

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MONITORING POHYBOVÉ AKTIVITY A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI
U SOUBORU RIDIČŮ TAXI

Bakalářská práce

Autor: Jiří Vaňura

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

Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jiří Vaňura

Název bakalářské práce: Monitoring pohybové aktivity a životní spokojenosti u souboru řidičů taxi

Pracoviště: Katedra rekreologie

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zabývá monitoringem pohybové aktivity u souboru taxikářů. Je zaměřena mimo jiné na správné a vhodné využití volného času. V rámci této odborné práce jsou úvodní kapitoly zaměřeny na popis pohybových aktivit a jejich přínos pro člověka. Další část práce se zabývá charakteristikou práce profesionálního řidiče a nabídkou pohybových aktivit v rámci společnosti. V poslední části práce se zaměřujeme na samotný výzkumný vzorek, sesbírání směrodatných informací a dat a následně zhodnocením hypotéz.

Za použití dotazníků International Physical Activity Questionnaire a Dotazníku životní spokojenosti jsme vyhodnotili rozdíly v pohybové aktivitě s ohledem na vybrané faktory – BMI, věk, kouření, vlastnictví psa, organizovanost pohybové aktivity a shodu preferované pohybové aktivity se skutečností. Po zhodnocení výsledků výzkumného šetření můžeme konstatovat, že u zkoumaného souboru respondentů jsme zjistili vyšší úroveň životní spokojenosti než je norma životní spokojenosti v rámci ČR. Zároveň jsou řidiči taxi v rámci společnosti Eco taxi s.r.o. nejméně spokojeni se svou pohybovou aktivitou v rámci volného času.

Klíčová slova: pohyb, zdraví, IPAQ, profesionální řidiči

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Jiří Vadůra

Title of the master thesis: Monitoring of physical activity and life satisfaction for taxi drivers

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract: This bachelor thesis deals with the monitoring of the physical activity of taxi drivers. It focuses, among other things, on the right and proper use of leisure time. In this work, the introductory chapters are focused on the description of physical activities and their contribution to human beings. Another part of the thesis deals with the characteristics of the taxi drivers and the offer of physical activities within the company. In the last part of the thesis we focus on the research sample itself, collecting the standard information and data and subsequently evaluating the hypotheses. Using the International Physical Activity Questionnaire and the Life Satisfaction Questionnaire, we evaluated the differences in physical activity with regard to selected factors - BMI, age, smoking, ownership of the dog, organizing physical activity, and matching of preferred physical activity to reality. After evaluating the results of the research, we can state that in the surveyed group of respondents we found a higher level of life satisfaction than the standard of living satisfaction within the Czech Republic. At the same time, taxi drivers are within the company Eco taxi s.r.o. least satisfied with their leisure activity.

Key words: Movement, health, professionals drivers, IPAQ

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji firmě Eco Taxi s.r.o. za vstřícné jednání při výzkumu.

OBSAH

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Pohybová aktivita.....	9
2.2	Motivace k pohybové aktivitě.....	9
2.3	Benefity spojené s pohybovou aktivitou.....	14
2.4	Míra doporučené pohybové aktivity.....	15
2.5	Doporučení pro pohybovou aktivitu – chůze.....	16
2.6	Doporučení pro pohybovou aktivitu v mezinárodním kontextu.....	17
2.7	Sedavé zaměstnání.....	18
2.8	Profese řidiče taxi.....	19
2.8.1	Osobnost.....	19
2.8.2	Právní úprava – řízení motorových vozidel.....	20
2.8.3	Muži a ženy jako řidiči.....	21
2.8.4	Věk řidiče taxi.....	22
2.8.5	Motivace k povolání řidiče.....	23
2.8.6	Únava a rizikové faktory u osob se sedavým zaměstnáním.....	24
3	Cíl práce.....	25
3.1	Hlavní cíl práce.....	25
3.2	Dílčí cíle práce.....	25
3.3	Výzkumné otázky.....	25
4	Metodika výzkumného šetření.....	26
4.1	Výzkumný soubor.....	26
4.2	Výzkumné metody.....	27
4.3	Statistické zpracování dat.....	28
5	Výsledky.....	29
5.1	Úroveň pohybové aktivity z hlediska věku.....	29
5.2	Úroveň pohybové aktivity z hlediska BMI indexu.....	31
5.3	Hodnocení pohybové aktivity z hlediska organizovanosti.....	33
5.4	Hodnocení PA z hlediska kuřáctví.....	36
5.7	Hodnocení PA z hlediska vlastnictví psa.....	38
5.7	Hodnocení PA z hlediska shody v PA.....	41
5.7	Úroveň životní spokojenosti.....	43
8	Diskuze.....	45
8	Závěry.....	48
8	Souhrn.....	50

9 Summary	51
10 Referenční seznam	52
11 SEZNAM PŘÍLOH.....	56
Příloha 1	57

1 Úvod

Současná společnost se dnes, více než kdy dříve, zabývá problematikou kvalitního využití volného času a nabídkou aktivit, zaměřených na kompenzaci pracovního vytížení lidí v produktivním věku. Obor, který se zaměřuje na aktivity volného času, je mi velmi blízký, proto jsem si jako předmět své bakalářské práce zvolil zkoumání využití volného času u osob se sedavým stylem zaměstnání, mezi něž se již nějaký čas také sám řadím.

Lidé, kteří mají sedavé zaměstnání, často trpí po letech málo aktivního života zdravotními problémy. Nutnost správně relaxovat a kompenzovat jednostranné zatížení tělesného aparátu je tedy vysoká.

Tato bakalářská práce vznikla za účelem zmínit jednotlivá zdravotní i psychická rizika v případě nesprávné kompenzace náročného sedavého povolání profesionálního řidiče.

V rámci této odborné práce se pokusím shrnout možnosti využití volného času v rámci jedné předem zvolené taxi společnosti Eco taxi s.r.o.

Cílem této práce je posoudit míru úspěšného využití volného času především u mužů, s výjimkou u žen, v produktivním věku v rámci jednoho povolání, které je společností respektováno. Je naším záměrem ověřit, zda se tito řidiči specialisti chtějí udržovat v perfektní kondici po fyzické i psychické stránce či zda nejeví o zdravý životní styl zájem. Je naším záměrem veškeré tyto poznatky shrnout a postoupit je k potřebám dalšího rozvoje společnosti v oblasti zdravého životního stylu a pohybu.

Hodnota této práce je především v monitoringu stávající situace možnosti využití volného času k pohybovým aktivitám u lidí se sedavým zaměstnáním v rámci kompenzace pro pohybový aparát.

2 Přehled poznatků

2.1 Pohybová aktivita

Civilizační choroby, které tak masivně ohrožují populaci, vypovídají zcela jasně o nedostatku úrovně pohybové aktivity. Z toho důvodu je toto téma stále diskutovanější a začali se jím zabývat i mnohé významné organizace na světové úrovni. Nedostatečné zatížení tělesné schránky v rámci každodenního pohybu je zejména problémem ve vyspělých zemích. V rámci České republiky hovoříme stále častěji nejen o problematice obezity, ale také o destruktivních následcích, které s sebou nedostatečný pohyb nese ruku v ruce.

Pohybová neaktivita v rámci kompenzace zatížení při našem povolání, které nemá aktivní charakter vede prokazatelně k nemocím a v nejhorším případě k předčasnému úmrtí.

Mezi další charakteristické prohřešky dospělé populace řadíme na prvních příčkách kouření, nezdravé stravování, které vede k mnoha dalším problémům se zdravím, jako jsou vysoký krevní tlak, hypertenze, nadváha a obezita, cukrovka, vysoký cholesterol apod. Za nejhorší se pak považuje právě výše zmíněná absence pohybové aktivity v kombinaci s těmito prohřešky (Marcus & Forsyth, 2010).

Kalman et al. (2009) uvádí, že jakákoliv pohybová aktivita, kterou provozujeme během dne, hraje podstatnou roli v životě dospělého jedince a nepochybně ovlivňuje kvalitu jeho života a zdraví. World Health Organization definuje pohybovou aktivitu jako „jakoukoli aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence“ (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009).

Většina lidí chápe pohyb jako vysoce náročnou sportovní či tělovýchovnou činnost. Lidé nechápou, že úroveň pohybové aktivity mohou ve své podstatě ovlivnit také například tím, že kromě výtahu si vyberou chůzi po schodech, nebo že po cestě do práce vystoupí o zastávku dříve a projdou se. Pohybová aktivita není jen vrcholový sport.

2.2 Motivace k pohybové aktivitě

Pojem motivace hraje velmi důležitou roli v oblasti aktivního způsobu života. Celkově jde o to, že je veliký rozpor mezi tím „mluvit“ a „chtít“. Hovoříme-li o motivaci, měli bychom se zaměřit na vhodné vymezení tohoto pojmu.

Kolouch & Kolouchová (2009) popisují, že pokud chceme čehokoliv ve svém životě dosáhnout, nestačí s danou činností začít, ale je velmi důležité u ní setrvat, vytyčit si pevně cíl a ten následovat v předem daných krocích a měli bychom mít ujasněno, pomocí kterých prostředků se k cíli dobereme, to je ona motivace. Měli bychom také vědět, proč se do pohybu pouštíme. Motivace je důsledkem našeho následného chování a prožívání.

Je známo mnoho odborných definic motivace v literatuře z hlediska psychologie. Slovo motivace vychází z latinského termínu „movere“, které se volně překládá jako „pohybovat se“ (Albarracín, Johnson, & Zanna, 2005).

Pauknerová (2006) hovoří o motivaci jako o souboru vnitřních hnacích sil člověka, které ho aktivizují, namíří určitým směrem a udržují jej v aktivitě. Říkáme tomu motivované či nemotivované chování jedince.

Podle Říčana (2007) ovlivňují motivaci a celkově naše chování aspekty, které označujeme jako motivy našeho jednání. Tyto motivy můžeme rozdělit hned do několika skupin. Dle Smékala (1989) je lze kategorizovat takto:

- Vrozené (biogenní) nebo naopak naučené (sociogenní)
- Nižší a vyšší (z hlediska morálního chápání)
- Vědomé nebo nevědomé
- Materiální či duchovní
- Vnitřní a nebo naopak vnější

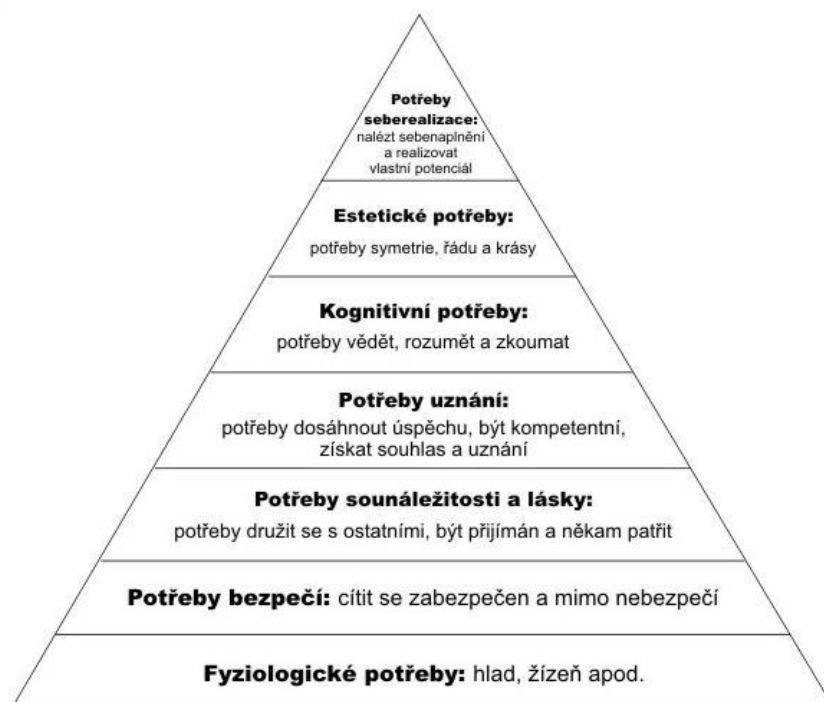
O motivaci hovoříme také na základě uspokojení našich životních potřeb. Dle Maslowovy hierarchie, která je v odborných kruzích nejen známá ale i uznávaná, dělíme naše základní lidské potřeby do pyramidových stupňů, dle důležitosti jejich naplnění pro zdravý chod lidské existence. Tato pyramida potřeb není dle Maslowa vytvořena nahodile, nýbrž je sestavena podle biologického předpokladu důležitosti naplnění. Maslow tvrdí, že pokud má člověk uspokojeny základní potřeby je motivován k dosahování uspokojení vyšších potřeb jako jsou například hluboké city nebo porozumění složitějším lidským problémům (Maslow, 2014).

Pyramida potřeb přehledně zařazuje jednotlivé potřeby do stupně dle její důležitosti, což znázorňuje obrázek č.1 a nalezneme na něm tyto potřeby:

- 8 Fyziologické potřeby – jedná se o potřeby naprosto nezákadnější , bez kterých není tělo člověka schopno fungovat. Jedná se o jakýsi motor pro tělo jedince. Patří mezi ně např. jídlo, pití, pohyb, dýchání, uspokojení libida apod.
- 8 Potřeba bezpečí – hovoříme o emocionální i fyzické jistotě, o potřebě mít kontrolu nad sebou samým i věcmi okolo sebe. Zahrnujeme sem bezpečné prostředí pro život. Například u dětí a citlivějších jedinců můžeme vyzorovat až patologickou nejistotu, pokud mění své životní prostředí a stávají se velmi nestálými. Pro dospělé jedince se může stát jistotou vlastní bydlení a nebo vysoká pojistka.
- 8 Potřeba sounáležitosti – jedná se o potřebu začlenění se do společnosti ve které žijeme a ve které se dostáváme do sociální interakce. Lidský jedinec má vyvinutou touhu mít kamarády a být přítelem pro ostatní, milovat a být milován. Vesměs řadíme tuto potřebu do kategorie sociálních. Při jejich nenaplnění pociťujeme úzkost, osamocení až stavy depresivního charakteru.
- 8 Potřeby společenského uznání – úcta a respekt, hodnocení druhými lidmi, ale také sebehodnocení. Je přirozené pro člověka chtít být vnímán pozitivně a přijímán celistvě takový jaká jsem. Při nenaplnění těchto potřeb dochází nečistka kdy k pocitům méněcennosti až paranoidním stavům.

O dále zmíněných kategoriích potřeb hovoříme jako o vyšších potřebách v hierarchii neboť jejich naplnění není základem pro lidskou existenci ale je vyšším cílem.

- 8 Kognitivních potřeby – sem zařazujeme intelektuální naplnění člověka
- 8 Estetické potřeby – řadíme sem potřebu estetična, krásy, naplnění v kultuře a umění
- 8 Potřeby seberealizační – kreativita každého z nás (Vysekalová et al., 2011).



Obrázek 1. Maslowova hierarchie potřeb (Vysekalová et al., 2011).

