

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A POHYBOVÁ AKTIVITA  
PROFESIONÁLNÍCH VOJÁKŮ 53. PUKU PRŮZKUMU A  
ELEKTRONICKÉHO BOJE**

Diplomová práce

Autor: Bc. David Herber

Studijní program: Tělesná výchova a sport - Rekreatologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Bc. David Herber

**Název práce:** ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A POHYBOVÁ AKTIVITA PROFESIONÁLNÍCH VOJÁKŮ 53. PUKU PRŮZKUMU A ELEKTRONICKÉHO BOJE

**Vedoucí práce:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Tato diplomová práce se zabývá životním stylem, pohybovou aktivitou a celkovou životní spokojeností vojenských profesionálů u 53. pluku průzkumu a elektronického boje. Zaměřuje se na Ozbrojené síly České republiky respektive na Armádu České republiky. Cílem práce bylo zjistit celkovou životní úroveň spokojenosti a jejich složek v kontextu porovnávání s normativní hodnotou. Pro výzkum byl použit standardizovaný dotazník životní spokojenosti (DŽS). Součástí dotazníku byla také anketa, která byla zaměřena na splnění podmínek služební tělesné výchovy a zjištění úrovně pohybových aktivit vojenských profesionálů. Výzkumný soubor se skládal celkem z 51 respondentů. Na základě řádně vyplněných dotazníků (DŽS) a ankety pohybové aktivity, jsme po důsledném zpracování dat získali odpovědi na všechny stanovené otázky. Z provedeného výzkumného šetření můžeme usuzovat, že vojáci 53. pluku v Opavě jsou velice spokojenou skupinou ve většině oblastí životní spokojenosti. Intenzita a frekvence PA vojáků je na optimální úrovni. Téměř 70 % dotazovaných se pravidelnému intenzivnímu cvičení a PA věnuje minimálně 2 až 3 krát týdně.

### **Klíčová slova:**

Tělesná výchova, životní styl, zdraví, armáda, BMI, DŽS.

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Bc. David Herber  
**Title:** Life satisfaction and physical activity of professional soldiers of the 53rd Reconnaissance and Electronic Warfare Regiment

**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies  
**Year:** 2023

### **Abstract:**

This thesis examines the lifestyle, physical activity and overall life satisfaction of military professionals in the 53rd Reconnaissance and Electronic Warfare Regiment. It focuses on the Armed Forces of the Czech Republic or the Army of the Czech Republic. The aim of the study was to determine the overall life satisfaction and its components in the context of comparison with the normative value. A standardized life satisfaction questionnaire (SLSQ) was used for the research. The questionnaire also included a survey that focused on the fulfillment of the conditions of service physical education and the determination of the level of physical activity of military professionals. The research population consisted of a total of 51 respondents. On the basis of the duly completed questionnaires (SLQS) and the physical activity survey, after rigorous data processing, we obtained answers to all the set questions. From the research survey conducted, we can conclude that the soldiers of 53rd Regiment in Opava are a very satisfied group in most areas of life satisfaction. The intensity and frequency of soldiers' PA is at an optimal level. Almost 70% of the respondents engage in regular intensive exercise and PA at least 2 to 3 times a week.

**Keywords:** Physical education, lifestyle, health, army, BMI, DŽS.

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. června 2023

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D., za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracovávání diplomové práce. Dále děkuji příslušníkům 53. pluku průzkumu a elektronického boje za ochotnou spolupráci při sběru dat.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Zdraví .....	10
2.1.1 Psychologie zdraví .....	10
2.1.2 Determinanty zdraví .....	11
2.2 Životní styl .....	12
2.2.1 Zdravý životní styl .....	12
2.2.2 Nezdravý životní styl .....	13
2.2.3 Klíčové faktory životního stylu .....	14
2.3 Životní spokojenost .....	18
2.4 Pohybová aktivita .....	19
2.4.1 Doporučení pohybové aktivity .....	21
2.5 Ozbrojené síly České republiky .....	22
2.5.1 Armáda České republiky .....	23
2.5.2 Struktura AČR .....	24
2.5.3 Vojenská kancelář prezidenta republiky .....	25
2.5.4 Hradní stráž .....	26
2.5.5 Aktivní záloha .....	26
2.5.6 Vojenská Přísaha .....	27
2.5.7 NATO .....	27
2.6 53. pluk průzkumu a elektronického boje .....	28
2.7 Tělesná příprava v Armádě České republiky .....	29
2.7.1 Základní tělesná příprava .....	31
2.7.2 Speciální tělesná příprava .....	32
2.7.3 Výběrová tělesná příprava .....	32
2.8 Výroční přezkoušení tělesné zdatnosti .....	33
2.9 Profesionální přezkoušení tělesné zdatnosti .....	34
2.10 Prevence onemocnění u příslušníků AČR .....	35

3	Cíle .....	36
3.1	Hlavní cíl.....	36
3.2	Dílčí cíle .....	36
3.3	Centrální výzkumná otázka .....	36
4	Metodika.....	37
4.1	Výzkumný soubor.....	37
4.2	Metody sběru dat .....	37
4.3	Charakteristika zkoumaného souboru a základní statistické data .....	37
4.4	DŽS – Dotazník životní spokojenosti .....	39
4.5	Anketa pohybových aktivit .....	40
5	Výsledky .....	42
5.1	Přehled výsledků DŽS u výzkumného souboru VZP .....	42
5.2	Přehled výsledků DŽS v porovnání s normou .....	43
5.3	Přehled výsledků DŽS v porovnání s příslušníky PČR.....	44
5.4	Porovnání úrovně životní spokojenosti dle intenzity PA u VZP .....	46
5.5	Výsledky z ankety k pohybové aktivitě u VZP .....	47
5.5.1	Intenzita a frekvence pohybových aktivit.....	47
5.5.2	Splnění podmínek STV dle NVMO 12/2011 .....	48
5.5.3	Vybrané PA a hlavní důvod motivace k vykonávání sportovních činností .....	49
5.5.4	Efektivita služebního tělovýchovného procesu a vliv motivace k navýšení PA .	50
6	Diskuse.....	52
7	Závěry .....	58
8	Souhrn .....	59
9	Summary.....	60
10	Referenční seznam .....	61
11	Přílohy.....	65
11.1	Formulář DŽS, anketa PA .....	65



# 1 ÚVOD

Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita je součástí základní biologické potřeby člověka, která by měla být neodmyslitelnou součástí každého jedince. Je klíčovou součástí zdravého životního stylu, zvyšuje úroveň zdraví a fyzické zdatnosti a celkově zlepšuje kvalitu života. Pravidelným cvičením získáme tělesnou i duševní pohodu a především budeme čelit dobrému zdraví. Pokud se budeme aspoň trochu věnovat pravidelné pohybové aktivitě, minimálně dle doporučení WHO, tak pomocí cvičení získáme účinný prostředek vzniku, případné léčby řady závažných onemocnění. Pravidelné cvičení je prostředkem preventivní péče o zdraví a může i navrátit nežádoucí změny. Napříč provedených studií se došlo k závěru, že nejvhodnější preventivním opatřením našeho zdraví je právě ona pohybová aktivita. Bohužel v dnešní době technologického pokroku, můžeme na všech místech civilizovaného světa spatřit, že většina populace odsouvá pohyb a její determinanty až na zadní kolej.

Málokteré profese ve společnosti, mají takovou atraktivní výhodu, že v rámci pracovní doby mají možnost pečovat o vlastní tělesnou zdatnost a výkonnost pohybovými aktivitami, které jsou danému jedinci neblíží. Jednou z takových profesí jsou profesionální vojáci Armády České republiky. U profese jako je voják z povolání, je pravidelná pohybová aktivita a zdravý životní styl víceméně zásadní, neboť jejich povolání je mnohdy doprovázeno značným fyzickým a psychickým vypětím. I takové psychické či fyzické vypětí pracovního nebo studijního charakteru se pak může kompenzovat vhodnou pohybovou aktivitou, která přispívá relaxovat organismus a tím i urychlit regeneraci.

K profesi jako je voják z povolání, považuji za podstatné v úvodu zmínit, že toto poslání je dle průzkumů veřejného mínění v celkovém žebříčku z 26. povolání na 11. místě v prestiži povolání v ČR. Tento průzkum o prestiži povolání v pravidelných intervalech zpracovává a hodnotí Centrum pro výzkum veřejného mínění a již od začátku měření (2004) má profese vojáka pravidelně vzestupnou tendenci.

V teoretické části diplomové práce je pozornost věnována životnímu stylu, zdraví, pohybové aktivitě a dalších dílčích faktorů, které společně ovlivňují faktory životní spokojenosti. Dále navazuje kapitola zaměřená na rozbor Ozbrojených sil České republiky včetně popisu možnosti pohybových aktivit v podmínkách Armády České republiky. Druhou částí práce je výzkum zaměřený na celkovou životní úroveň spokojenosti, jejich složek a úroveň pohybových aktivit vojenských profesionálů v kontextu porovnávání s normou. Výzkum byl prováděn za pomoci standardizovaného dotazníku životní spokojenosti (DŽS) a ankety vlastní tvorby k pohybové aktivitě.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Zdraví

Vyjádřit se slovy k pojmu jako je zdraví není zas až tak jednoduché. Každý člověk obecně považuje za zdraví dobrý fyzický stav bez bolesti a nepřítomnosti žádné nemoci. Světová zdravotnická organizace (WHO) přijala na Mezinárodní konferenci ke zdraví v New Yorku v roce 1948 definici, která je stále v dnešní době nejpoužívanější, a to že „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“ (Zdraví, 2020).

Pro definování pojmu zdraví nacházíme celou řadu koncepcí, které mohou vycházet z různých interdisciplinárních pojetí zasazených sociokulturním prostředím. V kategorii úspěšnosti zdravotní a sociální péče Křivohlavý (2001, 40) klade důraz na kvalitu života a proto „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“.

Pro celou společnost je zdraví na prvním místě, neboť zdravý jedinec je přece přínosem hospodářského a sociálního rozvoje společnosti a proto vždy bude záležet na samotném jedinci, jak se ke svému zdraví postaví, vždyť přece zdraví je jedna ze základních determinant smysluplného života (Machová, 2009). „Zdraví je stav spojený s osvobozením od nemoci a nemoci, který zahrnuje i pozitivní složka, která je spojena s kvalitou života a pozitivní pohodou“. (Corbina, Lindsey & Welk, 2000)

Obecně je zdraví komplikovaný pojem a díky své rozmanitosti ho můžeme rozdělit do tří oblastí a to tělesné, duševní a sociální, které jsou však vzájemně propojeny. Bude-li jedinec po fyzické stránce ovlivněn vážnou nemocí či úrazem, tak do jisté míry tento stav vyústí v psychické zhoršení, které se také může promítnout v sociálním prostředí, a naopak (Machová, 2015).

Současný zdravotní stav společnosti jako takové je dle Machové (2015) proveden na základě nemocnosti a úmrtnosti. Na základě provedených analýz, které nejvíce poškozují zdraví, můžeme určit rizikové faktory u nemocí s vysokým rizikem úmrtnosti. Mezi tyto nemoci řadíme tzn. nemoci 21. století, mezi které patří především nízká nebo skoro žádná pohybová aktivita, nevhodné stravování, zvýšená konzumace alkoholu, nadměrná psychická zátěž, nepřiměřená tělesná hmotnost, sedavý způsob života, zneužívání rizikových látek a rizikové sexuální chování.

#### 2.1.1 Psychologie zdraví

Psychologie zdraví se řadí mezi nejmladší vědní disciplíny, které se koncipovaly na přelomu 70. let a 80. let 20. století. Jako vědní disciplínu psychologii zdraví poprvé schválila Americká psychologická asociace (American Psychological Association, APA) v r. 1978

(Snooks, 2005). Podle Křivohlavého (1994) se jedná o obor, který se „zabývá úlohou psychologických faktorů při udržování zdraví, prevencí nemocí, psychologíí zvládnání různých onemocnění, otázkami uzdravení a vyrovnáváním se s chronickými nemocemi“.

Jako vědní obor se psychologie zdraví zabývá studiem chování, prožívání a činností člověka s ohledem na jeho zdravotní stav, roli psychologických faktorů a dalších možných dispozic, které mají vliv na udržování a znovuobnovení zdraví pomocí prevence. Zkoumá relativně zdravé jedince, ale i nemocné osoby, kteří jsou z psychologického hlediska v mezích normálu a nevykazují žádné psychiatrické obtíže (Mlčák, 2011).

### **2.1.2 Determinanty zdraví**

Pojem determinanty zdraví můžeme uvést jako osobní, společenské, ekonomické faktory a faktory životního prostředí, které jsou navzájem propojeny a ovlivněny mnoho proměnnými a vedou k posílení, nebo k oslabení zdravotního stavu jedince, skupiny lidí nebo společnosti. Determinanty můžeme rozdělit na kladné, které působí pozitivně a podporují zdraví jedince. Protikladem jsou potom faktory záporné, které do značné míry negativně naruší zdraví jedince a jsou faktorem, který přispívá ke vzniku nemoci (Wilkinson & Marmot, 2005).

Hlavní determinanty zdraví rozdělujeme:

- Způsob života (50 % - 60 % podmiňuje např. klimatické podmínky, charakter lokality, fyzické, pracovní a sociální prostředí, ve kterém lidé žijí).
- Genetický základ (10 % - 15 % podmiňuje např. úroveň intelektových schopností, vývojové vady, náchylnost k některým onemocněním, celková odolnost).
- Zdravotní péče (10 % - 15 % podmiňuje např. úroveň zdravotnictví, dostupnost lékařské péče, rozvoj medicíny, lékařské techniky).
- Životní prostředí (20 % - 25 % podmiňuje např. způsob života, úroveň vzdělání, stravovací návyky, kouření, alkohol, pohybová aktivita, vlastní péče o zdraví, prevence).

Obecně můžeme determinanty rozdělit na vnitřní a vnější, kdy mezi vnitřní řadíme věk, pohlaví a genetickou dispozici a naproti tomu vnější determinanty působí na životní styl, způsob života, prostředí ve kterém se jedinec pohybuje, úroveň zdravotních služeb a s tím spojená poskytnutá zdravotní péče. Poslední významný determinant je zaměřen na oblast sociální, který významně ovlivňuje ekonomická úroveň společnosti, bydlení, zaměstnání, příjem, nezaměstnanost, mezilidské vztahy, ale i například sociální status jedince (Nováková, 2011).

## 2.2 Životní styl

V dnešní uspěchané době je pojem životní styl hojně zastoupen a používán jak v mediích, tak i v mnoha výzkumech a prací v rámci udržitelného rozvoje a zdraví. Jak bychom měli správně chápat pojem životní styl? Pod pojmem životní styl si většina lidí představí pouze „jakýsi“ smysl způsobu života. Avšak způsob života by měl být spíše chápán z hlediska hodnot a postojů, které mladší generace přebírá od starší. Hodnoty a postoje člověka jsou do značné míry ovlivněny kulturním prostředím mládeže, médií, hromadnými sdělovacími prostředky nebo globalizací (Jensen, 2007).

V československé literatuře se tento termín poprvé objevil v 40. letech minulého století (Ivanová, 2006). Za autora termínu „životní styl“ je považován Karel Honzík, který jej aplikoval v Malém sociologickém slovníku v roce 1970 (Duffková, 2008).

O životním stylu můžeme hovořit jako o funkčním systému člověka a sociální. Člověk si tak vybírá v dané kultuře za určitých podmínek různé prvky dle svých kritérií, hodnot, cílů nebo potřeb. Je to způsob propojení soukromé a veřejné sféry. Nehovoříme o oddělené oblasti života člověka, ale více méně se jedná o určité hledisko všech vztahů, rolí, činností a institucí (Šmídová, 1992).

Dle Machové (2009, 16) je životní styl forma „dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.“ Na druhou stranu Machová uvádí, že z pohledu rodinných zvyklostí, tradicemi společnosti nebo ekonomickou situací a sociální pozicí není chování člověka naprosto svobodné. Výběr postojů a hodnot záleží na každém člověku a odvíjí se například od jeho temperamentu, věku, vzdělání, zaměstnání, příjmu, pohlaví atd. Životní styl člověka můžeme tedy formulovat jako dobrovolný výběr z možností, které jsou závislé na vlastní osobě a společnosti, ve které žije.

Životní styl člověka vzbuzuje u vědců stále značný zájem napříč mnoha obory, jako je například sociologie, antropologie, psychologie, filozofie nebo marketing. Což nám zapříčiní, že dochází ke konfrontaci pojmů životního stylu a ty se mohou v mnoha ohledech lišit. Veal (2000) se pokusil definovat životní styl termínem, který by byl přesný, jedinečný a efektivní. Nakonec navrhl definici životního stylu jako „vzor individuálního a sociálního chování charakteristické pro jednotlivce nebo skupinu.“

### 2.2.1 Zdravý životní styl

Mezi základní faktory, které ovlivňují naše zdraví, patří zdravý životní styl na vrchol pyramidy. Podle Corbina, Lindsey, & Welk (2000) existuje mnoho způsobů a faktorů zdravého

životního stylu nebo chování, které všeobecně vedou k růstu kondice, zdraví a pohody. Dostatek pohybové aktivity není však jediný faktor, který může výrazně ovlivnit naše zdraví a kondici. Například změnou stravovacích návyků, spánkový rytmus, prostředí, ve kterém se pohybujeme, a další činitelé můžou výrazně pomoci snížit riziko civilizačních onemocnění, jako jsou obezita, srdečně-cévní onemocnění, cukrovka, nádorová onemocnění a další.

Stejskal (2004) poukazuje například na to, že pravidelná pohybová aktivita zvyšuje produktivitu práce a pracovní kapacitu člověka. Přiměřenou pohybovou aktivitou se člověk udržuje ve zdraví, a to mimo jiné přináší benefit, kdy může nastat snížení nákladů na léčení a počet pracovních úrazů.

Do jisté míry nám zdravý životní styl ovlivní také sloučení pracovní i společenské hodnoty, naše sebepojetí, zvládnání stresu, uspokojování potřeb, zaměstnanost, způsob trávení volného času a pocit smysluplnosti života. Proto je zdravý životní styl tak rozmanitý pojem, na který musíme nahlížet zcela odlišným způsobem, neboť je úzce spjat s dodržováním správných postupů v oblasti výživy, pohybové aktivity, a duševní hygieny, což může směřovat k udržení zdraví, ideální tělesné kondice a pomůže nám také pružněji reagovat v obtížných životních situacích (Krch, 2012; Nováková, 2011).

### **2.2.2 Nezdravý životní styl**

V posledních desetiletích se výzkumy stále více zabírají dopady nezdravého životního stylu. Podle WHO a dle dosavadních studií můžeme zmínit, že životní styl má významný vliv na fyzické a duševní zdraví člověka podmiňující až 60 % faktorů, které souvisí s individuálním pojetím zdraví a kvalitou života s životním stylem (Ziglio, 2004).

Nezdravý životní styl je tak bezesporu spjat s enormním technickým pokrokem posledních desetiletí a právě tento pokrok má za následek změnu životního stylu obyvatel ve vyspělých zemích. Dnešní člověk dá přednost výtahu před schody, stráví klidně i více jak pět minut hledáním volného parkovacího místa před obchodním centrem, než aby zaparkoval v posledních řadách a chůzí pokračoval dále k cíli. Sedavý způsob života nás bohužel zasáhl ve velké míře a je součástí většiny naší populace. Obrovské procento jedinců se zaměřuje za honbou po profesní kariéře a finančním zisku, nových materiálních předmětů apod., což má také za následek nepřiměřené pracovní nasazení, které do jisté míry ovlivňuje také život rodiny (Kubátová, Machová, 2015).

K nezdravému životnímu stylu se po celém světě přiklání milióny lidí, kteří se pak více potýkají s nemocí, invaliditou a bohužel i se smrtí. S nezdravým životním stylem jsou pak dále spojeny problémy jako metabolická onemocnění, kloubní a kosterní problémy, kardiovaskulární

onemocnění, hypertenze, nadváha, ale například i násilí. Dvacáté první století zaznamenává velké změny v životě všech lidí. Podvýživa, nezdravá strava, kouření, konzumace alkoholu, zneužívání drog, stres a mnohé další determinanty přispívají svým podílem k nezdravému životnímu stylu. K pasivnímu životnímu stylu rovněž přispívají i například stále nové technologie v rámci IT, virtuální a komunikační sítě, které do jisté míry mohou ovlivnit fyzické a duševní zdraví jednotlivců. Technický pokrok svým způsobem ovlivnil pohybovou aktivitu člověka i v domácím prostředí, můžou za to například pomocníci, jako jsou myčky nádobí, sušičky, pračky, dálkové ovladače a mnoho dalšího, které zbavuje člověka pohybu. Reforma tohoto nezdravého životního stylu je preventivním faktorem pro snižování výskytu genetických onemocnění (WHO, 2001).

