

XI. DNI HYGIENY DETÍ A MLÁDEŽE

Dunajská Streda

Životný štýl, vybrané ukazovatele zdravia a telesná zdatnosť u aktívne športujúcej a nešportujúcej mládeže

MUDr. Peter Mišenda

Terézia Mederiová, DAHE

**Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Spišskej Novej Vsi
oddelenie Podpory zdravia**

Cieľ štúdie :

- ❑ Zistiť rozdiely v spôsobe života, vo vybraných ukazovateľoch zdravia a v telesnej zdatnosti medzi registrovanými športovcami a ostatnými študentmi stredných škôl v Spišskej Novej Vsi
- ❑ Zhodnotiť akou mierou sa pohybová aktivita kladne podieľa na celkovom zdraví jednotlivca

Pre zhodnotenie životného štýlu, niektorých ukazovateľov zdravia a telesnej zdatnosti bolo vybraných



- vo veku 15 – 19 rokov
- str. školy mesta Spišská Nová Ves
- testovanie vykonané v šk.2009/10

REGISTROVANÍ ŠPORTOVCI :

hokej, futbal, volejbal, basketbal, plávanie

OSTATNÍ ŠTUDENTI :

rekreačné športy

Metodika práce

1. etapa :

- **Dotazníkový prieskum**
 - otázky charakterizujúce rizikové oblasti životného štýlu

2. etapa :

- **Poradňa zdravia**
 - osobná a rodinná anamnéza
 - antropometrické merania na stanovenie BMI a WHR
 - odber kapilárnej krvi na zistenie hladiny celkového, HDL a LDL cholesterolu, TGL a Glukózy

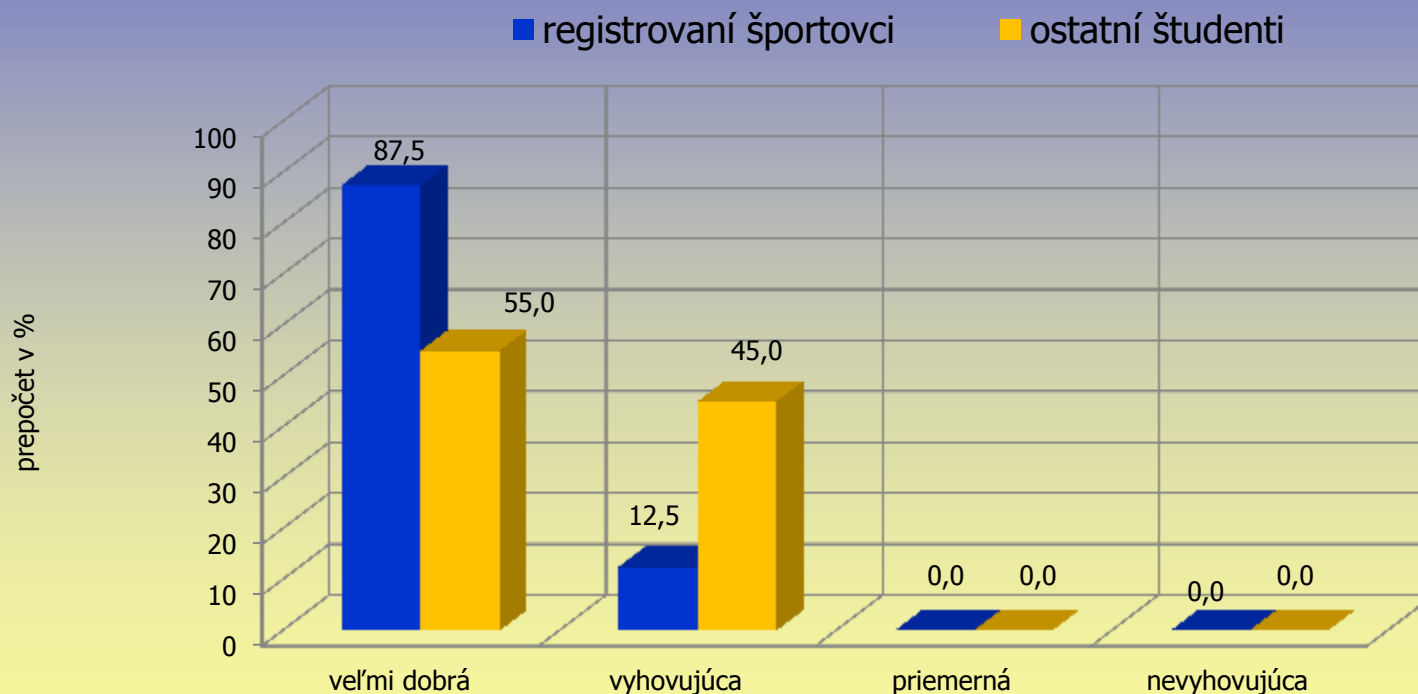
3. etapa :

- **Poradňa pre optimalizáciu pohybovej aktivity**
 - **KALIPOMETRIA** - na stanovenie % tuku
 - **SPIROMETRIA** - na zhodnotenie funkcie pľúc
 - **ERGOMETRIA** – na zhodnotenie telesnej zdatnosti

