají např.: „Jéé ten pán je ale srandovní, že má kolečka.“ Negativní reakce však vůči sobě nevidí. Ptala jsem se ho, jestli do posilovny chodí rád, nebo jestli chodí z nutnosti. Většinou sám chce. Když se mu nechce, nejde, protože by to nemělo cenu a dodal: „Když na to nemáš, tak den vynechat a druhý den si přidat“.

Následovaly osobnější otázky. Zajímalo mě, jestli je v současné době zaměstnán. Martin má nárazovou práci, především moderuje společenské akce. Je vázán na auto a jak řekl: „Kdybych neměl auto, byl bych mrtvý“ – auto má na míru upravené. Celé ho ovládá rukama na volantu. Vše si řídí sám a tím je, dá se říci, svobodný. Hrozně mě zajímalo, když někde zastaví a chce přesednout na vozík, jak to udělá, protože vozík má většinou v kufru a tam si sám pro něj nepřeleze. Auto má přizpůsobené tak, že si může dát vozík za sebe na sedadlo za řidičem, ale podotkl, že je to velmi zdlouhavé a nepohodlné. Proto musí vždy požádat kolemjdoucí, aby mu vyndali vozík z kufru a postavili mu ho ke dveřím auta. Obratem jsem se ho dotazovala, jestli se mu někdy stalo, že by ho někdo odmítl. Suverénně odpověděl, že ne. Je velmi pozoruhodné, že se vždy našel někdo, kdo by mu pomohl vyndat vozík z kufru a samotnému do něj pomoci. Později jsme se bavili o mentálně postižených lidech, že na veřejnosti mnohem více „vyčnívají“ než lidé na vozíku. Na to chytře odpověděl, že: „Oni ale nevypadají *normálně*. Za to já a ostatní lidé na vozíku jsme *normální*, ale pouze sedíme. V tom je ten handicap trošku jiný.“ Martin poté poznamenal, že nikdo nemá vystudovanou, jak on sám řekl, „posilku pro vozíčkáře“. Pokračoval: „V Olomouci je otevřená speciální pedagogika sportu. Jinak to nikdo nemá vystudované a chybí didaktika cvičení pro vozíčkáře, což je určitě škoda.“ Na konci jsem mu říkala, že se mi líbila epizoda pořadu 13. komnaty v České televizi z roku 2010, kde mluvil o tom, že jeho snem a momentálním životním cílem je opět chodit. Já jsem se ho na to samé zeptala znovu a nyní jeho největším snem a cílem je, aby se mu plně rozhýbaly ruce a mohl se tak úplně osamostatnit. V tom, jak on sám řekl, čeká na vývoj v lékařství. Rozhovor jsem tímto ukončila a poté jsme si povídali bez zapnutého zařízení, dopili kávu a jeli domů.

S Martinem to bylo nové v tom, že jsme byli na veřejném místě. Když mu byly kladené otázky, cítila jsem pohledy lidí, kteří nás pozorovali. Když jsem poté rozhovor přepisovala, okolní hluk byl mnohem hlasitější než naše hlasy. Také jsem zjistila, že jsme si oba dva vzájemně skákali do řeči. V průběhu rozhovoru jsem si uvědomila, že jsme odbíhali od tématu. Martin mi totiž dovolil nahlédnout do života jeho a ostatních vozíčkářů, já jsem musela této šance využít a vyzpovídat ho. Kdybych měla popsat, jak se u rozhovoru choval, musím říct, že pro Martina je každodenní prací dělat rozhovory. Proto byl po celou dobu velmi klidný a nic ho nevyvedlo z míry. Rozhovor s ním byla výborná zkušenost. Nezapomenutelná byla jeho rychlá reakce, když jsem mluvila o lítosti. Bylo vidět, že má opravdu velkou alergii na toto slovo a nejradši by ho všem lidem vymazal z paměti, protože si i on všímá, že tzv. „normální“ lidé vozíčkáře právě litují. Ti by se neměli litovat, ale brát

za sobě rovnocenné. Martin se po celou dobu choval jako profesionál a působil jako vyrovnaný člověk.

Rozhovory byly výbornou a nezapomenutelnou zkušeností. Kdybych měla oba srovnat, tak přínosnější byl ten s Martinem. On sám o sobě je velmi zajímavá osobnost vším, čím si prošel a jak s úsměvem užívá života. Byl to v pořadí druhý rozhovor a jen díky prvnímu s Matoušem, byl ten s Martinem tak zdařilý.

3.2 Dotazníkové šetření

Další významnou složkou výzkumu je dotazníkové šetření. Výhodou této metody je velký počet respondentů, a proto i více odpovědí, které se budou výrazně lišit nebo výrazně shodovat. Dotazníky jsou anonymní, a proto jsem doufala v upřímné odpovědi. Musí být však celou dobu na paměti, že respondenti nějakým způsobem odpovídali, ale jak by se opravdu zachovali, se nemusí shodovat se zaškrtnutými odpověďmi.

Dotazníky jsou vypracované ve dvojí verzi. Jeden byl v online verzi, umístěný na webových stránkách Vyplnto.cz a byl určený pro veřejnost. Druhý byl v tištěné podobě a podáván přímo ve fitness centru našim uživatelům. Tento se však ještě rozdělil na dotazník pro zdravé a pro lidi s handicapem. V obou typech se otázky podobaly, jen byly upravené tak, aby byly na míru těm, kdo je vyplňuje. Téměř každá odpověď je vyhodnocena pomocí grafů a podávají tak jasné výsledky dotazníkového šetření.

3.2.1 Veřejný webový dotazník

Dotazník byl sestaven pomocí internetového portálu Vyplnto.cz za pár desítek minut. Zadán byl 31. 1. 2015 a ukončen 24. 2. 2015, jednalo se tedy o 25 dní, kdy mohl kdokoliv strávit čas jeho vyplněním. Za tuto dobu vyplnilo dotazník 156 respondentů. Skládal se z 11 otázek (9 otázek bylo uzavřených a dvě otázky měly možnost vlastní odpovědi). U uzavřených odpovědí jsou vypsány odpovědi, které dotyčný měl zaškrtnout. Všechny otázky byly povinné. Celková návratnost byla 70% a průměrná doba vyplnění byly 2,5 minuty. Nyní jsou výsledky dostupné na: https://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/45377/

Na začátku se dotazníkové šetření potýkalo s velmi malým počtem respondentů, proto jsem v prvním týdnu napsala do redakce internetového magazínu Ronnie.cz, který je na internetu nejznámějším e-časopisem a zabývá se fitness a kulturistikou, jestli by bylo

možné publikovat dotazník na jejich stránkách. Okamžitě jsem dostala pozitivní odpověď od šéfredaktorky magazínu a dotazník byl vyvěšen na titulní stranu. Během následujících dní se zvýšil počet respondentů o několik desítek. Avšak poslední dny šetření byl počet respondentů konstantní, proto jsem před koncem sdílela výzkum na sociální síti Facebook a následně se počet opět výrazně zvýšil. Pět dní před oficiálním koncem šetření jsem dotazník sama ukončila, jelikož denní vzestup počtu vyplněných dotazníků se zvedl průměrně o jednoho respondenta.

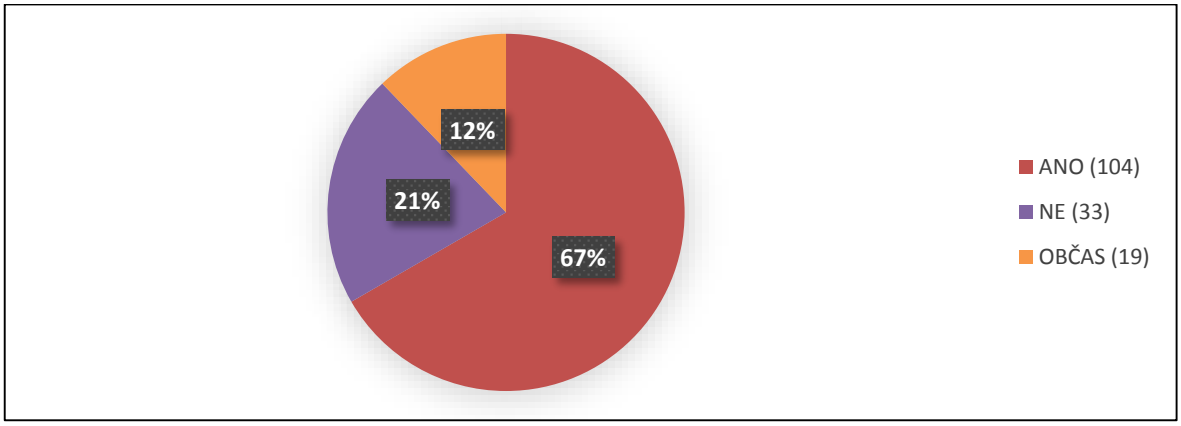
Nyní již k samotnému vyhodnocení dotazníku. Když si lidé otevřeli stránku, kde se nacházel dotazník, objevil se před nimi následující text:

„*Dobrý den,*

jsem studentka 3. ročníku FF na Univerzitě v Pardubicích a tento dotazník jsem vytvořila ke zkvalitnění mé bakalářské práce na téma "Sociální integrace handicapovaných ve sportu". Věnujte mi, prosím, pár minut k vyplnění odpovědí, moc Vám děkuji!

Kateřina Bromová“.

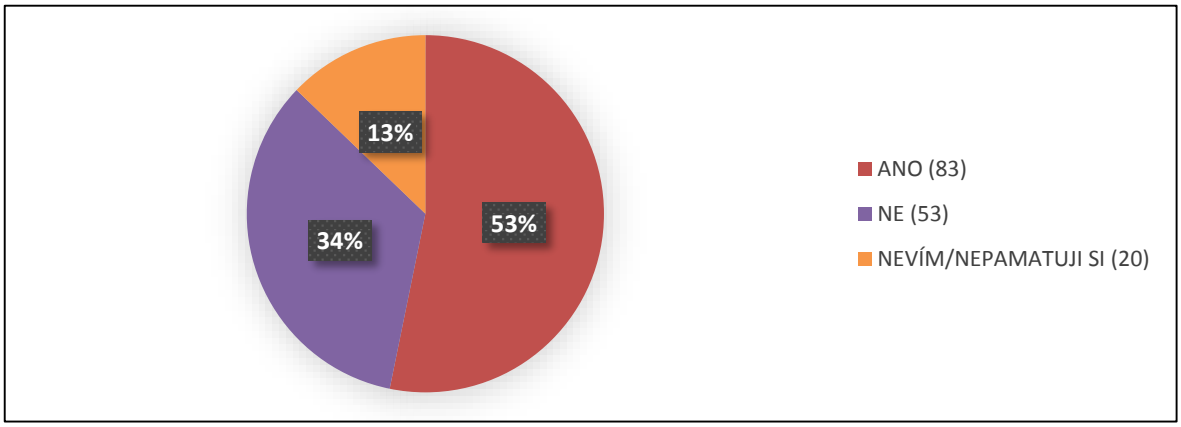
Otázka č. 1: **Navštěvujete nějaké posilovací centrum ve Vašem okolí?**



Graf 1 - Navštěvujete nějaké posilovací centrum ve Vašem okolí?

Tak veliký počet odpovědí „ANO“ vysvětluji tím, že většina respondentů byla z internetového časopisu Ronnie.cz, jehož články čtou převážně lidé, kteří se věnují posilování nebo kulturistice.

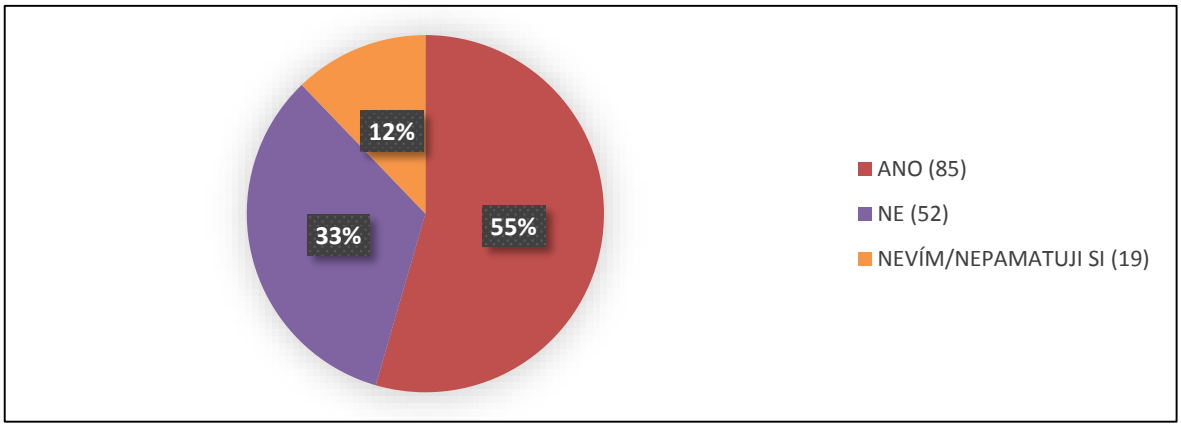
Otázka č. 2: **Už jste někdy potkal/a člověka se zdravotním postižením v nějakém sportovním zařízení?**



Graf 2 – Už jste někdy potkal/a člověka se zdravotním postižením v nějakém sportovním zařízení?

53% respondentů se již nejméně jednou setkalo s člověkem se zdravotním postižením ve sportovním zařízení. Z toho plyne, že dnes existuje čím dál více lidí, kteří mají nějaké zdravotní omezení, přes to chtějí sportovat a začlenit se mezi lidi zdravé.

Otázka č. 3: **Už jste někdy pomohl/a člověku na vozíku?**



Graf 3 - Už jste nikdy pomohl/a člověku na vozíku?

Otázka byla položena, aby se zjistilo, jak často dotazovaní přichází do kontaktu s vozíčkáři. Čísla ukazují, že každý druhý již někdy handicapovanému pomohl. Nevím, jestli to je malé nebo velké číslo, ale to svědčí o velkém počtu vozíčkářů.

