

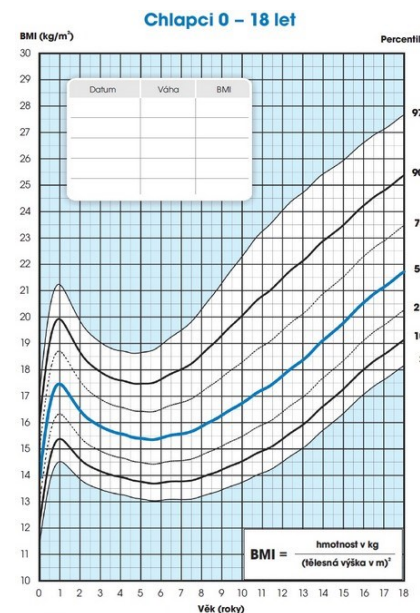
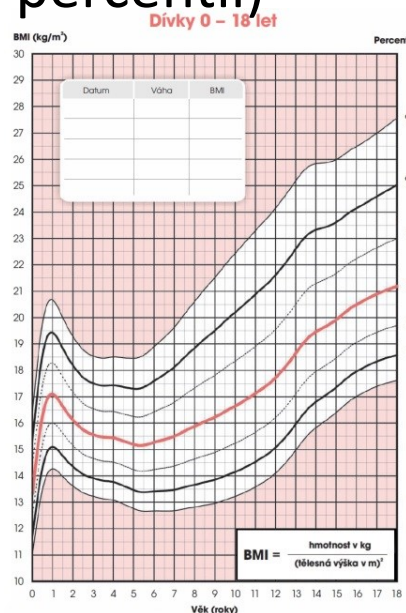
STUDIE ZDRAVÍ DĚTÍ 2016

BMI, DRŽENÍ TĚLA, ŽIVOTNÍ STYL

MUDr. Kristýna Žejglicová
Státní zdravotní ústav 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)



Obezita

- onemocnění charakterizované patologickým hromaděním tukové tkáně v těle, které mění fyziologické poměry v organismu
- jeden z nejzávažnějších zdravotních problémů současnosti

Prevalence obezity u dětí v ČR je odhadována na 5 – 10 %

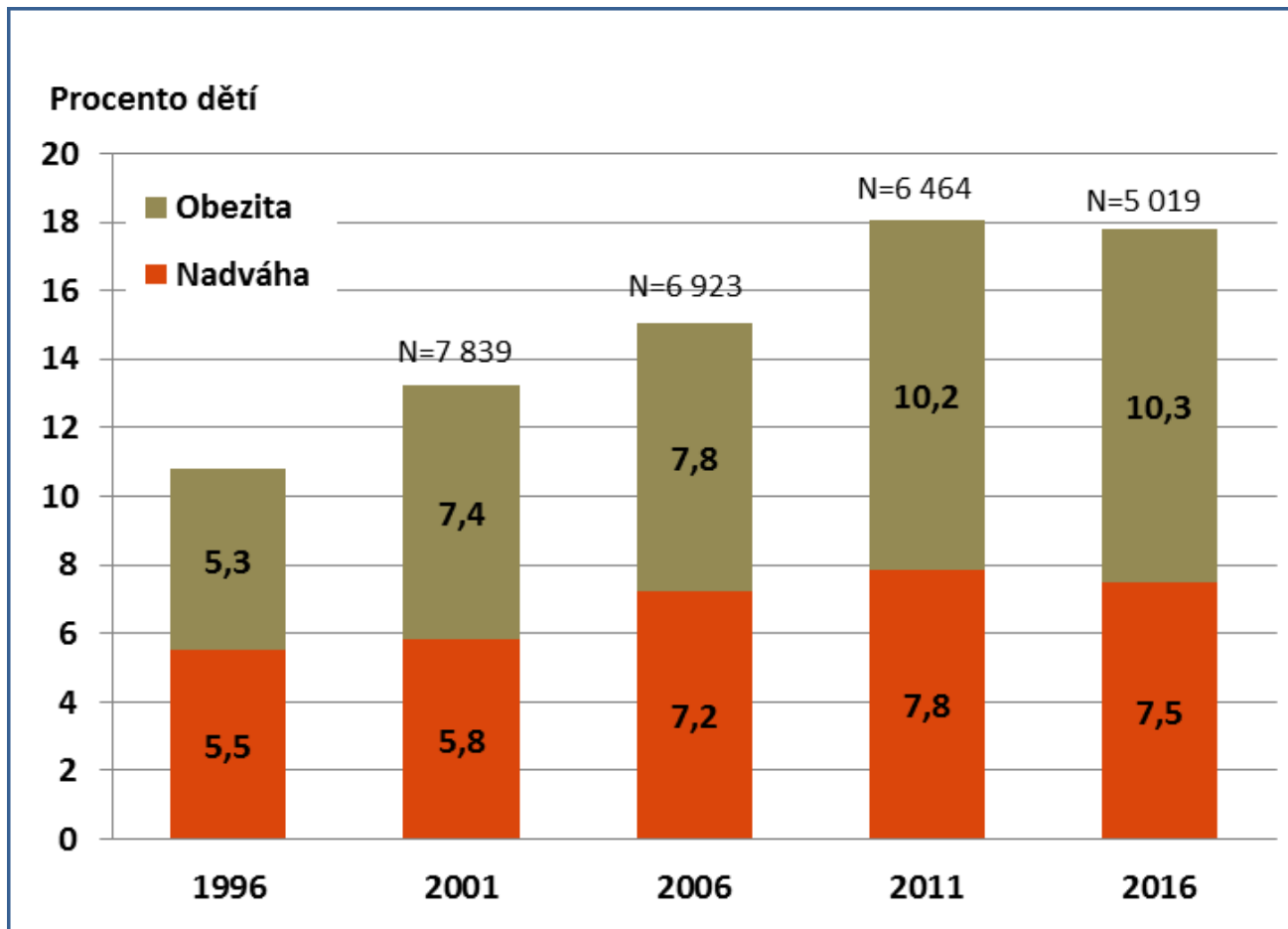
- 15400 dětí do 16 let je obézních
- 85000 má již metabolické komplikace obezity
 - Zdroj: <http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-zdravotnicke-profesionaly/>
- důsledky obezity u dětí: pozvolné, ale rozsáhlé statokinetické, hormonální a metabolickým změny (tuková tkáň - vysoce metabolicky aktivní, největší endokrinní orgán v těle)

