ХИПОДИНАМИЯТА – РИСКОВ ФАКТОР ЗА ПОЯВАТА НА ХРОНИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ ПРИ ДЕЦА И ПОДРАСТВАЩИ

П. Добрилова и К. Стефанова

Катедра „Здравни грижи", Филиал „Проф. д-р Иван Митев" – Враца, МУ – София

HYPODYNAMIA – A RISK FACTOR FOR CHRONIC DISEASES IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

P. Dobrilova and K. Stefanova

Department of Health Care, Branch „Prof. Dr. Ivan Mitev" – Vratsa, Medical University – Sofia

Резюме. *Ниската физическа активност е рискови фактори за здравето, имащ съществен принос за влошаването на популационния здравен статус на населението в нашата страна. В статията се разглежда нивото на физическа активност при деца и подрастващи, както и нивото на техните знания, умения и нагласи за активен здравословен живот.*

Ключови думи: *хиподинамия, хронични заболявания, деца и подрастващи*

Abstract. *Low physical activity is a health risk factor that has made a significant contribution to the worsening of the population's health status in our country. The paper examines the level of physical activity in children and adolescents as well as the level of their knowledge, skills and attitudes for an active healthy life.*

Key words: *hypodynamics, chronic diseases, children and adolescents*

Хроничните неинфекциозни заболявания са основна причина за глобалното бреме на болестите в Европейския регион. Факторите на риска, свързани с възникването им, са общи за повечето от тях, но често пъти тези фактори водят началото си в детството и юношеството, с тенденция за нарастване с възрастта. Рисковите фактори, влияещи на здравето на населението, се свързват на първо място с начина на живот. Здравословният начин на живот е основен израз на позитивно здравно поведение. Движението е естествена потребност на всяко дете и е основно профилактично средство за укрепване на детското здраве. Децата имат нужда от движение, но не винаги могат да я задоволят, особено в големите градове, където площадките за игра стават все по-малко. Все повече деца и ученици прекарват свободното си време пред телевизора или компютъра, вместо да играят и спортуват сред природата. Всичко това води до обездвижване, даващо негативно отражение за здравето на развиващия се детски организъм. Хиподинамията в детска възраст води до неправилна телесна стойка, мускулна слабост и гръбначни деформации, които са водещи заболявания в ученическа възраст. Редовната физическа активност е важна не само за поддържане на нормално телесно тегло, но и за предпазване от редица заболявания, както и за подобряване на физическото и психичното здраве.

Цел

Да се проучат и анализират поведенческите рискови фактори при децата и подрастващите и причините, водещи до проявяването им, по отношение на намалена физическа активност.

Материал и методи

Чрез пряка индивидуална анкета са проучени поведенческите рискови фактори, водещи до хиподинамия, сред учениците от две училища, намиращи се на територията на град Враца. Изследването е проведено през периода януари-май 2017 г. Анкетирани са 100 ученици – 67% момичета и 33% момчета, всички на възраст от 12 до 18 години. Данните са обработени чрез статистическата програма SPSS 19.0 при $p < 0,05$. Таблиците и графиките са изработени, чрез програмите WORD и EXCEL.

Резултати и обсъждане

От всички анкетирани 45% са на възраст 12-14 години, а 55% са във възрастовия диапазон 15-18 години. В табл.1 е представено разпределението на двата пола по възраст, от където е видно, че във възрастовата група 12-14 години момичетата са 71,1%, а момчетата – 28,9%, а във възрастовата група 15-18 години момичетата са 63,6%, а 36,4% са момчета (табл. 1).

Хиподинамията е сериозен рисков фактор за появата на много хронични заболявания, но тя е и крайно неблагоприятно явление с негативно въздействие върху процесите на растеж, съзряване и развитие на всички органи и системи. При обездвижените подрастващи се формира неблагоприятна личностна психо-социална нагласа – намалява „вътрешния контрол“ и „самоконтрола“ на поведението с произтичащото от това по-често приобщаване към вредни навици и привички – тютюнопушене, употреба на алкохол и др.

