

Výzkumný projekt – Hlouchová Barbora

## **Vliv sportovních aktivit na psychický a fyzický stav osob s tělesným postižením**

### **Zvolené téma výzkumného projektu**

Jako téma výzkumu jsem zvolila sportovní aktivity u tělesně postižených jedinců. Toto téma jsem zvolila z toho důvodu, protože je to téma stále aktuální. Sport v dnešní době patří k běžnému dennímu životu téměř každého z nás, ať už v aktivní nebo pasivní podobě. Množství sportovních aktivit je rok od roku větší a i pro lidi upoutané na invalidní vozík se tyto možnosti rozšiřují. Spolu s postupem moderních technologií je možné zapojit i jedince s tělesným postižením do čím dál většího množství sportovních aktivit a to i takových, které nám přijdou pro vozíčkáře téměř nemyslitelné.

Ve svém výzkumu bych se chtěla zaměřit na to, jestli berou vozíčkáři sport pouze jako náplň svého volného času nebo jestli je pro ně sport přínosný také ze zdravotního hlediska. Pozitivní vliv může mít jak na psychický stav jedince, tak i na fyzický. A to je právě to, co chci zjistit. Jak to vnímá daný jedinec a v čem mu sport pomáhá. Zjistit více pohledů od jednotlivců a v závěru výzkumu je porovnat a vyhodnotit v čem jim sport nejvíce pomáhá, v čem vidí největší přínos.

Cílem výzkumu by tedy měly být komplexní informace o pozitivním přínosu sportu na zdravotní stav tělesně postižených jedinců. Tyto informace by měly být přínosné nejen pro lidi, kteří třeba k takovému postižení v průběhu svého života přijdou, ale i pro všechny zdravé jedince, kteří se o tuto oblast zajímají a chtějí si rozšířit obzory v této tematice. Lidé, kteří s jedinci s tělesným postižením pracují nebo spíše začínají s těmito lidmi pracovat, potom tyto informace mohou využít v začátcích s touto prací a získat tak základní informace, ze kterých potom mohou dále vycházet a dále si zkušenosti sami v tomto oboru rozšiřovat.

## **Hlavní a vedlejší výzkumné otázky**

Hlavní výzkumná otázka: **Jak velký vliv má sport na zdravotní stav jedince s tělesným postižením?**

1. Vedlejší výzkumná otázka: V jaké míře působí sport na psychický stav jedince?
2. Vedlejší výzkumná otázka: V jaké míře působí sport na fyzický stav jedince?
3. Vedlejší výzkumná otázka: Je dostupné dostatečné množství informací o sportovních aktivitách pro jedince s tělesným postižením?

## **Výzkumná strategie**

Ve svém výzkumu budu užívat kvalitativní výzkumnou strategii a to zejména z toho důvodu, že se nejedná o sběr co největšího množství informací od co největšího výzkumného vzorku. Výzkum bude zaměřen na několik konkrétních jedinců, se kterými budu osobně v kontaktu a budu se s nimi pokoušet navázat bližší kontakt a následně od nich získávat informace využitelné pro tento výzkum. Budu s respondenty osobně v kontaktu, budu pozorovat jejich činnost, chování při a po sportovních aktivitách, budu se jich dotazovat na informace ohledně jejich sportovních aktivit a osobních pocitů z daných činností. Pokud mi to bude umožněno, tak bych měla zájem se osobně zúčastnit nějakého pobytu, které pořádají sportovní kluby tělesně postižených a tam se dostat k bližším informacím a osobně se účastnit a pomáhat na nějaké takovéto akci, kde je možnost získat si osobně zřejmě nejkvalitnější informace.

## **Metody sběru dat, představa o počtu a kontaktování výzkumných jednotek**

Pro výzkum budu používat nejvíce techniky rozhovoru a pozorování. Pozorování a zápisky z něj budou pořizovány v průběhu různých sportovních aktivit. Tedy pokud bude respondent v nějakém sportovním týmu, či bude pravidelně docházet na hodiny nějakého sportu nebo v neposlední řadě také na víkendových či týdenních pobytech pořádaných pro tělesně postižené. Budu tedy přítomna u těchto aktivit a dělat si zápisky z pozorování, psát si mé postřehy o tom, jak sportovci reagují v různých situacích, které nastanou. Jak reagují při prohře a při vítězství v nějakém zápase. Pokud půjde o sport, kde je jedinec sám za sebe, tak potom pozorovat výrazy v jeho tváři a zkoušet rozpoznat jaké má asi momentální pocity. Tyto své vypořezované informace budu poté samozřejmě také ještě ověřovat pomocí rozhovoru s dotyčným. Při rozhovoru se budu vyptávat nejen na pocity, které mu sport přináší, ale také

