

POHLED ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL NA PROBLEMATIKU A VÝUKU PORUCH PŘÍJMU POTRAVY

THE PERCEPTION OF EATING DISORDERS BY ELEMENTARY SCHOOL PUPILS

LENKA SUCHOPÁROVÁ^{1, 2}, MARTIN FOREJT¹

¹Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, Ústav preventivního lékařství, Brno

²Státní zdravotní ústav, Praha

SOUHRN

Článek popisuje hlavní výsledky dotazníkového šetření souboru 545 žáků druhého stupně osmi základních škol v Praze a Středočeském kraji. Šetření bylo zaměřeno na otázky související se spokojeností s vlastním vzhledem, dodržováním diet, způsoby redukce hmotnosti, pohledem žáků na stíhlost. Kromě části zahrnující body image se dotazník zabýval informovaností žáků o poruchách příjmu potravy a prevencí poruch příjmu potravy na školách. Následně bylo provedeno srovnání výsledků některých otázek s výsledky jiných dotazníkových šetření zabývajících se poruchami příjmu potravy. Cílem práce bylo popsat výše zmíněné u vzorku žáků základních škol v ČR.

Z šetření vyplynulo, že žáci základních škol mají povědomí o poruchách příjmu potravy a jejich závažnosti, přesto se k dietám uchylují. Dívky mají zkušenosti s držetím diet až třikrát vyšší než chlapci (vyplynulo ze srovnání devíti dotazníkových šetření). Téměř polovina žáků se domnívá, že by měla zhubnout.

Při výuce na základních školách je nadále nutné věnovat pozornost zásadám správného stravování, upozorňovat na důsledky nedostatečné výživy v souvislosti s dietami. V rámci prevence poruch příjmu potravy by neměly být opomenuty i další rizikové faktory onemocnění.

Klíčová slova: poruchy příjmu potravy – prevence, škola základní, výuka

SUMMARY

This article presents a questionnaire survey of 545 second-degree pupils from 8 schools in Prague and the central Bohemia region. The survey was focused on questions related to satisfaction with own appearance, diet adherence, weight reduction techniques and perception of slim build. Along with issues concerning body image, the questionnaire focused on pupils' awareness of eating disorders and prevention of eating disorders in schools. Responses of certain questions were compared with those in other questionnaires.

The results show that although pupils are aware of eating disorders and their consequences they are prepared to follow diets. Girls are three times more likely to diet than than boys, as revealed by comparison of nine questionnaire surveys. Almost half of respondents felt that they should lose weight.

The principles of correct dietary intake, consequences of poor nutrition and risks associated with eating disorders should continue to be emphasized in primary schools.

Key words: food intake disorder – prevention, elementary school, teaching

Úvod

Poruchy příjmu potravy jsou onemocnění, která postihují nejčastěji osoby v mladém věku, v době, kdy by většina nemocných byla zdravá a plná elánu. Poruchy příjmu potravy však zasahují lidský organismus jako celek a důsledky onemocnění si často nemocný nese po celý život. Počty nemocných zaznamenává Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Do roku 2011 byli zaznamenáváni pouze hospitalizovaní pacienti (339 případů v roce 2011) s poruchami příjmu potravy. Od roku 2011 jsou popsány i počty pacientů v ambulantních zdravotnických zařízeních. V uvedeném roce se jednalo o 3 389 léčených. Více než 30 % ambulantně léčených a 36 % hospitalizovaných bylo ve věku 15–19 let (1).