Podle Marcuse a Forsytha (2010) trpí populace špatnou motivací k pohybové aktivitě. Představují ve své publikaci takzvaný transteoretický model stádií motivační připravenosti ke změně pohybové aktivity. Marcus a Forsyth (2010) ho tedy definují tímto výčtem:

1. stadium bez uvažování o změně – Patří do něj osoby, které jsou stabilně v pásmu nulové pohybové aktivity navíc, nevěnují se aktivně pohybu a v následujících 6 měsících to nemají v plánu měnit.
2. stadium úvahy o změně – Toto stadium zahrnuje osoby, které se sice nevěnují pohybové aktivitě, ale v následujících 6 měsících tuto skutečnost plánují pozměnit.
3. stadium s nepravidelnou pohybovou aktivitou – Jejich pohybová aktivita je nárazová bez prvku pravidelnosti a neodpovídá stanoviskům ASCM a AHA (které doporučují pohyb minimálně 5x týdně po dobu 30 minut středně namáhané pohybové aktivity nebo 3x týdně 20 minut aktivního a velmi tělesně zátěžového tréninku či cvičení).

4. stadium s dostatečnou pohybovou aktivitou – Myslíme tím jedince, jenž se věnují s pravidelností doporučené týdenní dávce pohybových aktivit. Činnosti se však věnují kratší časový úsek než je půl roku a proto není zaručeno, že jejich snažení bude mít trvalejší charakter.
5. stadium trvalé aktivity pohybu– Podmínkou pro zařazení do této skupiny je fakt, že se jedinec věnuje soustavné a pravidelné pohybové aktivitě po dobu delší než je půl roku a nachází se ve fázi, kdy se mu pohyb začlenil do života jako koníček.

V průběhu života dospělý jedinec prochází někdy až nekonečně čteně některou fází tohoto modelu, neboť není schopen dostat se na vyšší stupeň. S tím souvisí také nevhodné působení společnosti a reklamy po stránce zdravého životního stylu a neinformovanost lidí.

Marcus & Forsyth (2010) dále udávají, že pokud se člověk dostane do 5. fáze jejich modelu a v něm skutečně setrvává, označujeme jeho způsob života jako aktivní.

Nesprávný způsob životního stylu populace ve vyspělých zemích zatěžuje nejen jejich obyvatele, ale také samozřejmě státní rozpočet daného státu. Je zřejmé, že by tedy motivování k lepšímu naplnění života po pohybové stránce měli vést i nejvyšší složky zákonodárné moci v zemi, ve které žijeme. Náklady na léčbu pacientů, kteří nejsou zastánci aktivního způsobu života činili v rámci České republiky v roce 2008 neuvěřitelných 700milionů korun. Tato částka představuje 0,4% celkových úhrad zdravotních pojišťoven (Marešová, 2014).

S ohledem na tato data vznikl vládou schválený a podporovaný projekt „Zdraví 2020“. Na základě tohoto dokumentu se Česká republika staví čelem k problémům vyplývajícím z nesprávných návyků populace dospělých osob v ČR, na které upozorňuje předcházející dokument World Health Organization se stejným názvem (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).

Kalman et al (2009) uvádí, že se jedná o provázaný, jak subjektivní tak ekonomický problém a tento problém nezdravého způsobu života ovlivňuje celou populaci.

Aby člověk uvažoval o změně k lepšímu, je potřeba mu předestřít benefity, které jsou se zdravým pohybem spojeny.

2.3 Benefity spojené s pohybovou aktivitou

Chceme – li hovořit o pozitivních dopadech na život člověka spojené se zdravým přístupem k pohybu a aktivitě, můžeme je rozdělit do několika bodů:

1. Zdravotní přínosy

Odborná publikace, kterou vydala World Healthy Organization nabádá k tělesné aktivitě na základě prokazatelných výsledků jejich výzkumů, které prokázali velký stupeň provázanosti pohybové aktivity člověka s prevencí vážných onemocněních.

Mezi chronická onemocnění, pro které je prokazatelně prevencí vhodná pohybová aktivnost po celý život jsou například tyto:

- Diabetes
- Vysoký krevní tlak
- Rakovina a její formy
- Obezita
- Deprese
- Úzkosti
- Osteoporóza
- Infarkt myokardu aj.

Světová zdravotnická organizace uvádí, že mají tyto choroby, které nejsou infekční na svědomí až 60 procent předčasných úmrtí světové populace. Zejména u osob se sedavým zaměstnáním představuje fyzická aktivita ve velké míře záchranu a prevenci před těmito chorobami. Fyzická aktivita a duševní hygiena jsou provázány s celkovým zdravím člověka. (Warburton, Nicol a Bredin, 2006).

2. Sociální benefity

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

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

3. Psychologické výhody

Správná fyzická aktivnost v nemalé míře působí pozitivně i na naši psychiku. Tímto výzkumem se zabývali mnozí psychosomatici a jedná se o ustálený názor, který z jejich výzkumů pramení. Biddle a Ekkekakis (2005) udávají, ve kterých oblastech naší duši prospívá pohybová aktivita:

- Pomáhá snižovat stres
- Výrazně zlepšuje náladu
- Rehabilituje pohybový aparát po nehodách nebo při handicapech
- Rozvíjí motoriku starších osoba, tím předchází demenci
- Vylepšuje kvalitu spánku
- Zlepšuje sexuální prožívání
- Zlepšuje soustředění a vitalitu myšlení obecně
- Předchází úzkostem a depresím

Dle tohoto výčtu je zřejmé, že se o zařazení pohybové aktivity do života naší populace musí nevyhnutelně snažit také přední světové organizace.

2.4 Míra doporučené pohybové aktivity

V běhu našeho života se druh a náročnost tělesné aktivity mění v souladu s naším věkem, návyky, fyzickým stavem a psychickým rozpoložením (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Je zřejmé, že nelze obecně stanovit míru a frekvenci vhodného fyzického zatížení napříč populací. Zcela jiné budou stanovy pro mladého aktivního a produktivního jedince a v rozporu s nimi doporučení pro osoby v seniorském věku či naopak ve věku dítěte.

O vhodném nastavení tělesné zátěže v průběhu běžného pracovního týdne jsme se již výše zmínili. Chceme-li tyto informace shrnout také dle kupříkladu Americké zdravotnické organizace, pak doporučení zní: dospělá osoba ve věku v rozmezí 18 až 65

let by měla pravidelně vykonávat středně náročný pohyb či pohybovou aktivitu po dobu třiceti minut v dotaci pětikrát týdně a nebo by se měla zaměřit na vysokou zátěž při fyzické aktivitě po dobu alespoň dvaceti minut a to třikrát do týdne. Mezi výrazně náročnou fyzickou aktivitu řadíme například běh a mezi lehčí formu fyzické náročnosti pak chůzi (WHO, 2007).

2.5 Doporučení pro pohybovou aktivitu – chůze

Chůze je považována za středně těžkou pohybovou aktivitu a je prokázáno již velmi dlouho, že pokud se věnujeme intenzivní chůzi pětikrát týdně po dobu třiceti minut, jedná se o kompenzaci nesprávného pohybového zatížení během dne. Chůzi lze zařadit také u lidí, kteří již následkem špatného držení těla nebo úrazu, mají potíže při těžší zátěži a cvičení intenzivnějšího charakteru. Pokud zvolíme chůzi jako prostředek dopravování se například do zaměstnání, hovoříme o aktivním transportu, jenž je dle dotazníku IPAQ plně doporučován a je zařazen do kritérií aktivní náplně volného času směrem ke zdravému životnímu stylu (Ainsworth et al., 2011).

Chůze je odborníky hojně doporučována i v případě klienta se sedavým zaměstnáním, ke kterým se ubírá náš zájem v této bakalářské práci především.

V rámci této podkapitoly bychom rádi zmínili highlighty podpory pohybové aktivity, které byly schváleny WHO. Dle (Oja et al., 2010) se jedná o následující výčet:

- Jakákoliv aktivita je lepší než nulová aktivita
- Zdravotní pozitiva při vykonávání pohybové aktivity převyšují značně negativa s tímto spojená
- Čím déle se aktivitě věnujeme a s čím větší pravidelností, tím větší je její pozitivní dopad na náš život a zdraví
- Veškeré výhody aktivního využití volného času nejsou ve většině případů omezeny věkem, pohlavím či společenskou vrstvou. Už vůbec nejsme omezeni naší rasovou příslušností

2.6 Doporučení pro pohybovou aktivitu v mezinárodním kontextu

Bauman et. al.(2009) předložil výsledky studie ze 20 zemí světa, která byla provedena na vzorku 52 746 mužů a žen a zabývala se hodnocením pohybové aktivity. Tato studie, jenž proběhla v letech 2002-2003 zahrnovala také Českou republiku a porovnávala výsledky naší dospělé populace s dalšími státy v rámci studie mezinárodní. Tato studie definovala tři úrovně pohybové aktivity, které byly charakterizovány následujícím způsobem:

- Nízká úroveň pohybové aktivity – nenaplnuje kritéria pro vyhodnocení střední a nebo vysoké aktivity.
- Střední úroveň pohybové aktivity – naplňuje obecné doporučení WHO, pohybová aktivita je prováděna osobou 3x týdně po dobu 20 minut v intenzivním rozsahu a nebo se jedná o pravidelnou aktivitu lehčí úrovně 5x týdně po dobu 30 minut (např. chůze).
- Vysoká úroveň pohybové aktivity – minimálně 3x týdně po dobu 20 minut v intenzivním rozsahu a nebo se jedná o pravidelnou aktivitu lehčí úrovně více než 5x týdně po dobu 30 minut (např. chůze nebo kombinace chůze + aktivita střední zátěže).

Díky této studii víme, že dle Baumana (2009) vzešly následující závěry:

- 63% mužů a žen v rámci české populace naplňovalo vysokou úroveň pohybové aktivity, tak jak byla pro účely testování stanovena
- Po zaokrouhlení cca 27% českých mužů a žen dosahovalo nízké úrovně pohybové aktivity tak, jak byla pro účely tohoto testování charakterizována

Z těchto dat tedy Bauman (2009) konstatoval, že v porovnání s dalšími světovými zeměmi se Česká republika bezpochyby řadí spolu s například Austrálií, USA, Kanadou, Novým Zélandem a dalšími k zemím s vysokou úrovní aktivního způsobu života směrem k pohybové aktivitě, jako běžné součásti našich životů. Dále z výzkumu vzešlo, že stejně jako ve větších zemích typu Čína nebo Kanada tvoří v naší zemi 30% náplně pohybové aktivity chůze, mezi další se řadí běh a jízda na kole. Tyto tři aktivity jsou v České republice dominantní.

V souvislosti s tímto Sugiyama (2014) uvádí, že Češi nachodí v průměru 2,5 dne z týdne pěšky. Tento výsledek naší zemi řadí do popředí stejně jako je tomu právě v Číně.

Bauman (2011) provedl další výzkum, který byl ovšem zaměřen na čas, který stráví obyvatelé České republiky sezením. Bohužel také zde se naše populace umístila na předních pozicích. V souladu s tímto lze také sdělit závěry této studie, která předkládá teorii, že lidé s vyšším stupněm vzdělání sedí častěji u svého povolání, což vychází z logiky věci.

Uspokojivou informací ve srovnání s vyspělejšími zeměmi však je, že čím více česká populace „sedí“, tím více se zvyšuje frekvence jejich pohybové aktivity jako kompenzace (Cerin et.al.,2014).

2.7 Sedavé zaměstnání

Pate et al. (2006) se zmiňují o takzvaném sedavém chování populace v produktivním věku a popisují ho, jako čas strávený v sedě při lehkém působení tělesné zátěže na tělo. Dále uvádějí, že díky této lehké až maximálně střední zátěži tělesného charakteru, která bývá nezdělaná kdy doprovázena nezdravým stravováním, dochází k náběhu na obezitu člověka nebo je tento způsob povolání a trávení času nasměrován k navazujícím zdravotním obtížím různého charakteru.

Dříve jsme se zabývali problematikou času stráveného u televize. Nyní se však v zaměstnání stále více lidí neobejde bez výtvarných techniky jako je počítač, laptop a mobilní telefon.

Lidé tráví čas v automobilech, vlacích a autobusech. V průměru je to u některých i půl pracovní doby. Ovšem zaměříme-li se na databázové specialisty, pak uvádíme, že stráví v dopravním prostředku minimálně hodinu denně při dopravě do práce. Půlku své aktivní doby v práci prosedí u svého laptopu a dále se věnují komunikaci při schůzkách s kolegy a nebo s klienty. Ve Švýcarsku a Rakousku se dbá stále častěji v nařízeních s ohledem na bezpečnost a komfort při práci, na pauzách. Například po 120 minutách sezení, by se dle jejich stanov měl zaměstnanec na 20 minut projít nebo protáhnout (Bidll et al., 2010).

V rámci České republiky, není tato myšlenka příliš brána v potaz. Domníváme se, že je tomu právě naopak. S přibývajícím tlakem na výkonnost osob v co nejkratším čase, jsou čeští zaměstnanci nuceni nejenom „jet“ bez přestávky, ale také jít ve spěchu, bez možnosti kompenzačních cviků nebo zdravých stravovacích návyků. S ohledem na toto tvrzení se musíme zmínit o výsledcích výzkumného šetření dle Mitáše et al. (2013), které udávají rozdílnost návyků pohybové kompenzace sedavého zaměstnání dle pohlaví.

Mimo jiné se dozvídáme, že muži se věnují spíše těžším formám pohybové aktivity s větší intenzitou. Naopak ženy, které se věnují spíše aktivitám ve středním pásmu zátěže, tyto aktivity dle výzkumu provozují s optimální pravidelností. Vracíme se opět k doporučení pohybové aktivity – chůze. Z výzkumů dle Frömela et al.(2006) totiž vyplývá právě velká míra využití chůze jako pravidelné pohybové aktivity u žen. Naopak u mužů, jak se dozvídáme, převažuje navštěvování různých fitness zařízení, běh a rekreačně skupinové sporty jako fotbal, floorball, hokej a volejbal.

2.8 Profese řidiče taxi

Každý člověk, jenž se rozhodne svůj život zasvětit řízení motorového vozidla musí splňovat profesionální nároky na jeho osobnost, vitalitu a schopnosti nejen v oblasti řízení. Je kladen velký důraz na jeho osobnost a charakter, neboť svým působením má v rukou přímo životy druhých osob – řekněme klientů. Dále pak, hovoříme-li o taxi řidičích, pak je velmi důležité, aby vynikal tento jedinec také v oblasti komunikace. Proto se v této kapitole budeme těmito oblastmi zabývat.

2.8.1 Osobnost

Je zřejmé bez bližšího zkoumání, že každý řidič je osobností zcela jedinečnou a nelze jí přiřknout obecnou charakteristiku. Je však nasnadě zde zmínit, že osobnost řidiče má stanovená jistá kritéria, která jsou pro něj s ohledem na toto povolání výhodou.

Pokud nahlížíme na osobnost řidiče, zkoumáme ji dle Smékala (2005) v těchto hlediscích:

- Stavba těla – praktický lékař by měl umět rozpoznat, zda je jeho klient schopný zdatně vykonávat fyzicky náročné povolání řidiče. Proto každý žadatel o profesionální řidičské osvědčení musí projít lékařskou prohlídkou a se zprávou od svého lékaře prokázat svou zdravotní způsobilost. V tomto ohledu se klade důraz také na zdraví zraku neboť v rámci řízení je to nejdůležitější smysl pro postřeh a rychlou reakci, které předchází nehodám a jinému ohrožení účastníků silničního provozu.
- Temperament – z hlediska temperamentu je řidič povinen provést na začátku své profesní dráhy psychologické testy, které jsou prokoukou celkového temperamentu a nahlížením na problémové situace. Testy jsou

koncipovány tak. Aby mimo jiné odhalily skrytou agresivitu jedince, je-li to složka jeho povahy a následně také postřeh a kvalitu předpokladu a myšlení, které je v souladu s určitou tolerancí a rasovou či jinou snášenlivostí.

