

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

PODPORA ZDRAVÍ A POHYBOVÉ AKTIVITY
U ZAMĚSTNANCŮ VE FIRMĚ DHL EXPRESS

Bakalářská práce

Autor: Lucie Balášová

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D

Olomouc 2021

Bibliografické informace

Jméno a příjmení autora:	Lucie Balášová
Název bakalářské práce:	Podpora zdraví a pohybové aktivity u zaměstnanců ve firmě DHL
Pracoviště:	Rekreologie
Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Michal Kudláček, Ph.D
Rok obhajoby bakalářské práce:	2022

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na podporu zdraví a pohybové aktivity u zaměstnanců ve firmě DHL. V teoretické části je tato problematika představena prostřednictvím odborné literatury, pohybová aktivita je zde uvedena jako jedna z možností vedoucí k podpoře zdraví na pracovišti. Hlavním zjištěním práce je podpora a motivace zaměstnanců k pohybové aktivitě ve volném čase. Druhá praktická část se věnuje průzkumu a zkoumá, jakou úroveň PA zaměstnanci DHL Express mají za jeden týden, nebo kolik akcí firma pro své zaměstnance připraví během jednoho roku. Po provedení výzkumu je nutné nabídnout vhodná řešení, jak zvýšit PA během pracovní doby i volného času, ale také jak lépe a efektivněji zaměstnance motivovat.

Klíčová slova: pohyb, pohybová aktivita, zdraví, motivace, sedavé chování, firma DHL, administrativní pracovníci, kurýři, kancelář, sporty, volnočasové aktivity, hodnocení úrovně pohybové aktivity.

Bibliographical identification

Author's first name and surname:	Lucie Balášová
Title of the thesis:	Health promotion and physical activity for DHL employees
Department:	Department of Recreation and Leisure Studies
Supervisor:	Mgr. Michal Kudláček, Ph.D
The year of presentation:	2022

Abstract: Bachelor thesis is focused to promote health and physical activity for DHL employees. In the theoretical part is this problematics introduced/presented through professional literature, physical activity is listed here as one of the options leading to the promotion of health in the workplace. The main finding of the work is the support and motivation of employees for physical activity in their free time. The second practical part is devoted to surveys and research, what level of PA DHL Express employees have in one week, or how many events the company will prepare for its employees in one year. After conducting the research it is necessary to offer suitable solutions to increase PA during working hours and free time, but also to motivate employees better and more effectively.

Keywords: movement, physical activity, health, motivation, sedentary behavior, The DHL company, office worker, couriers, office, sports, free time activities, evaluation of the level of physical activity.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně. Veškeré použité prameny, ze kterých jsem čerpala informace jsou uvedené v seznamu použité literatury. Souhlasím, aby tato práce byla uložena na Univerzitě Palackého v Olomouci v knihovně Fakulty tělesné kultury a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Olomouci dne 18.11. 2021

.....

Jméno a příjmení studenta

Mé poděkování patří všem, díky kterým mohla má bakalářská práce vzniknout. Především však Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D. za jeho odborné vedení a cenné rady. Dále děkuji zaměstnancům firmy DHL Express, kteří semnou spolupracovali při sběru potřebných dat.

Obsah

1.	ÚVOD.....	8
2.	SYNTÉZA POZNATKŮ.....	9
2.1	Terminologie.....	9
2.2	Druhy pohybové aktivity	14
2.3	Úroveň pohybové aktivity – statistiky	16
2.4	Možnosti monitoringu pohybové aktivity.....	19
2.5	Přehled studií zabývajících se oblastí podpory zdraví, pohybové aktivity a motivace – na pracovišti.....	20
2.6	Důsledky sedavého chování – statistiky negativních konsekvencí a chronických neinfekčních onemocnění v ČR.....	24
2.7	Popis a význam firmy DHL	24
3.	CÍLE, ÚKOLY PRÁCE.....	27
3.1	Hlavní cíle.....	27
3.2	Dílčí cíle.....	27
3.3	Výzkumné otázky	27
4.	METODIKA	28
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	28
4.2	Výzkumné metody	28
4.2.1	Dotazníková metoda IPAQ	28
4.2.2	Použité statistické metody.....	31
5.	VÝSLEDKY	32
5.1	Celková pohybová aktivita zaměstnanců DHL Express.....	32
5.2	Celková intenzivní pohybová aktivita zaměstnanců DHL Express.....	33
5.3	Celková středně zatěžující pohybová aktivita zaměstnanců DHL Express	33
5.4	IPAQ z hlediska pohlaví	34
5.5	IPAQ z hlediska věku	35

5.6	IPAQ z hlediska geografie	36
5.7	Sportovní preference zaměstnanců	37
5.8	Zjištění	38
6.	DISKUZE	41
7.	ZÁVĚRY	43
8.	SOUHRN	45
9.	SUMMARY	46
10.	REFERENČNÍ SEZNAM	47
11.	PŘÍLOHY	52

1. ÚVOD

Téma *Podpora zdraví a pohybové aktivity u zaměstnanců ve firmě DHL Express* jsem si zvolila, jelikož ve firmě DHL již dva roky pracuji a samotnou mě zajímalo, jak si nadnárodní společnost vede s pohybovou aktivitou u zaměstnanců. Pohyb je součástí každodenního života všech živých bytostí na zemi, bez kterého by nemohli existovat. Pohyb je také to, co má lidstvo společné bez ohledu, jakým člověk mluví jazykem, jakou má národnost nebo jak vypadá.

Od malička jsem byla rodiči vedena k pravidelnému pohybu a je mou nedílnou součástí. 10 let jsem se věnovala sportovnímu i amatérskému aerobiku, a i když už se žádnému ze sportů nevěnuji závodně, tak několikrát do týdne chodím na lekce jumpingu nebo sama cvičit do fitness centra.

Pro dotazníkové šetření jsem oslovila zaměstnance DHL Express přes interní emailovou poštu a celkem mi odpovědělo 165 osob. Pro získání dat jsem si zvolila Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ), který hodnotí úroveň pohybové aktivity. Zachycuje střední a intenzivní stupeň aktivity prováděné ve volném čase, v práci, doma, a při přemísťování se z místa na místo. Vyplnění dotazníku je časově náročnější na vyplnění.

Cílem dotazování bylo získání dat, které následně posloužily k analýze a zhodnocení úrovně pohybové aktivity zaměstnanců ve firmě. Výsledná data mohou být ukazatelem toho, na jakou oblast podpory a motivace k pohybové aktivitě by se měla společnost zaměřit a případně ji zlepšit.

2. SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Terminologie

- Pohybová aktivita

Pohyb a pohybová aktivita (dále už jen PA) jsou jedním ze základních projevů člověka, považujeme ji za součást lidské existence už od pravěku. PA je také jedním ze základních faktorů podmiňujících životní styl a má vliv na zdraví člověka. Člověk pohybovou aktivitu využívá a potřebuje ke svému každodennímu bytí, a je jeho nedílnou součástí. Aktivně se podílí na jeho životě a společně tvoří jeden nerozdělitelný celek, kdy by jeden bez druhého nemohl fungovat.

Je prokázáno, že pravidelná PA pomáhá předcházet a zvládat nepřenosná onemocnění, jako jsou srdeční choroby, mrtvice, cukrovka a několik druhů rakoviny. Pomáhá také předcházet hypertenzi, udržovat zdravou tělesnou hmotnost a může zlepšit duševní zdraví, kvalitu života a pohodu (upraveno podle WHO, 2017).

World Health Organization (2017) dále také uvádí, že PA je jakýkoliv tělesný pohyb vytvořený kosterním svalstvem, který vyžaduje výdej energie. Nebo jak píše Hodaň (1997) je PA veškerým motorickým projevem člověka.

Podle Hoškové (1998, 137) můžeme vidět pohyb jako základní atribut a způsob existence, tím i prvek možnosti změny polohy v prostoru a v čase. Má svoji pasivní složku – kostru, aktivní složku tvoří kosterní svalstvo. Pohybová činnost je určitým projevem pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění konkrétního pohybového cíle. Tento cíl vychází z potřeb organismu a dá se charakterizovat jako aktivní účelový proces řízený vnitřními potřebami objektu. Význam pohybové výchovy vzrůstá se zvyšujícím se vlivem negativního vlivu prostředí a způsobu života. Pohyb musí plnit funkci prevence a kompenzace.

Frömel, Novosad a Svozil (1999, 132) chápou PA jako „... komplex lidského chování, který zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňován zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“.

Jak píše Šeflová (2014, 7) ve své knize, že pravidelně prováděná pohybová aktivita je označována jako hlavní prvek zdravého životního stylu. V posledních desetiletích podstatně klesá množství pohybu, i když genetické vybavení jedince se nemění. Potřeba pohybu zůstává, ale skutečná realizace značí deficit a z něj vyplývá řada komplikací.

„pravidelná pohybová aktivita i přirozená (obvyklá, habituální) jsou spolu s přiměřeným energetickým příjmem nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nenákladným preventivním nebo v další řadě léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění“ (Bunc, 2006, 7-8).

Sigmundová (2005) třídí druhy pohybové aktivity vzhledem k různým aspektům: **cíl** (sportovní, rekreační, zdravotní), **pravidelnost** (pravidelná, nepravidelná), **sociální aspekt** (individuální, skupinová), **řízení** (organizovaná, neorganizovaná), **záměrnost** (intencionální, spontánní), **denní režim** (volnočasová, pracovní, školní, mimoškolní), **etapa života** (PA dětí, mládeže, dospělých, seniorů, popř. celoživotní PA).

Komplexní vliv pravidelné PA vhodných charakteristik na organismus člověka je patrný jak po stránce fyzické, tak psychické. Pravidelná PA zvyšuje pracovní kapacitu, zvyšuje toleranci zátěžového stresu a usnadňuje zvládnutí pocitů únavy (Šeflová, 2014).

- Pohybová inaktivita

Termín pohybová inaktivita (dále jen PI) je charakterizován jako pohybová nedostatečnost. Také ji můžeme nazývat hypokineze. Takoví jedinci se projevují velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit a absencí jednotlivých pohybových aktivit dovednostního charakteru. Lidé s hypokinezí mají nedostatečný pohyb jak v zaměstnání, tak i během jejich volného času. V důsledku nízkého pohybu vzniká energetická nerovnováha a s ní i poruchy tělesného a duševního zdraví, které mají zásadní vliv na zdraví jedince a na častější výskyt neinfekčních onemocnění (Mužík & Süß, 2009).

Neuls a Frömel (2016) ve své knize popisují PI jako stav relativní pohybové nezatíženosti organismu, druh chování, které nezvyšuje celkový energetický výdej výrazně nad úroveň klidového metabolismu (tj. maximálně do 2 METs – sezení nebo ležení u televize, u počítače, ve škole, při studiu, při hře, v restauraci, v parku, v kině, v dopravním prostředku, aj.). významově se překrývá i s termínem „sedavé aktivity“.

Podle World Health Organization (2012) je pohybová inaktivita jeden z hlavních rizikových faktorů ovlivňující zdravotní stav populace. Jejich výzkumy ukázaly, že více než polovina obyvatel Evropy nemá dostatečnou pohybovou aktivitu, především tak dvě třetiny populace ve věku nad 15 let, nedosahují doporučené úrovně týdenní PA. Odhaduje se, že jen 31 % evropské populace realizuje zdraví prospěšnou fyzickou aktivitu. Evropané ve věku 11-15 let preferují raději sedavý způsob života, a tak pouze 34 % z nich vyhovuje aktuálním doporučením k provádění fyzické aktivity. Ve většině zemí jsou v tomhle ohledu

aktivnější muži než ženy, avšak s přibývajícím věkem množství denně realizované pohybové aktivity klesá. PI je dle zjištění častou příčinou onemocnění rakoviny prsu, tlustého střeva, diabetických onemocnění a srdečních ischemických potíží.

- Zdraví

Zdraví bezmezně patří mezi nejvýznamnější hodnoty života každého člověka. Podle Světové zdravotnické organizace je zdraví definováno jako stav tělesné, duševní i sociální pohody. Není vnímáno pouze jako stav nepřítomnosti nemoci nebo slabosti.

Na úrovni zdraví se podílí řada faktorů, které mohou na člověka působit kladně či záporně. Patří mezi ně genetická výbava a individuální faktory, faktory prostředí, zdravotní péče, životní styl (Machová, 2009).