Poruchy příjmu potravy jsou charakteristické řadou možných příčin. Víme, že se jedná o kombinaci bio-psycho-sociálních vlivů. Často se setkáváme s popisem tzv. rizikových faktorů, které vychází z obecně popisovaných sklonů a osobnostních rysů dívek a chlapců s mentální anorexií, mentální bulimií (2). Variabilita možných důvodů pro vznik onemocnění komplikuje i možnosti primární prevence. Navrhovat konkrétní kroky je tedy velmi složité. Preventivní programy je vhodné orientovat na zvyšování informovanosti a také na změnu chování a postojů. Mezi hlavní cíle preventivních projektů PPP patří zdravé stravování, rizika diet, sociální status ženy, vliv médií, kulturní stereotypy vůči fyzickému vzhledu a tělesné hmotnosti, podpora rozvoje sociálních dovedností, adekvátní sportovní aktivita (3). Jako vhodné

vidíme vycházet z popisovaných rizikových faktorů a zároveň vzít v potaz názory a představy mladé generace, ke které je prevence namířena. Pomůckou by mohly být i výsledky dotazníkových šetření uskutečněných mezi žáky druhého stupně základních škol. Cílem tohoto článku bylo popsat výsledky dotazníkového šetření mezi žáky a provést srovnání obdobných dotazníkových šetření, která proběhla v ČR.

Soubor a metodika

Šetření bylo provedeno jako doplňující část práce zaměřené na tvorbu edukačních materiálů pro prevenci poruch příjmu potravy. Výzkum probíhal na osmi základních školách v Praze a ve Středočeském kraji. Šetření se zúčastnilo 545 žáků (266 dívek a 251 chlapců, 28 respondentů nevyznačilo pohlaví) ve věku 13–15 let. Údaje byly získány osobní distribucí dotazníků ve spolupracujících školách, tedy školách, které se podílely na pilotním testování edukačních materiálů. Dotazník byl tvořen uzavřenými otázkami. Srozumitelnost otázek žákům byla předem vyzkoušena na vzorku respondentů.

Práce byla zaměřena na prevenci poruch příjmu potravy. V tomto ohledu byly i vytvářeny otázky v dotazníku. Otázky můžeme rozdělit do tří kategorií – 1) diety a vlastní vzhled, 2) poruchy příjmu potravy jako téma výuky, 3) znalosti o mentální anorexii a mentální bulimii. Otázky v první kategorii sledovaly spokojenost s vlastním vzhledem, přání, zkušenosti a představy o redukci hmotnosti. V rámci druhé kategorie otázek bylo zájmem tazatele zjistit, kdo s dětmi o poruchách příjmu potravy již hovořil, kolikrát si vzpomenu na probírání tématu mentální anorexie, mentální bulimie při výuce ve škole a v jakých souvislostech se o poruchách příjmu potravy hovořilo, zda se jednalo pouze o charakteristiku onemocnění nebo zda hovořili i o tématech souvisejících s rizikovými faktory onemocnění. Ve znalostní části bylo cílem zjistit, zda děti odliší dle stručné charakteristiky obě onemocnění a zda ví o závažnosti chorob.

Výsledky

Dotazníkové šetření přineslo informace o spokojenosti se vzhledem, o zkušenostech žáků s držením diet, o informovanosti o poruchách příjmu potravy atd. Ze získaných výsledků vyplynulo následující.

Se svým vzhledem je spokojeno 71,5 % všech dotazovaných, tedy 65 % dívek a 78 % chlapců. Mezi žáky spokojenými se svým vzhledem se najde skupina 19 % respondentů, kteří i přes svou spokojenost se vzhledem drželi dietu za účelem redukce hmotnosti. Celkově si 47 % respondentů myslí, že by měli zhubnout (54 % dívek a 30 % chlapců). Vidíme, že spokojenost se vzhledem nemusí zcela souviset s představou o zhubnutí. V otázce, zda se respondenti domnívají, že rodiče souhlasí s jejich názorem, že by měli zhubnout, 49 % žáků odpovídá, že s nimi rodiče nesouhlasí. Dietu (jednou nebo vícekrát) ve skupině dotazovaných drželo 37 % respondentů, z celého souboru se jedná o 49 % dívek a 20 % chlapců. Za zdravý způsob hubnutí považuje hladovění 5,7 % dotazovaných, sportování 28 % a 66,3 % respondentů

