

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**POHYBOVÁ AKTIVITA PŘÍSLUŠNÍKŮ VĚZEŇSKÉ
SLUŽBY VĚZNICE VALDICE**

Magisterská práce

Autor: Bc. Petr Dostál

Obor: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: RNDr. Svatopluk Horák

Olomouc 2013

Bibliografická identifikace:

Jméno a příjmení autora: Bc. Petr Dostál
Název diplomové práce: Pohybová aktivita příslušníků Vězeňské služby
Věznice Valdice
Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii
Vedoucí diplomové práce: RNDr. Svatopluk Horák
Rok obhajoby diplomové práce: 2013

Abstrakt:

Hlavním cílem práce je zjištění úrovně pohybové aktivity příslušníků Vězeňské služby České republiky s místem výkonu služby ve Věznici Valdice. Výzkumného šetření se zúčastnilo 93 mužů a 11 žen ve služebním poměru podle zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů České republiky. K zjištění pohybové aktivity příslušníků byl využit mezinárodní standardizovaný dotazník Prostředí a pohybová aktivita – Neighborhood quality of life study (NQLS). Pomocí dat získaných dotazníkovou metodou byli příslušníci rozděleni do skupin podle pohlaví, věku, BMI, účasti na organizované pohybové aktivitě a rodičovství. V jednotlivých skupinách se porovnávaly hodnoty celkové týdenní pohybové aktivity i hodnoty jednotlivých druhů pohybových aktivit v jednotkách MET-min/týden. Výsledky výzkumu ukazují, že muži jsou pohybově aktivnější než ženy, že příslušníci s BMI nad 25 jsou pohybově aktivnější než příslušníci s BMI do 25 a že příslušníci mladší 35 let jsou pohybově aktivnější než příslušníci starší 35 let. Dále z výsledků vyplývá, že příslušníci účastníci se organizovaných pohybových aktivit jsou ve volném čase pohybově aktivnější než příslušníci neúčastníci se organizovaných pohybových aktivit a naopak rodičovství není významným faktorem ovlivňujícím pohybovou aktivitu.

Klíčová slova: pohybová aktivita, zdraví, životní styl, vězeňská služba, NQLS.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification:

Author's first name and surname: Bc. Petr Dostál

Title of the master thesis: Physical activity of the Prison Service of
Prison Valdice

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: RNDr. Svatopluk Horák

The year of presentation: 2013

Abstrakt:

The main target of my theses was find out the level of the physical activity among the Czech Republic's Prison Service Officers serving in the Valdice Prison. 93 men and 11 women in service relation under Act no. 361/2003 Coll., on service relation of members of security corps of the Czech Republic took part in the research survey. The international standardized questionnaire "Neighborhood quality of life study (NQLS)" was used to determine the physical activity among the officers. On the bases of questionnaire, the officers were divided into groups in accordance with the sex, the age, the BMI index, the presence in the organized physical activity and parenthood. The value of total weekly physical activity and the value of particular types of physical activity were compared among individual groups in MET- min/week units. The results in this research show that the men are more physically active than women, the officers with BMI over 25 are more physically active than the officers with BMI till 25 and that the officers till 35 years are more physically active than the offers older 35 years. Next emerge from the results is that the officers attending organized physical activities are more physically active in their free time than the officers who organized physical activities do not attend. On the other hand parenthood is not important factor affecting physical activity.

Keywords: physical activity, health, life style, prison service, NQLS.

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením RNDr. Svatopluka Horáka, uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 25.11.2012

.....

Děkuji RNDr. Svatopluku Horákovi za pomoc a cenné rady při zpracování diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1	Pohyb.....	9
2.2	Pohybová aktivita.....	10
2.2.1	Význam pohybové aktivity.....	11
2.2.2	Monitorování pohybové aktivity.....	12
2.3	Zdraví.....	14
2.3.1	Vliv pohybové aktivity na zdraví.....	15
2.3.2	Optimalizace pohybové aktivity.....	16
2.3.2.1	Body mass index.....	17
2.4	Pohybová inaktivita.....	19
2.4.1	Negativní důsledky pohybové inaktivity.....	20
2.4.1.1	Obezita.....	20
2.4.1.2	Další zdravotní rizika podmíněná pohybovou inaktivitou.....	22
2.5	Tělesná zdatnost.....	25
2.6	Životní styl.....	26
2.6.1	Kvalita života.....	27
2.6.2	Práce.....	28
2.6.3	Volný čas.....	29
2.6.4	Pohybový režim.....	30
2.6.5	Aktivní životní styl.....	31
2.7	Vězeňská služba České Republiky.....	32
2.7.1	Úkoly Vězeňské služby.....	32
2.7.2	Organizace a řízení Vězeňské služby.....	33
2.7.3	Věznice Valdice.....	34
2.7.3.1	Historie Věznice Valdice.....	34
2.7.3.2	Charakteristika Věznice Valdice.....	35
2.8	Zaměstnanci Vězeňské služby.....	37
2.8.1	Příslušníci ve služebním poměru.....	37
2.8.2	Podmínky pro přijetí do služebního poměru.....	38
2.8.3	Profesní nároky kladené na příslušníky Vězeňské služby.....	39

2.8.4	Služební a profesní příprava příslušníků Vězeňské služby	39
2.8.5	Tělesná příprava příslušníků Vězeňské služby	41
2.8.6	Prověrky tělesné zdatnosti	41
2.8.7	Testy tělesné zdatnosti	42
2.8.9	Kritéria hodnocení testů	44
2.9	Zaměstnanci Věznice Valdice	46
2.9.1	Příslušníci Věznice Valdice	46
2.9.2	Pohybová aktivita příslušníků Věznice Valdice v zaměstnání	47
2.9.3	Pohybová aktivita příslušníků Věznice Valdice ve volném čase	48
3	CÍLE A HYPOTÉZY	50
4	METODIKA	52
4.1	Charakteristika zkoumaného souboru	52
4.2	Technika sběru dat	52
4.3	Dotazník NQLS	52
4.4	Výpočet skóre MET-minut/týden	54
4.5	Průběh sběru dat	54
4.6	Softwarové a statistické zpracování dat	55
5	VÝSLEDKY	57
5.1	Pohybová aktivita mužů a žen	59
5.2	Pohybová aktivita a BMI	63
5.3	Pohybová aktivita a věk	65
5.4	Organizovaná pohybová aktivita	67
5.5	Pohybová aktivita a rodičovství	69
6	DISKUZE	71
7	ZÁVĚRY	74
8	SOUHRN	76
9	SUMMARY	78
10	REFERENČNÍ SEZNAM	80
11	PŘÍLOHY	87

1 ÚVOD

Pohybová aktivita plní v životě člověka mnoho funkcí. Realizace pohybové aktivity je jedním ze základních předpokladů existence člověka ve společnosti. Pohybovou aktivitu člověk vykonává při práci, ve volném čase i při zajišťování základních lidských potřeb (Gajda & Fojtík, 2008). Charakter pohybových aktivit se v průběhu historického vývoje lidské společnosti mění. Obecně ubývá požadavků na objem a intenzitu zatížení při realizaci pracovních i volnočasových pohybových aktivit. K tomuto snižování nároků na pohybovou aktivitu dochází v posledních desítkách let a vývoj pohybové aktivity většiny populace směřuje k tzv. sedavému způsobu života.

Přiměřená pohybová aktivita patří, vedle vlivů životního prostředí, výživy a celého způsobu života, k intervenujícím činitelům zdraví a délky lidského života, kterou není možno ničím jiným kompenzovat (Dovalil, Choutka, Svoboda & Teplý, 1997). Důsledkem nedostatečné pohybové aktivity člověka je často obezita, nízká fyzická zdatnost a odolnost, ale i nepříznivé vlivy v psychice a sociálních vztazích. Riziky způsobenými nedostatečnou pohybovou aktivitou jsou ohroženi všichni lidé bez ohledu na vykonávanou profesi.

Profesní skupinou, kde jsou kladeny zvýšené požadavky na pohybovou aktivitu při výkonu povolání, jsou příslušníci bezpečnostních sborů České republiky (dále jen ČR) vykonávající službu podle zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů ČR. U příslušníků bezpečnostních sborů jsou je přezkoumávána fyzická způsobilost k výkonu služby. Za fyzicky způsobilého se považuje příslušník, který vyhovuje požadavkům na tělesnou zdatnost, která je posuzována formalizovanými testy tělesné zdatnosti. Příslušník vykonává tyto testy při přijetí do služebního poměru a následně v pravidelných ročních intervalech.

Mezi příslušníky bezpečnostních sborů ČR patří i zaměstnanci Vězeňské služby ČR. Pracovní náplň příslušníků Vězeňské služby ČR je psychicky i fyzicky náročná, realizovaná ve vysoké míře v deviantním prostředí. Příslušník je pod neustálým tlakem, je od něj vyžadováno prosazování bezpečnosti a dodržování pořádku při zachování vysoce socializovaného jednání. Tato profesní náročnost by měla být kompenzována vhodnou pohybovou aktivitou ve volném čase.

Diplomová práce si klade za cíl zmapovat pohybovou aktivitu u příslušníků Vězeňské služby ČR reprezentovanými příslušníky Věznice Valdice, která je největší věznicí ze zvýšenou ostrahou v ČR.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohyb

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, při vyhledávání druhého pohlaví nebo před nebezpečím vyvolaným faktory vnějšího prostředí. (Machová & Kubátová, 2009).

Pohyb je také možné chápat obecně jako základní způsob existence, kdy je tělesný pohyb zařazen mezi nejvyšší formy pohybu (Dovalil et al., 2008).

Existuje velké množství forem a druhů pohybu. Hodaň (2000) rozděluje pohyb do tří nejzákladnější skupin. Jedná se o pohyb mechanický, pohyb biologický a pohyb společenský. Pohyb mechanický se týká neživé hmoty, biologický především živých organismů a společenský je výsadou člověka.

Tato práce je zaměřena na pohyb člověka. Měkota (1989) charakterizuje lidský pohyb jako změnu vzájemného postavení jednotlivých pohybových segmentů lidského těla a také jako místní změnu. Místní změnou je myšleno přemístění celého organismu v prostoru a čase.

Pohyb je nezbytnou součástí vývoje lidské osobnosti. Novotný (2009) tvrdí, že pohybové schopnosti člověka se vyvíjely a utvářely během evoluce po několik miliónů let a jsou zakódovány v našich genech.

Pohyb je jedním z faktorů podílejících se na vytváření osobnosti každého jednotlivce. Pohybový projev je přímo propojen s tělesnými, psychickými a sociálními potřebami jedince. Kvalita pohybu je ukazatelem aktuálního psychosomatického stavu člověka (Hátlová, Špůrková & Šmídová, 2007).

Měkota (1989) rozděluje lidský pohyb na pohyb aktivní a pasivní. Při pohybových činnostech je důležitý především lidský pohyb aktivní. Ten je vyvoláván činnostmi svalů. Lidský pohyb pasivní nastává například tehdy, jedeme-li v autě nebo na koni. Jednoduše řečeno je lidské tělo přemísťováno jinou silou než jeho vlastní.

Lidský pohyb se dále dělí na reflexní, volní a mimovolní. Reflexní pohyby jsou realizovány převážně bez našeho vědomí prostřednictvím hladkého svalstva, tyto pohyby si neuvědomujeme. Pohyby volní jsou uvědomované a jsou realizované

prostřednictvím kosterního svalstva. Když budeme chtít provést dřep, tak nejdříve vznikne určitý pohybový vzorec v naší centrální nervové soustavě a poté provedeme daný pohyb prostřednictvím kosterního svalstva, kloubů, šlach a vazů. Mimovolní pohyb je pohyb nechtěný až patologický (Měkota, 1989).

2.2 Pohybová aktivita

Definice pojmu pohybová aktivita (dále jen PA) se u různých autorů liší. Frömel, Novosad & Svozil (1999, 132) ji definují jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“.

Komeščík (1998, 58) označuje PA jako „soubor cílevědomě vykonávaných pohybových činností jednotlivce, skupiny s upřesněním druhu (tělovýchovná, sportovní) a s konkrétním vyjádřením (hrát fotbal, cvičit gymnastiku a pod.)“

Další charakteristika říká, že pohybová aktivita je „veškerý motorický projev člověka zahrnující pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a k intervenujícím činitelům zdraví a délky lidského života, kterou není možno ničím kompenzovat“ (Demetrovič, 1988, 37).

Pojem „pohybové aktivity“ uvádí i Dobrý (2006) a označuje jím jakýkoliv vykonaný tělesný pohyb, vyprodukovaný svaly a potřebující k realizaci energii. Autor rozděluje PA na habituální (pohybové aktivity používané v běžném denním režimu) a strukturované (ty, které vedou ke zlepšení nebo udržení tělesné zdatnosti). Také Kasa (2006) chápe pohybovou aktivitu jako souhrn všech pohybových aktivit důležitých pro celkový tělesný a psychický rozvoj člověka.

V souvislosti s PA se setkáváme se třemi pojmy, které by neměly být zaměňovány. Mezi tyto pojmy patří:

- Tělesná výchova – „je druh tělocvičné aktivity s dominujícím formativním a vzdělávacím zaměřením, ve kterém prostřednictvím specifických prostředků spolupůsobí v procesu harmonického vývoje člověka...“ (Hodaň, 2000, 57).

- Tělocvičná rekreace – „je druh tělocvičné aktivity s dominujícím rozvíjejícím a regenerativním zaměřením, prováděným zájmově a ve volném čase a působící na zdokonalení člověka...“ (Hodaň, 2000, 70).
- Sport – „je specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže“ (Hodaň, 2000, 79).

Především tělocvičná rekreace by měla být preferována širokou dospělou populací, protože prostřednictvím takto chápané PA může být dosaženo kladných, zdravotně preventivních výsledků.

Obecně je PA chápána jako komplexní mnohorozměrné chování, které může být kvantifikováno a charakterizováno termíny jako frekvence, intenzita, typ a trvání (Miles, 2007). Z pohledu režimu dne lze PA rozdělit nejen na pohybovou aktivitu vykonávanou v zaměstnání, ve škole, v domácnosti, ve volném čase a sportu, ale i jako součást dopravy a přesunů z místa na místo (Craig et al., 2003).

Fialová, Fiala & Šmejkalová (2003) specifikují PA pomocí objemu, druhu, intenzity a frekvence cvičení. Objem PA je určen počtem hodin věnovaných pohybovým aktivitám, množstvím vydané energie nebo násobkem bazálního metabolismu. Druh PA je reprezentován komplexem prvků vytrvalosti, svalové síly, obratnosti, pohyblivosti a koordinace. Intenzita PA je charakterizována zatížením kardiovaskulárního systému a jejím kritériem je úroveň tepové frekvence nebo maximální objem spotřebovaného kyslíku. Frekvence PA je dána počtem cvičebních lekcí v týdnu. Je závislá na objemu, intenzitě a struktuře cvičení.

2.2.1 Význam pohybové aktivity

Realizace pohybových aktivit (dále jen PA) je předpokladem existence člověka ve společnosti. PA člověk realizuje v práci, ve volném čase i při zajišťování základních životních potřeb. Druh a intenzita vykonávané PA se odráží především na zdravotním stavu jedince, primárně na úrovni tělesné, ale také na úrovni psychické a sociální.

Charakter pohybových aktivit se v průběhu historického vývoje lidské společnosti mění. V současnosti výrazně ubývá požadavků na objem a intenzitu zatížení při realizaci pracovních pohybových aktivit a totéž se projevuje u PA realizovaných ve volném čase. K tomuto snižování nároků na PA dochází především v posledním století a vývoj PA lidstva stále směřuje k tzv. sedavému způsobu života (Gajda & Fojtík, 2008).

PA plní v životě člověka mnoho funkcí. Kromě funkce regenerační a kompenzační přináší PA i možnost seberealizace, zvyšování a udržování fyzické kondice, estetický prožitek z výkonu, pocit spokojenosti a pohody či navazování přátelských a společenských kontaktů. Neméně důležitá je i funkce rozvoje morálních vlastností a racionálního poznávání (Zvonař, 2005).

Rychtecký (1997) dodává, že PA napomáhá k interiorizaci sociálních norem, tvorbě a zpevnování společensky významných hodnot, postojů i způsobů chování a dále je prostředkem v integraci národních i sociálních minorit do společnosti.

Hodnoty, které sport, tělesná výchova a tělocvičná rekreace utváří, jsou patrné v tvorbě řebříčku hodnot, mravním kodexu, smyslu pro čest a spravedlivost. (Oborný, 2004).

PA zahrnuje široké spektrum odvětví. Díky této pestrosti má každý jedinec možnost zvolit si druh PA, která je mu nejbližší a při její realizaci se setkávat s lidmi stejných zájmů. V rámci těchto činností mohou vznikat vztahy a přátelství na celý život.

2.2.2 Monitorování pohybové aktivity

Monitorování pohybové aktivity (dále jen PA) představuje souhrn nezbytných činností a prostředků zabezpečujících přesné sledování a analyzování PA realizované v běžných životních podmínkách (Armstrong & Welsman, 2006). PA v běžných životních podmínkách je chápána jako komplexní mnohorozměrné chování, které však může být kvantifikováno a charakterizováno frekvencí, intenzitou, typem a dobou trvání PA (Hardman & Stensel, 2009).

Prostředky monitorování PA lze v souladu s Sirardem a Patem (2001) rozdělit do tří kategorií podle jejich metodologické přesnosti, a to na kriteriální standardy,

sekundární měření a subjektivní měření, kam se řadí dotazníky, záznamní archy a rozhovory.

Vzhledem k ekonomické nenáročnosti a organizační jednoduchosti jsou subjektivní metody nejrozšířenějšími a nejpoužívanějšími nástroji ke zjištění PA (Armstrong & Welsman, 2006). Dotazníky jsou souhrnné záznamníky jevů, jejichž kvalita závisí na množství a komplexnosti dotazníkových položek. Jsou používány v mnoha vědních oborech (Thomas, Nelson & Silverman, 2005). Jejich cílem je zjišťovat závislosti mezi proměnnými, které nelze vzhledem k povaze výzkumu změřit exaktněji. K vyhodnocování dotazníků se používá především popisná statistika s určováním vztahů mezi jednotlivými proměnnými. Aplikační jednoduchost a závislost na osobě zapisovatele se však podílí na nižší míře validity ve srovnání s přístrojovým monitoringem PA. Dotazníky ale stále vykazují relativně uspokojivou stabilitu (Sirard & Pate, 2001).

2.3 Zdraví

Zdraví je přechodným stavem celkové tělesné, psychické, sociální a duchovní pohody. Není pouhou osobní absencí nemoci nebo fyziologické nedostatečnosti. Je východiskem úrovně každodenního života, zdůrazňujícím osobní a sociální zdroje, stejně jako tělesné možnosti (WHO, 1986). Z holistického pohledu je zdraví chápáno jako dynamický systém tělesné, psychické, sociální i duchovní pohody, ve kterém má narušení jedné ze složek za následek nerovnováhu a narušení celku. Mezi základní determinanty zdraví patří genetické předpoklady, lékařská péče, prostředí a životní styl (Bouchard, Blair & Haskell, 2007).

O zdraví se Frömel, Novosad & Svozil (1999, 132) vyjadřují jako o „přechodném stavu tělesné, psychické a sociální pohody (blaha) a nejen absence nemoci a zdravotních nedostatků“.

Dle Hodaně (2007, 156) „pod pojmem zdraví bývá nejčastěji vnímáno především zdraví fyzické, což je fatální redukce. Hovoříme-li o zdraví člověka, musíme mít nutně na mysli mimo aspektu fyzického také aspekt psychický, sociální a duchovní“. K výše uvedenému Hodaň (2005, 99) dodává, že „zdraví je vlastně nepřetržitý proces dosahování optimálního souladu mezi vnitřními a vnějšími faktory, kterými je podmíněno, i mezi jeho jednotlivými složkami“. Tuto skutečnost ilustrují pojmy, se kterými se často setkáváme: „podpora zdraví, tvorba zdraví, boj o zdraví apod.“ (Hodaň, 2007, 163).

Zdraví je předpokladem osobnostního rozvoje, splnění osobních ambicí, vykonávání různých aktivit vedoucích k seberealizaci a ke spokojenosti člověka. Lidé však dosud zdraví nepovažují za nejdůležitější cíl svého života. Většinou stojí v popředí jejich motivace jiné zájmy, hodnoty a cíle. Dle Holčíka (2004) chtějí lidé být šťastní, prožít dobrodružství, mít dobré místo ve společnosti a mít pestrý život. Hodnota zdraví patří k důležitým motivujícím sportovním volnočasovým činnostem především mezi dospělou populací. Dospělá populace si zdraví více váží, neusiluje však o ně cíleně, zpravidla proto, že netrpí závažnějšími zdravotními problémy. Je ovšem třeba plnit zdravotní cíle ve vyšší míře než je tomu doposud, protože je stále více lidí ohrožených civilizačními důsledky pasivního a konzumního způsobu života (Sekot, 2004).

