

ПРОМОЦИЯ И ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ В УЧЕНИЧЕСКА ВЪЗРАСТ

Т. ПОПОВА, ИВ. СТАМБОЛОВА

Катедра „Здравни грижи“, Факултет по общественно здраве, МУ – София

PROMOTION AND EVALUATION OF PHYSICAL ACTIVITY DURING THE SCHOOL YEARS

T. POPOVA, IV. STAMBOLOVA

Department of Medical Care, Faculty of Public Health, Medical University – Sofia

Резюме. Физическата активност е важен инструмент за подобряване на физическото здраве както при възрастни, така и при деца. Липсата на физическа активност е призната за основен модифицируем рисков кардиоваскуларен фактор и има съществен принос за влошаване здравния статус на населението. Тя се асоциира с рискови фактори като хипертония, хиперлипидемия, затлъстяване, захарен диабет. Физическата активност сама по себе си е протектор по отношение на сърдечно-съдовите заболявания. **Целта** на изследването е да се проучи нивото на физическа активност сред ученици на възраст от 13 до 18 години. В проучването са включени 919 респонденти, които учат в училища в 13 града на територията на страната. Проведено е в периода от октомври 2016 г. до април 2018 г. За събиране на първичната информация в изследването са приложени исторически метод, документален метод, социологически метод, статистически метод и метод за графичен анализ на получените резултати. **Изводите** от проучването са, че най-често юношите отделят за гледане на телевизия и за компютърни игри по 1 и 2 часа дневно, но същевременно висок е и дялът на учащите, които отделят ежедневно по 4 и над 4 часа. Всеки четвърти ученик не практикува никакъв вид спорт. Само приблизително 32% от юношите изпълняват препоръките за ежедневна физическа активност и само около половината от спортуващите изпълняват препоръките за минимум 60-минутна физическа активност дневно.

Ключови думи: промоция, оценка, здравни грижи, физическа активност, юноши

Abstract. Physical activity is an important tool for improving physical health for both adults and children. Its absence is recognized as a major modifiable cardiovascular risk factor and has a significant contribution to worsening the population's health status. It is associated with risk factors such as hypertension, hyperlipidemia, obesity, and diabetes mellitus. Physical activity itself is a protector against cardiovascular disease. The purpose of this study is to study the level of physical activity among students aged 13 to 18 years. The study includes 919 respondents, who are students in schools in 13 cities across Bulgaria. It took place between October 2016 and April 2018. To collect the primary information in the study the historical, documentary, sociological and statistical methods and the method of graphical analysis of the obtained results were applied. The conclusions that we made as a result of the study are that most of the adolescents mostly spend on watching TV and computer games one and two hours a day but, at the same time, there is a high share of students who spend 4 and more hours each day in this manner. Every fourth student does not practice any kind of sport. Only about 32% of adolescents fulfill the daily physical activity recommendations, and only about half of the sportsmen perform the recommendations for a minimum of 60 minutes of physical activity per day.

Key words: promotion, evaluation, health care, physical activity, adolescents

Физическата активност (ФА) е важен инструмент за подобряване на физическото здраве както при възрастните, така и при децата [10, 13].

Терминът физическа активност не се тълкува само в смисъл на целенасочени занимания с физически упражнения и спорт. В литературата тя се определя като „всяко движение

на тялото, свързано със съкращаване на мускулите, което увеличава разхода на енергия над нивото при покой“, и включва голям брой дейности от ежедневието: ходене пеш, подвижни игри, каране на велосипед, танцуване. Широко използван е терминът оздравителна физическа активност (health-enhancing physical activity). Тя се отличава с различна интензивност – умерено интензивна (moderate-intensity) и високо интензивна (vigorous-intensity) [3, 10].

Липсата на физическа активност е призната за основен модифицируем рисков кардиоваскуларен фактор, със съществен принос за влошаването на здравния статус на населението. Тя се асоциира с рискови фактори като хипертония, хиперлипидемия, затлъстяване, захарен диабет. Физическата активност сама по себе си е протектор по отношение на сърдечно-съдовите заболявания [1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 14]. Множество автори обаче привеждат доказателства за липсата на физическа активност, която се е превърнала в световен проблем. Заседналият начин на живот, заедно с редица други фактори на риска, е свързан с натрупване на рискови кардиоваскуларни фактори, с по-ранната изява и прогресирането на ССЗ [2, 4, 6, 9, 10].

