

Obsah

Slovo úvodem	9
Předmluva	10
1. Zdravotní benefity pohybové aktivity a behaviorální intervence	
(L. Dobrý, I. Čechovská)	14
1.1 Úvod	14
1.2 Potřeba základního pojmosloví	15
1.3 Zdravotní benefity pohybové aktivity	18
1.4 Doporučení a směrnice pohybové aktivity	26
1.5 Zdravotní benefity pohybové aktivity a změny pojetí tělesné výchovy	39
1.6 Behaviorální intervence zaměřené na zvyšování pohybové aktivity	45
1.7 Závěry	52
Literatura	53
2. Behaviorální intervence: plánování, implementace, evaluace	
(J. Hendl)	61
2.1 Úvod	61
2.2 Typy intervencí na podporu pohybové aktivity	63
2.3 Poznatky o účinnosti intervencí	67
2.4 Jak ovlivňují teorie přípravu intervence a její evaluaci	75
2.5 Teorie a znalosti pro tvorbu intervenčních programů	81
2.6 Hodnocení významu jednotlivých teorií	105
2.7 Metody ovlivňování determinant pohybové aktivity	110
2.8 Metodologie plánování intervenčních akcí	118
2.9 Plánování programů pro děti a mládež	137
2.10 Úkoly výzkumu na úrovni programů	146
2.11 Úkoly výzkumu na úrovni politik	151
2.12 Závěry	157
Literatura	158

3. Pohybová aktivita a obezita v ČR ve 21. století	
(M. Matoulek, Š. Svačina, J. Lajka)	164
3.1 Úvod	164
3.2 Plán statistického šetření	164
3.3 Výsledky statistického šetření	165
3.4 Závěry	169
Literatura	171
4. Hodnocení tělesného zatížení v reálných podmínkách	
(V. Bunc)	172
4.1 Úvod	172
4.2 Zásady pohybové intervence	173
4.3 Přístupy k hodnocení pohybové intervence	176
4.4 Závěry	183
Literatura	184
5. Podpora zdraví v adekvátních pohybových režimech	
(M. Krejčí)	186
5.1 Úvod	186
5.2 Zdraví a výchova, transformace „Self“	188
5.3 Sociální podpora	192
5.4 Pohybová nedostatečnost, adekvátní pohybové aktivity	193
5.5 Pohybový režim pro redukci hmotnosti	196
5.6 Výsledky studie zaměřené na snižování nadváhy	200
5.7 Výsledky studie zaměřené na pohybové aktivity ve volném čase	201
5.8 Závěry	204
Literatura	205
6. Využití internetového systému Indares pro výzkumné účely	
(F. Chmelík, K. Frömel, F. Křen)	207
6.1 Úvod	207
6.2 Internet v podpoře pohybové aktivity	207
6.3 Online aplikace pro podporu pohybové aktivity	209
6.4 Systém Indares	209
6.5 Využití systému Indares a výsledky v mezinárodním kontextu	211
6.6 Zavedení systému Indares ve škole	212
6.7 Závěry	216
Literatura	216

7. Veřejná politika a evaluační výzkum v podpoře pohybové aktivity	218
(M. Kalman, Z. Hamřík, J. Pavelka)	
7.1 Úvod	218
7.2 Podpora pohybové aktivity jako veřejně politický problém	220
7.3 Příklady projektů a kampaní podpory pohybové aktivity	224
7.4 Evaluace projektů a evaluační výzkum v podpoře pohybové aktivity	227
7.5 Závěry	238
Literatura	238
8. Interakce výživy a pohybových aktivit v prevenci nemocí hromadného výskytu	
(Š. Svačina, J. Hendl)	241
8.1 Úvod	241
8.2 Výživa a výskyt závažných onemocnění	241
8.3 Interakce výživy a pohybových aktivit v prevenci obezity	245
8.4 Interakce výživy a pohybových aktivit v prevenci cukrovky	248
8.5 Interakce výživy a pohybových aktivit v prevenci kardiovaskulárních chorob	252
8.6 Interakce výživy a pohybových aktivit v prevenci nádorových onemocnění	253
8.7 Systematické přehledy o kombinovaných intervencích	257
8.8 Závěry	264
Literatura	264
Summary	266
Příloha	270
Výkladový slovníček (anglicko-český)	281
Rejstřík	293
Profesní profily autorů	296