

## Abstrakt

**Název:** Tělesné složení, tělesná zdatnost a životní styl dětí mladšího školního věku v Libereckém kraji

**Cíle:** Cílem práce je zhodnotit tělesné složení žáků mladšího školního věku v Libereckém kraji, ověřit jejich tělesnou zdatnost a zjistit vzájemné souvislosti mezi těmito faktory, množstvím pohybové aktivity, způsobem stravování a trávením volného času.

**Metody:** Tělesné složení bylo zjišťováno metodou měření na přístroji BODYSTAT u vzorku 41 dětí ve věku 8 a 10 let (25 chlapců (tj. 61%) a 16 dívek (tj. 39%)). Tělesná zdatnost sledovaného souboru byla ověřena třemi motorickými testy: skokem dalekým z místa, člunkovým během 4x10 m a výdrží ve shybu nadhmatem. Množství pohybové aktivity, způsob stravování a trávení volného času bylo získáno písemným dotazováním pomocí modifikovaného Dotazníku 6. CAV 2001 pro děti a mládež.

**Výsledky:** Ve zkoumaném souboru má podle percentilových grafů BMI nadváhu nebo obezitu 10 dětí (24,4%) a podle % tělesného tuku určených přístrojem BODYSTAT 5 dětí (12,2%). Počet dětí s nadváhou nebo obezitou uvažovaný v procentuálním vyhodnocování v této práci je 10 v souladu s BMI křivkou.

Z dětí s nadváhou nebo obézních neobědvá ve škole teplé jídlo 1 dítě (10,0%). Všechny děti s nadváhou nebo obezitou snídají, svačí, večeří, jí pravidelně ovoce a zeleninu.

14 a více hodin týdně před obrazovkou televize/počítače tráví 9 dětí (22% všech dětí). Z těchto dětí mají nadváhu nebo obezitu 4 děti (44,4%), což znamená téměř 50% nárůst oproti podílu nadváhy nebo obezity u všech sledovaných dětí (činícímu 24,4%). Ve skoku dalekém mělo z 9 dětí, které tráví 14 a více hodin volného času před obrazovkou televize/počítače, 5 dětí (55,6%) podprůměrný výkon, v člunkovém běhu měly 2 tyto děti (22,2%) podprůměrný výkon a ve výdrží ve shybu nadhmatem mělo podprůměrný výkon 5 těchto dětí (55,6%).

Ze všech testovaných dětí sportuje méně než 6-7 hodin týdně 23 dětí (56,1%), mezi dětmi s nadváhou nebo obezitou se jedná o 7 dětí (70%).

Ve skoku dalekém mělo z 10 dětí s nadváhou nebo obezitou 9 dětí (90,0%) podprůměrný výkon, v člunkovém běhu měly 3 tyto děti (30,0%) podprůměrný výkon a ve výdrží ve shybu nadhmatem mělo podprůměrný výkon 10 dětí z této skupiny (100,0%).

Podprůměrné výsledky všech sledovaných dětí byly ve skoku dalekém 39,0%, v člunkovém běhu 14,6% a ve výdrží ve shybu nadhmatem 39,0%. Ve všech testech mají

děti, které tráví volný čas (14 a více hodin týdně) před obrazovkou televize/počítače, vyšší procento podprůměrných výkonů. Také děti s nadváhou nebo obezitou mají ve všech testech vyšší procento podprůměrných výkonů.

**Klíčová slova:** tělesný tuk, nadváha, obezita, motorické testy, pohybová aktivita, sledování televize, počítač