

Abstrakt

Zdravý životní styl může hrát významnou roli jednak v udržení optimální tělesné hmotnosti a jednak v prevenci řady kardiovaskulárních a metabolických onemocnění v dospělosti. Z těchto důvodů je nesmírně důležité, aby se děti a adolescenti vyvarovali negativních aspektů životního stylu a byli vzděláváni a podporováni v provozování zdravého životního stylu ve všech jeho podobách.

V teoretické části této bakalářské práce je definován pojem adolescent a obezita. Dále jsou uvedeny důležité aspekty dodržování zdravého životního stylu, včetně výživových doporučení a udržování pohybové aktivity. V práci jsou též zmíněny rizikové faktory vedoucí k nárůstu tělesné hmotnosti jako jsou genetické faktory, nevhodné stravovací návyky, nedostatek pohybu, rodinné a sociální zázemí, vybraná onemocnění a dlouhodobá medikace. Vyjmenovány jsou i nejčastější komplikace spojené se zvýšenou tělesnou hmotností, které mohou nepříznivě ovlivnit život jedince. K posouzení antropometrických měření jsou prezentovány percentilové grafy pro chlapce a dívky. V neposlední řadě jsou sepsány důležité body v doporučení pro zdravý životní styl u adolescentů.

Cílem praktické části bakalářské práce bylo zjistit, jaký životní styl vedou adolescenti. Anonymního dotazníkového šetření se účastnilo 198 studentů (93 dívek, 105 chlapců) soukromého Gymnázia Jaroslava Seiferta v Praze. Byli dotazováni na způsob a složení stravování, pohybovou aktivitu, rodinné zázemí a na osobní a částečně rodinnou zdravotní anamnézu. Důležitou částí bylo i antropometrické měření účastníků, tj. jejich tělesné hmotnosti, tělesné výšky, obvodu břicha a následný výpočet indexu tělesné hmotnosti (BMI). Tyto údaje bylo možné dát do souvislosti se zjištěnými faktory životního stylu.

Výsledky ukázaly, že BMI chlapců dosahuje nadprůměrných hodnot hodnocených podle percentilových grafů, nicméně hodnoty nebyly v rozmezí nadváhy, ani obezity. Hodnoty BMI u dívek byly oproti chlapcům v nižším percentilovém pásmu a byly kolem 50. percentilu. Stravovací návyky u respondentů ukázaly, že adolescenti často konzumují sladké či slané potraviny, ale byly zaznamenány i pozitivní trendy, jako denní konzumace ovoce, zeleniny, mléka a mléčných výrobků. Příjem ryb u většiny adolescentů nedosahoval doporučeného množství. U elektronických zařízení adolescenti tráví během všedních dní průměrně 2–4 hodiny a přes víkend dokonce 3–6 hodin denně. Na druhé straně, více jak polovina adolescentů ve všední dny nesleduje televizi a o víkendu se sledování televize nejčastěji pohybuje mezi 1–3 hodinami denně. Pohybové aktivitě se věnuje naprostá většina adolescentů. Pouhých 13 % se potýkalo v dětství s nadváhou či obezitou a u 14 % adolescentů se v rodině vyskytuje obezita.

Závěrem lze konstatovat, že studenti soukromého gymnázia v Praze netrpí nadváhou nebo obezitou, ačkoliv BMI chlapců bylo nad průměrným percentilem. Všeobecně lze říci, že adolescenti žijí poměrně zdravě z hlediska pohybu, ale stravovací návyky nesledují současná výživová doporučení. Proto je potřeba zlepšit výživu u dospívajících.

Klíčová slova: Adolescent, životní styl, stravování, pohybová aktivita