Hodnotenie dotazníkového prieskumu

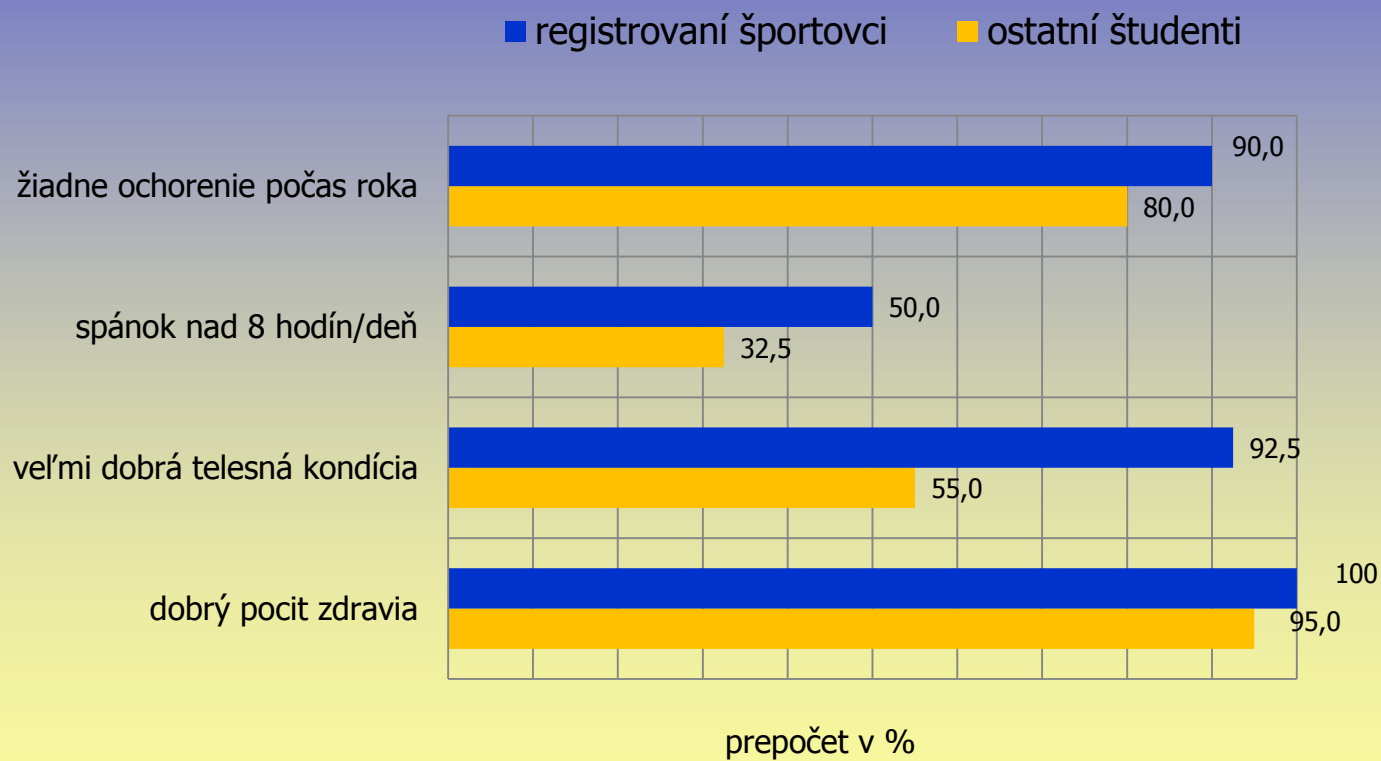
Oblasť duševnej pohody

(nálada, spokojnosť, uvoľnenosť, aktivita, energia, odpočinok, zážitky)

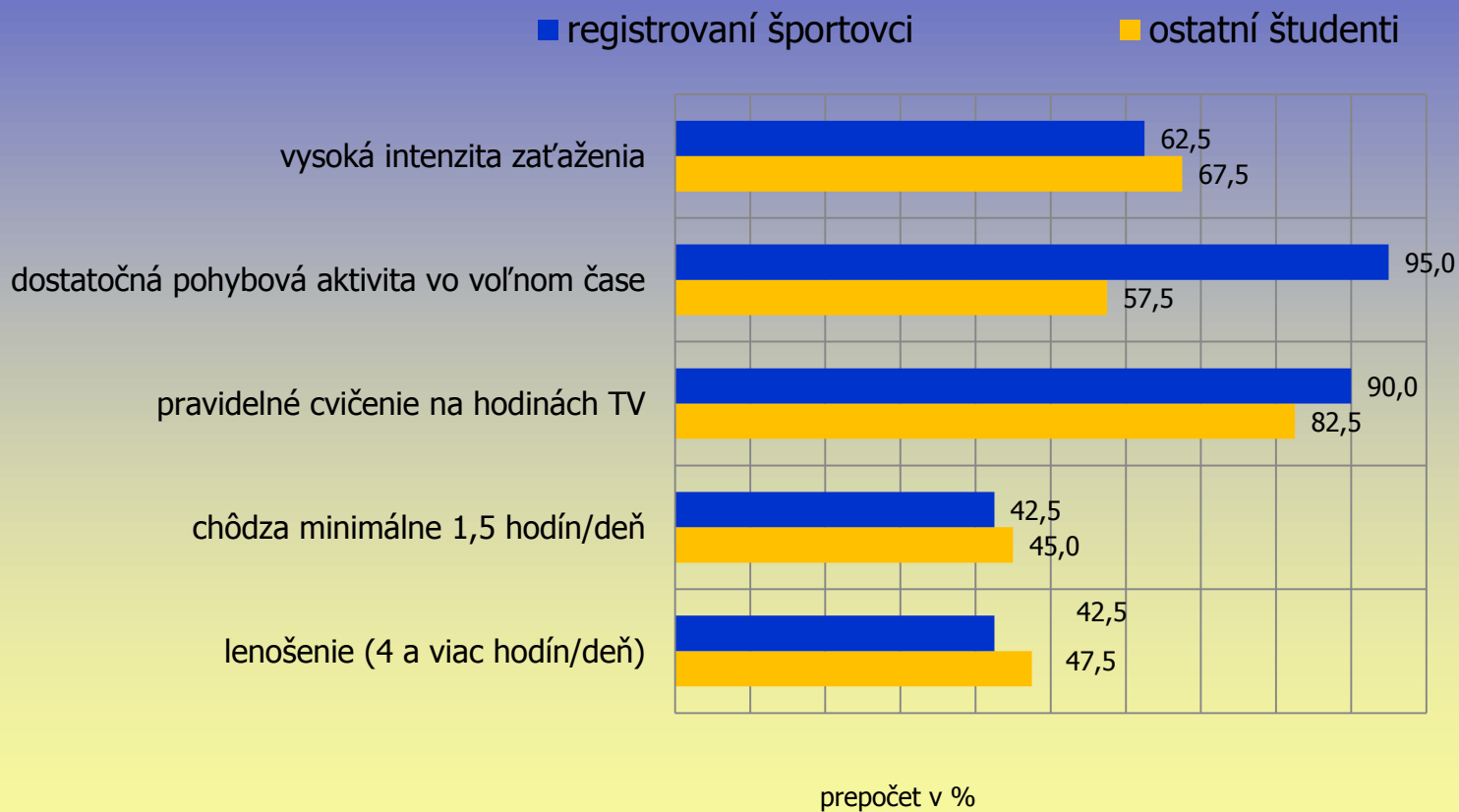


Oblasť zdravia

(subjektívne pocity a hodnotenia)



