

OBSAH

1 ÚVOD.....	7
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1 Konceptuální model chování člověka na základě 24hodinového cyklu	9
2.2 Členění a charakteristika pohybové aktivity a sedavého chování	13
2.3 Asociace mezi pohybovou aktivitou, sedavým chováním a zdravím adolescentů	16
2.4 Doporučení k pohybové aktivitě a sedavému chování adolescentů.....	19
2.5 Prostředky pro monitorování pohybové aktivity a sedavého chování adolescentů	23
2.6 Aktuální úroveň sedavého chování a pohybové aktivity českých adolescentů	29
2.7 Charakteristika vybraných výzkumných cílů u dříve publikovaných studií.....	33
2.7.1 Škola a vyučovací jednotka tělesné výchovy	34
2.7.2 Volný čas a organizovaná pohybová aktivita	35
2.7.3 Osobní pohoda a stres.....	36
3 CÍLE A HYPOTÉZY	39
3.1 Dílčí cíle.....	39
3.2 Výzkumné otázky	39
3.3 Hypotézy	40
4 METODIKA.....	42
4.1 Účastníci	42
4.2 Metody sběru dat	43
4.2.1 Akcelerometr	43
4.2.2 Krokoměr.....	45
4.2.3 Dotazník IPAQ-long.....	46
4.2.4 Dotazník WHO-5.....	47
4.3 Průběh výzkumu	47
4.4 Zpracování dat	49
5 VÝSLEDKY.....	52
5.1 Celková charakteristika výzkumného souboru	52
5.2 Charakteristika dle pohlaví	59
5.3 Charakteristika dle pohlaví a aktivní účasti ve vyučovací jednotce tělesné výchovy	64
5.4 Charakteristika dle pohlaví a pravidelné účasti ve volnočasových organizovaných pohybových aktivitách	68
5.5 Charakteristika dle pohlaví a úrovně well-being indexu	72
6 DISKUZE	79

6.1 Sedavé chování a pohybová aktivita adolescentů	79
6.2 Vyučovací jednotka tělesné výchovy ve vztahu k sedavému chování a pohybové aktivitě adolescentů	84
6.3 Volnočasová organizovaná pohybová aktivita ve vztahu k sedavému chování a pohybové aktivitě adolescentů.....	86
6.4 Úroveň well-being indexu ve vztahu k sedavému chování a pohybové aktivitě adolescentů	87
6.5 Silné a slabé stránky	88
7 ZÁVĚRY	90
8 SOUHRN	94
9 SUMMARY	97
10 REFERENČNÍ SEZNAM	100
11 SEZNAM PŘÍLOH.....	124