

POHYBOVÁ AKTIVITA V ADOLESCENCI

Magda TALIÁNOVÁ

Abstrakt: *Ačkoliv má pohybová aktivita pozitivní vliv na zdravotní stav, tak se její podíl v životě adolescentů neustále snižuje. Cílem mého příspěvku je upozornit na to, jaký je Body mass index u sledovaných adolescentů a jakým způsobem přistupují k pohybové aktivitě.*

Klíčová slova: *pohybová aktivita, zdraví, Body mass index, hypomobie, adolescence*

Teoretická východiska

Pohybová aktivita hraje důležitou roli v životě každého člověka. Pomáhá udržet lidský organismus v dobrém zdravotním stavu, tělesné i duševní kondici. Pravidelný pohyb zvyšuje nejen tělesnou zdatnost a také má příznivý vliv na snižování nadváhy, redukcii krevního tlaku, zlepšení profilů lipidů, zlepšení metabolismu cukrů, snížení rizika trombů, atd.

V období adolescence dochází k poklesu každodenní pohybové aktivity, neboť dospívající mládež tráví poměrně dost času ve škole a přípravou na studium. Svůj volný čas pak většina z nich věnuje sledování televize, práci s počítačem a na sportovní aktivity zbývá jen málo času. Tento stav je považován za začátek stádia zvaného hypomobie. V tomto období je důležité motivovat dospívající k zájmovému sportování. Je možné využívat jejich zájem o nové atraktivní sporty, jako je spinning, aerobic, bojová umění, jóga, baseball, florball, atd. Pohybovou aktivitou se zvyšuje energetický výdej, rozvíjí se vytrvalost, mrštnost, ohebnost, tlumí agresivitu a může naučit uplatňovat sebekázeň a to zejména při kolektivních sportech. Pokud je pohybová aktivita dostatečně invazivní a trvá dostatečně dlouho, vede podle Rippeho k poměrně dlouhodobému následnému zvýšení klidového metabolismu tzv. Q-efektu. Mezi vhodné dlouhodobé pohybové aktivity v adolescenci patří: chůze, cyklistika, plavání, běh, kolektivní míčové hry, turistika, lyžování, vodní sporty. U adolescentů s nadváhou je však nutné přihlížet ke vhodnosti a specifickému působení jednotlivých sportovních aktivit tak, aby nedošlo ke zhoršení stavu.

Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zhodnocení úrovně fyzické aktivity adolescentů ve věku 15–20 let. Úroveň fyzické aktivity hodnotím na základě srovnání dvou skupin adolescentů dle BMI (body mass index) metody.

Metodika výzkumu

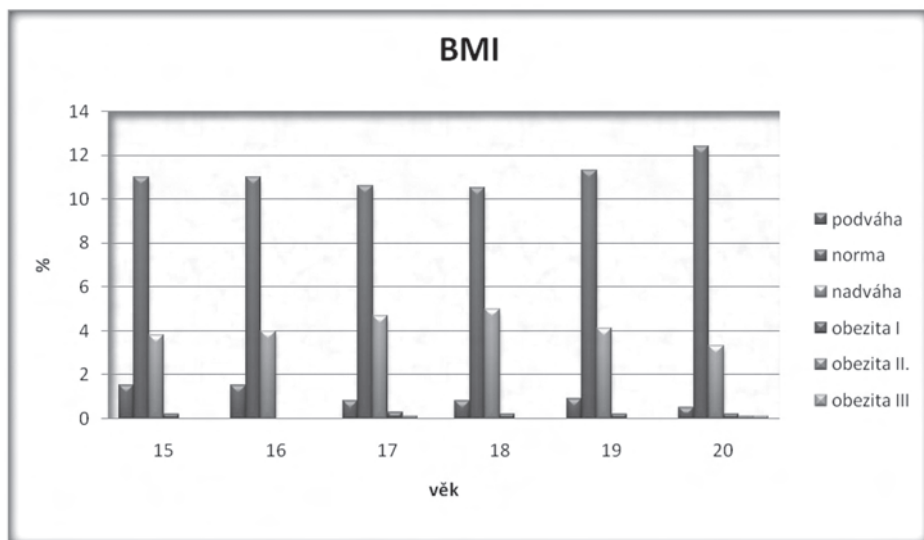
Ve výzkumné části jsem se pokusila o sondu do oblasti fyzické aktivity. K získání dat do práce jsem použila metodu dotazníku, ale také antropometrické měření hmotnosti, výšky, tukové hmoty. Celkem bylo změřeno 1020 respondentů, kteří následně vyplnili dotazníky zaměřené na fyzickou aktivitu. Všechny dotazníky se mi vrátily zpět řádně vyplněné. Získaná data jsou zaznamenána do grafů, ve kterých jsou uvedeny relativní hodnoty (%) sledovaných jevů pro obě sledované skupiny. Statistická významnost byla ověřována pomocí testu dobré shody chí-kvadrát.