### **2.2.3 Klíčové faktory životního stylu**

- **Stravování (Diet)** – Správné stravování je prvořadým faktorem zdravého životního stylu, který má přímý a pozitivní vztah ke zdraví. Zdravou výživu můžeme definovat, jako takovou, která udržuje organismus ve stabilní homeostázi (WHO, 2004). Naproti tomu špatná strava a její důsledky, jako je obezita, jsou stále častěji běžným problémem v městských společnostech. Městský životní styl má například charakteristický problém se stravováním typu „fast foods and poor foods“, kdy z hlavních příčin nevhodného stravování je riziko kardiovaskulárních problémů (Mozaffarian, 2011). Naproti tomu potraviny, které by člověk naopak měl do svého jídelníčku zařadit, patří ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy a semínka, celozrnné obiloviny, rýže, ryby, maso. Z tekutin je zásadně nejvhodnější voda. Obecné pravidlo platí, že bychom neměli příliš jíst a pít průmyslově zpracované potraviny a nápoje (Diaz, 2014).
- **Cvičení (Exercise)** – podporuje fyzickou i psychickou stránku člověka a má především pozitivní vliv na celkovou tělesnou kondici člověka. Již po pár vteřinách fyzické aktivity začíná intenzivněji pracovat kardiovaskulárním systémem, zvyšuje se srdeční tep, tělo začíná intenzivně spalovat sacharidy a tuky a i svalům se začne dostávat více kyslíku. Pravidelným cvičením se mimo jiné posiluje imunitní systém. Po každém cvičení se namáhané svalstvo začne obnovovat a posilovat, tělo intenzivně spotřebovává glukózu z krve a díky tomu se také snižuje riziko srdečních chorob a diabetu. Již po několika týdnech pravidelného cvičení narůstá fyzická kondice, dochází k poklesu krevního tlaku a kromě celkově lepšího zdravotního stavu často přichází i obecně lepší psychický stav (Diaz, 2014).

Pravidelné cvičení je obecně přínosem pro zlepšení celkových zdravotních problémů a je klíčovým faktorem v oblasti životního stylu. Někdy postačí i pouze časově krátké intenzivní cvičení. Dle provedeného výzkumu z McMaster University, může pouze i jediná minuta velmi intenzivního cvičení mít za důsledek zdravotní přínos podobný delšímu tradičnímu vytrvalostnímu tréninku. Gibala dále ve svém výzkumu dodává, že krátké dávky intenzivního cvičení mohou být až pozoruhodně účinné (Gillen, 2016).

- **Spánek (Sleep)** – je jedním ze základních potřeb zdravého života. Spánek je součástí života a nemůže být oddělen. Poruchy spánku ve velké míře ovlivňují duševní a fyzické zdraví. Mimo jiné mohou mít za důsledek další problémy, jako jsou například sociální, psychologické nebo ekonomické (Farhud, & Tahavorgar, 2013). Potřeba spánku je zcela individuální. Zjištěné hodnoty množství spánku u zdravé populace se obecně uvádí mezi 6 - 8 hodinami za noc. Walker (2018) ale dodává, že člověk by měl denně spát mezi 8 – 9 hodinami, protože jinak vytváří chronickou spánkovou deprivaci a z ní vyplývající zdravotní potíže.
- **Sexuální chování (Sexual behavior)** – sexualita je nezbytná potřeba pro zdravý život. Prožívají ji jak muži, tak ženy a má velký význam v rozvoji osobnosti člověka (Čeledová, & Čevela, 2010). Dysfunkce sexuality vtažů je problémem většiny společnosti a ve velké míře ovlivňuje duševní i fyzické zdraví. Všeobecně můžeme říci, že dysfunkční sexuální vztah může způsobit různé rodinné problémy nebo nemoci související se sexem, jako je například AIDS.
- **Zneužívání návykových látek (Substance abuse)** – je pravidelné užívání látek nebo drog, v množství které daného jedince poškozují. Na začátku užívání návykových látek se jedná pouze o zvyk či zlozvyk, který se u většiny společnosti postupem času změní v drogovou závislost, chronické a poškozující onemocnění (Presl, 2012). Závislost je považována za nezdravý životní styl. Užívání návykových látek jako je například kouření, které prokazatelně způsobuje nespočet zdravotních problémů a komplikací jako jsou kardiovaskulární onemocnění, astma, rakovina či poranění mozku (Kalina, 2003). Výsledky longitudinální studie dokazují, že ve společnosti dochází k postupnému poklesu kuřáků ve společnosti. Pozitivní zjištění se vztahuje k dlouhodobému měření kuřáků v populaci v letech 2012 – 2019, kde jde znatelně pozorovat trend snižování. Dalším příznivým vývojem je snižující se počet kuřáků ve věkové skupině 15 – 24 let. Z výsledků národního výzkumu SZÚ vyplývá, že v současné společnosti v ČR je přibližně 24,9 % kuřáků, z toho je 21,1 % mužů a 15,2 % žen (mzcr.cz).

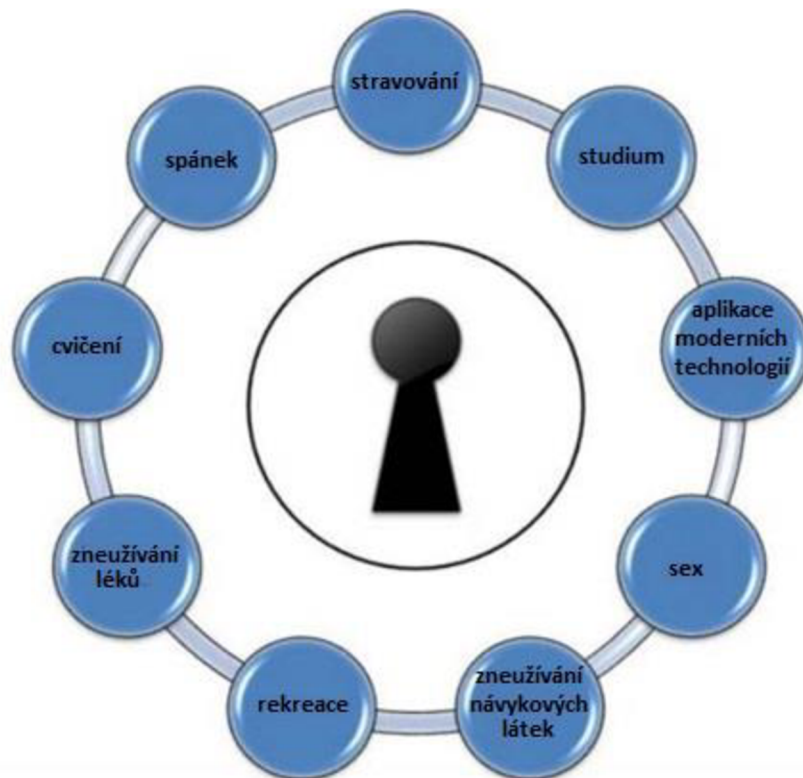
- **Zneužívání léků** (Medication abuse) – je definováno jako použití léků, ať už moderních nebo klasických, které se využívají k samoléčbě. Samoléčba se vztahuje na jednotlivce, kteří užívají léčivé přípravky k léčbě nemocí nebo symptomů, které si sami rozpoznali anebo je užívají přerušovaně. Mezi zneužívání léků patří také získávání léků bez lékařského předpisu, předkládání neplatných receptů za účelem nákupu léků, sdílení léků s příbuznými případně členy sociálního okruhu. Užívání prošlých léků, nedodržení předpisu lékaře. Snížení nebo zvyšování předepsané dávky. Tyto praktiky jsou prokazatelně aplikovány po celém světě, i když rozsah zneužívání a důvody praktikování se mohou lišit. Značná rizika přináší i taková On-line samoléčba. V kyberprostoru totiž neexistuje žádná kontrola. Na internetu si uživatel může dohledat velké množství stránek s obsahem o různých nemocech a stavech, které jsou běžné ve společnosti, jako je například vitaminová terapie, hubnutí nebo sexuální zdraví apod. (Mehmood, Rehman, Zaman, Iqbal, & Hassan, 2016). Frekvence samoléčby prostřednictvím internetu je alarmující. Samoléčba je ovlivněna mnoha faktory, jako je rodina, společnost, vzdělání, dostupnost léků. Nejčastěji se však samoléčba vyskytuje mezi vzdělanou komunitou (Keselman, Browne, & Kaufman, 2008).
- **Aplikace moderních technologií** (Application of modern technologies) – pokročilá technologie všeobecně usnadňuje každodenní život celosvětové populace. Nic méně i tyto výhody v podobě moderních technologií přináší mnohé rizika a další nepříjemné následky. Například nadměrné používání počítačů a dalších elektronických zařízení až do půlnoci, prokazatelně ovlivňují a narušuje spánek. Dle dostupných výzkumů, hrozící nebezpečí spočívá především v nadužívání mobilních telefonů, kdy se nejdříve projeví poruchy spánku a v dalších fázích mohou následovat symptomy v podobě stresu a depresí (Thomé, Härenstam, & Hagberg, 2011). Jedna ze studií českých vědců dokazuje, že vliv moderních technologií na lidský mozek může ovlivnit fungování mozku již během tří měsíců. Doktorka Frajnerová (Medical Tribune, 2018) ve studii prostě popsala vliv moderních technologií na lidský mozek tím, že „Člověk se stále učí a za učení jsou zodpovědné nově vzniklé synapse v mozku. Funkce, která je trénována a zatěžována, má tedy tendenci se zlepšovat tím, že vznikají nové spoje. Avšak když nějakou funkci mozku přestaneme využívat, protože ji ‚přeneseme‘ do technologické pomůcky, tak mozek šetříme, a potřebné synapse zanikají. Je to podobné jako se svaly: zvětšují se, když cvičíme, a naopak se zmenšují, když cvičit přestaneme.“



- **Rekreace** (Recreation) – můžeme jednoduše označit jako čas nebo aktivitu, kdy se lidé věnují aktivnímu nebo pasivnímu odpočinku, při němž regenerují svoje tělo nebo mysl. Dle Farhuda (2015) je rekreace dílčím faktorem životního stylu, pokud člověk zanedbává svůj volný čas, vystavuje se riziku, které sebou přináší i další negativní důsledky. Z výzkumu vyplývá, že neorganizovaným a nezdravým trávením volného času, lidé značně ohrožují své zdraví. Veal (1992) ve svém letitém článku popisuje rekreaci, jako soubor činností, které se týká zážitků, jemuž se věnuje jednotlivec ve svém volném čase, kdy základem je, že vykonané činnosti v pravém slova smyslu „znovu vytvářejí“ jedince tak odpočatého, aby byl připraven plnit každodenní povinnosti, ať už jsou jakákoliv.
- **Studium** (Study) - Farhud (2015) označuje studium za cvičením duše. Pokud budeme považovat studium za jeden z klíčového faktoru životního stylu, tak pak křivka fyzického a duševního zdraví jedince bude mít vzestupnou tendenci. Například prevalence demence, jako je Alzheimerova choroba, je u vzdělaných lidí prokazatelně nižší. Proto i studium prokazatelně zpomaluje proces demence.

#### Obrázek 1

*Devět klíčových faktorů ovlivňujících zdravý životní styl („převzato“ Iran, Public Health, 2015)*



## 2.3 Životní spokojenost

Osobní pohoda resp. životní spokojenost je velice rozmanitý pojem, který je podložen kolosální publikací. Dalo by se říci, že co autor, to jiná definice. V literatuře se můžeme setkat s odlišným vyjádřením pojmů, které představují osobní pohoda nebo životní styl. Asi nejznámější a nejpoužívanějším termín (v české i anglosaské literatuře) je „well-being“, který v nejbližším překladu znamená „pohoda“. Významově podobným výrazem životní spokojenosti je potom hojně užíván překlad jako „life satisfaction“ (Kebza, & Šolcová, 2003).

Křivohlavý (2013, 27) vymezuje pojem well-being ve vztahu k tomu, jak je danému člověku dobře. Křivohlavý dále zmiňuje, že „hodnocení toho, jak mu je dobře, je však viděno jen a jen ze subjektivního pohledu dané osoby – jen právě ten dotýčný to pociťuje a jen on sám to hodnotí podle svých osobních měřítek“.

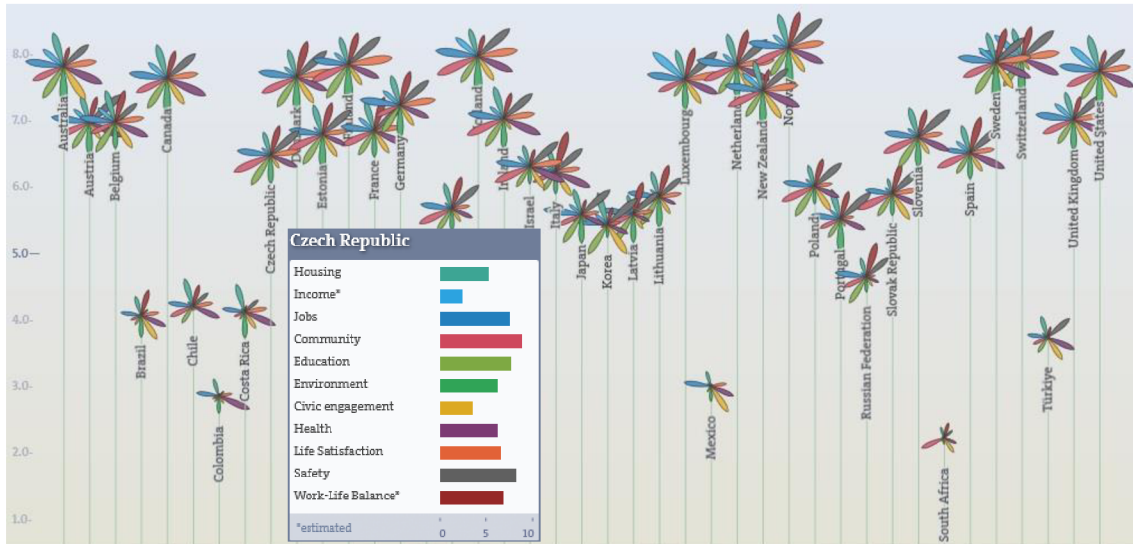
Hamplová (2006) uvádí, že celá řada sociologických, psychologických i lékařských výzkumů ukazuje, že dalším významným faktorem, který ovlivňuje fyzické a psychické zdraví člověka i jeho celkovou životní pohodu, spokojenost a kvalitu života, je jeho rodinný stav.

Dle Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) je hodnocení úrovně životní spokojenosti i otázkou hodnocení blahobytu lidí a domácností. Je třeba se zaměřit nejen na fungování ekonomiky systému, ale i na různé zkušenosti a životní podmínky lidí. Životní spokojenost je tedy podoba toho, jak jedince posuzuje svůj život neboli míru jeho blahobytu. OECD tedy porovnává, jak se člověk v současné chvíli cítí ve vztahu k budoucnosti a jeho blahobytu v porovnání s ostatními občany jiných členských států. OECD Index životní spokojenost měří a porovnává na základě získaných dat ve vztahu k bydlení, celkovému ekonomickému postavení, dosaženému vzdělání, osobní bezpečnosti, životnímu prostředí, společenství, komunitě a dalším tématům.

## Obrázek 2

Porovnání životní spokojenosti s ostatními státy

(<https://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/czech-republic>)



## 2.4 Pohybová aktivita

Tělesný pohyb provází člověka po celý život a na každém kroku, který máme pod vlastní kontrolou ovládanou vědomím. Pohybová aktivita je přírodní lék na většinu chorob.

Mezi pohybovou aktivitu řadíme široké spektrum každodenních činností. Dle definice WHO je pohybová aktivita „jakýkoliv tělesný pohyb vyprodukovaný kosterním svalstvem, který vyžaduje výdej energie“. Pohybovou aktivitou je myšleno například i taková cesta do práce, volnočasové aktivity, práce v domácnosti. Definice pohybové aktivity proto nezahrnují pouze aktivity sportovního charakteru, ale jakýkoliv tělesný pohyb, při kterém se aktivuje kosterní svalstvo (Dishman, Washburn, & Heath, 2004).

Stejskal (2004) zmiňuje, že pravidelná pohybová aktivita zvyšuje produktivitu práce a pracovní kapacitu člověka. Díky pohybové aktivitě se člověk udržuje ve zdraví a tím se snižují náklady na léčení a počet pracovních úrazů.

Nejnovější studie potvrzují, že pravidelné cvičení pozitivně ovlivňuje onemocnění kardiovaskulárního systému, nebo například cévní a srdeční onemocnění či hypertenzi. Dokonce i malá změna návyku k pohybové aktivitě vede k výrazným změnám kardiovaskulárního systému a také předčasné úmrtnosti (Warburton, & Bredin, 2021).

Miles (2007) popisuje, jak pohybová aktivita celkově ovlivňuje energetický výdej, který je součtem bazálního metabolismu (množství energie vynaložené v klidu) a energie vynaložené na

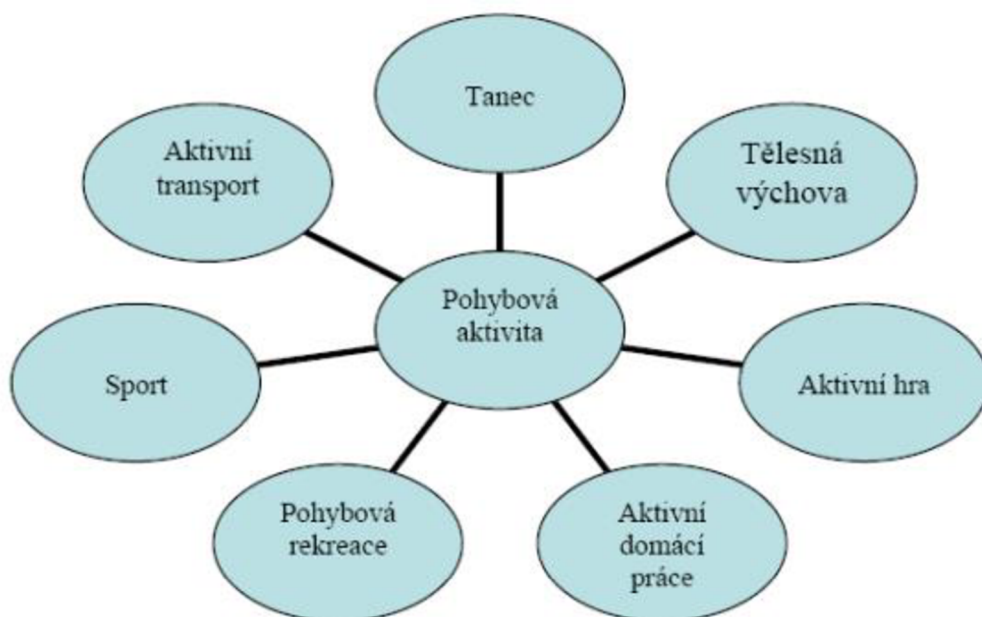
fyzickou aktivitu, kterou dále můžeme kategorizovat podle frekvence, délky a intenzity aktivity. Frekvence a trvání označují, jak často a jak dlouho je činnost vykonávána. Intenzita se týká zase toho, jak těžce člověk pracuje, nebo míru jeho energetického výdeje, kterou aktivita vyžaduje.

