

Obsah

Seznam používaných zkratk	5
Úvod	7
1 Syntéza poznatků	9
1.1 Zdraví a jeho prevence	9
1.2 Význam pohybové aktivity v prevenci zdraví	11
1.3 Doporučené množství a intenzita pohybové aktivity	13
1.4 Chůze jako základní pohybová aktivita	15
1.5 Změna životního stylu	17
1.6 Chodecké intervenční modely	18
1.7 Benefity chodeckých intervenčních programů	19
1.7.1 Vliv pravidelné chůze na parametry tělesného složení	20
1.7.2 Vliv pravidelné chůze na kvalitu kostní tkáně	21
1.7.3 Vliv pravidelné chůze na úroveň posturální stability	22
1.7.4 Vliv pravidelné chůze na svalovou sílu dolních končetin	23
1.7.5 Vliv pravidelné chůze na úroveň životní spokojenosti	24
1.8 Svižná chůze do/ze zaměstnání v délce trvání 30–35 minut jako model inter- vence na podporu habituální pohybové aktivity	25
1.9 Vymezení výzkumné problematiky	27
2 Cíl studie	29
2.1 Dílčí cíle	29
2.2 Výzkumné hypotézy	29
3 Metodika	31
3.1 Výzkumný soubor	31
3.2 Design studie	31
3.3 Pohybová intervence	32
3.4 Sběr dat	33
3.4.1 Monitoring pohybové aktivity	33
3.4.2 Tělesné složení	34
3.4.3 Hustota kostní tkáně	34
3.4.4 Diagnostika posturální stability	35
3.4.5 Diagnostika bilaterální izokinetické síly extenzorů kolenního kloubu	35
3.4.6 Diagnostika životní spokojenosti	36
3.5 Statistické zpracování dat	37
4 Výsledky	39
4.1 Analýza pohybové aktivity účastnic studie	39
4.2 Analýza změn parametrů tělesného složení	41
4.3 Analýza hustoty kostní tkáně	45

4.4	Analyza změn parametrů posturální stability	45
4.5	Analyza změn parametrů bilaterální izokinetické síly extenzorů kolenního kloubu	45
4.6	Analyza změn parametrů životní spokojenosti	49
5	Diskuze	51
5.1	Úroveň a struktura pohybové aktivity u žen se sedavým zaměstnáním	51
5.2	Změny tělesného složení u žen sedavého zaměstnání vlivem chodecké inter- vence do/ze zaměstnání	53
5.3	Chůze do/ze zaměstnání a kvalita kostní tkáňě	55
5.4	Chůze do/ze zaměstnání a posturální stabilita	56
5.5	Chůze do/ze zaměstnání a bilaterální izokinetická síla extenzorů kolenního kloubu	57
5.6	Chůze do/ze zaměstnání a životní spokojenost	59
5.7	Význam chůze do/ze zaměstnání	61
5.8	Limity studie	62
6	Závěry	63
7	Klíčová sdělení	65
8	Souhrn	67
9	Summary	69
10	Referenční seznam	71