Международните препоръки по отношение на ФА при деца в ученическа възраст – 5-18 години, са за умерена до интензивна физическа активност ежедневно в продължение на 1 час [11].

Насърчаването към физическа активност, възпитаването в ползите от нея и рисковете при отсъствието ѝ, промоцията на ФА и необходимостта от нея при по-младите и подрастващите трябва да бъдат ангажимент на държавата, правителството, обществото, семейството и родителите, а също на учителите и професионалистите по здравни грижи, работещи в здравеопазването, и по-точно – училищното здравеопазване.

Цел, задачи и методология НА ПРОУЧВАНЕТО

Целта на настоящото изследване е да се проучи нивото на физическа активност сред ученици на възраст от 13 до 18 години.

Задачите, които си поставихме, са да се проучи и анализира:

1. Времето, което учениците отделят ежедневно за гледане на телевизия и за компютърни игри.

2. Времето, което учениците отделят ежедневно за игри и разходки на открито.

3. Честотата и предпочитанията към спортни занимания в ежедневието.

4. Продължителността на физическата активност при практикуване на спортни занимания.

Обект на проучването са юноши във възрастта от 13 до 18 години. **Предмет на проучването** е физическата активност в юношеска възраст.

В проучването са включени 919 респонденти, които учат в училища в 13 града на територията на страната, за периода от октомври 2016 г. до април 2018 г.

За събирането на първичната информация в изследването се приложиха: исторически метод, документален метод, социологически метод – проведено е пряко, индивидуално, анонимно анкетно проучване по специално разработени за целта въпросници, съдържащи 50 въпроса, част от които се отнасят до нивото на физическа активност на учащите. Приложиха се още статистически метод и метод за графичен анализ на получените резултати.

Количествените анализи са направени със статистически пакет приложни програми – SPSS 17.0.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Опитахме се да изясним колко време от деня учениците прекарват пред телевизор, пред компютър, на открито, както и колко време отделят за спорт и каква е периодичността и продължителността на спортните им занимания.

Най-висок е относителният дял (32.9%) на респондентите, които отделят за гледане на телевизия по един час дневно. На второ място (26.6%) е дялът на тези, които прекарват пред телевизора два часа, а на трето място (18.2%) – 3 часа дневно. По 4 и 5 часа за гледане на телевизия отделят съответно 8.2 и 3.3% от учениците. Немалък (7.4%) е и относителният дял на учащите, които са ангажирани с гледане на телевизионни предавания и филми по 6 и над 6 часа дневно. Най-нисък (2.2%) е относителният дял на тези, които не гледат телевизия. Данните са представени графично на фиг. 1.

По отношение на времето, ангажирано с компютърни игри и занимания, най-висок е процентът (29.3%) на анкетираните, които отделят по 1 час дневно, следвани от тези, които отделят по 2 и 3 часа дневно – съответно 21.3 и 17.0%. На четвърто място като дял (12.3%) са респондентите, които прекарват пред компютъра 6 и повече от 6 часа дневно. Вниманието заслужават и участниците, които ангажират вниманието си с тази дейност 4 и 5 часа през деня – съответно 9.6 и 8.1%. Най-нисък (1.7%) е относителният дял на респондентите, които не използват компютър. Данните са представени на фиг. 2.

Освен времето, което респондентите отделят за гледане на телевизия и компютърни игри, проучихме и продължителността на времето през деня, което отделят, за да бъдат навън.

