

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

VÝZNAM BĚHU JAKO POHYBOVÉ AKTIVITY V NABÍDCE KOMERČNÍHO  
PROSTŘEDÍ (HOTELNICTVÍ) PRO ZAMĚSTNANCE

Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Marcela Hájková, Management sportu a trenérství

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Dana Štěrbová PhD.

Olomouc 2014

**Jméno a příjmení autora:** Marcela Hájková  
**Název diplomové práce:** Význam běhu jako pohybové aktivity v nabídce komerčního prostředí (hotelnictví) pro zaměstnance  
**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii  
**Vedoucí diplomové práce:** Doc. PhDr. Dana Štěrbová Ph.D.  
**Rok obhajoby diplomové práce:** 2014

**Abstrakt:**

V bakalářské práci zkoumám nabídku pohybových aktivit pro zaměstnance v komerčním prostředí hotelnictví. Pokusila jsem se v hotelu NH Olomouc Congress zmapovat podstatné charakteristiky jejich pohybové činnosti, analyzovat obsah a intenzitu fyzické zátěže a zjistit zájem o nabídku pohybové činnosti, kterou dlouhodobě poskytuje zaměstnavatel.

Výsledky anketního šetření ukázaly na velký zájem o vytrvalostní běh za předpokladu aktivní podpory zaměstnavatele.

Prospěšnost běhu pro zdraví člověka se v nastavených podmínkách potvrdila. Stejně tak se prokázala úzká souvislost s duševní hygienou, upevněním duševního zdraví a zvyšováním odolnosti člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.

**Klíčová slova:** Komerční prostředí, hotelnictví, pohybová aktivita, běh, syndrom vyhoření

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Marcela Hájková

**Title of the master thesis:** Importance of the employer physical activity (running) offer in hotel bussiness enviroment  
**Department:** Social Sciences in Kinanthropology  
**Supervisor:** Ass. Prof. PhDr. Dana Štěřbová PhD.  
**The year of presentation:** 2014

**Abstract:**

This bachelor thesis deals with physical activity offer in a commercial hotel industrie environment .The main objective of this thesis is based on the questionnaire survey to capture the most important characteristics of physical activity (specifically running) for employees in hotel commercial environment, analyze composition and determination level of employees to participate in these activities. Evaluation of the survey suggests that if an employer supports and encourages employees to do physical activity (running), employees are quite keen to participate on these physical activities. Running for human being is very healthy, nobody can deny this fact also physical activity running has a close relationship with mental hygiene, which helps to improve mental and physical resistance not only at workplace.

**Keywords:** Business environment, hotel industrie, physical activity, running, burn-out

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Doc. PhDr. Dany Štěrbové, PhD., a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 2. dubna 2014

.....

Děkuji PhDr. Daně Štěrbové PhD. za vstřícnost, ochotu, cenné rady a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování diplomové práce. Moje poděkování patří rovněž všem respondentům, kteří mi věnovali čas a ochotu k vyplnění ankety potřebné ke vzniku této práce.

V Olomouci dne 2. dubna 2014

.....

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| <b>1 ÚVOD</b> .....   | 8  |
| <b>2 PŘEHLED POZNATKŮ</b> .....   | 10 |
| <b>2.1 Stručná charakteristika cestovního ruchu, hotelnictví a komerčního prostředí</b> ..... | 10 |
| 2.1.1 Cestovní ruch a komerční prostředí .....  | 10 |
| 2.1.2 Hotelnictví a NH Olomouc Congress .....   | 14 |
| <b>2.2. Kvalita života, výživa a životní styl</b> .....                                       | 16 |
| 2.2.1 Životní styl a sport .....  | 16 |
| 2.2.2 Životospráva a výživa .....   | 16 |
| <b>2.3 Pohybové aktivity</b> .....  | 17 |
| 2.3.1 Význam pohybových aktivit .....   | 18 |
| 2.3.2 Pohyb jako prostředek zdraví .....  | 16 |
| 2.3.3 Prevence zdraví v komerčním prostředí .....   | 19 |
| 2.3.4 Syndrom vyhoření v zaměstnání .....   | 20 |
| <b>2.4 Běh jako forma pohybové aktivity</b> .....   | 21 |
| 2.4.1 Psychologické aspekty a běh.....  | 22 |
| 2.4.2 Zdravotní aspekty běhu .....  | 22 |
| 2.4.2.1 <i>Maraton a půlmaratón</i> .....   | 22 |
| <b>3 CÍLE A ÚKOLY</b> .....   | 24 |
| <b>3.1. Hlavní cíl</b> .....  | 24 |
| <b>3.2. Dílčí cíle</b> .....  | 24 |
| <b>3.3. Výzkumné otázky</b> .....   | 24 |
| <b>4 METODIKA</b> .....   | 25 |
| <b>4.1 Anketa a organizace výzkumu</b> .....  | 25 |
| <b>4.2 Popis zkoumaného souboru</b> .....   | 25 |
| <b>5 VÝSLEDKY</b> .....   | 27 |
| <b>6 ZÁVĚRY</b> .....   | 39 |
| <b>7 SOUHRN</b> .....   | 42 |
| <b>8 SUMMARY</b> .....  | 43 |
| <b>9 REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....  | 44 |
| <b>10 PŘÍLOHY</b> .....   | 47 |

## 1 ÚVOD

V současné industrializované době plně nejmodernější techniky a používání dopravních prostředků dochází k výraznému úbytku svalové hmoty u obyvatelstva. Ochabují nám svaly a srdce, cévy jsou méně výkonné. Již v raném věku nám řídnu kosti, které jsou pak náchylnější ke zlomeninám.

Vlivem nesprávného *životního stylu* se zvyšuje výskyt civilizačních chorob a to zejména kardiovaskulárních a rakoviny tlustého střeva. Vedle *neracionálního stravování* má na tomto faktu podíl také nedostatek *pohybové aktivity*, což je v zásadním rozporu dobrého *zdraví* člověka a to neustálé střídání aktivního zatížení a odpočinku. U běžajících lidí se počet těchto civilizačních chorob značně snižuje. Běh se stal pro dnešní dobu velkým fenoménem a ideálním kompenzačním prostředkem, který působí blahodárně jak na tělesnou, tak na psychickou stránku jedince (Tvrzník, 2006).

*Způsob života* člověka se za poslední století podstatně změnil. Výrazně se omezila *pohybová aktivita* a naopak zvýšila se *psychická zátěž*. Pokud k tomu přidáme kouření, alkohol, drogy, neracionální stravu a celkový způsob života, nemůžeme se divit nízké pohybové výkonnosti a výskytu zdravotních problémů u většiny populace. Kromě upevnění zdraví jsou dalšími významnými rolemi pohybové aktivity zpomalení procesu stárnutí, prodloužení aktivního věku, zachování věku přiměřené úrovně pohybové aktivity (Slovenský olympijský výbor, 30).

V bakalářské práci se zaměřuji na speciální pohybovou aktivitu - *běh* v komerčním prostředí hotelnictví.

Běh je optimální kompenzací k rozdílným druhům zaměstnání pro všechny věkové kategorie, pro zdravé muže i ženy. Běh je zároveň ideální pohybovou aktivitou, kdy se člověk může oprostít od všedních starostí.

Cílovou skupinu, pracovníky *různých profesí* hotelu mezinárodního řetězce NH Olomouc Congress jsem zvolila proto, abych zjistila, jakou pozornost věnuje zaměstnavatel pohybovým aktivitám - běhu a zda mají zaměstnanci zájem se na těchto aktivitách podílet, pokud jim je zaměstnavatel nabídne. Běh je velmi prospěšný pro zdraví, je to běžně dostupná aktivita i pro zaměstnance, kteří jsou ovlivněni různými limitujícími faktory (jako například práce na směnný provoz).

Prostředí hotelnictví je pro zaměstnance velmi náročné a stresující. Nabídku pohybových aktivit jako prvek kompenzace vnímám jako velmi dobrý nápad od zaměstnavatele.

Pracuji v *NH Olomouc Congress* hotelu a účastním se aktivně téměř všech běžeckých aktivit, které hotel nabízí.

Především proto jsem chtěla zjistit, zda zaměstnavatel má pozitivní vliv i na ostatní zaměstnance a podpoří jejich snahu cílevědomě upravovat životní styl, životní podmínky, resp. zvyšovat kondici pohybovými aktivitami.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Stručná charakteristika cestovního ruchu, hotelnictví a komerčního prostředí

#### 2.1.1 Cestovní ruch a komerční prostředí

*Cestovní ruch (CR)* představuje souhrn aktivit účastníků cestovního ruchu a současně i aktivit podniků a organizací poskytujících služby pro zajištění pobytu účastníků cestovního ruchu mimo místo jejich trvalého bydliště (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2008).

Cestovní ruch je národohospodářským odvětvím (úseku služeb), které se zabývá cestováním a s tím spojeným ubytováním, stravováním a jinými službami poskytovanými osobám, které necestují za svou obživou.

Pokud jde o význam slova, můžeme CR považovat za jiný výraz pro cestování.

V březnu roku 1993 přijala Světová organizace cestovního ruchu (*World Tourism Organisation, WTO*) následující definici cestovního ruchu: „*Cestovní ruch představuje činnost osob, spočívající v cestování a pobytu v místě mimo jejich obvyklého pobytu po dobu kratší jednoho roku za účelem využití volného času, obchodu a jinými účely.*“

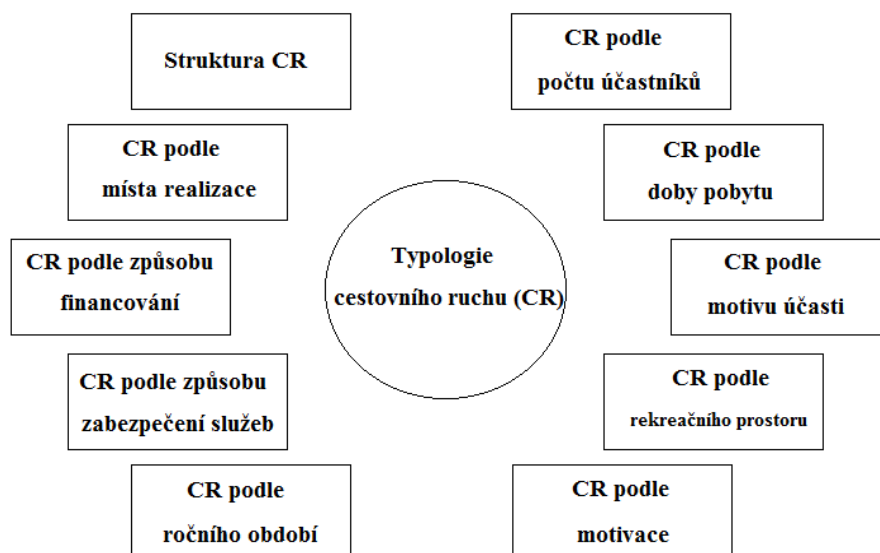
Zmíněná definice vymezuje cestovní ruch zejména pro účely mezinárodní statistiky v cestovním ruchu a redukuje tak tento fenomén na pouze „činnost osob“ a nerozvíjí jeho další vazby. Z toho důvodu je nutné bližší vymezení tohoto pojmu a jeho další členění.

