

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**Pohybová aktivita a životní spokojenost barmana**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Denisa Pavlíková, rekreologie, management životního stylu

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

Olomouc 2017

**Jméno a příjmení autora:** Denisa Pavlíková  
**Název diplomové práce:** Pohybová aktivita a životní spokojenost barmana  
**Pracoviště:** Katedra rekreologie  
**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2017

**Abstrakt:**

Diplomová práce se zaměřuje na hodnocení úrovně pohybové aktivity, životní spokojenosti, aktuální míry spokojenosti s vlastním tělem a hodnocení specifik noční práce barmana. Průzkum byl proveden v 11 barech ve městě Hradec Králové. Účastnilo se ho 53 barmanů s alespoň dvouletou praxí. K dosažení stanovených cílů bylo použito metody dotazníkového šetření. Respondentům byly předloženy k vyplnění 3 standardizované dotazníky, Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ), Dotazník životní spokojenosti (DŽS), Body Image a na závěr otázky Vlastní ankety. Při porovnání PA barmana při výkonu zaměstnání s ostatními kategoriemi PA, byla PA při výkonu povolání několikanásobně vyšší. Životní spokojenost barmanů je v porovnání s normou nižší a lze předpokládat, že je to zapříčiněno limitujícími faktory charakteristické pro profesi barmana.

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, životní spokojenost, barman

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Denisa Pavlíková  
**Title of the master thesis:** Bartender's physical activity and life satisfaction  
**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies  
**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
**The year of presentation:** 2017

**Abstract:**

The thesis focused on the evaluation of the level of physical activity, life satisfaction, the current level of satisfaction with their own bodies and evaluating the specifics of night work. The survey was executed in 11 bars in Hradec Kralove. The research included 53 bartenders who has two years' experience at least. It has been used methods of survey to achieve the set of tasks. Respondents replied to 3 standardized questionnaires, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Life Satisfaction Questionnaire (GST), Body Image Questionnaire and Self-made Questionnaire. After comparing bartender's PA in his job with other categories of PA, the occupational PA was a several times higher than the others. Bartender's life satisfaction was compared with the standard and lower bartender's satisfaction can be assumed by the limiting characteristic factors of bartender's profession.

**Keywords:** physical activity, life satisfaction, bartender

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

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

V Olomouci dne 17. 4. 2017

.....

Děkuji Bc. Kateřině Obzinové za pomoc při zpracování dat a především Mgr. Michalu Kudláčkovi za pomoc, konzultace a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

V Olomouci dne 17. 4. 2017

## OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>PŘEHLED POZNATKŮ</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1</b>	<b>Vymezení pracovních pozic a pracovní náplně zaměstnanců</b> .....	<b>11</b>
2.1.1	Barman .....	11
2.1.2	Hlavní barman.....	13
2.1.3	Debarras .....	14
2.1.4	Bar-back .....	15
2.1.5	Security .....	16
2.1.6	DJ .....	17
2.1.7	Gogo tanečnice.....	17
2.1.8	Fotograf baru.....	18
2.1.9	Manager baru .....	19
<b>2.2</b>	<b>Co se ukrývá pod pojmem pracovní náplň Barmana</b> .....	<b>20</b>
2.2.1	Příprava baru .....	20
2.2.2	Práce s lidmi.....	23
2.2.3	Práce s penězi (zodpovědnost).....	25
2.2.4	Vzdělávání barmanů .....	26
2.2.5	Samovzdělávání barmanů .....	27
<b>2.3</b>	<b>Společné a odlišné znaky nočního baru</b> .....	<b>28</b>
2.3.1	Vymezení pojmu noční klub .....	28
2.3.2	Společné znaky .....	29
2.3.3	Rozdílné znaky.....	30
<b>2.4</b>	<b>Životní styl barmanů</b> .....	<b>32</b>
<b>2.5</b>	<b>Pohybová aktivita a energetická náročnost při výkonu povolání barmana</b> .....	<b>35</b>
<b>2.6</b>	<b>Zdravotní aspekty a onemocnění</b> .....	<b>38</b>

2.6.1 Kouření .....	39
2.6.2 Zatížení pohybového aparátu .....	39
2.6.3 Psychické zatížení .....	39
2.6.4 Úrazy při výkonu povolání .....	40
2.6.5 Noční směny .....	40
<b>2.7 Předchozí výzkumy .....</b>	<b>41</b>
2.7.1 Význam pohybové aktivity .....	41
2.7.2 Melatonin a jeho význam .....	42
2.7.3 Kouření .....	43
<b>3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....</b>	<b>45</b>
<b>3.1 Dílčí cíle .....</b>	<b>45</b>
<b>3.2 Výzkumné otázky .....</b>	<b>45</b>
<b>4 METODIKA .....</b>	<b>46</b>
<b>4.1 Metodika výzkumu .....</b>	<b>46</b>
<b>4.2 Použité metody .....</b>	<b>46</b>
4.2.1 Dotazník IPAQ (long form) .....	46
4.2.2 Dotazník DŽS .....	48
4.2.3 Dotazník Body Image .....	49
4.2.4 Vlastní anketa .....	49
4.2.5 Charakteristika zkoumaného souboru .....	50
4.2.6 Metodika sběru dat .....	51
4.2.7 Statistické zpracování dat .....	52
<b>5 VÝSLEDKY .....</b>	<b>53</b>
<b>5.1 Úroveň pohybové aktivity .....</b>	<b>53</b>
5.1.1 Z hlediska pohlaví .....	53
5.1.2 Z hlediska BMI .....	55
5.1.3 Z hlediska organizovanosti pohybové aktivity .....	57

5.1.4 Z hlediska kouření.....	59
<b>5.2 Úroveň životní spokojenosti.....</b>	<b>61</b>
<b>5.3 Body Image.....</b>	<b>65</b>
5.3.1 Vlastní anketa.....	66
<b>6 DISKUSE.....</b>	<b>71</b>
<b>7 ZÁVĚRY .....</b>	<b>75</b>
<b>8 SOUHRN .....</b>	<b>79</b>
<b>9 SUMMARY .....</b>	<b>81</b>
<b>10 SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>83</b>
<b>11 SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>84</b>
<b>12 VYSVĚTLIVKY .....</b>	<b>85</b>
<b>13 SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>86</b>
<b>14 REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>87</b>



## 1 ÚVOD

Zaměstnání barmana má stejně jako ostatní zaměstnání svá specifika. Pracovní doba je ve většině případů mnohem delší než běžná osmihodinová „směna“, na kterou jsme zvyklí. Celou svou směnu barman stráví na nohou. Což je ze zdravotního hlediska možná lepší než sedavé zaměstnání, které je v současné společnosti často diskutované téma. Avšak i to sebou nese určitá příkoří. Největším problémem je však výkon práce barmana přes noc a tím pádem spánek ve dne. To sebou přináší velké množství problémů a je to hlavním determinantem ovlivňujícím jednotlivé části životního stylu barmana a tím i jeho životní styl celkově.

Na druhou stranu je práce barmana velmi zajímavá a rozličná. Barman každý večer poznává nové lidi a nové příběhy. Naučí se mnoho informací nejen o míchaných nápojích a jednotlivých druzích alkoholu, ale i mnohé o lidských povahách. To je ale idylický obrázek, který se ze začátku večera postupně přehoupne do stavu, kdy se barman dostává do role „vždy příjemného a dobře naladěného sluhy“, který podává drinky dle přání zákazníka co nejrychleji a co nejprecizněji. A to je na barmana při tak velkém množství zákazníků velký nápor.

Toto téma „Pohybová aktivita a životní spokojenost barmana“ jsem si vybrala, protože jsem nenašla podobnou studii, která by se tímto tématem se zaměřením zjištění úrovně pohybové aktivity, životní spokojenosti a Body Image zabývala. Dalším důležitým důvodem byl fakt, že jsem poměrně dlouhou dobu jako barmanka pracovala a po určité době jsem na sobě začala pociťovat negativní účinky nočních směn. Především to bylo postupné snižování úrovně pohybové aktivity a především snižující se chuť pro to, udělat něco více pro své zdraví, což bylo zapříčiněno především únavou z nočních směn. Tím pádem se snižovala má spokojenost s vlastním Body Image, ale i spokojenost v ostatních oblastech mého života. Proto mne zajímalo, zda tyto negativní projevy pociťuji na vlastním těle jenom já sama nebo je to globálním problémem barmanů obecně.

Proč se tedy v této práci zabýváme problematikou pohybové aktivity nebo hodnocením životní spokojenosti? Pohybová aktivita historicky tvoří nedílnou součást života člověka. V dřívějších dobách pokud byl člověk ve stresu (= byl v ohrožení života), vznikaly dvě možné situace, buď zaútočil, nebo utíkal. Obojí je formou

pohybové aktivity, díky které se tento typ stresu z těla odboural. V dnešní době již není člověk ve stresu jen z důvodu ohrožení života, ale především z důvodu uspěchané moderní doby, kdy lidem nezbyvá příliš času ani chuti na pohybovou aktivitu. Tím pádem se v nich stres hromadí a to s sebou přináší mnohé zdravotní komplikace.

To ale není jediným důvodem důležitosti pravidelné pohybové aktivity. Její účinek, zasahuje do složitějších komplexů. Je prokázáno, že v podstatě zasahuje do všech oblastí lidského života. Proto je pohybová aktivita velmi diskutovaným tématem a proto je i předmětem výzkumu této práce.

Zaměstnání člověka obecně zabírá minimálně 1/3 většiny dní v týdnu v životě člověka, tvoří tak velkou a poměrně důležitou část v jeho životě. Pokud ale nespokojenost pramení z práce daného člověka, nebo při výkonu zaměstnání vznikají limitující, či zdraví ohrožující faktory, ovlivňuje to jeho celkovou životní spokojenost. Daná osoba o tom ani nemusí vědět, nebo jí může dlouho trvat, než jí taková souvislost dojde, protože dělá to, co od ní společnost očekává. Chodí do práce, stará se o rodinu, o domácnost atd. Profese barmana, díky svým pracovním specifikům, ale takovéto limitující faktory přinášejí, a proto bylo hodnocení životní spokojenosti respondentů - barmanů zahrnuto do tohoto výzkumu.

Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. V teoretické části jsou popsány charakteristiky pro výkon práce barmana. Výzkumná část popisuje metody a zpracovává výsledky dat získané za použití 3 standardizovaných metod, Dotazníku mezinárodní pohybové aktivity (IPAQ), Dotazníku životní spokojenosti (DŽS), Dotazníku Body Image, a doplňujících informací získaných Vlastní anketou. Tyto data byla následně zpracována do výsledků a z nich byly vyvozeny závěry práce. Práce je logicky strukturována, tak aby čtenář mohl co nejlépe proniknout do problematiky řešeného tématu. Nosné zdroje vychází z knižních ale i elektronických zdrojů.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Vymezení pracovních pozic a pracovní náplně zaměstnanců

Stejně tak, jako v jakékoli jiné práci, i v barmanské branži, jsou lidé obsazeni do různých pracovních pozic. Od majitele přes Top management, barmany až po nejnižší, nikoli však méně důležitou, pozici zvanou debarras (viz vysvětlivky). Každá pracovní pozice je jedinečná a nezastupitelná. Jedna navazuje na druhou a bez sebe navzájem by nemohly fungovat.

Je velice důležité, aby každý jedinec byl pro svou pozici předem dostatečně proškolen. Měl by se seznámit nejen přímo se svou pracovní náplní, ale také s vybavením a chodem podniku. Dále by měl znát minimálně členy Top managementu, pro případ jakýchkoli problémů, dotazů apod. Měl by mít alespoň minimální povědomí o tom, co vykonávají ostatní pracovníci podniku, aby se všichni zaměstnanci doplňovali a práce byla pro všechny jednodušší. Protože ve chvíli kdy přijdou zákazníci, už není čas se učit a seznamovat. Zákazník očekává profesionální přístup a kvalitní servis.

Pracovní pozice se mohou v jednotlivých podnicích poněkud odlišovat. Záleží například na zacílení na zákazníky, velikosti baru, počtu zaměstnanců a dalších specifikacích. V této kapitole si vysvětlíme, co která pracovní pozice znamená a následně potom jaká je její pracovní náplň. Dále se dozvíme, jak na sebe dané pozice navazují a proč je jejich návaznost důležitá.

#### 2.1.1 Barman

Když se na slovo barman podíváme kousek do minulosti, jistíme, že bylo odvozeno ze slova bar. Obě slova pochází z angličtiny. Slovem bar bylo původně označováno zábradlí na obou stranách pultu. Než totiž vznikl barový pult, jak jej známe dnes, vypadal jako bufetový pult. K tomuto pultu patřila dvě zábradlí. Jedno zábradlí udržovalo hosty v dostatečné vzdálenosti od lahví a druhé zábradlí bylo umístěno u podlahy a hosté si o něj mohli opřít nohu, když u baru stáli. Slovem barman je tedy označován člověk, který stojí za barem.

Barman je nejdůležitější postavou baru. A protože je také hlavní postavou této práce, definujeme si jeho pracovní pozici jako první. Jeho hlavním úkolem

je bezchybná příprava a servis míchaných nápojů. To ale není jeho jedinou povinností. Barman zajišťuje i atmosféru v baru, která by měla být pohostinná, příjemná a přátelská. Než ale barman vůbec může přejít k fázi přípravy nápojů a bavení hostů, tedy než přejde k náplni práce, která je pro všechny návštěvníky baru nejvíce viditelná, čeká ho dlouhá práce při přípravě pracovní plochy, pomůcek, tzv. placu, atd. Předtím, než barman začne vyrábět někdy velmi zajímavé, ale mnohdy možná až bizarní drinky, je nezbytná jeho důkladná příprava. Tak, aby jeho následná práce byla bezproblémová, co nejrychlejší a zároveň kvalitní.

Barman začíná přípravou baru, doplňuje všechny nabízených nápoje a další položky z nabízeného sortimentu. Dbá na to, aby tyto položky, které to vyžadují, byly dostatečně vychlazené. Dále doplňuje všechny ostatní suroviny potřebné k přípravě nápojů (ovoce, bylinky), doplňuje sklo a drobné potřeby pro servírování nápojů (slámky, párátko). Pokud je potřeba, informuje hlavního barmana o chybějících surovinách, či potřebném zařízení pro fungování baru (sklo, přístroje, nábytek). Především po skončené směně nahlašuje hlavnímu barmanovi poničené či poškozené zařízení.

Neméně důležitou činností barmana je udržování čistoty pracovního místa a s tím související údržba čistoty potřebného zařízení a předmětů sloužících k přípravě nápojů (sklo a ostatní nádobí, myčka, mixéry, odšťavňovače, apod.).

Každý barman by se měl snažit potěšit zákazníka, očekává se od něho milá a příjemná komunikace s hosty. Barman by měl zaměřit svou pozornost na zjištění individuálních potřeb a přání každého jednotlivého zákazníka a zjistit, jak si zákazník přeje nápoj naservírovat. Toto by mělo barmanovi zajistit stoprocentní úspěch. Barman je ten, kdo baví ostatní lidi, měl by být příjemným společníkem pro návštěvníky baru. Umí řešit problémy hostů, zvládá udržovat příjemnou atmosféru v baru. Práce barmanů je v různých barech odlišná. Což je dáno i různorodostí nabízených služeb a servisu jednotlivých barů (Thomas, 2015).

Kromě toho se od barmana očekává dokonalá znalost nabízeného sortimentu. Co se týče ceny jednotlivých položek, složení těchto položek, tak ale také vhodnosti k míchání jednotlivých položek. Zvláště na začátku večera, než se podnik zaplní velkou spoustou hostů, najdou se lidé, kteří chtějí od barmana radu, ať už se to týká samotného druhu nějakého alkoholického i nealkoholického výrobku nebo míchaného nápoje (opět

alkoholického i nealkoholického). Na tuto chvíli musí být barman připraven a musí umět odpovědět, nápoj připravit a naservírovat. Pokud ještě ví například nějaké zvláštnosti či historické návaznosti, může přípravu nápoje ozvláštnit jejich vyprávěním. Tyto znalosti barmana se nevztahují na jednorázové naučení se. Trh alkoholických i nealkoholických nápojů je velice dynamický a vyžaduje neustálé vzdělávání barmana tak, aby mohl zákazníkům poskytovat co nejkvalitnější služby.

V neposlední řadě musí být barman velice odolný vůči vyprávění o všech možných problémech světa. S přibývajícím časem, a také rostoucí hladinou alkoholu v krvi zákazníků, se musí obrnit trpělivostí a vytrvalostí. Musí být na zákazníky rázný, ale zároveň si musí stále zachovávat profesionální přístup. Ne nadarmo se říká, že barman je tak trochu i psychologem.

Nakonec bych se zde ráda okrajově zmínila o barmanské problematice současnosti. V poslední době se totiž velmi často setkáváme se zaměňováním termínů barman a mixolog. Obě profese jsou si podobné. Jejich cílem je připravit zákazníkovi míšený nápoj. Rozdíl mezi nimi je hlavně v dojmu, který v zákazníkovi zanechají. Barman ovládá množství různých dovedností, které jsou důležité pro přípravu míšených nápojů. Mixolog tyto dovednosti nemusí používat a ani je nemusí ovládat. Je důležité, aby barman znal receptury běžných a oblíbených koktejlů. Barman zvládá obsluhovat více zákazníků najednou a pracuje rychle. Mixolog dělá z přípravy míšeného nápoje show a atrakci (Mozr, 2014).

### 2.1.2 Hlavní barman

Hlavní barman je odpovědná osoba, která koordinuje chod baru. Hlavní barman dohlíží na další barmany a zajišťuje, aby servis v baru byl vždy rychlý a svižný, ale ne na úkor kvality nabízených služeb. Hlavní barman je přímým podřízeným majitele (managera) podniku. Je zodpovědný za chod baru. Má na starosti ostatní barmany. Dohlíží na to, aby barmani plnili své úkoly tak, jak mají. Zpracovává objednávky pro vedoucího směny (zpracovává objednávkové listy). Hlásí majiteli (managerovi) podniku, co vše je potřebné zajistit za suroviny či potřebné zařízení pro fungování baru (sklo, přístroje, nábytek). Zároveň informuje majitele (managera) o poškozeném zařízení.

Na pozici hlavního barmana se postupem času dostává člověk, který dobře zvládá svou dosavadní práci, má dostatečné znalosti i praxi na předešlé pozici barmana. Hlavní barman plní veškeré povinnosti jako ostatní barmani, ale k tomu mu přibývá ještě mnoho dalších úkolů. Vždy předem obdrží přímé instrukce od svého nadřízeného o různých akcích, které podnik pořádá i o průběhu večera, tak jak by si ho majitel představoval. Zodpovídá za počáteční i konečný finanční obnos a na konci večera počítá tržbu. Na začátku i na konci směny rozdává svým podřízeným úkoly a kontroluje, zda byly úkoly splněny. Pokud by tak neučinil, veškeré nedostatky pak spadají tzv. na jeho hlavu. Dohlíží na to, aby všichni pracovníci plnili všechny své pracovní povinnosti. Na základě toho, předává podklady majiteli, který je dle hodnocení může odměnit či pokárat.

Pokud nastane jakýkoli problém, zranění hosta či zaměstnance, výpadek proudu, poničení nějakého zařízení, stížnosti ze strany hostů, atd., vždy to řeší hlavní barman. Ve všech situacích má tedy hlavní barman konečné slovo. Jak je vidět od takového člověka se navíc očekává daleko vyšší míra zodpovědnosti a pečlivosti. Musí být schopný rychle a efektivně se rozhodovat a musí dokázat řídit ostatní zaměstnance podniku, musí si tedy vytvořit i určitou autoritu nad svými podřízenými.

### 2.1.3 Debarras

Debarras je termín označující odklizení veškerého použitého nádobí hosty. V barech tak bývá označována samostatná pracovní pozice. Většina pracovníků, kteří v baru teprve začínají pracovat, začínají právě na pozici debarras (Petrů, 2012).

Ve chvíli, kdy člověk začíná pracovat v baru, potřebuje se nejdříve seznámit s prostředím baru. S tím co se kde nachází, s umístěním veškerého náčiní, uložením rezervního skla. Učí se znalosti svého pracovního zázemí, což bude v drtivé většině případů jakási kuchyňka. Učí se jak pečovat o které druhy skla, jak a kam je ukládat. Dále se seznamuje s chodem podniku a s tím jak pracují ostatní pracovní pozice. Tato pozice by se dala vlastně označit za nejnižší pozici v pracovním kolektivu. Neznamená to však, že by byla nejméně důležitá, právě naopak.

Jak již bylo řečeno, jednotlivé pracovní pozice na sebe navazují a barman by bez pozice debarras nemohl fungovat. Především ne v tzv. prime time, který bývá obvykle mezi 23. hodinou večerní a 3. hodinou ranní. Kdy má barman na baru značné množství

lidí, kteří se dožadují svého dalšího a dalšího drinku. V tu chvíli tedy barman nemá nejmenší šanci umývat si použité nádobí sám a je závislý na dodávkách čistého nádobí od debarras. Pokud se debarras naučí svou práci dělat rychle a kvalitně, značně tím přispívá k rychlé a kvalitní práci barmanů. Zároveň se debarras stará o celkový pořádek a tím i o dobrý dojem zákazníka z celého podniku.

Tito pracovníci mají na starost nejen sbírání skla použitého zákazníky, ale také uklízení rozbitého skla všude po podniku, případně i venku před podnikem. A dalším úkolem je umývání barmanského náčiní barmanů, ale to především ve chvíli kdy tuto svou povinnost nestihá bar-back.

V případě, že se člověk na pozici debarras dostatečně zaučí, může postoupit dále na pozici bar-backa, kterého si definujeme níže. Do této chvíle vůbec neobsluhuje zákazníky. Se zákazníkem se dosud může do přímého kontaktu dostat pouze na placu. Ale ani v tuto chvíli, se nevybavuje se zákazníkem, maximálně mu podává pár rychlých, nezbytných informací a potom se snaží co nejrychleji z placu odejít, s co největším počtem prázdných sklenic.

#### 2.1.4 Bar-back

Původ slova opět pochází v angličtině. Jak je z názvu zřejmé, bar-back je pomocnou silou barmana. Pracuje v barech, nočních klubech a restauračních zařízeních. Bar-back zjednodušuje a urychluje práci barmanovi. Stará se o to, aby barmanovi nechybělo žádné sklo, krájí a doplňuje veškeré ovoce (citrony, limetky, pomeranče, mango, ananas, atd.) a bylinky (máta, rozmarýn, tymián, apod.), které barman používá jako garnish drinků. Dále doplňuje lednice, tak, aby barman měl vždy dostatek čehokoli z nabízeného sortimentu. Umývá barmanovi použité barmanské náčiní, přináší potřebné suroviny k míchání nápojů, a pokud je objednávka velká a obsahuje více druhů míchaných nápojů, pomáhá barmanovi s jejich přípravou (Bell, 2016).

Pracovat na pozici bar-backa znamená, že takový člověk ještě nemá stejné pravomoci a povinnosti jako barman, ale za dohledu barmana se jim začíná učit. Tedy bar-back by měl znát ceny nabízeného sortimentu. V případě, že barman má všeho dostatek, může mu pomáhat s obsluhou. Nejdříve s jednoduššími položkami, postupem času se učí složitějším úkonům, a nakonec by měl být schopný hostovi poradit,

či případně namíchat i vlastní drink Dle jeho individuálních požadavků. Samozřejmě tak, aby takový drink byl chutný a splňoval zákazníkovi nároky. V tuto chvíli je již bar-back schopný zastávat samostatnou práci barmana se všemi jeho specifiky. Dalo by se tak říci, že pozice bar-backa je vlastně takovým mezistupněm mezi debarras a barmanem.

Pro práci bar-backa je velmi důležitá znalost pracovního prostředí, všímavost, rychlost a pohotovost. Pracovník na této pozici by měl mít chuť učit se novým věcem. Měl by umět dobře komunikovat, a to ať už s kolegy tak i následně se zákazníky. A především potom s barmanem, se kterým tvoří na danou směnu dvojici. Je nutné, aby se bar-back naučil co nejvíce dovedností od svého učitele – barmana, ale také je potřeba, aby se v oblasti barmanství vzdělával i sám ve svém volném čase. Informací a možností servisu či míchání nápojů je nepřehledné množství, navíc jak již bylo řečeno, barmanství je odvětví, které se v poslední době velmi rychle vyvíjí. Každý bar-back a potažmo i barman, by si tak měl zvolit vlastní cestu, která bude bavit jeho i jeho zákazníky (Bell, 2016).

#### 2.1.5 Security

Vzhledem k tomu, že v dnešní době stále narůstá kriminalita a agresivita lidí, je na majiteli podniku, aby zajistil bezpečnost hostů a zaměstnanců i ostrahu svého podniku. V současnosti je několik možností, jak v podniku zajistit ochranu a bezpečnost hostů či zaměstnanců, ochránit majetek, či finance. Jednou z těchto možností je buď spolupráce majitele podniku s bezpečnostní agenturou, která zaměstnává strážné, či přímo zaměstnání ostrahy.

Do hlavní náplně činnosti security pracovníka spadá zajištění bezpečnosti hostů, kdy se security pracovník snaží smírnou cestou řešit konflikty mezi samotnými hosty, zajištění bezpečnosti zaměstnanců podniku. Pracovník ostrahy zároveň kontroluje osoby vstupující do podniku. Má i možnost zamezit vstupu agresivním hostům či neoprávněným osobám mimo otevírací dobu baru. Mezi další činnosti, kterými může být pracovník ostrahy pověřen, patří například obchůzka budovy, doprovod majitele (managera) do banky s tržbou, či spolupráce s policií.

Mezi prostředky, které pracovník ostrahy může pro svou práci využít je kamerový systém, vysílačka, pro pobyt mimo bar při obchůzkách pak baterka či služební pes,



v některých případech i střelná zbraň. Avšak v běžných českých barech se s touto variantou většinou nesetkáme. V takových případech obvykle security spolupracují s policií.

Security pracovník by měl být psychicky vyrovnaný, spolehlivý a tělesně zdatný. Měl by být schopen jednat s lidmi, správně a rychle reagovat na různé situace a měl by se umět rychle rozhodovat. Je velmi potřebné, aby byl odolný stresu a v co největším klidu zvládal krizové a zátěžové situace.

