KOMPARACE NÁZORŮ A POSTOJŮ NA DENNÍ REŽIM A ŽIVOTOSPRÁVU ČESKÉ DOSPĚLÉ POPULACE V LETECH 2000 A 2010

THE COMPARISON OF OPINIONS AND ATTITUDES TO DAILY ROUTINE AND REGIME OF THE CZECH ADULTS IN THE YEARS 2000 AND 2010

P. Jansa

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky tělesné výchovy a sportu

ABSTRACT

The paper compares results of the pedagogical investigations conducted in the years 2000 and 2010 and covering the Czech population of 18 - 61+ years using SFSPA questionnaire. The opinions and attitudes of the respondents concerning their daily routine, regime, motive activity and sport were ascertained. In the text we focus to daily routine and regime of respondents, only. The basic statistical characteristics of the sets : in the year 2000 1655 of adults were interviewed, of which 803 males (48,5%) and 852 females (51,5%). In the year 2010 1131 individuals were interviewed, of which 554 males (49%) and 557 females (51%) at the age of 18 - 61+ years. The results obviously show that within the period of 10 years (2000 - 2010) a shift in the irregularity of the daily routine to disadvantage of the 2010 set was found (significantly). The males show 11,8% in the item „stressed daily“ (in 2000), while in 2010 the increase to 22,6% is monitored, i.e. more than 11% difference (the females 10% - significantly). The magnitude of the pedagogical problem can be seen in the "daily" consumption of alcohol, in particular, when males are admitting the grow of more than 23%, females of more than 15%. The global exposition of the results will be presented in the separate paper.

Keywords: SPSF questionnaire; daily routine; regime; stress; smoking; alcohol

SOUHRN

Príspevek porovnáva výsledky pedagogických výzkumů prováděných v letech 2000 a 2010 na české dospělé populaci 18 – 61 a více let dotazníkem SFSPA v rámci VZ MŠMT 0021620864. Zjišťovali jsme názory a postoje respondentů na jejich denní režim, životosprávu, pohybové aktivity a sport. V textu se zaměřujeme jen na denní režim a životosprávu respondentů. Základní statistické charakteristiky souborů - v roce 2000 bylo dotazováno 1655 dospělých osob. Z toho bylo 803 mužů (48,5%) a 852 žen (51,5%). V roce 2010 jsme se dotazovali celkem 1131 osob, kde bylo v souboru 554 mužů (49%) a 557 žen (51%) ve věku 18 – 61 a více let. Z výsledků je zřejmé, že za deset let (2000 – 2010) nalézáme posun v nepravidelnosti denního režimu v neprospěch souboru 2010 (signifikantně). Muži vykazují v položce „denně ve stresu“ v roce 2000 jen 11,8%, ale v roce 2010 vzestup na 22,6%, tj. v rozdílu více jak 11%, u žen pak necelých 10% (signifikantně). Pedagogické problémy konstatujeme především v „denní“ konzumaci alkoholu, kdy muži za desetiletí přiznávají vzestup o více jak 23,5%, ženy pak přes 15%. Celková interpretace výsledků bude uvedena v samostatné publikaci.

Klíčová slova: Dotazník SPSF; denní režim; životospráva; stres; kouření a alkohol

Úvod

Stat' navazuje na některé dřívější výzkumy prováděné u české dospělé populace např. Teplý (1990), Novotný et al. (1992), Zich & Ungr (1995), Slepíčka & Slepíčková (2002), Jansa et al. (2005), Rychtecký (2006), Valjent (2010) aj.

V zahraničí byly prováděny výzkumy u různých skupin populací, např. dříve Mignon & Truchlot

(2002). V minulých letech např. Colley et al (2011), kteří uvádějí, že pravidelné pohybové aktivity snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění, některé typy rakoviny, osteoporózu, cukrovku, obezitu, vysoký krevní tlak, deprese, stres a úzkost. Výzkum byl prováděn v Kanadě v letech, 2007 - 2009 (Canadian Health Survey), k měření se

využívaly akcelerometry na reprezentativním vzorku populace od 6 do 79 let.

