

# NÁRODNÝ AKČNÝ PLÁN

## PRE PODPORU POHYBOVEJ AKTIVITY študentov stredných škôl Slovenskej republiky v školskom roku 2017/2018 a 2018/2019 CHARAKTERISTIKA



ÚVZ SR Bratislava, doc.PhDr.Robert Ochaba,PhD., MPH.  
Spracovanie dat : RÚVZ Spišská Nová Ves  
Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu a bioštatistiky

Metodici projektu : MUDr.Peter Mišenda, RÚVZ Spišská Nová Ves  
MUDr.Ľubica Benková, RÚVZ Liptovský Mikuláš  
Mederiová Terézia, DAHE, RÚVZ Spišská Nová Ves  
Ing. Jozef Rešovský, RÚVZ Spišská Nová Ves  
Štatistická analýza dát: Ing. Jozef Rešovský, bioštatistik

# STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA



**NÁRODNÝ AKČNÝ PLÁN PRE PODPORU POHYBOVEJ AKTIVITY  
2017 – 2020 - schválila v máji 2017 vláda SR**

**PODNETOM predkladaného akčného plánu bola  
vlastná iniciatíva ÚVZ Slovenskej republiky**

## **V Y C H Á D Z A   Z :**

- **WHO stratégie** pohybovej aktivity pre Európsky región na roky 2016 -2025
- **Globálneho akčného plánu WHO** pre prevenciu a kontrolu neprenosných ochorení 2013 - 2020
- **Aktualizovaného národného programu podpory zdravia** v SR
- **Slovenského športu 2020** a iných európskych a národných dokumentov dotýkajúcich sa podpory pohybovej aktivity.

# HLAVNÝ ZÁMER



**ZLEPŠENIE ÚROVNE VEREJNÉHO ZDRAVIA  
PROSTREDNÍCTVOM PODPORY POHYBOVEJ AKTIVITY**

**ZNIŽOVANIE OVPLYVNITEĽNÝCH RIZIKOVÝCH FAKTOROV  
NEDOSTATOČNEJ POHYBOVEJ AKTIVITY SÚVISIACICH**

- s neprenosnými chronickými ochoreniami
- podporou udržania primeranej formy pohybovej aktivity v priebehu celého života

# NAPPPA

ŠTUDENTOV STREDNÝCH ŠKÔL SLOVENSKEJ REPUBLIKY  
V ŠKOLSKOM ROKU 2017/2018 a 2018/2019



## HODNOTENIE VYBRANÝCH UKAZOVATEĽOV ZDRAVIA STREDOŠKOLSKEJ MLÁDEŽE SLOVENSKA

v súvislosti s ich životným štýlom, zameraným predovšetkým na  
pohybovú aktivitu a ich telesnú kondíciu

# OBSAHOVÁ NÁPLŇ NAPPPA

1. DOTAZNÍKOVÝ PRIESKUM ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

2. VYŠETRENIA A TESTOVANIA STREDOŠKOLSKEJ MLÁDEŽE SLOVENSKA  
V PORADNI ZDRAVIA

3. SPRACOVANIE A HODNOTENIE ZISTENÝCH ÚDAJOV

4. INDIVIDUÁLNE PORADENSTVO

5. DATABÁZA ZISTENÝCH DÁT

- 
- súčasť
  - odporúča
  - benefity
  - konkrétne úlohy

# ČASOVÝ HARMONOGRAM



**PRÍPRAVNÁ FÁZA - 2017**

**REALIZÁCIA - 2018**

**HODNOTIACA FÁZA – 2019**

# PRÍPRAVNÁ FÁZA



Metodika a manuál pre plnenie projektu

Metodický seminár

**VYPRACOVANIE DOKUMENTÁCIE**

**MANUÁL k plneniu NAPPPA**

**DOTAZNÍK životného štýlu**

**INFORMÁCIA o projekte pre rodičov**

**INFORMOVANÝ SÚHLAS RODIČOV**

**ZÁZNAMOVÝ A EVIDENČNÝ LIST do poradne zdravia – výsledky meraní**

**JEDNOTNÉ ŠABLÓNY na zakladanie nameraných údajov s následným  
výstupným vyhodnotením pre respondentov**

**DATABÁZA na vkladanie všetkých zistených dát, vrátane údajov uvedených v  
dotazníku a manuálu zakladania dát do databázy**

**INFORMÁCIE K VÝBERU ŠKÔL A RESPONDENTOV**

**Pilotný prieskum v troch vybraných RÚVZ**

**Skúsenosti z pilotného prieskumu – odborný seminár pre RÚVZ SR**

# REALIZÁCIA



- **VÝBER ŠKÔL A RESPONDENTOV**
- **viacstupňový náhodný proporcionálny oblastný výber**
  - **v prvom stupni** náhodne vybrané stredné školy ako jednotky výberu v oblastiach podľa územného pôsobenia jednotlivých RÚVZ
  - **v druhom stupni** sa náhodne vybraní respondenti v 1.ročníku a po prázdninách v 2.ročníku, ako elementy výberu, u ktorých následne prebiehal zber údajov

- **REPREZENTATÍVNOSŤ VÝBEROVÉHO SÚBORU za SR**  
zachovaná podľa :
  - pohlavia
  - miesta bydliska
  - a typu školy



- **ZBER ÚDAJOV – MERANIA – VYŠETRENIA - TESTOVANIA**  
v priebehu mesiacov marec – november 2018  
odb. pracovníkmi podpory zdravia a výchovy k zdraviu 36-tich RÚVZ v SR



# VÝSKUM – 36 RÚVZ

- 123 STREDNÝCH ŠKÔL
- 48 Gymnázií
- 75 SOŠ

školský rok : 2017/2018  
2018/2019

## študenti

### 1. a 2. ročníka

- Oslovených 6708 rodičov
- Zaradených 3286 respondentov (48,99 %)
- 560 študentov (17 %) neprišlo
- Počet vyšetrených študentov 2725 (75 /RÚVZ)
- VEKOVÉ ROZPÄTIE : 14-20 ROKOV
- Odfiltrovali sa data : neúplné, nevierohodné hodnoty, veková kategória 18 – 20 roční

# RESPONDENTI

- STREDNÉ ŠKOLY SLOVENSKEJ REPUBLIKY

školský rok 2018/2019

študenti  
1. a 2. ročníka

- CHLAPCI - 1274
- DIEVČATÁ – 1347
- VEKOVÉ ROZPÄTIE :  
14-17 ROKOV

- MESTO 1242
- DEDINA 1377
- Gymnázium 1297
- SOŠ s maturitou 1177
- SOŠ bez maturity 146

spolu 2621

# DOTAZNÍK - OBLASTI

ŽIVOTNÁ POHODA



ZDRAVIE



POHYBOVÁ AKTIVITA



VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM



ZÁVISLOSTI a komunikačné technológie



IDENTIFIKAČNÉ ÚDAJE



# ANTROPOMETRICKÉ MERANIA

## TELESNÁ VÝŠKA, TELESNÁ HMOTNOSŤ

- prepočet BMI indexu
- svalová hmota v %
- viscerálny tuk

## OBVOD PÁSA, OBVOD BOKOV

- prepočet WHR a WHtR indexov

## KALIPOMETRIA

- meranie kožných rias - % telesného tuku

## FLEXIBILITA

- predklon zo stoja vzpriameného



# BIOCHEMICKÉ VYŠETRENIE

## ODBER KAPILÁRNEJ KRV

- celkový cholesterol,
- HDL cholesterol,
- glykémia,
- triacylglyceroly

### **prepočet**

- LDL cholesterol
- Rizikový index RI (TC/HDL)
- Rizikový index RII (TAG/HDL)
- Index aterosklerózy IA (LDL/HDL)