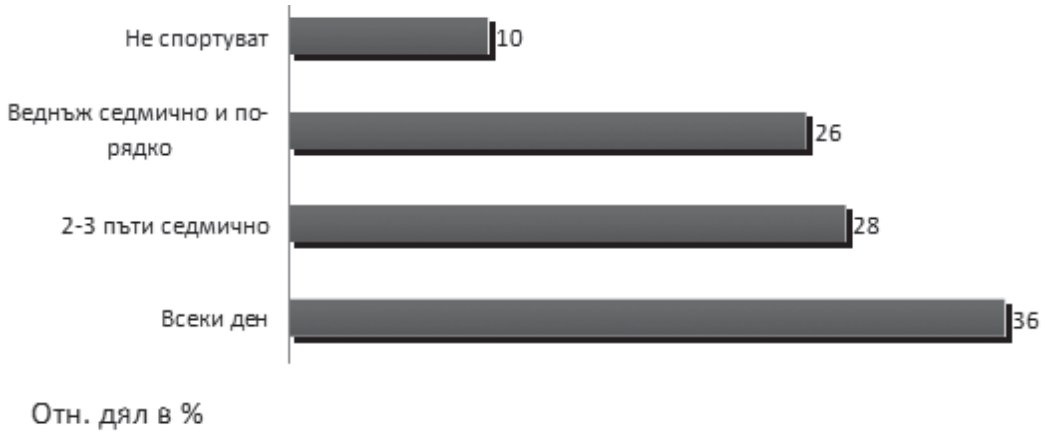
Резултатите от проведеното изследване за физическата активност през свободното време на учениците от 12 до 18 години показват, че активно спортуват 64% от анкетираните, като от тях 36% почти всеки ден упражняват някакъв вид спорт или друг вид физическа дейност, а 28% спортуват 2-3 пъти седмично (фиг. 1).

Видно е, че 1/3 от учениците (36%) са с недостатъчна физическа активност през свободното време за възрастта си или липса на такава, като 26% съобщават, че спортуват веднъж седмично и по-рядко, а 10% не се занимават въобще със спорт.

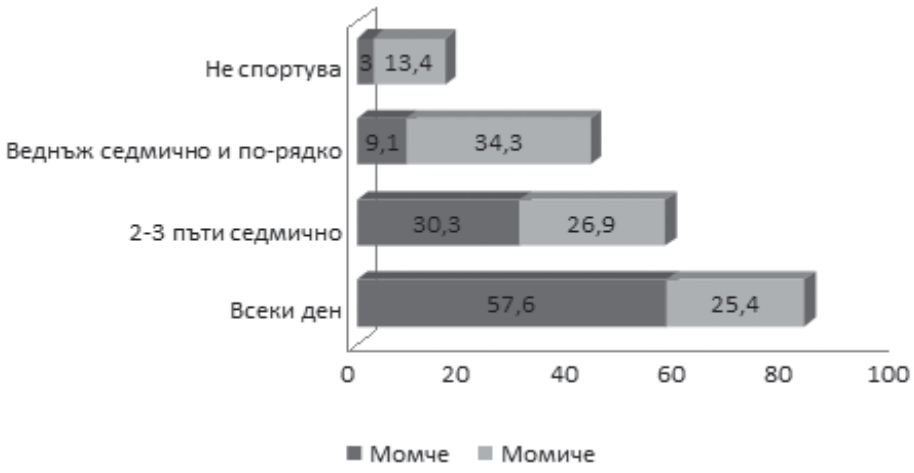
От разпределението според пола на учениците и честотата на упражняване на някакъв вид спорт е видно, че повече от половината от учениците – 57,6% ($p < 0,05$), които спортуват всекидневно, са момчета (фиг. 2). Значителен е делът на момичетата, които са с намалена физическа активност (46,2%), като 34,3% спортуват веднъж седмично и по-рядко, а 11,9% изобщо не спортуват.

Таблица 1 *Разпределение на изследваните лица в зависимост от пол и възраст*

Възраст / Пол	12-14 години		15-18 години	
	Брой лица (N)	Относителен дял (%)	Брой лица (N)	Относителен дял (%)
Момичета	32	71,1	35	63,6
Момчета	13	28,9	20	36,4
Общо	45	100	55	100



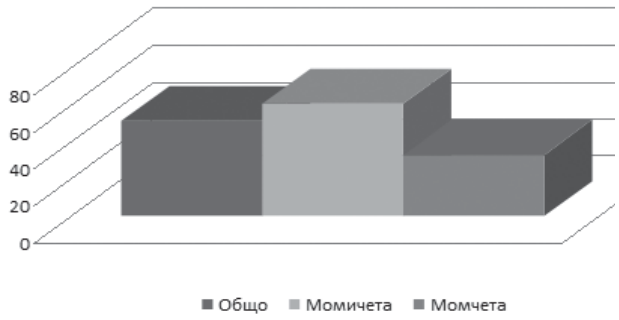
Фиг. 1. *Честота на упражняване на някакъв вид спорт*



Фиг. 2. *Разпределение на честотата на упражняване на някакъв вид спорт в зависимост от пола на учениците*

Редица изследвания показват, че съществуващата понастоящем система на обучение по физическо възпитание в средното образование у нас е неефективна. Тази система не може да осигури нужното ниво на двигателна активност, така необходимо в периода на растеж, съзряване и развитие на подрастващия организъм. Понижен е т.нар. „формиращ" тренировъчно-физиологичен ефект на уроците по физическо възпитание, занемарена е материално-техническата база, учебно-техническите средства са крайно недостатъчни. Почти всички ученици (81,1%), обучаващи се в СОУ – общ профил, желаят да спортуват, но не могат да осъществят това в своята естествена среда – училището [1, 2].

