

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

DIPLOMOVÁ PRÁCE



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Diplomová práce

Pohybová aktivita pracujících osob se zaměřením na příslušníky Policie ČR

Vypracoval: Bc. Milan Ploc
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, Csc.

České Budějovice, 2015

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Diploma Thesis

The physical activity of working people
focusing the members of Police of the
Czech Republic

Author: Bc. Milan Ploc

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Education for Health

Supervisor: Assoc. Prof. Emil Řepka, PhD.

České Budějovice, 2015

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Milan Ploc

Název diplomové práce: Pohybová aktivita pracujících osob se zaměřením na příslušníky Policie ČR

Studijní obor: Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

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

Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, Csc.

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá tématem: „Pohybová aktivita pracujících osob se zaměřením na příslušníky Policie ČR“. V teoretické části jsou charakterizovány pojmy týkající se pohybové aktivity. Ta je jedním z faktorů ovlivňujících zdraví. Cílem diplomové práce je monitoring pohybové aktivity u příslušníků Policie ČR. Je posuzována na základě standardizovaného dotazníku IPAQ-long a monitoringu pomocí krokoměru Yamax Digiwalker SW-700. Zjištěné výsledky pohybové aktivity jsou porovnávány s doporučením pro pohybovou aktivitu.

Klíčová slova: pohyb, pohybová aktivita, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, tělesná zdatnost, monitoring pohybové aktivity, nejběžnější pohybové aktivity, zdraví a zdraví životní styl, BMI, Policie ČR, pohybová aktivita v rámci výkonu zaměstnání policistů.

Bibliographic identification

Name and surname: Bc. Milan Ploc

The Title of Diploma Thesis: The physical activity of working people focusing the members of Police of the Czech Republic

Field of study: Education for Health

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

Supervisor: doc. Paedr. Emil Řepka, Csc.

The year of presentation: 2015

Abstract:

The submitted diploma thesis deals with the topic: „Physical activity of working people focusing on the employees of the Police of the Czech Republic“. The definition of terms describing the physical activity is included in the theoretical part of the thesis. The physical activity is one of the factors influencing the health of the population. The thesis objective is to monitor the physical activity among the employees of the Czech Police. It is evaluated on the basis of the standardized IPAQ-long questionnaire and measurements using Yamax Digiwalker SW-700 pedometers. The detected results of the measured physical activity are subsequently compared with the general recommendations for physical activity.

Key words: activity, physical activity, physical abilities, physical skills, physical fitness, the monitoring of the physical activity, the most common physical activities, health and healthy lifestyle, BMI, Police of the Czech Republic, physical activity within the policemen's job.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci „Pohybová aktivita pracujících osob se zaměřením na příslušníky Policie ČR“ vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledky obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne.....2015

.....

Poděkování:

Děkuji panu Doc. PaedDr. Emilovi Řepkovi, CSc. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování diplomové práce.

Obsah

1. Úvod	9
2. Teoretická část	11
2.1 Pohyb	11
2.1.1 Pohybová aktivita	11
2.1.2 Pohybová inaktivita	12
2.1.3 Význam pohybové aktivity	12
2.1.4 Monitorování pohybové aktivity	13
2.2 Motorické schopnosti	16
2.2.1 Kondiční pohybové schopnosti	18
2.2.2 Koordinační pohybové schopnost	18
2.2.3 Kondičně - koordinační pohybové schopnosti	18
2.3 Pohybové dovednosti	18
2.4 Zdatnost	19
2.4.1 Tělesná zdatnost	19
2.5 Zdraví a zdravý životní styl	22
2.5.1 Zdraví	22
2.5.2 Životní styl	23
2.6 Civilizační choroby	24
2.6.1 Druhy civilizačních chorob	24
2.6.2 Civilizační choroby spojené s pohybovou inaktivitou	25
2.7 Zdravotní doporučení spojené s pohybovou aktivitou	27
2.8 Policie ČR	27
2.8.1 Postavení Policie ČR v právním systému státu	27
2.8.2 Organizace a jednotlivé útvary Policie ČR	28
2.8.3 Podmínky přijetí do služebního poměru - fyzická zdatnost	31
2.8.4 Současné provádění služební tělesné přípravy a hodnocení tělesné zdatnosti u příslušníků Policie ČR	34
2.8.5 Pohybová aktivita příslušníků Policie ČR v průběhu výkonu služby	36
2.8.6 Ozdravný pobyt	37
2.8.7 Sportovní dny IZS Jihočeského kraje a jeho přidružených složek	37
2.8.8 Možnosti pohybové aktivity příslušníků Policie ČR mimo výkon	

služby v rámci Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje	37
3. Výzkumná část	39
3.1 Cíl práce	39
3.2 Úkoly práce	39
3.3 Výzkumné předpoklady	39
4. Metodika	41
4.1 Charakteristika zkoumaného souboru	41
4.2 Technika sběru dat	41
4.3 Statistické zpracování	43
5. Výsledky a diskuze	44
6. Závěr	60
7. Referenční seznam literatury	62
Seznam zkratk	65
Seznam příloh	66

1. Úvod

Pohyb je přirozenou součástí našeho života. Pohybová aktivita a s ní spojená fyzická kondice jedince byla od pradávna nezbytná pro přežití. Díky ní si mohl člověk obstarat potravu a ubránit se nepříznivým životním situacím, které ohrožovaly jeho život.

V dnešní době se pohybová aktivita vytrácí z našeho životního stylu. Technické a elektronické vymoženosti nás zcela zaplavují a na pohyb, který je člověku vlastní, už nezbývá čas. Tzv. hypokinetický způsob života v kombinaci s nezdravou stravou vede k řadě civilizačních chorob. Nejrozšířenější civilizační chorobou dnešní uspěchané doby je obezita, kde při vzniku hraje velkou roli právě pohybová aktivita. Je dokázáno, že pravidelná pohybová aktivita působí kladně na naše zdraví, tím i na kvalitu života, proto je nutné pohyb zařazovat do našeho každodenního života. Avšak u mnoha lidí je dnes pohyb chápán jako něco nadbytečné, neopodstatněné a nemá v životním stylu jedince žádnou prioritu. Dále jsou tu pak i ti lidé, kteří ať už pro svůj pokročilý věk nebo zdravotní stav nemohou pohybovou aktivitu vykonávat, nebo jsou v tomto směru díky těmto faktorům značně omezeni. My všichni se však v dnešní době můžeme dostat do situace, kdy dojde k ohrožení toho nejcennějšího, co máme. Tím máme na mysli naše zdraví či život. V takovýchto situacích mnohdy žádáme o pomoc složky integrovaného záchranného systému – policisty, hasiče, či zdravotníky. Ti mají být na tyto rizikové situace dostatečně odborně a psychicky připraveni a rovněž by měli disponovat určitou tělesnou zdatností, aby nám byli schopni pomoci.

Náročnost práce příslušníků Policie ČR vyžaduje dobrou tělesnou i psychickou kondici. Právě tělesná kondice je mnohdy v očích veřejnosti chápána jako prvořadé kritérium, které by měl každý policista splňovat. To vyžaduje určité nároky na přijetí jedince do služebního poměru. Dále je to pak služební tělesná příprava, která by měla zajistit dostatečnou tělesnou připravenost policistů. A jak je tomu ve skutečnosti? Patří pohybová aktivita k základní náplni pracovní činnosti policisty? Je pohyb zařazen jako hlavní činnost volnočasových aktivit příslušníků Policie ČR?

V rámci této diplomové práce se zaměříme na pohybové aktivity příslušníků Policie ČR, na to, jak je vnímána pohybová aktivita v jejich životním stylu, jak a jakým způsobem je pohyb začleněn v jejich životě. Je zde popsán i postup a kritéria na tělesnou zdatnost pro přijetí a službu u Policie ČR, který vychází ze zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů ČR. Na začátku teoretické části diplomové práce jsou vysvětleny pojmy týkající se pohybu, pohybové aktivity a je

zde popsán vliv pohybu na zdraví člověka. Vytýčeny jsou zde i základní možnosti monitoringu pohybové aktivity.

2. Teoretická část

2.1 Pohyb

Pohyb patří mezi základní projevy existence živočichů, včetně člověka. Pohybem si živočišné organismy zabezpečují polohu v prostoru, která je nejvýhodnější při vyhledávání potravy, ukrytí před nepřáteli a nebezpečnými vlivy vnějšího prostředí, při vyhledávání druhého pohlaví (Machová, Kubátová et al., 2009).

Pohyb a jeho význam pro člověka doprovází přirozeně lidskou populaci od nepaměti. Pohybem se zabývali významní filosofové i filosofické školy všech dob. Po celá staletí se pokoušeli vystihnout a definovat pojem, který se stal předpokladem i projevem nejen lidského, ale i každého živého organismu (Hodaň, 2000).

Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě jako těla všech živočichů. I v klidu provádí dechový pohyb a dochází k cirkulaci krve, srdečním stahům, pohybu střev a dalších orgánů, i jednotlivých buněk, jako jsou krvinky či spermie. V prostoru tělo přemísťujeme aktivním pohybem (výsledek vlastní pohybové aktivity) nebo pasivním pohybem (využití jiných živočichů či technických prostředků). Aktivní pohyb je nutný k uchování a udržení našeho zdraví (Machová, Kubátová et al., 2009).

Forem pohybu je velké množství. Rozlišujeme tři nejzákladnější skupiny pohybu a to je pohyb mechanický, pohyb biologický a pohyb společenský. Pohyb mechanický je nejjednodušší a týká se neživé hmoty, biologický převážně živých organismů a společenský pohyb je výsadou člověka (Hodaň, 1997).

Lidský pohyb můžeme také třídit z fylogenetického hlediska na prototypový (dýchání a posturální), fundamentální (elementární, základní, pohybové akty, lokomoční, nelokomoční, manipulační, přirozená a užitá cvičení), dovednostní (sportovní, pracovní apod.), komunikativní a symbolický (interpretativní, expresivní a sociální) (Gajda, Fojtík, 2008).

2.1.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita patří do běžného života. Pohybová aktivita je součástí všech lidských činností, patří sem např. úklid domácnosti, práce na zahradě, péče o děti atd. Činnosti, které provozujeme během dne, patří mezi pohybovou aktivitu. Pokud jsou tyto činnosti v dostatečném množství, působí pozitivně na lidské zdraví (Suchomel, Sigmundová, 2011).

„Pohybová aktivita je pozorovatelným projevem motoriky člověka, realizovaným prostřednictvím kontrakce kosterních svalů, přičemž dochází ke zvýšení energetického výdeje“ (Gajda, Fojtík, 2008).

Pohybová aktivita je nedílnou součástí zdravého životního stylu člověka. Pokud hodnotíme kvalitu pohybu u člověka, tak vycházíme z názoru, že jsme - my lidé - výsledkem dlouhého vývoje živočišného druhu a že jsme nebyli stvořeni během jednoho či dvou dnů. Naši evoluční předkové po sobě zanechali stopy nejen v naší stavbě těla, ale i určitou organizaci a formu našeho pohybu v okolním, původně přírodním prostředí (Kračmar, 2007).

Pohybová aktivita je pro nás nezbytnou nutností. Pohyb zároveň opotřebovává naše tělo. S věkem reparační schopnost organismu klesá, ale pohyb je zachován. Je nutné najít takový pohyb, který při dostatečném zatěžování kardiovaskulárního systému bude mít co nejmenší negativní vliv na hybný systém (Kračmar, 2007).

„Doporučené množství pohybové aktivity pro dospělou populaci je 150 minut v týdnu středně zatěžující pohybové aktivity nebo 75 minut intenzivní pohybové aktivity realizované nejméně v 10-ti minutových úsecích“ (Suchomel, Sigmundová, 2011).

Rozdíl v pohybové aktivitě je dnes i mezi muži a ženami. Muži jsou obvykle pohybově aktivnější než ženy. Je to dáno odlišnými sociálními rolami v životě. Žena se ve velké míře stará o rodinný život a muž se obvykle prosazuje v zaměstnání (Suchomel, Sigmundová, 2011).

2.1.2 Pohybová inaktivita

Pohybová nedostatečnost (hypokinéza) se v dnešní době vyskytuje jak u dětí tak i dospělých osob. Mezi psychické problémy, které jsou právě způsobeny hypokinezi se řadí impulzivnost, podrážděnost, snížená schopnost koncentrace a sebekontroly, zvýšený psychosomatický neklid až projevy agresivity. U dětí se jedná o problém nefyziologický, který je způsoben trávením času u počítače, televize a používání mobilních telefonů. Dobrodružství dnes děti prožívají virtuálně, kdy se pohybová aktivita minimalizuje. Pohybová nedostatečnost vede k velmi snížené pohybové aktivitě obecně, kdy pohybové učení je minimalizováno již v dětství (Krejčí, 2011).

2.1.3 Význam pohybové aktivity

Pohybový režim je v dnešní uspěchané době velmi významný, neboť převládá sezení. Pohyb ovlivňuje náš organismus a není dnes prakticky žádná choroba, která by

úplně zakazovala pohyb. Lidské tělo a lidská mysl jsou úzce spjata. Je známo, že uvolnění mysli vede k uvolnění těla a naopak. Toho se využívá při hojení, rekondici. Pokud pohybová aktivita bude prováděna správně, dochází i k eliminaci patologických procesů (Krejčí, 2011).

Pravidelná pohybová aktivita má nenahraditelný přínos pro naše zdraví, kdy může eliminovat rizika kardiovaskulárního onemocnění, cukrovky, osteoporózy, pomáhá nám udržovat tělesnou hmotnost a má blahodárný vliv na psychiku člověka. V dospívání je velmi významné, aby došlo k osvojení zdravého a aktivního životního stylu (Horák et al., 2011).

Pohyb je velmi důležitý pro zdraví jedince. Pokud člověk vede aktivní způsob života, tak žije déle a snižuje se u jedince výskyt civilizačních chorob např. nemoci srdce a cév, cukrovka, vysoký krevní tlak atd. (Vítek, 2008).

2.1.4 Monitorování pohybové aktivity

Zaznamenání pohybové aktivity je složitý proces a je nutné přesné měření. Diagnostické techniky, které se používají pro záznam dat, musí být validní, spolehlivé a praktické. Pohybová aktivita se nejčastěji hodnotí do tří skupin, kde se využívají různé techniky:

1. kritériální standardy (přímé pozorování, metody Doubly-Labelle watt, nepřímá kalorimetrie)
2. objektivní techniky (monitoring srdeční frekvence, pohybové senzory - krokoměry, akcelometry)
3. subjektivní techniky - sebehodnotící dotazníky, dotazníkový rozhovor, deníky (Cuberek et al., 2009).

Pokud je naším zájmem monitoring a podpora pohybové aktivity, důležitými ukazateli v tomto směru je úroveň pohybové aktivity, kdy v rámci diagnostiky měříme hodnoty: frekvence pohybové aktivity (jak často), intenzitu (jak obtížně), čas tj. (trvání) a v neposlední řadě typ pohybové aktivity. V rámci samotného praktického zjišťování pohybové aktivity je nutné také předem rozhodnout o zvolení nejvhodnější metody výzkumu. Klíčovou roli zde sehrávají otázky nad materiálně-technickým zabezpečením a proveditelností samotného výzkumu - feasibility, vhodností, validitou (Hendl et al., 2011).

Pro hodnocení pohybové aktivity je tedy řada technik, ale výrazně se liší jejich vlastnosti a i použití u jednotlivých osob. V praxi se využívají nejčastěji dotazníky nebo

pohybové senzory (krokoměry, akcelometry). Pohybové senzory se využívají z důvodu nízké hmotnosti, relativně nízké pořizovací ceně ve srovnání s jinými objektivními metodami (Cuberek et al., 2009).

Deníky

Dle možnosti proveditelnosti výzkumu jsou deníky nejméně náročný způsob sloužící pro výzkum pohybové aktivity. Proband zaznamenává informace, týkající se jeho pohybové aktivity. Pečlivost záznamu probanda a jeho subjektivní úsudek o jeho pohybové aktivitě dosti ovlivňuje validitu získaných dat. K monitoringu dnes existují jak deníky tištěné, tak i celá řada elektronických deníků, včetně online deníků (Hendl et al., 2011).