V dnešní době je většina populace velmi dobře informována o zdravotních rizicích spojených s nedostatkem pohybu a nezdravým způsobem života. Lidé však

velmi často opomíjí problém, který dosud nenastal a bezprostředně se jich nedotýká. Zanedbávání prevence často vede k těžkým zdravotním komplikacím, kterým by bylo možné v mnoha případech předejít vhodnou pohybovou aktivitou.

2.3.1 Vliv pohybové aktivity na zdraví

Lidské tělo je jako tělo většiny živočichů vyvinuto k pohybu a aktivitě. I když je zdánlivě v klidu, provádí dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům, k pohybům střev a dalších orgánů i jednotlivých buněk, jako jsou krvinky či spermie. Přemísťování těla v prostoru je umožněno aktivním pohybem (výsledek vlastní pohybové aktivity) nebo pasivním pohybem (s využitím jiných živočichů či technických prostředků). Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb. Na pohyb nelze pohlížet pouze jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit také jeho další hodnoty. Kromě účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychogenerační, psychoregulační a psychorelaxační, které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka, být součástí jeho denního režimu (Machová & Kubátová, 2009).

Přiměřená sportovní pohybová aktivita (dále jen PA) patří vedle vlivů životního prostředí, výživy a celého způsobu života k intervenujícím činitelům zdraví a délky lidského života, kterou není možno ničím kompenzovat. Důsledkem nedostatečné PA je často obezita, nízká fyzická zdatnost a odolnost, ale i nepříznivé vlivy v psychice a sociálních vztazích jedince (Dovalil, Choutka, Svoboda & Teplý, 1997).

„Důležité je rovněž vědět, že pravidelná PA zvyšuje produktivitu práce a pracovní kapacitu člověka, snižuje pracovní neschopnost, náklady na léčení, počet pracovních úrazů a snižuje i pracovní fluktuaci“ (Stejskal, 2004, 12).

Podstatné ovšem nejsou jen finální výsledky (zdravotní zisky, zvýšená produktivita práce atd.), ale také vnitřní prožitky, které PA provázejí. Jsou to převažující pocity libosti jako důsledek vyplavování endorfinů, které snižují bolest a zlepšují náladu. Dále to jsou pocity uspokojení z pohybu samotného, radosti z vítězství ve hře apod. Při mnoha aktivitách se aktér pohybuje v krásném (např. horském) prostředí a

setkává se s přírodními zajímavostmi a kulturními památkami (při turistice). Pohybová aktivita dále skýtá příležitosti k navazování a udržování sociálních kontaktů a přátelských vztahů, přispívá ke kohezi kolektivu, a má tedy i širší sociálně-kulturní rozměr.

Zmíněná pozitiva přináší jen PA adekvátní věku a zdravotnímu stavu aktéra. Nepřiměřený objem a intenzita pohybové aktivity může mít negativní následky, jako je chronická únava, celkové oslabení organismu, pocity vyčerpání a ztráta motivace k další činnosti (Měkota & Cuberek, 2007).

2.3.2 Optimalizace pohybové aktivity

Celkově pohybová aktivita (dále jen PA) rozvíjí tělesnou zdatnost, snižuje tělesnou hmotnost, prodlužuje aktivní dlouhověkost a podporuje zdraví v závislosti na její individuálně optimální realizaci. Provádění PA ovlivňují a limitují individuální specifika (např. věk, pohlaví, aktuální zdravotní stav, socioekonomický status, druh zaměstnání, atd.), přesto však existují ověřená obecná doporučení k její realizaci vzhledem k podpoře zdraví (Máček, 2011).

Při kontrole a evidenci PA jsme limitováni použitou metodikou jejího monitorování. S minimálními technickými nároky lze úroveň prováděné PA běžně stanovovat podle jejich FITT charakteristik (Sharkey, 1997):

- frekvence,
- intenzita,
- typ,
- doba trvání.

Doporučení k realizaci PA pro podporu zdraví vycházejí ze 4 základních principů (Oja, Bull, Fogelholm & Martin, 2010):

- provádění jakékoliv PA je přínosnější než neprovádění žádné pohybové aktivity,
- zdravotní přínosy z provádění PA značně převažují nad jejími zdravotními riziky,
- mnohé zdravotní přínosy PA se zvyšují při vyšší intenzitě, častější frekvenci nebo delší době jejího provádění.

- zdravotní přínosy PA jsou do značné míry nezávislé na věku, pohlaví, rasové a národnostní příslušnosti jedinců.

Vzhledem k celosvětovému dramatickému zvyšování výskytu nadváhy a obezity existují četná doporučení a intervenční pohybové programy zaměřené na redukcii nadměrné tělesné hmotnosti a následné udržení její optimální úrovně (Bunc, 2010). K udržení úrovně redukované tělesné hmotnosti v dospělosti je vhodné provádět PA střední až vysoké intenzity po dobu 60-90 minut denně bez současného zvýšení energetického příjmu z potravy (USDHHS & USDA, 2005). Prevenci nadměrného zvyšování tělesné hmotnosti může většině dospělé populace poskytnout i nepatrná negativní energetická bilance. Té lze dosáhnout kombinací snížení energetického příjmu z potravy a zvýšením energetického výdeje pohybovou aktivitou, odpovídající přibližně 20 minutám chůze. Prevenci nadměrného zvyšování tělesné hmotnosti přináší PA, jejíž úroveň je adekvátní 1,7 násobku podílu celkového celodenního energetického výdeje k bazálnímu energetickému výdeji, což přibližně představuje 45-60 minut chůze. Jako „sedaví“ jsou interpretováni lidé s podílem celodenního celkového energetického výdeje k bazálnímu výdeji energie rovnajícím se pouze 1,25 (Sigmund & Sigmundová, 2011).

2.3.2.1 *Body mass index*

Body mass index (dále jen BMI) vyjadřuje „index tělesné hmotnosti“ (Stejskal, 2004). Prostřednictvím BMI můžeme snadno vyjádřit, zda je naše hmotnost vysoká, nízká nebo v normálu. Jediné dva parametry potřebné pro určení BMI jsou hmotnost a výška. Hodnotu BMI získáme podílem hmotnosti v kilogramech ku druhé mocnině výšky v metrech (Vítek, 2008).

Výpočet je jednoduchý: $BMI = \text{hmotnost (kg)} : \text{výška}^2 \text{ (m)}$.

Například u osoby vážící 80 kg a měřící 185 cm je po dosazení do vzorce $(80 : 1,85^2)$ výsledná hodnota BMI 23,37. Uvedená osoba vykazuje optimální hmotnost. Lze tedy říct, že zdravotní rizika jsou z hlediska BMI minimální. Zdravotní rizika přinášejí nejen vysoké, ale i nízké hodnoty BMI. Určení kategorií dle BMI ukazuje Tabulka 1.

Tabulka 1. Klasifikace nadváhy a obezity podle BMI (Vítek, 2008)

Úroveň BMI	Hodnota kg/m²
Normální fyziologické rozmezí	18,50 - 24,99
Nadváha	25,00 - 29,99
Obezita	>30,00
1. Stupně	30,00 - 34,99
2. Stupně	35,00 - 39,99
3. Stupně	>40,00

Někteří autoři užívají odlišné stupnice pro určení kategorií BMI mužů a žen. BMI je použitelný hlavně v běžné populaci, protože dostatečně nezohledňuje podíl svalové hmoty. Silově založený jedinec vážící 85 kg a měřící 180 cm vykazuje hodnotu BMI 26,23, což představuje dle tabulky nadváhu. Ve skutečnosti může být tento člověk štíhlý, v optimální kondici a bez zdravotních rizik.

2.4 Pohybová inaktivita

Pohybová inaktivita je opakem pohybové aktivity. Vzhledem k energetickému výdeji se jedná o stav organismu s minimálním tělesným pohybem a energetickými nároky přibližně na úrovni klidového metabolismu (IARC, 2007). Pojem pohybová inaktivita bývá často chybně považován za totožný s pojmem hypokineze. Pojem hypokineze v sobě zahrnuje výhradně nedostatek pohybu. Pojem pohybová inaktivita vyjma nedostatku pohybu je charakterizována i nedostatkem metabolických a regulačních funkcí organismu.

Pohybová inaktivita je v dnešní přetechizované době stále častějším jevem, jehož důsledky se negativně projevují na fyzické i psychické stránce člověka. Vlivem civilizačních změn dochází ke snižování objemu a intenzity každodenních pohybových činností. Změny jsou způsobeny technizací dopravy a domácích prací i celkovým omezováním akčního prostoru člověka vlivem urbanizace (Měkota, 1989). Lidé s vysokým podílem pohybové inaktivity a nízkým podílem pohybové aktivity jsou označováni jako sedaví.

Příčiny celosvětově vysoké míry pohybové inaktivity lze spatřovat ve fyzicky nenáročném životním stylu, který je ve vyspělých zemích provázen (Hills & Byrne, 2006):

- snižujícími se potřebami pohybové aktivity doma, v zaměstnání i ve společnosti,
- pasivním dominantně motorizovaným transportem,
- pracovním i volnočasovým využíváním informačních technologií (televize, počítač, internet) převážně při sezení,
- používáním výtahů a eskalátorů namísto schodišť,
- pohybově nevstřícným prostředím (betonová zástavba, nadměrný dopravní provoz aj.).

Výsledkem nedostatku pohybu je nedostatečná stimulace bazálních fyziologických pochodů v organismu. Důsledkem jsou různé poruchy a následná onemocnění. Nedostatek pohybu neudrhuje v dostatečné tenzi kosterní svalstvo, což se projevuje poruchami a nemocemi kloubního systému a kostí (Hodaň, 2007).

Rizika způsobená pohybovou inaktivitou a naopak výhody zvýšené pohybové aktivity se na našem zdraví zásadně projevují. O zdraví je potřeba pečovat a hlídat jeho

kvalitu, protože zdraví je vnímáno jako celková energie a potenciál pro přežití a schopnost dosažení životních cílů ve fyzické i sociální oblasti. Čím lepší je zdraví jedince, tím lepší jsou funkce jeho orgánů a orgánových soustav a stabilnější jsou jejich regulační funkce v klidu i při zátěži vyvolané vnějšími i vnitřními faktory. Zvýšená pohybová aktivita má potenciál zvýšit úroveň takto definovaného zdraví díky vytvoření adaptačních změn ve většině orgánů a jejich soustav. Mnoho z těchto změn sehrává významnou roli v prevenci chronických onemocnění. Tyto změny mají také význam pro zvýšení funkční kapacity a schopnosti zvládat v relativní pohodě fyzické i sociální nároky běžného života i u zdravých jedinců. Proto je prokázanou pohybovou inaktivitu potřeba vnímat jako samostatné zdravotní riziko a optimální pohybovou aktivitu naopak jako prokázaný preventivní a terapeutický nástroj (Kříž, 2004).

Ze všech faktů jednoznačně vyplývá, že pohybová aktivita napomáhá k prodloužení života a zvýšení jeho kvality, naopak pohybová inaktivita ovlivňuje délku a kvalitu života negativně.

2.4.1 Negativní důsledky pohybové inaktivity

Pohybová inaktivita je závažným zdravotním problémem úzce svázaným s obezitou a dalšími zatěžujícími chronickými onemocněními (Pařízková et al., 2007).

2.4.1.1 Obezita

Pařízková et al. (2007) charakterizuje obezitu jako „nadměrné množství tuku ve vztahu k ostatním tkáním organismu“. Stejskal (2004) považuje obezitu za nemoc. Tato porucha může být způsobena různými faktory. Mezi tyto faktory patří chování společnosti, kultura, životní prostředí a dále fyziologické a genetické faktory. Predispozice a fyziologické poruchy se velmi těžce ovlivňují a člověk má zpravidla jen omezenou možnost učinit nějaká opatření. Ovšem velkým problémem je chování společnosti, která si zatím neuvědomuje, jaké problémy může obezita přinášet. Nevhodné životní návyky jednotlivců, které jsou charakteristické nízkým objemem pohybové aktivity a vysokým příjmem potravin jsou v současnosti hlavní příčinou zvýšené hmotnosti značné části populace.

Obezita je v současnosti frekventované téma výzkumu i zdravotní prevence. „Epidemický rozsah obezity je způsobený zejména přejídáním, zvýšená pohybová aktivita většinou sama ke snížení hmotnosti nestačí. Důvodem je fakt, že na spotřebování 1 kg tukové tkáně je zapotřebí enormní fyzické námahy, po které většinou člověk jí více, než je jeho standard“ (Vítek, 2008, 56). Autor naznačuje, že pokud člověk začne zvyšovat svůj pohybový režim, nesmí dojít ke zvýšení příjmu energie, kterou zprvu organismus automaticky vyžaduje. V takových případech sice dochází ke zlepšení zdravotního stavu, ne však k výrazné redukci hmotnosti. Je tedy podstatné, aby člověk ze začátku udržel stávající příjem energie při rostoucí pohybové aktivitě a následně tento příjem pozvolna snižoval tak, aby se vyrovnával nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. Samozřejmě ani nízký příjem a vysoký výdej energie není vhodný. Je nutné mít na paměti, že člověk potřebuje určité množství energie pro tzv. bazální metabolismus (energie, která je nezbytná pro základní životní pochody v organismu), který může být při vysokém výdeji a nízkém příjmu ohrožen. V takovém případě je opět zdraví ohroženo. Musíme tedy dbát na rovnováhu mezi oběma extrémami.

Vítek (2008) ve své práci tvrdí, že obézní zaměstnanci mají o 21% vyšší náklady na zdravotní péči než zaměstnanci s normálním BMI. Je odhadováno, že výrobní sektor v USA ztratí ročně 13 miliard dolarů kvůli nadváze zaměstnanců pracujících ve výrobě a službách, z čehož 8 miliard je způsobeno nedostatkem pohybu. Dále Vítek (2008) zmiňuje finanční zatížení podniku General Motors specializujícího se na výrobu automobilů. Automobilka hradila svým zaměstnancům i jejich dětem náklady na zdravotní péči. V roce 2004 společnost General Motors zveřejnila, že ročně ji léčba nemocí spojených s obezitou stojí 286 milionů dolarů. Po tomto zjištění založila program LifeSteps. Prostřednictvím LifeSteps se mohli zaměstnanci informovat o zdravém životním stylu, zdravém stravování, pravidelných lékařských prohlídkách atd. Brzy po zavedení programu automobilka snížila náklady na zdravotní péči svých zaměstnanců o 27 milionů dolarů.

Obezita velmi ovlivňuje kvalitu života každého jedince. Stejskal (2004) dodává, že obezita může také negativně ovlivňovat profesní kariéru nebo zvýšit výskyt depresí a úzkosti.

2.4.1.2 Další zdravotní rizika podmíněná pohybovou inaktivitou

Obezita se nevyskytuje samostatně, ale přináší řadu dalších zdravotních komplikací (Svačina & Bretšnajdrová, 2008):

- degenerativní onemocnění kloubního systému,
- vysoký krevní tlak,
- kardiovaskulární nemoci,
- cerebrovaskulární nemoci,
- metabolické komplikace – např. Diabetes Mellitus 2. typu,
- bolesti zad,
- psychické problémy atd..

Mezi degenerativní onemocnění kloubního systému patří artróza velkých kloubů a nemoci páteře. Artróza je nezánetlivé onemocnění kloubů, pro které je typická destrukce kloubní chrupavky, jenž tvoří plochu dotyku mezi kostmi kloubu (Vokurka & Hugo, 2009). Vitek (2008) tvrdí, že pacienti s obezitou mají třikrát větší riziko artrózy kolen ve srovnání se štíhlými jedinci. Vuori (2004) uvádí, že pro vývoj kloubních struktur je vhodná dynamická opakující se zátěž, která vede k vyživování a k zachování struktury kloubní chrupavky a k udržení či dokonce zlepšení funkce pojivových tkání.

U více než u 75% pacientů s vysokým krevním tlakem může za hypertenzi významným způsobem nadváha a obezita. Vysoký krevní tlak souvisí s kardiovaskulárními onemocněními (Vitek, 2008). V České republice jsou kardiovaskulární nemoci nejčastější příčinou úmrtí. Výrazným rizikovým faktorem pro tento druh onemocnění je obezita a nedostatek pohybu (Vitek, 2008). Vzrůstající výskyt kardiovaskulárních nemocí je také připisován kouření, nezdravé stravě a nedostatku pohybové aktivity (WHO, 2002).

Mezi kardiovaskulární nemoci patří ischemická choroba srdeční, ateroskleróza a poruchy srdečního rytmu (fibrilace síní). Ateroskleróza je onemocnění tepen „kornatěním“, při němž se v jejich stěnách ukládají tukové látky a vápník. Tepna je takto poškozována, ztrácí pružnost a dochází k jejímu postupnému zužování až k uzávěru. Následkem je nedostatečné prokrvování (ischemie) příslušné části organismu (Vokurka & Hugo, 2009). „Ischemická choroba srdeční je nejčastější případ a jeví se jako důsledek aterosklerózy, která se u obézních lidí vyskytuje v průměru o 20 let dříve

(Šonka et al., 1981, 43). Na vzniku kardiovaskulárních onemocnění se výrazně podílí zvýšená hladina cholesterolu (vznik aterosklerózy). Především u obézních lidí, kteří mají nedostatek pohybu, představuje zvýšená hladina cholesterolu velký problém (Vokurka & Hugo, 2009).

Pohybová inaktivita je jednou z příčin cerebrovaskulárních nemocí. Tyto nemoci jsou označovány jako skupina onemocnění mozku vznikajících v důsledku poruch mozkových cév s následným nedostatečným prokrvováním mozku (ischemií) nebo s krvácením do mozkové tkáně. V důsledku ischemie vzniká mozkový infarkt. Tyto nemoci jsou označovány jako mozková mrtvice nebo jako cévní mozková příhoda (Vokurka & Hugo, 2009). Nejčastějším případem cévní mozkové příhody je mozkový infarkt. Ten je způsoben především aterosklerotickými pláty, které ucpávají cévy. S vyšší hodnotou BMI (obézní lidé) roste riziko vzniku aterosklerotických plátů uvnitř krevních cév a tím roste riziko mozkového infarktu. Riziko mozkového infarktu také stoupá se zvýšeným výskytem malých bílkovinných částic zvaných LDL, které přenášejí v krvi tuky, zejména cholesterol (Svačina & Bretšnajdrová, 2008). Bylo provedeno více než dvacet obsáhlých studií zaměřených na zjištění vlivu pohybové aktivity na riziko vzniku mozkové mrtvice. V 85% z nich byla zjištěna závislost mezi nedostatkem pohybové aktivity a rizikem infarktu (Kohl, 2001). Další souvislost byla prokázána mezi nedostatkem aerobního posilování a rizikem vzniku mrtvice (Lee & Blair, 2002). Navíc u pacientů, kteří byli fyzicky neaktivní bylo riziko vzniku mrtvice o 15% až o 30% vyšší než u jejich fyzicky aktivních vrstevníků (Vuori, 2004).

Cukrovka nebo-li Diabetes Mellitus 2. typu je onemocnění způsobené nedostatkem inzulínu. U občanů s nadváhou je velice častá. Až 80% lidí trpících cukrovkou 2. typu má nadváhu (Vítek, 2008). Výzkum, který provedli Kelley & Goodpaster (2001) potvrdil, že vzrůstající množství pohybové aktivity u daného jedince snižuje riziko vzniku cukrovky 2. typu.

Bolest dolní části zad je charakteristická především svalovým napětím a tuhostí v bederní oblasti. Dle Vuori (2004) trpí těmito problémy 15 – 45 % lidí. Není prokázán přesný vztah mezi množstvím pohybové aktivity a bolestmi v dolních částech zad. Ale například ve výzkumu Salminen et al. (1999) se častěji tyto symptomy objevovaly u dětí, které ve škole trávili více času sezením.

Psychosociální problémy patří mezi neopomenutelné negativní faktory obezity a nadváhy. Nadměrná hmotnost je velice častým předmětem posměšků a negativních projevů okolí. Často dochází ke snížení sebevědomí a sebedůvěry. Obézní lidé jsou

omezení v mnoha sportech a fyzických aktivitách, které nemohou vykonávat podle svých představ. Vitek (2008) tvrdí, že u obézních lidí hrozí větší riziko výskytu psychiatrických nemocí a riziko spáchání sebevraždy je u nich rovněž vyšší než u jejich vrstevníků.

2.5 Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost je na různé úrovni rozvinutá schopnost (souhrn předpokladů) vyrovnat se (optimálně reagovat) při pohybové aktivitě s působením aktuálních vnějších i vnitřních vlivů (Frömel, Novosad & Svozil, 1999). V současné době je tělesná zdatnost orientována do dvou základních směrů (Hodaň, 2007):

- výkonově orientovaná tělesná zdatnost (týká se především sportu),
- zdravotně orientovaná tělesná zdatnost (týká se běžného života).

