

## **ABSTRAKT**

**ÚVOD:** Diplomová práce se zabývá vlivem sportovní aktivity na riziko vzniku syndromu vyhoření u sester pracujících na jednotkách intenzivní a resuscitační péče. Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. V teoretické části se zabýváme syndromem vyhoření, jeho rizikovými faktory, příznaky a preventivními opatřeními. Další kapitoly jsou věnovány sportovním aktivitám. Především se soustředíme na vliv sportovní aktivity, na psychickou zátěž a syndrom vyhoření. Popisujeme také možnosti zavedení sportovních aktivit na pracoviště. Hlavním cílem naší práce je zjistit, zda můžeme nalézt vztah mezi sportovní aktivitou a rizikem syndromu vyhoření.

**METODY A VÝSLEDKY:** Výzkum byl prováděn pomocí kvantitativního dotazníkového šetření, který se skládal ze dvou částí. První část obsahovala otázky týkající se syndromu vyhoření a byl realizován s využitím validizovaného a reliabilního dotazníku MBI (Maslach Burnout Inventory). Druhá část dotazníku obsahovala otázky týkající se volnočasových sportovních aktivit sester. Výzkumný vzorek tvořilo 233 sester pracujících na odděleních resuscitační nebo intenzivní péče. Bylo distribuováno celkem 298 dotazníků, celková návratnost byla 233 dotazníků (78 %). Do výzkumného šetření se zapojila Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Rehabilitační klinika Malvazinky, Nemocnice Mělník, Nemocnice Tanvald, Nemocnice Sedlčany a Nemocnice Neratovice.

**ZÁVĚR:** Zjistili jsme, že sportovní aktivita ve frekvenci minimálně 3x týdně snižuje riziko vzniku syndromu vyhoření a také pozitivně ovlivňuje další parametry ovlivňující zdravotní stav jako je např. nižší hodnota BMI (Body Mass Index) a nižší výskyt kuřáctví.

**Klíčová slova:** syndrom vyhoření, stres, sestra, intenzivní péče, duševní hygiena