# OSTATNÉ VYŠETRENIA A MERANIA

**MERANIA : KRVNÝ TLAK A PULZOVÁ FREKVENCIA**

**HODNOTENIE DRŽANIA TELA**

testom podľa Kleina a Thomasa modifikovaný Mayerom

**ERGOMETRIA – (RÚVZ SPIŠSKÁ NOVÁ VES)**

**RUFFIEROV TEST – VŠETKY RÚVZ V SR**

**SPIROMETRIA**

**KONZULTÁCIE – PORADENSKÁ ČINNOSŤ**

**MERANIA A PORADENSKÁ ČINNOSŤ VYKONANÉ V PORAD**

- podľa **jednotnej metodiky**

- s rovnakým **prístrojovým vybavením**

**DATABÁZA ZISTENÝCH DÁT**

**ŠTATISTICKÉ SPRACOVANIE DÁT**

prezentácie - pracovné stretnutia :  
- výmena skúseností  
- príklady dobrej praxe



# HODNOTIACA FÁZA

**SUMARIZÁCIA DÁT Z RÚVZ SR**

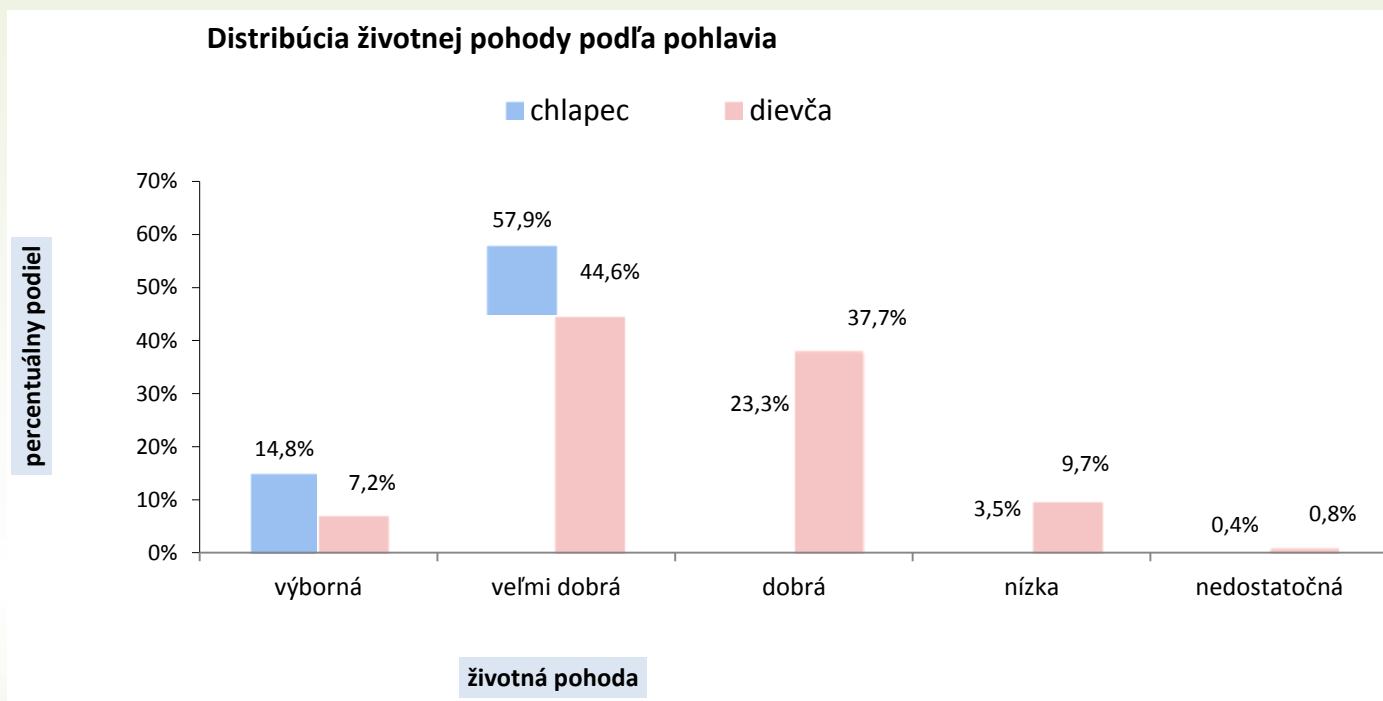