#### 2.1.6 DJ

V případě, že se jedná o bar v kombinaci s hudebním klubem, je možné, že mezi zaměstnance takového podniku patří i DJ. Je potřeba, aby pro DJ bylo zajištěno adekvátní prostředí, tedy vybráno místo se správnou akustikou, dostatek prostoru pro aparaturu a vše potřebné pro jeho práci. Pro lepší komunikaci s hosty je také důležitý dostatek kvalitního osvětlení. Místo pro DJ je nutné vybírat precizně. Nemělo by nijak rušit hosty a narušovat tak atmosféru v celém baru (Dexter, 2009).

DJ by měl dodržovat několik pravidel, aby jeho vystoupení mělo smysl a správný ohlas hostů podniku. V první řadě by měl být odpočatý. DJ by měl mít ujasněno, že vždy hraje pro hosty a nikoli pro sebe. Je potřeba si uvědomit, že DJ během svého vystoupení verbálně téměř nekomunikuje a tak je u něj velmi důležitá gestika a mimika. Celým tělem dává najevo kontakt s hosty (tanečníky). Pracovní místo pro DJ je určeno u mixážního pultu či jiné aparatury, proto má na starosti tanečníky. Nespadá do jeho náplně práce zábava hostů u baru (Dexter, 2009).

#### 2.1.7 Gogo tanečnice

Termínem go-go je označován tanec, který je předváděn většinou jednou dívkou nebo více dívkami v nějakém podniku (bar, diskotéka apod.). Úkolem go-go tanečnice je roztančit hosty a zároveň představuje reprezentativní kulisu podniku. Její tanec je ve většině případů improvizovaný, ale není výjimkou uspořádání nacvičeného tanečního vystoupení. Což slouží k rozptýlení zákazníků a obohacení programu podniku (Prošková, 2017).

Tanečnice je v kontaktu s publikem. Pro komunikaci s návštěvníky (tanečníky) využívá hlavně pohybu, gestiky a mimiky. Její prostor bývá obvykle jasně určený

(pódium, vyvýšené jeviště apod.). Do tohoto jejího prostoru však může vstupovat pouze tanečnice samotná. Hostům podniku je přístup do těchto prostor zakázán, a to zejména kvůli jejich bezpečnosti. Tyto prostory jsou velmi často umístěny v poměrně velké výšce (Prošková, 2017).

Ve světě se tímto termínem označuje i tanečnice, která tančí u tyče a u toho se svléká. U nás je tento termín označován pojmem Topless tanečnice. Topless tanečnice běžně netančí v běžných barech, klubech a diskotékách. Spousta lidí tyto dva termíny neoprávněně zaměňuje. Není nutností, aby bar go-go tanečnice zaměstnával, avšak v poslední době to bývá čím dál tím častější (Prošková, 2017).

#### 2.1.8 Fotograf baru

Fotograf pracující v baru může být profesionální fotograf, stejně jako to může být nadšený amatér. Hlavní náplní práce fotografa v baru je jistě zajištění PR baru. Může se jednat o fotografie baru jako takového, stejně tak o fotografie hostů. Fotograf může také fotit nápoje nebo jakékoli jiné předměty, které chce díky zveřejněným fotografiím podnik prezentovat. Fotografie mohou být prezentovány na webových stránkách baru, či v tisku nebo jen v reklamních materiálech baru.

Fotograf baru by měl disponovat především dobrými technickými, sociálními i obchodními schopnostmi. Díky technickému pokroku je i fotografování oborem, který se neustále mění. Vyžaduje tak flexibilitu, trpělivost a především schopnost a ochotu pracovat v proměnlivých a náročných podmínkách. Z čistě praktického hlediska potřebuje každý fotograf dobrý zrak, koordinaci očí a rukou a být fyzicky zdatný, aby mohl nosit fotoaparáty a veškeré příslušenství. Nedílnou součástí fotografické profese je znalost technické stránky řemesla (Prokopius, 2010).

Práce fotografa v baru se asi víceméně neliší od fotografování kdekoli jinde. I zde by si fotograf měl dávat pozor na zvolení nejvhodnějších filtrů, využívat osvětlení, kontrastu, atd. Dobrý fotograf by měl umět pracovat s nasbíranými fotografiemi. Měl by se řídit požadavky zadavatele a také by měl umět vybrat opravdu vydařené fotografie, kterými potom prezentuje jak sebe, tak i bar a jeho návštěvníky.

### 2.1.9 Manager baru

Managerem podniku může být sám majitel. Stejně tak to může být zaměstnanec. Manager podniku spolupracuje s nadřízeným personálem. Přípravuje potřebné podklady pro majitele podniku. Náplní práce managera baru je zajišťování potřebného stavu zásob v podniku. Objednává a kontroluje dodané zboží a jeho vydávání. Jeho náplní práce může být i pomoc při sestavování menu. Kontroluje dodržování technologických postupů výroby nápojů. Zároveň má na starosti agendu týkající se zaměstnanců. Zajišťuje, aby personál byl maximálně využitý a plnil své povinnosti. Manager kontroluje a hodnotí personál. Zajišťuje školení personálu a zvyšuje jeho odbornost. Přípravuje podklady pro mzdy, rozepisuje a plánuje zaměstnancům dovolené apod. Na managerovi také je, aby kontroloval, zda zaměstnanci nejsou pod vlivem alkoholu či návykových látek.

Manager podniku kontroluje účtující personál. Od podřízeného personálu přebírá tržbu. V případě úrazu personálu zpracovává potřebné podklady. Má na starosti kontrolu toku peněz v podniku. Měl by minimalizovat ztráty podniku a kontrolovat náklady a výnosy. Může i navrhnout a realizovat strategie vedoucí ke zvýšení ziskovosti podniku. Na managerovi také je, aby byly plněny všechny standardy podniku a byla dodržována firemní kultura a politika podniku. Zajišťuje dodržování hygienických požadavků a dbá na to, aby byly splněny bezpečnostní požadavky podniku. Na managerovi je, aby vyřizoval reklamace a stížnosti zákazníků. Sám manager se zdokonaluje a sebevzdělává, neboť je to on, kdo zodpovídá za bezproblémový chod podniku a vzdělává podřízený personál (Hanušová, 2014).

Každá pracovní pozice v baru má různou pracovní náplň. Rozdíly jsou jak v pravomocech jednotlivých zaměstnanců, tak přímo v daných činnostech. Velký rozdíl je pak mezi běžnými zaměstnanci a zaměstnanci managementu. Práce zaměstnanců na pozicích managementu baru je různorodá, ale také velmi náročná, neboť manager baru má mnoho povinností a velkou zodpovědnost za téměř celý provoz baru (Hanušová, 2014).

## 2.2 Co se ukrývá pod pojmem pracovní náplň Barmana

Práce barmana obsahuje specifické úkony. V následujících řádcích bude popsána pracovní náplň barmana se všemi svými náležitostmi. Všechno, na co si musí dát barman při výkonu své práce dát pozor, co musí znát a co musí dodržovat.

### 2.2.1 Příprava baru

Před otevřením baru pro zákazníky, čeká barmana nespočet úkolů. Musí splnit všechny a v co nejkratším čase. Před zahájením provozu je nutné, aby byl bar vždy řádně připravený. Barman postupuje systematicky od částí, které jsou pro přicházejícího zákazníka nejdříve a nejvíce viditelné, směrem k těm méně viditelným. Tedy v první řadě se barman věnuje přípravě placu. Srovná stoly a židle. Na stoly nanosí nápojové a koktejlové lístky, popelníky, případně další reklamní či akční předměty. Pokud se na placu nachází cokoli, co by na něm v běžném provozu být nemělo, barman to odstraní.

Je nutné, aby byl bar jako celek připraven standardně stejně, tak jak ho jeho hosté znají. Může se odlišovat pouze tematickou výzdobou. Je velice důležité, aby bar vypadal hned na první pohled čistě a uspořádaně, a to včetně jeho personálu. Na prvním dojmu záleží nejvíce. Do čistého a spořádaného baru se zákazník nebude obávat přijít a vychutnat si některý ze svých oblíbených drinků.

Potom se barman přesouvá k přípravě baru a jeho pracovní desce. Budeme se zde bavit o barovém pultu jak ze strany, ze které k němu přicházejí zákazníci, tak i z barmanovi pracovní strany. Strana, která je pro zákazníka viditelná, opět musí být čistá, a na barech by měly být připraveny nápojové a koktejlové lístky a popelníky. Dále potom brčka a ubrousky (Hejná 2017).

Ještě důležitější je však pracovní deska barového pultu. Zde musí být připraveny všechny pomůcky a náčiní, jenž barman k míchání nápojů potřebuje. Tedy jednotlivé druhy skla, led, ovoce a bylinky, shakery, míchací sklenice a další drobné barové náčiní (jelup, strainer, sítko, škrabka, lis na citrusy, barová lžice, mudler, napichovátka, slánka, nádobka se skořicí, atd.). Dále potom standardizované nádoby na nalévání nápojů o různých objemech. Samozřejmostí je umístění alkoholických i nealkoholických

nápojů, které mohou být jak přímo na baru (nealko), tak za barmanem na kaskádách (alkohol).

Každý barman má v umístění a rozprostření všech těchto pomůcek a náčiní vlastní osobitý systém. Každý den si svoje pracovní místo na baru připravuje stejně. Urychluje si tak a zjednodušuje přípravu a následný servis drinků.

Co se týče zázemí baru, je také potřeba zajistit kontrolu a doplnění všeho potřebného. Musí být připravené zboží, lahve a plechovky s nápoji, vylišované ovocné šťávy a veškeré potřebné suroviny. Musí být doplněn a upraven sortiment ve vitrínách či na kaskádách. Je nutné, aby byl zajištěn dostatek ledu a ledové tříště potřebné do nápojů. Vždy před zahájením provozu se kontrolují všechna zařízení, zda fungují a jsou připravena k provozu. Samozřejmostí je kontrola připravenosti zaměstnanců baru a jejich úprava (Hejná, 2017).

Co se týká přípravy a uspořádání alkoholu, existuje velmi mnoho různých názorů. Pro všechny podniky však platí pravidlo, že alkoholické nápoje mají být uspořádány na logicky a systematicky, tak jak to vyhovuje barmanovi, který s lahvemi pracuje. Ve většině úspěšných barů jsou pak zavedeny jednotlivé barové stanice – mojito stage, servis stage, bar stage atd. se standardními produkty v každé z nich (Urbančík, 2010).

Je zapotřebí seskupit dohromady každou podkategorii alkoholických nápojů, umístit značky z vyšší cenové relace více do středu. Uprostřed by měl být umístěny ty nejlepší a nejvýnosnější produkty podniku. Host totiž nevědomky sleduje střed, neboť jej má v úrovni očí. V případě, že se dbá na správné umístění nápojů, host si lépe vybere produkt a jeho značku. Spíše si vybere produkt, který nejlépe vidí. Pokud je vystavení logicky uspořádané, zajistí se tak přehlednost nejen pro hosta, ale i pro barmana. S tím souvisí zvýšení rychlosti barmana a spokojenost hosta. Lze vedle sebe umístit více lahví stejného druhu. Barman tak potom stráví méně času doplňováním lahví. Vždy je důležité mít prémiové alternativy k zaběhnutým značkám alkoholu. Prémiové značky se prodávají za vyšší cenu a zvýší se tak zisk baru a zvyšují přitažlivost baru. Vystavují se na viditelných místech. Pro jejich vystavení se využívají podstavce či vyvýšená místa baru (Urbančík, 2010).

Nezbytnou součástí míchaných nápojů, je ovoce, v některých barech případně i bylinky. Je nutné, aby ovoce bylo vždy čisté, čerstvé a umyté. Příprava ovoce probíhá

každý den. Všichni barmani daného podniku musí krájet ovoce stejně. Pracuje se vždy s ovocem, které je dostupné v dané lokalitě, pro daný bar cenově dostupné a dostupné v průběhu celého roku. Nemělo by se tak stát, že zdobené nápoje bude ovlivněno dostupností ovoce (Urbančík, 2010).

Mohlo by se zdát, že ovoce a bylinky se v drincích používají pouze pro vizuální efekt. Opak je ale pravdou. Ovoce i bylinky tvoří velmi důležitou součást nápoje. Dotváří specifickou chuť drinku. Barman vybírá ovoce i bylinky rozvážně, dle složení míchaného nápoje i dle znalostí složení vybraného druhu alkoholu, které by měl dobrý barman mít.

Po stolech i barech bývají rozmístěné nápojové a koktejlové lístky. Ty musí být vždy aktuální, neponičené a čisté. Musí mít čisté desky i vnitřní listy. Musí jich být dostatek. V případě, že se v baru pro některé specifické nápoje či jídla využívají zrcadla, je nutné zkontrolovat, zda jsou zrcadla čistá, naleštěná a nápisy aktuální, kompletní a nesmazané. Stejně tak to platí v případě využívání cedulí a nástěnek. Taktéž v případě, kdy se v baru využívají stojánkové nabídky přímo na jednotlivé stoly. Je potřeba je zkontrolovat. Zjistit, zda jsou čisté, neponičené, aktuální a zda jich je dostatek (Urbančík, 2010).

To, že barman vše připraví k provozu baru a během směny obslouží zákazníky, jeho práce nekončí. Přichází na řadu opět úklid baru. Vrácení všeho na původní místo, sklenic, barmanského náčiní, nápojových lístků, doplnění lednic, vynesení odpadků, atd. Barman se tak snaží co nejvíce ulehčit si svou práci pro následující směnu.

Připraven by měl být i barman. Samozřejmostí je osobní hygiena barmana, která je základem pro jeho práci. Barman si musí uvědomit, že kromě baru reprezentuje i sám sebe. Barman by tedy měl být umytý, mít umyté ruce, ostříhané a čisté nehty a upravené vlasy. Barman si hlídá i svůj oděv, který má být čistý a upravený. Co se týká vůně, je používání parfémů a deodorantů na vlastním uvážení barmana (Urbančík, 2010).

Vizáž barmanů, stejně jako ve spoustě jiných odvětví, podléhá nejnovějším trendům. I když by to většina zaměstnavatelů nikdy nepřiznala, barmanův dobrý vzhled je jednou z nejdůležitějších podmínek pro jeho přijetí. Vychází to z všeobecně nastupujícího trendu současnosti, kterým je pěstování tělesné schránky člověka. Zákazníci se chtějí při čekání na svůj oblíbený nápoj dívat na hezká, vypracovaná těla

barmanů. K tomu je zapotřebí určitým způsobem změnit životní způsob barmana a zařadit do svého života pohybovou aktivitu. Otázkou však je, jak moc to barmani dodržují nebo jim jejich práce dovoluje dodržovat.

Než nastoupí nový barman do baru, je nutné, aby byl dostatečně vyškolený. Perfektně proškolený personál zajišťuje správný a kvalitní chod podniku a samozřejmě jeho dobrou reklamu a reprezentaci (Urbančík, 2010).

### 2.2.2 Práce s lidmi

K barmanství patří práce s lidmi. Barman je první osobou, které si host v baru všimne. Proto je velmi důležité, jak na hosta zapůsobí. Velkou roli u barmana hraje vzhled, gestika a mimika. To je to, co udělá na hosta první dojem. Co ho zaujme anebo naopak odradí. Barmanství se člověk musí naučit. Nejde jen o to, naučit se správně míchat koktejly. Barman se musí naučit rozeznávat jednotlivé typy lidí. Je potřeba, aby se naučil pracovat s různými povahami lidí.

Barman by měl být v první řadě dobrý psycholog a mít dobrý odhad na lidi. Výhodou je, pokud má barman dobrou paměť a pamatuje si hosty a jejich přání. Hosté vždy ocení, pokud si je barman pamatuje. Cítí se lépe a rádi se do baru vrací. Barman vždy zdraví první a navazuje oční kontakt. Kromě verbální komunikace využívá barman vždy také gestiku a mimiku.

Je žádané, aby byl barman vstřícný, milý a komunikativní. Zároveň se od něj vyžaduje, aby byl za všech okolností diskrétní. Barman by měl být zdravě sebevědomý ne však arogantní a samolibý. Měl by ovládat alespoň jeden světový jazyk. Je barmanovou povinností znát nabídku baru. V případě potřeby je schopný a ochotný nabídnout hostovi takový nápoj, který host požaduje. Stejně tak je schopen hostovi poradit s výběrem nápoje a vyhovět jeho speciálním přáním. Barman by se měl stále vzdělávat a zvládat sledovat nové trendy. Možností, jak se vzdělávat je v současné době nepřehledné množství. Hlavním zdrojem informací je internet. Kde může barman čerpat zdroje inspirace, jedná se především o videa, týkající se tohoto oboru. Konkrétně receptury drinků, způsob přípravy a servisu nápoje (Kainc, 2004).

Kainc (2004) tvrdí, že:

Barman není pouhým výrobcem koktejlů, ale především společníkem hosta. Kvalitní barman je člověkem, který svoji pozornost věnuje nejen rozlévání a výrobě míchaných nápojů, ale i náladě klienta, resp. jeho stavu. Správný barman pro klienta nevytváří jen nápoj, ale i atmosféru k němu. Dobrý barman je psychologem, který při výkonu své profese, při práci s hostem, uplatňuje umění citlivě komunikovat. (p. 152)

Barman si musí uvědomit, že on a host jsou partneři. Nikdo není pánem ani sluhou toho druhého. Společně budují příjemné prostředí. Host je ten, kdo ví, co chce a barman je ten, kdo mu pomůže jeho přání splnit. V případě, že host přesně neví, co chce, je tu barman od toho, aby hostovi pomohl. Pokud je barman zkušený, je schopen rozpoznat osobnost hosta podle jeho gest, chůze či posedu na barové židli. Rozpozná, zda chce být host sám, či zda potřebuje společnost a někoho, kdo ho vyslechne či poradí. Barman by měl být ten, kdo si v baru poradí téměř s jakoukoli situací. Měl by mít všeobecný přehled, neboť je pro hosta rádcem nejen v oblasti objednávaného pití, ale i možným informátorem, například o místních kulturních akcích, památkách města, apod. (Kainc, 2004).

Samozřejmostí je, že je barman má slušné vychování, je uctivý k hostům i ke kolegům, usmívá se, při své práci je čistě oblečen, nežvýká, pohybuje se svižně a nenuceně a neotáčí se k hostovi zády.

Profese barmana je celkově náročná. Barman musí být samostatný a musí se umět poměrně rychle rozhodovat. Barman tráví mnoho hodin ve stoje, vyslechne si spoustu lidských příběhů a stížností, musí se umět vyrovnat se spoustou situací (např. rozptýlit smutného hosta, bavit veselého hosta, poradit si s opilým hostem atd.) a rychle se adaptovat na nově vzniklou situaci či práci s novým hostem. Musí být velmi empatický a mít pochopení pro druhé. Zároveň je potřeba, aby se vyjadřoval adekvátně různým situacím a uměl správně diskutovat. Zároveň nesmí na hosty přenášet své nepříjemné pocity a problémy. Stejně jako musí správně pracovat s hosty, je potřeba, aby barman dobře vycházel i s kolegy. Je potřeba, aby s nimi správně komunikoval, vytvářel příjemné prostředí a spolupracoval. Jen v případě dobře a příjemně fungujícího kolektivu se barman cítí ve svém zaměstnání dobře a zároveň se zde dobře cítí hosté (Čadílek, 2005).



Vzhledem k tomu, že hosté mohou být i cizinci je velkou výhodou, pokud barman ovládá alespoň jeden cizí jazyk a poradí si s nabídkou baru i v cizím jazyce. Musí umět správně vyslovovat názvy jednotlivých nabízených produktů. Je potřeba, aby uměl pracovat s odbornými texty, neboť se s nimi setká v rámci sebevzdělávání i v běžné praxi (např. návody na obsluhu jednotlivých přístrojů apod.). Barman se chová v souladu s etikou a kulturními zásadami. Barman si umí stanovit jednotlivé cíle pro práci s jednotlivými hosty a správně je dodržet. Je nutné, aby barman při své práci dbal na bezpečnost nejen svou, ale i hostů. Hosté se v baru musí cítit příjemně a mít zde pocit bezpečí. Barman by měl docílit toho, aby se host chtěl do baru znovu vrátit. Host se do baru vrací za "svým" barmanem (Čadílek, 2005).

### 2.2.3 Práce s penězi (zodpovědnost)

Prací barmana není jen příprava a servis míšených či nemíšených alkoholických a nealkoholických nápojů, ale i převzetí objednávky od hosta a vyúčtování s hostem. Barman tedy přebírá od hosta finance za konzumaci a provádí správné vyúčtování. Má zodpovědnost za správné účtování cen podle platného ceníku. V současné době musí být schopen obsluhovat i registrační pokladnu. Má odpovědnost za svěřené hodnoty. Je tedy potřebné, aby barman dával na jemu svěřené finance opravdu pozor a nakládal s nimi se vší opatrností.

Barman při svém nástupu do zaměstnání podepisuje spolu s pracovní smlouvou se svým zaměstnavatelem i dohodu o hmotné zodpovědnosti. V případě, že by dohoda o hmotné zodpovědnosti sepsána nebyla, odpovědnost za finanční nesrovnalosti by zaměstnavatel zaměstnanci prokazoval jen podle podmínek obecné odpovědnosti za škodu dle ustanovení v § 172 zákoníku práce. Díky této dohodě je majetek zaměstnavatele ochráněn i v případech, kdy výkon určité práce je samostatný natolik, že zaměstnavatel nemůže pravidelně a soustavně kontrolovat plnění pracovních úkolů a zajišťovat ochranu svěřeného majetku (Trylč, Schmied, 2017).

Aby dohoda o hmotné odpovědnosti mohla být uzavřena, musí existovat pracovněprávní vztah. Je nutné, aby byla uzavřena písemně. Tato dohoda může být součástí pracovní smlouvy, ale může se jednat i o samostatný dokument. Dohoda o hmotné odpovědnosti může být uzavřena jen se zaměstnancem, který dovršil 18 let

věku. Může být uzavřena při vzniku pracovněprávního vztahu, ale může být uzavřena i v průběhu jeho trvání.

Zaměstnavatel nemůže zaměstnance nutit, aby s ním dohodu o hmotné odpovědnosti uzavřel. Může však uzavření dohody o hmotné odpovědnosti považovat za jeden z požadavků pro výkon daného druhu práce. Je na rozhodnutí zaměstnavatele, pro který druh práce bude se svými zaměstnanci dohodu o hmotné odpovědnosti uzavírat. Dohoda o hmotné odpovědnosti trvá od jejího uzavření až do konce pracovněprávního vztahu či do doby odstoupení od této dohody. Bývá celkem běžné, že je při uzavírání dohody o hmotné odpovědnosti ujednáno, že zaměstnanec bude odpovídat za schodek společně s ostatními zaměstnanci, kteří na daném pracovišti také pracují a kteří mají se zaměstnavatelem rovněž uzavřenou dohodu o hmotné odpovědnosti (Součková, 2001).

#### 2.2.4 Vzdělávání barmanů

Barman by měl mít minimálně střední vzdělání s výučním listem. Výhodou je, pokud dostuduje vysokou školu zaměřenou na obor pohostinství. Vždy se počítá s tím, že se bude barman i nadále vzdělávat, aby mohl ve své činnosti nadále pokračovat a nestagnoval (Sváček, 2014).

Prvním barem otevřeným v Čechách byl „Americký bar“ v Obecním domě v Praze. Ten je funkční dodnes. Velký rozvoj zaznamenalo barmanství na počátku 20. století. Čeští barmani se dokonce zúčastňovali různých barmanských akcí. Bohužel tento rozvojový trend v barmanství pozastavila první světová válka. Po jejím skončení si bary znovu získávaly svou oblibu. Na trhu se objevovalo stále víc a víc barů a tak docházelo k navýšení poptávky po barmanech. Práci získávali i zahraniční barmani. Bohužel se nedařilo poptávku po schopných barmanech pokrýt a tak vznikaly první barmanské kurzy, které zajišťovaly vzdělávání pro budoucí barmany (Sváček, 2014).

Bohužel od roku 1948 vývoj barmanství jako oboru začal stagnovat. Ke stagnaci docházelo hlavně díky nedostatku surovin a také díky nedostatku odborné literatury potřebné pro výuku nových barmanů (Sváček, 2014).

K postupnému novému rozvoji oboru barmanství začalo docházet na konci 50. let. V této době se výjimečně objevovala i odborná literatura, která výuce barmanství

napomáhala. K velkému obratu lepšímu došlo v roce 1962, kdy se v hotelu Jalta uskutečnil první československý barmanský kurz. Od této doby se českoslovenští barmani zúčastňovali různých soutěží (včetně zahraničních), kde byli velmi úspěšní (Sváček, 2014).

Barmanství velmi ovlivnilo období normalizace. Za určitý pokrok lze považovat pořádání projektu přehlídek gastronomických oborů „Gastroprag“. V roce 1978, tedy ve třetím ročníku tohoto projektu, byl zařazen obor barman. Od této doby se každé čtyři roky až do roku 1990, kdy byl tento projekt ukončen, barmani tohoto projektu zúčastňovali. Právě příprava barmanů na tento projekt vedla k velkému rozvoji barmanství v Čechách. Docházelo k pořádání různých kurzů, k vydávání odborné literatury pro tento obor, organizovaly se různé soutěže (Sváček, 2014).

V polovině 90. let se obor barmanství může vyvíjet více i díky dostupnosti surovin a hlavně díky dostupnosti, nejen české, ale i zahraniční odborné literatury. Hodně rozvoji oboru barmanství a vzdělávání v tomto oboru napomáhá i dostupnost informací dostupných na internetu. V současnosti je k dispozici široká škála různých kurzů pro barmany (Sváček, 2014).

Vzdělávání barmanů neprobíhá jen pouze za pomoci barmanských kurzů, ale i prostřednictvím středních a vysokých škol, které se na obor gastronomie specializují. Díky otevřeným hranicím se mohou čeští barmani vzdělávat a získávat zkušenosti i v zahraničí. Vzdělávání v barmanském oboru napomáhají i různí distributoři alkoholických nápojů. Pořádají různé vzdělávací kurzy a soutěže či podporují vydávání literatury, která se oboru barmanství týká (Sváček, 2014).

#### 2.2.5 Samovzdělávání barmanů

Je potřebné, aby se barman i sám vzdělával. Získá tak nové vědomosti a zkušenosti, aby mohl odvádět kvalitní práci a mohl ve svém oboru velmi dobře fungovat. Sebevzdělávání barmanům slouží odborná česká i zahraniční literatura, která je v současnosti celkem dostupná. Stejně tak najdou dostatek informací ke svému oboru na internetu. Spousta českých i zahraničních webů se barmanství velmi podrobně věnuje.