*Cestování* se stalo samozřejmostí dnešní doby. Lidé cestují za poznáním, za zábavou, ale i za prací. Velké množství lidí se denně přesouvá na menší, či větší vzdálenosti a pobývají tak často mimo svůj domov. Hotely a ostatní ubytovací zařízení už dávno neslouží jen úzké elitě „vyšších“ vrstev.

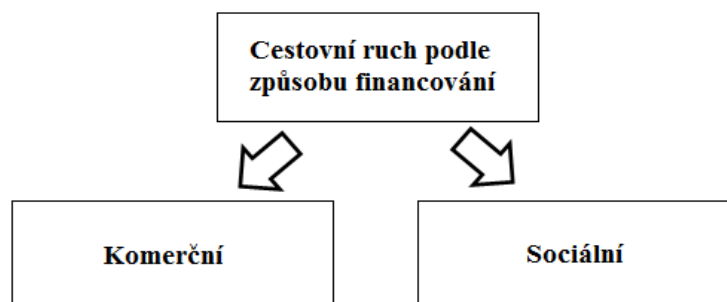
*Hotelový průmysl* se stal nedílnou a rozhodující součástí cestovního ruchu i významným faktorem ovlivňujícím národní ekonomiky většiny zemí na světě. Ve svých důsledcích je i globálním fenoménem, který působí na kulturní, sociální, ekonomické a politické vazby. Efektivní provozování hotelu se tak stalo záležitostí vysoce profesionálního přístupu a zapojení odborníků nebo alespoň znalostí z oblasti architektury, design, ekologie, marketingu, finančního řízení, vzdělávání, řízení lidských zdrojů, kultury atd. (Křížek, 2014).

#### ***Rozdělení cestovního ruchu-typologie***

V současné době se upouští od klasického dělení na druhy a typy CR a uvádí se *pouze jednotná klasifikace CR*.



Obrázek 1. Rozdělení cestovního ruchu na druhy a typy CR.



Obrázek 2. Cestovní ruch rozdělený podle způsobu financování.

- *Komerční CR* je volně přístupný všem účastníkům (lze např. koupit zájezd v jakékoliv cestovní kanceláři).
- *Sociální CR* je kombinací úhrady služeb cestovního ruchu ze společných fondů podniků, firem (tzn., firma přispívá na dovolenou zaměstnancům) + lázeňská péče nebo dětská rekreace, za občana hradí z části nebo celý pobyt jiný subjekt (pobyty hrazené pojišťovnou) cestovní ruch sociální je v současné době v České republice na ústupu ([www.cestovnuruch.studentske.cz](http://www.cestovnuruch.studentske.cz))



Obrázek 3. Cestovní ruch rozdělený podle místa realizace.

- *domáci*, kdy účastníci nepřekročí hranice své země,
- *tranzitní*, průjezd územím určitého státu bez pobytu, stejný význam jako aktivní CR
- *zahraniční*, kdy účastníci překročí hranice své země
- *příjezdový*, tj. aktivní (*incoming tourism*),
- *výjezdový*, tj. pasivní (*outgoing tourism*).

### Struktura CR

- *vnitřní CR*, tj. domáci + příjezdový,
- *národní CR*, tj. domáci + výjezdový,
- *mezinárodní CR*, tj. výjezdový + příjezdový.

### Podle délky pobytu

- *krátkodobý*, jednodenní- maximálně 3 přenocování,
- *dlouhodobý*, více jak 3 přenocování.

### Podle počtu účastníků

- individuální,
- skupinový.

### Podle způsobu zabezpečení služeb

- CR organizovaný- zprostředkování cestovní kanceláří,
- CR neorganizovaný.

### Podle ročního období

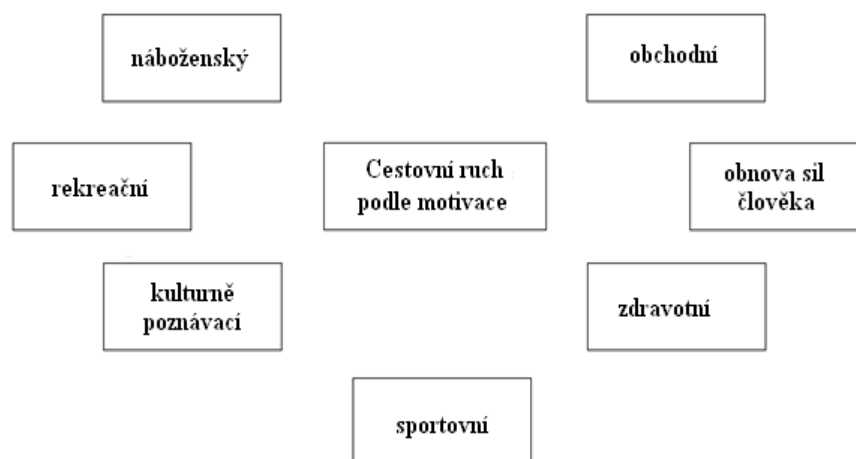
- letní nebo zimní,
- sezónní nebo mimo sezónní.

### Podle rekreačního prostoru, kde se uskutečňuje

- městský,
- venkovský,
- lázeňský,
- ve střediscích CR- horská, u moře, zábavní...

### Podle motivu účasti (WTO)

- volný čas, rekreace, dovolená,
- návštěva příbuzných a známých,
- obchod a profesní zájmy,
- zdravotní CR,
- náboženský (poutní) CR,
- ostatní.



Obrázek 4. Rozdělení cestovního ruchu na druhy a typy CR.

### Podle motivace

- rekreační - nejrozšířenější forma,
- obnova duševních a fyzických sil člověka,
- kulturně poznávací- zvyšování kulturní a odborné úrovně lidí,
- zdravotní – relaxace a péče o zdraví,
- sportovní,
- náboženský,
- obchodní.

## Specificky orientovaný

- odvozeny od konkrétní činnosti, proč se člověk rozhodl cestovat,
- CR mládeže, CR seniorů,
- kongresový, veletržní, incentivní<sup>1</sup> CR,
- motoristický, lovecký, cykloturistický CR,
- nákupní, agroturistika, dobrodružný, povodňový CR.

### 2.1.2 Hotelnictví a NH Olomouc Congress

„Předmětem hotelnictví je výstavba, řízení a organizace hotelů i velkých hotelových řetězců, zabezpečování jejich provozu a poskytování hotelových služeb“ (Jakubíková, 2009).

Hotelový průmysl je nedílnou součástí cestovního ruchu a stává se významným faktorem ovlivňující ekonomiku většiny zemí. V souvislosti s globalizací se stalo efektivní provozování hotelu záležitostí vyžadující profesionální přístup a znalosti (Křížek a Neufus, 2011).

Hotel *NH Olomouc Congress*<sup>2</sup> patří do hotelového řetězce NH hotel Group. Historie zmiňovaného řetězce začíná v roce 1978, kdy společnost otevírá svůj první hotel - hotel *Ciudad de Pamplona* v Navaře. O čtyři roky později se hotely NH dostávaly mimo oblast Navary a začalo se pracovat na rozšíření v hotelovém průmyslu, po deseti letech se společnost NH stala jedním z prvních hotelových řetězců ve Španělsku s provozovny v Madridu, Barceloně, Zaragoze.

V roce 2011 byly uskutečněny důležité finanční změny ve společnosti a došlo k posílení pozice na trhu. *NH Hotels* se řadí mezi 25 největších řetězců na světě a je jedním z nejvýznamnějších v Evropě, tvoří ji více než 347 hotelů po celém světě.

*Hotel NH Olomouc Congress 4\* Superior* se nachází jen 10 min. chůze od historického centra města a vyznačuje se moderní a stylovou atmosférou, což z něj činí jedinečnou stavbu v rámci České republiky. Hotel nabízí 137 moderně a pohodlně zařízených pokojů nebo apartmá, jejichž vybavení uspokojí všechny potřeby klientů. Protože hotel *NH Olomouc Congress* disponuje velkým počtem konferenčních místností a je propojen se sportovním centrem, představuje dokonalé místo pro jakýkoliv druh jednání nebo pro sportovní či incentivní akce.

V hotelu pracuje celkem 55 pracovníků rozdělených do několika sekcí. Náplň práce a fyzická, resp. psychická zátěž je podrobně popsána v následujícím textu.

---

<sup>1</sup> incentivní, pobízející, vzbuzující motivaci

<sup>2</sup> NH Hotels (oficiálně *NH Hotels SA*, BMAD: NNH) je španělský řetězec hotelů se sídlem v Madridu a je členem Madridského *Stock Exchange General Index*. NH nabízejí především v Evropě, Latinské Americe a Africe moderně zařízené apartmány a pokoje. NH Hoteles se řadí na třetí místo v evropském žebříčku business hotelů (347 hotelů s více než 53.000 pokojů).

### **Management (12 zaměstnanců)**

- řídí a kontroluje práci a pravidelně hodnotí poměr zaměstnanců k práci a k pracovnímu kolektivu i pracovní výsledky,
- v zájmu zvyšování produktivity práce co nejlépe organizuje práci a dbá, aby služby odpovídaly podle hospodářských a technických možností požadavkům technicko-ekonomického rozvoje,
- vytváří příznivé pracovní podmínky a zajišťuje bezpečnost a ochranu zdraví při práci,
- zabezpečuje odměňování zaměstnanců podle mzdových předpisů a kolektivních smluv, popřípadě vnitřních mzdových předpisů nebo pracovních smluv a diferencuje mzdu zaměstnanců podle jejich výkonnosti a zásluh o konečné výsledky práce,

### **Recepce (front office, 8 zaměstnanců)**

- nabízí a prodává hotelové pokoje hostům, provádí jejich registraci, stanovuje status hotelových pokojů v systému,
- koordinuje služby hostům,
- zajišťuje informace o hotelu, o místě, ve kterém se hotel nachází, informuje o zajímavostech a událostech,
- udržuje aktuální informace o stavu ubytovací kapacity hotelu,
- pečuje o účetnictví ve vztahu k hotelovým účtům hostů a zajišťuje kompletně finanční vyrovnání s hosty.

### **Pokojské (housekeeping, 12 zaměstnanců)**

- připravují a uklízí pokoje pro hosty,
- pečují o celý hotel (zázemí), úklid veřejných prostranství v hotelu,
- pečují o prádelnu a sklad prádla.

### **Technické oddělení (3 zaměstnanců)**

- stará se o technickou údržbu budovy, movitého vybavení a technologií,
- zákonné revize a certifikace,
- plánuje investice,
- věnuje se energetickému management a odpadovému hospodářství.

## **Úsek stravování a kuchyně (20 zaměstnanců)**

- sestavuje výrobní a prodejní program (typ restaurace, způsob obsluhy, druh a množství nádobí, obslužný materiál, potřeba personálu a jeho náklady, kvalita surovin, odborná způsobilost zaměstnanců),
- plánuje a sestavuje nabídky jídel,
- kalkuluje prodejní cenu,
- podporuje prodej interním marketingem.

## **2.2. Kvalita života, životní styl a výživa**

### **2.2.1 Životní styl a sport**

*Pohybová aktivita* začala být brána jako nezbytná součást *životního stylu* zejména po 2. světové válce.

