

Životní styl školních dětí

-

studie HBSC 2010

MUDr. Jarmila Rážová, Ph.D.

Hygienická stanice hl. m. Prahy
Národní síť podpory zdraví, o. s.



Stručně o studii HBSC

Studie HBSC (The Health Behaviour in School-aged Children)

je mezinárodní kolaborativní projekt, který se s čtyřletou periodicitou provádí v řadě zemí světa.

Projekt je zaměřen **na sledování chování a postojů, které u dětí a dospívajících determinují tělesné a psychické zdraví a ovlivňují sociální adaptaci.**

ČR se projektu účastní od roku 1994, od 2010 je realizována **konsorciem UP v Olomouci a SZÚ ve spolupráci s dalšími subjekty (NSPZ, o.s.)**

Sběr dat v roce 2010 - **Mládež a zdraví 2010** - proběhl na **80** náhodně vybraných základních školách a zúčastnilo se **více než 5 000** dětí pátých, sedmých a devátých tříd.

Po centralizaci dat na univerzitě v Bergenu čítá definitivní výzkumný vzorek **4 425 jedinců (2 145 chlapců=48,5 % a 2 280 dívek = 51,5 %).**

Výsledky HBSC 2010

- Doma společně s rodinou jí 75% chlapců a 70,5% dívek.
- Snídá oba víkendové dny naprostá většina dětí – častěji dívky (84,8%) než chlapci (80,9%).
- Každý všední den snídá polovina dětí, častěji chlapci - 57,6% než dívky - 49,6%.
- Svačí ve škole naprostá většina dětí (91,6%), a to chlapci i dívky.
- Obědvají ve škole teplé jídlo - 73,4% dětí, a to chlapci i dívky.
- Odpoledně nesvačí více než třetina dětí (36,6%), a to chlapci i dívky.
- Polovina dětí, chlapců i dívek, ujídá „něco“ mezi hlavními jídly.

Výsledky HBSC 2010

S věkem

- **klesá** podíl **děti**, které **snídají každý všední den**, a to u obou pohlaví,
- **klesá** podíl **děti**, které ve škole **svačí** - 96,1% 11letých dětí oproti 88,9% 15letých
- **klesá** podíl **děti**, které **ve škole obědvají** - 79,5% 11letých dětí oproti 64,5% 15letých
- **stoupá** podíl **chlapců**, kteří **odpoledne svačí** – 60,2% 11letých oproti 66,1% 15letých
- **stoupá** podíl **chlapců**, kteří **ujídají „něco“ mezi hlavními jídly** – 47,2% 11letých oproti 54,5% 15letých

Výsledky HBSC 2010

- 41,8% dětí jí **ovoce** a 31,7% jí **zeleninu min. 1x denně**;
- každý den jí ovoce třetina dívek (32,6%) a čtvrtina chlapců (24,9%),
- každý den jí zeleninu čtvrtina dívek (27,9%) a pětina chlapců (18,3%);

- min. 1x denně pije **nápoje s vysokým obsahem cukru** (kolové apod.) více než pětina dětí (22,2%),
čtvrtina (24,6%) chlapců a pětina dívek (20,1%)

- min. 1x denně jí **sladkosti** (bonbony, čokoládu aj.) více než čtvrtina dětí (27,6%),

Výsledky HBSC 2010

- **Pohlaví:**

Dívky častěji než chlapci

jedí ovoce, zeleninu a nízkotučné výrobky,

méně často než chlapci

jedí maso a mléčné výrobky a

pijí mléko a nápoje s vysokým obsahem cukru.

- **Věk:**

Chlapci jedí se vzrůstajícím věkem méně

ovoce, zeleniny, mléka a mléčných výrobků, nízkotučných výrobků a

jedí více masa;

