

STUDIE ZDRAVÍ DĚTÍ 2016

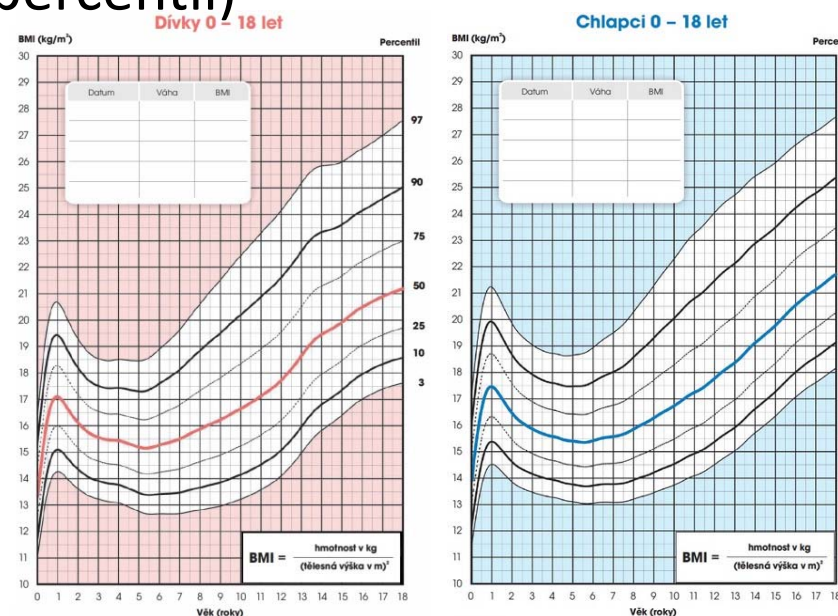
BMI, DRŽENÍ TĚLA, ŽIVOTNÍ STYL

Milovy 2017

MUDr. Kristýna Žejglicová; SZÚ Praha

Tělesná hmotnost u dětí

- **Hodnocena pomocí percentilových grafů BMI** (zohledňují věk a pohlaví dítěte)
- 4 kategorie dětí:
 - s nízkou hmotností (výsledky pod 10. percentilem)
 - s normální hmotností (10 – 90 percentil)
 - s nadváhou (90 – 97 percentil)
 - obézní (nad 97. percentilem)

