

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

PODPORA POHYBOVÉ AKTIVITY ZAMĚSTNANCŮ

EUROPE EASY ENERGY A.S.

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Renáta Vaňurová, Rekreologie – Management volného času a

Rekreace

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

Olomouc 2015

**Jméno a příjmení autora:** Renáta Vaňurová

**Název diplomové práce:** Podpora pohybové aktivity zaměstnanců

Europe Easy Energy a.s.

**Pracoviště:** katedra Rekreologie

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

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2015

**Abstrakt:** Tato bakalářská práce se zabývá podporou pohybové aktivity zaměstnanců společnosti Europe Easy Energy a.s. Úvodní kapitoly jsou věnovány teoretické části, která je zaměřena především na pohybovou aktivitu a její benefity. Další část práce představuje seznámení se společností Europe Easy Energy a.s. a s její firemní kulturou. V závěrečné části představuje výzkum, který byl zpracován za pomoci standardizovaných dotazníků dostupných v systému Indares. Hlavním cílem práce je monitoring pohybové aktivity u zaměstnanců Europe Easy Energy a.s. a zjištění sportovních preferencí této skupiny. Dílčími cíli práce jsou: Definovat skupinu respondentů a porovnat jejich sportovní preference. Rozdělit respondenty do skupin podle parametrů, které by mohly potenciálně ovlivnit pohybovou aktivitu. Popsat významné rozdíly v úrovni pohybové aktivity na základě rozdělení do těchto skupin. Díky dotazníkovému šetření na Indares.com bylo možné vyhodnotit aktivitu zaměstnanců a zjistit jejich sportovní preference. Nejpreferovanější skupinou sportů byly sporty individuální, v této skupině individuálních sportů byl nejpreferovanější disciplínou badminton, který byl spolu s cykloturistikou zvolen i nejoblíbenějším sportem vůbec. Celkový soubor respondentů byl několikrát rozdělován do skupin dle parametrů, které mohou ovlivnit pohybovou aktivitu. Na základě vyhodnocení dotazníkového šetření IPAQ byly zjištěny rozdíly v úrovni pohybové aktivity u některých předem rozdělených skupin.

**Klíčová slova:** zaměstnanci, benefity, zdraví, pohyb, sport, teambuilding, Europe Easy Energy a.s.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Author's firstname and surname:** Renáta Vaďurová

**Title of the thesis:** Promotion of physical activity of employees of Europe Easy Energy a.s.

**Department:** department of Recreology

**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

**The year of presentation:** 2015

**Abstract:** This bachelor thesis analyses the physical activity promotion of employees of the company Europe Easy Energy a.s. The introductory chapter describes the theoretical backgrounds focused mainly on physical activities and their benefits. The following chapter introduces the company Europe Easy Energy a.s. and its corporate culture. The last chapter presents the outcomes research gathered and evaluated using the standardised questionnaires available at Indares system. The main aim of this thesis is to monitor the physical activity of the employees of Europe Easy Energy a.s. and to estimate their sport preferences. The secondary outcomes include: definition of the group of respondents, comparison of their sport preferences, distribution of respondents into specific subgroups according to parameters that could potentially influence the physical activity and description of significant differences in the level of physical activities among these groups. Using the survey available at indares.com it was possible to evaluate activities of the employees and their sport preferences. The most preferred sports group was the individual sports. In this sports group the most preferred sport was badminton which was also evaluated as the most popular sport among all together with biking. The whole group of respondents was distributed multiple times into different subgroups according to parameters that could influence the physical activity. Based on the evaluation of the IPAQ survey differences in the level of physical activities among different subgroups were found.

**Keywords:** employees, benefits, health, physical activity, sport, teambuilding, Europe Easy Energy a.s.

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne ..... 2015 .....

Děkuji Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracovávání bakalářské práce.

# OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ.....	9
2.1	Pohybová aktivita .....	9
2.2	Benefity pohybové aktivity .....	10
2.2.1	Zdravotní přínosy.....	10
2.2.2	Sociální přínosy .....	11
2.3	Doporučení pohybové aktivity .....	11
2.3.1	Doporučení Světové zdravotnické organizace, doporučení v USA a evropská doporučení.....	12
2.4	Období dospělosti .....	13
2.4.1	Raná dospělost .....	15
2.4.2	Střední dospělost.....	15
2.4.3	Pozdní dospělost .....	16
2.5	Charakteristika společnosti Europe Easy Energy a.s.....	16
2.5.1	Historie společnosti.....	16
2.5.2	Současný profil společnosti – Energie ve vašich rukou.....	16
2.5.3	Prostředí společnosti .....	17
2.6	Zaměstnanecká struktura společnosti Europe Easy Energy a.s. ....	18
2.6.1	Analýza zaměstnanecké struktury společnosti.....	18
2.6.2	Pracovní režim zaměstnanců.....	19
2.6.3	Zaměstnanecké benefity.....	20
2.7	Dosavadní podpora pohybové aktivity zaměstnanců .....	21
2.7.1	Golf .....	23
2.7.2	Fitness .....	23

2.7.3	Badminton.....	24
2.7.4	Teambuilding .....	25
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	26
3.1	Hlavní cíl .....	26
3.2	Dílčí cíle .....	26
3.3	Výzkumné otázky .....	26
4	METODIKA .....	27
4.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	27
4.2	Indares.com.....	27
4.3	Popis a realizace výzkumu .....	28
4.4	Statistické zpracování výzkumu .....	28
5	VÝSLEDKY .....	30
5.1	Body Mass Index .....	30
5.2	Vyhodnocení úrovně pohybové aktivity.....	31
5.2.1	Vyhodnocení celé skupiny a dle pohlaví .....	31
5.2.2	Vyhodnocená PA dle věku.....	32
5.2.3	Vyhodnocená PA dle BMI.....	33
5.2.4	Vyhodnocená PA dle faktoru kuřák/nekuřák.....	34
5.2.5	Vyhodnocená PA z hlediska ubytovacích podmínek dům/byt .....	35
5.2.6	Vyhodnocená PA dle stavu single/rodinný život.....	35
5.2.7	Rozdělení dle faktoru má/nemá psa .....	36
5.2.8	Rozdělení dle faktoru vlastní/nevlastní automobil .....	37
5.3	Vyhodnocení sportovních preferencí.....	38
5.3.1	Individuální sporty .....	38
5.3.2	Týmové sporty .....	39
5.3.3	Kondiční aktivity .....	40

5.3.4	Sportovní aktivity v přírodě .....	41
5.3.5	Nejoblíbenější pohybové aktivity .....	41
6	DISKUZE A DOPORUČENÍ.....	43
7	ZÁVĚR .....	45
8	SOUHRN .....	47
9	SUMMARY .....	48
10	REFERENCE.....	49
11	SEZNAM PŘÍLOH.....	53
12	PŘÍLOHY .....	54



# 1 ÚVOD

Není tajemstvím, že každou jednu společnost formují především lidské zdroje. Aby byla společnost úspěšná a mohla dosahovat stanovených, cílů musí dbát na firemní kulturu a především na spokojenost svých zaměstnanců. Mnoho společností na českém trhu dostává současnému trendu a nabízí svým pracovníkům různé benefity. Mezi tyto společnosti odpovědné vůči svým zaměstnancům se řadí i Europe Easy Energy a.s.

V bakalářské práci se soustředím na podporu pohybové aktivity zaměstnanců společnosti Europe Easy Energy a.s. V úvodních kapitolách se věnuji teoretické části, která je zaměřena především na pohybovou aktivitu a její benefity. Další část práce představuje seznámení se společností Europe Easy Energy a.s. a s její firemní kulturou. Závěrečná část je vyhodnocením samotné metodiky, která byla zpracována za pomoci standardizovaných dotazníků dostupných v systému Indares.

Hlavním cílem práce je vyhodnocení pohybové aktivity u zaměstnanců Europe Easy Energy a.s. a zjištění sportovních preferencí této skupiny. Dílčími cíli práce je definovat skupinu respondentů a porovnat jejich sportovní preference. Rozdělit respondenty do skupin podle parametrů, které by mohly potenciálně ovlivnit pohybovou aktivitu. Popsat významné rozdíly v úrovni pohybové aktivity na základě rozdělení do těchto skupin.

## 2 SYNTÉZA POZNATKŮ

### 2.1 Pohybová aktivita

Kalman, Hamřík a Pavelka (2009) vysvětlují pojem podpora pohybové aktivity, dále také PA, dle pojetí World Health Organization, která definuje pohybovou aktivitu jako „jakoukoli aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence“. Hodaň (1997) ve své práci specifikuje pohybovou aktivitu jako sumu všech realizovaných pohybových činností a člení je na pět oblastí lidské motoriky. Konkrétně se jedná o základní motoriku člověka, pracovní motoriku, bojovou motoriku, kulturně-uměleckou motoriku a tělocvičnou motoriku člověka.

Kalman et al. (2009) uvádí, že veškerá pohybová aktivita, provozovaná během dne, hraje důležitou roli v životě každého jedince a může ovlivnit jeho kvalitu života. Je důležité, aby populace věděla o všech pozitivích, které pohybová aktivita přináší, z toho důvodu je nutné, aby byla o možnostech a benefitech pohybové aktivity dostatečně informována a v této problematice edukována. Civilizační choroby, které tak masivně ohrožují populaci, vypovídají zcela jasně o nedostatku úrovně pohybové aktivity. Z toho důvodu je toto téma stále diskutovanější a začala se jím zabývat i řada odborníků a specializovaných organizací na nadnárodní úrovni. Celosvětově vznikly řady doporučení, jak s nedostatkem pohybové aktivity bojovat. Je však málo států, kterým se daří tomuto problémovému efektu čelit. Úspěšnou strategii zvolili Kanada a Finsko, kterým se podařilo situaci zlepšit, a zvýšili úroveň pohybové aktivity ve své zemi, jak hovoří ve své publikaci Cavill (2004). Ostatní státy před sebou mají i nadále vážný úkol přesvědčit své občany o nutnosti prosadit změny, které povedou ke zlepšení situace tohoto problému. Většina lidí stále pohybovou aktivitou kategorizuje a chápe ji jako vysoce náročnou sportovní a tělocvičnou činnost. Lidé si neuvědomují, že úroveň své pohybové aktivity mohou ovlivnit i tím, že místo výtahu zvolí cestu po schodech. Cestou do práce nebudou absolvovat jízdu v přeplněných dopravních prostředcích, ale zvolí pěší chůzi.

Samozřejmě bychom měli apelovat na vedení států, aby projevíli podporu aktivitám těmto snahám o změnu. Vždyť i vysoká míra onemocnění značně zatěžuje ekonomiku. Přímé náklady na léčbu výše zmiňovaných onemocnění zvyšuje právě nedostatečná pohybová aktivita. Podpora by však měla probíhat napříč všemi segmenty,

protože jak uvádí Kalman et al (2009, p. 40): „Podpora pohybové aktivity je vzájemně provázaný (zdravotní, environmentální systém apod.) subjektivní, umělý a dynamický problém, který má nadnárodní, až lokální úroveň rozhodování.“ Pokud tedy chceme změnu k lepšímu, můžeme začít u sebe.

## **2.2 Benefity pohybové aktivity**

### **2.2.1 Zdravotní přínosy**

Odborná publikace WHO (World Health Organization, 2011) uvádí, že sport spolu s ostatními formami pohybové aktivity, jako jsou ostatní typy volnočasových aktivit, aktivní doprava a aktivity spojené s prací, mohou přispět k boji proti fyzické inaktivitě, a proto hrají zásadní roli v prevenci onemocnění.

Pohybová aktivita je nedílnou součástí života a zdraví každého z nás. Přináší především zdravotní přínosy, ke kterým patří rozvoj kardiovaskulární a svalové zdatnosti, zvýšení hustoty a odolnosti kostní tkáně, ovlivnění složení těla ve smyslu zvýšení podílu aktivní tělesné hmoty a snížení depresivity, jak ve svém článku uvádí Stackeová (2009).

Existuje nezvratný důkaz o účinnosti pravidelné fyzické aktivity v primární a sekundární prevenci několika chronických onemocnění (např. kardiovaskulární onemocnění, diabetes, rakovina, vysoký krevní tlak, obezita, deprese a osteoporóza) a z nich plynoucí předčasné smrti. Dle odhadů Světové zdravotnické organizace mají tyto neinfekční choroby na svědomí až 60% úmrtí. Udržování fyzické aktivity představuje zdravotní výhody, zejména u osob se sedavým zaměstnáním. Existuje lineární vztah mezi fyzickou aktivitou a zdravotním stavem. Další zvýšení fyzické aktivity a zdatnosti povede k dodatečným zlepšením zdravotního stavu (Warburton, Nicol a Edin, 2006).

