Abstrakt

Název práce: Monitorování pohybových režimů studentů gymnázia Omská v Praze pomocí krokoměrů.

Cíle práce: Zjistit stav pohybových režimů pomocí krokoměrů studentů gymnázia Omská.

Úkoly diplomové práce:

- prostudování a výběr literatury
- výběr vhodné metody zjišťování pohybových režimů
- manipulace s krokoměrem
- vytyčení cílové skupiny
- vlastní měření pomocí krokoměrů a doplňující šetření
- statistické vyhodnocení nasbíraných dat
- konfrontace zjištěných dat s teorií

Metody: Sledování pohybových režimů bylo realizováno pomocí krokoměrů Silva Pedometr plus. Podporou hlavní metody byla anketa s doplňujícími otázkami. Zjištěné informace utvářely přehled o tom, jakým pohybovým aktivitám se studenti věnují a o způsobu stravování.

Výsledky: Získáná data potvrdila, že průměrná hodnota naměřených kroků za den studentů gymnázia Omská v Praze se pohybuje pod hranicí stanovené normy.

Klíčová slova: pohybová aktivita dětí, pohybový režim, normy pro kroky