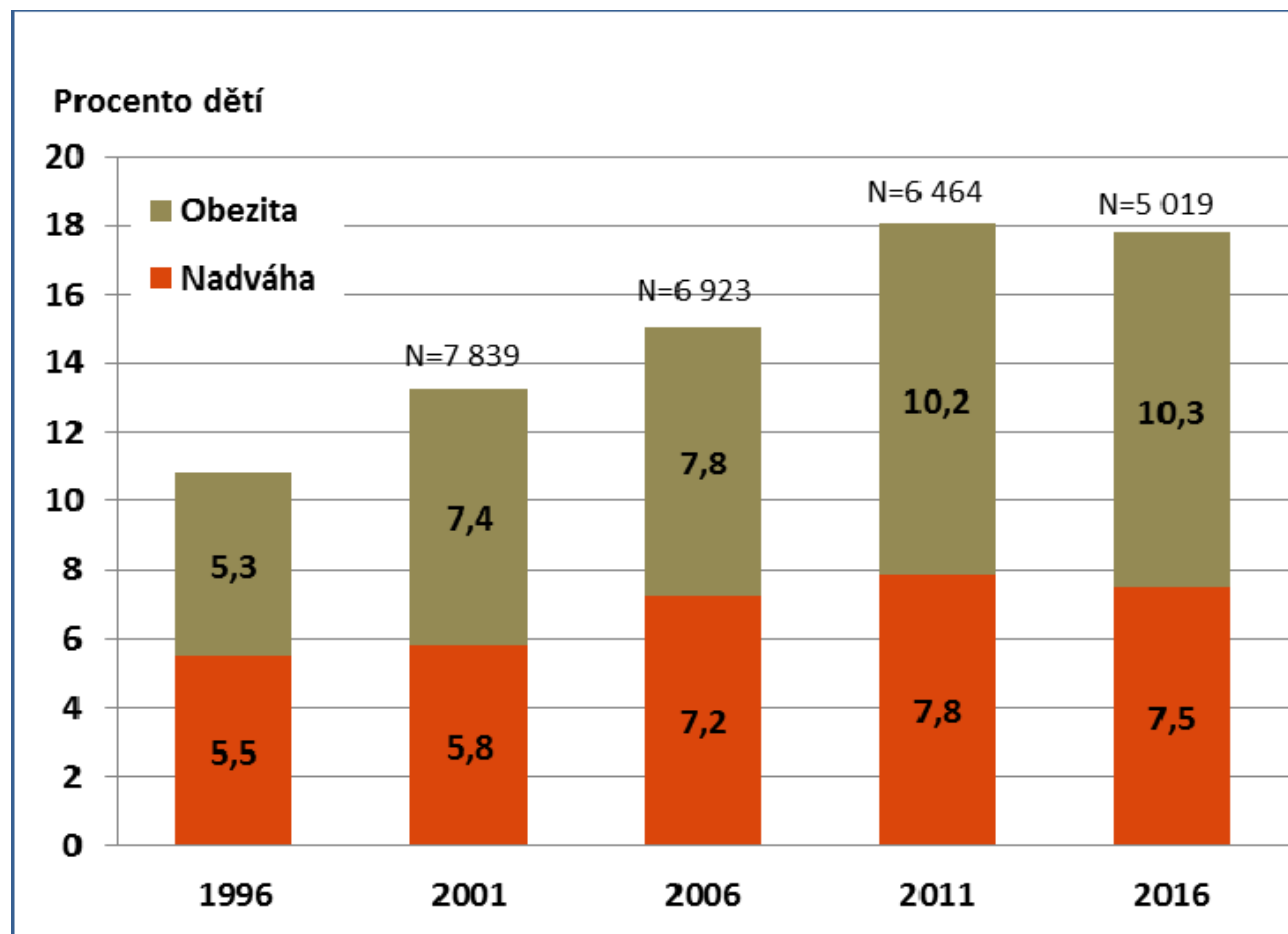


Nadváha a obezita u dětí v letech 1996 až 2016

**Statisticky
významný nárůst
(1996 – 2016)**

**(test pro trend
 $p < 0,001$)**

***Rozdíl mezi roky
2011 a 2016 není
statisticky významný.***



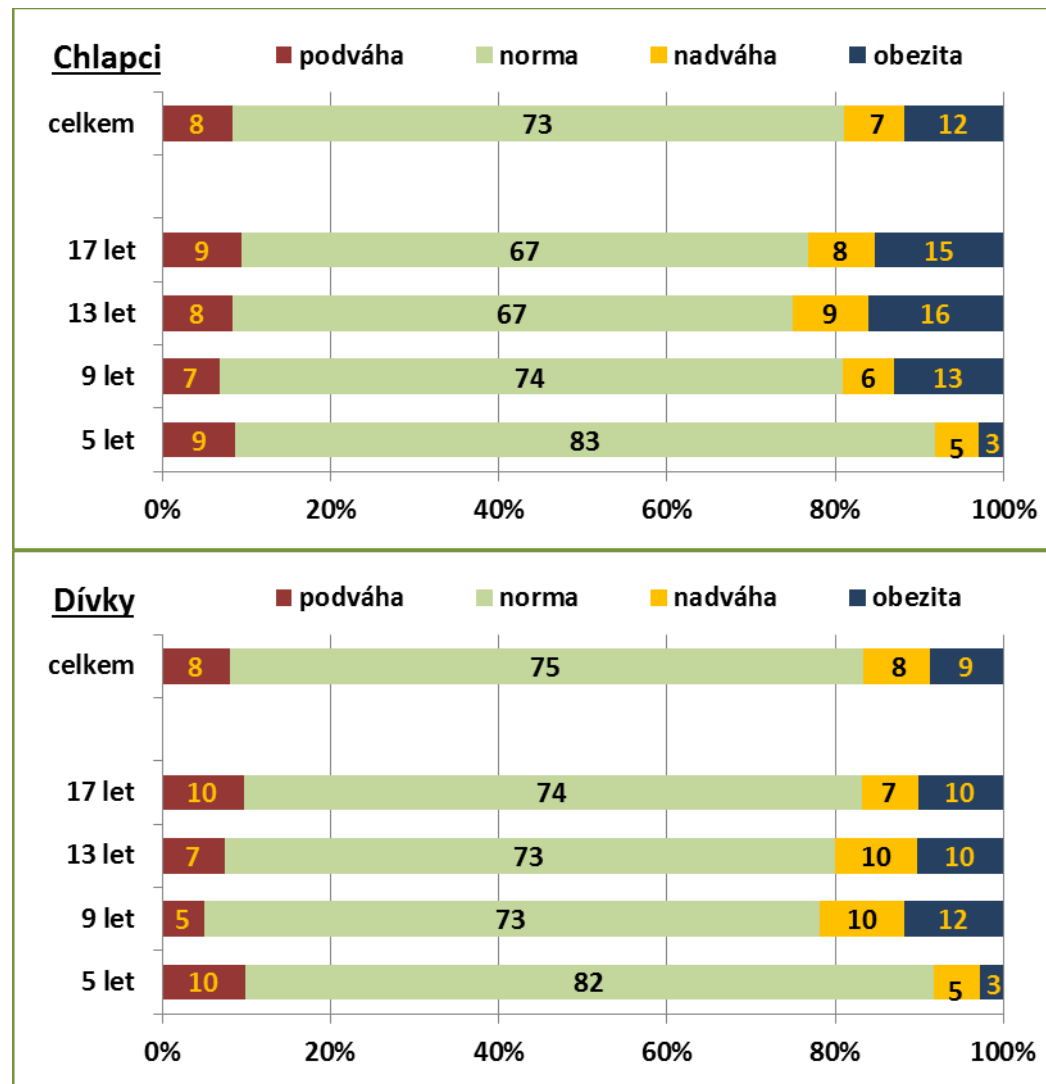
Tělesná hmotnost: rozdíly u chlapců a dívek dle věku (2016)

Nadváha a obezita:

18 % dětí

chlapci 19 %, dívky 17 %

(p= 0,002)