Morgen a Bath (1998) ve své studii vyzdvihli fakt, že lidé s nedostatkem pohybové aktivity, trpí dvakrát více depresemi než aktivní lidé. Již Nešpor (1994) připomínal, že tělesné cvičení přiměřené aktivity navíc dokáže snižovat úzkosti a že se jedná o bezpečný způsob, jak bez užití léků ovlivňovat duševní stav. Je možné se tak vyvarovat odhadu Světové zdravotnické organizace, který zmiňuje Kožená (2010):

„Odhad WHO pro léta po r. 2020 – duševní problémy budou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti a druhou nejčastější příčinou předčasného důchodu.“

### **2.2.2 Sociální přínosy**

„Přítom práce sama má pozitivní charakter a může být zdrojem spokojenosti a sebeuplatnění!“ (Kožená, 2010). Díky dobrému fyzickému stavu i psychickému rozpoložení se mění celkové chování člověka, i co se mezilidských vztahů týče. Dobrá nálada a pozitivní atmosféra je nutná pro pozitivní prostředí na pracovišti. Dobré mezilidské vztahy, které jsou ovlivněny právě duševním rozpoložením, jsou totiž podstatné jak obecně, tak na úrovni firemní kultury a chodu organizace jako takové. V prostředí, kde panuje přátelská atmosféra, jsou efektivněji plněny úkoly a dochází k rychlejšímu předávání informací. Roste také loajalita zaměstnanců a s tím spojená fluktuace. Z těchto důvodů je nutné dbát na prevenci onemocnění a pozitivně ovlivňovat duševní stav.

Organizovanou pohybovou aktivitou navíc můžeme podpořit vyšší týmové a přátelské vazby. Týmovou soudržnost je možné chápat jako „míru, v jaké jsou jednotliví členové jako celek (silně či slabě) zapojeni do skupiny“ (Sears, 1988, p. 360)

### **2.3 Doporučení pohybové aktivity**

V publikaci, která je doporučením American College of Sports Medicine and the American Heart Association, uvádí Haskell (2007) doporučení pro udržení zdraví jedinců ve věku od 18 do 65 let. Tato doporučení zahrnují fyzickou aktivitu se střední zátěží, prováděnou minimálně 30 minut, 5 dní v týdnu nebo více energeticky náročnou aktivitu, po dobu minimálně 20 minut 3 dny v týdnu. Stejného efektu lze dosáhnout i kombinací dvou těchto fyzických aktivit, kdy je jako příklad uveden rychlá chůze po dobu 30 minut 2 krát týdně a běh po dobu 20 minut 2 krát týdně. Mezi energeticky náročnější aktivity tato publikace řadí aktivity, při kterých dochází k výraznému zvýšení tepové frekvence. Dalším doporučením těchto asociací je zařazení na týdenní program aktivity zvyšující sílu a výdrž, a to minimálně 2 krát týdně.

Frömel (1999) apeluje na nutnost dosažení hodnot alespoň 85 - 95 minut pohybové aktivity denně. Touto pohybovou aktivitou je myšlen veškerý pohyb, který

vykonáme během dne. Pokud nám jde o udržení stávajícího zdravotního stavu, až od hodnoty 100 minut existuje reálná naděje na jeho udržení. Hodnoty nad 120 minut pohybové aktivity denně by měly být pro zdravotní stav přínosem za předpokladu, že intenzita těchto pohybových činností bude mít hodnotu nejméně 3 METs. Tato hodnota odpovídá PA střední náročnosti. Z výše uvedených tvrzení Haskella i Frömela tedy vyplývá, že vyšší intenzita PA, může snížit dobu, po kterou tuto aktivitu provozujeme a může snižovat i frekvence PA v týdenním režimu.

### **2.3.1 Doporučení Světové zdravotnické organizace, doporučení v USA a evropská doporučení**

Dle publikace World Health Organization (WHO 2007) je důležité zaměřovat se na všechny věkové skupiny i různé skupiny populace. Důvodem je obeznámení všech těchto skupin o možnostech a přínosech, které pohybová aktivita nabízí. Aby pohybová aktivita měla očekávané přínosy, aby ovlivňovala zdraví, fyzickou i psychickou kondici jedinců i skupin, doporučuje WHO (2011) dospělým osobám, věnovat se alespoň 150 minut za týden středně zatěžujícím tělesným činnostem (např. běh, rychlá chůze, plavání; každá činnost, která vyvolává pocit tepla a zrychlené dýchání).

Hlavním doporučením ve Spojených státech amerických je publikace vydaná U.S. Department of Health and Human Services (2008). Ta uvádí, že týdenní dávka středně náročné pohybové aktivity po dobu 150 minut, nebo 75 minut energeticky vysoce náročné pohybové aktivity. K pohybové aktivitě je doporučeno přidat dvakrát týdně fyzickou aktivitu pro zapojení svalů, kde je kladen důraz na zapojení všech svalových skupin. Další přidanou hodnotu má pohybová aktivita pro dospělé v případě, že je její intenzita zvýšena při aerobní středně náročné aktivitě na 300 minut nebo 150 minut vysoce náročné pohybové aktivity.

Evropská doporučení (EU Working Group "Sport & Health" , 2008) se snaží kombinovat výhody mezisektorových synergií. Tyto synergie, plynoucí z PA mohou vznikat při zapojení v následujících sektorech: sport, zdraví, vzdělání, práce, transport a doprava, životní prostředí a další. Ve všech těchto oblastech je možné zvýšit pohybovou aktivitu občanů. WHO (2002) zdůrazňuje, že základem pro celkové zvýšení pohybové aktivity by měl být aktivní transport.

Ze všech výše uvedených dat můžeme soudit, že doporučení pohybové aktivity pro Spojené státy a evropská doporučení pohybové aktivity jsou jednotná ve svém rozsahu a vycházejí z doporučení Světové zdravotnické organizace WHO. Aby člověk udržel svou kondici, či svou kondici zvyšoval a vytvářel tím benefity z pohybové aktivity plynoucí, je nutné dbát na pravidelnost, intenzitu a frekvenci cvičení tak, aby výsledné hodnoty dosahovaly požadovaných hodnot.

## 2.4 Období dospělosti

Tato práce se blíže zabývá pohybovou aktivitou dospělých. Vzhledem k tomu, že období dospělosti se z psychologického hlediska dělí do více skupin, které jsou specifické svými charakteristikami. Je nutné toto rozdělení blíže specifikovat. Vývojová psychologie dospělého člověka není tak často analyzovaným tématem a vědečtí odborníci mu nevěnují tolik pozornosti, jako například vývojové psychologii v případě dětského věku. Toto je zřejmě dáno faktem, že v dospělosti nedochází k tolika změnám, jako v dětském věku a naopak pozdních fázích lidského vývoje (Langmeier & Krejčířová, 2006). Období dospělosti je velice složité přesně věkově specifikovat. Po stránce fyzické a právní je dospělost určena věkem. Pokud ovšem uvažujeme dospělost z psychologického hlediska a po stránce sociální, nelze toto období zcela jednoznačně vymezit, protože se nejedná o zcela plynulý a rovnoměrný vývoj. V jednotlivých vývojových fázích jsou ale zřejmé určité důležité změny, mezníky (Vágnerová, 2000). Jak připomíná Říčan (2004), na každého jednotlivce působí množství faktorů, které jej ovlivňují v životních zkušenostech. Právě i z tohoto důvodu se mnoho pramenů neshodne na přesném rozvržení dle věku. Langmeier a Krejčířová (2006) rozdělili dospělost do tří skupin:

- Raná dospělost asi od 20 do 25 - 30 let
- Střední dospělost asi do 45 let
- Pozdní dospělost asi do 60 - 65 let

Během výše uvedených období, můžeme říci fázích, lidské dospělosti, dochází ale z fyzického hlediska ke komplexním změnám, které nejprve nenápadně, později zcela

zřejmě ovlivňují tělesný i psychický stav. S ohledem na ubývajícím kondici, a změně tělesné konstituce člověk úměrně mění zátěž i cíle, co se fyzické aktivity týče. Tato omezení, plynoucí právě z tělesné změny mohou u někoho vést až k depresi. (Stuart-Hamilton, 1999). Existuje mnoho faktorů, které přispívají k urychlení projevů stárnutí, nebo naopak jeho projevy potlačují.

**Tabulka 1:** Faktory ovlivňující stárnutí (Mach, 2000)

<b>Faktory urychlující stárnutí</b>		
<b>Faktor</b>	<b>Důsledky a rizika</b>	<b>Možnosti potlačení následků</b>
<b>Kouření</b>	zvýšení hladiny volných radikálů, snížení aerobní kapacity, návykovost, tvorba vrásek (vysoušení pleti)	strava bohatá na rostlinná barviva (bioflavonoidy, rutin, vitamin P), zinek, selen, vápník, vitamin C a E, hydratační pleťové krémy
<b>Alkohol</b>	prázdné kalorie (6kcal/mol), tvorba volných radikálů, špatné vstřebávání vápníku a hořčiku, poškozování nervové soustavy	kyselina gama-linolenová, hořčik, vápník, zinek, vitamin C a E
<b>Psychický a fyzický stres</b>	zvýšení hladiny volných radikálů	strava bohatá na antioxidanty, pravidelné cvičení
<b>Nadměrné slunění</b>	vysoká hladina volných radikálů v pokožce, ztráta pružnosti pleti, tvorba vrásek	opalovací krémy s vyšším ochranným faktorem, hydratační krémy s antioxidanty, užívání beta-karotenu
<b>Přejídání a námaha</b>	návykovost přejídání, obezita, nezdravý poměr tuky-svaly, omezená pohyblivost, nadměrné namáhání srdce, šlach a kloubů, vysoký krevní tlak	pravidelné cvičení, užívání chrómu, vlákniny, změna životního stylu, omezení tuků a bílkovin, vyšší podíl komplexních sacharidů, ovoce a zeleniny
<b>Výživa chudá na ovoce a zeleninu</b>	špatné trávení, vyšší hladina cholesterolu, tuků a volných radikálů, vyšší riziko rakoviny	pestrá strava, doplňky s obsahem vitaminů, minerálů a vlákniny
<b>Výživa chudá na vápník</b>	křehnutí kostí, kazivost zubů, únava, deprese, úzkost, citlivost proti "tvrdému" záření	podpora kalcifikačních procesů pohybem, zvýšená konzumace listové zeleniny a mléčných výrobků, potlačení bílého cukru, alkoholu a kouření
<b>Výživa nepřiměřeně bohatá na tuky a bílkoviny</b>	vysoký cholesterol a tuk v krvi, arterioskleróza, vyšší riziko rakoviny, sklony k nadváze, únava	potravinové doplňky s vitamíny, minerály a vlákninou, více pohybu a cvičení
<b>Nedostatek pohybu</b>	vysoký cholesterol a tuk v krvi, arterioskleróza, vyšší riziko rakoviny, sklony k nadváze, únava, špatné trávení, vyšší riziko artrózy a artritidy	potravinové doplňky s vitamíny, minerály a vlákninou, více pohybu a cvičení
<b>Duševní a sexuální pasivita</b>	špatná regenerace, náchylnost k psychózám, zhoršování mozkových funkcí	tělesná aktivita, užívání ginkgo biloby, kvalitních bílkovin, aminokyselin, selenu, zinku a česneku
<b>Nedostatek spánku</b>	špatná regenerace, snížení imunity, stres	antioxidanty, vápník

### 2.4.1 Raná dospělost

V období rané dospělosti člověk upevňuje své postavení ve společnosti. Většinou se jedná o čas, kdy člověk ukončuje vzdělání. Toto souvisí s osamostatněním se od rodičů, získání nezávislosti, která souvisí s přijetím do zaměstnání a budováním kariéry.

Do popředí životních priorit se v tuto chvíli, na místo volného času, dostává kariéra a partnerství (Tuček & Křížková, 2000). V rané dospělosti jsou budovány právě vážné partnerské vztahy, proto k tomuto období dospělosti patří i uzavírání manželství. Finanční zajištění, které v tomto období vzniká a které souvisí s finanční nezávislostí a budováním kariéry, je důležitý aspekt také k založení rodiny.

Říčan (2004) uvádí, že v tomto období je na vrcholu také svalová síla. Z toho vyplývá, že raná dospělost se vyznačuje největší tělesnou silou, zdravím a vitalitou. Nicméně již v tomto období dochází k postupnému úpadku funkcí, který nezačíná ve stáří, ale právě již v rané dospělosti. Konkrétně už kolem třicátého roku, začíná vykazovat většina tělesných soustav úpadek funkce asi o 0,8 až 1 %. Protože je úbytek velmi pozvolný, neznamená po dlouho dobu žádná omezení (Stuart-Hamilton, 1999).

### 2.4.2 Střední dospělost

V tomto období dochází k jakémusi bilancování dosavadního života. Člověk hodnotí, zda veškeré vklady jak do profesního, tak osobního života měly patřičný význam a zda není potřeba uvažovat o změně. Má tendence k předávání získaných životních zkušeností a to jak na pozici pracovní tak osobní, což souvisí s rodičovstvím.

#### Rodičovství

Člověk opět začíná přikládat větší a osobnější význam trávení volného času. Osobní význam znamená, že jsou rozmanitě voleny volnočasové aktivity, dle vlastních potřeb a preferencí (Langmeier & Krejčířová, 1998). Je zřejmé, že seberealizace má v tomto období života významnou roli.