Samovzdělávání barmanům nabízí i široká škála kurzů. V České republice existuje spousta společností, které barmanské kurzy organizují. Výuka vždy probíhá pod dohledem týmu profesionálních barmanů, kteří mají za sebou dlouholetou praxi v oboru, různých školení a sami se zúčastnili různých barmanských soutěží. Účelem barmanských kurzů je to, aby jeho účastník získal co nejvíce informací, podkladů a zkušeností pro svou činnost v tomto oboru.

Velmi důležitou úlohu v samovzdělávání barmanů hraje Česká barmanská asociace, neboť se zabývá obory nápojové gastronomie v několika sférách. Česká barmanská asociace udržuje a podporuje své členy. Zajišťuje zprostředkování a výměnu informací a zkušeností z oboru nápojové gastronomie. Prezентuje aktivity svých členů. Asociace se zasazuje o prosazování správnosti technologie přípravy nápojů v barových, kavárenských a jiných gastronomických provozech. Obhajuje a chrání zájmy svých členů před vládními a nevládními či jinými organizacemi. Celkově podporuje a zvyšuje úroveň a zlepšuje jméno gastronomických oborů u široké veřejnosti. Organizuje akce odborného a společenského charakteru, barmanských kurzů, soutěží apod.

V rámci vzdělávání a propagace oboru spolupracuje s ostatními odbornými spolky a sdruženími v oblasti gastronomie a cestovního ruchu na území ČR i v zahraničí. Zajišťuje, analyzuje, zpracovává a zpřístupňuje informace, doporučení, poznatky a zkušenosti z oblasti gastronomie a cestovního ruchu svým členům. Pro své členy poskytuje poradenské činnosti. Publikuje odborné a obchodní informace. Pro své členy vytváří a realizuje vzdělávací programy a systémy. Tímto vším Česká barmanská asociace velmi napomáhá vzdělávání a samovzdělávání barmanů (Svojanovský, 2015).

## **2.3 Společné a odlišné znaky nočního baru**

### **2.3.1 Vymezení pojmu noční klub**

Pod pojmem noční klub si většina lidí v minulosti představovala „nóbl“ podnik s tanečním sálem, živou hubou, tanečnicí či zpěvákem. Představujeme si místo, kde se schází bohatší hosté ve smokingu a večerních toaletách. Dnes tímto pojmem můžeme označit jakékoli místo, kam se lidé chodí rádi bavit a pít. Může jít o klub, kde se tančí, ale například se může jednat i o plážový bar apod.

Noční kluby či bary mohou být součástí nějakého zařízení či samostatnými středisky. Otvírací doba nočních barů je většinou až od 21 hodiny večerní. Mívají menší nabídku jídel, než bary denní. Na rozdíl od denních barů však oplývají širší škálou nápojů. Především je zde větší nabídka míchaných nápojů. V nočním baru je většinou zajištěna hudba. Hraje zde hudba živá, či reprodukováná. Bývá zde i taneční parket. Může se zde lišit i styl obsluha. Některé noční bary zajišťují jen pouze pultový prodej. K nočním barům může patřit i Lobby bar. Jedná se spíše o kavárnu, která se slouží hotelovým hostům a nachází se převážně hned u vchodu do hotelu. Je zde menší nabídka jídel, nabízí občas i sladké pečivo. Tento typ baru se zaměřuje spíše na nápoje. Nabízí širší nabídku káv, alkoholických i nealkoholických nápojů a míchaných nápojů (Endlicherová, 2004).

Beránek (2004) definuje noční bar jako zařízení, které nabízí kromě nápojů, jídel na objednávku a studených pokrmů především zábavu – varietní vystoupení, tanec, živou nebo reprodukovanou hudbu, apod. Slouží k delšímu pobytu hosta a tomu je přizpůsobeno zařízení.

Jedná se o noční zábavná hostinská zařízení poskytující obslužným způsobem pokrmy a nápoje. Dominantu vybavení tvoří barový pult a taneční parket. Podle zaměření a prostorových možností se počítá i se samostatným prostorem pro varietní vystoupení („Kategorizace hostinských zařízení“, 2009).

Některé noční kluby nabízí i rekreační aktivity, např. bowling, kulečnick apod. Ve větších městech existují i noční kluby, které nabízí zábavný program. Mohou zde vystupovat stand-up komici se svými komediálními skeči, ale i herci s menšími divadelními scénkami. Samostatnou kapitolou jsou pak sriptyzové noční kluby, kde jsou ceny nápojů i jídel vyšší. Tento typ barů, ale pouze zmiňujeme, aby bylo zřejmé, že také existují, avšak v našem výzkumu nebyly zahrnuty (Endlicherová, Z., 2004).

### 2.3.2 Společné znaky

Pro výzkumnou část byly dotázáni barmani z celkem 13 barů v Hradci Králové. Tyto bary pojí jak společné tak i odlišné znaky. I když nikdy nemůžeme narazit na dva zcela se shodující bary ve všech hlediscích, budeme brát definovat společné znaky jako přibližně společné.

Z těchto společných znaků bychom mohli vybrat například zaměstnance, kteří by měli být stejně odborně vzdělaní nebo alespoň proškoleni. Navíc každý bar si vede velmi podobnou zaměstnaneckou strukturu. Od top managementu až po debarras, viz výše.

Dalším společným znakem je to, že bar vždy bude nabízet určitý sortiment nápojů. Každý noční klub nabízí svým hostům možnost objednat si dle jejich přání z nabídky nápojů. Ať už to budou nápoje míchané či nikoli, alkoholické či nealkoholické, každý zákazník očekává, že do baru půjde pít.

Každý bar musí pro svou činnost zajistit nějaké prostory. Tyto prostory mohou být různě velké. Majitel je může vlastnit či je pronajímat, všechny však musí splňovat podmínku přítomnosti barového pultu.

Všechny bary budou mít nejen umístěný barový pult, ale také zde bude veškeré barové náčiní a barové sklo. Od toho se také odvíjí to, že každý bar vychází ze všeobecně známých a používaných receptur míchaných nápojů, které potom do příslušných barových sklenic nalévají.

Společným znakem nočních klubů je jistě to, že slouží pro zábavu hostů a jejich odreagování. Každý bar se také bude snažit vytvářet určitý pravidelný program pro své hosty.

Myslím si také, že v zájmu prosperity podniku se všechny bary budou snažit následovat současné trendy a zařazovat je do fungování svého podniku. Tím může být například celkový design baru, speciální dovednosti barmanů (flair bartending, fire show, apod.).

Důležitým společným znakem barů, který byl zároveň stanoven taktéž jako podmínka zahrnutí baru do tohoto výzkumu, je otevírací doba. Zde konkrétně konec otevírací doby. Tyto podniky mají otevřeno do brzkých ranních hodin, alespoň do 5:00 do rána.

### 2.3.3 Rozdílné znaky

Znaky podle kterých můžeme bary rozlišovat je mnohem více. Právě proto, že každý jednotlivý bar bude mít vždy svá individuální specifika.

Nejprve se podíváme na zaměstnance baru. Tak ano, mělo by se jim dostat odpovídajícího vzdělání. Ale každý barman se může odlišným způsobem samovzdělávat. A to potom většinou bude fungovat tak, že se to od něho učí i další zaměstnanci tohoto baru. A tím už barmani jednoho baru pracují odlišně než zaměstnanci baru jiného.

I systém práce barmanů může být rozdílná. Můžeme se setkat s barmanem, který zákazníkovi namíchá jakýkoli nápoj, který si jenom vzpomene. Nebo může v baru fungovat systém, kde se jeden barman věnuje pouze složitým koktejlům. Jiný běžnějším míchaným nápojům. Je zřejmé, že každý z těchto barmanů bude pracovat odlišným tempem a dosáhne i odlišných tržeb.

Někteří barmani se mohou specializovat na jeden či dva druhy alkoholu. Bude potom pracovat v baru, který je takto tematicky zaměřený. Zaměření ale nemusí být pouze na druh alkoholu. Majitel baru se může rozhodnout, že svůj bar bude směřovat na nějakou komunitu, například „motorkářů“ nebo se může dokonce ještě více specifikovat a založit bar pro vyznavače značky Harley-Davidson. A takto specializovaných barů může být nespočet.

V každém baru dokáže barman namíchat zákazníkovi klasické míchané nápoje jako Mojito, Cuba libre, apod. V současnosti však bary vymýšlejí své vlastní drinky. Vlastní receptury drinků, které dostanete pouze v tomto jednom baru. Následují současné trendy míchání nápojů, ale přesto se jimi bary obzvláštěují a odlišují od konkurence.

Bar může být odlišný i svou velikostí. Může se jednat o malý bar, kam se vejde pouze pár zákazníků, kde si bar zakládá na striktně individuálním přístupu. Můžeme se setkat s barem, kam se vejde pár desítek hostů, kde můžeme vidět určitý kompromis mezi individualitou a kvantitou. Taktéž to může být bar, kam se vejde několik stovek či dokonce i pár tisícovek zákazníků. To většinou bývají bary spojené s tanečním klubem. I zde se stále dbá na kvalitu podávaných nápojů, avšak nejdůležitější jsou zde barmanovi rychlé ruce a nasbírané zkušenosti.

Co se týče uspořádání v baru. Barový pult může být souvislý, v jedné rovině. Nebo se může jednat o bary rozmístěné různě po podniku. To může mít souvislost

buď s velikostí baru, kdy si majitel může dovolit mít ve svém podniku více menších či větších barů. Nebo můžeme vidět souvislost s rozfázováním práce barmana, viz výše.

Berme v potaz jak odlišnosti jednotlivých podniků, tak odlišnosti každého nového večera. Na směně se sejde odlišný personál, každý večer bude podnik pořádat odlišnou akci. Ať už se zákazník vydá do jakéhokoli baru, navštíví vždy originální podnik.

V případě otevírací doby, můžeme zmínit začátek otevírací doby, kdy do tohoto výzkumu byly zahrnuty bary, které mají otevřeno přes den i v noci, ale i podniky, které jsou vedeny pouze jako noční kluby.

## **2.4 Životní styl barmanů**

Pod pojem životní styl se skrývá poměrně složitým fenomén, který může být zkoumán z mnoha hledisek. Obsahuje řadu prvků, aspektů a je ovlivňován celou řadou faktorů (Duffková, 2007).

Hodaň (2000) při definování životního stylu rozlišuje pojmy životní styl a životní způsob, který chápeme jako nadřazený termín. Jelikož má skupinový charakter a je typické, že pro danou skupinu lidí představuje určitý vzor chování. Životní styl se naopak vztahuje k individuální osobě člověka. Přesto můžeme definovat životní styl i životní způsob společně, jako historicky se vyvíjející formu života (společenského i individuálního) a také vědomé hledání a utváření kvalitativně vyšších forem a hodnot jako projevů etických, ideových a ostatních principů v lidské činnosti.

Obsahem životního stylu jsou činnosti spojené s uspokojováním životních potřeb jedince. Životní styl je vytvářen dlouhodobě a spontánně a v průběhu života se může měnit (Hodaň, 2000). Což je způsobeno tím, že lidský život, a tím i jeho životní styl, ovlivňují mnohé proměnlivé determinanty, jako jsou věk, vzdělání, hodnotový žebříček, ekonomická situace, socioprofesionální role, zdraví, bydliště, volný čas a způsob jeho trávení, pohybový režim, atd.

Pokud se člověk chce stát barmanem, může kvůli tomu vystudovat školy, ale není to nutné, člověk se může stát dobrým barmanem i samostudiem a vlastní pílí. Po nástupu do konkrétního baru, kde se zaučí, seznámí s podnikem i s kolegy, začíná chodit na směny. Záleží, zda se v tomto baru pracuje nepřetržitě či zde zaměstnanci pracují na tzv. krátký – dlouhý týden. Ve finále to ale není až zase tak důležité, protože tato



pracovní doba se vždy bude lišit od běžné pracovní doby, kdy lidé chodí do práce od pondělí do pátku na 8 hodin. Tím pádem už barman ztrácí sociální kontakt se svými blízkými, kamarády, rodinou ale dokonce mnohdy i s partnerem.

V extrémních případech barman zůstává vzhůru s posledním, byť i jediným zákazníkem do brzkých ranních hodin, ale ráno „musí být“ opět nastoupen na place, což se týká především práce při systému krátký – dlouhý týden. Většinou se ale budeme bavit o typické barmanské profesi, kdy barman v noci pracuje a ve dne spí a ve večerních hodinách už opět nastupuje za svůj barový pult. Oba případy vždy vedou k nedostatečnému spánkovému režimu, kdy barmani tento deficit „dohánějí“ ve dnech svého volna. Mou vlastní zkušenost s tímto spánkovým režimem potvrzuje i Foglová (2008), která taktéž tvrdí, že i když člověk dospí spánkový deficit, není spánek dostatečně kvalitní. Jemelka (2014), který se opírá o výzkum v Britském Survey, dále říká, že při dlouhou práci na nočních směnách, dochází v lidském těle k naprostému „chrono chaosu“. Kdy v těle dochází ke změnám na všech úrovních, jednotlivé orgány spolu nespoupracují, tak jak by měly a takový člověk má větší sklon k onemocnění různými civilizačními nemocemi již během několika pár let. O tomto tématu se ale dozvíme více v kapitole Zdravotní aspekty a onemocnění.

Barmanovo tělo a jeho fungování je tedy v disharmonii. Jsou na něho kladeny nároky ohledně jeho vzhledu a sám ví, že aby svůj životní styl a zdraví pozitivně ovlivnil, měl by do svého života zařadit pravidelnou pohybovou aktivitu. To je ale opravdu nelehký úkol. Barmani mají zpravidla nepravidelnou pracovní dobu. Z práce je unavený nejen fyzicky, ale také psychicky i sociálně. A lidé často v běžném pracovním, osmihodinovém provozu nenalézají dostatek energie a chuti k pohybové aktivitě a u práce barmana se tyto determinanty ještě násobí.

Doporučení pravidelného stravování? Dodržování pro barmana je téměř nemožné. V noci pracuje a zákazník nezajímá, že by si chtěl odskočit na svačinku. Zákazník chce mít svého usměvavého a úslužného barmana stále k dispozici. Barman v noci pracuje, ve dne spí, jak již bylo mnohokrát řečeno. Jeho stravovací režim v praxi tedy většinou vypadá tak, že se barman nají před směnou, během směny možná někdy stihne uzobnout kousek ovoce, i když to je určené pro zákazníky a k ozdobě nápojů, koktejlů, ale barmanovi už často po několika hodinách bez jídla natolik kručí v břiše, že se neudrží a potají si z těchto zásob uzme kousek nebo pár kousků. Pak tedy někteří

jedí po směně, před spánkem. Což známe všichni, s plným žaludkem se nám špatně spí, je nám těžko a často se probouzíme. Proto někteří barmani dokonce ani po směně už nejedí. Jejich hlavní jídlo dne si sní po spánku. A když říkám hlavní, myslím tím i velké. A pak pravděpodobně jí něco dalšího až zase před prací. Samozřejmě víme, že takový stravovací režim není správný a neodpovídá žádným stravovacím doporučením (Astl, Astlová, Marková, 2009).

Pokud se na pojem životní styl barmana podíváme ze širšího úhlu pohledu, můžeme říci, že barmanství nemusí být jen profese. Pro barmana, který se o svou práci velmi zajímá a práce pro něj není jen povinnost a rutina, se může barmanství stát i jeho „životním stylem“, jinými slovy takový člověk barmanstvím žije a svůj život barmanství podřizuje. Na úkor osobního života, partnerského soužití a bohužel i na úkor zdraví a pohybové aktivity. Což je dle mé vlastní zkušenosti velmi častý jev mezi barmany.

V případě, že je pro barmana jeho práce i náplní jeho života, podřídí tomu i svůj životní styl. Projeví se to jak na trávení jeho volného času, kdy se bude například rád dále vzdělávat a hledat informace, které ho v jeho oboru posunou dál, ale i například v jeho chování, kdy bude většinou dobře naladěný, bude vycházet s ostatními, bude úslužný apod. Barmanství může dokonce ovlivnit i módní vkus jedince. Někomu se může barmanský oděv natolik líbit, že tento dress code přeneseme i do svého osobního života.

Protože, jak již bylo řečeno, životní styl se v průběhu života člověka může měnit, může se měnit i míra přilnutí daného člověka k barmanství jako životnímu stylu. Je potřeba si uvědomit, že se jedná opravdu o náročné povolání, kdy barman pracuje převážně v noci a o víkendech. Tento režim rozděluje barmanův životní styl, v podstatě na dva odlišné styly. Záleží potom na barmanovi, jak se s těmito režimy vyrovná. Myslím si, že k životnímu stylu barmana jsou nejvíce přizpůsobivý především mladí lidé, kdy narážíme na determinující faktor věku člověka.

Co se týče navazování sociálních kontaktů, barman nemá problém s poznáváním a komunikací s novými lidmi. Otázkou však je, zda takové kontakty jsou pro něho dostačující. Jeho práce mu často může zasahovat do sociálních vazeb s jeho blízkými osobami. Což opět může být pro někoho akceptovatelné po několik měsíců. Pro někoho

po několik let. Ale dlouhodobé navazování povrchných sociálních kontaktů, silně ovlivňuje osobnost člověka a tak i potažmo jeho současný a budoucí životní styl.

Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje životní styl barmanů, je ekonomické zajištění. Od platového zařazení se potom odvíjí i životní standard, postavení ve společnosti a materiální zabezpečení barmanů. Ovšem, že platy všech barmanů nebudou stejné, a jak tvrdí i Vencovská (2005), pracovníci v gastronomii jsou nedostatečně ohodnoceni. Ať už ve finále mají plat mnohdy i o něco vyšší než průměrná populace v ČR, měsíční mzda barmanů bude ve většině případů minimální a zbytek peněz, které barman dostane vyplacené, mu budou vyplaceny bokem, což potvrzuje i Válová (2015). Ekonomická situace barmanů se tedy již v průběhu několika let nezměnila a pravděpodobně se ještě ani dlouho měnit nebude. I v tomto případě záleží na konkrétní osobě barmana jak je s touto situací spokojený a jak se promítá do jeho životního stylu.

Zdravotní aspekt životního stylu barmana je samostatnou kapitolou. Pracovní doba, často fyzická náročnost, práce ve stoje, zakouřené prostředí, ale například i psychická odolnost, to všechno jsou faktory, které ovlivňují zdraví barmana v práci, ale potažmo i mimo ní. O tom se ale dozvíme dále.

Mohli bychom zde jmenovat mnoho dalších determinantů, které definují životní styl barmana. Tyto jsou ale nejdůležitějšími, co se týče osobnosti barmana i tlaku, který je na osobnost barmana vytvářen společností. Je zřejmé, že životní styl barmana ovlivňuje i neměnný determinant životního stylu, jako je například pohlaví.

Jak tvrdí Dohnal a Hodaň (2005) jsou na sobě tyto determinanty závislé a vzájemně se ovlivňují. Ve chvíli, kdy barman nebude spokojený s jednou částí svého životního stylu, ovlivní to negativně i části ostatní a naopak. Tím, že barman tráví v práci někdy i 13-15 hodin denně, pracuje v noci a přes den spí, je samozřejmě ovlivněn i jeho pohybový režim. To ale není jediná překážka, která vychází z jeho životního stylu a brání mu v dostatečném udržování úrovně pohybového režimu.

## **2.5 Pohybová aktivita a energetická náročnost při výkonu povolání barmana**

Dle Evropské Unie (2008) definuje pohybovou aktivitu „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“. Tato definice byla ale příliš obecná, zahrnovala veškerou pohybovou aktivitu ve volném

čase, při domácích pracech, v zaměstnání, pohybovou aktivitu spojenou s aktivním transportem, proto WHO přišla v roce 2004 s novou aktualizovanou definicí. WHO rozšířila tuto definici tak, že definovala pohybovou aktivitu jako „jakákoukoli aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence“.

Dále studie Evropské Unie uvádí, že:

Pohybová aktivita, zdraví a kvalita života jsou úzce spojeny. Lidské tělo je stvořené k pohybu a proto k optimálnímu fungování a zamezení nemocí potřebuje pravidelnou pohybovou aktivitu. Bylo prokázáno, že sedavý životní styl je rizikovým faktorem pro rozvoj mnoha chronických nemocí, včetně kardiovaskulárních chorob, které jsou hlavní příčinou smrti v západním světě. Aktivní způsob života kromě toho poskytuje mnohé další sociální a psychologické přínosy, navíc existuje přímá spojitost mezi pohybovou aktivitou a průměrnou délkou života, proto pohybové aktivní lidé obvykle žijí déle než neaktivní. Lidé se sedavým způsobem života, kteří začali vést pohybově aktivnější život, udávají, že se cítí lépe z pohybového i duševního hlediska a těší se vyšší kvalitě života.

Pro barmany je velmi důležitá jakákoli volnočasová pohybová aktivita. Barman by měl být celkově v dobré kondici a fit. Měl by si tedy, ve svém volném čase najít čas na jakýkoliv druh sportu.

Vzhledem k tomu, že většinu své pracovní doby stráví na nohou, je potřeba, aby svalstvo dolních končetin bylo dostatečně posilováno. Barman by měl vhodně zvoleným cvičením posilovat svaly dolních končetin a protahovat šlachy. Především se tak nejen bolestem kloubů a problémům se žilami, ale i bolestem z únavy.

Pro barmana jsou také velmi důležité ruce. V rukou by měl mít dostatek síly. Vzhledem k tomu, že připravuje nápoje mícháním i „šejkrováním“, měl by mít své ruce v pořádku. Dobré je ruce posilovat a protahovat šlachy. S prací ve stoje souvisí i potřeba mít v pořádku záda a zádové svalstvo. Důležitá je hlavně bederní páteř, která je při práci barmana velmi zatížená.

Je jen na barmanovi samotném, jakou pohybovou aktivitu si vybere. Nejméně náročnou je samozřejmě chůze, kdy se zapojuje dostatek svalů. Velmi vhodné může být i plavání, kdy dochází k celkovému a šetrnému posilování svalů a šlach.

Jak uvádí Hodaň, Dohnal (2005):

pohybový režim je daný objemem, intenzitou a frekvencí pohybových činností, významnou oblastí životního stylu. Z části je pohybový režim určován sociální rolí a je automatickou součástí životního stylu jedince, kde může tedy představovat jak negativní tak pozitivní vliv. V případě, že je tento vliv negativní nebo i nedostatečně pozitivní, je v zájmu každého člověka tuto skutečnost změnit a optimalizovat svůj pohybový režim, potažmo životní styl skrze záměrné působení – intervenci. Tato optimalizační intervence realizovaná prostřednictvím cílově vybraných tělesných cvičení by měla jít ruku v ruce s ostatními zásahy tak, aby měla komplexní charakter.

Tak jako každé povolání, má i barmanství své stinné stránky. Jednou z nich může být velká fyzická zátěž. Jak uvádí Marras (2016) energetická náročnost výkonu povolání barmana je 0,185 kJ/kg.min., tzn., že barman spálí při výkonu svého povolání 0,185 kJ za minutu na 1 kg své tělesné váhy. Za hodinu je to tedy 11,1 kJ/kg. Pokud tento výsledek vynásobíme tělesnou hmotností konkrétního barmana, získáme jeho přibližný energetický výdej za hodinu. Pro zjednodušení jsem počítala se 70kg tělesné váhy, tj. 777 kJ/hod. Což odpovídá například hodinové pomalejší jízdě na kole nebo hodinové hře golfu, či hodinové chůzi, jak uvádí Novák (2011). Což se může zdát jako vcelku nenáročné povolání, avšak musíme vzít v potaz, že barman pracuje někdy až 15 hodin za den a při své práci se v podstatě nezastaví. Tím dostáváme výsledek 11 655 kJ. Abychom si to dokázali představit, tento výdej odpovídá zhruba 3 hodinám běhu rychlostí 13km/hod., což je pro rekreačního sportovce už poměrně vysoké tempo (Novák, 2011).

Vzhledem k tomu, že barman tráví téměř celou svou směnu na nohou a nenechává odpočinout ani své ruce, může docházet k únavě. Je tedy vhodné dodržovat povinné přestávky a využívat je opravdu k odpočinku a relaxaci. Je - li to možné, měl by se barman o přestávce protáhnout a na chvíli se třeba i posadit, aby ulevil nejen nohám a rukám, ale i zádům. Cviků na protažení těla je nespočet. Otázkou ale zůstává, jak tyto doporučení probíhají v praxi? Barman je rád, když si k ránu dopřeje 5-10 minut přestávky a alespoň na chvíli nechá odpočinout unavené nohy.

Barmanství je jako povolání energeticky velmi náročné, viz výše. Je tedy potřeba, aby barman dodržoval správné stravovací návyky a měl stravu pestrou a bohatou na vitamíny a živiny. Stravovat by se měl pravidelně a po menších porcích a pravidelně.

Pro doplňování energie je důležitý odpočinek, relaxace, pro aktivní relaxaci i sport a pravidelný, výživný spánek. Před směnou by barman neměl dělat nic, co by jej mělo velmi unavit a uspávat, neboť kromě toho, že jeho výkon nebude v zaměstnání perfektní, může ztrácet pozornost a může chybovat (např. v objednávkách, ve správné přípravě nápoje apod.), a v důsledku toho může i lehce dojít k úrazu. Většina úrazů na pracovišti souvisí právě s nepozorností a únavou.

Dle zákoníku práce (Součková, 2001) by odpočinek mezi jednotlivými směny měl být alespoň 8 hodin. Je nutné, aby toto bylo dodržováno. Stejně tak by měly být dodržovány stanovené přestávky v průběhu pracovní směny. Jen tak bude barman čilý, perfektně připraven a příjemný na hosty.

## **2.6 Zdravotní aspekty a onemocnění**

Dlouhodobá pravidelná práce na nočních směnách způsobuje desynchronizaci denního a nočního režimu barmana. To má ale za následek možnost vzniku široké škály onemocnění. Od žaludečních problémů až po život ohrožující nemoci, jakými jsou například diabetes mellitus, kardiovaskulární či onkologická onemocnění (Foster, Kreitzman, 2014).

Dále je barman neustále vystavován fyzické i psychické zátěži. A dalším rizikovým faktorů vyplývajících z jeho životního stylu, viz výše. Barmanovi hrozí i časté úrazy vyplývající z výkonu jeho povolání, které mohou být drobné (pořezání se při krájení ovoce), ale i velmi závažné (pořezání na větším povrchu těla nebo na nebezpečném místě, zkolabování, apod.).