Dotazníky

Dotazníky je možné sledovat velkou rozmanitost parametrů a komponent pohybové aktivity. Spolu s možností realizovat výzkum v různém prostředí za účasti různých respondentů s odlišnou schopností rozpomenout si na své pohybové vzorce a chování, je vývoj a použití vhodného, validního, reliabilního dotazníku nelehkým úkolem. Nejčastěji se z důvodu reability v dotazníku využívají otázky, týkající se pohybové aktivity respondenta v posledních 3 nebo 7 dnech. Nejvíce využívanými dotazníky pohybové aktivity jsou: Mezinárodní výzkum životního stylu dětí a školáků (HBSC), Mezinárodní dotazník o pohybové aktivitě (IPAQ), Světový dotazník o pohybové aktivitě (GPAQ), Active People Survey (Hendl et al., 2011).

Pedometry - krokoměry

Jedná se o relativně cenově dostupné nástroje, sloužící pro měření počtu kroků. Současné pedometry mají navíc možnost zadání základních údajů - délka kroku, věk a váha, čímž je do určité míry zpřesněn výpočet vydané energie při pohybové aktivitě. Pedometry jsou v současné době hojně využívány také pro laickou veřejnost při měření pohybové aktivity na základě dosažení počtu kroků za den, kdy je jako doporučený objem kroků udáván sociálním marketingem počet 10 000 kroků. Kvalitnější piezoelektrické pedometry slouží pro evaulační výzkumy, a to pro měření počtu kroků před intervencí, během intervence a po ní, nikoli pro měření jiných hodnot - fyziologických, metrických (Hendl et al., 2011).

Pro použití krokoměrů využíváme pětiúrovňovou kategorizaci pohybové aktivity dle Tudor-Locké a Basset (Tab. 1) (Cuberek et al., 2009).

Tab. 1

Klasifikace pohybové aktivity dle počtů kroků dle Tudor-Locké a Basset (Cuberek et al., 2009).

Klasifikace	Styl života	Počet kroků
Bez aktivity	Sedavý způsob života	< 5 000 kroků
Malá aktivita	Normální denní pohybová aktivita bez pravidelného tréninku	5 000 – 7 499 kroků
Středně aktivní	Občasná pohybová aktivita, zvýšená pohybová aktivita v zaměstnání	7 500 - 9 999 kroků
Aktivní	Pravidelná pohybová aktivita, aktivita střední intenzity bez sportu	10 000 - 12 499 kroků
Velmi aktivní	Pravidelný trénink	>12 499 kroků

Monitory srdeční frekvence a akcelerometry

Monitor srdeční frekvence je přístroj sloužící k monitoringu intenzity pohybové aktivity, který pracuje na principu snímání a následné analýzy elektrického potenciálu srdeční činnosti v průběhu pohybové aktivity. Přístroj je tvořen snímačem srdeční frekvence, který je umístěn na hrudním páse. Ten je schopen zachytit, vyhodnotit a pomocí bezdrátové technologie i přenést údaje do druhé části zařízení - hodinek. Ty jsou schopny v průběhu pohybové aktivity ukázat aktuální tepovou frekvenci. Prostřednictvím tepové frekvence je dále možné vyhodnocovat a analyzovat pohybovou aktivitu. Monitory srdeční frekvence mají nejčastěji obchodní označení pod názvem sporttester (Hendl et al., 2011).

Akcelerometrem sledujeme pohybovou aktivitu, přesněji akceleraci pohybové aktivity v rovině vertikální (uniaxiální) nebo vertikální, horizontální a diagonální. Tyto přístroje zaznamenávají pohybovou aktivitu v intervalech jedné minuty nebo jedné sekundy. Akcelerometry jsou dnes součástí mnoha moderních mobilních multifunkčních výrobků např. mobilních telefonů, což je velmi populární u zejména aktivní části populace (Hendl et al., 2011).

„Ukazatel pohybové aktivity je velikost zatížení při stanovení relativní energetické spotřeby (kcal/kg) a stanovení zátěže (MET). Jeden MET je výdej energie v klidu, kdy dospělá osoba spotřebuje 3,5ml O₂ na její jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu minutu (3,5ml O₂/kg-1/min-1). Jedná se o klidovou hodnotu spotřeby energie, což přibližně odpovídá jedné kilokalorii na kilogram tělesné hmotnosti za hodinu (1 kcal/kg/h, eventuálně 4,184 kJ/kg/h)“ (Frömel et al., 1999).

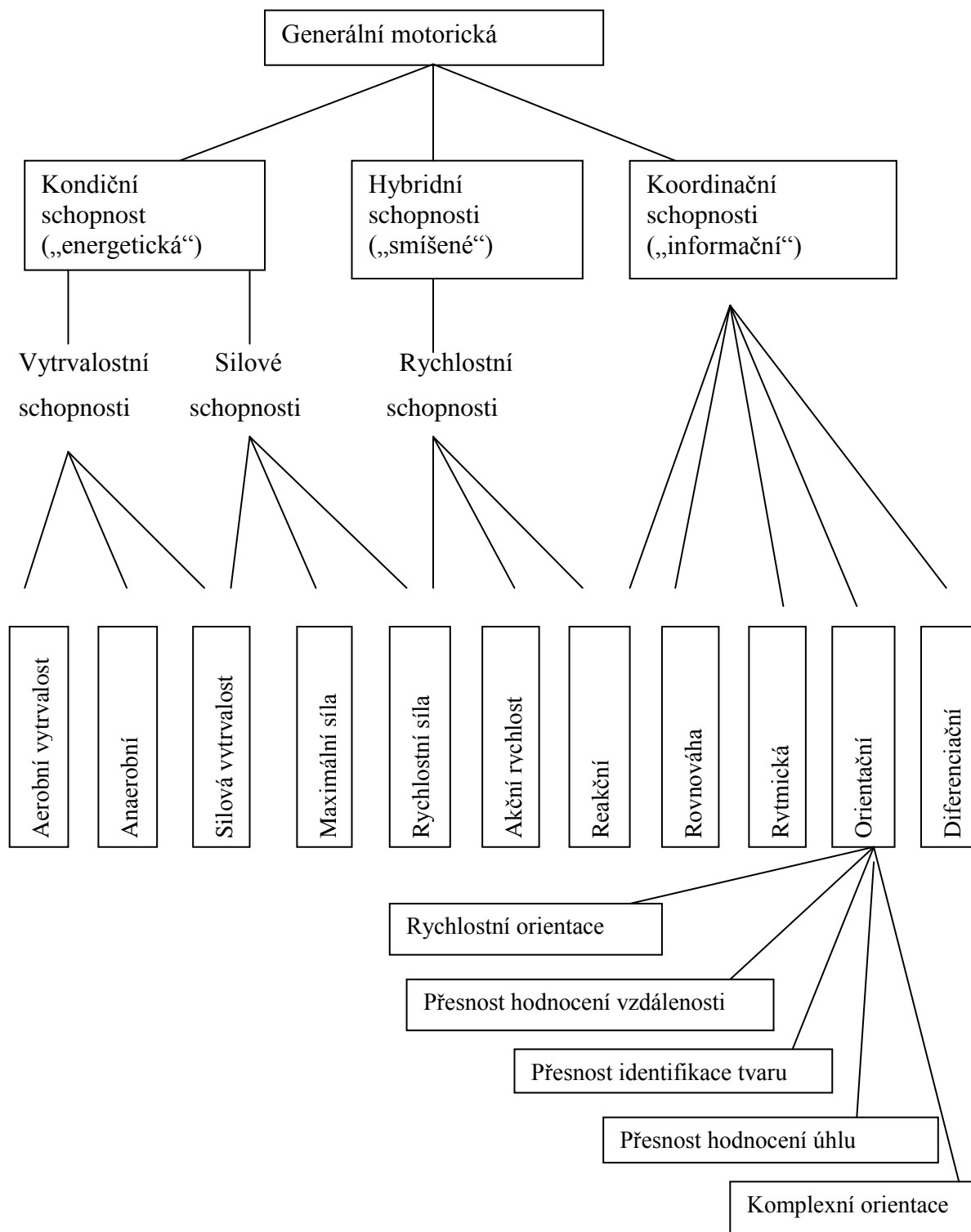
Nízká aktivita je udávána do hodnoty 3 MET, která odpovídá např. běžné chůzi. Středně zatěžující pohybová aktivita odpovídá hodnotě 3-6 MET, což zahrnuje aktivity např. rychlou chůzi, zahrádkaření, pomalou jízdu na kole a tanec. Intenzivní pohybová aktivita je od 6 MET a více, kdy do této oblasti spadají aktivity jako jogging, rychlá jízda na kole, aerobic, plavání nebo squash. Při této zátěži se zvyšuje srdeční frekvence, dochází k zapocení a zadýchání (Frömel et al., 1999).

2.2 Motorické schopnosti

Motorické schopnosti mají velký význam pro pohyb člověka v mnoha oborech např. sport, práce, bojová činnost atd. Motorické schopnosti jsou ukazatelem pro výkon člověka. Přesně definovat schopnosti není jednoznačné, proto se definice schopností často doplňují vymezením jejího vztahu k pohybovým dovednostem, motorickému výkonu, tělesné zdatnosti apod. V dodatku se pak můžeme zmínit, že schopnosti jsou v čase poměrně stálé. Rozvoj schopností je tedy poměrně dlouhodobý a pozvolný (Gajda, Fojtík, 2008).

„Motorické schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností. Motorické schopnosti jsou komplexy predispozic integrovaných dominujícím základem (podložím) biologickým i pohybovým, zformované činiteli genetickými i činiteli prostředí, zároveň spočívající ve vzájemných interakcích,“ (Gajda, Fojtík, 2008).

Motorické schopnosti dělíme do třech skupin: kondiční, koordinační a hybridní = kondičně-koordinační (obr. 1) (Dovalil et al., 2002).



Obr. 1

Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, Novosad, 2005).

2.2.1 Kondiční pohybové schopnosti

Kondice představuje fyzickou a psychickou připravenost ve vztahu ke sportovnímu výkonu. Úroveň podmiňuje výkon, který bude realizován (Gajda, Fojtík 2008).

Podle fyzikálního charakteru, který je zastoupen v pohybu se kondiční motorické schopnosti rozdělují na rychlostní, silové a vytrvalostní. Tyto schopnosti mají určitá rozlišovací kritéria (Dovalil et al., 2002).

„Silové schopnosti umožňují provádět pohybovou činnost, která překonává nebo udržuje vnější odpor nebo síly svalovou kontrakcí podle zadaného pohybového úkolu. Považujeme ji za základní a rozhodující schopnost jedince, bez které se ostatní schopnosti nemohou projevit při pohybové činnosti“ (Gajda, Fojtík, 2008).

2.2.2 Koordinační pohybové schopnosti

Koordinační schopnosti jsou ovlivněny funkcemi a procesy pohybové koordinace. Převážně se podílejí na řízení a regulaci pohybové činnosti. Do této skupiny řadíme schopnosti orientační, diferenciací, reakční, rovnováhu, rytmické atd. (Měkota, Novosad, 2005).

„Koordinační schopnosti rozumíme schopnost člověka přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu“ (Gajda, Fojtík, 2008). Koordinační schopnosti se uplatňují v řadě sportů, kde je nutné provádět složité pohyby v různě se měnících podmínkách. Sportovní výkony jsou dále propojeny s dalšími schopnostmi spojené s řízením a regulací pohybu. Právě koordinační schopnosti jsou úzce spojené s centrální nervovou soustavou, a proto jsou složitější než kondiční schopnosti (Gajda, Fojtík, 2008).

2.2.3. Kondičně - koordinační pohybové schopnosti

Kondičně koordinační schopnosti označované jako hybridní schopnosti (smíšené) jsou závislé na řízení a regulaci pohybu činností centrální nervovou soustavou. K této skupině zařazujeme schopnosti rychlostní a flexibilitu (Fiala, 2013, online).

2.3 Pohybové dovednosti

„Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného

výsledku“ (Měkota, Novosad, 2005).

Pohybové dovednosti jsou propojené s pohybovými schopnostmi. Mezi těmito dvěma skupinami je oboustranný a vzájemný vztah, neboť pohybové učení značně ovlivňuje pohybové schopnosti. Při osvojování si pohybových dovedností dochází k řadě změn v organismu. Významné změny v pohybové činnosti při motorickém cvičení ukazují na úspěšné provedení činnosti (Gajda, Fojtík, 2008).

2.4 Zdatnost

Pojem zdatnost souvisí s dvojím zaměřením. První zaměření je spojováno s výkonem, který chceme dosáhnout, a na druhé straně je spojováno se zdravím. Zdatnost je dávana do souvislosti se složkami, aby bylo dosaženo optimální práce a sportovního výkonu. Pojem zdatnost se začal používat v rozvinutých zemích z důvodu velmi nízké úrovně zdatnosti (Slepičková, 2000).

Často se setkáváme se slovem fit či fitness. Překlad slova fitness se používá pro tělesnou kondici, určitou způsobilost či dokonce označuje zdraví ve smyslu „dobrého“ stavu. Pojem fitness ve volnočasovém sportu ztotožňujeme právě se zdatností. Pojem fit značí být schopný po stránce tělesné i duševní, být v dobré kondici, formě a být zdrav (Slepičková, 2000).

Zdatnost člověka představuje tělesnou a duševní úroveň daného stavu a to takovou, kdy je jedinec schopen plnit denní úkoly a to bez nepřiměřené únavy a aby mu zbyla energie pro svůj osobní život. Toto konstatování zdatnosti je vhodné pro praktické využití při volném čase. Z tohoto důvodu je pro člověka nutná alespoň minimální zdatnost, aby si udržel zdraví a žil produktivním životem. Pojetí fitness má dvě složky: tělesnou a duševní zdatnost. Pro zdraví je nutná nejen tělesná zdatnost, ale také ta duševní (Slepičková, 2000).

2.4.1 Tělesná zdatnost

„Tělesnou zdatnost lze definovat jako souhrn vlastností (charakteristických znaků), které lidé mají nebo jichž dosahují a které souvisejí se schopností vykonávat tělesnou činnost“ (Slepičková, 2000).

V praxi v rámci sportu, ve volném čase souvisí tato schopnost s projevem organismu, která je dána tělesnou činností. Pro hodnocení tělesné zdatnosti se používají dva přístupy. První přístup pozoruje fyziologické funkce organismu a reakce na tělesnou zátěž. Pro náročnost se využívá pouze laboratorně a jsou to určité informace

pro lékaře, kdy ukazatele slouží pro určení míry ohrožení, např. srdečně cévními chorobami. Podle Světové zdravotnické organizace je pro rozvoj kardiorepirační zdatnosti vhodná pohybová aktivita s intenzitou nejméně 2/3 aerobní kapacity s frekvencí 2 - 3x týdně po dobu nejméně 20 minut. Tyto hodnoty však nejsou univerzální. Je nutné posoudit řadu faktorů (věk, úroveň zdatnosti, zdravotní stav a cíle pohybového programu), aby pak došlo k zlepšení aktuálního stavu (Slepičková, 2000).

Druhý přístup tělesné zdatnosti souvisí s motorickým projevem člověka, kdy byla vytvořena standardizovaná řada nejrůznějších testových materiálů. Zdatnost se hodnotí pomocí pohybových testů, kterými hodnotíme výkon v těchto testech (Slepičková, 2000).

Pro hodnocení tělesné zdatnosti se užívají tyto čtyři složky: vytrvalostní (aerobní), silová zdatnost, pohyblivost a koordinace. Pro zdraví je velmi významná složka vytrvalostí, kdy je tato ovlivněna výkonem srdce, krevním oběhem, plicemi a svaly (Machová, Kubátová et al., 2009). „*Jednotlivé složky tělesné zdatnosti lze posilovat vybranými pohybovými aktivitami (Tab. 2)*“ (Machová, Kubátová et al., 2009).

Tab. 2

Složení tělesné zdatnosti a vhodné pohybové aktivity k jejich rozvoji (Machová, Kubátová et al., 2009).

