

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

Analýza úrovně pohybových aktivit vedoucích úředníků Krajského úřadu
Olomouckého kraje

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Miluše Přibylová

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal
Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Miluše Příbylová

Název diplomové práce: Analýza úrovně pohybových aktivit vedoucích úředníků Krajského úřadu Olomouckého kraje

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt:

V bakalářské práci je řešena analýza úrovně pohybových aktivit vedoucích úředníků Krajského úřadu Olomouckého kraje (dále jen úřad).

V první části se bakalářská práce zabývá syntézou poznatků. Shrnuje základní poznatky o pohybových aktivitách a zdravém životním stylu a definuje jejich specifika.

Druhá část je věnována stanovení cílů a metodice, která byla v práci použita.

Ve třetí části je analyzován současný stav pohybových aktivit vedoucích úředníků Krajského úřadu Olomouckého kraje a na základě výsledků šetření a analýz bude vedení úřadu předložen návrh vypracování koncepce pohybových aktivit zaměstnanců Krajského úřadu Olomouckého kraje.

Klíčová slova: pohybová aktivita, volný čas, zdraví a životní styl, motivace, státní správa, vzdělávání, péče o zaměstnance, rekreace, civilizační choroby, socializace, duševní pohoda

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Miluše Příbylová

Title of the master thesis: Analysis of physical activity level of senior officials of the Regional Authority of the Olomouc Region

Department: Rekreatologie

Supervisor: Mgr. Rudolf Rozsypal

The year of presentation: 2012

Abstract:

This bachelor thesis analyzes the level of physical activity of the leading civil servants of the Regional Authority of the Olomouc Region.

In the first part the thesis offers the piece of knowledge, it summarizes the basics about physical activities and healthy life style. It defines its specificities.

The second part of this thesis sets the targets and methodology that is used in this work.

In the third part, the work studies present status of the physical activity of the leading civil servants of the Regional Authority of the Olomouc Region. Based on the results of the examination and analysis made, there will be a proposal presented to the government of the regional authority.

Keywords: physical activity, leisure, health and lifestyle, motivation, administration, education, care for employees, recreation, civilization diseases, socialization, mental well - being

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Rudolfa Rozsypala a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne 30. 4. 2012

vlastnoruční podpis

Děkuji panu Mgr. Rudolfu Rozsypalovi za jeho cenné rady a odborné vedení, které mi při psaní mé závěrečné bakalářské práce poskytl.

Děkuji také panu PhDr. Jaroslavu Čihovskému za jeho odbornou pomoc a spolupráci.

Obsah

1 Úvod	7
2 Syntéza poznatků	7
2.1 Zdraví a životní styl	7
2.2 Osobní pohoda	9
2.3 Pohybová rekreace	9
2.3.1 Druhy rekreace	10
2.4 Vliv těla a pohybu na mysl člověka	11
2.5 Vliv pohybu a změny životního stylu	12
2.6 Důvody k pohybovým aktivitám	14
2.6.1 Kontrola váhy	14
2.6.2 Snížení rizika kardiovaskulárních chorob	15
2.6.3 Redukování stresu a deprese	16
2.6.4 Zábava	16
2.6.5 Budování sebevědomí	16
2.6.6 Socializace	16
2.7 Důvody negativní motivace k pohybovým aktivitám	17
2.7.1 Nedostatek času	17
2.7.2 Nedostatek energie	17
2.7.3 Nedostatek motivace	18
2.7.4 Problémy s udržení cvičení	18
2.8 Doporučení pohybové aktivity	18
3 Cíle bakalářské práce	20
4 Metodika	21
5 Výsledky	39
6 Diskuse	41
7 Závěr	43
8 Referenční seznam	44
9 Přílohy	48
9.1 Anketa	48

1 Úvod

Volba tématu bakalářské práce vychází z dlouhodobé osobní i pracovní iniciativy, kdy již devátým rokem zajišťuji a organizuji teambuildingové aktivity pro vedoucí úředníky jednotlivých odborů Krajského úřadu Olomouckého kraje. Proces vzdělávání vedoucích úředníků až do současné doby prošel postupným vývojem. V prvopočátcích bylo vzdělávání aplikováno cestou klasické výuky v učebnách, postupně se však i díky podpoře vedení úřadu tato problematika měnila a podstatně rozšiřovala. Bakalářské práci se bude zabývat analýzou pohybových aktivit vedoucích úředníků Krajského úřadu Olomouckého kraje.

V praxi pomůže bakalářská práce ke zvýšení pracovního výkonu a možnosti dosažení vlastního uspokojení, jež se může přenášet jak do roviny pracovní, tak i do roviny soukromého života jedince. Jde o ovlivnění životního stylu pozitivním směrem. Dnes je více než jindy potřeba umět regulovat své potřeby, mít pevně v rukou otěže svého života, a to při nutnosti kontinuálního učení a poznávání nových věcí, kterými můžeme činit dobro sobě i ostatním. Ve vztahu k bakalářské práci vycházím z předpokladu, že naše tělo je určeno k pohybu a že přiměřená aktivní fyzická činnost je tělu ku prospěchu. Po staletí s tímto výkonem nebyl problém. Tělesná aktivita byla přítomna ve všech sférách života. V současné době začíná být moderním trendem jakýkoliv pohyb. Bakalářská práce poukazuje na to, se pohyb může líbit, a že může patřit k oblíbeným aktivitám. Bakalářská práce také nastíní, o co bez pohybu vlastně přicházíme.

2 Syntéza poznatků

2.1 Zdraví a životní styl

V našem kulturním okruhu zaujímá zdraví na žebříčku hodnot zpravidla první příčku. Zeptáme-li se mého kolegy či kolegyně, co je pro něj v životě nejdůležitější, odpoví nejspíš bez váhání – zdraví. Ale na otázku, čeho chce v životě dosáhnout, či co je smyslem jeho žití, stěží odpoví „být zdrav“.

Určitá míra tělesné i duševní integrity je samozřejmě nezbytnou podmínkou existence, s rozvojem vědy a techniky se však až neuvěřitelně zmenšuje. Zdraví však samo o sobě není cílem, je prostředkem k dosažení životních cílů, utváří se v činnosti člověka (Křivohlavý, 2001).

Zdraví je obtížně definovatelné, má řadu komponent a vlastností a na rozdíl od nemocí si ho většinou neuvědomujeme. Z hlediska statistického pojetí normality je jednoznačně normální nebýt zcela zdrav. Nikdo není trvale naprosto zdravý nebo naprosto nemocný. Přejít mezi těmito stavy je plynulý a pro většinu z nás platí, že jsme zdraví i nemocní zároveň (Křivohlavý, 2001).

Je pochopitelné, že lidé, kteří jsou dennodenně konfrontováni s existencí nemoci, hledají cesty, jak své zdraví posílit. Často vítězí jednoduchá a rychlá řešení. Zařadit mezi své volnočasové aktivity více sportu, pohybu a tělesných aktivit. Řada lidí sice uposlechne rady lékařů a začne více sportovat, jíst více zeleniny. Jejich zdravotní stav se sice zlepší, ale jen krátkodobě. Žádný zázrak se nestane, právě proto, že zdraví není samoúčelné.

Pro osobnostní charakteristiky, které usnadňují svým nositelům zvládnutí těžkostí, psychologie zdraví používá termín nezdolnosti. Nezdolný člověk se nepoddává zátěži, úspěšně čelí nemocem a jiným krizovým situacím (Křivohlavý, 2001). Je však nezdolnost dar, nebo výsledek tvrdé práce na sobě samém? Klíčovou roli hrají v životě člověka vrozené dispozice.

Mezi atletickými sangviniky asi najdeme nezdolných jedinců více než mezi astenickými melancholiky. Nicméně značný vliv mají faktory, které lze ovlivnit učením, životní zkušeností a celkovým zakotvením v životní realitě. K tomu však nestačí jen dodržovat známá pravidla zdravého životního stylu. Je třeba také něco udělat pro životní spokojenost, tedy stav duše, těla i ducha, kdy je člověku dobře, a to i vzhledem k okolí. V literatuře se velmi líbí, přičemž již zdomácněl termín „well-being“, pro který Vladimír Kebza (2008) navrhuje český ekvivalent osobní pohoda. Od prožitku takové pohody pak není daleko k pocitům štěstí.

2.2 Osobní pohoda

Zájem o otázky osobní pohody - kvality života šel cestou filozofickou, speciálně pak etickou a antropologickou. Šlo o otázky “dobrého” v protikladu k “špatnému” životu. U těchto otázek se blíže zastavíme. Mají bohatou historii zvláště v evropské filozofii. Setkáváme se s nimi již v antice, kde byl výrazně formulován směr zvaný hedonismus (hedoné znamená slast, a v tomto smyslu pak i štěstí). Obecně: dobře a šťastně žije ten, kdo si v bohaté míře užívá smyslovými cestami přicházejících slastí. Tak to formuloval např. Aristipos z Kyrény – a to byl Sokratův žák! Kant odlišil vnímání od vlastní kognitivní činnosti – myšlení. To považoval pro člověka za specifické neboť myšlení (rozum) překračuje smysly (vnímáním) danou rovinu poznání. Jinak řečeno: všiml si toho, že člověk není jen empirickou (zážitky definovanou) bytostí, ale i bytostí myslící. Myšlení, které empirickou rovinu překračuje – transcenduje, chápal Kant jako oblast či sféru duchovní. V tomto smyslu hovořil i o duši, ze které podle něj vycházejí určité principy, jenž řídí naše jednání. Principy mohou být dobré nebo špatné a tedy vést k dobrému či špatnému životu. Kant rozlišovat dvě roviny těchto rozumových řídicích momentů: maxima a kategorický imperativ (Blecha, 2004).