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

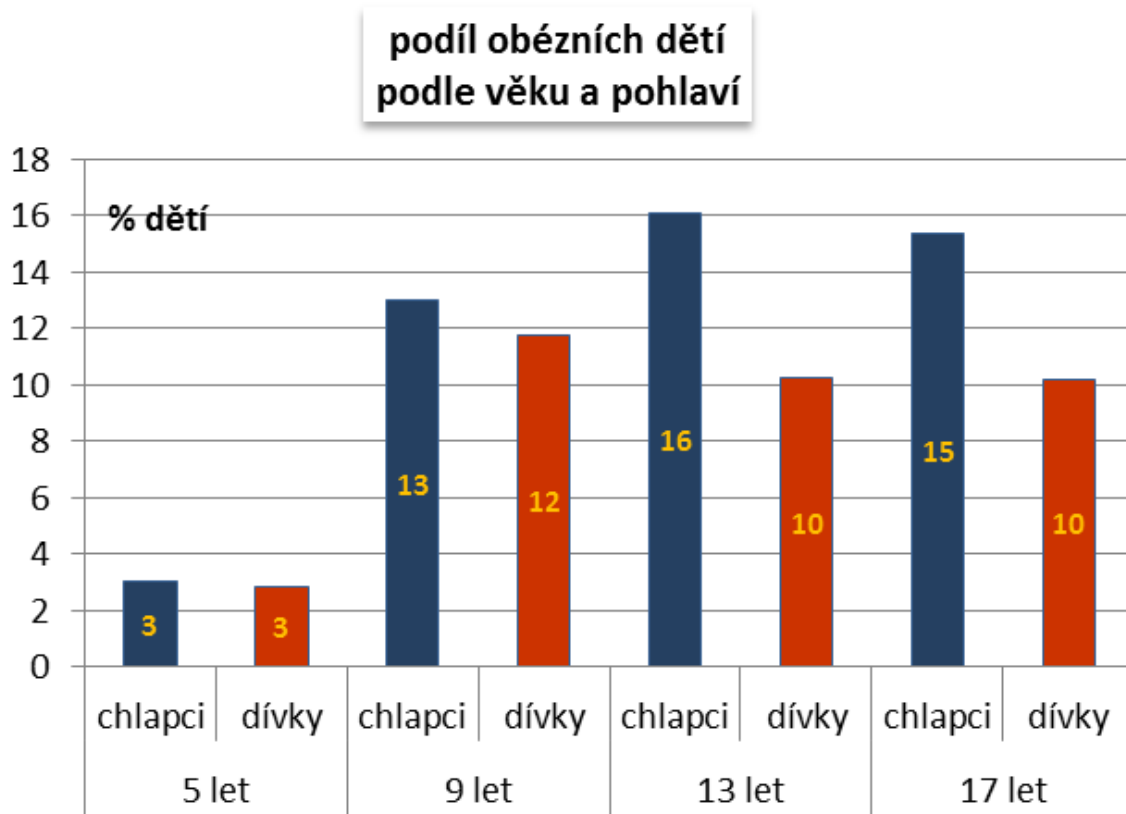
Obezita: rozdíly dle věku a pohlaví (2016)

**podváha - 8 % dětí
(2 % < 3. percentil)**

normální hmotnost - 74 %

nadváha - 7,5 %

**Rozdíl v kategoriích BMI
mezi chlapci a dívkami
 $p = 0,02$**



Rozdíl mezi chlapci a dívkami nebyl statisticky významný u věkové kategorie 5 a 9 let.

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;

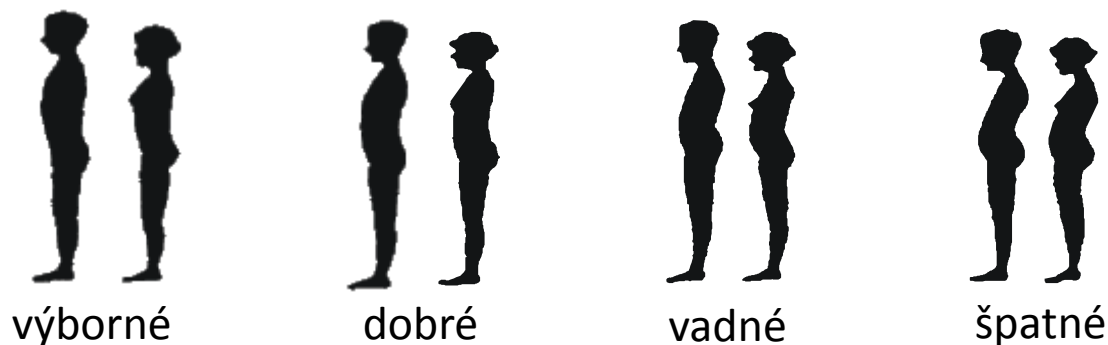
*2015 nemoci zad a meziobratlových plotének - **184102 případů PN***

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**.

