

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU A NÁVRH OPATŘENÍ NA
PODPORU ZDRAVÍ ZAMĚSTNANCŮ VE FIRMĚ AUTODOPRAVA
BŘETISLAV LÁTAL, S.R.O.**

Diplomová práce

Autor: Bc. Tereza Látalová

Studijní program: Tělesná výchova a sport – rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2025

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Bc. Tereza Látalová

Název práce: Analýza současného stavu a návrh opatření na podporu zdraví zaměstnanců ve firmě Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o.

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Pracoviště: Katedra rekreologie

Rok obhajoby: 2025

Abstrakt:

Diplomová práce se zaměřuje na analýzu současného stavu podpory zdraví zaměstnanců ve společnosti Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o., a na návrh konkrétních opatření na podporu fyzické aktivity a zdravého životního stylu na pracovišti. Cílem výzkumu bylo zjistit úroveň pohybové aktivity zaměstnanců, jejich postoje k aktivnímu způsobu života, životní spokojenost a vnímané pracovní podmínky. Výzkumu se zúčastnilo 53 zaměstnanců různých profesních skupin, zejména řidičů a administrativních pracovníků. Sběr dat probíhal kombinací standardizovaných nástrojů, jako jsou dotazníky IPAQ a DŽS, vlastní ankety a polostrukturovaných rozhovorů s vedením firmy. Výsledky ukázaly, že většina zaměstnanců nedosahuje doporučené míry fyzické aktivity, přičemž průměrná celková aktivita činila 737 MET-minut/týden u mužů a 382,8 MET-minut/týden u žen. Statisticky významné rozdíly byly zaznamenány mezi zaměstnanci zapojenými a nezapojenými do organizované pohybové aktivity, stejně jako mezi více a méně spokojenými zaměstnanci, a také v důvodech, které omezují jejich pohybovou aktivitu. Na základě zjištění byla navržena doporučení, která mohou přispět k efektivnímu začlenění podpory zdraví do firemní kultury a každodenní praxe.

Klíčová slova:

pohybová aktivita, nákladní doprava, podpora zdraví na pracovišti, IPAQ, dotazník životní spokojenosti, sedavé zaměstnání, životní styl

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Bc. Tereza Látalová
Title: Analysis of the current situation and proposal of measures to support the health of employees in the company Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o.

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Department: Department of Recreation and Leisure Studies
Year: 2025

Abstract:

The thesis focuses on the analysis of the current state of employee health promotion in the company Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o., and on the proposal of specific measures to promote physical activity and healthy lifestyle in the workplace. The aim of the research was to determine the level of physical activity of employees, their attitudes towards active lifestyle, life satisfaction and perceived working conditions. The research involved 53 employees from different occupational groups, mainly drivers and administrative staff. Data collection was carried out using a combination of standardized instruments such as IPAQ and DŽS questionnaires, self-administered surveys and semi-structured interviews with company management. The results showed that many employees do not reach the recommended level of physical activity, with an average total activity of 737 MET-minutes/week for men and 382.8 MET-minutes/week for women. Statistically significant differences were observed between employees involved and not involved in organized physical activity, between employees with higher and lower life satisfaction, and in the reasons limiting their physical activity. Based on the findings, recommendations were proposed that may contribute to the effective integration of health promotion into the company culture and daily practice.

Keywords:

physical activity, transport, workplace health promotion, IPAQ, life satisfaction questionnaire, sedentary jobs, lifestyle

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. dubna 2025

.....

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu diplomové práce Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D. za profesionální vedení, poskytnutí cenných informací při vedení této diplomové práce. Dále pak bych chtěla poděkovat firmě Autodoprava Břetislav Látal s.r.o. za umožnění realizace výzkumu a vstřícnost zaměstnanců, kteří se podíleli na výzkumu a poskytli tak své názory a zkušenosti. Jejich ochota a spolupráce výrazně přispěli k realizaci této práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	10
2 Přehled poznatků	11
2.1 Zdraví	11
2.1.1 Fyzický aspekt.....	12
2.1.2 Psychický aspekt.....	13
2.1.3 Sociální aspekt.....	15
2.2 Pohybová aktivita	16
2.2.1 Doporučení.....	17
2.2.2 Benefity	18
2.3 Životní styl	19
2.3.1 Zdravý životní styl.....	20
2.4 Podpora zdraví na pracovišti	21
2.4.1 Ekonomický vliv.....	22
2.5 Sedavé chování.....	23
2.5.1 Dysbalance řidičů	24
2.5.2 Zdravotní rizika.....	25
2.6 Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o.	26
2.6.1 Profil firmy.....	26
2.6.2 Organizační struktura společnosti	27
2.7 Zkoumaná problematika v reflexi aktuálního výzkumu	29
3 Cíle.....	32
3.1 Hlavní cíl	32
3.2 Dílčí cíle.....	32
3.3 Výzkumné otázky.....	32
4 Metodika	33
4.1 Výzkumný soubor	33
4.2 Metody sběru dat.....	33

4.2.1	IPAQ.....	34
4.2.2	Dotazník životní spokojenosti	35
4.2.3	Anketa	36
4.2.4	Rozhovory	36
4.3	Statistické zpracování dat	37
4.4	Průběh výzkumu	37
5	Výsledky.....	39
5.1	Analýza pohybové aktivity	39
5.1.1	Pohlaví	39
5.1.2	Věk.....	42
5.1.3	BMI	43
5.1.4	Organizované pohybové aktivity.....	45
5.1.5	Kolo.....	47
5.1.6	Pes	49
5.1.7	Kouření	50
5.2	Analýza spokojenosti	51
5.3	Analýza Ankety	55
5.4	Analýza rozhovorů	57
6	Diskuse.....	60
6.1	Limity práce	62
6.2	Doporučení pro AD Látal	62
7	Závěry	64
8	Souhrn	66
9	Summary.....	68
10	Referenční seznam	70
11	Přílohy.....	76
11.1	Vyjádření etické komise.....	76
11.2	Oslovení pro zaměstnance	77
11.3	Informovaný souhlas	78
11.4	Dotazník IPAQ	79
11.5	Dotazník životní spokojenosti.....	83
11.6	Anketa	87

11.7 Podklady k rozhovoru	91
---------------------------------	----

1 ÚVOD

V dnešní době je zdraví zaměstnanců stále častěji vnímáno jako nedílná součást firemní strategie a klíčový faktor ovlivňující efektivitu i dlouhodobou udržitelnost organizací. Současný přístup k řízení lidských zdrojů klade důraz na komplexní pojetí pohody, které zahrnuje nejen fyzický stav, ale také duševní rovnováhu, sociální zázemí a pracovní podmínky. Zaměstnanci, kteří se cítí dobře jak po stránce fyzické, tak psychické, bývají produktivnější, loajálnější a méně náchylní k pracovnímu vyhoření (Aryanti, Sari, & Widiana, 2020).

Význam podpory zdraví se výrazně projevuje především v profesích, které jsou zatíženy sedavým charakterem práce, nízkou mírou pohybu a vysokým pracovním stresem. Typickým příkladem je oblast nákladní dopravy, kde jsou pracovníci, zejména řidiči, dlouhodobě vystaveni fyzicky pasivnímu režimu, nepravidelnému dennímu rytmu a specifickým pracovními podmínkám, které znesnadňují udržení zdravého životního stylu. Vedle toho i administrativní pozice v tomto odvětví často zahrnují celodenní práci u počítače, omezený pohyb a vysokou míru psychického zatížení. Tyto faktory představují riziko rozvoje civilizačních onemocnění, muskuloskeletálních poruch nebo psychického vyčerpání.

Firmy, které systematicky vytvářejí prostředí podporující zdraví zaměstnanců, dosahují nejen vyšší výkonnosti, ale také stabilnějšího kolektivu a nižší fluktuace. Investice do zdraví přináší benefity jak zaměstnancům, tak zaměstnavatelům. Ať už v podobě menší nemocnosti, vyšší pracovní motivace nebo lepších pracovních výsledků (Tonkin, Malinen, Näswall, & Kuntz, 2018). Podporující pracovní prostředí však nevzniká samo o sobě. Důležitou roli hraje přístup vedení, styl řízení, možnosti autonomie v práci, ale také konkrétní opatření zaměřená na podporu pohybu, odpočinku a rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem (Clausen, Pedersen, Andersen, Theorell, & Madsen, 2022).

Tato diplomová práce se zabývá aktuálním stavem podpory zdraví zaměstnanců ve společnosti Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o., která působí v oblasti nákladní dopravy. Cílem je nejen zmapovat úroveň pohybové aktivity, pracovní podmínky a subjektivní spokojenost zaměstnanců, ale také navrhnout konkrétní a realizovatelná opatření, která by mohla přispět ke zlepšení jejich zdravotního stavu i celkové pohody v pracovním životě.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Zdraví

Zdraví je jedním z klíčových faktorů ovlivňujících kvalitu života jednotlivce i jeho pracovní výkonnost. Jedná se o mnohohrstevenatý koncept, který lze vnímat z různých úhlů pohledu a který může mít pro každého jedince odlišný význam. Podle slovníku American psychological association (n.d.) je definice zdraví, jako stav celkové harmonie mysli, těla a ducha, který se vyznačuje absencí nemocí, zranění, bolesti a psychického strádání. S tímto výrokem souhlasí i definice světová zdravotnická organizace (WHO), která definovala zdraví jako stav fyzické, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze jako absenci nemoci či zdravotního postižení (WHO, 1948). Tato definice klade důraz na vzájemnou provázanost různých složek zdraví, které se navzájem ovlivňují a podmiňují, a ukazuje, že zdraví nelze redukovat pouze na tělesný stav, ale je třeba jej vnímat v širších souvislostech. Podle Larsena (2021) definice WHO vymezuje zdraví jako komplexní pojem, který zahrnuje různé aspekty celkové pohody, včetně sociálních, ekonomických a environmentálních vlivů (Larsen, 2021).

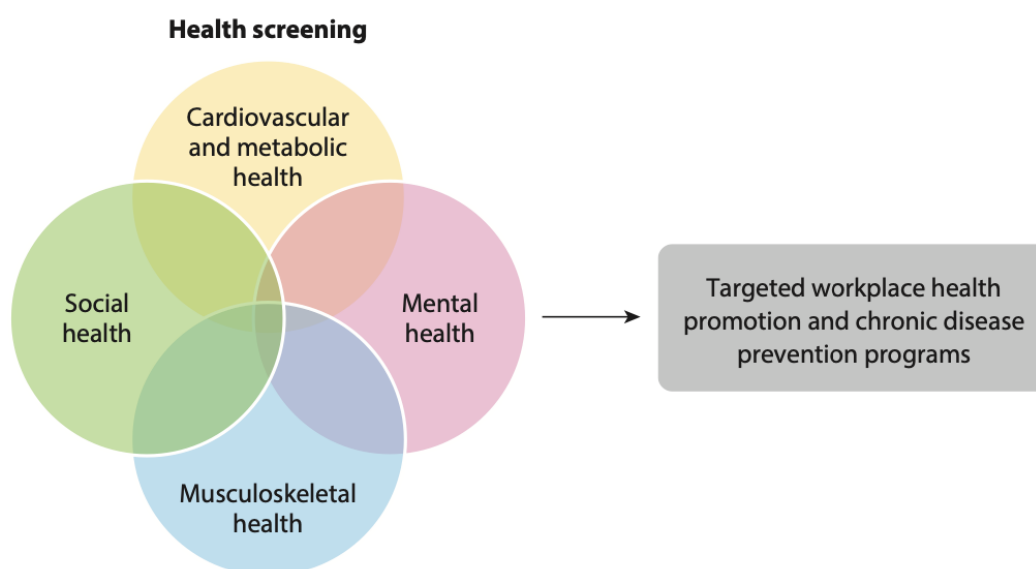
Mnohé studie potvrzují, že pravidelný pohyb má zejména pozitivní vliv na fyzické zdraví, psychickou pohodu i sociální vztahy. A to se týká všech věkových kategorií bez výjimky (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009). Tohle tvrzení nám naznačuje, že celkové zdraví člověka závisí na mnoha aspektech, ať už fyzický, psychický nebo sociální. Podle Nishat (2021), která dodává a tvrdí, že fyzický stav jedince se často projevuje ve formě stresu nebo nerovnováhy v dalších oblastech života. Proto je klíčové mít na paměti všechny složky našeho zdraví, pečovat o ně a usilovat o jejich vzájemnou rovnováhu, aby vše fungovalo co nejefektivněji. Tímto výrokem souhlasí s Křivohlavým (2001) a jeho definicí zdraví: „Zdraví představuje celkový (tělesný, psychický, sociální i duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení jiných lidí“ (p. 40). Tímto výrokem Křivohlavý vyjádřil, že zdraví není pouze nepřítomnost nemoci, ale komplexní stav zahrnující fyzickou, psychickou, sociální a duchovní rovinu. Zároveň však zdůrazňuje, že usilování o vlastní zdraví by nemělo být na úkor druhých, tedy že každý by měl mít možnost dosáhnout optimálního zdraví, aniž by mu v tom bránili ostatní nebo on sám bránil jím.

K tématu zdraví se vyjadřuje i Andersen (2024), který dodává, že zdravotní prohlídky, zejména na pracovišti, mohou pozitivně ovlivnit zdravotní chování zaměstnanců, i když jejich efekt bývá zpravidla malý. Přesto slouží jako důležitý výchozí bod pro programy podpory zdraví, protože pomáhají zahájit proces změny chování a identifikovat specifické potřeby zaměstnanců. Ideální zdravotní screening by měl zahrnovat všechny klíčové složky zdraví – kardiovaskulární,

metabolickou, muskuloskeletální, duševní i sociální, které se navzájem propojují a jsou na sebe závislé. A výstupem by mělo být zaměření na podporu zdraví na pracovišti a preventivní programy proti chronickým onemocněním. Jak popisuje následující obrázek

Obrázek 1

Schéma zdravotního screeningu, Zdroj: Andersen, 2024



Zdroj: Andersen, 2024

2.1.1 Fyzický aspekt

Podle Svačiny (2013) fyzické zdraví zahrnuje celkovou kondici těla, správnou funkci orgánů a optimální činnost tělesných systémů. Klíčovými faktory jsou dostatek pohybové aktivity, zdravá životospráva, vyvážená strava a prevence nemocí. Pokud je pohyb dlouhodobě zanedbáván, může dojít k rozvoji civilizačních chorob, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, obezita nebo cukrovka.

Saleem (2023) souhlasí a doplňuje, že jakákoliv pohybová aktivita nejen přispívá k udržení zdravé hmotnosti, ale také má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém a duševní zdraví. Naopak sedavý způsob života zvyšuje riziko vzniku srdečních onemocnění a dalších zdravotních komplikací. Kromě pohybu hraje zásadní roli také dostatečný a kvalitní spánek, který umožňuje regeneraci těla i mysli. Saleem (2023) dále upozorňuje, že jeho dlouhodobý nedostatek může vést k vyšší míře stresu, oslabení imunity a rozvoji chronických onemocnění.

Tento pohled doplňuje Saleem (2023), který tvrdí, že fyzické zdraví je ovlivněno různými faktory, mezi které patří genetika, životní prostředí, a především životní styl. Klíčovou roli v

udržení dobrého zdraví hrají stravovací návyky, pravidelný pohyb, dostatek spánku, zvládání stresu a omezení škodlivých látek, jako jsou alkohol a tabák. Vyvážená strava s dostatečným množstvím ovoce, zeleniny, libových bílkovin a celozrnných produktů pomáhá snižovat riziko chronických onemocnění. Sedláková (2015) dodává, že dlouhodobá nepozornost vůči fyzickému zdraví nejen přispívá k rozvoji těchto chronických nemocí, ale také zvyšuje riziko problémů s pohybovým aparátem. Zejména při sedavém zaměstnání dochází k častým bolestem zad, které mohou negativně ovlivnit pracovní výkon i celkovou kvalitu života. Z těchto důvodů je podpora fyzické aktivity jedním z klíčových faktorů prevence zdravotních komplikací, a to nejen na individuální úrovni, ale i v kontextu zaměstnání, kde hraje důležitou roli v prevenci pracovní neschopnosti (Pronk, 2013). Saleem (2023) zmiňuje, že pohybová aktivita nejen podporuje udržení zdravé hmotnosti, ale také prospívá srdci, cévám a psychickému zdraví. Sedavý životní styl naopak zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a dalších zdravotních problémů. Důležitým faktorem je také kvalitní a dostatečný spánek, který umožňuje regeneraci těla i mysli. Jeho dlouhodobý nedostatek může vést ke zvýšenému stresu, oslabení imunity a rozvoji chronických onemocnění.

Fyzické zdraví však neovlivňuje pouze pohybová aktivita, ale i další faktory, jako jsou vyvážená výživa, dostatek spánku, pravidelná regenerace a vhodné pracovní podmínky (Booth, Roberts, & Laye, 2012). V této souvislosti Baicker, Cutler a Song (2010) zdůrazňují, že zaměstnanci, kteří mají možnost zapojit se do programů zaměřených na podporu zdravého životního stylu, bývají produktivnější a méně často trpí zdravotními problémy. Podpora pohybu a zdravého životního stylu na pracovišti tedy nejen přispívá ke zlepšení fyzického zdraví zaměstnanců, ale také může vést ke snížení nemocnosti a zlepšení pracovního výkonu.

2.1.2 Psychický aspekt

Psychická stránka zdraví hraje klíčovou roli v celkové pohodě jedince. Jak uvádí Corporate Wellness (2025), negativní dopady pracovního prostředí se neprojevují pouze na fyzickém zdraví, ale mohou významně ovlivnit i duševní stav zaměstnanců. Další výzkumy naznačují, že pracovní prostředí hraje klíčovou roli v ovlivňování fyzického i duševního zdraví zaměstnanců. Podle Salama, Tadross, Tarik & Wadid (2022) mohou zdravá pracoviště, která se vyznačují podporujícím vedením a aktivním zapojením zaměstnanců, přispět ke zlepšení celkové pohody a zvýšení produktivity, což vede ke snížení zdravotních obtíží.

U pracovníků se sedavým zaměstnáním se často vyskytuje zvýšená úroveň stresu, úzkosti a depresivních stavů. Dlouhodobé sezení, typické zejména pro kancelářské profese, může navíc

příspět k rozvoji chronických obtíží a negativně ovlivnit pracovní výkon (Aliouche, 2023). Dutta (2024) ve své studii potvrzuje, že dlouhodobé sezení a nedostatek PA může přispívat k nárůstu stresu, deprese a úzkostných stavů. Tímto výrokiem se shoduje Aliouche s článkem v Corporate Wellness, ale Dutta (2024) dodává, že sedavý způsob života snižuje hladinu endorfinů a dalších neurotransmiterů spojených s duševní pohodou, což může vést ke zhoršení soustředěnosti, poklesu motivace a celkovému snížení kvality života.

Na druhou stranu podle Aliouche (2023) může mít kancelářská práce v určitých ohledech pozitivní vliv na jedince:

- **efektivnější spolupráce a komunikace** – osobní kontakt podporuje přímou komunikaci a efektivnější výměnu informací,
- **možnost navázání nových profesních vztahů** – vytváření nových kontaktů a profesních vazeb může přispět k osobní spokojenosti a otevřít dveře k dalším kariérním příležitostem,
- **dostupnost specializovaného vybavení** – pracovní prostředí poskytuje specifické nástroje a technologie, které zvyšují efektivitu a kvalitu dané práce.
- **vyšší míra soustředění** – oddělení od domácího prostředí eliminuje rušivé faktory, jako jsou domácí povinnosti nebo stres, což vede k lepší koncentraci a produktivitě.

Seligman (2014) ve své knize Vzkvétání hovoří o teorii duševní pohody (well-being theory). Tento pojem není pouze o pozitivních emocích, ale také o kvalitních vztazích a celkovému smyslu života. Rozšířil pohled na koncept well-beingu a představil model PERMA, který identifikuje pět pilířů duševní pohody.

- **Pozitivní emoce** (Positive Emotions) – zahrnují radost, vděčnost, lásku a naději, které podporují psychickou pohodu a celkový pocit štěstí.
- **Zapojení** (Engagement, flow) – stav hlubokého soustředění a ponoření do činnosti, která přináší uspokojení a umožňuje jednotlivci dosáhnout tzv. flow.
- **Vztahy** (Relationships) – kvalitní sociální vazby jsou klíčovým faktorem ovlivňujícím životní spokojenost a psychickou odolnost.
- **Smysl života** (Meaning) – pocit, že naše aktivity mají hlubší význam a přispívají nejen nám samotným, ale i širšímu společenství.
- **Dosažení cílů** (Accomplishment) – schopnost stanovovat si a plnit cíle, která vede k osobnímu rozvoji a pocitu úspěchu.

Seligman (2014) tímto modelem rozšířil tradiční vnímání štěstí a zdůraznil, že pro skutečný well-being nestačí jen prožívat pozitivní emoce, ale je nutné hledat rovnováhu mezi různými aspekty života, které vedou k dlouhodobé spokojenosti a psychické stabilitě tudíž i ke zdraví jedince.

2.1.3 Sociální aspekt

Sociální zdraví se projevuje kvalitou mezilidských vztahů na pracovišti a schopnost člověka dobře fungovat v tomto prostředí a samozřejmě i v rámci celé společnosti (Andersen, 2024). Zahrnuje jednotlivé dovednosti, jako je efektivní komunikace, porozumění emocím druhých, navazování a udržování kontaktů či zapojení do společenského dění. Pevné sociální vztahy mohou poskytnout oporu v náročných životních situacích, posílit pocit přináležitosti k určité skupině a příznivě působit na duševní pohodu. Urbanovská (2018) popisuje sociální pohodu jako sociální přijetí, soudržnost, integraci a v neposlední řadě i aktivní účast ve společenském dění. Rostoucí počet literatury zdůrazňuje, že zdravotní stav lidí není determinován pouze dostupností lékařské péče, ale je výrazně ovlivněn širším sociálním prostředím.

Význam sociálních faktorů pro zdraví podtrhuje i Thoits (2011), který identifikoval sedm mechanismů, jimiž sociální vazby přispívají k fyzickému i duševnímu zdraví. Patří mezi ně sociální vliv, kontrola, role, sebeúcta, pocit kontroly, sounáležitost a podpora okolí. Podobně Grey et al. (2018) ve své metaanalýze prokázali, že vnímaná sociální podpora úzce souvisí s kvalitou spánku, což je klíčový aspekt celkového zdraví. Holt-Lunstad et al. (2010) dále zdůrazňují, že sociální izolace a osamělost jsou významnými rizikovými faktory úmrtnosti, srovnatelnými s obezitou a fyzickou nečinností.

Specifickým aspektem sociálního zdraví je jeho role v pracovním prostředí, kde kvalita mezilidských vztahů mezi zaměstnanci významně ovlivňuje jejich pohodu i ochotu zapojit se do dalších programů na podporu zdraví (Andersen, 2024). Dobrý vztah s kolegy a pocit sounáležitosti na pracovišti mohou přispět k vyšší motivaci účastnit se pohybových aktivit a dalších iniciativ podporujících zdravý životní styl. Přesto je sociální zdraví na pracovišti často opomíjeným aspektem podpory zdraví zaměstnanců. Andersen (2024) dále upozorňuje, že jeho hodnocení může zahrnovat například analýzu kvality pracovních vztahů. Čímž myslí například vztahy jak mezi jednotlivci, tak mezi skupinami zaměstnanců či mezi zaměstnanci a vedením firmy.

Tato zjištění ukazují, že posilování sociálních vazeb má významný potenciál pro zlepšení zdraví a celkové životní spokojenosti jednotlivců. V kontextu pracovního prostředí je proto důležité nejen sledovat sociální klima na pracovišti, ale také aktivně podporovat iniciativy směřující k posílení sociálních vazeb a prevenci izolace.

2.2 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita (PA) je klíčovým faktorem pro udržení zdraví v každém věku. Přispívá k posílení svalů, správnému držení těla, zdraví kostí a zlepšení funkce dýchacího i kardiovaskulárního systému. Kromě fyzických přínosů pozitivně ovlivňuje psychickou pohodu, napomáhá regulaci tělesné hmotnosti a zvyšuje kvalitu spánku (Marková, 2012). Podle Světové zdravotnické organizace (WHO, 2020) PA také snižuje riziko civilizačních chorob a přispívá k celkové duševní pohodě. Kunzová, Bauerová a Lešovský (2016) ve své příručce tvrdí, že pravidelná PA má příznivé účinky na lidské tělo. Reguluje hodnoty krevních tuků a krevního tlaku v normě, posiluje energetický výdej a tělesnou zdatnost, podporuje růst svalové hmoty a pomáhá tak k pálení tuků, optimalizuje využití krevního cukru buňkami, podporuje správnou funkci imunitního systému a má pozitivní vliv na psychickou stránku jedince.

Pohybová aktivita má mnoho prokazatelných výhod pro duševní a fyzické zdraví z různých oblastí, jak dokládají autoři Hege, Lemke, Apostolopoulos, Whitaker & Sönmez (2019). Zde se ukazuje, že investice do fyzické aktivity může sloužit jako efektivní strategie na zlepšení rovnováhy mezi pracovním a osobním životem nejen u řidičů nákladních vozidel, ale i v dalších profesích s vysokými nároky. Uvědomění si smyslu pro sebedisciplínu a aktivit během volna může vést k posílení resilienčního faktoru u jednotlivců, což přispívá k lepší schopnosti vyrovnávat se se stresem spojeným se zaměstnáním.