„Zdravotně orientovaná tělesná zdatnost je výsledek záměrného pohybového chování, který je charakteristický optimální reakcí organismu na běžnou životní (pracovní, zájmovou apod.) zátěž a na negativní vlivy okolního prostředí“ (Hodaň, 2005, 106). Zdravotně orientovaná zdatnost je nezbytná pro optimální zdravotní stav každého jedince. Můžeme ji také definovat jako „zdatnost ovlivňující přímo či nepřímo zdravotní stav jedince a působící preventivně na zdravotní problémy spojené s hypokinézou“ (Gajda & Fojtík, 2008, 37).

2.6 Životní styl

Životní styl je běžně užívaný pojem v životě každého jedince. Často slýcháváme o zdravém, aktivním nebo právě naopak nevhodném životním stylu. V odborné literatuře se setkáváme s celou řadou definic pojmu životní styl.

Slepičková (2005, 41) charakterizuje životní styl jako „paletu všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a chování“.

Junger & Kasa (1996) považují životní styl za souhrn životních činností, prostřednictvím kterých lidé reprodukuji svoji existenci, uspokojují a rozvíjejí svoje potřeby, vstupují do konkrétních ekonomických a sociálních vztahů, zaměřují se na určité cílové hodnoty při dodržování základních norem.

Životní styl je dynamická forma existence jednotlivce, kterou určují dědičné, etnické, sociální, kulturní, profesionální a generační faktory. Všechny tyto činitele podmiňují životní zvyky, obyčeje, hodnoty a zájmy jednotlivce, skupin a společnosti. Životní styl vzniká na základě obdivu k určitému vzoru, ideálu, dále z přání zvýšit si vlastní atraktivitu a nakonec ze snahy vyrovnat se s úkoly, postavením, pozicí, když k nim člověk nemá přirozené předpoklady. Životní styl determinují zejména sociální, ekonomické podmínky, životní úroveň, demografické podmínky, životní prostředí a výchova (Kasa, 2006).

Životní styl v sobě zahrnuje množství norem, hodnot a způsobů chování jedince. Mění se s věkem, s aktuálními potřebami a vlivem společenského prostředí. V souvislosti s tím je věnována pozornost biopsychosociální funkci pohybových aktivit, jejich podílu na utváření aktivního životního stylu. Předpokládá se, že životní styl určitým způsobem vyjadřuje hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec. Životní styly se utvářejí kolem životních rolí a samy role a jejich interpretace jsou významným projevem podmínek a způsobu života (Novotná, Čechovská & Bunc, 2006).

Životní styl reprezentuje způsob života jednotlivce nebo skupiny osob v určitém místě a období historického vývoje společnosti. Je charakterizován každodenním chováním jedince či skupiny, v němž se výrazně projevuje hodnotová orientace, zájmy, postoje, potřeby či způsob využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek a prostředí (Stebbins, 2009).

Životní styl se vždy vztahuje komplexně na danou individualitu, přičemž lidé usuzují pouze podle nějaké zkušenosti. Životní styl je totiž charakteristika individua, která se utváří v průběhu života. Na jeho tvorbě se podílí sociální podmínky, rodina, škola, kultura, prostředí, ekonomika a mnoho dalších faktorů. Každý jednatel je nositelem vlastního životního stylu, který ovlivňuje jeho kvalitu života. Hodaň (1997) dodává, že kvalitativně odpovídající životní styl se může odrážet na zdravotní stránce jedince až ze 60%. Tato hodnota jasně deklaruje, jak moc je správný životní styl důležitý.

2.6.1 Kvalita života

Každý člověk usiluje o to mít dobrý život. Přeje si jej prožít bez nedostatku, bez starostí a příjemně. Kritéria pro posouzení, zda život je či není kvalitní, mohou být velmi různorodá. Kvalitu života chápe každý jinak. Někoho uspokojí, když nemusí pracovat, denně tráví u televize několik hodin a nadměrně konzumuje potraviny. Někdo naopak potřebuje přinášet prospěch pro společnost, aktivně využívat volný čas, vést kulturní a pohybově aktivní život nebo být rodinným vzorem. Spokojenost obou výše zmíněných může být srovnatelná. Je však zřejmé, že druhý příklad je přínosem pro společnost, naopak první je spíše pro společnost přítěží. Kvalita života může být podmíněna životním způsobem společnosti. Pokud dané společnosti nezáleží na kvalitě života (nevědomost, nevzdělanost, negramotnost, nezájem), tak je velmi malá pravděpodobnost nějaké individuální nápravy. Naopak společnost, která si zakládá na kvalitě života, vyvíjí tlak na jedince a tím dochází k jeho pozitivnímu ovlivnění.

Pro někoho znamená žít dobře, má-li se o koho starat, pro jiného spočívá dobrý život v tom, že se věnuje ve svém volném čase cyklistice či cestování. „Dobrý“ život je obecně spojen s materiálním dostatkem, se spokojeností, „špatný“ život s nemocí, s materiální nejistotou, závažnými útrapami i méně závažnými nepříjemnostmi každodenního osobního života (Slepičková, 2005).

Je zřejmé, že kvalita života souvisí s naplňováním lidských potřeb, s uspokojováním přání a tužeb jedince (Häyry, 1991).

Přání a tužby jedince mohou být různorodé, obecně však lze říci, že lidé při hodnocení kvality života dávají větší důraz na duševní zdraví, než na pohybovou aktivitu (Smith, Avis & Assman, 1999).

Važanský (2001, 54) vnímá kvalitu života jako klíčový pojem a říká „kvalita života se řadí k nejvyšším hodnotám moderní průmyslové společnosti. Před jedincem současnosti stojí nové potřeby, nové nároky a nové služby, především však méně obav a starostí, lepší individuální zdravotní stav a vyšší životní spokojenost“.

2.6.2 Práce

Podle uplatnění (účelu) volných pohybů v životě člověka můžeme rozlišovat motoriku každodenní, tělocvičnou, bojovou, uměleckou, pracovní, apod. V zorném úhlu naší pozornosti zůstává motorika pracovní (Gajda & Fojtík, 2008), protože pracovní motorika (práce), tvoří převážnou část lidského života.

V práci neboli zaměstnání člověk tráví průměrně 8 až 9 hodin denně, 5 dní v týdnu a celkově v průměru 40 let. V zaměstnání se jedinec musí podřizovat požadavkům sociálního prostředí a podávat alespoň stanovený pracovní výkon. Pracovní činnost probíhá v prostředí, jehož fyzikální, přírodní a sociální podmínky člověka ovlivňují a působí na jeho zdraví. V řadě zaměstnání jsou lidé vystaveni značnému stresu. Mnohé profese, hlavně v těžkém průmyslu, bývají vykonávány v prašném a hlučném prostředí. V řadě jiných zaměstnání sice pracovníci nejsou takto nadměrně zatěžováni fyzikálním prostředím, ale jsou na ně kladeny vysoké nároky odlišného charakteru. Musejí např. udržovat po dlouhou dobu záměrnou pozornost, aniž by se dopustili chyby (letečtí operátoři, řidiči tramvají), či musejí rychle a operativně řešit vzniklé problémy (chirurgové, manažeři) (Slepičková, 2005).

Pracovní motoriku tvoří souhrn veškerých pracovních pohybů a souhrn předpokladů pro vykonávání těchto pohybů (Měkota, 1989). Hodaň (2007) tvrdí, že u pracovních činností, které se jsou vykonávány souvisle a dlouhodobě, není jejich frekvence ani intenzita závislá na vůli člověka, ale vyplývá ze samotného charakteru práce a jejího obsahu. K výše zmiňovanému Hodaň (2007) ještě dodává, že z hlediska pohybu, který se podílí na pracovní činnosti, jde především o schopnost chovat se pohybově, ekonomicky, účelně a s maximálním účinkem.

Negativní faktory, které na nás v práci působí, je třeba v rámci zachování fyzického a psychického zdraví kompenzovat, k tomu nám slouží volný čas.

2.6.3 Volný čas

Volný čas je samostatná a plnohodnotná oblast každodenního života člověka, není jen doplňkem nebo protikladem k práci (Kotyra, 2009). Lze jej definovat jako dobu, kdy nemá jedinec žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a kdy se věnuje pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení (Slepičková, 2005). Dle Zelenky & Páskové (2002) je to čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem pracovních závazků či z nutnosti zachování svého biofyzilogického či rodinného systému. Bývá charakterizován svobodnou volbou a očekáváním příjemných prožitků. Plní funkci rekreační, zábavnou, tvoří se při něm sociální kontakty, rozvíjí vlastní osobnost, plní funkci psychické a fyzické regenerace.

Množství a náplň volného času se v průběhu lidského života mění a vyvíjí. Volný čas jedince je značně ovlivněn jeho sociálním zařazením a konkrétním vývojovým obdobím jeho života. Často se na způsobu trávení volného času projevuje finanční situace jedince. U populace v produktivním věku dochází nezřídka k volbě mezi kariérou a výdělkem na jedné straně a dostatkem volného času a naplňování i jiných životních hodnot na straně druhé. Způsob trávení volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu jedince. Představuje souhrn životních norem, které jedinec aktivně prosazuje (Kotyra, 2009).

Způsob trávení volného času je v dnešní společnosti značně různorodý. Můžeme jej však rozdělit do dvou základních skupin, a to na aktivní a pasivní formu trávení volného času. Aktivní forma trávení volného času se dále dělí na činnosti manuální, fyzické, kulturní, intelektuální a sociální.

Sekot (2004) nahlíží na volnočasové aktivity jako na prostor, ve kterém je možnost široké realizace pohybové rekreace. Je nezpochybnitelné, že technický vývoj postupně usnadňuje lidem práci a vytváří předpoklady pro mimopracovní časový prostor, který běžně chápeme jako základnu pro tvorbu volného času.

Není však samozřejmostí, že každý má zájem věnovat se ve svém volném čase pohybovým aktivitám nebo alespoň aktivitám založeným na pohybu. Pohybovým aktivitám ve volném čase konkurují nejrůznější další aktivity, jejichž množství stále narůstá. Konzumnost a pasivní zábava zatlačují do pozadí aktivity tvořivé, vyžadující mentální či fyzické úsilí typické pro většinu forem pohybových aktivit. Tento trend je platný nejen u dospělé populace, ale i u dětí a mládeže.

2.6.4 Pohybový režim

Z hlediska celkové tělesné zdatnosti a zdravotního stavu jedince se za klíčové považují takové pohybové aktivity, které jsou prováděny dlouhodobě a pravidelně. Pro takové aktivity se u zahraničních a některých českých autorů používá termín habituální (zvyková) pohybová aktivita. Kromě tohoto termínu se v domácí odborné literatuře používá termín pohybový režim (Gajda & Fojtík, 2008).

Již od narození si každý člověk si vytváří své vlastní pohybové návyky a pohybový režim. Pod pojmem pohybový režim se rozumí souhrn všech motorických aktivit, které jsou vykonávány víceméně pravidelně a jsou začleněny do života v určitých, cyklicky se opakujících časových úsecích. Takto lze hovořit o denním, týdenním nebo celoročním pohybovém režimu. Základ pohybového režimu dětí formuje rodina. Při dnešním způsobu života a charakteru činností obvykle běžný pohybový režim nestačí k potřebnému rozvoji normálních fyziologických funkcí a k udržení dobré tělesné zdatnosti. Pohybová aktivita člověka dnes záleží především na jeho motivaci a vůli „pohybovat se“. Motivací k cílevědomému utváření pohybového režimu jedince může být snaha udržet si přiměřenou hmotnost, zlepšit kondici, zbavit se bolestí v zádech či jiných obtíží, ale i uspokojení v oblasti psychické či sociální (relaxace, sociální kontakty aj.).

2.6.5 *Aktivní životní styl*

Aktivní životní styl je formou životního stylu, který chápeme jako interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce v základním přiblížení má dvě složky, biologickou a sociální. Aktivní životní styl je chápán jako takový životní styl, v němž své místo zaujímá také přiměřená pravidelná pohybová aktivita. Pohybová aktivita přitom není chápána jenom biologicky, ale respektuje i biopsychosociální složky existence a fungování lidského organismu (Bunc, 2010).

Velmi významnou oblastí aktivního životního stylu je objem, obsah, intenzita a frekvence pohybových činností, jejichž komplex konkrétní životní styl reprezentuje. Jde o pohybové činnosti, které se podílejí na všech oblastech našeho života. Jsou jedním z nejdůležitějších předpokladů zdatnosti, výkonnosti a zdraví člověka.

Je prokázáno, že aktivní životní styl zahrnující pravidelné a vhodně zvolené pohybové aktivity zlepšuje všechny parametry lidského zdraví. Pozitivním přínosem těchto aktivit je zvýšení kardio-respirační kondice, zlepšení svalové síly a vytrvalosti, snížení krevního tlaku, zvýšení počtu červených krvinek, lepší trávení, prevence úbytku svalové a kostní hmoty ve vyšším věku, zlepšení držení těla, růst sebedůvěry, zlepšení psychické výkonnosti a odolnosti, snížení působení stresu, zlepšení vzhledu, klidnější spánek atd.

2.7 Vězeňská služba České Republiky

2.7.1 Úkoly Vězeňské služby

Vězeňská služba České republiky (dále jen „Vězeňská služba“) plní dle § 2 zákona č. 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční strážci České republiky, v rámci své činnosti tyto úkoly:

- spravuje a střeží vazební věznice, věznice a ústav pro výkon zabezpečovací detence a odpovídá za dodržování zákonem stanovených podmínek výkonu vazby a výkonu trestu odnětí svobody a výkonu zabezpečovací detence,
- střeží, předvádí a eskortuje osoby ve výkonu vazby, ve výkonu trestu odnětí svobody a ve výkonu zabezpečovací detence,
- prostřednictvím programů zacházení soustavně působí na osoby ve výkonu trestu odnětí svobody a obdobně i na některé skupiny osob ve výkonu vazby s cílem vytvořit předpoklady pro jejich řádný způsob života po propuštění,
- provádí výzkum v oboru penologie a využívá jeho výsledky a vědecké poznatky při výkonu vazby a při výkonu trestu odnětí svobody,
- zajišťuje pořádek a bezpečnost v budovách soudů, státních zastupitelství a ministerstva spravedlnosti a v jiných místech jejich činnosti a v rozsahu stanoveném tímto zákonem zajišťuje pořádek a bezpečnost při výkonu pravomoci soudů a státních zastupitelství,
- vytváří podmínky pro pracovní a jinou účelnou činnost osob ve výkonu vazby, ve výkonu trestu odnětí svobody a ve výkonu zabezpečovací detence,
- provozuje hospodářskou činnost za účelem zaměstnávání osob ve výkonu trestu odnětí svobody, případně i osob ve výkonu vazby,
- vede evidenci osob ve výkonu vazby, ve výkonu trestu odnětí svobody a ve výkonu zabezpečovací detence na území České republiky,
- plní úkoly, které pro ni vyplývají z vyhlášených mezinárodních smluv, k jejichž ratifikaci dal Parlament České republiky souhlas a jimiž je Česká republika vázána,
- zabezpečuje vzdělávání příslušníků a zaměstnanců Vězeňské služby, které provádí Institut vzdělávání a vzdělávání osob ve výkonu vazby a ve výkonu trestu odnětí svobody, které provádí Střední odborné učiliště Vězeňské služby,

- poskytuje zdravotní péči osobám ve výkonu vazby, ve výkonu trestu odnětí svobody, ve výkonu zabezpečovací detence a příslušníkům a zaměstnancům Vězeňské služby; v případě potřeby zabezpečuje specializovanou zdravotní péči v mimovězeňských zdravotnických zařízeních,
- prošetřuje vlastními pověřenými orgány trestnou činnost příslušníků Vězeňské služby; ve spolupráci s Policií České republiky se podílí na předcházení a odhalování trestné činnosti osob ve výkonu vazby, ve výkonu trestu odnětí svobody a ve výkonu zabezpečovací detence.

2.7.2 Organizace a řízení Vězeňské služby

Vězeňská služba je ozbrojeným bezpečnostním sborem, správním úřadem a účetní jednotkou. Řídí ji generální ředitel Vězeňské služby, kterého jmenuje a odvolává ministr spravedlnosti. Generální ředitel odpovídá ministrovi spravedlnosti za činnost Vězeňské služby. Stanovené úkoly zajišťují ve Vězeňské službě vězeňská stráž, justiční stráž, správní služba a pověřené orgány Vězeňské služby (z.č. 555/1992 Sb.)

Odborným orgánem pro řízení, organizaci a kontrolu Vězeňské služby je generální ředitelství Vězeňské služby. Vězeňská služba zajišťuje provoz ve 36 věznicích, vazebních věznicích a detenčních ústavech.

Podle právní úpravy diferenciací výkonu trestu odnětí svobody účinné od 1. 1. 2000 se věznice člení podle míry vnější ostrahy, podle zajištění bezpečnosti a způsobu uplatňování resocializačních programů do čtyř základních typů (stupňů) od nejmírnějšího po nejpřísnější, a to na věznice:

- s dohledem (A),
- s dozorem (B),
- s ostrahou (C),
- se zvýšenou ostrahou (D).

Vedle základních typů věznic se zřizují zvláštní věznice pro mladistvé a pro ženy. V rámci jedné věznice mohou být zřízena oddělení různých základních typů.

2.7.3 Věznice Valdice

Věznice Valdice patří do kategorie věznic s ostrahou a se zvýšenou ostrahou. Je určena pro odsouzené muže s delšími tresty, recidivisty a jinak nebezpečné odsouzené.

Věznice se zvýšenou ostrahou jsou charakteristické tím, že se v prostorách věznice odsouzení pohybují organizovaně pod dohledem příslušníka, pracují pouze uvnitř věznice nebo v celách, na jejich pracovní činnost dohlíží příslušníci nejméně 1x za 30 minut, nemají povolený volný pohyb uvnitř věznice a jejich návštěvy probíhají pod dohledem příslušníka.

2.7.3.1 Historie Věznice Valdice

Věznice Valdice je v současnosti nejstarší věznicí provozovanou Vězeňskou službou České republiky. Vznikla v areálu bývalého kartuziánského kláštera, který nedaleko Jičína založil roku 1627 český vojevůdce a politik Albrecht Václav Eusebius z Valdštejna (Kýr, 2006).

V roce 1856 bylo rozhodnuto zřídit z bývalé kartuzie centrální věznici pro tresty od 10 let do doživotí. V následujících dekádách byl objekt rozsáhle upravován pro svou novou funkci a sloužil převážně pro ty nejtěžší zločince.

Nově vzniklá Československá republika přejala z dob monarchie systém věznic, trestnic, donucovacích pracoven a polepšoven. Dohled nad věznicemi a trestnicemi, organizace vězeňství, i osobní záležitosti zaměstnanců náležely do působnosti ministerstva spravedlnosti. Personál věznice se skládal z vedení ústavu – vrchní ředitel a dva ředitelé – odborných administrativních pracovníků, inspektorů vězeňské stráže, vrchních dozorců, řadových dozorců a pomocných dozorců.

Válečná léta představovala tragickou kapitolu v dějinách českého vězeňství, které kromě svého tradičního účelu sloužilo i k perzekuci odpůrců nacismu. Během roku 1940 došlo v souvislosti s odhalením protiněmeckých aktivit k zatýkání zaměstnanců Věznice Valdice. V následujícím roce zřídily německé orgány v prostorech věznice vyšetřovací oddělení gestapa pro české občany (John, 2007).

Převzetí moci komunisty v únoru 1948 se promítlo do způsobu výkonu trestu a do organizace rezortu s určitým zpožděním. Výraznější příliv politických vězňů nastal až po roce 1950. Navzdory velké nestálosti profilace věznice tato skupina tvořila

nejpočetnější část vězeňské populace až do dvou po sobě jdoucích amnestií na počátku šedesátých let, kdy s konečnou platností převážil poměr kriminálních vězňů. Do Valdice byli umísťováni vězni s dlouhodobým trestem odnětí svobody, kteří zde pracovali ve výrobních provozech státních podniků, umístěných v areálu věznice. V tomto období věznice zaznamenala absolutně největší počet vězněných osob, číslo se vyšplhalo přes hranici 2700 vězněných mužů.

Překotné politické události listopadu 1989 brzy rezonovaly ve vězeňských zařízeních. Odsouzení začali vznášet požadavky, které směřovaly k výrazným změnám systému a všeobecné amnestii. Prezident republiky amnestii oznámil 1. ledna 1990. Brány věznic opustilo přibližně 16 tisíc osob, tj. asi tři čtvrtiny všech odsouzených. Velké změny nastaly i mezi zaměstnanci. Řada dozorců byla šetřena pro podezření z trestného činu zneužití pravomocí veřejného činitele a byla postavena mimo službu, další rozvázali pracovní poměr dobrovolně.

Od poloviny 90. let došlo ke stabilizaci personálu (Uhlík, 2006).