Otázka č. 4: **Popište pár slovy, co si představujete pod pojmem „handicap“.**

U této otázky nebylo nejvhodnější použít graf, jelikož se zde objevilo přes 100 různých odpovědí. Mezi nejčastější patřilo, že se jedná o určitý druh „omezení“, „postižení“ nebo o „znevýhodnění“ v nějaké činnosti. Objevila se zde odpověď, že se jedná o „překážku“, „limit“ nebo „vozík“. Tyto odpovědi byly krátké a jednoznačné. Dále je

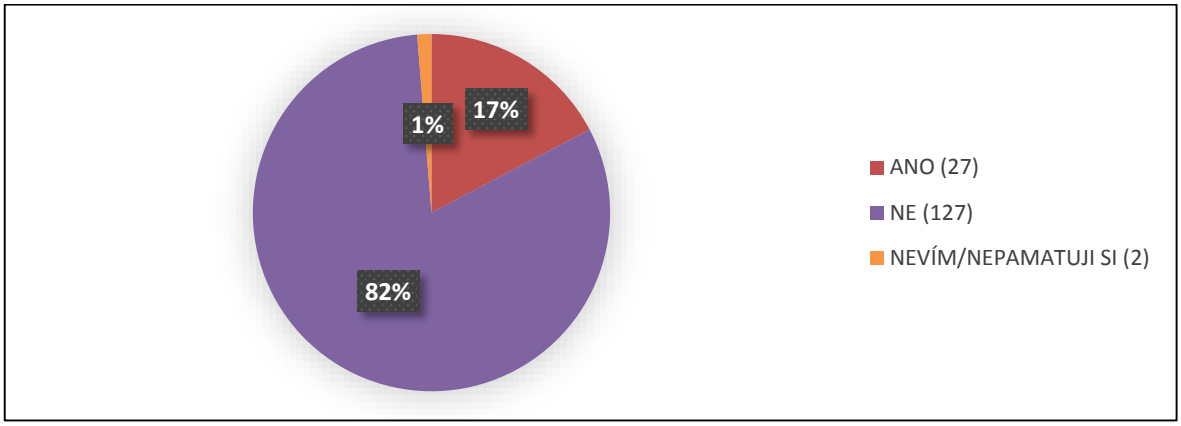
potěšující, že i když se jednalo o anonymní dotazník, část respondentů strávilo s vyplněním déle času. Za zmínku stojí následující významy:

„Určitý způsob fyzického omezení, které "většinová" společnost nemá.“
„Člověk, který si ve většině případů nedokáže sám pomoct.“
„Vše co je pod sociálně vnímaný standart nebo i nad, pokud nějakým způsobem omezuje život.“
„Změna zdravotního stavu dle obecně konsensovaných podmínek, které bereme jako kritérium hodnocení zdraví.“
„Vše, co jakýmkoli způsobem omezuje člověka hendikepovaného proti naprosto zdravému, pokud půjdu do důsledku, tak také vysoký věk je hendikep, ale všichni víme, že pravidelné cvičení jej odstraňuje.“
„Omezení, které znemožňuje člověku plnohodnotný život, ve smyslu nemohu chodit, nemohu se hýbat. Neříkám tím ale, že handicapovaný člověk pro sebe nemůže žít plnohodnotný život.“
„Dnes už doslova všechno, co se odlišuje od normálu. Jakékoli fyzické či psychické postižení, vada řeči, kulhání, šilhání.“

Za nejpovedenější vysvětlení, co to je handicap, můžeme považovat toto tvrzení: „Určitý způsob znevýhodnění oproti "normálnímu" zdravému člověku. Může to byt nějaký nedostatek nebo naopak přítěž při vykonáváni jakékoliv činnosti.“ Za nejhorší vyjádření můžeme chápat odpověď, kde dotyčný napsal „bez noh“, což není pravda. Pak se také objevila odpověď, týkající se sportovního handicapu: „v posilovně hlavně člověk s omezením pohybového aparátu“ a dále odpověď, která se sem nehodí: „číselné vyjádření herní úrovně amatérského golfisty“.

Otázka č. 5: **Slyšeli jste někdy o Integračním fitness centru?**

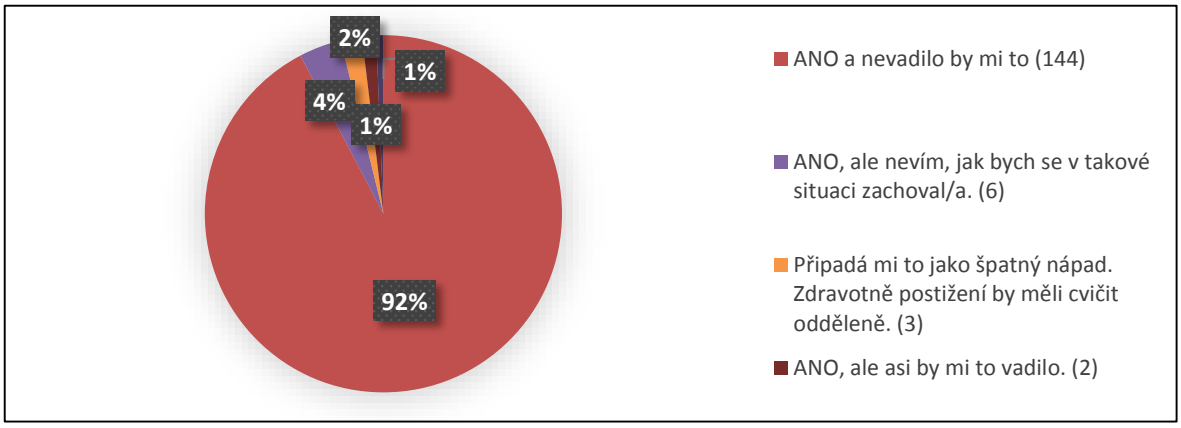
Součástí otázky bylo i krátký popis centra: *„Integrační fitness centrum v Pardubicích dává možnost lidem s určitým zdravotním postižením cvičit s úplně zdravými lidmi. Většina strojů v tomto posilovacím zařízení jsou univerzální, kdy na nich může zdravý člověk cvičit a v pár vteřinách si jej člověk na vozíku upraví tak, aby mohl i on začít pohodlně cvičit. Jedná se o to, že sedačka, na které lidé sedí, se dá lehce uvolnit a odjet s ní tak, aby zde mohl zajet člověk na vozíku. Sedačka i tak je součástí celého stroje a nikde nepřekáží.“*



Graf 4 – Slyšeli jste někdy o Integračním fitness centru?

Majitelé se snažili centrum propagovat, a proto je zde většinové „NE“ zarážející, i když se jedná o tak ojedinělý projekt. Ti, co odpověděli „ANO“, byli respondenti, kteří se o dotazníku zřejmě dozvěděli z Facebooku, nebo bydlí v Pardubicích.

Otázka č. 6: **Umíte si představit, že byste cvičil/a v jedné místnosti s člověkem na invalidním vozíku nebo s jiným zdravotním postižením?**

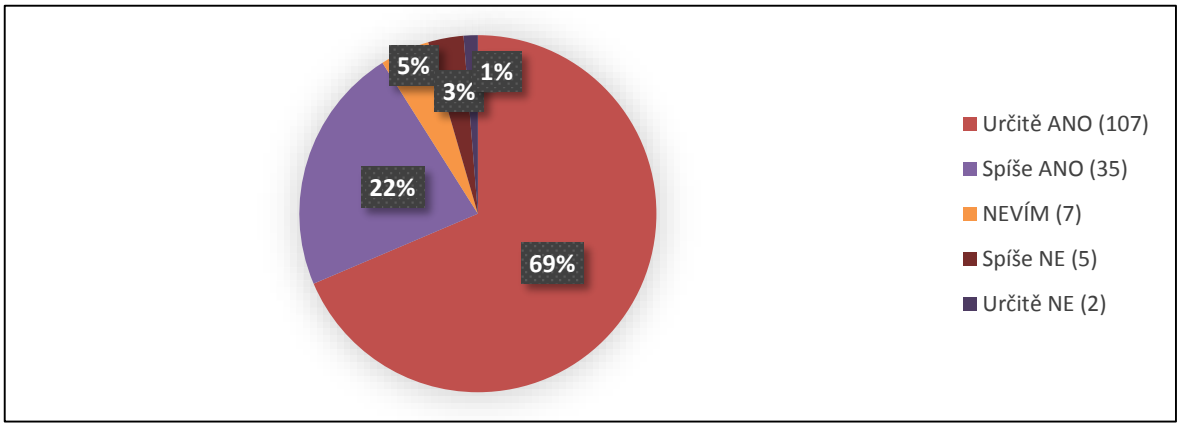


Graf 5 - Umíte si představit, že byste cvičil/a v jedné místnosti s člověkem na invalidním vozíku nebo s jiným zdravotním postižením?

Výsledky ukazují, že skoro naprostá většina by dokázala cvičit vedle zdravotně postiženého člověka. I přesto, že tři lidé označili odpověď, že jim to připadá jako špatný nápad. Zde si musíme uvědomit z předchozích grafů, že polovina z celkového počtu respondentů již sdílela nějaké sportoviště s člověkem s handicapem. 95 % dotazovaných u této otázky označilo, že by jim nevadilo s nimi cvičit. Polovina z nich již tuto situaci tedy zažila a druhá polovina ne – pro ně to jen jakási představa, že by cvičili vedle takového člověka, tudíž realita může být úplně jiná.

Je zde obdrženo velké množství pozitivních ohlasů, nabízí se opět otázka: Proč není takových zařízení více?

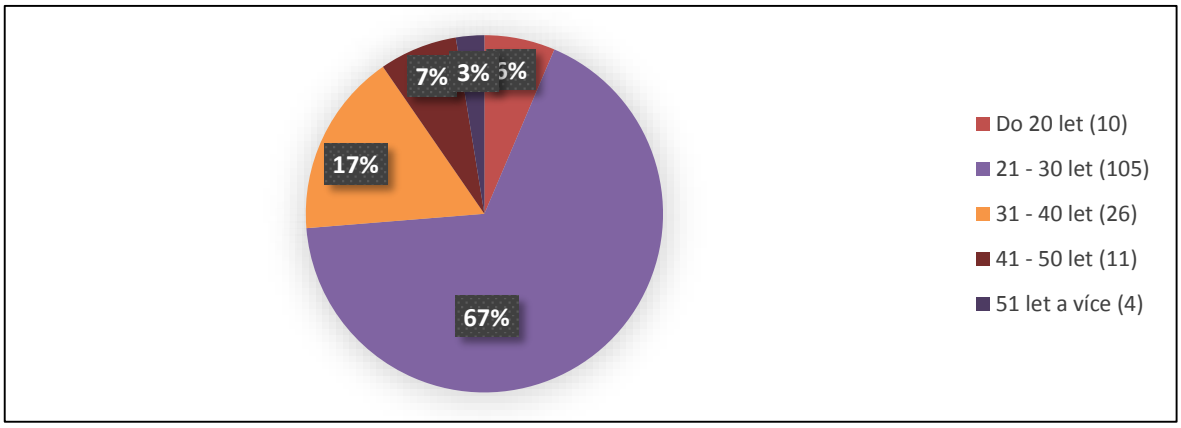
Otázka č. 7: **Myslíte si, že je správné integrovat lidi se zdravotním postižením mezi zdravé lidi v prostředí posilovny?**



Graf 6 – Myslíte si, že je správné integrovat lidi se zdravotním postižením mezi zdravé lidi v prostředí posilovny?

Z předchozího vyhodnocení otázky by 95 % dotazovaným nevadilo cvičit vedle osob s postižením. Tento graf dokazuje, že 69 % z nich je naprosto přesvědčená, aby lidé s postižením cvičili vedle lidí bez zdravotního omezení. Skoro 5 % dotazovaných je proto, aby se lidé s postižením neintegrovali mezi zdravé. Zde by se opět dalo očekávat větší procento odpovědí s negativním vyjádřením.

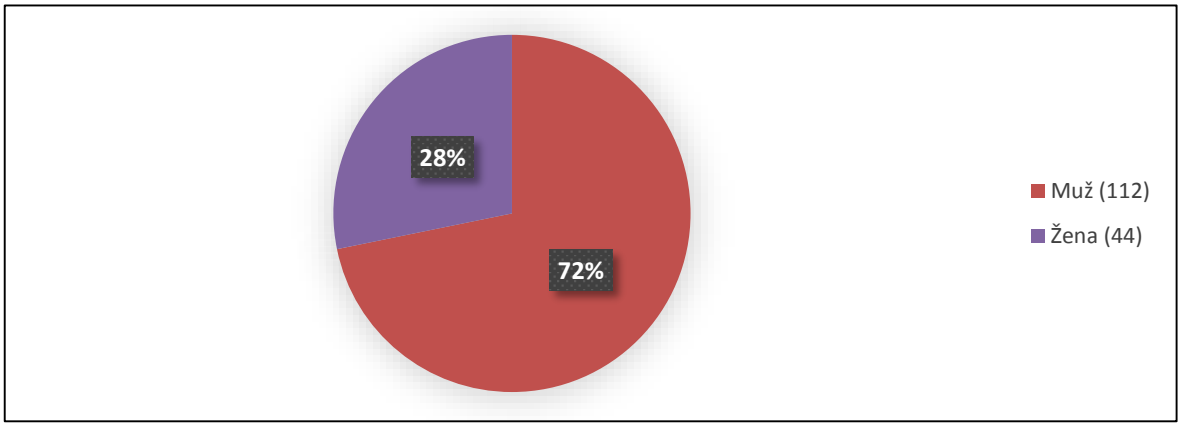
Otázka č. 8: **Váš věk?**



Graf 7 – Váš věk?

Nejčastějšími respondenty jsou lidé mezi 21 a 30 lety.

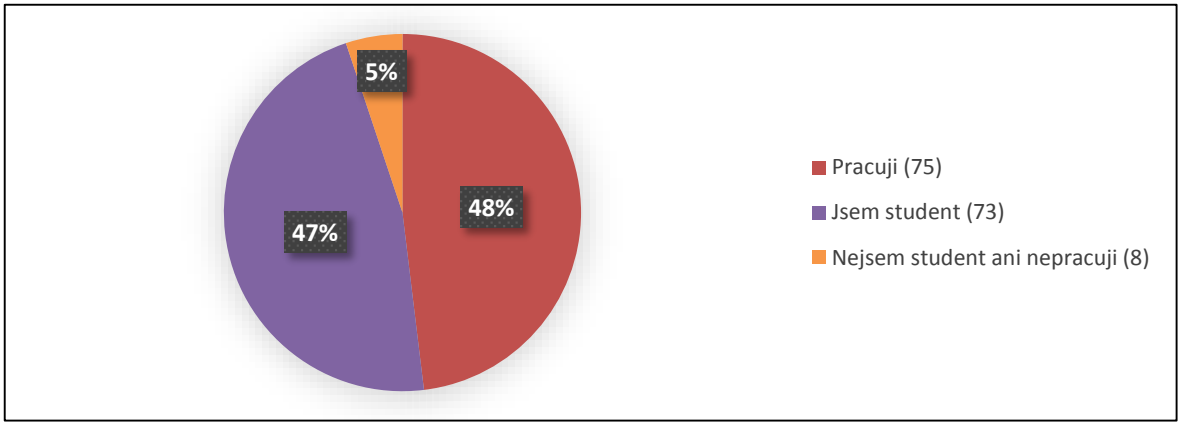
Otázka č. 9: **Vaše pohlaví?**



Graf 8 – Vaše pohlaví?

Každý třetí respondent byl zpravidla žena.

