

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

# Rozdíly v některých aspektech životního stylu mužů a žen sloužících u Policie ČR

Autor: Stanislav Koňák

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph. D.

České Budějovice 2018

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor Thesis

Differences in some aspects of lifestyle of  
men and women serving at the Police  
Department of the Czech Republic

Author: Stanislav Koňák

Supervisor: Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph. D.

České Budějovice 2018

**Jméno a příjmení autora:** Stanislav Koňák

**Název bakalářské práce:** Rozdíly v některých aspektech životního stylu mužů a žen sloužících u Policie ČR

**Studijní obor:** Výchova ke zdraví

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

**Vedoucí práce:** Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph. D.

**Rok obhajoby:** 2018

**Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá zkoumáním životního stylu policistů a policistek České republiky. Pro výzkum byla použita dotazníková metoda. Výzkumu se zúčastnilo 70 policistů a policistek sloužících u Policie ČR v Praze, z toho 59 mužů a 11 žen.

Poměr je dán poměrem příslušníků z roku 2016, kdy dle oficiálních zdrojů Policie ČR sloužilo ve sboru celkem 40 077 příslušníků, z toho 84,9% mužů a 15,1% žen.

Teoretická část se zabývá pojmy životní styl, strava, pohyb, relaxace a regenerace, stres. Dále charakterizuje sbor Policie České republiky.

V praktické části jsou vyhodnoceny výsledky dotazníku, který je zaměřen na porovnávání některých aspektů životního stylu mužů a žen sloužících u Policie ČR.

Zároveň praktická část obsahuje vyslovení výzkumných předpokladů a jejich vyhodnocení, odpovědi. Získanými daty bylo zjištěno, že v řadách příslušníků Policie ČR v Praze pijí muži více alkohol a kouří více cigarety než ženy, zatímco ženy vypijí více kávy. Na kvalitu stravování dbají muži i ženy přibližně stejně. Muži sportují více než ženy. Lépe relaxovat a odbourávat stres umí v řadách příslušníků muži. Ženy tráví více času sledováním televize.

**Klíčová slova:** životní styl, zdraví, Policie ČR, muži, ženy, dotazníková metoda

**Author's name and surname:** Stanislav Koňák

**Title of Bachelor Thesis:** Differences in some aspects of lifestyle of men and women serving at the Police Department of the Czech Republic.

**Fields of study:** Health Education

**Department:** Health Education, Pedagogical Faculty, University of South Bohemia in Ceske Budejovice.

**Supervisor:** Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph. D.

**Year of presentation:** 2018

**Abstract:**

The bachelor thesis deals with the lifestyle of policemen and policewomen of the Czech Republic. A questionnaire method was used for this research. The survey was attended by 70 police men and women serving at the Police Department in Prague, including 59 men and 11 women.

The proportion is determined by the ratio of members from 2016, according to official sources of the Police Department of the Czech Republic, a total of 40.077 members were employed in the Police Department, of which 84,9 % were men and 15,1 % were women.

The theoretical part deals with concepts of lifestyle, diet, movement, relaxation and regeneration, stress. It is also characterised by the Police of the Czech Republic.

The results of the questionnaire is evaluated in the practical part, which is focused on comparison of some aspects of the lifestyle of men and women serving at the Police Department of the Czech Republic. Further the practical part contains pronouncement and verification of hypotheses. The data obtained from the questionnaire shows that in the rank of members of Police Department in Prague, men drink more alcohol and smoke more cigarettes than women, while women drink more coffee. Men and women are at the same level of quality of eating. Men sport more than women. Men can better relax and reduce stress. Women spend more time watching TV.

**Key words:** lifestyle, health, Police Department of the Czech Republic, men, women, questionnaire method

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Rozdíly v některých aspektech životního stylu mužů a žen sloužících u Policie ČR“ vypracoval samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D., 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 výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 27. 11. 2017 .....

Stanislav Koňák

**Poděkování:**

Tímto upřímně děkuji svému vedoucímu práce Doc. PaedDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D. za cenné rady a pomoc, kterou mi poskytnul při psaní této bakalářské práce.

## Obsah

ÚVOD .....	9
1. TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1.1 Co je to životní styl? .....	10
1.2 Strava.....	15
1.2.1 Základní složky potravy .....	15
1.2.2 Voda ve výživě .....	26
1.2.3 Výživová doporučení.....	27
1.3 Pohyb.....	27
1.4 Relaxace .....	30
1.5 Regenerace .....	32
1.6 Stres.....	35
1.6.1 Co se děje s lidským tělem ve stresu .....	35
1.6.2 Stres a zátěž .....	36
1.6.3 Vyhoření .....	37
1.7 Policie ČR .....	39
1.7.1 Charakteristika Policie ČR .....	39
1.7.2 Historie Policie České republiky .....	39
1.7.3 Organizace a řízení Policie ČR.....	39
1.7.4 Práce u policie České republiky .....	40
2. PRAKTICKÁ ČÁST .....	42
2.1 Metodika .....	42
2.1.1 Cíle práce.....	42
2.1.2 Dotazníková metoda a charakteristika výzkumného souboru .....	42
2.1.3 Výzkumné předpoklady.....	42
2.2 Výsledky dotazníkového šetření .....	43
2.3 Vyhodnocení výzkumných předpokladů.....	64
3. DISKUZE .....	65
4. ZÁVĚR .....	66
LITERATURA .....	67

# ÚVOD

Téma zpracované bakalářské práce jsem si zvolil z důvodu, že si jako příslušník bezpečnostního sboru uvědomuji důležitost kvality životního stylu, který ve velké míře ovlivňuje nejen osobní život, ale i řádný a kvalitní výkon služby.

Charakteristikou životního stylu policistů se nezabývalo mnoho autorů, knižně tato problematika není zaznamenána. Na některá povolání, a policista je jednou z nich, jsou kladené vysoké nároky a to fyzické i psychické, protože jsou vystaveni zvýšenému nebezpečí a rizikovým situacím. Pro řádný výkon služby je od policisty vyžadována maximální soustředěnost a neustálá pozornost, což je náročné. Riziková práce u Policie ČR se může projevit ve všech složkách životního stylu. Dlouhodobé zanedbávání různých oblastí životního stylu (např. stravování) může vést až k rozvoji některých onemocnění. Důležitá je tedy pohoda a spokojenost ve všech oblastech. Pokud ke svému životnímu stylu policista přistupuje aktivně, pak se tento přístup pozitivně odrazí v jeho pracovním i soukromém životě. Proto bych rád pomocí této práce a dotazníkového šetření zjistil, zda je rozdíl mezi mužským a ženským přístupem ke zdravému životnímu stylu, zda je rozdíl ve vykonávaných sportech, stravování, relaxaci, udržováním zdravých vztahů a starání se o duševní pohodu. Také bych rád popsal některé oblasti životního stylu, zejména fyzické, protože jak bude níže řečeno, fyzická a psychická oblast spolu úzce souvisí a tyto složky jsou tedy podle mne důležité pro spokojené fungování a harmonizaci celého organismu.



# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Co je to životní styl?

Pod pojmem životní styl si každý z nás představí něco jiného. Vybaví se nám, jak žijeme, jak se oblékáme, jak bydlíme, jak pracujeme nebo jak trávíme svůj volný čas. Dále se můžeme setkat s pojmy zdravý životní styl, nekonformní životní styl, životní styl jedince nebo životní styl skupin. Dá se říci, že životní styl jednotlivce se dá považovat za konzistentní životní způsob jedince, jehož jednotlivé části jsou ve vzájemném souladu a vycházejí z jednotlivého základu. Mají tedy společné jádro, které se jako červená linie prolíná všemi důležitými činnostmi. Oproti tomu životní styl skupiny představuje charakteristické společenské rysy životního způsobu, které jsou typické pro převládající většinu členů nějaké skupiny. Na pojmy životní způsob a životní styl, lze pohlížet na každý zvlášť jiným způsobem a to tehdy, zaměříme-li se na jejich kvalitativní stránku. Zohledníme-li toto kritérium, je pak životní styl na rozdíl od životního způsobu vyznačován vnitřní integrací, spojitostí a kvalitativní souvislostí všech prvků. Pojem životní styl lze označit za konkrétnější než pojem životní způsob, který lze označit za obecnější (Čeledová, Čevela 2010).

Životní styl je systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických charakteristicky pro určitý subjekt. Je to soubor každodenních činností.

- Fyzická oblast (pohyb, výživa, regenerace fyzických sil, relaxace, sex)
- Psychická oblast (odráží fyzickou oblast, zvládání stresových situací, emocí, regenerace psychických sil)
- Sociální oblast (vztahy, kontakty, komunikace, sociální role, rodina)
- Pracovní oblast (vztahy v práci, postavení, budování kariéry)
- Kulturní oblast (tradice, zvyky, materiální podmínky, volný čas, tvořivá činnost, zájmy, věk, vzdělání)
- Enviromentální oblast (vztah jedince i společnosti k životnímu prostředí)
- Duchovní oblast (víra, rozšířené smyslové vnímání)

Současný životní styl je možné označit za alarmující. Čím dál více populace trpí nadváhou a obezitou. Nejedná se pouze o dospělou populaci, ale také o dětskou populaci. Hlavní příčinou, která má z velké části za následek tento stav, je moderní technika. Ta způsobila to, že se výrazně omezuje manuální a fyzická práce, což má za následek, že čím dál více zaměstnanců u své práce celodenně sedí. Tento jev se označuje pojmem sedavý způsob života. Tento jev má pokračování i v době, kdy lidé přijdou domu ze svého zaměstnání. Tato jednostranná zátěž, by měla být kompenzována aktivním pohybem. Sedavý způsob života se týká také dětské populace. Obezita, která právě u této věkové skupiny narůstá, signalizuje nedostatečný pohyb a nepřiměřený způsob stravování. Aktivní pohyb, který by měl kompenzovat nedostatek pohybu a špatný způsob stravování, dnes spíše nahrazuje sezení u počítače. Vysoké psychické přetěžování, které převládá u jedinců duševně pracujících, není dostatečně kompenzováno odpočinkem a aktivními formami relaxace. Tento nedostatek má za následek shromažďování stresu, který vážně narušuje psychický a následně i fyzický zdravotní stav jedince. Výsledkem tohoto životního stylu jsou různé nemoci, které se označují jak civilizační. Civilizační proto, že jsou projevem zhoršeného zdravotního stavu celé populace. Velká část populace si onemocnění zavíní sama, protože zanedbávají prevenci a podceňují nežádoucí vlivy nesprávného životního stylu, stresu, dědičných dispozic a špatného životního prostředí nebo rizikových pracovních podmínek. Právě kvalita pracovních podmínek může hrát význam při vzniku nemocí. Jen obtížně se dnes mění pracovní nebo studijní podmínky, když zaměstnavatele často ani nezajímají zdravotní podmínky na pracovišti. Zdravotní rizika na pracovišti lze nalézt také v psychické oblasti. Zde hrozí riziko mobingu, bossingu a také šikany (Kukačka, 2009).

### **Zdravý životní styl**

Abychom mohli hovořit o zdravém životním stylu, je nejprve nutné znát pojem zdraví. Dle světové zdravotnické organizace WHO je zdraví stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody. Pokud chce jedinec dosáhnout zdravého životního stylu, musí dbát na to, aby snižoval zatížení organismu. Lze toho dosáhnout tak, že jedinec změní své dosavadní stravovací návyky, sníží hladinu svého stresu pomocí relaxačních technik nebo začne-li pravidelně cvičit. Pokud je životní styl zanedbáván, má to následek výrazného zkrácení života a také zhoršenou kvalitu života. K získání kvalitního zdraví nepostačí pouze pravidelní cvičení, či zdravá strava. Důležité je v dnešní uspěchané

době umět střídat práci s odpočinkem. Nepostradatelné je také umění relaxovat po psychické stránce. Jedinec by pro upevnění svého zdraví měl mít sestavený hodnotový žebříček, ve kterém by mělo být zdraví na prvním místě. Jedinec může ovlivnit svůj životní styl, ale je zde jeden faktor, který ovlivnit nemůže. Jedná se o životní prostředí, které může výrazně ovlivnit kvalitu jeho zdraví. Člověk může být životním prostředím ohrožován přítomností těžkých kovů, které se mohou vyskytovat u výfukových plynů některých typů automobilů. Dále jsou těžké kovy obsaženy například v mase některých druhů ryb. Faktor, který dále ohrožuje organismus je radiace. Ta se může vyskytovat například v podloží (Kukačka, 2009).

Svůj životní styl si každý z nás vybírá sám, proto právě každý z nás má tu možnost prakticky ihned svůj životní styl změnit. Změny lze docílit například tím, že do jídelníčku zařadíme více zeleniny a ovoce. Začleníme-li také více pohybové aktivity, můžeme tím docílit optimální tělesné hmotnosti. Dále se změny projeví, budeme-li přiměřeně odpočívat, odolávat stresu, přestaneme kouřit, pít nadměrné množství alkoholických nápojů a užívat drogy (Čeledová, Čevela 2010).

### **Co má společného duševní hygiena s psychologií zdraví a čím se liší?**

Z uvedeného přehledu tematiky a zaměření duševní hygieny je možno vidět, že většina otázek, kterými se dnes zabývá duševní hygiena, patří do problematiky psychologie zdraví. Jak duševní hygiena, tak psychologie zdraví jsou zaměřeny na empiricky zjištěné a experimentálně studovatelné jevy, které mají vztah k posilování a udržování duševního zdraví. Oproti klasické tematice psychologie zdraví klade duševní hygiena větší důraz na sebevýchovu a na „zdravé a nadějně cílesměrné zaměření praxe.

Závěrem je možno říci, že oblast duševní hygieny patří k perspektivním úkolům psychologie zdraví a kvality života. Naznačuje to např. problematika volby cílů a prevence obranných mechanismů v konativní oblasti, výcvik v rozpoznávání falešných představ a nesprávného myšlení v oblasti kognitivní autoregulace, výchova a rozvoj pozitivních emocí i výcvik připravenosti na včasné a účinné zvládnání negativních emocí. Duševní hygiena nás však staví před úkoly, jejichž zvládnutí vyžaduje zabývat se nejen psychologickými stránkami daných problémů, ale přistupovat k těmto otázkám z pozice širšího pojetí celého člověka (totushomo), včetně etických otázek lidské existence, kvality života a duchovního směřování k transcendentálním cílům (Křivohlavý, 2009).

## **Zdravý životní styl**

Abychom mohli hovořit o zdravém životním stylu, je nejprve nutné znát pojem zdraví. Dle světové zdravotnické organizace WHO je zdraví stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody. Pokud chce jedinec dosáhnout zdravého životního stylu, musí dbát na to, aby snižoval zatížení organismu. Lze toho dosáhnout tak, že jedinec změní své dosavadní stravovací návyky, sníží hladinu svého stresu pomocí relaxačních technik nebo začne-li pravidelně cvičit. Pokud je životní styl zanedbáván, má to následek výrazného zkrácení života a také zhoršenou kvalitu života. K získání kvalitního zdraví nepostačí pouze pravidelné cvičení, či zdravá strava. Důležité je v dnešní uspěchané době umět střídat práci s odpočinkem. Nepostradatelné je také umění relaxovat po psychické stránce. Jedinec by pro upevnění svého zdraví měl mít sestavený hodnotový žebříček, ve kterém by mělo být zdraví na prvním místě. Jedinec může ovlivnit svůj životní styl, ale je zde jeden faktor, který ovlivnit nemůže. Jedná se o životní prostředí, které může výrazně ovlivnit kvalitu jeho zdraví. Člověk může být životním prostředím ohrožován přítomností těžkých kovů, které se mohou vyskytovat u výfukových plynů některých typů automobilů. Dále jsou těžké kovy obsaženy například v mase některých druhů ryb. Faktor, který dále ohrožuje organismus je radiace. Ta se může vyskytovat například v podloží (Kukačka, 2008).

Svůj životní styl si každý vybírá sám, proto každý z nás má tu možnost prakticky ihned svůj životní styl změnit. Změny lze docílit například tím, že do jídelníčku zařadíme více zeleniny a ovoce. Začleníme-li také více pohybové aktivity, můžeme tím docílit optimální tělesné hmotnosti. Dále se změny projeví, budeme-li přiměřeně odpočívat, odolávat stresu, přestaneme kouřit, pít nadměrné množství alkoholických nápojů a užívat drogy (Čeledová, Čevela 2010).

## **Aktivní životní styl**

Pojem aktivní životní styl je chápán také jako zdravý životní styl nebo životní styl, do kterého je zapojena ve větší míře pohybová aktivita. Tento druh životního stylu vymezuje propojenost jedince a okolí. Tato propojenost se z obecného hlediska dělí na dvě části biologickou a sociální. Jak již bylo zmíněno, pod pojmem aktivní životní styl si řada lidí představí pohybovou aktivitu. Tu lze chápat z více úhlů pohledu. Je zde zahrnuta složka biologická, ale také bio-psycho-sociální složka existence a celkové existence organismu. Pohybová aktivita patří bezpochyby mezi důležité atributy životní

stylu člověka. Pokud se pohybová aktivita stane součástí jedné z hodnot člověka a stává se součástí jeho životního stylu, stávají se účinky pohybové aktivity trvalé. S pojmem aktivní životní styl je dnes spjat termín fitness. Toto cvičení by mělo dosahovat nejen fyzické, ale i duševní krásy. Pro tuto aktivitu je charakteristické pravidelné cvičení, které je náročné. Pro dostavení požadovaných výsledků jsou prováděna cvičení, jako je jogging, rychlá sportovní chůze, intenzivní aerobik, spinning nebo posilování ve fitness centrech. Cvičení charakteru fitness zvyšuje podíl svalové hmoty a rozvíjí oběhovou zdatnost. Jak již bylo zmíněno, fitness je náročné a to převážně díky své vysoké intenzitě. Výsledný efekt proto nemusí být vždy pozitivní. Obdobným stylem, jako je fitness, je dnes velmi populární wellness. Cílem tohoto hnutí je vytvořit ideální podmínky pro klidný a vyrovnaný život. Abychom takový život mohli vést, je dobré být v dobré fyzické i psychické kondici. Proto je třeba dodržovat tyto faktory:

- Správná výživa
- Optimální váha
- Dostatek pohybu
- Kontrola stresu

V hnutí wellness jsou pohybové aktivity rekreačního rázu, tedy nesoutěživé. Hlavním cílem je se při těchto aktivitách cítit dobře. Z toho plyne, že intenzita není tak vysoká, její maximum by mělo být 70 % maximální tepové frekvence a neměla by trvat déle než 60 minut. Dle Kukačky (2009) jsou pozitivní vlivy wellness takovéto:

- Kvalitní spánek, absence problémů s usínáním;
- Kvalitní výživa;
  - Zvýšený zájem o výživu se promítá i do sníženého rizika nadváhy;
  - Optimální složení těla s dostatečným množstvím svaloviny;
  - Menší riziko osteoporózy;
  - Vyšší imunita se sníženým výskytem civilizačních onemocnění;
- Velmi dobrá oběhová zdatnost a nižší riziko rozvoje oběhových chorob;
- Uspokojení vlastní image, vyšší sebedůvěra;
- Pravděpodobnost dosažení vyššího věku;
- Lepší kvalita života ve středním věku.

(Kukačka, 2008)

## **1.2 Strava**

### **1.2.1 Základní složky potravy**

#### **1) Proteiny**

Bílkoviny jsou součástí všech buněk a musí být neustále obnovovány. Obsahují uhlík, vodík, kyslík a dusík, mnohé i síru a fosfor. Jsou jediným zdrojem dusíku a síry, které nejsou obsaženy v ostatních živinách. Zatímco tuky se mohou v těle tvořit ze sacharidů a sacharidy z bílkovin, tvorba vlastních bílkovin je závislá výhradně na jejich příjmu potravou. Jako zdroj energie jsou bílkoviny méně důležité než ostatní živiny, neboť v dobře sestavené stravě hradí obvykle jen 10 – 15 % energie.