Pohyb je přirozeným předpokladem k zachování a upevnění normálních fyziologických funkcí lidského organismů. Pohybová aktivita má prokazatelně velmi širokou škálu příznivých vlivů na organismus. Pohybová aktivita:

- snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění;
- snižuje hladinu cholesterolu;
- má vliv v boji proti nádorovým onemocněním;
- ovlivňuje kardiopulmonální systém a krevní tlak;
- zlepšuje chemické pochody v krvi;
- lepší prokrvení a okysličení mozku;
- ovlivňuje svalové a kosterní funkce, zesiluje kosti a tak přispívá k snížení rizika zlomenin;
- je prevencí civilizačních chorob;
- snižuje tělesnou hmotnost;
- udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti a následně zvýšení funkční výkonnosti při provádění činností každodenního života;
- nižší úroveň stresu a s tím spojeného zlepšení kvality spánku;
- zlepšuje zažívání a regulaci střevního rytmu;
- posiluje psychickou odolnost;
- zlepšení sebehodnocení a sebeúcty a zvýšení elánu a optimismu;
- zvyšuje tělesnou zdatnost, zlepšuje prokrvení kůže a fyzický vzhled (Stejskal, 2004).

### Obrázek 3

Struktura pohybové aktivity (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009, 21)



#### 2.4.1 Doporučení pohybové aktivity

Světová zdravotnická organizace (WHO) připravila značné množství dokumentů, které se zaměřují na individuální i společenské cíle související s pohybovou aktivitou a stravou. Doporučení jsou určeny hromadně jak na veškeré obyvatelstvo, tak i na určité rozmezí věkových skupin. Dokumenty slouží jako nástroj pro základní prevenci „sedavého chování“ a vychází z nejnovějších vědeckých poznatků. WHO je klíčovým prvkem při definování podmínek v boji proti obezitě.

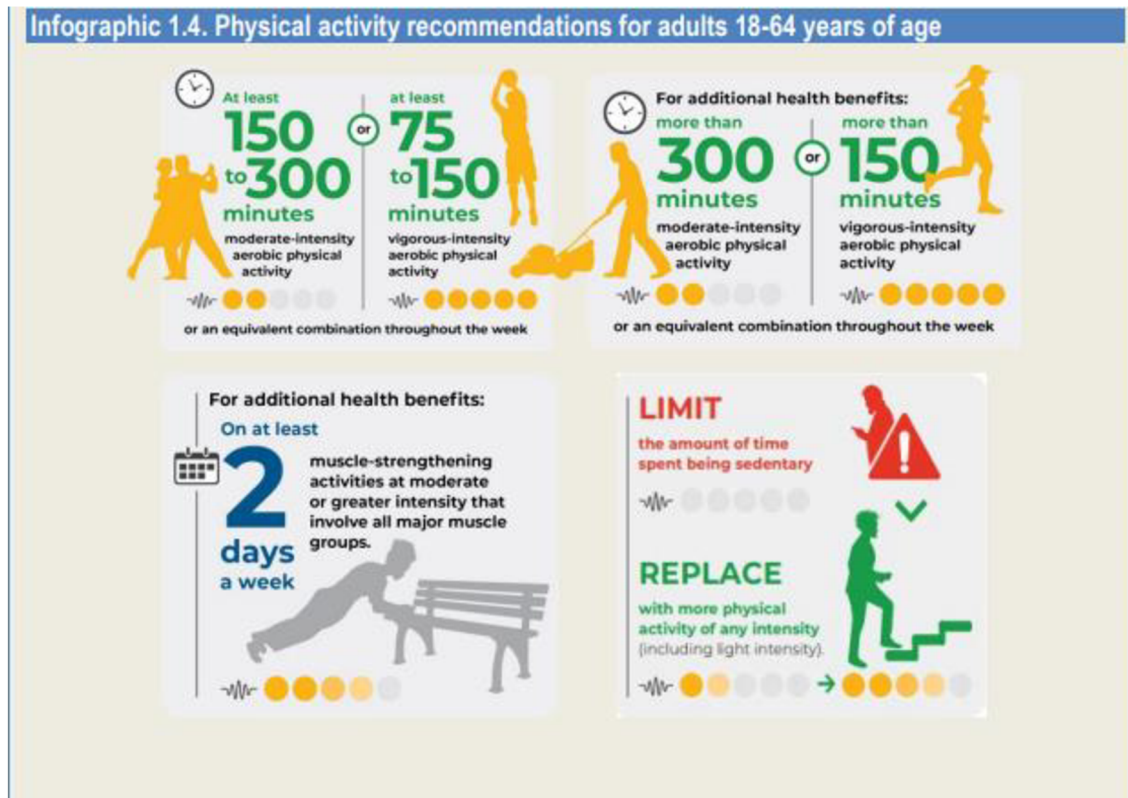
Doporučení pohybové aktivity dle WHO pro zdravé a dospělé osoby ve věku 18 až 65 let je cílem dosáhnout „minimálně 30 minut pohybové aktivity střední intenzity po 5 dnů týdně nebo alespoň 20 minut pohybové aktivity vysoké intenzity po 3 dny týdně. Potřebnou dávku pohybové aktivity lze sestavit z více částí v trvání alespoň 10 minut a může ji tvořit kombinace bloků o střední a vysoké intenzitě“. Doporučení se dále rozšiřují o zvýšení svalové síly a vytrvalosti dvakrát až třikrát týdně.

Pro věkovou skupinu nad 65 let by dle WHO mělo v podstatě platit dosažení stejných cílů jako pro zdravé mladší dospělé. U této věkové skupiny by se potom pozornost měla spíše zaměřit na silový trénink a cvičení k udržení rovnováhy, aby se předcházelo pádům a případným zraněním. Ze současných dostupných zdrojů vyplývá, že u části obyvatelstva s nejsedavějším způsobem života, je pro jejich zdraví prospěšné zvýšení intenzity cvičení na mírnou nebo střední úroveň nejvíce tehdy, pokud doposud není dosaženo minimální prahové hodnoty 30 minut

pohybové aktivity střední intenzity v pravidelném intervalu 5 dnů za týden (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, WHO, 2023).

#### Obrázek 4

*Doporučení pravidelné týdenní pohybové aktivity pro dospělé ve věku 18 – 64 let (WHO, 2020)*



## 2.5 Ozbrojené síly České republiky

Česká republika vytváří ozbrojené síly k zajišťování své bezpečnosti. Ozbrojené síly se svou strukturou jsou rozděleny na tři hlavní pilíře a to Armáda ČR, Vojenská kancelář prezidenta republiky a Hradní stráž. Prvořadým úkolem ozbrojených sil je připravovat se k obraně ČR a bránit ji proti vnějšímu napadení. Ozbrojené síly ČR plní též úkoly, které vyplývají z mezinárodních smluvních závazků ČR o společné obraně proti napadení. Ozbrojené síly se podílejí na činnostech mezinárodních organizací ve prospěch míru účastí na mírových operacích, záchranných a humanitárních akcích. Vrchním velitelem ozbrojených sil je prezident republiky (Zákon č. 219/1999 Sb., §3).

### 2.5.1 Armáda České republiky

„Armáda je základem ozbrojených sil a organizačně se člení na vojenské útvary, vojenská zařízení a vojenské záchranné útvary, které se mohou slučovat do větších organizačních celků“ (zákon 219/1999 Sb., §13).

Hlavní úkoly Armády České republiky dále AČR stanovuje zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky, jako obranu proti vnějšímu napadení a plnění úkolů na základě mezinárodních smluvních závazků týkajících se společné obrany nebo operací na udržení míru a bezpečnosti. AČR se primárně připravuje na obranu území státu nebo spojenců v rámci kolektivní obrany NATO dané článkem 5 Severoatlantické smlouvy, případně Společnou bezpečnostní a obrannou politikou EU. V čele Armády České republiky stojí Generální štáb AČR, přičemž jednotlivé složky pluků a brigád řídí Velitelství pozemních sil a Velitelství vzdušných sil.

Česká republika má plně profesionální armádu od 1. 1. 2005, nic méně v případě ohrožení státu nebo za válečného stavu platí v České republice branná povinnost, která se vztahuje na všechny občany státu starší 18 let, a to na základě zákona č. 585/2004 Sb. Branný zákon. Branná povinnost naopak zaniká dnem dosáhnutí 60 let či z jiných důvodů taxativně vymezených v §7 výše zmíněného zákona.

Občan, kterému podle § 7 zanikla branná povinnost, nebo cizinec může dobrovolně převzít brannou povinnost, a to nejdříve dnem, v němž dosáhne věku 18 let, nejpozději však do dne dosažení 60 let.

#### Obrázek 5

Znak Armády České republiky (army.cz)



## 2.5.2 Struktura AČR

Nejvyšším orgánem ve struktuře AČR je Generální štáb Armády České republiky, v čele s náčelníkem Generálního štábu. Svou strukturou se nově od roku 2020 rozděluje AČR na několik druhů sil a to:

- Velitelství pro operace (VeOper) je samostatným velitelství AČR, které komplexně odpovídá za plánování, nasazení, řízení a zabezpečení sil a prostředků Ozbrojených sil České republiky v operacích. Připravuje a vysílá vojáky do pozorovatelských a jiných mírových operací zejména OSN. Řeší a koordinuje činnost AČR při nasazení v krizových situacích v souladu se zákonem č. 219/1999 Sb.
- Pozemní síly (PozS) představují jádro struktury AČR, v PozS slouží přibližně 13 tisíc vojenských profesionálů, kteří jsou rozděleny mezi mechanizovaným, výsadkovým, ženijním a chemickým vojskem, dělostřelectvem, logistikou a silami a prostředky zpravodajského zabezpečení. Hlavní úkol PozS je příprava sil a prostředků k zajištění obrany ČR a k plnění mezinárodních závazků. Dále mohou být nasazovány na podporu IZS při živelných katastrofách, epidemiologických krizových situacích, atd. („Pozemní síly“ n.d.).
- Vzdušné síly (VzS) Vzdušné síly mají za úkol zabezpečit suverenitu a obranu České republiky a jejího vzdušného prostoru. Organizační celky plní tento úkol v rámci integrovaného systému protivzdušné a protiraketové obrany NATO. V dobách míru zabezpečují službu pátrání a záchrany, poskytují vzdušnou pomoc posádkám letounů v nouzi, jsou součástí IZS při katastrofách a živelných pohromách. Během ozbrojeného konfliktu slouží k vybudování vzdušné nadvlády, podpoře pozemních sil, průzkumu a vzdušné podpoře logistického charakteru. („Vzdušné síly“ n.d.)
- Kybernetické a informační síly (VeKySIO) monitoruje, zabezpečuje a je strategickým nástrojem v oblasti kybernetické a informační bezpečnosti České republiky. Působí nezávisle nebo součinně s ostatními druhy sil a Vojenským zpravodajstvím. Řídí celé spektrum operací v kybernetickém prostoru včetně informačních a psychologických operací ve prospěch AČR i k podpoře spojeneckých operací.
- Velitelství teritoria (VeTer) odpovídá a metodicky řídí jednotlivá krajská velitelství, řídí spolupráci s územními orgány státní správy a samosprávy při zabezpečování obrany a řeší společně s nimi otázky krizového řízení. Koordinuje procesy



zabezpečující výstavbu příslušníku aktivních záloh a participuje při plnění úkolů AČR v rámci krizového řízení.

- Velitelství výcviku – Vojenská akademie (VeV-VA) je vzdělávacím a výcvikovým zařízením (resortní školou), která „organizuje a provádí základní, odborné a speciální přípravy, kariérového vojenského vzdělávání a výcviku důstojníků, praporčíků a rotmistrů a přípravy příslušníků Aktivní zálohy, k zajišťování modernizace a rozvoje výcvikových zařízení vojenských výcvikových prostorů AČR, simulačních a trenažérových technologií AČR a k plánování využití učebně výcvikových zařízení pro výcvik jednotek a útvarů (svazků) druhů vojsk a sil AČR a NATO, a vytváření podmínek pro činnost součástí zahraničních armád.“ (acr.army.cz)

### **2.5.3 Vojenská kancelář prezidenta republiky**

Vojenská kancelář prezidenta republiky je vojenským útvarům ozbrojených sil České republiky a plní úkoly v souladu s § 26 zákona č. 219/1999 Sb. o ozbrojených silách České republiky, které souvisí s výkonem pravomoci prezidenta republiky jako vrchního velitele ozbrojených sil a úkoly související s řízením Hradní stráže. Vojenskou kancelář vede náčelník, kterého do funkce jmenoval prezident a ten následně jmenuje a odvolává velitele Hradní stráže (hrad.cz).

#### **Obrázek 6**

*Znak Vojenské kanceláře prezidenta republiky (hrad.cz)*

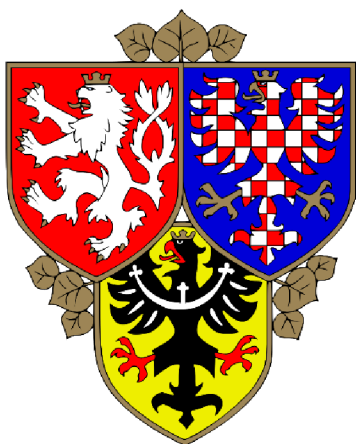


#### **2.5.4 Hradní stráž**

Je specifická součást ozbrojených sil České republiky. Prvořadým úkolem Hradní stráže je vnější ostraha Pražského hradu, zabezpečení jeho obrany a vnější ostraha a obrana objektů, která je dočasným působištěm prezidenta a jeho hostů. Dále se podílejí na přípravě a organizaci vojenských poct při významných událostí a to zejména při oficiálních návštěvách představitelů jiných států, nebo při přijetí představitelů misí u prezidenta.

#### **Obrázek 7**

*Znak Hradní stráže (hrad.army.cz)*



#### **2.5.5 Aktivní záloha**

Aktivní záloha je součástí zálohy ozbrojených sil České republiky a je vytvářena v době míru na základě dobrovolného převzetí výkonu branné povinnosti občanem ČR na určitou dobu stanovenou v zákoně číslo 585/2004 sb. § 5, kdy „Občan mimo stav ohrožení státu nebo mimo válečný stav může dobrovolně převzít výkon branné povinnosti, pokud požádá o zařazení do aktivní zálohy, a to nejdříve dnem, v němž dosáhne věku 18 let, na základě písemné žádosti podané příslušnému krajskému vojenskému velitelství“. Příslušníci aktivních záloh se tak několikrát do roka připravují k plnění úkolů ozbrojených sil formou vojenských cvičení, které povětšinou bývá spojeno s vojenským cvičením profesionálů. Příslušníci aktivní zálohy tak v průběhu roku kombinují civilní zaměstnání s vojenskou profesí. Za neválečného stavu mohou být příslušníci aktivních záloh povoláni do služby k záchranným pracím, k plnění úkolů Policie ČR, ke střežení objektů důležitých pro obranu státu anebo do operací na území ČR nebo v zahraničí.

### **2.5.6 Vojenská Přísaha**

Vojenská přísaha (či slib) představuje až do současnosti slavnostní závazek k plnění vojenských povinností při obraně státu. Vycházela a vychází z Ústavy, zákonů a vojenských řádů daného státu. Její složení je závazným právním a morálním aktem (Zákon č. 219/1999 Sb., §3).

„Já, voják, vědom si svých občanských a vlasteneckých povinností, slavnostně prohlašuji, že budu věrný České republice. Budu vojákem statečným a ukázněným, budu plnit úkoly ozbrojených sil a budu dodržovat právní a vojenské předpisy. Svědomitě se budu učit ovládat vojenskou techniku a zbraně, připravovat se k obraně České republiky a budu ji bránit proti vnějšímu napadení. Pro obranu vlasti jsem připraven nasadit i svůj život. Tak přísahám!“.

### **2.5.7 NATO**

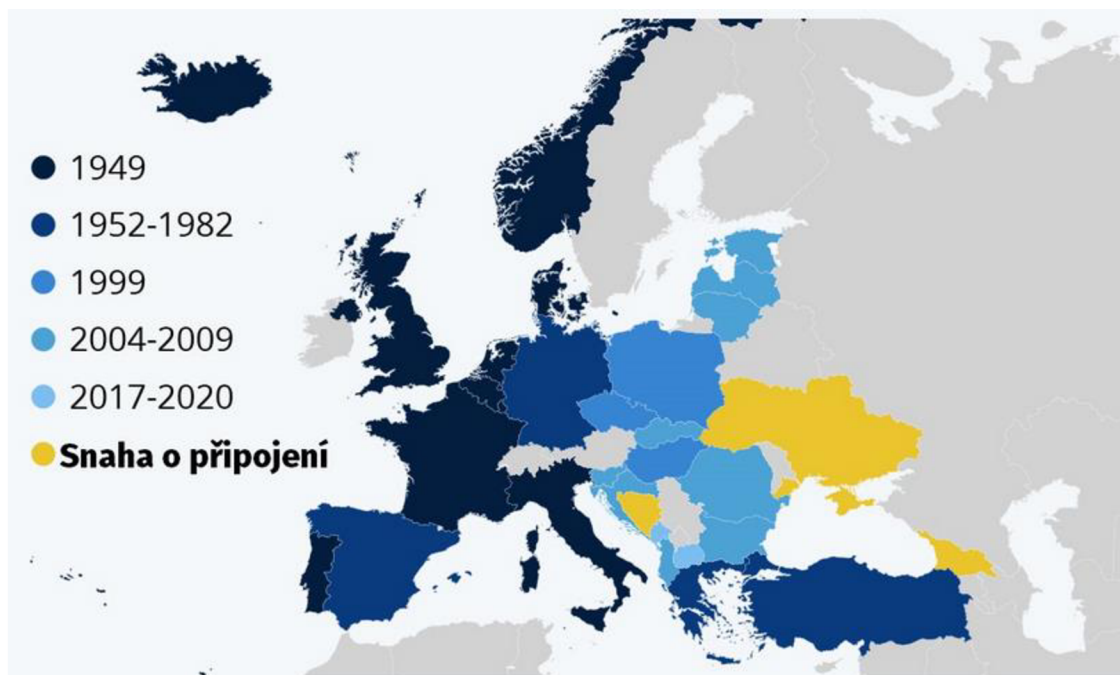
Severoatlantická aliance NATO (North Atlantic Treaty Organization) je mezinárodní vojenská koalice, která vznikla sdružením pěti zakládajících členů Belgie, Francie, Spojené království, Lucembursko a Nizozemsko v roce 1949. V další fázi tohoto roku byly přizvány do koalice USA společně s Kanadou a tím poprvé vznikla myšlenka Severoatlantické Aliance. Oficiální vznik NATO se přičítá k podepsání aktu Washingtonské smlouvy dne 4. Dubna 1949, při které byly dále pozvány státy Dánsko, Island, Itálie, Portugalsko a Norsko. Washingtonská smlouva je zakládajícím a hlavním dokumentem Severoatlantické aliance, kterou schvalují a podepisují všechny členské země. Česká republika byla do Aliance přijata roku 1999.

Od samého počátku své existence Aliance usiluje o vytvoření spravedlivého a trvalého mírového pořádku v Evropě, založeného na společných hodnotách demokracie, lidských práv a právního státu. NATO se zavázalo k mírovému řešení sporů. Pokud diplomatické úsilí selže, má vojenskou sílu podniknout operace krizového řízení. Ty jsou prováděny na základě doložky o kolektivní obraně zakládající smlouvy NATO – článku 5. Washingtonské smlouvy nebo na základě mandátu OSN, a to samostatně nebo ve spolupráci s jinými zeměmi a mezinárodními organizacemi. „NATO ztělesňuje transatlantické spojení, ve kterém je bezpečnost Severní Ameriky trvale svázána s bezpečností Evropy. Je praktickým vyjádřením účinného kolektivního úsilí jeho členů při sledování společných zájmů. Výsledný pocit stejné bezpečnosti všech členů Aliance, bez ohledu na jejich rozdílné podmínky nebo vojenskou sílu, přispívá k celkové stabilitě v Evropě. Vytváří příznivé podmínky pro větší spolupráci mezi členy Aliance, ale také mezi členy Aliance a ostatními státy. Právě na tomto základě jsou rozvíjeny nové struktury bezpečnostní spolupráce, jež mají sloužit zájmům Evropy, která už není rozdělena a může volně naplňovat svoje politické, hospodářské, sociální a kulturní cíle“.

Zjednodušeně řečeno, Aliance zaručuje, že žádný členský stát nebude nucen spolehnout se pouze na své vlastní úsilí při řešení základních bezpečnostních úkolů. Aliance je sdružení svobodných států, které jsou odhodláni chránit svou bezpečnost vzájemnou cestou a stabilními vztahy společně dalšími členskými zeměmi (ministerstvo obrany, NATO.int).

