

OBSAH

REJSTŘÍK ZÁKLADNÍCH POJMŮ	9
1 ÚVOD	16
2 PŘEHLED POZNATKŮ	18
2.1 Zastavěné prostředí a pohybová aktivita v mezinárodním pohledu	18
2.1.1 Charakteristika zdraví a životního stylu obyvatel Evropské Unie.....	19
2.1.2 Specifické podmínky v populaci České republiky.....	23
2.2 Teoretické modely chování aplikované na pohybovou aktivitu	26
2.3 Propagace pohybové aktivity a zdravého životního stylu	32
2.3.1 Praktické příklady ze světa.....	34
2.3.2 Podpora a propagace pohybové aktivity a zdraví.....	36
2.3.3 Strategie podpory PA v podmínkách České republiky.....	43
2.4 Prostředí jako determinanta pohybově aktivního životního stylu	44
2.4.1 IPAQ (International Physical Activity Questionnaire).....	44
2.4.2 IPEN (International Physical Activity and the Environment Network).....	46
2.4.2.1 Charakteristika IPEN grantu.....	47
2.4.2.2 Charakteristika české části IPEN studie (Výzkum pohybové aktivity, životního stylu, obezity a prostředí – Olomouc a Hradec Králové).....	49
2.5 Propojení výzkumu a regionální politiky	51
2.5.1 Příklady strategického plánování ve vybraných světových metropolích.....	52
2.5.2 Příklady v České republice.....	55
2.6 Geografické informační systémy	58
2.7 Specifikace faktorů k posouzení vlivu podmínek prostředí na pohybovou aktivitu 61	
2.7.1 Sledované charakteristiky podmínek prostředí.....	61
2.8 Objektivní hodnocení PA	65
2.8.1 Akcelerometr ActiGraph.....	65
2.8.1.1 Software ActiPA2006 pro zpracování dat z ActiGraphu.....	68
2.8.2 Krokoměr YAMAX.....	70
3 CÍLE PRÁCE	73
4 METODIKA	76
4.1 Systém sběru dat o podmínkách prostředí a pohybové aktivitě v České republice 76	
4.1.1 Celorepublikový sběr dat pomocí dotazníků.....	77
4.1.2 Celorepublikový sběr dat pomocí dotazníků a krokoměrů.....	79
4.1.3 Sběr dat pomocí dotazníků a akcelerometrů.....	81
4.2 Dotazník ANEWS (Neighborhood Environment Walkability Scale - Abbreviated) 85	
4.2.1 Vyhodnocení části C „Typy obydlí v okolí Vašeho bydliště“.....	86

4. 2. 2	Vyhodnocení části D „Obchody, zařízení a další možnosti v okolí Vašeho bydliště“ ..	87
4. 2. 3	Vyhodnocení části E „Přístup ke službám“	89
4. 2. 4	Vyhodnocení části F „Ulice v okolí mého bydliště“	90
4. 2. 5	Vyhodnocení části G „Místa pro chůzi a jízdu na kole“	91
4. 2. 6	Vyhodnocení části H „Prostředí v okolí mého bydliště“	92
4. 2. 7	Vyhodnocení části I „Bezpečnost v okolí mého bydliště“	93
4. 3	Dotazník IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)	94
4. 3. 1	Kontinuální proměnné	96
4. 3. 2	Kategorické proměnné	96
4. 3. 3	Hodnoty MET a vzorce pro výpočet MET-minut	97
4. 3. 4	Pravidla zpracování dat.....	101
4. 3. 4. 1	Čištění dat	101
4. 3. 4. 2	Maximální hraniční hodnoty navržené pro vyloučení odlehlých hodnot	101
4. 3. 4. 3	Minimální hodnoty délky trvání pohybové aktivity	101
4. 3. 4. 4	Pravidla pro snižování/zkracování hodnot.....	102
4. 3. 4. 5	Výpočet celkového počtu dnů pro střední a vysokou kategorii	102
4. 4	Stanovení socioekonomického statusu	103
4. 5	Účastníci a sběr dat prezentovaný ve výsledkové části	105
4. 6	Statistické zpracování a interpretace výsledků	106
5	VÝSLEDKY A DISKUSE	108
5. 1	Stručná charakteristika regionů České republiky	109
5. 2	Hodnocení pohybové aktivity obyvatel České republiky z dotazníku IPAQ.....	113
5. 2. 1	Struktura pohybové aktivity obyvatel České republiky podle velikosti místa bydliště.....	115
5. 2. 2	Struktura pohybové aktivity obyvatel České republiky podle věkových skupin.....	117
5. 2. 3	Struktura realizované pohybové aktivity	119
5. 3	Hodnocení pohybové aktivity obyvatel regionů České republiky z dotazníku IPAQ..	122
5. 3. 1	Intenzivní pohybová aktivita	122
5. 3. 2	Středně zatěžující pohybové aktivity	124
5. 3. 3	Chůze	127
5. 3. 4	Celková týdenní pohybová aktivita	130
5. 4	Hodnocení pohybové aktivity podle podmínek prostředí obyvatel České republiky z dotazníku ANEWS	133
5. 4. 1	Oddíl: „Typy obydlí v okolí Vašeho bydliště“	134
5. 4. 2	Oddíl: „Obchody, zařízení a další možnosti v okolí Vašeho bydliště“	140
5. 4. 3	Oddíl: „Přístup ke službám“	145
5. 4. 4	Oddíl: „Ulice v okolí mého bydliště“	149
5. 4. 5	Oddíl: „Místa pro chůzi a jízdu na kole“	153
5. 4. 6	Oddíl: „Prostředí v okolí mého bydliště“	158
5. 4. 7	Oddíl: „Bezpečnost v okolí mého bydliště“	163

5. 4. 8	Souhrnné výsledky hodnocení míry chodeckosti ze všech oddílů dotazníku.....	167
5. 4. 9	Struktura pohybové aktivity obyvatel ČR podle chodeckosti	174
5. 4. 10	Struktura pohybové aktivity obyvatel ČR podle SES	176
5. 4. 11	Struktura realizované pohybové aktivity podle míry chodeckosti.....	178
5. 4. 12	Struktura realizované pohybové aktivity podle SES	182
5. 4. 13	Preference sportovních aktivit podle míry chodeckosti.....	185
5. 4. 14	Preference sportovních aktivit podle SES.....	190
5. 5	Koreláty pohybové aktivity obyvatel České republiky	194
5. 5. 1	Plnění zdravotních doporučení pro intenzivní a středně zatěžující PA	194
5. 5. 2	Plnění obecných zdravotních doporučení pro PA a doporučení pro chůzi.....	198
5. 5. 3	Plnění zdravotních doporučení pro PA muži a ženami České republiky	202
5. 6	Hodnocení pohybové aktivity v podmínkách prostředí objektivními metodami ...	206
6	ZÁVĚRY	209
7	LIMITY HABILITAČNÍ PRÁCE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	212
7. 1	Základní limity habilitační práce.....	212
7. 2	Doporučení pro praxi vycházející z výsledků práce.....	213
8	SOUHRN.....	217
9	SUMMARY.....	222
10	REFERENČNÍ SEZNAM	227
11	PŘÍLOHY	253