

SEKULÁRNÍ TREND FYZICKÉ AKTIVITY DOSPÍVAJÍCÍCH V ČR

Optimální úroveň fyzické aktivity v dospívání je důležitá nejen pro aktuální zdravotní stav, ale ovlivňuje i fyzickou aktivitu v dospělosti. Situaci u mládeže ČR se zabývala práce autorů z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Studie se uskutečnila na dvou průřezových kohortách 10 let po sobě. Byla porovnána data sebraná během týdenního sledování fyzické aktivity adolescentů v letech 1998–2000 a 2008–2010. Adolescenti měli na sobě buď pedometr Yamax SW-701, nebo Omron HJ-105 7 dnů (nejméně 10 hod. denně) kromě spánku a mytí nebo koupání. Zaznamenávali počet kroků za den, typ a trvání fyzické aktivity a sedavého chování. Zúčastnilo se celkem 410 chlapců a 492 dívek ve věku 14–18 roků.

Nadváha a obezita u účastníků této studie vzrostla za 10 let z 5,5 % u starší kohorty (1998–2000) na 10,4 % u mladší kohorty (2008–2010). V kohortě chlapců nedošlo ke změně celkového množství sedavého chování, v kohortě dívek došlo k signifikantnímu zvýšení sedavého chování v době víkendů. Hlavní typem sedavého chování bylo studium a čas u televize a počítače. Během 10 let došlo ke změně: delší čas strávený u televize

byl nahrazen po deseti letech delším časem u počítače. Plnění zdravotního doporučení 11 000 kroků denně kleslo za 10 let jen u chlapců (z 68 % na 55 %). Kritéria doporučených kroků za den dosáhlo 55–75 % účastníků studie. Počty kroků za týden naznačily sekulární pokles u chlapců i dívek.

Autoři uzavírají, že v kohortě z let 2008–2010 měl každý desátý dospívající nadváhu nebo obezitu, přibližně dvakrát víc než v letech 1998–2000. Sedavé chování bylo v obou kohortách relativně stabilní, protože pokles doby trávené u televize byl nahrazen vzestupem doby u počítače nebo studováním. V obou kohortách okolo poloviny až tří čtvrtin adolescentů dosahovalo doporučeného počtu kroků za den, ale existoval sekulární pokles fyzické aktivity.

Sigmundová D, El Ansari W, Sigmund E, Frömel K. Secular trends: a ten-year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech Republic. BMC Public Health. 2011 Sep 26;11:731.

Jaroslav Kríž