Vadné držení těla

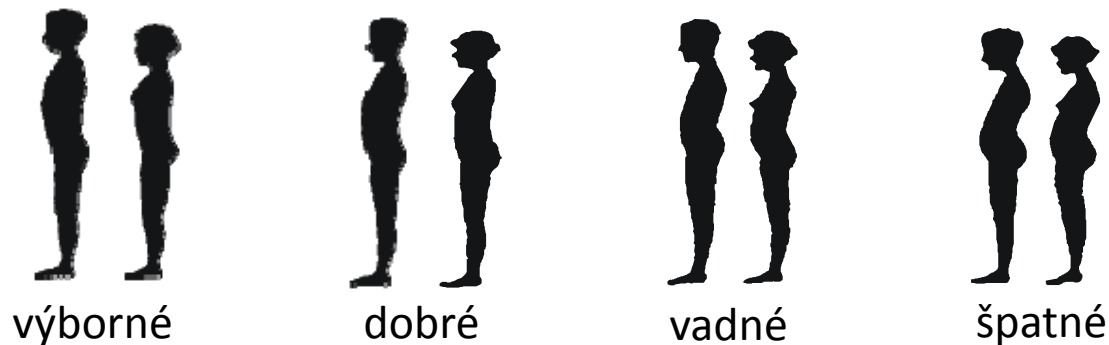
- Funkční porucha pohybového systému se změnami reliéfu těla
- **Svalová nerovnováha** (*ochabnutí fázických svalů a ztuhnutí /zkrácení antagonistických posturálních svalů*)
- Příčiny:
 - Vnitřní: oční vady, psychický stav, osobnost dítěte, jiné onemocnění
 - Vnější: **nedostatek pohybu** (nerovnoměrné rozdělení během dne/týdne, pohybová chudost, opakované přetěžování stejných kloubů a svalů)
- Důsledek: rozvoj bolestivých stavů a vertebrogenních obtíží

Nemoci svalové a kosterní soustavy - 18 % všech případů PN; průměrná délka 2 měsíce
*2015 nemoci zad a meziobratlových plotének - **184102 případů PN** Zdroj dat: ÚZIS*

- Součástí preventivní prohlídky je hodnocení pohybového aparátu dětí

Hodnocení držení těla ve studii Zdraví dětí 2016

- Hodnoceno na základě tří otázek :
 - hodnocení **zakřivení páteře při pohledu z boku** (sagitální rovina)
 - **zakřivení páteře při pohledu zezadu** (frontální rovina - hodnoceno bylo skoliotické držení a skolióza)
 - **celkové zhodnocení držení těla** na 4-bodové škále:



- Na základě těchto 3 otázek byly děti rozděleny na **děti s fyziologickým držením těla** (fyziologické zakřivení páteře při pohledu z boku i zezadu a zároveň celkově držení dobré nebo výborné) a na **děti s vadným držením těla**.

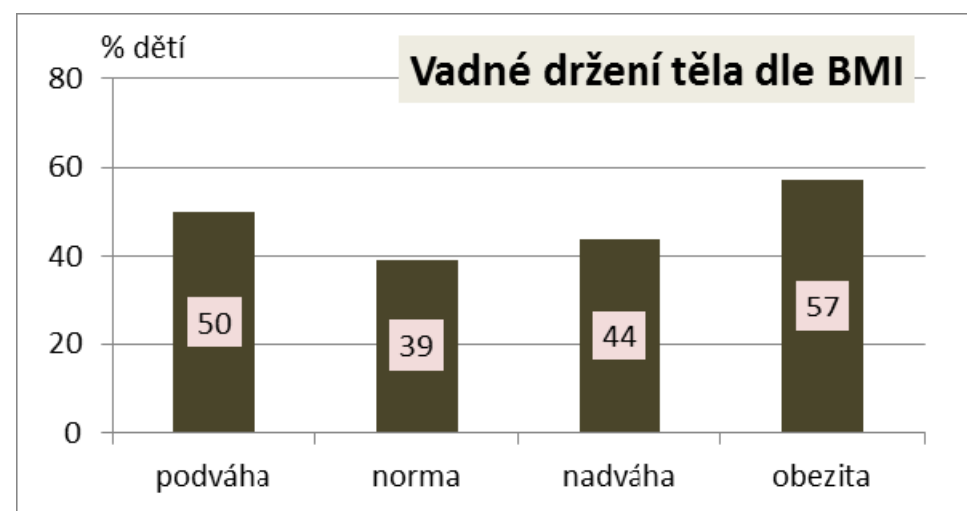
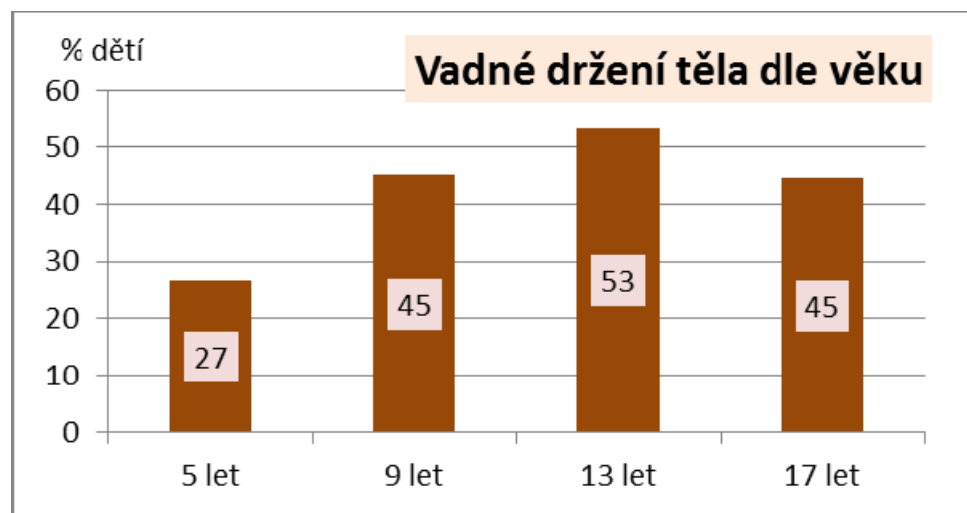
Vadné držení těla

VDT: 42 % dětí

chlapci 46 %, dívky 38 %

($p < 0,001$)

Děti s vadným držením těla častěji trpěly bolestmi hlavy (25 %) v porovnání s dětmi s fyziolog. držením (18 %).