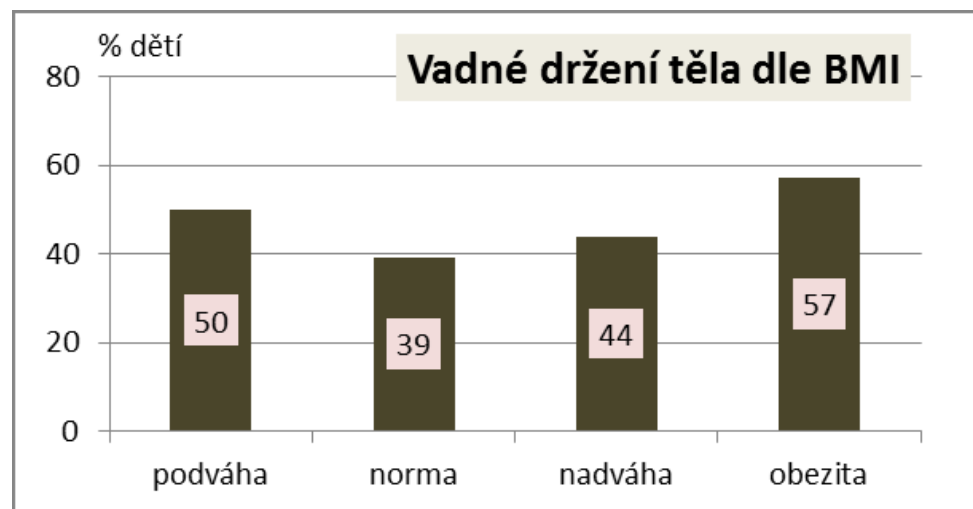
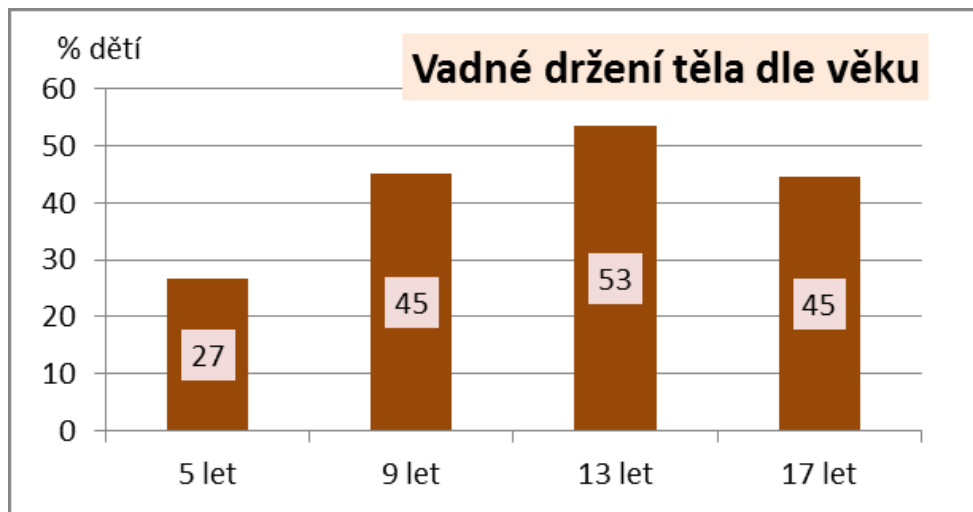
Vadné držení těla (VDT)

