

ABSTRAKT

Název práce: Nadváha a obezita a aktivní životní styl u školní mládeže

Cíle práce: Zhodnocení životního stylu školní mládeže, zhodnocení pohybové aktivity a stravovacích návyků u dětí s nadváhou nebo obezitou.

Metodika práce: U 124 dětí ve věku 11 a 12 let (z toho bylo 66 chlapců – 53,2 % a 58 dívek – 46,8 %) byly zjišťovány informace o životním stylu, pohybové aktivitě a stravovacích návycích metodou písemného dotazování, konkrétně Dotazníkem 6. CAV 2001 pro děti a mládež, který byl modifikován pro mou diplomovou práci.

Výsledky: Z výzkumného souboru spadá 8,1 % dětí do kategorie podváhy, 71,8 % do kategorie normální tělesné hmotnosti, 18,5 % má nadváhu a 1,6 % je obézní. 39,5 % dětí tráví čas sportováním 0 až 2 hodiny týdně, 36,3 % 3 až 5 hodin týdně, 16,9 % 6 až 7 hodin týdně, 7,3 % 7 a více hodin týdně. 75,8 % dětí ze zkoumaného souboru ráno snídá, 95,2 % ve škole svačí, 87,9 % ve škole obědvá teplé jídlo, 66,9 % odpoledne svačí a 79,0 % pravidelně jí ovoce a zeleninu.

U dětí s nadváhou nebo obezitou má nevhodné stravovací návyky 76,0 %. Nedostatečnou pohybovou aktivitu má 88,0 % dětí. Dostatečná pohybová aktivita a současně vhodné stravovací návyky byly zjištěny u 12,0 % dětí. Nedostatečná pohybová aktivita a vhodné stravovací návyky byly zjištěny také u 12,0 % dětí. Dostatečná pohybová aktivita a nevhodné stravovací návyky nebyly zjištěny u žádného z dětí. Nedostatečná pohybová aktivita a nevhodné stravovací návyky byly zjištěny u 76,0 % dětí.

Kritérium dostatečné pohybové aktivity jsem stanovil na 6 až 7 a více hodin sportování týdně. Za nedostatečnou pohybovou aktivitu jsem pokládal to, že se dítě věnuje sportování 5 hodin týdně a méně. Za vhodné stravovací návyky jsem považoval, že dítě snídá, alespoň 1krát svačí (dopoledne nebo odpoledne), obědvá teplé jídlo, nepojídá během dne mezi jednotlivými jídly a jí pravidelně ovoce a zeleninu. Za nevhodné stravovací návyky jsem určil to, co porušovalo některé z výše uvedených podmínek vhodných stravovacích návyků.

Klíčová slova: nadváha, obezita, životní styl, stravování, pohybová aktivita