Charakteristika výzkumného vzorku – výzkumného šetření se zúčastnilo 1020 respondentů ve věku 15–20 let z pardubického a královéhradeckého kraje v případě středoškolských studentů a z celé ČR v případě vysokoškoláků. Výzkumu se zúčastnilo 835 chlapců a 185 dívek. Po rozdělení dotazníku jsem respondenty seznámila s účelem mé práce a podala jim základní instrukce k vyplnění. Na vyplnění dotazníku měli respondenti 25 minut.

Interpretace výsledků

Tab. 1 Hodnoty BMI u respondentů

| | 15 let | | 16 let | | 17 let | | 18 let | | 19 let | | 20 let | |
|------------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
| | absol. | rel. | absol. | rel. | absol. | rel. | absol. | rel. | absol. | rel. | absol. | rel. |
| | četnost | čet.% | četnost | čet.% | četnost | čet.% | četnost | čet.% | četnost | čet.% | četnost | čet.% |
| pod 18,5 podváha | 16 | 1,5 | 16 | 1,5 | 9 | 0,8 | 9 | 0,8 | 10 | 0,9 | 5 | 0,5 |
| 18,5-24,9 norma | 113 | 11 | 113 | 11 | 109 | 10,6 | 108 | 10,5 | 116 | 11,3 | 127 | 12,4 |
| 25-29,9 nadváha | 39 | 3,8 | 41 | 4 | 48 | 4,7 | 51 | 5 | 42 | 4,1 | 34 | 3,3 |
| 30-34,9 obezita I. | 2 | 0,2 | 0 | 0 | 3 | 0,3 | 2 | 0,2 | 2 | 0,2 | 2 | 0,2 |
| 35-39,9 obezita II. | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,1 |
| nad 40 obezita III. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,1 |

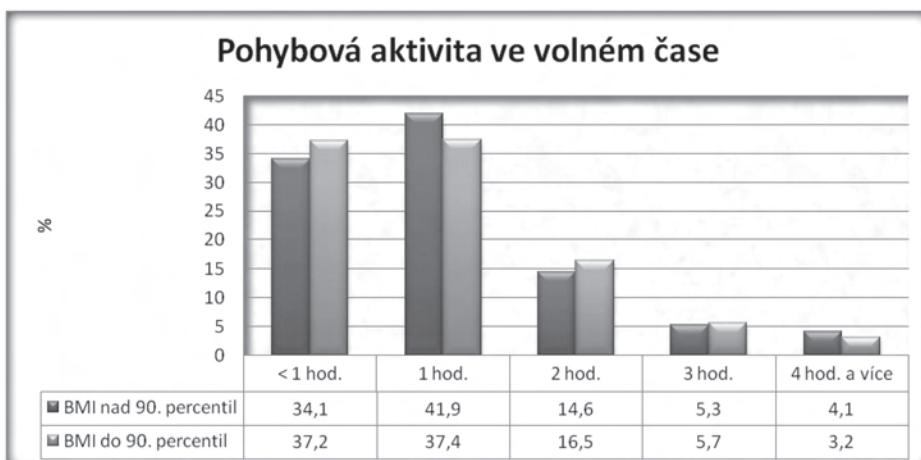


Graf 1 Hodnoty BMI dle věku

Největší podíl podváhy mají skupiny patnáctiletých (1,5 % ze všech měřených) a šestnáctiletých (1,5 % ze všech měřených), největší podíl v kategorii normální váha mají dvacetiletí adolescenti (12,4 % ze všech měřených), největší podíl v kategorii nadváhy 4,7 % ze všech měřených) mají sedmnáctiletí, největší podíl v kategorii obezita I. (0,3 % ze všech měřených) mají sedmáctiletí, největší podíl v kategorii obezita II. mají sedmnáctiletí (0,1 % ze všech měřených) a dvacetiletí (0,1 % ze všech měřených) a jako jediní mají podíl v kategorii obezita III. dvacetiletí (0,1 ze všech měřených).