PA se dělí na tři hlavní úrovně:

- **Nízká intenzita** – běžné denní aktivity, jako je chůze po domě nebo domácí práce,
- **střední intenzita** – svižná chůze, tanec, práce na zahradě,
- **vysoká intenzita** – běh, intenzivní sportovní aktivity nebo náročné cvičení.

2.2.1 Doporučení

Světová zdravotnická organizace (WHO) v roce 2020 obnovila svá doporučení pro PA a sedavé chování, která poskytují návody, které jsou vědecky podložené, na udržení a zlepšení zdraví v různých věkových skupinách.

Děti a mládež (5–17 let)

- každý den alespoň 60 minut středně až vysoce intenzivní aktivity,
- převážně aktivity aerobního charakteru,
- minimálně třikrát týdně zařazení cvičení na posílení svalů a kostí.

Dospělí (18–64 let)

- 150–300 minut středně intenzivní nebo 75–150 minut vysoce intenzivní aerobní aktivity týdně.
- Dvakrát týdně svalově posilující cvičení.
- Minimalizace sedavého způsobu života a pravidelné přestávky při delším sezení.

Senioři (65 let a více)

- Obdobná doporučení jako pro dospělé.
- Důraz na cvičení rovnováhy, koordinace a posilování svalů ke snížení rizika pádů.
- Pravidelný pohyb pomáhá udržovat soběstačnost a kvalitu života.

Jako dalším doporučením lze uvést například dokument Centers for Disease Control and Prevention (Centra pro kontrolu a prevenci nemocí – CDC), který doporučuje dospělým pravidelnou PA a klade důraz na to, že pohybová aktivita je klíčovým faktorem pro udržení zdraví. Působí preventivně zejména skrze civilizační onemocnění. Podle jejich tvrzení by člověk měl:

- minimálně 150 minut středně intenzivní aerobní aktivity za týden, jako je například rychlá chůze,
- 75 minut intenzivnější aktivity, jako je běh.

Autoři těchto doporučení považují za optimální kombinaci zařazení posilovacích cvičení alespoň dvakrát týdně, přičemž by měla být zaměřena na všechny hlavní svalové skupiny. Dodávají, že pro dosažení ještě větších zdravotních benefitů je vhodné zvýšit množství aerobní

aktivity až na 300 minut týdně. (CDC, 2024) Může se zdát, že doporučení WHO a CDC jsou totožné, ale klíčové rozdíly mezi těmito doporučeními se odrážejí v míře detailu a konkrétnosti jednotlivých aktivit. Zatímco CDC klade důraz na přesnější specifikaci frekvence a druhu pohybových činností, WHO přistupuje k tématu obecněji a poskytuje širší rámec doporučení. Přesto obě instituce shodně poukazují na důležitost pravidelného pohybu pro zachování zdraví a prevence chronických onemocnění.

Dále pak WHO (2020) definuje doporučení pohybové aktivity pro dvě další kategorie, a to těhotné ženy a ženy po porodu a osoby s chronickým onemocněním a zdravotním postižením. Pro těhotné a ženy po porodu se doporučuje alespoň 150 minut středně intenzivní aerobní aktivity týdně, kterou by měly doplnit o posilovací cvičení a pohyb zaměřený na mobilitu, přičemž je nutné dbát na individuální přizpůsobení aktivit jejich zdravotnímu stavu a možnostem. Mírná pohybová aktivita je v tomto období nejen bezpečná, ale také přináší mnoho zdravotních výhod, včetně prevence nadměrného přibývání na váze a snížení rizika gestační cukrovky. Po porodu může pohybová aktivita přispět k lepší regeneraci organismu, snížení symptomů poporodní deprese (CDC, 2024). Osoby s chronickými onemocněními a zdravotním postižením by se měly, pokud jim to jejich stav umožňuje, řídit obecnými doporučeními pro jejich věkovou skupinu. Pro bezpečné začlenění pohybové aktivity do jejich režimu se doporučuje konzultace s odborníkem, který přizpůsobí cvičení jejich individuálním potřebám. Důležité, je nejen splnit doporučené množství pohybové aktivity, ale také omezovat dobu strávenou sedavým způsobem života, a to například pravidelným přerušováním dlouhého sezení krátkými pohybovými přestávkami. (WHO, 2020)

Dalším doporučením podle CDC (2024) je pravidelné zařazení fyzické aktivity, která může přispět k prodloužení života. Odhaduje se, že pokud by dospělí – starší 40 let denně zvýšili svůj čas věnovaný středně až vysoce intenzivnímu pohybu alespoň o 10 minut, mohlo by se tím předejít až 110 000 úmrtím ročně. Kunzová et al. (2016) navíc ukazují, že vyšší počet denně ušlých kroků snižuje riziko předčasného úmrtí – u mladších dospělých se jako ideální pohybuje mezi 8 000 až 10 000 kroky, zatímco u starších mezi 6 000 až 8 000 kroky denně.

2.2.2 Benefits

Pravidelná pohybová aktivita přináší řadu výhod, které ovlivňují nejen fyzické zdraví, ale i psychickou pohodu a celkovou kvalitu života. Podporuje fyzickou kondici, posiluje pohybový aparát a zároveň přispívá ke zvýšení pracovní výkonnosti (Marková, 2012; Haris et al., 2024). Studie naznačují, že aktivní životní styl je spojen s vyšší produktivitou na pracovišti, nižší absencí

a lepšími výsledky ve vzdělávání (Haris et al., 2024; Pronk, 2013). Pohybová aktivita však nezahrnuje pouze sport, ale také každodenní činnosti, jako je chůze, domácí práce nebo aktivní přesuny. Tyto běžné pohyby hrají důležitou roli při kompenzaci negativních dopadů sedavého způsobu života a přispívají k prevenci zdravotních komplikací spojených s dlouhodobým sezením.

Podle Centra pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC, 2024) přináší pohybová aktivita jak okamžité, tak dlouhodobé zdravotní benefity. Již krátká pohybová aktivita může podpořit kognitivní funkce u dětí a u dospělých pomoci zmírnit stres a úzkost. Dlouhodobě přispívá k lepší schopnosti učení, kvalitnějšímu spánku a snižuje riziko depresivních stavů. Zvyšování denní pohybové aktivity, a to i o několik minut denně, může významně snížit riziko předčasného úmrtí. Tento výrok potvrzuje i Sukmawati (2020) uvádí, pravidelná PA je nejčastěji spojována s mnoha zdravotními výhodami, včetně snížení pravděpodobnosti vzniku nemocí a předčasného úmrtí.

Význam fyzické aktivity je obzvláště patrný u dětí a dospívajících, kde hraje zásadní roli ve zdravém vývoji (Haris et al., 2024). Neméně důležitá je však také pro starší populaci, jelikož podporuje aktivní stárnutí, zvyšuje kvalitu života a pomáhá udržovat samostatnost ve vyšším věku (Haris et al., 2024; CDC, 2024). S přibývajícím věkem dochází k úbytku svalové hmoty a oslabení kostí, což zvyšuje riziko pádů. Pravidelný silový trénink a cvičení zaměřené na rovnováhu pomáhají tento proces zpomalit, podporují pohybovou samostatnost a snižují riziko zranění, například zlomenin kyčle (CDC, 2024). Mezi další významy PA považujeme také její schopnosti předcházet civilizačním onemocněním, jako jsou srdeční choroby, cukrovka 2. typu nebo osteoporóza (Warburton & Bredin, 2017). Kromě fyziologických přínosů má zásadní dopad i na duševní zdraví – podporuje uvolňování endorfinů, které zlepšují náladu, pomáhají zvládat stres a mohou snižovat riziko depresivních poruch (Biddle & Mutrie, 2008).

V pracovním prostředí pravidelná pohybová aktivita přispívá k vyšší produktivitě, lepší koncentraci a pomáhá snižovat absenci zaměstnanců, což vede k ekonomickým úsporám pro firmy (Pronk, 2013). Díky nižším nákladům na nemocenské dávky, zlepšení pracovního výkonu a snížení fluktuace zaměstnanců lze fyzickou aktivitu považovat za klíčový faktor zdravého životního stylu, který prospívá nejen jednotlivcům, ale i celé společnosti.

2.3 Životní styl

Zdraví je úzce propojeno s konceptem zdravého životního stylu. Jak uvádí Marková (2012), zdraví jedince souvisí nejen s jeho fyzickou kondicí, ale také s psychickým stavem a okolním

prostředím. To znamená, že při podpoře zdravého životního stylu bychom neměli opomíjet faktory, jako jsou mezilidské vztahy, osobní postoje, myšlení a celkové životní podmínky, ve kterých jedinec žije. Životní styl představuje soubor ustálených činností, zvyklostí a vztahů typických pro jednotlivce. Odráží jeho priority, způsob uspokojování potřeb a volbu aktivit. Je ovlivněn různými faktory a může se měnit v průběhu života či v závislosti na profesním postavení. (Kábr, 2014).

2.3.1 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl je stále častěji považován za klíčový faktor, který má vliv na celkovou pohodu a délku života. Podle Zvírotského (2014) hraje životní styl klíčovou roli při ovlivňování zdravotního stavu člověka. Důležité je zaměřit se na pravidelný pohyb, vyváženou stravu, dostatečný odpočinek a správné nastavení pracovního režimu. Tento koncept tudíž zahrnuje různé oblasti, jako je pravidelný pohyb, zvládání stresových situací, vyvážená strava a dostatečný spánek. Tyto návyky nejsou důležité jen pro fyzické zdraví, ale mají zásadní vliv i na psychickou a sociální pohodu jedince. Výzkumy ukazují, že lidé, kteří se drží zdravých životních návyků, mají nižší riziko chronických onemocnění a dosahují lepší kvality života (Johnson, Bodenstein, Vuuren, & Nel, 2022). Vliv životního stylu na zdraví je zvláště patrný u stárnoucí populace. Kim, Oh & Park (2023) ve své studii potvrzují, že starší lidé, kteří si udržují pravidelnou fyzickou aktivitu a aktivně pečují o své sociální vztahy, mívají vyšší úroveň zdravého stárnutí (Kim et al., 2023). To naznačuje, že rozhodnutí ohledně životního stylu, která učiníme v mladším věku, mohou mít dlouhodobý dopad na zdraví v pozdějších letech.

Významným faktorem v podpoře zdravého stárnutí je také sociální podpora a zapojení do komunitních aktivit, což pomáhá udržovat zdravé návyky a zlepšuje celkovou životní spokojenost (Johnson et al., 2022). S tímto výrokem souhlasí i Zvírotský (2014), který zdůrazňuje, že utváření životního stylu nezávisí pouze na jednotlivci a jeho vůli, ale je ovlivněno také rodinným zázemím, sociálním prostředím a vnějšími faktory, které mohou působit jako překážky či motivace ke změně. Dodává, že dalším významným aspektem je i způsob trávení volného času, zejména míra pohybové aktivity. Někteří lidé vnímají změnu životního stylu jako pozitivní výzvu, zatímco jiní mohou pociťovat obavy z překážek, což může zpomalit jejich adaptaci. Data ukazují, že lidé často spojují více zdravých návyků dohromady. Například ti, kteří pravidelně cvičí, mají zároveň větší pravděpodobnost, že nebudou kouřit a budou konzumovat alkohol pouze střídavě (Zhang, Lu, & Wu, 2021). Zvírotský (2014) tvrdí, že celkově životní styl představuje jeden z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících zdraví člověka ve srovnání s jinými determinanty.

2.4 Podpora zdraví na pracovišti

Podpora zdraví na pracovišti se stává stále aktuálnějším tématem, zejména v kontextu stárnutí populace a narůstajícího výskytu chronických onemocnění. Tyto faktory zdůrazňují potřebu zavádění opatření zaměřených na zlepšení fyzické i psychické pohody zaměstnanců. Jde o soubor dobrovolných iniciativ a strategií, které zaměstnavatelé implementují nad rámec zákonných požadavků s cílem zlepšit zdraví svých pracovníků. Takové aktivity mohou vést ke snížení míry pracovní neschopnosti, zvýšení produktivity a celkové spokojenosti zaměstnanců (Eurofound, 2020).

Podle Andersena (2024) mají pracoviště výjimečnou příležitost přispět k ochraně veřejného zdraví a řešení celosvětových zdravotních problémů prostřednictvím různých strategií zaměřených na podporu zdraví. Klíčovým krokem je zavedení zdravotních prohlídek na pracovišti, které pomáhají odhalit zaměstnance s vyšším rizikem vzniku nepřenosných onemocnění. Díky jednoduchým diagnostickým metodám, jako jsou rozhovory, dotazníky, krevní testy z prstu nebo měření krevního tlaku, lze včas identifikovat zdravotní rizika. To umožňuje včasné zásahy a realizaci programů zaměřených na podporu zdraví zaměstnanců i prevenci chronických onemocnění.

Důležitou roli hrají i krátké pohybové aktivity během pracovní doby, například pravidelné procházky o přestávkách nebo střídání sedavé a stojící polohy při práci. Tyto jednoduché změny mohou pomoci omezit negativní dopady dlouhodobého sezení a přispět k celkovému zlepšení zdravotního stavu zaměstnanců, včetně řidičů, kteří jsou kvůli sedavému způsobu práce vystaveni vyšším zdravotním rizikům (World Health Organization, 2021).

Dle výzkumu Baicker at al. (2010) tvrdí, že s narůstajícími výdaji na zdravotní péči roste zájem zaměstnavatelů o preventivní opatření zaměřená na zlepšení zdraví zaměstnanců. Jedním z účinných přístupů jsou wellness programy, které mohou zahrnovat různé formy pohybových aktivit, ergonomická vylepšení pracovního prostředí či jednotlivé akce podporující zdravý životní styl. Podle Apostolopoulos, Sönmez, Shattell, Gonzales, a Fehrenbacher (2013) prostředí pro práci řidičů kamionů často neposkytuje adekvátní zdroje pro podporu fyzického zdraví, jako jsou wellness programy nebo fitness centra, což údajně odrazuje od PA.

Autoři Baicker at al. (2010) poukazují na to, že tyto programy na podporu PA nejen zlepšují zdraví zaměstnanců, ale také pomáhají firmám ušetřit peníze. Například za každou investovanou korunu do wellness programů se mohou náklady na zdravotní péči snížit až třikrát více. Kromě toho se díky lepší fyzické kondici zaměstnanců snižuje jejich absence v práci skrze nemoci, což znamená nižší výdaje pro firmu a efektivnější provoz. Kromě finančních přínosů mají takové programy pozitivní vliv na fyzickou kondici, výkonnost i celkovou spokojenost pracovníků.

Organizace, které podporují pravidelný pohyb a zdravý životní styl svých zaměstnanců, mohou nejen snižovat riziko civilizačních onemocnění, ale také přispět k lepšímu pracovnímu prostředí a vyšší angažovanosti jedinců.

2.4.1 Ekonomický vliv

Investice do programů na podporu zdraví zaměstnanců se ukazují jako velice přínosné nejen pro jednotlivce, ale i pro firmy z hlediska ekonomických výsledků. Klíčovým faktorem úspěchu těchto iniciativ je aktivní zapojení vedení organizace, které ovlivňuje účast zaměstnanců v preventivních zdravotních programech a zároveň přispívá ke stabilnějším nákladům na zdravotní péči. Grossmeier et al. (2020) poukazují na to, že společnosti, které implementují systematickou strategii podpory zdraví, zaznamenávají nejen vyšší účast zaměstnanců v těchto programech, ale také významnou návratnost investic. Důsledná péče o zdraví pracovníků přispívá ke snížení nemocnosti a souvisejících nákladů, což má pozitivní dopad na produktivitu, konkurenceschopnost a celkovou spokojenost zaměstnanců. Organizace s propracovanou strategií podpory zdraví vykazují stabilnější vývoj zdravotních nákladů a zlepšené ekonomické výsledky. Podpora zaměstnanců v různých profesních skupinách má své specifické aspekty. U administrativních pracovníků se zaměřuje především na poskytování kontinuálního vzdělávání, mentoringových programů a příznivého firemního prostředí.

Desa, Assari & Yim (2020) uvádějí, že kvalitní vzdělávací systémy přispívají k vyšší pracovní angažovanosti, snižují chybovost a zlepšují schopnost rozhodování, což se následně odráží na vyšší produktivitě a lepší správě firemních zdrojů. Pokud mají administrativní pracovníci přístup k adekvátním školením a podpoře, jejich efektivita se zvyšuje a dochází k redukci chyb, které by jinak mohly organizacím způsobit finanční ztráty. U profesionálních řidičů, zejména v sektoru autobusové a nákladní dopravy, je zásadním faktorem zvládnutí únavy a dodržování bezpečnostních opatření. Dlouhodobé řízení může negativně ovlivnit nejen jejich výkon, ale i bezpečnost na silnicích.

Buczaj, Pecyna, Krzywicka, & Maruszevska, (2020) upozorňují, že klíčovými podpůrnými opatřeními jsou dostupnost odpočinkových prostojů, důsledné dodržování předpisů o pracovní době a pravidelná bezpečnostní školení. Tato opatření nejen zvyšují pozornost řidičů a snižují počet dopravních nehod, ale zároveň minimalizují finanční náklady spojené s nehodami, úrazy a pojistnými nároky, což přispívá k celkové ekonomické stabilitě firem v tomto sektoru.

Celkově lze tedy konstatovat, že efektivní programy na podporu zdraví zaměstnanců vedou nejen ke zlepšení zdravotního stavu pracovníků a jejich spokojenosti, ale také přinášejí firmám konkrétní ekonomické benefity, včetně vyšší produktivity, nižší fluktuace a snížení nákladů spojených s nemocností a bezpečnostními riziky.

2.5 Sedavé chování

Sedavé chování popsala Hawthorne (n.d.) v Corporate Wellness Magazin a definuje ji jako libovolnou činnost, která obsahuje nízkým energetickým výdej, jako je například dlouhodobé sezení. Tato činnost představuje významné riziko nejen pro fyzické, ale i duševní zdraví. Sedavý životní styl ve své knize popsala i Kunzová et al. (2016), která ho charakterizuje jako celkový čas strávený sezením během dne nebo délku jednotlivých aktivit vykonávaných v sedě, například sledování televize, cestování dopravními prostředky či práci na počítači. Dle aktuálních výzkumů, je zásadní omezit celkovou dobu sezení. Pozitivní vliv má také pravidelné zařazování krátkých přestávek, které působí preventivně. K definici sedavého chování se vyjadřuje i Aliouche (2023) a dodává, že dlouhodobé sezení je spojeno s mnoha negativními dopady na zdraví. Tento typ chování se vyznačuje velmi nízkým energetickým výdejem, který nepřesahuje 1,5 metabolického ekvivalentu (MET), a zahrnuje aktivity vykonávané vsedě nebo vleže. Dále se Hawthorne (n.d.) zmiňuje, že se tato problematika stále více uznává jako problém veřejného zdraví, zejména v rámci specifických profesních skupin, zejména řidičů a úředníků. Toto povolání je typické delší dobou nečinnosti během pracovního dne. Kolář (2021) dodává, že sedavé zaměstnání tudíž sedavé chování má dnes většina populace. Při sedavém zaměstnání, která se může zdát, ač velice pohodlná se skrývá mnoho negativních dopady na lidský organismus. Při dlouhodobém sezení je nejvíce zatěžována nervová soustava, zatímco pohybový aparát je málo aktivní a postupně oslabuje. V důsledku nedostatku pohybu dochází k ochabování svalového systému, což často vede k bolestem zad u lidí s převážně sedavým životním stylem.

U.S. Department of Health and Human Services (2018) uvádí, že dlouhotrvající sedavé zaměstnání zvyšuje riziko následujících zdravotních komplikací:

- rozvoj diabetu 2. typu,
- vznik kardiovaskulárních onemocnění,
- vyšší riziko vzniku rakoviny tlustého střeva, děložní sliznice a plic,
- vyšší celková úmrtnost,
- úmrtnost související s kardiovaskulárními onemocněními.

U osob s nízkou úrovní pohybové aktivity může nahrazení sedavého způsobu života pohybem s nízkou intenzitou přinést určité zdravotní benefity. Pro všechny dospělé je však výhodnější nahradit dlouhé sezení pohybovou aktivitou střední až vyšší intenzity, která přináší ještě výraznější pozitivní dopady na zdraví.

Sedavý životní styl je čím dál běžnější a představuje značné zdravotní riziko. WHO (2020) proto do svých doporučení poprvé zahrnula i omezení dlouhodobého sezení. Podobná opatření byla přijata také v USA (2018) a Velké Británii (2019), kde varují před zdravotními důsledky pasivního způsobu života. Přesto je implementace těchto doporučení, zejména v pracovním prostředí, nadále výzvou a vyžaduje větší podporu (Gao, Sanna, Chen, Tsai & Wen, 2024)

2.5.1 Dysbalance řidičů

Řidiči kamionů, kteří tráví dlouhé hodiny za volantem, jsou zvláště ohroženi muskuloskeletálními poruchami. Kromě fyzických aspektů představuje dlouhodobé sezení také závažné riziko pro pohybový aparát. Dlouhodobé sezení v neergonomických podmínkách představuje závažné riziko pro pohybový aparát. Tento způsob práce vede ke zkracování svalů, především v oblasti bederní páteře, krku a ramen, a současně dochází k oslabení svalů dolních končetin a hlubokých stabilizačních svalů. Výsledkem je chronická bolest zad a kloubů, která negativně ovlivňuje nejen pracovní výkon, ale i kvalitu života (Corporate Wellness Magazine, 2025).

Kirupa, Divya a Nithyanisha (2020) uvádějí, že dlouhodobé řízení a nutnost pravidelného sledování zpětných zrcátek mohou vést k přetížení krčních svalů a změnám v držení těla. Jedním z častých jevů je předsunuté držení hlavy, které způsobuje svalovou disbalanci v oblasti krku. Tento posturální návyk může způsobit větší napětí extenzorů v oblasti týlu, zatímco přední flexory krku se oslabují a prodlužují. Tyto změny mohou vyvolat dlouhodobé obtíže s pohybovým aparátem.

Fyzická nerovnováha, kterou zažívají řidiči z povolání a administrativní pracovníci, se projevuje specifickými vzorci muskuloskeletálních poruch. Ty jsou ovlivněny pracovním prostředím a charakterem jejich činností (Mozafari, Najafi, Vahedian & Mohebi, 2014). Muskuloskeletální onemocnění jsou rozšířená po celém světě a u profesí, jako jsou řidiči, je zaznamenáno vysoké riziko jejich vzniku (Lalit, Soni & Gatg, 2015).

Dlouhodobé sezení u řidičů přispívá k bolestem páteře, přičemž bederní oblast je nejčastějším zdrojem obtíží (Ghahremani, Khademi, Nazri, Kaveh & Abbasi, 2024). Kumar, Sherma, Kumar a Khan (2021) dodávají, že neustálé setrvávání v jedné poloze vede k postupnému přetížení svalů a nepohodlí. Nesprávná poloha jedné části těla navíc ovlivňuje celý pohybový řetězec, což znamená, že změny v oblasti beder mohou zvýšit zátěž krční páteře. Neustálé sledování zpětných zrcátek a dlouhé řízení dále zvyšují tlak na krční oblast, což

způsobuje nerovnoměrnou aktivaci svalů a věří se, že tento faktor zvyšuje riziko zranění (Rosalie & Malone, 2018).

Typická předsunutá poloha hlavy, běžná u řidičů, je spojena s vyšší aktivitou krčních svalů. Tento návyk nejen způsobuje svalovou nerovnováhu, ale také přispívá k rozvoji chronických bolestí a omezení pohybu (Rosalie & Malone, 2018). Tyto zdravotní komplikace se u profesionálních řidičů vyskytují častěji než u jiných profesí a mohou se postupně zhoršovat až do chronické fáze, která někdy vede k předčasnému odchodu do důchodu (Lalit, 2015).

Administrativní pracovníci naopak čelí jinému typu zátěže, spojené s dlouhodobou prací u počítače. Celik et al. (2017) uvádějí, že kancelářská práce často vede k bolestem v oblasti krční páteře, ramen a horní části zad. Dlouhé hodiny strávené ve statické pozici a neustálé přetěžování horních končetin při práci s klávesnicí a myší mohou způsobit svalové nerovnováhy a přispět k rozvoji chronických obtíží (Singh & Singh, 2019).

2.5.2 Zdravotní rizika

Pravidelný pohyb přispívá ke zlepšení zdraví a slouží jako prevence proti chronickým civilizačním onemocněním. Má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, posiluje svaly a kosti a snižuje riziko vzniku chorob, jako jsou srdeční onemocnění nebo cukrovka 2. typu. Kromě fyzických přínosů podporuje také psychickou pohodu. Platí, že jakákoli úroveň pohybové aktivity je lepší než žádná, a i postupné zvyšování pohybové zátěže přináší významné zdravotní benefity (CDC, 2024). Combs, Heaton, Raju, Vance a Sieber (2018) ve svém výzkumu tvrdí, že řidiči kamionů čelí výrazně vyššímu riziku muskuloskeletálních poranění. A to přibližně 3,5krát častěji než pracovníci v jiných profesích. Tento vysoký výskyt souvisí mimo jiné s nedostatkem pohybové aktivity. K tomuto se vyjadřuje i Apostolopoulos et al. (2013) a dodávají, že značná část řidičů se pravidelnému cvičení nevěnuje v jejich studii se jednalo o 70 % vzorku.

