

SOMATICKÝ VÝVIN VO VZŤAHU K ŽIVOTNÉMU ŠTÝLU DIEVČAT V OBDOBÍ ADOLESCENCIE

Barbora MATEJOVIČOVÁ, Alexandra BEZÁKOVÁ, Lenka KOPRDOVÁ

Súhrn: *Adolescencia je vývinové obdobie medzi pubertou a ranou dospelosťou, spravidla 15 až 20 rokov veku, v ktorom sa končí pohlavný vývin a dozrievanie organizmu. Patrí medzi rozhodujúce obdobia z hľadiska formovania jedinca zo stránky telesnej, funkčnej, neuropsychickej i sociálnej (Buchanec a kol., 2001).*

Definíciu životného štýlu uvádza slovník spoločenských vied ako: „výber určitého spôsobu uspokojovania potrieb človeka a spôsob, akým si človek usporiadal svoj každodenný život.“

Negatívnym faktorom dnešnej doby je nízka pohybová aktivita adolescentov. Väčšina technických vymožeností, ktoré používame – autá, televízia, počítač, diaľkové ovládanie prístrojov a mnoho ďalších odstraňuje telesnú námahu a pohyb z každodenného života (Koldeová a kol., 2002). Podľa Beleja (1996) negatívne vplyvy v telesnom a pohybovom rozvoji dávame do súvislosti s narastajúcou hmotnosťou, ktorá pravdepodobne súvisí s neracionálnou výživou a postupným úbytkom pohybovej aktivity, najmä u dievčat.

Ludia, ktorí nezačnú fajčiť do 20. roku svojho života obvykle už nezačnú vôbec. Až 85 % fajčiarov získa návyk už v adolescencii (Fenwicková, Smith, 1994).

Počas prechodu z detstva do dospelosti si adolescent upevňuje vzory správanie a tvorí si životný štýl, ktorý ovplyvňuje súčasné i budúce zdravie. Adolescent môže znížiť riziko rozvoju chronických chorôb v dospelosti napríklad zdravou stravou, nefajčením a pohybovou aktivitou.

Kľúčové slová: *adolescencia, životný štýl, somatické parametre*

Súbor a metódy

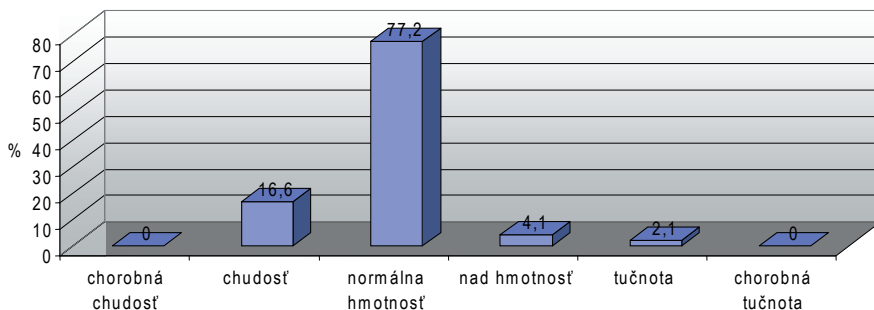
Výskumný súbor tvorilo 145 študentiek 1. ročníka UKF v Nitre s priemerným vekom 19,5 rokov. Telesný vývin sme hodnotili pomocou nasledujúcich charakteristik: telesná hmotnosť, telesná výška, obvod brucha a obvod bokov (FETTER, 1967). Určili sme u každej probandky BMI (Body Mass Index) a index WHR (waist-to-hip ratio) podľa BEŇA (2003). Príslušné telesné parametre a z nich vypočítané indexy určujú stav výživy dievčat. Životný štýl sme hodnotili pomocou dotazníkovej metódy. Dotazník tvorili otázky zamerané na stav pohybovej aktivity, spôsob trávenia voľného času a počet fajčiacich dievčat.

Výsledky a diskusia

Pre kvantitatívne stanovenie obezity je dnes celosvetovo uznávaným meradlom BMI, ktorý sa využíva k hodnoteniu výživového stavu jedinca. Spracované hodnoty BMI u nášho súboru 145 dievčat a ich zaradenie do jednotlivých kategórií na základe rozdelenia podľa BEŇA (2003) uvádza graf 1.

