



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

# Charakteristika životního stylu policistů na zásahové jednotce Policie ČR České Budějovice

Vypracoval: Lukáš Froněk

Vedoucí práce: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

České Budějovice 2021



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor thesis

# The lifestyle characteristics of the members of the police intervention unit in České Budějovice

Author: Lukáš Froněk

Supervisor: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

České Budějovice 2021

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

23.4.2021

Lukáš Froněk

## Poděkování

Děkuji Mgr. Michaele Pospíšilové, DiS. a Mgr. Janu Schusterovi, Ph.D., za metodické vedení a odbornou pomoc při vypracování této bakalářské práce. Současně děkuji členům zásahové jednotky, kteří se zúčastnili výzkumu pro moji praktickou část.

## Obsah

1	Úvod.....	7
2	Teoretická část.....	8
2.1	Zásahové jednotky Policie České republiky .....	8
2.1.1	Historie vzniku zásahových jednotek.....	9
2.1.2	Hlavní úkoly zásahových jednotek.....	10
2.2	Specializace činností u zásahové jednotky.....	11
2.2.1	Odstřelovač .....	11
2.2.2	Pyrotechnik .....	12
2.2.3	Potápěč .....	12
2.2.4	Vyjednavač .....	13
2.3	Výběrové řízení k zásahovým jednotkám .....	14
2.4	Životní styl .....	14
2.4.1	Aktivní životní styl .....	15
2.4.2	Zdravý životní styl .....	16
2.4.2.1	Dostatek spánku.....	16
2.4.2.2	Kouření.....	18
2.4.2.3	Konzumace alkoholu .....	18
2.4.2.4	Zdravá výživa.....	19
2.4.2.5	Pohybová aktivita.....	20
2.4.2.6	BMI .....	21

3	Metodologie .....	23
3.1	Cíle práce.....	23
3.2	Úkoly práce.....	23
3.3	Výzkumné předpoklady.....	23
4	Metodika.....	24
4.1	Charakteristika souboru .....	24
4.2	Použité metody .....	24
5	Výsledky a diskuze .....	25
6	Závěr .....	35
7	Seznam zkratk.....	38
8	Seznam tabulek .....	38
9	Seznam grafů .....	39
10	Použitá literatura .....	40
11	Použité elektronické zdroje .....	41
12	Použité legislativní dokumenty .....	41
13	Abstrakt .....	42
14	Abstrakt v anglickém jazyce .....	43
15	Přílohy.....	44

## 1 Úvod

Členové zásahových jednotek jsou jedni z nejlitnějších členů Policie ČR. Jsou na ně kladeny ty nejvyšší nároky jak z fyzického, tak i z psychického hlediska a v neposlední řadě je vyžadován i výborný zdravotní stav. Vzhledem k těmto nárokům se nabízí otázka, zda tito lidé z elitního útvaru žijí takovým životním stylem, který by je do jisté míry předurčoval k jejich práci.

Ve své práci se chci zabývat uvedeným tématem, proto abych potvrdil či vyvrátil domněnku, že pro vykonávání této práce je nutné žít aktivním životním stylem, se kterým souvisí i správná životospráva. Pro získávání informací k zjištění úrovně a charakteristiky životního stylu členů zařazených na zásahové jednotce jihočeského kraje jsem zvolil formu dotazníku, kde zjišťuji základní informace potřebné pro analýzu a zhodnocení úrovně životního stylu.

Vzhledem k obtížnosti získávání těchto dat se tématu nevěnovalo příliš autorů. Inspirací mi byl můj velmi blízký vztah k uvedenému útvaru a celkové problematice životního stylu.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Zásahové jednotky Policie České republiky

Zásahové jednotky jsou takové útvary Policie České republiky, jež jsou zřízeny jako výkonný organizační článek se systemizovanými tabulkovými místy příslušníků a zaměstnanců na jednotlivých krajských ředitelstvích policie a Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy. Jednotky jsou podřízeny řediteli krajského ředitelství policie nebo jím určenému služebnímu funkcionáři. Činnosti zásahových jednotek se řídí právními předpisy, především pokynem policejního prezidenta 34, kterým se upravuje činnost zásahových jednotek a jednotek pro ochranu jaderných elektráren ze dne 19. února 2015.<sup>1</sup>

Zásahové jednotky patří mezi speciální útvary pořádkové policie. Pořádková policie se řadí do tzv. „uniformované policie“ a zajišťuje bezprostředně, každodenně a nepřetržitě plnění základních úkolů policie. Tyto úkoly se týkají zejména ochrany bezpečnosti osob a majetku, dohled nad veřejným pořádkem a přímý kontakt s občany. Jsou zřizovány na základě rozkazu ministra vnitra u jednotlivých krajských ředitelství policie v rámci České republiky a u Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy. V České republice působí navíc i zásahová jednotka rychlého nasazení, jež je veřejnosti známá jako Útvar rychlého nasazení Policie České republiky (URNA). Tento útvar má celorepublikovou působnost a je podřízen policejnímu prezidentovi.<sup>2</sup>

Zásahové jednotky jsou zřízeny dle rozkazu ministerstva vnitra z roku 1995, kde je stanoven rozsah jejich povinností a pravomocí. V roce 2000 byl pokynem ministerstva vnitra novelizován. Aktuálně je problematika zásahových jednotek upravena závazným pokynem policejního prezidenta 34, jež upravuje činnost zásahových jednotek a jednotek pro ochranu jaderných elektráren ze dne 19. února 2015. V rámci své pravomoci a

---

<sup>1</sup> Zákon 273/2008 Sb., o Policii České republiky, ve znění platném k 17. 7. 2008.

<sup>2</sup> HRINKO, M. *Pořádková činnost policie*, s. 15.



s ohledem na místní specifika územních celků upravují rozsah činnosti jednotliví ředitelé krajských ředitelství policie.<sup>3</sup>

### **2.1.1 Historie vzniku zásahových jednotek**

V Evropě se vznik speciálních jednotek určených k ochraně proti terorismu nebo pachatelům zvláště závažné organizované činnosti datuje na počátek 70. let 20. století. Byla to reakce na teroristický útok na izraelské sportovce, jež na letních olympijských hrách v Mnichově ukázal, že běžné policejní síly nejsou schopni spolehlivě zvládnout tuto specifickou činnost a je potřeba reagovat na tuto vzniklou situaci vytvořením speciálních policejních jednotek.<sup>4</sup>

V České republice vznikly speciální jednotky v roce 1979, kde Federální ministerstvo vnitra ČSSR zřídilo Odbor zvláštního určení. Výběr uchazečů byl prováděn z řad příslušníků Sboru národní bezpečnosti z celé ČSSR, a kteří ovládali některou ze specializací (např. pyrotechnik, potápěč, psovod, sportovní střelec či horolezec). V roce 1990 začalo docházet ke změnám plnění úkolů útvaru a byly stanoveny podmínky pro nasazování k zákrokům. S velkým nárůstem kriminality a tudíž velké vyčerpání jednotky začaly vznikat další policejní zásahové jednotky, které řešili situaci v jednotlivých krajích dle územní působnosti.<sup>5</sup>

Zásahové jednotky Policie ČR jsou ZJ Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy, ZJ Krajského ředitelství policie Středočeského kraje, ZJ Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje, ZJ Krajského ředitelství policie Ústeckého kraje, ZJ Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje, ZJ Krajského ředitelství policie Královéhradeckého kraje, ZJ Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje a ZJ Krajského ředitelství policie Moravskoslezského kraje.

---

<sup>3</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, kterým se upravuje činnost zásahových jednotek a jednotek pro ochranu jaderných elektráren ze dne 19. února 2015, čl. 1.

<sup>4</sup> BOŠKO, R. *Vztah policistů vybraných zásahových jednotek Policie ČR k sebeobranným systémům a bojovým uměním*, s. 11 a 12.

<sup>5</sup> Tamtéž, s. 12.

Jako zásahové jednotky byly začleněny do zákona až v roce 1993 novelou zákona č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky ve znění pozdějších předpisů včetně vymezení jejich úkolů. V současnosti se zásahové jednotky řídí Pokynem policejního prezidenta 34 ze dne 19. února 2015.<sup>6</sup>

### **2.1.2 Hlavní úkoly zásahových jednotek**

Zpočátku vycházely úkoly zásahových jednotek ze zákona o Policii ČR a byly dále rozpracovány v rámci rozkazů velitelů jednotlivých krajských správ Veřejné bezpečnosti. Následně byly stanoveny rozkazem ministra vnitra a následně upraveny rozkazy policejního prezidenta. V současnosti zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky již problematiku hlavních úkolů zásahových jednotek neřeší – řeší pouze obecně úkoly Policie České republiky. Úkoly zásahových jednotek jsou upraveny Závazným pokynem policejního prezidenta č. 34. Mezi hlavní úkoly ZJ patří zákroky pod jednotným velením – proti nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti či pachatelům zvláště závažných úmyslných trestných činů, zejména při jejich zadržení a prvotní opatření proti teroristům, únosům osob a dopravních prostředků do doby převzetí zákroku útvarem rychlého nasazení. Zárok provádí pouze při bezprostředním ohrožení života či zdraví osob nebo majetku, kdy zárok nesnese odkladu.<sup>7</sup>

Dále mohou být jednotky nasazeny k ochraně nebo obnovení vnitřního pořádku a bezpečnosti na veřejných místech či k záchranným akcím při vzniku živelných pohrom či katastrof, průmyslových havárií v rozsahu, jež je limitován technickým vybavením a výcvikem zásahových jednotek. Za předpokladu, že nebude ohroženo plnění úkolů zásahové jednotky, může být jednotka na základě rozhodnutí ředitele krajského ředitelství či jím určeného služebního funkcionáře vyslána pro plnění dalších úkolů Policie ČR. Může se jednat o úkoly související s ochranou objektů, přeprava

---

<sup>6</sup> BOŠKO, R. *Vztah policistů vybraných zásahových jednotek Policie ČR k sebeobraným systémům a bojovým uměním*, s. 11.

