

Obsah

Předmluva	7
1 Úvod	9
2 Teoretická a metodologická východiska	11
2.1 Teorie a modely chování	11
2.2 Výzkumné proměnné při sledování pohybové aktivity	15
2.3 Domény pohybové aktivity	16
2.4 Vymezení „populace 50+“	17
3 Doporučení pro pohybovou aktivitu dospělých a seniorů	19
3.1 Vybraná národní a nadnárodní doporučení pro pohybovou aktivitu dospělých a seniorů	20
3.1.1 Doporučení pro pohybovou aktivitu v USA	20
3.1.2 Doporučení pro pohybovou aktivitu v Kanadě	24
3.1.3 Doporučení pro pohybovou aktivitu ve Velké Británii	25
3.1.4 Doporučení pro pohybovou aktivitu v Austrálii	27
3.1.5 Doporučení pro pohybovou aktivitu ve Švýcarsku	28
3.1.6 Doporučení pro pohybovou aktivitu ve Finsku	29
3.1.7 Doporučení pro pohybovou aktivitu v Rakousku	30
3.1.8 Doporučení pro pohybovou aktivitu v Irsku	31
3.1.9 Doporučení pro pohybovou aktivitu na Novém Zélandu	32
3.1.10 Doporučení pro pohybovou aktivitu vydaná Světovou zdravotnickou organizací	33
3.1.11 Doporučení pro pohybovou aktivitu pro státy Evropské unie	34
3.2 Doporučení vztahující se k chůzi a koncept 10 000 kroků	35
3.2.1 Doporučení 5× 30 minut chůze týdně	36
3.3 Doporučení pro pohybovou aktivitu a redukce hmotnosti	37
3.4 Doporučení pro pohybovou aktivitu a sedavé chování	39
3.5 Specifika doporučení pro pohybovou aktivitu seniorů	40
3.6 Doporučení pro pohybovou aktivitu a implikace pro Českou republiku	42
3.6.1 Historie tvorby doporučení pro pohybovou aktivitu ve světovém kontextu	42
3.6.2 Současná doporučení pro pohybovou aktivitu	43
3.6.3 Doporučení pro pohybovou aktivitu v kontextu podpory pohybové aktivity a veřejného zdraví	44
3.6.4 Tvorba doporučení pro pohybovou aktivitu	46
3.6.5 Implikace pro Českou republiku	47

4	Pohybová aktivita dospělé populace České republiky	51
4.1	Koreláty pohybové aktivity dospělé populace České republiky	55
4.2	Pohybová aktivita dospělé populace České republiky v mezinárodním kontextu	60
5	Pohybová aktivita populace 50+	63
5.1	Výzkumné metody a techniky pro sledování pohybové aktivity u populace 50+ využívané Centrem kinantropologického výzkumu FTK UP v Olomouci	63
5.1.2	Subjektivní sledování pohybové aktivity	65
5.1.3	Subjektivní hodnocení podmínek prostředí	65
5.1.4	Diagnostika tělesného složení a antropometrická měření	66
5.2	Pohybová aktivita populace 50+ charakterizovaná množstvím kroků za den	66
5.2.1	Variabilita pohybové aktivity v rámci pracovních a víkendových dnů a jednotlivých dnů v týdnu	69
5.2.2	Pohybová aktivita populace 50+ charakterizovaná energetickým výdejem	72
5.2.3	Sedavé chování populace 50+	76
5.3	Plnění doporučení pro pohybovou aktivitu u populace 50+	77
5.3.1	Plnění doporučení vztahující se k středně zatěžující pohybové aktivitě a chůzi	78
5.3.2	Plnění doporučení u specifických skupin populace 50+	80
5.3.2.1	Plnění doporučení u studentů Univerzity třetího věku	80
5.3.2.2	Plnění doporučení u zaměstnaných a lidí v důchodu	81
5.3.3	Plnění doporučení 10 000 kroků/den	82
5.4	Pohybová aktivita a vybrané ukazatele zdraví u populace 50+	83
5.4.1	Vztah mezi pohybovou aktivitou a obezitou	83
5.4.1.1	Variabilita pohybové aktivity v rámci jednotlivých dnů v týdnu u osob s normálním BMI, nadváhou a obezitou	85
5.4.1.2	Prevalence „sedavého a vysoce aktivního“ způsobu života u osob s normálním BMI, nadváhou a obezitou	87
5.4.2	Vztah mezi plněním odlišných typů doporučení vybranými ukazateli zdraví	88
5.5	Pohybová aktivita, sociodemografické ukazatele a podmínky prostředí u populace 50+	93
5.5.1	Sociodemografické ukazatele, podmínky prostředí a plnění doporučení pro pohybovou aktivitu v rámci jednotlivých domén pohybové aktivity	93
5.5.2	Sociodemografické ukazatele, podmínky prostředí a plnění doporučení pro pohybovou aktivitu u zaměstnaných osob a osob v důchodu	99

5.5.3	Sociodemografické ukazatele, podmínky prostředí a plnění doporučení pro chůzi v rámci aktivního transportu a rekreace u účastníků univerzity třetího věku	106
5.5.4	Podmínky prostředí a plnění doporučení pro chůzi v rámci aktivního transportu a rekreace u systematicky náhodně vybraných mužů a žen	112
6	Doporučení pro činnosti v oblasti podpory pohybové aktivity	121
7	Závěry	131
	Souhrn	135
	Summary	139
	Rejstřík základních pojmů	143
	Referenční seznam	147