

OBSAH

1.	ÚVOD	8
1.1.	Terminologické vymezení základních pojmů	9
2.	CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	13
3.	POHYBOVÁ AKTIVITA	15
3.1.	Teoretické koncepty v oblasti pohybové aktivity	15
3.2.	Přehled základních metod hodnocení úrovně pohybové aktivity	17
3.3.	Délka monitorování pohybové aktivity při využití krokoměrů	21
3.4.	Zdravotní benefity pohybové aktivity a doporučení pro její realizaci	27
3.4.1.	Vývoj doporučení pro pohybovou aktivitu založených na FITT charakteristikách	29
3.4.2.	Vývoj doporučení pro pohybovou aktivitu hodnocenou pomocí počtu kroků	32
3.4.3.	Vývoj doporučení pro pohybovou aktivitu dospělé populace	34
4.	TRENDOVÉ STUDIE – VÝVOJOVÝ VÝZKUM.....	37
4.1.	Longitudinální studie	37
4.1.1.	Akcelerovaný longitudinální design	41
4.2.	Průřezové studie.....	42
4.2.1.	Studie s časovým posunem – „time lag“ studie	43
4.3.	Statistické zpracování trendových dat	44
4.3.1.	Koeficienty „effect size“ pro opakovaná měření	46
4.4.	Závažné limity trendových výzkumů.....	48
5.	TRENDY V POHYBOVÉM CHOVÁNÍ.....	50
5.1.	Trendy v pohybové aktivitě u dětí mladšího školního věku	50
5.1.1.	Trendové studie pohybové aktivity dětí ve světě.....	50
5.1.2.	Longitudinální monitorování pohybové aktivity českých školáků.....	53
5.1.3.	Longitudinální sledování pohybové aktivity dětí s intervencí a následným kontrolním šetřením „follow up“.....	55
5.2.	Trendové studie pohybové aktivity u dětí staršího školního věku.....	69

5.2.1.	Trendy v pohybovém chování, nadváze a obezité českých školáků.....	71
5.2.2.	Mezinárodní srovnání pohybového chování, HBSC studie.....	86
5.3.	Trendy v pohybovém chování českých adolescentů (14–18 let)	96
5.4.	Trendy v pohybové aktivitě dospělých obyvatel České republiky	115
6.	ZÁVĚRY	126
7.	SOUHRN	131
8.	SUMMARY	135
9.	REFERENČNÍ SEZNAM	139
10.	PŘÍLOHY	191