Souvislosti s tvorbou nejrůznějších *pohybových programů* jako východiska podpory zdraví a zdatnosti pro širokou veřejnost v 70. a 80. letech minulého století jsou známé především z hospodářsky rozvinutých zemí, ve kterých vznikala a společností byla podporována nejrůznější hnutí (např. fitness, *Trimm and fitness*, Sport pro všechny a další). Zdůrazňovány byly především aktivity související s fyzickou složkou rozvoje zdraví. Postupně však byl tento bio-medicínský přístup obohacován o další aspekty, což vyplývalo z vývoje společnosti a z na to navazujících potřeb jak celospolečenských, tak individuálních (Slepičková, 2008).

Životní styl je determinanta zdraví, která naše zdraví nejvíce ovlivňuje. Nesprávný životní styl má tedy jednoznačně největší vliv na vznik tzv. civilizačních onemocnění, kterými jsou lidé v současnosti postiženi a na která se nejčastěji v dnešní době umírá. Zdravý životní styl je tedy základem našeho zdraví. Může ovlivnit i genetické dispozice k určitým onemocněním, či určité slabiny našeho těla. Pokud o nějakých zdravotních omezeních víme, musíme tomu životní styl přizpůsobit. Znamená to v praxi, že přestože máme sklon k nějakému onemocnění, toto onemocnění se nikdy rozvinout nemusí, pokud zdravý životní styl, a naopak, pokud vedeme špatný styl, vznik tohoto onemocnění jen podpoříme (Kastnerová, 2012).

Podle Kukačky (2010) lze na životní styl pohlížet, jako „... na životní styl každého jedince (individuální pohled). Z pohledu celospolečenského (sociální skupiny) lze vysledovat určité společné rysy životního stylu u částí populace. Chápeme jej jako komplex různorodých činností, které jsou ovlivňovány určitou hodnotovou orientací. Z pohledu jedince je to výčet činností, které vykonáváme v běžném životě, např. provoz domácnosti, rodinný život, vzdělávání, trávení volného času, účast na společenském životě.

Dnešní životní styl je tak možné hodnotit jako uspěchaný, který ve své rychlosti pohlcuje člověka jak duševně tak fyzicky, v porovnání životním stylem našich předků...

### **2.2.2 Životospráva a výživa**

*Životospráva a životní styl* k sobě mají velmi blízko. Z chronologického hlediska je životospráva starší než životní styl.

V posledních 20. letech se ukázalo, že pojem životospráva nevyjadřuje celý obsah činnosti, kterou by měl člověk vůči svému zdraví v této oblasti udělat. Vedle zmíněné koncepce a určité návaznosti na ni se začaly propracovávat a používat nové pojmy, jakými byly např. životní styl, kvalita života, aj. Kastnerová (2012) popisuje proces vzniku výše uváděných pojmů zejména v případech, kdy se prokazuje, že medikamentózní a psychologické působení je důležité, ale že bude nedostatečné v případech, v nichž nebude působit také preventivní faktor - ozdravení životního stylu či jeho modifikace a vytvoření zdravé kvality života

Podle Kukačky (2010) preventivní zaměření životního stylu a především výživy by mělo zásadním způsobem snížit riziko vzniku některých onemocnění a to především u osob, u kterých se předpokládá určitá genetická zátěž. Mezi zdravím, ke kterému by měl směřovat náš životní styl a kvalitou výživy je velmi těsný vztah. Výzkumy dokazují, že více než 40 % všech civilizačních onemocnění je způsobeno dlouhodobě nevyhovující a nevhodnou stravou.

*Lidská výživa* je pojem, pod kterým rozumíme zajištění všech živin potřebných pro udržení zdraví, růstu, rozmnožování a životních aktivit. Výživa má dvě hlediska. V prvním případě jde o zajištění materiálních a funkčních nároků organismu. Dále pod pojmem výživa rozumíme proces, který nás vede k požadovanému výsledku, kde jde hlavně o konzum potravy. Potrava je vše, co slouží k výživě člověka (Pánek, Pokorný, Dostálová a Kohout, 2002).

## **2.3 Pohybové aktivity**

### **2.3.1 Význam pohybových aktivit**

*Pohybová aktivita* je nedílnou součástí našeho zdraví. Existuje celá řada studií, které dokládají, že pohybová aktivita přináší lidem všech věkových skupin, zdravým či nemocným, včetně lidí postižených ať psychicky či fyzicky – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009).

Při vysvětlování významu „*pohybová aktivita*“ autoři Kalman, Hamřík a Pavelka (2009, 21) vycházejí z pojetí pohybové aktivity podle *World Health Organization* WHO, která definuje pohybovou aktivitu jako „... *jakoukoliv aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence*“.



Podle Frömela et al. (2006) je komplex lidského chování, který zahrnuje pohybové činnosti člověka, které jsou uskutečňovány zapojením kosterního svalstva při spotřebě energie. Pohybovou aktivitu můžeme rozdělit na organizovanou a neorganizovanou. Organizovanou aktivitou rozumíme takovou pohybovou aktivitu, která je prováděna pod vedením trenéra, učitele nebo cvičitele. Neorganizovaná aktivita je definovaná jako pohybová aktivita spontánní, prováděná volně bez pedagogického vedení, většinou emotivně podmíněna (Frömel, Novosad a Svozil, 1999).

Hodaň (1997) vidí pohybovou aktivitu jako sumu všech realizovaných pohybových činností a rozlišuje pět oblastí lidské motoriky - základní motoriku člověka, pracovní motoriku, bojovou motoriku, kulturně-uměleckou motoriku a tělocvičnou motoriku člověka.

Domnívám se, že výstižnou „definici“ poskytuje Machová (2009), která uvádí, že: „...*pohyb je jedním ze základních projevů existence živočichů, včetně člověka. Pohybem si živočišné organismy zabezpečují takovou polohu v prostoru, která je nejoptimálnější při vyhledávání potravy, ukrytí před nepřáteli nebo před nebezpečím vyvolaným faktory vnějšího prostředí, při vyhledávání druhého pohlaví apod.*“

### **2.3.2 Pohyb jako prostředek zdraví**

*Pohybová aktivita* je jednou ze základních biologických potřeb člověka, což platí bez výhrad i v dnešní době, kdy celospolečenské změny zasahují téměř do všech oblastí lidského života. Odborníci v řadě vyspělých zemí věnují pozornost řešení otázek zdravotního stavu obyvatelstva a zkoumají faktory, které s touto tematikou souvisejí.

Úspěchy medicíny v oblasti farmakologie, zlepšující se ekonomické podmínky a moderní styl života, jsou činitele, které příznivě ovlivňují aktivní délku života. Můžeme však nalézt i spoustu nepříznivých důsledků, které nám civilizace přináší. Každý člověk by si měl být vědom a měl by být schopen získat informace o rizikových faktorech, které přímo či nepřímo ohrožují jeho zdraví. Výsledky výzkumů stále potvrzují, že vhodně zvolená pohybová aktivita nebo ergoterapie mají pozitivní vliv na upevňování zdraví, zlepšení tělesné zdatnosti, pracovní výkonnosti, resp. oddálení neschopnosti zvládnutí běžných životních povinností (Urvayová, 2000).

*Životní styl*, ve kterém je absence pohybových aktivit, je i u nás celospolečenským problémem. Mnozí lidé by měli i zájem o tuto aktivitu, ale často nevědí jak a kde se do ní zapojit. Úroveň tělesné zdatnosti lidí ve středním a starším věku nedosahuje pozitivních hodnot. V České republice i na Slovensku je situace velmi špatná. Nedostatek pohybu způsobuje zvýšený výskyt nemocí, které způsobují pracovní neschopnost, invaliditu nebo dokonce úmrtnost. Patří k nim

neurózy, žaludeční vředy, ischemické nemoci srdce, hypertonické choroby, alergie a degenerativní onemocnění (Urvayová, 2000).

*Pozitivní vliv pohybové aktivity* na centrální nervový systém popisují také Vondruška s Bartákem (1999) větší přívod kyslíku a živin do mozku vede ke změně mikroskopické struktury mozkové buňky, ke zmnožení nervových spojů a krevních vlásečnic, lepšímu využívání zdrojů energie, které se projeví zlepšením paměti a získáním odolnosti vůči všem typům stresu. Po intenzivnější zátěži produkují mozkové buňky jakýsi „lidský opiát“, který navozuje velice příjemný stav psychiky, vyrovnanosti až blaženosti. Nazývá se endorfin a působí tak, že na obličej zcela vyčerpaného sportovce dokáže vykouzlit zcela uvolněný, šťastný a spokojený úsměv. Zátěž poměrně vysoké intenzity však musí trvat nejméně 30-60 min. (Vondruška a Barták, 1999).

### **2.3.3 Prevence zdraví v komerčním prostředí**

V současné době narůstá prevalence hromadných neinfekčních onemocnění, což kromě nadměrného energetického příjmu a nezdravé stravy souvisí právě s nedostatečnou úrovní pohybových aktivit (Ješina et al., 2011).

*Podpora zdraví na pracovišti* není pro zaměstnavatele nijak legislativně vyhrazena ani ekonomicky zvýhodněna, je však výzvou a strategií, která doplňuje péči o zdraví zaměstnance v souvislosti s preventivními zdravotními prohlídkami, pracovním prostředím, pracovními podmínkami, bezpečností a hygienickými normami (Šlachta a Hobza, 2010).

Stres je jedním z nejčastějších faktorů, které negativně ovlivňují lidské zdraví. Stres je fyziologická odpověď organismu na poškození nebo ohrožení. Projevuje se prostřednictvím adaptačního syndromu, který ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou aktivaci sympatického systému (Hartl a Hartlová, 2000).

*Péče o zdraví* spočívá v hledání tzv. bio-psycho-socio-spirituální pohody. Jde o vyrovnání biologických potřeb s duševním klidem, uspokoivým postavením ve společnosti a s vírou v životní filozofii (Blahutková et al., 2009). Typickým příkladem podpory výzkumu pohybové aktivity je grantová politika USA, vzrůstající počet a šíře výzkumů pohybové aktivity, což se projevuje i ve vážnosti, respektování a využívání cílových ukazatelů zdravotních programů „*Healthy People 2010*“. Význam problematiky dokumentuje i rostoucí počet časopisů zaměřených na pohybovou aktivitu, ve kterých je věnována této problematice z různých aspektů maximální pozornost (Frömel et al., 2006).

*Život okolo nás* je stále rychlejší, každý někam spěchá. Každý chce stále dosáhnout více. Obáváme se nesplněných úkolů, nedokončené práce a nemocí. Tyto faktory, ale i další mají vliv na úroveň stresu, který prožíváme a vyvolávají pocity napětí (Blahutková et al., 2009).

*Pohybové aktivity* mají široké spektrum motivů, které se v hrubých rysech odvíjejí od potřeby pohybu, zdravotní prevence, individuální seberealizace apod. Vliv zmiňovaných motivů se mění v závislosti na věku, pohlaví a sociálním pozadí. *Pro mládež* je typičtější spíše motiv přirozené potřeby pohybu a zlepšování vlastní tělesné výkonnosti. *U dospělých* jedinců můžeme hovořit o významné zdravotní funkci pohybových aktivit (Sekot, 2003).

Úroveň pohybových aktivit je ovlivněna řadou faktorů, např. socioekonomickým a rodinným statutem, velikostí místa bydliště, ale i vhodnými regionálními podmínkami pro její realizaci (Frömel, Mitáš, a Kerr, 2009).

