

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ŽIVOTNÍ STYL, ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A POHYBOVÁ AKTIVITA
VOJÁKŮ ARMÁDY ČESKÉ REPUBLIKY

Diplomová práce (magisterská)

Autor: Bc. Šárka Ondřejová, Management životního stylu

Olomouc 2015

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autora: Bc. Šárka Ondřejová

Název závěrečné písemné práce: Životní styl, životní spokojenost a pohybová aktivita vojáků Armády České republiky

Pracoviště: Katedra Rekreologie

Vedoucí: PhDr.Dr. Martin Sigmund, Ph.D.

Rok obhajoby:2015

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá životním stylem, životní spokojeností a pohybovou aktivitou profesionálních vojáků AČR. Výzkum se zaměřuje na celkovou úroveň životní spokojenosti a úroveň pohybových aktivit. Srovnává životní spokojenost vzhledem k pohlaví, profesní příslušnosti, délce služebního poměru, věku a BMI vojáka. Dále zjišťuje nejčastější motivaci, intenzitu a četnost pohybové aktivity a užívání potravinových doplňků.

Klíčová slova: životní spokojenost, životní styl, pohybová aktivita, voják AČR, BMI

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc.Šárka Ondřejová

Title of the thesis: Lifestyle, life satisfaction and physical activity soldiers of the Army of Czech Republic

Department:Department of Recreology

Supervisor: PhDr.Dr. Martin Sigmund, Ph.D.

The year of presentation:2015

Abstract:)

This thesis deals with the lifestyle, life satisfaction and physical activity professional soldiers of the ACR. The research focuses on the overall level of life satisfaction and the level of physical activity. Moreover, it compares life satisfaction related to the gender, professional affiliation, length of service, age and BMI of a soldier. It also survey the most common motivation, intensity and frequency of physical activity and the use of dietary supplements.

Keywords: life satisfaction, lifestyle, physical activity, soldier of ACR, BMI

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí PhDr.Dr. Martina Sigmunda, Ph.D. a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky

V Olomouci dne 25. června 2015

Děkuji PhDr.Dr. Martinovi Sigmundovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce. V neposlední řadě děkuji rodině a přátelům za jejich podporu při studiu.

OBSAH

ÚVOD	11
1 PŘEHLED POZNATKŮ	12
1.1 Životní způsob	12
1.2 Životní styl	12
1.2.1 Faktory životního stylu	13
1.2.2 Pohlaví, gender a životní styl	15
1.2.3 Volný čas a životní styl	15
1.2.4 Zdravý, aktivní životní styl	16
1.3 Životní spokojenost	17
1.4 Zdraví	18
1.4.1 Determinanty zdraví	20
1.5 BMI	22
1.6 Kvalita života	23
1.7 Body Image	24
1.8 Povolání a profesní role	25
1.9 Pohybová aktivita	26
1.9.1 Pohybová aktivita a socioprofesní role	27
1.9.2 Doporučení pohybové aktivity	28
1.9.3 Úroveň pohybové aktivity české populace	29
1.10 Armáda České republiky	31
1.10.1 Struktura sil Armády České republiky	31
1.10.2 Profesionální voják	32
1.10.3 Systém hodnostních sborů a vojenských hodností	33
1.11 Služební tělesná výchova	34
1.11.1 Základní tělesná příprava	35
1.11.2 Speciální tělesná příprava	35
1.11.3 Kontrola a hodnocení tělesné přípravy	36
2 Cíle, výzkumné otázky	37
2.1 Hlavní cíl	37
2.2 Dílčí cíle	37
2.3 Centrální výzkumná otázka	37
3 METODIKA	38

3.1	Metodika sběru dat	38
3.2	Charakteristika výzkumného souboru	38
3.3	Použité nástroje	38
3.3.1	Dotazník životní spokojenosti	39
3.3.2	Dotazník pohybové aktivity	40
3.4	Vyčištění souboru	40
4	VÝSLEDKY VÝZKUMU	41
4.1	Dotazník životní spokojenosti	41
4.1.1	Hodnocení životní spokojenosti vzhledem k pohlaví	41
4.1.2	Hodnocení životní spokojenosti vzhledem k osobě	45
4.1.3	Hodnocení životní spokojenosti vzhledem k profesi	48
4.2	Body image	52
4.3	Dotazník pohybové aktivity	53
4.3.1	Místo a frekvence výkonu pohybové aktivity	53
4.3.2	Motivace k PA a preferovaný typ PA	54
4.3.3	Používání potravinových doplňků	58
5	DISKUZE	59
6	ZÁVĚR	67
7	SOUHRN	69
8	SUMMARY	70
9	REFERENČNÍ SEZNAM	71
10	PŘÍLOHY	76
10.1	Příloha č. 1 Dotazník životní spokojenosti a pohybových aktivit	76

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Posouzení váhy dle BMI	22
Tabulka 2. Přehled hodnotních sborů AČR	33
Tabulka 3. DŽS – jednotlivé faktory - všichni respondenti	41
Tabulka 4. DŽS – jednotlivé faktory - muži	42
Tabulka 5. DŽS – jednotlivé faktory - ženy	43
Tabulka 6. DŽS – jednotlivé faktory - muži, ženy a norma	44
Tabulka 7. DŽS – jednotlivé faktory - podle věku	45
Tabulka 8. DŽS – jednotlivé faktory - podle BMI	47
Tabulka 9. DŽS – jednotlivé faktory - hodnotní sbory	48
Tabulka 10. DŽS – jednotlivé faktory - zařazení k útvaru	49
Tabulka 11. DŽS – jednotlivé faktory - podle délky služebního poměru	50
Tabulka 12. Body image - celková charakteristika	52
Tabulka 13. Body image - bodové hodnocení - počet a procentuální zastoupení	52
Tabulka 14. Dotazník PA - preference PA	56
Tabulka 15. Dotazník PA - druh PA četnost vykonávání v týdnu a o víkendu	56
Tabulka 16. Srovnání DŽS vojáci a další povolání	64

SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Obrázek 1. Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH	26
Obrázek 2. Struktura služební tělesné výchovy v AČR	34
Graf 1. Determinanty zdraví dle Lalonda	20
Graf 2. DŽS - jednotlivé faktory - všichni respondenti	41
Graf 3. DŽS - jednotlivé faktory - muži	42
Graf 4. DŽS – jednotlivé faktory - ženy	43
Graf 5. DŽS – porovnání celkové spokojenosti mužů, žen a normy	44
Graf 6. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - muži, ženy a norma	45
Graf 7. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - podle věku	46
Graf 8. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - podle kategorií BMI	47
Graf 9. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - podle hodnotných sborů	48
Graf 10. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - podle zařazení k útvaru	50
Graf 11. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - podle délky služebního poměru	51
Graf 12. Body image - procentuální zastoupení hodnocení vlastní body image	52
Graf 13. Dotazník PA - místo výkonu PA	53
Graf 14. Dotazník PA - frekvence pohybové aktivity v práci	53
Graf 15. Dotazník PA - frekvence pohybové aktivity ve volném čase	54
Graf 16. Dotazník PA - motivace k PA	54
Graf 17. Dotazník PA - motivace k PA - muži	55
Graf 18. Dotazník PA - motivace k PA - ženy	55
Graf 19. Dotazník PA - druh PA četnost vykonávání v týdnu a o víkendu	57
Graf 20. Dotazník PA - používání doplňků stravy	58
Graf 21. Srovnání DŽS - celková spokojenost vojáci a další povolání	64
Graf 22. Srovnání DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - vojáci a další povolání	65

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

AČR - Armáda České republiky

BMI -Body mass index

CVVM - Centrum pro výzkum veřejného mínění Sociologický ústav AV ČR

DŽS - Dotazník životní spokojenosti

EU - Evropská unie

IPAQ short - Zkrácený mezinárodní dotazník pohybové aktivitě

NATO - Severoatlantická aliance

OBSE - Organizace pro bezpečnost a spolupráci v Evropě

OECD - Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj

OSN - Organizace spojených národů

PA - Pohybová aktivita

POŠ - Posádková ošetrovna

ÚVOD

Zkuste ve společnosti cizích lidí říct, že jste voják. Máte představu co to vyvolá? Já ano! Pokud se s vámi až do daného okamžiku vyřčení „jsem voják“ bavili úplně normálně, jako s člověkem sobě rovným od tohoto okamžiku už nebudou. Dostanete nálepky „agresivní“ „silný“ „hloupý“ „nepotřebný“ „zadarmo drahý“ „pořádný“ „disciplinovaný“ „namakaný“ „to se nemusíme ničeho bát...“ „tak to si musím dát pozor, aby jsi mě nezbil“ „to když já jsem byl na vojně...“ a spoustu dalších jiných nálepek, kterých se už nikdy nezbavíte. Někdy se setkáte s pozitivním překvapením či zaražením. Řeknete-li však, že pracujete s lidmi, nebo že pracujete ve státním sektoru, tak komunikace bude probíhat stejně jako doposud. Proč?

Je fakt, že jste si zvolili profesi vojáka tak determinující a limitující váš život? Váš životní styl a postavení ve společnosti? Musíte být hloupý a svalnatý nebo naopak chytrý a hubený? Nebo je to všechno trochu jinak.

Na základě průzkumu veřejného mínění z června 2013, které provedlo Centrum pro výzkum veřejného mínění (CVVM) o prestiži povolání, se profese vojáka z povolání nachází na 16 místě hned za manažerem a před stavebním dělníkem. Nutno podotknout, nejlépe jsou na tom lékaři a vědci, nejhůře poslanci (26 místo). Zajímavé je však to, že od počátku měření v roce 2004, prestiž vojáka z povolání pomalu stoupá (22 místo). Z jiného průzkumu veřejného mínění taktéž od CVVM z března 2014 „Důvěra některým institucím veřejného života“ vyplývá, že veřejnost nejvíce důvěřuje armádě, poté rádiu, neziskovým organizacím a nebo policii. Takže to vypadá, že i když získáte mnoho negativních „nálepek“, být voják, dle veřejného mínění, není zas až tak špatné.

Ve své diplomové práci se zabývám otázkami: Jaké to je být voják - profesionál, a co to obnáší? Je profesionální voják „namakanější“ než ostatní populace nebo je jeho úroveň pohybové aktivity v normě či podprůměrem běžné populace? Jaký je jeho životní styl a je v životě spokojený? Je lepší být důstojník nebo voják v poli? Jsou ženy v armádě spokojenější než muži? Anebo je to všechno jen o individu a povolání vojáka nemá žádný vliv.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

1.1 Životní způsob

Dle Velkého sociologického slovníku (1996, 1449) se jedná o pojem sloužící k „postižení rozmanitosti konkrétních, historicky se vyvinuvších, relativně stabilních forem lidského života a současně k postižení jejich souvislostí, tj. toho, jaký tvoří celek, jak vzájemně působí na svoji obnovu a změnu“ .

Jedná se o „kombinaci znaků, které sociologické a etnografické výzkumy stanovily jako specifické pro chování sociální skupiny. Způsob, jak vynaložit svůj příjem, povaha aktivit výživy a využití volného času, forma a rytmus návštěv tvoří soubor rysů, pomocí nichž je možno identifikovat nějakou společnost“ (Boudon, 2004, 243).

Pojmem způsob života je někdy nahrazován pojem životní styl. Jedná se v podstatě o synonymum s širším významem. Ve způsobu života je zohledňován vztah společnosti a jedince a jak na sebe vzájemně působí, jak se utvářejí nebo ztotožňují. Postihuje tedy především makrostrukturální stránku celku a jeho procesy - ekonomické, technické, kulturní, ekologické nebo celospolečenské.

1.2 Životní styl

Jestliže životní způsob budeme považovat za širší pojem, týkající se společnosti, potom životní styl je specifické vyjádření každého z jedinců, kteří společnost tvoří.

Jandourek (2001, 243) definuje styl jako „způsob projevu v myšlení, chování, jednání nebo činnosti, který má charakteristické rysy vymezující ho vůči jiným stylům a nevýraznosti vůbec“. Dále Jandourek označuje životní styl za „...komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorů, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Podoba životního stylu je ovlivněna životním cyklem, společenskými rolami, tradicí“.

Životní styl jedince, je dle Velkého sociologického slovníku (1996, 1246) „...strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovatelných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a v celkové stylizaci. Předpokládá se, že životní styl nějakým způsobem vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec“.

Slepičková (2009, 18 - 19) cituje Linharta (in Machonin et. al, 1969), který uvádí, co by měla zahrnovat vhodná definice životního stylu:

- 1) formy využívání volného času a strukturu časových rozpočtů;
- 2) pracovní charakteristiky (prostředí, charakter práce, složitost práce aj.);
- 3) parametry spotřeby, jak kvantitativní, tak kvalitativní;
- 4) postoje a chování spotřebitele k předmětu spotřeby;
- 5) systémy a množství interakcí, formy susedství a přátelství;
- 6) zvyky, obyčeje, rituály.

Machková (2009, 16) formuluje životní styl jako „...formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.“

Jak dále Machková uvádí chování člověka není zcela svobodné „...neboť je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti a je limitováno ekonomickou situací společnosti i vlastní a v neposlední řadě také s jeho sociální pozicí. Záleží tedy na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a hodnotové orientaci a postojích každého člověka.“ Životní styl jedince je tedy dobrovolný výběr z možností podmíněný vlastní osobou a společností, ve které žije. „Utváří se v interakci osobních zvláštností člověka a dlouhodobých specifických nároků jako konfrontace s několika typickými životními situacemi, jejichž zvládnutí, má-li povahu pravidelného opakování, představuje typické znaky životního stylu“ (Kraus & Poláčková, 2001, 153). Jak dále Kraus a Poláčková uvádí k takovýmto situacím patří: „kognitivní zhodnocení sebe sama a svého postavení ve světě, způsob prožívání, vztah k práci, odpočinku, a pohybové aktivitě, zvládnutí sociálních interakcí, ego úroveň.“

1.2.1 Faktory životního stylu

Z předešlých definic vyplývá, že pojem životní styl je kategorií neobyčejně širokou a složitou. „Jedná se o multidisciplinární a interdisciplinární problematiku“ (Duffková at. al., 2008, 52).

Každý jedinec žije a prožívá vlastní život skrze své specifické vrozené či získané vzorce chování, je ovlivňován prostředím ve kterém vyrůstá, ekonomickou situací, hodnotami k nimž je vychováván a veden, způsobem a možnostmi trávení volného času, biologickými faktory a dalšími faktory viz. Machková výše.

Za nejdůležitější faktory utvářející životní styl jedince by se tedy daly označit:

- **Vnější faktory (objektivní)** - životní podmínky v rodině, společnosti a prostředí, ve kterém žije
- **Vnitřní faktory (subjektivní)** - osobnost jednotlivce, jeho schopnosti, vlastnosti, zájmy, potřeby, hodnoty, ideály a životní cíle

Kraus a Poláčková (2001, 155 - 156) definují tyto dvě skupiny faktorů takto:

1. **Objektivní společenské faktory:** jde především o ekonomické a politické poměry ve společnosti. Ekonomická situace společnosti tvoří předpoklad pro činnost spojenou nejen s prací, ale i s volným časem. Významnou roli hrají kulturní tradice společnosti a to jak národní, krajové tak rodinné. Na životní styl má také vliv vědecký a technický pokrok.

2. **Subjektivní osobnostní faktory:** jsou dány samotným jedincem (pohlaví, věk, intelektová úroveň, temperament). Mezi další faktory patří kvalita a úroveň dosaženého vzdělání, zvolená profese nebo zdravotní stav jedince. Velmi důležitý je vliv výchovy v rodině, který se zásadně podílí na formování životního stylu jedince.

Duffková et. al. (2008, 70) definuje jako východiska životního stylu životní podmínky:

Všechny (objektivní) danosti, v nichž se rozvíjí společenská existence v určité etapě historického vývoje, mají roli určitého rámce. Jednotlivec na tyto životní podmínky reaguje resp. musí nějak reagovat: jednak tím, že k nim zaujímá určitý postoj, hodnotí je z hlediska toho, zda a jak odpovídají jeho hodnotám, potřebám atd.; jednak tím, že na základě svého postoje k životním podmínkám konkretizuje a specifikuje svůj vlastní, individuální životní styl.

V duchu této představy se dá říct, že životní styl je v podstatě reakce člověka na životní podmínky.

Členění životních podmínek dle Duffkové et. al. (2008, 70):

- geografické a ekologické;
- biologické;
- demografické;
- sociálně-politické a politické;
- sociálně-ekonomické a ekonomické;

- kulturní a obecně ideové;
- technologické.

1.2.2 Pohlaví, gender a životní styl

Pojem pohlaví (anglicky „sex“) označuje biologické rozdíly mezi ženou a mužem. Člověk se narodí jako muž nebo jako žena. „Gender“ však označuje sociální konstrukci - vlastnosti a chování spojené s obrazy ženy a muže ve společnosti. O genderu se někdy hovoří jako o „sociálně konstruovaném pohlaví“.

Jde vlastně o roli. Biologicky se člověk rodí jako muž nebo žena, ale ženské a mužské roli se musí učit. Společnost má totiž od mužů a žen odlišné očekávání. Mužům a ženám se připisuje specifické chování. Předepsané role nejsou pochopitelně přesně dané, mluvíme o jakési čisté formě, kterou každý člověk doladuje podle okolností. Vliv na to, jak svou roli nakonec sehraje, mají i rodiče, vrstevníci, kultura a celá společnost, říká Jandourek (2008, 181-182).

Označení pohlaví a gender jsou příkladem rozdílu vnímání mezi biologickou realitou a sociální konstrukci. Jde o rozdíl mezi reálnými biologickými možnostmi a očekáváním společnosti. „Životní styl ovlivňuje jak pohlaví, tak gender, a to nijak zanedbatelně, i když je třeba říci, že míra toho vlivu se v historickém vývoji mění (mnohem významněji se pochopitelně mění představy o životním stylu na základě genderu)“ (Duffková at. al., 2008, 71).

Pohlaví je kritériem diferenciacie životního stylu v pracovní oblasti (menší fyzická zdatnost žen), nebo v rodinném životě (období těhotenství ženy a jeho souvislosti).

Mnohem více, ale životní styl a jeho diferenciacie poznamenává kritérium genderu, které vlastně formuluje v každé společnosti vzory chování a jednání muže a ženy, očekávané plnění jejich sociálních rolí (nejen společně jako rodiče, ale i zvlášť matka a zvlášť otec) jakýsi model životního stylu muže a model životního stylu žen (Duffková at. al., 2008, 72).

1.2.3 Volný čas a životní styl

Volný čas resp. trávení volného času patří k nejvýznamnějším oblastem zkoumání životního stylu. A to jak z hlediska kvantitativního (objem volného času), tak kvalitativního (struktura volného času – konkrétní volnočasové aktivity a praktiky a jejich zastoupení v celku volného času).

Jak uvádí Hodáň (2012) volný čas je čas, který „zbude“ vedle času pracovního, času mimopracovního, času vázaného na vykonávání fyziologických potřeb. Jedná se o subjektivní kategorie a je souhrnem činností, které člověk koná pro své vlastní blaho a potěšení.

Náplň volného času se stala aktuální po zkrácení pracovní doby. Volný čas a sport se staly dostupnější pro široké masy obyvatel a staly se také předmětem komerce. „Vedle tělesné zdatnosti začaly být na volnočasovém sportu dominantně přitažlivé a žádané i další hodnoty jako seberealizace, naplňování společenských kontaktů, zábava, dobrodružné prožití volného času aj“ (Slepičková, 2009, 11).

Jeden z dominantních rysů postmoderní společnosti je trávení volného času a realizace koníčků a sportu. „Práce není již považována za ústřední životní zájem a volný čas neplní především instrumentální funkci“ (Slepičková, 2009, 26). Volný čas se stává prostředkem pro zvýšení sociálního kapitálu. Volný čas se sice stává hlavním rysem současné společnosti, ale také přibývá lidí, kteří v současné době více pracují, aby měli dostatek prostředků pro trávení svého volného času - dopouštějí se tak tzv. „přesčasové práce“. Přesčasová práce pro realizaci volnočasových aktivit, hlad po čase a pocit nedostatku času, „nabízí vysoký stupeň integrace mezi individuální a konzumní kulturou a rozšířeného vnímání nedostatku času jako známky moderních poměrů“ (Rojek in Calhoun et. al. 2005, 308).

Slepičková (2009) poukazuje na výzkumy z 90tých let, kde je zmapována relativně zachovávaná struktura volnočasových aktivit. Dle těchto výzkumů ve volném čase dominují u 30-40 % jedinců staršího školního věku a středoškolské mládeže činnosti spojené s médii (sledování televize a poslech hudby). Sportu se věnuje rekreačně (což značí spíše nepravidelně a příležitostně) kolem 50-60% a cca 30% závodně (pravidelně a více než 5 hodin týdně) a 10% nesportuje vůbec. Mezi mládeží „si sport udržuje přední pozici před dalšími tvořivými činnostmi kulturního charakteru. Společně s pobýváním s kamarády patří jak na základních tak středních školách k nejoblíbenější aktivitě volného času...“ (Slepičková, 2009, 28).

1.2.4 Zdravý, aktivní životní styl

Aktivní životní styl je podle Bunce (2007) formou životního stylu, který chápeme jako interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce má dvě složky, biologickou a sociální. Aktivní životní styl je chápán jako takový životní styl, v němž své místo zaujímá také přiměřená pravidelná pohybová aktivita. Pohybová aktivita přitom není chápána jenom biologicky, ale respektuje i biopsychosociální složky existence a fungování lidského organismu.

Valjent (2008) rozděluje složky aktivního životního stylu na dvě oblasti:

- biologická (pohybová činnost, zdravá výživa, rizikové faktory)
- psychosociální (duševní rovnováha, sociální prostředí, osvětová a vzdělávací činnost, technologický pokrok, preventivní zdravotní péče).

Jak dále Valjent uvádí aktivní životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka.

Z hlediska diskuse o důležitosti aktivního životního stylu je, že tato osoba „vykazuje aktivní přístup jak k řešení pracovních problémů, tak ve svém napojení na četné sociální skupiny a má aktivní trávení volného času“ (Slepičková, 2009, 25). Jde tedy o příčiny, které podmiňují vztah aktivnost – pasivnost. Příčiny „spočívají v osobnostních předpokladech jedinců, v úrovni jejich vzdělání, postavení v zaměstnání, ale také ve vlivech sociálního a kulturního prostředí, v němž se jedinec pohybuje a které na něj působí“ (Slepičková, 2009, 25).

Aktivní životní styl je chápán jako takový životní styl, v němž podstatné místo zaujímá přiměřená pravidelná pohybová aktivita. Ta není chápána jen biologicky, ale respektuje i bio-psycho-sociální složky existence a fungování lidského organismu. Dle světové zdravotnické organizace (2013) je „životní styl kromě jiného jednou ze základních determinant ovlivňujících celkové zdraví člověka“. Základními oblastmi prevence a podpory zdraví je péče o správnou výživu, tělesný pohyb a duševní hygienu.

1.3 Životní spokojenost

Dle Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) měří životní spokojenost: „jak lidé hodnotí svůj život jako celek, spíše než jejich aktuální pocity. Zachycuje reflexní posouzení, jehož životní okolnosti a podmínky jsou důležití pro subjektivní pohodu.“

Životní spokojenost je tedy způsob, jak člověk hodnotí svůj život - míra jeho blahobytu. Jak se v současné chvíli cítí ve vztahu k budoucnosti, v porovnání s ostatními. Spokojenost s dosaženými cíli, sebepojetím a schopností se vyrovnat s každodenním životem.

OECD vytvořila Index lepšího života k porovnání blahobytu členských států. Životní spokojenost se tak měří ve vztahu k ekonomickému postavení, dosaženému vzdělání, bydlení, osobní bezpečnosti, životnímu prostředí a dalším tématům.

Hamplová (2004, 12) ve své práci zmiňuje problematiku definice životní spokojenosti, štěstí a subjektivního blaha.