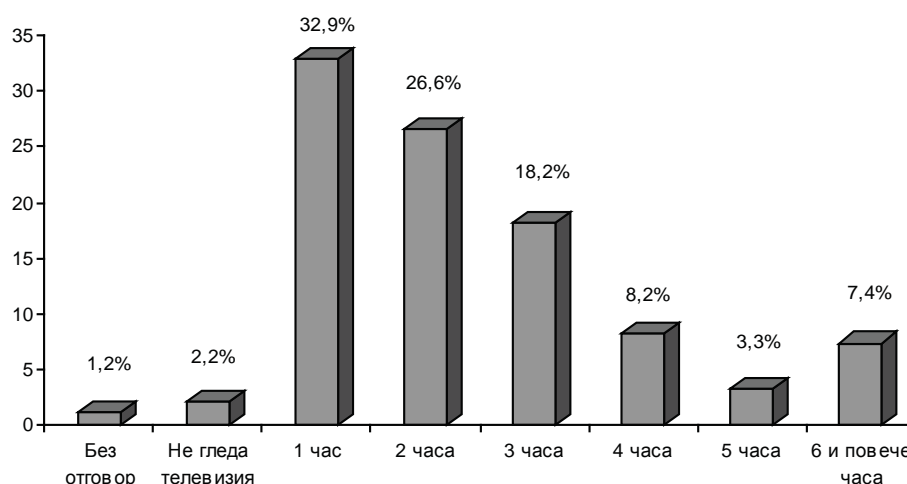
Най-голям (51.6%) е дялът на учениците, които прекарват ежедневно навън 4 и над 4

часа. Следват на второ и трето място тези, които прекарват извън дома 3 и 2 часа – съответно 18.2 и 13.7%. С най-нисък относителен дял са участниците, които отделят половин час дневно – 4.9% (фиг. 3).

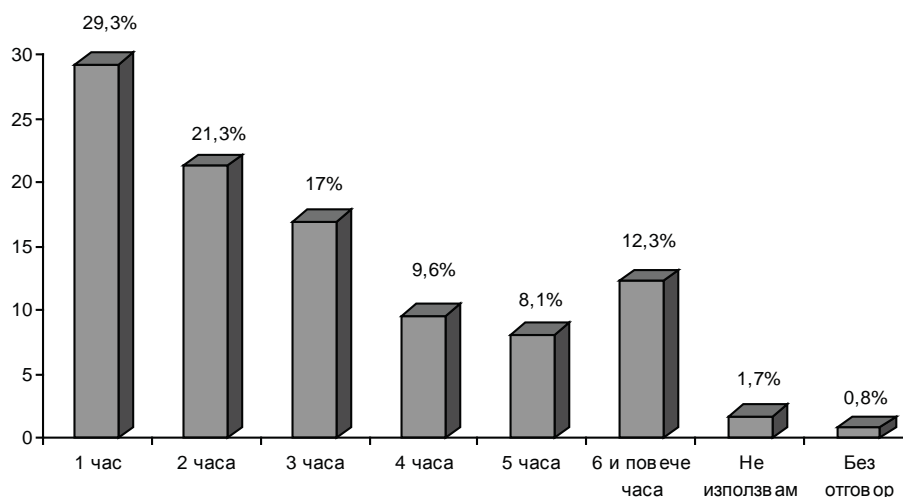
Най-висок е относителният дял (58.2%) на юношите, които изтъкват, че имат да учат и не могат да си позволят да стоят повече време навън. Следват респондентите (15.1%), които предпочитат компютърните игри пред разходките на открито. 7.6% посочват като пречка финансовите причини, а останалите (7.1%) предпочитат да гледат телевизия (фиг. 4).

Проучихме и честотата на спортни занимания и предпочитанията към практикуван спорт.

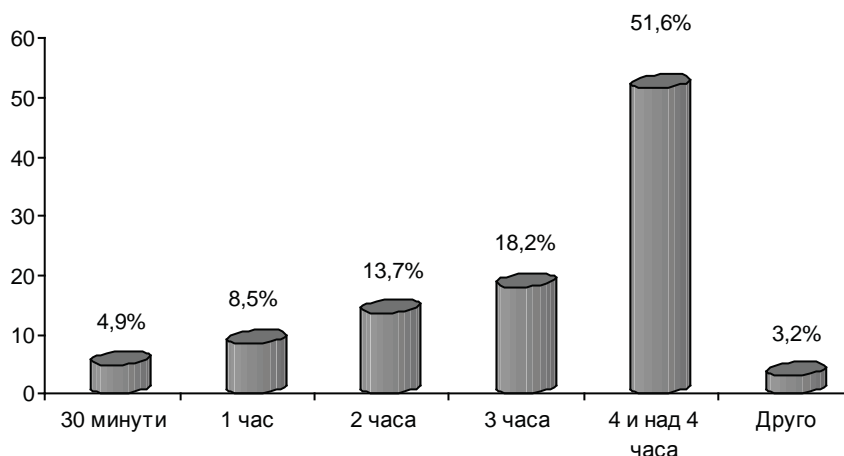
Най-висок е дялът на респондентите – 31.7%, които са заети със спортни занимания ежедневно. С приблизително близки относителни дялове са спортуващите по два пъти