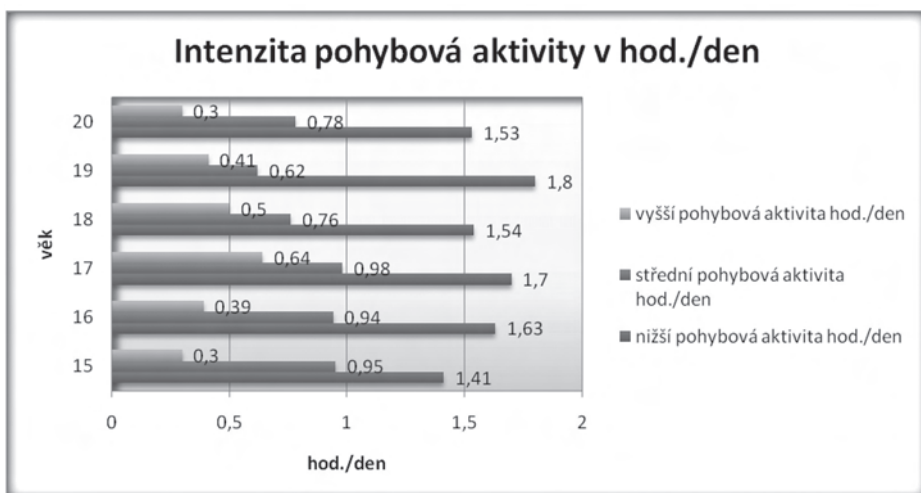
Kladný vztah k pohybovým aktivitám označilo 88,1 % adolescentů s BMI nad 90. percentil a 83,1 % adolescentů s BMI do 90. percentilu. I když se zdá, že k pohybové aktivitě má kladný vztah přes 80 % adolescentů, tak otázkou zůstává, proč necelých 20 % má záporný vztah k pohybu. Jsou to skutečně zdravotní důvody nebo je to nedostatečná motivace či pohodlnost?

Na dotaz, zda se účastní tělesné výchovy ve škole, odpovědělo ano 94 % adolescentů z kategorie s BMI nad 90. percentil a 72,9 % adolescentů z kategorie s BMI do 90. percentilu. Tato data odpovídala i údajům ze škol, na kterých se provádělo šetření.