Bílkoviny jsou hlavní stavební složkou podpurných orgánů a svalstva. Plní rovněž řadu fyziologických funkcí (ve formě hormonů, enzymů a protilátek).

Minimální nutný příjem kvalitního proteinu je kolem 0,5 g/kg/den za předpokladu fyzické zátěže. Tento příjem je nutný pro metabolické pochody na úrovni bazálního metabolismu. U dospělého zdravého člověka má činit příjem bílkovin 0,8 – 1,0 g/kg/den (dolní hranice u starších, horní u mladších). Poměr živočišných a rostlinných bílkovin by měl být v rovnováze, zhruba 1:1.

#### **2) Tuky**

Tuky představují estery vyšších mastných kyselin a alkoholů nebo jejich derivátů. Jsou důležitou součástí buněk, nerozpustné ve vodě, ale jsou rozpustné v organických rozpouštědlech (etanol, chloroform, ether).

Příjem lipidů ve výživě je důležitou součástí energetického příjmu pro organismus. Vedle minoritních lipidů hrajících důležitou úlohu v metabolismu neuronů a steroidních molekul, jsou hlavními lipidy organismu mastné kyseliny ve formě glyceridů a fosfolipidů a volný a esterifikovaný cholesterol. Ty jsou součástí lipoproteinů.

Přesto i mezi tuky existují složky významné pro zdraví člověka. Jedná se především o vysoce nenasycené mastné kyseliny v rybích olejích, tzv. konjugované kyseliny linolové a doprovodné složky rostlinných olejů – fytosteroly a fytostanolů.

Tuky jsou významným zdrojem a rezervou energie ve stravě, 1 g tuku = 9 kcal = 38 KJ. Živiny přijaté nad normu se ukládají do zásob, energetické zásoby v lidském těle – 50 000 kcal. Kromě toho, že jsou zdrojem energie, mají také strukturní funkci, jsou tavební komponentou biologických membrán. Tím, že jsou významnou složkou nervové tkáně, podílejí se na přenosu podnětů (nervová tkáň obsahuje až 40% lipidů). Dále mají ochrannou funkci, poskytují ochranu orgánů před mechanickým poškozením, izolační funkci, kdy zabraňují ztrátám tepla a vody, napomáhají využití vitamínů rozpustných v tucích, vyvolávají pocit sytosti po požití, podílejí se na tvorbě steroidních hormonů.

### 3) Sacharidy

Pod pojem sacharidy zahrnujeme heterogenní skupinu organických sloučenin obsahujících zpravidla uhlík a prvky vody v poměru 1:1. liší se však strukturou a velikostí molekuly, jakož i dalšími chemickými charakteristikami a metabolickými účinky. Využitelné sacharidy zastoupené v potravě jsou téměř výhradně tvořeny sloučeninami hexóz, tj. Monosacharidů obsahujících 6 atomů uhlíku.

Sacharidy kryjí polovinu a často dokonce většinu energetické potřeby člověka, zpravidla 50 – 80 %. Z 1 g glukózy získáme 4 kcal, neboli 17 kJ. Hlavní stavební jednotkou sacharidů je hexóza, která se vyskytuje v potravinách. Další významnou stavební jednotkou je ribóza. Ribóza tvoří část základního řetězce nukleových kyselin. Sacharidy mají podpůrnou funkci a stavební funkci. Zásobárnou cukru v těle je glykogen, živočišný zásobní polysacharid uložený v játrech a ve svalích.

Převládá názor, že cukr není nic zdravého. Jeho konzumace přispívá ke vznikům alergií, zahlenění atd. Přírodní cukr je však cenným zdrojem životní energie. Sacharidy jako dodavatele energie lze nahradit tuky a bílkovinami, ale pouze na krátkou dobu. Nelze je úplně vyloučit z plnohodnotné výživy, jinak se v krvi objeví produkty úplného odkysličení tuků, tzv. Ketonová tělíska (acetoacetát, beta-hydroxybutyrát), nastává porucha funkce centrální nervové soustavy a svalů a oslabení duševní i fyzické činnosti.

To, čemu říkáme běžně cukr, je sacharóza – bílý cukr. Jako cukry (uhlohydráty) se ale nazývá celá řada sloučenin, do níž patří nejenom sacharóza, ale i monosacharidy – fruktóza, glukóza, mannóza, galaktóza, maltóza – a množství sacharidů, bez nichž nemůže naše tělo fungovat.

Například glukóza je nazývána krevním cukrem, nebo i hroznovým cukrem. Hraje důležitou roli při fungování centrální nervové soustavy. Glukóza je stavební jednotka, z níž jsou postaveny všechny důležité polysacharidy – glykogen, škrob, celulóza. Obsahuje ji sacharóza, laktóza i maltóza. Glukóza se rychle vstřebává do krve z trávicího traktu a poté se dostává do buněk orgánů, kde se zúčastňuje procesu biologické oxidace.

Sladidla lze dělit z několika pohledů, například na přírodní a umělá, nízkokalorická a kalorická. Většina přírodních sladidel patří mezi kalorická – jejich energetická hodnota se pohybuje mezi 1000 – 1700 kJ/100g. Umělá sladidla mohou být jak nízkokalorická, tak stejně kalorická jako přírodní.

Mezi kalorická sladidla patří: - bílý cukr, hnědý cukr, přírodní třtinový cukr, melasa, med, javorový sirup, ječmenný slad, rýžový slad, rýžový sirup, pšeničný sirup, kukuřičný sirup, jablečný koncentrát, sirup z agáve

Mezi přírodní nekalorická sladidla patří: - stévie

Náhradní sladidla jsou rozšířená mezi diabetiky. Rozlišují se sladidla kalorická (sorbitol, fruktóza) a nekalorická (sacharin, aspartam)

Já osobně bych aspartam nedoporučil, protože jak popsala paní Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., ve své knize Jak přežít dobu jedovou? V trávicím traktu z aspartamu vzniká metanol. Metanol je velmi toxický a otrava jím patří k těm nejtěžším. Záhy po zavedení aspartamu do nápojů se prokázalo, že způsobuje u lidí rozostření zraku, bolesti hlavy, změny nálady, zejména deprese, nespavost, narušuje inteligenci a krátkodobou paměť, píše Strunecká ve své knize. Otázce tohoto náhradního sladidla věnuje několik stran.

#### **4) Vláknina**

Pod pojmem vláknina jsou označovány komponenty rostlin a jejich plodů, které jsou štěpeny enzymy produkovanými žlázami gastrointestinálního traktu člověka a jiných savců. Tyto komponenty jsou strukturálními součástmi membrán rostlinných buněk. Pojem zahrnuje všechny polysacharidy, které nejsou využitelné v trávicím traktu. Týká se jak přirozených polysacharidů určité potraviny rostlinného původu, tak



nevyužitelných sacharidů, které se přidávají do mnoha potravinářských výrobků pro úpravu jejich konzistence či schopnosti navázat vodu. Jednotlivé složky vlákniny jsou si alespoň v jednom podobné – mají zpravidla vláknitou strukturu. Vlákna bývají označována rovněž jako nevyužitelné sacharidy. Pektin je hlavní složkou vlákniny ovoce. V obilninách je prakticky veškerá vlákna tvořena celulózą a hemicelulózą a je lokalizována převážně v povrchové vrstvě, která je při mlýnském zpracování odstraňována jako otruby.

### **Zdravotní účinky vlákniny**

Tuhost potravin způsobená obsahem nerozpustné vlákniny přispívá ke zvýšené pevnosti zubů a čelistí, odstraňuje se zubní plak, pomáhá neutralizovat vznikající kyseliny, a tak přispívá k prevenci zubního kazu. Nerozpustná vlákna váže značné množství vody, rozpustná (především pektiny) bobtná. Zejména rozpustná zpomaluje průchod potravy žaludkem, což snižuje pocit hladu a tím i příjem potravy. Nerozpustná vlákna zvětšuje objem tráveniny a zkracuje dobu jejího průchodu tenkým stěvem. Tím klesá doba, po kterou dochází ke styku stěvní stěny s tráveninou obsahující škodlivé látky. Zvýšená viskozita ztěžuje pohyb škodlivých látek tráveninou a tím snižuje jejich vstřebávání stěvní stěnou. To se týká i dalších složek tráveniny. Zpomalené vstřebávání glukózy vede k nižšímu nárůstu její hladiny v krvi, což se projevuje zejména po jídle. Méně se vstřebávají i žlučové kyseliny, které by se opět staly součástí žluči, a tím se tvoří méně nových kyselin oxidací cholesterolu, a tak se snižuje hladina krevního cholesterolu. V tlustém střevu nerozpustná vlákna zvyšuje objem tráveniny jednak zadržením většího množství vody, jednak biomasou pomnožených bakterií. Urychluje se peristaltika střeva, takže trávenina prochází rychleji, stolice je objemnější a vyprazdňování častější. Podobně jako v tenkém střevu klesá doba, po níž jsou škodlivé látky ve styku se stěvní sliznicí. To se týká především látek karcinogenních (např. Nitrosaminy). Rozpustná vlákna zčásti podléhá v tlustém střevu fermentaci, kterou se vytvářejí kyseliny s příznivými účinky mající funkci probiotik podporujících růst bakterií ve střevě.

Doporučený denní příjem vlákniny pro dospělé je 30 -40 g, přičemž poměr vlákniny nerozpustné a rozpustné by měl být 3:1.

Podobně jako využitelné sacharidy, se i vlákna, respektive její nedostatečný přívod v potravě, negativně uplatňuje v etiopatogenezi některých tzv. Civilizačních chorob.

Kromě ovlivnění pasáže tráveniny tenkým stěvem a z toho vyplývajícího ovlivnění rychlosti resorpce živin, jsou to zejména funkční a dokonce patologickoanatomické poruchy této části gastrointestinálního traktu. Jedná se zejména o dvě závažné poruchy funkce tlustého střeva – dráždivý tračník a divertikulóza.

### Glykemický index

Glykemický index je definován jako poměr plochy vzestupu glykémie po dvou hodinách u zdravých osob nebo po třech hodinách u diabetiků, ve srovnání s příjmem ekvivalentního množství glukózy nebo chleba jako referenčních sacharidových zdrojů.

## 5) Minerální látky a stopové prvky

Lidské tělo se jako každý živý organismus skládá zejména z prvků biogenních, což jsou uhlík, vodík, kyslík a dusík. Bez těchto prvků je život nemyslitelný a jsou pro lidské tělo běžně dostupné.

Na dalším stupni jsou prvky, které se v lidském těle vyskytují v množstvích řádově od tisíce do desítek gramů. Tyto prvky nazýváme jako hlavní minerální látky a jsou rovněž pro život nezbytné. V řádově nižších koncentracích než hlavní minerální látky se v lidském těle nacházejí stopové prvky.

### Minerální látky

- Sodík

Hlavní funkcí sodíku je udržování stálého osmotického tlaku v těle, udržování vodní rovnováhy a hemostázy krve. Sodík je hlavním kationtem mimobuněčné tekutiny. Díky tomuto složení se extracelulární prostředí těla svými parametry podobá mořské vodě, ve které vznikl život.

Nedostatek sodíku u nás není problémem. Může se vyskytnout po velké ztrátě tělesných elektrolytů důsledkem dehydratace (dlouhodobý průjem).

Nadbytek sodíku v potravě je daleko aktuálnější. Nejzávažnějším následkem vysokého obsahu sodíku v potravě je hypertenze. Kromě hypertenze dochází při nadměrném

přívodu sodíku k vyšší zátěži ledvin. Důležitou roli hraje i poměr mezi koncentrací Na a K v těle.

#### - Draslík

Draslík se v těle vyskytuje jako hlavní jednomocný kationt intracelulární tekutiny. Společně se sodíkem je rozhodujícím iontem pro zachování acidobazické rovnováhy a stálého osmotického tlaku. Dále je nezbytný pro správnou činnost svalů, zejména srdečního svalu.

Vysokou koncentraci draslíku v intracelulární tekutině zajišťuje činnost Na – K pumpy. Vylučování draslíku z těla probíhá ledvinami, jejichž tubuly nemají schopnost zpětné resorpce pro tento prvek. Draslík je prvek, který je z výživy běžně dostupný, jeho zdrojem jsou prakticky všechny rostliny, zejména ořechy, celozrnné cereálie a ovoce. Z potravin živočišného původu pak maso. Denní potřeba se odhaduje na 5,5 – 4 g.

Deficience draslíku může nastat při průjmech, zvracení, nadměrném pocení nebo při vysokých ztrátách ledvinami. Deficit se projevuje arytmií a svalovou slabostí. Poměr sodíku a draslíku je podle posledních poznatků také důležitým faktorem při procesu vzniku hypertenze. Zvýšení draslíku krevní tlak snižuje, snížení krevní tlak zvyšuje.

Onemocnění z nadbytku přichází v úvahu při dlouhodobém vysokém přívodu draslíku nebo při selhání ledvin. Projevuje se zpomalením srdeční činnosti, svalovou paralýzou a ochablostí dýchacích svalů.

#### - Vápník

Vápník je po uhlíku, vodíku, kyslíku a dusíku v lidském těle zastoupen nejvíce. Je nezbytnou součástí kostí, je obsažen ve formě hydroxyapatitu. Vápník je rovněž nezbytný pro svalový stah, uplatňuje se při nervosvalovém přenosu vzruchu a umožňuje správnou funkci převodního systému srdce. Významnou roli hraje v procesu srážení krve, kde převádí protrombin na trombin.

Zdrojem vápníku v lidské výživě jsou zejména mléko a mléčné výrobky. Dále je významným zdrojem vápníku tvrdá pitná voda. Vápník je ve významnějších koncentracích obsažen v sardinkách, ořechách, luštěninách a brokolici.

Některé látky, jako např. Kyselina šťavelová (obsažená v zelenině), snižují jeho vstřebávání. Dalším důležitým faktorem je přítomnost vitamínu D v těle, bez kterého je vstřebávání vápníku výrazně omezeno. Při příjmu vápníku je dále velmi důležitý optimální poměr vápník/fosfor.

Nedostatek vápníku představuje rizikový faktor osteoporózy. Nadbytek vápníku z výživy nehrozí, může nastat jako důsledek nadprodukce parathormonu, případně intoxikace vitamínem D. Pak dochází k ukládání vápníku do sliznice žaludku, plic a ledvin.

#### - Fosfor

Celkový obsah fosforu v lidském těle činí asi 600 – 700 g. Jeho anorganická forma je přítomna v kostech a zubech, kde se společně s vápníkem rozhodující mírou podílí na jejich stavbě. V organické formě je fosfor součástí fosfolipidů, fosfoproteinů a nukleových kyselin. Dále je rozhodující pro energetický metabolismus, protože ve formě ATP je nositelný makroergních vazeb přenášejících energii.

Zdrojem fosforu jsou mléko, mléčné výrobky, maso, masné výrobky, ryby, nealkoholické nápoje (kolové limonády) a tavené sýry. Ve významnějším množství se vyskytuje také ve vaječném žloutku a v luštěninách.

#### - Hořčík

Zhruba 70% hořčíku v těle je přítomno v anorganické formě v kostech. Zbytek je přítomen v měkkých tkáních, zejména ve svalech. Hlavní úlohou hořčíku je tedy stavba kostí. Je součástí řady enzymů a snižuje nervosvalovou dráždivost. Zdroje hořčíku jsou zejména zelené části rostlin, protože hořčík je součástí chlorofylu. Dále je hořčík přítomen v mléce a mléčných výrobcích, v ořechách, obilninách a luštěninách.

Relativní nedostatek je častý v těhotenství v důsledku jeho zvýšené potřeby. K projevům patří zvýšení nervosvalové dráždivosti, křeče, arytmie, únava.

#### - Síra

Síra je v lidském těle zastoupena zejména v aminokyselinách cysteinu a methioninu. Vyskytuje se především v pojivových tkáních, zejména v chrupavce. Zdrojem síry jsou

zejména bílkoviny živočišného i rostlinného původu. Významným zdrojem jsou vejce a sýry. Deficience síry se u člověka nevyskytuje, také onemocnění z nadbytku v potravě nepřichází v úvahu. Toxické pro člověka jsou anorganické oxidované sloučeniny síry.

Stopové prvky

- Železo

Železo je nejhojnějším stopovým prvkem v lidském těle, a proto je někdy považováno za hlavní minerál. Jeho hlavní úlohou v organismu se účast na transportu kyslíku. Zdrojem železa pro lidský organismus je zejména maso, játra, žloutky, ovoce a zelenina. Nedostatek železa se projevuje jako normoblastická anémie. Klesá obsah železa v krevní plazmě a nedostatek je ho také v kostní dřeni. Projevuje se únavou, sníženou fyzickou a psychickou výkonností. Bývá snížena obranyschopnost organismu. Zvýšené zásoby železa v organismu představují rizikový faktor pro aterosklerózu.

- Zinek

Zinek je součástí více než 100 enzymů podílejících se na energetickém metabolismu, štěpení bílkovin, syntéze nukleových kyselin i na jiných procesech, dále se podílí na procesu tvorby inzulinu, i když na jeho vlastní výkonnou funkci nemá vliv. Je nezbytný pro správný vývoj a fungování mužských pohlavních orgánů, příznivě ovlivňuje růst tkání a proces hojení zranění. Zdrojem zinku jsou zejména maso, mléko, sýry, vejce, kakao, celozrnné cereálie, mořští korýši. Nedostatek zinku zahrnuje retardaci růstu a vývoje a špatnou funkci pohlavních orgánů, dále poškození kůže, nehtů, vypadávání vlasů. Je zpomalen proces hojení ran.

- Jód

Základní funkcí jódu v lidském těle je účast na tvorbě hormonů štítné žlázy. Zdrojem jódu pro člověka je zejména mořská voda, V našich podmínkách jsou hlavním zdrojem mořské ryby a další mořští živočichové, méně už pak vejce a mléko. Důležitým zdrojem jódu je sůl, která je jódem obohacena. Projevem nedostatku jódu je také endemická struma – zvětšení štítné žlázy. Při značném nadbytku jódu hrozí riziko hypertyreózy zejména u osob s nodézní strumou, možný je rozvoj autoimunitních tyreopatií.

- Selen

Selen je stopovým prvkem, jehož úloha v lidském organismu kolísá na ostré hranici mezi příznivými a toxickými účinky. Až prakticky do poloviny 70. let se považoval pouze za stopový prvek, který je při předávkování toxický. Význam pro lidský organismus spočívá v tom, že selen je součástí enzymu glutathionperoxidázy. Ten se významně podílí na odstraňování peroxidů a volných radikálů z buněk. Významnější množství selenu je obsaženo v mořských produktech a v mase, chřestu, paraořešících. Deficiencí byl prokázán vznik nemoci Keshan, která se projevuje jako kardiomyopatie a také vznik nádorů. Selen má úzkou hranici mezi příznivými a toxickými účinky. Při akutní otravě jsou nebezpečné edémy plic. Tyto příznaky přicházejí v úvahu pouze v oblastech s vysokým obsahem selenu v půdě (Venezuela, některé oblasti Číny).

- Fluor

Fluor v těle se vykytuje v koncentracích srovnatelných se železem. Fluor je nezbytný pro správnou stavbu kostí a zubů. Většina fluoru v lidském těle se nachází v kostech, kde se váže se sloučeninami vápníku. Zdrojem je pitná voda, mořské ryby a čaj. Nedostatek se projevuje zvýšenou kazivostí zubů a špatným ukládáním vápníku do kostí.

Další stopové prvky: Hliník, Meď, Mangan, Kobalt, Chrom

Vitamíny rozpustné ve vodných rozpouštědlech

- vitamíny skupiny B – B1, B2, B3, B5, B6, B11, B12; H; C
- Thiamin (B1)

Podílí se na metabolismu sacharidů, ovlivňuje vodní hospodářství, nervovou činnost. Zdrojem jsou vnitřnosti, maso, kvasnice, hrách, tmavá mouka.