2.3 Pohybová rekreace

Celý život člověka, realizace všech jeho rolí, je spojen s více či méně intenzivním vyčerpáváním fyzického, psychického i sociálního potenciálu a na něj navazujících degenerativních procesů, souvisejících s negativními vlivy prostředí, činností. Slovo rekreace je nutno chápat jako aktivní proces, ve kterém se člověk, na rozdíl od mnoha svých jiných činností, zaměřuje na sebe sama. Zásadně se tak odlišuje od pasivního trávení volného času, od pasivního odpočinku, ke kterému však vždy v konečném efektu nutně dojde. I ten vede bezesporu k obnově původních sil (Hodaň, 2005).

„To, že rekreace poskytuje osobní uspokojení a zábavu neznamená, že by nepřinášela jiný společenský užitek. Její hodnota spočívá i v působení

na intelektuální, tělesný a sociální rozvoj, na zdraví, ale i ostatní faktory, které formují osobnosti“ (Teplý, 1964).

2.3.1 Druhy rekreace

Kulturně – umělecká rekreace je zaměřena na participaci člověka na umění. Je tím zvyšována požitkovost života, estetické vnímání člověka, jeho všeobecná kulturnost i kultivovanost.

Intelektuální rekreace je zaměřena na zvyšování vědomostí v určité zájmové podmíněné oblasti. Rozsah této rekreace je velmi široký. V podstatě je spjat se všemi existujícími vědeckými i uměleckými obory.

Sociální rekreace je zaměřena na vytváření sociálních vztahů, kontaktů, vytváření stálých či přechodných sociálních skupin a pohyb v nich. Je spojena s potřebou sociálního kontaktu, který může být realizován na různých úrovních i v různých prostředcích.

Zájmová rekreace je spojena s různými druhy „koníčků“, diferencovaných podle zájmů, které jsou však podmíněny vnitřními dispozicemi k určitému druhu činnosti od sběratelství po chalupaření.

Pohybová rekreace se týká případů, kdy se oblast fyzická, pohybová, stává dominantní. Jedním z prvních autorů, který se problémem pohybové rekreace věnoval u nás, byl Teplý (1963,13), který uváděl, že pohybová rekreace je zájmová, ve volném čase prováděná tělovýchovná a pohybová činnost za účelem odpočinku, zábavy, udržování zdraví a tělesné kondice. Potřeba i zájem o pohybovou aktivitu vychází z přirozené touhy po pohybu.

„Pohybová rekreace vyjadřuje realizaci rekreačního procesu jakoukoliv pohybovou činností. Přitom je známo, že lidská motorika se člení na jednotlivé oblasti. Pohybová rekreace je tedy realizovatelná stejně vycházkou nebo rytím zahrádky (ve volném čase), jako třeba odbíjenou“ (Hodaň, 2005).

2.4 Vliv těla a pohybu na mysl člověka

Výzkumy lékařky, mikrobioložky D. Pertové prokázaly existenci neuropeptidů, chemických látek, které se v těle aktivují emocemi a které ovlivňují buňky a tkáně. Významné je zejména poznání, že buňky, které vytvářejí a přijímají neuropeptidy, se nacházejí jak v mozku, tak i v buňkách celého organismu. Jde o doklad propojení těla a mysli, jeho hlubokou provázanost. Proto lze říci, že buňka má svoje vědomí a vnímá stav mysli.

Z tohoto hlediska každá myšlenka vyvolává fyziologickou reakci, neboli naše emoce a myšlenky jsou energie, ukládající se v buněčné tkáni. Lze to vyjádřit sloganem: Jsme otroci svých slov a emocí. (Štílec, 2009). Ovládání emocí a mysli je celoživotní proces, který lze do značné míry regulovat stylem života a především i specifickým druhem pohybu, který emoce a mysl reguluje a zklidňuje.

Přijme-li člověk tuto tezi, pochopí, že léčba není pasivním aktem, ale aktivním činem. Emoční medicína je holistická filosofie, která jednoznačně zdůrazňuje zodpovědnost člověka za své zdraví a zdůrazňuje, že léčba ve svém důsledku má navozovat změnu postojů, včetně žebříčku hodnot člověka, ne pouze kurativu daného orgánu (Štílec, 2009)

Zkušenosti, které máme, potvrzují význam vlivu vědomě řízeného pohybu navozujícího koncentraci mysli a následný prožitek, který není u populace plně doceněn a využit. Pohybový prožitek je specifický, jde zejména o uvědomování si vlastního těla, získávání důvěry k vlastnímu tělu a tím posílení sebedůvěry v sebe sama, svého jednání, vystupování. Prohloubením vnímavosti svého těla získáme, nebo znovu nabudeme zkušenosti, že pohyb může být zdrojem navozujícím klid emocí, koncentraci mysli, radosti a vnitřních prožitků obohacujícího člověka.

Vhodné formy pohybu jsou zvláště pohyby pomalé, vědomé, klidné a soustředěně prováděné, které vyvolávají vnitřní odezvu a mají tedy i mravní vliv. Vhodný je i pohyb, který je prováděn na povrchu těla, např. doteky, masáže, automasáže. Mimo pohyby velkých částí těla se osvědčily i cviky

rukou i s prsty, nohou s prstci, cvičení mimických svalů, očí a jazyka (Štilec, 2009).

Poměrně málo jsou doceňována cvičení v představě vizualizačních cvičení, např. čínská cvičení s dýcháním, vnímáním tělesné energie a psychosomatická cvičení (Štilec, 2009).

Je také známo, že společnost stárne a v zemích západní Evropy začíná být jevem velmi závažným (Roslawski, 2009).

K činitelům, které mají vliv na stárnutí společnosti, patří neustále se snižující porodnost, přičemž délka lidského života se prodlužuje. Ve 20. století je předpokládaná délka lidského života více než 75 let.

Je obecně známo, že starší lidé mají tendenci vyhýbat se pohybu. Dávají přednost pohodlnému sedavému způsobu života, což ovšem lidskému zdraví nijak neprospívá.

Je dokázáno, že pravidelná cvičení zamezují zhoršování pohybové a psychické kondice lidí a zároveň jim umožňují normální život v rodině a ve společnosti. Fyzická aktivita musí být ve spojení s aktivitou intelektuální, s udržováním společenských kontaktů, s účastí na setkáních, v klubech nebo v kulturních zařízeních. Pouze všestranná psychicko-fyzická aktivita chrání před nemocemi v pokročilém věku. (Roslawski, 2009).

2.5 Vliv pohybu a změny životního stylu

Pohybovými aktivitami rozumíme různé druhy pohybu jako tělesná cvičení, sportovně-relaxační aktivity, pohybové hry, turistiku, plavání a jiné.

Pohyb

Působí na velmi příznivě na činnost nervového systému a na veškeré mechanismy regulující oběh krve.

Zlepšování takových vlastností jako je rychlost a výdrž, zručnost a koordinace pohybu, rychlá reakce na změny situace je ve značné míře

výsledkem pozitivního vlivu pohybových aktivit na nervový systém. Pohyb zmírňuje poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy.

Fyzická zátěž způsobuje zesílení srdečního svalu, což je následek přizpůsobení se srdce větší námaze. Smrštění srdečního svalu je silnější, a tím ekonomičtější. Množství krve, které je během každého smrštění srdeční komory vypuštěno do krevního řečiště se zvětšuje a tím se do srdce a dalších tkání dostává více kyslíku a živin. U trénovaných osob je tep ze začátku pomalejší, tato skutečnost dokládá šetrnější práci srdečního svalu, lepší využití kyslíku obsaženého v tepenné krvi a zároveň snížení celkového výdeje energie. Během pohybu se zvyšuje frekvence srdečních kontrakcí, a to úměrně velikosti zátěže. Po ukončení námahy se srdeční činnost poměrně brzy vrací do výchozího stavu (Roslawski, 2009). Během tělesné námahy roste také krevní tlak, ale i ten, se po ukončení práce rychle vrací do normálu

Zlepšuje činnost dýchacího systému. Zvětšuje se pohyblivost hrudního koše, bránice a také provětrávání plic, čili ventilace. Tkáně v mnohem větší míře přijímají kyslík a zbavují se kysličníku uhličitého. Lepší využití kyslíku dovoluje postupně zvyšovat fyzickou zátěž, aniž by to lidskému organismu ublížilo.

