



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

## Diplomová práce

# Charakteristika životního stylu členů Policie ČR v Jihočeském kraji

Autor: Bc. Jan Štefl

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Vladimír Kukačka, PhD.

České Budějovice 2015

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Diploma thesis

Lifestyle characteristic of members of the Police  
Czech Republic in South Bohemia

Author: Bc. Jan Štefl

Study programme: Specialization in education

Field of study: Education concerning health education

Supervisor: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2015

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Jan Štefl

**Název diplomové práce:** Charakteristika životního stylu členů Policie ČR v Jihočeském kraji

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí práce:** doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2015

**Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá zkoumáním životního stylu u policistů České republiky v Jihočeském kraji. Cílem je analyzovat hlavní rizikové aspekty životního stylu u členů Policie ČR v Jihočeském kraji.

Pro výzkum byla použita dotazníková metoda a obsahová analýza. Výzkumu se zúčastnili policisté z Jihočeského kraje, konkrétně Jindřichohradeckého a Českobudějovického okresu. Celkový počet respondentů byl 100. Teoretická část se zabývá pojmy, jako jsou životní styl, pohyb, strava, stres, relaxace a charakteristika Policie České republiky. V praktické části jsou vyhodnoceny výsledky, které se týkají životního stylu policistů. Praktická část obsahuje vyslovení hypotéz a jejich následné ověření za pomoci Pearsonova Chí-kvadrátu. Na základě získaných dat, bylo zjištěno, že 67% respondentů jsou nekuřáci. Respondentů, kteří pravidelně nesnídají je jen 7%. Denní příjem tekutin u 57% respondentů přesahuje nebo je roven 2l. Stresové situace plně zvládá 66% respondentů. Lze soudit, že většina policistů v Jihočeském kraji se dobře orientuje ve složkách zdravého životního stylu a dodržuje jeho zásady.

**Klíčová slova:** životní styl, policie, zdraví, analýza

**Name and surname:** Bc. Jan Štefl

**Title of diploma thesis:** Lifestyle characteristic of members of the Police Czech Republic in South Bohemia

**Department:** Health education, Faculty of education, University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor:** Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**The year of presentation:** 2015

**Abstract:**

This thesis deals with the lifestyle of policemen of Czech Republic in South Bohemia. The aim of this study is to discuss the most risky aspects the lifestyle of policemen of Czech Republic in South Bohemia.

The questionnaire method and content analysis were used in this research. Policemen of South Bohemia, specifically jindřichohradecký and českobudějovický took part in research. Total number of respondents was 100. The theoretical part is concerning specific terms like lifestyle, funeral, exercise, nutrition, stress, relaxation and overall characteristic of policemen of Czech Republic.

In the practical part the results of filled-in questionnaires were analyzed, using the method of Pearson's chi square to test the null hypothesis. On the basis of data that we acquired, following statements can be pronounced: 67% of respondents are non-smokers; only 7% of respondents do not regularly have breakfast; daily income of fluids is 2 l or more for 57% of respondents; stressful situations are fully handled by 66% of respondents. From those results we assume that most of policemen in South Bohemia are familiar with healthy lifestyle and that they abide to its rules.

**Key words:** lifestyle, police, health, analysis

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci „Charakteristika životního stylu u policistů v Jihočeském kraji“ vypracoval samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne:

Bc. Jan Štefl.....

Tímto děkuji svému vedoucímu práce doc. PaedDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D. za cenné rady a pomoc, kterou mi poskytnul při psaní této diplomové práce. Také bych chtěl touto cestou poděkovat statistikovi, který mi pomáhal při vyhodnocování výsledků.

# OBSAH

ÚVOD.....	9
1. TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1.1 Životní styl.....	10
1.1.2 Aktivní životní styl.....	11
1.1.3 Zdravý životní styl.....	12
1.1.4 Návykové látky.....	13
1.2 Pohyb.....	16
1.3 Výživa.....	19
1.3.1 Složení stravy.....	20
1.3.2 Výživová doporučení.....	33
1.4 Stres.....	33
1.5 Relaxace.....	35
1.5.1 Aktivní tělesná relaxace.....	36
1.5.2 Pasivní tělesná relaxace.....	37
1.5.3 Aktivní psychická relaxace.....	39
1.5.4 Pasivní psychická relaxace.....	40
1.6 Charakteristika Policie ČR.....	41
1.6.1 Historie Policie České republiky.....	41
1.6.2 Organizace a řízení Policie České republiky.....	42

1.6.3 Práce u Policie České republiky .....	43
1.6.4 Jednotlivá oddělení Policie České republiky .....	46
1.6.5 Policie České republiky v rámci IZS .....	52
2. CÍLE PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY .....	53
2.1 Cíle práce .....	53
2.2 Úkoly práce .....	53
2.3 Hypotézy .....	53
3. METODOLOGIE .....	54
3.1 Charakteristika souboru .....	54
3.2 Použité metody .....	54
4. VÝSLEDKY .....	55
4.1 Vyhodnocení grafů .....	55
4.2 Vyhodnocení hypotéz .....	80
5. DISKUZE .....	83
6. ZÁVĚR .....	85
LITERATURA .....	86
PŘÍLOHY .....	89



## ÚVOD

Téma mé diplomové práce „Charakteristika životního stylu členů Policie České republiky v Jihočeském kraji“ jsem si zvolil sám. Důvod mého zvolení je takový, že se o policii velmi zajímám a v mém okolí je mnoho policistů, se kterými se stýkám.

Charakteristikou životního stylu policistů se nezabývalo mnoho autorů, proto mi přišlo zajímavé se touto tematikou zabývat. Na policisty jsou kladeny vysoké nároky, protože jejich práce může obsahovat rizikové situace. Jsou vystaveni zvýšenému nebezpečí při každodenní služební činnosti ze strany pachatelů. Tyto rizikové situace a situace, kdy jsou vystaveni zvýšenému nebezpečí, vytváří zvýšené napětí a přináší stres. Policisté jsou na takovéto situace cvičeni, ale i přes to se stane, že nastane problém. K co nejnižší eliminaci problémů, dochází již při přijímacím řízení, kdy uchazeč musí prokázat své fyzické, ale i psychické schopnosti a v neposlední řadě i dobrý zdravotní stav. Riziková práce u Policie ČR se může projevit ve všech složkách životního stylu. Pokud jsou policisté příliš vytíženi, může dojít k narušení jejich stravovacích návyků, což může mít za následek nadváhu či obezitu a s tím spojená onemocnění. Při zvýšeném pracovním nasazení, může jedinec ztrácet čas sám pro sebe, což se může projevit nedostatkem pohybových aktivit, které byl zvyklý doposud provádět. Tento jev se opět může projevit nadváhou či obezitou a onemocněními s tím spojená. Zvýšené emoční napětí a rizikové situace vytvářejí v jedinci stres. Zajisté se každý policista se stresovou situací za svou dobu působnosti u Policie ČR setkal. Pokud se příslušník nedokáže se stresovým stavem vyrovnat, mohou se u něj projevit patologické změny, jako je například deprese a při dlouhodobém působení stresových stavů i syndrom vyhoření. Pro zvládnutí stresových stavů slouží relaxace, kterou by měl zvládat každý příslušník Policie ČR, aby dokázal vést plnohodnotný život.

Od této diplomové práce očekávám mnoho nových zkušeností a poznatků, které bych rád zužitkoval v osobním i profesním životě.

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Životní styl

Pod pojmem životní styl si každý z nás představí něco jiného. Vybaví se nám, jak žijeme, jak se oblékáme, jak bydlíme, jak pracujeme nebo jak trávíme svůj volný čas. Dále se můžeme setkat s pojmy zdravý životní styl, nekonformní životní styl, životní styl jedince nebo životní styl skupin. Dá se říci, že životní styl jednotlivce se dá považovat za konzistentní životní způsob jedince, jehož jednotlivé části jsou ve vzájemném souladu a vycházejí z jednotlivého základu. Mají tedy společné jádro, které se jako červená linie prolíná všemi důležitými činnostmi. Oproti tomu životní styl skupiny představuje charakteristické společenské rysy životního způsobu, které jsou typické pro převládající většinu členů nějaké skupiny. Na pojmy životní způsob a životní styl, lze pohlížet na každý zvlášť jiným způsobem a to tehdy, zaměříme-li se na jejich kvalitativní stránku. Zohledníme-li toto kritérium, je pak životní styl na rozdíl od životního způsobu vyznačován vnitřní integrací, spojitostí a kvalitativní souvislostí všech prvků. Pojem životní styl lze označit za konkrétnější než pojem životní způsob, který lze označit za obecnější (Čeledová, Čevela 2010).

Machová (2009) definuje životní styl takto: Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování, v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situací (možností), (Machová, Kubátová a kol. 2009).

Současný životní styl je možné označit za alarmující. Čím dál více populace trpí nadváhou a obezitou. Nejedná se pouze o dospělou populaci, ale také o dětskou populaci. Hlavní příčinou, která má z velké části za následek tento stav, je moderní technika. Ta způsobila to, že se výrazně omezuje manuální a fyzická práce, což má za následek, že čím dál více zaměstnanců u své práce celodenně sedí. Tento jev se označuje pojmem sedavý způsob života. Tento jev má pokračování i v době, kdy lidé přijdou domu ze svého zaměstnání. Tato jednostranná zátěž, by měla být kompenzována aktivním pohybem. Sedavý způsob života se týká také dětské populace. Obezita, která právě u této věkové skupiny narůstá, signalizuje nedostatečný pohyb a nepřiměřený

způsob stravování. Aktivní pohyb, který by měl kompenzovat nedostatek pohybu a špatný způsob stravování, dnes spíše nahrazuje sezení u počítače. Vysoké psychické přetěžování, které převládá u jedinců duševně pracujících, není dostatečně kompenzováno odpočinkem a aktivními formami relaxace. Tento nedostatek má za následek shromažďování stresu, který vážně narušuje psychický a následně i fyzický zdravotní stav jedince. Výsledkem tohoto životního stylu jsou různé nemoci, které se označují jak civilizační. Civilizační proto, že jsou projevem zhoršeného zdravotního stavu celé populace. Velká část populace si onemocnění zavíní sama, protože zanedbávají prevenci a podceňují nežádoucí vlivy nesprávného životního stylu, stresu, dědičných dispozic a špatného životního prostředí nebo rizikových pracovních podmínek. Právě kvalita pracovních podmínek může hrát význam při vzniku nemocí. Jen obtížně se dnes mění pracovní nebo studijní podmínky, když zaměstnavatele často ani nezajímají zdravotní podmínky na pracovišti. Zdravotní rizika na pracovišti lze nalézt také v psychické oblasti. Zde hrozí riziko mobingu, bossingu a také šikany (Kukačka, 2009).

Na otázku, co vlastně nejvíce ovlivňuje naše zdraví, se lze odpovědět takto. Nejvíce naše zdraví ovlivňuje náš způsob života a to z 50-60%. Na druhém místě je to naše životní prostředí. To kde žijeme, naše zdraví ovlivňuje z 20% a dále nás ovlivňuje naše zdravotní péče a to z 20% (Sovová a kol., 2006).

### **1.1.2 Aktivní životní styl**

Pojem aktivní životní styl je chápán také jako zdravý životní styl nebo životní styl, do kterého je zapojena ve větší míře pohybová aktivita. Tento druh životního stylu vymezuje propojenost jedince a okolí. Tato propojenost se z obecného hlediska dělí na dvě části biologickou a sociální. Jak již bylo zmíněno, pod pojmem aktivní životní styl si řada lidí představí pohybovou aktivitu. Tu lze chápat z více úhlů pohledu. Je zde zahrnuta složka biologická, ale také bio-psycho-sociální složka existence a celkové existence organismu. Pohybová aktivita patří bezpochyby mezi důležité atributy životního stylu člověka. Pokud se pohybová aktivita stane součástí jedné z hodnot člověka a stává se součástí jeho životního stylu, stávají se účinky pohybové aktivity trvalé. S pojmem aktivní životní styl je dnes spjat termín fitness. Toto cvičení by mělo dosahovat nejen fyzické, ale i duševní krásy. Pro tuto aktivitu je charakteristické pravidelné cvičení, které je náročné. Pro dostavení požadovaných výsledků jsou

prováděna cvičení, jako je jogging, rychlá sportovní chůze, intenzivní aerobik, spinning nebo posilování ve fitness centrech. Cvičení charakteru fitness zvyšuje podíl svalové hmoty a rozvíjí oběhovou zdatnost. Jak již bylo zmíněno, fitness je náročné a to převážně díky své vysoké intenzitě. Výsledný efekt proto nemusí být vždy pozitivní. Obdobným stylem, jako je fitness, je dnes velmi populární wellness. Cílem tohoto hnutí je vytvořit ideální podmínky pro klidný a vyrovnaný život. Abychom takový život mohli vést, je dobré být v dobré fyzické i psychické kondici. K takovému stavu lze dospět, pokud se jedinec bude snažit dospět a dodržovat tyto faktory:

- Správná výživa
- Optimální váha
- Dostatek pohybu
- Kontrola stresu

V hnutí wellness jsou pohybové aktivity rekreačního rázu, tedy nesoutěživé. Hlavním cílem je se při těchto aktivitách cítit dobře. Z toho plyne, že intenzita není tak vysoká, její maximum by mělo být 70 % maximální tepové frekvence a neměla by trvat déle než 60 minut. Dle Kukačky (2009) jsou pozitivní vlivy wellness takovéto:

- Kvalitní spánek, absence problémů s usínáním;
- Kvalitní výživa;
  - Zvýšený zájem o výživu se promítá i do sníženého rizika nadváhy;
  - Optimální složení těla s dostatečným množstvím svaloviny;
  - Menší riziko osteoporózy;
  - Vyšší imunita se sníženým výskytem civilizačních onemocnění;
- Velmi dobrá oběhová zdatnost a nižší riziko rozvoje oběhových chorob;
- Uspokojení vlastní image, vyšší sebedůvěra;
- Pravděpodobnost dosažení vyššího věku;
- Lepší kvalita života ve středním věku.

(Kukačka, 2009).

### **1.1.3 Zdravý životní styl**

Abychom mohli hovořit o zdravém životním stylu, je nejprve nutné znát pojem zdraví. Dle světové zdravotnické organizace WHO je zdraví stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody. Pokud chce jedinec dosáhnout zdravého životního stylu, musí dbát na to, aby snižoval zatížení organismu. Lze toho dosáhnout tak, že jedinec změní své

dosavadní stravovací návyky, sníží hladinu svého stresu pomocí relaxačních technik nebo začne-li pravidelně cvičit. Pokud je životní styl zanedbáván, má to následek výrazného zkrácení života a také zhoršenou kvalitu života. K získání kvalitního zdraví nepostačí pouze pravidelní cvičení, či zdravá strava. Důležité je v dnešní uspěchané době umět střídat práci s odpočinkem. Nepostradatelné je také umění relaxovat po psychické stránce. Jedinec by pro upevnění svého zdraví měl mít sestavený hodnotový žebříček, ve kterém by mělo být zdraví na prvním místě. Jedinec může ovlivnit svůj životní styl, ale je zde jeden faktor, který ovlivnit nemůže. Jedná se o životní prostředí, které může výrazně ovlivnit kvalitu jeho zdraví. Člověk může být životním prostředím ohrožován přítomností těžkých kovů, které se mohou vyskytovat u výfukových plynů některých typů automobilů. Dále jsou těžké kovy obsaženy například v mase některých druhů ryb. Faktor, který dále ohrožuje organismus je radiace. Ta se může vyskytovat například v podloží (Kukačka, 2009).

Svůj životní styl si každý z nás vybírá sám, proto právě každý z nás má tu možnost prakticky ihned svůj životní styl změnit. Změny lze docílit například tím, že do jídelníčku zařadíme více zeleniny a ovoce. Začleníme-li také více pohybové aktivity, můžeme tím docílit optimální tělesné hmotnosti. Dále se změny projeví, budeme-li přiměřeně odpočívat, odolávat stresu, přestaneme kouřit, pít nadměrné množství alkoholických nápojů a užívat drogy (Čeledová, Čevela 2010).

## **1.1.4 Návykové látky**

### ***1.1.4.1 Kouření***

U kouření se jedná o velmi silný návyk. Pokud je organismus vystaven kouření po dva roky, je návyk tak silný, že kuřáci, kteří chtějí přestat kouřit, nedokáží tuto závislost sami překonat. Větší závislost vzniká u žen. Ty mají také větší náchylnost k chorobám srdce, krevního oběhu a plic. Ve věkové skupině 12 – 17 let je více začínajících kuřáček, než kuřáků. Lidé, kteří kouří, se dožívají průměrně o 15 let méně, než lidé kteří nekouří. Kouření způsobuje onemocnění srdce, cév, dýchacích cest a plic.

Onemocnění srdce a cév je způsobeno inhalováním nikotinu a oxidu uhelnatého do těla. Tyto dvě látky zapříčiňují a podporují vznik ischemické choroby srdeční a ischemické choroby dolních končetin. Oxid uhelnatý snižuje okysličování krve, protože se podobně jako kyslík váže na hemoglobin. Tímto jevem je vyvolávána ischemie

srdeční stěny a tkání. Nikotin zvyšuje potřebu kyslíku pro srdeční činnost, zvyšuje agregaci krevních destiček a zapříčiňuje vznik srdeční arytmie.

Na vzniku rakoviny se podílejí minimálně tři druhy látek: Iniciátoři tumorů, kteří způsobují maligní transformaci buněk. Promotoři tumorů, kteří udržují nádorový proces a ko-kancerogeny, kteří přispívají k malignímu bujení. Cigaretový kouř obsahuje přes 3000 chemických látek, z nichž je většina toxická. Jedná se tedy o komplexní kancerogen. Riziko vzniku rakovinných onemocnění závisí na množství vykouřených cigaret za den, jak dlouho již kuřák kouří, hloubce inhalace a počátku kouření (čím dříve, tím se zvyšuje riziko).

Mezi hlavní onemocnění dýchacích cest patří emfysem plic. Vzniká trojím působením cigaretového kouře. Ten snižuje hladinu antiproteáz, čímž se zvyšuje hladina elastázy a dochází k poškození elastické plicní tkáně. Dále cigaretový kouř snižuje imunitu u alveolárních makrofágů. Cigaretový kouř snižuje pohyb řasinek epitelu a vylučování škodlivých látek z dýchacího traktu. V důsledku sníženého pohybu řasinek dochází ke stagnaci hlenu a tvoří se zánětlivé změny na sliznici (Kukačka, 2010).

#### ***1.1.4.2 Alkohol***

Alkohol vzniká při kvašení cukrů. Vznik alkoholu způsobují kvasinky, které jsou schopny této produkce až do koncentrace 14% alkoholu. Vstřebávání alkoholu je rychlé. Již po několika minutách, co byl pozřen, je možné pozorovat jeho účinky. Rychlost vstřebávání závisí na přítomnosti oxidu uhličitého. Jeho přítomnost způsobuje rychlejší vstřebávání. Naopak za přítomnosti tuků je vstřebávání alkoholu pomalejší.

Účinky alkoholu na organismus jsou předmětem mnoha diskuzí. Mohou být jak pozitivní tak negativní. Lékaři vycházející ze studií, připouštějí pravidelné pití omezeného množství alkoholu. Za bezpečnou hranici denního příjmu alkoholu se dá považovat 30 – 40 gramů alkoholu. Tato uvedená hodnota je pro mnoho lidí nic neříkající číslo. Jedno dvanácti stupňové pivo obsahuje 25g alkoholu, 2 dcl vína obsahují 25g alkoholu a 50 ml tvrdého 40 % alkoholu obsahuje 20g. Nadměrné požívání alkoholických nápojů škodí zdraví. Další negativní působení alkoholu je v sociální sféře. Mezi lidmi narušuje vztahy a stabilitu partnerských vztahů. Samotný akt požívání alkoholu je často spojen se stavem nazývaným opilost. Alkohol je

nejrozšířenější drogou na světě. Česká republika se na světovém žebříčku řadí mezi největší konzumenty alkoholu (Kukačka, 2010).

#### ***1.1.4.3 Kofein***

Kofein je obsažen v rostlinách, jako jsou kávové boby, ořechy kola, maté, plody rostliny guarana a další. Kofein lze nalézt v podobné formě také v listech čajovníku. Přijímáme ho v kávě, kofeinových nápojích a energetických nápojích. Obsah kofeinu v šálku kávy závisí na způsobu přípravy, například pražená káva obsahuje 80 – 100 mg, instantní káva obsahuje 50 - 60 mg. Než se účinky kofeinu začnou projevovat, trvá to 30 – 45 minut a projevuje se po dobu zhruba 4 hodin. Účinky kofeinu jsou stimulační. Blokuje adenosinové receptory v nervové tkáni včetně mozku a tím zvyšuje stav bdělosti. Mezi další účinky kofeinu patří zvýšená pozornost, lepší koordinace pohybů rychlejší a jasnější myšlení. Dále zvyšuje krevní tlak v důsledku uvolňování kortizolu, s tímto jevem je spojená zvýšená srdeční činnost. Pokud jsou dávky kofeinu vyšší, může docházet ke třesu, neklidu, nervozitě, nesoustředěnosti a poruchám spánku. Doporučuje se pít více šálek, které jsou slabší, aby nedocházelo k negativním projevům. Denní množství kofeinu by se mělo pohybovat od 250 do 350 mg kofeinu, tato hodnota představuje tři šálky (Kukačka, 2010).

#### ***1.1.4.4 Drogy***

##### ***Marihuana***

Jedná se o sušené listy a okvěti (samičí rostlina) konopí setého a konopí indického, které má obsah THC vyšší než 0,3 %. Marihuana se nejčastěji aplikuje inhalací. Touto formou se do těla dostává až třikrát více dehtu, než z cigaret. Mezi negativní účinky marihuany patří dýchací obtíže, zhoršená paměť, zhoršená koordinace a reakce na podněty (Kukačka, 2010).

##### ***Extáze***

Hlavní složka je MDMA. Označuje se také jako taneční droga. Jedná se o syntetickou drogu, která je oblíbená zejména u mladých, lidí nejvíce v Austrálii. Účinky extáze jsou posíleny, je-li člověk vystaven teplejšímu prostředí. Zde může dojít i k úmrtí v důsledku přehřátí organismu. Extáze dokáže zvýšit teplotu až o 5 stupňů, to může vést k poškození mozku (Kukačka, 2010).

## ***Heroin***

Je derivát alkaloidu morfinu. Jeho konzumace probíhá šňupáním nebo nitrožilně. Při nitrožilní aplikaci je zvýšené riziko přenosu infekčních chorob. Heroin je vysoce návykový. Závislost vzniká již po první aplikaci. Může snadno dojít k předávkování. Běžná dávka je 10 mg a smrtelná zhruba 50 mg. Heroin působí především na mozek. Přináší člověku pocit uvolnění, uklidnění a vnitřní klid. U této drogy jsou silné abstinenční příznaky (Kukačka, 2010).

## ***Pervitin***

Jedná se o amfetaminovou drogu. Jeho výroba není složitá, stačí pouze další stimulační látka efedrin, který lze získat z různých dostupných léků. Pervitin se aplikuje perorálně nebo nitrožilně. Účinky pervitinu se projevují hovorností, člověk má pocit, že je schopen zvládnout jakoukoliv duševní práci (Kukačka, 2010).

## ***Kokain***

Pochází z rostliny koka, která se pěstuje v Jižní Americe. Jedná se o bílý krystalický prášek, který se podává šňupáním. Účinky se projevují tím, že je člověk nadměrně veselý a má plno energie. Na této droze vzniká velmi rychle závislost a může dojít snadno k předávkování (Kukačka, 2010).

## **1.2 Pohyb**

Pohyb, jiným slovem motorika, se považuje za hlavní vybavenost člověka. Od neživých organismů se živé liší právě schopností pohybovat se. Pohyb umožňuje našemu organismu přizpůsobit se na podmínky prostředí. Jednoduchý pohyb je základní motorický akt. Více těchto aktů vytvářejí dohromady pohybové operace. Pokud je pohybových operací více a mají jeden společný cíl, hovoříme o pohybové činnosti. Ty jsou využívány člověkem k řešení všech životních situací, které vyžadují svým charakterem pohybové jednání a chování. Motorika se jako komplexní projev celého pohybového aparátu dělí na dvě části. První z nich je motorika opěrná, jiným slovem mimovolní, druhá je pak motorika cílená, jinými slovy úmyslná nebo volní. Žádná z nich nevstupuje do pohybu samostatně, v každém pohybu nalezneme obě dvě složky. Aby docházelo k pohybu, je zapotřebí kostí, které slouží jako opěrný systém. K rozpohybování kostí slouží kosterní svalstvo, které je řízeno centrální nervovou soustavou. Kosterní svalstvo realizuje pohyb koordinací velkých a malých svalových



skupin. Každý pohyb se skládá ze tří složek: Prostorová – ta určuje směr a dráhu, časová – udává dobu trvání, rychlost a zrychlení, dynamická – vyjadřuje působící změny intenzity a rytmus. Pohyb provází člověka každý den a s jeho pomocí řeší jednotlivé situace. Tento jev se děje v souborech pohybových činností, kde je zahrnut účel a efektivita, neboli význam a smysl v širších souvislostech. Z tohoto pohledu Dovalil (2008) dělí motoriku takto:

- Motorika „všedního dne“: odráží a zabezpečuje požadavky každodenního života;
- Motorika pracovní: zajišťuje požadavky profesních specializací;
- Motorika sportovní: podmínky a obsah řešených situací plynou z pravidel sportovních odvětví a disciplín

(Dovalil, 2008).

Pohyb ovlivňuje naši náladu a duševní výkon. Za jeho pomoci, lze rozvíjet mnoho orgánů a funkčních okruhů těla. Dnešní populace trpí nedostatkem pohybu, na rozdíl od našich předků, kteří si pohybem museli obstarávat potravu, vykonávat každodenní práce, apod. Při dlouhodobém působení nedostatku pohybu dochází ke ztrátě tělesné a duševní vytrvalosti. Selhávají nám oběhové regulace. Začne se projevovat nadváha a později obezita, snižuje se celková mobilita těla. Dochází ke snížení pevnosti kloubů a pojivové tkáně. Omezují se dechové funkce a funkčnost endokrinních žláz. Tělo má sníženou imunitu.

Nejlepší prevence proti vzniku civilizačních onemocnění je pravidelné cvičení a přirozená pohybová aktivita, za předpokladu, adekvátního příjmu energie. Dlouhodobá pohybová aktivita má za následek delší dožití a snižuje úmrtnost, která je spojená s onemocněními vázaná na sedavý způsob života (Kukačka, 2009).

Odjakživa byl pohyb základním projevem člověka. Pomocí pohybu vyjadřujeme pocity a nálady. V pravěku se lidé prvotně dorozumívali pohybem. Toto nonverbální komunikování se projevuje i dnes. Řečí těla komunikujeme s okolím okolo 55%. Komunikujeme především mimikou obličeje, postojem, dotykem, pohybem končetin, trupu a hlavy. Mimo komunikace se u pohybu oceňuje fyzická síla, obratnost, rychlost a kondice. Pokud je tělo vystaveno sportovním výkonům, tanci a relaxačním pohybovým aktivitám, dochází v mozku vyplavování dopaminu. Ten má dvě funkce. Přenáší pohybové impulzy a vytváří v člověku euforické pocity. Pozitivní účinky má dopamin také na stres, u kterého snižuje hladinu. Ke snížení dochází aktivováním oblastí mozku, které vyvolávají pocit radosti a štěstí, dobré nálady a vyrovnanosti. Pohybové aktivity

tedy působí komplexně na celý organismus. Je vhodné ho zařadit do volného času všech věkových skupin. Pohyb může sloužit jako prevence sociálně patologických jevů, jako jsou drogy, gambling, záškoláctví, apod. Mimo socializačních a komunikačních účinků, mají dnes stále větší význam psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační účinky. Pravidelný pohyb by se měl stát každodenní součástí každého jedince (Machová Kubátová, a kol. 2009).

Za nejvhodnější pohybovou aktivitu je považována každodenní běžná aktivita, kterou lze charakterizovat, jak aktivitu vykonávanou při práci a domácích pracích. Pokud se věnujeme pravidelně pohybové aktivitě, dochází v organismu ke zvyšování pevnosti a pružnosti kloubních vazů, úponových svalových šlach, ohebnosti kloubů, svalové síle, vytrvalosti a napětí svalů. Jak již bylo zmíněno, pohybová aktivita má pozitivní účinky i po duševní stránce. Lidé pravidelně sportující mají vyšší sebedůvěru, snáze zvládají problémy a mají větší kreativitu. Pozitivní vliv pravidelné pohybové aktivity na organismus dle Kohlíkové (2013):

- Zlepšuje práci srdce, krevní oběh (zvyšuje průtok krve – snižuje výskyt periferních cévních onemocnění);
- Zlepšuje dýchání a zvyšuje schopnost těla využít dokonale kyslík (zvyšuje tělesnou zdatnost);
- Podílí se na snižování krevního tlaku (zvyšuje aktivitu autonomního nervového systému, lze snížit systolický TK o 5-25 torrů, diastolický TK o 3-15 torrů);
- Ovlivňuje hodnoty cholesterolu (zvyšuje podíl HDL složky);
- Ovlivňuje hodnoty krevního cukru (má vliv na produkci inzulínu a citlivost buněk na inzulín);
- Působí jako ochrana před nemocemi srdce a cév a před cukrovkou
- Zvyšuje svalovou sílu a rozvíjí svalovou souhru (koordinaci) – zlepšená pohyblivost, vytrvalost;
- Zpevňuje kosti a tím snižuje riziko jejich řídnutí (osteoporózy) – ztráta kostní hmoty bývá větší než 1% ročně;
- Zvyšuje výdej energie a tím pomáhá udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost, zabraňuje vzniku obezity;
- Posiluje mentální zdraví – snižuje duševní napětí, psychické tenze, úzkosti – zlepšení nálady, posiluje osobnost;
- Zvyšuje sebedůvěru, tvořivost a pomáhá zvládat stres;

- Udržuje optimální hmotnost a zvyšuje celkovou odolnost proti běžným i závažnějším onemocněním;
- Posiluje většinu přirozených funkcí organismu, mezi nimi i funkce sexuální.

Pohybová aktivita je jedním z determinantů, které pomáhají k docílení kvalitního života a dožití o 15 – 20 let déle (Bartůňková a kol., 2013).