Řidiči v komerční sféře, zejména v nákladní dopravě, jsou vystaveni vysokému riziku zdravotních komplikací z důvodu dlouhodobého sedavého způsobu života. Tento faktor přispívá k nárůstu obezity, kardiovaskulárních onemocnění, diabetu 2. typu a ostatních chronických nemocí (Aliouche, 2023). Podle studií může obezita mezi řidiči nákladních automobilů dosahovat až 50 %, zatímco výskyt cukrovky je u těchto pracovníků o 50 % vyšší než v běžné populaci (Corporate Wellness Magazine, 2025). Dlouhodobé sezení během řízení má řadu negativních dopadů na zdraví. Je spojené se zvýšeným indexem tělesné hmotnosti (BMI), rozvojem nadměrného obvodu pasu a zhoršenou metabolickou regulací (Aliouche, 2023). Omezená

pohybová aktivita a zároveň sedavý způsob života vedou ke zpomalení metabolismu, což usnadňuje přibírání na váze a zvyšuje riziko rozvoje obezity. To následně přispívá k větší pravděpodobnosti výskytu kardiovaskulárních onemocnění, ischemické choroby srdeční a některých typů rakoviny (Dutta, 2024). CDC (2024) dodává, že osoby, které se pravidelně hýbou, mají nižší pravděpodobnost vážného průběhu infekčních nemocí, včetně chřipky. Pohyb rovněž přispívá k prevenci některých typů rakoviny.

Vědecké články naznačují, že změna ergonomie pracovního prostředí a zařazení pravidelných pohybových přestávek mohou pomoci zmírnit tato rizika. Studie zveřejněná v článku JAMA Network Open (Dutta, 2024) uvádí, že kombinace sezení a průběžné fyzické aktivity během dne může snižovat riziko předčasné úmrtnosti a srdečních chorob. Doporučuje se zařadit aktivní přestávky, protahovací cvičení a v případě možnosti i pravidelné krátké procházky.

2.6 Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o.

2.6.1 Profil firmy

Společnost Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o. (AD Látal) je nákladní doprava, která působí na mezinárodní úrovni a zabývá se převozem paletového, kartonového zboží a zboží označeno jako ADR (z anglického Accord Dangereuses Route). ADR zboží zahrnuje nebezpečné látky a materiály, jejichž přeprava podléhá speciálním bezpečnostním pravidlům podle mezinárodní dohody ADR. Patří sem například výbušniny, žíravé, toxické nebo hořlavé látky, které vyžadují specifické balení, označení a podmínky přepravy.

AD Látal byla založena v roce 1996 panem Břetislavem Látalem. Od roku 2009 tato firma nabíla právní formu jako společnost s ručením omezeným. Břetislav Látal je od roku 2016 jednatelem firmy společně s jeho manželkou Ing. Michaelou Látalovou, MBA. Sídlo společnosti je v Olomouckém kraji, konkrétně v obci Mikulovice, která se nachází v okrese Jeseník. AD Látal nejprve své služby poskytovala především v rámci okresu a jeho blízkého okolí. Postupně však rozšiřovala svou činnost na celou Českou republiku. Díky výhodné poloze v příhraniční oblasti se zaměřila také na mezinárodní trhy, zejména na Polsko a Slovensko, kde se soustředí na import a export různých druhů zboží. Kromě těchto zemí firma zajišťuje přepravu také do dalších evropských států, mezi něž patří Pobaltské státy (Estonsko, Lotyšsko Litva), Německo, Rakousko, Itálie, Nizozemsko a Maďarsko. (Autodoprava Břetislav Látal, 2025)

Obrázek 2

Logo společnosti Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o.



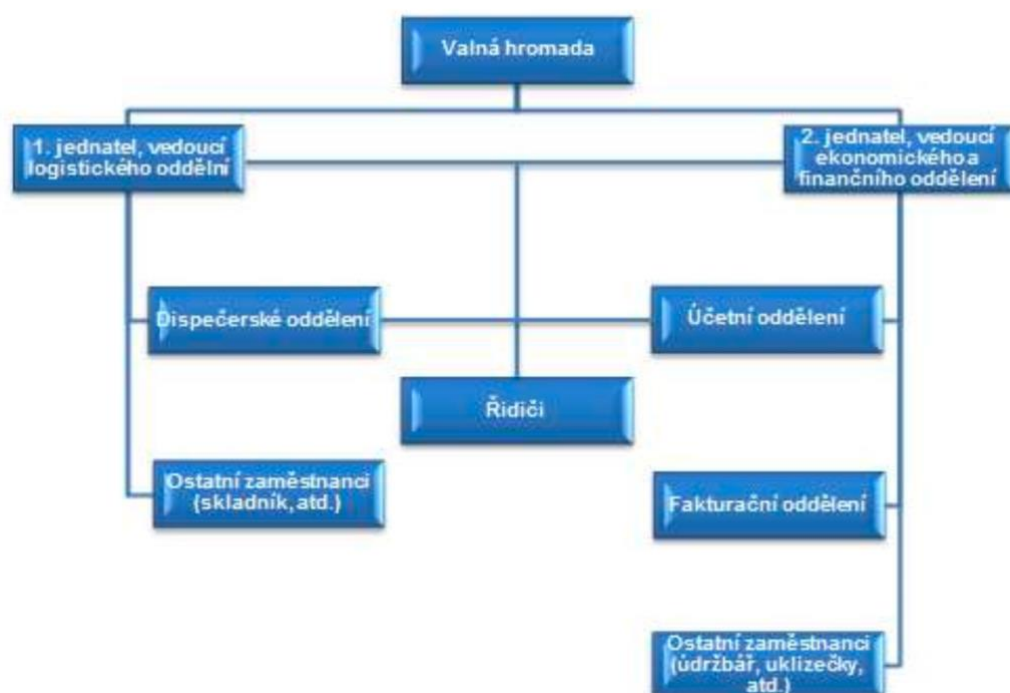
AD Látal disponuje vlastním vozovým parkem. Díky vlastním nákladním vozidlům poskytuje přepravní služby nonstop a efektivně koordinuje přepravu zásilek. Mezi další benefity této firmy je vlastní pneuservis, vlastní sklady na uschování nákladů. Společnost má dlouholeté zkušenosti a je schopna flexibilního jednání, které umožňují optimalizovat přepravní procesy s důrazem na spolehlivost a ekonomickou efektivitu. Klíčovým cílem firmy je zajistit bezpečné a včasné doručení nákladu.

2.6.2 Organizační struktura společnosti

Tato firma je řízena dvěma statutárními orgány. Funkci jednatele i jediného společníka zastává Břetislav Látal, zatímco druhou jednatelkou je Ing. Michaela Látalová, MBA. Organizační struktura firmy se dělí na dvě hlavní oddělení logistické a ekonomické.

Obrázek 3

Organizační Schéma struktury Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o., Zdroj: Látalová, 2017



Ekonomické a finanční záležitosti spravuje Ing. Michaela Látalová, MBA, která vede tým složený ze fakturantek, personální účetní a účetní. Logistické procesy společnosti řídí Břetislav Látal spolu s šesti dispečery. O samotnou přepravu se stará přibližně 77 řidičů. Celkový počet zaměstnanců dosahuje počet 89, přičemž firma zaměstnává i další pracovníky na různých pozicích, jako jsou údržbář, uklízečky či skladníci. (Látalová, 2017)

Mochklas, Noerchoidah, Mauliddah a Sari (2023) zdůrazňují, že kamionoví řidiči představují klíčové lidské zdroje v systému distribuce dodavatelského řetězce. Efektivita tohoto řetězce v rámci společnosti závisí do značné míry na řidičích kamionů, které firma zaměstnává. Společnost Autodoprava Břetislav Látal (2025) vyjadřuje uznání svým pracovníkům a oceňuje jejich příspěvek k růstu kvality poskytovaných služeb. Toto uznání se projevuje nejen v adekvátním finančním ohodnocení, ale také v široké nabídce zaměstnaneckých benefitů. Významná část finančních prostředků je investována do školení a rozvoje pracovníků, čímž firma podporuje jejich profesní růst a trvalé zlepšování poskytovaných služeb.

2.7 Zkoumaná problematika v reflexi aktuálního výzkumu

V současném výzkumu je podpora PA na pracovišti vnímána jako významný faktor při zkvalitnění zdraví zaměstnanců i celkové firemní kultury. Odborné studie naznačují, že strategie zaměřující se na zvýšení pohybu a odbourání sedavého chování by měly být součástí širšího rámce podpory zdravého životního stylu ve firmách (Pronk, 2021). Gao, Sanna, Chen, Tsai a Wen (2024) dodávají, že podpora PA na pracovišti je zvláště důležitý pro profese s převážně sedavým charakterem, do kterého spadají administrativní pracovníci a řidiči nákladních automobilů, u nichž delší doba strávená v sedě přispívá ke zvýšení rizika předčasné úmrtnosti o 16 % a výskytu kardiovaskulárních onemocnění až o 34 % ve srovnání se zaměstnanci, kteří během dne častěji stojí nebo střídají polohy. Dále Gao at al. (2024) dodává, že zdravotní rizika lze částečně minimalizovat pravidelnou fyzickou aktivitou, což se jedná o 15 až 30 minut pohybu denně, tedy může mít pozitivní vliv na snížení negativních dopadů dlouhého sezení.

Sedavé zaměstnání také často vede ke ztuhlosti a zkrácení svalů, hlavně v oblasti bederní páteře, to se může projevit chronickými bolestmi zad. Podle studie Pickard, Burton, Yamada, Schram, Canetti a Orr (2022) vzniká tvrzení, že právě řidiči patří mezi skupinu, ve které jsou tyto potíže hlášeny nejčastěji, což naznačuje přímou souvislost mezi povahou jejich práce a muskuloskeletálním zdravím. Pro úspěšné zavedení opatření na podporu pohybu, v profesích s převážně sedavým charakterem, je nezbytné zapojení vedení firmy, efektivní spolupráce a komunikace mezi zaměstnanci i managementem a zajištění dlouhodobé udržitelnosti těchto strategií. (Pronk, 2021). Pronk (2021) i Gao (2024) se shodují, že moderní přístupy k pohybové podpoře v zaměstnání se zaměřují nejen na jednotlivce, ale také na úpravu pracovního prostředí a firemních politik, což vede ke zlepšení pracovních podmínek a celkové pohody zaměstnanců. Dále Pronk (2021) nabízí pohled na podpora aktivního životního stylu na pracovišti jako na řadu výhod, včetně vyšší produktivity, lepší pracovní atmosféry a snížení nemocnosti, což se odráží i v efektivitě a celkovém chodu organizace.

Kumar at al. (2021) ve své studii zabývali vztahem mezi pracovními stresory a muskuloskeletálními poruchami, vyskytující se u řidičů autobusů a nákladních vozidel. Kde vzorek tohoto výzkumu obsahoval 154 respondentů, z řad řidičů autobusu a 161 řidičů kamionu. Autoři prokázali, že pracovní stresory mají statisticky významný vliv muskuloskeletálních poruch u tohoto typu zaměstnání. U řidičů autobusu bylo vyšší riziko vzniku muskuloskeletálních poruch u těch, kteří byli starší než 40 let ($p < 0.05$) a řídili více než 9 hodin denně ($p < 0.001$). U kamionových řidičů byly významné rizikové faktory delší doba řízení (více než 9 hodin, $p < 0.001$) a delší pracovní zkušenosti (více než 15 let, $p < 0.05$).

Vědecký článek Sánchez et al. (2021) se zaměřuje na zkoumání vztahu mezi fyzickou aktivitou a spokojeností se životem lidí od 55 roku života. Dohromady se výzkumu zúčastnilo 300 respondentů. Byly zde provedeny korelace mezi těmito dvěma proměnnými a výsledky ukázaly, že existuje statisticky významná korelace mezi fyzickou aktivitou a životní spokojeností (r_{xy} : -0.18, $p < 0.01$), což naznačuje, že vyšší úroveň fyzické aktivity je spojena s vyšší životní spokojeností, i když se bere v úvahu vliv sociodemografických proměnných, jako je věk, pohlaví, vzdělání a institucionalizace.

Hege et al. (2019) se ve své studii zaměřili na analýzu rovnováhy mezi pracovním a osobním životem a na pracovní očekávání u amerických řidičů nákladních vozidel na dlouhých trasách. Cílem bylo zjistit, jak pohybová aktivita ovlivňuje celkovou spokojenost s prací a míru konfliktu mezi pracovními povinnostmi a osobním životem. Výsledky ukázaly, že řidiči, kteří vykazovali vyšší úroveň fyzické aktivity, měřené pomocí dotazníku International Physical Activity Questionnaire, měli nižší úroveň konfliktu mezi pracovním a osobním životem. Tento nižší konflikt se pozitivně odrazil na jejich celkové spokojenosti s prací. Konkrétně, statistická analýza prokázala významnou negativní korelaci ($\beta = -0,35$, $p < 0,01$) mezi úrovní fyzické aktivity a zlepšením pracovního hodnocení, což znamená, že vyšší pohybová aktivita je spojena s lepší rovnováhou mezi pracovními a osobními závazky. Tato zjištění potvrzují význam fyzické aktivity pro zlepšení nejen fyzického zdraví, ale i psychické pohody a pracovní spokojenosti řidičů, což může mít přímý vliv na jejich výkonnost a celkové vnímání pracovního prostředí.

Výzkum od An et al. (2020) prokázal úzkou souvislost mezi fyzickou aktivitou a životní spokojeností, přičemž lidé s vyšší úrovní pohybu vykazovali větší pocit štěstí. Klíčovým faktorem nebyl konkrétní druh aktivity, ale její celkové množství, které pozitivně ovlivňovalo jak fyzické zdraví, tak psychickou pohodu. Studie dále naznačila, že životní spokojenost se zvyšuje s věkem a ovlivňují ji také faktory jako vzdělání, rodinný stav a finanční situace. Lidé s vyšším vzděláním byli spokojenější díky lepším znalostem o zdravém životním stylu, manželství mělo největší přínos pro mladší a střední generaci a vyšší příjem hrál významnou roli zejména u střední věkové skupiny.

Výzkum Mochklas et al. (2023) se zaměřil na vztah mezi vášní pro práci a pracovní spokojeností u řidičů nákladních vozidel. Studie zjistila, že řidiči s vyšší vášní pro práci dosahovali vyšších úrovní spokojenosti, přičemž jejich pohybová aktivita, hodnocená prostřednictvím IPAQ, byla na střední úrovni. Kvantitativní analýza ukázala statisticky významnou pozitivní korelaci ($p < 0,01$) mezi vášní pro práci a celkovou životní spokojeností. Tento výsledek naznačuje, že silná motivace a nadšení pro práci mohou pozitivně ovlivnit nejen pracovní výkon, ale i celkovou spokojenost zaměstnanců, i v profesích, které jsou fyzicky náročné, jako je řízení nákladních

vozidel. Zjištění podtrhují důležitost podpory pracovní vášnivosti pro zvýšení produktivity a spokojenosti v oblasti logistiky a dopravy.

Shin & Jeong (2023) se zaměřili na vztah mezi fyzickou aktivitou a spokojeností v pracovním prostředí podrobněji zkoumali vliv pracovních podmínek a povědomí o bezpečnosti na spokojenost s prací u řidičů nákladních vozidel v Koreji. Použitím IPAQ zjistili, že vyšší úroveň fyzické aktivity byla spojena s vyšší spokojeností se zaměstnáním, přičemž aktivní pracovníci vykazovali průměrné skóre spokojenosti 7,2 z 10, zatímco u nízké úrovně aktivity to bylo pouze 5,4.

Studie naznačují, že zvýšená pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje životní spokojenost, zejména u jedinců pracujících ve vysoce stresových profesích s převahou sedavého chování (Shin & Jeong, 2020). An et al. (2020) tuto souvislost potvrzují a ve svém výzkumu uvádějí, že vyšší úroveň fyzické aktivity úzce souvisí s větší životní spokojeností a pocitem štěstí napříč věkovými skupinami od mladých dospělých až po seniory. Zároveň bylo zjištěno, že s přibývajícím věkem dochází k postupnému nárůstu životní spokojenosti a štěstí, což naznačuje pozitivní trend této souvislosti. Výsledky obou studií tedy zdůrazňují význam pravidelné fyzické aktivity jako důležitého faktoru pro duševní pohodu a celkovou kvalitu života. Podobnou teorii má studie Zhai, Zhang & Zhang, 2015 jak je citováno Giandonto, Tringali & Thoms (2021) v se zabývala vztahem mezi fyzickou aktivitou, sedavým chováním a depresivními symptomy u dospělých jedinců. Výzkumu se zúčastnilo 962 respondentů, jejichž úroveň fyzické aktivity a doba strávená vsedě byla hodnocena prostřednictvím Mezinárodního dotazníku o pohybové aktivitě, zatímco depresivní symptomy byly posuzovány pomocí standardizovaných psychologických škál PHQ-9 a MADRS-S. Výsledky ukázaly, že osoby s nízkou úrovní pohybové aktivity a vysokým podílem sedavého chování vykazovaly výraznější projevy depresivních symptomů. Nejvyšší riziko deprese bylo zjištěno u jedinců, kteří trávili osm a více hodin denně vsedě a zároveň se nevěnovali pravidelnému pohybu. Naopak vyšší úroveň fyzické aktivity byla spojena s nižší pravděpodobností výskytu depresivních stavů, přičemž pravidelný pohyb dokázal alespoň částečně zmírnit negativní dopady dlouhodobého sedavého režimu. Statistická analýza potvrdila významnou souvislost mezi těmito faktory ($p < 0,05$) a identifikovala sedavé chování jako nezávislý prediktor depresivních symptomů i při zohlednění dalších proměnných, jako je věk, pohlaví nebo BMI. Zjištění této studie podtrhují důležitost prevence psychických obtíží prostřednictvím podpory aktivního životního stylu a omezení sedavého chování, zejména v pracovním prostředí. Doporučení zahrnují například pravidelné přestávky na pohyb, ergonomické úpravy pracovního místa a vytváření podmínek pro zapojení fyzické aktivity do každodenního režimu, což může přispět ke zlepšení duševní pohody a celkového zdraví zaměstnanců.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této diplomové práce je analyzovat současný stav podpory zdraví zaměstnanců ve firmě Autodoprava Břetislav Látal s.r.o. a navrhnout konkrétní opatření zaměřená na podporu pohybových aktivit a zdravého životního stylu.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Zjistit aktuální pohybové návyky zaměstnanců dané firmy.
- 2) Analyzovat postoje zaměstnanců k pohybovým aktivitám.
- 3) Navrhnout opatření na podporu pohybových aktivit zaměstnanců.

3.3 Výzkumné otázky

- 1) Jaká je úroveň pohybové aktivity zaměstnanců ve firmě Autodopravě Břetislav Látal, s.r.o.?
- 2) Jaká je úroveň životní spokojenosti zaměstnanců firmy Autodoprava Břetislav Látal s.r.o.
- 3) Jaké pohybové návyky mají zaměstnanci firmy?
- 4) Jaké jsou pracovní podmínky zaměstnanců firmy a jak ovlivňují jejich zdraví?
- 5) Jaké výhody poskytují zaměstnavatelé svým pracovníkům?
- 6) Jaká opatření a aktivity na podporu zdraví zaměstnanců by byla nejvhodnější a nejefektivnější?

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor této diplomové práce tvořili zaměstnanci společnosti Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o., která se zabývá nákladní dopravou. Celkový počet zaměstnanců firmy se pohybuje okolo 90 osob. Do samotného výzkumu se zapojilo 53 zaměstnanců, což představuje přibližně 59 % všech pracovníků firmy. Konkrétně mužů 49 respondentů a žen 4 respondentky. Osloveni byli pracovníci napříč různými odděleními, aby byl zajištěn co nejširší pohled na zkoumanou problematiku. Konkrétně se jednalo o administrativní pracovníky, a to zejména z ekonomického a dispečerského oddělení, a dále o řidiče nákladních vozidel, kteří tvoří nejpočetnější skupinu zaměstnanců ve firmě a zároveň i většinu výzkumného vzorku.

Tabulka 1

Základní somatická charakteristika souboru podle pohlaví

	Muži (n=49)		Ženy (n=4)	
	M	SD	M	SD
BMI (kg/m ²)	30,83	4,05	26,58	3,45
Výška (cm)	179,3	0,08	168,3	0,05
Tělesná hmotnost (kg)	99,18	15,09	75,75	15,11
Věk (roky)	45,57	9,68	45,5	3,70

Legenda: n – velikost souboru, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

4.2 Metody sběru dat

Pro realizaci výzkumné části diplomové práce byla zvolena kombinace kvantitativních a kvalitativních metod, která umožnila komplexnější zhodnocení zkoumané problematiky v prostředí konkrétní firmy. Tento smíšený přístup byl zvolen s cílem získat nejen číselně vyjádřené údaje, ale také hlubší porozumění skrze souvislosti a postoje ze strany vedení společnosti.

K získání kvantitativních dat byly využity dva standardizované dotazníkové nástroje. Prvním z nich byl dotazník IPAQ a druhým použitým nástrojem byl dotazník zaměřený na subjektivní vnímání životní spokojenosti (DŽS). K výše uvedeným standardizovaným dotazníkům byla přiložena i vlastní anketa, která byla sestavena za účelem rozšíření a upřesnění informací získaných z předchozích nástrojů. Kompletní soubor dotazníků byl předán zaměstnancům společnosti Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o. přímo na jejich pracovišti. Distribuce probíhala

tak, že materiály byly vloženy do jejich osobních šuplíků. Tento způsob doručení byl zvolen s ohledem na povahu pracovního prostředí a časové možnosti zaměstnanců. Tohle rozhodnutí se zároveň ukázalo jako efektivní, což pozitivně ovlivnilo návratnost dotazníků a přispělo ke zvýšení relevance získaných odpovědí.

V rámci kvalitativní části výzkumu byl uskutečněn rozhovor s vedením dané společnosti. Rozhovor měl polostrukturovanou formu a zaměřoval se na analýzu pracovního prostředí, organizačního chodu firmy a přístupu k péči o zdraví zaměstnanců z jejich pohledu.

4.2.1 IPAQ

Pro hodnocení úrovně pohybové aktivity zaměstnanců společnosti Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o. byl v rámci této diplomové práce využit Mezinárodní dotazník pohybové aktivity IPAQ.

Mezinárodní dotazník fyzické aktivity (IPAQ) byl vytvořen Světovou zdravotnickou organizací v roce 2012. Obsahuje celkem sedm otázek, které se zaměřují na různé úrovně pohybové aktivity. Respondenti uvádějí čas strávený jednotlivými aktivitami v uplynulém týdnu, přičemž odpovědi jsou vyjádřeny v minutách nebo hodinách podle specifikace u každé otázky. (Sánchez et al., 2021)

Tento dotazník patří mezi nejčastěji používané metody pro subjektivní hodnocení pohybové aktivity a umožňuje sledovat různé aspekty fyzické zátěže v běžném životě respondentů. IPAQ existuje ve dvou verzích – krátké a dlouhé. Krátká verze je zaměřena na celkovou fyzickou aktivitu jedince za posledních sedm dní a umožňuje rychlé zhodnocení jeho pohybových návyků. Dlouhá verze je podrobnější a zkoumá různé oblasti pohybové aktivity, jako jsou pracovní činnosti, aktivní doprava (chůze, cyklistika), domácí práce, péče o zahradu či volnočasové sportovní aktivity. Tento přístup umožňuje komplexnější analýzu pohybového režimu jednotlivce, což je v případě pracovníků v oblasti nákladní dopravy klíčové pro posouzení jejich celkové pohybové zátěže a možných rizik spojených se sedavým zaměstnáním. Výsledky získané prostřednictvím IPAQ se vyjadřují v tzv. metabolických ekvivalentech (MET-min týdně), které umožňují kvantifikovat množství vykonané fyzické aktivity. Na základě těchto hodnot jsou respondenti zařazeni do tří kategorií:

- nízká úroveň pohybové aktivity – jedinci, kteří vykazují minimální nebo žádnou fyzickou aktivitu, což může vést ke zdravotním rizikům spojeným se sedavým způsobem života,
- střední úroveň pohybové aktivity – zahrnuje jedince, kteří se věnují pohybovým aktivitám v míře odpovídající základním zdravotním doporučením,

- vysoká úroveň pohybové aktivity – osoby s pravidelnou a intenzivní fyzickou aktivitou, která přináší významné zdravotní benefity. (Çakir, Isik, & Kavalci, 2025)

V rámci této diplomové práce byla využita dlouhá verze IPAQ jako jeden z klíčových nástrojů pro analýzu pohybového chování zaměstnanců firmy Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o., která se specializuje na nákladní dopravu. Dlouhodobé vystavení pracovníků sedavému režimu při řízení vozidel může mít negativní dopady na jejich fyzické zdraví, a proto je nutné identifikovat jejich pohybové návyky a hledat způsoby, jak je podpořit v aktivnějším životním stylu. Na základě výsledků analýzy bude možné navrhnout konkrétní opatření zaměřená na podporu fyzické aktivity zaměstnanců.

