

MOKINIŲ SUBJEKTYVIOS SVEIKATOS IR GYVENSENOS ĮPROČIŲ VERTINIMAS

Edita Stundytė

Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Santrauka

Tikslas – įvertinti mokinių subjektyvų sveikatos vertinimą, gyvenamosios įpročius ir nustatyti sąsajas tarp jų.

Tyrimo medžiaga ir metodai. 2020 m. rugsėjo mėn., naudojant anoniminių klausimyną, atliktas kiekybinis stebėjimo analitinis momentinis tyrimas, Kauno miesto savivaldybės teritorijoje esančiose bendrojo ugdymo įstaigose, kuriose mokosi 5-tų, 7-tų, 9-tų klasių mokiniai. Tyrimą organizuoja ir koordinuoja Higienos institutas, o apklausas atlieka savivaldybių visuomenės sveikatos biurai savo teritorijose. Tyrimas atliekamas kas 4 metus. Iš viso Kauno miesto savivaldybėje apklausti 1749 mokiniai. Statistinė kiekybinių duomenų analizė buvo atliekama naudojant statistinį programinį paketą IBM SPSS Statistics 20.0 versija.

Rezultatai. Penktadalis mokinių savo sveikatą įvertino kaip vidutinišką, patenkinamą arba blogą. Nustatyta, kad savo sveikatą geriau vertino penktokai, berniukai ir vaikai, gyvenantys su abiem savo tėvais/globėjais. Berniukai ir septintokai, statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$), 5-ias ir daugiau dienų per savaitę yra fiziškai aktyvus bent 60 minučių, o vaisius ir daržoves, bent kartą per dieną, statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$), dažniau vartoja mergaitės ir vaikai, kurie gyvena su abiem savo tėvais/globėjais. Devintokų ir vaikų, kurie gyvena su vienu iš tėvų/globėjų, yra, statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$), daugiau vartojusių alkoholinius gėrimus ir tabako gaminius, elektronines cigaretes per paskutinius 12 mėn. Taip pat, vartojusių alkoholinius gėrimus per paskutinius 12 mėn., statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$), yra daugiau mergaičių tarpe.

Išvados. 1. Didžioji dalis, apklausoje dalyvavusių mokinių, savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. Nustatyta, kad savo sveikatą geriau vertino penktokai, berniukai ir vaikai, gyvenantys su abiem savo tėvais/globėjais. 2. Nustatyta, kad berniukai ir septintokai 5-ias ir daugiau dienų per savaitę yra fiziškai aktyvus bent 60 minučių. Vaisius ir daržoves bent kartą per dieną dažniau vartoja mergaitės, penktokai bei vaikai, gyvenantys su abiem savo tėvais/globėjais. Mergaičių, devintokų ir vaikų, kurie gyvena su vienu iš tėvų/globėjų buvo daugiau vartojusių alkoholinių gėrimų per paskutinius 12 mėn. 3. Vaikai, vertinantys savo sveikatą geriau, yra mažiau fiziškai aktyvus, mažiau vartoja vaisių ir daržovių bei tabako gaminių, elektroninių cigarečių, alkoholinių gėrimų ir kanapių, tačiau dažniau valgo saldumynus ir vartoja gazuotus gėrimus.

ĮVADAS

Vaikų sveikatos vertinimui turi įtakos ne tik jų sveikatos būklė, bet ir emocinė gerovė, santykiai su aplinkiniais, socialiniai ekonominiai veiksniai bei

gyvenamosios įpročiai. Gyvenamosios įpročiai, įgyti vaikystėje, dažniausiai išlieka ir vyresniame amžiuje, todėl svarbu tinkamus gyvenamosios įpročius formuoti nuo pat mažens [1]. Atlikti

tyrimai rodo, kad prasti gyvenimo sąlygos gali lemti lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip cukrinis diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos, išsivystymą vyresniame amžiuje, todėl svarbu prevencinių priemonių imtis dar jauname amžiuje [2].

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

2020 m. rugsėjo mėn. atliktas kiekybinis stebėjimo analitinis momentinis tyrimas Kauno miesto savivaldybės teritorijoje esančiose bendrojo ugdymo įstaigose, kuriose mokosi 5, 7, 9 klasių mokiniai, naudojant anoniminį klausimą. Tyrimą organizuoja ir koordinuoja Higienos institutas, o apklausa atlieka savivaldybių visuomenės sveikatos biurais savo aptarnaujamose teritorijose. Tyrimas atliekamas kas 4 metus.