<sup>7</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 2

nebezpečných látek, věcí a cenností. Standardně zásahová jednotka působí na území krajského ředitelství, kde byla zřízena. Vyžaduje-li to bezpečnostní situace, může být vyslána i na jiná místa České republiky včetně příhraniční spolupráce.<sup>8</sup>

## **2.2 Specializace činností u zásahové jednotky**

Členové zásahové jednotky jsou podřízeni vedoucímu, zástupci vedoucímu, instruktorům a vedoucím jednotlivých skupin. Každý z těchto nadřízených mají své úkoly povinnosti. Vedle toho však máme i specializované pozice, mezi které patří odstřelovač, pyrotechnik, potápěč a vyjednávač.<sup>9</sup>

### **2.2.1 Odstřelovač**

Policejní odstřelovač je přímo podřízen svému veliteli a jako každý policista je povinen při použití zbraně chránit život a zdraví osob, proti kterým zasahuje. Střílí tedy ve chvíli, kdy je potřeba zachránit jiné, slouží ke krytí postupující skupiny zásahového týmu k zájmovému objektu, kde je pachatel.<sup>10</sup>

Výcvik specialistů-odstřelovačů probíhá na tzv. policejní vzdálenost, tzn. 20 až 300 metrů. Při výcviku se simuluje střelba v různých terénech, za různých klimatických podmínek, skrze různé materiály (sklo, plech, dřevo). Střelba se cvičí i ve stresových situacích, jež se nejčastěji navozuje fyzickou zátěží.<sup>11</sup>

Na pozici odstřelovač je často vybrán takový policista, který má dlouholetou praxi na jednotce a je dokonale obeznámen s taktickými variantami týmové činnosti při

---

<sup>8</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 5.

<sup>9</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 6.

<sup>10</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 17

<sup>11</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 17

bezpečnostních akcích. Je potřeba aby zvládal rychle se rozhodnout s minimem rizika a byl schopný kolektivní spolupráce.<sup>12</sup>

### **2.2.2 Pyrotechnik**

Činnosti pyrotechnika zahrnují vyhledávání a zneškodňování nalezené munice, využívání průlomové pyrotechniky speciálními jednotkami a speciální pyrotechnické práce. Vyhledávání a zneškodňování nalezené munice se provádí od konce druhé světové války. Bylo potřeba vyčistit prostor od nevybuchlé, nastražené, selhané či poškozené munice. Nachází se a následně ničí pistolové a puškové náboje, dělostřelecké granáty a miny, ruční granáty a letecké bomby.<sup>13</sup>

Průlomovou pyrotechniku speciální jednotka používá k vytvoření průchodu či průlezu do místa zásahu (např. okna, dveře, zdivo). Nasazení průlomové techniky závisí na místě, kde je pachatel. V rodinném domě bude využita jiná technika než například v panelovém domě. Speciální pyrotechnické práce mají v kompetenci zásahové jednotky a zásahové jednotky rychlého nasazení. Praktické využití bylo například při povodních v roce 2002, kdy bylo nutné potopit nákladní čluny na Labi, jež ohrožovaly mosty a budovy v okolí řeky. Dále se využívá k destrukci budov, mostů, cest, komínů apod. Každý pyrotechnik speciální jednotky se odborně připravuje na jakoukoli vzniklou situaci.<sup>14</sup>

### **2.2.3 Potápěč**

Potápěči bývají nasazeni v otevřených vodních nádržích, studních či jímkách. Náplní jejich práce je především vyhledávání věcí a předmětů souvisejících s trestnou činností. Dále jsou využíváni při pátrání utonulých osobách.<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 17

<sup>13</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 12

<sup>14</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 12

<sup>15</sup> Závazný pokyn policejního prezidenta č. 73/2013, o plnění úkolů policejních potápěčů.

Aktuálně se často využívá spojení dvou specializací pyrotechnik – potápěč. Využívá se zejména při nálezů výbušných systémů nebo munice nalezené či odhozené ve vodě. Výhodou pyrotechnika – potápěče je, že umí zneškodnit danou výbušninu či municí a zároveň se umí pohybovat s dýchacími přístroji na zádech za dodržení všech bezpečnostních předpisů. Požadavky na tyto příslušníky jsou především vnitřní vyrovnanost, disciplína, důslednost a preciznost.<sup>16</sup>

#### **2.2.4 Vyjednávač**

Kandidát na vyjednávače musí mít hlavně praktické zkušenosti z dosavadního výkonu služby, dobré komunikační dovednosti, musí být schopen se jasně a srozumitelně vyjadřovat a bez zábran komunikovat s lidmi nejrůznějšího společenského postavení. Základním předpokladem je dovednost aktivního naslouchání. Již v počátku konverzace musí být schopen vzbudit u druhých lidí důvěru. Žádoucí dispozicí je také empatie, aby byl schopen vcítit se do situace druhého člověka. Vzdělání psychologického nebo humanitárního směru není nezbytnou podmínkou. Naopak je vyžadována dobrá fyzická a duševní kondice, znalost taktických postupů zásahové jednotky a co nejširší zkušenosti z aktivního výkonu služby.<sup>17</sup>

Vyjednávač musí mít dobrou emocionální kontrolu, schopnost zvládat stresové vlivy a zachovat klid a rozvahu. Je potřeba aby snášel neúspěch, pružně reagoval a měl trpělivou vytrvalost. Důležitá je též sebedůvěra a sebejistota bez arogance a vlastní důležitosti. Nasazování vyjednávačů bývá při obsazení dopravních prostředků či budov teroristy nebo při vydírání, únosu osob či sebevražedných úmyslech.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Závazný pokyn policejního prezidenta č. 73/2013, o plnění úkolů policejních potápěčů.

<sup>17</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 16

<sup>18</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 16

### **2.3 Výběrové řízení k zásahovým jednotkám**

Každá zásahová jednotka má svá interní kritéria, která jsou však v rámci České republiky velmi podobná. Základní kritériem je výborná fyzická zdatnost a psychická odolnost. Výběrové řízení pro Zásahovou jednotku Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje probíhá v několika stupních. Tím základním je absolvování komplexní lékařské prohlídky a psychologického vyšetření u psychologa krajského ředitelství. Vyšetření trvá několik hodin a je velmi náročné. Zkoumají se zde osobnostní faktory, jako jsou odolnost proti zátěži, motivační faktory, emoční stabilita, postoj k riskování atp.<sup>19</sup>

Při úspěšném zvládnutí prvního stupně následují fyzické testy, kde je uchazeč testován instruktory zásahové jednotky. Jde konkrétně o tyto disciplíny: člunový běh na vzdálenost 10 metrů, shyby na hrazdě, sedy lehy v čase 2 minut, kliky, běh na 3 kilometry a plavání na 200 metrů. Třetím stupněm je komplexní výběrový týden, jinak řečený pekelný týden. V dané období jsou uchazeči podrobeni maximálnímu fyzickému a psychickému vyčerpání, kde mají nárok na pouhé 3 hodiny spánku a ze začátku žádné jídlo a velmi omezené vybavení. Cílem je dostat uchazeče na samé dno a tím prověřit jejich odolnost a chování. Po pekelném týdnu následuje 3 měsíční období, kde je uchazeč zařazen do jedné ze skupin a zúčastňuje se všech výcviků zásahové jednotky. Až na základě hodnocení instruktorů a vedoucích jednotlivých skupin je uchazeč doporučen či nedoporučen k zařazení do zásahové jednotky.<sup>20</sup>

### **2.4 Životní styl**

Pod pojmem životní styl se nám může vybavit například to, jak lidé žijí, jak se oblékají, jak bydlí, pracují či tráví volný čas. Životní styl zahrnuje dobrovolné chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z odlišných možností.

---

<sup>19</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 22

<sup>20</sup> Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 22

Jedinec se může rozhodnout pro možnosti zdravé alternativy a odmítnout ty zdraví poškozující.<sup>21</sup>

S tím souvisí pojmy zdravý životní styl, nekonformní životní styl či styl jednice nebo skupin. Životní styl jednotlivce má konzistencí životní způsob a prolíná se všemi důležitými činnostmi. Životní styl skupiny představuje charakteristické rysy životního způsobu a jsou typické pro převládající většinu všech členů skupiny.<sup>22</sup>

Naše zdraví nejvíce ovlivňuje způsob života a to z 50 %, naše životní prostředí z 20 %, dědičné faktory tak z 20 % a zdravotní péče z 10 %.<sup>23</sup>

#### **2.4.1 Aktivní životní styl**

Aktivním životním stylem můžeme rozumět zdravý životní styl se zapojením pohybové aktivity. Pohybová aktivita patří mezi důležité složky životního stylu člověka. Pokud se stane součástí jedné z hodnot člověka, stává se součástí jeho životního stylu, její účinky se stávají trvalé. Pro co nejlepší a nejvíce vyrovnaný život s dobrou fyzickou a psychickou kondicí jsou důležité tyto faktory: správná výživa, optimální váha, dostatek pohybu a kontrola stresu.<sup>24</sup>

S aktivním životním stylem je spjat termín fitness, který je náročný díky své vysoké intenzitě a tudíž zvyšuje podíl svalové hmoty a rozvíjí oběhovou zdatnost. Pro požadované výsledky jsou prováděny cvičení, jako je jogging, rychlá chůze, aerobik, spinning či posilování ve fitness centrech. Vedle fitness je i velmi populární wellness, jehož cílem je vytvořit podmínky pro klidný a vyrovnaný život. Patří sem takové pohybové aktivity rekreačního rázu, které nejsou soutěživé. Hlavním cílem při těchto aktivitách je cítit se dobře. Intenzita není tak vysoká, její maximální tepová frekvence

---

<sup>21</sup> MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*, s. 16.