Pohybová aktivita	Vytrvalost (aerobní zdatnost)	Silová zdatnost	Pohyblivost	Koordinace
rychlá chůze	++	+		
chůze do kopce, schodů	+++	++		
běh, jogging	+++	++	+	+
cyklistika	+++	++	+	++
plavání	+++	+++	++	+++
fotbal	++	+++	++	++
tenis	++	+++	+++	+++
kulturistika		+++	+	++
gymnastika	+	++	+++	+++
aerobik	+++	+	++	+++
jógy		+	+++	+++
jízda na koni		+++		+++++++
práce na zahradě	++	+++	+	++

Vysvětlivky: účinek dobrý +, velmi dobrý ++, vynikající +++.

Vytrvalostní (aerobní) složku upevňujeme nejčastěji činností lokomočního charakteru (běh, cyklistika, plavání, rychlá chůze, chůze do schodů a kopce, kondiční posilování, aerobik, aerobní tanec). Tyto činnosti musí být prováděny s dostatečnou intenzitou. Doporučuje se, aby cvičení byla prováděna alespoň 20 minut 3 - 4krát týdně. Tepová frekvence musí dosáhnout při cvičení účinnou hodnotu odpovídajícímu věku. Nízká intenzita činností je bez efektu a naopak příliš vysoká činnost může organismus poškodit (Machová, Kubátová et al., 2009).

Silovou složku rozvíjíme zejména posilováním, kulturistikou, kondičním plaváním a mnohými atletickými disciplínami apod. Tyto činnosti vedou ke zlepšení prokrvení svalstva a mají také význam pro zmírnění poranění. Při posilování je nutné znát anatomii svalstva, neboť je nutné posilovat oba typy kosterních svalů a to fyzické a posturální svaly (Machová, Kubátová et al., 2009).

Pohyblivost získáme činností a sporty, kdy je nutné střídat zátěž a uvolnění. Při cvičení by měla být statická a dynamická práce v rovnováze, neboť při převládání statické práce dochází k předčasnému stárnutí, opotřebenosti meziobratlových plotének a kloubních chrupavek a projeví se to na stavbě svalů (Machová, Kubátová et al., 2009).

V dnešní době se tělesná zdatnost dělí do dvou oblastí, kdy rozlišujeme tělesnou zdatnost zdravotně orientovanou a sportovně orientovanou, která je důležitá pro sportovní a jinou fyzicky náročnou práci (Gajda, Fojtík, 2008).

Sportovně orientovaná zdatnost má velké nároky na trénink a tím pádem na dosažení vynikajícího sportovního výsledku. Dochází k rozvoji specifických požadavků u různých sportovních disciplín, kdy rozvíjíme různé složky tělesné zdatnosti např. svalovou sílu u vzpěračů nebo pohyblivost u gymnastů. Zdravotní optimum organismu je v menší míře zanedbáváno. Trénink v této oblasti vyžaduje velkou odbornost, aby se minimalizovalo poškození organismu (Tělesná aktivita, 2013, online).

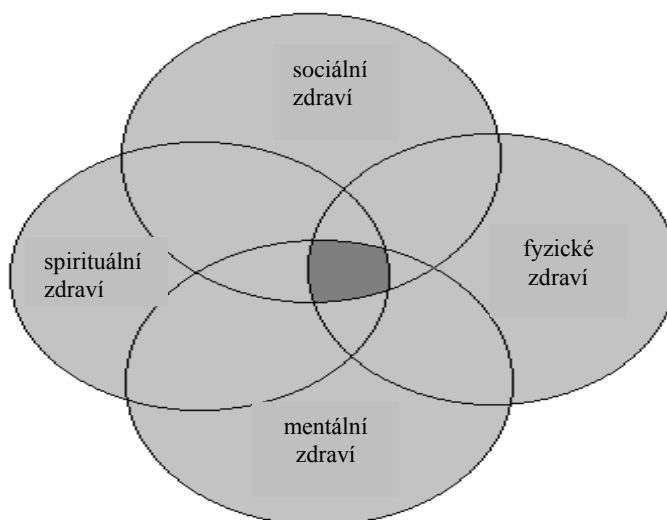
U zdravotně orientované zdatnosti dochází k rozvoji všech oblastí tělesné zdatnosti a má za cíl dosáhnout pozitivní dopad pohybových aktivit na organismus. Vychází z věku, pohlaví a zdravotních specifík jedince. Pro udržení a získání dobré tělesné zdatnosti je potřeba zaměřit se na oblasti upevňování a rozvíjení zdraví, životní pohody a pracovní výkonnosti. Je velmi významné, aby docházelo k posilování jednotlivých složek tělesné zdatnosti (Machová, Kubátová et al., 2009).

2.5 Zdraví a zdravý životní styl

2.5.1 Zdraví

„Zdraví člověka je v současném pojetí podle definice Světové zdravotnické organizace chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody“ (Machová, Kubátová et al., 2009). „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, tak jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti“ (Blahutková et al., 2005).

Zdraví není jen fyzické, ale je i řada dalších aspektů, které nám ovlivňují právě zdraví. Zdraví má čtyři oblasti, které jsou navzájem propojené a jedná se o oblast tělesného zdraví, duševního zdraví, sociálního zdraví a duchovního zdraví (obr. 2) (Krejčí, 2011).

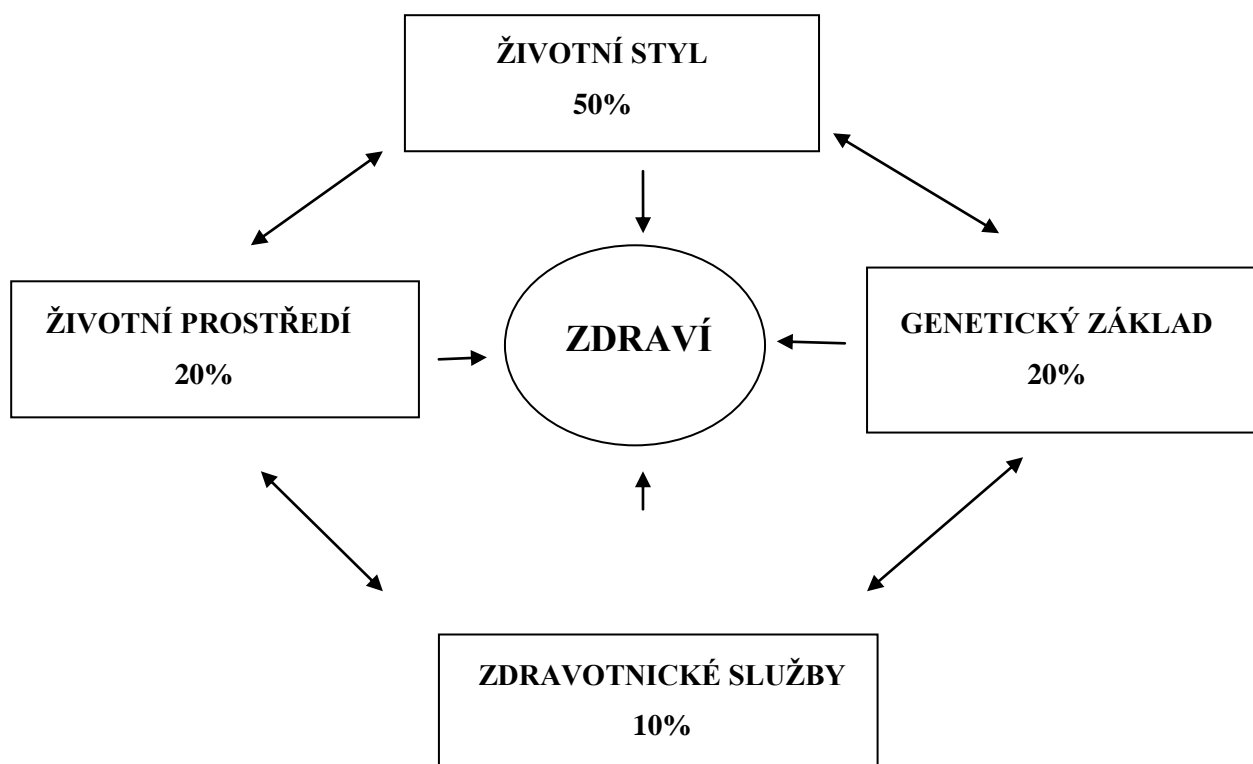


Obr. 2

Oblasti lidského zdraví (Krejčí, 2011).

Tělesné zdraví patří k velmi významným oblastem našeho života a souvisí s kondicí neboli zdatností. Pro člověka to znamená, aby měl dostatek energie. Tělesné zdraví si zachováme, když budeme mít pravidelný adekvátní pohyb. Pohyb je velmi významný pro předcházení patologických procesů. Duševní zdraví souvisí s pamětí, pozorností a myšlenkovými pochody. Důležité je umět se radovat ze života a být schopný se vypořádat s běžnými situacemi života. V životě nemáme zapomínat na péči o duševní zdraví. Organismu je třeba zajistit dostatek spánku, odpočinku, správnou výživu, správné dýchání, dostatek adekvátní pohybové aktivity a dobré mezilidské vztahy (Krejčí, 2011).

Zdraví je ovlivněno řadou faktorů, buď kladnými, nebo zápornými. Tyto faktory označujeme jako determinanty zdraví. Determinanty rozdělujeme na vnitřní a vnější. Vnitřní faktory jsou dědičné, ale do genetického základu se odráží vliv přírodního a společenského prostředí i způsob života jedince. Vnější faktory ovlivňující zdraví jsou životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí, zdravotní služby (jejich úroveň a kvalita zdravotní péče). Vnitřní a vnější faktory jsou velmi úzce propojené (obr. 3), kdy nejvíce zdraví ovlivňuje životní styl jedince (Machová, Kubátová et al., 2009).



Obr. 3

Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví (Machová, Kubátová et al., 2009)

2.5.2 Životní styl

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situací (možností)“ (Machová, Kubátová et al., 2009).

Životní styl patří do skupiny determinantů zdraví, které mají vliv na kvalitu života. Mění se v průběhu života, kdy je člověk ovlivňován okolím. Vliv zde má výchova, sociální prostředí, ekonomické podmínky, kulturní zvyklosti a mnoho dalších

faktorů. Do kvality životního stylu se promítají i postoje a normy, které mohou být v rozporu s chováním člověka např. kuřák ví, že kouření poškozuje zdraví, ale pořád kouří (Slepičková, 2000).

Zdravotní stav ovlivňuje řada negativních faktorů, které souvisí se životním stylem. Patří sem:

- kouření,
- nadměrná konzumace alkoholu,
- zneužívání drog,
- nesprávná výživa,
- nízká pohybová aktivita,
- nadměrná psychická zátěž,
- rizikové sexuální chování.

Negativní faktory nepůsobí izolovaně, ale jsou ovlivnitelné jinými faktory životního stylu. Proto je důležité uplatňovat zdravý životní styl a všem negativním faktorům se vyvarovat (Machová, Kubátová et al., 2009).

2.6 Civilizační choroby

2.6.1 Druhy civilizačních chorob

Výskyt civilizačních chorob v dnešní populaci je vysoký a je z velké míry ovlivněn životním stylem jedince. Zejména během krátkého časového období v rozvinutých zemích velmi poklesla fyzická aktivita člověka. Také denní strava je v současnosti velmi energetická, ve špatném poměru tuků, bílkovin a sacharidů, což zvyšuje riziko civilizačních chorob (Müllerová, 2003).

Výskyt civilizačních chorob je na vzestupu v poslední době, což souvisí se životním stylem a technickým pokrokem. V moderní době v technickém směru dochází ve velké míře k automatizaci, kdy u člověka není vyžadována velká fyzická aktivita. Každodenní pohyb související s transportem je nahrazován jízdou autem nebo hromadnou dopravou, což vede ke zpohodlnění jedince. Také z potravin si můžeme vybírat velké množství nejrůznějších druhů. Všechny tyto faktory vedou ke zvýšenému výskytu civilizačních chorob (Machová, Kubátová et al., 2009).

Mezi civilizační choroby řadíme:

- Kardiovaskulární onemocnění
- Nadváha a obezita
- Rakovina

- Zánětlivá revmatická onemocnění kloubů
- Zácpa
- Alergie + astma
- Žaludeční vředy
- Diabetes mellitus II. typu
- Předčasné porody a potraty
- Vrozené vývojové vady
- Syndrom vyhoření
- Deprese
- Stres
- Únava
- Demence (Civilizační choroby, 2013, online).

2.6.2 Civilizační choroby spojené s pohybovou inaktivitou

Mezi nejčastější civilizační chorobu patří nadváha a obezita, kdy dochází k hromadění tuku v podkožní tukové tkáni i okolo vnitřních orgánů. Uložené množství tuku se projevuje vyšší hmotností. Důležitou roli zde sehrává také věk, výška, pohlaví a zdravotní stav jedince. V současnosti se nejčastěji k určení nadváhy a obezity používá poměr výška k hmotnosti tzv. Body Mass Index-BMI (Machová, Kubátová et al., 2009).

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost těla v kg}}{(\text{tělesná výška v m})^2}$$

Fyziologické rozmezí BMI je klasifikováno na základě výsledného indexu (Tab. 3). Patří mezi nejrozšířenější způsob hodnocení váhy jedince. U některých sportovců nemusí vyšší hodnoty BMI znamenat nadváhu či obezitu, neboť hmotnost použitá pro výpočet, zahrnuje tukovou, kostní, ale i svalovou tkáň, která u sportovců převažuje (Vítek, 2008).

Tab. 3

Mezinárodní klasifikace nadváhy a obezity podle BMI (Vítek, 2008)

Klasifikace	BMI (kg/m ²)
Podváha	<18,50
Těžká podváha	<16,00
Středně těžká podváha	16,00 - 16,99
Mírná podváha	17,00 - 18,49
Fyziologické rozmezí	18,50 - 24,99
Nadváha	25,00 - 29,99
Obezita	≥30,00
1. stupeň	30,00 - 34,99
2. stupeň	35,00 - 39,99
3. stupeň	≥40,00

Prevence obezity je v současné době velmi důležitá, neboť lidí s nadváhou či obezitou značně přibývá. Mezi preventivní opatření patří znalost normální tělesné hmotnosti, kdy člověk je sám schopný si vypočítat BMI. Mezi další preventivní opatření vzniku nadváhy či obezity je správný stravovací režim, který musí být doprovázen pravidelnou pohybovou aktivitou. Tedy musí dojít ke změně celého životního stylu (Machová, Kubátová et al., 2009).

S obezitou velmi často souvisí kardiovaskulární onemocnění. Mezi kardiovaskulární onemocnění řadíme aterosklerózu, ICHS (ischemická choroba srdeční), vysoký krevní tlak. Kardiovaskulární onemocnění vzniká na základě neuropsychické zátěže, takže mezi důležitá preventivní opatření patří snížení úrovně stresových faktorů. Mezi velmi důležitá doporučení patří zdravá výživa, kdy je nutné omezit tuky, příliš kořeněná a slaná jídla. V neposlední řadě je vhodná i přiměřená pohybová aktivita např. dlouhé pěší procházky, plavání, turistika atd. Nesmíme zapomínat ani na otužování, neboť posiluje cévní stěny (Kardiovaskulární onemocnění, 2013, online).

Jednou z dalších civilizačních chorob, u které byl v poslední době značně zaznamenán vzestup, je diabetes mellitus typu II. Diabetes mellitus typu II (cukrovka) je nemoc, kdy dochází ke komplexnímu metabolickému onemocnění. Dochází

k inzulínové rezistenci buněk, kdy tato porucha vyměšování inzulínu má za následek zvýšení inzulínu v krvi. V prevenci musíme minimalizovat rizikové faktory. V první řadě je nutné si udržet optimální tělesnou váhu, pravidelný pohybový režim a vhodnou životosprávu (Machová, Kubátová et al., 2009).

2.7 Zdravotní doporučení pohybové aktivity pro dospělé

V dnešní době existuje řada zdravotních doporučení, které se týkají pohybové aktivity. Podle Americké společnosti sportovního lékařství (American College of Sport Medicine - ACSM) a Americké asociace pro srdeční choroby (American Heart Association - AHA) by se měl dospělý člověk věnovat pohybové aktivitě alespoň 30 minut pětkrát týdně v středně zatěžující oblasti. Doporučení intenzivní pohybové aktivity je třikrát týdně nejméně 20 minut. Doporučení se týká i flexibility kloubu a posilování velkých svalů, což by mělo být alespoň dvakrát týdně (Dobrá, Čechovská et al., 2011).

