

МЕЃУНАРОДНА СТУДИЈА ЗА ОДНЕСУВАЊЕТО
ПОВРЗАНО СО ЗДРАВЈЕТО КАЈ ДЕЦАТА
ОД УЧИЛИШНА ВОЗРАСТ ВО МАКЕДОНИЈА

МЛАДИТЕ, ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ И СЕДЕЧКИТЕ ОДНЕСУВАЊА

ПОДАТОЦИ ОД 2001/2002 ГОДИНА

Жанета Чонтева
Катерина Мојанчевска



Мажинска

АБСТРАКТ:

Во текстови се прикажани резултати за навиките на младите од Македонија поврзани со седечките и физичките активности, од меѓународната „Студија за однесувањата на децата поврзани со нивно здравје“, на возраст од 11, 13 и 15 години, од македонска и албанска националност.

Гледањето телевизija, играњето видеоигри, користењето компјутер, како и пишувањето домашни задачи се меѓу најзастапениите седечки активности, во слободното време на младите во Македонија. Седечките активности најчесто се поврзуваат со прекумерната телесна тежина, што повлекува и други импликации по здравјето на младите, како што се дијабетесот и коронарните нарушувања уште од најраната возраст кај децата. Податоците од Студијата покажуваат дека децата (особено момчињата, етнички Македонци) поголем дел од своето слободно време го минуваат пред телевизор и компјутер, за разлика од учениците етнички Албанци кои повеќе време им посветуваат на пишувањето домашни задачи. Во исто време, редовната физичка активност кај адолесцентите на 15-годишна возраст покажува опаѓање со возрастa, и што поголемо кај девојчињата, отколку кај момчињата.

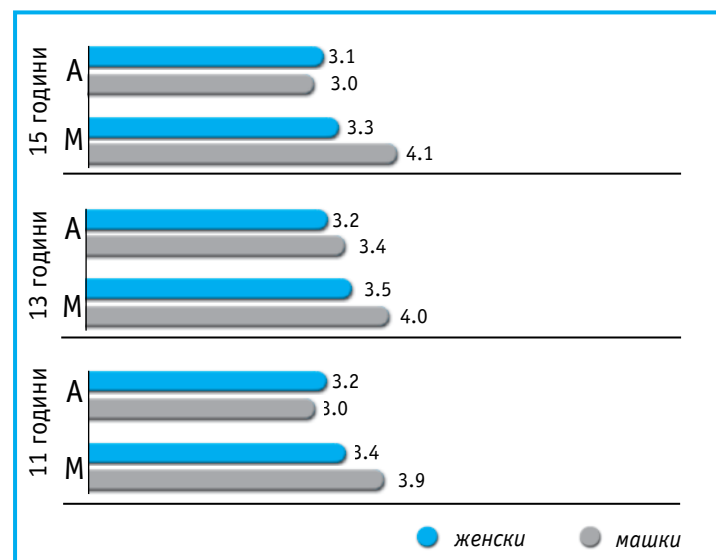


Една од најзначајните компоненти на здравиот животен стил е и редовната **физичка активност** (Leith & Taylor, 1991; според Boyd & Нрусіако, 1997), што ја одржува општата психофизичка состојба, помага во градењето на мускулатурата, ја подобрува работата на кардиоваскуларниот систем, обезбедува природна контрола на телесната тежина и го намалува чувството на анксиозност и депресија. Според препораките на стручните лица, на младите им е потребна секојдневна, најмалку едночасовна физичка активност што ќе ги забрза пулсот на срцето и дишењето (Pate et al., 1998).