<sup>22</sup> ČELEDOVÁ, L.; ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*, s. 50.

<sup>23</sup> <https://www.nemji.cz/faktory-ovlivnujici-zdravi/d-8208/p1=7079>

<sup>24</sup> KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*, s. 9.

by měla být na 70 % a neměla by trvat déle než 60 minut. Pozitivní vlivy wellness jsou absence problému s usínáním a kvalitní spánek, kvalitní výživa, dobrá oběhová zdatnost a tím nižší riziko rozvoje oběhových chorob, uspokojivá vlastní image a tím vyšší sebedůvěra, pravděpodobnost dosažení vyššího věku, lepší kvalita života ve středním věku.<sup>25</sup>

## **2.4.2 Zdravý životní styl**

Dle světové zdravotnické organizace WHO je zdraví definováno jako stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody. Pro dosažení zdravého životního stylu musí jedinec dbát na snížení zátěže organismu. Toho lze docílit tak, že změní své stravovací návyky, sníží hladinu stresu nebo začne pravidelně cvičit. Pokud je životní styl zanedbáván, následkem je výrazné zkrácení života a zhoršení kvality života. Životní styl si každý z nás vybírá sám, a proto každý z nás má možnost svůj životní styl změnit. Lze toho docílit například tím, že zařadíme více ovoce a zeleniny do jídelníčku, začleníme více pohybových aktivit a tím i můžeme získat optimální tělesnou hmotnost. Změny se dále projeví, pokud budeme přiměřeně odpočívat, odolávat stresu, nebudeme kouřit či pít nadměrné množství alkoholu a užívat drogy.<sup>26</sup>

### **2.4.2.1 Dostatek spánku**

Spánek je charakterizován minimální fyzickou aktivitou, různou úrovní vědomí, změnou fyziologických funkcí a sníženou odpovědí na vnější podněty. Základním významem spánku je regenerace mozkových funkcí. Odpočinek a spánek je nezbytným předpokladem pro zachování, udržení a regeneraci duševního a tělesného zdraví. Dostatek spánku a odpočinku chrání jedince před syndromem vyhoření a napomáhá udržet jasnou mysl a tím předcházet riziku vzniku chyb. Nedostatek spánku zvyšuje krevní tlak a může docházet ke zvýšení chuti k jídlu a tím pádem k přibývání na váze.

---

<sup>25</sup> KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*, s. 10.

<sup>26</sup> ČELEDOVÁ, L.; ČEVELA, R.. *Výchova ke zdraví*, s. 54.



Nedostatek kvalitního spánku se může odrazit na horší psychické kondici, snížení výkonnosti či zhoršené schopnosti učit se. <sup>27</sup>

Tabulka 1: Potřeba spánku v jednotlivých obdobích

Věkové období	Hodiny
novorozenec	18 - 20
kojenec	12 - 18
batole	10 - 12
předškolní věk	11
školní věk	10
pubescent	8,5 - 9
adolescent	8
dospělost	6 - 8
stáří	6 a méně

Zdroj: VEVRKOVÁ, E.; KOZÁKOVÁ, E.; DOLEJŠÍ, L. *Ošetřovatelské postupy pro zdravotnické záchranář, s. 60.*

Spánek má fázi REM a NREM. REM fáze má typické rychlé pohyby očí, které trvají několik sekund. V této fázi dochází k úbytku svalového napětí, nepravidelnému dýchání, kolísání krevního tlaku a pulzu. Dále v REM fázi dochází k regeneraci psychických procesů, zejména myšlení, uvažování a rozhodování. U zdravých lidí se fáze REM objevuje minimálně třikrát za noc. Fáze NREM má 4 stádia. První stádium je přechod mezi bděním a usnutím. Trvá několik sekund až minut v závislosti na tom, jak je člověk unavený. Zpomaluje se tepová a dechová frekvence, svalová aktivita a zpomaluje se pohyb očí. Druhé stadium můžeme definovat jako lehký spánek. Dochází ke zpomalení procesů v organismu. Ve třetím stadiu již dochází ke středně hlubokému spánku, kdy je jedinec hůře probuditelný. Lze ho probudit velkým hlukem, dětským

---

<sup>27</sup> VEVRKOVÁ, E.; KOZÁKOVÁ, E.; DOLEJŠÍ, L. *Ošetřovatelské postupy pro zdravotnické záchranář, s. 59.*

pláčem či voláním jeho jména. Čtvrté stadium je již velmi hluboký spánek. Dochází zde k úplné svalové relaxaci a obnově fyzických sil.<sup>28</sup>

#### **2.4.2.2 Kouření**

V současnosti je kouření nejvýznamnější faktor způsobující závažná onemocnění a předčasná úmrtí na světě. Na důsledky kouření ročně umírá přibližně 6 miliony lidí – způsobuje třetinu nádorů, tři čtvrtiny chronických plicních onemocnění a čtvrtinu všech onemocnění srdce a cév a značné množství infarktů myokardu u lidí ve věku 30 až 49 let. Kromě aktivního kouření je škodlivé i pasivní, kterému se vystavujeme pobytem v zakouřených místnostech. V uzavřených prostorech pasivní kouření předčí kouření aktivní. Krátkodobé pasivní kouření může způsobit bolest hlavy a iritaci sliznic. Dlouhodobé pasivní kouření pak způsobuje stejná onemocnění jako aktivní kouření, s tím rozdílem, že má větší vliv na kardiovaskulární onemocnění než na nádorová. Pasivní kouření je ve většině případů nedobrovolná.<sup>29</sup>

Většina kuřáků kouří z toho důvodu, že jim nikotin pomáhá potlačovat úzkost a napětí. Z kouření pociťují potěšení a chutná jim. Velká část kuřáků kouří i proto, že se vyhýbají abstinčním příznakům nebo mají slabou vůli na to, aby přestali. Dalším důvodem ke kouření vidí kuřáci v tom, že kouří jejich okolí a přátelé. Velká část kuřáků uvedla, že kouří, pokud se cítí osamělí, vystresovaní či kdy se nudí.<sup>30</sup>

#### **2.4.2.3 Konzumace alkoholu**

V současné kultuře je pití alkoholických nápojů velmi oblíbené pro navození pocitu euforie, uvolnění, zvýšeného sebevědomí, ztráty ostychu a zábran. Spojuje se s gastronomickými požitky a podporuje sociální komunikaci a družnost. Konzumace alkoholu se pohybuje v rozmezí od absolutní abstinence až po pravidelné a těžké pití.

---

<sup>28</sup> JELÍNKOVÁ, I. *Klinická propedeutika pro střední zdravotnické školy*, s. 26.

<sup>29</sup> MÜLLEROVÁ, D.; AUJEZDSKÁ, A.. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*, s. 121.

<sup>30</sup> TÓTHOVÁ, V.; CHLOUBOVÁ, I.; PROKEŠOVÁ, R. *Význam ošetřovatelství v preventivní kardiologii*, s. 59.

Užívání alkoholu však způsobuje celou řadu akutních i chronických zdravotních obtíží. Kromě vzniku závislosti s psychosociálními důsledky a rozvratu osobnosti, jde především o cirhózu jater, akutní a chronický zánět slinivky břišní, hypertenzi, karcinomy jater, dutiny ústní, hltanu, hrtanu a jícnu, žaludku, tlustého střeva a konečníku či prsu. Alkohol dále zvyšuje úmrtnost na cévní mozkové krvácení z důvodu snížené krevní srážlivosti při současně zvýšeném krevním tlaku, vede k poruchám centrálního nervového systému a periferní neuropatii.<sup>31</sup>

Konsumace alkoholu je vhodná pouze v umírněné míře. Ve Velké Británii se jedna jednotka definuje jako 10 ml (8 g) čistého alkoholu, co odpovídá 284 ml piva, ležáku či cideru s objemem alkoholu 3-4 % či jednomu malému panáku 40% alkoholu. Malá sklenice (125 ml) průměrně silného vína obsahuje jeden a půl jednotky alkoholu. Pro každou zemi se jednotka liší – pro Austrálii a Nový Zéland je 10 g, pro USA 12 g a Japonsko má dokonce 14 g. Podle definice ve Velké Británii se jako bezpečný příjem alkoholu bere méně než 3-4 jednotky za den pro muže a 2-3 jednotky pro ženy. Za nadměrné užívání se bere jako dvojnásobek bezpečného příjmu těchto hodnot.<sup>32</sup>

#### **2.4.2.4 Zdravá výživa**

Výživa je jedním z nejvýznamnějších faktorů životního stylu, který ovlivňuje zdraví. Složení výživy je klíčovým faktorem z hlediska prevence či rizika rozvoje civilizačních chorob – zejména jde o kardiovaskulární a nádorové choroby. Výživa ovlivňuje pět ze sedmi nejčastějších rizik úmrtí v Evropě – hypertenzi, spotřebu alkoholu, hypercholesterolemii, nadváhu a obezitu, nedostatečný příjem ovoce a zeleniny.<sup>33</sup>

Konsumace správných potravin ve správný čas zvyšuje sportovní výkonnost, pomáhá upravit tělesnou hmotnost a z dlouhodobého hlediska vede k pevnějšímu zdraví a pocitu tělesné a duševní pohody. Základem zdravé výživy je pestrá a vyvážená

---

<sup>31</sup> MÜLLEROVÁ, D.; AUJEZDSKÁ, A.. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*, s. 125.