*Zaměstnání* pomáhá člověku dotvářet pohybový režim a nutí jej podřídit se mu i začleněním pohybových aktivit nezbytných s pracovním procesem včetně transportu a pravděpodobně i způsobem odpočinku (Bláha a Frömel, 2011). Nelze opomenout ani provázanost realizace pohybových aktivit s prostředím a podmínkami, které člověka obklopují (Booth, 2000; Floyd, Crespo, a Sallis, 2008; Rütten et al., 2001; Sallis, a Owen, 1999). Do popředí vystupují i zdravotní aspekty (komponenty) pohybu. Potenciál pohybových aktivit spočívá v jejich možnosti výrazně ovlivnit kvalitu života, neboť stojí v protikladu s výskytem některých civilizačních chorob, jako např. obezita, onemocnění pohybového systému a dalších, které v současnosti mají až nepříznivý pandemický charakter.

### **2.3.4 Syndrom vyhoření v zaměstnání**

Pokles pohybové aktivity úzce souvisí také se syndromem vyhoření, který je již známý od počátku šedesátých let 20. století. Poprvé byl použit termín „*burnout*“ psychoanalytikem Hendrichem Freudenbergem v roce 1974 v časopise *Journal of Social Issues* (Cephe, 2010). Podle Freudenbergera (in Křivohlavý 1998, 47) je burnout „...stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem v jejich těžkostech pomoci a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy).“

Řehulka (in Křivohlavý 1998, 48) charakterizuje pojem „*burnout*“ jako „...emoční vyprahlost, ztrátu smyslu pro zaujetí pracovní činností a jako vystupňovanou nespokojenost ze ztráty iluzí (disilusionment)“.

Agnes Pines a Elliott Aronson (in Křivohlavý 1998, 10) uvádějí definici „*burnoutu*“ jako „...stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým

*zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně náročné. Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“*

## **2.4 Běh jako forma pohybové aktivity**

### **2.4.1 Psychologické aspekty a běh**

Běžné starosti o rodinu, pracovní stresy jsou velmi vyčerpávající, a proto je třeba vyhledávat odreagování od těchto činností formou pohybové aktivity. Běh je ideální pro svoji flexibilní stránku, můžeme prakticky běhat kdekoliv a kdykoliv. Vedle zlepšení fyzické kondice má běh příznivý vliv i na duševní schopnosti. Pohybová aktivita zlepšuje dlouhodobou koncentraci a vede ke zrychlení mentálních reakcí. Zdatnější běžci mají dokonce i komplexnější myšlení a jsou houževnatější při řešení složitých a dlouhodobých duševních úkolů.

Běh umožňuje lepší sebereflexi (poznání vlastních hranic fyzických i psychických). Vlivem toho dochází ke zdravému zvýšení sebedůvěry. Osoby, praktikující běh jsou schopny se lépe prosadit, a to jak v soukromém životě, tak i v zaměstnání (Tvrzník, 2006,19).

### **2.4.2 Zdravotní aspekty běhu**

Běh působí velmi příznivě na *funkci srdce a krevního oběhu*. Onemocnění srdce a cév pramení z nesprávného životního stylu, které jsou nejčastěji příčinou úmrtí. Tyto choroby jsou podmíněny i nadváhou (infarkt myokardu, mrtvice, vysoký krevní tlak). Není třeba zdůrazňovat, jakou hodnotu má pro naši existenci správně fungující srdce a krevní oběh. Příčinou kardiovaskulárních onemocnění je nefunkčnost krevního oběhu a nedostatečné zásobení životně důležitých orgánů jako je srdce nebo mozek (Soumar, 2006).

Běh vede také ke *snížení a stálé kontrole hmotnosti*, zlepšení *kondice svalů*, *formování postavy*, přispívá k posílení a *zvýšení funkčních schopností* celého pohybového aparátu, tedy kostí, svalů, šlach a vazů. *Podporuje imunitní systém*, při běhu dochází k lepšímu *fungování metabolismu* a tím i podpoře imunity.

V průběhu stárnutí člověka, dochází k přirozenému úbytku vápníku v kostech, resp. k řídnutí jejich struktury - osteoporóze. Kostní aparát je méně odolný a kosti jsou náchylnější ke zlomení. Běžci jsou tedy i v pozdějším věku vystaveni menšímu riziku zlomenin.

Předpokladem dobrého zdraví je i přiměřené *střídání zatížení a odpočinku*. Tím, že si po zaměstnání půjdeme zaběhat, odbouráme stresy, náš organismus se celkově uvolní, dostaví se přirozená únava, usínání je v tomto případě mnohem snazší, výrazně se zvýší i kvalita spánku.

Vyšší vitalita pravidelně běžajících lidí se přirozeně projevuje ve všech oblastech života, výjimkou není ani pohlavní život. Běžci jsou více v kondici, vedou kvalitnější sexuální život (Škorpil, 2006).

#### 2.4.2.1 Maratón a půlmaratón

Člověk byl zrozen k chůzi a běhu, tyto dvě pohybové aktivity byly a prozatím jsou pro něj vždy nejvíce přirozené.

*Maratónský běh* je olympijská atletická disciplína, vytrvalostní silniční běh na 42,195 km. Slovo „maratón“ vzniklo z legendy o Feidipidesovi, řeckém vojákovvi který, podle legendy běžel z města Maraton do Atén se zprávou, že perské vojsko bylo v bitvě u Maratónu (490 př. n l.) poraženo a záhy na to zemřel.



Obrázek 1. Olympijský maratón 1896.  
([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).



Obrázek 2. Maratón v Praze 2012  
([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))

Nápad organizovat závod vzešel od Michaela Bréala, který chtěl maratónský běh zařadit do programu prvních Olympijských her v roce 1896 v Aténách. Bréalovu myšlenku podpořil i Pierre de Coubertin, zakladatel moderních Olympijských her a stejně tak Řekové. K radosti Řeků první olympijský maratón vyhrál řecký Spiridon Louis v čase 2:58:50 ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Dnes jsou velice populární velké městské maratóny, jako např. maratón v New Yorku, Bostonu, Londýně nebo Berlíně.

V České republice je v současnosti nejznámější *Pražský mezinárodní maraton*, založený v roce 1995. Další maraton se však běhá v pražské Stromovce již od roku 1963. Na Slovensku je nejpopulárnější *Mezinárodní maraton míru v Košicích*, založený již v roce 1924, krátce po olympijských hrách v Paříži. Českou maratonskou legendou je Emil Zátopek, který vyhrál olympijský maraton v Helsinkách v roce 1952 v čase 2:23:03 hod. (běžel jej tehdy poprvé v životě) v roce 1956 v Melbourne byl šestý. V roce 2012 vznikla běžecká liga *RunCzech*, která se skládá ze tří pražských závodů (maraton, půlmaratón, Grand Prix), ze čtyř půlmaratónů

v Českých Budějovicích, Olomouci, Ústí nad Labem a Karlových Varech a hostujícího *Maratonu Mieru v Košicích* ([www.runczech.com](http://www.runczech.com)).

U velkých maratónů není výjimkou desetitisícové startovací pole, a organizátoři jsou často pro velký zájem nuceni limitovat počet startujících. *Městské maratóny* již nejsou jen pouhým závodem vysoce trénovaných sportovců, ale společenskými událostmi v duchu zdravého způsobu života, kterých se může účastnit kdokoliv (Tomšík, 2005).

*Půlmaratón*<sup>3</sup> je běžecký závod na vzdálenost 21,0975 km, což je přesně polovina vzdálenosti maratonského běhu. Běhá se mimo dráhu, po silnicích nebo cestách.

Půlmaratón je oblíbený závod pro relativní amatéry - dostatečně dlouhý, aby byl vážnou výzvou, nicméně nevyžaduje takovou úroveň tréninku jako na celý maratónský běh. Vzhledem k popularitě této formy běhu organizuje mnoho měst ve svých ulicích každoroční půlmaratónský závod. V České republice je nejpopulárnější Pražský mezinárodní půlmaratón (*Hervis* půlmaratón), který se koná každoročně na přelomu března a dubna ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

---

<sup>3</sup> *Půlmaratónu* se také někdy říká „*pikermi*“ podle řeckého města ležícího v polovině cesty z Marathónu do Atén (protože některým atletům připadá předpona „půl“ pro tak dlouhou trať degradující).

## 3 CÍLE A ÚKOLY

### 3.1 Hlavní cíl

*Hlavním cílem* předkládané práce je zjistit významnost vytrvalostního běhu jako pohybové aktivity zaměstnanců v nabídce komerčního prostředí hotelu NH Olomouc Congress.

### 3.2 Dílčí cíle

Dílčími cíli jsou jednak monitorovat a popsat *podmínky komerčního prostředí pro rozvoj pohybových aktivit* pro zaměstnance, jednak *zjistit míru akceptování nabídky pohybových aktivit* zaměstnavatele (vytrvalostní běh).

### 3.3 Výzkumné otázky

Anketním šetřením jsem shromáždila a zpracovala údaje o pohybové aktivitě (vytrvalostním běhu) zaměstnanců *NH Olomouc Congress*. V souladu s cíli práce jsem stanovila následující výzkumné otázky:

1. Jak reagují respondenti na možnosti využití nabídky pohybových aktivit (běhu) od zaměstnavatele?
2. Ocenili by zaměstnanci v komerčním prostředí hotelnictví i další pohybové aktivity, resp. jaký je přínos ostatních pohybových činností pro zaměstnance v komerčním prostředí hotelnictví?
3. Kolik zaměstnanců *NH Olomouc Congress* se věnuje pohybové aktivitě – vytrvalostnímu běhu (četnost, objem a intenzita)?
4. Jak vnímají zaměstnanci nabídku pohybové aktivity běhu jako prevenci proti „pracovnímu“ syndromu vyhoření (podpora zdraví, optimalizace vztahů na pracovišti aj.)?
5. Doporučili by zaměstnanci i jiným zaměstnavatelům zvýšení podpory k účasti na různých pohybových aktivitách v rámci pracovního prostředí?
6. Jak vnímají zaměstnanci nabídku účasti na Olomouckém půlmaratónu a maratonu v Praze?

## 4 METODIKA

### 4.1 Anketa a organizace výzkumu

*Anketa* je podle Zbořila (1998) „...takový druh zjišťování, při kterém jsou dotazovány osoby vybrané bez zvláštních výběrových hledisek, na jejich názory na určitý problém. Výběr dotazovaných se neřídí objektivními hledisky, často jde o tzv. samovýběr.“ Anketa je tedy nesystematickým průzkumem názorů, vhodným pro první zjištění smýšlení veřejnosti.

Pozn. Kutnohorská (2009) upozorňuje na skutečnost, že při vyplňování ankety se většinou *nezúčastňuje reprezentativní vzorek*. Z toho vyplývá, že nelze kontrolovat výběrový soubor dotazovaných, nelze zobecňovat, tzn., zjišťujeme pouze názory dotazovaných osob.

Souhlasím s Foretem (2008), že ankety častěji vyplňují určité skupiny lidí, např. ti, kteří mají více času – důchodci, ženy na mateřské, nezaměstnaní.

Přestože je anketa nejjednodušší výzkumnou technikou, použila jsem metodu anketního šetření k zjištění míry pohybové aktivity - vytrvalostního běhu). Použila jsem otevřené i uzavřené otázky.

Pozn. Anketa většinou používá uzavřené otázky, které umožňují snadnou orientaci v problému a také rychlou odpověď (Kutnohorská, 2009).

