

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Název diplomové práce:

**Aktivní životní styl vojáků Hradní stráže**

Vedoucí diplomové práce:  
Prof. PhDr. Marek Waic, CSc.

Vypracoval:  
Martin Navrátil

Praha 2010

## **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.

**Abstrakt**

**Titule:** Active life style of soldiers of castle guard

**Objectives:** The aim of this work is to outline the lifestyle of soldiers of the Castle guard and compare it with the lifestyle of soldiers Honor guard.

**Methods:** To determine and compare the lifestyle of soldiers of the Castle Guard of Honour and the Army of the Czech Republic, I chose a method of quantitative data collection interview. Questioning was conducted through a structured questionnaire with optional answers, probands to be completed independently, on their lifestyle, physical activity, sport and health. After completion of structured questionnaires was analyzed and data were then processed results.

**Results:** The obtained results showed that the investigated group of soldiers of the Castle Guard is in compliance with the way a healthy lifestyle than a disciplined group of soldiers surveyed honor guards, but who spend more time on physical activities and sports. Castle Guard soldiers have less risk of health complications in comparison with the honor guard soldiers.

**Key words:** Castle guard, Honour guard,lifestyle, sports.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně. Použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Praze dne 30. června 2010

Martin Navrátil

Rád bych tímto poděkoval panu Prof. PhDr. Marku Waicovi, CSc. za vedení mé diplomové práce, jeho čas, ochotu a cenné informace. Dále pak děkuji všem vojákům, kteří se podíleli na vyplňování dotazníků.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří jsou povinni pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:                      Číslo obč. průkazu:                      Datum vypůjčení:                      Poznámka:

## Obsah

Úvod .....	9
I. Teoretická část .....	10
1 Zdravý životní styl .....	10
1.1 Zdraví .....	10
1.2 Aktivní životní styl a zdatnost .....	11
1.3 Volný čas v moderní společnosti .....	13
1.3.1 Znaky volného času .....	13
1.4 Současný zdravotní stav populace .....	13
2 Rizika ovlivňující zdraví .....	15
2.1 Pohybová aktivita a psychický stres .....	15
2.2 Alkohol .....	16
2.2.1 Negativní motivace – nevýhody pití alkoholu: .....	17
2.2.2 Pozitivní motivace – některé výhody abstinence: .....	18
2.3 Drogy .....	19
2.4 Kouření .....	21
3 Životní styl a strava .....	23
3.1 Způsob stravování vojáků .....	23
3.2 Výživa a zdraví .....	23
3.3 Strava s převahou masa a uzenin .....	24
3.4 Nepoměr mezi příjmem a výdejem energie .....	24
3.5 Energetický příjem .....	24
3.6 Energetický výdej .....	26
4 Struktura Armády České republiky .....	27
4.1 Základní organizační struktura AČR .....	27
4.2 Charakteristika a úkoly jednotlivých složek AČR .....	27
4.2.1 Generální štáb .....	27
4.2.2 Společné síly .....	27
4.2.3 Síly podpory a výcviku .....	28
4.3 Sport a fyzická aktivita ozbrojených složek AČR .....	28
4.3.1 Sport a fyzická aktivita u jednotek Hradní a Čestné stráže .....	29
4.4 Zdraví a regenerace .....	29
5 Charakteristika Hradní a Čestné stráže .....	31
5.1 Hradní stráž .....	31
5.1.1 Organizování a zajišťování vojenských poct .....	31
5.1.2 Aktivity Hradní stráže a struktura .....	31
5.2 Čestná stráž .....	32
5.2.1 Aktivity Čestné stráže .....	32
II. Praktická část .....	35
6 Cíle a hypotézy .....	35
6.1 Cíle práce .....	35
6.2 Hypotézy .....	35
7 Metodika .....	36
7.1 Kvantitativní výzkum .....	36
7.2 Charakteristika zkoumaného souboru .....	36
III. Výsledky .....	37
8 Vyhodnocení kvantitativního sběru dat .....	37
Otázka č. 1: Pohlaví: .....	37
IV. Diskuse .....	62

V. Závěr.....	66
VI. Použité zdroje: .....	68



## **Úvod**

Ve své diplomové práci, kterou jsem nazval “Aktivní životní styl vojáků Hradní stráže“ jsem se rozhodl popsat životní styl vojáků Hradní stráže a dále ho konfrontovat s životním stylem vojáků Čestné stráže. Ve své práci se zabývám nejen životním stylem vojáků, ale snažím se i zmapovat jejich postoj k této problematice. Zvláště v dnešní době, kdy mají hlavně mladí lidé mnohem větší prostor pro volnost a více možností oproti předešlým generacím a mohou tak leckdy nakládat se svým volným časem jakkoliv. Mým cílem je analyzovat a porovnat chování vojáků u těchto jednotek, jejich postoje, nároky, návyky a chování v této oblasti.

Životní styl ve spojení se zdravotním stavem populace se stal v posledních letech významným fenoménem všech vyspělých společností. Problematika zdravého životního stylu se postupně dostává do popředí zájmů v celé své šíři od pohybových aktivit, přes výživu a ovlivňování aktuálních psychických stavů. Cílem tohoto úsilí je rozvinutí nových forem preventivní zdravotní péče, kontrola celkového aktuálního zdravotního stavu člověka v oblasti zdraví, tělesné zdatnosti a výkonnosti, psychického stavu i profesních předpokladů a dovedností, ale i zjištění výživových návyků, denního a celkového režimu včetně všech pohybových aktivit. Nedílnou součástí je i zjištění motivace a představ o realizaci jednotlivých doporučení pro využití volného času.

## **I. Teoretická část**

### **1 Zdravý životní styl**

#### **1.1 Zdraví**

V životě každého člověka zaujímá jedno z předních míst zdraví. Zdraví bylo charakterizováno jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody světovou zdravotnickou organizací WHO již v roce 1948. Ovšem ani tento přístup ke zdraví nebyl dostačující a definice byla v roce 1977 WHO opět pozměněna jako schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život. Zdravím lze také charakterizovat stav jedince, u kterého lze konstatovat absenci jakékoliv nemoci, ať již fyzické, tak i duševní (Slepičková, 2000).

Existence člověka je vázána na životní podmínky, které se neustále mění. Správná činnost lidského organismu v těchto podmínkách je charakterizována trvalou tendencí udržet dynamickou rovnováhu s vnějším prostředím. Pokud se člověk nedokáže adaptovat, dochází ke snížení výkonnosti organismu a v extrémních případech pak i jeho selhání s různými negativními důsledky z hlediska další existence.

Vhodný způsob vedení životního stylu může přinejmenším částečně směřovat k naplňování životní spokojenosti a pozitivně ovlivňovat zdraví. Podle vědeckých výzkumů (např. Sharkey, 1990) je pro dobré zdraví a dlouhý život dobré dodržovat tyto zvyky:

Adekvátní množství spánku. Ti, kteří spí 6 a méně hodin denně, zpravidla nemají takové zdraví jako ti, kteří si v noci spánkem odpočinou 7 – 8 hodin. Kvalitě spánku napomáhá střední tělesná zátěž, což potvrzuje i (Heller, 2009).

Pravidelná snídaně. Ti, kteří snídají každý den, mají předpoklady pro lepší zdraví. Snídaně přichází zpravidla 12 hodin po večerním jídle a je důležitá pro přísun energie a buněčný metabolismus (Fořt, 2005).

Pravidelná a racionální strava je další podmínkou pro dobré zdraví. Tuto problematiku řeší do hloubky dietologie (Svačina, 2008).

Udržování přiměřené tělesné hmotnosti. Jak vysoká tělesná hmotnost (více jak 20% nadváhy, která je důsledkem nerovnováhy mezi příjmem a výdejem energie), tak příliš nízká (o víc jak 10%, což může být důsledkem poruch v přijímání potravy, nadměrného kouření, nemoci) se našla u lidí s horší úrovní zdraví (Hainer, 2004).

Nekuřáctví je jednoznačně protektivním faktorem. Např. z lidí, kteří v České republice zemřou na rakovinu plic, je 90% kuřáků (Králiková, Kozák, 2003).

Mírné nebo žádné užívání alkoholu bylo zvyklostí u osob s dobrou úrovní zdraví. Ovšem dlouhodobé pití alkoholu ikdyž v relativně mírné podobě se může projevit na játrech, hlavně pokud je kombinováno s nevhodnou stravou (Nešpor, 2007).

Pravidelná tělesná aktivita především ve formě aktivního sportu byla nalezena u lidí s lepším zdravotním stavem. Je ovšem prokázáno, že se nesmí jednat o extrémní zatěžování organismu, ale o aktivitu přiměřeného objemu, frekvence a intenzity (Tvrzník, Segeťová, 1998).

## **1.2 Aktivní životní styl a zdatnost**

Aktivní životní styl je formou životního stylu, který charakterizuje interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce v základním přiblížení má dvě složky biologickou a sociální. Aktivní životní styl je chápán jako takový životní styl, v němž podstatné místo zaujímá také přiměřená pravidelná pohybová aktivita (Bunc, 2006).

Existence člověka je vázána na životní podmínky, které se neustále mění. Správná činnost lidského organismu v těchto podmínkách je charakterizováno trvalou tendencí udržet dynamickou rovnováhu s vnějším prostředím. Pokud se člověk nedokáže adaptovat, dochází ke snížení výkonnosti organismu a v extrémních případech pak i jeho selhání s různými negativními důsledky z hlediska naší existence.

Současné negativní změny v přírodním klimatu a nevhodný způsob života vyvolávají řadu civilizačních chorob, které jsou především důsledkem:

- Nedostatečného přizpůsobení se organismu těmto novým podmínkám
- Neustálého snižování fyzické aktivity,
- Nevhodné výživy
- Stoupajícího psychického zatížení

Provedené zahraniční studie (jejich porovnání) potvrzují naše dosavadní poznatky v oblasti možnosti ovlivňování zdravotního stavu změnou celkového životního stylu s důrazem na pohyb a správnou výživu. Společným znakem těchto studií je ukázat, že aktuální úroveň tělesné zdatnosti a psychické vyrovnanosti jednotlivých osob by se dala poměrně rychle zlepšit a rizika podstatně snížit (Bolek, Soumar, 2006).

Současný životní styl je provázen řadou civilizačních chorob, které jsou důsledkem nedostatečného a nebo naprostého nepřizpůsobení se organismu novým podmínkám. Snížení pohybové aktivity spojené s nadměrným množstvím stravy o nevhodném složení je jedním z faktorů ovlivňující podstatným způsobem fungování organismu ( Krch, F. D. a kol., 2005).

Jako takový v současné době velice výrazně ovlivňuje celkový stav populace. V důsledku celkově chybného životního stylu se projevuje negativním způsobem ve stavu většiny české populace. (Hošek, 1994) míní, že rozvoj civilizace má tendenci ze života lidí i z výchovy vytlačovat zátěže spojené s tělesnou námahou. Pohybová a námahová deprivace může negativně ovlivňovat vitální funkce člověka a omezovat jeho psychiku především oblasti rozvoje vůle. Východiskem vyššího zapojení zátěží do výchovy může být širší využití zábavného potenciálu sportu, nesetrvávání na jeho výkonovém paradigmatu a větší směřování k jeho prožitkovosti.

K dalšímu a důležitějšímu parametru patří zdatnost jedince. Zdatnost chápeme jako schopnost odolávat vnějšímu stresu. Rovněž tak lze zdatnost chápat jako soubor předpokladů pro danou konkrétní činnost. Aktuální zdatnost je určována genetickým vkladem a dosavadním jednáním nebo tréninkem (Bunc, 2006). Pro občany moderních demokratických společností je správný životní styl a s tím související určitá zdatnost samozřejmou součástí profesionálního přístupu k plnění svých úkolů. Lidé se postupně naučili chápat smysl správného životního stylu jako nezbytnou podmínku své vlastní existence. Navíc ho však berou jako jeden ze základních předpokladů pro možnost plného vykonávání své profese. Sami se iniciativně starají o svou tělesnou zdatnost, pečují o své zdraví a psychickou i fyzickou výkonnost (Bolek, Soumar, 2006). Pro vojáky a policisty to vždy platí dvojnásob.

Celý problém je možné zjednodušeně shrnout do následující základní definice, a to kvalitní a racionální výživa jako základ harmonického života ve spojení s celoživotní sportovní aktivitou (Slepička, 2009).

Vysoké pracovní nasazení lze totiž dlouhodobě absolvovat pouze při mimořádné péči o sebe sama. Nelze intenzivně pracovat celé dny, nepohybovat se a nesportovat, nesprávně se stravovat, pít alkohol a kouřit, aniž by to zanechalo výrazně negativní stopy na zdraví. Tento vliv lze podstatně omezit právě správnou organizací životního režimu a správným životním stylem. Nezbytnou součástí musí samozřejmě být pohybová aktivita (Slepičková, 2005).

Ten kdo se dostatečně pohybuje, kdo pravidelně sportuje, zajímá se následně daleko více o svou výživu, o své zdraví a celkovou výkonnost.

### **1.3 Volný čas v moderní společnosti**

Volný čas lze definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě vlastního rozhodnutí věnuje vybraným činnostem (Vážanský, 1994). Lidé jsou zvyklí vnímat a hodnotit události ve společenském dění, ale i své vlastní aktivity, své zážitky a svůj život téměř vždy ve spojitosti s časem, v určitém časovém horizontu. Jak usuzuje (Slepičková, 2000) lidé času podřizují své konání, dokonce mnozí žijí pod neustálým časovým tlakem, mají pocit časového stresu. Část doby, kterou má jedinec pro sebe a s níž může disponovat podle svého uvážení, je volným časem. Nárůst volného času je spojován s rozvojem hospodářství a technickým pokrokem. Na jedné straně tato je brána tato skutečnost jako pozitivum moderní společnosti, často však přináší problémy. Ke konci minulého století se výrazně zkrátila pracovní doba a narostl čas, který člověk nemusel věnovat práci za účelem získání prostředků na obživu (Tuček, 2003). Je patrné, že nelze volný čas vždy jednoznačně považovat za pozitivní a přínosný z hlediska jeho různorodosti využití. Protikladem volného času může být naopak “workoholismus“, kdy se člověk stává psychicky závislým na práci a neumí si vytvořit volný čas pro odpočinek a zábavu (Nešpor, 2007).

#### **1.3.1 Znaky volného času**

Vysvětlení volného času, jeho podstaty a významu je možné ze dvou resp. tří pohledů – subjektivního, objektivního a syntézy a integrace obou, tj. celostního neboli holistického (Murphy, 1987). Subjektivní pojetí vychází z aristotelského pohledu na svět a společnost a z pohledu psychologického a psycho – sociálního. Objektivní přístup je nejčastěji založen na kvantifikaci a na teoriích vysvětlujících a předvídajících lidské chování. Celostní přístup se pak snaží pohlížet na otázky volného času souhrnně, ze všech aspektů života (Slepičková, 2005).

### **1.4 Současný zdravotní stav populace**

V současné době charakterizuje zdravotní stav populace vyspělých států s tržní ekonomikou a bývalých socialistických zemí, podle konstatování Světové zdravotnické organizace WHO, deset hlavních příčin nemocnosti: ischemická choroba srdeční, unipolární deprese, cévní mozkové nemoci, dopravní úrazy, následky konzumace alkoholu, osteoporóza, nádorové nemoci trávicího ústrojí, průdušek a plic, poranění a vrozené vady (Hainer, 2004). V ČR patří bezpochyby k nejzávažnějším nádorová onemocnění, která jsou ročně evidována

u 290 tisíc lidí, nových onemocnění je ročně hlášeno téměř 60 tisíc a trend výskytu je u většiny diagnóz vzestupný. Cukrovkou trpí 650 tisíc lidí a trend je rovněž vzestupný (Svačina, Bretšnajdrová, 2004). Alergie postihuje kolem 600 tisíc lidí (Gamlin, 2003). Vedle závažných chronických a dlouhodobých nemocí se na souhrnném zdravotním stavu obyvatelstva podílí akutní nemoci, v nichž počtem dominují akutní dýchací infekce a chřipka, které ve vrcholech sezónních epidemií způsobují týdně 200 až 400 tisíc onemocnění (<http://www.who.cz/Zdravi21>).

Přes pokles úmrtí na nemoci srdce a cév v posledních letech převyšují dosud tyto choroby v ČR svou četností obdobné ukazatele v zemích EU a představují hlavní příčinu úmrtí (přes 50 % ze všech úmrtí). Na druhém místě jsou nádorové nemoci (25 %) a na třetím úrazy (8 %), které jsou u mužů do 45 let hlavní příčinou smrti. V roce 1999 zemřelo na nemoci oběhové soustavy přes 60 tisíc lidí, na nádorové nemoci přes 28 tisíc a na poranění a otravy 7 tisíc lidí (dokument WHA 51/5, 1998).

Všechny uvedené zdravotní potíže a komplikace ve značné míře často souvisí s životním stylem daného jedince nebo společnosti.

## **2 Rizika ovlivňující zdraví**

Vývoj moderní společnosti nese sebou nejen spousty pozitivních a pro člověka prosperujících věcí, ale také řadu problémů spojených s neblahým vlivem na lidské zdraví. Výrazně se zvýšil výskyt některých onemocnění. Ta onemocnění, která jsou spojena s důsledky vývoje a stavu ve společnosti, se nazývají civilizačními chorobami. Řadí se mezi ně nemoci cév a srdce, rakovina, cukrovka, duševní nemoci a úrazy. Mnoho lidí má u nás potíže s pohybovým aparátem, zejména s bolestmi zad. Jednou z hlavních příčin těchto bolestí je nedostatek pohybu (hypokineze), v jehož důsledku nadměrně ochablo posturální svalstvo (Hošková, Matoušová, 2005). Hypokinetický způsob života vyznačující se nedostatkem pravidelné a přiměřené pohybové aktivity je společně s dalšími rizikovými faktory příčinou řady civilizačních onemocnění. Mezi všeobecné rizikové faktory ohrožující zdraví patří zejména kouření, nezdravá strava, tělesná nečinnost a s ní spojená obezita, nadměrná konzumace alkoholu, drog a psychosociálního stresu (Slepičková, 2005).

### **2.1 Pohybová aktivita a psychický stres**

Stres patří k životu dnešního člověka. Projevuje se souborem reakcí na vnější a vnitřní změny narušující normální chod organismu. Psychický stres bývá definován jako stav citově negativního napětí vyvolaný skutečnou nebo očekávanou podmětovou situací (Machač, 1974). Nadměrné zatížení označované jako stres se podílí na vzniku reaktivních psychických poruch. Psychický stres je definován jako proces psychického zpracování a vyrovnání se s požadavky a vlivy životního a pracovního prostředí, přičemž prostředí se rozumí vše, co člověka obklopuje, včetně společenských vazeb, událostí a požadavků na chování.

#### **Psychickou zátěž dělíme na:**

senzorickou zátěž - je dána požadavky na činnost periferních smyslových orgánů a jim odpovídajících struktur centrálního nervového systému.

mentální zátěž - vyplývá z požadavků na zpracování informací kladoucích nároky na psychické procesy, zejména paměť, představivost, myšlení a rozhodování.

emoční zátěž - vyplývá ze situací a požadavků vyvolávajících afektivní odezvu (Hátlová, 2003).

