

Obsah

Předmluva	7
I. Komparace názorů a postojů české dospělé populace k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu (2000–2010)	9
Úvod do problému	11
1. Management výzkumného šetření	16
1.1 Cíl, úkoly a hypotézy	16
1.2 Dotazník SFSPA a organizace výzkumného šetření	16
1.3 Charakteristika souboru	17
2. Výsledky a diskuse	19
2.1 Denní režim a životospráva	20
2.2 Pohybové aktivity a sport dospělé populace	26
Závěry a doporučení I	36
II. Komparace názorů a postojů českých pedagogů k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu	39
Problém výzkumného šetření	41
3. Management výzkumného šetření	46
3.1 Cíl, úkoly a hypotézy	46
3.2 Dotazník pro pedagogy a organizace výzkumného šetření	46
3.3 Charakteristika souborů	47
4. Výsledky a diskuse	51
4.1 Názory a postoje k psychosociálním funkcím	51
4.2 Denní režim a životospráva	62
4.3 Pohybové aktivity a sport	77

Závěry a doporučení II	85
Literatura	88
Přílohy	93
K první části monografie	93
Dotazník „SFSPA“ pro dospělou populaci (ukázka 2010)	94
K druhé části monografie	97
Dotazník „Význam pohybových aktivit a sportu pro pedagogy“ (ukázka)	97
Seznam tabulek a grafů	101
Summary	105
Résumé	111
Jmenný rejstřík	117