Střední věk s sebou nese také první známky stárnutí. Ty jsou většinou chápány negativně a jako jakási ztráta.



### **2.4.3 Pozdní dospělost**

Ačkoliv je tempo stárnutí různé, jedná se o nezadržitelný proces, který sebou nese úpadek tělesných funkcí, ztrátu vitality a výkonu. U žen je v tomto období dospělosti významným mezníkem klimakterium, které může být spojeno také s výraznými fyziologickými i psychologickými nerovnováhami. Ale nejen pro ženy je proces stárnutí velkou změnou vnímání sebe sama (Vágnerová, 2000).

V pozdní dospělosti se častěji objevují také chronická onemocnění. Psychickou pohodu také může narušit fakt, že děti odcházejí z domova a osamostatňují se a člověk se zároveň dostává do důchodového věku a narůstá tak množství volného času (Langmeier & Krejčířová, 1998).

## **2.5 Charakteristika společnosti Europe Easy Energy a.s.**

Europe Easy Energy akciová společnost (dále také 3E) je ryze česká společnost, od svého založení do současnosti bez zahraničního kapitálu s hlavním předmětem podnikání Obchod s elektřinou a Obchod s plynem. Od liberalizace trhu s energiemi vznikalo mnoho společností, tzv. alternativních dodavatelů elektřiny a plynu. Mezi tyto alternativní dodavatele energií se řadí právě i společnost 3E.

### **2.5.1 Historie společnosti**

Na trh vstoupila společnost 1. 1. 2011 nejprve jako dodavatel elektrické energie. Od 1. 9. 2011 rozšířila své služby i o dodávku zemního plynu. V prvním roce svého působení na energetickém trhu se 3E stala dodavatelem energií pro téměř dva a půl tisíce odběrných míst. V roce následujícím se jednalo dvacet šest tisíc odběrných míst. Údaje OTE, a.s. (2015) uvádějí, že k dubnu 2015 eviduje dvacet pět tisíc odběrných míst na elektřině a přes osmnáct tisíc odběrných míst na plynu.

### **2.5.2 Současný profil společnosti – Energie ve vašich rukou**

Europe Easy Energy a.s. je mladá, moderní, dynamicky se rozvíjející společnost, která si zakládá na svém prozákaznickém přístupu a férovém jednání s klienty

i partnery. V celorepublikovém srovnání se řadí dlouhodobě mezi cenově nejvýhodnější dodavatele energií.

Při svém podnikání se korporace Europe Easy Energy a.s. řídí přísnými etickými pravidly. Od samého vzniku korporace deklaruje otevřený a vstřícný přístup k zákazníkům. Již od července 2012 jsme členem Koalice pro transparentní podnikání

a svou aktivní účastí prosazujeme etiku v podnikání na trhu dodavatelů energií. Zároveň se hlásíme k dodržování pravidel chování vymezených Etickým kodexem obchodníka v energetických odvětvích, který vede Energetický regulační úřad. (Europe Easy Energy a.s., 2015, p. 15).

Claim společnosti zní: „Energie ve vašich rukou.“ Domnívám se, že tento slogan by se měl stát mottem i v souvislosti s přístupem k pohybové aktivitě.

### 2.5.3 Prostředí společnosti

Puklová (2008) na webu Státního zdravotnického ústavu uvádí: „Práce a pracovní prostředí se může významně podílet na zdravotním stavu člověka a celé populace. Práce ovlivňuje zdraví jak v pozitivním, tak také negativním smyslu, od nevýznamných změn po závažné důsledky, jako jsou nemoci z povolání nebo případy smrtelné.“ Dále Státní zdravotnický ústav (2007) konkretizuje rizikové faktory práce: „Rizikovými faktory práce a pracovního prostředí se rozumí fyzikální, chemické a biologické činitele, prach, fyzická zátěž, zátěž teplem a chladem, psychická a zraková zátěž a další faktory, které mají nebo mohou mít vliv na zdraví.“

Europe Easy Energy a.s. sídlí na pražském Pankráci, kde zaměstnává převážnou většinu svých pracovníků. Výjimkou jsou Obchodní kanceláře, které mohou zákazníci navštívit v Praze, Brně, Hradci Králové, Liberci a Českých Budějovicích a nejnověji od začátku roku 2015 také v Ostravě. Pro své zaměstnance vytvořila společnost příjemné moderní pracovní prostředí, ačkoliv ne vždy se daří eliminovat některé z psychických zátěží, které jmenovala Blažková (2008) a které se kvůli charakteru práce mohou zaměstnanců dotknout:

- Časový tlak a intenzita práce
- Monotonie
- Nároky v oblasti komunikace a kooperace

Výše zmíněné nároky bohužel k většině pracovních pozic, které jsou ve společnosti zastávány, patří. Kožená (2010) prezentuje, že: „Práce se stává méně fyzicky náročnou, přibývá ale psychické zátěže, odpovědnosti, tlaku na výkon, zvyšuje se nejistota. Podle pravidelného průzkumu Eurofoundation si na pracovní stres stěžuje průměrně 28% pracovníků v EU.“ Vedení společnosti se však snaží svým přístupem k zaměstnancům a kolegům tyto faktory eliminovat nebo kompenzovat benefity.

## **2.6 Zaměstnanecká struktura společnosti Europe Easy Energy a.s.**

Společnost Europe Easy Energy a.s. se formovala s ohledem na nárůst klientů. Již v průběhu roku 2011 se počet zaměstnanců ztrojnásobil a od té doby i nadále vykazuje progresivní meziroční nárůst. S ohledem na výši poskytovaných služeb vedení společnosti zaměstnává a vychovává profesionály v oboru. Šanci ve výběrových řízeních mají samozřejmě také absolventi. Těmto jsou k dispozici školení a kurzy na vysoké úrovni.

K dubnu 2015 tvoří zaměstnaneckou základnu 110 osob, zaměstnaných na hlavní pracovní poměr a několik pracovníků, většinou vysokoškolských studentů, kteří vykonávají činnost ve firmě na Dohodu o provedení práce nebo Dohodu o provedení činnosti.

### **2.6.1 Analýza zaměstnanecké struktury společnosti**

Firma je složena z celkem deseti oddělení, která vede top management:

- Oddělení nákupu
- Oddělení strategie
- Obchodní oddělení

- Oddělení reklamací
- Ekonomické oddělení
- Marketingové oddělení
- Oddělení HR
- Oddělení backoffice
- Oddělení IT
- Oddělení komunikace

Pod poslední jmenovaný úsek, oddělení komunikace, spadá přímá komunikace B2C, tedy jak call centrum tak obchodní kanceláře.

**Tabulka 2.** Struktura zaměstnanců dle demografického profilu

věk	18-30	30-50	50+	celkem
muži	21	8	3	32
ženy	54	22	2	78

Je zřejmé, že zaměstnanci jsou ve společnosti zastoupeni v různém věkovém poměru. Vzhledem k tomu, že každá věková skupina je charakterizovaná určitými znaky, je nutno tyto znaky blíže specifikovat. Všechny specifické znaky, pro určité skupiny a fáze dospělosti, které souvisí se stárnutím, mohou mít ovlivnit pohybovou aktivitu. Období dospělosti se však dá kategorizovat do tří skupin, z nichž každá nese své specifické znaky jak z psychologického, tak fyziologického vývoje, z toho důvodu byly výše specifikovány.

## 2.6.2 Pracovní režim zaměstnanců

Běžný pracovní týden všech zaměstnanců společnosti má 5 pracovních dní: pondělí, úterý, středa, čtvrtek, pátek. Pracovní týden má 40 hodin. Každý zaměstnanec přitom musí být na svém pracovišti v době mezi 10:00 hod a 14:00 hod. Příchod a odchod do zaměstnání pracovník označuje v elektronickém docházkovém systému. Rozvrh pracovní doby musí přizpůsobit zdárnému plnění svých pracovních povinností.

Začátek ani konec pracovní doby není přesně určen, ale nadřízený pracovník může přizpůsobit začátek nebo konec pracovní doby svým podřízeným tak, aby byly bez problémů a včas plněny všechny úkoly. Na zaměstnance v obchodních kancelářích, v call centru a na recepcích se nevztahuje flexibilní pracovní doba. Začátek a konec pracovní doby mají přizpůsobený podmínkám pracoviště.

Oficiální nařízení společnosti uvádějí, že během pracovní doby má zaměstnanec nárok na 30 minut oddechu, jak je dáno zákonem. Realita je však taková, že zaměstnanci společnosti mohou během celé pracovní doby, dle potřeby, využívat možnosti relaxace, které zaměstnavatel na pracovišti nabízí.

### 2.6.3 Zaměstnanecké benefity

Vedení společnosti Europe Easy Energy a.s. ví, že spokojený zaměstnanec, je zaměstnancem výkonným a loajálním. Proto připravuje pro své podřízené takové podmínky, které podpoří a zefektivní pracovní proces. V prostorách společnosti je pro zaměstnance vybudována relaxační zóna, zde zaměstnanci nejen tráví obědové pauzy, ale mají možnost si zde se svými kolegy zahrát air hockey, či stolní fotbal. Tyto aktivity nejen že zpříjemní pracovní dobu, ale podpoří a buduje přátelské vazby.

V rámci rozvoje vzdělávání zaměstnanci navštěvují vnitropodnikové vzdělávací programy a školení, která se váží především k aktualitám komplexního interního informačního systému Flexi IT. Zahrnout sem ovšem můžeme i pravidelné kurzy cizího jazyka, jak formou výukových skupin, tak individuálních lekcí s rodilým mluvčím. V případě zájmu mohou zaměstnanci aktivně vyhledávat a navrhopvat svou účast na jiných seminářích, školeních, přednáškách a kongresech, souvisejících s oborem, či jejich individuální pracovní aktivitou.

Mezi další benefity patří finanční příspěvek zaměstnavatele na stravování formou stravenek a příspěvek na důchodové pojištění. Výše příspěvku na důchodové pojištění je dána pracovní pozicí zaměstnance a délkou pracovního poměru.

Od roku 2014 je pravidelně volen zaměstnanec měsíce. Zaměstnanec je nominován svým nadřízeným vedoucím úseku, který přednese tuto nominaci na poradě vedení společnosti. Vedení poté zvolí finálního vítěze. Zaměstnanec měsíce bývá oceněn hodnotným dárkem, zpravidla se jedná o spotřebiče do domácnosti,

dárkové poukazy do restaurací a jiné. V lednu 2015 byl poprvé zvolen nejlepší zaměstnanec roku, tedy člověk s nejvyšším množstvím nominací za předchozí rok vůbec. Náš kolega z call centra získal týden dovolené navíc a zájezd v hodnotě sto tisíc korun dle vlastního výběru.

Na konci května byla společnost Europe Easy Energy a.s. oceněna titulem Zaměstnavatel regionu Praha v rámci projektu Sodexo Zaměstnavatel roku. Tuto soutěž vyhláší již od roku 2003 Klub zaměstnavatelů ve spolupráci se společností Sodexo.

I letos proběhlo objektivní hodnocení dodaných dat na základě renomované mezinárodní metodiky PwC Saratoga. Hodnocen byl nejen systém vzdělávání, rozvoje a zaměstnaneckých benefitů, ale i všeobecná sociální odpovědnost firem. Sodexo Zaměstnavatel roku se koná již od roku 2003, regionálně se výsledky vyhodnocují třetím rokem (Vařurová, 2015).

## **2.7 Dosavadní podpora pohybové aktivity zaměstnanců**

Zaměstnavatelům ale nezáleží pouze na zpříjemnění pracovní doby pracovníků a rozvoje po profesní stránce. Společnost má samozřejmě zájem také na tom, aby zaměstnanci žili zdravým životním stylem.

V současné době podporuje společnost pohybovou aktivitu svých zaměstnanců na několika úrovních, dle pracovních pozic. Vyšší management dosahuje samozřejmě na větší a obsáhlejší balíček benefitů. Neznamená to ovšem, že se zapomíná na zaměstnance na nižších pozicích back office nebo call centra. Podporované aktivity jsou různých energetických náročností. Každá aktivita, která je provozována pravidelně však příznivě přispívá k benefitům, které s sebou aktivní životní styl nese. V tabulce níže, jsou uvedeny sporty a jiné aktivity, dle náročnosti v METs.

Stačí to ale? Vědí vůbec zaměstnanci a mí kolegové, co jim pohybová aktivita přináší, potažmo přinést může? Využívají možnosti, které v současné chvíli mají.