Nakupením více stresových událostí v čase může u některých osob způsobit závažné zdravotní poruchy. Mezi faktory posilující toto působení patří zejména rizikové faktory jako

je kouření, alkohol, nesprávné rizikové návyky, nedostatek pohybu, nesprávná výživa a další (Slepička, 2009).

Na druhou stranu je přiměřená míra stresu důležitá pro správnou adaptaci člověka na vlivy vnějšího prostředí. Psychická zátěž, stejně jako tělesná mobilizuje v organismu systémy a látky, které na ni umožňují reagovat. Organismus je tak připraven na akci (výraznou pohybovou aktivitu). Pokud k této aktivitě nedojde, hromadí se látky podporující tuto situaci v organismu, aniž by byly zúžitkovány a navozují nepříjemné pocity především v podobě zvýšeného psychického napětí. Každý člověk má určitou míru snášenlivosti zatížení, která se v průběhu života mění. Stres a pohybová aktivita patří nerozlučně k sobě, je pokládána za přirozenou konečnou fázi stresové odpovědi. Stres vyvolává pohybovou aktivitu nutnou k útoku nebo útěku ze situace ohrožení. Pohybová aktivita pak může působit jako moderující proměnná ve vztahu mezi stresem a patologií. Vliv pohybové aktivity je mnohotvárný a děje se nejrůznějšími mechanismy na různých úrovních tělesné a psychické regulace (Hátlová, 2003).

Fyzická aktivita zvyšuje maximální tepový objem, kapacitu transportu kyslíku v oběhovém systému, oxidační a metabolickou kapacitu svalových buněk. Využívá hormony, glukózu a lipidy uvolněné při stresové odpovědi, na druhé straně je sama sobě stresorem, při kterém se zrychluje kardiovaskulární odpověď, roste spotřeba kyslíku, zrychluje nebo zpomaluje metabolismus (Bartůňková, 2006).

Při zátěži tělo produkuje endogenní opiáty. Pohybová aktivita má krátkodobý i dlouhodobý účinek na psychickou pohodu. Příznivě ovlivňuje sebeúctu, úzkost, depresi, percepci stresu, zlepšuje mentální funkce. Pohybová aktivita, je-li prováděna pravidelně a dlouhodobě, výrazně ovlivňuje reaktivitu na stres.

Význam fyzické aktivity je prokazatelný při snižování deprese. V depresi dochází k utlumení metabolismu, k uzavírání se do sebe, k apatii. Tělesná cvičení způsobují zvýšení podráždění a celkovou aktivovanost. Ukazují se jako vhodnější při zvládnutí deprese, než relaxační cvičení, která tlumí podráždění, snižují tím úzkost, ale ne depresi (Hátlová, 2003).

## **2.2 Alkohol**

Alkohol je sloučenina získaná kvašením cukrů. Chemická látka obsažená v alkoholických nápojích se nazývá ethylalkohol (ethanol). Mezi alkoholické nápoje patří například pivo, víno a lihoviny. Alkohol působí na centrální nervový systém, který způsobuje útlum organismu. Již v malém množství jsou patrné jeho účinky na rychlost reakcí,



koordinaci pohybů, úsudku a rozhodování. Alkohol dále tlumí vnímání bolesti a odstraňuje zábrany (<http://www.drogovaporadna.cz/rubrika>).

Specialistou a uznávaným odborníkem na problematiku alkoholu v České republice je doktor Karel Nešpor, který konzumaci alkoholu a abstinenci hodnotí následujícím způsobem v bodech 2.2.1 a 2.2.2.

### **2.2.1 Negativní motivace – nevýhody pití alkoholu:**

**I. Tělesné zdraví:** Oslabení imunitního systému (menší odolnost vůči nemocem a nádorům), onemocnění jater, mozku, žaludku. Nádory v různých lokalizacích, zejména v dutině ústní, játrech a trávicím systému, u žen navíc zvýšené riziko rakoviny prsu. Horší trávení, nedostatek vitamínů, zhoršení vysokého krevního tlaku, cukrovky, epilepsie i dalších nemocí. Roste riziko mozkové mrtvice. Při vyšších dávkách alkoholu je ohroženo srdce, postižení centrálního i periferního nervového systému (poruchy chůze v důsledku alkoholové periferní polyneuropatie čili postižení nervů), roste riziko mnoha kožních nemocí včetně melanomu, impotence, vyšší riziko úrazů a dopravních nehod. Epileptické záchvaty a řada dalších zdravotních problémů.

**II. Duševní zdraví:** Kolísání nálad, rozlady, úzkosti, žárlivost, nepříjemné kocoviny, bolesti hlavy, nespavost. Okénka, poruchy paměti a soustředění. Děsivé sny, stavy smutku, malátnost, nevolnosti, nejistota, výčitky svědomí, neupřímnost k sobě, těžko zvládatelná touha po alkoholu, které se pitím alkoholu ještě zvětšuje, nutkavé myšlenky na alkohol, někdy dokonce halucinace, vidiny, hlasy, pocity pronásledování, delirium tremens i jiné duševní choroby. Větší riziko impulzivního, ukvapeného jednání a nesmyslné agrese vůči sobě či druhým. Po delší době alkoholická demence.

**III. Vztahy k druhým lidem:** Hádky kvůli pití doma, problémy se sousedy a širším okolím, výmluvy, napětí, ve vztazích, nedůvěra ze strany druhých lidí, člověk se dostává do role černé ovce (vždy je to on, kdo je považovaný za špatného), pocity provinilosti vůči druhým lidem, nesoustavnost ve výchově dětí, střídání náklonnosti a nezájmu o ně, zanedbávání rodiny, násilí v rodině, odcizení partnera, hromadění neřešených problémů v mezilidských vztazích, roste riziko rozvodů. Lidé pod vlivem alkoholu jsou častěji druhými zneužíváni, přepadáni, okrádání, vydírání. Osamělost. Nerozvážené jednání vůči druhým, kterého pak člověk lituje. Lidé pod vlivem alkoholu se častěji dopouštějí zejména násilných trestných činů a častěji se stávají i jejich oběťmi. Soudy, vězení, bezdomovectví.

**IV. Finance:** Ztráty peněz vydaných za alkohol, ušlý zisk v důsledku nižší pracovní výkonnosti, vyšší nemocnost, výdaje v souvislosti s úrazy, krádežemi, požáry a nehody pod vlivem alkoholu. Peníze za alkoholu jsou vyhozené, člověk z nich má tak akorát cirhózu. Nerozvážené výdaje pod vlivem alkoholu, nevýhodné obchody, zbytečné nákupy. Prodej věcí pod cenou pod vlivem alkoholu.

**V. Životní styl:** Chudý životní styl: z práce do hospody a tak pořád dokola (u žen častěji z práce domů, tam pít a tak dokola), někdo už pak přestane chodit i do té práce, uzavírání se světu a druhým, nedostatek času a peněz na lepší věci, zanedbávání péče o zevnějšek, někdy trpí i hygiena, pití přináší z dlouhodobého hlediska rostoucí utrpení.

**VI. Práce:** Větší riziko pracovních úrazů, častěji pracovní neschopnost, pokles výkonnosti, někdy vykonává člověk kvůli pití práci hluboko pod své možnosti a svoji kvalifikaci. Pozdní příchody, absence, dovolená vybíraná po dnech k zakrývání předchozího pití, nižší příjmy, oslabená prestiž v zaměstnání. Při recidivě se obtížně hledá kvalitní práce. Riziko chybných výkonů a propuštění, zhoršení vztahů na pracovišti, výčitky a skryté nebo zjevné napětí ve vztazích (Nešpor, 2007).

### **2.2.2 Pozitivní motivace – některé výhody abstinence:**

**I. Zdraví:** Lepší fungování jater, lepší trávení a větší požitek z jídla, lepší kondice, méně úrazů, lepší pocit z vlastního těla, lepší pohyblivost a souhra pohybů, lepší postřeh, lepší sexuální kondice, stabilnější krevní tlak, nižší riziko nádorů, nervové buňky jsou vám vděčné, že jste s pitím přestali, a radostně se množí.

**II. Duševní zdraví:** Lepší paměť a soustředění, větší jistota, větší životní klid, lepší svědomí, lepší sebeovládání, člověk je v rostoucí míře pánem sebe sama, myšlení je přesnější, lepší odhad vlastních možností a schopností, větší sebedůvěra, větší rozvaha, nadhled, chladnokrevnost.

**III. Vztahy k druhým lidem:** Odpadnou zbytečné hádky kvůli pití, silnější postavení a větší autorita v rodině i v okolí, rovnoprávnější vztahy v rodině a i v práci, z člověka není cítit alkohol, člověk je lépe schopen řešit různé problémy, možnost se prosadit, větší okruh skutečných přátel, budete lepším vzorem pro vlastní děti i pro další lidi, sníží se riziko

přepadení, okradení, druzí nebudou vašeho pití zneužívat ke svému prospěchu, větší otevřenost vůči druhým, větší respekt ze strany okolí (např. sousedé).

**IV. Finance:** Úspory za alkoholické nápoje, více peněz v důsledku lepšího využívání pracovních schopností a nadání, peníze, které dříve člověk utrácel za pití, může výhodně investovat, větší rozvaha při vydávání peněz, finanční úspory v důsledku lepšího zdravotního stavu, menší riziko okradení, přepadení a podvedení.

**V. Životní styl, ušlechtilé radosti:** Rozmanitější a zajímavější život, více času na dobré koníčky a ušlechtilé záliby, více času na sebevzdělávání, lepší výživa, lepší spánek, skutečná dovolená, ne zahlazování následků pití pomoci dovolené vybírané dodatečně po dnech, větší péče o zevnějšek projevující se např. v rozumném a vkusném oblékání, hezčí zařízení bytu a příjemnější prostředí doma.

**VI. Práce:** Lepší pracovní výkon, větší spolehlivost, lepší pozice vůči nadřízeným, větší autorita ve vztahu k podřízeným, zdravá sebedůvěra, lepší výdělek, větší šance, že si člověk najde dobrou práci, pokud ji nemá, a větší šance, že si člověk dobrou práci udrží. Prémie, větší bezpečnost práce, lepší pracovní vztahy. Odpadá různé napracovávání, vynahrazování a vymlouvání se (Nešpor, 2007).

### **2.3 Drogy**

Droga je psychotropní látka, jejíž užívání může vést k drogové závislosti. Účinek drogy závisí na dávce, typu drogy a době užívání. Drogy můžeme dělit podle několika hledisek. Zde se pozastavím především u základního dělení drog, spíše se zaměřením na drogy přírodního původu, než na drogy "syntetické" (Nešpor, 2001). Zkladní dělení drog přírodního původu:

a) Působení na organismus:

- Halucinogeny
- Stimulancia CNS
- Narkotická analgetika (opiáty)

a) Podle rizika vzniku závislost:

- Měkké drogy
- Tvrdé drogy

## **Podle působení na organismus rozdělujeme drogy na:**

### **Skupina halucinogenních drog**

Tato skupina drog je charakteristická tím, že její základní účinek spočívá v kvalitativní změně vědomí (tetrahydrokanabinol, meskalin a psilocybin). Po požití těchto drog dochází často k výrazným změnám psychiky, hloubky a intenzity vnímání. Objevují se zrakové a sluchové halucinace, projevy depersonalizace, deformace času a prostoru. Bývají přítomny zvláštní vjemy barev a zvuků, zvuky mohou být např. vnímány barevně. Mohou se dostavit extatické prožitky splynutí s přírodou a vesmírem, ale i hrůzné vjemy natolik intenzivní a hodnověrné, že se jim postižená osoba snaží uniknout bez ohledu na možné zranění nebo smrt. U halucinogenů se příliš neprojevuje ani psychická ani fyzická závislost, rizikem je zde krajní nevypočitatelnost jejich efektu (Nešpor, 2001).

### **Skupina stimulačních drog**

Některé přírodní (kokain) či syntetické (pervitin) návykové látky působí stimulačně na centrální nervovou soustavu. Po jejich požití se dostavuje euforie spolu s ústupem únavy, potřeby spánku, chuti k jídlu. Zvyšuje se představitost, aktivita, zlepšuje se sebevědomí. Při předávkování dochází až k chaotickému myšlení a agitovanosti. Stimulační drogy jsou poměrně výrazně návykové, vzniká psychická závislost, která vede k nutkavé potřebě opakovaného užívání. Na rozdíl od narkotických analgetik (opiátů) se u stimulačních drog příliš neprojevuje fyzická závislost. Po různě dlouhé době nadměrného užívání (abúzu) se objevuje paranoidní, později paranoidně halucinatorní syndrom (stíha), přecházející až do tzv. toxické psychózy (Nešpor, 2001).

### **Skupina narkotických analgetik (opiátů)**

Opiáty jsou léky původně získané z opia, z nichž nejznámější je morfin a kodein. V medicíně byly a jsou tradičně používány k tlumení silných bolestí (morfin) a tišení kašle (kodein). Později byly nahrazovány syntetickými přípravky se stejnými nebo silnějšími účinky a menším rizikem vzniku závislosti. Mezi opiáty patří řada léků, pro jejichž zacházení ve zdravotnických zařízeních platí zvláštní předpisy. Na morfin, kodein a jejich deriváty (heroin, brown) vzniká totiž poměrně rychle výrazná fyzická závislost, charakterizovaná projevy abstinčního syndromu, tzv. opiátového typu (bolestí svalů a kloubů, pocení, slzení a průjem) (Nešpor, 2001).

### **Rozdělení drog podle rizika vzniku závislosti na nich**

Z tohoto hlediska je možno drogy rozdělit do dvou základních skupin:

**Drogy měkké:** (drogy s akceptovatelným rizikem), mezi které zařazujeme např. kávu, tabákové výrobky, produkty konopí a droga číslo jedna v naší společnosti - alkohol. U alkoholu je již ale hranice sporná. Podle negativního účinku nadměrného užívání alkoholu na tělesné a duševní zdraví alkohol patří kamsi na rozhraní měkkých a tvrdých drog (<http://www.biotox.cz>).

**Drogy tvrdé:** (drogy s neakceptovatelným rizikem), kam patří např. heroin, kokain, crack a pervitin. U těchto druhů omamných drog je riziko vzniku závislosti jednoznačně vysoké (<http://www.biotox.cz>).

## **2.4 Kouření**

V roce 1881, kdy byl vynalezen stroj na výrobu cigaret, se tabákový průmysl začíná prudce rozvíjet, obliba kouření rychle roste a v počátcích 20. století již začíná zahlcovat prakticky celý svět. Zdravotní komplikace způsobené kouřením na sebe nedávají dlouho čekat a jako příčina úmrtí rychle stoupají v pomyslném žebříčku vzhůru. Diskuse ohledně škodlivosti kouření jsou přesto po dlouhou dobu velmi prudké, a jeho negativní účinky často zcela popírané – což se dá pochopit, zvláště pokud si uvědomíme, že obchod s tabákem dosahuje miliardových obrátů. Přestože škodlivost kouření a jeho spojitost se vznikem vážných onemocnění je posléze nezvratně prokázána, počet kuřáků se výrazně nezmenšuje. Mírný pokles je možné zaznamenat až v průběhu několika posledních let. I ti, kteří se rozhodnou se svým zlozvykem skoncovat však často nejsou úspěšní. Na vině je zpravidla fakt, že kouřením tabáku, jak bylo prokázáno, vzniká závislost. Od roku 1922 je tato závislost definována jako samostatná nemoc a její léčba rozhodně nebývá snadnou záležitostí. (Králíková, Kozák, 2003).

V České republice zemře každým rokem přibližně 100000 lidí. Zhruba pětina z tohoto počtu (23000) přitom umírá právě v závislosti na onemocněních, která souvisí s kouřením tabákových výrobků – jde zejména o nemoci srdce a cév, nádorová onemocnění a chronická plicní onemocnění. Denně u nás v následku kouření umírá přibližně 60 lidí. Celosvětově jich z obdobných příčin zemřou každý rok více než 4 000000. Dvě třetiny z tohoto počtu přitom představují lidé středního věku (35 až 69 let). V nejrůznějších statistikách se tyto údaje

částečně liší, protože získání přesných výčtů je samozřejmě velmi náročné. Ze všech těchto přehledů je však patrné, že množství úmrtí v následku kouření je opravdu značné. Ačkoliv v západních zemích, zejména ve Spojených státech a v oblasti západní a střední Evropy můžeme díky řadě kampaní proti kouření v posledních letech sledovat příznivou změnu v myšlení řady lidí a počty kuřáků se podle výzkumů snižují, jde zatím jen o onu příslovečnou kapku v moři. Z dospělé populace České republiky stále holduje kouření celá třetina lidí (Králíková, Kozák, 2003).

### **3 Životní styl a strava**

#### **3.1 Způsob stravování vojáků**

Vojáci Hradní a Čestné stráže jsou na prvním místě občany České republiky a tudíž jejich způsob stravování je do značné míry ovlivněn výchovou, životním stylem a prostředím, ve kterém vyrůstali. Na základě toho lze bez nadsázky konstatovat, že věci týkající se způsobu stravování dnešní české populace jsou jim velmi blízké.

U vojáků Čestné stráže je příjem potravy a tekutin během dne individuální, mají pouze možnost využití obědu v kasárnách.

U vojáků Hradní stráže je situace obdobná jen s tou výjimkou, že během služeb mají možnost konzumace stravy formou snídaně, oběd, večeře.

Co se týká kvality stravy je její výše na posouzení každého jednotlivce a samozřejmě ovlivněna i finančním limitem, určeným plošně pro všechny složky armády České republiky.

#### **3.2 Výživa a zdraví**

Základem zdravého životního stylu je podle nejnovějších poznatků jednoznačně výživa (Fořt, 2005). Lze bez nadsázky konstatovat, že na kvalitě výživy je založeno zdraví rozhodně tou větší polovinou. Alarmující statistiky o zvyšující se frekvenci tzv. civilizačních chorob mají své příčiny právě v nesprávné výživě. Patří sem zcela jistě i jeden z největších současných problémů naší společnosti, kterým je nadváha a případně obezita (Hainer, 2004).

Souvislost mezi zdravotním stavem, kvalitou a charakterem výživy se u nás všeobecně tak dlouho podceňovala, až to vedlo k současnému stavu. Ani osvěta přitom není stále příliš kvalitní a spíše se snaží strašit obezitou, cukrovkou, sklerózou, infarkty či mozkovými příhodami. Cílem by naopak mělo být poskytování zajímavých informací k běžnému stravování, snaha o formulaci praktických doporučení nutných ke změně tzv. výživového stylu (Kunová, 2004). Všechna extrémní řešení jsou většinou špatná a striktní makrobiotika či přísné vegetariánství stejně jako hladovění nejsou vhodným řešením. Ve stravování platí dvojnásobně nejen přísloví, že „zvyk je železná košile“, ale i skutečnost, že radikální změna by nemusela být jenom prospěšná (Hendry, 1993).

V prodejnách se speciálním sortimentem lze již zcela běžně koupit speciální racionální potraviny, včetně těch, které produkuje tzv. alternativní zemědělství. Mnoho takových však lze běžně nakoupit i ve velkých nákupních centrech. Jejich výroba je samozřejmě náročnější a

ceny výrobků bývají proto vyšší. To je také jedna z hlavních příčin, proč se dosud nepodařilo rozšířit produkci alternativního zemědělství na více než několik procent.

Už Řešení však je v možnosti přípravy racionálních jídel doma, aniž by to vyžadovalo neúnosně mnoho času a samozřejmě peněz (Fořt, 2004).

