

ŽIVOTNÝ ŠTÝL VYBRANEJ VZORKY STREDOŠKOLSKEJ MLÁDEŽE

Ivona PAVELEKOVÁ, Viera PETERKOVÁ

Abstrakt: *V uvedenej štúdií prezentujeme výsledky dotazníkového výskumu o životnom štýle vybraných stredných škôl so zameraním na zistenie ich pohybovej aktivity (aktívnej, pasívnej), stravovacích návykov (konzumácia ovocia a zeleniny, mliečnych výrobkov, bieleho a tmavého pečiva, mäsa a údenín, rýb, hydiny, čokolády a sladkosti, rýchleho občerstvenia, cestovín, spôsob prípravy jedla atď.), zdravotnej anamnézy, konzumácie legálnych a nelegálnych návykových látok, vyrovnávania sa so stresovými situáciami a dĺžky spánku. Zisťovali sme vplyv pohlavia, veku a typu navštevovanej školy na ich životný štýl. Výskumnú vzorku tvorilo 200 respondentov vo veku 17–18 rokov.*

Dospeli sme k záveru, že čím sú študenti starší, tým menej sa venujú pohybu, športu. Ich stravovacie návyky sú až na niekoľko výnimiek celkom dobré. Väčšina študentov uviedlo, že škola je pre nich stresujúce prostredie, a viac ako polovica študentov má skúsenosti s nelegálnymi drogami. Najčastejšie uvádzaná nelegálna droga je marihuana.

Kľúčové slová: *životný štýl, stravovacie návyky, pohyb, BMI, stredoškolská mládež*

Teoretické východiská

Životný štýl je viacmenej stály, opakujúci sa rituál počas dňa, týždňa, roka. Možno ho charakterizovať ako vedomé stváranie rôznych foriem a stránok života a životného prostredia v harmonicky, esteticky a eticky pôsobiaci celok. Predstavuje relatívne stabilnú podobu materiálnej a duševnej činnosti a prostredia, ktorú človek vytvára a pretvára. V najhlbšom slova zmysle je to individuom prebraný spôsob prispôsobenia sa svetu.

Naše zdravie a pohodu ovplyvňujú mnohé faktory. Významný podiel na ňom má genetika, prostredie, zdravotná starostlivosť a spôsob života. Vplyv týchto faktorov na naše zdravie sa dá ľahko odhadnúť. Predpokladá sa napríklad, že bežnej zdravotnej starostlivosti vďačíme za zdravie iba asi z desiatych percent, kým genetické faktory sa na ňom pravdepodobne podieľajú približne dvadsiatimi percentami (Briffa, 2000). Veľa štúdií poukazuje na negatívne dôsledky nesprávneho spôsobu života odrážajúce sa

na zdraví (**Johansson, Sundquist, 1999; Kanehisa, 2000; Ventegodt, Merrick, 2003; Contoyannis, Jones, 2004; De Backer, Bacquer, 2004**).

Správy uvádzajú, že zdraviu najškodlivejšie zložky sú energetická nadmerná výživa a nevhodná skladba potravín, fajčenie a nízka pohybová aktivita (Pamplona, Roger, 1995).

Hypotézy výskumu

Pomocou dotazníka sme sa snažili verifikovať niekoľko hypotéz.

Hypotéza H1:

Predpokladáme, že vybrané faktory životného štýlu mladších respondentov (v číselnom vyjadrení) budú dosahovať vyššie hodnoty ako u starších respondentov.

Hypotéza H2:

Predpokladáme, že vybrané faktory životného štýlu respondentov zo strednej zdravotnej školy budú dosahovať lepšie hodnoty ako u respondentov z gymnázia.

Hypotéza H4:

Predpokladáme, že vybrané faktory životného štýlu u dievčat budú dosahovať lepšie hodnoty ako u chlapcov.

Výskumná vzorka

Výskum sme realizovali v dvoch stredných školách s rôznym odborným zameraním. Respondentmi boli študenti 3. ročníka, vo veku 17–18 rokov. Do každej školy sme distribuovali 100 dotazníkov, 50 dotazníkov vyplnili dievčatá a 50 chlapci z gymnázia a 80 dotazníkov dievčatá a 20 chlapci zo strednej združenej školy. Celkovo sme distribuovali 200 dotazníkov (130 dievčat a 70 chlapcov do oboch škôl), návratnosť bola 100 %.