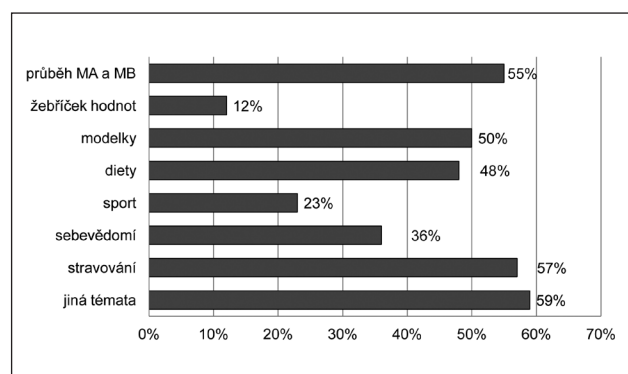
vidí jako vhodné redukovat hmotnost změnou životního stylu. Chlapci se častěji než dívky, a to o 16 %, přiklánějí k redukci hmotnosti pouze sportem. Jako vhodný způsob redukce považuje striktní dietu 20,8 % žáků. Dívky s tímto tvrzením souhlasily o 10 % více než chlapci. Ze souboru se 31 % dotazovaných domnívá, že lidé se štíhlou postavou jsou v životě úspěšnější a šťastnější než lidé silnější (obézní). Opět tento názor častěji zastávaly dívky než chlapci.

Další část otázek pojednávala o poruchách příjmu potravy jako tématu výuky. O této problematice již někdy slyšelo 91,4 % dotazovaných. Ve škole o poruchách příjmu potravy hovořilo 77 %, s rodiči 46 %, s kamarády 56 % a s odborníkem absolvovalo přednášku 29 % respondentů (pozn. v této otázce bylo možné označit více odpovědí). Zhruba 60 % žáků se domnívá, že má dostatek informací o poruchách příjmu potravy ze školy. V dotazníku bylo také sledováno, v jakých souvislostech se ve škole o mentální anorexii a mentální bulimii hovořilo (viz. obr. 1).

Znalostní část obsahovala pouze čtyři základní otázky. Cílem bylo rozpoznání onemocnění podle základních a nejčastěji uváděných charakteristik mentální anorexie a bulimie a informovanost žáků o závažnosti obou nemocí. Na všechny znalostní otázky správně odpovědělo 60 % respondentů. Při výuce o poruchách příjmu potravy hovořilo několikrát 63 % žáků, tuto také odpověděli na znalostní otázky správně. Nejčastěji se žáci mýlili u otázky týkající se mentální bulimie, a to ve 32 % případů. Charakteristiku mentální anorexie nepoznalo 21 % žáků. Na tom, že poruchy příjmu potravy jsou závažná onemocnění se zdravotními následky pro celý organismus, se shodlo 91 % dotázaných.

Diskuse

Otázky zaměřené na diety a vlastní vzhled byly porovnány s výsledky z dalších dotazníkových šetření, která probíhala na území České republiky. Jednalo se o dotazníkové šetření ze závěrečných prací, které byly obhájeny v letech 2006–2012 na Masarykově nebo Karlově univerzitě. Pro srovnání byly použity stejné položené otázky, a to: „Jsi spokojen/a se svou postavou, vzhledem? Držel/a jsi někdy dietu? Znamená pro Tebe štíhlost štěstí a úspěch? Je striktní dieta vhodný způsob redukce hmotnosti?“ Poznámka: dotazníková šetření jsou v grafech označována místem sledování a rokem následovně: Praha, Stč. kraj 2012 – Suchopárová, Praha



Obr. 1: Témata probíraná při výuce související s mentální anorexií a mentální bulimií.