Pohybová aktivita je silný fyziologický impuls, nezbytný pro správný vývoj a činnost pohybového ústrojí. Růst a stavba kostí jsou závislé na směru a intenzitě vnějších sil, které na ně působí. Trénink napomáhá vývoji kostry a způsobuje pozitivní změny v její struktuře a v chemickém složení. Kostí se stávají pevnější, lépe odolávají vůči úrazům, a tak se tolik nelámou. Pohyb způsobuje lepší pokrytí povrchu kloubních chrupavek, kloubnímu mazem a tedy lepší promazávání kloubní chrupavky.

V závislosti na druhu cvičení dochází ve svalech k morfologickým a biochemickým změnám. Trénovaný sval je odolnější vůči únavě, protože lépe nakládá s energií. A proto je po ukončení námahy návrat zatěžovaného svalstva do původního stavu rychlejší.

Pohybová aktivita je velmi účinná při snižování nadváhy, avšak jako prevence má větší smysl. Největší význam se připisuje přiměřeným tělesným aktivitám, které pravděpodobně tlumí nadměrnou chuť k jídlu.

Systematická pohybová aktivita se významně podílí na zpoždování procesu stárnutí organismu, a tím na prodlužování období fyzické výkonnosti a spokojenosti ze života.

Pohyb je významný nejen jako preventivní činitel před mnoha nemocemi včetně nemoci civilizačních, ale také jako činitel léčebný, jehož se obecně využívá v průběhu každé rehabilitace (Roslawski, 2009).

2.6 Důvody k pohybovým aktivitám

Jelikož polovina dospělé populace má v dnešní době sedavé zaměstnání, prvním problémem, kterému čelí trenéři a fitness poradci je jak tyto lidi přimět či správně namotivovat, aby se začali více soustředit na jejich vlastní pohybovou aktivitu a cvičení (Weinberg, R.S., Gould, D. 2007). Lidé jsou v malé míře sice motivováni různými důvody, ale dobrým začátkem před samotným počátkem cvičení je zdůraznit rozmanité výhody cvičení. Udržení, stejně jako zahájení fyzické aktivity, je kritickým bodem, neboť jedinec musí pokračovat v této fyzické aktivitě, aby plně udržel zdravotní přínosy pravidelného pohybu. Cílem mé bakalářské práce zanalyzovat důvody (motivující prvky), které vedou společnost k aktivnímu pohybu (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007).

2.6.1 Kontrola váhy

Naše společnost oceňuje fitness, hezký vzhled a štíhlost. Mnoho lidí se zabývá otázkou zachování kondice a vzhledu. Přesto odhadem 70 – 80 milionů amerických dospělých jedinců a 15 až 20 milionů amerických teenagerů se potýká s nadváhou a z posledních vědeckých výzkumů vyplývá zjištění, že tato čísla mají za posledních 10 let zvyšující se tendenci. První reakcí lidí na skutečnost, že mají nadváhu, je dieta. Ačkoli dieta jistě pomáhá lidem snížit jejich váhu, cvičení a aktivní přístup k pohybu hraje nezastupitelnou a často podceňovanou roli důležitou (a ačkoli dieta není

nikdy zábavná, cvičení zábavné naopak být může) (Weinberg, R.S., Gould, D. 2007).

Lidé se obávají, že pohybová aktivita zvyšuje chuť k jídlu, což není pravdivé tvrzení pro pohyb s průměrnou a krátkou dobou trvání. Někteří lidé předpokládají, že pohybovou aktivitou nespálí dostatečné množství kalorií, aby tak dosáhli výraznější změny váhy, je tomu však právě naopak. Například, když budete běhat vzdálenost 5 km pětikrát týdně, můžete zhubnout 9-11 kg ročně, zůstane-li kalorický příjem stejný (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007).

Ztráta váhy může mít kromě dobrého pocitu i zdravotní komplikace. Obezita a fyzická neaktivita jsou hlavními rizikovými faktory pro vznik civilizačních chorob jako např. ischemické choroby srdeční, koronární nemoci srdce, diabetes mellitus a další.

Pohybová aktivita v kombinaci se správnými stravovacími návyky může pomoci lidem snížit nadváhu. Snížení váhy by však mělo být pomalé a rovnoměrné a mělo by probíhat na základě změn ve stravovacích návycích, pravidelného cvičení a celkové změny životního stylu (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007).

2.6.2 Snížení rizika vzniku kardiovaskulárních chorob

Výzkum prokázal, že pravidelná fyzická aktivita nebo kardiorespirační fitness obecně snižuje riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby, zejména pro koronární nemoci srdce. Na základě pravidelné fyzické aktivity se snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních chorob. Pravidelné cvičení brání rozvinutí vysokého krevního tlaku, cvičení redukuje krevní tlak u lidí s hypertenzí. Hypertenze je stejně jako obezita hlavním rizikovým faktorem u koronárních nemocí srdce, může však být redukována pravidelnou fyzickou aktivitou (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007).

2.6.3 Redukování stresu a deprese

Jak již bylo v řečeno, pravidelné cvičení je spojeno se zlepšeným pocitem pohody a mentálního zdraví. Naše společnost v posledních letech zaznamenala obrovský nárůst počtu lidí s pocity úzkosti a depresemi. Pohybová aktivita je jedním ze způsobů jak se efektivně vyrovnat se společností, ve které žijeme a s naším každodenním životem (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007)

2.6.4 Zábava

Mnoho lidí začíná pohybovou aktivitu, aby zlepšili své fyzické a psychické zdraví a také proto, aby snížili svou váhu. Obecně řečeno lidé pokračují ve cvičení, protože jim přináší také zábavu, radost a pocit upokojení (Krnecik, 1998). Pohybová aktivita by v podstatě měla být skutečně motivující, pokud osoba chce vydržet tento proces delší časové období (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007).

2.6.5 Budování sebevědomí

Cvičení je spojeno se zvýšením pocitu sebevědomí a sebedůvěry. Mnoho lidí získá pocit upokojení a dosažení něčeho, co dříve nezvládli. Něco tak jednoduchého jako je chůze kolem domu nebo jogging v délce jednoho kilometru může přinést zážitek s dobrým pocitem, kterým směřujeme za svými cíli. Lidé, kteří sportují pravidelně, se cítí sebevědoměji (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007).

2.6.6 Socializace

Lidé často začínají cvičit, protože jim to přináší šanci k socializaci a přítomnosti ve společnosti s druhými. Mohou se při cvičení seznámit, bojovat tak se samotou a často se zbavují sociální izolace. Skupinové zážitky často vedou k přátelství. Mnoho lidí, kteří jsou časově velmi zaneprázdněni, zjistilo, že pouze v rámci společenského cvičení mají možnost trávit čas se svými přáteli. Téměř 90% účastníků cvičebních programů upřednostňuje

cvičení s partnerem nebo skupinou než o samotě. Společné cvičení dává lidem pocit závazku pokračovat v aktivitě a čerpat podporu od sebe navzájem (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007).

2.7 Důvody negativní motivace k pohybovým aktivitám

Přestože cvičení přináší výhody sociální, zdravotní i osobní, mnoho lidí stále necvičí, často se vymlouvají na nedostatek času, energie a motivace. Je zajímavé, že všechny tyto faktory mají jedinci ve své moci, na rozdíl od externích faktorů, které jsou většinou mimo naši kontrolu. Hlavními důvody ubývání cvičenců ve cvičebních programech byly vnitřní a osobně ovlivnitelné důvody (jako např. nedostatek motivace, špatné plánování času), které je možné změnit, pokud jedinec chce (Weinberg, R.S., Gould, D. 2007).

Z vlastní zkušenosti vím, že nejčastější důvody, proč se nám nechce cvičit, jsou nedostatek času, který nám znemožňuje cvičit, což se mi objevilo jako jedny z odpovědí i v anketě.

2.7.1 Nedostatek času

Nejčastějším důvodem, kterým se argumentuje, pro necvičení je nedostatek času. Při pohledu do kalendáře však jedinec většinou prozradí, že tzv. nedostatek času je spíše pocit než realita. Problém v prioritách – lidé najdou čas na sledování televize, na zábavu, na čtení knih, novin či návštěvu kulturních zařízení. Vše je v rukách trenérů a fitness poradců, kteří by měli udělat cvičení zábavné, uspokojující a smysluplné tak, aby si jedinec doplnil další volnočasové aktivity (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007).

2.7.2 Nedostatek energie

Mnoho lidí má natolik vyčerpávající pracovní čas, že únava se postupně stává výmluvou pro necvičení. Moji respondenti měli hlavní překážku pro cvičení také únavu a nedostatek energie. Únava je typicky spíš mentální

než fyzická a často souvisí se stresem. Domnívám se, že fitness poradci by měli zdůraznit, že energetická chůze, projížďka na kole nebo tenisová hra pomohou uvolnit napětí a stres a dodají tělu energii. Pokud přináší tyto aktivity zábavu, radost, tak si na ně jedinec těší i po velmi náročném dni (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007).