V roce 1995 byl zaveden projekt HEPA zásluhou CDC (Centers for Disease Control and Prevention) a ACSM (American College of Sports Medicine), kterým byl představen koncept doporučené pohybové aktivity. Projekt HEPA zdůrazňuje pohybové aktivity, které jsou součástí každodenního režimu např. domácí práce, jízda na kole nebo chůze do zaměstnání. Tento projekt se liší od ostatních tím, že pohybová aktivita je spíše orientovaná na každodenní pohybově aktivní život (Dobrá, Čechovská et al., 2011).

„Doporučení HEPA je orientováno na zdatnost, ve čtyřech bodech:

- a) zdůrazňuje se pohybová aktivnost mírné intenzity trvající nejméně 30 minut,*
- b) pohybové aktivity mohou být sbírány po celý den,*
- c) v tomto smyslu se normální běžné (habituální) pohybové aktivity chápou jako alternativní model vedle strukturovaného pohybového tréninku,*
- d) podporují se časté běžné denní pohybové aktivity (Dobrá, Čechovská et al., 2011).*

2.8 Policie ČR

2.8.1 Postavení Policie ČR v právním systému státu

Zákonem České národní rady byl dne 21. června 1991 zřízený jednotný ozbrojený sbor s názvem Policie ČR. Úkolem tohoto sboru je především ochrana bezpečnosti osob, majetku, ochrana veřejného pořádku, předcházení trestné činnosti.

Dále plní úkoly vyplývající z předpisů Evropského společenství, mezinárodních smluv, kterým podléhají některé právní normy České republiky (Vokuš, 2010).

Základním organizačním a řídicím orgánem Policie ČR je ministerstvo vnitra. Strukturu Policie ČR tvoří dále policejní prezidium, útvary s celostátní působností a krajská ředitelství policie, pod nimiž jsou zřízené jednotlivé útvary. V dnešní době je zřízeno 14 krajských ředitelství policie, jejich působnost je shodná s územní působností jednotlivých krajů (Vokuš, 2010).

2.8.2 Organizace a jednotlivé útvary Policie ČR

Služba pořádkové policie

Jedná se o službu, jejíž činnost je nejrozsáhlejší a nejuniverzálnější. Zajišťuje činnosti, které tvoří základní pilíř Policie ČR. K jejím základním úkolům patří ochrana bezpečnosti a zdraví osob, majetku, ochrana veřejného pořádku, dohled nad bezpečností v silničním provozu. Rovněž plní úkoly v trestním, přestupkovém a správním řízení. Jedná se o obvodní oddělení na území celé ČR, popř. o místní oddělení na území hlavního města Prahy. Pro společnost nejviditelnější činností této služby je hlídková nebo obchůzková služba v místě příslušných a svěřených úsecích (Vokuš, 2010).

Pořádkové, zásahové a pohotovostní jednotky

K obnovení veřejného pořádku, který byl vážně narušen, slouží tzv. pořádkové jednotky. Ty patří rovněž pod službu pořádkové policie. Policisté zařazení v těchto jednotkách jsou vystrojeni a vyzbrojeni protiúderovými komplety, ochrannými přilbami, maskami a štíty. Obecně jsou nazýváni „těžkooděnci“. Pořádkové jednotky jsou využívány nejčastěji při různých bezpečnostních akcích, kde je potřeba většího počtu sil a prostředků. Nejčastěji jsou nasazováni při sportovních akcích, nebo demonstracích (Vokuš, 2010).

Základním úkolem zásahové jednotky je zajištění zákroků proti nebezpečným pachatelům závažné trestné činnosti, zajišťování různých záchranných akcí, nebo jsou policisté zařazení v této jednotce využíváni pro ostrahu významných objektů (např. jaderných elektráren), popř. při přepravě nebezpečných materiálů a věcí. Plní rovněž prvotní opatření proti únosům osob a dopravních prostředků, či při zajišťování obnovy veřejného pořádku a bezpečnosti (Vokuš, 2010).

Pohotovostní jednotka pořádkové služby slouží k posílení hlídkové služby, kdy jejich zákrok směřuje proti pachatelům trestné činnosti přímo na místě činu. Rovněž slouží jako výjezd při nahlášení oznámení na linku tísňového volání 158 (Vokuš, 2010).

Poříční a železniční oddělení, policejní potápěči

Součástí pořádkové policie jsou rovněž policisté vykonávající službu u poříční nebo u železniční policie. Policisté zařazení u poříční policie dohlíží nad veřejným pořádkem na významných tocích a vodních plochách, dohlíží na dodržování plavebního řádu na řekách. Specifikací této služby je vybavení pro tuto službu - vodní čluny a další technika (Vokuš, 2010).

Železniční policie plní úkoly pořádkové policie s lokálním působením v železničních stanicích a vlakových spojích. Zejména dohlíží nad bezpečností cestujících, ochraně přepravovaného zboží prostřednictvím železnice. Policisté železniční policie také zajišťují doprovody vlaků, pokud v nich cestují rizikové skupiny osob (Vokuš, 2010).

Policejní potápěči provádějí zejména činnosti související s hloubkovým potápěním. Pátrají po obětech trestných činů, různých věcech, které jsou ukryty pod vodní hladinou vodních toků a vodních ploch (Vokuš, 2010).

Služební kynologie a hipologie

Výcvikem služebních psů a zároveň i psovodů se zabývá služební kynologie. Část služebních psů je cvičena zejména pro hlídkovou činnost a pro pátrání po osobách a věcech, další část má svoji specializaci. Jedná se především o vyhledávání drog, výbušnin, lidských ostatků (Vokuš, 2010).

Služební hipologie, neboli výcvik služebních koní a jezdců. Tato služba byla obnovena v roce 1991. Služební kůň se nejvíce využívá při pátracích akcích v těžko přístupném terénu a při zajišťování veřejného pořádku při různých demonstracích (Vokuš, 2010).

Služba dopravní policie

Tato služba je rozdělena na oddělení dohledu nad silničním provozem a specializované pracoviště zabývající se šetřením dopravních nehod. Oddělení silničního dohledu plní zejména činnosti zaměřené na řízení a provoz silničního provozu, na kontrolu dodržování pravidel silničního provozu. Pracoviště dopravních nehod se zabývají šetřením dopravních nehod, objasňováním trestných činů a přestupků týkajících se silničního provozu (Vokuš, 2010).

Služba pro zbraně a bezpečnostní materiál

Tato služba vykonává státní dozor na dodržování podmínek stanovených v zákonech o zbraních, o nakládání s bezpečnostním materiálem a plní též povinnosti plynoucí ze zákona o hornické činnosti, výbušninách a státní báňské správě. Rovněž

realizuje zkoušky žadatelů o zbrojní průkaz a vede evidenci zbrojních průkazů, evropských zbrojních pasů a registraci zbraní (Vokuš, 2010).

Operační střediska

Tyto centra jsou u policie zřizována na všech úrovních. Hlavní jejich činností je řízení jednotlivých hlídek v terénu, zabezpečují jednotné velení, přijímají oznámení prostřednictvím telefonní linky 158 a kooperují s mezinárodní tísňovou telefonní linkou 112. Soustřeďují informace, týkající se pohřešovaných osob, mezinárodní bezpečnostní situace a zabezpečují předání těchto informací policejním funkcionářům (Vokuš, 2010).

Služba cizinecké policie

Úkolem této služby je dodržování ustanovení zákona o pobytu cizinců na území ČR. Dále se podílí na odhalování nelegální migrace, kriminality cizinců, provádí správní vyhoštění cizinců. Po vstupu ČR do schengenského prostoru plní služba cizinecké policie tzv. kontrolu na vnější hranici u leteckých spojů z mimo-schengenského prostoru (Vokuš, 2010).

Letecká služba

Posádky letecké služby jsou nejvíce využíváni při různých záchranných akcích, při pátrání po osobách a vozidlech, provádějí rovněž zásahové a průzkumné lety. Spolupracují s hasiči při nahlášení rozsáhlých požárů v těžko přístupných lokalitách, poskytují pomoc při přepravě záchranářů horské služby a zraněných osob na horách. Dnes je letecká služba vybavena nejmodernějšími vrtulníky s mnohočetnou technikou, např. termovize (Vokuš, 2010).

Pyrotechnická služba

Tato služba provádí zákroky na místech, kde došlo k nálezu munice, neznámého podezřelého předmětu nebo na místech, kde bylo nahlášeno umístění „bomby“. Pyrotechnici na těchto místech provedou zneškodnění munice, ohledání předmětu, nebo bezpečnostní pyrotechnickou prohlídku. Práce u pyrotechnické služby je vysoce odbornou, nebezpečnou činností. Pyrotechnici rovněž také zpracovávají odborná vyjádření z míst, kde skutečně došlo k výbuchu (Vokuš, 2010).

Ochranná služba – ochrana prezidenta republiky a ochrana ústavních činitelů

Hlavním úkolem ochranné služby prezidenta je ochrana současného prezidenta a příslušníků jeho rodiny. Rovněž také bývalého prezidenta, jemuž uplynulo jeho funkční období. Tato služba plní celou řadu bezpečnostních opatření pro zajištění maximální bezpečnosti prezidenta a dalších osob v jeho blízkosti. Zabezpečuje ostrahu

objektů, v nichž se prezident nachází, zejména jeho sídla - Pražského hradu (Vokuš, 2010).

Ochranná služba ústavních činitelů má podobné úkoly jako ochranná služba prezidenta republiky. Jejich práce je však zaměřena na ochranu státních činitelů a ostrahu významných, státem určených budov a prostorů, jako je budova parlamentu ČR, Ústavního soudu a jiných objektů (Vokuš, 2010).

Služba kriminální policie a vyšetřování

Služba kriminální policie a vyšetřování, ve zkratce SKPV je členěna na další vlastní organizační jednotky, jako je Národní protidrogová centrála, Kriminalisticko-technická a znalecká služba, Kriminalistický ústav. Obecně se tyto útvary zabývají odhalováním trestných činů, uvedených v trestním zákoníku. Rovněž pomocí různých kriminalisticko-technických expertíz odhalují možné pachatele těchto činů (Vokuš, 2010).

Útvar rychlého nasazení

V případech kdy je ohrožena bezpečnost občanů ze strany teroristů, únosců dopravních prostředků či nebezpečných pachatelů, je nasazován specializovaný Útvar rychlého nasazení - URNA. Příslušníci této složky mají stálé přísné kritéria, kam spadá vysoká fyzická a psychická zdatnost a rovněž dovednosti jako znalost zdravotní, topografie, ovládání a řízení motorových vozidel (Vokuš, 2010).

2.8.3 Podmínky přijetí do služebního poměru – fyzická zdatnost

V zákoně č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů jsou v § 13 uvedeny podmínky přijetí do služebního poměru Policie ČR. Uchazeč musí splnit podmínky uvedeny v tomto zákoně, kde je jednou z podmínek fyzická způsobilost k výkonu služby. Ta je v rámci přijímacího řízení zjišťována na základě testů fyzické zdatnosti. Cílem je zjištění pohybových schopností a dovedností jedince. Test je prováděn za přítomnosti komise, která vyhodnotí pohybové schopnosti a dovednosti výrokem „splnil“ nebo „nesplnil“ podmínky fyzické způsobilosti. Tento test je složen ze 4 disciplín, kterými jsou:

- člunkový běh, 4 x 10 m
- klik vzpor ležmo (opakovaně)
- celomotorický test opakovaně 2 min.
- běh na 1000 m (Policie ČR, 2013, online).

Pro splnění je nutné v každé disciplíně získání alespoň 4 bodů, celkový minimální součet je 36 bodů. Je nutné však absolvovat všechny disciplíny, kdy nadstandartní výkon v jedné není důvodem neabsolvování jiné disciplíny (Policie ČR, 2013, online).

Člunkový běh, 4x 10 m

„Běh se provádí mezi dvěma metami vzdálenými 10 metrů. Startuje se vedle mety č. 1 a běží se šikmo mezi metami k metě č. 2, která se obíhá. Stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas“ (Policie ČR, 2013, online).

Tab. 5

Bodové hodnocení disciplíny člunkový běh (Policie ČR, 2013, online).

Body	Výkon
4	14,5
6	13,4
8	12,3
10	11,6
12	11,2
14	10,8

Klik vzpor ležmo (opakovaně)

„Správně vykonaný cvik vypadá následovně. Leh na břiše, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží v loktech lehkým dotykem hrudníku o podložku a zpět do kliku. Trup je zpříma, pánev se nevysazuje ani neprohýbá“ (Policie ČR, 2013, online).

Tab. 6

Bodové hodnocení disciplíny klik vzpor ležmo – opakovaně (Policie, 2013, online)

Body	Výkon
4	18
6	22
8	26
10	30

12	34
14	38

Celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 min.

„Při tomto testu jde o co největší počet provedených cviků v době dvou minut. Popis cviku je následující: cvičící ze stoje spatného přechází přes dřep do lehu na břiše a zvedne ruce z podložky, přechází zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přechází přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku“ (Policie ČR, 2013, online).

Tab. 7

Bodové hodnocení celomotorického testu (Policie ČR, 2013, online)

Body	Výkon
4	18
6	22
8	26
10	30
12	34
14	38

Běh na 1000 m

„Úkolem je uběhnout uvedenou vzdálenost v co nejkratším čase. Ověřuje se střednědobá vytrvalost“ (Policie ČR, 2013, online).

Tab. 8

Bodové hodnocení běhu na 1000 m (Policie ČR, 2013, online)

Body	Výkon
4	5:15
6	4:50
8	4:30
10	4:10
12	3:50
14	3:30

Tento způsob hodnocení tělesné zdatnosti byl zaveden v roce 2007 a platí po současnost. Předchozí hodnocení tělesné zdatnosti uchazečů, které bylo platné od roku 1993 do roku 2007, upravoval Rozkaz policejního prezidenta č. 3/2003. Ten bral v potaz, zda se jedná o muže či ženu, a dále rovněž bylo rozdílné hodnocení dle věku. Byly stanoveny věkové skupiny u mužů a to: do 29 let věku, 30 - 39 let a skupina od 40 - 50 let. U žen byly stanoveny věkové skupiny 18 - 29 let, 30 - 39 let, 40 - 45 let. Rozdílný byl i obsah disciplín prověrek tělesné zdatnosti. Jednalo se o: plavání 100m volným způsobem, člunkový běh, leh-sedy, sestava s tyčí a běh na 12 minut (Vyleta, 2013, online).

2.8.4 Současné provádění služební tělesné přípravy a hodnocení tělesné zdatnosti u příslušníků Policie ČR

Současné provádění služební tělesné přípravy a hodnocení tělesné zdatnosti je upraveno Závazným pokynem policejního prezidenta č. 4 ze dne 19. ledna 2009 o provádění služební přípravy příslušníků Policie České republiky. Zde je v odstavci 4 písm. b) vymezen cíl provádění služební tělesné přípravy, který spočívá v získávání a rozvíjení znalostí, praktických dovedností a pohybových schopností potřebných pro výkon služby. Pro potřeby služební přípravy jsou policisté zařazeni na základě specifikace policejních činností do 4 jednotlivých skupin služební přípravy. Základním kritériem pro zařazení policisty do příslušné skupiny služební přípravy je převažující charakter činnosti policisty při plnění služebních úkolů (Martinů, 2013, online).

Příloha č. 3 ZPPP č. 4/2009 uvádí charakteristiku jednotlivých skupin:

Do skupiny 1 se zařazují služební místa policistů

- a) určených k provádění zákroků proti nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti a pachatelům zvláště závažných úmyslných trestných činů,
- b) speciální pořádkové jednotky krajského ředitelství policie určených k provádění zákroků pod jednotným velením k zajištění a obnově veřejného pořádku a bezpečnosti,
- c) určených k přímé osobní ochraně chráněných osob,
- d) určených k zajišťování doprovodu letadel.

Do skupiny 2 se zařazují zejména služební místa

- a) policistů, kteří vykonávají základní policejní činnosti v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, režimem ochrany státní hranice, vstupem a pobytem cizinců na území České republiky a v oblasti doprovodů a ozbrojených eskort, jejichž služební náplň přímo souvisí s prováděním služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti,
- b) policistů, kteří plní úkoly v oblasti ochrany objektů a bezpečnosti chráněných osob,
- c) instruktorů,
- d) policistů vykonávajících operativně pátrací činnost.

