

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Teoretická východiska	3
2.1	Stáří a jeho periodizace.....	3
2.2	Biologické aspekty stárnutí	4
2.3	Tělesné složení v kontextu stárnutí	6
2.3.1	Základní tělesné komponenty.....	6
2.3.2	Involuční změny tělesného složení	11
2.3.3	Obezita	11
2.3.4	Analýza tělesného složení	14
2.4	Sedavé chování	15
2.4.1	Vymezení hlavních pojmů	15
2.4.2	Teoretická východiska výzkumu sedavého chování	18
2.4.3	Monitoring sedavého chování v seniorské populaci	20
2.4.4	Sedavé chování v seniorské populaci.....	23
2.4.5	Struktura sedavého chování	25
2.4.6	Sedavé chování ve vztahu k endogenním a exogenním parametrům.....	27
2.4.7	Doporučení pro sedavé chování v seniorské populaci	29
3	Cíle a hypotézy.....	31
4	Metodika	34
4.1	Účastníci měření.....	34
4.2	Sběr dat.....	35
4.2.1	Hodnocení antropometrických parametrů a frakcí tělesného složení	35
4.2.2	Hodnocení sedavého chování a pohybové aktivity	37
4.2.3	Dotazníkové šetření.....	38
4.2.4	Zpracování dat z akcelerometru	39
4.2.5	Statistické zpracování dat.....	42
5	Výsledky	46
5.1	Variabilita sedavého chování v rámci dne, týdne a kalendářního roku.....	47
5.1.1	Sedavé chování v rámci dne a týdne	47
5.1.1.1	Doba nošení a validita dat	47
5.1.1.2	Struktura sedavého chování v jednotlivých dnech týdnu.....	48
5.1.1.3	Struktura sedavého chování v průměrném dni	50
5.1.2	Sedavé chování v rámci kalendářního roku	54

5.2	Variabilita sedavého chování ve vztahu k věku	58
5.3	Variabilita sedavého chování ve vztahu k somatickým parametrům	63
5.3.1	Sedavé chování ve vztahu k procentu tělesného tuku.....	63
5.3.2	Sedavého chování ve vztahu k množství viscerálního tuku	65
5.3.3	Sedavé chování ve vztahu k indexu tukuprosté hmoty	68
5.4	Variabilita sedavého chování ve vztahu k subjektivně vnímané kvalitě života.....	69
6	Diskuze	75
6.1	Sedavé chování v rámci průměrného dne a jednotlivých dnů týdne.....	75
6.2	Sedavé chování v rámci kalendářního roku	77
6.3	Sedavé chování a věk	78
6.4	Sedavé chování a somatické ukazatele	79
6.5	Sedavé chování a subjektivně vnímaná kvalita života.....	82
6.6	Přínos a limity studie.....	84
7	Závěry	86
8	Souhrn.....	88
9	Summary.....	92
10	Referenční seznam.....	96
11	Přílohy.....	116