2.7.3.2 Charakteristika Věznice Valdice

V současné době je Věznice Valdice profilována jako věznice s ostrahou a se zvýšenou ostrahou. Věznice slouží pro výkon trestu odnětí svobody mužů s delšími tresty, recidivistů a jinak nebezpečných odsouzených. Od roku 2001 je součástí Věznice Valdice oddělení určené pro odsouzené s doživotním trestem.

Věznice Valdice má kapacitu 1092 míst. Odsouzení jsou ubytováni s ohledem na jednotlivé typy profilace výkonu trestu v pěti různých odděleních. Při nástupu k výkonu trestu jsou odsouzení ubytováni na nástupním oddělení, kde se seznamují s potřebnými právními předpisy a zvykají si na vězeňský život. Před ukončením výkonu trestu jsou odsouzení zařazeni na výstupní oddělení, které se svým režimem blíží životu na svobodě. Dále mohou být odsouzení ubytováni na krizovém oddělení, specializovaném oddělení pro odsouzené s poruchou osobnosti a specializovaném oddělení pro odsouzené s poruchou osobnosti a chování, způsobenou požíváním psychotropních látek. Součástí věznice je i lůžková část ošetrovny, kde je odsouzeným poskytována zdravotní péče na úrovni městských nemocnic.

Jedním z největších současných problémů Věznice Valdice je množství zařazených odsouzených, které převyšuje ubytovací kapacitu věznice. Například v roce

2011 byla ve věznici ubytovací kapacita průměrně naplněna na 110%, což vedlo k zvyšujícímu se napětí mezi odsouzenými a z toho vyplívajícími vyššími nároky na každodenní práci zaměstnanců Vězeňské služby (Výroční zpráva Věznice Valdice za rok 2010).

2.8 Zaměstnanci Vězeňské služby

Pracovně právní vztah mezi Vězeňskou službou a jejími zaměstnanci se řídí podle dvou odlišných právních předpisů:

- občanští zaměstnanci se řídí Zákoníkem práce č. 262/2006 Sb.,
- příslušníci Vězeňské služby se řídí zákonem č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů.

V posledních deseti letech počty zaměstnanců Vězeňské služby stagnují. Pokles se rovnoměrně dotknul občanských zaměstnanců i příslušníků. Celkově se počet zaměstnanců snížil cca o 2%, oproti tomu však neustále narůstá počet vězněných osob. Za stejné časové období vzrostl počet obviněných a odsouzených o celých 20 %, čímž byla překročena kapacita vězeňských ubytovacích zařízení. Logickým důsledkem těchto personálních změn jsou stále vyšší profesní, psychické i fyzické nároky kladené na všechny zaměstnance Vězeňské služby (Statistická ročenka VS ČR, 2010).

2.8.1 Příslušníci ve služebním poměru

Příslušníci Vězeňské služby společně s příslušníky Policie ČR, Celní správy, Hasičského záchranného sboru, Bezpečnostní a informační služby a Úřadu pro zahraniční styky a informace jsou ve služebním poměru k České republice.

Služební poměr příslušníka se v mnoha ohledech liší od pracovního poměru zaměstnance podle zákoníku práce. Mezi množstvím výhod služebního poměru jsou stanovena i jeho omezení.

Na příslušníky se vztahují některá zvláštní omezení základních lidských práv a svobod, například:

- nesmí být členem politické strany nebo hnutí ani vykonávat činnost v jejich prospěch,
- nesmí být členem řídicích nebo kontrolních orgánů subjektů, které provozují podnikatelskou činnost,
- nesmí vykonávat jinou výdělečnou činnost než službu podle zákona č. 361/2003 Sb. s výjimkou činností uvedených v interním předpisu,

- příslušníkovi lze v důležitém zájmu služby nařídit výkon služby přesčas v rozsahu max. 150 hodin v kalendářním roce.

Charakter práce ve Vězeňské službě České republiky mimo jiné vyžaduje, aby příslušník dodržoval služební kázeň a aby i v době mimo službu svým chováním a jednáním přispíval k dobré pověsti Vězeňské služby.

2.8.2 Podmínky pro přijetí do služebního poměru

Dle § 13 zákona č. 361/2003 Sb. může být do služebního poměru přijat státní občan České republiky, který splní následující podmínky:

- o přijetí písemně požádá,
- je starší 18 let,
- je bezúhonný,
- splňuje stupeň vzdělání stanovený pro služební místo, na které má být ustanoven,
- je zdravotně, osobně a fyzicky způsobilý k výkonu služby,
- je plně způsobilý k právním úkonům,
- je oprávněný seznamovat se s utajovanými informacemi podle zvláštního právního předpisu,
- není členem politické strany nebo politického hnutí,
- nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost.

Jednou ze specifických podmínek přijetí do služebního poměru je zdravotní a fyzická způsobilost. Zdravotní způsobilost občana posuzuje zařízení závodní preventivní péče na základě výpisu ze zdravotnické dokumentace registrujícího lékaře, výsledku lékařské prohlídky a dalších potřebných vyšetření. Za fyzicky způsobilého se považuje občan, který vyhovuje požadavkům na tělesnou zdatnost, jež stanoví ředitel bezpečnostního sboru služebním předpisem pro výkon služebního místa, na které má být ustanoven. Tělesná zdatnost je posuzována testy tělesné zdatnosti.

2.8.3 Profesní nároky kladené na příslušníky Vězeňské služby

Vězeňská organizace je organizací vojenského typu, která je hodnostně i funkčně hierarchizovaná, což je specifikum odlišující služební subkulturu od všech ostatních subkultur společnosti.

Pracovní náplň příslušníků s sebou přináší značnou míru stresu, vysoké riziko a množství nebezpečných, nebo přinejmenším nepříjemných, zážitků. Práce příslušníků je psychicky velmi náročná, protože příslušník musí ve své každodenní činnosti identifikovat a řešit desítky dilemat, ve kterých zhodnocuje vždy sociální i individuální aspekty dané situace.

Prostředí, v němž se příslušník Vězeňské služby pohybuje, je ve vysoké míře prostředím deviantním, což vytváří velký nátlak na osobnost každého jedince. Příslušníkovi rovněž hrozí permanentní profesní i osobní frustrace, která vzniká především z často se opakujících pocitů bezvýslednosti a zároveň nedocení vlastní práce.

Role příslušníků vězeňské služby vyžaduje zejména prosazování bezpečnosti a dodržování pořádku, přičemž jsou příslušníci povinni s odsouzenými jednat vážně, rozhodně a zároveň respektovat jejich práva.

Vystupování příslušníků by mělo být příkladem vysoce socializovaného jednání, obsahujícího na jedné straně empatické vnímání a cítění a na druhé straně profesionální působení své role. Tyto specifika pracovní činnosti vyžadují silnou osobnost příslušníka, která musí splnit všechny tyto požadavky vhodným a profesionálním způsobem. Je proto nutné věnovat mimořádnou pozornost přijímání vhodných jedinců k výkonu této profese, zaměřit se na jejich kvalitní počáteční výcvik a rovněž také zajistit, aby dále rozvíjeli své schopnosti a dovednosti po celou dobu své kariéry (Hála, 2005).

2.8.4 Služební a profesní příprava příslušníků Vězeňské služby

Učební cíle a zásady profesní přípravy příslušníků Vězeňské služby jsou stanoveny Nařízením generálního ředitele VS ČR (dále jen NGR) a jsou zaměřovány na prohlubování a upevňování vědomostí a dovedností nezbytných k výkonu služby

příslušníka. K tomu je nezbytné vést příslušníky k samostatné a aktivní přípravě a výcvik maximálně přiblížit praktickému výkonu služby.

Školení a výcvik služební a profesní přípravy se organizuje podle plánu služební přípravy, plánu profesní přípravy a tématického plánu na příslušný kalendářní rok tak, aby byla průběžně zahrnována všechna témata a všechny profesní odborné činnosti.

Tématický plán stanovuje témata služební přípravy:

- střelecká příprava a ostré školní střelby,
- tělesná příprava,
- sebeobrana a požití donucovacích prostředků,
- taktika a provedení zákroku pod jednotným velením,
- znalosti právních a vnitřních předpisů upravujících výkon služby
- činnost vrchních inspektorů strážní služby při vzniku krizových a mimořádných situací,
- taktika a provedení eskort nebezpečných osob,
- pořadová příprava do doby vykonání služební zkoušky.

Tématický plán stanovuje témata profesní přípravy:

- bezpečnost práce,
- protipožární příprava,
- zdravotnická příprava,
- komunikace s vězňenými a civilními osobami,
- drogová problematika,
- profesní etika,
- činnost příslušníka při zajištění místa trestného činu.

Pro účely výcviku a školení služební a profesní přípravy se příslušníci Vězeňské služby v organizačních jednotkách rozdělují do následujících učebních skupin:

- č. 1 - ředitel, zástupce ředitele, vedoucí oddělení a jeho zástupci,
- č. 2A - příslušníci vězeňské stráže,
- č. 2B - příslušníci justiční stráže,
- č. 2C - příslušníci určení k provádění eskort nebezpečných osob,
- č. 3A – příslušníci oddělení výkonu vazby, oddělení výkonu trestu,
- č. 3B – ostatní příslušníci.

Školení a výcvik služební a profesní přípravy se provádí formou hromadných přednášek nebo společného zaměstnání určených skupin. Kde je to technicky možné, lze služební přípravu u vybraných témat provádět formou e-learningu. Konkrétní formu a obsah stanovují nařízením ředitelé jednotlivých organizačních jednotek.

2.8.5 Tělesná příprava příslušníků Vězeňské služby

Jednou ze složek profesní přípravy příslušníků Vězeňské služby je tělesná příprava. Dle NGR č. 67/2009 je rozsah tělesné přípravy stanoven ředitelem organizační jednotky v plánu služební a profesní přípravy. Cílem tělesné přípravy je napomáhat rozvoji a udržování tělesné zdatnosti příslušníků. Tělesná příprava se skládá zejména z přípravy a tréninku disciplín, které jsou součástí testů tělesné zdatnosti pro ověření fyzické způsobilosti pro výkon služby. Nad rámec stanoveného povinného minimálního rozsahu lze provádět tělesnou přípravu též formou zápasů, závodů a soutěží v různých disciplínách.

Tělesná příprava probíhá dle plánu služební a profesní přípravy zpravidla pouze jednou do měsíce. Je prakticky nemožné chtít, aby si příslušník vylepšil svou fyzickou kondici za jedinou vyučovací jednotku měsíčně. Z toho důvodu závisí jen na individuálním přístupu každého z příslušníků jakým způsobem se postaví ke svému vlastnímu fyzickému zdokonalování a udržování své fyzické kondice.

Faktem zůstává, že udržování fyzické kondice musí příslušník realizovat v době svého osobního volna. Vedení jednotlivých organizačních jednotek Vězeňské služby by však mělo vytvářet co nejlepší podmínky k samostatné pohybové aktivitě příslušníků. Samozřejmostí každé věznice by měla být posilovna s tělocvičnou, kterou by mohli příslušníci neomezeně navštěvovat a tím se udržovat v dobré fyzické kondici.

2.8.6 Prověrky tělesné zdatnosti

Fyzická způsobilost je jedním z předpokladů pro přijetí občana do služebního poměru. Fyzická způsobilost se zjišťuje posuzováním tělesné zdatnosti. V průběhu

služby se tělesná zdatnost posuzuje podle výsledků každoročních testů tělesné zdatnosti jejichž obsah, popis, způsob měření výkonu a bodové ohodnocení je dáno NGRŘ č. 2/2010. Uchazeč o přijetí do služebního poměru absolvuje testy totožné s testy pravidelné prověrky fyzické zdatnosti

Dle NGRŘ č. 2/2010 se testy provádějí v termínech stanovených plánem služební přípravy pro příslušný kalendářní rok. V testech musí příslušník každoročně prokázat svoji odpovídající fyzickou zdatnost. O úspěšném vykonání testů vede pověřená osoba záznam v dokumentaci pro služební přípravu.

Úspěšnému uchazeči je vystaveno „Osvědčení o fyzické způsobilosti“. Jestliže je příslušník v testech tělesné zdatnosti hodnocen stupněm „nesplnil“, je povinen podrobit se přezkoušení tělesné zdatnosti ve lhůtě do tří měsíců v termínu stanoveném jmenovanou tříčlennou komisí. Pokud je příslušník při přezkoušení tělesné zdatnosti v testech hodnocen stupněm „nesplnil“, je příslušník převelen na jiné služební místo nebo propuštěn ze služebního poměru.

Služební místa jsou diferenciována do čtyř skupin. Jednotlivé skupiny se odlišují při posuzování tělesné zdatnosti. Základním kritériem pro zařazení služebního místa do příslušné skupiny je převažující charakter činností při plnění služebních zákroků, zejména míra nebezpečnosti vyplývající z povahy služebních zákroků prováděných proti vězněným osobám.

Do 4. skupiny je zařazen ředitel věznice a 1. zástupce ředitele. Do 3. skupiny spadají vedoucí oddělení výkonu trestu a jeho zástupci, vedoucí oddělení vězeňské stráže a jeho zástupci a všichni zaměstnanci oddělení prevence a stížností. Příslušníci skupiny určené k provádění zákroků pod jednotný, velením a příslušníci určení k provádění eskort nebezpečných osob jsou zařazeni do 1. skupiny. Všichni ostatní příslušníci spadají do 2. skupiny.

2.8.7 Testy tělesné zdatnosti

Testy tělesné zdatnosti jsou určeny Nařízením generálního ředitele č. 2/2010.

Test č. 1 – člunkový běh 4 x 10 metrů

Potřeby: stopky, dvě mety cca 40 cm vysoké, 10 m rovného neklouzavého terénu.

Úkol: uběhnout vzdálenost 4 x 10 metrů stanoveným způsobem v co nejkratším čase.

Popis: start na povel vedle první mety, běží se šikmo mezi metami, meta č. 2 se obíhá, stejným způsobem se vrací zpět a obíhá meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrat a při dotyku mety č. 1 se zastavuje čas.

Měření výkonu: s přesností na 0,1 s.

Ověřovaná schopnost: dynamická síla dolních končetin a akcelerace. Rychlostní schopnost.

Bodová škála: body 1 až 20 při výkonnostním rozptylu 16,0 s až 9,4 s (za každé zrychlení o 0,2 s připočítat i bod).

Test č. 2 – celomotorický test (CMT), 2 minuty

Potřeby: stopky, měkkí podložka (žíněnka, tatami).

Úkol: maximální počet cviků stanoveným způsobem v čase 2 minut.

Popis: ze stoje spatného přes dřep do lehu na břicho, vzpažit, zvednout ruce z podložky, přejít zpět přes dřep do stoje spatného, dále přes dřep do lehu na zádech, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

Měření výkonu: počet správně provedených cviků.

Ověřovaná schopnost: silově-obratnostní vytrvalost svalů fazických i posturálních.

Bodová škála: body 1 až 20 při výkonnostním rozptylu až 90 opakování (za každé 2 cviky navíc připočítat 1 bod).

Test č. 3 – klik – vzpor ležmo (opakovaně)

Potřeby: neklouzavá podlaha.

Úkol: maximální počet kliků bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou.

Popis: leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed, hlava směřuje vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží minimálně do 90 stupňů zpět do kliku. Trup je zpřímá, pánev nevysazuje ani neprohýbá.

Příslušnice: stejné provedení, ale dlaně mohou být opřeny o podložku 45 – 50 vysokou.

Měření výkonu: počet správně provedených cviků bez přerušení.

Ověřená schopnost: dynamická síla trojhlavého svalu pažního, prsních svalů a pletence ramenního – vytrvalostně silová schopnost.

Bodová škála: body 1 až 20 při výkonnostním rozptylu 12 až 49 opakování (za každé 2 kliky navíc připočítat 1 bod).

Test č. 4 – leh – sed (opakovaně), 2 minuty

Potřeby: stopky, měkkí podložka, partner, žebřiny.

Úkol: maximální počet leh – sedů v čase 2 minut, lze i přerušovaně.

Popis: leh na zádech, ruce křížem na prsou položené na ramenou, nohy pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla fixovaná partnerem nebo pod poslední příčkou žebřin. Z popsané polohy vzpřímený sed (možno dotekem pravého lokte levého kolena a naopak). Následný leh s dotekem podložky lopatkami.

Měření výkonu: počet správně provedených cviků po dobu 2 minut.

Ověřovaná schopnost: síla svalových partií – bederních, kyčelních, stehenních a přímého břišního. Vytrvalostně silová schopnost.

Bodová škála: body 1 až 20 při výkonnostním rozptylu 25 až 90 opakování (za každé 2 dokončené cviky připočítat 1 bod).

Test č. 5 – běh na 1000 m

Potřeby: přehledný, přesně vyměřený okruh s rovným povrchem, stopky.

Úkol: uběhnout vzdálenost 1000 metrů v co nejkratším čase.

Popis: skupinový start, běžícím se průběžně sděluje čas.

Měření výkonu: s přesností na 1 s.

Ověřovaná schopnost: střednědobá vytrvalostní schopnost.

Bodová škála: body 1 až 20 při výkonnostním rozsahu 6 min až 2:50 min.

2.8.9 Kritéria hodnocení testů

Kritéria hodnocení testů tělesné zdatnosti jsou stanovena NGRŽ 2/2010. Kritéria jsou specifikována pro jednotlivé skupiny (do skupin jsou příslušníci rozdělení podle služebního zařazení):

- 1. skupina provádí kompletní sadu testů a pro splnění je nutné v každém testu získat minimálně 3 body, v celkovém součtu je nutné získat 40 bodů,

- 2. skupina provádí také kompletní sadu testů a pro splnění je nutné v každém testu získat minimálně 2 body, v celkovém součtu je nutné získat 30 bodů,
- 3. skupina provádí všechny testy vyjma testu č. 2 a pro splnění je nutné v každém testu získat minimálně 1 bod, v celkovém součtu je nutné získat 20 bodů,
- 4. skupina provádí testy č. 1, č. 3 a č. 5 a pro splnění je nutné v každém testu získat minimálně 1 bod, v celkovém součtu je nutné získat 10 bodů.

2.9 Zaměstnanci Věznice Valdice

Počet zaměstnanců ve Věznici Valdice se aktuálně pohybuje okolo 420 osob. Dle výroční zprávy z roku 2010 ve věznici sloužilo 238 příslušníků, z toho 220 mužů a 18 žen, a 169 zaměstnanců v pracovním poměru.

Věznice dlouhodobě řeší problémy s poddimenzovanými tabulkovými počty zaměstnanců, kdy nenaplnění tabulkových stavů vede k práci nad základní dobu služby příslušníků. Dalším problémem je rozsáhlá a častá obměna personálu v posledních letech, například v letech 2005-2010 opustilo věznici cca 50 % zkušených příslušníků s trváním služebního poměru 10 a více let (Výroční zpráva Věznice Valdice za rok 2010).

2.9.1 Příslušníci Věznice Valdice

Příslušníci sloužící ve Věznici Valdice jsou příslušníky Vězeňské služby České republiky v pracovně právním vztahu vymezeném zákonem č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů České republiky.

Příslušníkům sloužícím ve Věznici Valdice vyplývají ze zákona stejná práva a povinnosti jako ostatním příslušníkům Vězeňské služby. S výjimkou ředitele věznice a jeho zástupce jsou ostatní příslušníci služebně zařazeni do třech oddělení:

- oddělení vězeňské stráže,
- oddělení výkonu trestu,
- oddělení prevence a stížností.

Služební zařazení je hlavním diferenciacním činitelem každodenní pracovní náplně příslušníka.

Oddělení vězeňské stráže zajišťuje vnější bezpečnost věznice a eskorty odsouzených. Všichni příslušníci slouží se zbraní. V čele oddělení stojí vedoucí oddělení a jeho tři zástupci. Oddělení vězeňské stráže má na starosti především vnější ostrahu objektu věznice. Příslušníci jsou na tomto oddělení zařazeni do nepřetržitého provozu (dále jen strážní), vykonávají monotónní službu na vstupech do věznice a

strážních věžích. Dalšími skupinami na oddělení jsou eskortní služba, řidiči a kynologové.

Oddělení výkonu trestu zajišťuje vnitřní bezpečnost věznice. V čele oddělení stojí vedoucí a jeho tři zástupci. Příslušníci (dále jen dozorcí) vykonávají službu na ubytovnách odsouzených a vnitřních pracovištích. Dozorcí dohlíží na dodržování právních předpisů a vnitřního řádu věznice. Jsou v každodenním kontaktu s odsouzenými.

Oddělení prevence a stížností plní funkci interního policejního orgánu. Pracovníci prošetřují stížnosti podané odsouzenými nebo zaměstnanci, vyšetřují přestupky spáchané v areálu věznice a jsou nápomocny pracovníkům Policie ČR při vyšetřování trestných činů spáchaných v prostorách věznice.