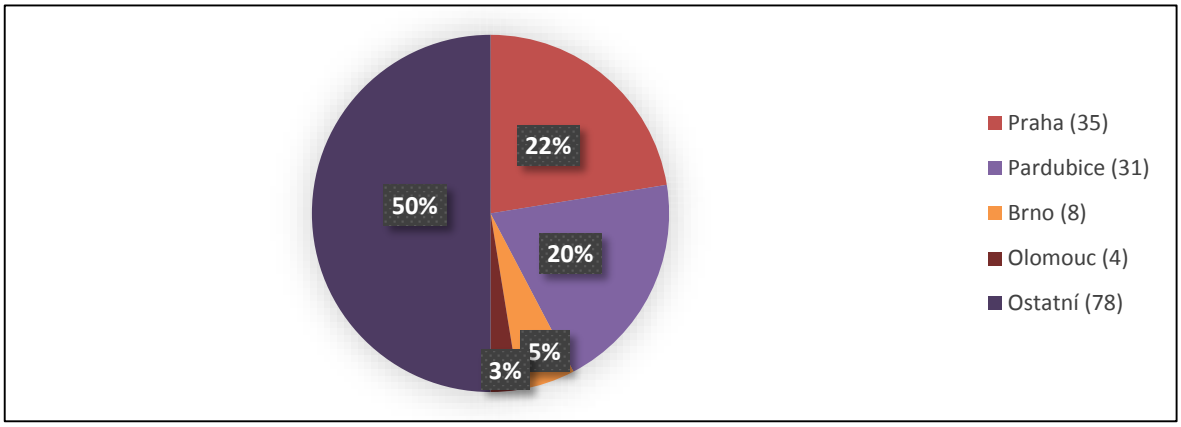
Otázka č. 10: **Zaškrtněte:**



Graf 9 – Zaškrtněte:

Jedna skupina respondentů pracuje, druhá studuje.

Otázka č. 11: **Vaše bydliště?**



Graf 10 – Vaše bydliště?

Nejvíce respondentů pocházelo z Prahy a druhou nepočetnější skupinou byli Pardubáci. Ostatní města jsou označená jako „Ostatní“. Pro zajímavost byl dotazník vyplněn i několikrát na Slovensku, jedenkrát v Abú Dhabí a ve Wauseonu v USA.

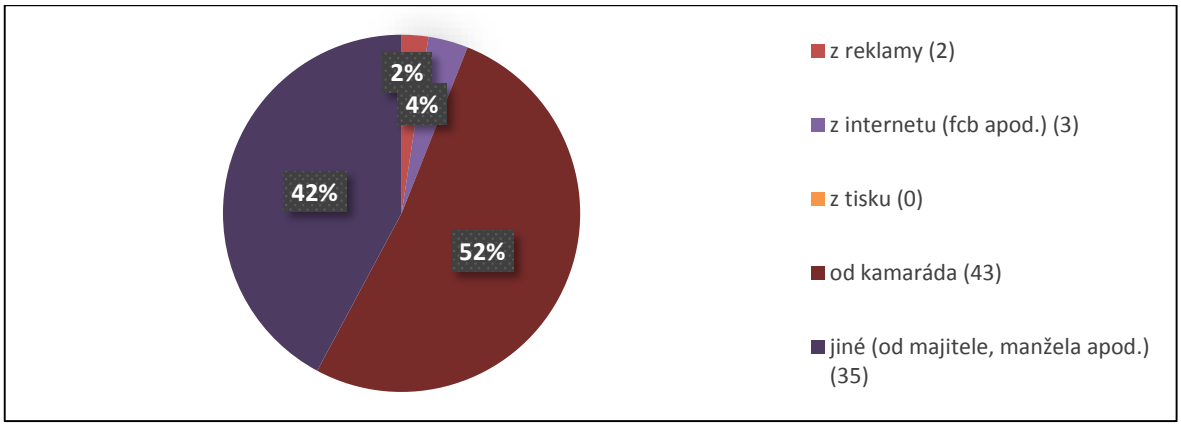
3.2.2 Dotazník ve fitness centru

V pořadí druhý typ dotazníku byl vytvořen pro uživatele Integračního fitness centra. Byl umístěn po dobu čtyř týdnů v posilovně a podán celkově asi 70 % uživatelů. Vytvořené byly dva podobné dotazníky. U obou dotazníků na rozdíl od webového byla 100% návratnost.

A) Dotazník pro lidi bez zdravotního omezení

Uživatelé mohli čtyři týdny vyplnit následující dotazník. Byl určen pro lidi bez zdravotního postižení, tudíž pro většinu uživatel centra. Po ukončení šetření bylo dosaženo 83 odpovědí. Dotazník se skládal z krátkého úvodu, 13 otázek (z nich 11 bylo uzavřených a 2 otevřené) a poděkování. (Příloha 5)

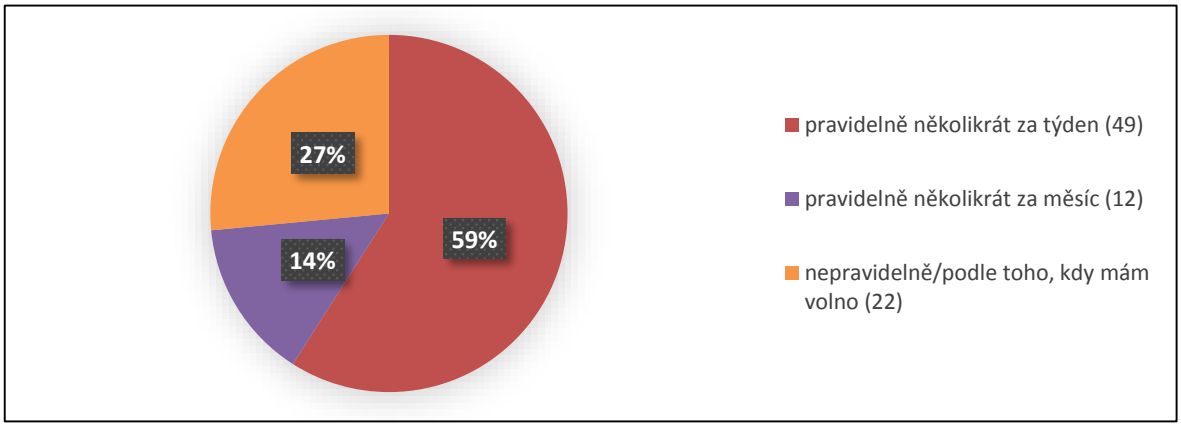
Otázka č. 1: **Jak jste se o IFC dozvěděli?**



Graf 11 – Jak jste se o IFC dozvěděli?

Nejčastěji se lidé o otevření IFC dozvěděli od kamaráda či z internetu.

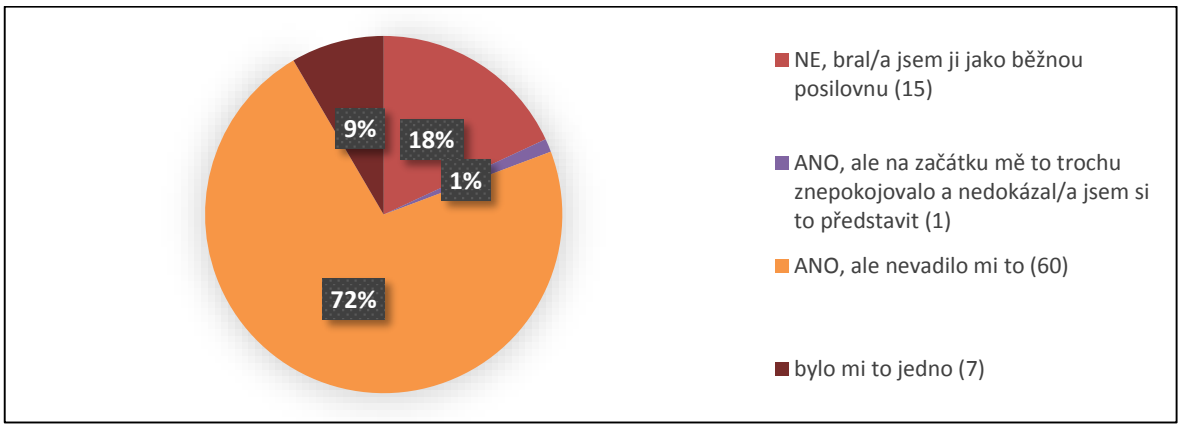
Otázka č. 2: **Jak často sem chodíte?**



Graf 12 – Jak často sem chodíte?

Dle grafu lidé přicházejí do centra nejčastěji pravidelně několikrát týdně.

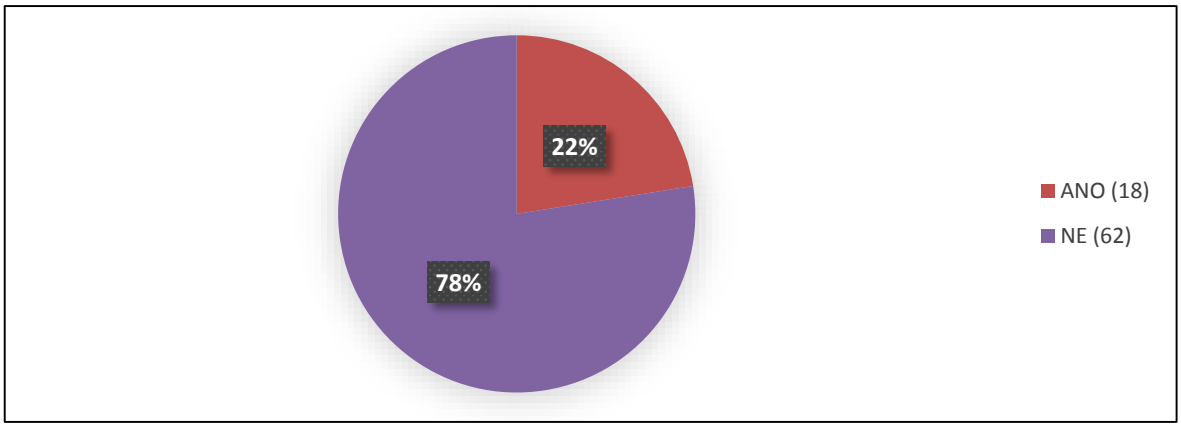
Otázka č. 3**: Když jste sem začal/a chodit, věděl/a jste, že se jedná o fitness centrum, kde mohou cvičit i lidé se zdravotním omezením (především lidé na invalidním vozíku)?**



Graf 13 – Když jste sem začal/a chodit, věděl/a jste, že se jedná o fitness centrum, kde mohou cvičit i lidé se zdravotním omezením (především lidé na invalidním vozíku)?

Tato otázka byla položena pro získání prvního dojmu a pocitů z toho, když šli uživatelé prvně cvičit do IFC, kde s nimi spolu cvičili handicapovaní. A pokud respondenti pravdivě odpovídali, tak jim to z velké většiny nevadilo.

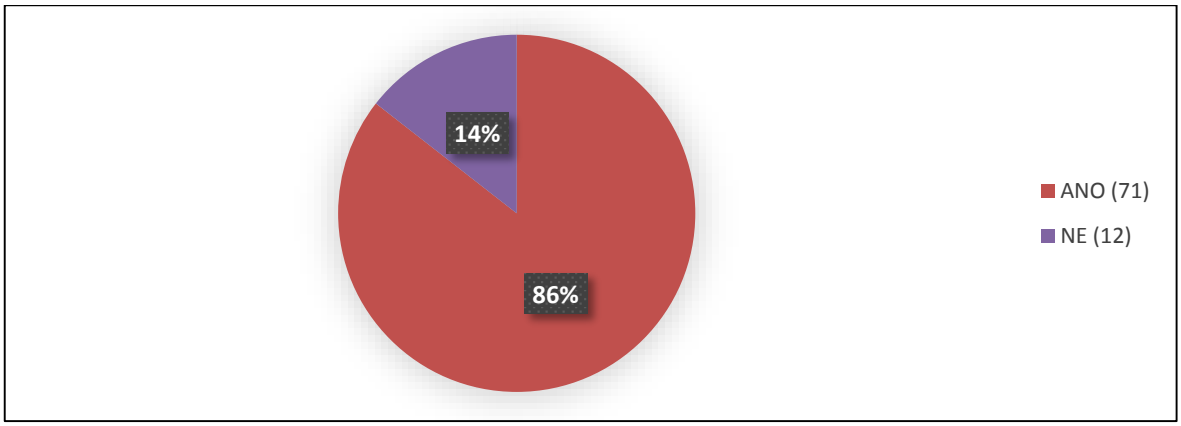
Otázka č. 4: **Cvičíte na strojích, které se v pár vteřinách dají poupravit, aby na nich cvičil člověk na vozíku. Pociťujete nějaké odlišnosti oproti strojům v ostatních posilovnách?**



Graf 14 – Cvičíte na strojích, které se v pár vteřinách dají poupravit, aby na nich cvičil člověk na vozíku. Pociťujete nějaké odlišnosti oproti strojům v ostatních posilovnách?

Všechny stroje v centru jsou na míru sestavené samotným majitelem, a jak již bylo popsáno, některé z nich mají přizpůsobenou sedačku, se kterou si může vozíčkář popojet, aby sem mohl zajet s vozíkem. 78 % uživatelů nepociťuje žádné změny, když na nich cvičí. Zbývajícím 22 % respondentům to vadí. Zde by bylo vhodné zařadit doplňující otázku, co jim na strojích vadí nebo chybí.

Otázka č. 5: **Už jste se někdy setkali při cvičení s člověkem na vozíku?**



Graf 15 – Už jste se někdy setkali při cvičení s člověkem na vozíku?

Z grafu lze vyčíst, že každý šestý uživatel ještě necvičil s vozíčkářem. 86 % uživatelů již někdy cvičilo s handicapovaným, z toho vyplývá, že četnost návštěv lidí s handicapem je zde v centru poměrně vysoká.

Otázka č. 6: **Můžete krátce popsat Vaše pocity, když jste cvičili vedle člověka na vozíku? Nějak Vás to omezilo při tréninku?**

Zde se jednalo o otázku, kde nebyly předem napsané odpovědi, uživatelé je měli sami doplnit. Ty nejzajímavější a ty, které se objevovaly nejčastěji, jsou vypsány. Celkově se dostalo 66 odpovědí, zbývajících 27 lidí nic nenapsalo.