- Zaměřenost – v cizím jazyce se hovoří o takzvaném „feelingu“, čili jak to dotyčného profesionálního řidiče baví a do jaké míry je v oblasti zainteresován.
- Řidičské schopnosti – zde bychom se pouze opakovali. Je samozřejmé, že profesionální řidič, musí perfektně ovládat řízení vozidla a měl by si umět poradit i v případě drobného defektu nebo nehody. S tímto souvisí také schopnost výborné paměti, schopnost vyhodnotit preventivně situaci, předvídat, chcete-li a dále také řídit i za cenu stresu s klidným projevem.
- Životní dráha – z hlediska jeho profese, jak se jeho život vyvíjel předtím. Zda se nejedná o notorického cholerika či zda nestřídá zaměstnání a dělá řízení jen pro peníze. U tak náročné profese z hlediska vyhoření je potřeba zjistit minulost řidiče.

Dle Hamerníkové (2010) by měl každý řidič mít dovednosti, schopnosti a znalosti, které odpovídají této profesi. Dále pak by měl vynikat zkušenostmi v oblasti řízení motorových vozidel, jeho doménou by měla být rozvaha a nepochybně také sebekázeň. Nesmíme opomenout v souvislosti s tímto také schopnost dodržovat zákony a pravidla slušného chování a být velmi ohleduplný k ostatním účastníkům silničního provozu a nejen k nim.

2.8.2 Právní úprava – řízení motorových vozidel

V předchozím textu jsme se zmínili o očekáváních, které s sebou nese povolání řidiče z povolání v obecné rovině jeho osobnosti. Měli bychom se nyní zaměřit také na legislativní úpravu tohoto povolání v rámci České republiky.

Dle zákona č.361/2000 Sb. může řídit motorové vozidlo pouze „osoba, která je držitelem řidičského oprávnění pro příslušnou skupinu motorových vozidel (dále jen „skupina vozidel“) uděleného Českou republikou, státem, který je členským státem Evropské unie nebo smluvní stranou Dohody o Evropském hospodářském prostoru

(dále jen „jiný členský stát“), nebo jiným státem podle mezinárodní smlouvy, kterou je Česká republika vázána a která upravuje oblast silničního provozu.“

Dále pak se tentýž zákon zmiňuje o tom, že řidič vozidla taxislužby a příležitostné osobní silniční dopravy nesmí při přepravě osob ve vozidle kouřit a pitím a stravováním ohrožovat přepravovanou osobu na bezpečnosti. Stejně jako u ostatních řidičů není mu povoleno používat mobilní a jiné elektronické přístroje, které narušují jeho pozornost při řízení a další předpisy, které jsou obecně platné pro všechny řidiče motorových vozidel jsou pro něj také závazné.

2.8.3 Muži a ženy jako řidiči

S ohledem na toto povolání se také musíme zmínit o rozdílech mezi muži a ženami za volantem. Dle Hermanové (2010) je řízení plně ovlivněno funkcemi mozku. Je známo, že dle výzkumů se ve svém fungování ženský a mužský mozek liší. Zatímco muži v 90% využívají přednostně fungování jedné hemisféry, což zajišťuje perfektní soustředění na jeden podnět, ženy ve většině dosud známých studiích prokázaly, že užívají obě hemisféry současně. Dovedou tedy dělat více věcí zároveň, avšak jejich soustředěnost na řízení je rozdělená na několik dalších podnětů. Z této strany jsou muži zdatnějšími řidiči technicky. Musíme však zmínit s ohledem na naši branou problematiku v úvahu, že ženy jsou hodnotnějšími taxi řidičkami. Dokáží totiž při jízdě také plnohodnotně komunikovat, což klient oceňuje. Kontra k tomuto tvrzení víme o skutečnosti, že ženy jsou častěji účastnicemi drobných nehod.

Co se týče předvídání chování druhých, opět musíme vyzdvihnout mužskou část řidičů. Dle McKnighta (2003) se ženám často v běžném silničním provozu stává, že nedokáží odhadovat chování řidičů opačného pohlaví. Ženy jsou dle něj také emočně do značné míry ovlivněny a popisuje, že to zapříčiňuje onu rozdělenou pozornost na více pólů.

Kontra k předešlému odstavci dokládáme tvrzení, že podle výzkumů zraku mají ženy lepší zorné pole a to širší než muži a vidí ostřeji do dálky. Muži mají výhodu hlavně za šera a v nočním provozu (Rehnová,V & Zehnalová, V.,2007).

Další důležitý aspekt vnímání řidiče je bezesporu sluchové vnímání. V rámci tohoto smyslu jsme se z odborné literatury dozvěděli, že žena, jelikož je schopna vnímat více podnětů zároveň, má v této oblasti jistou výhodu, avšak muži jsou rozhodnější a proto pokud zvukový signál zachytí, jsou schopni daleko dříve reagovat. Jejich

schopnost téměř okamžité reakce je mnohdy rozhodující a proto se zde potvrzují tvrzení z úvodu této podkapitoly, že muži dokáží předvídat nehody a jsou v tom úspěšnější než ženy. Kdybychom měli toto srovnání na podkladě výzkumů již vzešlých v mnoha oblastech, které souvisí s řídičstvím, pak můžeme tvrdit, že zatímco ženy jsou dokonalými společníky a zároveň řidičkami, muži nám jako klientům přináší méně zábavy, ale více bezpečí (Vaa, 2005).

2.8.4 Věk řidiče taxi

Dalším kritériem, kterým se veřejnost zabývá dost často, je věk řidičů z povolání. Je diskutováno nejen v médiích, že čím mladší řidič, tím je méně spolehlivý a zároveň, čím starší řidič, tím menší pozornost a obratnost prokazuje při řízení motorového vozidla, v našem případě taxi služby. Z pohledu dostupných relevantních zdrojů například Macdonald (2005) udává, že mezi mladé řidiče obecně řadí osoby, které dovršily maximálně 25 let. Z jeho pohledu se tedy jedná o začínající řidiče, kteří v rámci platných zákonů České republiky, mohou mít řidičskou praxi maximálně 7 let a ne více. U těchto řidičů Macdonaldova(2005) studie nás seznamuje s nejčastějšími problematickými rysy osobnosti mladých řidičů, mezi něž řadí:

- Impulzivní jednání
- Nerozvážnost
- Nedostatečné procvičení technických dovedností spojených s řízením
- Roztříštěná pozornost na spolujezdce/spolujezdkyni
- Nevyspělost v oblasti emocí a prožívání a jiné.

McKnight (2003) se věnoval zkoumání problematických skupin mladých řidičů. Na tomto základě charakterizoval 3 skupiny osob dle Schulze (OECD 2006), které svým chováním naplňují patologické jevy při řízení a nejsou tedy příliš vhodnými kandidáty na povolání řidiče taxi nebo jiného profesionálního řidiče. Jedná se dle studie z roku 2003 o tyto kategorie:

- Fanoušek – jedná se o osobu, jenž rád navštěvuje stadiony, diskotéky a hospody ve večerních hodinách. Druhý den bezprostředně sedá za volant a je plný emocí, vzrušení a v mnohých případech zde absentuje vhodná časová dotace spánku a také se u něj vyskytuje zbytkový alkohol v krvi. Problémem mohou být také odlišné názory jeho klienta na dění v tom či onom klubu, dochází k rozepřím a zesíleným emocím, které nejsou u řidiče z povolání příliš žádoucí.

- Akční typ – bere řízení jako typ „akce“. Řídí pro zábavu a mnohdy kvůli společenskému statusu přeceňuje své schopnosti. Je velmi společenský a jeho noční život zhruba odpovídá charakteristice předešlého typu – fanoušek.
- Nepřizpůsobivý – jeho názory jsou až rebelské, je nevyzrálý, konfliktní a nedbá na běžná pravidla. Proto často řídí za hranice svých možností, překračuje povolené limity v řízení i mantinely slušného chování. Jedná se o možná nejméně vhodný typ pro profesionálního řidiče taxi.

Oproti tomu se tato studie také zmiňuje o starších řidičích, rozumějme osobách starších 50 let. U starších osob nelze upřít jejich zkušenosti a rozvahu při řízení motorových vozidel, avšak zde je limitující zdravotní hledisko, které s sebou v pozdějším věku nese značná rizika. S ohledem na náročnost tohoto povolání shrnul poznatky Holland (2010) psychické funkce, které starší řidiče limitují:

- Vizuální schopnosti
- Časová prodleva v reakcích na okamžitý podnět
- Pomalá reakce na komplikovanější situace
- Snížená schopnost snášet dlouhodobou zátěž
- Časté upoutání na jiný podnět
- Zmatenost při orientaci a změnách v dopravě aj.

Ve firmě Eco taxi za stávající doby pravděpodobně i s ohledem na tyto poznatky pracuje 90% osob spíše mladšího a středního věku. Nejedná se ze strany majitele a provozovatele o diskriminaci, ale o střízlivé vyhodnocení zátěže, kterou toto povolání pro starší osoby přináší. S tímto souvisí také motivace k tomuto povolání, která může být několikerého charakteru.

2.8.5 Motivace k povolání řidiče

Motivace se v průběhu života bezesporu mění. Proto my se s ohledem na zvolené povolání zaměříme na motivaci mladších řidičů. Pro tyto uchazeče povolání a nebo už vykonávající toto povolání je dle šetření v Plzni hlavně finanční. Dále pak jsme zjistili, že mladé řidiče baví cestování, projevují zájem o motoristický sport a výstavy v této oblasti. Řízení motorového vozidla jim zajišťuje výhodný status pro navazování kontaktů ve svém okolí. Z tohoto plynou jisté sociální i materiální výhody, pokud jsou jak taxikáři vstřícní a úspěšní. Díky každodenní práci s lidmi jsou

často považováni za velmi otevřené společníky a bezesporu mezi mladými mají dobré hodnocení jejich pracovní pozice, která je oboustranně výhodná (Hermanová, 2010).

2.8.6 Únava a rizikové faktory u osob se sedavým zaměstnáním

Napětí, únava, nedostatek spánku, kouření, nesprávný životní styl a především nevhodná pohybová kompenzace sedavého zaměstnání vede k patologickým jevům při řízení motorových vozidel. Dále pak také velmi výrazně ohrožuje osoby, které jsou řidiči z povolání po zdravotní stránce. Únavu a stres, kterého je na českých silnicích plno je potřeba odbourávat. Mezi faktory, které zvyšují únavu a díky nimž narůstá stres pro řidiče během jeho služby dle Havlíka (2005) patří:

- Používání mobilního telefonu během jízdy
- Navigační systémy ve vozidle
- Rádio a přehrávač ve vozidle
- Konzumace pití, konzumace jídla ve spěchu
- Kouření za volantem
- Rozhovor s klientem (spolujezdce)

Pozornost a únava organismu spolu úzce souvisí. Je proto si třeba uvědomit, že kompenzace sedavého zaměstnání aktivním způsobem života mimo výkon svého povolání je nasnadě. Profese taxi řidiče je natolik náročná i na pohybový aparát jedince, že velmi často mají zaměstnanci potíže se zády, klouby, vlivem nachlazení – s dýchacími cestami, tenisovým loktem apod. Dále je zřejmé, že dochází v mnoha případech k vytváření zcela chybných stravovacích návyků, deficitu spánku – což vede k obezitě a postupem času a fixací těchto patologických jevů také k vážným nemocem.

Již dříve jsme se v teoretické části této práce zmínili o tom, jaký pozitivní vliv má pohybová aktivita na zlepšení tohoto zdravotního stavu pro osoby v produktivním věku. Nyní se v rámci praktické části této práce zaměříme na výzkum toho, jak si s pohybovou aktivitou a aktivním způsobem života stojí právě vzorek řidičů taxi.

3 Cíl práce

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce je deskripce a zhodnocení úrovně pohybové aktivity u souboru řidičů taxi.

3.2 Dílčí cíle práce

- 1 Popsat a charakterizovat úroveň jednotlivých druhů pohybové aktivity.
- 2 Charakterizovat rozdíly v pohybové aktivitě s ohledem na vybrané faktory – BMI, věk, kouření, vlastnictví psa, organizovanost pohybové aktivity a shodu preferované pohybové aktivity se skutečností.

3.3 Výzkumné otázky

1. Je pohybová aktivita využívána jako kompenzace sedavého zaměstnání u souboru taxi řidičů?
2. Která pohybová aktivita má u souboru taxi řidičů převažující a trvalý charakter?
3. Má vliv správného využití volného času pohybem pozitivní dopad na jejich práci?

4 Metodika výzkumného šetření

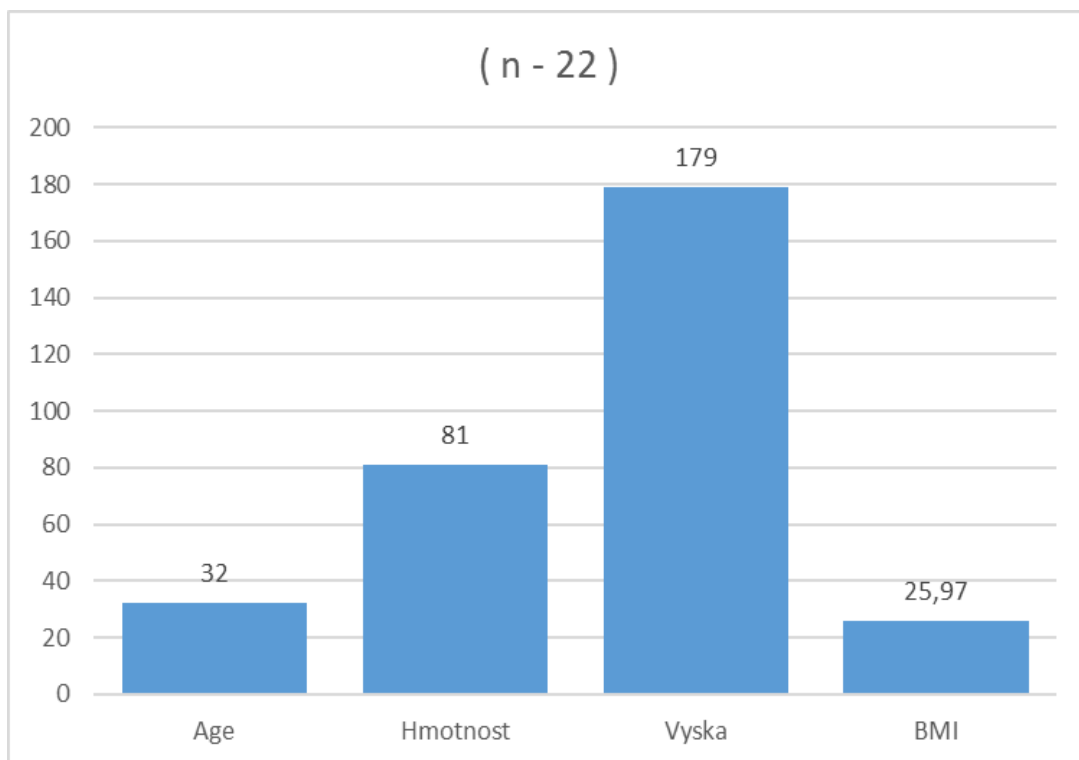
4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor pro účely této práce tvořili řidiči taxi ve společnosti Eco taxi s.r.o., kteří se tomuto povolání aktivně věnují, ve věkovém rozmezí 18- 45 let. Firma Eco taxi s.r.o. zajišťuje prostřednictvím svých řidičů dopravu v rámci Olomouckého kraje, se sídlem v Olomouci. Většina z řad zaměstnanců řídí automobil denně v 8 hodinových směnách. Mezi zaměstnanci převažuje mužské pohlaví, proto se v našem výzkumu neobjevila zástupkyně opačného pohlaví. Náš výzkum se zaměřoval na jejich subjektivní vyjádření k předem stanoveným otázkám v dotazníku IPAQ. Celkem jsme oslovili 36 zaměstnanců či brigádníků společnosti Eco Taxi s.r.o. Účastníkům byly vysvětleny účel, cíle a záměr této práce a byla jim přislíbena anonymita po vyplnění. Po vyloučení nerelevantních dotazníků nám zbylo přesně 22 vhodně vyplněných dotazníků, se kterými jsme dále pracovali.