na zdravotní hledisko sportu. Zdali mu sport po zdravotní stránce prospívá, v jaké míře a v čem naopak může uškodit. Kromě těchto informací se budu při rozhovoru také dotazovat na okolnosti úrazu (pokud je tělesné postižení získané) a další věci týkající se jeho osobního života, přátel a hlavně trávení volného času mimo sportovních aktivit. Základní informace ohledně zdravotního stavu bych získala analýzou odborných dokumentů, tedy ze zdravotních zpráv dotazované osoby, pokud mi je samozřejmě poskytne. Dále bych tyto zprávy s respondentem osobně probrala a ujasnila, jaký je jeho aktuální zdravotní stav.

Počet respondentů bude minimálně 5 a maximálně deset. Více respondentů bude zvoleno, pokud by informace, které budou ochotni poskytnout, nebyly dostatečně obsáhlé a detailní.

Sběr dat bude různý, dle dané situace. Pokud budu pozorovat jedince, tak si budu v průběhu psát poznámky, případně pokud mi to bude dovoleno video záznam. Při rozhovoru si budu pořizovat nahrávku, ze které si poté budu zpracovávat informace. Zapisovat si při rozhovoru budu pouze v bodech, co mne zaujalo a k čemu se chci později v nahrávce vrátit.

Respondenty pro výzkum budu vybírat záměrně dle toho, jestli se účastní pravidelně nějakých sportovních aktivit. Kontaktuji některé sportovní organizace, které se sportem tělesně postižených zabývají, a osobně přijdu na některou hodinu, kdy sportovní aktivita probíhá. Sdělím sportovcům, z jakého důvodu tam jsem a požádám je, jednoho po druhém, o spolupráci na mém výzkumu. Další osoby pro výzkum získám přímo na pobytu, víkendové akci, kdy budu provádět skryté pozorování a navážu s jednotlivci osobní kontakt. Nejvíce kontaktů však získám prostřednictvím mého bratrance, který je upoutaný na invalidní vozík a účastní se kolektivních sportů.

## **Scénář rozhovoru, plán pozorování**

Rozhovor bude probíhat formou polostrukturovaného rozhovoru a mám jej tedy připravený pouze v bodech, na co se chci respondenta ptát a to takto:

1. Rodinná anamnéza
2. Osobní anamnéza
3. Okolnosti úrazu
4. Bezprostřední poúrazová péče a reakce na sdělení diagnózy

5. Rehabilitační pomůcky
6. Kompenzační a jiné pomůcky, auto
7. Podpora rodiny a přátel
8. Zaměstnání, škola, popř. kurzy či rekvalifikace
9. Zájmy a volnočasové aktivity, zejména sportovní vyžití a zkušenosti se sportem
10. Současný zdravotní stav
11. Plány do budoucna

Tento rozhovor jsem již s jedním dotazovaným aplikovala a průběh rozhovoru byl naprosto bez problémů. Rozhovor jsem nahrávala na diktafon a poté odpovědi na jednotlivé otázky z této nahrávky přepisovala.

### **Zamyšlení se nad možnými praktickými a etickými problémy při výzkumu**

Je možné, že narazím na respondenty, kteří se sice snaží užívat si život i se svým postižením, ale na druhou stranu, když se jich někdo začne hlouběji dotazovat, co vše to obnáší, krom toho co je na první pohled vidět, tak můžou couvat a nebudou chtít tyto osobní informace sdělit. To je ale samozřejmě normální i u lidí bez jakéhokoli typu postižení, že si lidé do svého soukromí nechtějí nikoho pouštět a chrání si ho. Myslím si ale, že obecné informace týkající se sportu, by pro nikoho neměly být problémem je sdělit. Samozřejmě pokud někdo bude tak ochotný a bude mi chtít poskytnout k nahlédnutí lékařskou zprávu, tak získám přesné informace o zdravotním stavu dotyčné osoby. Pokud však někdo nebude chtít zdravotní zprávu poskytnout, tak si z odborných znalostí zdravotní stav a obtíže s ním spojené můžeme sami představit. Pro náš výzkum jsou však nejdůležitější informace týkající sportu volnočasových aktivit a jejich pozitivního či negativního vlivu na psychický i fyzický stav jedince. A s těmi by snad neměl být problém je získat, naopak doufám, že sami budou respondenti s nadšením sdělovat, jaké mají možnosti a co jim naopak brání v některých sportovních aktivitách.

