

Srovnání využití volného času u fyzicky pracujících a zaměstnaných v kanceláři, se zaměřením na pohybovou aktivitu

Soňa Patáková, DiS.

Bakalářská práce
2007/2008



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2007/2008

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Soňa PATÁKOVÁ**
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Člověk a zdraví**

Zásady pro vypracování:

Nastudování odborné literatury a zpracování materiálů.
Teoretické zpracování tematiky.
Příprava metodiky výzkumné části.
Zpracování a vyhodnocení výzkumu.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Křivohlavý J., Psychologie zdraví, Praha: Portál, 2003 ISBN 80-7178-774-4

**Křivohlavý J., Psychologie nemoci, Praha: Grada Publishing, 2002
ISBN 80-247-0179-0**

**Danzer G., Psychosomatika – Celostní pohled na zdraví těla i duše,
1.vyd.Praha: Portál, 2001 ISBN 80-7178-456-7**

**Kučera M.,Dylevský I. a kol., Sportovní medicína, Praha: Grada Publishing,1999
ISBN 80-7169-725-7**

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Karla Hrbáčková
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

23. ledna 2008

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. května 2008

Ve Zlíně dne 23. ledna 2008

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSC.
děkan



L.S.

Mgr. Jarmila Celá
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Abstrakt česky

Práce se zabývá užší stránkou zdravého životního stylu, a to aktivním pohybem v lidském životě, jakým způsobem lidé tráví svůj volný čas, kolik času tráví v práci a kolik času věnují sportu či jiným aktivitám a jaké aktivity to vůbec jsou.

Klíčová slova: zdraví, nemoc, životní styl, volný čas, aktivní pohyb

ABSTRACT

This thesis deals the way of healthy life style especially the active movement in human's life, the way of spending free time, how much time spend people in work and how much time is for practising the sport or other activities and which kinds of activities do they.

Keywords: health, illness, lifestyle, free time, active movement

„Poloha v sedě je již pomalu hlavním znakem naší civilizace. Zdá se, že před sebou máme jiný druh člověka zvaného homo sedentarius.“

Erick P. Eckholm

Poděkování,

Děkuji Mgr. Karle Hrbáčkové, vedoucí bakalářské práce, za odborné vedení, cenné rady, konzultace a připomínky, které mi poskytovala při psaní mé bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 VÝZKUMY ZDRAVÍ	10
2 ZDRAVÍ	11
2.1 HOLISTICKÉ POJETÍ ZDRAVÍ	11
2.2 ZDRAVÍ Z HLEDISKA PSYCHOSOMATIKY	11
2.3 DEFINICE ZDRAVÍ DLE WHO	12
3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A JEHO RIZIKA	13
3.1 ASPEKTY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	13
3.2 RIZIKA ŽIVOTNÍHO STYLU	13
4 VOLNÝ ČAS	15
4.1 VYMEZENÍ POJMU VOLNÝ ČAS	15
4.2 VOLNÝ ČAS A PRÁCE	16
5 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA	18
5.1 POHYB.....	18
5.2 POHYBOVÁ AKTIVITA	18
5.2.1 Tělesná kondice.....	20
5.2.2 Udržování tělesné váhy	20
5.3 POZITIVNÍ VLIV POHYBOVÉ AKTIVITY NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA	21
5.3.1 Cvičení a psychika.....	21
5.3.1.1 Psychická cvičení jako techniky zvládnání stresu	22
5.3.1.2 Typologie sportovních aktivit a nároky na psychiku	23
5.3.2 Cvičení a fyzická stránka.....	24
5.4 POHYB V ONTOGENEZI ČLOVĚKA.....	25
5.4.1 Kojenecké období.....	25
5.4.2 Batolecí období.....	26
5.4.3 Předškolní věk	26
5.4.4 Školní věk.....	26
5.4.1.1 Mladší školní věk.....	26
5.4.1.2 Střední stupeň školního věku	26
5.4.1.3 Starší školní věk.....	27
5.4.5 Dorostový věk	27
5.4.6 Dospělý věk	27
5.4.7 Seniorský věk	28
5.5 TĚLESNÁ AKTIVITA A JEJÍ FORMY	28
5.5.1 Povinná školní tělesná výchova.....	31
5.5.2 Zájmová školní tělesná výchova.....	31
5.5.3 Sportovní školy a třídy	31
5.5.4 Rekreační tělesná výchova - sport.....	31

5.5.5. Masový sport	32
5.5.6. Výkonnostní sport	32
5.5.7. Vrcholový sport	32
5.6 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ TĚLESNÉ CVIČENÍ A VÝKON.....	32
5.6.1. Denní výkonnostní křivka a rytmus dne.....	32
5.6.2. Emoce a motivace ve sportu.....	33
5.6.3. Cvičení a výdrž.....	33
5.6.4. Energetický výdej a jeho rovnováha!!!.....	34
5.6.5. Sport a prostředí	36
5.6.6. Jaký sport je vhodný	36
5.7 PROFESNÍ POHYBOVÉ PROGRAMY.....	37
5.7.1. Pohybové programy u profesí manažerského typu.....	37
5.7.2. Pohybové programy u profesí s převahou fyzické zátěže.....	38
5.7.3. Zásady cvičení pro napravení nerovnováhy jednostranného pracovního zatížení	38
6 NEMOC A JEJÍ PREVENCE.....	40
6.1 POHLED NA NEMOC JAKO PŘEKÁŽKU DOSAŽENÍ CÍLE.....	40
6.2 SPORT JAKO VÝZNAMNÝ ČINITEL V PREVENCI CHOROB	40
II PRAKTICKÁ ČÁST	41
7 SROVNÁVACÍ ANALÝZA TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU POHYBOVOU AKTIVITOU U ZVOLENÝCH RESPONDENTŮ.....	42
7.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY A VÝZKUMNÉHO VZORKU.....	42
7.2 CÍL VÝZKUMU	42
7.3 VÝZKUMNÝ POSTUP	42
8 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	44
8.1 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	67
9 ZÁVĚR.....	69
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	71
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A CIZÍCH SLOV	73
SEZNAM OBRÁZKŮ	74
SEZNAM TABULEK.....	75
SEZNAM PŘÍLOH.....	76

ÚVOD

Téma „Člověk a zdraví“ je v dnešní uspěchané době více než na místě. Téměř každý ví, jakým způsobem si zdraví udržet, ale je otázkou kolik z nás to vůbec dělá. Je pravdou, že někteří, ač tvrdí o svém stylu života, že je zdravý, mají nejen špatné stravovací návyky, ale co je horší, i při dostatku volného času tento tráví pouze pasivně. Přitom je pohyb nejen prevencí stresu a různých srdečních chorob, ale také způsobem, jak se udržovat v kondici, náladě a udržovat si linii! Sport je také významným společenským jevem, který má mimo jiné svou ekonomickou, organizačně výchovnou stránku, jež je výrazem kultury dané společnosti.

V této práci bych se tedy ráda zabývala užší stránkou zdraví, a to aktivním pohybem v lidském životě, jakým způsobem lidé tráví svůj volný čas, kolik času tráví v práci a kolik času věnují sportu či jiným aktivitám a jaké aktivity to vůbec jsou. Domnívám se totiž, že v dnešní uspěchané a přetechnizované společnosti většina lidí sedí doma u internetu a dávají přednost chatování nebo modernímu způsobu učení právě pomocí zmíněného média.

Mým cílem je soustředit se na tuto problematiku u zaměstnaných respondentů, tedy ve věku od 20 let výše v konkrétních firmách. Budu porovnávat výše zmíněné proměnné u fyzicky pracujících a pracujících v kanceláři. Výzkum nebude zahrnovat studenty, protože tato skupina má dle WHO a dokumentu „21 pro zdraví“ zahrnutou tělesnou výchovu v osnovách a výzkum by byl tímto ovlivněn.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝZKUMY ZDRAVÍ

Jak jsem již zmínila na začátku, tématem práce je člověk a zdraví se zaměřením na pohybovou stránku. Téměř každý ví, jakým způsobem si zdraví udržet, ale je otázkou kolik z nás to vůbec dělá. Dle dotazníkové akce „Florabus 2007“ pod názvem „Šance pro Vaše srdce“ skoro 76 % z 2 475 respondentů tvrdí, že se řídí zásadami zdravého životního stylu. Jejich životní styl ale tomuto tvrzení neodpovídá a prokazuje se, že vnímání vlastního konání a skutečné životní návyky jsou ve velkém nesouladu. Ukázalo se, že více než polovina obyvatel ČR příliš neholduje ovoci a zelenině a ryby jí jen občas. Nedostatkem pohybové aktivity trpí více než 70 % naší populace (<http://www.flora.cz/web/aktuality?id=341>).

Také více než 11 % respondentů ze stejného dotazníkového šetření uvedlo, že pohybové aktivity jsou na okraji jejich zájmu a pro dalších skoro 30 % je jediným pohybem občasná chůze pěšky (<http://www.flora.cz/web/aktuality?id=341>).

Statistický přehled zdravotně kladného, tj. žádoucího chování, uvádí, že pohybové aktivity, cvičení, se účastní 65,8% lidí, přičemž pohybovou aktivitou bylo definováno takové cvičení či jiný druh pohybu nebo práce, kdy došlo k zapocení a zvýšenému dýchání – zadýchání, a to po dobu alespoň dvaceti minut po minimálně tři dny v týdnu. Příjem zdravotně žádoucích potravin – zeleniny a ovoce v množství alespoň pět kusů za 24 hodin, pití ovocných šťáv, džusů, konzumace zeleninových salátů apod. uvedlo pouze 15,4% (Křivohlavý, 2003).

Z jiného výzkumu životního stylu vyplynulo, že nedostatečnou pohybovou aktivitu vyvíjí 36% dotázaných (<http://www.szu.cz/czsp/riziko/statistika.php>). Toto číslo je však velmi relativní, neboť k datu 19.zář 2007 se zúčastnilo 40% mužů a 60% žen z neuvedeného absolutního počtu respondentů, přičemž nejvíce odpovídalo ve věkové kategorii 21 až 35 let, celkem 44%, dále v 19% mezi 45 a 55 lety a třetí nejčastější skupinou, 18% , mezi 35 a 45 lety. I tak si dle mého názoru lze utvořit představu a lze tvrdit, že více jak třetina neprovozuje přiměřený aktivní pohyb.

2 ZDRAVÍ

D.Seedhouse: „*Zdraví znamená různým lidem dosti odlišnou věc. Existuje totiž mnoho různých teorií zdraví a idejí, které se k tomuto pojmu vztahují.*“ (Křivohlavý, 2003, 27s.).

2.1 Holistické pojetí zdraví

O slovu zdraví se v různých slovnících dočteme, že původně znamenalo „celek“. Tento pojem se v dnešní době objevuje ve směru, který zdraví chápe jako celek, tedy v holismu. Podle holistů je člověk bytost bio- psycho- sociální a zdraví znamená nedílnou a zdravou jednotu všech těchto složek. Čili jakékoliv negativní narušení v jednom či více systémech může znamenat nezdraví – nemoc.

Ve smyslu pojetí holistů je možné také k pojmu zdraví přistupovat jako k pojetí zdravého člověka, rodiny, obce, státu, zdravého životního prostředí, zdravého světa a podobně.

Lidé, různého zaměření, si pod pojmem zdraví představují různé věci. Například lékař pod pojmem zdraví rozumí nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu. Sociolog vidí v pojmu zdraví člověka, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích. Humanista slovy zdravý člověk označuje takového člověka, který je schopen pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se před ním naskytnou. Idealista si pod pojmem zdravý člověk představuje člověka, kterému je dobře tělesně, duševně, duchovně i sociálně (Křivohlavý, 2003).

„K rozhodnutí, zda člověka považujeme za zdravého nebo nemocného, dospíváme často na pozadí statisticky získaných norem. Zda se tyto údaje vztahují na zvířecí, rostlinné nebo lidské buňky, nehraje z fyziologického nebo biochemického hlediska žádnou roli“ (Danzer, 2001, 31s.).

2.2 Zdraví z hlediska psychosomatiky

Dle vědy, zvané psychosomatika, je zdraví možné popsat jako stav, proces, který je ovlivněn nejrůznějšími složkami vnějšího i vnitřního světa člověka. Kolem každého jedince se vytváří podle jeho nálady, otevřenosti, expanzity, odvahy, pozornosti, vědomí a vzdělání jiný a neustále se měnící prostor. Zdraví je tedy výrazem nenarušeného a neovlivněného vývoje prostorového bytí ve světě. Nemoc pak vzniká, když se subjektivní prostor jedince trvale smršťuje a chřadne.

Zdraví se také dostavuje tehdy, když člověk utváří přítomnost na základě jím zvolených plánů budoucnosti a přitom hodnotí svou minulost jako zkušenost. Každé pouhé utápění se v minulosti, které nesměřuje ke zvládnutí přítomnosti a budoucnosti, může být známkou nebo příčinou nemoci. Budoucnost je totiž časová dimenze, které člověku slibuje svobodu, vývoj, změnu, a tím také zdraví. Zdraví e nemoc jsou proto závislé na suverenitě jedince nad rozpětím jeho života.

„Podobný vliv na bytí jedince ve světě má vedle jeho prostorovosti a časovosti také jeho nálada, respektive jeho stav“ (Danzer, 2001, 34s.). Náš stav, který se skládá z mnoha takových momentálních nálad a k tomu navíc z prožitého, se často táhne jako neustále se vracející motiv nebo téma dnem, týdnem, rokem či celým životem. Některé nálady jako naděje, důvěra, humor nebo láska umožňují široký a bohatý kontakt se světem. Rozšiřují lidské bytí ve světě a působí tím kladně na zdraví. Hněv, strach, melancholie, nuda a podobné, které lze označit za projevy špatné nálady, snižují intenzitu kontaktu se světem a vhánějí individuum do kouta osamělosti a izolace. Podobné nálady předcházejí po dlouhá léta somatickým onemocněním nebo je doprovázejí.

V mezilidských souvislostech, při kontaktu člověka s člověkem, se jedinec stává lidskou bytostí. Jednotlivá osoba existuje pouze v kontaktu s druhými osobami. Teprve biologická, sociální, jazyková a kulturní spojitost umožňuje vzdělání, utváření a fixaci jádra osoby, stejně jako i její vývoj a rozšíření. Původnost vlastní existence je také jedním z důležitých faktorů utváření zdraví. Mnoho lidí žije , myslí a cítí jako majorita, jsou konvenční. Originalita jedince, jeho individualita či bytí sebou samým se často týkají jen zevnějšku. Zdravá forma existence spočívá v pravém opaku. Pokud jsme na něčem závislí, často tento stav dříve nebo později vede k onemocnění, přinejmenším na duši, popřípadě i na těle (Danzer, 2001).

2.3 Definice zdraví dle WHO

Definice zdraví z roku 1946 v originálu říká toto: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.“ Český to znamená: „ Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“ (Křivohlavý, 2003, 37s.).

3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A JEHO RIZIKA

„V posledních desetiletích se v oblasti veřejného zdravotnictví hovoří o tzv. druhé revoluci. Jde o usměrnění zájmu veřejného zdravotnictví, vedle epidemiologie nakažlivých nemocí, na důležitou oblast, na tzv. zdravý životní styl – healthy life style, a na oblast zdravých životních podmínek – healthy environment, (Křivohlavý, 2003,230s.). Obecně to znamená zabývat se nejenom těmito oblastmi teoreticky, ale i prakticky, hlavně po stránce zdravých životních návyků, do kterých může patřit nejenom zdravá výživa, přiměřený pohyb, ale i opatření proti nehodám a úrazům, jako je nošení ochranných přileb u motoristů, cyklistů, používání bezpečnostních pásů, dětských autosedaček apod.

3.1 Aspekty zdravého životního stylu

„K nejdůležitějším znakům zdravého životního stylu patří omezení spotřeby kuchyňské soli, zanechání kouření, podstatné omezení konzumace alkoholu, pravidelná strava, snížení tělesné váhy u obézních lidí, pravidelné tělesné aktivity různého druhu“ (Roslawski, 2005, 11s.).

Nutně spolu musí spolupracovat psychologové s politiky, organizačními pracovníky, médii a dalšími. Především je úkolem psychologů rozpoznat nový druh zdravotních rizik, jakými mohou být problematika stresu, workoholismu, hráčské či počítačové závislosti atp.

Problematice vlivu pohybové aktivity na duševní zdraví se věnuje skupina pracovníků na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK. Václav Hošek se specializuje na zátěžovou charakteristiku pohybové aktivity, Věra Hátlová na využití pohybové aktivity v péči o psychické zdraví a Alena Špůrková a Lenka Richterová se zabývají posilováním psychické pohody pohybovou aktivitou (Křivohlavý, 2003, 238s.).

3.2 Rizika životního stylu

Lidské zdraví je nepředstavitelně složitý stav podmíněný miliony různorodých struktur a dějů, jejich vzájemných vazeb a vztahů a jejich schopnostmi měnit se, zanikat a znovu se obnovovat.

Čím vším je zdraví ovlivňováno ještě nikdo nevyčíslil a sotva kdy vyčíslí. Přesto však bylo souhrnně prokázáno, že zdraví je podmíněno třemi základními kategoriemi. Jsou to následující:

Způsob života - podílí se na zdraví z 50-60%.

Životní a pracovní prostředí - zodpovídá za zdravotní stav přibližně z 20%.

Zdravotní péče - ovlivňuje zdraví zhruba z 20%.

Je tedy zřejmé, že převážná část rizik, která zdraví ohrožují, přichází ze způsobu života, neboli je v našich rukou je ovlivnit. Obvykle si jim také říká faktory ovlivnitelné. Jsou to především kuřáctví, nepřiměřená a nevhodná výživa, s nadváhou a obezitou, nízká pohybová aktivita, nadměrná duševní zátěž a stres, nadužívání alkoholu.

Jsou známy také rizikové faktory neovlivnitelné, jako věk (s přibývajícím věkem riziko stoupá), pohlaví (některé nemoci se vyskytují častěji u žen, jiné u mužů), dědičnost (některé nemoci jsou podmíněny vrozenými vlastnostmi).

Opakem rizik je ochrana. Jejím základem je znalost vlastního zdraví, včetně vlastních rizik. Taková znalost umožňuje aktivní přístup ke zdraví, ovlivňování rizik a jejich snižování či vylučování ze života. Jinými slovy umožní zařadit do života účelnou prevenci. Na preventivní prohlídku u svého praktického lékaře má člověk nárok každé 2 roky a u gynekologa každý rok (<http://www.szu.cz/czzp/riziko/index.html>).

4 VOLNÝ ČAS

4.1 Vymezení pojmu volný čas

Pod pojmem volný čas je možné si představit ledasco. Stejně jako u rozdílného pojmání zdraví různými lidmi. Pro někoho může být volný čas zdrojem povinností, jiný zde vidí možnost volného výběru činností a aktivit.

Volný čas také můžeme chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil (Pávková a kol., 2002).

Podle profesora C. Schmida má oblast volného času tři hlavní funkce. Jednou z nich je reprodukce pracovní síly, dále odpočinek po námaze hlavního povolání a třetím úkolem volného času je utlumit nepříjemné pocity vyvolané životní skutečností, se kterou člověk nesouhlasí (Filipcová, 1966).

Vymezení volného času je zajímavě popsáno v následujícím odstavci. “Vydělit volný čas jako zvláštní sféru lze jen v teoretické analýze. V životě člověka taková výrazná hranice není. Lidé nejsou sociální schizofrenici, žijící v několika na sobě nezávislých vrstvách. Osobnost se utváří působením celé řady vlivů, jež se v různých obdobích, v různých situacích, s různou intenzitou vpisují do lidského života.” (Filipcová, 1966, 55s.)

Volný čas by měl zahrnovat svobodně vybrané činnosti, které děláme rádi, dobrovolně, které přinášejí pocit uspokojení a uvolnění – například odpočinek, relaxace, zábava, zájmové činnosti, atp. Ale je také pravdou, že někdo do volného času zařazuje i povinnosti jako je péče o rodinu a děti, nákupy, práce na zahrádce, úklid a mnoho dalších. V takovém případě se pak nejedná jen o otázku volného času jednotlivce, ale je to také otázka jakéhosi společenského soužití, vnímání.

Z předchozího vymezení volného času, jeho trávení, bychom pak volnočasové aktivity mohli rozdělit na aktivní a pasivní. Pokud bychom nemysleli na filozofickou stránku aktivního a pasivního života, dalo by se jednoduše říci, že aktivní, dle slova “ago”, znamená, že něco činím, konám, a naopak pasivní, dle slova “patior”, znamená něco snášet, trpět. Z činností by to pak například mohli být tanec, procházky, sport, práce na zahrádce, hra na hudební nástroj, zpěv apod. co se týká aktivních složek, poslech rozhlasu, návštěva kina, divadla, sledování televize, a další jako pasivní složky trávení volného času.

Využití volného času u různých lidí uvádí tento obrázek.

Využití volného času v CSSR (v hodinách za týden)¹

Ukazatel	Dělník	Zaměstnanec	Dělnice	Zaměstnankyně	Žena v domácnosti	Člen JZD		Členka JZD	
						letní	zimní	letní	zimní
Volný čas celkem	34,01	35,56	18,47	21,07	28,46	24,21	32,46	14,07	19,05
Sebevzdělání	7,14	10,14	2,44	4,23	4,12	4,02	7,04	1,36	3,07
Veřejná činnost	2,34	3,44	0,49	1,26	0,31	2,29	4,33	0,25	1,40
Aktivní odpočinek	4,08	4,11	2,50	3,01	3,33	1,24	2,20	1,04	1,26
Pasivní odpočinek	14,33	13,31	9,24	9,23	13,45	12,08	13,55	7,43	9,05
Ostatní volný čas	5,32	4,16	3,00	2,54	6,45	4,18	4,54	3,19	3,51

¹ Tabulka je sestavena na základě již dříve uvedeného šetření ÚKLKS. V pojmu volný čas se rozlišují v uvedeném šetření tyto hlavní složky: sebevzdělání — čtení novin, časopisů, knih, studium všeho druhu; veřejná činnost — jak účast na schůzích, tak aktivní veřejná činnost ve funkcích; pasivní odpočinek — návštěva divadla, kina, estrád, poslech rozhlasu, sledování televize, návštěva sportovních podniků, kaváren atd.; aktivní odpočinek — procházky, hra na hudební nástroje, sport, šachy, tanec atd. Vymezení pojmů aktivní a pasivní odpočinek je velmi diskutní a zcela se s ním neztotožňují. Nejde snad jen o to, které činnosti zahrnout do sféry pasivního trávení volného času a které do sféry aktivního. Sám princip tohoto dělení je velmi sporný a zkreslující.