Metódy výskumu

Výskum bol zameraný na informácie o životnom štýle respondentov, do ktorého sme po preštudovaní teoretických východísk zahrnuli pohybovú aktivitu, stravovacie návyky, zdravotný stav, stres a užívanie návykových látok.

Výsledky, ktoré sme získali vyhodnotením dotazníka sme spracovali prostredníctvom viacnásobnej regresie v programe Statistica.

Do dotazníka sme zahrnuli:

- a) všeobecné údaje o študentovi (vek, pohlavie, bydlisko, výška, hmotnosť).
- b) pohybovú aktivitu, šport (aktívne, pasívne).
- c) stravovacie návyky (konzumácia ovocia a zeleniny, mliečnych výrobkov, bieleho a tmavého pečiva, mäsa a údenín, rýb, hydiny, čokolády a sladkosti, rýchleho občerstvenia, cestovín, spôsob prípravy jedla atď.).
- d) zdravotné záznamy (hodnotenie zdravotného stavu, výskyt a frekvencia ochorení u jednotlivca, znalosť civilizačných chorôb).
- e) konzumáciu legálnych a nelegálnych návykových látok, vyrovnávanie sa so stresovými situáciami, dĺžka spánku.

Priebeh výskumu

Výskum sme realizovali v januári 2007. Výsledky, ktoré sme získali vyhodnotením získaných dotazníkov sme spracovali v exceli, ktorý slúžil ako podklad pre štatistické vyhodnotenie v programe Statistica. Každému respondentovi sme na základe jeho výšky a hmotnosti vypočítali hodnotu BMI.

Výsledky a diskusia

Po výpočte korelačných koeficientov medzi jednotlivými faktormi sme zistili, že zložky životného štýlu, ktoré tvorili BMI, stravovanie, pohyb, zdravotný stav, stres a drogy, sa navzájom ovplyvňujú (tabuľka 1).

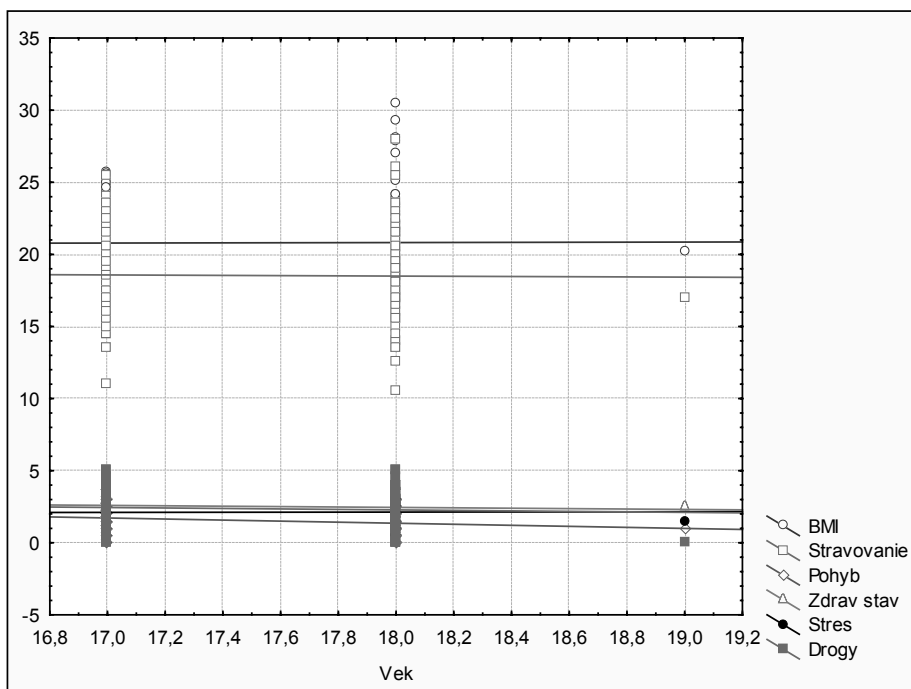
Tabuľka 1: Vzájomné korelácie jednotlivých zložiek životného štýlu

| | BMI | Stravovanie | Pohyb | Zdrav stav | Stres | Drogy |
|-------------|-----|------------------|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|
| BMI | 1 | 0,0148 p=,837 | 0,1197 p=,095 | 0,0828 p=,250 | 0,0147 p=,838 | -0,1737 p=,015* |
| Stravovanie | | 1 | 0,2018 p=,005* | -0,0515 p=,474 | 0,0036 p=,960 | 0,099 p=,169 |
| Pohyb | | | 1 | 0,0548 p=,447 | -0,058 p=,421 | -0,0784 p=,276 |
| Zdrav stav | | | | 1 | 0,0097 p=,893 | 0,1204 p=,094 |
| Stres | | | | | 1 | 0,2358 p=,001** |
| Drogy | | | | | | 1 p= --- |

