

## **Abstrakt**

**Název:** Pohybový režim rodičů a dětí

**Cíle:** Stěžejním cílem této práce je sledování pohybového režimu rodičů a jejich dětí. V teoretické části se snažíme definovat pojem pohybový režim a vyjmenovat co nejvíce možných souvislostí a proměnných, které ho mohou ovlivňovat. V empirické části nás zajímá, jaký časový prostor v denním režimu rodičů/dětí zaujímají pohybové aktivity, jak děti a jejich vztah ke sportu ovlivňuje vztah ke sportu jejich rodičů, apod.

**Metody:** V teoretické části práce jsem použil metodu analýzy. Tu jsem aplikoval při sběru dat a k vymezení pojmu pohybový režim a ostatních pojmů, které s ním souvisí. V empirické části bakalářské práce jsem využil metodu písemného dotazování formou dvou anket – jedné pro rodiče a druhé pro děti.

**Výsledky:** Zjistili jsme, že zpravidla platí hypotéza „pohybově aktivní rodiče vychovávají pohybově aktivní děti“. Další zjištěná fakta např. jsou: děti tráví více času realizací pohybových aktivit než jejich rodiče, velká většina rodin s dětmi provozuje kolektivní pohybové aktivity (jízda na kole, lyžování, ...) a nebo že ve sportovních rodinách nemusí vždy platit, že dítě následuje ve výběru sportovní disciplíny svého rodiče.

**Klíčová slova:** pohybový režim, pohybová aktivita, rodiče, děti