**SPRACOVANIE ÚDAJOV z databázy**

**ŠTATISTICKÉ VYHODNOTENIE**

**ZÁVEREČNÁ SPRÁVA**

**PODKLADY – ODPORÚČANIA – KONKRÉTNE ÚLOHY**

# HODNOTENIE ŽIVOTNEJ POHODY

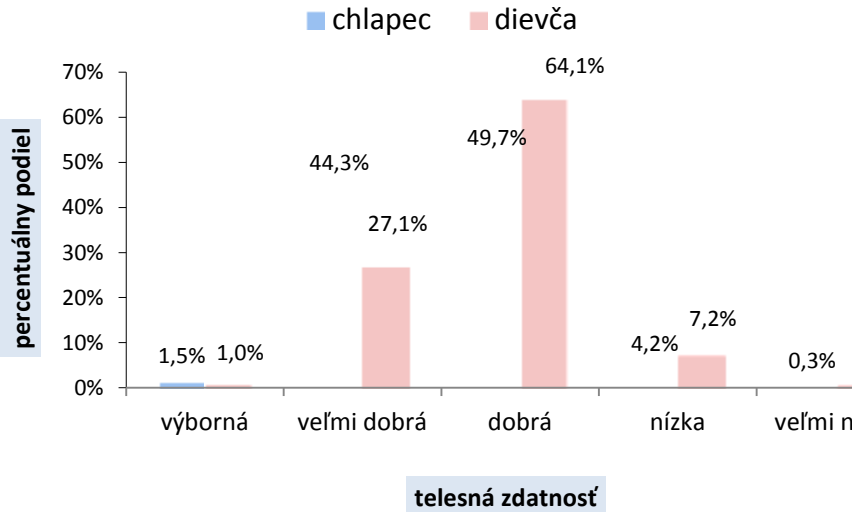


Štatisticky významne horšie sú na tom dievčatá

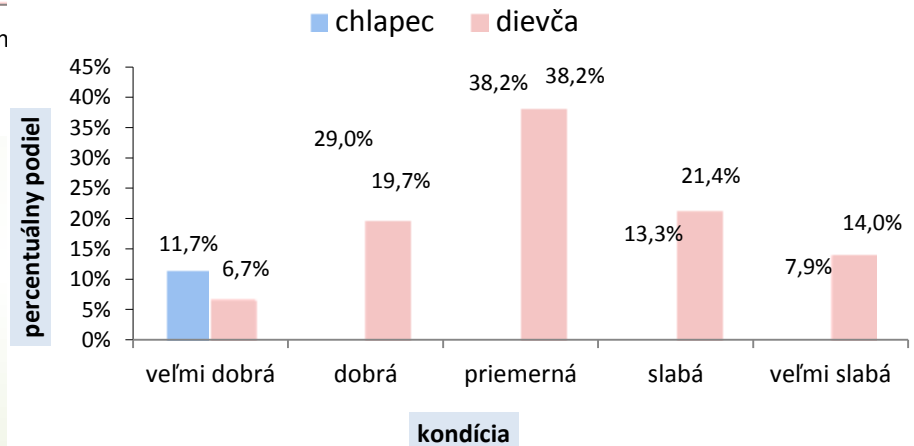


# HODNOTENIE telesnej zdatnosti

Distribúcia zdatnosti (FIT skóre-dotazník) podľa pohlavia



Distribúcia kondície (meraná) podľa pohlavia

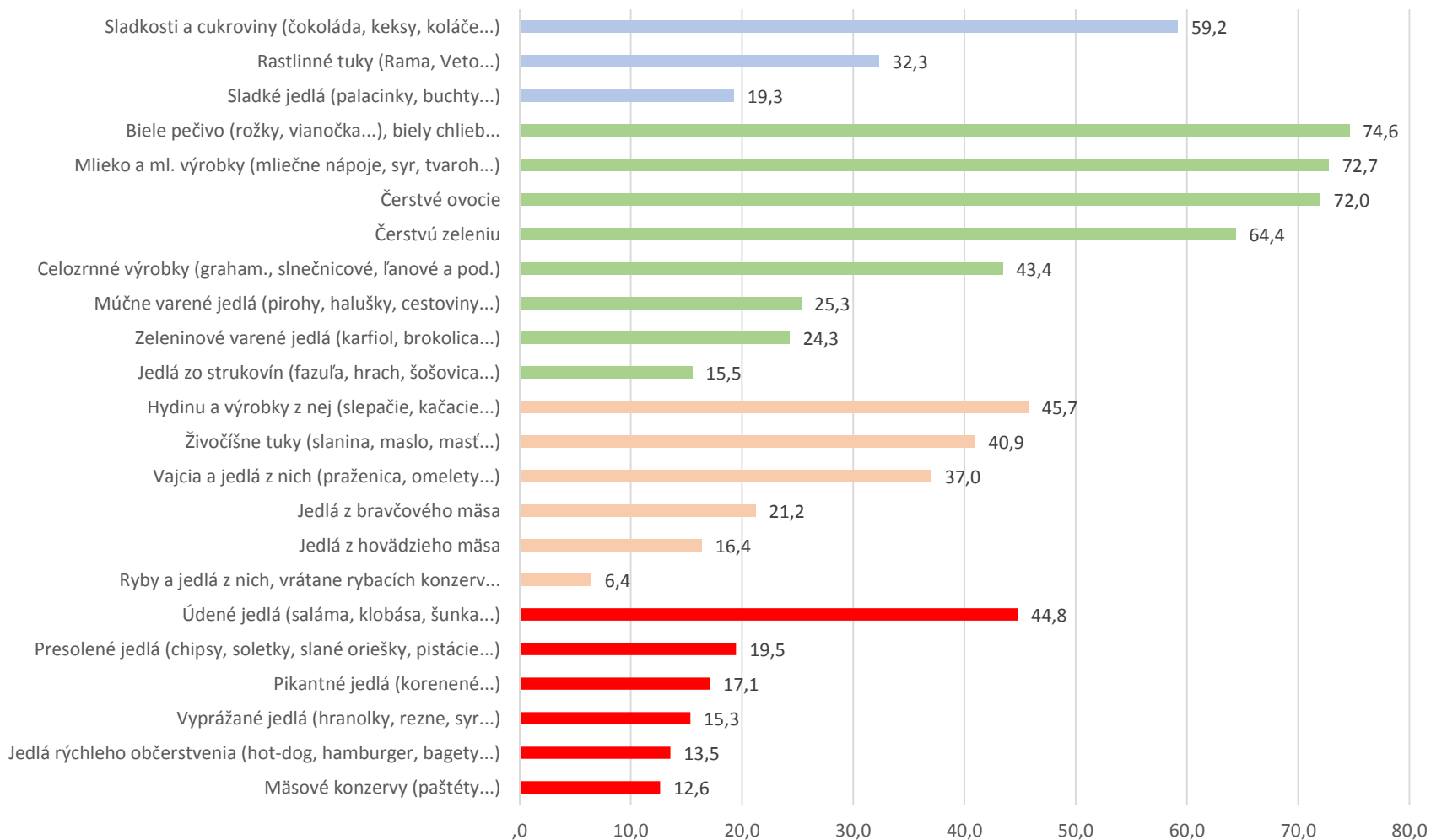


**Štatisticky významne horšie sú na tom dievčatá**

*slabá a veľmi slabá kondícia bola nameraná u 21,2 % chlapcov, ale až u 35,4 % dievčat*

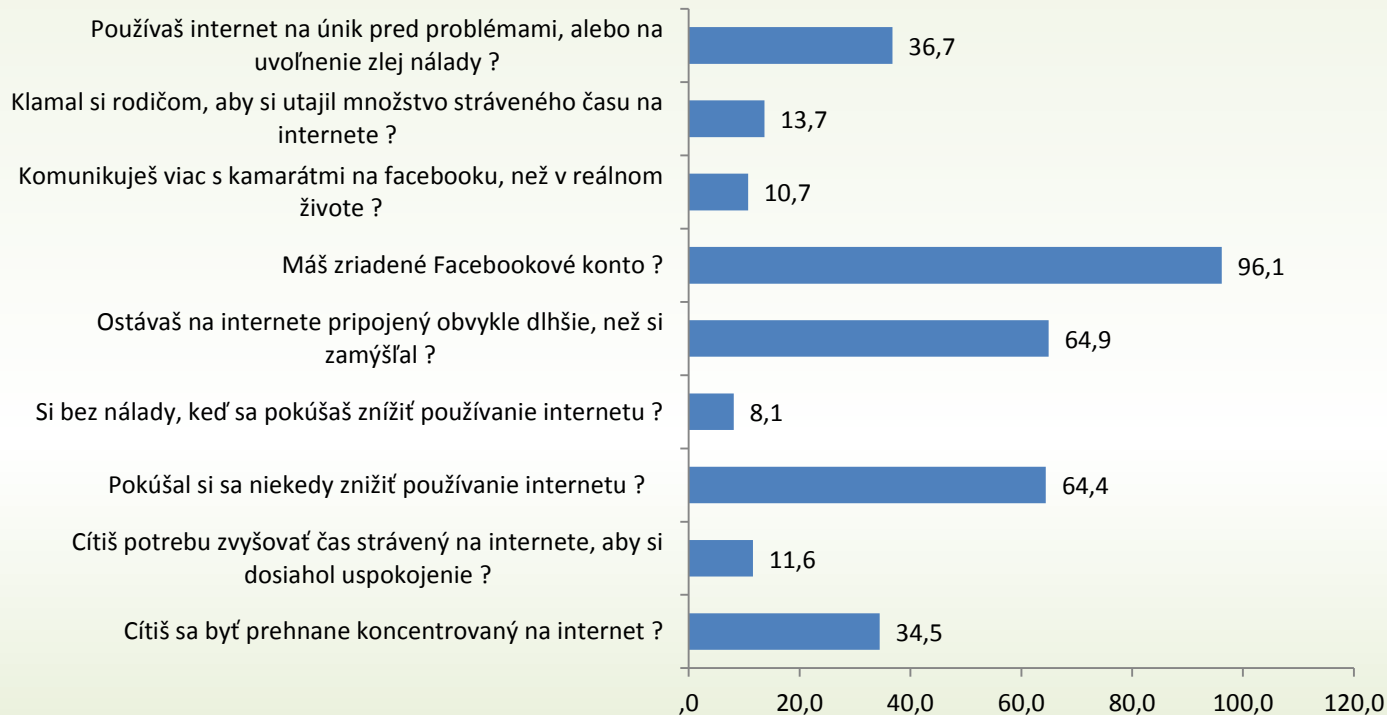
# STRAVOVANIE (podľa výživových odporúčaní)

Distribúcia odpovedí "Ako často konzumuješ: denne, 4 a viac x/krát"



