OBSAH /4

1 ÚVOD /6

2 PŘEHLED POZNATKŮ /12

2. 1 Pohybová aktivita v životním způsobu dětí /12

2. 1. 1 Pohybová aktivita, obezita a zdraví /12

2. 1. 2 Školní tělesná výchova, rodina a volný čas /19

2. 1. 3 Kritéria realizace pohybové aktivity ve vztahu ke zdraví /31

2. 2 Monitorování pohybové aktivity /36

2. 2. 1 Přehled základních technik /36

2. 2. 2 Metodika dlouhodobého monitorování pohybové aktivity /39

2. 3 Validita a reliabilita určování výdeje energie pomocí akcelerometrů a pedometrů /45

2. 3. 1 Dlouhodobé monitorování pohybové aktivity /45

2. 3. 2 Lokomoční pohybová aktivita - chůze a běh /51

2. 3. 3 Habituální a specifická pohybová aktivita /55

3 CÍLE A HYPOTÉZY /60

4 METODIKA /63

4. 1 Systémová formulace problému, logická konstrukce a realizace výzkumu /63

4. 2 Volba výzkumných proměnných a způsob jejich klasifikace /66

4. 3 Výběr zkoumaného vzorku a vhodných metod zpracování dat /69

5 VÝSLEDKY A DISKUSE /73

5. 1 Mnohaúrovňový přístup k hodnocení týdenní pohybové aktivity a sportovních zájmů 11-12letých dětí /73

5. 1. 1 Z hlediska zaměření tříd /73

5. 1. 2 Z hlediska úrovně tělesné hmotnosti /87

5. 1. 3 Z hlediska regionu /100

5. 1. 4 Z hlediska úrovně pohybové aktivity ve školní tělesné výchově /113

5. 1. 5 Z hlediska preference sportovních her /125

5. 1. 6 Z hlediska zaměření pohybové aktivity /130

5. 1. 7 Z hlediska sportovní výkonnosti /136

5. 2 Týdenní pohybová aktivita a sportovní zájmy 11-12letých dívek a chlapců /141

5. 3 Validita a reliabilita monitorování pohybové aktivity v realizovaných výzkumech /150

5. 3. 1 Týdenní monitorování pohybové aktivity 11-12letých dívek a chlapců /150

5. 3. 2 Vytrvalostní běh /153

5. 3. 3 Specifická pohybová aktivita /156

6 ZÁVĚRY /163

7 SOUHRN /167

8 SUMMARY /173

9 REFERENČNÍ SEZNAM /179

10 SEZNAM PŘÍLOH /202

1. Růstový graf (dívky) - vztah mezi tělesnou výškou, kalendářním věkem a tělesnou hmotností /203
2. Růstový graf (chlapci) - vztah mezi tělesnou výškou, kalendářním věkem a tělesnou hmotností /204
3. Percentilový graf BMI (dívky) /205
4. Percentilový graf BMI (chlapci) /206
5. Dotazník sportovních zájmů /207
6. Dotazník sportovních zájmů v polské verzi - Kwestionariusz: Zainteresowania w zakresie aktywności ruchowej /208
7. Manuál dotazníku sportovních zájmů /209
8. Záznam týdenní pohybové aktivity (Caltrac) /211
9. Záznam týdenní pohybové aktivity (Caltrac) v polské verzi - Zapis tygodnowej aktywności ruchowej (Caltrac) /213
10. Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem (Omron) /215
11. Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem (Omron) v polské verzi - Tygodniowy zapis aktywności ruchowej krokomierzem (Omron) /216
12. Individuální hodnocení úrovně týdenní pohybové aktivity /217
13. Souhrnné hodnocení úrovně a skladby týdenní pohybové aktivity /218