Tabulka 1. a obrázek 2. ukazují základní somatické údaje výzkumného souboru, které jsme sesbírali.

Tabulka 1. Základní somatické údaje výzkumného souboru

	Celý soubor(n = 22)
Věk	32,0
Hmotnost	81,0
Výška	179,0
BMI	25,97



Obrázek 2. Somatické údaje výzkumného souboru

Z obrázku 2 jsou patrné průměrné hodnoty somatických údajů respondentů našeho výzkumného šetření. Vidíme, že průměrný věk dotazovaných byl 32 let. Hmotnost v průměru měli dotazovaní 81 kg, výšku 179 cm, a hodnota jejich BMI se průměrně dotkla 25,97 bodů.

4.2 Výzkumné metody

Dotazník IPAQ

Jedná se o dotazník mezinárodního působení, který slouží k výzkumného šetření míry pohybové aktivity u jedinců ve věkovém rozmezí 15 – 69 let. Zkratka IPAQ je z anglického International Physical Activity Questionnaire. Hodnotí se sběr dat o pohybové aktivitě, která se udála během posledního týdne, tedy 7 dní. Respondenti hodnotí a určují délku a také intenzitu pohybové aktivity, kterou v průběhu běžného týdne vykonali (Kudláček & Frömel, 2012).

Dotazník ve svém úvodu, pro větší přehlednost určuje rozdílnost v pojmech intenzivní a středně zatěžující pohybová aktivita a definuje je takto:

- Intenzivní pohybová aktivita – jedná se o námahu těžkou, při které dochází k silnému zadýchání

- Středně zatěžující pohybová aktivita – jedná se o střední námahu, kdy pozorujeme, že intenzita dýchání je lehce nad průměrem

4.3 Statistické zpracování dat

Pro účely tohoto výzkumu proběhlo statistické zpracování dat v programu Statistica 10, kde byly spočítány základní statistické ukazatele, kterými jsou aritmetický průměr, medián, interkvartilové rozpětí, směrodatná odchylka, minimum a maximum. Poté byla tato data zanesena do programu Microsoft Excel k další analýze. Výstupem nám vznikly tabulky, grafy a histogramy, jenž zvyšují názornost výsledných dat. Jejich prostřednictvím jsme došli lépe k nalezení vztahů a porovnání ukazatelů životní spokojenosti respondentů a posoudili jsem jejich pohybové aktivity. K vyhodnocení signifikantních rozdílů mezi jednotlivými kategoriemi jsme použili Mann-Whitney U test.

5 Výsledky

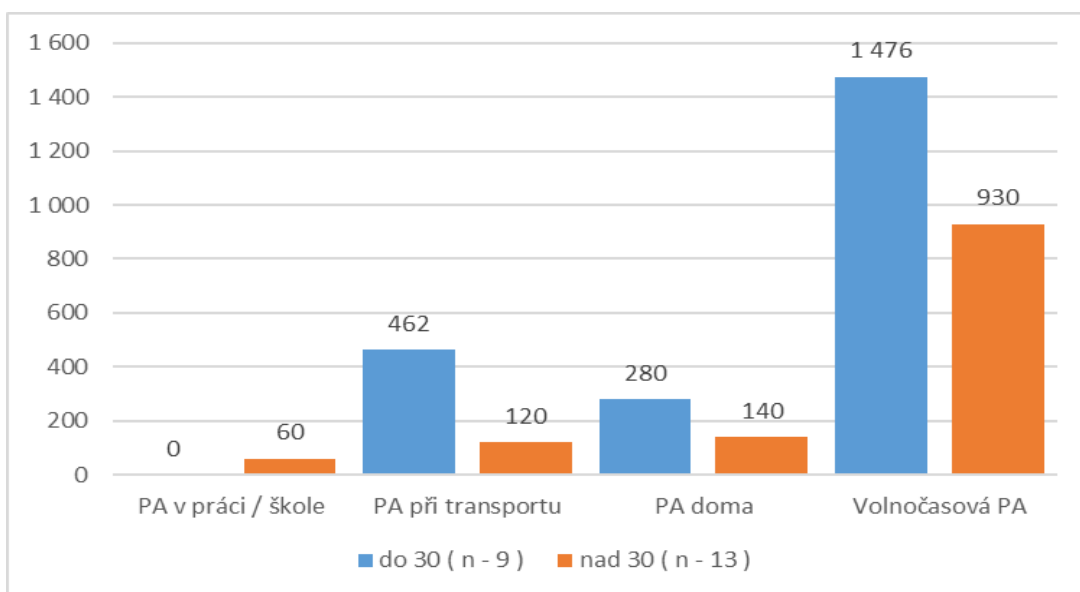
V rámci praktické části této práce vyhodnotíme výsledky, jež jsme sesbírali pomocí dotazníkového šetření. V první fázi jsou hodnoceny a shrnuty výsledná data, jež byla získána pomocí dotazníku IPAQ. V další fázi pak vyhodnocujeme dotazník DŽS a srovnáváme jeho hodnoty s obecnou rovinou.

5.1 Úroveň pohybové aktivity z hlediska věku

S přihlédnutím na opakující se rozptyl ve věku respondentů jsme vytvořili dvě kategorie dle věkové hranice do třiceti let a nad třicet let. V rámci těchto dvou kategorií jsme srovnávali výsledky jejich pohybové aktivity v práci/škole, při cestě do práce, tedy při transportu, v rámci domova a také v neposlední řadě při volnočasových aktivitách. Další srovnání se zabývá shrnutím výsledných hodnot pohybové aktivity v její škále – chůze, středně intenzivní pohybová aktivita, intenzivní pohybová aktivita a celková pohybová aktivita. Z těchto hledisek jsme rozebrali výsledná data na podkladě všech, dle nás ovlivňujících faktorů.

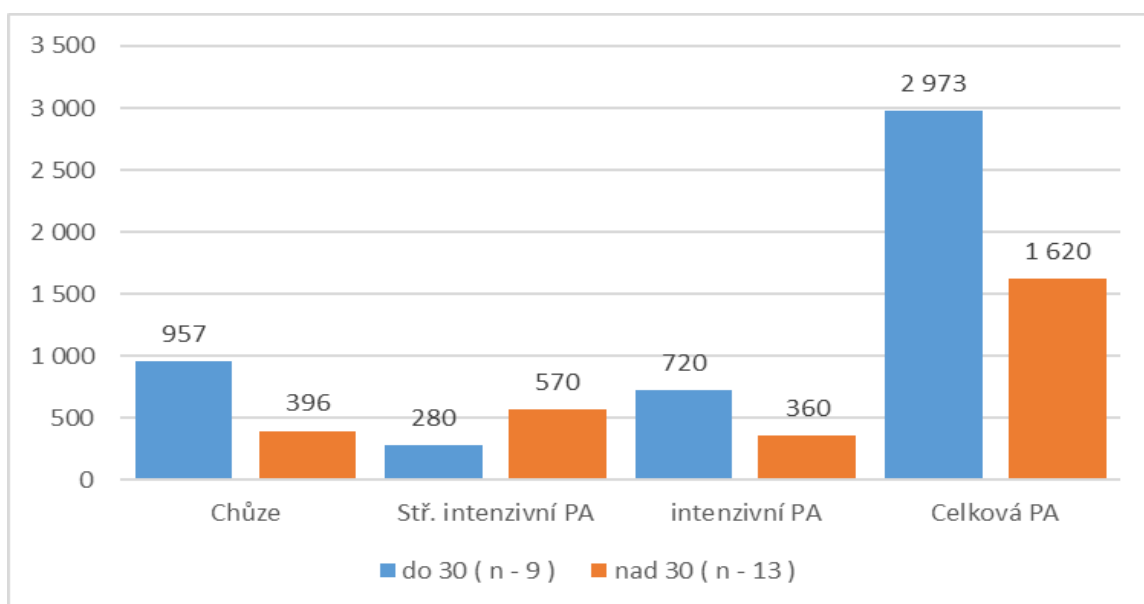
Tabulka 2. Úroveň pohybové aktivity z hlediska věku

Proměnná	Faktor věk					
	věk	N platných	Průměr	Medián	Kvartilové rozpětí	Sm.odch.
PA v práci / škole	do 30	9	451,67	0,00	99,00	888,51
	nad 30	13	137,27	60,00	202,50	203,84
PA při transportu	do 30	9	385,00	462,00	693,00	346,50
	nad 30	13	407,77	120,00	231,00	805,26
PA doma	do 30	9	570,56	280,00	735,00	699,44
	nad 30	13	852,31	140,00	660,00	1 842,14
Volnočasová PA	do 30	9	1 470,17	1 476,00	1 392,00	1 209,81
	nad 30	13	1 040,23	930,00	1 179,00	909,50
Chůze	do 30	9	1 120,17	957,00	825,00	649,00
	nad 30	13	925,27	396,00	1 303,50	1 083,79
Stř. intenzivní PA	do 30	9	903,89	280,00	1 515,00	1 103,38
	nad 30	13	1 087,69	570,00	660,00	1 784,60
intenzivní PA	do 30	9	853,33	720,00	1 080,00	630,56
	nad 30	13	424,62	360,00	720,00	461,17
Celková PA	do 30	9	2 877,39	2 973,00	2 690,00	1 735,98
	nad 30	13	2 437,58	1 620,00	2 895,00	2 061,37



Obrázek 3. Úroveň pohybové aktivity z hlediska věku (MET-min/týden).

Při srovnání celkové pohybové aktivity na základě dvou věkových kategorií se nám jednoznačně ukazuje, že mladší jedinci, sice do 30 let věku, dosahují vyšších hodnot pohybové aktivity téměř ve všech zvolených oblastech. Nejvyšší hladina pohybové aktivity se u nich pak objevuje u volnočasové pohybové aktivity. Jediná oblast, kdy bylo v dotazníku udáno, že jedinci nad 30 se pohybují více, byla PA v práci. Nevíme však, zda nedošlo ke zkreslení, díky chybnému pochopení otázky. Z důvodu, že jsme se zabývali pouze jedním typem povolání a měli všichni respondenti uvedenou stejnou pracovní dobu, nevíme, zda lze brát odchylku v odpovědích za platnou či nikoliv.



Obrázek 4. Hodnoty pohybové aktivity z hlediska věku (MET-min/týden).

Srovnání hodnot pohybové aktivity z hlediska věku (obr.4) nám vypovídá o tom, že v „Celkové pohybové aktivitě“ dosahují opět velmi vysoké hodnoty mladší respondenti, jenž jsme zařadili do kategorie „do 30“ let. Mladší respondenti také vítězí v hodnotách „intenzivní pohybové aktivity“ a „chůze“. Co je ovšem odlišné, je kategorie „středně intenzivní pohybové aktivity“, ve které nám vykazují osoby nad 30 let téměř dvojnásobnou hodnotu.

5.2 Úroveň pohybové aktivity z hlediska BMI indexu

Abychom mohli zařadit faktor hodnocení dle BMI indexu, museli jsme si dle obecných závěrů rozdělit respondenty na dvě kategorie – v normě a obezita/nadváha. Abychom tak mohli učinit potřebovali jsem z odborné literatury zjistit vzorec pro vypočítání BMI indexu a také tabulku platného dělení dle výsledných hodnot ze vzorce.

Hodnota indexu BMI dle WHO:

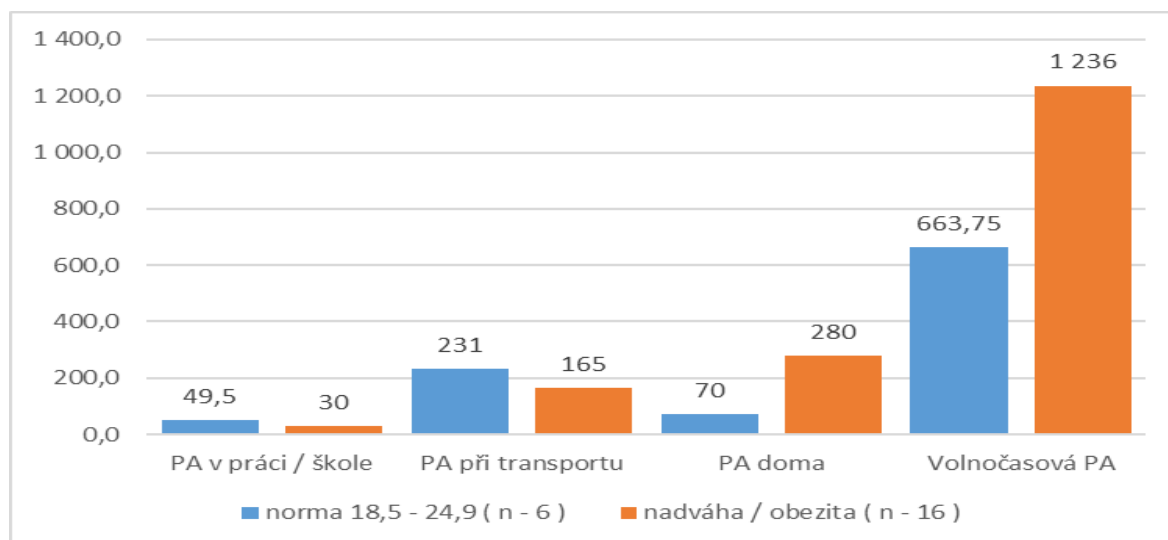
- Pod 18,5 = podváha
- 18,5 – 24,9 = norma
- 25 – 29,9 = nadváha
- Nad 30 = obezita

Po rozdělení na kategorie jsme vyhodnotili úroveň pohybové aktivity z hlediska BMI.

Tabulka 3. nám ukazuje závěry z hodnocení faktoru BMI při pohybové aktivitě.