- Riboflavin (B2)

Účastní se prakticky všech oxidoredukčních procesů i řady enzymatických systémů. Dále zvyšuje odolnost proti infekci a podílí se na podpoře růstu. Zdrojem je mléko, játra, obiloviny, maso.

- Niacin (B3)

Niacin jako jeden z mála vitaminů může vzniknout v organismu člověka. Ovlivňuje metabolismus, používá se jako podpůrný lék při léčbě nervového systému a k odstraňování depresí. Dále snižuje vylučování histaminu, a tak může vést k rychlému zlepšení příznaků alergie, zejména senné rýmy, podporuje růst. Zdrojem je maso, kvasnice, semínka, vlastní syntéza.

- Kyselina pantotenová (B5)

Podílí se na metabolismu. Zdrojem jsou játra, mléko, vejce, kvasnice, celozrnné výrobky.

- Pyridoxin (B6)

Podílí se na metabolismu, ovlivňuje nervovou činnost a složení krve. Zdrojem jsou obiloviny, maso, játra, kvasnice.

- Kyselina listová (B11)

Zvýšená potřeba kyseliny listové je zejména v těhotenství. Kyselina listová snižuje riziko vážných vrozených poruch. Zdrojem jsou játra a listová zelenina.

- Kobalamin (B12)

Podílí se na metabolismu. Zdrojem jsou játra, maso, mléko, mléčné výrobky, vejce.

- Biotin (H)

Podílí se na metabolismu mastných kyselin. Zdrojem jsou žloutek, játra, ledviny, kvasnice, sója, špenát.

- Kyselina lipoová (B13)

Snižuje a pomáhá udržovat stálou hladinu cukru v krvi. Podporuje látkovou výměnu a zlepšuje citlivost vzniklou poškozením nervů. Je to rovněž růstový faktor bakterií a prvoků.

- Kyselina askorbová (C)

Rostliny a většina živočichů si vitamin C syntetizuje sama, na celém světě se tak nedokáže přirozenou cestou zásobovat vitamínem C pouze člověk. Je antioxidantem, zajišťuje vstřebávání železa ze střev. Je aktivátorem celkového metabolismu, představuje protiinfekční ochranný faktor, zvyšuje odolnost proti kontaminaci životního prostředí, snižuje negativní vliv kouření. Zdrojem je ovoce (hlavně citrusy), brambory, zelí, rajčata, brokolice, černý rybíz, šípky.

#### Vitamíny rozpustné v tucích

- A, D, E, K
- Retinol (A)

Je důležitý pro tvorbu epitelových buněk, podporuje zrak, růst kostí, je nutný pro reprodukční systém a embryonální rozvoj, zvyšuje imunitní funkce, snižuje důsledky infekčních onemocnění, udržuje normální funkci sliznic cest dýchacích, trávicích a močových, chrání tkáň před poškozením kyslíkem. Zdrojem jsou játra, rybí tuk, mléčné výrobky, žloutek, mrkev, rajčata, nať petržele, hrášek, špenát, meruňky, jahody.

- Kalciferol (D)

Tvoří se v kůži působením UV záření. Funkce spočívá v resorpci a metabolismu kalcia a fosforu, reguluje mineralizaci kostní tkáň. Zdrojem je rybí tuk, játra, žloutek, mléko, máslo, ozáření slunečním UV zářením.

- Tokoferol (E)

Zabraňuje poškození organismu kyslíkovým stresem, brání žluknutí tuku, peroxidaci mastných kyselin v těle. Vitamin E částečně nahrazuje potřebný selen a pomáhá tělu jím šetřit. Má antikancerogenní účinek, působí jako růstový



faktor, má vliv na reprodukci. Zdrojem jsou klíčky, rostlinné oleje, celozrnné výrobky, listová zelenina.

- Vitamín K

Má vliv na správnou stavbu kostí, na srážení krve. Zdrojem jsou zelené rostliny, luštěniny, sýry, žloutek, játra, střevní mikroflóra. (Kastnerová, 2011)

## 1.2.2 Voda ve výživě

Voda má v lidském organismu svou nepostradatelnou funkci. Svou přítomností tvoří v organismu prostředí pro životní děje. Svou roli hraje při rozpouštění většiny živin. Voda v těle je významný termoregulační prostředek a účastní se na toku energie – při redukci se voda váže, při oxidaci se tvoří. V lidském organismu je obsaženo průměrně 45 až 75 procent vody. Dle Pánka (2002) obsah vody závisí na několika faktorech:

- Věk – se vzrůstajícím věkem se postupně dehydratují tkáňové proteiny a snižuje obsah v extracelulárním prostoru. Vyšší obsah je v těle dětí, u starších pak pouze 46 až 54 procent.
- Dehydrataci organismu – po delším vystavení vyšší teplotě a vysoké vlhkosti vzduchu při malém příjmu vody.
- Pohlaví – organismus žen obsahuje o něco menší podíl vody než organismus mužů, tento rozdíl činí většinou 10%. Tento rozdíl je spojen s vyšším obsahem tuku v těle ženy. Zatímco bílkovinná tkáň obsahuje průměrně okolo 90 % vody, tkáň tuková obsahuje průměrně kolem 20 % vody.
- Individuální rozdíly – souvisejí s množstvím tělesného tuku.

Denní příjem vody do organismu jsou dva až tři litry vody. 1 kg přijímáme z pokrmů. 2 kg v nápojích a 0,3 kg tvoří voda metabolická, která vzniká při oxidaci živin. Denně je z lidského organismu vyloučeno 1,2 až 2 kg vody z moči, 0,6 kg je vyloučeno dýcháním, minimálně 0,5 kg je vyloučeno pocením a ve stolici je vyloučeno 0,15 kg. Hodnota vylučovaná ve stolici se může zvýšit, trpí-li organismus průjmovým onemocněním. Zvýšené vylučování vody je způsobeno horkým a vlhkým počasím, ale také se objevuje při zvýšené fyzické zátěži. Pak může činit vylučování až 1,5 kg za

hodinu. Pokud je úbytek vody vysoký, dochází ke ztrátám chloridu sodného, který je nutné doplnit z minerálních vod nebo iontových nápojů (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout, 2002).

### **1.2.3 Výživová doporučení**

Výživová doporučení jsou zaměřena na širší spektrum populace, proto zde nemůžou být konkrétní hodnoty, ale uvádí se spíše trendy, jak se stravovat.

Některá z doporučení:

- Snížení celkového příjmu stravy, které vede ke snížení tělesné hmotnosti
- Omezení příjmu tuků
- Snížený příjem nasycených tuků, převážně živočišných
- Snížení příjmu potravin, které obsahují vysoký příjem cholesterolu
- Snížení podílu soli v potravě
- Snížení příjmu cukru ve stravě
- Navýšení denního příjmu ovoce a zeleniny (ovoce zhruba 200 g a zelenina zhruba 400 g)
- Snížení příjmu alkoholických nápojů
- Složení stravy by mělo být pestré
- Je vhodné si vypracovat jídelníček na delší časový úsek
- Zvýšení tělesné aktivity

(Kastnerová, 2011)

## **1.3 Pohyb**

Pohyb, jiným slovem motorika, se považuje za hlavní vybavenost člověka.

Pohyb ovlivňuje naši náladu a duševní výkon. Za jeho pomoci, lze rozvíjet mnoho orgánů a funkčních okruhů těla. Dnešní populace trpí nedostatkem pohybu, na rozdíl od našich předků, kteří si pohybem museli obstarávat potravu, vykonávat každodenní

práce, apod. Při dlouhodobém působení nedostatku pohybu dochází ke ztrátě tělesné a duševní vytrvalosti. Selhávají nám oběhové regulace. Začne se projevovat nadváha a později obezita, snižuje se celková mobilita těla. Dochází ke snížení pevnosti kloubů a pojivové tkáně. Omezují se dechové funkce a funkčnost endokrinních žláz. Tělo má sníženou imunitu.

Odjakživa byl pohyb základním projevem člověka. Pomocí pohybu vyjadřujeme pocity a nálady. V pravěku se lidé prvotně dorozumívali pohybem. Toto nonverbální komunikování se projevuje i dnes. Řečí těla komunikujeme s okolím okolo 55 %. Komunikujeme především mimikou obličeje, postojem, dotykem, pohybem končetin, trupu a hlavy. Mimo komunikace se u pohybu oceňuje fyzická síla, obratnost, rychlost a kondice. Pokud je tělo vystaveno sportovním výkonům, tanci a relaxačním pohybovým aktivitám, dochází v mozku vyplavování dopaminu. Ten má dvě funkce. Přenáší pohybové impulzy a vytváří v člověku euforické pocity. Pozitivní účinky má dopamin také na stres, u kterého snižuje hladinu. Ke snížení dochází aktivováním oblastí mozku, které vyvolávají pocit radosti a štěstí, dobré nálady a vyrovnanosti. Pohybové aktivity tedy působí komplexně na celý organismus. Pohyb může sloužit jako prevence sociálně patologických jevů, jako jsou drogy, gambling apod. Mimo socializačních a komunikačních účinků, mají dnes stále větší význam psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační účinky. Pravidelný pohyb by se měl stát každodenní součástí každého jedince (Machová Kubátová, a kol. 2009).

Za nejvhodnější pohybovou aktivitu je považována každodenní běžná aktivita, kterou lze charakterizovat, jak aktivitu vykonávanou při práci a domácích pracích. Pokud se věnujeme pravidelně pohybové aktivitě, dochází v organismu ke zvyšování pevnosti a pružnosti kloubních vazů, úponových svalových šlach, ohebnosti kloubů, svalové síle, vytrvalosti a napětí svalů. Jak již bylo zmíněno, pohybová aktivita má pozitivní účinky i po duševní stránce. Lidé pravidelně sportující mají vyšší sebedůvěru, snáze zvládají problémy a mají větší kreativitu. Pozitivní vliv pravidelné pohybové aktivity na organismus dle Kohlíkové (2013):

- Zlepšuje práci srdce, krevní oběh (zvyšuje průtok krve – snižuje výskyt periferních cévních onemocnění)
- Zlepšuje dýchání a zvyšuje schopnost těla využít dokonale kyslík (zvyšuje tělesnou zdatnost)

- Podílí se na snižování krevního tlaku (zvyšuje aktivitu autonomního nervového systému, lze snížit systolický TK o 5-25 torrů, diastolický TK o 3 – 15 torrů)
- Ovlivňuje hodnoty krevního cukru (má vliv na produkci inzulínu a citlivost buněk na inzulín)
- Ovlivňuje hodnoty cholesterolu (zvyšuje podíl HDL složky)
- Působí jako ochrana před nemocemi cév a před cukrovkou
- Zvyšuje svalovou sílu a rozvíjí svalovou souhru (koordinaci) – zlepšená pohyblivost, vytrvalost
- Zpevňuje kosti a tím snižuje riziko jejich řídnutí (osteoporózy) - ztráta kostní hmoty bývá větší než 1 % ročně
- Zvyšuje výdej energie a tím pomáhá udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost, zabraňuje vzniku obezity
- Posiluje mentální zdraví – snižuje duševní napětí, psychické tenze, úzkosti – zlepšení nálady, posiluje osobnost
- Zvyšuje sebedůvěru, tvořivost a pomáhá zvládat stres
- Udržuje optimální hmotnost a zvyšuje celkovou odolnost proti běžným i závažnějším onemocněním
- Posiluje většinou přirozených funkcí organismu, mezi nimi i funkce sexuální

Pohybová aktivita je jedním z determinantů, které pomáhají k docílení kvalitního života o dožití o 15 – 20 let déle (Bartůňková a kol., 2013).

Pokud chce člověk vykonávat pohybovou aktivitu pravidelně, je důležité mít pro tuto činnost motivaci. Z hlediska rekreačních sportů, mají ženy hlavní motivaci snížení své tělesné hmotnosti. Muži mají také jako hlavní motivaci snížení hmotnosti nebo její zvýšení za účelem zvýšení aktivní svalové hmoty. V neposlední řadě patří do primární prevence zdravotní a kondiční motivy. Za druhotnou motivaci se dá považovat vzhled těla, takzvaná body image. Se vzhledem těla úzce souvisí potřeba zlepšování se a pracování na sobě. Pokud se na motivaci podíváme z pohledu výkonnostního sportu, panuje zde jiný vztah k pohybovým aktivitám. Nejde při něm o zlepšení svého zdraví, či redukci hmotnosti. Cílem je dosažení maximálního výkonu nebo porazit soupeře. Často tak dochází k nejrůznějším zraněním. Ve výkonnostním sportu jsou na organismus kladeny vysoké nároky, což může mít za následek celkové selhání organismu (Kukačka, 2010).

## 1.4 Relaxace

Při relaxaci dochází k hlubokému uvolnění, díky kterému dochází k odstranění zbytečného svalového a nervového napětí. Abychom v dnešní uspěchané době dokázali kvalitně, a zdravě žít je nutné umět relaxovat. Při absenci relaxace trpí celý organismus nejvíce kardiovaskulární systém. Pod pojmem relaxace se rozumí psychické i fyzické uvolnění. Předpokladem kvalitního života je umění zvládat relaxaci, protože pokud máme oslabenou psychiku, může dojít ke vzniku některých nemocí. Relaxace je protipólem stresu.

Při relaxaci dochází ke:

- Snížení svalového napětí a celkovému prokrvení svalů
- Snížení tepové frekvence a krevního tlaku
- Snižuje se dechová frekvence
- Snižuje se metabolismus
- Snižuje se vylučování hormonů nadledvin a štítné žlázy
- Snižuje se kožní galvanická vodivost
- Zvyšuje se hojení, imunita, spánek a trávení

Relaxaci můžeme dělit na pasivní, kde je hlavním aspektem navození příjemné nálady a vytvoření příjemných zážitků. Pod pojmem pasivní relaxace si můžeme představit návštěvu kina, divadla, poslech hudby, sledování sportovního utkání. Při tomto způsobu relaxace se našemu organismu nedostává zdravého pohybu.

Druhý typ relaxace může být aktivní, která se označuje jako dynamická a je spojena s aktivním pohybem. Svůj průběh může mít v podobě kolektivního sportu nebo jiné pohybové činnosti. Společným znakem je zvýšená pozornost a zaujetí, kdy je naše vědomí pohlceno hrou nebo aktivitou a nemáme čas přemýšlet o problémech a starostech, tedy pokud se dostaví takzvaný „flow efekt“. Pod vhodnou pohybovou aktivitou si můžeme představit např. běh, jízdu na kole, rychlou chůzi, apod. Vhodné je také zapojení turistiky. Při vycházkách do přírody se člověk naučí vnímat sebe i své okolí. Do pojmu aktivní relaxace patří také metody, které vnáší do naší psychiky klid pomocí cílených mentálních pokynů a v určitém systému usilují o psychickou relaxaci (Kukačka, 2010).

Mezi aktivní relaxaci patří např.:

- Jóga
- Tai – chi
- Čchi – kung
- Kum – nye

Mezi pasivní relaxaci patří např.:

- Masáže
- Akupunktura
- Reflexiologie, akupresura
- Aromaterapie
- Saunování, parní lázeň

### **Psychická relaxace se dělí také na aktivní nebo pasivní**

Mezi aktivní psychickou relaxaci patří např.

- Progresivní relaxace
- Autogenní trénink
- Meditace
- Dechová cvičení
- Zpívání
- Psychotrénink

Mezi pasivní psychickou relaxaci patří např.

- Hudba
- Kulturní a společenské podněty

## 1.5 Regenerace

Regenerace je trvalý proces, který probíhá v každém organismu. Každá činnost vede k únavě většího či menšího charakteru a vyžaduje určitou dobu a určité metody k zotavení. Z tohoto hlediska dělíme regeneraci na dvě základní složky, a to na regeneraci pasivní a regeneraci aktivní.

Je z biologického hlediska:

- 1) schopnost organismu obnovovat nebo nahrazovat poškozené nebo zničené buňky, tkáně, orgány nebo jiné části těla;
- 2) obnova psychických a fyzických sil po nadměrné námaze.

Regenerace by se stručně dala také vyjádřit jako uvedení do původního stavu, obnovení původní síly, zdraví, svěžesti nebo obnovení, obrození.

**Aktivní odpočinek** je činnost, která má vzhledem k předcházející námaze podstatně menší intenzitu a je ponejvíce zaměřena na zatížení jiných svalových skupin.

Na rozdíl od pasivního odpočinku, který jako způsob regenerace probíhá s vyloučením fyzické aktivity zotavovaného, je aktivní odpočinek způsob regenerace, kdy se k urychlení zotavení využije fyzické aktivity.

Základním prvkem regenerace je životní styl, ve kterém by měly být všechny požadavky sladěny do uceleného programu.

**Aktivní regenerace** je soubor opatření, které se uplatňují v režimu člověka za účelem urychlení odstranění únavy, obnovy energetických zdrojů a urychlení zotavovací fáze. Její efekt se projevuje v možnosti vyššího pracovního úsilí a výsledkem je tudíž dosažení vyšších a kvalitnějších výkonů.

Dostatek pohybu je na jedné straně významným a nejpřirozenějším regeneračním prostředkem, na druhé straně i každý pohyb vyžaduje další regeneraci. Je to proto, že každá pracovní i sportovní činnost má tendenci zatěžovat organismus jednostranně, což může vést k přechodným i trvalým škodám zejména na pohybovém ústrojí. Obdobně může negativně působit i psychická zátěž na další systémy organismu. Při cílené

aplikaci regenerace je zapotřebí brát do úvahy problémy adaptace, zacílení k žádanému efektu a časovou expozici (tj. správné časové zařazení do celkového denního režimu).

**Pasivní regenerace** je přirozená schopnost každého organismu, která se řídí vlastní zákonitostí, u každého je individuální a nastupuje při každém vychýlení organismu z rovnováhy jeho funkcí i rovnováhy vnitřního prostředí. Jedná se o aktivní, i když neuvědomělou činnost všech složek organismu. Probíhá neustále i během tělesné zátěže, nejintenzivněji v období na zátěž navazujícím, kdy se vychýlená řada fyziologických funkcí superkompenzačním mechanismem posunuje žádaným směrem proti výchozím hodnotám. Pasivní regenerací je i klidný spánek, racionální stravování, dostatek volného času pro záliby jedince a dostatečný prostor pro kulturní a společenské vyžití. Každý jedinec má určitou toleranci a v jejích mezích se rušivé zásahy do denního režimu neprojeví negativně. Trvalé narušování vypracovaného životního režimu má negativní dopad na tělesnou a duševní výkonnost a může se projevit narušením ochranné imunitní bariéry. (Dovalil, 2002)

Pojem regenerace tedy zahrnuje veškeré činnosti, které jsou zaměřeny k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností posunuta do určitého stupně únavy. Celý proces regenerace je mimořádně rozsáhlý a je trvalou neoddělitelnou součástí naší existence.

### **Režim práce a odpočinku**

Dospělý zdravý člověk tráví svůj čas převážně prací a odpočinkem, na ostatní činnosti připadá relativně malá část dne. Povolání má zásadní vliv na zdraví, může být zdrojem životní spokojenosti i frustrace. Člověk se jím ovšem nemá nechat pohltit, musí umět odpočívat a oddělovat své pracovní záležitosti od věcí osobních nebo rodinných. Investuje-li veškeré své síly a city jen do zaměstnání, vystavuje se riziku, že s jeho případnou ztrátou pozbyde vše, i zdraví.