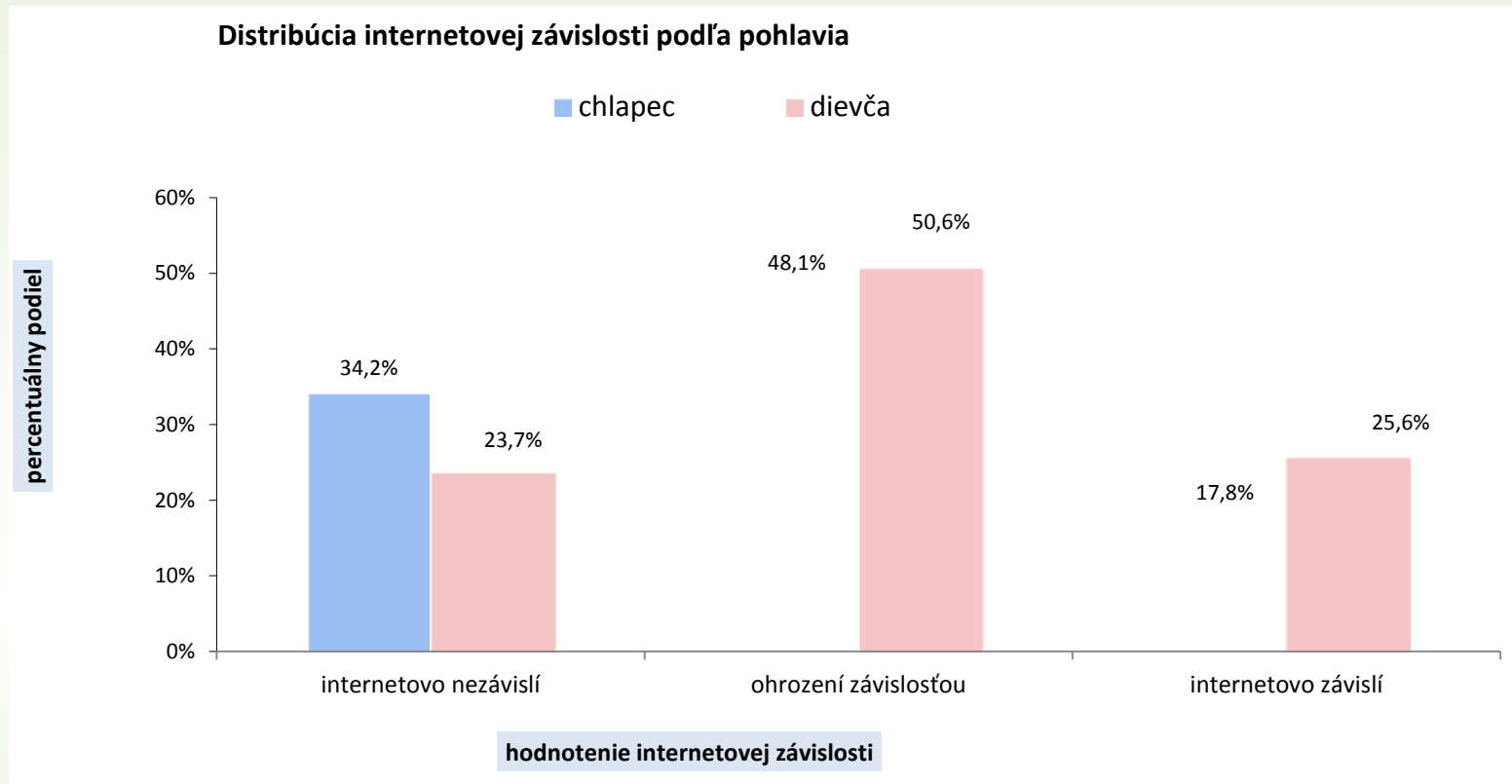
**ŠKÁLA INTERNETOVEJ ZÁVISLOSTI (IAD, Dr. Youngova)** jedná sa o také používanie internetu, ktoré spôsobuje špecifické symptómy, ako je strata kontroly pri používaní internetu, sociálna izolácia postihnutého jedinca, konzekventy rodinné, pracovné, zlyhávanie v rodine, v práci, v škole, ale aj tzv. abstinenčné príznaky, ako sú **nervozita, podráždenosť a agresivita**

**Distribúcia odpovedí "ÁNO" na nasledujúce otázky"**



# ŠKÁLA INTERNETOVEJ ZÁVISLOSTI -pokračovanie

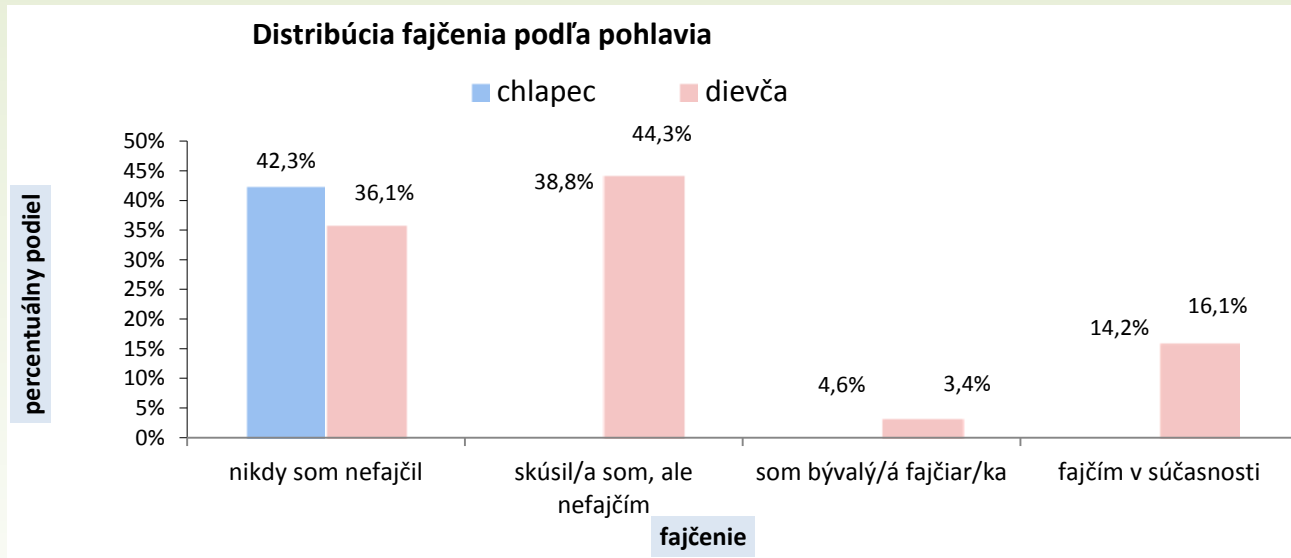
- 1 - 2 odpovede áno, nezávislí
- 3 – 4 odpovede áno, ohrození internetovou závislosťou
- 5 a viac odpovedí áno, internetovo závislí