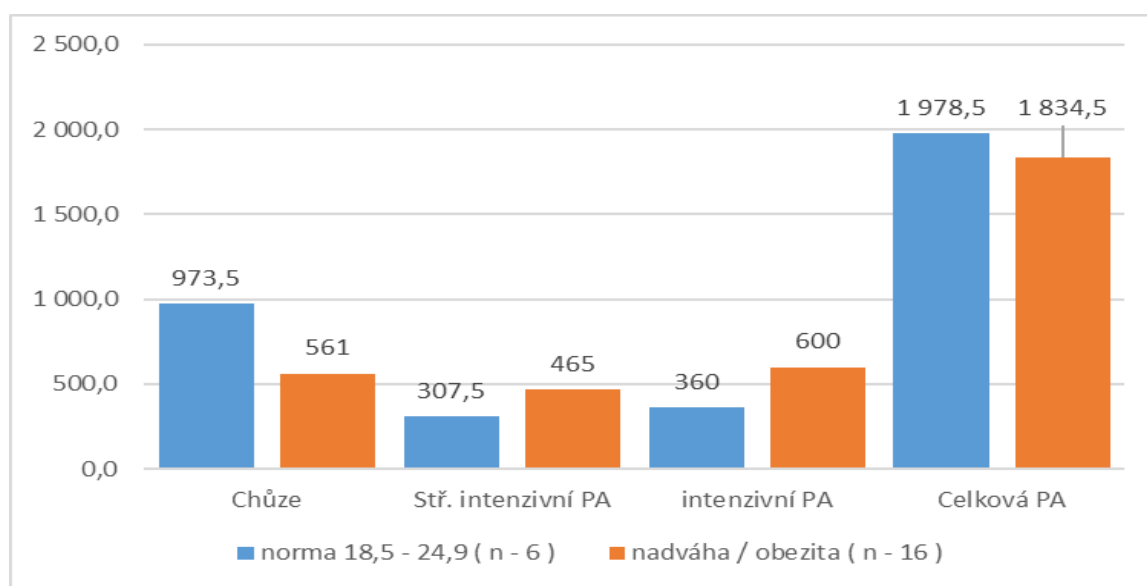
Tabulka 3. Úroveň pohybové aktivity z hlediska BMI.

Proměnná	Faktor BMI					
	BMI	N platných	Průměr	Medián	Kvartilové rozpětí	Sm.odch.
PA v práci / škole	norma 18,5 - 24,9	6	543,00	49,50	693,00	980,01
	nadváha / obezita	16	161,70	30,00	161,25	356,30
PA při transportu	norma 18,5 - 24,9	6	308,00	231,00	462,00	377,22
	nadváha / obezita	16	432,38	165,00	577,50	728,72
PA doma	norma 18,5 - 24,9	6	235,83	70,00	375,00	356,80
	nadváha / obezita	16	925,00	280,00	945,00	1 680,25
Volnočasová PA	norma 18,5 - 24,9	6	798,25	663,75	852,00	688,88
	nadváha / obezita	16	1 372,81	1 236,00	1 261,50	1 119,67
Chůze	norma 18,5 - 24,9	6	1 009,25	973,50	2 013,00	1 005,52
	nadváha / obezita	16	1 003,41	561,00	1 056,00	916,93
Stř. intenzivní PA	norma 18,5 - 24,9	6	395,83	307,50	580,00	348,17
	nadváha / obezita	16	1 243,75	465,00	1 652,50	1 720,34
intenzivní PA	norma 18,5 - 24,9	6	480,00	360,00	720,00	587,88
	nadváha / obezita	16	645,00	600,00	1 020,00	569,42
Celková PA	norma 18,5 - 24,9	6	1 885,08	1 978,50	2 643,00	1 484,86
	nadváha / obezita	16	2 892,16	1 834,50	3 196,50	2 011,29



Obrázek 5. Úroveň pohybové aktivity v jednotlivých oblastech dle BMI (MET-min/týden).

Obrázek 5 ukazuje, že respondenti, jejichž BMI bylo zařazeno do kategorie „v normě“ vykazují lepších hodnot v oblasti PA v práci/škole a PA při transportu. Dále pak lze z obrázku 5 vyčíst, že respondenti, zařazení do kategorie „nadváha / obezita“ vykazují lepších hodnot v měřené oblasti PA doma a Volnočasová PA. Při provedení Mann-Whitneyova U Testu nedošlo k signifikantním rozdílům. Dále jsme nahlíželi na celkové hodnocení pohybové aktivity, dle její intenzity podle faktoru BMI – viz obrázek 6.



Obrázek 6. Hodnoty pohybové aktivity z hlediska BMI (MET-min/týden).

Podle vyhodnocení PA z hlediska BMI je z Obrázku 6 zřejmé, že kategorie respondentů „v normě 18,5 – 24,9 (n – 6)“ dosahuje vyšších hodnot v „chůzi“ a „Celková PA“. Respondenti kategorie „nadváha / obezita (n – 16)“ měli vyšší hodnoty u sloupce „Středně intenzivní pohybová aktivita“ a také u „Intenzivní pohybová aktivita“. Opět nelze jednoznačně říci, že by bylo možné dle BMI u souboru taxi řidičů pozorovat signifikantní rozdíl při pohybové aktivitě.

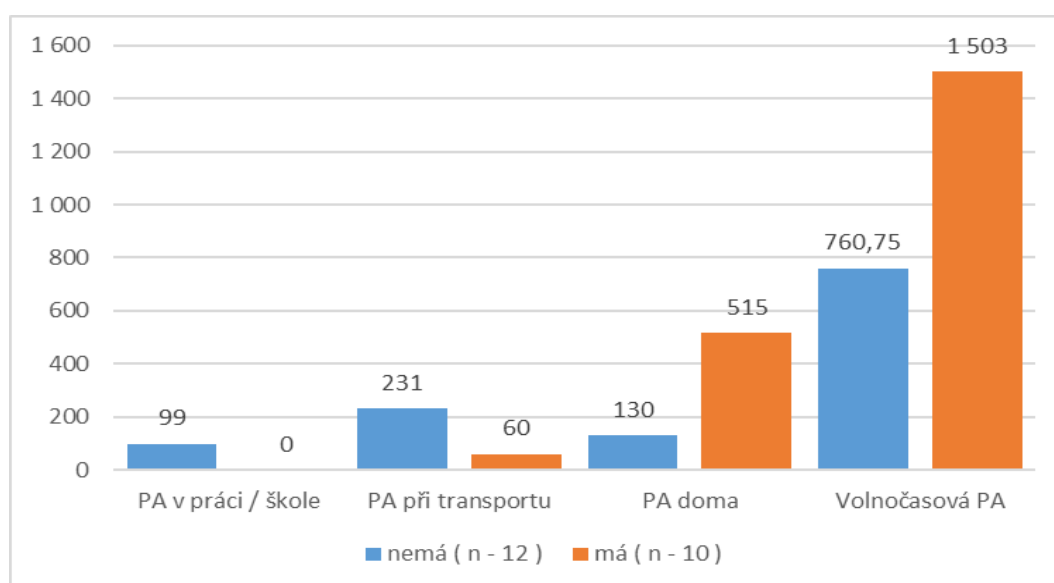
5.3 Hodnocení pohybové aktivity z hlediska organizovanosti

Faktorem organizovanosti míníme tu skutečnost, zda se respondent účastní pravidelně nějaké pohybové aktivity jako pravidelné činnosti či záliby, jenž je zaštitěna trenérem, sportovním klubem apod. Při kategorizaci tohoto faktoru jsme rozdělili respondenty na skupinu která „má organizovanou PA“ a naopak skupinu, která „nemá organizovanou PA“.

Z tabulky 4. můžeme zjistit, že „nemá org.PA“ 12 respondentů a „má org.PA“ 10 z účastníků našeho výzkumu. V zastoupení těchto kategorií tedy v našem případě nejsou tak markantní rozdíly.

Tabulka 4. Hodnocení PA z hlediska organizovanosti PA

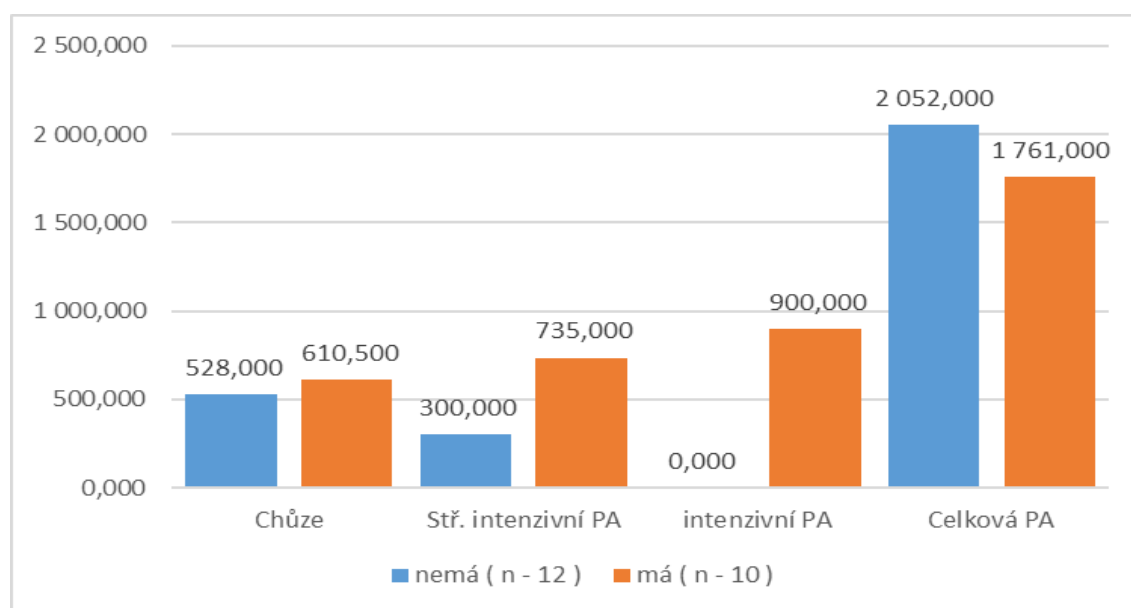
Proměnná	Faktor organizovanosti					
	org PA	N platných	Průměr	Medián	Kvartilové rozpětí	Sm.odch.
PA v práci / škole	nemá	12	431,13	99,00	447,75	766,69
	má	10	67,60	0,00	66,00	130,45
PA při transportu	nemá	12	473,00	231,00	462,00	775,62
	má	10	309,00	60,00	693,00	469,08
PA doma	nemá	12	724,17	130,00	327,50	1 908,25
	má	10	752,50	515,00	1 185,00	745,17
Volnočasová PA	nemá	12	798,29	760,75	1 081,50	646,22
	má	10	1 717,50	1 503,00	2 175,00	1 220,92
Chůze	nemá	12	1 080,75	528,00	1 493,25	1 050,44
	má	10	914,10	610,50	990,00	772,99
Stř. intenzivní PA	nemá	12	975,83	300,00	530,00	1 901,56
	má	10	1 056,50	735,00	1 475,00	961,84
intenzivní PA	nemá	12	370,00	0,00	720,00	510,29
	má	10	876,00	900,00	720,00	521,69
Celková PA	nemá	12	2 426,58	2 052,00	3 502,50	2 138,94
	má	10	2 846,60	1 761,00	2 990,00	1 661,35



Obrázek 7. Hodnocení PA z hlediska organizovanosti

Dle obrázku 7 můžeme konstatovat, že respondenti našeho výzkumu, kteří „nemají org.PA“ dosahují vyšších hodnot PA v MET-min/týden v oblastech „PA v práci / škole a „PA při transportu“. Naopak velký rozdíl v hodnotách pohybové aktivity vidíme u „PA doma“ a „Volnočasová aktivita“, kde respondenti, kteří „mají (n – 10)“ zcela vítězí.

Další obrázek 8 nám ukazuje celkové hodnocení pohybové aktivity dle její intenzity z hlediska faktoru organizovanosti PA a dozvídáme se, že respondenti, kteří „nemají org.PA“ dosahují nižších hodnot v „chůzi“, „Stř.intenzivní PA“ i „intenzivní PA“. Ovšem zásadní rozdíl nalézáme ve sloupci, jenž shrnuje „celkovou PA“. V této oblasti respondenti, jenž „nemají org.PA“ mají hodnotu 2 052,00 MET-min/týden, zatímco ti, kteří „mají org.PA“ dosahují jen hodnoty 1 761,00 MET-min/týden.



Obrázek 8. Hodnocení celkové PA dle faktoru organizovanosti

V tomto faktoru hodnocení jsem našli také signifikantní rozdíl dle Mann – Whitney U Testu (viz. Tabulka 5.).

Tabulka 5. Hodnocení PA z hlediska organizovanosti – Mann – Whitney U Test

Proměnná	Faktor organizovanosti				
	org PA	N platných	U	Z	p
PA v práci / škole	nemá	12	37,00	1,59	0,11
	má	10			
PA při transportu	nemá	12	50,00	0,65	0,52
	má	10			
PA doma	nemá	12	37,00	-1,49	0,14
	má	10			
Volnočasová PA	nemá	12	32,50	-1,78	0,07
	má	10			
Chůze	nemá	12	55,50	-0,26	0,79
	má	10			
Stř. intenzivní PA	nemá	12	40,50	-1,25	0,21
	má	10			
intenzivní PA	nemá	12	26,00	-2,26	0,02
	má	10			
Celková PA	nemá	12	46,00	0,89	0,37
	má	10			

Legenda: n – velikost souboru, U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

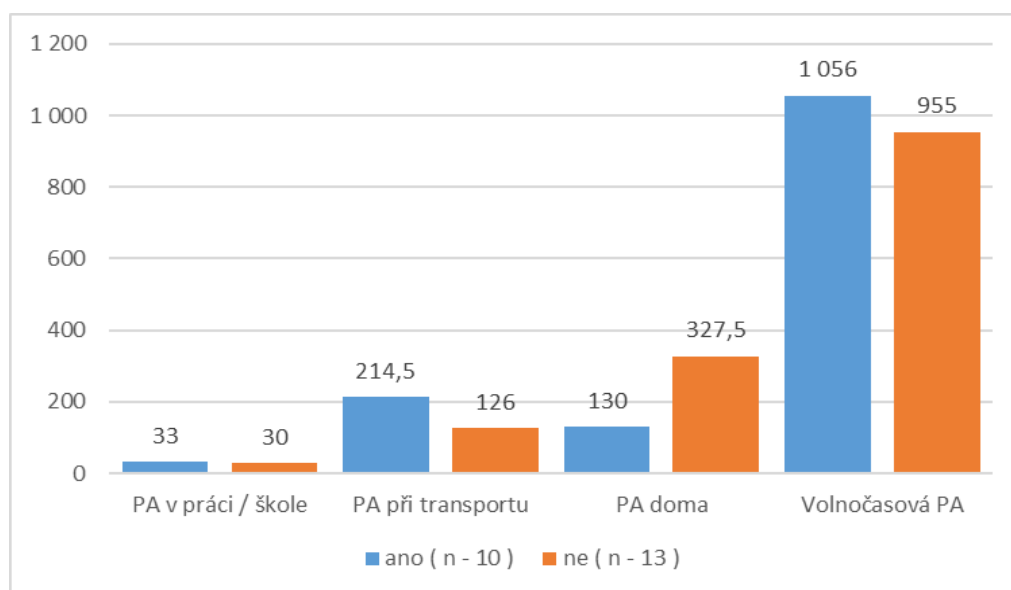
Šetření souboru z hlediska organizovanosti pohybové aktivity nám ukazuje (Tabulka 5), že signifikantní rozdíly v úhrnu pohybové aktivity se projevily u jedné z kategorií, a sice „intenzivní PA“ (U = 26,00; p = 0,02). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

5.4 Hodnocení PA z hlediska kuřáctví

Podle Tabulky 6. vidíme, že se v našem souboru respondentů sešlo 10 „kuřáků“ a 12 „nekuřáků“. Díky dvojí možnosti zastoupení jsme také u tohoto faktoru vytvořili dvě skupiny.