### **3.3 Strava s převahou masa a uzenin**

Podle závěrů WHO (Světová zdravotnická organizace) je stále konzumace masa a zejména uzenin jednou z nejhorsích výživových zvyklostí současného člověka. Výjimku nelze připustit ani u lidí, kteří pravidelně sportují. Konzumace masa dle mého názoru by se měla omezit na bílé maso, tj. drůbež, králík a maso ryb. Zelenina se může konzumovat téměř v libovolném množství, protože její energetická hodnota je skoro nulová. Vhodné druhy jsou zejména zelí, čínské zelí, ředkev, špenát nebo cuketa (Kunová, 2004).

### **3.4 Nepoměr mezi příjmem a výdejem energie**

O nepoměr mezi příjmem a výdejem energie jde ve všech případech a může být způsoben:

- Nadměrným příjmem energie – hlavně zvýšeným přívodem tuků. Ty totiž mají dvakrát více energie než sacharidy a bílkoviny (Svačina, 2001). V rozvinutých zemích, kde nás neustále bombardují reklamy na všechny možné druhy potravin a které nabízejí vyhublé modelky, je jídla skutečně nadbytek.
- Nedostatečným výdejem energie, který je dán většinou nedostatkem pohybové aktivity a sedavým způsobem života. Společně s nadbytečným příjmem potravy jde bohužel ruku v ruce i naprostý nedostatek pohybu. Lidské tělo je k pohybu velmi dobře přizpůsobené a pokud jej k tomuto účelu téměř nepoužíváme (sedavý způsob života, doprava autem, neprovozování žádného sportu), začne ochabovat svalovina a přibývat tuková tkáň. A z toho pramení spousta problémů – snížená výkonnost a fyzická kondice, vyšší únavnost, bolesti zad, špatné držení postojů atd. Většinou se jedná o kombinaci obou faktorů. (Krch, F. D. a kol., 2005).

### **3.5 Energetický příjem**

Celkový příjem energie závisí na skladbě potravy, respektive na obsahu základních živin (sacharidů, tuků, bílkovin), alkoholu a vlákniny. Energetický příjem by měl odpovídat energetickému výdeji. Ten závisí na pohlaví (je větší u mužů než u žen), věku (klesá s věkem)



a stupni fyzické aktivity. Například u lehce pracujících mužů středního věku je doporučován denní energetický příjem kolem 10 MJ, zatímco u lehce pracujících žen okolo 8,5 MJ. Doporučený denní příjem energie je u nás překračován o 20 až 25% (Kunová, 2004). Zvýšený energetický příjem je jedním z významných faktorů, který se podílí na pozitivní energetické bilanci a zvýšeném výskytu obezity. V posledním desetiletí jsme však v rozvinutých zemích svědky vzestupu obezity navzdory významnému poklesu energetického příjmu. Předpokládá se, že jde o důsledek poklesu energetického výdeje v souvislosti se sníženou pohybovou aktivitou. Rovněž u nás byl v devadesátých letech zaznamenán pokles průměrného energetického příjmu o více než 500 MJ, zejména v důsledku poklesu konzumace tuků (o 13 g) (Fořt, 2004). Při vzrůstu tělesné hmotnosti hraje obvykle nejdůležitější úlohu nadměrný příjem tuků, který má vysokou denzitu při malé sytící schopnosti, neboli nízkém indexu sytivosti. Lidé preferují tuk pro jeho sensorické vlastnosti, neboť tuk dodává potravinám charakteristickou „plnost“. Neodpovídá-li příjem tuků individuální schopnosti jejich oxidace, dochází k ukládání tuků do tukových zásob, jejichž kapacita je neomezená. U obézních často zjišťujeme porušenou toleranci tuků, protože lidé často podhodnocují příjem tuků a nepočítají se skrytým příjmem tuku v pečivu, masných a mléčných výrobcích. Podíl tuku na denním energetickém příjmu by neměl podle výživových doporučení přesáhnout 30% (Fořt, 2005).

Sacharidy a bílkoviny většinou nehrají podstatnou úlohu při rozvoji obezity. Pro obě tyto živiny má organismus na rozdíl od tuků velmi omezenou kapacitu ukládání. Na zvýšený přívod sacharidů nebo bílkovin organismus reaguje pohotově zvýšením jejich spalování. Při nadměrném přívodu sacharidů se může jejich oxidace během několika dnů zvýšit dvojnásobně. Při dlouhodobé nadměrné konzumaci sacharidů však dochází k jejich přeměně na zásobní tuk, i když tato přeměna není příliš energeticky účinná. Přijatá energie je pouze ze tří čtvrtin přeměňována na tuk. Navíc útlum energetického příjmu po konzumaci sladkého obvykle zabrání vzniku pozitivní energetické bilance. Jednoduché cukry jsou preferovány zejména ve sladkostech. Malá sytící schopnost tuku pak potencuje konzumaci nepřiměřených kvant sladkostí obsahujících jak tuk, tak cukr. Naproti tomu bílkoviny mají ze všech živin nejvyšší sytící schopnost. I když se nadměrný příjem bílkovin při rozvoji otylosti výrazněji neuplatňuje, bývá zvýšený přívod bílkovin živočišného původu obvykle provázen zvýšenou konzumací tzv. skrytých tuků (Hainer, 2004).

Na vzrůstu tělesné hmotnosti se může podílet i nedostatečný přívod vlákniny při snížené konzumaci ovoce, zeleniny a celozrnných mlýnsko-pekárenských výrobků. Vláknina díky své bobtnavosti vede k rozpětí hladkého svalstva trávicího ústrojí a prostřednictvím

mechanoreceptorů k tlumení chuti k jídlu. Rozpustná vláknina ovlivňuje vstřebávání živin, a tím pozitivně působí na metabolismus tuků a sacharidů (Kunová, 2004).

Při rozvoji otýlosti se může uplatňovat nadměrná konzumace alkoholu, i když ten je po požití ihned oxidován a organismus nemá mechanismy umožňující jeho ukládání. Avšak využití alkoholu jako energetického zdroje šetří spalování jiných energetických zdrojů, a umožňuje tak jejich hromadění. Nadměrný příjem alkoholu je spojen s ukládáním viscerálního tuku. U chronického alkoholismu dochází k stimulaci kůry nadledvin s klinickými projevy hyperkortizolismu (Nešpor, 2001).

### **3.6 Energetický výdej**

Klidový energetický výdej (Resting Metabolic Rate neboli RMR) představuje energetický výdej nezbytný k udržení základních životních funkcí organismu a k udržení tělesné teploty. Zabezpečuje jak základní fyziologické pochody ve tkáních, tak i činnost kardiiovaskulárního a respiračního systému a funkce ledvin a základních regulačních mechanismů. Na celkovém denním energetickém výdeji se podílí 55 – 70 % a je významně ovlivňován genetickými faktory. Závisí též na věku (klesá s věkem), na množství aktivní tělesné hmoty (stoupá s nárůstem svalové hmoty) a na teplotě. Pohlavní rozdíly ve výši RMR jsou především ovlivňovány množstvím svalstva, které je fyziologicky větší u mužů. Při hladovkách nebo při přísných nízkoenergetických dietách dochází k poklesu RMR až o 17 %. Pravidelná fyzická aktivita může částečně zabránit poklesu RMR při redukční dietě (Svačina, 2008).

Energetický výdej při pohybové aktivitě tvoří 20 – 40 % denního energetického výdeje, při pohybové aktivitě závisí na intenzitě a době trvání pohybové aktivity, na trénovanosti a tělesné hmotnosti jedince. U silných kuřáků může kouření vyvolat vzestup energetického výdeje až o 10 %. Je to dáno stimulací energetického výdeje nikotinem. U některých kuřáků, kteří zanechají kouření, aniž omezí svůj energetický příjem, dochází k vzestupu hmotnosti. Méně se podílí na vzestupu energetického výdeje např. kofein obsažený v kávě či čaji. Kofein navozuje vzestup energetického výdeje stimulací sympatoadrenálního systému (Fořt, 2005).

## **4 Struktura Armády České republiky**

Armáda České republiky tvoří hlavní část ozbrojených sil České republiky, do kterých se dále řadí Vojenská kancelář prezidenta republiky a Hradní stráž.

Česká republika je od roku 1999 členem organizace NATO a tato skutečnost silně ovlivňuje úkoly Armády České republiky. Hlavním úkolem ozbrojených sil České republiky je zabezpečování obrany území České republiky s využitím možnosti kolektivní obrany daných článkem 5. Washingtonské úmluvy (<http://www.acr.army.cz>).

### **4.1 Základní organizační struktura AČR**

- Generální štáb Armády ČR (Praha)
- Společné síly - bojové jednotky a mobilní podpůrné jednotky (velitelství v Olomouci)
- Síly podpory a výcviku - stacionární jednotky a zařízení armády (velitelství ve Staré Boleslavi)

Některé jednotky jsou přímo podřízené ministerstvu obrany. Některé z těchto jednotek patří k nejlépe vycvičeným a vybaveným v rámci Armády ČR. Součástí Vojenského zpravodajství je např. 601. skupina speciálních sil. Tato uvedená struktura není konečná a dál se dělí na další podskupiny, které čítají 40 rozlišných jednotek, plnící buď bojové, logistické, spojovací nebo zdravotní úkoly (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Arm>).

### **4.2 Charakteristika a úkoly jednotlivých složek AČR**

Jak již bylo upřesněno, AČR se dělí do tří základních skupin. Každá z těchto skupin plní své specifické úkoly sloužící k zabezpečení adekvátního a uceleného fungování této ozbrojené složky.

#### **4.2.1 Generální štáb**

Generální štáb Armády České republiky slouží jako orgán pro přímé řízení a velení vojskům.

#### **4.2.2 Společné síly**

Společné síly Armády České republiky jsou určeny k zajištění vytváření, přípravy, rotace a rozpouštění úkolových uskupení určených pro řešení taktických nebo operačně

taktických úkolů na území České republiky i mimo něj a k plnění dalších, zákony stanovených úkolů na teritoriu ČR. Velitelství společných sil je dislokováno v Olomouci.

#### **4.2.3 Síly podpory a výcviku**

Síly podpory jsou výkonným prvkem resortu obrany v oblasti logistické, zdravotnické a veterinární podpory v operacích na území České republiky i mimo něj a při zabezpečení aliančních sil na území České republiky v rámci plnění úkolů podpory hostitelskou zemí. Jsou orgánem pro řízení zabezpečení ozbrojených sil ČR věcnými a lidskými zdroji k překonání krizových stavů v míru, za stavu ohrožení státu nebo ve válečném stavu a příprav zajištění jejich činnosti při rozvíjení na válečnou organizační strukturu a ve válečné operaci. V oblasti vojenské dopravy jsou síly podpory jedinečným prvkem k plánování, řízení a koordinaci vojenských přeprav a přesunů ozbrojených sil ČR na území i mimo území ČR a přeprav ozbrojených sil jiných států na území našem. Velitelství sil podpory je umístěno v posádce Brandýs nad Labem - Stará Boleslav (<http://www.acr.army.cz>).

#### **4.3 Sport a fyzická aktivita ozbrojených složek AČR**

V ozbrojených složkách příprava vojsk – vojenská činnost, vychází z požadavků a úkolů, které by byly kladeny na ozbrojené síly v případě jejich použití. Plnění úkolů v bojové přípravě vojsk a vojenských škol musí nutně probíhat ve standardních a nadstandardních podmínkách, při vysokém fyzickém a psychickém zatížení celého organismu člověka. Z těchto důvodů se jeví nutné, aby všichni vojáci i zaměstnanci armády České republiky přijali za své, že zdravý životní styl je jeden z předpokladů pro udržení zdraví, pro úspěšný výsledek služby - pro výkon své profese (Bolek, Soumar, 2006).

U všech složek AČR je proto důležitá pravidelná fyzická příprava, která slouží nejen ke zvýšení vycvičenosti vojáků, ale i k jejich zlepšení celkové duševní pohody, která by se měla promítnout ve vyšších a kvalitnějších pracovních výkonech.

Tělesná kondice vojáků je každoročně přezkušována. Pravidelné testování tělesné výkonnosti vojáků není záležitostí jen několika posledních let, ale vždy bylo součástí tělesné přípravy. V současnosti je způsob testování tělesné výkonnosti v české armádě srovnatelný s armádami NATO, které se také zaměřují na vytrvalostní a silové disciplíny. Analýza zpracovaná na vojenské katedře Fakulty tělovýchovy a sportu Univerzity Karlovy ukazuje, že v oblasti silových schopností jsou nároky na českého vojáka sice srovnatelné i vyšší, než v armádách NATO, ale v oblasti testování vytrvalostních schopností jsou požadavky naopak

výrazně nižší než v armádách Velké Británie, Francie a u starších vojáků také v armádě USA (<http://www.acr.army.cz>).

Tyto skutečnosti potvrzuje i porovnání testů tělesné výkonnosti v deseti státech NATO z roku 2000. Například v devíti státech se přezkoušení koná jednou ročně, pouze Spojené státy testují své vojáky dvakrát do roka. Osm z uvedených států používá hodnocení splnil - nesplnil, zatímco například Francie má pro každý test hodnocení dobrý - průměrný - špatný. V dánské armádě se v některých případech dává přednost výkonu celé jednotky před výsledky jednotlivce a každá jednotka musí plnit stanovené požadavky bez ohledu na věk a pohlaví vojáků. Kanada, Francie, Velká Británie a Dánsko používá k testování zrychlený přesun a osm z popisovaných států využívá k testování horních končetin shyby, šplh na laně nebo kliky. V norské armádě je zase možné si při přezkoušení vybírat dokonce z devíti různých disciplín (<http://www.acr.army.cz>).

#### **4.3.1 Sport a fyzická aktivita u jednotek Hradní a Čestné stráže**

Co se týká možností sportu a sportování u těchto jednotek, mohou vojáci využívat zařízení ve sportovním centru Dukly Praha na Julisce, kde se nachází bazén a atletická dráha. V případě potřeby regenerace organismu je možné využít saunu nebo páru. V tomto komplexu je po domluvě možné využít odborných rad a pomoci profesionálních tělovýchovných lektorů. Moderně rekonstruovaná posilovna je dislokována přímo v areálu kasáren, kde při kapacitě 40 cvičenců není v podstatě problém kdykoliv realizovat cvičení. Dále jsou k dispozici permanentky na squash či bowling, které lze ovšem čerpat mimo rámec pracovní doby ve vybraných sportovních zařízeních v Praze.

#### **4.4 Zdraví a regenerace**

Dobrý zdravotní stav vojenských profesionálů, je jedním ze základních pro dlouhodobý, kvalitní výkon služby. Časté onemocnění u vojáků omezují jejich uplatnění, vyvolávají dlouhodobou pracovní neschopnost ke službě a jsou mnohdy i důvodem k předčasnému odchodu do zálohy, znehodnocující náklady vynaložené na jejich speciální přípravu (Veselý, 2010). V našich současných podmínkách však bude ještě třeba mnoho udělat k tomu, aby každý vojenský profesionál myslet trochu dopředu. Nemocný a fyzicky málo zdatný člověk totiž zpravidla nejen nevydělává, ale naopak i v naší republice bude více či méně nucen za léčení platit (přímo či nepřímě). Být zdravý a výkonný bude proto

ekonomické dvojnásobně a pro vojenského profesionála zároveň základní podmínkou uzavření či prodloužení smluvního vztahu s AČR (<http://www.acr.army.cz>).

Omezení negativního vlivu psychické a fyzické únavy na organizmus může podstatně urychlit regenerace. (Cinglová, 2002) poukazuje na to, že regenerace a její vliv umožňuje i zvýšení výkonnosti. Vzhledem k tomu by se regenerace měla stát nezbytnou součástí způsobu našeho života, součástí našeho životního stylu. Aktivní, pravidelné a cílené využívání jednotlivých prostředků regenerace umožňuje podstatné zlepšení fyzické i psychické výkonnosti a upevnění zdraví. Pravidelné zařazování regeneračních prvků do denního programu umožňuje urychlení procesu obnovy sil a udržení stabilní výkonnosti.

## **5 Charakteristika Hradní a Čestné stráže**

### **5.1 Hradní stráž**

Hradní stráž je specifickým útvarem ozbrojených sil České republiky přímo podřízeným Vojenské kanceláři prezidenta republiky. Její příslušníci jsou vybíráni a doplňováni z řad Armády České republiky, nový profesionální sbor navíc i přímým nábořem podle specifických kritérií. Působnost Hradní stráže:

a) provádí vnější ostrahu areálu Pražského hradu, zabezpečuje jeho obranu a provádí vnější ostrahu a obranu objektů, které jsou dočasným sídlem prezidenta republiky a jeho hostů,

b) organizuje a zajišťuje vojenské pocty, zejména při oficiálních návštěvách představitelů jiných států a při přijetí vedoucích zastupitelských misí u prezidenta republiky,

c) nesmí být použita k plnění jiných úkolů, než které jsou uvedeny výše pod písmeny a) a b), bez souhlasu prezidenta republiky (<http://www.hrad.army.cz>).

#### **5.1.1 Organizování a zajišťování vojenských poct**

Organizování a zajišťování vojenských poct spočívá především v zabezpečení protokolárních a reprezentačních aktivit prezidenta republiky souvisejících s výkonem jeho ústavních pravomocí, s výkonem funkce vrchního velitele ozbrojených sil České republiky a se zabezpečením ostatních protokolárních a reprezentačních aktivit stanovených mu zákony. Dále spočívá v zabezpečení oficiálních akcí pořádaných prezidentem republiky na Pražském hradě nebo v dočasných sídlech prezidenta republiky a se zabezpečením čestných doprovodů a pietních aktů na celém území České republiky (<http://www.hrad.army.cz>).

#### **5.1.2 Aktivity Hradní stráže a struktura**

Hradní stráž se podílí každoročně v květnu a říjnu na zabezpečení Dne otevřených dveří Pražského hradu, kde si mají možnost tisíce našich i zahraničních návštěvníků prohlédnout reprezentační prostory, které nejsou běžně veřejnosti přístupné. V tyto dny rovněž příslušníci Hradní stráže pomáhají se zpřístupněním těchto prostor pro tělesně postižené spoluobčany. Hradní stráž se každoročně již několik let podílí, ve spolupráci s Armádou České republiky, na ukázkách vojenské techniky a prezentaci reprezentačních aktivit Hradní stráže ve vojenském výcvikovém prostoru - "Bahna". Hradní stráž se také

významnou měrou podílí na výstavách Českých korunovačních klenotů na Pražském hradě, které se konají periodicky při významných výročích nebo událostech. (<http://www.hrad.army.cz>).