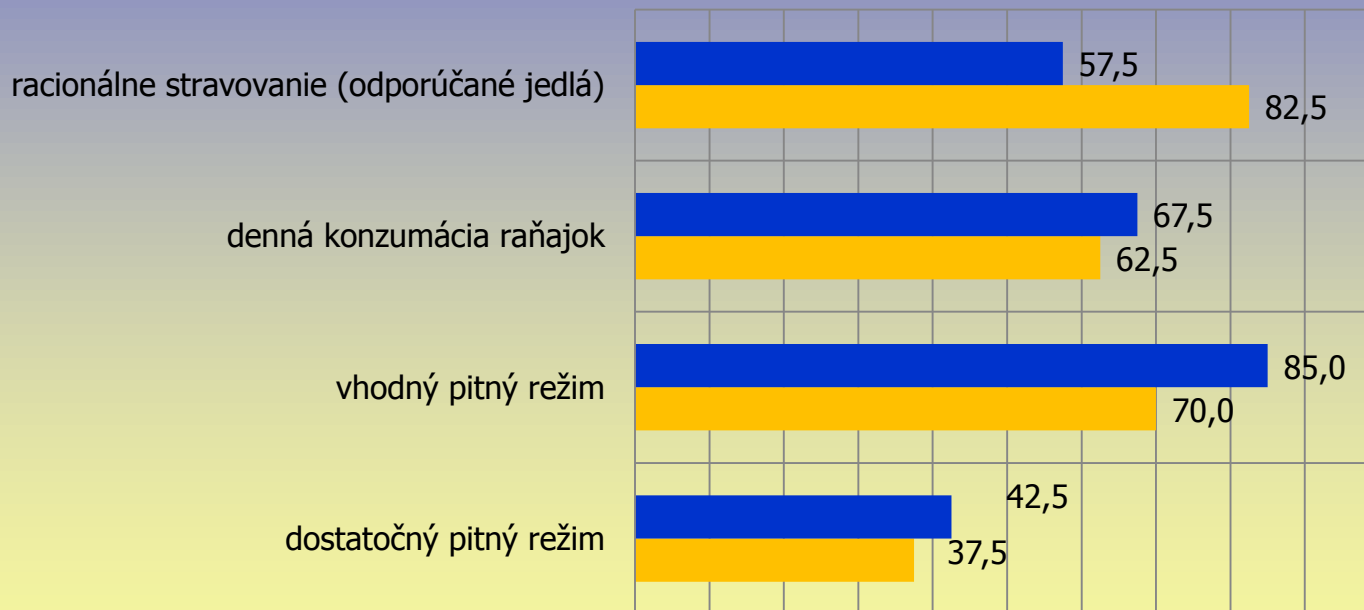
Oblasť pohybovej aktivity (frekvencia, intenzita, trvanie)



Oblasť výživy

(odporúčané jedlá, konzumácia raňajok, pitný režim)

■ registrovaní športovci ■ ostatní študenti

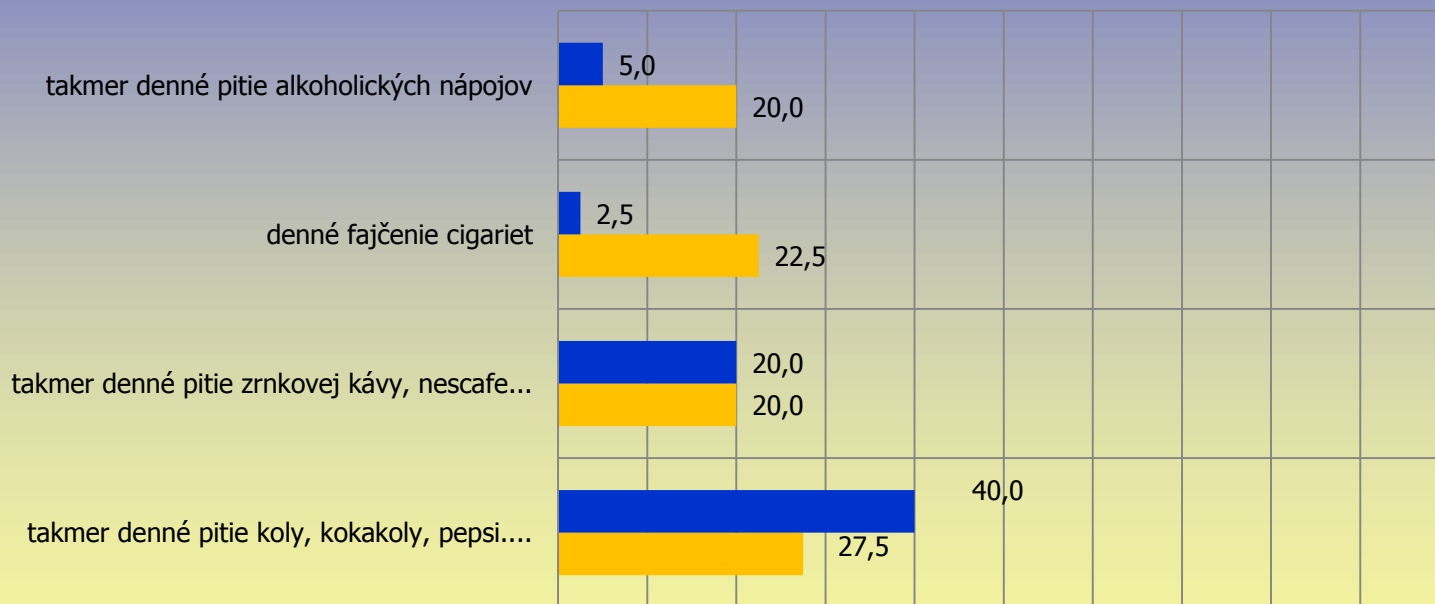


prepočet v %

Oblasť závislostí na návykové látky

(káva, kola, cigarety, pivo, víno, destiláty)

■ registrovaní športovci ■ ostatní študenti



prepočet v %

Zhodnotenie dotazníkového prieskumu

Z výsledkov odpovedí dotazníkového prieskumu vyplynulo, že v skupine registrovaných športovcov je oproti ostatným študentom vyššie % tých, ktorí :

- sa subjektívne cítia zdravšie
- majú veľmi dobrú duševnú pohodu
- telesnú kondíciu hodnotia ako vysokú
- pravidelne, takmer vždy cvičia na hodinách telesnej výchovy
- majú viac pohybovej aktivity mimo vyučovania
- menej lenošia (sedavé činnosti, ležanie...)
- majú lepší pitný režim
- denne raňajkujú
- dožičia si dostatok hodín spánku – nad 8 hodín/deň
- konzumujú neodporúčané jedlá a celkove sa neracionálne stravujú

Štatistické vyhodnotenie

- pomocou Chí-kvadrát testu sme zistovali štatisticky významné rozdiely medzi skupinami registrovaných športovcov a ostatnými študentmi stredných škôl v hodnotení odpovedí dotazníkového prieskumu v rizikových oblastiach životného štýlu
- na 95% hladine spoľahlivosti sa potvrdila štatisticky významná súvislosť
 - u registrovaných športovcov oproti ostatným študentom
 - v častejšej konzumácii rýb a jedál z nich
 - u ostatných študentov oproti registrovaným športovcom
 - v častejšej konzumácii celozrnných výrobkov
 - v pravidelnom fajčení
 - vo fajčení vyššieho počtu cigariet
 - v týždennom pití vína