### 4.2 Popis výzkumného souboru

*NH Olomouc Congress* nabízí kompletní služby na vysoké úrovni, které jsou garantovány standardy mezinárodního řetězce *NH hotels*.

Pro anketní šetření jsem vybrala všechny zaměstnance (n=55) hotelu *NH Olomouc Congress*, jejichž pracovní zařazení odpovídá *rozdílným* pozicím.

Ve zkoumaném souboru je 35 žen a 20 mužů ve věku od 18. do 40. let. Hlavní náplní práce je vesměs kontakt s klientem, resp. práce s podřízenými.

Návratnost dotazníků činila 90,9 % a díky nim jsem získala alespoň částečný přehled o pohybové aktivitě zaměstnanců a jejich zájmu se jich účastnit.



Tabulka 1. Rozložení zkoumaného vzorku (Hájková, 2014).

| <i>Pracovní pozice</i>    | <i>Počet (n) osob</i> |
|---------------------------|-----------------------|
| manažeri                  | 12                    |
| pokojské                  | 12                    |
| úsek stravování (číšníci) | 10                    |
| úsek stravování (kuchyně) | 10                    |
| technické oddělení        | 3                     |
| recepce                   | 8                     |
| $\Sigma$                  | <b>55</b>             |

Tabulka 2. Popis zkoumaného vzorku.

| <i>Charakteristika ankety</i> |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| Autorka průzkumu (ankety)     | Marcela Hájková            |
| Počet otázek v anketě         | 12                         |
| Počet oslovených pracovníků   | 55                         |
| Návratnost anketních listů    | 50                         |
| Doba trvání výzkumu           | 01.02.2014 až 28. 02. 2014 |

## 5 VÝSLEDKY

Všechny dotazy v anketním šetření byly vytvořeny tak, aby jednoznačně odpovídaly na výzkumné otázky. Hodnocení anketního šetření popisují slovně a pro přehlednost, resp. názornost a srozumitelnost i pomocí grafického znázornění (piktogramů).

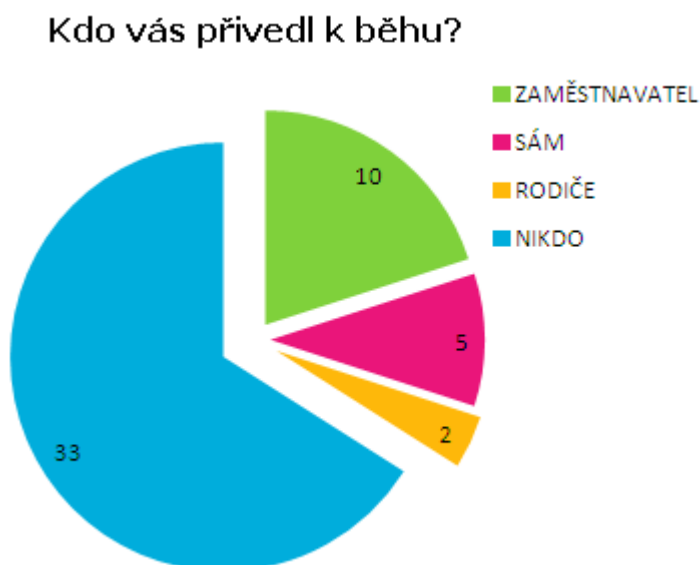
### Výzkumná otázka 1 (otázka 5 v anketě)

#### Jak reagují respondenti na možnosti využití nabídky pohybových aktivit (běhu) od zaměstnavatele?

##### 1. Kdo vás k provozování pohybové aktivity-běhu přivedl?

Na otázku 5 odpovědělo z celkem 50 respondentů (100 %)

- Odpověď „ZAMĚSTNAVATEL“ uvedlo 10 respondentů (20 %)
- Odpověď „SÁM“ uvedlo 5 respondentů (10 %)
- Odpověď „RODIČE“ uvedli 2 respondenti (4 %)
- Odpověď „NIKDO“ uvedlo 33 respondentů (66 %)



Obrázek 3. Primární zdroj sportujících zaměstnanců (n=50).

Z ankety vyplývá, že na 10 osob (z celkového počtu 50 respondentů), které provozují pohybovou aktivitu běh, *měl zaměstnavatel vliv a podpořil je v této činnosti.*

### Výzkumná otázka 2 (11)

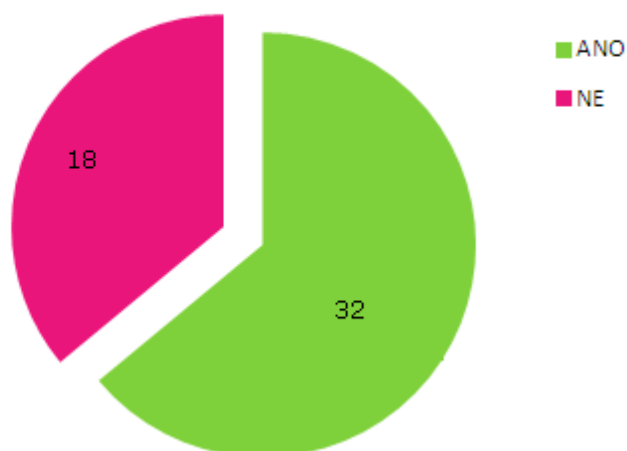
**Ocenili by zaměstnanci v komerčním prostředí hotelnictví i další pohybové aktivity, resp. jaký je přínos ostatních pohybových činností pro zaměstnance v komerčním prostředí hotelnictví?**

### *2. Měli byste zájem o nabídku jiné pohybové aktivity než běh? Pokud ano tak jakou?*

Na otázku číslo 11 odpovědělo všech 50 respondentů

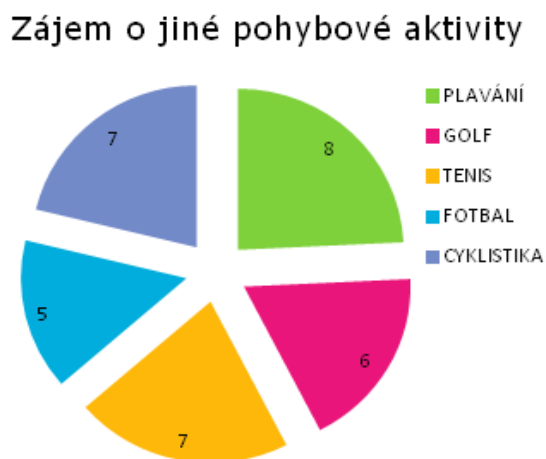
- Odpověď „ANO“ uvedlo 32 respondentů (64 %),
- 8 respondentů ocenili plavání (25 %),
- 6 golf (18 %),
- 7 tenis (21 %),
- 5 fotbal (15 %),
- 7 cyklistiku (21 %),
- Odpověď „NE“ uvedlo 18 respondentů (36 %).

### Ocenili by zaměstnanci i jinou pohybovou aktivitu?



Obrázek 4. Zhodnocení jiných pohybových aktivity zaměstnanci NH.

32 zaměstnanců (64 %) by ocenilo i jiné aktivity než běh, konkrétně plavání, tenis, golf, fotbal anebo cyklistiku).



Obrázek 5. Vyjádření zájmu zaměstnanců o jiné pohybové aktivity.

### Výzkumná otázka 3 (1-3)

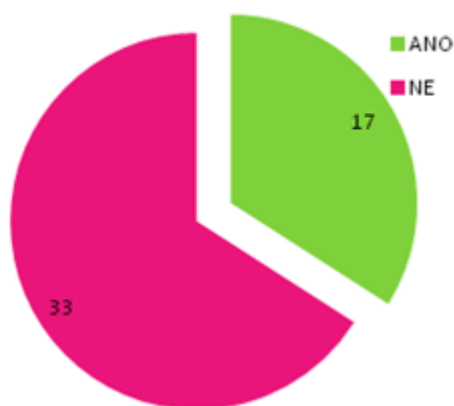
**Kolik zaměstnanců *NH Olomouc Congress* se věnuje pohybové aktivitě – vytrvalostnímu běhu (četnost, objem a intenzita)?**

#### *1. Běháte ve svém volném čase?*

Na otázku odpovědělo 50 respondentů.

- Odpověď „ANO“ uvedlo 17 (34 %) respondentů (4 recepčních, 3 pokojské, 8 manažerů, 2 kuchaři),
- Odpověď „NE“ uvedlo 33 (66 %) respondentů (2 manažeri, 6 recepčních, 11 pokojských, 7 kuchařů, 10 číšníků).

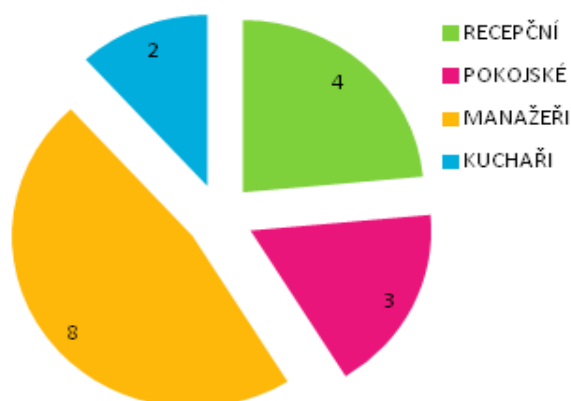
### Běháte ve svém volném čase?



Obrázek 6. Zapojení zaměstnanců (n=50) do běžeckých aktivit.

Z ankety jsem zjistila, že v hotelu *NH Olomouc Congress* se věnuje pohybové aktivitě běhu 34 % zaměstnanců (z celkového počtu 50 respondentů). Pohybové aktivitě běhu se nevěnuje 66 % (z celkového počtu 50 respondentů).

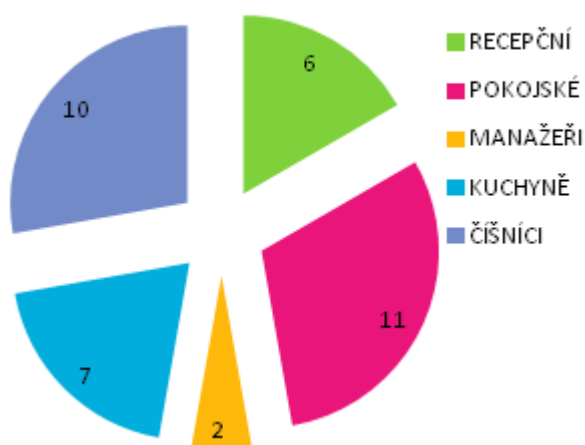
### Běžecká aktivita podle profesí



Obrázek 7. Běhající zaměstnanci podle profesního zařazení (n=50).

Z výše uvedeného Obrázku 7 je patrné, že počet členů jednotlivých oddělení, kteří se věnují pohybové aktivitě běhu, se liší. Vysoký počet je běhajících manažerů 66,6 % (z celkově dotazovaných 12 manažerů) může být zapříčiněn faktem, že ostatní oddělení většinou pracují ve směnovém provozu, což může být znevýhodňující při provozování pravidelné aktivity.