## **Záznam z prvního realizovaného rozhovoru, pozorování**

Přepis rozhovoru s prvním respondentem:

**Prosím popište mi tu situaci, kdy došlo k nehodě?**

*„K nehodě došlo ve městě, kde bydlím, konec června r. 2008 sem v pondělí složil poslední zkoušku, první dva dny brigády a léto začínalo. Středa večer a kamarád přijel na své nové motorce, tomu bublání motoru prostě nešlo odolat, „pujč mi ji, vždyť se projedu jen tady po městě.“ Nejel sem rychle, ani tam kde to neznám, jel sem cestou, kde se nemůže nic stát. Přesně nevím proč (nepamatuji si den nehody ani následující tři dny), ale dostal sem smyk (pro všechny nepochopitelná situace) a motorka se zarazila o obrubník, já vyletěl a bohužel se mi celé tělo zastavilo hlavou o strom, jediný náraz ale stačil.“*

**Kdo ji zavínil?**

*„Celá nehoda byla naprosto moje vina a naštěstí se nestalo nic nikomu jinému.“*

**Co si z ní pamatujete? Co to bylo za den?**

*„Život je boj a musí se brát tak, jak přichází.“*

**Po probuzení po operaci jste si uvědomil, že už nic nebude jako dřív... Přesto ale jste život nevzdal, na fotkách se smějete, působíte spokojeně... Kde člověk vezme tu sílu, aby šel dál?**

*„V tomhle jsem měl oproti svým spolupacientům velkou výhodu, jak sem později zjistil. Měl sem od první sekundy absolutní podporu od celé rodiny, přítelkyně, kamarádů i širšího okolí. Když tomu přidáte pozitivní přístup, tak to jde.“*

**Kdo Vám nejvíce pomohl? Kdo při Vás stál? Co bolelo úplně nejvíce? Jak na duši, tak i na těle...**

*„Tělesnou bolest jsem od nehody měl minimální a byla a je pro mě spíš rozkoší, když ztratí člověk 70 % tělesných pocitů, je lepší cítit bolest než nic. Duševně mě nejvíce bolelo vědomí, že jsem svému nejbližšímu okolí výrazně ztížil život.“*

**Jaký sport Vás nejvíce baví a co Vám sport dává? Jak často trénujete? Co Vám udělalo ve sportu největší radost?**

*„V Brně letos vznikl tým Quadrugby a já jsem jeho součástí. Velice mě tento sport naplňuje. Je to kolektivní míčová hra na speciálních vozících. Hráč musí mít zdravotní postižení alespoň 3 končetin. Trénujeme každý čtvrtek a 4x do roka máme víkendové akce, kde každý tým hraje s každým. Také máme víkendová soustředění.“*

Ukázka mých poznámek, místy již trochu upravené, do srozumitelnější formy:

**Rehabilitační péče** – rehabilitace od června až do února. První tři týdny v nemocnici. Týden na aru, 14 dní na spinální jednotce, 7 měsíců v rehabilitačním centru v Luži, potom 4 až 5 měsíců ambulantně nebo na 14 dní na pobytu v nemocnici nebo v Parapleti, potom v Luži na měsíc a půl, potom nástup do školy a půl roku ambulantní rehabilitace. Následně s rehabilitacemi přestal a potom rehabilitoval až v létě v Luži. První rok měl intenzivní rehabilitace, střídavě rehabilitoval v nemocnici a na poliklinice - hodinu na lehátku, hodinu nějaká aktivní činnost (2x týdně) a to vše současně se školou – běžné presenční studium. Nyní dvakrát ročně jezdí na čtrnáctidenní rehabilitační pobyt s centrem Praple a do Luže každý rok v létě na měsíc až měsíc a půl. Rehabilitace tam pobíhají denně od rána asi do čtyř hodin odpoledne. Jsou tam různá cvičení s fyzioterapeutem, ergoterapie – hodně práce s rukama, jemná motorika, také jsou tam zaměřeni na sebeobsahu. Dále bazén – cvičení, plavání, perličková lázeň, celková, nebo jen na některé části těla, masáže – ty jsou většinou bohužel placené, i přesto že by byly hodně potřeba. Zkouší si chování, a je zde možnost pomoci tzv. sociální podpora – vyřizování některých věcí co člověk nemá zařízené a sám nezvládne. Jízda na koni – hippoterapie. Je zde také zařazen občas sport jako například kolo.