Pokud chce člověk vykonávat pohybovou aktivitu pravidelně, je důležité mít pro tuto činnost motivaci. Z hlediska rekreačních sportů, mají ženy hlavní motivaci snížení své tělesné hmotnosti. Muži mají také jako hlavní motivaci snížení hmotnosti nebo její zvýšení za účelem zvýšení aktivní svalové hmoty. V neposlední řadě patří do primární prevence zdravotní a kondiční motivy. Za druhotnou motivaci se dá považovat vzhled těla, takzvaná body image. Se vzhledem těla úzce souvisí potřeba zlepšování se a pracování na sobě. Pokud se na motivaci podíváme z pohledu výkonnostního sportu, panuje zde jiný vztah k pohybovým aktivitám. Nejde při něm o zlepšení svého zdraví, či redukci hmotnosti. Cílem je dosažení maximálního výkonu nebo porazit soupeře. Často tak dochází k nejrůznějším zraněním. Ve výkonnostním sportu jsou na organismus kladeny vysoké nároky, což může mít za následek celkové selhání organismu (Kukačka, 2010).

### 1.3 Výživa

Největší cíl lidstva po celou dobu jeho existence, je udržet si pevné zdraví. V minulosti se jako zdravý člověk označoval ten, který nevykazoval přítomnost nemoci. Tato definice se dá dnes také považovat za platnou, ale ne úplnou. Ten kdo je dnes zdravý, by měl být schopen plně fyzické, psychické, sociální a estetické aktivity. Abychom plně dosáhli těchto aspektů, je zapotřebí kvalitní lékařská péče. Abychom nemuseli lékařské pomoci využít, je důležité nemocem předcházet, tedy dbát na prevenci. Mezi důležité faktory prevence patří správná výživa, přiměřená tělesná aktivita a optimální životní styl (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

Výživa se dá označit jako jev, kdy naše tělo přijímá látky, které zpracovává a dále využívá k udržení homeostázy. Jedná se o všechny výměny mezi organismem a přijatou potravou. Výživa je důležitá pro náš celkový rozvoj, konkrétně pro náš růst, obnovu tkání, udržování životních procesů, svalovou práci, pohyb, udržování tělesné teploty, reprodukci a v neposlední řadě udržování vitality. Veškerou potravu, kterou přijímáme, bychom měli přijímat s mírou, abychom měli vyváženou skladbu základních

živin, vody, sacharidů, bílkovin, tuků, vitamínů a minerálů. Požadavky, které jsou kladeny organismem na kvalitu a kvantitu výživy, jsou označovány jako energetická a biologická potřeba. Energetická hodnota stravy tvoří jeden z prioritních indikátorů výživy. Jednotka, která vyjadřuje energetické hodnoty je kilojoule (kJ) nebo také kilokalorie (kcal). Jeden kilojoule je 4,2 kilokalorie (Bašková a kol. 2009).

Abychom dnešní výživu mohli označit za správnou, musela podstoupit mnoho vědeckých výzkumů, které nám dávají informace o tom, kolik máme přijmout energie, živin a vody. Určují nám nejvýhodnější příjmy živin během dne i během delšího časového období a dále poměr živin v jednotlivých jídlech. Nemůžeme se zabývat jen absolutním obsahem živin v pokrmu, důležité je znát jejich využitelnost pro náš organismus. Každý člověk je ojedinelý, proto jsou i různé výživové potřeby každého z nás. Tyto výživové potřeby závisí na několika faktorech, jsou to: Věk, pohlaví, tělesná a duševní aktivita a tělesný typ. Tu nejvhodnější cestu si každý člověk musí najít a upravit tak, aby mu co nejvíce vyhovovala, nejlépe ve spolupráci s odborníky (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### **1.3.1 Složení stravy**

K hlavním živinám naší stravy patří proteiny, sacharidy a lipidy nebo jinak řečeno bílkoviny, sacharidy a tuky. Tyto tři skupiny se nazývají hlavními proto, že dohromady tvoří 80 - 90 procent sušiny stravy. Tyto tři hlavní složky bychom měli přijímat v trojpoměru: Proteiny 10-15%, sacharidy 55 – 60% a lipidy 30%. Mimo tyto tři uvedené kategorie ve výživě člověka hrají důležitou roli i minerální látky a vitamíny (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

#### **1.3.1.1 Bílkoviny**

Proteiny jsou základní stavební jednotkou organismu a zastávají v něm velmi důležité funkce, jako jsou například podpůrné a ochranné funkce. Podílí se na detoxikačních procesech v organismu. Svůj význam mají i při transportu živin, kdy mají schopnost na sebe vázat vodu nebo plní svou funkci při udržování a vyrovnávání dusíkové bilance organismu (Bašková a kol., 2009).

K proteinům se řadí také peptidy a aminokyseliny, jejich množství je však zanedbatelné. Dále se k proteinům řadí lipoproteiny, ale stejně jako u peptidů a aminokyselin je jejich množství zanedbatelné. Jak již bylo zmíněno, proteiny se řadí k hlavním živinám, je tedy nemožné, aby byly nahrazovány jinými živinami. Mimo jiné

mají další funkce pro tvorbu plasmových proteinů, ty dále slouží na výstavbu a obnovu tkání. Abychom mohli určit přesné množství příjmu proteinů, je třeba vzít v úvahu několik faktorů: Celkovou potřebu proteinu, jejich hodnotu, fyzikální a chemické změny při přípravě pokrmů a případné poruchy metabolismu. Výjimku tvoří osoby, se speciálními požadavky na příjem proteinů, například sportovci. Minimální množství proteinů, které bychom za den měli přijmout je u dospělého člověka 0,5 – 0,6 gramů plnohodnotného proteinu na 1kg tělesné hmotnosti. Pokud by byl příjem nižší než udané minimální množství, mohou nastat zdravotní komplikace, proto se doporučuje přijímat minimálně 0,6 – 0,8 gramů na 1 kg tělesné hmotnosti, aby zde nebylo riziko zdravotních komplikací. U malých dětí, které jsou ve vývinu, je denní příjem proteinů vyšší. Doporučuje se přijímat nad 2g na 1 kg tělesné hmotnosti. Tato hodnota záleží na věku, rychlosti růstu a daném období růstu. Stejně tak jako u dětí se doporučuje i zvýšený příjem mladistvým v období puberty. Další skupina, která má zvýšenou potřebu příjmu proteinů, jsou kojící ženy a to z toho důvodu, že musí dodat proteiny, které jsou obsaženy v mateřském mléce. Podle objemu vytvořeného mateřského mléka se doporučuje příjem proteinů. Doporučuje se 1,5 – 2 g na 1 kg tělesné hmotnosti. Jak již bylo zmíněno, sportovci tvoří významnou skupinu osob, jejíž nároky na příjem bílkovin jsou často vyšší než u jiných. Doporučený maximální příjem je 1,3 g na 1 kg tělesné hmotnosti. S příjmem proteinu u sportovců je mezi laiky spjata řada mýtů. Pro výstavbu svalové hmoty normální cestou, tedy bez použití anabolických steroidů, je tělo schopné využívat maximálně již zmíněné množství 1,3 g na 1 kg tělesné hmotnosti. Pokud je toto množství překročeno, dochází k zatěžování organismu. Tělo musí složitě odbourávat toxický amoniak tvorbou močoviny, kterou následně vyloučí. Jeden gram bílkovin je 17 kJ nebo 4 kcal (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### ***1.3.1.2 Sacharidy***

Jsou stejně jako bílkoviny důležitou součástí naší stravy. Jak již bylo zmíněno, sacharidy zajišťují 55-60% energetického příjmu a jsou zdrojem rychle využitelné energie. Sacharidy v nás zanechávají pocit nasycenosti. Ovlivňují střevní peristaltiku a složení střevní mikroflóry (Bašková a kol., 2009).

Z hlediska funkce ve výživě, lze rozdělit sacharidy podle jejich využitelnosti na využitelné, špatně využitelné a nevyužitelné sacharidy. Mezi využitelné sacharidy patří:

- Některé polysacharidy: škrob (obiloviny, brambory), dextriny (vzniklé hydrolýzou škrobu), glykogen (jaterní, svalový);
- Některé oligosacharidy, hlavně disacharidy: sacharóza (cukrová řepa, třtina), maltóza (hydrolýza škrobu, slad), laktóza (mléčný cukr);
- Většina monosacharidů: glukosa, fruktóza (ovoce, med), ribóza;
- Některé deriváty sacharidů: aminocukry (glukosamin), alkoholické cukry (sorbitol).

Za sacharidy špatně využitelné lze považovat:

- Monosacharidy: xylóza a arabinóza (jejich výskyt je velmi malý);
- Některé oligosacharidy: rafinóza, stachyóza, galaktonisitol (výskyt převážně v luštěninách – jejich trávení probíhá v tlustém střevě mikroflórou a to jenom částečně);
- Polysacharid inulin (polyfruktosan jež obsahuje topinambura a čekanka), inulinový sirup (využíván jako náhradní sladidlo pro diabetiky, jeho energetická hodnota je téměř srovnatelná s glukosou).

Mezi sacharidy nevyužitelné řadíme:

- Monosacharidy: manóza, sorboza (jejich výskyt je velmi malý);
- Polysacharidy: celulóza, hemicelulózy, pentozany (cereálie, zelenina, brambory, luštěniny);
- Resistentní škrob: pekařské výrobky, extrudované výrobky, luštěniny;
- Pektiny: ovoce, zelenina;
- Chitin: houby.

Nevyužitelné polysacharidy můžeme nazývat také jako balastní nebo více známým pojmem vláknina. Pojem vláknina je velmi obecný, je nutné vlákninu rozdělit do dvou kategorií na rozpustnou (pektiny) a nerozpustnou (celulóza, hemicelulóza). Náš organismus má nejvyšší příjem vlákniny z ovoce a zeleniny, obilovin a brambor. Balastní polysacharidy nesou svůj název proto, že zvětšují objem stravy a při tom nemají skoro žádné energetické hodnoty. V minulosti byla tendence snižovat jejich příjem, protože byly považovány za látky pro tělo nepotřebné. Nižší příjem vlákniny je vhodnější pro osoby, které mají těžkou fyzickou práci a potřebují přijímat potraviny s vysokou energetickou hodnotou. Naopak vyšší příjem vlákniny je vhodný pro osoby se sedavým zaměstnáním, jednak z důvodu nižší energetické hodnoty, a také z toho důvodu, že vláknina příznivě podporuje peristaltiku střev. Vláknina má další pozitivní

účinky. Snižuje resorpci tuků a cholesterolu a zároveň zvyšuje vylučování žlučových kyselin, které jsou degradačními produkty cholesterolu. Tyto faktory se považují za hlavní příčinu pozitivního vlivu vlákniny na kardiovaskulární systém, tedy snižování rozvoje kardiovaskulárních chorob. Negativní vliv vlákniny spočívá v tom, že na sebe váže i některé žádoucí látky, například vitamíny a minerální látky. Další negativum vlákniny je v tom, že na sebe váže vodu, je tedy nutné zvýšit příjem tekutin při vyšším příjmu vlákniny. Doporučený denní příjem vlákniny by měl dosahovat 20 – 30 g. Pokud bude příjem vyšší než 60 g, může docházet ke kontraindikacím v podobě snížené resorpce živin a průjmu.

Podíl sacharidů ve stravě ve světě, může být nejednotný. Například ve stravě Eskymáků nebo u mongolských pastevců je značně nižší. Protipól jsou některé vyspělé země, kde může obsah sacharidů dosahovat až 80 % sušiny stravy. Doporučený denní příjem sacharidů je 50 – 500 g za den. Dnes ovšem panují názory, že spodní hranice je velmi nízká. Je tedy vhodné držet se doporučeného trojpoměru živin. Pokud jsou sacharidy úplně vynechány ze stravy, dochází k odbourávání tuků a tkáňových proteinů. Aby nedocházelo k odbourávání tkáňových proteinů, postačuje denní příjem 50 – 100 g sacharidů za den. Jeden gram sacharidů je 17 kJ nebo 4 kcal (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### **1.3.1.3 Tuky**

Jsou nejbohatším zdrojem energie ze všech živin a tělo je využívá pro tvorbu energetických zásob. Významně ovlivňují termoregulaci těla velkou tvorbou tepla a jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin. Díky tukům můžeme využívat vitamíny, které jsou v nich rozpustné. Tuky vyvolávají po určitou dobu pocit sytosti, zvyšují sensorickou texturu, zvyšují jemnost chuti potravy a plní mechanickou funkci ochrany orgánů. Potřeba příjmu tuku je velmi individuální, záleží na pohlaví, věku, aktuálním zdravotním stavu a fyzické zátěži (Bašková a kol., 2009).

Je tedy patrné, že potřeba příjmu tuků je velmi specifická. Jak již bylo výše uvedeno, tuky jsou také zdrojem esenciálních mastných kyselin a jejich prekursorů (kyselina linolová a linolenová). Tuky můžeme dělit na živočišné a rostlinné. Mezi živočišné řadíme:

- Mléčný tuk (hovězí, buvolí);
- Sádlo (vepřové, drůbeží);

- Lůj (hovězí skopový)

Živočišné tuky nejsou pro organismus vhodné tak vhodné jako rostlinné. Důvodem je jejich složení. Obsahují totiž velké množství nasycených kyselin a malé množství esenciálních kyselin, také mají vyšší podíl cholesterolu. Jejich výhodou je vyšší oxidační stabilita a chuťové vlastnosti. Výjimku tvoří tuk rybí. Tento živočišný tuk, obsahuje vyšší podíl esenciálních mastných kyselin a nižší podíl nasycených mastných kyselin. Tuky rostlinné můžeme rozdělit na:

- Jedlé oleje: lisované, nerafinované (panenské, rafinované);
- Pokrmové tuky;
- Emulgované tuky;
- Směsné emulgované tuky (s přidavkem mléčného tuku).

Dále můžeme dělit tuky na kapalné (oleje) a tuky tuhé (např. sádlo). Další možností jak lze tuky rozdělit, je dle jejich výskytu. Dělíme je na tuky zjevné, (tuk se používá úmyslně) a tuky skryté (obsažené ve svalové tkáni, vejcích, mléku, mléčných výrobcích, pečivu a jiných složkách pokrmu. Doporučená denní dávka činí asi 80 – 100 g za den, vyjádřeno v procentech celkové přijaté energie 28 – 30 %. Lidé s vyšším energetickým výdejem, by mohli mít problém dosáhnout dostatečného energetického příjmu při sníženém příjmu tuků. Minimální příjem tuků, který je nezbytný pro dostatek esenciálních mastných kyselin, sterolů a lipofilních vitaminů se pohybuje kolem 50 g za den, což je 20 % energie. Specifický příjem tuků mají kojenci, kteří jsou živeni mateřským mlékem nebo náhražkami. Zde se jejich příjem pohybuje až kolem 50% celkové energie. Denní příjem tuků se v minulosti dosti měnil. Odhaduje se, že u pračlověka byl příjem 10 – 20 %, ve středověku 15 – 25 %, před druhou světovou válkou a těsně po ní byl příjem okolo 30 %, od 70. let 20. století příjem má stagnační tendenci na hodnotě 35 – 40 % přijaté energie. Jeden gram tuků je 38 kJ nebo 9 kcal (Pokorný, Pánek, Dostálová, 2012).

#### ***1.3.1.4 Minerální látky***

V potravě slouží jako anorganické substráty. Podílí se na výstavbě tkání, a slouží jako anorganické biokatalyzátory. Pro svou rozmanitou funkci v organismu se označují jako ochranné faktory (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

#### ***Vápník***



Vápník neboli kalcium je ve vztahu k naší výživě řazen mezi problematické látky. Příjem této minerální látky je v současné době deficitní. Tento jev je zapříčiněn zejména nízkou spotřebou mléka a mléčných výrobků. Vápník je důležitou stavební jednotkou kostí a zubů. Ke vstřebávání dochází ve střevě, ale také přechodem vápníku z plasmy do kostní tkáně. Vstřebávání je závislé na několika faktorech, jsou to: Věk (s věkem klesá), pohlaví (muži mají lepší než ženy), hladině vitamínu D, pH v tenkém střevě (vyšší snižuje vstřebávání), příjmu vlákniny a příjem antacid, které obsahují hliník. Denně bychom měli přijmout kolem 800 mg vápníku. Tato hladina se zvyšuje u těhotných a kojících žen. Hlavní zdroj vápníku jsou mléko a mléčné výrobky, výjimku tvoří tavené sýry. Vápník, který je obsažen v rostlinných potravinách, je hůře využitelný. Další faktor, který ovlivňuje vstřebávání, je poměr vápníku a fosforu, ten by měl být 1:1,5. Pokud přijímáme více fosforu, je tím negativně ovlivněno vstřebávání vápníku. Trpí-li organismus nedostatkem vápníku, může se vyskytovat osteomalacie a osteoporóza (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### ***Hořčík***

Hořčík neboli magnesium má svůj výskyt také v kostech a tělních tekutinách. V organismu slouží jako aktivátor a kofaktor různých enzymů. Denně by organismus měl přijmout 300 – 600 mg. Hořčík je nejvíce obsažen v zelených rostlinách, jiném rostlinném materiálu, mase a vnitřnostech. Ke vstřebávání dochází v tenkém střevě. Pokud má organismus nadbytek vápníku, fosforečnanů nebo nedostatek lipidů je resorpce hořčíku snížena. Populace by měla hořčíku přijímat víc, současný nižší příjem je zapříčiněn nižší konzumací zeleniny (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### ***Sodík***

Sodík neboli natrium má význam v organismu pro udržení osmotického tlaku a iontové síly tělních tekutin. Do organismu se sodík dostává především ve formě jedlé soli. Nejprůzračnější by pro organismus byl příjem 3 g denně. U ČR je příjem okolo 12 g za den. Aby došlo ke snížení, stačilo by přijímat sodík přirozenou formou, tedy z potravin. U živočišných potravin je obsah vyšší než u rostlinných. K dalším zdrojům sodíku kromě soli, patří například minerální vody a glutaman sodný. U citlivých osob může vyšší příjem sodíku zvyšovat krevní tlak, doporučuje se proto používat náhradní solidla (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### ***Draslík***

Draslík neboli kalium hraje svou nezbytnou roli při svalové aktivitě. Poměr sodíku a draslíku ovlivňuje sekreci kortikoidních hormonů (aldosteronu). Denně by náš organismus měl přijmout kolem 4g draslíku. Hlavní zdroj draslíku je v potravinách, které mají rostlinný původ (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### ***Fosfor***

Fosfor neboli phosphorus se v organismu i ve stravě vyskytuje jako fosforečnan. Je nedílnou součástí kostí a zubů, svou důležitou roli hraje při trávení a látkové výměně. Denní příjem fosforu by se měl pohybovat okolo 1 – 1,2 g. Poměr fosforu k vápníku by měl být kolem 1,5. Zdrojem fosforečnanů je mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, ořechy a luštěniny. Současně je celosvětový příjem fosforu nadměrný, tento jev má za následek problém příjmu vápníku. Největší příčina vyššího příjmu je zvýšená konzumace kolových nápojů, některých mastných výrobků a tavených sýrů (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### ***Železo***

Železo neboli ferrum je ve stravě velmi hojně zastoupeno. Může zde být ve formě železnatých nebo železitých sloučenin. Významnou funkci plní jako součást hemoglobinu a myoglobinu, kde má za úkol zprostředkovat přenos kyslíku. Dále má svou důležitou funkci jako součást cytochromů a několika enzymů. Jako zásobárna železa v našem organismu slouží ferritin, který je uložen v játrech. Příjem železa se u mužů a žen se liší. Muži potřebují přijmout asi 10 mg a ženy asi 15 mg denně. Mezi hlavní a dobře využitelné zdroje železa patří maso a masné výrobky. Železo v potravinách rostlinného původu, je železo většinou vázané v nevyužitelné formě. Například fytáty, částečně jako fosforečnany, které mohou zhoršovat resorpci železa. Aby se zlepšilo vstřebávání železa z rostlinných zdrojů, je dobré přijímat kyselinu askorbovou. Nedostatek železa v organismu má za následek anémii. Nedostatkem většinou trpí vegani a ženy, které drží přísné redukční diety (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### ***Zinek***

Zinek neboli zincum se v organismu vyskytuje především v metaloenzimech. Hlavní úkol zinku je zachovávat hladinu vitamínu A v krevní plasmě. Denně bychom měli přijmout 15 mg zinku. Pokud se zvýší příjem železa a mědi, je nutné zvýšit též

příjem zinku a naopak. Za živočišné zdroje zinku lze považovat maso a masné výrobky, játra, vejce a mléko. V rostlinných výrobcích je zinek obsažen zejména v cereáliích zejména v ovsu. Pokud by byl příjem zinku nedostatečný, může se zhoršovat vstřebávání fosforečnanů (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### ***Selen***

Selen neboli selenium se řadí mezi významné nekovy. Nejčastěji se vyskytuje v aminokyselinách, kde může nahradit síru. Obsah selenu závisí na obsahu v půdě. Můžeme ho nalézt ve faktoru 3, což je enzym, který má antioxidační účinky. Denní příjem by se měl pohybovat kolem 0,1 mg, ale udává se i příjem 0,05 – 0,07 mg. Pokud je obsah selenu v organismu vysoký, má toxické účinky. V našich oblastech, je příjem selenu nízký, z důvodu malého obsahu v půdě, proto se za jediný stálý zdroj dají považovat mořské ryby (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### ***Jód***

Jód je prvkem aminokyseliny thyroxin a trijodthyroxin. Tyto dvě aminokyseliny jsou hormony štítné žlázy. Naše populace trpí nedostatkem jódu v potravě. Za významný zdroj jódu se považují mořští živočichové. K tomu, aby náš organismus nestrádal, je nutné přijmout 0,15 – 0,2 mg denně. Pokud je jódu nedostatek může to mít fatální důsledky na rozvoj vyšší nervové soustavy u dětí. Jód se u nás uměle doplňuje jodidací jedlé soli nebo přidávkem jodičnanu, který není tak těkavý. Obohacovat jódem by se mělo zvláště mléko pro kojence. V některých oblastech České republiky, které jsou svou polohou ve vyšší nadmořské výšce, je obsah jódu v půdě téměř nulový. Tento nulový obsah neřeší ani jodidace soli. Proto je vhodné obohacovat minerální nebo stolní vody jódem (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### ***Fluor***

Fluor neboli fluorum hraje svou zásadní roli při tvorbě kostí a zubů, kde je součástí zubní skloviny. Denní příjem fluoru je 0,3 – 0,5 mg. Část tohoto množství je dodáváno potravou a část vodou. V oblastech, kde je obsah fluoru v půdě nižší se dříve voda fluoridovala, dnes tomu již tak není. Fluoridy se často přidávají do zubních past. V tomto případě, je jeho vstřebávání velmi nízké. Pokud fluor přijímáme ve vyšší míře, hrozí riziko degradace kostí a zubů (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### ***1.3.1.5 Vitamíny a jim příbuzné látky***

Vitamíny se řadí do skupiny esenciálních biokatalyzátorů, tedy jsou to látky, které do těla potřebujeme přijímat jen v malém množství. Člověk není schopen si tyto látky sám vytvořit. Do těla se dostávají formou potravy. Vitamíny jsou označovány jako ochranné živiny. Dělíme je do dvou skupin, vitamíny rozpustné ve vodě a vitamíny rozpustné v tucích (Baškokvá a kol. 2009).

Stejně tak jako minerální látky, mají i vitamíny své denní doporučené dávky. Pokud je dlouhodobý příjem nižší než doporučené množství, vzniká hypovitaminóza. Jejím projev jsou nespecifické poruchy, u kterých se těžko hledá diagnóza příčiny. Pokud je příjem vitamínu nulový, vzniká avitaminóza. Avitaminóza se může projevit až za delší časový úsek, neboť u některého vitamínu tělo dokáže vytvořit zásoby. Ty vystačí na několik týdnů, měsíců, ale i let. Stejně jako u hypovitaminózy, tak i u avitaminózy jsou projevy nespecifické poruchy. Například u vitamínu A a D je možnost předávkování neboli hypervitaminóza. Názvy vitamínů jsou označovány písmeny abecedy, toto označení vzniklo v době, kdy nebylo známo chemické složení (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

### **Vitamíny skupiny B**

Jedná se o vitamíny, které jsou rozpustné ve vodě. Nejčastěji tvoří kofaktory, významných enzymů. Pokud je zajištěna pestrá a smíšená strava, není nutné se obávat komplikací z nedostatku těchto vitamínů (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2012).

#### ***Thiamin***

Thiamin pod známějším označením B<sub>1</sub>, je vitamín, který se nejčastěji vyskytuje v mase, vnitřnostech, kvasnicích, tmavé mouce. Náš denní příjem se pohybuje od 1,5 do 2 mg. Zvýšený příjem mají lidé, kteří trpí závislostí na alkoholu. Díky této závislosti mají snížené vstřebávání. Příznaky hypovitaminózy se projevují únavou a pomalými reakcemi. Pokud je člověk postižen akutním nedostatkem, existuje riziko vzniku nemoci beri-beri, která zapříčiní poruchy nervového a kardiovaskulárního systému. Z pohledu přípravy potravin se řadí ke středně stabilním vitamínům (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

#### ***Riboflavin***

Neboli vitamín B<sub>2</sub>, nalezneme v obdobných zdrojích jako u thiaminu, avšak zvýšený obsah nalezneme v mléce nebo listové zelenině. Denně bychom měli přijmout stejné množství jako u thiaminu tedy 1,5 – 2 mg. Zvýšený nárok na příjem mají kojící matky, které potřebují 2,5 – 3 mg. Při nedostatku se mohou vyskytnout poruchy kůže, sliznic, záněty a únava. Není stabilní při ozáření viditelným i UV světlem (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### ***Niacin, niacinamid***

Niacin neboli kyselina nikotinová a niacinamid neboli amid kyseliny nikotinové, mají opět obdobné zdroje jako vitamíny předešlé. Optimální denní příjem je 10 – 20 mg. Hypovitaminosa může vyvolat nemoc pellagru, která se vyznačuje kožními obtížemi, ale později se projeví poruchami trávicího systému – průjemy, poruchy duševní – demence, které mohou vyvolat smrt (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### ***Pyridoxin***

Označován jako vitamín B<sub>6</sub>, se vyskytuje ve třech formách: pyridoxal, pyridoxol a pyridoxamin. Pyridoxin má nepostradatelnou funkci při metabolismu aminokyselin a fosforylačních reakcích. Denně by organismus měl přijmout 1 – 2 mg. Zdroje vitamínu B<sub>6</sub> jsou obdobné jako u výše uvedených vitamínů. Pokud organismus trpí nedostatkem, může dojít ke kožním poruchám a nevolnosti. Pyridoxin je značně termostabilní. Pokud je ozářen světlem, dochází k postupnému rozkladu (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### ***Kyselina pantothenová***

Vitamín B<sub>5</sub>, se účastní zejména na pochodech citrátového cyklu a  $\beta$ -oxidace mastných kyselin. Denně by organismus měl přijmout 5 – 15 mg. Kyselina pantothenová je obsažena v játrech, mléce, vejcích, tmavé mouce, luštěninách, některých druzích zeleniny a houbách. Je snadno vstřebatelná. Nedostatek se projevuje nespecificky a je málo známý. Vitamín B<sub>5</sub> je při přípravě stabilní (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### ***Kyselina listová***

Pod jinými názvy kyselina folová, folacin a vitamín B<sub>9</sub> hraje svou roli při přenosu jedouhlíkatých skupin. Denní dávka je 50 – 200  $\mu$ g. Těhotné ženy na začátku své gravidity, potřebují denní příjem 600  $\mu$ g. Zdrojem kyselin listové jsou obilné klíčky,

játra, listová zelenina a květák. Absorpce je dobrá, hůře jí mohou vstřebávat alkoholici. Hypovitaminóza způsobuje krevní poruchy a poruchy sliznic, u těhotné ženy při nedostatku může dojít k poruchám vývoje plodu. Její stabilita je dobrá (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### ***Kobalaminy***

Vitamín B<sub>12</sub>, obsahuje komplexně vázaný kobalt. Denně by organismus měl přijmout 3 µg. Je-li příjem nadbytečný, dochází k ukládání v játrech. Zde se tvoří zásoby, které mohou sloužit i po několik let. Významnými zdroji jsou živočišné produkty, jako je maso, vnitřnosti, mléko a vejce. Vstřebávání zajišťuje glykoprotein, který je syntetizován žaludeční sliznicí. Problematickou skupinou jsou vegetariáni a hlavně vegani, kteří mohou trpět nedostatkem. Ten vyvolává anémii nebo nervové poruchy (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### ***Biotin***

Biotin neboli vitamín H je nebílkovinnou skupinou enzymů, které přenášejí oxid uhličitý. Denní příjem je 150 – 300 µg. Nejvíce je obsažen v játrech, ledvinách, kvasnicích a některých luštěninách a zelenině. Jeho stabilitu ovlivňuje kyselé prostředí a oxidace. Nedostatek se projevuje nespecificky, může docházet k poruchám kůže (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### **Vitamín C**

Je označován také jako kyselina askorbová. V těle slouží jako účinný antioxidant. Denní příjem by měl být 50 – 70 mg. Někdy se doporučuje přijímat až 100 mg i více z důvodu již zmíněné antioxidantace. Aby se nedostavila hypovitaminóza, postačí dávka 30 mg. Nastane-li avitaminóza a trvá delší dobu, dochází ke vzniku kurdějí, kdy nedochází k obnově vazivových tkání. Hypovitaminóza způsobuje oslabení organismu proti infekcím. Mezi zdroje se řadí ovoce, zelenina a brambory. Tepelná úprava potravin obsahující vitamín C snižuje jeho obsah (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### **Vitamíny rozpustné v tuku**

#### ***Retinol***

Je označován jako vitamín A<sub>1</sub>, který společně s 3-dehydroretinolem, což je vitamín A<sub>2</sub>, spadají do skupiny vitamínů, které jsou rozpustné v tucích. Jako provitamín

jim slouží  $\beta$ -karoten. Vitamín A je důležitý pro lidský organismus z mnoha faktorů. Ten nejznámější je význam pro vidění, dále působí jako antioxidant a také působí protirakovinově. Pokud je organismus vystaven hypovitaminóze, dochází k šerosleposti, rohovatění sliznic a poruchám růstu. Hypervitaminóza se projevuje bolestmi hlavy, zvracením, olupováním kůže, zvětšením jater a sleziny, ovšem pokud bude organismus přijímat vitamín A ze stravy, nikdy k hypervitaminóze nemůže dojít. Denní příjem vitamínu A je 1 – 1,5 mg. Mezi významné zdroje vitamínu A se řadí rybí tuk, játra, částečně vejce a mléko. Karoten potom nalezneme v mrkvi, naťové a listové zelenině, meruňkách, broskvích a mangu. Vitamín A je málo stabilní proti oxidaci (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### ***Kalciferoly***

Jedná se o skupinu vitamínů D. Mezi nejdůležitější se řadí ergokalciferol – vitamín D<sub>2</sub> a cholekalciferol – vitamín D<sub>3</sub>. Tyto dva vitamíny se tvoří v těle při působení ultrafialového záření. Naše klimatické podmínky nemají dostatečné slunečné záření, proto je nutné přijímat vitamín D ze stravy. Denní příjem by se měl pohybovat mezi 5 až 10 mg. Horní hranici příjmu potřebují děti, adolescenti, těhotné a kojící ženy. Mezi jiné zdroje vitamínů než je syntéza z ultrafialového záření řadíme rybí tuk, maso tučných ryb a někdy se přidává do margarínů. Při hypovitaminóze může u dětí vznikat křivice, u starších lidí dochází k osteomalacii, která se projevuje změknutím kostí a jejich následným ohýbáním. Při nadbytku vitamínu D může dojít ke vzniku akutní pankreatidy, žaludečních vředů a ledvinovým kamenům (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### ***Vitamin E***

Mezi vitamín E se řadí tokoferoly a tokotrienoly. Řadí se mezi antioxidanty. Denní příjem by se měl pohybovat mezi 10 až 20 mg. Mezi hlavní zdroje řadíme rostlinné oleje, obilné klíčky a některé druhy zeleniny, jako je například špenát. Hypovitaminóza může vyvolat příznaky, které jsou spojené s volnými radikály, a v kritickém nedostatku může docházet k nekróze jater nebo se projeví poruchy svalů a nervů. Při skladování dochází k pomalé oxidaci (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### ***Vitamín K***

Do této skupiny se řadí různé chinony, například fylochinon – vitamín K<sub>1</sub>, menachinon – vitamín K<sub>2</sub>, farnochinon a syntetické menadiony – vitamín K<sub>3</sub>. Denní příjem se pohybuje od 1 do 4 mg. Za významný zdroj se považuje vitamín K<sub>2</sub>, který je produkován mikroflórou tlustého střeva. V potravě se nachází v játrech, luštěninách a listové zelenině (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### ***1.3.1.6 Voda ve výživě***

Voda má v lidském organismu svou nepostradatelnou funkci. Svou přítomností tvoří v organismu prostředí pro životní děje. Svou roli hraje při rozpouštění většiny živin. Voda v těle je významný termoregulační prostředek a účastní se na toku energie - při redukci se voda váže, při oxidaci se tvoří. V lidském organismu je obsaženo průměrně 45 až 75 procent vody. Dle Pánka (2002) obsah vody závisí na několika faktorech:

- Věk – s vzrůstajícím věkem se postupně dehydratují tkáňové proteiny a snižuje obsah v extracelulárním prostoru. Vyšší obsah je v těle dětí, u starších pak pouze 46 až 54 procent.
- Dehydrataci organismu – po delší vystavení vyšší teplotě a vysoké vlhkosti vzduchu při malém příjmu vody.
- Pohlaví – organismus žen obsahuje o něco menší podíl vody než organismus mužů, tento rozdíl činí většinou 10%. Tento rozdíl je spojen s vyšším obsahem tuku v těle ženy. Zatímco bílkovinová tkáň obsahuje průměrně okolo 90 % vody, tkáň tuková obsahuje průměrně kolem 20 % vody.
- Individuální rozdíly – souvisejí s množstvím tělesného tuku.