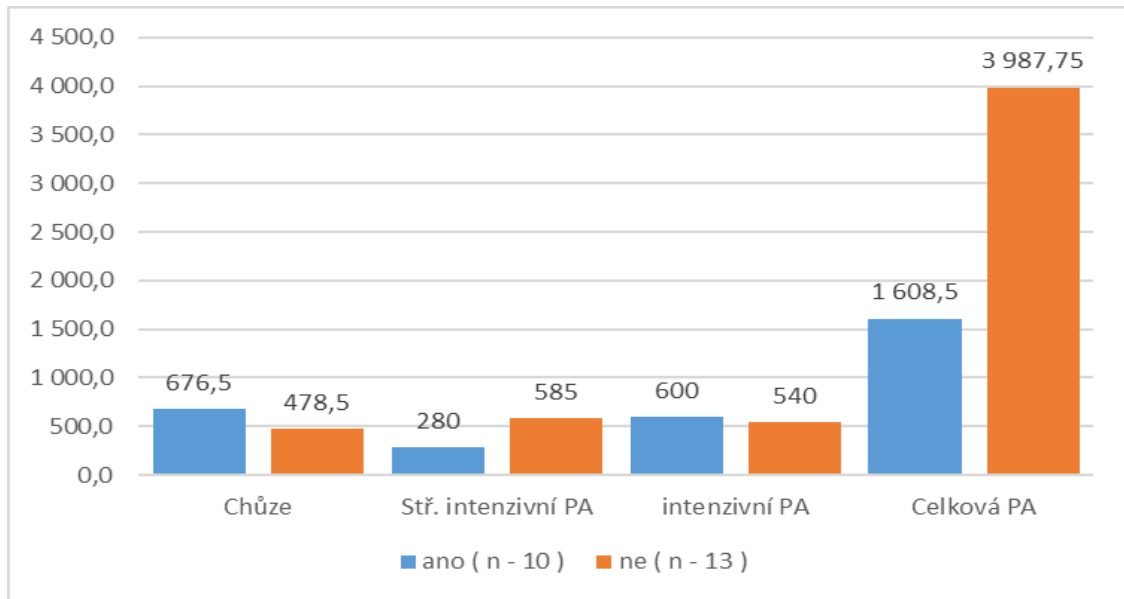
Tabulka 6. Hodnocení PA z hlediska kuřáctví

Proměnná	Faktor kouření					
	kuřák	N platných	Průměr	Medián	Kvartilové rozpětí	Sm.odch.
PA v práci / škole	ano	10	121,80	33,00	120,00	215,52
	ne	12	385,96	30,00	286,25	771,14
PA při transportu	ano	10	320,10	214,50	693,00	348,91
	ne	12	463,75	126,00	462,00	827,72
PA doma	ano	10	262,00	130,00	220,00	314,21
	ne	12	1 132,92	327,50	1 487,50	1 907,68
Volnočasová PA	ano	10	1 184,40	1 056,00	918,00	988,83
	ne	12	1 242,54	955,00	1 375,50	1 120,06
Chůze	ano	10	894,30	676,50	1 287,00	813,47
	ne	12	1 097,25	478,50	1 443,75	1 021,87
Stř. intenzivní PA	ano	10	430,00	280,00	580,00	389,82
	ne	12	1 497,92	585,00	1 792,50	1 919,96
intenzivní PA	ano	10	564,00	600,00	960,00	438,36
	ne	12	630,00	540,00	1 260,00	671,31
Celková PA	ano	10	1 888,30	1 608,50	1 167,00	1 206,00
	ne	12	3 225,17	3 987,75	3 663,00	2 201,04



Obrázek 9. Hodnocení pohybové aktivity dle kuřáctví

Po vyhodnocení faktoru kuřáctví jsme schopni konstatovat u námi zvolených respondentů, že „kuřáci“ vykazují vyšších hodnot u hodnot „PA v práci / škole“, „PA při transportu“ a dokonce i ve „Volnočasová PA“. Menší hodnotu mají dle obrázku 9 jen u „PA doma“.



Obrázek 10. Hodnocení celkové PA dle faktoru kuřáctví

Podle faktoru kuřáctví jsme v tomto šetření také schopni říci, dle obrázku 10 je to patrné, že „kuřáci“ dosahují vyšších čísel při „chůzi“, „intenzivní pohybové aktivity“. To se však nedá říci u hodnot „Stř.intenzivní pohybové aktivity“ a „Celková PA“, která pro nás může být rozhodujícím ukazatelem.

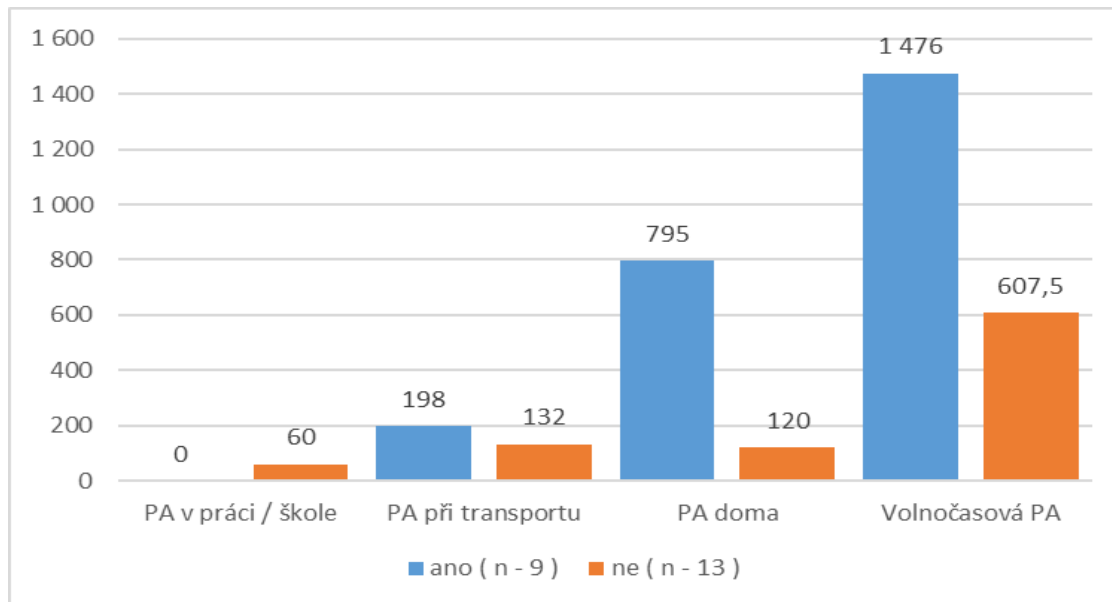
Dle tohoto soudu tedy, „nekuřáci“ se celkově pohybují více než kuřáci. Z hlediska Mann – Whitney U Testu jsme zanalyzovali, že kuřáctví jako takové nedosahuje výraznějších směrodatných odchylek – tedy nejedná se o signifikantní rozdíl hodnot.

5.7 Hodnocení PA z hlediska vlastnictví psa

Náš výzkumný soubor taxi řidičů zahrnoval dle Tabulky 7 souhrnem 9 osob, jenž vlastní psa a 13 osob, kteří psa nevládní. V rámci tohoto kritéria jsme rozdělili soubor na dvě kategorie „ano (n – 9)“ a „ne – 13)“.

Tabulka 7. Hodnocení PA z hlediska vlastnictví psa

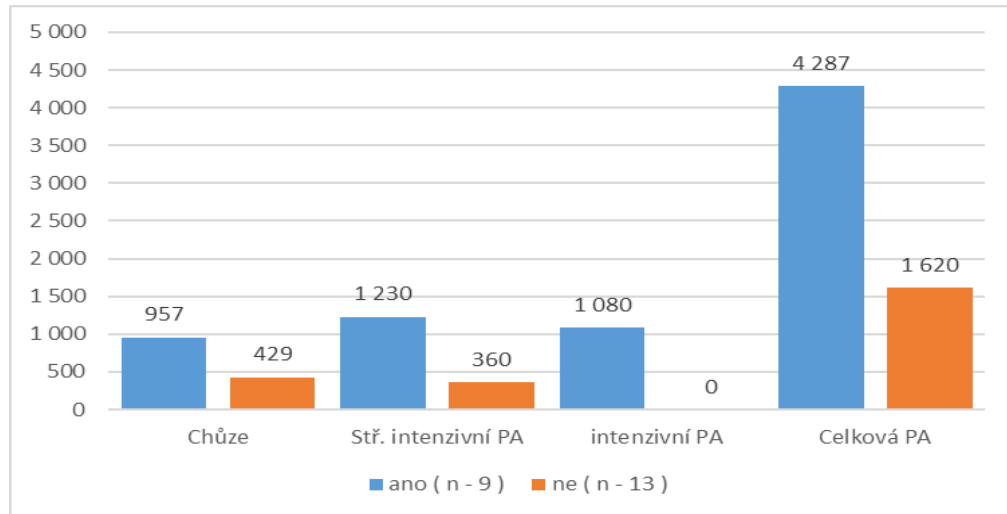
Proměnná	Faktor vlastnictví psa					
	pes	N platných	Průměr	Medián	Kvartilové rozpětí	Sm.odch.
PA v práci / škole	ano	9	234,44	0,00	240,00	469,11
	ne	13	287,65	60,00	120,00	680,95
PA při transportu	ano	9	330,00	198,00	462,00	464,64
	ne	13	445,85	132,00	462,00	760,81
PA doma	ano	9	890,00	795,00	995,00	714,17
	ne	13	631,15	120,00	280,00	1 839,86
Volnočasová PA	ano	9	1 864,67	1 476,00	1 899,00	1 162,28
	ne	13	767,12	607,50	984,00	671,12
Chůze	ano	9	1 078,00	957,00	957,00	784,78
	ne	13	954,46	429,00	1 287,00	1 027,09
Stř. intenzivní PA	ano	9	1 281,11	1 230,00	1 790,00	1 040,48
	ne	13	826,54	360,00	330,00	1 788,32
intenzivní PA	ano	9	960,00	1 080,00	360,00	476,24
	ne	13	350,77	0,00	720,00	493,47
Celková PA	ano	9	3 319,11	4 287,00	2 967,00	1 609,13
	ne	13	2 131,77	1 620,00	2 436,00	1 998,27



Obrázek 11. Hodnocené PA z hlediska vlastnictví psa

Při bližším prozkoumání obrázku 11 zjistíme, že v téměř všech oblastech života respondentů, které jsme do našeho výzkumu zařadili, je vlastnictví psa pozitivní co do stoupajících hodnot pohybové aktivity. Pouze u PA v práci / škole jsme našli hodnotu 0. V rámci zkoumaného souboru taxi řidičů je však tato hodnota pochopitelná,

neboť výkon jejich funkce v práci není možné provádět za účasti psa ve vozidle nebo někde v jeho blízkosti.



Obrázek 12. Hodnocení celkové PA s ohledem na vlastnictví psa

Pokud se podíváme na vyhodnocení faktoru vlastnictví psa dle obrázku 12, je zřejmé, že skupina respondentů „ano (n = 9)“ dosahuje ve všech kategoriích PA vyšších hodnot. V rámci „Celková PA“ je toto číslo v MET-min/týden dokonce téměř trojnásobné.

Přesnější rozbor faktoru vlastnictví psa podle Mann – Whitney U Testu zaznamenal (Tabulka 8) zřejmé signifikantní rozdíly u položek „PA doma“ (U = 24,50, p = 0,02), dále pak u položky „Volnočasová PA“ (U = 25,00, p = 0,02) a také „Intenzivní PA“ (U = 21,00, p = 0,01). Hladina statistické významnosti byla stanovena p < 0,05.

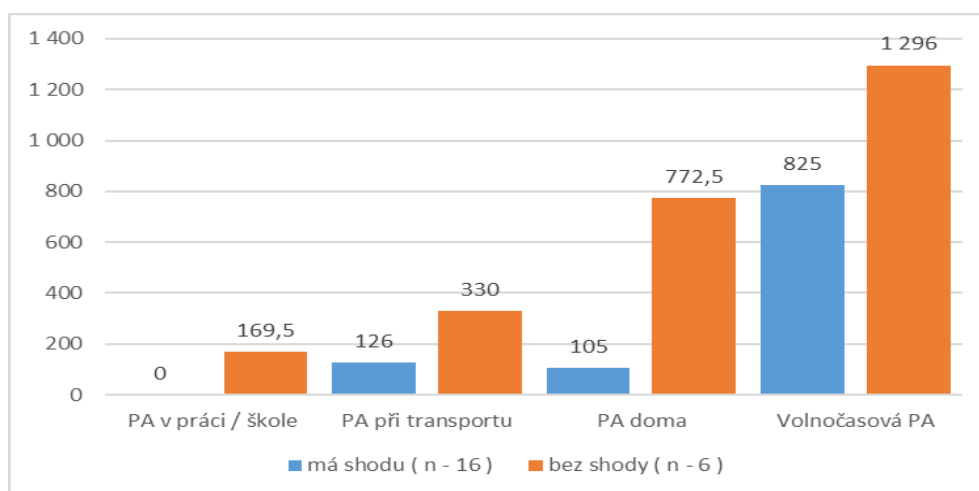
Tabulka 8. Hodnocení PA s ohledem na vlastnictví psa – Mann – Whitney U Test

Proměnná	Faktor vlastnictví psa				
	pes	N platných	U	Z	p
PA v práci / škole	ano	9	56,00	0,14	0,89
	ne	13			
PA při transportu	ano	9	56,00	0,14	0,89
	ne	13			
PA doma	ano	9	24,50	-2,25	0,02
	ne	13			
Volnočasová PA	ano	9	25,00	-2,20	0,03
	ne	13			
Chůze	ano	9	43,50	-0,97	0,33
	ne	13			
Stř. intenzivní PA	ano	9	37,50	-1,37	0,17
	ne	13			
intenzivní PA	ano	9	21,00	-2,53	0,01
	ne	13			
Celková PA	ano	9	31,50	-1,77	0,08
	ne	13			

Legenda: n – velikost souboru, U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

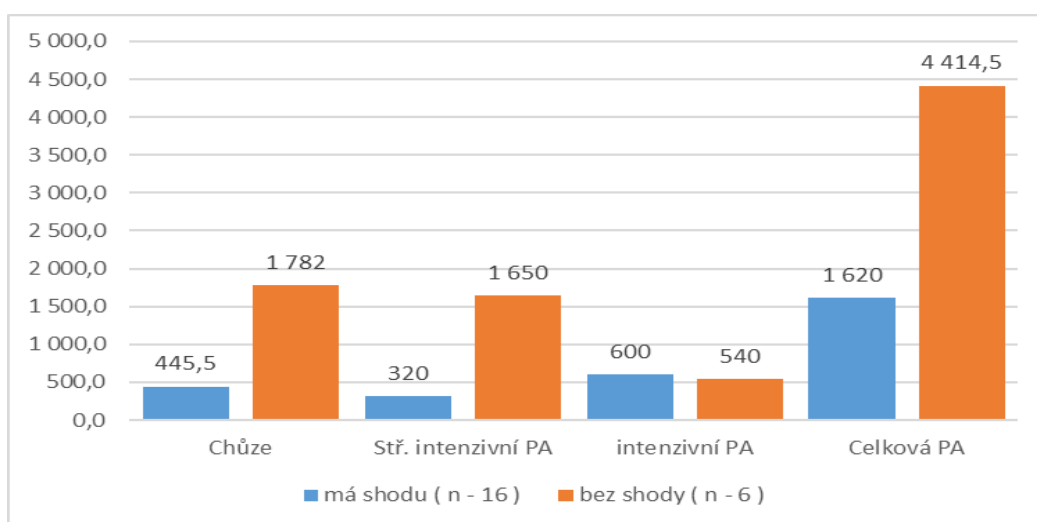
5.7 Hodnocení PA z hlediska shody v PA

V této části hodnocení jsme řešili shodu v tom, jaké je přání respondenta a jaká je skutečná pohybová aktivita. Naše předesílané přání se dle laické zkušenosti liší od toho, jako činnost ve skutečnosti vykonáváme. Zajímalo nás v rámci tohoto zkoumání respondentů, jak je to u nich. Rozdělili jsme si dotazované na dvě skupiny „ má shodu“ a „ bez shody“. Obrázek 13 nám ukazuje, že 16 respondentů „ má shodu“ a 6 respondentů je „ bez shody“ v rámci tohoto aspektu hodnocení pohybové aktivity.



