

STUDIE A ANALÝZA ŽIVOTNÍHO STYLU A ZDRAVÍ MLÁDEŽE V KRAJI VYSOČINA

MUDr. Stanislav Wasserbauer

**Zdravá vysočina, o.s. a Státní zdravotní ústav
ve spolupráci
s SZŠ a VOŠ Jihlava a VŠP Jihlava**



Jihlava 2012



**Jak žije mládež (v Kraji Vysočina),
jak je zdravá či nemocná,
co považuje ve svém životním stylu za důležité,
nad tím přemýšlí rodiče, učitelé ve školách
často i veřejnost a odborníci či politici,
kteří se zaměřují na prevenci nemocí a podporu zdraví**

**Cílem studie a analýzy životního stylu a zdraví
mládeže v Kraji Vysočina,
který je ojedinělým projektem v celé ČR,
bylo dát alespoň na některé z těchto otázek odpověď**

Základní informace o projektu

- myšlenka realizovat tuto studii a analýzu vznikla již v roce 2010 v pracovní skupině „Zdravého kraje“, a v pracovní skupině pro implementaci programu ZDRAVÍ 21 v Kraji Vysočina
- studie byla realizována pro Kraj Vysočina, který též financoval náklady na ni
- realizace a garant: o.s. Zdravá Vysočina
- spolupráce: SZÚ, SZŠ Jihlava a VŠP Jihlava

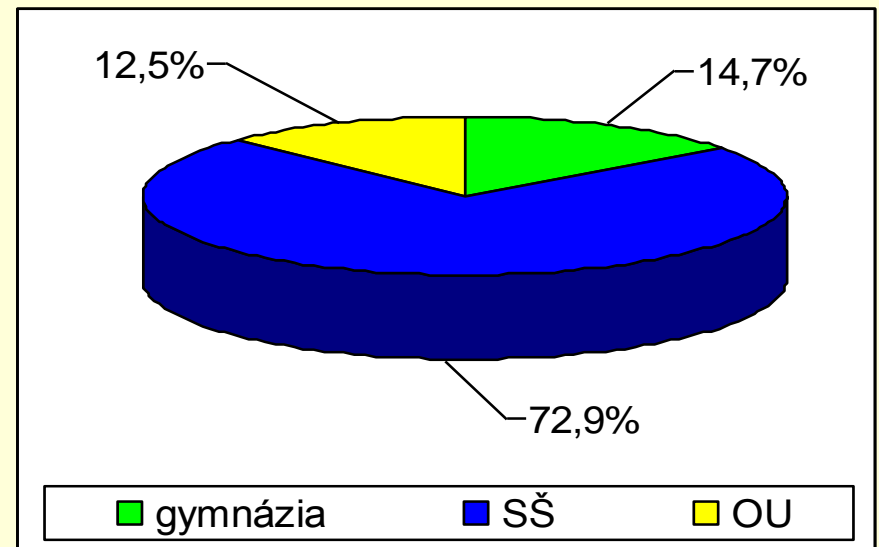
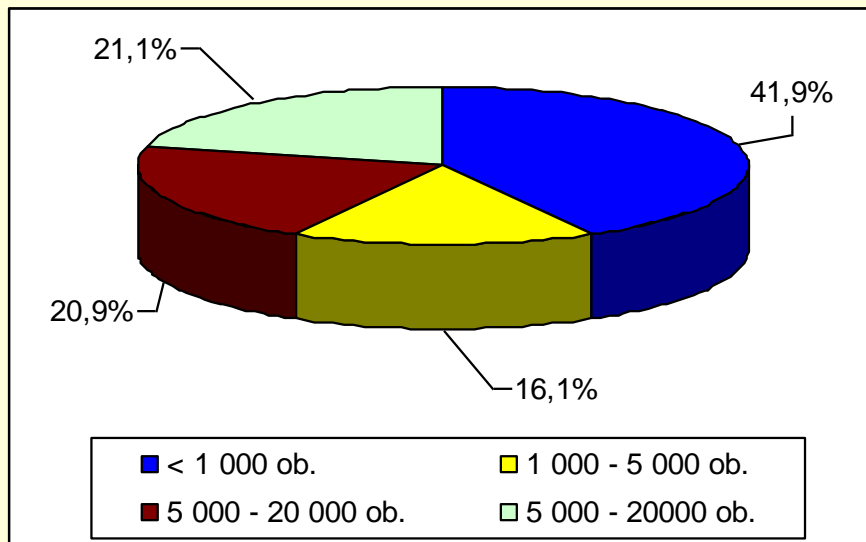
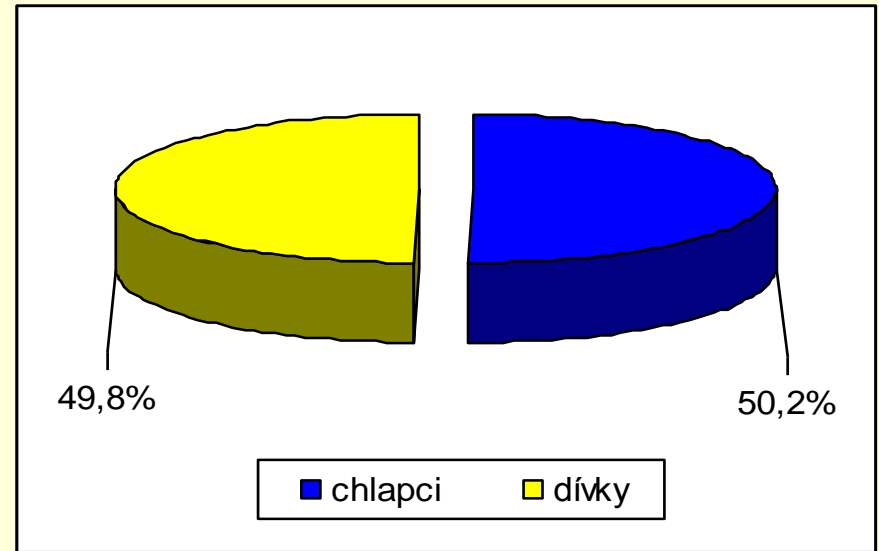
Základní informace o projektu

22 náhodně vybraných SŠ

41 tříd 2. ročníků (16 let)

866 studentů (žáků)

(435 chlapců a 431 dívek)



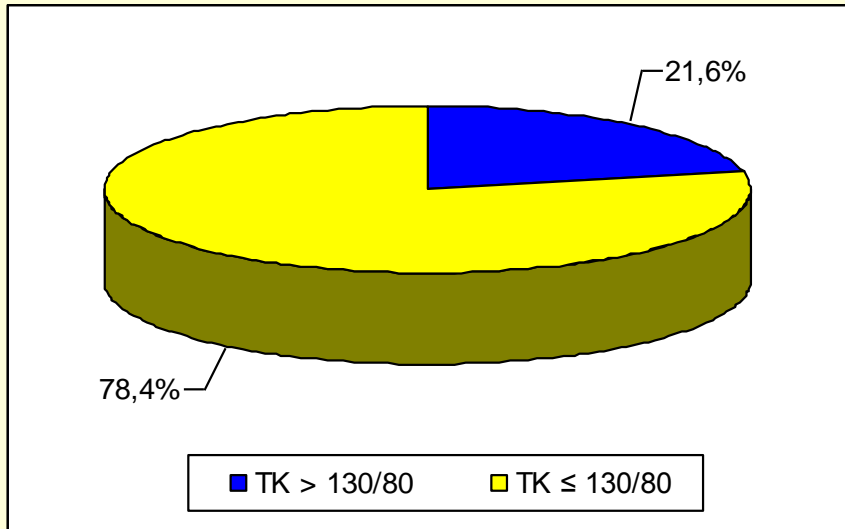
Obsah studie

Vyšetřování zdravotního stavu

- vyšetření krevního tlaku a pulsu
- měření tělesné hmotnosti a výšky
- výpočet Indexu tělesné hmotnosti (BMI)
- měření % tělesného tuku
- vyšetření celkové hladiny cholesterolu
- Ruffierův test tělesné zdatnosti