Pohybové aktivity jako modely pro starší muže a ženy v Německu uvádí Moschny et al. (2011). V průběhu sedmi let sledovali autoři pomocí telefonních rozhovorů ve společném (komunitním) bydlení starší dospělou generaci v Německu. Základem dotazování byl formulář Priscus-PAQ pro zapisování každodenní pohybových aktivit. Sledovaly se sportovní a pohybové aktivity nebo těžké domácí práce v hod. týdně. Získané výsledky byly analyzovány zvláště pro muže a ženy vícerozměrnou regresní analýzou. V úvahu byly brány i sociodemografické údaje, včetně počasí, ročního období. Celkem bylo šetřeno 1610 osob zařazených do primární zdravotní péče (51,6% žen) s průměrným věkem 77 let (rozpětí 72 – 93 let). Bylo konstatováno, že muži se věnovali pohybovým či sportovním aktivitám více než ženy.

Mitaš & Frömel (2011) uvádějí rozsáhlou výzkumnou studii o populaci 15 - 69let v České republice (N=8 256 osob), kde konstatují vysokou míru týdenní pohybové aktivity oproti kritériím hodnocení dotazníku IPAQ. Ženy mají v průměru více než 5 000 MET-min/týden, muži více než 6 000 MET - min/týden. Pohybová aktivita obyvatel jednotlivých regionů České republiky je i přes signifikantní rozdíly vyrovnaná, pouze muži a ženy spojeného regionů (Královéhradecký, Pardubický kraj a Vysočina) vykazují pohybovou aktivitu výrazně vyšší.

Monotematické číslo časopisu „Tělesné kultury“ č. 1. z r. 2011 se věnuje zcela problematice pohybových aktivit dospělé populace v celostátním a regionálním pohledu. Např. Fojtík et al. (2011) v Ostravě, Horák et al. (2011) v Olomouci, Řepka et al. (2011) v Českých Budějovicích, Valach et al. (2011) v Plzni, Bláha & Frömel (2011), Suchomel & Sigmundová (2011) aj. Chybí hlavní město Praha.

Uvedený stručný přehled výzkumných prací za posledních deset let ukazuje na trendy českého veřejného mínění – poměrně vysoké oceňování významu sportu, tělesné výchovy a jiných pohybových aktivit z hlediska společenských a sociálních funkcí ve společnosti, uznávání významu pohybových aktivit jako důležitého činitele v podpoře zdraví a nutnosti jejich zařazování do způsobu života dospělých zejména seniorů aj. Některé závěry a doporučení považujeme za velmi důležité pro orientaci životního stylu české populace.

Cíl a úkoly

Cíl výzkumného šetření se zaměřoval na zjišťování názorů či postojů české dospělé populace ve věku 18 – 61 a více let z hledisek režimových a společenských funkcí pohybových aktivit a sportu v životě člověka, ovlivněného především vlastním životním stylem s těmito dílčími úkoly:

- sledovat denní režim a životosprávu,
- popsat frekvenci (četnost) reálné účasti na pohybových a sportovních aktivitách,
- získat základní identifikační údaje.

Domníváme se, že výsledky umožní komparace v jednotlivých otázkách výše uvedeného dotazníku o životosprávu, denním režimu, pohybových aktivitách a sportu na souborech české dospělé populace v roce 2000 a 2010. Výběr respondentů byl prováděn podle kvótního rozpisu dle dospělé české populace (pohlaví, věkové kategorie, vzdělání a velikost místa bydliště).

Základní statistické charakteristiky souborů - v roce 2000 bylo dotazováno 1655 dospělých osob. Z toho bylo 803 mužů (48,5%) a 852 žen (51,5%) V roce 2010 jsme se dotazovali celkem 1131 osob, kde bylo v souboru 554 mužů (49%) a 557 žen (51%) ve věku 18 – 61 a více let (tab. č. 1)

Tabulka 1. Struktura souboru dle pohlaví a věkových kategorií (r. 2000 a r. 2010).

