POROVNÁVACIA ŠTÚDIA VYBRANÝCH FYZIOLOGICKÝCH A ANTROPOMETRICKÝCH PARAMETROV OVPLYVŇUJÚCICH ŽIVOTNÝ ŠTÝL VYSOKOŠKOLÁKOV MEDICÍNSKÝCH A NEMEDICÍNSKÝCH ODBOROV

COMPARATIVE STUDY OF SELECTED PHYSIOLOGICAL AND ANTHROPOMETRIC PARAMETERS INFLUENCING LIFESTYLE UNIVERSITY STUDENT MEDICAL AND NON- MEDICAL TRADE UNION

T. Kimáková¹, D. Čarnogurská², M. Korchňáková² & J. Schuster³

¹Ústav verejného zdravotníctva Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach, Lekárska fakulta

²Odbor Verejné zdravotníctvo, Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, Lekárska fakulta

³Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedry výchovy ke zdraví

ABSTRACT

In our work, we focused on selected lifestyle risk factors among college students having regard to the fact that one of the observed groups was educated in this issue. The research sample consisted of 287 college students of medical and non-medical fields aged range 18-30 years. In our research we used the questionnaire method. Processing the data obtained, we used statistical program Microsoft Excel. Our research showed that despite data from the literature, which describes the positive impact of education on lifestyle, in our study education of our respondents did not appear significantly to their lifestyle. We expected that students medical branches reach far better results in the issue of proper lifestyles than less educated students of technical fields.

Keywords: risk factors life style; anthropometric measurements

SÚHRN

V našej práci sme sa zamerali na vybrané rizikové faktory životného štýlu u vysokoškolákov so zreteľom na predpokladanú skutočnosť, že jedna z vybraných sledovaných skupín bola v tejto problematike edukovaná. Výskumnú vzorku tvorilo 287 vysokoškolákov medicínskych a nemedicínskych odborov vo veku 18-30 rokov. Na výskum sme využili dotazníkovú metódu. Na spracovanie získaných údajov sme použili štatistický program Microsoft Excel. Z nášho prieskumu vyplynulo, že napriek údajom z literatúry, v ktorej sa popisuje pozitívny vplyv vzdelania na životný štýl, v našej štúdii sa táto skutočnosť výrazne neprejavila. Očakávali sme, že študenti medicínskych odborov dosiahnu ďaleko lepšie výsledky v problematike správneho životného štýlu ako menej edukovaní študenti technických smerov.

Kľúčová slova: rizikové faktory životného štýlu; antropometrická merania

Úvod

Životný štýl je správanie sa ľudí v životnom prostredí (fyzikálnom, sociálnom, ekonomickom) s ohľadom na ich etnickú príslušnosť, kultúru a vzdelanie. Fajčenie, fyzická inaktivita, nadmerná konzumácia alkoholu, psychosociálne rizikové faktory, stres a nezdravá výživa sú najdôležitejšie rizikové faktory životného štýlu. Tieto rizikové faktory tvoria viac ako polovicu zo všetkých podieľajúcich sa na vzniku neinfekčných chorôb. Na psychiku človeka má priaznivé účinky primeraná fyzická práca, preto sa u študentov odporúča vo voľnom čase kompenzovať študijné nároky pohy-

bovou aktivitou (Bernasovská & Kimáková, 2009). Dôvodom je súčasná charakteristika životného štýlu väčšiny populácie, kedy životné tempo sa neustále zvyšuje. Zvyšuje sa životná úroveň v spoločnosti, rastie vzdelanie ľudí a otvárajú sa ďalšie možnosti pre spoločenský a individuálny rozvoj. Napriek tomu pozitívne spoločenské vedy prinášajú i určité negatíva a nebezpečenstvo. Konzumný štýl života s nesprávnou životosprávou, narastajúce psychické vypätie s vyššími nárokmi na kvalitu ľudského faktoru vytvárajúce psychosociálny tlak na jedinca (Kukačka, 2010).