Pro každého jedince a tedy i barmana by mělo být pracovní prostředí zdravotně nezávadné. Velmi důležitá je prevence, jak předcházet k úrazům na pracovišti. Bezpečnost a ochrana zdraví při práci patří k povinnostem všech pracovníků vykonávajících libovolnou činnost. Samozřejmostí je dodržování zásad bezpečnosti práce (Čadílek, 2005). Svě zdraví by si ale barman měl chránit i mimo svou pracovní dobu. Především mimo ni. Protože tak, jak bude barman trávit svůj volný čas, dokáže

více ovlivnit. Nyní se podíváme na jednotlivé zdravotní aspekty, které jsou pro povolání barmana charakteristické.

### 2.6.1 Kouření

Práce barmana je velmi náročná. Práce v barovém zařízení může vést k řadě zdravotních potíží a nemocem z povolání. Jedním z rizikových faktorů, je kouření v barech. Ačkoli se WHO i UICC snaží kouření v barech co nejvíce eliminovat, výzkumy ukazují, že kuřáků stále přibývá (Červenková, 2015).

Někteří barmani jsou sami kuřáky, avšak někteří se díky výkonu svého povolání bohužel stávají pasivními kuřáky. Kouření ať se bude jednat o aktivního či pasivního kuřáka, je jedním z největších rizikových faktorů civilizačních chorob, jako jsou onkologická onemocnění, Diabetes mellitus, zvýšení krevní tlak, infarkt myokardu, apod. (Brázdová, 2009) Tedy kouření považujeme za velmi významný aspekt negativně ovlivňující zdraví barmana.

### 2.6.2 Zatížení pohybového aparátu

V dnešní době se velká pozornost věnuje tzv. sedavým zaměstnáním a jejich negativním dopadům na zdraví. Oproti tomu existuje mnoho druhů zaměstnání, při kterých musí zaměstnanci většinu pracovní doby stát. Mezi ně patří i barmani, kteří stráví celou svou směnu na nohou. Významně tedy zatěžují svůj pohybový aparát (především dolní končetiny). V důsledku toho mají barmani nejčastěji problémy s bolestmi kloubů, i svalů dolních končetin, trpí na vznik křečových žil, a často také bolestmi zad.

### 2.6.3 Psychické zatížení

Nelze opomenout ani silné psychické zatížení barmanů. Vzhledem k tomu, že se jedná o práci s lidmi, mohou barmani často trpět vyčerpáním, dlouhodobou únavou, únavovým syndromem. Tím, že se setkává stále s novými lidmi, pravidelní zákazníci tvoří oproti těm novým opravdu malé procento, naslouchá stále novým příběhům. Tito lidé se mu mnohdy vypovídají ze svých problémů, ale to jim nestačí, často očekávají, že jim barman i poradí. Barman se tak musí s lidmi naučit jednat, bavit

se s nimi o jejich problému, ale nedávat rady, není přece psycholog, i když si jej s ním někteří zákazníci mohou plést. Poradit mu může maximálně odbornou pomoc.

K psychické nerovnováze může přispívat i práce v prostředí, kde je člověk vystavován stálému stresu a tlaku. To může vést k přepracovanosti a syndromu vyhoření či jiným obtížím neurotického původu.

Prevencí může být, aby si barman tolik nepřipouštěl problémy jiných. Aby je v postatě, jak se říká, pouštěl jedním uchem dovnitř a druhým ven. Také je samozřejmě důležité, aby svou práci odvedl precizně, ale není nutné, aby byl ve stresu z toho, že něco udělal odlišně, než se od něho očekávalo. Mnohdy i z nedostatku se dá udělat klad, stačí jen dobré jednání a komunikování s lidmi.

#### 2.6.4 Úrazy při výkonu povolání

Barman musí být při své práci rychlý, precizní, pracuje ve shonu a často potřebuje běžet pro nějaké suroviny, které potřebuje do míchaných nápojů, a které nemá ve své bezprostřední blízkosti. Často se střetává s jiným barmanem, který pospíchá opačným směrem zase pro jiné suroviny. Celou směnu stráví na nohou. Pohybuje se po podlaze, která může být kluzká, neustále pracuje se sklem, napichovátky či nožem. Je běžné, že barman přichází na směnu nedostatečně odpočínutý.

To všechno jsou rizikové faktory, které přispívají k nebezpečí vzniku pracovního úrazu. Což mohou být drobné odřeniny, malé řezné rány, modřiny, ale taktéž to mohou být velké či hluboké řezné rány, díky uklouznutí různá zranění dolních končetin, díky srážkám různé pohmožděniny. Psychickým vypětím spojeným s nedostatkem spánku, může dokonce dojít ke kolapsu.

Proto je důležité, aby zaměstnanci baru znaly zásady bezpečnosti práce a dostatečně spolu komunikovaly, aby se co nejvíce možným úrazům bylo možné vyhnout.

#### 2.6.5 Noční směny

Práce na nočních směnách znamená pro barmana záměnu denního a nočního režimu. Což znamená, že barman v noci nemůže spát jako ostatní lidé s běžným povoláním. Během spánku v noci se do těla uvolňuje hormon melatonin,



který je důležitý hned v několika parametrech a tím pádem pro barmana nejkritičtějším faktorem. I při spánku ve dne se vyplaví určité množství melatoninu, ale to je opravdu nedostačující.

Melatonin je důležitý pro antioxidační procesy v těle, pro tvorbu a ochranu kostí, reprodukce. Přispívá k prevenci před respiračními, kardiovaskulárními, onkologickými i psychologickými onemocněními (Tordjman, et al., 2016) hormon melatonin má taktéž na starosti udržování regulace energetické rovnováhy v těle.

Z toho vyplývá, že barman si už jenom tím, že nespí v noci, vytváří velké riziko vzniku některých z těchto nemocí, které mohou být i život ohrožující. Dále je během své směny vystavován dalším rizikovým faktorům, jako je například kouření. A navíc díky životnímu stylu, kteří jsou barmani v podstatě nuceni žít, vystavují svoje tělo dalším a dalším rizikovým faktorům jako jsou nedostatečná pohybová aktivita, nepravidelný stravovací režim atd.

## **2.7 Předchozí výzkumy**

Přes veškerou snahu se nepodařilo najít obdobnou relevantní studii či výzkum, který by se týkal výkonu profese barmana ve spojitosti s pohybovou aktivitou a hodnocení jejich životní spokojenosti, a se kterými by bylo možné data získané tímto výzkumem porovnat v jedné z následujících kapitol (7. Diskuse).

Přesto existují studie, které se dotýkají alespoň dílčích částí tohoto výzkumu, ale které i přesto nejsou definovány přímo ve spojitosti výkonu profese barmana. Avšak dle logického úsudku, je možné je s prací barmana spojit.

### **2.7.1 Význam pohybové aktivity**

Životní styl člověka ovlivňuje mnoho složek jeho života. Pohybová aktivita je jednou z nich. A je velmi významná. Dodržování doporučení pro pohybovou aktivitu je jedním z nejdůležitějších kroků v prevenci proti různým civilizačním onemocněním, jako jsou nadváha a obezita, kardiovaskulární onemocnění, Diabetes mellitus, onkologická onemocnění, ale například i při onemocněních psychických (Haskell, et al., 2007). Pohybová aktivita může taktéž pomáhat snižovat projevy již zjištěného onemocnění.

Jak dále tvrdí Němcová (2009), program pro změnu životního stylu a udržení zdraví obsahuje pravidelnou pohybovou aktivitu, vyhýbání se rizikovým faktorům (kouření, stres) a zdravá strava. Pravidelná pohybová aktivita by měla být provozována minimálně 30 minut denně, alespoň 5 dní v týdnu. A je vhodné střídat různé druhy pohybové aktivity (vytrvalostí, silové) a různou intenzitu zatížení, které definuje následovně:

- Velmi nízká zátěž 3 METS je na př: chůze rychlostí 3 km/hod
- Nízká 3-5 METS: chůze 4km/hod, jízda na kole 10km/hod
- Střední 5-7 METS: chůze 6 km/hod, kolo 15km/hod
- Těžká 7-8 METS: běh 8km/hod, kolo 18km/hod
- Velmi těžká 9-10 METS: běh >10km/hod, kolo >20km/hod

Pro práci barmana jsou hlavními rizikovými faktory, kromě pohybové aktivity a stravy popsaných výše, především práce na nočních směnách, zakouřené prostředí a další stresové faktory, které respondenti uvedli při vyplňování vlastní ankety (viz Příloha č. 4).

### 2.7.2 Melatonin a jeho význam

Spánek je dalším důležitým faktorem životního stylu. Jak již bylo řečeno, barmani jsou díky svému zaměstnání nuceni spát ve dne, tedy za plného denního světla. Protože, ale melatonin, hormon řídící rytmus spánku a bdělosti, se vyplavuje během noci, nemůže být nikdy spánek ve dne, tak kvalitní jako spánek v noci. To ale není jediný problém, který s sebou nedostatečné vyplavování hormonu melatoninu přináší (Strunecká, 2010).

Melatonin je v poslední době hojně zkoumaným hormonem. Byla zjištěna jeho nezastupitelná role fyziologických změn při střídání denního rytmu, ale taktéž při vnímání střídání rytmu ročního období. Je důležitý při léčbě nespavosti a jiných poruchách spánku (Strunecká, 2010).

Dále byla zjištěna dalekosáhlejší působnost hormonu melatoninu v lidském těle. Ovlivňuje imunitní systém, má antioxidantní účinky, má vliv na udržování stálé tělesné

hmotnosti, reguluje lipidový profil v lidském těle, zvyšuje riziko vzniku civilizačních onemocnění, např. kardiovaskulární onemocnění (Dominigues-Rodriguez, Abrea-Gonzalez, & Reiter, 2012). A naopak má protektivní účinky např. při nádorových onemocněních (Mills, Wu, Seely, & Guyatt, (2005).

Tím, že je barman v noci vzhůru, je ovlivněna hladina vyplavovaného melatoninu, což má za následek výše zmíněné. V případě regulace tělesné hmotnosti má nedostatečné vyplavování melatoninu za následek vyšší chuť k jídlu a pocit hladu, vyšší energetický příjem, snížení metabolické rychlosti a v kombinaci se sníženým energetickým výdejem (nízká úroveň PA) dochází k pozitivní energetické bilanci, tedy vzniku nadváhy a obezity (Kapounová, 2013).

Úroveň systému	Popis	Projevy
<b>Metabolický systém</b>	↑ glykemie	➤ Pokles glukózové tolerance ➤ Inzulinová rezistence
<b>Endokrinní systém</b>	↓ hl. leptinu, ↑ hl. ghrelinu ↓ hl. adiponektinu ↓ hl. TSH ↑ hl. kortizolu	➤ Vyšší chuť k jídlu a pocit hladu ➤ Vyšší energetický příjem ➤ Snížení metabolické rychlosti ➤ Inzulinová rezistence
<b>Imunitní systém</b>	Desynchronizace imun. funkcí Narušení imunitní odpovědi	➤ Oslabení buněčné imunity
<b>Cévní systém</b>	↑ CRP, IL-6, TNFα ↑ TAG, ↓ HDL Kalcifikace koronárních arterií	➤ Riziko aterosklerózy ➤ Riziko dyslipidemie ➤ Riziko onemocnění srdce ➤ Riziko kardiovaskulárních příhod
<b>Vegetativní systém</b>	Aktivace sympatiku ↑ sekrece katecholaminů ↑ klidové TF	➤ Vysoký krevní tlak
<b>Psychický stav</b>		➤ Úzkost, deprese
<b>Kognitivní funkce</b>		➤ Poruchy soustředění a paměti ➤ Nadměrná denní spavost, nevykonnost

Obrázek 1. Vliv nízké hladiny melatoninu na dané fyziologické systémy

### 2.7.3 Kouření

Kouření, podobně jako mnohé jiné návykové látky, přišlo na trh původně jako produkt lékáren. Postupem času se však zjistilo, že kouření není zdraví prospěšné ba naopak škodlivé a navíc je i silným rizikovým faktorem pro vznik mnoha civilizačních chorob. A podobně jako tomu bylo v minulosti, i dnes mnozí považují v počátcích svého kouření cigaretu za módní doplněk, který se však postupem času stane závislostí, kterou si samozřejmě značně poškozuje své zdraví (Tesař, 2010).

V posledních letech probíhají různá opatření, na národní i nadnárodní (WHO) úrovni, které se snaží i eliminaci kuřáků, např. postupné zdražování cigaret, umístění obrázků, které znázorňují zdravotní následky kouření, zákaz kouření na vyznačených místech, atd. (Tesař, 2010). Avšak kouření je stále jedním z největších faktorů ohrožujících zdraví kuřáka samotného, ale i lidí (nekuřáků) v jeho okolí.

A to je prozatím i případ barmanů, kteří tráví svou noční směnu v zakouřeném prostředí. A tak, ačkoli to tak původně nechtěl (což není případ barmanů, kteří sami kouří), se stává kouření součástí i jeho životního stylu.

### 3 CÍLE A PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavním cílem této diplomové práce je definovat obecný model životního stylu barmana ve městě Hradec Králové za pomoci 4 významných determinantů, za pomoci kterých dochází k zjištění úrovně pohybové aktivity (Dotazník IPAQ), úrovně životní spokojenosti (Dotazník DŽS) a míry aktuální spokojenosti s vlastním tělem (Dotazník Body Image) u zkoumaného souboru barmanů ve městě Hradec Králové, doplněn o informace specifické pro zaměstnání barmana zjištěné za použití Vlastní ankety.

#### 3.1 Dílčí cíle

1. Zjištění základních somatických charakteristik u zkoumaného souboru barmanů ve městě Hradec Králové
2. Analýza úrovně pohybové aktivity u zkoumaného souboru barmanů ve městě Hradec Králové pomocí Dotazníku IPAQ
3. Analýza úrovně životní spokojenosti u zkoumaného souboru barmanů ve městě Hradec Králové s použitím Dotazníku životní spokojenosti
4. Zjištění aktuální míry spokojenosti s vlastním tělem u zkoumaného souboru barmanů ve městě Hradec Králové použitím dotazníku Body Image
5. Analýza vybraných dat získaných použitím vlastní ankety u zkoumaného souboru barmanů ve městě Hradec Králové
6. Vyhodnocení výsledků výzkumu
7. Stanovení závěrů

#### 3.2 Výzkumné otázky

1. Má barman mimo své zaměstnání nízkou úroveň pohybové aktivity ve srovnání s úrovní pohybové aktivity spojené s výkonem jeho práce? Z čehož tedy vyplývá, že barman není pohybově aktivní v důsledku náročnosti výkonu své profese?
2. Je barman v jednotlivých oblastech svého života nespokojen v důsledku specifických limitujících faktorů jeho zaměstnání?
3. Má barman díky svému zaměstnání větší sklony podléhat nezdravému životnímu stylu (kouření, nízká úroveň pohybové aktivity, nedostatečné stravovací návyky, atd.)?

## 4 METODIKA

### 4.1 Metodika výzkumu

Metodika výzkumu zprostředkovává poznatky o použitých výzkumných metodách, zkoumaném souboru respondentů a podmínkách, za kterých byl výzkum realizován.

Data získaná pomocí dotazníků byla následně statisticky zpracována, a pro lepší přehlednost přenesena do tabulek a grafů, které můžeme vidět v kapitole 5 Výsledky. Z těchto výsledků bylo poté možné zkoumat vzájemné vztahy, vyvodit závěry práce a ověřit předem stanovené výzkumné otázky (Chráska, 2009).

### 4.2 Použité metody

K dosažení stanovených cílů této práce byla použita kvantitativní metoda výzkumu, kterou byly zpracovány výsledky dotazníkového šetření. K výzkumu byly použity 4 dotazníky:

- Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ (long form)
- Dotazník životní spokojenosti (DŽS)
- Body Image
- Vlastní anketa

#### 4.2.1 Dotazník IPAQ (long form)

Dotazník IPAQ je mezinárodním dotazníkem, který sbírá data o pohybové aktivitě populace z celého světa. Sbírá data o pohybové aktivitě z různých oblastí lidského života, viz níže. Je dostupný ve dvou verzích, v krátké a dlouhé. Dotazník bere v potaz pohybovou aktivitu za posledních 7 dnů a je určen pro populaci ve věkovém rozmezí 15 – 69 let. Respondenti určují četnost a délku trvání pohybové aktivity, u které rozlišují charakter její intenzity na intenzivní (charakteristická těžkou tělesnou námahou a zadýcháním), středně intenzivní pohybovou aktivitu (střední tělesná námaha, při které je dechová frekvence nad normálem) a chůzi. Součástí dotazníku jsou i doplňkové informace, jako například způsob a velikost bydlení, vlastnictví psa, kola či chaty, kuřáctví, placené zaměstnání, atd. Nasbíraná data se mohou použít na úrovni různých typech úrovní, od regionální až po mezinárodní (Kudláček, Frömel, 2012).

Pro účely tohoto výzkumu byla použita standardizovaná dlouhá verze mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ). Dlouhá verze dotazníku byla zvolena proto, že dokáže podrobněji zkoumat jednotlivé části pohybové aktivity obsažené v dotazníku. Tato dlouhá verze se skládá z 5 oblastí zkoumání pohybové aktivity. Každá nová oblast dotazníku obsahuje krátký úvod a vysvětlení. Tak, aby si respondent svou pohybovou aktivitu dokázal správně přiřadit k dopovídající části dotazníku. Tyto části jsou následující:

1. Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia
2. Pohybová aktivita v rámci dopravy – aktivní transport
3. Domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu
4. Rekreace, sport a volnočasová pohybová aktivita
5. Čas strávený sezením

Jak uvádí Kudláček, Frömel (2012), data nasbíraná pomocí dotazníku IPAQ uvádíme jako kontinuální proměnné. Objem aktivity je vypočítán v závislosti na jeho druhu. Výsledky IPAQ dotazníku jsou uváděny v MET-minutách/den či lépe v MET-minutách/týden. Abychom tomuto výsledku došly, pracujeme nejdříve s jednotkou energetické náročnosti METs, kdy 1 MET je roven  $3,5 \text{ ml O}_2/\text{kg}^{-1}/\text{min}^{-1}$ . Jednotkou METs je rozuměn energetický výdej v klidu. Ve chvíli, kdy MET skóre vynásobíme dobou trvání aktivity (v minutách), dostaneme výsledek v MET-minutách. Pokud budeme chtít vypočítat kilokarie pro danou osobu, musíme MET-minuty vynásobit hmotností této osoby (v kg) a vydělit 60 kg. Pokud bychom tak neudělali, byl by tento výsledek odpovídající pro člověka s hmotností 60 kg. Získáváme tedy údaje v MET-minutách/den nebo častěji v MET-minutách/týden.

Pro rozdělení populace, vzhledem k tomu jakou úroveň pohybové aktivity vykonávají, se doporučuje rozdělení do 3 kategorií (Kudláček, Frömel, 2012):

1. úroveň – Nízká, kdy jedinci nesplňující kritéria 2. a 3. Kategorie
2. úroveň – Středně intenzivní, pro kterou je charakteristické alespoň 20 minut intenzivní aktivity, 3 a více dnů v týdnu nebo alespoň 30 minut středně zatěžující aktivity/chůze, 5 a více dnů v týdnu nebo 5 a více dní v kombinující chůzi se středně zatěžujícími a intenzivními aktivitami, dosahující minimálně 600 MET-minut/týden

3. úroveň – Vysoce intenzivní, kdy jedinec věnuje intenzivní pohybové aktivitě alespoň 3 dny, s minimální hodnotou 1500 MET-minut/týden a nebo 7 dní kombinuje chůzi se středně zatěžujícími a intenzivními aktivitami, s hodnotami minimálně 3000 MET-minut/týden)

#### 4.2.2 Dotazník DŽS

V případě Dotazníku životní spokojenosti se taktéž jedná o standardizovaný dotazník. Slouží k posouzení celkové životní spokojenosti a spokojenosti při důležitých životních událostech, které tuto celkovou životní spokojenost utvářejí. Pro účely využití dotazníku v ČR, byl upraven Rodným a Rodnou (2001). Ale pochází od německých autorů Fahnreberg, Myrtek, Schumacher, & Brähler (2001).

Věková hranice od kdy mohou respondenti DŽS vyplnit je 14 let, horní věková hranice není stanovena. Dotazník má v praxi široké využití, v klinické psychologii, výchovném poradenství, školní a zdravotnické psychologii. DŽS zachycuje životní spokojenost v 10 významných oblastech. V rámci každé oblasti se dotazník dotazuje na 7 otázek, přičemž respondent může odpovídat dle předurčené hodnotící škály, kde vyplňuje možnosti od velmi nespokojen(a), nespokojen(a), spíše nespokojena(a), ani spokojen(a) ani nespokojen(a), spíše spokojen(a), spokojen(a) až po velmi spokojen(a). A v závěru dotazníku respondent odpovídá na několik doplňujících otázek, stejně jako v případě dotazníku IPAQ, jako pohlaví, věk, dosažené vzdělání, rodinný stav, domácnost a zaměstnání. Oblasti otázek dotazníku jsou následující:

- Zdraví
- Práce a zaměstnání
- Finanční situace
- Volný čas
- Manželství a partnerství
- Vztah k vlastním dětem
- Vlastní osoba
- Sexualita
- Přátelé známí a příbuzní
- Bydlení.



Dotazník životní spokojenosti není náročný na vyplňování pro respondenty a zároveň je rychlé i vyhodnocení získaných dat. Dochází k součtu individuálních odpovědí v každé z 10 škál. Odpověď „velmi nespokojena“ obdrží hodnotu 1, „velmi spokojen (a)“ potom hodnotu 7. Položky a škály DŽS jsou tedy polovány tak, že vyšší hodnoty znamenají vyšší spokojenost. Výsledky jsou poté zaznamenány do vyhodnocovacího listu graficky. Výsledkem je potom graficky znárodněný profil životní spokojenosti (Fahrenberg, 2001).

#### 4.2.3 Dotazník Body Image

Díky dotazníku Body Image se o respondentovi dozvídáme informaci o jeho aktuální míře spokojenosti s jeho tělem. Je to opravdu velmi krátký a jednoduchý dotazník, který zabere respondentovi pár sekund, maximálně minut.

Jedná se o škálu číslic následujících po sobě po 5, od 0 do 100, kdy 0 znamená nejnižší spokojenost a 100 nejvyšší spokojenost. Respondent zaškrťává pouze jedno číslo na této škále dle svého subjektivního hodnocení sama sebe. Rozhoduje se na základě hlavních fyzických charakteristik jako je tvář, trup, končetiny, subjektivně vnímaná fyzická atraktivita a celková body image.

Dotazník Body Image je v práci použit především k porovnávání subjektivního vnímání vlastní osoby s daty získanými v ostatních dotaznících použitých pro účely této práce.

#### 4.2.4 Vlastní anketa

Poslední metodou sběru dat od respondentů byla vlastní anketa tázající se na obecné, ale i zcela specifické otázky týkající se životního stylu barmana. Dotazník čítá celkem 13 otázek, tedy vyplnění dotazníku zabere respondentovi taktéž pouze pár minut.

Otázky byly vytvořeny na základě mé osobní zkušenosti s profesí barmana. A na základě osobní znalosti problémů či nedostatků, které při výkonu práce barmana vznikají. Jedná se o oblasti přímo ovlivňující životní styl člověka, které mě při výkonu této profese ovlivňovali negativně a začala jsem se zajímat o to, zda je to pouze můj subjektivní pocit, či zda je stejným způsobem ovlivňován životní způsob barmanů obecně. Otázky postupují od všeobecných otázek, jako je pohlaví, či věk a postupuje ke specifickým otázkám přímo ovlivňujících životní styl barmana, jedná se například o subjektivní vnímání náročnosti

své práce či spokojenost s dobou a kvalitou jejich spánku (vlastní anketa je uvedena v příloze č. 4).

Vlastní anketa, stejně jako dotazník Body Image, opět slouží k porovnání a doplnění dat získaných hlavními dotazníky použité pro šetření této práce, IPAQ a DŽS, viz následující kapitoly. Některé otázky, především úvodní, všeobecné jsou uvedeny duplikovaně s dotazníky IPAQ a DŽS. Důvodem je možnost použít vlastní anketu jako samostatný dotazník do budoucnosti a taktéž si tak můžeme ověřit informace uvedené v předchozích dotaznících.

#### 4.2.5 Charakteristika zkoumaného souboru

Pro výzkum byly vybráni zaměstnanci – barmani barů ve městě Hradec Králové. Výzkumu se zúčastnili barmani z celkem 11 barů. Konkrétně se jedná o Club La Fabrique, NOX club, Henkdrix café-bar & restaurant, Extreme bar, Bar No. 1, Eden bar, Axor, Náplavka, Bar Paradise, Matys Pub&bar, Roxy bar a DeNoche – club, restaurant, bar.

V Hradci Králové by se dalo najít i několik dalších podniků, kde pracují barmani, avšak pro výběr barů bylo stanovena podmínka otevírací doby do brzkých ranních hodin (5:00). Některé bary jsou otevřeny přes den i v noci, některé jsou vedeny pouze jako noční podniky, často spojené i s hudebním klubem. Pro účely tohoto výzkumu je však důležitá informace o minimální zavírací době v 5:00 ráno, díky které se do životního stylu barmana promítne jeho práce na noční směny. Další, logickou podmínkou byla výroba koktejlů v daném podniku.

Kritériem pro výběr respondentů bylo samozřejmě povolání barmana. Dále potom byla důležitá podmínka práce barmana v jeho oboru dlouhodobě – tedy minimálně po dobu 2 let. Vyplnění dotazníků barmany bylo dobrovolné, tedy odpovědi respondentů nejsou získány ze všech uvedených barů rovnoměrně. Což ale není důležité, protože cílem výzkumu nebylo porovnat výsledky jednotlivých barů, ale získání dat od profesionálních barmanů, nezávisle na baru, kde pracují.

Pro výzkumné šetření byly použity data získaná od 53 respondentů. Věkové rozpětí respondentů se pohybuje od 20 do 43 let. Základní somatické údaje výzkumného souboru zobrazuje Tabulka č. 1.