Vybrané ukazovatele zdravia

Antropometrické ukazovatele:

- telesná hmotnosť a výška
- obvod pásu a bokov
- index telesnej hmotnosti – BMI
- obsah telesného tuku

Krvný tlak a pulzová frekvencia

Biochemické ukazovatele:

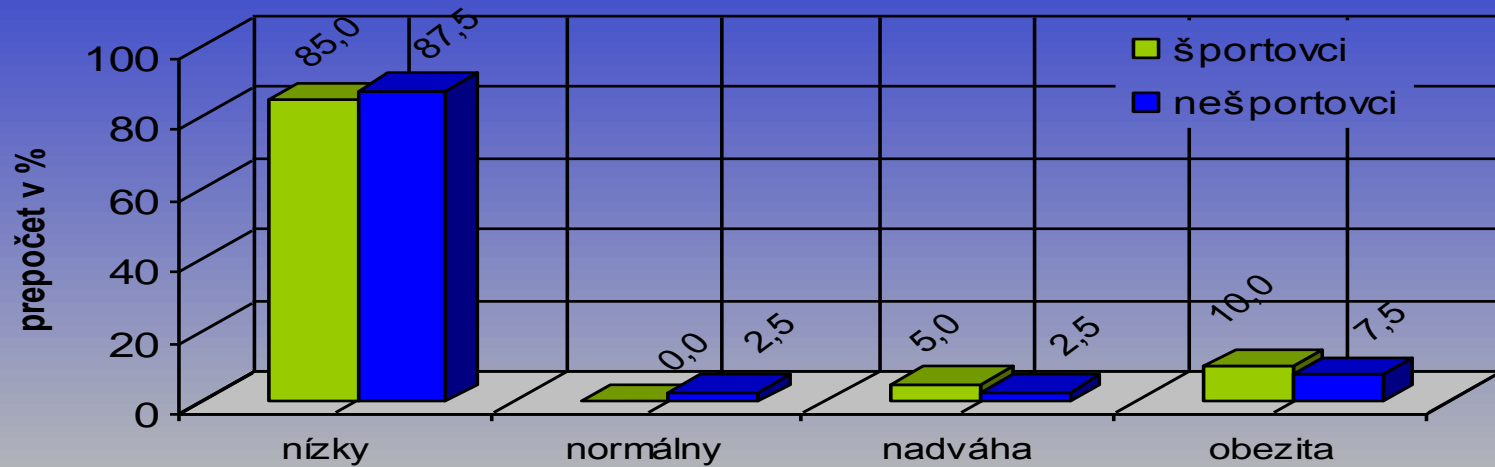
- celkový cholesterol
- HDL cholesterol
- LDL cholesterol
- Triglyceridy
- Glukóza

Ukazovatele zdatnosti a funkčnosti:

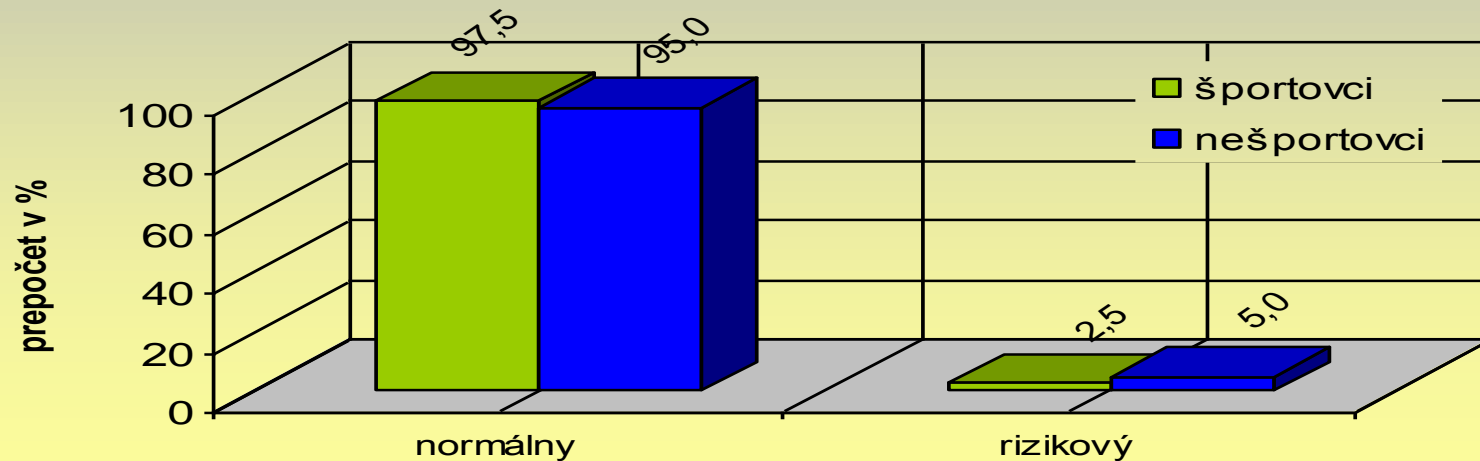
- telesná zdatnosť ($W170$, $W170/kg$)
- transportná kapacita ($VO_2 \text{ max}$, $VO_2 \text{ max/kg}$)
- výdychový objem za sekundu ($FEV \text{ l/s}$, $FEV \%$)