#### Obrázek 8

Členské státy NATO a rok jejich připojení (PlanetaCestování.cz, 2023)



## 2.6 53. pluk průzkumu a elektronického boje

Historie vojenských jednotek v opavských Jaselských kasárnách se začala psát roku 1845 zřízením vojenské nemocnice. Po druhé světové válce byla však kasárna rozšířena a sídlilo zde velitelství 9. dělostřelecké brigády, 7 pěší divize a 87. motostřelecký pluk. Specializace opavské posádky na elektronický boj byla zavedena až od roku 1993, kdy postupně docházelo k reorganizaci, až do 1. prosince 2013, kdy vznikl 53. pluk průzkumu a elektronického boje Generála Heliadora Píky.

53. pluk je organizačním celkem Armády České republiky. V organizační struktuře je součástí sil bojové podpory a je přímo podřízen velitelství Pozemních sil AČR, odborně ale spadá do gesce Sekce zpravodajského zabezpečení Ministerstva obrany. V opavských kasárnách se nachází velení a štáb 53. pluku, velitelství 532. praporu elektronického boje a část jeho jednotek a rot. Další jednotky 532. praporu elektronického boje jsou rozmístěny v posádce Tábor.

Prostějov je potom domovem 102. průzkumného praporu a 533. praporu bezpilotních systémů. Dalšími součástmi pluku jsou stacionární průzkumná stanoviště – Božice, Velký Zvon, Kříženec, Tachov, Nakléřov a Osoblaha. Hlavní úkol 53. pluku jako celku je zabezpečení průzkumu a zpravodajství pro úkolová uskupení stavěné Armádou České republiky. Z významných schopností je způsobilost k ochraně sil a prostředků AČR před rádiem řízenými improvizovanými výbušnými nástražnými systémy (RCID –Radio Control Improvised Explosive Device). Dále plní úkoly v oblasti hloubkového, bojového a bezpilotního vzdušného průzkumu na operačně-taktické úrovni a zpravodajství z lidských zdrojů. V neposlední řadě je to ochrana teritoria České republiky a to zejména monitoringem situace v elektromagnetickém spektru, zjišťování příznaků možného ohrožení, vytváření obrazu o situaci ve vzdušném prostoru České republiky a vedení správa databáze prostředků a cílů („53. pPzEB“ n.d., Pozemní síly, 2019).

### **Obrázek 9**

*Znak 53. pluku průzkumu a elektronického boje (53pluk.army.cz)*



## **2.7 Tělesná příprava v Armádě České republiky**

Pravidelná pohybová aktivita je dle Lašáka a kol. (2018) nejlevnější a patrně nejúčinnější forma primární prevence neinfekčních onemocnění hromadného výskytu včetně obezity. V Armádě České republiky má velmi široký dosah a možnosti. Vzhledem k faktu, že povinná základní vojenská služba skončila v roce 2005 a naše armáda se stala plně profesionální, nastala také reorganizace armády v podání moderních technologií, což má za důsledek, že velké procento profesionálních vojáků vykonává svou činnost převážně vsedě, a to všeobecně může vést k poklesu fyzické kondice příslušníků ozbrojených sil. Jako základní pilíř Armády České

republiky je voják, který je ve výborném fyzickém a zdravotním stavu připraven plnit úkoly, které jsou na něj kladeny.

O povinnosti udržovat a zvyšovat svou fyzickou kondici se pojednává v základním řádě ozbrojených sil České republiky (2001), kde je stanovena povinnost „připravovat se k obraně vlasti a k plnění úkolů ozbrojených sil v rámci odborné přípravy zejména výcvikem a zvyšováním tělesné zdatnosti“ (Základní řád §35 písmeno a).

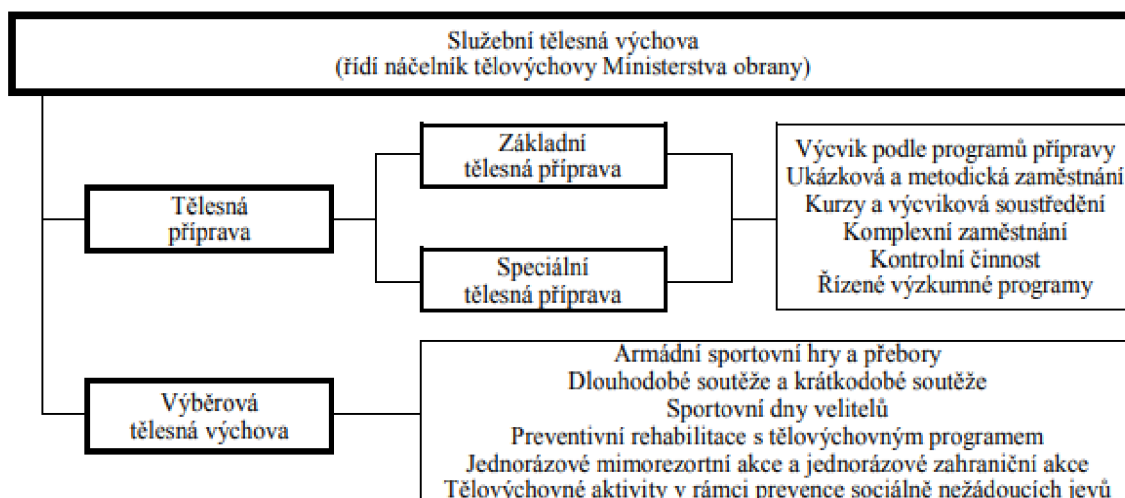
Všeobecná problematika fyzické kondice je legislativně řešena v Normativním výnosu Ministerstva obrany (NVMO) 12/2011, kde je z hlavních předpokladů každého profesionálního vojáka fyzická příprava nedílnou součástí výkonu služby (Přívětivý, 2011).

Celou oblast služební tělesné výchovy zaštiťuje náčelník tělovýchovy ministerstva obrany skrze tělovýchovné pracovníky, případně dále pověřené tělovýchovné pracovníky. Služební tělesná výchova je povinná a je součástí vojenského výcviku nebo výuky vojáků. Hlavním záměrem tělesné výchovy je fyzicky připravit vojáka tak, aby byl schopen neodkladně zvládnout všechny úkoly a zátěž, které vyžaduje jeho služební zařazení za všech okolností (Lašák, 2018). Mezi další cíle služební tělesné výchovy plynoucí z Normativního výnosu Ministerstva obrany (NVMO) 12/2011 dle čl. 7 jsou:

- 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.

## Obrázek 10

Rozdělení služební tělesné výchovy dle NVMO 12/2011, čl. 9



Tělesná příprava se dále člení na základní a speciální přípravu, která je povinná a odehrává se v rámci výcviku (výuky) profesionálních vojáků v rozsahu nejméně 4 hodiny týdně a u výkonných letců a obsluhujícího personálu v rozsahu nejméně 6 hodin týdně (Lašák, 2018). Forma výběrové tělesné výchovy je pro vojáky nepovinná, jedná se o organizovanou tělovýchovně sportovní činnost nad rámec určeného výcviku v tělesné přípravě (Normativní výnos MO č. 12, 2011).

### 2.7.1 Základní tělesná příprava

Základní tělesná příprava se zaměřuje na cílevědomé utváření všeobecných pohybových schopností, jako jsou síla, rychlost, obratnost, a vytrvalost. Metoda výuky je podobná nebo shodná s metodikou tělesné výchovy a sportovního tréninku. Hlavní metou je vyrovnat vstupní rozdíly v tělesné zdatnosti vojáků a připravit je ke splnění výkonnostních předpokladů na základě stanovených norem. Dále se základní tělesná příprava zaměřuje na účelné utváření rozvoje pohybových schopností a dovedností. Především má zájem o vytváření a upevňování návyků k pravidelné tělesné aktivitě a v neposlední řadě kompenzovat následky z dlouhodobého jednostranného zatížení či psychického napětí vojáků (Lašák, 2018).

Z legislativního pojetí je obsahem základní tělesné přípravy pohybová aktivita obecného základu tělovýchovných činností zaměřena především na:

- gymnastiku a jejich obměny;
- atletiku (běh, vytrvalost, hody, skoky apod.);

- plavání (získávání a rozvíjení plaveckých dovedností);
- kolektivních sportů (fotbal, volejbal, florbal, nohejbal apod.);
- individuálních sportů (lyžování, skialpinismus, úpolové sporty apod.);
- kontrolní cvičení a testy (Normativní výnos MO č. 12, 2011, čl. 61).

### **2.7.2 Speciální tělesná příprava**

Hlavní záměr speciální tělesné přípravy je osvojení takových pohybových dovedností a všestranné odolnosti, které voják aplikuje při výkonu služby a jsou potřebné pro splnění podmínek konkrétního služebního místa (Lašák, 2018).

Cvičení ve speciální tělesné přípravě se procvičují především za nepříznivých podmínek k získání všestranné odolnosti vůči hraničním fyzickým a psychickým zátěžím jako je například nadměrné teplo, chlad, únava, nedostatek spánku, pohybová jednotvárnost apod.

Obsahem speciální tělesné přípravy jsou činnosti:

- výcvik v boji zblízka (pády, údery, kopy, techniky, aj.);
- výcvik v házení (z místa, za jedoucího vozu, ze zákopu na pohyblivé cíle);
- výcvik ve vojenském lezení (překonávání strží, slaňování, lanové družstva, jištění, řešení krizových situací aj.);
- výcvik ve vojenském plavání (plavání v oděvu, brodění, plavání ve skupině, záchrana tonoucího aj.);
- v překonávání překážek (skoky, pohyb po úzké opoře, přeskokování, šplhání);
- výcvik v základech přežití (pohyb a orientace v neznámém terénu, ochranu proti zimě a chladu, stavění přístřešků, rozdělávání ohně, nouzová signalizace, opatření stravy, poskytnutí první pomoci aj.);
- výcviky v přesunech a ty se rozlišují na pěší, na sněhu a ledu, na vodě (Normativní výnos MO č. 12, 2011).

### **2.7.3 Výběrová tělesná příprava**

Výběrovou služební tělesnou výchovu považujeme za nedílnou součást celého systému tělesné výchovy. Uskutečňuje se v pracovní době a pomocí tělovýchovných prostředků a dalších pohybových aktivit zpestrňuje náročný výcvik a činí je zajímavější a zábavnější. Zároveň má pozitivní vliv na rozvoji pohybových aktivit nad rámec jejich povinností a současně se tím přispívá významný aspekt, a to pozitivní vliv na zdravotní stav všech účastnících osob. Každá konaná akce v oblasti VTV musí splňovat podmínku nabídky a musí být dostupná pro všechny, a



to včetně občanských zaměstnanců, kteří se mohou akcí VTV rovněž zúčastnit. Důležitá zmínka je, že účast na akcích VTV je dobrovolná. Výběrová tělesná výchova se nazývá také proto, že vojáci a o.z. mají naprostou možnost výběru soutěží či turnajů ve kterých mohou a chtějí soutěžit. Dobrovolnost spočívá i v tom, že pokud vojáci neprojeví zájem, nemusí se akcí zúčastnit (Konrád, 2007).

Obsah výběrové tělesné výchovy se rozděluje na 7 oblastí:

- Armádní sportovní hry a přebory (soutěže různých vojenských vícebojů);
- dlouhodobé soutěže – konají se v oblíbených sportech (fotbal, florbal, volejbal, tenis, běžecké soutěže pod.);
- krátkodobé soutěže – jednorázové akce a turnaje (konají se pouze v rámci posádky, přebory velitelů);
- sportovní dny velitelů – nejčastěji využívána forma VTV na úrovni jednotky, roty;
- preventivní rehabilitace s tělovýchovným programem (cílem je přispět k regeneraci fyzických a psychických sil, zlepšení tělesné kondice a duševního zdraví vojáků);
- jednorázové mimorezortní akce (tělovýchovné aktivity ve spolupráci se zaměstnanci jiných resortů, státních i nestátních institucí, škol apod.);
- jednorázové zahraniční akce (reprezentace Armády v zahraničí, spolupráce se zahraničními partnery) (Normativní výnos MO č. 12, 2011).

## 2.8 Výroční přezkoušení tělesné zdatnosti

Výborná fyzická zdatnost patří k základním kamenům každého profesionálního vojáka, a proto i v systému služební tělesné výchovy musí být prováděna kontrolní činnost, která se skládá z výročního a profesního přezkoušení z tělesné přípravy. Toto výroční přezkoušení musí každý rok absolvovat všichni vojáci AČR, výjimku tvoří vojáci se sníženou zdravotní klasifikací, nebo vojáci, kteří ukončují služební poměr. Vojáci mají na výběr ze souboru silových testů (leh-sedy/60s a kliky/30s.) nebo přitahy na hrazdě nadhmatem. Z vytrvalostních testů mají potom na výběr absolvovat Cooperův test (12ti min. běh) nebo plavání 300m. Vojákyňe v silové části mají na výběr z leh-sedy/60s. nebo výdrž v přitahu na hrazdě nadhmatem. Test vytrvalosti je pro muže a ženy totožný. Rozdělení dle věkových kategorií a výkonnostních norem je uvedeno v příloze Normativního výnosu č. 12 (2011).

**Tabulka 1**

*Normy a hodnocení kontrolních testů výročního přezkoušení vojáků z tělesné přípravy (Normativní výnos č. 12, 2011)*

Číslo testu	1/2			3		
Název cvičení	Souborné silové cvičení (leh – sed/klik – vzpor)			Shyb na hrazdě		
Hodnocení	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Měřicí jednotka	Počet			Počet		
I. do 30 let	52/32	46/28	42/22	12	10	8
II. 31 – 35 let	51/30	45/27	39/22	11	9	7
III. 36 – 40 let	44/27	40/24	34/19	10	8	6
IV. 41 – 45 let	41/25	39/22	32/16	9	7	5
V. 46 – 50 let	38/23	34/19	29/13	8	6	4
VI. 51 let a starší						

Číslo testu	18			19		
Název cvičení	Běh na 12 minut			Plavání na 300 m		
Hodnocení	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Měřicí jednotka	Metry			Minuty		
I. do 30 let	3 000	2 800	2 600	4:20	5:20	6:00
II. 31 – 35 let	2 950	2 700	2 500	4:30	5:30	6:20
III. 36 – 40 let	2 850	2 600	2 400	4:40	5:50	6:40
IV. 41 – 45 let	2 750	2 500	2 200	4:55	6:10	7:20
V. 46 – 50 let	2 650	2 300	2 000	5:10	6:30	7:50
VI. 51 let a starší	2 400	2 100	1 800	5:20	6:50	9:00

## 2.9 Profesionální přezkoušení tělesné zdatnosti

Toto přezkoušení z tělesné přípravy má za úkol prověřit pohybové schopnosti a zvláštní dovednosti jednotlivce na základě druhu zařazení vojska, odbornosti a systematizovaného místa. Kontrolní testy se vybírají ze stanovené baterie testů dle NVMO č. 12 (2011) tak, aby prověřily všechny pohybové schopnosti vojáka. Náročnost profesionálního přezkoušení spočívá v tom, že se nezohledňuje věková kategorie. Testování je především zaměřené na sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost. Dle požadavku na úroveň připravenosti vojska se rozděluje do tří výkonnostních skupin A, B a C. Jednotky a organizační celky s označením A vyžadují ty nejpřísnější nároky na tělesnou zdatnost a připravenost vojáka. Jsou to zejména jednotky výsadkové, speciální,

průzkumné jednotky a jednotky rychlého nasazení. Do kategorie B patří jednotky se středními nároky na tělesnou zdatnost a to mechanizované, ženijní, chemické, dělostřelecké, tankové, spojovací a minometné jednotky. Poslední skupina C jsou jednotky se základními požadavky na pohybové schopnosti a dovednosti, do kterých spadají jednotky logistické, provozní a velitelské (Lašák, 2018).

## **2.10 Prevence onemocnění u příslušníků AČR**

Prevenci můžeme chápat jako soustavu opatření, která vede k zabránění, vzniku a šíření nežádoucích jevů nebo se dále podílí na snížení pravděpodobnost výskytu nemoci. Prevence patří k nedílné součásti péče o zdraví a vede ke zvýšení kvality života i k jeho prodloužení. Preventivní rehabilitace u příslušníků Armády České republiky je organizovaná činnost, řízená občanskými zaměstnanci Ministerstva obrany a vojáky z povolání. Preventivní rehabilitace je určená pro vojáky z povolání a má sloužit k aktivnímu odpočinku a k načerpání psychických a fyzických sil, která obnáší náročná služba v AČR (Pavlík, 2011).

Bílá kniha o obraně (2011) například zmiňuje, že nejvyšší hodnotu a prioritu tvoří lidé, kteří jsou klíčovým činitelem pro naplňování požadovaných schopností ozbrojených sil a organizací v působnosti MO ČR. „Nábor, vzdělávání, výchova kvalitních vojáků a civilního personálu a péče o ně je na prvním místě. Ministerstvo obrany musí být vnímáno jako odpovědný, spolehlivý a atraktivní zaměstnavatel a musí být schopno uspět v konkurenci na trhu práce“ (Bílá kniha o obraně, 2011, 74).

Preventivní rehabilitace se standardně poskytuje vojákovi v činné službě v trvání 14 kalendářních dnů v kalendářním roce k upevnění jeho zdravotního stavu. Podmínkou pro poskytnutí preventivní rehabilitace je doba služebního poměru alespoň 10 let, nebo po dosažení věku 35 let anebo v závislosti na služebním zařazení, které musí trvat alespoň jeden rok. Preventivní rehabilitace má pro vojáka charakter služební činnosti a proto i veškeré náklady spojené s ubytováním, stravováním nebo s rehabilitačním programem apod. hradí Ministerstvo obrany. Preventivní rehabilitace pro vojáky z povolání kompletně zajišťuje příspěvková organizace Vojenská lázeňská a rekreační zařízení – VOLAREZA, jejímž zřizovatelem je Ministerstvo obrany České republiky (Zák. 221, 1999, §97).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Cílem výzkumu je zjistit celkovou úroveň životní spokojenosti, jejich složek a úroveň pohybové aktivity příslušníků v posádce Opava.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) zjistit rozdíl v úrovni životní spokojenosti vojáků z povolání v kontextu porovnání s normativními hodnotami;
- 2) zjistit rozdíl v úrovni životní spokojenosti vojáků z povolání v porovnání s příslušníky Policie ČR;
- 3) zjistit rozdíl v úrovni životní spokojenosti v porovnání mezi intenzitou PA u vojáků z povolání;
- 4) u profesionálních vojáků zjistit úroveň intenzity a frekvence pohybových aktivit;
- 5) zjistit jak velká část výzkumného souboru má umožněny podmínky k plnění STV dle NVMO 12/2011;
- 6) zjistit jakému druhu PA se vojáci věnují nejčastěji a jaká je jejich motivace pro vykonávání sportovních činností;
- 7) zjistit zda je služební tělovýchovný proces vojáků dostatečně efektivní a dále objasnit klíčové faktory, které mohou ovlivnit motivaci vojáků k navýšení PA v rámci pracovní i mimopracovní doby;

### **3.3 Centrální výzkumná otázka**

- 1) Jaká je úroveň životní spokojenosti, jejich složek a úroveň pohybových aktivit u příslušníků 53. pluku.

## **4 METODIKA**

### **4.1 Výzkumný soubor**

Výzkumné šetření proběhlo v průběhu měsíce dubna a května 2023. Celkem bylo náhodně osloveno 80 vojenských profesionálů z vojenského útvaru v Opavě v hodnostním sboru od poddůstojníků až po nižší důstojníky. Z dotazníkového šetření byli vyřazeni příslušníci se zdravotní klasifikací C a dále z důvodu nedostatečného souboru statistických dat, byly z výzkumu vyřazeny ženy (vojákyňe). Z celkového souboru 80 příslušníků, bylo tak do výzkumného šetření zařazeno celkem 51 respondentů ve věkovém rozmezí od 25 do 50 let.

### **4.2 Metody sběru dat**

V rámci zachování anonymity při vyplňování dotazníků a také s ohledem k životnímu prostředí, probíhalo výzkumné dotazníkové šetření (DŽS + anketa k PA) skrze webové rozhraní Google Forms. Aby vyplnění dotazníku bylo co nejrelevantnější a nejefektivnější, tak bylo nezbytné osobně podpořit a motivovat každého osloveného respondenta a především mu objasnit důvod zkoumané oblasti šetření.