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 %).***

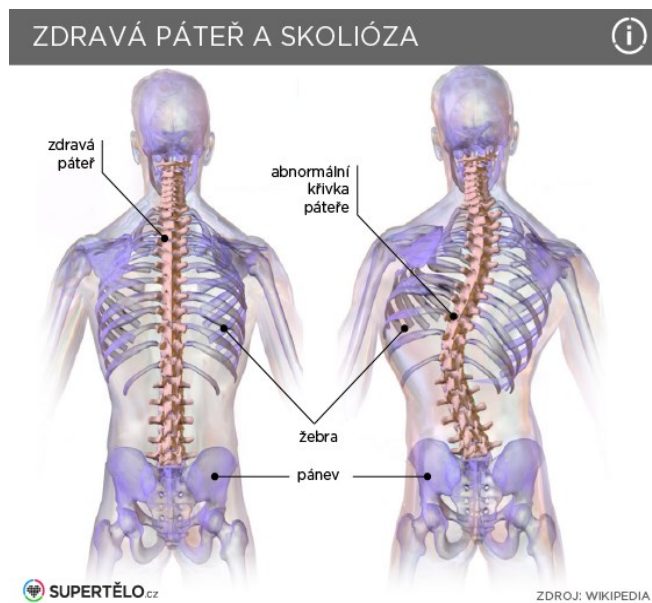


Odchyly od správného držení těla

- **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.*

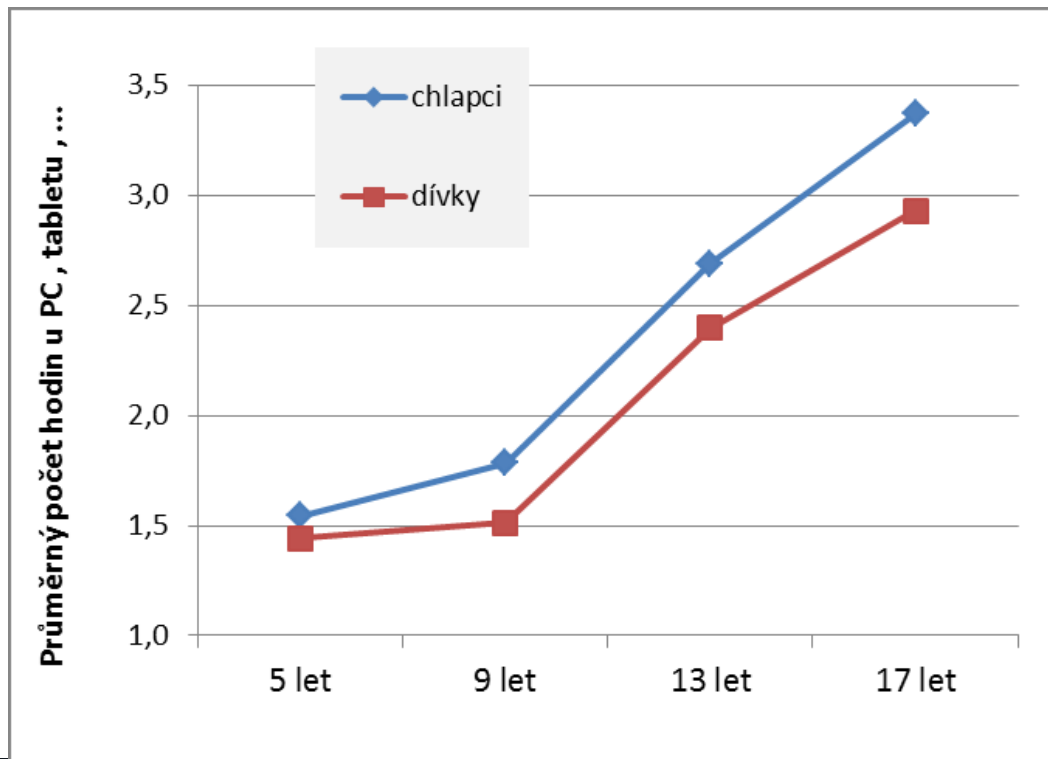


Čas strávený u obrazovek PC, tabletu, mobilů apod.

U obrazovek počítače, tabletu či mobilu stráví děti v průměru

2,2 hodiny denně.

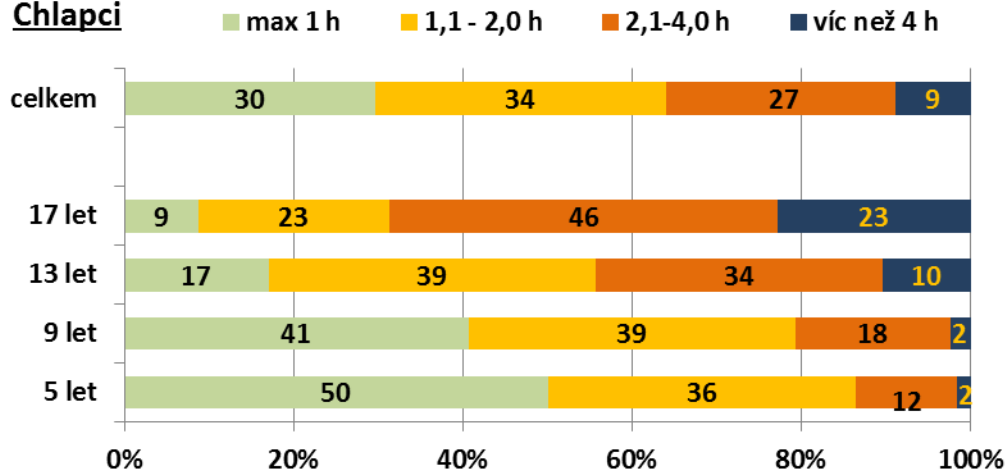
- **chlapci delší čas než dívky ($p < 0,001$)**



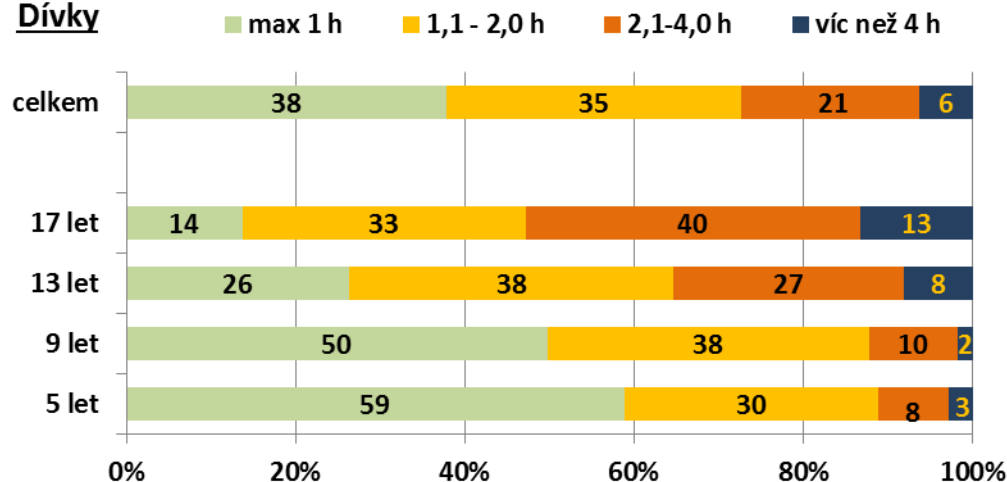
Čas strávený u obrazovek podle věku a pohlaví

- chlapci více času než dívky ($p < 0,001$)
- nárůst s věkem
- Více než 2 hodiny denně
 - 5 let 12 %
 - 17 let ... 60 %
- více než 4 hodiny denně:
 - 17 let chlapci 24%
 - 17 let dívky 13%

Chlapci



Dívky



Sportovní aktivita dětí

studie 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 aktivita 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

