

TLAČOVÁ SPRÁVA

Voľný čas a zdravie podporujúce správanie



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 až júni 2022 po štyroch rokoch opäť v teréne. Oslovili sme temer 10 000 školákov a spýtali sme sa ich ako trávia svoj voľný čas, či sa do školy vozia alebo využívajú aktívny transport, či môžu prestávky v škole tráviť aktívne, ale aj či raňajkujú, čo konzumujú, ako hodnotia svoju postavu a mapovali sme i symptómy porúch príjmu potravy.

Nízka miera participácie na organizovaných aktivitách u starších školákov

„Pravidelný pohyb je dôležitý pre zdravie a celkový rozvoj školákov, pomáha vytvárať zdravé návyky, ktoré pretrvávajú do dospelosti, a preto je dôležité mladých ľudí podporovať a poskytovať vhodné príležitosti pre aktívny životný štýl už od útleho veku. Organizované športové aktivity, hry na dvore, rodinné výlety či aktívny spôsob dochádzania do školy sú len niektoré z možností, ako podporiť zdravý životný štýl a zabezpečiť tak dostatočnú fyzickú aktivitu u školákov.“ hovorí Mgr. Jaroslava Kopčáková, PhD. z Ústavu psychológie zdravia a metodológie výskumu Lekárskej fakulty Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach. Zatiaľ čo viac ako polovica chlapcov vo veku 11 rokov (54%) pravidelne participuje na organizovaných športových aktivitách v kluboch aspoň raz týždenne, vo veku 15 rokov to je už iba tretina (31%). U dievčat bola viac obľúbená nešportová záujmová činnosť (27-42%). Alarmujúce je, že štvrtina 11-ročných (25%) a takmer polovica 15-ročných (46-48%) sa nezúčastňuje na žiadnej organizovanej voľnočasovej aktivite. Štvrtina 11-ročných detí (23-26%) uviedla, že majú čas len pre seba iba občas alebo nikdy. Viac ako polovica školákov sa aktívne prepravuje do a zo školy (pešo, na bicykli, na kolobežke), pričom viac ako dve tretiny školákov o tom majú možnosť rozhodovať a sami si vybrať spôsob dopravy (56-70%). *„V našej práci s deťmi a mládežou vnímame pokles záujmu o pohybové a športové aktivity, ktorý je často spojený s nízkym alebo nulovým návykom pohybovať sa. Realizovať projekty a aktivity zamerané na fyzický výkon je preto z roka na rok náročnejšie. Bez aspoň čiastočnej kondičky nemajú deti a mladí ľudia motiváciu zapájať sa do podobného typu voľnočasových aktivít.“* upozorňuje Mgr. Nikola Synak, PhD., predsedníčka detskej organizácie FÉNIX.

Nepriaznivé trendy v nutričnom správaní starších dievčat, ale naopak chlapci konzumujú menej sladkostí a sladených nápojov

Iba tretina dievčat (31-34%) a o niečo viac chlapcov (43-45%) vo veku 13 a 15 rokov pravidelne raňajkuje každý pracovný deň. Ešte znepokojujúcejšie je, že počas uplynulých 4 rokov sme zaznamenali klesajúci trend v pravidelnom raňajkovaní u 13-ročných školákov a školáčok. Okrem toho sme u dievčat vo veku 13 rokov zaznamenali pokles v konzumácii ovocia a

zeleniny, a zároveň nárast spotreby energetických nápojov. Naopak, v prípade chlapcov sme zistili pozitívny trend, keďže počas posledných 4 rokov klesla konzumácia sladkostí a sladených nápojov. Približne 10% 11-ročných (7-10%), 20% 13-ročných (19-21%) a 30% 15-ročných (28-32%) školákov konzumovalo energetické nápoje viac ako raz týždenne. Iba tretina 11-ročných dievčat a chlapcov (29-32%) zahŕňa ryby do svojho jedálnička aspoň raz týždenne. Navyše, iba približne polovica 13- a 15-ročných dievčat (49-55%) pravidelne stoluje s rodinou väčšinu dní. *„Ako sa hovorí, jedlo ľudí spája a to začína v rodinách už od ranného detstva, no v dnešnom svete mnohokrát nemáme čas si sadnúť a zdieľať prítomné okamihy s rodinou ani pri stole. Teenegerky opantáva svet krásy a materiálneho bohatstva v médiách, nie šúpanie zeleniny a príprava jedla v kuchyni. Uniká nám generačné poznanie, že aké hodnoty deťom odovzdáme, také sa nám v jeden deň vrátia.“* uvádza Mgr. Jarka Kreškóciová, autorka projektu Zeleninkové šialenstvo.

Pre ďalšie informácie môžete kontaktovať:

Mgr. Jaroslava Kopčáková, PhD

Členka HBSC tímu zodpovedná za oblasť Zdravie podporujúce správanie

Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu

Lekárska fakulta

Univerzita P. J. Šafárika

Trieda SNP 1, 04011 Košice, Slovensko

Tel.: +421 55 234 3396

E-mail: jaroslava.kopcakova@upjs.sk

Viac informácií nájdete na stránke www.hbscslovakia.com