Pokud vezmeme v úvahu, že lidské tělo obsahuje okolo 60 procent vody, tvoří potom 25 procent extracelulární vody, 1,5 procenta transcelulární voda, 4,5 procent je plazmatická voda, 19 procent připadá intersticiální vodě a zbývajících 35 procent je tvořeno intersticiální vodou. Denní příjem vody do organismu jsou dva až tři litry vody. 1 kg přijímáme z pokrmů. 2 kg v nápojích a 0,3 kg tvoří voda metabolická, která vzniká při oxidaci živin. Denně je z lidského organismu vyloučeno 1,2 až 2 kg vody z moči, 0,6 kg je vyloučeno dýcháním, minimálně 0,5 kg je vyloučeno pocením a ve stolici je vyloučeno 0,15 kg. Hodnota vylučovaná ve stolici se může zvýšit, trpí-li organismus průjemným onemocněním. Zvýšené vylučování vody je způsobeno horkým a vlhkým počasím, ale také se objevuje při zvýšené fyzické zátěži. Pak může činit vylučování až 1,5 kg za hodinu. Pokud je úbytek vody vysoký, dochází ke ztrátám chloridu sodného,



který je nutné doplnit z minerálních vod nebo iontových nápojů (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout 2002).

### 1.3.2 Výživová doporučení

Výživová doporučení jsou zaměřena na širší spektrum populace, proto zde nemůžou být uvedeny konkrétní hodnoty, ale uvádí se spíše trendy, jak se stravovat. Tato doporučení zní takto:

- Snížení celkového příjmu stravy, které vede ke snížení tělesné hmotnosti;
- Omezení příjmu tuků;
- Snížený příjem nasycených tuků, převážně živočišných;
- Snížení příjmu potravin, které obsahují vysoký příjem cholesterolu;
- Snížení podílu soli v potravě;
- Snížení příjmu cukru ve stravě;
- Navýšení denního příjmu ovoce a zeleniny (ovoce zhruba 200g a zelenina zhruba 400g);
- Snížení příjmu alkoholických nápojů;
- Složení stravy by mělo být pestré;
- Je vhodné si vypracovat jídelníček na delší časový úsek;
- Zvýšení tělesné aktivity.

Jednotlivé státy na celém světě mohou mít jiná výživová doporučení v závislosti na aktuálním stavu populace. Změny ve stravování by neměly být z počátku příliš drastické, ale pozvolné a postupem času by se měly zpříšňovat.

Mezi populární výživová doporučení patří výživová pyramida. Ta se skládá z několika pater. Ve spodní části jsou potraviny, které by se měly konzumovat nejvíce. Čím výše se patro nachází, jsou zde zařazeny potraviny, které by se měly konzumovat méně. Potraviny jsou uvedeny v množství, takže je konzument nemusí vážit. To může být nevýhoda, protože konzument nemusí vědět, jakou má jeho porce opravdovou hmotnost (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2009).

## 1.4 Stres

Slovo stres je anglického původu a má několik významů. Je to například důraz, tlak, přízvuk, nesnáz. Se slovem stres je spjatý pojem stresor. Jeho význam můžeme chápat

jako něco, co způsobuje tlak a nepříjemnost, což má za následek stres (Havránek, Koubek, Štěpánek, 1994).

Linhart (2002) uvádí, že stres je funkční stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven mimořádným podmínkám, a jeho následné obranné reakce, mají za cíl zachování homeostázy a zabránit poškození nebo smrti organismu (Linhart, 2002).

Organismus reaguje na stres zvýšeným dýcháním, zvýšením srdeční a oběhové činnosti, vyplavením adrenalinu do krve, zvýšeným transportem energetických zdrojů a zvýšením svalového napětí. Tato reakce je v našem organismu geneticky zakotvená. Nastává, pokud je tělo vystaveno některému podnětu, tedy již zmíněného stresoru. Stresorem mohou být například vlivy počasí, jako je například teplo, chlad, dále chemické vlivy, bolest nebo psychické vlivy jako je například strach. Podobnou reakci jako na stres naše tělo vykonává při pohybové činnosti (Dovalil, a kol., 2008).

Na člověka jsou kladeny nároky vnější a vnitřní. Tyto nároky, mohou být příčiny stresu. Mohou být pozitivní i negativní. Pokud bychom chtěli stres zcela vymanit ze svého života, tak se nám to nepodaří. Stres může být i prospěšný. V kritických situacích nás pohání, například díky němu dokážeme utéct z hořící budovy. Bez stresu by člověk nedosahoval žádných cílů, neměl by žádné starosti a nikam by se v osobním životě neposunoval.

Dnešní populace trpí spíše nadměrou negativního stresu, který je způsoben dvěma faktory. Je to zvýšená komplikovanost a zrychlené tempo života. Tělo není zvyklé se se stresem setkávat v každodenních situacích. Při nadbytku stresu se často vyplavují hormony, ovšem reakce organismu často není žádná, protože nemáme potřebu bojovat nebo utíkat. Pokud je tělo takovéto situaci vystaveno občas, neznamena to žádné komplikace. Problém nastává, je-li organismus vystaven stresu permanentně (Clegg, 2005).

Již zmíněné prospěšné funkce stresu označujeme pojmem eustres a ten negativně vnímaní označujeme jako distres. Stres se u člověka vyskytne tehdy, vnímá-li stresové situace jako narušení své tělesné nebo duševní pohody. Weidlichová (2009) uvádí, že stresory způsobující distres jsou tyto:

- Přetížení množstvím práce – množství práce, již má daný člověk vykonat je vyšší, než je chopen vykonat za čas, který má k dispozici;
- Časový stres – míra časového tlaku, jemuž je člověk vystaven;

- Neúměrně velká odpovědnost – především za svěřené lidské životy;
- Nevyjasnění pravomocí – nejasně stanovené úkoly, limity a hranice nebo nejasná a nezřetelná zpětná vazba;
- Vysilující snaha o kariéru – nesplněná očekávání či ambice v pracovní kariéře;
- Kontakt s lidmi – nepřátelské vzájemné vztahy, stresogenním může být jak styk s druhými lidmi, tak izolace od druhých lidí;
- Nezaměstnanost – nemožnost nalezení vhodného místa;
- Hluk – za hluk je třeba považovat ten zvuk, který daná osoba nechce poslouchat;
- Spánek – nedostatek spánku může být příčinou i naopak stres může vést k poruchám spánku;
- Vtahy mezi lidmi – těžkosti ze styku s druhými lidmi především v zaměstnání a v rodině;
- Negativní sociální jevy – obavy z kriminálních činů;
- Nesvoboda a pocit bezmoci;
- Dlouhodobá napětí – neshody v manželství, trvalý nedostatek peněz, dlouhodobě nevyhovující bydlení, výchovné starosti s dětmi, šikanování, přehlížení, závist;
- Omezený prostor – možnost lidí pohybujících se v daném omezeném prostoru či nedostatek prostoru pro osobní kontakt

(Machová, Kubátová a kol., 2009).

## 1.5 Relaxace

Při relaxaci dochází k hlubokému uvolnění, díky kterému dochází k odstranění zbytečného svalového a nervového napětí. Abychom v dnešní uspěchané době dokázali kvalitně, a zdravě žít je nutné umět relaxovat. Při absenci relaxace trpí celý organismus, nejvíce kardiovaskulární systém. Dříve pod pojmem relaxace bylo představováno pouze svalové uvolnění, dnes se rozumí psychické i fyzické uvolnění. Předpokladem kvalitního života je umění zvládat relaxaci, protože pokud máme oslabenou psychiku, může dojít ke vzniku některých nemocí. Relaxace nalézá své uplatnění při léčbě některých slabostí, či nemocí jako je například nemoc lupénka, ale i kardiovaskulární onemocnění. Pomocí relaxace dokážeme takto „léčit“, protože je to protipól stresu, který je příčinou řady problémů. Při relaxaci dochází ke:

- Snížení svalového napětí a celkovému prokrvení svalů;
- Snížení tepové frekvence a krevního tlaku;

- Snižuje se dechová frekvence;
- Snižuje se metabolismus;
- Snižuje se vylučování hormonů nadledvin a štítné žlázy;
- Snižuje se kožní galvanická vodivost;
- Zvyšuje se hojení, imunita, spánek a trávení.

Relaxaci můžeme dělit na pasivní, kde je hlavním aspektem navození příjemné nálady a vytvoření příjemných zážitků. Pod pojmem pasivní relaxace si můžeme představit návštěvu kina, divadla, poslech hudby, sledování sportovního utkání. Při tomto způsobu relaxace se našemu organismu nedostává zdravého pohybu.

Druhý typ relaxace může být aktivní, která se označuje jako dynamická a je spojena s aktivním pohybem. Svůj průběh může mít v podobě kolektivního sportu nebo jiné pohybové činnosti. Společným znakem je zvýšená pozornost a zaujetí, kdy je naše vědomí pohlceno hrou nebo aktivitou a nemáme čas přemýšlet o problémech a starostech, tedy pokud se dostaví takzvaný „flow efekt“. Pod vhodnou pohybovou aktivitou si můžeme představit například běh, jízdu na kole, rychlou chůzi, apod. Vhodné je také zapojení turistiky. Při vycházkách do přírody se člověk naučí vnímat sebe i své okolí. Do pojmu aktivní relaxace patří také metody, které vnáší do naší psychiky klid pomocí cílených mentálních pokynů a v určitém systému usilují o psychickou relaxaci (Kukačka, 2010).

### **1.5.1 Aktivní tělesná relaxace**

Pohyb, pokud je vykonáván aktivně, má výbornou schopnost neutralizovat stres. Některé pohybové systémy se zaměřují na oblast práce se stresem. Patří mezi ně například jóga, tai-chi, či-kung, kum-nye a další (Kukačka, 2010).

#### ***Jóga***

Jedná se o systém holistických postupů a péči o tělesné i duševní zdraví. K docílení pozitivních výsledků, jóga používá polohová tělesná cvičení, regulaci dýchání, úpravu výživy a životosprávy a zvláštní techniky na pročištění. Tělesná cvičení jsou u pokročilejších cvičenců doplněna o práci s dechem a o koncentrační a meditačními prvky (Kukačka, 2010).

#### ***Tai-chi***

Jedná se o bojové umění a zdravotní cvičení, které se vyvinulo ze cvičení taoistických mnichů. Ti toto cvičení používali pro posílení zdraví a shromažďování energie. Tai-chi má několik stylů. Pro styl Jang jsou charakteristické pomalé plynulé pohyby, které se provádějí převážně ve vzpřímeném postoji. Styl Čchen je kombinací měkkých a prudkými dynamických pohybů. Pro tento styl je charakteristický nižší postoj a výrazné pohyby boků a úderý loktem. Styl Wu se vyznačuje měkkými pohyby, které jsou prováděny ve vyšších a vzpřímenějších postojích než ostatní styly (Kukačka, 2010).

### **Čchi-kung**

Tento pojem představuje celou řadu prostředků a metod, které slouží k udržování a zlepšování lidského zdraví. Čchi-kung je založeno na dechových cvičeních, duševní koncentraci a relaxaci. Pracuje s energiemi, které působí na člověka. Čchi-kung vychází z bojových umění (Kukačka, 2010).

### **Kum-nye**

Jedná se o léčebnou metodu, která pochází z Tibetu. Vychází ze starých tibetských léčebných a duchovních principů, kterými oživuje tělo i mysl. S pomocí Kum-nye se člověk dokáže snadno zbavit fyzického i psychického napětí, zlepšit si svou koncentraci a obnovit jasnost smyslového vnímání. Toto cvičení obsahuje techniky dýchání, koncentrace, automasáže, a tělesných cvičení, které pracují s energiemi (Kukačka, 2010).

## **1.5.2 Pasivní tělesná relaxace**

Při pasivní relaxaci je vyloučený jakýkoliv fyzický pohyb, ovšem neznamená to, že jsme odkázáni pouze na poskytování služeb. Do pasivní relaxace lze zařadit i automasáž, kdy se masírujeme sami. Mezi pasivní relaxaci patří již zmíněná masáž, dále je to akupunktura, akupresura a reflexologie, aromaterapie, saunování a parní lázeň, zábaly a balneologie (Kukačka, 2010).

### **Masáže**

Jsou systémem systematicky prováděných technik, které mají za úkol poskytnout úlevu, navodit pocit pohody a utužit zdraví. Jsou dva typy masáží, které se dělí podle svého účinku, na stimulující a uklidňující. Masáže slouží pro sportovce, kteří se tak připravují na sportovní výkon, ale také slouží k relaxaci a k dokonce navození

spánku. Slouží k uvolňování napětí fyzického a psychického. Masáže mohou mít několik podob například thajské masáže, čínské masáže, ajurvédské a japonské masáže. Zvláštní skupinu masáží pak tvoří automasáže, kdy dochází k masírování sebe sama (Kukačka, 2010).

### **Akupunktura**

Jedná se o léčebnou metodu, která pochází z Číny. Její princip spočívá v zavádění jehel do kůže v určitých místech. Akupunktura pracuje s energetickými drahami člověka. Jehličky se zapichují do určitých bodů na jednotlivých drahách. Pokud je nějaký energetický tok zablokovan, vznikají nemoci (Kukačka, 2010).

### **Reflexologie, akupresura**

Reflexní masáže pracují podobně jako akupunktura s energetickými drahami. Podstatou reflexní masáže je stlačování určitých bodů na těle především na chodidlech, zádech, rukou nebo uších. Tímto stlačováním dochází k ovlivnění požadovaných orgánů (Kukačka, 2010).

### **Aromaterapie**

Cílem aromaterapie je za pomoci aromatických olejů podpořit a udržet fyzickou, emociální a duševní pohodu. Vliv vonných olejů je na psychický stav značný. Aromaterapie se provádí nejčastěji formou masáží, koupelí, inhalací a obkladů (Kukačka, 2010).

### **Saunování, parní lázeň**

Saunování patří mezi známé regenerační procedury. Princip saunování je založen na pobytu v horkém suchém vzduchu střídaným s krátkodobým pobytem v chladném prostředí, myšleno studené vodě či vzduchu. Pozitivní vliv saunování je zejména na lidskou imunitu. Typů saun je několik například finská, švédská, japonská, alpská, turecká, parní sauna, outdoor sauna a infrasauna. Teplota v suché sauně se pohybuje mezi 100 až 120 °C a to při nulové vlhkosti. Parní sauna dosahuje teplot mezi 60 až 80 °C při vysoké vlhkosti vzduchu. Opačným typem klasického saunování je kryosauna. Zde se jedná o krátkodobý pobyt v teplotách -100 až -160 °C. Po pobytu následuje adekvátní aerobní pohybová aktivita (Kukačka, 2010).

### **1.5.3 Aktivní psychická relaxace**

Tato forma relaxace pracuje s uvědoměním si člověka a jeho fyzického napětí svalů a jejich následnému uvolňování, což se kladně promítá na duševní stránce člověka. Mezi tyto formy relaxace patří například progresivní relaxace, autogenní trénink, meditace, dechová cvičení, zpívání a psychotrénink (Kukačka, 2010).

#### **Progresivní relaxace**

Tato forma aktivní psychické relaxace je založena na střídavém napínání a uvolňování svalů, čímž se jedinec naučí vnímat rozdíl mezi jednotlivými fázemi. Toto cvičení se z počátku provádí v sedu. Důležité je správně pracovat s dechem. Napětí bychom měli dosáhnout na konci nádechu a uvolnění je spojeno s výdechem. Ke správnému provádění je důležité znát časové údaje. Svaly držíme napjaté 5 vteřin a uvolnění trvá 10 – 15 vteřin. Při progresivní relaxaci se postupně prochází jednotlivé svalové skupiny, které se postupně napínají a uvolňují (Kukačka, 2010).

#### **Autogenní trénink**

Jedná se o metodu vynalezenou německým lékařem prof. Schulzem. Princip této metody spočívá ve vzájemné souvislosti mezi psychickým napětím, stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva. Díky této metodě může jedinec odstranit příznaky psychického napětí, neklidu. Trénink pomáhá zvýšit výkonnost a odolnost vůči nepříznivým vlivům, se kterými se dnes člověk často setkává. Cílem této metody není jen dojít k fyzickému a psychickému uvolnění, ale také zvyšování koncentrace. Má vliv na duševní výkonnost. Z výše uvedených slov vyplývá, že základem je relaxace a koncentrace (Kukačka, 2010).

#### **Meditace**

Meditace se dá charakterizovat jako mezera mezi dokončenou myšlenkou a nezapočatou další. Meditační stav je charakteristický určitým zastavením myšlení a získáním odstupu. Během meditace nedochází k hodnocení dějů kolem sebe a ani nedochází k hodnocením v myšlenkách. Při meditaci jsme si vědomi prožívání. Meditovat můžeme o všem co je nám příjemné (Kukačka, 2010).

#### **Dechová cvičení**

Dechová cvičení jsou blízce spjata s meditací. Při dechovém cvičení je koncentrace směřována na dech. Dechová cvičení spočívají v sledování svého dechu, jedinec se soustředí na svůj přirozený dechový rytmus. Dechová cvičení lze provádět kdekoli, protože soustředit se na svůj dech lze například, když čekáme na autobus nebo při nepříjemných situacích například v čekárně u zubaře (Kukačka, 2010).

### **Zpívání**

Během zpívání lidský hlas produkuje vibrace, které mají pozitivní vliv na lidský organismus i psychiku. Zpěv se využívá již po staletí ve všech vyspělých kulturách, které ho využívaly při harmonizaci a léčení člověka. Vlivem vibrační jednotlivých tónů dochází ke snížení tělesného napětí a tedy k celkovému uvolnění (Kukačka, 2010).

### **Psychotrénink**

Pojem psychotrénink se dá pojmenovat také jako mentální trénink. Různé formy mentálního tréninku se používají pro zlepšení duševních dovedností, jako je například sebedůvěra, představitivost, kontrola myšlení nebo přesvědčení. Psychologický trénink lze chápat jako systematické optimalizování psychických činností a předpokladů za zprostředkování psychických metod (Seiler, Stock, 1996). Tepperwein (2009) uvádí, že mentální trénink je tak jednoduchý, že ho může pochopit i dítě. Pro pochopení stačí pochopit zákony pozitivního myšlení a nechat je skrze nás působit.

#### **1.5.4 Pasivní psychická relaxace**

Při této formě relaxace není vyvíjena vysoká mozková aktivita a jsou sníženy tvůrčí a jiné mozkové aktivity, které jsou spojené s koncentrací a imaginací. Je zvýšené vnímání pomocí zrakových a sluchových orgánů. Působením podnětů, které nám zprostředkovávají zrakový a sluchový orgán, dochází k pozitivnímu ovlivňování našeho psychického stavu, a tudíž se obnovuje klid a pohoda (Kukačka, 2010).

### **Hudba**

Pasivní poslech hudby představuje pasivní metodu mentální relaxace na rozdíl od aktivního zpívání. Každý z nás má svou oblíbenou hudbu, kterou používá k navození stavu klidu a relaxace. Poslouchání oblíbené hudby nám umožňuje plnou koncentraci na líbivý sled zvuků, které nám pomáhají zapomenout na denní starosti (Kukačka, 2010).

### **Kulturní a společenské podněty**



Mezi kulturní a společenské podněty, které působí na psychiku, můžeme řadit například obrazy, sochy, různá představení jako je kino, divadlo či opera. Na lidskou psychiku tyto podněty působí relaxačně. Důležitým faktorem je také prostředí, kde se daný podnět nachází (Kukačka, 2010).

### **Přírodní podněty**

Příroda vytvořila a stále vytváří spoustu podnětů, které působí pozitivně na náš psychický stav. Na náš psychický stav může působit krása rostliny, zvířete nebo přírodního útvaru. V přírodě může působit více vjemů najednou. Vnímáme-li les, vnímáme vizuálně stromy, rostliny, zvířata. Na sluchové vjemy působí zpěv ptactva, šumění lesa a čichové podněty zajišťují vůně rostlin a stromů (Kukačka, 2010).

## **1.6 Charakteristika Policie ČR**

Dle zákona o Policii České republiky č. 273/2008 Sb. je Policie České republiky (dále jen „policie“) jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor. Policie působí na území České republiky. Slouží veřejnosti a jejím úkolem je chránit bezpečnost osob, majetku a veřejného pořádku. Dále policie dbá na to, aby bylo předcházeno trestné činnosti, a plní úkoly dle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti svěřené jí zákony. Policie je podřízena ministerstvu vnitra (Zákon č. 273/2008 Sb.).

### **1.6.1 Historie Policie České republiky**

Své kořeny by dnešní Policie České republiky mohla hledat v době prvorepublikové. V této době zde byly dvě bezpečnostní složky a to četnictvo a státní policie. Tyto dvě složky byly českým státem převzaty z rakousko-uherské monarchie, avšak v jejich řadách sloužili lidé, kteří se zasloužili o vznik republiky, tedy účastníci domácího odboje a legionáři. Četnictvo bylo vojensky organizovaným strážním sborem. Působnost četnictva byla po celém území republiky a jejich úkolem bylo udržování veřejného pořádku a veřejné bezpečnosti. Tyto úkoly vykonávali členové četnictva výhradně ve stejnokrojích. Za dobu dvaceti let své působnosti v předválečném Československu zaznamenalo četnictvo velmi velký rozmach, který spočíval ve vytvoření složek se specializací na zajišťování ochrany veřejného pořádku, to představovaly četnické pohotovostní oddíly. Další specializovanou skupinou, která se soustředila na pátrání po zločincích, byla četnická pátrací stanice, řízení dopravy

zajišťovaly četnické silniční kontrolní stanice a vzdušný prostor nad Československou republikou střežily četnické letecké hlídky. Vedle četnictva zde působili členové státních policejních úřadů. U těchto institucí sloužili příslušníci jak uniformovaní tak neuniformovaní. Náplní jejich práce bylo plnit úkoly pořádkové a dopravní policie, dále vést vyšetřování a pátrání. Československá státní policie se aktivně spoluúčastnila na vzniku Interpolu. Příslušníci četnictva a státní policie prokázali svůj patriotismus při obraně vlasti, když sloužili v jednotkách Stráže na obranu státu a v době nacistické okupace a svou účastí v protifašistickém odboji (Vokuš, 2010).

### **1.6.2 Organizace a řízení Policie České republiky**

Jak již bylo výše zmíněno, policie je podřízena ministerstvu vnitra, které dle zákona 273/2008, Sb. o Policii České republiky, vytváří podmínky pro plnění úkolů policie. Ministrovi vnitra zodpovídá za práci policie policejní prezident. Útvary, jež tvoří policii a zodpovídají se policejnímu prezidentovi, jsou: Policejní prezidium České republiky, útvary policie s celostátní působností, krajská ředitelství policie, útvary zřízené v rámci krajského ředitelství (Zákon č. 273/2008, Sb.).

Policejní prezidium České republiky, se zabývá celkovou koncepcí policie, zaobírá se cíli rozvoje policie, organizací, řízením a stanovuje jednotlivé úkoly služeb policie. Dále vytváří jednotlivým útvarům policie podmínky, které slouží k co nejlepšímu plnění povinností a koordinuje činnost při plnění povinností, které jsou nad rámec jejich územní nebo věcné působnosti. Krajské ředitelství policie jsou útvary, které mají vymezenou působnost územím jednotlivých krajů. Jsou to samostatné organizační složky státu. Při vykonávání povinností policie samostatně využívají finanční prostředky státního rozpočtu. Na územích krajských ředitelství mohou působit i další útvary, které podléhají jejich správě a vznikají na návrh krajského ředitele, který schvaluje policejní prezident. Tyto útvary lze nalézt ve velkých městech České republiky. Útvary s celostátní působností jsou specifické a specializované útvary. Plní úkoly na celém území České republiky. Jejich úkolem je poskytovat ostatním útvarům specifické služby, dále se zaměřují na odhalování organizovaného zločinu, korupci a finanční kriminalitu. V neposlední řadě se zabývají snižováním drogové kriminality, zajišťováním ochrany prezidenta republiky a dalších ústavních činitelů (Vokuš, 2010).

### 1.6.3 Práce u Policie České republiky

U Policie České republiky pracují policisté, kteří jsou vázáni služebním poměrem, který upravuje zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů č. 361/2003 Sb. Do služebního poměru dle tohoto zákona může vstoupit občan České republiky, který o přijetí písemně požádá, je starší 18 let, je bezúhonný, splňuje stupeň vzdělání, který je nutný pro stanovené služební místo. A je-li zdravotně, osobnostně a fyzicky způsobilý k výkonu služby, je plně svéprávný, je oprávněn seznamovat se s utajovanými informacemi, podle zvláštního právního předpisu, má-li být ustanoven na služební místo, pro které se tato způsobilost vyžaduje, není-li členem politického hnutí či organizace, nevykonává-li živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídicích a kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost (Zákon č. 361/2003 Sb.).

Policejní i všechny bezpečnostní profese spadají do povolání, kde je zavedeno vstupní vyšetření zájemců, kteří se ucházejí o výkon služby. Toto vyšetření má za úkol prověřit zdravotní i psychickou schopnost jedince, právě pro tuto práci. Pokud je jedinec způsobilý, tak vyhovuje nárokům, které jsou kladeny při výkonu profese na jeho fyzické a psychické stránky (Čírtková, 2004).

Aby byla zamezena diskriminace, není možné služební poměr zamítnout z důvodu věku, rasy, barvy pleti, pohlaví, sexuální orientace, víry, náboženství, národnosti, etnického nebo sociálního původu, politického přesvědčení, manželského nebo rodinného stavu. Vokuš (2010) říká, že v den nástupu k výkonu služby policista skládá služební slib: „Slibuji na svou čest a svědomí, že při výkonu služby budu nestranný a budu důsledně dodržovat právní a služební předpisy, plnit rozkazy svých nadřízených a nikdy nezneužiji svého služebního postavení. Budu se vždy a všude chovat tak, abych svým jednáním neohrozil dobrou pověst bezpečnostního sboru. Služební povinnosti budu plnit řádně a svědomitě a nebudu váhat při ochraně zájmů České republiky nasadit i vlastní život“ (Vokuš, 2010, s. 8).

Ve chvíli, když je policista přijat do služebního poměru, je přidělen na služební místo a je mu přidělena služební hodnost (Vokuš, 2010).

Hodnostní označení, kde dle zákona č. 361/2003 Sb. o Služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů příslušníkovi ve služební hodnosti náleží hodnostní označení:

- Referent – rotný;

- Vrchní asistent – strážmistr;
- Asistent – nadstrážmistr;
- Vrchní asistent – podpraporčík;
- Inspektor – praporčík nebo nadpraporčík;
- Vrchní inspektor – nadpraporčík nebo poručík;
- Komisař – poručík nebo nadporučík;
- Vrchní komisař – kapitán nebo major;
- Rada – podplukovník nebo plukovník;
- Vrchní rada – plukovník;
- Vrchní státní rada – plukovník

(Zákon č. 361/2003 Sb.).

U policie nepracují jen policisté, ale na práci se podílejí také občanští zaměstnanci. Občanští pracovníci jsou na rozdíl od policistů v pracovním poměru. Z toho vyplývá, že nemají stejné pravomoci. Na rozdíl od policistů nemohou provádět zákroky. Činnosti, které mohou vykonávat občanští zaměstnanci je například vedení správních řízení, které jsou v kompetenci Policie ČR. Mimo těchto činností vykonávají dále pomocné, organizační, administrativní, technické a jiné kancelářské aktivity (Candigliota, Foukalová, Kopal, 2010).

Práce u Policie obsahuje jisté faktory, které ovlivňují policistův život. Tyto faktory platily v minulosti, jsou stále aktuální a budou platit i do budoucna.

První faktor je práce na směny. Ta je velmi náročná, protože se předpokládají směny v noci. Práce v noci nabourává běžný spánkový režim. Policisté, kteří mají často službu třeba od půlnoci do rána, mohou mít sklony k nadměrné konzumaci alkoholu a sedativ, protože mohou mít problém s usínáním. Opačným pólem je nadměrné užívání kofeinu nebo jiných stimulačních látek aby vydrželi vzhůru. V oblastech, kde je vysoká kriminalita, policisté nemusí pociťovat pocit spánku, protože je služba vzrušivá záležitost. Naopak v oblastech s nízkou kriminalitou může být problém neusnout zejména pak mezi ranními hodinami. Nedostatek a poruchy spánku se mohou projevit negativně na pracovní výkonnosti.