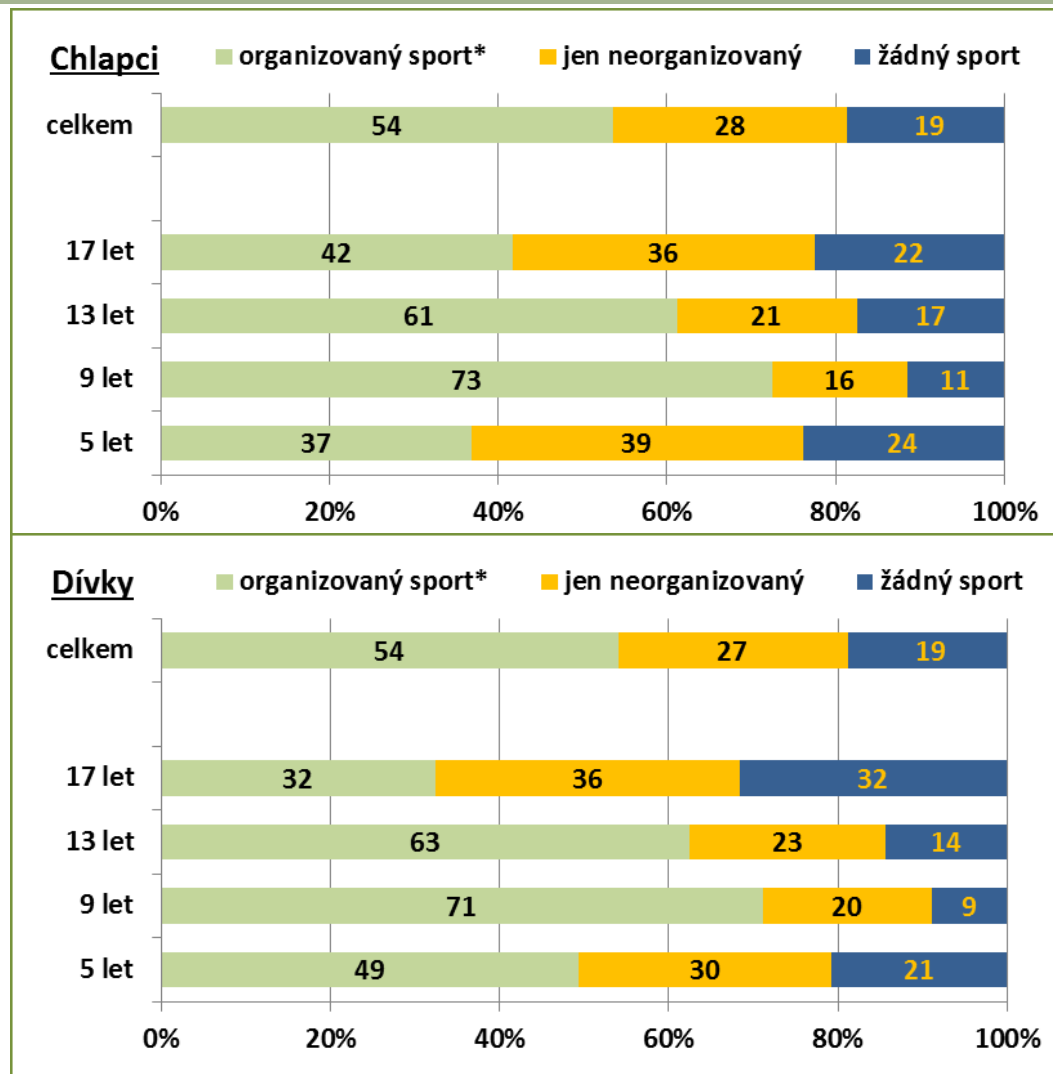
Sportovní aktivita dětí (charakter) podle věku a pohlaví

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 sportovní aktivita: 19 % dětí

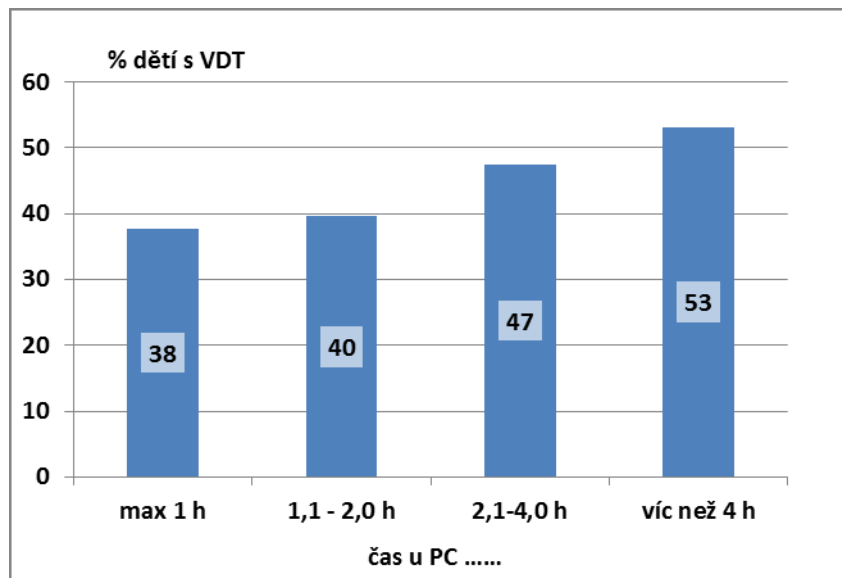
Podíl nesportujících dětí narůstá mezi 9. a 17. rokem u chlapců o 11 %, u dívek o 22 %.



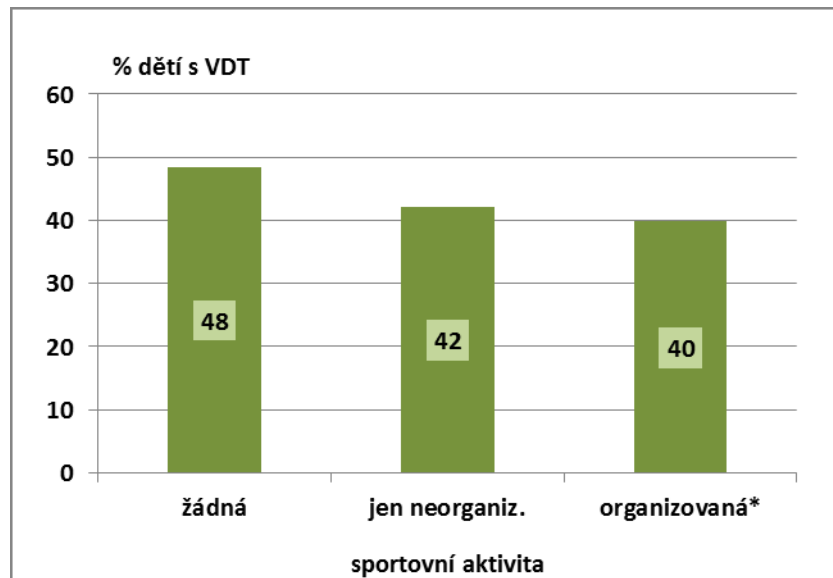
*buď pouze organizovaný sport, nebo organiz. i neorganiz. sport

Volný čas x podíl dětí s vadným držením těla

Čas u počítače, tabletu, televize, ...