Vyplnění anonymního dotazníku

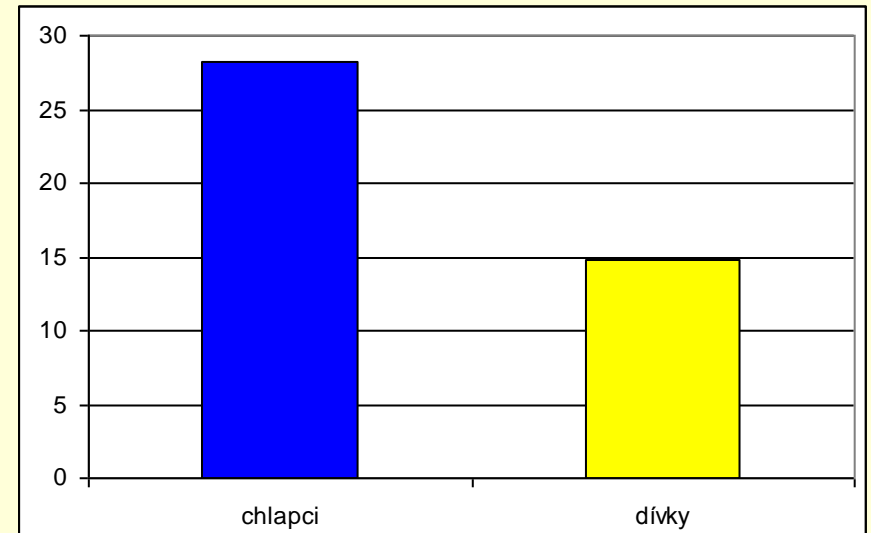
Krevní tlak



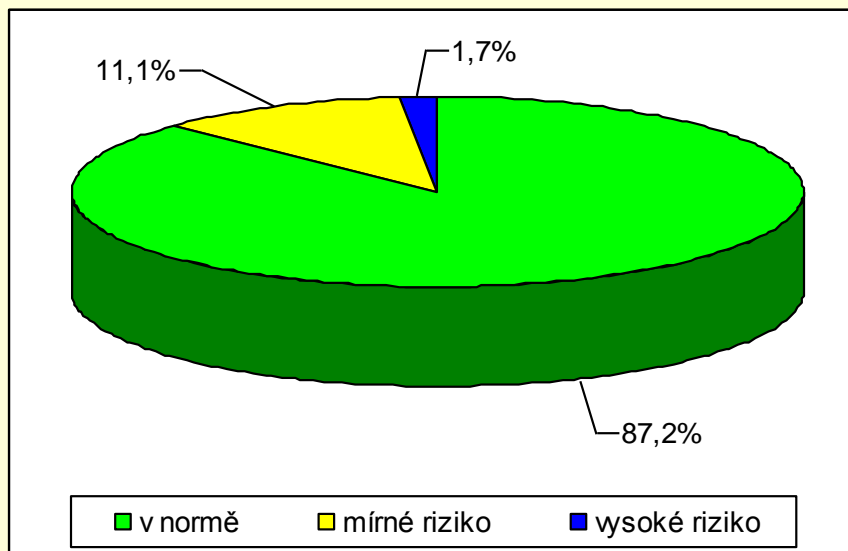
Chlapci trpí zvýšeným krevním tlakem výrazně **častěji** než dívky

Pětina studentů trpí zvýšeným krevním tlakem

5% studentů má TK dokonce vyšší než 140/90

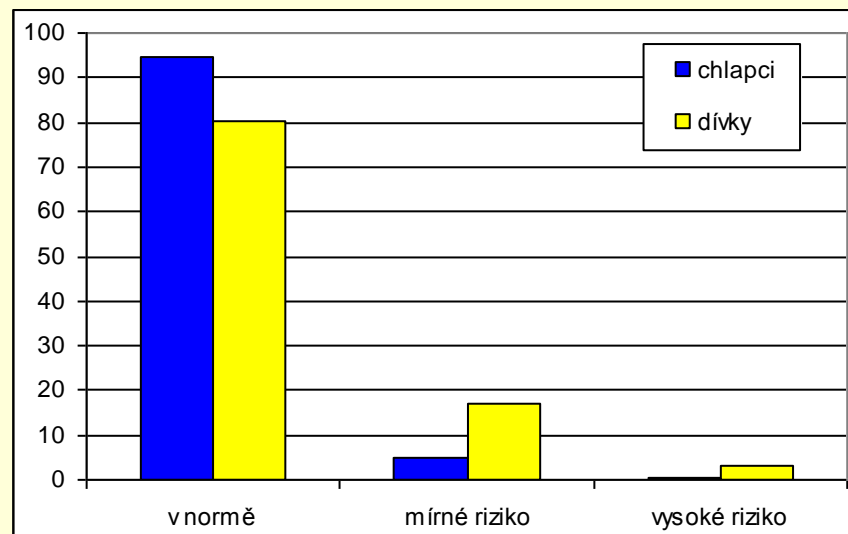


Hladina celkového cholesterolu



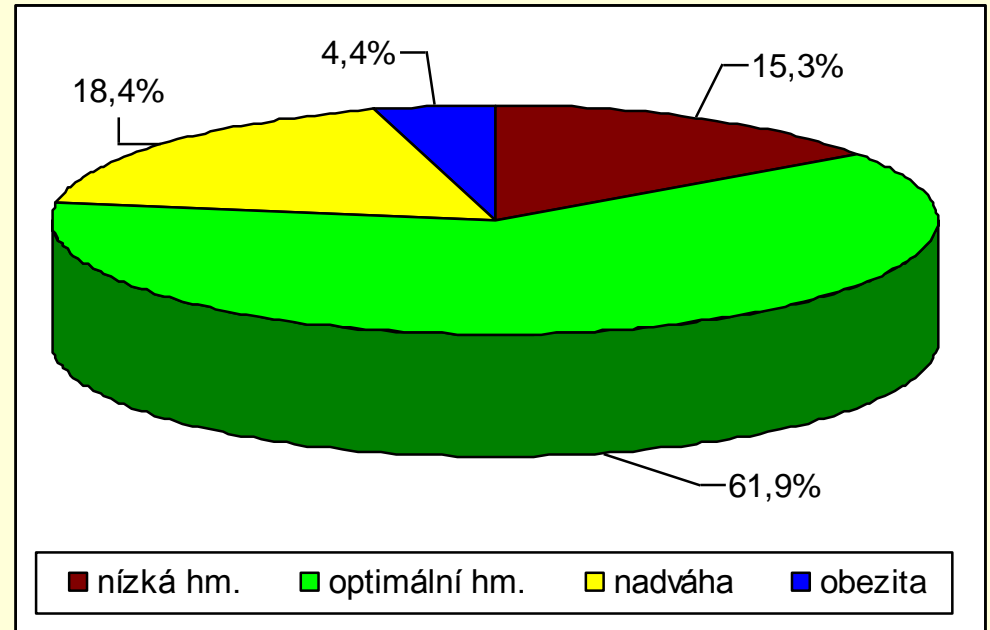
13% studentů
má zvýšenou hladinu
cholesterolu

zvýšený cholesterol mají
častěji dívky (20%)
než chlapci (5%)



