

Praha 12. 12. 2002

60

Výběrové šetření o zdravotním stavu české populace (HIS CR 2002) – Fyzická aktivita (VIII. díl)

Tato aktuální informace se bude zabývat dalším tématem, kterému byla v šetření HIS CR 2002 věnována pozornost, a to fyzickou aktivitou. Fyzická aktivita je jednou ze složek životního stylu jedince a má vliv na jeho zdravotní stav. V šetření HIS CR 2002 byly otázky na fyzickou aktivitu, ve srovnání s předchozími šetřeními, poněkud upraveny, proto je srovnatelnost jednotlivých šetření obtížná. Respondenti byli dotazováni na fyzickou aktivitu ve volném čase – u jednotlivých typů aktivit (aktivní sport, rekreační sport, lehké aktivity a sedavé aktivity) respondenti uváděli, kolik dní provozovali daný typ aktivity a kolik času celkem (v hodinách) strávili danou aktivitou v posledních 7 dnech. Dále byla zjišťována fyzická aktivita respondentů v zaměstnání, kde respondenti měli vybrat jeden z typů zaměstnání podle fyzického zatížení (těžká fyzicky namáhavá práce; lehká, fyzicky nenamáhavá práce; sedavá, fyzicky nenamáhavá práce).

Fyzická aktivita ve volném čase

Aktivnímu sportu a těžkému tréninku se v posledních 7 dnech ve svém volném čase věnovalo téměř 15 % respondentů mužského a 5,0 % respondentů ženského pohlaví. Do kategorie „rekreační sport“ byl zařazen např. jogging a jiné rekreační sporty, ale i těžká práce na zahradě nebo v domácnosti. Tyto aktivity provádělo během posledního týdne více než 40 % mužů a téměř 30 % žen. Mezi „lehké aktivity“ byla zahrnuta např. chůze, jízda na kole, nákup, úklid. Tento druh aktivity vykonávalo v posledních 7 dnech více než 80 % mužů a žen. Sedavým aktivitám, např. čtení či sledování TV, se věnovala většina respondentů. Lze tedy říci, že v těžkých typech aktivit jednoznačně převládli muži (rozdíl mezi muži a ženami je statisticky významný), zatímco v lehčích typech aktivit jsou podíly mužů a žen více vyrovnané a rozdíly nejsou tolik výrazné, i když ženy zde mírně převládají.

Signifikantní rozdíly mezi muži a ženami byly zaznamenány také v průměrném počtu dnů, po které se respondenti věnovali jednotlivým druhům aktivit. Na otázku kolik času respondent danou aktivitou v posledních 7 dnech celkem strávil nebylo schopno odpovědět v průměru 10,4 % mužů a 11,0 % žen, přičemž největší problémy měli respondenti s určením doby u sedavých aktivit.

Nejvyšší průměrnou dobu strávenou danou aktivitou vykazovala obě pohlaví v případě sedavých aktivit. Naopak nejnižší průměrná doba byla u obou pohlaví zaznamenána u aktivního sportu. Opět je zde patrné, že muži se více a především déle věnují fyzicky náročným aktivitám, zatímco ženy se ve větší míře věnují lehkým či sedavým aktivitám. ANOVA testem na 5% hladině významnosti bylo zjištěno, že statisticky významný rozdíl

mezi muži a ženami v průměrné době strávené v jednom dni danou aktivitou je patrný u aktivního i rekreačního sportu či těžké práce v domácnosti nebo na zahradě (muži těmto aktivitám věnují více času než ženy), dále pak u lehkých aktivit (ženy je provádějí déle než muži).