4.2.2 Dotazník životní spokojenosti

Dotazník životní spokojenosti slouží k hodnocení kvality života zaměstnanců ve vztahu k jejich pracovnímu prostředí. Zaměřuje se na propojení pracovní spokojenosti s celkovou životní pohodou. Podle López-Gómeze, Chavese a Vázqueze (2020) lze životní spokojenost chápat jako individuální hodnocení vlastního života, které představuje kognitivní neboli myšlenkovou, složku subjektivního prožívání pohody.

Tento dotazník byl původně vytvořen německými autory ve složení Fahrenberg, Myrtek, Schomacher a Brähler, přičemž finální standardizace proběhla na základě reprezentativního průzkumu z roku 1994. Český překlad byl realizován Kateřinou a Tomášem Rudnými v roce 2001. Nástroj se zaměřuje na deset oblastí života: zdraví, práci a zaměstnání, finanční situaci, volný čas, partnerské vztahy, vztah k vlastním dětem, sebehodnocení, sexualitu, sociální vztahy (přátelé, známí a příbuzní) a bydlení.

Oblasti zaměřené na vztah k vlastním dětem, zaměstnání, finance a partnerské soužití respondent vyplňuje pouze tehdy, pokud má děti, práci nebo stálého partnera. Z tohoto důvodu nejsou tyto dvě oblasti zahrnovány do celkového skóre životní spokojenosti. Každou ze sledovaných oblastí pak účastník hodnotí pomocí sedmibodové škály, která sahá od „velmi nespokojen“ přes „ani spokojen, ani nespokojen“ až po „velmi spokojen“.

Výzkumy ukazují, že vyšší úroveň životní spokojenosti je spojena s větší pracovní spokojeností, menší pracovní únavou a lepšími pracovními výsledky (Walsh, Boz a Lyubomirsky, 2023). Naopak nízká životní spokojenost v důsledku negativního pracovního prostředí může vést k poklesu pracovní výkonnosti, nižší pracovní spokojenosti a vyšší míře fluktuace (Walsh et al., 2023).

4.2.3 Anketa

V praktické části diplomové práce byla realizována anonymní anketa mezi zaměstnanci společnosti, jejímž cílem bylo zjistit, jak pracovní prostředí ovlivňuje životní styl zaměstnanců, jejich pohybové a stravovací návyky, využívání přestávek i zájem o zdravotní prevenci.

Dotazník byl sestaven tak, aby pokryl klíčové oblasti týkající se podpory zdraví v pracovním kontextu, a zároveň umožnil získat relevantní podněty přímo od zaměstnanců. Otázky byly rozděleny do tematických celků, mezi něž patřilo vnímání přístupu firmy ke zdraví, překážky v pravidelném pohybu, stravovací návyky během pracovního dne, možnosti aktivního odpočinku, trávení volného času a zájem o preventivní opatření. V anketě se objevilo dvacet otázek, které byly jak uzavřené s možností výběru odpovědi, tak i otevřené, které poskytly hlubší pohled na konkrétní zkušenosti a návrhy zaměstnanců.

4.2.4 Rozhovory

V rámci diplomové práce byl realizován polostrukturovaný rozhovor s jednatelem firmy Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o. Cílem rozhovoru bylo zjistit jejich pohled na podporu zdraví zaměstnanců, na současná opatření v oblasti pohybové aktivity, pracovního prostředí a stravování, a zároveň získat představu o budoucích plánech firmy v této oblasti.

Rozhovor probíhal osobně a trval přibližně 45 minut. Před zahájením byli jednatelé společnosti seznámeni s cílem výzkumu a bylo jim garantováno zachování důvěrnosti sdělených informací. Rozhovor byl s jejich souhlasem nahráván a následně doslovně přepsán pro účely kvalitativní analýzy.

Struktura rozhovoru byla připravena předem a byla rozdělena do několika tematických okruhů: přístup firmy k podpoře zdraví zaměstnanců, podpora pohybové aktivity, možnosti zaměstnanců věnovat se pohybu, vliv pracovního prostředí na zdraví, podpora zdravého stravování a budoucí plány firmy v oblasti podpory zdravého životního stylu. V závěrečné části rozhovoru byl kladen důraz také na osobní přístup jednatelů k vlastnímu zdravému životnímu stylu a na jejich roli jako příkladů pro zaměstnance.

Přepis rozhovoru byl systematicky analyzován, odpovědi byly kategorizovány dle tematických oblastí a interpretovány ve vztahu k cílům diplomové práce. Výsledky rozhovoru posloužily k ucelení celkového obrazu o fungování firmy a postoji jejich vedení k podpoře zdraví zaměstnanců a k navrhovaným opatřením v této oblasti.

4.3 Statistické zpracování dat

Pro statistické zpracování dat byl využit program Numbers, Microsoft Excel a statistický program Statistica. Všechny papírové dotazníky byly převedeny do elektronické podoby ve formě tabulek, což umožnilo přehlednější orientaci v datech a efektivnější následnou analýzu.

Pro analýzu rozdílů mezi jednotlivými kategoriemi pohybové aktivity byl zvolen neparametrický test Kruskal-Wallis, který je vhodný pro porovnání více skupin v případě, kdy data neodpovídají předpokladům parametrických testů. Pro hlubší náhled do souboru a porovnání konkrétních dvojic skupin byl následně využit Mann-Whitneyho U-test.

Velikost efektu, tedy míru praktického významu zjištěných rozdílů, byla určena prostřednictvím koeficientu η^2 . Při jeho interpretaci bylo vycházeno z doporučených hraničních hodnot: hodnota nad 0,01 značí malý efekt, od 0,06 střední efekt a hodnota 0,14 a vyšší značí efekt velký (Sigmundová & Sigmund, 2010)

4.4 Průběh výzkumu

Výzkum byl realizován v polovině února 2025. Samotný sběr dotazníkových dat probíhal po dobu deseti pracovních dní. Před jeho zahájením byl vytvořen úvodní informační text, v němž byly zaměstnanci seznámeni s cílem výzkumu, jeho průběhem a byli požádáni o spolupráci při vyplnění dotazníku, kde podepisovali informovaný souhlas o účasti na šetření a bylo jim zdůrazněno, že účast ve výzkumu byla dobrovolná. Současně byla připravena i struktura a otázky pro plánované rozhovory. Celý proces byl průběžně konzultován s jednateli společnosti.

Po sestavení finální podoby dotazníků byly materiály předloženy k finálnímu schválení vedení firmy, aby bylo zajištěno, že obsah odpovídá očekáváním a interním požadavkům organizace. Následně byly dotazníky distribuovány: řidičům byly vloženy do jejich osobních zásuvek a administrativním pracovníkům a dispečerům byly umístěny přímo na pracovní stoly. Pro zajištění naprosté anonymity respondentů byla zřízena speciální sběrná schránka, která byla zabezpečená (obrázek 4). Tímto způsobem bylo garantováno, že odpovědi zůstanou důvěrné a nebude možné je zpětně spojit s konkrétními zaměstnanci, tudíž se zachová naprostá anonymita respondentů.

Obrázek 4

Zabezpečená sběrná schránka na dotazníky



5 VÝSLEDKY

Tato kapitola se zaměřuje na prezentaci výsledků získaných v rámci praktické části diplomové práce, která se věnuje analýze současného stavu a návrhu opatření na podporu zdraví zaměstnanců. Výsledky byly získány prostřednictvím tří navazujících dotazníkových šetření. Praktická část práce bude prezentovat výsledky nejprve z IPAQ dotazníku. Následně budou představeny výsledky z dotazníku životní spokojenosti. Poslední část výsledků bude věnována vlastní anketě. Tato anketa poskytuje hlubší pohled na konkrétní postoje, potřeby a návrhy zaměstnanců týkající se podpory zdravého životního stylu a zlepšení pracovního prostředí.

5.1 Analýza pohybové aktivity

5.1.1 Pohlaví

Z výsledků dotazníkového šetření prostřednictvím nástroje IPAQ vyplynuly průměrné hodnoty pohybové aktivity (PA), které byly vyjádřeny v jednotkách MET-minut za týden. Sledováno bylo sedm oblastí: intenzivní pohybová aktivita, pohyb střední intenzity, chůze, celková úroveň pohybové aktivity, pohybové aktivity ve volném čase, pohybové aktivity prováděné doma a pohybové aktivity při transportu, a to zvlášť pro muže ($n = 49$) a ženy ($n = 4$).

Tabulka 2

Pohybová aktivita z hlediska pohlaví – Mann-Whitney U test

	Pohlaví	n	U	Z	p
Intenzivní PA	Žena	4	91,500	-0,202	0,840
	Muž	49			
Střední intenzita PA	Žena	4	72,500	-0,842	0,400
	Muž	49			
Celková PA	Žena	4	49,000	1,970	0,049
	Muž	49			
Chůze	Žena	4	76,000	-0,725	0,469
	Muž	49			
PA ve volném čase	Žena	4	77,500	-0,673	0,501
	Muž	49			
PA doma	Žena	4	65,000	-1,095	0,274
	Muž	49			
PA při transportu	Žena	4	65,000	1,098	0,272
	Muž	49			

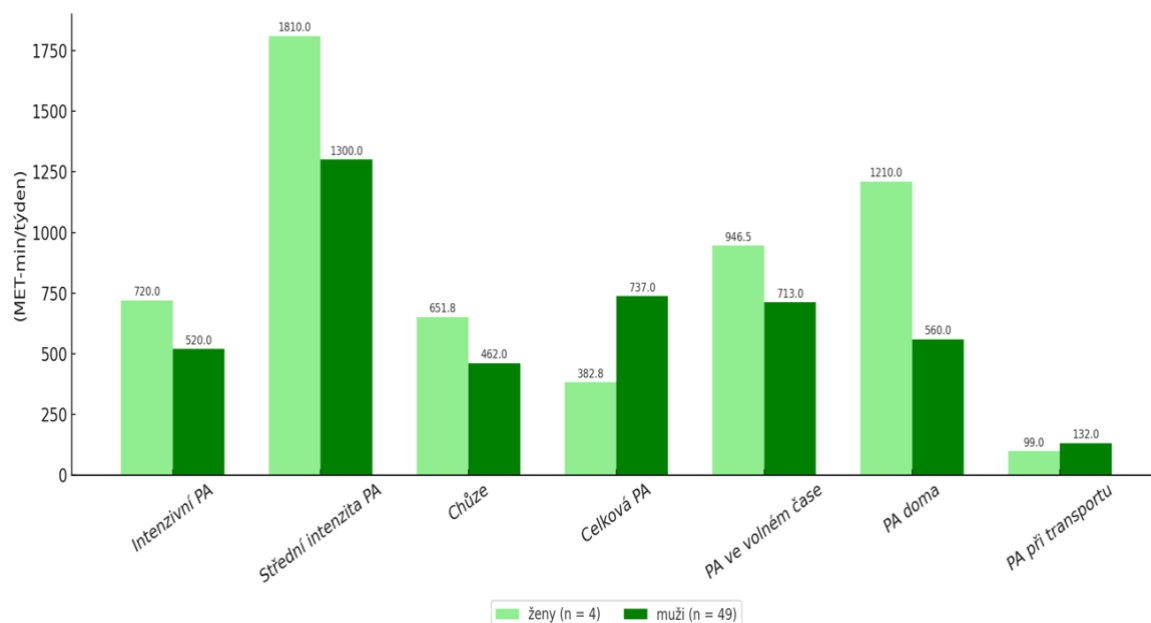
Legenda: n – velikost souboru, U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti,

*červeně jsou vyznačeny statisticky významné hodnoty

Z celkového pohledu většina sledovaných proměnných nevykazuje statisticky významné rozdíly mezi ženami a muži, p-hodnota ve všech těchto případech přesahuje hladinu významnosti 0,05. Výjimku tvoří pouze proměnná „Celková PA“, kde $p = 0,049$ a $Z = 1,970$. To znamená, že zde byl zjištěn statisticky významný rozdíl v celkové pohybové aktivitě mezi ženami a muži, přičemž muži vykazují zřejmě vyšší úroveň celkové PA (jak naznačuje hodnota U a velikost vzorku).

Obrázek 5

Grafické znázornění pohybová aktivita z hlediska pohlaví



Pro přehlednost byl vytvořen obrázek 5, který graficky znázorňuje tabulku 1. Kde si můžeme všimnout, že ve třech z kategorií (konkrétně u intenzivní PA, střední intenzity a chůze) ženy dosáhly vyšších průměrných hodnot než muži. Například u středně intenzivní PA ženy vykázaly 1810 MET-min/týden, zatímco muži 1300 MET-min/týden. U intenzivní PA byl průměr žen 720 MET-min/týden a u mužů 520. Také v kategorii chůze ženy převyšovaly muže s průměrnou hodnotou 651,8 MET-min/týden oproti 462 MET-min/týden u mužů.

Zajímavým zjištěním je však výsledek celkové pohybové aktivity, kde se trend otočil. Muži dosáhli vyšší průměrné hodnoty (737 MET-min/týden) než ženy (382,75 MET-min/týden). Tento výsledek může být ovlivněn metodikou výpočtu nebo výrazně nižším počtem žen ve výzkumném vzorku (n = 4), což může mít vliv na průměrné hodnoty a jejich interpretaci.

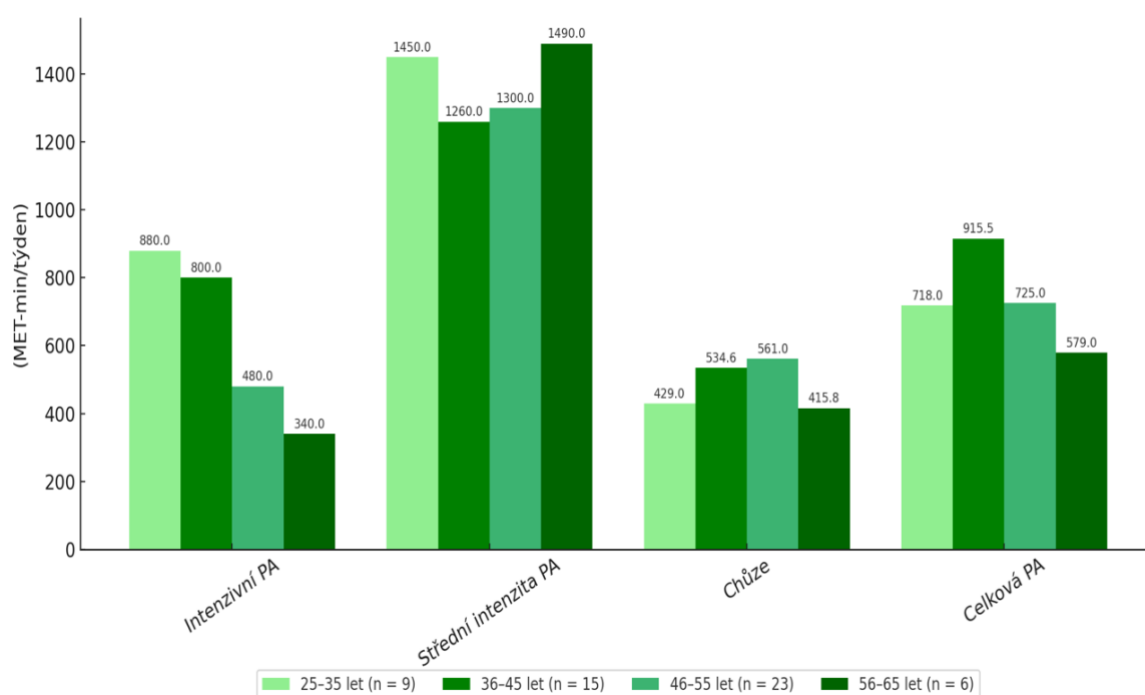
V oblasti PA podle typu prostředí opět ženy vykazovaly vyšší aktivitu. Nejvyšší rozdíl byl zaznamenán u pohybové aktivity doma. Ženy dosáhly průměru 1210 MET-min/týden, zatímco muži pouze 560. Ve volném čase ženy dosahovaly hodnoty 946,5 MET-min/týden oproti 713 u mužů. Jedinou výjimkou byla aktivita při transportu, kde naopak muži vykázali vyšší hodnotu (132 MET-min/týden) než ženy (99 MET-min/týden).

5.1.2 Věk

Pro účely analýzy byli respondenti rozděleni do čtyř věkových kategorií v desetiletých intervalech, a to počínaje věkem 25 let. Věkové skupiny tedy zahrnovaly rozmezí od 25 do 65 let. Toto rozdělení umožnilo lépe sledovat případné rozdíly v pohybové aktivitě v závislosti na věku respondentů.

Obrázek 6

Porovnání pohybové aktivity podle věku

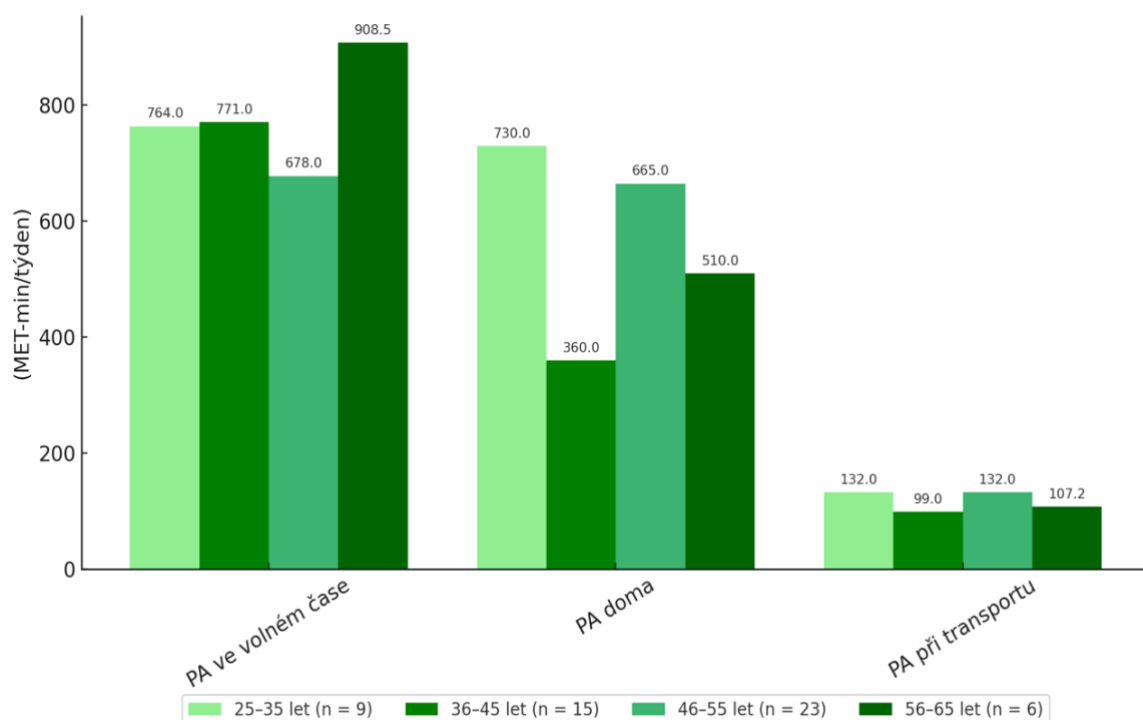


Nejvyšších hodnot středně intenzivní pohybové aktivity dosáhli respondenti ve věkové skupině 56–65 let (1490 MET-min/týden), následováni skupinou 25–35 let (1450 MET-min/týden). Intenzivní pohybová aktivita vykazuje s věkem klesající trend – zatímco nejmladší skupina (25–35 let) vykazovala medián 880 MET-min/týden, nejstarší skupina pouze 340 MET-min/týden.

Zajímavé je, že chůze jako forma pohybové aktivity byla relativně stabilní napříč věkovými skupinami, s nejvyšší hodnotou u skupiny 46–55 let (561 MET-min/týden) a nejnižší u skupiny 56–65 let (415,8 MET-min/týden). Celková pohybová aktivita byla nejvyšší u skupiny 36–45 let (915,5 MET-min/týden), zatímco nejnižší hodnoty byly zaznamenány u skupiny nejstarší (579 MET-min/týden).

Obrázek 7

Pohybová aktivita ve volném čase, doma a při transportu podle věku

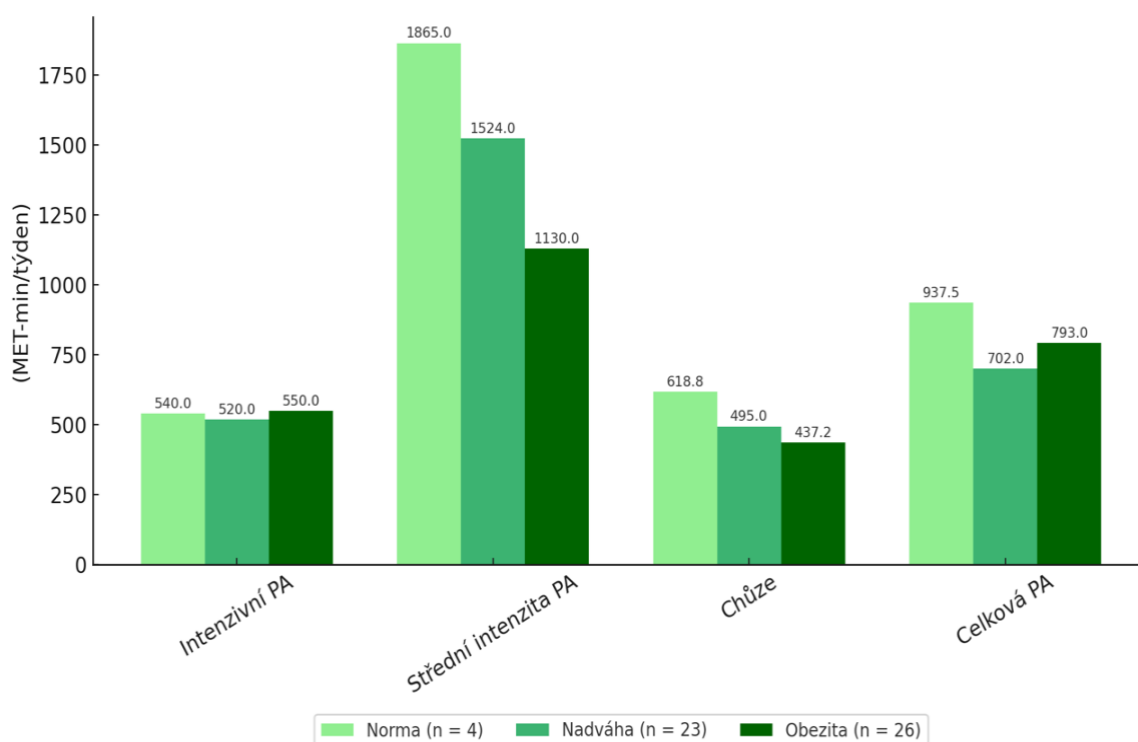


5.1.3 BMI

Pro účely podrobnější analýzy byl zvolený soubor respondentů rozdělen do tří skupin podle jejich hodnoty Body Mass Indexu (BMI). Toto rozdělení umožňuje přesnější a přehlednější hodnocení celkového zdravotního stavu jednotlivců z hlediska jejich tělesné hmotnosti. Klasifikace vychází z obecně uznávaných kategorií, které určují rozsahy BMI. V našem případě respondenti dosahovali hodnot od normy 18,4 - 24,99 kg/m²), přes kategorii nadváha (25 - 29,99 kg/m²), až po obezitu (30 kg/m² a více).