**Hospodaření s časem (Time Management)** i režim práce a odpočinku patří mezi základní problémy duševní hygieny. Absolutní množství volného času v posledních desetiletích vzrostlo, ale řada lidí jej nedokáže vhodným způsobem využít; hovoří se dokonce o *patologii volného času*. Efektivní trávení volného času je značně individuální a předpokládá jisté znalosti a dovednosti. Optimalizace pracovních podmínek a trávení



volného času skýtá značné terapeutické možnosti. Předpokladem správného hospodaření s časem je schopnost stanovit si životní cíle a priority. Podle odhadu sociologů nemá ani rámcově stanoveno své životní cíle téměř 80 % lidí v naší zemi a jen 5 % lidí má své životní cíle vytyčeny jasně a konkrétně. Při absenci jasně vymezených cílů hrozí, že člověk bude svůj omezený čas věnovat činnostem, které pro něj nejsou z dlouhodobého hlediska přínosné. Pokud má člověk stanoveny své životní cíle, musí rozhodnout o prioritách. Veškeré záležitosti je možné posuzovat podle jejich důležitosti a naléhavosti. Nejprve se člověk zpravidla věnuje tomu, co je důležité a zároveň naléhavé. Pak může nastat dilema, co řešit dříve – zda naléhavé, ale relativně nedůležité věci, či nenaléhavé, ale důležité věci. Při nedostatečném plánování snadno dochází k nahromadění neřešených úkolů, což vede některé jedince k tomu, že si dávají velké cíle, jež pak nejsou schopni naplnit. V posledních letech se často hovoří o tzv. **prokrastinaci**, dlouhodobém odkládání povinností. Člověk odkládá zejména nepříjemné povinnosti.

**Hygiena spánku** spočívá především v dodržování několika zásad, které jsou obecně platné, ovšem někdy v daných podmínkách (prostorových, klimatických aj.) obtížně naplnitelné. Jiné parametry spánkové hygieny jsou naopak značně individuální, jako např. délka spánku. Většina lidí má v dospělosti monofázický spánek, tzn. spí jen jednou denně (přes noc), někteří lidé dodržují spánek bifázický, tj. spí krátce i přes den. Malé děti a velmi staří lidé mají spánek polyfázický, spí vícekrát denně. Optimální délka souvislého, zpravidla nočního, spánku je velmi individuální. Obecně je možné konstatovat, že by u dospělého člověka neměla klesnout pod šest hodin a překročit devět hodin. Chronický nedostatek spánku, kterému jsou lidé v dnešní době často vystaveni, je významným rizikovým faktorem pro rozvoj mnoha chorob. Spánková deprivace přináší snížení imunity, zvýšení chuti k jídlu, což může vést až k obezitě, zhoršování kognitivních funkcí, poruchy nálady apod.

### **Desatero spánkové hygieny**

1. Uléhat a vstávat každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu, s tolerancí deset až patnáct minut.
2. Poslední pokrm zkonsumovat nejméně dvě hodiny před usnutím, večer zcela vynechat těžká, hůře stravitelná jídla.

3. Nejméně čtyři hodiny před usnutím nepít povzbuzující a energetické nápoje (kávu, čaj, kolové nápoje apod.).
4. Nejméně dvě hodiny před usnutím neprovozovat žádnou namáhavou fyzickou ani psychickou aktivitu, nesportovat.
5. Nejméně hodinu před usnutím věnovat přípravě na spánek, neřešit důležité věci, nesledovat vzrušující a napínavé pořady apod. Vhodnou činností je např. relaxace, uklidňující a příjemná četba, popř. nějaký individuální předspánkový rituál.
6. Kuřáci by neměli kouřit před usnutím a v době případného nočního probuzení.
7. Před spaním nepít alkohol – má sice tlumivý účinek, ale zhoršuje kvalitu spánku.
8. Ložnice by měla být využívána pouze pro spánek a předspánkové aktivity, tzn. neměla by v ní být televize, počítač a další spotřebiče.
9. Postel by měla být vybavena vhodnou matrací a sloužit pouze ke spánku, nikoliv k odpočinku během dne.
10. V ložnici je vhodné udržovat maximální čistotu a pořádek, dobré větrání, v době spánku pokud možno ticho, tmu a teplotu v rozmezí 16–18 °C. (Křivohlavý, 2009)

## **1.6 Stres**

### **1.6.1 Co se děje s lidským tělem ve stresu**

Ve stresových situacích vyrábějí mitochondrie v lidských buňkách mnohonásobně více energie než v běžném životě. V důsledku toho vzniká i více odpadních látek. Odpadní látky se nazývají volné radikály, a ty tělu mohou uškodit. Neškodí pouze v případě, pokud je vaše tělo dokáže neutralizovat. A to skutečně dokáže, do určité míry. Problém nastane, když už vaše tělo volné radikály zneškodňovat nestíhá. Prvními důsledky jsou potom neustálá únava a pocit nedostatku energie, vyčerpání, poruchy koncentrace a výkonu, pocení a vnitřní neklid. Pokud jste stresu vystaveni delší dobu, může dojít k poklesu imunity a ztrátě radosti ze života, člověk má pocit, že stále něco hledá a hledá a nenachází.

Nešťastné je, že v době stresu, kdy máte většinou potíže s trávením nedodáváte tělu dostatek mikroživin. Čím větší stres člověk cítí, tím má větší tendenci sahat po hotových jídlech, vynechávat oběd nebo si dopřát častěji něco sladkého. Právě při stresu

však lidský organismus potřebuje, více než obvykle, mnoho vitaminů, minerálních látek a stopových prvků (mikroživin)! (Burdychová, 2014)

### **1.6.2 Stres a zátěž**

Světová zdravotnická organizace popisuje stres jako jeden z největších problémů 21. století. Stres je nejen psychický, ale také fyzický, jinými slovy stres ve svém důsledku negativně ovlivňuje lidský organismus, metabolismus a všechny tělesné pochody. Při stresu se vylučují stresové hormony; kortizol, kortizon, adrenalin a noradrenalin a tyto hormony ovlivňují činnost většiny orgánů v těle. Stresový hormon kortizol podporuje ukládání tuku do břicha. (Burdychová, 2014)

Emoce mohou silně působit na tělo, jak ví odedávna lidová moudrost. Těsná souvislost mezi tělem a duší se odráží v jazyce: říká se „mám srdce až v krku“, „to mi bere dech“, „mám stažené hrdlo“ nebo třeba „obrací se mi žaludek“. Základem slova emoce je latinské motio, které znamená „pohyb“. Emoce hýbají nejen naší duší, aktivizují také naše tělo a uvádějí je v napětí. (Hans, Morschitzky, Sigrid Sator, 2014)

Již zmíněné prospěšné funkce stresu označujeme pojmem eustres a ten negativně vnímaný distres. Stres se u člověka vyskytne tehdy, vnímá-li stresové situace jako narušení své tělesné nebo duševní pohody. Weidlichová (2009) uvádí, že stresory způsobující distres jsou tyto:

- Přetížení množstvím práce – množství práce, již má daný člověk vykonat je vyšší, než je schopen vykonat za čas, který má k dispozici
- Časový stres – míra časového tlaku, jemuž je člověk vystaven
- Neúměrně velká odpovědnost – především za svěřené lidské životy
- Nevyjasnění pravomocí – nejasně stanovené úkoly, limity a hranice nebo nejasná a nezřetelná zpětná vazba
- Vysilující snaha o kariéru – nesplněná očekávání či ambice v pracovní kariéře
- Kontakt s lidmi, tak izolace od druhých lidí
- Nezaměstnanost – nemožnost nalezení vhodného místa
- Hluk – za hluk je třeba považovat ten zvuk, který daná osoba nechce poslouchat
- Spánek – nedostatek spánku může být příčinou i naopak stres může vést k poruchám spánku

- Vztahy mezi lidmi – těžkosti ze styku s druhými lidmi především v zaměstnání a v rodině
- Negativní sociální jevy – obavy z kriminálních činů
- Nesvoboda a pocit bezmoci
- Dlouhodobá napětí – neshody v manželství, trvalý nedostatek peněz, dlouhodobě nevyhovující bydlení, výchovné starosti s dětmi, šikanování, přehlížení, závist
- Omezený prostor – možnost lidí pohybujících se v daném omezeném prostoru či nedostatek prostoru pro osobní kontakt

(Machová, Kubátová a kol. 2009)

### 1.6.3 Vyhoření

Objektivní příznaky zahrnují po řadu měsíců trvající sníženou celkovou výkonnost. Tato okolnost je dobře zjištělná i členy rodiny, spolupracovníky (kolegy), příjemci služeb (zákazníky, pacienty, klienty, stranami, žáky, studenty apod.).

Vyhoření je doprovázeno celým souborem příznaků. Patří mezi ně tělesné oslabení, pocity bezmoci a beznaděje, ztráty iluzí a rozvoj negativních postojů k práci, k lidem v zaměstnání i životu jako celku. Ve své extrémní podobě vyhoření představuje hraniční bod. Dostane-li se člověk za něj, jeho schopnost zvládat požadavky, které na něho prostředí klade (jeho adaptabilita), je podstatně snížena.

Vyhoření postihuje lidi, kteří vstupují do zaměstnání s velkou mírou nadšení. Jsou vysoce motivováni. Očekávají tam, kde ti, kteří danou práci konají, ji považují spíše za poslání než za zaměstnání (námezdnou práci). Domnívají se, že jsou voláni k tomu, co dělají, vyšším zájmem, vyšší autoritou, „vyšší mocí. Objevení příznaků vyhoření je přitom doprovázeno zjištěním, že selhali, že veškerá jejich snaha je marná, že jim chybí energie potřebná k úspěšnému dokončení toho, co dělali, a že již nemají nic hodnotného, co by mohli dát. Toto zjištění jim dává pocit byl promarněn, že vše je marnost nad marností a jejich vlastní život je zcela bezúčelný. Vyhoření je tak dokladem, že jim selhala představa, že práce (v jiném případě zamilování apod.) by mohla být nadějným řešením existenciální otázky (odpovědí na otázku Proč vůbec žít?).

Vyhoření nepostihuje všechny lidi stejně intenzivně. Nejde jen o osobnostní charakteristiky, které mohou vyhoření buď umožňovat, nebo mu bránit. Jde také o druh

činnosti. Při některé činnosti se vyhoření dostavuje dříve, při jiné později (obtížněji). Přehled činností, při nichž nejčastěji dochází k vyhoření, podává následující tabulka:

Kde – u kterých lidí – u koho se nejčastěji objevují příznaky psychického vyhoření:

- u člověka, který byl zprvu velice nadšen tím, co dělal (prožíval, tvořil, řídil atp.), avšak časem u něho toto vnitřní zanícení ochablo
- u člověka, který na sebe neustále klade příliš vysoké požadavky (např. ve studiu, práci, tvorbě, sportu, organizování)
- u člověka, který pracuje nad úroveň své kapacity (kompetence, schopnosti, dovednosti atp.)
- u člověka původně nejvýkonnějšího a nejproduktivnějšího (mimořádně tvořivého atp.)
- u člověka původně nejodpovědnějšího a nejpečlivějšího
- u původně vynikajícího perfekcionisty, který se snažil vše dělat co nejpřesněji (nejlépe)
- u člověka, který by mohl být zařazen mezi tzv. workoholiky
- u člověka, který neúspěch prožívá jako osobní porážku
- u člověka, který není s to vymanit se ze spárů neustále se (plíživě) zvyšujících nároků na něho kladených
- u člověka, který není s to přiměřeně si odpočinout, relaxovat, rekreovat, regenerovat svou energii apod.
- u člověka, který žije v dlouhotrvajících mezilidských konfliktech

Subjektivní příznaky vyhoření

- Mimořádně velká únava
- Snížené sebecenění a sebehodnocení, vyplývající z pocitů snížené profesionální kompetence
- Problémy špatného soustředění pozornosti
- Snadné podráždění
- Negativismus

(Křivohlavý, 2009)

## **1.7 Policie ČR**

### **1.7.1 Charakteristika Policie ČR**

Dle zákona o Policii České republiky č. 273/2008 Sb. je Policie České republiky (dále jen „policie“) jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor. Policie působí na území České republiky. Slouží veřejnosti a jejím úkolem je chránit bezpečnost osob, majetku a veřejného pořádku. Dále policie dbá na to, aby bylo předcházeno trestné činnosti a plní úkoly dle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti svěřené jí zákony. Policie je podřízena ministerstvu vnitra (Zákon č. 273/2008 Sb.).

### **1.7.2 Historie Policie České republiky**

Své kořeny by dnešní Policie ČR mohla hledat v době prvorepublikové. V této době zde byly dvě bezpečnostní složky a to četnictvo a státní policie. Tyto dvě složky byly českým státem převzaty z rakousko – uherské monarchie, avšak v jejich řadách sloužili lidé, kteří se zasloužili o vznik republiky, tedy účastníci domácího odboje a legionáři. Četnictvo bylo vojensky organizovaným strážním sborem. Působnost četnictva byla po celém území republiky a jejich úkolem bylo udržování veřejného pořádku a veřejné bezpečnosti. Tyto úkoly vykonávali členové četnictva výhradně ve stejnokrojích. Za dobu dvaceti let své působnosti v předválečném Československu zaznamenalo četnictvo velmi velký rozmach, který spočíval ve vytvoření složek se specializací na zajišťování ochrany veřejného pořádku, to představovaly četnické pohotovostní oddíly. Další specializovanou skupinou, která se soustředila na pátrání po zločincích, byla četnická pátrací stanice, řízení dopravy.

### **1.7.3 Organizace a řízení Policie ČR**

Jak již bylo výše zmíněno, policie je podřízena ministerstvu vnitra, které dle zákona 273/2008, Sb. O Policii ČR, vytváří podmínky pro plnění úkolů policie. Ministroví vnitra zodpovídá za práci policie policejní prezident. Útvary, jež tvoří policii a zodpovídají se policejnímu prezidentovi, jsou: Policejní prezidium ČR, útvary policie s celostátní působností, krajská ředitelství policie, útvary zřízené v rámci krajského ředitelství (Zákon č. 273/2008, Sb.)

### 1.7.4 Práce u policie České republiky

U policie ČR pracují policisté, kteří jsou vázáni služebním poměrem, který upravuje zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů č. 361/2003 Sb. Do služebního poměru dle tohoto zákona může vstoupit občan České republiky, který o přijetí písemně požádá, je starší 18 let, je bezúhonný, splňuje stupeň vzdělání, který je nutný pro stanovené služební místo. A je-li zdravotně, osobnostně a fyzicky způsobilý k výkonu služby, je plně svéprávný, je oprávněný seznamovat se s utahovanými informacemi, podle zvláštního právního předpisu, má-li být ustanovena na služební místo, pro které se tato způsobilost vyžaduje, není-li členem politického hnutí či organizace, nevykonává-li živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídicích a kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost (Zákon č. 361/2003 Sb.).

Policejní i všechny bezpečnostní profese spadají do povolání, kde je zavedeno vstupní vyšetření zájemců, kteří se ucházejí o výkon služby. Toto vyšetření má za úkol prověřit zdravotní i psychickou schopnost jedince, právě pro tuto práci. Pokud je jedinec způsobilý, tak vyhovuje nárokům, které jsou kladeny při výkonu profese na jeho fyzické a psychické stránky (Čírtková, 2004).

Aby byla zamezena diskriminace, není možné služební poměr zamítnout z důvodu věku, rasy, barvy pleti, pohlaví, sexuální orientace, víry, náboženství, národnosti, etnického nebo sociálního původu, politického přesvědčení, manželského nebo rodinného stavu. Vokuš (2010) říká, že v den nástupu k výkonu služby policista skládá služební slib: „Slibuji na svou čest a svědomí, že při výkonu služby budu nestranný a budu důsledně dodržovat právní a služební předpisy, plnit rozkazy svých nadřízených a nikdy nezneužiji svého služebního postavení. Budu se vždy a všude chovat tak, abych svým jednáním neohrozil dobrou pověst bezpečnostního sboru. Služební povinnosti budu plnit řádně a svědomitě a nebudu váhat při ochraně zájmů České republiky nasadit i vlastní život“ (Vokuš, 2010).

Ve chvíli, když je policista přijat do služebního poměru, je přidělen na služební místo a je mu přidělena služební hodnost (Vokuš, 2010).

U policie nepracují jen policisté, ale na práci se podílejí také občanští zaměstnanci. Občanští pracovníci jsou na rozdíl od policistů v pracovním poměru. Z toho vyplývá, že nemají stejné pravomoci. Na rozdíl od policistů nemohou provádět zákroky. Činnosti,

které mohou vykonávat občanští zaměstnanci je například vedení správních řízení, které jsou v kompetenci Policie ČR. Mimo těchto činností vykonávají dále pomocné, organizační, administrativní, technické a jiné kancelářské aktivity (Candigliota, Foukalová, Kopal, 2010).

Práce u Policie obsahuje jisté faktory, které ovlivňují policistův život. Tyto faktory platily v minulosti, jsou stále aktuální a budou platit i do budoucna.

- 1) Práce na směny.
- 2) Práce přesčas.
- 3) Nejistota.
- 4) Život pod lupou.

### **Jednotlivá oddělení Policie České republiky**

V rámci policie působí na českém území **služba pořádkové policie, služba dopravní policie, služba cizinecké policie, letecká služba, pyrotechnická služba, ochranná služba, služba kriminální policie a vyšetřování a další specializované služby** (Vokuš, 2010).



## **2. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **2.1 Metodika**

#### **2.1.1 Cíle práce**

Cílem bakalářské práce je porovnat některé aspekty životního stylu žen a mužů ve složkách Policie ČR. Jedná se především o zjištění, zda ženy a muži sloužící u Policie ČR mají podobný, nebo odlišný přístup ke zdravému životnímu stylu, stravování, relaxaci, sportu, udržování zdravých vztahů a starání se o duševní pohodu.

#### **2.1.2 Dotazníková metoda a charakteristika výzkumného souboru**

K získání dat byl použit dotazník, který obsahuje 53 otázek. Otázky jsou zaměřeny na uvedené oblasti životního stylu. Dotazník sestavil Stanislav Koňák za spolupráce vedoucího bakalářské práce doc. PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 70 respondentů z toho 59 mužů a 11 žen. Poměr je dán poměrem příslušníků ve služebním poměru Policie ČR, který tvořil v roce 2016 dle oficiálních zdrojů Policie ČR celkem 40 077 z toho 6069 žen, což je 84,9% mužů a 15,1% žen.

#### **2.1.3 Výzkumné předpoklady**

**VP 1 - Alkohol pijí více muži než ženy.**

**VP 2 - Kávu pijí více ženy než muži.**

**VP 3 - Ovoce a zeleninu konzumují více ženy než muži.**

**VP 4 - Sportu se věnují více muži než ženy.**

**VP 5 - Relaxačním cvičením typu jóga, tai-chi nebo čchi-kung se věnují více ženy.**

## 2.2 Výsledky dotazníkového šetření

### Pohlaví:

Žena: 11 respondentek  
(červené grafy)

Muž: 59 respondentů  
(modré grafy)

**Věk:** 20 - 38 let

**Věk:** 23 - 55 let

**Váha:** 53 – 82 kg

**Váha:** 68 - 140 kg

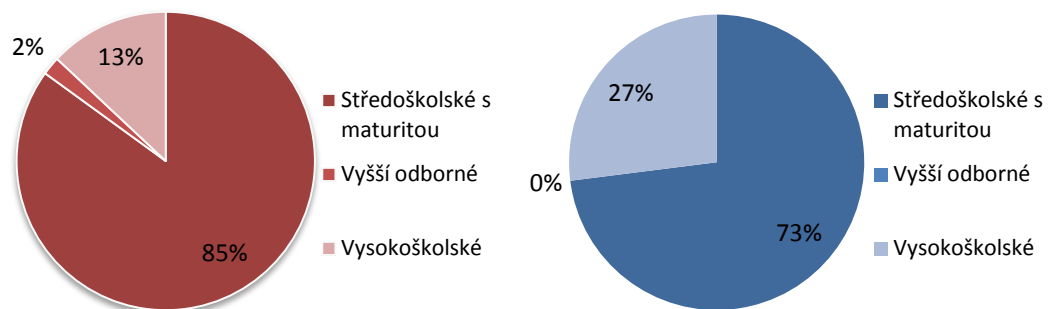
**Výška:** 161 – 175 cm

**Výška:** 172 – 200 cm

### Grafické znázornění

Graf 1: Dosažené vzdělání výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

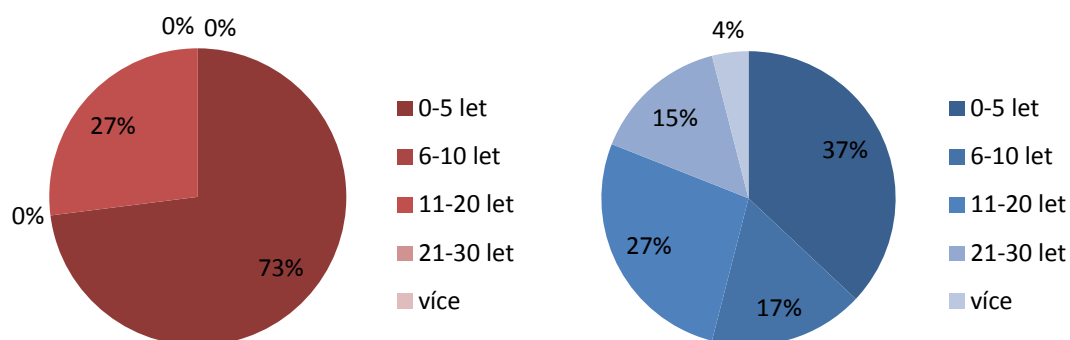


*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 1 vyplývá, že 85% žen a 73% mužů má středoškolské vzdělání, 2% žen má vyšší odborné vzdělání a 13% žen a 27% mužů má vysokoškolské vzdělání.

