

## **Abstrakt**

**Název:** Aktivní životní styl vojáků Hradní stráže

**Cíl práce:** Cílem práce je nastínit životní styl vojáků Hradní stráže a porovnat ho s životním stylem vojáků Čestné stráže.

**Metoda:** Pro zjištění a porovnání životního stylu vojáků Hradní a Čestné stráže armády České republiky jsem zvolil sběr dat metodou kvantitativního dotazování. Dotazování probíhalo formou strukturovaného dotazníku s volitelnými odpověďmi, probandy vyplňované samostatně, týkajícího se jejich životního stylu, fyzické aktivity, sportu a zdravotního stavu. Po vyplnění strukturovaných dotazníků proběhla analýza dat a poté byly zpracovány výsledky.

**Výsledky:** Z dosažených výsledků vyplynulo, že zkoumaná skupina vojáků Hradní stráže je v oblasti dodržování způsobu zdravého životního stylu ukázněnější než zkoumaná skupina vojáků Čestné stráže, kteří ovšem věnují více času fyzickým aktivitám a sportování. Vojáci Hradní stráže mají menší riziko zdravotních komplikací ve srovnání s vojáky Čestné stráže.

**Klíčová slova:** Hradní stráž, Čestná stráž, zdravý životní styl, sport.