Obrázek 8

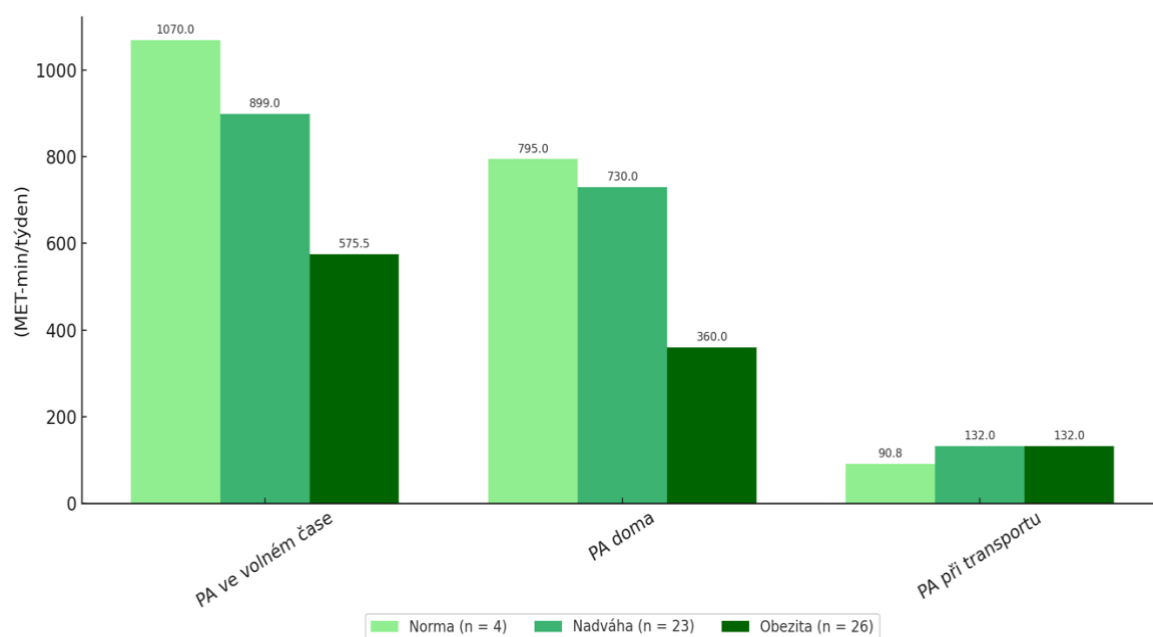
Pohybová aktivita dle BMI



Obrázek 8 graficky znázorňuje, že u intenzivní PA byly hodnoty napříč skupinami relativně vyrovnané – nejvyšší průměrné hodnoty byly u osob s obezitou (550 MET-min/týden), následované skupinou s normální hmotností (540) a skupinou s nadváhou (520). Největší rozdíly mezi skupinami byly patrné u středně intenzivní aktivity. Zde dosáhla nejvyšších hodnot skupina s normální hmotností (1865 MET-min/týden), zatímco respondenti s nadváhou dosáhli hodnoty 1524 a osoby s obezitou pouze 1130 MET-min/týden. V rámci celkové pohybové aktivity měla opět nejvyšší hodnotu skupina s normální hmotností (937,5 MET-min/týden), následovaná obézními jedinci (793) a osobami s nadváhou (702). U kategorie chůze byl zaznamenán postupný pokles s rostoucím BMI – zatímco respondenti s normální hmotností vykazovali průměr 618,75 MET-min/týden, u osob s nadváhou to bylo 495 a u obézních 437,25 MET-min/týden.

Obrázek 9

Pohybová aktivita dle prostředí a BMI



Na obrázku 9 je zřejmé, že nejvyšší hodnoty PA ve volném čase a doma dosahovali respondenti s normální hmotností. Ve volném čase činila jejich mediánová hodnota 1070 MET-min/týden, zatímco skupina s nadváhou dosáhla 899 a skupina s obezitou pouze 575,5 MET-min/týden. Podobný trend byl patrný i v aktivitě vykonávané doma – osoby s normálním BMI vykazovaly 795 MET-min/týden, zatímco osoby s nadváhou 730 a obézní respondenti 360 MET-min/týden.

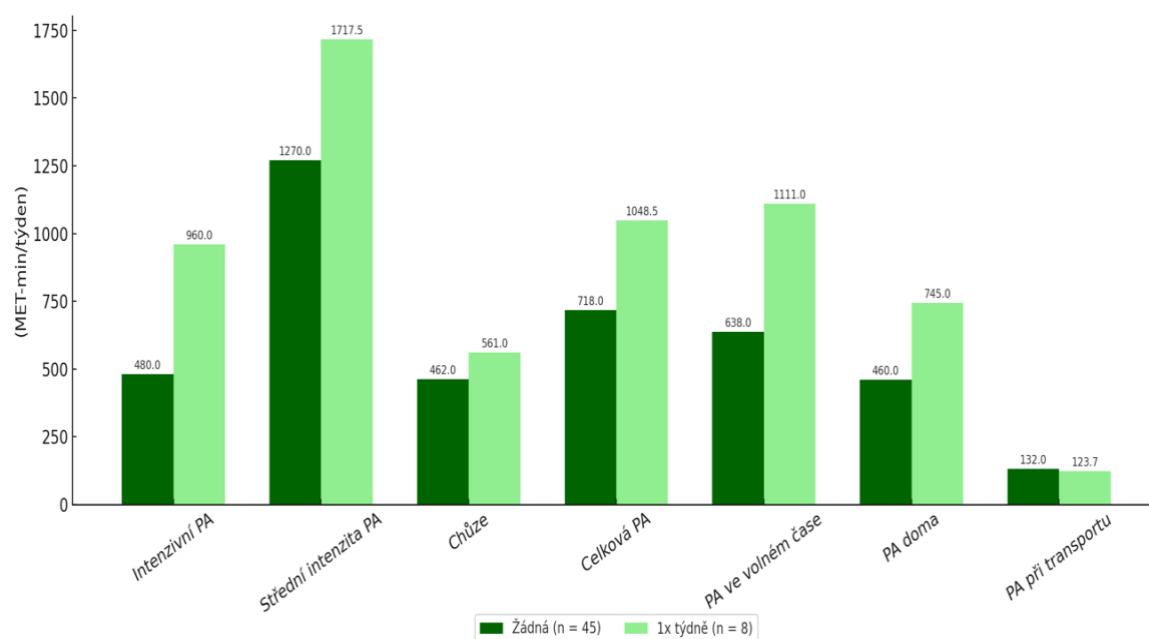
Zajímavostí je, že v oblasti pohybové aktivity při transportu nebyly mezi skupinami téměř žádné rozdíly. Skupiny s nadváhou a obezitou vykazovaly shodně hodnotu 132 MET-min/týden, zatímco skupina s normálním BMI dosahovala mírně nižšího mediánu 90,8 MET-min/týden.

5.1.4 Organizované pohybové aktivity

Úroveň zapojení do organizované pohybové aktivity, vyjadřuje, zda se zaměstnanec účastní pravidelné pohybové činnosti, která je vedena odbornou osobou, například trenérem, nebo je součástí strukturovaného programu pořádaného konkrétní institucí. V rámci výzkumu byli respondenti rozděleni do dvou skupin podle účasti na těchto aktivitách. První skupinu tvořili zaměstnanci, kteří se organizované PA neúčastní (n = 45), zatímco druhou skupinu představovali ti, kteří se zapojují do organizované PA s frekvencí jednou týdně (n = 8).

Obrázek 10

Účast na organizované pohybové aktivitě



Na obrázku 10 vidíme, že většina kategorií vykazovali vyšší úroveň pohybové aktivity ti, kteří se účastnili organizované PA jednou týdně. Nejvýraznější rozdíl byl zaznamenán u středně intenzivní PA, kde skupina „1× týdně“ dosahovala mediánu 1717,5 MET-min/týden oproti 1270 MET-min/týden u skupiny „žádná“. Podobně vyšších hodnot dosáhla tato skupina i u intenzivní PA (960 vs. 480 MET-min/týden), celkové PA (1048,5 vs. 718 MET-min/týden), ve volném čase (1111 vs. 638 MET-min/týden), doma (745 vs. 460 MET-min/týden) i v kategorii chůze (561 vs. 462 MET-min/týden). Pouze v oblasti pohybové aktivity při transportu byla mírně vyšší hodnota u skupiny bez organizované PA (132 vs. 123,74 MET-min/týden), přičemž rozdíl byl minimální.

Tabulka 3*Frekvence účasti na organizované PA – Mann-Whitney U test*

	Organizovaná PA	n	U	Z	p
Intenzivní PA	Žádná	45	93,500	-2,140	0,032
	1x týdně	8			
Střední intenzita PA	Žádná	45	90,000	-2,224	0,026
	1x týdně	8			
Celková PA	Žádná	45	119,500	-1,491	0,136
	1x týdně	8			
Chůze	Žádná	45	164,500	-0,373	0,709
	1x týdně	8			
PA ve volném čase	Žádná	45	73,500	-2,634	0,009
	1x týdně	8			
PA doma	Žádná	45	130,000	-1,231	0,219
	1x týdně	8			
PA při transportu	Žádná	45	179,000	-0,013	0,990
	1x týdně	8			

Legenda: n – velikost souboru, U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti,

*červeně jsou vyznačeny statisticky významné hodnoty

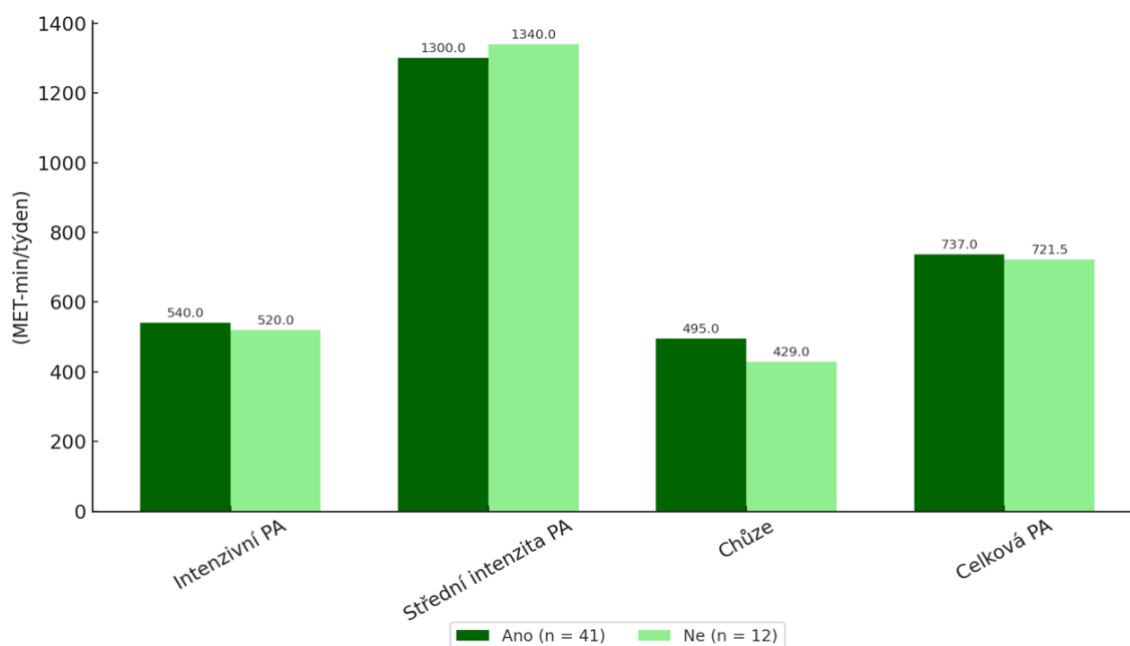
Tabulka 3 zdůrazňuje statisticky významné rozdíly mezi skupinami, které byly zjištěny ve třech kategoriích pohybové aktivity – intenzivní PA ($p = 0,032$), středně intenzivní PA ($p = 0,026$) a PA ve volném čase ($p = 0,009$). Ve všech těchto případech dosahovali vyšších hodnot ti respondenti, kteří se účastnili organizované pohybové aktivity. Nejvýraznější rozdíl byl zaznamenán v oblasti volnočasové PA, což potvrzuje, že organizovaná forma pohybu může významně přispívat k vyšší míře aktivního trávení volného času.

5.1.5 Kolo

Podle údajů zobrazených v obrázku 11 lze konstatovat, že v oblasti intenzivní pohybové aktivity i chůze vykazovali vyšší hodnoty respondenti, kteří uvedli, že jezdí na kole. U intenzivní aktivity dosahovali cyklisté hodnoty 540 MET-min/týden, zatímco ti, kteří na kole nejezdí, vykazovali 520 MET-min/týden. Podobný trend byl pozorován také u chůze 495 MET-min/týden vs. 429 MET-min/týden ve prospěch cyklistů. Naopak u středně intenzivní pohybové aktivity byla zaznamenána nepatrně vyšší hodnota u lidí, co kolo nevlastní (1340 MET-min/týden) ve srovnání s cyklisty (1300 MET-min/týden). Celková pohybová aktivita byla mírně vyšší u respondentů, kteří se věnují cyklistice (737 MET-min/týden), ve srovnání s těmi, kteří na kole nejezdí (721,5 MET-min/týden), přičemž rozdíl mezi skupinami je minimální.

Obrázek 11

Pohybová aktivita podle jízdy na kole

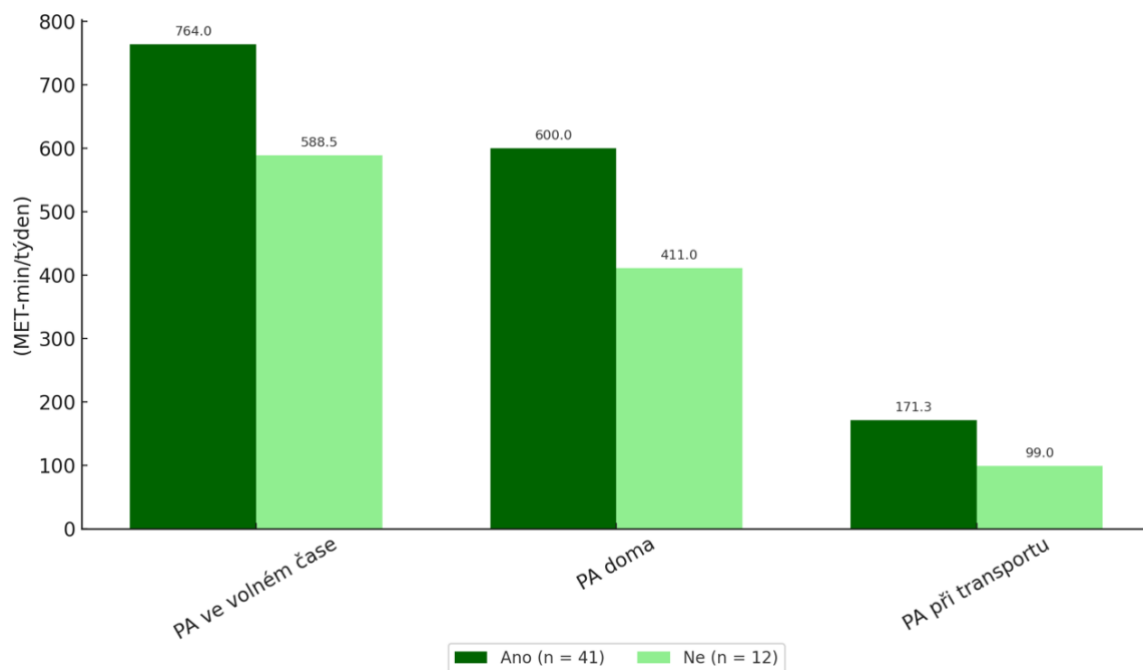


Z obrázku 12 je patrné, že respondenti, kteří pravidelně jezdí na kole, vykazovali vyšší úroveň pohybové aktivity napříč všemi sledovanými prostředími. Nejvýrazněji se tento rozdíl projevil v oblasti volnočasové pohybové aktivity. Cyklisté zde dosahovali mediánu 764 MET-min/týden, zatímco u skupiny, která jízdu na kole neuváděla, byl medián nižší 588,5 MET-min/týden.

Obdobné tendence byly patrné také v pohybové aktivitě vykonávané v domácím prostředí. U cyklistů byla zaznamenána hodnota 600 MET-min/týden, zatímco u lidí, kteří nevlastní kolo činila pouze 411 MET-min/týden. Určitý rozdíl se objevil i v pohybové aktivitě spojené s transportem. Cyklisté zde dosáhli v průměru 171,3 MET-min/týden, oproti 99 MET-min/týden u těch, kteří kolo v běžném životě nevyužívají.

Obrázek 12

Vliv využívání kola na pohybovou aktivitu v jednotlivých prostředích



5.1.6 Pes

Na základě dat uvedených v tabulce 4 bylo porovnáno množství pohybové aktivity mezi respondenty, kteří vlastní psa (n=16), a těmi, kteří psa nevlastní (n=37). Výsledky ukazují, že vlastníci psů vykazovali mírně vyšší hodnoty pohybové aktivity ve většině sledovaných oblastí, avšak rozdíly mezi skupinami nebyly statisticky významné (všechny hodnoty $p > 0,05$).

Tabulka 4*Přehled pohybové aktivity vzhledem ke vlastnictví psa*

	Pes	n	Mdn	IQR	U	Z	p
Intenzivní PA	Ano	16	450	620	278,500	0,330	0,742
	Ne	37	560	480			
Střední intenzita PA	Ano	16	1405	937	232,500	-1,221	0,222
	Ne	37	1280	910			
Celková PA	Ano	16	762	623,25	271,500	-0,465	0,642
	Ne	37	718	517			
Chůze	Ano	16	412,5	466,95	260,000	0,688	0,491
	Ne	37	495	330			
PA ve volném čase	Ano	16	844,5	490,25	291,500	-0,078	0,938
	Ne	37	713	636			
PA doma	Ano	16	575	857,5	280,000	-0,301	0,764
	Ne	37	560	720			
PA při transportu	Ano	16	132	132	290,500	0,097	0,923
	Ne	37	112,2	132			

Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí, U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

Ve fyzické aktivitě střední intenzity dosáhli respondenti se psem mediánu 1405 MET-min/týden, zatímco u respondentů bez psa činil medián 1280 MET-min/týden. Podobný rozdíl byl patrný také v oblasti celkové pohybové aktivity (762- MET-min/týden a 718 MET-min/týden) a ve volnočasové aktivitě (844,5 vs. 713 MET-min/týden), kde opět mírně převažovala skupina vlastníků psů.

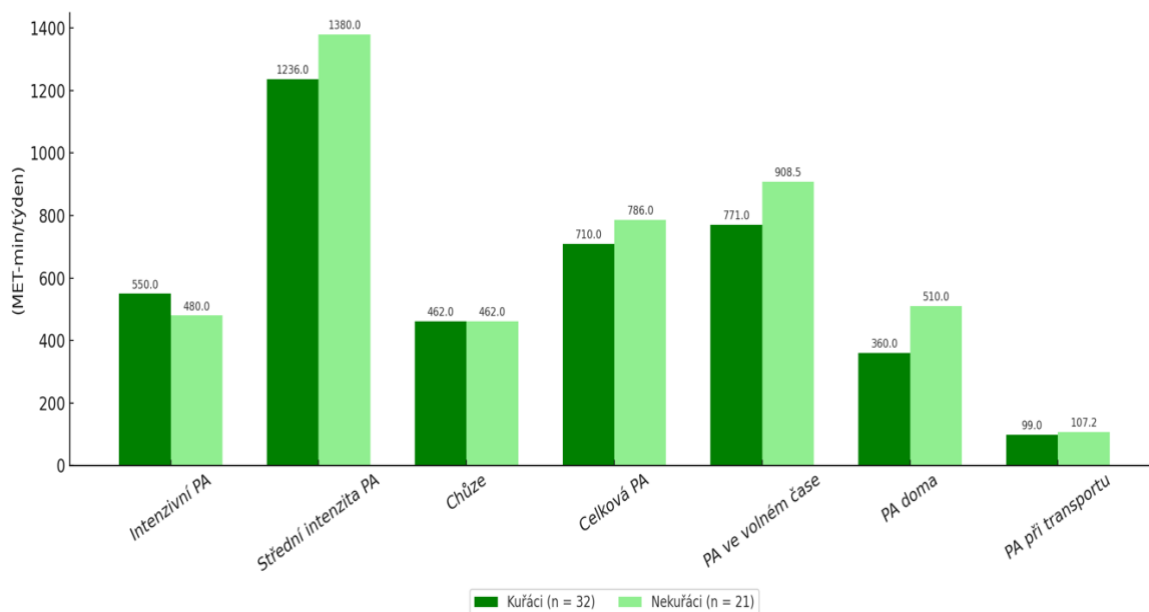
Naopak u chůze byl medián vyšší u skupiny bez psa (495 MET-min/týden) oproti 412,5 MET-min/týden u majitelů psů. V oblasti fyzické aktivity v domácím prostředí byly hodnoty mezi oběma skupinami téměř totožné (575 vs. 560 MET-min/týden), stejně jako u pohybové aktivity při transportu (132 vs. 112,2 MET-min/týden).

5.1.7 Kouření

Obrázek 8 znázorňuje mediánové hodnoty pohybové aktivity u kuřáků (n = 32) a nekuřáků (n = 21) v jednotlivých kategoriích: intenzivní PA, střední intenzita PA, chůze, celková PA, PA ve volném čase, PA doma a PA při transportu. Hodnoty jsou vyjádřeny v MET-minutách za týden.

Obrázek 13

Pohybová aktivita dle kuřáctví



Z hlediska intenzity vykazovali nekuřáci vyšší hodnoty středně intenzivní pohybové aktivity (1380 MET-min/týden) ve srovnání s kuřáky (1236 MET-min/týden). Naopak v oblasti intenzivní PA dosáhli vyšších hodnot kuřáci (550 MET-min/týden) než nekuřáci (480 MET-min/týden). Hodnoty chůze byly u obou skupin shodné (462 MET-min/týden). Celková pohybová aktivita byla vyšší u nekuřáků (786 MET-min/týden) než u kuřáků (710 MET-min/týden).

V členění PA se ukázalo, že nekuřáci byli výrazně aktivnější ve volném čase (908,5 MET-min/týden) než kuřáci (771 MET-min/týden). Vyšší aktivita nekuřáků byla patrná také v domácím prostředí, kde dosahovali mediánu 510 MET-min/týden, zatímco kuřáci vykazovali pouze 360 MET-min/týden. V rámci pohybové aktivity při transportu byly rozdíly mezi skupinami minimální. Kuřáci dosáhli hodnoty 99 MET-min/týden a nekuřáci 107,2 MET-min/týden.

5.2 Analýza spokojenosti

Tabulka 5 shrnuje výsledky dotazníku životní spokojenosti, který byl vyplněn celkem 53 respondenty. Zaznamenány jsou průměrné hodnoty (M), směrodatná odchylka (SD), minimální a maximální skóre v jednotlivých oblastech života. Mezi hodnocené oblasti patří například zdraví, práce, finance, mezilidské vztahy či bydlení. Na základě těchto údajů je možné získat přehled o subjektivním vnímání kvality života u respondentů, včetně variability jejich odpovědí.

Tabulka 5

Celková tabulka hodnot z DŽS (n=53)

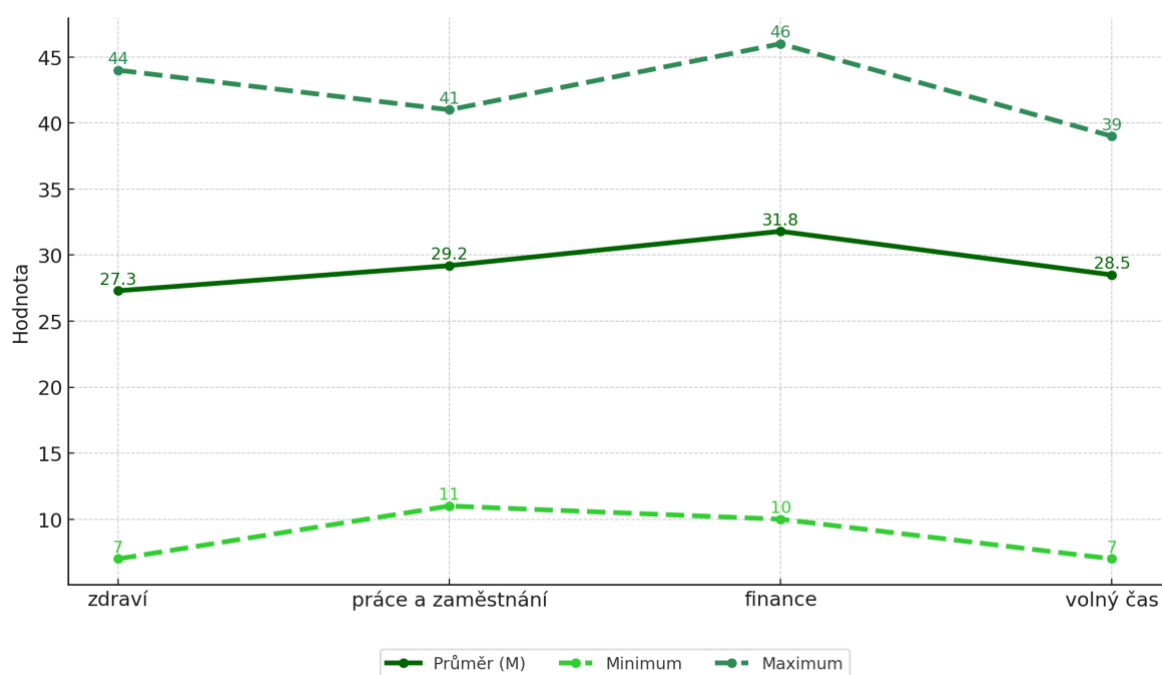
n=53	M	SD	Min.	Max.
Zdraví	27,3	7,3	7	44
Práce	29,2	5,5	11	41
Finance	31,8	7,5	10	46
Volný čas	28,5	7	7	39
Partnerství	29	9,6	0	47
Děti	33,1	10,4	0	49
Vlastní osoba	30,1	4,6	22	42
Sexualita	31,4	9,3	7	49
Přátelé	30,7	5,7	16	43
Bydlení	31,1	7,7	7	49
Celkem	211,4	28,6	135	290

Legenda: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, min. -minimální hodnota, max.-maximální hodnota

Pro potřeby této diplomové práce však byly k podrobnější analýze vybrány pouze čtyři klíčové oblasti: zdraví, práce a zaměstnání, finance a volný čas. Pro každou z oblastí byly zpracovány tři hodnoty: průměrné skóre (M), minimální a maximální hodnota, jak můžeme vidět na obrázku 14.