Table 1. Structure of the research sample by sex and age group (year 2000 and year 2010).

Pohlaví		Věkové kategorie				
		18-30	31-45	46-60	nad 61	Σ
muži 2000	n	234	250	202	117	803
	%	14,1	15,1	12,2	7,1	48,5
muži 2010	n	174	159	112	109	554
	%	15,4	14,1	9,9	9,6	49,0
celkem	n	469	528	421	237	1655
	%	28,3	31,9	25,4	14,3	100
ženy 2000	n	235	278	219	120	852
	%	14,2	16,8	13,2	7,3	51,5
ženy 2010	n	165	174	107	131	577
	%	14,6	15,4	9,5	11,6	51,0
celkem	n	339	333	219	240	1131
	%	30,0	29,4	19,4	21,2	100,0

Metodika

Dotazník SFSPA. Pro získávání údajů od české populace 18 – 61 a více let byl využit „Dotazník SFSPA“ (Sociální funkce sportu a pohybových aktivit) srov. Jansa et al. (2005), který z první verze prošel pilotáží (Čech, 2008) pro výzkumné šetření v roce 2010.

Do první části byly zařazeny otázky zjišťující některé psychosociální determinanty jako názory na pohybové aktivity a sport v širších společenských souvislostech. Druhé téma bylo věnováno dodržování denního režimu a životosprávy, prožívání stresových situací, kouření, konzumaci alkoholu aj., třetí téma zahrnovalo údaje o pravidelných pohybových a sportovních aktivitách, využívání

tělovýchovných zařízeních v místě bydliště atd., - čtvrtá oblast zahrnovala některé identifikační údaje (věk, pohlaví, vzdělání, místo bydliště, aj.).

Celkem měla druhá verze 30 otázek shodných s první verzí dotazníku SFSPA včetně identifikačních údajů a rozšíření seznamu sportů a pohybových aktivit. Celkem mohli respondenti vybírat ze 78 možností, i takových, jako např. tradiční procházky se psem, rodinné výlety, práce na zahrádce, houbaření aj.

U druhé verze dotazníku byla zjišťována reliabilita tzv. vnitřní konzistence Cronbachovým α koeficientem, též Guttmanovým Split – Half Coeficientem (dále SHC). Výpočet byl proveden mezi položkami, které splňují obsahovou kompatibilitu ve vztahu k celkovému i dílčímu pojetí témat. Ze třiceti otázek jsme vyřadili 7 identifikačních, dále stresové situace, kouření a alkohol. Celkově bylo do výpočtů zahrnuto 14 položek, kde byla vykázána hodnota Cronbachova $\alpha = 0,766$ a Guttmanova SHC = 0,839, tedy velmi dobrá reliabilita. Podle Zváry (2002) se považuje za velmi dobrou vnitřní konzistenci hodnota 0,7, které jsou v našem přehledu zřejmé. Statistické zpracování výsledků probíhalo v programu SPSS a EXCEL.

Sběr údajů byl zajišťován pověřenými tazateli přímo v terénu, nejvíce firmou AMASIA, částečně i studenty UK FTVS. Kvótní výběr byl prováděn podle struktury obyvatelstva České republiky platné v r. 2000 a 2010. Zahrnoval věk, pohlaví, dokončené vzdělání - s rozpisem na jednotlivé kraje a velikosti sídel v České republice.

Základní statistické charakteristiky souborů mužů a žen v roce 2000 podle jednotlivých věkových kategorií uvádíme v tab. č. 1. Celkově se jednalo o sledování 1655 dospělých osob. Z toho bylo 803 mužů (48,5%) a 852 žen (51,5%) ve věku 18 – 61 a více let - tj. vyrovnané procentuální zastoupení dle kvótního výběru ze současné struktury obyvatelstva České republiky. Nejpočetněji zastoupena je věková kategorie 31 – 45 let (31,9%), nejméně je 61letých a starších (14,3%).