Antropometrické ukazovatele

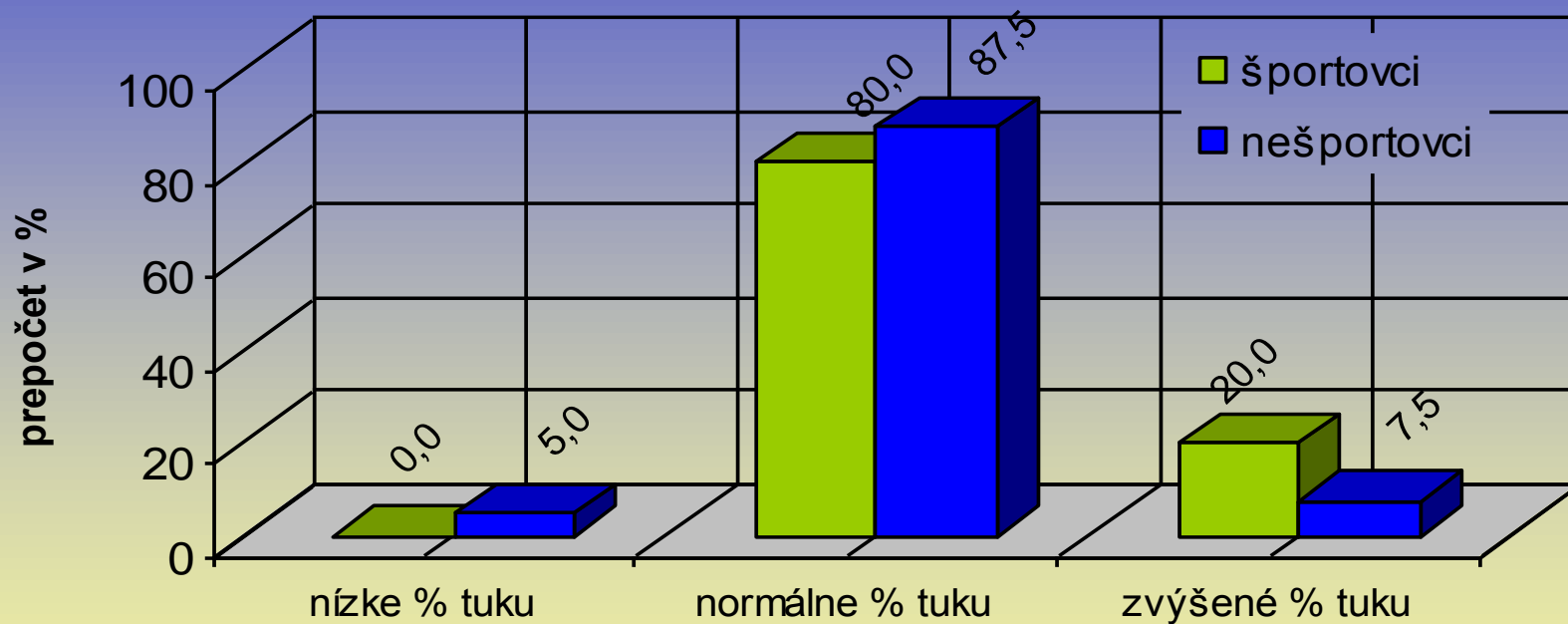
Index telesnej hmotnosti - BMI



Obvod pásu



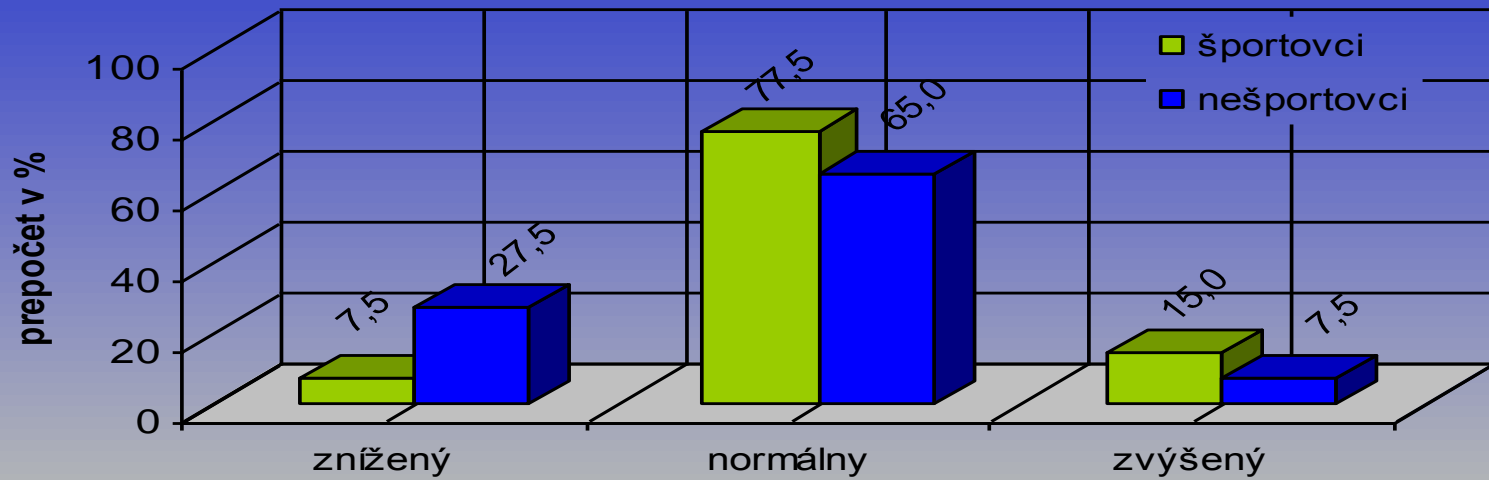
Kalipometria



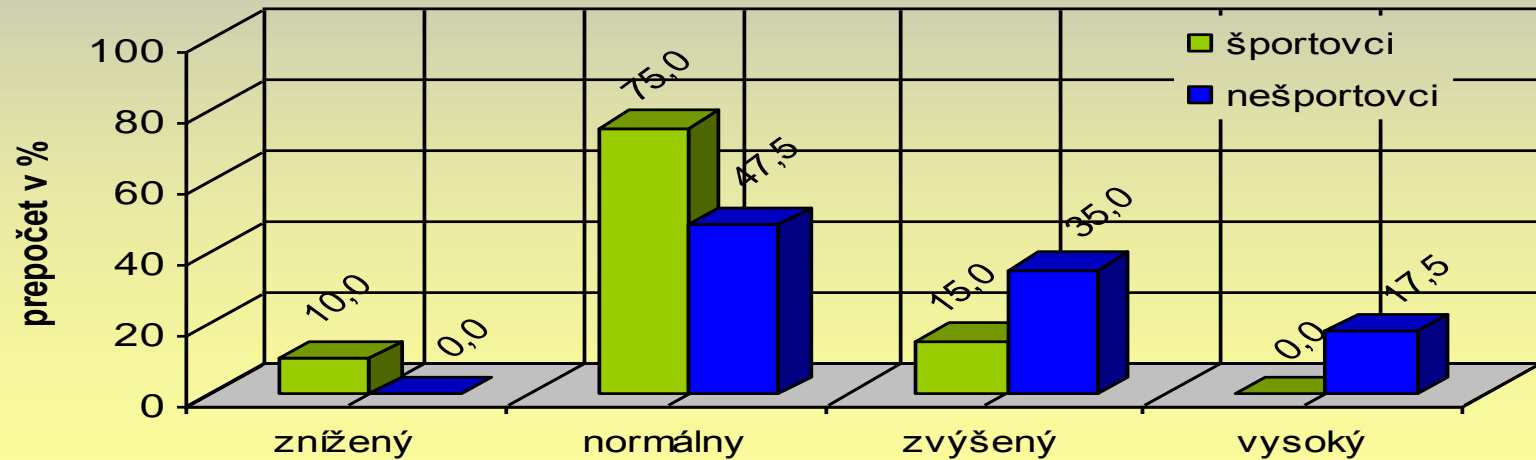
Krvný tlak

Pulzová frekvencia

Krvný tlak