Machová a Kubátová (2015) popisují zdraví jako sloučeninu mnoha prvků, jejichž váha se liší s historickým vývojem společnosti. Zdraví je ovlivňováno také kulturou, sociálními faktory, ekonomikou a mírou vyspělosti lékařské vědy. Na základě těchto faktorů je možné si říci, že zdraví je tedy dáno třemi oblastmi, které spolu úzce souvisí. Nejedná se pouze o oblast tělesného zdraví, ale také o oblast zdraví sociálního a duševního. Zásadní podmínkou zdraví je neoptimalnější a harmonické fungování organismu z hlediska sociální, biologické i psychické sféry, které dává možnost vypořádat se s nároky vnitřního a vnějšího prostředí, aniž by došlo k narušení životních funkcí.

V souladu s definicí zdraví podle organizace WHO (2007) a na základě biologických poznatků, směřujících k materialistickému přístupu, můžeme uvažovat u každého jedince o dvou základních integrovaných oblastech zdraví:

1. Fyzické zdraví – oblast veškerých tělesných struktur (tkáně, orgány a jejich soustavy) a jejich funkce, včetně těch, které probíhají a jsou řízeny i bez našeho vědomí a vůle (autonomní).
2. Duševní zdraví – oblast rozumových funkcí nervové soustavy, především těch, které jsou svázány s vědomím (pocit, prožívání, myšlení, paměť, učení atd.). Sociální zdraví, vztahy a chování k ostatním lidem, jsou součástí duševních funkcí.

Podle Čevelové a Čevely (2010) je dosažení co nejlepšího zdraví podmíněno tím, do jaké míry k ochraně, udržení a rozvoje svého vlastního zdraví jsou schopni přispět

jednotlivci a jakou oporu najdou u všech ostatních v celé společnosti. Proto zdraví lze chápat jako široce humánní kategorii, nikoli jako kategorii čistě medicínskou. Pro zdraví je důležitá prevence, diagnostika, terapie i rehabilitace.

- Životní styl

Životní styl je nejdůležitější faktor, který ovlivňuje kvalitu našeho zdraví, a je ovlivňován množstvím faktorů. Nejvýznamnějším je pohybová aktivita, dále výživa a pitný režim, pracovní režim a volný čas, duševní pohoda a duševní zdraví, socioekonomický status, vliv okolního prostředí, sociální vztahy, úroveň lékařské péče a jinými. Tyto faktory společně utvářejí životní styl a měly by být ve vzájemné rovnováze (Šeflová, 2014). Životním stylem se myslí naše stravovací návyky, pohybový režim, způsob, jakým čelíme stresu a množství toxických látek – alkoholu, cigaret, drog, které dobrovolně přijímáme.

Podle Jansy (2005) je životní styl „dynamický proces formy bytí jedince, determinovaný geneticky, etnicky, sociálně, kulturně, profesionálně a generačně“.

V současné době se kvalita života považuje podle WHO za optimální kritérium pro srovnání populačních skupin, hodnocení zdravotních programů a jiných zdravotních a sociálních intervencí. Kvalita života je vnímána jako synonymum schopnosti vést nezávislý život a samostatně provádět běžné každodenní činnosti.

Podle Machové a Kubátové (2009) je životní styl charakterizován souhrou dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují.

- Motivace

Slovo motivace je odvozeno z latinského termínu *movere* neboli hýbatí, pohybovatí a je obecným označením všech podmínek, které determinují lidskou aktivitu. Pojem motivace vysvětluje psychologické důvody chování, jako subjektivní význam a současně vysvětluje pozorovanou variabilitu chování, proč se různé lidé orientují na různé cíle (Blahutková, Řehulka & Dvořáková, 2005, 35). Jednou ze základních filozofických otázek lidského bytí je *Proč děláme to, co děláme?* Na otázku lze odpovědět: *Protože chci*, *Protože potřebuji* nebo *Protože musím*. Zdroje motivace je možné rozdělit na vnitřní pohnutky (tzv. impulsy), které nejčastěji vznikají na základě potřeb či zájmů samotného člověka (potřeba seberealizace) a vnější pobídky (tzv. incentive), které vycházejí ze sociálního prostředí v podobě externích odměn (peníze, pochvala) a nabízí uspokojení (Jarvis, 2006).

Je potřeba identifikovat rozdíly v motivaci, jelikož na její míře silně závisí obtížnost stanovení cíle. Lidé, jež disponují nízkou mírou motivace, si většinou dávají cíle buď nízké, nebo naopak velmi obtížné. Uprostřed spektra náročnosti cílů se pak pohybují takové, které si volí výkonově vysoce motivovaní jedinci. V problematice výkonové motivace je třeba zmínit také faktory, které ji ovlivňují (Blažej, 2018). Za takové Mudrák (2009) považuje především subjektivní přesvědčení o vlastních schopnostech, dovednostech či hodnotách. O motivaci je také nutné vědět, že působí současně ve třech rovinách (Fiala, 2009). Tyto dimenze udávají směr, intenzitu a stálost motivace jedince.

1. Dimenze směru – definuje, co člověka motivuje a kam jej i jeho činnost následně tento motiv zaměřuje (nebo naopak od jiných možných směrů odvádí). V rovině prožívání lze tuto skutečnost vyjádřit obraty „chci to a to“, „rád bych to a to“, „toužím po tom a tom“, „nechci se zabývat tím a tím“, apod.
2. Dimenze intenzity – vysvětluje, jak silně je člověk motivován, tedy jak moc usiluje o dosažení cíle (v daném směru). V rovině prožívání je možné tuto skutečnost přiblížit odstupňováním podle míry intenzity výrazy jako např. „docela bych chtěl...“, „chci...“, „velmi toužím...“ apod.
3. Dimenze stálosti (vytrvalosti, perzistence) – třetí z uvedených charakteristik motivace se projevuje mírou schopnosti jedince překonávat nejrůznější vnější i vnitřní překážky, které se mohou objevovat při uskutečňování motivované činnosti. Vysoká perzistence znamená, že motivovaný jedinec pokračuje ve své motivované činnosti v původním směru a v podstatě s nezměněnou intenzitou i v situaci, kdy se setkává s nejrůznějšími překážkami, dílčími nezdary či neúspěchy.

Má-li cíl motivační schopnost, musí být emočně anticipován jako atraktivní. Z cíle, který provokuje kladné nebo záporné emoce se stává motivační faktor. Emoce a motivace představují funkce se stejným posláním. Motivace se týká regulace směru a zároveň i síly chování. Motivované jednání má vždy emoční zabarvení, neboť zvýšená aktivační hladina, nezbytná pro každou náročnější činnost, je provázena určitým subjektivním napětím, které je emočním zážitkem (Blahutková, et al., 2005).

Blahutková, et al. (2005) dále také tvrdí, že motivace je proces iniciovaný výchozím motivačním stavem, v jehož obsahu se odráží určitý deficit ve fyzickém nebo sociálním bytí jedince, a směřující k odstranění tohoto deficitu, které je prožíváno jako určitý druh uspokojení. Výchozí motivační stav charakterizovaný deficitem lze označit jako určitý

potřebu. Chování je instrumentální aktivita zprostředkující vztah mezi potřebou a jejím uspokojováním a motiv vyjadřuje obsah tohoto uspokojení. Je potřeba rozlišovat motivy a vnější motivující podněty, které jsou někdy označovány jako tzv. incentive.

Existuje mnoho autorů, kteří prohlašují, že:

Motiv je definován jako uvědomění si cíle a programu, umožňujícího člověku provedení určité činnosti. Motivací rozumíme souhrn činitelů, který jedince podněcuje, podporuje, aktivizuje nebo naopak utlumuje a brzdí.

V psychologii se odlišují formy a druhy motivů. Formy jsou vyjadřovány takovými termíny jako potřeby, zájmy, ideály. Druhy motivů poukazují na jejich konkrétní obsah. Za základní formu motivů jsou pokládány potřeby. Ostatní formy motivů se z potřeb vyvíjejí (Blahutková, at al., 2005, 36).

Druhů motivů je mnoho a dělíme je na biogenní či fyziologické. Právě potřeby biologické jsou považovány za nejzákladnější formu motivů, kterým je potrava, pohyb nebo odpočinek. Dále motivy dělíme na sociogenní či psychogenní, a ty vyjadřují potřeby člověka jako sociální bytosti, což je potřeba výkonu, opory, kompetence apod.

- Sedavé chování

Sedavé chování se vyskytuje u lidí s nedostatečnou pohybovou aktivitou, tzv. pohybovou inaktivitou (PI). PI je stav fyzického odpočinku, který neposkytuje dostatečné stimuly lidským orgánům pro udržení jejich normální struktury a funkce (WHO, 2007). Tito sedaví lidé mají nízký podíl PA a vysoký podíl PI, tj. minimum tělesného pohybu s energetickými nároky přibližně na úrovni klidového metabolismu (Sigmundová, Sigmund & Šnoblová, 2010).

Důsledkem životního stylu s velkým množstvím sedavého chování a s nedostatečnou PA dochází k rozvoji civilizačních onemocnění včetně obezity. Proto je vhodné snižovat množství sedavého chování (WHO, 2004, WHO, 2007).

2.2 Druhy pohybové aktivity

PA lze dělit mnoha způsoby, podle různých kritérií. Podle Mužíka a Süsse (2009) může PA dělit na dva poddruhy, a to:

- *Strukturované pohybové aktivity dovednostního charakteru* nazýváme takové pohybové aktivity, které jsou záměrně plánované, směřující ke konkrétnímu účelu. Podléhají určitým striktním pravidlům. Jsou účelné, časově i prostorově

vymezené. Provozujeme je především za účelem udržení či zlepšení tělesné zdatnosti nebo výkonu v jednotlivé pohybové aktivitě. Je u nich potřeba vhodného prostoru, vybavení, obutí či oděvu. Mohou být popisovány jednotkami času, vzdálenosti, intenzity a frekvence.

- *Nestrukturované, běžné denní pohybové aktivity* jsou součástí každodenního života. Tyto PA nevyžadují žádné speciální přípravy a oděv, jsou podněcovány běžnými podmínkami každodenního života i nesportovního charakteru. Patří mezi ně chůze, cesta do školy či do práce nebo běžné domácí práce. Běžné denní pohybové aktivity nebývají popisovány jednotkami času, vzdálenosti, intenzity ani frekvence. Jejich hlavním cílem nebývá ovlivňování, zlepšení tělesné zdatnosti. Pokud si ale člověk při cestě do zaměstnání zvolí jízdu na kole místo cestu v MHD, tak se můžeme bavit o fyzickém ovlivňování zdatnosti.

Měkota a Cuberek (2007) rozdělují pohybovou aktivitu na:

- **Běžná každodenní aktivita**, která je charakterizována uspokojením základních životních potřeb člověka. Zde zahrnujeme PA nepracovní a PA nesportovní.
- **Pracovní pohybová aktivita** je taková aktivita, která má za následek vytváření kulturních a hmotných statků. Většinou se jedná o takové aktivity, které jsou realizované v pracovním procesu, v zaměstnání.
- **Tělocvičná aktivita** je souhrn všech tělesných cvičení, které mají za cíl celkový rozvoj fyzických, psychických i sociálních vlastností člověka. Tělocvičná aktivita je nedílnou součástí všech hodin tělesné výchovy.
- **Sportovní aktivita** zahrnuje pohybové akty a dílčí aktivity všech sportů a sportovních her. Tato aktivita je zaměřená na výkon a soutěžení, a proto je zřejmé, že se jedná o aktivitu značně výběrovou.
- **Rekreační aktivita** slouží jako prostředek aktivního odpočinku. Zaměřuje se především na relaxaci, regeneraci a na příjemné smysluplné využití volného času.
- **Cyklické lokomoční aktivity** jsou obsaženy v běžné, každodenní pracovní, tělocvičné, sportovní i rekreační aktivitě (chůze, běh, jízda na kole). Mají mimořádný význam pro zdraví a uchování zdatnosti.