Výzkum se potýká se základním problémem – v sociálních vědách neexistuje ani přibližná shoda, co tyto pojmy znamenají a jaké jsou mezi nimi rozdíly. I když se kvalita života, spokojenost, štěstí a subjektivní či psychologické blaho obvykle kladou do protikladu k ‚objektivním‘ ekonomickým a demografickým faktorům a materiálním a na zisk orientovaným kritériím, přesnější definice těchto pojmů stále chybí.

S tímto problémem, jsme se již setkali při snaze definovat životní styl. Hamplová dále shrnuje teorie autorů (Diener a Lucas 2000; Kim, Hatfield 2004; Stack a Eshleman 1998), kteří se této tématice věnovali. Tito autoři rozlišují štěstí, které se týká pozitivních emocí (afektivní kategorie), a spokojenost (kognitivní kategorie), která vypovídá o postojích a kognitivním zhodnocení vlastního života.

1.4 Zdraví

„Dnes, ve 21. století, se setkáváme s velice pestrým pojetím zdraví. Některá pojetí jsou až příliš zužována na zdraví těla (fyzický stav člověka), jiná chápou zdraví jen jako zboží (viz např. komerční pojetí farmakoterapie). Další chápou zdraví jako tajemnou sílu, kterou člověk dostává při zrození a s níž musí v životě hospodařit“ (Křivohlavý, 2009, 31).

„Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Je tomu tak, proto, že jsme-li zdraví, můžeme pracovat, můžeme uskutečňovat svá přání a realizovat své životní plány“ (Machová, 2009, 12). Proto není zdraví samo o sobě cílem života, ale jedna z determinant smysluplného života. Zdraví má význam jak pro jedince, tak pro společnost. Zdravý jedinec je totiž zdrojem hospodářského a sociálního rozvoje společnosti. První, kdo o zdraví člověka rozhoduje, je on sám a tudíž je jeho individuální role prvořadá.

Definovat co je zdraví, není jednoduché. Nejčastěji si myslíme, že jsme zdraví, když nás nic nebolí, když nejsme nemocní. Světová zdravotnická organizace uvedla v úvodu k Ústavě WHO, kterou přijala na Mezinárodní konferenci ke zdraví v New Yorku v roce 1948 že “Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“ (Zdraví 2020, 2015).

I když je tato definice vystavena mnoha kritikám, které poukazují na její strnulost, přílišnou obecnost s nemožností měření, nejednoznačnost pojmu „pohoda“, opomíjení spirituální a etické dimenze zdraví či rozpor mezi objektivním a subjektivním hodnocením zdraví, lze říci, že její nedostatky jsou vyváženy jejími přednostmi a to hlavně srozumitelností pro odbornou i laickou veřejnost a tak je stále oblíbená a většina odborníků (Ješina & Hamřík, 2011; Křivohlavý, 2009; Machová, 2009;) ji stále používá při definování zdraví ve svých dílech.

Pojem "zdraví" má tedy podle definice WHO tři odlišné dimenze, které jsou navzájem těsně spojené. Není pouze dimenze tělesného zdraví, ale i zdraví duševního a sociálního.

Dle Kebzy (2005, 10) by definice zdraví měla obsahovat: „vrozenou (genetickou) i získanou individuální podmíněnost zdraví (životní styl), vzít v úvahu subjektivní údaje o vlastních pocitech prostřednictvím podnětů týkajících se charakteristik osobní pohody („well-

being^c), štěstí a životní spokojenost včetně úrovně a kvality sociálních vztahů k druhým lidem.“

Kebza (2005, 16) uvádí, že je možné vymezit osm pojetí zdraví:

1. zdraví jako ne-nemoc – jedinec neprodělal závažnější chorobu, než je nachlazení, nenavštěvuje lékaře, nemá bolesti. Tato koncepce je chápána jako pasivní zdraví.
2. zdraví jako prožívaný stav nemoci/zdraví, navzdory onemocnění.
3. zdraví jako rezerva, záloha, kapacita zdraví – odolnost vůči onemocnění, jakási schopnost rekonvalescence. Kapacita je často chápána jako něco daného, vrozeného.
4. zdraví jako fyzická zdatnost (fitness) – tělesná zdatnost, úspěšnost ve sportovních hrách. Být fit je dnes moderní. U mužů je hodnocena váha, stavba těla, u žen štíhlost, zdravé vlasy, jaké oči, hezká kůže.
5. zdraví jako energie a vitalita – kombinace zdatnosti a pocitu energie.
6. zdraví jako sociální vazby – typické pro ženy. Mladé ženy se zaměřují především na vztahy k rodině, partnerovi, dětem. Starší ženy věnují pozornost pomoci jiným, energie věnovaná péči o druhé je uváděna jako znak zdraví.
7. zdraví jako funkce – podstatou této koncepce je spojení aktivity a energie se sociálními vztahy. Ženy za znak zdraví považují schopnost vyrovnat se s životními úkoly. Muži spojují své zdraví se schopností vykonávat náročnou fyzickou práci.
8. zdraví jako psychosociální pohoda – rozhodujícím kritériem je zde psychický stav. Ten je často spojován dobrou fyzickou kondicí.

1.4.1 Determinanty zdraví

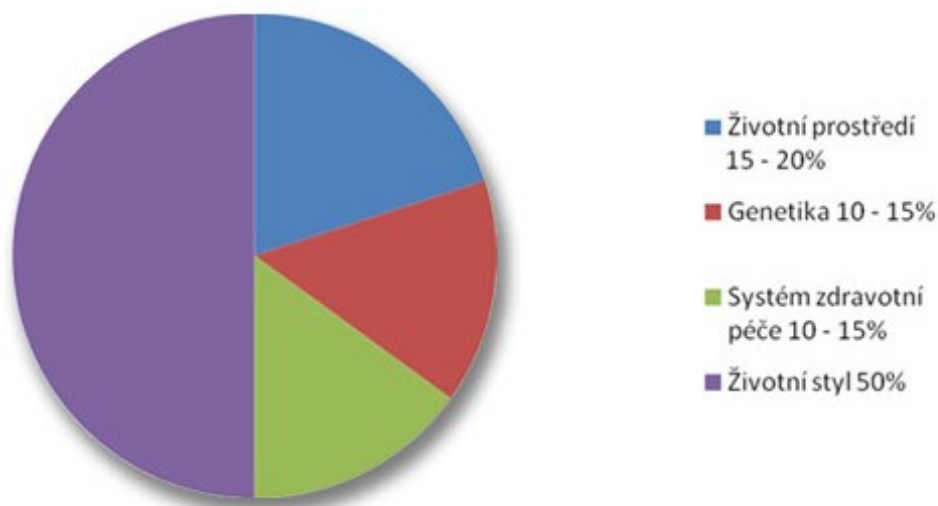
Determinanty zdraví můžeme definovat jako osobní, společenské a ekonomické faktory a faktory životního prostředí. Tyto proměnné se vzájemně ovlivňují, a zároveň významně ovlivňují a určují zdravotní stav jedince, skupiny lidí nebo společnosti (Anonymus, 2015).

Determinanty zdraví můžeme rozdělit na vnitřní a vnější:

- **Determinanty vnitřní** jsou dědičné faktory. „Dědičnou (genetickou) výbavu získává každý jedinec již na začátku svého ontogenetického vývoje od obou rodičů při splynutí jejich pohlavích buněk. Do tohoto genetického základu se promítají vlivy přírodního a společenského prostředí i určitý způsob života.“ (Machová & Kubátová, 2009, 13)
- **Vnější determinanty** mající vliv na zdraví - Životní styl, Kvalita životního a pracovního prostředí, Zdravotnické služby

Chudík (2014) i Marková (2012, 7) ve svých pracích odkazují na Lalondovu zprávu o zdravotním stavu Kanadčanů, která byla publikována v roce 1974. Autor v ní poukazuje, že v celém systému péče o zdraví jsou nejdůležitější samotní lidé.

Graf 1. Determinanty zdraví dle Lalonda



Zdroj: <http://www.malkol.cz/clanek/zdravi-jako-ekonomicka-velicina-C27.html>

Z výše uvedeného grafu a komentáře Lalondovy zprávy je patrné, že zdraví záleží více na determinantách z oblasti životního stylu (50%), životního prostředí (15-20%) a genetického základu (10-15%) než na zdravotnických službách (10-15%).

Mezi základní determinanty zdraví byly zařazeny:

- **Životní styl** - individuální životní úroveň, způsob života, úroveň vzdělání, postoj ke zdraví, péče o vlastní zdraví a prevence onemocnění, stravovací návyky, výživa, fyzická aktivita, kouření, sexuální zdraví, konzumace alkoholu, drog viz. výše.
- **Životní prostředí** - klimatické podmínky, charakter lokality, fyzické, pracovní i sociální prostředí, ve kterém lidé žijí, čistota ovzduší, hygiena potravin, odstraňování odpadu, péče o půdu, kontrola vystavení chemickým, biologickým, fyzikálním a behaviorálním faktorům trávení volného času, ovlivnění výskytu virů apod.
- **Genetická výbava** - rozdíly mezi muži a ženami, úroveň intelektových schopností, náchylnost k některým onemocněním, vývojové poruchy a vady, odolnost vůči rizikům.
- **Úroveň a kvalita zdravotní péče** - rozvoj medicíny a lékařské techniky, zdravotní politika, systém zdravotnického zabezpečení, poskytování zdravotních služeb (odborná úroveň, komplexnost, dostupnost, plynulost).

Tento základní seznam determinant zdraví, který uvádí Anonymus (2015), rozšířili autoři Wilkinson a Marmot (2005) o kategorii **sociálních determinant zdraví**, jedná se zejména o sociálně-ekonomické faktory prostředí (charakteristiky místa, kde lidé žijí, a komunity, do které patří – např. chudoba, vzdělání, sociální vyloučení, nezaměstnanost, špatné bydlení, sociální zabezpečení). Kebza (2005) zmiňuje **psychosociální determinanty** zdraví, kdy se jedná o behaviorální faktory obsažené v životním stylu a jiné psychologické a sociální faktory (typ osobnosti, zvládání stresu, sociální opora aj.).

Oblasti psychohygieny se věnuje ve svém díle Křivohlavý (2004), který zdůrazňuje, že:

Oblast psychohygieny je tou nejopomíjenější oblastí, přičemž patří stejnou měrou do oblasti zdravého životního stylu. Existují osoby, které často bez zjevného důvodu vyjadřují nespokojenost, ustaranost, utrápenost, otrávenost či znuženost. Na druhé straně jsou osoby, které překypují energií, optimismem a šíří kolem sebe dobrou náladu a pohodu.

Křivohlavý dále doporučuje věnovat pozornost svým myšlenkám.

Z uvedeného je zřejmé, že determinanty zdraví (stejně tak jako u výše zmíněného životního stylu) jsou propojeny komplexem velmi složitých vzájemných vztahů. Rozsah vlivu a jejich vzájemná proporce se mění spolu s rozvojem lékařských věd, s novými možnostmi léčby, klimatickými změnami, přítomností alergenů v ovzduší, geneticky modifikovanou potravou, hlučností prostředí nebo kvalitou zdrojů pitné vody, životního stylu aj.

1.5 BMI

Bereme-li v úvahu, že zdraví jedince se skládá z tělesné, duševní a sociální dimenze je nutno k posouzení zdravotního stavu osob získat následující informace: zjištění osobní a rodinné anamnézy, nutriční anamnézy a nutriční spotřeby, vyšetření antropometrické, klinické i biochemické.

Antropometrická vyšetření (tzv. měření hmotnostně výškové proporcionality) ukážou, zda má jedinec sníženou nebo naopak zvýšenou tělesnou hmotnost vzhledem k svému věku, tělesné výšce a konstituci, dále celkové množství tuku a jeho rozložení.

Údaje o tělesné výšce a hmotnosti je potřeba správně interpretovat. Důležité je stanovit, zda je tělesná hmotnost přiměřená, nadměrná nebo naopak nedostatečná. Často se hovoří o tzv. ideální hmotnosti, případně o žádoucí hmotnosti, ale její skutečné zjištění je velmi obtížné. V úvahu by se totiž měl brát nejen věk a pohlaví, ale také složení těla a somatotyp (Kleinwächterová & Brázdová, 2001, 33)

Od druhé poloviny 80. let 20. století je nejvíce používán index tělesné hmotnosti BMI (Body Mass Index). Vypočítává se podle vzorce $BMI = \text{hmotnost} / \text{výška}^2$. Výška se uvádí v metrech s přesností na jeden centimetr, váha v kilogramech s přesností na 0,1 kg.

„Bylo zjištěno, že tento index koreluje s nemocností a úmrtností nejvíce ze všech používaných indexů“ (Kleinwächterová & Brázdová, 2001, 34). Index tělesné hmotnosti však není vhodné aplikovat u dětí, těhotných nebo příliš svalnatých lidí, jelikož jejich výsledky mohou být zkreslené. Přihlédneme-li však k věku, pohlaví, a distribuci tělesného tuku umožňuje posoudit závažnosti otylosti a určit vhodný léčebný postup.

Tabulka 1. Posouzení váhy dle BMI

Kategorie	Posouzení váhy dle kategorií BMI (kg/m ²)
Podváha	< 18,5
Normální váha	18,5 - 24
Zvýšená váha	± 25
Nadváha	25 - 29,9
Obezita 1 stupeň	30 - 34,9
Obezita 2 stupeň	35 - 39,9
Obezita 3 stupeň	> 40

Zdroj (Kleinwächterová & Brázdová (2001, 21)

1.6 Kvalita života

Pojem kvalita života se nejdříve používal v medicíně v souvislosti s projevy některých onemocnění a u nevléčitelných chorob. Hlavním důvodem hodnocení kvality života u nemocných je zhodnocení efektu léčby.

„Světová zdravotnická organizace definuje kvalitu života jako způsob vnímání svého postavení v životě v kontextu kultury, ve které člověk žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům“ (Marková, 2012, 8 - 9).

V odborných dokumentech je na kvalitu života pohlíženo jako na víceúrovňovou veličinu a obvykle je definována jako „subjektivní posouzení vlastní životní situace“ (Slováček & Slováčková, 2004, 6). Zahrnuje tedy nejen „pocit fyzického zdraví a nepřítomnost symptomů onemocnění či léčby, ale také psychickou kondici, společenské uplatnění, náboženské a ekonomické aspekty apod.

„Hodnocení zdraví na individuální úrovni je vlastně komplexním zhodnocením zdravotního stavu člověka, jež by mohlo vycházet z kvantitativní a kvalitativní metodologie a zahrnout jeho fyzickou, psychickou, sociální, spirituální a etickou dimenzi“ (Kebza, 2005, 24).

Podle Slováčka a Slováčkové (2004, 6) vychází definice kvality života z Maslowovy teorie potřeb „tj. naplnění základních fyziologických potřeb (potřeba nasycení, spánek, úleva od bolesti), je předpokladem aktualizace a uspokojení potřeb subtilnějších (potřeba bezpečí, potřeba blízkosti jiných, potřeba sebeúcty).“

Kebza (2005) rozlišuje jednotlivé úrovně, oblasti a podmínky kvality života:

- Úroveň osobní pohody (well-being),
- Úroveň schopností postarat se o sebe (sebeobsluhy),
- Úroveň mobility,
- Schopnost ovlivňovat vývoj vlastního života.

Největší důraz je kladen na vlastní hodnocení života, subjektivní pohodu, spokojenost, štěstí, pocit smysluplnosti. „Tato oblast zahrnuje hodnocení spokojenosti s jednotlivými životními oblastmi, hodnocení převažující nálady a celkové spokojenosti se životem. V této oblasti se ujal více pojem well-being, pocit štěstí a pohody jako protiklad k materiálnímu blahobytu“ (Marková, 2012, 8 - 9).

Kebza (2005) doporučuje užívat spíše český ekvivalent „osobní pohoda“, který v sobě zahrnuje tělesnou, sociální i spirituální dimenzi. Rozlišuje čtyři části subjektivní pohody:

- Psychická osobní pohoda – je tvořena různými emočními a kognitivními vlivy například náladou, pozitivní nebo negativní efektivitou, shodou mezi očekávanými cíli a realitou
- Sebeúcta (self-esteem),
- Sebeuplatnění (self-efficacy)
- Osobní zvládání každodenních nároků (personal control)

Z výše uvedených definic kvality života vyplývá, že zásadní roli v posuzování má podobně jako u zdraví jedincova osobní spokojenost – spokojenost s těmi oblastmi života, které považuje za podstatné. „S jistým zjednodušením lze říci, že kvalitní život má ten, kdo je s ním spokojen“ (Ješina & Hamřík, 2011, 31).

1.7 Body Image

Body Image je jedna z oblastí, která má vliv na jedincovu osobní spokojenost a je významnou součástí sebehodnocení. Jedná se totiž o vnímání vlastního těla a má úzký vztah ke stavu psychiky. „Vzhled je dominantní hodnotou zvláště pro mladé lidi. Jejich sebevědomí je zásadním způsobem určováno tím, jak vnímají svoji postavu. Tělesná nespokojenost tak může signifikantně ovlivňovat jejich prožívání a chování a může vést k poruchám příjmu potravy“ (Marková, 2012, 10).

Jak uvádí Hrachovinová et al. (2005) ve studii Psychologický kontext spokojenosti s vlastním tělem u VŠ studentů „S tělesnou nespokojeností klesla sebedůvěra, přibývalo pochyb o vlastní osobě, vzrůstala anxieta, depresivita, sociální dysfunkce a některé somatické obtíže“.

Poruchy v tomto směru mohou tedy vést ke zhoršení psychického stavu a příznakům deprese.

1.8 Povolání a profesní role

Postavení člověka ve společnosti je určováno mnoha faktory, jedním z nich je také povolání. Příčinou toho byla nutnost dělby práce, která iniciovala postupnou diferenciaci pracovních činností. „Rozmanitost pracovních úkolů s rozdílnými požadavky na znalosti a schopnosti si následně vyžádala vznik specializovaných skupin, institut povolání, postupně přebírající roli jedné ze základních sociálních charakteristik člověka“ (Havlová, 1996, 7). Dělbba práce tak určuje míru zásluh a kolektivního ocenění různých činností a sociálního postavení jejich vykonavatelů.

Z historického hlediska vývoje společnosti rozlišujeme dva základní typy dělby práce:

- **Přirozená dělba práce** existovala již v raných společnostech a rozlišovala mezi prací mužů a žen, mladých, dospělých a starých, případně zdravých a nemocných.
- **Společenská dělba práce** se vytvářela ve vyspělejší společnosti a rozlišující např. mezi prací fyzickou a duševní, ve městě a na venkově, podle vzdělání a kvalifikace (Hodáň & Dohnal, 2005).

„Odpověď na otázku čím je, co dělá, zařazuje jednotlivce do odpovídajících souvislostí, pro něho i pro jeho okolí je povoláním určen sociální status a pozice v sociální stratifikaci, i když nejde o determinaci jedinou“ (Havlová, 1996, 7).

Havlová (1996, 8) uvádí definice vymezující povolání jako:

- A. soustavu činností vnitřně spjatých a vyžadujících určitý okruh znalostí a dovedností, historicky vzniklou v důsledku dělby práce
- B. činnosti vykonávané dlouhodobě a systematicky a zakládající materiální existenci jednotlivce
- C. určení místa ve společenské struktuře
- D. činnost formulující, je-li trvale vykonávána, sociálně - psychologické i fyzické vlastnosti nositelů.

Pro jedince je povolání formou zajišťování existence, ekonomického standardu a východiskem pro určení vlastní ceny na trhu práce. „Kromě toho jako prostředek socializace umožňuje vstup do určitého typu sociálních sítí a vymezuje prostor pro seberealizaci, uplatnění schopností a znalostí, získání pocitu společenské užitečnosti“ (Havlová, 1996, 7).

Práce má vazbu na celou řadu společenských jevů:

- Práce a vzdělání, kvalifikace (náročnější práce po stránce technické a technologické klade větší nároky na vzdělání a kvalifikaci),
- Práce a sociální stratifikace, mobilita (sociální status pracovníka určuje jeho postavení na společenském žebříčku),
- Práce a volný čas (obsah, náročnost práce, odměňování, má vliv na způsob trávení volného času).

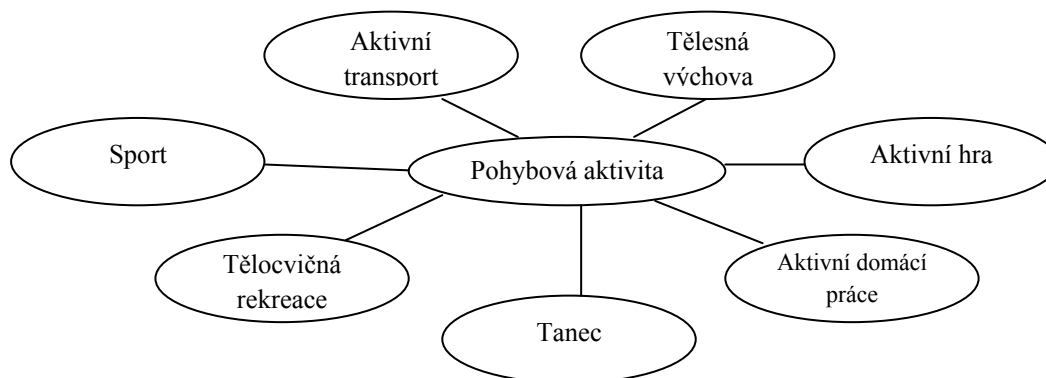
„K funkcím práce lze zařadit zdroj peněz, druh aktivity, nástroj seberealizace, změny, regulátory časového režimu, nástroj sociální kontroly, zdroj osobní identity, atd.“ (Hodáň & Dohnal, 2005, 40).

Řada povolání ovlivňuje ty, kdo je vykonávají, v tělesném, mentálním i sociálním smyslu. „Dlouhodobě vykonávané povolání utváří osobnost návyky i způsob chování, skupiny povolání mají svůj specifický styl života, subkulturu, stereotyp chování. Podmiňuje pozici jednotlivce v sociální stratifikaci a podílí se na jejich změnách“ (Havlová, 1996, 10). Vliv povolání na jedince se často označuje za "chorobu z povolání". V tomto případě se nemusí zdaleka jednat pouze o nemoc těla, ale také o deformaci myšlení.

1.9 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je dle WHO (2015) definována jako „jakýkoliv tělesný pohyb vyprodukovaný kosterním svalstvem, který vyžaduje výdej energie.“ Tělesnou aktivitou je tak myšlen jakýkoliv pohyb, tedy nejenom sportovní aktivity, ale také každodenní činnosti, domácí práce, vykonávání práce související se zaměstnáním, rychlá chůze apod. Je tedy nutné ji chápat jako široké spektrum činností ve všech oblastech lidské činnosti.

Obrázek 1. Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH



Zdroj: Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health (2004)

V současné době je zjištěna již celá řada příznivých účinků PA na zdraví, včetně následujících:

- Snížené riziko kardiovaskulárních onemocnění
- Prevence a/nebo zpoždění rozvoje arteriální hypertenze, a lepší kontrola arteriálního krevního tlaku u jedinců, kteří trpí vysokým krevním tlakem
- Dobrá cardio-plicní funkce
- Udržování metabolické funkce a nízký výskyt diabetu 2. typu
- Vyšší využití tuku, jež pomáhá kontrolovat váhu, snižuje riziko obezity
- Snížení rizika určitých druhů rakoviny, jako je rakovina prsu, prostaty a rakoviny tlustého střeva
- Lepší mineralizaci kostí u mladších věkových kategorií, což přispívá k prevenci osteoporózy a zlomenin u starších věkových kategorií
- Lepší trávení a regulace střevního rytmu
- Údržba a zlepšení svalové síly a vytrvalosti, což má za následek zvýšení funkční schopnosti vykonávat běžné denní aktivity
- Upravené motorické funkce včetně síly a rovnováhy
- Udržování kognitivní funkce a snižování rizika vzniku deprese a demence
- Nižší úroveň stresu a s tím související zlepšení kvality spánku
- Vylepšená self-image a sebevědomí a zvýšení nadšení a optimismus
- Snížení pracovní neschopnosti
- U starších osob menší riziko pádu a prevence nebo oddálení chronické nemoci spojené se stárnutím. (EU Working group, 2008b, 3)

Pohybová nečinnost (nedostatek fyzické aktivity) byla v roce 2015 dle studie „Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, 2015“ identifikována jako čtvrtý nejčastější rizikový faktor pro globální úmrtnost (6% úmrtí na celém světě). Kromě toho se odhaduje, že pohybová nečinnost je hlavní příčinou přibližně 21-25% rakovin prsu a tlustého střeva, 27% diabetu a přibližně 30% ischemické choroby srdeční.

