Obsah

1 ÚVOD 9
2 ZÁKLADNÍ POJMY 11
3 PŘEHLED POZNATKŮ 12
3.1 Generace Z 12
3.2 Pohybová aktivita v období adolescence 14
3.2.1 PA adolescentních dívek 14
3.2.3 Preference pohybových aktivit adolescentů 17
3.3 FITT charakteristiky 20
3.3.1 Frekvence, intenzita a objem PA 20
3.3.2 Typy PA 21
3.4 Sedavé chování v období adolescence 40
3.5 Typy sedavého chování 41
3.6 Zdravotní benefity PA 52
3.7 Doporučení pro PA v adolescenci 56
4 CÍLE A HYPOTÉZY 59
4.1 Dílčí cíle: 59
4.2 Výzkumné otázky: 59
4.3 Hypotézy 60
5 METODIKA 61
5.1 Charakteristika výzkumného souboru 61
5.2 Online systém INDARES 61
5.3 Dotazník IPAQ 62
5.4 Dotazník sportovních preferencí 63
5.5 Průběh výzkumu 64
5.6 Statistické zpracování dat 65
6 VÝSLEDKY 67
6.1 Skladba preferovaných typů pohybových aktivit adolescentních chlapců a dívek v průběhu desetiletého období 67
6.2 Asociace mezi shodně preferovanými a provozovanými typy PA a plněním doporučení k týdenní PA 72
6.3 Asociace mezi shodou v nejvíce preferovaném a provozovaném typu PA a skladbou týdenní PA 94
6.4 Analýza specifik PA adolescentů, kteří mají shodu v rámci rytmických a tanečních aktivitách 98
7 DISKUZE 100

7.1 Snižují se rozdíly v diferencích preferovaných PA mezi chlapci a děvčaty v průběhu desetiletého období? 100

7.2 Jaké jsou asociace mezi shodou v preferovaných a provozovaných typech PA a plněním doporučení k PA? 104

7.3 Jaké jsou asociace mezi shodou v nejvíce preferovaném a provozovaném typu PA a skladbou týdenní PA? 105

7.4 Umožňuje shoda v rytmických a tanečních aktivitách dosáhnout dívkám stejného objemu a intenzity týdenní PA jako shoda v jiných typech PA? 106

8 ZÁVĚRY 108

9 PŘÍNOSY A LIMITY STUDIE 111

10 SOUHRN 112

11 SUMMARY 115

12 REFERENČNÍ SEZNAM 118

13 SEZNAM PŘÍLOH 150