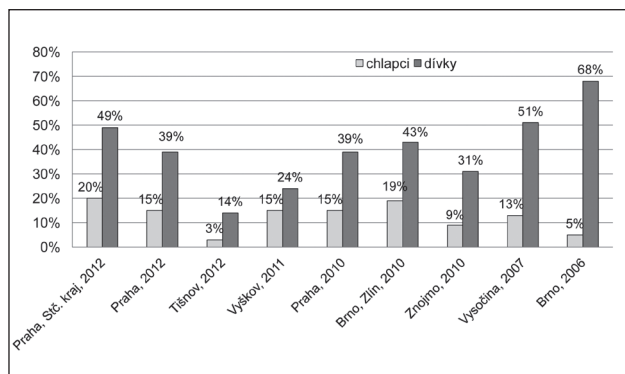
2012 – (4), Tišnov 2012 – (5), Vyškov 2011 – (6), Praha 2010 – (7), Brno, Zlín 2010 – (8), Znojmo 2010 – (9), Brno 2007 – (10), Vysočina 2007 – (11), Brno 2006 – (12).

Otázka spokojenosti s vlastním vzhledem je otázka subjektivní a pro žáky v době puberty náročná vzhledem k tomu, že utváření pozitivního vztahu k sobě sama je v tomto období ve vývoji. Ví se, že nespokojenost s tělem vede k většímu zaobírání se tělesnou hmotností a ke snaze po její účinnější, často nerealistické nebo nepřiměřené kontrole (13). Studie prokázaly, že většina mladých dívek ve věku 13–16 let je nespokojena s tvarem a proporcemi své postavy. Zdroj také uvádí, že starosti o postavu jsou jednou z nejdůležitějších obav v životě dospívajících dívek (14). Ve vlastním šetření (Praha, Stř. kraj, 2012) spokojenost se svým vzhledem vyjádřilo 78 % chlapců a 65 % dívek. Dívky jsou tedy se svým vzhledem méně spokojeny než chlapci, toto nám dokládá i srovnání devíti dalších dotazníkových šetření mezi žáky základních škol (podrobnosti viz. obr. 2).

V průměru je se svým vzhledem spokojeno 73 % dívek a 86 % chlapců. Pokud bychom srovnávali výsledky žáků (průměrný věk 13,8 let) se studií dr. Krcha (13), kdy se jednalo o studii o 1238 respondentech s průměrným věkem 16,4 let, s výsledky 42,6 % spokojených žen a 65 % spokojených mužů, mohli bychom uvažovat, že spokojenost s vlastním vzhledem se v době adolescence ještě snižuje. Nespokojenost s tělem a touha po štíhlosti je tak častá mezi adolescentními ženami, že byla identifikována jako normativní nespokojenost. Nespokojenosti s tělem se objevují již v časném věku, s přibývajícím věkem se obavy a nespokojenost s tělem zvyšuje (15). Dr. Krch ve své publikaci potvrdil, že s tělesnou nespokojeností respondentů klesala sebedůvěra, přibývalo pochyb o vlastní osobě. Nízká sebedůvěra, nespokojenost s vlastním vzhledem patří mezi rizikové faktory poruch příjmu potravy (16). V dotazníkovém šetření si 36 % žáků vzpomnělo, že o sebedůvěře a sebevědomí v souvislosti s poruchami příjmu potravy při výuce mluvili. Je velmi důležité, aby téma sebedůvěry bylo ve škole zařazováno častěji, jako součást prevence poruch příjmu potravy. K tomuto názoru dospěli i autoři italské studie. Vyzývají k primární prevenci a tvorbě programů výchovy ke zdraví zaměřených na vnímání vlastního těla, jako strategii ke snížení výskytu stravovacích poruch (17).

Výsledky otázky: „Držel/a jsi někdy dietu, protože jsi chtěl/a zhubnout?“ byly porovnány s odpověďmi z dalších 8 šetření (viz. obr. 3).