Obrázek 13. Hodnocení PA z hlediska shody v PA

Dále pak nám tento graf předesílá, že všichni respondenti, navzdory tomu, že nejsou ve shodě s tím, co by chtěli dělat, vykazují ve všech oblastech vyšších hodnot. Obrázek níže (obrázek 14) nám dokládá toto tvrzení ještě jednou a to z pohledu hodnocení celkové pohybové aktivity.



Obrázek 14. Hodnocení celkové PA z hlediska shody v PA

Při podrobnějším rozboru dat faktoru shody jsme po provedení Mann – Whitney U Testu narazili (dle tabulky 9) na dva signifikantní rozdíly u položky „PA doma“ ($U = 19,00$, $p = 0,03$) a položky „Stř.intenzivní PA“ ($U = 2,06$, $p = 0,03$). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

Tabulka 9. Hodnocení PA z hlediska shody v PA – Mann – Whitney U Test

Proměnná	Faktor shody (přání a skutečně realizované PA)				
	shoda	N platných	U	Z	p
PA v práci / škole	má shodu	16	26,50	1,65	0,10
	bez shody	6			
PA při transportu	má shodu	16	36,00	0,88	0,38
	bez shody	6			
PA doma	má shodu	16	19,00	2,12	0,03
	bez shody	6			
Volnočasová PA	má shodu	16	32,00	1,14	0,25
	bez shody	6			
Chůze	má shodu	16	24,00	1,73	0,08
	bez shody	6			
Stř. intenzivní PA	má shodu	16	19,50	2,07	0,04
	bez shody	6			
intenzivní PA	má shodu	16	48,00	-0,04	0,97
	bez shody	6			
Celková PA	má shodu	16	22,00	1,88	0,06
	bez shody	6			

Legenda: n – velikost souboru, U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

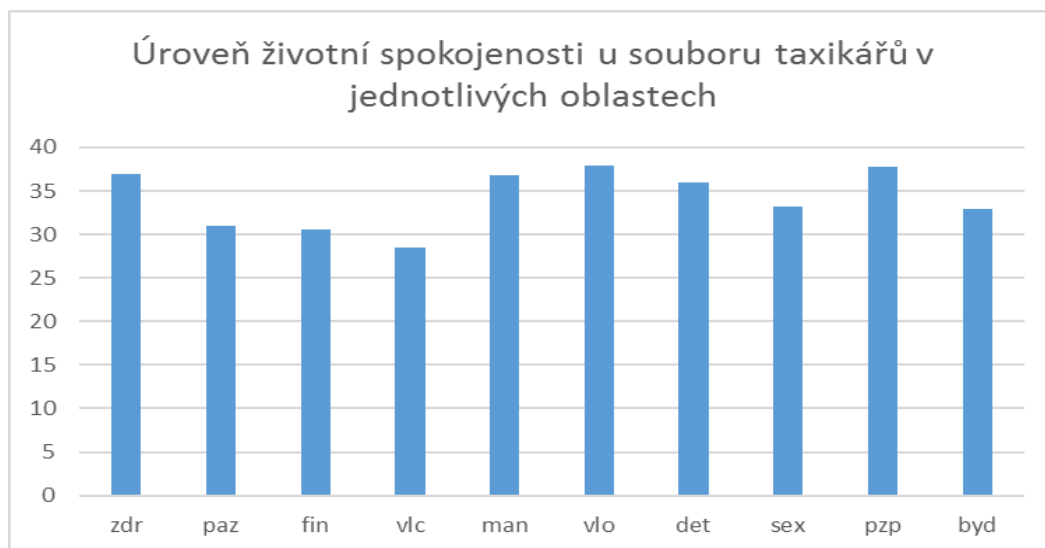
5.7 Úroveň životní spokojenosti

Díky dotazníku DŽS jsme schopni presentovat výsledky životní spokojenosti u našeho výzkumného souboru řidičů taxi (viz. Tabulka 10).

Tabulka 10. Úroveň životní spokojenosti u souboru taxi řidičů dle DŽS

DŽS	Vysvětlivky	M	SD	Min	Max
zdr	Zdraví	36,92	7,86	17	49
paz	Práce a zaměstnání	30,92	4,20	23	38
fin	Finance	30,52	5,10	17	37
vlc	Volný čas	28,52	6,86	14	40
man	Manželství a partnerství	36,81	6,08	23	48
vlo	Vlastní osoba	37,84	4,80	28	45
det	Děti	35,9	5,05	28	43
sex	Sexualita	33,24	7,41	14	47
pzp	Přátelé, známí, příbuzní	37,72	4,68	30	47
byd	Bydlení	32,96	8,18	15	45
sum	Celkem	237,72	27,73	172	285

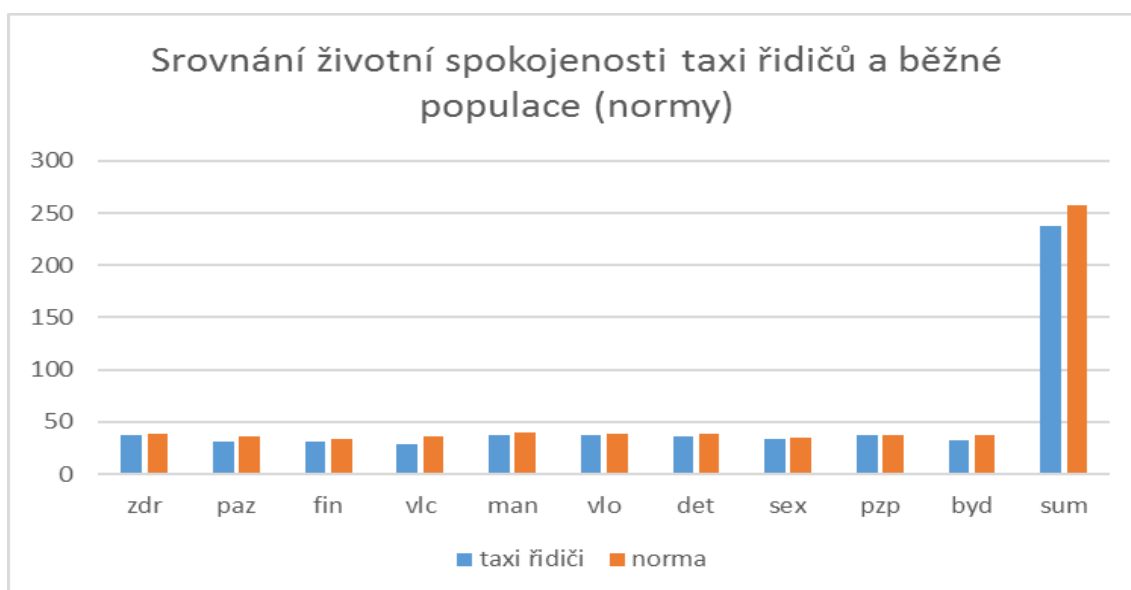
Legenda: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Min – minimum, Max – maximum



Obrázek 15. Úroveň životní spokojenosti v jednotlivých oblastech

Dle grafu výše je patrné, že nejvíce jsou respondenti spokojeni v rámci oblastí „Přátelé, známí, příbuzní“ a „Vlastní osoba“. O něco méně jsou spokojeni v oblastech „Zdraví“, „Manželství a partnerství“. Nejméně spokojeni jsou jednoznačně v oblasti „Volný čas“, což je hodně ovlivňující pro pohybovou aktivitu, kterou v našem šetření řešíme.

Další obrázek nám udává, jaká je norma v populaci při stejné hodnotící škále životní spokojenosti. V obrázku níže jsme porovnali naše výsledky výzkumného souboru a normativní výsledky populace.



Obrázek 16. Srovnání životní spokojenosti taxi řidičů a běžné populace

8 Diskuze

Pohybová aktivita je důležitá pro každého člověka, který chce zdravotně i psychicky prospívat ve svém životě co nejdéle. Víme však, že hektické 21. století přináší mnohem menší prostor pro spontánní pohyb v zaměstnání i mimo něj.

Pro náš výzkum jsme si cíleně zvolili zástupce extrémně sedavého zaměstnání, abychom zmonitorovali, jakou roli hraje pohybová aktivita v jejich životě. Chtěli jsme se dozvědět více o možnostech kompenzace zdravotních rizik, které jak víme z mnohých studií, přináší několikahodinové sezení za volantem. Řidiči společnosti Eco taxi s.r.o. jsou převážně muži. Také v našem výzkumu nemáme zahrnuto jiné než mužské pohlaví. Světová zdravotnická organizace upozorňuje mimo jiné na vysoké riziko kardiovaskulárních onemocnění u mužské populace a to už v produktivním věku.

Motivace k pohybové aktivitě po dlouhé řidičské směně může být různá. Buď si muži uvědomují možnosti kompenzace a nebo dle Stackeové (2008) jsou lidé k pohybu motivováni z důvodu estetických, tedy chtějí dobře vypadat.

Výzkum pohybové aktivity byl tedy zaměřen na řidiče – muže, jejichž průměrný věk byl 32 let a všichni jsou zaměstnání u jedné společnosti. Jako jedním z kritérií jsme si zvolili posouzení BMI indexu a zhodnotili jsme, že řidiči taxi, které jsme oslovili mají v průměru hodnotu 25,965, což jak víme dle tabulky BMI je hodnota pro nadváhu, což není vůbec v tak nízkém věku mužů pozitivní zjištění. Studie Nykodýma & Mitáše (2011) neprokázala významnost vlivu takzvaného faktoru BMI na celkovou úroveň PA. U nás můžeme konstatovat, že respondenti, kteří zastupovali skupinu „v normě“ dosahovali v rámci celkové PA lepších výsledků, než jedinci „s nadváhou / obézní“. Dá se tedy říci, že se závěry ze studie Nykodýma & Mitáše (2011) v našem případě nepotvrdily.

Když bychom posoudili výsledky PA z hlediska věku respondentů, můžeme tvrdit, že lidé „do 30 let věku“ dosahovali téměř o 50 % vyšších hodnot celkové PA než lidé nad 30 let věku. Ve srovnání s výzkumem, který provedla u jedinců také se sedavým zaměstnáním, Vaňurová (2015) jsou výsledky však podobné. Ani u nás nejsou signifikantní rozdíly ve výsledcích pohybové aktivity z hlediska věku dotazovaných.

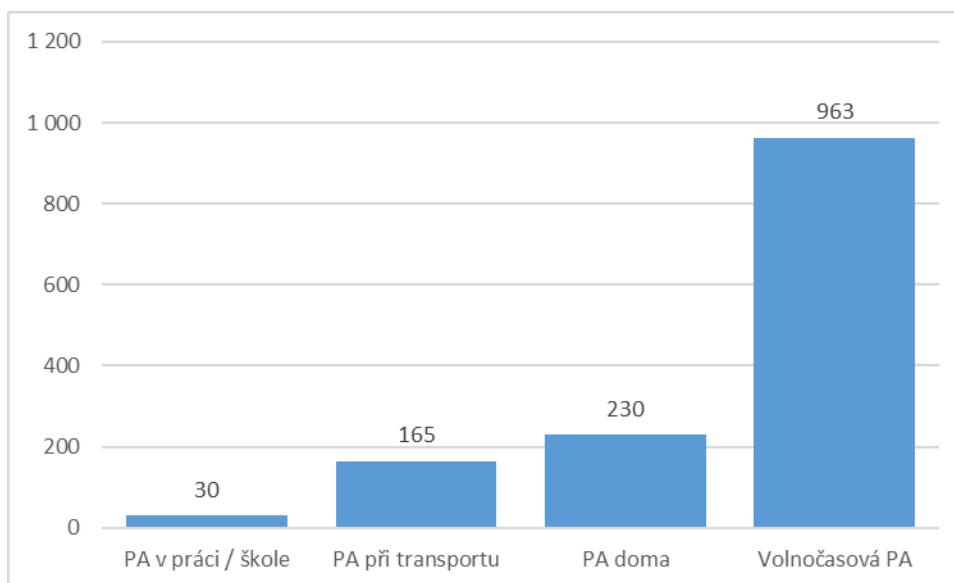
Dalším aspektem hodnocení výzkumného šetření byl faktor takzvané organizovanosti. Tedy zda se respondenti účastní pohybové aktivity pravidelně pod vedením jiné osoby nebo organizace. Šetření souboru z hlediska organizovanosti pohybové aktivity nám ukazuje na signifikantní rozdíly v úhrnu pohybové aktivity, jenž

se projevily u jedné z kategorií, a sice „intenzivní PA“ ($U = 26,00000$; $p = 0,023869$). Zde se opět pokoušíme o srovnání s výzkumem Mitáše & Nykodýma (2011). Ti nezjistili žádné rozdíly u PA z hlediska organizovanosti. Výsledky naší práce se tedy opět liší. Stejně jako tato práce, vyhodnotil aspekt organizovanosti ve své studii Maráček (2016).

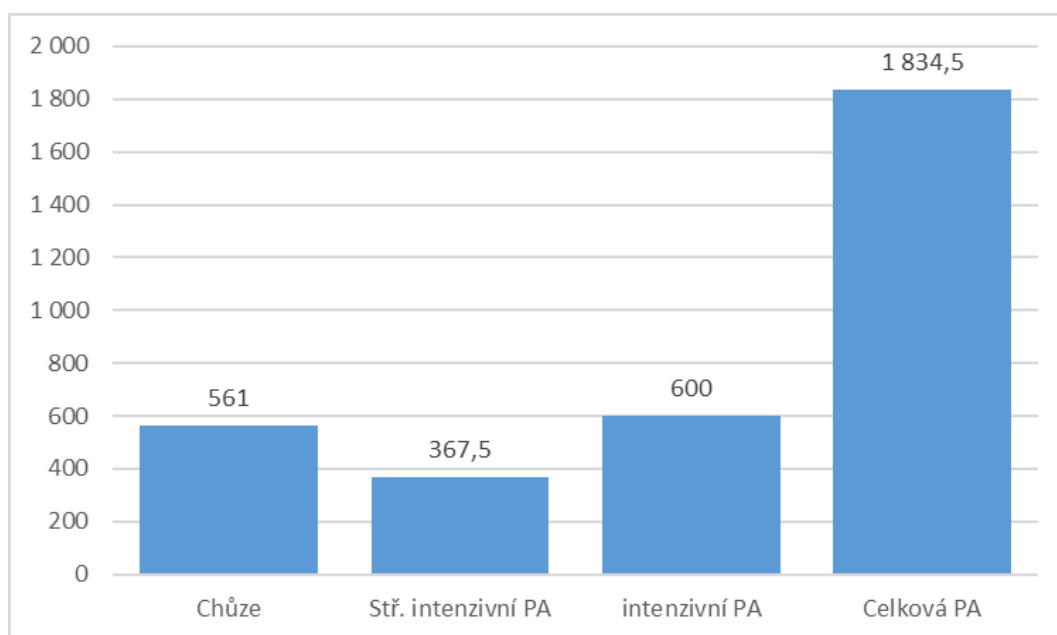
Dále jsme se u respondentů zabývali hlediskem kuřáctví. Podle Chromého (2015) jsou faktory jako kuřáctví a shoda v PA bez signifikantních rozdílů. U vlastnictví psa však významné rozdíly zjištěny byly. Dle výsledků vede výskyt psa nejen k vyšší PA celkové, ale totéž platí i pro všechny další hodnocené kategorie. V našem případě se volnočasové PA věnují více lidé, kteří kouří. Avšak z pohledu celkové PA jsou aktivnější nekuřáci. Kontrastní závěr zjistil ve svém výzkumu Maráček (2016), který uvádí, že se více PA věnovali právě kuřáci. Jeho výzkum také zaznamenal významné rozdíly mezi PA lidí, kteří vlastní a nevlastní psa. V našem výzkumu můžeme jeho závěry potvrdit. Objevila se signifikantní odchylka u volnočasové PA, PA doma i intenzivní PA. To zda respondenti vlastní, či nevlastní psa se signifikantně projevilo také u Vaňurové (2016) v kategorii intenzivní pohybová aktivita ($U = 140,50$, $Z = 3,130$, $p = 0,033$). Dá se tedy říci, že vlastnictví psa je významným faktorem.