<sup>32</sup> SHARMA, S. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*, str. 73.

<sup>33</sup> MÜLLEROVÁ, D.; AUJEZDSKÁ, A.. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*, s. 25.

strava – rozmanité druhy potravin ve vyváženém poměru. V každém jídle se doporučuje konzumovat bílkoviny, obiloviny, ovoce, zeleninu a mléčné produkty. Čím odlišnější potraviny to budou, tím zkonzumujeme větší spektrum vitamínů, minerálů a dalších živin. Dalším základním pravidlem je omezení konzumace nevhodných potravin, jako jsou živočišné výrobky (máslo, sádlo, tučné a uzené maso, tučné mléčné výrobky). Není však potřeba tyto potraviny zcela vynechat, jen je nutné hlídat konzumované množství. Do jídelníčku je potřeba zařadit přibližně 90 % zdravých prospěšných potravin a 10 % potravin s nižší nutriční hodnotou. Potraviny je ideální konzumovat v přirozeném stavu s co nejmenším průmyslovým zpracováním potravin, jelikož obsahují více živin, méně sodíku, méně nasycených tuků a dalších přísad poškozující zdraví.<sup>34</sup>

Ve vyspělém světě ke zdravému životnímu stylu mají tendenci především lidé vzdělanější, zatímco nižší sociální vrstvy vybírají potraviny na základě rychlosti a ceny.

35

#### **2.4.2.5 Pohybová aktivita**

Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje vnímané zdraví, včetně vnímané bolesti. Pro nespportovce je důležité, aby alespoň zpočátku omezili použití dopravních prostředků a alespoň 30 minut denně věnovali mírné tělesné aktivitě – chůze, práce na zahradě, atd. a intenzitu postupně navyšovali. Nejefektivnější se ukázala aerobní, středně intenzivní pohybová aktivita prováděná spíše v kratších úsecích. Pohybová aktivita pomáhá dosáhnout přiměřené tělesné hmotnosti, zrychluje spalování tuků a zpevňuje svalstvo, odbourává stres, zlepšuje kondici, zachovává obratnost a pohyblivost do vyššího věku.

36

---

<sup>34</sup> CLARK, N. *Sportovní výživa*, s. 14.

<sup>35</sup> KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*, s. 11.

<sup>36</sup> SLEPIČKA, P.; MUDRÁK, J.; SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a pohyb v životě seniorů*, s. 73.

Aktivní životní styl se spojován s aktivním sportováním, s úrovní tělesné zdatnosti a motorické výkonnosti, kterou lze vyjádřit jako posloupnost: pohybová aktivita – tělesná zdatnost – zdraví – životní styl. V moderních společnostech je rozvoj sportu podporován a stimulován, především vytvářením legislativních, materiálních, sociálních a jiných podmínek. Značná část populace provozuje pohybovou aktivitu formou individuální či rodinnou formou.<sup>37</sup>

Pohybová aktivita je takový tělesný pohyb, který vyžaduje výdej energie a přináší pozitivní zdravotní účinky. Aktivita vyžaduje plánovaný, strukturovaný a opakující se tělesný pohyb za účelem zlepšení či udržení jedné či více komponent fyzické zdatnosti. Lidské tělo je tak důmyslně uzpůsobeno pohybu, že pokud jej nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu a ta je pak nahrazována tukem. Nedostatek pohybu přináší svalovou dysbalanci, projevující se nerovnovážným vývojem tělesných proporcí, známou kupříkladu vadným držením těla a ortopedickými potížemi, v pozdějším vývoji jedince i srdečními a dýchacími komplikacemi. Aktivita vyžaduje zpravidla pouze nízké či středně intenzivní úsilí, například výstup po schodišti, práce na zahradě, domácí práce apod. Již pravidelná mírná pohybová aktivita je zdraví prospěšná, pokud vyžaduje denní energetický výdej 150 kalorií či týdenní výdej 1 000 kalorií. Doporučený minimální počet kroků je 10 000 denně.<sup>38</sup>

#### **2.4.2.6 BMI**

BMI neboli Body Mass index je index tělesné hmotnosti, jehož číslo se používá jako indikátor podváhy, optimální váhy, nadváhy či obezity. Počítá se vydělením hmotnosti druhou mocninou jeho výšky. Do vzorce se dosazuje hmotnost v kilogramech a výška v metrech. Výsledek této rovnice se uvádí v  $\text{kg/m}^2$ . Výsledná hodnota je nutná interpretovat v závislosti na věku a pohlaví a například i pro obyvatele Asie kvůli jiné

---

<sup>37</sup> RYCHTECKÝ, A.; TILINGER, P. *Životní styl české mládeže*, s. 11.

<sup>38</sup> SEKOT, A. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*, s. 8.

stavbě těla či pro sportovce, jelikož nedělá rozdíl mezi obsahem tuku a svalů. Svalnatí hráči amerického fotbalu, vzpěrači či siloví sportovci mají hodnotu nad 30, což znamená již obezitu, což v jejich případě to neplatí.<sup>39</sup>

Tabulka 2: BMI s ohledem na věk

Věk	Podváha	Optimální váha	Nadváha	Obezita	Silná obezita
18 - 24	< 19	19 - 23,9	24 - 28,9	29 - 38,9	> 39
25 - 34	< 20	20 - 24,9	25 - 29,9	30 - 39,9	> 40
35 - 44	< 21	21 - 25,9	26 - 30,9	31 - 40,9	> 41
45 - 54	< 22	22 - 26,9	27 - 31,9	32 - 41,9	> 42
55 - 64	< 23	23 - 27,9	28 - 32,9	33 - 42,9	> 43
65 +	< 24	24 - 28,9	29 - 33,9	34 - 43,9	> 44

Zdroj: [www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/bmi-index-jak-se-pocita-a-muzeme-mu-duverovat-5234.html](http://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/bmi-index-jak-se-pocita-a-muzeme-mu-duverovat-5234.html)

Obecně se BMI považuje jako statistický nástroj, jelikož se ignoruje velké množství důležitých faktorů jako je například stavba těla, množství svalstva apod. Výpočet pro konkrétního jednotlivce nelze brát jako absolutní ukazatel, ale jako přibližné vodítko, které by mělo být použito jen jako jeden s více prostředků. Mezi další prostředky patří krevní tlak, hladina cholesterolu, hladina cukru v krvi, anamnéza srdečních onemocnění, úroveň fyzické aktivity, probíhající menopauza apod.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> CLARK, N. *Sportovní výživa*, s. 219.

<sup>40</sup> [www.bezhladoveni.cz/bmi-kalkulacka/#bmi-dospeli](http://www.bezhladoveni.cz/bmi-kalkulacka/#bmi-dospeli)

### **3 Metodologie**

#### **3.1 Cíle práce**

Cílem bakalářské práce je analýza úrovně životního stylu policistů zařazených na Zásahové jednotce Jihočeského kraje České Budějovice.

#### **3.2 Úkoly práce**

1. Vyhledání a prostudování vhodné literatury k danému tématu.
2. Sestavení obsahu bakalářské práce na základě konzultace s vedoucím práce.
3. Sestavení dotazníku
4. Rozdání dotazníků členům Zásahové jednotky České Budějovice.
5. Zpracování a vyhodnocení odpovědí z dotazníků.
6. Stanovení závěrů.

#### **3.3 Výzkumné předpoklady**

VP 1: Aktivní životní styl je nedílnou součástí života policistů zařazených pro výkon služby na zásahové jednotce.

VP 2: Členové zásahové jednotky dodržují správnou životosprávu, a tudíž pravděpodobně netrpí nadváhou.

VP 3: Oslovení respondenti se budou vyhýbat činnostem, které by snižovali jejich fyzické a duševní schopnosti – např. pití alkoholu, kouření, používání omamných látek.

## **4 Metodika**

### **4.1 Charakteristika souboru**

Pro výzkum byl použit vzorek policistů zásahové jednotky České Budějovice. Výzkumný vzorek je 40 respondentů. Každý z respondentů odpovídal na dotazník, týkající se životního stylu. Dotazník se skládá z 20 otázek. Celkem jsem rozdál 48 dotazníků, správně bylo vyplněno 40. Věkový průměr je 38,5 roku, modus je 40 let, medián taktéž 40 let. Průměrná hmotnost respondentů je 84 kg, modus 75 kg, medián je 82 kg. Výška respondentů je v průměru 179 cm, modus a medián je 180 cm.

### **4.2 Použité metody**

- Dotazníková metoda

K získání dat jsem použil dotazník schválený vedoucí práce Mgr. Michaelou Pospíšilovou. Respondentům bylo položeno celkem 20 otázek - 5 otázek je doplňovacích, z čehož byly pouze 2 otázky otevřené. Zbýlých 15 otázek je uzavřených.