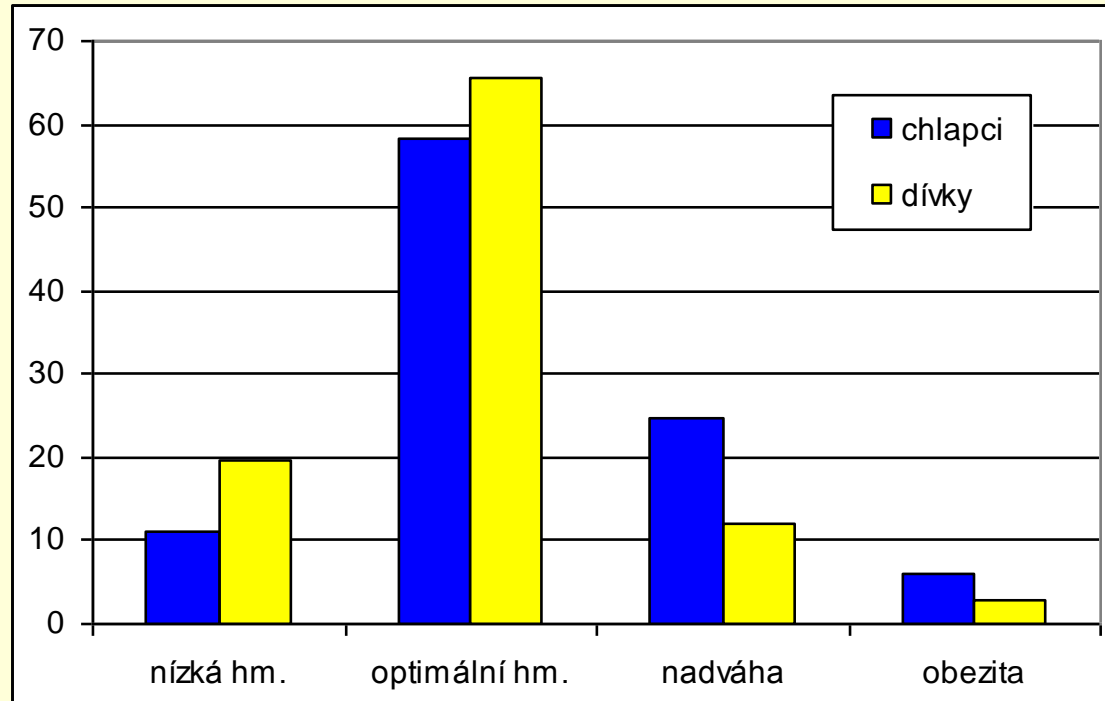
BMI

Nadváhou či obezitou
trpí
téměř čtvrtina
šestnáctiletých
studentů



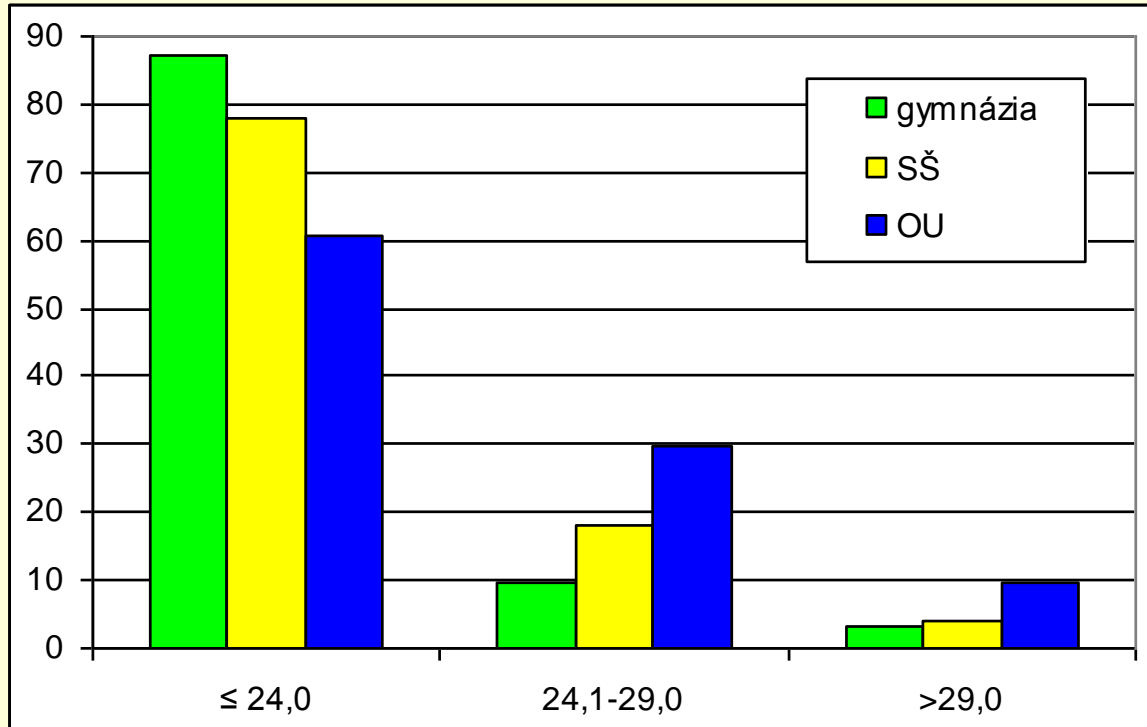
Pouze 62% mladých osob má optimální hmotnost

BMI



**Nadváhu či obezitu mají
výrazně **více chlapci (30%)** než dívky (15%)**

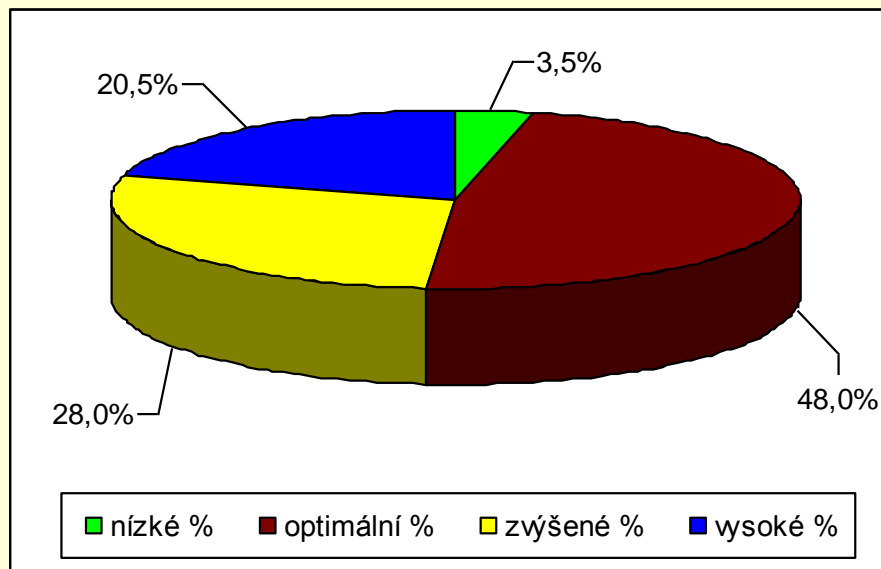
BMI



Nadváhu či obezitu mají mnohem častěji učni

40% učňů oproti **13% gymnazistů**

Procento tělesného tuku (% TT)

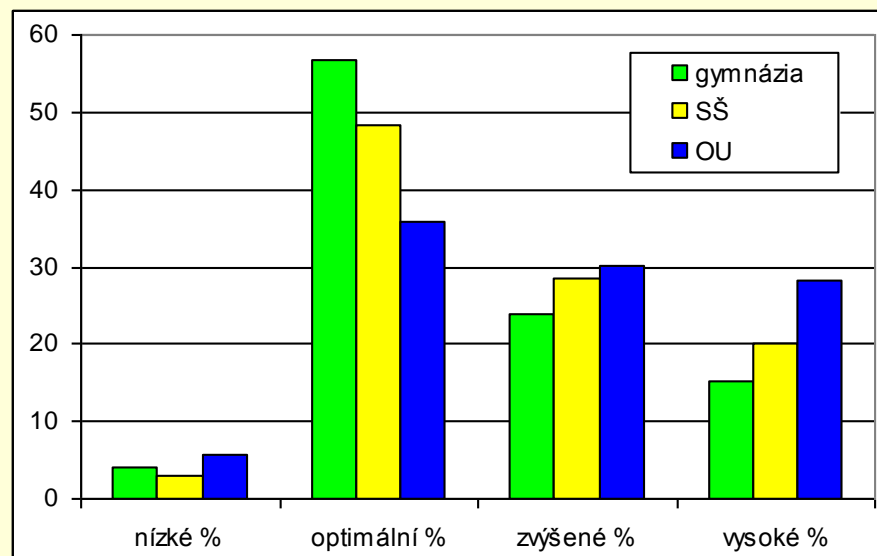


Zvýšené či vysoké % TT
má polovina studentů

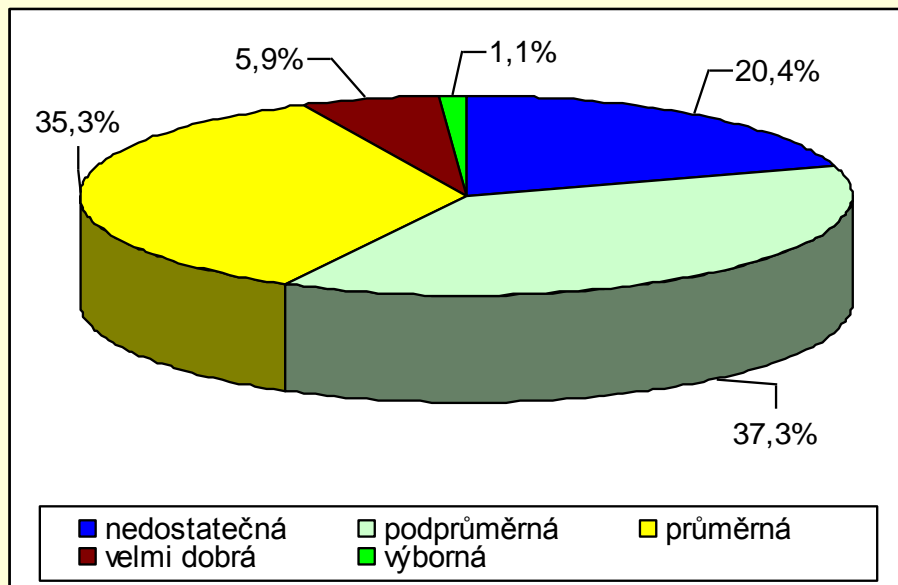
Zvýšené či vysoké % TT má:

- 60% učňů

- 40% studentů gymnázií



Tělesná zdatnost (TZ) podle Ruffiera

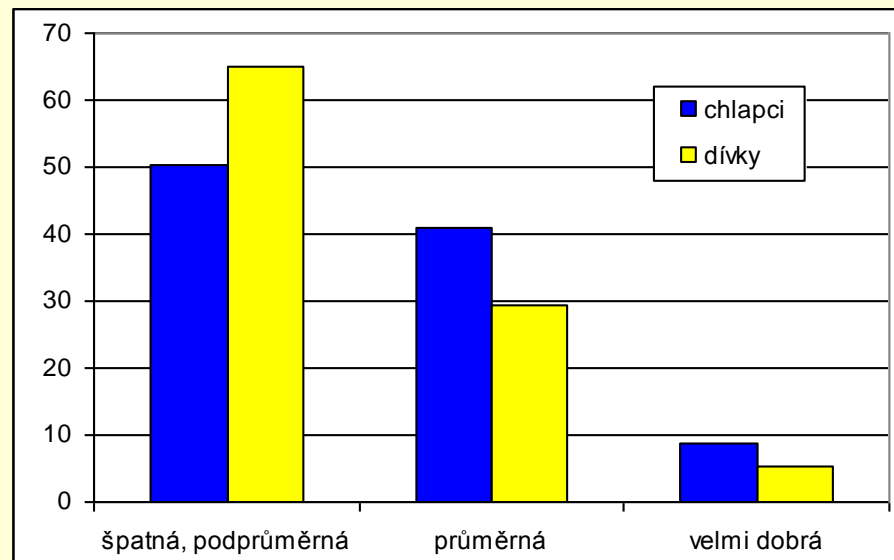


Nedostatečnou či podprůměrnou TZ má téměř 60% studentů

Nedostatečnou či podprůměrnou TZ:

- 66% dívek

- 50% chlapců



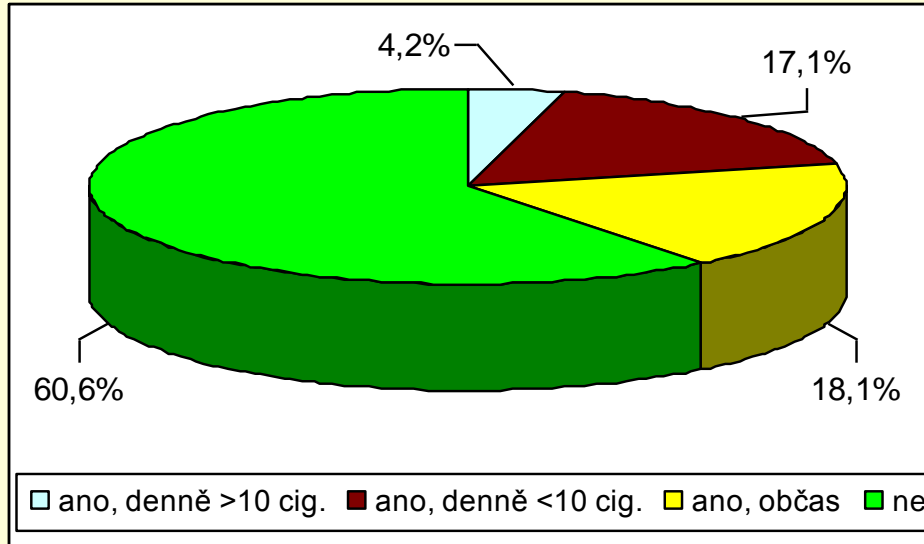
Kouření

40% studentů kouří

z toho:

18% kouří občas

22% kouří pravidelně

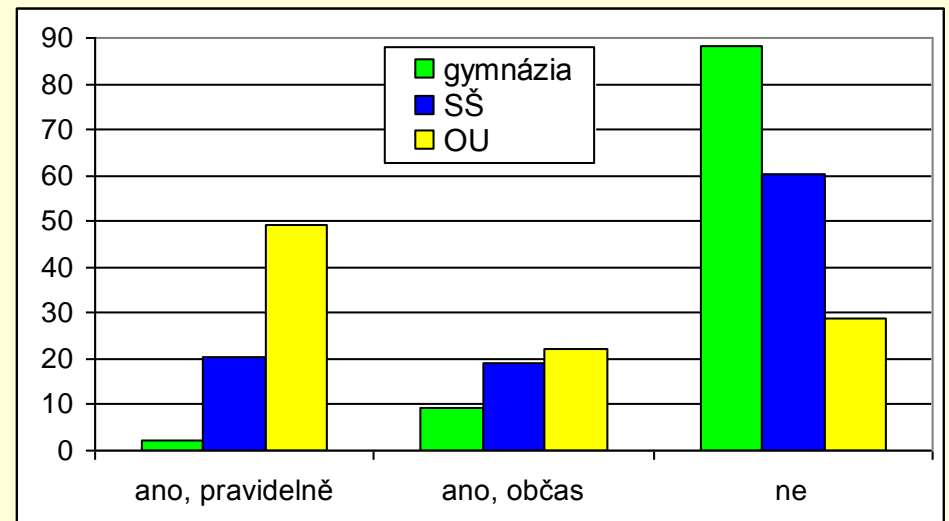


Pravidelně kouří:

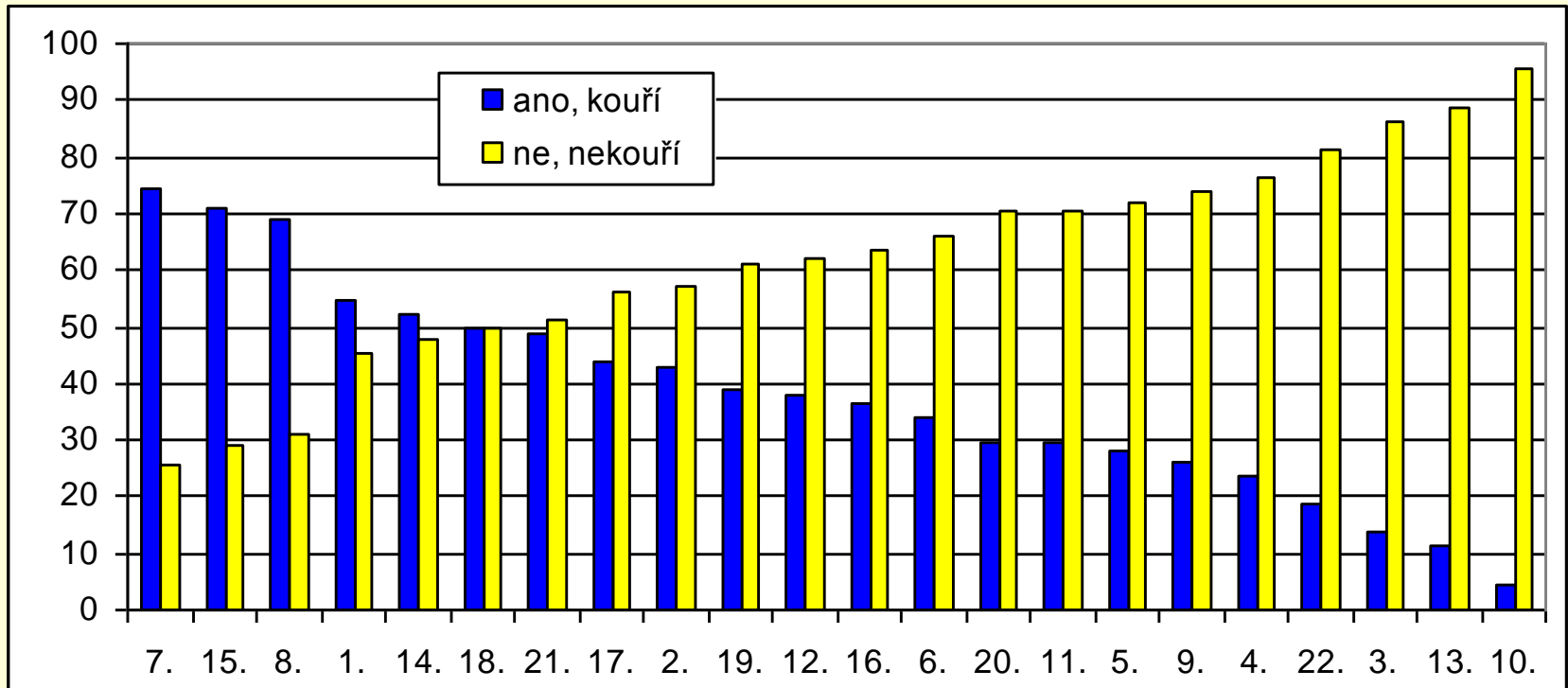
3% gymnazistů

20% studentů jiných SŠ

50% učňů



Kouření

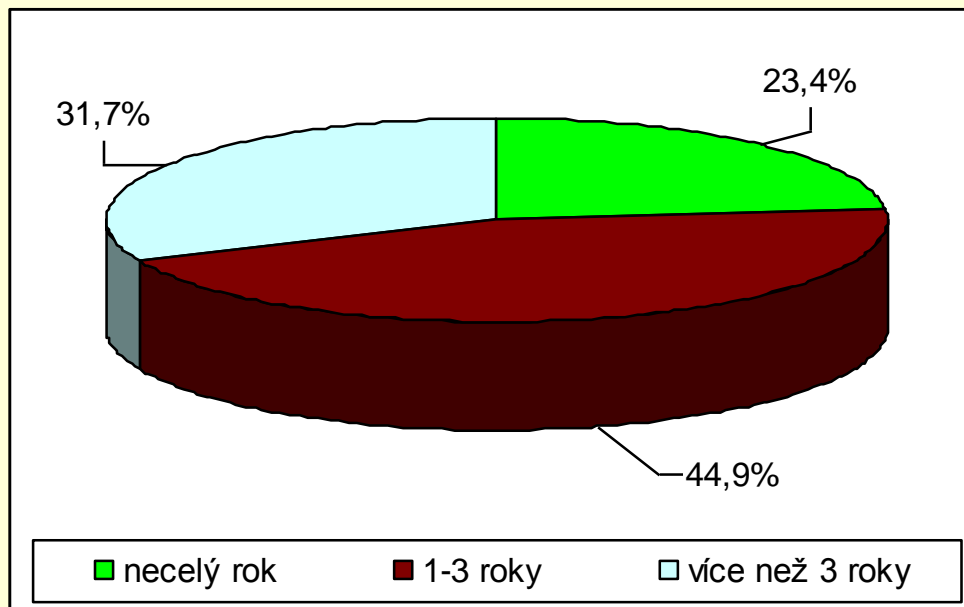


Ve třech SŠ kouří více než 2/3 studentů

Na dvou SŠ dokonce více než polovina studentů kouří pravidelně

Na třech školách kouří méně než 15% studentů

Pokud v současnosti kouříte, kolik let již kouříte?