Více než 40 lidí napsalo, že je to vůbec neomezuje. Šestkrát se zde objevilo, že vozíčkáře obdivují, pět lidí napsalo, že při cvičení to vůbec nevnímají a berou lidi na vozíku jako ostatní uživatele centra. Šesti cvičení s handicapovanými připadalo naprosto *normální*, jeden respondent k tomu připsal: „Je dobré, že se lidé na vozíku začlení do fitness společnosti“. Dva lidé se zmínili, že odhodlání handicapovaného je ještě více povzbudilo cvičit. Dále někdo napsal, že se s některými i skamarádil. Někomu proběhne hlavou: „jsi dobrej“ nebo že je „asi dost psychicky silný“, že obdivuje to, „že i přes svůj handicap na sobě pracuje a nevzdává se“. Čtyři respondenti napsali, že je respektují a oceňují jejich vůli. Zde pro příklad další zajímavé odpovědi:

„Mám velkou radost, že lidé s nějakým zdravotním omezením na sobě něco dělají a bojují s nepříznivým osudem.“

„Co řeším za nicotné problémy.“

„Nechtěl bych se dostat na invalidní vozík. Mají vůli.“

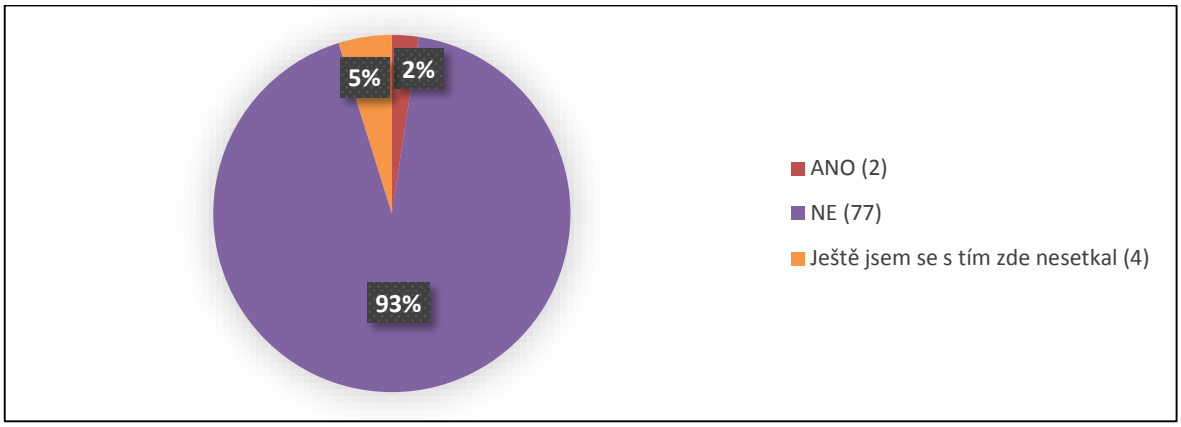
„Vůbec mi to nevadí. Naopak mi to je příjemné!“

„Myslím, že je super, že to ten člověk na vozíku nevzdal.“

„Jsou šikovní, musí si poradit s manipulací se stroji. Fandím jim.“

U naprosté většiny se objevily pozitivní ohlasy. Někdo se zmínil, že když vedle nich cvičí, bojuje s myšlenkou, jestli nechtějí s něčím pomoci. Jeden respondent cítil lítost a jednomu to přišlo „dojemné“. Mezi odpověďmi se objevila jedna negativní odpověď, kdy respondent napsal, že mu to je „nepříjemné“.

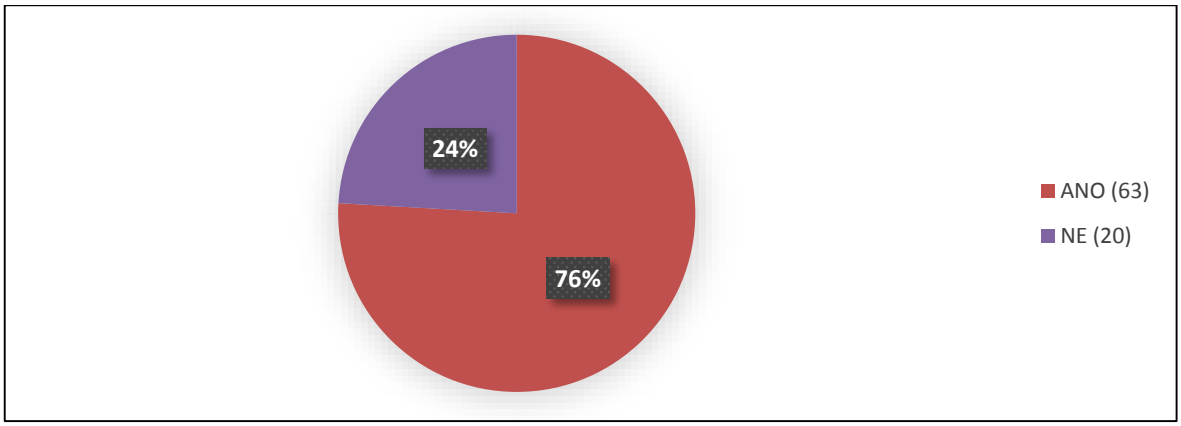
Otázka č. 7: **Vadí Vám, že Vás za barem obsluhuje člověk na vozíku?**



Graf 16 – Vadí Vám, že Vás za barem obsluhuje člověk na vozíku?

Každý pracovní den je zde na pár hodin zaměstnán jako obsluha IFC i samotný manažer centra, který je na invalidním vozíku. Je potěšující, že to vadí jen dvěma lidem. Zde by opět bylo na místě se dozvědět, proč. Čtyři lidé z 83 se s tím v centru ještě nesetkali.

Otázka č. 8: **Už jste někdy pomohl/a člověku na invalidním vozíku (i mimo posilovnu)?**



Graf 17 – Už jste někdy pomohl/a člověku na invalidním vozíku (i mimo posilovnu)?

76 % lidí již někdy pomohli lidem s určitým zdravotním handicapem. Odpověď „NE“ zde neznamená, že jim nechtěli pomoci, ale jsou lidé, kteří se s tím v samotné posilovně nebo jinde nesetkali, nebo pomoc nepotřebovali. Pomoc ve fitness centru může být považována za přenos činek či závaží, který by vozíčkářům zbytečně přinesl potíže a námahu.

Otázka č. 9: **Popište pár slovy, co si představujete pod pojmem “handicap“:**

Zde se jednalo v pořadí o druhou otázku, kde měli respondenti napsat své odpovědi. Objevilo se 69 odpovědí, 14 lidí nenapsalo nic.

Nejčastěji se objevil výraz, že se jedná o „omezení“, někdo připsal, že se jedná o zdravotní, fyzické nebo mentální. Pětkrát se objevilo, že se jedná o nějaký „druh postižení“ ať už tělesné či mentální. Objevila se zde i odpověď, že se jedná o „tělesně nebo duševně postiženého člověka“, i když otázka zněla, co to znamená „handicap“. I tak se zde objevilo: „člověk s omezenou schopností pohybu a orientace“ nebo „člověk na vozíku“, „Člověk, co se nemůže plně věnovat aktivitě, co dříve vykonával.“, „Člověk je handicapovaný natolik, nakolik se cítí a nakolik si to připustí.“. Dále byly napsány odpovědi, že se jedná o nějaký „nedostatek“ nebo „neschopnost vykonávat nějakou činnost naplno“, že se jedná o „znevýhodnění“, „vozík“, „nevýhodu“, anebo že handicap také znamená „zvýšené úsilí“.

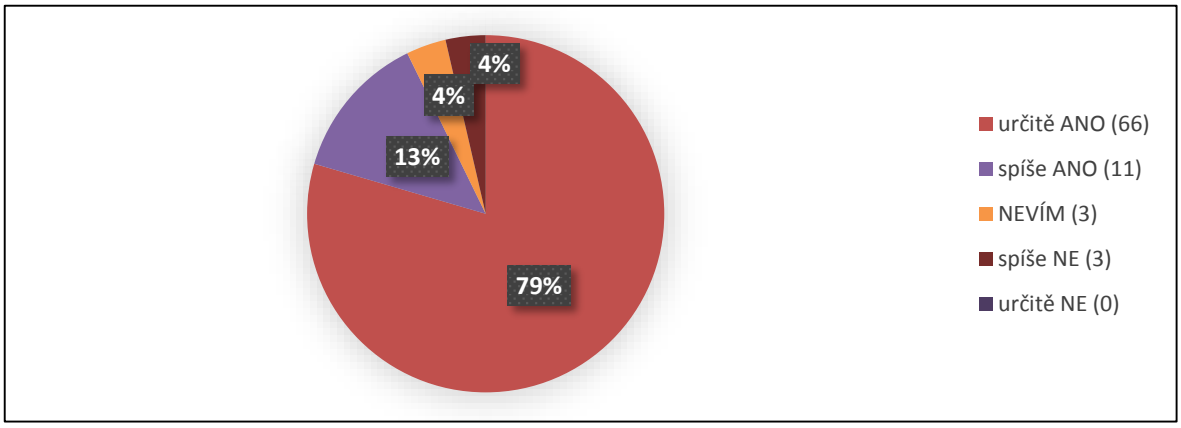
Mezi nejzajímavější názory patřily:

„Je to odlišnost od normálu v “negativním“ slova smyslu – především fyzicky.“

„Cokoliv, co někoho omezuje ve fungování ve většinové společnosti“.

„Odlišnost od většiny lidí. Jiný přístup k životu. Fungování s postižením.“

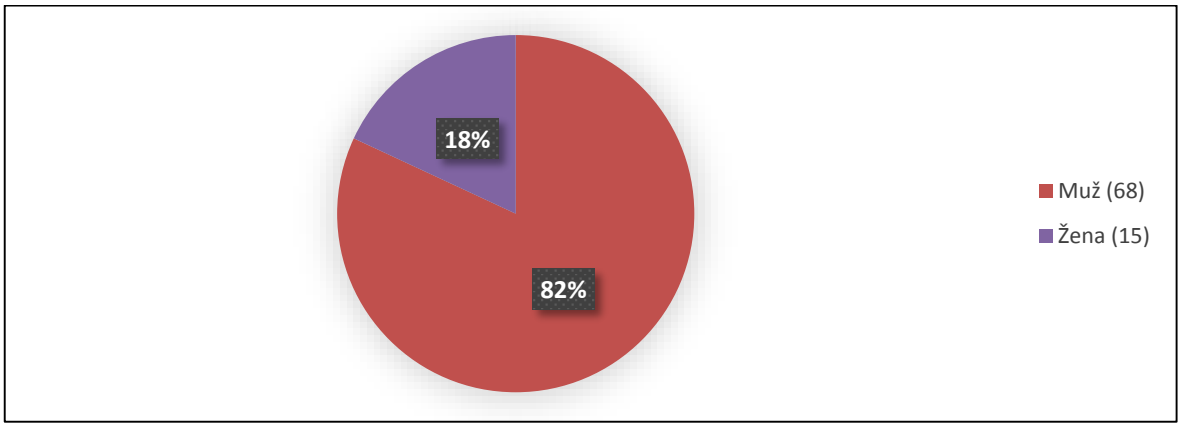
Otázka č. 10: **Myslíte si, že je *normální*, že lidé se zdravotním omezením cvičí spolu se zdravými v prostředí posilovny?**



Graf 18 – Myslíte si, že je normální, že lidé se zdravotním omezením cvičí spolu se zdravými v prostředí posilovny?

Většina uživatelů je proto, aby se nadále lidé se zdravotním omezením začlenili do kolektivu v posilovně. Je to důkaz toho, že projekt, který byl před dvěma lety vymyšlen, nebyl zbytečný.

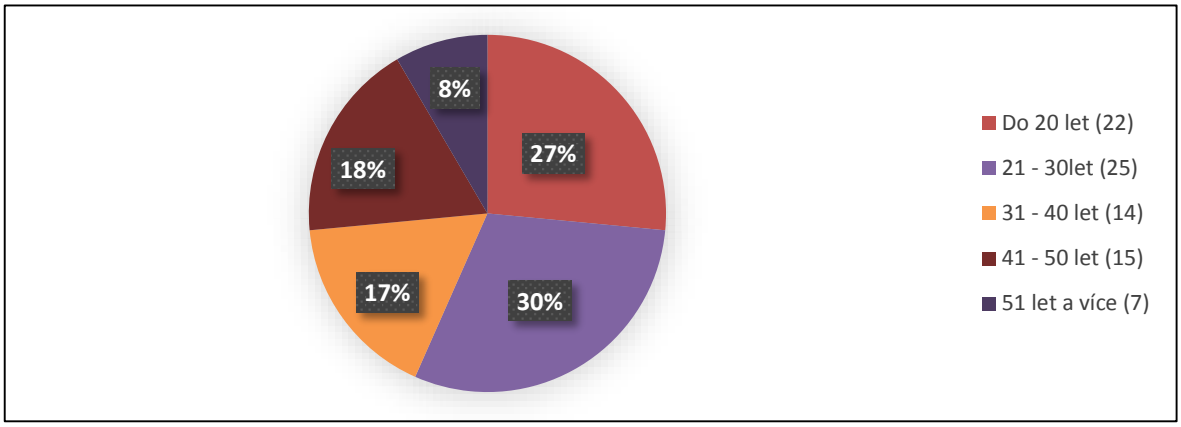
Otázka č. 11: **Jaké je Vaše pohlaví?**



Graf 19 – Jaké je Vaše pohlaví?

Nejčastějšími návštěvníky centra jsou většinou muži.

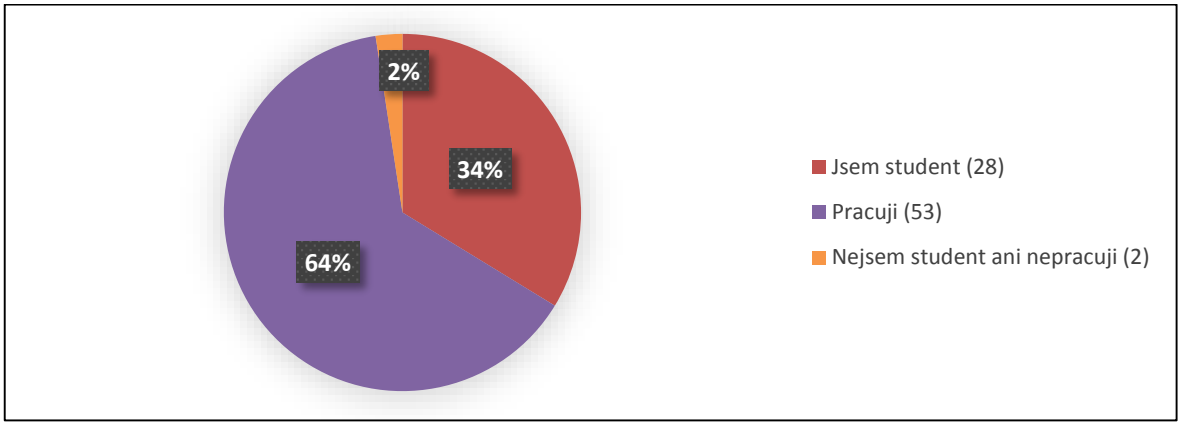
Otázka č. 12: **Váš věk?**



Graf 20 – Váš věk?