Do skupiny 3 se zařazují zejména služební místa

policistů, kteří vykonávají základní policejní činnosti v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, režimem ochrany státní hranice, vstupem a pobytem cizinců na území České republiky a v oblasti odhalování, dokumentace a vyšetřování trestné činnosti, jejichž služební náplň může být také provádění služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti a přestupků,

Do skupiny 4 se zařazují služební místa

- a) policistů, kteří vykonávají základní policejní činnosti v oblasti odhalování, dokumentace a vyšetřování trestné činnosti, jejichž součástí není provádění služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti a přestupků,
- b) se směrem vykonávané práce 04 až 25, 29 až 50, 99 (s výjimkou služebních míst, zařazených do 1. až 3. skupiny),
- c) policistů, u kterých převážnou část služební náplně tvoří administrativní činnost, poskytování technického, materiálního, informačního nebo jiného zabezpečení pro výkon služby,
- d) vedoucích policistů, není-li součástí jejich činnosti přímý výkon služby,
- e) neuvedená v odstavcích 1 až 3.

Rozsah a délka služební přípravy je určena v skupině 1 u Útvaru rychlého nasazení rozkazem ředitele Útvaru rychlého nasazení, u zásahových jednotek krajských ředitelství ředitelem služby pořádkové služby Policejního prezidia ČR, u speciálních jednotek pořádkové služby rozkazem krajského ředitele, u odboru doprovodu letadel Ředitelství služby cizinecké policie ředitelem Ředitelství služby cizinecké policie rozkazem, u Útvaru pro ochranu ústavních činitelů ochranné služby ředitelem Útvaru

pro ochranu ústavních činitelů ochranné služby rozkazem, Útvaru pro ochranu prezidenta České republiky rozkazem ředitele Útvaru pro ochranu prezidenta. Policisté zařazení ve skupině 2 provádějí služební přípravu v optimálním rozsahu 16 pracovních dnů, resp. 120 hodin, policisté zařazení ve skupině 3 provádějí služební přípravu v optimálním rozsahu 8 pracovních dnů, resp. 60 hodin a policisté zařazení ve skupině 4 provádějí služební přípravu v optimálním rozsahu 2 pracovních dnů, resp. 15 hodin (Martinů, 2013, online).

Samotné prověření fyzické zdatnosti již sloužících policistů není s výjimkou skupiny 1 prověřováno prověrkami, jak tomu bylo za platnosti Rozkazu policejního prezidenta č. 3/2003. Ten stanovoval stejné podmínky jak pro vstupní prověrky tělesné zdatnosti uchazečů, tak i pro sloužící policisty.

2.8.5 Pohybová aktivita příslušníků Policie ČR v průběhu výkonu služby

Na základě služebního zařazení u konkrétní složky – služby v rámci resortu Policie ČR je i rozdílná pohybová aktivita jednotlivých příslušníků v průběhu zaměstnání. Množství pohybové aktivity je přímo závislá na výkonu konkrétní činnosti u jednotlivých útvarů. Z tohoto hlediska mají nejvyšší míru pohybové aktivity policisté sloužící zejména u Útvaru rychlého nasazení, Zásahové jednotky. U nejrozsáhlejší a nejuniverzálnější policejní služby - Služby pořádkové policie, kterou tvoří většina obvodních oddělení policie, dnes převládá skutečnost, že na základě vysoké míry kriminality v ČR je převážná část práce zde sloužících policistů vykonávána na oddělení, kde plní zejména administrativní činnost. Ta se v převážné míře skládá z dokumentace a šetření oznámených trestných činů a přestupků občany. Z tohoto důvodu je jedinou pohybovou aktivitou v rámci služby pouze aktivita, která má povahu nejvíce krátkodobé chůze. V rozboru pohybové aktivity musíme v neposlední míře taktéž zmínit práci policistů sloužících na integrovaných operačních střediscích. Hlavní náplní práce těchto policistů je vysílání hlídek na jednotlivá oznámení, přijímání oznámení linky 158 a koordinace činnosti hlídek. To se děje prostřednictvím jednotlivých stanovišť operačních důstojníků vybavených výpočetní technikou a radiokomunikačním zařízením, kde daný důstojník vykonává nepřetržitou službu. Z důvodu neustálé přítomnosti operačního důstojníka na pracovišti, můžeme jeho práci z hlediska pohybové aktivity označit jako sedavé zaměstnání. Rovněž i práce řídicích policistů na jednotlivých odděleních je v podobném režimu. Na povaze převažující činnosti příslušníků v rámci zaměstnání je též postaveno zařazení policisty do konkrétní skupiny

služební tělesné přípravy, která je popsáno v kapitole 2.7.4 s názvem: Současné provádění služební tělesné přípravy a hodnocení tělesné zdatnosti u příslušníků Policie ČR (vlastní zdroj).

2.8.6 Ozdravný pobyt

Příslušník Policie ČR má na základě § 80 zák. č. 361/2003 Sb. nárok po trvání jeho služebního poměru alespoň 15ti let na ozdravný pobyt. Tento ozdravný pobyt slouží k udržení jeho tělesného a duševního zdraví, přičemž délka ozdravného pobytu činí 14 nepřetržitých kalendářních dnů v roce. Ozdravný pobyt je možné realizovat formou tělesných rehabilitačních aktivit a to organizovaně. První týden v účelovém zařízení krajského ředitelství podle nabídky a termínů zveřejněných školním policejním střediskem krajského ředitelství, druhý týden v místě trvalého pobytu nebo v místě služebního působiště, či na jiném sjednaném místě s možností provádění tělesných rehabilitačních aktivit. Rovněž také individuálně, dva týdny v místě služebního působiště, v místě trvalého pobytu nebo na jiném sjednaném místě. Je i možnost tento ozdravný pobyt realizovat formou lázeňské léčebně rehabilitační péče (Heřman, 2013, online).

2.8.7 Sportovní dny IZS Jihočeského kraje a jeho přidružených složek

Krajským ředitelstvím policie Jihočeského kraje, školním policejním střediskem Lišov - Slabec je každoročně pořádán Sportovní den IZS Jihočeského kraje a jeho přidružených složek. Tento sportovní den je pořádán na sportovištích sportovního areálu Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje v Českých Budějovicích, ul. Kubatova 25. Jedná se o sportovní akci, na kterou se mohou přihlásit družstva z jednotlivých složek IZS i jeho přidružených složek. Účast na této sportovní akci je u jednotlivců započítána do fondu pracovní doby. V září roku 2013 byl pořádán III. ročník této sportovní akce. Byly zde zastoupeny sportovní disciplíny: malá kopaná, florbal, volejbal a nohejbal. Každé přihlášené družstvo soutěžilo pouze v jedné disciplíně (Kándl, 2013, online).

2.8.8 Možnosti pohybové aktivity příslušníků Policie ČR mimo výkon služby v rámci Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje

V rámci volného času a volnočasových pohybových aktivit je možné využívat po

zaplacení členského poplatku sportoviště Sportovního klubu policie České Budějovice. Tento areál se nachází v Českých Budějovicích v ulici Kubatova čp. 25. Jedná se o komplex sportovišť zahrnující tělocvičnu, travnaté fotbalové hřiště, atletický ovál se šesti drahami pokrytými umělým povrchem včetně sektoru pro skok do výšky, skok do dálky, vrh koulí a hod oštěpem, horolezeckou stěnou a výcvikovou hasičskou stěnu, šest antukových tenisových kurtů, tři antukových kurtů pro volejbal a nohejbal, dvěma kurty pro beach volejbal. Dále je zde i nově postavena přetlaková nafukovací hala s celoročním provozem a umělým povrchem. Tento sportovní klub policie zaštiťuje činnosti sportovních oddílů policie. Mají zde sídlo oddíly Alkamf-Jitsu, atletiky, fotbalu, horolezectví, karate, orientačního běhu, střelectví, volejbalu, tenisu, squashe a florbalu (Sportovní klub policie, 2014, online).

3. Výzkumná část

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem této práce je charakterizovat strukturu a objem pohybové aktivity u příslušníků Policie ČR pomocí dotazníku IPAQ-long a krokoměřů-Yamax Digiwalker SW-700. Výzkumná část diplomové práce slouží jako podklad výzkumného záměru s názvem: Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn, vedená pod identifikačním kódem výzkumného záměru: MSM6198959221. Tento výzkumný záměr je realizován Univerzitou Palackého, Olomouc, Fakultou tělesné kultury, řešitelem prof. PhDr. Karlem Frömlem, DrSc.

3.2 Úkoly práce

1. Studium základní literatury a příprava designu výzkumu.
2. Sestavení výzkumného souboru a příprava souboru pro sběr dat.
3. Sběr dat po dobu 1 týdne pomocí pedometru Yamax Digiwalker SW-700 a záznam údajů do archu u 30 respondentů, administrace dotazníku IPAQ-long u 120 respondentů.
4. Zpracování výsledků sběru dat.
5. Analýza pramenů, tvorba teoretické části diplomové práce.
6. Na základě vyhodnocení údajů sepsání výzkumné části diplomové práce.
7. Sepsání zprávy.
8. Pravidelné konzultace s vedoucím diplomové práce jedenkrát za měsíc od zadání do odevzdání práce.

3.3 Výzkumné předpoklady

Výzkumný předpoklad 1) Předpokládáme, že průměrný počet kroků za den během týdenního monitoringu nedosáhne u 50% sledovaných respondentů všeobecně doporučené hranice 10 000 kroků podle Hatana (1993).

Výzkumný předpoklad 2) Předpokládáme, že monitorovaná pohybová aktivita určená průměrným počtem kroků za den ve sledovaném období 1 týdne bude u mužů vyšší než u žen.

Výzkumný předpoklad 3) Předpokládáme, že 50% sledovaných respondentů nesplňuje zdravotní doporučení týkající se intenzity pohybové aktivity podle Americké společnosti sportovního lékařství (American College of Sport Medicine - ACSM) a

Americké asociace pro srdeční choroby (American Heart Association - AHA). Podle těchto doporučení by se měl dospělý člověk věnovat pohybové aktivitě alespoň 30 minut pětikrát týdně v středně zatěžující oblasti. Doporučení intenzivní pohybové aktivity je třikrát týdně nejméně 20 minut (Dobry, Čechovská et al., 2011).

4. METODIKA

4.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumné šetření bylo prováděno u Policie ČR v Jihočeském kraji a u policistů sloužících na odděleních hlavního města Prahy v květnu roku 2013. V rámci dotazníku IPAQ-long se šetření zúčastnilo 120 respondentů a sběru dat z krokoměrů se účastnilo 30 respondentů. Všichni zúčastnění jsou ve služebním poměru dle zákona č. 273/2008 Sb. Příslušníci Policie ČR byli cíleně vybráni tak, aby byli různého služebního zařazení a funkce. Sběr dat pomocí krokoměrů Yamax Digiwalker SW-700 byl uskutečněn u policistů sloužících na Odboru cizinecké policie České Budějovice, obvodních odděleních v rámci Jihočeského kraje a na pracovišti integrovaného operačního střediska. Pro prezentaci výsledků z krokoměrů bylo použito 26 záznamových archů respondentů. 4 záznamové archy krokoměrů nebyly pro výzkum použity z důvodu neúplných údajů v záznamech. Výzkumu se zúčastnilo 22 mužů a 4 ženy. Věkové rozmezí respondentů se pohybovalo od 29 let do 45 let.

Tab. 9

Charakteristika výzkumného souboru.

	M	Min	Max
Věk	36	29	45

M - aritmetický průměr

Min - minimální hodnota

Max - maximální hodnota

4.2 Technika sběru dat

Pro sběr dat byl použit standardizovaný dotazník IPAQ-long (International Physical Activity Questionnaire), který monitoruje pohybovou aktivitu v posledních sedmi dnech. Dotazník je rozdělen do pěti částí:

1. část: pohybová aktivita v rámci práce nebo studia,
2. část: přesuny - pohybová aktivita při dopravě,
3. část: domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu,
4. část: rekreace, sport a volnočasové pohybové aktivity,
5. část: čas strávený sezením.

Jednotlivé otázky jsou položeny tak, aby byly získány informace o intenzivní pohybové aktivitě, středně zatěžující pohybové aktivitě a o chůzi v rámci zaměstnání, přesunů, domácí práce a volnočasových aktivit. Intenzivní pohybová aktivita je zde charakterizována těžkou tělesnou námahou se zadýcháním. Střední zatěžující pohybová aktivita odpovídá střední tělesné námaze se zadýcháním trochu větším než normálně.

Dotazník je dále doplněn o zjištění demografických údajů jako je pohlaví, věk, stupeň vzdělání, zaměstnání nebo velikost města, ve kterém respondent žije. Dotazník též obsahuje otázky týkající se doplňujících údajů o respondentovi např. výška, hmotnost, způsob bydlení, způsob života atd. (příloha 1).

Současně byl také prováděn terénní sběr dat sledováním pohybové aktivity prostřednictvím pedometru (krokoměru) Yamax Digiwalker SW-700 (obr 4). Tento krokoměr je dostupný, levný přístroj pro monitoring pohybové aktivity, který zaznamenává počet kroků. Údaje jsou zaznamenávány na základě zapínání a vypínání elektrického obvodu pomocí odpruženého ramena kyvadélka, které se pohybuje vertikálně díky oscilacím vznikajícím při chůzi (Sigmund, 2014, online).

Krokoměry byly využity po dobu 7 dnů. Každému respondentovi byl před začátkem měření vysvětlen způsob používání a nošení krokoměru a byly vysvětleny údaje zobrazující se na displeji přístroje. Respondenti byli rovněž seznámeni s nastavením somatických údajů (váha) a požadované délky kroku (70 cm). Nastavení těchto údajů je nutné pro přesný přepočet kalorického výdaje vztaheného k nachozené vzdálenosti. Společně s krokoměry bylo nutné také obeznámit respondenty se správným vyplňováním záznamu týdenní pohybové aktivity (příloha 2).



Obr. 4

Krokoměr Yamax Digiwalker SW-700 s popisem ovládacích prvků (Sigmund, 2014, online)

4.3 Statistické zpracování naměřených dat

Získaná naměřená data z krokoměrů Yamax Digiwalker SW-700 byla respondenty zaznamenávána po jednotlivých dnech do standardizovaného záznamového archu týdenní pohybové aktivity. Záznamy týdenní pohybové aktivity z krokoměrů byly zaslány k vyhodnocení do Centra kinantropologického výzkumu, Fakulty tělesné kultury, Univerzity Palackého v Olomouci. Společně s těmito záznamy byly také zaslány k vyhodnocení i Mezinárodní dotazníky k pohybové aktivitě IPAQ-long.

Naměřené hodnoty krokoměry byly na tomto pracovišti převedeny do tabulkového souboru, který je variabilní s programem Statistica. Tento tabulkový soubor byl po zpětném zaslání na pracoviště katedry Výchovy ke zdraví, Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích následně z důvodu nedostupnosti programu Statistica pro individuální potřebu zpracovatele této diplomové práce převeden do tabulkového souboru Microsoft Excel. V tomto počítačovém programu bylo provedeno statistické zpracování výsledků a následné grafické znázornění výsledků pomocí vytvoření tabulek a grafů.