В резултат учениците, чиято активна двигателна дейност се изчерпва само от часовете по физическо възпитание, оформят голяма рискова група с данни за изразена хиподинамия – 52% от общия брой обучаващи се, като момичетата са 2 пъти по-застрашени – 61,2% срещу 33,3% за момчетата (фиг. 3).



Фиг. 3. *Двигателна активност, включваща само часовете по физическо възпитание*

Данните от изследваната физическа активност и дееспособност на подрастващите показват, че относителният дял на обездвижените деца и юноши днес (52%) се увеличава статистически значимо за сметка на нарасналия процентен дял (61,2%) на обездвижените момичета.

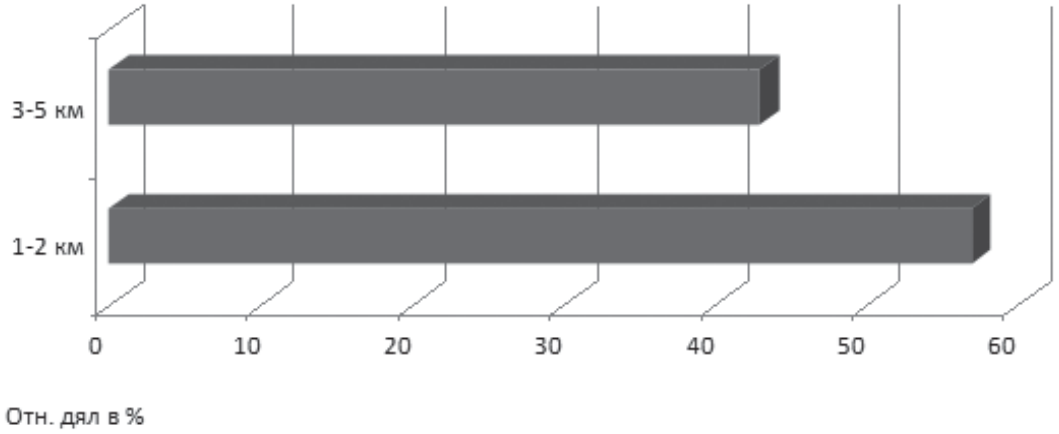
Средната продължителност на едно физическо занимание при 1/3 от учениците (35%) е 2 и повече часа, а при всеки трети (34%) тя е около 1 час. До 30 минути са физически активни 21% от анкетираните, което е недостатъчно и не отговаря на препоръките за физическа активност при децата. Делът на момичетата сред тях е 2,5 пъти по-висок от този на момчетата (съответно 31,3% срещу 12,1%). Останалите 10% от анкетираните съобщават, че не участват във физически занимания.

Получените данни показват, че всеки трети ученик е с ниска физическа активност през свободното време, а при всеки пети от спортуващите продължителността на физическите занимания е недостатъчна.

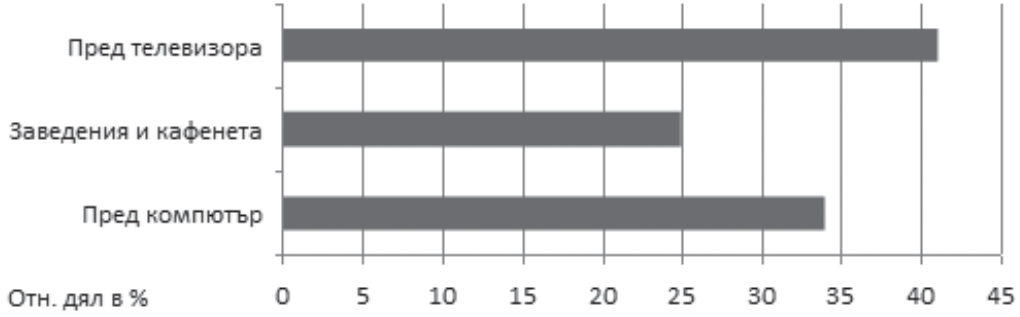
Въпреки че проучването разкрива съществуващ нездравословен модел на физическа активност при децата и подрастващите, изследваните лица са запознати с ползата от двигателните упражнения. Почти всички анкетирани (98%) знаят, че ходенето пеш е най-лесният и достъпен начин за поддържане на здравословно тегло. Те са наясно и с факта, че по-благоприятна и полезна е физическата активност с нисък интензитет, но с по-голяма продължителност, свързана с по-висока интензивност и натоварване. Дан-

ните показват, че 3 до 5 километра дневно изминават пеша 43% от анкетираните, а 57% от тях ходят по 1-2 километра на ден (фиг. 4).

