

**RIZIKOVÉ FAKTORY  
CIVILIZAČNÝCH OCHORENÍ  
VO VZŤAHU  
K ANTHROPOMETRICKÝM  
UKAZOVATEĽOM  
U MLADISTVÝCH**

*Alena Gregušová, Katarína Pešeková*

**Regionálny úrad verejného  
zdravotníctva so sídlom v Nitre**

## Ciele

- ❖ Analyzovať subjektívne a objektívne ukazovatele psychického a somatického zdravia u stredoškôľakov
- ❖ Zhodnotiť prevalenciu vybraných rizikových faktorov civilizačných ochorení
- ❖ Navrhnúť intervenčné postupy primárnej prevencie neinfekčných ochorení hromadného výskytu u mládeže

## Hypotéza

- ◆ Predpokladáme rozdiel v zastúpení niektorých rizikových faktorov životného štýlu a antropometrických ukazovateľov v neprospech učňovských žiakov

# Metódy práce

Dotazník žiaka hodnotiaci:

- ☑ subjektívne stavy a pocity telesného a duševného zdravia
- ☑ subjektívne pociťovanie stresu a zát'aže z vyučovacieho procesu
- ☑ pohybovú aktivitu študentov
- ☑ fajčenie, alkohol, drogy
- ☑ stravovacie zvyklosti

Výšetrenie vybraných antropometrických a biologických ukazovateľov:

- ☑ telesná výška, hmotnosť, BMI, WHR, % TT, krvný tlak, celkový cholesterol

## Súbory

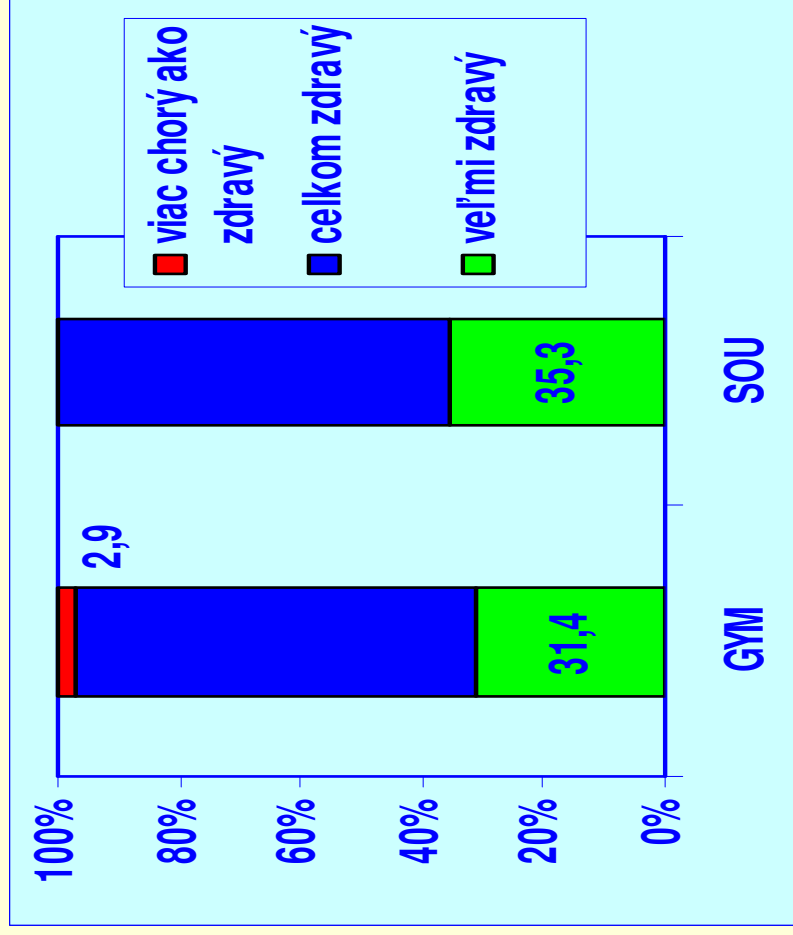
☞ 50 študentov 2.roč. Gymnázia, 26 Ch, 24 D