V roce 2010 jsme se dotazovali celkem 1131 osob, kde bylo v souboru 554 mužů (49%) a 557 žen (51,5%) s podobným procentuálním rozložením. Nejvíce zastoupená je kategorie 18 – 30let (30%). Odlišnosti se objevují u žen ve věku 61 a více let a žen i mužů 46 – 60let o 3,5% - 4%.

Zastoupení české populace v jednotlivých sídlech podle počtu obyvatel, kde existují rozdíly v celkovém náhledu – do 500 osob 1,6%, 2 – 5 tisíc lidí 2,2% a nad 100tis. pak 4,3%.

Výsledky a diskuze

Následující výsledky popisujeme jako komparaci mezi výzkumným šetřením, které se provádělo v roce 2000 a 2010 u otázek se shodnou konotací. Ty jsou prezentovány v absolutních a relativních četnostech s vyjádřením statistické významnosti rozdílů, které jsme zjišťovali χ (chí kvadrátem).

Tabulka č. 2. nám dokumentuje denní režim respondentů v posledním půlroce. Je známo, že denní režim tvoří práce, odpočinek a spánek, přibližně v osmihodinové dotaci. Můžeme konstatovat, že muži v r. 2000 se projevovali pravidelným denním režimem v 37,7%, ale v roce 2010 klesá hodnota na 30% tj. o 7,7%. Nepravidelně se zvyšuje za deset let o 5,9%, též „občas nepravidelný denní režim“ o 1,7% výše. Celkově se tedy zhoršuje za posledních deset letch pravidelnost denního režimu, a to signifikantně.

Ženy vykazují podobnou tendenci (tab. č. 2), v roce 2000 se k pravidelnému dennímu režimu hlásí 46,6% dotazovaných, ale v roce 2010 je uváděná hodnota 36,9% v rozdílu téměř o 10% (signifikantně nižší). Zvyšuje se nepravidelnost režimového uspořádání životního stylu o 5,9% včetně „občasné nepravidelnosti“ o 1,1%.

Vzhledem k tomu, že jsme další informace nezjišťovali, provádíme pouze orientační zdůvodnění příčin těchto poklesů. Domníváme se, že ekonomická situace v České republice, kde existuje cca 8% nezaměstnanosti, vyvolává určité obavy a nervozitu především u respondentů, kteří vědí, že mohou být nahrazení ve své profesi, zejména občané ve vyšším věku. Dále to může být i nedostatek financí, osobní prestiž apod., které podněcují k většímu pracovnímu nasazení, volbě druhého zaměstnání, dojíždění za lépe placenou nabídkou apod. Změna denního režimu v neprospěch odpočinku nebo spánku.

Předpokládáme, že normální pravidelný spánek zahrnuje cca 7-8 hod. denně. Pravidelnost spánku (tabulku neuvádíme) dokládají muži v r. 2000 (n=802) vykazují pravidelnost spaní (ano/často) 84,2%, nepravidelnost pak 15,8%. V roce 2010 (n=554) se hodnota snižuje v první položce o 17,8% (66,4%), zvyšuje se u nepravidelného nebo zřídka pravidelného spánku až na 33,6%. Rozdíly mezi soubory za poslední desetiletí jsou signifikantní.

Odpovědi na stejnou otázku u žen, kdy v r. 2000 (n=853) má pravidelný spánek 87,8%, nepravidelný 12,2%, ale v r. 2010 (n=557) se snižuje v prvním případě na hodnotu 69,2%, tj. 18,6%, nepravidelnost spánku dosahuje 37,1% - o něco vyšší než u mužů. Rozdíly mezi soubory jsou po deseti letech signifikantní.

Tabulka 2. Jaký byl Váš denní režim v posledním půl roce (spánek, práce a odpočinek)?
Table 2. What was your daily routine in the last six months (sleep , work and rest)?

