

OBSAH	74
1 ÚVOD	9
1.1 ZÁKLADNÍ POUŽITÉ POJMY A KONSTRUKTY	11
2 PŘEHLED POZNATKŮ	16
2.1 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ ADOLESCENCE	16
2.1.1 Psychický vývoj	17
2.1.2 Somatický vývoj	21
2.2 ŽIVOTNÍ STYL A KVALITA ŽIVOTA	23
2.2.1 Životní styl	23
2.2.2 Kvalita života	24
2.3 POHYBOVÁ AKTIVITA ADOLESCENTŮ	26
2.3.1 Přínosy pohybové aktivity	26
2.3.2 Rizika pohybové aktivity	27
2.3.3 Koreláty pohybové aktivity	28
2.3.4 Doporučení pro pohybovou aktivitu adolescentů	32
2.4 ŠKOLNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA	35
2.4.1 Pohybová aktivita při transportu do a ze školy	36
2.4.2 Pohybová aktivita o přestávkách	37
2.4.3 Pohybová aktivita v rámci výuky školní tělesné výchovy	37
2.4.4 Škola a zdraví	38
2.4.5 Doporučení pro školní pohybovou aktivitu	43
2.4.6 Přehled vybrané české školské legislativy a dokumentů	46
2.4.7 Přehled vybraných projektů realizujících se na českých školách a v zahraničí	56
2.4.8 Přínosy monitoringu pohybové aktivity	60
2.5 VÝZKUM ŠKOLNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY	63
3 CÍLE A HYPOTÉZY	65
4 METODIKA	67
4.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR	67
4.2 TEORETICKÁ A VÝZKUMNÁ VÝCHODISKA PRÁCE	69
4.3 ORGANIZACE VÝZKUMU	72

4.4 VÝZKUMNÉ METODY A TECHNIKY	74
4.5 PŘENOS DAT A ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ	78
5 VÝSLEDKY	80
5.1 CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ AKTIVITY O ŠKOLNÍCH PŘESTÁVKÁCH Z HLEDISKA POHLAVÍ, INTENZITY A OBJEMU	80
5.2 HODNOCENÍ POHYBOVÉ AKTIVITY V RŮZNÝCH ČÁSTECH ŠKOLNÍHO DNE A V RÁMCI CELÉHO ŠKOLNÍHO DNE	83
5.2.1 Pohybová aktivita z hlediska pohlaví	83
5.2.2 Pohybová aktivita z hlediska věku	85
5.2.3 Pohybová aktivita z hlediska věku a pohlaví	87
5.2.3.1 Mladší adolescentní chlapci a dívky	87
5.2.3.2 Starší adolescentní chlapci a dívky	89
5.2.3.3 Mladší a starší adolescentní chlapci a dívky	91
5.2.4 Pohybová aktivita z hlediska BMI	93
5.2.4.1 Chlapci	93
5.2.4.2 Dívky	96
5.2.4.3 Interakce faktorů pohlaví a BMI	97
5.3 OBJEM POHYBOVÉ AKTIVITY VE ŠKOLNÍCH A VÍKENDOVÝCH DNECH	100
6 DISKUSE	102
6.1 CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ AKTIVITY O ŠKOLNÍCH PŘESTÁVKÁCH Z HLEDISKA POHLAVÍ, INTENZITY A OBJEMU	102
6.2 HODNOCENÍ POHYBOVÉ AKTIVITY V RŮZNÝCH ČÁSTECH ŠKOLNÍHO DNE A V RÁMCI CELÉHO ŠKOLNÍHO DNE	104
6.2.1 Z hlediska pohlaví	104
6.2.2 Z hlediska věku	105
6.2.3 Z hlediska BMI	107
6.3 OBJEM POHYBOVÉ AKTIVITY VE ŠKOLNÍCH A VÍKENDOVÝCH DNECH	111

6.4 NÁVRHY A OPATŘENÍ VEDOUcí KE ZVÝŠENí	113
ŠKOLNí POHYBOVÉ AKTIVITY	
6.5 LIMITY DISERTAČNí PRÁCE	114
6.6 METODOLOGICKÁ A PRAXEOLOGICKÁ DOPORUČENí	115
6.7 PŘíNOSY PRÁCE	116
7 ZÁVĚRY	118
8 SOUHRN	123
9 SUMMARY	127
10 REFERENČNí SEZNAM	131
11 SEZNAM PŘíLOH	152