☞ 92 žiakov 2.roč. SOU, 62 Ch, 29 D

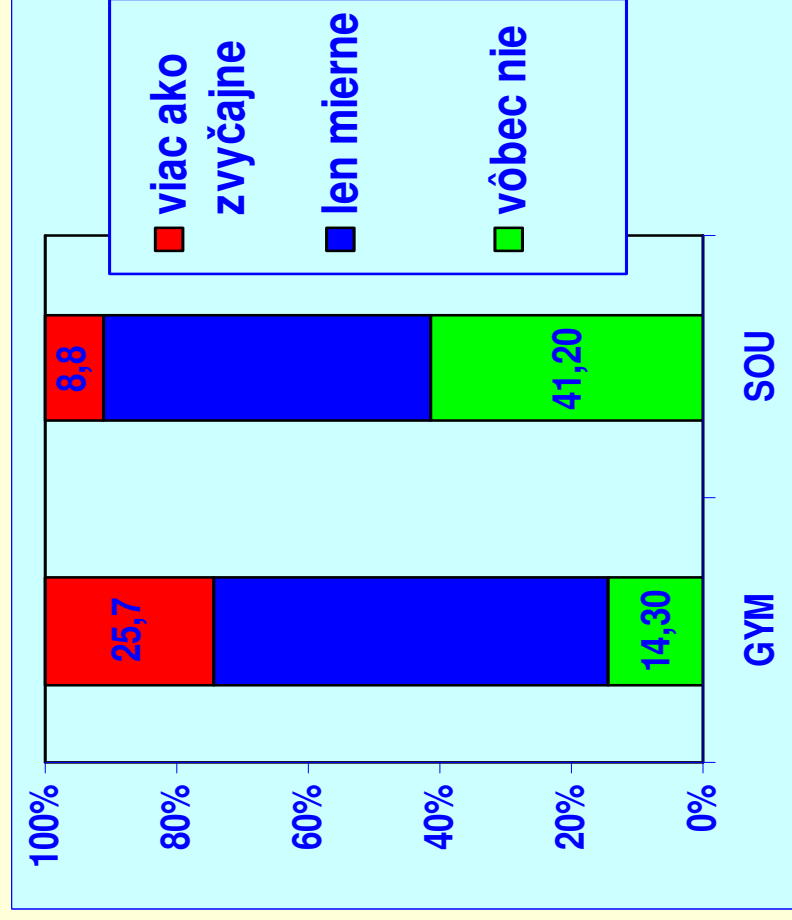
<b>Antropometrické ukazovatele</b>	<b>Gymnázium</b>	<b>SOU</b>
<b>telesná hmotnosť</b>		
chlapci	66,53 kg	70,81 kg
dievčatá	59,48 kg	60,36 kg
<b>telesná výška</b>		
chlapci	179,47 cm	179,91 cm
dievčatá	169,12 cm	164,35 cm
<b>BMI</b>		
chlapci	20,63 kg.m <sup>-2</sup>	21,89 kg.m <sup>-2</sup>
dievčatá	20,81 kg.m <sup>-2</sup>	23,64 kg.m <sup>-2</sup>
<b>WHR</b>		
chlapci	0,80	0,78
dievčatá	0,77	0,80
<b>systolický TK</b>		
chlapci	121,42 mmHg	119,58 mmHg
dievčatá	105,88 mmHg	108,38 mmHg
<b>diastolický TK</b>		
chlapci	68,79 mmHg	69,46 mmHg
dievčatá	69,31 mmHg	73,13 mmHg

# Subjektívne stavy a pocity zdravia

Ako hodnotíš súčasný stav svojho zdravia?