Фиг. 1. Време, ангажирано ежедневно с гледане на телевизия

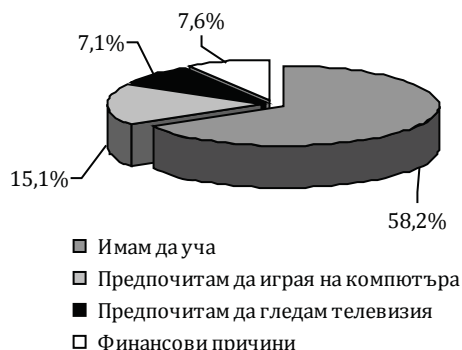


Фиг. 2. Време, ангажирано с компютър



Фиг. 3. Продължителност на времето, в което учениците са навън

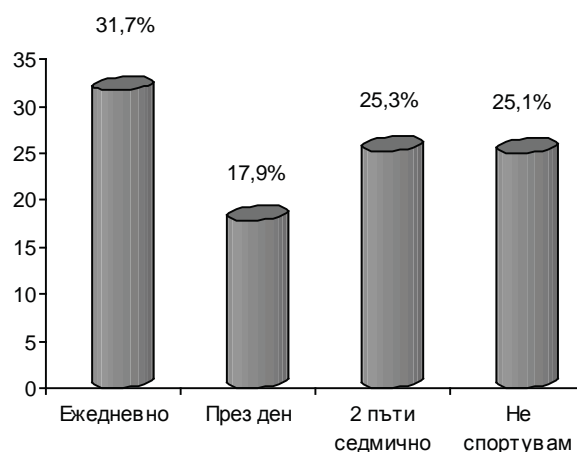
седмично – 25.3%, и тези, които не упражняват никакъв вид спорт – 25.1%. Най-нисък е относителният дял на учениците, които спортуват през ден – 17.9% (фиг. 5). Анализът на данните показва, че всеки четвърти ученик не упражнява никакъв вид спорт, а това е предпоставка за увеличаване на обездвижването, повишава се рискът от покачване на теллото, а оттам – и рисковите фактори за поява на ССЗ.



Фиг. 4. Причини, изтъкнати от респондентите да не могат да отделят повече време за разходки навън

Нашите резултати са близки до тези от проучване на А. Горненска, според която само 34% от подрастващите в Европа и в България са достатъчно активни. Авторката съобщава за сериозен проблем с ниската физическа активност при деца и юноши в ученическа възраст, а също че физическите занимания в рамките на учебните програми в училищата, както и в свободното време са недостатъчни за поддържане на доброто здраве [5].

В хода на изследването проучихме и предпочитанията на учениците към определен вид спортни занимания.



Фиг. 5. Честота на практикуване на спортни занимания при респондентите

33.1% от респондентите не са отговорили на този въпрос, което потвърждава факта, че прилизително 25% не упражняват никакъв вид спорт, а останалите 8% вероятно имат физическа активност, но тя не е свързана с практикуване на целенасочено спортно занимание.

От респондентите, които са посочили вид на спортно занимание, с най-висок относителен дял (12.6%) са тези, които предпочитат фитнеса, следват любителите на футбола (11.1%), и на баскетбола и волейбола (10.6%). Джогинг и спортни занимания в домашни условия, като тичане, клякане, упражнения за стягане на тялото, практикуват съответно 8.7 и 7.1%. С 6.1% са спортните и народните танци, следвани от бойните спортове (4.0%). Относително нисък дял от респондентите (1.5%) се занимават с плуване и художествена гимнастика, а най-малък е де-

лът на практикуващите йога, стрелба, езда и бадминтон – 0.5% общо (табл. 1).

14.6% от респондентите упражняват и втори вид спорт. Предпочитан на първо място е джогингът, следван от волейбола – съответно 2.7 и 2.4%. На трето и четвърто място се предпочитат фитнесът и гимнастиката в домашни условия (съответно 1.8 и 1.7%). С относително равни дялове са практикуващите като втори вид спорт спортни и народни танци (1.4%), тенис на корт (1.0%), бойни спортове (1.1%) и футбол и плуване – съответно по 0.9%. Най-ниски са относителните дялове за колоездене (0.5%) и художествена гимнастика (0.1%).