Tabuľka 1. Štatistické ukazovatele nameraných antropometrických hodnôt.
Table 1. The statistical indicators measured anthropometric values.

	x	min	max	r	sd
Systolický krvný tlak	128	90	190	100	17,14
Diastolický krvný tlak	76	56	110	54	8,16
BMI	21,83	15,99	34,4	18,41	3,08
WHR	0,81	0,56	1,86	1,26	0,13
Percento tuku	16,4	4	37,2	33,2	6,02

Metodika

Výskum sme realizovali na Univerzite Pavla Jozeфа Šafárika v Košiciach, na Lekárskej fakulte (ďalej len LF UPJŠ) na Technickej univerzite v Košiciach (ďalej len TUKE), na Stavebnej a Hutníckej fakulte. Výskumnú vzorku tvorilo 287 študentov medicínskych a nemedicínskych odborov vo veku 18-30 rokov. Vysokoškóľáci boli v danom percentuálnom zastúpení: študentov medicínskych odborov bolo 47,7% (n=137), z toho mužov 27,0 % (n=37), žien 72,9 % (n=100) a študentov nemedicínskych odborov 52,3 % (n=150) z toho mužov 66,6 % (n=100) a 33,3 % (n=50) žien. Priemerný vek respondentov bol 23,5 rokov.

Na výskum sme použili dotazníkovú metódu. Dotazník sa členil na viacero tematických okruhov, týkajúcich sa osobných údajov, celkového zdravia, výživy, fajčenia, alkoholu, pohybovej aktivity, drog, stresovej záťaže, verejnej dopravy a antropometrických hodnôt.

Na spracovanie získaných údajov sme použili štatistický program Microsoft Excel.

Graf 1. Porovnanie BMI indexu u mužov.
Graph 1. Comparison of BMI in men.

Výsledky

Racionálna (zdravá, správna) výživa predstavuje systém, ktorý kvalitou a kvantitou živín a ostatných biogénnych látok, úpravou pokrmov, spôsobom a rytmom prijímania denných jedál zodpovedá od-

porúčaniam podľa najnovších vedeckých poznatkov (Štefániková & Ševčíková, 1994).

Graf 2. Porovnanie BMI indexu u žien.
Graph 2. Comparison of BMI in women.

Diskusia

Voda tvorí súčasť každého živého organizmu, kde zabezpečuje všetky pochody a reakcie potrebné pre prežitie. Služi na transport živín a kyslíka, podieľa sa na odstraňovaní spodín metabolizmu, funguje ako rozpúšťadlo živín (predovšetkým minerálnych látok) (Miterpáková & Juriš, 2010). Čistou vodou pokryje dennú dávku pitného režimu (cca 2,5-3 l) (4) iba 16 % (n=46) zo všetkých študentov, z toho na TUKE 18,6 % (n=28) respondentov a na LF UPJŠ 13,1 % (n=18) medikov. Nadmerné množstvo sladených vôd denne (viac ako 1l) prijíma 10,8 % (n= 31) probandov, z toho viac na TUKE 13,3 % (n=20) a na LF UPJŠ menej, 8,0 % (n=11).

Jednoduchý ukazovateľ nadmernej hmotnosti je body mass index- BMI(4). Telesný hmotnostný index (BMI), ktorý je možné vidieť na grafe č. 1 a 2 je nasledovný: 17,4 % (n=50) zo všetkých respondentov malo podváhu (BMI pod 19,9), najmä žien, z čoho je 31 % (n=31) z LF UPJŠ. Normálnu hmotnosť (BMI 20-24,9) malo 65,8 % opýtaných (n=189). Nadváhu (BMI 25-29,9) malo 14,9 % (n=43), najmä mužov, z čoho je 28 % (n=28) z TUKE. Piaty študenti z TUKE boli obézni (BMI nad

30). Štatistická významnosť BMI u žien $p < 0,002$ a u mužov $p < 0,001$. Naše výsledky sú podobné záverom štúdie Bernasovskej z roku 2009 (Bernasovská & Kimáková, 2009).