Odchyvky od správného držení těla

- **předsun hlavy – 26 % dětí** (častěji u chlapců)
 - **kulatá záda / zvýšená hrudní kyfóza - 14 %** (častěji u chlapců)
 - **skoliotické držení - 13 %** (bez rozdílu mezi chlapci a dívkami)
- Všechny vady byly nejčastější u třináctiletých dětí.

- **skolióza - 79 dětí (1,5 %)**
nejčastěji u 17letých (4 %)

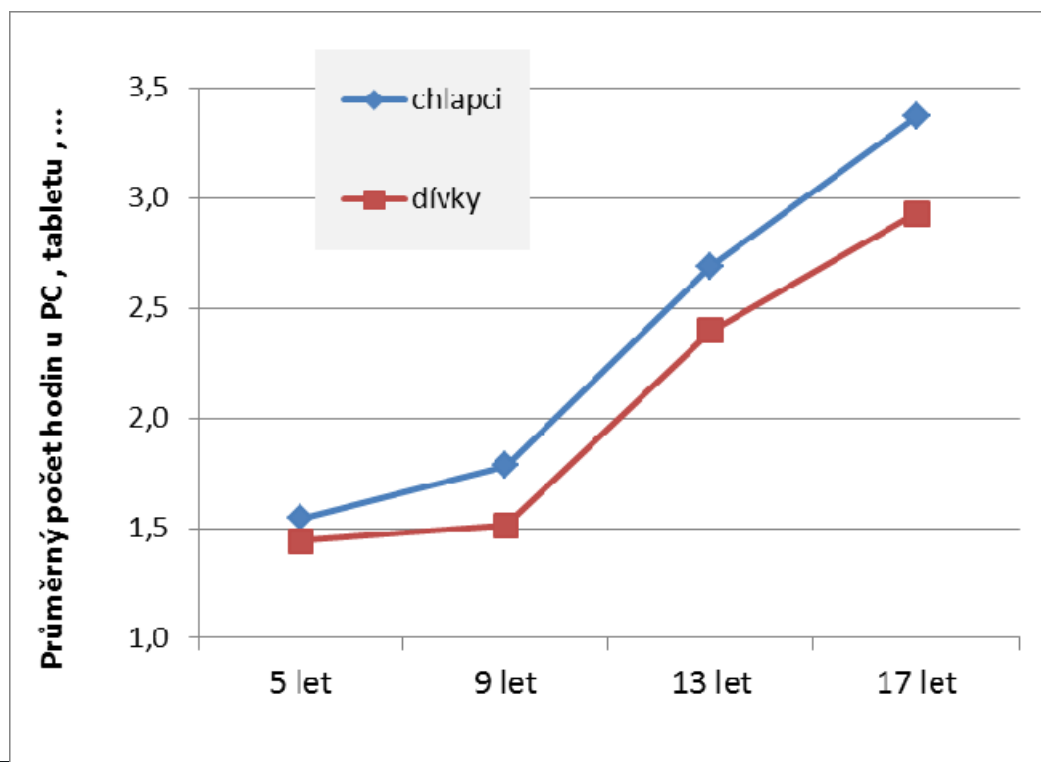
*Nejzávažnější z posuzovaných vad - **fixovaná porucha zakřivení páteře**, která ovlivňuje funkci celé páteře a ve svých důsledcích může vést k snížení funkce plic.*



Čas strávený u PC, tabletu apod.

U počítače, tabletu či televize stráví děti v průměru 2,2 hodiny denně.

- chlapci delší čas než dívky ($p < 0,001$)