Za druhý faktor lze označit práce přesčas. V České republice podle zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, může každý příslušník ozbrojeného sboru pracovat za jeden kalendářní rok až 150 hodin přesčasu bez finanční náhrady. Tato práce přesčas je zapříčiněna celou řadou úkolů, výcvikem,

přípravou na povýšení, studiu, účastí na soudních přelíčeních a podobně. Na policistu je, co se týče přesčasů, vyvíjen tlak i ze strany nadřízených. Ti chtějí zajistit co nejlepší chod svého oddělení. Policisté v České republice mohou dle zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, odmítnout bez udání adekvátního důvodu přesčasy ve výši 150 hodin za jeden kalendářní rok. Práci přesčas nevnímají pozitivně členové rodin policistů. Pokud již policista doma je, tak se často stane, že mluví jen o jeho případu, kterým je doslova pohlcen. Případ se stává ústředním tématem všech hovorů, nedokáže se bavit o ničem jiném. Často jsou takto pohlceni nováčci.

Nejistota se dá považovat za třetí faktor práce u policie. Právě práce u policie se dá definovat jako tři hodiny nudy, dvě minuty hrůzy a šest hodin papírování. Z předchozí věty vyplývá, že práce u policie je nepředvídatelná. Právě tato nepředvídatelnost je mnohdy těžká pro rodinu. Harmonogram rodiny dokáže narušit neplánovaný přesčas, neočekávaná účast při soudním líčení, zatčení, které nastane před koncem směny, případy, které vyžadují náročné papírování nebo záskok za nemocného kolegu. Čas a s ním spojené plánování rodinného plánu není jediná věc, která ho dokáže narušit. Je zde druhý faktor a to je nálada, se kterou se policista vrátí domu. Může se vrátit s dobrou náladou, protože se mu v práci dařilo, naopak může být podrážděný z neúspěchu nebo úplně vyčerpaný. Práce u policie by se dala přirovnat k lékařům. Jejich práce je důležitá a každý úkon, který provedou, může mít nepředvídatelné následky a je značně riskantní.

Čtvrtým faktorem může být život pod lupou, který policisté žijí. Tento pocit života pod drobnohledem nemají jen policisté, ale i jejich rodina. Veřejnost i okolí neustále všechno pečlivě sleduje, proto mohou mít často pocit, že žijí pod tlakem, i když se od ostatních rodin neliší. Soukromí těchto lidí bývá často narušováno. Policisté jsou mnohdy považováni za veřejný majetek. Stane se, že soused místo toho aby zavolal na 158, tak radši zvoní na souseda - policistu. Pokud je příslušník policie v nějaké společnosti například rodina, kamarádi nebo na večírku, představuje zástupce, který pro většinu lidí představuje reprezentanta celého policejního sboru. Musí nést často kritiku na policejní práci a skandály (Kirschmanová, 2015).

#### **1.6.4 Jednotlivá oddělení Policie České republiky**

V rámci policie působí na českém území služba pořádkové policie, služba dopravní policie, služba cizinecké policie, letecká služba, pyrotechnická služba, ochranná služba, služba kriminální policie a vyšetřování a další specializované služby (Vokuš, 2010).

##### ***1.6.4.1 Služba pořádkové policie***

Jedná se o základní kámen policie. Oddělení pořádkové policie je nejpočetnějším a nejvšestrannějším oddělením v České republice. Čítá přibližně 19 000 policistů, které nalezneme jak ve městech, tak i na venkově. Starají se o bezpečnost osob i majetku, zajišťují veřejný pořádek, plní povinnosti vyplývající z trestního, přestupkového i správního řízení, starají se o bezpečnost a plynulost dopravy na silnicích, dále zajišťují bezpečnou dopravu osob a zásilek po železnici. Aby obyvatelé České republiky měli snazší komunikaci s policií, jsou zřízeny po celém území České republiky takzvaná obvodní oddělení a na území hlavního města Prahy místní oddělení. Na těchto odděleních je služba vykonávána neustále a tím je zajištěna okamžitá akceschopnost. V rámci jednotlivých oddělení funguje dozorčí služba, která má za úkol přijímat oznámení, žádosti a podněty. Dále dozorčí služba obstarává všechny, kterým policie poskytuje služby a všem se kterými spolupracuje. Policisté, kteří jsou běžně vidět na ulicích, vykonávají buď obchůzkovou, nebo hlídkovou službu. Tuto svou činnost vykonávají ve svěřených okrscích nebo na určených úsecích a stanovištích. Při své práci předcházejí a zabraňují přestupkům a trestným činům, odhalují je a zakročují proti pachatelům, kteří je způsobili. Dále je náplní jejich práce provádět prvotní opatření na místě činu, pátrají po hledaných a pohřešovaných osobách a také věcech. Služba pořádkové policie se také zaměřuje na preventivní činnost, kde spolupracuje nejvíce s obcemi a jejich obyvateli (Vokuš, 2010).

##### ***1.6.4.2 Pořádkové, zásahové a pohotovostní jednotky***

Pořádkové jednotky spadají pod působnost pořádkové policie, které vykonávají specifické úkoly při ochraně bezpečnosti osob a majetku. Podílí se na zajišťování veřejného pořádku a s tím spojené opatření, aby byl veřejný pořádek obnoven, pokud byl narušen závažným způsobem. Členové těchto pořádkových jednotek jsou ke svému výkonu práce vybaveni speciální výstrojí a výzbrojí. Do jejich výstroje patří protiúderové komplety, ochranné přilby, masky a štíty. Výzbroj obsahuje tonfy,

zásahové výbušky a slzotvorné granáty. Tyto jednotky lze spatřit na akcích, kde je vyžadována zvýšená bezpečnost nebo tehdy je-li vyžadován větší počet nasazení policejních sil a prostředků. Tedy konkrétně uvidíme tyto jednotky na rizikových demonstracích, průvodech a v neposlední řadě na rizikových sportovních utkáních. Nepostradatelnou součástí pořádkových jednotek jsou takzvané antikonfliktní týmy. Cílem těchto týmů je pomocí bezprostřední komunikace s účastníky zajistit, aby nedošlo k protiprávnímu jednání. Pořádkové jednotky jsou využívány na pátracích akcích, při plnění úkolů integrovaného záchranného systému a to v případě stane-li se živelná pohroma nebo průmyslová havárie. Stejně jako pořádkové jednotky tak i zásahové jednotky pořádkové policie mohou být použity k ochraně nebo obnově vnitřního pořádku, bezpečnostním a záchranným pracím. Avšak hlavním úkolem, zásahových jednotek je zakročovat proti zvláště nebezpečným pachatelům a při velmi závažných trestných činech. Svůj podíl hraje zásahová jednotka na opatřeních proti teroristům, únosům osob a únosům dopravních prostředků. Zajišťuje přepravu nebezpečných látek či cenných předmětů a dále zajišťuje zabezpečení objektů. Úkolem pohotovostních jednotek pořádkové policie je posílit výkon hlídkové služby. Nejvíce se podílejí na zákrocích proti pachatelům trestných činů a to přímo na místě činu (Vokuš, 2010).

#### ***1.6.4.3 Dopravní policie***

Služba u dopravní policie má za úkol dohlížet na bezpečný a plynulý provoz na pozemních komunikacích. Kontrolují dopravní podmínky a dále šetří dopravní nehody. Pod pojmem dohled na silniční provoz, si lze představit řízení dopravního provozu, kontrolu, zda jsou dodržována pravidla silničního provozu a dodržování povinností účastníku silničního provozu na pozemních komunikacích. Hlídky, které operují v terénu, vykonávají dohled nad technickým stavem vozidel a provádějí jejich kontroly. Vyžaduje-li to aktuální dopravně bezpečnostní situace, zaměřují policisté dopravní policie svou činnost na kontroly dodržování zákazu požívání alkoholických nápojů a drog řidiči nebo dodržují-li řidiči stanovené rychlosti jízdy. Tyto dopravně bezpečnostní akce jsou realizovány za co největšího počtu policistů. V kompetencích dopravní policie je také zajišťování doprovodů při přepravě nadměrných nákladů. Kontrolují dodržování bezpečnostních přestávek u řidičů nákladních automobilů a autobusů. Všechny tyto prostředky mají za cíl snížit počet dopravních nehod a tím docílit co nejnižšího počtu

obětí. Dopravní policie má své specializované pracoviště, které se zabývá šetřením dopravních nehod. Jejich úkolem je zjišťovat a dokumentovat informace z trestných činů, které byly spáchány porušením zákona o silničním provozu. Mezi další kompetence těchto specializovaných pracovišť patří zjišťování dopravních přestupků a jejich následné řešení nebo předání příslušnému správnímu orgánu.

Dopravní policie má ještě jedno specializované oddělení a to je dopravní policie na dálnicích. Jak již z názvu vyplývá, náplní práce je dohled na bezpečnost a plynulost provozu na dálnicích a rychlostních silnicích. Policisté dálniční policie jsou vybaveni speciálními rychlými automobily a motocykly, které jsou vybaveny moderními radiolokačními měřiči rychlosti, audiovizuální a další technikou. Tato technika slouží k efektivnímu zásahu převážně proti takovým řidičům, kteří závažně ohrožují sebe i ostatní účastníky silničního provozu. Tito řidiči, se dají označit jako piráti silnic. Dopravní policie vlastní automobily, které jsou v civilním provedení, tedy bez viditelného označení policie. Automobily v civilním provedení slouží ke skrytému kontrolování dodržování pravidel silničního provozu (Vokuš, 2010).

#### ***1.6.4.4 Služební kynologie a hipologie***

Služební kynologie tedy výcvik psů a psovodů, a služební hipologie tedy výcvik koní a jezdců i v dnešní době má svůj velký význam. Policie České republiky má při plnění svých úkolů k dispozici zhruba 800 služebních psů, kteří jsou odchovaní ve vlastních chovatelských stanicích a vycvičení ve vlastních výcvikových střediscích. Český chov policejních psů má u nás dlouholetou tradici, jejichž výsledky mají na mezinárodní úrovni velké úspěchy. Větší část psů je cvičena k hlídkové činnosti a pátrání po osobách nebo věcech. Zbytek psů je cvičen k vyhledávání a odhalování drog, zbraní, střeliva, výbušnin, osob ukrytých v dopravních prostředcích nebo vyhledávání lidských ostatků. Policejní psy se dále využívají k pachové identifikaci osob, takto speciálně vycvičení psi, dokáží i po letech podle pachové stopy identifikovat osobu, která jí zanechala. Dále jsou policejní psi využíváni ve službách cizinecké policie, u pyrotechniků a kriminalistů.

Stejně jako policejní kynologie tak i policejní hipologie v dnešní době neztrácí význam. Ta byla v České republice obnovena v roce 1991, kdy se poprvé představila na veřejnosti u příležitosti Všeobecné československé výstavy v Praze. Hlídky na koních vykonávají svou hlídkovou činnost v lokalitách, které jsou těžko přístupné a ekologicky



citlivé. Hlídky na koních jsou používány k ochraně veřejného pořádku, zejména pak při demonstracích, některých sportovních, kulturních a společenských akcích, kde je zvýšené riziko výtržností nebo jiného protiprávního jednání. Výcvik služebního koně společně se svým jezdcem trvá jeden rok, při tomto výcviku se dostávají do situací, které je mohou potkat při zákroku (Vokuš, 2010).

#### ***1.6.4.5 Poříční a železniční oddělení, policejní potápěči***

Policisté, kteří jsou zařazeni v poříčních odděleních, mají za úkol zajistit ochranu bezpečnosti osob, ochranu majetku, ochranu osob a zajištění veřejného pořádku na vodních plochách a tocích, které jsou svou polohou a funkcí významné. Při své působnosti na těchto stanovištích vykonávají dohled na to, zda je dodržován zákon o vodách a plavební řád. Svou nedílnou součástí ztvární poříční policie při záchraně tonoucích osob. Dále mají uplatnění při odstraňování následků povodní. Proto, aby mohli svou práci vykonávat, je nezbytné, aby jejich výbava zahrnovala motorové čluny, a sním spojené další nezbytné vybavení.

Služebny železniční policie jsou zřízeny na důležitých železničních stanicích. Náplní jejich práce je zajišťování ochrany a bezpečnosti osob, majetku, a zajištění veřejného pořádku se zaměřením na železnici, tedy přepravu cestujících a nákladu. Ve stanicích se zaměřují na zloděje, kteří mohou okrádat cestující ve vlaku i ve stanici, nebo vykrádají přepravované zásilky. Další náplň práce železniční policie je doprovázet vlaky, pokud v nich cestují nebezpečné osoby, například fotbalový fanoušci. Vlakové soupravy doprovázejí také, když jsou přepravovány cenné nebo důležité zásilky.

Poslední kategorie, která patří do této skupiny, jsou policejní potápěči. U policie slouží asi 90 potápěčů, kteří mají svou základnu na Brněnské přehradě. Tito potápěči se řadí mezi specialisty. Jejich úkolem je provádět obzvláště náročné úkoly, které se často provádějí ve větších hloubkách. Kromě těchto specialistů jsou umístěni policejní potápěči v poříčních odděleních, zásahových jednotkách a u sboru rychlého nasazení. Náplní práce těchto potápěčů je pátrat po obětech trestných činů, nebo obětech, u kterých došlo k úmrtí vlastním nedopatřením. Pátrají po věcech, které souvisí s trestnou činností. Podílejí se na bezpečnostních opatřeních. Odstraňují následky živelných pohrom či katastrof a v neposlední řadě hrají svou úlohu při záchraně tonoucích osob (Vokuš, 2010).

#### ***1.6.4.6 Cizinecká policie***

Cizinecká policie se stará o to, aby byly naplněny podmínky zákona o pobytu cizinců na území našeho státu, a dále vykonává dohled nad plněním podmínek, které vyplývají z mezinárodních smluv a právních předpisů Evropské unie. Služebny cizinecké policie jsou na celém území České republiky. Její kompetence je povolovat vstup cizincům, s tím související povolování pobytu. Rozhodují o zamítnutí vstupu na území České republiky nebo vyhoštění. Cizinecká policie odhaluje nelegální migraci cizinců. Dále je jejím úkolem odhalovat přeshraniční kriminalitu a z ní vyplývající trestnou činnost s překračováním státních hranic. Ve vnitrozemí policisté cizinecké policie kontrolují pobyty cizinců. Další kompetencí cizinecké policie je odhalování padělaných, pozmeněných a zneužitých dokladů. Do působnosti cizinecké policie patří také ochrana státních hranic. Protože Česká republika vstoupila do schengenského prostoru, provádějí příslušníci cizinecké policie ochranu hranic, dočasně z bezpečnostních důvodů. Příslušníci cizinecké policie se podílejí na mezinárodní spolupráci, účastní se přeshraničního pronásledování pachatelů, kteří spáchali trestnou činnost. Svou mezinárodní spoluprací přispívají k dopadení obchodníků s lidmi nebo převaděčům.

Další pracoviště cizinecké policie se nachází na mezinárodních letištích, kde jsou zřízeny hraniční přechody. Policisté, kteří střeží mezinárodní letiště, vykonávají kontrolní činnost a napomáhají tak k ochraně schengenských hranic. Další náplň práce těchto policistů je kontrola stavu zabezpečení prostoru letiště, odhalují protiprávní jednání, která by mohla narušit či ohrozit bezpečnost letiště. Mají kontrolu nad dovozem, vývozem a převozem zbraní. Stejně jako cizinecká policie mimo letiště, tak i tato spolupracuje s mezinárodní policií. Nedílnou součástí služby při ochraně letiště vykonávají služební psi, kteří jsou cvičeni k odhalování výbušnin. V řadách cizinecké policie slouží policisté, kteří jsou specializováni na doprovod letadel. Tito policisté doprovázejí osádky letadel při rizikových letech a to na palubě letadla. Dále se podílejí na odhalování mezinárodního zločinu, zejména pašování drog a nezákonný pohyb zboží přes státní hranice (Vokuš, 2010).

#### ***1.6.4.7 Letecká služba***

Své počátky má letecká služba v roce 1935, kdy byly zřízeny četnické letecké hlídky. Letecká služba slouží k podpoře policejních akcí, ochraně lidských životů a zdraví a majetku. Členové letecké služby při své práci provádějí záchranné, zásahové, pátrací,

hlídkové a průzkumné lety. Dále se podílejí na řízení dopravy, pomáhají pátrat po pohřešovaných osobách, po pachatelích nebo po motorových vozidlech. Svou důležitou roli hraje policejní letectvo v integrovaném záchranném systému. Pomáhají při závažných dopravních nehodách, velkých požárech a živelných pohromách. Spolupracují s hasičským záchranným sborem při hašení velkých požárů, které jsou v těžko přístupném terénu a při evakuaci osob. Dále spolupracují s horskou službou při přepravě záchranářů (Vokuš, 2010).

#### ***1.6.4.8 Pyrotechnická služba***

Policejní pyrotechnici nejčastěji vyjíždějí k nálezům munice, nálezům podezřelých předmětů a anonymním telefonátům, že se někde nachází bomba. Po příjezdu na místo pyrotechnik prověří předmět, pokud to situace vyžaduje, tak jej i zneškodní. V druhém případě po příjezdu na místo provedou bezpečnostní pyrotechnickou prohlídku. V tomto druhém případě většinou výbušný nástražný systém nenalézají. Nezbytnou součástí práce pyrotechnika je prvotřídní vybavení. Jedná se o speciální oděvy, pomůcky a moderní technické prostředky a v neposlední řadě speciálně vycvičení psi, kteří vyhledávají výbušniny. Povolání pyrotechnika je velmi riziková práce. V náplni práce pyrotechniků není jen výjezd k poplašným telefonátům, ale také jezdí na místa, kde opravdu k výbuchu došlo. Zde provádějí ohledání míst. Dále provádějí znalecké posudky, provádějí preventivní pyrotechnické prohlídky a podílejí se na ochraně ústavních činitelů, státních návštěvníků a významných objektů. Pyrotechnická služba je schopna zasáhnout kdekoliv na území státu (Vokuš, 2010).

#### ***1.6.4.9 Služba kriminální policie a vyšetřování***

Cílem těchto policistů, kteří jsou zařazeni ve službě kriminální policie, je odhalování skutečnosti, že byl spáchán trestný čin, jehož znaky jsou popsány v trestním zákoně a odhalování těchto pachatelů. Tito policisté mají povinnost vyhledávat trestnou činnost, pokud je skryta a na základě vlastních poznatků, trestních oznámení a dalších podnětů prověřovat veškerá podezření ze spáchání trestného činu. Dále je jejich povinností působit preventivně proti trestní činnosti. Při objasňování skutečnosti spáchání trestného činu, opatřují potřebné podklady, zajišťují stopy a shromažďují vysvětlení od fyzických a právnických osob i státních orgánů. K tomuto mohou vyžadovat odborná vyjádření a znalecké posudky, provádět ohledání místa činu, provádět audio a video záznamy osob či snímat jejich daktyloskopické otisky. Dále může kriminální policie při své práci

využívat operativně pátrací prostředky. Sem se řadí sledování osob, věcí, použití agenty a předstíraný převod (předstíraná koupě věci, která pochází z trestné činnosti). Služba kriminální policie se specializuje na obecnou kriminalitu. Zde jsou zahrnuty trestné činy proti životu a zdraví, proti majetku, proti svobodě a proti lidské důstojnosti. Dále se dělí na hospodářskou kriminalitu, kam se řadí trestné činy proti měně nebo hospodářské kázní (Vokuš, 2010).

### **1.6.5 Policie České republiky v rámci IZS**

Integrovaný záchranný systém je zákonem č. 239/2000 Sb. jako koordinovaný postup jeho složek při přípravě na mimořádnou událost a při provádění záchranných a likvidačních prací, v nichž spočívá těžiště jeho přípravy a činnosti. V rámci integrovaného záchranného systému policie koná úkoly, které jsou spjaté nejčastěji s uzavřením prostoru, který je ohrožen nebo postižen mimořádnou událostí, dále odklání a reguluje dopravu, zajišťuje veřejný pořádek, bezpečnost a ochranu majetku. Letecká služba policie je určena pro zásahové týmy policie a dále pro zdravotnické týmy, dále se letecká služba policie využívá na pátrací a záchranné služby (Zeman, Mika, 2007).

Policie dále zamezuje vstup nepovolaným osobám do uzavřeného prostoru a má podíl na zabezpečování průběhu organizace průběhu provádění evakuačních opatření. Pokud nastane případ, že na obětech jsou nenávratné ztráty na lidských životech, podílí se na povinnostech, které vyplývají z identifikace mrtvých. Vyčleněná skupina policistů, provádí opatření, která slouží k zabezpečení úkolů, pro práci vyšetřovatelů (Panocha 1997).

## **2. CÍLE PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY**

### **2.1 Cíle práce**

Cílem diplomové práce je analyzovat hlavní rizikové aspekty životního stylu u členů Policie České republiky v Jihočeském kraji.

### **2.2 Úkoly práce**

1. Zpracování literárního přehledu, odborné a vědecké literatury vztahující se k zadanému tématu.
2. Sestavení obsahu diplomové práce na základě konzultací s vedoucím práce.
3. Sestavení dotazníku.
4. Zadání dotazníků členům Policie ČR v Jihočeském kraji.
5. Zpracování a vyhodnocení dotazníků.
6. Zpracování dat a diskuze k výsledkům.
7. Stanovení závěrů.

### **2.3 Hypotézy**

H1: Policisté, kteří pracují u Policie ČR déle (11 let a více), hodnotí práci jako méně perspektivní.

H2: Policisté, kteří hodnotí svou práci jako smysl života, jsou s ní více spokojeni.

H3: Policisté, kteří by z práce odešli, kdyby měli příležitost, hodnotí svou práci jako méně perspektivní.

## **3. METODOLOGIE**

### **3.1 Charakteristika souboru**

Pro výzkum byl použit vzorek policistů z Jihočeského kraje. Respondenti jsou z Jindřichohradeckého a Českobudějovického okresu. Výzkumný vzorek činí 100 respondentů. Respondenti byli vybíráni náhodně, tak že byl vybrán každý  $x$ -tý, kdy  $x=3$ . Každý respondent odpovídal na dotazník, který byl sestaven mnou za spolupráce s vedoucím diplomové práce. Dotazník se skládá ze 49 otázek. Z celkového počtu 123 rozdaných dotazníků, bylo správně vyplněno 100. Z celkového počtu 100 respondentů bylo 97 mužů a 3 ženy. Věkový průměr výzkumného vzorku je 36,7 let, medián je pak 35 let. Průměrná tělesná hmotnost výzkumného vzorku je 89,3 kg, medián pak 90 kg. Průměrná tělesná výška je u výzkumného vzorku 1,82 m, medián je 1,83 m. Průměrné BMI je u výzkumného celku 26,9, medián je 26,7.

### **3.2 Použité metody**

#### **Dotazníková metoda**

K získání dat byl použit dotazník sestavený doc. PaedDr. Vladislavem Kukačkou, Ph.D. a Bc. Janem Šteflem.

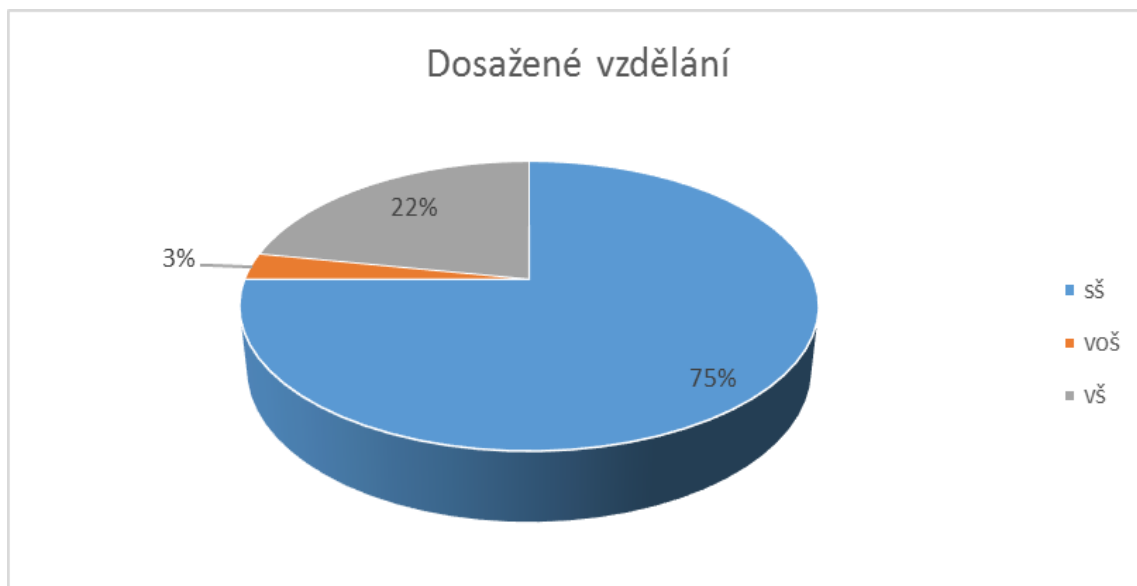
#### **Statistická metoda**

Pro vyhodnocení dat byla použita statistická metoda Pearsonův Chí-kvadrát, medián a aritmetický průměr.

## 4. VÝSLEDKY

### 4.1 Vyhodnocení grafů

Graf 1: Dosažené vzdělání příslušníků Policie ČR (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 1 vyplývá, že 75% respondentů má středoškolské vzdělání, 22% z dotázaných respondentů odpovědělo, že má ukončenou vysokou školu. Pouze 3% respondentů vystudovalo vyšší odbornou školu.

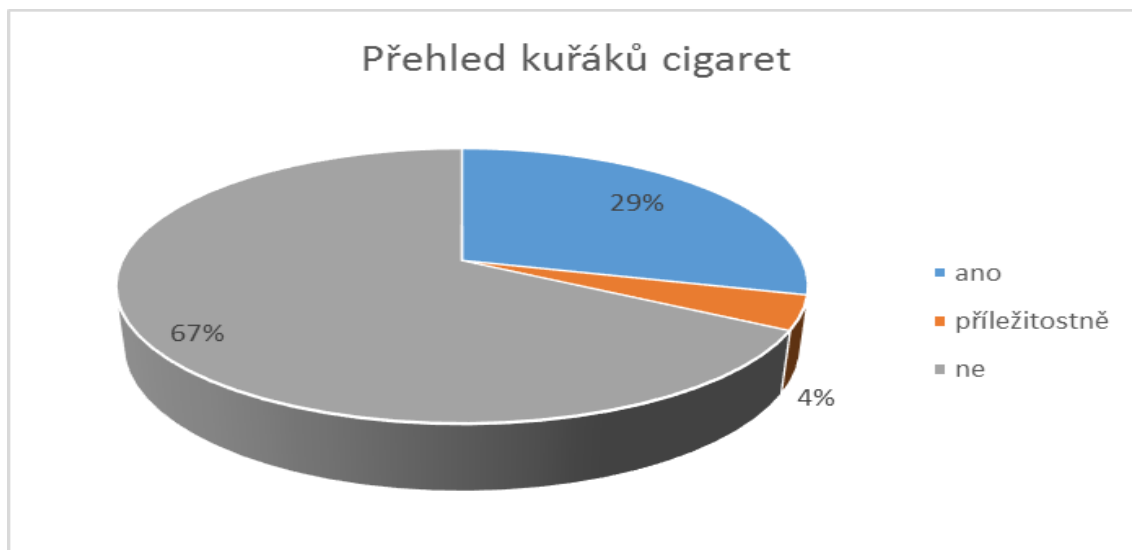
Graf 2: Délka služebního poměru u Policie ČR (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 2 vykazuje dobu služebního poměru u příslušníku Policie ČR, kde 42% respondentů u Policie pracuje mezi 11 a 20 lety, 26% respondentů pracuje u Policie mezi 6 a 10 lety, 21% respondentů pracuje u Policie do 5 let, 11% respondentů pracuje u policie mezi 21 a 30 lety.

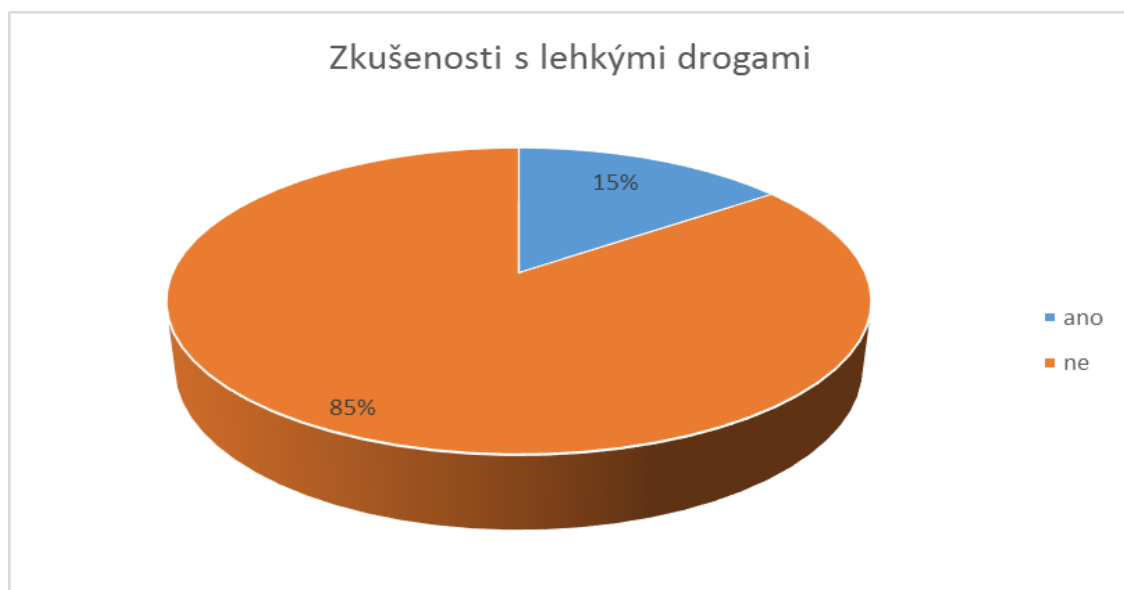
Graf 3: Přehled kuřáků cigaret u sledovaného souboru (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

V grafu č. 3 je znázorněno, že 67 % respondentů jsou nekuřáci, 29% respondentů pravidelně kouří cigarety a 4% respondentů kouří cigarety příležitostně.