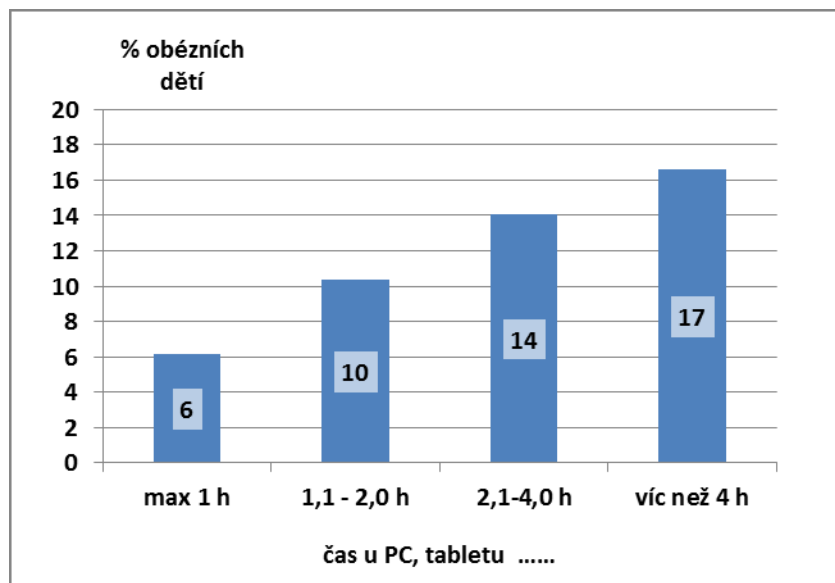
Sportovní aktivita



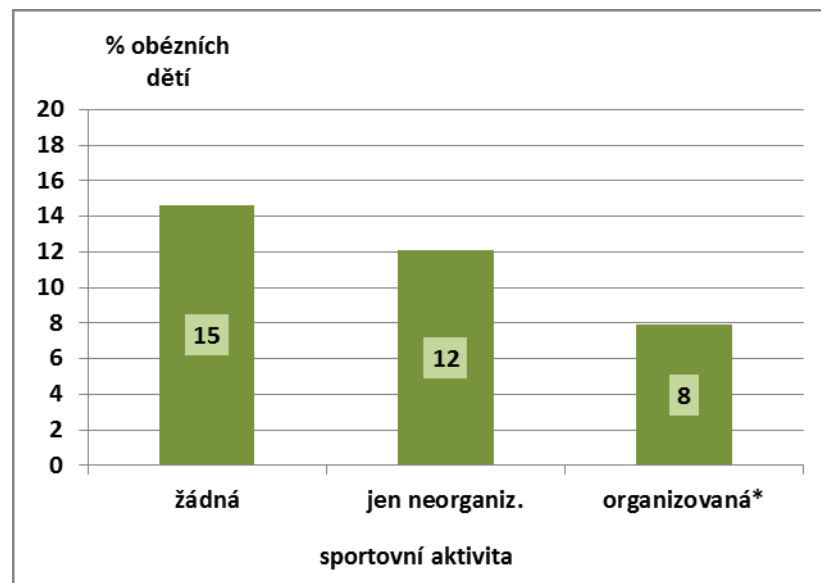
□ VDT celkem 42 % dětí

Volný čas x podíl dětí s obezitou

Čas u počítače, tabletu, televize, ...



Sportovní aktivita



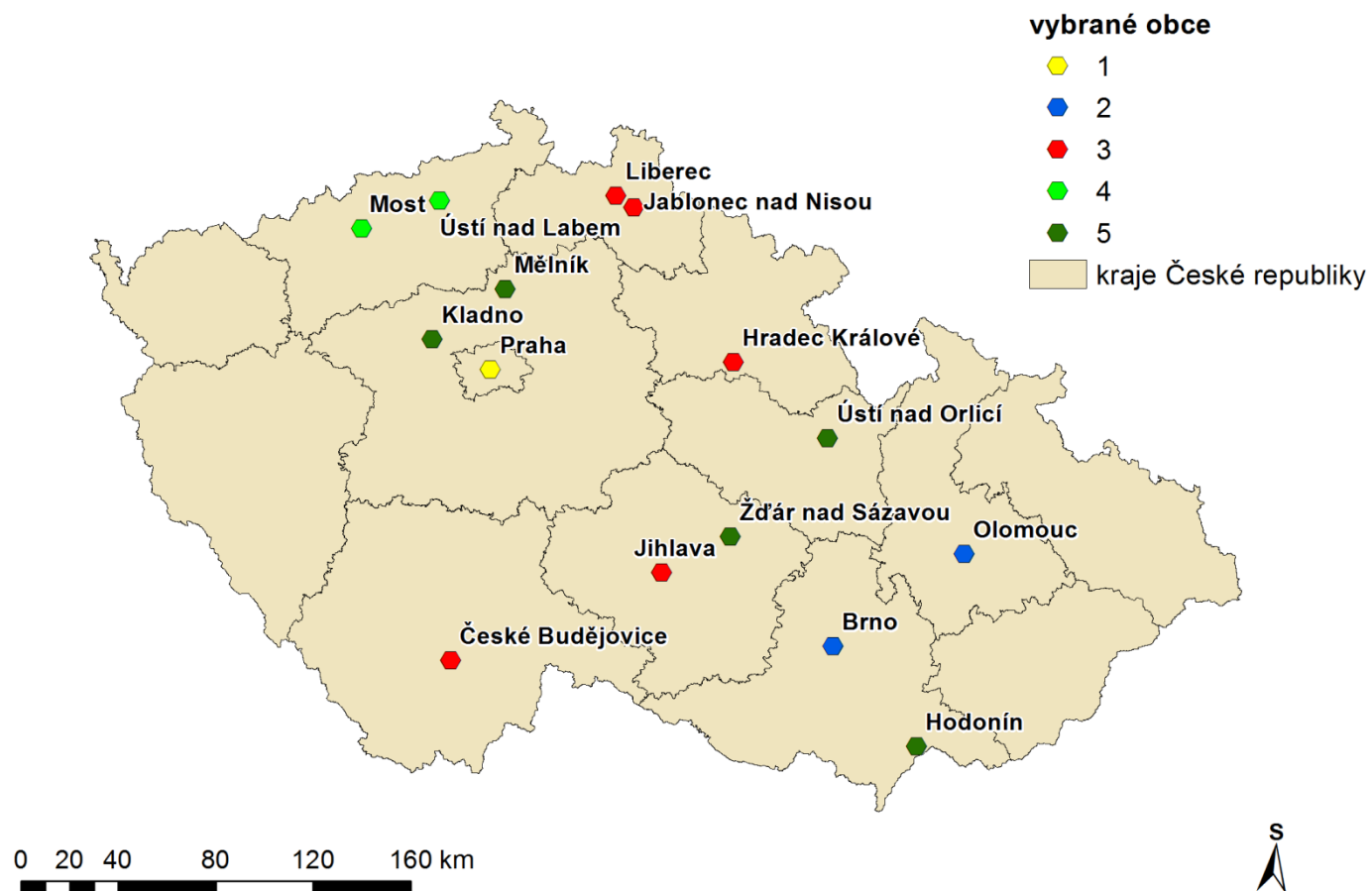
*buď pouze organizovaný sport, nebo organiz. i neorganiz. sport