## Běžecká inaktivita podle profesí



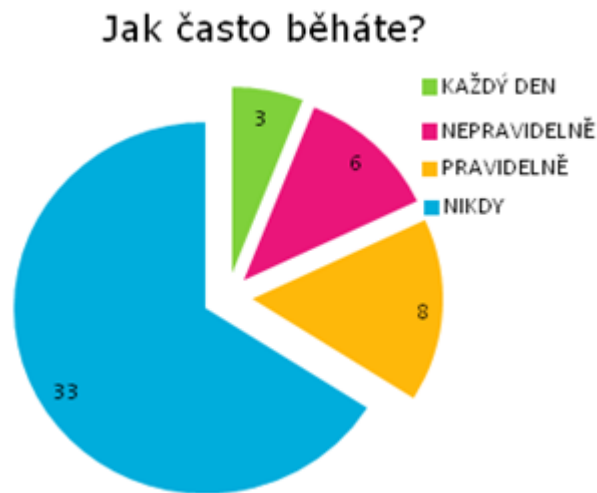
Obrázek 8. „Neběhající“ zaměstnanci podle profesního zařazení.

Z Obrázku 8 je zřejmé, že počet členů jednotlivých oddělení, kteří se nevěnují pohybové aktivitě, se liší. Nejvyšší počet zaměstnanců, kteří neběhají je z oddělení pokojských téměř 91,6 % (z celkového počtu 12 na oddělení pokojských), tento fakt může být způsoben vyšší věkovou strukturou na zmiňovaném oddělení.

### 2. Jak často běháte?

Na otázku odpovědělo 50 respondentů.

- Odpověď „**KAŽDÝ DEN**“ uvedli 3 respondenti (6 %),
- Odpověď „**NEPRAVIDELNĚ**“ uvedlo 6 respondentů (12 %),
- Odpověď „**PRAVIDELNĚ**“ uvedlo 8 respondentů (16 %),
- Odpověď „**NIKDY**“ uvedlo 33 respondentů (66 %).



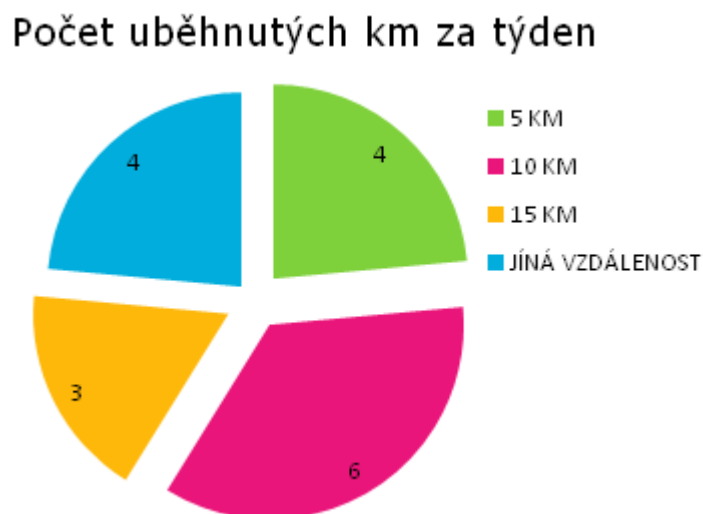
Obrázek 9. Frekvence běžeckých aktivit u zaměstnanců *NH Olomouc Congress* (n=50).

Z ankety jsem zjistila, že z celkového počtu 50. respondentů běhají 4 % každý den, 6 % běhá nepravidelně, 8 % běhá pravidelně, 32 % *neběhá vůbec (!)*.

### 3. Pokud běháte, tak na jakou vzdálenost?

Na tuto otázku odpovědělo celkem 17 respondentů

- Odpověď „**5 KM**“ týdně uvedli 4 respondenti (23 %),
- Odpověď „**10 KM**“ týdně uvedli 6 respondentů (35 %),
- Odpověď „**15 KM**“ týdně uvedli 3 respondent (18 %),
- Odpověď „**JINÁ VZDÁLENOST**“ uvedlo 4 respondentů (24 %).



Obrázek 10. Objem uběhnutých kilometrů za týden.

Z ankety jsem určila, že ze 17 respondentů, kteří odpověděli na Otázku 3, běhají týdně 5 km 4 respondenti, 6 respondentů běhá 10 km týdně, 3 osoby 15 km týdně. Zbývající 4 uvedli jinou vzdálenost.

#### Výzkumná otázka 4 (8, 9 a 12)

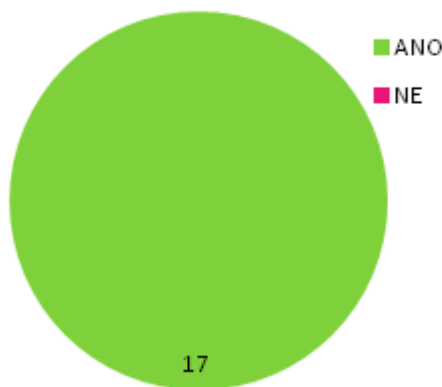
**Jak vnímají zaměstnanci nabídku pohybové aktivity běhu jako prevenci proti „pracovnímu“ syndromu vyhoření (podpora zdraví, optimalizace vztahů na pracovišti aj.)?**

#### *4. Pokud běháte pravidelně, myslíte, že má běh kladný vliv na vaše zdraví?*

Na otázku odpovědělo celkem 50 respondentů. V anketním šetření Otázka 4 (8, 9 a 12), na otázku odpovědělo 17 respondentů.

- Odpověď „ANO“ uvedlo 17 respondentů (100 %),
- Odpověď „NE“ uvedlo 0 respondentů (0 %).

#### Má pravidelný běh pozitivní vliv na vaše zdraví?



Obrázek 11. Vliv praktikování běhu na prevenci zdraví.

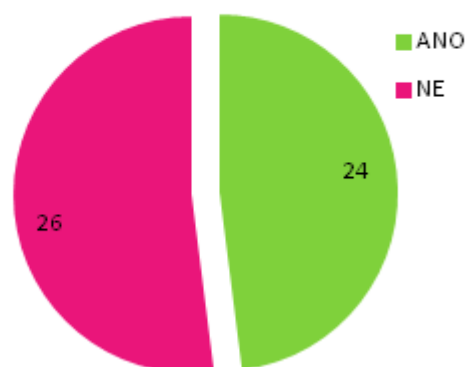
#### *8. Myslíte si, že aktivity NH Olomouc Congress přispěly k zvýšení vaší pohybové činnosti?*

Na tuto otázku odpovědělo všech 50 respondentů

- Odpověď „ANO“ uvedlo 24 respondentů (48 %).
- Odpověď „NE“ uvedlo 26 respondentů (52 %).



## Přispěly aktivity NH Olomouc Congress ke zvýšení vaší pohybové činnosti?



Obrázek 12. Vnímaná podpora NH Olomouc Congress k pohybovým aktivitám.

48 % zaměstnanců hotelu *NH Olomouc Congress* uvedlo, že zaměstnavatel přispěl ke zvýšení pohybové aktivity. 52 % zaměstnanců nebylo ovlivněno nabídkou zaměstnavatele a nezaznamenali nárůst *vlastní* pohybové aktivity.

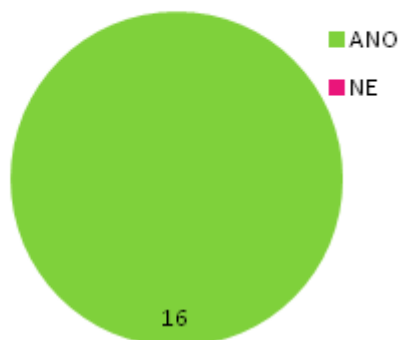
### **9. Myslíte si, že aktivity NH Olomouc Congress přispěly k zlepšení vztahů na pracovišti při účasti na různých maratonských akcích?**

Na Otázku 9 odpovědělo 16 respondentů.

- Odpověď „ANO“ uvedlo 16 respondentů (100 %),
- Odpověď „NE“ uvedlo 0 respondentů (0 %).

Všichni zaměstnanci, kteří se zúčastnili maratonských běhů (n=16), ocenili podniky maratónského běhu jako vhodný prostředek ke zlepšení vztahů na pracovišti.

Přispěly aktivity NH Olomouc Congress  
ke zlepšení vztahů na pracovišti  
(v rámci maratónských akcí)



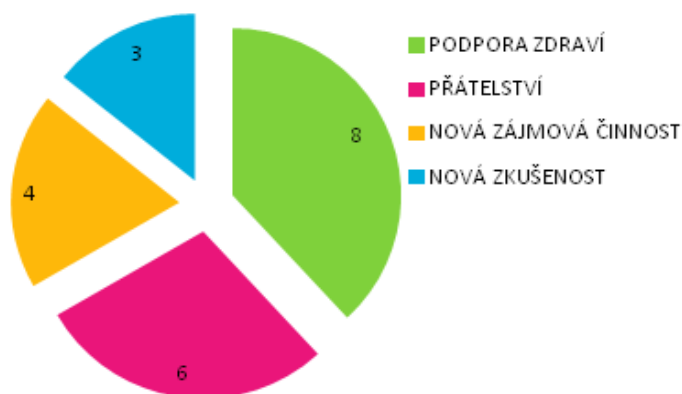
Obrázek 13. Vliv aktivit NH Olomouc Congress na zlepšení vztahů na pracovišti (n=16).

**12. Jaký další význam vidíte v účasti na maratónském nebo půlmaratónském běhu?**

Na Otázku 12 odpovědělo 21 respondentů.

- Odpověď „**PODPORA ZDRAVÍ**“ uvedlo 8 respondentů (38 %),
- Odpověď „**PŘÁTELSTVÍ A ZLEPŠENÍ VZTAHŮ NA PRACOVIŠTI**“ uvedlo 6 respondentů (27 %),
- Odpověď „**NOVÁ ZÁJMOVÁ ČINNOST**“ uvedli 4 respondenti (19 %),
- Odpověď „**NOVÁ ZKUŠENOST**“ uvedli 3 respondenti (16 %).

Jaký další význam vidíte v aktivní účasti  
na maratónském (půlmaratónském) běhu?



Obrázek 14. Účast na maratonu.

## Výzkumná otázka 5 (Otázka 10 z anketního šetření)

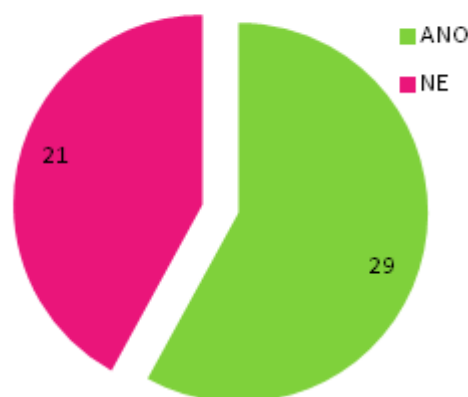
**Doporučili by zaměstnanci jiným zaměstnavatelům, aby zvyšovali podporu k účasti na různých pohybových aktivitách v rámci pracovního prostředí?**

*10. Doporučili byste i jiným zaměstnancům, aby zvyšovali podporu k účasti na různých pohybových aktivitách v rámci pracovního prostředí?*

Na otázku číslo 10 odpovědělo všech 50 respondentů

- odpověď „ANO“ uvedlo 29 respondentů, (58 %)
- odpověď „NE“ uvedlo 21 respondentů. (42 %)

### Doporučujete nabídku pohybových aktivit i ostatním zaměstnavatelům?



Obrázek 15. Doporučení nabídky různých pohybových aktivit v rámci pracovního prostředí ostatním zaměstnavatelům.