Obrázek 14

Spojnicový graf vybraných čtyř oblastí z DŽS



Obrázek 14 odkazuje na nejvyšší průměrné hodnoty, které byly zaznamenány v oblasti financí ($M = 31,8$), přičemž zároveň dosáhla i nejvyšší maximální hodnoty (46 bodů), což může naznačovat, že část respondentů vnímá svou finanční situaci velmi pozitivně. Oblast práce a zaměstnání vykazuje druhé nejvyšší průměrné skóre ($M = 29,2$) a zaznamenáváme tady široké rozpětí odpovědí od 11 do 41 bodů, což ukazuje na různorodé vnímání pracovní spokojenosti mezi jednotlivými respondenty. Volný čas byl hodnocen průměrně ($M = 28,5$), ale s poměrně nízkou minimální hodnotou, což může ukazovat na omezené možnosti trávení volného času u některých osob. Nejnížší průměrné hodnocení bylo zaznamenáno v oblasti zdraví ($M = 27,3$), přičemž i zde se objevila nejnižší individuální hodnota (7 bodů), což může reflektovat pocity zhoršeného zdravotního stavu u části respondentů.

Tabulka 6

Tabulka zdraví DŽS

	Zdraví	n	Mdn	IQR	U	Z	p
Intenzivní PA	Spokojenost	27	957	520	209,500	-2,512	0,012
	Nespokojenost	26	480	600			
Střední intenzita PA	Spokojenost	27	660	1060	307,000	-0,774	0,439
	Nespokojenost	26	1300	975			
Celková PA	Spokojenost	27	1340	626	273,500	-1,370	0,170
	Nespokojenost	26	678	282			
Chůze	Spokojenost	27	511,5	594	247,000	-1,843	0,065
	Nespokojenost	26	429	264			
PA ve volném čase	Spokojenost	27	844,5	834	263,500	-1,548	0,122
	Nespokojenost	26	678	588			
PA doma	Spokojenost	27	580	990	286,500	-1,139	0,255
	Nespokojenost	26	560	720			
PA při transportu	Spokojenost	27	148	115,5	297,000	-0,955	0,340
	Nespokojenost	26	99	132			

Legenda: n – velikost souboru, Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí, U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

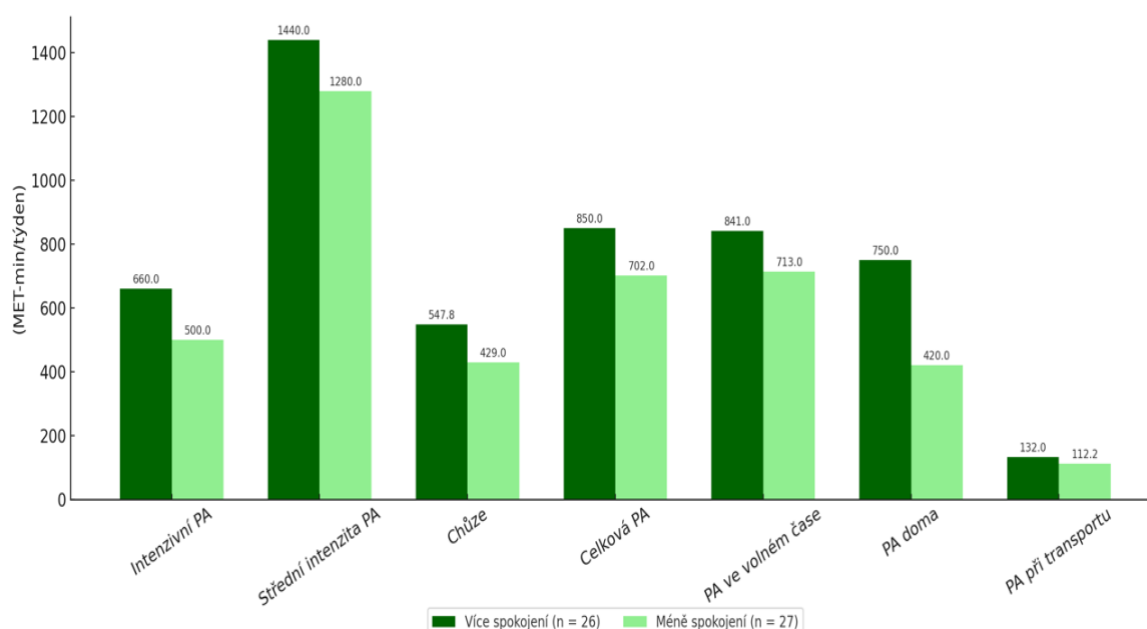
Tabulka 6 přehledně zobrazuje výsledky analýzy vztahu mezi spokojeností se zdravím a různými oblastmi pohybové aktivity (PA) u sledovaných respondentů. Jednotlivé řádky představují různé typy fyzické aktivity, například intenzivní nebo střední intenzitu pohybové aktivity, chůzi, celkovou fyzickou aktivitu, pohybovou aktivitu ve volném čase, doma a při transportu. Respondenti byli rozděleni do dvou skupin podle míry spokojenosti se svým zdravím na skupinu spokojených a nespokojených a zároveň tak, aby vzorek respondentů měl stejné četnosti. Pro každou skupinu je uveden počet respondentů (n), medián (Mdn), a interkvartilové

rozpětí (IQR), které charakterizují rozložení odpovědí. Dále jsou uvedeny výsledky Mann-Whitneyova U testu (U, Z, p), který porovnává rozdíly mezi oběma skupinami v daných oblastech pohybové aktivity. Statisticky významný rozdíl mezi skupinami byl zjištěn pouze u intenzivní pohybové aktivity ($p = 0,012$), kde respondenti spokojeni se svým zdravím vykazovali vyšší hodnoty v této oblasti oproti nespokojeným. V ostatních oblastech pohybové aktivity nebyly zjištěny významné rozdíly mezi skupinami.

Celková spokojenost je vyobrazena na obrázku 15, kde můžeme sledovat mediánové hodnoty pohybové aktivity (PA) u dvou skupin respondentů, rozdělených podle míry jejich celkové životní spokojenosti: více spokojení ($n = 26$) a méně spokojení ($n = 27$).

Obrázek 15

Kategorie celkové spokojenosti – DŽS



Více spokojení respondenti vykazovali vyšší hodnoty ve všech sledovaných oblastech. Nejvýraznější rozdíly se objevily u pohybové aktivity doma (750 vs. 420 MET-min/týden), ve volném čase (841 vs. 713 MET-min/týden) a u chůze (547,8 vs. 429 MET-min/týden). V oblasti intenzivní PA byl rozdíl rovněž patrný – 660 MET-min/týden u více spokojených oproti 500 MET-min/týden u méně spokojených.

U středně intenzivní pohybové aktivity činil rozdíl 160 MET-min/týden (1440 vs. 1280), zatímco u celkové PA byl medián u více spokojených 850 MET-min/týden oproti 702 MET-min/týden u méně spokojených.

5.3 Analýza Ankety

Jedna z otázek v anketě zjišťovala, jaký vliv mají různé faktory omezující pohybovou aktivitu, na jednotlivé typy PA (např. intenzivní, střední intenzita, chůze, PA ve volném čase, doma či při transportu). Hodnotí se zde rozdíly mezi skupinami osob, které uvedly jako hlavní překážku například únavu po práci, nedostatek času, nedostatečné vybavení nebo absenci motivace.

Tabulka 7

Celkový přehled faktorů ovlivňující PA

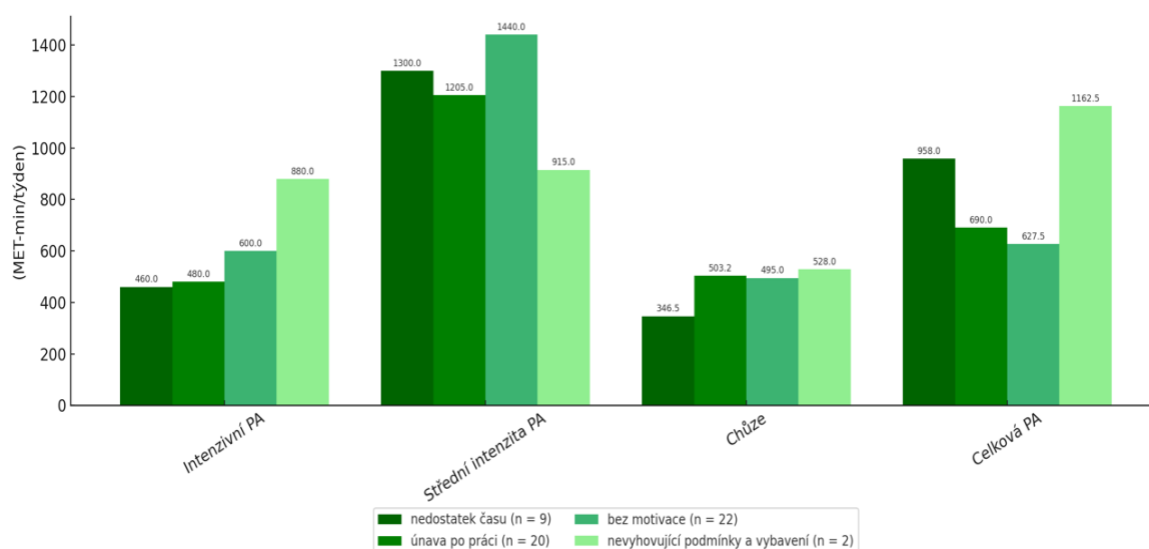
	Faktory omezující PA	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
Intenzivní PA	nedostatek času	9	460	440	2,109	0,550	0,041
	únavu po práci	20	480	520			
	bez motivace	22	600	640			
	nevyhovující podmínky a vybavení	2	880	160			
Střední intenzita PA	nedostatek času	9	1300	538	1,768	0,622	0,034
	únavu po práci	20	1205	1427,5			
	bez motivace	22	1440	520			
	nevyhovující podmínky a vybavení	2	915	170			
Celková PA	nedostatek času	9	958	473	4,024	0,259	0,077
	únavu po práci	20	690	528,75			
	bez motivace	22	627,5	462			
	nevyhovující podmínky a vybavení	2	1162,5	245			
Chůze	nedostatek času	9	346,5	660	1,140	0,768	0,022
	únavu po práci	20	503,25	313,5			
	bez motivace	22	495	264			
	nevyhovující podmínky a vybavení	2	528	660			
PA ve volném čase	nedostatek času	9	866	487	0,236	0,972	0,005
	únavu po práci	20	674,5	743,5			
	bez motivace	22	707,5	550,5			
	nevyhovující podmínky a vybavení	2	800,5	311			
PA doma	nedostatek času	9	330	222	11,175	0,011	0,215
	únavu po práci	20	542,5	990			
	bez motivace	22	850	700			
	nevyhovující podmínky a vybavení	2	195	150			
PA při transportu	nedostatek času	9	99	115,5	2,194	0,533	0,042
	únavu po práci	20	156,75	165			
	bez motivace	22	99	99			
	nevyhovující podmínky a vybavení	2	165	264			

Z tabulky vyplývá, že statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými faktory omezujícími pohybovou aktivitu se projevil pouze v oblasti PA doma ($p = 0,011$). Tady se ukázalo, že typ překážky má opravdu vliv na to, kolik se lidé doma hýbou. Potvrzuje to i hodnota míry efektu ($\eta^2 = 0,215$), která ukazuje na poměrně silný vliv. Dá se tedy říct, že únavu po práci, nízká motivace nebo třeba špatné podmínky hrají v domácím prostředí výraznou roli. U ostatních typů pohybové aktivity se sice objevují rozdíly v mediánech mezi skupinami, ale statisticky významné

rozdíly nebyly (všechny $p > 0,05$). Například u intenzivní PA vyšel nejvyšší medián u skupiny, která uvedla jako překážku nevyhovující podmínky a vybavení (880 MET-min/týden), zatímco nejnižší hodnoty byly u těch, kdo trpí nedostatkem času (460 MET-min/týden). Je ale potřeba vzít v úvahu, že některé faktory byly uváděny jen výjimečně např. nevyhovující podmínky uvedli pouze 2 respondenti, takže tyto výsledky nejsou moc směrodatné. Nejčastěji respondenti jako překážky pohybové aktivity uváděli únavu po práci a nedostatek motivace. Naopak nejméně častým faktorem byly nevyhovující podmínky a vybavení, což může naznačovat, že lidé vnímají spíše vlastní únavu, nedostatek motivace nebo nedostatek času, než aby za problém považovali například nevyhovující prostředí nebo chybějící vybavení.

Obrázek 16

Faktory omezující PA

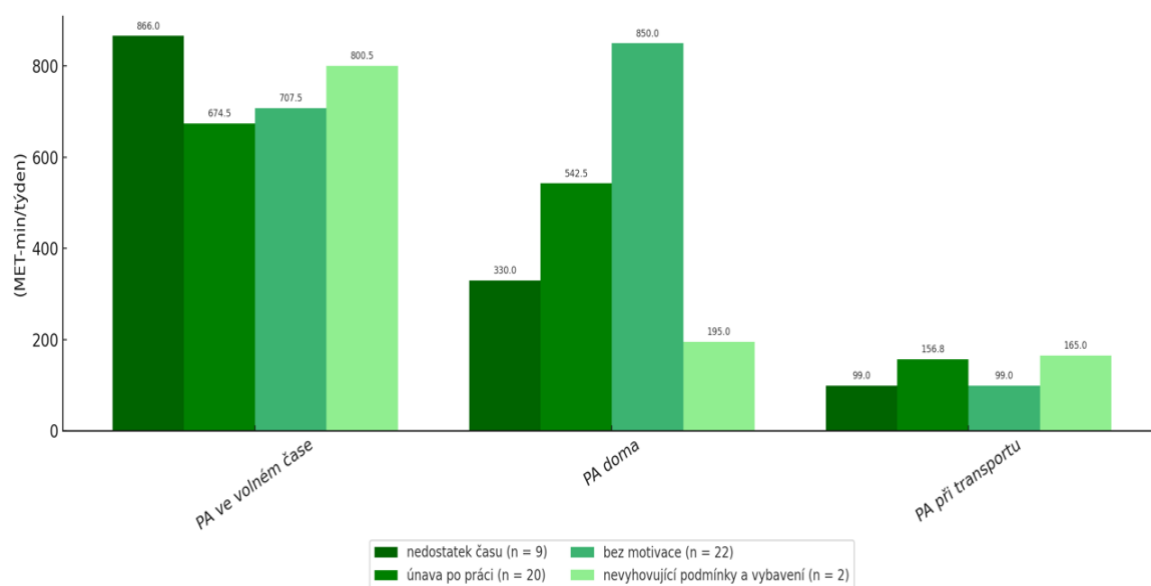


Z obrázku 16 je vidět, že respondenti, kteří jako hlavní překážku uvedli nevyhovující podmínky a vybavení, dosahovali ve většině případů vyšších hodnot pohybové aktivity než ostatní skupiny. Například u celkové pohybové aktivity byl medián 1162,5 MET-min/týden, což byla v této kategorii nejvyšší hodnota. Je ale potřeba dodat, že tuto možnost uvedli pouze dva respondenti, takže by se výsledky měly brát s rezervou.

Respondenti, kteří označili jako omezení nedostatek motivace, měli nejvyšší hodnoty u středně intenzivní PA (1440 MET-min/týden), i když v ostatních oblastech už jejich výsledky nebyly tolik výrazné. Naopak skupina, která uvedla únavu po práci, měla ve všech sledovaných oblastech spíše nižší hodnoty oproti ostatním skupinám. Nejnižší hodnoty obecně vykazovali respondenti, kteří zmiňovali nedostatek času, a to hlavně u chůze (346,5 MET-min/týden), což jen potvrzuje, že čas je častou a významnou překážkou pravidelné pohybové aktivity.

Obrázek 17

Faktory omezující PA v závislosti na prostředí



Obrázek 17 popisuje hodnoty PA ve volném čase, kdy respondenti dosahují nejvyšších hodnot a uvádějí zde překážku nedostatek času (866 MET-min/týden), což může na první pohled působit paradoxně. Tito jedinci však pravděpodobně využívají omezený volný čas velmi efektivně. Naopak nejnižší hodnotu v této kategorii vykazují respondenti, kteří pociťují únavu po práci (707,5 MET-min/týden), což svědčí o tom, že únava může významně omezit pohybové aktivity ve volném čase.

V oblasti pohybové aktivity doma vykazují nejvyšší hodnotu osoby, které uvádějí jako hlavní bariéru nedostatek motivace (850 MET-min/týden), zatímco nejnižší aktivita byla zaznamenána u respondentů s nedostatkem času (330 MET-min/týden). To může naznačovat, že lidé bez motivace jsou sice méně aktivní ve strukturované aktivitě, ale přesto zvládají pohyb doma, například při domácích pracích.

5.4 Analýza rozhovorů

Pro potřeby této diplomové práce byly připraveny polostrukturované rozhovory, které obsahovaly celkem 22 otázek zaměřených na zjištění aktuálního stavu a vnímání podpory zdraví zaměstnanců ve vybrané firmě. V průběhu sběru dat bylo zodpovězeno 16 otázek, přičemž některé otázky zůstaly nezodpovězené kvůli jejich menší relevanci pro respondenty nebo vzhledem k charakteru probíhajícího rozhovoru. Z celkového počtu odpovědí bylo následně

vybráno 6 klíčových otázek, které jsou pro tuto práci zásadní. Tyto otázky a jejich analýza byly zasazeny do širšího kontextu tématu diplomové práce a poskytují důležité podklady pro navazující návrhy.

Otázka: Jak byste zhodnotil současné pracovní prostředí ve vaší firmě, zejména z pohledu podpory zdraví zaměstnanců?

„Myslím, že se nám za poslední roky podařilo vytvořit velmi příjemné a podnětné pracovní prostředí, především pro naše administrativní pracovníky. Naše nová pracovní základna je navržena s důrazem na komfort a zdraví. Kanceláře jsou vybavené ergonomickými křesly, polohovatelnými monitory a celkově máme dostatek přirozeného denního světla. Velkou roli hraje také zeleň, kterou máme nejen ve venkovních prostorách, ale i přímo v kancelářích. Zaměstnanci mají k dispozici relaxační zónu, kde si mohou odpočinout, protáhnout se nebo jen na chvíli vypnout. Toto všechno potvrzuje i fakt, že naše kancelář získala v roce 2022 první místo v celorepublikové soutěži „Kancelář roku“

Otázka: A co zaměstnanci, kteří tráví většinu času na cestách, tedy řidiči?

„Řidiči jsou samozřejmě specifická skupina a snažíme se jim vytvářet co nejlepší podmínky. Postupně jsme obnovili vozový park, takže dnes už jezdí převážně v nových vozech, které jsou vybaveny moderními ergonomickými sedadly, klimatizací, vyhříváním i chlazením, možností individuálního nastavení sedadel, kvalitním odhlučněním kabiny, handsfree systémem a navigací. Pravidelně absolvují vstupní a poté každoroční lékařské prohlídky. Sledujeme také jejich pracovní zátěž a snažíme se jim nabídnout rovnováhu mezi výkonem a odpočinkem.“

Otázka: Jakým způsobem řešíte stravování zaměstnanců?

„V této oblasti máme dlouhodobě dobré zkušenosti. Spolupracujeme se dvěma vývařovnamy Na Kopci Jeseník a Zdravé Srdce v Mikulovicích, obě tyto firmy každý den nabízejí tři různá jídla, takže si zaměstnanci mohou vybrat podle svých preferencí. Jídla jsou vyvážená a pravidelně obměňovaná, aby odpovídala zásadám zdravé výživy. Dále lidem v kancelářích zajišťujeme plnohodnotné snídaně a svačinky v podobě ovoce, oříšků atd. Dále během celého dne mají k dispozici dostatek vody k zajištění pitného režimu, kávy a čaje.“

„Řidičům neposkytujeme stravování formou obědů nebo svačin. Většinou si vozí vlastní jídlo z domova, případně si ho pořizují během cesty. Ve svých prostorách však mají k dispozici kávovar a pitnou vodu.“

Otázka: Podporujete své zaměstnance i v oblasti pohybu a sportu?

„Ano, sport je pro nás důležitý, protože přirozeně přispívá k duševní i fyzické pohodě. Administrativní pracovníci se jednou až dvakrát do roka účastní sportovních teambuildingů. V zimě vyrážíme na běžky, v létě zase na vodu, nejčastěji na rafty. Je to nejen forma relaxace, ale i příležitost k utužení kolektivu.“

Otázka: Máte do budoucna nějaké plány, jak oblast zdraví a pohody zaměstnanců dále rozvíjet?

„Ano, máme velké plány. V horizontu pěti let bychom chtěli přímo v areálu firmy vybudovat menší fitness a wellness centrum. Mělo by sloužit všem zaměstnancům. Ať už si přijdou zacvičit po práci nebo si jen odpočinout v sauně. Věříme, že to bude další krok k tomu, aby se naši lidé cítili dobře nejen pracovně, ale i lidsky.“

Otázka: Co děláte vy, abyste podpořili svůj zdravý životní styl?

"Pro udržení zdravého životního stylu se zaměřujeme na pravidelný pohyb a vyvážené stravování. Třikrát týdně cvičíme (někdy i více), což nám pomáhá posilovat nejen tělo, ale i duševní odolnost s ohledem na starosti, které v hlavách nosíme a jaká zodpovědnost na našich bedrech je. Snažíme se jíst střídavě a preferujeme převážně čerstvé a plnohodnotné potraviny. Péči o zdraví považujeme za přirozenou součást našeho každodenního života a vědomou cestu, kterou jsme se rozhodli jít."

6 DISKUSE

Pohybová aktivita (PA) je jedním z klíčových faktorů ovlivňujících zdraví jedince, jak po stránce fyzické, tak psychické. Řada odborných studií potvrzuje její význam v prevenci chronických onemocnění, zlepšení duševní pohody i podpoře pracovní výkonnosti (Marková, 2012; Kunzová et al., 2016; WHO, 2020). Ve specifickém pracovním prostředí, jakým je nákladní doprava, kde převažuje sedavý styl práce a stereotypní zátěž, je pravidelný pohyb zvláště důležitý. Řidiči kamionů jsou často vystaveni dlouhodobému sezení, nepravidelným směnám a omezeným možnostem kvalitního stravování, což zvyšuje riziko nadváhy, obezity a dalších zdravotních komplikací (Sendall, McCosker, Ahmed & Crane, 2019). Tato rizika se odrážejí i ve výsledcích této diplomové práce, kdy zaměstnanci s vyšší hodnotou BMI vykazovali nižší úroveň pohybové aktivity ve srovnání s kolegy, jejichž BMI spadalo do rozmezí považovaného za normální (18,5–24,99).

Doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO, 2020) pro dospělou populaci stanovují rozmezí 150–300 minut středně intenzivní nebo 75–150 minut intenzivní pohybové aktivity týdně. Přestože i malé denní dávky pohybu mohou mít pozitivní dopad na zdraví. Ve sledovaném vzorku byla nejnižší aktivita zaznamenána právě v intenzivní pohybové složce. Naopak chůze a středně intenzivní aktivita byly zastoupeny výrazněji, což může být výsledkem běžného pohybu v rámci pracovních i osobních povinností.

Zajímavé je také zjištění, že ženy v rámci výzkumného vzorku sice dosahovaly vyšších hodnot v některých formách PA, jejich celková úroveň aktivity však byla nižší. Tento paradox může být ovlivněn jejich nižším počtem v souboru nebo rozdílným charakterem pohybových činností. Podstatnou roli sehrála také účast na organizované PA. Respondenti, kteří se zapojovali do strukturovaného cvičení, vykazovali vyšší hodnoty napříč různými kategoriemi aktivity. Jak uvádí CDC (2024), zapojení do pravidelných a organizovaných forem cvičení může pozitivně ovlivnit nejen fyzickou kondici, ale i schopnost zvládat pracovní zátěž. Tato zjištění naznačují, že organizovaná PA může být účinným nástrojem pro podporu zdraví zaměstnanců i z hlediska jejich výkonnosti.

Literatura zdůrazňuje důležitost komplexního přístupu k podpoře PA v pracovním prostředí. Jedná se nejen o strukturální změny a technické nástroje, ale také o edukaci a motivační aktivity (Sendall et al., 2019). Ve firmě Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o., by bylo vhodné uvažovat například o zavedení krátkých aktivních přestávek, informování zaměstnanců o přínosech pohybu nebo podpoře účasti na volnočasových sportovních aktivitách. Podle výsledků provedené ankety jsou hlavními překážkami pravidelné PA únava po práci a nízká

vnitřní motivace, což znamená faktory, které by bylo možné ovlivnit vhodnou osvětou a podporou v rámci firemní kultury.