(Filipcová, 1966, s.126s)

4.2 Volný čas a práce

Český zaměstnanec stráví v práci ročně v průměru 1972 hodiny, což odpovídá 43 hodinám týdně. Češi tak mají nejdelší pracovní dobu ve vyspělých státech a odpracují víc než Japonci, Američané nebo Slováci. V porovnání s Nory nebo Francouzi tak mají ročně o 500 hodin méně volného času. Tuzemští podnikatelé tráví v práci týdně 50 hodin, naproti tomu státní úředníci jen 34 hodiny (<http://www.profit.cz/cesi-travi-v-praci-vic-casu--nez-japonci/8003.html>).

Například v Utopii Thomase Mora byla pracovní doba pouze 6 hodin denně, neboť lidé dávali přednost volnu před vyšším konzumem. Thomas Campanella ve Slunečním státě psal o lidech, kteří pracují pouze 4 hodiny. Každý občan měl tak dostatek volna, které trávil v příjemném studiu, rozhovoru, čtení, vypravování, na procházkách a podobně (Selucký, 1966).

Je vidět, že volný čas byl důležitou otázkou v mnoha společnostech. Volným časem a jeho nejideálnějším trávením se nezabývali jen výše zmínění socialističtí teoretikové, ale již také sofistikovaní učenci za dob antiky. Například Aristoteles v Etice Nikomachově či Plutarchos v Hostině sedmi mudrců.

Zajímavou teorii a předpověď, jak to bude s pracovní dobou a tedy i volným časem na přelomu 20. a 21. století, vyvinul v první polovině 20. století francouzský ekonom a filozof Jean Fourastié v knize "40 000 hodin." Dle něj by měla být týdenní pracovní doba pouze 30 hodin po dobu 40 týdnů, což činí 1200 hodin ročně. Školní docházka se má prodloužit do 20 až 21 let a 4 nebo 5 let z produktivního věku bude věnováno studiu. Produktivní věk dle Fourastiého potrvá do 65 let (je zajímavé, že tato prognóza důchodového věku se začíná naplňovat). Člověk bude pracovat kolem 35 let. Dále počítá , že toto činí 42 000 hodin profesní činnosti, zaokrouhuje toto číslo však na 40 000. S průměrným věkem dosahujícím 80 let, tedy 700 000 hodin, z nichž zasvětil člověk práci pouhých 40 000, zbývá 660 000 hodin pro ostatní lidské potřeby – biologické, sociální, psychické a další (Filipcová, 1966).

5 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA

5.1 Pohyb

Pohyb je označení, které se používá tehdy, mění-li hmotné objekty svoji vzájemnou polohu http://email.seznam.cz/redir?http://cs.wikipedia.org/wiki/Poloha_t%C4%9Blesa, tvar, velikost, tepelné, elektrické nebo magnetické vlastnosti, skupenství, chemické složení, biologické apod. Různé druhy pohybu jsou studovány v různých vědních oborech. Pohyb je základním projevem existence hmoty (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Pohyb>). Podílí se na tvorbě aktivního zdraví, nemocnosti, výkonnosti a dokonce ovlivňuje i příští generace.

Aby však člověk mohl pohyb vykonávat, potřebuje k tomu určité pohybové schopnosti. K těmto se řadí schopnosti obratnostní, rychlostní, silové a vytrvalostní. Pohybová soustava člověka je tvořena tkáněmi a orgány, které vytvářejí pohyb. Tvoří ji převážně svaly příčně pruhované, tzv. kosterní. Upínají se na jednotlivé kosti, jsou ovládané vůlí. Pohyb je tedy zajišťován skupinami svalů, vždy protichůdných, jako jsou například flexory a extenzory, abduktory a adduktory atd. Takových svalových skupin je možné v těle člověka nalézt až v počtu 600. Svalová činnost je přeměna chemické energie v mechanickou, a to zejména díky přeměně glykogenu. Rychlosti syntézy glykogenu a jeho odbourávání jsou řízeny hormony inzulínem, adrenalinem a glukagonem. Průměrný člověk má v zásobě cca 250 - 400 g glykogenu (1/3 v játrech, 2/3 ve svalech). Například sportovci mohou dosáhnout zásobu glykogenu až 800 g. Velký vliv na velikosti glykogenových zásob má strava (hlavně strava obsahující sacharidy). Jeho zásoba je vyčerpána po 30 – 90 minutách cvičení v závislosti na intenzitě cvičení. Jaterní glykogen udržuje stabilní hladinu krevního cukru zvláště při hladovění, svalový glykogen je okamžitě využitelný ke svalové práci jako bezprostřední zdroj energie. Jestliže jsou zásoby glykogenu nízké nebo zcela vyčerpány, jsou jako nový zdroj energie použity bílkoviny (proteiny) a lipidy (tuky) (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Glykogen>).

5.2 Pohybová aktivita

Pohybovými aktivitami rozumíme různé druhy pohybu jako jsou tělesná cvičení, sportovní rekreační aktivity, pohybové hry, turistika, plavání a jiné.

Pohyb působí velmi příznivě na činnost nervové soustavy a na veškeré mechanismy regulující oběh krve. Pohyb zmírňuje poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy, zlepšuje činnost dýchacího systému, je nezbytná pro správný vývoj a činnost pohybového ústrojí. Pohybová aktivita je také velmi účinná nejen při snižování nadváhy, ale jako i její prevence. Pohyb je významný nejen jako preventivní činitel před mnoha nemocemi, včetně nemocí civilizačních, ale také jako činitel léčebný, jehož se obecně využívá v průběhu každé rehabilitace (Roslawski, 2005).

Zeptáme-li se řady lidí, proč cvičí, většinou odpoví různě. Například: „Je to pro mě potěšení.“ „Dělá mi to dobře.“ „Chci si zlepšit tělesnou kondici.“ „Chci snížit nadváhu.“ „Chci být fit.“ „Chci mít pěknou postavu.“ A mnoho dalších důvodů.

U cvičení se rozlišuje pět druhů cvičení. Je to cvičení izometrické, izotonické, izokinetické, anaerobní a aerobní.

Izometrické cvičení je charakterizováno tlakem proti pevné překážce. Je dobrým cvikem pro získání svalové síly. Neovlivňuje však pohyblivost.

Izotonické cvičení vyžaduje stahování svalů, avšak zároveň počítá s pohyblivostí kloubů. Příkladem může být zdvihání činek. Je oblíbené u těch, kterým jde o zlepšení celkového tělesného vzhledu.

Izokinetické cvičení počítá jak s cvičením síly, tak i s pohyby kloubů , avšak přidává další možnost regulace odporu. setkáváme se s ním v tělocvičnách, kde mají na něj uzpůsobené trenažéry.

Anaerobní cvičení vyžaduje krátkodobý výbuch svalové energie. Setkáváme se s ním například při vzpírání a atletických závodech na krátkých tratích.

Aerobní cvičení se používá nejen při aerobiku. Je jím každý druh cvičení, při němž se vyžaduje výrazně zvýšená spotřeba kyslíku, a to nejen chvilkově, ale v průběhu relativně delší doby. Příkladem může být plavání, běh na dlouhé tratě, jogging a podobně. Toto cvičení je charakterizováno výrazně zvýšenou činností srdce, která se projevuje například zvýšením srdečního tepu po dobu minimálně deseti a optimálně dvaceti až třiceti minut. Jindy se stanoví požadavek na zvýšení srdeční frekvence minimálně o 60% a maximálně o 85 % apod (Křivohlavý, 2003).

5.2.1 Tělesná kondice

V poslední době zdomácnělo v češtině v souvislosti s tělesným cvičením původně anglické slovo „fit“ a „fitness“. Výrazem fit se vyjadřuje vhodný, způsobilý, tělesně schopný něco učinit, v dobré kondici, v dobrém zdravotním stavu. Podstatným jménem fitness odvozeným od tohoto přídavného jména se pak rozumí dobrá tělesná kondice, dobré zdraví. Avšak slovo fitness se také čím dál častěji používá pro posuzování tělesné zdatnosti. V obecném užití se tímto termínem rozumí soubor celé řady charakteristických znaků tělesných pohybů a pohyblivosti, například svalová síla, výdrž, ohebnost apod., dále pohybových projevů a dechová zdatnost. V této zdatnosti se od sebe odlišují dva druhy, tzv. zdatnost organická a dynamická. Organickou zdatností se rozumí fyzické předpoklady, které si člověk díky dědičnosti se sebou přináší při narození. Dynamickou zdatností naopak chápeme to, co bylo na tomto dědičností získaném základě tělesnou prací či cvičením vybudováno.

Termín fitness je dnes fyziology často používán v úzké souvislosti s činností kardiovaskulárního systému. Dobrá kardiovaskulární kondice je totiž důležitým faktorem například pro prevenci srdečních příhod (Křivohlavý, 2003).

5.2.2 Udržování tělesné váhy

Potravu přijímáme proto, abychom žili a žijeme také proto, abychom se mohli i mimo jiné pohybovat! Vztah mezi tělesným pohybem a příjmem potravy je stále většímu množství lidí zřejmý. Projevuje se to též ve statistických údajích o tom, kolik lidí se snaží řídit svoji tělesnou váhu záměrně regulovaným tělesným cvičením všeho druhu. V USA zjistili Levy a Heaton, že v průměru 73% žen a 64% mužů používá tohoto způsobu řízení své tělesné hmotnosti. Druhy cvičení jsou však různé. Nejčastější formou cvičení je chůze – od procházek po turistické výlety až horské túry (Křivohlavý, 2003).

Chůze je nejpřirozenější formou pohybu. Zároveň je tím nejjednodušším způsobem, jak být v dobré kondici a udržet si optimální tělesnou hmotnost. Pravidelná svižná chůze, tedy chůze takovou rychlostí, při které je ještě možné bez většího zadýchávání konverzovat, dokáže mnohem více – navozuje dobrou náladu, posiluje srdce a je zaručeným receptem na dlouhověkost. Chůze posiluje kosti a zabraňuje vzniku osteoporózy, zlepšuje také koordi-

naci pohybu, okysličuje a prokrvuje mozek. Pravidelná chůze posiluje srdce, čímž snižuje riziko vzniku srdečních onemocnění, produkuje hormony dobré nálady a prodlužuje život (<http://www.flora.cz/web/aktuality?id=34>).

5.3 Pozitivní vliv pohybové aktivity na zdraví člověka

5.3.1. Cvičení a psychika

V odborné literatuře se uvádí, že délka lidského života je z 15% ovlivňována dědičnými vlivy, z 15% vlivy ekologickými, z dalších 15% úrovní zdravotní péče a zbylých 55% je nepochybně závislých na životním stylu (výživa, odolnost a zdatnost, vyrovnaná psychika, apod.), ovlivňujícím imunitu člověka. Některé z uvedených faktorů jsou nám dány a ovlivnit je nelze či jen zcela minimálně, zatímco životní styl je v rukou každého jedince a každý má též možnost optimalizovat své návyky a tím zlepšovat kvalitu svého života. Jedním z nezanedbatelných činitelů kvality života je i tělesná aktivita, která může být záměrně používána jako podpůrný a ochranný prostředek zlepšující život. Tělesná aktivita má z psychologického hlediska značný význam pro získávání psychické stability, vyrovnaní se s nemocí, nalézání sebe sama a svého místa ve společnosti, zlepšování sebekontroly, vytváření pocitu spokojenosti se sebou samým a tím i odolnosti vůči stresu a zátěžovým situacím. Nezanedbatelným je i vznik endorfinů v mozku při tělesném cvičení, tj. vnitřních morfinů, které působí uklidňujícím způsobem na psychiku (<http://arcus-oc.org/aktivity-edukace-ozdravne-pobyty.php>).

Příkladem může být i pozitivní vliv cvičení na zlepšování depresí zatížené psychiky, na snižování úrovně úzkosti, zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem. Výskyt depresí byl zjištěn v podstatně menší míře u lidí, kteří pravidelně plavou, běhají, ale i u běžců na dálkových tratích a maratónců. Není to ale jen aerobní cvičení, které kladně ovlivňuje psychiku a snižuje výskyt depresí – obdobný účinek byl zjištěn i tam, kde se pěstovalo cvičení s činkami.

Řada lidí, kteří pravidelně cvičí, si pochvaluje, že se cítí volnější, svěžejší a méně úzkostní. Opět byly provedeny studie v rámci těchto vztahů a ukázalo se, že cvičení opravdu prokázalo kladný vliv jak na snížení úzkosti, tak na snížení deprese a zvýšení míry kladného sebehodnocení. Lepší sebehodnocení je u člověka navozeno oklikou – přes zvyšování sebedůvěry, pocitu vlastní hodnoty, povědomí o síle sebekázně (disciplíny), pocitů zdraví,

povědomí o zlepšeném celkovém fyzickém vzhledu, pocitu zvýšené energie a podobně. Není tedy divu, že ti, kdo cvičí, se cítí lépe!

Často se setkáváme s názorem, že lidé, kteří pravidelně cvičí či sporují, lépe zvládají problémy každodenního života. Podle některých výzkumů lze tvrdit, že ti lidé, kteří se málo pohybují, mají vyšší míru příznaků stresu a větší výskyt civilizačních chorob.

5.3.1.1 Psychická cvičení jako techniky zvládání stresu

Relaxace je obecně považována za vhodný a účinný prostředek v boji s různými těžkostmi jako bolest hlavy, úzkost, stres, hypertenze a další. Existuje řada forem uvolňovacích cviků a technik. Ukazuje se také, že je těžké rozhodnout, která z nich je nejefektivnější. Pravděpodobně by bylo nejvhodnější použít několik různých způsobů relaxace v kombinaci a počítat s jejich souhrnným účinkem. Pro ukázkou uvádím tři nejznámější cvičení.

Relaxace

Termín relaxace je odvozen z latinského „relaxare“, kde re znamená znovu a latus volný. V psychologii zdraví se jím rozumí uvolňování, a to jak v oblasti psychické, tak fyzické. U nás je rozšířen Schultzův autogenní relaxační trénink, v USA je to Jakobsonova progresivní relaxace. V jádru těchto metod je cvičení založené na záměrném uvolňování jednotlivých svalových skupin. Cvičenec je veden k tomu, aby toto uvolnění svalů cítil a uvědomoval si ho. Počítá se s tím, že takto uvědomované uvolňování svalů se projeví i v psychickém uvolnění. V rámci duševní hygieny sem například patří cvičení správného dýchání, ovládnutí některých aspektů kardiovaskulární činnosti apod.

Meditace

Meditace patří do skupiny relaxačních cvičení. Z původních náboženských forem byly odvozeny soudobé meditační techniky, například formy opakování některých slov. Takové slovo se opakuje nepřetržitě 20 minut tak, že na každý dech se pomalu řekne jednou po písmenkách. Tím, že se daná osoba musí soustředit na vyslovování, nemá možnost myslet na těžkosti, které ji trápí.

Existuje i meditace soustředěvaná na obtěžující problémy člověka. Ta nejen že dovolu- je, ale i přímo navádí k soustředění se na to, co člověka trápí. Nejde o utápění se

v myšlenkách na to, co tíží, ale o tzv. myšlení bez hodnocení. Cílem je získat odstup a vhled do situace.

Imaginace

Imago je latinský termín pro obraz. Imaginací se pak rozumí záměrné zobrazování, v daném případě tzv. uklidňujících scénérií. Příkladem může být příjemný zážitek – scénka z letní dovolené u moře, návštěva pěkného místa v přírodě nebo zážitek z pěkného výletu na lyžích. V pozadí této formy relaxace je zjištění, že člověk není s to se soustředit na problémy, které ho tíží, pokud podstupuje právě toto cvičení. Někteří vybízejí soustředit pouze na pozitivní zážitky, jiní autoři doporučují vybavovat si negativní události a jejich zvládnutí (Křivohlavý, 2003, volně s.89-90).

5.3.1.2 Typologie sportovních aktivit a nároky na psychiku

Senzoricko – koncentrační sporty

Mezi tyto patří například golf, střelecké sporty, kuželky. Nároky při těchto sportech jsou směřovány především na senzorické schopnosti, přesnost a ostrost zrakového vnímání, odhad vzdálenosti, pohybovou citlivost. Z poznávacích procesů jsou významné koncentrace a rozsah pozornosti.

Funkčně- mobilizační sporty

Zařadili bychom sem například cyklistiku, lehkou atletiku, klasické lyžování, veslování, (kraso) bruslení a další. Uvedené sporty kladou nároky zejména na maximální mobilizaci všech psychických funkcí, ať již v krátkém nebo delším časovém úseku. Některé z nich vyžadují navíc rozvinuté volní vlastnosti, jako vytrvalost, houževnatost, odolnost vůči monotonii.

Esteticko – koordinační sporty

Do této skupiny sportů patří takové jako moderní gymnastika, (kraso) bruslení, aerobik, sportovní gymnastika, skoky do vody apod. Zdůrazňují se zde požadavky na přesné zvládnutí složitých pohybových struktur se zaměřením na jejich estetický výraz. Z psychologického hlediska jsou významné tvůrčí a interpretační schopnosti cit pro rytmus. Důležité jsou i výrazné koordinační schopnosti a kinestetická citlivost.

Rizikové sporty

Boby, horolezectví, motorismus, sjezdové lyžování, saně, parašutismus. Z nároků na psychiku lze jmenovat nutnost nestereotypních pohybových reakcí, zvýšenou ochotu riskovat, odolnost vůči emocionálnímu napětí a schopnost tvůrčího řešení situací.

Heuristicko – individuální sporty

Jsou například box, judo, tenis, stolní tenis, badminton, squash, karate, šerm a zápas.

Heuristicko – kolektivní sporty

Patří sem zejména kolektivní hry jako basketbal, házená, kopaná, odbíjená, lední hokej, vodní pólo, pozemní hokej, florbal a další (Kučera, Dylevský, 1999, volně s.43-44).

5.3.2. Cvičení a fyzická stránka

Od počátku 20.století bylo častokrát poukazováno na to, že lidi lze zařazovat do určité dimenze, kde na jednom konci jsou ti, kteří většinu dne sedí a pohybují se velmi málo, na druhém konce pak ti, kteří se pohybují hodně – chodí, běhají, cvičí, plavou apod. Lékaři však ale upozorňují na to, že oba tyto extrémy jsou charakterizovány různě vysokým množstvím srdečních obtíží, a dokonce odlišnou úmrtností. Proto byla provedena řada výzkumů a studií, z nichž nakonec vyplynulo, že tělesná aktivita vyjádřená hodnotou 2000kcal a více za den (ne však více jak 3500kcal) může prodloužit život člověka až o dva roky.

Sledování vztahu mezi pohyblivostí a zdravotním stavem také ukázalo, že tělesný pohyb má úzký vztah také k srdeční mrtvici. Příkladem takového zjištění může být výzkum, který zjistil, čtyřnásobně čtenější výskyt srdeční mrtvice u lidí s nižší pohybovou aktivitou oproti lidem, kteří cvičili více a častěji.

Již odedávna se mnozí snažili a snaží získat cvičením větší sílu a s ní spojenou svalnatou postavu. Silová cvičení totiž se provádějí již dlouho a proto existuje mnoho cvičebních systémů. Zvýšené svalové úsilí se promítá do vlastností dalších složek hybného systému, hlavně do vývoje kostí, ve kterých se tak ukládá více minerálů a zvětšuje se i posiluje vazivová tkáň, roste počet tzv. satelitních buněk, které mohou nahrazovat poškozené buňky hybného ústrojí. Ve směru tahu a tlaku se posilují pevná vazivová vlákna. Tyto celkové změny způsobují nejen větší odolnost hybného ústrojí proti přetížení, ale také chrání klouby a svaly proti úrazu (Kučera, Dylevský, 1999).

Pozitivní vliv pohybové aktivity byl také zjištěn v oblasti ovlivnění hladiny cholesterolu v krvi. Poměrně vysoké procento HDL cholesterolu bylo zjištěno u maratónských běžců. I u dalších zkoumaných osob se ve složení cholesterolu kladně projevil i sebemenší druh pravidelného cvičení i například chůze na procházkách nebo práce na zahrádce, a to nejen zvýšením hladiny HDL, ale i triglyceridů, snížením hladiny LDL cholesterolu a lepším průsvitu cév.

Cvičení může pozitivně ovlivnit nejen kardiovaskulární systém, ale může mít také kladný vliv na zabránění zrodu některých druhů rakoviny. Prokázáno to bylo například pro rakovinu prostaty, kdy se ukázalo, že muži, kteří se příliš nepohybovali a v práci spíše seděli, měli až o 12% vyšší její výskyt. Také u žen se ukázalo, že cvičení může zabránit rozvoji rakoviny prsu. Ženy, které cvičily celkem čtyři a více hodin týdně, měly o 50% nižší výskyt tohoto druhu rakoviny. Tento pozitivní vliv byl ještě výraznější u žen, které porodily několik dětí.

Obdobně jako v předešlém případě se podařilo prokázat, že u mužů, kteří dostali diabetes až v době dospělosti, působilo cvičení jako tzv. tlumivý faktor – čím více cvičili, tím nižší byl u nich výskyt diabetu II. typu.

Vztah mezi cvičením a dalšími fyziologickými projevy byl studován v poměrně velké šíři. Vedle výše uvedených vztahů bylo například zjištěno, že cvičení má kladný vliv i na hustotu kostní tkáně a osteoporózu. Mezi nejvíce sledované jevy však patří vztah mezi cvičením a hmotností. odborníci doporučují ke snížení tukové tkáně a udržení si linie alespoň čtyři aerobická cvičení týdně.

5.4 Pohyb v ontogenezi člověka

5.4.1. Kojenecké období

Toto období vytváří základní pohybové vazby, dítě se v tomto období naučí sedět, zvedat hlavičku, stát a začne i počátek chůze. Pohyb sám se podílí i na utváření páteře. Dítě volí pohyb spontánně a reflexně, upřednostňuje především ten pohyb, který je provázen největším množstvím vjemů.

5.4.2. Batolecí období

Zde se vytváří pestrá paleta důležitých pohybových vazeb, tj. chůze, a začínou se projevovat první schopnosti bezdotykové lokomoce, což znamená vyšší kvalitu i stabilitu chůze. Nenahraditelná je spontánní aktivita, kterou je nutno propojovat s aktivitou řízenou, tedy učením pohybů. Období je ukončeno zvládnutím běhu.

V aktivním pohybu tráví batole až 70-80% času, kdy nespí nebo nejí. Vyžaduje přítomnost dospělého, napodobuje jej a potřebuje. Nestačí jen dítě naučit chodit, ale i hrát si a vybírat další činnosti, házet, lézt přes překážky a podobně. Pohybem dítě realizuje svoji myšlenkovou aktivitu.