Важно за физическата активност при децата и за профилактиката на кардиоваскуларния риск освен активното спортуване е и каква е неговата продължителност му във времето.

Най-висок (25.4%) е относителният дял на учениците, които имат 60-минутна физическа активност на тренировка. На второ и на трето място са спортуващите 90-120 минути и 30 минути дневно – съответно 21.1 и 12.7%. На четвърто място (10.7%) са тези, които отделят за тренировка 45 минути. Най-нисък (3.2%) е относителният дял на участниците, които тренират 3 часа, а понякога и над три часа. Данните са представени на фиг. 6.

Изводи

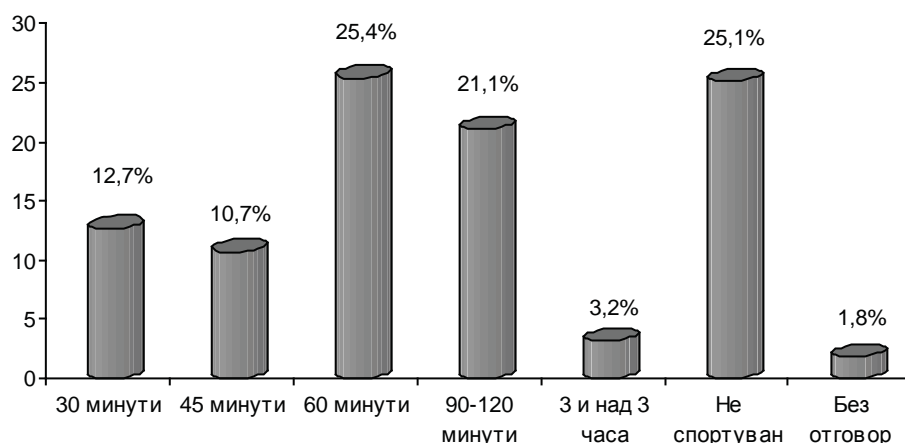
1. Най-често юношите отделят за гледане на телевизия и за компютърни игри по един и два часа дневно – съответно приблизително 60% и 50% от тях.

Таблица 1. Практикуван и предпочитан спорт сред учениците във възрастта 13-18 години

Практикуван спорт	Относителен дял в %
Фитнес	12.6%
Футбол	11.1%
Баскетбол, волейбол	10.6%
Бягане/джогинг	8.7%
Упражнения у дома – тичане, клякане, упражнения за стягане на тялото	7.1%
Спортни и народни танци	6.1%
Боен спорт – карате, таекуондо, бокс	4.0%
Тенис на корт	1.8%
Художествена гимнастика, балет	1.5%
Колоездене	1.4%
Плуване	1.5%
Стрелба, езда, йога, бадминтон	0.5%

2. Висок е и делът на учащите, които отделят ежедневно по 4 и над 4 часа за гледане на телевизия и за компютърни игри – съответно приблизително 19% прекарват 4, 5 или 6 часа дневно пред телевизора, а 30% – пред компютъра в игри.

3. Най-честите причини за редуцирането на времето, което учениците отделят за разходки и игри навън, са необходимостта от време за подготовка за учебните занятия, но също така и желанието за гледане на телевизия и за компютърни игри.



Фиг. 6. Продължителност на физическата активност при практикуване на спортни занимания

4. Всеки четвърти ученик не практикува никакъв вид спорт.

5. Само приблизително 32% от юношите изпълняват препоръките за ежедневна физическа активност и само половината от спортуващите изпълняват препоръките за минимум 60-минутна физическа активност дневно.

Насърчаването на любов към спорта и спортните занимания трябва да започне в ранна детска възраст с цел постигане на оптимално здраве за всеки човек през целия му живот. Възпитаването на необходимост от спортни занимания ще подпомогне изграждането на цялостната ценностна система, в чийто център стои доброто здраве, а инструмент за постигането му да бъдат здравословният начин на живот и оптималната физическа активност. Роля във възпитанието и насърчаването играят както държавата и семейството, така и учителите и професионалистите по здравни грижи, работещи в училищата.