### **4.3 Charakteristika zkoumaného souboru a základní statistické data**

V následující tabulce jsou uvedena základní charakteristická data respondentů, která byla získána dotazníkovým šetřením v systému Google Forms. Celkový počet respondentů je 51 s průměrnými hodnotami: výška 183 cm, tělesná hmotnost 89 kg, věk 37, nejmladší respondent 25 let, nejstarší respondent 50 let. Poslední hodnota v následující tabulce představuje BMI (body mass index) zkoumaného souboru, který je jednoduchý statistický nástroj pro indikaci podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity v porovnání tělesné hmotnosti s ohledem na výšku daného jedince.

## Tabulka 2

Přehled základních charakteristik zkoumaného souboru (n=51)

<b>Věk (kg)</b>	M	37,2
	SD	6,8
	MIN.	25
	MAX.	50
<b>Výška (cm)</b>	M	183
	SD	6,2
	MIN.	168
	MAX.	196
<b>Tělesná hmotnost (kg)</b>	M	89
	SD	12,5
	MIN.	65
	MAX.	115
<b>BMI</b>	M	26,5
	SD	3
	MIN.	20,1
	MAX.	35,1

Vysvětlivky. M = aritmetický průměr, SD = směrodatná odchylka, MIN = minimální hodnota, MAX = maximální hodnota.

## Tabulka 3

Přehled osobnostních charakteristik zkoumaného souboru (n=51)

vzdělání	SOU	SŠ	VŠ
n=51	8 %	34 %	58 %
rodinný stav	svobodný	ženatý	rozvedený
n=48	37 %	58 %	5 %
hodnostní sbor	poddůstojníci	praporčíci	nižší důstojníci
n=51	32 %	34 %	34 %
kuřák	ANO		NE
n=50	8 %		92 %

#### Tabulka 4

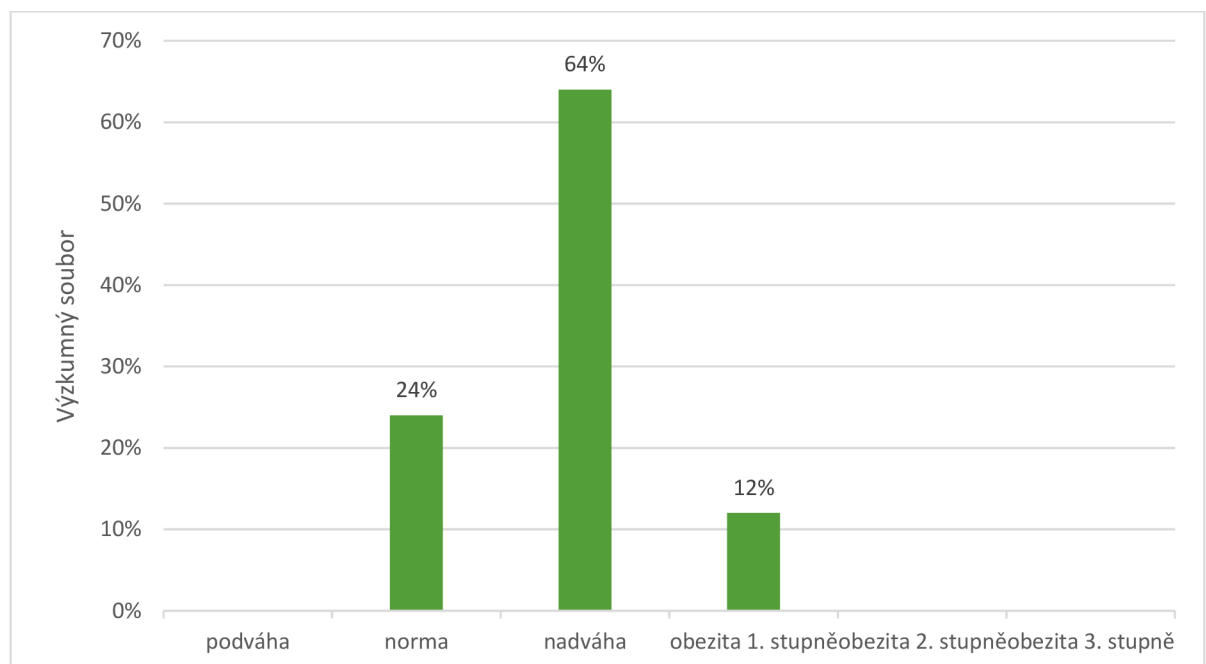
Přehled číselných hodnot BMI

BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
Méně než 18,5	podváha	vysoká
18,5 – 24,9	norma	minimální
25 – 29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30 – 34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35 – 40	obezita 2. stupně (závažná)	vysoká
40 a více (těžká)	obezita 3. stupně (vysoká)	velmi vysoká

Optimální hodnoty BMI se pohybují v rozmezí 18,5 – 24,9. V našem zkoumaném souboru toto doporučení splňuje 24 %. Většina VZP spadá do třetí kategorie v rozmezí 25 – 29,9, ve které je zařazeno 64 % dotazovaných a do čtvrté kategorie je zařazeno zbývajících 12 %.

#### Obrázek 11

Hodnoty BMI zkoumaného souboru (n=51)



#### 4.4 DŽS – Dotazník životní spokojenosti

Výzkum byl realizován jako kvantitativní, kde pro zjištění aktuální úrovně životní spokojenosti u profesionálních vojáků jsme použili standardizovaný psychodiagnostický nástroj – Dotazník životní spokojenosti. Dotazník byl standardizován v Německu na vzorku 2870

respondentů různých věkových skupin, ze které pak dále byla stanovena normativní hodnota. Česká verze DŽS vychází z originální německé verze dotazníku (FLZ) (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, & Brähler, 2000), který do češtiny přeložili a upravili Kateřina Rodná a Tomáš Rodný (n. d., citováno v Fahrenberg et al., 2001).

Ke zjištění celkové životní spokojenosti, respondenti odpovídají v deseti oblastech, které jsou dále rozděleny na sedm otázek. U každé ze sedmi otázek má respondent na výběr ze sedmi možností, které jsou bodově ohodnoceny od hodnoty 1 až po hodnotu 7, kdy hodnocení 1 znamená nejnižší spokojenost a hodnocení 7 nejvyšší spokojenost k dané otázce. Oblasti zkoumání životní spokojenosti jsou: zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé známí, příbuzní a bydlení. Získané bodové hodnoty DŽS pak vytváří vlastní sebeposouzení osob.

Výsledné hodnoty v jednotlivých oblastech sečteme a získáme tzv. hrubý skór, takže v jedné oblasti můžeme získat hodnoty od minimální 7 až po maximální 49.

Do celkového skóru životní spokojenosti se při vyhodnocení dotazníků přihlíží k situaci, že ne všichni respondenti jsou schopni odpovědět v oblasti práce a zaměstnání, vztah k vlastním dětem, manželství a partnerství, proto se tyto oblasti nezapočítávají (Fahrenberg et al., 2001).

Veškerá data byla zpracována v programu Microsoft Excel, kdy výsledné odpovědi byly porovnávány za pomoci tří statických ukazatelů (aritmetický průměr, rozdíl a směrodatná odchylka). Srovnání sledovaných hodnot bylo provedeno vyjádřením věcné významnosti (effect size) na základě Cohenova  $d$  podle vzorce:

$$d = \frac{M_1 - M_2}{SD_{pooled}}, \text{ kde } SD_{pooled} = \sqrt{\frac{[(n_1 - 1) \cdot SD_1^2 + (n_2 - 1) \cdot SD_2^2]}{[n_1 + n_2 - 2]}}$$

#### 4.5 Anketa pohybových aktivit

Pro výzkumné šetření byla dále sestavena anketa, která byla zaměřena na pohybovou aktivitu a její determinanty. Tato modifikovaná anketa vlastní tvorby upravena na vojenské prostředí měla poskytnout potřebná data pro zjištění plnění podmínek služební tělesné výchovy a stanovení úrovně pohybových aktivit u příslušníků opavské posádky. Dále měla stanovit odpověď na podstatnou otázku, zda vojáci mají vytvořené vhodné podmínky pro pohybovou aktivitu v rámci NVMO 12/2011 a také především poukázat na efektivitu a motivaci vojáků v služebním tělovýchovném procesu. Otázky byly dále zaměřeny na intenzitu PA v průběhu



běžného pracovního týdne, a které aktivity preferují nejvíce. V poslední otázce jsme zjišťovali, co vojáky motivuje k dosažení lepších výsledků a především z jakého důvodů aktivně sportují.

## 5 VÝSLEDKY

V této části jsou zpracovány výsledky z provedeného výzkumného šetření, které byly získány v systému Google Forms. Výsledná část je rozdělena na dvě oblasti. První část obsahuje výsledky z dotazníku DŽS a v druhé části navazuje anketou k pohybové aktivitě.

### 5.1 Přehled výsledků DŽS u výzkumného souboru VZP

První tabulka znázorňuje výsledky hodnot všech dotazovaných VZP ve všech oblastech DŽS z celkového zkoumaného souboru (n=51). Průměrná hodnota celkové životní spokojenosti je 271,42 z čehož minimální hodnota byla vypočtena 159 a maximální činí 340.

**Tabulka 5**

*Vyhodnocení všech položek DŽS zkoumaného vzorku VZP (n=51)*

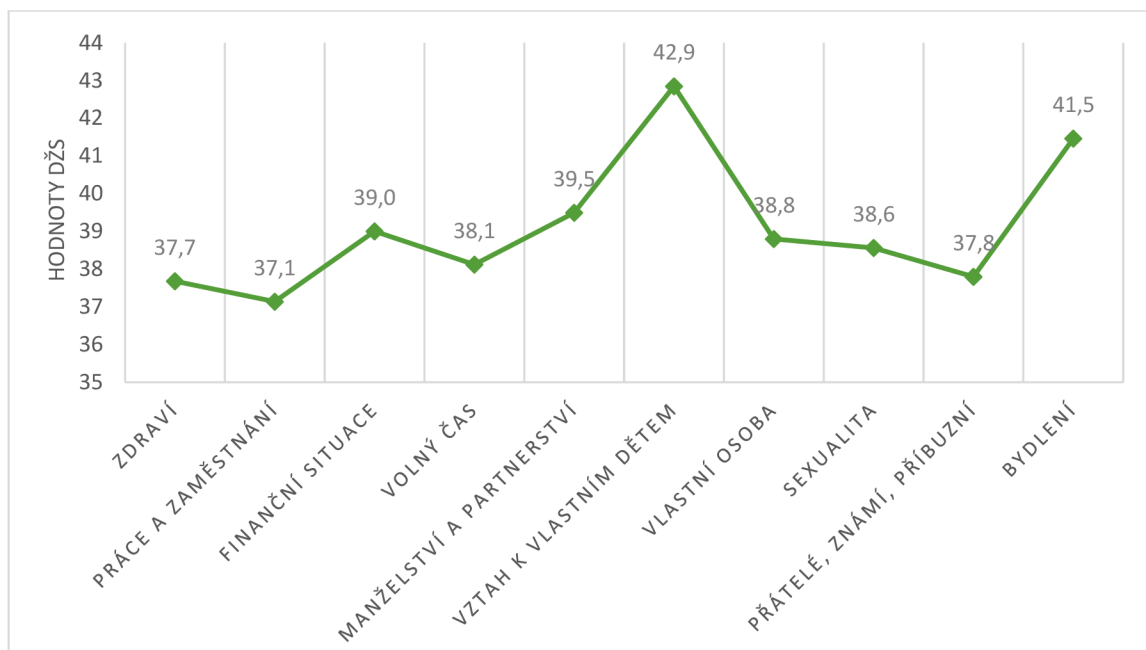
	M VZP	SD	MIN	MAX
Zdraví	37,68	6,47	7	46
Práce a zaměstnání	37,14	7,15	17	47
Finanční situace	39,00	5,84	25	49
Volný čas	38,12	6,39	24	49
Manželství a partnerství	39,50	7,26	13	49
Vztah k vlastním dětem	42,85	6,62	17	49
Vlastní osoba	38,80	4,67	26	49
Sexualita	38,56	6,03	27	49
Přátelé, známí, příbuzní	37,80	5,58	26	49
Bydlení	41,46	5,01	24	49
DŽS celkem	271,42	39,99	159	340

*Vysvětlivky.* M VZP= aritmetický průměr vojáků z povolání, SD = směrodatná odchylka, MIN = minimální hodnota, MAX = maximální hodnota.

Úroveň celkové životní spokojenosti všech respondentů lze zřetelně vidět na následujícím grafu, kde se hodnota v průměru pohybuje na 38,3 ve většině zkoumaných oblastí. Výjimku tvoří oblast vztahu k vlastním dětem, vlastní finanční situace a vlastního bydlení, kde lze vidět výrazný vzestup křivky spokojenosti.

**Obrázek 12**

Znázornění úrovně životní spokojenosti vojáků z povolání v jednotlivých kategoriích



## 5.2 Přehled výsledků DŽS v porovnání s normou

V tabulce jsou zpracovány výsledky životní spokojenosti v kontextu s normativními hodnotami. Z porovnání je patrně vidět, že výzkumný soubor VZP oproti normativním hodnotám dosahuje nízké hodnoty v oblasti vnímání vlastního zdraví. Naopak vůči normě vojáci prokazují výrazně vyšší spokojenost s finanční situací, vztahu k vlastním dětem, se svou sexualitou a vlastním bydlením. Poměrně shodné hodnoty s normou, dosáhli VZP ve škále práce a zaměstnání, volného času, manželství a partnerství, vlastní osoby, známí a příbuzní.

**Tabulka 6***Vyhodnocení celkové životní spokojenosti VZP v porovnání s normativními hodnotami*

	M VZP	SD	M norma	$\Delta$
Zdraví	37,68	6,47	41,2	-3,52
Práce a zaměstnání	37,14	7,15	36,1	1,04
Finanční situace	39,00	5,84	31,9	7,1
Volný čas	38,12	6,39	36,6	1,52
Manželství a partnerství	39,50	7,26	39,3	0,2
Vztah k vlastním dětem	42,85	6,62	40,0	2,85
Vlastní osoba	38,80	4,67	38,9	-0,1
Sexualita	38,56	6,03	36,0	2,56
Přátelé, známí, příbuzní	37,80	5,58	37,6	0,2
Bydlení	41,46	5,01	35,9	5,56
DŽS celkem	271,42	39,99	258,1	13,32

*Vysvětlivky.* M VZP = aritmetický průměr vojáků z povolání; SD = směrodatná odchylka; M norma = aritmetický průměr normativní hodnoty;  $\Delta$  = rozdíl.

### 5.3 Přehled výsledků DŽS v porovnání s příslušníky PČR

Pro další posouzení výzkumného šetření, jsme k porovnání hodnot použili data z provedeného výzkumu Vavrečkové (2022), zaměřeného na posouzení úrovně hodnot životní spokojenosti u příslušníků PČR v Moravskoslezském kraji.

Z výsledků porovnání dat vyplývá, že profesionální vojáci opavské posádky dosahují vyšších hodnot ve všech oblastech zkoumaní životní spokojenosti. Četný rozdíl prokazují vojáci vůči policistům ve škále osobní finanční situace, vztahu k vlastním dětem, volnému času a bydlení. U zbývajících oblastí je vyhodnocení efektu věcní významnosti dle „Cohenova d“ zaznamenána malá, až střední změna.

### Tabulka 7

Vyhodnocení celkové životní spokojenosti VZP v porovnání s příslušníky PČR z Moravskoslezského kraje

	VZP (n=51)		PČR (n=194)		Δ
	M	SD	M	SD	
Zdraví	37,68	6,47	36,30	6,67	1,38
Práce a zaměstnání	37,14	7,15	36,04	5,57	1,1
Finanční situace	39,00	5,84	33,70	7,41	5,3
Volný čas	38,12	6,39	34,55	7,17	3,57
Manželství a partnerství	39,50	7,26	38,51	7,63	0,99
Vztah k vlastním dětem	42,85	6,62	39,81	7,02	3,04
Vlastní osoba	38,80	4,67	37,11	5,55	1,69
Sexualita	38,56	6,03	36,36	7,09	2,2
Přátelé, známí, příbuzní	37,80	5,58	36,46	5,42	1,34
Bydlení	41,46	5,01	37,94	6,41	3,52
DŽS celkem	271,42	39,99	252,22	34,18	19,2

Vysvětlivky. M VZP = aritmetický průměr vojáků z povolání; M PČR = aritmetický průměr Policie ČR (Vavrecková, M. J., 2022); SD = směrodatná odchylka; Δ = rozdíl.

Pro vyhodnocení věcné významnosti (efektu) mezi dvěma nezávislými skupinami (zkoumaný soubor VZP vs příslušníci PČR) bylo použito „Cohenovo d“,  $d < 0,2$  = malá změna,  $d$  0,2–0,5 = střední změna a  $d > 0,8$  = velká změna (Cohen, 1988; Thomas, Nelson & Silverman, 2011).

### Tabulka 8

Výsledek porovnání věcné významnosti mezi VZP a PČR

Škála	Cohenovo d
Zdraví	0,21
Práce a zaměstnání	0,17
Finanční situace	<b>0,79</b>
Volný čas	<b>0,53</b>
Manželství a partnerství	0,13
Vztah k vlastním dětem	0,45
Vlastní osoba	0,33

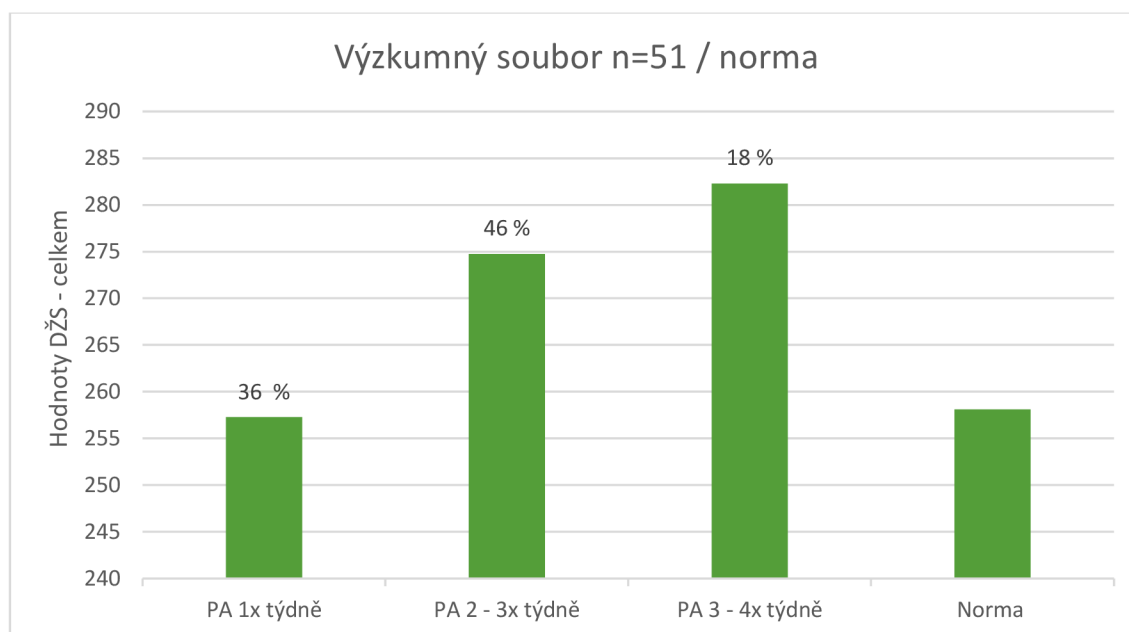
Sexualita	0,34
Přátelé, známí, příbuzní	0,24
Bydlení	<b>0,61</b>
DŽS celkem	<b>0,52</b>

#### 5.4 Porovnání úrovně životní spokojenosti dle intenzity PA u VZP

Na základě získaných dat jsme porovnávali, jaké jsou rozdíly v celkové úrovni životní spokojenosti s přihlédnutím k frekvenci veškerých cvičení a pohybových aktivit. Na následujícím obrázku jsou hodnoty seřazeny dle vyjádření respondentů k jednotlivé intenzitě PA. Zjistili jsme, že nejvíce aktivní vojáci dosahují také největšího celkového skóru a to 282 bodů, což můžeme posoudit za velmi vysokou hodnotu ve srovnání s normou. Vojáci, kteří se věnují PA pravidelně 2 až 3 krát týdně hodnotí úroveň životní spokojenosti 274 body. Nejméně bodů a to 257 stanovili vojáci, kteří se PA věnují maximálně 1 krát za týden.

