

Obsah.....	5
1. Úvod.....	7
1.1 Klíčové kinantropologické koncepty používané v textu.....	9
2. Cíle, výzkumné otázky a problémy k řešení.....	13
3. Přehled poznatků.....	14
3.1 Základní prostředky monitorování terénní pohybové aktivity.....	14
3.1.1 Subjektivní metody (dotazníky a záznamní archy).....	17
3.1.2 Pedometry.....	23
3.1.3 Akcelerometry.....	26
3.1.4 Snímače srdeční frekvence.....	34
3.1.5 Multifunkční přístroje a informační technologie.....	37
3.2 Současná doporučení k realizaci terénní pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu.....	44
3.3 Statistická a věcná významnost a použití koeficientů „effect size“ při hodnocení dat o terénní pohybové aktivitě.....	51
3.4 Dlouhodobé monitorování terénní pohybové aktivity.....	61
3.4.1 Determinanty, koreláty a mediátory pohybové aktivity.....	61
3.4.1.1 Na příkladech z vlastních výzkumů týdenní pohybové aktivity.....	63
3.4.1.1.1 Odlišnosti v pohybové aktivitě předškolních dětí ve srovnání s pohybovou aktivitou adolescentů a mladých dospělých.....	63
3.4.1.1.2 Změny v pohybové aktivitě dětí při přestupu z mateřské školy do první třídy základní školy – longitudinální studie.....	76
3.4.1.1.3 Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8–13letých dětí.....	90
3.5 Krátkodobé monitorování terénní pohybové aktivity.....	100
3.5.1 Determinanty, koreláty a mediátory pohybové aktivity.....	100
3.5.1.1 Na příkladech z vlastních výzkumů vyučovacích jednotek tělesné výchovy.....	101
3.5.1.1.1 Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat.....	101
3.5.1.1.2 Vliv progresivních vyučovacích jednotek tělesné výchovy na tělesné zatížení a celkové hodnocení adolescentů s nižším a vyšším sebehodnocením sportovní výkonnosti.....	115

3.6	Metoda Formální konceptuální analýzy.....	129
3.6.1	Zdůvodnění výběru metody k vizualizaci a analýze dat z Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ).....	129
3.6.2	Představení metody Formální konceptuální analýzy na datech z Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ).....	131
3.6.2.1	Vyhodnocení dat z Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ) pomocí metody Formální konceptuální analýzy.....	136
4.	Závěry.....	150
4.1	K týdennímu monitorování terénní pohybové aktivity.....	150
4.2	K monitorování pohybové aktivity ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy.....	152
4.3	K aplikaci Formální konceptuální analýzy při hodnocení pohybové aktivity z IPAQ dotazníku.....	153
4.4	Doporučení k podpoře pohybově aktivního a zdravého životního stylu.....	154
5.	Souhrn.....	156
6.	Summary.....	162
7.	Referenční seznam.....	168
8.	Seznam příloh.....	206