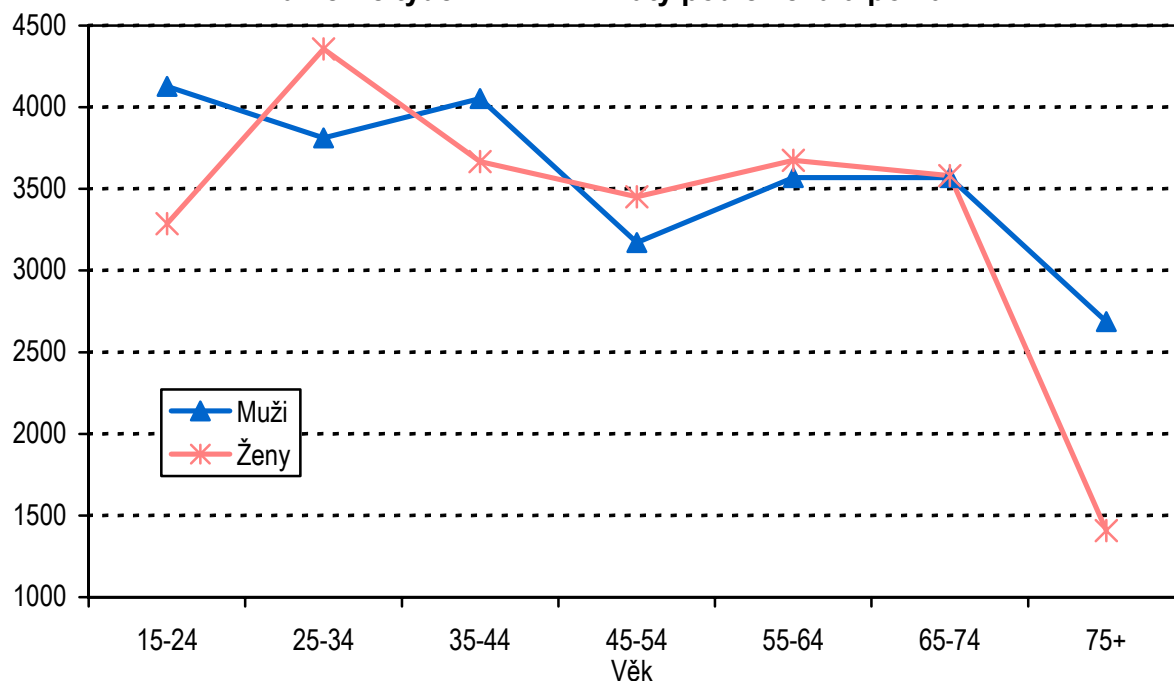
Respondenti podle aktivit prováděných ve volném čase v posledních 7 dnech

Typ fyzické aktivity	Respondenti, kteří aktivitu prováděli		Průměrný počet dní v 1 týdnu, kdy byla daná aktivita prováděna		Průměrná doba strávená danou aktivitou v 1 dni v minutách	
	počet	%	respondenti, kteří aktivitu prováděli	všichni resp., kteří odpověděli	respondenti, kteří aktivitu prováděli a uvedli dobu	všichni resp., kteří odpověděli
	Muži					
Aktivní sport	169	14,5	3,4	0,5	129	17
Rekreační sport	500	42,8	3,7	1,6	206	86
Lehké aktivity	959	82,0	5,3	4,4	130	105
Sedavé aktivity	1091	93,3	6,4	6,0	169	159
	Ženy					
Aktivní sport	65	5,0	3,1	0,2	97	4
Rekreační sport	373	28,5	3,7	1,1	169	45
Lehké aktivity	1133	86,7	6,0	5,2	154	131
Sedavé aktivity	1239	94,8	6,6	6,3	176	167

Dalším ukazatelem, kterého lze využít k analýze fyzické aktivity, je ukazatel MET (metabolický ekvivalent) vypočítaný podle metodiky WHO jako součet vážených dílčích ukazatelů (týdenní frekvence x denní doba v minutách) jednotlivých typů aktivit (nezapočítávají se sem sedavé aktivity). Tento ukazatel je udáván v celkových týdenních MET minutách a vyjadřuje energii vynaloženou na celkovou fyzickou aktivitu respondentů během posledních 7 dnů. Následující srovnání vychází z údajů o průměrném počtu celkových MET minut a zahrnuje i osoby, které nevykazovaly žádnou fyzickou aktivitu (jsou tedy započítány všechny osoby, nejen ty, které vykazovaly nějaký druh fyzické aktivity).

Ukazatel celkových týdenních MET minut vykazuje mírně vyšší hodnotu pro muže než pro ženy, rozdíl mezi oběma pohlavími však nebyl potvrzen jako statisticky významný. Tato skutečnost může být způsobena tím, že osob, které se věnovaly náročným fyzickým aktivitám (u kterých byly zaznamenány významné rozdíly mezi oběma pohlavími) je u obou pohlaví málo a souhrnný ukazatel není těmito hodnotami významně ovlivněn, může to být i důsledkem špatně zvoleného statistického testu a vysokou variabilitou dat (ANOVA test požaduje normalitu rozdělení a homogenitu variance, která zde není zaručena). Naopak rozdíly mezi průměrnými týdenními MET minutami se prokázaly jako významné z hlediska věku u obou pohlaví. Nejvíce fyzicky aktivní byli muži ve věku 15 - 24 let, u žen to byla věková skupina 30 - 34 let. S rostoucím věkem se fyzická aktivita snižuje.