**Štatisticky významne viac sú závislé dievčatá**

- 99,5 % vlastní mobil
- 98,6 % má doma internet

# ZÁVISLOSTI : Fajčenie, Káva, Energetické nápoje, lieky, drogy

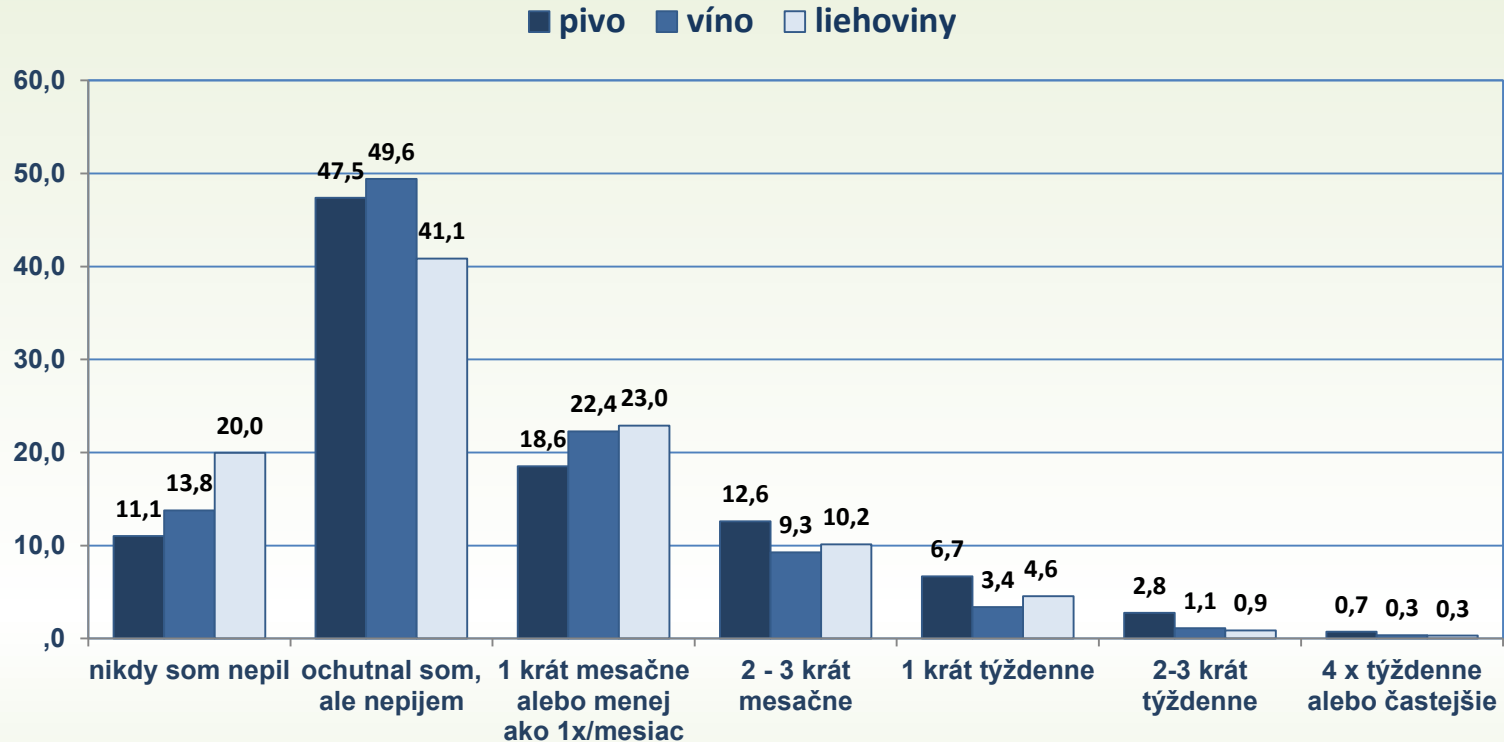


Je štatisticky významne viac dievčat, ktoré mali, alebo majú skúsenosť s fajčením

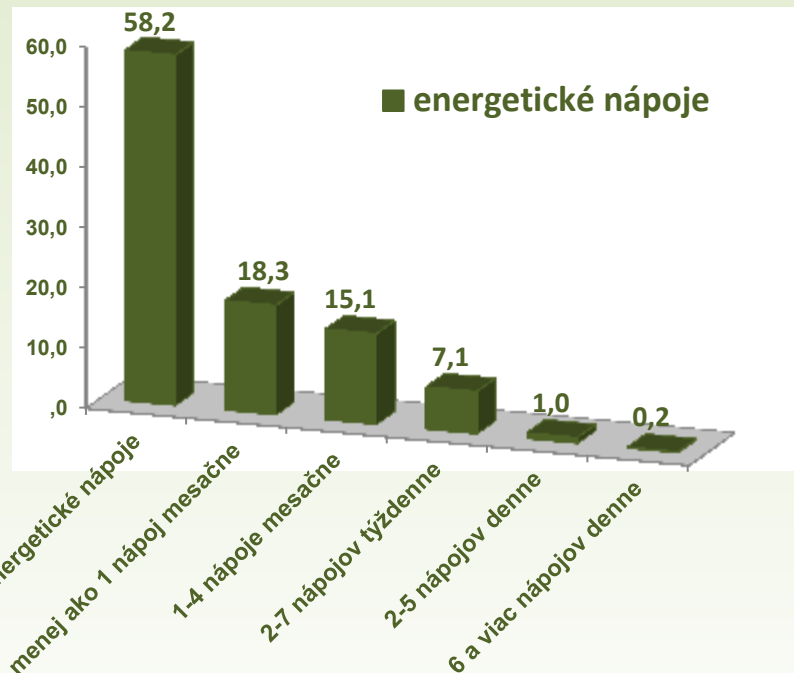
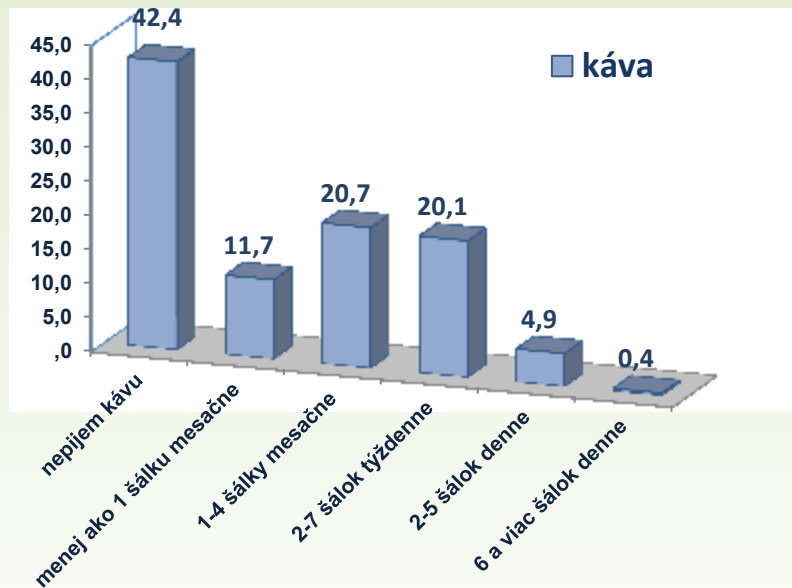
- z tých, čo fajčia, **77,4 % chlapcov, resp. 80,6 % dievčat** pravidelne fajčí (denne, alebo takmer denne)
- **21,8 % chlapcov, resp. 28,6 % dievčat** (denne, alebo takmer denne) pijú kávu
- **9,8 % chlapcov, resp. 7,0 % dievčat** (denne, alebo takmer denne) pijú energetické nápoje
- **1,2 % chlapcov, resp. 4,1 % dievčat** (minimálne raz do mesiaca) užívajú lieky na ukludnenie, alebo nespavosť
- najčastejšie užívanou drogou je marihuana, raz mesačne a častejšie ju užíva **3,9 %**
- nikdy žiadnu drogu neužilo **4/5 respondentov**

# ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

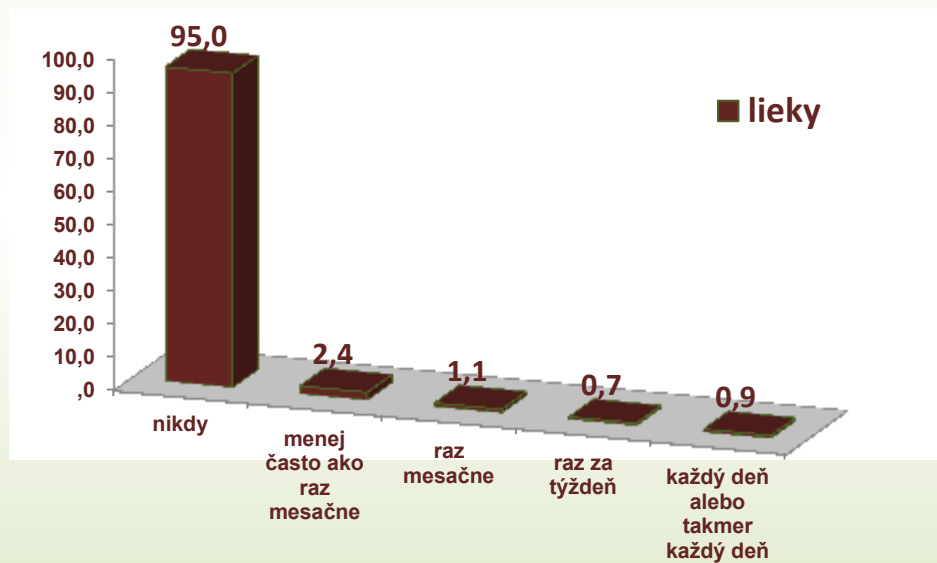
## KONZUMÁCIA



- ✓ Štatisticky významne viac pivo a liehoviny konzumujú chlapci, víno dievčatá
- ✓ Nárazové pitie (5 a viac pohárikov, pohárov) raz mesačne a častejšie užíva 27 % chlapcov a 23,5 % dievčat