□ Obezita celkem 10 % dětí

Skupiny měst

Sloučení měst do skupin podle polohy a velikosti.

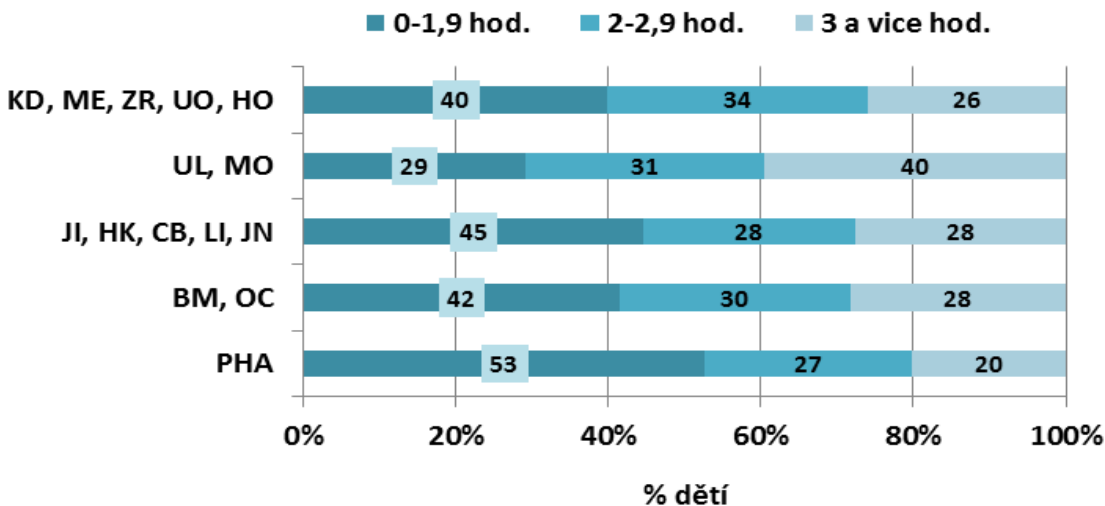
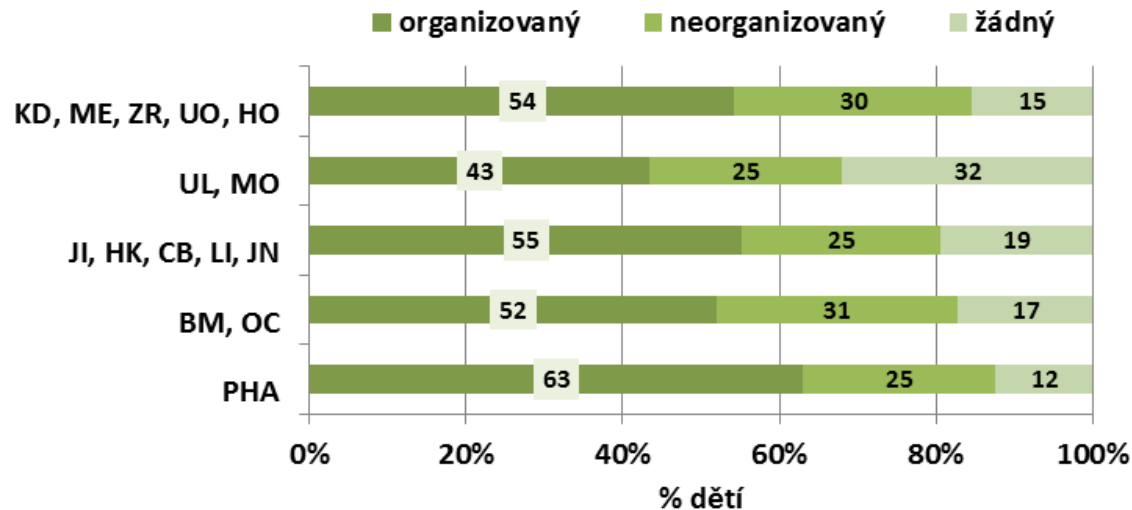
Skupiny se významně lišily v ukazateli vzdělání matky a finanční situace rodiny.