Истражувањата зборуваат за значајно опаѓање на времето поминато во различни физички активности, особено во адолесценцијата и раниот зрел период (Stevens et al., 1985; според Behrens & Dinger, 2003), потенцирајќи ја превалентноста на појавата меѓу девојчињата. Други истражувања укажуваат на епидемија од детска и адолесцентна дебелина (Ebbeling et al., 2002; според Reillu, 2003). Физичката неактивност сама по себе не предизвикува дебелеење, но поврзана со животниот стил на доминантно седечките однесувања и исхраната богата со калории (заситени масти и шеќери), придонесува кон зголемување на телесната тежина. Според Welk et al. (2000), не е едноставно да се измери количеството на физичка активност на младите, пред сè, поради големиот број детерминанти кои се поврзани со неа. Меѓу главните фактори-детерминанти на физичката (не) активност на младите се наведуваат: демографските (возраста, полот, регионот), психолошките (перцепираните способности и задоволство), социјалните (охрабрувањето од страна на семејството, врсниците и другарите) и физичката средина (со какви услови

располага и каква е нивната достапност, можноста за избор на активности и програми) (Roberts et al., 2004). Во истиот контекст значајни се и концептот на физичко образование во училиштата - неговото времетраење, организирање и вреднување во споредба со другите предмети; поврзаноста меѓу спортските постигнувања и популарноста, но и вреднувањето и вложувањата во спортот од страна на заедницата.

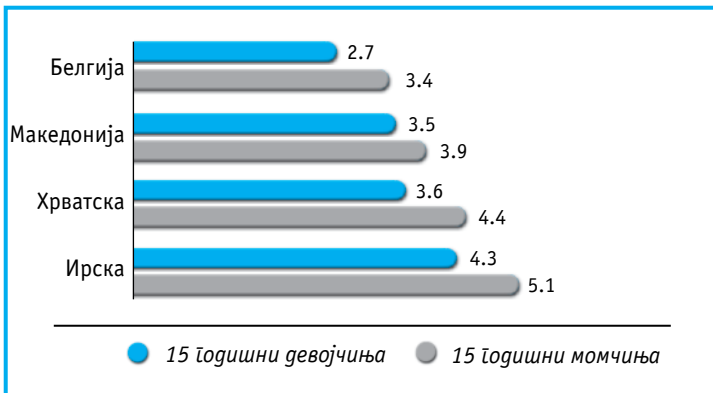
При проценката на физичка активност, децата од примерокот на Студијата одговараа на прашањето за тоа колку денови во текот на последната (вообичаена) седмица биле физички активни (еден час или повеќе) така што почувствувале забрзана работа на срцето, или задишаност. Меѓу наведените примери се: најразлични спортски активности, некои училишни активности, игри со врсниците или пешачење до училиштето. Резултатите покажуваат мали разлики во просечната физичка активност меѓу децата од различен пол, или етничка припадност (Графикон 1).



Графикон 1

Просечен број денови во неделата во кои младите се физички активни (еден час или повеќе) (%)

Споредено со младите од другите земји, децата од Македонија во просек се меѓу помалку физички активните, во едночасовни, или повеќечасовни физички активности неделно (Графикон 2).



Графикон 2

Просечен број денови во неделата во кои младите се физички активни (еден час или повеќе) – меѓународни трендови (%)

МЛАДИТЕ И СЕДЕЧКИТЕ АКТИВНОСТИ

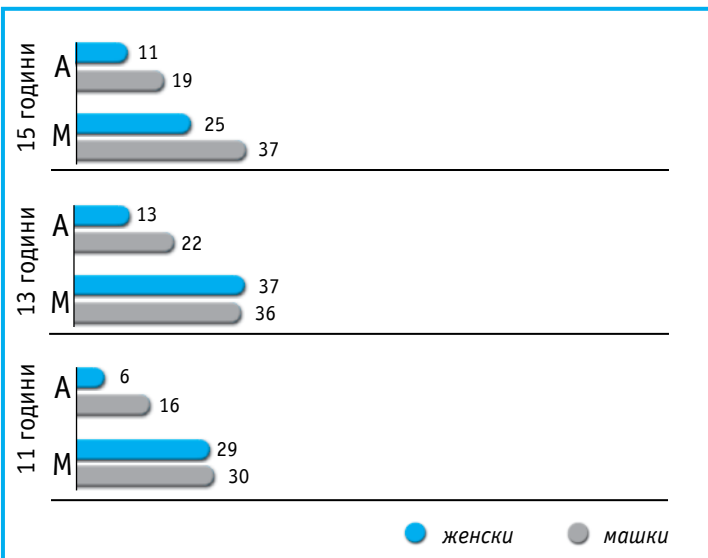
Од друга страна, **седечките активности**, меѓу кои гледање телевизорија, играњето видеоигри, седењето пред компјутер, како и пишувањето домашни задачи, како најзастапени во слободното време на младите, се најчесто поврзувани со физичката неактивност и прекумерната телесна тежина, забележани уште кај децата од најрана возраст. Истражувањата покажуваат дека децата кои поминуваат три и повеќе часа дневно во гледање телевизорија, или играње компјутерски игри, трошат малку калории, а најчесто, во исто време, внесуваат и високо енергетска храна (смоки, чипс, кока-кола) што резултира со зголемување на телесната тежина (Gortmaker et al., 1996).