2.3 Úroveň pohybové aktivity – statistiky

- Podpora pohybové aktivity jako politický problém

Je nedostatečná úroveň pohybové aktivity politickým problémem? Problémem, kterým se mají zabývat veřejní činitelé na úrovni mezinárodní, národní i regionální? Odpověď na všechny tyto otázky je ano. Řešení problému vyžaduje holistický přístup, např. nízká úroveň PA ovlivňuje výši přímých nákladů na léčbu chronických neinfekčních onemocnění ve zdravotnickém systému, zároveň dochází k ovlivnění sociálního systému vyšší mírou absencí v zaměstnání a nutnosti vyplácení nemocenských dávek. Na druhou stranu aktivní lidé více využívají tzv. aktivního transportu (chůze, jízdní kolo), snižují úroveň automobilové dopravy (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009, 40).

- Doporučené množství pohybové aktivity

Je celá řada doporučení a rad adekvátní pohybové aktivity, kterými by se měli lidé řídit. Já se zaměřuji především na doporučení PA pro dospělé osoby, jelikož tato věková skupina je objektem mého výzkumu. Dospělí, kteří se budou řídit následujícím doporučením, mají větší pravděpodobnost si zlepšit zdraví a minimalizují tím riziko vzniku chronických onemocnění, která jsou právě s PI spojena.

U dospělé i seniorské populace bylo prokázáno, že PA snižuje riziko předčasného úmrtí, kardiovaskulárních onemocnění, mozkové mrtvice, vysokého krevního tlaku, diabetu mellitu II. typu a osteoporózy. Pohybová aktivita hraje také zásadní roli v prevenci obezity a redukci hmotnosti, pozitivně ovlivňuje kostní denzitu a kvalitu spánku (Pelclová, 2014).

Doporučení pro PA mohou mít dvě formy:

1. prohlášení na základě konsenzu odborníků, zahrnující doporučené akce a strategie pro implementaci úspěšných intervencí,
2. přehled nutných dávek PA doporučovaných pro získání specifických i obecných zdravotních benefitů.

Dle současných doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO, 2010) by měla PA dospělých a seniorů zahrnovat rekreační nebo volnočasové aktivity, aktivní transport, aktivity v rámci zaměstnání, domácí práce, hru, sportovní hry, sportovní a plánovaná cvičení, a to v kontextu denních, rodinných a společenských aktivit. Plněním doporučovaného množství pohybové aktivity by měli dospělí a senioři zvýšit svoji

kardiorespirační a svalovou zdatnost, stav kostního aparátu a snížit riziko nepřenositelných nemocí a deprese.

- Úroveň pohybové aktivity v české společnosti

Monitoringem úrovně pohybové aktivity obyvatel s ohledem na další faktory (podmínky prostředí, motivace k účasti na PA, změny chování v životním stylu apod.) se v ČR zabývá na mezinárodní úrovni především Centrum kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury UP v Olomouci pod vedením prof. Frömela. Monitoring PA je na tomto pracovišti chápán z hlediska subjektivního hodnocení pomocí mezinárodních standardizovaných dotazníků IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) a ve sledování se sledováním podmínek prostředí pomocí mezinárodního dotazníku ANEWS (Neighborhood Environmental Walkability Scale). Dotazník IPAQ, který byl vyvinut mezinárodním týmem expertů na základě potřeby standardizovaného dotazníku měřícího celkovou pohybovou aktivitu a srovnávání získaných dat v čase a na mezinárodní úrovni, je vhodným nástrojem pro monitorování úrovně PA u populace ve věku 15 – 69 let. Pro objektivní a přesnější monitoring PA je na pracovišti využívána metodika akcelometrů a pedometrů (ActiGraph, Yamax). Společně s dotazníkovým šetřením se výsledky zrealizují a dávají ucelený obraz o pohybové aktivitě obyvatel ČR.

Výzkum vedený prof. Frömelem (v letech 2003 a 2004) hodnotil úroveň PA v souladu s FITT charakteristikami na základě frekvence, intenzity, času a druhu vykonávané PA při celkovém vzorku $n = 10800$. Frekvence PA byla posuzována počtem aktivních dnů a doplňkové účasti v organizované PA v týdnu po převážnou část roku, čas průměrnou denní dobou věnované příslušné PA (pouze PA trvající souvisle alespoň 10 minut), druh byl posuzován zúženě na chůzi a ostatní druhy PA, ale doplňkově i otázkou k nejčastěji realizovanému druhu PA. Intenzita PA pak byla posuzována prostřednictvím intenzivní, středně zatěžující PA a chůze. Intenzivní PA je charakterizována jako tělesně náročná PA, která se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháváním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než v klidu). Např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlá jízda na kole. Středně zatěžující PA se na rozdíl od intenzivní vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž se dýchá trochu více než v klidu. Například nošením lehčích břemen, jízda na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhra v tenise (Frömel, Bauman, et al., 2006).

Z výzkumu publikovaného v časopise Česká kinantropologie vyplývá následující zjištění:

- pouze 45,58 % mužů a 26,93 % žen splňují požadavky stanovené v „Healthy people 2010“ pro intenzivní PA (tj. nejméně 3krát v týdnu a nejméně 20 minut),
- pro středně zatěžující PA (nejméně 5krát v týdnu a nejméně 30 minut) splňuje požadavky 31,32 % mužů a 23,76 % žen,
- 24,62 % mužů a 23,01 % žen v ČR nevykazuje žádnou intenzivní PA, žádnou středně zatěžující PA neprovozuje 19,19 % mužů a 23,01 % žen,
- Celkový objem PA se snižuje s věkem zejména u mužů, celkově jsou ale muži aktivnější než ženy.

Ze stejného pracoviště doplňuje údaje o PA adolescentek ve věku 15 – 18 let Neuls (2007), který konstatuje, že z celkového pohledu nelze úroveň PA u této skupiny označit za vysokou.

Tabulka č. 1: Prevalence úrovně pohybové aktivity u osob od 18 – 65 let

Země	Počet respondentů	Celkový vzorek (v %)		
		Málo aktivní	Středně aktivní	Vysoce aktivní
Argentina	1189	26.7 (24-29)	35.2 (32-38)	38.0 (35-41)
Australia	2642	17.2 (16-19)	24.3 (23-26)	58.6 (57-60)
Belgium	1922	43.0 (41-45)	27.4 (25-29)	29.6 (28-32)
Brazil	981	30.4 (28-33)	45.0 (42-48)	24.6 (22-27)
Canada	2626	13.7 (12-15)	26.7 (25-28)	59.6 (58-62)
China	1593	6.9 (6-8)	35.4 (33-38)	57.7 (55-60)
Colombia	2974	19.8 (18-21)	27.5 (26-29)	52.7 (51-55)
Czech Rep.	7468	9.9 (9-11)	27.2 (26-28)	62.9 (62-64)
Hong Kong	4657	15.3 (14-16)	50.6 (49-52)	34.1 (33-35)
India	1004	23.4 (21-26)	38.7 (36-42)	37.9 (35-41)
Japan	4618	43.3 (42-45)	35.4 (34-37)	21.2 (20-22)
Lithuania	2210	15.0 (14-16)	32.9 (31-35)	52.1 (50-54)
New Zealand	1449	12.2 (10-14)	24.7 (22-27)	63.1 (61-66)
Norway	1625	26.1 (24-28)	33.6 (31-36)	40.3 (38-43)

Portugal	1435	26.2 (24-28)	28.5 (26-31)	45.3 (43-48)
Saudi Arabia	974	40.0 (37-43)	33.8 (31-37)	26.2 (23-29)
Spain	1541	24.2 (22-26)	36.2 (34-39)	39.6 (37-42)
Sweden	1254	23.9 (22-26)	37.3 (35-40)	38.8 (36-41)
Taiwan	4773	42.3 (41-44)	32.9 (32-34)	24.8 (24-26)
USA	4587	15.9 (15-17)	22.1 (21-23)	62.0 (61-63)

(Bauman, Bull, Chey, Craig, Ainsworth, Sallis, et al., 2009)

2.4 Možnosti monitoringu pohybové aktivity

Při monitorování terénních pohybových aktivit rozdělujeme prostředky sledování na objektivní měření (př.: přímé sledování, dvojitě izotopicky značená voda a nepřímá kalorimetrie, snímače srdeční frekvence, akcelerometry aj.) a subjektivní měření (př.: dotazníky, záznamní archy a rozhovory). Metody dvojitě izotopicky značené vody a nepřímé energometrie (kalorimetrie) se používají pro náročnost pouze výjimečně pro tvorbu kritériálních standardů a neumožňují rutinní využití (Šeflová, 2014, 47).

- Objektivní metody

Snímače srdeční frekvence – sporttestery pro měření srdeční frekvence jsou dostupnými a relativně spolehlivými přístroji. Využívají se ke stanovování intenzit pohybových aktivit a eventuálního výpočtu energetického výdeje, který vychází ze vztahu mezi srdeční frekvencí a spotřebou kyslíku. U zdravých jedinců stoupá srdeční frekvence lineárně se vzrůstajícím fyzickým zatížením až do oblasti submaximální intenzity. Od úrovně 75-85 % dochází většinou k pozvolnému zpomalení vzestupu až na úroveň maximální srdeční frekvence. Vrůst SF je provázen vzestupem spotřeby kyslíku a minutového srdečního objemu. Moderní multifunkční přístroje obsahují kromě snímače srdeční frekvence i pohybové senzory (Šeflová, 2014, 48).

Akcelerometrie a pedometrie

Akcelerometr je pohybový senzor k měření pohybu těla ve směru vertikálním i horizontálním. Používá se k odhadu výdeje energie při zátěžích nízkých a středních intenzit.

Pedometr neboli krokoměr měří počet kroků při chůzi. Obecně jsou pedometry nej přesnější pro určování počtu kroků, méně přesné při vypočítávání překonané vzdálenosti a nejméně přesné při stanovování energetického výdeje (Sigmundová & Sigmund, 2011).

- Subjektivní metody

Běžný denní záznam jednotlivých činností je metoda založená na osobním záznamu denních aktivit v určitých časových obdobích. Pro zjednodušení a standardizaci záznamů byl zaveden kódový systém, určující kvalitu jednotlivých skupinových aktivit.

Sledování a záznam času a pohybu (time and motion observations) – pomocí nezávislého pozorovatele zaznamenáváme pohybové aktivity a jejich trvání sledované osoby. Retrospektivní dotazníky o aktivitách (retrospective activity questionnaires) – zpětně zaznamenávané pohybové aktivity. Za nejvýhodnější bývá považováno časové rozpětí 24-48 hodin (Placheta, Dohnalová, Novotný, Zatloukal, Čechovský, Dražil & Homolka, 1995).

Borgova RPE škála (Rating of Perceived Exertion) slouží k hodnocení subjektivního vnímání intenzity, resp. namáhavosti příslušného fyzického zatížení. Jedinec hodnotí své pocity v průběhu zatížení. Zaznamenané hodnoty mohou být použity při další ordinaci pohybové aktivity a pro sebekontrolu. Nejčastěji se používá modifikovaná verze Borgovy škály 6-20, která je umístěna viditelně před testovaným nebo cvičícím jedincem. Začátek od čísla 6 je podmíněn nelineárním vztahem mezi výkonem a pocitem. Je užívána k hodnocení klinicky relevantních symptomů, k odhadu pracovních činností, k hodnocení úspěšnosti terapie a rehabilitace, a k hodnocení denních činností v různých epidemiologických šetřeních (Placheta, et al., 1995).

2.5 Přehled studií zabývajících se oblastí podpory zdraví, pohybové aktivity a motivace – na pracovišti

- Motivace k pohybové aktivitě

Podle Blahutkové, et al. (2005) jsou spontánní pohybové činnosti motivovány obecně pozitivně, zejména díky uvolňování endokrinních hormonů navozující pocity blaha a štěstí v průběhu a po dokončení PA. Charakteristické je to hlavně pro rekreační sportovní aktivity a také u sportovních her. Tato představa prožitků se utužuje a je jedním z činitelů pozitivní motivace ke sportovní aktivitě. S tím koresponduje i pojem pozitivní výkonová motivace, kdy se člověku během PA dostává příjemných cílů, i přes určité nepříjemné překážky

a situace, které si sám uvědomuje a prožívá. Ve sportu dochází i k negativní motivaci v případech, kdy člověk není vnitřně ztotožněn s prováděním určité aktivity, nebo je-li k ní nucen.