Průměrné týdenní MET minuty podle věku a pohlaví



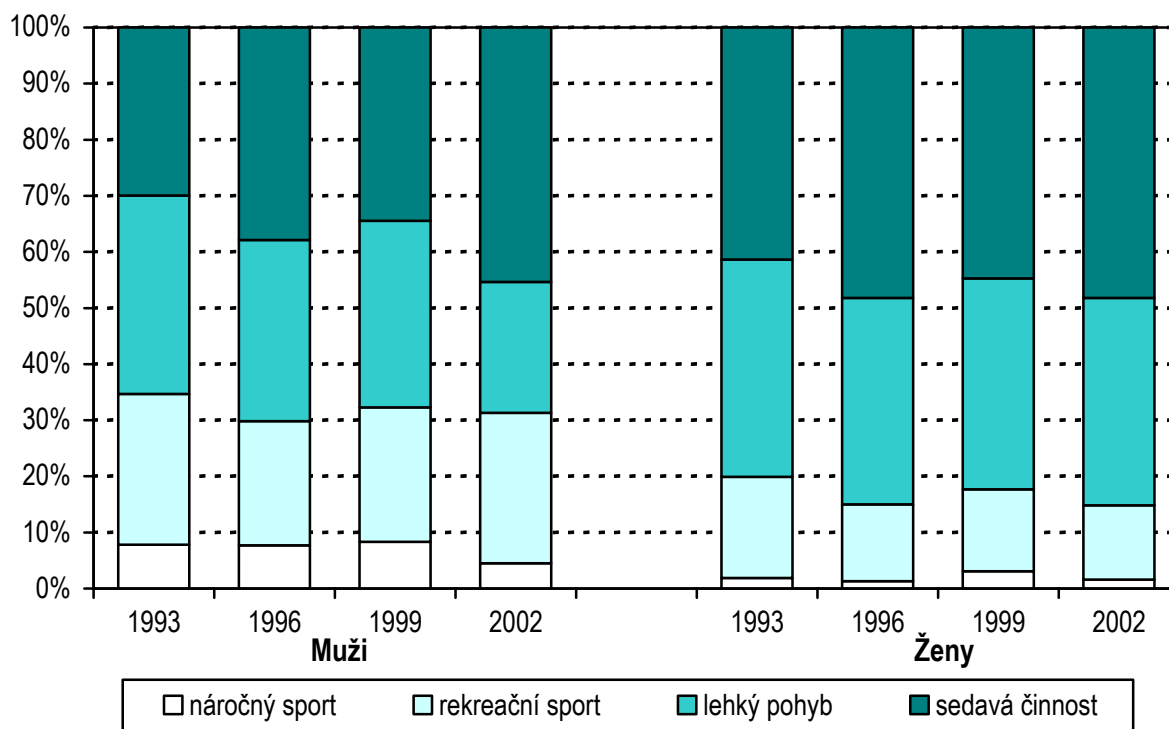
Z hlediska ekonomické aktivity nebyly rozdíly mezi zaměstnanými a nezaměstnanými potvrzeny jako statisticky významné. Výrazné rozdíly v celkovém počtu průměrných týdenních MET minut nebyly zaznamenány ani podle vzdělání respondentů, ani podle průměrného měsíčního příjmu domácnosti, tato skutečnost platila i po věkové standardizaci.

Nejvyšší fyzickou aktivitu vykazovaly po věkové standardizaci osoby žijící v manželství či v nesezdaném soužití, nejnižší fyzickou aktivitu vykazovali rozvedení a ovdovělí muži a svobodné ženy. Tyto rozdíly byly potvrzeny jako statisticky významné.

Z hlediska velikostní skupiny obce byly rozdíly mezi jednotlivými skupinami signifikantní pouze u žen, závislost míry ekonomické aktivity na velikostní skupině obce však neměla jednoznačný trend. Nejvyšší fyzická aktivita byla zaznamenána v obcích do 1 000 obyvatel, poměrně vysoká však byla také fyzická aktivita žen ve městech nad 50 000 obyvatel, a to i po věkové standardizaci. Pokud respondenty rozdělíme pouze do dvou kategorií na městské (obce s více než 5 000 obyvateli) a venkovské oblasti (obce do 5 000 obyvatel), fyzická aktivita je vyšší ve venkovských oblastech (rozdíly v průměrných týdenních MET minutách byly signifikantní u obou pohlaví).