- Statistická metoda

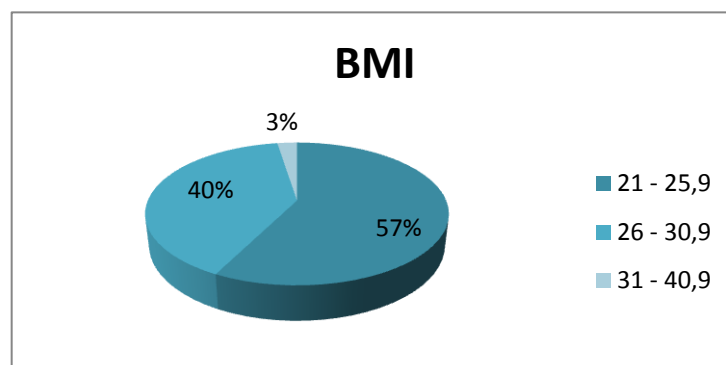
Pro vyhodnocení dat z dotazníků jsem použil modus, medián a aritmetický průměr.



## 5 Výsledky a diskuze

Body Mass Index neboli index váhy k výšce postavy je pro našeho průměrného respondenta optimální v rozmezí 21 až 25,9. Hodnota nižší než 21 znamená podváhu, v rozmezí 26 až 30,9 se jedná o nadváhu, v rozmezí 31 až 40,9 jde o obezitu a nad 41 již silná obezita. Z oslovených respondentů je v optimální hodnotě pouze 57 %. Ovšem musíme přihlídnout k faktu, jež uvádí Clark (2014), že měření respondenti jsou sportovci a vzorec nebere v úvahu poměr svalové hmoty vůči tuku v těle.

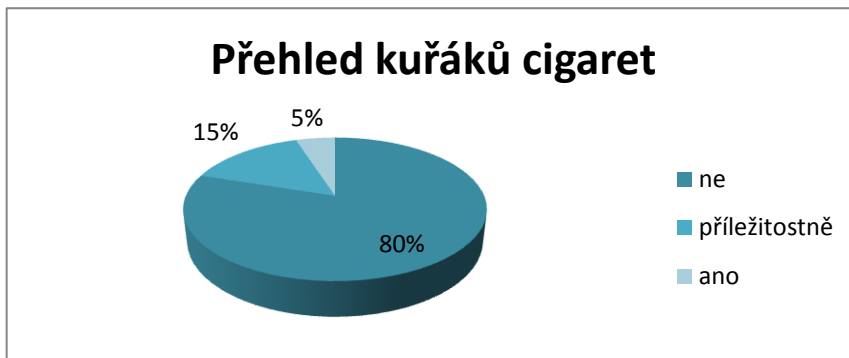
Graf 1: BMI



Zdroj: vlastní výzkum

V grafu je znázorněno, že 80 % oslovených členů jsou nekuřáci, 15 % respondentů kouří příležitostně a pouze 5 % uvedlo, že kouří cigarety pravidelně. Tyto údaje potvrzují předpoklad, že respondenti se budou vyhýbat činnostem, které snižují jejich fyzické schopnosti.

Graf 2: Přehled kuřáků cigaret



Zdroj: vlastní výzkum

80 % z oslovených respondentů uvedlo, že pije alkohol pouze příležitostně a 17 % jsou úplní abstinenti. Konzumenti alkoholu jsou pouhých 3 % respondentů.

Graf 3: Konzumace alkoholu



Zdroj: vlastní výzkum

Celých 65 % dotázaných pije alkohol jednou měsíčně či méně. Jedna čtvrtina pije alkohol jednou týdně a pouze 10 % oslovených konzumuje alkohol vícekrát týdně.

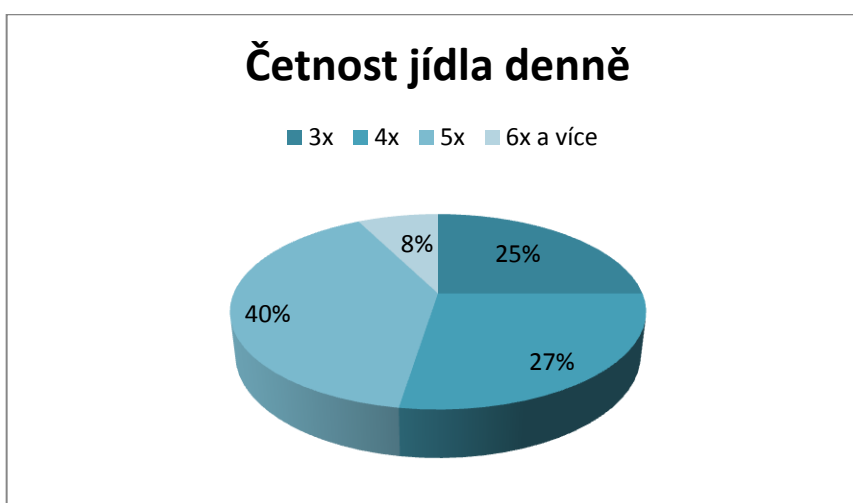
Graf 4: Četnost pití alkoholu



Zdroj: vlastní výzkum

Jedna čtvrtina respondentů jí pouze 3x denně, 4x denně jí 27 %, nejčastěji jí oslovení 5x denně, konkrétně 40 % oslovených. Pouze 8 % z nich jí denně 6x a vícekrát.

Graf 5: Četnost jídla denně

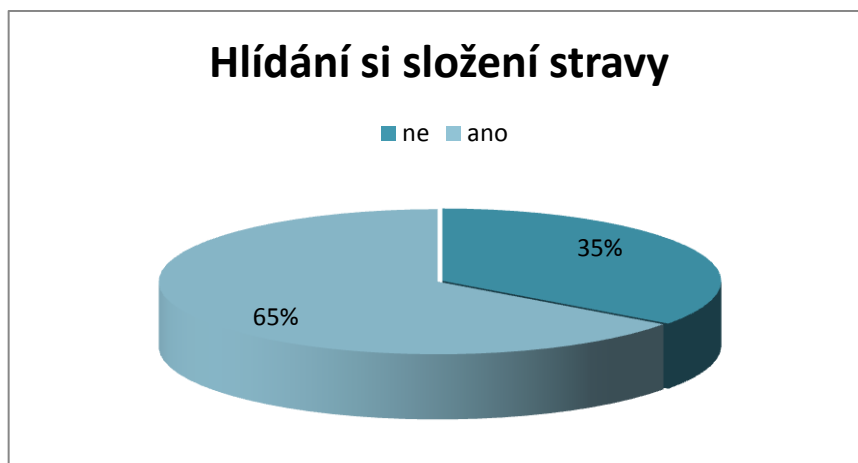


Zdroj: vlastní výzkum

Jak uvádí Clark (2014), konzumace správných potravin ve správný čas zvyšuje sportovní výkonnost, pomáhá upravit tělesnou hmotnost a z dlouhodobého hlediska vede

k pevnějšímu zdraví a pocitu tělesné a duševní pohody. Základem zdravé výživy je pestrá a vyvážená strava – rozmanité druhy potravin ve vyváženém poměru. Předpokládám, že to je důvod, proč si složení stravy hlídá 65 % oslovených. Tímto se nám potvrzuje předpoklad, že většina aktivně žijících respondentů si složení stravy hlídá a tím i správnou životosprávu.

Graf 6: Hlídání si složení stravy



Zdroj: vlastní výzkum

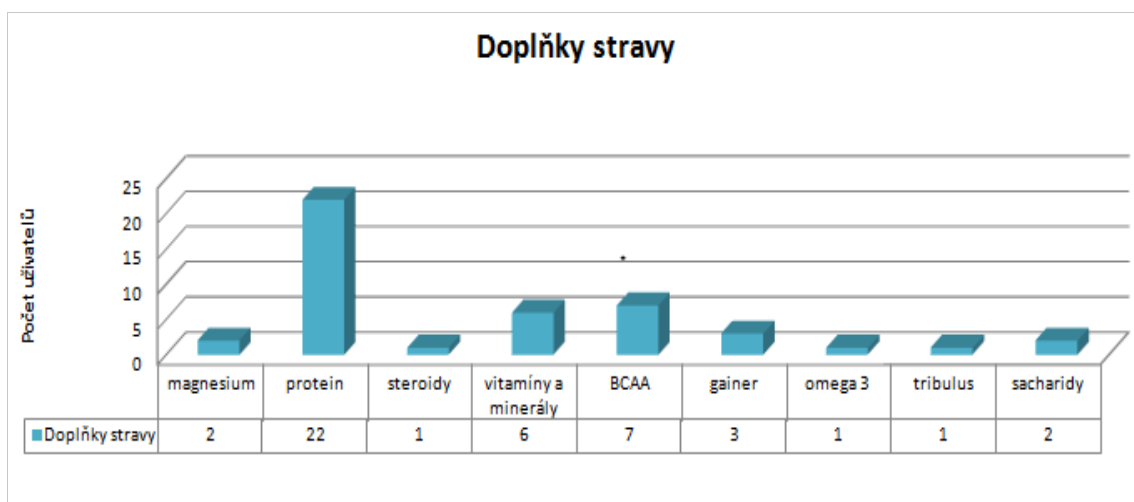
68 % z oslovených používá doplňky stravy. Nejčastějším doplňkem stravy je protein, BCAA a vitamíny a minerály. Doplňky, jako je magnesium, steroidy, gainer, omega 3, tribulus či sacharidy užívají pouze jedinci.