## **5.2 Čestná stráž**

Čestná stráž AČR jsou jednotky k zabezpečení protokolárních, slavnostních a pietních akcí na celém území republiky i v zahraničí. Svou přítomností v uniformách ČS dodávají těmto akcím slavnostní vojenský ráz. Širokou veřejností je často Čestná stráž zaměňována s Hradní stráží, ale tyto dvě jednotky plní rozdílné úkoly. Pravidelně je možno spatřit Čestnou stráž při vzdávání pocty v rámci slavnostního ceremoniálu při odletu prezidenta republiky na oficiální zahraniční návštěvy a při jeho návratu, při oficiálním uvítání státních představitelů ostatních zemí. Vojenskými poctami doprovází uvítací ceremoniály při příletu dalších osobností státního významu i vojenského života. Vzdávají poctu při přijetí prezidenta republiky a významných zahraničních delegací na půdě Ministerstva obrany a Generálního štábu Armády České republiky. Při slavnostních nástupech vojáků odcházejících do misí dodávají vážnost významu tohoto aktu, stejně tak při jejich dekorování vyznamenáními po návratu. Nelze je přehlédnout při reprezentačních plesech GŠ a AČR, při zahájení důležitých celoresortních zaměstnání a shromážděních, při exhibičních vystoupeních v rámci prezentace výcviku ČS na veřejnosti. V rámci pietních akcí slouží čestnou stráž u pietního místa, provádí kladení věnců a květin oficiálních představitelů a delegací. Svou přítomností vzdávají čest vojenskými poctami při pohřbech zemřelých vojáků v činné službě i v záloze. Za jeden kalendářní rok absolvuje více než 400 protokolárních, slavnostních a pietních aktů, včetně zahraničních (<http://www.acr.army.cz>).

### **5.2.1 Aktivity Čestné stráže**

Jednotky Čestné stráže zabezpečují více než 400 aktů ročně. Převážná část z nich se odehrává na území České republiky a menší část je zahraničních. Většina z nich se pravidelně opakuje každý rok. Mezi nejvýznamnější z nich patří:



**Slavnostní akty:**

- přílety a odlety státních představitelů a jejich zahraničních hostů
- uvítání státních návštěv u MO, NGŠ AČR
- nástupy kontingentů AČR zabezpečující zahraniční mise
- slavnostní nástupy útvarů
- společenské akce

**Pietní akty**

- v Tereziánské pevnosti
- v Lidicích
- v Ležácích
- v Praze na Vítkově
- v Praze Resslově a Technické ulici
- v Praze na náměstí Svobody
- v Praze na Olšanských hřbitovech
- v Praze na hřbitově Ďáblicích
- v Praze na hřbitově Kobylisích
- v Praze na Vítězném náměstí a na dalších místech po celé České republice

**Exhibiční vystoupení:**

- Provádějí pro veřejnost jednotky Čestné stráže při významných dnech - např. výročí ukončení II. světové války, ale i dětských dnech a při jiných slavnostních příležitostech

**Zahraniční akce:**

- mezinárodní vojenská pouť Lurdy (Francie) ve dnech 27. – 29. května
- slavnostní vojenská přehlídka v Bruselu
- výročí přísahy samostatných čs. jednotek dne 30. června v Darney
- oslavy Státního svátku Itálie dne 2. června v Římě (Itálie)
- Slovensko – přehlídka Čestných jednotek a soutěž ve střelbě
- Maďarsko – festival přehlídkových jednotek

- Konference velitelů posádek hlavních měst středoevropského regionu a další akce (<http://www.army.cz>).

## **II. Praktická část**

### **6 Cíle a hypotézy**

#### **6.1 Cíle práce**

Hlavním cílem mé diplomové práce je analyzovat, porovnat a vyhodnotit celkový životní styl a způsob života u jednotek vojáků Hradní a Čestné stráže AČR, jejich návyky a chování v této oblasti. Soubor otázek obsažených v kvantitativním dotazníku byl předložen k vyplnění 100 vojákům. Tento počet odpovídajících respondentů zahrnuje dostatečnou reprezentativitu vojáků z obou jednotek. Základním kritériem pro výběr a účast na tomto šetření byla jejich příslušnost k jednotkám Hradní nebo Čestné stráže. Výběr cílového vzorku vojáků byl proveden losem, poté co jsem od jejich velitelů obdržel jmenné seznamy. Dotazník byl anonymní a jeho vyplnění dobrovolné. Tento můj výzkumný záměr jsem konzultoval s velením obou jednotek, které zapojení vojáků do mého projektu schválilo. Všichni vojáci projevíli ochotu spolupracovat.

#### **6.2 Hypotézy**

Na základě svých hypotéz jsem zformuloval otázky, které byly posléze kladeny v dotazníku. Hypotézy jsem si stanovil na základě osobní znalosti obou jednotek.

Předpokládané hypotézy:

**Hypotéza 1** – Vojáci Hradní stráže jsou v oblasti dodržování způsobu zdravého životního stylu ukázněnější než vojáci Čestné stráže.

**Hypotéza 2** – Vojáci Hradní stráže věnují více času fyzickým aktivitám a sportování než vojáci Čestné stráže.

**Hypotéza 3** – Vojáci Čestné stráže mají větší riziko zdravotních komplikací ve srovnání s vojáků Hradní stráže.

## **7 Metodika**

### **7.1 Kvantitativní výzkum**

Ve své práci jsem volil jednu z metod sběru dat v empirickém výzkumu a to sice kvantitativní výzkum, který je založen na ověřování platnosti teorií, konstruovaných pomocí konceptů a měřený čísla (strukturovaným dotazováním a měřením), analyzovaný vzápětí pomocí statistických procedur (Hendl, 1990). K uskutečnění mého záměru byla použita metoda dotazování. Pro nahodile losem vybrané vojáky (los uskutečněn po obdržení jmenného seznamu od jejich velitele) Hradní a Čestné stráže byl využit dotazník, k jehož formulaci jsem se inspiroval dotazníky sociologa Milana Tučka. Otázky v dotazníku vychází z mé osobní zkušenosti z obou jednotek. K operacionalizaci příslušných otázek týkající se zdravého životního stylu jsem přistoupil na základě patřičné znalosti zkoumaného výběrového souboru. Otázky jsou rozděleny do tří skupin:

Otázky týkající se zdravého životního stylu jsou č. 4,10,13,14,15,19.

Otázky týkající se fyzické aktivity a sportu jsou č. 6,8,11,12,21,24,25.

Otázky týkající se hodnocení zdravotního stavu jsou č. 5,7,9,17,18,22,23.

Otázky č. 1, 2 a 3 mají pouze informativní charakter sloužící k lepší představě o složení jednotek Hradní a Čestné stráže a nezasahují do závěrečného hodnocení výzkumu. Vyhodnocení otázek je uvedeno v %.

### **7.2 Charakteristika zkoumaného souboru**

Sledovanou skupinu tvořilo 100 vojáků, z toho 50 vojáků Hradní stráže prezidenta republiky a 50 vojáků Čestné stráže Praha. Tyto uvedené hodnoty zkoumaných jedinců mají reprezentativní charakter pro celou danou jednotku z důvodu struktury těchto jednotek. U jednotky Čestné stráže můžeme hovořit o 50% zastoupení, u jednotky Hradní stráže o 25% zastoupení při vyplňování dotazníku. V každé skupině byly zastoupeny i ženy. U Hradní stráže to byly 4 vojačky a u jednotky Čestné stráže pouze dvě, protože zbytek této jednotky je tvořen pouze muži. Návratnost dotazníků byla 100%. Náklady k provedení výzkumu byly téměř zanedbatelné.

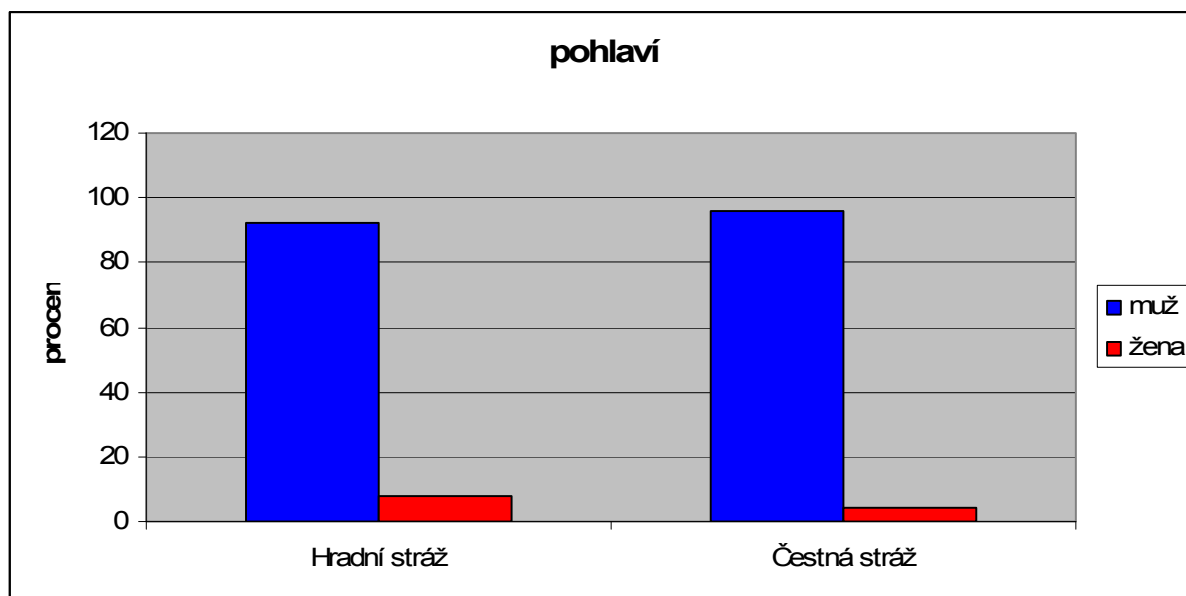
### III. Výsledky

#### 8 Vyhodnocení kvantitativního sběru dat

Pro zjištění životního stylu vojáků Hradní a Čestné stráže byl aplikován dotazník, tvořen 25 otázkami, které byly směřovány na poskytnutí informací ohledně dodržování zásad zdravého životního stylu, pohybové aktivity a celkového zdravotního stavu jedince. Výsledky šetření jsou uvedeny v následujících bodech.

##### Otázka č. 1: Pohlaví:

Bylo rozdáno a vyplněno 100 kusů dotazníků vojáky Hradní a Čestné stráže. U jednotky Hradní stráže vyplnilo dotazník 46 mužů a 4 ženy, u jednotky Čestné stráže bylo mužů 48 a dvě ženy.

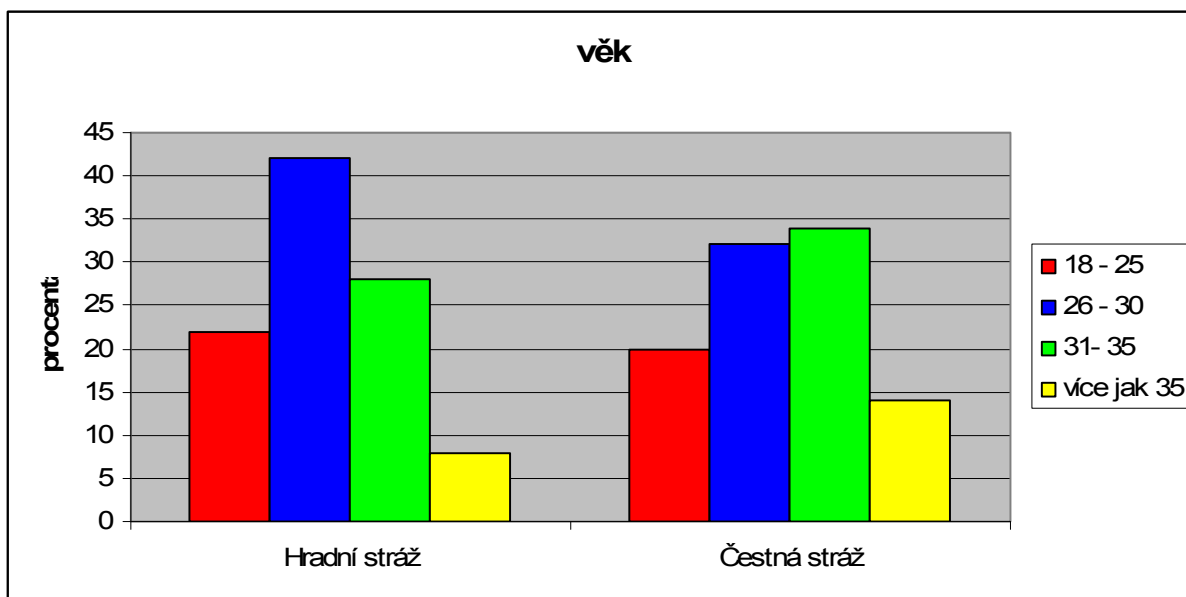


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 2: **Věk:**

Výsledek: U Hradní stráže odpovědělo na dotazník 22% vojáků ve věku 18 – 25 let, 42% vojáků ve věku 26 – 30 let, 28% vojáků ve věku 31 – 35 let a 8% vojáků starších 35 let.

U Čestné stráže odpovědělo na dotazník 20% vojáků ve věku 18 – 25 let, 32% vojáků ve věku 26 – 30 let, 34% vojáků ve věku 31 – 35 let a 14% vojáků starších 35 let.

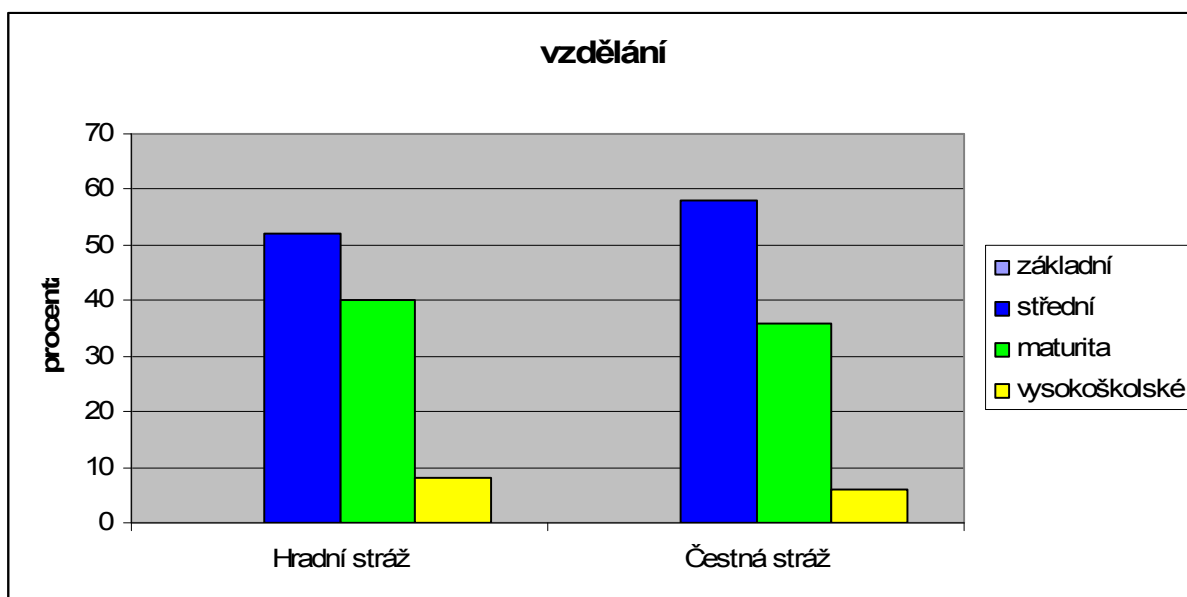


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 3: Vzdělání:**

Výsledek: U Hradní stráže odpovědělo na dotazník 0% vojáků se základním vzděláním, 52% vojáků se středním odborným vzděláním, 40% vojáků s maturitou a 8% vojáků s vysokoškolským vzděláním.

U Čestné stráže odpovědělo na dotazník 0% vojáků se základním vzděláním, 58% vojáků se středním odborným vzděláním, 36% vojáků s maturitou a 6% vojáků s vysokoškolským vzděláním.

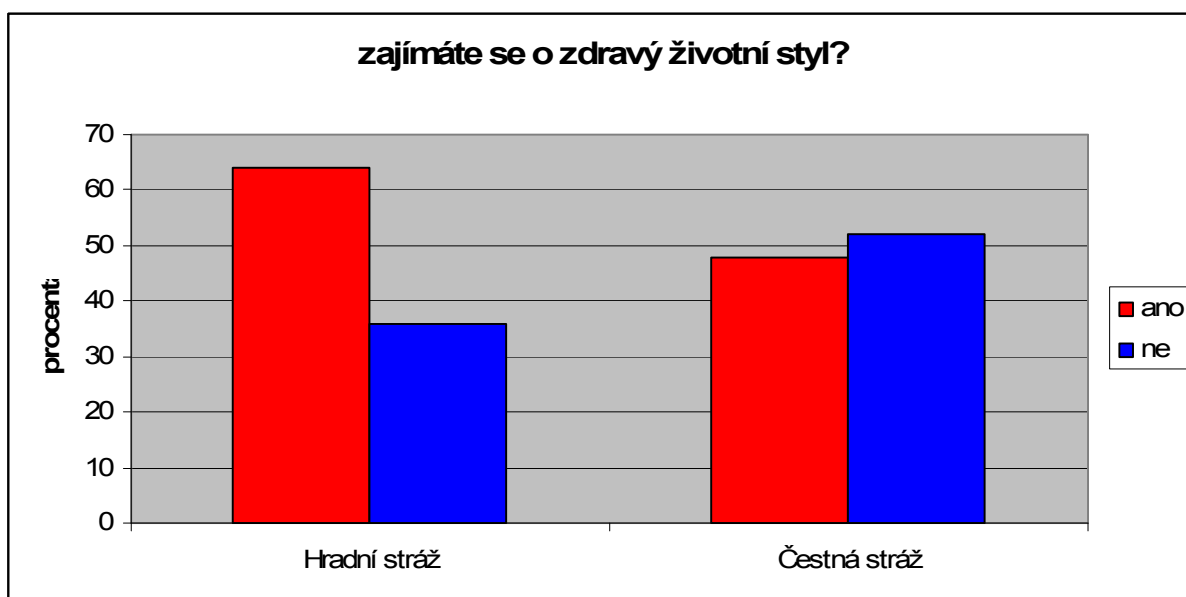


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 4: **Zajímáte se o zdravý životní styl?**

Výsledek: U Hradní stráže se zajímá o zdravý životní styl 64% vojáků, 36% vojáků se o zdravý životní styl nezajímá.

U Čestné stráže se zajímá o zdravý životní styl 48% vojáků, 52% vojáků se o zdravý životní styl nezajímá.



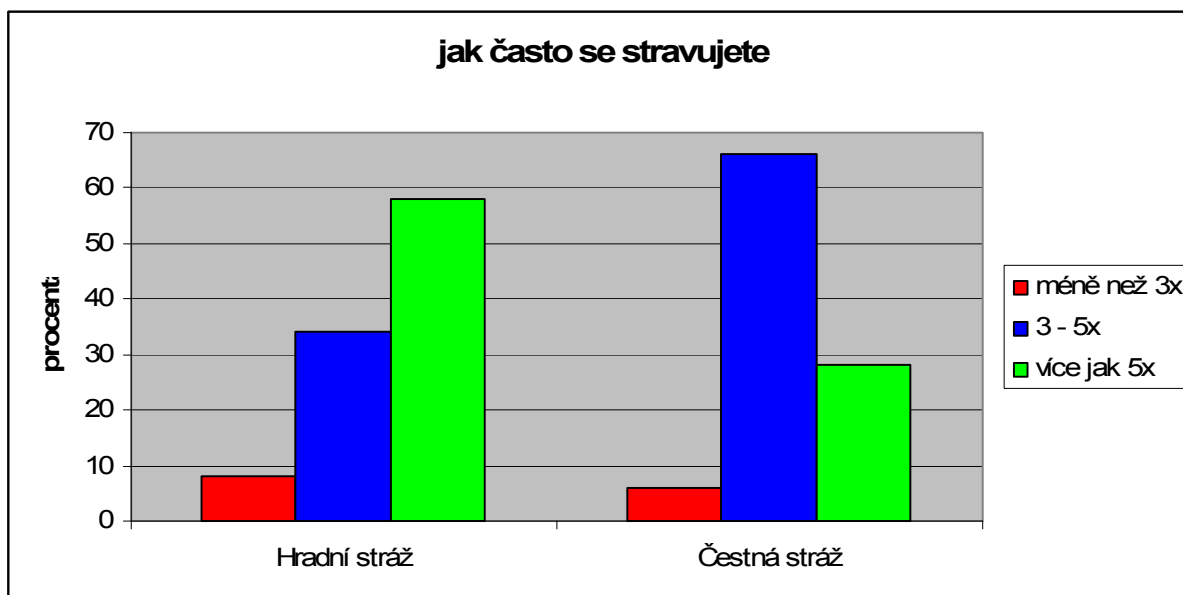
Zdroj: vlastní výzkum



**Otázka č. 5: Jak často se denně stravujete?**

Výsledek: U Hradní stráže se stravují méně než 3x denně 8% vojáků, 3 - 5x denně 34% vojáků a více než 5x denně 58% vojáků.