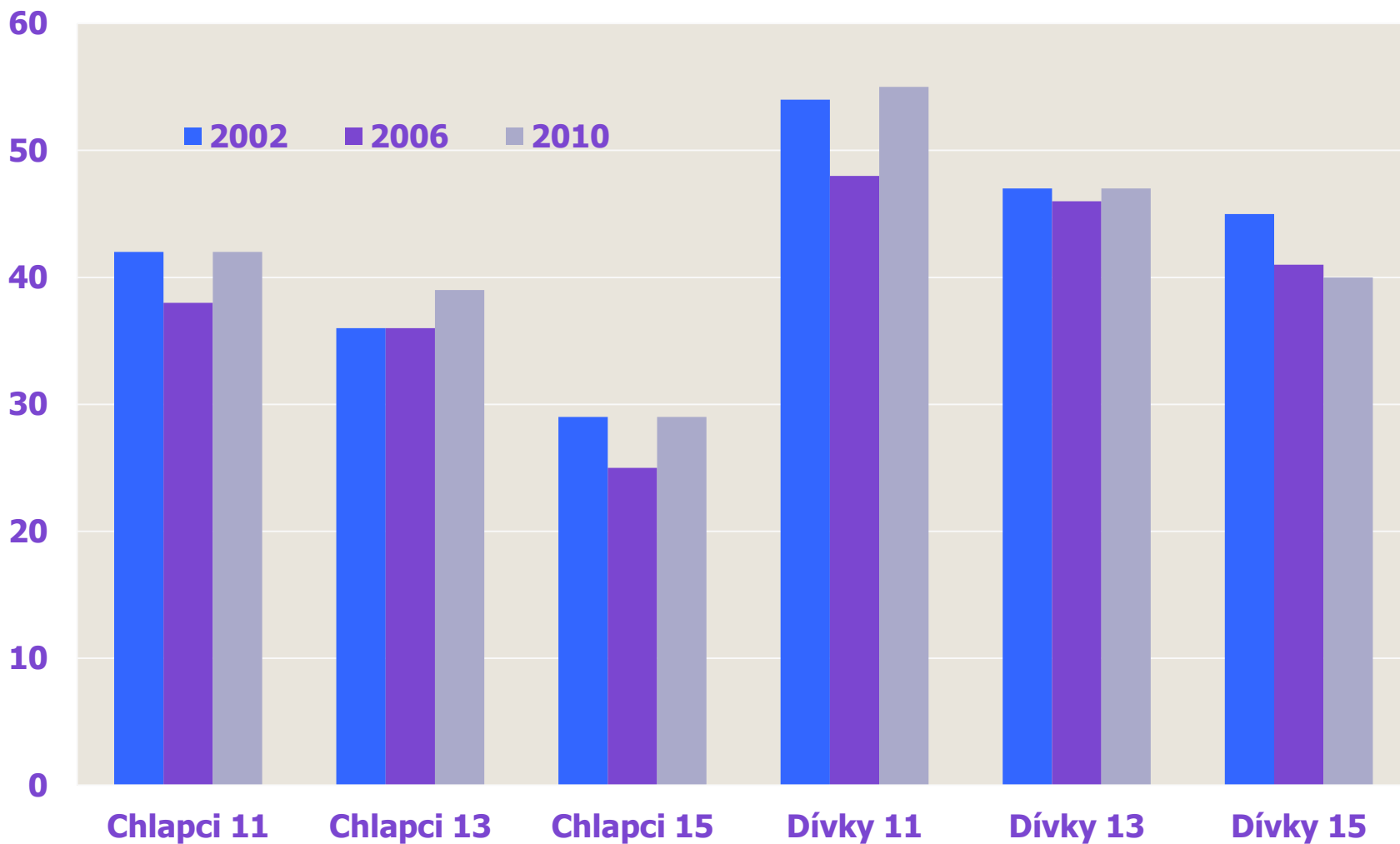
u dívek není situace tak jednoznačná.

Výsledky HBSC 2010

- ovoce i zeleninu jí **častěji dívky než chlapci**
- podíl **dětí**, které jedí ovoce minimálně 1x denně, **klesá** s věkem u obou pohlaví,
- podíl **dětí**, které jedí **zeleninu min. 1x denně** se s věkem snižuje **u chlapců**, ne však u dívek
- **spotřeba sladkostí každý den** je **u dívek** ve všech věkových skupinách **vyšší** než u stejně starých chlapců,
- **chlapci** všech věkových skupin si dopřávají sladkosti **více než 1x denně častěji než dívky**