Graf 7: Používání doplňků stravy



Zdroj: vlastní výzkum

Graf 8: Druhy doplňků stravy

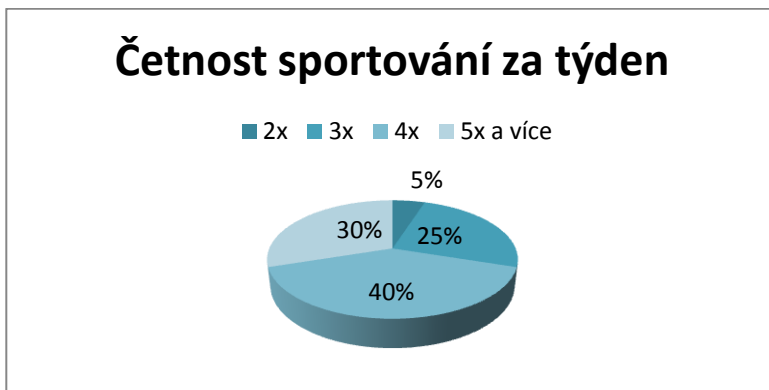


Zdroj: vlastní výzkum

Oslovení respondenti nejčastěji cvičí či jinak sportují 4x za týden (40 %), 30 % sportuje pětikrát či vícekrát za týden. Jedna čtvrtina oslovených cvičí 3x týdně a pouhých 5 % se věnuje sportování jen 2x týdně. Tato čísla potvrzují předpoklad, že členové elitního útvaru s vysokými nároky na fyzickou zdatnost žijí aktivním stylem a to nejen při výkonu zaměstnání, ale i ve svém volném čase.

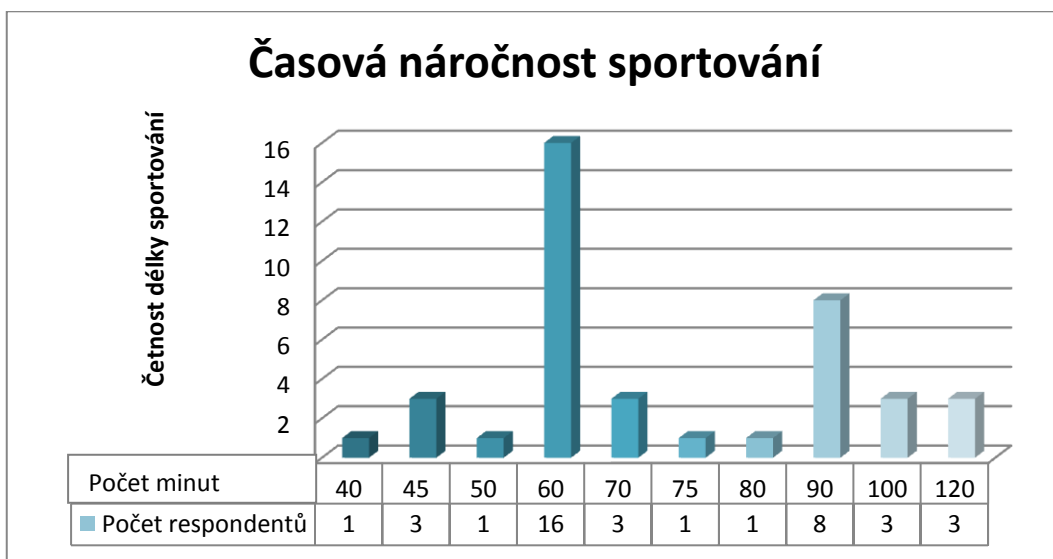
Průměrná délka jednoho cvičení či dané aktivity je u 16 respondentů 60 minut, u 8 respondentů dokonce 90 minut. Pod jednou hodinou se pohybuje pouze 12,5 % oslovených.

Graf 9: Četnost sportování



Zdroj: vlastní výzkum

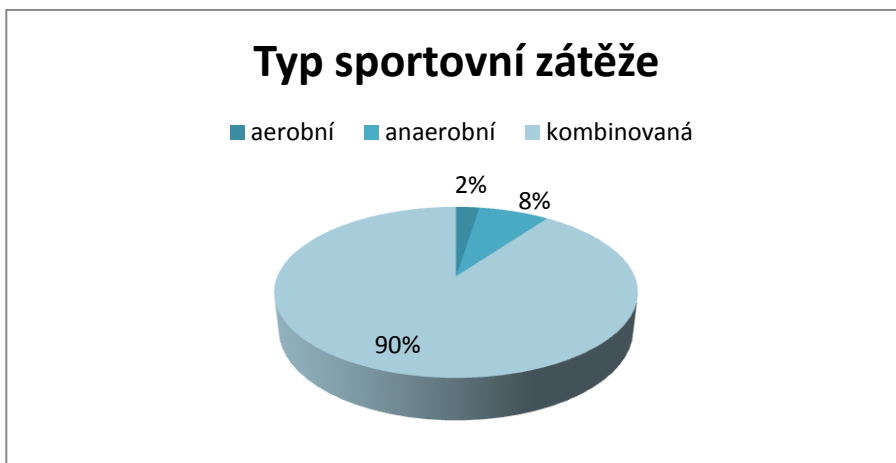
Graf 10: Časová náročnost sportování



Zdroj: vlastní výzkum

V 90 % účastníci preferují kombinovaný typ sportovní zátěže, pouze ve 2 % je to zátěž aerobní a v 8 % anaerobní.

Graf 11: Typ sportovní zátěže



Zdroj: vlastní výzkum

Většina oslovených relaxuje dvakrát až třikrát týdně. Konkrétně dvakrát relaxuje 32 %, třikrát týdně relaxuje 27 %. 15 % respondentů nerelaxuje vůbec či jednou týdně a shodně respondentů (13 %) je s počtem relaxace 4x týdně a 5x týdně a více.

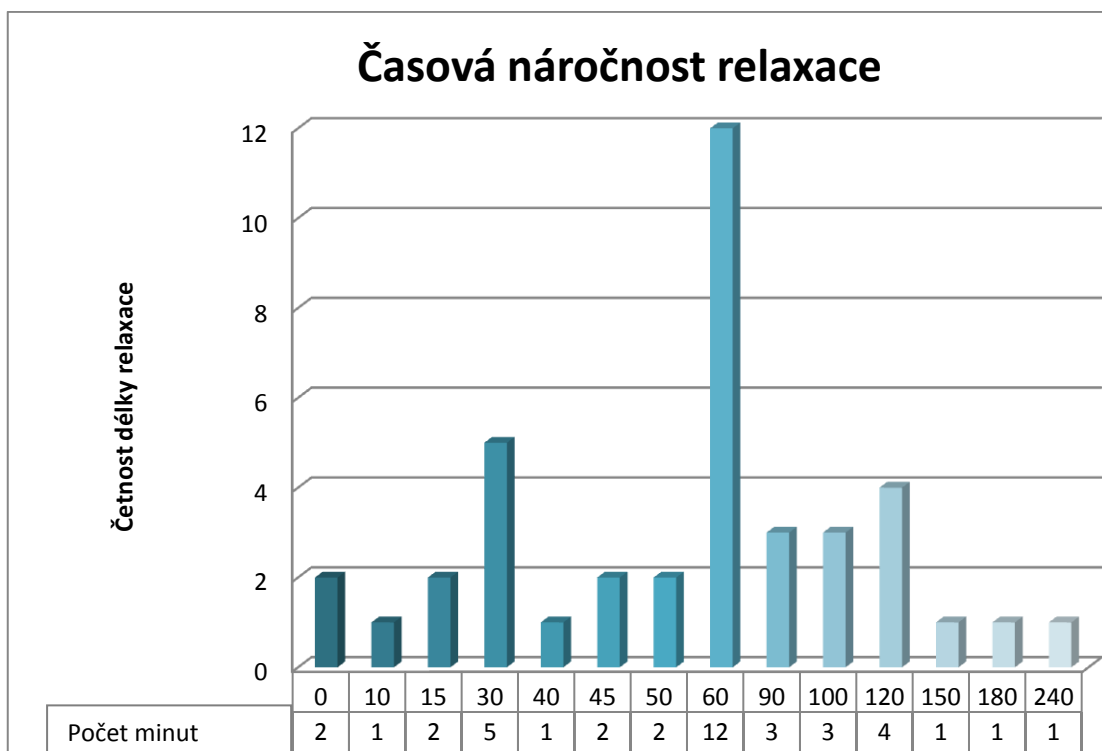
Graf 12: Četnost relaxování



Zdroj: vlastní výzkum

Nejčastěji oslovení relaxují hodinu, konkrétně 12 oslovených. 5 respondentů relaxují pouze 30 minut a 4 respondenti relaxují 120 minut. U většiny se délka relaxace pohybuje mezi 1 a 2 hodinami.