U Čestné stráže se stravují méně než 3x denně 6% vojáků, 3 - 5x denně 66% vojáků a více než 5x denně 28% vojáků.

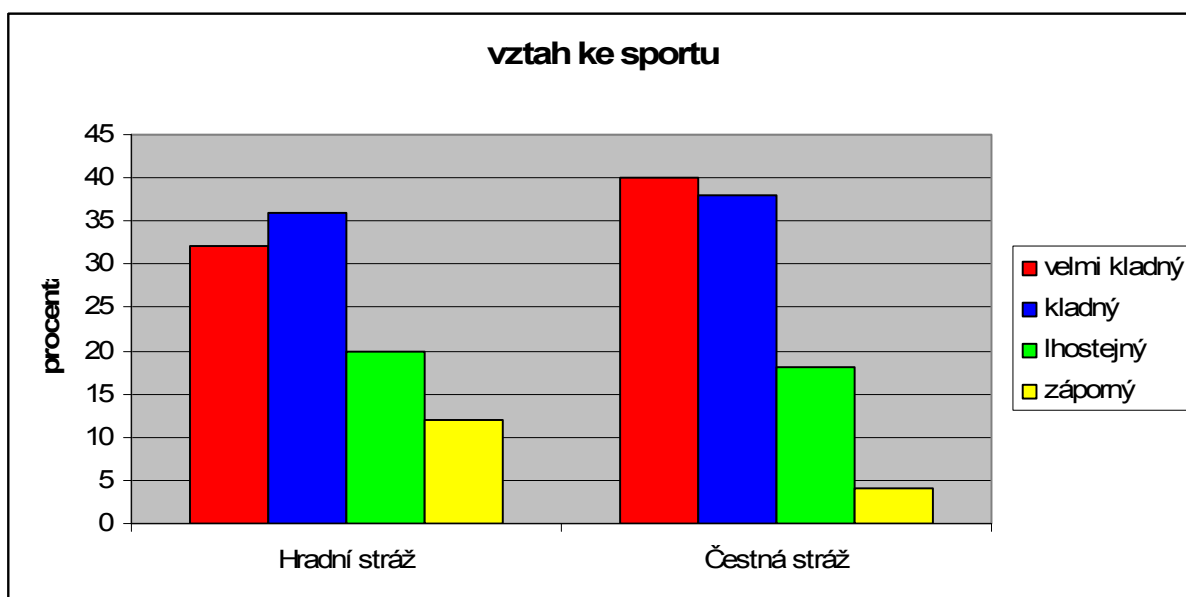


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 6: **Jaký je váš vztah ke sportu?**

Výsledek: U Hradní stráže má velmi kladný vztah ke sportu 32% vojáků, kladný vztah má 36% vojáků, lhostejný vztah má 20% vojáků a záporný vztah ke sportu má 12% vojáků.

U Čestné stráže má velmi kladný vztah ke sportu 40% vojáků, kladný vztah má 38% vojáků, lhostejný vztah má 18% vojáků a záporný vztah ke sportu má 4% vojáků.

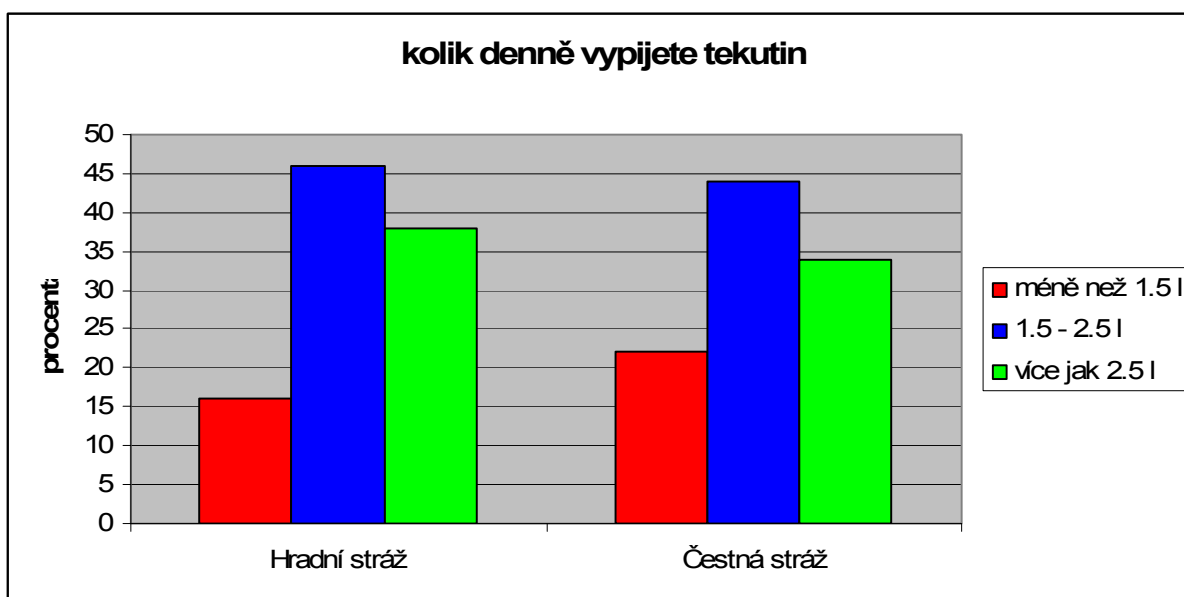


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 7: Kolik tekutin průměrně denně vypijete?**

Výsledek: U Hradní stráže přijímají vojáci tekutiny v množství méně než 1,5l denně 16% vojáků, 1,5 – 2,5l denně 46% vojáků a více než 2,5l denně 38% vojáků.

U Čestné stráže přijímají vojáci tekutiny v množství méně než 1,5l denně 22% vojáků, 1,5 – 2,5l denně 44% vojáků a více než 2,5l denně 34% vojáků.

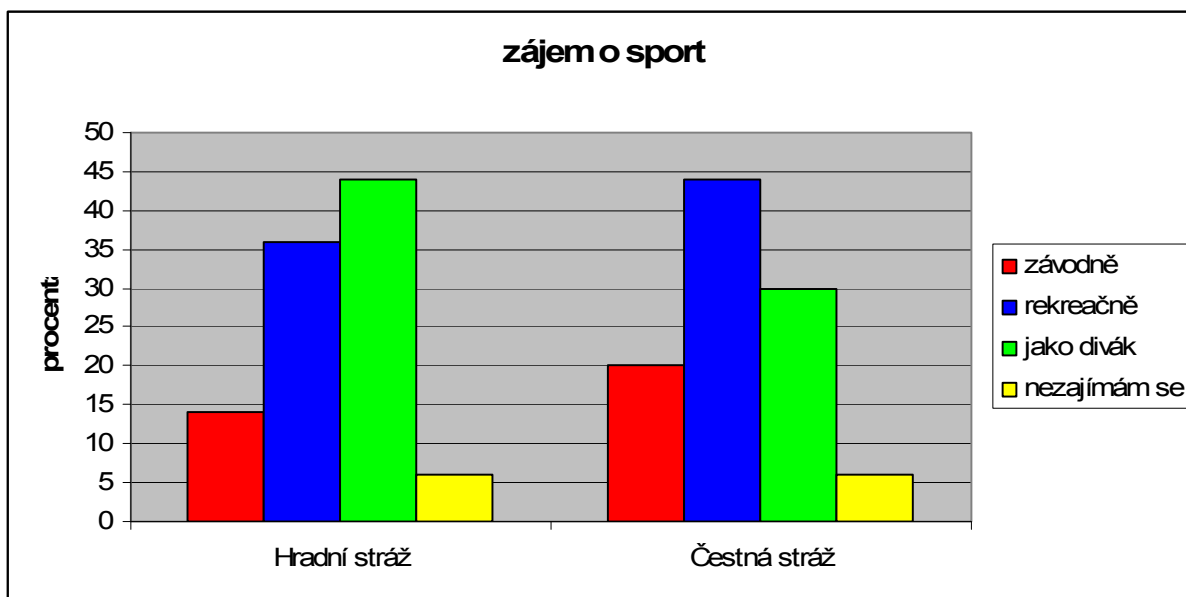


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 8: **O sport se zajímám?**

Výsledek: U Hradní stráže se zajímá o sport závodně 14% vojáků, rekreačně 36% vojáků, jako divák 44% vojáků a 6% vojáků se o sport nezajímají vůbec.

U Čestné stráže se zajímá o sport závodně 20% vojáků, rekreačně 44% vojáků, jako divák 30% vojáků a 6% vojáků se o sport nezajímají vůbec.

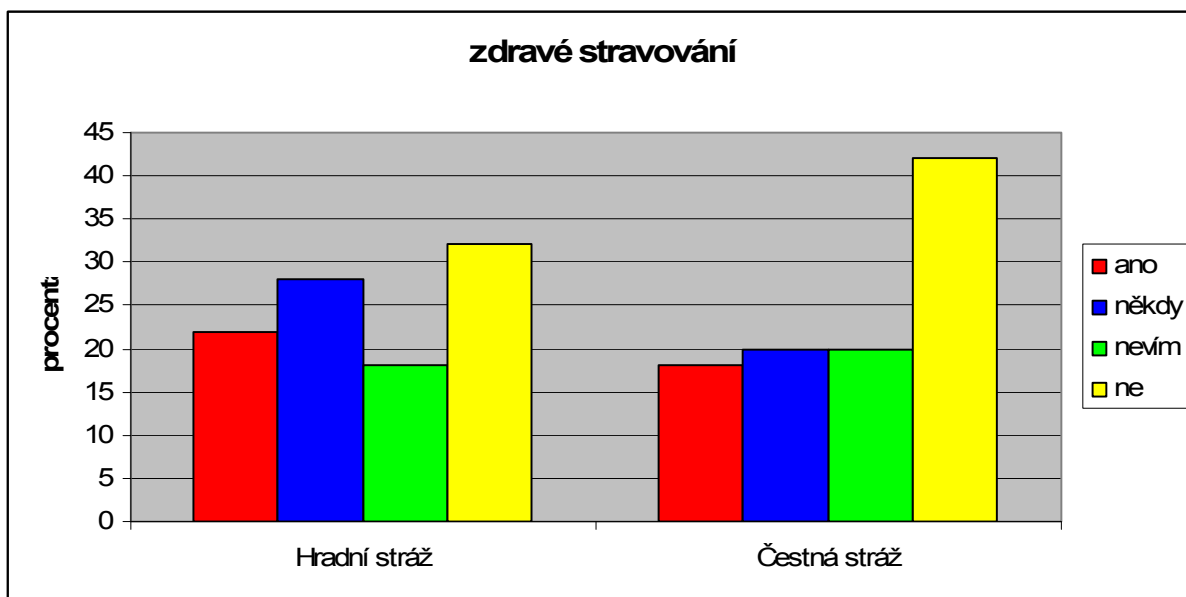


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 9: Myslíte si, že se zdravě stravujete?**

Výsledek: U Hradní stráže na otázku zdravého stravování odpovědělo ano 22% vojáků, někdy 28% vojáků, nevím 18% a 32% vojáků považuje svou stravu jako nezdravou.

U Čestné stráže na otázku zdravého stravování odpovědělo ano 18% vojáků, někdy 20% vojáků, nevím 20% a 42% vojáků považuje svou stravu jako nezdravou.

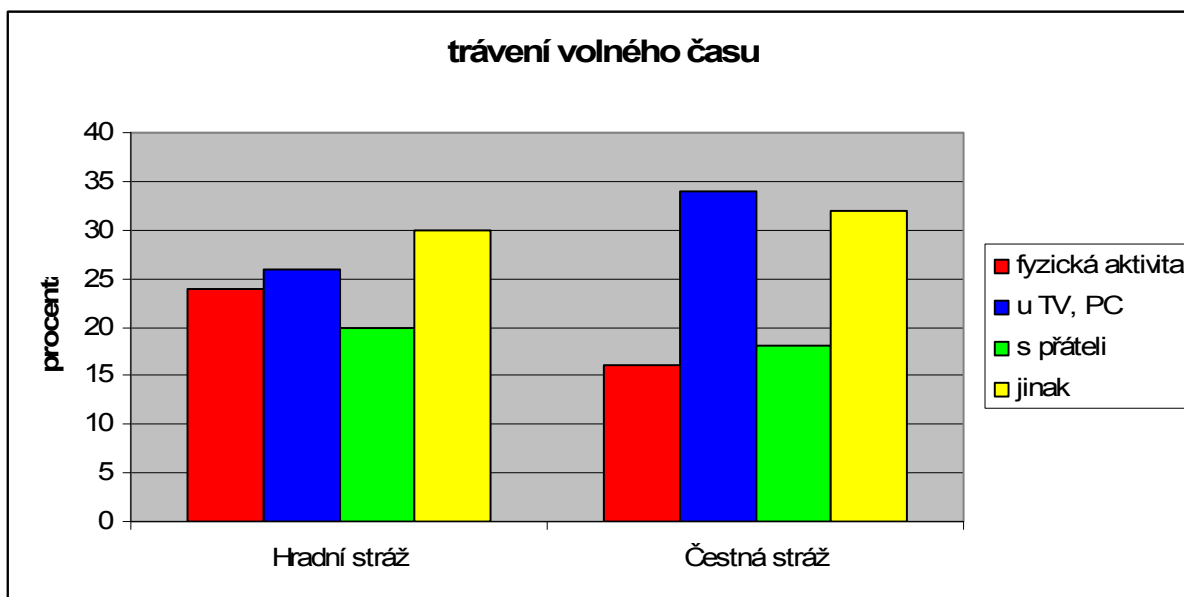


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 10: Jak převážně trávíte svůj volný čas?**

Výsledek: U Hradní stráže tráví volný čas fyzickou aktivitou 24% vojáků, u televize nebo počítače 26% vojáků, s přáteli 20% a jinak odpovědělo 30% vojáků.

U Čestné stráže tráví volný čas fyzickou aktivitou 16% vojáků, u televize nebo počítače 34% vojáků, s přáteli 18% a jinak odpovědělo 32% vojáků.

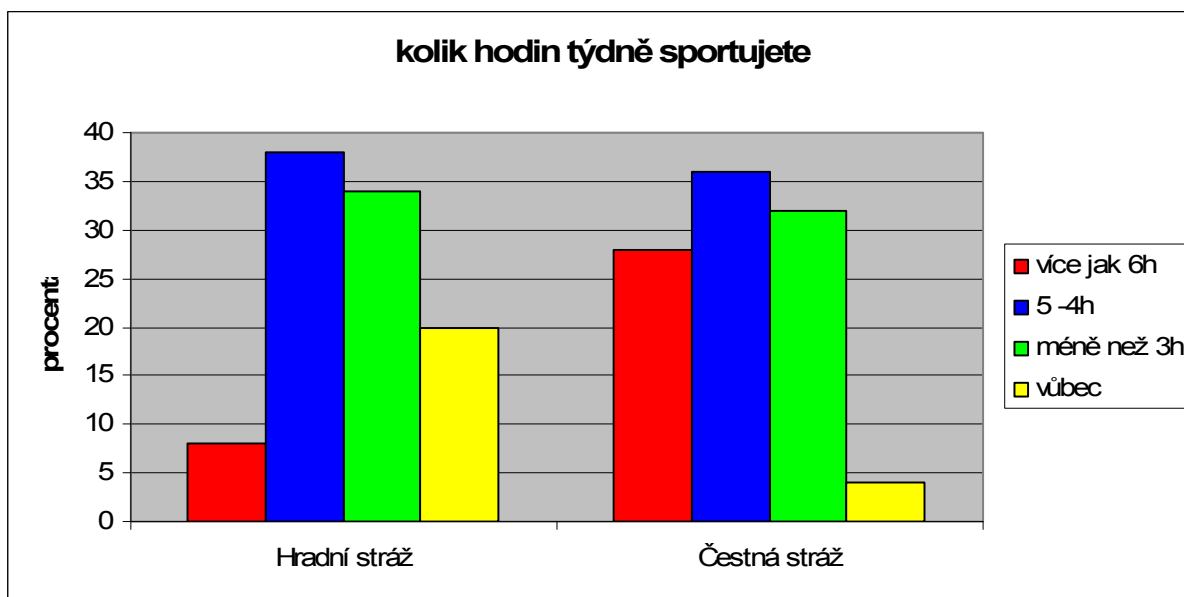


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 11: Kolik hodin týdně sportujete?**

Výsledek: U Hradní stráže týdně sportuje více jak 6 hodin 8% vojáků, 5 – 4 hodiny 38% vojáků, méně než 3 hodiny 34% a vůbec nesportuje 20% vojáků.

U Čestné stráže týdně sportuje více jak 6 hodin 28% vojáků, 5 – 4 hodiny 36% vojáků, méně než 3 hodiny 32% a vůbec nesportuje 4% vojáků.

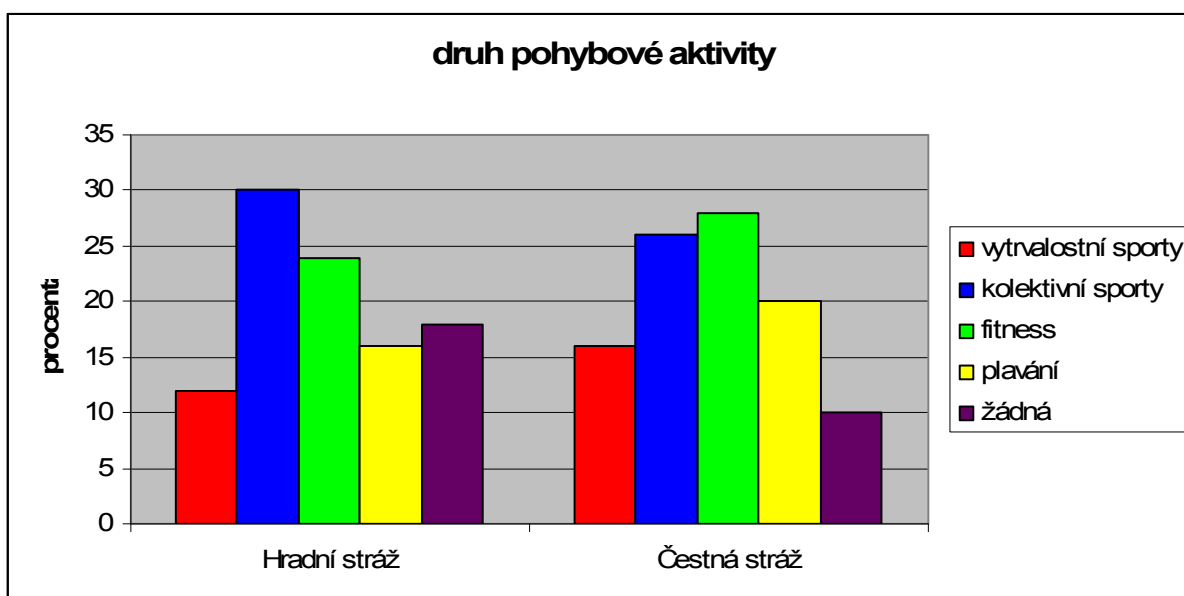


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 12: Jaký je druh vaší pohybové aktivity?**

Výsledek: U Hradní stráže se věnuje vytrvalostním sportům 12% vojáků, kolektivním sportům 30% vojáků, fitness 24% vojáků, plavání 16% vojáků a žádnou pohybovou aktivitu přiznává 18% vojáků.