**Tabulka 3.** Pohybové aktivity dle úrovně náročnosti (Ainsworth et al., 2000)

Light <3.0 METs	Moderate 3.0 – 6.0 METs	Vigorous >6.0 METs
<p>Walking Walking slowly around home, store or office = 2.0*</p>	<p>Walking Walking 3.0 mph = 3.3*</p> <p>Walking at very brisk pace (4 mph) = 5.0*</p>	<p>Walking, jogging &amp; running Walking at very brisk pace (4.5 mph) = 6.3*</p> <p>Walking/hiking at moderate pace and grade with no or light pack (&lt;10 lb) = 7.0 Hiking at steep grades and pack 10–42 lb = 7.5–9.0 Jogging at 5 mph = 8.0* Jogging at 6 mph = 10.0* Running at 7 mph = 11.5*</p>
<p>Household &amp; occupation Sitting — using computer work at desk using light hand tools = 1.5 Standing performing light work such as making bed, washing dishes, ironing, preparing food or store clerk = 2.0–2.5</p>	<p>Cleaning — heavy: washing windows, car, clean garage = 3.0 Sweeping floors or carpet, vacuuming, mopping = 3.0–3.5 Carpentry — general = 3.6 Carrying &amp; stacking wood = 5.5 Mowing lawn — walk power mower = 5.5</p>	<p>Shoveling sand, coal, etc. = 7.0 Carrying heavy loads such as bricks = 7.5 Heavy farming such as baling hay = 8.0 Shoveling, digging ditches = 8.5</p>
<p>Leisure time &amp; sports Arts &amp; crafts, playing cards = 1.5 Billiards = 2.5 Boating — power = 2.5 Croquet = 2.5 Darts = 2.5 Fishing — sitting = 2.5 Playing most musical instruments = 2.0–2.5</p>	<p>Badminton — recreational = 4.5 Basketball — shooting around = 4.5 Bicycling — on flat: light effort (10–12 mph) = 6.0 Dancing — ballroom slow = 3.0; ballroom fast = 4.5 Fishing from river bank &amp; walking = 4.0 Golf — walking pulling clubs = 4.3 Sailing boat, wind surfing = 3.0 Swimming leisurely = 6.0† Table tennis = 4.0 Tennis doubles = 5.0 Volleyball — noncompetitive = 3.0–4.0</p>	<p>Basketball game = 8.0 Bicycling — on flat: moderate effort (12–14 mph) = 8.0; fast (14–16 mph) = 10 Skiing cross country — slow (2.5 mph) = 7.0; fast (5.0–7.9 mph) = 9.0 Soccer — casual = 7.0; competitive = 10.0 Swimming — moderate/hard = 8–11† Tennis singles = 8.0 Volleyball — competitive at gym or beach = 8.0</p>

### 2.7.1 Golf

Golf je sport ideální pro budování obchodních vztahů. Vzhledem k tomu, že se jedná o dlouhou klidnou hru v malých skupinách do čtyř osob, je golf ideálním sportem pro navazování obchodních kontaktů a budování obchodně-partnerských vztahů a vazeb. Již od svého založení se vedení firmy rozhodlo pro golfové kurzy. V srpnu 2011 se konaly první golfové lekce a od té doby se kurzy konají každým rokem v letních měsících. Kurz je určen především pro „nehráče“ či začátečníky z řad managementu, či obchodního oddělení. Konkrétně pro osoby, které jsou v přímém kontaktu s obchodními partnery, jak s odběrateli, tak s dodavateli.

Z dat, které prezentuje Ainsworthová et al. (2000), se golf řadí mezi středně náročné sportovní disciplíny, a to ať už se jedná o trénink na driving range (MET 3.0), či hru na hřišti obecně (MET 4.5). To značí, že zaměstnanci, kteří dochází pravidelně na golfové tréninky, či pořádají pracovní schůzky na greenech, přispívají zároveň svému fyzickému i psychickému zdraví. Problematika MET je dále rozvedena v kapitole 4 METODIKA.

Společnost Europe Easy Energy a.s. pořádá vlastní golfové turnaje a každoročně podporuje několik golfových túr, které strategicky napomáhají rozvoji zájmů především Obchodního oddělení.

### 2.7.2 Fitness

Dalším zaměstnaneckým benefitem, který je dostupný převážně pro top management až management je neomezené roční členství v Balance Club Brumlovka.

Balance Club Brumlovka má prostornou fitness a kardiozónu, sály pro skupinové lekce (např. Spinning, Aerobic, BOSU, Flowin, TRX, Zumbu, apod.), 25metrový bazén, relaxační zónu se saunovým světem a v neposlední řadě i střešní terasu v japonském aranžmá. Balance Club Brumlovka nabízí také lekce zaměřené na prevenci civilizačních chorob, pomoc při redukci váhy, antistresové lekce, tréninkové hodiny na vyrovnaní svalových dysbalancí a další nadstandardní služby. (Balance Club Brumlovka, 2015).



Veškeré možnosti, které tento areál nabízí, jsou vybraným zaměstnancům plně k dispozici a mohou je ve svém volném čase využívat. Pohybové aktivity a možnosti tohoto centra můžeme obecně řadit mezi energeticky středně, až vysoce náročné, což znamená, že jejich MET je od 3.0 výš. Opět lze hodnotit, že tento benefit je pro přínosný pro skupinu, pro kterou je určen vzhledem ke své náročnosti.

### 2.7.3 Badminton

Nejoblíbenějším, troufám si říct, že firemním sportem se stal badminton. V roce 2013 začal tento sport nenápadně dobývat kanceláře na všech úsecích společnosti. Na počátku stálo několik ranních pátečních tréninků, kterých se účastnily asi čtyři osoby. Klasická mužská čtyřhra ale nestačila a za nedlouho se k rannímu trénování připojily i ženy a začala se formovat tradice smíšené badmintonové hry. Vzhledem k tomu, že tréninky, ani turnaje samotné neprobíhají na profesionální úrovni, ale že se jedná o přátelská utkání pro zábavu, můžeme ohodnotit tuto aktivitu MET 4.5. V tomto případě je však zřejmý i přínos, který společná hra má na budování mezilidských a přátelských vazeb. Je evidentní fakt, jaký má pohodová atmosféra vliv na náladu a chování. Jak pohyb ovlivňuje citové rozpoložení.

Všechny tréninky se nesou opravdu v pohodovém duchu a jsou zakončeny společnou snídaní. Netrvalo dlouho a o badminton byl takový zájem, že se musely rezervovat všechny 4 dostupné kurty v hale I. TJ Astra Praha areál V Korytech. 27. listopadu 2013 se konal První badmintonový turnaj Europe Easy Energy, kterého se účastnilo celkem 8 smíšených dvojic.

Po této první akci se začali připojovat další a další kolegové. V současné době probíhají čtyři ranní, či odpolední tréninky na již zmíněném sportovišti TJ Astra Praha areál V Korytech nebo v areálu HFK Děkanka o.s. Firemní badmintonové turnaje se konají několikrát do roka, poslední proběhl v květnu 2015 za účasti dvaceti párů. Nehrající kolegové si však také nenechají tyto události ujít. Ti tvoří fanouškovskou základnu.

Zaměstnavatel na sebe bere veškeré náklady spojené s pořádáním turnajů, občerstvení během akce i raut po akci spojený s již tradičním vyhlášením výsledků turnaje. Mimo trofejí jsou vítězové obdarováni většinou poukazem na nákup sportovního vybavení v různé finanční hodnotě dle umístění.

## 2.7.4 Teambuilding

Budování přátelských vztahů na pracovišti je pro vedení společnosti jednou z priorit. Vztahy na pracovišti s pracovním prostředím, potažmo s mírou pracovní aktivity úzce souvisí. Již jsem zmínila, že první z badmintonových tréninků byly zakončeny společnou snídaní. Zaměstnavatel se rozhodl, že společné snídaně by mohly podpořit příjemnou atmosféru. Kvůli této myšlence se každý pátek koná společná snídaně všech zaměstnanců s výjimkou zaměstnanců obchodních kanceláří z důvodu otevírací doby a dostupnosti.

Páteční dny mají volnější atmosféru také z důvodu tradičního přípitku, který se koná pravidelně v 13:00 hodin. Připíjí se na zdraví oslavenců z uplynulého týdne, na oslavu firemních úspěchů a podobně.

Alespoň jednou ročně se všichni pracovníci společnosti včetně vedení vydávají na firemní teambuilding, který se koná zpravidla o víkendu, právě z důvodu, aby se mohli účastnit bez výjimky všichni zaměstnanci včetně pracovníků obchodních kanceláří. Tyto akce jsou koncipované tak, aby svým programem podpořili budování vazeb a firemní kulturu jako takovou. V roce 2015 proběh víkendový teambuilding v termínu 30. – 31. května. Pro tuto akci zvolilo vedení spolu s oddělením HR Harmony Club Hotel ve Špindlerově Mlýně. Na stejném místě proběhl jeden s teambuildingů již v roce 2014 a setkal se s pozitivními ohlasy. Tentokrát byla programem horská turistika, lanové centrum, další aktivity nabízející hotelová sportoviště a wellness.

## **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je monitoring pohybové aktivity a sportovních preferencí u zaměstnanců Europe Easy Energy a.s.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Definovat skupinu respondentů a porovnat jejich sportovní preference.
- 2) Rozdělit respondenty do skupin, podle parametrů, které by mohly potenciálně ovlivnit pohybovou aktivitu.
- 3) Popsat významné rozdíly v úrovni pohybové aktivity na základě rozdělení do skupin.

### **3.3 Výzkumné otázky**

- 1) Jak se budou lišit sportovní preference od v současnosti nabízených benefitů?
- 2) Jsou zřejmé rozdíly v množství vykonávané pohybové aktivity u mužů a žen?
- 3) Jak velká úroveň PA je vyvíjena v pracovní době?
- 4) Ovlivňuje BMI pohybovou aktivitu zaměstnanců?

## 4 METODIKA

### 4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor obsahoval celkem 47 respondentů, kteří se zúčastnili online dotazníkového šetření v případě sportovních preferencí.

V případě dotazníku IPAQ bylo po odseparování nerelevantních a nedostatečně vyplněných dotazníků, vyhodnocováno 42 respondentů.

**Tabulka 4.** Základní somatické charakteristiky – souhrnně dle pohlaví

	muži (n=15)		ženy (n=27)	
	M	SD	M	SD
BMI	25,625	3,082	21,578	3,112
výška	183,133	7,298	168,963	3,956
váha	85,933	11,529	62,222	8,097
věk	31,973	10,293	30,52	7,528

*Legenda:* *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka

Aby pracovali s relevantními statistickými parametry, zvolili jsme pro výzkum rozdělení vzorku dle věku na „dekády“. BMI bylo rozděleno dle WHO na dvě skupiny normální hodnota BMI do 24,9 a nadváha a obezita BMI rovno nebo větší než 25.

### 4.2 Indares.com

„INDARES.COM je komplexní on-line systém zaměřený na záznam, analýzu a komparaci **pohybové aktivity** uživatelů.“ (Centrum kinantropologického výzkumu, 2009)

Systém INDARES.COM je vyvíjen ve spolupráci s Centrem kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Systém INDARES.COM je také Centrem kinantropologického výzkumu využíván při řešení výzkumného záměru Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy České republiky MSM 6198959221 „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu

behaviorálních změn“ a dalších mezinárodních projektů. (Centrum kinantropologického výzkumu, 2009)

### **4.3 Popis a realizace výzkumu**

Aby bylo možné co nejefektivněji pracovat s daty, rozhodla jsem se pro výzkum zvolit standardizované dotazníky, volně dostupné pro výzkum na [www.indares.com](http://www.indares.com). Zaměstnanci byly osloveni, po dohodě s vedením, na základě hromadného emailu, respektive interního sdělení. V emailu jsem kolegy žádala o vyplnění dotazníků, konkrétně Dotazník sportovních preferencí a Dotazník IPAQ. Kolegové byli informováni, že na základě analýzy výzkumu budou řešeny další benefity v rámci motivačních programů. Domnívám se, že tato informace, byla pro mnoho kolegů motivující, vzhledem k faktu, že právě jejich preference mohla budoucí benefity ovlivnit.

Sběr dat proběhl na přelomu května a června 2015 a účast na šetření byla dobrovolná. Finální prezentace zjištěných výsledků vedení společnosti a oddělení HR by měla proběhnout na podzim 2015.

### **4.4 Statistické zpracování výzkumu**

Statistické zpracování výsledků bylo provedeno za pomoci programu STATISTICA 10.0 CZ a MS Office Excel. Signifikantní rozdíly byly určovány pomocí Mann – Whitney U Testu. Vzájemné závislosti byly posuzovány z pomoci Kruskal – Wallis ANOVA testu.

MET, neboli Metabolic Equivalent, je jednotka, vyjadřující metabolický poměr dané aktivity vůči klidné metabolické míře (sezení), která je rovna 1.0 ( $4.184 \text{ kJ} \times \text{kg}^{-1} \times \text{h}^{-1}$ ) jak uvádí Ainsworthová et al. (1993). Úroveň pohybové aktivity můžeme rozdělit na:

- Nízkou pohybovou aktivitu
- Středně náročnou pohybovou aktivitu
- Vysoce náročnou pohybovou aktivitu

Náročnost pohybové aktivity je dána jednotkou MET. Nízká pohybová aktivita vykazuje METs nižší než 3.0. Jedná se o klidné energeticky nenáročné aktivity a disciplíny. V případě středně náročné pohybové aktivity je jedná o energeticky náročnější procesy METs 3.0 – 6.0. Hodnoty METs vyšší než 6.0 vykazují fyzicky náročné.