# KÁVA, ENERGETICKÉ NÁPOJE LIEKY UŽÍVANIE



# DROGY - UŽÍVANIE

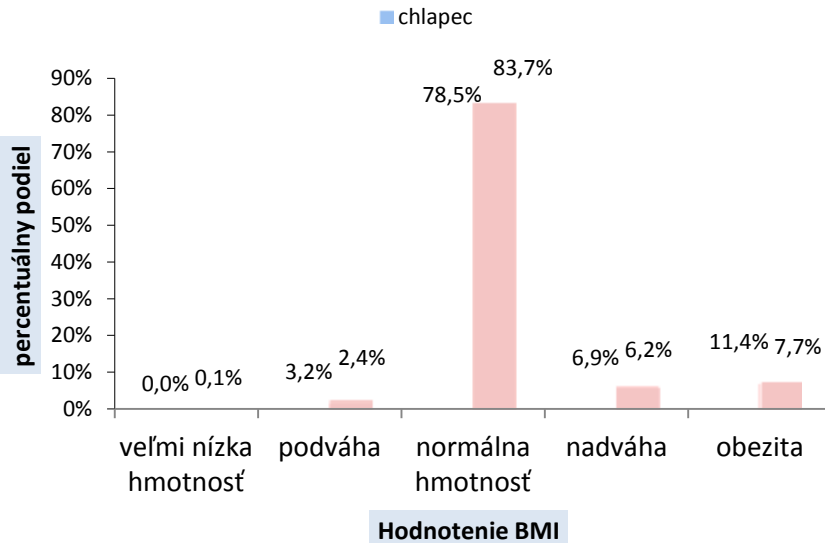
vyjadrené v percentách

	STEROIDY	LSD	MARIJUANA	KOKAIN	HEROIN
NIKDY SOM NEUŽIL	98,5	98,9	79,4	97,4	99,8
SKÚSIL SOM, ALE NEUŽÍVAM	1	1	16,7	2,3	0,2
1 KRÁT MESAČNE alebo menej ako 1x/mesiac	0,3	0,1	2,1	0,2	0
2 - 3 KRÁT MESAČNE	0,1	0	1	0	0
1 KRÁT TÝŽDENNE	0	0	0,5	0	0
2-3 KRÁT TÝŽDENNE	0	0	0,1	0,1	0
4 X TÝŽDENNE alebo častejšie	0,1	0	0,2	0	0



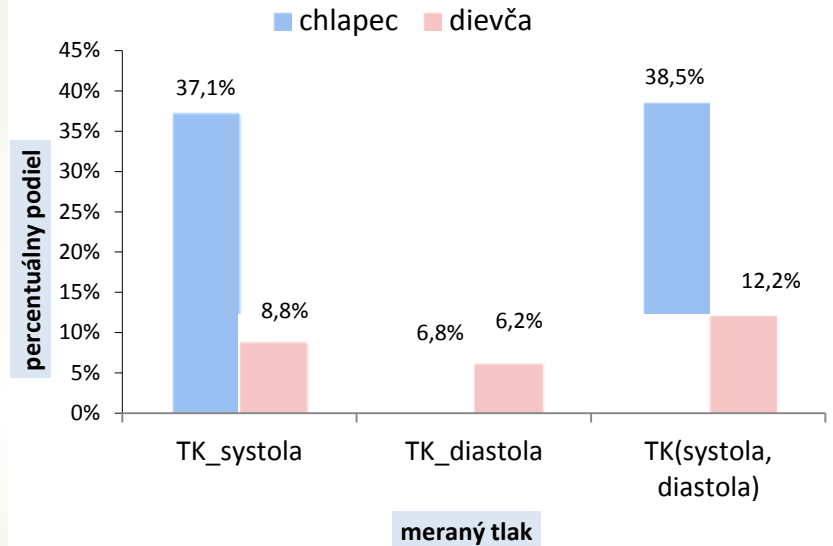
# BMI

Distribúcia BMI podľa pohlavia



# Tlak krvi

Distribúcia zvýšeného TK podľa pohlavia

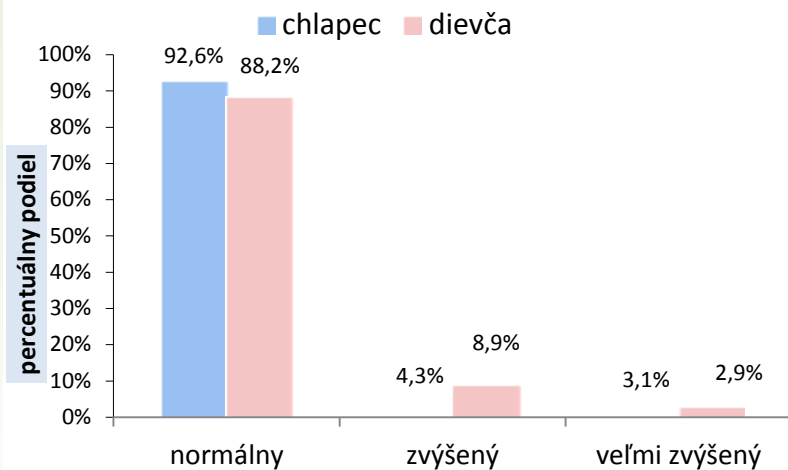


Štatisticky významne vyšší podiel chlapcov (oproti dievčatám) :