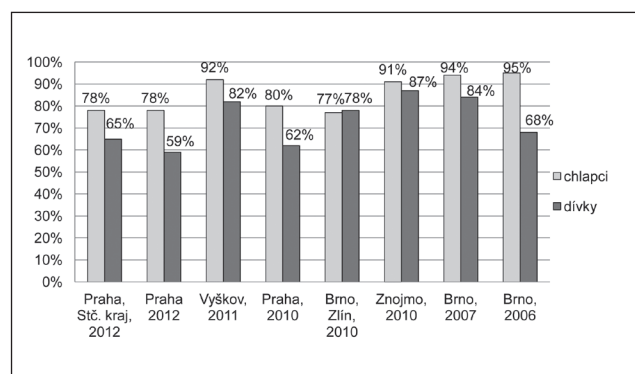
Ve všech případech významně častěji držely dietu dívky. Pokud bychom výsledné hodnoty jednotlivých



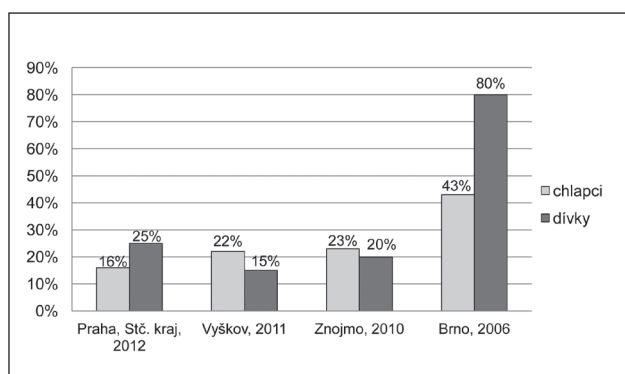
Obr. 3: Výsledky dotazu: Držel/a jsi někdy dietu, protože jsi chtěl/a zhubnout?

šetření zprůměrovali, dojdeme k hodnotám: 12,6 % chlapců drželo dietu, u dívek se jedná o 39,7 % dotazovaných, což je více než trojnásobek. I ze studie HBSC z roku 2010 vyplynulo, že třináctileté i patnáctileté dívky držely dietu častěji než stejně staří chlapci (třináctiletí chlapci označili držení diety ve 14,5 %, u dívek to bylo 21,4 %; patnáctiletí chlapci uvedli držení diety v 10,1 %, u dívek to bylo 25,1 %) (18). V dotazníkovém šetření (Praha, Stř. kraj, 2012) se 39 % těch, kteří už někdy drželi dietu, domnívá, že striktní dieta je vhodným způsobem redukce hmotnosti. Striktní dieta jako vhodnou vidí častěji dívky než chlapci (o 10 %). Ve srovnání s dalšími třemi dotazníkovými šetřeními však nebyla potvrzena vyšší inklinace dívek ke striktním dietám (viz. obr. 4).

Pokud jsme respondentům položili otázku na zdravý způsob redukce hmotnosti, zvolilo 66,3 % žáků pohyb a změnu stravovacích návyků (pravidelné stravování, omezení sladkostí a tučných jídel), což by mohlo být známkou dobré informovanosti žáků o zásadách správného stravování a dietách. Vystupuje však otázka zda znalosti, které žáci mají, používají také v běžném životě. Ve studii stravovacích návyků žáků základních škol ve třech regionech v ČR na vzorku 2042 dětí byla sledována inklinace starších dívek základní školy k omezování svačtin jen na ovoce a zeleninu, zřejmě pod vlivem společenského prostředí, kdy zaměňují diety a zdravý životní styl (19). Velmi vhodné by bylo v tomto směru zorganizovat šetření, ve kterém by byla zmapována znalost dětí o výživě a dietách v souvislosti s jejich praktickým (reálným) chováním. Překvapivé výsledky v obdobném šetření „Co chutná a nechutná dospívajícím, a co skutečně jí – preference a konzumace“ publikoval Fiala (20). Potraviny, které adolescenti nejvíce preferovali, nepatří mezi vhodné, avšak skutečná konzumace měla výrazně lepší



Obr. 2: Spokojenost s vlastním vzhledem.