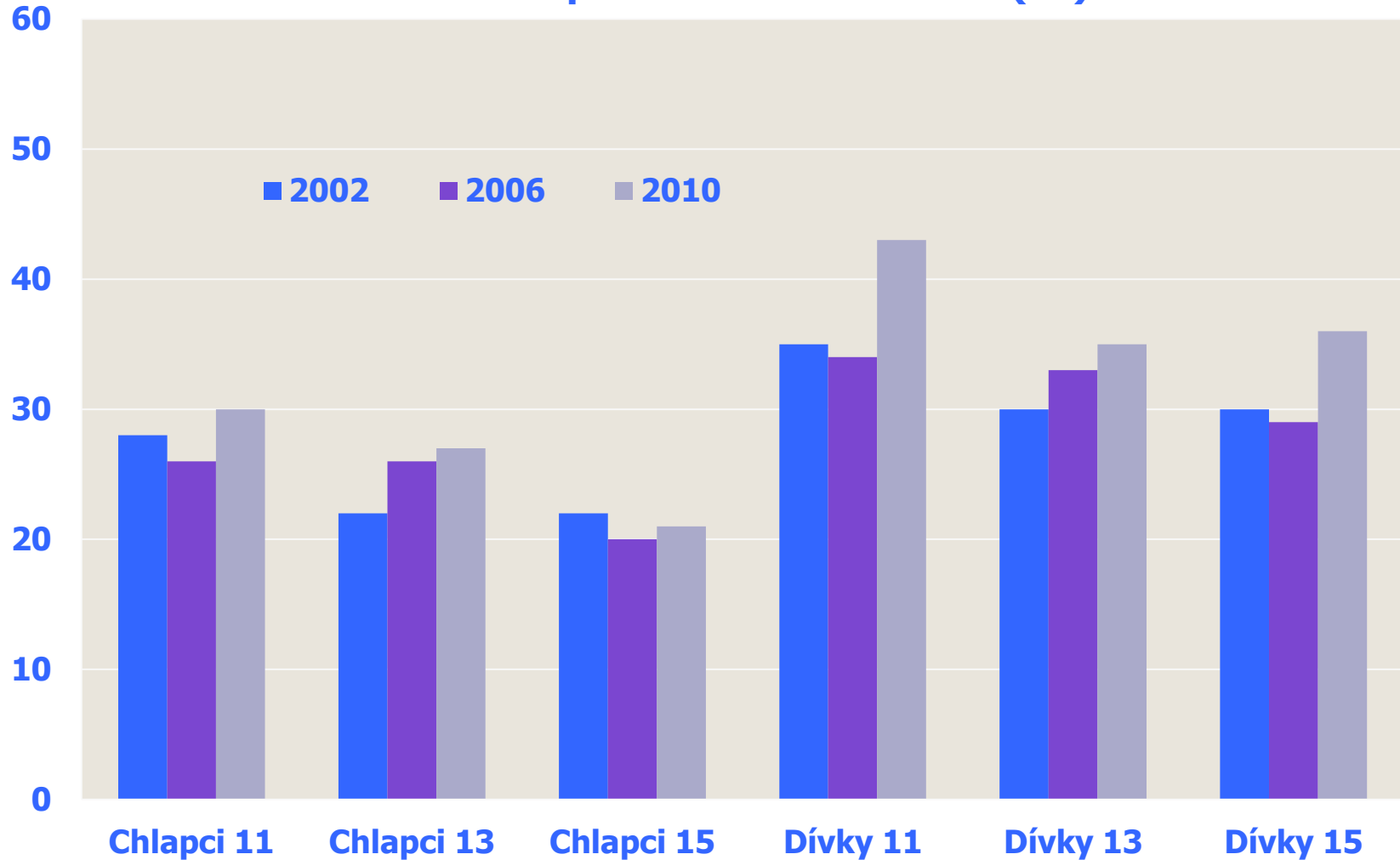
Meziroční srovnání HBSC 2002 -2006-2010

Ovoce - spotřeba min. 1x denně (%)



Meziroční srovnání HBSC 2002 -2006-2010

Zelenina - spotřeba min. 1x denně (%)