Zvýšená úroveň PA byla v této práci spojena také s vyšší životní spokojeností, což potvrzují i závěry studií Hege et al. (2019) a Sánchez et al. (2021). Respondenti, kteří uváděli větší spokojenost se svým životem i zdravím, byli zároveň aktivnější, a to napříč většinou sledovaných kategorií PA. To poukazuje na úzký vztah mezi fyzickou aktivitou a psychickou pohodou, kdy pravidelný pohyb může fungovat nejen jako prostředek prevence nemocí, ale i jako nástroj pro zlepšení životní rovnováhy.

Z hlediska péče o zdraví hrají důležitou roli i pravidelné lékařské prohlídky, které mohou poskytnout zpětnou vazbu o zdravotním stavu zaměstnanců. Andersen (2024) upozorňuje, že jejich pozitivní vliv může být omezený, nicméně tvoří důležitý výchozí bod pro další kroky. Ve firmě AD Láta jsou tyto kontroly zavedeny jako běžná praxe, ale respondenti je často vnímají spíše jako formální povinnost než impuls ke změně chování. Pro větší efektivitu by tak bylo vhodné lékařské prohlídky doplnit o následné motivační a vzdělávací aktivity.

Dále bylo zjištěno, že fyzicky aktivní zaměstnanci častěji udržovali normální tělesnou hmotnost, což potvrzuje závěry Saleema (2023) o vlivu PA na kontrolu váhy a zdraví. Respondenti s normálním BMI vykazovali vyšší úroveň středně intenzivní aktivity a aktivity ve volném čase. Naopak ti s vyšší tělesnou hmotností byli méně aktivní, což podtrhuje důležitost pravidelného pohybu jako prostředku prevence nejen obezity, ale i dalších zdravotních problémů.

Analýza rovněž naznačuje souvislost mezi zdravým životním stylem a pohybem. A to v souvislosti takové, že osoby, které nekouří, měly vyšší úroveň celkové PA, zejména v oblasti volnočasových aktivit a pohybu v domácnosti. Přestože kuřáci mírně převažovali v intenzivní aktivitě, celkový objem pohybu byl vyšší u nekuřáků. Tato zjištění jsou v souladu s tvrzením Zhang, Lu a Wu (2021), že zdravé návyky se často vyskytují v kombinaci a navzájem se podporují. Pravidelná PA tak může být součástí širšího balíčku zdravého životního stylu, který zahrnuje i nekouření či umírněnou konzumaci alkoholu.

Závěry studie An et al. (2020) ukazují, že vyšší míra PA je spojena s častějším pocitem štěstí, bez ohledu na konkrétní typ pohybu to znamená, že klíčový je celkový objem aktivity. Tato souvislost byla potvrzena i daty získanými pomocí dotazníků IPAQ a životní spokojenosti ve zkoumané firmě. Výsledky tedy podporují význam pravidelného pohybu jako prostředku k posílení psychické pohody.

V neposlední řadě je třeba zmínit i význam každodenní PA jako kompenzace negativních efektů dlouhodobého sezení, typického pro profesi řidiče. Jak uvádí Gao et al. (2024), již 15 až 30 minut denně může pozitivně ovlivnit zdravotní stav. Praktická část diplomové práce sice

nehodnotila časové rozložení aktivity, ale celkové týdenní hodnoty ukázaly, že i menší dávky pohybu mají pozitivní přínos. Zvláště výrazný byl tento efekt u osob s normální hmotností a u těch, kteří se zapojovali do organizované PA. Pravidelný pohyb, byť i v kratších časových úsecích, může sloužit jako účinný preventivní nástroj v oblasti pracovního zdraví.

6.1 Limity práce

- Výzkumný vzorek byl značně nerovnoměrně zastoupen v oblasti pohlaví. Mužů bylo podstatně více než žen, což mohlo ovlivnit některá dílčí zjištění.
- Subjektivní vnímání intenzity nebo četnosti pohybu může být zatížené chybou, zejména u méně informovaných nebo motivovaných jedinců.
- Podobně i hodnocení spokojenosti a životního stylu může být ovlivněno momentálním psychickým stavem nebo tendencí odpovídat sociálně žádoucím způsobem.
- Absence objektivního měření PA, to znamená, že pohybová aktivita nebyla měřena pomocí objektivních nástrojů, jako jsou krokoměry, fitness náramky nebo aplikace sledující pohyb.
- Do výzkumu bylo zahrnuto jak profesní spektrum řidičů, tak administrativních pracovníků, aniž by mezi nimi bylo v dotazníku provedeno rozlišení, což následně neumožnilo analyzovat výsledky s ohledem na rozdílnou povahu jejich pracovních činností.

6.2 Doporučení pro AD Látal

Odvětví nákladní dopravy patří mezi riziková z hlediska nedostatku pohybové aktivity, což vede ke zvýšenému riziku obezity, bolestem zad, srdečně-cévním onemocněním a celkovému zhoršení kvality života. Vzhledem k sedavé povaze práce řidičů, dlouhým pracovním hodinám a omezeným možnostem pro pohyb je nutné zavádět systematická opatření, která podpoří jejich fyzickou aktivitu a celkové zdraví. Na základě provedené analýzy stavu ve firmě Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o. a podložených poznatků z odborné literatury, jsou navržena následující opatření.

Využití povinných přestávek k pohybu: řidiči mávají povinné pauzy, které lze efektivně využít pro zařazení krátkých protahovacích nebo dechových cvičení. Firma může nabídnout jednoduché obrazové nebo video návody přizpůsobené podmínkám kabiny vozidla. Doporučuje se také poskytnout drobné cvičební pomůcky, jako jsou gumové expandéry, činky, overbally či masážní míčky.

Kompenzační cvičení a spolupráce s odborníky: zařazení kompenzačních cvičení vedených fyzioterapeutem (např. formou videí nebo workshopů, aby řidiči měli dostupné cvičení odkudkoliv) může představovat prevenci bolestí zad a ztuhlosti. Cvičení by měla být snadno realizovatelná i na cestách.

Zavedení edukativních aktivit: vzdělávání řidičů o vlivu fyzické aktivity na zdraví formou přednášek, letáků, online kurzů či konzultací se specialisty může zvýšit jejich uvědomění a motivaci ke změně životního stylu. Firma může pořádát pravidelné tematické týdny zaměřené na pohyb, výživu a zdraví, nebo nabídnout přístup k online vzdělávacím platformám a e-learningu zaměřenému na zdravý životní styl.

Motivační programy a výzvy: motivace formou výzev, soutěží a odměn může zvyšovat zapojení řidičů do pravidelného pohybu. Firma může vytvořit bodový systém (např. za počet kroků nebo dní s aktivitou), který bude propojen s benefity (např. firemní merch, zdravý balíček).

Firemní akce s pohybovým zaměřením pro všechny zaměstnance: organizace teambuildingů, "Family day" nebo společných výletů v aktivním duchu (turistika, sportovní soutěže) přispívá nejen ke zlepšení fyzické kondice, ale i vztahů na pracovišti a mezi rodinami zaměstnanců.

Zlepšení podmínek pro aktivní styl života: podpora chůze a jízdy na kole do práce: poskytnutí zázemí pro kola nebo příspěvkem na sportovní vybavení. Vhodné by bylo také zajištění vhodných podmínek pro převlečení se nebo osprchování se.

Zdravotní dny a preventivní screening: pořádání pravidelných zdravotních dnů, kde si zaměstnanci mohou nechat změřit tlak, cholesterol, BMI nebo získat doporučení k pohybovým aktivitám, přispívá k prevenci nemocí a podporuje zdravotní gramotnost.

Spolupráce s externími partnery (pokud firma ještě nemá vybudované wellness a fitness centrum). Společnost může navázat spoluprací s jinými sportovními zařízeními a wellness centry, které často nabízí zvýhodněné programy nebo příspěvky.

Finanční příspěvek na zdravý životní styl: finanční příspěvek na regenerační služby, určený pro skupinu řidičů jako výraz péče o jejich zdraví, jak psychické, tak fyzické.

7 ZÁVĚRY

Cílem této práce bylo analyzovat faktory ovlivňující úroveň pohybové aktivity u vybraného vzorku respondentů a na základě získaných poznatků navrhnout doporučení pro podporu aktivního životního stylu. Tento výzkum přinesl řadu důležitých zjištění, která mohou sloužit jako výchozí bod pro další rozvoj v oblasti podpory zdravého životního stylu ve firmě. Klíčová zjištění jsou shrnuta následovně:

- Celková PA byla statisticky významně vyšší u mužů než u žen.
- Ženy vykazovaly vyšší úroveň aktivity ve většině intenzit a prostředí, tento výsledek může být ovlivněn velikostí vzorku.
- S rostoucím věkem klesá intenzivní forma pohybové aktivity.
- U středně intenzivní PA byl zaznamenán nejvyšší úroveň u nejstarší věkové skupiny (56-65 let), pravděpodobně díky pravidelným mírným aktivitám, jako je chůze či rekreační činnosti.
- Respondenti s normální hmotností vykazovali nejvyšší úroveň celkové PA – především ve volném čase a v domácím prostředí. U osob s vyšším BMI byla celková PA výrazně nižší.
- Zaměstnanci účastníci se organizované pohybové aktivity (alespoň 1x týdně) měli výrazně vyšší úroveň celkové PA, zejména v oblastech intenzivní a středně intenzivní PA a ve volném čase.
- Cyklisté dosahovali vyšších hodnot PA napříč téměř všemi kategoriemi – zejména ve volném čase a při transportu.
- Majitelé psů byli celkově mírně aktivnější, ale rozdíly nebyly statisticky významné.
- Nekuřáci měli vyšší celkovou úroveň PA než kuřáci, přičemž významnější rozdíly se ukázaly v oblasti středně intenzivní aktivity a volného času.
- Spokojenost se zdravím byla spojena s vyšší intenzivní PA. Spokojení respondenti byli v této oblasti významně aktivnější.
- Celkově spokojenější respondenti (dle dotazníku životní spokojenosti) vykazovali vyšší hodnoty PA ve všech sledovaných oblastech.
- Nejvyšší spokojenost byla zaznamenána v oblasti financí, nejnižší pak v oblasti zdraví.
- Únava po práci, nízká motivace a nedostatek času byly nejčastěji uváděné překážky pohybové aktivity. Zejména únava měla výrazný negativní vliv na PA doma a ve volném čase.

- Statisticky významný rozdíl mezi faktory omezujícími PA byl prokázán pouze u aktivity vykonávané doma. Typ překážky zde významně ovlivňoval množství pohybu.

Z rozhovorů s vedením firmy dále vyplynulo, že Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o. podporuje zdraví na pracovišti především u administrativních pracovníků. Pořádá firemní akce jako teambuildingy, zajišťuje stravování, nové vybavení kanceláří vytváří příjemné pracovní prostředí, zaměstnanci mají k dispozici ergonomické židle, polohovací monitory a další pomůcky. V budoucnu firma plánuje vybudování malého fitness a wellness centra přímo v areálu firmy.

U řidičů však vnímáme prostor pro zlepšení, a to zejména v oblasti podpory pohybové aktivity, prevence muskuloskeletálních potíží a zajištění vhodného prostředí během dlouhých cest. Důležité je podotknout, že zaměstnavatel může poskytnout zaměstnancům jakékoliv pomůcky, videa, konzultace i vzdělávací programy, ale pokud bude minimální motivace ze strany zaměstnanců, ke změně stejně nedojde. Proto je klíčové nejen nabídnout možnosti a podporu, ale také aktivně pracovat na posílení vnitřní motivace zaměstnanců například prostřednictvím osvětových kampaní, komunikace a pozitivního příkladu ze strany vedení firmy.

8 SOUHRN

Úvodní část práce se zaměřuje na shrnutí teoretických poznatků a vysvětlení klíčových pojmů, jako jsou zdraví, životní styl, pohybová aktivita a sedavé chování, které jsou zásadní pro porozumění zvolenému tématu. Dále se teoretická část věnuje možnostem podpory zdraví a pohybových aktivit, jejich dopadu na zdraví zaměstnanců i ekonomické aspekty.

Druhá část práce specifikuje výzkumné cíle a popisuje použitou metodiku. Na niž navazuje praktická část, která prezentuje výsledky provedeného výzkumného šetření. Hlavním cílem bylo se zaměřit na analýzu současného stavu podpory zdraví zaměstnanců ve firmě Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o., a vytvořit návrh konkrétních doporučení směřujících k podpoře pohybové aktivity a zdravého životního stylu na pracovišti.

Do výzkumu bylo zapojeno 53 zaměstnanců z různých profesních skupin, převážně z řad řidičů a administrativních pracovníků. Ke sběru dat byly využity standardizované nástroje. Mezinárodní dotazník pohybové aktivity (IPAQ) v dlouhé verzi a Dotazník životní spokojenosti (DŽS), dále vlastní anketa a polostrukturované rozhovory s jednatelem dané společnosti. Tato kombinace kvantitativních a kvalitativních metod umožnila nahlédnout na zkoumanou problematiku z různých úhlů pohledu. Propojení výpovědí zaměstnanců s názory vedení přineslo komplexní obraz aktuální situace v oblasti podpory zdraví ve firmě a odhalilo možnosti jejího dalšího rozvoje.

Výsledky výzkumu ukázaly, že většina zaměstnanců nedosahuje doporučené míry fyzické aktivity. Analýza současně naznačuje, že sedavý charakter zaměstnání, zejména u řidičů a administrativních pracovníků, může být jedním z faktorů, které k této situaci přispívají. Průměrná celková aktivita činila 737 MET-minut/týden u mužů a 382,75 MET-minut/týden u žen. Nejvyšší středně intenzivní aktivita byla zaznamenána u skupiny 56–65 let (1490 MET-minut/týden) a nejvyšší intenzivní aktivita u skupiny 25–35 let (880 MET-minut/týden). Zaměstnanci s normální hmotností vykazovali vyšší úroveň PA (937,5 MET-minut/týden) než osoby s nadváhou a obezitou. Statisticky významné rozdíly byly zjištěny mezi účastníky a neúčastníky organizované pohybové aktivity ve všech sledovaných kategoriích: intenzivní PA ($p = 0,032$), středně intenzivní PA ($p = 0,026$) a volnočasová PA ($p = 0,009$). Vyšší míra pohybové aktivity byla rovněž spojena s vyšší životní spokojeností, kdy spokojení zaměstnanci dosahovali v průměru 850 MET-minut/týden oproti 702 MET-minutám u méně spokojených. Na základě těchto zjištění byla navržena opatření podporující pohybovou aktivitu a zdravý a životní styl na pracovišti.

Významným závěrem práce je nutnost komplexního přístupu k podpoře zdraví na pracovišti, který integruje fyzické, psychické i sociální aspekty. Jak uvádějí Walsh et al. (2023), štěstí není pouze výsledkem úspěchu, často je jeho příčinou. Jedinci, kteří se cítí šťastní, mívají

větší pracovní úspěchy, lépe navazují spolupráci, vykazují vyšší míru kreativity, dosahují lepších finančních výsledků a udržují kvalitnější mezilidské vztahy. Organizace, které aktivně pečují o duševní pohodu svých zaměstnanců, těží z vyšší pracovní spokojenosti, lepší týmové atmosféry a celkové efektivity. Tato zjištění podtrhují význam systematické péče o zdraví zaměstnanců jako důležitého prvku rozvoje firemní kultury i výkonnosti.

9 SUMMARY

The introductory part of the thesis focuses on a summary of theoretical knowledge and explanation of key concepts such as health, lifestyle, physical activity and sedentary behavior, which are essential for understanding the chosen topic. Furthermore, the theoretical part focuses on the possibilities of health promotion and physical activity, their impact on the health of employees as well as economic aspects.

The second part of the thesis specifies the research objectives and describes the methodology used. This is followed by the practical part, which presents the results of the research investigation. The main objective was to focus on the analysis of the current state of employee health promotion in the company Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o., and to create a proposal of specific recommendations aimed at promoting physical activity and healthy lifestyle in the workplace.

The research involved 53 employees from different occupational groups, mostly drivers and administrative staff. Standardized instruments were used to collect data. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) long version and the Life Satisfaction Questionnaire (LSQ), as well as a self-administered survey and semi-structured interviews with company executives. This combination of quantitative and qualitative methods allowed us to look at the issue under study from different perspectives. Linking the employees' statements with the opinions of the management provided a comprehensive picture of the current situation around health promotion in the company and revealed the possibilities of its further development.

The results of the survey showed that most employees do not reach the recommended level of physical activity. At the same time, the analysis suggests that the sedentary nature of employment, particularly for drivers and administrative staff, may be a contributing factor. The average total activity was 737 MET-minutes/week for men and 382.75 MET-minutes/week for women. The highest moderate activity was recorded in the 56-65 years group (1490 MET-minutes/week) and the highest vigorous activity in the 25-35 years group (880 MET-minutes/week). Employees with normal weight showed a higher level of PA (937.5 MET-minutes/week) than overweight and obese individuals. Statistically significant differences were found between participants and non-participants in organized physical activity in all categories studied: vigorous PA ($p = 0.032$), moderate PA ($p = 0.026$) and leisure PA ($p = 0.009$). Higher levels of physical activity were also associated with higher life satisfaction, with satisfied employees achieving an average of 850 MET-minutes/week compared to 702 MET-minutes for less satisfied employees. Based on these findings, measures to promote physical activity and a healthy lifestyle in the workplace were proposed.

An important conclusion of the paper is the need for a comprehensive approach to health promotion in the workplace that integrates physical, psychological and social aspects. As stated by Walsh et al. (2023), happiness is not only a result of success, but also often the cause of it. Individuals who feel happy tend to have greater job success, collaborate better, show higher levels of creativity, achieve better financial results, and maintain better interpersonal relationships. Organizations that actively nurture the mental well-being of their employees benefit from higher job satisfaction, a better team atmosphere and overall effectiveness. These findings underscore the importance of systematic employee wellness as an important element in developing company culture and performance.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aliouche, H. (2023). What are the health implications of office jobs? News-Medical net. Retrieved from <https://www.news-medical.net/health/What-are-the-Health-Implications-of-Office-Jobs.aspx#1>
- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4817.
- Andersen, L. L. (2024). Health promotion and chronic disease prevention at the workplace. *Annual Review of Public Health*, 45(2024), 337-357. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-060222-035619>
- Apostolopoulos, Y., Sönmez, S., Shattell, M., Gonzales, C., & Fehrenbacher, C. (2013). Health survey of u.s. long-haul truck drivers: work environment, physical health, and healthcare access. *Work*, 46(1), 113-123. DOI: 10.3233/wor-121553
- Aryanti, R. D., Sari, E. Y. D., & Widiana, H. S. (2020, October). A literature review of workplace well-being. In *International Conference on Community Development*. 605-609. Retrieved from <https://www.atlantis-press.com/proceedings/iccd-20/125945161>
- Baicker, K., Cutler, D., & Song, Z. (2010). Workplace wellness programs can generate savings. *Health Affairs*, 29(2), 304-311. DOI:10.1377/hlthaff.2009.0626
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143-1211. DOI: 10.1002/cphy.c110025
- Buczaj, A., Pecyna, A., Krzywicka, M., & Maruszewska, A. (2021). Phenomenon of fatigue among professional drivers in Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 28(1), 114-121.
- Celik, S., Celik, K., Dirimese, E., Taşdemir, N., Arik, T., Büyükkara, İ. (2018). Determination of pain in musculoskeletal system reported by office workers and the pain risk factors. *Int J Occup Med Environ Health*, 31(1), 91-111. DOI: 10.13075/ijomeh.1896.00901
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Adult activity: An Overview*. U.S. Department of Health & Human Services. Retrieved from <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Benefits of Physical Activity*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/>

- Clausen, T., Pedersen, L. R. M., Andersen, M. F., Theorell, T., & Madsen, I. E. (2022). Job autonomy and psychological well-being: A linear or a non-linear association?. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 31(3), 395-405. <https://doi.org/10.1080/1359432x.2021.1972973>
- Combs, B., Heaton, K., Raju, D., Vance, D., & Sieber, W. (2018). A descriptive study of musculoskeletal injuries in long-haul truck drivers: a niosh national survey. *Workplace Health & Safety*, 66(10), 475-481. DOI:10.1177/2165079917750935
- Çakir, G., Isik, U., & Kavalci, İ. (2025). An evaluation of physical activity levels and mental health among young people: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 13(1), 1-12.
- Desa, N. M., Asaari, M. H. A. H., & Yim, C. L. (2020). Human resource management practices and job satisfaction among courier service provider employees. *International Journal of Asian Social Science*, 10(6), 327-338.
- Dokumentace BOZP. (2018). *Přeprava nebezpečných látek a věcí v režimu ADR*. Dokumentace BOZP a PO. Retrieved from <https://www.dokumentacebozp.cz/aktuality/adr-preprava-nebezpecnych-latek-a-veci/>
- Dutta, S. S. (2024). Prolonged sitting at work linked to increased mortality risk. *News-Medical net*. Retrieved from <https://www.news-medical.net/news/20240123/Prolonged-sitting-at-work-linked-to-increased-mortality-risk.aspx>
- Eurofound. (2020). Employee health and well-being at work. *Publications Office of the European Union*. Retrieved from <https://www.eurofound.europa.eu/en/health-and-well-being-work?etrans=cs>
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Brähler, E., & Schumacher, J. (2010). Life Satisfaction Questionnaire. Primary data from the standardization sample 1994 (Version 2.0.0). <https://doi.org/10.5160/psychdata.fgjn94fr12>
- Gao, W., Sanna, M., Chen, Y.-H., Tsai, M.-K., & Wen, C.-P. (2024). Occupational sitting time, leisure physical activity, and all-cause and cardiovascular disease mortality. *JAMA Network Open*, 7(1), DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.50680
- Ghahremani, L., Khademi, K., Nazari, M., Kaveh, M. H., & Abbasi, F. (2024). Predictors of musculoskeletal disorders and job satisfaction among office workers of an oil company: A cross-sectional study in Iran. *WORK*, 78(2), 411-418. DOI:10.3233/WOR-230120
- Giandonato, J. A., Tringali, V. M., & Thoms, R. C. (2021). Improving mental health through physical activity: A narrative literature review. *Physical Activity and Health*, 5(1).
- Grey, R. G., Uchino, B. N., Trettervik, R., Cronan, S., & Hogan, J. N. (2018). Social support and sleep: A meta-analysis. *Health Psychology*, 37(8), 787–798. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/hea0000628>

- Harris, D. Dima, S. D., Gluchowski, A., Hall, A. Elliott, E. & Munford, L. (2024). The effectiveness and acceptability of physical activity interventions amongst older adults with lower socioeconomic status: a mixed methods systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21 (121)
- Hawthorne, E. (n.d.). Strategies for reducing sedentary behavior in the office. *Corporate Wellness Magazine*. Retrieved from <https://www.corporatewellnessmagazine.com/article/strategies-for-reducing-sedentary-behavior-in-the-office>
- Hege, A., Lemke, M. K., Apostolopoulos, Y., Whitaker, B., & Sönmez, S. (2019). Work-life conflict among US long-haul truck drivers: Influences of work organization, perceived job stress, sleep, and organizational support. *International journal of environmental research and public health*, 16(6), 984.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Johnson, S., Bodenstein, K., Vuuren, C., & Nel, R. (2022). Promoting men's health in a community. *International Journal of Men S Social and Community Health*, 5(3), e15-e32. DOI:10.22374/ijmsch.v5i3.91
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. ORE-institut
- Kábrt, J. (2014). Životní styl a riziko civilizačních nemocí. *Vnitřní lékařství*, 60(5–6), 458–461. Retrieved from <https://casopisvnitrnilekarstvi.cz/pdfs/vnl/2014/05/12.pdf>
- Kim, H., Oh, H., & Park, C. (2023). The mediating effects of social networks and wisdom on the relationship between lifestyle habits and healthy aging in older adults with chronic diseases. *Preprints*. Retrieved from <https://doi.org/10.20944/preprints202307.1294.v1>
- Kirupa, K., Divya, S., Nithyanisha, R., & Kumar, S. (2020). A study on the effectiveness of scapular retraction exercises on forward head posture. *Indian Journal of Public Health Research & Development*. DOI:10.37506/ijphrd.v11i6.9785
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál. Praha.
- Kolář, P., (2021). *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. Euromedia Group. Praha.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2012). Statistika a věcná významnost a použití koeficientů velikosti účinku při hodnocení dat o pohybové aktivitě. *Physical Culture/Tělesná Kultura*, 35(1).