Tabulka 1

*Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru – muži ženy*

	Muži (n=29)		Ženy (n=24)	
	M	SD	M	SD
<b>BMI</b>	25,88	1,75	23,02	2,34
<b>Výška (cm)</b>	176,41	7,43	168,57	8,76
<b>Hmotnost (kg)</b>	80,83	9,9	65,91	11,27

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

#### 4.2.6 Metodika sběru dat

Sběr dat byl započat 1. 2. a dokončen dne 21. 3. roku 2017. Výzkuný soubor byl tvořen zaměstnanci – barmany vybraných barů ve městě Hradec Králové. Všichni účastníci výzkumu byly seznámeni s formou, účelem a cíli. Jejich účast na šetření byla dobrovolná a anonymní. Respondentům byly k vyplnění předloženy 3 standardizované dotazníky: Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ), Dotazník životní spokojenosti (DŽS), a Dotazník Body Image. Navíc respondenti vyplňovali vlastní anketu vytvořenou speciálně pro potřeby tohoto výzkumu. Podmínky pro výběr podniků – barů a respondentů – barmanů pro účely tohoto výzkumu byly následující:

- Bar**
- podmínka otevírací doby do brzkých ranních hodin (min. 5:00)
  - podmínka výroby míchaných nápojů-koktejlů

**Zaměstnanec** - barman: dlouhodobé zaměstnání na pozici barman, tj. min. 2 roky

Protože předpokládaná doba vyplnění všech dotazníků a ankety byla asi 30 minut, rozhodla jsem se domluvit vždy s konkrétní osobou top managementu daného podniku na tom, že vytisknuté dotazníky nechám na provozovně a po 14 dnech si vyplněné dotazníky vyzvednu. Tato osoba top managementu podniku byla obeznámena s kritérii, které jsem si pro svůj výzkum stanovila a dále byla seznámena i s pokyny k vyplnění jednotlivých dotazníků. Tato odpovědná osoba následně předala dotazníky svým zaměstnancům – barmanům.

Respondenti si tak mohli dotazník vyplnit buď před směnou, nebo pokud by si našli čas, v průběhu směny, což jsem od začátku označovala za nepravděpodobné.

Nebo, mohli dotazníky vyplnit v klidu doma. Vyskytla se však komplikace. Dle mých odhadů byla 14ti denní lhůta pro vyplnění dotazníků dostatečná, v tom jsem se však spletla. Do některých podniků jsem se musela vrátit dokonce několikrát. Dotazníky se mi vracely ne zcela vyplněné a tak jsem je musela často vrátit nebo se k vyplňování s respondentem posadit a s vyplňováním mu pomoci. I tak je finální úspěšnost pouze téměř poloviční. Ze 100 původních dotazníků se podařilo vrátit vyplněných pouze 53.

Tak malou úspěšnost bohužel přisuzuji v první řadě neochotě barmanů dotazníky vyplnit. Tuto neochotu však spojuji i s náročností vykonávané práce barmana a s tím související nedostatečné době i kvalitě spánku, která následně ovlivňuje i jeho ochotu udělat něco navíc.

#### 4.2.7 Statistické zpracování dat

Data nasbíraná pro účely tohoto výzkumu byly zpracovány v programu Statistica 10, kde proběhl výpočet základních statistických údajů, jako aritmetický průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum. Takto získaná vybraná data byla následně přetvořena v programu Microsoft Excel, na tabulky a grafy, díky kterým jsou data zpracována do názorné a přehledné podoby. Konečným krokem bylo porovnání výsledků jednotlivých použitých dotazníků a ankety.

Pro zpracování vzájemných vztahů jednotlivých proměnných a jejich následné převedení do grafické podoby byla použita metoda Spearmanův koeficient pořadové korelace, v této práci nazvaná jako Asociační analýza. K posouzení signifikantních rozdílů mezi jednotlivými druhy získaných dat byl použit neparametrický statistický Mann-Whitney U test.

## 5 VÝSLEDKY

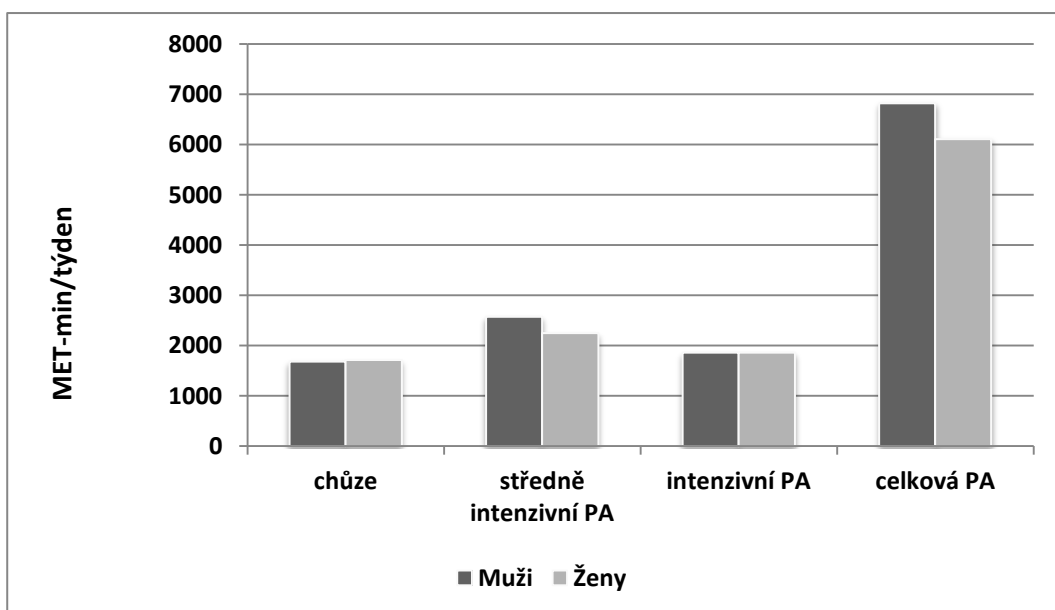
Praktická část práce zpracovává výsledky dotazníků. V první části prezentuje své výsledky Dotazník IPAQ. Zde se budeme zabývat rozborem pohybové aktivity dle předem stanovených hledisek výzkumu. Další část obsahuje zpracování výsledků Dotazníku životní spokojenosti a Body Image. Tedy nejprve dochází k vyhodnocení úrovně životní spokojenosti respondentů a poté jejich spokojenosti s vlastním tělem. Třetí část se zabývá zpracováním výsledků Asociační analýzy, která zkoumá závislost pohybové aktivity na stanovených hlediscích. A v konečné, čtvrté fázi, zpracována vybraná data získaná vlastní anketou.

### 5.1 Úroveň pohybové aktivity

Úroveň pohybové aktivity byla rozdělena dle následujících hledisek. Z hlediska pohlaví, BMI, organizovanosti pohybové aktivity a z hlediska kouření.

#### 5.1.1 Z hlediska pohlaví

Ve výzkumném souboru byly použity výsledky nasbírané celkem od 53 respondentů. Z nichž bylo 29 mužů a 24 žen. Tedy vidíme, že respondenti-barmani, kteří se výzkumu účastnili, byli, co se týče pohlaví, poměrně vyrovnaní.

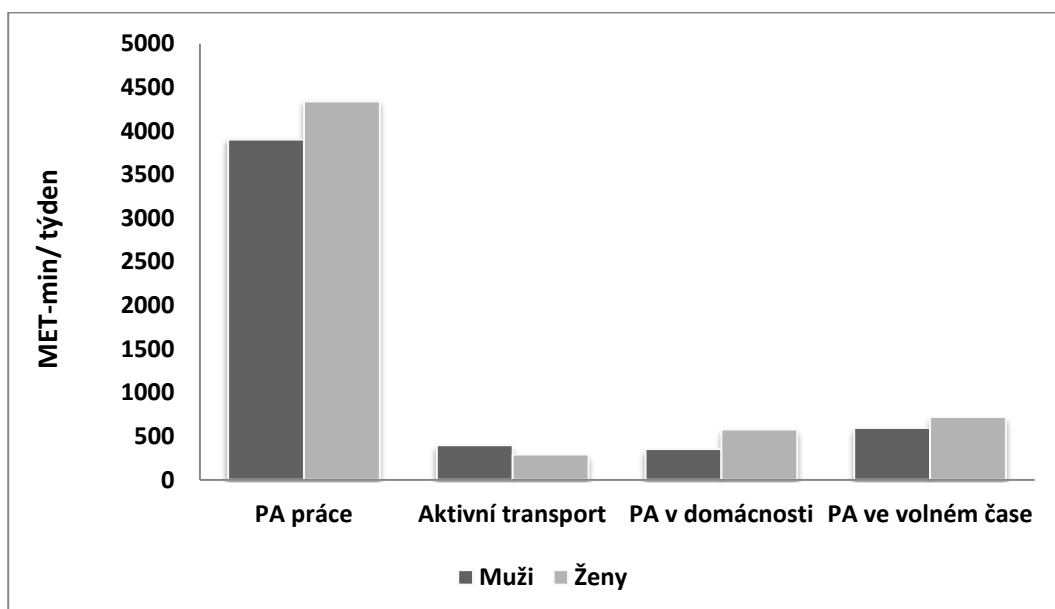


Obrázek 2. Úroveň pohybové aktivity u mužů a žen v MET-min/týden

Jak můžeme vidět na Obrázku 2, respondenti výzkumu dosahují velmi nízké úrovně pohybové aktivity. V žádné ze zkoumaných úrovní pohybové aktivity nedosahují respondenti nikterak výrazně odlišných výsledků. Muži i ženy dosahují téměř totožných výsledků. Pouze v případě středně intenzivní pohybové aktivity muži mírně převyšují ve svých výsledcích nad ženami. A to o pouhých 13%.

Při analýze jednotlivých druhů pohybové aktivity (Obrázek 3), bylo zjištěno, že nejvyšší podíl takto kategorizované pohybové aktivity, tvoří pohybová aktivita při výkonu práce. A to u mužů téměř 10x více než při aktivním transportu či pohybové aktivitě při pracích doma, nebo 6,5x více než při pohybové aktivitě ve volném čase. U žen dokonce až 15x více než pohybové aktivitě při aktivním transportu, více než 7x více než při domácích pracích a asi 6x více než při pohybové aktivitě ve volném čase.

Dále bylo zjištěno, že pohybová aktivita při aktivním transportu je téměř nulová. Pohybová aktivita se jen mírně zvyšuje a i pohybová aktivita je vůči pohybové aktivitě v práci téměř zanedbatelná. Ve všech kategoriích, kromě kategorie aktivní transport, ženy mírně převyšují nad muži.



Obrázek 3. Analýza jednotlivých druhů pohybové aktivity u mužů a žen v MET-min/týden

Pro zjištění signifikantních rozdílů, byla použita statistická metoda Mann-Whitneyův U test. Díky němu bylo zjištěno, jak můžeme vidět v Tabulce č. 2,

že signifikantní rozdíly se nacházejí, z hlediska pohlaví, v oblasti „pohybová aktivita při aktivním transportu“ ( $U=232,50$ ;  $p=0,039891$ ) a v oblasti „pohybové aktivitě při domácích pracích“ ( $U=225,50$ ;  $p=0,029261$ ). Přesto jak můžeme vidět i z grafů (Obrázky č. 1 a 2), jedná se o velmi malé rozdíly. Hladina statistické významnosti byla stanovena na  $p < 0,05$ .

Tabulka 2

*Pohybová aktivita z hlediska pohlaví – Mann-Whitney U test*

	U	Z	p
<b>PA při výkonu práce</b>	342,000	0,098	0,922
<b>PA při aktivním transportu</b>	232,500	<b>-2,055</b>	0,040
<b>PA při domácích pracích</b>	225,500	<b>2,180</b>	0,029
<b>PA ve volném čase</b>	316,000	0,563	0,057
<b>Chůze</b>	327,500	-0,357	0,721
<b>PA střední intenzity</b>	326,000	-0,384	0,701
<b>Intenzivní PA</b>	340,000	-0,134	0,893
<b>Celková PA</b>	336,000	-0,205	0,837

Poznámka: U = testované kritérium, Z = standardní skóre, p = hladina významnosti

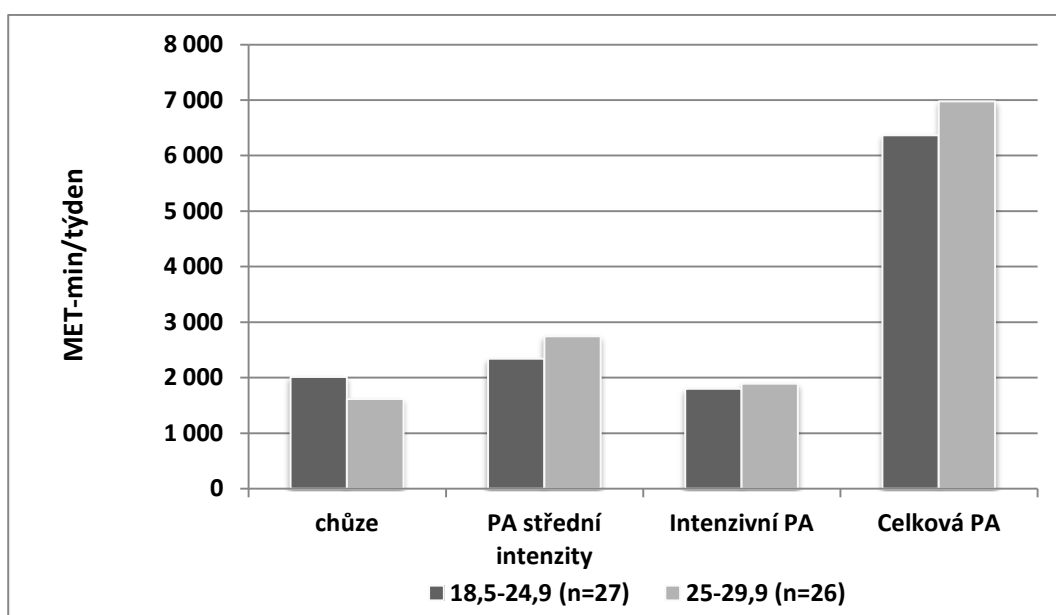
### 5.1.2 Z hlediska BMI

Hodnota BMI, neboli Body Mass Indexu, je dle Kernové (2010) důležitým ukazatelem tělesného složení populace. Lze jej vypočítat jako podíl hmotnosti osoby v kg a její výšky v metrech, umocněné na druhou ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Standardně jsou hodnoty BMI kategorizovány do 4 následujících skupin:

- $< 18,5$  = podváha
- $18,5 - 24,9$  = normální váha
- $25 - 29,9$  = nadváha (tzv. preobezita)
- $30 - 34,9$  = obezita I. stupně
- $35 - 39,9$  = obezita II. stupně
- $> 40$  = obezita III. Stupně

Protože ale v našem výzkumu vyšly výsledky v rozptylu mezi  $18,5$  až  $30 \text{ kg}/\text{m}^2$ , budou zde zahrnuty pouze dvě kategorie a to „normální váha“ a „nadváha“. Výsledky jsou názorně zachyceny v Obrázku 4 a 5. Obrázek 4 odpovídá analýze úrovně dané

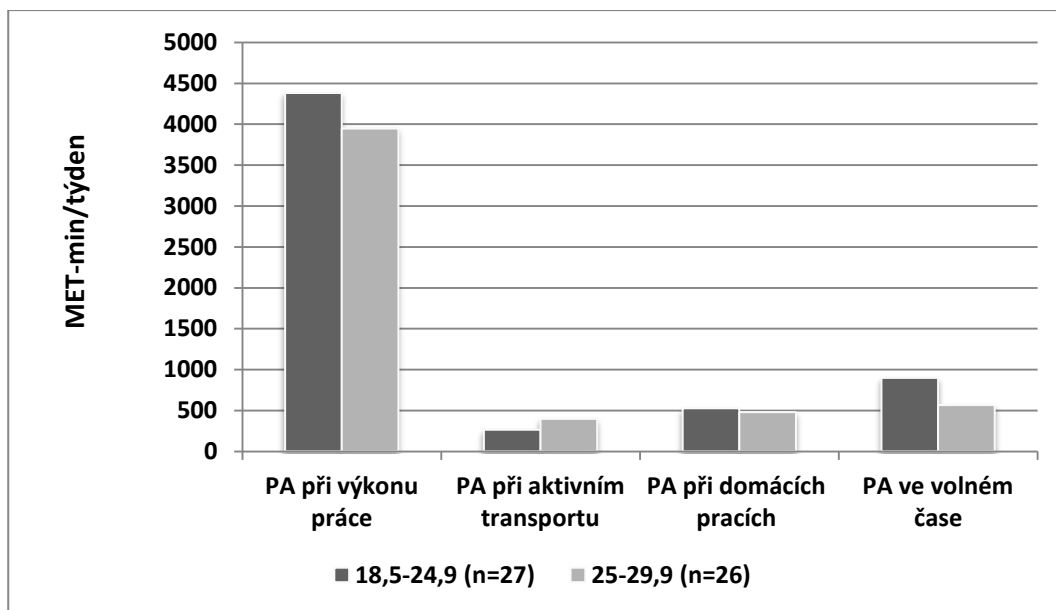
pohybové aktivity dle výše definovaných hodnot indexu BMI. Co se týče chůze, bylo zjištěno o necelých 20% více respondentů s nižším BMI tj. 18,5 – 24,9 kg/m<sup>2</sup>. V kategorii pohybová aktivita střední intenzity, byl zjištěn rozdíl necelých 15%, tentokrát ve prospěch respondentů s vyšším BMI, tedy 25 – 29,9 kg/m<sup>2</sup>. Jeden respondent neuvedl v dotazníku údaje o své váze a výšce, tedy celkový počet respondentů z hlediska BMI n = 53.



Obrázek 4. Analýza úrovně pohybové aktivity dle indexu BMI v METmin/ týden

Při rozdělení pohybové aktivity dle jednotlivých druhů, byla zjištěna až 5x vyšší pohybová aktivita při výkonu práce než ve volném čase, 8x vyšší než při domácích pracích a dokonce až 16x vyšší než při aktivním transportu (Obrázek 5). Dále, jak můžeme vidět, při výkonu práce a při pohybové aktivitě ve volném čase jsou aktivnější lidé s nižším indexem BMI 18,5 – 24,9 kg/m<sup>2</sup> (Obrázek 5). Při statistickém zpracování Mann-Whitneyovým U testem nebyla zjištěna žádná signifikantní odchylka, viz Tabulka č. 3, kde hladina statistické významnosti byla stanovena  $p < 0,05$ .





Obrázek 5. Analýza jednotlivých druhů pohybové aktivity dle indexu BMI v MET-min/týden

Tabulka 3

Pohybová aktivita z hlediska BMI – Mann-Whitney U test

	U	Z	p
PA při výkonu práce	344,000	-0,116	0,908
PA při aktivním transportu	252,000	-1,753	0,080
PA při domácích pracích	346,000	-0,071	0,943
PA ve volném čase	328,000	0,040	0,689
Chůze	350,500	0,000	1,000
PA střední intenzity	286,000	-1,148	0,251
Intenzivní PA	311,000	-0,703	0,482
Celková PA	321,000	-0,525	0,599

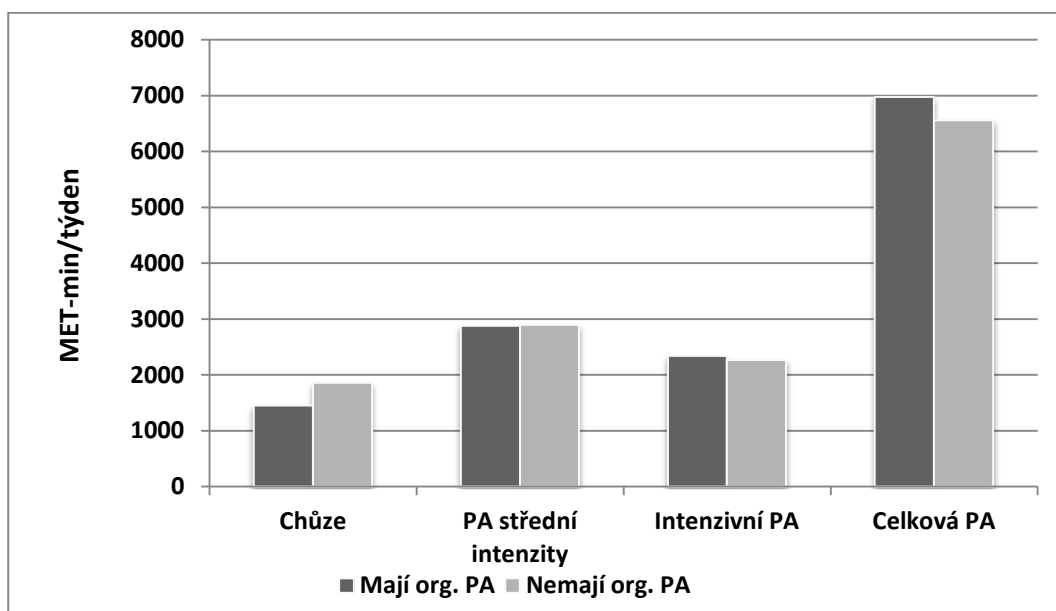
Poznámka: U = testované kritérium, Z = standardní skóre, p = hladina významnosti

### 5.1.3 Z hlediska organizovanosti pohybové aktivity

Dalším zkoumaným hlediskem byla organizovanost pohybové aktivity. Organizovaná pohybová aktivita je autory Frömel, Novosad, & Svozil (1999) definována jako „intencionální pohybová aktivita, prováděná pod vedením učitele, cvičitele či trenéra“. Neorganizovanou, neboli spontánní pohybovou aktivitu, tito autoři charakterizují jako „volně a bez pedagogického vedení (většinou emotivně podmíněná) prováděná pohybová aktivita“.

Z výsledků výzkumu bylo definováno, že respondenti „mají organizovanou pohybovou aktivitu“ v případě, že chodí na organizované lekce, kde provádějí pohybovou aktivitu, alespoň 2x týdně. Pokud na organizované lekce chodili 1x týdně nebo vůbec, bylo pro toto kritérium definováno, že „nemají organizovanou pohybovou aktivitu“.

Jak můžeme vidět z Obrázku 6, výsledky jsou opět velmi vyrovnané. V případě středně intenzivní pohybové aktivity můžeme vidět, že z hlediska organizovanosti je pohybová aktivita na téměř totožné úrovni. V případě organizované intenzivní pohybové aktivity vůči neorganizované je rozdílnost taktéž téměř zanedbatelná. Pouze v případě chůze se organizovaná a neorganizovaná pohybová aktivita mírně liší a to 22% ve prospěch neorganizovanosti.



Obrázek 6. Analýza jednotlivých úrovní pohybové aktivity z hlediska její organizovanosti

V Tabulce 4 byl zjištěn signifikantní rozdíl u jednotlivých druhů pohybové aktivity z hlediska její organizovanosti, v oblasti „pohybová aktivita při aktivním transportu“ ( $Z = -2,05087$ ;  $p = 0,04028$ ). Ke zjištění těchto rozdílů byla opět použita statistická metoda Mann-Whitneyův U test. Hladina statistické významnosti byla stanovena na  $p < 0,05$ .

Tabulka 4:

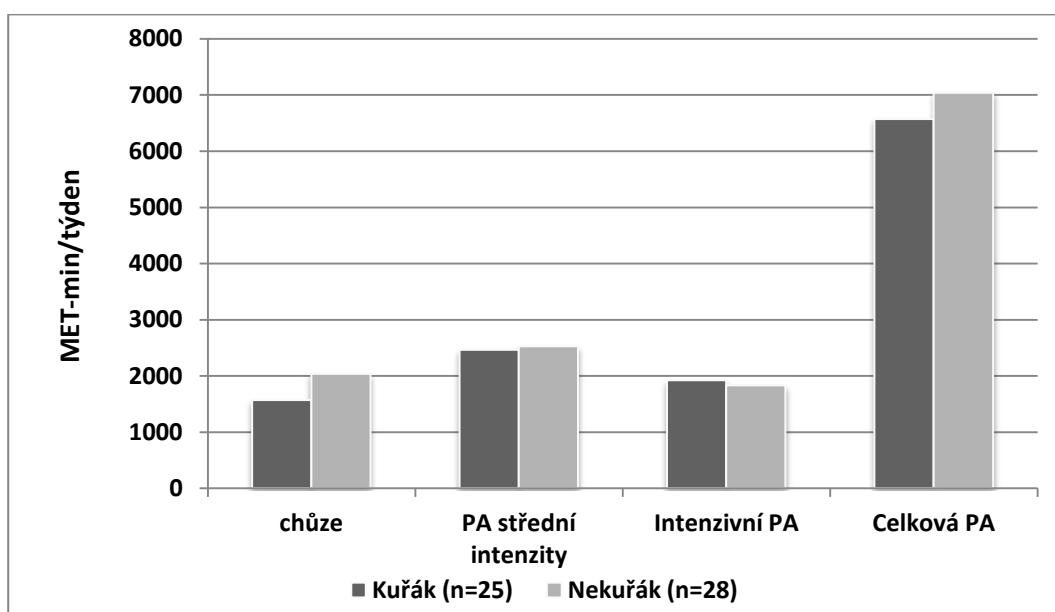
*Pohybová aktivita z hlediska organizovanosti PA – Mann-Whitney U test*

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
<b>PA při výkonu práce</b>	205,000	0,861	0,389
<b>PA při aktivním transportu</b>	149,000	<b>-2,051</b>	<b>0,040</b>
<b>PA při domácích pracích</b>	207,500	0,808	0,419
<b>PA ve volném čase</b>	192,000	1,413	0,255
<b>Chůze</b>	188,000	1,222	0,221
<b>PA střední intenzity</b>	208,000	-0,797	0,426
<b>Intenzivní PA</b>	212,500	-0,701	0,483
<b>Celková PA</b>	236,000	-0,202	0,840

Poznámka: U = testované kritérium, Z = standardní skóre, p = hladina významnosti

#### 5.1.4 Z hlediska kouření

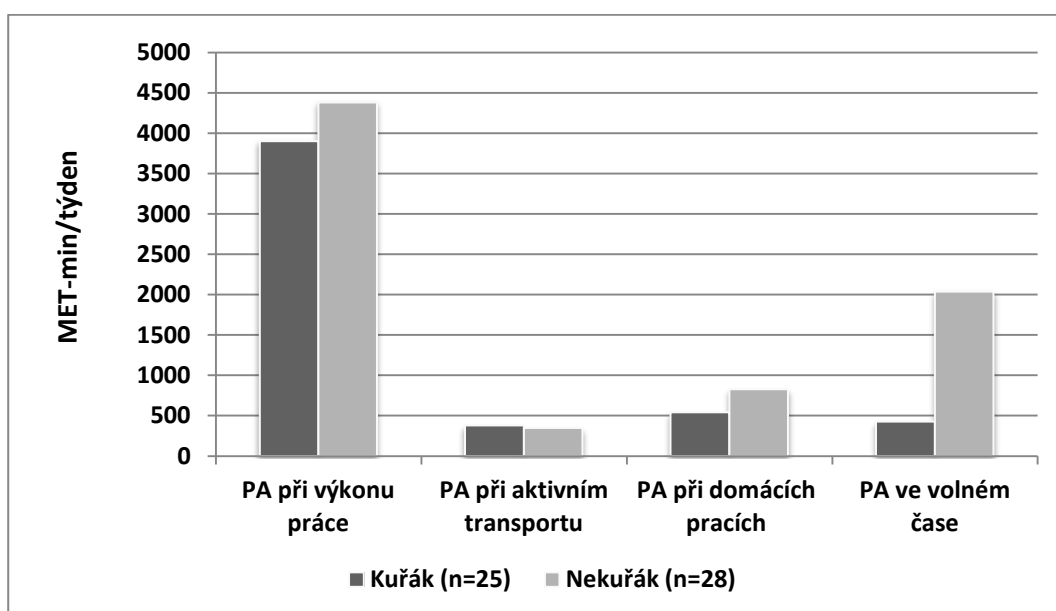
Ve zkoumaném souboru bylo zjištěno 25 kuřáků a 28 nekuřáků. Kuřáci tak tvoří mírně nadpoloviční většinu, přesně 53% z celkového počtu respondentů (n=53). Kouření je velmi rizikovým faktorem přímo ovlivňující naše zdraví, obzvláště v takovém prostředí, jako je bar. Proto je překvapivé, že mezi respondenty převažují nekuřáci.