5.4.3. Předškolní věk

Předškolní věk limituje na jedné straně dosažení vyššího typu lokomoce – běhu- ovládnutím bezdotykové lokomoce a na straně druhé vstupem do školy. Dítě v tomto věku ovládá běh i jeho jednotlivé složky, jako je skok do dálky a postupně i do výšky. Dokáže chytit a odhodit míč, zvládá již skutečný nácvik plavání. Pokračuje rychlé střídání činností. V tomto věku by měly být dány dobré základy pro pohybové dovednosti ale i aktivity obecně, neboť se školní věk se svou limitací volného času stává velmi kritickým obdobím dalšího vývoje.

5.4.4. Školní věk

5.4.1.1 Mladší školní věk

Zahrnuje dobu od ukončeného 6. roku a končí 10. rokem. V tomto období pokračuje vývoj i růst dítěte a zůstává vysoká potřeba pohybu, kterou limituje hlavně čas. Stejnou dobu, kterou tráví dítě ve škole, by mělo mít k dispozici pro volné hry.

5.4.1.2 Střední stupeň školního věku

Pokrývá období od 11 do 16 let. Zde se již začíná projevovat pubertální etapa s velice výraznou pohybovou potřebou. Již předcházející prepuberta znamená pro organismus určitý typ "klidu před bouří". Dítě je z hlediska pohybových projevů velice tvárné.

5.4.1.3 *Starší školní věk*

Je období od 12 let věku dítěte do ukončení školní docházky. Mění se utváření těla, vnitřní prostředí, vybavení a také pohybová potřeba jak ve formě, tak v obsahu. Zvyšuje se svalová síla. Správná volba sportovních aktivit ve správný čas je rozhodující pro budoucí výkonnost, naopak nesprávná a nepřesná určení typu zatížení mohou potlačit mnohé talenty.

5.4.5. **Dorostový věk**

Adolescence ukončuje přípravu na další život v povolání i ve sportovních aktivitách, které v tomto období začínají prakticky všechny. V tomto věku je zvláště důležité vytvoření potřeby pohybu. Také vstup do zaměstnání a ukončení povinné školní výuky potencují vznik hypomobilit. Správná volba forem pohybu musí odrážet nejen fyziologický vývoj, ale i společenské podmínky. Výhodou je vznik řady nových, pro mladistvé velice atraktivních forem cvičení, například aerobiku, skateboardu, bojových umění a dalších.

5.4.6. **Dospělý věk**

Zatímco u dítěte a adolescenta se pohyb přímo podílí na utváření funkce a tvaru, u dospělého napomáhá k udržování funkcí i konfigurace, rovnováhy vnitřního prostředí, stimulace činnosti orgánů i organismu jako celku. Kvalita i kvantita pohybu dospělého je určena nejen genetickým kódem, ale i, jak již bylo uvedeno, velmi výrazně výchovou. V dětství se rozhodne, jaké budou pohybové projevy jedince v dospělosti. V současnosti se tělovýchovná aktivita všude na světě stává významným činitelem v procesu regenerace pracovní síly, ale i udržování a vytváření aktivního zdraví. Sportovní aktivity jsou, nebo by měly být, součástí denního režimu, nenahraditelnou ve formě i obsahu, a pro dnešního člověka není jiná cesta obrany proti civilizačním chorobám.

Aby sportovní aktivity v dospělosti měly efekt, musí odpovídat věku a zdravotnímu stavu s přihlédnutím k pohlaví, pohybové aktivitě v předcházejících obdobích a přihlížet k vrozeným předpokladům k pohybu (pohybové aktivitě rodičů a prarodičů), prostředí, v němž jedinec vyrůstal a žije, charakteru povolání, zejména ve vztahu k fyzické práci.

Stejně jako v dětství musí sportovní aktivita u dospělého odpovídat věku a musí stimulovat organismus harmonicky a všestranně. Potřeba pohybu trvá celý život a mění se pouze jeho kvalita a kvantita, pohyb je předpokladem k relativně dlouhému udržení tělesných funkcí. Pravidelnost a soustavnost pohybu jsou podmínky udržení homeostázy, ale i výkonnosti. Navozování fyzické stimulace i její ukončování musí probíhat pozvolně.

5.4.7. Seniorský věk

Zařazování sportovních činností u starších lidí se díky stále se měnícím životním stylům a podmínkám stává stále více aktuální. Sport u starého člověka sehrává významnou úlohu v prevenci onemocnění, oddálení nástupu regresivních procesů, výrazně ovlivňuje psychiku i denní režim. Vyšší věk má však i své zákonitosti, které se výrazně podílejí na volbě, kvalitě a kvantitě pohybové stimulace. Sportování v tomto věku je často vedeno snahou si dokázat, že nedochází ke „stárnutí“, což je velmi pozitivní faktor, ale současně může znamenat nebezpečí lokálního a celkového přetížení.

Aktivitou vyššího věku je tedy vytrvalost ve všech formách. optimální jsou turistické pochody včetně vysokohorských a lyžařských, pomalý běh, samozřejmě s přihlédnutím ke kontraindikacím případné choroby. Metodou volby je jízda na kole, veslování, plavání s vyloučením skoků, také některé míčové hry, ovšem s velmi individuálním přístupem (Kučera, Dylevský, 1999, volně s.24-35).

5.5 Tělesná aktivita a její formy

Tělesná aktivita je forma pohybu, která by měla pozitivně ovlivňovat organismus. Můžeme ji rozdělit na pohybovou aktivitu spontánní a řízenou, jejichž rozložení v ontogenezi člověka je různé.

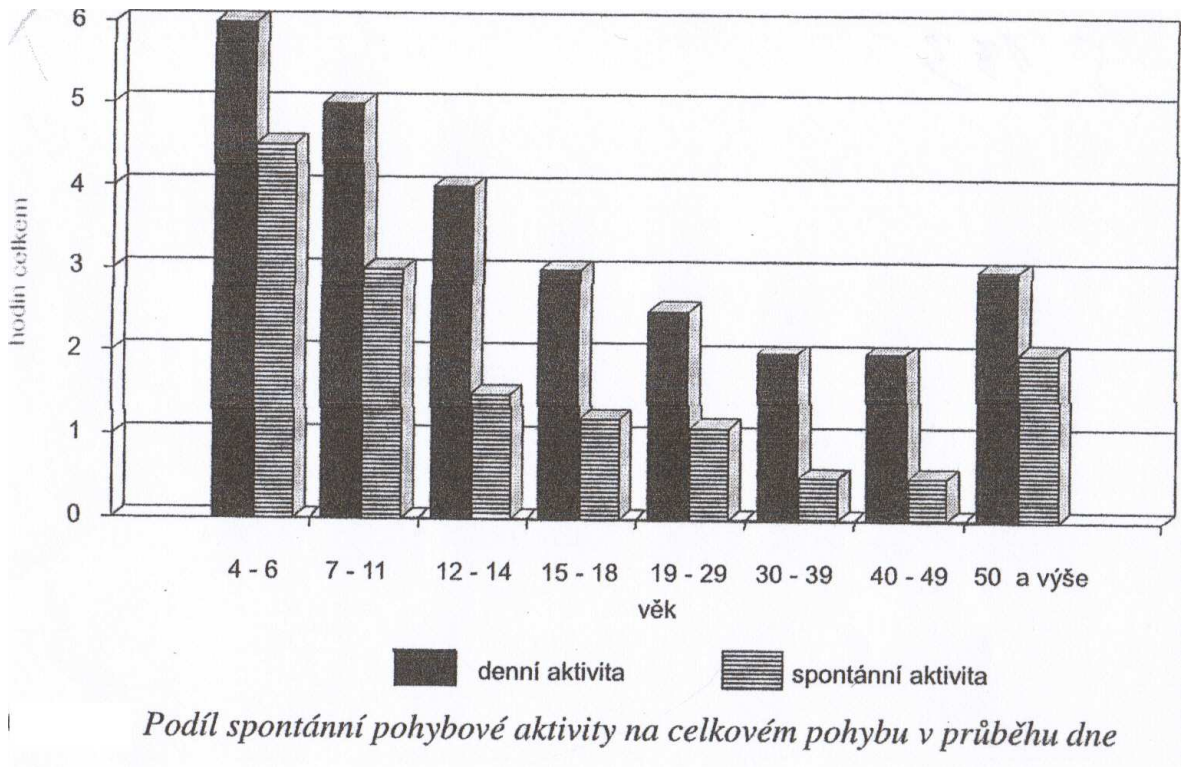
Spontánní pohybová aktivita vychází z původních potřeb primáta a je vyjádřena v dětských hrách. Je formou autoregulace pohybových potřeb a zejména v dětském věku je nevhodné ji nahrazovat řízenou aktivitou. U dospělého již prakticky spontaneita neexistuje, pouze určitá nastavba, která je řízena rozumovou složkou. Obecně platí, že s věkem klesá, ale vždy by měla ve formě dynamického pohybu naplňovat jednu dvacetinu celodenního programu!

Řízená pohybová aktivita musí být vždy v přímé vazbě na aktivity spontánní, ale i na činnosti v povolání. Tvoří základ pro celý systém tělesné výchovy. Je součástí volného času, který slouží k regeneraci po pracovní zátěži a navíc i k posilování výkonnosti a aktivního zdraví. Řízenou pohybovou aktivitu může například provádět pedagog, cvičitel a v neposlední řadě zejména rodiče a vrstevníci (Kučera, Dylevský, 1999, volně s.133-134). Typy pohybových aktivit a podíl spontánní pohybové aktivity uvádí tato tabulka a obrázky.

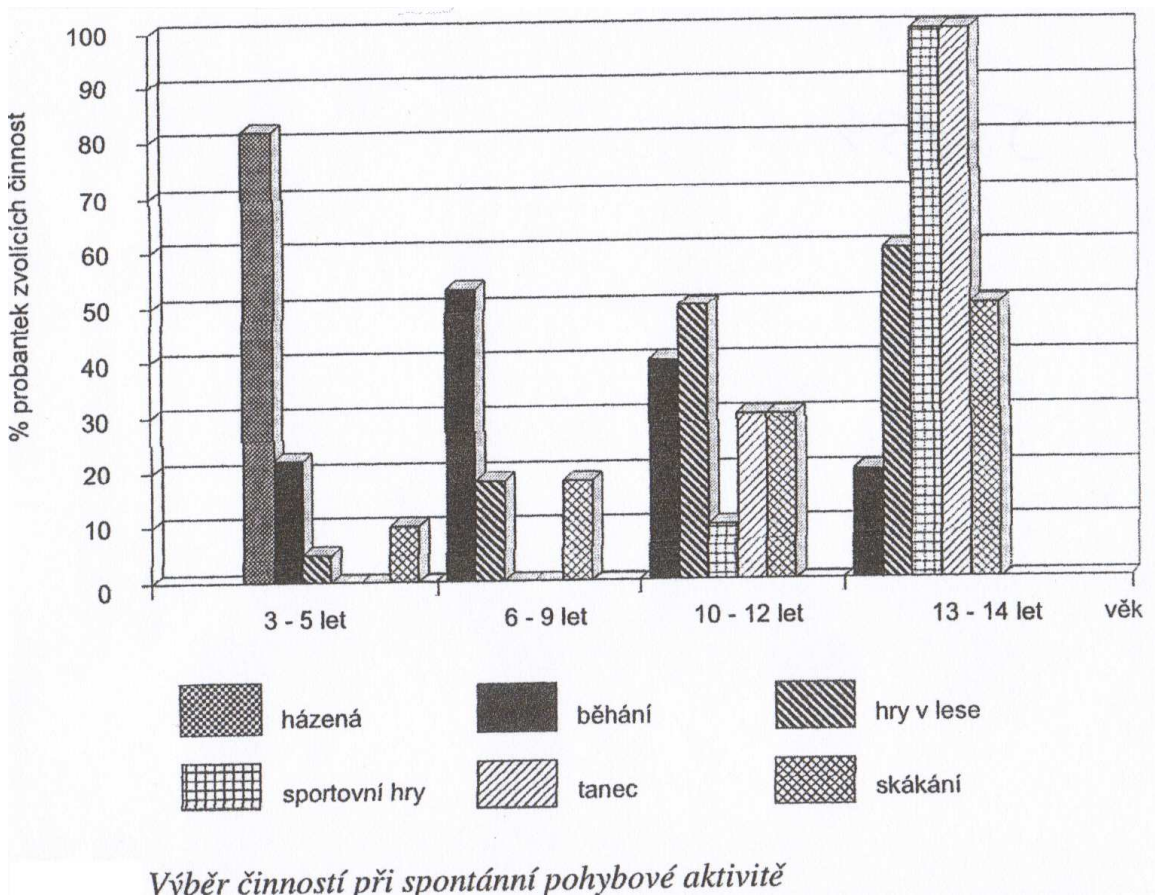
Typy pohybových aktivit

Typ pohybové aktivity	Forma pohybové aktivity
Sport	1. masový sport (hlavním cílem je zábava)
	2. sport pro zdraví (hlavním cílem je aktivní zdraví)
	3. výkonnostní sport (cílem je výkon)
	4. vrcholový sport (cílem je vyniknutí a ekonomický efekt)
Zaměstnání	1. převážně dynamická rychlostní silová obratnostní
	2. převážně statická sezení stání
Povinná aktivita	1. školní tělesná výchova
	2. služba v armádě
Součást terapie	1. prevence: – primární – sekundární
	2. přímé terapeutické působení

(Kučera, Dylevský, 1999, s.93)



(Kučera, Dylevský, 1999, s.133)



(Kučera, Dylevský, 1999, s.134)

5.5.1. Povinná školní tělesná výchova

Povinná školní tělesná výchova je nejrozšířenější formou řízené pohybové aktivity. Již přes 135 let je součástí výchovného procesu. Realizuje se na všech školách, od mateřských až po vysoké. Měla by poskytovat potřebný fond pohybových dovedností, návyků a poznatků.

Do této skupiny patří i zvláštní forma povinné tělesné výchovy, tzv. zdravotní tělesná výchova, kde jsou zařazováni jedinci s oslabením funkčním i strukturálním. Jejím smyslem je potencování zdraví a výkonnosti. Tuto tělesnou výchovu provádějí pedagogové a měla by být zavedena na každé škole.

5.5.2. Zájmová školní tělesná výchova

Tato forma řízené pohybové aktivity je doplněním pro jedince, kteří jsou pohybově nadaní a mají zájem o další pohybovou stimulaci. Měla by být součástí racionálně využívaného volného času. Rozšiřuje úkoly povinné tělesné výchovy a navíc vytváří základ pro další tělovýchovné aktivity. Do zájmové školní tělesné výchovy patří také určité formy sportovní přípravy pro některé sporty.

5.5.3. Sportovní školy a třídy

Jsou specifickým útvarům, vzniklým v posledním čtvrtstoletí 20. století nejen u nás, ale obecně v celém světě. Jedná se o školy, kde je rozšířená výuka tělesné výchovy, zejména ve formě sportovní přípravy, která se tak stává předstupněm systému vrcholového sportu. Předpokladem uchazeče o tuto školu je vysoký stupeň aktivního zdraví, harmonický rozvoj organismu a funkční zdatnost.

5.5.4. Rekreační tělesná výchova - sport

Pokrývá fyzicky i psychicky méně náročné činnosti, organizované ale i neorganizované ve všech odvětvích tělovýchovy. Cílem je aktivní odpočinek, relaxace, mentální stimulace, záměrné zatěžování některých částí organismu a udržování se v kondici. Rekreační tělesná výchova by měla být součástí denního režimu, ale ve velkém procentu se však stává pouze nárazovou činností.

5.5.5. Masový sport

Masový sport je dnes spíše znám pod pojmem „sport pro všechny“ a zajišťuje tělovýchovné aktivity s větší účastí. Většinou jde o organizovaná cvičení, počínaje aerobikem, přes turistiku a lyžování konče. Tyto aktivity jsou většinou organizovanou formou využívání volného času.

5.5.6. Výkonnostní sport

Výkonnostní sport je aktivitou největší skupiny jedinců, kteří systematicky trénují a soutěží. Cílem je zvyšování sportovní kondice a dosahování sportovních výsledků. Je limitován a řízen metodikou, pravidly a soutěžními řády. V mnoha případech je přípravou na vrcholový sport.

5.5.7. Vrcholový sport

Do skupiny vrcholových sportovců se zařezují jedinci s nejvyšší sportovní výkonností. V mnoha případech zajišťuje státní reprezentaci a samotnému sportovci i ekonomické zázemí (Kučera, Dylevský, 1999, volně s.134-138).

5.6 Faktory ovlivňující tělesné cvičení a výkon

5.6.1. Denní výkonnostní křivka a rytmus dne

„Denní výkonnostní křivka má dopolední vrchol kolem 9. –10. hodiny, kdy je výkonnost z celého dne nejvyšší. Poté následuje pokles k odpolednímu minimu kolem 13. –14. hodiny. Menší vrchol vzestupu výkonnosti je mezi 15. - 16. hodinou. Následný pokles dosahuje absolutního minima kolem třetí hodiny ranní, po kterém následuje dosti strmý vzestup k maximální dopolední výkonnosti“ (Kučera, Dylevský, 1999, s.243).

Dalo by se říci, že lidský život není lineární, ale cyklický co se týče pohledu ve fyzické, psychické, emocionální a duchovní dimenzi. Velkým problémem moderní společnosti je skutečnost, že ruší přirozené rytmy těla i života. Máme pracovat a žít stejně v zimě i létě, o

víkendu i během pracovního dne. Očekává se, že výkonnost během dne bude konstantní. Práce na směny však přirozený rytmus spánku a odpočinku obrací naruby už úplně. Lidský život neurčují přirozené milníky jako je den, noc, svátek, práce, ale uměle vytvořená pravidla. Svět, který tato pravidla vynucuje, nebere ohled na přirozenou změnu. Důsledkem je nevyvážený život, kdy běžíme tak dlouho, dokud nepadneme! (Zandl, 2006).

Základním rytmem v průběhu dne by mělo být střídání činností a odpočinku po 90 minutách. V rámci týdne je třeba oddělit pracovní dny a dny odpočinku, v rámci roku se pak přizpůsobit ročním obdobím vyhradit si část roku na delší odpočinek v podobě dovolené.

5.6.2. Emoce a motivace ve sportu

Emoce mají ve sportovní činnosti důležité místo. Jedinec při sportu intenzivně prožívá vztahy k předmětům, jevům, výkonům, aktivitám, lidem, ale i ke své vlastní osobě a činnosti. Vznikají tak různé druhy emocionálních prožitků jako radost, hněv, strach atd., spojených se sportem.

Úloha emocí souvisí s otázkou motivace. Zdroje motivace ve sportu jsou různorodé. Velký význam se připisuje potřebám. Zajišťují jednak biologickou existenci a rovnováhu organismu, jednak jeho sociální adaptaci. Obecně platí, že je-li jedinec uspokojován prováděnou činností, jejími výsledky a dosahovanými cíli, je schopen vynakládat značné úsilí při plnění dalších úkolů, mít značnou iniciativu a tvořivý přístup (Kučera, Dylevský, 1999, volně s.47-49).

5.6.3. Cvičení a výdrž

Zkušenost mnohých ukazuje, že cvičit či sportovat se snadno začne, avšak po určité době nadšení odpadá a intenzita cvičení ochabuje. Tomuto jevu byla věnována soustředěná pozornost. Někteří autoři odhadují na základě dílčích sond, že po šesti měsících se počet cvičících redukuje na polovičku, po třech a půl letech se sníží ještě více. Dále cvičí jen 30% z těch, kteří začali.

Psychologové se pokusili diagnostikovat příčiny tohoto selhávání. Zjistili, že častokrát je motivace cvičících příliš malá. Platí to zvláště o těch, kteří mají sedavé zaměstnání, jsou obézní, kouří, neznají aktivní formu odpočinku, a dále o těch, jejichž představy o vztahu

mezi cvičením a jeho kladnými zdravotními vlivy nejsou správné, jejichž přesvědčení o účinnosti cvičení není dostatečně silné, jejichž představy o tom, že na cvičení stačí, jsou nedostatečné apod. Na druhé straně se zjistilo, že na výdrž ve cvičení působí kladně sociální opora, kterou může poskytovat manželský partner nebo někdo jiný z rodiny, může ji poskytovat i parta cvičících nebo dobrý trenér, který dovede pro cvičení nadchnout a vytrvale cvičící vhodnými způsoby stimulovat. Kladný vliv má také hravá forma cvičení. Proto se doporučuje, s ohledem na výdrž, zapojit se do různých sportovních klubů.

Zajímavé však je i zjištění, že cvičení může mít kromě kladného vlivu na jedince i opačný účinek. Nebudu se zmiňovat již o fyziologických poruchách, ale o psychickém stavu, který může navodit nemožnost cvičení – tedy jakousi psychickou závislost na sportu tzv. psychologické addikce. Příznaky u takových lidí jsou například pocity viny – jako zpronevěření se sama sobě, že jsem něco zanedbal, dále pocity úzkosti, napětí, nepokoje, neklidu až iritace (Křivohlavý, 2003).

Můžeme tedy říci, že i ve sportu – při cvičení platí rčení: „ Všeho s mírou!“ a „ Nic se nemá přehánět!“.

5.6.4. Energetický výdej a jeho rovnováha!!!

Hlavním principem z hlediska výkonnosti a dostatku energie je trénink – střídání námahy, kdy se sval namáhá za hranici stávajících možností, s odpočinkem, během kterého se sval zacelí a zvýší se tak jeho odolnost a síla. Stejný princip tréninku platí i pro psychické schopnosti, vlastnosti a dovednosti.

Pokud chceme dosáhnout více energie, musíme ji nejdříve vydat. Jak tedy nejlépe doplnit energii a zvyšovat svou výkonnost? Nejzákladnějším zdrojem energie je spánek, dále vyvážená strava, fyzická aktivita a strategické přestávky. Nezbytnou součástí zdravého životního stylu je i relaxace, která je nutná pro zlepšování výkonnosti.

Jak již bylo řečeno, spánek je základem energetické rovnováhy organismu. Polovinu až dvě třetiny lidí však někdy za život postihnou problémy se spaním. Souvisí to se stresem, nedostatečným odpočinkem a obecně narušeným přirozeným rytmem. Únavu totiž většina zaměstnaných lidí překonává pomocí nejrůznějších prostředků jakými mohou být například káva, čaj, cigarety apod. a vůlí přemáhají své pocity únavy. Takové nahrazování přirozeného rytmu se stále jen prohlubuje, tělo si navykne na umělé povzbuzovací prostředky. Dů-

sledkem je, že se nedokážeme uvolnit, odpočinout ani správně fungovat a reagovat bez zmíněných prostředků.