U Čestné stráže se věnuje vytrvalostním sportům 16% vojáků, kolektivním sportům 26% vojáků, fitness 28% vojáků, plavání 20% vojáků a žádnou pohybovou aktivitu přiznává 10% vojáků.



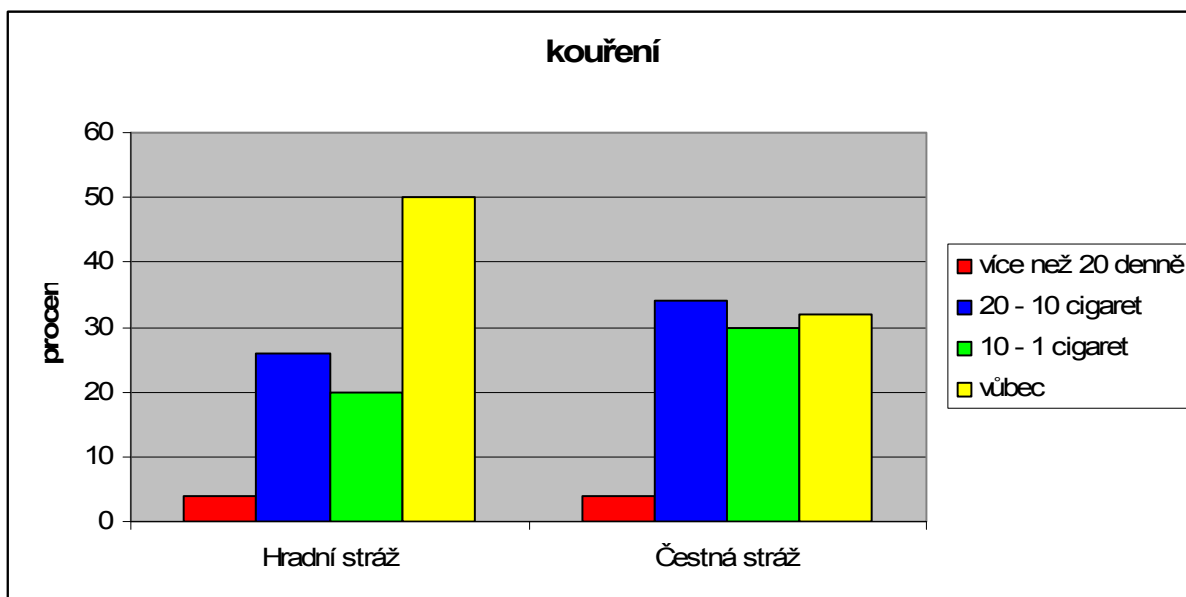
Zdroj: vlastní výzkum



Otázka č. 13: **Kouříte?**

Výsledek: U Hradní stráže kouří více jak 20 cigaret denně 4% vojáků, 20 -10 cigaret denně 26% vojáků, 10 -1 cigaretu denně 20% a vůbec nekouří 50% vojáků.

U Čestné stráže kouří více jak 20 cigaret denně 4% vojáků, 20 -10 cigaret denně 34% vojáků, 10 -1 cigaretu denně 30% a vůbec nekouří 32% vojáků.

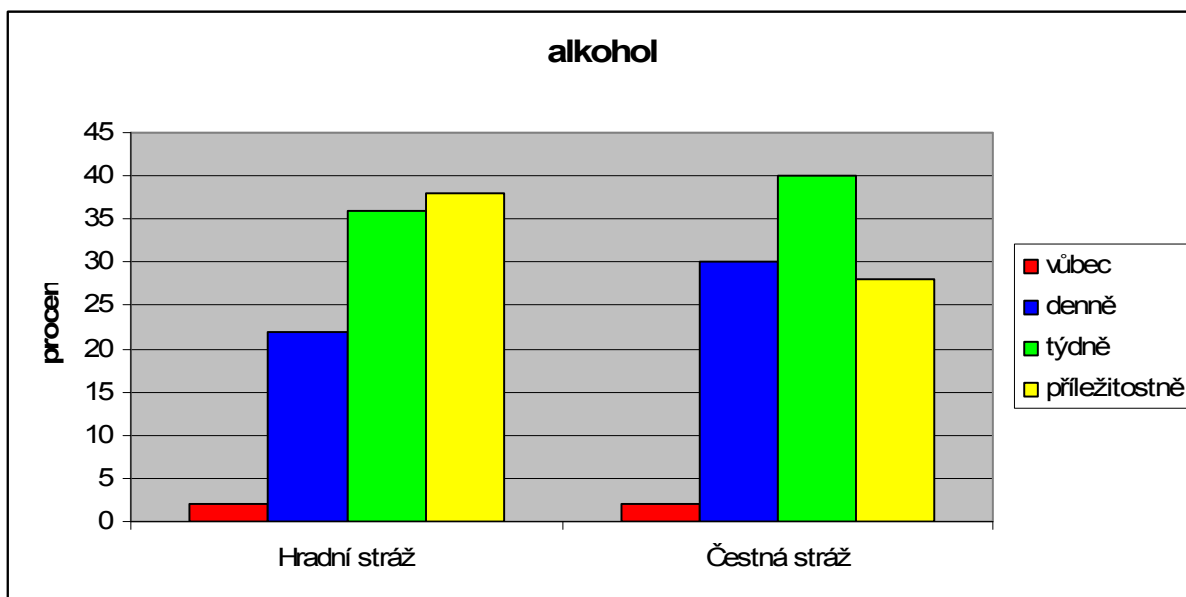


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 14: **Jak často pijete alkohol?**

Výsledek: U Hradní stráže konzumuje alkohol denně 22% vojáků, týdně 36% vojáků, příležitostně 38% a 2% vojáků nekonzumují alkohol vůbec.

U Čestné stráže konzumuje alkohol denně 30% vojáků, týdně 40% vojáků, příležitostně 28% a 2% vojáků nekonzumují alkohol vůbec.

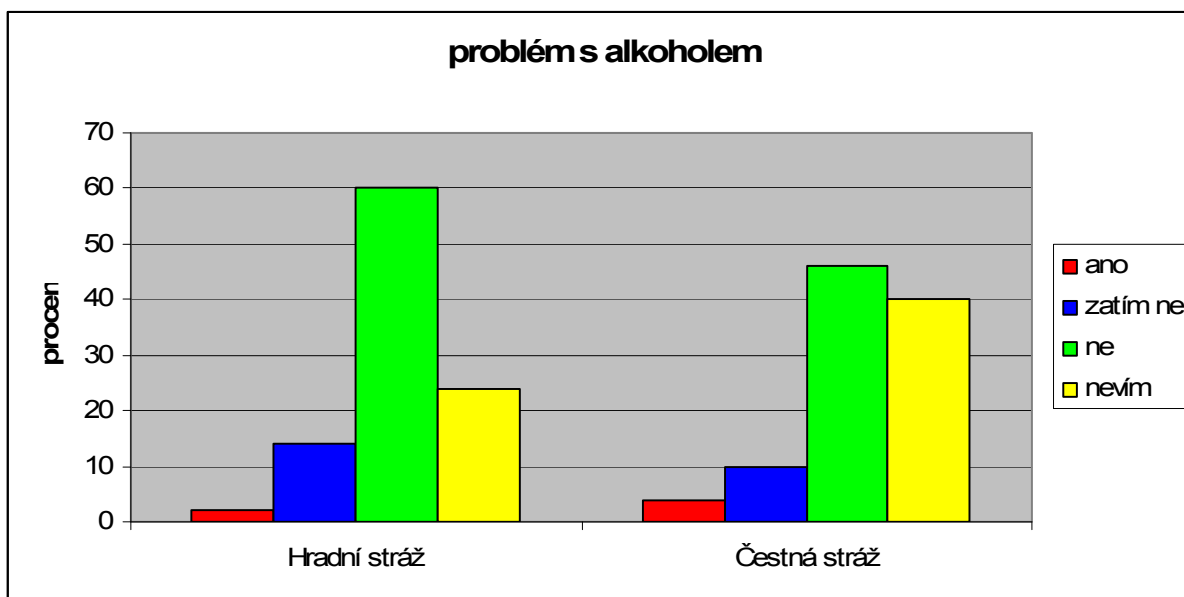


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 15: Máte pocit, že alkohol pro vás představuje problém?**

Výsledek: U Hradní stráže představuje alkohol problém u 2% vojáků, zatím ne u 14% vojáků, neví 24% dotazovaných vojáků a 60% vojáků je přesvědčeno, že alkohol pro ně nepředstavuje žádný problém.

U Čestné stráže představuje alkohol problém u 4% vojáků, zatím ne u 10% vojáků, neví 40% dotazovaných vojáků a 46% vojáků je přesvědčeno, že alkohol pro ně nepředstavuje žádný problém.

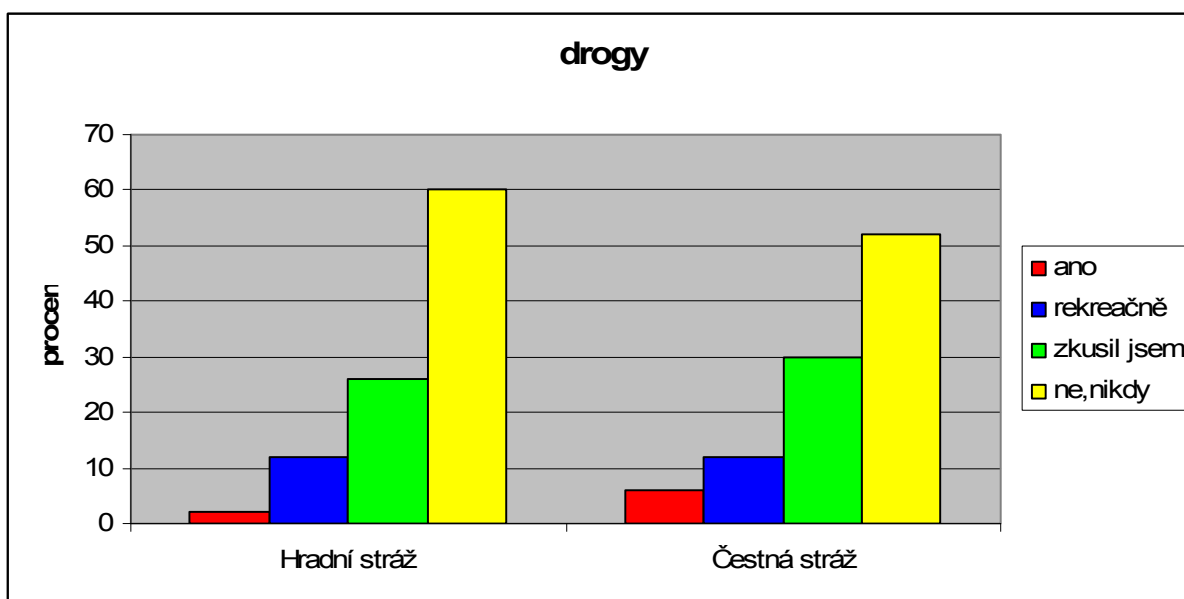


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 16: **Užíváte drogy?**

Výsledek: U Hradní stráže přiznalo užívání drog 2% vojáků, příležitostně 12% vojáků, drogy zkusilo 26% vojáků a 60% vojáků žádné drogy nikdy nezkusilo.

U Čestné stráže přiznalo užívání drog 6% vojáků, příležitostně 12% vojáků, drogy zkusilo 30% vojáků a 52% vojáků žádné drogy nikdy nezkusilo.

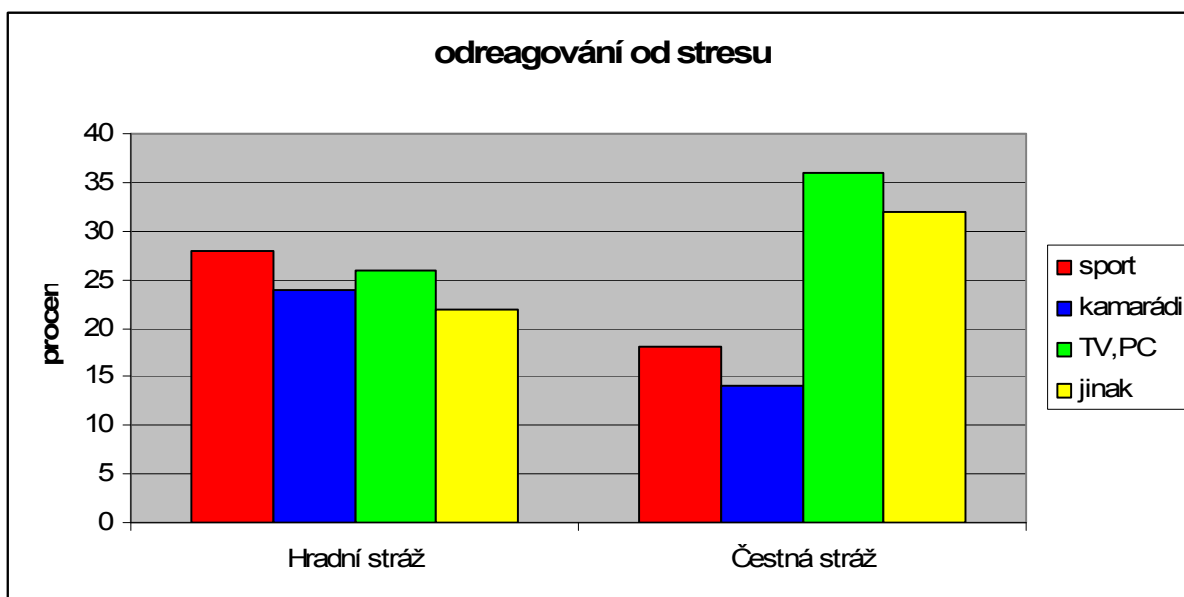


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 17: Jak se nejlépe odreagujete od stresu?**

Výsledek: U Hradní stráže se nejlépe od stresu odreaguje 28% vojáků sportem, ve společnosti s přáteli 22% vojáků, u televize nebo počítače 26% vojáků a jiným způsobem 22% vojáků.

U Čestné stráže se nejlépe od stresu odreaguje 18% vojáků sportem, ve společnosti s přáteli 14% vojáků, u televize nebo počítače 36% vojáků a jiným způsobem 32% vojáků.

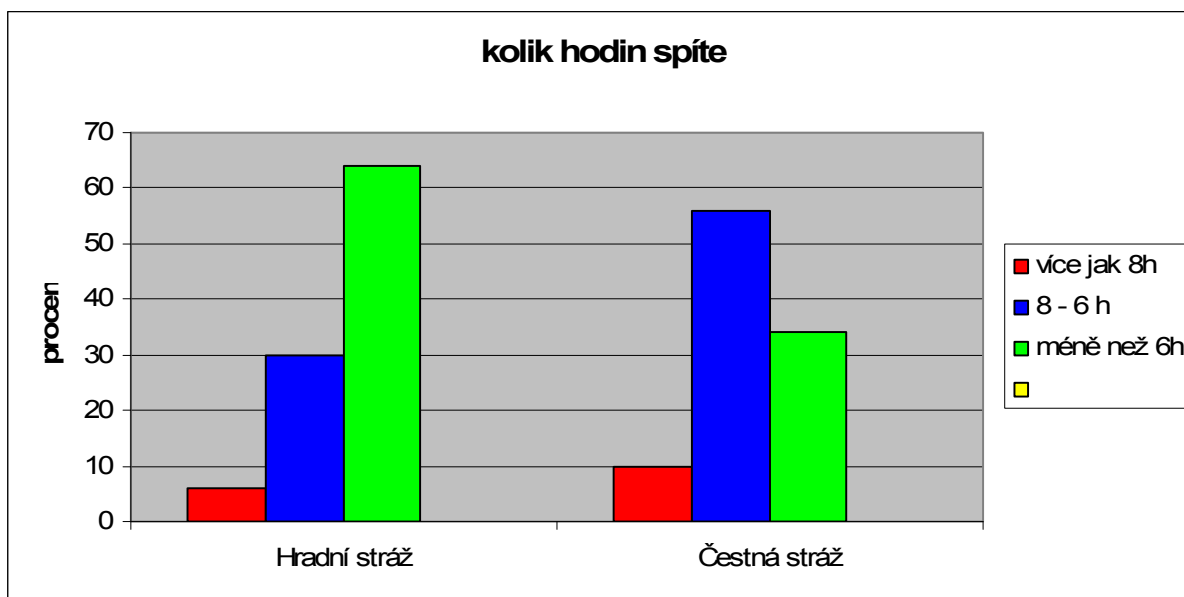


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 18: Kolik hodin denně spíte?**

Výsledek: U Hradní stráže spí více jak 8 hodin denně 6% vojáků, 8 – 6 hodin denně spí 30% vojáků a 6% vojáků spí denně méně než 6 hodin.

U Čestné stráže spí více jak 8 hodin denně 10% vojáků, 8 – 6 hodin denně spí 56% vojáků a 34% vojáků spí denně méně než 6 hodin.

