

## Obsah

1.	<b>ÚVOD</b> .....	5
2.	<b>SYNTÉZA POZNATKŮ</b> .....	8
2.1	Životní styl .....	8
2.2	Pohybová aktivita .....	15
2.3	Habituální pohybová aktivita a pohybový režim .....	16
2.4	Parametry habituálních pohybových aktivit .....	18
2.5	Determinanty a koreláty habituálních pohybových aktivit .....	20
2.6	Zdraví .....	26
2.7	Pohybová aktivita a zdraví .....	30
2.8	Zdatnost a pohybová aktivita .....	36
2.9	Optimalizace habituálních pohybových aktivit .....	39
2.10	Metody a techniky hodnocení habituálních pohybových aktivit .....	45
2.11	Vztahy habituálních pohybových aktivit, korelátů tělocvičných aktivit a zdraví ostravských učňů .....	51
3.	<b>CÍLE A HYPOTÉZY</b> .....	53
3.1	Cíl práce .....	53
3.2	Výzkumné otázky .....	54
3.3	Hypotézy .....	55
3.5	Úkoly práce .....	56
4.	<b>METODIKA</b> .....	57
4.1	Metodologický přístup .....	57
4.2	Sledované soubory .....	57
4.3	Techniky sběru dat .....	60
4.3.1	Měření energetického výdeje Caltracem .....	60
4.3.2	Monitorování korelátů tělocvičných aktivit .....	61
4.3.3	Monitorování tělocvičných zájmů učňů .....	63
4.3.4	Monitorování zdravotního stavu učňů .....	64

4.4	Statistické zpracování dat .....	64
5.	<b>VÝSLEDKY A DISKUSE</b> .....	67
5.1	Habituální pohybové aktivity .....	67
5.2	Koreláty habituálních tělocvičných aktivit učňů .....	85
5.3	Zdravotní stav ostravských učňů .....	105
6.	<b>ZÁVĚRY</b> .....	109
7.	<b>DOPORUČENÍ</b> .....	112
8.	<b>SOUHRN</b> .....	113
9.	<b>SUMMARY</b> .....	116
10.	<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	119
11.	<b>PŘÍLOHY</b> .....	142