

OBSAH

1 ÚVOD.....	9
2 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	11
3 CÍLE	15
4 TEORETICKÁ A METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA	16
4. 1 Teorie a modely chování	16
4. 2 Výzkumné proměnné při sledování pohybové aktivity.....	18
4. 3 Domény pohybové aktivity	20
4. 4 Vymezení „populace 50+“.....	21
4. 5 Výzkumné metody a techniky pro sledování pohybové aktivity u starší dospělé a seniorské populace využívané Centrem kinantropologického výzkumu FTK UP v Olomouci	22
4. 5. 1 Objektivní sledování pohybové aktivity	23
4. 5. 2 Subjektivní sledování pohybové aktivity	24
4. 5. 3 Subjektivní hodnocení podmínek prostředí.....	24
4. 5. 4 Diagnostika tělesného složení a antropometrická měření	25
5 DOPORUČENÍ PRO POHYBOVOU AKTIVITU DOSPĚLÝCH A SENIORŮ	26
5. 1 Vybraná národní a nadnárodní doporučení pro pohybovou aktivitu dospělých a seniorů	27
5. 1. 1 Doporučení pro pohybovou aktivitu v USA	27
5. 1. 2 Doporučení pro pohybovou aktivitu v Kanadě	32
5. 1. 3 Doporučení pro pohybovou aktivitu ve Velké Británii.....	33
5. 1. 4 Doporučení pro pohybovou aktivitu v Austrálii.....	35
5. 1. 5 Doporučení pro pohybovou aktivitu ve Švýcarsku	37
5. 1. 6 Doporučení pro pohybovou aktivitu ve Finsku.....	37
5. 1. 7 Doporučení pro pohybovou aktivitu v Rakousku.....	38
5. 1. 8 Doporučení pro pohybovou aktivitu v Irsku	39
5. 1. 9 Doporučení pro pohybovou aktivitu na Novém Zélandu.....	40
5. 1. 10 Doporučení pro pohybovou aktivitu vydaná Světovou zdravotnickou organizací	41
5. 1. 11 Doporučení pro pohybovou aktivitu pro státy Evropské unie.....	42
5. 2 Doporučení vztahující se k chůzi a koncept 10000 kroků.....	43
5. 2. 1 Doporučení pětikrát 30 minut chůze týdně	44

5. 3 Doporučení pro pohybovou aktivitu a redukce hmotnosti	45
5. 4 Doporučení pro pohybovou aktivitu a sedavé chování	47
5. 5 Specifika doporučení pro pohybovou aktivitu seniorů	49
5. 6 Doporučení pro pohybovou aktivitu a implikace pro Českou republiku	51
5. 6. 1 Historie tvorby doporučení pro pohybovou aktivitu ve světovém kontextu.....	51
5. 6. 2 Současná doporučení pro pohybovou aktivitu	52
5. 6. 3 Doporučení pro pohybovou aktivitu v kontextu podpory pohybové aktivity a veřejného zdraví.....	53
5. 6. 4 Tvorba doporučení pro pohybovou aktivitu.....	55
5. 6. 5 Implikace pro Českou republiku.....	56
6 POHYBOVÁ AKTIVITA DOSPĚLÉ A SENIORSKÉ POPULACE ČESKÉ REPUBLIKY	60
6. 1 Pohybová aktivita dospělé populace České republiky	60
6. 1. 1 Koreláty pohybové aktivity dospělé populace České republiky	64
6. 1. 2 Pohybová aktivita dospělé populace České republiky v mezinárodním kontextu .	69
6. 2 Pohybová aktivita populace 50+	73
6. 2. 1 Pohybová aktivita populace 50+ charakterizovaná množstvím kroků za den	73
6. 2. 2 Pohybová aktivita populace 50+ charakterizovaná energetickým výdejem	79
6. 2. 3 Sedavé chování populace 50+	83
6. 3 Plnění doporučení pro pohybovou aktivitu u populace 50+	85
6. 3. 1 Plnění doporučení vztahující se k středně zatěžující pohybové aktivitě a chůzi....	85
6. 3. 2 Plnění doporučení u specifických skupin populace 50+	88
6. 3. 3 Plnění doporučení 10000 kroků/den.....	93
6. 4. Pohybová aktivita a vybrané ukazatele zdraví u populace 50+	94
6. 4. 1 Vztah mezi pohybovou aktivitou a obezitou.....	94
6. 4. 2 Vztah mezi plněním odlišných typů doporučení a vybranými ukazateli zdraví	99
6. 5 Pohybová aktivita, sociodemografické ukazatele a podmínky prostředí u populace 50+	105
6. 5. 1 Sociodemografické ukazatele, podmínky prostředí a plnění doporučení pro pohybovou aktivitu v rámci jednotlivých domén pohybové aktivity.....	105
6. 5. 2 Sociodemografické ukazatele, podmínky prostředí a plnění doporučení pro pohybovou aktivitu u zaměstnaných osob a osob v důchodu.....	110
6. 5. 3 Sociodemografické ukazatele, podmínky prostředí a plnění doporučení pro chůzi v rámci aktivního transportu a rekreace u účastníků Univerzity třetího věku	117

6. 5. 4 Podmínky prostředí a plnění doporučení pro chůzi v rámci aktivního transportu a rekreace u systematicky náhodně vybraných mužů a žen	123
7 ZÁVĚRY	128
8 DOPORUČENÍ PRO ČINNOSTI V OBLASTI PODPORY POHYBOVÉ AKTIVITY...131	
9 SOUHRN	141
10 SUMMARY	145
11 REFERENČNÍ SEZNAM.....	149
12 PŘÍLOHY	174