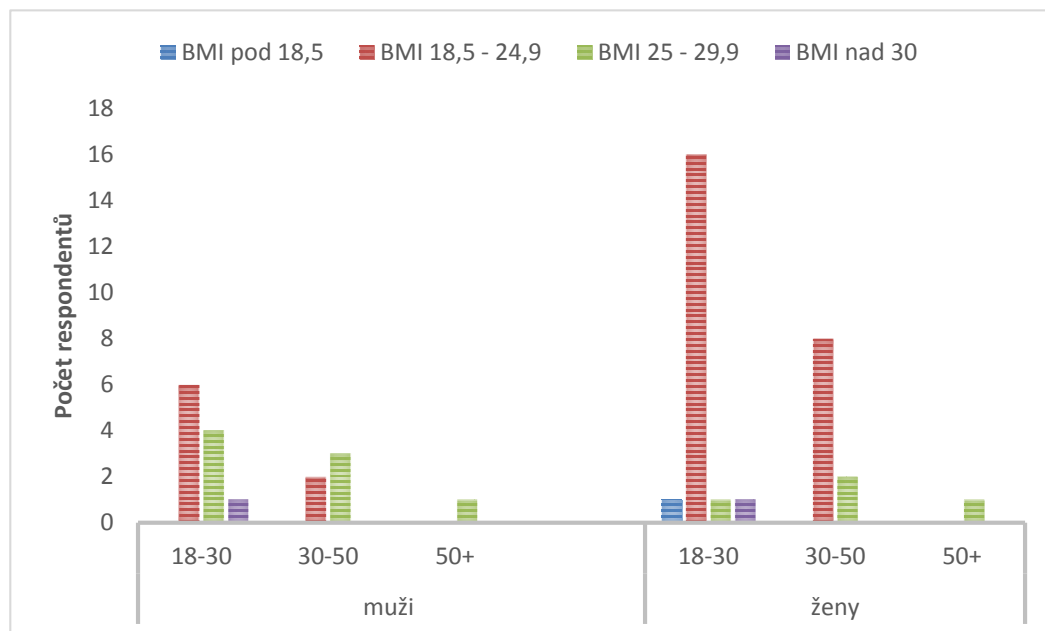
Z publikace Lofa, Hannestada a Forsuma (2003) vyplývá, že množství vydané energie je závislé na váze, případně BMI, a to přímo úměrně. Metodika měření energetické náročnosti jednotlivých fyzických aktivit tak nemusí být přesná pro individuální jedince s odlišnou hmotností. Tento fenomén je dle publikace U.S. Department of Health (1996) přítomen i u rozdílného věku, kardio-respiračních úrovní fitness nebo různé mechanické účinnosti či rozdílných geografických oblastí. Ainsworthová et al. (2000) ve své publikaci uvádí, že pro výpočet náročnosti pohybových aktivit u jedinců, kteří se hmotnostně vymykají běžnému průměru, by se měl výpočet provést za pomoci koeficientů. Ty však zatím doposud nebyly vytvořeny.

## 5 VÝSLEDKY

V době, kdy šetření proběhlo, z celkových 110ti zaměstnanců bylo 8 žen na mateřské nebo rodičovské dovolené. Osloveno bylo tedy 102 osob, zaměstnaných na hlavní pracovní poměr. Z toho 7 zaměstnanců čerpalo řádnou dovolenou a 4 osoby byly v pracovní neschopnosti. Na [www.indares.com](http://www.indares.com) se registrovalo celkem 50 osob, z toho 47 zaměstnanců vyplnilo požadované dotazníky, na základě kterých probíhal výzkum. Těchto 47 respondentů (46% zaměstnanců, kteří v současnosti čerpají benefity, konkrétně 17 mužů a 30 žen), je relevantní vzorek napříč všemi odděleními. Skladba tohoto vzorku respondentů totiž přibližně odpovídá skutečnému zastoupení poměru, jak co se pohlaví týče, tak počtu pracovníků jednotlivých oddělení.

### 5.1 Body Mass Index

Prvním vyhodnocovaným kritériem, byl index tělesné hmotnosti (Body Mass Index, dále také BMI). Na základě toho vypočítaného indexu jsme schopni klasifikovat podváhu, nadváhu a ostatní stupně obezity. V tomto případě se nabízela varianta srovnání hodnot dle pohlaví a věkových skupin.



**Graf 1.** Porovnání respondentů dle BMI

Hodnota indexu BMI dle WHO:

- Pod 18,5 = podváha
- 18,5 – 24,9 = norma
- 25 – 29,9 = nadváha
- Nad 30 = obezita

Z poskytnutých dat vyplynulo, že mužské zastoupení 3E, má průměrnou hodnotu BMI vyšší než zastoupení ženské. Bez ohledu na věk dosahují hodnoty BMI u 53% dotazovaných mužů nad 25, což značí nadváhu. V jednom z těchto případů jde dokonce o obezitu. Řady dotazovaných žen, má 17% BMI vyšší než 25. Z toho se taktéž v jednom případě jedná o případ obezity. Z průzkumu, že k nadváze inklinují muži ve větší míře. Případy obezity byly pozorovány v obou případech ve věkové skupině do 30ti let. Uskutečněná analýza prokázala, že celkem 68% respondentů, bez ohledů na pohlaví a věk, má hodnotu BMI v normě. 26% respondentů bojuje s nadváhou a 4% dotazovaných čelí obezitě. 2% dotazovaných (1 žena) vykazuje hodnoty podváhy. Tato problematika bude dále rozvedena ve vztahu k pohybové aktivitě.

## **5.2 Vyhodnocení úrovně pohybové aktivity**

### **5.2.1 Vyhodnocení celé skupiny a dle pohlaví**

Rozdělení dle pohlaví prokázalo fakt, že muži jsou obecně pohybově aktivnější než ženy. Výrazný rozdíl lze pozorovat v případě intenzivní pohybové aktivity. Z hodnot celkové pohybové aktivity však vyplývá, že se soubor respondentů řadí k pohybově aktivním. Nízké hodnoty jsou vykazovány v pohybové aktivitě na pracovišti jak u mužů, tak u žen.



**Tabulka 5.** Vyhodnocení PA – soubor všech respondentů dle pohlaví

	muži (n=15)		ženy (n=27)		celkem (n=42)	
	Mdn	IQR	Mdn	IQR	Mdn	IQR
PA zaměstnání	99	1238	0	1752	33	1434
doprava	825	1419	693	874	743	1056
PA domácnost	630	2390	667	1320	649	1355
PA volný čas	1080	2663	891	1068	954	1110
chůze	1535	2690	1551	1634	1543	2079
stř. intenzivní PA	1080	2380	1080	1995	1080	2070
intenzivní PA	1080	1800	120	840	195	1440
celková PA	6307	5354	3435	2224	3770	3961

*Legenda:* *n* – velikost souboru, *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpětí

### 5.2.2 Vyhodnocená PA dle věku

Aby bylo dosaženo výzkumných parametrů, zvolili jsme rozdělení respondentů dle věku, respektive „dekád“. Toto rozdělení je blíže specifikováno v tabulce (Tabulka 6).

**Tabulka 6.** Hodnocení PA z hlediska věkových kategorií dle „dekád“

	věk	n	Mdn	IQR
chůze	20-30	25	1287	2244
	30-40	11	1980	2211
	40≤	6	726	1023
stř. intenzivní PA	20-30	25	810	1890
	30-40	11	1230	1590
	40≤	6	2765	2040
intenzivní PA	20-30	25	360	1440
	30-40	11	150	840
	40≤	6	540	1680
celková PA	20-30	25	3435	5250
	30-40	11	4104	2301
	40≤	6	3831	3553

*Legenda:* *n* – velikost souboru, *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpětí

Ve výše uvedených věkových kategoriích, nebyla za pomoci Kruskal – Wallis ANOVA testu prokázána data, která by podkládala signifikantní rozdíly v jednotlivých kategoriích pohybových aktivit.

### 5.2.3 Vyhodnocená PA dle BMI

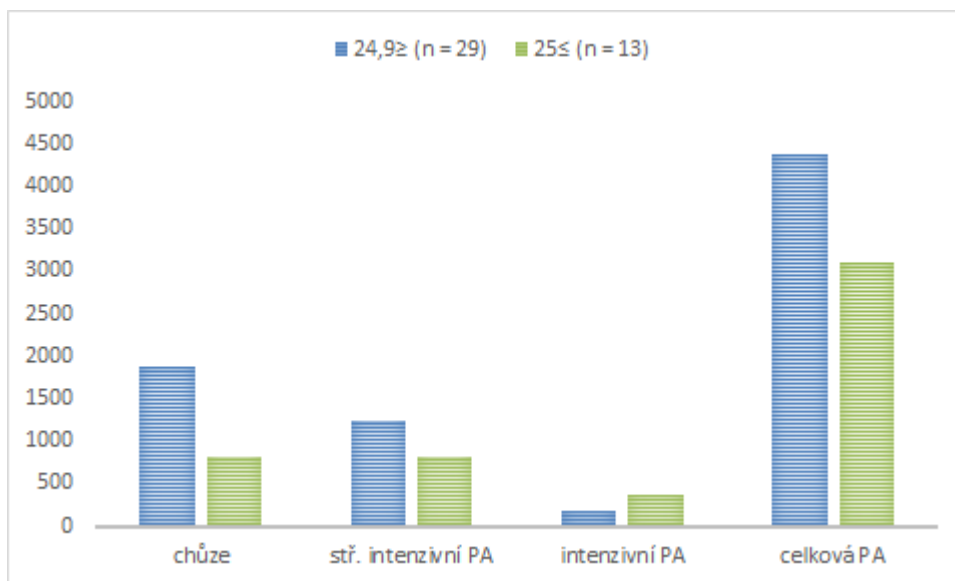
Aby bylo dosaženo výzkumných parametrů, zvolili jsme rozdělení respondentů dle BMI, podle hodnot WHO. Toto rozdělení však bylo provedeno pouze do dvou skupin. Rozdělení je blíže specifikováno v tabulce (Tabulka 7).

**Tabulka 7.** Hodnocení PA z hlediska rozdělení BMI podle WHO

	BMI	n	Mdn	IQR	U	Z	p
chůze	24,9≥	29	1881	2211	115,00	1,99	0,05
	25≤	13	825	1023			
stř. intenzivní PA	24,9≥	29	1230	1995	181,00	-0,18	0,86
	25≤	13	810	1890			
intenzivní PA	24,9≥	29	180	1440	185,00	-0,08	0,94
	25≤	13	360	1080			
celková PA	24,9≥	29	4389	4255	159,00	0,79	0,43
	25≤	13	3114	2930			

*Legenda:* *n* – velikost souboru, *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpětí, *U* – Mann – Whitneyův U Test, *p* – hladina významnosti, *Z* – rozdíl mezi párovými hodnotami

Různá úroveň BMI, se signifikantně promítla v kategorii chůze ( $U = 115,00$ ,  $Z = 1,986$ ,  $p = 0,047$ ).



**Graf 2.** Hodnocení PA dle BMI

*Legenda: n – velikost souboru; výsledky jsou uvedeny v mediánových hodnotách MET- min/týden*

#### 5.2.4 Vyhodnocená PA dle faktoru kuřák/nekuřák

**Tabulka 8.** Hodnocení PA z hlediska stavu kuřák/nekuřák

	stav	n	Mdn	IQR	U	Z	p
chůze	kuřák	13	1997	2112	168,00	-0,54	0,59
	nekuřák	29	1287	1419			
stř. intenzivní PA	kuřák	13	700	2275	182,50	0,15	0,88
	nekuřák	29	1290	1995			
intenzivní PA	kuřák	13	0	720	133,00	1,45	0,14
	nekuřák	29	360	1440			
celková PA	kuřák	13	3245	4059	177,00	0,23	0,77
	nekuřák	29	4105	3884			

*Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí, U – Mann – Whitneyův U Test, p – hladina významnosti, Z – rozdíl mezi párovými hodnotami*

Ve výše uvedených věkových kategoriích, nebyly prokázány výsledky, které by podkládaly signifikantní rozdíly v jednotlivých kategoriích pohybových aktivit.

## 5.2.5 Vyhodnocená PA z hlediska ubytovacích podmínek dům/byt

**Tabulka 9.** Hodnocení PA z hlediska ubytovacích podmínek dům/byt

	stav	n	Mdn	IQR	U	Z	p
chůze	dům	9	2178	2640	113,00	1,07	0,28
	byt	33	1535	1386			
stř. intenzivní PA	dům	9	1080	1800	145,50	0,08	0,94
	byt	33	1080	1920			
intenzivní PA	dům	9	0	210	147,50	0,02	0,99
	byt	33	420	1440			
celková PA	dům	9	2178	2640	144,00	-0,12	0,90
	byt	33	3435	4255			

*Legenda:*  $n$  – velikost souboru,  $Mdn$  – medián,  $IQR$  – interkvartilové rozpětí,  $U$  – Mann – Whitneyův U Test,  $p$  – hladina významnosti,  $Z$  – rozdíl mezi párovými hodnotami

Z výsledků vyplývá, že na PA respondentů respondenty nemá výrazný vliv bydliště. Nebyly prokázány signifikantní rozdíly v jednotlivých kategoriích pohybových aktivit.