Z tabuľky je zrejmé, že BMI pozitívne koreluje s konzumáciou drog. Ich vzájomný vzťah je štatisticky významný, hodnota $p < 0,05$. Študenti, ktorí užívajú drogy, sa nestravujú pravidelne alebo dokonca nejedia skoro vôbec. Sú malátni, vyčerpaní, ich telesná hmotnosť sa znižuje.

Ďalšou štatisticky významnou koreláciou je vzťah medzi stravovaním a pohybom. Štatisticky významnou hladinou korelácie sa prejavil aj vzťah výskytu stresu u respondentov a konzumácie drog. Niektoré vplyvy sa neprejavili dostatočne výrazne, avšak štatistické hodnoty sa pohybujú na hranici preukaznosti. Takýto vzťah sme zistili medzi pohybovými aktivitami respondentov a ich BMI, ako aj medzi zdravotným stavom respondentov a užívaním drog.

V grafe 1 uvádzame vplyv veku študentov na jednotlivé zložky životného štýlu. Na základe grafu, ako aj hodnôt preukaznosti, ktoré sú uvedené v tabuľke 2 môžeme skonštatovať, že vek jednotlivé zložky životného štýlu neovplyvňuje. Výnimku tvorí len jedna jeho zložka - pohyb, ktorej súvis s vekom je štatisticky významný. Z grafu vyplýva, že čím sú študenti starší, tým menej sa venujú športu alebo dokonca nešportujú vôbec. Na základe výsledkov môžeme skonštatovať, že hypotéza 1 sa nepotvrdila.



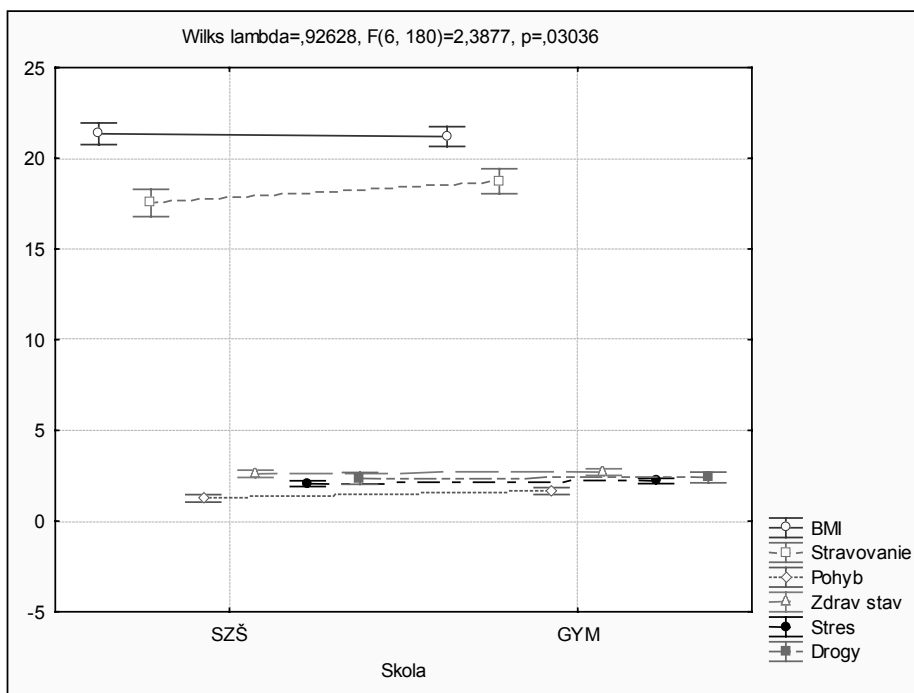
Graf 1: Vplyv veku na jednotlivé zložky životného štýlu študentov