2.7.3 Nedostatek motivace

V souvislosti s nedostatkem energie souvisí rovněž nedostatek dostatečné motivace pro udržení pravidelné fyzické aktivity po delší časové období. Je nutné nasazení a obětavost k udržení pravidelné fyzické aktivity, i když život je plný práce, rodiny a povinností. Je velmi důležité si uvědomit výhody fyzické aktivity, aby motivace ke cvičení zůstala (Weinberg, R.S., Gould, D. 2007).

2.7.4 Problémy s udržením cvičení

Nejčastějšími důvody pro ukončení cvičení je úraz, mezi další patří pracovní požadavky, nedostatek zájmu o cvičení, nedostatek času, rodinné povinnosti, konec sportovní sezony či špatné počasí a stres (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007).

2.8 Doporučení pohybové aktivity

Poznatky z různých aktivit usnadnily výzkumníkům vytvořit doporučení pro takové pohybové aktivity, které by umožnily dosažení a udržení zdravotních benefitů. Výsledky studií vedly Americkou asociaci pro sportovní medicínu k návrhu předpisů, které jsou v USA běžně známy. V současnosti se doporučuje, aby se lidé věnovali nejméně 30 minut středně namáhavým pohybovým aktivitám nebo 20 minut velmi namáhavým aktivitám aspoň 3 dny v týdnu (Weinberg, R. S., Gould, D. 2007).

Příklady středně namáhavých pohybových aktivit:

- jízda na kole
- rychlá chůze (1 km / 10 – 12 minut)
- tanec
- práce na zahradě
- golf
- turistika a chůze
- aktivní hraní s dětmi
- volejbal
- hrabání listí
- úklid

Doporučené pohybové aktivity organizací CDC/ACSM (Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí a Americká asociace pro sportovní medicínu):

- procházky 30 minut denně minimálně 5 dnů v týdnu
- procházky 30 minut každý den víkendu a 3 procházky 10 minut denně minimálně 3 dny v týdnu
- tři desetiminutové pohybové aktivity denně minimálně 5 dnů v týdnu
- 30 minut namáhavých domácích prací v jednom dni, 30 minut namáhavých prací na zahradě v jiném dni a ve 3 dnech nejméně 30 minut svižných procházek denně

Benefity pohybové aktivity:

- snížené vysokého krevního tlaku a cukrovky
- redukce snížení srdečního onemocnění
- redukce rizika rakoviny tlustého střeva
- redukce rizika rakoviny prsu
- zdravé a silné kosti
- menší riziko chřipky a nachlazení
- lepší kontrola hmotnosti

- zvýšená energie
- lepší spánek
- nižší úroveň úzkostnosti a deprese
- vyšší sebevědomí

3 Cíle bakalářské práce

Hlavní cíl

Cílem bakalářské práce je analýza současného stavu úrovně pohybových aktivit u vedoucích úředníků Krajského úřadu Olomouckého kraje, na jejímž základě budou vymezeny vhodné oblasti dalšího rozvoje pohybových aktivit.

Dílčí cíle:

V nabídce pohybových aktivit zaměstnancům na Krajském úřadě Olomouckého kraje bychom rádi ukázali možnosti individuálních a skupinových plánů zaměřených na zvyšování tělesné aktivity, a to zejména pro zaměstnance, kteří dosud do života pohybové aktivity nezapojili.

- shrnutí poznatků z literárních a internetových pramenů
- analýza průzkumu současného stavu pohybové úrovně vedoucích úředníků
- možnosti dalšího rozvoje pohybových aktivit

4 Metodika

Ke splnění cílů a jednotlivých úkolů bakalářské práce byly použity následující metody a techniky:

Metody uplatněné v bakalářské práci:

1. Historická metoda – spočívá ve sběru a třídění informací z literárních zdrojů a jiných pramenů (Čihovský,2006),
2. Metoda sekundární analýzy – získávání údajů z již hotových prací (Čihovský,2006),
3. Interspektivní metoda – dochází k uplatnění osobních dojmů a prožitků zpracovatele, který se v šetřené oblasti pohybuje (Čihovský, 2006),
4. Analytická metoda – vědecká metoda, spočívající v rozčlenění jevů a procesů na prvky nebo části s cílem odhalit jejich vzájemné vazby, poznat je jako komponenty složitého celku (Čihovský, 2006),

Techniky uplatněné v diplomové práci:

1. Analýza dokumentů – jde o získávání informací z dokumentů písemného a grafického charakteru (Čihovský, 2006),
2. Anketa – data, která potřebujeme, získáváme prostřednictvím písemného dotazování. Kontakt mezi výzkumníkem a respondentem je zprostředkován pomocí ankety. Výhodou je rychlost, dostupnost a především možnost statistického zpracování. V anketě je předem stanovený a přesně určený vzorek respondentů (Čihovský, 2006),

Analýza stávající situace pohybových aktivit u vedoucích úředníků Krajského úřadu Olomouckého kraje.

Pro získání bližších údajů o pohybových aktivitách vedoucích úředníků Krajského úřadu Olomouckého kraje jsem zvolila následné empirické šetření. Z celkového počtu 45 respondentů, vyplnilo dotazník celkem 30 respondentů, což je 66,7%.

Empirické šetření nebylo anonymní, respondenti mi mohli své údaje zasílat na e-mailovou adresu. Pro statistické zpracování dat jsem využila **základních informací**, které specifikují pohlaví, věk, rodinný stav a místo bydliště.

Ve druhé části se anketa zabývá **obecnými údaji**, které jsou specifikovány otázkami typu, zajímáte se o své zdraví a aktivní trávení volného času, jak často trávíte volný čas aktivním pohybem, využíváte sportovní zařízení v místě Vašeho bydliště atd.

V další části ankety jsou otázky zaměřené na **zjištění míry spokojenosti** s výběrem sportovních a pohybových aktivit na úřadě. V anketě měli možnost respondenti volit z předem vybraných odpovědí nebo u některých specifikovaných otázek měli možnost sdělení vlastního názoru.

Zjištění míry spokojenosti

V této části empirického šetření bylo cílem získat informace o spokojenosti s výběrem sportovních a pohybových aktivit na úřadě. V anketě měli možnost respondenti volit z předem vybraných odpovědí nebo u některých specifikovaných otázek měli možnost sdělení vlastního názoru.

1. Zajímáte se o své zdraví a aktivní trávení volného času?

- a) zajímám se o své zdraví
- b) občas
- c) ne, nezajímám se

Tabulka č. 1 Zajímáte se o své zdraví a aktivní trávení volného času?

a	20	66,66%
b	8	26,66%
c	2	6,45%



Graf č. 1 – Zajímáte se o své zdraví a aktivní trávení volného času?

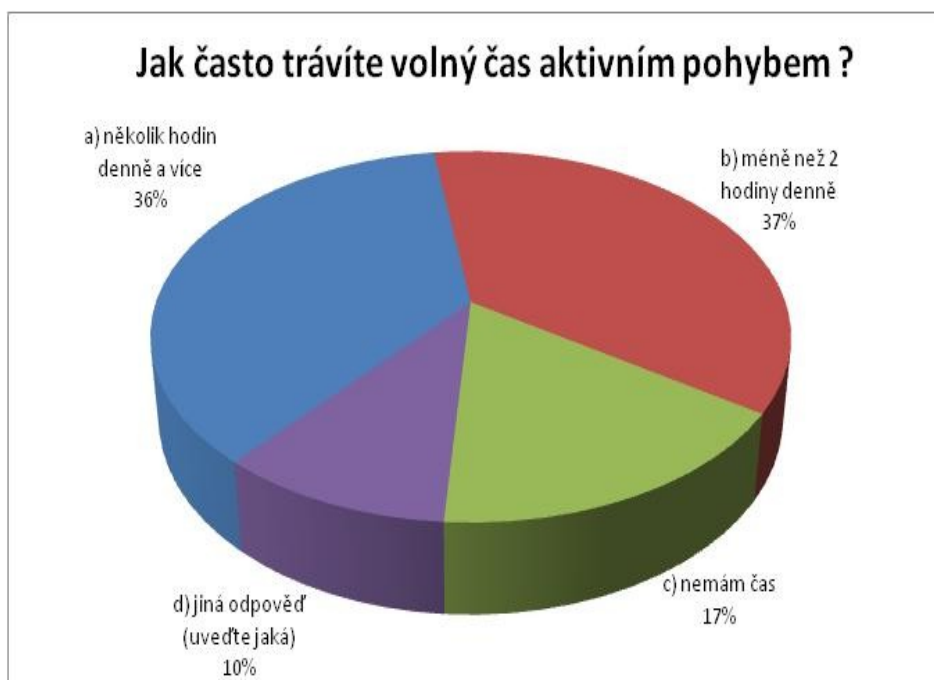
Zaznamenané výsledky ukazují, že se respondenti velice zajímají o své zdraví a aktivní trávení volného času.

2. Jak často trávíte volný čas aktivním pohybem?

- a) několik hodin denně a více
- b) méně než 2 hodiny denně
- c) nemám čas
- d) jiná odpověď (uved'te jaká)

Tabulka č. 2 - Jak často trávíte volný čas aktivním pohybem?

a	11	36,66%
b	11	36,66%
c	5	16,67%
d	3	10,00%



Graf č. 2 - Jak často trávíte volný čas aktivním pohybem?