1.9.1 Pohybová aktivita a socioprofesionální role

Společenská dělba práce má velký vliv na měnící se nároky na profesní role. Tyto měnící se nároky vyžadují i změnu přípravy na profesi, kompenzaci negativních vlivů i případnou

terapii. „Významný podíl na tomto procesu má tělocvičná aktivita, resp. její dva druhy - tělesná výchova a tělesná rekreace“ (Hodáň & Dohnal, 2005, 44).

Tělesná výchova se podílí na přípravě k výběru a realizaci socioprofesionálních rolí jde především o pohybové vzdělání a výchovu základních vlastností a schopností fyzického, psychického a sociálního charakteru.

Tělesná rekreace nabízí, na rozdíl od ostatních činností, pohyb pro člověka prospěšný, nedeformující a umožňuje řešit základní problém, zvyšující se absence tělesného pohybu v běžném životě. A je to právě tělocvičná rekreace, která může tuto absenci PA kompenzovat.

„Je možno, na základě předběžné individuální či skupinové diferenciaci zcela záměrně stanovit její obsah, intenzitu i frekvenci. Tato diferenciaci je v tomto případě prováděna vzhledem k profesionálním rolím (jiný je problém u dělníka obsluhujícího obráběcí stroj, jiný u programátora, sedícího u počítače atd.) k této základní diferenciaci ovšem musí přistoupit ještě vnitřní diferenciaci respektující zdravotní stav, věk, pohlaví, výkonnost i zájem“ (Hodáň & Dohnal, 2005, 44 - 45).

Pohybová aktivita má u dospělé populace také rozvojový a kompenzační význam. Týká se to záměrného rozvoje těch svalových skupin, které jsou ohrožovány profesionálními deformacemi, a těch vlastností, schopností i dovedností, na kterých je kvalita profesionální role závislá.

Měnicí se profesionální role mají za následek narůstající specializace činností. „Zužování specializace přináší zvyšující se nárůst neuropsychického a pohybově velmi omezeného, ale vysoce specializovaného charakteru profesionálních“ (Hodáň & Dohnal, 2005, 45 - 46).

Jak dále Hodáň a Dohnal uvádí: Výkon profese je tak závislý na úrovni schopností neuropsychických a pohybových. Záměrný trénink těchto schopností je jednou z podmínek úrovně realizované profesionální role. „V tomto smyslu tedy můžeme hovořit o záměrně orientované profesionální přípravě, o určitém formativním procesu, ve kterém sehraávají tělesná cvičení významnou roli.“

1.9.2 Doporučení pohybové aktivity

V roce 2008 byla vydána směrnice Evropské unie „EU Physical Activity Guidelines“, která vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace. Tato směrnice doporučuje dospělým ve věku od 18 do 65 let dosáhnout minimálně 30 minut střední aerobní fyzické aktivity 5 dní v týdnu, nebo alespoň 3 dny v týdnu provozovat 20 minut intenzivní fyzickou aktivitu. Fyzická aktivita může být nahromaděna v intervalech nejméně 10 minut a může také sestávat z kombinace středně intenzivní a intenzivní fyzické aktivity. Aerobní aktivitu je třeba

doplnit aktivitami zvyšujícími svalovou sílu a vytrvalost a to 2-3 dny v týdnu (EU Working group, 2008a).

1.9.3 Úroveň pohybové aktivity české populace

Z výzkumu „Aktivity 15 - 69leté populace České republiky“ vyplývá následující zjištění:

- Pouze 45,58% mužů a 26,93% žen splňuje požadavky stanovené pro intenzitu PA (tj. nejméně 3krát v týdnu a nejméně 20 min.).
- Pro středně zatěžující PA (nejméně 5krát v týdnu a nejméně 30 min) splňuje požadavky 31,32% mužů a 23,76% žen.
- 24,62% mužů a 23,01% žen v ČR nevykazuje žádnou intenzivní PA, žádnou středně zatěžující PA neprovozuje 19,19% mužů a 23,01% žen.
- Celkový objem pohybové aktivity se snižuje s věkem zejména u mužů, celkově jsou ale muži aktivnější než ženy. (Frömel & Bauman, 2006, 20)

Úrovní pohybové aktivity v české společnosti se zabývali také Slepíčka a Slepíčková (2002, 7). Ti konstatují, že sport i jeho aktivní provozování má dobrou pozici v naší populaci. „Ta si uvědomuje důležitost sportu a pohybové aktivity pro občany individuálně a přikládá jim význam celospolečenský z hlediska upevňování zdraví, podpory duševního a tělesného vývoje v mládí, udržení tělesné kondice i jako prostředek překonávání sociální deprivace.“ Konstatují však, že značná část populace svůj pozitivní názor na význam sportu a pohybové aktivity pro zdraví nerealizuje ve formě vlastní pravidelné pohybové aktivity.

Další publikované výsledky výzkumu PA upozorňují, že úroveň pohybové aktivity obyvatel se do značné míry liší v závislosti na prostředí, ve kterém lidé žijí, socioekonomickém statusu obyvatelstva, věku, pohlaví a dalších faktorech. (Mitáš & Frömel, 2007).

„Velikost místa bydliště má významný vliv na celkovou týdenní PA dospělé populace České republiky.... Respondenti z menších lokalit mají více celkové týdenní PA, než respondenti z větších sídel a to jak muž, tak ženy“ (Mitáš & Frömel, 2011, 16).

Jak dále Mitáš a Frömel uvádějí velký vliv má bezpečnost, která je v menších lokalitách vyšší, lidé se zde vzájemně znají a nebojí se aktivně využívat lesní stezky, cyklostezky či navštěvovat přírodní atrakce.

Jedno z hledisek, dle kterého se dá měřit intenzita PA je průměrná hodnota PA.

Mitáš a Frömel, (2011) ve své studii „Pohybová aktivita dospělé populace České republiky“ měřené dotazníkem IPAQ uvádějí, že se průměrné hodnoty týdenní PA pohybují u žen nad 5000 MET-min/týden, u mužů nad 6000 MET-min/týden. Přičemž hodnotící protokol IPAQ označuje za skupinu vysoce aktivní tu, jež vykazuje více než 3000 MET-min/týden.

Tento fakt potvrzuje také studie z let 2005 - 2009 publikovaná v časopise Tělesná kultura, kdy byla hodnocena PA u obyvatel Východočeského kraje. „Celková týdenní PA obyvatel ‚východočeského‘ regionu překračuje hranici 4500 MET-min/týden“ (Feltová & Mitáš, 2011, 126). Studie dále konstatuje, že nejnižší hodnoty PA je pozorována u mužů s vysokoškolským vzděláním.

Dobré podmínky pro turistiku a cykloturistiku mají zřejmě největší vliv na provozování PA v České republice. „... (turistické trasy, cyklostezky, chodníky, dostupnost služeb apod.) ukazují, že zejména středně zatěžující PA (včetně chůze) jsou aktivity, které mají největší vliv na aktivní životní styl obyvatel regionů České republiky“ (Mitáš & Frömel, 2011, 16).

V porovnání s mezinárodním hodnocením je v České republice stále ještě 66,66% mužů a 57,23% žen hodnoceno jako „vysoce aktivní“ (Mitáš & Frömel, 2007).

„V porovnání s evropskými zeměmi (Rütten & Abu-Omar, 2004a, b) jsou české výsledky úrovně PA lepší, a specifickým rysem běžné populace zůstává její vyšší ‚chodeckost‘ (Mitáš & Frömel, 2011, 16). Tento fakt potvrzují také Frömel a Bauman (2006, 20), kteří uvádějí, že „české prostředí“ je stále ještě „chodeckým prostředím“.

1.10 Armáda České republiky

Armáda České republiky je hlavní složkou ozbrojených sil České republiky. Pomocí ní jsou realizovány obranné cíle. Od 1. ledna 2005 je plně profesionální a je připravována k tomu, aby byla schopna samostatně reagovat na všechny hrozby vojenského i nevojenského charakteru (Zachová et. al, 2006). Ke zrušení vojenské základní a civilní služby došlo na základě novely branného zákona z listopadu 2004. „Jak stanovuje v současnosti platná právní úprava, bude branná povinnost vyžadována pouze při ohrožení státu nebo za válečného stavu“ (Rušar, 2006, 75).

V souladu s členstvím České republiky v Severoatlantické alianci (NATO) je od roku 1999 Armáda České republiky včleněna do vojenské struktury NATO a to do systémů obranného, operačního a civilního nouzového plánování a do společných cvičení a operací. Vycvičenými a logisticky soběstačnými silami se příslušníci AČR rovněž podílejí na mezinárodních mírových operacích pod hlavičkou OSN, OBSE, EU apod. (Zachová et. al, 2006).

Síly a prostředky AČR jsou v souladu s českým právním řádem použity při zajišťování obrany státního území, ústavního pořádku a bezpečnosti státu, ochrany státních hranic a ke střežení objektů důležitých pro obranu státu.

„Dále mohou být použity k záchranným a likvidačním pracím, k plnění humanitárních úkolů při pohromách, katastrofách nebo jiných závažných situacích, kdy jsou ohroženy životy, zdraví nebo značné majetkové hodnoty. Současně se podílejí na úkolech vyplývajících z požadavků podpory hostitelské země vůči spojeneckým silám, nacházejícím se v souladu s příslušnými dohodami na území ČR, případně provádějícím tranzit přes území státu“ (Doktrína AČR, 2013, 19).

Uvedené úkoly plní AČR na území ČR jak v době míru, tak v době vyhlášení nouzového stavu, stavu ohrožení státu nebo válečného stavu.

1.10.1 Struktura sil Armády České republiky

Armáda ČR je organizačně členěna na vojenské útvary a zařízení, která se mohou slučovat do větších organizačních celků. Charakter a účel těchto celků stanoví soubor zákonů o obraně státu. Armáda ČR je členěna vertikálně s centrálním řízením, disponuje různými druhy sil, vojsk a služeb. V případě nutnosti se mobilizačně doplňuje a rozvíjí.

Armádu ČR tvoří pozemní a vzdušné síly a její členění je následující:

- **Bojové složky AČR** vedou bojovou činnost v kontaktu s protivníkem. Z pozemních sil se jedná o mechanizované, tankové, výsadkové, lehké motorizované a pěší jednotky.

Bojové jednotky vzdušných sil zahrnují taktické letectvo a pozemní protivzdušnou obranu. Mezi bojové jednotky patří také jednotky speciální síly.

• **Složky bojové podpory** poskytují přímou podporu bojovým jednotkám v operačním prostoru průzkumem, komunikačními a ženijními prostředky, palebnou podporou, leteckou podporou, ochranou proti zbraním hromadného ničení, civilně-vojenskou spoluprací, informačními operacemi, pozemní protivzdušnou obranou, radioelektronickým bojem apod. Jedná se tak mimo jiné o dělostřelectvo, ženijní a chemické vojsko, vojenskou policii, průzkum vzdušného prostoru, civilně-vojenskou spoluprací, psychologické operace, zpravodajské zabezpečení apod.

• **Složky bojového zabezpečení** provádějí administrativní, logistické a technické zabezpečení bojových jednotek a jednotek podpory. Bojové zabezpečení zahrnuje zabezpečení v oblastech logistiky, dopravního a vrtulníkového letectva, letecké pátrací a záchranné služby, vojenského zdravotnictví, veterinárního, komunikačního a informačního zabezpečení, personálního zabezpečení a duchovní služby, případně dalších formy zabezpečení (Doktrína AČR, 2013).

1.10.2 Profesionální voják

Vojákem z povolání je občan, který vojenskou činnou službu vykonává jako svoje zaměstnání. Voják je ve služebním poměru k České republice. Občan může být povolán do služebního poměru jen na základě vlastní žádosti. (zák. 221, 1999, §2)

Do služebního poměru může být povolán občan České republiky starší 18 let (muž i žena), který složil vojenskou přísahu a vykonal základní nebo náhradní vojenskou službu. Ke dni povolání nesmí být členem politické strany, politického hnutí nebo odborové organizace. Musí být trestně bezúhonný, zdravotně způsobilý k výkonu služby a musí splňovat kvalifikační předpoklady nutné pro vykonávání profese (minimálně vyučen). „Odvaha, odpovědnost, trpělivost, respekt, invence jsou jen dalšími prvky, které dokreslují profil ideálního kandidáta pro práci v Armádě České republiky (Nová kariéra, 2014).

V rámci výběru je u uchazečů posuzována zdravotní, psychická, fyzická a motivační způsobilost pro povolání do služebního poměru.

Uchazeč absolvuje:

- vyšetření o zdravotní způsobilosti
- šetření fyzické zdatnosti
- psychologické vyšetření a pohovor

- motivační a personální pohovor

Těm, kteří splní všechny podmínky výběru, je nabídnuto odpovídající služební místo. Služební poměr vojáka z povolání se podepisuje minimálně na 2 roky a více a může být na základě oboustranné dohody prodlužován.

1.10.3 Systém hodnostních sborů a vojenských hodností

Novelizací zákona 221/1999 Sb. o vojácích z povolání z roku 2009 došlo 1. ledna 2011 ke stanovení nových hodnostních sborů a vojenských hodností. Tato novelizace umožnila jmenování vojáků z povolání do hodnostního sboru mužstva a poddůstojníků, které byly od roku 1960 vyhrazeny především pro vojáky základní a náhradní služby.

V souvislosti se zrušením povinnosti vykonávat základní, případně náhradní vojenskou službu, na konci roku 2004 hodnostní sbory mužstva a poddůstojníků nezanikly a byly dále zachovány pro vojáky v záloze dle zákona 220/1999 Sb. o průběhu základní nebo náhradní služby a vojenských cvičení a o některých právních poměrech vojáků v záloze. Hodnosti vojín, svobodník, desátník a četař se do 1. ledna 2011 pro vojáky z povolání nepoužívaly.

V lednu 2011 došlo k vytvoření nového hodnostního systému, který je kompatibilní s hodnostními strukturami ozbrojených sil ostatních členských států NATO. Hodnostní systém také svým uspořádáním odpovídá tradici vojenských hodností používaných od vzniku československé armády.

Tabulka 2. Přehled hodnostních sborů AČR

Hodnostní sbor	Vojenská hodnost
mužstvo	vojín, svobodník
poddůstojníci	desátník, četař, rotný
praporčíci	rotmistr, nadrotmistr, praporčík, nadpraporčík, štábní praporčík
nižší důstojníci	poručík, nadporučík, kapitán
vyšší důstojníci	major, podplukovník, plukovník
generálové	brigádní generál, generálmajor, generálporučík, armádní generál
čekatelé	vojín, svobodník, desátník, četař, rotný, rotmistr, nadrotmistr

Zdroj: Vojenské rozhledy 4 (2010, 83)

1.11 Služební tělesná výchova

Prvořadou povinností každého vojáka AČR je být připraven pro nasazení ve vojenských operacích. „Bez ohledu na hodnost a vykonávanou funkci musí umět ovládat svoji zbraň, používat základní výstroj a další výzbroj a mít základní dovednosti, které jsou minimálním předpokladem pro jeho bojové nasazení“ (Příručka vojáka AČR, 2007, 3).

Výcvik v tělesné přípravě je jedním z hlavních druhů výcviku vojáků. „Jeho cílem je zabezpečovat tělesnou připravenost vojáků ke zvládnutí úkolů a zátěže při výkonu služby za všech situací“ (Normativní výnos č. 12, 2011, čl 51).

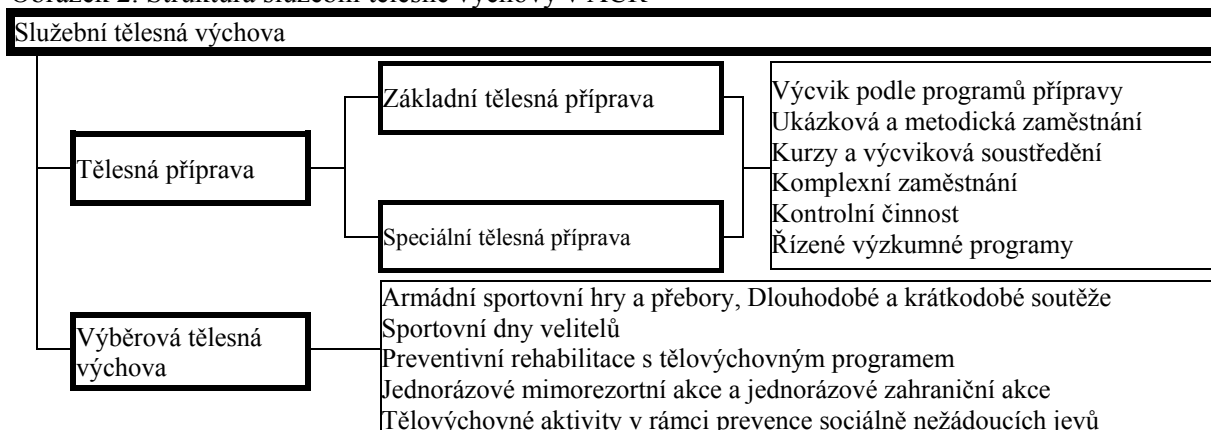
Z povinností dle ustanovení čl. 35 a) Základního řádu (2001) zodpovídá za dosažení a udržování své tělesné zdatnosti každý voják sám. Aby takto mohl učinit je mu umožněno účastnit se služební tělesné výchovy.

Služební tělesná výchova je v AČR řešena Normativním výnosem ministerstva obrany č. 12 z roku 2011. Zde jsou v článku 7 definovány hlavní úkoly služební tělesné výchovy:

- dosahování a udržování optimální tělesné zdatnosti vojáků jako podmínky řádného výkonu služby;
- dosahování stanovených výkonnostních požadavků a ovládnutí profesních pohybových dovedností a návyků vojáků k řádnému plnění úkolů v mimořádných situacích nebo při bojové činnosti, a to po celou dobu jejich služebního poměru;
- zabezpečování pravidelné pohybové aktivity jako profesní nezbytnosti a předpokladu tělesného i duševního zdraví vojáků;
- získávání odolnosti vojáků proti psychickým zátěžím.

Článek 9 výše zmíněného Normativního výnosu č. 12 pojednává o rozdělení služební tělesné výchovy do několika kategorií viz. Obrázek 2.

Obrázek 2. Struktura služební tělesné výchovy v AČR



Zdroj: Normativní výnos MO č. 12 (2011)

Základní a speciální tělesná příprava je povinná a probíhá v rámci výcviku (výuky) vojáků. Časová dotace na tělesnou přípravu je v rozsahu podle zařazení, minimálně však 4 hodiny týdně a u výkonných vojenských letců a vojenského obsluhujícího personálu v rozsahu nejméně 6 hodin týdně.

Výběrová tělesná výchova je nepovinná a jde o formu organizované tělovýchovně sportovní činnosti. Výběrovou tělesnou výchovu vykonává voják dobrovolně a nad rámec času určeného pro výcvik v tělesné přípravě. (Normativní výnos MO č.12, 2011)

1.11.1 Základní tělesná příprava

Základní tělesná příprava navazuje na úroveň pohybových dovedností vojáků a jejich výkon, který získali před povoláním do služebního poměru. V základní tělesné přípravě se využívá metod a prostředků shodných nebo podobných s metodami a prostředky tělesné výchovy a sportovního tréninku.

Cílem výcviku je vyrovnávat vstupní rozdíly v tělesné výkonnosti vojáků a připravovat je k plnění základních výkonnostních norem. Dále je základní tělesná příprava zaměřena na rozvoj pohybových schopností a dovedností a kompenzaci důsledků případného dlouhodobého jednostranného zatížení a psychického napětí vojáků. Jde také o vytváření a upevňování návyků k pravidelné tělesné aktivitě.

Obsahem základní tělesné přípravy jsou pohybové aktivity obecného charakteru:

- a) gymnastiky a jejich obměn (kondiční gymnastiky, kalanetiky, aerobiku, cvičení s náčiním apod.);
- b) atletiky (běhů, vrhů a hodů, skoků apod.);
- c) plavání (získávání a rozvíjení plaveckých dovedností);
- d) kolektivních sportů (fotbalu, volejbalu, nohejbalu, basketbalu apod.);
- e) individuálních sportů (lyžování, tenisu, úpolových sportů apod.);
- f) kontrolních cvičení a testů. (Normativní výnos MO č. 12, 2011, čl. 61)

1.11.2 Speciální tělesná příprava

Speciální tělesná příprava je zaměřena na tělesnou a psychickou připravenosti vojáků k plnění pohybově specifických úkolů ve vztahu ke služebnímu zařazení a vykonávané vojenské odbornosti. Ve speciální tělesné přípravě jde hlavně o využití získaných schopností a dovedností za nepříznivých podmínek a k získávání odolnosti vůči hraničním tělesným a psychickým zátěžím (teplo, chlad, únava, pohybová jednotvárnost, nedostatek spánku).

Obsah speciální tělesné přípravy tvoří speciální tělesná cvičení, která se zaměřují na zvládnutí techniky pohybů, získávání dovedností a návyků, rozvíjení pohybových schopností a všestranné odolnosti. (Normativní výnos MO č. 12, 2011)

1.11.3 Kontrola a hodnocení tělesné přípravy

Cílem kontroly a hodnocení tělesné přípravy je udržování trvalého přehledu o průběhu a účinnosti tělovýchovného procesu, o úrovni tělesné připravenosti jednotlivců.

Tato kontrola slouží k hodnocení a rozhodování o způsobilosti uchazeče pro výkon služby vojáka, o služebním zařazení vojáka k druhu vojska a k jeho služebnímu hodnocení.

Kontrola tělesné přípravy se provádí přezkoušením pomocí základních kontrolních testů, sloužících k zjištění stavu výcviku v tělesné přípravě na základní úrovni a rozšiřujících kontrolních testů, které zjišťují stav zvláštních dovedností a návyků jednotlivců nebo skupin ze speciální tělesné přípravy a jsou přílohou 5 a 6 Normativního výnosu č. 12 (2011).

Kontrola a hodnocení tělesné přípravy probíhá každoročně formou:

- **Výročního přezkoušení** v několika řádných termínech v období od 1. května do 30. června a dále náhradních termínech v září. Jedná se o přezkoušení pro muže ze souborného cvičení silových testů (leh-sedy/60s a kliky/30s.) nebo přitahy na hrazdě nadhmatem. Pro ženy silový test leh-sedy/60s. nebo výdrž v přitahu na hrazdě nadhmatem. Dále je součástí výročního přezkoušení vytrvalostní test - 12ti min. běh nebo plavání 300m. Rozdělení do věkových a výkonnostních norem je uvedeno v příloze Normativního výnosu č. 12 (2011).
- **Profesní přezkoušení** prověřuje úroveň pohybových schopností a zvláštních dovedností jednotlivců ve vytrvalosti, rychlosti, obratnosti a síle pomocí základních kontrolních testů (příloha Normativního výnosu č. 12, 2011). Dále je zjišťována úroveň zvláštních dovedností a návyků z výcviku jednotlivce a složek organizačního celku z tematiky speciální tělesné přípravy pomocí rozšiřujících kontrolních testů (příloha Normativního výnosu č. 12, 2011). Hodnocení probíhá na základě rozdělení organizačních celků podle požadavků na stupeň vycvičenosti, odbornosti a systemizovaného místa.
- **Kontrolních cvičení podle programu výcviku**, osnovy výuky nebo učebních plánů.

2 Cíle, výzkumné otázky

2.1 Hlavní cíl

Cílem výzkumu je zjistit celkovou úroveň životní spokojenost, jejich složek a úroveň pohybových aktivit vojáků z povolání.