#### Obrázek 13

*Porovnání úrovně životní spokojenosti dle frekvence PA*



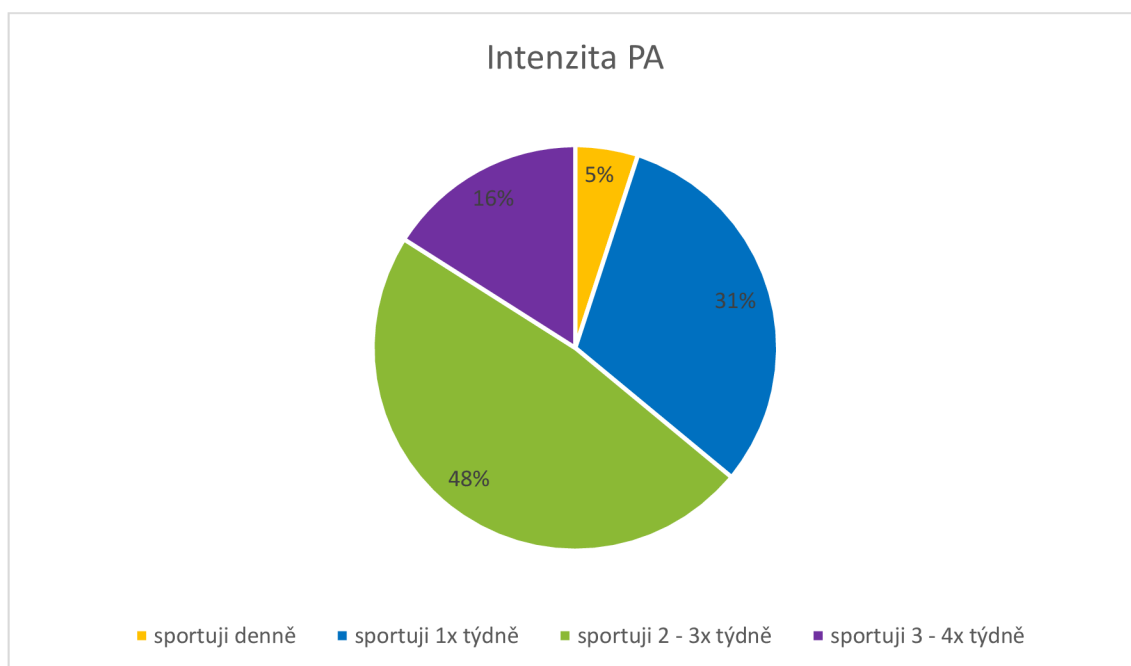
## 5.5 Výsledky z ankety k pohybové aktivitě u VZP

### 5.5.1 Intenzita a frekvence pohybových aktivit

Na obrázku můžeme vidět, že denně se cvičení věnuje pouze 5 % dotazovaných. Z celého souboru respondentů velmi intenzivně cvičí 16 % dotazovaných a dalších 48 % se v průběhu běžného pracovního týdne pravidelně připravuje a věnuje PA 2 až 3 krát týdně. Samozřejmě je potřeba zmínit „v průběhu běžného pracovního týdne“, jelikož v případě častých vojenských cvičení, nasazení, plnění ostatních služebních povinností apod. se může frekvence a intenzita PA značně snížit. Poměrně velká část VZP 31 % se do tělovýchovného procesu v zaměstnání zapojuje nedostatečně a to pouze 1 krát za týden.

#### Obrázek 15

*Anketa k PA - intenzita a frekvence PA v průběhu běžného pracovního týdne vykonávána pouze v zaměstnání*

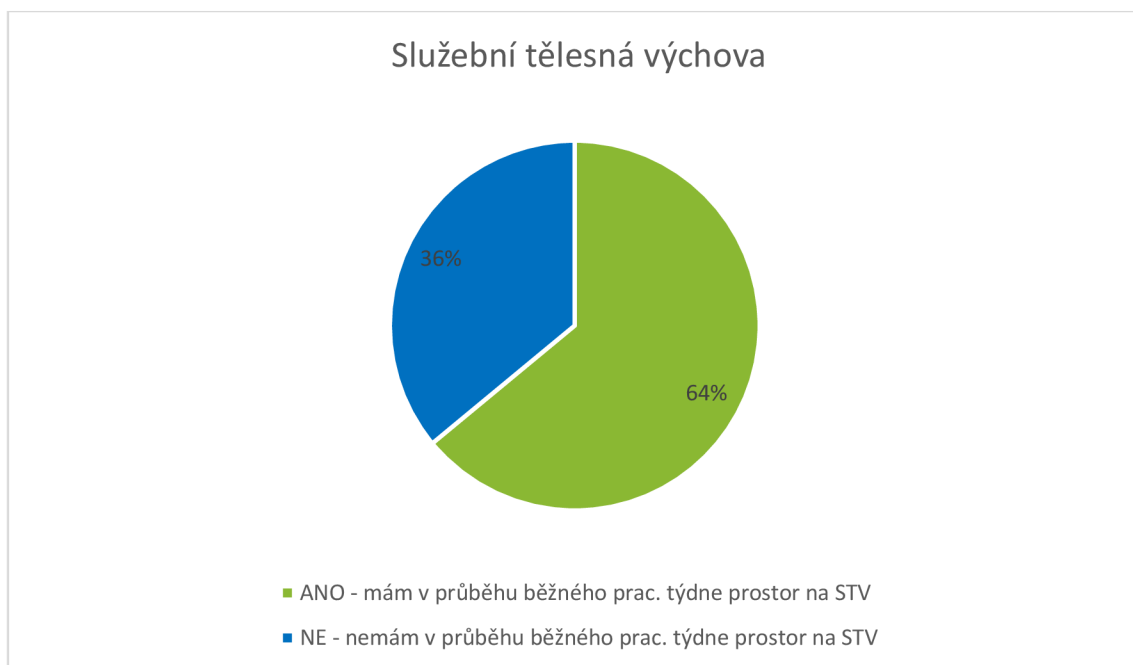


### 5.5.2 Splnění podmínek STV dle NVMO 12/2011

V této části jsme se pokoušeli zjistit, zda všichni dotazovaní vojáci opavské posádky mají rovnocenné podmínky k zvyšování své fyzické zdatnosti. Grafické zpracování poukazuje na fakt, že pouze 64 % dotazovaných, má umožněny podmínky k naplnění STV dle čl. 9) bod. 3 „Základní a speciální tělesná příprava se uskutečňuje v průběhu výcviku (výuky) podle jejich služebního zařazení. Organizuje se v rozsahu nejméně 4 hodiny týdně a u výkonných vojenských letců a vojenského obsluhujícího personálu v rozsahu nejméně 6 hodin týdně“ (NVMO 12/2011).

#### Obrázek 16

Anketa k PA – vyhodnocení splnění podmínek STV



Vysvětlivky. STV – služební tělesná výchova, NVMO 12/2011 – normativní výnos Ministerstva obrany (12/2011).

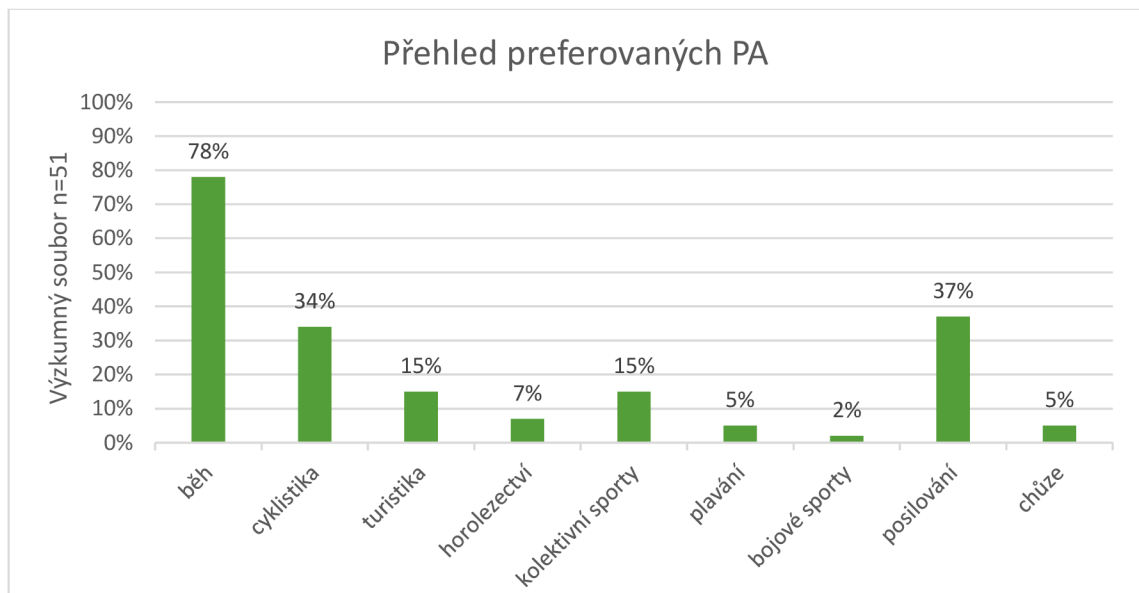


### 5.5.3 Vybrané PA a hlavní důvod motivace k vykonávání sportovních činností

Na obrázku níže jsou znázorněny aktivity, které respondenti zvolili za dominantní PA a kterým se věnují nejčastěji v průběhu STV a ve svém volném čase. V průměru každý respondent libovolně zvolil tři oblasti sportovních činností, které jsou procentuálně zastoupeny v následujícím obrázku. Nepočtenější většina vojáků se pravidelně věnuje aerobním aktivitám a posilování, včetně posilování s váhou vlastního těla. Třetí nejčtenější aktivitou je cyklistika. Mezi dalšími aktivitami, kterým se vojáci často věnují, je turistika, kolektivní sporty, horolezectví, chůze, plavání a bojové sporty.

#### Obrázek 17

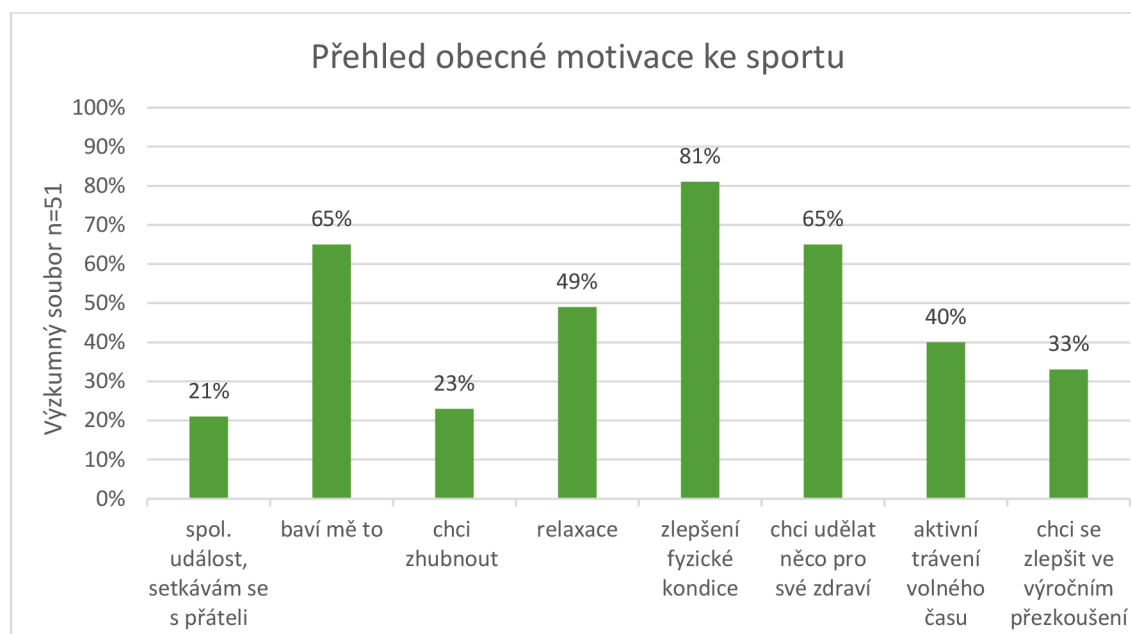
Anketa k PA - přehled PA, kterým se vojáci v globálu věnují nejčastěji



V předposlední části jsme hledali odpověď na otázku, jaká je hlavní motivace vojáků pravidelně cvičit či sportovat. Každý dotazovaný měl na výběr z osmi možností, z nichž mohl zvolit libovolný počet důvodů, které ho motivují k činnosti PA. Obrázek tak znázorňuje procentuální zastoupení jednotlivých bodů motivace vojáků pravidelně cvičit a sportovat. Dle získaných dat vojáci nejvíce sportují z důvodu, aby zlepšili svou dosavadní úroveň fyzické kondice, že chtějí udělat něco pro své zdraví a především, že mají ke sportu kladný vztah a baví je to.

**Obrázek 18**

*Anketa k PA - přehled zvolených hlavních příčin motivace ke sportu*



#### **5.5.4 Efektivita služebního tělovýchovného procesu a vliv motivace k navýšení PA**

Závěrečná otázka v anketě PA měla za cíl prověřit efektivnosti a motivaci STV. V tabulce jsou uvedeny souhrnné odpovědi respondentů na zásadní otázku efektivnosti STV a následně motivace VZP k zlepšení dosavadní úrovně fyzické kondice.

**Tabulka 9**

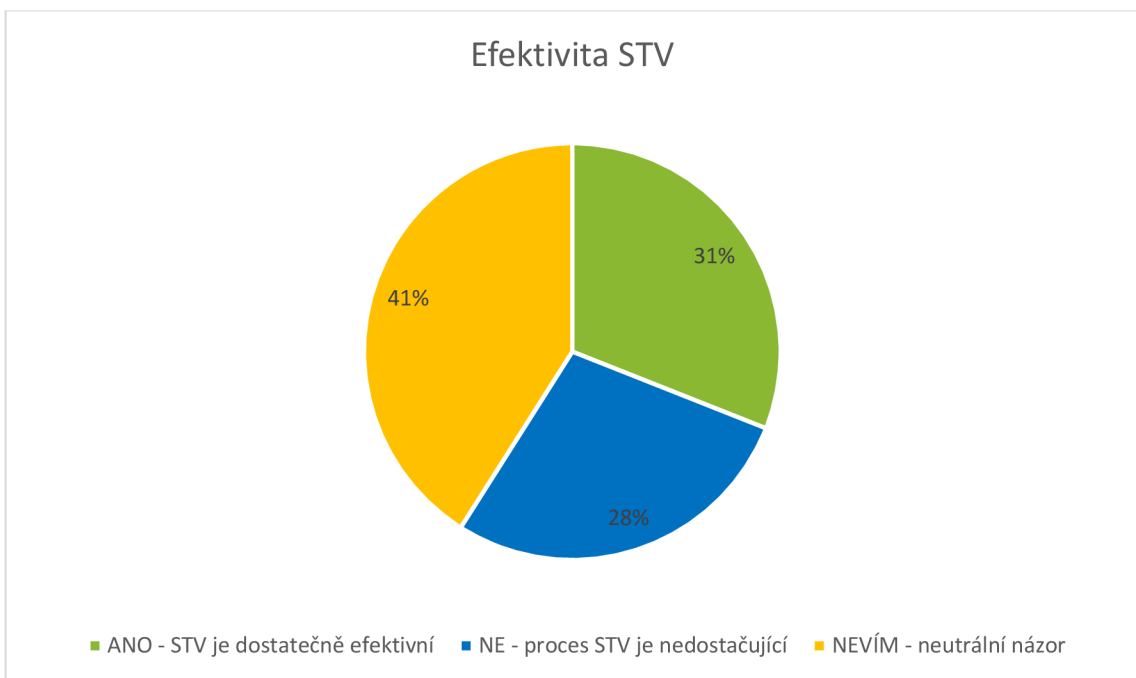
*Anketa k PA - souhrn odpovědí na otázku efektivnosti STV a jejího významu pro motivaci vojáka*

Stanovená otázka: myslíte si, že je služební tělovýchovný proces dostatečně efektivní? Co byste navrhli, změnili?	VZP/odpovědi
„Ano, služební tělovýchovný proces je dostatečně efektivní“	2
„Ano, ale chybí motivace pro jedničkáře“	12
„Ano, záleží na přístupu, kdo má zájem, čas si vždy najde“	2
„Ne, v průběhu častých voj. cvičení není příliš prostor na STV“	3
„Ne, více hodin STV, více možností PA (plavání, kolektivní sporty, šplh..)“	4
„Ne, jsou značné rozdíly ve výkonnosti jednotlivců při skupinovému řízené STV“	3
„Ne, při ztelné zlepšení výkonosti jednotlivce to není doceněno“	4
Neutrální postoj	20
„Proces není špatný, dává prostor velitelům na jednotlivých úrovních velení uchopit tuto problematiku, jak uznají za vhodné. Avšak kámen úrazu je ve	1

formě uchopení této přípravy jednotlivými veliteli. Někdo umí své lidi připravit a udělat z toho zábavu, stmelovací aktivitu, soutěž, benefitem může být i samotný pohyb atd., ale někteří velitelé a náčelníci tyto aktivity považují na žebříčku priorit jako okrajovou povinnost, kde dají k dispozici pouze nezbytné minimum prostoru pro tyto aktivity. Možná to plyne z vysokého pracovního tempa, četnosti úkolů anebo jen z neznalosti blahodárných efektů takovýchto aktivit či případně jen pouze špatná organizace času“

### Obrázek 19

Anketa k PA - přehled odpovědí na otázku efektivnosti služební tělesné výchovy



## 6 DISKUSE

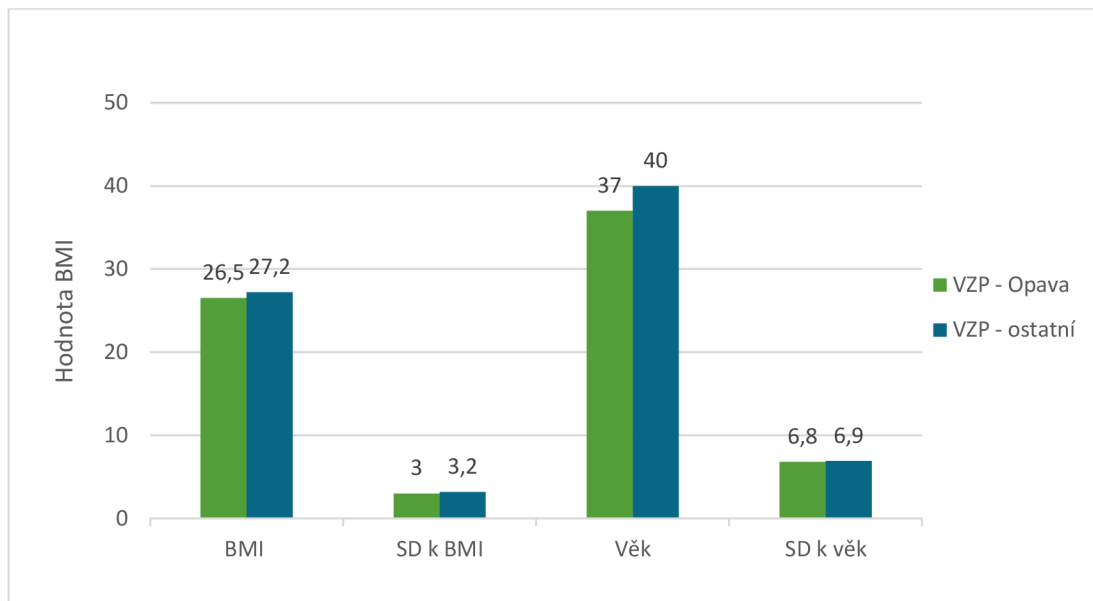
Každý z nás má možnost, zvolit si svou cestu a vydat se na svou profesní dráhu dle vlastního rozhodnutí. Profese, jako je voják z povolání, není zdaleka jediná, která má své specifické nároky pro zájemce o službu v AČR. Prvním nezbytným předpokladem je výborný fyzický, psychický a zdravotní stav, protože každý voják musí být vždy a za každých okolností připraven zvládat náročné úkoly a zátěž, které jsou na něj kladeny, ať už při výkonu služby doma nebo v zahraničních operacích. Vnímání profese vojáka naší společností je rozporuplné a v průběhu vývoje profesionální AČR se dosti mění a to především v souvislosti s vývojem bezpečnostní situací ve světě nebo v případě nasazení k pomoci při živelných pohromách či dále při plnění životně nezbytných úkolů vyvolaných například epidemiologickou pandemií. O tom svědčí i data průzkumu veřejného mínění, že profese vojáka má stále vzestupnou tendenci a aktuálně zastává 11. pozici v globálu prestiže povolání. Profesionální voják se v průběhu své kariéry dostává do velmi náročných situací, které utváří jeho osobní návyky, systém hodnot, způsob chování a víceméně utváří i jeho specifický styl života.