5. Výsledky a diskuze

Na základě hlavního cíle diplomové práce a stanovených výzkumných předpokladů jsme došli k těmto výsledkům:

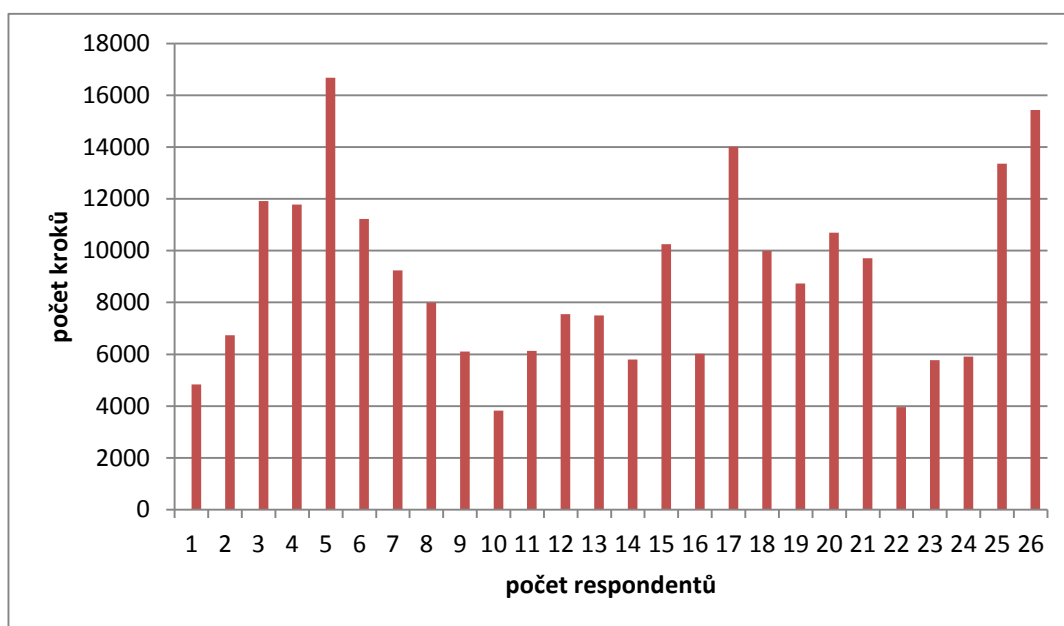
Tab. 10

Průměrný počet kroků za den u jednotlivých respondentů v sledovaném období za 1 týden

Respondenti	M
1	4 840
2	6 728
3	11 908
4	11 776
5	16 672
6	11 228
7	9 236
8	7 990
9	6 110
10	3 829
11	6 135
12	7 542
13	7 495
14	5 793
15	10 245
16	6 018
17	14 013
18	9 990
19	8 731
20	10 696
21	9 703
22	3 958
23	5 572
24	5 905
25	13 361

Vysvětlivky:

M - aritmetický průměr počtu kroků za den u jednotlivých respondentů za 1 týden



Obr. 5

Grafické znázornění průměrného počtu kroků za den u jednotlivých respondentů za 1 týden

V tabulce 10 je uveden průměrný počet kroků za den u všech respondentů, kteří se zúčastnili výzkumného šetření v rámci diplomové práce. Je zde uveden aritmetický průměr kroků, který je vypočítán za sledované období, čímž byl 1 týden. Průměr kroků je tedy vypočítán z dosaženého počtu kroků respondenty za jednotlivé dny v týdnu. Z celkového počtu 26 sledovaných respondentů bylo zjištěno, že pouze 9 respondentů dosáhlo průměrného počtu kroků za den v sledovaném období všeobecně přijímaného doporučení počtu kroků dle Hatana (1993), čímž je stanovena hranice 10 000 kroků za den. Těchto 9 respondentů představuje 34,6% z celkového souboru 26 respondentů. U dalších 17 sledovaných respondentů této stanovené doporučené hranice počtu kroků za den nebylo v průměru počtu kroků dosaženo. Tento vzorek 17 respondentů představuje 65,4% z celkového souboru. Tímto se nám potvrdil výzkumný předpoklad 1, kdy jsme

předpokládali, že 50% sledovaných respondentů nedosáhne v průměru doporučeného počtu kroků - 10 000 za den, dle všeobecného doporučení Hatana (1993).

Pro přehlednost je v obrázku 5 znázorněn průměrný dosažený počet kroků za den u jednotlivých respondentů, který koreluje s tabulkou 10. Nejmenší průměrný počet kroků za den byl zjištěn u respondenta č. 10, který má v průměru 3 829 kroků za den. Nejvyšší průměrný počet kroků bylo zjištěno u respondenta č. 5, který dosáhl v průměru 16 672 kroků za den.

Tab. 11

Procentuální rozdělení zkoumaného souboru respondentů na základě dosaženého průměrného počtu kroků za den do kategorií klasifikace PA dle Tudor-Locke a Bassett (2004)

Klasifikace PA dle počtu kroků	Zastoupení v %	Počet respondentů
< 5 000 kroků	11,5%	3
5 000 - 7 499	34,6%	9
7 500 - 9 999	19,2%	5
10 000 - 12 499	19,2%	5
> 12 500	15,4%	4

V tabulce 11 je celkový sledovaný počet respondentů (n - 26) rozdělen na základě klasifikace pohybové aktivity dle Tudor-Locke a Bassett (2004) do jednotlivých kategorií podle průměrného počtu kroků za den, které dosáhli v sledovaném období 1 týdne. Z této tabulky je patrné, že z celkového počtu 26 respondentů spadají 3 respondenti do kategorie osob se sedavým způsobem života, kdy jejich průměrný počet kroků za den ve sledovaném období 1týdne nedosáhl hranice 5 000 kroků za den. V procentuálním zastoupení tento vzorek respondentů představuje 11,5%. U 9 respondentů byl průměrný počet kroků v rozmezí 5 000 - 7 499 kroků za den. Tito respondenti spadají dle dané klasifikace do skupiny málo aktivních jedinců. Těchto 9 respondentů představuje 34,6% z celkového počtu 26 výzkumem sledovaných osob. Tato skupina je tedy nejpočetnější kategorií v tomto hodnocení. Jako částečně aktivní můžeme klasifikovat 5 respondentů, jejichž průměrný počet kroků za den se pohyboval v rozmezí hodnot 7 500 - 9 999 kroků za den. Jedná se o 19,2% respondentů. Stejně

početná je i další kategorie - jedinci aktivní, kteří se na základě průměrného počtu kroků za den se pohybují v rozmezí 10 000 - 12 499 kroků za den. Jedná se tedy o 5 respondentů.

Tab. 12

Průměrný počet kroků za den u zkoumaného souboru během jednotlivých dní

Den	n	M	Min	Max	Mdn	SD
Pondělí	26	9 082,923	1 254	22 210	7 160	5 745,428
Úterý	26	11 014,19	4 991	21 210	9 315	5 249,213
Středa	26	8 518,885	1 231	24 793	8 198	5 897,927
Čtvrtek	26	6 552,192	1 522	17 325	5 796,5	3 652,03
Pátek	26	8 973,269	1 576	26 990	8 503,5	5 360,362
Sobota	26	8 883,5	479	21 230	8 344	4 988,702
Neděle	26	6 899,808	1 070	15 638	7 115	4 030,735

Vysvětlivky:

n - rozsah souboru (počet)

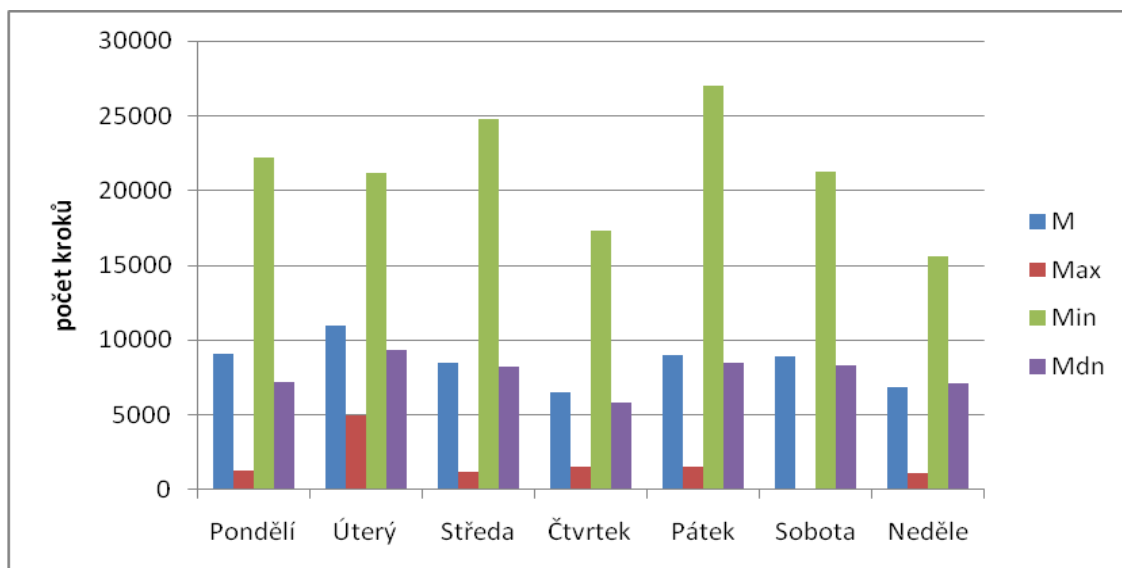
M - aritmetický průměr počtu kroků

Min - minimální hodnota

Max - maximální hodnota

Mdn - medián

SD - směrodatná odchylka



Obr. 6

Průměrný počet kroků u zkoumaného souboru během jednotlivých dní

V tabulce 12 a v obrázku 6 jsou znázorněny jednotlivé průměrné denní počty kroků během týdenního monitoringu u respondentů. Jsou zde i zaznamenány maximální a minimální hodnoty počtu kroků respondentů v jednotlivých dnech, doplněny o medián a směrodatnou odchylku. Respondenty byl v úterý dosažen nejvyšší průměrný počet kroků – 11 014,19, což splňuje doporučené množství kroků, tj. 10 000 kroků za den dle Hatana (1993). V ostatních dnech doporučeného množství kroků nedosáhli. Z hlediska průměrného počtu kroků za jednotlivé dny a daného doporučení můžeme říci, že v 86% toto uváděné všeobecné doporučení počtu kroků nebylo zkoumanými probandy splněno. Minimální průměrný počet kroků dosáhli ve čtvrtek s 6 552,192 kroky za den. Z hlediska průměrného počtu kroků všech respondentů se na základě klasifikace pohybové aktivity dle Tudor-Locke a Basset (2004) pohybovali ve dnech čtvrtek a neděle v úrovni PA - málo aktivní, ve dnech pondělí, středa, pátek, sobota v úrovni PA - částečně aktivní a v úterý v úrovni PA - aktivní. V této tabulce a grafu můžeme vyčíst, že nedochází k výraznému nárůstu nebo poklesu průměrného počtu kroků mezi jednotlivými dny sledovaného období. V průběhu týdne kromě úterý se tedy počet kroků pohybuje pod zmiňovanou doporučenou hranicí 10 000 kroků za den. Zde je také patrné, že rovněž nedochází k výraznému nárůstu počtu průměrného počtu kroků za den ve dne volna.

Tab. 13

Průměrný počet kroků u mužů a žen během jednotlivých dní

Den		n	M	Min	Max	Mdn	SD
Pondělí	muži	22	9 711,182	1 254	22 210	8 093,5	5 957,632
	ženy	4	5 627,5	2 708	8 729	5 536,5	2 289,142
Úterý	muži	22	11 304,23	5 022	22 210	9 773,5	5 267,454
	ženy	4	9 419	4 991	17 402	7 641,5	4 846,841
Středa	muži	22	8 513	1 231	24 793	8 465,5	5 103,531
	ženy	4	8 553	1 609	24 141	4 231	9 102,28
Čtvrtek	muži	22	6 589,818	1 522	17 325	5 796,5	3 715,405
	ženy	4	6 347,75	1 790	10 915	6 343	3 274,546
Pátek	muži	22	9 677,909	1 576	26 990	8 842	5 338,997
	ženy	4	5 097,75	1 576	10 695	4 060	3 498,606
Sobota	muži	22	9 598,136	2 843	21 230	9 764	4 892,003
	ženy	4	4 953	479	9 080	5 126,5	3 447,381
Neděle	muži	22	7 258,591	1 070	15 638	7 765	4 141,309
	ženy	4	4 926,5	1 070	8 301	5 167,5	2 583,603

Vysvětlivky:

n - rozsah souboru (počet)

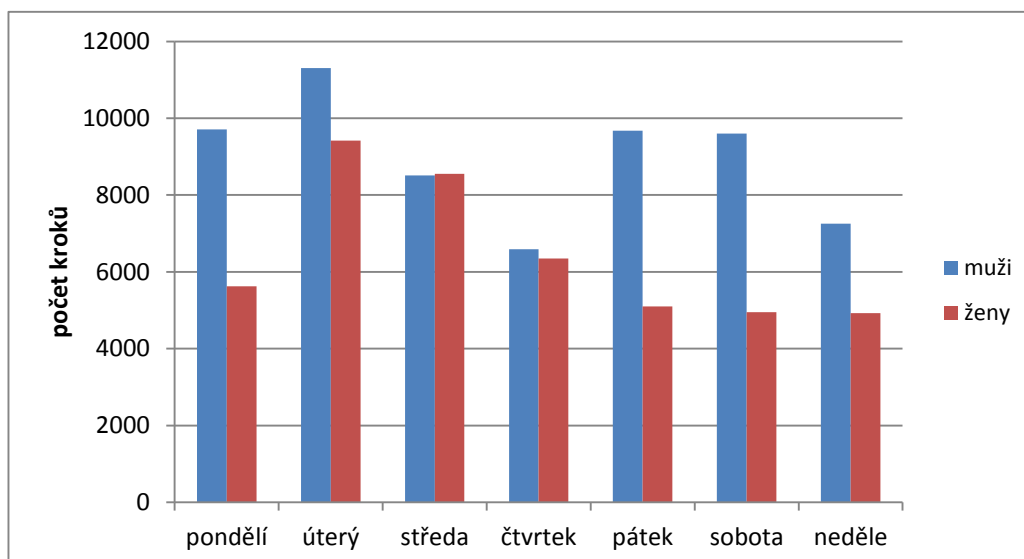
M - aritmetický průměr počtu kroků

Min - minimální hodnota

Max - maximální hodnota

Mdn - medián

SD - směrodatná odchylka



Obr. 7

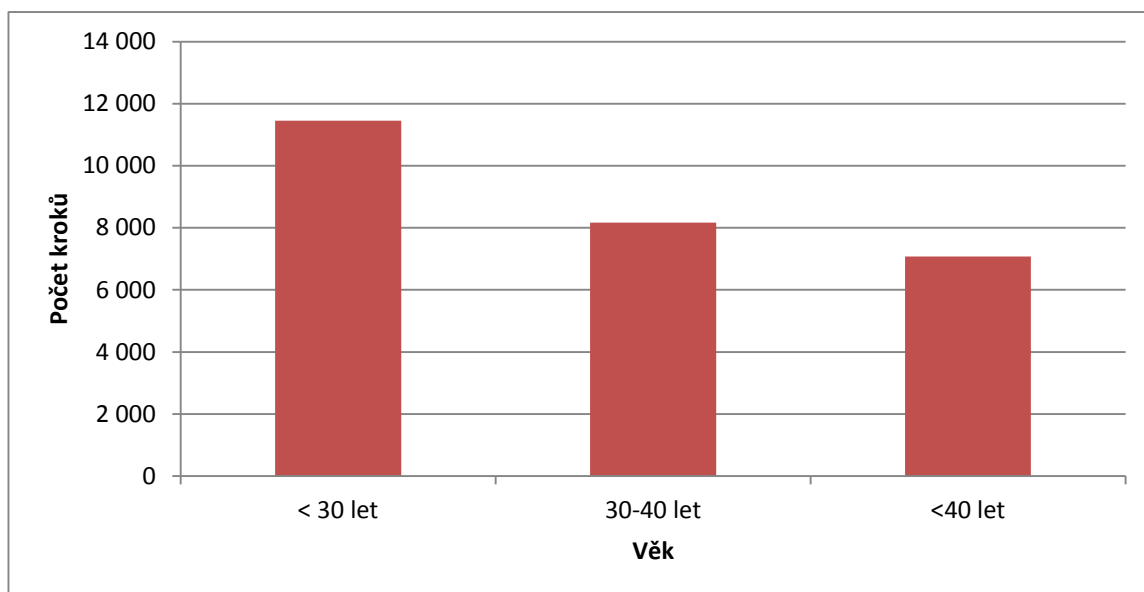
Průměrný počet kroků u žen a mužů během jednotlivých dní

Tabulka 13 a souběžně obrázek 7 vyjadřují průměrné hodnoty počtu kroků za den v průběhu týdenního měření, kdy průměrné hodnoty jsou uvedeny s rozdílem pohlaví. Z tabulky a grafu je patrné, že průměrné hodnoty počtu kroků za jednotlivé dny jsou u mužů vyšší než u žen. Pouze průměrný počet kroků za den je ve středu vyšší u žen než u mužů. Tento rozdíl však představuje 40 kroků. Na základě tohoto sledování průměrného počtu kroků u obou pohlaví se nám potvrzuje výzkumný předpoklad 2, kterým jsme předpokládali vyšší pohybovou aktivitu na základě dosaženého počtu kroků u sledovaných mužů než u žen. Tento výzkumný předpoklad byl stanoven na základě konstatování již dříve zjištěného rozdílu v pohybové aktivitě mezi muži a ženami. Muži jsou obvykle dle zjištění pohybově aktivnější než ženy. To dáno odlišnými sociálními rolami v životě. Žena se ve velké míře stará o rodinný život a muž se obvykle prosazuje v zaměstnání (Suchomel, Sigmundová, 2011).

