

System monitorování zdravotního stavu obyvatelstva ve vztahu k životnímu prostředí



Subsystem 6

Zdravotní stav

Výsledky studie „Zdraví dětí 2016“

Životní styl (čas u PC, sportovní aktivita, výživa)

Úvod

Prevalenční dotazníkové šetření nazvané **Studie zdraví dětí 2016** bylo provedeno v ordinacích 46 praktických lékařů pro děti a dorost v 15 městech ČR. Počet dětských lékařů zohledňoval velikost města a vzorek dětské populace zahrnoval děti ve věku 5, 9, 13 a 17 let. Tento vybraný vzorek byl pro dané věkové skupiny reprezentativní. V každé lékařské ordinaci byly do studie zařazeny děti optimálně v počtu 30 v každé věkové skupině, tedy celkem 120 z jedné lékařské ordinace. Děti byly zařazovány do studie svým lékařem tak, jak přicházely na preventivní prohlídku podle měsíce narození.

Na základě informovaného souhlasu rodičů poskytli lékaři pro účely studie anonymní výsledky preventivní prohlídky, vyplnili dotazník a získali dotazník od rodičů dětí.

Studie Zdraví dětí 2016 byla zaměřena na výskyt alergických onemocnění, obezity, rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění a poruch pohybového aparátu. Součástí dotazníku pro rodiče byly také otázky na životní styl dětí (trávení volného času, stravovací návyky). U dětí s rizikem kardiovaskulárního onemocnění v rodině byl odebrán krevní vzorek na stanovení hladin krevních tuků.

Celkem bylo získáno 5132 vyplněných dotazníků, zastoupení chlapců a dívek bylo rovnoměrné (51 % chlapců a 49 % dívek). Zastoupení jednotlivých věkových skupin (5, 9, 13 a 17 let) činilo cca 25 %.

Výsledky

Pravidelná sportovní aktivita dětí

Sportovní aktivitu dětí ukazují grafy č. 20 a 21. Ptali jsme se rodičů, jestli se děti pravidelně věnují sportu v oddíle nebo kroužku a také zda pravidelně alespoň jednou týdně sportují samy (tj. neorganizovaná sportovní aktivita mimo sportovní kroužky).

Organizované sportovní aktivitě se věnuje celkem 54,0 % dětí, pouze neorganizované 27,5 % dětí a 18,7 % pravidelně nesportuje vůbec, chlapci a dívky se mezi sebou významně nelišili.

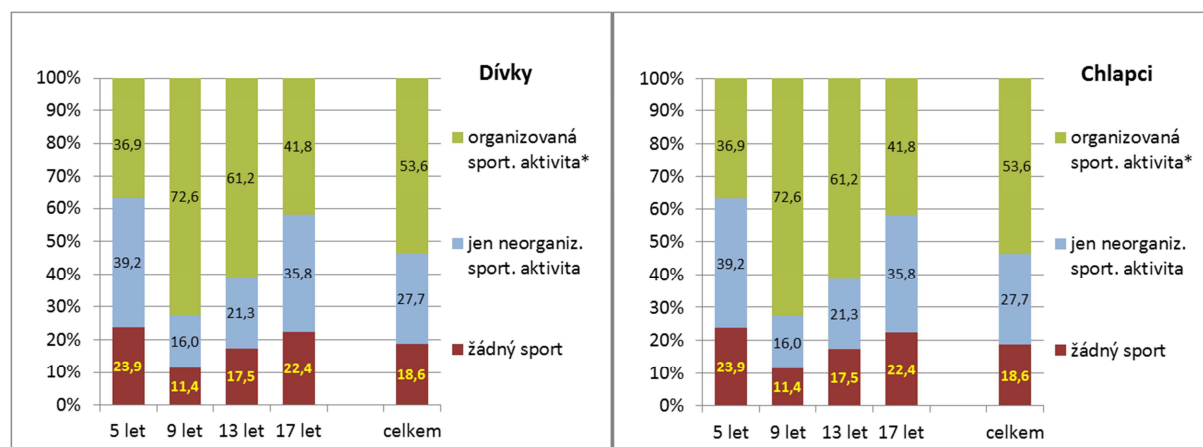
Sportovní oddíly nejvíce navštěvují 9leté děti (71,9 %), nejméně často 17letí (37,0 %). Chlapci v průměru věnují organizované sportovní aktivitě 4,3 hodin týdně, dívky 3,6 hodin ($p < 0,001$). Pokud dítě sportuje organizovaně, tráví tím většinou více času. Pouze 1 hodinu týdně sportuje v oddílu 10 % chlapců a 16 % dívek, více než 4 hodiny týdně je to 24 % dívek a 36 % chlapců (ze všech organizovaně sportujících). Počet hodin, které v průměru děti ve sportovních oddílech stráví, narůstá s věkem, od dvou hodin týdně u pětiletých až k 5,8 hodinám u 17letých. Nejvíce dětí sportuje 1 až 3krát týdně.