Pohlaví	Rok	Pravidelný	Nepravidelný	Občas nepravidelný	Σ
Muži					
	2000	301	205	293	799
%		37,7	25,7	36,7	100
	2010	166	175	213	554
%		30	31,6	38,4	100
Σ		467	380	506	1353
%		34,5	28,1	37,4	100

χ (df=2)=10,006; p=0,007

Ženy					
	2000	397	193	262	852
%		46,6	22,7	30,8	100
	2010	213	180	184	577
%		36,9	31,2	31,9	100
Σ		610	373	446	1429
%		42,7	26,1	31,2	100

χ (df=2)=17,316; p=0,000

Nepravidelnost spánku může být způsobena celou řadou faktorů, např. vysokou nebo nízkou teplotou, hlukem, světlem nebo kolísáním atmosférického tlaku, též typem lůžka, povlečení atd. Vedle toho zde existují příčiny, které jsme zmínili výše, např. nepřiměřeně dlouhá pracovní doba, budování kariéry a vydělávání peněz na úkor spánku, noční směny, nepravidelné usínání, noční vstávání, noční sledování televize aj. Vznikající stres v psychice člověka může zasahovat i do oblasti tělesné, způsobuje některá psychosomatická onemocnění, negativně působí na poruchy spánku aj.

Zajímavá je komparace otázky na četnost stresových situací (tab. č. 3), kde vykazují muži ve sloupci „denně“ stres (r. 2000) v 11,8%, ale v roce 2010 již vzestup na 22,6% tj. v rozdílu 10,8%! Jedenkrát týdně pak o 8%, položka jedenkrát za 14 dní je nepatrně vyšší v r. 2000, klesá však položka „málo“ o 8,5% a nikdy 8,3%. Rozdíl je signifikantní.

Ženy mají trend podobný - „denně“ stres v r. 2000 vykazuje 10,7%, ale v r. 2010 už 20,6%, tedy s rozdílem více jak 10%. Jedenkrát týdně pak rozdíl o 6,5%, jedenkrát za 14 dní má vyšší hodnotu r. 2000 oproti r. 2010 o 4,2%. Pokles zaznamenáváme u položky „málo“ o 6,4% a položky „nikdy“ o téměř 6% za uváděných deset let. Rozdíly mezi uvedenými soubory jsou signifikantní s vyššími hodnotami v r. 2010.

Věnujme pozornost kouření (tab. č. 4), které ve spojení s nepravidelným denním režimem, životou správou, stresovými situacemi, nepravidelným spánkem včetně kouření může poškozovat zdravotní stav dotazovaných respondentů.

Podle informací Státního zdravotního ústavu se v České republice ke kouření přiznalo 28,2% lidí do 65 let, naopak nikdy nedalo cigaretu do úst 37,9% z nich. Mezi Čechy je 24% pravidelných kuřáků, kteří si dají více než jednu cigaretu denně. Dalších 4,2% lidí jsou příležitostní kuřáci, kteří vykouří méně než jednu cigaretu za 24 hodin (Sovinová, Sadílek & Csémy, 2008 nebo <http://www.mediafax.cz> - aktualizace 2012).

U našich souborů je zřejmé, že mužů v r. 2000 (n=802) kouřilo 38,5%, v r. 2010 (n=553) pak 40,3%, jde o nepatrný vzestup (1,8%). Žen před deseti lety kouřilo 28,4% (n=851), v roce 2010 se zvyšuje počet kuřáček o 6,1% (34,5%; n=557). Celkově však převažují nekuřáci - přes 60% (tab. č. 4).

Výsledky doplňujeme o tab. č. 5, kde prezentujeme procentuální rozdíly v pití alkoholu u našich souborů strukturovaného dle pohlaví. U mužů „ano“ (denně) v r. 2000 přiznalo pravidelnost 11,7% o deset let později 35,2% (signifikantně), ženy pak 1,5% v r. 2000, ale v r. 2010 17,9% (signifikantně).

Největší pokles procentuálních hodnot jsou u příležitostného užívání alkoholu – muži v 80% a 54%, ženy v 77,7% a 60,5% (signifikantně). Přitom jsme se nedotazovali na druh alkoholu, ani na množství. Předpokládáme, že většina respondentů v položce „ano“ užívala alkohol v přiměřené míře.