Čas strávený u PC, tabletu, apod. podle věku a pohlaví

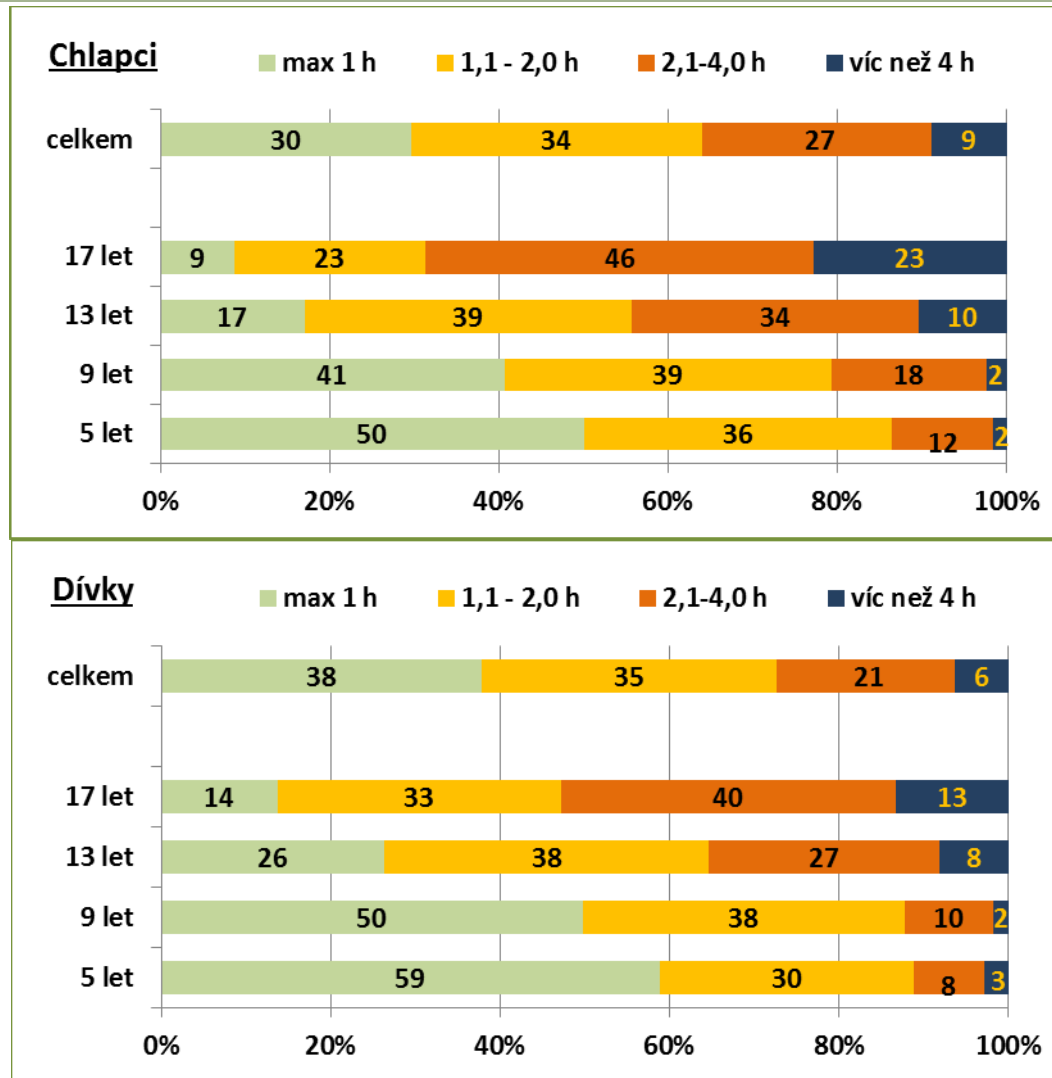
Více jak 2 hodiny denně :

5 let: 12 % dětí

17 let: ... 60 % dětí

($p < 0,001$)

- chlapci častěji než dívky
($p < 0,001$)



Sportovní aktivita dětí ve studii Zdraví dětí 2016

Hodnocena **pravidelná organizovaná** (sport. kroužky a oddíly) i **pravidelná neorganizovaná sportovní aktivita**

□ **pravidelná sportovní aktivita: 81 % dětí**

Doporučena je denně alespoň hodina pohybové aktivity.

□ **sportovní aktiv. 5 a více hod./týdně: 41 % dětí**

(46 % chlapců a 37 % dívek; $p < 0,001$)

- Chlapci se věnují sportují více hodin týdně v porovnání s dívkami
 - (medián: chlapci 4 hod/týdně, dívky 3hod/týdně)
- S rostoucím věkem děti věnují sportu méně času

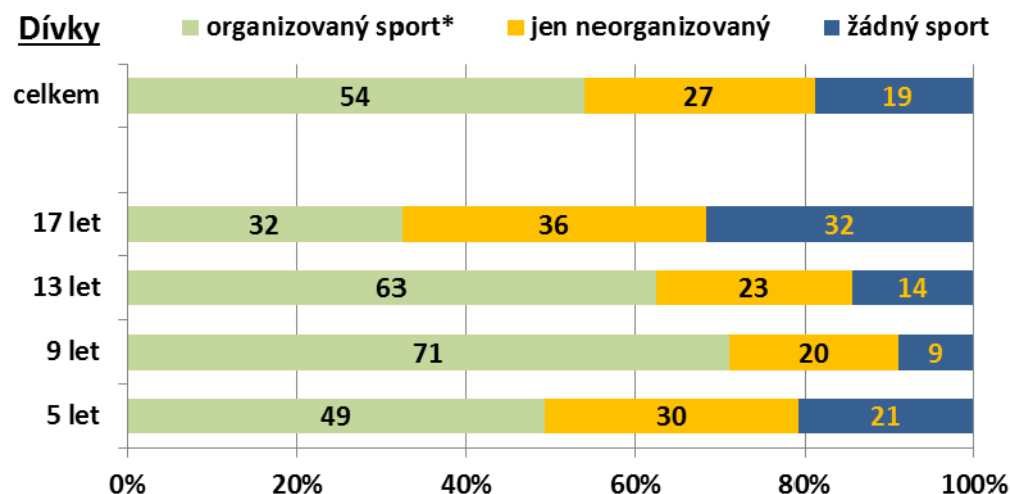
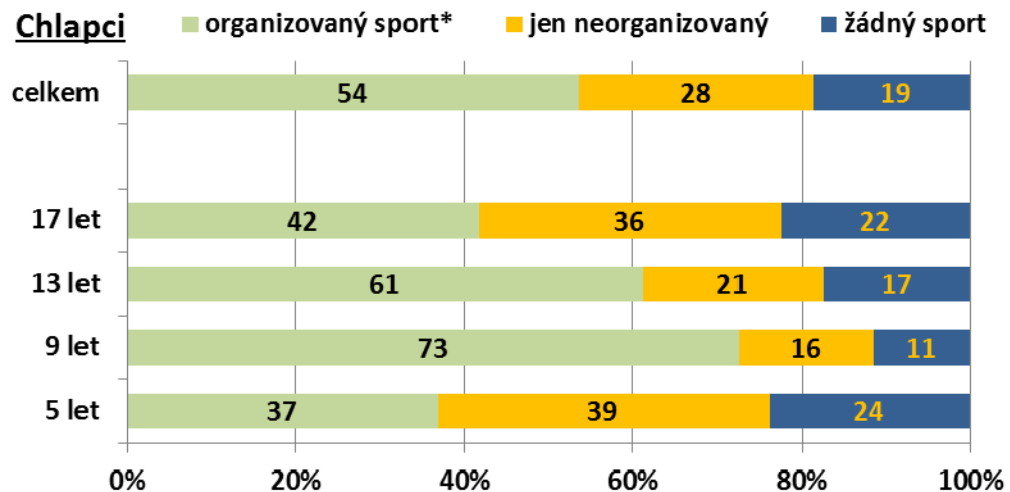
Sportovní aktivita dětí podle věku a pohlaví