Průměrný věk uživatelů je 30 let.

Otázka č. 13: **Zaškrtněte:**



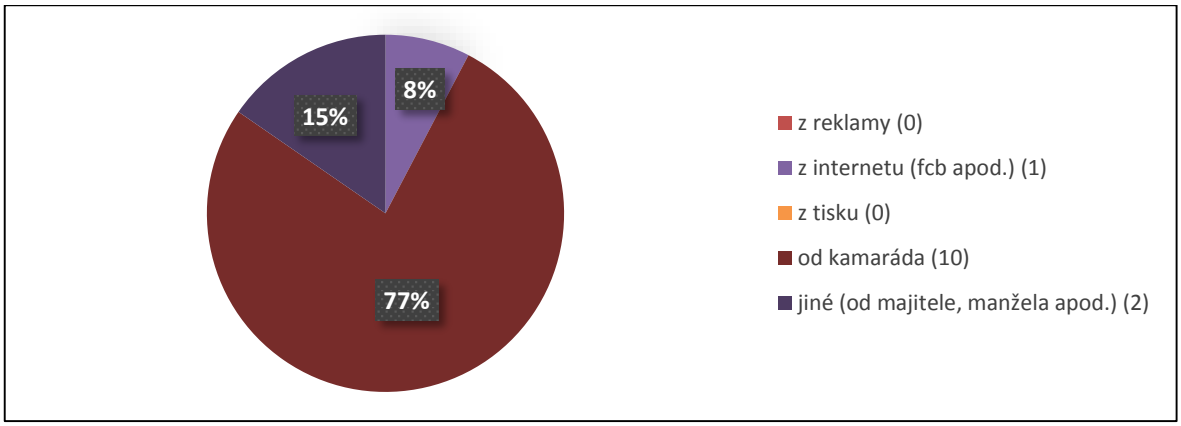
Graf 21 – Zaškrtněte:

Nejpočetnější skupinou jsou zaměstnaní lidé.

B) Dotazník pro lidi se zdravotním omezením

Po dobu tří týdnů mohli také uživatelé na vozíku vyplnit dotazník. Po ukončení šetření bylo dosaženo 13 respondentů. Dotazník se skládal z krátkého úvodu, 13 otázek, z nich všechny byly uzavřené. Zvoleno tak bylo proto, jelikož se muselo počítat s tím, že někdo na vozíku může mít ochrnuté a špatně ovladatelné prsty na rukou. Tudíž byly vybrány otázky, u kterých se odpovědi jen zaškrtávaly. (Příloha 6)

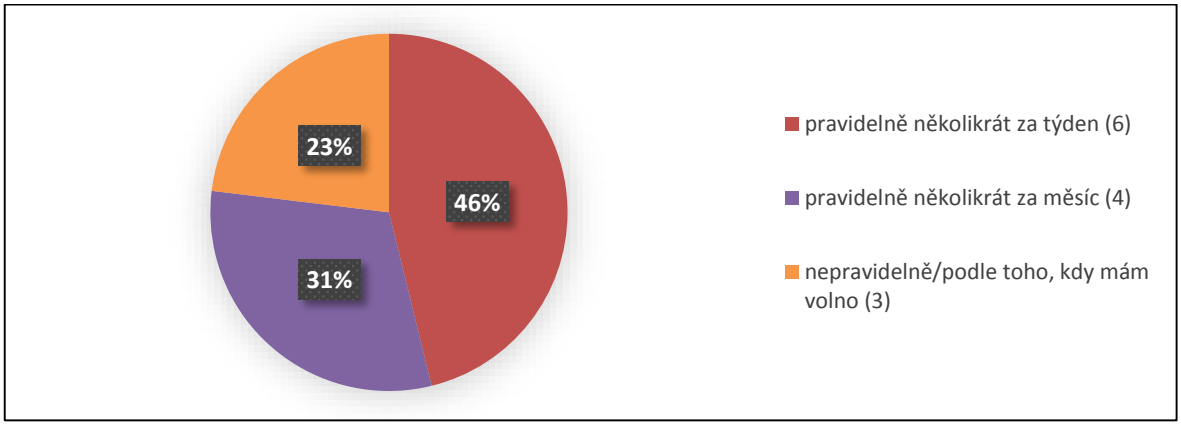
Otázka č. 1: **Jak jste se o IFC dozvěděli?**



Graf 22 – Jak jste se o IFC dozvěděli?

Většina respondentů se o IFC dozvěděla od kamaráda.

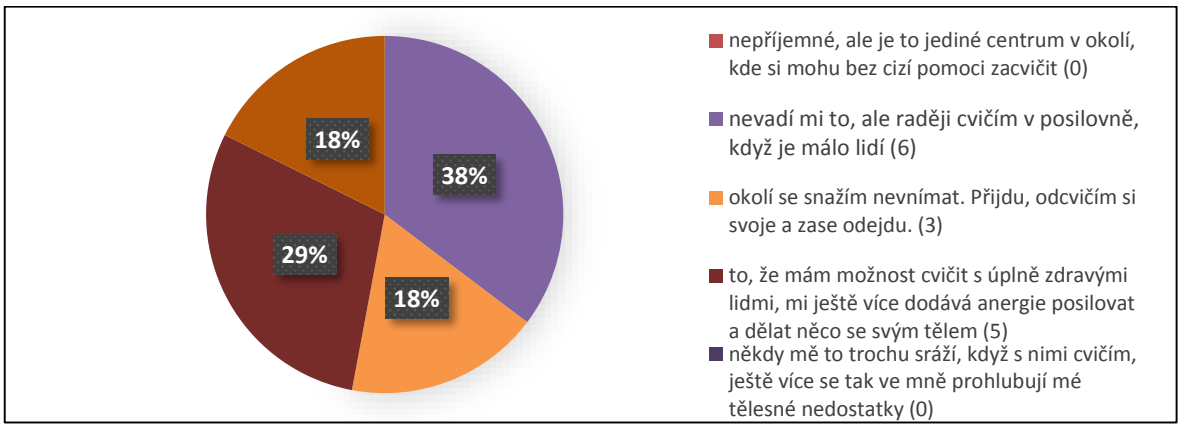
Otázka č. 2: **Jak často sem chodíte?**



Graf 23 – Jak často sem chodíte?

Většina dotazovaných handicapovaných uživatelů dochází do IFC minimálně jednou týdně.

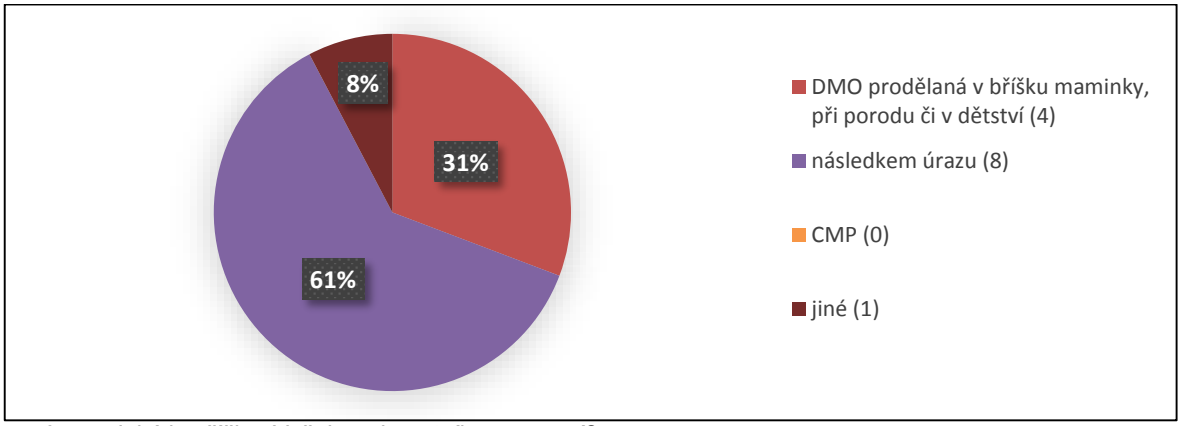
Otázka č. 3: **Když cvičíte v posilovně spolu s lidmi bez zdravotního omezení, je Vám to: (zaškrtněte tolik odpovědí, na kolik se cítíte)**



Graf 24 – Když cvičíte v posilovně spolu s lidmi bez zdravotního omezení, je Vám to: (zaškrtněte tolik odpovědí, na kolik se cítíte)

Mezi nečastější odpovědi patřilo, že cvičení se zdravými lidmi jim dodává sílu ještě více cvičit. Dále nejvíce zaškrtávanou odpovědí bylo to, že jim nevadí se zdravými cvičit, ale raději cvičí před co nejmenším obecenstvem.

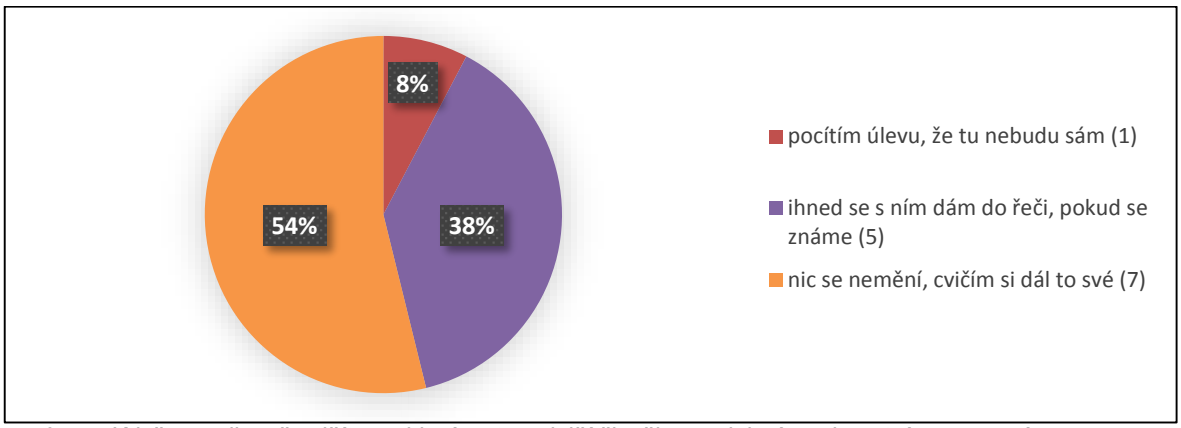
Otázka č. 4: **Jaká je příčina Vašeho zdravotního omezení?**



Graf 25 – Jaká je příčina Vašeho zdravotního omezení?

Většina uživatelů fitness centra se dostala na invalidní vozík následkem nějakého úrazu. Další prodělali v dětství dětskou mozkovou obrnu.

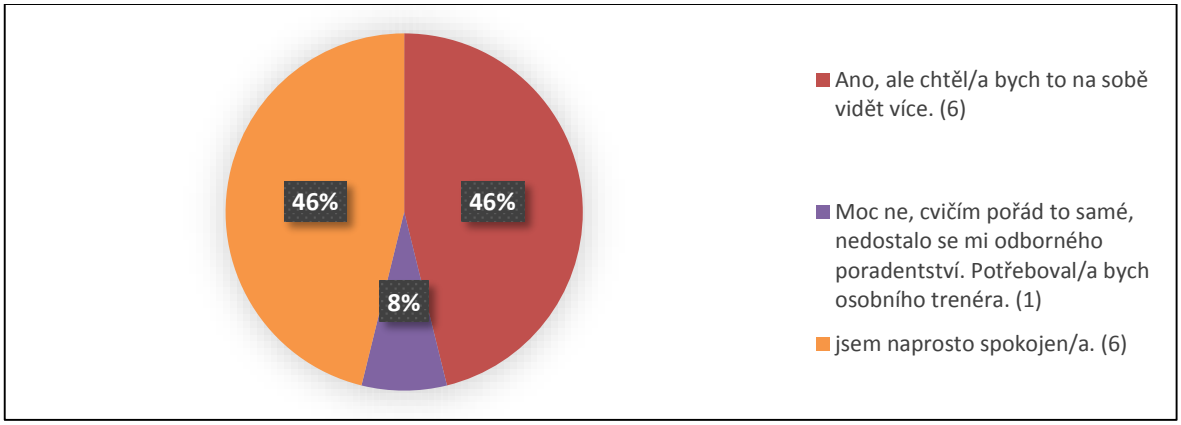
Otázka č. 5: **Když v posilovně cvičíte a objeví se tam další člověk s podobným zdravotním omezením:**



Graf 26 – Když v posilovně cvičíte a objeví se tam další člověk s podobným zdravotním omezením:

Většina handicapovaných uživatelů, která se ve fitness centru setká s dalším člověkem na vozíku, se nic nemění a cvičí dál, anebo si spolu začnou povídat. Pouze jednomu člověku se uleví, že tu nebude sám.

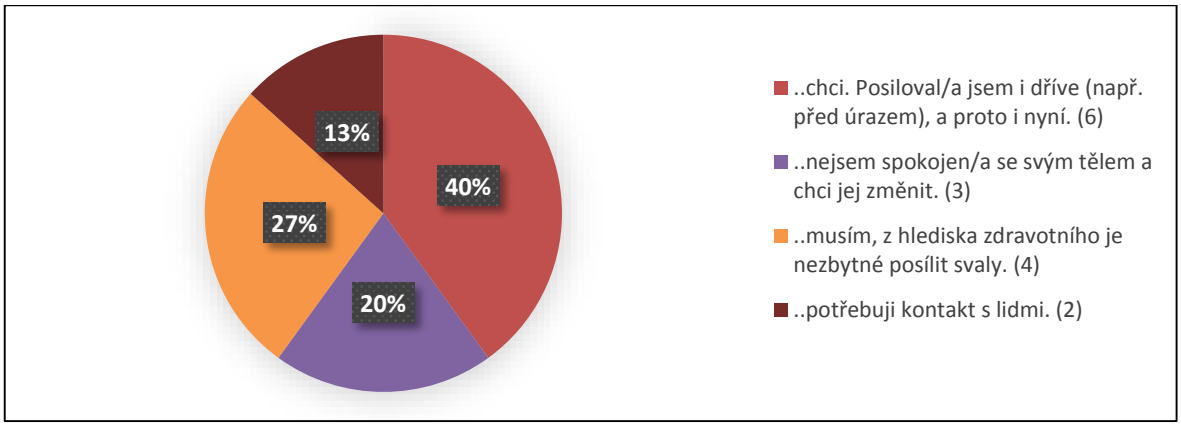
Otázka č. 6: **Pociťujete na sobě změny, když docházíte do IFC?**



Graf 27 - Pociťujete na sobě změny, když docházíte do IFC?

Naprostá většina na sobě díky cvičení vidí pozitivní změny a polovina z nich na sobě dále pracuje, aby si sama mohla říct „Jsem naprosto spokojen“. Dokazuje to, že vznik IFC není zbytečný a pomáhá tak široké veřejnosti.