Z dosažených výsledků je zřejmé, že nejpočetnější skupina respondentů tráví často volný čas pohybovou aktivitou.

3. Využíváte sportovní zařízení v místě Vašeho bydliště?

- a) využívám sportovní zařízení pravidelně
- b) využívám sportovní zařízení občas
- c) nevyžívám (uved'te proč)

Tabulka č. 3 - Využíváte sportovní zařízení v místě Vašeho bydliště?

a	12	40,00%
b	10	33,33%
c	8	26,66%



Graf č. 3 - Využíváte sportovní zařízení v místě Vašeho bydliště?

Podle nejpočetnější skupiny respondentů využívá sportovní zařízení v místě svého bydliště skoro každý respondent.

4. Jste spokojeni s množstvím času, který věnujete svému pohybovému režimu po pracovní době?

- a) velmi spokojen/a
- b) celkem spokojen/a
- c) ujde to
- d) nespokojen/a

Tabulka č. 4 – Jste spokojeni s množstvím času, který věnujete svému pohybovému režimu po pracovní době?

a	3	10,00%
b	9	30,00%
c	9	30,00%
d	9	30,00%



Graf č. 4 - Jste spokojeni s množstvím času, který věnujete svému pohybovému režimu po pracovní době?

Většina respondentů v této otázce je spíše nespokojena s množstvím času, který věnuje svému pohybovému režimu po pracovní době.

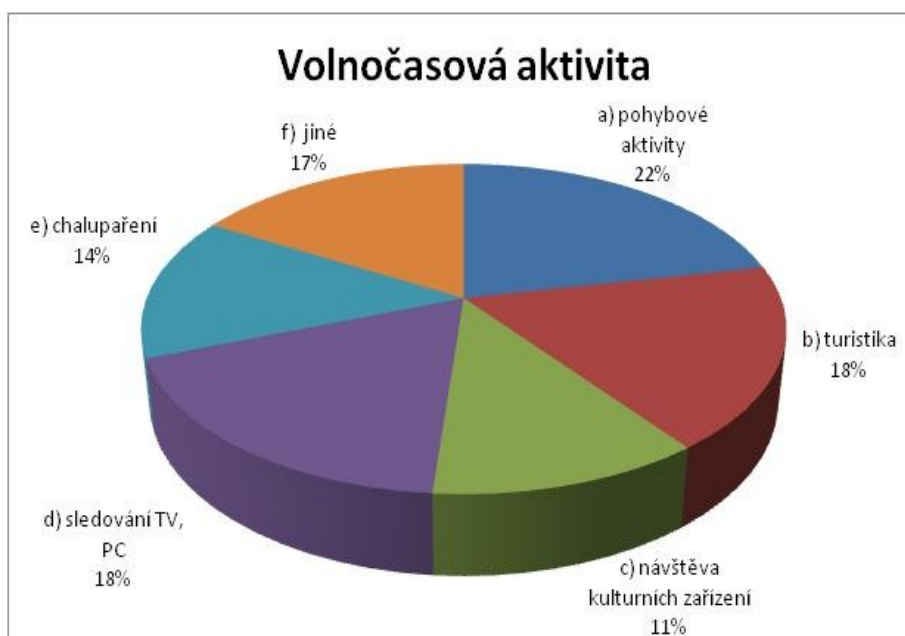
5. Co děláte nejčastěji o víkendu a kolik času těmto činnostem věnujete?

(můžete vybrat více odpovědí)

- a) pohybové aktivity
- b) turistika
- c) návštěva kulturních zařízení
- d) sledování TV, PC
- e) chalupaření
- f) jiné

Tabulka č. 5 - Co děláte nejčastěji o víkendu a kolik času těmto činnostem věnujete?

a	17	21,79%
b	14	17,94%
c	9	11,53%
d	14	17,94%
e	11	14,10%
f	13	16,66%



Graf č. 5 - Co děláte nejčastěji o víkendu a kolik času těmto činnostem věnujete?

Při tomto šetření jsem znepokojena se stavem situace, skoro 18% respondentů se ve volném čase tj. po pracovní době usadí k TV a PC, žádný pohyb tedy

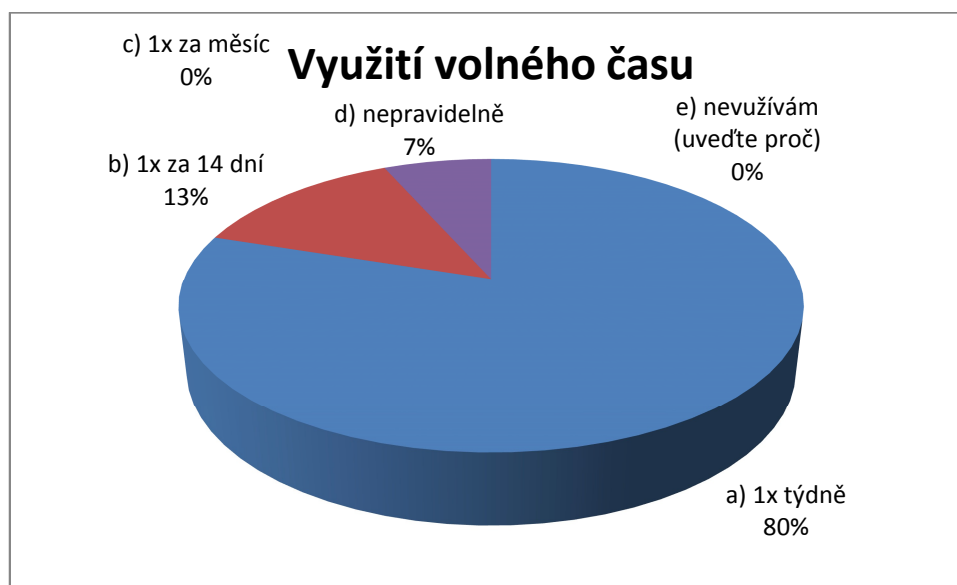
nevykazuje. 22% respondentů se sice pohybovým aktivitám věnuje, ale jen v sobotu a neděli. Přes týden se respondenti věnují rodině a nemají na pohyb čas.

6. Jak často se zvolené pohybové aktivitě věnujete? (k otázce číslo 5)

- a) 1x týdně
- b) 1x za 14 dní
- c) 1x za měsíc
- d) nepravidelně
- e) nevyžívám (uvedte proč)

Tabulka č. 6 - Jak často se zvolené pohybové aktivitě věnujete? (k otázce číslo 5)

a	24	80,00%
b	4	13,33%
c	0	0,00%
d	2	6,66%
e	0	0,00%



Graf č. 6 - Jak často se zvolené pohybové aktivitě věnujete?

80% respondentů se pohybovým aktivitám věnuje maximálně 1x týdně, a to nejčastěji o víkendu, jen 13% se pohybu věnuje 1x za 14 dní a 6% nepravidelně.

7. Vyhovuje Vám výběr sportovních, pohybových aktivit na úřadě?

a) ano

b) ne (uved'te proč)

Tabulka č. 7 - Vyhovuje Vám výběr sportovních, pohybových aktivit na úřadě?

a	18	60,00%
b	12	40,00%



Graf č. 7 - Vyhovuje Vám výběr sportovních, pohybových aktivit na úřadě?

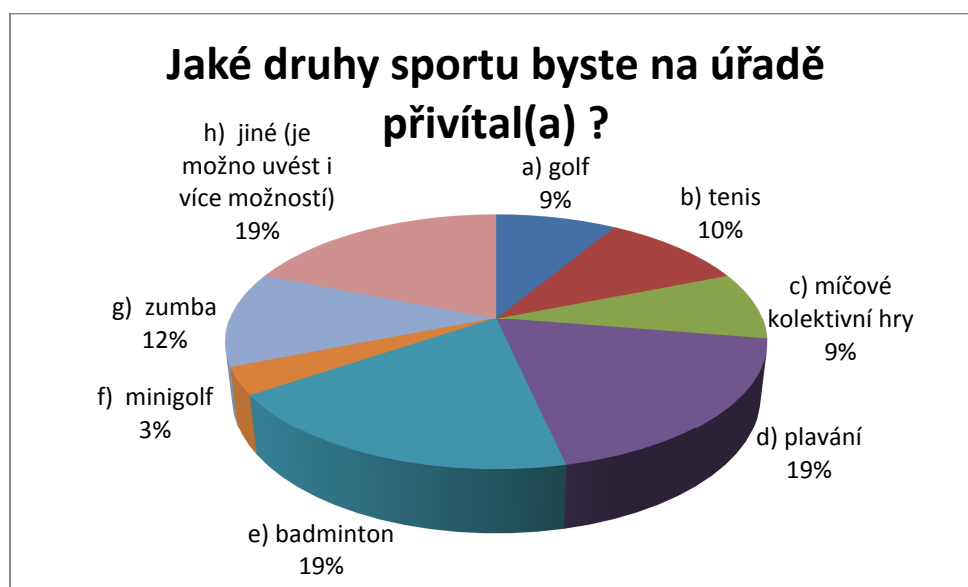
Jako souhlas s výběrem pohybových aktivit na úřadě vyjádřilo 60% respondentů, kteří jsou zcela spokojeni s různými druhy sportu přes týden.