Prvním krokem na cestě k dobrému spánku je fyzická zátěž. Náročnější fyzická aktivita by měla být skončena v podvečer, okolo osmnácté hodiny. Sport a obecně pohyb pomáhá usnout, protože uvolňuje napětí, a dodává do těla hormony dobré nálady, tzv. endorfiny. Samotnému usnutí také může pomoci autogenní trénink (Zandl, 2006).

Pravidelný sport střídaný odpočinkem naučí tělo lépe pracovat s energií a reagovat na zátěžové situace. Fyzické zdraví a imunita se dá prokazatelně zlepšit už po pár hodinách pohybu a první výsledky lze pozorovat již za měsíc.

Jedním z nejúčinnějších způsobů odpočinku, kromě pohybu, je relaxace za pomoci masáže. Hodina masáže dokáže tělo natolik osvěžit stejně jako bychom hodinu spali. Navíc stimuluje lymfatický systém a podílí se tak na odbourávání únavy. Masáž totiž uvolňováním ztuhlých svalů těla uvolňuje i psychiku, která je odrazem fyzického stavu těla.

Přehled energetického výdeje při vybraných činnostech vzhledem k hmotnosti uvádí následující tabulka.

Energetický výdej při různých činnostech v závislosti na hmotnosti

Činnost/hmotnost	57 kg (kJ)	68 kg (kJ)	80 kg (kJ)	91 kg (kJ)	114 kg (kJ)
Sezení	42	50	59	67	84
Domácí práce	143	172	197	222	285
Chůze ze schodů	235	281	327	369	456
Chůze do schodů	612	734	846	960	1207
Chůze po rovině 3,2 km/hod.	121	147	168	193	243
6,4 km/hod.	377	453	524	595	746
Byciklem po rovině 9 km/hod.	176	210	243	281	348
Tanec pomalý	146	176	201	231	389
Tanec rychlý	197	243	277	314	394
Běh na lyžích	410	490	578	642	813
Golf	138	168	201	231	285
Plavání (zvolna kraul)	167	201	235	364	335

(Kučera, Dylevský, 1999, s.205)

5.6.5. Sport a prostředí

Mezi nejideálnější sportovní a rekreační aktivity patří ty, které se odehrávají ve volné přírodě. Fyzická aktivita je doplňována příznivým vlivem na lidskou psychiku. Příroda má také motivační účinek pro vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám.

Limitující faktory sportovní a rekreační činnosti ve volné přírodě však mohou být také jako například kvalita ovzduší, klimatické podmínky, nepřízeň počasí, kvalita půdy, vody a další. Jedním z nejvíce používaných indikátorů znečištěného ovzduší je oxid siřičitý SO₂. Při koncentracích této látky v ovzduší do hodnot 150 mikrogramů na krychlový metr lze vzduch považovat ještě za čistý, tedy fyzickou aktivitu lze provozovat bez omezení. Při hodnotách do 250 již s omezením intenzivních aktivit a nad 250 se vyhláší zákaz provozování tělesné výchovy venku! (Kučera, Dylevský, 1999).

5.6.6. Jaký sport je vhodný

V případě, že se jedná o netrénovaného jedince, je ideálním začátkem rychlá chůze, nejlépe na čerstvém vzduchu. Mělo by se začít chodit třikrát týdně po deseti minutách, další týden lze tuto dobu prodloužit na patnáct minut a počet procházek zvýšit na čtyři. Pokud je organismus v dobrém stavu, může se začít se střídáním chůze a běhu. Doba běhu se pak postupně prodlužuje na úkor chůze.

Jestliže cvičenec sportuje občas, je pro něj ideální trénink v posilovně nebo intervalový trénink, který spočívá ve střídání intenzivní zátěže a odpočinku. Dobře vytrénuje srdce a je účinný při hubnutí. Velmi vhodné je také plavání a cvičení ve vodě, které nezatěžuje klouby. Důležité je stanovit si pravidelný čas cvičení, a to minimálně dvakrát týdně.

Při tréninku v posilovně se vyplatí najmout si trenéra, který sestaví tréninkový plán na míru. Obecně platí, že je svaly potřeba nejdříve prohřát intenzivním kardiovaskulárním cvičením, při kterém se kardiovaskulární činnost zrychlí, například na rotopedu nebo běžícím pásu. Poté by se měly procvičit jednotlivé partie na strojích a cvičení opět zakončit rychlým kardiovaskulárním cvičením. Je také důležité nezapomenout na konečné protažení, tzv. strečink všech svalů, aby nedošlo k jejich ztuhnutí. Správně by mělo být toto protažení zařazeno nejen na konec cvičení, ale i na jeho začátek, aby se svaly připravily na zátěž (Zandl, 2006).

5.7 Profesionální pohybové programy

Dnes již neplatí, že fyzicky pracující nejlépe vyrovná pohybovou jednostrannost duševní činností a naopak. Bylo prokázáno, že charakter práce ovlivňuje celý organismus a že podle tohoto ovlivnění je také nutné provádět regenerační fázi denního režimu. „Ta se však svých charakterem a intenzitou nutně odlišuje od zátěže v zaměstnání, musí ji kompenzovat a přiměřeně zatížit celý organismus. To je také princip využívání sportovních aktivit jako racionálně využitého volného času“ (Kučera, Dylevský, 1999, s.32).

Každá profese klade na jedince řadu nároků – na kvalifikaci, znalosti, vědomosti, dovednosti, osobnostní rysy – vlastnosti a schopnosti, určité fyziologické funkce organismu a jeho fyzickou zdatnost. Úspěšný výkon vyžaduje kladný vztah ke konané činnosti. Každá profese má také svou zdravotní charakteristiku, která zahrnuje tu část nároků na člověka, týkající se bezprostředně jeho jednotlivých fyziologických funkcí a psychických procesů i jeho zdravotního stavu. Profesionální zdravotní charakteristika slouží k vypracování podkladů pro konkrétní zdravotní opatření na pracovišti a pomáhá při doporučení pohybových programů určených ke kompenzaci pracovního zatížení.

„Rozdělení typů pracovní zátěže a charakteristika pracovních aktivit se provádí prostřednictvím různých metodik. Výsledkem může být rozdělení na práci sedavého typu a na práci s převahou fyzického zatížení“ (Kučera, Dylevský, 1999, s.139).

5.7.1. Pohybové programy u profesí manažerského typu

Pro osoby se sedavým charakterem práce je vhodná forma vytrvalostního tréninku, a to především ty typy zátěží, které zaměstnávají co největší množství svalové hmoty. Výhodnější je zátěž dolními končetinami než horními. Má-li být fyzická zátěž účinná, nesmí být poddávková ani nesmí přetížít. Tréninkový charakter má cvičení prováděné do setrvalého stavu, tj. minimálně po dobu 5 minut a s intenzitou okolo 65% maxima. Celková doba tréninku je 40 minut – 1 hodinu, alespoň 3krát týdně. Silovou zátěž se snažíme zpočátku omezit. Později ji v kontrolované formě, pokud je celkový stav cvičících dobrý, povolujeme jako součást doplnění dynamických cvičení a herních sportů k podpoře svalové síly. Tato silová zátěž značně zatěžuje srdeční sval a vyvolává i několikadenní svalovou únavu.

Nevhodná jsou cvičení rychlostní, pokud by vedla ke značným výkyvům krevního tlaku. Tato cvičení jsou značně náročná na celý oběhový systém. Snadno by mohlo dojít k jeho

přetížení. Nevhodné jsou i prudké změny poloh i všechna emočně náročná cvičení. Nevhodné je rovněž zvedání a nošení těžších předmětů. Dále se nedoporučují cvičení se zadržným dechem.

Ze sportů lze doporučit například pěší a lyžařskou turistiku, plavání, nenáročnou cyklistiku, bruslení.

5.7.2. Pohybové programy u profesí s převahou fyzické zátěže

Stereotypní jednostranné pracovní pohyby kladou značné nároky na páteř. Pohyby s náhlým zastavením v požadované poloze vyžadují dokonalou koordinaci různých svalových skupin, které mají protichůdné účinky. Při opakovaném přetěžování šlach a vazů mohou vznikat mikroskopické trhlinky ve tkáni a krevní výrony. Často jsou poškozeny chrupavky v místě, kde se šlacha upíná.

Při vypracování a provádění pohybového programu se dbá na to, aby pohybové stereotypy nebyly posilovány nesprávnými, rychlými pohyby, vedoucími velmi často k rozvoji svalových dysbalancí. Cvičení má většinou za úkol zvětšit rozsah pohybu a kloubní pohyblivost. Při výběru pohybových aktivit je třeba respektovat především typ jedince, jeho pohybový systém, průběh a tvar páteře.

Při vlastním vyrovnávacím procesu se dbá na dostatečný přísun kyslíku do hybných struktur, a proto se více zaměřuje na koordinaci pohybové fáze s dýcháním. Dalším požadavkem je svalům co nejdříve zabezpečit jejich původní rozsah pohybu co do délky i šířky. Proto se tyto programy zaměřují na cílené protahování svalových skupin, které však nesmí působit bolest!

5.7.3. Zásady cvičení pro napravení nerovnováhy jednostranného pracovního zatížení

Při zahájení pohybového programu vedoucímu ke kompenzaci jednostranného pracovního zatížení je třeba stanovit diagnózu a zjistit skutečný stav hybné soustavy, zda jde o funkční poruchy nebo již patomorfologické změny, zda jde o opakující se potíže nebo chronický stav. Dále je nutné vyšetřit jednotlivé svalové skupiny, pohybové stereotypy a pomocí anamnézy se seznámit s momentálními potížemi, dobou jejich vzniku a s tím, při jaké běžné činnosti se projevily. Poté na základě takových zjištění zvolit cíleně zaměřená vyrovnávací cvičení k odstranění poruch nebo ke zlepšení stavu a zabránění recidiv. Je

nutné zásadně dodržovat všechny metodické postupy vyrovnávání a vést cvičence k pravidelnému opakování naučených cviků. Také je nutné sledovat účinnost zvolených postupů a do pohybového režimu či programu cvičebních jednotek postupně zařazovat i takové pohybové aktivity, které nenaruší vyrovnávací proces, posílí celý organismus a zlepší fyzickou i psychickou kondici (Kučera, Dylevský, 1999, volně s.139-145).

6 NEMOC A JEJÍ PREVENCE

6.1 Pohled na nemoc jako překážku dosažení cíle

Člověk chce něco dělat a udělat, úspěšně splnit úkol, který si předsevzal, něco vykonat, o něco se snaží, chce dílo dokončit, něčeho dosáhnout. Chce zkrátka své plány, ideje nebo představy realizovat! aby toho dosáhl, potřebuje být zdrav. Opačný stav, nemoc, neschopnost, je nežádoucí. Brání úspěšnému dosažení cíle, znemožňuje realizaci záměru (Křivohlavý, 2003).

Jak lze tedy slovo nemoc chápat? Význam tohoto slova definuje Slovník spisovné češtiny větou: “Nemoc je porucha zdraví“ (Křivohlavý, 2002). Nemocný člověk je pak stížený nemocí, blízkým výrazem je i nemohoucí – ten, který nemá žádnou sílu či moc. Nemocný člověk je většinou odkázán na pomoc druhého člověka, protože sám není schopen vykonávat běžné činnosti.

Na nemoc se dá také pohlížet z různých hledisek. Jednak je to pohled patofyziologický, na úrovni organického stavu, kdy o procesu změny v organismu mluvíme jako o chorobě. Při setrvalém stavu choroby mluvíme již o poškození, oslabení, snížení aktivity určité fyziologické činnosti.

Dalším pohledem je pohled pacienta, tedy jeho subjektivní poznání o tom, že něco není v pořádku, tedy hledisko funkční. Zde mluvíme o nemoci, která způsobuje stav neschopnosti k práci, nezpůsobilost.

Třetím a posledním hlediskem je sociální stav, jež znamená pohled druhých lidí na člověka a mluvíme o nezdravém procesu. Pokud je stav setrvalý, můžeme říci, že je člověk zdravotně postižen, je invalidou, hendikepovaným, znevýhodněným oproti druhým lidem.

6.2 Sport jako významný činitel v prevenci chorob

Se sportem se setkáváme nejen u zdravých jedinců, ale využívá se, a v budoucnu bude stále víc, i ve všech formách prevence chorob a také jako součást komplexní terapie. Proto je nutné vycházet z obecného působení tělovýchovných aktivit a poté je konfrontovat se stupněm výkonnosti a aktivního zdraví či nemoci. „Začleněním sportu do terapie se výrazně posílí celkový stav organismu, podpoří léčba a ovlivní se zejména mentální oblast“ (Kučera, Dylevský, 1999, s.96).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7 SROVNÁVACÍ ANALÝZA TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU POHYBOVOU AKTIVITOU U ZVOLENÝCH RESPONDENTŮ

Srovnávací analýzu trávení volného času u pracujících se zaměřením na pohybovou aktivitu jsem si vybrala z toho důvodu, že pohyb je velmi důležitá složka zdravého způsobu života. Záměrně jsem si vybrala skupinu pracujících v kanceláři a fyzicky pracujících, kde se většinou jedná o jednostranné pracovní zatížení, ať už je to práce u počítače s nesprávným sezením nebo práce u stroje, kde dochází k opakování jednoho pohybu.

7.1 Stanovení výzkumné otázky a výzkumného vzorku

Mým záměrem bylo soustředit se na problematiku zdraví v oblasti zdravého způsobu života, a to především udržování si zdraví pomocí aktivního pohybu. Výzkum jsem uskutečnila u záměrně zvolených pracujících respondentů ve věkové kategorii 20 až 60 let ve firmě Yoplait Czech a.s. Slušovice, kde jsem se dotazovala pracujících v kanceláři, a dále ve firmě KKS s.r.o., kde mi dotazníky vyplnili pouze fyzicky pracující zaměstnanci. Zajímala jsem se o to, jak jsou pracovní vytížení, zda mají volný čas a jakým způsobem ho tráví, jak si udržují své zdraví, jaké sporty a jiné aktivity vykonávají a kolik času jim věnují.

7.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem lidé ve zvolených sférách pečují o své zdraví, především v oblasti pohybové aktivity. Chtěla jsem srovnat časové vytížení u pracujících v kanceláři a pracujících fyzicky. Jak jsou na tom obě skupiny s pohledem na zdraví, kolik volného času mají vzhledem k pracovní době a ze zjištěných informací vyvodit závěry.

7.3 Výzkumný postup

Ve výzkumu jsem se rozhodla pro nejjednodušší formu zjišťování dat, a to metodu dotazníku (viz. příloha). Otázky v dotazníku jsou různého typu, od uzavřených dichotomic-

kých pro zjištění demografických údajů, přes polynomické, polootevřené až k volným otázkám.

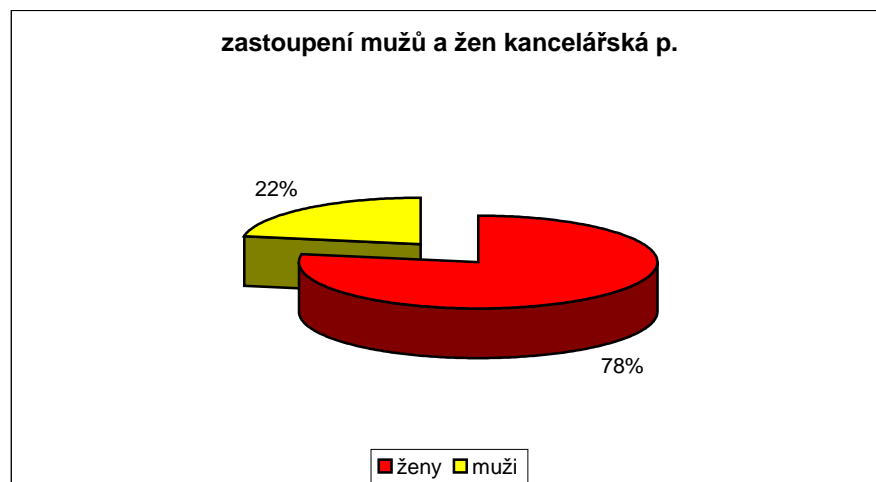
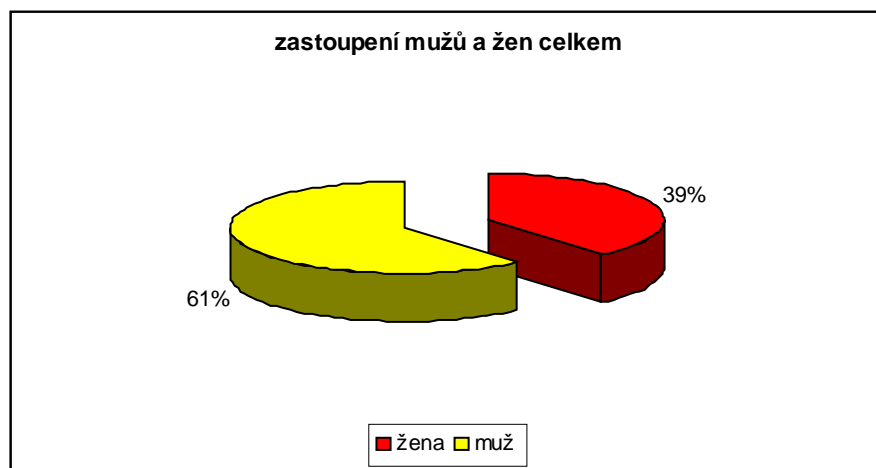
Pomocí rozboru otázek jsem pátrala po číselném vyjádření zjištěných skutečností – absolutní a relativní četnosti daného jevu. Pohlaví a věk respondentů jsem zohledňovala pouze u rozboru zajímavých otázek z dotazníku, konkrétně u otázky číslo 10.

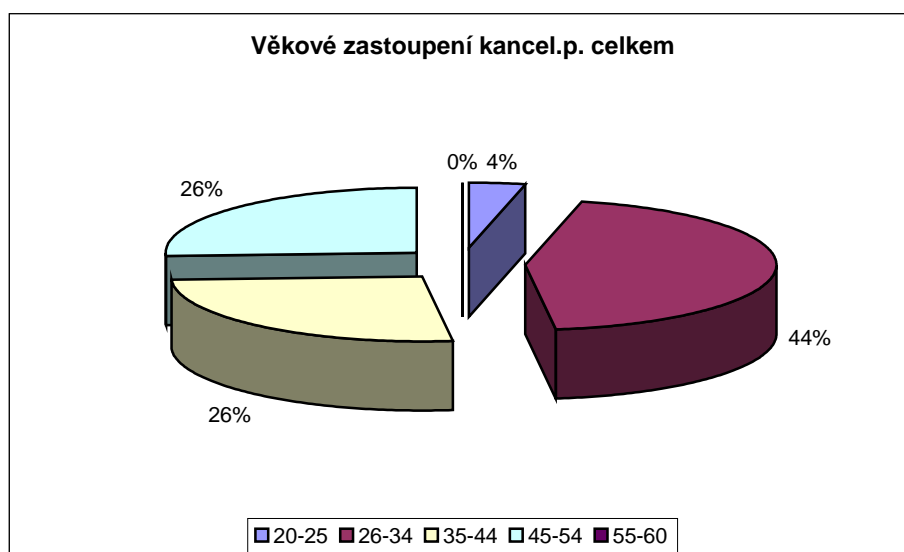
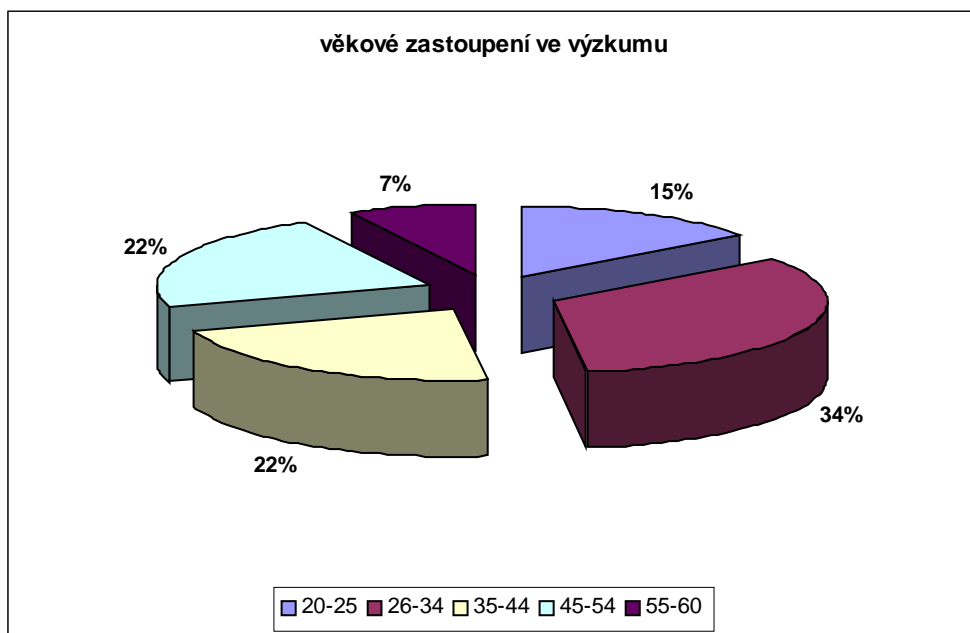
8 VÝSLEDKY VÝZKUMU

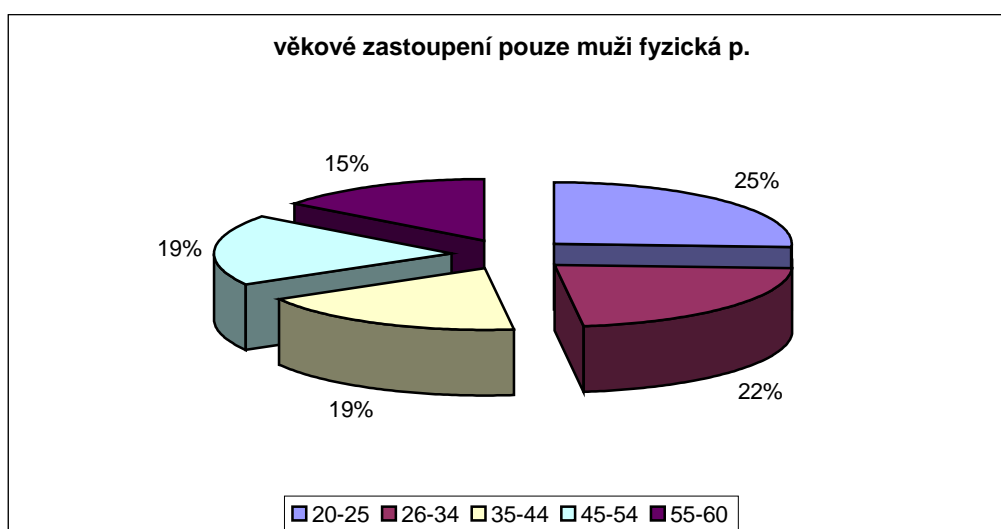
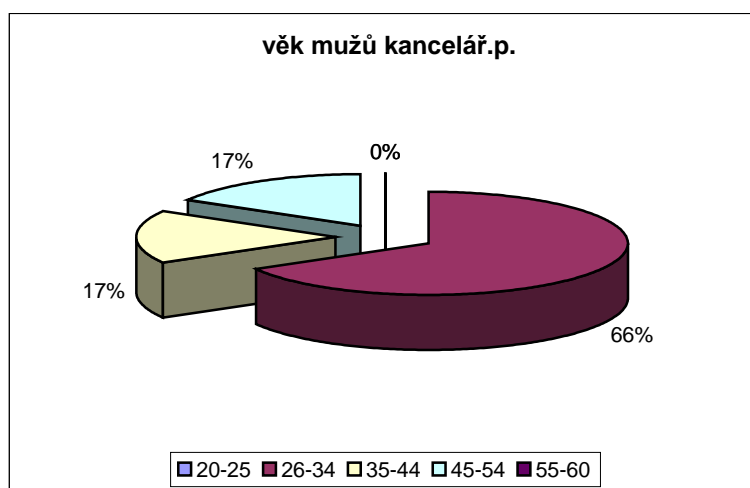
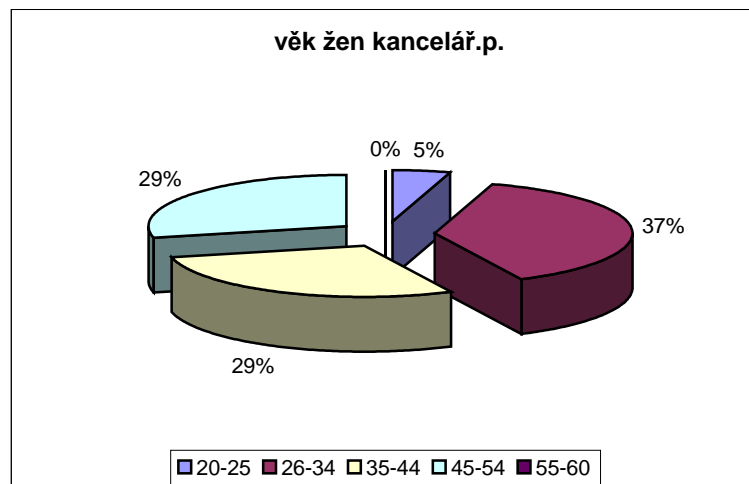
Výzkumu se z původně předpokládaného počtu 60 respondentů účastnilo celkem 54 respondentů, 27 respondentů z firmy Yoplait Czech a.s. (kancelářská práce) a stejný počet respondentů firmy KKS s.r.o. (fyzicky pracující). Z toho bylo 21 žen, které pracují pouze v kanceláři, dále 6 mužů se stejnou prací jako ženy a zbylých 27 mužů fyzicky pracujících.

