

Abstrakt

- Název:** Využití pohybových aktivit pro ovlivnění aktuálního stavu vrcholných manažerů
- Vytvořil:** Bc. Martin Vojáček
- Vedoucí práce:** Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
- Cíl:** Autor diplomové práce *Využití pohybových aktivit pro ovlivnění aktuálního stavu vrcholných manažerů* se zabývá zdravotními problémy vyplývajícími ze specifické povahy zaměstnání vrcholových manažerů. Klíčovým tématem je stres a jeho dopad na zdravotní stav manažerů. Z negativního působení stresu a špatného životního stylu vznikají „civilizační choroby“ jako cukrovka, obezita, hypertenze, ischemická choroba srdeční, poruchy pohybového systému, syndrom vyhoření a chronický únavový syndrom. Vhodně zvolené pohybové aktivity na základě temperamentu jednotlivce napomáhá ve všech jmenovaných případech snižovat rizika, zmírňovat zdravotní obtíže a především předcházet rozvoji onemocnění. Z výzkumného šetření realizovaného po dobu 6 měsíců na skupině 5 vrcholných manažerů navštěvujících Fitness Slavia vyplynulo, že individuálně připravené pohybové programy na základě temperamentu mají pozitivní dopad na psychickou a fyzickou stránku manažerů.
- Metody:** V této diplomové práci jsou použité metody: měření a testování, rozhovoru, pozorování, studia odborné literatury a praktické intervence
- Výsledky:** Výsledky, které jsme získali by měly tvořit podklady pro další tvorbu programů pohybových aktivit pro vrcholné manažery.
- Klíčová slova:** sport, zdraví, civilizační choroby, stres, management, vrcholný manažer, temperament, pohybové aktivity.