Sportovní aktivita dětí a čas u obrazovek podle místa bydliště

Nejčastěji navštěvovaly sportovní oddíly děti v Praze, nejméně často v Ústí nad Labem a Mostě

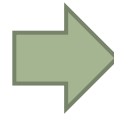
Nejvíce času u obrazovek trávily děti z Ústí nad Labem a Mostu, nejméně času děti z Prahy



Hodnocení výživy ve studii Zdraví dětí 2016

□ Hodnocena na základě frekvenčního dotazníku:

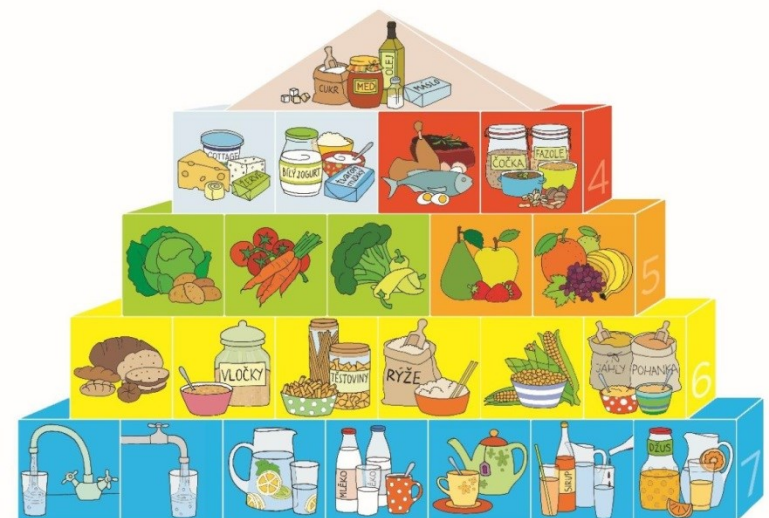
- Ovoce
- Zelenina
- Sladké nápoje
- Jídla typu fastfood
- Sladkosti



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

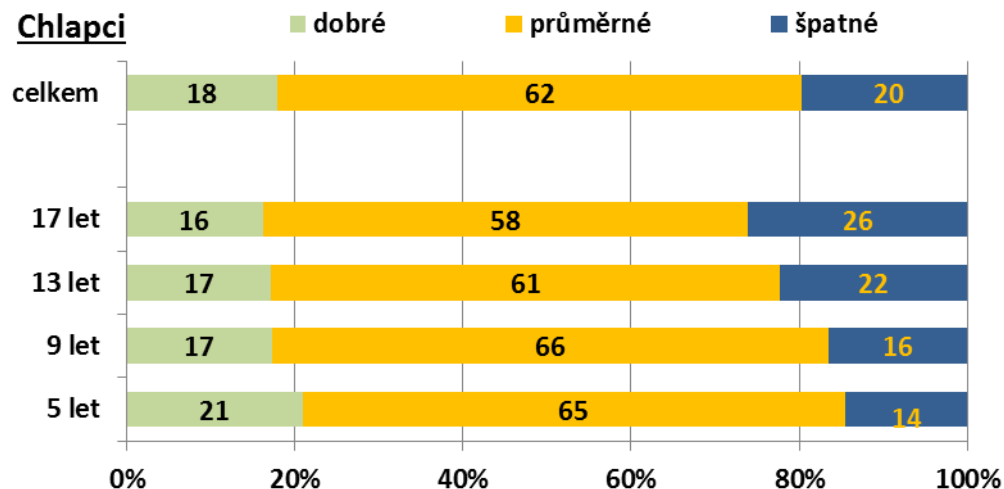
**průměrné stravovacích
návyky - 62 %**

**dobré stravovacích
návyky – 22 %**

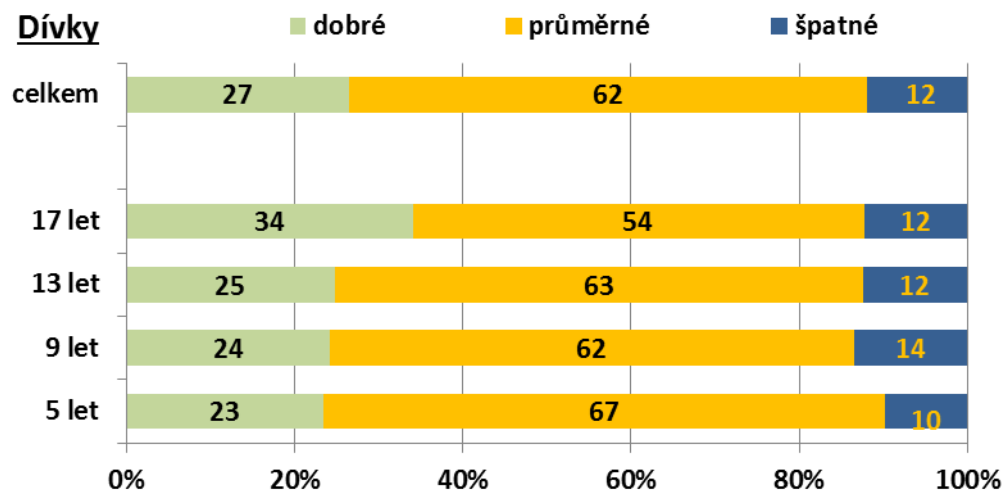
**Špatné stravovací
návyky: 16 % dětí
chlapci 20 %, dívky 12 %
($p = 0,001$)**

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

Chlapci



Dívky



Výživa – jídla typu fast-food, zelenina

Jídla typu fast-food

doporučeno co nejméně

2- 3 týdně 10 % dětí
Chlapci častěji než dívky.

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

Zelenina

doporučeno 3 porce denně

doporučení **splnilo:**
8 % chlapců a 11 % dívek

- méně než 1x denně:
28 % chlapců a 20 % dívek

S věkem konzumace klesá.



Děkuji za pozornost

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

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