Výsledky HBSC 2010

Jednoznačně prokázaný

- ✓ **vztah mezi pohybovou aktivitou a obezitou (děti, které se méně hýbou, jsou obéznější)**
- ✓ **vztah mezi pohybovou aktivitou a životní spokojeností (aktivní dítě je více spokojené)**
- ✓ **vztah mezi pohybovou aktivitou a zdravotním stavem (aktivní dítě má méně zdravotních obtíží)**
- **Osvobozeno od školní TV je 9,8% chlapců a 6,0% dívek**
- **Hodiny věnované PA ve volném čase: 0 hod. = 10% dětí**
 - 2-3 hod. denně: 35% chlapců a 25% dívek
 - 1 hod. denně: 30% chlapců a 34% dívek
 - asi 30 min denně: 14% chlapců a 25% dívek
- **Ve volném čase sportuje s rodinou 20% chlapců a méně než pětina dívek (16,7%).**

Výsledky HBSC 2010

- Více než polovina dětí tráví volný čas s **rodinou společným díváním na televizi či DVD**, nejvíce u třináctiletých chlapců a dívek (65,3% chlapců a 59,2% dívek)
- **Pasivním sledováním TV, DVD** tráví 30% dětí v týdnu 2 hod. denně a 20% dětí 1 hod. , ale také 3 hod. denně
- **Hraním PC her** tráví 21% chlapců a 13% dívek v týdnu 2 hod. denně a 18% dětí 1 hod. , ale 15% chlapců také 3 hod. denně
- **Chatováním, emailováním a využíváním Internetu** tráví v týdnu 0,5-1 hod. denně 47% chlapců a 39% dívek.

Výsledky HBSC 2010 - BMI (kg/m^2)

Součástí studie byly i otázky na tělesnou hmotnost a výšku („Kolik v současné době vážíš?“) („Kolik v současné době měříš?“)

BMI (kg/m^2) dle věku a pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
	BMI \pm SD (kg/m^2)	BMI \pm SD (kg/m^2)	BMI \pm SD (kg/m^2)
11 let	18,6 \pm 3,2	17,8 \pm 2,9	18,2 \pm 3,1
13 let	19,8 \pm 3,2	19,1 \pm 2,6	19,4 \pm 3,0
15 let	21,2 \pm 3,1	20,6 \pm 2,8	20,9 \pm 3,0

Výsledky HBSC 2010 – Hodnocení tělesného vzhledu

Mínění o svojí postavě (%)	Chlapci			Dívky			
	Věk	11	13	15	11	13	15
Příliš hubená		5,1	2,9	3,9	4,5	3,4	2,0
Trochu hubená		13,1	15,0	21,4	15,0	14,3	9,5
Tak akorát		53,8	57,9	52,6	52,6	48,8	50,3
Trochu tlustá		25,3	21,0	20,4	24,3	28,9	33,5
Příliš tlustá		2,6	3,2	1,7	3,6	4,8	4,7