Kapacitně jsou oddělení vězeňské stráže a oddělení výkonu trestu téměř identická. Obě oddělení čítají kolem 100 příslušníků a jsou v nich zařazeni prakticky všichni příslušníci ve věznici. Výjimku tvoří ředitel věznice, zástupce ředitele a oddělení prevence a stížností, na kterém je aktuálně služebně zařazeno 6 příslušníků.

Specifickým pracovním útvarem je jednotka určená k zásahu pod jednotným velením čítající 20 příslušníků. Členové jednotky jsou vybraní jedinci ze všech příslušníků věznice a jsou určeni k eskortám zvláště nebezpečných osob a zásahům při potlačování nepokojů odsouzených.

2.9.2 Pohybová aktivita příslušníků Věznice Valdice v zaměstnání

Pohybová aktivita příslušníků Vězeňské služby se liší podle jejich služebního zařazení.

Příslušníci na oddělení vězeňské stráže mají velmi málo pohybové aktivity v průběhu výkonu služby. Příslušníci vykonávají především strážní službu na strážních věžích a vstupech do věznice. Jejich činnost je zaměřena na statické udržení pozornosti, což je kompenzováno pouze krátkými pěšími přesuny. Pracovní pohybový režim je srovnatelný s běžnou kancelářskou prací. Podobné charakteristiky sedavého zaměstnání a nedostatku pohybu jsou zřejmé i u řidičů. Nepatrně pohybově aktivnější jsou členové eskortní služby, kteří sezení častěji vyvažují chůzí a dalšími činnostmi. Ještě více

pohybové aktivity vykonají kynologové při výcviku psů a pracích nezbytných k zajištění jejich chovu.

Příslušníci zařazení na oddělení výkonu trestu jsou označováni jako dozorcí. Dozorcí značnou část dne stráví chůzí při zajišťování vnitřního provozu věznice. Nejvíce pohybové aktivity při výkonu služby absolvují dozorcí na ubytovnách odsouzených, kde je pracovní náplň podstatně fyzicky náročnější ve srovnání s dozorcí na pracovištích a příslušníky oddělení vězeňské stráže.

Na oddělení prevence a stížností převládá u příslušníků sedavá administrativní práce.

Je zřejmé, že jedinou kompenzační pohybovou aktivitou v pracovní době je u všech příslušníků chůze. V průběhu pracovní doby nemají příslušníci možnost věnovat žádnému vhodnému kompenzačnímu cvičení. Výjimku tvoří pouze tělesná příprava uskutečňovaná jedenkrát (u příslušníků zařazených k zákroku pod jednotným velením dvakrát) měsíčně. Při této četnosti je pozitivní vliv pohybové aktivity diskutabilní.

Slepičková (2005, 109) ve své publikaci Sport a volný čas, pod kapitolou s názvem Formy sportu pro zaměstnance uvádí „během práce dochází k únavě, která způsobuje pokles výkonnosti, pozornosti a v jejím důsledku může dojít i k úrazu. Doporučuje se krátké, nenáročné a zábavné cvičení. Pracovníci se mohou věnovat gymnastice, rytmickým cvičením, běhu“.

Tím, že ve Věznici Valdice nemají příslušníci možnost vykonávat vhodnou kompenzační pohybovou aktivitu v pracovní době, je ze strany zaměstnavatele podceňován její pozitivní vliv na zdraví a pracovní výkonnost příslušníků.

2.9.3 Pohybová aktivita příslušníků Věznice Valdice ve volném čase

Kompenzační pohybová aktivita příslušníků Vězeňské služby je v současné době uskutečňována pouze v jejich volném čase.

V rámci péče o zaměstnance nabízí Věznice Valdice svým příslušníkům velmi dobré služby. Vězeňská služba disponuje řadou rekreačních zařízení, ve kterých poskytuje svým zaměstnancům zlevněné rekreační pobyty. Příslušníci po 15 odsloužených letech mají nárok na každoroční ozdravný pobyt v délce 14 dní zcela zdarma.

Věznice se podílí i na neorganizovaných pohybových aktivitách příslušníků. V areálu věznice je příslušníkům v mimo pracovní době k dispozici posilovna a tělocvična a také dvakrát týdně sauna. Z fondu kulturních a sportovních potřeb si mohou všichni zaměstnanci každoročně vyžádat bodovou permanentní vstupenku na sportoviště provozovaná městem Jičínem. Permanentní vstupenkou je možné hradit plavání, masáže, squash, tenis, aerobik, plážové sporty, posilovnu, solárium, indoor cycling, golf, lední hokej, bruslení, solnou jeskyni atd.

Z výše uvedeného je zřejmé, že příslušníkům jsou ve volném čase ze strany zaměstnavatele vytvořeny kvalitní podmínky k aktivnímu vyplnění volného času.

3 CÍLE A HYPOTÉZY

Hlavním cílem práce je zjištění úrovně pohybové aktivity příslušníků Vězeňské služby České republiky vykonávajících službu ve Věznici Valdice.

Dílčí cíle:

1. Zjistit vliv věku na množství prováděných pohybových aktivit.
2. Zjistit vliv hodnoty BMI na množství prováděných pohybových aktivit.
3. Zjistit rozdíly v množství pohybové aktivity mezi muži a ženami.
4. Zjistit rozdíly v množství pohybové aktivity mezi rodiči žijícími se svými dětmi a osobami žijícími bez potomků.
5. Zjistit rozdíly v celkovém množství pohybové aktivity u jedinců provozujících organizovanou pohybovou aktivitu a u jedinců bez organizované pohybové aktivity.

Hypotézy:

H₁: Ženy vykazují menší množství celkové týdenní pohybové aktivity než muži.

H₀₁: Celkové množství týdenní pohybové aktivity mužů a žen je shodné.

Při stanovení hypotézy vycházíme z výsledků předchozího výzkumu (Suchomel & Sigmundová, 2011), ve kterém bylo zjištěno, že muži vykazují signifikantně více pohybové aktivity v zaměstnání než ženy a současně ženy vykazují více PA při práci v domácnosti a okolo domu.

H₂=H₀₂: Příslušníci s BMI nad 25 jsou v týdenním pohybovém režimu stejně aktivní jako příslušníci s BMI do 25.

Při stanovení hypotézy vycházíme z výsledků předchozího šetření (Fojtík, Sigmund, Mičan & Sigmundová, 2011), ze kterého vyplývá, že nadváha či obezita výrazně neovlivňuje množství realizované pohybové aktivity.

H₃=H₀₃: Příslušníci mladší 35 let jsou stejně pohybově aktivní jako příslušníci starší 35 let.

Hypotéza vychází z výsledků předešlé studie (Fojtík, Sigmund, Mičan & Sigmundová, 2011), která zjistila velmi nízký rozdíl mezi množstvím vykonané PA a věkem obyvatel ostravského regionu.

H₄=H₀₄: Jedinci provozující organizovanou pohybovou aktivitu jsou stejně pohybově aktivní jako příslušníci, kteří organizovanou pohybovou aktivitu neprovozují.

Předpokládáme potvrzení výsledků předchozího šetření (Horák et al., 2011), ve kterém nebyl u náhodně vybrané populace olomouckého regionu zaznamenán rozdíl v celkové úrovni pohybové aktivity u jedinců provozující organizovanou pohybovou aktivitu a jedinci neprovozující organizovanou pohybovou aktivitu.

H₅: Příslušníci s potomky jsou pohybově aktivnější než příslušníci bez potomků.

H₀₅: Příslušníci s potomky a příslušníci bez potomků jsou stejně pohybově aktivní.

Při stanovení hypotézy vycházíme z výsledků dřívějšího výzkumu (Sigmund, Sigmundová & Chmelík, 2009), ve kterém bylo zjištěno, že jedinci žijící v rodině mají o 74% větší šanci patřit do skupiny lidí s vyšší pohybovou aktivitou než jedinci žijící sami.

4 METODIKA

4.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumné šetření bylo provedeno ve Věznici Valdice v říjnu roku 2010. Šetření se zúčastnilo 93 mužů a 11 žen. Všichni zúčastnění respondenti působili ve věznici ve služebním poměru dle zákona číslo 361/2003 Sb.. Celkově se výzkumného šetření zúčastnilo 104 příslušníků. Příslušníci byli záměrně vybráni tak, aby byli různého služebního zařazení, hodností a funkcí. Díky tomu výsledky podávají co nejobektivnější a komplexní obraz zkoumaného souboru.

4.2 Technika sběru dat

Pro sběr dat byla z důvodu organizační a časové nenáročnosti použita dotazníková metoda. K šetření byl vybrán mezinárodní standardizovaný dotazník Prostředí a pohybová aktivita – Neighborhood quality of life study (NQLS).

Dle původního záměru měly být dotazníky doplněny výzkumným šetřením s užitím krokoměřů. Od tohoto záměru muselo být upuštěno. Z důvodu rozporu s vnitřním řádem věznice nesměly být krokoměry užity v jejím areálu.

4.3 Dotazník NQLS

Dotazník se skládá ze čtyř částí, které jsou rozděleny do dalších tematických celků s konkrétními otázkami.

První část je zaměřena na úroveň prostředí, ve kterém žijeme. Tvoří ji devět celků označených písmeny A až I:

- A - kvalita života,
- B - spokojenost se životem,
- C - typy obydlí v okolí bydliště,

- D - obchody, zařízení a další možnosti v okolí bydliště,
- E - přístup ke službám,
- F - ulice v okolí bydliště,
- G - místa pro chůzi a jízdu na kole,
- H - prostředí v okolí bydliště,
- I - bezpečnost v okolí bydliště.

Druhá část dotazníku vyšetřuje pohybovou aktivitu (dále jen PA) a je tvořena pěti tématickými celky shodnými s dotazníkem IPAQ (International Physical Activity Questionnaire):

1. PA v rámci práce nebo studia,
2. přesuny – PA při dopravě,
3. domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu,
4. rekreace, sport a volnočasová PA,
5. čas strávený sezením.

V tématickém celcích 1 až 4 je respondent dotazován na tři specifické druhy PA:

1. intenzivní PA - tělesně náročná aktivita,
2. středně zatěžující PA – středně tělesně náročná aktivita
3. chůze.

Jednotlivé položky jsou koncipovány tak, aby poskytly nezávislé výsledky pro intenzivní PA, středně zatěžující PA i chůzi a souhrnné skóre charakterizující celkovou úroveň PA.

Třetí část dotazníku je zaměřena na zjištění demografických údajů jako je pohlaví, věk, stupeň vzdělání, zaměstnání nebo velikost města, ve kterém respondent žije.

Čtvrtá část obsahuje 22 otázek týkajících se obecných informací o dotazovaném, např. adresa bydliště, národnost, váha, výška, rodinný stav, počet dětí atd.

4.4 Výpočet skóre MET-minut/týden

Ke klasifikaci intenzity PA se běžně používá jednotka MET (metabolický ekvivalent), která označuje násobek klidového metabolismu jedince (Ainsworth et al., 2000). Objem PA byl vypočten z odhadu energetické náročnosti konkrétní činnosti v jednotkách MET. Po vynásobení MET skóre s dobou provozování aktivity (v minutách) jsme získaly ukazatel MET-minuty. Hranice pro vykazování MET-minut nejsou určeny, proto výzkumný výbor IPAQ navrhuje uvádět tyto údaje jako porovnání hodnot mediánů a interkvartilových rozpětí. Celkové skóre může být vypočítáno pro chůzi, středně zatěžující i intenzivní PA a současně pro celé spektrum aktivit.

Skóre týdenní PA odpovídá schématu: hodnota MET x čas PA (min) x frekvence PA (dny). Z čehož vyplývají vzorce pro výpočet MET-minut konkrétních PA:

1. intenzivní PA – MET-min/týden = 8,0 x čas intenzivní PA (min) x frekvence intenzivní PA (dny),
2. středně zatěžující PA – MET-min/týden = 4,0 x středně zatěžující PA (min) x frekvence středně zatěžující PA (dny),
3. chůze – MET-min/týden = 3,3 x čas chůze (min) x frekvence chůze (dny).

Celková PA byla vypočítána jako součet hodnot MET-minut/týden pro chůzi, středně zatěžující a intenzivní PA dle vzorce: celková PA = součet celkových hodnot MET-min/týden v zaměstnání + při přesunech (dopravě) + při domácí práci, údržbě domu a péče o rodinu + při volnočasové PA.

4.5 Průběh sběru dat

Dotazníková metoda byla použita pro svoji relativní organizační a časovou nenáročnost. Sběr dat však nebyl snadný. Prvotním problémem výzkumu byla distribuce dotazníků. Většina příslušníků slouží v nepřetržitých směnných cyklech, proto bylo obtížné v omezeném časovém období rozdělit dotazníky mezi dostatečný počet respondentů. Bylo časově neúměrně náročné obcházet příslušníky jednotlivě a každého samostatně seznamovat s naším výzkumem, obsahem dotazníku a současně ho žádat o jeho pečlivé a pravdivé vyplnění. Tuto situaci vyřešilo setkání s vedoucím příslušníkem, který je ve věznicí garantem odborné přípravy zaměstnanců, a který umožnil prezentaci

výzkumu při pravidelných odborných zaměstnáních, kde se příslušníci společně setkávají. Při těchto zaměstnáních byli příslušníci seznámeni se záměrem uskutečnit mezi nimi šetření o jejich pohybové aktivitě. Současně byli informováni o obsahu dotazníku a byly zodpovězeny jejich otázky a připomínky týkající se výzkumu či praktického vyplnění dotazníku.

Celkem byl náš výzkum prezentován na šesti odborných zaměstnáních, kde bylo rozdáno 136 dotazníků. Respondentům byla poskytnuta třítydenní doba na vyplnění dotazníků. Dotazníky byly vybrány osobně od jednotlivých příslušníků a bezprostředně po vybrání byla kontrolována úplnost a správnost jejich vyplnění. Jednotlivým příslušníkům byla také při odevzdání dotazníků dána možnost se k němu vyjádřit, zhodnotit jeho vyplňování či připomínkovat obsah výzkumu. U těch respondentů, kteří dotazník odevzdali, se většinou žádný problém při vyplňování nevyskytnul. Někteří příslušníci se pozastavovali nad říjnovým termínem šetření, kdy je podle jejich názoru aktivita trávení volného času vzhledem ke klimatickým podmínkám nižší než v letních a jarních měsících. Někteří příslušníci dodatečně odmítli dotazník vyplnit z důvodu časové náročnosti, nebo odmítli odpovědět na některé otázky. Někteří respondenti dotazník vyplnili takovým způsobem, že dotazníky byly nadále pro účely výzkumu zcela zjevně nepoužitelné. Celkově se podařilo získat 115 úplných dotazníků.

4.6 Softwarové a statistické zpracování dat

Data z papírových dotazníků Prostředí a pohybová aktivita – Neighborhood quality of life study (NQLS) byla přenesena do softwarových záznamových archů. Následně byly softwarové dotazníky statisticky zpracovány v programu Statistica CZ 8.0 (StatSoft ČR, 2008). Statistickým zpracováním byl počet validních dotazníků redukován na konečný počet 104. Vyřazení respondentů a veškeré úpravy údajů získaných z dotazníků byly provedeny v souladu s mezinárodně platnou vyhodnocovací metodikou (IPAQ Research Committee, 2005).

Pro statisticky zpracovaná data byly popisné charakteristiky vyjádřeny aritmetickými průměry, mediány, minimálními a maximálními hodnotami a kvartilovými rozpětími. Pro srovnání výsledků zkoumaných ukazatelů mezi dvěma skupinami byl použit neparametrický Mann-Whitnyův test z důvodu nezávislosti testu

na tvaru rozložení ukazatelů. Statistická významnost byla stanovena na hladině $p < 0,05$. V případech, kdy hladina statistické významnosti byla menší než 0,05 ($p < 0,05$), byly nulové hypotézy zamítnuty a byly prokázány statisticky významné rozdíly mezi porovnávanými hodnotami.

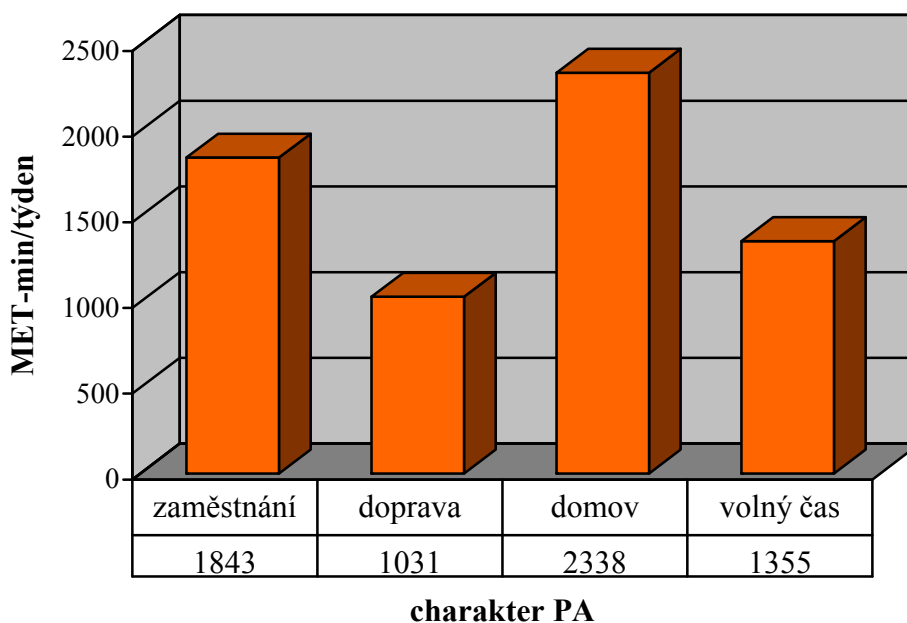
5 VÝSLEDKY

Výsledky této práce analyzují úroveň pohybové aktivity příslušníků Vězeňské služby s místem výkonu služby ve Věznici Valdice. K šetření byl vybrán mezinárodní standardizovaný dotazník Prostředí a pohybová aktivita – Neighborhood quality of life study (NQLS). Celkové množství 104 dotazníků bylo statisticky zpracováno a vyhodnoceno.

5.1 Týdenní pohybová aktivita celého zkoumaného souboru

První dva obrázky udávají hodnoty týdenních pohybových aktivit (dále jen PA) celého zkoumaného souboru (Obrázek 1, Obrázek 2).

Obrázek 1. Týdenní PA příslušníků Věznice Valdice rozdělena podle svého charakteru



Vysvětlivky:

Zaměstnání – týdenní PA v zaměstnání [MET-min/týden]

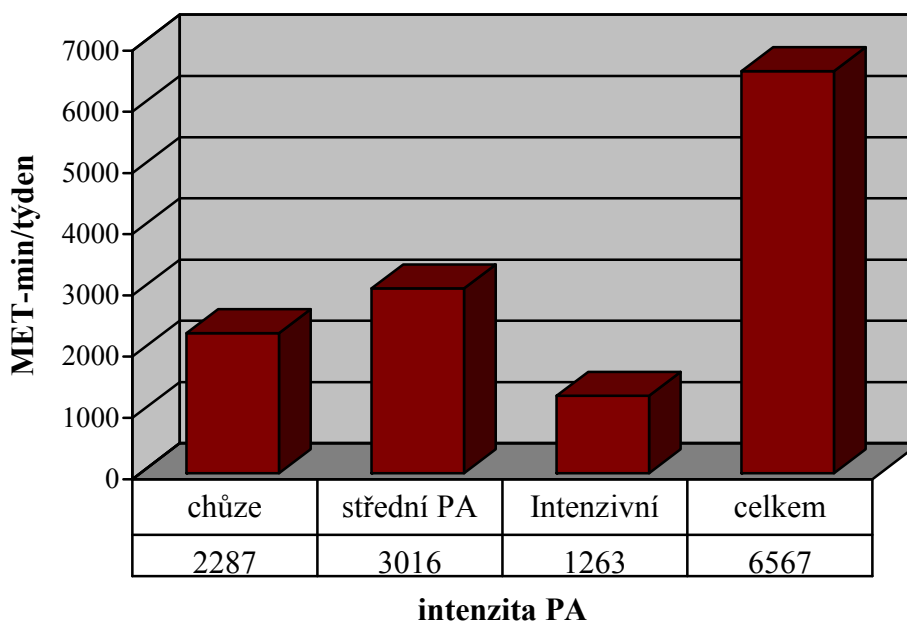
Doprava – týdenní PA při přesunech a dopravě [MET-min/týden]

Volný čas - týdenní PA při rekreaci, sportu a ve volném čase [MET-min/týden]

Domov - týdenní PA při domácích pracích, údržbě domu a péči o rodinu [MET-min/týden]

Z Obrázku 1 vyplývá, že příslušníci Věznice Valdice vykonávají nejvíce pohybové aktivity při domácích pracích, údržbě domu a péče o rodinu (2338 MET-min/týden), které jsou v grafu označeny jako domov. Následuje PA vykonávaná v zaměstnání, ve volném čase a při dopravě.

