

Předmluva .....	5
1 ÚVOD .....	6
1.1 Základní pojmy .....	7
2 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ ADOLESCENCE: VYBRANÉ ASPEKTY .....	11
3 POHYBOVÁ AKTIVITA V ŽIVOTĚ MLÁDEŽE .....	14
3.1 Biomedicínské hledisko .....	27
3.1.1 Metabolický syndrom.....	31
3.1.2 Choroby srdce a oběhového systému .....	32
3.1.3 Diabetes mellitus 2. typu .....	33
3.1.4 Obezita .....	33
3.1.5 Rakovina .....	36
3.1.6 Ortopedické obtíže.....	37
3.1.7 Osteoporóza .....	38
3.1.8 Imunitní systém.....	39
3.1.9 Mentální zdraví a psychologické aspekty pohybové aktivity .....	39
3.1.10 Rizika pohybové aktivity.....	41
3.2 Faktory se vztahem k pohybové aktivitě a inaktivitě .....	46
3.2.1 Intervenční strategie .....	51
3.3 Doporučení a kritéria hodnocení úrovně pohybové aktivity ve vztahu ke zdraví.....	58
3.3.1 Vybraná doporučení a kritéria zdravotní účinnosti pohybové aktivity .....	61
3.3.2 Vybraná doporučení vztahující se k počtu kroků .....	73
3.3.3 Vybraná domácí doporučení a kritéria zdravotní účinnosti pohybové aktivity .....	77
4 MONITORING POHYBOVÉ AKTIVITY A ENERGETICKÉHO VÝDEJE.....	80
4.1 Laboratorní metody .....	82
4.2 Terénní metody .....	83
4.2.1 Přímé pozorování .....	84
4.2.2 Záznam srdeční frekvence.....	84
4.2.3 Senzory pohybu.....	85
4.2.4 Dotazníkové a záznamní techniky .....	89
4.2.5 Současné trendy v monitoringu pohybové aktivity .....	90
5 TÝDENNÍ MONITORING POHYBOVÉ AKTIVITY ČESKÝCH A POLSKÝCH ADOLESCENTEK.....	91
5.1 Týdenní monitoring pohybové aktivity: souhrnné výsledky .....	96
5.2 Týdenní monitoring pohybové aktivity: faktor „věk“ .....	97
5.3 Týdenní monitoring pohybové aktivity: faktor „typ dne“ .....	100
5.4 Týdenní monitoring pohybové aktivity: faktor „BMI“ .....	101
5.5 Týdenní monitoring pohybové aktivity: faktor „školní zaměstnání“ .....	103
5.6 Týdenní monitoring pohybové aktivity: faktor „organizovaná pohybová aktivita“ .....	105
5.7 Skladba týdenní pohybové aktivity a inaktivity.....	106
6 POHYBOVÁ AKTIVITA ČESKÝCH ADOLESCENTEK: IPAQ-short .....	108
6.1 IPAQ-short: souhrnné výsledky .....	112
6.2 IPAQ-short: faktor „věk“ .....	113
6.3 IPAQ-short: faktor „BMI“ .....	113
6.4 IPAQ-short: faktor „organizovaná pohybová aktivita“ .....	114
6.5 IPAQ-short: faktor „velikost místa bydliště“ .....	116
6.6 IPAQ-short: faktor „kouření cigaret“ .....	116
6.7 IPAQ-short: další faktory .....	118



6.8 IPAQ-short: sportovní aktivity .....	118
6.9 Vybrané koreláty pohybové aktivity českých adolescentek ve vztahu k doporučením Healthy People 2010 .....	119
<b>7 POHYBOVÁ AKTIVITA ČESKÝCH ADOLESCENTEK: IPAQ-long .....</b>	<b>123</b>
7.1 IPAQ-long: souhrnné výsledky .....	125
7.2 IPAQ-long: faktor „věk“ .....	127
7.3 IPAQ-long: faktor „BMI“ .....	128
7.4 IPAQ-long: faktor „organizovaná pohybová aktivita“ .....	129
7.5 IPAQ-long: faktor „velikost místa bydliště“ .....	131
7.6 IPAQ-long: faktor „kouření cigaret“ .....	132
7.7 IPAQ-long: faktor „způsob bydlení“ .....	133
7.8 IPAQ-long: další faktory.....	134
7.9 IPAQ-long: kritéria a doporučení.....	136
<b>8 POHYBOVÁ AKTIVITA ČESKÝCH A POLSKÝCH ADOLESCENTEK Z POHLEDU STRUKTURACE ŠKOLNÍHO DNE .....</b>	<b>138</b>
8.1 Strukturace pohybové aktivity v rámci školního dne: souhrnné výsledky .....	141
8.2 Strukturace pohybové aktivity v rámci školního dne: mezinárodní komparace.....	142
8.3 Strukturace pohybové aktivity v rámci školního dne: faktor „věk“ .....	143
8.4 Strukturace pohybové aktivity v rámci školního dne: faktor „BMI“ .....	144
8.5 Strukturace pohybové aktivity v rámci školního dne: faktor „školní tělesná výchova“ .....	145
<b>9 POHYBOVÁ AKTIVITA ADOLESCENTEK Z POHLEDU JEDNOTLIVÝCH DNŮ V TÝDNU .....</b>	<b>149</b>
9.1 Monitoring pohybové aktivity z pohledu dnů v týdnu: souhrnné výsledky .....	150
9.2 Monitoring pohybové aktivity z pohledu dnů v týdnu: faktor „typ dne“ .....	151
9.3 Monitoring pohybové aktivity z pohledu dní v týdnu: faktor „věk“ .....	152
9.4 Monitoring pohybové aktivity z pohledu dnů v týdnu: faktor „BMI“ .....	153
9.5 Monitoring pohybové aktivity z pohledu dnů v týdnu: kritéria a doporučení .....	155
<b>10 POHYBOVÁ AKTIVITA ADOLESCENTEK: KONTEXTUÁLNÍ POHLED.....</b>	<b>156</b>
10.1 Celková úroveň pohybové aktivity zkoumaných souborů .....	156
10.2 Faktory s potenciálním vztahem k pohybové aktivitě zkoumaných souborů .....	161
<b>11 SPORTOVNÍ PREFERENCE ADOLESCENTEK.....</b>	<b>176</b>
11.1 Monitoring preferencí sportovních aktivit (systém Indares) .....	176
11.2 Sportovní preference adolescentek v jednotlivých oblastech .....	177
11.3 Organizovaná a neorganizovaná pohybová aktivita .....	181
11.4 Oblast sportovních preferencí: kontextuální pohled .....	182
<b>12 ZÁVĚRY .....</b>	<b>185</b>
12.1 Limity prezentovaných studií .....	188
<b>SOUHRN.....</b>	<b>189</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>191</b>
<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>193</b>
<b>Příloha .....</b>	<b>235</b>