Při hodnocení životní spokojenosti jsem využili dotazníku předem strukturovaného DŽS. Chromý (2015) se s našimi závěry shoduje v tom, že nejméně jsou lidé spokojeni v rámci svých volnočasových aktivit, nejvíce pak také s oblastí Přátel, známých, příbuzných.

Obrázek 17 a 18 shrnují celkové skóre PA u našeho výzkumného souboru taxi řidičů.



Obrázek 17. Celkové skóre PA v daných oblastech



Obrázek 18. Celkové skóre pohybové aktivity

8 Závěry

Pro zjištění relevantních výsledků k tématu monitoringu pohybové aktivity u souboru taxi řidičů jsme použili dvou předem stanovených dotazníkových šetřeních – Mezinárodní dotazník pohybové aktivity a Dotazník životní spokojenosti. Obě části šetření jsme opřeli o teoretická východiska této práce a vybrali jsme si záměrně zvolený vzorek taxi řidičů olomoucké společnosti Eco taxi s.r.o. Po vyhodnocení všech směrodatných údajů můžeme konstatovat:

IPAQ

- Muži v kategorii do 30 let dosahovali lepších hodnot ve všech oblastech PA v životě
- Muži nad 30 let se častěji pohybují v rámci středně intenzivní PA
- BMI ovlivňuje PA - kategorie respondentů „v normě 18,5 – 24,9“ v BMI dosahuje vyšších hodnot v „chůzi“ a „Celková PA“. Respondenti kategorie „nadváha / obezita“ měli vyšší hodnoty u „Středně intenzivní pohybová aktivita“ a také u „Intenzivní pohybová aktivita“.
- Z hlediska faktoru organizovanosti PA se dozvídáme, že respondenti, kteří „nemají org.PA“ dosahují nižších hodnot v „chůzi“, „Stř.intenzivní PA“ i „intenzivní PA“. Ovšem zásadní rozdíl nalézáme ve sloupci, jenž shrnuje „celkovou PA“. V této oblasti respondenti, jenž „nemají org.PA“ mají hodnotu 2 052,000 MET-min/týden.
- „Kuřáci“ vykazují vyšších hodnot u hodnot „PA v práci / škole“, „PA při transportu“ a dokonce i ve „Volnočasová PA“. Menší hodnotu mají jen u „PA doma“ Vychází tedy v našem výzkumu velmi dobře, což je překvapivé.
- Vlastnictví psa je jednoznačně pozitivní co do stoupajících hodnot pohybové aktivity. Pouze u PA v práci / škole jsme našli hodnotu 0,000. V rámci zkoumaného souboru taxi řidičů je však tato hodnota pochopitelná, neboť výkon jejich funkce v práci není možné provádět za účasti psa ve vozidle nebo někde v jeho blízkosti.
- Při podrobnějším rozboru dat faktoru shody jsme narazili na dva signifikantní rozdíly u položky „PA doma“ ($U = 19,00000$, $p = 0,034342$) a položky „Stř.intenzivní PA“ ($U = 2,06594$, $p = 0,038835$).

DŽS

- U zkoumaného souboru respondentů jsme zjistili vyšší úroveň životní spokojenosti než je norma životní spokojenosti v rámci ČR

- Nejvíce jsou dotazovaní spokojeni v oblasti Přátelé, známí, příbuzní a Vlastní osoba
- O něco méně jsou spokojeni v oblastech „Zdraví“, „Manželství a partnerství“
- Nejméně spokojeni jsou jednoznačně v oblasti „ Volný čas“

8 Souhrn

Současná společnost se dnes, více než kdy dříve, zabývá problematikou kvalitního využití volného času a nabídkou aktivit, zaměřených na kompenzaci pracovního vyčerpání lidí v produktivním věku. Obor, který se zaměřuje na aktivity volného času, je mi velmi blízký, proto jsem si jako předmět své bakalářské práce zvolil zkoumání využití volného času u osob se sedavým stylem zaměstnání, mezi něž se již nějaký čas také sám řadím.

Lidé, kteří mají sedavé zaměstnání, často trpí po letech málo aktivního života zdravotními problémy. Nutnost správně relaxovat a kompenzovat jednostranné zatížení tělesného aparátu je tedy vysoká.

Tato bakalářská práce vznikla za účelem zmínit jednotlivá zdravotní i psychická rizika v případě nesprávné kompenzace náročného sedavého povolání profesionálního řidiče.

V rámci této odborné práce jsme se pokusili shrnout hodnoty pohybové aktivity v rámci jedné dopravní společnosti Eco taxi s.r.o.

Cílem této práce je posoudit míru úspěšného využití volného času především u mužů, v produktivním věku v rámci jednoho povolání, které je společností bráno jako samozřejmé. Je naším záměrem ověřit, zda se tito profesionální řidiči chtějí udržovat v perfektní kondici po fyzické i psychické stránce či zda nejeví o zdravý životní styl zájem. Je naším záměrem veškeré tyto poznatky shrnout a postoupit je k potřebám dalšího rozvoje společnosti v oblasti zdravého životního stylu a pohybu. Dále bylo naším cílem charakterizovat rozdíly v pohybové aktivitě s ohledem na vybrané faktory – BMI, věk, kouření, vlastnictví psa, organizovanost pohybové aktivity a shodu preferované pohybové aktivity se skutečností.

Hodnota této práce je především v monitoringu stávající situace možností využití volného času k pohybovým aktivitám u lidí se sedavým zaměstnáním v rámci kompenzace pro pohybový aparát. Zjistili jsme že pohybová aktivita je u zaměstnanců společnosti Eco taxi s.r.o. formou kompenzace sedavého zaměstnání. Dále jsme zjistili, že BMI ovlivňuje PA respondentů, stejně tak vlastnictví psa má velký vliv na aktivní využití volného času. Nalezli jsme signifikantní rozdíly u faktoru Shoda preferované pohybové aktivity. Naopak jsme byli velmi překvapeni zjištěním, že kuřáci vykazovali lepších výsledků pohybové aktivity. Toto konstatování výzkumu nás oproti očekávání překvapilo. Vzhledem k realizaci výzkumu v rámci jedné společnosti je zde určitě prostor pro další rozvoj této práce.

9 Summary

Today's society, more than ever before, deals with the issue of quality use of free time and the offer of activities aimed at compensating the workload of people of working age. A field that focuses on leisure activities is very close to me, and as a subject of my bachelor thesis I have chosen to explore the use of free time for people with a sedentary style of employment, among whom I have been dating for some time.

People who have a sedentary job often suffer from health problems after years of active life. The need to properly relax and compensate the unilateral load on the body is high.

This bachelor thesis was created to mention individual health and psychological risks in the event of incorrect compensation for the demanding sedentary occupation of a professional driver.

In this work, we tried to summarize the values of physical activity within one transport company Eco taxi s.r.o.

The aim of this work is to assess the rate of successful use of free time especially for men, in productive age within one profession, which is taken for granted by the society as a matter of course. It is our intention to verify whether these professional drivers want to maintain their perfect fit physically and mentally, or whether they are interested in a healthy lifestyle. It is our intention to summarize all this knowledge and to pass it on to the needs of further development of society in the field of healthy lifestyle and movement. Furthermore, our goal was to characterize the differences in physical activity with respect to selected factors - BMI, age, smoking, ownership of the dog, organization of physical activity and compliance of preferred physical activity with reality.

The value of this work is above all in the monitoring of the current situation of the possibility of using leisure time for physical activities in people with sedentary occupation in the compensation for motion apparatus. We found out that physical activity is at the staff of Eco taxi s.r.o. in the form of compensation for sedentary employment.

We also found that BMI affects the PA respondents, as well as the ownership of the dog has a great impact on the active use of free time. We found significant differences in the Match of Preferred Motion Activity factor. On the contrary, we were very surprised to find that smokers showed better results of physical activity. This finding of research surprised us against expectations. Due to the realization of research within a single company, there is certainly room for further development of this work.

10 Referenční seznam

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Melicia, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., ... Leon, A. S. (2000). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 32(9), 498-516.

Albarracín, D., Johnson, B., & Zanna, M. (2005). *The Handbook of Attitudes* (2nd ed.). Mahwah: Lawrence Erlbaum.

Biddle, S. J. H., & Ekkekakis, P. (2005). Physically active lifestyles and well-being. *The Science of Well-Being*, 6, 141-168.

Bauman, A., Fromel, K., & Nikodým, J. (2006). *Intenzita a objem pohybové aktivity 15 až 69 leté populace České republiky*, 10 (s. 12-29). Česká kinatropologie: FTVS.

Biddle, S. J. H., & Ekkekakis, P. (2005). Physically active lifestyles and well-being. *The Science of Well-Being*, (pp. 385-390).

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha, Grada publishing.

Fromel, K., & Mitáš, J. (2011), *Pohybová aktivita dospělé populace v České republice: Přehled základních ukazatelů za období 2005-2009*, 34 (9-21). Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.

Hamerníková, Veronika. *Základy dopravní psychologie nejen pro profesionální řidiče*. Vyd. 1. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2010. 116 s. ISBN 978-80-7013-517-4.

Havlík, Karel. *Psychologie pro řidiče: zásady chování za volantem a prevence dopravní nehodovosti*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. 223 s. ISBN 80-7178-542-3.

Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: Ore-institut.

Kalman M. (2014). *Národní pohybové doporučení*. Retrived from:
http://dataplan.info/img_upload/f96fc5d7def29509aeffc6784e61f65b/kalman_prezentace_olomouc.pdf.

Kalman, M. et al. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého

Kolouch, V., & Kolouchová. L. (1990). *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia.

Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.

Kudláček, M. (2014). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí – regionální komparativní studie*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.

Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: Motivace lidí k pohybovým aktivitám* (J. Hendl, L. Dobrý, Trans.). Praha: Portál.

Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí* (H. Antonínová, Trans.). Praha: Portál.

McDonald, Bruce, ed. et al. *Population and Evolutionary Biology of Fungal Symbionts: book of abstracts from international meeting: April 29 - May 4, 2007 Centro Stefano Franscini Monte Verità, Ascona, Switzerland*. Kostelec na Hané: Jola, 2007. 85 s. ISBN 978-80-86636-18-4.

Mitáš, J., & Frömel, K. (2011). Pohybová aktivita dospělé populace České republiky: Přehled základních ukazatelů za období 2005-2009. *Tělesná kultura*, 32(1), 9-21.

Nykodým, J., & Mitáš, J. (2011). Průřezová studie aktivity dospělé populace Jihomoravského regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 49-64.

- Pate, R. R. (1988). The evolving definition of physical fitness. *QUBST*, 40, 174-179.
- Pauknerová, D. et al. (2006). *Psychologie pro ekonomy a manažery* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Rada Evropy, Oja, Pekka, ed. a Tuxworth, Bill, ed. *Eurofit pro dospělé: hodnocení zdravotních komponent tělesné zdatnosti*. Praha: Karolinum, 1997. 59 s. ISBN 80-7184-469-1.
- Řičan, P. (2007). *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. Praha: Grada.
- Smékal, V. (1989). *Psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Stackeová, D. (2008). *Fitness programy teorie a praxe* (2nd ed.). [Učební texty]. Praha: Galén.
- Vaďurová, R. (2015). *Ocenění Sodexo Zaměstnavatel regionu Praha získala energetická společnost Europe Easy Energy a.s.* Retrieved 21.5. 2015 on the World Wide Web: <http://www.3-e.cz/oceneni-sodexo-zamestnavatel-regionu-praha-ziskala-energeticka-spolecnost-europe-easy-energy-a-s-A555eeea35b3cb/>
- Vysekalová, J. et al (2011). *Chování zákazníka*. Praha: Grada.
- Slepička, P., & Slepičková, I. (2000). *Sport, stát, společnost*. Praha: Univerzita Karlova.
- Šucha, Matúš, ed. et al. *Terminologický a výkladový slovník dopravní psychologie: česko-slovensko-anglicko-německý*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. 385 stran. ISBN 978-80-244-5138-1.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. doi: 10.1503/cmaj.051351

World Health Organization. (2002). *A physically Active Life through Everyday transport: whith special focus on children and older people and examples and approaches from Europe*. Copenhagen: Author.

World Health Organization. (2007). *A guide for population - based approaches to increasing levels of physical activity - implementtion of the WHO global strategy on diet, psysical activity and health*. Ženeva: Autor.

World Health Organization. (2011). *Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action*. Copenhagen: Author

World Health Organization. (2011). *New physical activity guidance can help reduce risk of breast, colon cancers*. Retrieved 6.6. 2015 on the World Wide Web: http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2011/world_cancer_day_20110204/en/

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě – IPAQ (dlouhá verze)

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

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

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

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

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

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

Ano

Ne



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

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

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně
____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem



Přejděte k otázce č. 6

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

____ hodin denně
____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

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

____ hodin denně
____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

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

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

_____ dnů v týdnu

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

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

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

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

_____ dnů v týdnu

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

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

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

_____ dnů v týdnu

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

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

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

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

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

_____ dnů v týdnu

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

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

_____ hodin denně

_____ minut denně

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

_____ dnů v týdnu

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

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zemetání u vás doma?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → *Přejděte ke 4. části: REKREACE...*
19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

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

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut ve svém volném čase?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná chůze ve volném čase → *Přejděte k otázce č. 22*
21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu ve svém volném čase, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → *Přejděte k otázce č. 24*
23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu ve svém volném čase, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → *Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM*
25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

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

26. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením v pracovních dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
27. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením ve víkendových dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

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

Přejděte k otázce č. 6

Přejděte k otázce č. 6

Přejděte k otázce č. 6

Doplňující údaje

- Výška (cm): Hmotnost (kg):
- Bydliště: okres: obec: Národnost:
- Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B): Kuřák (ano-A, ne-N):
- Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD): Máte psa (ano-A, ne-N):
- Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu, chalupu
- Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):
- Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete
- a kterou byste nejraději provozoval/a
- Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.