- Podpora pohybové aktivity na pracovišti

Jak uvádí Kalman, et al. (2009), první iniciativy podpory pohybové aktivity na pracovišti se začaly objevovat v 1. polovině 70. let ve Spojených státech amerických. Majitelé velkých společností se jimi snažili, s vědomím značného potenciálu PA pro zdraví člověka, redukovat rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění u klíčových pracovníků těchto společností, především však u představitelů vrcholného managementu.

Tyto iniciativy vyústily v programy, kterým se obecně říká „corporate fitness“. Hlavním úkolem bylo poskytnout podmínky pro zaměstnance v podobě vybudování zázemí přímo na pracovišti (tzn. fitness centra a posilovací zóny). Primárním cílem corporate fitness bylo, aby zaměstnanci participovali na pohybové aktivitě vysoké intenzity (Bauman, Bellew, Vita, Brown & Owen, 2002).

V některých zemích byly vyvinuty národní strategie podpory zdraví na pracovišti. Jak uvádí Kalman, et al. (2009), tak příkladem je australský program „Národní zdravotní projekt na pracovišti“ (National Workplace Health Project – NWHP), který je zaměřen na podporu pohybové aktivity, zdravé výživy, snížení počtu kuřáků a snížení konzumace alkoholu.

V evropském regionu je podpora pohybové aktivity značně provázána s aktivitami zaměřenými na podporu zdraví na pracovišti, které koordinuje Evropská síť pro podporu zdraví na pracovišti (European Network of Workplace Health Promotion – ENWHP), která byla založena v roce 2006. Hlavním stálým partnerem ENWHP je Evropská komise, dalšími partnery jsou Světová zdravotnická organizace (WHO), Evropská nadace pro zlepšení životních a pracovních podmínek aj.

V květnu 2008 byl anglickým Národním institutem (The National Institute for Health and Clinical Excellence – NICE) vydán průvodce pro zaměstnavatele, jakým způsobem povzbudit a motivovat zaměstnance ke zvýšení úrovně pohybové aktivity.

Správně navržená a vhodně implementovaná strategie podpory pohybové aktivity dle WHO zlepšuje zdravotní stav zaměstnanců, redukuje zdravotní výdeje, snižuje absenci v práci a rizika zranění, zlepšuje image společnosti a rozvíjí mezilidské vztahy, týmovou práci a komunikaci. Největším motivem k jejímu zavedení v podniku však stále zůstává

snížení rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění (World Health Organization, 2007).

Podpora pohybové aktivity na pracovišti má oproti jiným intervenčním prostředím rovněž další aspekty (Bauman, et al., 2002):

- poskytuje příležitost relativně snadno oslovit lidi, kteří tráví veškerý čas s rodinou nebo v práci,
- v pracovním prostředí je větší pravděpodobnost oslovení žen, nízkopříjmových a sociálně vyloučených lidí a imigrantů,
- klíčovým bodem nalezení úspěchu je nalezení souladu strategie podpory pohybové aktivity s firemní kulturou, v opačném případě má strategie krátkodobý charakter a adherence jednotlivých programů je velice nízká,
- firemní kultura může být jak silnou, tak i slabou stránkou implementace strategie podpory pohybové aktivity,
- další silnou stránkou PPA na pracovišti je možnost využití vnitřní firemní komunikace, která může posloužit jako vhodný nástroj pro informační a edukační programy podpory pohybové aktivity, aj.

Velkým problémem podpory pohybové aktivity na pracovišti je, že ačkoli ve státech jako je Velká Británie, USA, Austrálie, Kanada a Finsko byla provedena řada intervencí a programů podpory pohybové aktivity v tomto intervenčním prostředí, téměř žádná z nich nebyla seriózně evaluována. Existuje tak jen minimální počet empiricky ověřených důkazů, které by potvrdily efektivnost investic vynaložených do PPA na pracovišti, což je v případě financování intervencí soukromými subjekty značný problém.

- Situace v České republice

Vláda České republiky nestojí stranou současných evropských trendů a přihlásila se k projektu Podnik podporující zdraví, a to například ve svém usnesení č. 1046/2002 k dlouhodobému zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR Zdraví pro všechny v 21. století, dílčím úkolem 13. 6. V tomto dokumentu je deklarován mimo jiné požadavek na zpracování kritérií a indikátorů programu podpory zdraví na pracovišti ve smyslu dokumentů a strategie EU. V České republice dále vznikla Národní síť podpory zdraví na pracovišti spolupracující s partnerskými organizacemi v rámci ENWHP, která by měla přispívat k propagaci dobré praxe v tomto oboru a k jejímu prosazování na pracovištích v České republice (Kalman, et al., 2009).

V roce 2004 byl Státním zdravotním ústavem vypracován manuál podpory zdraví na pracovišti s názvem „Kritéria kvality podpory zdraví na pracovišti s komentářem“, ve kterém je oblast zvyšování pohybové aktivity rovněž zahrnuta. Manuál byl vytvořen za finanční podpory dotačního programu MZ ČR „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ 2004, projekt č. 9057 Zdraví podporující organizace – hodnocení odpovídající kritériím dobré praxe (Lipšová, Šamánek & Vavřinová, 2004).

Podle Šlachty a Hobzy (2010) v České republice existuje již řada podniků, které dlouhodobě uplatňují programy podpory zdraví na pracovišti. Programy jsou zaměřeny na doporučené směry v oblasti specializované zdravotní péče, prevence zdraví, zdravou stravu, odvykání kouření, rehabilitační a rekondiční pobyty, edukační programy, aj.

- Studie

Šlachta a Hobza ve své studii z roku 2010 se zabývají podporou zdraví na pracovišti v České republice. Došli k závěru, že většina zaměstnavatelů u nás je velmi zdrženlivá, co se týče zdraví jejich pracovníků a řeší prioritně své existenční obchodní a rozvojové programy. Programy pro zaměstnance považují za fakultativní, a nejsou pro ně tolik důležité. Z těchto důvodů jsou zdravotní programy převážně uplatňovány u podniků se zahraniční majetkovou účastí, jejichž mateřské podniky tyto programy plánují a dlouhodobě je uplatňují.

Podle analýzy Státního zdravotního ústavu a studie Šlachty a Hobzy (2010) v současnosti neprobíhá žádný systematicky prováděný komplexní výzkum v oblasti podpory zdraví na pracovišti, probíhají však souběžně výzkumné práce v dílčích oblastech, jejichž výsledky nejsou zatím koordinovány. Přitom komplexní výzkum v této oblasti považují mezinárodní organizace, jako Světová zdravotnická organizace, Evropská síť podpory zdraví na pracovišti (ENWHP) nebo také instituce pro výzkum Zdraví prospěšné pohybové aktivity (HEPA) za velmi žádoucí, s vysokými předpoklady pro podporu ze strany Evropské unie.

Úroveň pohybové aktivity na pracovišti se zabývá studie Kuster, Hagströmer, Baumgartner a Grooten z roku 2021, kde rozdali třiceti administrativním pracovníkům ActiGraph testy. Ty je snímaly, jak v sedě při práci, ale také při plnění úkolů, které jim byly zadány. Každý úkol se nacházel na jiném stanovišti

2.6 Důsledky sedavého chování – statistiky negativních konsekvencí a chronických neinfekčních onemocnění v ČR

- Sedavé chování

Podle Pate, O'Neill a Lobela (2008) je sedavé chování definováno jako provádění aktivity lehké intenzity 1 – 1,5 METs vsedě nebo vleže v průběhu času stráveného vzhůru. Mezi typické aktivity označované jako sedavé chování patří sledování televize, používání počítače, sezení v dopravním prostředku nebo čtení knih.

Je také signifikantně spojováno s nadváhou a obezitou u mužů i žen (Farinola & Bazan, 2011).

Sedavé chování je také spojováno s pojmem pohybová inaktivita, který můžeme chápat jako absenci jakékoliv pohybové aktivity nebo cvičení (World Health Organization, 2010).

Podle Koohsari, Sugiyama, Sahlqvist, Mavoa, Hadgraft, a Owena (2015) lze rozdělit sedavé chování do tří kategorií, a to: celková doba trávená sezením, v rámci volného času a v rámci dopravy. Sedavým chováním v rámci volného času se myslí sledování televize, hraní videoher, používání počítače, četba a poslouchání hudby. Sedavé chování v rámci dopravy zahrnuje celkový čas strávený sezením v autě, čas strávený v autě z důvodu dojíždění, čas strávený v autě ve volném čase a čas strávený sezením v motorizované dopravě, zahrnující veřejnou dopravu.

Kolle & Ekelund (2013) a Pearson & Biddle (2011) se shodnou, že dlouhodobé sezení je rizikovým faktorem pro vznik kardiovaskulárních onemocnění, diabetu 2. typu některých typů rakoviny, metabolického syndromu, nadváhy a obezity. Podobné výsledky měla i Australská národní studie (Dunstan, Barr, Healy, Salmon, Shaw, Balkau & Owen, 2010) je čas strávený sledováním televize spojený s vyšším rizikem vzniku kardiovaskulárních onemocnění a úmrtí u dospělých.

Pohybová inaktivita byla Světovou zdravotnickou organizací označena jako čtvrtý nejčastější faktor přispívající k předčasnému úmrtí. V důsledku pohybové inaktivity tak umírá až 6% světové populace (World Health Organization, 2009).

2.7 Popis a význam firmy DHL

„ain't no mountain high enough“

Společnost DHL Express byla založena v roce 1969 pány Adrianem Dalsey, Larrym Hillblom a Robertem Lynn, krátce poté, co Neil Armstrong přistál na měsíci. Dostali převratný nápad přepravovat dokumenty k zásilkám na nákladních lodích v příručním zavazadle na palubě letadel. To znamenalo, že clení zásilek mohlo začít ještě před příjezdem lodí a tím významně snížilo čas čekání lodí v přístavu. Byl to začátek úplně nového odvětví – mezinárodního leteckého expresu – a také začátek jedinečné cesty společnosti DHL (Tisková zpráva: San Francisco, 2019).

Zkratka DHL vznikla ze jmen zakladatelů – Dalsey, Hillblom, Lynn. Nejdříve zajišťovali kurýrní služby mezi městem San Franciscem a Hanolulu na Havaii, poté rozšířili své podnikání do zbytku světa. Původně se společnost zabývala přepravou dokumentů, až v roce 1979 zahájila expresní přepravu zásilek. V roce 1998 Deutsche Post World Net začala získávat akcie DHL, v roce 2001 dosáhla majoritního vlastnictví a o rok později společnost kompletně koupila. V Roce 2006 se členem skupiny DHL stala i společnost PPL.

Dnes je DHL největší světovou logistickou společností na světě. Poskytuje mezinárodní poštovní, spěšné, kurýrní, logistické a finanční služby. Společnost působí v letecké, pozemní i námořní dopravě. Aktuálně má 380 tisíc zaměstnanců ve více než 220 zemích a oblastech světa.

Počátkem roku 1978 začala mít společnost pocit, že obchod s dokumenty dosáhl vrcholu a společnost DHL by se měla začít soustředit další požadavky zákazníků. Zavedení prvních faxových strojů a textových procesorů tuto víru podpořil a společnost došla k závěru, že budoucnost bude v dalších komoditách, konkrétně v malých balíčcích. To však znamenalo zásadní přehodnocení obchodního plánu DHL, jelikož dokumenty, na které se specializovali byly jednoduché na přepravu, protože nepodléhaly celním předpisům. U balíčků to nebylo tak snadné, protože každá země měla své vlastní daňové předpisy, a tak se DHL musela naučit složitost celních tarifů a procesů jednotlivých zemí každé zvlášť. První strukturovaná přeprava malých balíků byla zahájena v Londýně v roce 1979.

Během 80. let se balíčky staly oficiálně součástí podnikání a jejich objemy neustále rostly. Na konci desetiletí tržby z balíčků překonaly příjmy z dokumentů. Netrvalo tak dlouho a zavazadlové prostory se ucpávaly expresními taškami, proto DHL zřídila na letištích zařízení pro efektivnější celní proces expresního zboží. To vydláždilo cestu pro vlastní přepravu a posléze i letadla DHL (50 years of DHL, 2018).

Na území České republiky společnost DHL působí od roku 1986. Jako první v tehdejším Československu pod hlavičkou společnosti Čechofracht poskytovala mezinárodní expresní služby. V roce 1991 byla v Praze založena první česká pobočka. Po sametové revoluci se DHL osamostatnila a vystavila tehdy ještě své červeno-bílé logo. Důležitým milníkem v historii DHL se stala akvizice společnosti ze strany Deutsche Post, která byla završená v roce 2002. Změnilo se i samotné logo firmy a získalo svou dnes již známou červeno-žlutou podobu (Euro.cz, 2016).

