

OBSAH	
1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	11
2.1 Kvalita života	11
2.1.1 Životní styl a jeho formy.....	12
2.1.2 Problematika změny životního stylu	14
2.2 Zdraví a jeho význam	15
2.3 Pohybová aktivita a inaktivita	19
2.4 Žena a rizikový věk	27
2.4.1 Klimakterium	28
2.4.2 Význam pohybu v klimakteriu	35
2.5 Pohybové programy	38
2.5.1 Aerobní aktivity	44
2.5.1.1 <i>Aerobik</i>	46
3 CÍLE, HYPOTÉZY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY	56
4 METODIKA	59
4.1 Charakteristika sledovaného souboru	59
4.1.1 Pohybový režim sledovaného souboru.....	60
4.2 Charakteristika intervenčního programu	60
4.2.1 Vstupní a výstupní diagnostika.....	61
4.2.1.1 <i>Somatometrické parametry</i>	61
4.2.1.2 <i>Biochemické parametry a krevní tlak</i>	61
4.2.1.3 <i>Aerobní zdatnost (zátěžový test)</i>	61
4.2.1.4 <i>Spektrální analýza variability srdeční frekvence</i>	62
4.2.2 Aerobní pohybový program	63
4.2.3 Adherence k pohybovému programu	64
4.2.4 Subjektivní hodnocení pohybového programu	65
5 VÝSLEDKY	67
5.1 Vstupní a výstupní diagnostika	67
5.1.1 Somatometrické parametry	67
5.1.2 Biochemické parametry a krevní tlak.....	71

5. 1. 3 Aerobní zdatnost.....	71
5. 1. 4 Spektrální analýza variability srdeční frekvence (SA HRV).....	75
5. 2 Pohybový režim sledovaného souboru	77
5. 3 Aerobní pohybový program	80
5. 3. 1 Intenzita a objem zatížení	80
5. 3. 2 Adherence k pohybovému programu	82
5. 3. 3 Subjektivní hodnocení pohybového programu	85
6 DISKUSE.....	89
7 ZÁVĚRY	102
7. 1 Limity studie	105
8 SOUHRN	107
9 SUMMARY	109
10 REFERENČNÍ SEZNAM	111
10. 1 Publikace autorky související s tématem	122
11 PŘÍLOHY	124

...systémů a tyto zdravotní poruchy po čase vyúsťují do tzv. „civilizačních nemocí“, kterými trpí většina populace. Minimalizace potřeby pohybu způsobuje, že se naše tělo stává náchylnějším k nemocem a imunita organismu se snižuje. Nemoci jsou způsobeny také negativními civilizacími vlivy, jako je kouření, špatná souvatelnost zvláštní ve vzduchu, stres, vysoké pracovní tempo apod.

...Deklarace poradního sboru mezinárodní konference „Zdravé srdce“ (Victoria, Kanada, 1992) upozorňovala na epidemii kardiovaskulárních onemocnění, jež jsou hlavní příčinou smrti. Proto je nutné problematiku zdraví, pohybové aktivity, životního stylu a zdraví řešit na celosvětové úrovni, protože výzkumy dokazují, že v mnohých zemích lze včasou prevencí civilizacími onemocněním předcházet.

...je záležitostí nejen zdravotní, ale také z ekonomického hlediska. Zdraví znamená ekonomické zatížení zdravotnictví, ale i to, kde v důsledku vysoké nemocnosti dochází k poklesu příjmů, popř. ztrátě zaměstnání.

...je také propagace „krasů“ v podání módních trendů a společenského života. ...přehnanému hubnutí na základě různých dietních diet, které mohou vést i k ...zdravému pohledu na danou problematiku.

...pohybová aktivita jako způsob zachování vitality, zdraví a ...všechny vhodné stravy pomáhají ventilovat napětí a stres.