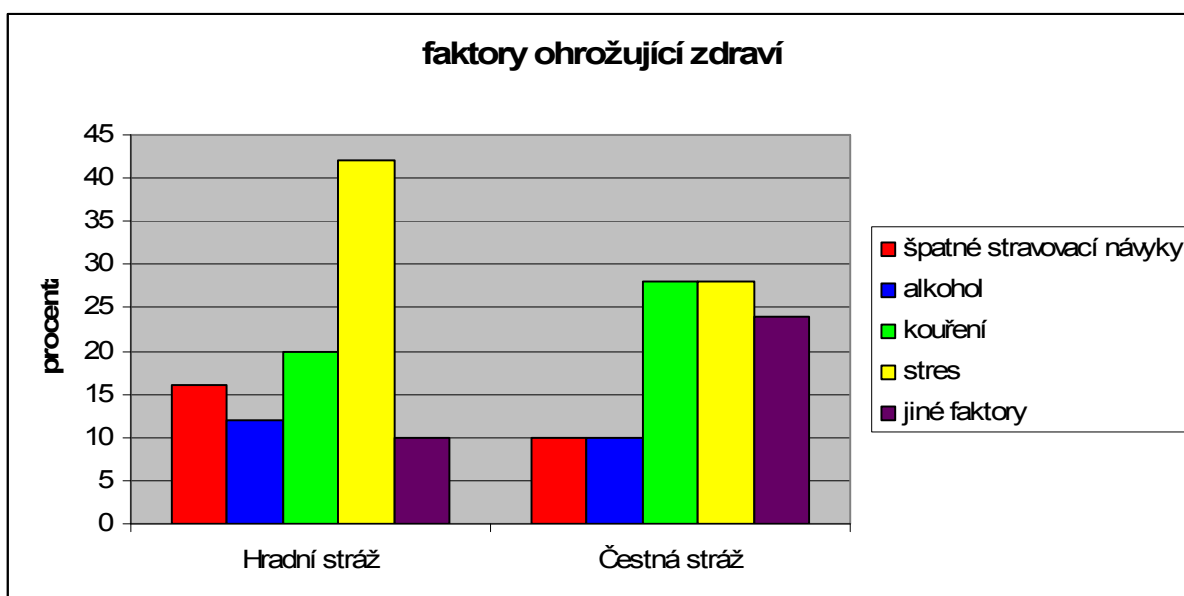


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 19: Který faktor ohrožuje vaše zdraví nejvíce?**

Výsledek: U Hradní stráže ohrožují zdraví vojáků: špatné stravovací návyky u 16% vojáků, alkohol u 12% vojáků, kouření u 20% vojáků, stres u 16% vojáků a jiné negativní vlivy působí na zdraví 10% vojáků.

U Čestné stráže ohrožují zdraví vojáků: špatné stravovací návyky u 10% vojáků, alkohol u 10% vojáků, kouření u 28% vojáků, stres u 28% vojáků a jiné negativní vlivy působí na zdraví 24% vojáků.

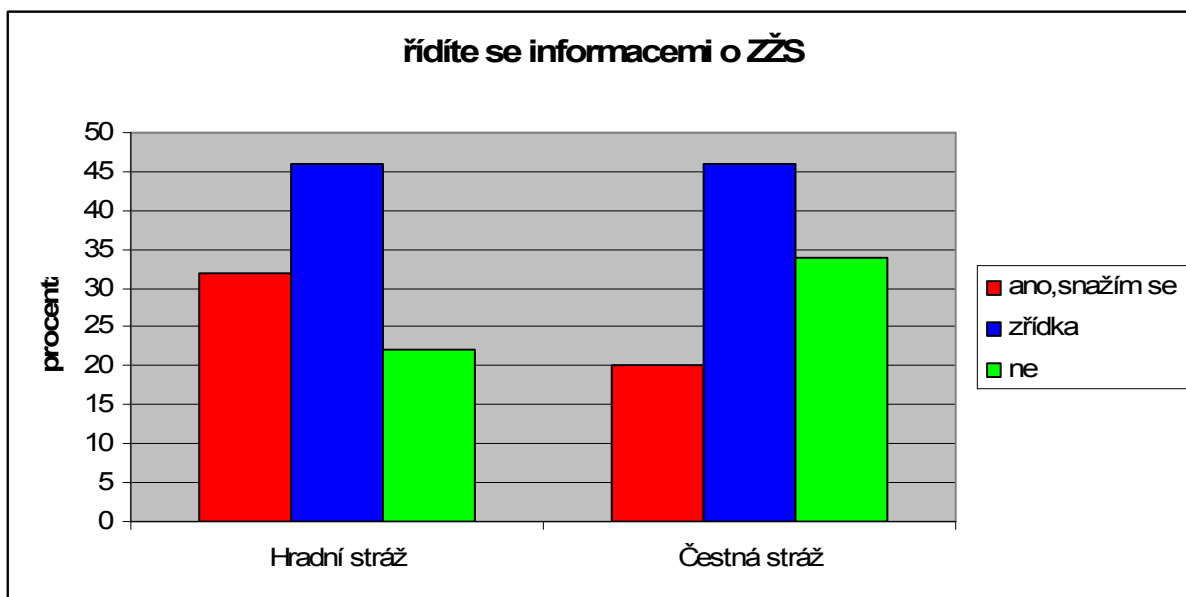


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 20: **Řídíte se získanými informacemi o zdravém životním stylu?**

Výsledek: U Hradní stráže se řídí informacemi o zdravém životním stylu 32% vojáků, 46% jen zřídka a 22% vojáků se získanými informacemi o zdravém životním stylu neřídí.

U Čestné stráže se řídí informacemi o zdravém životním stylu 20% vojáků, 46% jen zřídka a 34% vojáků se získanými informacemi o zdravém životním stylu neřídí.



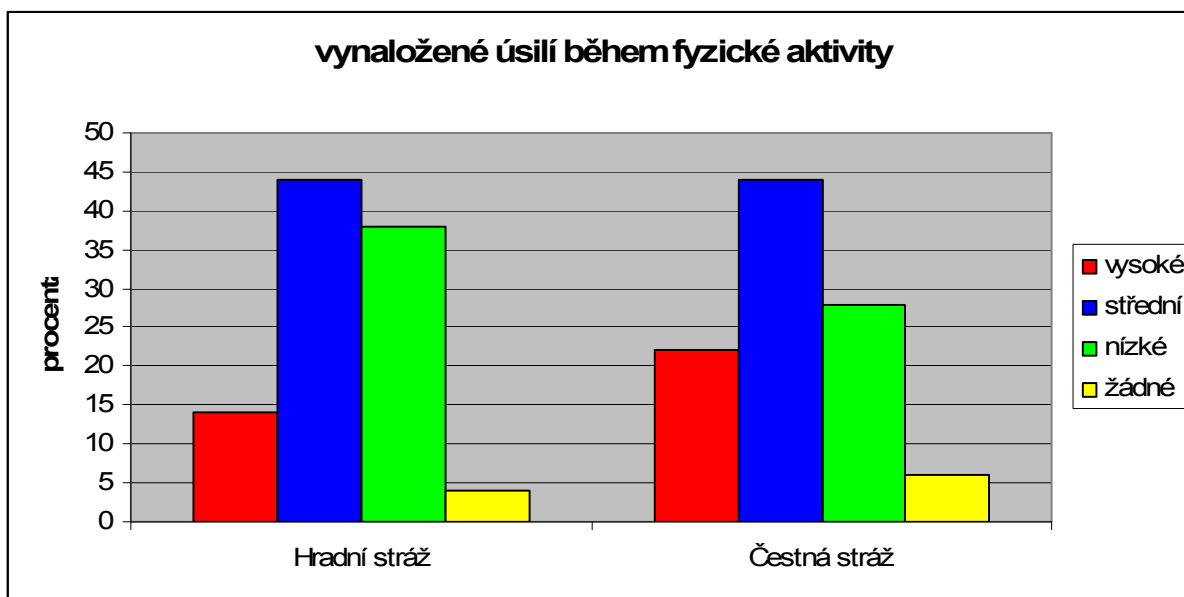
Zdroj: vlastní výzkum



**Otázka č. 21: Jaké je vaše vynaložené úsilí během pohybové aktivity?**

Výsledek: U Hradní stráže je vynaložená úroveň při pohybové aktivitě u 14% vojáků vysoká, u 44% vojáků střední, u 38% vojáků nízká a 4% vojáků je vynaložená úroveň při pohybové aktivitě téměř nulová.

U Čestné stráže je vynaložená úroveň při pohybové aktivitě u 22% vojáků vysoká, u 44% vojáků střední, u 28% vojáků nízká a 6% vojáků je vynaložená úroveň při pohybové aktivitě téměř nulová.

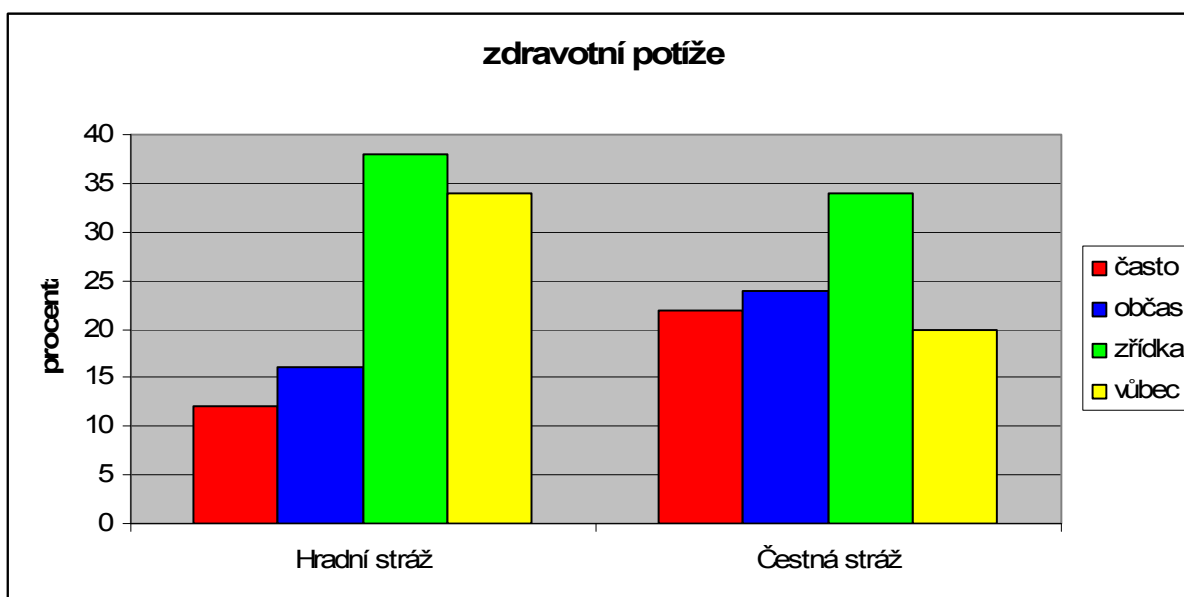


Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 22: **Jak často máte zdravotní potíže?**

Výsledek: U Hradní stráže uvádí zdravotní potíže 12% vojáků často, 16% vojáků občas, 38% vojáků zřídka a 34% vojáků nepociťuje zdravotní problémy vůbec.

U Čestné stráže uvádí zdravotní potíže 22% vojáků často, 24% vojáků občas, 34% vojáků zřídka a 20% vojáků nepociťuje zdravotní problémy vůbec.

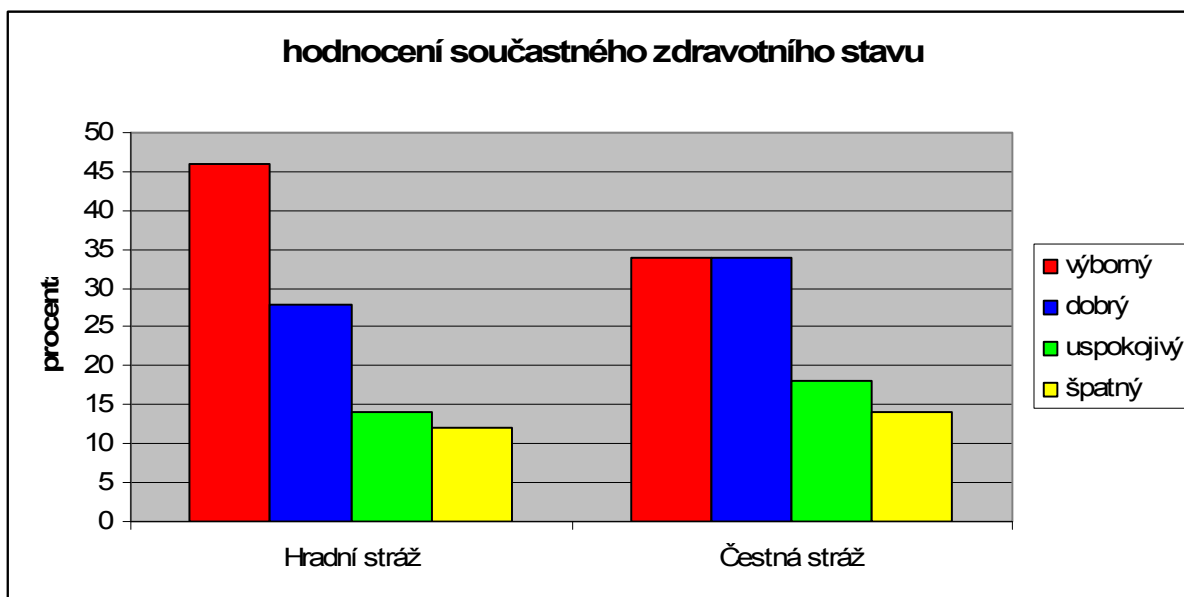


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 23: Jak hodnotíte váš současný zdravotní stav?**

Výsledek: U Hradní stráže hodnotí svůj zdravotní stav 46% vojáků výborně, 28% vojáků dobře, 34% vojáků uspokojivě a 12% vojáků nepocítuje zdravotní problémy vůbec.

U Čestné stráže hodnotí svůj zdravotní stav 34% vojáků výborně, 34% vojáků dobře, 18% vojáků uspokojivě a 14% vojáků nepocítuje zdravotní problémy vůbec.



Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 24: Jste spokojeni se svou fyzickou kondicí?**

Výsledek: U Hradní stráže je svojí fyzickou kondicí spokojeno 30% vojáků, 26% vojáků spíše ano, 24% vojáků spíše ne a 20% vojáků není spokojeno se svou fyzickou kondicí.

U Čestné stráže je svojí fyzickou kondicí spokojeno 42% vojáků, 30% vojáků spíše ano, 20% vojáků spíše ne a 8% vojáků není spokojeno se svou fyzickou kondicí.

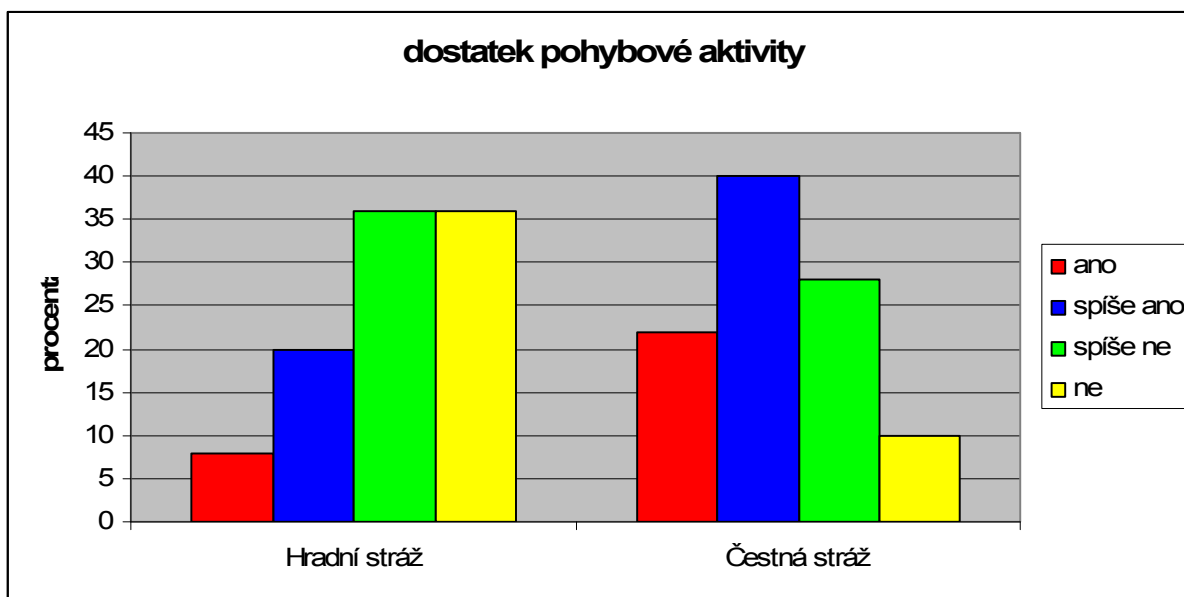


Zdroj: vlastní výzkum

**Otázka č. 25: Myslíte si, že máte dostatek pohybové aktivity?**

Výsledek: U Hradní stráže si myslí, že má dostatek pohybové aktivity 8% vojáků, 20% vojáků spíše ano, 36% vojáků spíše ne a 36% vojáků není spokojeno s dostatkem své pohybové aktivity.

U Čestné stráže si myslí, že má dostatek pohybové aktivity 22% vojáků, 40% vojáků spíše ano, 28% vojáků spíše ne a 10% vojáků není spokojeno s dostatkem své pohybové aktivity.



Zdroj: vlastní výzkum

#### **IV. Diskuse**

Cílem mé diplomové práce bylo zmapovat životní styl vojáků Hradní stráže a porovnat ho s životním stylem vojáků jednotky Čestné stráže. Podle jejich odpovědí uvedených ve strukturovaném dotazníku jsem se pokusil vyvodit závěry týkající se nejen jejich životního stylu, ale taktéž vztahu ke sportu a jejich vlastního hodnocení zdravotního stavu. Na otázky odpovídalo celkem 100 vojáků, z toho 50 vojáků jednotky Hradní stráže a 50 vojáků od jednotky Čestné stráže AČR. Z celkového počtu 100 vojáků se tohoto průzkumu účastnilo 6 žen. U těchto strážních jednotek je práce vojenského profesionála natolik náročná, že vyžaduje maximální fyzickou a psychickou zdatnost a navíc i určitý vztah k těmto reprezentačním jednotkám, který je spíš bližší mužské části populace.

Otázky v dotazníku byly rozděleny do třech skupin, z nichž každá skupina otázek zahrnovala jednu složku ke zodpovězení předpokládaných hypotéz. První skupina otázek byla zaměřena na dodržování způsobu zdravého životního stylu, druhá skupina otázek se zabývala sportem a fyzickým aktivitám a konečně třetí skupina otázek byla zaměřena na vlastní hodnocení svého zdravotního stavu u vojáků zmiňovaných strážních jednotek.

Do první skupiny otázek zabývajících se dodržováním zdravého životního stylu byla položena otázka přímo se týkající na zájem o zdravý životní styl, na kterou odpověděli příslušníci Hradní stráže kladně v 64% a 36% záporně. Ke stejné otázce se u příslušníků Čestné stráže vyjádřilo kladně 48% vojáků a 52% projevilo nezájem. Z těchto výsledků lze již vytušit, jakým směrem by se mohly ubírat další postoje vojáků Čestné jednotky k této problematice.

K nastínění řešení rozdílu v pojetí zdravého životního stylu je i využití a trávení volného času. Na otázku jak převážně trávíte svůj volný čas vojáci Hradní stráže odpověděli, že tráví volný čas fyzickou aktivitou 24% vojáků, u televize nebo počítače 26% vojáků, s přáteli 20% a jinak odpovědělo 30% vojáků. U Čestné stráže tráví volný čas fyzickou aktivitou 16% vojáků, u televize nebo počítače 34% vojáků, s přáteli 18% a jinak odpovědělo 32% vojáků. Z těchto odpovědí je patrné, že příslušníci Hradní stráže se ve svém volném čase zabývají v daleko větší míře fyzickou aktivitou. U vojáků Čestné stráže zase dominuje ve využití volného času televize nebo počítač.

Tento výsledek se shoduje s výsledky výzkumu sociologa Milana Tučka který tvrdí, že velice zřetelným trendem u značné části populace je určitý sklon spíše k pasivnějšímu a nenáročnějšímu trávení volného času. Nejvíce je to patrné na dominantě trávení volného času

– televizi: devět osob z deseti sleduje televizi pravidelně, tj. denně či alespoň vícekrát týdně (Tuček, 2003).