Obrázek 2. Týdenní PA příslušníků Věznice Valdice rozdělena podle intenzity



Vysvětlivky:

Intenzivní PA – týdenní těžká, namáhavá PA [MET-min/týden]

Střední PA – týdenní středně tělesně náročná PA [MET-min/týden]

Chůze – celková týdenní realizovaná chůze [MET-min/týden]

Celková PA – kompletní týdenní realizovaná PA [MET-min/týden]

Z Obrázku 2 je patrné, že průměrná hodnota celkové týdenní pohybové aktivity příslušníků Věznice Valdice činí 6567 MET-min/týden. Tato hodnota řadí příslušníky mezi pohybově aktivní občany (IPAQ Research Committee, 2005). Příslušníci vykonají nejvíce pohybové aktivity ve formě středně tělesně náročné pohybové aktivity (3016,25 MET-min/týden).

5.2 Týdenní pohybová aktivita mužů a žen

Základní charakteristika zkoumaného souboru mužů je uvedena v Tabulce 2 a základní charakteristika zkoumaného souboru žen v Tabulce 3.

Tabulka 2. Základní charakteristika zkoumaného souboru mužů

Proměnná	N	M	Me	Min	Max	Kvart. roz.	Sm. odch.
Věk	93	34,33	33,00	20,00	61,00	9,00	8,30
BMI	93	26,09	26,28	21,22	34,87	3,26	2,54
Zaměstnání	93	1970,82	1584,00	0,00	8838,00	1881,00	1863,50
Doprava	93	1057,74	594,00	0,00	5508,00	1215,00	1189,95
Domov	93	2390,59	1440,00	0,00	14490,00	3720,00	2665,04
Volný čas	93	1380,12	1197,00	0,00	6096,00	1863,00	1316,76
Intenzivní PA	93	1317,10	1080,00	0,00	5760,00	2160,00	1396,66
Střední PA	93	3094,46	2160,00	0,00	14670,00	4020,00	2852,09
Chůze	93	2387,71	1980,00	0,00	8316,00	2475,00	1901,01
Celková PA	93	6799,27	5856,00	0,00	20638,00	5853,00	4689,07

Vysvětlivky:

N – rozsah souboru [počet]

M – aritmetický průměr

Me – medián

Min – minimální hodnota

Max – maximální hodnota

Kvart. roz. – kvartilové rozpětí

Sm. odch. – směrodatná odchylka

Zaměstnání – týdenní PA v zaměstnání [MET-min/týden]

Doprava – týdenní PA při přesunech a dopravě [MET-min/týden]

Volný čas - týdenní PA při rekreaci, sportu a ve volném čase [MET-min/týden]

Domov - týdenní PA při domácích pracích, údržbě domu a péči o rodinu [MET-min/týden]

Intenzivní PA – týdenní těžká, namáhavá PA [MET-min/týden]

Střední PA – týdenní středně tělesně náročná PA [MET-min/týden]

Chůze – celková týdenní realizovaná chůze [MET-min/týden]

Celková PA – kompletní týdenní realizovaná PA [MET-min/týden]

V Tabulce 2 jsou uvedeny výsledné hodnoty mužské části respondentů. Průměrný BMI mužů je 26,09. Průměrný věk příslušníků mužského pohlaví je 34,33 roku. Průměrná hodnota celkové týdenní pohybové aktivity mužů je 6799,27 MET-min/týden, dle IPAQ (IPAQ Research Committee, 2005) je známkou pohybově

aktivních lidí (hodnota vyšší než 3000 MET-min/týden). Muži vykonají průměrně nejvíce pohybové aktivity při domácích pracích, údržbě domu a péče o rodinu (2390,59 MET-min/týden). Podle intenzity příslušníci mužského pohlaví vykonají nejvíce pohybové aktivity středně tělesně náročnou pohybovou aktivitou (3094,46 MET-min/týden).

Tabulka 3. Základní charakteristika zkoumaného souboru žen

Proměnná	N	M	Me	Min	Max	Kvart. roz.	Sm. odch.
Věk	11	35,36	37,00	21,00	47,00	14,00	8,62
BMI	11	21,44	21,26	19,61	22,99	1,76	1,03
Zaměstnání	11	764,59	445,50	0,00	2715,00	1584,00	1008,40
Doprava	11	803,16	495,00	0,00	3195,00	657,00	966,05
Domov	11	1888,64	1080,00	360,00	360,00	6600,00	1881,71
Volný čas	11	1142,59	1194,00	0,00	2640,00	1212,00	766,49
Intenzivní PA	11	810,00	630,00	0,00	2880,00	1080,00	937,90
Střední PA	11	2355,00	1200,00	570,00	6600,00	2535,00	1966,41
Chůze	11	1434,00	940,50	495,00	3267,00	990,00	979,06
Celková PA	11	4599,00	3955,50	2514,00	8382,00	2905,50	1745,71

Vysvětlivky:

N – rozsah souboru [počet]

M – aritmetický průměr

Me – medián

Min – minimální hodnota

Max – maximální hodnota

Kvart. roz. – kvartilové rozpětí

Sm. odch. – směrodatná odchylka

Zaměstnání – týdenní PA v zaměstnání [MET-min/týden]

Doprava – týdenní PA při přesunech a dopravě [MET-min/týden]

Volný čas - týdenní PA při rekreaci, sportu a ve volném čase [MET-min/týden]

Domov - týdenní PA při domácích pracích, údržbě domu a péči o rodinu [MET-min/týden]

Intenzivní PA – týdenní těžká, namáhavá PA [MET-min/týden]

Střední PA – týdenní středně tělesně náročná PA [MET-min/týden]

Chůze – celková týdenní realizovaná chůze [MET-min/týden]

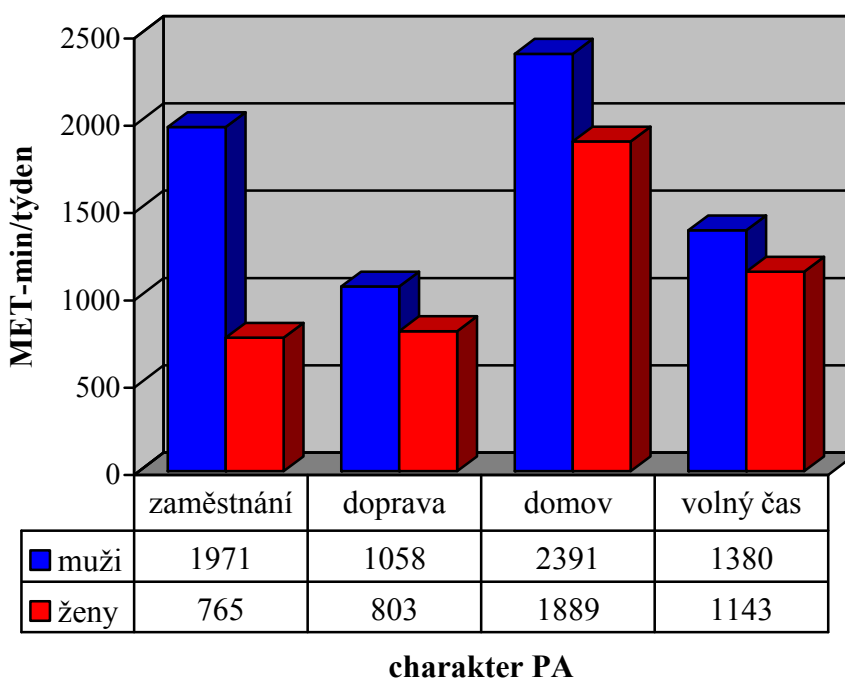
Celková PA – kompletní týdenní realizovaná PA [MET-min/týden]

Tabulka 3 ukazuje výsledky 11 žen z celkového počtu 104 respondentů. Ženy s věkem 35,36 jsou průměrně starší než muži. Jejich průměrný BMI 21,44 náleží dle

Vítka (2008) do normálního fyziologického rozmezí. Průměrná hodnota celkové týdenní PA 4599,00 MET-min/týden ukazuje na pohybově aktivní jedince (IPAQ Research Committee, 2005). Ženy vykonají průměrně nejvíce pohybové aktivity při domácích pracích, údržbě domu a péče o rodinu (1888,64 MET-min/týden). Podle intenzity ženy vykonají nejvíce pohybové aktivity středně tělesně náročnou pohybovou aktivitou (2355,00 MET-min/týden).

Porovnání výsledných hodnot týdenní pohybové aktivity mužů a žen je znázorněno graficky v Obrázku 3 a Obrázku 4.

Obrázek 3. Týdenní PA mužů a žen rozdělena podle svého charakteru



Vysvětlivky:

Zaměstnání – týdenní PA v zaměstnání [MET-min/týden]

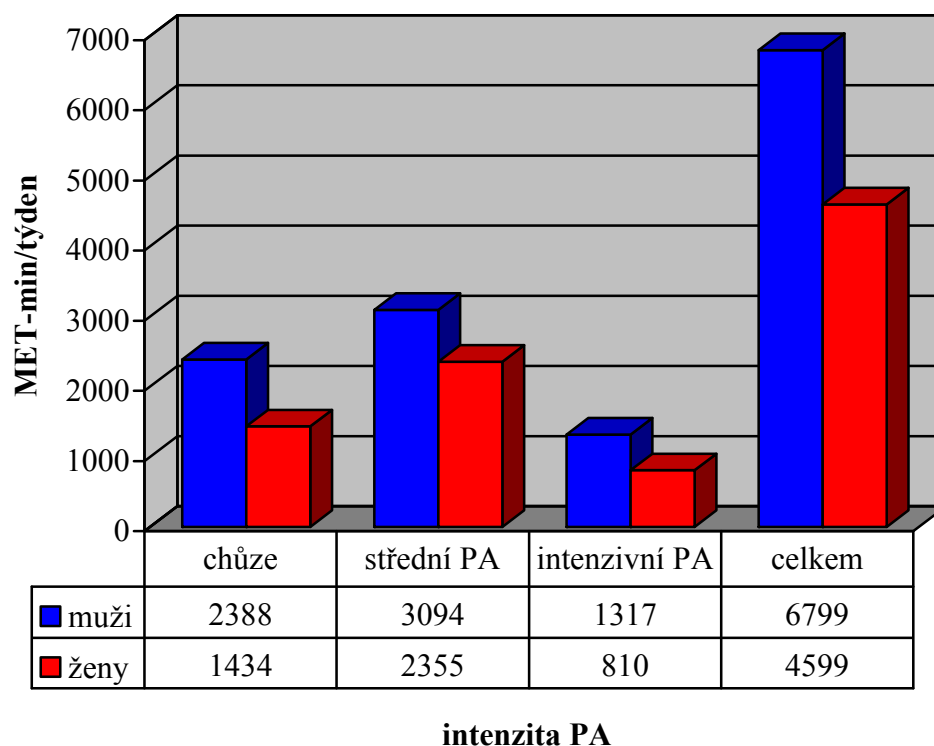
Doprava – týdenní PA při přesunech a dopravě [MET-min/týden]

Volný čas - týdenní PA při rekreaci, sportu a ve volném čase [MET-min/týden]

Domov - týdenní PA při domácích pracích, údržbě domu a péči o rodinu [MET-min/týden]

Obrázek 3 znázorňuje týdenní PA mužů a žen, která je rozdělena podle svého charakteru na pohybovou aktivitu v zaměstnání, při dopravě, v domácnosti a ve volném čase. Ve všech typech PA jsou pohybově aktivnější muži. Statisticky významný rozdíl je však pouze u pohybové aktivity v zaměstnání ($p=0,023$).

Obrázek 4. Týdenní PA mužů a žen rozdělena podle intenzity



Vysvětlivky:

Intenzivní PA – týdenní těžká, namáhavá PA [MET-min/týden]

Střední PA – týdenní středně tělesně náročná PA [MET-min/týden]

Chůze – celková týdenní realizovaná chůze [MET-min/týden]

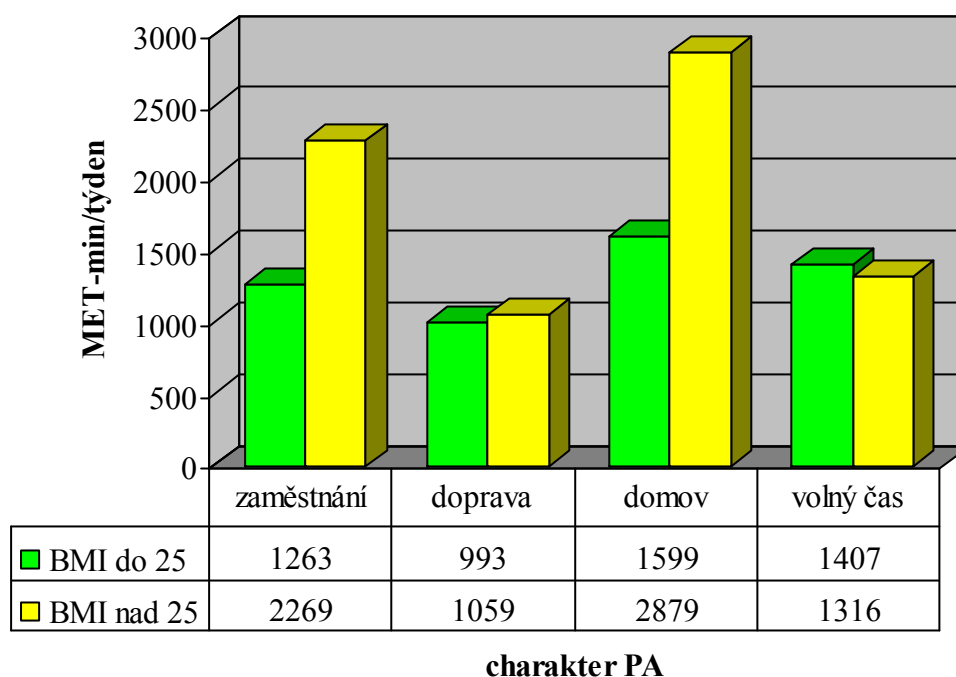
Celková PA – kompletní týdenní realizovaná PA [MET-min/týden]

Rozdělení PA mužů a žen podle intenzity je uvedeno v Obrázku 4, kde jsou kromě celkové týdenní PA uvedeny také hodnoty intenzivní PA, střední PA a chůze. Z grafického zobrazení je zřejmé, že ve všech typech PA vykazují vyšší aktivitu muži. Rozdíly mezi jednotlivými hodnotami ale nejsou signifikantní.

5.2 Pohybová aktivita a BMI

Zkoumaný soubor je rozdělen podle BMI na dvě skupiny. První skupina je tvořena jedinci s BMI do 25 a obsahuje 44 členů, druhá skupina je tvořena jedinci s BMI nad 25 a obsahuje 60 členů.

Obrázek 5. Týdenní PA rozdělena podle charakteru PA a BMI respondentů



Vysvětlivky:

Zaměstnání – týdenní PA v zaměstnání [MET-min/týden]

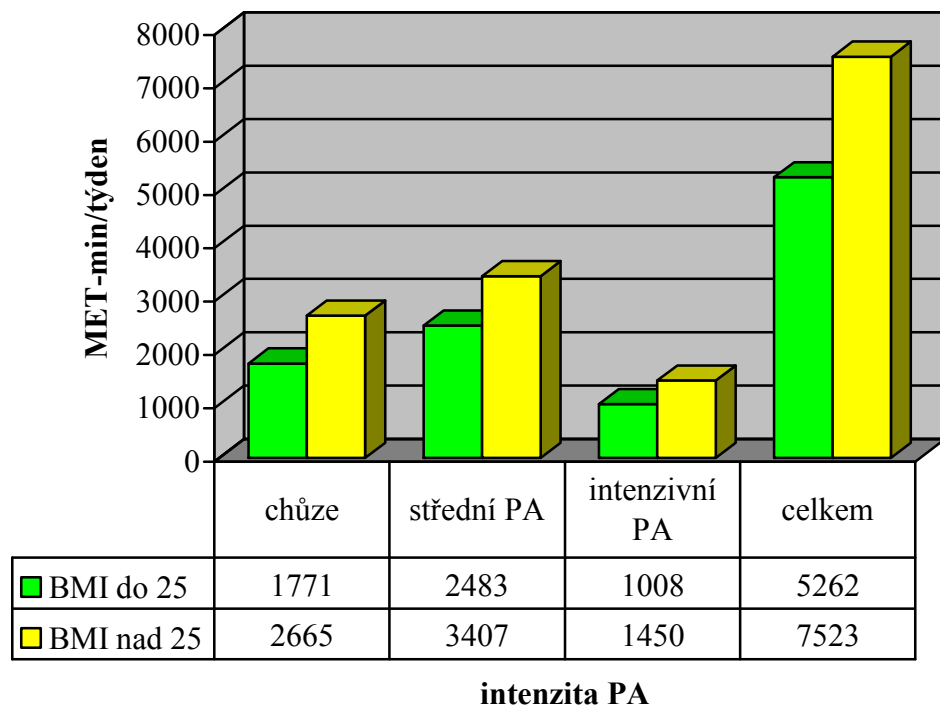
Doprava – týdenní PA při přesunech a dopravě [MET-min/týden]

Volný čas - týdenní PA při rekreaci, sportu a ve volném čase [MET-min/týden]

Domov - týdenní PA při domácích pracích, údržbě domu a péči o rodinu [MET-min/týden]

Obrázek 5 znázorňuje týdenní PA rozdělenou podle typu PA a BMI respondentů. Jedinci s BMI nad 25 vykazují vyšší PA v zaměstnání, při dopravě a při péči o rodinu a domov oproti jedincům s BMI do 25. Statisticky významný rozdíl je v PA realizované v zaměstnání ($p=0,008$). Jedinci s BMI nad 25 vykazují vyšší PA ve svém volném čase, rozdíl však není signifikantní.

Obrázek 6. Týdenní PA rozdělena podle intenzity a BMI respondentů



Vysvětlivky:

Intenzivní PA – týdenní těžká, namáhavá PA [MET-min/týden]

Střední PA – týdenní středně tělesně náročná PA [MET-min/týden]

Chůze – celková týdenní realizovaná chůze [MET-min/týden]

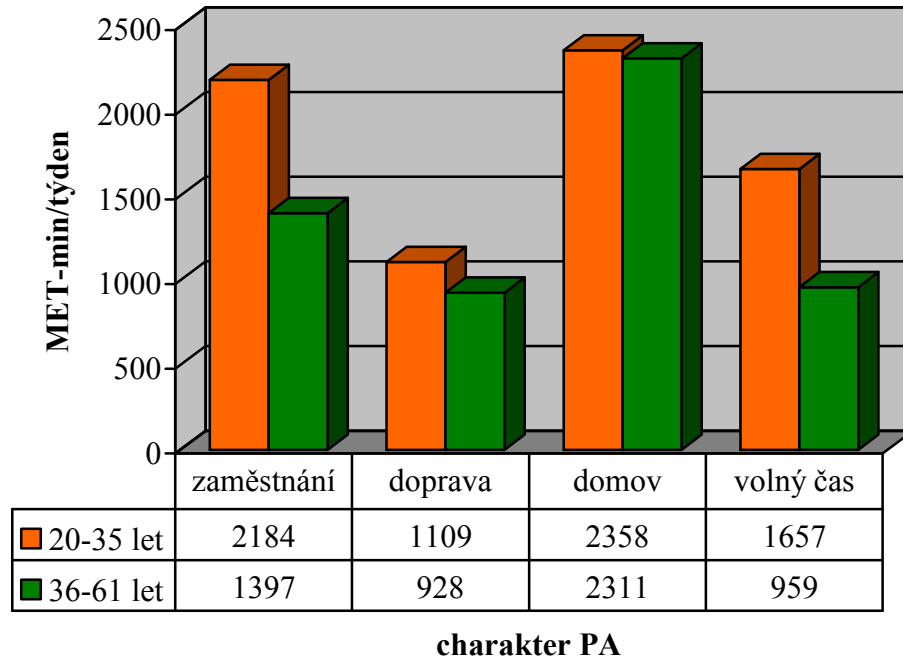
Celková PA – kompletní týdenní realizovaná PA [MET-min/týden]

Hodnoty PA rozděleny podle intenzity jsou znázorněny v Obrázku 6. Jedinci s BMI nad 25 vykazují vyšší hodnoty ve všech druzích zkoumané PA než jedinci s BMI do 25, jsou tedy pohybově aktivnější. Rozdíly v PA jsou statisticky významné při chůzi ($p=0,021$) a celkové týdenní PA ($p=0,017$).

5.3 Pohybová aktivita a věk

Zkoumaný soubor je rozdělen podle věku na dvě skupiny. První skupina zahrnuje 59 jedinců ve věku od 20 do 35 let. Druhá skupina zahrnuje 45 jedinců ve věkovém rozmezí od 36 do 61 let.