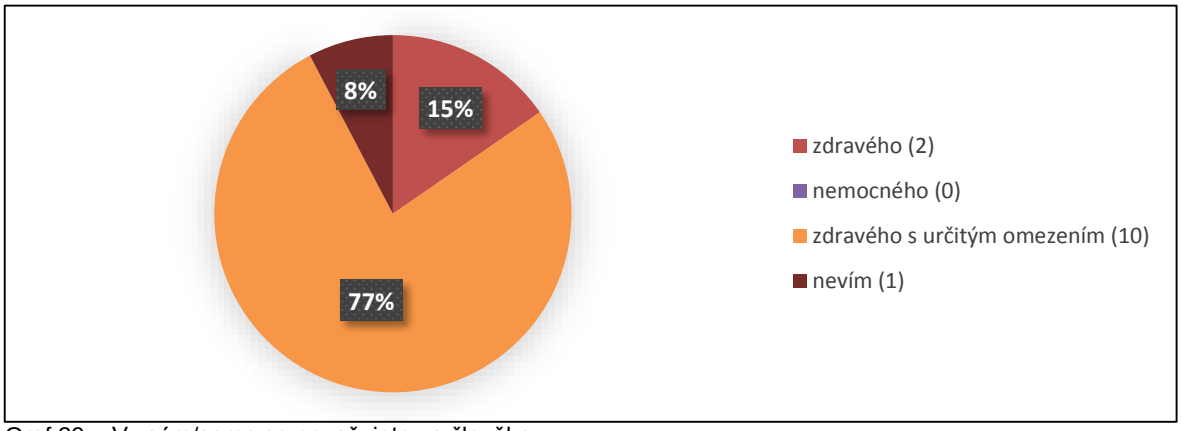
Otázka č. 7**: Proč jste začal/a se cvičením zde ve fitness centru? Protože..**



Graf 28 – Proč jste začal/a se cvičením zde ve fitness centru? Protože..

Respondenti se rozdělili do všech čtyř odpovědí. I tak nejčastěji cvičí kvůli sobě a kvůli zlepšení fyzického stavu těla, jelikož se na vozíku denně ochabují důležité svaly.

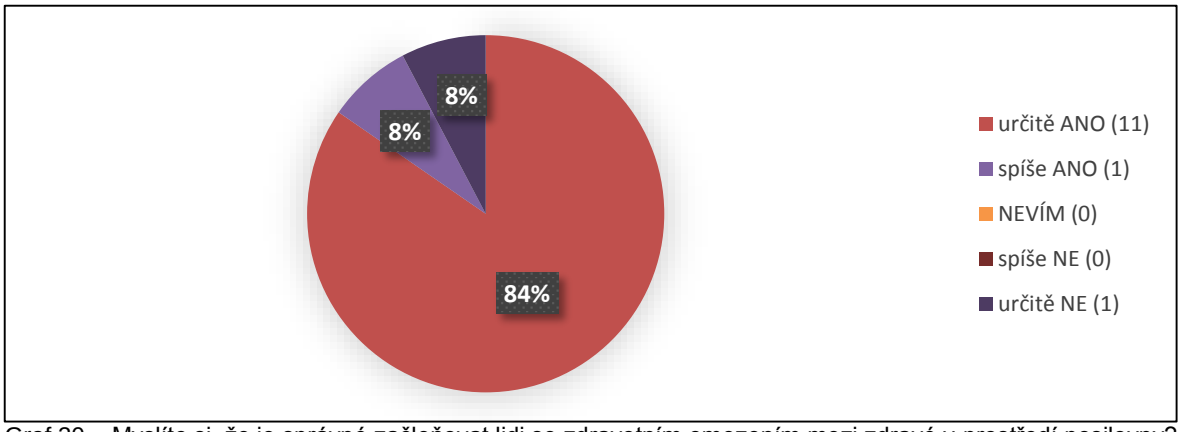
Otázka č. 8: **Vy sám/sama se považujete za člověka:**



Graf 29 – Vy sám/sama se považujete za člověka:

Každý si může po svém vyložit význam slova *zdravý*. Někdo se bere za zdravého, někdo ne. Kdybych měla nazvat člověka na vozíku, brala bych ho za zdravého s určitým omezením – např. nemůže chodit. Tento názor se tak shoduje se samotnými vozíčkáři. Dále je překvapující, že se dva respondenti cítí jako zdraví a jeden se nedokázal zařadit.

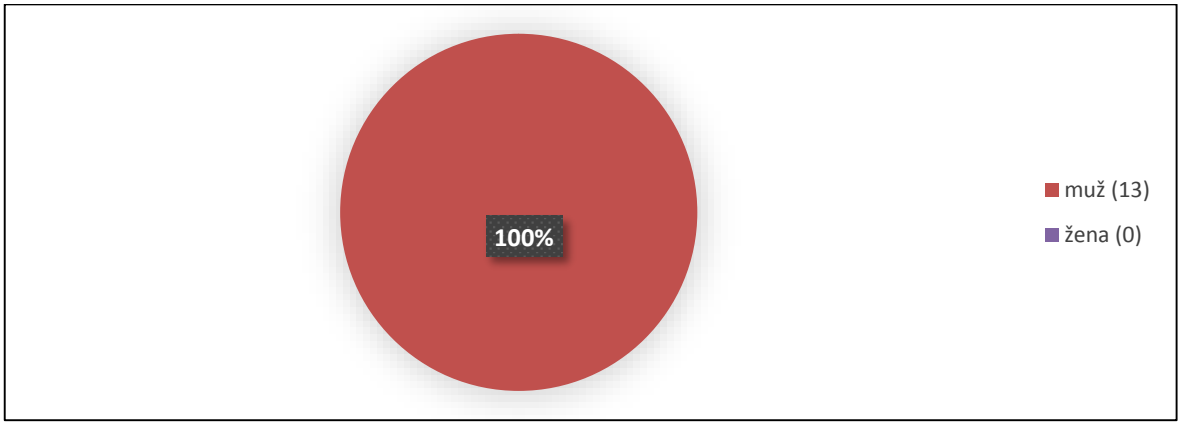
Otázka č. 9: **Myslíte si, že je správné začleňovat lidi se zdravotním omezením mezi zdravé v prostředí posilovny?**



Graf 30 – Myslíte si, že je správné začleňovat lidi se zdravotním omezením mezi zdravé v prostředí posilovny?

Odpovědi na výzkumnou otázku dopadly následovně: jedenáct uživatelů je stoprocentně pro integraci lidí s handicapem mezi ostatní, jeden člověk napsal, že je určitě proti. Tuto možnost nezaškrtl ani nikdo ze zdravých lidí a o to více je to zarážející. Tuto možnost zaškrtl respondent mezi 31 a 40 lety, pracuje a v dětství prodělal mozkovou obrnu. Cvičit chodí pravidelně a při tom se snaží nevnímat okolí. Pokud je to možné, a přijde cvičt další člověk s nějakým handicapem, ihned se s ním dá do řeči. Považuje se za zdravého člověka s určitým omezením. Vozíčkář to tedy nemyslel špatně, jen by si zřejmě přál, aby existovala samostatná posilovna pro handicapované, kde by byl mezi svými.

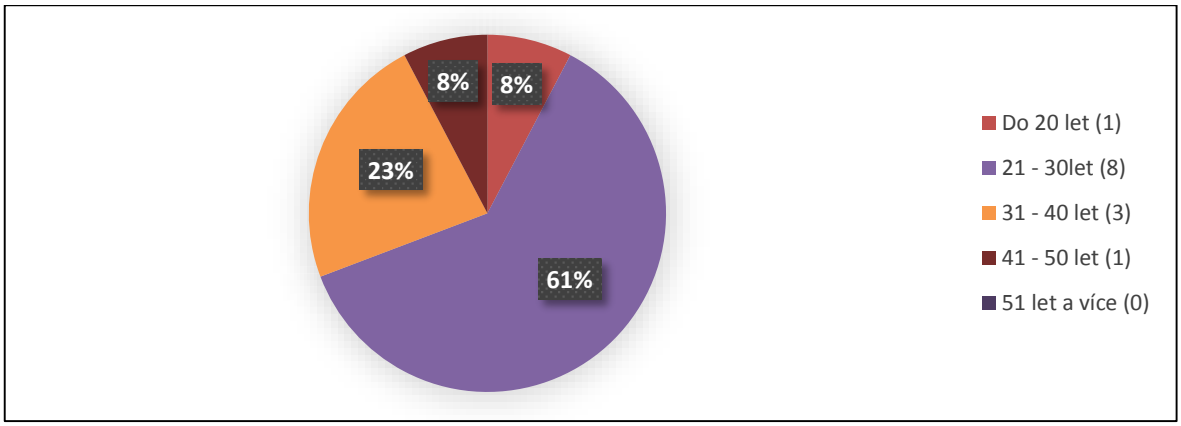
Otázka č. 10: **Jaké je Vaše pohlaví?**



Graf 31 - Jaké je Vaše pohlaví?

Všech třináct respondentů na vozíku bylo mužského pohlaví. Proto se zde nabízí otázka, proč do IFC nechodí cvičit ženy na vozíku.

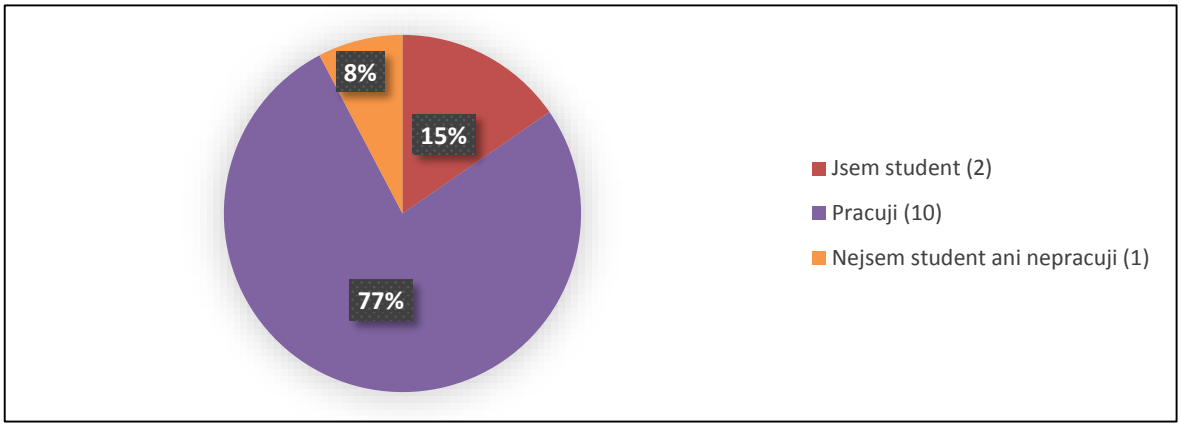
Otázka č. 11: **Váš věk?**



Graf 32 – Váš věk?

Průměrný věk handicapovaných respondentů byl mezi 21 a 30 lety.

Otázka č. 12: **Zaškrtněte:**



Graf 33 – Zaškrtněte:

Většina z nich pracuje.

3.3 Zúčastněné pozorování aneb jak to vidím já

V Integračním fitness centru trávím okolo 15 hodin týdně. Má role se zde však mění. Jednou jsem brána za autoritu, když obsluhuji zákazníky, podruhé jako obyčejný uživatel fitness centra, když si přijdu zacvičit.

Když přijdu do posilovny a cvičí zde člověk na vozíku, v hlavě mi najednou projede několik myšlenek jako např.: „ to je úžasné, on tu zase cvičí“, nebo když přijdu do posilovny, kde cvičí pouze člověk na vozíku: „to je super, snad mu nebude vadit, že jsem přišla a budeme tu spolu cvičit“ nebo „Nepotřebuje s něčím pomoci, aby se mu něco nestalo?“ atd.

Napadá mě tato otázka často, ale jak sama vím, nejlépe je takového člověka ignorovat a nesnažit se mu vnutit jakoukoliv pomoc, dokáže si o ni přece říci sám. Proto vedle něj vedu trénink jako obvykle. Neomezuje mě to při cvičení, ba naopak si vždy uvědomím, jaké mám štěstí, že mohu chodit.

Jako obsluha za barem a vedoucí směny mohu mnohem lépe pozorovat vztah mezi vozíčkáři a zdravými. Když cvičím, soustředím se jen na své cvičení a prostředí okolo sebe nevnímám, pokud se něco významného nestane. Na úplném začátku před dvěma roky jsem byla zmatenější a sama jsem nevěděla, jak se mám chovat k lidem na vozíku, jelikož to pro mě bylo něco nového. Chovala jsem se k nim jinak, ale ne proto, že bych se jich bála, nebo je brala za méněcenné, ale jednoduše jsem nevěděla, jak s nimi komunikovat. Po čase jsem zjistila, že to jsou lidé jako „my" a mnohdy jsem se spřátelila s opravdu skvělými lidmi. Nicméně jako obsluha pociťuji drobné rozdíly v obsluhování lidí bez handicapu a handicapovaných. Bar (Příloha 3 – pro představu, jak vypadá), kde je mé pracoviště, je do tvaru „L" a dosahuje výšky cca 120 cm, nachází se zde počítač se zesilovačem a tiskárnou, dřez a dostatečné místo na pracovní plochu. Když někdo vejde do posilovny, zuje si u dveří boty a přijde k baru, podá mi kartu, odečtu vstup a uživatel ihned může jít do šaten. Když však přijede člověk na vozíku, sedím za barem a navzájem se přes bar nevidíme. Proto musím vstát, naklonit se nad bar, vzít od něj kartičku a poté mu ji zase vrátit do ruky, jelikož na baru by ji neviděl. Tuto věc beru jako jedinou „bariéru" – výšku obsluhovacího baru – v posilovacím zařízení.

Když jsem za barem nebo cvičím a pozoruji uživatele, jak posilují s lidmi na vozíku, nevidím žádné odlišnosti. Obě skupiny se navzájem chovají naprosto normálně. Jen někdy zpozoruji, že vozíčkář někoho požádá o pomoc s přesunutím bradel nebo nářadí. Musím přiznat, že na obličejích uživatelů centra jsem neviděla žádné známky jiného chování vůči druhým. I proto jsem chtěla zrealizovat tento výzkum, abych alespoň trochu pochopila myšlení návštěvníků.

4 Závěr

Celá práce byla založena na výzkumné otázce, jestli je správné, aby se lidé na vozíku začleňovali mezi zdravé v prostředí posilovny. Na začátku výzkumu jsem byla přesvědčená, že dojdu k závěru, že by lidé bez zdravotního omezení nechtěli cvičit s lidmi na vozíku, a že by jim to vadilo. Po zrealizovaných rozhovorech a zhodnocení dotazníků jsem došla k opačnému závěru. Naprosté většině vozíčkáři nikomu v posilovně nevadí. Při cvičení to ostatní neomezuje a celkově si lidí na vozíčku váží, že i přes jejich zdravotní omezení chodí do fitness centra.