## 5.2.6 Vyhodnocená PA dle stavu single/rodinný život

**Tabulka 10.** Hodnocení PA z hlediska stavu single/rodinný život

	stav	n	Mdn	IQR	U	Z	p
chůze	single	17	1881	2178	166,00	1,18	0,24
	rodinný	25	1287	1650			
stř. intenzivní PA	single	17	980	2190	194,50	-0,45	0,65
	rodinný	25	1365	1920			
intenzivní PA	single	17	120	1440	197,50	-0,37	0,71
	rodinný	25	210	1080			
celková PA	single	17	4449	4422	205,00	0,18	0,86
	rodinný	25	3435	2929			

*Legenda:*  $n$  – velikost souboru,  $Mdn$  – medián,  $IQR$  – interkvartilové rozpětí,  $U$  – Mann – Whitneyův U Test,  $p$  – hladina významnosti,  $Z$  – rozdíl mezi párovými hodnotami

Nebyly prokázány signifikantní rozdíly v jednotlivých kategoriích pohybových aktivit.

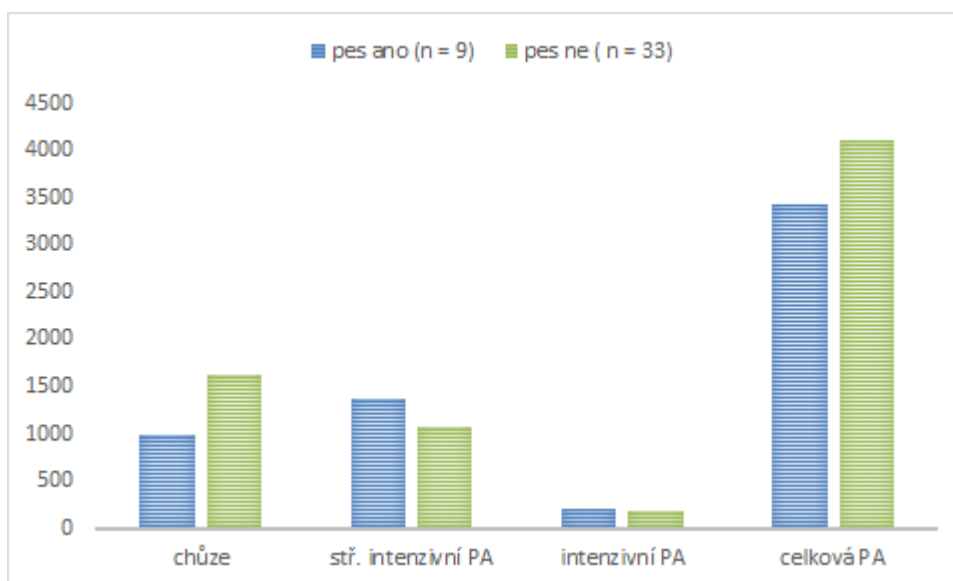
### 5.2.7 Rozdělení dle faktoru má/nemá psa

**Tabulka 11.** Hodnocení PA z hlediska faktoru má/nemá psa

	pes	n	Mdn	IQR	U	Z	p
chůze	ano	9	990	1650	140,50	0,22	0,82
	ne	33	1617	1881			
stř. intenzivní PA	ano	9	1365	2335	134,50	0,41	0,68
	ne	33	1068	1995			
intenzivní PA	ano	9	210	1080	78,50	2,13	0,03
	ne	33	180	1440			
celková PA	ano	9	3435	3382	119,00	0,89	0,37
	ne	33	4104	3961			

*Legenda:*  $n$  – velikost souboru,  $Mdn$  – medián,  $IQR$  – interkvartilové rozpětí,  $U$  – Mann – Whitneyův U Test,  $p$  – hladina významnosti,  $Z$  – rozdíl mezi párovými hodnotami

To, zda respondent vlastní, či nevlastní psa, se signifikantně projevilo v kategorii intenzivní pohybová aktivita ( $U = 140,50$ ,  $Z = 3,130$ ,  $p = 0,033$ ).



**Graf 3.** Hodnocení PA dle faktoru má/nemá psa

*Legenda: n – velikost souboru; výsledky jsou uvedeny v mediánových hodnotách MET- min/týden*

### 5.2.8 Rozdělení dle faktoru vlastní/nevlastní automobil

**Tabulka 12.** Hodnocení PA z hlediska vlastní/nevlastní automobil

	auto	n	Mdn	IQR	U	Z	p
chůze	ano	32	1543	1848	143,00	0,49	0,63
	ne	10	1576	2211			
stř. intenzivní PA	ano	32	1328	2070	104,00	-1,64	0,10
	ne	10	668	708			
intenzivní PA	ano	32	285	1260	147,50	-0,35	0,72
	ne	10	150	1440			
celková PA	ano	32	3770	4308	132,00	-0,81	0,42
	ne	10	3466	3041			

*Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí, U – Mann – Whitneyův U Test, p – hladina významnosti, Z – rozdíl mezi párovými hodnotami*

Výše uvedený faktor, tedy to, zda respondent vlastní, či nevlastní automobil nepodpořil prokázání signifikantního rozdílu v jednotlivých kategoriích pohybových aktivit.

### 5.3 Vyhodnocení sportovních preferencí

V případě přípravy návrhu podpory pohybové aktivity na pracovišti je jistě dobré znát sportovní preference zaměstnanců. Zjistit za pomoci výzkumu, k jakým typům pohybových aktivit inklinují a jaké sporty preferují. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že nejčastějšími a nejoblíbenějšími pohybovými aktivitami jsou individuální sporty. V konkrétním rozboru preferovaných PA jsem se rozhodla věnovat aktivitám, které se v šetření umístily do čtvrté pozice, z důvodu bodového hodnocení, ze kterého plyne, že další aktivity jsou spíše okrajovou, až výjimečnou záležitostí.

**Tabulka 13.** Vyhodnocení sportovních preferencí – typy pohybových aktivit

pořadí	typy pohybových aktivit	body (celkem)	body (průměr)
1.	individuální sporty	109,5	2,33
2.	kondiční aktivity	164,5	3,5
3.	týmové sporty	166	3,53
4.	sportovní aktivity v přírodě	169,5	3,61
5.	rytmické a taneční aktivity	206,5	4,39
6.	sportovní aktivity ve vodě	231,5	4,93
7.	bojová umění	268,5	5,71
			n = 47

#### 5.3.1 Individuální sporty

Nejpreferovanějším typem pohybové aktivity se ukázaly být individuální sporty. Individuální sport, bychom mohli charakterizovat jako sport, kdy jednotlivec podává svůj individuální výkon, který je směrodatný. Musí se spoléhat sám na sebe. Ve hře, či utkáních nastupují dva jednotlivci proti sobě. Respondenty nejpreferovanější aktivitou se stal badminton, druhé místo obsadilo plavání a třetí cyklistika

**Tabulka 14.** Vyhodnocení sportovních preferencí – individuální sporty

pořadí	pohybová aktivita	body (celkem)	body (průměr)
1.	badminton	297,5	6,33
2.	plavání	320	6,81
3.	cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	333,5	7,1
4.	lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	365,5	7,78
5.	tenis (soft tenis)	381,5	8,12
6.	atletika (běžecké aktivity)	400,5	8,52
7.	bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)	406	8,64
8.	golf (minigolf)	407,5	8,67
9.	bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	414,5	8,82
10.	snowboarding	444	9,45
11.	stolní tenis	445,5	9,48
12.	lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	471	10,02
13.	squash (ricochet, racquetball)	483,5	10,29
14.	střelba, lukostřelba	484	10,3
15.	kanoistika, veslování	502,5	10,69
16.	kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	516,5	10,99
17.	sportovní gymnastika	517,5	11,01
			n = 47

### 5.3.2 Týmové sporty

Opakem sportů individuálních jsou sporty týmové. Za týmové, neboli kolektivní sporty, můžeme označit ty, při kterých výkon ovlivní spolupráce celé skupiny. Výsledný výkon nestojí na vkladu do hry jednotlivce. Ve hře, či utkáních nastupují proti sobě dva týmy. Počet hráčů v týmu je dán pravidly jednotlivých sportovních disciplín. V týmových disciplínách se projevují základní charakteristiky a osobnostní rysy jednotlivců. V případě rekreačních týmových sportů by měla hrát roli zdravá soutěživost, atmosféra by měla podporovat dobrou náladu. Cílem týmových sportů na úrovni teambuildingu by mělo být právě utužení kolektivu, vidina společného cíle, za který se bojuje. Při společných aktivitách často padají pomyslné hranice a příčky zaměstnanecké struktury, což může a nemusí být pro pracovní kolektiv jako takový přínosem.

Nejoblíbenějším týmovým sportem byl zvolen volejbal, další preferované sporty v řadě jsou basketball nebo softball a frisbee.



**Tabulka 15.** Vyhodnocení sportovních preferencí - týmové sporty

pořadí	pohybová aktivita	body (celkem)	body (průměr)
1.	volejbal (beach, přehazovaná)	156	3,32
2.	baseball, softball (další páčkové hry)	294	6,26
3.	frisbee	309	6,57
4.	florbal (pozemní hokej, hokejbal)	323	6,87
5.	házená (vybíjená)	339	7,21
6.	basketbal	348	7,4
7.	lední hokej (in-line)	348,5	7,41
8.	fotbal (futsal)	357	7,6
9.	curling	387	8,23
10.	lakros	398	8,47
11.	vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)	410,5	8,73
12.	nohejbal	418	8,89
13.	ragby	420	8,94
14.	americký fotbal	427	9,09
			n = 47

### 5.3.3 Kondiční aktivity

Mezi kondiční aktivity řadíme takovou aktivitu, která se vyznačuje vyšší energetickou náročností, tedy vyšší hodnotou METs. Kondiční aktivity by měly být zastoupeny v rámci pohybové aktivity, pokud chceme zvyšovat svou fyzickou zdatnost. Nejpreferovanějšími jsou v pořadí za sebou: posilovací cvičení, běh a kondiční chůze.

**Tabulka 16.** Vyhodnocení sportovních preferencí - kondiční aktivity

pořadí	pohybová aktivita	body (celkem)	body (průměr)
1.	posilovací cvičení	184,5	3,93
2.	běh (jogging)	193,5	4,12
3.	kondiční chůze (nordic walking)	245	5,21
4.	bodystyling	262	5,57
5.	jóga	268	5,7
6.	zdravotní cvičení	275	5,85
7.	sportovní aerobik	298,5	6,35
8.	spinning	315,5	6,71
9.	kulturistika	361	7,68
10.	tai-chi	362,5	7,71
11.	taebo (box aerobik)	364	7,74
			n = 47

### 5.3.4 Sportovní aktivity v přírodě

Sportovní aktivity v přírodě zahrnují nepřeberné množství pohybových aktivit, které se úzce váží na prostředí, ve kterém jsou provozovány. Příroda může působit jako uklidňující až meditační element, nebo naopak připravit půdu pro adrenalinové zážitky.

**Tabulka 17.** Vyhodnocení sportovních preferencí - sportovní aktivity v přírodě

pořadí	pohybová aktivita	body (celkem)	body (průměr)
1.	plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	255,5	5,44
2.	cykloturistika	275,5	5,86
3.	bruslení (in-line, kolečkové)	292	6,21
4.	pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	347,5	7,39
5.	lyžování sjezdové, skialpinismus	361	7,68
6.	golf	383,5	8,16
7.	lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	452,5	9,63
8.	jezdectví	462,5	9,84
9.	snowboarding	468	9,96
10.	létání, plachtění, rogalo	471	10,02
11.	lanové aktivity	472,5	10,05
12.	lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	476	10,13
13.	motorismus, skiening, vodní motorismus	480,5	10,22
14.	boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	487	10,36
15.	parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)	492	10,47
16.	lyžování běžecké	493	10,49
17.	orientační aktivity (radiové, lyžařské)	521	11,09
			n = 47

### 5.3.5 Nejoblíbenější pohybové aktivity

Z celkového vzorku 47mi dotazovaných se samozřejmě názor na nejoblíbenější aktivity lišil, v některých případech se ovšem, i v takto malém vzorku respondentů, objevila shoda. V tabulce níže jsou zaznamenány sportovní aktivity, které alespoň dvě osoby označily jako své nejoblíbenější.

**Tabulka 18.** Vyhodnocení sportovních preferencí - nejoblíbenější aktivity

pořadí	pohybová aktivita	body (celkem)
1.	badminton	4
1.	cykloturistika	4
2.	pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	3
2.	běh (jogging)	3
2.	posilovací cvičení	3
3.	golf	2
3.	atletika (běžecké aktivity)	2
3.	volejbal (beach, přehazovaná)	2
3.	cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	2
3.	balet, výrazový tanec	2
3.	latinsko-americké tance	2
3.	lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	2
		n = 47

## 6 DISKUZE A DOPORUČENÍ

Výzkum úrovně pohybové aktivity zaměstnanců Europe Easy Energy a.s. prokazuje, že velká většina zaměstnanců, konkrétně preferuje sportovní aktivity, které společnost v současné době nabízí. Nejoblíbenější individuální sportovní aktivitou byl vyhodnocen badminton. Domnívám se však, že vzhledem k formě, jakou má badmintonová hra v rámci firemní podpory pohybové aktivity, byl tento sport zvolen jako nejoblíbenější individuální, ačkoliv realita v praxi je taková, že se jedná o párovou čtyřhru. Právě kvůli jeho oblíbenosti byl zřejmě volen i v sekci individuálních sportů.