Graf 4: Zkušenosti s lehkými drogami u sledovaného souboru (n=100)

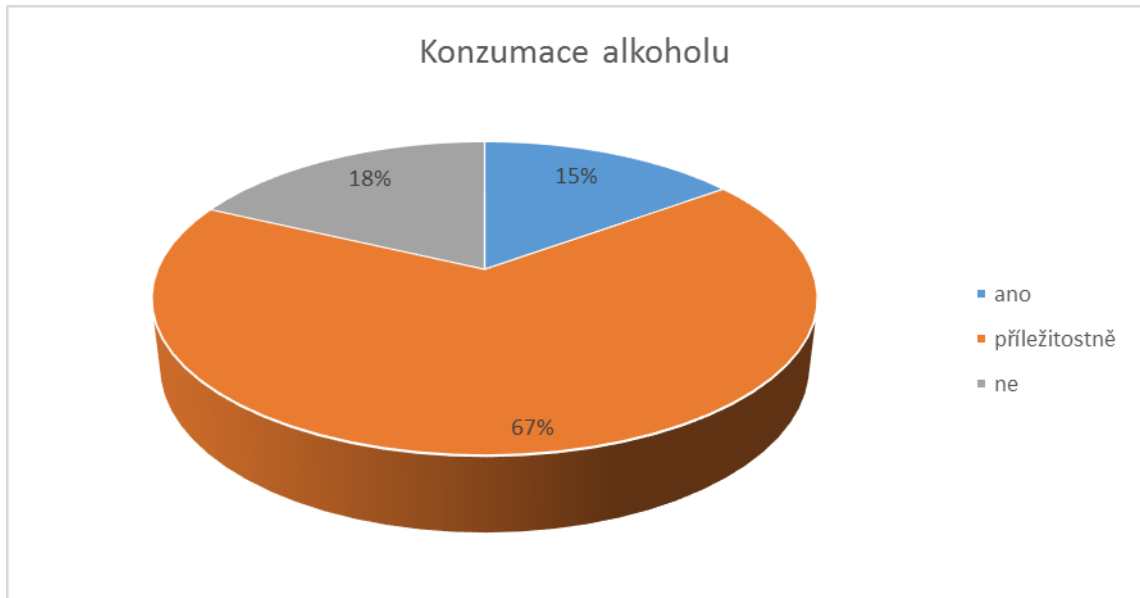


*Zdroj: Vlastní výzkum*



Z grafu č. 4 je patrné, že 85% respondentů se nikdy nesetkalo s konzumací drogy, 15% respondentů svou zkušenost přiznalo.

Graf 5 Konzumace alkoholu u sledovaného souboru (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č 5 vyplývá, že 15% respondentů pravidelně konzumuje alkohol, 67% respondentů konzumuje alkohol příležitostně a 18% respondentů alkohol nekonzumuje.

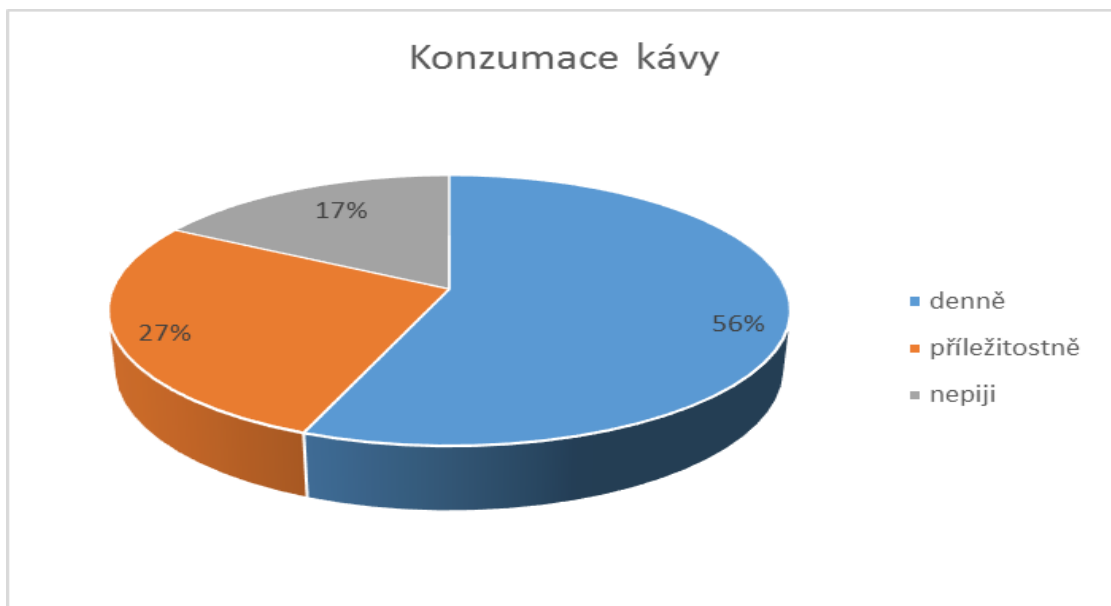
Graf 6: Nejčastěji požívané alkoholické nápoje u sledovaného souboru (n=82)



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 6 znázorňuje nejčastější konzumaci alkoholických nápojů. Mezi nejvíce konzumované alkoholické nápoje patří pivo, které konzumuje 81% respondentů, víno konzumuje 15% respondentů, trvdý alkohol 3% respondentů a 1% respondentů konzumuje nejčastěji ovocná piva.

Graf 7: Konzumace kávy u sledovaného souboru (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 7 vyplývá, že 56% respondentů kávu konzumuje denně, 27% z dotázaných respondentů pije kávu příležitostně a 17% respondentů kávu nekonzumuje vůbec.

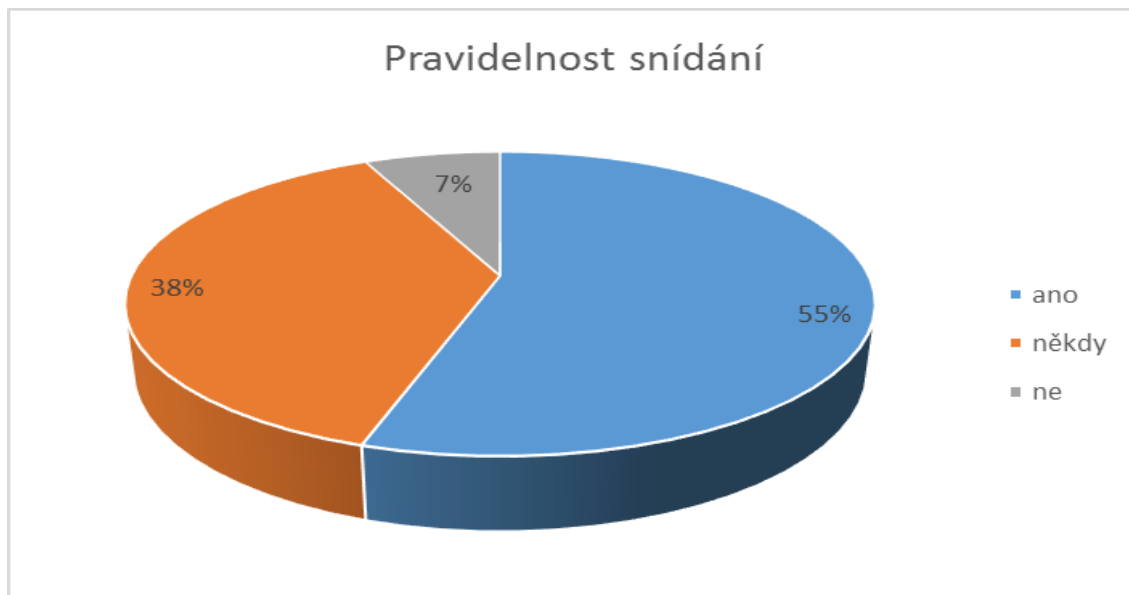
Graf 8: Spokojenost s kvalitou vlastní výživy (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

S kvalitou své výživy je dle grafu č. 8 spokojeno 13% respondentů, spíše ano je spokojeno 69% respondentů, spíše nespokojeno je 15% respondentů a plně nespokojeno jsou 3% respondentů.

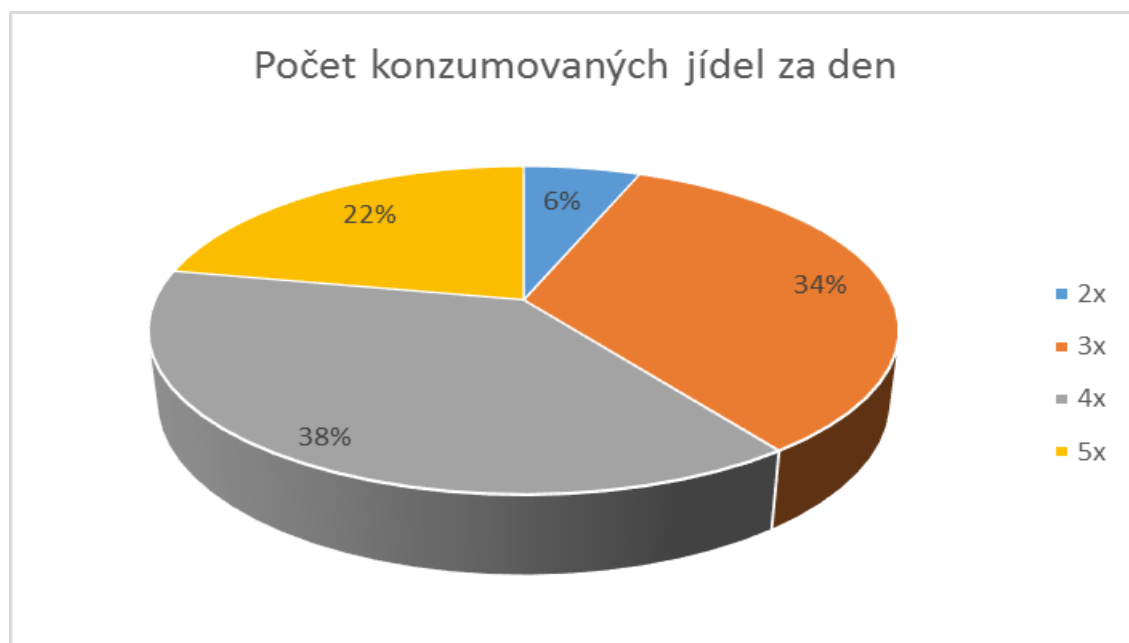
Graf 9: Pravidelnost snídání u sledovaného souboru (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 9 vyplývá že 55% respondentů pravidelně snídá, 38% respondentů snídá nepravidelně a 7% respondentů nesnídá vůbec.

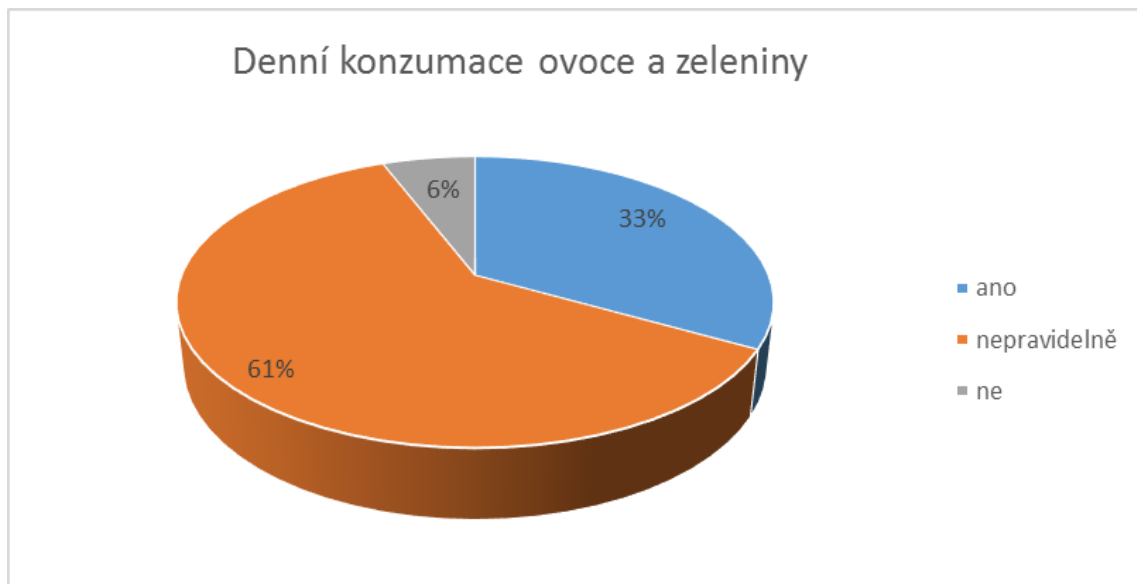
Graf 10: Počet konzumovaných jídel za den (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 10 znázorňuje počet zkonsumovaných jídel za den, 6% respondentů jí dvakrát, 34% respondentů má za den 3 jídla, čtíkrát denně jí 38% respondentů a pět jídel denně má 22% respondentů.

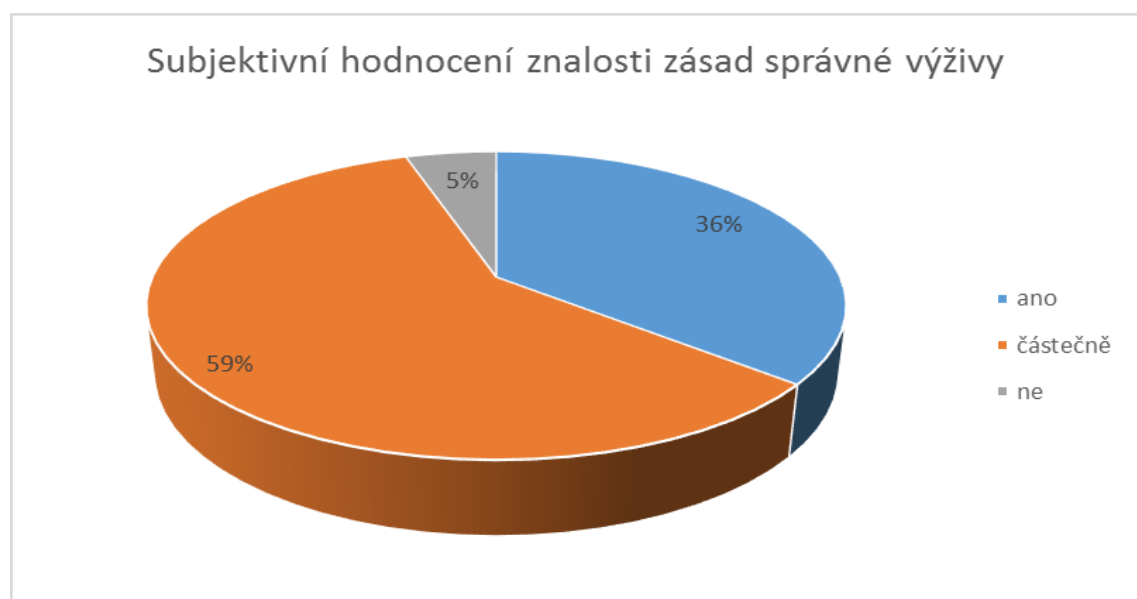
Graf 11: Denní konzumace ovoce a zeleniny u sledovaného souboru (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 11 vyplývá že 38% respondentů denně konzumuje ovoce a zeleninu, 61% pak nepravidelně a 6% denně ovoce a zeleninu nekonzumuje.

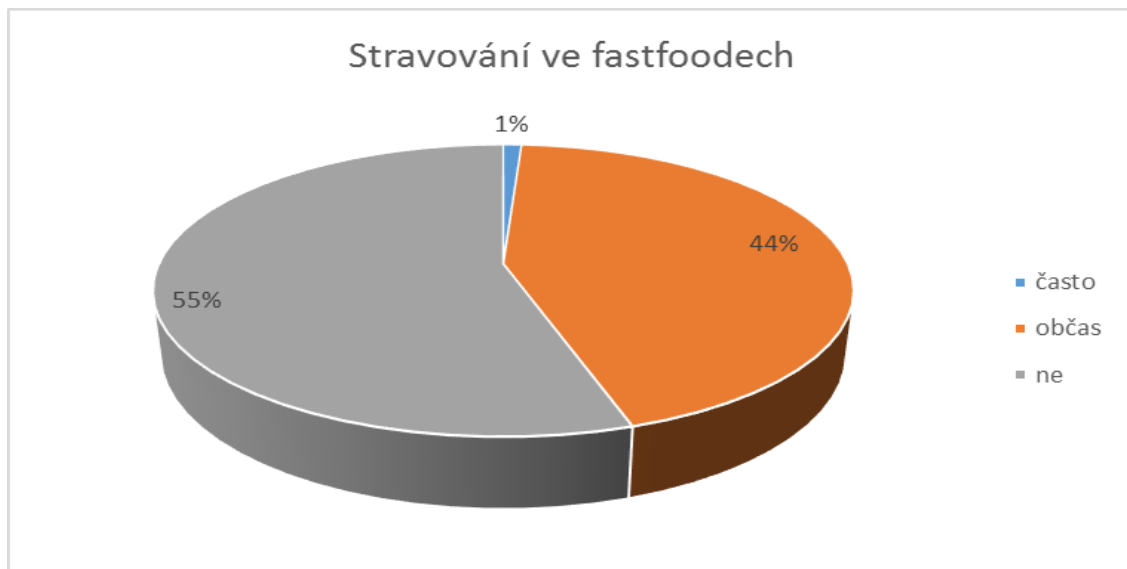
Graf 12: Subjektivní hodnocení znalosti zásad správné výživy (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 12 vyplývá, že 38% respondentů zná zásady správné výživy, 59% respondentů hodnotí svou znalost správné výživy jako částečnou, 5% respondentů zásady správné výživy nezná.

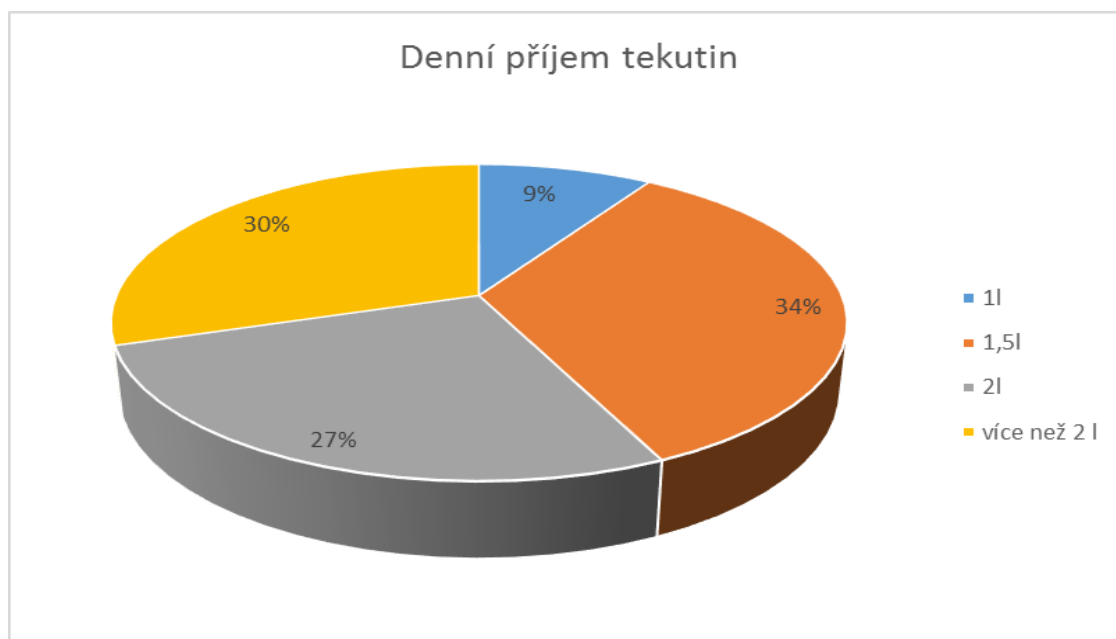
Graf 13: Stravování ve fastfoodech u sledovaného souboru (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Na grafu č. 13 je znázorněno stravování respondentů ve fastfoodech, 1% z nich se často stravuje ve fastfoodech, 44% občas a 55% respondentů se ve fastfoodech nestravuje.

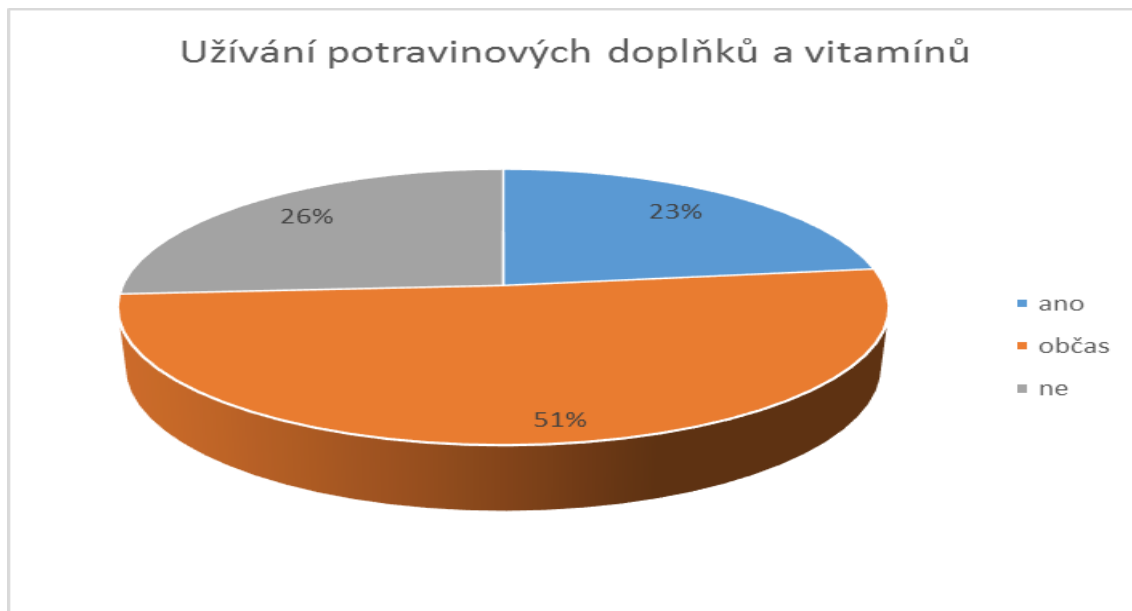
Graf 14: Denní příjem tekutin (mimo kávy), (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 14 znázorňuje, že 9% respondentů denně vypije 1 l tekutin, 34% respondentů vypije 1,5 l tekutin, 27% respondentů vypije 2 l tekutin a 30% respondentů vypije více než 2 l tekutin za den.

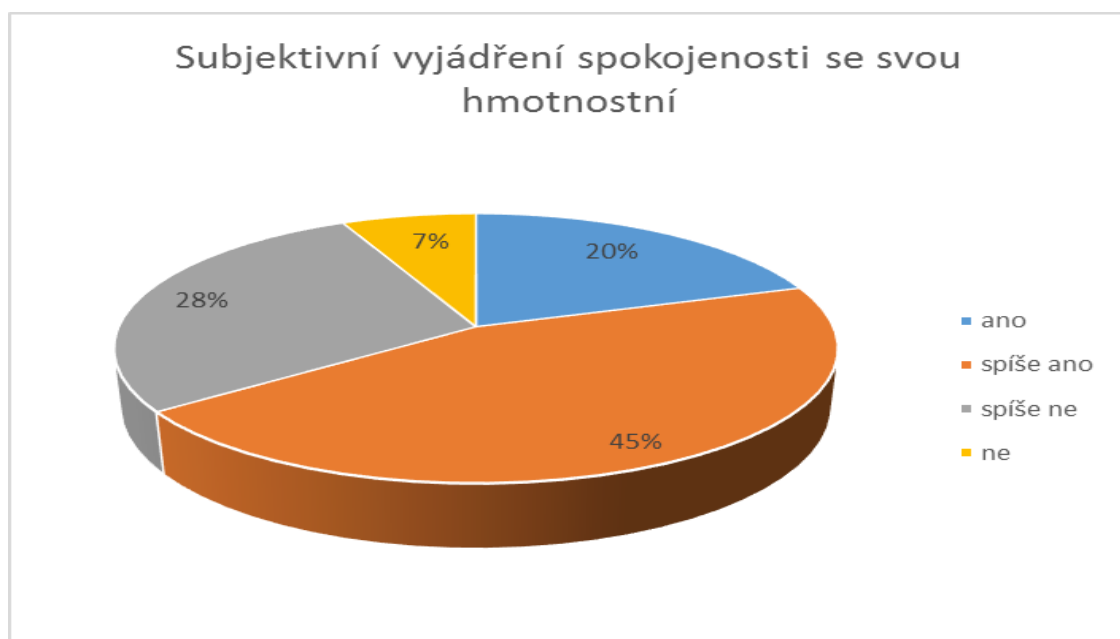
Graf 15: Užívání potravinových doplňků a vitamínů (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 15 vyplývá, že 23% respondentů užívá potravinové doplňky či vitamíny, 51% respondentů občas a 26% respondentů neužívá potravinové doplňky či vitamíny.

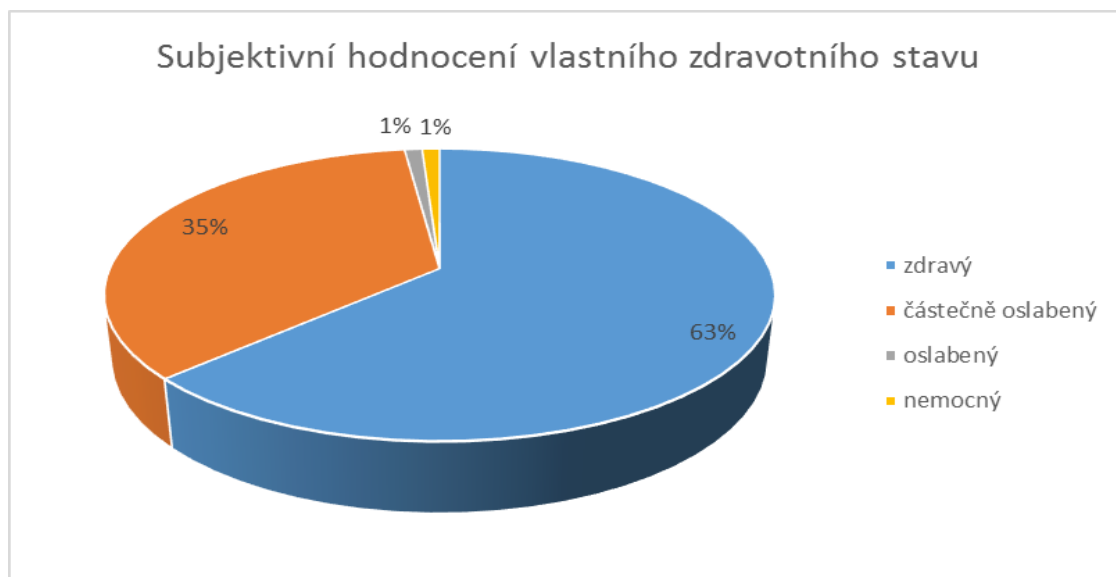
Graf 16: Subjektivní vyjádření spokojenosti se svou hmotností (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 16 znázorňuje, že 20% respondentů je spokojeno se svou hmotností, spíše ano je spokojeno se svou hmotností 45%, spíše nespokojeni se svou hmotností dle svých představ je 28%, nespokojeno je 7%.

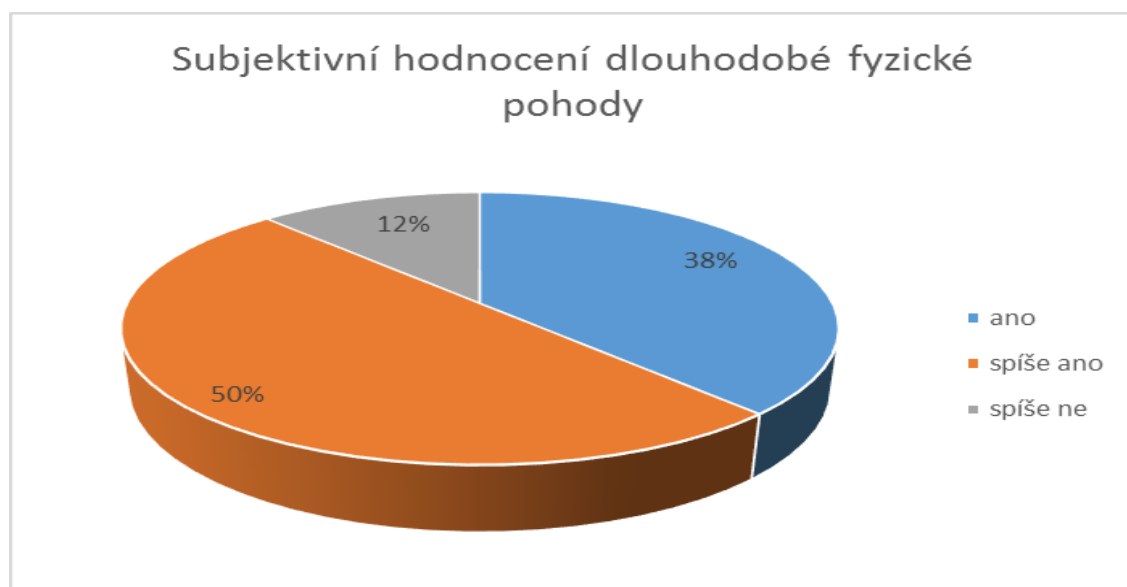
Graf 17: Subjektivní hodnocení vlastního zdravotního stavu (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 17 znázorňuje, že 63% respondentů se cítí zdravo, 35% respondentů uvedlo, že se cítí částečně oslabeno, 1% respondentů se cítí oslabeno a 1% respondentů se cítí nemocno.

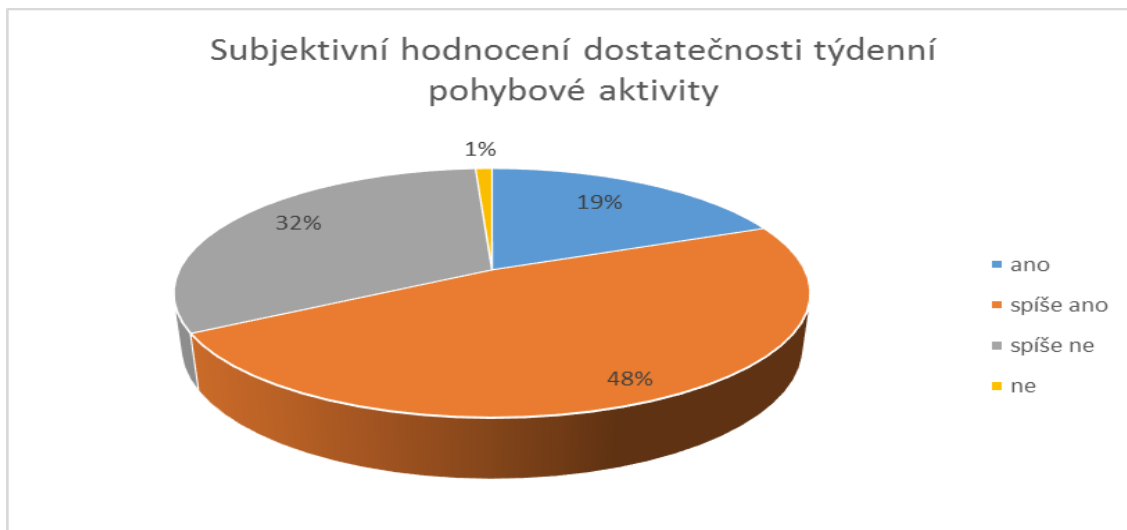
Graf 18: Subjektivní hodnocení dlouhodobé fyzické pohody



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 18 znázorňuje, že 38% respondentů se cítí dlouhodobě fyzicky v pohodě, 50% respondentů hodnotí svoji dlouhodobou fyzickou pohodu spíše ano, 12% respondentů pak spíše ne.