Dvě třetiny dětí, které navštěvují sportovní kroužky, se navíc alespoň 1x týdně věnuje také neorganizovanému sportování. Pouze neorganizované sportovní aktivitě se věnuje 27,5 %

děti, a to v průměru 4,7 hodin týdně, nejčastěji 2 až 3krát týdně. Podíl dětí sportujících pouze mimo oddíly na rozdíl od organizované sportovní aktivity mezi 9. a 17. rokem narůstá, a to z 18 na 36 %.

Jakékoli pravidelné sportovní aktivitě se vůbec nevěnuje téměř pětina dětí (18,7 %). Podíl nespportujících dětí narůstá mezi 9. a 17. rokem o 17 procent, výraznější je tento nárůst u dívek (o 22 %) proti chlapcům (o 11 %).

Graf č. 20 a 21. Sportovní aktivita chlapců a dívek podle věku



*děti se věnují buď pouze organizovanému sportu, nebo organizovanému i neorganizovanému sportu

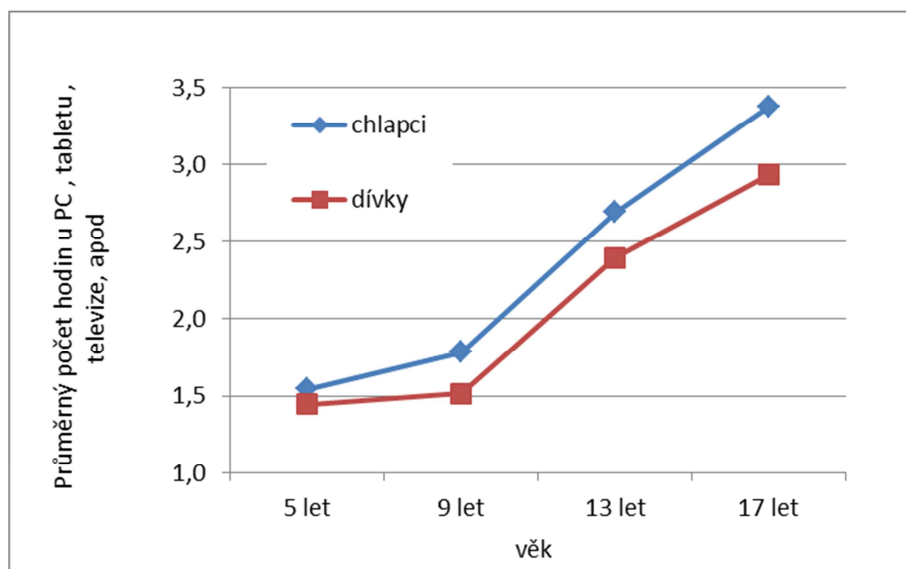
Děti, které věnovaly ať už organizovanému nebo neorganizovanému sportu 2 - 4 hodiny týdně měly v porovnání s těmi, které nespportovaly vůbec nebo méně než 2 hodiny týdně, nižší výskyt vadného držení těla (41,2 % vs. 47,9 %; $p < 0,001$), obezity (10,7 % vs. 13,0 %; $p < 0,001$) i méně často zvýšený krevní tlak (8,3 % vs. 11,2 %; $p = 0,001$).