Většina sportovních aktivit, které společnost podporuje a v rámci zaměstnaneckých benefitů svým zaměstnancům nabízí, se umístila ve výzkumu na prvních příčkách preferenčních seznamů. Tyto zaměstnanecké benefity však neodpovídají komplexní podpoře pohybové aktivity.

3E je odpovědná firma, které záleží, jak na zákaznících, tak na zaměstnancích. Vedení společnosti si je vědomo přínosů, které pohybová aktivita má, proto se rozhodlo ji u svých zaměstnanců podpořit. V současné chvíli se však soustředí pouze na určité oblasti, které s pohybovou aktivitou souvisí. Pokud se nahlédneme na široké možnosti, které pohybová aktivita obecně nabízí, zjistíme, že zahrnuje spoustu odvětví, na které je třeba se v rámci této podpory zaměřit. Do dnešního dne, jsou v rámci zaměstnaneckých benefitů podpořeny aktivity, které souvisí převážně se sportem a fyzickým cvičením. Pohybová aktivita ale zahrnuje další segmenty, které by bylo vhodné vzít v potaz, očekáváme-li, že podpora ve formě zaměstnaneckých benefitů má přinést i výsledky.

Je jistě důležité navrhnout a mít k dispozici aktivity, které může zaměstnanec ve svém volném čase provozovat, ještě důležitější je ho ale motivovat, aby tyto benefity využíval efektivně. V případě, že jsem držitelem benefitu v podobě neomezeného členství ve sportovním klubu a svou návštěvou tento klub poctím jedenkrát do měsíce, nedá se očekávat přínos takového benefitu, který by se projevil na kondici, zdraví a psychické náladě. Vzájemná vazba sportovních preferencí v návaznosti na pohybovou aktivitu má největší přínos pro výzkum tohoto druhu. Motivaci k udržení, či zvýšení PA může zapříčinit právě shoda preferencí pohybových aktivit a těch provozovaných. (Kudláček & Frömel, 2012)

Jak správně motivovat? Co je vlastně největším přínosem takovéto zaměstnanecké výhody? Zúčastněné osoby potřebují slyšet, že to nejdůležitější, co jim pohyb přináší, ovlivňuje jejich zdraví, psychiku, zdravý životní styl a tedy upevňuje jejich místo nejen ve skupině ale i ve společnosti. Globálně by se mělo rozšiřovat povědomí o tom, jak nás nedostatek pohybové aktivity ohrožuje a jak snadné je svou pohybovou aktivitu optimalizovat tak, aby pro nás byla opravdovým přínosem. Takovéto povědomí by mohla rozšířit školení, která důkladně objasní zaměstnancům problematiku a nabídnou možnosti (Kalman et al., 2009).

Cykloturistika, pěší turistika a kondiční chůze patří mezi pohybové aktivity, které jsou v rámci dotazníkového šetření velmi pozitivně hodnoceny, dokonce se řadí mezi aktivity nejoblíbenější. Nesouvisí snad právě zmíněné disciplíny s aktivním transportem, který by měl být stavebním kamenem pohybové aktivity, jak doporučuje WHO (2002)? Domnívám se, že postavit zaměstnanecké benefity tomto modelu by bylo opravdovým přínosem. Výzkum totiž prokázal, že i různá úroveň BMI, se signifikantně promítla v kategorii chůze. Zaměstnanci s nižším BMI chodí častěji. Motivací k aktivnímu transportu bychom mohli zvýšit úroveň PA chůze jak u této skupiny, tak u zaměstnanců s vyšším BMI.

Obecně bychom mohli shrnout, že vysoce aktivní skupina by měla dosahovat úrovně pohybové aktivity vyšší než 3000 MET-min/ týden. V případě zaměstnanců Europe Easy Energy a.s. se těchto hodnot dosahuje, konkrétně v průměru asi 3770 MET-min/týden. Je však důležité podotknout, že respondenti muži vykazují výrazně vyšší úroveň PA ve všech oblastech.

Nikoliv nejvyšší, ale naopak nejnižší úroveň PA byla prokázána na pracovišti. Výsledek tak nesouhlasí s výzkumem Vašíčkové, Valacha, Votíka a Chmelíka (2011), který potvrzovala i práce Slučíkové (2014). Z naší provedeného šetření tedy plyne, že podpora pohybové aktivity je v tomto případě opravdu na místě, protože nedostatečnou PA na pracovišti by bylo vhodné kompenzovat mimo zaměstnání nebo vhodnou formu PA zakomponovat přímo v rámci pracovní doby.

## 7 ZÁVĚR

Na základě zpracování výsledků z online dotazníkového šetření Dotazníku sportovních preferencí a Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě jsme byli schopni analyzovat sportovní preference a úroveň pohybové aktivity u zaměstnanců Europe Easy Energy a.s.

### **IPAQ**

#### **Pohlaví**

- Rozdělení dle pohlaví prokázalo, že respondenti muži mají o více než 83% vyšší úroveň pohybové aktivity v MET-min/týden.

#### **Věk**

- Provedli jsme rozdělení dle věku. Kategorie 20-30 let pojala 59,5% respondentů, do kategorie 30-40 let spadlo 26,2 % respondentů a 14,3% zbylých dotazovaných se zařadilo do kategorie 40 a víc.
- V případě vyhodnocení PA dle věkových kategorií nebyl prokázán rozdíl v úrovni pohybové aktivity

#### **BMI**

- V případě BMI bylo provedeno rozdělení do dvou skupin. BMI do 24,9, která skýtala 69% respondentů a kategorii nad 25 včetně, tedy zbylých 31% dotazovaných.
- Mann – Whitney U Test prokázal, že různá úroveň BMI, se signifikantně promítla v kategorii chůze ( $U = 115,00$ ,  $Z = 1,986$ ,  $p = 0,047$ ).

#### **Kouření**

- Nekuřáci tvoří 69% dotazovaných zaměstnanců. Vliv kouření/nekouření na úroveň pohybové aktivity se nicméně neprokázal.

#### **Dům/byt**

- V bytě bydlí velká většina dotazovaných, konkrétně 78,6%, ani v tomto případě však nebyly u těchto dvou segmentů prokázány výrazné rozdíly v souvislosti s pohybovou aktivitou.

### **Single/rodinný život**

- Při porovnání, zda je člověk single, nebo žije v partnerském, či rodinném zázemí se neprojevil statisticky významný rozdíl.

### **Vlastnictví psa**

- Domácího mazlíčka v podobě psa vlastní 21,4 % dotazovaných respondentů.
- Mann – Whitneyův U Test prokázal, že pes, respektive zřejmě jeho venčení, se signifikantně promítlo v kategorii intenzivní pohybová aktivita ( $U = 140,50$ ,  $Z = 3,130$ ,  $p = 0,033$ ).

### **Vlastnictví automobilu**

- Při porovnání pohybové aktivity majitelů vozů a těch, respondentů, kteří automobilem nediponují, nebyly zjištěny významné statistické rozdíly.

### **Sportovní preference**

- U kategorie Typ pohybových aktivit byly zaměstnanci ve velké míře upřednostňovány individuální sporty. Mezi další preferované se zařadily kondiční aktivity, týmové sporty a sportovní aktivity v přírodě, kterým se dále věnoval výzkum.
- V kategorii Individuální sporty se jako nejvíce preferovaný sport objevil badminton, který je v současné chvíli nabízeným benefitem v rámci firmy. Dále potom plavání, cyklistika, lyžování.
- U oblasti kondičních aktivit vládla kondiční cvičení, jako druhá preferovaná aktivita byl zařazen běh, dále pak chůze a o poznání méně oblíbený ale na čtvrté pozici uvedený bodybuilding.
- V rámci kategorie Sportovní aktivity v přírodě volili zaměstnanci nejčastěji plavání, dále preferovali cykloturistiku, bruslení, méně pak pěší turistiku.
  - Nejoblíbenější pohybovou vůbec byl opět zvolen badminton, cykloturistika, na druhém místě pěší turistika a běh a posilovací cvičení.

## 8 SOUHRN

Předmětem této bakalářské práce je podpora pohybové aktivity zaměstnanců společnosti Europe Easy Energy a.s. Úvodní část zasvěcuje do teorie pohybové aktivity a seznamuje s benefity, které aktivní a pravidelný pohyb přináší. V další části je představena společnost Europe Easy Energy a.s. Vzhledem k tomu, že výzkum probíhal na vzorku zaměstnanců právě této společnosti, bylo důležité představit její firemní kulturu. Závěrečná část se věnuje metodice a samotnému výzkum, který byl zpracován za pomoci standardizovaných dotazníků Dotazník sportovních preferencí a IPAQ.

Hlavním cílem práce je monitoring pohybové aktivity u zaměstnanců Europe Easy Energy a.s. a zjištění sportovních preferencí této skupiny. Dílčími cíli práce jsou: Definovat skupinu respondentů a porovnat jejich sportovní preference. Rozdělit respondenty do skupin podle parametrů, které by mohly potenciálně ovlivnit pohybovou aktivitu. Popsat významné rozdíly v úrovni pohybové aktivity na základě rozdělení do těchto skupin.

Díky dotazníkovému šetření na Indares.com bylo možné efektivně zpracovat poskytnutá data a vyhodnotit, aktivitu zaměstnanců a zjistit jejich sportovní preference. Výzkum prokázal, že nejpreferovanější skupinou sportů u zaměstnanců 3E, byly sporty individuální, v této skupině individuálních sportů byl jako nejoblíbenější disciplína zvolen badminton. Badminton spolu s cykloturistikou jsou u respondenty nejoblíbenějšími sporty vůbec. Celkový soubor respondentů jsme několikrát rozdělili, dle parametrů s možným vlivem na úroveň pohybové aktivity. Na základě vyhodnocení dotazníkového šetření IPAQ byly zjištěny rozdíly v úrovni pohybové aktivity u některých předem rozdělených skupin, konkrétně byly prokázány dva případy signifikantně proměnné. Výzkum prokázal, že na úroveň pohybové aktivity má vliv BMI a to, zda člověk má, či nemá psa.

Díky dotazníkovému šetření jsme získali relevantní data, která přinesla důležité informace o aktivitě zaměstnanců.



## 9 SUMMARY

The objective of this bachelor thesis is to capture the promotion of physical activity of employees of the company Europe Easy Energy as. The introductory part devotes to the theory of physical activity and introduces benefits that is delivered by active and regular exercise. The next chapter presents the company Europe Easy Energy as. Given that research was conducted on a sample of employees just from this company, it was important to present its corporate culture. The final part presents the methodology and research itself, which was processed using standardized questionnaires and Sport Preferences Questionnaire IPAQ.

The main aim of this thesis is to monitor the physical activity of the employees of Europe Easy Energy a.s. and to estimate their sport preferences. The secondary outcomes include: definition of the group of respondents, comparison of their sport preferences, distribution of respondents into specific subgroups according to parameters that could potentially influence the physical activity and description of significant differences in the level of physical activities among these groups.

Using the survey available at Indares.com it was possible to evaluate activities of the employees and their sport preferences. The most preferred sports group was the individual sports. In this sports group the most preferred sport was badminton which was also evaluated as the most popular sport among all together with biking. The total set of respondents was split several times according to the parameters of a possible impact on the level of physical activity. Based on the evaluation of the IPAQ survey differences in the level of physical activities among different subgroups were found, namely two cases were detected significantly variable. The research demonstrated that the level of physical activity is dependent on BMI and whether a person has or does not have a dog.

Thanks to the questionnaire investigation relevant data were obtained and enabled to find important information about the activity of employees.