Robinson (1999) смета дека намалувањето на времето на гледање телевизорија, видеофилмови или видеоигри, може да биде ефикасен начин за превенирање на дебелината кај децата, само поради намалување на физичката неактивност. Самото намалување на часови поминати седејќи, дури и без дополнителна физичка активност, може да даде позитивни резултати, во намалување на прекумерната тежина кај децата. (Epstein et al., 2000).

Седечкиот начин на живот на младите во студијата се истражува преку прашањата за дневното гледање телевизорија и видео, користењето на компјутер (за играње, испраќање

електронска пошта, чет или сурфање по интернет) и пишувањето на домашни задачи надвор од училиштето, во текот на училишните денови и за време на викендот. Ова подвојување има цел да даде целосна слика за можните начини на кои младите го организираат слободното време во училишните денови, во споредба со деновите од викендот.

Резултатите за **училишните денови** покажуваат дека со возраста се зголемува процентот на деца кои 4 и повеќе часа дневно гледаат **телевизија**. Се забележуваат разлики и меѓу половите, како и во зависност од етничката припадност на децата. Момчињата во поголем процент гледаат телевизорија, како и учениците Македонци во споредба со учениците Албанци (Графикон 3).

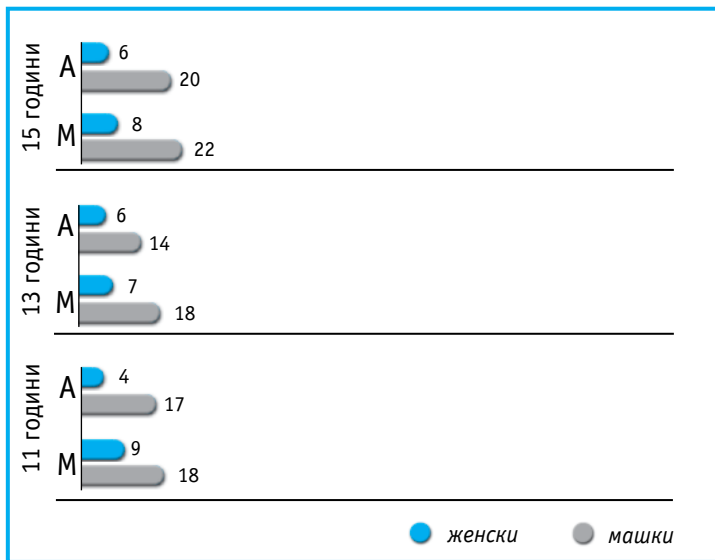


Графикон 3

Ученици кои гледаат телевизорија 4 часа и повеќе (%)