Organizovaná sportovní aktivita: 54 % dětí

- průměrný počet hodin s věkem narůstá (od 2 do 6 hodin)
- 2/3 dětí se navíc věnují sportu pravidelně i mimo své oddíly

Nulová pravidelné sportovní aktivita: 19 % dětí

Podíl nespportujících dětí narůstá mezi 9. a 17. rokem u chlapců o 11 %, u dívek o 22 %.



*buď pouze organizovaný sport, nebo organiz. i neorganiz. sport

Hodnocení výživy ve studii Zdraví dětí 2016

□ Hodnocena na základě frekvenčního dotazníku:

- Ovoce
- Zelenina
- Sladké nápoje
- Jídla typu fastfood
- Sladkosti

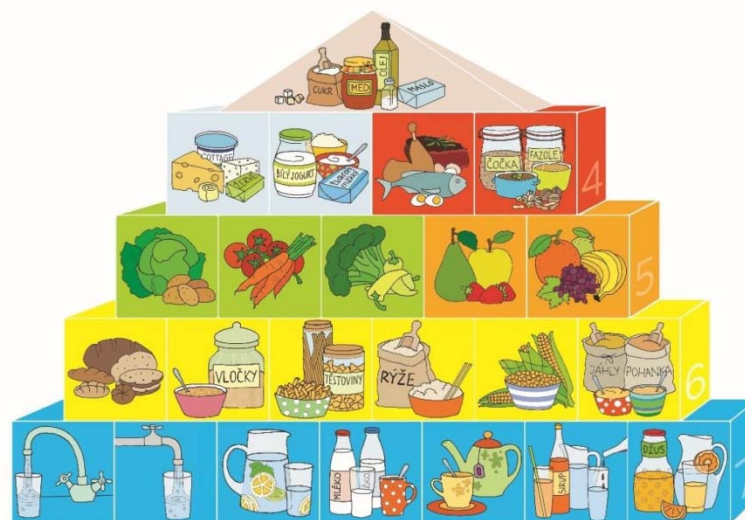


Skóre dodržování vybraných
zásad zdravé výživy:

3 kategorie

(dobré, průměrné, špatné)