2.2 Dílčí cíle

1. Zjistit rozdíly v úrovni životní spokojenosti vojáků z povolání s ohledem na pohlaví.
2. Zjistit rozdíly v úrovni životní spokojenosti vojáků z povolání vzhledem k profesní příslušnosti (bojová složka, složka bojové přípravy, složka bojového zabezpečení).
3. Zjistit rozdíly v úrovni životní spokojenosti vojáků z povolání vzhledem k délce služebního poměru a věku vojáků,
4. Zjistit rozdíly v úrovni životní spokojenosti vojáků z povolání vzhledem k hodnotám BMI.
5. Zjistit úroveň pohybových aktivit vojáků z povolání

2.3 Centrální výzkumná otázka

Jaká je úroveň životní spokojenosti, jejich složek a úroveň pohybové aktivity u vojáků z povolání AČR?

3 METODIKA

3.1 Metodika sběru dat

Sběr dat pro výzkum probíhal v průběhu března až června roku 2013. Dotazníky v "papírové podobě" byly distribuovány na Posádkové ošetřovny (POŠ), které vykonávají zdravotnické zabezpečení příslušníků AČR.

Vzhledem k místu studia byly pro tuto práci vybrány posádky v oblasti střední Moravy. Jednalo se o 5 vojenských posádek sídlících v katastru obcí Hranice, Lipník nad Bečvou, Přáslavice, Olomouc - Chválkovice a Prostějov. V rámci jedné posádky se může nacházet několik útvarů s různou vojenskou odborností.

Vyplněný dotazník vložili respondenti do přiložených obálek, zalepili je a vložili do transportního boxu. Tudiž žádná osoba neměla k dotazníkům přístup. Transportní boxy byly následně vyzvednuty v průběhu měsíce června 2013. Díky anonymnímu vyplnění dotazníku, předpokládáme vyšší procento objektivních odpovědí.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Zkoumaný soubor obsahuje 307 vojáků z povolání ze 13 útvarů, kteří dochází k lékařskému ošetření na POŠ ve výše zmíněných posádkách. Z toho se jedná o 27 žen a 280 mužů. Průměrný věk respondentů byl 33 let nejmladšímu bylo 21 let a nejstaršímu 58 let.

Před distribucí dotazníků byl proveden dohovor s vedoucími pracovníky posádkových ošetřoven, kteří povolili tuto možnost sběru dat. Zdravotnický personál byl poučen o distribuci dotazníků vojákům z povolání, kteří přišli na Posádkovou ošetřovnu vykonat povinnou „Roční lékařskou preventivní prohlídku“. Tato specifikace měla zajistit eliminaci zkreslení odpovědí v Dotazníku životní spokojenosti subškála Zdraví. Zdravotnický personál byl poučen o povinnosti informovat respondenty o důvodu sběru dat o dobrovolnosti vyplnění a anonymitě dotazníků.

Aby byl zvýšen zájem dotazníky vyplnit, mohl si respondent ponechat propisku, kterou dostal současně s dotazníkem a obálkou. Dotazníky tedy vyplňovali náhodní dobrovolníci, kteří byli ochotni vyplnit dotazník.

3.3 Použité nástroje

V tomto výzkumu byl použit Dotazník životní spokojenosti (DŽS) (J. Fahrenberg, M.et.al, 1986 cit. dle Rodný & Rodná, 2001). Z dotazníku byla vypuštěna subškála – vztah k vlastním dětem, která se do výpočtu celkové životní spokojenosti nezapočítává. Součástí dotazníku

byly dále doplňující údaje k osobě respondenta a dále otázky týkající se vojenského zařazení a délky dosavadního služebního závazku.

Dále byl použit Dotazník pohybové aktivity, vychází ze zkráceného mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ short) s modifikací pro vojenské prostředí. Příloha č.1

Analýza dat byla provedena pomocí počítačových programů Microsoft Excel 2007.

3.3.1 Dotazník životní spokojenosti

DŽS je určen k objektivnímu posuzování celkové životní spokojenosti a životní spokojenosti v deseti významných oblastech, utvářejících tuto spokojenost. Dotazník vznikl v Německu, a byl standardizován na vzorku 2870 osob.

DŽS se využívá v mnoha oblastech - např. v průběhu léčby chronicky nemocných, v sociologických výzkumech, v průběhu psychoterapie apod. Dotazník je určen pro děti od 14 let a dospělé do 69 let.

DŽS se skládá z desíti škál, které postihují různé složky životní spokojenosti. Jsou to: Zdraví, Práce a zaměstnání, Finanční situace, Volný čas, Manželství a partnerství, Vztah k vlastním dětem, Vlastní osoba, Sexualita, Přátelé, známí, příbuzní a Bydlení.

Každou škálu tvoří 7 položek, na něž respondent odpovídá za pomoci sedmibodové stupnici (od 1 "velmi nespokojen(a)" až po 7 "velmi spokojen(a)"). Na základě skóre dosažených v těchto škálách je vypočítán index tzv. celkové životní spokojenosti. Životní spokojeností je myšleno individuální posouzení minulých a současných životních podmínek a vyhlídek do budoucnosti.

Do výpočtu Celkové životní spokojenosti se započítávají pouze zdraví, finanční situace, volný čas, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí, příbuzní a bydlení.

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou v mnoha oblastech života nadprůměrně spokojeny. Mají-li v jednotlivých oblastech či určitých aspektech důvod k nespokojenosti, je to kompenzováno spokojeností v jiných oblastech.

Jednotlivé hrubé skóre se převádějí na staniny, které se zaznamenávají graficky. Výsledkem je pak graficky znázorněný profil životní spokojenosti.

Součástí dotazníku je také hodnocení spokojenosti s vlastním vzhledem „body image“. Stanovená škála je od 0 (minimum) až 100 (maximum).

Dále se v dotazníku vyplňují informace týkající se vlastní osoby jako hmotnost a výška, ze kterých je vypočítáno BMI, a uvádí se zde také věk, pohlaví, kuřáctví, nejvyšší dosažené vzdělání, rodinný stav nebo počet dětí. Jsou zde také otázky týkající se služby v armádě, jako délka dosavadního služebního poměru, vojenský útvar a zařazení do hodnostního sboru.

3.3.2 Dotazník pohybové aktivity

Pro zjištění dat o pohybové aktivitě byla využita a modifikována česká krátká standardizovaná verze Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ-short). Tento dotazník sloužil jako výchozí zdroj, který byl modifikován na vojenské prostředí a vytvořené podmínky pro pohybovou aktivitu v rámci zaměstnání.

Jsou zde zahrnuty otázky týkající se transportu do zaměstnání, fyzické náročnosti zaměstnání, frekvence, intenzita a časová dotace vykonávané pohybové aktivity v zaměstnání a ve volném čase.

3.4 Vyčištění souboru

Celkem bylo distribuováno 400 dotazníků. Bylo počítáno s možností nesprávného nebo neúplného vyplnění dotazníků. Na konci června při zpětném odběru dotazníků bylo 44 ks zcela nevyplněno a po následné kontrole bylo 49 dotazníků vyřazeno pro neúplnost vyplnění, rozpory v odpovědích nebo jiné formální chyby. Vyhovující dotazníky byly označeny číslem a celkový počet vyhodnocených dotazníků, na základě kterých byly provedeny závěry výzkumu čítá 307 kusů.

4 VÝSLEDKY VÝZKUMU

4.1 Dotazník životní spokojenosti

4.1.1 Hodnocení životní spokojenosti vzhledem k pohlaví

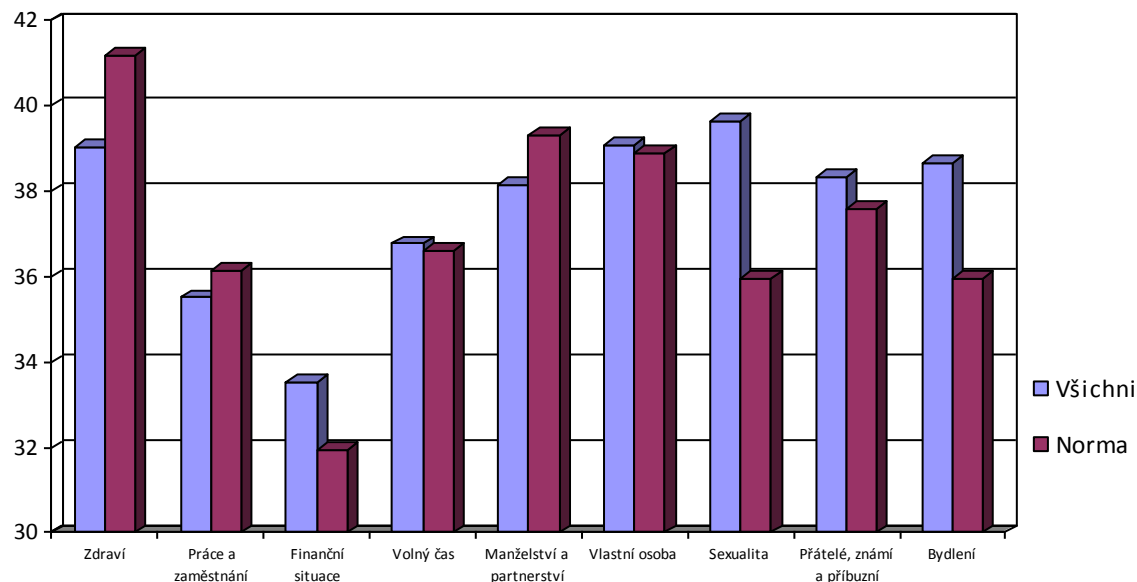
Tabulka 3. DŽS –jednotlivé faktory - všichni respondenti

n = 307	M	SD	MIN	MAX
Zdraví	39,05	5,8	7	49
Práce a zaměstnání	35,51	6,76	7	49
Finanční situace	33,54	7,91	7	49
Volný čas	36,77	6,63	14	49
Manželství a partnerství	38,16	7,91	7	49
Vlastní osoba	39,08	4,84	20	49
Sexualita	39,64	5,72	11	49
Přátelé, známí a příbuzní	38,33	5,16	17	49
Bydlení	38,67	6,22	7	49
DŽS celkem	265,09	29,13	148	341

Vysvětlivky: n = četnost souboru; M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; MIN = minimální hodnota znaku; MAX = maximální hodnota znaku; DŽS = dotazník životní spokojenosti

V tabulce je zaznamenáno hodnocení všech 307 respondentů. Průměrná hodnota životní spokojenosti je 265,09 minimální hodnota 148 a maximální 341.

Graf 2. DŽS - jednotlivé faktory - všichni respondenti



V grafu 2. je zobrazen poměr výsledků dotazníku životní spokojenosti všech respondentů s normou. Je zde vidět značná nespokojenost s vlastním zdravím a naopak výrazná spokojenost s finanční situací, sexualitou a bydlením.

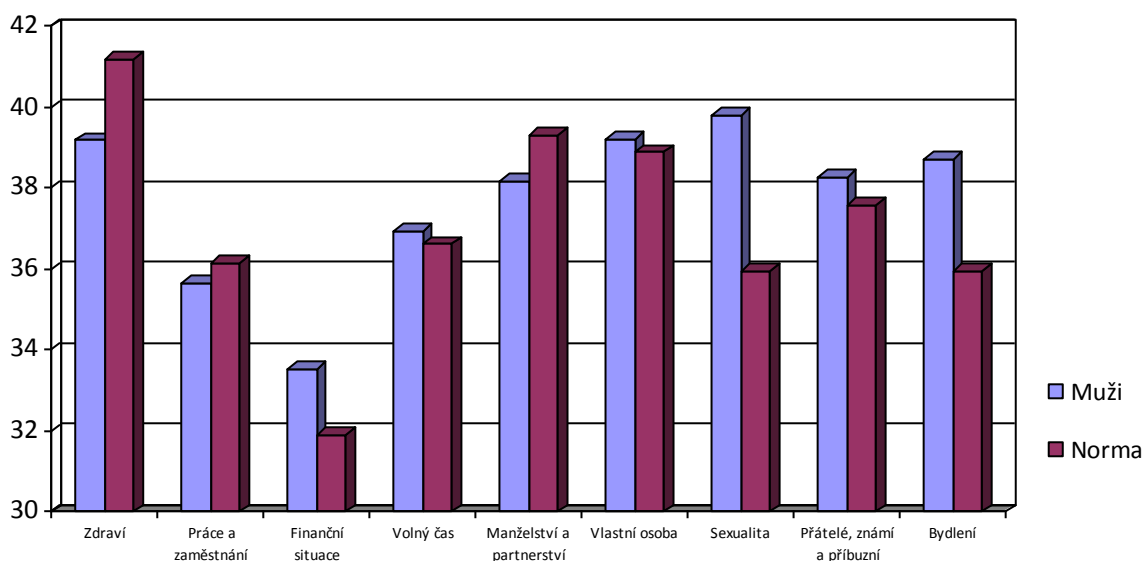
Tabulka 4. DŽS – jednotlivé faktory - muži

n = 280	M	SD	MIN	MAX
Zdraví	39,18	5,55	21	49
Práce a zaměstnání	35,66	6,6	7	49
Finanční situace	33,52	7,89	7	49
Volný čas	36,95	6,53	14	49
Manželství a partnerství	38,18	7,8	7	49
Vlastní osoba	39,20	4,86	20	49
Sexualita	39,80	5,67	11	49
Přátelé, známí a příbuzní	38,28	5,21	17	49
Bydlení	38,71	6,24	7	49
DŽS celkem	265,64	29,21	148	341

Vysvětlivky: n = četnost souboru; M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; MIN = minimální hodnota znaku; MAX = maximální hodnota znaku; DŽS = dotazník životní spokojenosti

V tabulce je zaznamenáno hodnocení 280 mužů. Průměrná hodnota životní spokojenosti je 265,64 minimální hodnota 148 a maximální 341.

Graf 3. DŽS - jednotlivé faktory - muži



Na výše uvedeném grafu můžeme vidět hodnocení životní spokojenosti mužských respondentů v porovnání s normou. Z výsledků vyplývá výrazně vyšší spokojenost s finanční situací, se svou sexualitou a také s úrovní bydlení. Naopak muži jsou oproti normě výrazně nespokojeni se svým zdravím a také manželstvím a partnerství.

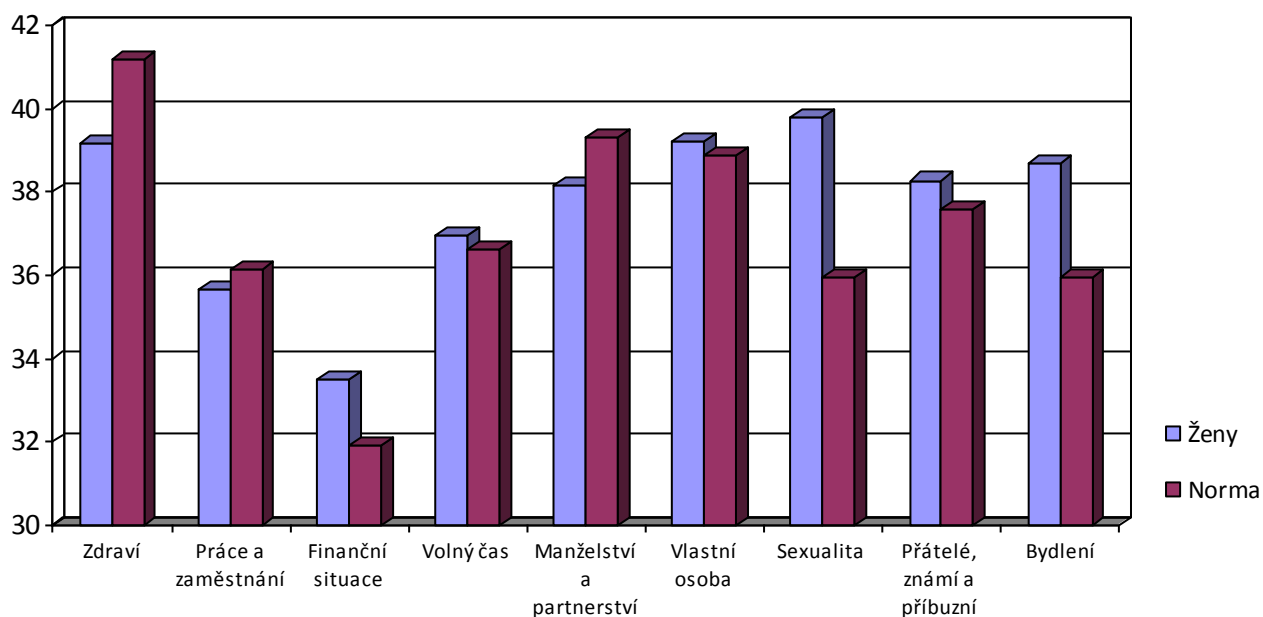
Tabulka 5. DŽS – jednotlivé faktory - ženy

n = 27	M	SD	MIN	MAX
Zdraví	37,74	7,74	7	46
Práce a zaměstnání	34,04	7,99	10	45
Finanční situace	33,74	7,97	10	48
Volný čas	34,96	7,32	17	48
Manželství a partnerství	39,00	8,81	13	49
Vlastní osoba	37,85	4,41	27	44
Sexualita	38,04	5,9	27	49
Přátelé, známí a příbuzní	38,85	4,36	31	46
Bydlení	38,22	5,93	25	47
DŽS celkem	259,41	27,11	202	304

Vysvětlivky: n = četnost souboru; M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; MIN = minimální hodnota znaku; MAX = maximální hodnota znaku; DŽS = dotazník životní spokojenosti

V tabulce je zaznamenáno hodnocení 27 žen. Průměrná hodnota životní spokojenosti je 259,41 minimální hodnota 202 a maximální 304.

Graf 4. DŽS – jednotlivé faktory - ženy



Na grafu můžeme vidět hodnocení životní spokojenosti žen v porovnání s normou. Z výsledků vyplývá výrazně vyšší spokojenost s finanční situací, se svou sexualitou a také s úrovní bydlení. Naopak jsou oproti normě výrazně nespokojeny se svým zdravím.

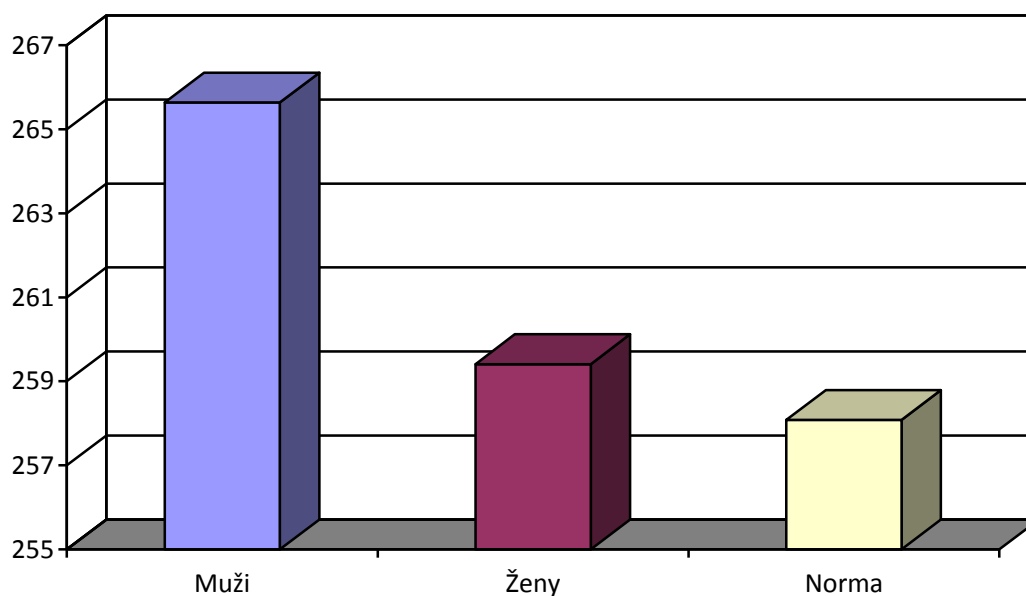
Tabulka 6. DŽS – jednotlivé faktory - muži, ženy a norma

n = 307	M	Muži	Ženy	Norma
Zdraví		39,18	37,74	41,17
Práce a zaměstnání		35,66	34,04	36,14
Finanční situace		33,52	33,74	31,92
Volný čas		36,95	34,96	36,62
Manželství a partnerství		38,18	39,00	39,31
Vlastní osoba		39,20	37,85	38,88
Sexualita		39,80	38,04	35,96
Přátelé, známí a příbuzní		38,28	38,85	37,58
Bydlení		38,71	38,22	35,94
DŽS celkem		265,64	259,41	258,08

Vysvětlivky: n = četnost souboru; M = aritmetický průměr; DŽS = dotazník životní spokojenosti

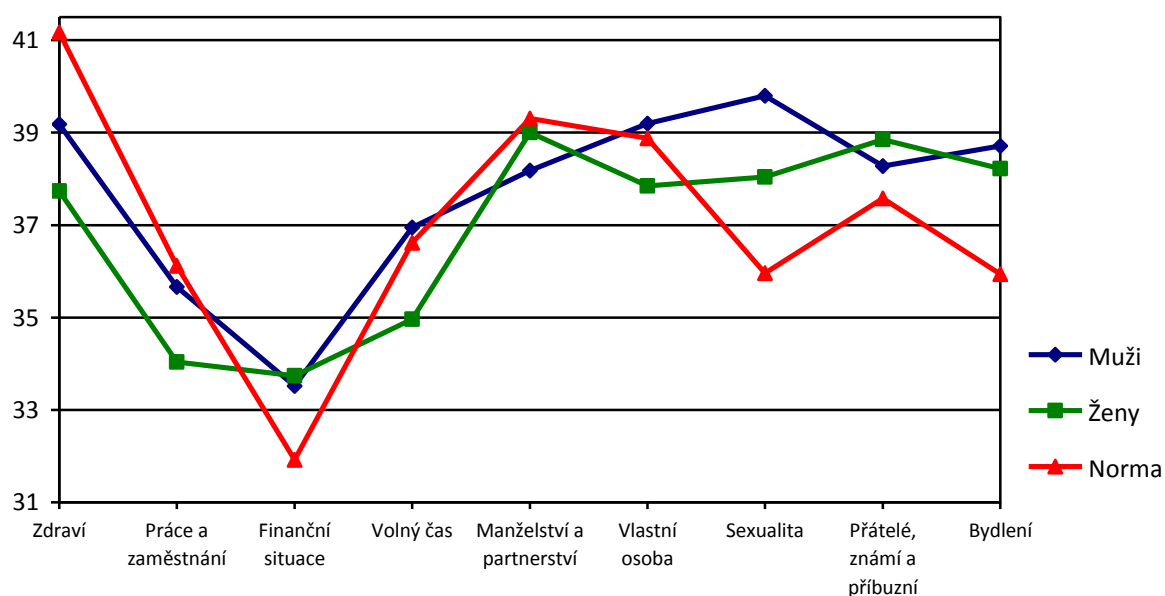
V tabulce je zaznamenáno hodnocení všech 307 respondentů. Tabulka zobrazuje jednotlivé faktory a také celkovou životní spokojenost obou pohlaví a normu. Celková životní spokojenosti je u mužů 265,64 u žen 265,09 a hodnota normy je 258,08.

Graf 5. DŽS – porovnání celkové spokojenosti mužů, žen a normy



Z grafu je vidět hodnocení životní spokojenosti mužů a žen v AČR v porovnání s normou. Z výsledků vyplývá výrazná celková životní spokojenost mužů a to jak nad celkovou životní spokojeností žen tak nad celkovou hodnotu normy.

Graf 6. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - muži, ženy a norma



Ženy projevují nejvyšší spokojenost ve sféře manželství a partnerství a přátelé známí a příbuzní. Muži oproti tomu jsou velmi výrazně spokojeni se svou sexualitou. Shodně u obou pohlaví panuje nejnižší spokojenost s finanční situací přesto je jejich hodnocení výrazně výše než norma. Obě pohlaví jsou dále nespokojená se svým zdravím a u žen je hodnocení jejich zdraví oproti normě výrazně negativní. Ženy jsou dále velmi nespokojené oproti normě a mužům s prací a zaměstnáním, volným časem a vlastní osobou. V těchto škálách se naopak muži pohybují na úrovni normy nebo mírně výše.