Tab. 14

Vztah průměrného počtu kroků za den v závislosti na věku zkoumaného vzorku

Věk respondentů	Počet kroků
<30 let	11 450
30-40 let	8 169
>40 let	7 074



Obr. 8

Grafické znázornění vztahu průměrného počtu kroků za den v závislosti k věku zkoumaného souboru

V rámci diplomové práce byl zkoumán vztah pohybové aktivity, respektive průměrného počtu ušlých kroků za den v závislosti na věkových kategoriích zkoumaného souboru. Celkový soubor 26 respondentů byl rozdělen do 3 věkových kategorií, kdy nejmladší kategorii představovali respondenti do 30 let. Druhou věkovou kategorií tvořili respondenti ve věku od 30 do 40 let. Poslední věková kategorie byla stanovena nad 40 let. V tomto souboru bylo nejmladšímu respondentovi 29 let a nejstaršímu respondentovi 45 let. Do věkové kategorie do 30 let spadali 2 respondenti. Nejpočetnější věkovou skupinu představovala věková kategorie od 30 do 40 let, kam spadá 21 respondentů. Ve věku nad 40 let se výzkumu zúčastnili 3 respondenti.

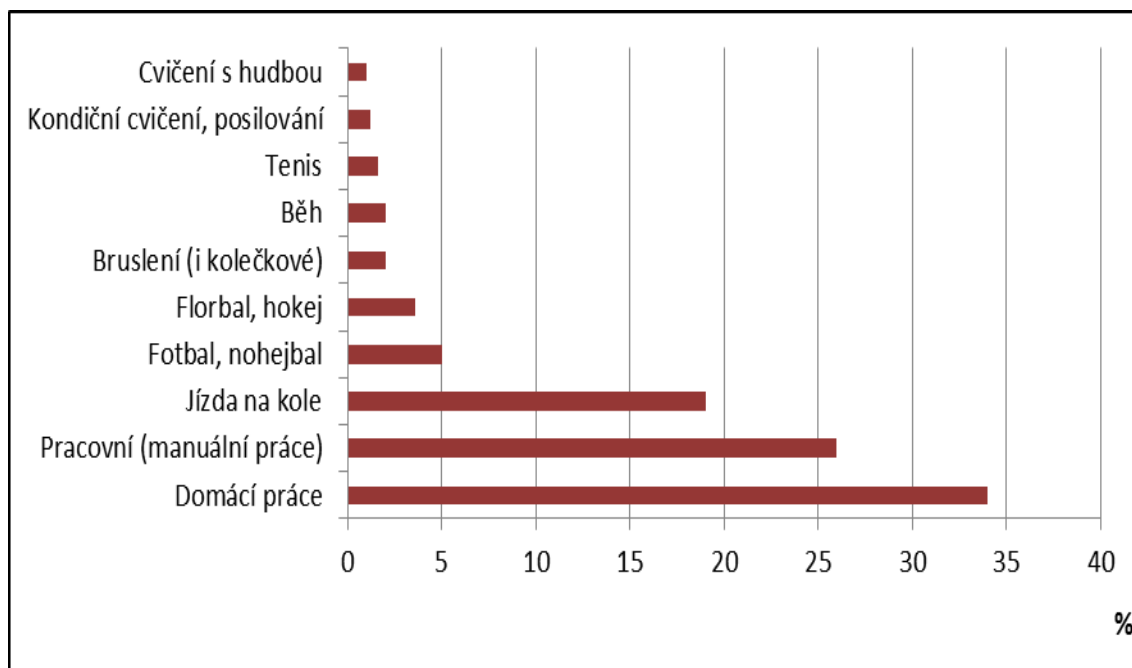
Z hlediska sociologického lze tuto skupinu zahrnout do osob v produktivním věku svého života.

Závislost pohybové aktivity (průměrného počtu kroků za den) a věkových kategorií znázorňuje tabulka 14 a obrázek 8. Zde můžeme vypočítat určitý pokles průměrného počtu kroků v závislosti na vzrůstajícím věku respondentů. Věková kategorie do 30 let se v rámci výzkumu pohybovala na hodnotě 11 450 kroků za den. Kategorie od 30 do 40 let dosáhla hodnoty 8 169 kroků za den. Počet kroků u kategorie nad 40 let představuje 7 074 kroků za den. Srovnáme-li průměrný počet kroků za den s doporučením 10 000 kroků v rámci dne dle Hatana (1993), splňuje toto doporučení jen věková kategorie do 30 let.

Tab. 15

Struktura pohybové aktivity u mužů a žen

Druh pohybové aktivity	Zastoupení v %
Domácí práce	34
Pracovní (manuální práce)	26
Jízda na kole	19
Fotbal, nohejbal	5
Florbal, hokej	3,6
Bruslení (i kolečkové)	2
Běh	2
Tenis	1,6
Kondiční cvičení, posilování	1,2
Cvičení s hudbou (aerobik, zumba..)	1



Obr. 9

Struktura pohybové aktivity u mužů a žen

Tabulka 15 a obrázek 9 znázorňují veškeré pohybové aktivity, které za sledované období provozovali respondenti zainteresovaní v rámci výzkumu diplomové práce. Z výše uvedeného znázornění je patrné, že nejvíce pohybové aktivity je vykonáváno v rámci domácí práce, spojené s každodenním nutným provozem domácnosti. Pohybová aktivita v rámci domácích prací byla zaznamenána u 34% respondentů. Následuje pracovní (manuální práce), kam byly zařazeny činnosti jako např. práce na zahradě atd. Pracovní (manuální práce) a s ní spojená pohybová aktivita byla zjištěna u 26% respondentů. V tomto zjištění vycházíme z konceptu doporučené pohybové aktivity - projektu HEPA, který vznikl na základě CDC (Centers for Disease Control and Prevention) a ACSM (American College of Sports Medicine). Projekt HEPA zdůrazňuje pohybové aktivity, které jsou součástí každodenního režimu např. domácí práce, jízda na kole nebo chůze do zaměstnání. Tento projekt se liší od ostatních tím, že pohybová aktivita je spíše orientovaná na každodenní pohybově aktivní život, kdy běžné (habituální) pohybové aktivity jsou chápány jako alternativní model pohybového tréninku (Dobrá, Čechovský et al., 2011).

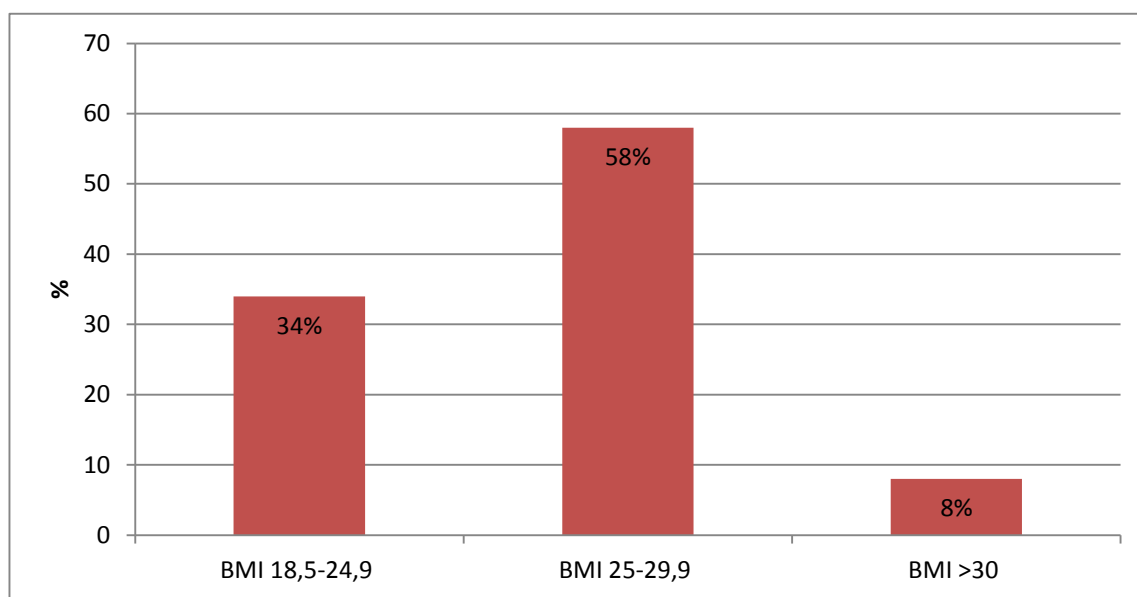
Následuje pohybová aktivita v rámci sportovní činnosti. Nejčastěji zjištěnou pohybovou aktivitou byla u respondentů jízda na kole. Ta je v rámci zjištěné pohybové aktivity zastoupena v 19%. Z organizované pohybové aktivity dále převažují kolektivní

hry, a to fotbal (nohejbal) 5%, florbal (hokej) 3,6%. Běh a bruslení bylo zjištěno u 2%, tenis jako pohybová aktivita u 1,6%, kondiční cvičení (posilování) u 1,2% a cvičení s hudbou u 1% respondentů.

Tab. 16

BMI respondentů

Hodnota BMI	Respondenti	Muži	Ženy
< 18,5			
18,5 - 24,9	34%	27%	75%
25 - 29,9	58%	64%	25%
> 30	8%	9%	



Obr. 10

Rozdělení respondentů dle hodnot BMI

Součástí výzkumného šetření pohybových aktivit zaměřeného na příslušníky Policie ČR bylo také určení hodnoty tzv. Body Mass Indexu, který je v současné době používán jako jeden ze základních způsobů určení možné nadváhy či obezity u jedinců (Machová, Kubátová et al., 2009). Z celkového počtu 26 respondentů bylo na základě sdělených údajů váhy a výšky vypočteno, že 9 respondentů má hodnotu BMI v rozmezí

18,5-24,9, což naznačuje normální tělesnou hmotnost. Těchto 9 respondentů představuje 34% z celkového počtu. U 15 respondentů se pohybuje hodnota BMI v rozmezí 25-29,9, tedy v hodnotách značící nadváhu. Tato skupina je nejpočetnější, představující 58%. Hodnota BMI ≥ 30 , což značí obezitu, byla zjištěna u 2 respondentů, zastupující 8% z celkového souboru. Grafické znázornění vyjadřuje obrázek 10, doplněný o tabulku 16. Tabulka je také doplněna o procentuální rozdělení vzorku respondentů na základě vypočítaných hodnot BMI samostatně u mužů a žen.

Tab. 17

Průměrný počet kroků u respondentů v jednotlivých úrovních BMI

Hodnota BMI	M
< 18,5	
18,5-24,9	9 842
25-29,9	7 480
≥ 30	11 011

M - průměr počtu kroků za den

Na základě týdenního monitoringu pohybové aktivity u příslušníků Policie ČR, spočívající v zjišťování její úrovně pomocí krokoměrů a klasifikace dle Tudor-Locke a Basset (2004), byla také zjišťována určitá spojitost mezi hodnotou BMI respondentů a průměrným počtem kroků za den, kterého respondenti dosáhli v průběhu sledovaného období 1 týdne. Výsledky průměrného počtu kroků za den v jednotlivých úrovních hodnocení BMI jsou uvedeny v tabulce 17. Zde je patrné, že jedinci pohybující se v rozmezí hodnoty BMI 18,5-24,9 (s normální tělesnou hmotností) dosáhli v průměru 9 842 kroků za den. U respondentů s BMI 25-29,9 (naznačující nadváhu) byl průměrný počet kroků za den 7 480. U hodnoty BMI ≥ 30 , což značí dle výše uvedené klasifikace jedince s obezitou, byl průměrný počet kroků za den 11 011. Zde je tedy patrné, že není možné jednoznačně odůvodnit závěr, že jedinci s vyšší hodnotou BMI jsou méně pohybově aktivní, než jedinci s hodnotou BMI nižší. Z výše uvedených hodnot průměrného počtu kroků za den vidíme, že právě respondenti s hodnotou BMI ≥ 30 přesáhli všeobecně předkládanou doporučenou hranici 10 000 kroků za den o 1 011 kroků.

Tab. 18

Intenzita pohybové aktivity

Respondenti	Nízká zátěž		Střední zátěž		Vysoká zátěž	
	Počet opakování za týden	Minuty za týden	Počet opakování za týden	Minuty za týden	Počet opakování za týden	Minuty za týden
1	2 x	305	7 x	245		
2	4 x	255	2 x	135		
3	5 x	430	2 x	520		
4	12 x	660	3 x	250		
5	8 x	420	5 x	370	4 x	175
6	5 x	960	4 x	305		
7	3 x	490	3 x	180		
8	3 x	235	2 x	240		
9	3 x	280	3 x	95		
10	2 x	120	3 x	160		
11	5 x	540	4 x	420		
12	6 x	330	3 x	85		
13	6 x	300	2 x	120		
14	4 x	405	2 x	100		
15	4 x	435	3 x	105		
16	3 x	360	2 x	330		
17	7 x	640	3 x	330	3 x	120
18	3 x	150	2 x	240		
19	4 x	280	1 x	20		
20	8 x	660	4 x	170		
21	2 x	240	1 x	60		
22	6 x	350	4 x	140		
23	10 x	655	3 x	130		
24	7 x	145	7 x	240		
25	10 x	1 265	4 x	1 205	4 x	280
26	6 x	875	3 x	295	2 x	40

Tabulka 18 znázorňuje pohybové aktivity u jednotlivých respondentů s ohledem na intenzitu zátěže a dobu provozování pohybových aktivit v týdnu. V tomto monitoringu jsme zjišťovali, zda je u respondentů splněno doporučení Americké společnosti sportovního lékařství (ACSM) a Americké asociace pro srdeční choroby (AHA). Podle těchto asociací by se měl dospělý člověk věnovat pohybové aktivitě nejméně 30 minut pětkrát týdně v středně zatěžující intenzitě. Pohybovou aktivitu intenzivní zátěže by měl dospělý člověk provádět třikrát týdně nejméně 20 minut (Dobrá, Čechovský et al., 2011). V rámci výzkumu jsme vycházeli z definice intenzity pohybové aktivity, kdy intenzivní pohybová aktivita byla definována jako aktivita, při níž dochází k rychlejšímu dýchání, pocení a značnému zvýšení srdeční frekvence. Pohybová aktivita střední intenzity se vyznačuje střední námahou, při níž se dýchá rychleji než v klidu, zřetelně se zrychluje srdeční frekvence a subjektivně je vnímán pocit zahřátí organismu. V tomto monitoringu vycházíme ze záznamových archů týdenní pohybové aktivity krokoměrem, kde vysoká intenzita pohybové aktivity byla zaznamenána probandy do archu znakem H (Hard).

Podle záznamů bylo zjištěno, že výše uvedeného zdravotního doporučení pohybové aktivity bylo dosaženo u respondentů č. 5, č. 17 a č. 25. Pouze u těchto tří respondentů bylo splněno toto zdravotní doporučení, kdy byla zaznamenána potřebná pohybová aktivita jak ve střední, tak i v intenzivní zátěži. Tito 3 respondenti představují 11,5% z celkového výzkumného vzorku (n 26) probandů. Tímto se nám potvrdil i 3. výzkumný předpoklad, kdy jsme předpokládali, že 50% respondentů nebude splňovat zdravotní doporučení pohybové aktivity dle Americké společnosti sportovního lékařství (ACSM) a Americké asociace pro srdeční choroby (AHA). Z tabulky je rovněž patrné, že pouze u 4 respondentů byla zaznamenána intenzivní pohybová aktivita. Převážná část pohybových aktivit je tedy vykonávána v rámci nízké intenzity, popř. intenzity střední.