Obrázek 7. Analýza úrovně pohybové aktivity dle hlediska kouření v METmin/tyden

Z výsledků, znázorněných v Obrázku 7 můžeme vidět, že kouření nikterak zvlášť neovlivňuje úroveň pohybové aktivity. Kouřící jedinci dosahují nižší úrovně při chůzi o 23%. Při pohybové aktivitě střední intenzity respondenti, kteří kouří, dosahují nižší úrovně o pouhé 3%. A v případě intenzivní pohybové aktivity jsou 5% aktivnější než respondenti, kteří uvedli, že kuřáky nejsou.

Při zaměření se na jednotlivé druhy pohybové aktivity (Obrázek 8), bylo zjištěno, že nekuřáci jsou při pohybové aktivitě ve volném čase o 59% aktivnější než při domácích pracích. Stále ale ve srovnání s pohybovou aktivitou při výkonu práce, jsou o více než polovinu méně aktivní. Kuřáci dosahují ve všech kategoriích, krom aktivního transportu, nižší aktivity než nekuřáci. Zajímavé ale je, že i přesto jsou kuřáci při výkonu práce jen o 11% méně aktivní než nekuřáci.



Obrázek 8. Analýza jednotlivých druhů pohybové aktivity dle hlediska kouření v METmin/ týden

Provedeným statistickým Mann-Whitneyovým U testem nebyl z hlediska kouření ve výzkumném souboru prokázán signifikantní rozdíl (Tabulka 5). Hladina statistické významnosti byla stanovena na  $p < 0,05$ .

Tabulka 5

*Pohybová aktivita z hlediska kouření – Mann-Whitney U test*

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
<b>PA při výkonu práce</b>	322,000	-0,489	0,624
<b>PA při aktivním transportu</b>	347,000	-0,045	0,964
<b>PA při domácích pracích</b>	330,000	0,347	0,728
<b>PA ve volném čase</b>	269,500	-1,425	0,154
<b>Chůze</b>	270,500	-1,408	0,159
<b>PA střední intenzity</b>	326,000	-0,419	0,675
<b>Intenzivní PA</b>	327,500	-0,392	0,695
<b>Celková PA</b>	294,000	-0,989	0,323

Poznámka: U = testované kritérium, Z = standardní skóre, p = hladina významnosti

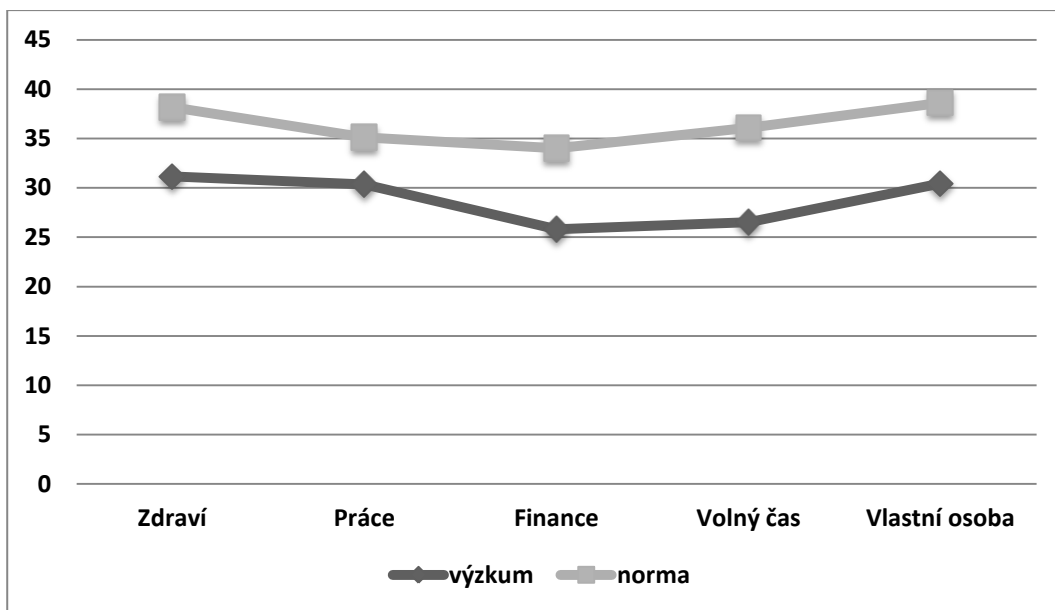
## 5.2 Úroveň životní spokojenosti

Dalším dotazníkem, který byl při výzkumu použit, byl Dotazník životní spokojenosti (DŽS). Data získaná tímto dotazníkem jsou zachycena v Tabulce 6.

Pro tuto práci nebyly pro účely porovnání jednotlivých kategorií DŽS zvoleny všechny dostupné kategorie. A to z důvodu nesplnění plného počtu, muži (n = 29), ženy (n = 24) odpovědí v daných kategoriích. Zvolené kategorie pro tento výzkum, které můžeme vidět také v Tabulce 6, jsou následující:

- Zdraví
- Práce
- Finance
- Volný čas
- Vlastní osoba

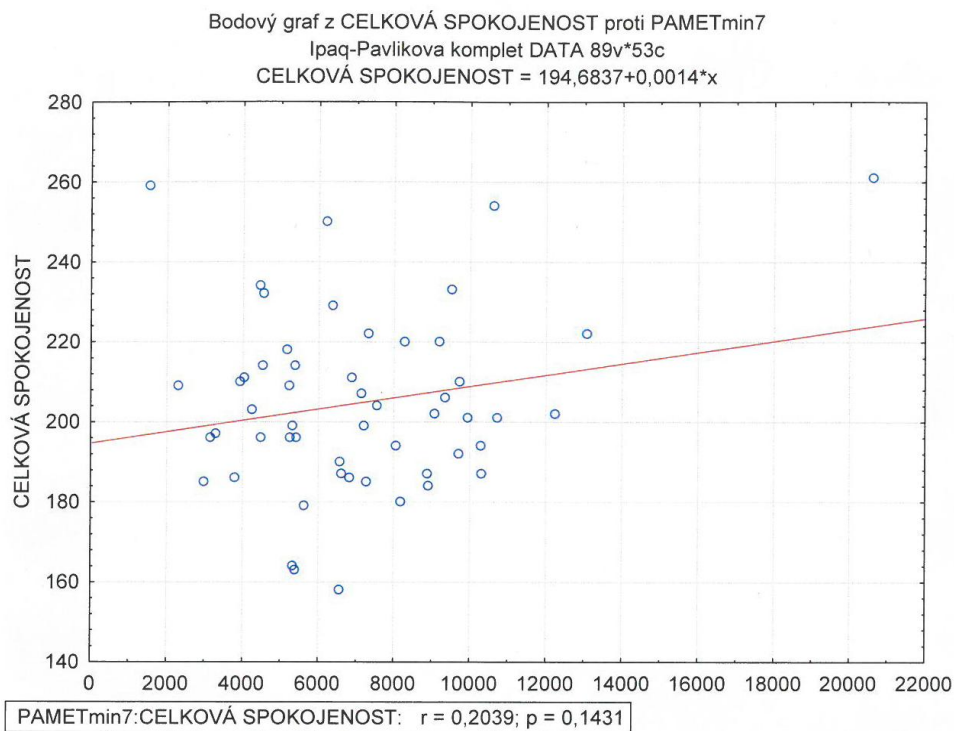
Obrázek 9 zachycuje porovnání spokojenosti jednotlivých, vybraných kategorií DŽS u mužů a žen tohoto výzkumu, v porovnání se spokojeností s těmito kategoriemi u respondentů uvedených v normě. Norma zde označuje referenční data představující průměr populace. Je zřejmé, že respondenti-barmani, jsou v porovnání s normou, ve vybraných kategoriích DŽS, méně nespokojeni. A to bez výjimky, ve všech vybraných kategoriích.



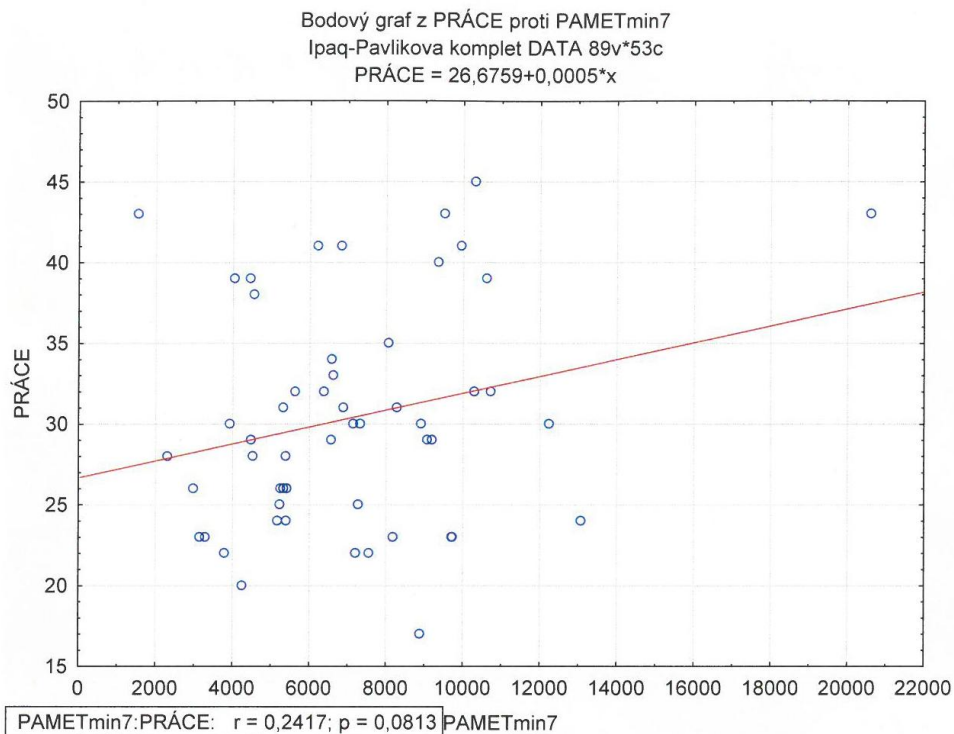
Obrázek 9. Porovnání vybraných kategorií DŽS: výzkum – norma

Obrázky 10 – 12 vypovídají o vzájemných vztazích jednotlivých proměnných vztahených vždy k celkové pohybové aktivitě. Jedná se o data zjištěná dotazníkem DŽS (spokojenost s jednotlivými proměnnými) a data zjištěná Dotazníkem IPAQ (celková pohybová aktivita), která byla uvedena do vzájemného vztahu a zpracována metodou Asociační analýzy. Celkový přehled těchto dat je zachycen v Tabulce 6, vybrané dílčí vztahy v Obrázcích 10 – 12.

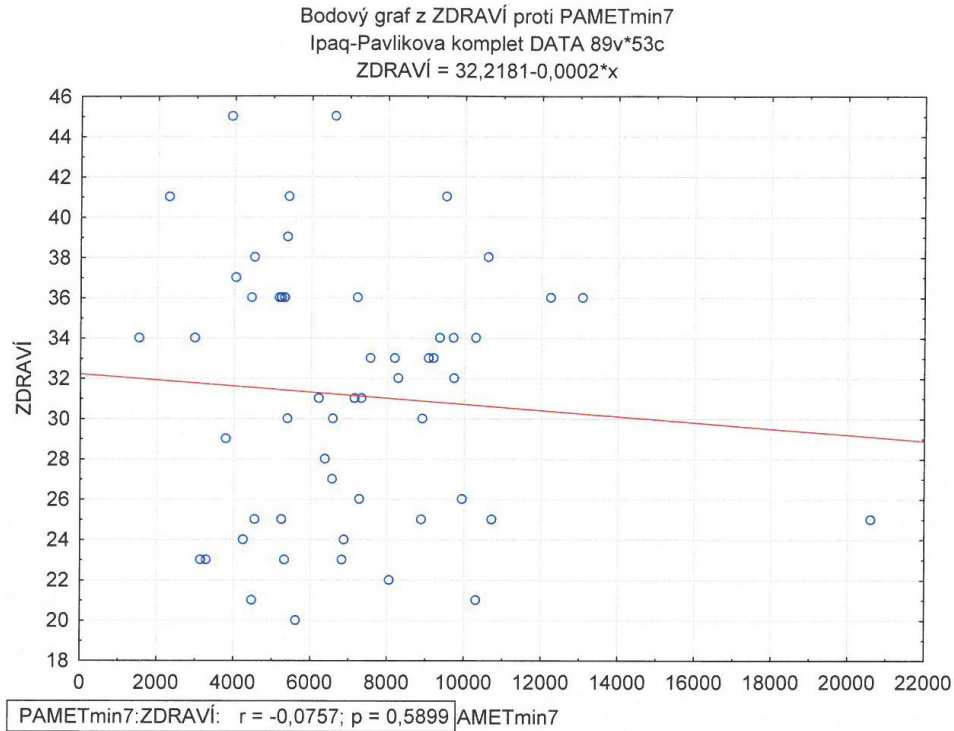
Vztah celkové pohybové aktivity vůči celkové spokojenosti respondentů, zobrazen v Obrázku 10, vypovídá o pozitivní tendenci. Tedy s celkovou pohybovou aktivitou se zvyšuje i celková životní spokojenost respondentů. Podobně je to i při uvedení do vzájemné pohybové aktivity se spokojeností v oblasti práce a zaměstnání (Obrázek 11) a dalších oblastech, kterými jsou volný čas a spokojenost s vlastní osobou. Ve všech případech se s rostoucí celkovou pohybovou aktivitou, spokojenost ve vyjmenovaných proměnných zvyšuje. Nejvyšší pozitivní korelace je zřejmá na Obrázku 11 v oblasti práce a zaměstnání.



*Obrázek 10.* Vzájemný vztah celkové pohybové aktivity respondentů ve vztahu s jejich celkovou spokojeností



*Obrázek 11.* Vzájemný vztah celkové pohybové aktivity respondentů ve vztahu se spokojeností s jejich zaměstnáním



*Obrázek 12.* Vzájemný vztah celkové pohybové aktivity respondentů ve vztahu s jejich spokojeností v oblasti zdraví

V případě vzájemných vztahů celkové pohybové aktivity se spokojeností respondentů v oblasti zdraví, vidíme z bodového grafického znázornění v Obrázku 12, že respondenti odpovídali ve velkém rozpětí, avšak v celkové výsledku hodnocení respondentů vychází korelace, oproti předcházejícím proměnným, negativně. Stejně tak je tomu i v případě vzájemného vztahu celkové pohybové aktivity a Body Image. V tomto případě, je sice korelace o něco mírnější, avšak stále má negativní tendenci. Tedy v obou případech vnímají respondenti se zvyšující se celkovou pohybovou aktivitou spokojenost v oblasti zdraví, i s Body Image klesá.



Tabulka 6.

*Porovnání jednotlivých proměnných DŽS*

	<b>Celková PA</b>	<b>Zdraví</b>	<b>Práce</b>	<b>Finance</b>	<b>Volný čas</b>	<b>Vlastní osoba</b>	<b>Celková spokojenost</b>	<b>Body Image</b>
<b>Celková PA</b>		-0,076	0,242	0,162	0,244	0,123	0,204	-0,050
<b>Zdraví</b>	-0,076		-0,006	0,136	0,053	<b>-0,346</b>	<b>0,283</b>	-0,241
<b>Práce</b>	0,242	-0,006		<b>0,526</b>	<b>0,501</b>	0,087	<b>0,477</b>	-0,059
<b>Finance</b>	0,162	0,136	<b>0,526</b>		<b>0,379</b>	-0,059	<b>0,654</b>	-0,023
<b>Volný čas</b>	0,244	0,053	<b>0,501</b>	<b>0,379</b>		0,159	<b>0,683</b>	-0,013
<b>Vlastní osoba</b>	0,123	<b>-0,346</b>	0,087	-0,059	0,159		0,256	<b>0,649</b>
<b>Celková spokojenost</b>	0,204	<b>0,283</b>	<b>0,477</b>	<b>0,654</b>	<b>0,683</b>	0,256		0,204
<b>Body Image</b>	-0,050	-0,241	-0,059	-0,023	-0,013	<b>0,649</b>	0,204	

**5.3 Body Image**

Zpracování dat získaných dotazníkem Body Image jsou zachycena v Tabulce 7. Data byla zpracována pomocí průměru, směrodatné odchylky, minima a maxima. Jak je vidět v Tabulce 7, vyšší spokojenost vykazují muži.

U žen byla uvedena nejnižší i nejvyšší hodnota spokojenosti. Tedy ženy hodnotí své Body Image více do extrémů oběma směry, s výsledkem spíše nižšího hodnocení. Muži potom hodnotí své Body Image více směrem ke středu, o čemž vypovídají výsledky Tabulky 7.

Tabulka 7.

*Souhrn dat získaných dotazníkem Body Image*

	<b>M</b>	<b>SM</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
<b>Muži (n=29)</b>	50	15	15	80
<b>Ženy (n=24)</b>	44	19	10	85
<b>Celkem (n=53)</b>	48	17	10	85

Poznámka: M = průměr, SM = směrodatná odchylka, Min. = minimum, Max. = maximum

5.3.1 Vlastní anketa

Díky tvorbě vlastní ankety a jejím vyplnění respondenty, byly získány informace, které doplňují data získaná standardizovanými dotazníky IPAQ, DŽS a Body Image. Jsou to informace v oblasti spokojenosti s dobou a kvalitou spánku, v oblasti subjektivního vnímání životního stylu a subjektivního vnímání náročnosti a překážek při výkonu zaměstnání – barmana.

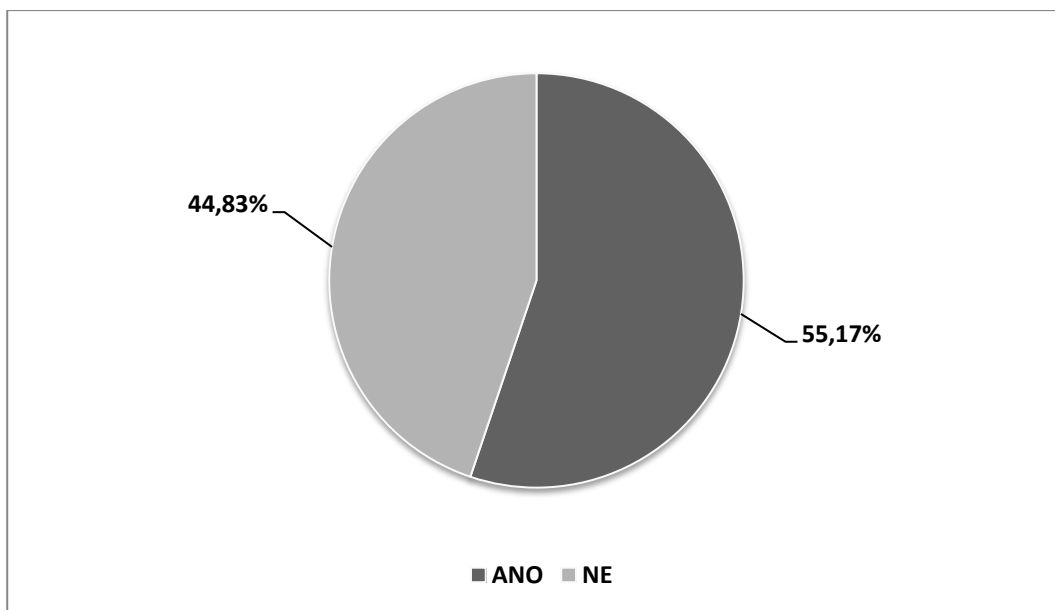
Informace z oblasti spokojenosti s dobou a kvalitou spánku jsou shrnuty v Tabulce 8 a pro znázornění jsou taktéž zobrazeny na Obrázcích 13 - 16.

Tabulka 8.

*Porovnání spokojenosti v oblasti spánku MUŽI -ŽENY*

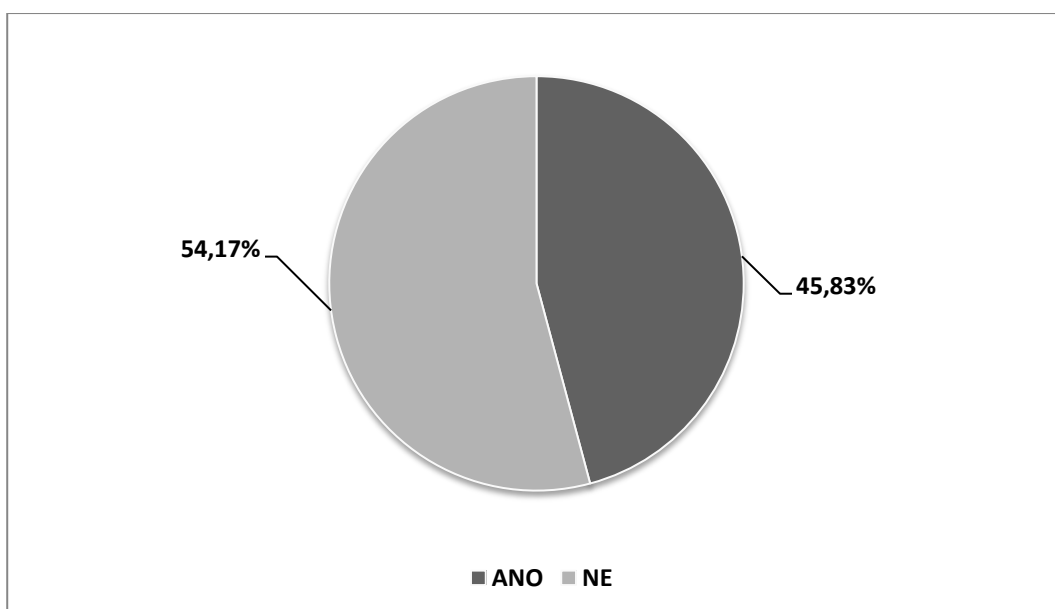
	<b>M (n=29)</b>	<b>Ž (n=24)</b>
Průměrná doba spánku	6,96 h/den	6,39 h/den
Spokojenost -doba	spíše ANO	spíše NE
Spokojenost - kvalita	spíše NE	spíše NE

Poznámka: M = muži, Ž = ženy

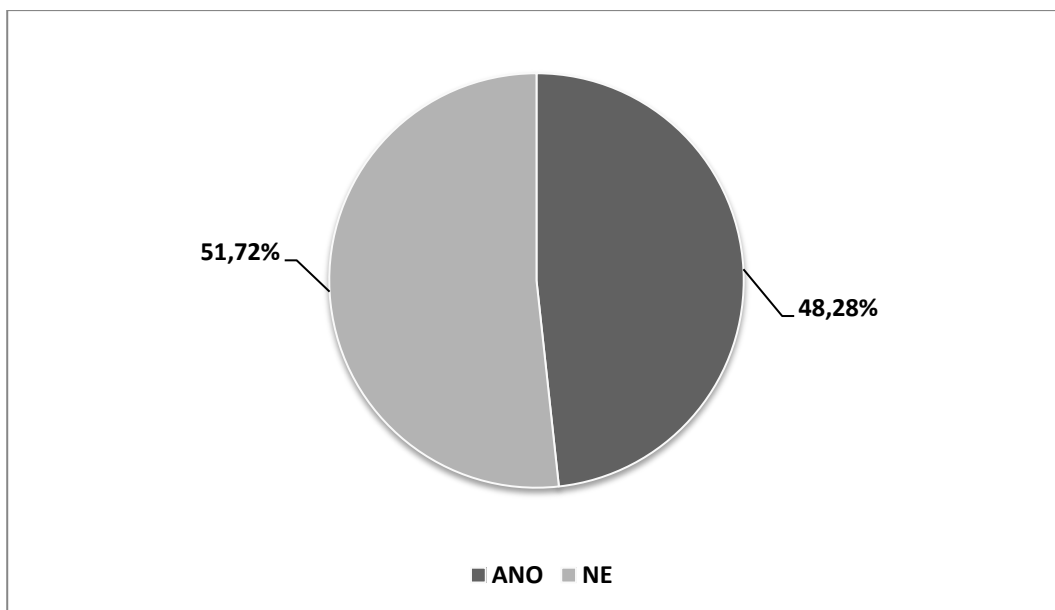


Obrázek 13. Spokojenost s dobou spánku – MUŽI (n = 29)

Průměrná doba spánku je u Mužů necelých 7 h/den, u žen asi 6,4 h/den. Dále muži uvádějí přibližně 55% spokojenost s dobou svého spánku, ženy necelých 49% spokojenost. Tedy Muži jsou se svým spánkem spokojenější než ženy (Obrázek 13 a 14).