Výsledky HBSC 2010 – Držení diety

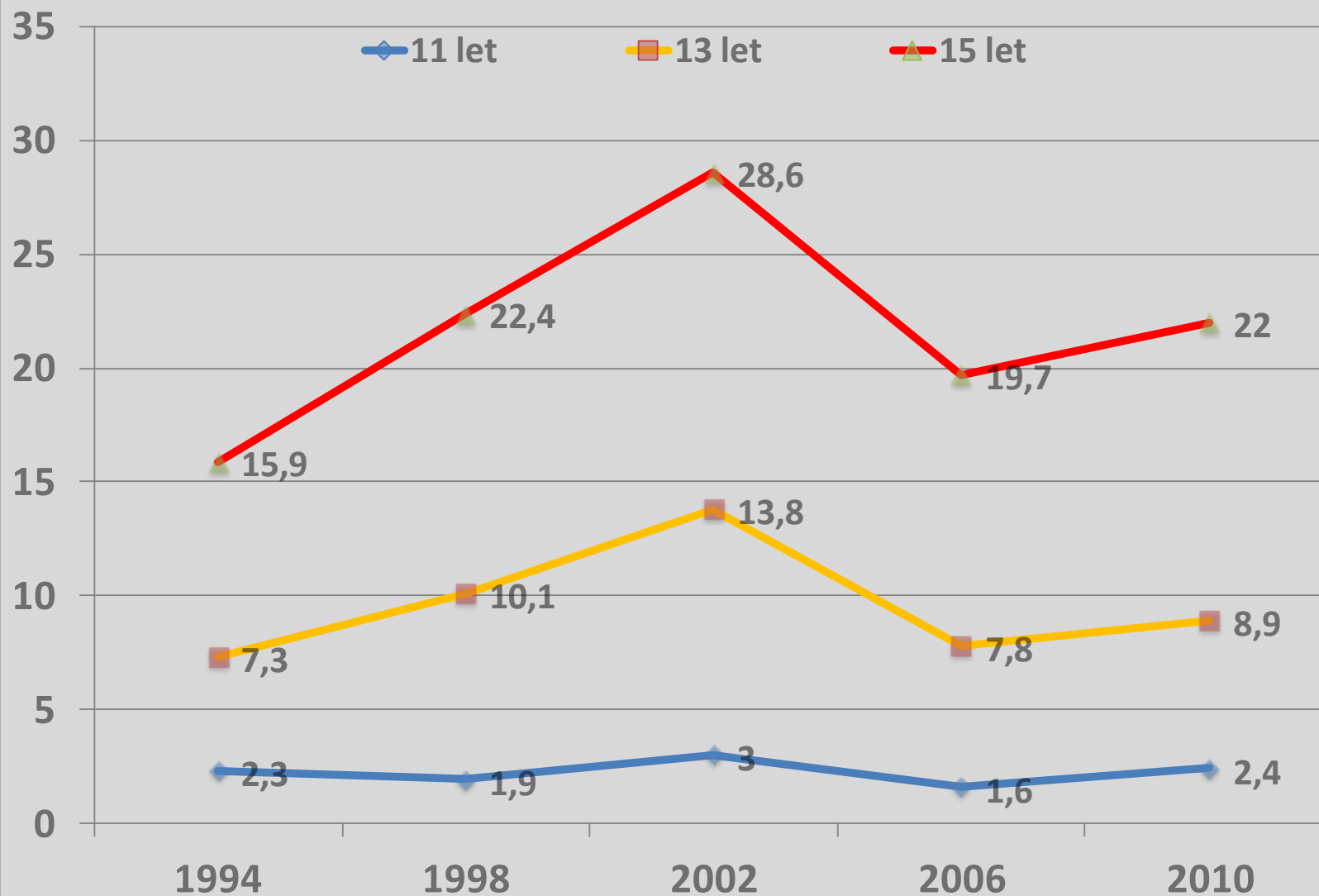
Hodnocení tělesného vzhledu a držení diety (%)	Chlapci			Dívky			
	Věk	11	13	15	11	13	15
Drží dietu		17,9	14,2	10,2	18,3	21,7	25,1
Nedrží dietu, ale potřeboval/a by zhubnout		20,1	18,6	19,2	25,3	33,8	35,4
Nedrží dietu, ale potřeboval/a by přibrat		11,5	13,6	20,4	9,9	8,3	6,7