4.1.2 Hodnocení životní spokojenosti vzhledem k osobě

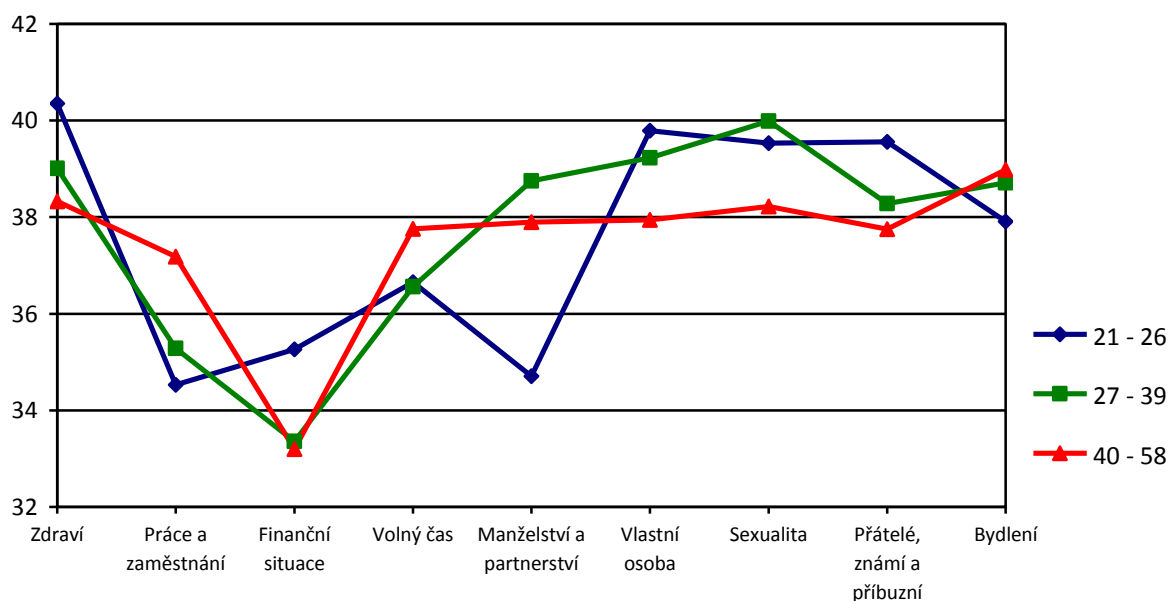
Tabulka 7. DŽS – jednotlivé faktory - podle věku

n = 307	M	21 - 26	27 - 39	40 - 58
Zdraví		40,35	39,01	38,33
Práce a zaměstnání		34,53	35,28	37,18
Finanční situace		35,26	33,36	33,20
Volný čas		36,65	36,56	37,76
Manželství a partnerství		34,71	38,75	37,90
Vlastní osoba		39,79	39,23	37,94
Sexualita		39,53	39,99	38,22
Přátelé, známí a příbuzní		39,56	38,28	37,75
Bydlení		37,91	38,71	38,98
DŽS celkem		269,06	265,15	262,18

Vysvětlivky: n = četnost souboru; M = aritmetický průměr; DŽS = dotazník životní spokojenosti; 21 - 26, 27 - 39, 40 - 58 = věkové kategorie

V tabulce je zaznamenáno hodnocení všech 307 respondentů. Jsou zobrazeny jednotlivé faktory a celková životní spokojenost respondentů, rozdělených do 3 věkových kategorií. Celková životní spokojenost je u věkové kategorie 21 - 26 let 269,06 u kategorie 27 - 39 let 265,15 a nejstarších kategorie 40 - 58 let je 262,18.

Graf 7. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - podle věku



Nejmladší věková kategorie 21 - 26 let (34 respondentů) je velmi spokojena se svým zdravím, ale také velmi nespokojena s faktory práce a zaměstnání nebo manželství a partnerství.

Věková kategorie 40 - 58 let (51) hodnotí svou životní spokojenost nejvyrovnaněji, s výjimkou finanční situace, kterou hodnotí výrazně nízko. Střední věková kategorie 27 - 39 let (222) hodnotí výrazně nízko svou finanční situaci, kromě manželství a partnerství a vlastní sexuality nehodnotí žádný faktor pozitivněji než ostatní respondenti.

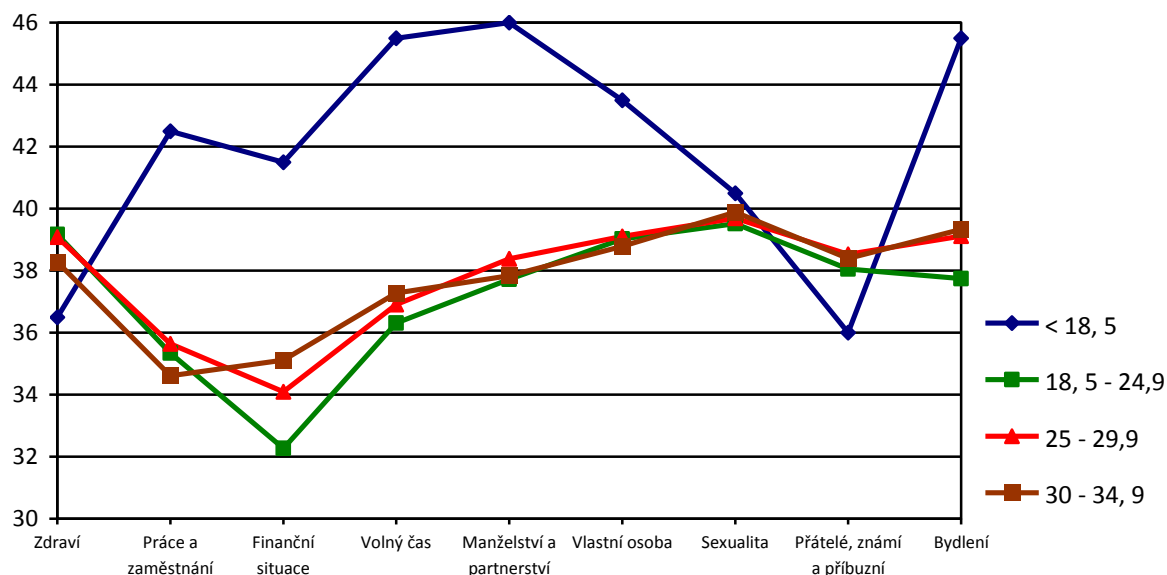
Tabulka 8. DŽS – jednotlivé faktory - podle BMI

n = 307	M	<18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	30 - 34,9
Zdraví		36,50	39,17	39,08	38,28
Práce a zaměstnání		42,50	35,34	35,64	34,61
Finanční situace		41,50	32,27	34,09	35,11
Volný čas		45,50	36,31	36,91	37,28
Manželství a partnerství		46,00	37,72	38,38	37,83
Vlastní osoba		43,50	39,02	39,10	38,78
Sexualita		40,50	39,52	39,69	39,89
Přátelé, známí a příbuzní		36,00	38,05	38,53	38,39
Bydlení		45,50	37,74	39,11	39,33
DŽS celkem		289,00	262,07	266,52	267,06

Vysvětlivky: n = četnost souboru; M = aritmetický průměr; DŽS = dotazník životní spokojenosti; BMI = Body mas index; <18,5, 18,5 - 24,9, 25 - 29,9, 30 - 34,9 = kategorie dle BMI;

V tabulce je znázorněno hodnocení, všech 307 respondentů, rozdělených do 4 kategorií podle hodnoty BMI. Celková životní spokojenosti je u kategorie <18,5 hodnocena hodnotou 289,00, u kategorie 18,5 - 24,9 je hodnota 262,07, u kategorie 25 - 29,9 pak 266,52 a 267,06 u kategorie 30 - 34,9.

Graf 8. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - podle kategorií BMI



Z grafu 8. je na první pohled zřetelná výrazná spokojenost u skupiny <18,5, způsobena nízkým počtem respondentů (2 respondenti). Respondenti z kategorie 18,5 - 24,9 (111) jsou celkově nejméně spokojeni ve sféře finance a dále pak bydlení. Respondenti ze skupiny 25 - 29,9 (176) a skupiny 30 - 34,9 (18), jsou ve své spokojenosti vyrovnáni jen s malým rozdílem ve finanční situaci, kterou hodnotí skupina 30 - 34,9 pozitivněji.

4.1.3 Hodnocení životní spokojenosti vzhledem k profesi

Tabulka 9. DŽS – jednotlivé faktory - hodnostní sbory

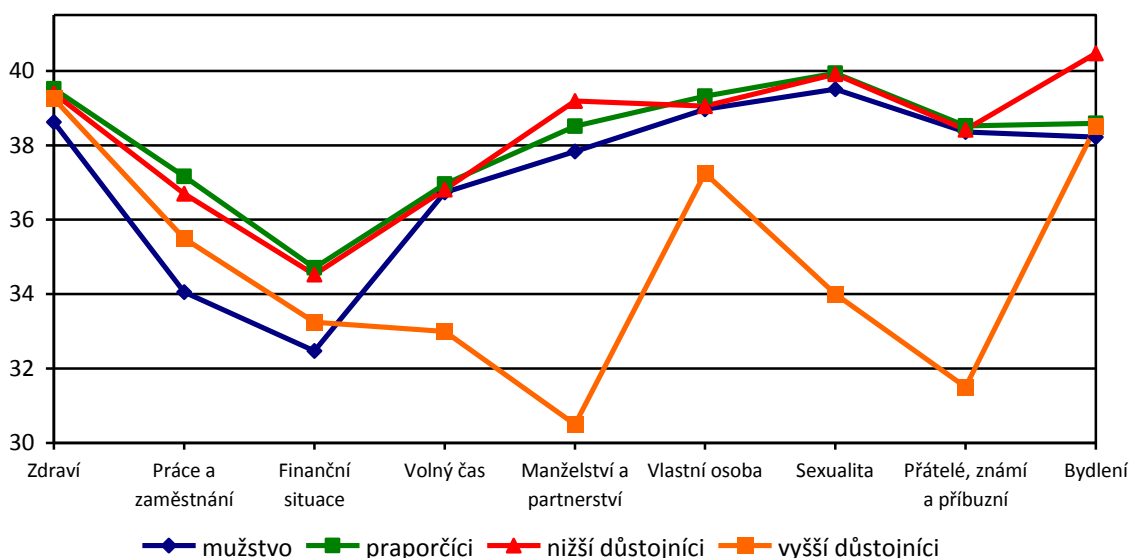
n = 307	M	Mužstvo	Praporčíci	Nižší důstojníci	Vyšší důstojníci
Zdraví		38,62	39,52	39,40	39,25
Práce a zaměstnání		34,05	37,16	36,70	35,50
Finanční situace		32,47	34,71	34,53	33,25
Volný čas		36,73	36,96	36,81	33,00
Manželství a partnerství		37,83	38,51	39,19	30,50
Vlastní osoba		38,97	39,32	39,05	37,25
Sexualita		39,51	39,94	39,91	34,00
Přátelé, známí a příbuzní		38,36	38,52	38,42	31,50
Bydlení		38,22	38,59	40,47	38,50
DŽS celkem		262,88	267,57	268,58	246,75

Vysvětlivky: n = četnost souboru; M = aritmetický průměr; DŽS = dotazník životní spokojenosti

Tabulka zobrazuje jednotlivé faktory a také celkovou životní spokojenost všech 307 respondentů, kteří byli rozděleni do 4 kategorií dle hodností, na mužstvo (svobodník, desátník, četař, rotný), praporčíci (rotmistr, nadrotmistr, praporčík nadpraporčík, štábní praporčík), nižší důstojníci (poručík, nadporučík, kapitán) a vyšší důstojníci (major, podplukovník, plukovník).

Celková životní spokojenosti je u mužstva 262,88 u praporčíků 267,59 u nižších důstojníků 268,58 a u vyšších důstojníků 246,75.

Graf 9. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - podle hodnostních sborů



Z grafu 9. je zřetelná výrazná nespokojenost u skupiny vyšších důstojníků, způsobena nízkým počtem respondentů (4 respondenti). Respondenti z kategorie mužstvo (154) jsou celkově nejméně spokojeni ve všech faktorech dotazníku. Jejich nespokojenost je však nejvýraznější ve sféře finance a dále pak práce a zaměstnání. Nejspokojenější ze skupin jsou praporčíci (106), kteří vykazují ve většině faktorů nejvyšší spokojenost. Nejsou však výrazně spokojenější než skupina nižších důstojníků (43), kteří praporčíky mírně převyšují ve faktoru manželství a partnerství a velmi výrazně převyšuje ve faktoru bydlení.

Tabulka 10. DŽS – jednotlivé faktory - zařazení k útvaru

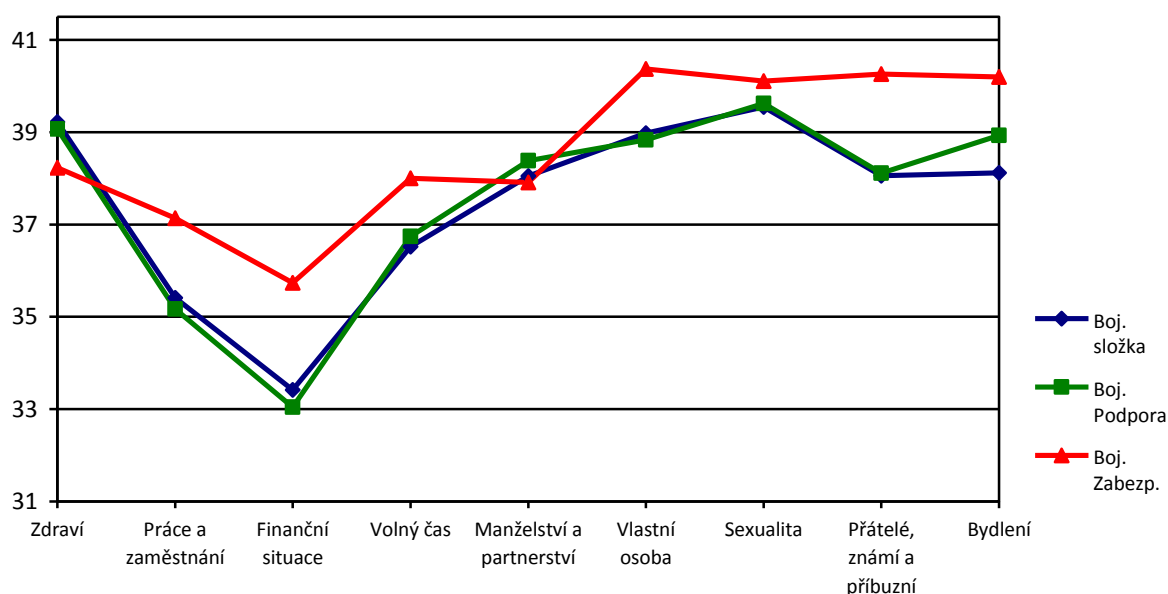
n = 307	M	Bojová složka	Bojová podpora	Bojové zabezpečení
Zdraví		39,22	39,07	38,23
Práce a zaměstnání		35,41	35,17	37,14
Finanční situace		33,42	33,04	35,74
Volný čas		36,52	36,74	38,00
Manželství a partnerství		38,05	38,38	37,91
Vlastní osoba		38,98	38,83	40,37
Sexualita		39,55	39,62	40,11
Přátelé, známí a příbuzní		38,06	38,11	40,26
Bydlení		38,12	38,93	40,20
DŽS celkem		263,88	264,35	272,91

Výsvětlivky: n = četnost souboru; M = aritmetický průměr; DŽS = dotazník životní spokojenosti

Tabulka zobrazuje jednotlivé faktory a také celkovou životní spokojenost všech 307 respondentů, rozdělených dle příslušnosti k vojenskému útvaru. Na základě charakteristiky činnosti útvar byly zařazení do 3 kategorií - bojová složka, složka bojové podpory a složka bojového zabezpečení.

Celková životní spokojenosti je u bojové složky 263,88 u bojové podpory 264,35 a u složky bojového zabezpečení 272,91.

Graf 10. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - podle zařazení k útvaru



Příslušníci zabezpečovacích jednotek (35 respondentů) projevují zjevně nejvyšší spokojenost (oproti ostatním respondentům) ve všech faktorech dotazníku až na sféry zdraví a manželství a partnerství. Příslušníci bojových složek (155) a bojové podpory (117) jsou v hodnocení své spokojenosti téměř vyrovnáni. Výrazný rozdíl mezi těmito kategoriemi panuje jen ve faktoru bydlení, kde jsou více spokojeni příslušníci bojové podpory. Shodně u obou kategorií panuje nejnižší spokojenost s finanční situací a jejich hodnocení je výrazně nižší než hodnocení příslušníků složek bojového zabezpečení.

Tabulka 11. DŽS – jednotlivé faktory - podle délky služebního poměru

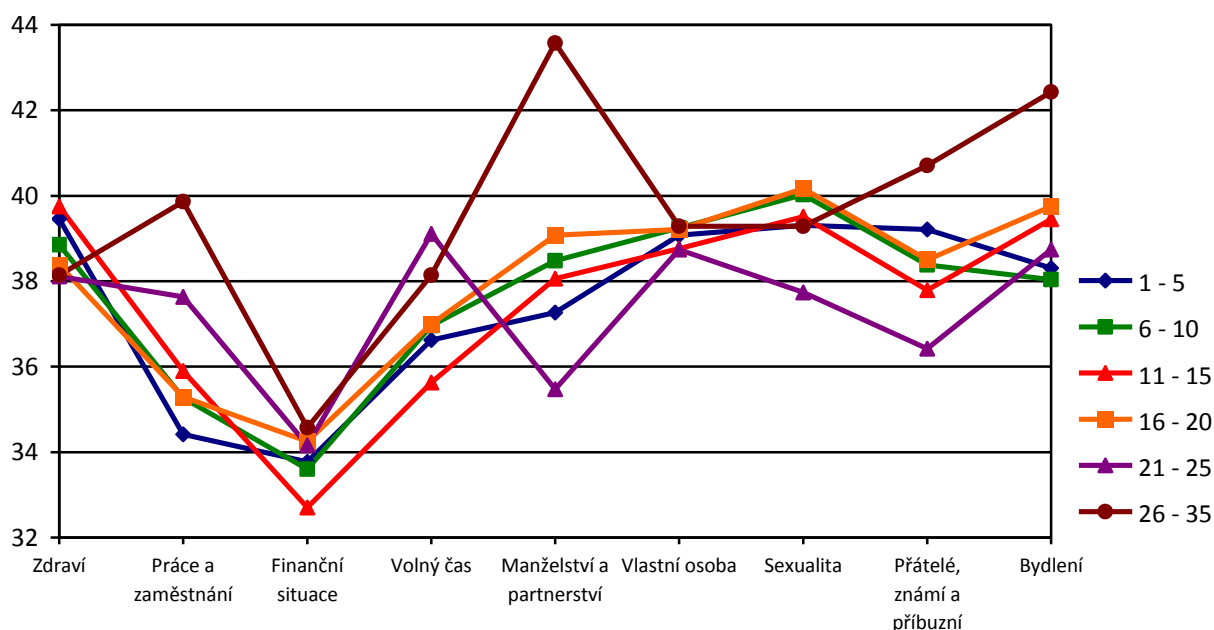
n = 307	M	1 - 5	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21 - 25	26 - 35
Zdraví		39,46	38,85	39,75	38,38	38,11	38,14
Práce a zaměstnání		34,42	35,27	35,90	35,29	37,63	39,86
Finanční situace		33,77	33,60	32,70	34,25	34,16	34,57
Volný čas		36,62	36,96	35,63	37,00	39,11	38,14
Manželství a partnerství		37,27	38,48	38,06	39,08	35,47	43,57
Vlastní osoba		39,08	39,25	38,76	39,21	38,74	39,29
Sexualita		39,31	40,03	39,51	40,17	37,74	39,29
Přátelé, známí a příbuzní		39,21	38,38	37,79	38,50	36,42	40,71
Bydlení		38,31	38,04	39,45	39,75	38,74	42,43
DŽS celkem		265,75	265,10	263,58	267,25	263,00	272,57

Vysvětlivky: n = četnost souboru; M = aritmetický průměr; DŽS = dotazník životní spokojenosti; 1 - 5, 6 - 10, 11 - 15, 16 - 20, 21 - 25, 26 - 35 = rozmezí délky služebního poměru v letech

Tabulka zobrazuje jednotlivé faktory a celkovou životní spokojenost všech 307 respondentů, rozdělených do 6 kategorií dle počtu odsloužených let ve služebním poměru vojáka z povolání.

Celková životní spokojenost u respondentů v rozmezí 1 - 5 let je 265,75, u respondentů v rozmezí 6 - 10 let je 265,10. U skupiny 11 - 15 let odpovídá hodnota DŽS 263,58, u skupiny 16 - 20 let je celková hodnota 267,25. Spokojenost respondentů v rozmezí 21 - 25 let je 263,00 a v rozmezí 26 - 35 let je 272,57.

Graf 11. DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - podle délky služebního poměru



Z grafu 9. je zřetelná výrazná spokojenost u skupiny 26 - 35, způsobena nízkým počtem respondentů (7 respondenti). Druhou výraznou skupinou jsou příslušníci kategorie 21 - 25 let (19), kteří jeví výraznou spokojenost ve faktorech práce a volný čas, a naopak výraznou nespokojenost ve faktorech manželství a partnerství, sexualita a přátelé, známí a příbuzní. Nejkratší dobu sloužící respondenti z kategorie 1 - 5 (52) jsou poměrně spokojeni se svým zdravím, přáteli známými a příbuznými, ale jeví nespokojenost se svou prací, volným časem a manželstvím a partnerstvím. Při srovnání kategorie 6 - 10 (138) a kategorie 16 - 20 (24) se jeví takřka shodné hodnocení životní spokojenosti. Déle sloužící respondenti (16 - 20) jsou však výrazněji spokojeni ve faktorech finanční situace, manželství a partnerství a bydlení. Respondenti kategorie 11 - 15 (67) jsou sice nejspokojenější se svým zdravím, ale naopak nejméně spokojeni s finanční situací v porovnání s ostatními respondenty.

4.2 Body image

Body image je jedna z oblastí, která má vliv na jedincovu osobní spokojenost a je významnou součástí sebehodnocení. Respondenti vybrali hodnotu na škále 0-100, která nejvíce vystihuje jejich současnou úroveň spokojenosti s vlastním tělem, vzhledem a celkovým body image. Přičemž 0 je minimum, 100 maximum. Na tuto otázku odpovědělo 260 respondentů.

Tabulka 12. Body image - celková charakteristika

n = 260	M	SD	MIN	MAX
Body image	80,58	13,12	35	100

Vysvětlivky: n = četnost souboru; M = aritmetický průměr; MIN = minimální hodnota; MAX = maximální hodnota

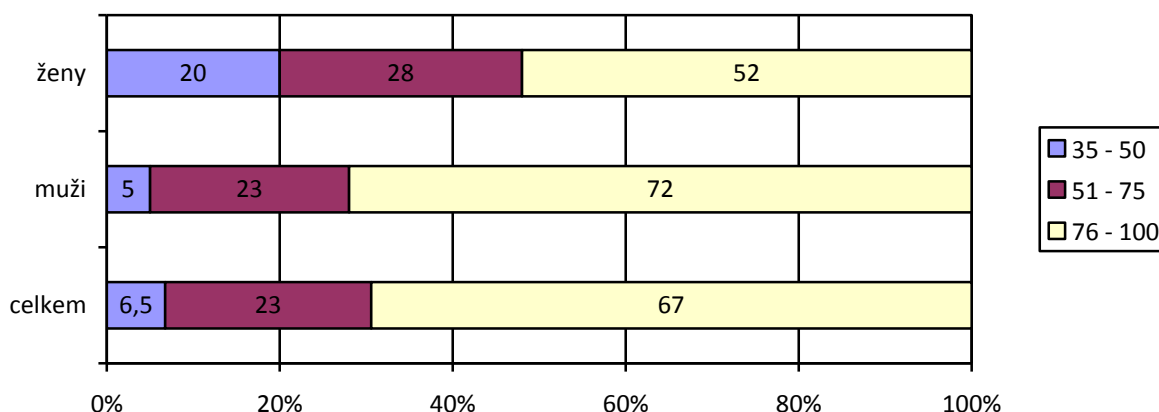
Tabulka 13. Body image - bodové hodnocení - počet a procentuální zastoupení

n = 260	celkem	%	muži	%	ženy	%
35 - 50	17	6,5	12	5	5	20
51 - 75	61	23	52	23	7	28
76 - 100	175	67	169	72	13	52

Vysvětlivky: n = četnost souboru; 35 - 50, 51-75, 76 - 100 bodové rozmezí

V tabulkách 13. a 14 jsou zaznamenány odpovědi 260 respondentů. Tabulky zobrazují výsledky hodnocení vlastní body image na škále od 0 do 100. Průměrná hodnota body image respondentů je 80,58 bodů. Přičemž minimální hodnota byla uvedena 35 bodů. 175 respondentů svůj body image ohodnotilo nad 76 bodů a tvoří tak 67% celkové skupiny.