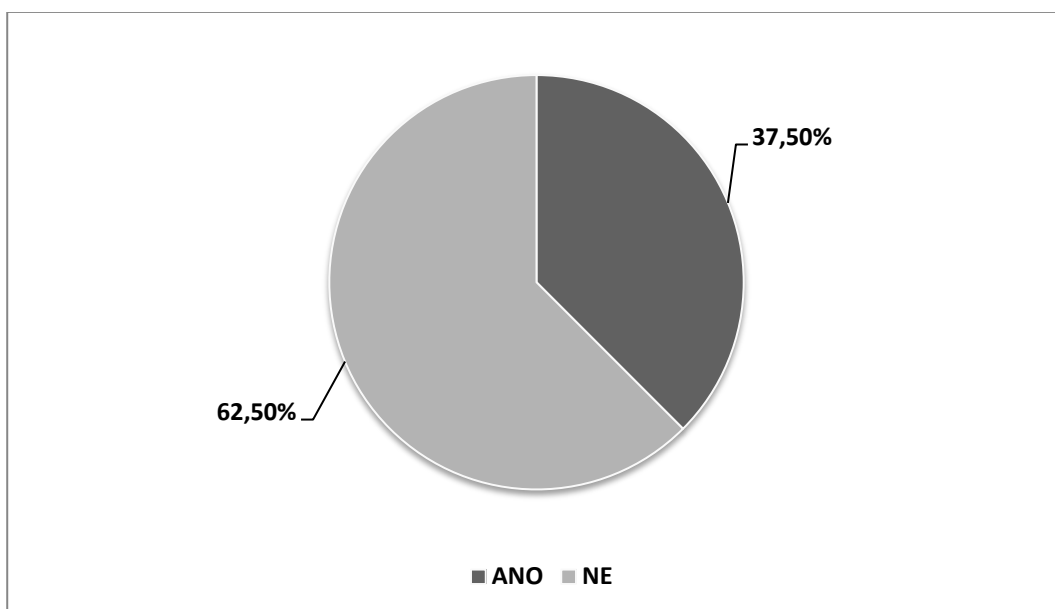


Obrázek 14. Spokojenost s dobou spánku – ŽENY (n = 24)



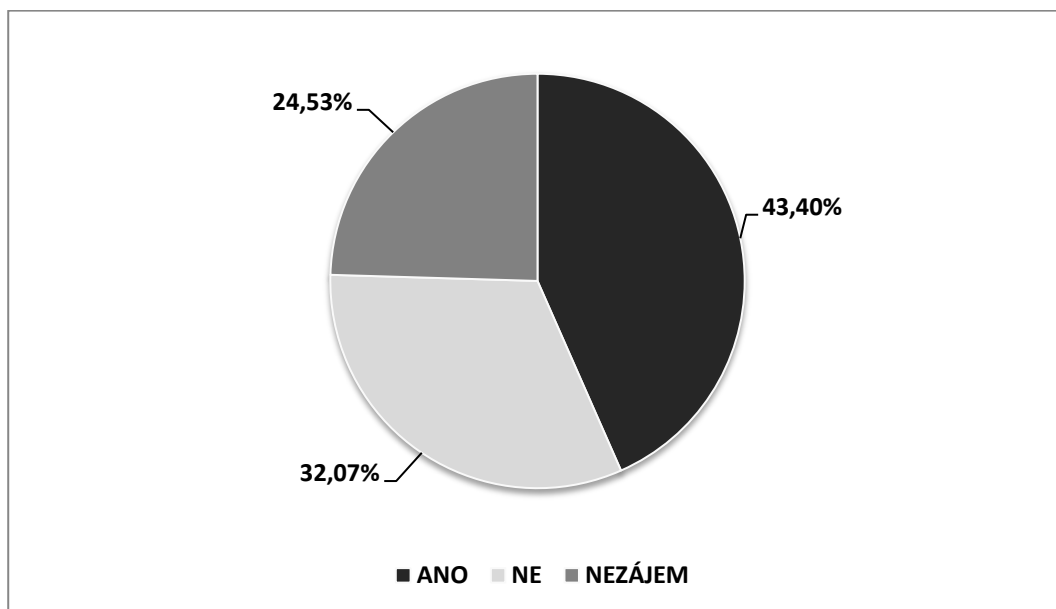
Obrázek 15. Spokojenost s kvalitou spánku – MUŽI (n = 29)

Co se týče spokojenosti s kvalitou spánku, i zde jsou muži spokojenější než ženy. Zde je dokonce rozdíl markantnější. Muži uvádějí asi 48% spokojenost, ženy 37,5% spokojenost, respektive 62,5% nespokojenost (Obrázek 15 a 16).



Obrázek 16. Spokojenost s kvalitou spánku – ŽENY (n = 24)

Další otázka, na kterou respondenti odpovídali, byla otázka na jejich subjektivní pocit, zda žijí zdravě. Jak je zřejmé z Obrázku 17, 43,4% respondentů odpovědělo, že ano, 32 % odpovědělo, že ne a 24,5% odpovědělo, že se nezajímá o to, zda žijí dle zásad zdravé životosprávy.

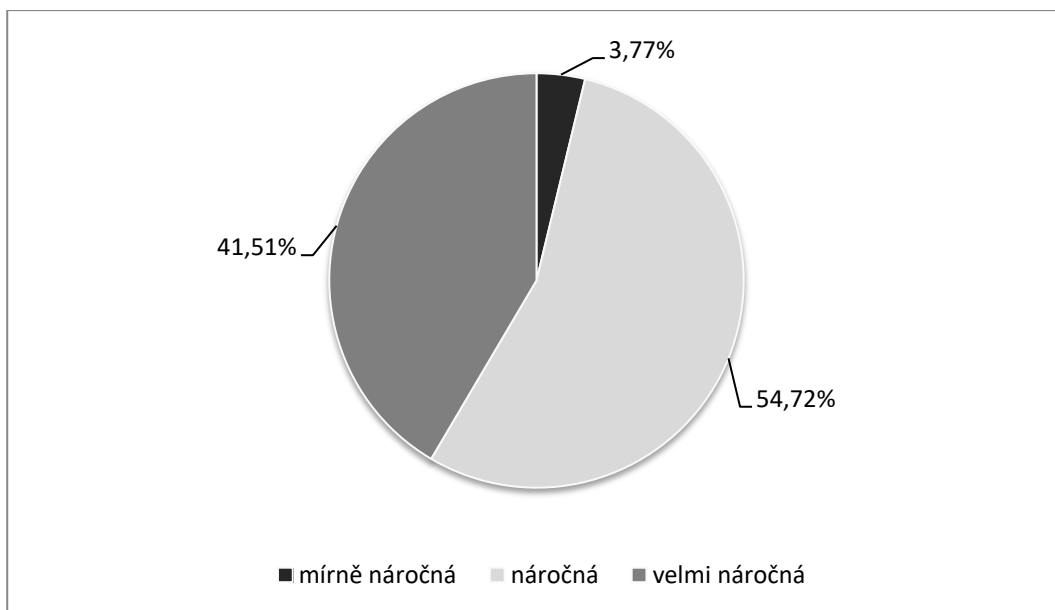


Obrázek 17. Úroveň zájmu o vlastní životní styl

V souvislosti s tím byla položena otázka, jestli se respondenti stravují pravidelně a snaží se dbát na skladbu jejich jídelníčku. Na výběr byly možnosti vždy, většinou ano, někdy ano, někdy ne, většinou ne a nikdy ne. 8 respondentů odpovědělo, že se o svůj jídelníček dbá „vždy“, 7 uvedlo většinou „ne“, 17 respondentů odpovědělo „někdy ano, někdy ne“, 6x zazněla odpověď „většinou ne“ a 8 respondentů uvedlo, že se „nikdy“ nestará o svůj jídelníček.

Co se týče pitného režimu, 53 % respondentů uvedlo, že vypije více než 2 litry tekutin za den. 38 % respondentů vypije mezi 1 až 2 litry tekutin za den a 9 % uvedlo, že nevypije ani 1 litr tekutin za den.

Další oblastí otázek bylo subjektivní vnímání náročnosti vykonávaného zaměstnání barmana. Jak je zřejmé z Obrázku 18, pouhé necelé 4 % respondentů uvedlo, že je toto zaměstnání mírně náročné. Více jak polovina si myslí, že se jedná o náročné zaměstnání a dokonce 41,5 % je názoru, že se jedná o velmi náročnou profesi.



Obrázek 18. Subjektivní vnímání náročnosti práce

Poslední zohledněnou otázkou z vlastní ankety byl dotaz na subjektivně vnímané překážky, se kterými se barmani potýkají při výkonu své práce. Odpovědi byly různorodé a jednalo se následující:

- 8x velký hluk na pracovišti
- 7x nepříjemní zákazníci
- 3x personální neshody na pracovišti
- 3x vysoká teplota na pracovišti
- 8x zodpovědnost za finanční obnos

## 6 DISKUSE

Pohybová aktivita a životní spokojenost jsou důležitými faktory ovlivňující život barmana, potažmo člověka obecně, a významně ovlivňují životní styl člověka. Ten se skládá z mnoha různých složek. Ať už se jedná o běžné složky, které jsou pro všechny lidi stejné nebo aspoň podobné (práce, starost o domácnost či zahradu, péče o děti, hygienické návyky, atd.), tak i složky, které jsou pro výkon profese barmana zcela specifické (naučení se barmanské profesi, samovzdělávání ve volném čase, podřízení svého života otevírací době baru). Jak tedy můžeme vidět, zaměstnání je pro barmana velmi důležitou a taktéž obsáhlou a časově náročnou součástí životního stylu.

Specifikem práce barmana je především práce v noci. Ta sebou ovšem přináší spousty zdravotní rizik a omezení. Už jenom to, že barman v noci pracuje, tudíž přes den spí, sebou přináší problém s délkou a především kvalitou spánku, které byly popsány v kapitole 3.6 Zdravotní aspekty a onemocnění a v kapitole 4. 2 Melatonin a jeho význam, a které toto tvrzení potvrzují. Mimoto, tento výrok potvrzují taktéž odpovědi respondentů, které jsou zřejmé z Obrázků 18-21.

Ve svém osobním volnu se barman, jako jakýkoli jiný občan věnuje taktéž péči o svou rodinu a stará se o svou domácnost. Což ale z vlastní zkušenosti vím, že není zrovna jednoduché, protože pokud se člověk dlouhodobě nedostatečně dlouho a nedostatečně kvalitně vyspí, je potřeba mít silnou vůli a „donutit“ sebe sama k jakékoli činnosti.

Ačkoli snad už každý člověk v této společnosti ví, že k jeho zdraví přispívá, pravidelná pohybová aktivita ve spojení se zdravým a pravidelným stravovacím režimem a vyhýbání se rizikovým faktorům, jak jen je to možné. To vše jsou další dílčí části životního stylu člověka. Ale ve chvíli, kdy je člověk-barman dlouhodobě unaven nedostatečným a nekvalitním spánkem, je pro něho těžké věnovat se pravidelně jakékoli pohybové aktivitě či dbát o svůj stravovací režim.

Což se taktéž potvrdilo, analýzou dat nasbíraných Dotazníkem IPAQ a informacemi z Vlastní ankety. Kdy z odpovědí respondentů výzkumu, ženy (n = 24) a muži (n = 29), vyplynulo, že nejvyšší podíl pohybové aktivity tvoří jejich pohybová

aktivita při výkonu zaměstnání. V porovnání s ní jsou výsledky pohybová aktivita při aktivním transportu, při práci v domácnosti nebo ve volném čase takřka mizivé.

Ve srovnání se studií Mitáše, Frömela (2011), kteří zkoumali úroveň pohybové aktivity populace České Republiky, přiblížil se náš výzkumný soubor výsledkům této studie. Především v důsledku vysoké pohybové aktivity vykonávané barmany v jejich zaměstnání, byla úroveň pohybové aktivity barmanů, mužů dokonce o 1 000 MET-min/týden vyšší, u žen vyšší o 1500 MET-min/ týden než ve výzkumu Mitáše, Frömela (2011). Přičemž napříč celými výsledky Dotazníku IPAQ nebyly nikterak markantní rozdíly mezi pohybovou aktivitou mužů a žen zahrnutých v tomto výzkumu. Pokud se ale zaměříme na pohybovou aktivitu mimo zaměstnání barmanů, je její úroveň velmi nízká.

Přitom pohybová aktivita znamená pro člověka již od jeho narození jednu ze základních fyziologických potřeb. Jak ale člověk dospívá a přibývá mu starostí a povinností, pohybové aktivity ubývá. Navíc dnešní doba je uspěchaná a klade na člověka velké nároky v ostatních oblastech jeho života. Což přispívá k již tak snižující se úrovni pohybové aktivity.

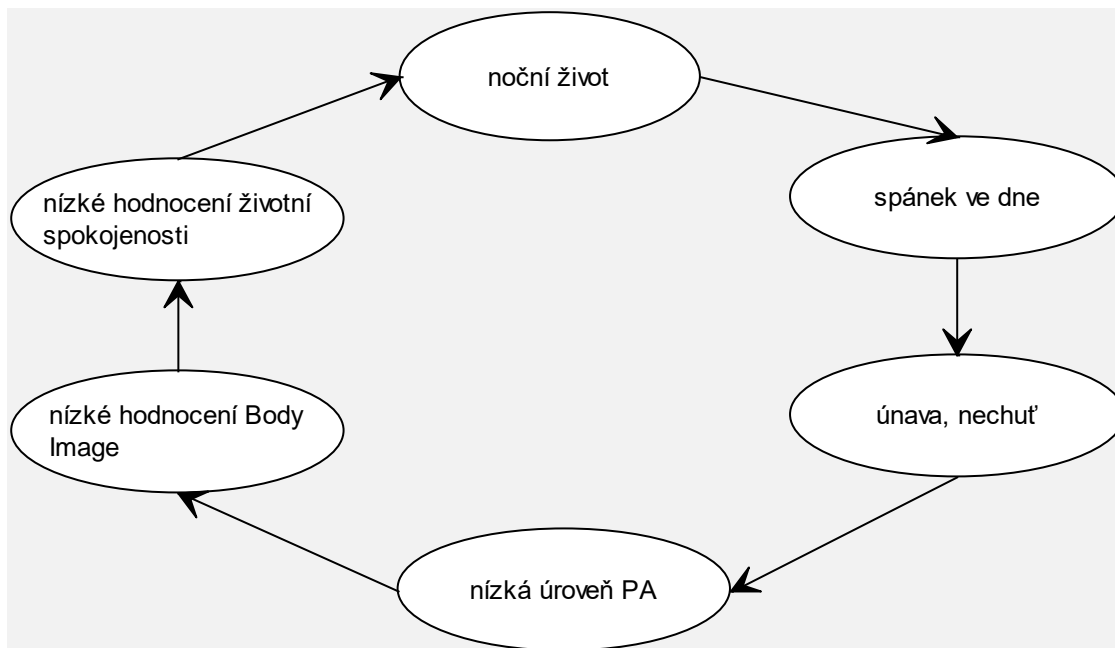
Nebo v opačném případě, a je to i případ barmanů, je člověk ve svém zaměstnání pod neustálým tlakem. Barman navíc ještě stráví celou svou pracovní dobu na nohou, navíc jak bylo zjištěno, je to zaměstnání velmi fyzicky náročné, a tudíž ve svém volném čase si chce co nejvíce odpočinout. A tak tráví svůj volný čas převážně sedavým způsobem. I tento trend se potvrdil za pomoci analýzy dat získaných Dotazníkem IPAQ.

Kdy tedy má barman úroveň své pohybové aktivity navýšit? A kdy má mít také čas jen sám pro sebe? Což by v ideálním případě pro někoho mohlo být synonymum, protože si při sportu aktivně odpočine a relaxuje. Barman se tak dostává do začarovaného kruhu limitovaného jeho zaměstnáním, viz Obrázek 24. Kde se nabízí vysvětlení velmi nízkého hodnocení životní spokojenosti respondentů, která byla porovnána s normou výsledků pro populaci České Republiky.

Respondenti výzkumného souboru hodnotily své Body Image jako 48% spokojenost, což vypovídá o tom, že barmani v Hradci Králové hodnotí své Body Image spíše negativně. Nižšího výsledku dosáhly, dle očekávání ženy. Ty na škále 0 – 100



dosáhly průměrného výsledku 44, muži 50. Některá z žen taktéž dosáhla nejnižší hodnoty z tohoto výzkumného souboru (n = 53) a to 10.



*Obrázek 19.* Schéma – Noční směny jako limitující ukazatel zjištěných dat získaných použitými dotazníky

Dle vlastní zkušenosti předpokládám, že veškerá data získaná dotazníky IPAQ, DŽS, Body Image i Vlastní anketou se odvíjejí od práce na nočních směnách a dlouhodobé spánkové deprivace. Tím způsobená únava a nechut' k jakékoli činnosti, způsobuje taktéž nízkou adherenci k pohybové aktivitě mimo výkon zaměstnání. To často vede k nárůstu tělesné hmotnosti, tím pádem i hodnocení Body Image je nižší.

V důsledku výkonu profese barmana taktéž dochází k podceňování hodnocení životní spokojenosti v různých důležitých oblastech lidského života. V oblasti zdraví kvůli vysoké zátěži (fyzické a často i psychické) v zaměstnání a zároveň potom nízké úrovni pohybové aktivity mimo ni. Díky profesi barmana je téměř nemožné dodržovat pravidelný stravovací režim (kapitola 3.4 Životní styl barmana). A dalším zdravotním rizikům vzniklých v důsledku nízké hladiny hormonu melatoninu, popsanych v kapitole 4.2 Melatonin a jeho význam. V oblasti financí by mohl být barman poměrně spokojený, pokud však dáme do poměru obdržené finance a námahu a počet hodin strávených v práci, až zase tak skvělé výsledky to nejsou. V oblasti sociálních vztahů proto, že barman v práci stále jenom naslouchá, ale i on je osoba, která by potřebovala občas vyslechnout. Co se týče rodiny, barman se svým blízkým vzdaluje, protože

členové jeho rodiny mají běžnou 40hodinovou pracovní dobu v týdnu a volné víkendy. Barman je naopak o víkendu nejvíce vyčerpán, a v týdnu se pokouší doplatit své spánkové deficity.

Naskýtá se tedy otázka: Proč barmani ve své práci zůstávají? Samozřejmostí je, že každé zaměstnání má své pozitivní i negativní stránky, takže nikdy žádné zaměstnání nebude zcela ideální. Ale existuje mnoho druhů zaměstnání, která tolik neovlivňují zdraví člověka, úroveň pohybové aktivity, životní spokojenosti, a celkově jeho životní styl tak negativním způsobem. Tedy jedním z hlavních důvodů proč barman ve svém zaměstnání setrvává, bude finanční odměna. Která ale v konečném důsledku, jak bylo popsáno výše, není nikterak závratná. Dalším pádným důvodem může být to, že ačkoli práce barmana ho v mnohých směrech omezuje, výkon profese jako takové, ho přes to všechno stále baví a naplňuje.

Na druhou stranu však také vím, že po návratu do běžného života bez nočních směn, se hodnocení všech výše jmenovaných oblastílepší. Může dojít k optimalizaci životního stylu daného člověka. Zlepší se úroveň jeho pohybové aktivity, pravidelnosti i skladbě stravy. Se zvýšením pohybové aktivity přichází i zlepšení hodnocení Body Image a i životní spokojenost se v mnohých oblastech zvýší.

Tím docházíme k ověření tvrzení (Hodaň, 2000), že životní styl člověka se může v průběhu života i radikálně změnit. Ne však v rámci zaměstnání, které určuje životní styl barmana významným způsobem. V tomto výzkumu se zaměřením na úroveň pohybové aktivity (IPAQ), úroveň životní spokojenosti (DŽS) a hodnocení vlastního Body Image (Dotazník Body Image).

Jako hlavní limit výzkumu vidím v poměrně velké časové náročnosti nutné k vyplnění dotazníků. S tím možná i souvisí další významný limit, kterým je neochota respondentů k vyplňování dotazníků, kdy z původních 100 plánovaných respondentů vyplnilo dotazník pouhých 53 barmanů v Hradci Králové.

## 7 ZÁVĚRY

Úroveň pohybové aktivity a životní spokojenost hrají v životě člověka důležitou roli. Tím, že je člověk pohybově aktivní, je sám se sebou spokojenější. A spokojenost se projeví v dalších oblastech jeho života. Dá se tedy říci, že pohybová aktivita a životní spokojenost přímo ovlivňují životní styl každého jednotlivého člověka. Ten určuje mnoho různých ukazatelů, ze kterých si daný člověk svůj životní styl sám skládá. Pokud se soustředíme ne na jedince, ale na určitou skupinu lidí, hovoříme o životním stylu, který je podobný pro všechny lidi patřící do této skupiny (Hodaň, 2000). V případě této práce bylo zacíleno na životní způsob barmanů ve městě Hradec Králové<sup>1</sup>.

Výzkum se zaměřuje na vymezení životního stylu barmana za pomoci 4 důležitých determinantů, které jej významně ovlivňují. Jsou to:

- Vymezení práce a pracovní náplně barmana
- Analýza úrovně pohybové aktivity výzkumného souboru barmanů (Dotazník IPAQ)
- Rozbor hodnocení úrovně životní spokojenosti výzkumného souboru barmanů (DŽS)
- Zjištění hodnocení Body Image výzkumného souboru barmanů (Dotazník Body Image)

Dále byly tyto stěžejní pilíře výzkumu obohaceny o informace získané Vlastní anketou, která podkládá poznatky teoretické části této práce. Po zpracování získaných dat prostřednictvím použití výše jmenovaných metod, lze definovat následující závěry.

### IPAQ

- Celková PA mužů – barmanů výzkumného souboru tvořila 6 822 MET-min/týden, u žen – barmanek 6 112 MET-min/týden, muži byli tedy pohybově aktivnější než ženy
- Při PA vykonávané v zaměstnání dosáhli respondenti nejvyšší úrovně PA, muži 3 900 MET-min/týden, ženy 4 328 MET-min/týden, což je v porovnání

---

<sup>1</sup> Cílem práce bylo definovat obecný model životního stylu barmana, myšleno jako jednotlivce, proto se v textu práce většinou objevuje termín životní styl

s ostatními kategoriemi, PA při aktivním transportu, PA v domácnosti a PA ve volném čase průměrně 6,5x vyšší úroveň

- Nejnižší úrovně dosáhli respondenti v kategorii PA při aktivním transportu, muži 396 MET-min/ týden, ženy 288 MET-min/týden
- Kategorie PA při aktivním transportu je také jedinou kategorií, kde byli muži pohybově aktivnější než ženy
- Při hodnocení získaných dat z hlediska hodnot BMI byla zjištěna vyšší úroveň PA střední a vysoké intenzity u respondentů, kteří patří do kategorie „nadváha“ (BMI 25 – 29,9 kg/m<sup>2</sup>)
- Z hlediska BMI bylo zjištěno, že respondenti s „normální váhou“ (BMI 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>) jsou nejvíce aktivní při práci ve svém zaměstnání
- Při analýze jednotlivých úrovní PA z hlediska její organizovanosti (organizovaná  $\geq 2x$  týdně, neorganizovaná  $< 2x$  týdně), byl zjištěn rozdíl pouze v kategorii „chůze“, a to o 406 MET-min/týden ve prospěch neorganizované PA
- Taktéž při analýze jednotlivých úrovní PA z hlediska kuřáctví, nebyl prokázán větší vliv, ale v případě analýzy jednotlivých druhů PA byl zjištěn rozdíl mezi kuřáky a nekuřáky při PA ve volném čase o 1611 MET-min/týden ve prospěch nekuřáků
- Signifikantní rozdíly zkoumaného souboru byly zjištěny pouze při analýze PA z hlediska pohlaví, a to v kategoriích „PA při aktivním transportu“, „PA při domácích pracích“ a z hlediska organizovanosti PA v kategorii „PA při aktivním transportu

## DŽS

- Při porovnání získaných dat výzkumného souboru metodou DŽS s normou DŽS byla prokázána velká nespokojenost s životní spokojeností respondentů tohoto výzkumu
- Z hlediska pohlaví se tato nespokojenost lišila pouze nepatrně
- Asociační analýzou, která přenášela do vzájemného vztahu celkovou PA s jednotlivými oblastmi DŽS byly prokázány mírně pozitivní tendence hodnocení spokojenosti ve vztahu s „celkovou životní spokojeností, „práce a zaměstnání“, „volný čas“ a „vlastní osobou“

- Ve vztahu celková PA a „zdraví“, „Body Image“ byla za pomoci metody Asociační analýzy prokázána negativní tendence hodnocení spokojenosti
- Po přenesení jednotlivých proměnných Dotazníku DŽS do vzájemného vztahu (Asociační analýza) byly zjištěny signifikantní rozdíly ve vztahu „zdraví a vlastní osoba“ a „zdraví a celková spokojenost“, „práce a finance“, „práce a volný čas“ a „práce a celková spokojenost“, „finance a volný čas“, „finance a celková spokojenost“ a konečně „volný čas a celková spokojenost“, z čehož signifikantní záporné hodnocení vykazuje pouze vztah „zdraví a vlastní osoba“

### **Body Image**

- Průměrný výsledek hodnocení Body Image respondenty výzkumného souboru je 48%, což vypovídá o méně než poloviční spokojenost (vycházíme z hodnotící škály 0 – 100 %)
- Muži jsou se svým Body Image spokojenější než ženy

### **Vlastní anketa**

- Data nasbíraná pomocí Vlastní ankety vypovídají v oblasti spokojenosti s dobou spánku o tom, že Muži jsou s dobou spánku spíše spokojeni (55% spokojenost), ženy spíše nespokojeny (46% spokojenost)
- S kvalitou spánku jsou muži i ženy spíše nespokojeni (muži 52% nespokojenost, ženy 62% nespokojenost)
- Co se týče zájmu o vlastní životní styl, ve smyslu zdravého ŽS, odpovědělo 32 % respondentů, že nežijí dle zásad zdravého ŽS, 25 % se o zdravý ŽS nezajímá a 43 % na jejich zdravém ŽS záleží
- Při definování úrovně náročnosti výkonu práce barmana odpověděla více než polovina (55 %) respondentů, že subjektivně vnímají svou práci jako náročnou, 42 % dokonce jako velmi náročnou a pouhá necelá 4 % respondentů odpověděla, že považují svou práci za mírně náročnou
- Za největší subjektivně vnímané překážky na pracovišti vnímají barmani výzkumného souboru velký hluk, zodpovědnost za finanční obnos, nepříjemní zákazníci, vysoká teplota na pracovišti a neshody s kolegy

V této práci se tak podařilo splnit hlavní cíl i dílčí cíle. Taktéž byly zodpovězeny všechny výzkumné otázky. Otázka č. 1, kdy bylo zjištěno, že barman má vysokou úroveň PA při výkonu svého zaměstnání, ale v ostatních kategoriích je úroveň jeho PA velmi nízká. Otázka č. 2, kdy byla zjištěna nižší spokojenost barmanů ve všech jednotlivých oblastech životní spokojenosti v porovnání s normou. Otázku č. 3 se podařilo zodpovědět pouze z částečně. Nebyla prokázána nízká úroveň celkové PA, avšak ta je značným způsobem ovlivněna PA v práci. V porovnání s ní je tedy PA mimo zaměstnání velmi nízká. Více než polovina respondentů odpověděla, že se nezajímají o to, zda jejich životní styl ovlivňuje jejich zdraví pozitivním či negativním směrem. Co se týče kouření, nebyla prokázána souvislost mezi zvýšeným počtem kuřáků a výkonem práce barmana.