Graf 13: Časová náročnost relaxace

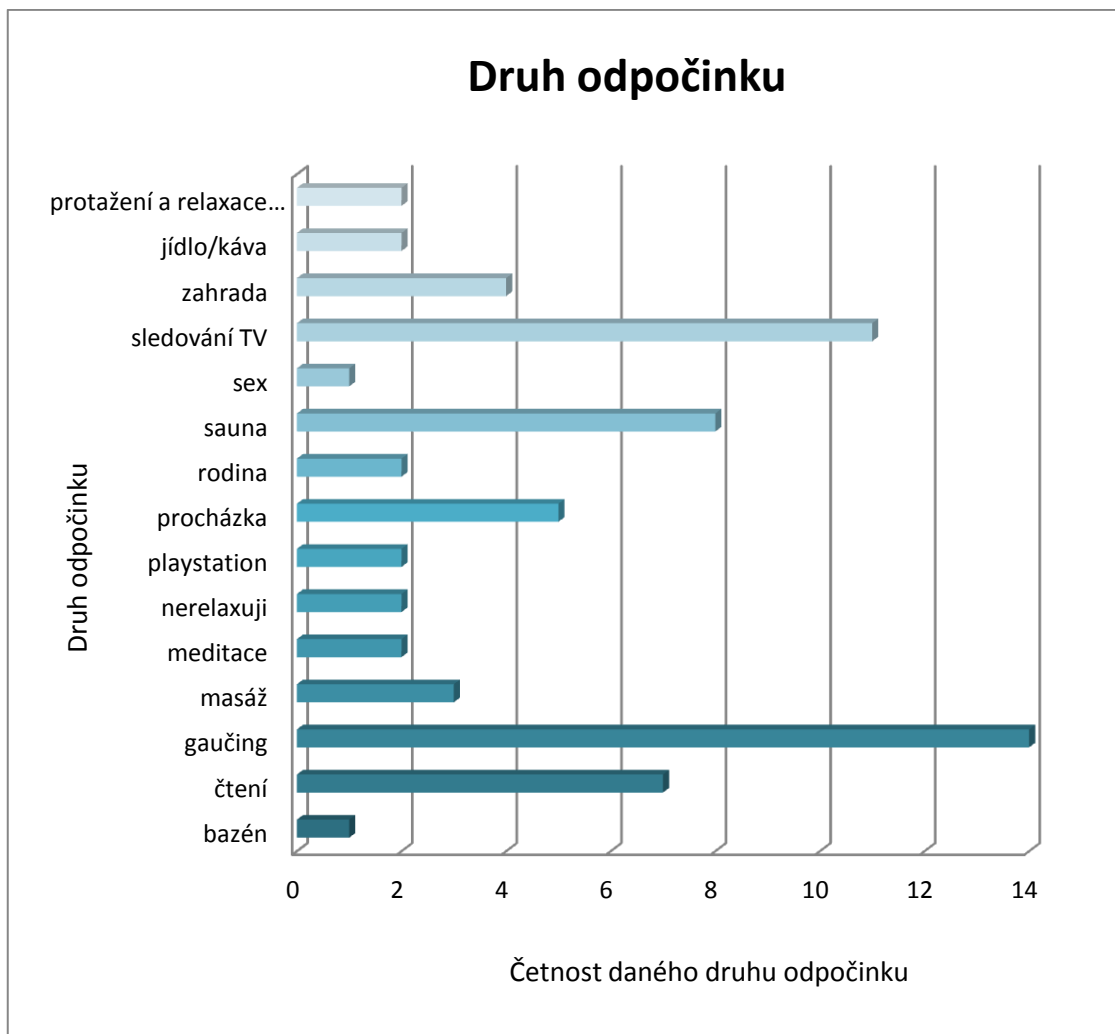


Zdroj: vlastní výzkum

Nejčastější způsob, jak respondenti odpočívají je odpočinek na gauči, tzv. „gaučing“ a sledování filmů či televize. Dále mezi oblíbené činnosti patří sauna, čtení, procházky či práce na zahradě.



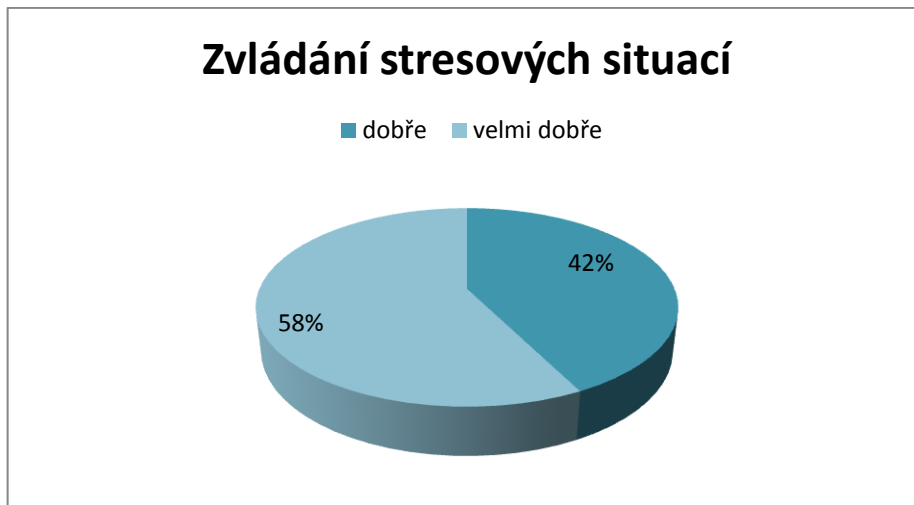
Graf 14: Druh odpočinku



Zdroj: vlastní výzkum

42 % z oslovených má pocit, že zvládá stresové situace dobře, velmi dobře dokonce 58 %. Potvrzuje tvrzení Kukačky (2008), že správná výživa, optimální váha, dostatek pohybu napomáhá k dobré fyzické i psychické pohodě.

Graf 15: Zvládání stresových situací



Zdroj: vlastní výzkum

Všichni oslovení se cítí být zdraví a v dobré kondici.

Graf 16: Hodnocení zdraví



Zdroj: vlastní výzkum

## 6 Závěr

Bakalářská práce je zaměřená na charakteristiku životního stylu policistů zásahové jednotky České Budějovice. Cílem bylo najít analyzovat životní styl a policistů zařazených na uvedeném útvaru, což bylo splněno. Obecně se předpokládá, že tito lidé budou vynikat svou nadprůměrnou fyzickou zdatností, psychickou odolností, budou schopni se rychle rozhodnout a pohotově reagovat na nepředvídatelné události.

Na základě těchto předpokladů se lze domnívat, že tito lidé žijí zdravým životním stylem, netrpí nadváhou, často se věnují pohybové aktivitě a v neposlední řadě se budou vyhýbat činnostem, které by snižovali jejich fyzické i duševní schopnosti - například pití alkoholu, kouření, používání omamných látek apod. Všechny předpoklady se tudíž potvrdily.

Vzhledem k velikosti útvaru bylo k výzkumu osloveno 48 policistů zařazených na Zásahové jednotce České Budějovice. Aktivně se na dotazníkové formě výzkumu podílelo 40 respondentů. Dotazník obsahoval 17 otázek týkajících se životosprávy, sportovní činnosti, relaxaci a zdraví jedinců. K vyhodnocení dotazníku byl použit aritmetický průměr, modus a medián.

Na základě zpracovaných výsledků lze potvrdit hypotézu, že policisté na tomto útvaru vynikají jak po fyzické, tak po psychické stránce a jejich životní styl lze považovat za zdravý a velmi aktivní.

Průměrnému respondentu je 38,5 roku, váží 84 kg a měří 179 cm. Tento průměrný respondent má BMI těsně za hranicí optimální hodnoty, tedy 26,11 kg/m<sup>2</sup>. Z dotázaných respondentů má optimální BMI pouhých 57 %. Tento výsledek do určité míry vyvrací počáteční domněnku, že všichni členové budou mít BMI optimální. Budeme – li se striktně držet rozmezí tabulek pro optimální BMI, 16 respondentů má nadváhu a jeden dokonce obezitu. Na první pohled je toto číslo zavádějící, ve

skutečnosti se jedná o silově zaměřené atlety, kteří mají vysoký podíl svalové hmoty a minimální podíl tuku.

Z výzkumu bylo zjištěno, že 80 % respondentů jsou nekuřáci. I toto číslo, společně s počtem osob příležitostně pijících alkohol jednou měsíčně či méně (65 %), vypovídá o tom, že oslovení respondenti se vyhýbají faktorům, které zhoršují zdraví a snižují fyzickou výkonnost.

U aktivně žijících sportovců lze očekávat, že budou jíst alespoň 5x denně. Tento předpoklad však splňuje pouze 48 % oslovených. 25 % jí dokonce pouze třikrát denně. Bez ohledu na četnost jídla si složení stravy hlídá 65 % respondentů.

Dvě třetiny uživatelů (68 %) používá doplňky stravy. Nadpoloviční většina (22 osob) užívá protein. Druhým nejčastějším doplňkem stravy jsou aminokyseliny BCAA a třetím nejpoužívanějším doplňkem jsou vitamíny a minerály. Z nejčastěji užívaných doplňků vyplývá, že respondenti jsou silově zaměřeni a jde jim o funkční sílu, rychlou regeneraci a celkové upevnění zdraví.

Četnost sportovní aktivity v jednom týdnu je další potvrzenou hypotézou o předpokladu, že oslovení respondenti jsou velmi aktivními sportovci. Z výzkumu vyplývá, že 70 % z nich se aktivně věnuje sportu nejméně čtyřikrát v týdnu. Čas, který věnují sportovní aktivitě či tréninku, se ve většině případů pohybuje v rozmezí 60 až 90 minut. Typ sportovní zátěže je v 90 % kombinovaná, v 8 % anaerobní a ve 2 % aerobní.