Čas strávený u počítače, tabletu, televize apod

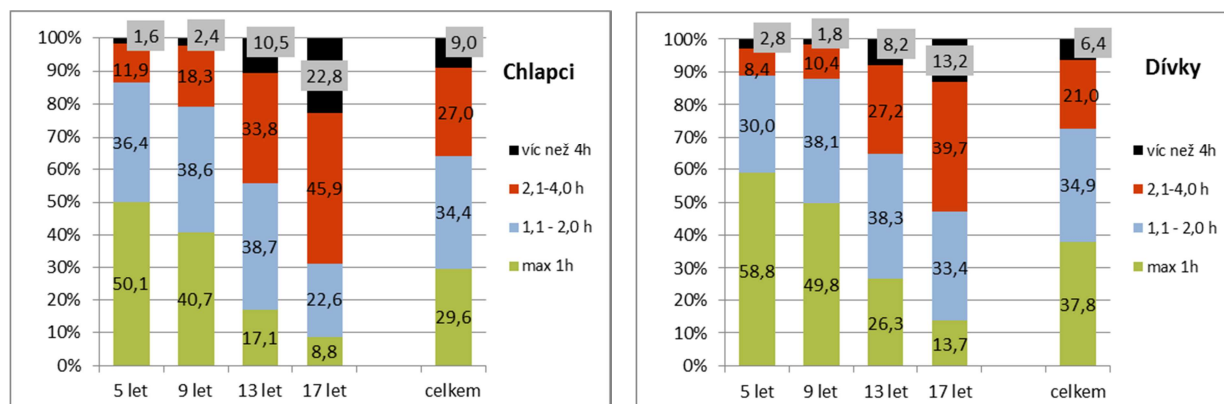
U počítače (PC), tabletu či televize stráví děti v průměru 2,2 hodiny denně, nejméně 5leté (1,5 hod.), nejvíce 17letí (3,2 hod.). Chlapci prosedí před obrazovkami více času než dívky ($p < 0,001$); graf č. 22, 23 a 24. Více než 3 hodiny tráví u elektronických zařízení 27,2 % dětí.

Čím delší doba strávená u PC, tím horší držení těla (častější předsunutá hlava a výskyt kulatých zad) a výrazně vyšší výskyt bolestí hlavy, krční i bederní páteře. Děti, které tráví u PC déle než 2 hodiny denně, mají ve srovnání s dětmi, které tráví u počítače kratší dobu častěji vadné držení těla (48,8 % vs. 38,7 %; $p < 0,001$), téměř 2x častější bolesti hlavy (30,2 % vs. 17,2 %; $p < 0,001$) a výrazný je také rozdíl v bolestech krční páteře (12,4 % vs. 5,0 %; $p < 0,001$). Děti, které tráví u PC/TV více času (nad 2 hod. denně) významně častěji konzumují potraviny typu fastfood a sladké nápoje ($p < 0,001$) a také častěji trpí nadváhou a obezitou ($p < 0,001$).

Graf č. 22. Počet hodin strávený denně u PC, tabletu nebo televize u chlapců a dívek podle věku



Graf č. 23 a 24. Čas strávený denně u PC, tabletu nebo televize u chlapců a dívek podle věku



Stravovací návyky dětí

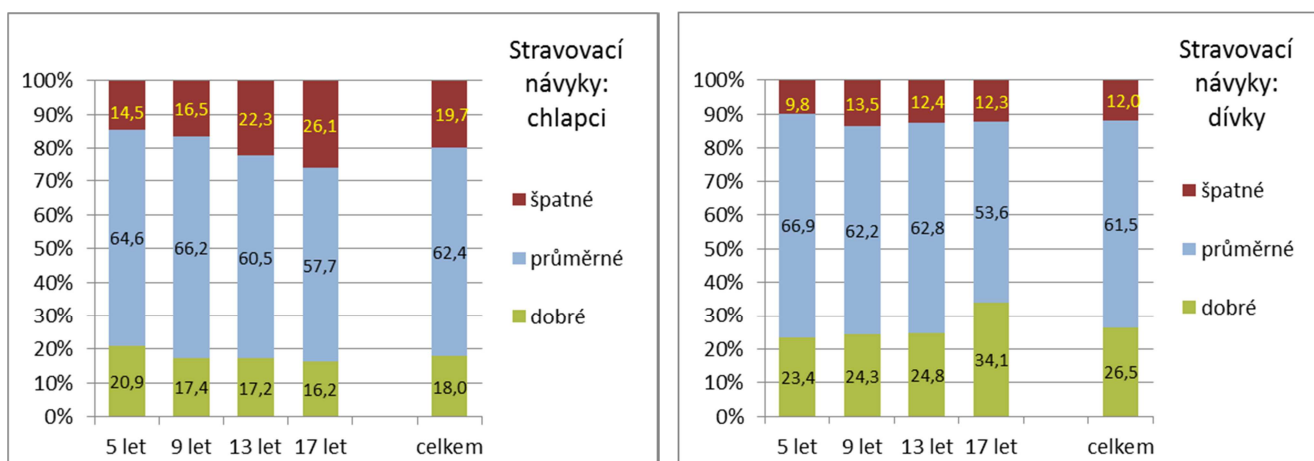
Stravovací návyky dětí byly hodnoceny na základě frekvenčního dotazníku, zjišťováno bylo, jak často mají děti ve svém jídelníčku zařazeno ovoce a zeleninu, sladké nápoje, sladkosti a také jídla typu fastfood.