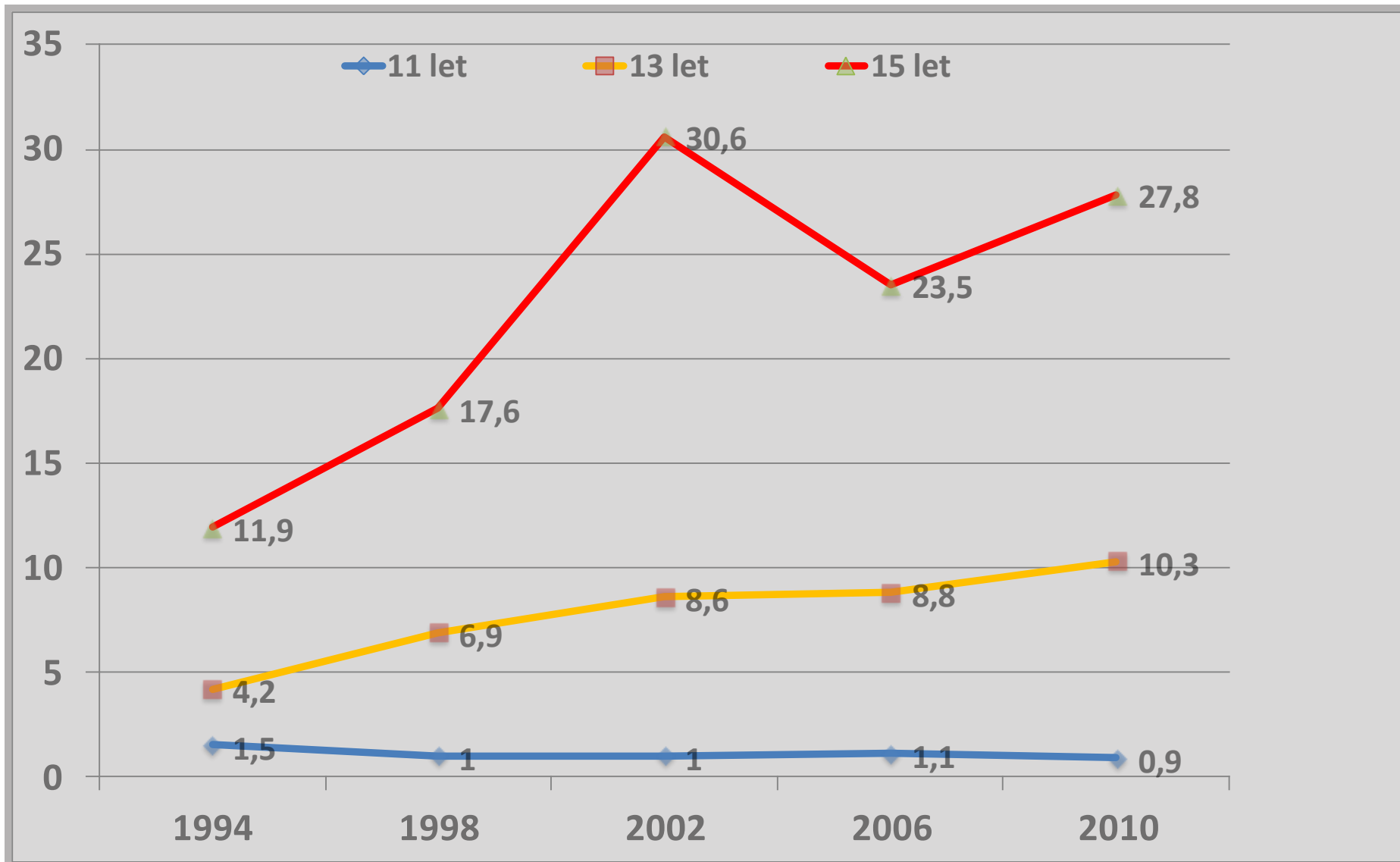
Kouření cigaret, pití alkoholických nápojů a užívání marihuany

- Mezi roky 2006 a 2010 vzrostla **prevalence denních kuřáků** ve věkové skupině 15 let: celkem z 16,3% na 17,9%, u dívek z 18,1% na 19,8% a u chlapců z 14,5% na 15,8%
- Z **alkoholických nápojů** mají děti nejčastější zkušenosti s **pivem**. Pivo alespoň 1x týdně pije 39% chlapců a 20% dívek 15 letých, 17% chlapců a 10% dívek 13 letých.
- Mezi roky 2006 a 2010 vzrostl počet dětí, které uvedly, že byly **opakovaně opilé**
 - u 15letých chlapců byl nárůst ze 37% na 46%,
 - u 15letých děvčat ze 30% na 40%.
- V roce 2010 uvedlo **užití marihuany** 21,5 % 15letých (prevalence za posledních 12 měsíců).
- Kouření, nadměrné pití alkoholu a užívání marihuany spolu **pozitivně korelují**.