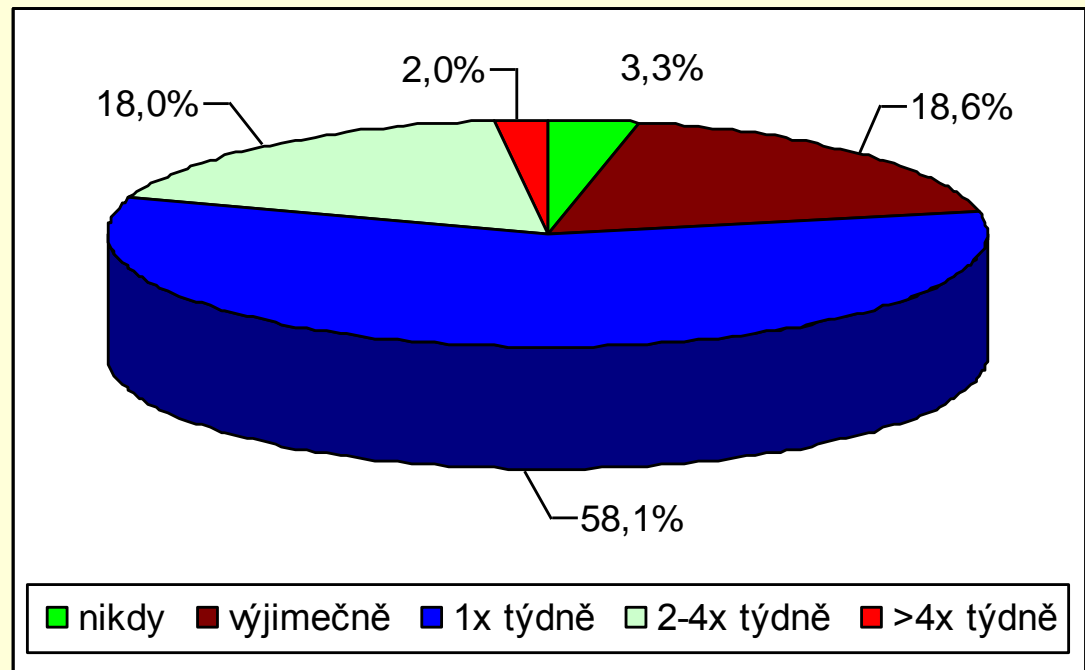
Třetina mládeže začíná kouřit nejpozději v 15 letech

13% začíná kouřit již před 13. rokem věku

Chlapci začínají kouřit dříve než dívky

Nejdříve začínají kouřit budoucí učni – 20% z nich kouří ve 13 letech

Pití alkoholu



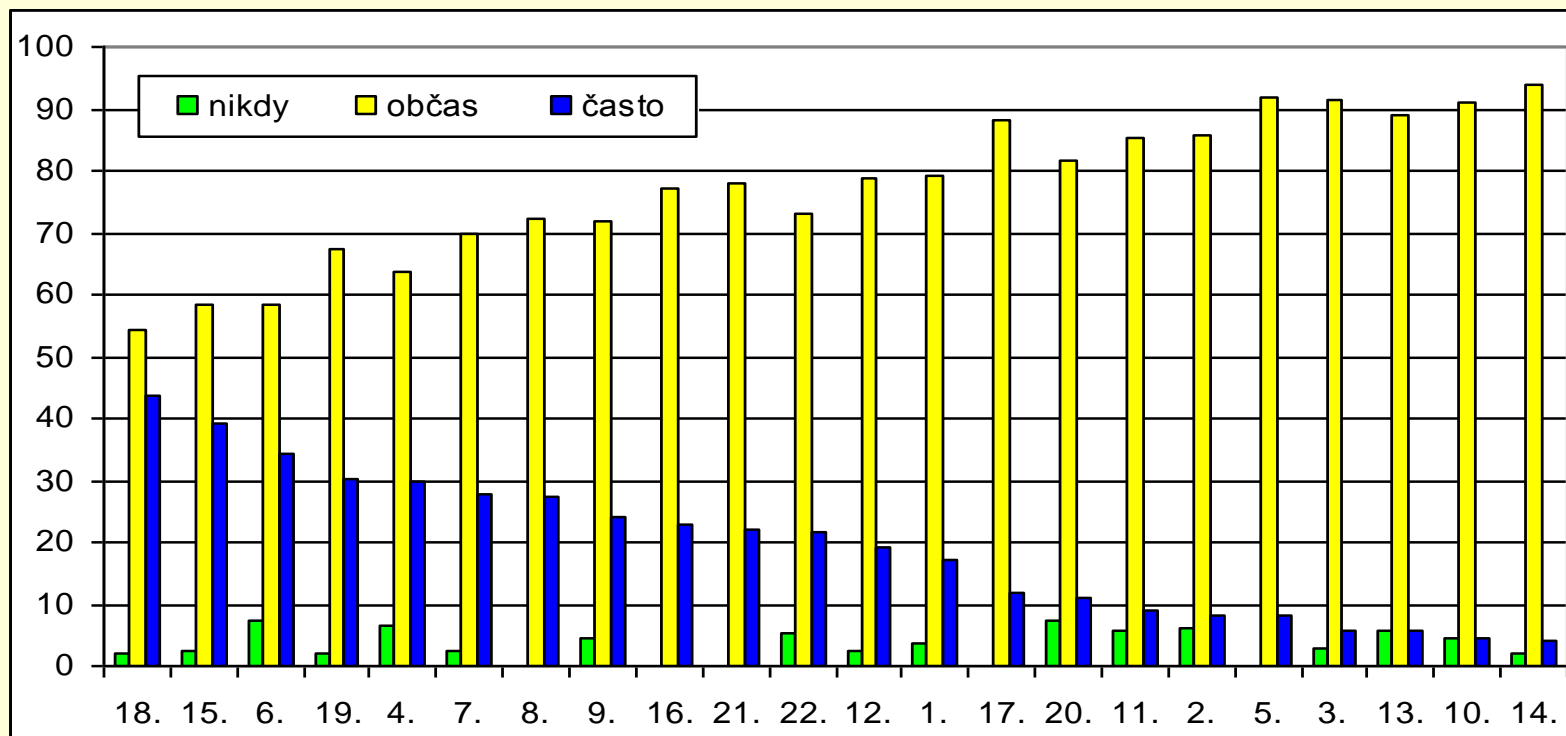
Mezi šestnáctiletou mládeží jsou pouze 3% abstinentů