Protože v tomto šetření byla použita odlišná metodika než v šetřeních předchozích, jsou údaje s výsledky předchozích šetření HIS CR jen špatně srovnatelné. V předchozích šetřeních měl respondent zakroužkovat jen jednu z nabídnutých fyzických aktivit, která nejlépe vystihuje jeho aktivitu ve volném čase v posledním roce. V šetření HIS CR 2002 respondent u každé z aktivit uvedl kolik dní a kolik hodin celkem v posledním týdnu tuto aktivitu provozoval. Přesto jsme se pokusili o porovnání. Respondenty jsme rozdělili do 4 skupin podle toho, u které aktivity uvedli maximální počet minut připadajících na 1 den provádění aktivity, tato aktivita tedy byla nejčastěji prováděna a lze předpokládat, že nejlépe vystihuje respondentovu aktivitu ve volném čase v posledním roce. Následující graf ukazuje, že podíl respondentů s vysokou fyzickou aktivitou byl v roce 2002 nižší než v letech předchozích, naopak podíl respondentů s nízkou fyzickou aktivitou byl, především u mužů, výrazně vyšší než v předchozích šetřeních. Tato skutečnost může být způsobena buď reálným poklesem fyzické aktivity nebo již zmíněnou problematickou srovnatelností údajů o fyzické aktivitě z šetření HIS CR 2002 s předchozími šetřeními.

Složení respondentů podle typu fyzické aktivity ve volném čase v letech 1993-2002



Fyzická aktivita v zaměstnání

Kromě otázky na aktivitu ve volném čase byla zjišťována rovněž fyzická aktivita v zaměstnání. Ze všech zaměstnaných osob prováděla v zaměstnání těžkou, fyzicky namáhavou práci téměř 1/3 mužů a necelá 1/5 žen. Naopak sedavou, fyzicky nenamáhavou práci prováděla 1/4 zaměstnaných mužů a necelá 1/2 zaměstnaných žen. Fyzická aktivita žen v zaměstnání byla tedy méně náročná než fyzická aktivita mužů. Tato skutečnost byla rovněž potvrzena Chí - kvadrát testem.

Respondenti (zaměstnaní) podle typu fyzické aktivity v zaměstnání

Typ fyzické aktivity v zaměstnání	Muži		Ženy		Celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
Těžká, fyzicky namáhavá práce	231	32,8	92	16,9	323	25,9
Lehká, fyzicky méně namáhavá práce	302	42,8	225	41,4	527	42,2
Sedavá, fyzicky nenamáhavá práce	172	24,4	227	41,7	399	31,9
Celkem	705	100,0	544	100,0	1249	100,0

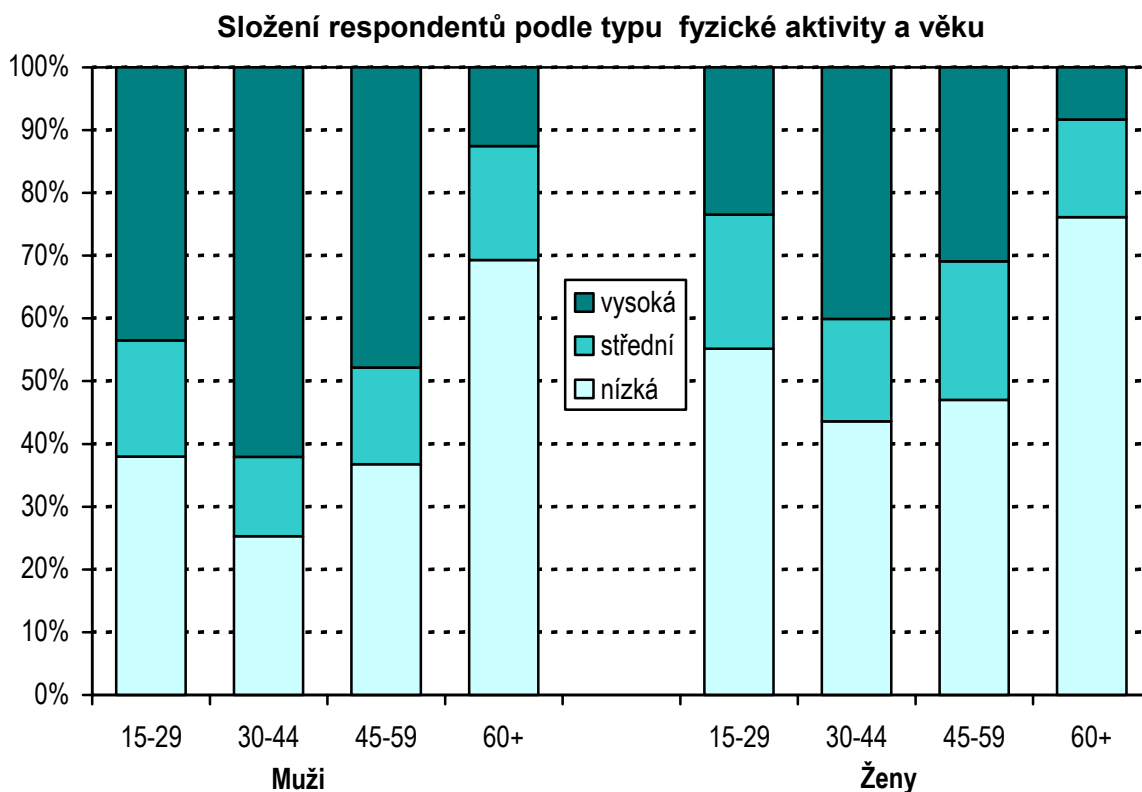
Pozn. Údaje o zaměstnaných jsou uvedeny bez osob na mateřské dovolené