Méně než jednu porci ovoce denně jí 15,1 % dětí; od 10 % u 5letých po 20,2 % u 17letých. Ještě horší situace je u konzumace zeleniny: méně než jednu porci denně jí 24,4 % dětí (19,8 % pětiletých a 28,6 % 17letých). Tři a více sladké nápoje denně pije 11,1 % dětí, v tomto

ukazateli byly zjištěny nejmenší rozdíly mezi věkovými kategoriemi dětí. Jídla typu rychlého občerstvení konzumuje 2 až 3 krát týdně 10,4 % dětí, častěji pouze necelé procento dětí. Se stoupajícím věkem nacházíme tyto potraviny v jídelníčku stále častěji (5,5 % pětiletých, 7,7 % devítiletých, 12,7 % třináctiletých a 19,6 % sedmnáctiletých). Děti, které mají nadváhu a obezitu jedí méně často ovoce ($p=0,006$), zeleninu ($p=0,001$), konzumují častěji sladké nápoje ($p=0,016$) a fastfood ($p<0,001$). Chlapci ve srovnání s dívkami jedli méně často ovoce i zeleninu ($p<0,001$) a naopak častěji jídla typu fast food ($p=0,002$), také častěji pili sladké nápoje, ($p<0,001$), v konzumaci sladkostí se od dívek nelišili.

U dětí, které měly vyplněny odpovědi na všechny sledované typy potravin, jsme mohli stanovit skóre stravovacích návyků (dodržování vybraných zásad zdravé výživy). Hodnota skóre se pohybovala od 5 do 15 bodů, čím vyšší hodnota tím horší stravování. Na základě výsledků byly děti zařazeny do třech kategorií: dobré stravovací návyky (5 - 7 bodů), průměrné (8 - 10) a špatné (11 - 15). Většina dětí se zařadila do kategorie průměrných stravovacích návyků (62,0 %), přibližně pětina dětí se stravovala dobře (22,2 %) a u 15,9 % dětí jsme zjistili špatné stravování. Chlapci se stravovali hůře než dívky a s věkem se jejich stravovací návyky zhoršovaly. V 17 letech se špatně stravuje čtvrtina chlapců a 12 % dívek, mezi dívkami v tomto věku je ale zároveň nejvíce těch, které se stravují dobře, graf č. 25 a 26.

Graf č. 25 a 26. Stravovací návyky chlapců a dívek podle věku



Závěry

- Výsledky ukázaly, že pravidelně organizovaně sportuje, v průměru 4 hodiny týdně, polovina dětí. Ze sledovaných věkových skupin nejvíce sportují děti devítileté, s věkem pak pohybová aktivita klesá. Třetina dětí sportuje pravidelně, ale nejsou

organizovány v oddíle nebo kroužku. V celém souboru byla pětina dětí s nulovou pohybovou aktivitou, u sedmnáctiletých dokonce třetina.

- Doba průměrně strávená u počítače, televize, tabletu apod. byla 2 hodiny denně. Tři a více hodin denně trávila tímto způsobem třetina dětí, bylo mezi nimi až 12 % pětiletých, více než 4,5 hodiny denně pak pětina sedmnáctiletých.
- Dobré stravovací návyky měla pětina dětí, naopak 16 % dětí nedodržovalo vybrané zásady zdravé výživy. Chlapci se stravovali hůře než dívky a s věkem se jejich stravovací návyky zhoršovaly, v 17 letech se hůře stravuje více jak čtvrtina chlapců. Naproti tomu 17leté dívky jsou na tom nejlépe, třetina z nich má dobré stravovací návyky.
- Děti od předškolního věku po dospívající konzumují stále málo zeleniny, čtvrtina dětí méně než jednu porci zeleniny denně. Děti s nadváhou a obezitou mají ve svém jídelníčku významně méně ovoce a zeleniny, zato více sladkých nápojů a potravin typu fastfood, ve srovnání s dětmi s normální hmotností.