Rozhovory pro mne byly něčím novým. Interview s Matoušem bylo těžší v tom, že byl zcela první a sama jsem nevěděla, co od toho mám očekávat. Druhé s Martinem bylo obtížnější, že jsem se musela naučit komunikovat s člověkem na vozíku a zároveň mediálně známým. Novinkou pro mě bylo i následovné přepisování hovorů, které každé zabralo okolo 2,5 hodiny. Z rozhovorů jsem zjistila, o jak jedinečný projekt se jedná a jaké má ohlasy. Dotazníky pro mě byly příjemným přínosem, kdy jsem zjistila, že naprostá většina lidí, co zná nebo nikdy neslyšela o IFC, je proto, aby se lidé na vozíku začleňovali mezi ostatní. Je pozoruhodné, kolik různých odpovědí jsem obdržela, jakým způsobem lidé popisovali pocity, když cvičí spolu s člověkem na vozíku a jak značné množství lidí si při tom uvědomilo, jak je zdraví důležité. V dotazníkách i rozhovorech se hodně objevovaly odpovědi, že zdraví berou vozíčkáře za *normální* lidi. Dnes je pojem *normální* spjat se slovem *zdravý*, proto pro mne bylo příjemným zjištěním, když jsem po všech zrealizovaných šetření zjistila, jak lidé bez zdravotního omezení chápou lidi na vozíku. Berou je jako sami sebe a to s velkým respektem a ještě větším odhodláním sportovat i přes svoje omezení. Na to bych chtěla navázat tím, že s výzkumem jsem spokojená, ale v budoucnu bych v tomto tématu chtěla pokračovat a získat více handicapovaných respondentů. Tato práce v podstatě vyzkoumala, jaký postoj zastávají zdraví vůči handicapovaným ve fitness centru. Nemohu vyvozovat závěry ze strany handicapovaných, jelikož dotazovaných jsem měla pouze 13. Když jsem však o výzkumu řekla kamarádovi, který je na vozíku a pravidelně chodí do posilovny, že jsem zklamaná z toho, že mám jen 13 respondentů na vozíku, řekl: „Že sem chodí 13 lidí na vozejku? To mě připadá naprosto parádní!“ Nemůžu tedy posoudit, jestli jde o velký nebo malý počet, ale mohu potvrdit to, že se jedná o velký úspěch. Mým velkým přáním i tak je, aby v budoucnu navštěvovalo toto centrum mnohem více lidí, kteří se denně potýká s nějakým zdravotním omezením.

Tato práce mě naučila vnímat lidi na vozíku jako úplně *normální* lidi a také jsem se s nimi naučila komunikovat. Tento fakt jsem si uvědomila koncem výzkumu, když se přihodila následující událost. Za mé nedělní služby zde cvičilo asi 10 lidí, z toho jeden na vozíku. V tom za mnou přišel jeden uživatel fitness centra, naklonil se přes bar a potichu se mě zeptal: „Platí tady oni vůbec něco?“. Chvíli jsem nechápala, když v tom se podíval právě na vozíčkáře. Odpověděla jsem mu: „Ano, ale mají zvýhodněné vstupné a platí jako studenti.“ A on: „To je ale hrozný, já myslel, že platí třeba jen desetinu toho, co my.“ Já na to: „Ale to se tak nemůže brát, můžou být přeci rádi, že si mohou přijít někam zacvičit“. On mi hned odvětil: „Stejně to nechápu, vždyť to je hrozný, jak dopadli a ještě musí platit.“ Já mu však odpověděla: „ Ale zase to musíte brát z té druhé stránky, my je musíme brát jako ostatní uživatele. Tím, že by platili 7 Kč/vstup, bychom je dávali na mnohem podřadnější úroveň, než jsme “my“. A to oni nechtějí, oni se nám chtějí vyrovnat a my je v tom takto musíme podporovat.“ On se jen usmál a odvětil: „Hm, asi máte pravdu, takhle se lidé na vozíku musí brát, jako jedni z nás.“.

Sama jsem pochopila, že fitness centrum je místo, kde nezáleží na tom, kolik kdo vydělává peněz, jak je kdo starý nebo jaké zdravotní potíže má. Nezáleží na tom, jestli je někdo např. vážený pardubický primář, nebo je mu 50 či 16 let, anebo používá invalidní vozík. Všichni si zde řeknou „ahoj“ a každý je zde považován za člověka, co si chce zacvičit a nezáleží mu na okolí. A to zde všechny spojuje a dělá rovnocennými. Nevím, jak se považovali lidé se zdravotním postižením v minulém století, ale můžu říci, že lidé, kteří denně používají invalidní vozík, nejsou dnes bráni za tak marginalizovanou skupinu, jak jsem si myslela. Dnes již existují prostředky, se kterými lidi na vozíku podporujeme v uzdravování, vzdělání, zaměstnání a nevyjímaje ve sportu.

5 Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje:

1. DELAVIER, Fréderic. *Posilování - anatomický průvodce*. České Budějovice: KOPP, 2007. ISBN 978-80-7232-311-1.
2. HREŠANOVÁ, Ema. Medicínská antropologie a její aplikace. In HIRT, Tomáš. *Vybrané kapitoly z aplikované sociální antropologie*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2012, s. 211-236. ISBN 978-80-261-0122-2.
3. LINHART, Jiří. *Slovník cizích slov pro nové století*. Litvínov: Dialog, 2003. ISBN 80-85843-61-7.
4. MURPHY, Robert F. *Umlčené tělo*. Praha: SLON, 2001. ISBN 80-85850-98-2.
5. MURPHY, Robert F. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: SLON, 2008. ISBN 978-80-86429-25-0.
6. NOVOSAD, Libor. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohled na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-873-9.
7. REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.
8. SLOWÍK, Josef. *Komunikace s lidmi s postižením*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-691-9.
9. ŠANDEROVÁ, Jadwiga. *Jak číst a psát odborný text ve společenských vědách*. Praha: SLON, 2007. ISBN 80-86429-40-7.
10. TLAPÁK, Petr. *Tvarování těla pro muže a ženy*. Praha: ARSCI, 2010. ISBN 978-80-7420-001-4.

Elektronické zdroje:

1. 13. komnata Martina Zacha. Česká televize [online]. 2010 [cit. 2015-02-17]. Dostupné z: http://www.ceskatelevize.cz/porady/1186000189-13-komnata/210562210800019-13-komnata-martina-zacha/
2. BROMOVÁ, Kateřina. *Integrace handicapovaných ve sportu (výsledky průzkumu)* [online]. Pardubice, 2015 [cit. 2015-02-24]. Dostupné z: http://45377.vyplnto.cz
3. Deset procent Čechů je zdravotně postižených. Novinky.cz [online]. 2008 [cit. 2015-02-17]. Dostupné z: http://www.novinky.cz/domaci/141232-deset-procent-cechu-je-zdravotne-postizenych.html
4. *Integrační fitness centrum* [online]. 2015 [cit. 2015-03-19]. Dostupné z: http://www.ifclub.cz/
5. Paralympic Games. In: *Wikipedia: The Free Encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2008 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic_Games?oldid=237048109
6. VRÁŽELOVÁ, Pavla. *Sport handicapovaných lidí* [online]. Brno, 2011 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/296812/fsps_b/Bakalarska_prace_-_Sport_handicapovanych_lidi.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita.

6 Seznam grafů

Graf 1 – *Navštěvujete nějaké posilovací centrum ve Vašem okolí?* 23

Graf 2 – *Už jste někdy potkal/a člověka se zdravotním postižením v nějakém sportovním zařízení?* 24

Graf 3 – *Už jste nikdy pomohl/a člověku na vozíku?* 24

Graf 4 – *Slyšeli jste někdy o Integračním fitness centru?* 26

Graf 5 – *Umíte si představit, že byste cvičil/a v jedné místnosti s člověkem na invalidním vozíku nebo s jiným zdravotním postižením?* 27

Graf 6 – *Myslíte si, že je správné integrovat lidi se zdravotním postižením mezi zdravé lidi v prostředí posilovny?* 28

Graf 7 – *Váš věk?* 28

Graf 8 – *Vaše pohlaví?* 29

Graf 9 – *Zaškrtněte:* 29

Graf 10 – *Vaše bydliště?* 30

Graf 11 – *Jak jste se o IFC dozvěděli?* 31

Graf 12 – *Jak často sem chodíte?* 31

Graf 13 – *Když jste sem začal/a chodit, věděl/a jste, že se jedná o fitness centrum, kde mohou cvičit i lidé se zdravotním omezením (především lidé na invalidním vozíku)?* 32

Graf 14 – *Cvičíte na strojích, které se v pár vteřinách dají poupravit, aby na nich cvičil člověk na vozíku. Pociťujete nějaké odlišnosti oproti strojům v ostatních posilovnách?* ... 32

Graf 15 – *Už jste se někdy setkali při cvičení s člověkem na vozíku?* 33

Graf 16 – *Vadí Vám, že Vás za barem obsluhuje člověk na vozíku?* 34

Graf 17 – *Už jste někdy pomohl/a člověku na invalidním vozíku (i mimo posilovnu)?* 35

Graf 18 – *Myslíte si, že je normální, že lidé se zdravotním omezením cvičí spolu*

se zdravými v prostředí posilovny? 36

Graf 19 – *Jaké je Vaše pohlaví?* 36

Graf 20 – *Váš věk?* 37

Graf 21 – *Zaškrtněte:* 37

Graf 22 – *Jak jste se o IFC dozvěděli?* 38

Graf 23 – *Jak často sem hodíte?* 38

Graf 24 – *Když cvičíte v posilovně spolu s lidmi bez zdravotního omezení, je Vám to: (zaškrtněte tolik odpovědí, na kolik se cítíte)* 39

Graf 25 – *Jaká je příčina Vašeho zdravotního omezení?* 39

Graf 26 – *Když v posilovně cvičíte a objeví se tam další člověk s podobným zdravotním omezením:* 40

Graf 27 – *Pociťujete na sobě změny, když docházíte do IFC?* 40

Graf 28 – *Proč jste začal/a se cvičením zde ve fitness centru? Protože..* 41

Graf 29 – *Vy sám/sama se považujete za člověka:* 41

Graf 30 – *Myslíte si, že je správné začleňovat lidi se zdravotním omezením mezi zdravé v prostředí posilovny?* 42

Graf 31– *Jaké je Vaše pohlaví?* 42

Graf 32 – *Váš věk?* 43

Graf 33 – *Zaškrtněte:* 43

7 Přílohy

Příloha 1– *Integrační fitness centrum – vchod*..... 52

Příloha 2 – *Vchod do posilovny, bar a kardiozóna.*..... 53

Příloha 3 – *Hlavní místnost s posilovacími stroji*..... 54

Příloha 4 – *Popis stroje pro vozíčkáře*..... 55

Příloha 5 – *Dotazník pro lidi bez zdravotního omezení.*..... 57

Příloha 6 – *Dotazník pro lidi se zdravotním omezením*..... 58

Příloha 1: **Integrační fitness centrum – vchod s posezením**

Zde je vchod do posilovny, bezbariérový vstup a venkovní posezení.

Příloha 2: **Vchod do posilovny, bar a kardiozóna**

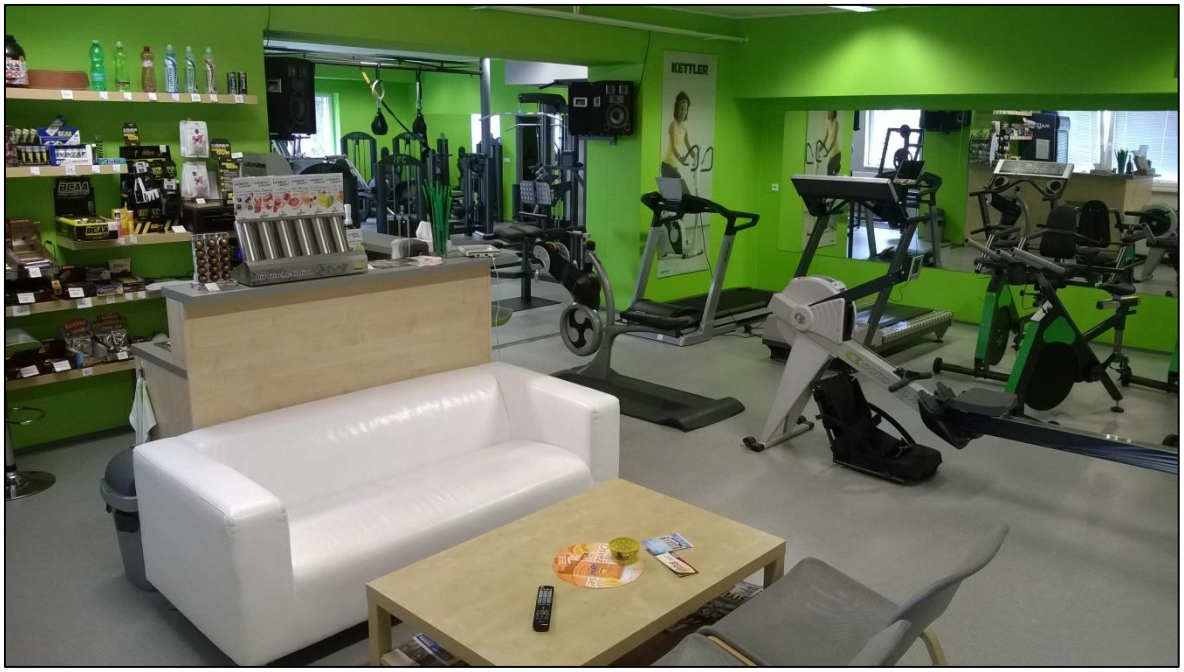
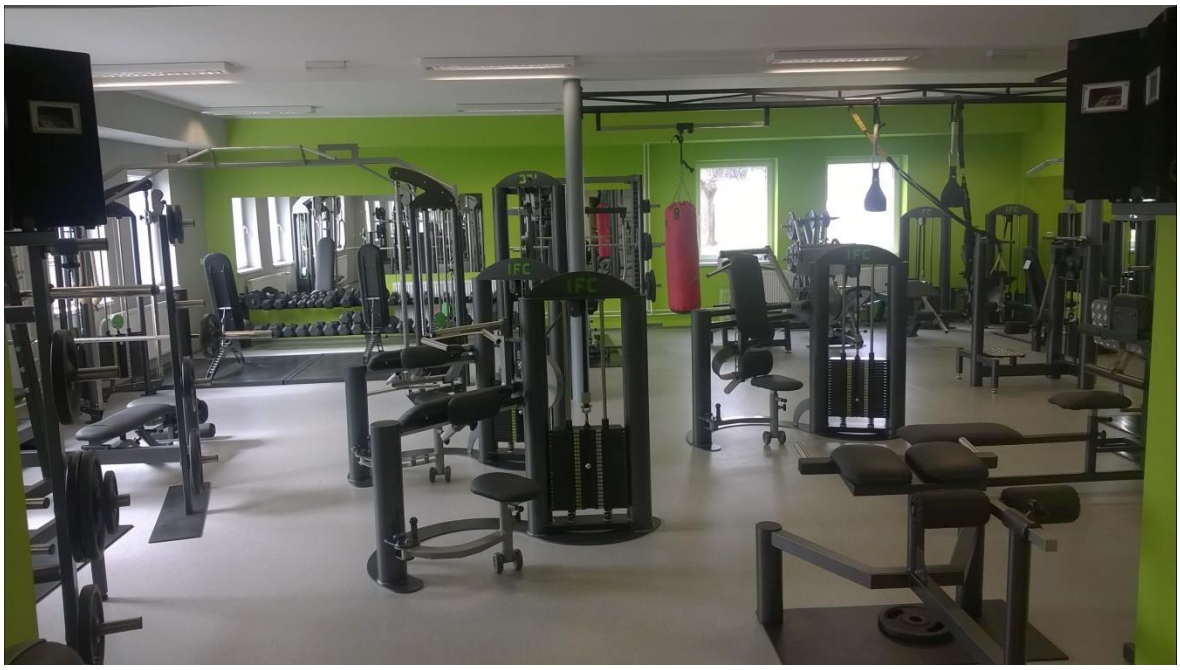


Foto pořízeno od vchodu do posilovny. Vlevo vpředu bar s posezením (zde obsluhuji zákazníky). Napravo je kardiozóna a vzadu napravo dámské a pánské šatny (není vidět na obrázku).

