

## ABSTRAKT

**Název práce:** Vliv pravidelné pohybové aktivity na zdraví dětí mladšího školního věku

**Cíle práce:** Hlavním cílem této práce je zjistit skutečnost, zda pravidelná pohybová aktivita má vliv na zdraví dětí mladšího školního věku. V současné době narůstá a přibývá nemocí způsobených neaktivním způsobem života. Je to dané dnešní uspěchanou dobou a stále více je potřeba upozornit a zdůraznit vliv pravidelné pohybové aktivity na zdraví každého jedince, ať už dětí nebo i dospělých osob. Hypokinetický způsob života způsobuje a přináší nemalé problémy již od útlého dětství. V dnešní době je téměř jedna třetina osob obézních, a to je velmi alarmující v době, kdy je na výběr dostatek zdravých potravin a kdy má každý člověk možnost navštěvovat různá sportovní zařízení. Dalšími cíli této práce je zjistit, jaký vztah mají děti ke sportu, k pohybovým aktivitám, zda se věnují aktivnímu využití volného času společně s rodiči a zda si uvědomují, jaký vliv má pravidelná pohybová aktivita na jejich zdraví.

**Metoda práce:** Pro vypracování výzkumu v diplomové práci byla použita kvantitativní metoda, dotazník, který obsahoval 15 otázek. Dotazník jsem rozdala žákům třetích a čtvrtých tříd. Anketa obsahovala zavřené, polo zavřené i otevřené otázky. Celkem se vrátilo 134 vyplněných dotazníků. Dotazníky jsou zpracovány do grafů, kde lze vyčíst, jak děti otázky pochopily a jak na ně odpověděly. Dále jsem podle elektronické třídní knihy sečetla absenci všech dotazovaných žáků z důvodu nemoci, které dotazník odevzdaly zpět. Posledním úkolem práce s dotazníkem bylo porovnat žáky pravidelně se věnujícím pohybovým aktivitám s žáky, kteří se pohybu věnují jen občas, nebo se vůbec pohybovým aktivitám nevěnují.

**Výsledky:** Hypotéza, zda žáci věnující se pravidelným pohybovým aktivitám jsou méně nemocné než ti, co se pohybovým aktivitám věnují jen občas, nebo vůbec se potvrdila. U 75 % oslovených žáků byla absence ve školním roce 2017/2018 nižší. Potvrdila se také hypotéza, že mladší žáci mají kladný vztah k pohybovým aktivitám, ke sportu a vůbec k pohybu. Ukázalo se také, že rodiče se dětem v tomto věku často věnují a podnikají společně ve volném čase různé sportovní aktivity. Nepotvrdila se bohužel hypotéza, zda si žáci mladšího školního věku uvědomují význam pohybu pro své zdraví. Je to dané asi tím, že se jedná o ještě malé děti. Proto je potřeba větší motivace, informovanosti o významu sportu a pravidelných pohybových aktivitách pro zdraví v současné době i do budoucnosti.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

pohybová aktivita, faktory ovlivňující zdraví, zdravý životní styl, hypokineze, zdraví, inaktivita, zdravotní problémy spojené s neaktivním způsobem života