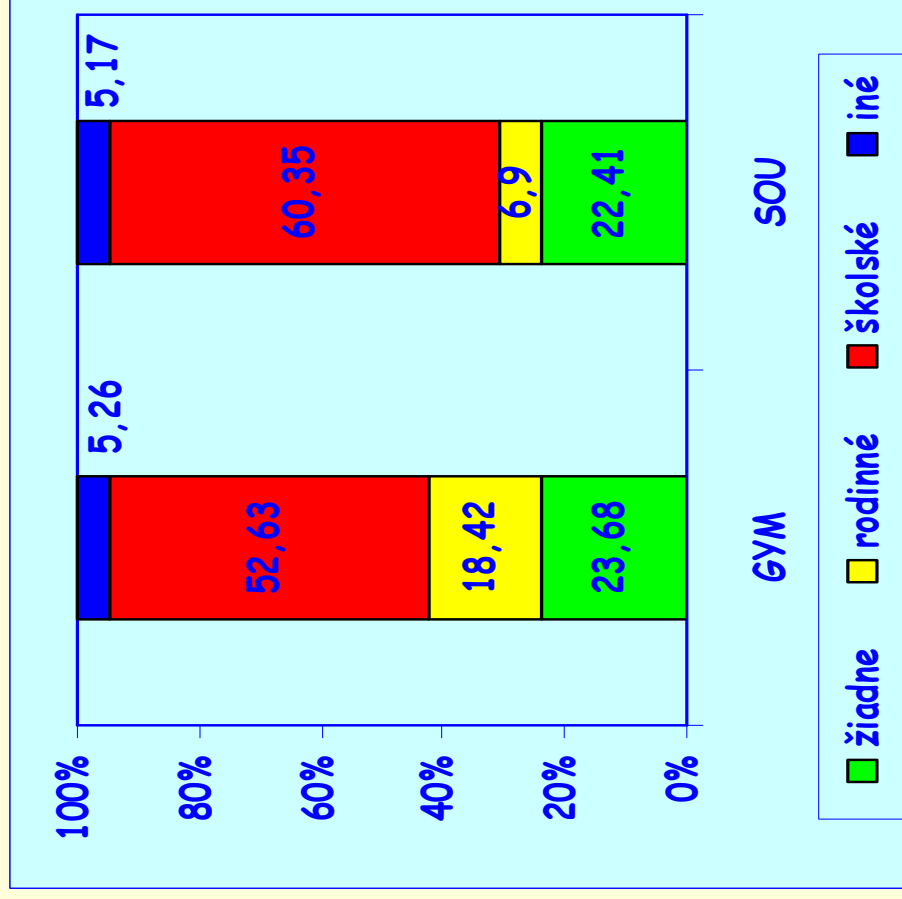


Cítil si napätie, stres alebo veľký tlak posledný mesiac?