Tabuľka 2: Vplyv veku na sledované zložky životného štýlu

| Sledovaná zložka | Vek | Vek | Vek | Vek |
|------------------|---------|----------|----------|----------|
| | SS | MS | F | p |
| Stravovanie | 0,957 | 0,95665 | 0,11694 | 0,732768 |
| Pohyb | 2,5074 | 2,50736 | 4,04661 | 0,045711 |
| Zdravotný stav | 1,5402 | 1,540166 | 2,671037 | 0,103890 |
| Stres | 0,03519 | 0,035187 | 0,096119 | 0,756886 |
| Drogy | 2,4287 | 2,428699 | 1,601401 | 0,207296 |

V druhej hypotéze sme predpokladali, že životný štýl respondentov bude ovplyvnený typom navštevovanej školy, keďže sme posudzovali študentov všeobecnovzdelávacej školy (gymnázia) a odbornej školy so zameraním na zdravie (stredná zdravotná škola).

Výsledky našich predpokladov uvádzame v grafe 2 a v tabuľke 3.



Graf 2: Vplyv typu navštevovanej školy na jednotlivé zložky životného štýlu respondentov

Tabuľka 3: Vplyv typu navštevovanej školy na jednotlivé zložky životného štýlu respondentov

| Sledovaná zložka | Škola | Škola | Škola | Škola |
|------------------|---------|----------|----------|----------|
| | SS | MS | F | p |
| Stravovanie | 43,356 | 43,35620 | 5,29972 | 0,022442 |
| Pohyb | 4,9116 | 4,91164 | 7,92686 | 0,005399 |
| Zdravotný stav | 0,2617 | 0,261700 | 0,453853 | 0,501351 |
| Stres | 0,64913 | 0,649132 | 1,773214 | 0,184623 |
| Drogy | 0,0801 | 0,080108 | 0,052820 | 0,818480 |

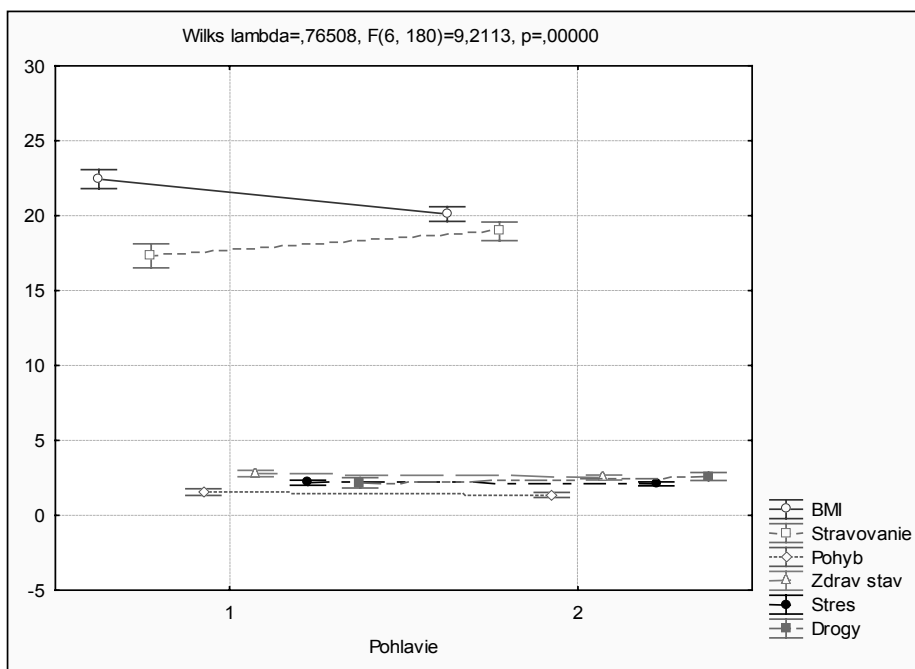
Z tabuľky a grafu vyplýva, že typ navštevovanej školy ovplyvňuje dve zložky životného štýlu: stravovanie a pohyb. Z grafu je ďalej zrejmé, že študenti gymnázia majú lepšie stravovacie návyky ako študenti strednej zdravotnej školy. Ďalšou štatisticky významnou zložkou ovplyvnenou typom školy je pohyb. V tomto faktore študenti gymnázia tiež dosiahli lepšie skóre ako študenti strednej zdravotnej školy.

Na základe uvedeného môžeme skonštatovať, že hypotéza 2 sa nepotvrdila, náš predpoklad bol opačný. Pohyb je veľmi významným faktorom ovplyvňujúcim zdravotný stav jednotlivcov, výrazne sa podieľa na liečení cukrovky, kardiovaskulárnych chorôb, obezity a pod. (De Backer and Bacquer, 2004, Matthews et al., 2007; Hu et al., 2006).