Obr. 4: Výsledky dotazu na zdravý způsob redukce hmotnosti.

strukturu. Z výsledků plyne, že preference nejsou tím hlavním faktorem, determinujícím výběr stravy, ale je zde významný prostor pro ovlivňování výživy vhodnou nabídkou školních obědů a vlivem rodičů. Za vhodné považujeme doplnit i vliv výuky, a tedy důležitost apelovat na pedagogy. Z výše uvedeného bychom se mohli domnívat, že striktní dieta je preferencí žáků, ale vlastní chování bude ovlivněno zejména rodiči. Ve škole se z výpovědí žáků v souvislosti s poruchami příjmu potravy hovořilo o stravování i dietách. Na téma stravování si vzpomnělo 57 % žáků a na téma diety 48 %.

Povědomí respondentů o poruchách příjmu potravy v dotazníkovém šetření (Praha, Stř. kraj 2012) je vysoké (o problému slyšeli). Nejčastějším informátorem o problému je škola, necelá polovina žáků o tématu hovořila také s rodiči. Znalostní otázky k mentální anorexii a mentální bulimii správně zodpovědělo 60 %, stejné procento žáků má pocit, že ze školy získali o problematice dostatečné množství informací. Za velmi důležité v souvislosti s poskytovanými informacemi k poruchám příjmu potravy ve škole považujeme zahrnutí souboru témat souvisejících s rizikovými faktory onemocnění (viz. obr. 1). Pro prevenci jako nedostačující hodnotíme poskytnutí pouze informace o onemocněních. Z hlediska primární prevence za pozitivní považujeme, když pedagog s žáky hovořil o třech a více tématech ze skupiny rizikových faktorů, toto vypovědělo 59,3 % respondentů. Problematiku sebevědomí a žebříčku hodnot by bylo vhodné zahrnout častěji.

Závěr

Závěrem můžeme říci, že žáci základních škol mají povědomí o existenci poruch příjmu potravy a o jejich závažnosti. Ačkoliv toto povědomí existuje a ve školách se dle výpovědi respondentů o poruchách příjmu potravy hovoří (77 % žáků označilo školu jako zdroj informací), uchylují se žáci k dietám. Dívky mají zkušenost s držetím diet (39,7 %) až třikrát vyšší než chlapci. Ještě větší procento žáků (47 %) se domnívá, že by mělo zhubnout. Na podkladě našich výsledků a výsledků ze srovnání dotazníkových šetření bychom doporučili klást při výuce důraz na zásady správného stravování i na důsledky nevhodné a nedostatečné výživy, zejména v souvislosti s dietami. Opakovaně žáky informovat o poruchách příjmu potravy a přihlídnout k rizikovým faktorům vzniku onemocnění, podporovat zdravé sebevědomí a sebehodnocení. V souvislosti s tématem by neměla být opomíjena otázka médií a inklinace adolescentů k senzacím.