Graf č. 2: Doba služby výzkumného souboru u ozbrojeného sboru (n=70)

Ženy/Muži

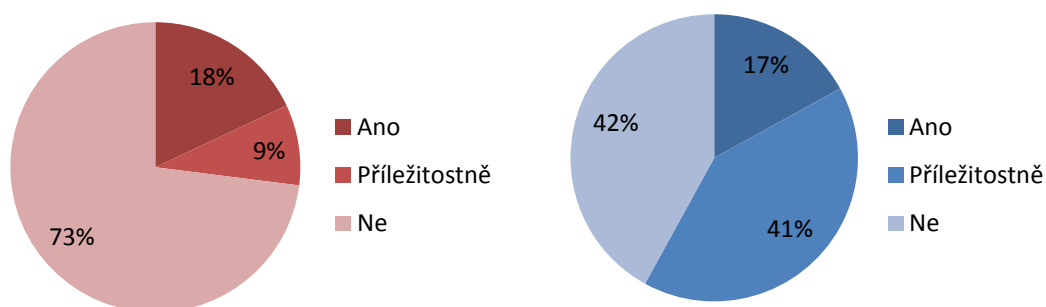


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 2 vyplývá, že 73% žen a 37% mužů je ve služebním poměru 0-5 let. 17% mužů je ve služebním poměru 6-10 let. 27% žen i mužů je ve služebním poměru 11-20 let. 15% mužů je ve služebním poměru 21-30 let. 4% mužů slouží déle.

Graf č. 3: Porovnání kuřáků cigaret u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

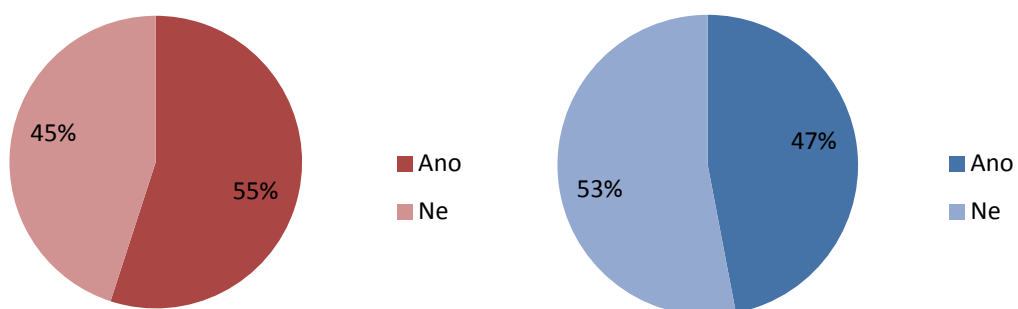


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 3 vyplývá, že 73% žen a 42% mužů jsou nekuřáci. 27% žen a 58% mužů kouří cigarety.

Graf č. 4: Osobní zkušenost s lehkými drogami u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

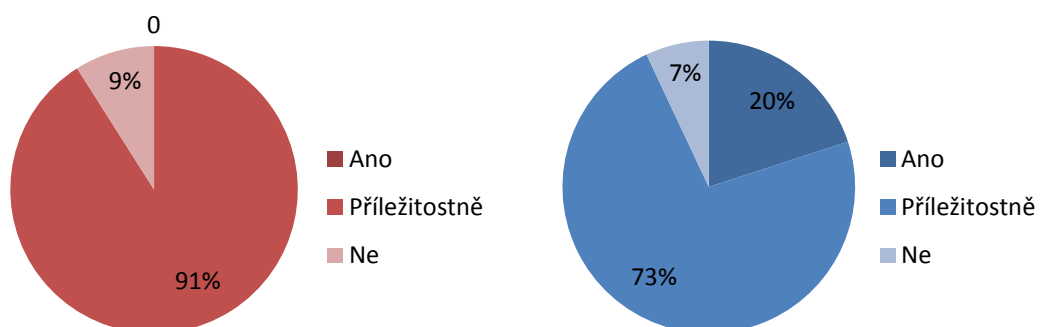


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 4 vyplývá, že s lehkou drogou má zkušenost 55% žen a 47% mužů.

Graf č. 5: Požívání alkoholu u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

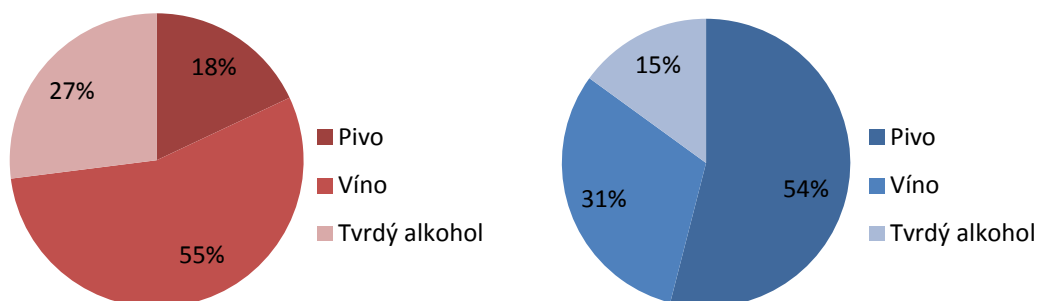


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 5 vyplývá, že 91% žen a 93% mužů pije alkohol.

Graf č. 6: Oblíbený druh alkoholu u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

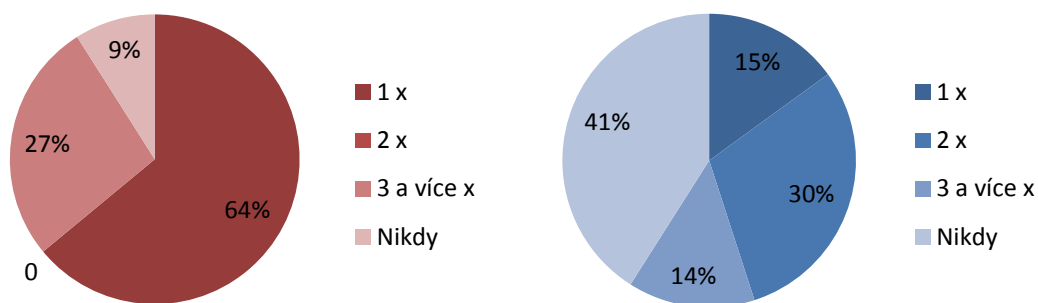


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 6 vyplývá, že 18% žen a 54% mužů pije nejraději pivo. 55% žen a 31% mužů pije nejraději víno. A 27% žen a 15% mužů pije nejraději tvrdý alkohol.

Graf č. 7: Porovnání pití kávy u výzkumného souboru (n=70)

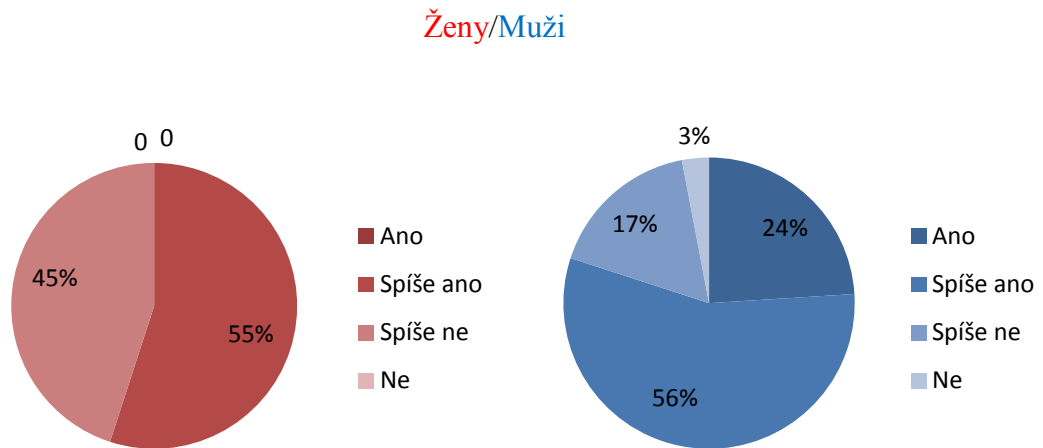
Ženy/Muži



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 7 vyplývá, že 64% žen a 15% mužů pijí denně jednu kávu. 30% mužů pije denně dvě kávy. 27% žen a 14% mužů pijí denně tři a více šálků kávy. 9% žen a 41% mužů kávu nepijí.

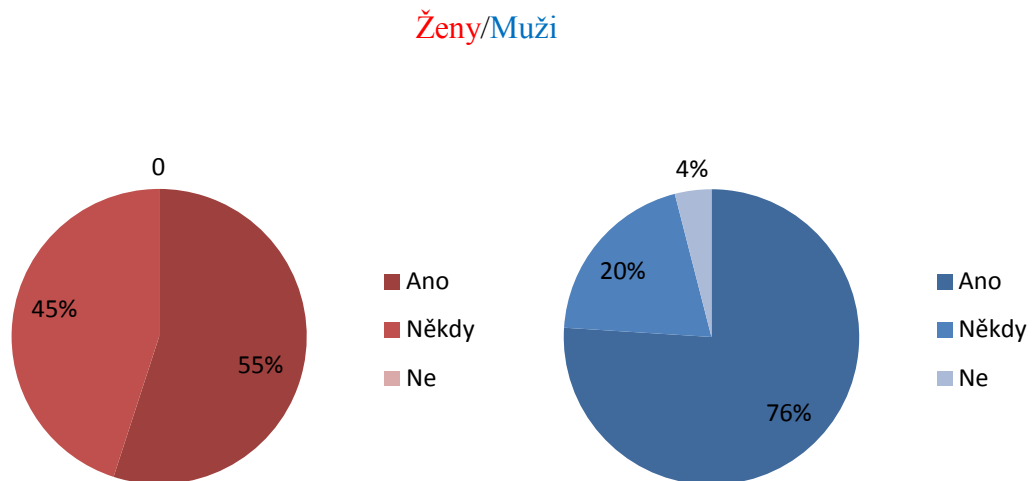
Graf č. 8: Spokojenost výzkumného souboru s kvalitou stravování (n=70)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 8 vyplývá, že 55% žen a 80% mužů je spokojeno s kvalitou vlastního stravování. 45% žen a 20% mužů spokojeno není.

Graf č. 9: Pravidelnost snídane u výzkumného souboru (n=70)

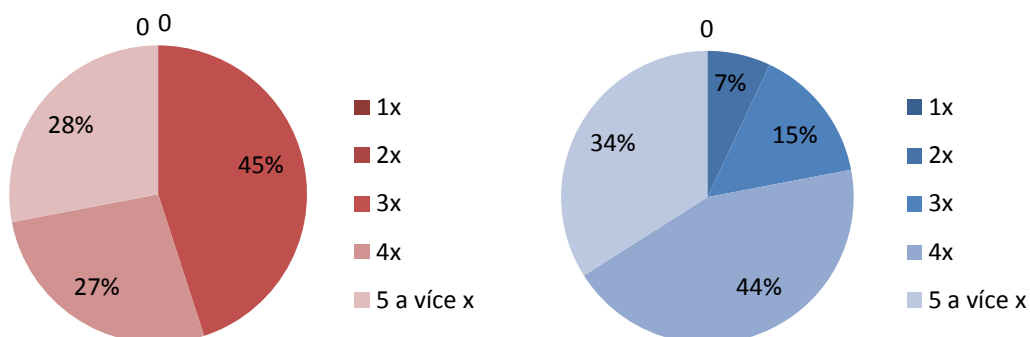


*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 9 vyplývá, že 55% žen a 76% mužů snídá pravidelně. 45% žen a 24% mužů nikoliv.

Graf č. 10: Počet konzumovaných jídel u výzkumného souboru za den (n=70)

Ženy/Muži

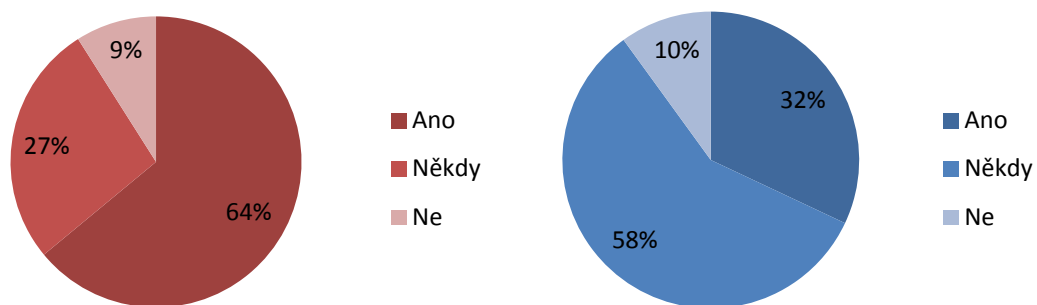


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 10 vyplývá, že 28% žen a 34% mužů konzumuje 5 a více jídel denně. Ostatní konzumují denně méně jídel.

Graf č. 11: Pravidelná konzumace ovoce a zeleniny u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

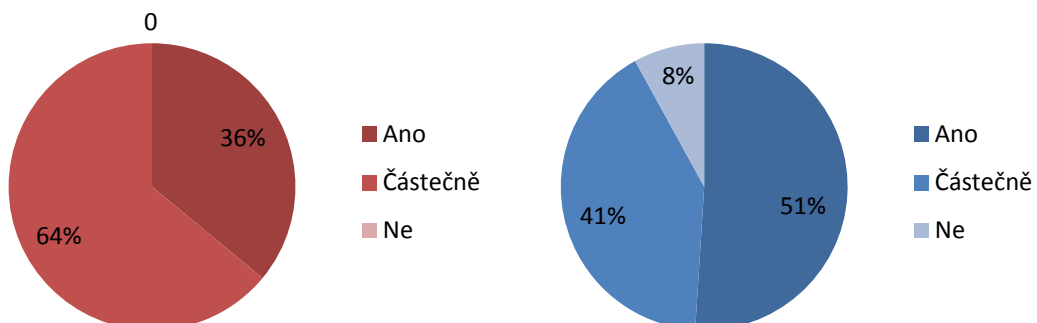


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 11 vyplývá, že denně konzumuje ovoce a zeleninu 64% žen a 32% mužů.

Graf č. 12: Znalost zásad zdravé výživy u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

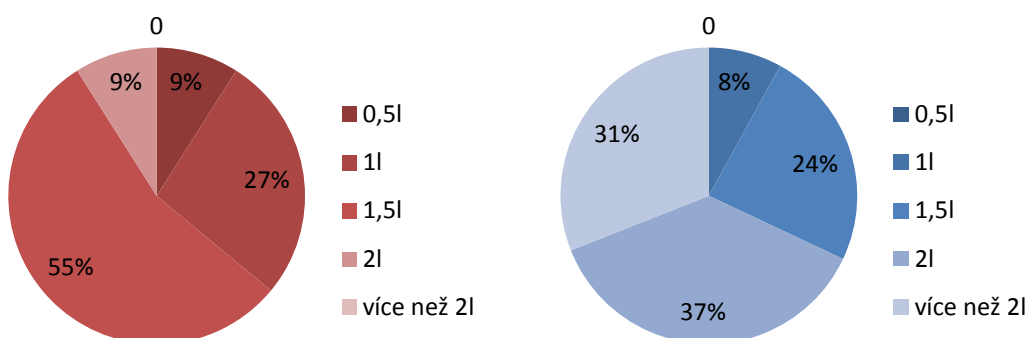


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 12 vyplývá, že 36% žen a 51% mužů zná zásady zdravé výživy. 64% žen a 41% mužů zná zásady zdravé výživy částečně. 8% mužů zásady zdravé výživy nezná.

Graf č. 13: Dodržování pitného režimu u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

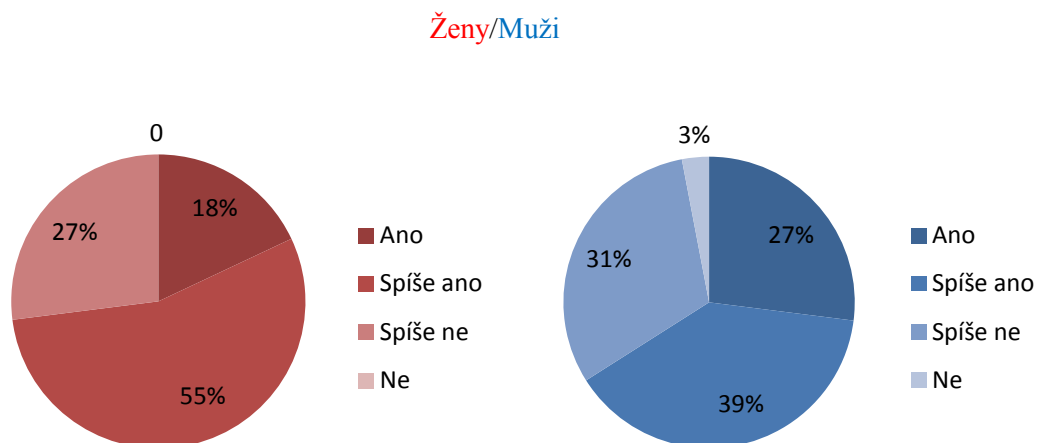


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 13 vyplývá, že 9% žen a 31% mužů vypije denně 2 a více litrů vody. Ostatní vypijí méně.



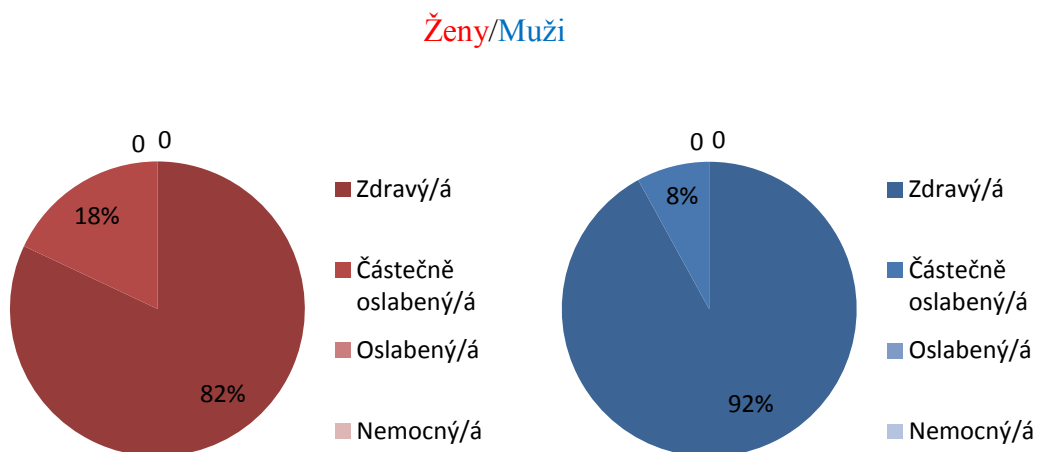
Graf č. 14: Spokojenost výzkumného souboru s tělesnou hmotností (n=70)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 14 vyplývá, že 73% žen a 66% mužů je spokojeno se svojí tělesnou hmotností. 27% žen a 34% mužů spokojeno není.