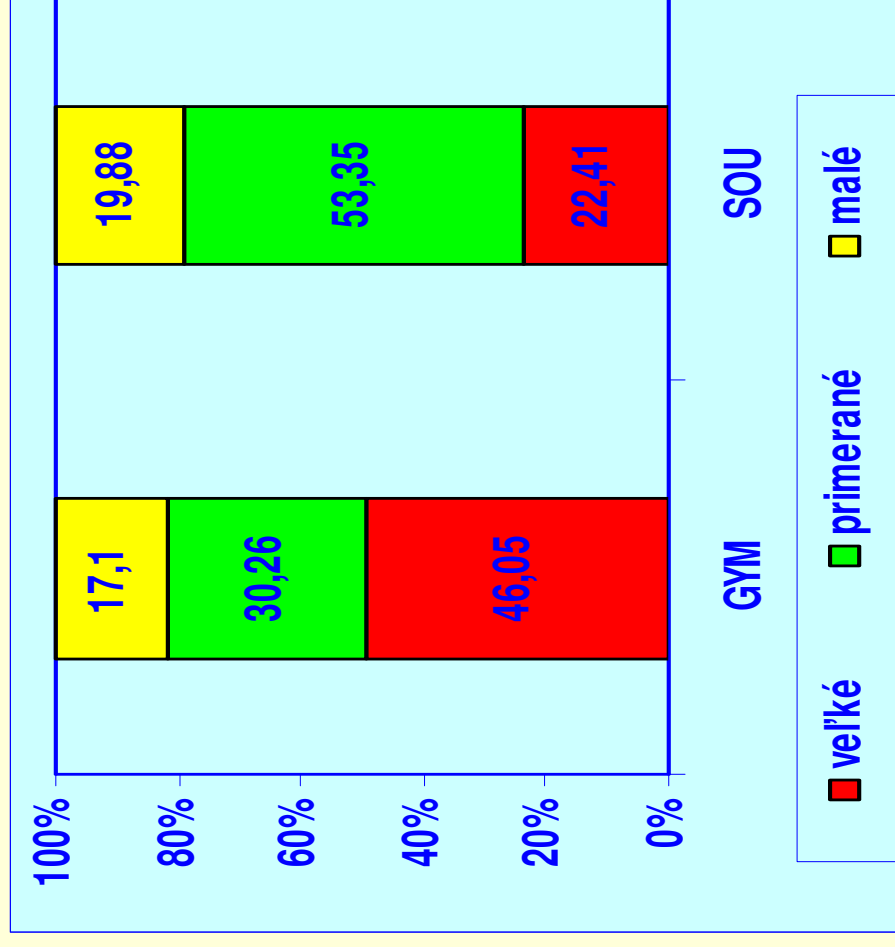


# Subjektívne stavy a pocity zdravia

Ktoré prostredie je pre Teba stresujúce?

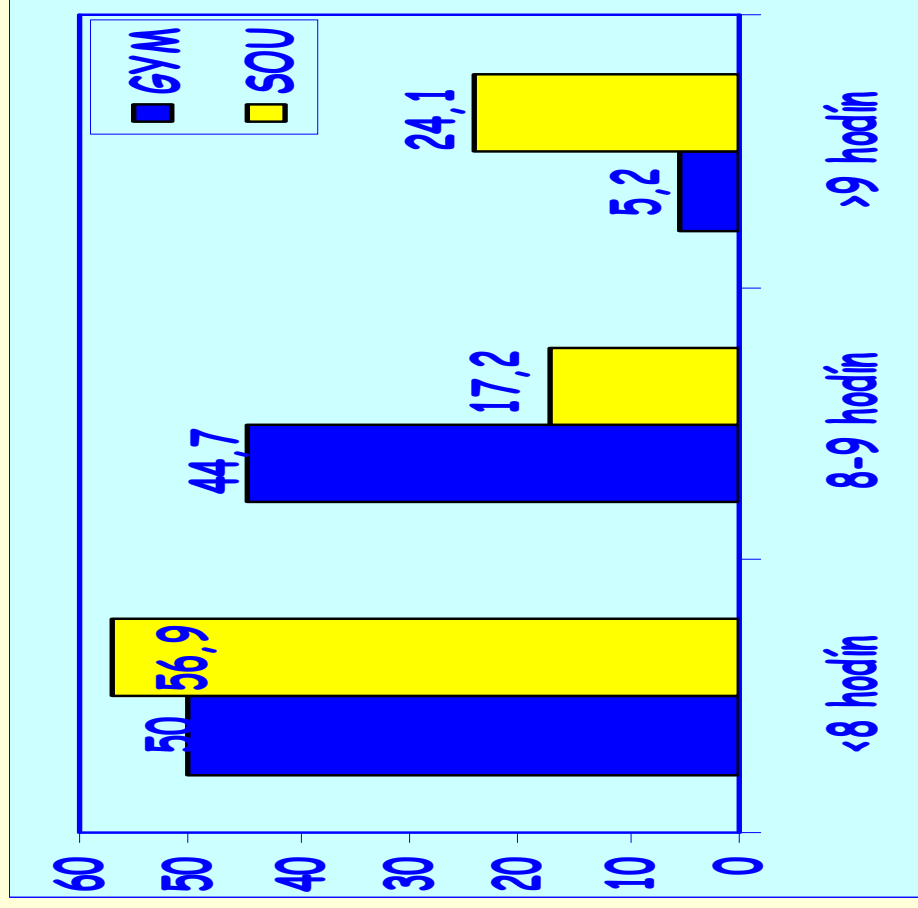


Ako hodnotíš svoje študijné zaťaženie?