Cílem práce bylo zaměřit se na úroveň celkové životní spokojenosti a jejich složek a úroveň pohybových aktivit u vojenských profesionálů působících v posádce Opava. Dále považuji za důležité zmínit, že budou určité rozdíly v jednotlivých úrovních životní spokojenosti a současně i úrovně intenzity pohybových aktivit u příslušníků jednotek bojové podpory (53. pluk) v případě, kdybychom srovnávaly data obdobného výzkumu například s těžkou mechanizovanou brigádou či brigádou rychlého nasazení.

Při zpracovávání výzkumného souboru jsme převedli základní antropometrická data na hodnoty BMI, které jsme dále porovnali s výsledky výzkumu provedeného na Fakultě vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, kde se zkoumala obezita u velké části vojenských profesionálů napříč celou AČR. Na základě dat z roku 2015 v rámci pravidelných lékařských prohlídek bylo komplexně vyšetřeno 9009 vojáků v průměrném věku 40 let ( $SD=6,9$ ) s průměrnou hodnotou 27,2 BMI ( $SD=3,2$ ) (Fajfrová a kol., 2017). V souladu s výzkumem Fajfrové (2017) můžeme konstatovat výraznou podobnost ve výsledcích BMI. Průměrná hodnota našeho výzkumného souboru činila 26,5 BMI ( $SD=3$ ) s průměrným věkem 37 let ( $SD=6,8$ ). Dle BMI jsou hodnoty řazeny v kategorii „nadváha“. Nicméně bych chtěl poukázat na nepřesnost výsledků BMI k hodnocení nadváhy a tělesné zdatnosti, neboť i jedinci s vyšší hodnotou BMI, prokazatelně plnili výroční přezkoušení s hodnocením na „výbornou“. Dle Fajfrové (2017) můžeme u spousty jedinců předpokládat vysoký podíl nadváhy, který je dán v důsledku jejich zmnožené svalové hmoty, a proto tito jedinci prokazují podstatně vyšší hmotnost.

## Obrázek 20

Porovnání BMI hodnot u zkoumaného souboru



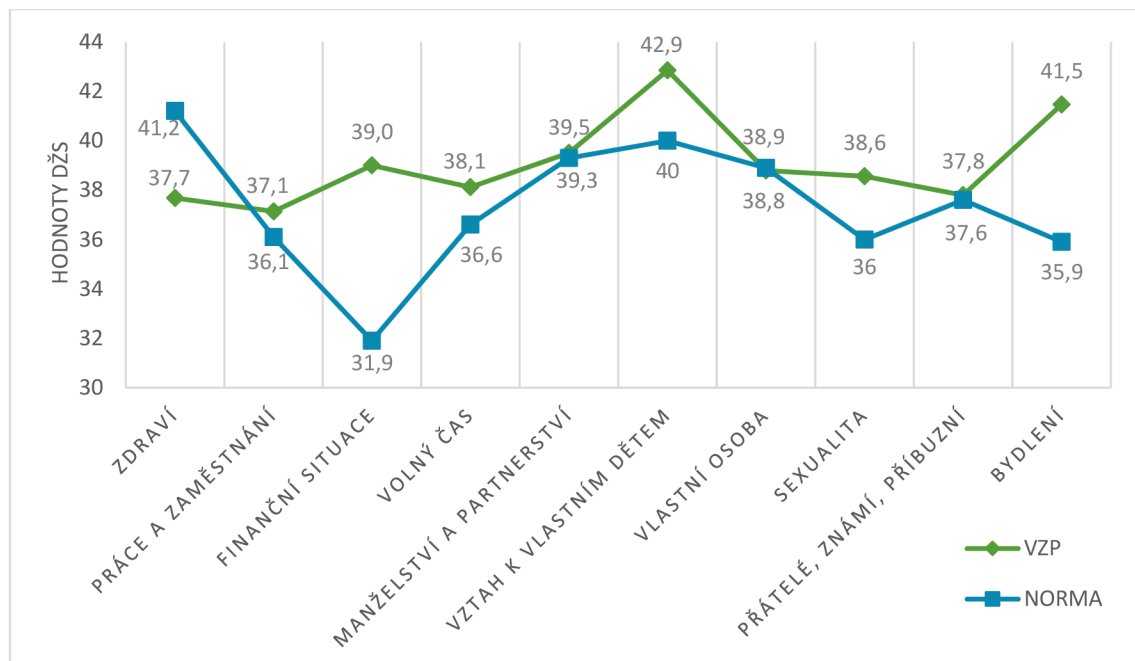
Pro hodnocení úrovně životní spokojenosti byl zvolen standardizovaný psychodiagnostický nástroj dotazník životní spokojenosti – DŽS. Dle Fahrenberg (2001) se při vyhodnocení dotazníků přihlíží k situaci, že ne všichni respondenti jsou schopni odpovědět v oblasti práce a zaměstnání, vztah k vlastním dětem, manželství a partnerství a proto se tyto hodnoty při porovnání s normou nezapočítávají. Úroveň životní spokojenosti je dále ovlivněna řadou faktorů jako je například současný zdravotní stav, pracovní náplň, věk, BMI apod.

Výsledek celkového životního skóre VZP činí 271,42 bodů, což je téměř o 13,32 bodů více, než uvádí normativní hodnota. Z toho lze usuzovat, že příslušníci opavské posádky (síly bojové podpory) jsou v globálu velmi spokojenou skupinou. Při vyhodnocování dat se dále zjistilo, že vojáci pociťují značnou nespokojenost se svým zdravím (37,68) oproti normativním hodnotám (41,2). Hlavní příčinou nespokojenosti s vlastním zdravím je pravděpodobně značné fyzické a psychické vypětí, které je na vojáky často kladeno. Za to znatelný rozdíl spokojenosti vůči normativním hodnotám je vidět u vnímání finanční situace, kde je rozdíl v rozporu s normou téměř o 7,1 bodů, což dále určitě ve velké míře ovlivňuje vyšší spokojenost ve škále vlastního bydlení (5,56 bodů). Vůči normě o více jak 2 body vojáci dosáhli vyšší spokojenosti s vlastní sexualitou a také v hodnocení ve vztahu k vlastním dětem. S normativní hodnotou se takřka shodují v kategoriích práce a zaměstnání, volný čas, manželství a partnerství, vlastní osoba, známí a příbuzní. Téměř shodné závěry v hodnocení spokojenosti v různých aspektech života

přinesl i výzkum provedený Ondřejovou (2015), s rozdílem ve škále finanční situace a vlastního bydlení, kdy příslušníci opavské posádky dosáhli poměrně vyšších hodnot. V celkovém porovnání hodnot, prokazuje náš výzkumný soubor vyšší hodnotu (6,33 bodů) v rozporu s výzkumem Ondřejové (2015).

### Obrázek 21

*Znázornění celkové životní spokojenosti v porovnání s normou*



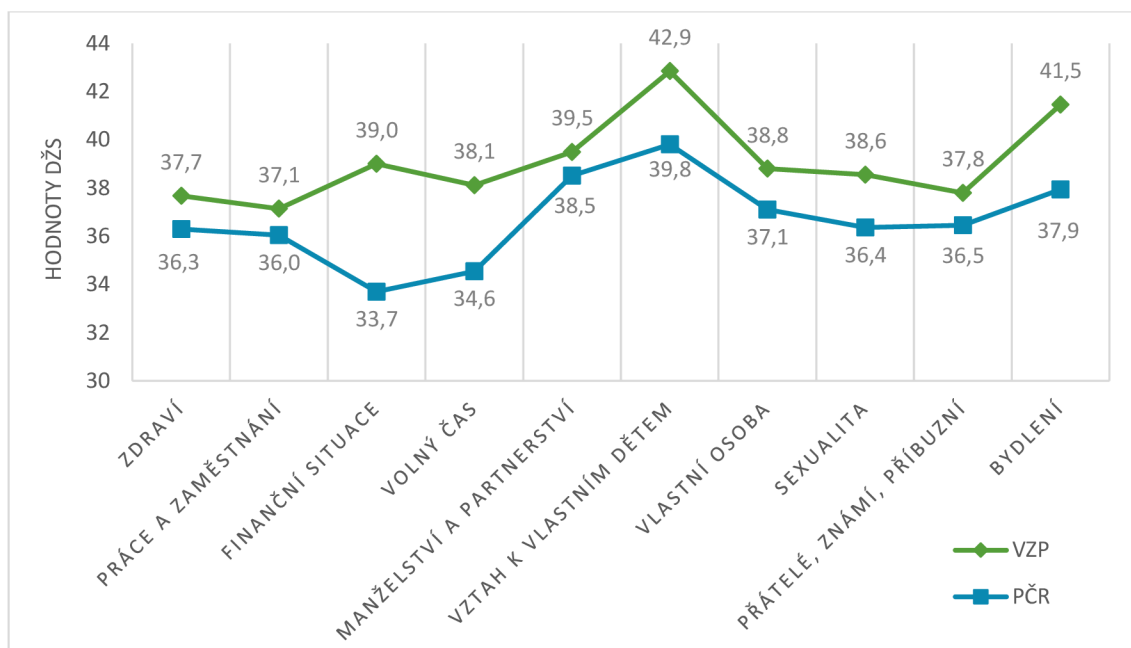
Vzhledem k situaci, že je v řadách profesionálních vojáků velké procento někdejších příslušníků Policie ČR, rozhodli jsme se v další výzkumné otázce zaměřit na porovnání hodnot mezi současnými VZP a příslušníky Policie ČR. Aby porovnání dat bylo co nejrelevantnější, použili jsme pro srovnání data z diplomové práce Vavrečkové (2022), která provedla výzkumné šetření mezi příslušníky Policie ČR v Moravskoslezském kraji.

V souladu s výzkumem Vavrečkové (2022) a na základě porovnání dat můžeme konstatovat, že vojáci vykazují vyšší aspekt spokojenosti vůči policistům v oblasti osobní finanční situace, vlastního bydlení a vztahu k vlastním dětem. Dále vojáci pociťují vyšší hodnotu volného času, která je u policistů podstatně nižší pravděpodobně způsobená vlivem často nepřiměřených přesčasových hodin. U zbývajících oblastí je dle efektu věcné významnosti „Cohenova d“ zaznamenána malá, až střední změna. Na základě diskuze s bývalými příslušníky Policie ČR, kteří

aktuálně slouží u vojenského útvaru v Opavě a provedeného výzkumného šetření, jsme zjistili, že vojáci z povolání jsou ve větší míře spokojenější skupinou než příslušníci Policie ČR.

### Obrázek 22

Znárodnění celkové životní spokojenosti VZP v porovnání s příslušníky PČR z Moravskoslezského kraje



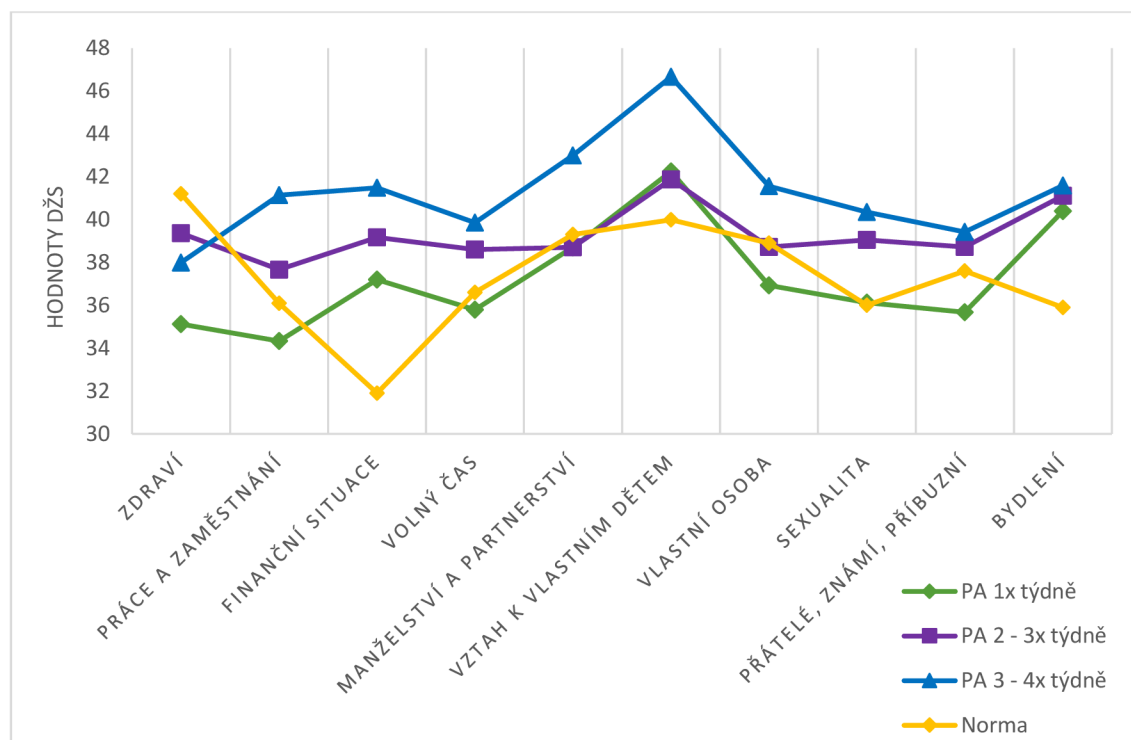
Při hodnocení úrovně životní spokojenosti dle intenzity a frekvence pohybových aktivit, jsme potvrdili předpoklad, že vojáci, kteří vedou aktivní životní styl, pravidelně cvičí a sportují 3 až 4 krát týdně, vykazují velmi vysokou hodnotu úrovně životní spokojenosti (282 bodů). Stanovenou normativní hodnotu tak převyšují téměř o 24 bodů. Jedním z faktorů, který pravděpodobně ovlivnil takto vysoké hodnocení úrovně životní spokojenosti je, že působením pravidelné zátěže na lidský organismus v podobě PA, způsobuje u trénovaného jedince zvýšení produkce endorfinů ve větším množství a v kratším čase. Vliv endorfinů tak může mít značný vliv na aktuální pocity při hodnocení úrovně životní spokojenosti. Endorfiny jsou endogenní opioidy (přírodní drogy), které jsou lidově známé také jako „hormony štěstí“ (Forýtek, 2016).

Vysokou úroveň životní spokojenosti hodnotili také vojáci, kteří cvičí pravidelně 2 až 3 krát týdně a oproti normativním hodnotám, vykazují průměrnou vyšší spokojenost o 16 bodů. Nejnižší úroveň celkové životní spokojenosti dosáhli vojáci, kteří cvičí maximálně jednou za týden a z provedeného výzkumu můžeme tuto skupinu vojáků označit za nejméně spokojenou a to především ve škále vlastního zdraví.

Kvalitou života ve spojení s pohybovou aktivitou a aktivním životním stylem se zabývá velké množství studií. V naší práci jsme pro srovnání použili data z diplomové práce Císařové (2015), kde se prokázala významná shoda ve výsledcích. Proto také můžeme potvrdit, že aktivní životní styl a přiměřená pohybová aktivita prokazatelně vede k vyšší hodnotě životní spokojenosti.

**Obrázek 23**

Porovnání úrovně životní spokojenosti závislé na míře a frekvence PA



V úvodu diskuze bylo poznamenáno, že od každého vojáka se očekává, že bude vždy plně schopen a připraven po stránce fyzické, psychické a zdravotní plnit úkoly, které budou na něho kladeny. Proto dle NVMO 12/2011 by mělo být každému vojákovu umožněno zvyšovat svou fyzickou zdatnost prostřednictvím STV minimálně 4 hodiny týdně.

V anketě pohybové aktivity jsme bohužel zjistili, že pouze 64 % dotazovaných má umožněno v průběhu služební činnosti zvyšovat svou fyzickou zdatnost. Zbýlých 36 % respondentů odpovědělo, že v průběhu pracovní doby nemají umožněno věnovat se PA v rámci STV. Na položenou otázku, jak často se vojáci po fyzické stránce k výkonu služby připravují, byl zjištěn pozitivní výsledek, že téměř polovina respondentů 48 % se PA věnuje pravidelně 2 až 3 krát týdně. Velmi intenzivně a to 3 až 4 krát týdně cvičí 16 % dotazovaných a 5 % z celého



souboru sportuje denně. Bohužel poměrně stále velká část respondentů 31 % se pravidelnému cvičení věnuje nedostatečně a to pouze 1 krát za týden.

V otázce motivace, která je pro vojáky dominantní PA a které se věnují nejčastěji v průběhu STV a ve svém volném čase jsme zjistili, že nejvíce jsou vojáci opavské posádky nakloněny k aerobním aktivitám, téměř všech 78 % dotazovaných se nejčastěji věnuje běžeckým aktivitám. V průměru tak všichni dotazovaní uvedli až tři aktivity, kterým se pravidelně věnují. Druhá nejobvyklejší činnost je dle předpokladu posilování, včetně posilování s váhou vlastního těla, které se pravidelně věnuje 37 % z výzkumného souboru. Jako třetí v pořadí se vojáci nejčastěji věnují cyklistice. Dále, ale už v menší míře byly zvoleny aktivity v následujícím pořadí: turistika, kolektivní sporty, horolezectví, chůze, plavání a bojové sporty.

Abychom získali odpověď na otázku, jaká je hlavní motivace vojáků k vykonávání PA a obecně sportovních činností, připravili jsme v dotazníku jednotlivé možnosti. Každý dotazovaný mohl označit libovolný počet možností a příčin, které ho motivují ke sportu a cvičení, myšleno jak v zaměstnání, tak i ve svém volném čase. Pro většinu vojáků 81 % je zlepšení úrovně fyzické kondice jednoznačně na prvním místě. Na druhém motivačním efektu se shodlo 65 % dotazovaných, kteří sportují proto, že chtějí udělat něco pro své zdraví, ale především je to baví! Téměř polovina 49 % vnímá PA jako způsob relaxace. Zbývající možnosti jsou poměrně vyrovnané, 40 % dotazovaných upřednostňuje PA jako aktivní trávení volného času, 33 % vojáků je motivovaných ke zlepšení výsledku z výročního přezkoušení a dalších 20 % má tendence zhubnout a zároveň to chápou jako společenskou událost a setkání s přáteli.

V závěrečné otázce jsme si dali za cíl prověřit efektivnosti STV. Dle zpracování dat jsme došli k závěru, že poměrně velká část respondentů 28 % není spokojena se současným stavem řízení STV. Necelá polovina všech dotazovaných zastává neutrální postoj a zbylá část výzkumného souboru 31 % je se současným stavem řízení a vedení STV spokojena, avšak téměř všichni dotazovaní zmiňují zásadní problém s určitým způsobem vhodné motivace, která by je podpořila více se zajímat a věnovat pohybovým aktivitám a tím i dosahovat lepších výsledků.

## 7 ZÁVĚRY

Zpracováním výsledků standardizovaného dotazníku životní spokojenosti a ankety vlastní tvorby k pohybové aktivitě jsme došli k následujícím závěrům.

Příslušníci sloužící u vojenské posádky v Opavě prokazují vyšší spokojenost ve většině zkoumaných oblastí životní spokojenosti, mimo škálu pocitu vnímání vlastního zdraví, kde prokazují nižší hodnotu spokojenosti oproti normě.

Z hlediska BMI se vojáci v průměru řadí do kategorie „nadváha“ a výsledky jsou téměř shodné s ostatními provedenými výzkumy.