Tabulka 3. Jak často se při své práci dostáváte do stresových situací?
Table 3. How often do you get to stressful situations at work?

Pohlaví	Rok	Denně	1x týdně	1x za 14 dní	Málo	Nikdy	Σ
Muži							
	2000	95	155	106	307	139	802
%		11,8	19,3	13,2	38,3	17,3	100
	2010	125	151	63	165	50	554
%		22,6	27,3	11,4	29,8	9	100
Σ		220	306	169	472	189	1356
%		16,2	22,6	12,5	34,8	13,9	100

$\chi(df=4)=56,239$; $p=0,000$

Ženy							
	2000	91	174	108	357	123	853
%		10,7	20,4	12,7	41,9	14,4	100
	2010	119	155	49	205	49	577
%		20,6	26,9	8,5	35,5	8,5	100
Σ		210	329	157	562	172	1430
%		14,7	23	11	39,3	12	100

$\chi(df=4)=48,486$; $p=0,000$

Tabulka 4. Kouříte?
Table 4. Do you smoke?

Pohlaví	Rok	Ano (denně)	Ne	Příležitostně	Σ
Muži					
	2000	94	67	642	803
%		11,7	8,3	80	100
	2010	195	60	299	554
%		35,2	10,8	54	100
Σ		289	127	941	1357
%		21,3	9,4	69,3	100

$\chi(df=2)=119,027$; $p=0,000$

Ženy					
	2000	13	177	663	853
%		1,5	20,8	77,7	100
	2010	103	125	349	577
%		17,9	21,7	60,5	100
Σ		116	302	1012	1430
%		8,1	21,1	70,8	100

$\chi(df=2)=127,695$; $p=0,000$

Tabulka 5. Jak jste požívali alkohol?
Table 5. How have you enjoyed alcohol?

Pohlaví	Rok	Ano (denně)	Ne	Příležitostně	Σ
Muži					
	2000	94	67	642	803
%		11,7	8,3	80	100
	2010	195	60	299	554
%		35,2	10,8	54	100
Σ		289	127	941	1357
%		21,3	9,4	69,3	100

χ (df=2)=119,027; p=0,000

Ženy					
	2000	13	177	663	853
%		1,5	20,8	77,7	100
	2010	103	125	349	577
%		17,9	21,7	60,5	100
Σ		116	302	1012	1430
%		8,1	21,1	70,8	100

χ (df=2)=127,695; p=0,000

Závěr

Z výsledků je zřejmé, že za deset (2000 – 2010) let nalézáme posun k nepravdivosti denního režimu, jak u mužů, tak i u žen (signifikantně). Přibližně třetina respondentů se vykazuje pravidelným denním režimem v triádě spánek, práce odpočinek, více jak třetina celkovou nepravdivostí a třetina občasnou nepravdivostí.

To potvrzuje i komparace četností stresových situací, kde vykazují muži ve sloupci „denně ve stresu“ (r. 2000) v 11,8%, ale v roce 2010 již vzestup ně na 22,6%, tj. v rozdílu více jak 10%, u žen pak necelých 10%. Je řada příčin, které můžeme považovat za přitěžující faktory, např. nepřiměřeně dlouhá pracovní doba, budování kariéry za jakoukoliv cenu, vydělávání peněz na úkor spánku, noční pracovní zatížení, nepravdivé usínání, sledování televize v nočních hodinách apod. Stres, který kromě psychické oblasti může zasahovat do oblasti tělesné, kdy způsobuje i některá psychosomatická onemocnění.

Kouření je též znepokojující, zvyšuje se za deset let procentuální hodnota u mužů, u žen však více jak o 6%. Mnohem výraznější rozdíly, které zřejmě souvisí s „denním stresem“, nalézáme v konzumaci alkoholu, muži za desetiletí přiznávají vzestup o více jak 23,5%, ženy pak přes 16,6%.