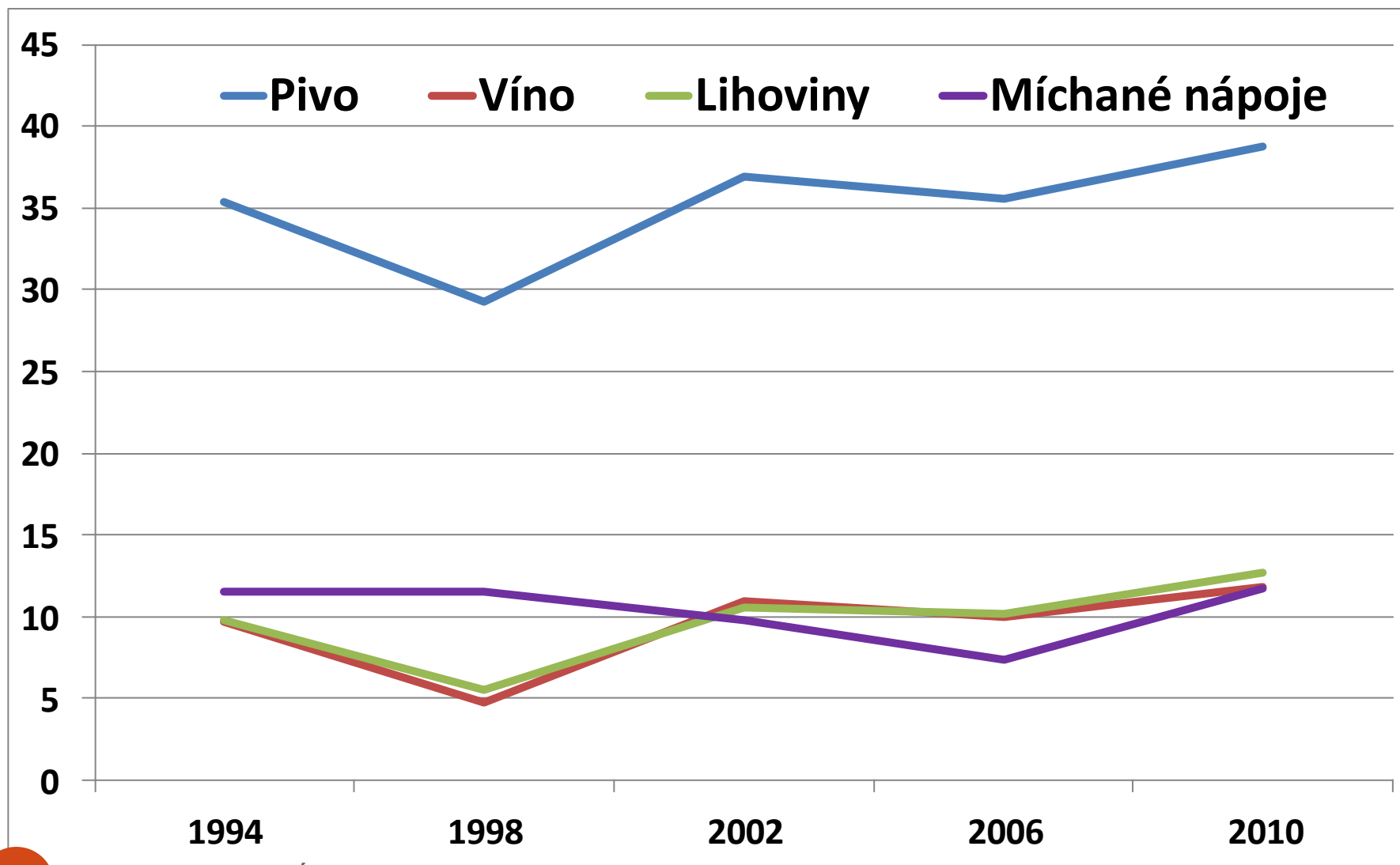
Vývoj pravidelného kuřáctví u chlapců v období 1994-2010 (%)