S přihlédnutím k četnosti pohybových aktivit je nutné se zabývat i otázkou adekvátního odpočinku či relaxace, který by měl být úměrný době a způsobu fyzické zátěže. Zde byl zaznamenán výsledek s hodnotami prokazujícími spíše nižší četnost odpočinku a relaxace a to že 1x a méně relaxuje 15 % oslovených. 2x týdně se věnuje relaxaci 32 %, 3x týdně 27 % a po 13 % relaxují 4x, 5x a vícekrát týdně. Nejčastějším druhem odpočinku je uvolněné ležení na pohovce, zvané mezi respondenty jako „gaučing.“ Dalším druhem hojně zastoupeného odpočinku je sledování TV, které

patrně souvisí s již uvedeným „gaučingem.“ Nemalé zastoupení má i odpočinek věnovaný saunování. Tento druh odpočinku je vhodný zejména v případech, kdy se oslovení respondenti nemohou věnovat relaxaci častěji než 2x týdně. Čas věnovaný cílené relaxaci je nejčastěji 60 minut.

Součástí zdravého životního stylu není pouze vykonávání pohybových aktivit, dodržování zdravého jídelníčku, dostatek spánku a odpočinku, ale i duševní zdraví a s tím úzce související zvládání stresových situací. Vzhledem k tomu, že všichni respondenti byli před zařazením na útvar zásahové jednotky prověřováni a testováni psychologem, je jejich psychická odolnost vůči stresu a stresovým situacím větší než u policistů zařazených do běžného výkonu. Není proto překvapení, že 58 % oslovených zvládá dle vlastního úsudku stresové situace velmi dobře a 42 % dobře. Žádný z respondentů nevěděl, že stresové situace zvládá špatně.

Posledním faktorem, kterým jsem se zabýval, je subjektivní posouzení vlastního zdraví respondentů. Z odpovědí respondentů lze usuzovat, že lidé žijící aktivním a zdravým životním stylem, se cítí zdraví.

Navazujícím tématem by mohlo být srovnání úrovně životního stylu policistů zásahové jednotky s policisty zařazenými do běžného výkonu služby či s elitními útvary Armády České republiky.

## **7 Seznam zkratek**

BMI	Body Mass Index neboli index tělesné hmotnosti
REM	Rapid Eye Movement neboli rychlé oční pohyby
NREM	Non Rapid Eye Movement neboli bez rychlých očních pohybů
URNA	Útvar rychlého nasazení

## **8 Seznam tabulek**

Tabulka 1: Potřeba spánku v jednotlivých obdobích .....	17
Tabulka 2: BMI s ohledem na věk .....	22

## 9 Seznam grafů

Graf 1: BMI .....	25
Graf 2: Přehled kuřáků cigaret .....	26
Graf 3: Konzumace alkoholu .....	26
Graf 4: Četnost pití alkoholu .....	27
Graf 5: Četnost jídla denně .....	27
Graf 6: Hlídání si složení stravy .....	28
Graf 7: Používání doplňků stravy .....	29
Graf 8: Druhy doplňků stravy .....	29
Graf 9: Četnost sportování .....	30
Graf 10: Časová náročnost sportování .....	30
Graf 11: Typ sportovní zátěže .....	31
Graf 12: Četnost relaxování .....	31
Graf 13: Časová náročnost relaxace .....	32
Graf 14: Druh odpočinku .....	33
Graf 15: Zvládání stresových situací .....	34
Graf 16: Hodnocení zdraví .....	34

## 10 Použitá literatura

CLARK, N. *Sportovní výživa*. 3., dopl. vyd. Praha: grada, 2014. Fitness, síla, kondice. ISBN 9788024746555.

ČELEDOVÁ, L.; ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: grada, 2010. ISBN 978-802-4732-138.

HRINKO, M. *Pořádková činnost policie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2020. ISBN 978-80-7380-793-1.

JELÍNKOVÁ, I. *Klinická propedeutika pro střední zdravotnické školy*. Praha: grada, 2014. ISBN 978-80-247-5093-4.

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

KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 2. přeprac. vyd. Praha: grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualizované vydání. Praha: grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MÜLLEROVÁ, D.; AUJEZDSKÁ, A. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2510-2.

RYCHTECKÝ, A.; TILINGER, P. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.

SEKOT, A. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7918-2.

SHARMA, S. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Praha: grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-271-0228-0.

SLEPIČKA, P.; MUDRÁK, J.; SLEPIČKOVÁ, I.. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.

TÓTHOVÁ, V.; CHLOUBOVÁ, I.; PROKEŠOVÁ, R. (ed.) *Význam ošetřovatelství v preventivní kardiologii*. Praha: grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2197-7.

VEVERKOVÁ, E.; KOZÁKOVÁ, E.; DOLEJŠÍ, L. *Ošetřovatelské postupy pro zdravotnické záchranáře I*. Praha: grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-247-2747-9.



## 11 Použité elektronické zdroje

*Body Mass Index* [online]. [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: <https://www.bezhladoveni.cz/bmi-kalkulacka/#bmi-dospeli>

BEZDĚKOVÁ, Marie. *BMI index: Jak se počítá a můžeme mu důvěřovat?* [online]. 21. září 2020 [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/bmi-index-jak-se-pocita-a-muzeme-mu-duverovat-5234.html>

BOŠKO, R. *Vztah policistů vybraných zásahových jednotek Policie ČR k sebeobranným systémům a bojovým uměním*. Brno, 2014. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí práce Zdenko Reguli.

Faktory ovlivňující zdraví. In: *Faktory ovlivňující zdraví* [online]. s. 1 [cit. 2021-01-16]. Dostupné z: <https://www.nemji.cz/faktory-ovlivnujici-zdravi/d-8208/p1=7079>

## 12 Použité legislativní dokumenty

Pokyn policejního prezidenta 34, kterým se upravuje činnost zásahových jednotek a jednotek pro ochranu jaderných elektráren ze dne 19. února 2015.

Závazný pokyn policejního prezidenta č. 73/2013, o plnění úkolů policejních potápěčů.

Zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky Závazný pokyn policejního prezidenta č. 217/2008, kterým se upravuje činnost zásahových jednotek

### **13 Abstrakt**

FRONĚK, L. *Charakteristika životního stylu policistů na zásahové jednotce Policie ČR České Budějovice*. České Budějovice 2021. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta. Katedra výchovy ke zdraví. Vedoucí práce M. Pospíšilová.

Klíčová slova: charakteristika životního stylu, životní styl, aktivní životní styl, zdravý životní styl, zásahová jednotka

Práce se zabývá životním stylem členů zásahové jednotky České Budějovice. V teoretické části je popsána historie a vznik zásahových jednotek a hlavní úkoly zásahových jednotek. V práci je charakteristika lidí na pozicích odstřelovač, potápěč, vyjednávač a pyrotechnik včetně popisu výběrového řízení pro přijímání členů na zásahovou jednotku České Budějovice. Dále popisuje zdravý a aktivní životní styl a jejich determinanty.

V praktické části jsou vyhodnocené odpovědi od členů zásahové jednotky České Budějovice týkající se jejich životního stylu.

## **14 Abstrakt v anglickém jazyce**

The lifestyle characteristics of the members of the police intervention unit in České Budějovice

Key words: lifestyle characteristics, lifestyle, active lifestyle, healthy lifestyle, police intervention unit

The thesis deals with the lifestyles of the police intervention unit members in České Budějovice. In the theoretical part there is a description of a history and creation of police intervention units and their main tasks in the Czech republic in general. Next the thesis describes main characteristics of individuals in the position of a sniper, a diver, a negotiator and a pyrotechnician, including a description of a selection process before becoming a member of the Intervention unit in České Budějovice. Last but not least the thesis describes determinants of healthy and active lifestyle.

The answers concerning the lifestyle of the members of the Intervention unit in České Budějovice are evaluated in the practical part of the thesis.

## 15 Přílohy

# Dotazník

---

Dobrý den, jmenuji se Lukáš Froněk a jsem studentem Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kde studuji bakalářský obor Výchova ke zdraví. Tento dotazník je výzkum k mé praktické části, ve které zkoumám životní styl u příslušníků zásahové jednotky Policie ČR. Dotazník je zcela anonymní. Předem děkuji za vyplnění či zaškrtnutí vašich odpovědí.

- Věk .....                      Váha ..... (kg)                      Výška .....(cm)
- Kouříte cigarety?    ano     příležitostně                       ne
- Pijete alkohol?    ano                       příležitostně                       ne
- Četnost pití alkoholu    jednou měsíčně     jednou týdně     vícekrát týdně
- Myslíte si, že jíte kvalitní a zdravou stravu?    ano                       ne
- Hlídáte si složení stravy (tuky, cukry, bílkoviny)?                      ano                       ne
- Stravujete se pravidelně?                      ano                       ne
- Kolikrát denně jíte?    1x     2x     3x     4x     5x     6x a více
- Používáte doplňky stravy?    ano                       ne                       Jaké .....
- Kolikrát v týdnu sportujete?    1x     2x     3x     4x     5x a více
- Kolik času vám zabere jedno cvičení/trénink? ..... (hodiny)
- Jaký typ sportovní zátěže preferujete?    silová     vytrvalostní     kombinovaná
- Kolikrát v týdnu relaxujete?    1x     2x     3x     4x     5x a více
- Kolik času věnujete relaxaci? ..... (hodiny)
- Jakým způsobem relaxujete? .....
- Jak zvládáte stresové situace?    velmi dobře     dobře                       špatně
- Jak z dlouhodobého hlediska hodnotíte své zdraví? Cítíte se:
- zdravý, nemocný pouze výjimečně                       oslabený, často nemocný