Graf 12. Body image - procentuální zastoupení hodnocení vlastní body image



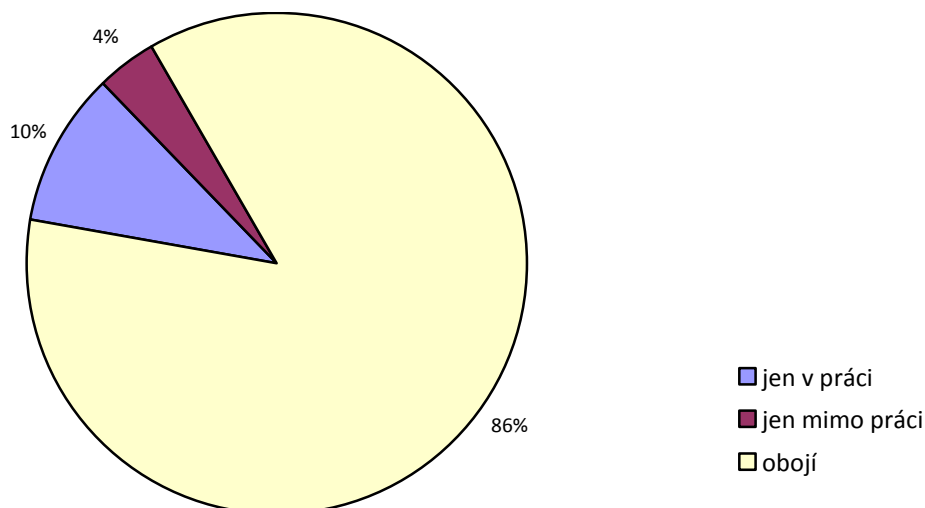
Graf 12. zobrazuje procentuální zastoupení odpovědí na otázku body image. Celkově 67% respondentů je se svou body image spokojeno nad 76 bodů. O 20% více mužů než žen hodnotí svou body image nad 76 bodů. Nejnížší hodnota u mužů byla 40 a u žen 35 bodů.

4.3 Dotazník pohybové aktivity

Dotazník PA byl zaměřen na 3 oblasti pohybové aktivity. Místo výkonu PA a frekvence PA v zaměstnání a ve volném čase. Motivace k PA a preferovaný typ PA. A 3. Oblast představuje užívání potravinových doplňků.

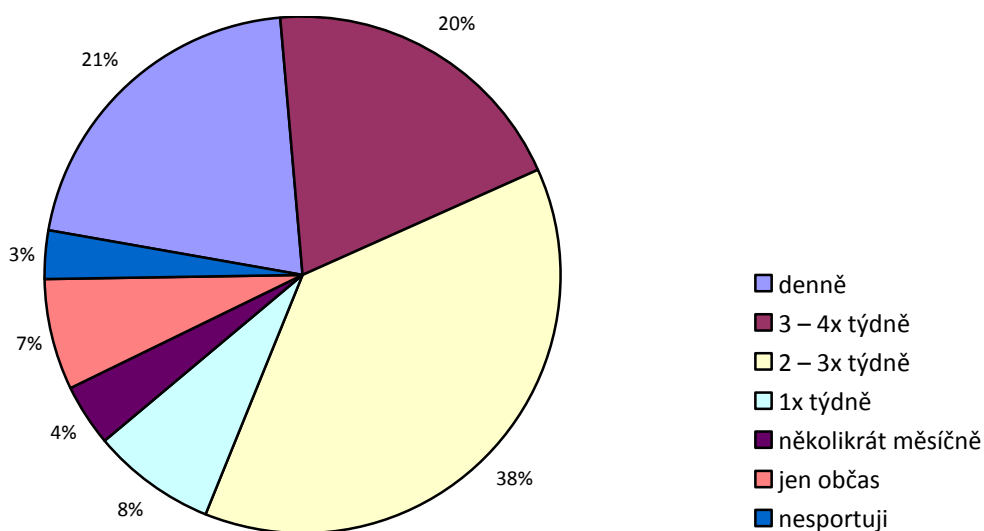
4.3.1 Místo a frekvence výkonu pohybové aktivity

Graf 13. Dotazník PA - místo výkonu PA

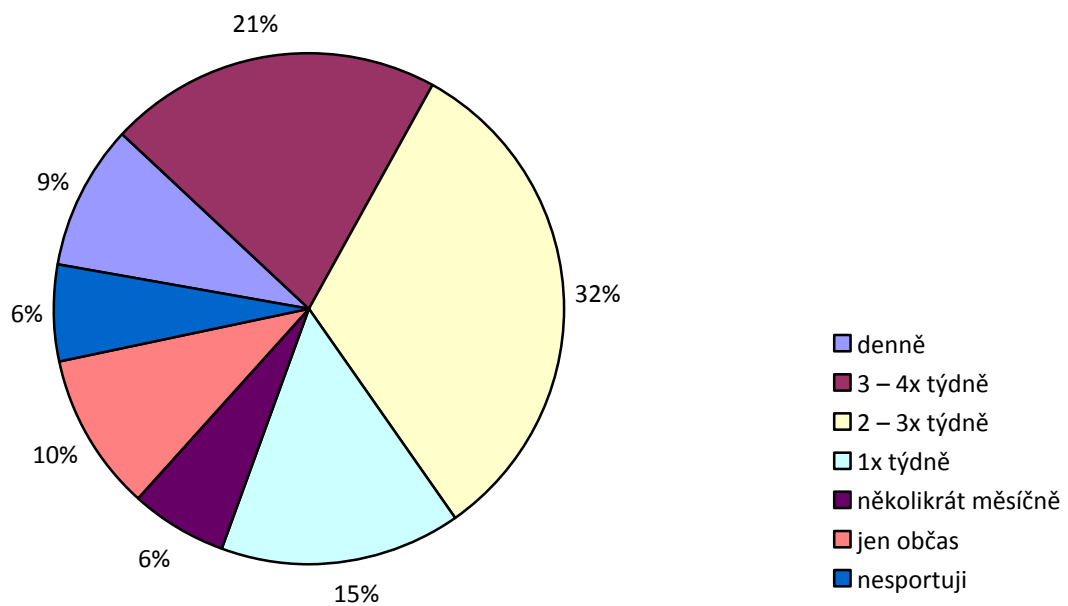


V grafu 13. jsou zobrazeny odpovědi všech 307 respondentů na otázku místa výkonu PA. 86% respondentů sportuje jak v práci tak ve volném čase. 10% respondentů provozuje PA jen v práci a pouze 4% respondentů provozuje PA jen ve volném čase.

Graf 14. Dotazník PA - frekvence pohybové aktivity v práci



Graf 15. Dotazník PA - frekvence pohybové aktivity ve volném čase

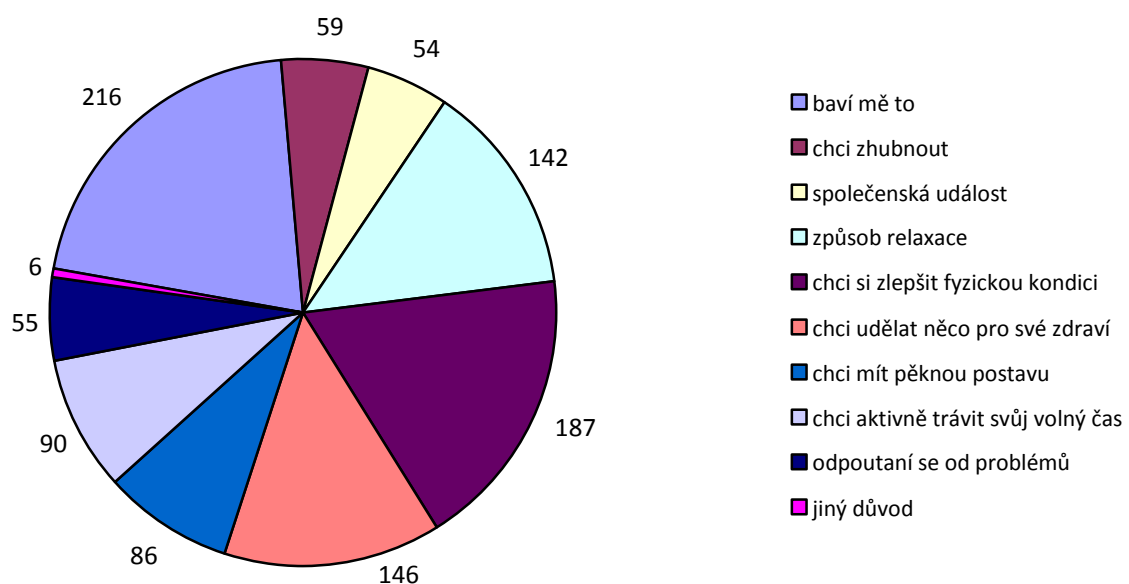


V grafech 14. a 15. jsou zobrazeny odpovědi na frekvenci provozování PA v práci (graf 13.) a ve volném čase (graf 14.).

Největší procento, přes 30% dotazovaných, uvádělo frekvenci PA 2x - 3x týdně, druhá nečetnější frekvence PA je v obou případech 4x - 5x týdně a to přes 20% respondentů. Třetí nejčastější četnost výkonu PA v práci je denní činnost (21%) a ve volném čase je to 1x týdně (15%).

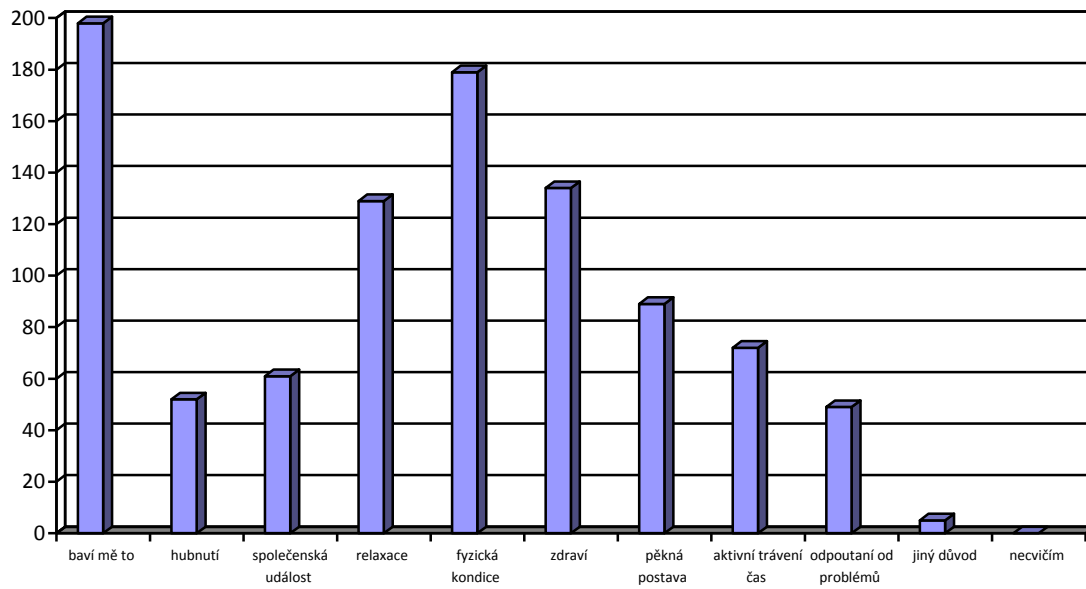
4.3.2 Motivace k PA a preferovaný typ PA

Graf 16. Dotazník PA - motivace k PA

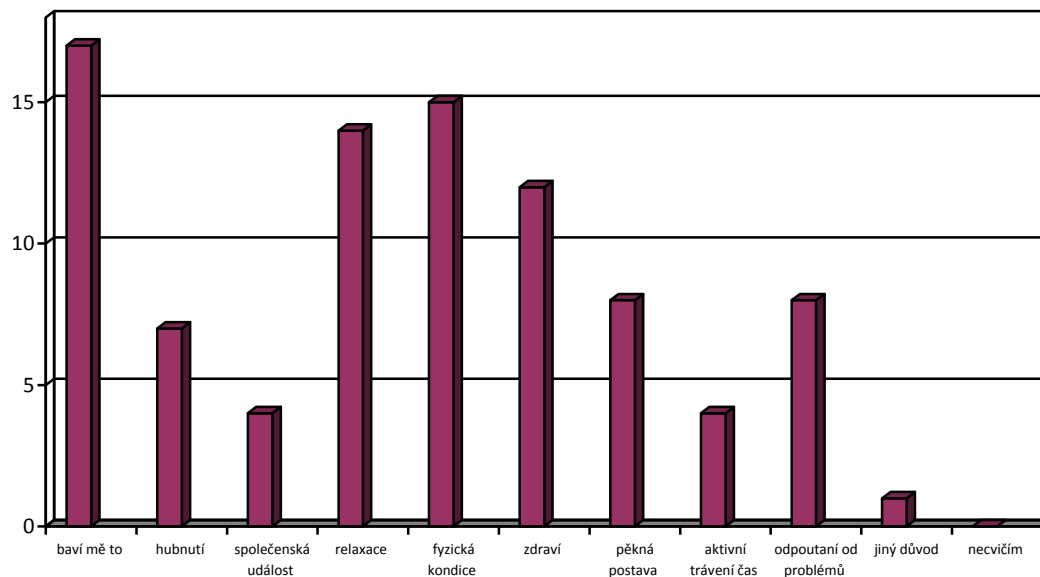


Graf 16. zobrazuje odpovědi na otázku motivace k PA. Respondenti mohli vybrat několik odpovědí. Nejčastěji respondenti vybírali odpověď „baví mě to“. Druhou nejčastější motivací k PA je zlepšení fyzické kondice následována činností pro zdraví a relaxačním účinkem sportu na respondenty.

Graf 17. Dotazník PA - motivace k PA - muži



Graf 18. Dotazník PA - motivace k PA - ženy



Grafy 17. a 18. zobrazují motivaci k PA u mužů a u žen. Pro obě pohlaví je zjevná motivace k PA v samotném pohybu dále k zvyšování fyzické kondice a pro zdraví. Ženy využívají PA převážně k relaxaci a také odpoutání od stresu. Pro muže je PA důležitá pro relaxaci, budování pěkné postavy a aktivní trávení volného času.

Tabulka 14. Dotazník PA - preference PA

Typ PA a kombinace	počet	%
AERO	173	56%
AERO / pomalé	5	2%
AERO / pomalé / hry	2	1%
AERO / hry	46	15%
AERO / hry / jiné	6	2%
AERO / jiné	11	4%
Pomalé	4	1%
Pomalé / hry	1	0,3%
Hry	32	10%
Hry / jiné	6	2%
Jiné	22	7%

Vysvětlivky: AERO = Převážně aerobního charakteru – běh, jízda na kole, aerobik,...; Pomalé = převážně pomalého charakteru – pilates, jóga, ...; Hry; Jiné

Tabulka 14. Zobrazuje preference PA, kdy mohli respondenti vybrat více odpovědí. Dominantní postavení má výhradně aerobní PA a to ve 173 případech což tvoří 56% všech odpovědí. V kombinaci s ostatními aktivitami jako pomalá činnost, hry, a jiná činnost je to pak 80% všech odpovědí. Druhou nejčastěji preferovanou PA jsou pro respondenty hry, tvoří 10% aktivit a v kombinaci s jinými aktivitami je to 30%.

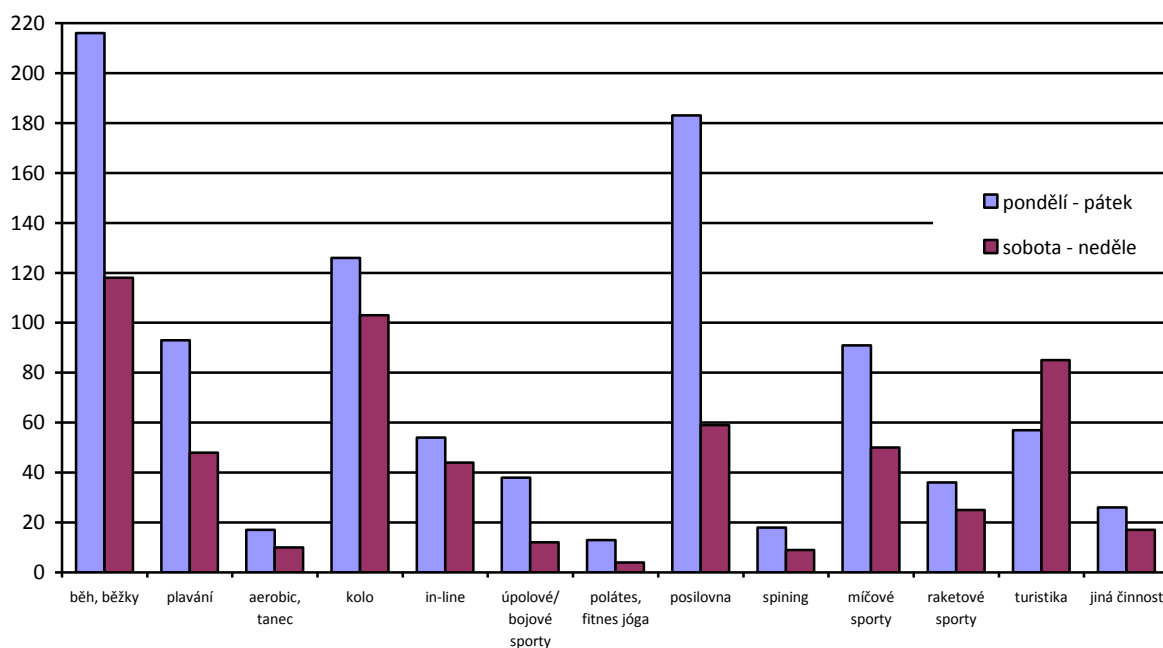
Tabulka 15. Dotazník PA - druh PA četnost vykonávání v týdnu a o víkendu

	Běh, běžky	Plavání	Aerobik, tanec	Kolo	in-line	Úpolové/ bojové sporty	Pilates, fines jóga
Po-Pá	216	93	17	126	54	38	13
So-Ne	118	48	10	103	44	12	4
	Posilovna	Spining	Míčové sporty	Raketové sporty	Turistika	Jiná činnost	
Po-Pá	183	18	91	36	57	26	
So-Ne	59	9	50	25	85	17	

Vysvětlivky: Po - Pá = pondělí až pátek; So - Ne = sobota až neděle

Tabula 15. Zobrazuje četnost druh PA vykonávané v týdnu a o víkendu. Odpovídalo všech 307 respondentů, kteří mohli vybrat více odpovědí. Většinové postavení má v obou případech běh, následně jízda na kole, posilování, plavání a míčové hry.

Graf 19. Dotazník PA - druh PA četnost vykonávání v týdnu a o víkendu



Graf 19. Zobrazuje druhy PA vykonávané respondenty v týdnu a o víkendu. Z grafu je zjevný pozitivní vztah k aerobní PA - běhu a běžkám. Neméně důležitou aktivitou je posilování, které je však více provozováno v týdnu než o víkendu. Jako třetí nejčastější aktivitou vykonávanou jak v týdnu tak o víkendu je jízda na kole a čtvrtou plavání.

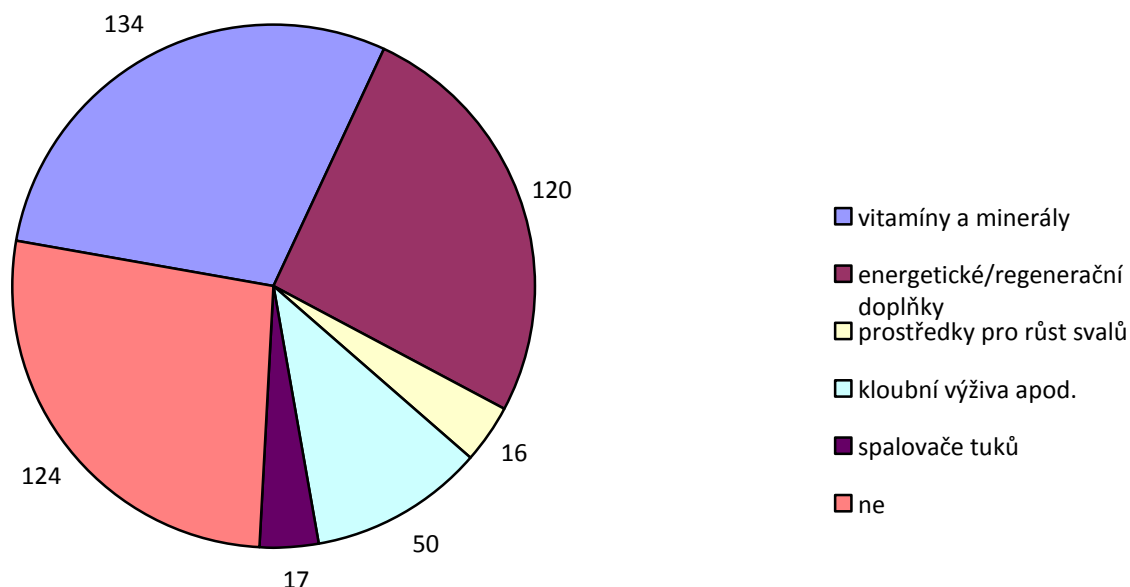
Míčové sporty jsou respondenty vykonávány převážně v týdnu, kdežto o víkendu více respondentů provozuje turistiku.

4.3.3 Používání potravinových doplňků

Sportovní výživa se postupně stala nedílnou součástí přípravy vrcholových sportovců. Jelikož rekreační sportovci chtějí také dosahovat lepších výsledků, je vhodné používání potravinových doplňků i pro ně.

Potravinové doplňky pomáhají urychlit svalovou regeneraci po tréninku, ochránit šlachy a klouby před následky nadměrného zatížení nebo optimalizovat hmotnost. Spalovače tuků výrazným způsobem urychlují hubnutí. Oproti tomu proteinové přípravky a anabolizéry pomáhají nabírat svalovou hmotu a zvýšit sílu.

Graf 20. Dotazník PA - používání doplňků stravy



Graf 20. Zobrazuje celkovou četnost odpovědí na otázku používání potravinových doplňků. Respondenti mohli vybrat více možností. Nejčastějším potravinovým doplňkem jsou vitamíny a minerály následované energetickými a regeneračními doplňky. Velká část respondentů a to 40% však žádné potravinové doplňky nepoužívá.

5 DISKUZE

Profese vojáka z povolání je specifická nejen nároky, které jsou na zájemce o službu v AČR kladeny na začátku vstupu (tj. zdravotní, psychologické a fyzické testování), ale také tím, jaké podmínky jsou mu dále v rámci zaměstnání vytvářeny, jak k jeho profesnímu růstu tak k rozvoji psychické a fyzické kondice. Předpokládá se, že voják bude připraven zvládat úkoly a zátěž při výkonu služby za všech situací. Mezi tyto situace můžeme zahrnout činnost v míru, kdy se vojáci účastní převážně záchranných akcí při přírodních a průmyslových katastrofách, jako např. povodně, havárie v chemických podnicích nebo muničních skladech. A dále situace v zahraničních misích a to jak při mírovém, tak při bojovém nasazení.