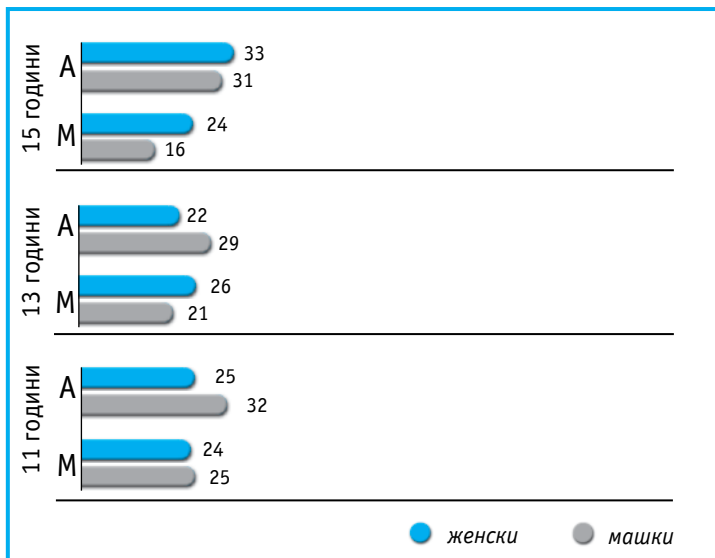
Употребата на **компјутер** за време на училишните денови се зголемува со возраста, независно од етничката припадност на децата. На сите три возрасти момчињата многу повеќе користат компјутер во споредба со девојчињата (3 или повеќе часа дневно) (Графикон 4).

Во учењето дома и пишувањето **домашни задачи**, младите од Македонија поминуваат доста време, без разлика на полот, возраста и етничката припадност. Најмал е процентот на 15-годишните момчиња Македонци, а најголем на 15-годишните девојчиња Албанки кои поминуваат 3 и повеќе часа дневно во пишувањето домашно (Графикон 5).



Графикон 4

Ученици кои користат компјутер 3 часа и повеќе (%)



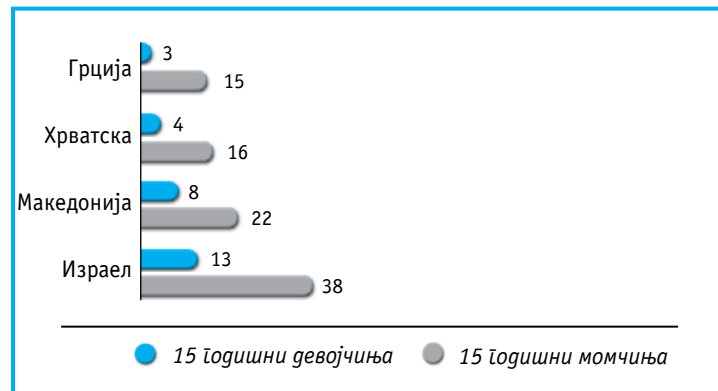
Графикон 5

Ученици кои пишуваат домашни задачи 3 часа и повеќе (%)

За време на **викендот** се зголемува процентот на деца кои гледаат телевизија, користат компјутер или пишуваат домашно. И за време на викендот децата етнички Македонци (особено момчињата) поголем дел од своето време го по-

минуваат пред телевизор и компјутер, додека учениците етнички Албанци во пишувањето домашни задачи.

Во споредба со другите земји од студијата, Македонија се наоѓа поблиску до земјите со повисок процент на млади кои гледаат телевизија, користат компјутер (Графикон 6) и пишуваат домашни задачи. Од друга страна, пак, Македонија се наоѓа меѓу земјите со најмал процент деца кои имаат компјутер дома.



Графикон 6

Млади на 15 годишна возраст кои користат компјутер 3 часа и повеќе - меѓународни трендови (%)

ДИСКУСИЈА

Резултатите од истражувањето ги потврдуваат глобалните тенденции на намалена физичка активност кај адолесцентите на 15-годишна возраст споредено со децата на возраст од 13 години, како и поголемо опаѓање со возраста меѓу девојчињата отколку кај момчињата. Фактот што со возраста (најчесто) се намалува вклученоста во планирани и организирани физички активности, како ангажирањето во спортски клубови, уште повеќе ја истакнува улогата на семејството и училиштето во создавањето здрави животни навики. Како два најсилни и најконзистентни фактора поврзани со промените во физичката активност Neumark-Sztainer et al., (2003) ги издвојуваат временските ограничувања и поддршката од врсниците, од родителите и од професорите. Во образовниот процес би можело да се започне со менување на концептот на физичко образование, преку поголема разновидност и поголемо лично учество во изборот на активностите, како и со