Výsledky analýzy jsou znázorněny pomocí grafů. Pro přehled o tom, jaké rozdíly panují mezi jednotlivými skupinami je nejdříve uveden graf shrnující celkový výskyt jevu výzkumu, poté pak u jednotlivých druhů práce. Tam, kde není možné vyjádřit data pomocí grafu, je uvedena tabulka.

Zastoupení žen a mužů v pěti věkových kategoriích v jednotlivých firmách ukazují následující grafy.



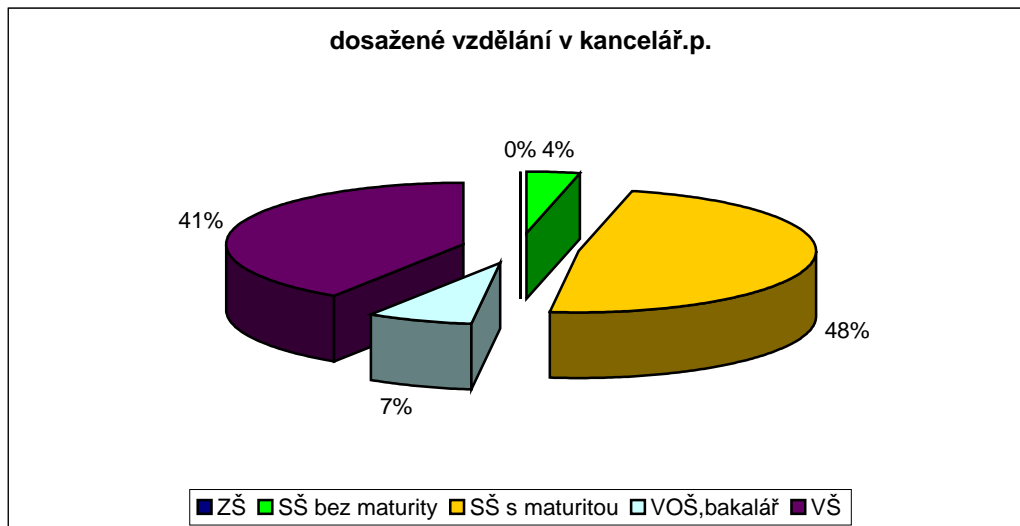
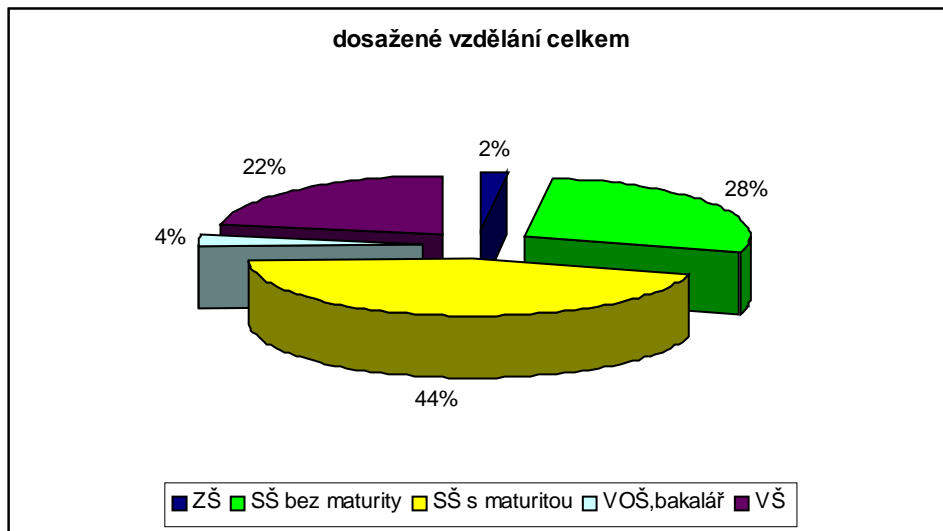


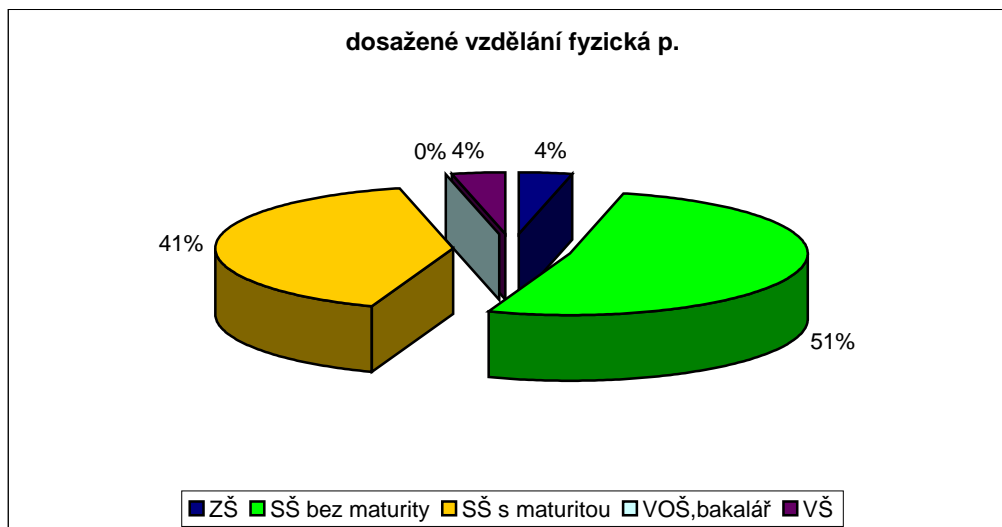


Z grafů vyplývá, že nejčastější věkovou skupinou ve výzkumu byla skupina mezi 26 až 34 lety, přičemž je tato věková kategorie nejvíce zastoupena u kancelářské práce, a to

44 %, což činí v absolutní četnosti 12 respondentů, z toho 8 žen a 4 muži. Naopak nejméně zastoupená věková kategorie byla mezi 55 až 60 lety, kdy u kancelářské práce nebyla zastoupena ani jedním respondentem. V absolutním číselném vyjádření jsou to 4 fyzicky pracující respondenti.

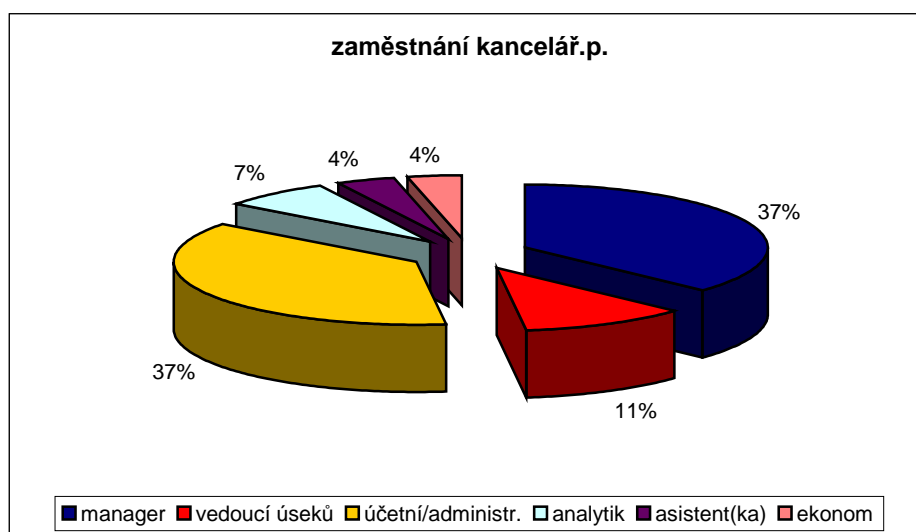
Z dalších údajů jsem zjišťovala úroveň vzdělání u respondentů. Viz. příloha dotazníku a nabídnuté možnosti dosaženého vzdělání. Přehled podávají následující grafy.

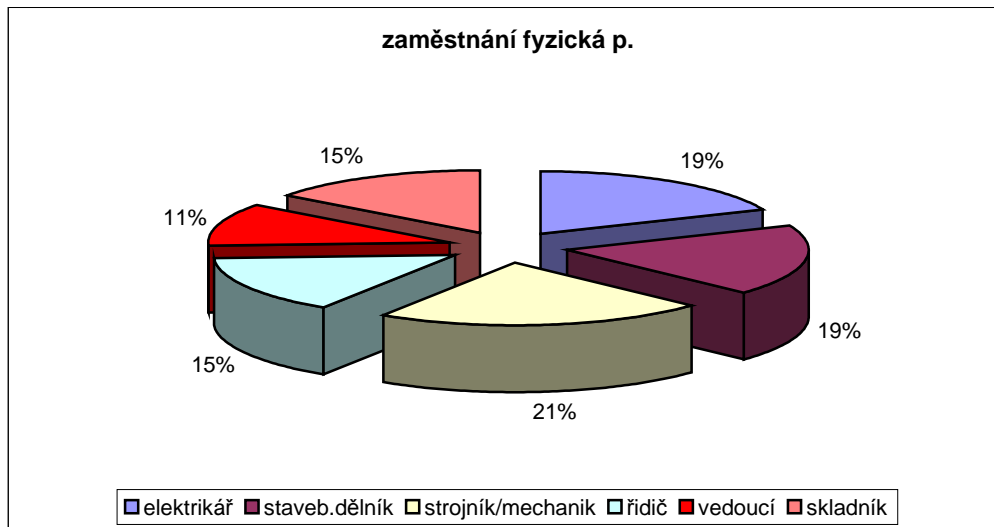




Údaje o vzdělání uvádím zvlášť v jednotlivých firmách pro lepší přehlednost. Jak je vidět, u kancelářských prací je nejvíce zastoupena skupina se vzděláním středoškolským s maturitou v 48% (12 žen, 1 muž) a hned na to s 41% vysokoškolským vzděláním (7 žen a 4 muži). Naproti tomu u fyzicky pracujících má střední školu bez maturity 51% dotázaných (14 mužů), střední školu s maturitou 41% (11 mužů). Základní vzdělání figuruje pouze u fyzicky pracujících, a to ve 4% zastoupení, což je jeden muž.

Další oblastí, o kterou jsem se zajímala, byla oblast zaměstnání – pracovního zařazení. Tato otázka byla ve stylu volných odpovědí. Přehled zde uvádím pouze zvlášť ke každé firmě, neuvádím graf celkového přehledu, protože by byl velice nepřehledný a z daných dvou skupin charakteru zaměstnání je zřetelné, kam jednotlivé funkce zařadit.

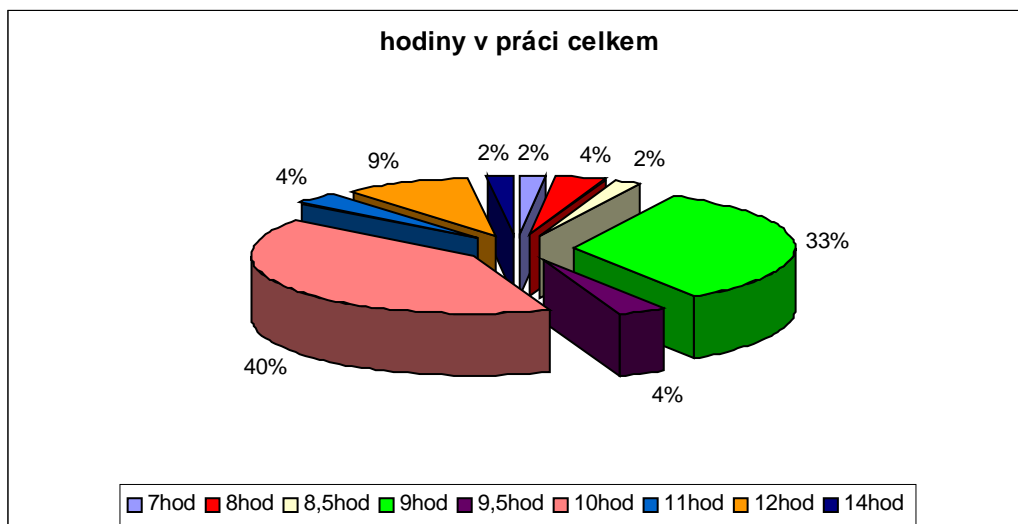


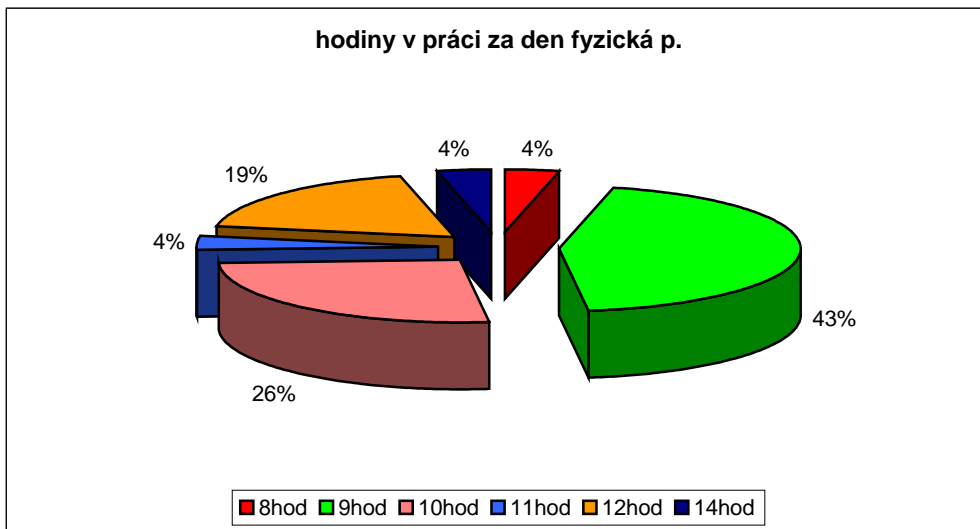


U kancelářské byl největší počet respondentů mezi managery, a to v 37%, stejné procentuální zastoupení zaujímají administrativní funkce či účetní.

U fyzicky pracujících, ve stavební firmě, je zastoupení na různých postech více méně vyvážené. Přesto v 21% odpovídali mechanici, v 19% to byli elektrikáři a stavební dělníci, 15% skladníků a řidičů, 11% vedoucích pracovníků.

Další otázka z dotazníku se již týkala výzkumné otázky: *„Počet hodin strávených denně v práci (včetně přesčasů)“* – zajímalo mě kolik hodin denně v práci tráví jednotliví respondenti. Účastníci výzkumu měli možnost volné odpovědi. Přehled je uveden v následujících grafech.



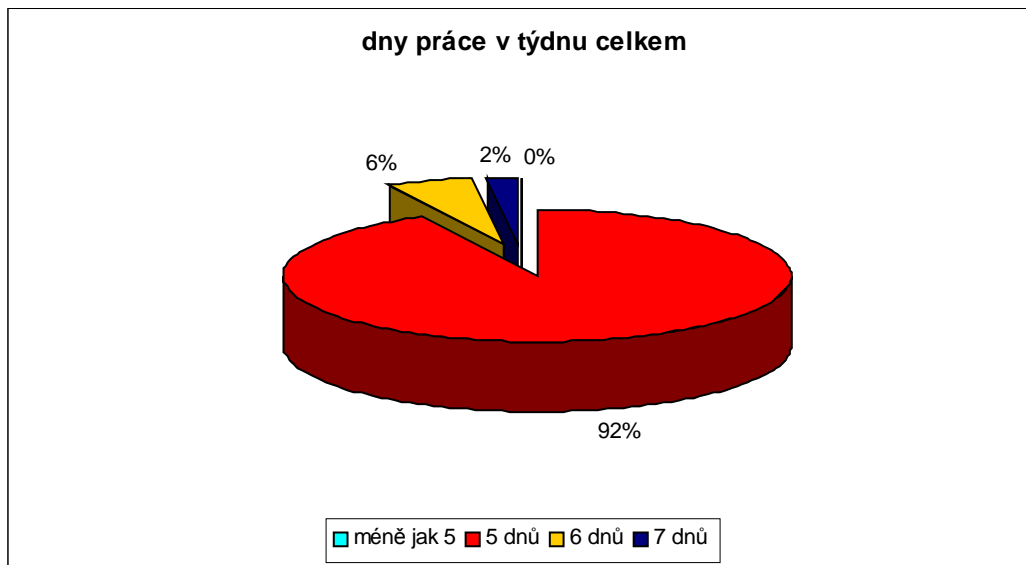


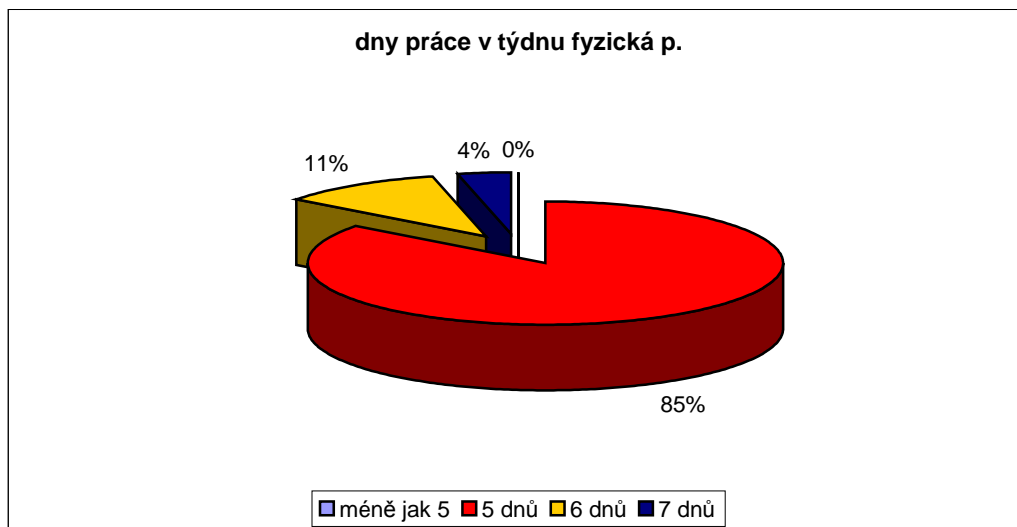
U kancelářské práce uvedla více jak polovina dotázaných, 55%, že v práci tráví 10 hodin denně. Další početná skupina, 22%, uvedla 9 hodin v práci a 9,5 hodiny v práci denně figurovalo u 7% dotázaných.

U fyzicky pracujících byla nejvíce zastoupena 9 hodinová práce, u 43%, dále ve 26% to byla 10 hodinová pracovní doba a v 19% 12 hodinová práce.

Je zajímavé, že 1 respondentka v manažerské funkci s kancelářskou prací uvedla 7 hodinovou pracovní dobu, přičemž v dalších otázkách, týkajících se volného času, uvedla, že 14 hodin denně se věnuje své rodině a péči o ni. Stejně tak jeden fyzicky pracující respondent, který tráví v práci až 14 hodin denně, v následujících otázkách o volném čase uvedl, že pro sebe či rodinu má cca 3-4 hodiny času – viz následující interpretace dotazníkové analýzy.

Výsledky odpovědí na otázku: „*Prosím uveďte, kolik dnů v týdnu pracujete (výdělečná činnost)* jsou znázorněny v těchto grafech.