Profesionální voják je určitým způsobem omezen na svých občanských právech, jako např. nemožnost členství v politických stranách, hnutích, nemožnost zakládat odborové organizace nebo vstupovat do stávků. Voják nesmí vykonávat výdělečnou činnost (pouze se souhlasem služebního orgánu) nebo se nemůže účastnit bohoslužeb pokud tomu brání důležitý zájem služby. Profesionální voják musí vykonávat službu podle potřeb ozbrojených sil a to na území vlastního státu i v zahraničí. Může být přeložen dle potřeb AČR do jiného místa nebo do podřízenosti jiného služebního orgánu.

Služba v AČR nabízí také výhody, mezi něž patří např. dovolená 37 dní (včetně sobot a nedělí), bezplatné vystrojení - ošacení, příspěvek z Fondu kulturních a sociálních potřeb, tělesná příprava jako součást pracovní doby, výsluhové náležitosti při zániku služebního poměru, možnost studia v rámci zaměstnání, možnost studia cizího jazyka včetně kurzů v zahraničí, možnost 14ti denní rehabilitace nebo výběrová rekreaci.

Vnímání profesionálního vojáka společností je rozporuplné. Popularita této profese je závislá na celosvětové bezpečnostní situaci i bezpečnostní situaci samotné společnosti jejíž je voják součástí. V době ohrožení a to jak bezprostředního tak hrozícího, stoupá prestiž vojáka mezi povoláními mnohem rychleji než v době klidu, kdy naopak popularita klesá. Příslušnost k tomuto povolání jistým způsobem člověka formuje v tělesném, mentálním i sociálním smyslu. Nároky a situace, do kterých se profesionální voják dostává utváří jeho osobní návyky, způsob chování, hodnotový systém a také utváří jeho specifický styl života.

Dotazníkového šetření životní spokojenosti a pohybové aktivity se účastnilo 307 respondentů, z toho bylo 280 vojáků a 27 vojáků. Vzhledem k tomu, že v roce 2014 sloužilo v AČR 20 514 vojáků a 2 844 vojáků (svobodný přístup k informacím ze dne 15. 6. a 18. 7. 2014) podařilo se tímto dotazníkovým šetřením postihnout přibližně 1% profesionálních vojáků i vojáků.

Úroveň životní spokojenost je ovlivněna různými faktory, nejčastěji věk, pohlaví, zdraví a práce. Zaměřili jsme se na zjištění úrovně životní spokojenosti vojáků z povolání s ohledem na pohlaví, profesní příslušnost k jednotlivým složkám armády, k délce služebního poměru, věku vojáka a jeho BMI.

Celkové skóre životní spokojenosti vojáků dosáhlo 265,09 bodů což je o 7,65 bodů více než uvádí normativní hodnota. Lze tedy říci, že vojáci jsou velmi spokojenou skupinou. Muži jsou výrazně spokojenější než ženy a to o 6,23 bodů, přitom nejnižší skóre 148 bodů uvedl muž.

Při porovnání jednotlivých faktorů vojáků s normou je zjevná nespokojenost vojáků se svým zdravím (2,12), s prací a zaměstnáním (0,63) a také s manželstvím a partnerstvím (1,15). Nespokojenost se zdravím pravděpodobně pramenila z fyzického zatížení, které je na vojáky kladeno, a jaké normy při přezkoušení z tělesné přípravy musí splňovat. Z důvodu změn, které měly v AČR proběhnout k 1. 10. 2013 se jeví nespokojenost s prací a zaměstnáním jako přiměřená, neboť mnoho vojáků v době dotazníkového šetření (březen - červen) očekávalo rozhodnutí o služebním zařazení, ukončení závazku nebo převelení do jiného místa výkonu služby. 140 svobodných (zde se nerozlišovalo zda je respondent bez partnera nebo nesezdán) a 23 rozvedených respondentů také vysvětluje celkovou nespokojenost s faktorem manželstvím a partnerstvím.

Naopak výrazná spokojenost vojáků nad normou panuje u faktorů sexualita (3,68), bydlení (2,73) a finanční situace (1,62).

Při porovnání jednotlivých faktorů mezi pohlavími jsme zjistili, že ženy jsou méně spokojeny ve všech oblastech DŽS s výjimkou manželství a partnerství (0,82), přátelé, známí a příbuzní (0,57) a finanční situace (0,22). Spokojenost žen s finanční situací může být způsobena jistotou spravedlivého finančního odměňování za vykonanou práci, kterou jim zajišťuje zákon 221/99 Sb. o vojácích z povolání, který vymezuje všem vojákům stejná práva a povinnosti a je zakázána jakákoliv diskriminace. Spokojenost žen je oproti mužům nevýrazná, neboť např. oblast zdraví hodnotí muži o 1,44 bodů kladněji než ženy. Obdobně je to v oblasti vlastní osoby, kdy jsou muži spokojenější o 1,35 bodů a v oblasti sexuality o 0,95 bodů.

Průměrný věk respondentů byl 33 let. Nejmladšímu respondentovi bylo 21 let a nejstaršímu 58 let. Celkově byla skupina mladších respondentů, ve věku od 21 do 26let výrazně spokojenější než nejstarší skupina 40 až 58letých a to o 6,88 bodů a o 3,91 bodů spokojenější než skupina 27 až 39letých respondentů. Nejmladší respondenti byli nejvíce spokojeni se svým zdravím, vlastní osobou a přáteli, známými a příbuznými. Nespokojenost

projevovali v oblasti práce a zaměstnání, finance nebo manželství a partnerství. Tento fakt lze vysvětlit relativní nezávislostí neboť většina respondentů mimo třech osob v tomto věku ještě nemá děti a jen 2 respondenti jsou ženatí. Byť nejsou v otázce financí výrazně spokojeni, hodnotí ji mnohem výše než ostatní dvě skupiny. Je zjevné, že pro mnohé respondenty jsou to první vlastní finance po nástupu do zaměstnání po škole. Ale zároveň mají mnohem dražší požadavky než jsou ze svých finančních prostředků schopni pokrýt. Nespokojenost s prací a zaměstnáním pramení zřejmě ze ztráty nebo změny představ a očekávání, se kterými vstupovali do armády. Toto vyplynulo z volných komentářů k dotazníku DŽS.

Nejstarší věková kategorie (40 - 58let) jeví v hodnocení své životní spokojenosti určitou vyrovnanost s výjimkou finanční situace. Vzhledem k věku je jisté, že v armádě pracují již delší dobu a tudíž mají vytvořené zázemí o čemž svědčí spokojenost s bydlením a vyrovnanost v hodnocení ostatních faktorů jako je volný čas, vlastní osoba či manželství a partnerství nebo sexualita. Z 51 respondentů této skupiny je 38 ženatých a pouze 7 rozvedených.

Při rozdělení respondentů podle hodnoty BMI zjišťujeme, že nejspokojenější skupinou jsou respondenti v rozmezí <18,5 respektive 30 - 34,9. Výsledky hodnocení respondentů <18,5 BMI nebudou v té to práci komentovány vzhledem k nízkému počtu (2) osob v této skupině.

Velmi překvapující informací je, že vojáci s nadváhou a obezitou 1. stupně jsou výrazně spokojenější než vojáci s normální váhou a to o 4,45 respektive 4,99 bodů. Jelikož BMI index uvádí poměr hmotnosti a výšky a nebere ohled na množství svalové hmoty nebo rozložení tuku v těle, nelze se na vojáky v nejpočetnější skupině nadváha (176), dívat jako na problémové. Vzhledem k preferenci a četnosti navštěvování posilovny viz. níže v textu je velká pravděpodobnost zastoupení vyšší svalové hmoty než tukové. O velké spokojenosti s vlastním tělem odpovídá i hodnocení spokojenosti s vlastní osobou, sexualitou a zdravím. Bohužel ne u všech vojáků je tvrzení o vyšší svalové než tukové hmotě pravdivé. Jak bude dále v diskuzi uvedeno a jak vyplynulo z dotazníku pohybové aktivity, mnozí vojáci okolo 25% sice cvičí, ale četnost jejich PA je na nízké úrovni.

Bodové hodnocení spokojenosti s vlastním tělem Body image, také vypovídá o spokojenosti respondentů, průměrná hodnota byla 80,58 bodů. 67% respondentů ohodnotilo své body image bodovým hodnocením nad 76 bodů a pouze 6,5% respondentu se hodnotilo pod 50 bodů včetně.

V této práci jsme se také zajímali o životní spokojenost respondentů vztahující se k profesi vojáka profesionála jako takové. Základní rozdělení proběhlo na hodnostní sbory, zařazení k útvaru a délku dosavadního služebního poměru. V rámci rozdělení na hodnostní sbory jsou

celkově nejvíce spokojeni nižší důstojníci a nejméně mužstvo. Výsledky hodnocení respondentů kategorie vyšší důstojníci nebudou v té to práci komentovány vzhledem k nízkému počtu (4) osob v této skupině. Bodový rozdíl mezi mužstvem a nižšími důstojníky je 5,7 bodů. Respondenti z kategorie mužstvo jsou celkově nejméně spokojeni ve všech faktorech dotazníku. Jejich nespokojenost je výrazná ve sféře finance a práce a zaměstnání. Tato nespokojenost je dána nízkým platovým ohodnocením základních funkcí, které tyto hodnostní sbory zastávají. Jedním z dalších faktorů ovlivňující nespokojenost mužstva je i vysoké procento rozvedených vojáků a to 35% a 56% svobodných vojáků. Respondenti mají většinou výuční list nebo maturitu. Nejvíce příslušníků mužstva se pohybuje ve věkové kategorii 27 - 39let a 15 respondentů je dokonce starších 40let. Oproti tomu praporčíci jsou skupinou, která je ve většině faktorů nejvíce spokojena. Jedná se převážně o různé specialisty a odborníky s maturitou, vyšším odborným nebo vysokoškolským vzděláním nebo déle sloužící vojáky, kteří vykonávají práci v obor, který je zajímavý a baví a také dostávají vyšší plat oproti mužstvu, který se může skládat z různých příplatků za vykonávanou činnost. Byť nižší důstojníci mají nejvyšší celkové skóre životní spokojenosti převyšují praporčíky pouze mírně ve faktoru manželství a partnerství, ale zato je velmi převyšují ve faktoru bydlení. Nižší důstojníci zastávají velitelské funkce do úrovně roty, nebo se jedná o náčelníky skupin štábů na útvech nebo pracovníky štábu brigád. Je na ně tedy kladen požadavek odpovědnosti za podřízené a nutnost samostatného a odpovědného rozhodování. V čem se všechny kategorie hodností takřka shodují, jsou faktory volného času, spokojenost s vlastní osobou a přátelé, známí a příbuzní. Je tedy zřejmé, že hodnost nemá vliv na tyto sféry životní spokojenosti.

Armádu ČR tvoří pozemní a vzdušné síly ty jsou dále členěny na Bojové složky, složky bojové podpory a složky bojového zabezpečení. V případě porovnání životní spokojenosti vojáků rozdělených k těmto složkám je zřetelná vysoká spokojenost vojáku u útvarů patřících k složkám bojového zabezpečení. Ti jeví největší spokojenost ve všech faktorech dotazníku až na faktor zdraví a manželství a partnerství. Jak již název složky napovídá, jde převážně o útvary jejichž náplní je zabezpečení jednotek, v našem šetření to byly muniční základny, zdravotnické zařízení, výcvikové zařízení a spojaře. Charakteristickým rysem těchto útvarů je pravidelná pracovní doba, menší kolektiv spolupracovníků, specializovaná činnost s odbornými pracovníky. Respondenti složky bojové podpory a bojové složky hodnotí svou životní spokojenost takřka shodně, největší rozdíl panuje pouze ve sféře bydlení, kdy jsou respondenti ze skupiny bojová podpora spokojenější než jejich kolegové z bojových složek. Tento rozdíl je možné vysvětlit tím, že příslušníci bojových složek denně dojíždějí do místa výkonu služby nebo v místě výkonu služby bydlí na ubytovnách nebo v pronajatých bytech,

kdy bydlí vždy více vojáku společně a tedy nemají své vlastní bydlení nebo mají „dvě domácnosti“. Příslušníci bojových složek tráví více času na vojenských cvičeních a jsou tak dlouhodobě mimo domov, předpokládali by jsme jejich nižší spokojenost s volným časem nebo v oblasti manželství a partnerství, neboť je ve skupině 8% rozvedených a 39% svobodných respondentů.

Dalším a ne zcela zanedbatelným hlediskem životní spokojenosti u vojáků je také délka dosavadního služebního poměru. Vzhledem k tomu, že vyplácení výluhových náležitostí je u armády ČR možné až po odsloužení fyzických 15ti let, (do té doby je vojákovy vypláceno pouze odchodné) a s každým odslouženým rokem navíc se navyšuje výsluha o určité procento z hrubého platu z uplynulého roku, je délka dosavadního služebního poměru pro životní spokojenost vojáka velice důležitá. Armáda ČR většinou uzavírá s vojáky smlouvu o služebním poměru na 4 roky s tím, že je možnost dalšího prodloužení více méně také jen o 4 roky. Záleží na dosažené hodnosti vojáka při uzavření služebního poměru a není výjimkou, že se závazek prodlouží jen o 2 roky. Tímto faktem se vysvětluje výrazná životní spokojenost vojáků v kategorii 26 - 35 odsloužených let. Také výrazná spokojenost ve sféře manželství a partnerství se dá vysvětlit tím, že všichni respondenti (7) až na jednoho jsou ženatí.

Velmi dominantní skupinu tvoří respondenti kategorie 21- 25let. Tito respondenti jeví výraznou spokojenost ve faktorech práce a volný čas a zároveň výraznou nespokojenost oproti ostatním skupinám, ve faktorech manželství a partnerství, sexualita a přátelé, známí a příbuzní. Většina respondentu slouží u složek bojové podpory a věkové rozmezí respondentu v této kategorie je 40 - 45let. Překvapivé je nízké hodnocení faktoru manželství a partnerství, kdy většina respondentů je ženatá pouze jeden je rozvedený a tři svobodní.

Další skupina, jejíž výsledky životní spokojenosti jsou zajímavé je skupina 11 - 15 odsloužených let. Tedy skupina těsně na hranici vyplácení odstupného a výluhových náležitostí. Věkové rozmezí je od 30 do 42let. Respondenti této skupiny jsou nejspokojenější se svým zdravím oproti všem ostatním skupinám, ale zároveň nejvýrazněji nespokojeni s finanční situací. V této skupině je nejvíce rozvedených respondentů, ale ve sféře manželství a partnerství nejeví výraznou nespokojenost.

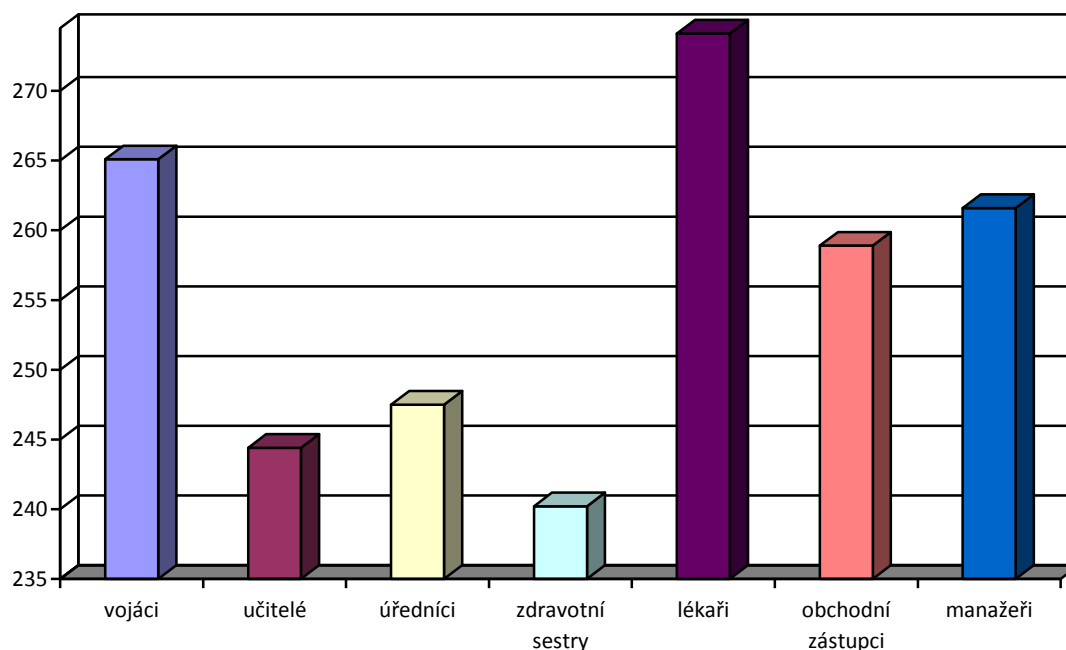
Výsledky dotazníkového šetření životní spokojenosti vojáku AČR je možno srovnat s výsledky studie Sigmund, M. et. al. (2014). V této práci je srovnána životní spokojenost u učitelů, státních úředníků, zdravotních sester, lékařů, obchodních zástupců a manažerů.

Tabulka 16. Srovnání DŽS vojáci a další povolání

	Vojáci	Učitelé	Státní úředníci	Zdravotní sestry	Lékaři	Obchodní zástupci	Manažeři
Zdraví	39,05	35,0	36,9	37,9	37,4	37,6	35,1
Práce a zaměstnání	35,51	35,8	34,6	33,8	38,1	38,2	44,3
Finanční situace	33,54	30,1	30,6	27,5	41,4	34,7	46,2
Volný čas	36,77	35,5	34,1	31,5	36,8	34,9	22,3
Manželství a partnerství	38,16	38,7	39,1	38,3	34,9	40,6	31,4
Vlastní osoba	39,08	35,2	36,4	34,7	38,6	36,6	44,9
Sexualita	39,64	35,1	36,3	36,8	34,2	40,8	32,3
Přátelé, známí a příbuzní	38,33	37,3	37,2	35,7	41,7	36,4	35,6
Bydlení	38,67	37,4	36,8	36,2	43,8	37,5	44,5
DŽS celkem	265,09	244,4	247,5	240,2	274,1	258,9	261,6

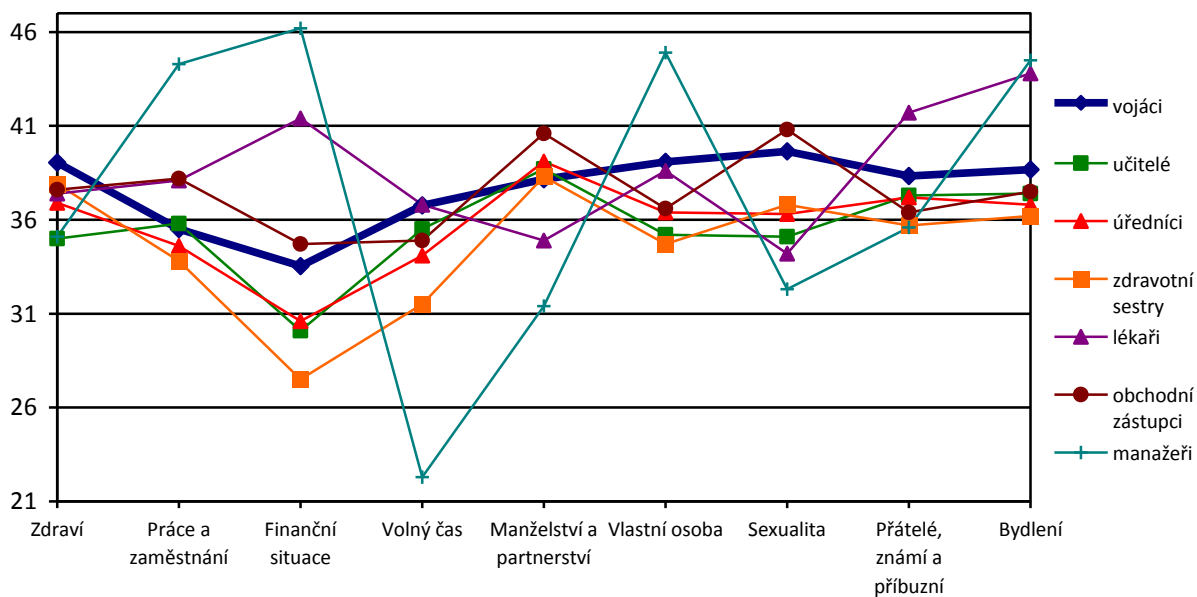
Tabulka 16. zobrazuje výsledky DŽS vojáků a vybraných profesí. Jsou zde uvedeny jak skóre jednotlivých faktorů DŽS, tak celkové skóre životní spokojenosti.

Graf 21. Srovnání DŽS - celková spokojenost vojáci a další povolání



Graf 21. zobrazuje celkovou spokojenost vybraných profesí. Nejspokojenější profesí jsou lékaři. Druhou nejspokojenější profesí jsou vojáci, kteří na lékaře ztrácejí 9,01 bodů. Vojáci jsou výrazně spokojenější než manažeři a obchodní zástupci.

Graf 22. Srovnání DŽS - porovnání jednotlivých faktorů - vojáci a další povolání



Graf 22. porovnává jednotlivé faktory DŽS zvolených profesí. Na první pohled je zřetelná vyrovnanost hodnocení životní spokojenosti u vojáků v porovnání s ostatními profesemi. Snad jen s výjimkou spokojenosti s finanční situací, kdy jsou zjevně více spokojeni manažeři, lékaři a obchodní zástupci, skórují vojáci ve všech faktorech vyrovnaně bez velkých výkyvů spokojenosti, jako je tomu například u manažerů. Vojáci se až na zmíněné výjimky pohybují na druhém místě v životní spokojenosti. Jediný faktor, ve kterém výrazněji přesahují vojáci spokojenost jiných profesí je faktor zdraví. Na základě těchto faktů je možno konstatovat, že být voják z povolání v AČR je poměrně výhodné a že vojáci mají spokojený život.

Jak již bylo na začátku diskuze poznamenáno, na vojáky jsou kladeny, jak na začátku, při vstupu do armády, tak v průběhu služby nároky na jejich zdravotní, psychologické i fyzické schopnosti a dovednosti. Jsou jim proto také, v rámci pracovní doby, vytvářeny podmínky k zvyšování fyzického výkonu a zdokonalování specifických dovedností (minimálně 4 hodiny týdně). Vojáci jsou také každoročně přezkušováni z tělesné zdatnosti.

V dotazníku pohybových aktivit jsme se respondentů ptali na místo a frekvenci výkonu pohybové aktivity. 96% respondentů využívá možnosti vykonávat PA v rámci pracovní doby. Z toho 86% respektive 90% respondentů provozuje PA i mimo pracovní dobu ve svém volném čase. Přes 30% respondentů vykonává PA frekvencí 2x-3x týdně a přes 20% dokonce 4x-5x týdně. Třetí nejčtenější hodnotou tj. 21% vykonávání PA v práci je denní provozování PA. Což znamená, že 5/6 vojáků splňuje doporučení PA Světové zdravotnické organizace. V dotazníku byla sice uvedena otázka na intenzitu vykonávané PA, ale bohužel v mnoha

případech nebyla respondenty řádně nebo vůbec vyplněna, takže není možno vyhodnotit intenzitu zatížení při PA. Jak již bylo zmíněno při vyhodnocení dotazníku životní spokojenosti okolo 25% respondentů sice uvedlo že cvičí, ale četnost jejich PA je na nízké úrovni, což znamená, že cvičí 1x týdně nebo pouze několikrát do měsíce či jen občas. Toto považujeme za nedostatečné.