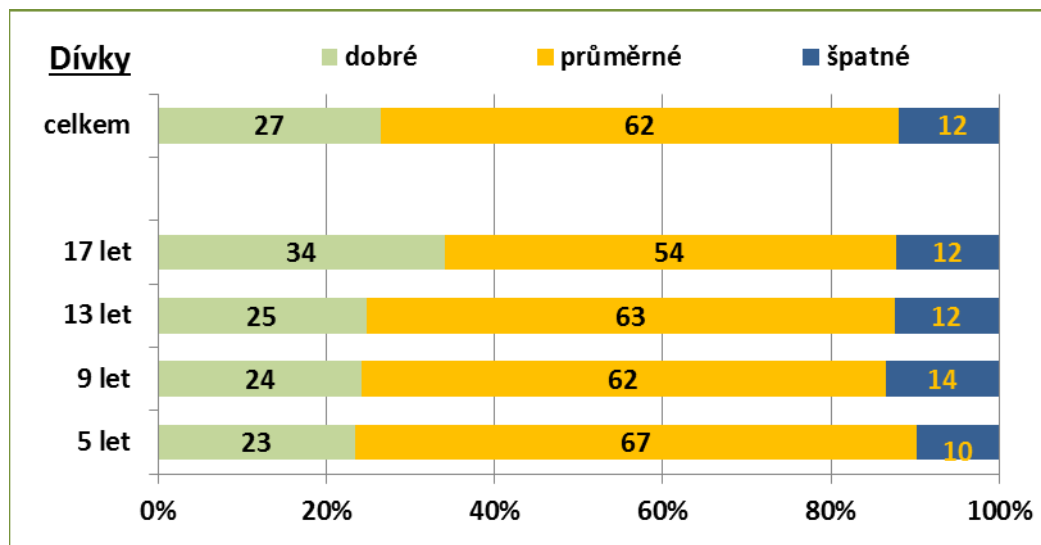
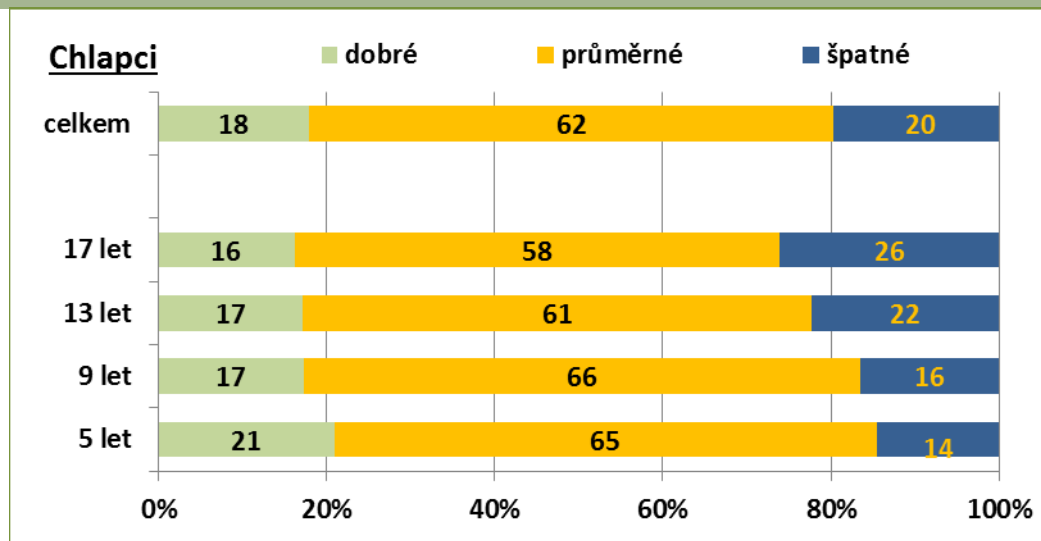
*Při hodnocení výsledků
jsme vycházeli z **pyramidy
zdravé výživy pro děti.***



Výživa – skóre dodržování zásad

Špatné dodržování zásad zdravé výživy: 16 % dětí
chlapci 20 %, dívky 12 %
(p= 0,001)

- *s věkem se stravování chlapců zhoršuje, u dívek dochází naopak ke zlepšení*



Ovoce a zelenina

Doporučené množství **OVOCE**

2 porce denně

doporučení **splnilo:**

29 % chlapců a 39 % dívek

- méně než 1x denně:

19 % chlapců a 11 % dívek

S věkem konzumace klesá.

Doporučené množství **ZELENINY**

3 porce denně

doporučení **splnilo:**

8 % chlapců a 11 % dívek

- méně než 1x denně:

28 % chlapců a 20 % dívek

S věkem konzumace klesá.

Sladké nápoje, sladkosti a fast food

Doporučené množství sladkých nápojů

maximálně 2 x denně

3 denně a častěji11 % dětí
(13 % chlapců a 9 % dívek)

*S věkem se konzumace mění:
dívký pokles, chlapci nárůst.*

Doporučené množství sladkostí a jídel typu fastfood:

co nejméně

Sladkosti:

4 x týdně a častěji 27 % dětí
Chlapci a dívky se nelišili, s věkem konzumace klesala.

Fastfood:

2- 3 týdně10 % dětí
Chlapci častěji než dívky.