Zdravý životní styl se asi nejvíce pojí s postojem ke konzumaci alkoholu, drog a kouření, a to jeho minimalizaci (tj. dodržování zásad ku prospěchu zdraví). Na otázku konzumace alkoholu odpověděli příslušníci Hradní stráže takto: U Hradní stráže konzumuje alkohol denně 22% vojáků, týdně 36% vojáků, příležitostně 38% a 2% vojáků nekonzumují alkohol vůbec. U Čestné stráže konzumuje alkohol denně 30% vojáků, týdně 40% vojáků, příležitostně 28% a 2% vojáků nekonzumují alkohol vůbec. Zde lze jasně vypožorovat, že vojáci Čestné jednotky holdují alkoholu v daleko větší míře než vojáci Hradní stráže. Na otázky kolik kouří denně cigaret a používání drog, opět až překvapivě byli vojáci Čestné stráže daleko více aktivnější v postojích, neprospívajících jejich zdraví. Na závěr k vyjádření se ke zdravému životnímu stylu bych se přiklonil k tvrzení již zmiňovaného sociologa Milana Tučka, který způsob života nebo také životní způsob stručně charakterizuje jako strukturovaný souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování v různých sférách lidské existence. Konkrétní podoba životního způsobu je ovlivňována v zásadě dvěma faktory: za prvé faktorem vnějším, což jsou životní podmínky jakožto v daném okamžiku existující objektivní danosti (geografické a ekologické, biologické, sociálně politické, ekonomické, kulturní aj.), za druhé faktorem vnitřním, což je člověk jako nejkonkrétnější subjekt životního způsobu, jeho osobnost se všemi potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, ambicemi, postoji apod. (Tuček, 2003).

Druhá skupina otázek směřovala k porovnání věnování času k provozování fyzických aktivit a sportování. Zde jsem očekával dominanci vojáků Hradní stráže, ale výsledky průzkumu potvrdily pravý opak. Jednou z otázek vypovídající o vztahu ke sportu a sportování byla otázka jejich zájmu o sport. U Hradní stráže má velmi kladný vztah ke sportu 32% vojáků, kladný vztah má 36% vojáků, lhostejný vztah má 20% vojáků a záporný vztah ke sportu má 12% vojáků. U Čestné stráže má velmi kladný vztah ke sportu 40% vojáků, kladný vztah má 38% vojáků, lhostejný vztah má 18% vojáků a záporný vztah ke sportu má 4% vojáků. Ikdyž rozdíl není tak výrazný, přesto vojáci Čestné jednotky mají vyšší procento kladného vztahu k fyzickým aktivitám, sportu a sportování.

Mezi otázky poukazující na aktivní vztah ke sportování byl dotaz na počet hodin týdně vynaložených k fyzické aktivitě. U Hradní stráže týdně sportuje více jak 6 hodin 8% vojáků, 5 – 4 hodiny 38% vojáků, méně než 3 hodiny 34% a vůbec nesportuje 20% vojáků. U Čestné stráže týdně sportuje více jak 6 hodin 28% vojáků, 5 – 4 hodiny 36% vojáků, méně než 3

hodiny 32% a vůbec nesportuje 4% vojáků. Z těchto výsledků jednoznačně vyplynulo, že vojáci Čestné jednotky se věnují sportování v daleko větší míře. Ovšem jedním z nezanedbatelných faktorů lze označit rozdílnou strukturu pracovní doby a způsob plnění pracovních povinností. Zatímco vojáci Čestné stráže mají téměř vždy pravidelnou pracovní dobu a s tím i spojenou tělesnou přípravu, vojáci Hradní stráže plní úkoly k zabezpečení ochrany prezidenta a majetku správy pražského Hradu v 28 hodinových službách bez možnosti jakéhokoliv fyzického vyžití.

Ke sportu jako takovému bych doplnil, že je nepostradatelnou součástí dnešní uspěchané doby a důležitou složkou při prosazení zdravého životního stylu. Sport se stal běžnou součástí života a společenského dění. Je taktéž významným a výhodným obchodním artiklem, v politické oblasti pomáhá dosahování řady cílů od posílení prestiže státu až po naplňování zdravotně preventivní úlohy sportu. Sport se dotýká života téměř každého jedince a to nejen toho, který se ho aktivně účastní nebo se o něj zajímá jako divák. Týká se i těch lidí, kteří se sice o sport nijak výrazně nezajímají, ale běžně nosí oblečení a obuv firem, vyrábějící značkové zboží. Sport je výrazným fenoménem současné doby. Sport a volný čas jsou spolu dnes velmi úzce spjaty, zejména pokud se jedná o hospodářsky rozvinuté země. Francouzský sociolog Dumazdier považuje uplynulé století za období zrození volného času pro sport a pro určitou rehabilitaci lidského těla (Vigarello, 1990).

Poslední skupinu otázek tvořil názor vojáků na jejich osobní hodnocení svého zdravotního stavu. Zdraví lze definovat jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody včetně absence jakékoliv nemoci, ať již fyzické, tak i duševní (Slepičková, 2000). K operacionalizaci příslušných otázek týkající se hodnocení svého zdravotního stavu u jednotlivých vojáků jsem přistoupil na základě patřičné znalosti zkoumaného výběrového souboru. Výsledek byl následující: U Hradní stráže hodnotí svůj zdravotní stav 46% vojáků výborně, 28% vojáků dobře, 34% vojáků uspokojivě a 12% vojáků nepocítuje zdravotní problémy vůbec. U Čestné stráže hodnotí svůj zdravotní stav 34% vojáků výborně, 34% vojáků dobře, 18% vojáků uspokojivě a 14% vojáků nepocítuje zdravotní problémy vůbec. Mírné rozdíly poukazují na to, že vojáci Hradní stráže se cítí v daleko větší zdravotní pohodě. Na otázku jak často mají jednotliví vojáci zdravotní potíže byly odpovědi následující: U Hradní stráže uvádí zdravotní potíže 12% vojáků často, 16% vojáků občas, 38% vojáků zřídka a 34% vojáků nepocítuje zdravotní problémy vůbec. U Čestné stráže uvádí zdravotní potíže 22% vojáků často, 24% vojáků občas, 34% vojáků zřídka a 20% vojáků nepocítuje zdravotní problémy vůbec. Tento poměr už je jednoznačnější v prospěch vojáků Hradní stráže v tom



pozitivním slova smyslu. Jako hlavní příčinu tohoto negativního výsledku u Čestné stráže bych viděl jejich vyčerpání při zabezpečování pietních, slavnostních a protokolárních aktů. Tyto akty se leckdy odehrávají nad rámec pracovní doby a o dnech státních svátků a dnech volna, což způsobuje při současných početních stavech této jednotky maximální vyčerpání jejich příslušníků. Navíc ve vypjatých měsících květen a říjen (oslavy státního svátku, osvobození republiky, pietní vzpomínkové akty, aj.) je možnost odpočinku vojáků téměř nemožná. Oproti tomu vojáci Hradní stráže slouží ve dvou tzv. 14 denních blocích, kdy jeden blok zabezpečuje plnění úkolů spojených s ochranou pana prezidenta na pražském Hradě nebo v Lánech a druhý blok je blokem volna, kdy mohou čerpat osobní volno. Tento systém umožňuje daleko vyšší počet vojáků, kteří se tak mohou střídát bez jakýchkoliv komplikací a omezení ostrahy střežených objektů.

Na závěr diskuze bych chtěl podotknout, že jsem se ve své práci snažil o co největší objektivnost nejen při kvantitativním dotazování, ale i při jeho následné analýze a vyhodnocení. Otázky v dotazníku jsou koncipovány dle mé osobní znalosti jak jednotky Hradní stráže, tak i jednotky Čestné stráže. Jsem toho názoru, že tento výzkum provedený u výše jmenovaných strážních jednotek reálně zrcadlí jejich současný postoj k zdravému životnímu stylu, fyzickým a sportovním aktivitám, včetně trávení volného času.

## **V. Závěr**

Ve své diplomové práci jsem se zabýval životním stylem vojáků Hradní a Čestné stráže. Hlavním cílem bylo porovnat a analyzovat tyto dvě jednotky, jejich postoje v oblasti zdravého životního stylu, fyzické aktivity, sportu a jejich názor na spokojenost se svým současným zdravotním stavem. Jako dílčí úkol jsem si stanovil tři skupiny otázek, které měly určit jaké mají vojáci názory a chování v oblasti zdravého životního stylu, věnování svého času fyzickým aktivitám a sportování a jejich hodnocení svého současného zdravotního stavu.

Na základě otázek kladených v dotazníku a záměrech výzkumu mé práce jsem zformulovat hypotézy, které jsem ověřil v praxi.

Předpokládané hypotézy:

**Hypotéza 1** – Vojáci Hradní stráže jsou v oblasti dodržování způsobu zdravého životního stylu ukázněnější než vojáci Čestné stráže.

**Hypotéza 2** – Vojáci Hradní stráže věnují více času fyzickým aktivitám a sportování než vojáci Čestné stráže.

**Hypotéza 3** – Vojáci Čestné stráže mají větší riziko zdravotních komplikací ve srovnání s vojáky Hradní stráže.

**Výsledek:**

**Hypotéza 1** – byla potvrzena (viz. vyhodnocení otázek č. 4,10,13,14,15,19)

**Hypotéza 2** – nebyla potvrzena ( viz. vyhodnocení otázek č. 6,8,11,12,21,24,25)

**Hypotéza 3** – byla potvrzena (viz. vyhodnocení otázek č. 5,7,9,17,18,22,23)

Ve své teoretické části své diplomové práce jsem se pokusil stručně vystihnout širokou a zajímavou problematiku zdravého životního stylu a negativních vlivů, působících na dnešní společnost. Z mého výzkumu vyplynulo, že vojáci Hradní stráže jsou v oblasti dodržování zdravého životního stylu ukázněnější a ve větší míře se i o zdravý životní styl zajímají.

Můj předpoklad, že se vojáci Hradní stráže věnují více času fyzickým aktivitám a sportu se ovšem nepotvrdil. Důvodem je zřejmě jejich rozdílná struktura pracovní doby, kdy slouží ve dvou tzv. 14 denních blocích, kdy jeden blok zabezpečuje plnění úkolů spojených s ochranou pana prezidenta na pražském Hradě nebo v Lánech a druhý blok je blokem volna, kdy můžou čerpat osobní volno. V tomto volnu se zřejmě věnují jiným činnostem, než jsem původně předpokládal. Naopak vojáci Čestné stráže mají pravidelnou pracovní dobu, ve které je i vyhrazen čas na sportovní aktivity a zvyšování fyzické kondice.

Třetí a poslední hypotéza se týkala rizika zdravotních komplikací, kde jsem předpokládal, že vojáci Čestné stráže jsou vystaveni větší fyzické i psychické zátěži ve srovnání s vojáky Hradní stráže. Tato hypotéza se mi potvrdila, což je zřejmě důsledek nadměrné zátěže kladené na vojáky Čestné stráže v průběhu vypjatých měsíců května a října při zabezpečování pietních, slavnostních a protokolárních aktů.

Můj názor na zdravý životní styl, sport a fyzickou aktivitu je pozitivní a myslím, že by bylo vhodné, kdyby byl na tuto důležitou problematiku kladen větší důraz v celé lidské populaci již od dětského věku, aby se jí mohli lidé řídit po celý svůj život.

## **VI. Použité zdroje:**

- BART ŮŇKOVÁ, S.: Fyziologie člověka a tělesných cvičení, Praha, Karolinum, 2006, ISBN 8024611716
- BLAHUŠ, P.: *K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování*, Praha, Karolinum, 1996. ISBN 8071841005
- BOLEK, E., SOUMAR, L.: *Optimalizace životního stylu*, Praha: Casri, 2006
- BUNC, V.: *Aktivní životní styl dětí a mládeže, jako determinant jejich zdatnosti a tělesného složení*, 2006, ISSN 12132101
- CINGLOVÁ, L.: *Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství*, Praha, Karolinum, 2002, ISBN 8024604922
- DISMAN, M.: *Jak se vyrábí sociologická znalost*, Praha, Karolinum, 2002. ISBN 8024601397
- FOŘT, P.: *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 8024710579
- FOŘT, P.: *Stop dětské obezitě*. Praha: Ikar, 2004. ISBN 8024904187
- GAMLIN, L.: *Alergie od A do Z*, Readers Digest, 2003 ISBN 8086196445
- HAINER, V. a kol.: *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 8024702339.
- HÁTLOVÁ, B.: *Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*, Praha, Karolinum, 2003. ISBN 8024607190
- HELLER B.: *Cesta ke klidnému spánku*, Pragma , 2009, ISBN 8072059300
- HENDL, J.: *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1990. ISBN 8024600307
- HENDRY L.B., SCHUCKSMITH J., LOVE J. G. and GLENDINNING A. : *Young people s leisure and lifestyles*. London, Routledge, 1993. ISBN 0415043506
- HOŠEK V.: *Úloha zátěže při výchově*, Karolinum, Praha, 1994, 8027604724
- HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M.: *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*, Praha, Karolinum, 2005, ISBN 807184621X
- KRÁLÍKOVÁ, E., KOZÁK, J.: *Jak přestat kouřit*, Praha, Maxdorf, 2003, ISBN 8085912686
- KRCH, F. D. a kol.: *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 802470840X.

- KUNOVÁ, V.: *Zdravá výživa*. Praha, Grada Publishing, 2004. ISBN 8024707365
- MACHAČ, M.: *Harmonizing of mental states and performance*. Praha, Karolinum, 1974
- MACHONIN, P. a TUČEK, M.: *Czech Republic: New Elites and Social Change*. New York, Roman and Litlelefield Publ., 2000
- MURPHY, J.: *Concepts of leisure*. In: *Rekreation and leisure*, Ed.: Grafite, A. and Parker, S. Ventura publishing, 1987
- NEŠPOR, K.: *Léčivá moc smíchu*, Praha, Vyšehrad, 2007. ISBN 8070218785
- NEŠPOR, K.: *Vaše děti a návykové látky*, Praha, Portál, 2001 ISBN 8071785156
- PETRUSEK, A.: *Teorie a metoda v moderní sociologii*, Praha, Karolinum 1993.
- SHARKEY, B. J.: *Physiology of Fitness*. Champaign, Illinois 1990
- SLEPIČKA P. et. al.: *Sport and lifestyle*. Prague, Karolinum. 2009. ISBN 8024616247
- SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport a volný čas*. Praha, Karolinum, 2005. ISBN 8024610396
- SVAČINA, Š. a kol.: *Klinická dietologie*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 8024722566
- SVAČINA, Š.: *Metabolický syndrom*. Praha: Triton, 2001. ISBN 8072541781
- SVAČINA, Š., BRETŠNAJDROVÁ A.: *Cukrovka a obezita*. Praha: Maxdorf. , 2003. ISBN 8085912589
- TUČEK M. a kol.: *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: Slon, 2003. ISBN 8086429229
- TVRZNÍK A., SEGEŤOVÁ J.: *Síla pro všechny*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 8071694711
- VÁŽANSKÝ, M.: *Volný čas a pedagogika zážitku*, PeF MU Brno, Brno 1994
- VIGARELLO, G.: *EPS interroge Joffre Dumazdier*, EPS 226, 1990
- Health for all in the 21st century. Geneva, World Health Organization, 1998 (dokument WHA 51/5) ISBN 9289013494
- <http://www.biotox.cz>
- <http://www.who.cz/PDF/Zdravi21.pdf>
- <http://www.hrad.army.cz>
- <http://www.acr.army.cz>
- <http://www.drogovaporadna.cz/rubrika>

## **VII. Přílohy**

Příloha č.1: kvantitativní dotazník

## **DOTAZNÍK**

Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity jen pro účely této práce.

1. Pohlaví:
  - a) žena
  - b) muž
  
2. Věk:
  - a) 18 -25
  - b) 26 -30
  - c) 31 – 35
  - d) Více jak 35
  
3. Vzdělání:
  - a) základní
  - b) střední odborné
  - c) středoškolské s maturitou
  - d) vysokoškolské
  
4. Zajímáte se o zdravý životní styl?
  - a) ano
  - b) ne
  
5. Jak často se denně stravujete?
  - a) méně než 3x
  - b) 3 – 5x
  - c) více než 5x
  
6. Jaký je váš vztah ke sportu?
  - a) velmi kladný
  - b) kladný
  - c) lhostejný
  - d) záporný
  
7. Kolik tekutin průměrně denně vypijete?
  - a) méně než 1,5 litru
  - b) 1,5 – 2 litry
  - c) více než 2 litry
  
8. O sport se zajímám?
  - a) závodně
  - b) rekreačně
  - c) jako divák
  - d) nezajímám se
  
9. Myslíte si, že se zdravě stravujete?
  - a) ano
  - b) někdy
  - c) nevím
  - d) ne, záleží na co mám chuť
  
10. Jak převážně trávíte svůj volný čas?
  - a) fyzickou aktivitou - sportem, tancem, turistikou
  - b) u televize, u počítače
  - c) s přáteli
  - d) jinak

11. Kolik hodin týdně sportujete?
  - a) více než 6 hodin
  - b) 5 – 4 hodiny
  - c) méně než 3 hodiny
  - d) prakticky vůbec
  
12. Jaký je druh vaší pohybové aktivity?
  - a) vytrvalostní sporty
  - b) kolektivní sporty
  - c) fitness
  - d) plavání
  - e) žádný
  
13. Kouříte?
  - a) více než 20 denně
  - b) 10 – 20 cigaret denně
  - c) 1 – 10 cigaret denně
  - d) vůbec
  
14. Jak často pijete alkohol?
  - a) vůbec
  - b) denně
  - c) týdně
  - d) příležitostně
  
15. Máte pocit, že alkohol pro vás představuje problém?
  - a) ano, už představuje
  - b) zatím ne, ale cítím riziko závislosti
  - c) ne
  - d) nevím
  
16. Užíváte drogy?
  - a) ano, pravidelně
  - b) jen příležitostně
  - c) zkusil jsem je jen experimentálně
  - d) ne, nikdy
  
17. Jak se nejlépe odreagujete od stresu?
  - a) sportem
  - b) s kamarády, v partě
  - c) sledováním TV, multimédií
  - d) jinak
  
18. Kolik hodin denně spíte?
  - a) více než 8 hodin
  - b) 6 – 8 hodin
  - c) méně než 6 hodin
  
19. Který faktor ohrožuje vaše zdraví nejvíce?
  - a) špatné stravovací návyky
  - b) konzumace alkoholu
  - c) kouření
  - d) stres
  - e) jiné faktory
  
20. Řídíte se získanými informacemi o zdravém životním stylu?
  - a) ano, snažím se
  - b) jen zřídka
  - c) ne



21. Jaké je vaše vynaložené úsilí během pohybové aktivity?
- a) vysoké
  - b) střední
  - c) nízké
  - d) žádné
22. Jak často máte zdravotní potíže?
- a) často
  - b) občas
  - c) zřídka
  - d) vůbec
23. Jak hodnotíte váš současný zdravotní stav?
- a) výborný
  - b) dobrý
  - c) uspokojivý
  - d) špatný
24. Jste spokojeni se svou fyzickou kondicí?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne
25. Myslíte si, že máte dostatek pohybové aktivity?
- a) ano
  - b) spíše ano
  - c) spíše ne
  - d) ne