**Kompenzační pomůcky** – elektrický vozík, mechanický aktivní invalidní vozík, stabilizační dlahy na stání při rehabilitaci, peronální dlahy na chodidla, dlaha na ruku na narovnání, motomed měl by denně, používá pouze doma o víkendu, chodítka pouze s dlahami. Auto.


Poznámek mám zpracovaných samozřejmě více, ale nepřepisovala jsem je sem všechny. Respondenta pro tento zkušební rozhovor jsem zvolila z důvodu rodinného vztahu a jeho ochoty odpovídat na mé otázky.

## **Námět k modifikaci výzkumného návrhu na základě předchozího bodu**

Myslím si, že dle provedeného rozhovoru může můj projekt být bez problémů realizován. Případně bych při rozhovoru vynechala otázky, které se úplně netýkají tématu, jako rodina, škola, přátelé, zaměstnání auto a zaměřila bych se na otázky týkající se úrazu a sportu. To z toho důvodu, aby respondent nebyl po chvíli unaven a já sice měla kvalitní poznámky a záznamy z toho, jak jeho změnu přijalo okolí, ale už bych měla potom odbyté otázky týkající se sportu. Takže tuhle změnu bych udělala, vyškrtala bych otázky méně důležité a zabývala se jimi, jen když na ně přijde samovolně řada. Od prvního respondenta mám spoustu informací, rozhovor probíhal na několikrát a pokaždé na jiný okruh témat. Výhodou tohoto dotazování bylo, že respondent je můj rodinný příbuzný a měl tedy zájem semnou na získávání a poskytování informací k mé bakalářské práci spolupracovat a neměl problém se sdělováním jakýchkoli informací.

Doporučuji buď přehodnotit cíle výzkumu, tak aby odpovídaly tomu, co ve výzkumu děláte (ptát se tedy například na význam sportu v životě lidí s postižením), nebo přehodnotit výzkumnou strategii tak, abyste skutečně mohla postihovat efekt sportu na různé aspekty života.

## Použitá literatura

1. DÁDOVÁ, K., ČICHOŇ, R., ŠVARCOVÁ, J., POTMĚŠIL, J. *Klasifikace pro výkonnostní sport tělesně postižených*. Praha: FTVS UK, 2008, 90 s. ISBN: 978-80-246-1520-2
2. GAVORA, P.: *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 208 s. ISBN 80-85931-79-6
3. KÁBELE, J. *Sport vozíčkářů*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1992. 196 s. ISBN 80-7033-233-6
4. KAREN P. DePauw, SUSAN J. Gavron, *Disability and sport*. Druhé vydání; 1995
5. OPATŘILOVÁ, Dagmar; ZÁMEČNÍKOVÁ, Dana. *Možnosti speciálně pedagogické podpory u osob s hybným postižením*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 180 s. ISBN 9788021045750
6. OPATŘILOVÁ, Dagmar; ZÁMEČNÍKOVÁ, Dana. *Somatopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2007. 123 s. ISBN 9788073151379.
7. RENOTIÉROVÁ, M. *Somatopedické minimum*. Olomouc: UPOL, 2003, 87 s. ISBN 80-244-0532-6
8. SAVITZ, [H. M.](#)  *Wheelchair Champions: A History of Wheelchair Sports*. Backinprint.com, 2006, 134 s. ISBN 978-0595385225
9. ŠIKA, Petr; Historický vývoj invalidního vozíku – 1. část. *Vozíčkář*, 2011, roč. 20, č. 5, s. 17-18.
10. VÍTKOVÁ, M. *Paradigma somatopedie*. Brno: MU Brno, 1998, 140 s. ISBN 80-210-1953-0