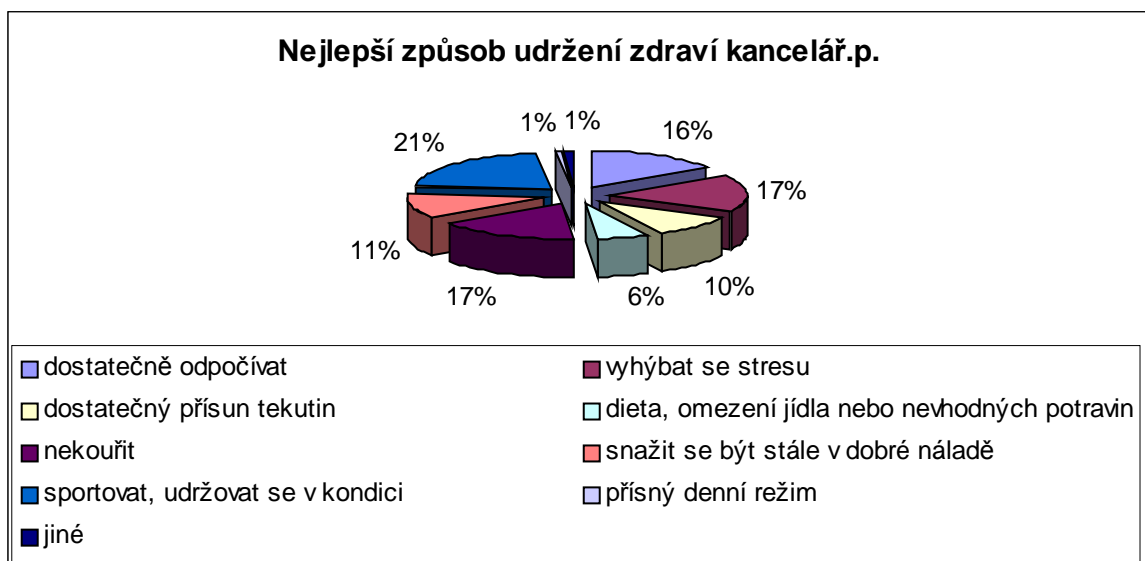
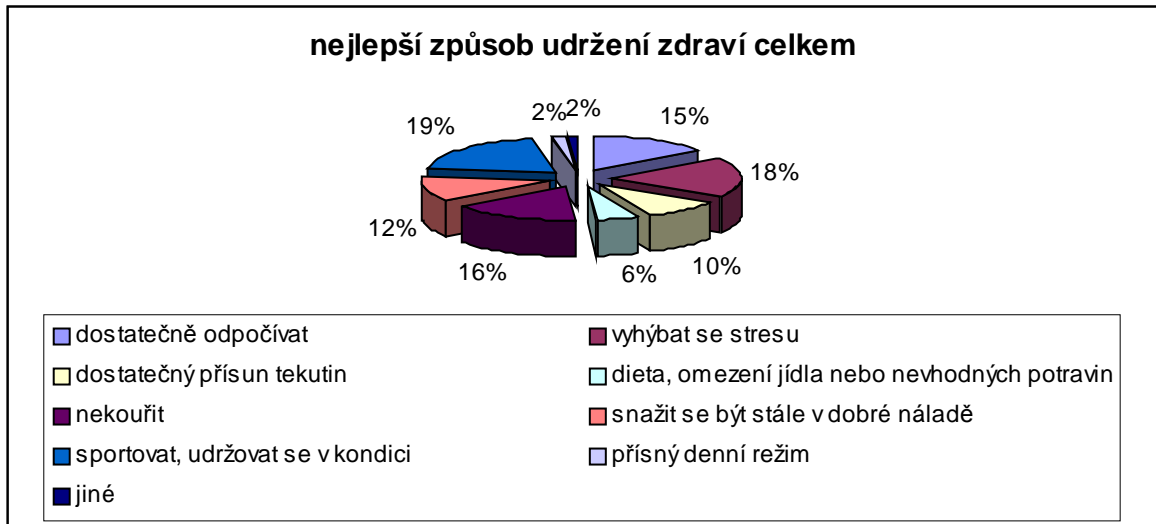


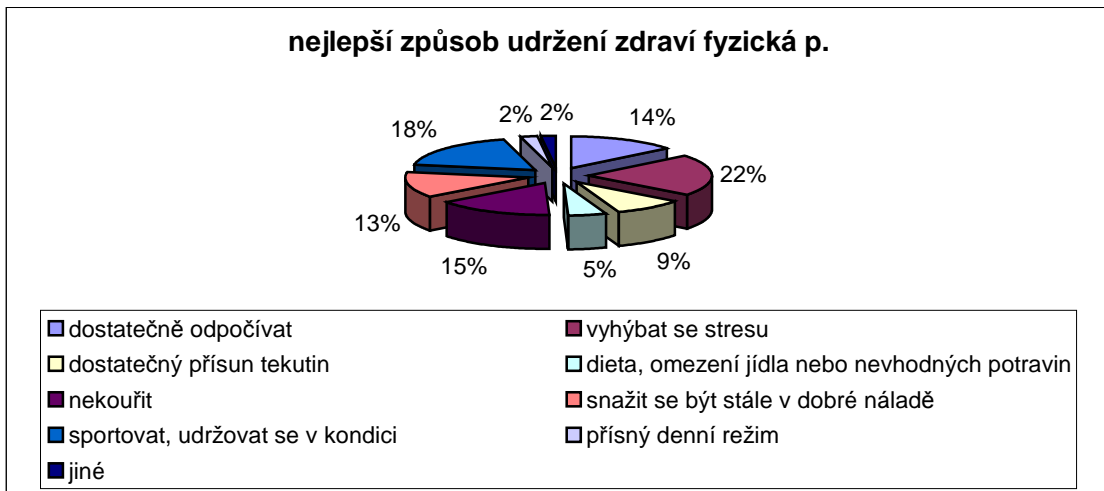


U kancelářsky pracujících je 100% zastoupení 5 denního pracovního týdne, u fyzicky pracujících je ve většině případů, v 85%, také 5 denní pracovní týden, ale v 11% , v absolutním vyjádření 3 dotázaní, má pracovní týden 6 dní, ve 4%, tedy 1 respondent uvedl, že pracuje všech sedm dní v týdnu. Ani jeden respondent nepracuje méně jak 5 dní v týdnu.

Další otázka byla otevřená: „*Co si představujete pod pojmem ZDRAVÍ?*“. Respondenti měli volně napsat, co si pod tímto pojmem představují. Zde nebudu uvádět grafy, neboť názory jsou různé. Nejvíce bylo zastoupeno pojetí zdraví jako fyzické a psychické kondice, či dlouhodobé fyzické a psychické pohody bez nemocí a stresů, což uvedlo 13 respondentů, dále dobrý zdravotní stav, cítit se dobře a nemít problémy uvedlo 7 respondentů, potom názory jako zdravý styl života s prevencí, omezením stresu, pravidelným cvičením uvedlo 6 respondentů, představu o zdraví jako životě bez omezení, plnohodnotném životě, aby člověk nic nebolelo mělo 5 respondentů, zdraví jako nejdůležitější součást života si představili 3 respondenti, pohodu a relax v přírodě také 3 respondenti, po 2 odpovědích to byla dobrá nálada, život, čistý vzduch, a jako neopakující se odpovědi bylo, že zdraví je přání, čerstvost, klid duše a těla – jejich harmonie, názor na zdraví – ve zdravém těle zdravý duch, dále že zdraví se nedá ovlivnit ani ničím zaplatit a nakonec podobný názor, že je zdraví to nejdražší co máme a nekoupíme si za peníze. 3 respondenti byli bez názoru.

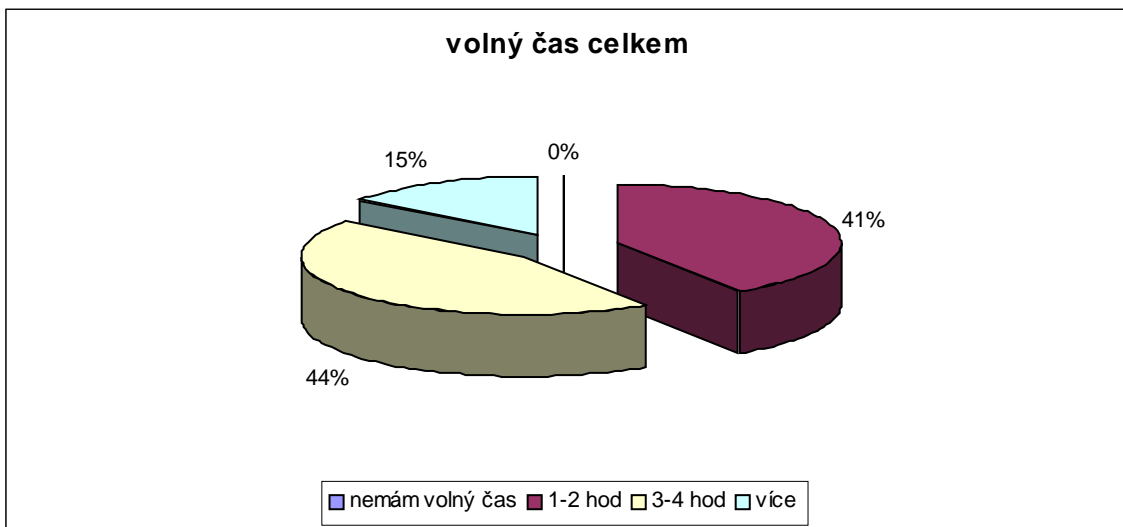
„Jaký je podle vás nejlepší způsob k udržení zdraví, zdravého způsobu života?“ - zněla otázka číslo 6. Respondenti měli na výběr z několika možností, mohli označit několik odpovědí a také připsat vlastní názor, pokud by jim možnosti nestačily. Proto je v grafech znázorněna četnost odpovědí.

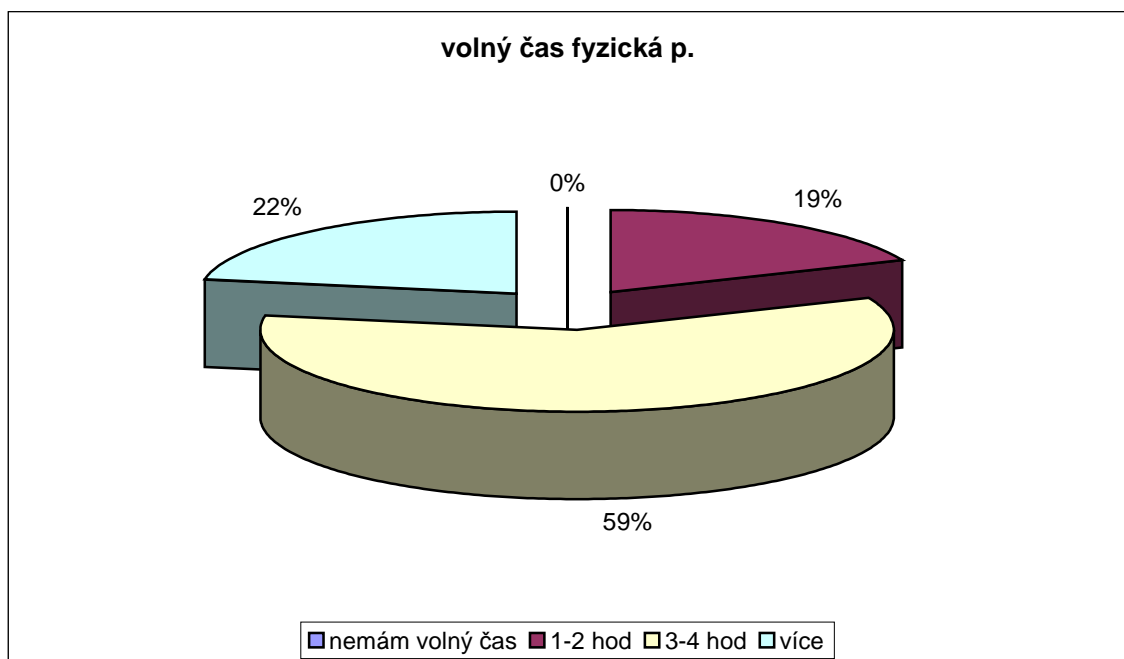
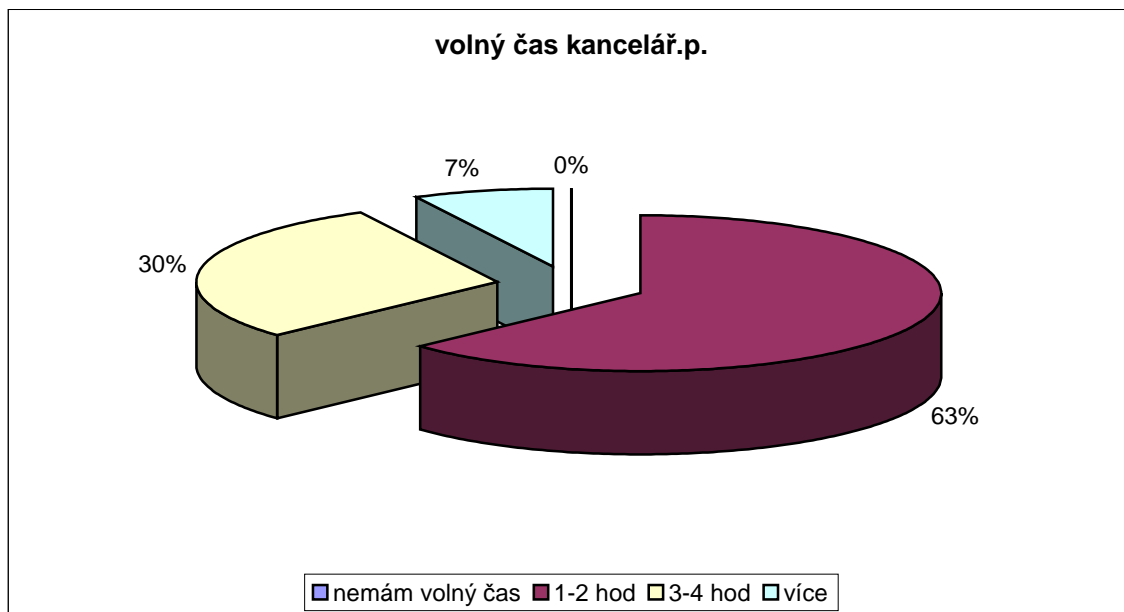




Největší zastoupení odpovědí celkem bylo v 19% sportovat, udržovat se v kondici. Dalšími četnými odpověďmi bylo v 18% vyhýbat se stresu, v 16% nekouřit a v 15% dostatečně odpočívat. Jiné odpovědi uvedli celkem 3 respondenti, 2 muži jako nejlepší činnost k udržení zdraví považují sex, jeden respondent uvedl jako jinou možnost aktivně se zajímat o dění kolem sebe.

Otázka číslo 7: „*Kolik hodin denně máte pro sebe nebo rodinu – váš volný čas?*“ Respondenti měli opět na výběr z několika možností.





Dle grafů je zřejmé, že volný čas u pracujících v kanceláři je v 63% pouze 1-2 hodiny denně. 30% dotázaných z této skupiny pracujících uvedlo, že má 3-4 hodiny volného času denně, 7% ještě více.

U fyzicky pracujících má největší procento, 59% dotázaných 3-4 hodiny volného času denně, 22% více jak 4 hodiny a 19% 1-2 hodiny.

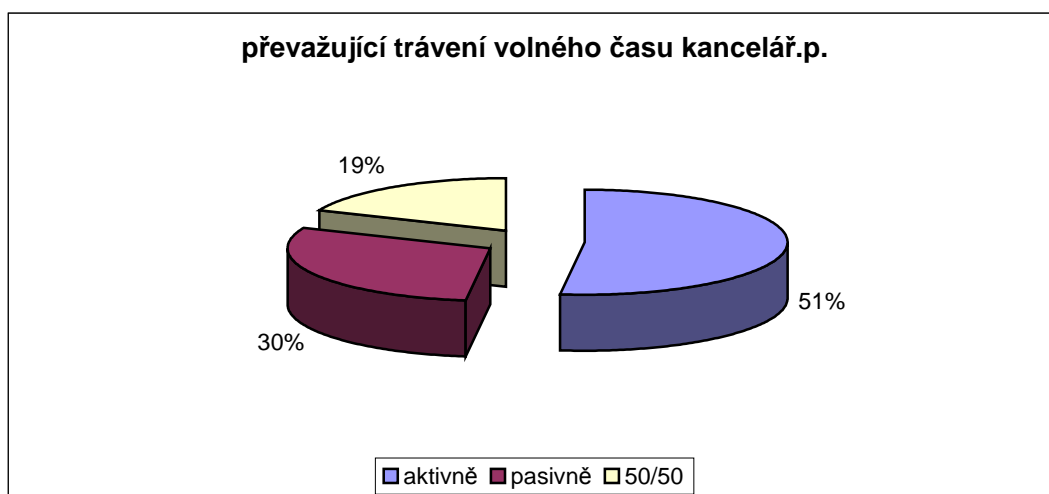
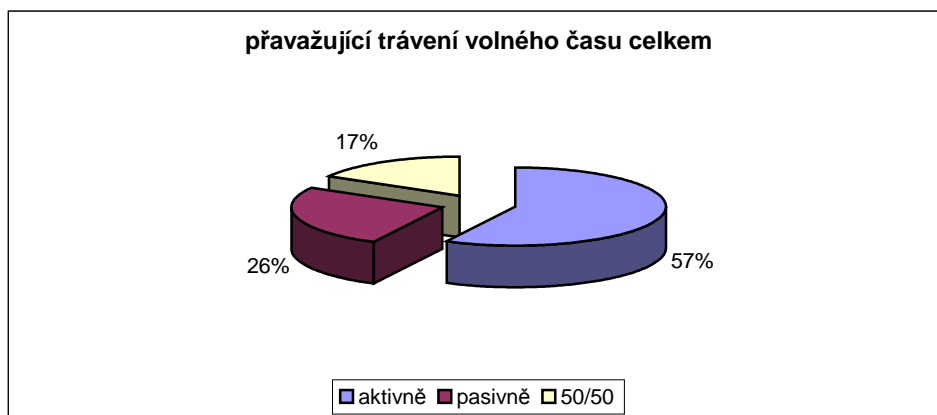
Větší přehlednost o tom, kolik volného času mají respondenti vzhledem k času stráveném v práci, uvádí následující porovnání otázek z dotazníku – vyjádřeno pomocí tabulky. První tabulka vyjadřuje stav u pracujících v kanceláři, druhá tabulka (pod tlustou čarou) u fyzicky pracujících.

hodiny v práci	počet respondentů	volný čas	absolutní četnost	relativní četnost
7	1	více	1	4%
8	1	3-4 hod	1	4%
8,5	1	3-4 hod	1	4%
9	6	1-2 hod	3	11%
		3-4 hod	2	7%
		více	1	4%
9,5	2	1-2 hod	1	4%
		3-4 hod	1	4%
10	15	1-2 hod	12	44%
		3-4 hod	3	11%
11	1	1-2 hod	1	4%
celkem	27		27	100%
<hr/>				
8	1	3-4 hod	1	4%
9	12	1-2 hod	2	7%
		3-4 hod	6	22%
		více	4	15%
10	7	1-2 hod	1	4%
		3-4 hod	6	22%
11	1	3-4hod	1	4%
12	5	1-2 hod	2	7%
		3-4 hod	1	4%
		více	2	7%
14	1	3-4 hod	1	4%
celkem	27		27	100%

Zajímavá data jsou vyznačena růžovým podbarvením a modrou barvou písma.

Například ti, co pracují v kanceláři 10 hodin denně, jsou to především manažerské funkce, mají pro sebe či rodinu pouze 1-2 hodiny volného času denně zatímco u fyzicky pracujících, kteří tráví stejný počet hodin denně v práci, tedy 10, mají 3-4 hodiny volného času. U kancelářské práce to bylo z celkového počtu 15 respondentů, co uvedli 10 hodinovou pracovní dobu, 12 respondentů a u fyzicky pracujících z celkového počtu 7 respondentů s 10 hodinovou pracovní dobou celých 6. Podobně tak tomu bylo i u pracujících 9 hodin denně, kdy u kancelářských prací polovina z těchto respondentů, 3 z 6, uvedla opět 1-2 hodiny volného času a u fyzicky pracujících také polovina těchto respondentů, celkem 6 z 12, 3-4 hodiny denně, dokonce 4 respondenti uvedli, že mají více jak 4 hodiny volného času denně.

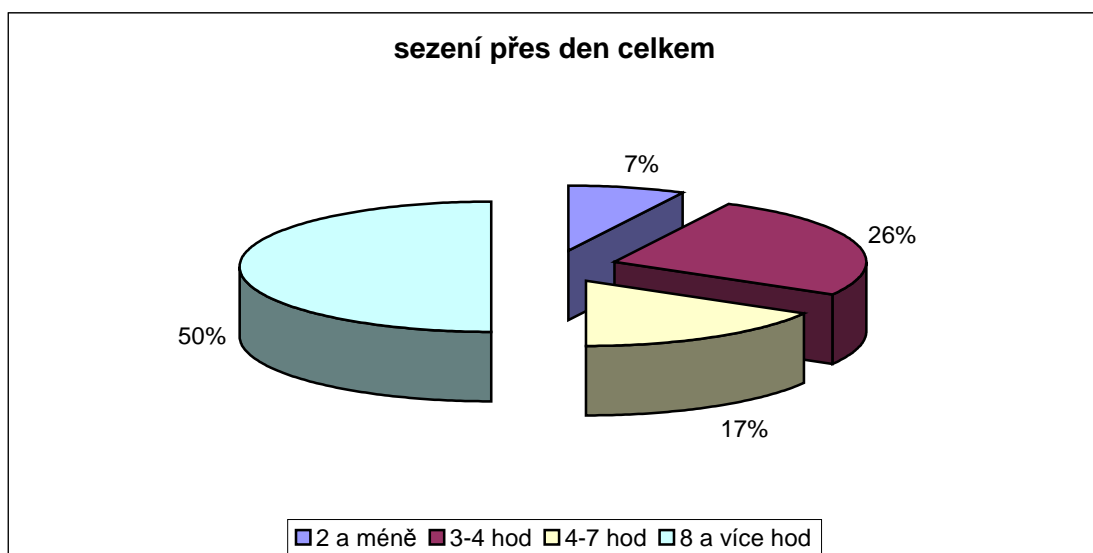
Další otázka: „*Jak převážně trávíte svůj volný čas?*“, se zabývala tím, zda je trávení volného času u respondentů více aktivní či pasivní.

