

# Obsah

Předmluva	7
<b>I. Komparace názorů a postojů české dospělé populace k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu (2000–2010)</b>	<b>9</b>
Úvod do problému	11
<b>1. Management výzkumného šetření</b>	<b>16</b>
1.1 Cíl, úkoly a hypotézy	16
1.2 Dotazník SFSPA a organizace výzkumného šetření	16
1.3 Charakteristika souboru	17
<b>2. Výsledky a diskuse</b>	<b>19</b>
2.1 Denní režim a životospráva	20
2.2 Pohybové aktivity a sport dospělé populace	26
Závěry a doporučení I	36
<b>II. Komparace názorů a postojů českých pedagogů k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu</b>	<b>39</b>
Problém výzkumného šetření	41
<b>3. Management výzkumného šetření</b>	<b>46</b>
3.1 Cíl, úkoly a hypotézy	46
3.2 Dotazník pro pedagogy a organizace výzkumného šetření	46
3.3 Charakteristika souborů	47
<b>4. Výsledky a diskuse</b>	<b>51</b>
4.1 Názory a postoje k psychosociálním funkcím	51
4.2 Denní režim a životospráva	62
4.3 Pohybové aktivity a sport	77

<b>Závěry a doporučení II</b>	85
<b>Literatura</b>	88
<b>Přílohy</b>	93
K první části monografie	93
Dotazník „SFSPA“ pro dospělou populaci (ukázka 2010)	94
K druhé části monografie	97
Dotazník „Význam pohybových aktivit a sportu pro pedagogy“ (ukázka)	97
<b>Seznam tabulek a grafů</b>	101
<b>Summary</b>	105
<b>Résumé</b>	111
<b>Jmenný rejstřík</b>	117