Je zřejmé, že současný život české dospělé populace přináší určitou akceleraci v pracovním i společenském soužití, spojené se zvýšením „denního stresu“, doprovázené vyšším požíváním alkoholu než v roce 2000. Na druhé straně je zřejmé zvyšování pohybových a sportovních aktivit téměř u všech věkových kategorií v roce 2010. Tento trend „amerikanizace“ životního stylu české dos-

pělé populace bude zřejmě pokračovat v dalších letech.

Literatura

- Bláha, L., & K. Frömel (2011). Pohybová aktivita 25-57letých obyvatel ústeckého kraje z aspektu zaměstnanosti. *Tělesná kultura*, 34(1), 93–106.
- Colley, R. C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C. L., Clarke J. A., & Tremblay, M. (2011). Physical activity of Canadian adults: Accelerometer results from the 2007 to 2009. *Canadian Health Measures Survey. Health Reports*, 22(1), 1-8.
- Fojtík, I., Sigmund, E., Mičan, O., & Sigmundová, D. (2011). Bio-psycho-socio-environmentální koreláty zdravotně prospěšné pohybové aktivity dospělých obyvatel ostravského regionu s využitím formální konceptuální analýzy. *Tělesná kultura*, 34(1), 22-37.
- Horák, S., Dygrýn, J., Mitáš, J., & Obzinová, K. (2011). Vybrané ukazatele pohybové aktivity dospělých obyvatel olomouckého regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 33–48.
- Jansa, P., Kocourek, J., Votruba, J., & Dašková, B. (2005). *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: UK FTVS.
- Mignon, P., & Truchlot, G. (2002). *Les pratiques sportives en France*. Paris: Ministère des sport et INSEP.
- Moschny, A., Platen, P., Trampisch, U., & Hinrichs, T. (2011). Physical activity patterns in older men and women in Germany: a Cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11(2), 1-8. Srov. www.biomedcentral.com/1471-2458/559.

Novotný, J., Bečvář, J., Jansa, P., & Zatřepálek, Z. (1992). *Kapacitní možnosti současné struktury tělovýchovných zařízení v České republice s emerzí na severočeský region*. (Výzkumná zpráva MŠMT). Praha: UK FTVS.

Nykodým, J., & Mitáš, J. (2011). Průřezová studie pohybové aktivity dospělé populace jihomoravského regionu za období 2005-2009. *Tělesná kultura*, 34(1), 49-63.

Obezita v ČR a ve světě. (2007). Dostupné z [www: www.trenovani.com/2007/10/21/obezita](http://www.trenovani.com/2007/10/21/obezita)

Rychtecký, A. (2006). *Monitorování účasti ve sportu a pohybové aktivitě v České republice a evropských zemích*. (Zpráva výzk. grantu). Praha: FTVS UK.

Řepka, E., Šebrle, Z., Frömel, K., Chnelík, F., & Vašíčková, Z. (2011). Plnění doporučení k týdenní pohybové aktivitě dospělou populací jihočeského regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 64–74.

Sigmund, E., Fojtík, I., Mičan, O., & Sigmundová D. (2011). bio-psycho-socio-environmentální koreláty zdravotně prospěšné pohybové aktivity dospě-

lých obyvatel ostravského regionu s využitím formální konceptuální analýzy. *Tělesná kultura*, 34(1), 22-33.

Slepička, P., & I. Slepičková, I. (2002) Sport z pohledu české společnosti I. *Česká kinantropologie*, 6(1), 7–25.

Slepička, P., & I. Slepičková (2002) Sport z pohledu české společnosti II. *Česká kinantropologie*, 6(2), 7–23.

Sovinová, H., Sadílek, P., & Csémy, L. (2008). *Prevalence kuřáctví u dospělé populace ČR*. Praha: SZÚ.

Suchomel, A., & Sigmundová D. (2011). Pohybová aktivita mužů a žen libereckého kraje z hlediska denních činností. *Tělesná kultura*, 34(1), 107–117.

Doc. PhDr. Petr Jansa, CSc.

FTVS UK Praha

José Martího 31

16252 Praha 6

jansa@ftvs.cuni.cz