Graf č. 15: Vlastní hodnocení zdravotního stavu výzkumného souboru (n=70)

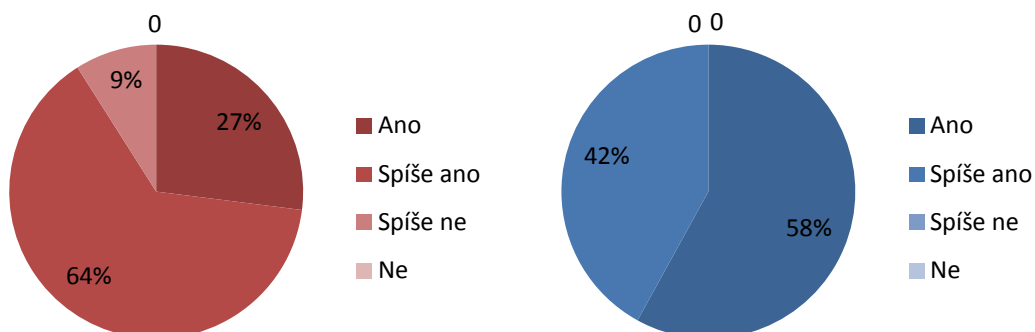


*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 15 vyplývá, že 82% žen a 92% mužů se cítí zdravě. 18% žen a 8% mužů se cítí částečně oslabeni.

Graf č. 16: Hodnocení vlastní dlouhodobé fyzické pohody výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

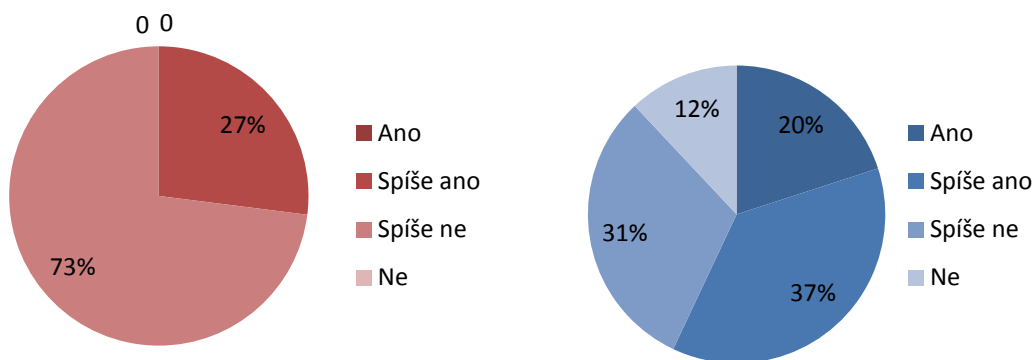


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 16 vyplývá, že 91% žen a 100 % mužů cítí dlouhodobou fyzickou pohodu. 9% žen se fyzicky v pohodě necítí.

Graf č. 17: Hodnocení vlastní týdenní pohybové aktivity u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

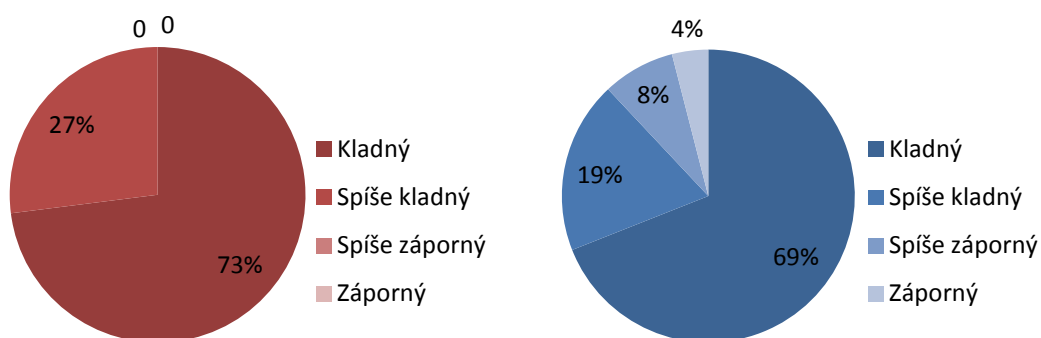


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 17 vyplývá, že 27% žen a 57% mužů hodnotí svoji týdenní pohybovou aktivitu jako dostatečnou. 73% žen a 43% mužů jako nedostatečnou.

Graf č. 18: Vztah výzkumného souboru k pohybovým aktivitám (n=70)

Ženy/Muži

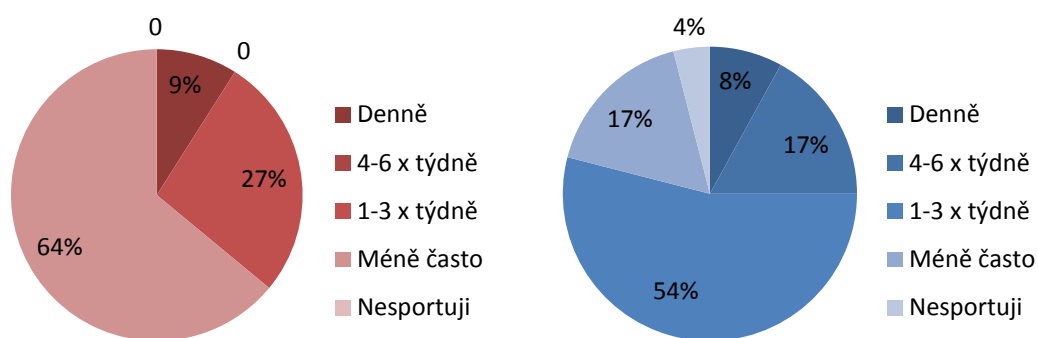


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 18 vyplývá, že 100% žen a 88% mužů má kladný vztah k pohybovým aktivitám. 12% mužů má záporný vztah k pohybovým aktivitám.

Graf č. 19: Porovnání sportovní aktivity u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

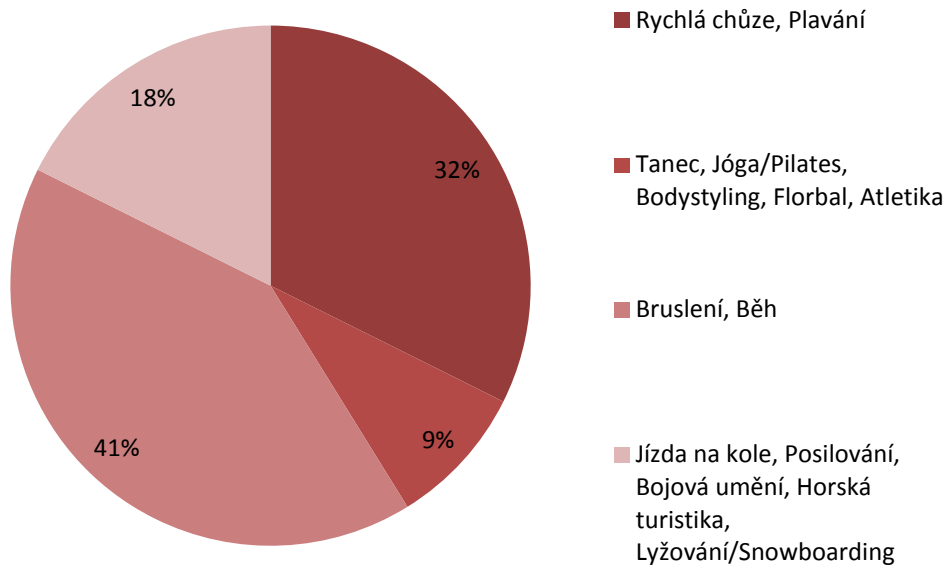


Zdroj: Vlastní výzkum

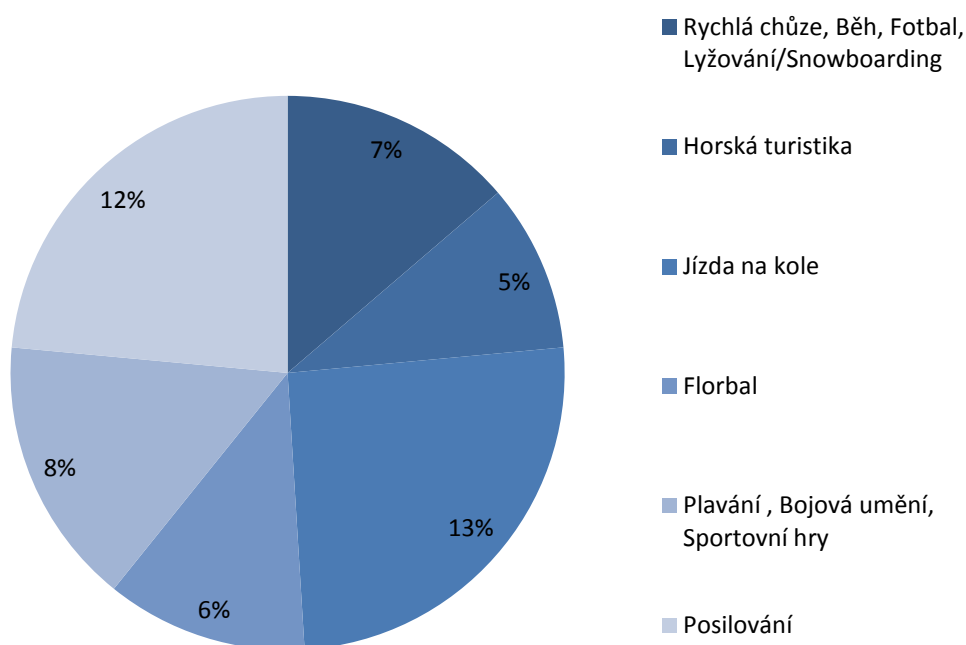
Z grafu č. 19 vyplývá, že denně sportuje 9% žen a 8% mužů. 4-6x týdně sportuje 0% žen a 17% mužů. 1-3x týdně sportuje 27% žen a 54% mužů.

Graf č. 20: Oblíbené pohybové činnosti u výzkumného souboru (n=70)

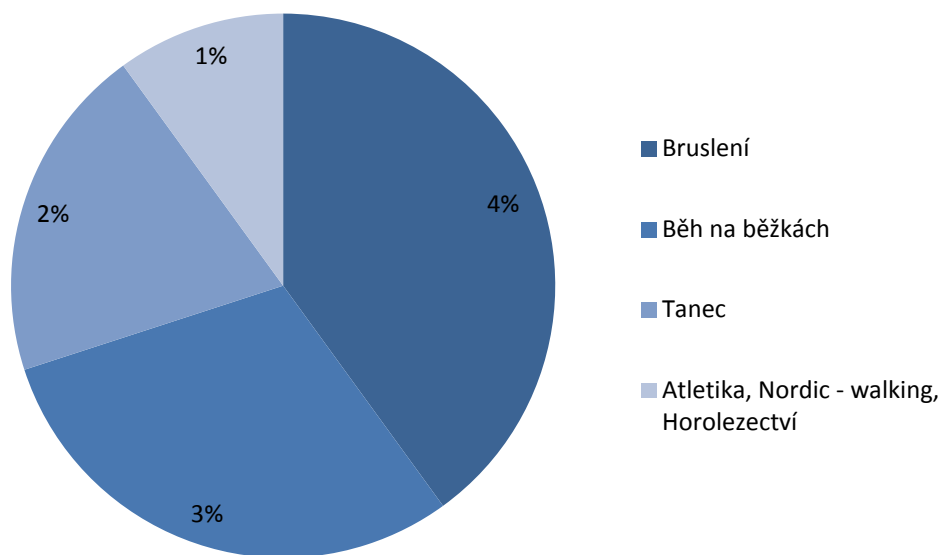
Ženy/Muži



U žen jsou ostatní sporty s nulovou hodnotou.



Méně oblíbené:

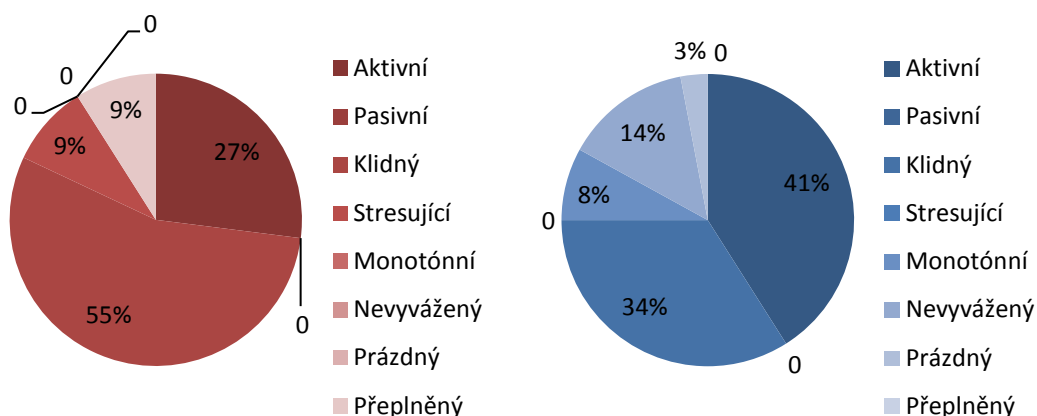


*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 20 vyplývá, že nejoblíbenější sportovní aktivitou žen je rychlá chůze a plavání (32%). Muži nejraději jezdí na kole (13%).

Graf č. 21: Hodnocení vlastního životního stylu u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

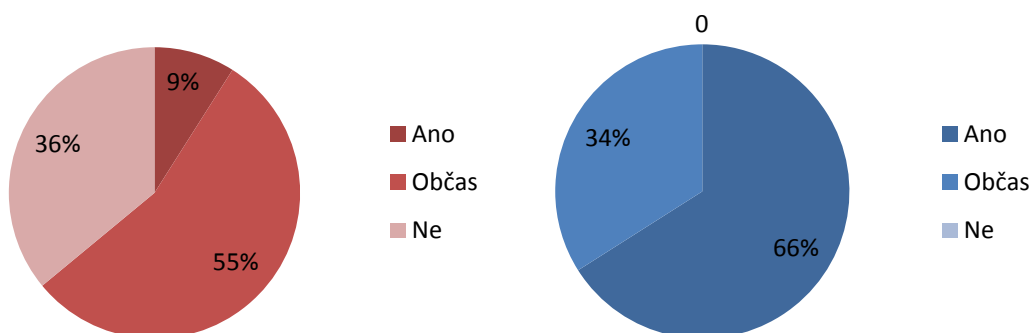


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 21 vyplývá, že 27% žen a 41% mužů hodnotí svůj životní styl jako aktivní. 55% žen a 34% mužů jej hodnotí jako klidný. 9% žen jej hodnotí jako stresující. 8% mužů jej hodnotí jako monotónní. 14% mužů jej hodnotí jako nevyvážený. 3% mužů jej hodnotí jako prázdný. 9% žen jej hodnotí jako přeplněný.

Graf č. 22: Subjektivní pocit stresu výzkumného souboru v zaměstnání (n=70)

Ženy/Muži

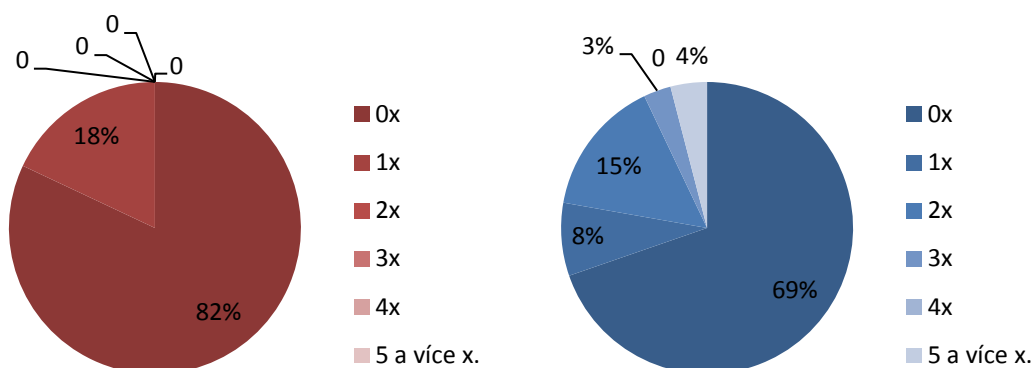


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 22 vyplývá, že 9% žen a 66% mužů pociťují v zaměstnání stres. 55% žen cítí stres v zaměstnání občas. 36% žen a 34% mužů stres v zaměstnání necítí.

Graf č. 23: Ohrožení života výzkumného souboru za dobu služby (n=70)

Ženy/Muži

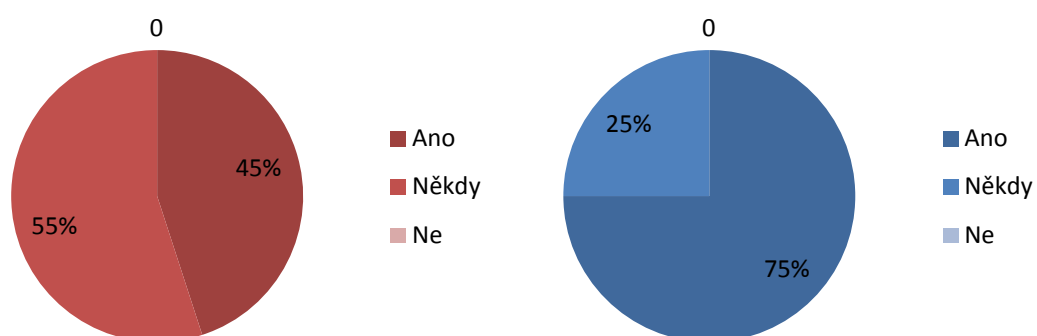


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 23 vyplývá, že 82% žen a 69% mužů nebyli nikdy ve službě ohroženi na životě. 18% žen a 8% mužů byli ve službě ohroženi na životě jedenkrát. 15% mužů bylo ve službě ohroženo na životě dvakrát. 3% mužů bylo ve službě ohroženo na životě třikrát. 4% mužů bylo ve službě ohroženo na životě pět a vícekrát.

Graf č. 24: Zvládání stresových situací u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

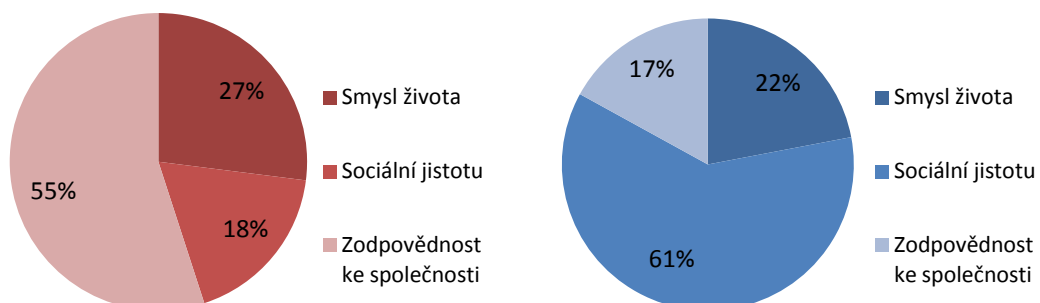


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 24 vyplývá, že 100% žen a 100% mužů umí alespoň někdy zvládat stresové situace.