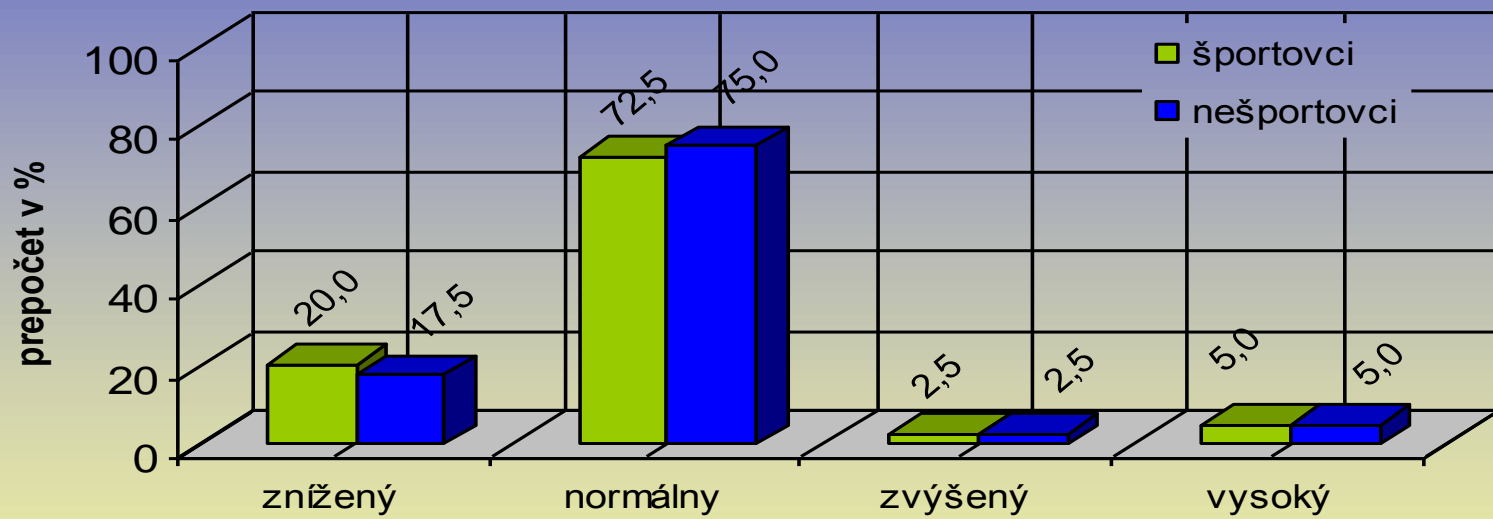


Pulzová frekvencia

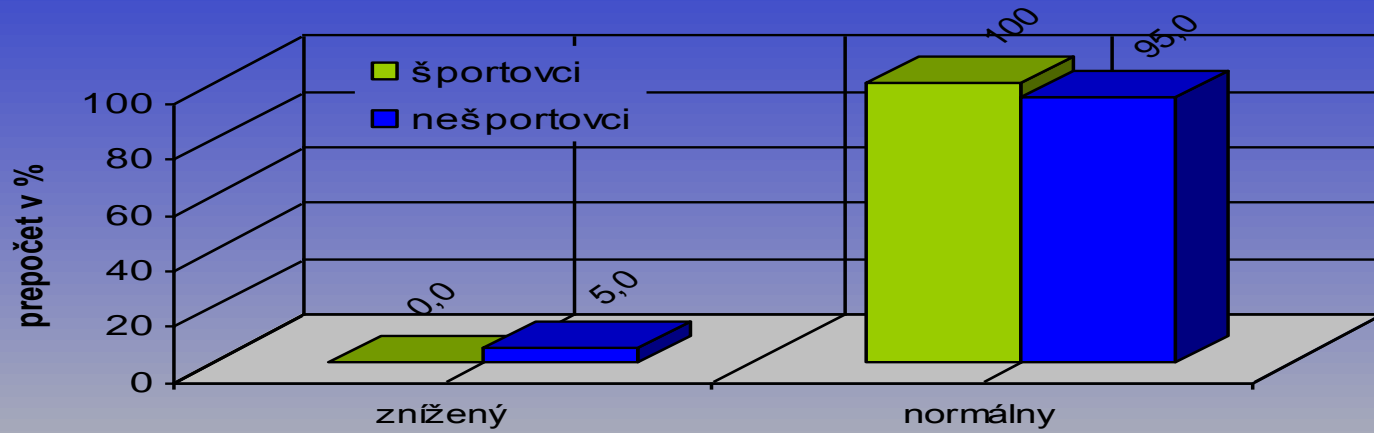


Biochemické ukazovatele

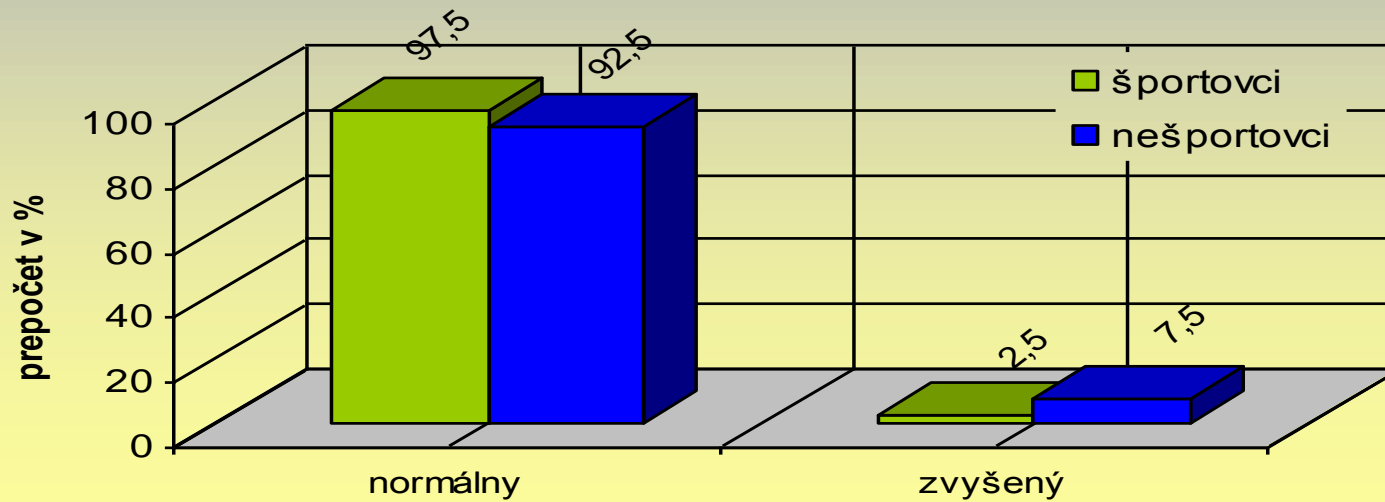
Celkový cholesterol



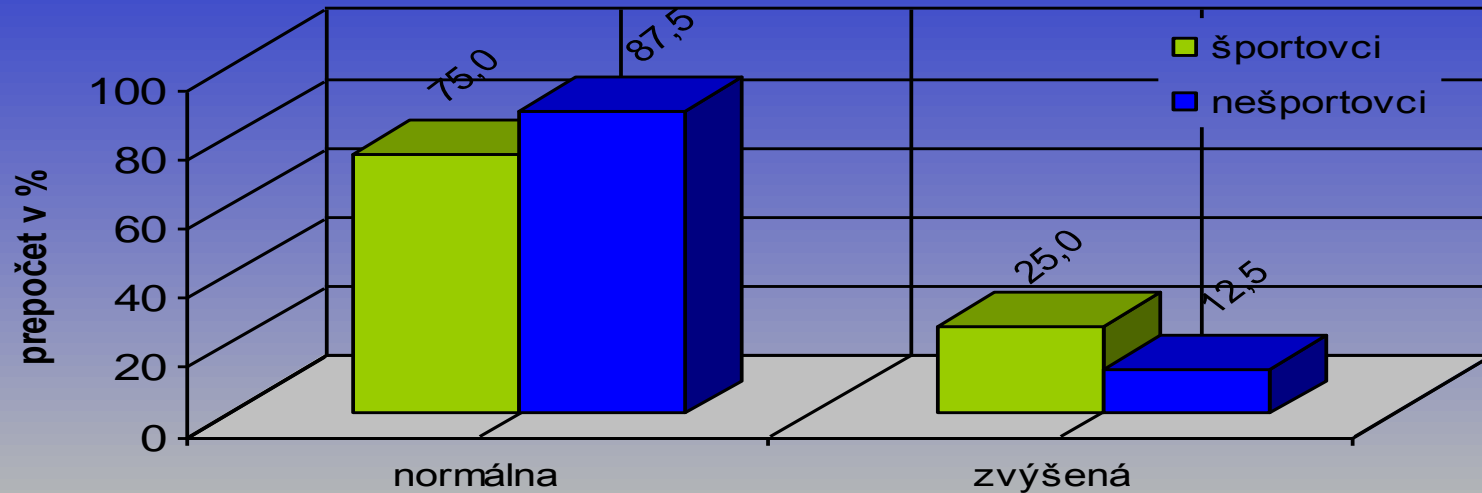
HDL cholesterol