поинаков пристап во организирањето на наставата, преку истакнување на социјалните аспекти на програмата, покрај натпреварувачките, и нивно приспособување кон возраста и интересите на децата. Истото може да се однесува и на седечките активности, при што не треба да се занемари и културно-развојната компонента. Иако играњето компјутерски игри е седечка активност, сепак, преку неа, особено кога се одвива во друштвото на вршници /интернет кафулиња итн./ децата ги задоволуваат и развојните потреби, се дружат, развиваат вештини, се натпреваруваат, стануваат популарни. Во вакви услови децата потешко ја прифаќаат физичката активност, особено кога за неа нема развиена навика во непосредното опкружување на детето /семејството, училиштето, заедницата итн./. Тука се, секако, и двојните пораки на возрастите. Имено, тие постојано, од една страна, ја нагласуваат потребата од нови технологии и нивната улога во брзото доаѓање до податоци како основа за информираноста и постигнувањето успеси и резултати, а од друга, потенцираат дека седењето пред компјутер не е здраво. Треба да се направи баланс меѓу лимитирањето на седечките активности и можноста за избор на алтернативни активности низ кои младите ќе ги развиваат своите телесни и физички способности и ќе уживаат. Учеството на младите во изборот на активности, што покрај физичкото ангажирање, ќе ги задоволи и нивните развојни потреби, останува меѓу клучните фактори за менување на седечките навики кај децата. Истовремено, еден од најефикасните начини како семејството може да дејствува на промените во навиките на децата е да биде модел во редовното практикување на разновидни рекреативни физички активности, како дел од животната рутина на семејството, што подразбира и поголемо време минување заедно, со посебна вредност за децата и градењето здрави животни навики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Beherens, T. and Dinger, K. M. (2003). A preliminary investigation of college students' physical activity patterns. *American Journal of Health Studies*, 18.2 & 18.3, 169-172
2. Boyd, K. R. & Hrycaiko, D. W. (1997). The effect of physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence*, 32 (127), 693-708
3. Cale, L. and Harris, J. (2001). Exercise recommendations for young people: an update. *Health Education*, 101(3), 126-138
4. Epstein et al. (1998). Treatment of Pediatric Obesity. *Pediatrics*, 101 (3), 554-570
5. Epstein, L.H. et al. (2000). Decreasing Sedentary Behaviors in Treating Pediatric Obesity. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154, 220-226
6. Gortmaker, S. L. et al. (1996). Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States, 1986-1990. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 150, 356-362
7. Marshall, S.J. et al. (2002). Clustering of sedentary behaviors and physical activity among youth: A cross-national study. *Pediatric Exercise Science*, 14, 401-417
8. Mozes, A. (2000). To Get Obese Kids To Exercise - Turn Off The TV. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154, 220-226
9. Neumark-Sztainer, D. et al. (2003). Factors Associated With Changes in Physical Activity - A Cohort Study of Inactive Adolescent Girls. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157, 803-810
10. Pate, R. R. et al. (1995). Physical activity and public health. *Journal of the American Medical Association*, 273, 402-407
11. Reilly, J.J. et al. (2003). Health consequences of obesity. *Archives of Disease in Childhood*, 88:9
12. Robinson, T. (1999). Reducing children's television viewing to prevent obesity. *Journal of the American Medical Association*, 282, 1561-1566
- Welk G.J. et al. (2000). Measurement issues in the assessment of physical activity in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (2), 59-73
13. Roberts et al. (2004). Physical Activity. In: Currie, C. et al. (Eds.). *Young People's Health in Context* (pp.90-97). Copenhagen: WHO Policy Series: Health Policy for Children and Adolescents, No.4, International Report
14. Stettler, N. et al. (2004). Electronic Games and Environmental Factors Associated with Childhood Obesity in Switzerland. *Obesity Research*, 12, 896-903.



Издава:

 Центар за психосоцијална и
кризна акција - Малинска
Партизански одреди 23/1-3
1000 Скопје, Македонија
тел./факс: ++389 2 3298 238
info@cpsa.org.mk
www.cpsa.org.mk

Технички уредник:

Дејан Атанасов

Лектура:

Елка Јачева Улчар

Графичко уредување и подготовка:

КОМА лаб

Скопје, 2005.