- ✓ s nadváhou a obezitou
- ✓ systolickým tlakom krvi

# Pás

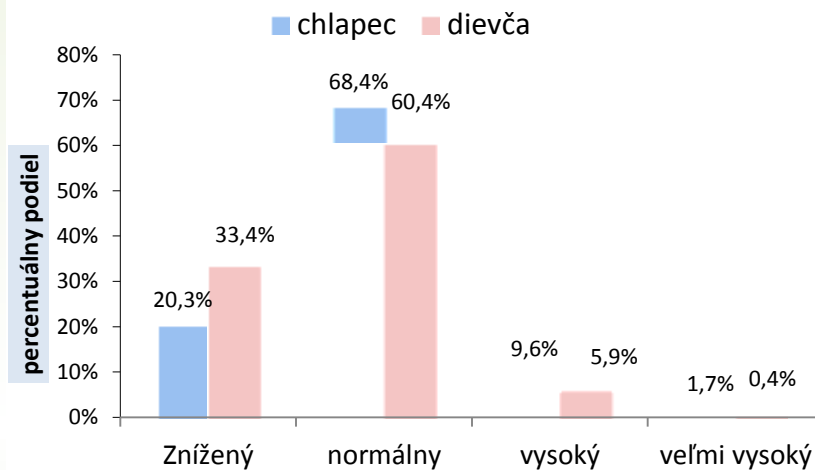
Distribúcia obvodu pásu podľa pohlavia



Hodnotenie obvodu pásu

# WHtR

Distribúcia WHtR podľa pohlavia

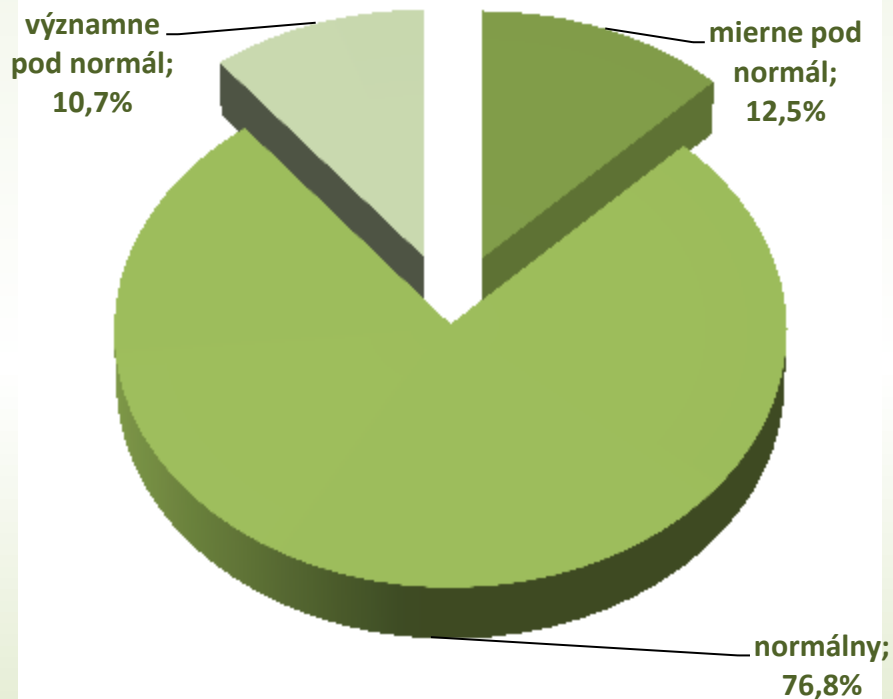


Hodnotenie WHtR

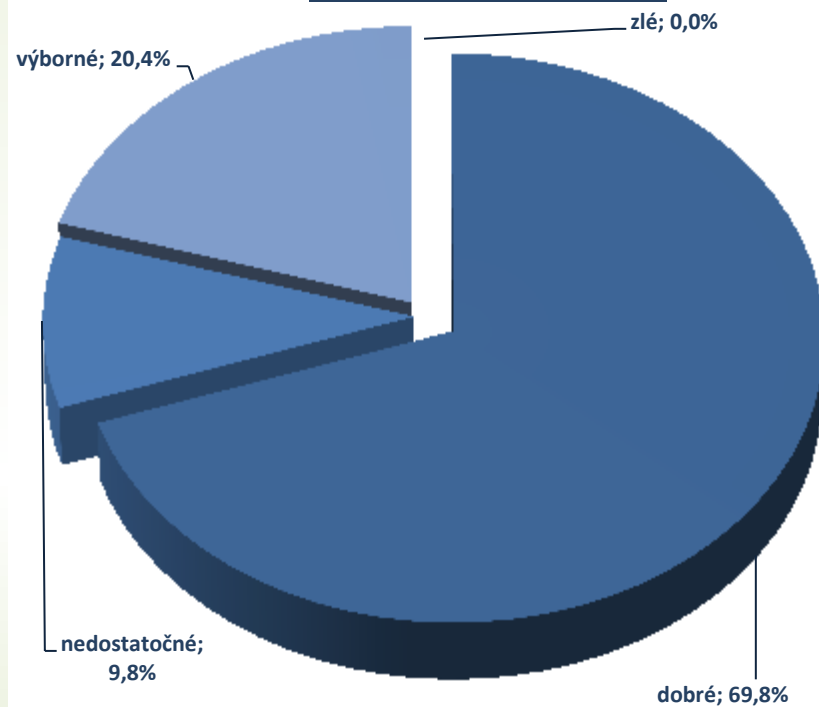
# SPIROMETRIA

## HODNOTENIE DRŽANIA TELA

### SPIROMETRIA



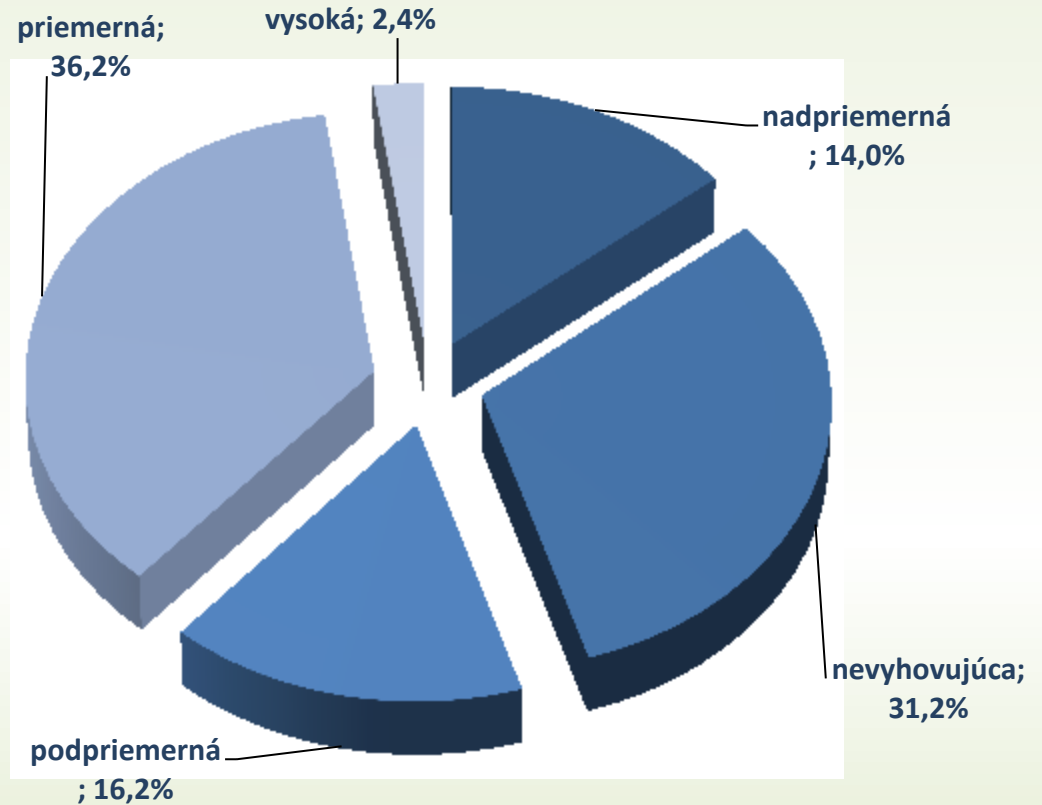
### DRŽANIE TELA



# FLEXIBILITA

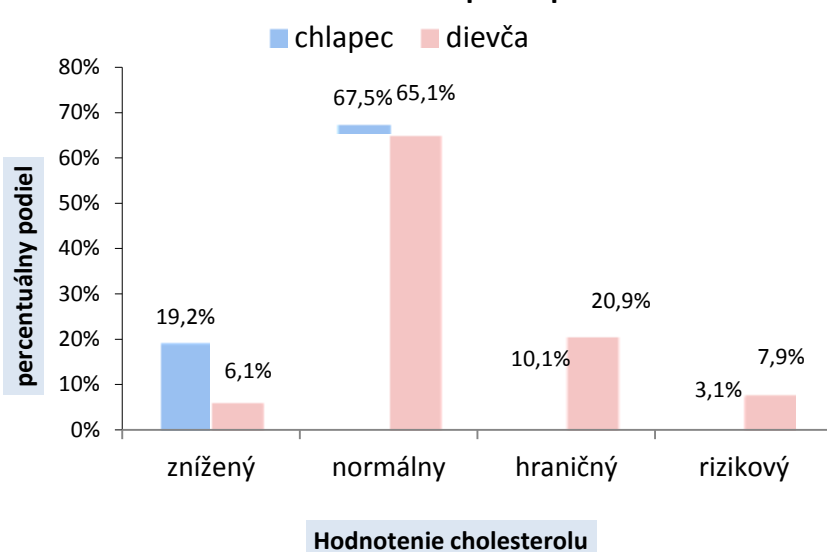
## PREDKLON

ZO  
stoja  
vzpriameného



# Cholesterol

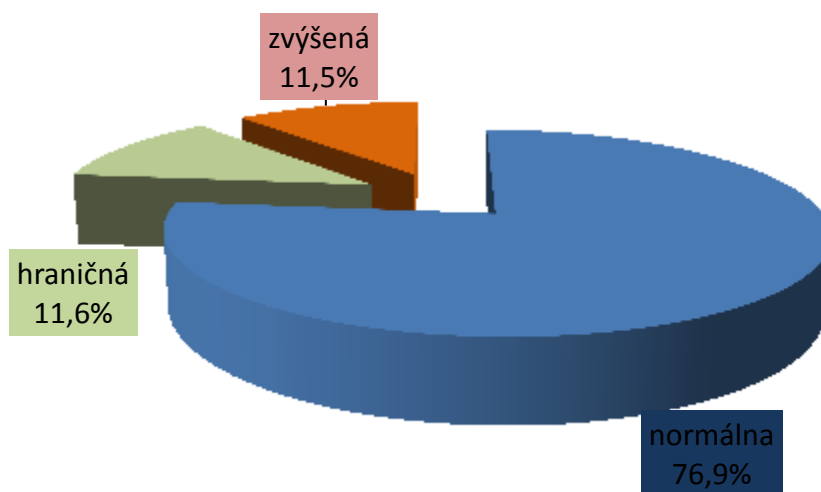
Distribúcia cholesterolu podľa pohlavia



Štatisticky významne vyšší podiel dievčat (oproti chlapcom) s hraničným a rizikovým cholesterolom

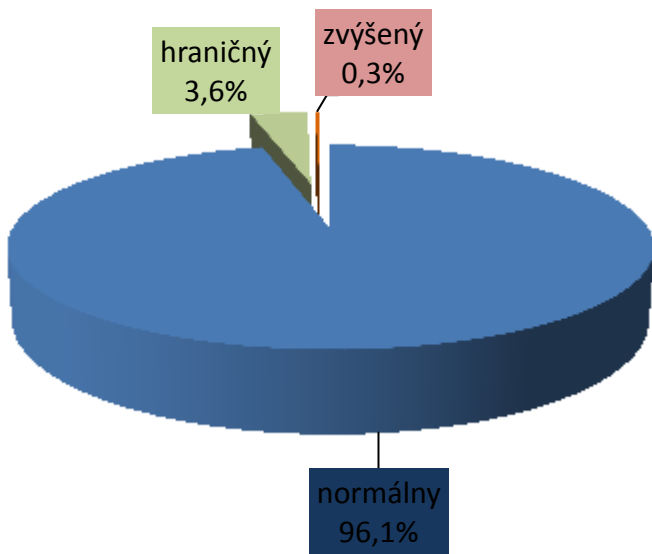
# Tryglyceridy

Distribúcia hladiny



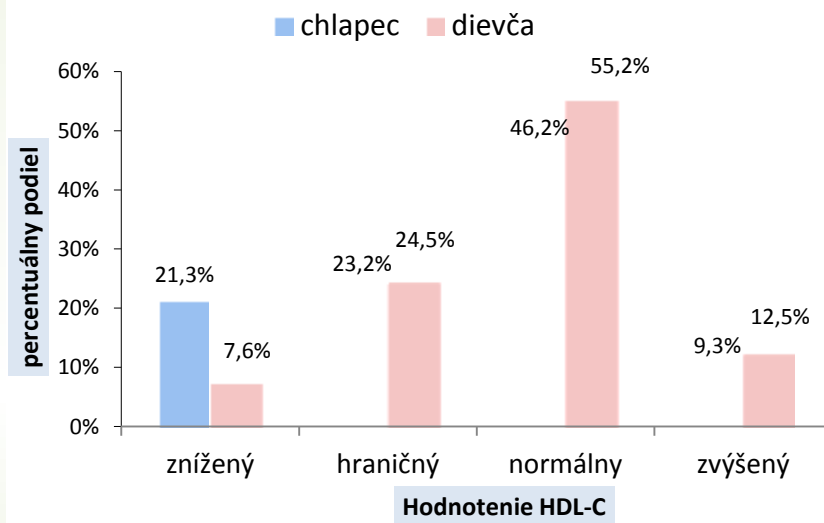
# Glukóza

Distribúcia glykémie



# HDL-C

Distribúcia HDL-C podľa pohlavia



**Štatisticky významne vyšší podiel chlapcov (oproti dievčatám) so zníženou hodnotou HDL-C**

# POZNATKY

**SILNÉ I SLABÉ STRÁNKY PROJEKTU**

**ODOZVA ZO STRANY ÚČASTNÍKOV**

**ODOZVA ZO STRANY RODIČOV**

**SKÚSENOSTI**

**PROBLÉMY** dodržiavanie metodiky, prístrojové vybavenie

**ZLEPŠOVACIE NÁVRHY** intervenčné programy

# SILNÉ STRÁNKY PROJEKTU

## postrehy – z RÚVZ SR



- veľký súbor vyšetrených detí
- veľký súbor získaných informácií
- jednoduché a rýchle testy/vyšetrenia
- rozsah vyšetrení a množstvo informácií, ktoré sme na ich základe vedeli poskytnúť
- orientačný prehľad o zdravotnom stave a životnom štýle adolescentov
- zopakovanie vyšetrení, testovania a následné porovnanie meraní
- možnosť spätnej väzby pri realizácii projektu o 2 roky