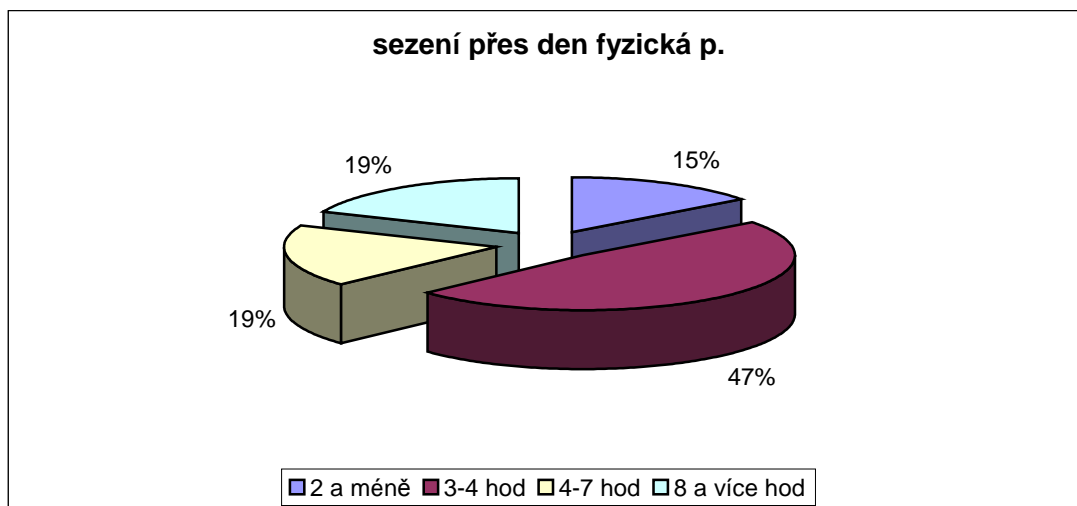
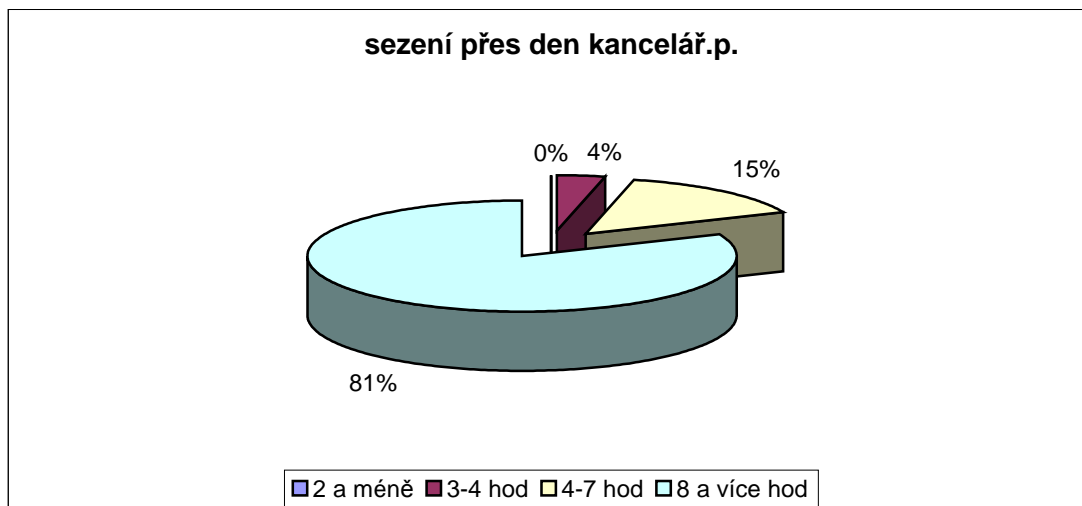




Jak je vidět v grafech, v obou případech uvedla více jak polovina respondentů, že volný čas tráví převážně aktivně. V 19% u kancelářsky pracujících, v 15% u fyzicky pracujících bylo vyvážené trávení volného času, jak pasivními, tak aktivními činnostmi.

„Jak dlouhý čas trávíte sezením v průběhu běžného všedního dne? (Zahrňte dobu, kdy jste seděl/a při práci v zaměstnání, při dopravě, nebo na návštěvě u přátel, nebo pokud sedíte/ležíte při čtení nebo sledování televize.)“ – tak zněla další otázka. Respondenti měli opět na výběr z několika možností – viz. následující grafy.



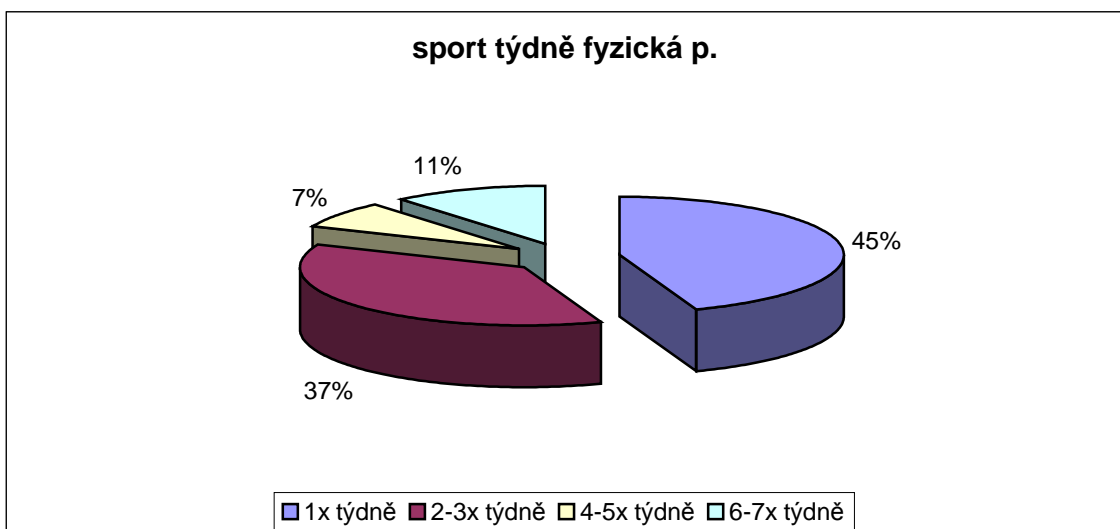
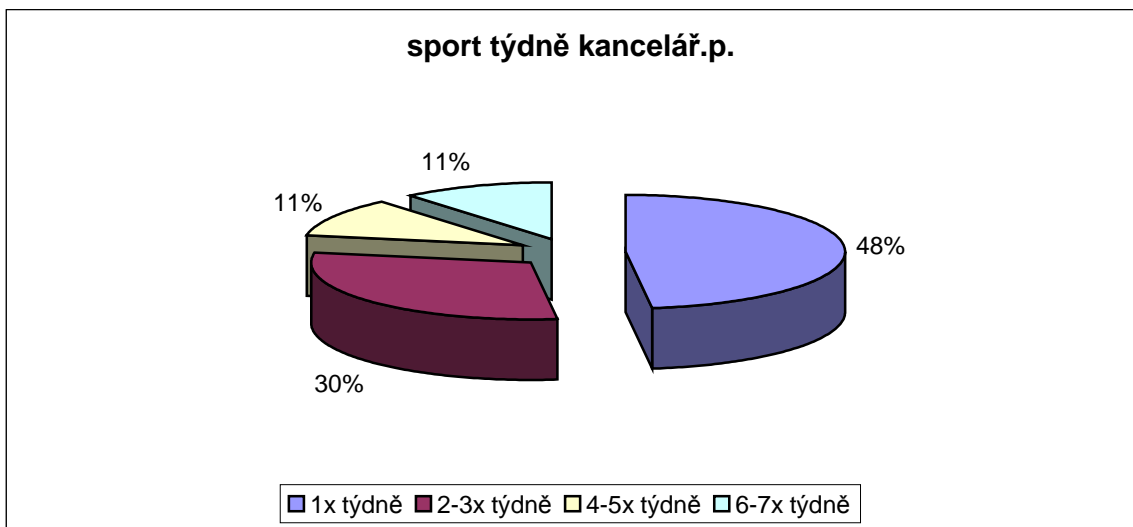
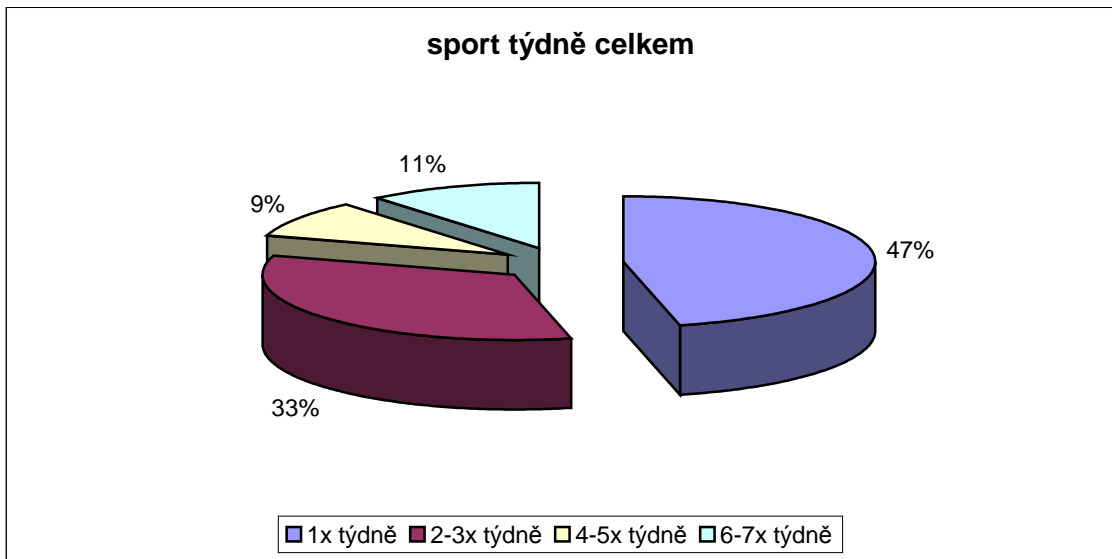


Otázka jasně definovala, co všechno mohou respondenti zahrnout do počtu prosezených hodin. Byly to hodiny nejen v práci, ale i doma u televize, v dopravních prostředcích atp.

Zde bylo velmi pravděpodobné, že u kancelářsky pracujících bude převažovat poslední možnost v dotazníku, tedy více jak 8 hodin denně. Toto uvedlo celých 81% dotázaných.

U fyzicky pracujících tuto možnost volilo 19%, stejně jako 4-7 hodin, což bylo v absolutním vyjádření počtu dotázaných 5 respondentů. 47% volilo možnost 3-4 hodiny denně, 15%, 4 respondenti, odpověděli, že sedí méně jak 2 hodiny denně.

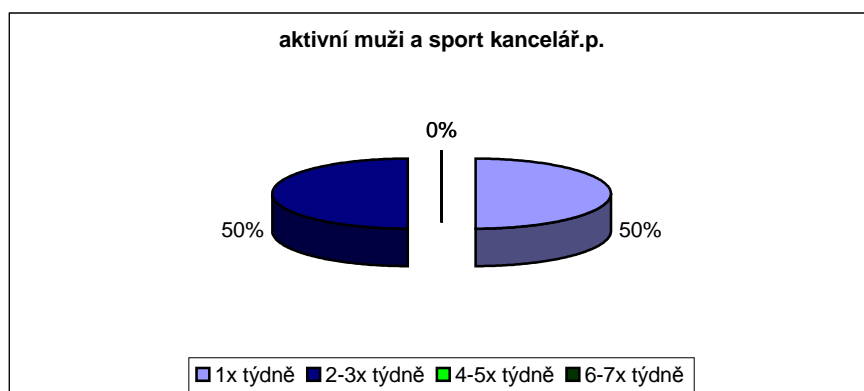
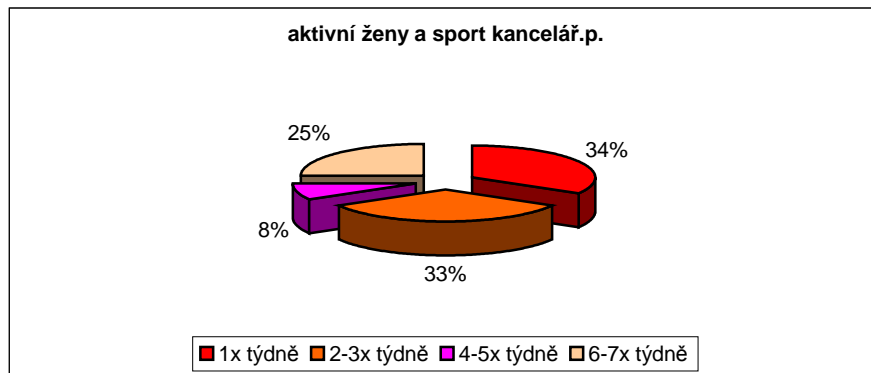
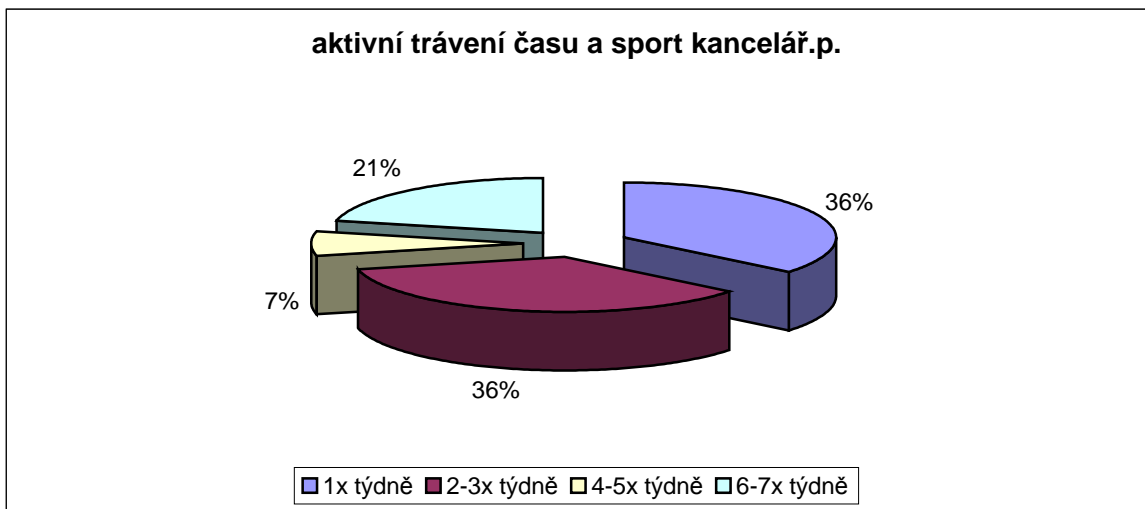
Desátá otázka se zaměřila na zjištění, kolikrát týdně respondenti sportují: „Jak často sportujete, cvičíte? (lze počítat i 30 minutovou aerobní činnost, př. rychlá chůze).“ Odpovědi jsou zaznačeny v těchto grafech.

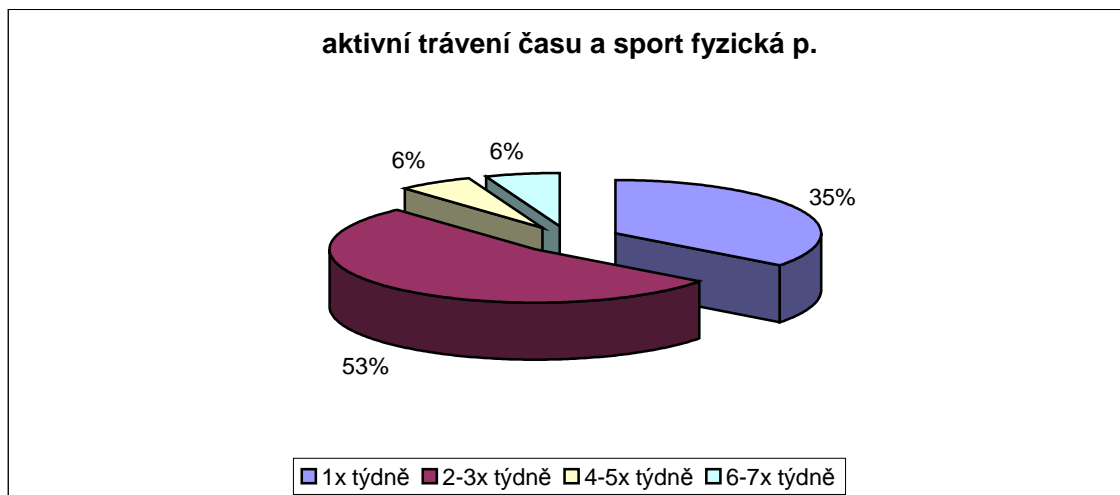


Odpovědi u obou typů zaměstnání jsou téměř shodné. Jednou týdně u kancelářsky pracujících sportuje 48% dotázaných, u fyzicky pracujících to je 45%. 2-3x týdně sportuje

30% zaměstnanců z kanceláře, 37% zaměstnaných fyzickou prací. 11% zaměstnanců z kanceláří sportuje 4-5 a 6-7 dní v týdnu, u fyzické práce je to 7% 4-5x týdně, 11% 6-7x týdně.

Tuto otázku jsem rozebírala také z pohledu aktivního trávení volného času. Jak ti respondenti, co uvedli, že svůj volný čas tráví převážně aktivními činnostmi, sportují. U kancelářské práce to bylo celkem 14 respondentů aktivně trávících svůj volný čas, z toho 12 žen a 2 muži. V případě fyzické práce to bylo respondentů 17.





Jak je z grafů vidět, nejčastěji tito respondenti uvedli, že sportují nebo cvičí jednou nebo dva až třikrát týdně. 3 ženy s kancelářskou prací sportují 6-7x týdně, u fyzicky pracujících je to jeden muž.

Zajímavé je také se na tuto otázku podívat z pohledu cvičení ve věkových kategoriích. Informace o daném jevu figurují v těchto tabulkách. První uvádím tabulku respondentů s kancelářskou prací, druhá tabulka zaznačuje odpovědi respondentů fyzicky pracujících, přičemž zajímavé údaje jsou znázorněny barevně.

Kancelářská práce:

20-25 let	2-3x týdně	1	4%
26-34 let	1x týdně	6	22%
	2-3x týdně	5	19%
	4-5x týdně	1	4%
35-44 let	1x týdně	3	11%
	2-3x týdně	1	4%
	4-5x týdně	1	4%
	6-7x týdně	2	7%
45-54 let	1x týdně	4	15%
	2-3x týdně	1	4%
	4-5x týdně	1	4%
	6-7x týdně	1	4%
celkem		27	100%

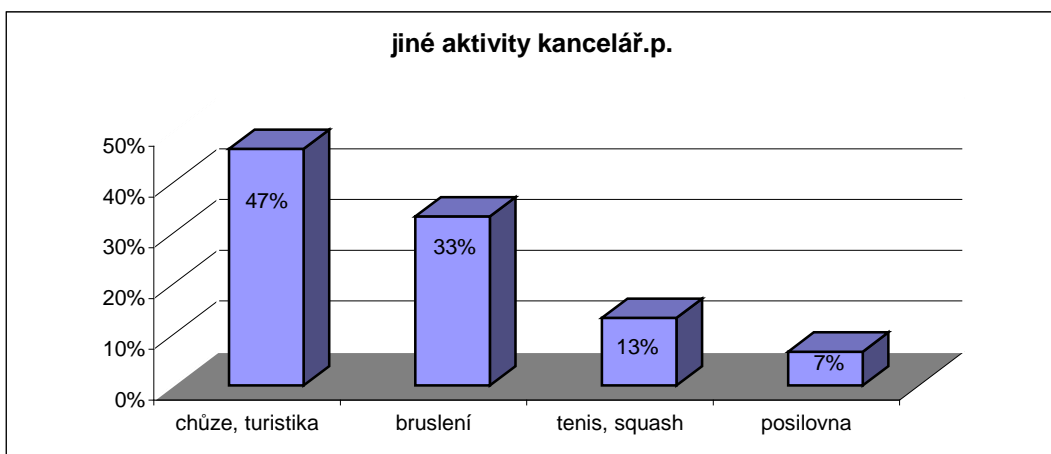
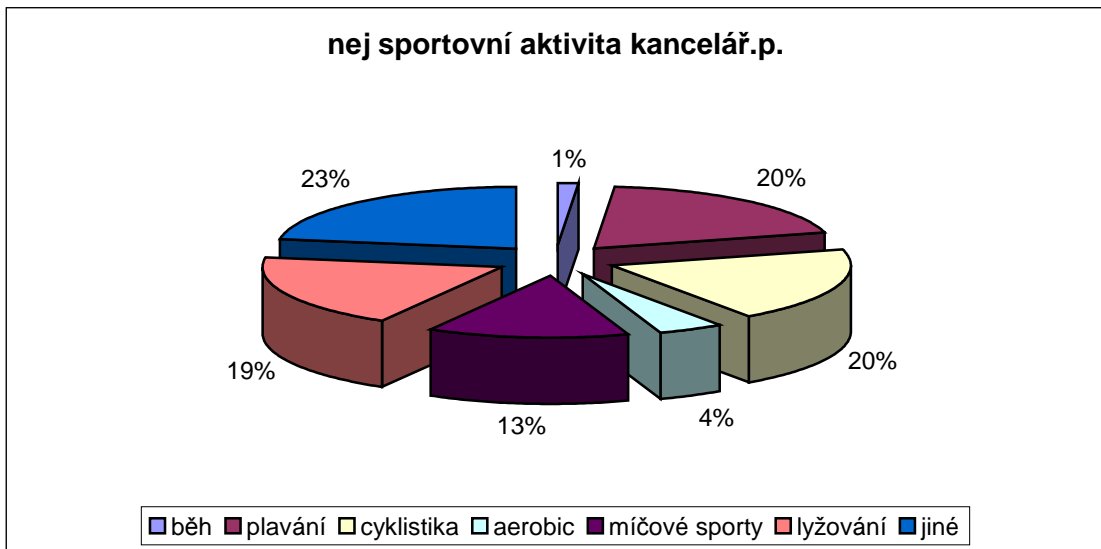
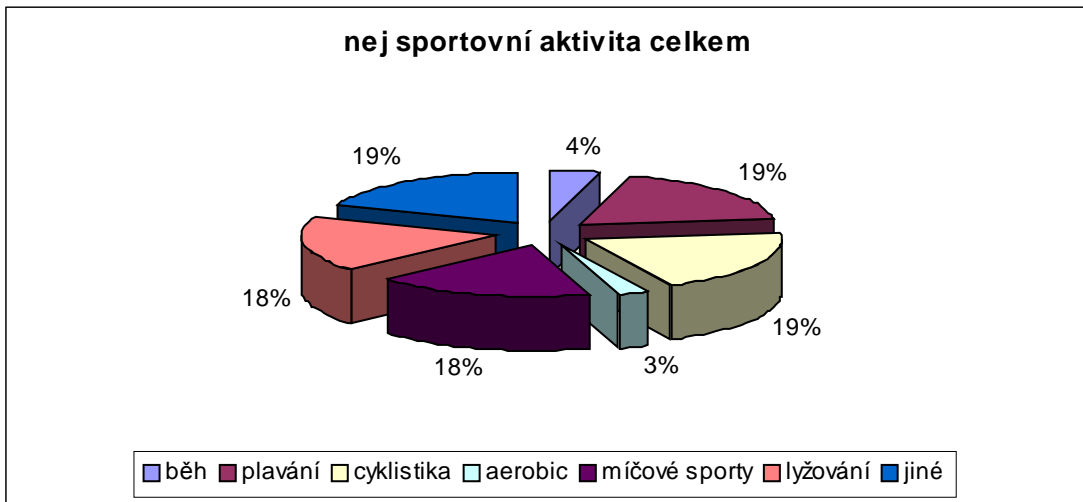
6-7x týdně cvičí 2 respondenti ve věkové kategorii 35-44let, z celkových 3 respondentů, co uvedli toto množství cvičení týdně!!! Dle této tabulky lze tvrdit, že nejméně cvičí, tedy jednou týdně, respondenti ve věkové kategorii 26-34 let, a to ve 22%. 19% respondentů z v tomto věku uvedlo cvičení 2-3x týdně.