V poslednej hypotéze sme predpokladali, že vybrané faktory životného štýlu u dievčat budú dosahovať lepšie hodnoty ako u chlapcov.

Tabuľka 4: Vplyv pohlavia na jednotlivé zložky životného štýlu respondentov

| Sledovaná zložka | Pohlavie | Pohlavie | Pohlavie | Pohlavie |
|------------------|----------|----------|----------|----------|
| | SS | MS | F | p |
| Stravovanie | 82,701 | 82,70137 | 10,10914 | 0,001730 |
| Pohyb | 1,1375 | 1,13748 | 1,83578 | 0,177099 |
| Zdravotný stav | 2,1697 | 2,169710 | 3,762826 | 0,053925 |
| Stres | 0,17130 | 0,171297 | 0,467927 | 0,494798 |
| Drogy | 5,5058 | 5,505826 | 3,630352 | 0,058286 |



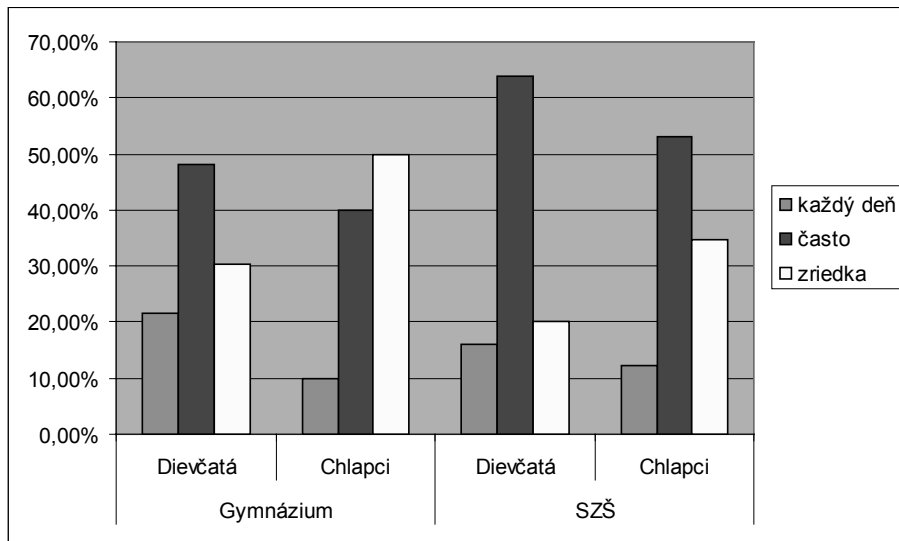
Graf 3: Vplyv pohlavia na jednotlivé zložky životného štýlu respondentov

Na základe výsledkov, ktoré uvádzame v tabuľke 4 a v grafe 3, môžeme skonštatovať, že pohlavie ovplyvňuje stravovacie návyky respondentov, ich zdravotný stav a konzumáciu drog. Z grafu ďalej vyplýva, že dievčatá majú lepšie stravovacie návyky ako chlapci. Stravovacie návyky sú pritom jedným z významných faktorov ovplyvňujúcich zdravotný stav (napr. Kanehisa, 2000 a Ventegodt a Merrick, 2003). Z jednotlivých odpovedí v dotazníku sme zistili, že preferujú mäso v uvarenom a v udusenom stave, konzumujú viac zeleniny a ovocia, celozrnné pečivo a jogurty. Naopak chlapci uviedli, že majú radšej upečené a vyprážané mäso. Len minimálny počet opýtaných respondentov aj respondentiek uviedlo, že vôbec nekonzumujú ovocie a zeleninu.

Ďalším štatisticky významne ovplyvneným faktorom je zdravotný stav. Najfrekvencovanejšie choroby uvádzané respondentmi boli chrípka, problémy s chrbticou, alergie a bolesti zubov.