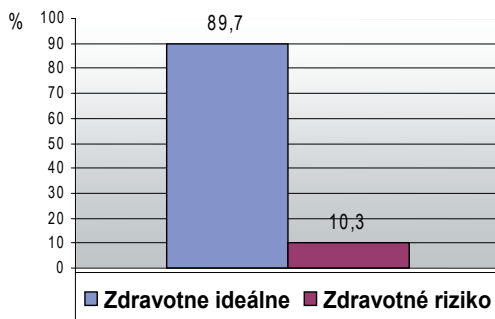
Z výsledkov vidíme, že najväčšie zastúpenie (t.j. 77,2 %) je v kategórii normálna hmotnosť, tučnota u 2,1 % dievčat. Novšie výskumy naznačili, že rozloženie tuku v tele môže byť dôležitejšie než jeho množstvo. Nadmerný tuk v hornej alebo brušnej časti tela predstavuje pre zdravie väčšie nebezpečenstvo než tuk v dolnej časti tela koncentrovaný v bokoch a stehnách. Pomer obvodu brucha k obvodu bokov, WHR index, je dobrým ukazovateľom rozloženia tuku v tele. Čím je tento pomer vyšší (u žien viac ako 0,85), tým sa predpokladá väčšie riziko kardiovaskulárnych chorôb (Kaplan, Sallis a Petterson, 1996). Hainer (1996) a Svačina (2000) uvádza, že zdravotne ideálna hodnota je do 0,85 a zdravotné riziko predstavuje pomer väčší ako 0,85.

Graf 1 Kategórie BMI



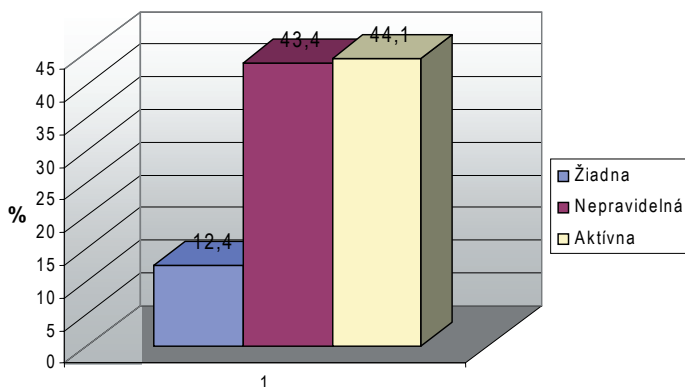
Na základe týchto kritérií sme previedli rozdelenie u nášho skúmaného súboru. Pri hodnotení rozloženia tuku v tele, sme zistili že 130 dievčat (89,7 %) z celkového počtu má podľa indexu WHR zdravotne ideálnu distribúciu tuku a len 15 dievčat, t.j. 10,3 % je zaradených podľa indexu WHR do skupiny s zdravotným rizikom (graf 2).

Graf 2 Kategórie WHR

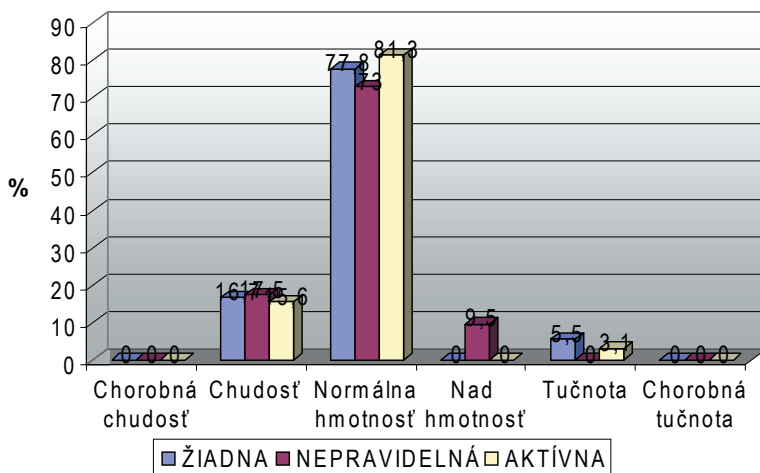


Z hľadiska pohybovej aktivity s prihliadnutím k dosiahnutým hodnotám indexov BMI a WHR sa nevyskytli vyššie hodnoty u študentiek, ktoré nemajú žiadnu pohybovú aktivitu alebo len nepravidelnú. Ďalej sme zistili, že iba 44,1 % dievčat aktívne športuje a 12,4 % nemá žiadnu pohybovú aktivitu. Nepravidelne športuje 43,4 % dievčat (graf. 3,4,5).