Z anketního šetření je zřejmé, že více než 58 % respondentů doporučuje zaměstnavateli, motivovat zaměstnance k účasti na pohybových aktivitách. 42 % respondentů by nedoporučilo podněcování k pohybové aktivitě v komerčním prostředí.

Výsledek evidentně koresponduje s počtem zaměstnanců, kteří aktivně provozují pohybovou aktivitu.

## Výzkumná otázka 6 (6-7)

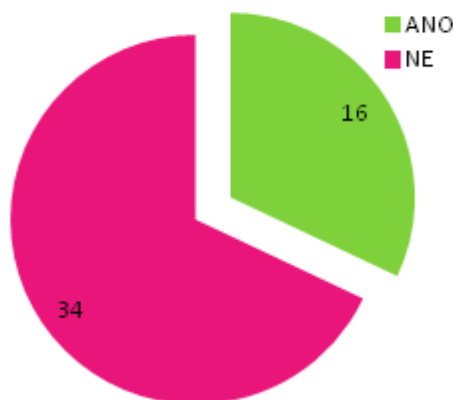
**Jak vnímají zaměstnanci nabídku účasti na Olomouckém půlmaratónu a maratonu v Praze?**

**6. Zúčastnil (a) jste se olomouckého půlmaratónu nebo Pražského maratonu v rámci společnosti NH?**

Na Otázku 6 odpovědělo celkem 50 respondentů.

- Odpověď „ANO“ uvedlo 16 (29 %) respondentů (8 členů managementu, 5 recepčních, 2 kuchaři),
- Odpověď „NE“ uvedlo 34 (71 %) respondentů (4 členové managementu, 5 recepčních, 5 kuchařů, 10 pokojských a 10 číšníků).

**Zúčastnil (-a) jste se Olomouckého maratonu nebo Pražského maratonu?**



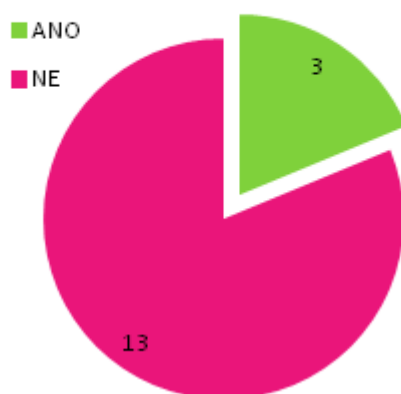
Obrázek 16. Účast zaměstnanců na maratonech

Podle organizovaného průzkumu bylo zjištěno, že z celkového počtu 55 zaměstnanců se 29 % účastnilo maratonských běhů v rámci společnosti NH.

### 7. Pokud ano, myslíte si, že byste se těchto běhů zúčastnil (a) bez podpory zaměstnavatele?

- Odpověď „ANO“ uvedli 3 respondenti (z 16 respondentů, kteří se účastnili maratonu), (18 %)
- Odpověď „NE“ uvedlo 13 respondentů (z 16 respondentů, kteří se účastnili maratonu). (82 %).

#### Účastnil (-a) byste se běžeckých akcí bez podpory zaměstnavatele?



Obrázek 17. Motivace zaměstnavatele k účasti zaměstnanců na maratonech.

Podle anketního šetření by bez podpory zaměstnavatele neběželo maratonskou trať 82 % zaměstnanců. Naopak 18 % by přijalo účast na maratonských akcích i bez podpory zaměstnavatele.

## 6 ZÁVĚRY

Současný *životní styl* většiny populace je charakterizován neustále se zrychlujícím životním tempem. Zvyšuje se životní úroveň společnosti, roste vzdělání lidí a otevírají se další možnosti pro společenský i individuální rozvoj. Pozitivní společenské jevy přinášejí však i určitá nebezpečí a negativa.

*Konzumní styl života* s nesprávnou životosprávou, komercializací společnosti, narůstající psychické napětí, škodlivé životní prostředí spolu s vyššími nároky na kvalitu lidského faktoru vytvářejí psychosociální tlak na jedince. Stále se zvyšuje podíl duševní práce, což přirozeně vede u většiny lidí ke snižování tělesného zatížení organismu i ke snížení fyzické kondice. Negativní vlivy umocňuje *nedostatek vhodné pohybové aktivity*, která pomáhá relaxovat a regenerovat fyzické a duševní síly organismu. Pohyb je základním projevem života, druh a množství našeho pohybu jsou rozhodujícím činitelem, na kterém závisí i náš zdravotní stav. Působí na náladu i na duševní výkon.

Nedostatečné používání svalů při práci, tolik rozšířené především mezi kancelářskými silami, může být skoro stejně škodlivé, jako kouření cigaret. Úmrtnost lidí, kteří se nepohybují, je až o třetinu vyšší než u aktivních jedinců. Vědci opětovně vyhodnocují vliv pasivity na lidské zdraví. Naději, že fyzická nečinnost nemůže člověku škodit, pokud si dokáže uhlídat svoji tělesnou hmotnost a bude přijímat racionální stravu, považují lékaři evoluční medicíny<sup>4</sup>, jako je Frank Booth u University of Missouri College, za naprosto mylný závěr.

Podle Kukačky (2010) jsou prý moderní lidé „... naprogramováni na život lovců a sběračů, neboť naše genetická výbava se v posledních 100 000 letech od doby kamenné nezměnila.“

Hlavním cílem předkládané práce bylo zjistit významnost vytrvalostního běhu jako pohybové aktivity zaměstnanců v nabídce komerčního prostředí hotelu NH Olomouc Congress.

Monitorování podmínek komerčního prostředí pro rozvoj pohybových aktivit pro zaměstnance, resp. zjišťování míry akceptování nabídky pohybových aktivit zaměstnavatele bylo dalším zájmem mé studie.

---

<sup>4</sup> Např. Michael Roberts z University of Missouri College, Frank Booth, profesor biomedicíny na MU College of Veterinary Medicine.

V práci jsem stanovila několik výzkumných otázek, na které jsem hledala odpovědi pomocí anketního šetření.

**1. Jsou schopni zaměstnanci reagovat na možnosti využití nabídky pohybových aktivit (běhu) od zaměstnavatele?**

Z ankety vyplynulo, že zaměstnavatel ovlivnil svou aktivitou a podpořil 10 osob (n=50), které aktivně provozují pohybovou aktivitu (vytrvalostní běh).

**2. Ocenili by zaměstnanci v komerčním prostředí hotelnictví i další pohybové aktivity? Jaký vidí přínos ostatních pohybových činností pro zaměstnance?**

Z výsledků ankety vyšlo najevo, že kromě podporovaného vytrvalostního běhu by zaměstnanci ocenili např. plavání, golf, fotbal nebo cyklistiku.

**3. Kolik zaměstnanců NH Olomouc Congress se věnuje pohybové aktivitě – vytrvalostnímu běhu (četnost, objem a intenzita)?**

Z ankety je patrné, že v hotelu NH Olomouc Congress se věnuje pohybové aktivitě běhu 14 % zaměstnanců (n=55). Z ankety se ukázalo, že z 50 respondentů běhají 4 % každý den, 8 % běhá pravidelně, 6 % běhá nepravidelně a 32 % neběhá vůbec.

17 respondentů, kteří odpověděli na tuto otázku kladně, běhají 4 osoby týdně 5 km, 6 respondentů běhá 10 km týdně, 3 běhají 15 km týdně a 4 uvedli jinou vzdálenost.

*Pozn. Zajímavostí je, že 10 osob (n=50), aktivně běhá díky podpoře zaměstnavatele. Bez jeho pomoci by pravděpodobně v této pohybové činnosti nepokračovaly.*

**4. Jak vnímají zaměstnanci nabídku pohybové aktivity běhu jako prevenci proti „pracovnímu“ syndromu vyhoření (podpora zdraví, optimalizace vztahů na pracovišti apod.)?**

48 % zaměstnanců hotelu NH Olomouc Congress uvedlo, že zaměstnavatel je motivoval ke zvýšení pohybové aktivity. 52 % zaměstnanců nebylo nabídkou zaměstnavatele ovlivněno a narůst pohybové aktivity nezaznamenali.

Všichni zaměstnanci, kteří se účastnili maratonských běhů, ocenili účast na běžeckých akcích jako prostředku ke zlepšení vztahů na pracovišti. Stejně tak všichni, kteří pravidelně běhají, potvrdili, že tato pohybová aktivita má jednoznačně kladný vliv na jejich zdraví.

## **5. Doporučili by zaměstnanci i jiných zaměstnavatelům, zvýšit podporu k účasti na různých pohybových aktivitách v rámci pracovního prostředí?**

Z anketního šetření vyplývá, že více než 58 % respondentů doporučuje zaměstnavatelům, aby motivoval zaměstnance k pohybovým činnostem, naopak 42 % respondentů nedoporučuje pobízení k pohybové aktivitě v komerčním prostředí. Výsledek pravděpodobně koresponduje s počtem zaměstnanců, kteří provozují pohybovou aktivitu.

## **6. Jak vnímají zaměstnanci nabídku účasti na Olomouckém půlmaratónu a maratonu v Praze?**

Z výsledků je patrné, že z celkového počtu 55 zaměstnanců se 29 % zúčastnilo maratonských běhů v rámci společnosti NH. Vyšlo najevo, že by se ze zmiňovaných 29 % účastnilo maratonů 18 % zaměstnanců (kteří běhají) i bez podpory zaměstnavatele a 82 % pouze na základě podpory zaměstnavatele.

Z nabytých zkušeností, podpořených výsledky ankety v komerčním prostředí, lze dojít ke konkrétním závěrům:

- podporuje-li zaměstnavatel pohybovou aktivitu (v konkrétním případě běh) zaměstnanců, je velký zájem se této pohybové aktivity účastnit.
- běh pro zdraví a jeho prospěšnost pro pracujícího člověka je nepopíratelný fakt a má úzkou souvislost také s duševní hygienou, která přispívá ke zlepšení psychické i fyzické odolnosti zaměstnanců,
- bylo prokázáno, že díky pravidelnému běhání lze podávat i dobré pracovní výkony a zlepšovat fyzickou kondici,
- výrazným kladem jsou vybudované přátelské vztahy v kolektivu v rámci provozování společných pohybových aktivit, jak v rámci sportu i mimo něj.

***Nalezení odpovědí na výzkumné otázky pomohlo splnit hlavní i dílčí cíle práce.***



## 7 SOUHRN

V souladu s tématem bakalářské práce „*Význam běhu jako pohybové aktivity v nabídce komerčního prostředí (hotelnictví) pro zaměstnance*“ jsem se pokusila zmapovat podstatné charakteristiky pohybové aktivity běhu zaměstnanců *NH Olomouc Congress*, analyzovat jejich obsah a intenzitu, resp. zjistit zájem o nabídku pohybové aktivity, kterou dlouhodobě poskytuje zaměstnavatel.

Konkrétní problematiku jsem volila záměrně, neboť sama jsem aktivní členkou běžeckého týmu *NH Olomouc Congress*, motivovaná zaměstnavatelem věnovat se této činnosti. Chtěla jsem mj. zjistit, zda podpora zaměstnavatele působí na ostatní zaměstnance hotelu *NH Olomouc Congress*.

V práci jsem se zaměřila na charakteristiku cestovního ruchu, hotelnictví, komerčního prostředí a životního stylu, popsala běh jako pohybovou aktivitu a snažila se vystihnout přínos pro zaměstnance hotelu.