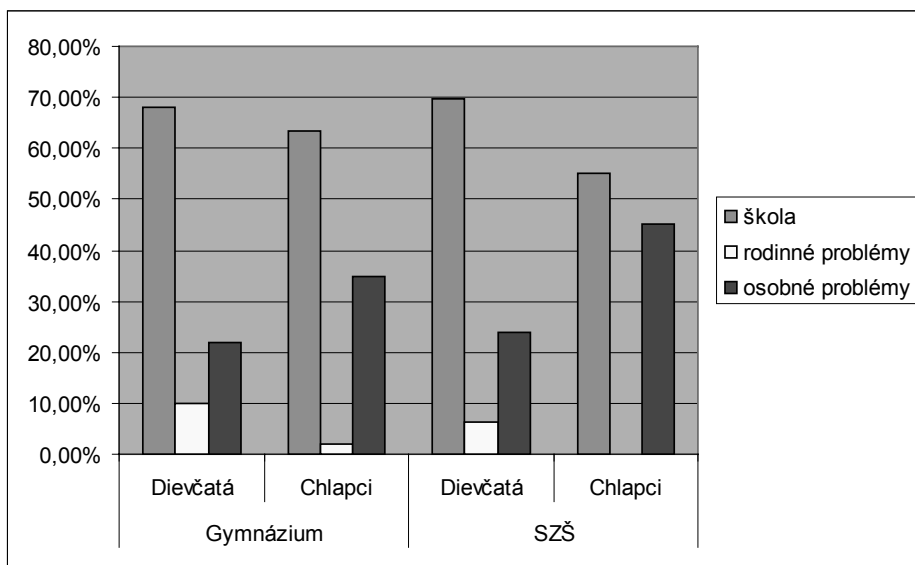
Pohlavím je štatisticky významne ovplyvnená aj skúsenosť respondentov s drogami. Respondenti uvádzajú ako najčastejšiu skúsenosť s nelegálnou drogou, skúsenosť s marihuanou. Najviac frekvencovananými legálnymi drogami, ktoré študenti užívali pravidelne, boli nikotín a kofeín. Príležitostne konzumovanými drogami u väčšiny študentov boli aj alkohol a lieky.

Dotazník obsahoval aj otázky týkajúce sa stresových situácií. Porovnanie ich výskytu podľa pohlaví v posudzovaných školách uvádzame v grafe 5.



Graf 5 Frekvencia prežívania stresovej situácii v %

Zistili sme, že väčšina respondentov je stresovej situácii vystavená často. Z tohto dôvodu sme sa snažili zistiť, aké sú najčastejšie príčiny stresu. Výsledky týchto zistení uvádzame v grafe 6.



Graf 6 Najčastejšie príčiny stresu u študentov v %

Najčastejšou príčinou stresu uvádzanou respondentmi je školské prostredie. U oboch pohlaví sa vo veľkej miere na strese podieľajú aj osobné problémy. U respondentiek sú rodinné problémy častejšou príčinou stresu ako u respondentov. Na otázku ako sa respodenti bránia stresu, najčastejšie odpovedali relaxovaním a záľubami, ale aj cigaretami a alkoholom.

Záver

V predkladanej práci sme zisťovali, aký je životný štýl študentov vybraných stredných škôl, či sa jeho jednotlivé zložky navzájom ovplyvňujú a tiež sme zisťovali, či sú ovplyvnené pohlavím, vekom, resp. typom navštevovanej školy.

Zistili sme, že čím sú študenti starší, tým sa ich životný štýl zhoršuje a stráca sa najmä ich záujem o pohyb. Významne negatívnym zistením je, že viac ako polovica stredoškolských študentov má skúsenosti s nelegálnou drogou. Skoro všetci respondenti uvádzajú, že stres prežívajú veľmi často a najviac stresujúcim prostredím pre nich je škola.

LIFESTYLE SELECTED SAMPLE OF HIGH SCHOOL YOUTH

Abstract: In the present study, we present the results of questionnaire research on the lifestyle of selected secondary schools with an aim to ascertaining their physical activity (active, passive), diet (fruit and vegetables, dairy products, white and dark bread, meat and sausages, fish, poultry, chocolate and sweets, snacks, pasta, method of

preparing food etc.), medical history, consumption of legal and illegal drugs, getting over stressful situations and duration of sleep. We measured the impact of gender, age and type of school attended in their lifestyle. The research sample consisted of 200 respondents aged 17-18 years.

We concluded that more students are older, the less deal with motion and sport. Their eating habits are , except of a few exceptions, quite good. Most students reported that school is a stressful environment for them, and more than half of students have experience with illegal drugs. The most commonly reported illegal drug is marijuana.

Keywords: lifestyle, eating habits, exercise, BMI, young secondary