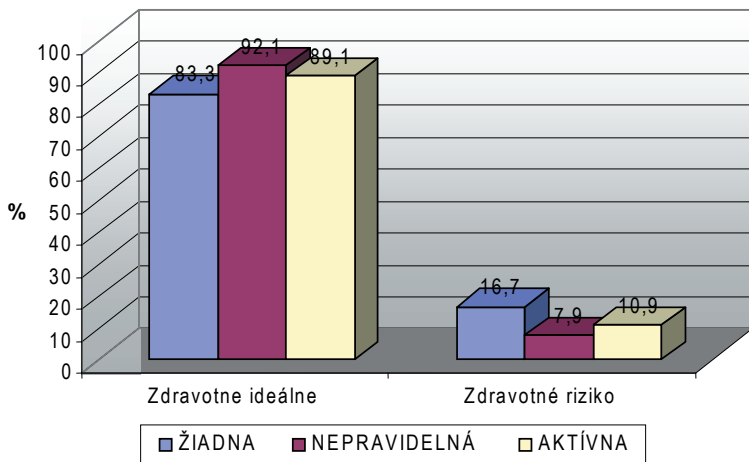
Graf 3 Pohybová aktivita



Graf 4 Kategórie BMI v skupinách rozdelených podľa pohybovej aktivity

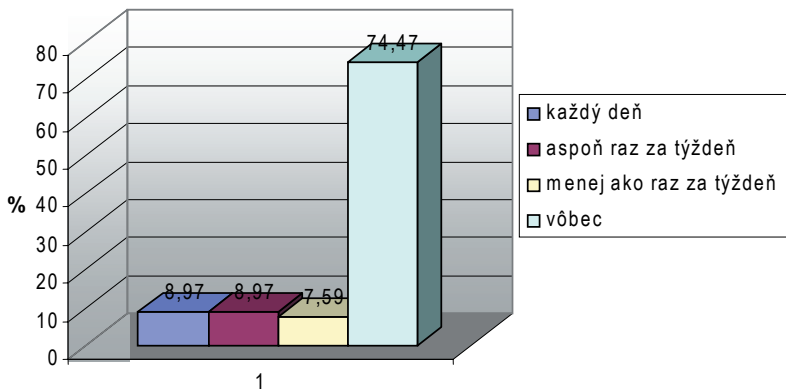


Graf 5 Kategórie WHR v skupinách rozdelených podľa pohybovej aktivity



Na základe vyhodnotenia dotazníka bolo zistené, že z celkového počtu dievčat vôbec nefajčí každý deň 74,47 % dievčat, čo hodnotíme veľmi pozitívne (graf 6).

Graf 6 Frekvencia fajčenia



Záver

Merania telesných parametrov nám slúžia najmä na hodnotenie vývinu detí a adolescentov, priebehu rastových porúch, na určovanie stavu výživy. Stav rastu a výživy sú od narodenia až po ukončenie rastu mimoriadne citlivými ukazovateľmi zdravia a prosperity každého jednotlivca. Dôležitému obdobiu adolescencie treba venovať pozornosť aj z hľadiska ich životného štýlu – pohybovej aktivity, trávenie voľného času a konzumácie návykových látok.

Dospeli sme k týmto najdôležitejším záverom:

- Priemerná telesná výška sledovaného súboru adolescentných dievčat je 167,8 cm, priemerný obvod brucha je 75,43 cm, priemerný obvod bokov je 96,96 cm.
- Najväčšie zastúpenie je v kategórii normálna hmotnosť (77,2 %), chudosť bola zistená u 16,6 % dievčat a chorobná chudosť nebola zistená ani u jednej z dievčat. Nadhmotnosť bola zistená u 4,1 %, tučnota u 2,1 % a chorobná tučnota nebola zistená.
- 89,7 % dievčat má podľa indexu WHR zdravotne ideálnu distribúciu tuku a 10,3 % je zaradených do skupiny s zdravotným rizikom.
- 44,1 % aktívne športuje a 12,4 % nemá žiadnu pohybovú aktivitu.
- Nezaznamenali sme vyššie hodnoty BMI u študentiek, ktoré nemajú žiadnu alebo nepravidelnú pohybovú aktivitu.
- V kategórii zdravotne ideálne s nepravidelnou pohybovú aktivitou je 92,1 % dievčat, s aktívnou je 89,1 % dievčat a so žiadnou pohybovú aktivitou 83,3 % dievčat.
- V kategórii zdravotné riziko s nepravidelnou pohybovú aktivitou je 7,9 % dievčat, s aktívnou je 10,9 % dievčat a so žiadnou pohybovú aktivitou 16,7 % dievčat.
- Spôsob trávenia voľného času sledovaného súboru dievčat je vcelku priaznivý, pri televízii, videu a počítači trávia čas respondentky iba zriedka alebo nikdy, najčastejšie počúvajú hudbu, a cez víkend sa chodia zabávať.
- Z celého súboru dievčat 74,47 % vôbec nefajčí a iba 13 dievčat, t. j. 8,97 %, fajčí každý deň.

Literatúra

- BELEJ, M. *Telesný a pohybový profil štrnásťročnej mládeže východoslovenského regiónu*. Prešov: Pedagogická fakulta, 1996. 63 s. ISBN 80-85668-29-7
- BUCHANEC, J. a kol. *Vademékum pediatra*. 1.vyd. Martin: Osveta, 2001, 1115 s. ISBN 80-8063-018-6
- FENWICKOVÁ, E.; SMITH, T. (1994): *Adolescencia. Ako prežiť obdobie dospievania*. Príručka pre rodičov aj pre teenagerov. 1. slovenské vydanie. Bratislava: INA, spol. s r.o., 1994, 286 s. ISBN 80-8568032-7
- FETTER, V.; PROKOPEC, M.; SUCHÝ, J.; TITLBACHOVÁ, S. *Atropologie*. 1.vyd., Praha: Academia, 1967, 704 s. 21-125-67
- HAINER, V. *Tajemství ideální váhy*. Praha: Grada Publishing, 1996, 232 s. ISBN 80-7169-128-3
- KOLDEOVÁ, M.; MATEJOVIČOVÁ, B.; VONDRÁKOVÁ, M.; BALLA, S.; VONDRÁK, D.; ŠEDIVÁ, K. *Biologie dětí, mládeže a vybrané kapitoly z hygieny*. Přírodovědec č. 102. Nitra: FPV UKF, 2002, 213 s. ISBN 80-8050-548-9
- KOPECKÝ, M.; BEZDĚKOVÁ, M.; HRIVNOVÁ, M. Somatický vývoj a životní styl adolescentních dívek. In *Sborník referátů z antropologické konference s mezinárodní účastí Vědy o člověku na prahu 3. tisíciletí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002, s. 73–82. ISBN 80-244-0596-2
- SELINGER, V. *Praktika z fyziologie*. Praha: SPN, 1974, 373 s.
- SVACINA, S. *Obezita a diabetes*. Praha: MAXDORF s.r.o., 2000. ISBN 80-85800-43-8

Práca vznikla s finančnou podporou projektu KEGA 3/5068/07

SOMATIC DEVELOPMENT IN RELATIONSHIP TO LIFE STYLE AT GIRLS IN ADOLESCENCE

Abstracts: Adolescence is transition between puberty and timely adulthood, on age 15 to 20 years, when sexual development and maturation are finished. It belongs to important period of lifetime from view on bodily, functional, neuropsychical and social forming (Buchanec et al., 2001). Definition of life style by social dictionary as: „choose some way of satisfy need and way which human arranges own lifetime“.

Nowadays low physical activity is negative factor of adolescent. Most of all technical amenities we use – cars, television, computer and other remove motion effort and motion from everyday life (Koldeová et al., 2002). By Beleja (1996) negative influence in bodily and psychical development have influence to increase weight which is probably related with no rational nutrition and decrease of physical activity, principally at girls.

Research by Fenwick and Smith (1994) confirm people don't start smoking to 20 years they usually never start. As much as 85 % smokers acquire behavior in adolescence.

During the transition from childhood to adulthood, adolescents establish patterns of behavior and make lifestyle choices that affect current and future health. Adolescent could decrease their risk of developing chronic diseases in adulthood, for example behaviors such as eating nutritiously, not using tobacco and physical activity.

Key words: adolescence, life style, somatic parameters