## 8 SOUHRN

V této práci se podařilo se splnit hlavní cíl i dílčí cíle. Taktéž byly zodpovězeny výzkumné otázky. Základním determinantem, který určuje úroveň pohybové aktivity a životní spokojenosti barmana, je výkon jeho zaměstnání. Tato práce se zaměřuje nejen na úroveň jeho celkové PA, ale i na PA při výkonu barmanovi práce a také v ostatních oblastech jeho života. Úroveň pohybové aktivity byla zjišťována použitím Dotazníku IPAQ. Dále byla analyzována životní spokojenost barmana (Dotazník DŽS) v různých oblastech jeho života a následně i spokojenost s jeho tělem Body Image. Konečným krokem byl rozbor výsledků získaných Vlastní anketou.

Výzkum byl proveden ve městě Hradec králové v termínu od 1. 2. do 21. 3. roku 2017. Byl zaměřen na barmany, kteří tuto profesi vykonávají alespoň 2 roky. Další podmínkou byla nabídka míchaných nápojů-koktejlů v baru a otevírací doba alespoň do 5:00 do rána. Dotazníkové šetření bylo plánované pro 100 respondentů, avšak do výzkumu se podařilo zakomponovat 53 vrácených a správně vyplněných setů dotazníků (IPAQ, DŽS, Body Image a Vlastní anketa). Z těchto 53 respondentů se výzkumu účastnilo 29 mužů a 24 žen.

Úroveň pohybové aktivity byla zjištěna za použití Dotazníku IPAQ, který zaznamenává výsledky různých úrovní (chůze, středně intenzivní PA, intenzivní PA), různých druhů pohybové aktivity (PA při výkonu zaměstnání, PA při aktivním transportu, PA vykonávaná při domácích pracích a volnočasová PA) a sumu celkové PA. Pro účely tohoto výzkumu byla použita dlouhá verze Dotazníku IPAQ. Šetřením bylo zjištěno, že napříč všemi druhy i úrovněmi PA a taktéž i při zkoumání PA z různých hledisek, se výsledky zjištěné u mužů v oblasti PA, výrazně neodlišovali od výsledků žen. Celková PA zjištěná u mužů byla 6 822 MET-min/týden, u žen 6 112 MET-min/týden. Celková PA byla nejvíce ovlivněna PA při výkonu zaměstnání. A to u mužů 3 900 MET-min/týden a u žen 4 328 MET-min/týden, což je v porovnání s ostatními kategoriemi (PA při aktivním transportu, PA v domácnosti a PA ve volném čase) průměrně 6,5x vyšší výsledek. Nejnižší úrovně PA dosáhli respondenti při PA aktivního transportu. Z hlediska zkoumaného hlediska BMI bylo zjištěno, že respondenti s „normální váhou“ (BMI 18,5 – 24,9 kg/m<sup>2</sup>) jsou nejvíce aktivní při práci ve svém zaměstnání. Z hlediska analýzy jednotlivých úrovní PA z hlediska její

organizovanosti (organizovaná  $\geq 2x$  týdně, neorganizovaná  $< 2x$  týdně) byl zjištěn rozdíl pouze v kategorii „chůze“ a to o 406 MET-min/ týden ve prospěch neorganizované PA. Z hlediska kouření se byl zjištěn rozdíl 1 611 MET-min/týden při PA ve volném čase ve prospěch nekuřáků. Signifikantní rozdíly byly zaznamenány z hlediska pohlaví v kategoriích PA při aktivním transportu a PA při domácích pracích a z hlediska organizovanosti PA v kategorii PA při aktivním transportu.

Dotazník životní spokojenosti je pro tento výzkum vyznačován subjektivním hodnocením spokojenosti respondenta v oblastech zdraví, práce, finance, volný čas, vlastní osoba a celková životní spokojenost. Dotazníkem DŽS bylo zjištěno, že účastníci výzkumného souboru jsou v porovnání s normou méně nespokojeni ve všech výše jmenovaných oblastech. Asociační analýzou byly do vzájemného vztahu vzaty jednotlivé oblasti DŽS, kdy byly prokázány mírně pozitivní tendence ve vztahu Celková PA-celková životní spokojenost, Celková PA-práce a zaměstnání, Celková PA-volný čas, Celková PA-vlastní osoba. Naopak negativní tendence byly prokázány ve vazbě Celková PA-zdraví. Po přenesení jednotlivých proměnných Dotazníku DŽS do vzájemného vztahu (Asociační analýza) byly zjištěny signifikantní rozdíly ve vztahu zdraví-vlastní osoba a zdraví-celková spokojenost, práce-finance, práce-volný čas a práce-celková spokojenost, finance-volný čas, finance-celková spokojenost a konečně volný čas-celková spokojenost, z čehož signifikantní záporné hodnocení vykazuje pouze vztah zdraví-vlastní osoba.

Dotazník Body Image, kdy respondenti subjektivně hodnotí spokojenost s vlastním tělem, prokázal, že respondenti tohoto výzkumného souboru jsou se sebou spokojeni podprůměrně. Přičemž muži se hodnotí pozitivněji než ženy.

Vlastní anketa byla do výzkumu zařazena z důvodu doplnění informací limitující životní styl barmana a to především v oblasti spokojenosti s dobou a kvalitou spánku respondentů. Co se týče délky spánku, muži jsou s ní spíše spokojeni, ženy spíše nespokojeny. S kvalitou spánku jsou však muži i ženy nespokojeni. Další doplňující informací bylo subjektivní hodnocení náročnosti výkonu svého zaměstnání, kdy 55 % respondentů považuje své zaměstnání za náročné, 42 % dokonce za velmi náročné a pouhá necelá 4 % považuje své zaměstnání za nenáročné.



## 9 SUMMARY

This work has successfully completed its main task and also all componential tasks. Also, the research questions were answered. Basic element which terminal bartender's level of PA and life satisfaction is his work performance. The aims of this work is not only total PA but also PA in barman's work and in the other part of his life. Standard of movement activity was provided by IPAQ Survey. Next, the life satisfaction of barman was analysed (DŽS Survey) in different sections of his life and afterwards even Body Image satisfaction. Final step was to analyse outcomes gathered by its own survey.

The research took place in Hradec Králové city in between 2/1/2017 and 3/21/2017. A bull's eye was put on barman, who have been into their profession for at least 2 years in total. Another condition was the offer of drinks/cocktails of each bar with opening hours at least until 5 AM. Survey was planned for 100 respondents, but unfortunately only 53 survey sets (IPAQ, DŽS, Body Image and Self-made survey) came back completely filled up. From these 53 respondents were 24 women and 29 men.

The amount of physical activity was measured by using IPAQ Survey, which records results of various levels (walk, moderate PA, intense PA), of different types of physical activity (PA during work, PA of active transport, PA exerted during houseworks and free-time PA) and a summary of the whole PA. Longer version of IPAQ Survey was used on purpose for this research. By these surveys we came to a result, that throughout all types of PA and also during examination of PA from other aspects, results of men in the PA aspect, did not significantly differ from women's results. Overall PA researched by men was 6 822 MET-min/week, by women 6 112 MET-min/week. The overall PA was at most affected by PA during work. Meaning by men 3 900 MET-min/week and by women 4 328 MET-min/week, which is in comparison with other categories (PA of active transport, PA during houseworks and free-time PA) on average 6,5x bigger result. The lowest amount of PA reached respondents of PA during active transport. In the aspect of BMI was exposed, that respondents with an „average weight“ (BMI 18,5 – 24,9 kg/m<sup>2</sup>) are the most active ones while doing their profession. From the aspect of analysis individual levels of PA, by the

aspect of its organization (organized  $\geq$  twice a week, unorganized  $<$  twice a week) the only difference was found in category of „walk“ meaning by 406 MET-min/ week in the advantage of unorganized PA. From the aspect of smoking was found a difference of 1 611 MET-min/week during the free-time PA in the advantage of non-smokers. Significant differences were found by the aspect of gender in categories of PA during active sport and PA during houseworks and also by the aspect of organization PA in category of PA during active transport.

Survey of life satisfaction is for this research marked by subjective rating of respondent's satisfaction in the area of health, work, financial state, free time, respondent him/herself and overall life satisfaction. By the DŽS survey was found out, that participants of this group of research are in comparison with a norm more dissatisfied in all above-mentioned areas. Associative analysis took into mutual relationship individual areas of DŽS, slightly positive tendencies were found linking Overall PA – Overall life satisfaction, Overall PA – work and profession, Overall PA – free-time, Overall PA – respondent him/herself. On the other side, negative tendencies came to light, linking Overall PA – health. After linking individual DŽS Surveys (Associative analysis) significant differences were found by linking health – respondent him/herself and health – overall satisfaction, work – financial state, work – free time and work – overall satisfaction, financial state – free time, financial state – overall satisfaction and finally free time – overall satisfaction, from which only health – respondent him/herself reveals significant negative rating.

Body Image Survey, when respondents subjectively rated their satisfaction with their own body revealed, that respondents of this researched group are satisfied with their body below average. Meaning men rate themselves more positively than women.

Self-made survey took part in research due to completing information, limiting lifestyle of a barman primarily in the area of satisfaction with this term and quality of respondent's sleep. In the length of sleep, men are more satisfied than women. In the aspect of sleep quality are both, men and women rather dissatisfied. Another completing information was subjective rating of severity in their jobs performance, when 55 % of respondents finds their profession challenging, 42 % of them even extremely challenging and less than 4 % of respondents find their profession not difficult.

## 10 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. <i>Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru – muži ženy</i> .....	51
Tabulka 2. <i>Pohybová aktivita z hlediska pohlaví – Mann-Whitney U test</i> .....	55
Tabulka 3. <i>Pohybová aktivita z hlediska BMI – Mann-Whitney U test</i> .....	57
Tabulka 4: <i>Pohybová aktivita z hlediska organizovanosti PA – Mann-Whitney U test</i> .	59
Tabulka 5. <i>Pohybová aktivita z hlediska kouření – Mann-Whitney U test</i> .....	61
Tabulka 6. <i>Porovnání jednotlivých proměnných DŽS</i> .....	65
Tabulka 7. <i>Souhrn dat získaných dotazníkem Body Image</i> .....	66
Tabulka 8. <i>Porovnání spokojenosti v oblasti spánku MUŽI -ŽENY</i> .....	66

## 11 SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek 1.</i> Vliv nízké hladiny melatoninu na dané fyziologické systémy.....	43
<i>Obrázek 2.</i> Úroveň pohybové aktivity u mužů a žen v MET-min/týden.....	53
<i>Obrázek 3.</i> Analýza jednotlivých druhů pohybové aktivity u mužů a žen v MET-min/týden .....	54
<i>Obrázek 4.</i> Analýza úrovně pohybové aktivity dle indexu BMI v METmin/ týden .....	56
<i>Obrázek 5.</i> Analýza jednotlivých druhů pohybové aktivity dle indexu BMI v MET-min/týden .....	57
<i>Obrázek 6.</i> Analýza jednotlivých úrovní pohybové aktivity z hlediska její organizovanosti.....	58
<i>Obrázek 7.</i> Analýza úrovně pohybové aktivity dle hlediska kouření v METmin/ týden	59
<i>Obrázek 8.</i> Analýza jednotlivých druhů pohybové aktivity dle hlediska kouření v METmin/ týden.....	60
<i>Obrázek 9.</i> Porovnání vybraných kategoriích DŽS: Muži – Ženy – norma.....	62
<i>Obrázek 10.</i> Vzájemný vztah celkové pohybové aktivity respondentů ve vztahu s jejich celkovou spokojeností.....	63
<i>Obrázek 11.</i> Vzájemný vztah celkové pohybové aktivity respondentů ve vztahu se spokojeností s jejich zaměstnáním .....	63
<i>Obrázek 12.</i> Vzájemný vztah celkové pohybové aktivity respondentů ve vztahu s jejich spokojeností v oblasti zdraví.....	64
<i>Obrázek 13.</i> Spokojenost s dobou spánku – MUŽI (n = 29).....	67
<i>Obrázek 14.</i> Spokojenost s dobou spánku – ŽENY (n = 24).....	67
<i>Obrázek 15.</i> Spokojenost s kvalitou spánku – MUŽI (n = 29).....	68
<i>Obrázek 16.</i> Spokojenost s kvalitou spánku – ŽENY (n = 24).....	68
<i>Obrázek 17.</i> Úroveň zájmu o vlastní životní styl.....	69
<i>Obrázek 18.</i> Subjektivní vnímání náročnosti práce .....	70
<i>Obrázek 19.</i> Schéma – Noční směny jako limitující ukazatel zjištěných dat získaných použitými dotazníky .....	73

## 12 VYSVĚTLIVKY

Debarras – pracovní pozice baru, která má na starosti úklid a umývání použitých sklenic

Dress code – předepsaný vzor oblékání pro určitou skupinu lidí

Drink – jiné označení pro míchaný nápoj

Garnish – ozdoba nápoje

Jelup – druh barmanského náčiní, používané k oddělení nápoje od ledu

Koktejl – míchaný nápoj, dle předepsané receptury

Mudler – druh barmanského náčiní, používané k rozmačkání ovoce

Plac – označení pro prostranství před barem

Shaker – druh barmanského náčiní, používané především k ochlazení míchaného nápoje

Sklo – barmanem používané druhy sklenic

Strainer – druh barmanského náčiní, používané k přelití nápoje bez ledu

## 13 SEZNAM PŘÍLOH

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

**Příloha 2:** Dotazník Body Image

**Příloha 3:** Vlastní anketa

## 14 REFERENČNÍ SEZNAM

- Astl, J., Astlová, E., Marková, E. (2009). *Jak jíst a udržet si zdraví aneb Vyvážený zdravý životní styl pro každý den*. Praha: Maxdorf.
- Bell, I. (2016). Barmanský manifest. *Barlife*, 26-28. 13 (75). Praha: Linkman Media.
- Beránek, J. (2004). *Provozujeme pohostinství a ubytování* (1. vydání). 67-69. Praha: Grada Publishing.
- Brázdová, Z. (2009). *Kouření zvyšuje vliv profesionálních rizik na zdraví pracujících*. 30. Brno: Ústav preventivního lékařství, Lékařská fakulta Masarykovy Univerzity.
- Brochard, H., Boudebese, C., Henry, C., Godin, O., Leboyer M., & Etain B. (2016). Metabolic syndrome nad bipolar disorder: Es sleep the missing link?. *Encephale-revue de psychiatrie clinique biloggique et therapeutique*, 42 (6), 532-567. 10.1016/j.encep.2015.08.007
- Čadílek, M. (2005). *Didaktika praktického vyučování I*. 112-115. Brno: Masarykova Univerzita.
- Červenková, L. (2015). *Servírky a číšníci jako oběti pasivního kouření*. 17-18. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Dextr, T. (2009). DJ a jeho práce. Retrieved from <http://dextr.iplace.cz/menu/djs/dj-a-jeho-prace>
- Duffková, J., Urban, L., Dubský, J. (2007). *Sociologie životního stylu*. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze.
- Endlicherová, Z. (2004). *Stolničení: Jasně, stručně a přehledně* (4. vydání). 42-47. Brno: Knihař.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., & Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. (Rodná, K., Rodný, T.). Praha: Testcentrum.
- Foglová, P. (2008). Noční práce škodí i srdci. *iDnes.cz*, Retrieved from [http://finance.idnes.cz/nocni-prace-skodi-i-srdci-0xe/podnikani.aspx?c=A080318\\_936832\\_zamestnani\\_amr](http://finance.idnes.cz/nocni-prace-skodi-i-srdci-0xe/podnikani.aspx?c=A080318_936832_zamestnani_amr)

- Foster, R. G., Kreitzman, L. (2014). The rhythms of life: what your body clock means to you!. *Experimental psychology*, 10.1113/expphysiol.2012.071118
- Frömel, K., Novosad, J., Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže* (1. vyd.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hanušová, S. (2014). Bar manager. *Barlife* 11 (63), Retrieved from <http://www.gastroprofesor.cz/clanek/bar-manazer>
- Haskell, W. L., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A.,...Bauman, A. (2007). *Physical Activity and Public Health*, Dallas: American Heart Association, 10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185649, Retrieved from <file:///C:/Users/Denisa/Downloads/CIRCULATIONAHA.107.185649.full.pdf>
- Hejtná, K. (2017). Jeden den v baru: prohlídka zákulisím, které host nevidí. *Storyous*, Retrieved from <http://storyous.com/cz/magazin/jeden-den-v-baru-prohlidka-zakulisim-ktere-host-nevidi/>
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B., Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. (1th ed.) Olomouc: Hanex.
- Chráška, M. (2007). *Metody Pedagogického výzkumu* (4. Vyd.). Praha: Grada Publishing.
- Jemelka, P. (2014). Nová studie: Práce v noci lidi pomalu zabíjí. *Aktuálně.cz*, Retrieved from <https://zpravy.aktualne.cz/zahranici/nova-studie-prace-v-noci-lidi-pomalu-zabiji/r~10fe6dea82a411e38dc60025900fea04/>
- Kapounová, Z. (2013). *Spánek a obezita* (Disertační práce). Brno: Masarykova univerzita, Retrieved from [http://is.muni.cz/th/72367/lf\\_d/](http://is.muni.cz/th/72367/lf_d/)
- Kategorizace hostinských zařízení*. (2009). Retrieved from <http://hacp.webnode.cz/hostinska-cinnost/kategorizace-hostinskych-zarizeni/>
- Kainc, J. (2004). *Správný barman nevytváří jen nápoj*. Praha: e - Všudybyl. Retrieved from [www.e-vsudybyl.cz/clanky/spravny-barman-nevytvari-jen-napoj-209.html](http://www.e-vsudybyl.cz/clanky/spravny-barman-nevytvari-jen-napoj-209.html)
- Kernová, V. (2010). *Nadváha a obezita u populace ČR*. Praha: Státní zdravotnický ústav



- Kudláček, M., Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Marras, K. (2016). *Työsuojeluhenkilöstö: liian suuri työmäärä ja heikko tiedonkulku kuormittavat työpaikoilla*. Helsinki: Kuopio.
- Mikšovic, A. (2009). *Bar - Mixologie, historie, management* (Vyd. 1). 53-54. Praha: Consoff.
- Mikšovic, A. (2009). *Bar – provoz a produkt* (Vyd. 1). 53-54. Praha: Consoff.
- Mills, E., Wu, P., Seely, D., Guyatt, G. (2005). Melatonin in the treatment of cancer: a systematic review of randomized controlled trials and meta-analysis. *Journal of Pineal research*, 10.1111/j.1600-079X.2005.00258.x
- Mozr, T. (2014). Univerzální barman. *Barlife*, 11 (61), 33-36. Praha: Linkman Media.
- Němcová, H., Beneš, M. V. (2009). *Pohybová aktivita v prevenci civilizačních chorob*. Praha: Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně.
- Novák, V. (2011). Energetický výdej člověka při sportu a práci. Retrieved from <http://www.komplexnizdravi.cz/pohyb/energeticky-vydej-cloveka-pri-sportu-a-praci/>
- Petrů, J., (2012). Složitá obsluha – nižší forma. Smiřice: Petrů, J. Retrieved from [http://www.sostp.cz/dumy/Technika%20obsluhy%20a%20stolni%C4%8Den%C3%AD-slo%C5%BEit%C3%A1%20obsluha/VY\\_32\\_INOVACE\\_STO\\_376.pptx](http://www.sostp.cz/dumy/Technika%20obsluhy%20a%20stolni%C4%8Den%C3%AD-slo%C5%BEit%C3%A1%20obsluha/VY_32_INOVACE_STO_376.pptx)
- Prokopius, M. (2010). Fotografie jako marketingový nástroj. 10-11. Praha: Bankovní institut vysoká škola Praha. Retrieved from [https://is.bivs.cz/th/13183/bivs\\_b\\_a2/bakalarska\\_prace.pdf](https://is.bivs.cz/th/13183/bivs_b_a2/bakalarska_prace.pdf)
- Prošková, R. 2017. *Gogo Dancers, Tanec*, Praha: Ree Art Production. Retrieved from <http://www.ree-art.cz/en/tanec/tanecnici/gogo-dancers/>
- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing.
- Rodrigues-Domingues, A., Gonzalez-Abrea, P., Reiter, R. R. (2012). Melatonin and Cardiovascular Disease: Myt hor Reality?. San Antonio: Health Science Center at San Antonio. 10.1016/j.rec.2011.10.011

- Součková, M. (2001). *Zákoník práce komentář*. 325-340. Praha: C. H. Beck.
- Strunecká, A. (2010). *Melatonin – hormon tmy a spánku*. Retrieved from <https://www.celostnimediceina.cz/melatonin-hormon-tmy-a-spanku.htm>
- Sváček, D. (2014). *Vývoj barmanství*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, spol. s r. o. Retrieved from [https://is.vsh.cz/th/12196/vsh\\_b/Vyvoj\\_barmanstvi\\_42f17.txt](https://is.vsh.cz/th/12196/vsh_b/Vyvoj_barmanstvi_42f17.txt)
- Svojanovský, A. (2015). *Stanovy České barmanské asociace*. Praha: Česká barmanská asociace s. z. Retrieved from [https://www.cbanet.cz/cba\\_stanovy](https://www.cbanet.cz/cba_stanovy)
- Tesař, T. (2010). *Sociální marketing kouření* (Diplomová práce). Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Retrieved from <http://digilib.k.utb.cz/handle/10563/11873>
- Tordjman, S., Chokron, S., Delome, R., Charrier, A., Belissant, E., Jaari, N., & Fougerou, C. (2017). Melatonin: Pharmacology, Functions and Therapeutic Benefits. *Current neuropharmacology*, 15 (3), 434-443. 10.2174/1570159X14666161228122115
- Thomas, J. (2015). *The Classic Guide to Cocktails*. 174-179. Stroud: Amberley Publishing.
- Trylč, L., Schmied, Z. (2017). *Zákoník práce 2017*. Praha: Anag spol. s r. o. Retrieved from <https://portal.pohoda.cz/pracovni-pravo/zakonik-prace/>
- Urbančík, T. (2010). *Jaké zásady platí v perfektním baru?*. Praha: Průvodce perfektním barem. Retrieved from <http://www.brown-forman.cz/pruvodce-barem/Pruvodceperfektnimbarem.aspx>
- Vencovská, T. (2005). *Gastronomie, hotelnictví a turismus*. Praha: Národní ústav odborného vzdělávání.
- Válová, I. (2015). Gastronomie: Vztah majitelů, restaurací, zaměstnanců a klientely v ČR. *Ekonomie a Management*, 15 (3). 36-37.

## Příloha č. 1

Epidemiology Unit, University of New South Wales, Sydney  
FTK UP, Olomouc

Centrum kinantropologického výzkumu,

# 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. Nezahrnujte sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

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

- Ano  
 Ne



**Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...**

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

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

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

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

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

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

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezahrnujte 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, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

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

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

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

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

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

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

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

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

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

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

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

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita dom → **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 uvedl/a dříve.

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

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

27. Kolik času denně jste obvykle strávil/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 —————→ *Přejděte k otázce č. 6*  
 Nevím/Nejsem si jistý/á —————→ *Přejděte k otázce č. 6*  
 Odmítám odpovědět —————→ *Přejděte k otázce č. 6*
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

### Doplňující údaje

**Výška (cm):**  **Hmotnost (kg):**

**Bydliště:** okres:  obec  **Národnost:**

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

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

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

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

**Sportovní činnost**, kterou během roku nejčastěji provozujete

a kterou byste nejraději provozoval/a

Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

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

## Příloha č. 2

---



**Na ose 0–100 označte křížkem hodnotu v číselném poli,  
které představuje Vaši aktuální míru spokojenosti s Vaším tělem**

(pozn.: subjektivně vyhodnoťte vaše jednotlivé hlavní fyzické charakteristiky jako je tvář, trup, končetiny, subjektivně vnímaná fyzická atraktivita a celková body image. Na tomto základě zakřížkujte pouze jedno číslo na stupnici 0–100, které nejvíce vystihuje Vaši aktuální míru celkové spokojenosti s Vaším tělem.)

(hodnota 0 představuje nejnižší míru spokojenosti; hodnota 100 představuje nejvyšší míru spokojenosti)

0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----



### Příloha č. 3

1. Pohlaví:            Žena             Muž
2. Věk .....
3. Myslíš, že žiješ zdravě? Ano     Ne     nezajímám se o to
4. Jakému sportu / jakým sportům se pravidelně věnuješ?  
.....  
Jak často? ...../týden
5. Stravujete se pravidelně a dbáte na skladbu svého jídelníčku?  
 Vždy.  
 Většinou ano.  
 Někdy ano, někdy ne.  
 Většinou ne.  
 Nikdy.
6. Kolik tekutin za den vypijete?  
 méně než 1 litr  
 1 – 2 litry  
 více než 2 litry
7. Kolik hodin denně spíte? .....h/den
8. Jste spokojeni s dobou svého spánku? Ano     Ne
9. Jste spokojeni s kvalitou svého spánku? Ano     Ne
10. Jak obvykle trávíte svůj volný čas?  
 Spíše sedavým způsobem: TV, PC, SmartPhone, apod.  
 Spíše aktivně: sport, chůze, domácí práce, apod.  
 Kombinace obojího.

11. Jak subjektivně vnímáte náročnost své práce?

- Velmi náročná.
- Náročná.
- Mírně náročná.
- Nenáročná.

12. Jaké jsou pro vás stresové faktory, se kterými se potýkáte při výkonu své práce?

.....

.....

13. Liší se náplň vašeho dne volna ode dne pracovního?

- Ano
- Spíše pozitivně.
- Spíše negativně.
- Ne