Celková fyzická aktivita

Na základě údajů o fyzické aktivitě respondentů ve volném čase a v zaměstnání byl vypočítán celkový ukazatel týdenních MET minut. Pro výpočet ukazatele fyzické aktivity v zaměstnání byly použity upravené koeficienty přebrané z výpočtu volnočasové fyzické aktivity. Podle metodiky WHO k šetření EUROHIS byly respondenti rozděleni do tří kategorií: do 5 000 celkových týdenních MET minut – nízká fyzická aktivita, 5 000-10 000 celkových týdenních MET minut – střední fyzická aktivita, 10 000 a více celkových týdenních MET minut – vysoká fyzická aktivita. Ze všech mužů bylo 41,3 % zařazeno do kategorie s nízkou fyzickou aktivitou, u žen tento podíl představoval 56,0 %, do následující

kategorie střední fyzické aktivity bylo zahrnuto 16,2 % mužů a 19,0 % žen, do kategorie vysoká fyzická aktivita připadlo 42,5 % mužů a 25,0 % žen. Rozdíl v celkové fyzické aktivitě mezi muži a ženami byl statisticky významný.

Následující graf zobrazuje rozložení respondentů podle typu fyzické aktivity a věku a potvrzuje závěry plynoucí z údajů o volnočasové aktivitě. Nejvíce respondentů s vysokou fyzickou aktivitou je u obou pohlaví mezi osobami ve věku 30 - 44 let. Závislost typu fyzické aktivity na věku byla potvrzena statistickým testem u mužů i u žen.



Rozložení respondentů podle typu celkové fyzické aktivity ve vztahu k jednotlivým socioekonomickým charakteristikám bylo obdobné jako v případě volnočasové fyzické aktivity. Zatímco však u fyzické aktivity ve volném čase nebyly rozdíly mezi jednotlivými vzdělanostními skupinami významné, z hlediska celkové fyzické aktivity vykazovaly nejvyšší hodnotu osoby s učňovským vzděláním, a to i po věkové standardizaci. Tato skutečnost zřejmě souvisí s druhem zaměstnání, které je u osob s učňovským vzděláním nejvíce fyzicky namáhavé.

Z uvedených výsledků je patrné, že především ve volném čase, se lidé velice málo věnují fyzicky náročným aktivitám a upřednostňují aktivity sedavé. Muži vykazují vyšší fyzickou aktivitu než ženy, nejvíce fyzicky aktivní jsou osoby ve věku 25 - 54 let. Prezentovaná zjištění však mohou být zkreslena skutečností, že naše dotazy se zaměřovaly pouze na fyzickou aktivitu v posledních 7 dnech. V tomto období mohli respondenti provádět některé netypické aktivity, které obvykle neprovádějí, např. vymalování bytu, stavební úpravy a podobné činnosti, nebo naopak mohli být ve fyzické aktivitě omezeni nějakými dočasnými zdravotními potížemi.

Vypracovala: Bc. Šárka Daňková