Na základě stanoveného hlavního cíle této diplomové práce, čímž bylo zjištění struktury a objemu pohybové aktivity u pracujících osob, se zaměřením na příslušníky Policie ČR, jsme si stanovili 3 základní výzkumné předpoklady. Výzkumné předpoklady jsme určili na základě již dříve zjištěných závěrů a doporučení, týkajících se pohybové aktivity dospělé zdravé populace. Tyto doporučení jsou veřejností chápána jako určitá „vodítka“ pro realizaci pohybových aktivit v současné době. Důvodem těchto zmíněných doporučení je určitá snaha o udržitelnost a další rozvoj zdravé lidské populace. Naší snahou tedy bylo zjištění, zda jsou tyto stanovená doporučení v reálném

životě dodržována. Výzkum byl zaměřen na příslušníky Policie ČR, jelikož sám pracuji jako policista.

V rámci rekapitulace zjištěných výsledků této diplomové práce jsme v 1. výzkumném předpokladu vycházeli z všeobecně uznávané hranice 10 000 kroků za den podle Hatana (1993). Ta slouží pro hodnocení úrovně pohybové aktivity na základě dosaženého počtu kroků během dne, kdy tato stanovená hranice počtu kroků slouží jako určitý mezník pro udržitelnost zdraví pomocí pohybové aktivity. Zde jsme předpokládali, že 50% respondentů nedosáhne v průměru daného počtu kroků za den ve sledovaném období 1 týdne. Na základě provedeného monitoringu pohybové aktivity pomocí krokoměrů byl potvrzen tento výzkumný předpoklad. 65,4% sledovaného vzorku respondentů v průměru této stanovené hranice skutečně nedosáhlo. Z celkového souboru sledovaných respondentů (n=26) splňovalo toto doporučení pouze 34,6%, což je 9 respondentů. Při podrobnějším rozboru pohybové aktivity s využitím klasifikace pohybové aktivity dle Tudor-Locke a Bassetta (2004) bylo zjištěno, že 15,4% (4 respondenti) se v průměru pohybují na hranici počtu kroků za den větší než 12 500 kroků, což značí vysoce aktivní jedince. 19,2% (5 respondentů) se pohybují v rozmezí 10 000 - 12 499 kroků za den a tedy mají aktivní způsob života. Rovněž 19,2% (5 respondentů) dosáhlo 7 500 - 9 999 kroků za den. Ty lze klasifikovat jako částečně aktivní jedince. 34,6 % (9 jedinců) se pohybovali v rozmezí 5 000 - 7 499 kroků za den. Jsou tedy málo aktivními jedinci. V rámci klasifikace byli i respondenti, jejichž průměrný počet kroků za den byl menší než 5 000. V zastoupení se jednalo o 11,5% z celkového vzorku (3 jedinci). Na základě tohoto výzkumu lze vyvodit závěr, že pohybová aktivita u příslušníků Policie ČR je nízká, kdy nespĺňuje současné doporučení v rámci pohybové aktivity.

Ve 2. výzkumném předpokladu jsme stanovili, že pohybová aktivita u příslušníků Policie ČR bude vyšší u mužů než u žen. V tomto jsme chtěli ověřit z minulosti zjištěné výsledky týkající se pohybové aktivity, kdy jsou na základě odlišných sociálních rolí v životě dle tohoto průzkumu muži aktivnější než ženy (Suchomel, Sigmundová, 2011). V rámci našeho výzkumu pohybové aktivity na základě dosaženého průměrného počtu kroků za den jsme zjistili, že policisté jsou v rámci pohybové aktivity rovněž aktivnější než policistky. U tohoto závěru jsme vycházeli z dosažených průměrných hodnot počtu kroků za den v časovém intervalu 1 týdne, dosažených zvláště u mužů a žen. Z hodnot dosaženého průměrného počtu kroků u obou pohlaví je patrná vyšší hodnota průměrného počtu kroků v jednotlivé dny u

mužů. Pouze v 1 den v týdnu dosáhla průměrná hodnota počtu kroků vyšší hodnoty u žen než u mužů.

Stanovením 3. výzkumného předpokladu jsme sledovali, zda je v rámci sledovaného souboru respondentů dodržováno doporučení, kdy by se měl podle Americké společnosti sportovního lékařství (American College of Sport Medicine - ACSM) a Americké asociace pro srdeční choroby (American Heart Association - AHA) dospělý člověk věnovat pohybové aktivitě alespoň 30 minut pětkrát týdně v středně zatěžující oblasti. Doporučení intenzivní pohybové aktivity je třikrát týdně nejméně 20 minut. Na základě rozboru doby a intenzity prováděné pohybové aktivity v průběhu sledované doby výzkumu jsme zjistili, že toto doporučení splňují pouze 3 jedinci z celkového souboru 26 sledovaných respondentů. Tímto rovněž byl potvrzen 3. výzkumný předpoklad, kdy jsme předpokládali, že toto doporučení nesplní ani 50% sledovaných respondentů. Z tohoto zjištění je patrné, že v rámci intenzity pohybové aktivity u sledovaných respondentů převládá pohybová aktivita v úrovni nízké intenzity, která je realizována především formou chůze.

6. Závěr

Úkolem diplomové práce byl monitoring pohybové aktivity u příslušníků Policie ČR. Ten spočíval ve zjištění struktury a intenzity prováděných pohybových aktivit. Prvotní záměr prováděného výzkumu byl postaven na dotazníkovém šetření pomocí mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě IPAQ-long. Ten byl doplněn o monitoring pohybové aktivity pomocí krokoměrů Yamax Digiwalker SW-700. Všechny získané údaje ze šetření byly zaslány do Centra kinantropologického výzkumu, Univerzity Palackého, Olomouc, které sloužily jako podklad pro výzkumný záměr s názvem: Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn, veden pod identifikačním kódem výzkumného záměru: MSM6198959221. Výzkumný soubor pro dotazníkové šetření bylo použito 120 respondentů, pro šetření pomocí krokoměrů 30 respondentů. Pro diplomovou práci byly využity pouze výsledky získané z krokoměrů, jelikož výsledky dotazníkového šetření nebyly Centrem kinantropologického výzkumu, Univerzity Palackého, Olomouc do současnosti poskytnuty.

Na základě vyhodnocených údajů z krokoměrů Yamax Digiwalker SW 700 byla získána data, která nám dávají informace o prováděných pohybových aktivitách, jejich intenzitě, složení a době provádění. Naměřené hodnoty jsme následně porovnali s doporučením pohybové aktivity. Z výsledků porovnaných s doporučením pohybové aktivity je patrné, že pohybová aktivita příslušníků Policie ČR je na nízké úrovni. K tomuto závěru docházíme prostřednictvím naměřených hodnot, kdy následkem porovnání s doporučením pohybové aktivity nebylo ani u 50% zkoumaných respondentů dosaženo doporučeného množství pohybové aktivity, ani doporučení týkající se její intenzity. Tento fakt ještě doprovází realita, že ani při prezentaci našeho výzkumného záměru nebyl velký zájem z řad policistů o tento výzkum, kdy někteří projevovali i známky nevole.

Dle našeho názoru je však provádění pohybové aktivity a s ní spojená určitá úroveň fyzické kondice nedílnou podmínkou pro výkon povolání, kterým je práce u policie. V dnešní době je však práce policistů přesouvána do kanceláře, kdy prvořadým úkolem je administrativní činnost. Ta spočívá v práci na spisech, které mají jednotlivý policisté přiděleny. V rámci administrativní činnosti je nezbytné zejména dodržování časových lhůt na zpracování spisového materiálu a rovněž vysoká míra právní kvality zpracovaného spisu. Ta je nezbytné pro to, aby spisový materiál obstál z právního hlediska u soudu a státního zastupitelství.

Z výzkumu diplomové práce však vyplývá i nezáměr o pohybové aktivity mimo zaměstnání policistů, kdy se projevují globální změny ve společnosti. Ty jsou charakteristické právě nízkou úrovní prováděných pohybových aktivit.

7. Referenční seznam literatury

- BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido·edice pedagogické literatury 2005. ISBN 80-7315-108-1.
- CUBEREK, R., SKALIK, K., FRÖMEL, K. Komparace individuální kategorizace úrovně pohybové aktivity monitorované akcelometrem a krokoměrem. *Česká kinantropologie*, 2009, Vol. 13, č. 4, 9-15 s. ISSN 1211-9261.
- DOBRÝ, L., ČECHOVSKÁ, I., In HENDL, J., Lubomír DOBRÝ L. et al. Zdravotní benefity pohybových aktivit Monitorování, intervence, evaluace. Praha: Univerzita Karlova, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
- DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- FRÖMEL, K., J. NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého 1999, Fakulta Tělesné kultury.
- GAJDA, V., FOJTÍK, I. *Úvod do kinantropologie. Semináře*. Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě Katedra tělesné výchovy, Ostrava 2008. ISBN 78-80-7368-572-0.
- HATANO, Y., 1993. Use of the pedometer for promoting daily walking exercise. International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance. Vol 29.
- HENDL, J., DOBRÝ, L. et al. Zdravotní benefity pohybových aktivit Monitorování, intervence, evaluace. Praha: Univerzita Karlova, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
- HODANĚ, B. *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. ISBN 80-244-0201-7.
- HODANĚ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého 1997. ISBN 80-7067-782-1.
- HORÁK, S. et al. Vybrané ukazatele pohybové aktivity dospělých obyvatel olomouckého kraje. *Tělesná kultura*, 2011, 34(1) 38-48 s. ISSN 1211-6521(Print).
- KRAČMAR, B. Nové pohledy na pohybové aktivity člověka. Vývoj pohybu člověka v okolním prostředí. *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: FTVS UK, 2007, č. 3., 2-7 s. ISSN 1210-7689.
- KREJČÍ, M. *Výchova ke zdraví- strategie výuky duševní hygieny*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2011. ISBN 978-80-7394-262-5.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVA, D. et al. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s. 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2005. ISBN 80-244-081-X.

MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: Triton s.r.o., 2003. ISBN 80-7254-421-7.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.

SUCHOMEL, A., SIGMUNDOVÁ, D. Pohybová aktivita mužů a žen libereckého regionu z hlediska denních činností. *Tělesná kultura*, 2011, 34 (1), 107-115s. ISSN 1211-6521 (Print).

VÍTEK, L. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2247-4.

VOKUŠ, J. *Policie České republiky*. Praha: Tiskárna Ministerstva vnitra, 2010. ISBN 978-80-254-7701-4 (brožované vydání).

VONDRUŠKA, V., BARTÁK, K. *Pohybové aktivity ve zdraví a nemoci*. Hradec Králové: Klinika tělovýchovného lékařství FN a LFUK, 1999. ISBN 80-238-4536-5.

Internet

Civilizační choroby [cit. 2013- 07-25]. Dostupné na [www.<http://janamodra.cz/tul/SP-civilizacni_choroby_2011.pdf>](http://janamodra.cz/tul/SP-civilizacni_choroby_2011.pdf)

FIALA, J.: *Pohybové schopnosti*. [cit. 2013-07-15]. Dostupné na [www <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.1.1.Pohybove_schopnosti.pdf.>](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.1.1.Pohybove_schopnosti.pdf)

HEŘMAN, R. *Rozkaz ředitele Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje ze dne 16.5.2013* [cit. 2013-07-20]. Dostupné na intranetu.

KÁNDL, M. *Propozice III. ročníku sportovního dne IZS Jihočeského kraje a jeho přidružených složek* [cit. 2013-07-20]. Dostupné na intranetu.

Kardiovaskulární onemocnění [cit.2013-08-04]. Dostupné na [wwwhttp://www. příznaky nemoci.com/Prevence_kardiovaskul%C3%A1rn%C3%ADch_onemocn%C4%9Bn%C3%AD>](http://www.priznaky-nemoci.com/Prevence_kardiovaskul%C3%A1rn%C3%ADch_onemocn%C4%9Bn%C3%AD)

MARTINŮ, O. *Závazný pokyn policejního prezidenta ze dne 19.1.2009* [cit. 2013-07-20]. Dostupné na intranetu.

Policie ČR [cit. 2013-07-20]. Dostupné na [www.< http://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>](http://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx)

SIGMUND, E. *Vybrané metodologické aspekty etiky výzkumu*. [cit. 2014-09-10]. Dostupné na [www.< http://ftk.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Komise/Metodologicke_aspekty_etiky_vyzkumu.pdf>](http://ftk.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Komise/Metodologicke_aspekty_etiky_vyzkumu.pdf)

Sportovní klub policie [cit. 2014-10-07]. Dostupné na [www.< http://www.skpcb.cz/>](http://www.skpcb.cz/)

Tělesná aktivita. [cit. 2013-07-20]. Dostupné na [www.<http://romana.webzdarma.cz/Cela_prace.htm#2.2 Tělesná aktivita>](http://romana.webzdarma.cz/Cela_prace.htm#2.2_Tělesná_aktivita)

VYLETA, I. *Rozkaz policejního prezidenta ze dne 21.1.1993* [cit. 2013-07-20]. Dostupné na intranetu.

Seznam zkratek

ACSM	American College of Sport Medicine (Americká asociace sportovního lékařství)
AHA	American Heart Association (Americká asociace pro srdeční choroby)
BMI	Body Mass Index
CDC	Centers for Disease Control and Prevention (Centrum pro prevenci a kontrolu nemocí)
GPAQ	General Practice Assessment Questionnaire (Světový dotazník o pohybové aktivitě)
HBSC	Health and Health Behaviour in School – Agend Children (Mezinárodní výzkum životního stylu dětí a školáků)
HEPA	Podpora zdraví upevňující tělesnou aktivitu
ICHS	Ischemická choroba srdeční
IPAQ-long	International Physical Activity Questionnaire (Mezinárodní dotazník o pohybové aktivitě)
MET	Metabolický ekvivalent
PA	Pohybová aktivita
SKPV	Služba kriminální policie a vyšetřování
URNA	Útvar rychlého nasazení
WHO	World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

Seznam příloh

Příloha 1 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

Příloha 2 Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem

Příloha 1 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

Epidemiology Unit, University of New South Wales, Sydney

Centrum kinantropologického výzkumu, FTK UP, Olomouc

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročná) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. Intenzivní pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním, **Středně zatěžující** pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahrnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahrnuje sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

Ano

Ne



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce (do školy a ze školy).

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů **v rámci Vaší práce nebo studia**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, které trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

_____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → *Přejděte k otázce č. 4*

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezahrnujte prosím chůzi.

_____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem



Přejděte k otázce č. 6

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

_____ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

8. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **cestoval/a** motorovým dopravním prostředkem, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

____ dnů v týdnu

Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → **Přejděte k otázce č. 10**

9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

Nyní berte v úvahu pouze **jízdu na kole** a **chůzi** při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

10. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **jezdil/a na kole** nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?

____ dnů v týdnu

Žádná jízda na kole z místa na místo → **Přejděte k otázce č. 12**

11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jízdou na kole** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

12. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?

____ dnů v týdnu

Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...**

13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**?

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 16**

15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

16. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**?

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 18**

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžujících** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání u vás doma?

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → **Přejděte ke 4. části: REKREACE...**

19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžujících** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezapomínejte prosím tu aktivitu, které jste uvedl/a již dříve.

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?

____ dnů v týdnu

Žádná chůze ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 22**

21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 24**

23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM**

25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžujících** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedl/a dříve.

26. Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením** v **pracovních dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

27. Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením** ve **víkendových dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: Muž
 Žena
2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?
 Let
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
 Let
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
4. Máte v současné době placené zaměstnání?
 Ano
 Ne
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?
 Hodin týdně
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
6. Kam zařadíte místo, kde žijete?
 Velké město (> 100 000 obyvatel)
 Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
 Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
 Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět

Přejděte k otázce č. 6
Přejděte k otázce č. 6
Přejděte k otázce č. 6

Doplňující údaje

- Výška (cm): Hmotnost (kg):
- Bydliště: okres: obec: Národnost:
- Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B): Kuřák (ano-A, ne-N):
- Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD): Máte psa (ano-A, ne-N):
- Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu, chalupu
- Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):
- Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete
a kterou byste nejraději provozoval/a
Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