Pětina studentů pije alkohol min. 2x týdně

Chlapci pijí prokazatelně více a častěji než dívky

Učni pijí alkohol nejvíce – třetina z nich min. 2x týdně

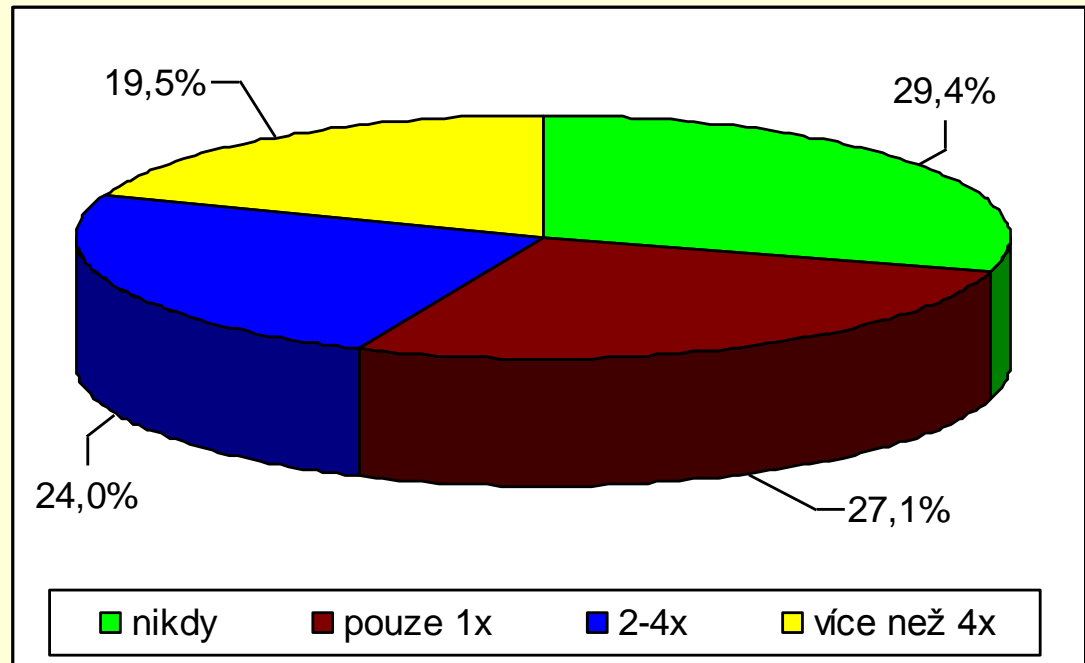
Pití alkoholu



Na pěti SŠ pije alkohol často, tj. min 2x týdně, min. 30% studentů

Na sedmi školách pije takto často alkohol méně než 10% studentů

Opilost

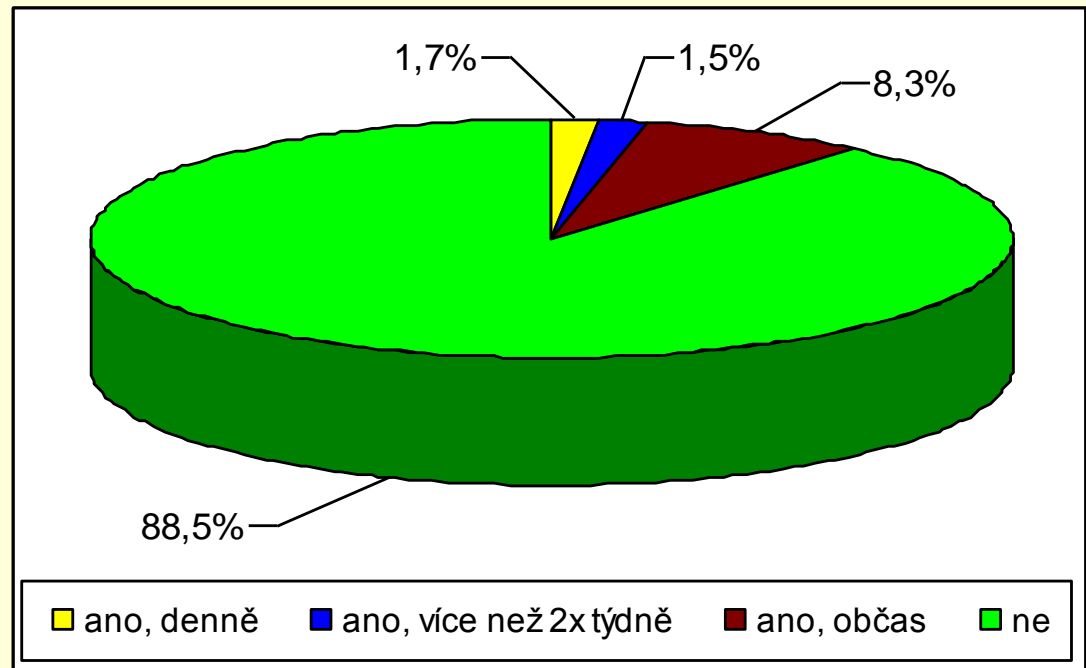


Pětina studentů přiznala, že za posledních 6 měsíců byla opilá (tak, že jim bylo druhý den špatně) více než 4x

Častěji se opíjí **chlapci – polovina z nich aspoň 2x za půl roku**

Častěji se opíjí **učni – třetina z nich více než 4x za půl roku**

Užívání drog



Každý desátý student užívá (v současnosti) nějakou drogu

V naprosté většině případů se jedná o marihuanu

Výrazně častěji užívají drogy chlapci (16% x 8%)

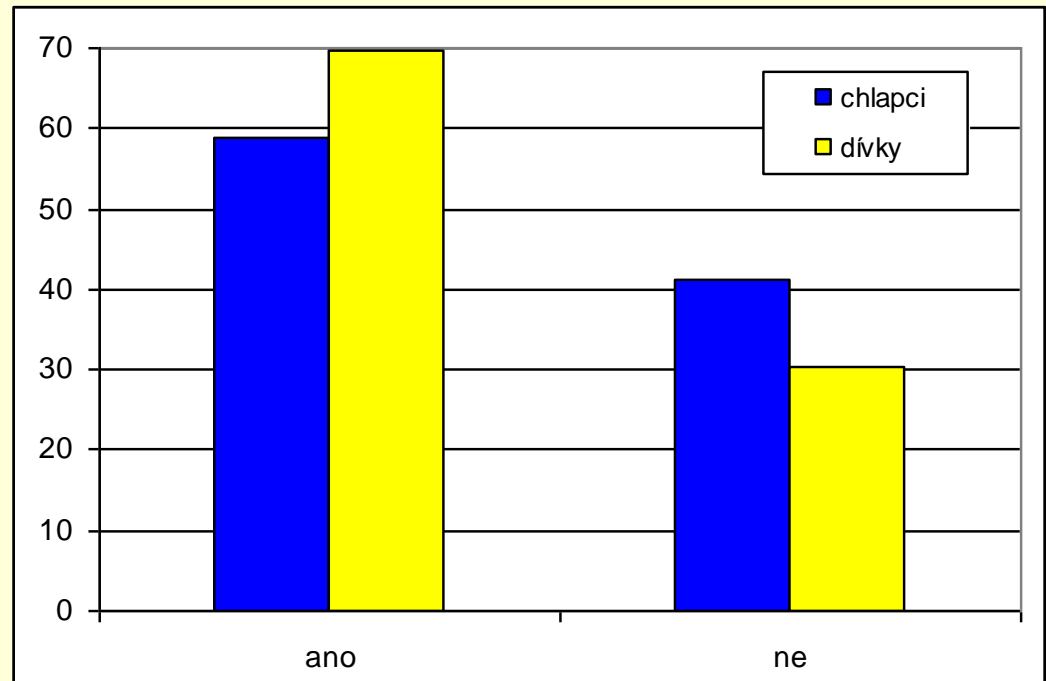
učni (20% x 3%) a mládež ve velkých městech (17% x 10%)

Užívání drog

Nějakou drogu v životě vyzkoušelo:

- 36% šestnáctileté mládeže
- 40% chlapců x 33% dívek
- 45% učňů x 28% gymnazistů
- 40% studentů z velkých městech x 33% z obcí

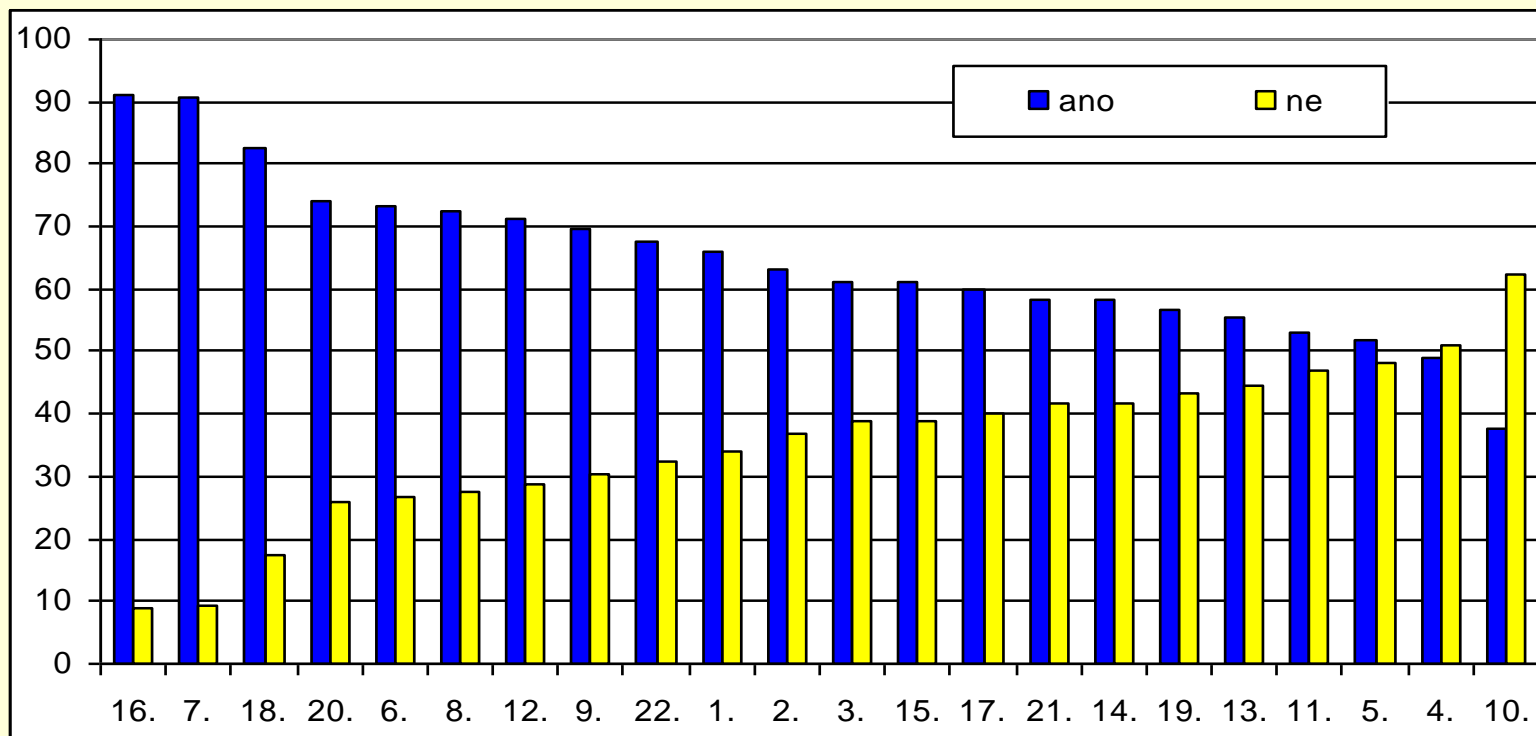
Sexuální zkušenosti



Alespoň jeden pohlavní styk má v 16 letech za sebou:

- **70% dívek a 60% chlapců**
- **80% učňů a 50% gymnazistů**

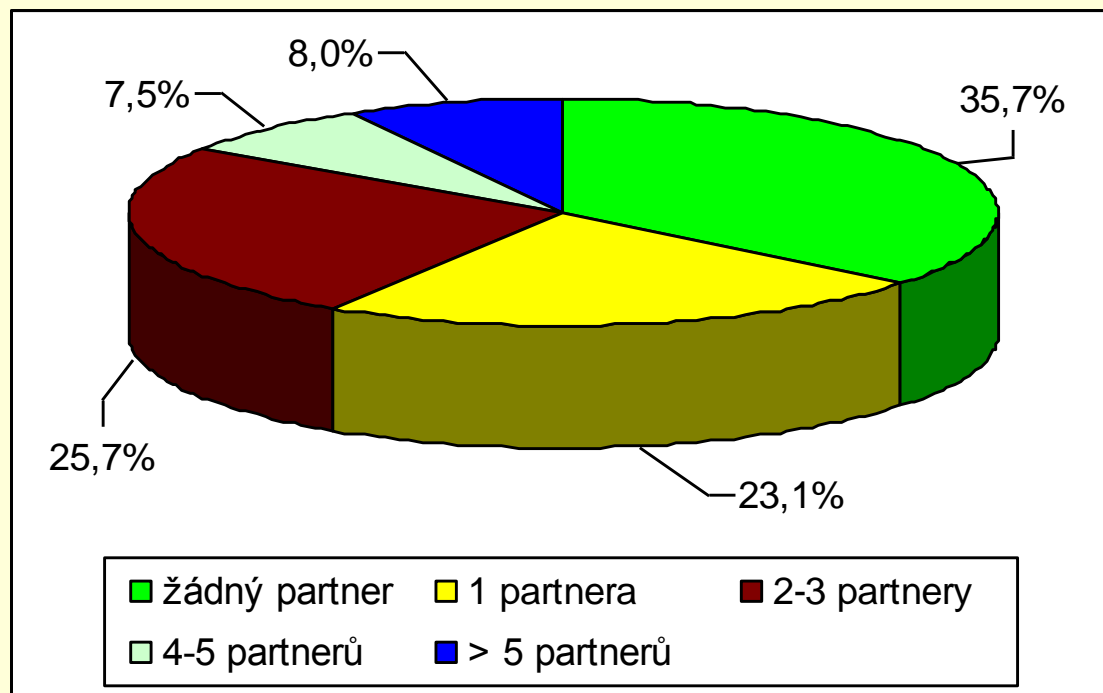
Sexuální zkušenosti



Na dvou školách mělo více než 90% studentů pohlavní styk

Naopak na dvou SŠ pak méně než 50% studentů

Počet sexuálních partnerů



Minimálně 4 partnery vystřídal již v 16 letech:

- **16% mládeže**

- **17% chlapců a 14% dívek**

- **30% učňů** oproti 4% gymnazistů a 15% studentů jiných SŠ

- **24% studentů z velkých měst** oproti 12% z obcí

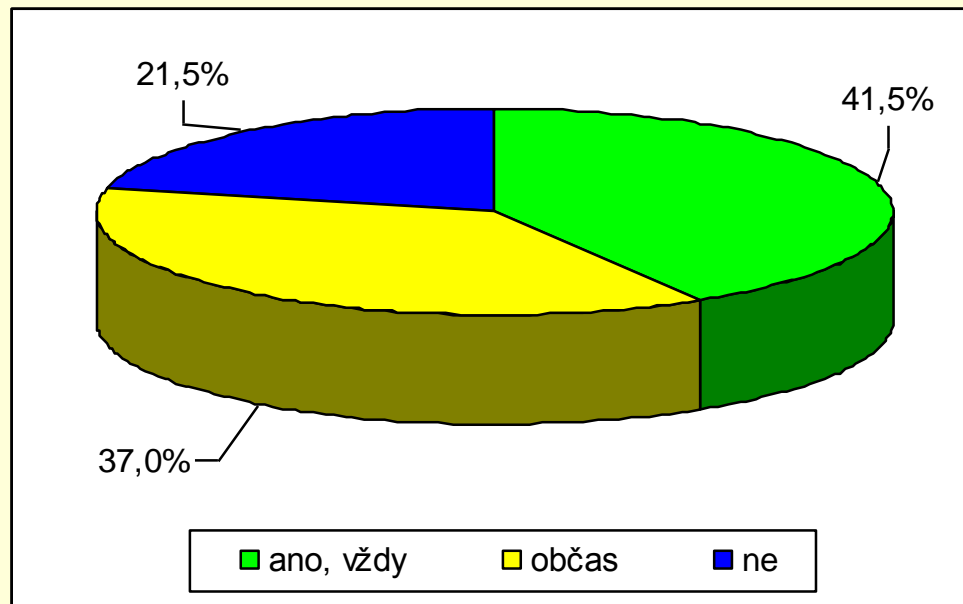
Používání kondomu

Kondom vždy používá

41% studentů,

více než pětina

nepoužívá kondom vůbec



Kondom vůbec nepoužívá:

- 30% dívek a 13% chlapců

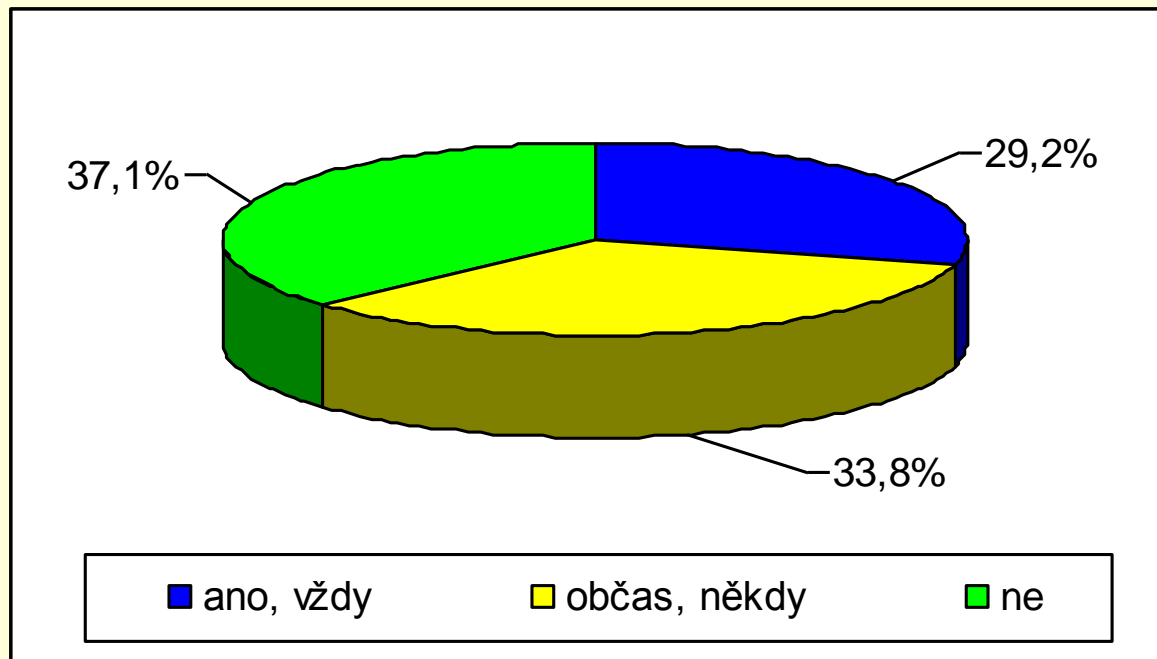
- 23% gymnazistů a 12% učňů

Kondom vždy používá:

- polovina gymnazistů
a třetina učňů

- polovina studentů z obcí
a třetina studentů z velkých měst

Používání helmy při jízdě na kole



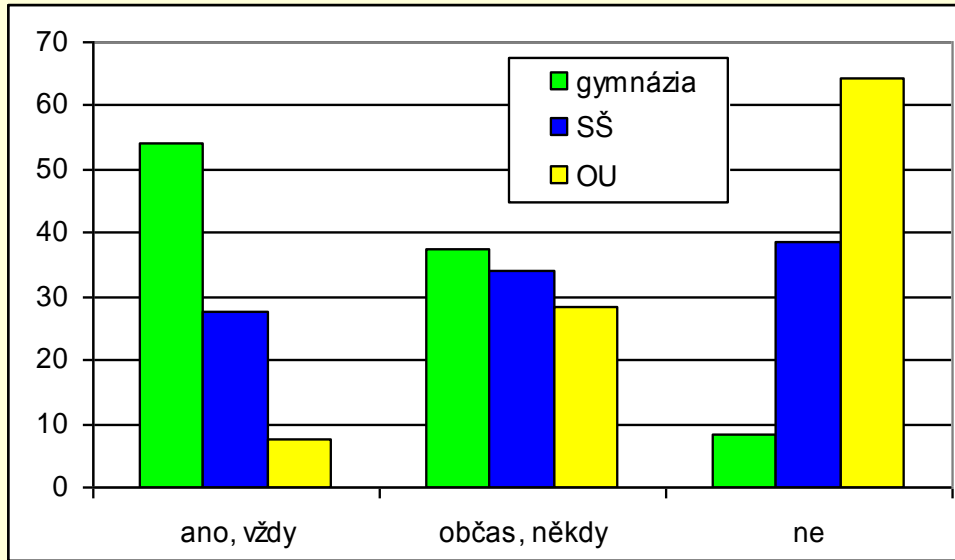
Necelých 30% studentů používá helmu vždy,

třetina jen občas,

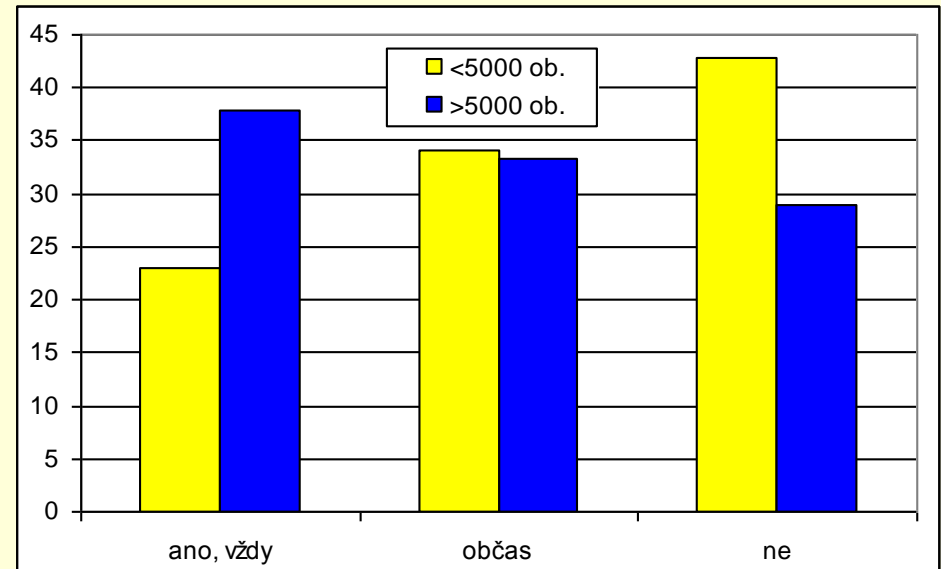
téměř 40% studentů helmu na kole nepoužívá vůbec!

Používání helmy při jízdě na kole

Studenti odborných učilišť používají helmu výrazně méně často

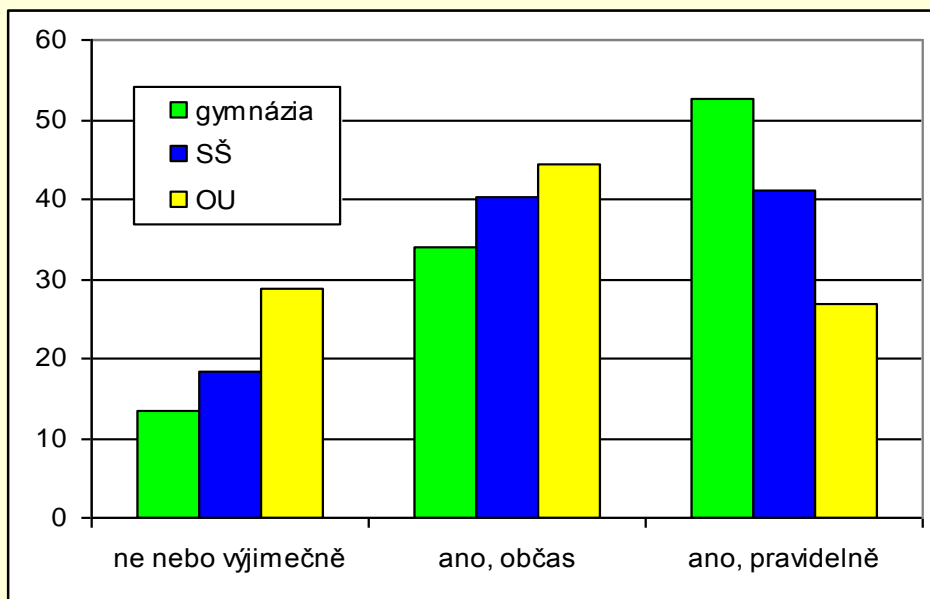
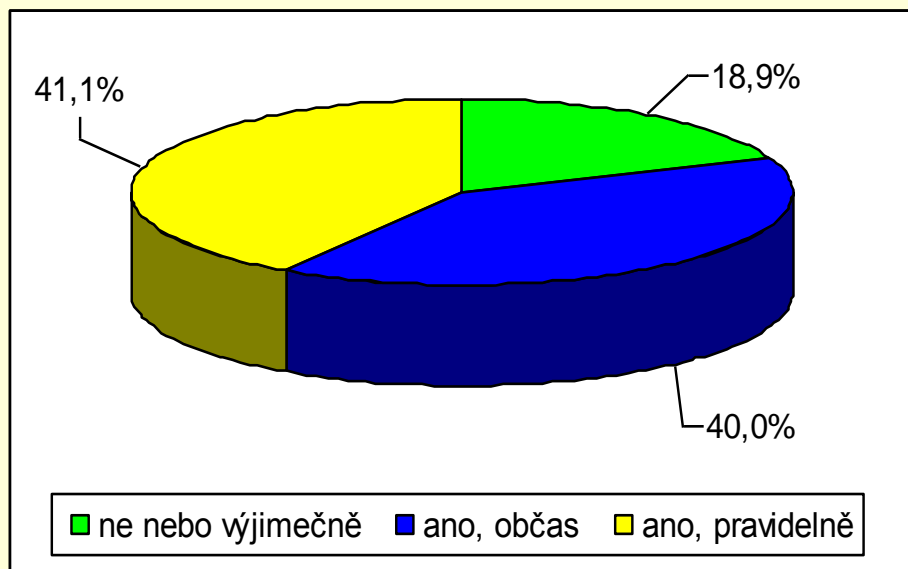


Mládež bydlící v obcích a malých městech používá helmu výrazně méně často



Stravování - snídane

Pravidelně snídá
pouze 40% studentů,
pětina mládeže
nesnídá vůbec



Pravidelně snídá
pouze 27% učňů,
30% nesnídá vůbec

Stravování

- **rybí maso jí mládež velmi málo – 2/3 z nich nekonzumovala ryby v posledním týdnu ani jednou**
- **zejména chlapci konzumují velmi často uzeniny, salámy a podobné výrobky – minimálně 3x týdně je jí polovina chlapců**
- **téměř polovina mladých pije slazené nápoje, colu apod. minimálně 3x týdně, chlapci pijí tyto nápoje mnohem častěji**

Sport, pohyb

- **pětina studentů nesportuje alespoň 30 minut „v kuse“ ani jednou týdně**
- **alespoň 3x týdně sportuje 30 minut „v kuse“ polovina chlapců, ale pouze 30% dívek**
- **více než 30 minut v průměru denně cvičí pouze čtvrtina studentů**

Počítač, televize

- u počítače stráví v průměru více než hodinu denně 2/3 studentů
- u televize stráví v průměru více než půl hodiny denně téměř 60% studentů, více než hodinu téměř třetina z nich
- televizi prakticky nesleduje (v průměru méně než 10 minut denně) každý pátý student

Studie a analýza

zdraví a životního stylu mládeže v Kraji Vysočina

**přinesla pro školy, rodiče,
odborníky i širokou veřejnost
značné množství
velmi zajímavých výsledků...**

A CO S TÍM DÁL ???

**Lze očekávat, že
ve „Zdravém“ Kraji Vysočina
budou tyto výsledky využity
při plánování, přípravě a realizaci
projektů a programů primární prevence
zdravotních rizik a podpory zdraví
(především) se zaměřením na děti a mládež !!!**

Kompletní závěrečná zpráva na webu Kraje vysočina:

<http://www.kr-vysocina.cz/analyza-zivotniho-stylu-a-zdravi-mladeze-v-kraji-vysocina/d-4045884/p1=1013>

Děkuji za pozornost

MUDr. Stanislav Wasserbauer