Nejčastější motivací pro výkon PA je u většiny respondentů samotný pohyb a PA jako taková, další motivací je zlepšování fyzické kondice a zdravotní a relaxační účinek pohybu na respondenty. Rozdíly mezi pohlavími nebyly výrazné. Ženy využívají PA převážně k relaxaci a odpoutání od stresu. Pro muže je PA také důležitá pro relaxaci, navíc ji využívají pro budování pěkné postavy a k aktivnímu trávení volného času.

V preferencích PA má dominantní postavení aerobní PA což tvoří 56% všech odpovědí, v kombinaci s jinými aktivitami je to pak 80%. Tomuto odpovídá i četnost vykonávané PA v týdnu a o víkendu, kdy většina respondentů vybrala běh a běžky a jízdu na kole. Vyšší četnost jízdy na kole je způsobena také využíváním jízdního kola jako dopravního prostředku pro přesun do zaměstnání, kdy kolo využívá k dopravě 50 respondentů.

Většina vojenských areálů je vybavena posilovnou a tak druhou nejčastější PA je posilování, které je provozováno převážně v týdnu a méně pak o víkendu. V rámci vojenských areálů jsou také hřiště pro míčové a raketové sporty a proto je pro vojáky tento druh PA lehce dostupný a tudíž je to 3. nejčastější PA a představuje 10% celkové vykonávané PA. Vzhledem k tomu, že jednou z možných disciplín, ze kterých jsou vojáci každoročně přezkušováni, je plavání, jsou díky programům Prevence sociálně nežádoucích jevů a Fondu kulturních a sociálních potřeb nakupovány permanentky na bazény. Tyto se vojákům vydávají bezplatně a vojáci tedy mají možnost navštěvovat bazén v místě výkonu služby a proto je plavání 4 nejčastější PA.

Jak uvádí ve své práci Mitáš a Bauman (2006) díky dobrým podmínkám pro turistiku a cykloturistiku je české prostředí „chodeckým prostředím“ to potvrzuje i 1/3 respondentů, kteří provozují turistiku hlavně o víkendu.

Poslední otázkou, na kterou respondenti v rámci dotazníku PA odpovídali, byla otázka používání potravinových doplňků. Nejčastějším potravinovým doplňkem jsou stále vitamíny a minerály v těsném závěsu je následují energetické a regenerační doplňky a kloubní výživa. Nezanedbatelné množství respondentů využívá prostředky pro růst svalové hmoty a také spalovače tuků. Stále však zůstává 40% respondentů, kteří žádné potravinové doplňky nepoužívají.

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit celkovou úroveň životní spokojenosti, jejich složek a úroveň pohybových aktivit u specifické skupiny populace - vojáci z povolání. Celkové skóre životní spokojenosti vojáků z povolání je výrazně vyšší a to o 7,65 bodů než uvádí normativní hodnota. Lze tedy říci, že vojáci jsou výrazně spokojeni.

V porovnání s jinými profesemi jsou vojáci druhou nejspokojenější profesí po lékařích. Výrazně také převyšují životní spokojenost profese úředníků, učitelů nebo zdravotních sester.

Muži pocítují vyšší celkovou životní spokojenost než ženy. V porovnání věkových kategorií se jeví nejspokojenější nejmladší vojáci ve věku od 21 do 26 let a nejméně spokojená je pak nejstarší kategorie 40 až 58letých vojáků.

Velmi překvapující informací je, že vojáci s nadváhou a obezitou 1. stupně jsou výrazně spokojenější než vojáci s normální váhou a to o 4,45 respektive 4,99 bodů. Výsledek je pravděpodobně skreslen vlivem malého množství respondentů v kategorii obezita 1. stupně.

Jelikož BMI index uvádí poměr hmotnosti a výšky a nebere ohled na množství svalové hmoty nebo rozložení tuku v těle, nelze se na vojáky v nejpočetnější skupině nadváha, dívat jako na problémové. Vzhledem k vykonávané práci a podmínkám umožňujícím vykonávat pohybovou aktivitu v pracovní době je velká pravděpodobnost zastoupení vyšší svalové hmoty než tukové. O velké spokojenosti s vlastním tělem odpovídá i hodnocení Body Image, kdy průměrná hodnota byla 80,58 bodů.

V rámci profese, je životní spokojenost respondentů rozdělených dle hodnotí nejvyšší u nižších důstojníků a následně u praporčického sboru. Vojáci zařazení do jednotek bojového zabezpečení jsou celkově výrazně spokojenější než vojáci u bojové podpory nebo bojových složek. Nejdéle sloužící vojáci jsou velmi výrazně spokojeni se svým životem, výsledek však může být skreslen malým množstvím respondentů. Oproti nejdéle sloužícím vojákům jsou zcela nespokojeni vojáci ve služebním poměru 11 - 15 let stejně jako vojáci v kategorii 21 - 25 let.

V rámci zjišťování úrovně pohybové aktivity byl v tomto šetření využit upravený zkrácený IPAQ-short dotazník modifikovaný na vojenské prostředí. Toto prostředí nejen, že vyžaduje vyšší fyzickou zdatnost, ale také vytváří podmínky k provozování pohybové aktivity v rámci zaměstnání, kdy je pro tuto činnost vyhrazena část pracovní doby.

Nejčastější motivací k pohybové aktivitě je vykonávání aktivity jako takové, zlepšování fyzické kondice a zdravotní a relaxační účinek sportu na respondenty.

Aerobní charakter pohybové aktivity preferuje nadpoloviční část, respektive 3/4 (v případě kombinace s jinou aktivitou) respondentů.

Z šetření vyplynulo, že více než 96% vojáků vykonává nějakou pohybovou aktivitu jak v práci tak doma. Přes 30% respondentů vykonává pohybovou aktivitu frekvencí 2x - 3x týdně a přes 20% dokonce 4x - 5x týdně a 20% denně v práci. Což znamená, že 5/6 vojáků splňuje Doporuční PA pro zdraví Světové zdravotnické organizace.

7 SOUHRN

Předložená diplomová práce je zaměřena na teoretické poznatky z oblasti životní spokojenosti, kvality života a pohybové aktivity u specifické skupiny populace - vojáci z povolání AČR.

Zjišťuje rozdíly v životní spokojenosti mezi hodnostními sbory, rozdíly na základě délky služebního poměru, zařazení k druhu vojsk. Srovnává životní spokojenost mužů a žen, vzhledem k věku respondentů a BMI. Dále se zabývá úrovní pohybové aktivity a frekvencí jejího výkonu.

Dotazníkové šetření bylo provedeno v období od března do června 2013 na posádkových ošetřovnách v 5 posádkách na Moravě. Celkem bylo do hodnocení zařazeno 307 respondentů z 13 vojenských útvarů. Z toho bylo 27 žen a 280 mužů s průměrným věkem 33 let.

Z výsledků vyplývá, že vojáci z povolání patří do skupiny obyvatel, která je nejen velmi spokojená se svým životem, ale také vysoce pohyblivá a 5/6 vojáků splňuje Doporuční PA pro zdraví Světové zdravotnické organizace.

8 SUMMARY

This thesis is focused on theoretical knowledge of life satisfaction, quality of life and physical activity in specific population group - professional soldiers of the ACR.

Identifies the differences in life satisfaction among the rank corps, differences based on a length of service, including the type of troops. The thesis compares life satisfaction of men and women, relation to age of the respondents and BMI. It also deals with the level and frequency of physical activity.

The questionnaire survey was conducted during the period March to June 2013, in garrison ambulance in five garrisons in Moravia. There were included in the assessment of the 307 respondents of 13 military units. Of this were 27 women and 280 men with an average age of 33 years.

The results show that professional soldiers of ACR belong to the group of the population that is not only very satisfied with their lives, but also highly mobile and 5/6 soldiers fulfill the recommendations on physical activity for health of World Health Organization.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Antošivá, D., Beneš, Č., & Csémy, L. et al (2014). *Zpráva o zdraví obyvatel České republiky*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR.
- Boudon, R., Bernard, P., Cherkaoui, M., & Lécuycer, B. P. (2004). *Sociologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bunc, V., & Štílec, M. (2007). Tělesné složení jako indikátor aktivního životního stylu seniorek. *Česká kinantropologie* 3(7), 17–23.
- Rojek, C. (2005). Leisure and turism. In Calhoun, C., Rojek, C., Turner, B. S., *Handbook of Sociology*. (302 - 313) London: SAGE publications Ltd.
- Drbal, C. (1996). *Zdraví a zdravotní politika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Doktrína Armády České republiky* (2013). Praha: VHÚ - Ministerstvo obrany ČR.
- EU Working Group "Sport & Health" (2008a). *EU Physical Activity Guidelines*. Brussels.
- EU Working Group "Sport & Health" (2008b). *EU physical activity guidelines – recommended policy actions in support of healthenhancing physical activity*. Brussels: European Commission.
- Feltlová, D., Mitáš, J., & Kubíčková, L. et al. (2011). Vliv vzdělání a socioekonomického statusu na pohybovou aktivitu dospělých obyvatel východních Čech a Vysočiny v letech 2005-2009. *Tělesná kultura* 34(1), 119–131.
- Frömel, K., & Bauman, A. et al. (2006). Aktivita 15 – 69leté populace České republiky. *Česká kinantropologie* 10(1,) 13–23.
- Giddens, A. (1998). *Důsledky modernity*. Praha: SLON.
- Gurková, E. (2011). *Hodnocení kvality života, pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada.
- Hamplová, D.(2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky.
- Hamplová, D., Šalamounová, P., & Šamanová, G., (eds.) (2006). *Životní cyklus sociologické a demografické perspektivy*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
- Havlík, R. (2002). *Úvod do sociologie*. Praha: Karolinum.
- Havlín, M. (2010). Nové vojenské hodnosti a nové hodnostní sbory. *Vojenské rozhledy* 4, 82–88.

- Havlová, J. (1996). *Profesní dráha ve 20. Století, Úvod do sociologie povolání*. Praha: Filosofická fakulta, Univerzita Karlova.
- Hodáň, B. (2000). *Tělesná kultura – socio-kulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodáň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Hošek, V. (1994) *Psychologie odolnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V. (2000) Kinezioprotekce kvality života. *Studia Kinanthropologica I*, 11–15.
- Hrachovinová, T., Csémy, L., & Chudobová, P. (2005). Psychologický kontext spokojenosti s vlastním tělem u VŠ studentů. *Československá psychologie XLIX*, 9–18.
- Jandourek, J. (2001). *Sociologický slovník*. Praha: Portál s.r.o..
- Jandourek, J. (2008). *Průvodce sociologií*. Praha: Grada.
- Ješina, O., & Hamřík, Z. et. al. (2011). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: UPOL.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE - institut.
- Kleinwächterová, H., & Brázdová, Z. (2001). *Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování*. Brno: IDVZ.
- Kraus, B., & Poláčková, V. et al. (2001). *Člověk-prostředí-výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido.
- Křivohlavý, J., & Pečenková, J. (2004). *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha : Academia.
- Máček, M., & Radvanský, J. et al. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galen.
- Machová, J., & Kubátová, D. et al. (2009) *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Marková, M. (2012). *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Maříková, H., Petrušek, M., & Vodáková, A. (1996). *Velký sociologický slovník II*. Praha: Karolinum.
- Míček, L. (1988). *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN.
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2007). Vliv faktorů prostředí a socioekonomického statutu na životní styl obyvatel České republiky. *Tělesná kultura 30(1)*, 66–77.
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2011) Pohybová aktivita dospělé populace České republiky: Přehled základních ukazatelů za období 2005-2009. *Tělesná kultura 34(1)* 9–21.

- Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12* (2011). Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany. Praha: Ministerstvo obrany ČR.
- ParticipAtion. (2004). *The Mouse That Roared: A Marketing nad Health Communications Success Story*. Canadian Journal of Public Health.
- Roušar, J. (2006). *Česká republika a její profesionální armáda*. Praha: Ministerstvo obrany ČR.
- Soumar, R., & Bolek, E. (1997). *Životní styl a pohybové aktivity příslušníků Armády České republiky*. Praha: Avis.
- Slepička, P., & Slepičková, I. (2002). Sport z pohledu české společnosti I. *Česká kinantropologická společnost* 6(1),7–23.
- Slepička, P., & Slepičková, I. (2002). Sport z pohledu české společnosti II. *Česká kinantropologická společnost* 6(2),7–21.
- Slepičková, I. (2009). Sociology of lifestyle. In Slepička (Ed.) et al. *Sport and lifestyle*.(11–41) Praha: Karolinum.
- Slováček, L., Slováčková, B., & Jebavý, L. et al. (2004). Kvalita života nemocných - jeden z důležitých parametrů komplexního hodnocení léčby. *Vojenské zdravotnické listy* 73(1),6–9.
- Soumar, L., & Oberman, Č. (2010). Dlouhodobé monitorování aktuálního tělesného stavu populace s důrazem na příslušníky Armády České republiky. *Vojenské rozhledy* (4),174–189.
- Správa doktrín ŘeVD. (2007). *Příručka vojáka AČR*. Praha: AVIS.
- MZ ČR. (2014). *Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR.
- Vágner, M., Sýkora K., Barták E., & Doležel, M. (2010). *Speciální tělesná příprava*. Praha: Institut doktrín VeV – VA.
- Valjent, Z. (2008). Pokus o vymezení pojmu aktivní životní styl. *Česká kinantropologie*, 12(2),42– 52.
- WHO (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.
- Zachová, D. et al. (2006). *Psychologická služba v Armádě České republiky*. Praha: Olympia.
- Zákl-1. (2001) Základní řád ozbrojených sil České republiky*. Praha: Ministerstvo obrany ČR.
- Zákon 221/1999 Sb. o vojácích z povolání, ve znění zákona č. 155/2000 Sb., zákona č. 129/2002 Sb., zákona č. 254/2002 Sb. a zákona č. 309/2002 Sb.* Praha: Ministerstvo obrany ČR.
- Zákona 220/1999 Sb. o průběhu základní nebo náhradní služby a vojenských cvičení a o některých právních poměrech vojáků v záloze*. Praha: Ministerstvo obrany ČR.

Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí (2014). Praha: Ministerstvo zdravotnictví.

Internetové zdroje:

Anonymus,(2015) . *Determinanty zdraví*. Retrieved 2. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=28940#case>

Collée, A., Clarys,P., Geeraerts, P., Dugauquier, Ch., & Mullie, P. (2014). Body Mass Index, Physical Activity, and Smoking in Relation to Military Readiness. *Military Medicine* 179(8),. 901-905. Retrieved 21. 1. 2015 from EBSCO database on World Wild Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=1&sid=c8694290-fcdf-4c80-a7ee-fd5a88d7e11f%40sessionmgr4002&hid=4210&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#db=a9h&AN=97443903>

Dotazník životní spokojenosti. Retrieved 21. 1. 2015 from World WideWeb on: <http://www.psychodiagnostika.cz/index.php?akce=dzs>

Karel Chudík, K. *Zdraví jako ekonomická veličina*. Retrieved 10. 12. 2014 from the World Wide Web <http://www.malkol.cz/clanek/zdravi-jako-ekonomicka-velicina-C27.html>

Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR. *Prestiž povolání červen 2013*. Retrieved 10. 2. 2015 from the World Wide Web: <http://cvvm.soc.cas.cz/prace-prijmy-zivotni-uroven/prestiz-povolani-cerven-2013>

Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR. *Důvěra některým institucím veřejného života v březnu 2014*. Retrieved 10. 2. 2015 from the World Wide Web:<http://cvvm.soc.cas.cz/politicke-ostatni/duvera-nekterym-institucim-verejneho-zivota-v-breznu-2014>

Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century.(2013)

Retrieved 19. 2. 2015 from the World Wide Web:

<http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/health-2020-a-european-policy-framework-and-strategy-for-the-21st-century>

IPAQ test. Retrieved 21.1. 2015 from World Wide Web on: <http://www.ipaq.ki.se/ipaq.htm>

National Public Health Week *Part 2: Green & Healthy Homes*. Retrieved 19. 2. 2015 from the World Wide Web: <http://compassionatehealing.blogspot.cz/2012/04/national-public-health-week-part-2.html>

Sherstha, M., Combest, T., Fonda, S. J., Alfonso, A., & Guerrero, A. (2013).Effect of an Accelerometer on Body Weight and Fitness in Overweight and Obese Active Duty Soldiers. *Military Medicine* 178(1),82-87. Retrieved 21. 1. 2015 from EBSCO database on

World Wild Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=3&sid=c8694290-fcdf-4c80-a7ee-fd5a88d7e11f%40sessionmgr4002&hid=4210&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#db=a9h&AN=97443908>

Social determinants of health. The solid facts. Retrieved 19. 2. 2015 from the World Wide Web: www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf

Life Satisfaction. Retrieved 19. 2. 2015 from the World Wide Web: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>

Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Retrieved 19. 3. 2015 from the World Wide Web: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

Nová kariéra Voják profesionál. Retrieved 19. 9. 2014 from the World Wide Web: <http://www.novakariera.cz/cz/vojak>

Odpovědi na žádosti podle zákona č. 106/1999 Sb. - 2014, Počet vojáků; počet vojákyně
Retrieved 18. 10. 2014 from the World Wide Web: <http://www.mocr.army.cz/scripts/detail.php?id=93606>

The Missing Link: The Esoteric. Retrieved 2.11. 2014 from World Wide Web: <https://www.universalmedicine.com.au/articles/missing-link-esoteric>

U.S. Department of Health and Human Services 2008 *Physical Activity Guidelines for Americans.* Retrieved 15.2. 2014 from World Wide Web: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>

WHO *Physical activity.* Retrieved 15.2. 2014 from World Wide Web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

WHO *Physical activity of adults.* Retrieved 15.2. 2014 from World Wide Web: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/

WHO WHOQOL – *Measuring Quality of Life.* Retrieved 20.4. 2014 from World Wide Web: http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf

10 PŘÍLOHY

10.1 Příloha č. 1 Dotazník životní spokojenosti a pohybových aktivit

DOTAZNÍK životní spokojenosti a pohybových aktivit

Vážený/á, prosím Vás o pravdivé vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je anonymní, jeho vyplněním dáváte souhlas ke zpracování Vašich údajů pro potřeby diplomové práce.

Zaškrtněte prosím u každého z tvrzení na následujících stránkách vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení

Příklad	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen ani nespokojen	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
S počasím jsem ...				x			

Pokud tedy – jako v tomto případě – nejste s počasím spokojen(a), ani nespokojen(a), zaškrtněte prosím 4. U každého tvrzení zaškrťte prosím pouze jedno políčko

ZDRAVÍ	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen ani nespokojen	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to, jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(á), jsem...							

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen ani nespokojen	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
Se svým postavením na pracovišti jsem...							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem...							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...							
S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti, jsem...							
S atmosférou na pracovišti jsem...							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem...							
S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání, jsem...							

FINANČNÍ SITUACE	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen ani nespokojen	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
Se svým příjmem / platem jsem...							
S tím co vlastním, jsem...							
Se svým životním standardem, jsem...							
S hmotným zajištěním své existence jsem...							
Se svými budoucími možnostmi výdělku jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří, jsem...							

VOLNÝ ČAS	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen ani nespokojen	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...							
S pestrostí svého volného času, jsem...							

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen ani nespokojen	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství / partnerství, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera / partnerky jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner / partnerka, jsem...							
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner / partnerka, jsem...							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner / partnerka, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem...							

VLASTNÍ OSOBA	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen ani nespokojen	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi, jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou, jsem...							
Se svým charakterem (povahou), jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií), jsem...							
Když myslím jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

SEXUALITA	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen ani nespokojen	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S častostí svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím jak často se mi můj partner / má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mě, hladí mne), jsem...							
Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem...							

PŘÁTELÉ, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen ani nespokojen	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem...							
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem ...							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností, jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem... *							

BYDLENÍ	1 velmi nespokojen(a)	2 nespokojen(a)	3 spíše nespokojen(a)	4 ani spokojen ani nespokojen	5 spíše spokojen(a)	6 spokojen(a)	7 velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem ...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem ...							
S polohou svého bytu, jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě ...							
Se standardem svého bytu jsem...							

Na škále 0-100 uveďte konkrétní hodnotu (číslo), které nejvíce vystihuje Vaši současnou úroveň spokojenosti s vaším tělem, vzhledem a celkovým bady image. Nula je považovaná za minimum, 100 za maximum. Hodnota:.....

Doplňující údaje k osobě

hodící zakroužkujte nebo dopište

Věk (roky) muž / žena Rodinný stav výška (cm) váha (kg)
 Nevyšší ukončené vzdělání Počet dětí..... Kuřák ano / ne / občas
 Vojenský útvar/zařízení Délka dosavadního služebního poměru (roky)
 Hodnostní sbor: mužstvo praporčici nižší důstojníci vyšší důstojníci generálové
 (voj. - rtn.) (rtn. - šrap.) (por. - kpt.) (mjr. - plk)

DOTAZNÍK POHYBOVÉ AKTIVITY

Zakroužkujte vždy 1 odpověď (pokud nebude uvedeno jinak), která nejlépe vystihuje Vaši situaci.

- Místo provozu pohybových aktivit:
 - jen v práci
 - jen mimo práci
 - obojí (poměr práce/mimo)
 - neprovozují
 - počet určených hodin pro výkon služební tělovýchovy
- Přesun do zaměstnání: (můžete označit více možností)
 - pěškykm
 - jízda na kole.....km
 - auto
 - jiný dopravní prostředek - vlak, MHD
- Máte zaměstnání:
 - sedavé
 - mírně fyz. náročné - občasné pochůzky (min 10 min. denně)
 - středně fyzicky náročné
 - velmi fyzicky náročné

4) Sportujete v práci?

- a) ano – denně
b) ano – 3 – 4x týdně
c) ano – 2 – 3x týdně

- d) ano – 1x týdně
e) ano – několikrát měsíčně
f) ano – ale jen občas

g) nesportuji

Pokud sportujete, o jaký druh sportu jde.....

5) Sportujete ve volném čase?

- a) ano – denně
b) ano – 3 – 4x týdně
c) ano – 2 – 3x týdně

- d) ano – 1x týdně
e) ano – několikrát měsíčně
f) ano – ale jen občas

g) nesportuji

Pokud sportujete, o jaký druh sportu jde.....

6) Jaké preferujete pohybové aktivity? (můžete označit více možností)

- a) převážně aerobního charakteru – běh, jízda na kole, aerobik, ...
b) převážně pomalého charakteru – pilates, jóga, ...

c) hry

d) jiné.....

7) Kolik hodin a minut během týdne provozujete následující činnosti? Zapište dobu (h:min) a intenzitu (0,1,2,3)

Intenzita: 0 – nízká – lehká – rekreační – bez zvláštního zadýchání

1 – středně namáhavá – kondiční – se středním zadýcháním

2 – dost namáhavá činnost – silná zátěž – s výrazným zadýcháním i zpocením

3 – vyčerpávající činnost – soutěžní sportovní výkon – s velmi silným zadýcháním a pocením

Činnost	pondělí - pátek		sobota - neděle	
	Intenzita (0,1,2,3)	Doba součet za 5 dní	Intenzita (0,1,2,3)	Doba součet za so + ne
Běh, běžky				
Plavání				
Aerobik, tanec,				
Jízda na kole,				
Jízda na in-linech				
Úpolové/ bojové sporty				
Body and mind – pilatek, fines jóga, ...				
Posilovna				
Spining				
Míčové sporty				
Raketové sporty ...				
Turistika				
Jiná činnost				
Jiná činnost				

8) Z jakého důvodu sportujete? (můžete označit více možností)

- a) baví mě to
b) chci zhubnout
c) společenská událost, setkávám se s přáteli
d) způsob relaxace
e) chci si zlepšit fyzickou kondici
f) chci udělat něco pro své zdraví

g) chci mít pěknou postavu

h) chci aktivně trávit svůj volný čas

i) odpoutání se od problémů

j) jiný důvod.....

k) necvičím

9) Používáte doplňky stravy ? (můžete označit více možností)

- a) ano vitamíny a minerály
b) ano energetické/regenerační doplňky
c) ano prostředky pro růst svalů (anabolika)

d) kloubní výživa apod.

e) spalovače tuků

f) ne

10) Co byste chtěl/a ve svém životě změnit?

Děkuji za vaši spolupráci.