8. Jaké druhy sportu byste na úřadě přivítal/a?

- a) golf
- b) tenis
- c) míčové kolektivní hry
- d) plavání
- e) badminton
- f) minigolf
- g) cvičení Zumba
- h) jiné (je možno uvést i více možností)

Tabulka č. 8 - Jaké druhy sportu byste na úřadě přivítal/a?

a	5	8,62%
b	6	10,34%
c	5	8,62%
d	11	18,96%
e	11	18,96%
f	2	3,49%
g	7	12,06%
h	11	18,96%



Graf č. 8 - Jaké druhy sportu byste na úřadě přivítal/a ?

Největší zájem respondentů je o plavání a badminton, tj. 19%, golf by chtělo 9% respondentů a kolektivní míčové hry také 9%. S minigolfem by byla spokojena

pouze 3% dotázaných a 12% by rádo přivítalo cvičení Zumba. Z šetření bylo zjištěno, že výběr sportovních aktivit na úradě je velmi pestrý, někteří respondenti jej nevyužívají z důvodu dojíždění do zaměstnání. Rádi by využívali sportovní zařízení v místě svého bydliště.

9. Jak nejčastěji trávíte víkend v létě?

- a) na zahradě
- b) u vody
- c) v přírodě
- d) na horách

Graf č. 9 - Jak nejčastěji trávíte víkend v létě?

a	30	100%
b	30	100%
c	30	100%
d	30	100%



Graf č. 9 - Jak nejčastěji trávíte víkend v létě?

Všichni respondenti tráví nejčastěji víkend v létě na horách, na zahradě, v přírodě a u vody.

10. Jak nejčastěji trávíte víkend v zimě?

- a) na horách
- b) chalupaření
- c) domácí práce
- d) v přírodě

Tabulka č. 10 - Jak nejčastěji trávíte víkend v zimě?

a	17	56,66%
b	5	16,67%
c	3	10,00%
d	5	16,67%



Graf č. 10 - Jak nejčastěji trávíte víkend v zimě?

57% respondentů tráví nejčastěji víkend v zimě na horách, pobytu v přírodě a na chalupě se věnuje 17% respondentů a 10% tráví zimu při domácích pracích.

11. Zúčastnil/a byste se některých pohybových aktivit pořádaných úřadem o víkendu?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

Tabulka č. 11 - Zúčastnil (a) byste se některých pohybových aktivit pořádaných úřadem o víkendu?

a	21	70,00%
b	6	20,00%
c	3	10,00%



Graf č. 11 – Zúčastnil/a byste se některých pohybových aktivit pořádaných úřadem o víkendu?

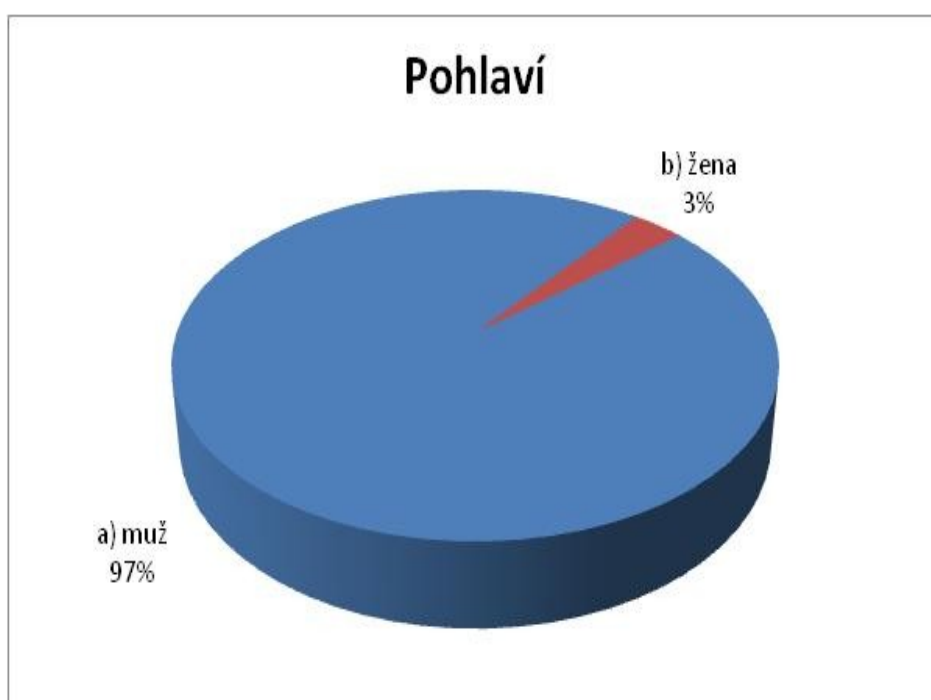
Pohybové aktivity o víkendu, které by pořádal krajský úřad přivítalo 70% respondentů. 20% respondentů těchto aktivit nevyužilo vůbec a 10% neví, zda by se zúčastnilo pohybových aktivit pořádaných úřadem o víkendu.

12. Jste:

- a) muž
- b) žena

Tabulka č. 12 - Pohlaví

a	12	40,00%
b	18	60,00%



Graf č. 1 - Pohlaví

Z počtu dotazovaných respondentů je 40% mužů a 60% žen.

13. Žijete:

a) ve městě

b) na venkově

Tabulka č. 12 - Destinace

a	20	66,66%
b	10	33,33%



Graf č. 11 – Destinace

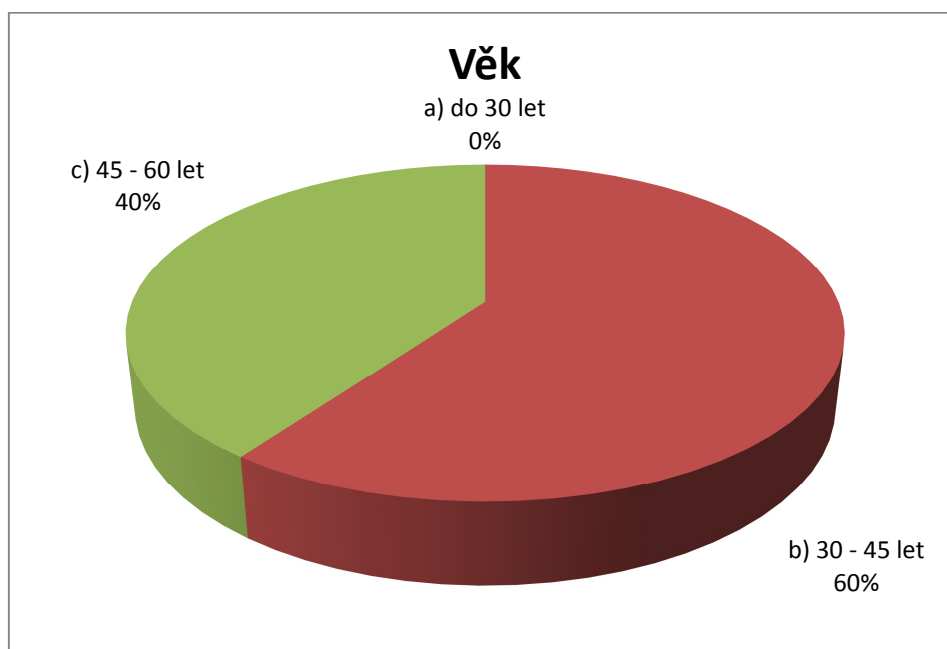
Téměř 67 % respondentů žije ve městě a 33 % žije na venkově.

14. Váš věk:

- a) do 30 let
- b) 30 - 45 let
- c) 45 - 60 let

Tabulka č. 14 - Věk

a	0	0,00%
b	18	60,00%
c	12	40,00%



Graf č. 14 - Věk

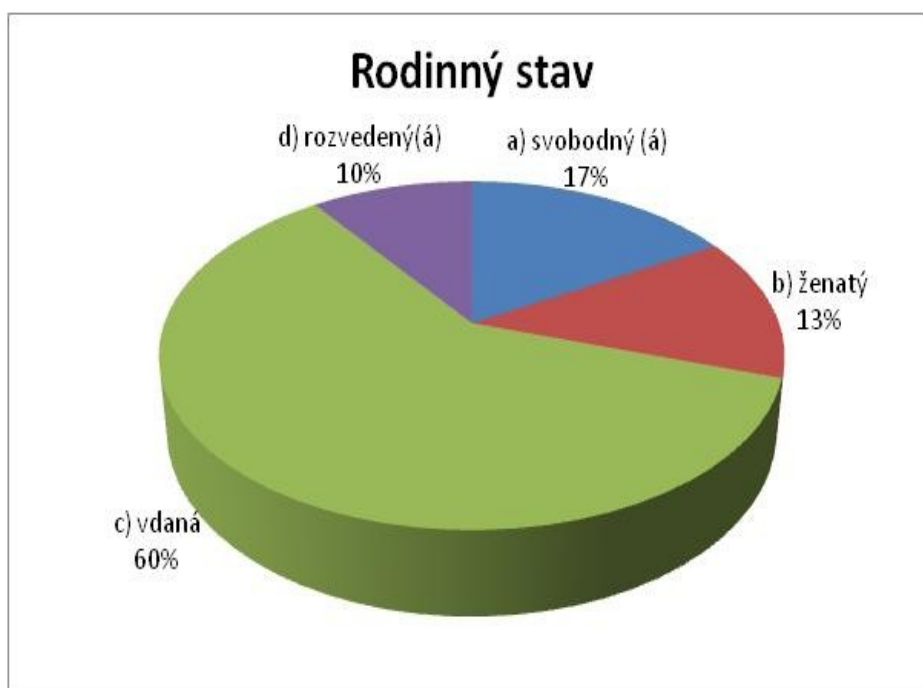
60% respondentů je ve věku 30 – 45 let a 40% je ve věku v rozmezí 45 – 60 let.