Význam vytrvalostního běhu jako pohybové aktivity zaměstnanců v nabídce komerčního prostředí hotelu *NH Olomouc Congress* jsem zjišťovala pomocí ankety (12 otázek), jejímž cílem bylo monitorovat pohybovou aktivitu zaměstnanců v hotelu. Respondenty byli všichni zaměstnanci hotelu *NH Olomouc Congress*.

Návratnost ankety činila 90,9 %. Obdržela jsem odpovědi vztahující se k cílům práce i k výzkumným otázkám. Výsledkem je přehled o pohybových činnostech zaměstnanců *NH Olomouc Congress hotelu* a jejich zájmu se jich účastnit. Zajímavé je i poznání intervence zaměstnavatele - pokud zaměstnavatel nabízí a podporuje účast na pohybových aktivitách, je velký zájem ze strany zaměstnanců se těchto pohybových činností účastnit.

Domnívám se, že moje bakalářská práce může sloužit také jako podnět pro ostatní zaměstnavatele, jak podporovat nabídkou pohybové aktivity pro své zaměstnance např. i proti syndromu vyhoření.

## 8 SUMMARY

This bachelor thesis deals with physical activity offer in a commercial hotel industrie environment .The main objective of this thesis is based on the questionnaire survey to capture the most important characteristics of physical activity (specifically running) for employees in hotel commercial environment, analyze composition and determination level of employees to participate in these activities.

This topic I have chosen based on my own experience.I am a member of the running team NH Olomouc Congress and the employer has motivated me to participace in this activity . I wanted to explore if this support had an impact to other employees as well and describe the level of physical activity - running at NH Olomouc Congress.

The theoretical part is divided into several parts. First, I focused on the basic characteristics of tourism, hotel, commercial environment and lifestyle. I described the running and the benefits of this activity for human the heath. In the final section, I characterized the physical activity and a decrease of these activity in a commercial environment.

In the practical part I fullfilled the main goal of thesis and I described the impact of physical activities running offer by employer at NH Olomouc Congress. I also described the physical activity at this hotel as well. I evaluated a poll survey through which I wanted to get the answers for filling my all goals that I have set. The respondents were all employees of the hotel NH Olomouc Congress. Return of the survey was 90.9% , I have gained at least a partial view of physical activities specifically running of the employees in NH Olomouc Congress hotel and interest to participace in running activities.

If an employer provides and supports participation in physical activities in the workplace so employees are quite keen to participate.

This thesis may also represent as a guide for other employers how to fight against burnout syndrom to offer physical activities for their employees.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Barták, K., & Vondruška, V. (1999). *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. Hradec Králové: Klinika tělovýchovného lékařství FN a LFUK.
- Bauman, A. E., Sallis, J. F., Dzewaltowski, D. A., & Owen, N. (2002). Toward a better understanding of the influences on physical activity: The role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2 Suppl.), 5-14.
- Bláha, L., & Frömel, K. (2011). Pohybová aktivita 25–57letých obyvatel ústeckého regionu z aspektu zaměstnanosti. *Tělesná kultura*, 34(1), 94–107.
- Blahutková, M. (2009). *Pohybem proti civilizačním chorobám*. Brno: Munipress.
- Cephe, P. (2010). A Study of Factors Leading English Teachers to Burnout. *Hacettepe Universitesi Journal of Education*, 38, 25-34.
- Foret, M. (2008). *Marketingový průzkum: poznáváme svoje zákazníky*. Brno: Computer Press.
- Frömel, K., Bauman, A., Bláha, L., Feltlová, D., Fojtík, I., Hájek, J., et al. (2006). Intenzita a objem pohybové aktivity 15-69leté populace České republiky. *Česká kinantropologie*, 10(1), 13-27.
- Frömel, K., Mitáš, J., & Kerr, J. (2009). The associations between active lifestyle, the size of a community and SES of the adult population in the Czech Republic. *Health & Place*, 15(2), 447–454.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický Slovník*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ješina, O., Hamřík, Z. et al. (2011). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kalman, M., Hamřík, Z. & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro veřejnost*. Olomouc: ORE – institut.
- Kastnerová, M. (2012). *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma

- Křítek, F., & Neufus, J. (2011). *Moderní hotelový management*. Praha: Grada Publishing.
- Křítek, F., & Neufus, J. (2014). *Moderní hotelový management*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing.
- Kukačka, V. (2010). *Udržitelnost zdraví*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Kutnohorská, J. (2009). *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing.
- Labudová, J. (2000). *Pohybová aktivita a sport v životě dospělých*. Bratislava: Slovenský olympijský výbor.
- Machová, J., Kubátová, D. et al. (2009). *Výchova ke zdraví*, Praha: Grada Publishing.
- Malá, V.(2007). Typologie cestovního ruchu. In Indrová J. et al. (Eds.), *Cestovní ruch (základy)*. *Economica*, 18–28.
- Ministerstvo pro místní rozvoj ČR (2008). *Cestovní ruch pro všechny*. Praha: MPMR.
- Pánek J., Pokorný, J., Dostálová, J. & Kohout, P. (2002). *Základy výživy*. Praha: Svoboda
- Rygllová, K. (2009). *Cestovní ruch-soubor studijních materiálů*. 3. Ostrava: Key Publishing
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Šlachta, R., & Hobza, V. (2010). *Uplatňování systému podpory zdraví na pracovišti v české republice*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Slepičková, I. (2008). Sociology of lifestyle. In Slepička (Ed.), *Sport and life style*. Praha: Karolinum.
- Tomšík D. (2005). *Historie maratónského běhu*. [Seminární práce]. Retrieved 1. 12. 2013 from the World Wide Web:<http://is.muni.cz/www/200488/index.html>).
- Tvrzník, A., Škorpil, M., & Soumar, L. (2006). *Běhání*. Praha: Grada Publishing.
- Zbořil, K. (1998). *Marketingový výzkum: Metodologie a aplikace*. Praha: VŠE

### **Internetové zdroje:**

- Anonymous (2012). Retrieved 1. 12. 2013 from the World Wide Web:<http://cestovnuruch.studentske.cz/2009/11/cestovni-ruch-pojmy-cestovniho-ruchu.html>
- Anonymous (2012). *Wikipedia*. Retrieved 2. 12. 2013 from the World Wide [https://cs.wikipedia.org/wiki/Maratonsk%C3%BD\\_b%C4%9Bh](https://cs.wikipedia.org/wiki/Maratonsk%C3%BD_b%C4%9Bh)

Anonymous (2012). Retrieved 2. 2. 2014 from the World Wide <http://www.runczech.com/cs/onas/historie-pim/index.shtml>

## 10 PŘÍLOHY

Příloha 1. Anketní šetření, popis zkoumaného vzorku (Hájková, 2014)

|                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| <b>Autorka průzkumu:</b>   | <b>Marcela Hájková</b>             |
| Doba výzkumu               | <b>01. 02. 2014 - 28. 02. 2014</b> |
| Počet respondentů:         | 55                                 |
| Počet otázek (max/průměr): | 12                                 |
| <b>Návratnost:</b>         | <b>50 (90,9 %)</b>                 |

Návratnost dotazníků je dána poměrem vyplněných dotazníků.

*Zaškrtněte prosím odpovědi, které vyjadřují míru vašeho pocitu.*

Následující anketa slouží pouze pro účely méjí bakalářské práce.

Souhlasím s použitím anonymních informací pro tyto účely.

Podpis: .....

Datum: .....

Věk: .....

Pohlaví:

muž

žena

Pracovní zařazení v hotelu *NH Olomouc Congress*?

.....

**1. Běháte ve svém volném čase?**

Δ ano

Δ ne

**2. Jak často běháte?**

Δ každý den

Δ nepravidelně

Δ pravidelně

Δ nikdy

**3. Pokud běháte, tak jakou vzdálenost?**

Δ 5 km týdně

Δ 10 km týdně

Δ 15 km týdně

Δ Jiná vzdálenost

**4. Pokud běháte pravidelně, myslíte, že má běh kladný vliv na vaše zdraví?**

Δ ano

Δ ne

**5. Kdo vás k provozování pohybové aktivity-běhu přivedl?**

Δ zaměstnavatel

Δ sám

Δ rodiče

Δ trenér

**6. Zúčastnil (a) jste se olomouckého půlmaratónu v rámci společnosti NH?**

Δ ano

Δ ne

**7. Pokud ano, myslíte si, že byste se těchto běhů zúčastnil (-a) bez podpory zaměstnavatele?**

Δ ano

Δ ne

**8. Myslíte si, že aktivity NH Olomouc Congress přispěl k zvýšení Vaší pohybové činnosti?**

Δ ano

Δ ne

**9. Myslíte si, že NH Olomouc Congress přispěl k zlepšení vztahů na pracovišti při účasti na různých maratonských akcích?**

Δ ano

Δ ne

**10. Doporučili byste i jiných zaměstnavatelům, aby zvyšovali podporu k účasti na různých pohybových aktivitách v rámci pracovního prostředí?**

Δ ano

Δ ne

**11. Měli byste zájem o nabídku jiné pohybové aktivity než běh? Pokud ano tak jakou?**

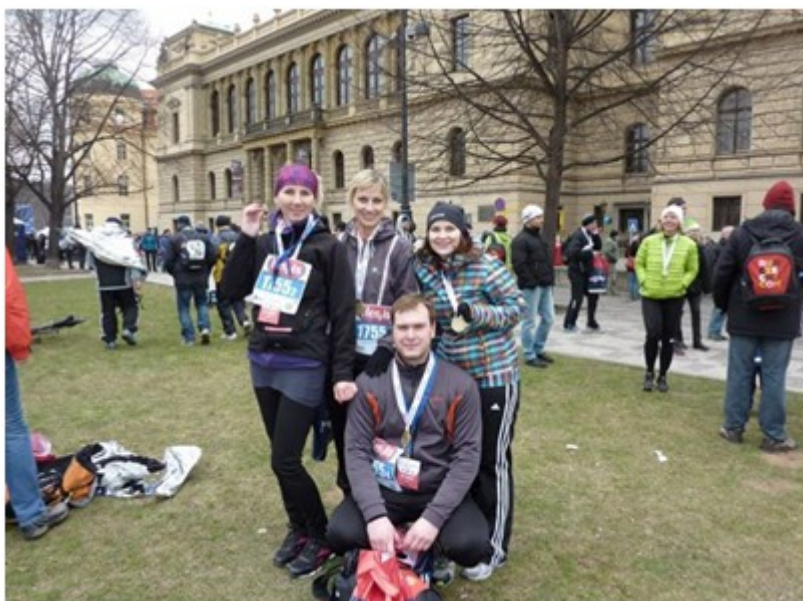
Δ ano

Δ ne

**12. Jaký další význam vidíte v účasti na maratonském nebo půlmaratónském běhu?**



Příloha 2. Ilustrační fotografie NH Olomouc Congress tým na Pražském maratonu (Autorka, 2013).



Příloha 3. Ilustrační fotografie NH Olomouc Congress tým na Olomouckém půlmaratonu (Autorka, 2013).



Příloha 4. Ilustrační fotografie NH Olomouc Congress tým na Vídeňský maratónu (Autorka, 2013).



Příloha 5. Ilustrační fotografie NH Olomouc Congress tým na Vídeňském maratónu (Autorka, 2013).



Příloha 6. Ilustrační fotografie *NH Olomouc Congress* tým na Olomouckém půlmaratónu (Autorka, 2014).