- Kumar, R., Sharma, R., Kumar, V., & Khan, A. A. (2021). Relation of work stressors and work-related msds among indian heavy vehicle drivers. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 25(4), 198-203. DOI: 10.4103/ijoem.ijoem_172_20
- Kunzová, Š., Bauerová, H., & Lešovský, J. (2016). *Cesta ke zdraví: Životní styl a srdečně-cévní nemoci*. Brno: Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně.
- Lalit, Soni, R., & Garg, S. (2015). The prevalence of musculoskeletal disorders among bus drivers in tricity. *International Journal of Physiotherapy*, 2(5), 850–854. Retrieved from <https://doi.org/10.15621/ijphy/2015/v2i5/78244>
- Larsen, L. T. (2022). Not merely the absence of disease: A genealogy of the WHO's positive health definition. *History of the Human Sciences*, 35(1), 111-131.
- Látalová, M. (2017). *Zvýšení konkurenceschopnosti firmy Autodoprava Břetislav Látal s.r.o. v oblasti dopravy a spedice*. Bakalářská práce, Vysoká škola podnikání a práva.
- López-Gómez, I., Chaves, C., & Vázquez, C. (2020). Life satisfaction. *The wiley encyclopedia of personality and individual differences: Personality processes and individual differences*, 275-280.
- Marková, M. (2012). *Determinanty zdraví*. Brno. Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Mochklas, M., Mauliddah, N., & Sari, T. A. (2023). The Existence Of Truck Driver In The Spirit Of Work. *Jurnal Manajemen*, 27(1), 21-40. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.24912/jm.v27i1.1038>
- Mozafari, A., Najafi, M. F., Vahedian, M., & Mohebi, S. (2014). Assessment of musculoskeletal disorders between lorry drivers in qom, iran. *Galen Medical Journal*, 3(3). Retrieved from <https://doi.org/10.31661/gmj.v3i3.140>
- Nishat, N. (2021). Aspects of physical health. Health and fitness. Retrieved March 2 2025, from <https://theworldbook.org/aspects-of-physical-health/>
- O nás. (2025) *Autodoprava Břetislav Látal s.r.o.*. Retrieved from <https://autodopravalatal.cz/o-nas>
- Pickard, O., Burton, P., Yamada, H., Schram, B., Canetti, E., & Orr, R. M. (2022). Musculoskeletal disorders associated with occupational driving: a systematic review spanning 2006–2021. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6837. DOI: 10.3390/ijerph19116837
- Pronk, N. P. (2013). Integrated worker health protection and promotion programs: Overview and perspectives on health and performance outcomes. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 55(12, Suppl), S30–S37. DOI 10.1097/JOM.0000000000000031

- Rosalie, S. M. and Malone, J. (2018). Effect of a halo-type structure on neck muscle activation of an open-cockpit race car driver training under qualifying conditions. *BMJ Case Reports*, DOI:10.1136/bcr-2017-224013
- Salama, R., Tadross, T. M., Tarik, T., & Wadid, N. A. (2022). Identifying risks associated with workplace health and employee wellness. *Research in Health Science*, 7(3), 1. Retrieved from <https://doi.org/10.22158/rhs.v7n3p1>
- Saleem, F. (2023). The impact of lifestyle choices on health. *Health Economics & Outcome Research: Open Access*, 9(2). Retrieved from <https://www.iomcworld.org/open-access/the-impact-of-lifestyle-choices-on-health.pdf>
- Sánchez, M., Cabaco, A., Bonete-López, B., Litago, J., Loureiro, M., & Mejía, M. (2021). Physical activity and life satisfaction: an empirical study in a population of senior citizens. *Frontiers in Psychology*, 12. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636914>
- Sedláková, S. (2015). *Záda, která cvičí, nebolí: Cvičíme podle Ludmily Mojžíšové* (3. Vyd.). Vyšehrad.
- Seligman, M. E. P. (2014). Vzkvétání: Nové pochopení štěstí a duševní pohody. *Jan Melvil Publishing*.
- Sendall, M., McCosker, L., Ahmed, R., & Crane, P. (2019). Truckies' nutrition and physical activity: a cross-sectional survey in queensland, australia. *The International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 10(3), 145-150. Retrieved from <https://doi.org/10.15171/ijoem.2019.1533>
- Shin, D. S., & Jeong, B. Y. (2023). Effects of working conditions and safety awareness on job satisfaction of truck drivers in Korea. *Work*, 75(1), 129-134. Retrieved from <https://doi.org/10.3233/WOR-205109>
- Sukmawati, N. M. H. (2020). The Literature Review of Tools and Methods for Evaluating Physical Activity Program at Workplace. *WMJ (Warmadewa Medical Journal)*, 5(2), 85-93.
- Svačina, Š. (2013). *Zdravý životní styl a prevence nemocí*. Praha: Grada.
- Thoits P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of health and social behavior*, 52(2), 145–161. DOI:10.1177/0022146510395592
- Tonkin, K., Malinen, S., Näswall, K., & Kuntz, J. C. (2018). Building employee resilience through wellbeing in organizations. *Human resource development quarterly*, 29(2), 107-124. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/hrdq.21306>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical activity guidelines for Americans (2nd ed.). *U.S. Department of Health and Human Services*. Retrieved February

- from https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Urbanovská, E., (2018). *Psychologie zdraví: Studijní opora*. Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik v Opavě. Retrieved from https://is.slu.cz/el/fvp/leto2020/UPPVFK023/um/Psychologie_zdravi_EPoS_2018_FIN.pdf
- Walsh, L. C., Boz, S. G., & Lyubomirsky, S. (2023). Well-being and career success. *Career Psychology: Models, Concepts, and Counseling for Meaningful Employment.*, 235-256. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0000339-012>
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556. DOI:10.1097/HCO.0000000000000437.
- World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.
- Zhang, X., Lu, J., Wu, C., Cui, J., Wu, Y., Hu, A., ... & Li, X. (2021). Healthy lifestyle behaviours and all-cause and cardiovascular mortality among 0.9 million chinese adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1). Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01234-4>
- Zvírotský, M. (2014). *Zdravý životní styl*. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

11 PŘÍLOHY

11.1 Vyjádření etické komise



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph.D.
Mgr. Bc. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 4. 2. 2025 byl projekt diplomové práce

Autor (hlavní řešitel): Bc. Tereza Látalová

s názvem: Analýza současného stavu a návrh opatření na podporu zdraví zaměstnanců ve firmě Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o.

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **83 / 2025**
dne: **20. 4. 2025**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

11.2 Oslovení pro zaměstnance

Milí zaměstnanci,

ráda bych Vás oslovila s prosbou o vyplnění několika krátkých dotazníků, které jsou součástí mé diplomové práce na téma „**Analýza současného stavu a návrh na podporu zdraví zaměstnanců ve firmě Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o.**“ Celkově by jejich vyplnění mělo zabrat maximálně 45 minut a vše je anonymní.

Tato firma se neustále rozvíjí, hledá nové možnosti zlepšení a inovací, a právě teď máte možnost být součástí změny, která může zlepšit pracovní podmínky a přístup ke zdravému životnímu stylu. Vy jste klíčovým článkem této firmy! Bez Vás by to nešlo. Vaše zkušenosti a názory jsou nesmírně cenné a pomohou nám lépe porozumět Vaším potřebám a navrhnout konkrétní opatření, která by mohla přispět ke zvýšení spokojenosti, zdraví i celkové pohody na pracovišti.

V rámci této iniciativy jsem připravila tři dotazníky:

- **IPAQ**
- **Dotazník životní spokojenosti**
- **Vlastní anketa**

Tyto dotazníky se zaměřují na otázky jako: Jak se v práci cítíte? Máte dostatek pohybu? Jak trávíte svůj volný čas? Tyto informace mi umožní lépe pochopit, jak dlouhodobé sezení – ať už za volantem nebo v kanceláři – společně se specifiky vašeho pracovního prostředí ovlivňuje Vaše zdraví a životní styl.

Vyplnění všech tří dotazníků Vám nezabere více než 45 minut, ale jejich přínos může být dlouhodobý – nejen pro účely diplomové práce, ale zejména pro Vás, a i pro Vaše kolegy. Pomozte mi společně vytvořit podněty pro zdravější pracovní prostředí, které bude základním kamenem pro další růst a inovaci této firmy.

Moc Vám děkuji za Váš čas, ochotu a upřímnost, se kterou se do tohoto výzkumu zapojíte. Společně můžeme vytvořit lepší podmínky, kde se budeme cítit lépe nejen v práci, ale i mimo ni.

Sběr výsledků proběhne od **14.2.2025 – 1.3.2025**. Prosím všechny, aby **dotazníky vhazovali do „schránky“ tomu určené u vašich šuplíků**.

S úctou a poděkováním,

Bc. Tereza Látalová

11.3 Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Analýza současného stavu a návrh opatření na podporu zdraví zaměstnanců ve firmě Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o.

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl (a) jsem podrobně informován (a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl (a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Datum:

11.4 Dotazník IPAQ

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročná) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. **Intenzivní** pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. **Středně zatěžující** pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahrnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahrnuje sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

☐ Ano

☐ Ne

➔ **Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...**

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce (do školy a ze školy).

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů **v rámci Vaší práce nebo studia**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, které trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

_____ dnů v týdnu

☐ Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem ➔ **Přejděte k otázce č. 4**

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezahrnujte prosím chůzi.

_____ dnů v týdnu

☐ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem ➔

Přejděte k otázce č. 6

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

_____ dnů v týdnu

☐ Žádná chůze spojená s prací nebo studiem ➔

Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

8. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **cestoval/a motorovým dopravním prostředkem**, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

_____ dnů v týdnu

☐

Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem



Přejděte k otázce č. 10

9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nyní berte v úvahu pouze **jízdu na kole a chůzi** při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

10. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **jezdil/a na kole** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

_____ dnů v týdnu

☐

Žádná jízda na kole z místa na místo



Přejděte k otázce č. 12

11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jíždou na kole** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

12. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

_____ dnů v týdnu

☐

Žádná chůze z místa na místo



Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...

13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**?

_____ dnů v týdnu

☐

Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu



Přejděte k otázce č. 16

15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

16. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**?

_____ dnů v týdnu

☐

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu



Přejděte k otázce č. 18

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?
- _____ hodin denně
_____ minut denně
18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**?
- _____ dnů v týdnu
- ☐ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma ➡ **Přejděte ke 4. části: REKREACE...**
19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?
- _____ hodin denně
_____ minut denně

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezahrnujte prosím tu aktivitu, které jste uvedl/a již dříve.

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?
- _____ dnů v týdnu
- ☐ Žádná chůze ve volném čase ➡ **Přejděte k otázce č. 22**
21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- _____ hodin denně
_____ minut denně
22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?
- _____ dnů v týdnu
- ☐ Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase ➡ **Přejděte k otázce č. 24**
23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- _____ hodin denně
_____ minut denně
24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?
- _____ dnů v týdnu
- ☐ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase ➡ **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM**
25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?
- _____ hodin denně
_____ minut denně

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedl/a dříve.

26. Kolik času denně jste obvykle strávili/a **sezením** v **pracovních dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

_____ **hodin denně**
_____ **minut denně**

27. Kolik času denně jste obvykle strávili/a **sezením** ve **víkendových dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

_____ **hodin denně**
_____ **minut denně**

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: _____ Muž
_____ Žena

2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?
_____ Let
_____ Nevím/Nejsem si jistý/á
_____ Odmítám odpovědět

3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
_____ Let
_____ Nevím/Nejsem si jistý/á
_____ Odmítám odpovědět

4. Máte v současné době placené zaměstnání?

_____ Ano
_____ Ne
_____ Nevím/Nejsem si jistý/á
_____ Odmítám odpovědět

Přejděte k otázce č. 6
Přejděte k otázce č. 6
Přejděte k otázce č. 6

5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?

_____ Hodin týdně
_____ Nevím/Nejsem si jistý/á
_____ Odmítám odpovědět

6. Kam zařadíte místo, kde žijete?

_____ Velké město (> 100 000 obyvatel)
_____ Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
_____ Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
_____ Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
_____ Nevím/Nejsem si jistý/á
_____ Odmítám odpovědět

Doplňující údaje

Výška (cm):

Hmotnost (kg):

Bydliště: okres: obec:

Národnost:

Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B):

Kuřák (ano-A, ne-N):

Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD):

Máte psa (ano-A, ne-N):

Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu, chalupu

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):

Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete

a kterou byste nejraději provozoval/a

Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

11.5 Dotazník životní spokojenosti

DOTAZNÍK

Dotazník životní spokojenosti

J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brähler

Zaškrtněte prosím u každého z tvrzení na následujících stranách vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

Příklad:	①	②	③	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
S počasím jsem ...				X			

Pokud tedy – jako v tomto případě – nejste s počasím ani spokojen(a), ani nespokojen(a), zaškrtněte prosím ④.
U každého tvrzení zaškrťávejte prosím pouze jedno políčko.

ZDRAVÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to, jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(á), jsem ...							

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ (osoby v důchodu: hodnotte prosím své bývalé zaměstnání)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým postavením na pracovišti jsem...							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem...							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...							
S možnostmi postupu, které mám na mém pracovišti, jsem...							
S atmosférou na pracovišti jsem...							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem...							
S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání, jsem...							

Objednací číslo: 116-2
© Testcentrum, Praha 2001

FINANČNÍ SITUACE	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým příjmem / platem jsem...							
S tím, co vlastním, jsem...							
Se svým životním standardem jsem...							
S hmotným zajištěním své existence jsem...							
Se svými budoucími možnostmi výdělku jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

VOLNÝ ČAS	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...							
S pestrostí svého volného času jsem...							

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (Vypíšte prosím pouze pokud máte stálého partnera / partnerku)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství / partnerství, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera / partnerky jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner / partnerka, jsem...							
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner / partnerka projevuje, jsem...							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner / partnerka, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem...							

VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM (Vyplňte pouze pokud máte vlastní děti)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...							
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem...							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...							
Když myslím na náhamu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...							
S vlivem, který mám na své děti, jsem...							
S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							

VLASTNÍ OSOBA	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

SEXUALITA	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner / má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne), jsem...							
Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem...							

PŘÁTELE, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem...							
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem...							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...							

BYDLNÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem...							
S polohou svého bytu jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							

Odpovězte, prosím, na následující otázky tak, že zaškrtnete hodící se odpověď.

Pohlaví: ☐ muž ☐ žena

Věk: let

Dosažené vzdělání:

- ☐ nedokončené základní vzdělání
☐ základní
☐ vyučen bez maturity
☐ vyučen s maturitou
☐ ukončené středoškolské vzdělání
☐ ukončené vysokoškolské vzdělání

Rodinný stav:

- ☐ ženatý / vdaná
☐ svobodný(á)
☐ vdovec / vdova
☐ rozvedený(á)

Domácnost:

- ☐ žiji sám / sama
☐ žiji s partnerem / partnerkou

Jste zaměstnaný(á)?

- ☐ ano
☐ ano, ve vlastní firmě
☐ v domácnosti
 – anebo jste:
☐ žák / žákyně
☐ student / studentka
☐ v učení
☐ v důchodu
☐ nezaměstnaný(á)

11.6 Anketa

Vážení zaměstnanci,

Tato krátká anonymní anketa je součástí diplomové práce zaměřené na podporu zdraví zaměstnanců firmy Autodoprava Břetislav Látal s.r.o. Vaše odpovědi nám pomohou **pochopit**, jak pracovní prostředí **ovlivňuje** váš životní styl, pohybové návyky, stravování a zdraví. Díky nim budeme **lépe rozumět** potřebám zaměstnanců a navrhne vhodná opatření na podporu zdravého životního stylu. Cílem je navrhnout smysluplná opatření, která mohou **zlepšit váš pracovní komfort** a celkovou pohodu.

Vyplnění ankety zabere **pouhých 10 minut**. Děkujeme za váš čas a upřímné odpovědi!

A. Pracovní prostředí a firemní podpora zdraví:

Jak vnímáte přístup firmy k podpoře zdravého životního stylu?

- ☐ Firma aktivně podporuje zdraví zaměstnanců.
- ☐ Firma se v této oblasti snaží, ale je ještě prostor ke zlepšení.
- ☐ Nemyslím si, že je zdraví zaměstnanců dostatečně podporováno.

Co považujete za největší překážku v pravidelném pohybu během pracovního dne?

- ☐ Nedostatek času kvůli pracovnímu vytížení.
- ☐ Fyzická únava po práci.
- ☐ Nedostatečné možnosti pohybu na pracovišti.
- ☐ Nízká motivace ke cvičení.
- ☐ Jiné (uved'te): _____

Jaký typ firemní podpory zdraví byste ocenili nejvíce?

- ☐ Finanční příspěvek na sportovní aktivity (např. permanentky do fitness).
- ☐ Organizované cvičení nebo pohybové aktivity v rámci firmy.
- ☐ Edukační programy o zdraví a prevenci (např. workshopy o ergonomii, výživě).
- ☐ Ergonomické úpravy pracoviště (např. kvalitnější sedadla pro řidiče).
- ☐ Jiné (uved'te): _____

Jaké pracovní benefity spojené se zdravím by vás nejvíce motivovaly?

- ☐ Možnost pružné pracovní doby pro lepší skloubení práce a pohybu.
- ☐ Delší přestávky s možností aktivního odpočinku.
- ☐ Firemní soutěže nebo výzvy v pohybových aktivitách.

- ☐ Individuální konzultace s odborníkem (fyzioterapeut, výživový poradce).
- ☐ Jiné (uved'te): _____

Máte vlastní nápady, jak by firma mohla lépe podporovat zdraví zaměstnanců? (**Otevřená otázka**)

—

—

—

B. Pohybové aktivity a fyzická kondice:

Jak často se věnujete aktivnímu pohybu (mimo pracovní povinnosti)?

- ☐ Denně
- ☐ Několikrát týdně
- ☐ Jednou týdně
- ☐ Méně často
- ☐ Nevím/nezařazuji

Jaké faktory vás nejvíce omezují v pravidelného cvičení či pohybu?

- ☐ Nedostatek času kvůli pracovním povinnostem
- ☐ Únava po dlouhém řízení/práci
- ☐ Nedostatek motivace
- ☐ Nevyhovující podmínky či nedostatek vybavení
- ☐ Jiné (uved'te): _____

Uvítali byste krátké pohybové pauzy či strečinkové cvičení během pracovní doby?

- ☐ Ano, určitě
- ☐ Možná – záleží na organizaci přestávek
- ☐ Ne, nepovažuji to za užitečné

Co by Vám pomohlo zařadit více pohybových aktivit do Vašeho pracovního dne?

- ☐ Lepší informace o jednoduchých cvičeních vhodných k provedení na místě
- ☐ Vybavení (např. odporové gummy)
- ☐ Motivace nebo vedení ze strany zaměstnavatele
- ☐ Jiné (uved'te): _____

C. Stravovací návyky a životní styl:

Jak byste popsali své stravovací návyky během pracovního týdne?

(Hodnotící škála: nikdy, občas, často, vždy)

- Konzumace domácí stravy připravené před cestou
[a] Nikdy [b] Občas [c] Často [d] Vždy
- Stravování v restauracích nebo rychlém občerstvení
[a] Nikdy [b] Občas [c] Často [d] Vždy
- Spotřeba hotových jídel zakoupených v obchodech
[a] Nikdy [b] Občas [c] Často [d] Vždy
- Příjem ovoce a zeleniny
[a] Nikdy [b] Občas [c] Často [d] Vždy

Máte během pracovního dne možnost pravidelně jíst?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Pokud ne, co Vám nejčastěji brání v pravidelném stravování?

- ☐ Časová tíseň
- ☐ Nedostatek vhodných míst k zastavení
- ☐ Nepříznivé podmínky na odpočívadle
- ☐ Jiné (uved'te): _____

D. Využití přestávek a volnočasové aktivity:

(Podle platných předpisů musí řidiči nákladních vozidel po každých 4,5 hodinách řízení absolvovat přestávku v délce alespoň 45 minut, kterou lze rozdělit na dvě části: první minimálně 15 minut a druhá minimálně 30 minut. A každý den řidič kamionu musí mít 11 hodinový odpočinek, který poskytne regeneraci a odpočinek.)

Jak obvykle trávíte přestávky během pracovní doby?

- ☐ Odpočinek ve vozidle nebo kanceláři
- ☐ Krátká procházka (mimo vozidlo)
- ☐ Cvičení nebo strečink
- ☐ Telefonování, sledování videí či jiné pasivní aktivity
- ☐ Jiné (uved'te): _____

Máte během přestávek možnost využít čas pro aktivity podporující Vaše zdraví (např. krátké cvičení, procházka, relaxační techniky)?

- ☐ Ano, vždy
- ☐ Často
- ☐ Občas
- ☐ Nikdy

Kromě pracovních povinností, jak trávíte volný čas mimo práci?

- ☐ Sportovní aktivity (uved'te jaké): _____
- ☐ Rodinné či společenské aktivity
- ☐ Čtení, relaxace, jiné zájmy
- ☐ Jiné (uved'te): _____

Cítíte, že máte dostatek času a energie na své koníčky a odpočinek?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Pokud ne, co by Vám pomohlo lépe sladit pracovní a volný čas?

- ☐ Lepší plánování tras
- ☐ Flexibilnější pracovní režim
- ☐ Možnost pracovních benefitů zaměřených na regeneraci (např. sportovní příspěvky, masáže)
- ☐ Jiné (uved'te): _____

• **Zdravotní prevence a další podpůrná opatření:**

Máte zájem se účastnit přednášek, workshopů či školení zaměřených na zdravý životní styl, ergonomii a prevenci zdravotních potíží spojených s dlouhým sezením?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Uvítali byste pravidelné individuální konzultace s fyzioterapeutem nebo odborníkem na výživu?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Která z následujících preventivních opatření by podle Vás mohla nejvíce přispět k lepšímu zdraví zaměstnanců?

- ☐ Pravidelné zdravotní prohlídky zaměřené na problémy spojené se sedavým zaměstnáním

- ☐ Možnost využití masáží nebo rehabilitačních programů
- ☐ Školení o ergonomii řízení a správném držení těla
- ☐ Vybavení vozidel či odpočívadel vhodným cvičebním náčiním
- ☐ Jiné (uvedte): _____

*Máte vlastní nápady či připomínky, jak by firma mohla zlepšit podporu zdraví a celkovou pohodu svých zaměstnanců? (**Otevřená otázka**). Vaše nápady jsou pro nás velmi cenné!*

—

—

—

Děkuji, že jste si našli čas na vyplnění této ankety. Vaše upřímné odpovědi nám pomohou lépe pochopit aktuální stav podpory zdraví ve firmě a navrhnout efektivní opatření, která mohou přispět ke zvýšení Vaší celkové spokojenosti a zdraví.

11.7 Podklady k rozhovoru

Otázky pro rozhovor se zaměstnavateli firmy Autodoprava Břetislav Látal, s.r.o.

A. Přístup FIRMY k podpoře zdraví zaměstnanců

1. Jak vnímáte důležitost podpory zdraví vašich zaměstnanců?
2. Máte nějakou strategii nebo plán zaměřený na podporu zdravého životního stylu zaměstnanců?
3. Věříte, že investice do zdraví zaměstnanců může vést ke zvýšení jejich výkonnosti a spokojenosti v práci?

B. Podpora pohybové aktivity ve firmě

4. Podporujete jako firma nějakým způsobem PA svých zaměstnanců?
5. Nabízíte zaměstnancům nějaké možnosti sportovních aktivit v rámci firmy (např. organizované aktivity, příspěvky na sport nebo cokoli jiného)?
6. Uvažujete o zavedení programů na podporu PA, jako jsou například firemní sportovní akce, teambuildingy...?
7. Má firma spolupráci se sportovními centry nebo nabízí zaměstnancům výhodnější vstupy na sportoviště?
8. Myslíte si, že by zaměstnanci ocenili více možností pro pohybovou aktivitu v rámci firmy?

C. Zaměstnanci a pohyb

9. Myslíte si, že zaměstnanci (řidiči a administrativní pracovníci) mají dostatek času a prostoru se věnovat PA nebo jiným formám podpory zdravého životního stylu po pracovní době?
10. Existují v pracovní náplni vašich zaměstnanců nějaké prvky, které podporují jejich fyzickou aktivitu, nebo je to práce převážně sedavého charakteru?

11. Jaké překážky podle vás brání zaměstnancům v pravidelném pohybu a zdravém životním stylu?

D. Pracovní prostředí

12. Myslíte si, že pracovní prostředí (osvětlení, kvalita vzduchu, zeleň) ovlivňuje zdraví a pohodu zaměstnanců?
13. Podnikáte nějaké kroky k tomu, aby pracovní prostředí podporovalo zdraví zaměstnanců (např. dostatek přirozeného světla, rostliny, ergonomický nábytek, relaxační zóny)?

E. Stravování

14. Podporujete nějakým způsobem zdravé stravování zaměstnanců (například zdravé občerstvení na pracovišti, zdravější varianty jídla)?
15. Máte v kancelářích či jiných pracovních prostorách dostupné „zdravé“ nápoje, jako je voda nebo bylinkové čaje?
16. Neuvažovali jste někdy o zavedení programů zaměřených na výživové poradenství nebo zdravé stravování?

F. Budoucí plány

18. Plánujete v následujících letech nějaké změny v podpoře zdraví zaměstnanců, například vybudování fitness nebo wellness centra?
19. Měli by zaměstnanci podle vás zájem o benefity na podporu zdraví, například zvýhodněné vstupy do fitness center, příspěvky na sportovní aktivity nebo fyzioterapeut?
20. Jaké další benefity zaměřené na zdraví zaměstnanců si umíte představit, že by firma mohla v budoucnu nabídnout?

G. Zaměstnavatelé a jejich přístup

21. Jaké aktivity pro podporu zdraví a pohybové aktivity preferujete vy osobně?
22. Myslíte si, že zaměstnavatelé by měli jít zaměstnancům příkladem v oblasti zdravého životního stylu?
23. Co děláte vy, abyste podpořili svůj zdravý životní