- účinná primárna prevencia KVO a vybraných nádorových ochorení
- individuálne konzultácie o výsledkoch vyšetrení, meraní a odporúčania
- projekt bol po metodologickej stránke veľmi dobre pripravený
- projekt sa stretol s pozitívnym ohlasom
- početné spontánne poďakovania študentov odchádzajúcich z Poradne zdravia boli ukazovateľom spokojnosti s poskytnutými službami



# NAPPPA - účastníci

**Kladná odozva zo strany zúčastnených študentov  
oceňovali záujem o ich potreby**

**Zapojení žiaci by privítali organizovanie takýchto vyšetrení  
každý rok**

**Oceňovali vyšetrenia a testovanie rôzneho druhu**

**Motivácia k zvýšenej pohybovej aktivite  
a k zmene životného štýlu**

**Uvedomenie si chýb v životospráve a možnosť jej nápravy,**

**Záujem o poradenstvo v zdravej výživy**

**Zaujalo ich testovanie telesnej zdatnosti**

**Strach z odberov krvi a meranie kaliperom bolo nepríjemné**

# SLABÉ STRÁNKY PROJEKTU



časovo náročný projekt

Finančná náročnosť

Realizácia vykonávaná bez lekára – deťom bývalo zle, na odpadnutie

Problém s doprovodom detí do priestorov poradenských centier

Neistoty sprevádzajúce realizáciu projektu po pilotnej fáze v súvislosti s GDPR a "informovaným súhlasom"

Opakované "aktualizácie" súhlasu s účasťou na projekte v súvislosti s GDPR a z toho vyplývajúce riziká straty záujmu o spoluprácu zo strany škôl

# SLABÉ STRÁNKY PROJEKTU

z pohľadu rodičov a študentov

Nespokojnosť rodičov kvôli realizácii mimo školského prostredia

Nesúhlas rodičov s odberom krvi

Nezáujem niektorých detí a rodičov

Rodičia sa báli dať vyšetriť dieťa,

Niekoľko verzií informovaných súhlasov pre rodičov – následne odmietli podpísať ďalšie súhlasy

# Ďakujem za pozornosť