DHL je nadnárodní společnost a každý rok pořádá EuroCup, což je fotbalový turnaj pouze pro zaměstnance firmy z celé Evropy. Tato událost začala malým turnajem v Amsterdamu, který se odehrál v roce 1983 a zúčastnilo se ho pouze pět týmu, ale už o čtyři týdny později se konal první oficiální DHL EuroCup ve Francii. V průběhu let, jak se akce rozrůstala, a v roce 1992 se vyvinula do soutěže roztleskávaček. V roce 1982 společnost sponzorovala Mistrovství světa ve fotbale, které se odehrálo ve Španělsku. Dlouhá léta také podporovala přední českou tenistku Martinu Navrátilovou. Dále je společnost DHL partnerem Formule 1, Manchester United FC, MotoGP, FC Bayern München nebo Red Bull Air Race (50 years of DHL, 2018).

3. CÍLE, ÚKOLY PRÁCE

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem mé bakalářské práce je zjistit, jak firma DHL podporuje a motivuje své zaměstnance k pohybovým volnočasovým aktivitám.

3.2 Dílčí cíle

- Zkoumat, jak a jestli firma podporuje své zaměstnance k pohybu.
- Zjistit, kolik pohybu mají zaměstnanci z různých oddělení za jeden týden.
- Zjistit, kolik mimopracovních akcí / kampaní firma uskuteční pro své zaměstnance ke zlepšení zdravého pohybu za jeden rok.

3.3 Výzkumné otázky

- Podporuje a motivuje firma DHL své zaměstnance k pohybu v práci i v jejich volném čase? Jestli ano, tak jak?
 - Kolik pohybu mají zaměstnanci DHL z různých oddělení za jeden týden?
 - Ovlivňuje míru pohybu dané oddělení / druh práce?
 - Kolik mimopracovních akcí / kampaní firma DHL za rok uskuteční pro své zaměstnance?

4. METODIKA

Pro splnění cíle práce a zodpovězení výzkumných otázek je v práci využit kvantitativní výzkum. V kapitole metodika práce se zabývám popisem výzkumného souboru a použitými metodami.

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl realizován v měsíci dubnu a květnu roku 2021 na všech zaměstnancích firmy DHL Express v České republice. Společnost jsem si zvolila, jelikož já sama už 2 roky ve firmě pracuji na pozici NPA agenta – Net Promoter Approach. Proto mě i zajímalo, jak si tato společnost povede v rámci podpory a motivace zaměstnanců k PA během pracovní doby, ale i mimo ni a kolik pohybu reálně zaměstnanci mít budou.

Výzkumu se zúčastnili primárně zaměstnanci Olomoucké pobočky na ulici Třídy Kosmonautů a kurýři v depu Nemilany, ale i ostatní zaměstnanci z poboček v Praze, Ostravě aj. V kanceláři Olomouc office se nachází hlavně administrativní pracovníci, a to: infolinka DHL Express pro celou českou republiku, reklamační oddělení, celní podpora, IT oddělení a správci aplikací, aj. Celkem se šetření zúčastnilo 165 zaměstnanců firmy DHL Express, z toho bylo 90 mužů a 75 žen. Věkově byli rozdělení do 4 kategorií, od 18 let až 50+.

Jelikož ne každá pozice ve firmě dovoluje přístup zaměstnanců k firemnímu emailu během celé pracovní doby či z domu po práci, tak na dotazník odpovídali zcela dobrovolně a dle svých časových možností. Výzkum celkem obsahoval 24 otázek, z toho 14 hlavních otázek zaměřených na specifické druhy PA a zbylé tvořily doplňkové otázky (viz příloha).

4.2 Výzkumné metody

Všechna uvedená data jsem získala kvantitativní formou, konkrétně pomocí dotazníků. K zjištění, kolik pohybu mají zaměstnanci firmy DHL Express během jejich pracovní doby, ale i mimo ni mi posloužil Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ-krátká verze.

4.2.1 Dotazníková metoda IPAQ

Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě, který slouží ke globálnímu sledování úrovně pohybové aktivity u dospělé populace (Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, Booth, Ainsworth & Oja, 2003). Dotazník IPAQ zachycuje střední a intenzivní stupeň aktivity prováděný ve volném čase, v práci, doma, a při přemísťování se z místa na místo. Můžeme

říct, že dotazník sleduje veškerou PA. Další složkou dotazníku je část, která posuzuje čas strávený sezením za týden a víkend. Tento údaj o inaktivitě je důležitý pro monitorování efektu zdravého životního stylu. Snaha je omezit sedavý způsob života a podpořit pozitivní vztah k provádění PA (Bauman, et al., 2009). Dotazník je koncipován pro jedince s věkovým rozmezím od 15 do 69 let a pracuje na bázi sebehodnocení. Dále hodnotí celkové množství a intenzitu pohybové činnosti za posledních 7 dní. Kromě těchto primárních údajů podává i informace o charakteru prostředí, ve kterém žije daný jedinec.

Existují dvě varianty dotazníku IPAQ, a to krátká a dlouhá verze. Krátká verze je navržena primárně pro průzkum PA mezi dospělou populací a pro použití v národním a regionálním průzkumu. Naopak dlouhá verze poskytuje podrobnější informace a je určena i pro mladší. Obecně je ale dotazník koncipován pro jedince s věkovým rozmezím od 15 do 69 let.

Dotazník hodnotí pohybovou aktivitu z hlediska:

- pohybová aktivita v rámci práce
- pohybová aktivita při dopravě z místa na místo
- pohybová aktivita v rámci domácích prací, úklidu bytu / domu a péče o rodinu
- pohybová aktivita během volného času jedince, rekreace a sport

V mém šetření byla použita krátká verze doplněna o pár dalších otázek z dlouhé verze, celkem tedy 14 otázek zaměřených na specifické druhy pohybových aktivit realizovaných ve čtyřech výše uvedených zmíněných oblastech. Dále obsahuje 10 doplňujících otázek zaměřených na dotazovaného osobu a prostředí, ve kterém běžně žije.

Dotazník zohledňuje nezávislý výsledek pro chůzi, středně zatěžující a intenzivní pohybovou aktivitu. Středně zatěžující PA je zde charakterizována jako typická střední tělesná námaha, při které dýcháme více než normálně. Intenzivní PA je vyznačována těžkou tělesnou námahou a zadýcháním se, např. kopání, zvedání těžkých břemen či výstup do schodů. Náročnost dané aktivity hodnotí účastníci dle svého uvážení.

Doporučenou jednotkou pro vyhodnocení dotazníku IPAQ je jednotka MET neboli metabolický ekvivalent je jednotka, která slouží k popisu spotřeby energie u jednotlivých druhů PA. Pro chůzi platí hodnota MET 3,3. PA nízké intenzity je označována v rozmezí 1,1-2,9 MET. U středně zatěžující PA je rozmezí stanoveno na 3,0-5,9 MET a u intenzivní PA je hodnota definována 6,0 MET nebo více.

Dotazník člení výsledky do tří skupin, které následně rozdělují testované do skupin podle jejich úrovně pohybové aktivity. Jsou to kategorie nízká, střední a vysoká:

1. Nízká – tito jedinci mají nejnižší úroveň pohybové aktivity a jsou považováni za málo aktivní.

2. Střední – jedinci nacházející se v této kategorii jsou považováni za středně aktivní, ale pouze v případě, splňují-li jedno ze tří zmíněných kritérií:

- minimálně 20 minut intenzivní aktivity denně, alespoň tři a více dnů v týdnu;
- minimálně 30 minut aktivity střední intenzity nebo chůze denně, v pěti a více dnech v týdnu;
- minimálně pět dní v týdnu kombinace intenzivní aktivity, střední aktivity nebo chůze, které v součtu dosahují alespoň 600 MET-minut/týden.

3. Vysoká – jedinci figurující v této kategorii překračují stanovené minimální hodnoty pro zdravotně orientované pohybové aktivity a splňují tak podmínky dosažení úrovně zdravého životního stylu. Těmito kritérii jsou:

- minimálně tři dny intenzivní aktivity s dosaženou minimální hodnotou 1500 MET-minut/týden;
- sedm dní v týdnu v kombinaci intenzivní aktivity, střední aktivity nebo chůze s dosaženou minimální hodnotou 3000 MET-minut/týden.

Pro dosažení výsledného skóre musíme sečíst ve všech čtyřech oblastech dobu trvání pohybových aktivit (chůze, středně zatěžující a intenzivní aktivity) v minutách a dny, ve kterých byly vykonávány. Můžeme však i vypočítat hodnoty pro jednotlivé oblasti nebo pro jednotlivé aktivity. Všechny uvedené hodnoty pohybové činnosti jsou uváděny v jednotce MET – min/týden (Kudláček & Frömel, 2012).

Pro vyjádření „nasbíraného skóre“ zúčastněných lze použít vzorce:

- Chůze (W)

MET-min*týden-1 = 3,3 * doba chůze (min) * frekvence chůze (dny)

- Středně zatěžující PA (M)

MET-min*týden-1 = 4,0 * doba středně zatěžující PA (min) * frekvence středně zatěžující PA (dny)

- Intenzivní PA (V)

MET-min*týden-1 = 8,0 * doba intenzivní PA (min) * frekvence intenzivní PA (dny)

- Celková hodnota PA

MET-min*týden-1 = W + M + V

4.2.2 Použité statistické metody

Medián (Mdn) – číslo, které dělí soubor hodnot na dvě stejně velké poloviny, u kterých platí, že nejméně 50 % hodnot je nižší než medián a 50 % hodnot je vyšší než medián,

Modus (Mod) – varianta proměnné s největší četností, a statistický soubor může mít i více modů,

Interkvartilové rozpětí (IQR) – vyjadřuje rozdíl mezi horním a dolním kvantilem souboru a měří rozpětí přibližně 50 % stejných hodnot znaku,

Variační rozpětí (R) – rozdíl maximální a minimální varianty proměnné.

5. VÝSLEDKY

Tato část bakalářské práce se zabývá zpracování dat získaných pomocí dotazníku IPAQ-krátká verze. Výsledky ukazují rozdíly úrovně pohybové aktivity zaměstnanců DHL Express v rámci pracovní doby, ale i jejich volného času.

Pro zaznamenání odpovědí probandů byl použit online dotazník, který si každý sám mohl otevřít a vyplnit v rámci firemního emailu, na který jim byl dotazník zaslán. Výsledná data byla přenesena do programu MS Excel.

Do vyhodnocení dotazníkového šetření byla zahrnuta data od 90 mužů a 75 žen, kteří kompletně vyplnili Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ – krátkou verzi. Šetření proběhlo v měsících dubnu a květnu roku 2021 v době, kdy Českou republiku zužovala pandemie onemocnění Covid-19 a možnosti PA byly omezené.

Data ze všech otázek byla zpracována v programu MS Excel. Vyhodnoceny byly pomocí aritmetického průměru, minimální a maximální hodnoty. Pro lepší přehlednost byly výsledky převedeny do formy sloupcových a výsečových grafů. Tento typ zpracování dat vedl k posouzení a porovnání úrovně PA u zúčastněných zaměstnanců.

5.1 Celková pohybová aktivita zaměstnanců DHL Express

Tabulka č. 2. Hodnocení pohybové aktivity

PA	n	Mdn	IQR	R
Celková PA	165	3469	600	6761
Intenzivní PA	165	1579	1578	2972
Středně zatěžující PA	165	1001	1000	1825
Chůze	165	890	889	1114

Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián, IQR – Interkvartilové rozpětí, R – variační rozpětí

Dle dat z tabulky číslo 2 můžeme říct, že zaměstnanci firmy DHL Express mají celkově za týden vysokou úroveň pohybové aktivity, v kombinaci Intenzivní PA, Středně zatěžující PA a chůzi. Po sečtení veškerých dat všech zaměstnanců bez ohledu na pohlaví či věk přesahuje jejich součet 3000 MET-min/týdně, což je minimální hodnota vysoké úrovně. V porovnání mezi všemi úrovněmi zatížení si zaměstnanci nejlépe vedou v Intenzivní PA, kde dosahují součtu průměrně (Mdn) 1579 MET-min/týdně na jednoho zaměstnance, což odpovídá hodnotám střední úrovně.