Při posuzování výsledků ankety PA jsme zjistili, že pouze 64 % respondentů má umožněno zvyšovat svou fyzickou zdatnost v průběhu pracovní doby a není tak naplněn předpoklad dle NVMO 12/2011.

Pravidelnému cvičení a zvyšování své fyzické zdatnosti se intenzivně věnuje pouze 16 % z celého souboru, pravidelně 2 až 3 krát týdně cvičí téměř polovina (48 %) a zbývající třetina souboru (31 %) se fyzicky na výkon služby připravuje pouze 1 krát za týden.

Nejčastěji se vojáci zaměřují a preferují aerobní aktivity (78 %) a posilování (37 %). Dále se ve velké míře věnují cyklistice, turistice, kolektivním sportům, horolezectví, chůzi, plavání a bojovým sportům.

V otázce motivace, je pro vojáky zvyšování úrovně fyzické kondice na prvním místě (81 %). Druhý motivační faktor je pocit „udělat něco pro své zdraví“ (65 %) a za třetí PA vojáci vnímají jako způsob relaxace (49 %).

V poslední otázce jsme prověřovali míru spokojenosti řízení STV, kde jsme zjistili, že čtvrtina respondentů (28 %) není spokojena se současným stavem řízení STV a téměř všichni dotazovaní (92 %) zmiňují zásadní problém s motivací, která by je mohla povzbudit dosahovat lepších fyzických výsledků ve výročním přezkoušení.

## 8 SOUHRN

Tato diplomová práce se zabývala výzkumem zaměřeným na životní styl, životní spokojenost a míru pohybové aktivity u vojenských profesionálů sloužících u 53. pluku průzkumu a elektronického boje.

K výzkumu byl použit standardizovaný psychodiagnostický nástroj – dotazník životní spokojenosti. Pro vyhodnocení úrovně pohybové aktivity byla vytvořena anketa vlastní tvorby, kde respondenti odpovídali otázky v oblasti PA a STV. Výzkumného šetření se celkem zúčastnilo 51 vojenských profesionálů ve věkovém rozmezí od 25 do 50 let napříč hodnostním sborem.

Na základě získaných validních dat můžeme konstatovat, že profesionální vojáci sloužící u 53. pluku v Opavě dosahují velmi vysokých hodnot ve všech zkoumaných oblastech životní spokojenosti. Vyhodnocením dotazníku životní spokojenosti jsme došli k závěru, že vojáci opavské posádky jsou oproti normativní hodnotě výrazně spokojenější skupinou, mimo oblast vnímání vlastního zdraví, která je pravděpodobně do jisté míry často ovlivněna plněním obtížných psychických a fyzických úkolů. Nejvíce spokojenou skupinou našeho výzkumného souboru jsou prokazatelně vojáci, kteří vedou aktivní životní styl a pravidelně se věnují PA.

S ohledem na hodnoty BMI výzkumného souboru jsme zjistili, že respondenti v průměru spadají do kategorie „nadváha“, nicméně vysoké hodnoty BMI u respondentů mohou být do jisté míry ovlivněny větším podílem svalové hmoty a tudíž tito jedinci dosahují vyšší tělesné hmotnosti.

Ve výsledkové části pohybové aktivity bylo zpozorováno, že třetině respondentů (36 %) není umožněno pravidelně cvičit a zvyšovat svou fyzickou zdatnost v průběhu pracovní doby (4hod./týden) dle NVMO 12/2011. Pozitivním zjištěním bylo, že téměř polovina respondentů (48 %) má snahu se PA věnovat 2 až 3 krát týdně. Intenzivně a to 3 až 4 krát týdně sportuje 16 % dotazovaných. Velmi malá část vojáků (5 %) sportuje denně. Bohužel stále poměrně velké procento respondentů (31 %) se pravidelnému cvičení věnuje nedostatečně a to pouze 1 krát za týden. Při posouzení sportovních preferencí jsme zjistili, že vojáci se nejvíce věnují aerobním běžeckým aktivitám (78 %), dále posilování (37 %) a cyklistice (34 %). Jako největší motivační faktor sportovních činností je pro vojáky zvyšovat svou úroveň fyzické kondice (81 %), pocit, že dělají něco pro své zdraví (65 %) a třetí nejsilnější motiv je určitý způsob relaxace pohybem (49 %). V závěrečné části ankety jsme prověřovali míru spokojenosti s řízením STV, kde jsme zjistili, že čtvrtina vojáků (28 %) není aktuálně spokojena s průběhem a řízením STV. Zároveň jsme poukázali na možnou příčinu horších výsledků vojáků ve výročním přezkoušení, kde téměř všichni dotazovaní (92 %) zmiňují absenci jakéhokoliv motivačního faktoru, který by je mohl pobídnout ke snaze se zlepšovat a tím dosahovat lepších výkonů a výsledků nejen ve výročním přezkoušení.

## 9 SUMMARY

This thesis examined research on the lifestyle, life satisfaction and physical activity levels of military professionals serving with the 53rd Reconnaissance and Electronic Warfare Regiment.

The research used a standardized psychodiagnostic instrument, the Life Satisfaction Questionnaire. To assess the level of physical activity, a self-developed questionnaire was created where respondents answered six questions in the areas of PA and STV. A total of 51 military professionals ranging in age from 25 to 50 years across the rank corps participated in the research survey.

Based on the valid data obtained, we can conclude that professional soldiers serving with the 53rd Regiment in Opava score very high in all areas of life satisfaction examined. By evaluating the life satisfaction questionnaire, we concluded that soldiers of the Opava garrison are a significantly more satisfied group compared to the normative value, except for the area of perception of one's own health, which is probably to some extent often influenced by the performance of difficult mental and physical tasks. The most satisfied group in our research population is evidently soldiers who lead an active lifestyle and regularly engage in PA.

With respect to the BMI values of the study population, we found that the respondents on average fall into the "overweight" category, however, the high BMI values of the respondents may be influenced to some extent by a greater proportion of muscle mass and therefore these individuals achieve a higher body weight.

In the physical activity outcome section, it was observed that one third of respondents (36 %) are not allowed to exercise regularly and increase their physical fitness during working hours (4 hrs/week) as per NVMO 12/2011. A positive finding was that almost half of the respondents (48 %) have the desire to engage in PA 2 to 3 times a week. 16 % of the respondents practice sports intensively, namely 3 to 4 times a week. A very small proportion of soldiers (5 %) do sports daily. Unfortunately, a constant relatively large percentage of respondents (31 %) do not engage in regular exercise enough and only 1 time per week. When assessing sport preferences, we found that soldiers are most likely to engage in aerobic running activities (78 %), followed by weight training (37 %) and cycling (34 %). The biggest motivating factor for soldiers to engage in sport activities is to increase their level of fitness (81 %), feeling that they are doing something for their health (65 %), and the third strongest motivator is some form of relaxation through movement (49 %). In the final part of the survey, we examined the level of satisfaction with the management of STV, where we found that a quarter of soldiers (28 %) are not currently satisfied with the conduct and management of STV. We also highlighted a possible reason for soldiers' poorer performance in the annual review, with almost all respondents (92 %) citing the absence of any motivating factor that could encourage them to strive to improve and thus achieve better performance and results, not only in the annual review.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Armáda České republiky. Struktura. Retrieved 12. 1. 2023 from the World Wide Web: <http://www.acr.army.cz/struktura>.
- Bílá kniha o obraně, (2011). Vydalo Ministerstvo obrany ČR – odbor komunikace a propagace (OKP).
- Císařová, B. B. Aktivní životní styl jako determinanta úrovně životní spokojenosti a jejich složek u současných univerzitních studentů.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. (2000). Definitions: Health, fitness, and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*.
- Currie, C., Roberts, C., Settertobulte, W., Morgan, A., Smith, R., Samdal, O., ... & World Health Organization. (2004). *Young people's health in context: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. World Health Organization. Regional Office for Europe., 204-206.
- Čeledová, L. Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví – Vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing.
- Diaz, C., Bark, S., & Rustin, S. (2014). *The Body Book: The Law of Hunger, the Science of Strength, and Other Ways to Love Your Amazing Body*. HarperWave.
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. In: *Public Health Nutrition*. Geneva: World Health Organisation, únor 2004.
- Dishman, R. K., Heath, G., Schmidt, M. D., & Lee, I. M. (2022). *Physical activity epidemiology*. Human Kinetics.
- Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Fajfrová, J., Pavlík, V., Šafka, V., Krutišová, P., & Zetocha, J. (2017). Prevalence vybraných rizikových faktorů metabolického syndromu v armádě České republiky. *Military Medical Science Letters*, 86(2), 52-57.
- Farhud D. D. (2015). Impact of Lifestyle on Health. *Iranian Journal of Public Health*, 44(11), 1442–1444.
- Farhud, D., & Tahavorgar, A. (2013). Melatonin hormone, metabolism and its clinical effects: a review. *Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 15(2), 211-223.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., & Brähler, E. (2001). Dotazník životní spokojenosti. *Praha: Testcentrum*, (s 85).

- Forýtek, J. (2016). *Vliv vybraných endogenních faktorů na subjektivní pocit spokojenosti člověka* (Doctoral dissertation, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií).
- Gillen, J. B., Martin, B. J., MacInnis, M. J., Skelly, L. E., Tarnopolsky, M. A., & Gibala, M. J. (2016). Twelve weeks of sprint interval training improves indices of cardiometabolic health similar to traditional endurance training despite a five-fold lower exercise volume and time commitment. *PLoS One*, *11*(4), e0154075.
- Hamplová, D. (2006). Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, *42*(01), 35-55.
- Ivanová, K. (2006). Životní styl jako sociální determinanta zdraví. Rigorózní práce. Praha: FF- UK.
- Jensen, M. (2007). Defining lifestyle. *Environmental Sciences*, *4*(2), 63-73.
- Kalina K. a kol. (2003). Drogy a drogové závislosti. Retrieved from the World Wide Web: <https://www.drogy-info.cz/publikace/navykove-latky/monografie/drogy-a-drogove-zavislosti-kalina-a-kol>.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. ORE-institut.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, *47*(4), 333–3.
- Keselman, A., Browne, A. C., & Kaufman, D. R. (2008). Consumer health information seeking as hypothesis testing. *Journal of the American Medical Informatics Association*, *15*(4), 484-495.
- Konrád, A. (2007). Výběrová tělesná výchova. *Vojenské rozhledy* *3*, 186–195.
- Krch, F. D. (2012). *Pojetí vlastního těla-zdraví, zdatnost, vzhled*. Karolinum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
- Lašák, P., Pavlík, V., Fajfrová, J., Šafka, V., Pravdová, L., & Kulich, M. (2018). Pravidelná pohybová aktivita v Armádě České republiky. *Military Medical Science Letters*, *87*(3), 126-33.
- Life Satisfaction. Retrieved 9. 3. 2023 from the World Wide Web: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>.
- Machová, J., & Kubátová, D. et al. (2009) *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Machová, J., & Kubátová, D. et al. (2015) *Výchova ke zdraví*. 2. vyd. Praha: Grada.
- Marmot, M., & Wilkinson, R. (Eds.). (2005). *Social determinants of health*. Oup Oxford.

- Mehmood, A., Ur Rehman, A., Zaman, M., Iqbal, J., & Ul Hassan, S. S. (2016). Self-medication; An Emerging Trend. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 14(1), 1–8. Retrived from the World Wide Web: <https://doi.org/10.9734/BJPR/2016/30333>.
- Medical Tribune. (2018). *Vliv moderních technologií na lidský mozek*. Retrived 22. 2. 2023 from the World Wide Web: <https://www.tribune.cz/archiv/vliv-modernich-technologie-na-lidsky-mozek>.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363.
- Ministerstvo zdravotnictví ČR. (2020). *Výsledky národního výzkumu SZÚ o užívání tabáku v ČR potvrdily, že českých kuřáků ubývá, povědomí o zdravotních rizicích kouření se zvýšilo*. Retrived 10. 1. 2023 from the World Wide Web: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/vysledky-narodniho-vyzkumu-szu-o-uzivani-tabaku-v-cr-potvrdily-ze-ceskych-kuraku-ubyva-povedomi-o-zdravotnich-rizicich-koureni-se-zvysilo>.
- Mlčák, Z. (2011). *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Mozaffarian, D., Hao, T., Rimm, E. B., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2011). Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *New England Journal of Medicine*, 364(25).
- MZ ČR. (2014). *Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR.
- North Atlantic Treaty Organisation. Retrived 18. 1. 2023 from the World Wide Web: <https://www.nato.int/nato-welcome/index.html>.
- Nováková I. (2011). *Zdravotní nauka*. Praha: Grada Publishing.
- Nováková, I. (2011). *Zdravotní nauka 2. díl (Vol. 2)*. Grada Publishing.
- Ondřejová, Š. (2015). Životní styl, životní spokojenost a pohybová aktivita vojáků Armády České republiky.
- Pavlík, V., Fajfrová, J., Husárová, M., & Hlúbik, P., (2011). *Prevence nadváhy a obezity v Armádě České republiky*. *Hygiena*, 56(3), 85-88.
- Pokyny EU pro pohybovou aktivitu. Retrived 10. 3. 2023 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz>.
- Presl, J. (2012). *Drogy, poznej svého nepřítele*. Praha: Media Kultur.
- Přívětivý, L. (2011). Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany (Nový normativní výnos MO). *Vojenské rozhledy*
- Šmídová, O. (1992). Životní styl a styl života. *Alan, J., Machonin, P. a kol. Jak se rodí sociologický výzkum. K problémům transformace sociální struktury československé společnosti*. Praha: *Karolinum*, 128-134.
- Snooks, M. K. (2005). Health Psychology. *Choice*, 42, 1507-1521

- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav, Česká republika: Presstempus
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 1-11.
- Vavrečková, M. J. VLIV PRACOVNÍ ZÁTĚŽE A STRESU NA ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST POLICISTŮ POLICIE ČR.
- Veal, A. J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48.
- Veal, A. J. (2000). Leisure and lifestyle. A review and annotated bibliography. *Sydney: University of Technology, School of Leisure, Sport & Tourism*.
- Walker, M. (2018). *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Jan Melvil Publishing
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2021). Cardiovascular health benefits of physical activity: Time to focus on strengths. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 56(1), 40-50.
- World Health Organization. (2001). Services for prevention and management of genetic disorders and birth defect in developing countries (Farhud DD. As committee member) (WHO/HGN/WAOPB-D/99.1).
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- World Health Organization. (2023). Why physical activity? [https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe\\_78b302e6-en](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe_78b302e6-en).
- Základní řád ozbrojených sil České republiky. (2001). <https://docplayer.cz/89535-Zakladni-rad-ozbrojenych-sil-ceske-republiky.html>.

### **Zákonné normy**

- Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12/2011
- Ústavní zákon č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky
- Zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky
- Zákon č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání



# 11 PŘÍLOHY

## 11.1 Formulář DŽS, anketa PA

### Příloha 1

Vzor formuláře DŽS z webového rozhraní Google Forms

ZDRAVÍ (vyberte vždy jednu odpověď od velmi nespokojen až velmi spokojen)

	velmi nespokojen	nespokojen	spíše nespokojen	ani spokojen ani nespokojen	spíše spokojen	spokojen
Se svým tělesným zdravotním stavem, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svou duševní kondicí, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svou tělesnou kondicí, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svou duševní výkonností, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svou obranyschopností proti nemoci, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když myslím na to, jak často jsem až dosud byl nemocný, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PRÁCE A ZAMĚŠTNÁNÍ (vyberte vždy jednu odpověď od velmi nespokojen až velmi spokojen)

	velmi nespokojen	nespokojen	spíše nespokojen	ani spokojen ani nespokojen	spíše spokojen	spokojen	1 sp
Se svým postavením na pracovišti, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S atmosférou na pracovišti, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

FINANČNÍ SITUACE (vyberte vždy jednu odpověď od velmi nespokojen až velmi spokojen)

	velmi nespokojen	nespokojen	spíše nespokojen	ani spokojen ani nespokojen	spíše spokojen	spokojen	sp
Se svým příjmem / platem, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S tím, co vlastním, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Se svým životním standardem, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S hmotným zajištěním své existence, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Se svými budoucími možnostmi výdělku, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

VOLNÝ ČAS (vyberte vždy jednu odpověď od velmi nespokojen až velmi spokojen)

	velmi nespokojen	nespokojen	spíše nespokojen	ani spokojen ani nespokojen	spíše spokojen	spokojen	sp
S délkou své každoroční dovolené, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S pestrostí svého volného času, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (Vyplňte pouze v případě, pokud máte stálého (partnera, partnerku)

	velmi nespokojen	nespokojen	spíše nespokojen	ani spokojen ani nespokojen	spíše spokojen	spokojen	sp
S požadavky, které na mě klade mé manželství / partnerství, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S našimi společnými aktivitami, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S upřímností a otevřeností svého partnera / partnerky, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S pochopením, které má pro mě můj partner / partnerka, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner / partnerka projevuje, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner / partnerka, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM (vyplňte pouze pokud máte vlastní děti)

	velmi nespokojen	nespokojen	spíše nespokojen	ani spokojen ani nespokojen	spíše spokojen	spokojen	sp
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Když myslím na námahu a výdaje, které mé děti stály, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S živem, který mám na své děti, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S uznáním, kterého se mi od svých dětí dostává, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
S našimi společnými aktivitami, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

**VLASTNÍ OSOBA** (vyberte vždy jednu odpověď od velmi nespokojen až velmi spokojen)

	velmi nespokojen	nespokojen	spíše nespokojen	ani spokojen ani nespokojen	spíše spokojen	spokojen
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svým vnějším vzhledem jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svým charakterem (povahou) jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**SEXUALITA** (vyberte vždy jednu odpověď od velmi nespokojen až velmi spokojen)

	velmi nespokojen	nespokojen	spíše nespokojen	ani spokojen ani nespokojen	spíše spokojen	spokojen
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svou sexuální výkonností jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S tím, jak často se mi můj partner / má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne), jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svými sexuálními reakcemi jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**PŘÁTELÉ, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ** (vyberte vždy jednu odpověď od velmi nespokojen až velmi spokojen)

	velmi nespokojen	nespokojen	spíše nespokojen	ani spokojen ani nespokojen	spíše spokojen	spokojen
Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S kontaktem se svými příbuznými jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S kontaktem se svými sousedy jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svou společenskou angažovaností jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**BYDLENÍ** (vyberte vždy jednu odpověď od velmi nespokojen až velmi spokojen)

	velmi nespokojen	nespokojen	spíše nespokojen	ani spokojen ani nespokojen	spíše spokojen	spokojen
S velikostí svého bytu jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se stavem svého bytu jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S polohou svého bytu jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když myslím na míru nákladů, jsem ve svém bytě...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se standardem svého bytu jsem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Příloha 2

Vzor formuláře otázek ankety PA z webového rozhraní Google Forms

Tato část se zajímá o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. Prosím Vás o zodpovězení všech otázek. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání a ve vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

### ZÁKLADNÍ ÚDAJE

Do kolonky níže prosím postupně rozepišete:

Pohlaví (M/Ž), věk, výška, hmotnost, vzdělání (vyučen, SŠ, VŠ), rodinný stav (ženatý, svobodný...), kuřák (A/N) a Vaší hodnost. (**vzor: M, 36, 183, 76 kg, VŠ, ženatý, N, rotmistr.**)

Vaše odpověď

Kde se nejčastěji věnujete pohybové aktivitě (běh, posilovna..)

- pouze v práci
- pouze mimo práci
- jak v práci tak i mimo práci
- necvičím, nesportuji vůbec

Máte v práci v průběhu běžného pracovního týdne dostatek prostoru na cvičení?  
(dle NVMO 12/2011 nejméně 4 hodiny týdně)

- Ano
- Ne

Sportujete v práci?

- ano denně
- ano 1x týdně
- ano 2 - 3x týdně
- ano 3 - 4x týdně
- maximálně 1 - 2x za měsíc

Pokud sportujete, jakému druhu sportu a pohybové aktivitě se věnujete nejčastěji v práci/doma.

Vaše odpověď

Myslíte si, že je služební tělovýchovný proces dostatečně efektivní? Co by jste navrhli, změnili, motivace apod..

Vaše odpověď

Jiné...

Vaše odpověď