15. Rodinný stav:

- a) svobodný/á
- b) ženatý
- c) vdaná
- d) rozvedený(á)

Tabulka č. 15 – Rodinný stav

a	5	16,66%
b	4	13,33%
c	18	60,00%
d	3	10,00%



Graf č. 15 – Rodinný stav

70% respondentů žije v manželském svazku, téměř 17% respondentů je svobodných a 10% je rozvedených.

5 Výsledky

Zaznamenané výsledky ankety ukazují, že se vedoucí úředníci Krajského úřadu Olomouckého kraje sice zajímají o své zdraví a o aktivní trávení volného času, ale na realizaci pohybového režimu během týdne nemají dostatečné množství času z důvodu dojíždění do zaměstnání a o víkendu tráví většina respondentů volný čas s rodinou.

Podle nejpočetnější skupiny respondentů využívá sportovní zařízení v místě svého bydliště skoro každý respondent. Je to pro ně z důvodu dojíždění do zaměstnání příznivější a operativnější a často také tráví volný čas s rodinou. Většina respondentů v této otázce je spíše nespokojena s množstvím času, který věnuje svému pohybovému režimu po pracovní době.

Při tomto šetření jsem znepokojena se stavem situace, skoro 18% respondentů se ve volném čase tj. po pracovní době usadí k TV a PC, žádný pohyb tedy nevykazuje. 22% respondentů se sice pohybovým aktivitám věnuje, ale jen v sobotu a neděli. Přes týden se respondenti věnují rodině a nemají na pohyb čas. 80% respondentů se pohybovým aktivitám věnuje maximálně 1x týdně, a to nejčastěji o víkendu, jen 13% se pohybu věnuje 1x za 14 dní a 6% nepravidelně. Jako souhlas s výběrem pohybových aktivit na úřadě vyjádřilo 60% respondentů, kteří jsou zcela spokojeni s různými druhy sportu přes týden. Největší zájem respondentů má zájem o plavání a badminton, tj. 19%, golf by chtělo 9% respondentů a kolektivní míčové hry také 9%. S minigolfem by byla spokojena pouze 3% dotázaných a 12% by rádo přivítalo cvičení Zumba.

Z šetření bylo zjištěno, že výběr sportovních aktivit na úřadě je velmi pestrý, ale někteří respondenti jej nevyužívají z důvodu dojíždění do zaměstnání. Rádi by využívali sportovní zařízení v místě svého bydliště. 57% respondentů tráví nejčastěji víkend v zimě na horách, pobytu v přírodě a na chalupě se věnuje 17% respondentů a 10% tráví zimu při domácích pracích. Pohybové aktivity o víkendu, které by pořádal krajský úřad, by přivítalo 70% respondentů. 20% respondentů by těchto aktivit nevyužilo vůbec. 10% respondentů neví, zda by se zúčastnilo pohybových aktivit pořádaných úřadem o víkendu. 60% respondentů je ve věku 30 – 45 let a 40% je ve věku v rozmezí 45 – 60 let. 70% respondentů žije

v manželském svazku, téměř 17% respondentů je svobodných a 10% je rozvedených.

6 Diskuse

Mnoho klasiků moderní sociologie popisuje dnešní společnost jako dynamické soukolí, které udává svým obyvatelům takové životní tempo, jemuž je jen velmi těžké se vyrovnat. Řada každodenních aktivit, ať pracovních, či mimopracovních, pro nás představuje opravdu nadměrné psychické vypětí, které ani často nejsme schopni kompenzovat. Tato práce usiluje právě o pomoc v takovýchto životních situacích. Snaží se poukázat na možnost vyvážení psychické zátěže z pracovního procesu prostřednictvím vhodné nabídky pohybových aktivit. V textu jsem se snažila rozebrat problematiku pohybových aktivit a jejich vliv na kvalitu života jedince. Za podpory odborné literatury jsem usilovala o apel na potřebu fyzické aktivity a z ní pramenící fyzické zdatnosti pro zvládnání jednotlivých nároků života. Pohyb tedy nelze vnímat pouze jako garanci optimální kondice, ale je třeba se zaměřit i na jeho blahodárný vliv na lidskou psychiku a v neposlední řadě na jeho funkci sociální, zejména pokud jde o integraci. Nelze jej vnímat výlučně jako prospěch plynoucí z jisté námahy, ale také – a to především – jako potěšení.

Právě proto jsem se snažila nejen o nastínění tématu a odhalení jeho účelnosti, ale i o konkrétní empirické šetření, které by mi ukázalo cestu, jak vedoucím pracovníkům, na mém pracovišti, nabídnout pohybové aktivity, které nebudou pouze „nutným zlem“, ale které je budou zajímat a zároveň bavit. Soubor otázek mi pomohl odhalit základní strukturu jimi využívaných pohybových aktivit, také jejich preferované časové rozvrstvení a následně mi umožnil identifikovat i některá přání týkající se nabídky pohybových aktivit, která bych velice ráda v budoucnu zpracovala a začlenila do programu nabídky krajského úřadu

V době, kdy lidé většinu svého života zasvěť do participace na pracovním procesu, se domnívám, že by se měla kvalitní nabídka pohybových aktivit stát nutnou součástí, či dokonce standardem péče o zaměstnance. Zvláště pak v organizacích - jako je tomu právě i na krajském úřadu, kde převládá tzv. „sedavá práce“. V rámci aplikace výhod pohybu na pracovní prostředí mě nutně úvahy dovádí k výsledku, že kvalitní péče o zaměstnance, která zahrne nejen nabývání nových vědomostí a dovedností, ale i jistou dávku fyzické aktivity, bude opravdu pozitivním přínosem pro všechny zúčastněné strany. Organizace získá výkonného zaměstnance, který se naučí bojovat s psychickou zátěží pomocí pohybu, a tak

bude moci do své práce vkládat onu „ušetřenou energii“. Zaměstnanec dostane možnost zvýšit svou kondici, celkový zdravotní stav a navíc podpořit i své duševní rozložení a rozšířit okruh svých sociálních vazeb.

7 Závěr

Bakalářskou práci jsem byla schopna zpracovat díky vědomostem získaných v průběhu studia oboru Rekreatologie na Fakultě tělesné kultury v Olomouci. Výsledky této práce pro mě budou vodítkem pro budoucí činnost na našem oddělení personálních věcí a vzdělávání kanceláře ředitele.

V první části se bakalářská práce zabývá syntézou poznatků. Shrnuje základní poznatky o pohybových aktivitách a zdravém životním stylu a definuje jejich specifika. Na základě studia dostupných informací, literatury a internetových zdrojů v bakalářské práci rozebírám ty oblasti, které s daným tématem úzce souvisí.

Druhá část je věnována stanovení cílů a metodice, která byla v práci použita. Pro zpracování bakalářské práce bylo využito dostupných teoretických poznatků z literatury, nashromážděných informací, a hlavně osobních zkušeností a znalostí, které jsem nabyla z praxe. Získané informace budou podkladem pro určení současných a budoucích možností pohybových aktivit zaměstnanců na úřadě, také pro návrhy opatření a k vytvoření koncepce plánu k pohybovým aktivitám pro zaměstnance úřadu v souvislosti s péčí o ně.

Ve třetí části je analyzován současný stav pohybových aktivit vedoucích úředníků Krajského úřadu Olomouckého kraje a na základě výsledků šetření a analýz bude vedení úřadu předložen návrh vypracování koncepce pohybových aktivit zaměstnanců Krajského úřadu Olomouckého kraje. Vše ve spolupráci s odborem kanceláře ředitele a ostatními odbory. Cílem této koncepce bude podpořit pravidelnou účast na pohybových aktivitách a posílit komunitní podporu těmto aktivitám.