Po rozdělení jednotlivých aktivit si zaměstnanci nevedou tak dobře, jako po sečtení všech aktivit dohromady. Výsledky Intenzivní PA i Středně zatěžující PA se nacházejí na střední úrovni, i když spíše v minimálních hodnotách.

Sloupec variačního rozpětí nám ukazuje, že v porovnání s výsledky mediánu byly odpovědi zaměstnanců dosti různorodé.

5.2 Celková intenzivní pohybová aktivita zaměstnanců DHL Express

Tabulka č. 3. Hodnocení Intenzivní pohybové aktivity všech zaměstnanců

PA	n	Mdn	IQR	R
Celková intenzivní PA	165	1579	1578	2972
Intenzivní PA v práci	165	800	800	1329
Intenzivní PA ve volném čase	165	780	780	1374

Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián, IQR – Interkvartilové rozpětí, R – variační rozpětí

Dle tabulky číslo 3 můžeme říct, že celková Intenzivní PA všech zaměstnanců za týden se nachází na vysoké úrovni, kde minimální hodnota alespoň tři dny v týdnu přesahuje 1500 MET-min/týdně, průměrně (Mdn) tedy 1579 MET-min/týdně u jednoho zaměstnance. V rámci pracovní doby i volného času se nachází Intenzivní pohybová aktivita na střední úrovni. Průměrné součty (Mdn) 800 i 780 MET-min/týdně přesahují minimální hodnotu 600 MET-min/týdně střední úrovně.

5.3 Celková středně zatěžující pohybová aktivita zaměstnanců DHL Express

Tabulka č. 4. Hodnocení Středně zatěžující pohybové aktivity všech zaměstnanců

PA	n	Mdn	IQR	R
Celková středně zatěžující PA	165	1001	1000	1826
Středně zatěžující PA v práci	165	194	193	212
Středně zatěžující PA ve volném čase	165	808	808	665

Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián, IQR – Interkvartilové rozpětí, R – variační rozpětí

Podle informací uvedených v tabulce číslo 4 můžeme říct, že celková Středně zatěžující pohybová aktivita u všech zaměstnanců DHL je průměrně (Mdn) ve výši 1001 MET-min/týdně u jednoho zaměstnance. Středně zatěžující PA v rámci pracovní doby je hodně nízká, průměrně (Mdn) 194 MET-min/týdně, ale ve volném čase dosahuje (Mdn) 808 MET-min/týdně. Což také ukazuje, že zaměstnanci, kteří mají nízkou úroveň v pracovní době si rádi dopřejí pohyb ve volném čase.

Rozdíl mezi variačním rozpětím a mediánem je velký, což značí, že odpovědi zaměstnanců si nebyla dosti podobné a mezi výsledky byly větší rozdíly.

5.4 IPAQ z hlediska pohlaví

Tabulka č. 5. Hodnocení pohybové aktivity u mužů a žen

PA	pohlaví	n	Mdn	IQR	R
Celková PA	Ženy	75	1204	1203	2232
	Muži	90	2265	2265	4317
Intenzivní PA	Ženy	75	227	227	269
	Muži	90	1352	1351	1374
Středně zatěžující PA	Ženy	75	421	420	665
	Muži	90	581	581	949
Chůze	Ženy	75	558	558	1114
	Muži	90	333	333	665

Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián, IQR – Interkvartilové rozpětí, R – variační rozpětí

Podle tabulky č. 5., který vyhodnocuje PA podle pohlaví můžeme říct, že muži mají zhruba jednou tolik celkové pohybové aktivity než ženy. Největší rozdíl je v PA Intenzivní, kdy muži dosahují průměrně (Mdn) 1352 MET-min/týdně a ženy průměrně (Mdn) pouze 227 MET-min/týdně. Můžeme to vysvětlit tak, že pracovní pozici kurýrů vykonávají v 98 % pouze muži, a proto je znát tak velký rozdíl v Intenzivní PA. Kurýři často a opakovaně vykládají a nakládají těžké balíky, kdežto ženy pracují převážně na administrativních pozicích. U středně zatěžující PA už není tak markantní rozdíl ve výsledcích, kde muži mají průměrně (Mdn) 581 MET min/týdně a ženy průměrně (Mdn) 421 MET-min/týdně, přesto jsou výsledky na nízké úrovni. Naopak chůze celkem mají více ženy než muži. R celkové PA u mužů i žen ukazuje, že rozdíl mezi maximálními a minimálními hodnotami byl dost velký. U Intenzivní i Středně zatěžující PA rozdíl mezi R a mediánem už takový není, což značí, že se výsledky zaměstnanců pohybovaly na podobné úrovni.

5.5 IPAQ z hlediska věku

Tabulka č. 6. Hodnocení pohybové aktivity podle věku

PA	Věk	n	Mdn	IQR	R
Celková PA	18-25	25	918	917	1635
	25-40	115	1147	1147	1811
	40-50	15	978	978	1389
	50+	10	866	865	1348
Intenzivní PA	18-25	25	413	412	432
	25-40	115	452	452	487
	40-50	15	372	371	398
	50+	10	336	336	372
Středně zatěžující PA	18-25	25	239	238	376
	25-40	115	238	438	392
	40-50	15	317	317	368
	50+	10	250	250	315
Chůze	18-25	25	268	267	435
	25-40	115	259	259	417
	40-50	15	190	190	378
	50+	10	182	181	363

Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián, IQR – Interkvartilové rozpětí, R – variační rozpětí

Celkově nejpočetnější skupinou je kategorie (Mod) 25-40 let a podle tabulky číslo 6 je to i znát, jelikož dosahuje nejvyšších výsledků u Intenzivní PA a u chůze. Středně zatěžující PA je sice na druhém místě, ale jen těsně za kategorií 18-25 let. Celkově nejvíce PA má tedy věková kategorie 25 až 40 let průměrně (Mdn) se 1147 MET-min/týdně.

Podle variačního rozpětí můžeme říct, že velké rozdíly ve výsledcích mezi jednotlivými věkovými kategoriemi nebyly, i když velikost souboru se dost liší.

5.6 IPAQ z hlediska geografie

Tabulka č. 7 Hodnocení podle velikostí místa bydliště

PA	Bydliště	n	Mdn
Celková PA	Velké město	71	1495
	Střední město	55	937
	Menší město	16	412
	Malá obec/vesnice	23	627
Intenzivní PA	Velké město	71	625
	Střední město	55	478
	Menší město	16	157
	Malá obec/vesnice	23	321
Středně zatěžující PA	Velké město	71	449
	Střední město	55	277
	Menší město	16	78
	Malá obec/vesnice	23	199
Chůze	Velké město	71	306
	Střední město	55	293
	Menší město	16	126
	Malá obec/vesnice	23	188

Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián

Z tabulky číslo 7 můžeme vyčíst kolik mají PA zaměstnanci DHL podle velikosti místa bydliště. Nejvíce zaměstnanců žije ve velkém městě (Mod = Velké město), přesně 71 a nejméně v menším městě. Rozdělením testovaného souboru do více menších skupin se nám sníží velikost souboru a bohužel s tak malými čísly, by výpočet interkvartilového a variačního rozpětí nebylo relevantní.

Z výsledků můžeme vyčíst, že zaměstnanci, kteří žijí ve velkém a středním městě, a v malé obci či vesnici mají střední úroveň celkové PA, v kombinaci všech aktivit. Kdežto zaměstnanci z malého města mají průměrně (Mdn) pouze 412 MET-min/týdně na osobu, což nestačí ani na minimální hodnoty střední úrovně PA. Největší rozdíly mezi výsledky jsou v kategorii Intenzivní a Středně zatěžující PA, opět nejvyšší průměrný počet MET-min/týdně na osobu je u velkého města a nejnižší u malého města. Co se týče chůze, tak rozdíly ve výsledcích tam jsou, ale minimální.

Tabulka č. 8 Hodnocení podle bydliště

PA	Bydliště	n	Mdn	R
Celková PA	Dům	41	868	1522
	Byt	124	2602	4928
Intenzivní PA	Dům	41	395	431
	Byt	124	1184	2183
Středně zatěžující PA	Dům	41	251	316
	Byt	124	751	1150
Chůze	Dům	41	223	372
	Byt	124	668	1104

Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián, R – variační rozpětí

Tabulka číslo 8 hodnotí PA podle bydliště, a to, jestli zaměstnanci žijí v domě či v bytě. Nejvíce zaměstnanců odpovědělo, že žije v bytě (Mod = Byt), přesně 124 osob ze 165. U Intenzivní PA, Středně zatěžující PA i u chůze si vždy vedou lépe osoby, které žijí v bytě, což se dalo předpokládat i z velikosti souboru. Podle variačního rozpětí můžeme říct, že ve všech kategoriích PA byly velké rozdíly v rozpětí maximálních a minimálních odpovědí. Nejmenší rozdíl mezi skupinami je v průměrném (Mdn) MET-min/týdně na osobu u chůze, kde lidí z domu mají 223 MET-min/týdně. a z bytu 668 MET-min/týdně.

5.7 Sportovní preference zaměstnanců

Poslední otázkou mého Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě byla právě sportovní činnost, kterou zaměstnanci firmy DHL preferují a provozují ji během celého roku. Mnoho z nich uvedlo více druhů sportovních činností, proto se jich spoustu opakovalo.

Tabulka č. 9 Hodnocení preferované sportovní aktivity všech zaměstnanců

Sportovní preference zaměstnanců	
Běh (rekreační, atletika)	48
Chůze	40
Cyklistika	40
Fitness (posilování, crossfit, bodypump)	36
Skupinové cvičení (pilates, jumping, joga)	40
Plavání	24
Badminton	16
Squash	8
Bruslení (in-line)	12
Fotbal	8
Motosport (motokros, motokáry)	8
Volejbal	4
Jízda na koloběžce	4
Domácí práce (údržba zahrady, vysávání)	8

Legenda: čísla v tabulce označují počet zaměstnanců, kteří provádějí danou aktivitu

Podle tabulky číslo 9 můžeme říct, že nejoblíbenějším sportem je běh, kterého se účastní 48 zaměstnanců ze 165. Další velmi oblíbená je chůze, cyklistika a skupinová cvičení, které preferuje 40 zaměstnanců. Nemálo osob se věnuje i fitness a plavání.

5.8 Zjištění

Firma DHL Express se snaží každý týden přijít s novými tipy a postřehy ohledně fyzického i psychického zdraví v rubrice Weekly, která každý týden přijde všem zaměstnancům do jejich firemního emailu. Udává typy aktivit, které lze provádět dané roční období ve volném čase. Také informuje, jak si zlepšit své fyzické i duševní zdraví, například pomocí produktů, na které mají jako zaměstnanci DHL slevu či v rámci zaměstnaneckých benefitů (např. Cafeterie, Multisport karta, aj.). Pro „kancelářské krysy“, jak se s nadsázkou ve firmě nazývají, pár typů ohledně rychlého protažení páteře během 5 minut. Společnost se snaží pomoci zaměstnancům i tím, že jim pořizuje do kanceláře různé pomůcky usnadňující práci u počítače, zdravější a pohodlnější sezení. Dokonce mají tu možnost, že nemusejí u stolu jen sedět, ale mohou i stát díky moderním polohovacím stolům.

Každý rok firma vyhlásí několik sportovních výzev a soutěží, kde motivuje zaměstnance, aby se zapojili a podpořili tak dobrou věc. Samozřejmě jsou zaměstnanci motivováni i věcně nebo finančně, a to body do Cafeterie, sportovní bundou či teniskami s firemním logem. Velkým lákadlem je i soutěž Sport'ák roku, kdy firma odmění nejvíce úspěšného a nejvícekrát zúčastněného zaměstnance opravdu štědrými cenami.