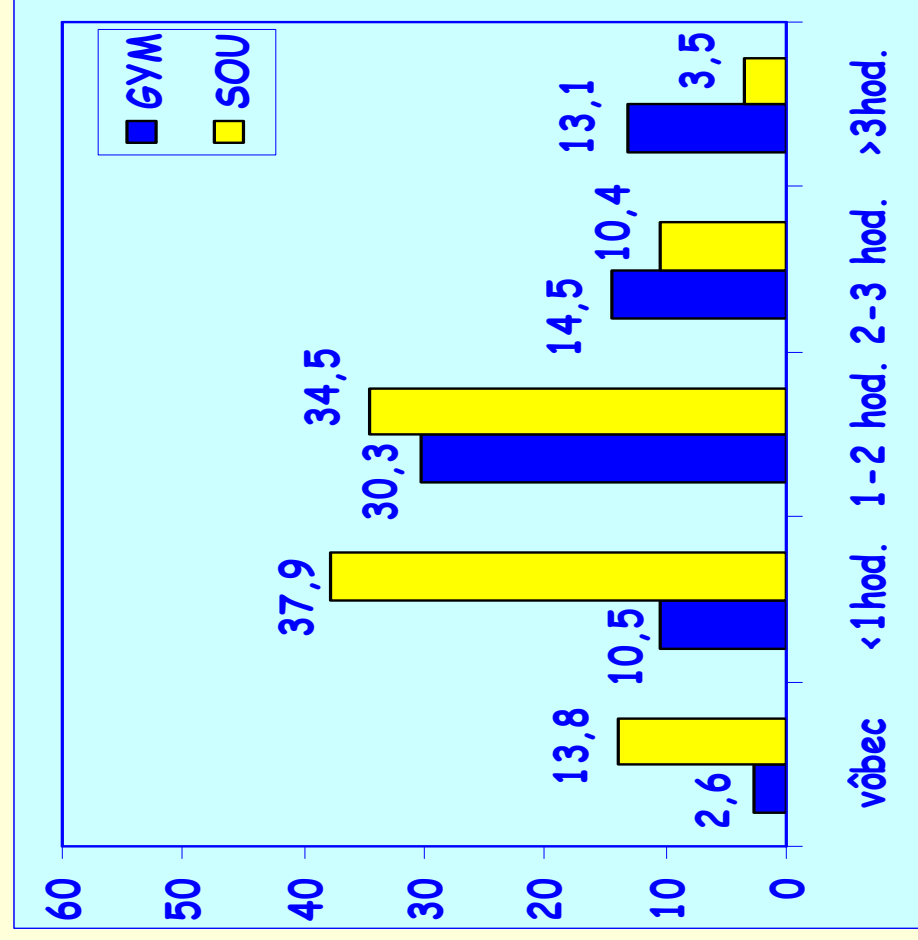


# Subjektívne stavy a pocity zdravia

Koľko hodín priemerne denne spíš?



Koľko hodín sa priemerne denne pripravuješ na vyučovanie?