Graf č. 25: Hodnocení významu svého povolání u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

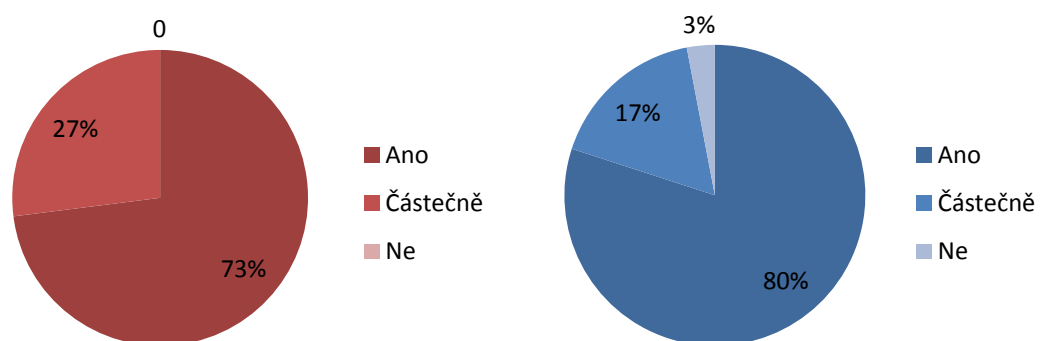


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 25 vyplývá, že 27% žen a 22% mužů vnímá své povolání jako smysl života. 18% žen a 61% mužů vnímá své povolání jako sociální jistotu. 55% žen a 17% mužů vnímá své povolání jako zodpovědnost ke společnosti.

Graf č. 26: Porovnání umění relaxace u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži



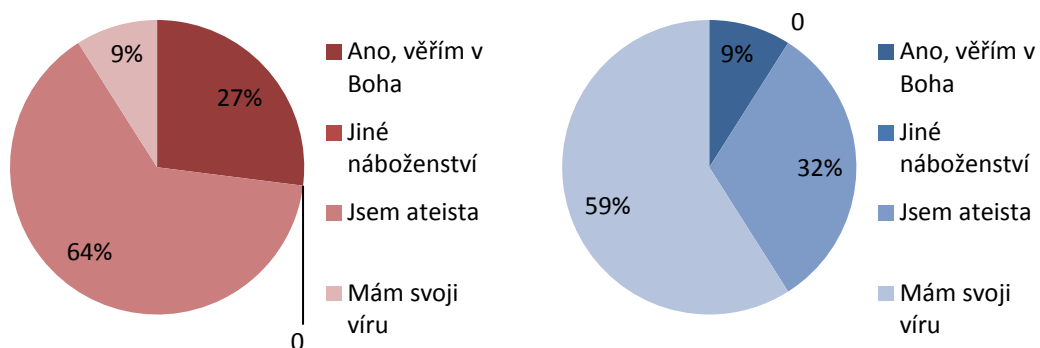
Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 26. vyplývá, že 100% žen a 97% mužů umí alespoň částečně relaxovat.



Graf č. 27: Otázky víry u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

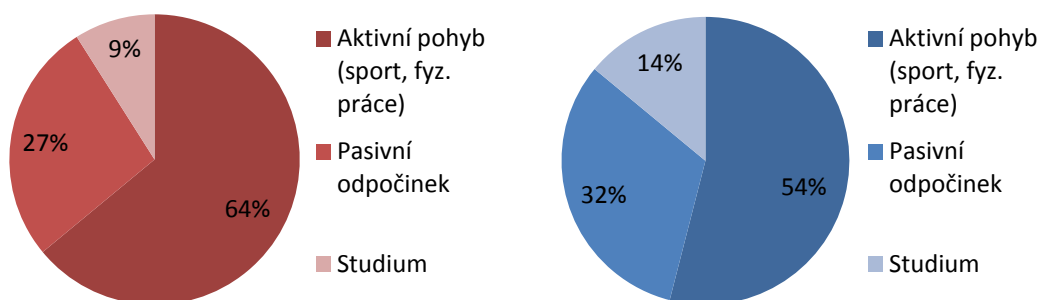


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 27 vyplývá, že 64% žen a 32% mužů nemá žádnou víru, 27% žen a 9% mužů věří v Boha, 9% žen a 59% mužů má svoji víru.

Graf č. 28: Trávení volného času výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

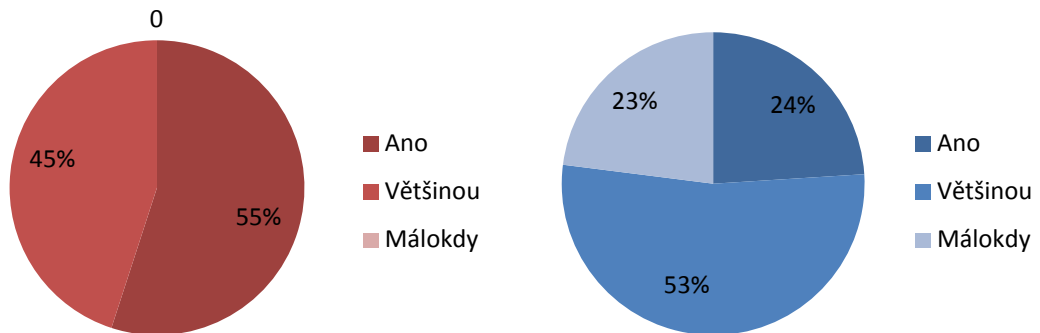


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 28 vyplývá, že 64% žen a 54% mužů tráví svůj volný čas aktivně. 9% žen a 14% mužů se ve volném čase věnuje studiu.

Graf č. 29: Hodnocení dostatku a kvality spánku výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

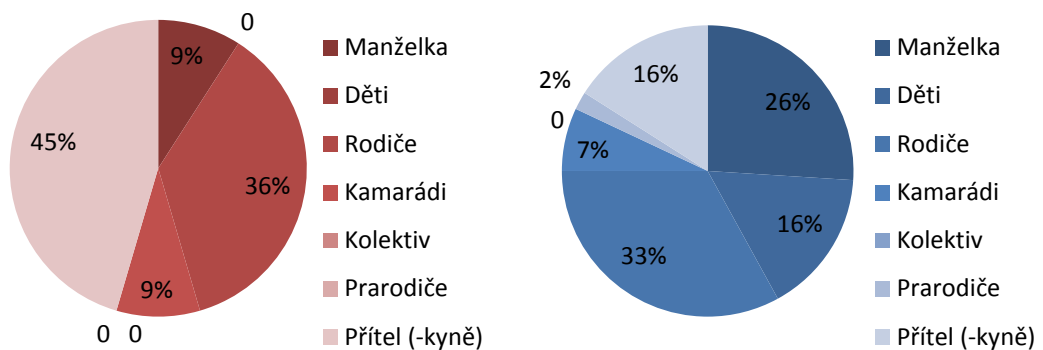


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 29 vyplývá, že dostatečně vyspale a odpočatě se denně cítí 100% žen a 77% mužů.

Graf č. 30: Osobní sociální opora výzkumného souboru (n=70)

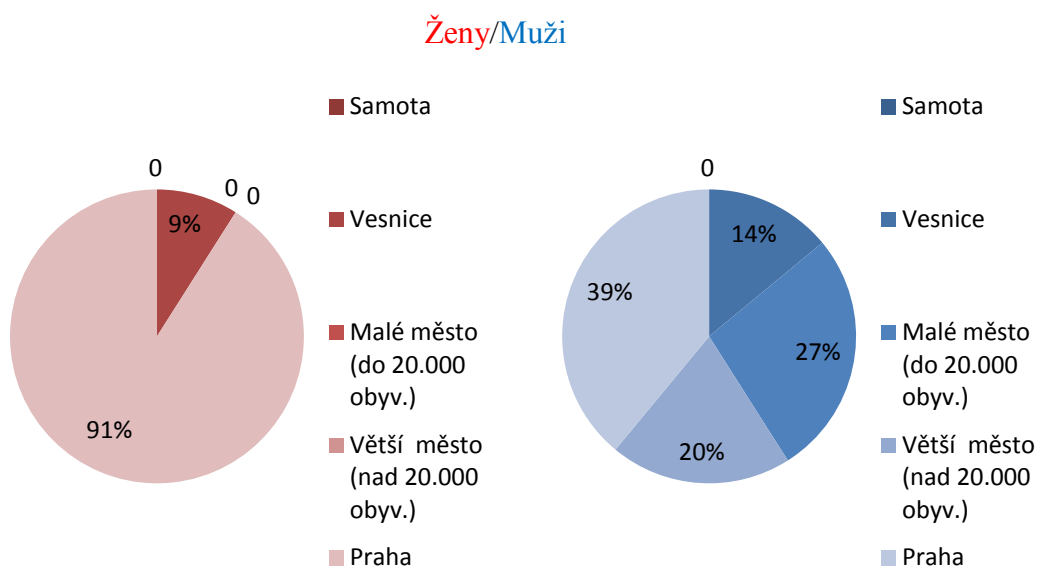
Ženy/Muži



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 30 vyplývá, že 9% žen a 26% mužů cítí největší sociální oporu u manžela (manželky). 16% mužů ji cítí u svých dětí. 36% žen a 33% mužů ji cítí u rodičů. 9% žen a 7% mužů ji cítí u kamarádů. 45% žen a 16% mužů ji cítí u svého přítele (přítelkyně). 2% mužů ji cítí u prarodičů.

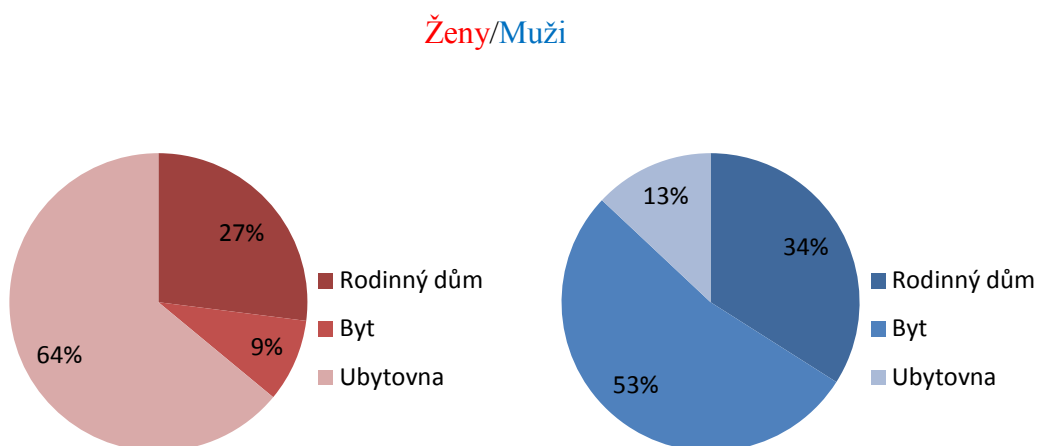
Graf č. 31: Místo bydliště výzkumného souboru (n=70)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 31 vyplývá, že 91% žen a 39% mužů bydlí v Praze. 9% žen a 14% mužů bydlí na vesnici. 27% mužů bydlí v malém městě. 20% mužů bydlí ve větším městě.

Graf č. 32: Způsob bydlení výzkumného souboru (n=70)

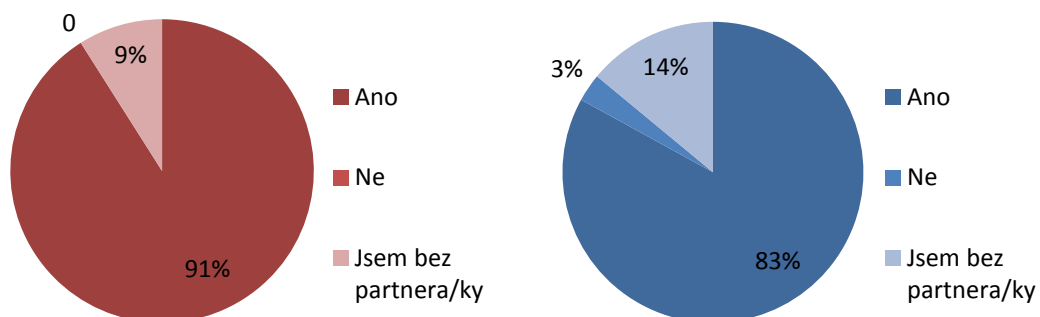


*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 32 vyplývá, že 64% žen a 13% mužů bydlí na ubytovně. 27% žen a 34% mužů bydlí v rodinném domě. 9% žen a 53% mužů bydlí v bytě.

Graf č. 33: Spokojenost v partnerském vztahu u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

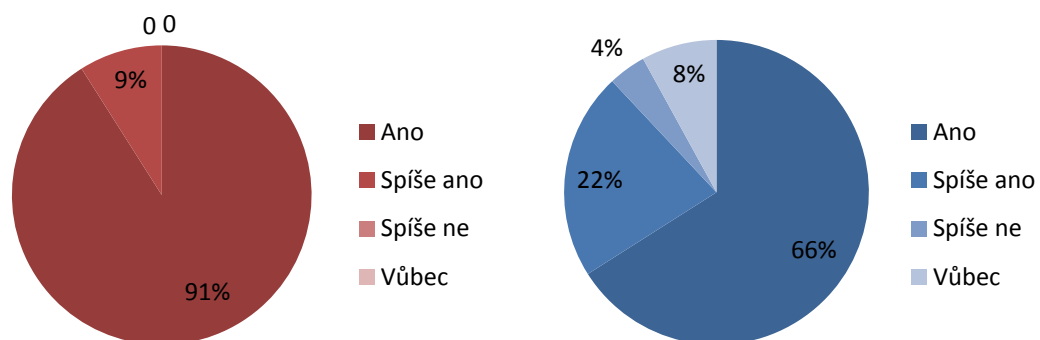


Zdroj: Vlastní výzkum:

Z grafu č. 33 vyplývá, že 91% žen a 83% mužů je v partnerském vztahu spokojeno. 3% mužů v partnerském vztahu spokojeno není. 9% žen a 14% mužů jsou bez partnera (partnerky).

Graf č. 34: Spokojenost se sexuálním životem u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži

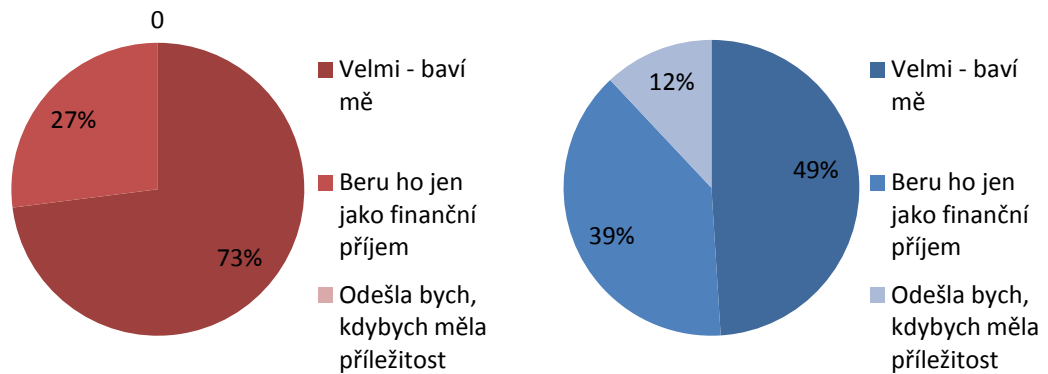


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 34 vyplývá, že 100% žen a 88% mužů je spokojeno se svým sexuálním životem. 12% mužů se svým sexuálním životem spokojeno není.

Graf č. 35: Spokojenost výzkumného souboru s vlastním zaměstnáním (n=70)

Ženy/Muži

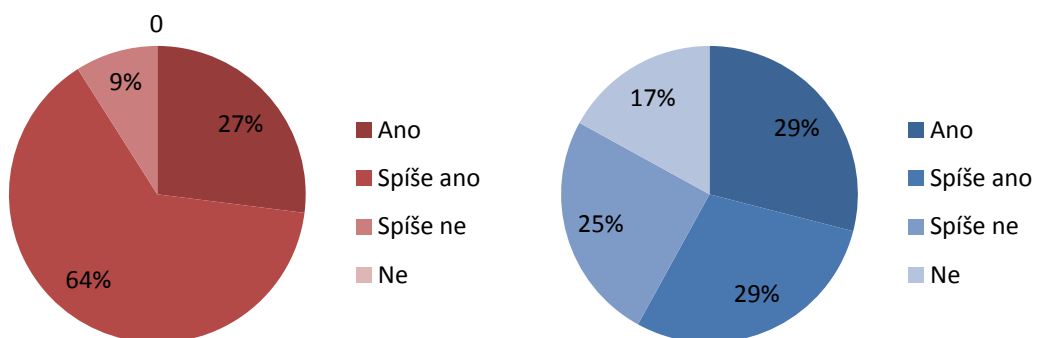


Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 35 vyplývá, že 73 % žen a 49 % mužů práce u policie velmi baví. 27% žen a 39% mužů bere své zaměstnání pouze jako finanční příjem. 12% mužů by ze svého zaměstnání odešlo, kdyby mělo lepší příležitost.

Graf č. 36: Hodnocení perspektivy vlastního zaměstnání u výzkumného souboru (n=70)

Ženy/Muži



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 36 vyplývá, že 91% žen a 58% mužů hodnotí své zaměstnání jako perspektivní. 9% žen a 42% mužů hodnotí své zaměstnání jako neperspektivní.

## **Slovní vyhodnocení ostatních odpovědí v dotazníku**

Z odpovědí na otázky v dotazníku dále vyplývá, že poslední jídlo před spaním si nejčastěji muži dávají ve 20 hod. (44%). Ve 21 hod. a později večeří 18% mužů. Ženy večeří nejpozději v 19 hod. (55%). Později nejí vůbec. 45% žen a 66% mužů užívá alespoň občas potravinové doplňky či vitaminy.

O spáchání sebevraždy nikdy v životě neuvažovalo 91% žen a 100% mužů.

Komunikace s nadřízenými alespoň částečně stresuje 73% žen a 29% mužů. 64% žen a 61% mužů V konfliktních situacích se při výkonu služby občas ocitá 64% žen a 61% mužů. Jako zdroj negativních psychických stavů vnímá 30% žen přetíženost, 20% žen ekonomickou situaci, dalších 20% žen časovou tíseň, 10% žen osobní vztahy, dalších 10% žen rodinu a zbylých 10% žen neúspěch a společnost. 30% mužů vnímá jako zdroj negativních psychických stavů práci a časovou tíseň, 25% mužů přetíženost, neúspěch a politiku, 19% společnost, 15% nadřízené a 11% osobní vztahy, rodinu, kolegy a ekonomickou situaci. Se svým duchovním životem je spokojeno 45% žen a 80% mužů. Nějakou životní filozofii má 73% žen a 61% mužů.

Více než tři hodiny denně stráví u počítače 27% žen a 17% mužů. Kino či divadlo alespoň občas navštěvuje 91% žen a 100% mužů. Samostatně žije 27% žen a 8% mužů, 9% žen a 14% mužů žije s rodiči, 55% žen a 34% mužů žije s přítelem (přítečkyní), 9% žen a 41% mužů žije v manželském svazku, 3% mužů jsou rozvedeni.

11 - 40 km dojíždí do práce 91% žen a 36% mužů. 9% žen a 19% mužů dojíždí do práce do deseti kilometrů. 18% mužů dojíždí do práce 41 - 80 km. 27% mužů dojíždí do práce 81 a více kilometrů. S kolegy tráví svůj volný čas 91% žen a 83% mužů.