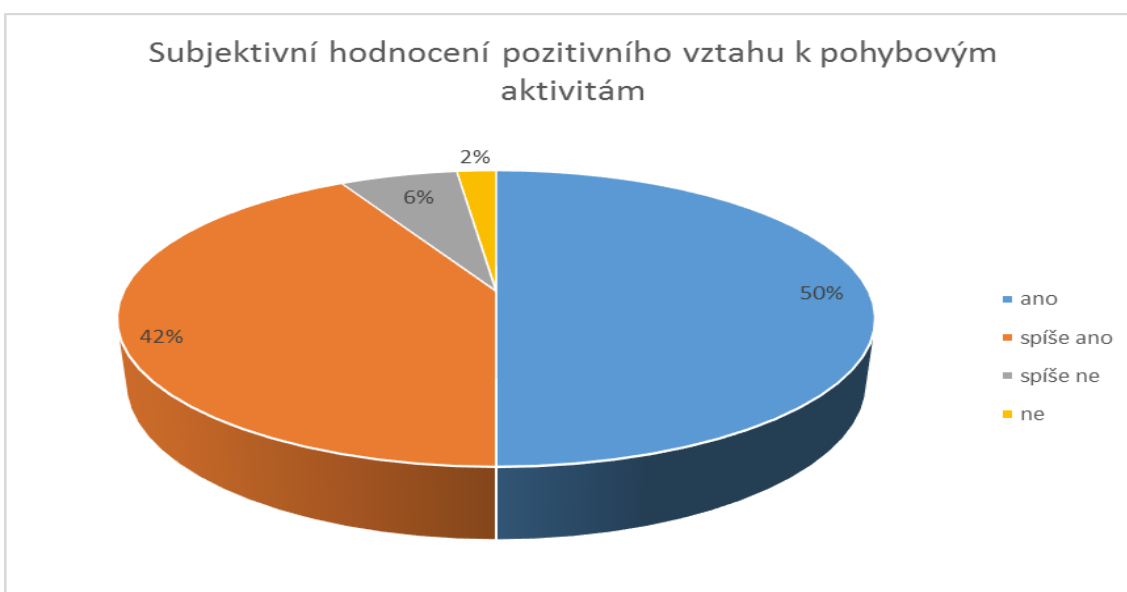
Graf 19: Subjektivní hodnocení dostatečnosti týdenní pohybové aktivity (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 19 znázorňuje, že 19% respondentů hodnotí svou týdenní pohybovou aktivitu jako dostatečnou, spíše ano hodnotilo svou týdenní pohybovou aktivitu 48% respondentů, spíše nespokojeno je 32% respondentů a 1% respondentů je se svou týdenní pohybovou aktivitou nespokojeno.

Graf 20: Subjektivní hodnocení pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám (n=100)

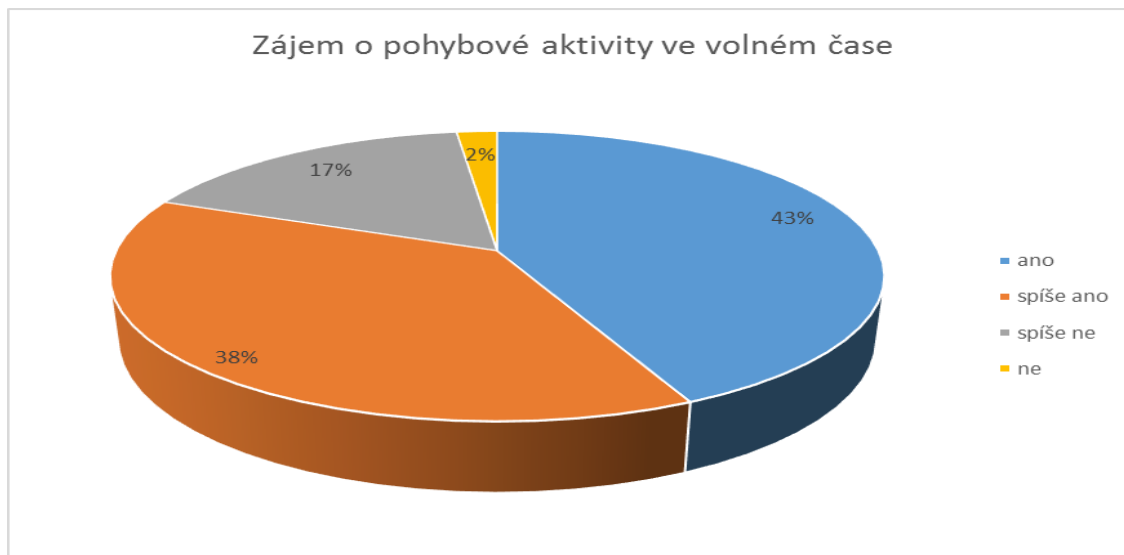


Zdroj: Vlastní výzkum



Z grafu č. 20 vyplývá, že 50% respondentů hodnotí svůj vztah pohybovým aktivitám kladně, spíše ano hodnotilo 42% respondentů, spíše negativní vztah k pohybovým aktivitám má 6% respondentů a 2% respondentů má negativní vztah.

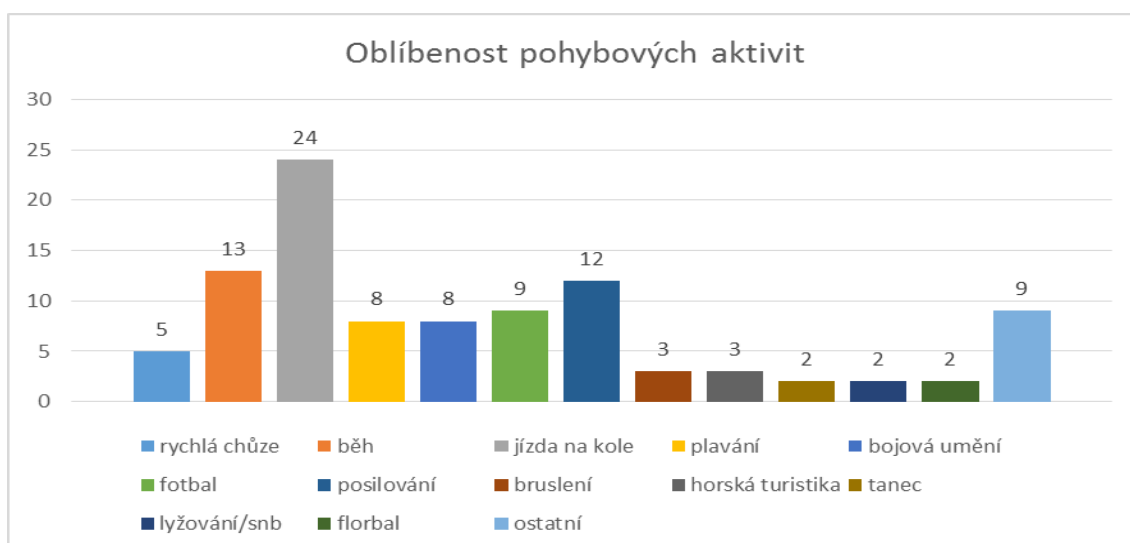
Graf 21: Zájem o pohybové aktivity ve volném čase (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 21 znázorňuje, že 43% respondentů se ve svém volném čase věnuje pohybovým aktivitám, 38% uvedlo, že spíše ano, 17% respondentů se spíše nevěnuje pohybovým aktivitám ve volném čase a 2% respondentů se ve volném čase nevěnuje pohybovým aktivitám.

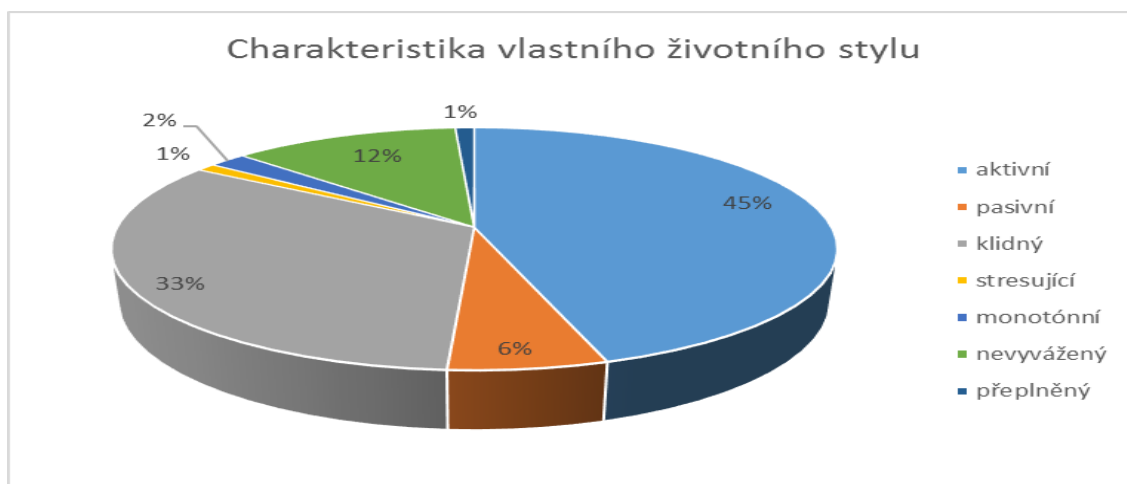
Graf 22: Oblíbenost pohybových aktivity u sledovaného souboru (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 22 znázorňuje preference pohybových aktivit, 24 respondentů nejraději provozuje jízdu na kole, 13 respondentů preferuje běh, 12 respondentů ve svém volném čase provozuje posilování, 9 respondentů preferuje hraní fotbalu, 8 respondentů preferuje plavání, 8 respondentů preferuje bojová umění a 5 respondentů preferuje rychlou chůzi.

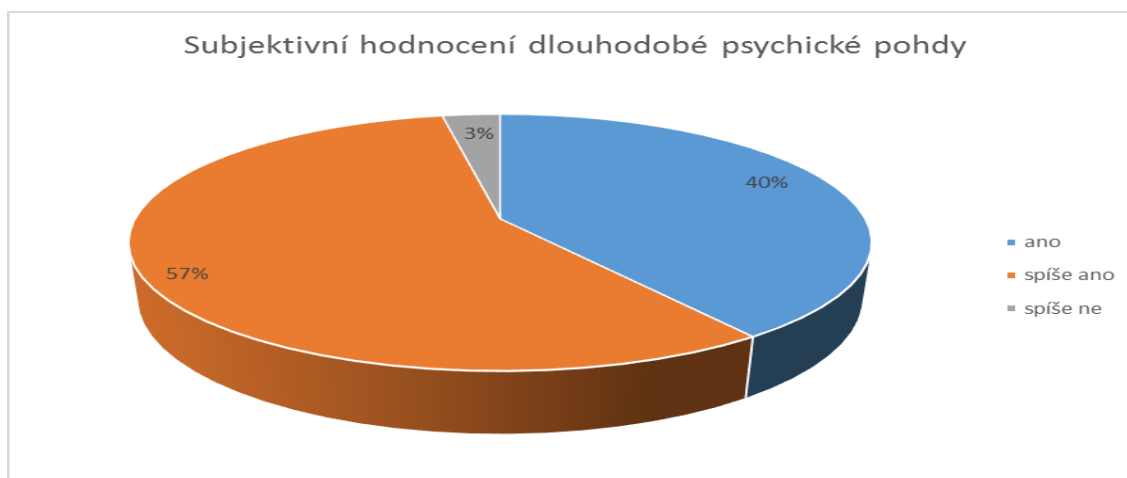
Graf 23: Charakteristika vlastního životního stylu (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 23 znázorňuje, že 45% respondentů hodnotí svůj životní styl jako aktivní, 6% respondentů jako pasivní, 33% respondentů hodnotí svůj životní styl jako klidný, 1% respondentů hodnotí svůj životní styl jako stresující, 2% respondentů hodnotí svůj životní styl jako monotónní, 12% respondentů jako nevyvážený a 1% respondentů jako přeplněný.

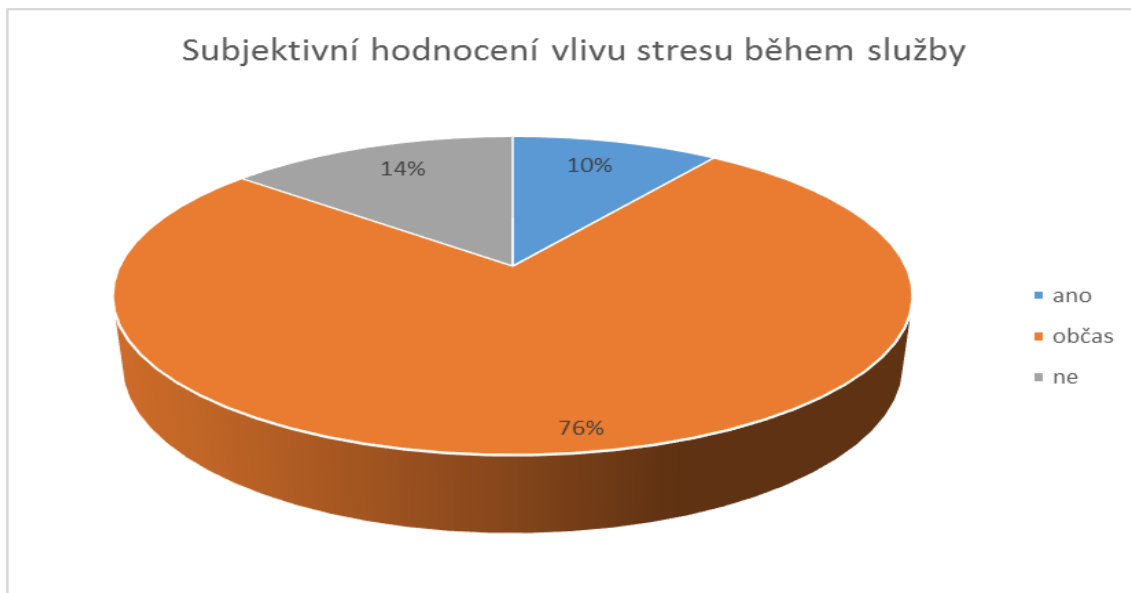
Graf 24: Subjektivní hodnocení dlouhodobé psychické pohody (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 24 znázorňuje, že 40% respondentů se cítí dlouhodobě psychicky v pohodě, 57% respondentů se spíše cítí psychicky dlouhodobě v pohodě a 3% respondentů se spíše necítí psychicky v pohodě.

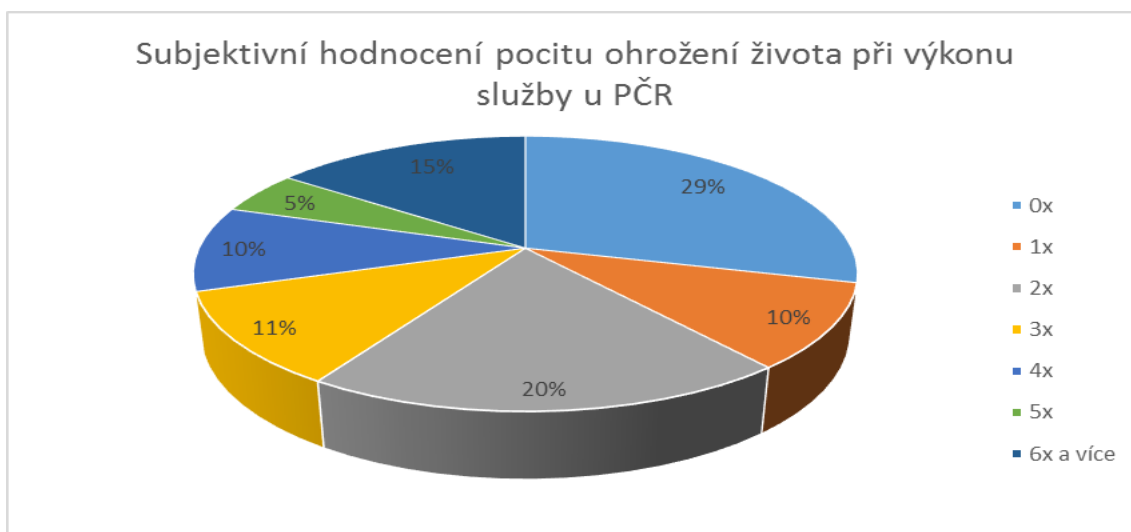
Graf 25: Subjektivní hodnocení vlivu stresu během služby (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 25 znázorňuje, že 10% respondentů se při práci cítí pod vlivem stresu, 76% respondentů se cítí při práci pod stresem občas a 14% respondentů se pod stresem při práci necítí.

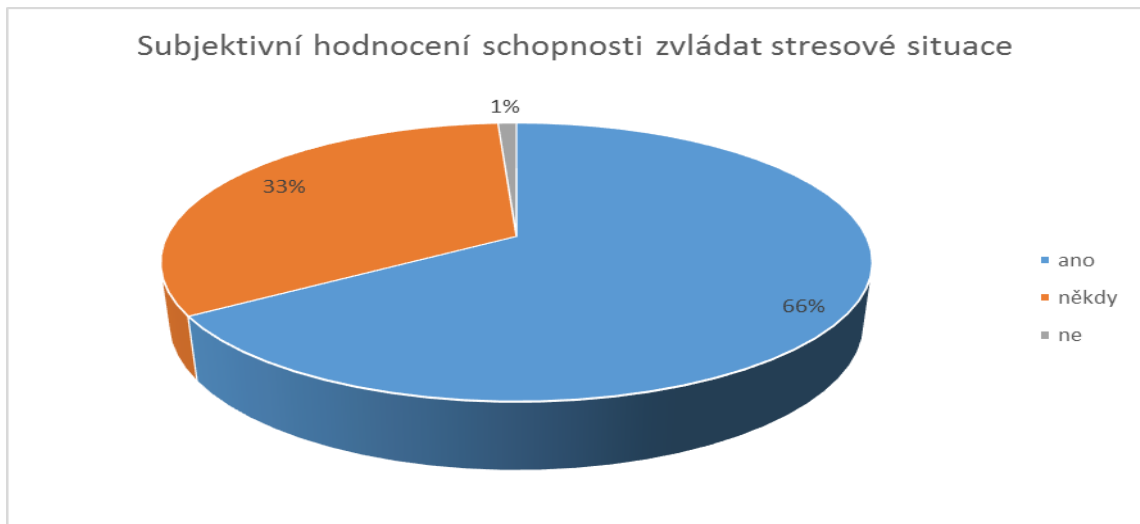
Graf 26: Subjektivní hodnocení pocitu ohrožení života při výkonu služby u Policie České republiky (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 26 znázorňuje, že 29% respondentů se během své práce u PČR necítilo v ohrožení života, 10% respondentů se cítilo v ohrožení života jednou, 20% respondentů se cítilo v ohrožení života dvakrát, 11% respondentů se cítilo v ohrožení života třikrát, 10% respondentů čtyřikrát, 5% respondentů pětkrát a 15% respondentů se cítilo v ohrožení života šestkrát a více.

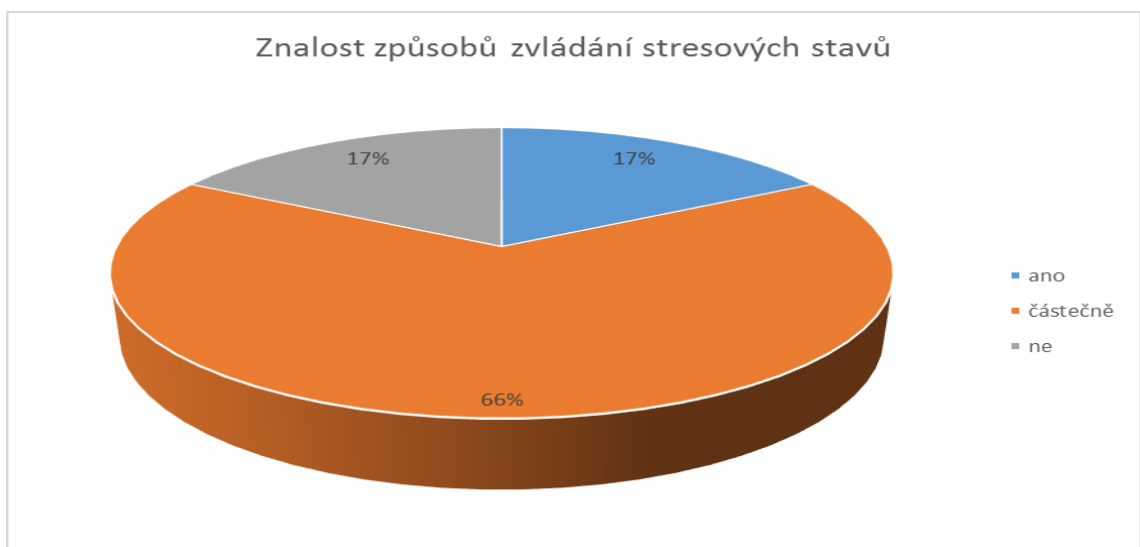
Graf 27: Subjektivní hodnocení schopnosti zvládat stresové situace (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 27 znázorňuje, že 66% respondentů umí zvládat stresové situace, 33% respondentů stresové situace zvládá někdy a 1% respondentů stresové situace zvládat neumí.

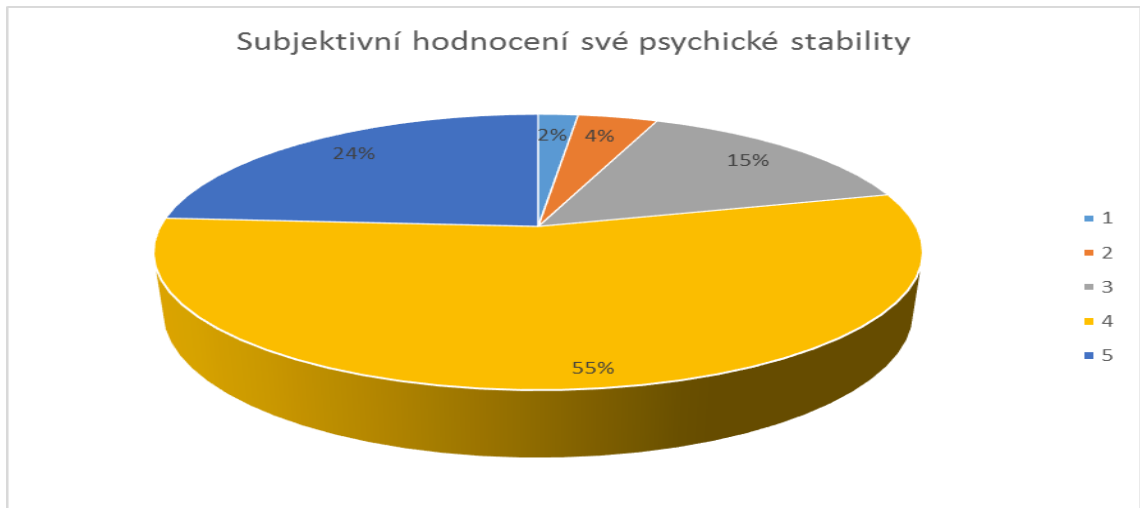
Graf 28: Znalost způsobů zvládání stresových stavů (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 28 vyplývá, že 17% respondentů zná způsob, jak zvládat stresové stavy, 66% respondentů zná způsob zvládání stresových stavů částečně, 17% respondentů uvedlo, že nezná způsob zvládání stresových stavů.

Graf 29: Subjektivní hodnocení své psychické stability (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 29 vyplývá, že 2% respondentů hodnotí svou psychickou stabilitu hodnotou 1, 4% respondentů hodnotí svou psychickou stabilitu hodnotou 2, 15% respondentů hodnotí svou psychickou stabilitu hodnotou 3, 55% respondentů hodnotí svou psychickou stabilitu hodnotou 4 a 24% respondentů hodnotí svou psychickou stabilitu hodnotou 5.

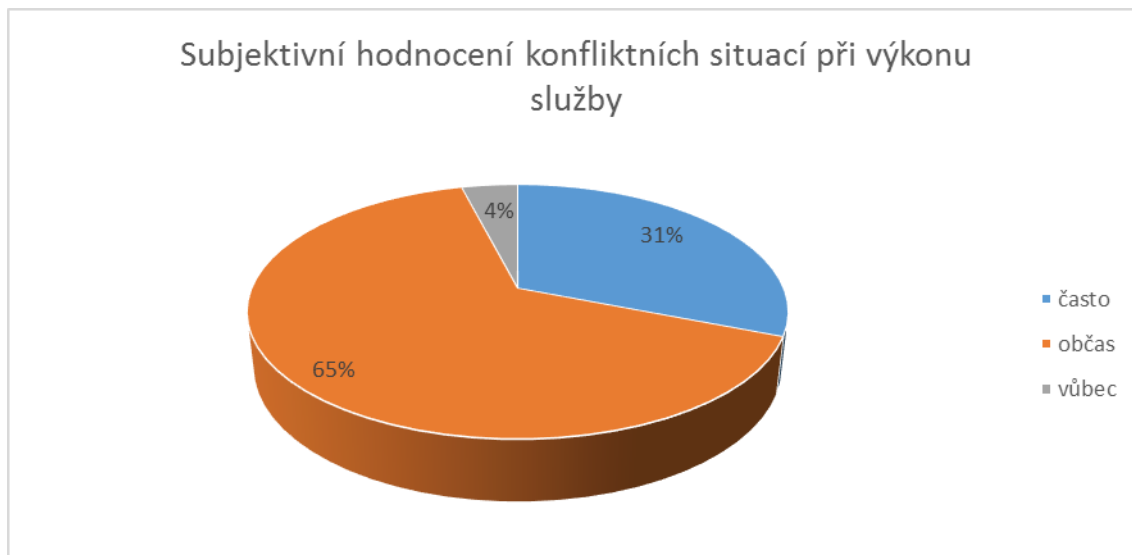
Graf 30: Subjektivní hodnocení stresu při komunikaci s nadřízeným (n100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 30 znázorňuje, že 2% respondentů stresuje komunikovat se svým nadřízeným, 43% respondentů stresuje komunikovat s nadřízeným občas a 55% nestresuje komunikace s nadřízeným.

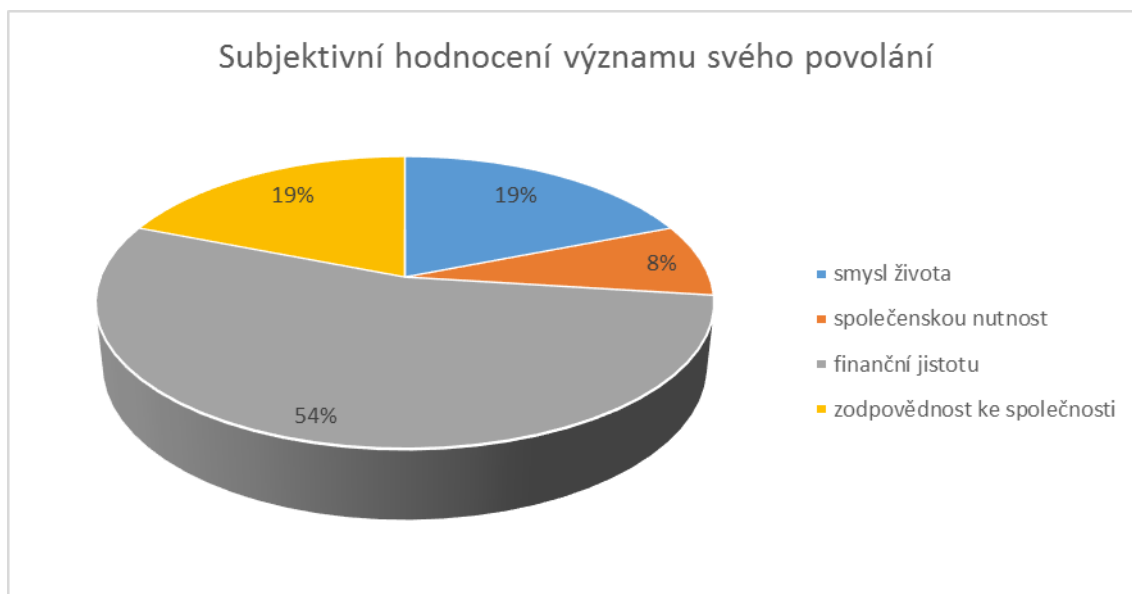
Graf 31: Subjektivní hodnocení konfliktních situací při výkonu služby (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 31 znázorňuje, že 31% respondentů se při výkonu služby často ocitá v konfliktních situacích, 65% respondentů se v konfliktních situacích ocitá občas a 4% se během výkonu služby neocitá v konfliktních situacích.