*S věkem konzumace stoupala:
17 let - 21 % chlapců a 15 % dívek.*



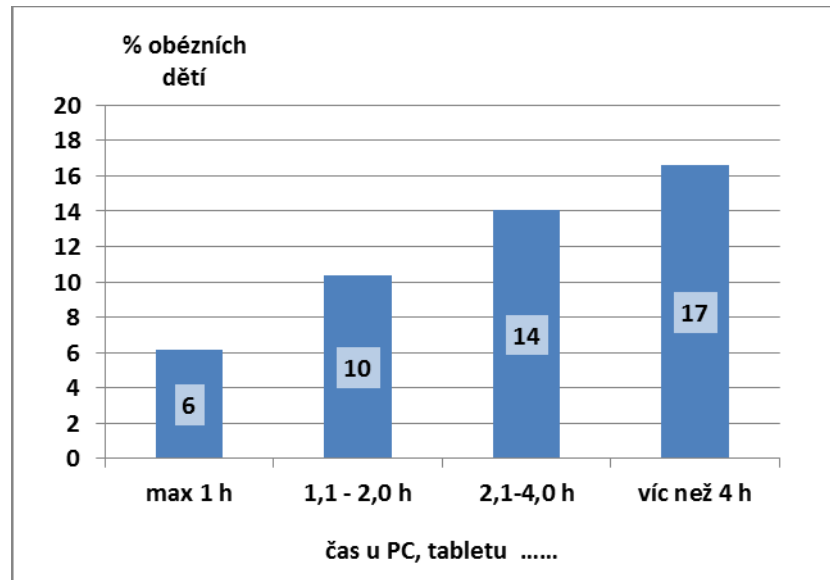
Děkuji za pozornost

Kompletní výsledky studie **Zdraví dětí 2016** naleznete na

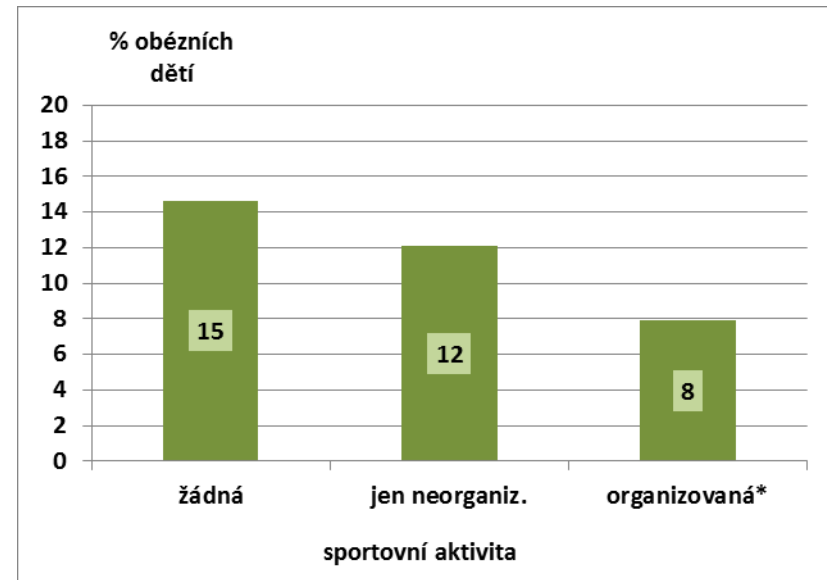
<http://www.szu.cz/tema/studie>

Volný čas x podíl dětí s obezitou

Čas u počítače, tabletu, televize, ...



Sportovní aktivita

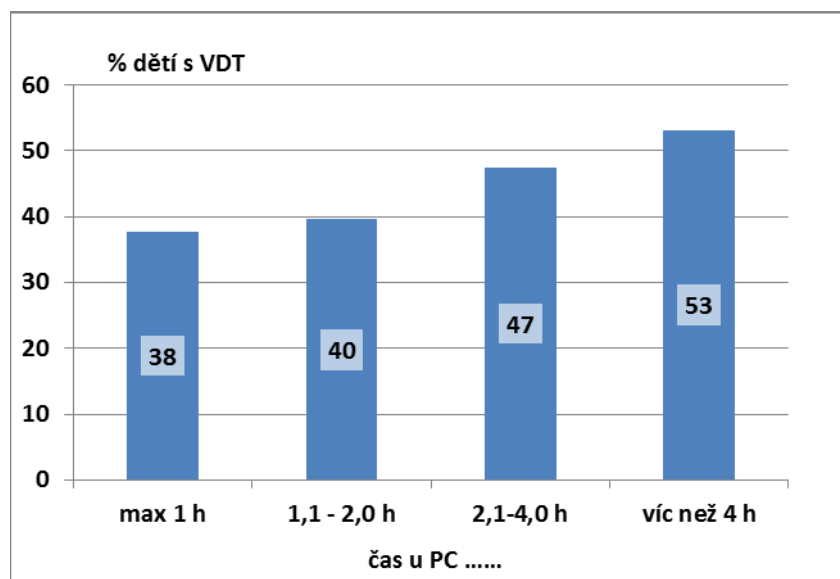


*buď pouze organizovaný sport, nebo organiz. i neorganiz. sport

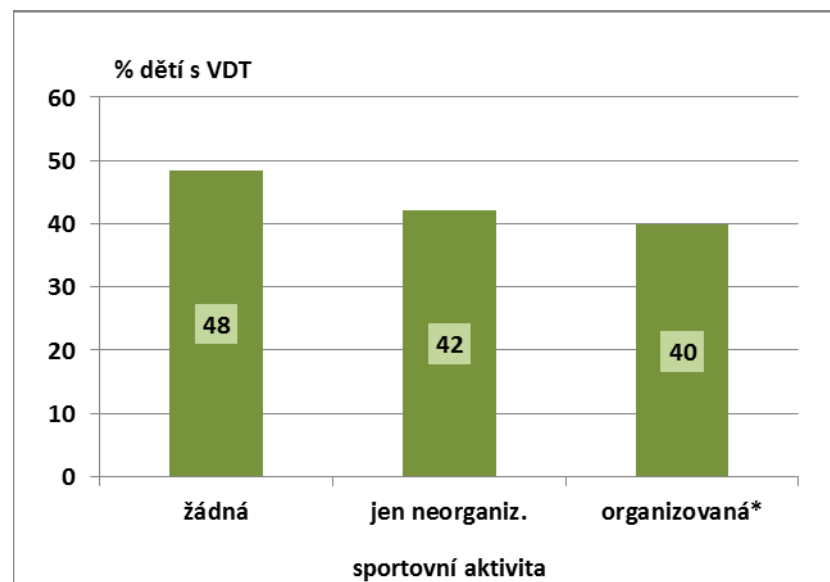
- Obezita celkem 10 % dětí

Volný čas x podíl dětí s vadným držením těla

Čas u počítače, tabletu, televize, ...



Sportovní aktivita



□ VDT celkem 42 % dětí