umb
UNIVERZITA
MATEJA BELA
V BANSKEJ BYSTRICI
Barbora Novotná
Stravovacie návyky a spánkový režim
v životnom štýle žiakov mladšieho školského veku
2018
ISBN 978-80-557-1429-5
BELIANUM

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Filozofická fakulta

Stravovacie návyky a spánkový režim v životnom štýle žiakov mladšieho školského veku

vedecká monografia

Barbora Novotná

BELIANUM

Banská Bystrica

2018

Vydavateľ: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici
Edícia: Filozofická fakulta
2018

Autorka: Mgr. Barbora Novotná

Recenzentky: Mgr. Natália Smoleňáková, PhD
Mgr. Karin Baisová, PhD

Editor: doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD

ISBN 978-80-557-1429-5

ABSTRAKT

NOVOTNÁ, Barbora: *Stravovacie návyky a spánkový režim v životnom štýle žiakov mladšieho školského veku.* Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Filozofická fakulta; Katedra telesnej výchovy a športu. Banská Bystrica : KTVŠ FF UMB, 2018, 82 s.

Vzhľadom k súčasnej prevalencii civilizačných ochorení u školskej populácie, ako aj prevencii zdravia, cieľom výskumu bolo analyzovať úroveň stravovania a spánkového režimu u žiakov 4. ročníka základných škôl vo vzťahu k ich telesnej hmotnosti.

Sledovaný súbor tvorilo 625 žiakov (323 chlapcov, 302 dievčat) 4. ročníka vybraných základných škôl. Na získanie informácií o vybraných faktoroch životného štýlu sme použili opytovaciu metódu – dotazník. Metódu somatometrie sme použili na zistenie telesnej hmotnosti a telesnej výšky žiakov. Podľa nich sme vypočítali index telesnej hmotnosti (BMI) a rozdelili žiakov do 4 skupín – podhmotnosť, normálna hmotnosť, nadhmotnosť a obezita. Na spracovanie a vyhodnotenie získaných údajov sme použili kvantitatívne a kvalitatívne metódy.

V oblasti stravovania, významná väčšina žiakov mladšieho školského veku sa stravuje pravidelne 4x denne. U žiakov s nadhmotnosťou a obezitou sme zaznamenali signifikantne častejšie stravovanie sa v zariadeniach s rýchlym občerstvením, čo môže byť jednou z príčin vyššej telesnej hmotnosti (r, $p < 0,01$). Výsledky výskumu ďalej ukázali, že žiaci s vyššou telesnou hmotnosťou majú nedostatočnú dĺžku spánku v porovnaní s tými, u ktorých sme namerali normálnu telesnou hmotnosť, resp. podhmotnosť.

Vychádzajúc z výsledkov výskumu, odporúčame u detí mladšieho školského veku pravidelné celoplošné monitorovanie uvedených faktorov životného štýlu.

Kľúčové slová: Mladší školský vek. Spánkový režim. Stravovacie návyky. Životný štýl.

ABSTRACT

NOVOTNÁ, Barbora*: Eating habits and sleeping pattern in lifestyle of pupils in primary education*. University of Matej Bel in Banská Bystrica. Faculty of Arts, Departement of Physical Education and Sports. Banská Bystrica : KTVŠ FF UMB, 2018, 82 p.

According to present prevalence of civilization deseases in the school population, as well as health prevention, the object of this dissertation thesis was to analyse the level of eating habits and sleeping pattern of pupils of the 4th grade of primary school in relation to their body weight.

The monitored group consisted of 625 pupils (323 males, 302 females) of 4th grade of selected primary schools. To obtain data about selected factors of lifestyle we used the questionnaire. Method of somatometrie we used to measure body weight and body height of pupils according to which we calculated the body mass index and devided the pupils into 4 groups – underweight, normal weight, overweight and obesity. To process and evaluate obtained data we used quantitative and qualitative methods.

Results analysis in eating habits showed, that significant majority of pupils of young school age use to eat regularly, 4 times per day. Overweight and obese pupils significant more often eat in fast-food restaurants (r, $p < 0,01$), which can be one of the causes of higher body weight. The results showed as well that overweight and obese pupils do not have recommended hours of sleep compared to underweight pupils and pupils with normal body weight.

Based on the results of the research, we recommend regular monitoring of these lifestyle factors of pupils in primary education.

Key words: Young school age. Sleeping pattern. Eating habits. Lifestyle.

PREDHOVOR

Zdravie pochádza len zo zdravého spôsobu života.

T. C. Fry

Životný štýl súčasnej spoločnosti sa vyznačuje rýchlym konzumným spôsobom života s množstvom pôžitkov, ktoré však znižujú jeho kvalitu a zároveň ho aj skracujú. Podľa dostupných informácií z rôznych výskumov, spoločnosť starne a pribúda populácia s civilizačnými chorobami, pričom sa predlžuje dĺžka produktívneho veku a tým aj doba pre aktívnu prácu. Z tohto pohľadu je potrebné vnímať narastajúci výskyt civilizačných chorôb ako varovanie pre budúcnosť. V súvislosti s otázkami zdravia sa najčastejšie stretávame s problematikou nedostatočnej pohybovej aktivity, označovanej za základný prvok zdravého životného štýlu, nesprávnymi stravovacími návykmi hlavne v podobe konzumácie tzv. rýchleho občerstvenia a sladených nápojov a nedostatočného spánku.