Návrhy na opatření budou především v přípravě intranetových stránek s odkazy na pohybové aktivity a zdraví, ve zpracování seznamu tělocvičných a sportovních zařízení (k informovanosti zaměstnanců, najdou zde kurzy nebo jiné možnosti, jak si osvojit dovednosti), ve vypracování seznamu pohybových aktivit, které pomáhají snížit riziko zranění nebo nudy a povzbudí zaměstnance zkusit jiné pohybové aktivity, využívání sítí sociální podpory (chodecké kluby, turistické kluby), spolupráce s cvičiteli, odborníky na tělesnou výchovu a s odborem školství s cílem navrhnout vhodný a kvalitní program pro skupiny různého věku a různými úrovní zkušenosti. Můžu konstatovat, že cíl této bakalářské práce se mi podařilo splnit.

8 Souhrn

Zdraví je nejdůležitější a nejcennější hodnotou každého člověka. Zásadně ovlivňuje délku a kvalitu života. Potřebujeme ho k jakékoliv každodenní činnosti. Zdravotní stav neposuzujeme jen z hlediska, kdy nás něco bolí či trápí nějaká choroba, ale je to stav, kdy jsme v dobré tělesné a psychické kondici. Zdraví nám pomáhá zvládat zátěžové situace a usnadňuje nám se vypořádávat s různými nástrahami.

Ze získaných poznatků a zkušeností je zcela patrné, že člověk usilující a pečující o své zdraví se neobejde bez pohybové aktivity. Výzkumy ukázaly, že pohybové aktivity se pozitivně neodráží pouze na zdraví člověka, ale i na jeho duševní pohodě, emocích a náladě. Rovněž přispívá k posilování imunitního systému.

Nejčastější důvody, proč se nám nechce cvičit, jsou nedostatek času, který nám znemožňuje cvičit a také nedostatek motivace k udržení pravidelné fyzické aktivity. Další překážkou je únava a nedostatek energie, ta se postupně stala pro mé respondenty výmluvou pro necvičení.

Kvalitní péče o zdraví velice úzce souvisí a závisí na výchově a vzdělávání, proto se ve své bakalářské práci zaměřuji na možnosti aktivního využívání volného času zaměstnanců Krajského úřadu Olomouckého kraje. Chceme jim ukázat a nastavit individuální a skupinové plány pro zvýšení tělesné aktivity, zejména se soustředíme na zaměstnance, kteří dosud do života nezařadili pohybové aktivity. Zaměstnanci dostanou možnost zvýšit svou kondici, celkový zdravotní stav a navíc podpoří i své duševní rozložení a rozšíří si okruh svých sociálních vazeb.

V této bakalářské práci je také řešena analýza současného stavu pohybových aktivit u vedoucích úředníků Krajského úřadu Olomouckého kraje. Pro zpracování bylo využito dostupných teoretických poznatků z literatury, nashromážděných informací, a hlavně osobních zkušeností a znalostí, které jsem nabyla z praxe.

9 Summary

Health is the most important and most precious value of every human being. Fundamentally affects the quality of life. We need him to any daily activities. Health status we do not only in terms of when we feel pain or suffer from any disease, but it's a situation where we are in good physical and mental condition. Health helps us cope with stressful situations and facilitates us to deal with various lures.

The acquired knowledge and experience is quite evident that a person seeking and taking care of your health can not do without physical activity. Research has shown that physical activity does not only reflect positively on human health, but also for his mental well-being, mood and emotions. It also contributes to strengthening the immune system.

The most common reasons why we want to exercise, are lack of time, which makes it impossible for us to practice and lack of motivation to maintain regular physical activity. Another obstacle is fatigue and lack of energy, she gradually became the excuse for my untrained respondents.

Quality health care is very closely linked and dependent on education and training, so in his thesis focused on the possibilities for active leisure time employees of the Regional Authority of the Olomouc Region. We want to show them and set individual and group plans for increasing physical vigorousness, especially with focus on employees who have not enter into the life of physical activity.

Employees get the opportunity to increase their fitness, overall health, and support and distribution of their intellectual and expand the circle of their social ties. In this work also dealt with the analysis of the current state of physical activities for senior officials of the Regional Authority of the Olomouc Region. Was used for processing the available theoretical knowledge of literature, information gathered, and especially personal experience and knowledge I gained from practice.

10 Referenční seznam

- Balcar, K. (2002). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bednářová, H. (2009). *Aktivní v každém věku*. Olomouc
- Bess H., Marcus, LeinghAnn H. Forsyth (2010). *Psychologie aktivního způsobu života. Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.
- Blecha. I. (2004). *Filosofie*. Olomouc
- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum [učební texty]*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dahlke, R. (2006). *Program pro zdraví, správné dýchání, výživa a relaxace*. Praha: Ikar.
- Frankl, V. E. (2006). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium*. Univerzita Palackého
- Giddens, A. (2000). *Sociologie: Praha: Argo*
- Hainer. V. a kolektiv. (2004). *Základy klinické obezitologie*. Praha.
- Hodaň, B., Dohnal T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc
- Jelínek, M. (2010). *Kupme si zdraví*. Olomouc: Anag.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE - Institut.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Nakonečný, M. (2003). *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Akademia.
- Payne.J. a kol. (2005). *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton.
- Pink, D. H. (2011). *Pohon – Překvapivá pravda o tom, co nás motivuje*. Olomouc: Anag.
- Roslawski, A. (2005). *Jak zůstat fit ve stáří*. Brno: Compute Press
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Říčan. P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Skalková, J. et al.(2002). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Sekot. A. (2006). *Sociologie sportu*. Praha: Portál.
- Stejskal, P. P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Štilec. M. (2009). *Program aktivního stylu života*. Praha: Potál
- Zvírotsky M. (2006). Je zdraví to nejdůležitější?. *Psychologie dnes*,12(4), 26-27.

Weinberg, R. S., Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA

9 Přílohy

9.1 Anketa

Průzkum volného času u vedoucích úředníků Krajského úřadu Olomouckého kraje

Vážená paní, vážený pane,

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

Jsem studentka 3. ročníku Fakulty tělesné kultury v Olomouci, Katedra rekreologie, obor Management volného času a rekreace a chtěla bych Vás oslovit a požádat o spolupráci při mé závěrečné bakalářské práci.

Anketu zašlete zpět buď v elektronické formě na miluse.pribylova@seznam.cz V případě dotazů mne neváhejte kontaktovat na výše uvedeném e-mailu nebo na tel. čísle: 777 017 119.

Děkuji Vám za spolupráci. Nejzajímavější vyplněná anketa bude odměněna.

Výsledků z tohoto průzkumu bude využito ke zlepšení péče o zaměstnance na Krajském úřadě Olomouckého kraje v oblasti pohybových aktivit.

1. Zajímáte se o své zdraví a aktivní trávení volného času?

(např. v podobě čtení knih, či monitoringu tisku, účasti na přednáškách, které se týkají se zdravého životního stylu, pohybu, výchovy dětí apod.)

- A) zajímám se o své zdraví
- B) občas
- C) ne, nezajímám se

2. Jak často trávíte volný čas aktivním pohybem?

- A) hodiny denně a více
- B) méně než 2 hodiny
- C) nemám čas
- D) jiná odpověď (uveďte jaká)

3. Využíváte sportovní zařízení v místě Vašeho bydliště?

- A) využívám sportovní zařízení pravidelně
- B) využívám sportovní zařízení občas
- C) nevyžívám (uveďte proč)

4. Jste spokojeni a množstvím času, který věnujete svému pohybovému režimu po pracovní době?

- A) velmi spokojen/a
- B) celkem spokojen/a
- C) ujde to
- D) nespokojen/a (uveďte proč)

5. Co děláte nejčastěji o víkendu a kolik času těmito činnostem věnujete? (můžete vybrat více odpovědí).

- A) pohybové aktivity
- B) turistika
- C) návštěva kulturních zařízení
- D) sledování TV, PC
- E) chalupaření
- F) jiné

6. Jak často se pohybové aktivitě věnujete? (k otázce č. 5)

- A) 1 x týdně
- B) 1 x za 14 dní
- C) 1 x za měsíc
- D) nepravidelně
- E) nevyžívám (uved'te proč)

7. Vyhovuje Vám výběr sportovních, pohybových aktivit na úřadě?

- A) ano
- B) ne (uved'te proč)

8. Jaké druhy sportu byste na úřadě přivítal (a)?

- A) golf
- B) tenis
- C) míčové kolektivní hry
- D) plavání
- E) badminton
- F) minigolf
- G) zumba
- H) jiné (je možno uvést i více možností)

9. Jak nejčastěji trávíte víkend v létě?

10. Jak nejčastěji trávíte víkend v zimě?

11. Zúčastnil/a byste se některých pohybových aktivit pořádaných úřadem o víkendu?

Základní údaje:

Jste:

- A) muž
- B) žena

Žijete:

- A) ve městě
- B) na venkově

Váš věk:

- A) do 30 let
- B) 30 - 45
- C) 45 - 60

Rodinný stav

- A) Svobodná/ý
- B) vdaná
- C) ženatý
- D) rozvedená/ý

Jestli byste mi chtěli něco do ankety sdělit, na co jsem při mém výzkumu zapoměla, budu ráda za jakékoliv podněty a připomínky.

Co byste změnil a co by měl úřad pro své zaměstnance v této oblasti pohybových aktivit zlepšit?