Alkohol je u nás najčastejšie užívaná legálna návyková psychoaktívna látka. Jeho konzumácia, v spoločnosti spravidla vysoko tolerovaná, môže viesť k vývoju závislosti. Fajčenie cigariet sa chápe v prvom rade ako prejav závislosti od nikotínu. Nikotín je v súčasnosti jedinou legálnou psychoaktívnou látkou, ktorá nemá žiadne pozitívne účinky na zdravie (Ševčíková, Ághová, Jurkovičová, et al, 2006). Podľa našich výsledkov fajčí 24 % ($n = 69$) zo všetkých opýtaných. Zo študentov Technickej univerzity fajčí 47,7 % ($n = 36$) a zo študentov na LF UPJŠ prekvapivo fajčí viac, 52,3 % ($n = 33$). Prevalencia fajčenia je na oboch stranách približne rovnaká, z dôvodu možného stresujúceho štúdia. Z celkového počtu respondentov alkohol požíva 89,5% ($n = 257$), z toho 52,5 % ($n = 135$) sú študentmi TUKE a 47,4 % ($n = 122$) sú študentmi LF UPJŠ. Nikdy alkohol nepožilo 10,4 % ($n = 30$) zo všetkých študentov. Konzumácia alkoholu je častejšia u študentov TUKE. Na otázku: „Užil si niekedy ilegálnu návykovú látku?“ odpovedali pozitívne najmä študenti TUKE a to 43 % opýtaných ($n = 65$), najviac udávali užívanie marihuany.

Doprava je zdrojom emisií, hluku a vibrácií. Vytvára tlak na priestor, spôsobuje zdravotné a bezpečnostné riziká (Holéczyová, Čipáková & Dietzová, 2011). Až 91,6 % ($n = 263$) všetkých opýtaných uvádza, že používa verejnú dopravu na presun. Zaujímavé zistenie je, že až 52 % ($n = 78$) študentov z TUKE využíva verejnú dopravu každý deň.

Záver

Dodržiavanie zdravého životného štýlu je nevyhnutné na udržiavanie rovnováhy v organizme. Porušenie tejto rovnováhy vedie k vzniku rôznych psychických a fyzických ochorení. Nami dosiahnuté výsledky dokazujú, že životný štýl vysokoškolákov je narušený, čo sa môže v budúcnosti odzrkadliť na ich zdravotnom stave. V súčasnosti dnešní vysokoškoláci obľubujú viac sedavý spôsob života a rýchle stravovanie v tzv. fastfoodoch, na-

rastá počet mladých, ktorí vyskúšali ilegálnu návykovú látku, požívajú často alkohol a sú pravidelnými fajčiarmi.

Nadpolovičná väčšina študentov udáva dobré až výborné zdravie, avšak niektorí respondenti uvádzajú zhoršené zdravie v dôsledku výskytu alergií. Nezaznamenali sme výrazné rozdiely v stravovaní opýtaných. Túto skutočnosť si vysvetľujeme tým, že väčšina študentov je ubytovaná v školských domovoch a stravovanie je obmedzené prevažne na školské jedálne a bufety.

Literatúra

- Bernasovská, K., & Kimáková, T. (2009). Odraz zmien v kvalite života poslucháčov počas štúdia medicíny. *Životné podmienky a zdravie - Zborník vedeckých prác*. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva.
- Holéczyová, G., Čipáková, A., & Dietzová, Z. (2011). *Hygiena životného prostredia*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.
- Kukačka, V. (2010). *Udržiteľnosť zdravia*. Č. Budějovice: JU ZF.
- Miterpáková, M., & Juriš, P. (2010). *Hygiena a bezpečnosť potravín a vody*. 2. uprav. a dopln. vyd. Košice: Harlequin.
- Rácz, O. & kol. (2006). *Základy patologickej fyziológie*. 2. uprav. a dopl. vyd. Košice: Aprilla s.r.o.
- Ševčíková, L., Ághová, L., Jurkovičová, J., & kol. (2006). *Hygiena*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Štefániková Z., Ševčíková L., & kol. (1994). Zdravotno-nutričné názory, výživový režim a stravovacie zvyklosti detí – prierezová štúdia. *Hygiena*, 39(3), 152-159.

Doc. MVDr. Tatiána Kimáková, Ph.D.
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach
Lekárska fakulta
Ústav verejného zdravotníctva
Škrobárova 2
04180 Košice
tatkimak@hotmail.com