

## **Abstrakt**

**Název:** Pohybové programy pro ovlivnění nadváhy a obezity dětí

**Cíle:** Cílem práce je navrhnout pohybový program pro redukci hmotnosti dětí s nadváhou nebo obezitou, lišících se aktuální úrovní pohybových dovedností na základě pohybové anamnézy.

**Metody:** Informace, data a poznatky zvolené problematiky byly vyhledány pomocí rešerše odborné literatury českých i zahraničních publikací, další informace jsem získal studiem vybraných odborných článků, z internetových zdrojů, internetového serveru PubMed a dalších dostupných publikací, dle identifikovaných klíčových slov v názvu a textu - například děti, obezita, pohybové aktivity, dovednosti atd. Mezi kritéria patřila též odbornost autorů na dané téma. Dalším zařazovacím kritériem byla obezita, prevence a pohyb dětí a naopak vyřazujícím kritériem byla obezita dospělých.

**Výsledky:** Na základě literární rešerše jsem připravil zásady návrh pohybového programu, kdy pohybové dovednosti mají jednoznačný vliv na realizaci pohybové aktivity. Program je připraven pro dítě spadající věkem na první stupeň základní školy s lehkou obezitou, zhoršeným držením těla, bez zdravotních komplikací, se základními pohybovými dovednostmi ze školní tělesné výchovy a bez pravidelného pohybového tréninku. Sestavil jsem pohybový program na redukci tělesné hmotnosti takového dítěte trvající dvanáct týdnů dle zásad cvičení s těmito dětmi. Nejdříve byla vybrána vhodná cvičení a z nich byl sestaven návrh pohybového programu, který musí být hravou formou, například prokládat soutěžemi a upravenými cvičeními, tak aby dítě bavilo, přizpůsobeno zdatnosti a splňovat podmínky pro cvičení

s obézními dětmi mladšího školního věku. Aktivity, vybrány podle toho, které děti znají. Délka cvičení byla zvolena v délce 30-60 minut se cvičením 5x týdně s obměnou cviků v každém týdnu.

**Klíčová slova:** nadváha, pohybová aktivita, pohybový program, redukce hmotnosti, prevence obezity