Druhý pohled do posilovny.

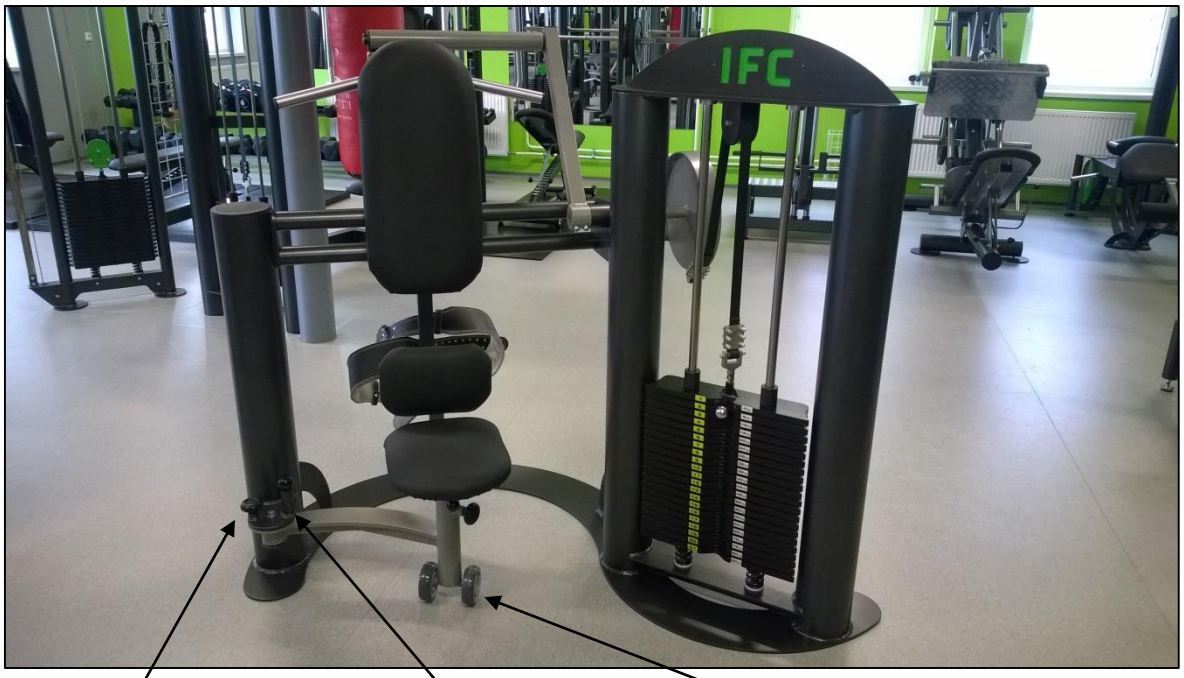
Příloha 3: **Hlavní místnost s posilovacími stroji**



Z kardiozóny je vchod do hlavní místnosti se stroji. Uprostřed (viz strana 15) jsou záměrně umístěny stroje pro vozíčkáře.

Příloha 4: **Popis stroje pro vozíčkáře**

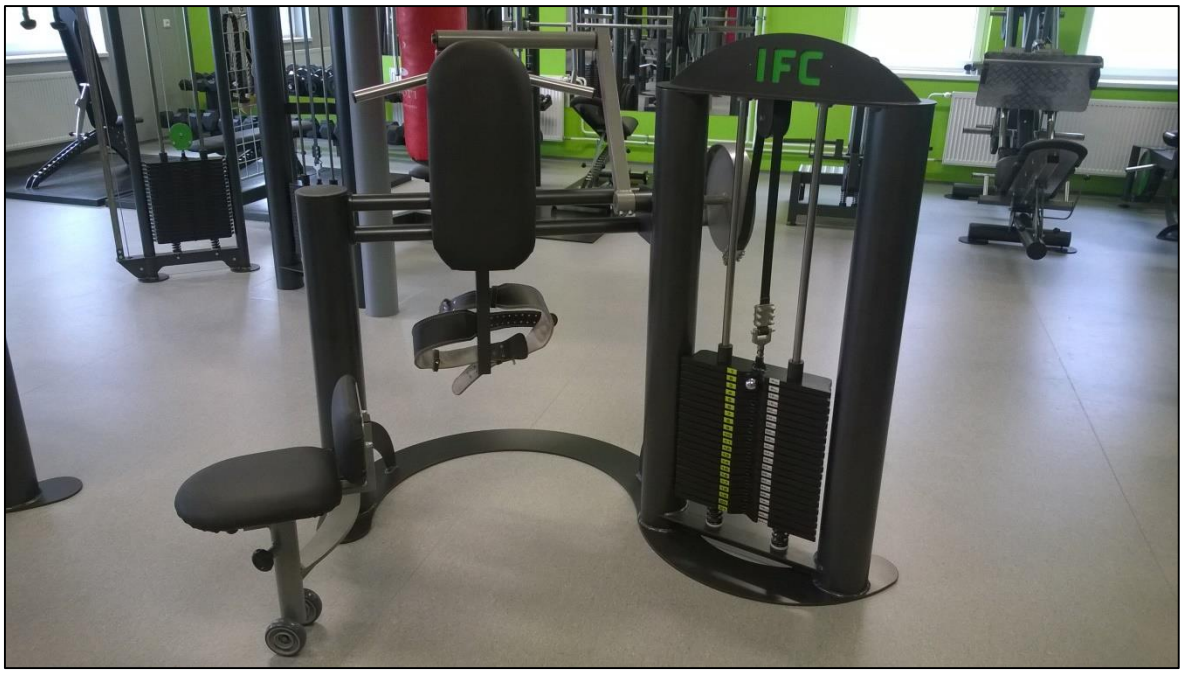
Jedná se o posilovací stroj zvaný Pullover, který především posiluje zádové svaly. Na prvním obrázku se nachází stroj v poloze pro lidi bez zdravotního omezení, kteří si sednou na sedačku a mohou posilovat.



1) Nejprve zde vozíčkář uvolní bezpečnostní šroubovací pojistku.

2) Poté vysune páčku směrem nahoru a posune odklonitelnou sedačku o 90° doleva.

Sedačka zakončená pojízdnými kolečky.



Zde na obrázku je již připraven stroj pro vozíčkáře, kteří sem bez problémů mohou zajet a pro jejich bezpečnost jsou zde upevněny pásy na připoutání.

Uživatel fitness centra, který cvičí na speciálně upraveném stroji.

Příloha 5: **Dotazník pro lidi bez zdravotního omezení**

Ahoj / Dobrý den!
Jsem studentka 3. ročníku Filozofické fakulty na Univerzitě v Pardubicích. Jsem také brigádnice zde ve fitku. Vím, že lidé si sem chodí zacvičit a ne vyplňovat dotazníky. Ale toto fitness centrum se stalo předmětem a terénem mé bakalářské práce na téma "Sociální integrace handicapovaných ve sportu". A byla bych Vám velice vděčná, kdybyste věnovali pár minut k vyplnění tohoto dotazníku, a mě tím velice pomohli ke zkvalitnění mé bakalářské práce.

Kateřina Bromová

1) Jak jste se o IFC dozvěděli?
a) z reklamy
b) z internetu (fcb apod.)
c) z tisku
d) od kamaráda
e) jiné

2) Jak často sem chodíte?
a) pravidelně několikrát za týden
b) pravidelně několikrát za měsíc
c) nepravidelně / podle toho, kdy mám volno

3) Když jste sem začal/a chodit, věděl/a jste, že se jedná o fitness centrum, kde mohou cvičit i lidé se zdravotním omezením (především lidé na invalidním vozíku)?
a) NE, bral/a jsem ji jako běžnou posilovnu
b) ANO, ale na začátku mě to trochu znepokojovalo a nedokázal/a jsem si to představit
c) ANO a nevadilo mi to
d) bylo mi to jedno

4) Cvičíte na strojích, které se v pár vteřinách dají upravit tak, aby na nich mohl cvičit člověk na vozíku. Pociťujete nějaké odlišnosti oproti strojům v ostatních posilovnách?
a) ANO
b) NE

5) Už jste se někdy setkali při cvičení s člověkem na vozíku?
a) ANO
b) NE – (přeskočte následující otázku)

6) Můžete krátce popsat Vaše pocity, co se Vám honilo hlavou, když jste cvičili vedle člověka na vozíku? Nějak Vás to omezilo při tréninku?

.....
.....
.....
.....

7) Vadí Vám, že Vás za barem obsluhuje člověk na vozíku?
a) ANO
b) NE
c) ještě jsem se s tím zde nesetkal

8) Už jste někdy pomohl/a člověku na invalidním vozíku (i mimo posilovnu)?
a) ANO
b) NE

9) Popište pár slovy, co si představujete pod pojmem "handicap":

.....
.....
.....

10) Myslíte si, že je *normální*, že lidé se zdravotním omezením cvičí spolu se zdravými v prostředí posilovny?
a) určitě ANO
b) spíše ANO
c) NEVÍM
d) spíše NE
e) určitě NE

11) Jaké je Vaše pohlaví?
a) muž
b) žena

12) Váš věk?
a) do 20 let
b) 21 – 30 let
c) 31 – 40 let
d) 41 – 50 let
e) 51 a více

13) Zaškrtněte:
a) jsem student
b) pracuji
c) nejsem student ani nepracuji

Doplnění, poslání či jiná poznámka ke mně či IFC:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Děkuji za Váš čas!

Příloha 6: **Dotazník pro lidi se zdravotním omezením**

Ahoj / Dobrý den!
Jsem studentka 3. ročníku Filozofické fakulty na Univerzitě v Pardubicích. Jsem také brigádnice zde ve fitku. Vím, že lidé si sem chodí zacvičit a ne vyplňovat dotazníky. Ale toto fitness centrum se stalo předmětem a terénem mé bakalářské práce na téma "Sociální integrace handicapovaných ve sportu". A byla bych Vám velice vděčná, kdybyste věnovali pár minut k vyplnění tohoto dotazníku, a mě tím velice pomohli ke zkvalitnění mé bakalářské práce.

Kateřina Bromová

1) Jak jste se o IFC dozvěděli?
a) z reklamy
b) z internetu (fcb apod.)
c) z tisku
d) od kamaráda
e) jiné

2) Jak často sem chodíte?
a) pravidelně několikrát za týden
b) pravidelně několikrát za měsíc
c) nepravidelně / podle toho, kdy mám volno

3) Když cvičíte v posilovně, kde cvičíte s lidmi bez zdravotního omezení, je Vám to: (zaškrtněte tolik odpovědí, na kolik se cítíte)
a) nepříjemné, ale je to jediné centrum v okolí, kde si mohu bez cizí pomoci zacvičit
b) nevadí mi to, ale raději cvičím v posilovně, když je málo lidí
c) okolí se snažím nevnímat. Přijdu, odcvičím si svoje a zase odejdu.
d) to, že mám možnost cvičit s úplně zdravými lidmi, mi ještě více dodává síly a energie posilovat a dělat něco se svým tělem
e) někdy mě to trochu sráží, když s nimi cvičím, ještě víc se ve mně prohlubují mé tělesné nedostatky
f) je mi to jedno

4) Jaká je příčina Vašeho zdravotního omezení?
a) DMO prodělaná v bříšku maminky, při porodu či v dětství
b) následkem úrazu
c) CMP
d) jiné

5) Když v posilovně cvičíte a objeví se tam další člověk s podobným zdravotním omezením:
a) pocítím úlevu, že tu nebudu sám
b) ihned se s ním dám do řeči, pokud se známe
c) nic se nemění, cvičím si dále to své

6) Pociťujete na sobě změny, když docházíte do IFC?
a) Ano, ale chtěl/a bych to na sobě vidět více.
b) Moc ne, cvičím pořád to samé, nedostalo se mi odborného poradentství. Potřeboval/a bych osobního trenéra.
c) Jsem naprosto spokojen/a.

7) Proč jste začal se cvičením zde ve fitness centru? Protože..
a) ..chci. Posiloval jsem i dříve (např. před úrazem), a proto i nyní.
b) ..nejsem spokojen/á se svým tělem a chci jej změnit.
c) ..musím, z hlediska zdravotního je nezbytné posílit svaly.
d) ..potřebuji kontakt s lidmi.

8) Vy sám/sama se považujete za člověka:
a) zdravého
b) nemocného
c) zdravého s určitým omezením
d) nevím

9) Myslíte si, že je správné začleňovat lidi se zdravotním omezením mezi zdravé v prostředí posilovny?
a) určitě ANO
b) spíše ANO
c) NEVÍM
d) spíše NE
e) určitě NE

10) Jaké je Vaše pohlaví?
a) muž
b) žena

11) Váš věk?
a) do 20 let
b) 21 – 30 let
c) 31 – 40 let
d) 41 – 50 let
e) 51 a více

12) Zaškrtněte:
a) jsem student
b) pracuji
c) nejsem student ani nepracuji

Doplnění, poslání či jiná poznámka ke mně či IFC:

.....
.....
.....
.....
.....

Děkuji za Váš čas!