## 10 REFERENCE

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Leon, A. S., Jacobs, D. R. Jr, Montoye, H. J., Sallis, J. F., & Paffenbarger, R. S. Jr (1993). Compendium of physical activities: classification of energy cost of human physical activities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(1), 71-80.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Melicia, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., ... Leon, A. S. (2000). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 32(9), 498-516.
- Balance Club Brumlovka. (nedatováno). *Filozofie a popis klubu*. Retrieved 7.6. 2015 on the World Wide Web: <http://www.balanceclub.cz/cs/club/#sct>
- Blažková, V. (2008). *Psychická pracovní zátěž*. Státní zdravotní ústav. Retrieved 16.5. 2015 on the World Wide Web: <http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/psychicka-pracovni-zatez>
- Cavill, N. (2004). *Promoting physical activity: International and UK Experiences*. London: Cavill Associates.
- Centrum kinantropologického výzkumu. (2009). *Co je INDARES.COM*. Retrieved 12.5. 2015 on the World Wide Web: <http://indares.com/public/what-is-indares.com.asp>
- EU Working Group "Sport & Health". (2008). *EU Physical Activity Guidelines Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*. Brussels: Author. Retrieved 12.5. 2015 on the World Wide Web: [http://ec.europa.eu/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf)
- Europe Easy Energy a.s. (2015). *Výroční zpráva Europe Easy Energy a.s. 2014*. Praha.
- Frömel, K. N. (1999). *Pohybová aktivita sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health Updated

- Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-93. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185649
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Kalman, M. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: PRE - institut.
- Kožená, L. (2010). *Stres na pracovišti a jeho důsledky*. Státní zdravotní ústav. Retrieved 7.4. 2015 on the World Wide Web: [http://apps.szu.cz/podpora\\_zdravi/menthealthwork/materialy/stres\\_na\\_pracovisti.pdf](http://apps.szu.cz/podpora_zdravi/menthealthwork/materialy/stres_na_pracovisti.pdf)
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Lofa, M., Hannestad, U., & Forsum, E. (2003). Comparison of commonly used procedures, including the doubly-labelled water technique, in the estimation of total energy expenditure of women with special reference to the significance of body fatness. *British Journal of Nutrition*, 90(5), 960-968. doi:10.1079/BJN2003975
- Morgan, K., & Bath, P. (1998). Customary physical activity and psychological wellbeing: a longitudinal study. *Age and ageing*, 27(3), 35-40.
- Nešpor, K. (1994). Význam sportu a pohybových aktivit v prevenci škod způsobených návykovými látkami u dětí a mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 60(5), 14-16.
- OTE, a.s. (2015). *Počty OPM dodavatelů*. Retrieved 20.4.2015 on the World Wide Web: <http://www.ote-cr.cz/statistika/mesicni-zprava-plyn/pocty-opm-dodavatelu>

- Puklová, V. (2008). *Rizika pracovního prostředí*. Státní zdravotní ústav. Retrieved 7.4. 2015 on the World Wide Web: <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/rizika-pracovniho-prostredi?highlightWords=rizikov%C3%A9+faktory+pracovniho+prost%C5%99ed%C3%AD>
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Sears, D. O. (1988). *Social psychology (6th edition)*. Englewood: NJ: Prentice-Hall.
- Slučiková, L., (2014). *Monitoring športovních preferencií a pohybové aktivity u vybraných populačních skupin*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Stackeová, D. (2009). Zdravotní benefity pohybové aktivity u dětí a dospívajících: podpora duševního zdraví. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 75(4), 2-4.
- Státní zdravotní ústav. (2007). *Faktory pracovního prostředí*. Retrieved 10.5. 2015 on the World Wide Web: <http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/faktory-pracovniho-prostredi?highlightWords=rizikov%C3%A9+faktory+pracovniho+prost%C5%99ed%C3%AD>
- Stuart - Hamilton, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999.
- Tuček, M., & Křížková, A. (2000). Stratifikace společnosti a hodnotové orientace: shody a rozdíly mezi muži a ženami v oblasti práce. In: H. Maříková (Ed.), *Proměny současné české rodiny. Rodina – gender – stratifikace* (113-119). Praha: Sociologické nakladatelství.
- U. S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U. S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Retrieved 10.6. 2015 on the World Wide Web: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington, DC: U. S. Department of Health and Human Services. Retrieved 15.5. 2015 on the World Wide Web: <http://www.health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf>

- Vařurová, R. (2015). *Ocenění Sodexo Zaměstnavatel regionu Praha získala energetická společnost Europe Easy Energy a.s.* Retrieved 21.5. 2015 on the World Wide Web: <http://www.3-e.cz/oceneni-sodexo-zamestnavatel-regionu-praha-ziskala-energeticka-spolecnost-europe-easy-energy-a-s-A555eeea35b3cb/>
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vašíčková, J., Valach, P., Votík, J., & Chmelík, F. (2011). Vliv dosaženého vzdělání a věku na množství a druh pohybové aktivity obyvatel Plzeňského kraje. *Tělesná kultura*, 35(1), 40-54
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. doi: 10.1503/cmaj.051351
- World Health Organization. (2002). *A physically Active Life through Everyday transport: with special focus on children and older people and examples and approaches from Europe*. Copenhagen: Author.
- World Health Organization. (2007). *A guide for population - based approaches to increasing levels of physical activity - implementation of the WHO global strategy on diet, psysical activity and health*. Ženeva: Autor.
- World Health Organization. (2011). *Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action*. Copenhagen: Author
- World Health Organization. (2011). *New physical activity guidance can help reduce risk of breast, colon cancers*. Retrieved 6.6. 2015 on the World Wide Web: [http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2011/world\\_cancer\\_day\\_20110204/en/](http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2011/world_cancer_day_20110204/en/)

## **11 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1. Dotazník sportovních preferencí

Příloha 2. Dotazník IPAQ dlouhá verze

Příloha 3. Prostředí Indares.com

# 12 PŘÍLOHY

## Příloha 1.

Centrum kinantropologického výzkumu

Fakulta tělesné kultury UP Olomouc

### Dotazník sportovních preferencí

Jméno: \_\_\_\_\_ Příjmení: \_\_\_\_\_ Pohlaví: \_\_\_ Hmotnost: \_\_\_ Výška: \_\_\_ Rok narození: \_\_\_\_\_

Škola (druh, název): \_\_\_\_\_ Ročník: \_\_\_\_\_

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO  NE Druh sportovní aktivity: \_\_\_\_\_ Hodin za týden: \_\_\_\_\_

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období):

Druh sportovní aktivity: a) v letním období: \_\_\_\_\_ b) v zimním období: \_\_\_\_\_

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

**Instrukce:** Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vámi preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnost sportovní aktivity.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
					Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
					Golf (minigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
					Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
					Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	TÝMOVÉ SPORTY
					Americký fotbal
					Baseball, softball
					Basketbal
					Curling
					Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
					Fotbal (futsal)
					Frisbee
					Házená (vybíjená)
					Lakros
					Lední hokej (in-line)
					Nohejbal
					Ragby
					Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)
					Volejbal (beach, přehazovaná)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	KONDIČNÍ AKTIVITY
					Běh (jogging)
					Bodystyling
					Jóga
					Kondiční chůze (nordic walking)
					Kulturistika
					Posilovací cvičení
					Spinning
					Sportovní aerobik
					Taebo (box aerobik)
					Tai-Chi
					Zdravotní cvičení
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
					Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
					Plavání s ploutvemi (potápění)
					Skoky do vody
					Synchronizované plavání
					Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ
					Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
					Bruslení (in-line, kolečkové)
					Cykloturistika
					Golf
					Jezdectví
					Lanové aktivity
					Létání, plachtění, rogalo
					Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
					Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
					Lyžování běžecké
					Lyžování sjezdové, skialpinismus
					Motorismus, skicring, vodní motorismus
					Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
					Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
					Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
					Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
					Snowboarding
					Jiné ...

1	2	3	4	5	BOJOVÁ UMĚNÍ
					Aikido
					Box
					Judo
					Karate
					Kick-box (thai-box)
					Kung-Fu
					Musado
					Taekwon-Do
					Wrestling (sumo)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY
					Balet, výrazový tanec
					Bojové tance (capoeira)
					Latinsko-americké tance
					Lidové tance (country)
					Moderní gymnastika
					Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
					Orientální tance (břišní tance)
					Rock 'n' roll
					Standardní tance
					Taneční aerobik
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
					Individuální sporty
					Týmové sporty
					Kondiční aktivity
					Sportovní aktivity ve vodě
					Sportovní aktivity v přírodě
					Bojová umění
					Rytmické a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou a označte ji kroužkem (viz vzor na druhé straně)

## Vzor vyplnění dotazníku

Pro názornost si představíme následující situaci:

Osoba vyplňující dotazník je muž narozený v roce 1990, o hmotnosti 55kg a výšce 165cm. Chodí na základní školu ZŠ J.E. PURKYNĚ do 9.třídy. Závodně se věnuje plavání s ploutvemi a trénuje 2x týdně 2 hodiny (celkem tedy 4 hodiny).

V oblasti individuálních sportů má nejraději a chtěl by se věnovat snowboardingu, na druhém místě sjezdovému lyžování, na třetím tenisu, na čtvrtém atletice a na pátém golfu.

Stejně jako v oblasti individuálních sportů budeme postupovat i ve všech ostatních oblastech. Poslední oblast nazvaná „Sportovní aktivity – souhrnné“ se od ostatních mírně liší. Jsou v ní shrnuty všechny předchozí oblasti. Přesto se pokuste vyjádřit pořadí preferencí.

## Dotazník preferencí sportovních aktivit

Jméno: JAN Příjmení: NOVÁK Pohlaví: MUŽ Hmotnost: 55 Výška: 165 Rok narození: 1990  
Škola (druh, název): ZŠ J.E. PURKYNĚ Ročník: 9.

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO

NE

Druh sportovní aktivity: PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI Hodin za týden: 4

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období).

Druh sportovní aktivity: a) v letním období PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI b) v zimním období SNOWBOARDING

Které sportovní aktivitě dáváte přednost?

**Instrukce:** Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vámi preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
			X		Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
				X	Golf (minigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
	X				Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
X					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
		X			Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
	X				Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
X					Plavání s ploutvemi (potápění)
		X			Skoky do vody
			X		Synchronizované plavání
			X		Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNÉ
			X		Individuální sporty
					Týmové sporty
	X				Kondiční aktivity
X					Sportovní aktivity ve vodě
				X	Sportovní aktivity v přírodě
		X			Bojová umění
					Rytmické a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou, tzn. jakou sportovní aktivitu nejvíce upřednostňujete a označte ji kroužkem.

Ze zvoru je zřejmé, že pro tohoto člověka je naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou plavání s ploutvemi.

**Děkujeme za pečlivé vyplnění dotazníku.**



## MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

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. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezapomínejte sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

Ano

Ne



**Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...**

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce (do školy a ze školy).

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů **v rámci Vaší práce nebo studia**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, které trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → **Přejděte k otázce č. 4**

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_ minut denně

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapomínejte prosím chůzi.

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem



**Přejděte k otázce č. 6**

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_ minut denně

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem



**Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...**

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_ minut denně

## 2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

8. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **cestoval/a motorovým dopravním prostředkem**, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → **Přejděte k otázce č. 10**

9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_\_ minut denně

Nyní berte v úvahu pouze **jízdu na kole a chůzi** při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

10. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **jezdil/a na kole** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná jízda na kole z místa na místo → **Přejděte k otázce č. 12**

11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jíždou na kole** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_\_ minut denně

12. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...**

13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_\_ minut denně

## 3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 16**

15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_\_ minut denně

16. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 18**

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**?

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → **Přejděte ke 4. části: REKREACE...**

19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

#### 4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezapomínejte prosím tu aktivitu, které jste uvedl/a již dříve.

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná chůze ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 22**

21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 24**

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

\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. 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 a tenisovou čtyřhru?

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM**

25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

## 5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedli/a dříve.

26. Kolik času denně jste obvykle strávili/a **sezením** v **pracovních dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

27. Kolik času denně jste obvykle strávili/a **sezením** ve **víkendových dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

## DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví:  Muž  
 Žena
2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?  
 Let  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět
3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?  
 Let  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět
4. Máte v současné době placené zaměstnání?  
 Ano  
 Ne  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?  
 Hodin týdně  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět
6. Kam zařadíte místo, kde žijete?  
 Velké město (> 100 000 obyvatel)  
 Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)  
 Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)  
 Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět

Přejděte k otázce č. 6  
Přejděte k otázce č. 6  
Přejděte k otázce č. 6

## Doplňující údaje

Výška (cm):  Hmotnost (kg):

Bydliště: okres:  obec:  Národnost:

Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B):  Kuřák (ano-A, ne-N):

Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD):  Máte psa (ano-A, ne-N):

Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo  auto  chatu, chalupu

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):

Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete   
a kterou byste nejraději provozoval/a   
Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

**Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.**

Příloha 3.

**INDARES.COM**  
International Database for Research and Educational Support

Home Preview FAQ Contacts

**Login**  
E-mail:   
Password:    
[Forgotten Password?](#)  
[New User Registration](#)  
[New Group Registration](#)  
[New School Registration](#)

**Links**  
• [What is Indares](#)  
• [Why to use Indares](#)  
• [How to start](#)  
• [How to login](#)  
• [Registered groups](#)

**Welcome to INDARES.COM!**  
INDARES.COM project has been developed with the aim to support education and research in the field of physical activity. INDARES.COM is a complex on-line system focused on recording, analyzing, and comparing physical activity of its users.  
Check, by way of illustration, what INDARES.COM can bring to you on the [Preview](#) tab.  
• Do you want to keep your healthy life-style? Are you looking for a way to reach it?  
• Do you know your current physical activity level? Do you want to know the level it should be?  
• Do you want to get feedback easily through user-friendly interface?  
Anyone can try INDARES.COM - [free registration is here](#)

**Aktivní transport - E102: Vyzkoušejte indares.com bez přihlášení**

**INDARES.COM**

Map

Vzdálenost: 0 km

Vyhledejte lokalitu