Obrázek 7. Týdenní PA rozdělena podle charakteru PA a věku respondentů



Vysvětlivky:

Zaměstnání – týdenní PA v zaměstnání [MET-min/týden]

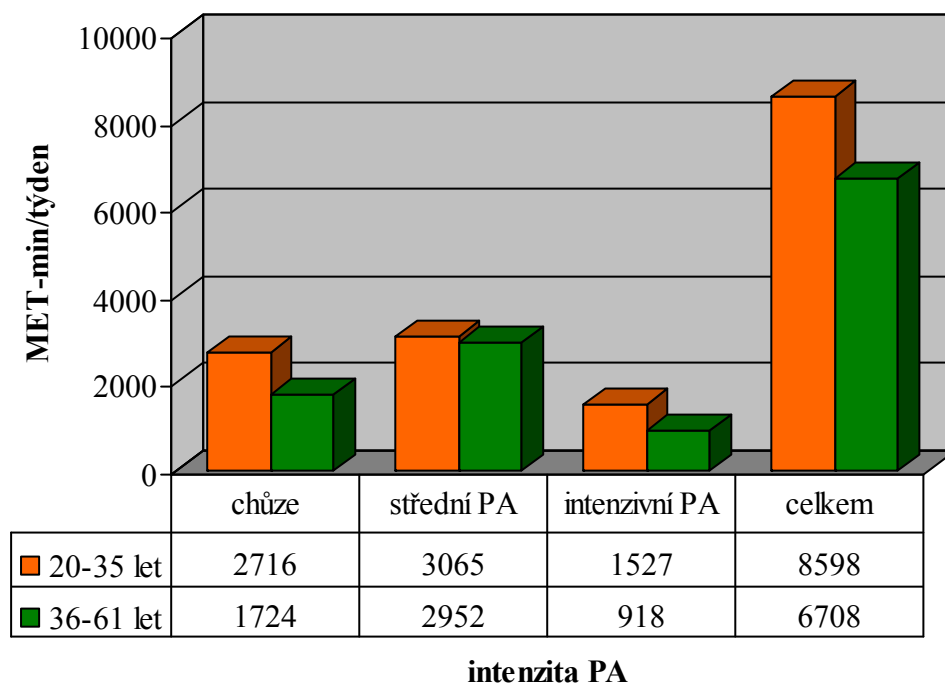
Doprava – týdenní PA při přesunech a dopravě [MET-min/týden]

Volný čas - týdenní PA při rekreaci, sportu a ve volném čase [MET-min/týden]

Domov - týdenní PA při domácích pracích, údržbě domu a péči o rodinu [MET-min/týden]

Obrázek 7 znázorňuje týdenní PA dvou věkových skupin (20-35 let, 36-61 let). Ve všech zkoumaných typech PA vykazují vyšší PA jedinci skupiny ve věkovém intervalu 20-35 let. Statisticky významný rozdíl je v PA v zaměstnání ($p=0,037$) a v PA vykonávané ve volném čase ($p=0,005$).

Obrázek 8. Týdenní PA rozdělena podle intenzity PA a věku respondentů



Vysvětlivky:

Intenzivní PA – týdenní těžká, namáhavá PA [MET-min/týden]

Střední PA – týdenní středně tělesně náročná PA [MET-min/týden]

Chůze – celková týdenní realizovaná chůze [MET-min/týden]

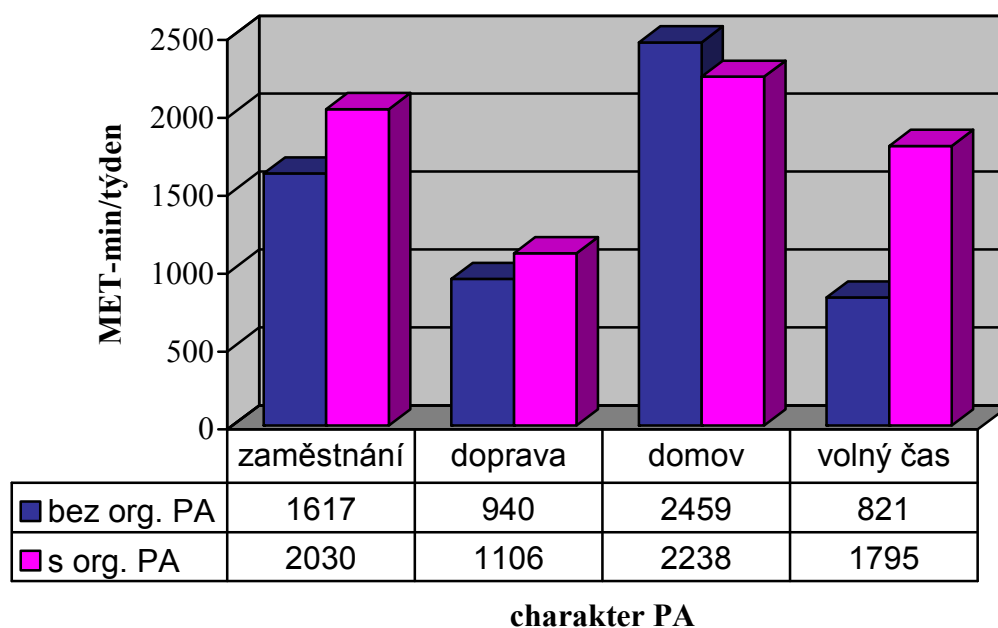
Celková PA – kompletní týdenní realizovaná PA [MET-min/týden]

Celková týdenní PA, PA realizovaná při chůzi, středně zatěžující PA a intenzivní PA jsou znázorněny v Obrázku 8. Z obrázku je patrné, že pohybově aktivnější ve všech druzích PA je skupina ve věku 20-35 let. Při chůzi se jedná o signifikantní rozdíl ($p=0,016$). Při střední PA jsou výsledky skupin téměř shodné. Rozdíl intenzivních PA je také statisticky významný ($p=0,008$). Celkově jsou pohybově méně aktivní jedinci ve věku 36-61 let, daný rozdíl ale nesplňuje podmínky statistické významnosti.

5.4 Organizovaná pohybová aktivita

Podle účasti respondentů na organizovaných PA je zkoumaný soubor rozdělen do dvou skupin. První skupina obsahuje 47 členů, kteří se pravidelně neúčastní organizované PA. Druhá skupina obsahuje 57 členů, kteří se alespoň jednou týdně účastní organizované PA.

Obrázek 9. Týdenní PA rozdělena podle charakteru PA a účasti příslušníků na organizované PA.



Vysvětlivky:

Zaměstnání – týdenní PA v zaměstnání [MET-min/týden]

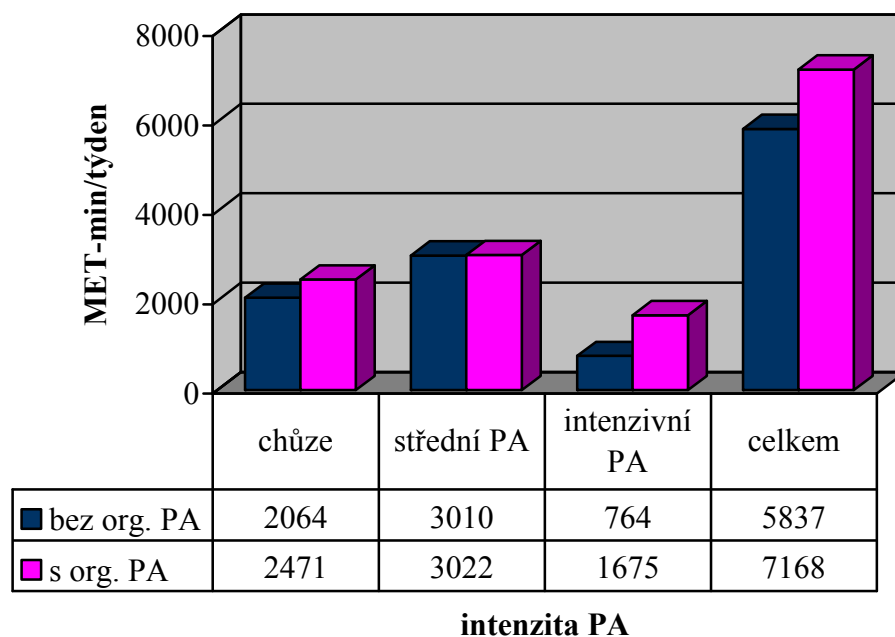
Doprava – týdenní PA při přesunech a dopravě [MET-min/týden]

Volný čas - týdenní PA při rekreaci, sportu a ve volném čase [MET-min/týden]

Domov - týdenní PA při domácích pracích, údržbě domu a péči o rodinu [MET-min/týden]

Obrázek 9 znázorňuje PA jedinců rozdělených podle toho, zda-li se zúčastňují libovolné organizované PA. Jedinci, kteří se zúčastňují organizované PA, jsou pohybově aktivnější v zaměstnání, při dopravě a ve svém volném čase. Jedinci, kteří se nezúčastňují organizované PA, jsou naopak pohybově aktivnější při péči o rodinu a domácnost. Signifikantní rozdíl v hodnotách PA je pouze u PA realizované ve volném čase ($p=0,000003$).

Obrázek 10. Týdenní PA rozdělena podle intenzity PA a účasti příslušníků na organizované PA



Vysvětlivky:

Intenzivní PA – týdenní těžká, namáhavá PA [MET-min/týden]

Střední PA – týdenní středně tělesně náročná PA [MET-min/týden]

Chůze – celková týdenní realizovaná chůze [MET-min/týden]

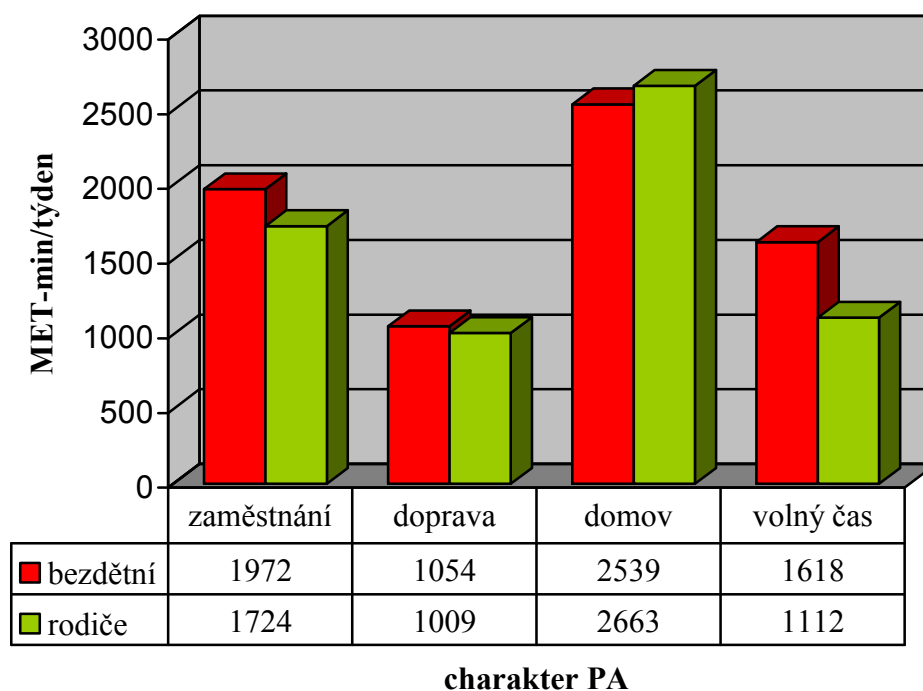
Celková PA – kompletní týdenní realizovaná PA [MET-min/týden]

PA dvou skupin rozdělných podle účasti na organizované PA je znázorněna na Obrázku 10. Jedinci, kteří se účastní organizované PA vykazují vyšší pohybovou aktivitu při chůzi, střední PA, intenzivní PA i celkové PA. Jediný statisticky významný rozdíl je v intenzivní PA ($p=0,00003$).

5.5 Pohybová aktivita a rodičovství

Zkoumaný soubor je rozdělen do dvou skupin. První skupinu tvoří 50 jedinců, kteří nežijí ve společné domácnosti s dítětem mladším 18-ti let (bezdětní). Druhou skupinu tvoří 54 jedinců, kteří žijí ve své domácnosti alespoň s jednou osobou mladší 18-ti let (rodiče).

Obrázek 11. Týdenní PA rodičů a bezdětných rozdělena podle charakteru PA



Vysvětlivky:

Zaměstnání – týdenní PA v zaměstnání [MET-min/týden]

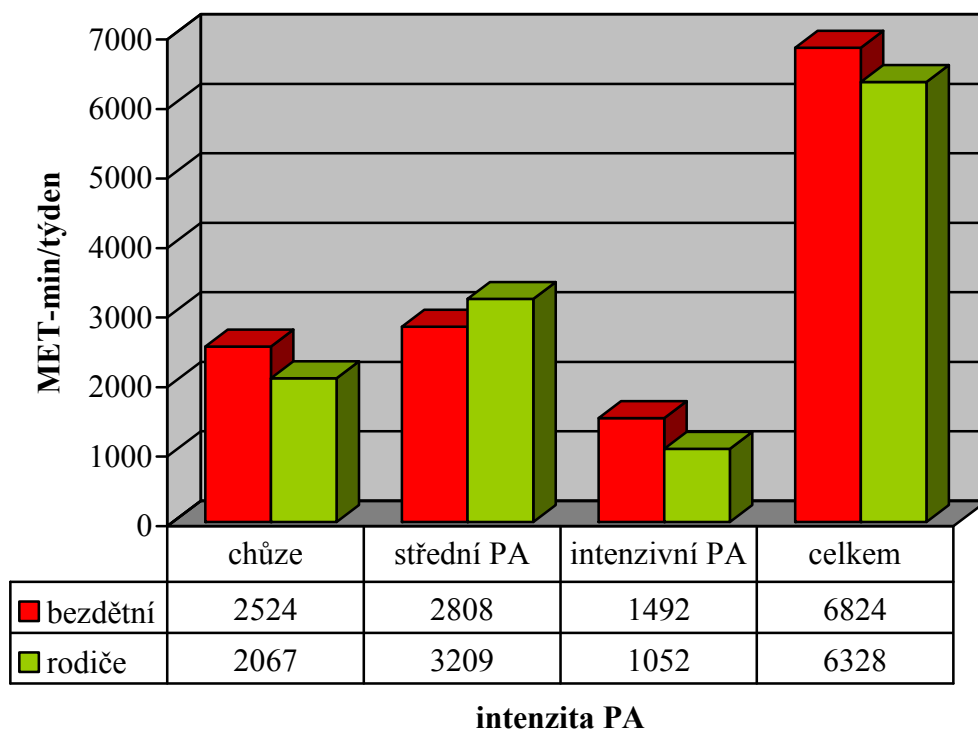
Doprava – týdenní PA při přesunech a dopravě [MET-min/týden]

Volný čas - týdenní PA při rekreaci, sportu a ve volném čase [MET-min/týden]

Domov - týdenní PA při domácích pracích, údržbě domu a péči o rodinu [MET-min/týden]

Týdenní PA rodičů a bezdětných je znázorněna na Obrázku 11. Z grafického řešení je zřejmé, že v PA rodičů a bezdětných je velmi podobná. Rodiče jsou méně pohybově aktivní v zaměstnání, při dopravě a ve volném čase. Oproti tomu jsou více pohybově aktivní při péči o domácnost a rodinu. Žádný rozdíl v daných hodnotách však není statisticky významný.

Obrázek 12. Týdenní PA rodičů a bezdětných rozdělena podle intenzity PA



Vysvětlivky:

Intenzivní PA – týdenní těžká, namáhavá PA [MET-min/týden]

Střední PA – týdenní středně tělesně náročná PA [MET-min/týden]

Chůze – celková týdenní realizovaná chůze [MET-min/týden]

Celková PA – kompletní týdenní realizovaná PA [MET-min/týden]

Hodnoty celkové týdenní PA, intenzivní PA, středně zatěžující PA a PA vykonané při chůzi jsou uvedeny v Obrázku 12. Jedinci bez potomků jsou pohybově aktivnější při chůzi, intenzivní PA i celkové PA. Rodiče jsou pohybově aktivnější při středně zatěžující PA. Výše uvedené hodnoty nevykazují signifikantní rozdíl.

6 DISKUZE

Hlavním úkolem naší práce bylo zjištění úrovně pohybové aktivity (dále jen PA) příslušníků Vězeňské služby vykonávajících službu ve Věznici Valdice. Celkový počet 104 respondentů jsem vždy podle daného kritéria rozdělili do dvou skupin. Našimi kritérii bylo pohlaví, věk, BMI, účast na organizované PA a rodičovství. V jednotlivých skupinách jsme porovnávali hodnoty celkové týdenní PA i hodnoty jednotlivých druhů PA v návaznosti na dříve provedené výzkumy.

Na základě výsledků výzkumů Suchomela & Sigmundové (2011) jsme při sledování PA mužů a žen předpokládali, že muži budou pohybově aktivnější než ženy. Výsledky našeho výzkumu tuto hypotézu potvrdily.

Muži dosáhli vyšších hodnot ve všech sledovaných druzích týdenní PA. Při porovnávání rozdílů mezi hodnotami jednotlivých druhů PA byl statisticky významný rozdíl pouze u PA mužů a žen v zaměstnání ($p=0,023$). Toto zjištění koresponduje s výsledky výzkumu realizovaném v letech 2005-2009 na dospělé populaci v libereckém regionu (Suchomel & Sigmundová, 2011). Vyšší PA mužů v zaměstnání odpovídá služebnímu zařazení mužů a žen ve Věznici Valdice. Ženy jsou převážně zařazeny na administrativních funkcích s výkonem služby v kanceláři. Na fyzicky náročnější pozice vykonávané v přímém kontaktu s odsouzenými jsou v tomto typu věznice zařazováni pouze muži.

Ve výzkumu Suchomela & Sigmundové (2011) vykazovaly ženy statisticky významně více PA při práci v domácnosti a okolo domu. Tento jev se u příslušníků ve Věznici Valdice nepotvrdil. Při práci v domácnosti a okolo domu vykazovali více PA muži. Důvodem neshody s výsledky předchozího výzkumu může být malé množství žen z celkového počtu respondentů v našem šetření.

Při zjišťování závislosti velikosti PA a BMI respondentů jsme vycházeli z předcházejícího výzkumu realizovaného na dospělé populaci v ostravském regionu v letech 2005-2009 (Fojtík, Sigmund, Mičan & Sigmundová, 2011). Na základě tohoto výzkumu jsme předpovídali, že jedinci s BMI nad 25 budou stejně pohybově aktivní jako jedinci s BMI do 25. Oproti předpokladům dosáhli signifikantně vyšších hodnot v celkové týdenní PA příslušníci vězeňské služby s BMI nad 25 ($p=0,017$). Tento fakt vyvrátil naši hypotézu. Současně příslušníci s BMI nad 25 vykazovali statisticky

významně vyšší hodnoty v PA realizované v zaměstnání ($p=0,021$). Tyto výsledky jsou ale v rozporu s obecnými předpoklady, že nedostatečná PA je nejčastější příčinou nadváhy (Dovalil, Choutka, Svoboda & Teplý, 1997).

Hlavním důvodem zmíněného rozporu může být nedostatečně zohledněný podíl svalové hmoty při výpočtu BMI. Silově založený jedinec vážící 85 kg a měřící 180 cm vykazuje hodnotu BMI 26,23, což představuje dle Vítka (2008) nadváhu. Ve skutečnosti může být tento člověk štíhlý a pohybově velmi aktivní. Proto mohou být příslušníci s BMI nad 25 pohybově aktivnější než příslušníci s BMI pod 25. Zjišťování podílu svalové hmoty příslušníků vězeňské služby nebylo součástí této práce a mohlo by být předmětem dalšího šetření.

Stanovili jsme věkovou hranici 35 let a rozdělili jsme příslušníky do dvou skupin (20-35 let, 36-61 let). Vzájemně velmi nízký vztah mezi množstvím vykonané týdenní PA a věkem občanů ostravského regionu (Fojtík, Sigmund, Mičan & Sigmundová, 2011) byl základem našeho předpokladu, že příslušníci mladší 35 let jsou stejně pohybově aktivní jako příslušníci starší 35 let. Výzkumem jsme zjistili, že příslušníci mladší 35 let dosahují vyšších hodnot ve všech druzích PA ve srovnání s příslušníky staršími 35 let. Výsledky vyvrátily naše předpoklady.

Rozdíl mezi celkovou týdenní PA nebyl statisticky významný. Signifikantní rozdíly byly zaznamenány v PA v zaměstnání ($p=0,037$), ve volném čase ($p=0,005$) a při chůzi ($p=0,016$). Výsledky jsou obrazem služebního rozložení příslušníků ve Věznici Valdice. Mladí příslušníci na počátku své kariéry jsou zařazováni na služební místa, která jsou spojena s vyšší PA. Na PA příslušníků realizované v zaměstnání se výrazně podílí chůze, což odpovídá výsledkům našeho šetření.