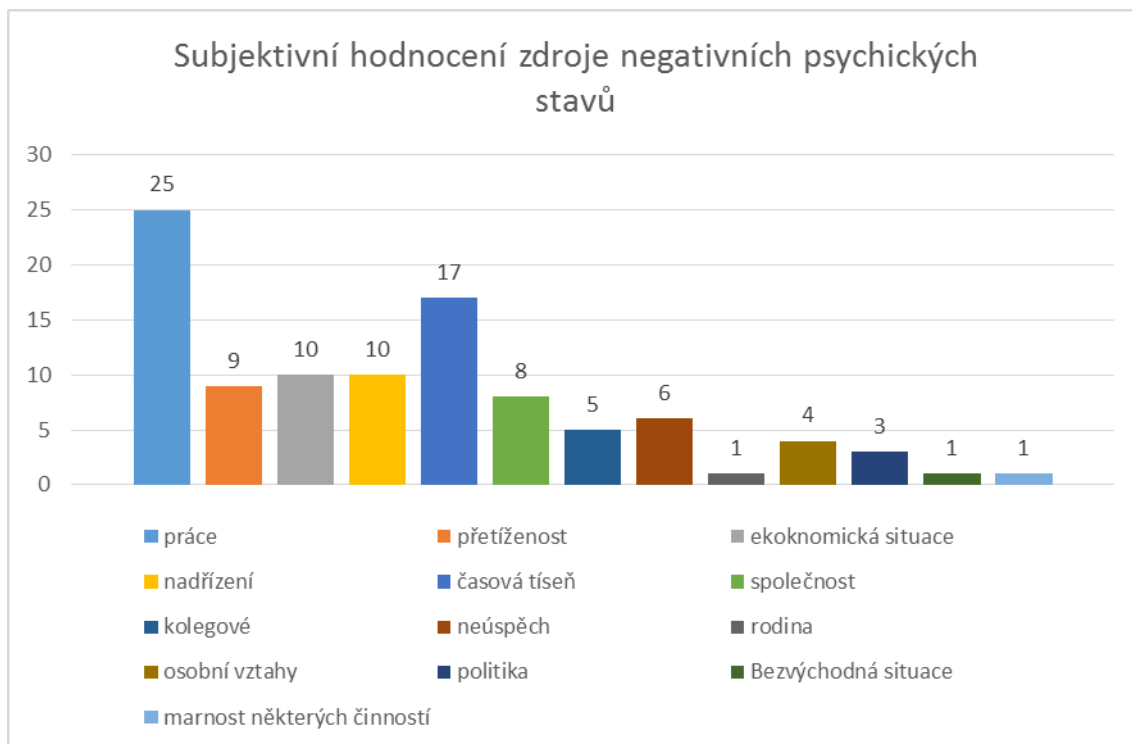
Graf 32: Subjektivní hodnocení významu svého povolání (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 32 znázorňuje, že 19% respondentů hodnotí své povolání jako smysl života, 8% respondentů hodnotí své povolání jako společenskou nutnost, 54% respondentů hodnotí svou práci jako finanční jistotu a 19% respondentů bere své povolání jako zodpovědnost ke společnosti.

Graf 33: Subjektivní hodnocení zdroje negativních psychických stavů (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 33 znázorňuje, že 25 respondentů považuje za zdroj svých negativních psychických stavů práci, 17 respondentů považuje za zdroj svých negativních psychických stavů časovou tíseň, 10 respondentů považuje za zdroj svých negativních psychických stavů nadřizené a 10 respondentů ekonomickou situaci.

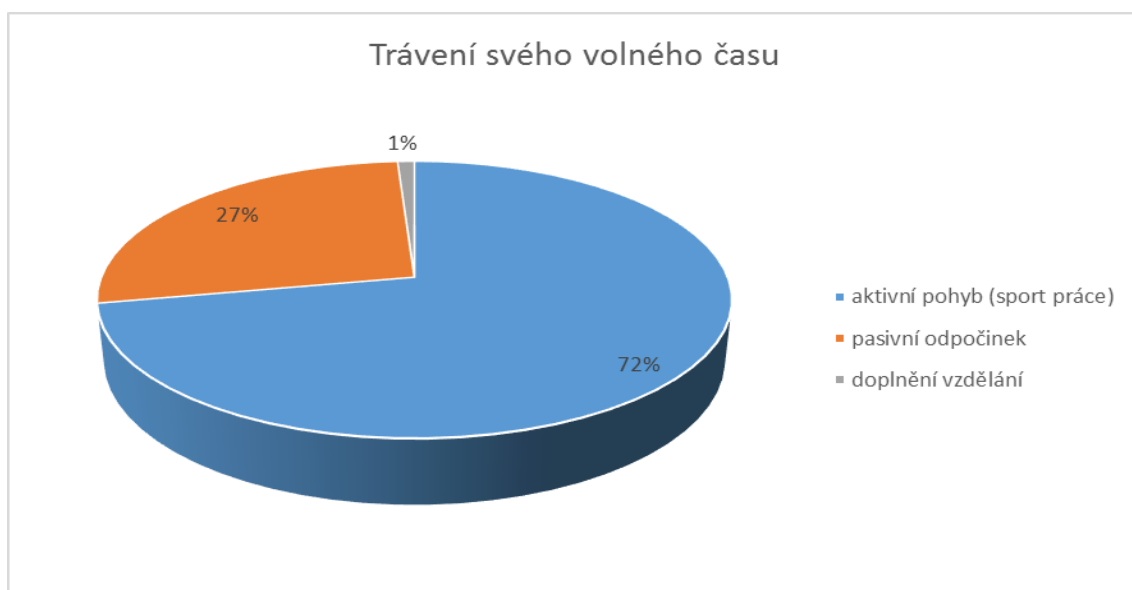
Graf 34: Subjektivní hodnocení schopnosti zvládat relaxaci (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 34 vyplývá, že 59% respondentů umí relaxovat, 39% respondentů relaxaci zvládá částečně a 2% respondentů relaxovat neumí.

Graf 35: Trávení svého volného času u sledovaného souboru (n=100)

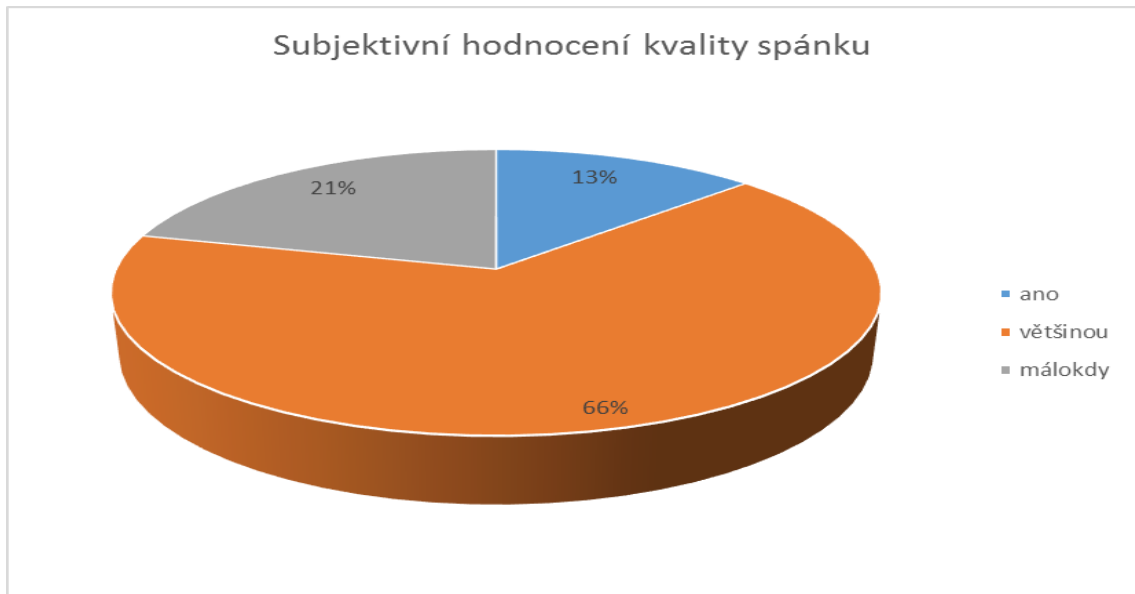


*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 35 znázorňuje, že 72% respondentů tráví svůj volný čas aktivním pohybem, 27% respondentů využívá svůj volný čas k pasivnímu odpočinku a 1% respondentů si ve svém volném čase doplňuje vzdělání.



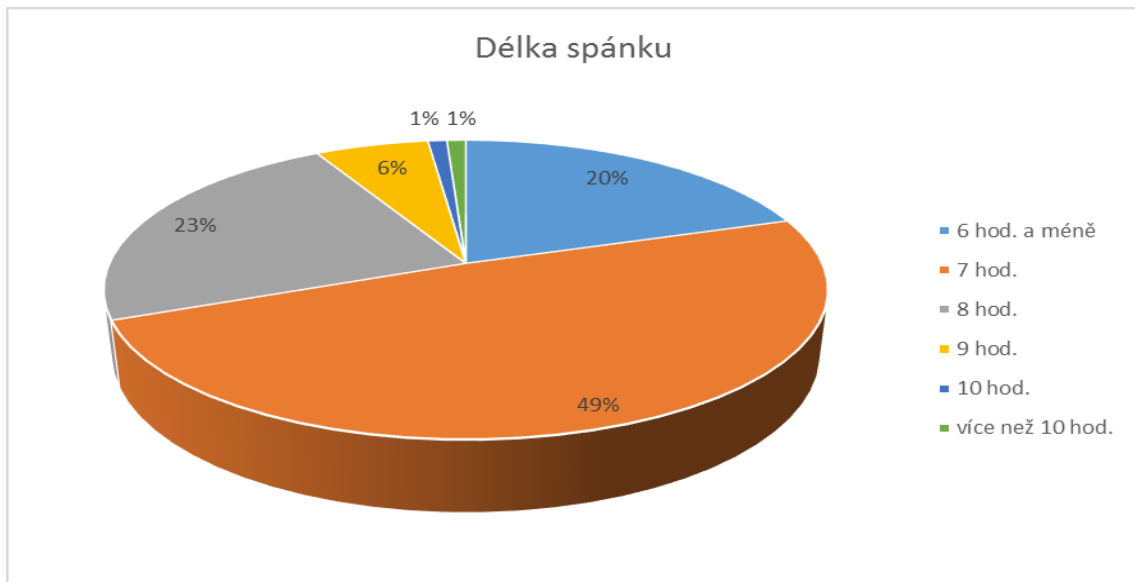
Graf 36: Subjektivní hodnocení kvality spánku (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 36 znázorňuje, že 13% respondentů se probouzí dostatečně vyspalí, 66% se většinou probouzí dostatečně vyspalí a 21% respondentů se málokdy vyspí dostatečně.

Graf 37: Délka spánku u sledovaného souboru (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 37 znázorňuje, že 20% respondentů spí denně 6 hodin a méně, 49% respondentů spí denně 7 hodin, 23% respondentů spí denně 8 hodin, 6% respondentů spí denně 9 hodin 1% respondentů spí denně 10 hodin a 1% respondentů spí denně více než 10 hodin.

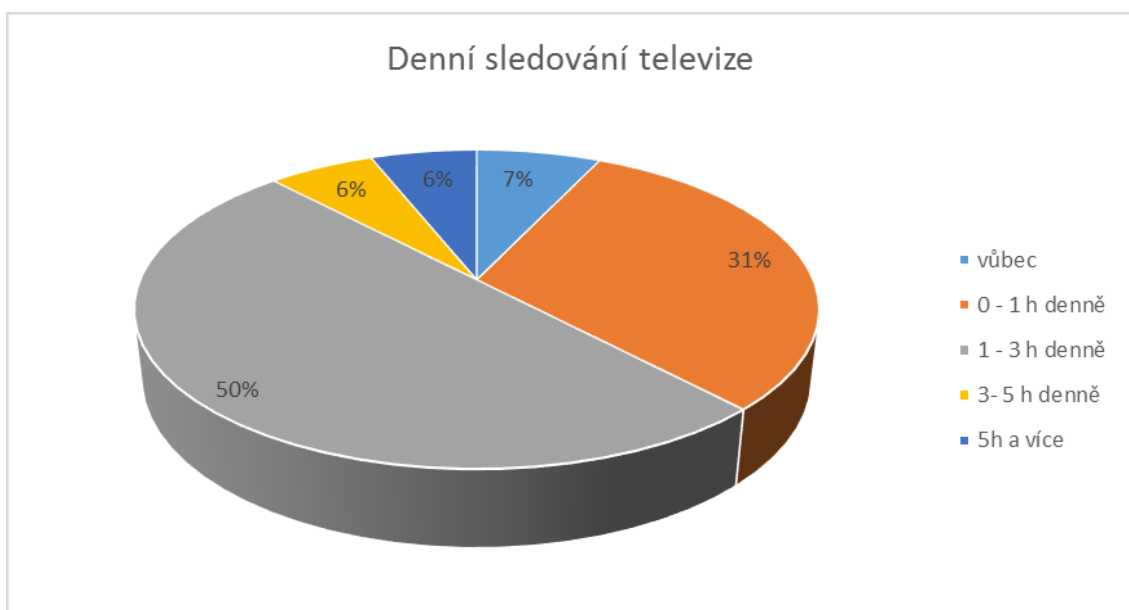
Graf 38: Užívání prostředků podporující usínání (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 38 znázorňuje, že 5% respondentů někdy užívá prostředky podporující usínání, 95% respondentů neužívá prostředky podporující usínání.

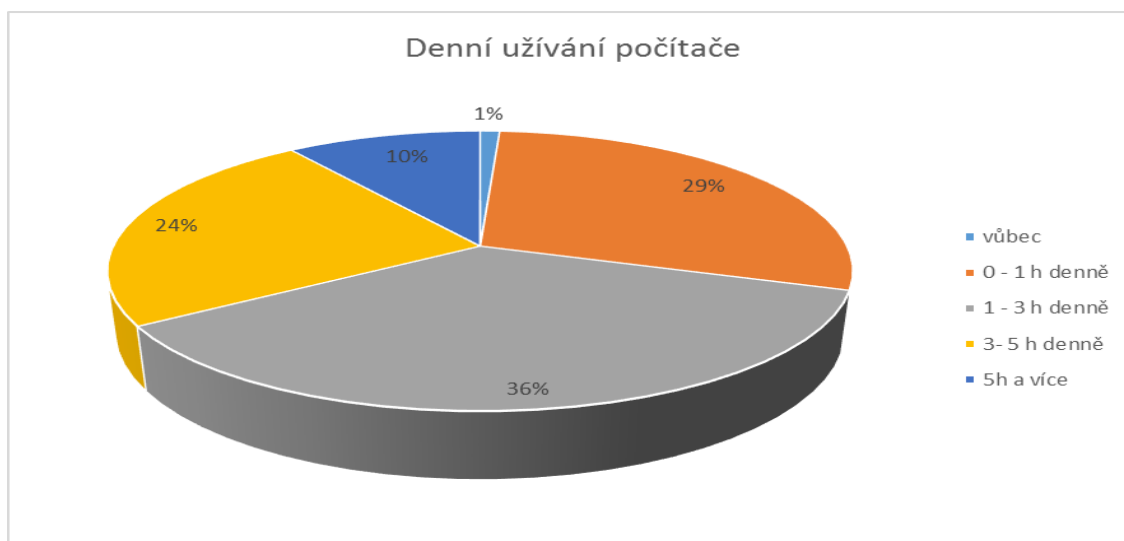
Graf 39: Denní sledování televize (hod.), (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 39 znázorňuje, že 7% respondentů vůbec nesleduje televizi, 31% respondentů sleduje televizi 0 – 1 hodinu denně, 50% respondentů sleduje televizi 1 – 3 hodiny denně, 6% respondentů sleduje televizi 3 – 5 hodin denně a 6% respondentů sleduje televizi 5 hodin a více za den.

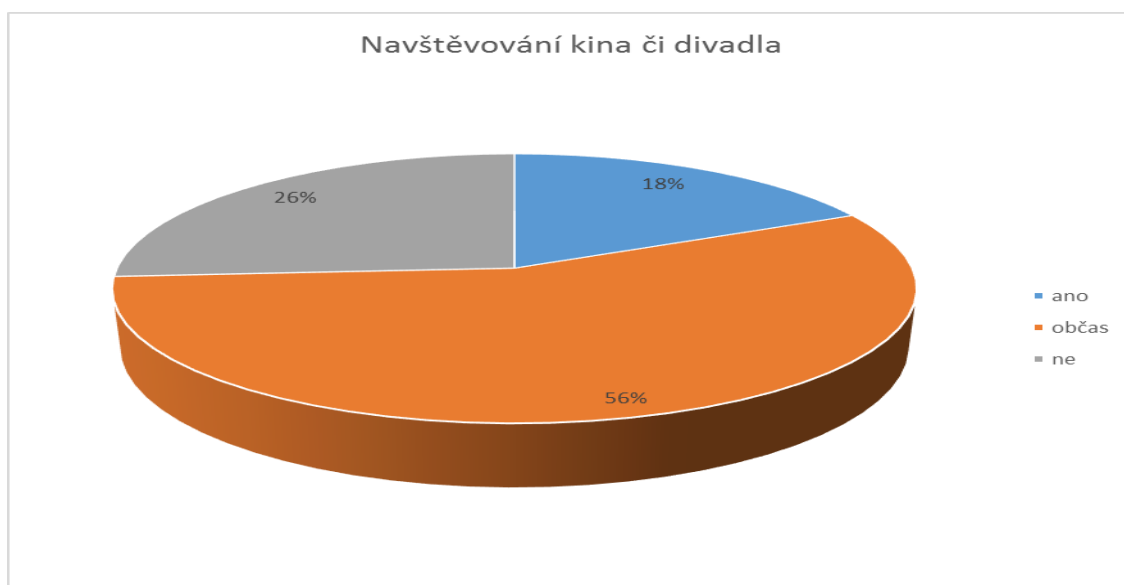
Graf 40: Denní užívání počítače (hod.), (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 40 vyplývá, že 1% respondentů na počítači čas vůbec netráví, 29% respondentů denně tráví na počítači 0 – 1 hodinu, 36% respondentů denně tráví na počítači 1 – 3 hodiny, 24% respondentů tráví denně na počítači 3 – 5 hodin a 10% respondentů tráví na počítači 5 hodin a více za den.

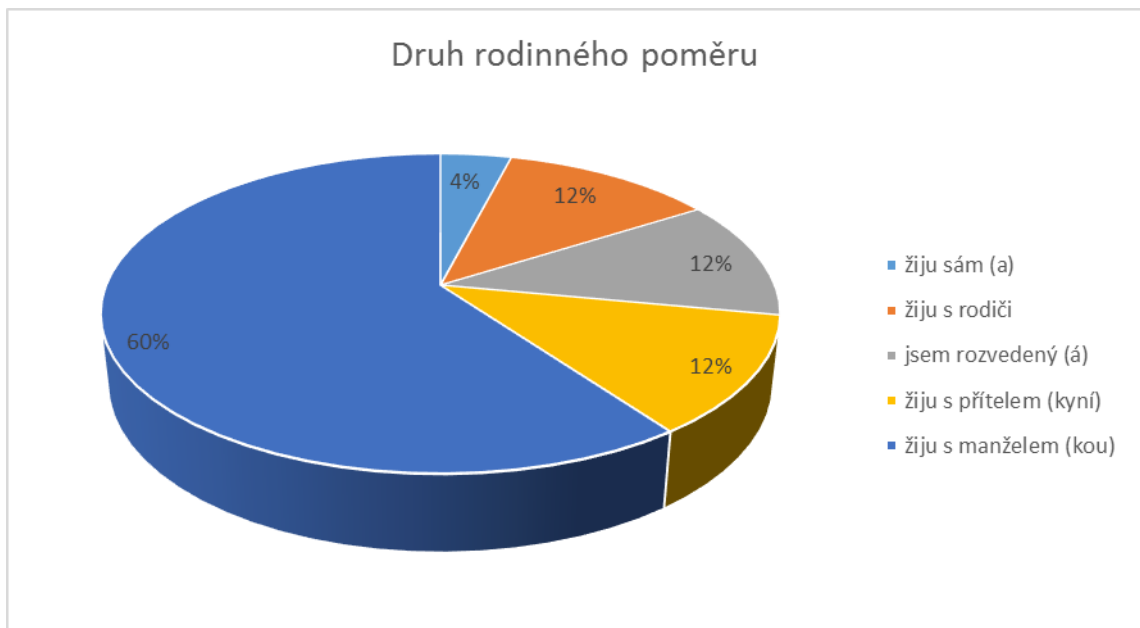
Graf 41: Navštěvování kina či divadla (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 41 vyplývá, že 18% respondentů pravidelně navštěvuje kino či divadlo, 56% respondentů navštěvuje kino či divadlo občas a 26% respondentů kino či divadlo nenavštěvuje vůbec.

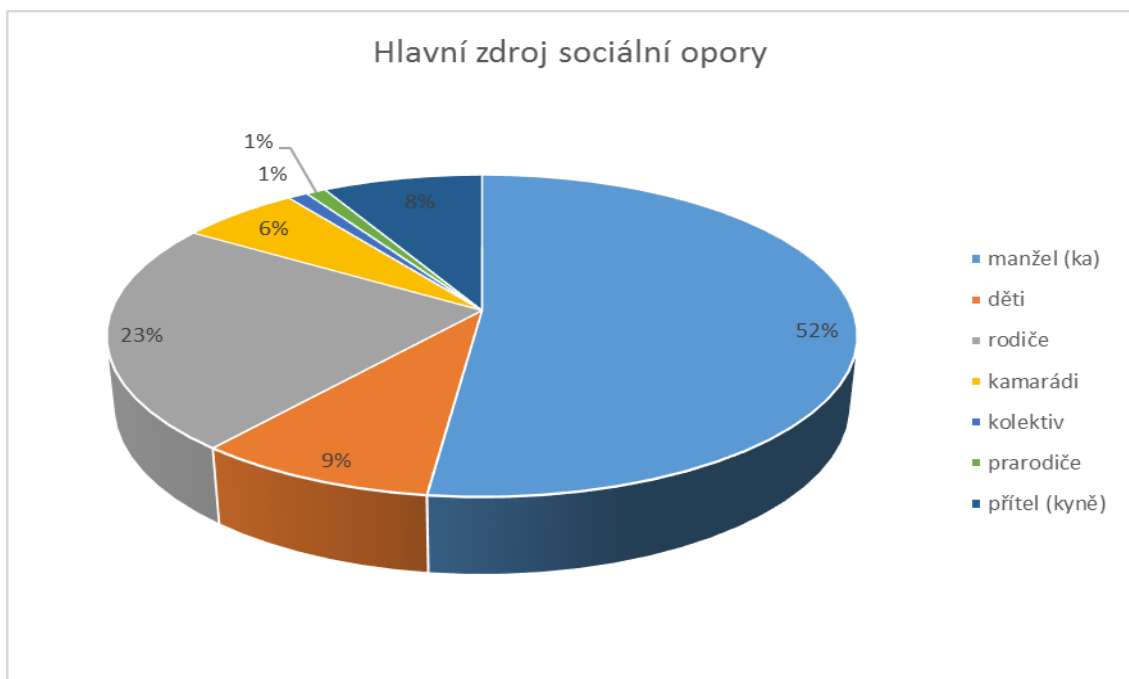
Graf 42: Druh rodinného poměru (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 42 znázorňuje, že 4% respondentů žijou sami, 12% respondentů žije s rodiči, 12% respondentů je rozvedeno, 12% respondentů žije s přítelem nebo přítelkyní a 60% respondentů žije s manželem nebo manželkou.

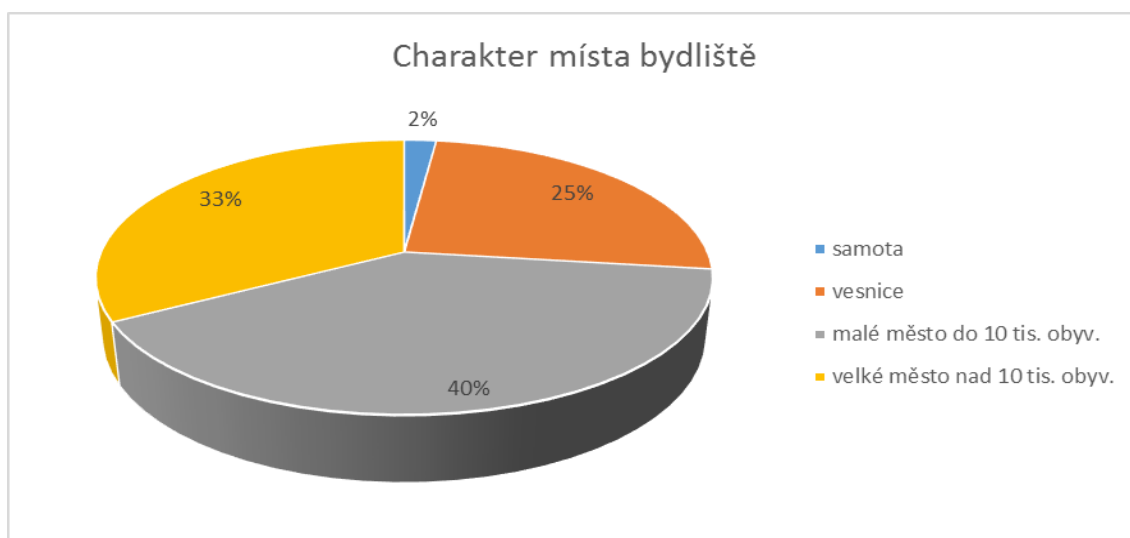
Graf 43: Hlavní zdroj sociální opory u sledovaného souboru (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 43 vyplývá, že 52% respondentů má největší sociální oporu v manželce nebo manželovi, 9% respondentů vidí největší sociální oporu v dětech, 23% respondentů má největší sociální oporu v rodičích, 6% respondentů vidí sociální oporu v kamarádech, 1% respondentů v kolektivu, 1% respondentů v prarodičích a 8% respondentů má největší sociální oporu v přítelovi nebo přítelkyni.

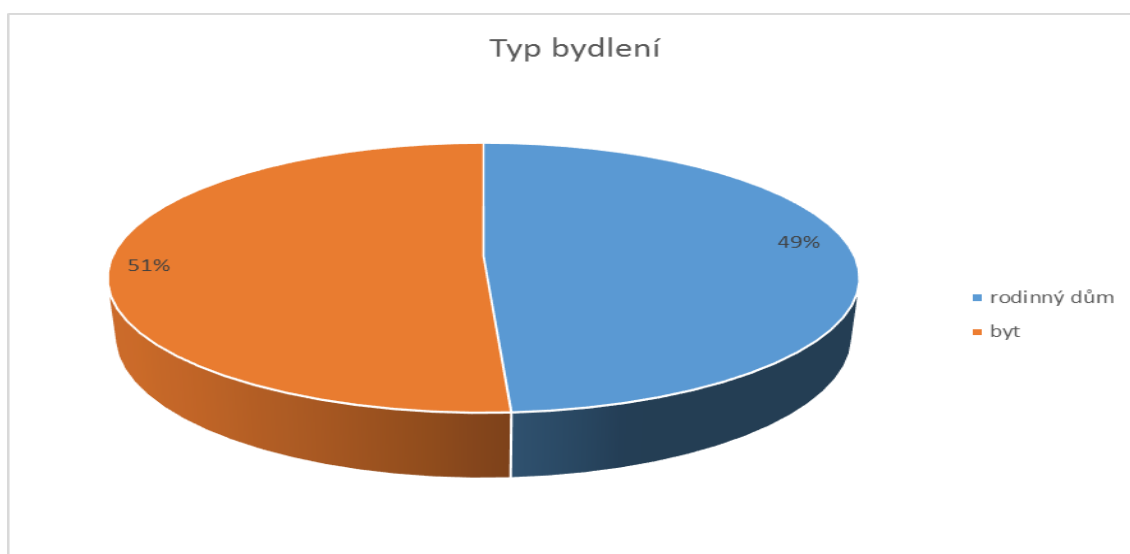
Graf 44: Charakter místa bydliště (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 44 vyplývá, že 2% respondentů žijou na samotě, 25% respondentů žije na vesnici, 40% respondentů žije ve městě do 10 tisíc obyvatel a 33% respondentů žije ve městě nad 10 tisíc obyvatel.

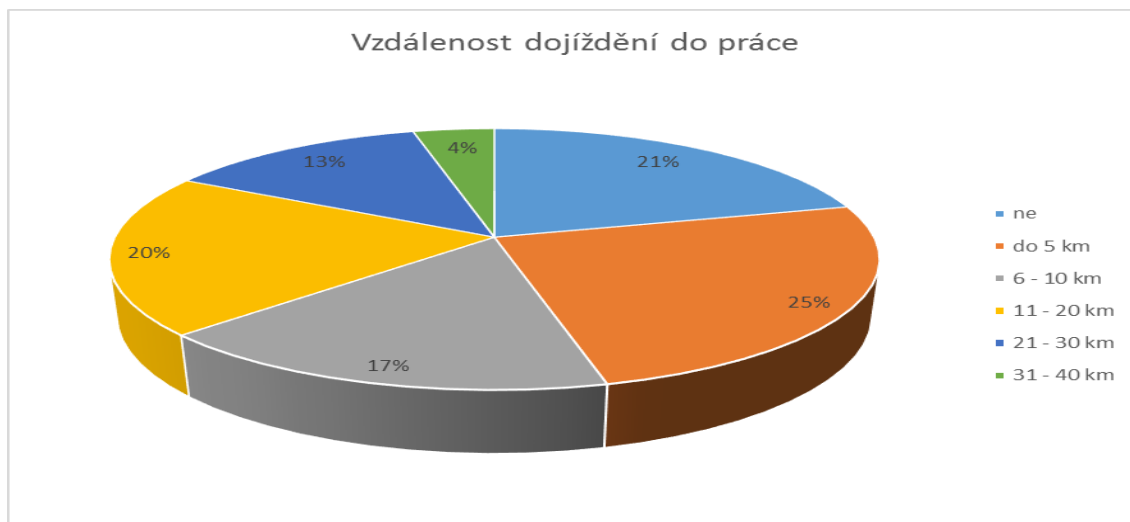
Graf 45: Typ bydlení u sledovaného souboru (n=100)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu č. 45 vyplývá, že 49% respondentů žije v rodinném domě a 51% respondentů žije v bytě.

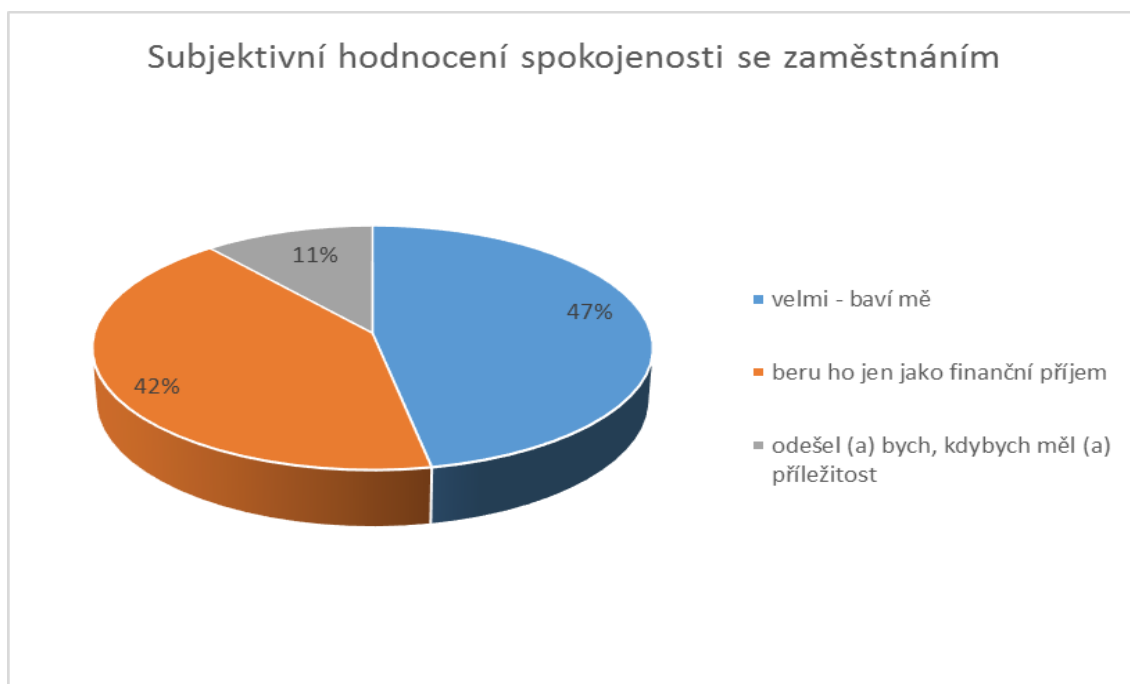
Graf 46: Vzdálenost dojíždění do práce (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č 46 znázorňuje, že 21% respondentů do práce nedojíždí, 25% respondentů dojíždí do 5 km, 17% respondentů dojíždí do práce 6 – 10 km, 20% respondentů dojíždí do práce 11 – 20 km, 13% respondentů dojíždí do práce 21 – 30 km a 4% respondentů dojíždí do práce 31 – 40 km.