Souhrn ročních akcí:

2018

- Sport'ák roku
- 10měsíční Endomondo výzva o nejvíce spálených kalorií
- Dny zdraví (měření tlaku, BMI, kontrola zraku, aj.)
- 21denní výzva (vytvoření zdravého návyku)
- 350 bodů do Cafeterie na vitamíny, UGO džusy

2019

- Sport'ák roku
- 7měsíční Endomondo soutěž
- 21denní výzva

- Sportovní kvíz o sportovní bundy
- Den s vitamínovým občerstvením
- 350 bodů do Cafeterie

2020

- Sport'ák roku
- Měsíční výzva prevence rakoviny
- Sportovní kvíz nejen o zdraví
- Letní cyklovýzva
 - **Celkem ujeté km: 10 885**
 - Aktivních účastníků: 52
 - Celkem mužů: 32
 - Celkem žen: 18

Tabulka č. 8. Vyhodnocení akce „Letní cyklovýzva“

Největší jezdci (ujeto 500 km a více)	
Jméno	Počet ujetých km
Pavel (Praha)	1 404,81 km
David (Klecany)	1 063,54 km
Jiří (Klecany)	1 006,37 km
Marek (Olomouc)	754,30 km
Michal (Praha)	681,48 km
Michaela (Ostrava)	549,70 km

- Říjen měsíc zdraví
- 350 bodů do Cafeterie

2021

- Sport'ák roku
- Dubnová chodící výzva
- GPS art
 - **Celkem nachozeno 671,42 km**

Tabulka č. 9. Vyhodnocení akce „GPS art“

Jméno	1.týden	2.týden	3.týden	4.týden	5.týden	Celkem km	Pořadí
Pavla	16,4	65,7	29,9	42,7	22,85	177,55	1.
Jan	13,4	54,4	33,8	11,7	17,01	130,31	2.
Jiří	24,2	46,9	18,1	33,7	3	125,9	3.
Luboš	38,2	18,8	22,1	5,5	0	84,6	4.
Kristína	20,6	4	0	18	0	42,6	5.
Erika	11,6	3	0	21,5	5,63	41,73	6.
Eva	0	4,1	7,1	18,7	0	29,9	7.
Eva	0	0	0	9,3	19,23	28,53	8.
Petr	8,1	0	0	0	0	8,1	9.
Eva	2,2	0	0	0	0	2,2	10.
						Celkem: 671,42 km	

- Říjen měsíc zdraví
- 350 bodů do Cafeterie

Některé z těchto výzev podpořily neziskové organizace, jako třeba soutěž Letní cyklovýzva. Celkový počet všech ujetých km se vynásobil jednou a tato částka byla společností DHL Express Česká republika darována do Fondu ohrožených dětí Klokánek. Každoročně před Vánoci společnost podporuje i projekt Ježíškova vnoučata.

6. DISKUZE

V bakalářské práci jsem se zabývala podporou a motivací k pohybové aktivitě u zaměstnanců ve firmě DHL Express. Pokud se podíváme na výsledek celkové PA u všech zaměstnanců, tak bychom řekli, že pohybové aktivity mají dostatek, ale není tomu tak. Po rozdělení hodnocení podle kritérií se prudce snížili výsledky. Podmínky a kritéria, které jsem během vyhodnocení stanovila, ovlivňují velikost souboru dané podmínky a tím i objem získaných dat. Čím je nižší testovaný soubor tím i výsledky budou zkreslené a vzdalovat se od reality, a taky čím více kritérií stanovíme, tím náročnější bude vyhodnocení.

Nízkou úroveň Intenzivní i Středně zatěžující PA v rámci pracovní doby jsem očekávala již před započítáním dotazníkového šetření, jelikož velká část zaměstnanců má sedavou práci v kanceláři, přesto bych doporučila více pohybu. I v kanceláři se dá vymyslet pár typů, jak zvýšit pohyb, třeba protažením krční páteře během pár minut, občůzka „kolečko“ po pracovišti spojená s pozdravem svých kolegů na jiném oddělení. Ve všech DHL Express Office se nacházejí i Relax zóny, kde se zaměstnanci mohou zrelaxovat a případně se i protáhnout. Doporučením pro PA v různých státech světa a pro různé věkové kategorie dospělé a seniorské populace se zabývala i Pelclová (2014). Uvedla, že dle studií, ve kterých byla zkoumána PA v české dospělé populaci, vyplynulo, že muži jsou celkově aktivnější než ženy, vykonávají více intenzivní PA a plní snáze doporučení pro Intenzivní PA než ženy. Naopak ženy plní snáze doporučení pro chůzi, s čím musím jen souhlasit, jelikož můj výzkum přinesl stejné zjištění. Zjistila jsem, že post zaměstnanců v terénu zastávají převážně muži, to jsou kurýři, pracovníci pobočky, manipulační pracovníci, skladníci a další provozní zaměstnanci. Na základě toho vyplývá, že muži budou mít více Intenzivní PA než ženy, které vykonávají převážně kancelářskou práci. Výsledky mé analýzy u dospělé pracující populace jsou v souladu s výsledky, které vyplynuly z výzkumných šetření i dalších studií.

PA ve volném čase vyšla také dost nízká, což jsem neočekávala. Doporučila bych, aby zaměstnanci, kteří celý den v práci sedí u počítače po příchodu domů šli na procházku, a pokud potřebují např. na nákup, tak by se na něj měli dopravit pěšky nebo jiným aktivním způsobem. Jelikož šetření probíhalo v době Covid pandemie, tak bohužel i to negativně ovlivnilo výsledky. Sportovní centra a kluby byly zavřeny, zaměstnanci se mohli pohybovat pouze doma nebo v přírodě, ale jen ve svém okrese bydliště. Práce z domu ubrala také na pohybu, který mají zaměstnanci při cestě do práce či z práce, proto i výsledky chůze byly

nižší. Jsem si jistá, že kdyby dotazníkové šetření proběhlo například až v létě 2021, tak by určité výsledky zaměstnanců byly vyšší, jelikož v té době už byl pohyb obyvatel České republiky bez omezení a sportovní zařízení byla otevřena. Tématem faktorů, které ovlivňují pohybovou aktivitu a brání v jejím výkonu se zabývala Biernat (2012) a Duman a Yurtseven (2021) ve svých studiích, kde se zaměřili na zaměstnance vědeckého ústavu a administrativní pracovníky v kancelářích. I když Duman a Yurtseven (2021) prováděli šetření mimo EU, i když ke sběru dat použili jiné metody a testy, tak došli k podobným závěrům jako já v mé bakalářské práci. Zjistili, že výsledky účastníků se významně liší podle pohlaví, věku, místa bydliště nebo zda kouří či nekouří. Stejně jako já uvádějí, že je potřebné vytvářet vhodný prostor a vyčlenit čas na pracovišti k pohybu, k pořádání sportovních turnajů mezi kolegy a zvyšovat jejich motivaci.

Díky výsledkům dotazníkového šetření jsem zjistila, že zaměstnanci ve firmě DHL Express nemají dostatek chůze, průměrně pouze 890 MET-min/týdne na jednu osobu. Proto bych jim doporučila, aby se do zaměstnání dopravovali pěšky nebo jiným aktivním způsobem, např. na kole, na koloběžce, aj. Dle faktoru velikosti sídla mají nejvíce pohybu zaměstnanci žijící ve velkých městech > 100.000 obyvatel, a to ve všech druzích PA. Což se neshoduje s výsledným hodnocením Mitáše a Frömela (2011), kteří tvrdí, že obyvatelé menších měst a vesnic plní snáze doporučení pro PA, a tedy mají i vyšší výsledky PA než obyvatelé větších měst. Tento výsledek může ovlivňovat velikost souboru, jelikož větší počet lidí žijících ve větším městě automaticky po sečtení odpovědí udává i vyšší výsledky. Také je možné, že ve větším městě mají obyvatelé větší výběr sportovních zařízení, dostupnější cyklostezky spojující okolní obce nebo vyšší četnost spojů MHD, na které se snadno dostanou u pěšky. Obyvatelé z menších měst a vesnic, jsou často pro nízký počet spojů odkázáni na vlastní auto, při dopravě do zaměstnání.

Kdybych měla celé šetření dělat znovu, tak určitě použiji jiné metodické postupy, nebo minimálně více druhů. Díky Mezinárodnímu dotazníku IPAQ jsem sice zjistila, kolik pohybu zaměstnanci DHL mají, ale zhodnocení PA podle konkrétních oddělení není ze získaných výsledků možné. Také zpětně, kdybych věděla, že za pár týdnů po mém šetření už bude situace ohledně Covidu a pandemie obecně volnějši, tak si výzkum naplánuji na letní měsíce.

7. ZÁVĚRY

Bylo zjištěno, že se firma DHL své zaměstnance snaží dostatečně podporovat a motivuje je k pohybovým aktivitám v rámci jejich volného času. Během roku se zaměstnanci mohou dobrovolně účastnit hned několika pohybových akcí, jsou to např. Sport'ák roku, který má za sebou už několik ročníků, dále Dny zdraví, 21denní výzvy, cyklo i chodecké výzvy, aj. Většina zúčastněných uvedla, že provádějí alespoň 1 den v týdnu intenzivní i středně zatěžující PA. Ne tak dobře je na tom firma s PA u zaměstnanců během pracovní doby. Firma se snaží alespoň naučit své zaměstnance se správně protáhnout a procvičit během pár minut v jejich pracovní době, kdy zaměstnanci sedí x hodin u počítače.

Motivací pro zaměstnance se zapojit do soutěží a výzev jsou převážně finanční a hmotné ceny, které mohou osobně využít. Velkou motivací je i dobrý pocit, který budou mít zaměstnanci z toho, že se zapojí do soutěže, která finančně pomůže zvolené nadaci a sami mohou ovlivnit svou snahou a výkonem, jak velká částka bude darována.

Úkol zjistit, kolik pohybu mají zaměstnanci napříč všemi odděleními se mi bohužel nepodařilo splnit. Snažila jsem se snížit dobu vyplnění dotazníku na minimum, i proto jsem zvolila krátkou verzi, a tak jsem další otázky ohledně jednotlivých oddělení vynechala. Vyplnění dotazníku bylo samozřejmě dobrovolné a faktorů, které by mohly účast ovlivnit bylo hned několik. I přes zkrácení a upravení dotazníku jeho vyplnění zabralo 15-20 minut, což všichni zaměstnanci nemohou obětovat. Dále bylo možné dotazník vyplnit pouze v pracovní době, jelikož jim byl zaslán na firemní e-mail, a ne každý zaměstnanec má k emailu přístup i z domu.

Po zpracování výsledků z dotazníkového šetření IPAQ – krátká verze jsem došla k následujícím závěrům:

- Celková pohybová aktivita všech zaměstnanců je 3469 MET-min/týdně na osobu za týden, což můžeme hodnotit jako dostačující.
- Intenzivní PA i Středně zatěžující PA v rámci pracovní doby nemá více jak 80 % zaměstnanců v žádném ze 7 dní v týdnu. Ve volném čase provádí zaměstnanci Intenzivní PA průměrně (Mdn) 30 minut ve 2 až 3 dnech. Středně zatěžující PA provádějí (Mdn) ve 2 dnech opět po dobu 30 minut.
- Z hlediska pohlaví se pohybově aktivnějšími ukázali být muži, a to ve všech sledovaných oblastech kromě chůze. Celková PA mužů dosáhla hodnoty

(Mdn) 2265 MET-min/týden na jednoho, kdežto ženám byla zjištěna hodnota „pouze“ 1204 MET-min/týden. I tak se obě pohlaví nacházejí ve střední úrovni.

- Nejvýznamnější rozdíly mezi pohlavími jsou znát u Intenzivní PA, kde muži dosahují 1352 MET-min/týdně a ženy pouze 227 MET-min/týdně na jednu osobu za týden, což je hodně nízký výsledek.
- Z hlediska věku jsem zjistila, že si nejlépe vedla kategorie 25-40 let s celkovou PA 1147 MET-min/týdně, a také byla nejpočetnější skupinou (Mod), viz tabulka č. 6.
- Z hlediska sportovní preference se na předních příčkách u zaměstnanců DHL Express umístila chůze, dále velmi oblíbená byla cyklistika, běh, fitness a skupinová cvičení.
- Podle místa bydliště zaměstnanců (viz tabulka č. 7 a 8) nejvíce osob žije ve velkém městě a nejméně na malém městě. Nejaktivnějšími jsou tedy zaměstnanci, kteří žijí ve velkém městě a k tomu i v bytě, jejich celková průměrná PA je 2602 MET-min/týdně.
- Hodnocení PA podle toho, zda zúčastnění kouří nebo vlastní psa nemá vlastní tabulku, jelikož rozdíl v počtu daných souborů byl tak velký, že byl výsledek jasný hned od začátku. 115 zaměstnanců ze 165 odpovědělo, že nekouří a stejně tak i 130 zaměstnanců uvedlo, že psa nevlastní.