От учениците 96% са запознати, че по-благоприятна е активната пред пасивната почивка, но въпреки това 41% от анкетираните прекарват свободното си време най-често пред телевизор, 25% – в заведение и кафене, а 34% – пред компютър.



Фиг. 4. *Процентно разпределение по показател ходене пеш през деня*



Фиг. 5. *Разпределение на свободното време при лицата с намалена двигателна активност (%)*

Намалената двигателна активност води до обездвижване, което е с негативно отражение за здравето на развиващия се детски организъм.

Хиподинамията като рисков фактор, свързан с поведението, води до развитието на редица тежки хронични болестни процеси, влияещи силно на нивото на общественото здраве.

Анализът на данни позволява да се направят следните изводи:

1. От анкетираните ученици 1/3 (36%) са с недостатъчна за възрастта си физическа активност през свободното време или с липса на такава, въпреки че движението е основно профилактично средство за укрепване на детското здраве.

2. Значителен е делът на момчетата (57,6%), спортуващи всекидневно. Наблюдава се увеличен процентен дял (61,2%) на обездвижените момичета.

3. Продължителността на едно физическо занимание при 1/3 от учениците (35%) е 2 и повече часа, при всеки трети (34%) е около 1 час, а при всеки пети (21%) около 30 минути.

4. Установи се нездравословен модел на двигателна активност сред подрастващите, като 41% от анкетираните прекарват свободното си време пред телевизор, 25% – в заведение и кафене, 34% – пред компютър, което е предпоставка за обездвижване с негативно отражение върху здравето на развиващия се детски организъм.

Заключение

Физическото възпитание и спорта са утвърден компонент на здравна култура и поведение на съвременния човек като важна ценностна система на живот в съвременното силно обездвижено общество. Анализът на поведенческите рискови фактори по отношение на физическата активност при деца и подрастващи установи неблагоприятна в здравно отношение ситуация, която с напредване на възрастта води до формиране на нездравословния поведенчески фактор двигателен инактивитет (обездвижване), причина за редица хронични заболявания.

За формирането на активен двигателен режим и съответна здравна култура при децата е необходима не само достатъчна обезпеченост с квалифицирани медицински кадри, които да предоставят качествени здравни грижи, но и дейности по придобиване на здравословни навици. Специално внимание трябва да се обърне на образователните мероприятия, които следва да се прилагат масово сред децата и техните родители. Създаването на навици за здравословен начин на живот е предпоставка, имаща ключово значение за профилактика на много от болестите на цивилизацията. Само така успешно може да се реализира съответната профилактика и въздействие за подобряване на двигателната активност и здравен статус на децата.

Библиография

1. Алексиев, Р. За някои аспекти и проблеми на двигателната активност и здравословното състояние на децата в съвременните детски градини. Научни трудове на Русенския университет, 2009, том 48, серия 8.2, 63-66.
2. Иванова, Д., Терзиева, А., Чанева, Г., Потребност от обучение на медицинските сестри работещи в детски сектори, относно специфичните грижи за деца с увреждания, Science & Technologies, 2014, 4(1): 211-215.
3. Попиванова, Ц. Хиподинамията в училищна възраст и рискът от остеопороза, Българско списание за обществено здраве, 2009, 2:59-69.
4. Симеонова, В., Павлов, В. Развитие на гъвкавостта при 15-годишни юноши. Научни трудове на Русенския университет, 2012, том 51, серия 8.2, 85-90.
5. Стамболова И., Организационни аспекти на дейността на медицинската сестра от извънболничната помощ. Спец. медицина, 2003, (4):28-29.
6. Стамболова, И. Мениджмънт и етика в общата медицинска практика. София, Самиздат, 2008.
7. Янева, Р. Неблагоприятните последици от ниската физическа активност и начини за тяхното преодоляване. Спорт и наука, 4, 2010, 172-177.
8. http://ncphp.government.bg, Европейски училищен изследователски проект за алкохол и други наркотици, Национален център по обществено здраве и анализи, ESPAD, 2003.
9. http://ncphp.government.bg, Национална програма за превенция на хроничните незаразни болести 2014-2020, Национален център по обществено здраве и анализи.

✉ *Адрес за кореспонденция:*

И. Добрилова
Филиал „Проф. д-р Иван Митев“
Медицински университет – София
Университетски комплекс, Корпус 1
3000 Враца