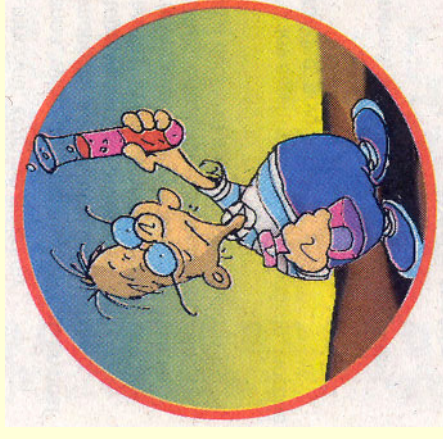


## Subjektívne stavy a pocity zdravia

- ☒ U gymnazistov zvýšená statická a neuropsychická zátáž z vyučovacieho procesu a z domácej prípravy
- ☒ U gymnazistov vyššia úroveň subjektívne vnímaných negatívnych stavov a pocitov zdravia

- ☒ Ďalšie zdravotné ťažkosti:

bolesti hlavy	57 % GYM,	65 % SOU
bolesti chrbta	51 % GYM,	21 % SOU
poruchy spánku	26 % GYM,	9 % SOU
depresia	17 % GYM,	18 % SOU



- ☒ V oboch súboroch nedostatočná kompenzácia zátáže spánkom a dynamickými voľnočasovými aktivitami