Společnost DHL Express bych ráda pochválila za to, že se snaží zaměstnance motivovat ke sportu a vymýšlí několikrát do roky různé akce. Určitě ne každá firma se může chlubit tím, že jim na pohybu svých zaměstnanců záleží a že je podporuje. I tak bych doporučila, aby se více zaměřila na pohyb svých zaměstnanců během pracovní doby, primárně administrativních pracovníků. Je potřeba umožnit více pohybu tím, že zaměstnanci budou mít nárok na pravidelné pauzy mezi prací. Určitě bych se zaměřila na to, aby se zaměstnanci uměli sami protáhnout a využívali pauzy přínosně pro jejich zdraví. Každý týden v pátek ředitel české DHL natáčí videa, kde shrnuje uběhlý týden, takže si myslím, že by neměla být potíž natočit i videa pro rychlý návod, jak se protáhnout, uvolnit a zpříjemnit si práci.

8. SOUHRN

Tato bakalářská práce hodnotí úroveň pohybové aktivity zaměstnanců ve firmě DHL Express a jejím hlavním zjištěním je, jak jsou ze strany zaměstnavatele podporováni a motivováni k pohybové aktivitě ve volném čase. Pohybovou aktivitu, která vede k podpoře zdraví na pracovišti, jsem u této cílové skupiny zjistila pomocí Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě – IPAQ. Při zpracování dat jsem se zaměřila na množství Intenzivní a Středně zatěžující PA v rámci pracovní doby a mimo ni, abych zjistila, kolik pohybu skutečně zaměstnanci DHL mají. Celková pohybová aktivita během jednoho týdne u jednoho zaměstnance je průměrně ve výši 3469 MET-min/týdně, což odpovídá střední úrovni PA. Pro lepší pochopení tématu jsou v podkapitole Dotazníková metoda IPAQ vypsány kritéria pro jednotlivé úrovně PA. Firma DHL během celého roku vyhlásí mnoho soutěží a výzev, kterých se mohou účastnit všichni zaměstnanci. Konkrétně Sport'ák roku, měsíční výzvy nebo Endomondo soutěže, a aby byly zaměstnanci k účasti motivováni, tak dostávají finanční ohodnocení, věcné dary, jako je finanční příspěvek do Cafeterie nebo Adidas teniskami z limitované edice s DHL logem. Dále se firma snaží navnadit a motivovat tím, že díky účasti v soutěži a svým výkonem mohou zaměstnanci finančně pomoci vybrané nadaci. Pro zlepšení pohybu v rámci pracovní doby bych doporučila umožnit zaměstnancům častěji navštěvovat Relax zóny, kde se mohou protáhnout nebo provádět jakýkoliv pohyb. Také by bylo přínosné natočit krátká videa, kde bude zaměstnancům názorně ukázáno, jak se během pár minut dá protáhnout celé tělo.

9. SUMMARY

This bachelor thesis evaluates the level of physical activity of employees in the DHL Express company and its main finding is, how the employer supports and motivates them for physical activity in free time. I found out the physical activity of this target group using the International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ. When processing the data, I focused on the amount of Intensive and Moderate PA during and outside working hours. The total physical activity during one week for one employee is on average 3469 MET-min/week, which corresponds to the medium level of PA. For a better understanding of the topic, the criteria for individual levels of PA are listed in the subchapter Questionnaire method IPAQ. Throughout the year, DHL announces many competitions and challenges that all employees can participate in. Specifically, the Sportsman of the Year, monthly challenges or Endomondo competitions, and in order to motivate employees to participate, they receive financial rewards, in-kind donations such as a financial contribution to the Cafeteria or Adidas limited edition sneakers with the DHL logo. Furthermore, the company tries to entice and motivate by the fact that thanks to participation in the competition and its performance, employees can financially help the selected foundation. To improve movement during working hours, I would recommend allowing employees to visit the Relax Zone more often, where they can stretch or make any movement. It would also be helpful to make short videos that show employees how to stretch their whole body in a matter of minutes.

10. REFERENČNÍ SEZNAM

- 50 let DHL – půl století inovativní globální logistiky. (2019). *Tisková zpráva: San Francisco*, 25.9.2019, <https://www.dhl.com/cz-cs/home/tisk/tiskovy-archiv/2019/50-let-dhl-pul-stoleti-inovativni-globalni-logistiky.html>
- 50 years of DHL*. (2018). London: Maverick Advertising & Design Ltd.
- Bauman, A., Bellew, B., Vita, P., Brown, W., & Owen, N. (2002). *Getting Australia Active: towards better practice for the promotion of physical activity*. Melbourne: National Public Health Partnership.
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C., Ainsworth, B., Sallis, J., a další. (2009). The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(21).
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š., (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Blažej, A. (2018). *Psychologie koučování pro trenéry a manažery*. Brno: Nakladatelství Masarykovy univerzity.
- Biernat, E. (2012). *Factors Determining the Level of Physical Activity among Warsaw Institutes Employees: Baltic Journal of Health and Physical Activity*. Gdansk, Poland: Gdansk Univ Physical Education & Sport.
- Bunc, V. (2006). *Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti*. In Vobr, R., (ed.). České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Oja, P. (2003). *International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Duman, FK., & Yurtseven, CN. (2021). *Determining Physical Activity Barriers for White Collar Workers: Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*. Istanbul, Turkey: Istanbul Univ.

- Dunstan, D., Barr, E., Healy, G., Salmon, J., Shaw, J., Balkau, B., & Owen, N. (2010). *Television viewing time and mortality: the Australian diabetes, obesity and lifestyle study*. *Circulation*.
- Farinola, G. M., & Bazan, E. N. (2011). *Sedentary behavior and physical activity in university students: A pilot study*. *The Argentine Journal of Cardiology*,
- Fiala, R. (2009). *Základy managementu*. Vysoká škola polytechnická Jihlava: Katedra ekonomických studií.
- Frömel, K., Bauman, A., a další. (2006). *Intenzita a objem pohybové aktivity 15 až 69. leté populace České republiky*. Česká kinantropologie.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. (2nd ed.) Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Hošková, B. (1998). Význam kvality pohybu v tělesné výchově a sportu. In *Současné problémy tělesné výchovy a sportu: sborník referátů z vědeckého semináře*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP.
- Jansa, P. (2005). *Sport a pohybové aktivity v životním stylu české dospělé populace*. Praha: FTVS UK.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology: A Student's Handbook*. Routledge.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.
- Kolle, E., & Ekelund, U. (2013). *Is sitting time a strong predictor of weight gain?*. *Current Obesity Reports*.
- Koohsari, M. J., Sugiyama, T., Sahlqvist, S., Mavoa, S., Hadgraft, N., & Owen, N. (2015). *Neighborhood environmental attributes and adults' sedentary behaviors: review and research agenda*. *Preventive medicine*.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Kuster, R., P., Hagstromer, M., Baumgartner, D., & Grooten, W., J. (2021). *Concurrent and diskriminant validity of ActiGraph waist and wrist cut-points to measure sedentary behaviour, activity level, and posture in office work*. Stockholm: Karolinska Inst, Div Physiotherapy, Dept Neurobiol Care Sci & Soc, 10.1186/s12889-021-10387-7.
- Lipšová, V., Šamánek, J., & Vavřinová, J. (2004). *Podpora zdraví na pracovišti, kritéria kvality podpory zdraví na pracovišti s komentářem*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Machová, J., Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Machová, J., Kubátová, D. et al. (2015). *Výchova ke zdraví*, (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2011). *Pohybová aktivita dospělé populace české republiky: Přehled základních ukazatelů za období 2005-2009*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 34(1), 9-21.
- Mudrák, J. (2009). *Cesty k vrcholu: Faktory rozvoje výjimečného výkonu*. Disertační práce. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/44406/fss_d/Disertacni_prace_JMudrak.pdf
- Mužik, V., & Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Neuls, F. (2007). *Pohybová aktivita a inaktivita adolescentek ve věku 15 – 18 let*. Disertační práce, školitel: Karel Frömel. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & Lobelo, F. (2008). *The evolving definition of "sedentary"*. Exercise and Sport Sciences Reviews.
- Pearson, N., & Biddle, S. J. (2011). *Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults: a systematic review*. American journal of preventive medicine.

- Pelclová, J. (2014). *Pohybová aktivita v životním stylu dospělé a seniorské populace České republiky*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Placheta, Z., Dohnalová, I., Novotný, J., Zatloukal, B., Čechovský, K., Dražil, V., & Homolka, P. (1995). *Zátěžová funkční diagnostika a preskripce pohybové léčby ve vnitřním lékařství*, (2nd ed.). Brno: Masarykova univerzita.
- Sigmundová, D. (2005). *Semilongitudiální monitorování pohybové aktivity gymnaziálních studentů*. Disertační práce. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Sigmundová, D. & Sigmund, E. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví a dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2010). *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 35(1), 9-27.
- Společnost DHL Express letos slaví 30 let v České republice. (2016). *Euro.cz*, 3.10.2016, <https://www.euro.cz/byznys/spolecnost-dhl-express-letos-slavi-30-let-v-ceske-republice-1306926>
- Šeflová, I. (2014). *Inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL.
- Šlachta, R., & Hobza, V. (2010). *Uplatňování systému podpory zdraví na pracovišti v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 33(2), 63-81.
- World Health Organization. (2004 a). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2007). *Steps to Health: A European Framework to Promote Physical Activity for Health*. Copenhagen: World Health Organization.
- World Health Organization. (2009). *World health statistics 2009*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2012). *Ageing and health: toolkit for event organizers*. Geneva: World Health Organization.

World health Organization. (2013). *What is the WHO definition of health?*,
<https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

Worlds Health Organization. (2017). *Global diffusion of eHealth: making universal health coverage achievable: report of the third global survey on eHealth*. World Health Organization.

<https://www.dhl.com/cz-cs/home/o-nas.html>

11. PŘÍLOHY

Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

Zajímám se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. Prosím Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka.

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

1) V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání, výstup do schodů v rámci vaší práce? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

2) Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním intenzivní pohybové aktivity v rámci vaší práce (v průměru za jeden den)? uveďte v minutách

3) V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, v rámci Vaší práce (nezahrnujte prosím chůzi)?

4) Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním středně zatěžující pohybové aktivity v rámci vaší práce (v průměru za jeden den)? uveďte v minutách

5) V kolika dnech během posledních 7 dnů jste jezdil/a na kole nepřetržitě alespoň 10 minut?

6) Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů jízdou na kole (v průměru za jeden den)? uveďte v minutách

7) V kolika dnech, během posledních 7 dnů jste chodil/a nepřetržitě nejméně 10 minut?

8) Kolik času jste obvykle strávil/a chůzí v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)? uveďte v minutách

9) V kolika dnech, během posledních 7 dnů jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu ve volném čase, jako např. zvedání těžkých břemen, kopání, rychlá jízda na kole?

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

11) V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu ve svém volném čase, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem?

12) Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů středně zatěžující pohybovou aktivitou ve svém volném čase? uveďte v minutách

13) Kolik času denně jste obvykle strávil/a sezením v pracovních dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)? uveďte v minutách

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

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

Vaše pohlaví?

- Muž
- Žena

Váš věk?

- 18-25
- 25-40
- 40-50
- 50+

Kam zařadíte místo, kde žijete?

- Velké město (> 100.000 obyvatel)
- Středně velké město (30.000 – 100.000 obyvatel)
- Menší město (1 – 29.999 obyvatel)
- Malá obec/vesnice (< 1.000 obyvatel)
- Nevím/Nejsem si jistý/á

Vaše výška (cm) a váha (kg):

Váš způsob bydlení:

- Dům
- Byt

Jste kuřák / kuřačka?

- Ano

- Ne

Máte psa?

- Ano
- Ne

Váš způsob života:

- Sám
- V rodině
- V rodině s dětmi

Kolikrát týdně se účastníte organizované pravidelné pohybové aktivity po většinu roku:

- Nemám
- 1-2x týdně
- 3 a více krát týdně

Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete, nebo kterou byste nejraději provozoval/a:

https://theses.cz/id/iub5k1/DIPLOMKA-FinleAxamit_oprava_konec.pdf