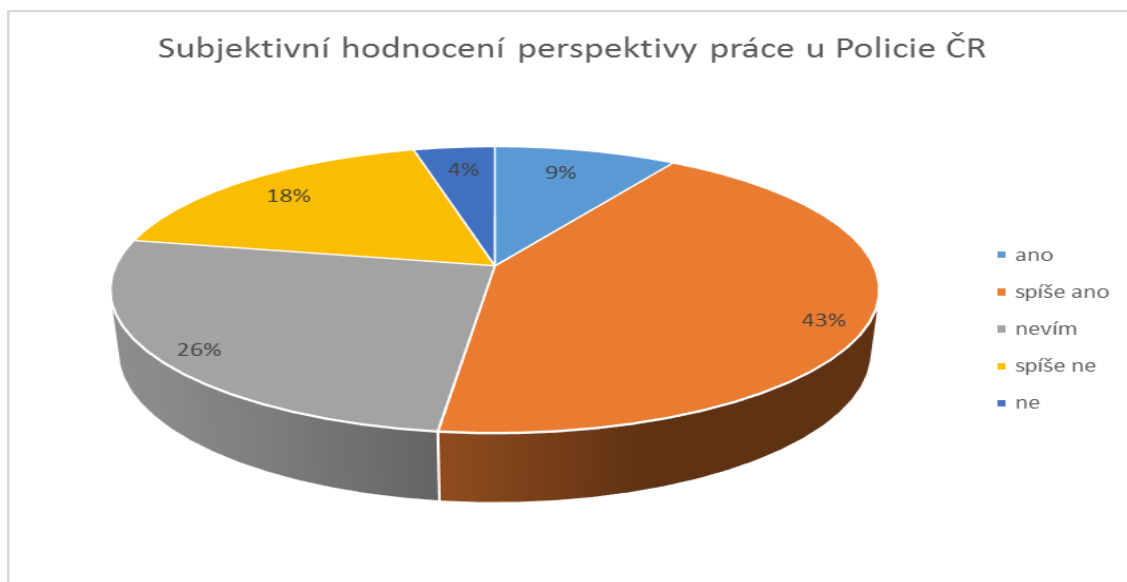
Graf 47: Subjektivní hodnocení spokojenosti se zaměstnáním (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 47 vyplývá, že 47% respondentů jejich práce velmi baví, 42% respondentů bere svou práci jen jako finanční příjem a 11% respondentů by odešlo, kdyby měly příležitost.

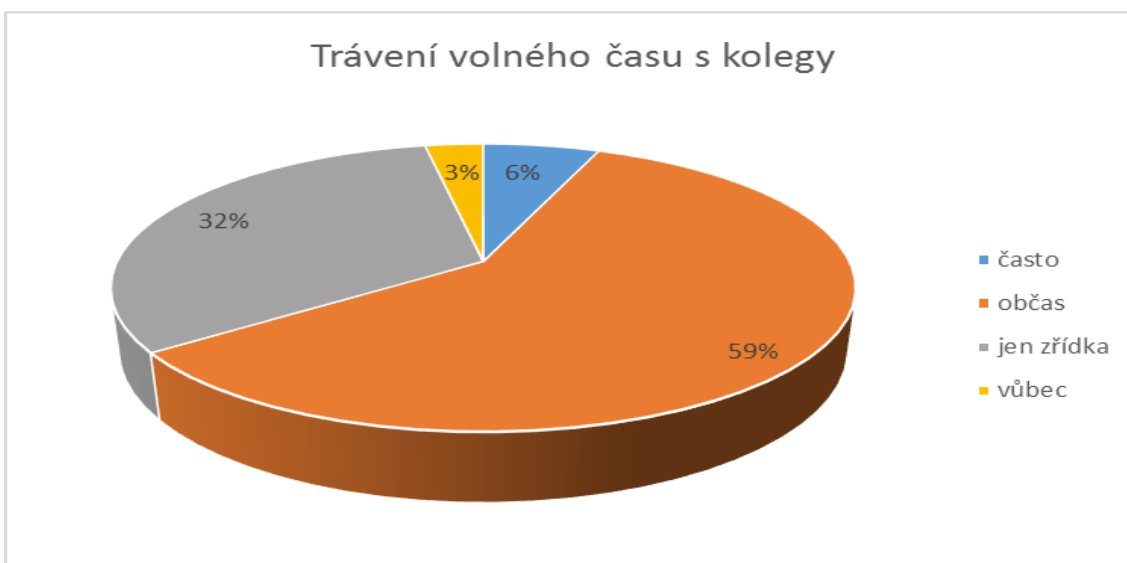
Graf 48: Subjektivní hodnocení perspektivy práce u Policie ČR (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č 48 znázorňuje, že 9% respondentů hodnotí práci u Policie jako perspektivní, 43% respondentů hodnotí práci u Policie jako spíše perspektivní, 26% respondentů neví, zda je práce u Policie perspektivní, 18% respondentů hodnotí práci u Policie jako spíše neperspektivní a 4% respondentů hodnotí práci u Policie jako neperspektivní.

Graf 49: Trávení volného času s kolegy (n=100)



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 49 znázorňuje, že 6% respondentů často tráví čas mimo práci s kolegy, 59% respondentů občas tráví čas mimo práci s kolegy, 32% respondentů jen zřídka tráví čas mimo práci s kolegy a 3% netráví čas s kolegy mimo práci vůbec.

## 4.2 Vyhodnocení hypotéz

Pro platnost hypotézy byla stanovena statistická významnost na hladině  $p \leq 0,07$ .

### Hypotéza 1

Policisté, kteří pracují u Policie ČR déle (11 let a více), hodnotí práci jako méně perspektivní.

Tabulka 1 Datová matice hypotézy 1

Délka práce u PČR	Jeví se vám práce u Policie ČR jako perspektivní?					celkem
	ano	spíše ano	nevím	spíše ne	ne	
0 - 5 let	4	11	5	1	0	21
6 - 10 let	2	11	7	6	0	26
11 - 20 let	3	18	8	9	4	42
20 - 30 let	0	2	7	2	0	11
celkem	9	42	27	18	4	100

Pro ověření hypotézy byl použit Pearsonův Chi-kvadrát, na jehož základě byla zjištěna závislost ( $p=0,061$ ).

Tabulka 2 Vyhodnocení Pearsonova Chí-kvadrátu H1

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	20,335 <sup>a</sup>	12	,061

Hypotéza potvrzena.



## Hypotéza 2

Policisté, kteří hodnotí svou práci jako smysl života, jsou s ní více spokojeni.

Tabulka 3 Datová matice hypotézy 2

Své povolání berete jako	Spokojenost se zaměstnáním.			celkem
	velmi - baví mě	beru ho jen jako finanční příjem	odešle(a) bych, kdybych měl příležitost	
smysl života	16	2	0	18
společenskou nutnost	4	3	2	9
finanční jistotu	12	34	7	53
zodpovědnost ke společnosti	14	5	1	20
celkem	46	44	10	100

Pro ověření hypotézy byl použit Pearsonův Chi-kvadrát, na jehož základě byla zjištěna závislost ( $p=0,000$ ).

Tabulka 4 Vyhodnocení Pearsonova Chi-kvadrátu H2

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	31,373 <sup>a</sup>	6	,000

Hypotéza potvrzena.

### Hypotéza 3

Policisté, kteří by z práce odešli, kdyby měli příležitost, hodnotí svou práci jako méně perspektivní.

Tabulka 5 Datová matice hypotézy 3

Spokojenot se zaměstnáním.	Jeví se práce u PČR jako perspektivní?					celkem
	ano	spíše ano	nevím	spíše ne	ne	
velmi - baví mě	7	25	10	4	0	46
beru ho jen jako finanční příjem	2	17	14	8	3	44
odešle(a) bych, kdybych měl příležitost	0	0	3	6	1	10
celkem	9	42	27	18	4	100

Pro ověření hypotézy byl použit Pearsonův Chi-kvadrát, na jehož základě byla zjištěna závislost ( $p=0,001$ )

Tabulka 6 Výsledek Pearsonova Chi-kvadrátu H3

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	26,344 <sup>a</sup>	8	,001

Hypotéza potvrzena.

## 5. DISKUZE

Cílovou skupinou mého výzkumu byli policisté, kteří slouží v Jihočeském kraji. Konkrétně se jednalo o Jindřichohradecký a Českobudějovický okres.

Grafu č. 3 znázorňuje podíl kuřáků, příležitostných kuřáků a nekuřáků ve výzkumném vzorku. Je patrné, že 29% respondentů jsou pravidelní kuřáci. K podobnému výsledku došel ve svém výzkumu Ullmann (2014), který zjistil, že 27% respondentů vykouří 6 cigaret a více za den. U hodnoty méně jak 5 cigaret za den byla zjištěna nulová hodnota. Z výsledků je zřejmé, že v řadách Policie ČR je nízký podíl kuřáků. Tento jev může být zapříčiněn tím, že uniformovaný policista ve službě má zakázáno kouřit mimo místa k tomu určená. Dalším faktorem, tohoto nízkého podílu kuřáků může být to, že policisté potřebují mít dobrou fyzickou kondici a kouření by je v tomto omezovalo.

Kirschmanová (2015) ve své publikaci uvádí, že policisté, kteří pracují na směny, mají sklon k nadměrné konzumaci alkoholu a sedativ. Tento jev vysvětluje jako jejich reakci na potíže s usínáním. Z grafu č. 5 vyplývá, že 15% respondentů konzumuje alkohol pravidelně. Tato hodnota je podle mého názoru z celkového množství odpovědí nízká. Myslím si, že jednou z možností proč se spotřeba alkoholu u policistů objevuje v této nízké hodnotě, je to, že jim svědomitost a zodpovědnost nedovolí, aby byli ve službě pod vlivem alkoholu. Nadřazení policistů provádějí kontrolní dechové zkoušky a to může být také jeden z důvodů, proč je hodnota tak nízká. Téměř totožnou hodnotu zjistil ve svém výzkumu Sláma (2009), jehož výzkum ukázal, že 14,1% respondentů konzumuje alkohol pravidelně. Příjem výše zmíněných sedativ znázorňuje graf č. 38. Vyplývá z něj, že 95% respondentů neužívá prostředky, které podporují usínání. Z tohoto faktu vyplývá, že policisté v Jihočeském kraji nemají problémy s usínáním. Domnívám se, že tento jev může dokazovat to, že policisté nejsou nadměrně přetěžováni a mají možnost případný spánkový deficit kompenzovat ve volných dnech.

Graf č. 9 znázorňuje, že 55% respondentů pravidelně snídá. Sláma (2009) ve svém výzkumu zjistil, že pravidelně snídá 33,3% respondentů. Podle mého názoru se tyto hodnoty liší ze dvou důvodů. Tím první je, že od roku 2009, kdy byl výzkum proveden, se populace více naučila snídát, protože trend zdravého životního stylu proniká do širšího povědomí populace. Druhý důvod je ten, že nadpoloviční většina

respondentů má své bydliště do 10 km od práce. Jak je patrné z grafu č. 46 blízká vzdálenost bydliště od práce může způsobit to, že se policisté mají čas v klidu nasnídat.

U grafu č. 10 je patrné, že 22% respondentů se stravuje 5x za den. Výzkum na počet jídel za den provedl Sláma (2009), který zjistil, že jen 15,4% respondentů se stravuje 5x denně. Tato nižší hodnota může být zapříčiněna tím, že v roce 2009, kdy byl výzkum proveden, nebyla tolik známá správná hodnota počtu jídel za den. Trend zdravého životního stylu se stává známějším pojmem. Myslím si, že se stále více lidí snaží správně jíst a tedy stravovat se 5x za den.

Graf č. 11 znázorňuje denní příjem ovoce a zeleniny. Můj výzkum ukázal, že celkem 33% respondentů denně konzumuje ovoce a zeleninu. Podobný výzkum provedl Sláma (2009), který zjistil, že denně konzumuje ovoce a zeleninu 42,3% respondentů. Tento jev si vysvětlují tím, že výzkum Slámy probíhal v celorepublikovém měřítku a z toho vyplývá, že policisté z Jihočeského kraje konzumují méně ovoce a zeleniny oproti policistům z celorepublikového měřítku.

Zajímavé výsledky jsou patrné z grafu č. 17, kde bylo zkoumáno subjektivní hodnocení zdravotního stavu. Celkem 63% respondentů uvedlo, že se cítí zdraví. K podobným výsledkům dospěl ve svém výzkumu Ullmann (2014), který zjistil, že 77% respondentů se cítí být zdrávo. Stejně jako u mého výzkumu se jedná o nadpoloviční většinu respondentů. Tento jev si vysvětlují tak, že při nástupu k policii se koná lékařská prohlídka, která zamezí tomu, aby nastoupil jedinec zdravotně nevyhovující, tudíž se eliminují jedinci, kteří by mohli mít zdravotní komplikace. Můj druhý názor na tento jev je takový, že policisté se potřebují udržovat v kondici a proto více dbají na prevenci nemocí.

Výsledky z grafu č. 19 ukazují, že celkem 68% respondentů (19% ano, 48% spíše ano) považuje svou týdenní pohybovou aktivitu za dostatečnou. Sláma (2009) ve svém výzkumu uvádí, že 74,4% respondentů se alespoň 3x týdně věnuje pohybové aktivitě. Je patrné, že většina policistů má kladný vztah k pohybovým aktivitám a provádí je pravidelně. Domnívám se, že tento jev je zapříčiněn tím, že si policisté musejí udržovat fyzickou kondici.

## 6. ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala tematikou životního stylu u policistů České republiky v Jihočeském kraji, jejímž cílem bylo analyzovat hlavní rizikové aspekty životního stylu u členů Policie České republiky v Jihočeském kraji.

Výzkumu se zúčastnili příslušníci Policie České republiky v Jihočeském kraji, konkrétně z jindřichohradeckého a českokbudějovického okresu. Výzkumný vzorek činí 100 respondentů. Respondenti byli vybíráni náhodně tak, že byl vybrán každý  $x$ -tý, kdy  $x=3$ . Z celkového počtu 100 respondentů bylo 97 mužů a 3 ženy. K výzkumu byl použit dotazník, který obsahoval 49 otázek. Otázky pokrývaly všechny oblasti životního stylu. K vyhodnocování dotazníku byla použita statistická metoda Pearsonův Chí-kvadrát, dále bylo použito mediánu a aritmetického průměru.

Hypotézy, které byly zadány, se potvrdily v plném rozsahu. Hypotézou H1 bylo zjištěno, že policisté, kteří u Policie České republiky pracují déle (11 let a více) hodnotí práci jako méně perspektivní. Závislost u této hypotézy byla  $p=0,061$ . Hypotézou H2 bylo zjištěno, že policisté, kteří hodnotí svou práci jako smysl života, jsou s ní více spokojeni. Závislost u této hypotézy byla  $p=0,000$ . Hypotézou H3 bylo zjištěno, že policisté, kteří by z práce odešli, kdyby měli příležitost, hodnotí svou práci jako méně perspektivní. Závislost u této hypotézy byla  $p=0,001$ .

Z dotazníkových grafů vyplynulo, že 67% respondentů jsou nekuřáci. Spokojenost s kvalitou vlastní výživy hodnotí pozitivně 82% respondentů. Počet respondentů, kteří denně nesnídají je 7%. Denně nekonzumuje ovoce a zeleninu 6% respondentů. Denní příjem tekutin u 57% respondentů přesahuje nebo je rovný 2l. Pozitivní vztah k pohybovým aktivitám má 92% respondentů. Nejoblíbenější pohybová aktivita byla jízda na kole, která vyhovuje 24 respondentů. Stresové situace je schopno zvládat 66% respondentů. Práci jako finanční jistotu považuje 54% respondentů. Hlavním zdrojem negativních psychických stavů byla práce a to u 25 respondentů. Relaxaci není schopno zvládat 2% respondentů. Aktivním pohybem tráví svůj volný čas 72% respondentů.

Jsem si vědom, že provedené dotazníkové šetření bylo pouze orientační, protože vzorek 100 respondentů je jen malým zlomek celkového počtu policistů v Jihočeském kraji. Výzkum mi odhalil zajímavé výsledky, závěry nelze vztahovat na všechny příslušníky Policie České republiky v Jihočeském kraji.

## LITERATURA

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Fyziologie pohybové zátěže: učební texty pro studenty tělovýchovných oborů*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013, 246 s. ISBN 978-80-87647-06-6.

BAŠKOVÁ, Martina. *Výchova k zdraví*. Martin: Osveta, 2009, 226 s. ISBN 978-80-8063-320-2.

CANDIGLIOTA, Zuzana, Kristýna FOUKALOVÁ a Jiří KOPAL. *Jak si počínat v kontaktu s policistou a strážníkem: policejní právo v otázkách a odpovědích*. Brno: Liga lidských práv, 2010, 246 s. Edice Manuály. ISBN 978-80-87414-01-9.

CLEGG, Brian. *Stress management*. Vyd. 1. Brno: CP Books, 2005, iv, 111 s. V kostce (CP Books). ISBN 80-251-0617-9.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2004, 254 s. ISBN 80-717-8475-3.

HAVRÁNEK, Pavel, Karel KOUBEK a Zdeněk ŠTĚPÁNEK. *Umění žít*. 1. vyd. Ilustrace Jaroslav Kerles. Vimperk: Tina, 1994, 239 s. ISBN 80-85618-17-6.

KIRSCHMAN, Ellen. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha: Grada, 2015, 347 s. ISBN 978-80-247-5342-3.

KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.

KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

LINHART, Jiří. *Slovník cizích slov pro nové století: základní měnové jednotky, abecední seznam chemických prvků, jazykovědné pojmy, 30 000 hesel*. Litvínov: Dialog, 2002, 412 s. ISBN 80-85843-61-7.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. Vyd. 1. Praha: Svoboda Servis, 2002, 207 s. ISBN 80-86320-23-5.

PÁNEK, Jan, Jana DOSTÁLOVÁ a Jan POKORNÝ. *Základy výživy a výživová politika*. Vyd. 1. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická v Praze, Fakulta potravinářské a biochemické technologie, 2002, 219 s. ISBN 80-7080-468-8.

PANOCHA, Václav. *Integrovaný záchranný systém (IZS) v České republice*. Vyd. 1. Praha: Armex, 1997, 93 s. ISBN 80-9022-830-5.

SEILER, Roland a Andreas STOCK. *Psychotrénink ve sportu i v životě*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1996, 149 s. ISBN 80-7033-414-2.

SLÁMA, Zdeněk. *Životní styl pracovníků Policie české republiky* [online]. 2009 [cit. 2015-04-23] Diplomová práce. Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Evžen Růžička. Dostupné z <http://theses.cz/id/dhnhrh/>.

SOVOVÁ, Eliška. *100 + 1 otázek a odpovědí o prevenci nejčastějších onemocnění*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 150 s. ISBN 80-2470-95-2x.

ULLMANN, Jan. *Stravovací návyky u Policie ČR 2014* [online]. 2014 [cit. 2015-04-20]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Iva Hrnčířiková. Dostupné z [http://is.muni.cz/th/392534/fsps\\_b/](http://is.muni.cz/th/392534/fsps_b/).

TEPPERWEIN, Kurt. *Mentální trénink: praktická kniha jak se uvolňovat, čerpat nové síly a utvářet svůj život*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2009, 212 s. ISBN 978-80-7336-515-8.

VOKUŠ, Jiří. *Policie České republiky = Police of the Czech Republic: pomáhat a chránit*. 2. vyd. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2010. ISBN 978-80-2547-701-4.

ZEMAN, Miloš a Otakar J MIKA. *Integrovaný záchranný systém*. Vyd. 1. Brno: VUT FCH, 2007, 51 s. ISBN 978-80-214-3448-6.

### **Legislativní dokumenty**

Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů.

Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii, ve znění pozdějších předpisů.



# PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Dotazník

## Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Jan Štefl. Jsem studentem Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kde studuji navazující magisterský obor Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví. Tento dotazník slouží jako výzkum k mé diplomové práci, ve které zkoumám životní styl u příslušníků Policie ČR. Dotazník je zcela anonymní. Své odpovědi zaškrtněte. Děkuji.

**Pohlaví:** muž  žena  **Věk** ..... **Váha**.....(kg)

**Výška**.....(cm)

- 1) **Vaše dosažené vzdělání?** středoškolské s maturitou  vyšší odborné   
 vysokoškolské
- 2) **Jak dlouho pracujete u Policie ČR?** 0-5 let  6-10 let   
11-20 let  21-30let  31 a více
- 3) **Kouříte cigarety?** ano  příležitostně  ne
- 4) **Máte osobní zkušenost s lehkými drogami (marihuana...)** ano  ne
- 5) **Pijete alkohol?** ano  příležitostně  ne
- 6) **Jaký alkohol pijete nejčastěji?** pivo  víno  tvrdý alkohol   
ovocná piva
- 7) **Jak často pijete kávu?** denně  příležitostně  nepiji
- 8) **Jste spokojeni s kvalitou Vaší výživy?**  
ano  spíše ano  spíše ne  ne
- 9) **Snídáte pravidelně?** ano  někdy  ne
- 10) **Kolikrát denně jíte?** 1x  2x  3x  4x  5x a více
- 11) **Jíte denně čerstvou zeleninu a ovoce?** ano  nepravidelně  ne

12) Znáte zásady zdravé výživy? ano  částečně  ne

13) Stravujete se ve fastfoodech? často  občas  ne

14) Kolik litrů tekutin denně vypijete (bez kávy)? 0,5l  1l   
1,5l  2l  více než 2l

15) Užíváte potravinové doplňky či vitaminy? ano  občas  ne

16) Odpovídá Vaše tělesná váha Vaším představám?

ano  spíše ano  spíše ne  ne

17) Jak hodnotíte svůj dlouhodobý zdravotní stav?

Jsem: zdravý  částečně oslabený  oslabený  nemocný

18) Cítíte se fyzicky dlouhodobě „v pohodě“?

ano  spíše ano  spíše ne  ne

19) Jeví se Vám Vaše aktivní pohybová činnost během týdne dostatečná?

ano  spíše ano  spíše ne  ne

20) Je Váš vztah k pohybovým aktivitám kladný?

Ano  spíše ano  spíše ne  ne

21) Věnujete se ve svém volném čase pohybovým aktivitám?

ano  spíše ano  spíše ne  ne

22) Jaká pohybová činnost Vám nejvíce vyhovuje?

rychlá chůze <input type="checkbox"/>	tanec <input type="checkbox"/>	jóga/pilates <input type="checkbox"/>
běh <input type="checkbox"/>	aerobní cvičení <input type="checkbox"/>	jezdectví <input type="checkbox"/>
jízda na kole <input type="checkbox"/>	bodystyling <input type="checkbox"/>	florbal <input type="checkbox"/>
plavání <input type="checkbox"/>	atletika <input type="checkbox"/>	posilování <input type="checkbox"/>
bruslení <input type="checkbox"/>	bojová umění <input type="checkbox"/>	sportovní hry <input type="checkbox"/>
běh na běžkách <input type="checkbox"/>	nordic-walking <input type="checkbox"/>	horolezectví <input type="checkbox"/>
horská turistika <input type="checkbox"/>	fotbal <input type="checkbox"/>	
lyžování/snowboard <input type="checkbox"/>		
Jiné		

.....

**23) Které z následujících slov nejlépe vystihuje Váš životní styl?**

aktivní       pasivní       klidný       stresující   
monotónní       nevyvážený       prázdny       přeplněný

**24) Cítíte se psychicky dlouhodobě „v pohodě“?**

ano       spíše ano       spíše ne       ne

**25) Cítíte se při své práci pod vlivem stresu?** ano       občas       ne

**26) Kolikrát za své působení u Policie ČR jste se cítil v ohrožení života?** 0x

1x       2x       3x       4x       5x   
6x a více

**27) Umíte zvládat stresové situace?** ano       někdy       ne

**28) Znáte nějaký způsob zvládnání stresových stavů (dýchání, autogenní trénink, autosugesce)?**

ano       částečně       ne

**29) Jak hodnotíte svou psychickou stabilitu? (1 – nejslabší, 5 – nejsilnější)**

1       2       3       4       5

**30) Stresuje Vás komunikovat se svými nadřízenými?**

ano       občas       ne

**31) Jak často se ocítáte při výkonu služby v konfliktních situacích?**

často       občas       vůbec

**32) Své povolání berete jako? Smysl života       společenskou nutnost**

finanční jistotu       zodpovědnost ke společnosti

**33) Co považujete za zdroj Vašich negativních psychických stavů?**

práce       přetíženost       osobní vztahy   
nadřízení       časová tíseň       společnost   
kolegové       neúspěch       kamarádi   
rodina       ekonomická situace       politika

nespokojenost se sebou

jiné: .....

**34) Umíte relaxovat?** ano  částečně  ne

**35) Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas (mimo dny, kdy jste v práci)?**

aktivní pohyb (sport, práce)  pasivní odpočinek

doplnění vzdělání

**36) Spíte denně dostatečně (budíte se vyspalí a odpočinutí)?**

ano  většinou  málokdy

**37) Kolik hodin denně spíte?** 6 hod. a méně  7 hod.  8 hod.

9 hod.  10 hod.  více než 10 hod.

**38) Užíváte prostředky podporující usínání?** ano  někdy  ne

**39) Jak často sledujete televizi?** vůbec  0-1 h denně  1-3 h

denně  3-5 h denně  5h a více

**40) Kolik hodin denně strávíte na počítači?** Vůbec  0-1 h denně

1-3 h denně  3-5 h denně  5h a více

**41) Navštěvujete kino či divadlo?** Ano  občas  ne

**42) Jaké máte rodinné zázemí?**

žiju sám(a)  žiju s rodiči  jsem rozvedený(á)

žiju s přítelem (-kyní)  žiju s manželem (-kou)

**43) V kom máte největší sociální oporu?**

manželka  děti  rodiče  kamarádi  kolektiv

prarodiče  přítel (-kyně)

**44) Kde žijete?**

samota  vesnice  malé město (do 10.000 obyv.)

velké město (nad 10.000 obyv)

**45) Kde bydlíte?**

rodinný dům  byt  ubytovna

**46) Dojíždíte do práce? – pokud ano jak daleko?**

ne  do 5 km  6 – 10 km  11 - 20km  21 – 30 km   
31 – 40 km  41 km a více

**47) Jak jste spokojeni s Vaším zaměstnáním?**

Velmi – baví mě  beru ho jen jako finanční příjem   
odešel(a) bych, kdybych měl(a) příležitost

**48) Jeví se Vám práce u Policie ČR jako perspektivní?**

ano  spíše ano  nevím  spíše ne  ne

**49) Trávíte s kolegy čas i mimo pracovní dobu? (sportovní aktivity, hospoda, atd.)**

často  občas  jen zřídka  vůbec

## Příloha č. 2 Seznam grafů

Graf 1: Dosažené vzdělání příslušníků Policie ČR	55
Graf 2: Délka služebního poměru u Policie ČR	55
Graf 3: Přehled kuřáků cigaret	56
Graf 4: Zkušenosti s lehkými drogami	56
Graf 5: Konzumace alkoholu	57
Graf 6: Nejčastěji požívané alkoholické nápoje	57
Graf 7: Konzumace kávy	58
Graf 8: Spokojenost s kvalitou vlastní výživy	58
Graf 9: Pravidelnost snídání	59
Graf 10: Počet konzumovaných jídel za den	59
Graf 11: Denní konzumace ovoce a zeleniny	60
Graf 12: Subjektivní hodnocení znalosti zásad správné výživy	60
Graf 13: Stravování ve fastfoodech	61
Graf 14: Denní příjem tekutin	61
Graf 15: Užívání potravinových doplňků či vitamínů	62
Graf 16: Subjektivní vyjádření spokojenosti se svou hmotností	62
Graf 17: Subjektivní hodnocení vlastního zdravotního stavu	63
Graf 18: Subjektivní hodnocení dlouhodobé fyzické pohody	63
Graf 19: Subjektivní hodnocení dostatečnosti týdenní pohybové aktivity	64
Graf 20: Subjektivní hodnocení pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám	64
Graf 21: Zájem o pohybové aktivity ve volném čase	65
Graf 22: Oblíbenost pohybových aktivit	65
Graf 23: Charakteristika vlastního hodnocení životního stylu	66
Graf 24: Subjektivní hodnocení psychické dlouhodobé pohody	66
Graf 25: Subjektivní hodnocení vlivu stresu během služby	67
Graf 26: Subjektivní hodnocení pocitu ohrožení života při výkonu služby u PČR	67
Graf 27: Subjektivní hodnocení schopnosti zvládat stresových situace	68
Graf 28: Znalost způsobu zvládnání stresových stavů	68
Graf 29: Subjektivní hodnocení své psychické stability	69
Graf 30: Subjektivní hodnocení stresu při komunikaci s nadřízeným	69
Graf 31: Subjektivní hodnocení konfliktních situací při výkonu služby	70

Graf 32: Subjektivní hodnocení významu svého povolání	70
Graf 33: Subjektivní hodnocení zdroje negativních psychických stavů	71
Graf 34: Subjektivní hodnocení schopnosti zvládat relaxaci	72
Graf 35: Trávení svého volného času	72
Graf 36: Subjektivní hodnocení kvality spánku	73
Graf 37: Délka spánku	73
Graf 38: Užívání prostředků podporující usínání	74
Graf 39: Denní sledování televize	74
Graf 40: Denní práce na počítači	75
Graf 41: Navštěvování kina či divadla	75
Graf 42: Druh rodinného zázemí	76
Graf 43: Hlavní zdroj sociální opory	76
Graf 44: Charakter místa bydliště	77
Graf 45: Typ bydlení	77
Graf 46: Vzdálenost dojíždění do práce	78
Graf 47: Subjektivní hodnocení spokojenosti se zaměstnáním	78
Graf 48: Subjektivní hodnocení perspektivy práce u PČR	79
Graf 49: Trávení volného času s kolegy	79