Необходимо е да се прави оценка на физическата активност от специалистите по здравни грижи. Оценката трябва да включва времето, прекарано ежедневно от всеки ученик в ходене пеша, в каране на велосипед, в игри на открито, времето прекарано в организиран спорт в часовете по физическо възпитание, както и при допълнителните педагогически услуги. За всеки ученик трябва да се направи и оценка на заседналия начин на живот, а именно времето, прекарано през деня пред телевизора, компютъра и телефона. На базата на тези данни физическата активност на ученика може да се определи като оптимална, недостатъчна или липсваща.

При недостатъчна ФА трябва да се дадат насоки за повишаването ѝ и да се проведе обучение за протективната ѝ роля върху сърдечно-съдовата система, теглото и здравето като цяло. Ученикът трябва да бъде насърчен за включване в извънкласни спортни занимания или в свободно избираема дисциплина, съгласно неговите интереси.

При липсваща ФА също е необходимо насърчаване на детето към физическа активност, а също и семейно консултиране по въпросите за рисковете от липсата на ФА в детска възраст, с акцент върху протективна-

та ѝ роля по отношение на сърдечно-съдовата система. Необходим е контрол върху активността на ученика по време на задължителните часове по спорт и задължителното му включване в извънучилищни спортни занимания.

Библиография

1. Байкова Д. Дисбалансирано хранене и физическа неактивност – рискови фактори за развитие на хронични заболявания. Медицина и фармация, 2009, 6(1), 38-39.
2. Баличев Ю. Рискови фактори за здравето в детска възраст и актуални аспекти на профилактиката. Практическа педиатрия. 2014, (7), 8-10.
3. Бенчев Б. Проблемът ниска физическа активност и обществено здраве. Българско списание за обществено здравеопазване, 2010, 2(1), 2-8.
4. Георгиева, С. Рискови фактори при деца в България. – Източник: http://www.sustz.com/Proceeding08/Papers/MEDICINE/Georgieva_Stela.pdf, с. 1.
5. Горненска А. Проучване влиянието на физическата активност върху здравето и качеството на живот. Автореферат на дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „доктор“. София, 2016 г. Източник: http://nt-cmb.mu-sofia.bg:8080/jspui/bitstream/10861/1141/2/Antonya_Gornenska-ref.pdf.
6. Годишен доклад за състоянието на здравето на гражданите в Република България и изпълнение на Националната здравна стратегия 2015 г. Източник: http://ncphp.government.bg/files/doklad_zdrave_-17-10.pdf.
7. Димитрова Д. Механизми на кардиопротективния ефект на физическата активност. Сърдечно-съдови заболявания, 2013, 44(2), 39-44.
8. Манолова А, Цолова Г, Петрова К, Гаврилова М, Димитров П, Петрова С. Медицински факти, свързани с физическата активност. Източник: http://mpes.government.bg/Documents/PressCenter/News/nikoga_ne_kusno_22112011/Medical_facts.pdf.
9. Манолова А, Цолова Г, Димитров П. Физическа активност при учениците. Supplementum, 2013, 58-60.
10. Насоки на ЕС за физическа активност. Препоръчителни политически действия в помощ на физическа активност за укрепване на здравето. http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_bg.pdf.
11. Петрова С, Иванова Л, Байкова Д и кол. Национално проучване на хранителния прием и хранителния статус на учениците в България, В. глава 2 Литературен обзор. под редакцията на С. Петрова, отчет 2003, 17-23.
12. Петрова С, Дулева В. Европейска инициатива на СЗО за наблюдение на затлъстяването при деца. <http://ncphp.government.bg/files/unicef.swf>.
13. Füssenich1 LM, Boddy LM, Green DJ et al. Hopkins. Physical activity guidelines and cardiovascular risk in children: a cross sectional analysis to determine whether 60 minutes is enough. BMC Public Health, 2016, 16(1).
14. Jiménez-Pavón D, Konstabel K., Bergman P. et al. Physical activity and clustered cardiovascular disease risk factors in young children: a cross-sectional study (the IDEFICS study). BMC Medicine, 2013, 11:172.

✉ Адрес за кореспонденция:

Таня Попова
тел. 9432216
e-mail: tani4ka11@mail.bg