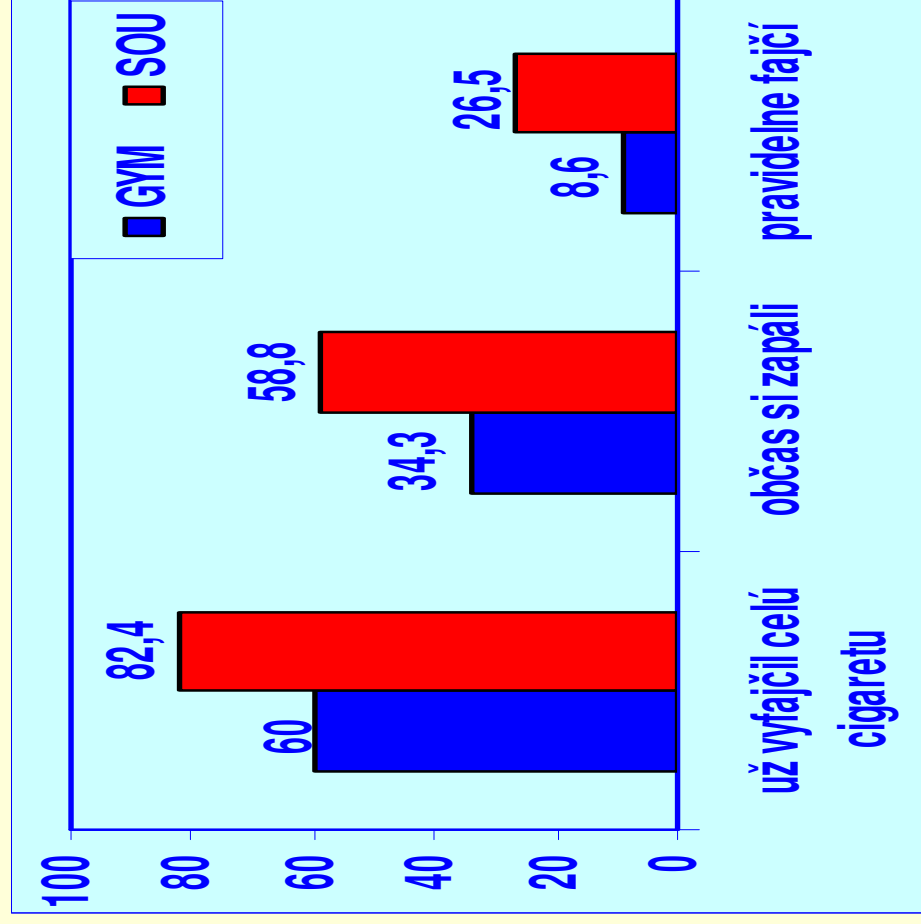


## Pohybová aktivita študentov

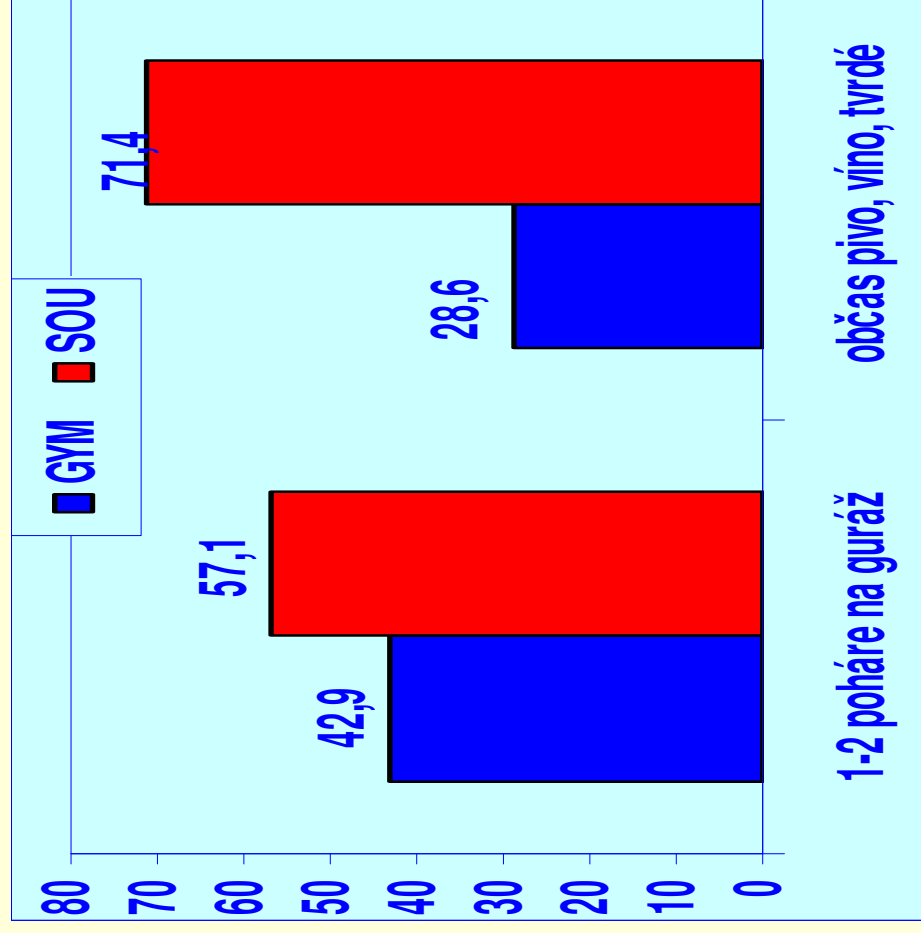
- ☹ nedostatočný počet hodín povinnej TV
- ⚠ nevyhovujúce zaradenie do rozvrhov vyučovania
- ⚠ nepravidelné cvičenie študentov na hodinách TV
- ⚠ nedostatočná dynamická náplň hodín TV
- ⚠ nízka účasť v organiz. športových aktivitách
- ⚠ nevyužívanie malých foriem TV

# Zdraviu škodlivé abúzy

## Fajčenie



## Konzumácia alkoholu



# Intervenčný program

- ☑ V spolupráci s KŠÚ v Nitre, Krajskou komisiou na prevenciu protispoločenskej činnosti a koordinátormi prevencie drogových závislostí, resp. koordinátormi projektu SPZ organizovanie zdravotno-výchovných prednášok pre študentov.

## Ochrana a podpora zdravia mladistvých

- 👉 znížovanie neuropsychickej a statickej záťaže mládeže
- 👉 dôsledným uplatňovaním zásad hygieny pedagogického procesu
- 👉 podpora ich optimálneho telesného a duševného vývinu
- 👉 skvalitnenie, zefektívnenie a zintenzívnenie
- 👉 zdravotno-výchovných aktivít na všetkých školách
- 👉 aplikácia projektov posilňujúcich zdravie detí