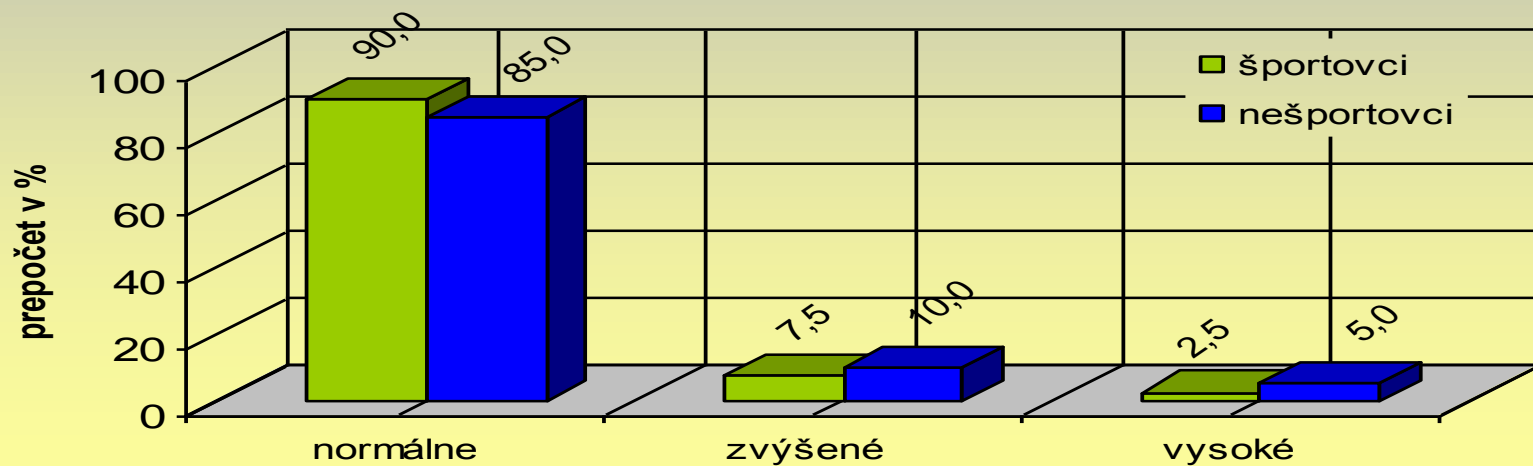
LDL cholesterol



Glykémia

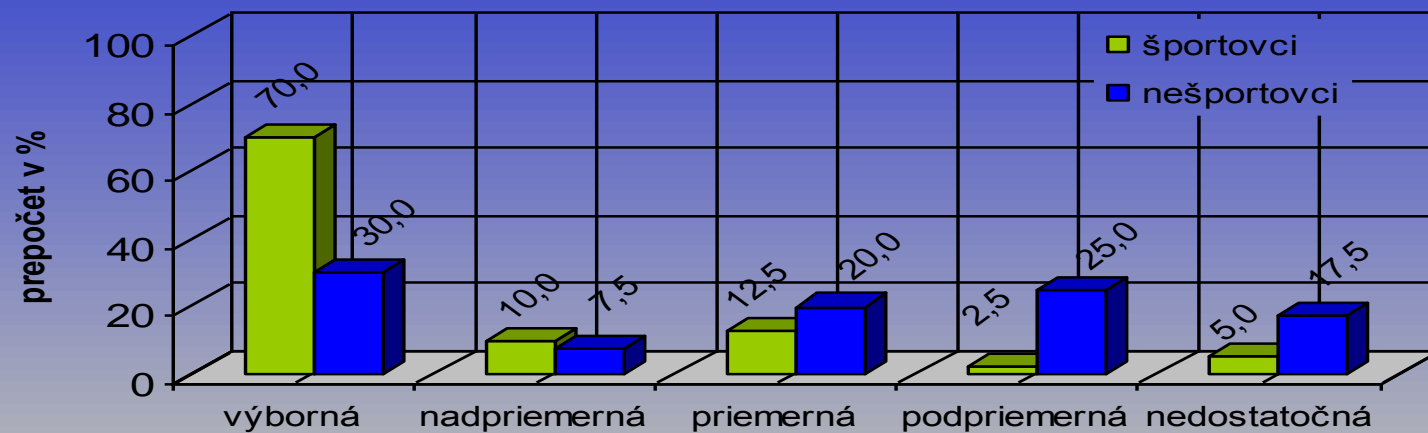


Triglyceridy

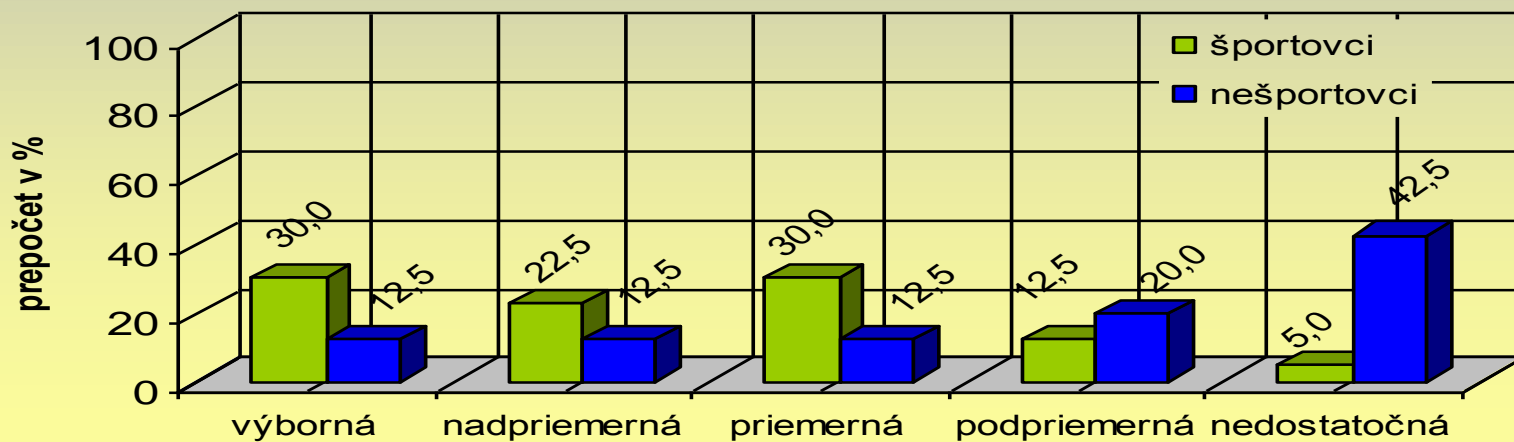


Ukazovatele zdatnosti a funkčnosti

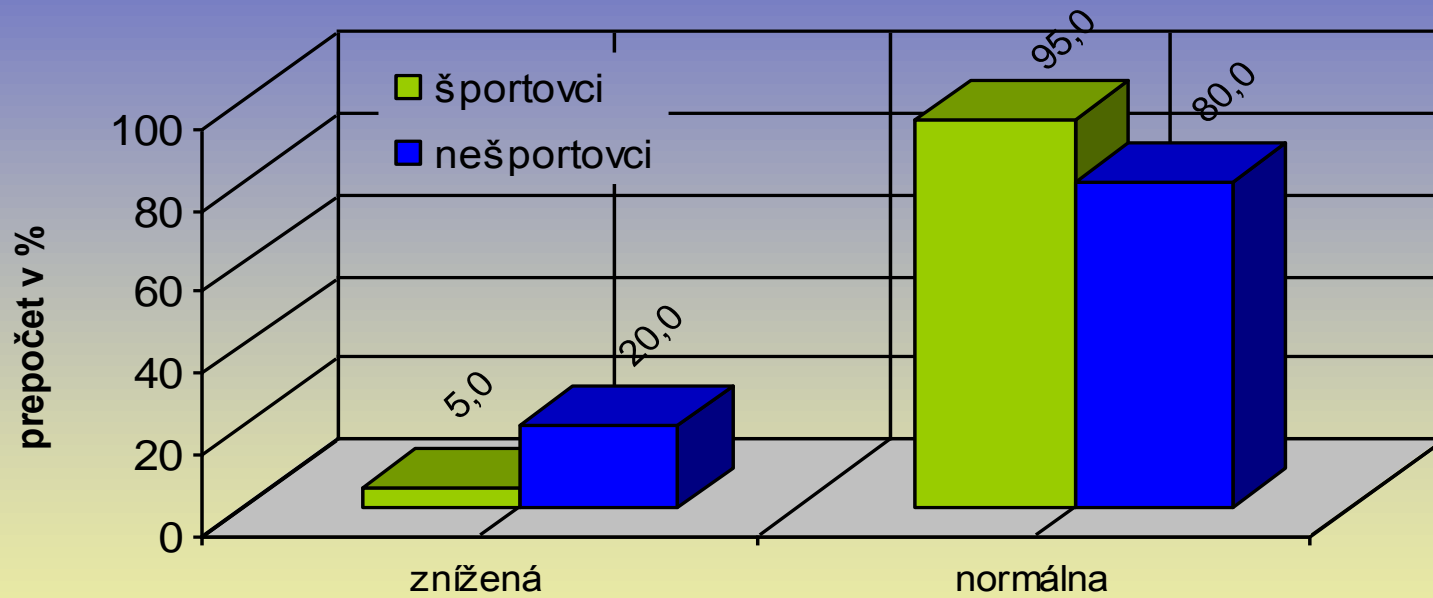
Telesná zdatnosť



Transportná kapacita



Spirometria



Záver

Čo sme zistili?

Aké priority sú v oblasti životného štýlu adolescentov?

Sú potrebné okrem monitorovania životného štýlu aj merania vybraných ukazovateľov zdravia?

Aké aktivity budeme realizovať v tejto oblasti?

**Ďakujem
za pozornosť**