

Abstrakt

Dětská obezita představuje v dnešní době celosvětový problém. S nadměrnou hmotností se pojí řada zdravotních komplikací, společenských nepříjemností. Obezita má i další nepříjemné dopady. Teoretická část je věnována obecně příčinám rozvoje obezity, komplikacím, které jsou s obezitou spojené, a léčbě obezity. Další kapitoly pojednávají o pohybové aktivitě a stravování dětí a adolescentů. Krátká kapitola je věnována charakteristice období adolescence a moderním technologiím.

Sledovaný soubor tvořilo celkem 11 adolescentů ve věku 11 až 18 let. Dospívající byli sledováni dva měsíce. Během tohoto období adolescenti zapisovali pohybovou aktivitu, počet kroků, počet hodin strávených na technologiích (mobilní telefony, počítače, tablety, notebooky). Každý z adolescentů také zapisoval jídelníček. Všechny jídelníčky byly následně vyhodnoceny a srovnány s doporučením. Dospívající byli dvakrát změřeni na bioimpedančním přístroji, na kterém bylo zjištěno a vyhodnoceno jejich tělesné složení.

Výzkum ukázal, že u každého respondenta se projevila změna tělesného složení (poměr mezi svalovou a tukové hmotou), která se vždy neprojevila poklesem v celkové tělesné hmotnosti. Motivací k pohybové aktivitě pro dospívající byly zapůjčené krokoměry. Ale ani díky této moderní technologii nebyli adolescenti schopni splnit doporučovaný počet kroků za den. Moderním technologiím, převážně mobilnímu telefonu, dospívající věnovali více času, než původně uvedli v rozhovoru, a než je doporučený maximální čas s moderními technologiemi. Ani stravování adolescentů neodpovídalo doporučením. Podle zapisovaných záznamů dospívající nepřijali ve stravě doporučené množství energie (tuků, sacharidů, bílkovin), přesto většina dospívajících během sledovaného období zvýšila svou hmotnost.

Klíčová slova: dětská obezita, dospívající, zdravé strava, pohybová aktivita, technologie