

# Obsah

Předmluva	5
Úvod	6
1 / Zastavěné prostředí a pohybová aktivita v mezinárodním pohledu	8
1.1 / Charakteristika zdraví a životního stylu obyvatel Evropské unie	9
1.2 / Specifické podmínky v populaci České republiky	11
1.3 / Teoretická východiska ve výzkumu pohybové aktivity	13
1.4 / Globální podpora pohybové aktivity a zdravého životního stylu	17
1.4.1 / Výzkumná strategie podpory pohybové aktivity	18
1.4.2 / Podpora pohybové aktivity směrem ke zdravé společnosti	21
1.4.3 / Obecná doporučení pro pohybovou aktivitu	22
1.4.3.1 / Globální doporučení pohybové aktivity pro zdraví	23
1.4.3.2 / Doporučení pohybové aktivity pro Američany	25
1.4.3.3 / EU doporučení pro pohybovou aktivitu	26
1.4.4 / Strategie podpory PA v podmínkách České republiky	26
1.5 / Koreláty pohybové aktivity obyvatel České republiky	27
1.5.1 / Účastníci a sběr dat prezentovaný ve výsledkové části	29
1.5.1.1 / Stanovení socioekonomického statusu	30
1.5.1.2 / Statistické zpracování a interpretace výsledků	32
1.5.2 / Hodnocení pohybové aktivity České populace z dotazníku IPAQ	34
1.5.2.1 / Struktura pohybové aktivity obyvatel České republiky podle velikosti místa bydliště	36
1.5.2.2 / Struktura pohybové aktivity obyvatel České republiky podle věkových skupin	38
1.5.2.3 / Struktura realizované pohybové aktivity	40
1.5.3 / Hodnocení pohybové aktivity obyvatel regionů České republiky z dotazníku IPAQ	42
1.5.3.1 / Intenzivní pohybová aktivita	42
1.5.3.2 / Středně zatěžující pohybové aktivity	44
1.5.3.3 / Chůze	46
1.5.3.4 / Celková týdenní pohybová aktivita	50
1.6 / Plnění doporučení pro realizaci PA českou dospělou populací	51
1.6.1 / Plnění zdravotních doporučení pro intenzivní a středně zatěžující PA	52
1.6.2 / Plnění obecných zdravotních doporučení pro PA a doporučení pro chůzi	55
1.6.3 / Plnění zdravotních doporučení pro PA muži a ženami České republiky	59

2 /	Prostředí jako determinanta pohybově aktivního životního stylu	63
2.1 /	Hodnocení pohybové aktivity v podmínkách prostředí objektivními metodami	63
2.2 /	IPEN (International Physical Activity and the Environment Network)	68
2.2.1 /	Charakteristika výzkumného grantu Národních institutů zdraví v USA	69
2.2.2 /	Charakteristika české části IPEN studie (Výzkum pohybové aktivity, životního stylu, obezity a prostředí – Olomouc a Hradec Králové)	71
2.2.3 /	Sledované charakteristiky podmínek prostředí	72
2.3 /	Hodnocení pohybové aktivity podle podmínek prostředí obyvatel České republiky z dotazníku ANEWS	75
2.3.1 /	Oddíl: „Typy obydlí v okolí Vašeho bydliště“	76
2.3.2 /	Oddíl: „Obchody, zařízení a další možnosti v okolí Vašeho bydliště“	81
2.3.3 /	Oddíl: „Přístup ke službám“	86
2.3.4 /	Oddíl: „Ulice v okolí mého bydliště“	89
2.3.5 /	Oddíl: „Místa pro chůzi a jízdu na kole“	93
2.3.6 /	Oddíl: „Prostředí v okolí mého bydliště“	97
2.3.7 /	Oddíl: „Bezpečnost v okolí mého bydliště“	102
2.3.8 /	Souhrnné výsledky hodnocení chodeckosti ze všech oddílů dotazníku	106
2.3.9 /	Struktura pohybové aktivity obyvatel ČR podle chodeckosti	112
2.3.10 /	Struktura pohybové aktivity obyvatel ČR podle SES	114
2.3.11 /	Struktura realizovaných pohybových aktivit podle chodeckosti	115
2.3.12 /	Struktura realizovaných pohybových aktivit podle SES	118
3 /	Propojení výzkumu a regionální politiky	122
3.1 /	Příklady strategického plánování ve vybraných světových metropolích	123
3.2 /	Příklady v České republice	125
4 /	Závěry	128
5 /	Limity práce a doporučení pro praxi	131
5.1 /	Základní limity práce	131
5.2 /	Doporučení pro praxi vycházející z výsledků práce	132
	Souhrn	135
	Summary	138
	Rejstřík základních pojmů	142
	Referenční seznam	147
	Přílohy	162