Predložená monografia sa zaoberá vybranými ukazovateľmi životného štýlu najmladšej školopovinnej generácie, ktoré pokladáme za určujúce pre zdravú populáciu a pre schopnosť aktívne zvládať život. Zamerali sme sa na výskum vzťahov medzi stravovacími návykmi a spánkovým režimom detí mladšieho školského veku. Vo výskume sme vychádzali z publikovaných vedeckých štúdií zahraničných i domácich odborníkov na danú problematiku. Inšpiratívne boli pre nás práce Jungera (2000), Peráčkovej (2008), Paugschovej, Jančokovej (2008), Bendíkovej (2009), Görnera (2014), McGinnisa, Williams-Russoa, Knickmana (2002), Williamsa, Haymana, Danielsa (2002), Bunca (2009), Kukačku (2011).

Pri tvorbe monografie nám významným podielom pomohla doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD, ktorej za to patrí naše poďakovanie. Poďakovanie patrí aj všetkým žiakom, triednym učiteľom a vedeniu škôl z okresov Banská Bystrica, Brezno, Ružomberok, Partizánske, Prievidza, Kežmarok a Stará Ľubovňa, ktorí nám umožnili výskum zrealizovať.

Autorka

OBSAH

ÚVOD

1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ 9
1.1 Mladší školský vek z hľadiska vývinových osobitostí 9
1.1.1 Telesný a pohybový vývin v mladšom školskom veku 10
1.1.2 Psychický a sociálny vývin v mladšom školskom veku 11
1.2 Zdravie a životný štýl detí mladšieho školského veku 13
1.2.1 Stravovacie zvyklosti detí a mládeže vo svete a na Slovensku 16
1.2.2 Prevencia zdravia výživou 26
1.2.3 Spánkový režim a prevencia u detí a mládeže 29

2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU 32
2.1 Cieľ výskumu 32
2.2 Hypotézy výskumu 32
2.3 Úlohy výskumu 32

3 METODIKA VÝSKUMU 33
3.1 Charakteristika súboru 33
3.2 Organizácia výskumu 34
3.3 Metódy získavania údajov 35
3.3.1 Metóda štúdia literárnych prameňov 35
3.3.2 Opytovacia metóda - Dotazník 35
3.3.3 Metóda somatometrie 36
3.4 Metódy spracovania údajov 37

4 VÝSLEDKY 39
4.1 Stravovacie návyky v životnom štýle žiakov mladšieho školského veku 39
4.2 Spánkový režim v životnom štýle žiakov mladšieho školského veku 60

ZÁVER 70
ODPORÚČANIA PRE PRAX 71
LITERATÚRA 72
PRÍLOHY

ÚVOD

Zdravie, zdravý spôsob života je pokladaný za základ pre aktívny a plnohodnotný život človeka, pre jeho optimálnu pracovnú výkonnosť. Aktívny prístup k zdraviu je možné považovať za povinnosť ako celospoločenskú, tak aj individuálnu. Problematika identifikácie faktorov životného štýlu a analýza ich optimálneho pôsobenia v najširšom slova zmysle sa premieta do individuálneho životného štýlu každého z nás, do individuálnej zodpovednosti za svoje zdravie. To si vyžaduje potrebu cieľavedomej výchovy k zdraviu, s ktorou je potrebné začať už od predškolského veku.

Vo väčšine výskumov pri hodnotení spôsobu života človeka sa analyzujú hlavné rizikové faktory jeho životného štýlu, ktorých následky vo výraznej miere ovplyvňujú kvalitu života. Medzi ne patrí predovšetkým nedostatok pohybovej aktivity, čiže hypokinetický spôsob života, ktorého následkom je množstvo tzv. civilizačných neinfekčných ochorení, medzi ktoré sa radia predovšetkým ochorenia kardiovaskulárne, respiračné, metabolické a nádorové. Ďalším zo sledovaných ukazovateľov kvality života sú stravovacie návyky a spánkový režim. Zlé stravovacie návyky a ich dôsledky ako nadváha až obezita vedú k vzniku ďalších porúch a ochorení, ako napr. poruchy pohybového systému, či metabolické ochorenia. Nedostatok spánku spôsobuje prejavy impulzívnosti, podráždenosti, agresivity, straty sebakontroly a koncentrácie.

Medzi najčastejšie identifikované rizikové faktory v životnom štýle dospelej populácie patrí fajčenie a požívanie alkoholických nápojov či iných škodlivých látok. S týmto ukazovateľom životného štýlu sa v posledných rokoch neraz stretávame aj u detí a mládeže.

V predloženej monografii sa snažíme odpovedať na otázky: „Aké je zastúpenie vybraných ukazovateľov životného štýlu detí mladšieho školského veku?“

Rizikové faktory pôsobia na zdravie spoločne, sú medzi nimi významné väzby a vyžadujú si zmenu v chovaní každého jednotlivca komplexne. Nazdávame sa, že analýza rizikových faktorov spôsobu života nám umožní odporučiť optimálne zmeny vo výžive a celkovo vo výchove k zdraviu.

Autorka Barbora Novotná
Názov: Stravovacie návyky a spánkový režim v životnom štýle žiakov mladšieho školského veku

---

Recenzentky: Mgr. Natália Smoleňáková, PhD
Mgr. Karin Baisová, PhD
Editor: doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD
Rozsah: 86 strán
Formát: online
Vydanie: prvé
Vydavateľ: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici
Edícia: Filozofická fakulta
2018

ISBN 978-80-557-1429-5