## 2.3 Vyhodnocení výzkumných předpokladů

**Výzkumný předpoklad VP 1, že alkohol pijí více muži než ženy, se potvrdil.** Z dotazníkových grafů vyplynulo, že alkohol pije 93% mužů a 91% žen. **Alkohol tedy pijí více muži, avšak rozdíl je nepatrný.**

**Výzkumný předpoklad VP 2, že kávu pijí více ženy než muži, se potvrdil.** Z dotazníkových grafů vyplynulo, že kávu nikdy nepije 41% mužů, 59% mužů vypije denně 1-3 kávy. Zatímco plných 100% žen vypije denně 1-3 kávy. **Kávu tedy pijí více ženy.**

**Výzkumný předpoklad VP 3, že ovoce a zeleninu konzumují více ženy než muži, se potvrdil.** Z dotazníkových grafů vyplynulo, že denně konzumuje ovoce a zeleninu 32% mužů a 64% žen. **Ovoce a zeleninu tedy více konzumují ženy.**

**Výzkumný předpoklad VP 4, že sportu se věnují více muži než ženy, se potvrdil.** Z dotazníkových grafů vyplynulo, že denně sportuje 8% mužů a 9% žen. 4-6x týdně sportuje 17% mužů a 0% žen. 1-3x týdně sportuje 54% mužů a 27% žen. **Častěji tedy sportují muži.**

**Výzkumný předpoklad VP 5, že relaxačním cvičením typu jóga, tai-chi, čchi-kung se věnují více ženy než muži, se nepotvrdil.** Z dotazníkových grafů vyplynulo, že jógu, tai-chi nebo čchi-kung někdy vyzkoušelo 27% mužů a 15% žen. **Uvedeným cvičením se tedy více věnují muži.**

### 3. DISKUZE

Cílovou skupinou mého výzkumu byli příslušníci Policie České republiky sloužící v Praze. Výzkumu se zúčastnilo celkem 70 respondentů z toho 59 mužů a 11 žen.

Z grafu č. 3 vyplývá, že 27% žen a 58% mužů jsou kuřáci cigaret, avšak pravidelně kouří jen 18% žen a 17% mužů. Štefl (2015) došel ve svém výzkumu ke zjištění, že 29% respondentů jsou pravidelní kuřáci. Snížení počtu kuřáků vnímám jako neustálé zlepšování životního stylu příslušníků. Svě výsledky jistě nese i protikuřácký zákon a kampaň proti kouření zahrnující například varovné obrázky na krabičkách cigaret.

Z grafu č. 10 vyplývá, že 28% žen a 34% mužů konzumuje 5 a více jídel denně. Ostatní konzumují denně méně jídel. Štefl (2015) zjistil, že 5 a více jídel denně konzumuje 22% příslušníků. I zde se tedy jedná o pozitivní výsledek a zlepšující se tendenci. Dle mého názoru se stále více lidí zajímá o své zdraví a mění tak i své stravovací návyky.

Z grafu č. 11 vyplývá, že denně konzumuje ovoce a zeleninu 64% žen a 32% mužů. Štefl (2015) uvádí 33% policistů, kteří pravidelně denně konzumují ovoce a zeleninu. Ženy v pravidelné konzumaci ovoce a zeleniny jasně vítězí. V této souvislosti mě napadá fakt, že v reklamách propagujících výrobky pro zdravou snídani či svačinu, jejíž součástí by ovoce jistě mělo být, účinkují výhradně ženy. Ženy jsou také cílovou skupinou uvedeného druhu reklamy. Nicméně vnímám, že i velká část mých kolegů, mužů posvačí raději jablko než oplatky či sušenky.

Z grafu č. 18 vyplývá, že 100% žen a 88% mužů má kladný vztah k pohybovým aktivitám. Štefl (2015) uvádí, že 92% jeho respondentů má kladný vztah k pohybovým aktivitám. Myslím si, že tyto skvělé výsledky jsou dány tím, že policisté musí být ve výborné fyzické kondici, aby byli schopni bránit sebe a ostatní občany a aby dokázali zasáhnout proti nebezpečnému pachateli přestupku nebo trestného činu. Policisté z těchto důvodů konají každoročně náročné fyzické testy. Zároveň je i pro policisty motivací zdravý životní styl a získání dobré postavy.



## 4. ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá tematikou porovnávání životního stylu u žen a mužů ve sboru Policie ČR, jejím cílem bylo porovnat hlavní aspekty životního stylu. Výzkumu se zúčastnilo celkem 70 respondentů z toho 59 mužů a 11 žen. Poměr je dán poměrem zaměstnanců u Policie, který tvořil v roce 2016 celkem 40 077 z toho 6069 žen, což je 84,9% mužů a 15,1% žen. K výzkumu byl použit dotazník, který obsahoval 53 otázek. Otázky pokrývaly všechny oblasti životního stylu.

Bylo zjištěno, že muži více pijí alkohol a kouří cigarety, zatímco ženy vypijí více kávy.

Více jsou spokojeni s kvalitou svého stravování muži. Znalosti v oblasti zdravého stravování mají lepší muži. Pravidelně snídá více mužů než žen. Denně konzumují ovoce a zeleninu více ženy. Vícekrát denně se stravují muži. V pozdějších hodinách se častěji stravují muži. Pitný režim dodržují muži i ženy stejně.

Se svojí týdenní aktivní pohybovou aktivitou jsou více spokojeni muži. Kladnější vztah k pohybovým aktivitám mají ženy, ale častěji sportují muži.

Muži jsou dlouhodobě psychicky spokojenější. Lépe relaxovat umí ženy. Přestože muži spí více, lépe vyspalé a odpočínuté se denně cítí ženy. Více času u televize tráví ženy.

Závěry nelze vztahovat na všechny příslušníky Policie ČR. Návodů na zdravý životní styl je nepřeberné množství, ale je to vždy subjektivní názor a ne vše působí blahodárně na každého. Jsou samozřejmě složky, které bez diskuse mají pozitivní vliv na naše tělo a zdraví jako například dostatečný spánek, dostatečný pitný režim, psychická pohoda, schopnost odpočinku, relaxace, pestrá výživa, spokojenost ve vztahu, práci, v sexuální oblasti atd., ale jinak jsme každý individualita a každému může vyhovovat něco jiného.

Závěrem bych chtěl říci, že pokud nebudeme to, co děláme, dělat s přesvědčením a radostí, tak ať je to jakkoliv zdravé, pozitivní vliv to na nás a naše zdraví mít vůbec nemusí. Protože jak již bylo řečeno, psychika a fyzická stránka spolu souvisí.

Chceš – li zhojit tělo, musíš předně zhojit duši. (Platón)

# LITERATURA

- BARTUŇKOVÁ, S. *Fyziologie pohybové zátěže: učební texty pro studenty tělovýchovných oborů*, 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013, 246 s., ISBN 978-80-87647-06-6.
- BURDYCHOVÁ, R. *Nutrirestart aneb zpátky do flow*, Praha: NutriAcademy, 2014, 110 s. ISBN 978-80-260-6250-9.
- CANDIGLIOTA, Z. FOUKALOVÁ K. a KOPAL J. *Jak si počínat v kontaktu s policistou a strážníkem: policejní právo v otázkách a odpovědích*. Brno: Liga lidských práv, 2010, 246 s. Edice Manuály, ISBN 978-80-87414-01-9.
- ČELEDOVÁ, L. ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*, 1. vyd. Praha: Grada, 2010, ISBN 978-802-4732-138.
- ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*, 2. vyd. Praha: Portál, 2004, 266 s., ISBN 80-718-931-3.
- DUFKOVÁ, J. URBAN, L. DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. 1. vyd. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, 240 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
- HNÍZDIL, J. *Mým marodům: jak vyrobit pacienta*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové Noviny, 2010, 230 s. ISBN 978-80-7422-067-8.
- KASTNEROVÁ, M. *Poradce pro výživu*. 1. vyd. České Budějovice: Nová Forma, 2011, 383 s. ISBN 978-80-7453-177-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 3. vyd., Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807367-568-4.
- KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*, 1.vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.
- KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-807394-217-5.
- MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MORSCHITZKY, H. a SATOR, S. *Když duše mluví řečí těla*, 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 184 s. ISBN 978-80-7367-218-8.
- PÁNEK, J. DOSTÁLOVÁ, J. a POKORNÝ, J. *Základy výživy a výživová politika*. Vyd. 1, Praha: Vysoká škola chemicko – technologická v Praze, Fakulta potravinářské a biochemické technologie, 2002, 219 s. ISBN 80-7080-468-8.

STRUNECKÁ, A. *Jak přežít dobu jedovou?*, 1. vyd. Praha: Almi, 2016, 358 s. ISBN 978-80-87494-07-3.

ŠTEFL, Jan. Charakteristika životního stylu členů Policie ČR v Jihočeském kraji. Č. Budějovice, 2015. diplomová práce (Mgr.). Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta

VOKUŠ, J. *Police České republiky: Pomáhat a chránit*, 2.vyd., Praha: Policejní prezidium České republiky, 2010, ISBN 978-80-2547-701-4.

Zákon č. 361/2003 Sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů.

Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii, ve znění pozdějších předpisů.

<http://www.policie.cz/clanek/pocet-prislusniku-a-zamestnancu-policie-ceske-republiky.aspx>.

# PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Dotazník

## Dotazník

**Pohlaví:** Muž ..... Žena .....

**Věk:** ..... let

**Váha:** ..... (kg)

**Výška:** ..... (cm)

**1) Vaše dosažené vzdělání?** Středoškolské s maturitou .....

    Vyšší odborné .....

    Vysokoškolské .....

**2) Jak dlouho jste příslušníkem ozbrojeného sboru?**

0-5 let ..... 6-10 let ..... 11-20 let ..... 21-30 let ..... více .....

**3) Kouříte cigarety?** Ano ..... Příležitostně ..... Ne .....

**4) Máte osobní zkušenost s lehkými drogami (marihuana...)** Ano ..... Ne .....

**5) Pijete alkohol?** Ano ..... Příležitostně ..... Ne .....

**6) Jaký alkohol pijete nejčastěji?** Pivo..... Víno..... Tvrdý alkohol.....

**7) Kolikrát denně pijete kávu?** 1 x ..... 2 x ..... 3 a více x .....

Nikdy.....

**8) Jste spokojeni s kvalitou Vašeho stravování?**

Ano..... Spíše ano..... Spíše ne..... Ne.....

**9) Snídáte pravidelně?**

Ano..... Někdy..... Ne.....

**10) Kolikrát denně jíte?**

1x ..... 2x ..... 3x ..... 4x ..... 5 a více x .....

**11) Jíte denně čerstvé ovoce a zeleninu?**

Ano..... Někdy..... Ne.....

**12) Znáte zásady zdravé výživy?**

Ano..... Částečně..... Ne.....

**13) V kolik hodin si dáváte poslední jídlo před spaním?**

V 17 hod. .... V 18 hod. .... V 19 hod. .... Ve 20 hod. ....

Ve 21hod. .... Později.....

**14) Kolik litrů tekutin denně vypijete (bez kávy)?**

0,5l ..... 1l ..... 1,5l ..... 2l ..... více než 2l .....

**15) Užíváte potravinové doplňky či vitaminy? Ano..... Občas..... Ne.....**

**16) Jste spokojeni se svojí tělesnou hmotností?**

Ano..... Spíše ano..... Spíše ne..... Ne.....

**17) Jak hodnotíte svůj dlouhodobý zdravotní stav? Cítím se:**

Zdravý/á..... Částečně oslabený/á..... Oslabený/á..... Nemocný/á.....

**18) Cítíte se fyzicky dlouhodobě „v pohodě“?**

Ano..... Spíše ano..... Spíše ne..... Ne.....

**19) Jeví se Vám Vaše aktivní pohybová činnost během týdne dostatečná?**

Ano..... Spíše ano..... Spíše ne..... Ne.....

**20) Jaký je Váš vztah k pohybovým aktivitám?**

Kladný..... Spíše kladný..... Spíše záporný.....

Záporný.....

**21) Jak často sportujete?**

Denně..... 4-6 x týdně..... 1-3 x týdně.....  
Méně často..... Nesportuji.....

**22) Jaká pohybová činnost Vám nejvíce vyhovuje?**

Rychlá chůze..... Tanec..... Jóga/Pilates.....  
Běh..... Aerobní cvičení..... Jezdectví.....  
Jízda na kole..... Bodystyling..... Florbal.....  
Plavání..... Atletika..... Posilování.....  
Bruslení..... Bojová umění..... Sportovní hry.....  
Běh na běžkách..... Nordic-walking..... Horolezectví.....  
Horská turistika..... Fotbal.....  
Lyžování/Snowboard.....

Jiné .....

**23) Které z následujících slov nejlépe vystihuje Váš životní styl?**

Aktivní..... Pasivní..... Klidný..... Stresující.....  
Monotónní..... Nevyvážený..... Prázdný..... Přeplněný.....

**24) Cítíte se při své práci pod vlivem stresu?**

Ano..... Občas..... Ne.....

**25) Kolikrát za své působení u ozbrojeného sboru jste se cítil v ohrožení života?**

0x..... 1x..... 2x..... 3x..... 4x..... 5 a více x.....

**26) Umíte zvládat stresové situace?**

Ano..... Někdy..... Ne.....

**27) Zvažovali jste někdy v životě, že spácháte sebevraždu?**

Ano..... Ne.....

**28) Stresuje Vás komunikovat se svými nadřízenými?**

Ano..... Částečně..... Ne.....

**29) Jak často se ocítáte při výkonu služby v konfliktních situacích?**

Často.....                      Občas.....                      Vůbec.....

**30) Své povolání berete jako?**

Smysl života.....                      Sociální jistotu.....                      Zodpovědnost ke společnosti.....

**31) Co považujete za zdroj Vašich negativních psychických stavů?**

Práce.....	Přetíženost.....	Osobní vztahy.....
Nadřízení	Časová tíseň.....	Společnost.....
Kolegové.....	Neúspěch.....	Kamarádi.....
Rodina.....	Ekonomická situace.....	Politika.....

Nespokojenost se sebou.....

jiné: .....

**32) Cítíte se dlouhodobě po psychické stránce spokojený?**

Ano.....                      Spíše ano.....                      Spíše ne.....                      Ne.....

**33) Cvičili jste někdy nebo cvičíte jógu, tai-chi, čchi-kung...?**

Ano.....                      Ne.....

**34) Umíte relaxovat?**

Ano.....                      Částečně.....                      Ne.....

**35) Jste spokojeni se svým duchovním životem?**

Ano.....                      Ne.....                      Nevím.....

**36) Jste věřící?**

Ano, věřím v Boha.....                      Jiné náboženství.....

Jsem ateista.....                      Mám svoji víru.....

**37) Máte nějakou životní filozofii?**

Ano.....                      Ne.....

**38) Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas (mimo dny, kdy jste ve službě)?**

Aktivní pohyb (sport, fyz. práce)..... Pasivní odpočinek..... Studium.....

**39) Spíte denně dostatečně (budíte se vyspalí a odpočinutí)?**

Ano..... Většinou..... Málokdy.....

**40) Kolik hodin denně spíte?**

5 hod. a méně..... 6 hod. .... 7 hod. ....  
8 hod. .... 9 hod. .... více než 9 hod. ....

**41) Jak často sledujete televizi?**

Vůbec..... 0-1 h denně..... 1-3 h denně..... 3-5 h denně.....  
5h denně a více.....

**42) Kolik hodin denně strávíte u počítače?**

Vůbec..... 0-1 hod. .... 1-3 hod..... 3-5 hod. ....  
5 hod. a více.....

**43) Navštěvujete kino či divadlo?**

Ano..... Občas..... Ne.....

**44) Jaké máte rodinné zázemí?**

Žiji sám(a)..... Žiji s rodiči..... Jsem rozvedený(á).....  
Žiji s přítelem (-kyní)..... Žiji s manželem (-kou).....

**45) U koho cítíte největší sociální oporu?**

Manželka..... Děti..... Rodiče..... Kamarádi..... Kolektiv.....  
Prarodiče..... Přítel (-kyně).....



**46) Kde žijete?**

Samota..... Vesnice..... Malé město (do 20.000 obyv.).....  
Větší město (nad 20.000 obyv.)..... Praha.....

**47) Kde bydlíte?**

Rodinný dům..... Byt..... Ubytovna.....

**48) Jste spokojeni v současném partnerském vztahu?**

Ano..... Ne..... Jsem bez partnera/ky.....

**49) Jste spokojeni se svým sexuálním životem?**

Ano..... Spíše ano..... Spíše ne..... Vůbec.....

**50) Dojíždíte do práce? – pokud ano, jak daleko?**

Ne..... Do 10 km..... 11 – 40 km..... 41 - 80km.....  
81 km a více.....

**51) Jak jste spokojeni s Vaším zaměstnáním?**

Velmi – baví mě..... Beru ho jen jako finanční příjem.....

Odešel(a) bych, kdybych měl(a) příležitost.....

**52) Jeví se Vám Vaše práce jako perspektivní?**

Ano..... Spíše ano..... Spíše ne.....  
Ne.....

**53) Trávíte s kolegy čas i mimo pracovní dobu? (sportovní aktivity, hospoda, atd.)**

Často..... Občas..... Ne.....

## Příloha č. 2 Seznam grafů

Graf č. 1: Dosažené vzdělání výzkumného souboru	43
Graf č. 2: Doba služby výzkumného souboru u ozbrojeného sboru	44
Graf č. 3: Porovnání kuřáků cigaret u výzkumného souboru	44
Graf č. 4: Osobní zkušenost s lehkými drogami u výzkumného souboru	45
Graf č. 5: Požívání alkoholu u výzkumného souboru	45
Graf č. 6: Oblíbený druh alkoholu u výzkumného souboru	46
Graf č. 7: Porovnání pití kávy u výzkumného souboru	46
Graf č. 8: Spokojenost výzkumného souboru s kvalitou stravování	47
Graf č. 9: Pravidelnost snídaně u výzkumného souboru	47
Graf č. 10: Počet konzumovaných jídel u výzkumného souboru za den	48
Graf č. 11: Pravidelná konzumace ovoce a zeleniny u výzkumného souboru	48
Graf č. 12: Znalost zásad zdravé výživy u výzkumného souboru	49
Graf č. 13: Dodržování pitného režimu u výzkumného souboru	49
Graf č. 14: Spokojenost výzkumného souboru s tělesnou hmotností	50
Graf č. 15: Vlastní hodnocení zdravotního stavu výzkumného souboru	50
Graf č. 16: Hodnocení vlastní fyzické pohody výzkumného souboru	51
Graf č. 17: Hodnocení týdenní pohybové aktivity u výzkumného souboru	51
Graf č. 18: Vztah výzkumného souboru k pohybovým aktivitám	52
Graf č. 19: Porovnání sportovní aktivity u výzkumného souboru	52
Graf č. 20: Oblíbené pohybové činnosti u výzkumného souboru	53
Graf č. 21: Hodnocení vlastního životního stylu u výzkumného souboru	55
Graf č. 22: Subjektivní pocit stresu výzkumného souboru v zaměstnání	55
Graf č. 23: Zvládání stresových situací u výzkumného souboru	56
Graf č. 24: Zvládání stresových situací u výzkumného souboru	56
Graf č. 25: Hodnocení významu svého povolání u výzkumného souboru	57
Graf č. 26: Porovnání umění relaxace u výzkumného souboru	57
Graf č. 27: Otázky víry u výzkumného souboru	58
Graf č. 28: Trávení volného času výzkumného souboru	58
Graf č. 29: Hodnocení dostatku a kvality spánku výzkumného souboru	59
Graf č. 30: Osobní sociální opora výzkumného souboru	59
Graf č. 31: Místo bydliště výzkumného souboru	60
Graf č. 32: Způsob bydlení výzkumného souboru	60

Graf č. 33: Spokojenost v partnerském vztahu u výzkumného souboru	61
Graf č. 34: Spokojenost se sexuálním životem u výzkumného souboru	61
Graf č. 35: Spokojenost výzkumného souboru s vlastním zaměstnáním	62
Graf č. 36: Hodnocení perspektivy zaměstnání u výzkumného souboru	62