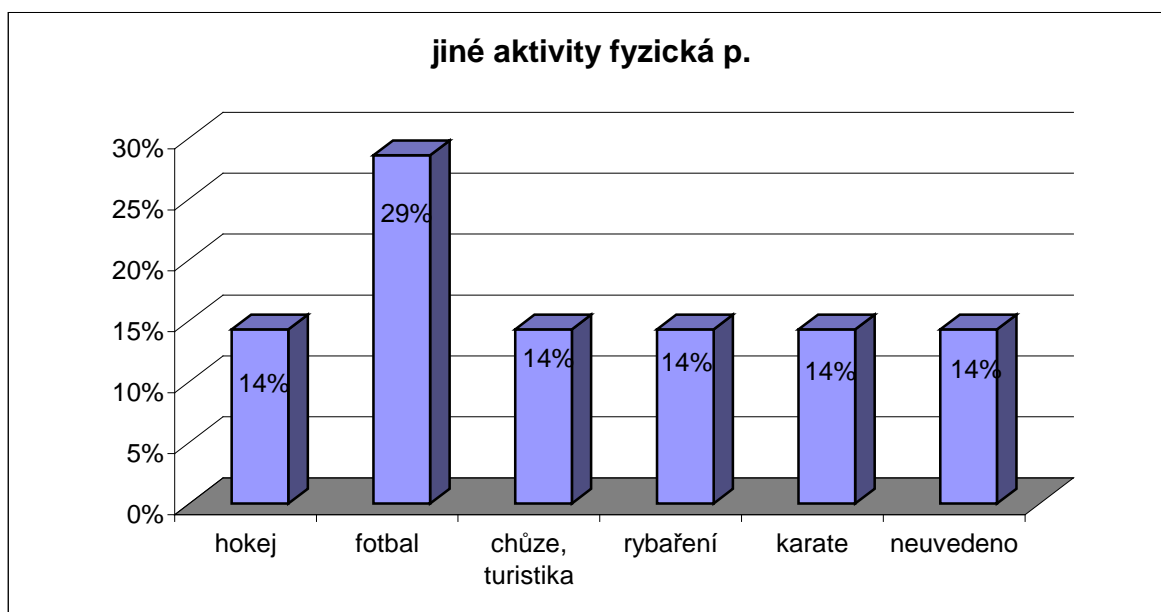
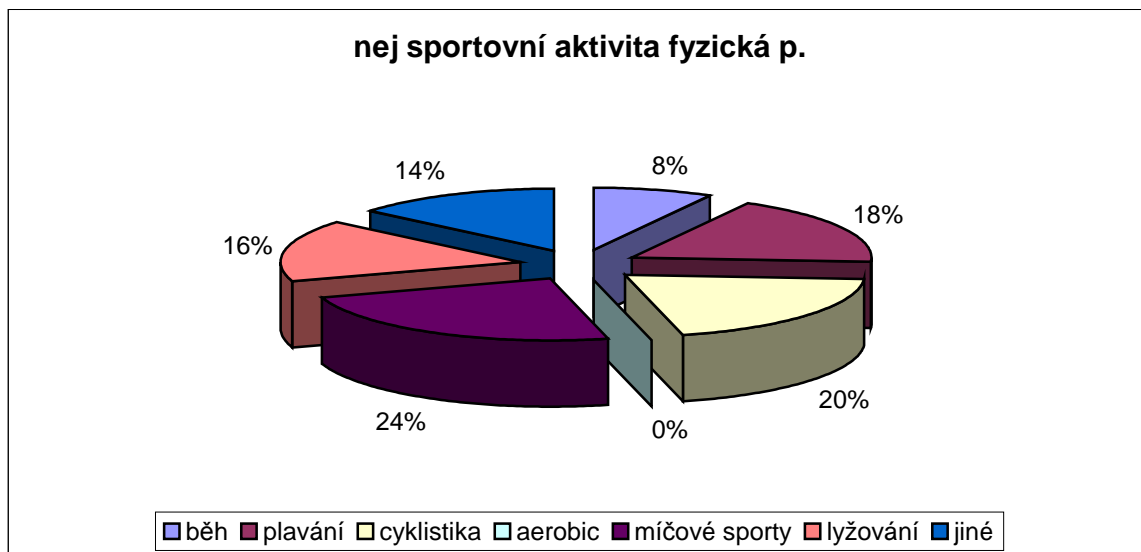
Fyzická práce:

	1x		2-3x		4-5x		6-7x	
	absolut.	relat.	absolut.	relat.	absolut.	relat.	absolut.	relat.
20-25	1	4%	4	15%	2	7%	0	0%
26-34	0	0%	2	7%	2	7%	2	7%
35-44	3	11%	2	7%	0	0%	0	0%
45-54	3	11%	2	7%	0	0%	0	0%
55-60	3	11%	0	0%	0	0%	1	4%
celkem	10	37%	10	37%	4	15%	3	11%

Naopak v případě fyzicky pracujících, po 11% z věkových kategorií 35-44, 45-54 a 55-60 let cvičí pouze jednou týdně. Podobně jako u pracujících v kanceláři cvičí 2 respondenti, tady ve věkové kategorii 26-34 let, 6-7x týdně, z celkových 3 respondentů, co uvedli toto množství cvičení týdně!!! Dalo by se tedy říci, že respondenti s fyzickou prací v této věkové kategorii (26-34 let) cvičí častěji než respondenti stejné věkové kategorie s kancelářskou prací.

Předposlední otázka se zabývala upřednostňovanou sportovní aktivitou: „Jaké sportovní aktivitě dáváte přednost“, kdy respondenti mohli volit více možností, maximálně však tři. Procentuální vyjádření tedy uvádí četnost odpovědí.





Jako nejoblíbenější sportovní aktivita u kancelářsky pracujících, kromě jiných, které figurovali ve 23% odpovědí, bylo zvoleno plavání, cyklistika a lyžování. Nejméně oblíbený byl pak běh a aerobic. Jako jinou možnost pak téměř polovina odpovědí uváděla chůzi nebo turistiku, 33% bruslení, dále tenis či squash a nakonec cvičení v posilovně.

U fyzicky pracujících byly nejoblíbenější sportovní aktivitou voleny míčové hry, a to ve 24% odpovědí, dále to byly aktivity stejné jako v předcházejícím grafu, tedy cyklistika, plavání a lyžování. 14% odpovědí uvádělo jinou oblíbenou aktivitu, kterou se stal fotbal, a dále ve stejném procentuálním zastoupením to byl hokej, chůze i turistika, rybaření a karate.

Poslední otázka - „*Jak byste si představoval(a) ideálně strávený den?*“, byla otevřená, pro uvědomění si, jak by u jednotlivých respondentů měl vypadat ideálně strávený den. Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda a kolik dotázaných myslí na zdravý způsob života, kdo rád sportuje a je aktivní.

Kancelářská práce – většina odpovědí v duchu lehké snídani, nenáročného sportu například plavání, procházka, výlet na kole nebo relax u maséra, kadeřníka, práce a odpočinek, večer večeře v restauraci, posezení s přáteli. Spousta respondentů uvedla, že ani jim tak nezáleží na tom, jak by se trávili, důležité je pro ně s kým – rodina a přátelé. Spíše pro odpočinek než aktivní trávení času byli 4 respondenti, 22 respondentů myslelo i na aktivní trávení času, přičemž by prokládali sport s odpočinkem a prací, 1 respondent neměl představu o ideálně stráveném dnu.

Fyzicky pracující respondenti pojali tuto odpověď spíše jako den strávený v klidu, bez stresu a starostí, nejraději doma, u televize nebo v posteli. Takto popsalo svůj ideálně strávený den celkem 15 respondentů. Další 4 si představil čas strávený s rodinou, kamarády či partnerkou na horách nebo u moře. 6 respondentů uvedlo podobné trávení času jako respondenti s kancelářskou prací, a to počínaje lehkou snídaní přes dobrý oběd v kombinaci se sportem a odpočinkem završeným dobrou večeří. 1 respondent odpověď neuvedl. Ráda bych citovala ještě jednu odpověď, která je také spíše zaměřená na poklidné trávení pracovního dne: „Sedět v kanceláři, mít sekretářku, pracovat 6 hodin denně, nemít žádné starosti.“

8.1 Shrnutí výsledků výzkumu

Výzkumu se účastnilo celkem 54 respondentů, 27 s kancelářskou prací, 27 fyzicky pracujících. U kancelářsky pracujících odpovídalo 21 žen a 6 mužů. U fyzicky pracujících byli pouze muži. Nejvíce respondentů odpovídalo ve věkové kategorii 26-34 let, nejméně ve věku 20-25 let a 55-60 let. Tato věková kategorie byla zastoupena pouze u fyzicky pracujících, u kancelářské práce se v tomto věku výzkumu nezúčastnil žádný respondent. Z dalších demografických údajů jsem zjišťovala úroveň vzdělání. Nejvyšší dosažené vzdělání bylo nejčastěji uváděno na úrovni středoškolského s maturitou, dále středoškolské bez maturity a také vysokoškolské vzdělání. Z 12 vysokoškoláků byl pouze jeden z fyzicky pracujících. U této skupiny respondentů, fyzicky pracujících, byl také přítomen jeden dotázaný, který dosáhl pouze základního vzdělání.

U kancelářské práce byla nejčastějším postem manažerská funkce a funkce v administrativě, u fyzicky pracujících byla různost pracovního zařazení více méně vyrovnaná, výzkumu se například zúčastnili elektrikáři, stavební dělníci a mechanici.

Z významných dat, týkajících se výzkumné otázky, bych ráda zdůraznila tyto. U kancelářsky pracujících více jak polovina dotázaných pracuje 10 hodin denně 5 dní v týdnu s tím, že mají pro sebe či rodinu asi 1-2 hodiny volného času. U fyzicky pracujících je to ve většině případů 9 hodin a 3-4 hodiny volného času, někteří respondenti z této kategorie pracují více jak 5 dní v týdnu. Volný čas tráví převážná většina všech respondentů aktivně, kdy nejoblíbenější sportovní aktivitou byly zvoleny míčové hry, lyžování, cyklistika, plavání a nejméně oblíbené běh a aerobic. Z jiných aktivit to byla nejčastěji turistika i chůze, bruslení, fotbal, hokej a další. Účastníci výzkumu, jak fyzicky pracující tak s kancelářskou prací, sportují jednou až dvakrát či třikrát týdně. Více pohybové aktivity uvedla jen malá část dotázaných. Největší počet hodin denně strávených sezením uvedli respondenti s kancelářskou prací. Tento výsledek byl velmi pravděpodobný, neboť tato práce předpokládá většinu času stráveného u počítače, proto tato doba byla více jak 8 hodin denně. U fyzicky pracujících necelá polovina uvedla tuto dobu na 3-4 hodiny denně. Do této doby bylo zahrnuto nejen sezení v práci, ale také doma u televize, počítače, u jídla, v dopravním prostředku atp.

Z těchto údajů lze vyvodit závěr, že s pohybovou aktivitou, co se týče práce, jsou na tom lépe fyzicky pracující. Jednak neprosedí tolik hodin denně v práci u počítače, a přes

své pracovní vytížení mají dostatek volného času, který tráví převážně aktivně. Nevýhodou těchto respondentů je však jednostranně zaměřený pohyb, ke kterému dochází při výkonu povolání. Pokud by u takového zaměstnance vznikl tělesný problém, doporučila bych cvičení zmíněné v teoretické části této práce – cvičení pro odstranění jednostranného pracovního zatížení. Dalším faktem, který ukazuje na lepší pohybovou aktivitu u fyzicky pracujících, je například pohled na četnost cvičení v týdnu s porovnáním ve věkových kategoriích. Zde vyplynulo, že fyzicky pracující respondenti ve věkové kategorii 26-34 let cvičí častěji než respondenti stejné věkové kategorie pracující v kanceláři.

Na druhou stranu však zase u pracujících v kanceláři, i přes to, kolik hodin denně prosedí a kolik mají volného času, 1-2 hodiny, je zřejmá snaha o využívání tohoto času pohybovou aktivitou a udržování zdravého životního stylu, což vyplynulo z rozboru poslední otázky v dotazníku – „Jak si představujete ideálně strávený den?“, kde většina těchto dotázaných uváděla přiměřené využití dne aktivním pohybem, prací a odpočinkem.

Při celkovém pohledu na zdraví, životní styl a jeho udržování pohlíželi respondenti různě. Nejčastěji si pod pojmem zdraví představili fyzickou a psychickou pohodu, plnohodnotný život bez omezení a jiné. Jako nejlepší způsob k jeho udržení je dle nich udržování kondice a sport, vyhýbání se stresu, život bez cigaret a dostatečný odpočinek.

9 ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo zjistit vztah člověka ke zdraví a zdravému způsobu života, konkrétně vztah k pohybové aktivitě. Zabývala jsem se aktivním pohybem v lidském životě, jakým způsobem lidé tráví svůj volný čas, kolik času tráví v práci a kolik času věnují sportu či jiným aktivitám a jaké sportovní aktivity to vůbec jsou.

Ke sběru informací byl vytvořen dotazník se souborem 12 otázek. Na jeho začátek jsem umístila demografické údaje o respondentech jako pohlaví, věk, dosažené vzdělání a pracovní zařazení. Další otázky se již týkaly výzkumné otázky.

Výzkum jsem provedla cíleně u dvou skupin s rozlišnou namáhavostí práce – tedy u fyzicky pracujících a pracujících v kanceláři. Výzkum se týkal osob ve věkovém rozmezí 20 – 60 let. Výzkumu se účastnilo celkem 54 respondentů.

Z analýzy vyplynulo, že s pohybovou aktivitou, co se týče práce, jsou na tom lépe fyzicky pracující. Jednak neprosedí tolik hodin denně v práci u počítače, přes časové pracovní vytížení, pracovní doba ve většině případů činí kolem 9-10 hodin, mají dostatek volného času, 3-4 hodiny i více, s převážným aktivním trávením. Dalším plus pro fyzicky pracující je například pohled na četnost cvičení v týdnu. Zde vyplynulo, že fyzicky pracující respondenti ve věkové kategorii 26-34 let cvičí častěji než respondenti stejné věkové kategorie pracující v kanceláři.

U kancelářsky pracujících hraje roli v jejich náplni dne převážné sezení, kdy takto tráví více jak 8 hodin denně. Většina těchto respondentů má pouze 1-2 hodiny volného času, ale i tak se snaží o jeho aktivní využití

Při celkovém pohledu na oblíbenost sportovních aktivit jednoznačně zvítězilo plavání, cyklistika, lyžování a míčové sporty.

Přínos této práce spatřuji především v tom, že z ní jasně vyplynulo, jak na tom jsou zkoumané pracovní skupiny. Poukazuje na to, v jakých oblastech by mohli zaměstnanci jednotlivých firem vylepšit svůj životní styl – vzhledem k pracovní době a volnému času.. Výsledky výzkumu i celá práce by měli nejen pomoci nalézt chyby v jejich stylu života a nabídnout možnosti pozitivní změny, ale také například poskytnout zrcadlo, zda sportovní aktivity, které provádějí, odpovídají doporučovaným aktivitám zmíněným v teoretické části práce. Osobně se domnívám, že většina respondentů nejen že má snahu o udržování zdra-

vého stylu života, ale tento i dodržuje, zejména co se týče náplně volného času a jeho využití pohybovou aktivitou, na kterou byla práce zaměřena především.

Jelikož byla práce zaměřena na zkoumání problému u konkrétního výzkumného vzorku, nedají se výsledky zobecnit na širší skupinu obyvatel. Pro zjištění takových dat by pak bylo vhodné nepoužít srovnávací analýzu, ale kvantitativní výzkum široké veřejnosti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

KNIŽNÍ ZDROJE

1. DANZER G., *Psychosomatika - Celostní pohled na zdraví těla i duše*,
1.vyd.Praha: Portál, 2001 ISBN 80-7178-456-7
2. FILIPCOVÁ B., *Člověk, práce, volný čas*, Praha: Svoboda, 1966
3. KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie nemoci*, Praha: Grada Publishing, 2002
ISBN 80-247-0179-0
4. KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdraví*, Praha: Portál, 2003 ISBN 80-7178-774-4
5. KUČERA M., DYLEVSKÝ I. a kol., *Sportovní medicína*, Praha: Grada Publishing, 1999
ISBN 80-7169-725-7
6. PÁVKOVÁ J. a kol., *Pedagogika volného času*, Praha: Portál, 2002
ISBN 80-7178-711-6
7. ROSLAWSKI A., *Jak zůstat fit ve stáří*, Brno: Computer Press, 2005
ISBN 80-251-0774-4
8. SELUCKÝ R., *Člověk a jeho volný čas*, Praha: Československý spisovatel, 1966
9. ZANDL D., *Life management*, Praha: Grada Publishing, 2006 ISBN 80-247-1488-4

INTERNETOVÉ ZDROJE

10. „Češi tráví v práci víc času než Japonci“ [online] [cit.2008-02-25]
URL><http://www.profit.cz/cesi-travi-v-praci-vic-casu--nez-japonci/8003.html>
11. „Glykogen“ [online] [cit.2008-02-25] URL><http://cs.wikipedia.org/wiki/Glykogen>
12. KOŘÁN M., „Zvyšování kvality života onkologických pacientů v průběhu ozdravných pobytů“ [online] [cit.2008-02-25]
URL><http://arcus-oc.org/aktivity-edukace-ozdravne-pobyty.php>
13. „Pohyb“ [online] URL><http://cs.wikipedia.org/wiki/Pohyb>

14. „*Rizika životního stylu*“ [online] [cit.2008-02-25]

URL> <http://www.szu.cz/czzp/riziko/index.html>

15. „Šance pro Vaše srdce“ [online] [cit.2007-08-30]

URL><http://www.flora.cz/web/aktuality?id=34>

16. „znáte svá rizika“ [online] [cit.2007-09-19]

URL><http://www.szu.cz/czzp/riziko/statistika.php>

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A CIZÍCH SLOV

Hypomobilité malá pohyblivost, nedostatek pohybu

kcal kilokalorie – jednotka energie (1kcal x 4,2 = vyjádření 1 joulu – jednotky práce)

WHO World health organisation = Světová zdravotnická organizace

SEZNAM OBRÁZKŮ

Využití volného času v ČSSR	16
Podíl spontánní pohybové aktivity na celkovém pohybu v průběhu dne	30
Výběr činností při spontánní pohybové aktivitě	30

SEZNAM TABULEK

Typy pohybové aktivity	29
Energetický výdej	35

SEZNAM PŘÍLOH

PI: DOTAZNÍK

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Milý respondente,

prosím o úplné a pravdivé vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro zpracování výzkumné bakalářské práce. Zdůrazňuji, že tento dotazník je zcela anonymní a informace z něj budou použity pouze pro již zmíněné výzkumné účely.

Prosím, abyste otázky označoval(a) křížkem (O ⊗) s vyznačením pouze jedné odpovědi, pokud není uvedeno jinak.

Za vyplnění dotazníku děkuji.

pohlaví: o žena o muž

věková kategorie:

- 20-25
- 26-34
- 35-44
- 45-54
- 55-60

1.- Vzdělání

- ZŠ
- střední bez maturity
- střední s maturitou
- vyšší odborné, bakalářské
- vysokoškolské

2.- Zaměstnání (vypište)

.....

.....

3.- Počet hodin strávených denně v práci (včetně přesčasů)

.....

4.- Prosím uveďte, kolik dnů v týdnu pracujete (výdělečná činnost)

o méně jak 5 dní

o 5

o 6

o 7

5.- Co si představujete pod pojmem ZDRAVÍ?

.....
.....
.....
.....

6.- Jaký je podle vás nejlepší způsob k udržení zdraví, zdravého způsobu života? (lze označit i více možností)

o dostatečně odpočívat

o vyhýbat se stresu

o dostatečný přísun tekutin

o dieta, omezení jídla nebo nevhodných potravin

o nekouřit

o snažit se být stále v dobré náladě

o sportovat, udržovat se v kondici

o přísný denní režim

o jiné (uveďte)

.....
.....
.....

7.- Kolik hodin denně máte pro sebe nebo rodinu – váš volný čas?

o nemám volný čas

o 1-2 hodiny

o 3-4 hodiny

o více

8.-Jak převážně trávíte svůj volný čas

o aktivní trávení (např. sport, jiná práce doma, na zahradě,...)

o pasivní trávení (spánek, odpočinek při TV, internet, četba, atp.)

uveďte konkrétní nejčastější činnosti:.....

.....
.....
.....

9.- Jak dlouhý čas trávíte sezením v průběhu běžného všedního dne?

(Zahrňte dobu, kdy jste seděl/a při práci v zaměstnání, při dopravě, nebo na návštěvě u přátel, nebo pokud sedíte/ležíte při čtení nebo sledování televize.)

o 2 a méně hodin

o 3-4 hodiny

o 4-7 hodin

o 8 a více hodin

10.- Jak často sportujete, cvičíte? (lze počítat i 30 minutovou aerobní činnost, př. rychlá chůze)

- o 1x týdně
- o 2-3x týdně
- o 4-5x týdně
- o 6-7x týdně

11.- Jaké sportovní aktivitě dáváte přednost (opět více možností, max.3)

- o běh
- o plavání
- o cyklistika
- o aerobic
- o míčové sporty
- o lyžování
- o jiné (uved'te)

12.- Jak byste si představoval(a) ideálně strávený den? (prosím napište vlastními slovy)

.....

.....

.....

.....

.....