

TLAČOVÁ SPRÁVA

Pohybová aktivita, telesná zdatnosť, úrazy



Výskumný tím medzinárodnej štúdie „Health Behaviour in School-aged Children“ (ďalej len HBSC) zaoberajúcej sa zdravím 11-, 13- a 15-ročných školákov, bol v máji a júni 2022 po štyroch rokoch opäť v teréne. Školákov sme sa pýtali na to ako často vykonávajú pohybovú aktivitu, mapovali sme výskyt úrazov a ich okolnosti. V Prešovskom samosprávnom kraji sme do výskumu zaradili aj objektívne meranie telesnej výšky, telesnej hmotnosti, zloženia tela a funkčnej zdatnosti.

Pokles pravidelnej pohybovej aktivity u chlapcov a vysoký výskyt nadhmotnosti a obezity

Len pätina dievčat (19%) a tretina chlapcov (28%) vo veku 11 rokov vykonáva denne aspoň jednu **hodinu fyzickej aktivity**. Za posledné štyri roky sme zaznamenali pokles v pravidelnej fyzickej aktivite len u starších chlapcov a mladších dievčat. **Nadhmotnosťou alebo obezitou** podľa objektívnych meraní (rizikové množstvo telesného tuku $\geq 25\%$ u chlapcov a $\geq 30\%$ u dievčat) trpí pätina dievčat (21%) a dve pätiny chlapcov (40%) vo veku 11 rokov. *“BMI nie je dostatočne presný ukazovateľ, presnejší obraz o telesnom zložení poskytuje meranie telesného tuku. Tak ako len pätina dievčat a tretina chlapcov vo veku 11 rokov vykonáva denne aspoň jednu hodinu fyzickej aktivity, tak to sa odráža v podobných číslach výskytu nadhmotnosti a obezity”* uvádza Doc. MUDr. Adela Penesová, Phd. z Biomedicínskeho centra SAV a pokračuje. *“Vo veku 15 rokov u chlapcov pomôže znížiť množstvo telesného tuku rastový špurt a je menej chlapcov s nadhmotnosťou a obezitou, avšak nie u dievčat kde vidíme s vekom kontinuálny nárast telesného tuku. A preto sú zistenia u 11-ročných alarmujúce a môžu predznamenávať čo uvidíme v dospeljej populácii v budúcnosti. V tomto veku je obzvlášť dôležité dbať aj na pohyb, funkčnú zdatnosť, pohybovú a nutričnú gramotnosť.”*

Nízka úroveň funkčnej zdatnosti

Dve pätiny 11-ročných školákov a školáčok (38-39%) malo rizikovo **nízku úroveň funkčnej zdatnosti** a vo vyšších vekových skupinách dievčat sa situácia zhoršovala. Takmer dve tretiny 15-ročných dievčat (58%) a takmer polovica 11-, 12-, 13- a 14-ročných dievčat (38-47%) vykazovala rizikovú úroveň funkčnej zdatnosti. *„Nízka úroveň funkčnej zdatnosti je rizikový faktor rozvoja viacerých chorôb obehovej sústavy, ktoré sú najčastejšou príčinou úmrtí na Slovensku. Zvyšovaním úrovne funkčnej zdatnosti u adolescentov prostredníctvom podpory pohybovej aktivity tak môžeme v dlhodobom horizonte zlepšiť zdravotný stav populácie.“*, konštatuje dr. Peter Bakalár.

Vyšší výskyt úrazov pri športových pohybových aktivitách v kluboch

Približne polovica školákov (40-55%) utrpela medicínsky **ošetrený úraz** v priebehu minulého roka. Pri porovnaní výskytu medicínsky ošetrených úrazov je možné vidieť, že medzi rokmi 2014 a 2022 sa zvýšil počet tých, ktorý uviedli aspoň jeden úraz v uplynulých 12 mesiacoch.

Medzi rokmi 2018 a 2022 došlo k ďalšiemu štatisticky významnému nárast výskytu úrazov len u 11-ročných chlapcov. „Veľa úrazov vzniká pri pohybovej aktivite a ich prevencia by preto mala byť samozrejmosťou podpory pohybovej aktivity dospievajúcich“ upozorňuje dr. Peter Bakalár a pokračuje „napríklad približne polovica školákov (43-61%), ktorí navštevovali športové kluby uviedli, že utrpeli úraz pri pohybovej aktivite v klube, ale úrazy pri pohybovej aktivite sa udiali aj pri voľnočasových pohybových aktivitách mimo športových klubov (28-50%), alebo pri pohybových aktivitách v škole (19-31%).“ Chlapci utrpeli úraz najčastejšie pri futbale, dievčatá pri volejbale alebo vybijanej. Aspoň deň vynechalo zo školy alebo voľnočasových aktivít v dôsledku úrazov v športových kluboch 43 % školákov a školáčok, v dôsledku úrazov pri voľnočasových pohybových aktivitách 38 % školákov a školáčok a v dôsledku úrazov pri pohybových aktivitách v škole 30 % školákov a školáčok. „Závažnosť úrazov súvisiacich s pohybovou aktivitou je možné vyjadriť mediánom počtu dní, keď nemohli športovať alebo ísť do školy. Podľa tohto ukazovateľa sú najzraniteľnejšou skupinou 15-ročné školáčky, z ktorých až polovica vynechala 7 a viac dní kvôli úrazu,“ uvádza dr. Peter Bakalár.

Pre ďalšie informácie môžete kontaktovať:

Mgr. Peter Bakalár, PhD., univerzitný docent

Člen HBSC tímu zodpovedný za oblasť pohybovej aktivity, s pohybovou aktivitou súvisiacich úrazov a telesnej zdatnosti

Katedra športovej edukológie a humanistiky

Fakulta športu

Prešovská univerzita v Prešove

17. novembra 15, 080 01 Prešov, Slovensko

Tel.: 00421 517 470 537

E-mail: peter.bakalar@unipo.sk

Viac informácií nájdete na stránke www.hbscslovakia.com