LITERATURA

1. Nechanská B. Péče o pacienty s diagnózami F50.0-F50.9 (poruchy příjmu potravy) v psychiatrických ambulantních a lůžkových zařízeních ČR v letech 2006-2011. Aktuální informace Ústavu zdravotnických informací a statistiky České republiky [Internet]. 2012 Dec [cit. 29. března 2013];(62):[11 s.]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/rychle-informace/pece-pacienty-diagnozami-f500-f509-poruchy-prijmu-potravy-psychiatrickych-ambulantnich-luzkovych-zar>.
2. Krch FD, Marádová E. Poruchy příjmu potravy: výchova ke zdravé příručce pro učitele. Praha: VÚP; 2003.
3. Chudobová P. Primární prevence poruch příjmu potravy: přehled a srovnání vybraných českých a zahraničních programů. *Cesk Slov Psychiatr*. 2005;101:(S1):43.
4. Šnábllová S. Poruchy příjmu potravy u žáků 2. stupně základních škol [bakalářská práce] [Internet]. Praha: Univerzita Karlova; 2012 [cit. 15. ledna 2013]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/UKSESSION4934F551D4A-557450C759081977EA4AE/zpp/detail/84056>.
5. Šindelková B. Informovanost žáků základních škol na Tisnovsku o poruchách příjmu potravy [bakalářská práce] [Internet]. Brno: Masarykova univerzita; 2012 [cit. 20. ledna 2013]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/363067/pedf_b.
6. Pernicová V. Informovanost žáků o poruchách příjmu potravy v okrese Vyškov [diplomová práce] [Internet]. Brno: Masarykova univerzita; 2011 [cit. 2. ledna 2013]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/237482/pedf_m.
7. Šťastná E. Poruchy příjmu potravy u dětí a mladistvých [diplomová práce] [Internet]. Praha: Univerzita Karlova; 2010 [cit. 2. ledna 2013]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/UKSESSION4934F551D4A557450C759081977EA4AE/zpp/detail/87457>.
8. Minaříková M. Poruchy příjmu potravy a jejich prevence [diplomová práce] [Internet]. Brno: Masarykova univerzita; 2010 [cit. 10. ledna 2013]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/174498/pedf_m.
9. Čučková Z. Informovanost žáků znojemských základních škol o problematice poruch příjmu potravy [diplomová práce] [Internet]. Brno: Masarykova univerzita; 2010 [cit. 29. ledna 2013]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/173944/pedf_m.
10. Procházková L. Poruchy příjmu potravy - informovanost a prevence u žáků na druhém stupni základních škol v Brně [diplomová práce] [Internet]. Brno: Masarykova univerzita; 2007 [cit. 2. ledna 2013]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/92125/pedf_m.
11. Gregorová M. Poruchy příjmu potravy v dětství a adolescenci [diplomová práce] [Internet]. Brno: Masarykova univerzita; 2007 [cit. 29. ledna 2013]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/69614/pedf_m.
12. Večeřová I. Informovanost žáků základní školy v oblasti problematiky poruch příjmu potravy [diplomová práce] [Internet]. Brno: Masarykova univerzita; 2006 [cit. 29. ledna 2013]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/43454/pedf_m.
13. Krch FD. Vztah mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života českých adolescentů. *Psychiatrie*. 2000;4(4):231-5.
14. Grogan S. Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem. Praha: Grada; 2000.
15. Rašticová M. Prediktory nespokojenosti s tělem a souvislost s depresí v adolescenci. *Psychologie* [Internet]. 2009 [cit. 30. března 2013];3(1):30-42. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/rasticova.pdf>.
16. Papežová H, editor. Spektrum poruch příjmu potravy: interdisciplinární přístup. Praha: Grada; 2010.
17. Guarino R, Pellai A, Bassoli L, Cozzi M, Di Sanzo MA, Campa D, et al. Overweight, thinness, body self-image and eating strategies of 2,121 Italian teenagers. *ScientificWorldJournal*. 2005 Sep 28;5:812-9.
18. Kalman M, Sigmund E, Sigmundová D, Hamřík Z, Beneš L, Benešová D, et al. Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)". Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci; 2011.
19. Strítecká H, Hlúbík P. Stravovací návyky žáků základních škol - porovnání dětí s normální hmotností a nadváhou/obezitou. *Hygiena*. 2012;57(4):128-34.

20. Fiala J, Kukla L. Co chutná a nechutná dospívajícím, a co skutečně jedí - preference a konzumace. *Výživa a potraviny*. 2012;67(5):119-22.

Došlo do redakce: 28. 2. 2013

Přijato k tisku: 18. 7. 2013

*Mgr. Lenka Suchopárová
Lékařská fakulta MU
Ústav preventivního lékařství
Kamenice 753/5
625 00 Brno
E-mail: lenka.suchoparova@szu.cz*