V naší práci jsme se dále zabývali vztahem mezi hodnotami PA a účastí příslušníků na organizované PA. Podle Horáka et al. (2011) není rozdíl v hodnotách PA lidí provozujících organizované PA a lidí neprovozujících organizované PA. U příslušníků ve Věznici Valdice jsme předpokládali potvrzení výsledků daného výzkumu. Z výsledků naší práce je ale patrné, že náš předpoklad byl mylný. Příslušníci, kteří se účastní organizované PA, dosáhli signifikantně vyšších hodnot v intenzivní PA a PA realizované ve svém volném čase. Ze statisticky významného rozdílu v PA realizované ve volném čase je zřejmé, že pokud se příslušníci účastní organizované PA,

daná aktivita výrazně zvyšuje množství vykonané PA ve volném čase. Současně realizovaná organizovaná PA musí mít charakter intenzivní PA.

Závěrečná část dotazníku NQLS se týkala počtu dětí mladších 18-ti let žijících v domácnosti respondenta. Podle odpovědí byli příslušníci rozděleni do dvou skupin na rodiče a jedince bez potomků. Na základě výsledků předchozího šetření (Sigmund, Sigmundová & Chmelík, 2009), jsme předpokládali, že jedinci žijící s dětmi mladšími 18-ti ve společné domácnosti budou pohybově aktivnější oproti jedincům, kteří nežijí ve společné domácnosti s dětmi mladšími 18-ti let. Předpoklad byl mezi příslušníky vyvrácen. Rozdíly v hodnotách PA v zaměstnání, při dopravě, v domácnosti, ve volném čase, při chůzi, středně zatěžující PA, intenzivní PA ani celkové týdenní PA nejsou statisticky významné. Z výsledků vyplývá, že rodičovství není významným faktorem ovlivňujícím úroveň PA příslušníků.

7 ZÁVĚRY

- Průměrná hodnota celkové týdenní pohybové aktivity příslušníků Vězeňské služby Věznice Valdice 6566,55 MET-min/týden řadí příslušníky dle IPAQ mezi pohybově aktivní občany.
- Příslušníci-muži jsou pohybově aktivnější než příslušnice-ženy. Průměrná hodnota celkové týdenní pohybové aktivity příslušníků-mužů je 6799,27 MET-min/týden. Průměrná hodnota celkové týdenní pohybové aktivity příslušnic-žen je 4599,00 MET-min/týden.
- Muži vykazují vyšší hodnoty ve všech druzích sledovaných pohybových aktivit. Signifikantní rozdíl byl zjištěn u hodnoty pohybové aktivity realizované v zaměstnání. Hypotéza 1 (H_1) byla potvrzena.
- Příslušníci s BMI nad 25 jsou pohybově aktivnější než příslušníci s BMI do 25. Příslušníci s BMI nad 25 jsou výrazně pohybově aktivnější v pohybové aktivitě realizované v zaměstnání, při chůzi a v celkové týdenní pohybové aktivitě, čímž byla potvrzena hypotéza 2 (H_2).
- Při výpočtu BMI není zohledňován podíl svalové hmoty. U dobře svalově vybavených jedinců nemusí hodnota BMI odpovídat skutečnému fyziologickému stavu jedince. Pro zjištění reálného fyziologického stavu jedince musí být užita přesnější výzkumná metoda.
- Příslušníci ve věku od 20 do 35 let jsou pohybově aktivnější než příslušníci ve věku od 36 do 61 let. Příslušníci ve věku od 20 do 35 let vykazují výrazně vyšší hodnoty v pohybové aktivitě realizované v zaměstnání, ve volném čase, při chůzi a v intenzivní pohybové aktivitě. Hypotéza 3 (H_3) byla výsledky výzkumu vyvrácena.
- Příslušníci účastníci se organizovaných pohybových aktivit jsou pohybově aktivnější než příslušníci neúčastníci se organizovaných pohybových aktivit. Příslušníci účastníci se organizovaných pohybových aktivit jsou výrazně pohybově aktivnější ve volném čase a vykazují vyšší hodnoty v intenzivní pohybové aktivitě. Výsledky výzkumu vyvrátili hypotézu 4 (H_4).
- Příslušníci žijící ve společné domácnosti s dětmi mladšími 18-ti let jsou stejně pohybově aktivní jako příslušníci nežijící ve společné domácnosti s dětmi mladšími 18-ti let, čímž byla vyvrácena hypotéza 5 (H_5).

- Rodičovství není významným faktorem ovlivňujícím úroveň pohybové aktivity příslušníků Vězeňské služby Věznice Valdice.
- Příslušníci vykonávají nejvíce pohybové aktivity při domácích pracích, údržbě domu a péče o rodinu (2337,50 MET-min/týden).
- Podle intenzity příslušníci vykonají nejvíce pohybové aktivity středně zatěžující pohybovou aktivitou (3016,25 MET-min/týden).

8 SOUHRN

Diplomová práce je zaměřena na analýzu úrovně pohybové aktivity příslušníků Vězeňské služby s místem výkonu služby ve Věznici Valdice. Šetření se zúčastnili příslušníci sloužící ve služebním poměru podle zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů České republiky.

V úvodní části, syntéze poznatků, jsme se zaměřili na vysvětlení základního pojmu pohybová aktivita a jejího vlivu na zdraví člověka. Ze zjištěných faktů vyplývá, že pohybová aktivita je preventivním a terapeutickým nástrojem k prodloužení délky života a zvýšení jeho kvality. Samostatná kapitola byla věnována nesporným zdravotním rizikům a komplikacím způsobeným nedostatkem pohybové aktivity. Druhá polovina syntézy poznatků byla zaměřena na informace o Vězeňské službě České republiky, Věznici Valdice a jejich příslušnících. Věznice je obecně značně stresové prostředí. Práce ve Věznici Valdice, která je jednou z nejpřísněji střežených věznic v naší zemi, je velmi psychicky náročná. Vhodná pohybová aktivita by měla být pro příslušníky vhodným kompenzačním prostředkem jejich náročného povolání.

Hlavním cílem práce bylo zjištění úrovně pohybové aktivity příslušníků Vězeňské služby České republiky vykonávajících službu ve Věznici Valdice. Dále jsme se v našem výzkumu zaměřili na zjištění vlivu věku a BMI na množství prováděných pohybových aktivit. Současně jsem zjišťovali rozdíl v množství pohybové aktivity mezi muži a ženami, rozdíl v množství pohybové aktivity mezi rodiči žijícími se svými dětmi a osobami žijícími bez potomků a rozdíl v množství pohybové aktivity mezi jedinci provozujícími organizovanou pohybovou aktivitu a jedinci, kteří žádnou organizovanou pohybovou aktivitu neprovozují.

Pohybová aktivita příslušníků byla zkoumána dotazníkovou metodou pomocí mezinárodního dotazníku Prostředí a pohybová aktivita – Neighborhood quality of life study (NQLS). Šetření se zúčastnilo 104 příslušníků (93 mužů a 11 žen). Statistický soubor byl rozdělen vždy do dvou skupin podle pohlaví, věku, BMI, účasti na organizovaných pohybových aktivitách a rodičovství. Jednotlivé skupiny byly porovnávány podle hodnot celkové týdenní pohybové aktivity i jednotlivých druhů týdenních pohybových aktivit udávaných v jednotkách MET-min/týden.

Výsledky výzkumu ukázaly, že muži jsou pohybově aktivnější v zaměstnání než ženy. Vyšší pohybová aktivita mužů v zaměstnání odpovídá služebnímu zařazení mužů a žen ve Věznici Valdice.

Z výsledků je dále zřejmé, že příslušníci s BMI nad 25 jsou pohybově aktivnější než příslušníci s BMI do 25. Příslušníci s BMI nad 25 dosáhli signifikantně vyšších hodnot v celkové týdenní pohybové aktivitě. Současně příslušníci s BMI nad 25 vykazovali statisticky významně vyšší hodnoty v pohybové aktivitě realizované v zaměstnání.

Dále bylo zjištěno, že příslušníci mladší 35 let jsou pohybově aktivnější v zaměstnání a ve volném čase a než příslušníci starší 35 let. Příslušníci mladší 35 let také dosáhli vyšších hodnot v pohybové aktivitě vykonané při chůzi. Hodnoty odpovídají fyzické náročnosti služebních pozic, na které bývají umisťováni mladí příslušníci na počátku svých kariér.

Výsledky dále ukazují na fakt, že příslušníci účastníci se organizovaných pohybových aktivit jsou ve volném čase pohybově aktivnější než příslušníci neúčastníci se organizovaných pohybových aktivit. Naopak rodičovství není významným faktorem ovlivňujícím úroveň pohybové aktivity příslušníků.

9 SUMMARY

The theses analyze the level of the physical activity among the Prison Service Officers serving in the Valdice Prison. The officers in service relation under Act no. 361/2003 Coll., on service relation of members of security corps of the Czech Republic, took part in the research survey.

In the first part, the synthesis, we focused on explaining the basic term of the physical activity and its influence on the human health. The detected facts show that the physical activity has been preventive and therapeutic instrument leading to prolong the life expectancy and to improve the quality of life. The separate chapter was about the undisputed health hazards and complications caused by the lack of physical activity. The second part of synthesis was focused on the information about the Prison Service of the Czech Republic, the Valdice Prison and its officers. The prison has stressing environment in general. The work in the Valdice Prison is one of the most severe prisons in our country. That is way working there is very mentally difficult. The appropriate physical activity should be a suitable compensatory remedy for this very demanding job.

The main target of my theses was find out the level of the physical activity among the Czech Republic's Prison Service Officers serving in the Valdice Prison. We also focused on finding the influence between the age, the BMI and the quantity of the physical activity. As well we focused on finding the difference in quantity of the physical activity between men and women, between parents living with their children and man without children, also differences between persons who practice organized physical activity and persons without organized physical activity.

The physical activity of the officers was researched by the Neighborhood quality of life study (NQLS). The number of investigated officers was 104 (93 men and 11 women). According to the results the statistical file was always divided into two groups by the sex, the age, the BMI, the attendance on organized physical activities and parenthood. The individual groups were compared on the base of total week physical activity number even though the individual types of week physical activities, given in MET-min/week units.

The results of the research show that men are at work more physically active than women. Higher physical activity among men at work corresponds with the position of men and women in the Valdice Prison.

From the results is obvious that the officers with the BMI above 25 are more physically active than the officers with the BMI till 25. The officers with the BMI above 25 reached the significantly higher numbers (rates) in total week physical activity and statistically higher numbers of physical activity realized at work.

Also it has been found that the officers till 35 and younger are more physically active at work and in their free time than the offers older 35 years. The officers younger 35 achieved higher numbers in walking too. The values correspond with the physical demands on staff position. The young officers use to be hired on these positions at the beginning of their careers.

The results show the fact that the officers attending the organized physical activities are more active in their free time than their colleges not attending organized physical activities. On the other hand parenthood is not the important factor that influences the level of their physical activity.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whit, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien, W. L., Bassett, D. R., Schmitz, K. H., Emplaincourt, P. O., Jacobs, D. R., & Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science In Sports and Exercise*, 32(Suppl. 9), S498-S516.
- Armstrong, N., & Welsman, J. R. (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports medicine*, 36(12), 1067-1086.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). Why study physical activity and health. In Bouchard, C., Blair, S.N., & Haskell, W. L. (Eds.), *Physical activity and health* (pp. 3-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bunc, V. (2010). Aktivní životní styl jako prostředek ovlivnění nadváhy a obezity dětí – chlapců. *Česká kinantropologie*, 14(3), 11-19.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjoström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- Demetrovič, E., et al. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.
- Dobry, L. (2006). Dva důležité dokumenty ke srovnání a zamyšlení. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 72(4). 2-6. Praha: FTVS.
- Dovalil, J., et al. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, M., & Teplý, Z. (1997). Tělesná výchova a sport na přelomu století. In P. Tilinger, & T. Perič (Eds.), *Národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století* (pp. 10). Praha: FTVS.
- Fialová, D., Fiala, Z., & Šmejkalová, J. (2003). Pohybová aktivita-nedílná součást životního stylu. In *Sportovně pohybové aktivity ve vztahu ke zdraví a kvalitě života*. Sborník referátů z mezinárodní konference Sportovně pohybové aktivity

ve vztahu ke zdraví a kvalitě života. (pp. 20-34). Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita, Brno.

Fojtík, I., Sigmund, E., Mičan, O., & Sigmundová, D. (2011). Bio-psycho-socio-kulturní koreláty prospěšné pohybové aktivity dospělých obyvatel ostravského regionu s využitím formální konceptuální analýzy. *Tělesná kultura*, 34 (1), 22-37.

Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Gajda, V., & Fojtík, I. (2008). *Úvod do kinantropologie*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské Univerzity.

Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained* (2.nd ed.). Routledge: Abingdon.

Hátlová, B., Špůrková, A., & Šmídová, J. (2007). Pohyb a mentální zdraví. *Česká kinantropologie*, 11(3), 35-43.

Häyry, M. (1991). Measuring the quality of life: Why, how and what? *Theoretical Medicine.*, No. 12, s. 97-116.

Hills, A. P., & Byrne, N. M. (2006). State of the science: A focus on physical activity. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 15(Suppl.), 40-48.

Hodaň, B. (1997). Pohyb – volný čas – životní styl. In P. Tilinger, & T. Perič (Eds.), *Národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století* (pp.513). Praha: FTVS.

Hodaň, B. (2000). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Hodaň, B. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.

Hodaň, B. (2007). *Sociokulturní kinantropologie II*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Holčík, J. (2004). *Zdraví 21. Výklad základních pojmů. Úvod do evropské zdravotní strategie. Zdraví pro všechny ve 21. století*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví.
- Horák, S., Dygrýn, J., Mitáš, J., & Občínová, K. (2011). Vybrané ukazatele pohybové aktivity dospělých olomouckého regionu. *Tělesná kultura*, 34 (1), 38-48.
- IARC (International Association for Study of Obesity) (2007). *IARC handbook for cancer prevention, volume 6: Weight control a physical activity*. IARC Press: Lyon.
- IPAQ Research Committee (2005). *Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ) – short and long forms*. Retrived 10.9.2012 from World Wide Web: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>
- John, R. (2007). *Věznice Valdice v proměnách času 1857-2007*. Praha: VS ČR.
- Junger, J., & Kasa, J. (1996). *Úvod do športovej kinatropologie*. Prešov: PdF UPJŠ.
- Kasa, J. (2006). Pohybová aktivita v sponse života lidí. In *Sport a kvalita života*. Sborník abstrakt mezinárodní konference konané 9.-10. listopadu 2006. (pp. 40). Brno: Masarykova univerzita.
- Kelley, D. E., & Goodpaster, B. H. (2001). The effects of exercise on glucose homeostasis in Type 2 diabetes mellitus. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 495-501.
- Kohl, H.W. (2001). Physical activity and cardiovascular disease: evidence for a dose response. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 472-483.
- Komeščík, B. (1998). *Kinantropologie*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Kotyra, J. (2009). Volný čas a šport v životnom štýle stredoškolakov. In *Sport jako životní styl*. Sborník abstrakt mezinárodní konference konané 23.9.2009. Brno: Masarykova univerzita.
- Kříž, J. (2004). *Zdravotní stav populace: jak jsme na tom se zdravím*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Kýr, A. (2006). Poklad valtických kartuziánů. *Historická penologie*, 2, 24-29.

- Máček, M. (2011). Pohybová aktivita a sport ve vyšším věku. In M. Máček & J. Radvanský (Eds.). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity* (pp. 141-150). Praha: Galén.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Měkota, K. (1989). *Kapitoly z antropomotoriky I*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti-činnosti-výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363.
- Nařízení generálního ředitele VS ČR č. 2/2010, kterým se stanoví požadavky na tělesnou zdatnost uchazečů o přijetí do služebního poměru příslušníka VS ČR a příslušníků VS ČR.
- Nařízení generálního ředitele VS ČR č. 67/2009, kterým se stanoví rozsah služební a profesní přípravy příslušníků a občanských zaměstnanců VS ČR.
- Novotná, V., Čechovská, I., & Bunc, V. (2006). *Fit programy pro ženy: průvodce kondiční přípravou*. Praha: Grada Publishing.
- Novotný, J. (2009). *Hypokineze a civilizační nemoci*. Retrived 22.2.2012 from the World Wide Web: <http://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>
- Oborný, J. (2004). Člověk – tvorba, nositel a uživatel hodnot športu. In *Sociální dimenze sportu* (pp.179-198). Brno: Masarykova univerzita.
- Oja, P., Bull, F. C., Fogelholm, M., & Martin, B. W. (2010). Physical activity recommendations for health: What should Europe do? *BMC public health*, 10 (10).
- Pařízková, J., Lisá, L., Bláha, B., Fraňová, S., Hainerová, I., Hlavatá, K., Kolář, P., Kučera, M., Kunešová, M., Radvanský, J., & Vignerová, J. (2007). *Obezita v dětství a dospívání. Terapie a prevence*. Praha: Galén, Karolinum.

- Rychtecký, A. (1997). Sport a socializace. In P. Tilinger, & T. Perič (Eds.), *Národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století* (pp. 516). Praha: FTVS.
- Salminen, J. J., et al. (1999). Recurrent low back pain and early disc degeneration in the young. *Spine, 24, 1316-1321*.
- Sekot, A. (2004). *Kapitoly ze sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sharkey, B. J. (1997). Fines for sport. In R. Martens (Ed.), *Successful coaching* (pp. 101-113). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sigmund, E., Sigmundová, D., & Chmelík, F. (2009). Vztah mezi prostředím a počtem kroků obyvatel českých metropolí. *Tělesná kultura, 32(2)*, 110-124.
- Sirard, J. R., & Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sport Medicine, 31(6)*, 439-454.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova.
- Smith, K. W, Avis, N. E., & Assmann, S. F. (1999). Distinguishing between duality of life and health status in duality of life research: *A meta-analysis (Abstract)*. *New England Research Institutes Quality of Life Research, 8*, 447 – 459. Retrived 28. 2. 2012 from SpringerLink database on the World Wide Web:
<http://www.springerlink.com/content/kx7j457011110h74/>
- Statistická ročenka Generálního ředitelství Vězeňské služby ČR 2010 (2011). Retrived 27.2.2012 from the World Wide Web:
http://www.vscr.cz/client_data/1/user_files/19/file/spr%C3%A1vn%C3%AD/statistiky/Statistick%C3%A9%20ro%C4%8Denky/rocenka_2010_v8.pdf
- StatSoft ČR s.r.o (2008). *Statistica CZ. Verze 8.0* [Computer software]. Praha: StatSoft.
- Stebbins, R. A. (2009). *Personal decisions in the public square blond problem solving into the positive sociology*. New brunswick, NJ: Transaction.

- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Olomouc: Presstempus.
- Suchomel, A., & Sigmundová, D. (2011). Pohybová aktivita mužů a žen libereckého regionu z hlediska denních činností. *Tělesná kultura*, 34(1), 108-118.
- Svačina, Š., & Bretšnajdrová, A. (2008). *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada publishing.
- Šonka, J., et al. (1981) *Boj proti otylosti cvičením a dietou*. Praha: Olympia
- Thomas, J. R, Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research methods in physical activity* (5th ed.). IL: Human Kinetics.
- Uhlík, J. (2006). *Historie věznění a vězeňství v Čechách*. Praha: Institut vzdělávání VS ČR.
- USDHHS & USDA (U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture) (2005). *Dietary guidelines for americans, 2005* (6th ed.). Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Važanský, M. (2001). *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia.
- Vítek, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada Publishing.
- Vokurka, M., & Hugo, J. (2009). *Velký lékařský slovník*. Maxdorf.
- Vuori, I. (2004). Physical inactivity is a cause and physical activity is a remedy for major public health problems. *Kinesiology*, 2, 123-153.
- Výroční zpráva Věznice Valdice za rok 2010 (VZVV) (2011). Retrived 27.2.2012 from Word Wide Web:
http://www.vscr.cz/client_data/1/user_files/95/file/statistiky/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD%20zpr%C3%A1va%20za%20rok%202010-net.pdf
- World Health Organisation (1986). *Consept of health behavior research, regular health paper No. 13*. ND: SEARO.
- World Health Organisation (2002). *The world health report 2002. Reducing risks, promoting healthy life*. Geneva: World Health Organisation.

Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů České republiky.

Zákon č. 555/1992 Sb., o Vězeňské službě a justiční strážci České republiky.

Zelenka, J., & Pásková, M. (2002). *Výkladový slovník cestovního ruchu*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj.

Zvonař, M. (2005). *Zdravotní stav, motorická výkonnost a rekreační pohybová aktivita populace středního a staršího věku*. Disertační práce, Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita, Brno.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1:

Dotazník Prostředí a pohybová aktivita - Neighborhood quality of life study (NQLS)