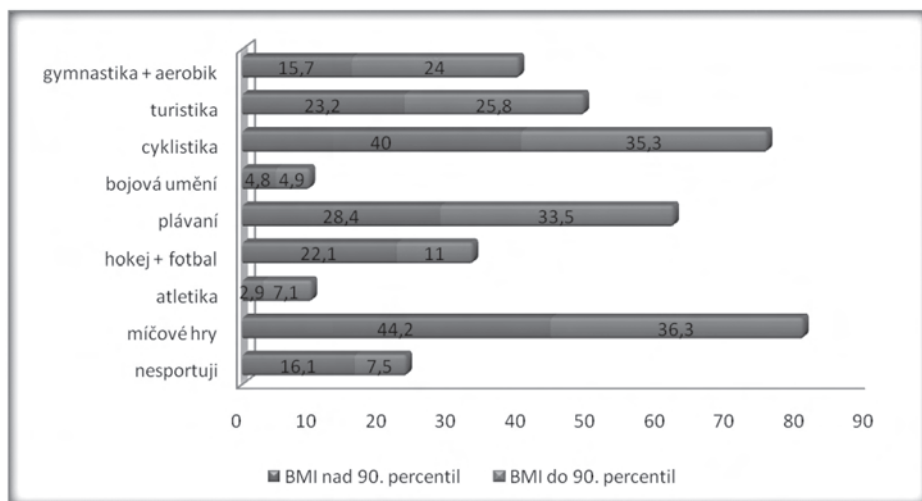
Graf 2 Pohybová aktivita ve volném čase

Sportovní oddíl navštěvuje 46,4 % adolescentů s BMI nad 90. percentil a 35,8 % adolescentů s BMI do 90. percentil. Mezi nejčastěji navštěvované sportovní oddíly patřil u chlapců hokej, fotbal, basketbal, volejbal. U děvčat to byla aerobic, strečink, spinning a volejbal. Kromě klasických sportů sem byly řazeny šachy, střelba a šerm. V grafu 3 je zobrazena intenzita pohybové aktivity u jednotlivých věkových skupin za 24 hodin. Nejvíce pohybové aktivity ve všech stupních intenzity má skupina sedmnáctiletých adolescentů. Naopak ve skupinách 15 a 20 let byla zaznamenána nejnižší pohybová aktivita.



Graf 3 Intenzita pohybové aktivity v hod./den

V grafu 4 jsou zobrazeny nejčastěji používané pohybové aktivity u dotazovaných adolescentů. Adolescenti si mohli vybrat i několik sportů. V obou skupinách se nejčastěji adolescenti věnují míčovým hrám a cyklistice, avšak k nejméně využívaným sportům u skupiny adolescentů s BMI nad 90. percentil patřila atletika a u adolescentů s BMI do 90. percentilu bojová umění.



Diskuse a závěr

Výsledky šetření ukazují, že mezi adolescenty ve věku 15–20 let se zvyšuje výskyt jedinců s nadváhou. Jednou z hlavních příčin nárůstu tělesné hmotnosti v průmyslově vyspělých zemích u dospívajících jedinců je nepoměr mezi příjmem energie potravou a výdejem energie pohybovou aktivitou. Ačkoliv výsledky ukazují, že ke sportovním aktivitám má kladný vztah více než 80 % dotazovaných respondentů v obou sledovaných kategoriích dle BMI, tak podíl skutečné pohybové aktivity a její intenzity se neustále snižuje. Ve skupině adolescentů s BMI do 90. percentil necvičí skoro 27 % dotazovaných na základě lékařského doporučení. Otázkou je, zda skutečně tolik adolescentů má takové zdravotní problémy, které jim nedovolí alespoň částečně zapojit se do pohybových aktivit při tělesné výchově. Kolem 40 % adolescentů v obou skupinách odpovědělo, že pohybem tráví max. 1 hodinu denně, dalších přibližně 38 % v obou skupinách tráví sportem pouze ½ hodiny denně, což je ve věku dospívání pod hranici doporučené pohybové aktivity. Z výsledků je také patrné, že do popředí oblíbenosti se dostávají sporty jako je cyklistika, turistika, hokej, fotbal, florbal. Bohužel je pravdou, že některé sporty jsou pro rodiče dětí finančně náročné a proto děti do sportovních oddílů nepřihlašují. Ve městech a obcích chybí dostatek hřišť a hracích ploch, kde by se děti mohly sportovně realizovat. Chceme-li, aby se tento trend zlepšil, je nutné pomocí edukace adolescenty a jejich rodiny motivovat. Je důležité vědět, co může pro adolescenta v oblasti sportovních aktivit udělat rodina, a co škola. Ze strany rodiny se očekává, že dítěti vymezí čas jak na sedavé, tak i na sportovní aktivity, bude ho pozitivně motivovat

ke sportu, vybere mu vhodnou sportovní aktivitu, bude se zapojovat do sportovních aktivit spolu s dítětem, nebude klást na dítě nepřiměřené požadavky, bude podporovat přirozený pohyb u dítěte. Ze strany školy je vhodné do tělesné výchovy zařazovat nové atraktivní sportovní aktivity, nebude kritizovat či zesměšňovat adolescenty, kteří nemají sportovní vlohy, ale naopak bude je povzbuzovat a motivovat ke sportovním aktivitám, pomůže adolescentům vytipovat sportovní aktivity, ve kterých by mohli excelovat, nedávat z tělesné výchovy špatné známky.

PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENCE

Abstract: Even though physical activity has a positive effect on health state, its share in the life of young people has been decreasing. The purpose of my contribution is to point out the values of the Body Mass Index (BMI) in adolescents and what their approach to physical activity is.

Keywords: physical activity, health state, Body Mass Index (BMI), hypo-mobility, adolescence