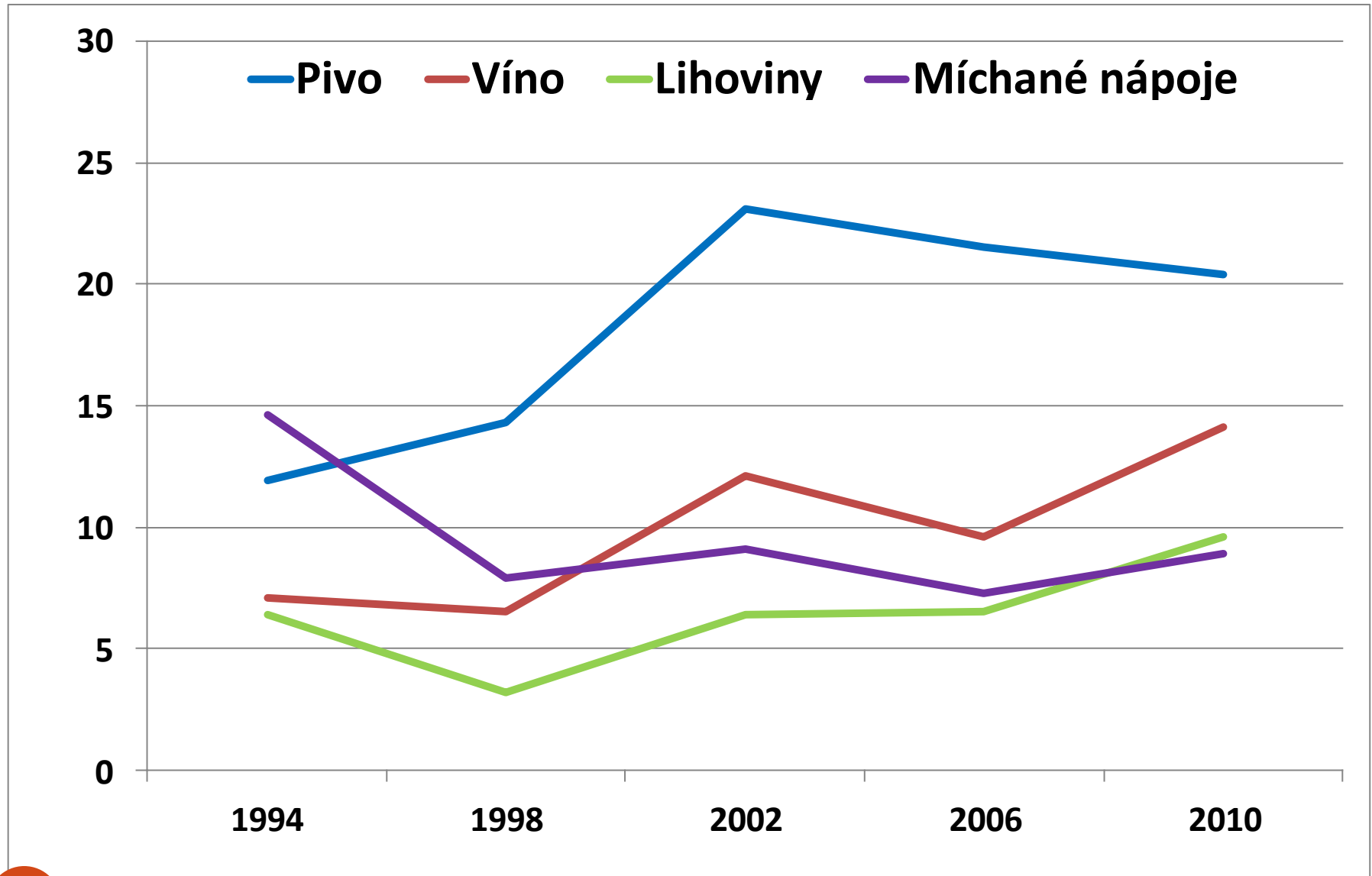
Vývoj pravidelného kuřáctví u dívek v období 1994-2010 (%)



Pití alkoholických nápojů min. 1x týdně podle druhu nápoje) Chlapci 15 let (%)



Pití alkoholických nápojů min. 1x týdně podle druhu nápoje) Dívky 15 let (%)



Závěr

Výsledky studie HBSC – Mladí lidé a zdraví 2010 poskytují mnoho cenných poznatků o chování a zdravotním stavu dětí školního věku.

Dlouhodobé sledování umožňuje analyzovat a interpretovat trendy na národní úrovni a posoudit výsledky v mezinárodním kontextu.

Výsledky z roku 2002 byly publikovány v řadě časopiseckých sdělení a souhrnné publikaci

Životní styl a zdraví českých školáků (vydáno 2005).

Ucelená publikace výsledků z roku 2010 se připravuje.

Autorský kolektiv:

Mgr. Tomáš Blaha

PhDr. Ladislav Csémy

RNDr. Eva Čermáková

Mgr. Zdeněk Hamřík

Mgr. Eva Hlaváčková, Ph.D.

MUDr. Lenka Hodačová, Ph.D.

Mgr. Michal Kalman

Doc. PhDr. Vladimír Kebza, CSc.

MUDr. Věra Kernová

PhDr. František David Krch, Ph.D.

Mgr. Jan Pavelka

Doc. MUDr. Hana Provazníková, CSc.

MUDr. Jarmila Rážová, Ph.D.

MUDr. Hana Sovinová

Prof. PhDr. Petr Weiss, Ph.D.



Děkuji za pozornost.

Kontakt:

jarmila.razova@hygpraha.cz