Tyrimo klausimą sudarė dvi dalys (gyvenimo ir bendroji), kuriomis buvo siekiama išsiaiškinti mokinių socialinius demografinius rodiklius, fizinio aktyvumo, maitinimosi ir kt. įpročius.

Kauno miesto savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigas 2019/2020 mokslo metais lankė 3022 penktokai, 2614 septintokai ir 2547 devintokai. Norint gauti statistiškai patikimus kiekybinio tyrimo rezultatus su 95 proc. patikimumu, reikėjo apklausti 377 penktokus, 369 septintokus ir 369 devintokus. Imties tūris apskaičiuotas programa SampleXS.

Dalyvauti tyrime buvo kviečiamos atsitiktine tvarka, kiekvienoje mokykloje, atrinktos klasės. Tyrime dalyvavo tie mokiniai, kurie tyrimo dieną buvo klasėje bei iš kurių tėvų buvo gauti raštiški sutikimai dėl dalyvavimo apklausoje.

Iš viso, išdalinus 1159 sutikimo formas penktokams, 1148 septintokams ir 847 devintokams, iš jų sugrįžo 1799. Iš viso išdalintos 1749 apklausos anketos, iš kurių sugrįžo – 1749 (atsako dažnis – 100 proc.).

Statistinė kiekybinių duomenų analizė buvo atliekama naudojant statistinį programinį paketą IBM SPSS Statistics 20.0 versija. Hipotezėms apie požymių priklausomumą tikrinti, buvo skaičiuotas χ^2 kriterijus ir Spearmano koreliacijos koeficientas (r). Ryšys buvo laikomas silpnu, kai $r < 0,3$, vidutinio stiprumo, kai $0,3 \leq r < 0,7$ ir stipriu, kai $r \geq 0,7$. Hipotezėms apie dviejų požymių nepriklausomumą tikrinti, skaičiuotas z kriterijus. Kiekybinių dydžių skirstinių normalumas buvo tikrinamas taikant Kolmogorovo – Smirnovą testą.

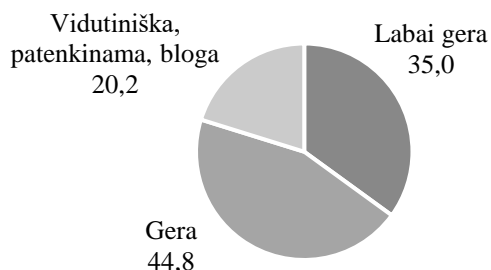
REZULTATAI

Tyrime iš viso dalyvavo 1749 vaikai (1 lentelė), iš jų 46,9 proc. berniukų ir 50,1 proc. mergaičių. 34,2 proc. dalyvavusių respondentų buvo penktokai, 34,0 proc. – septintokai ir 27,7 proc. – devintokai. Didžioji dalis tiriamųjų (72,4 proc.) gyvena su abiem savo tėvais/globėjais, apie penktadalis – su vienu iš tėvų/globėjų.

1 lentelė. Respondentų socialinė demografinė charakteristika (n = 1749)

Charakteristika	N	Proc.
Lytis	Berniukai	820 46,9
	Mergaitės	876 50,1
	Nenurodė	53 3,0
Klasė	5	598 34,2
	7	613 35,0
	9	485 27,7
	Nenurodė	53 3,0
Šeimos padėtis	Gyvena su abiem tėvais/globėjais	1266 72,4
	Gyvena su vienu iš tėvų/globėju	357 20,4
	Nenurodė	126 7,2

Didžioji dalis apklausoje dalyvavusių mokinių, savo sveikatą vertina kaip labai gerą arba gerą. Penktadalis mokinių savo sveikatą įvertino kaip vidutinišką, patenkinamą arba blogą (1 pav.)



1 pav. Mokinių subjektyvus sveikatos vertinimas, proc.

Nustatyta, kad berniukai statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) dažniau savo sveikatą įvertino kaip labai gerą, lyginant su mergaitėmis. Taip pat, savo sveikatą kaip labai gerą, statistiškai reikšmingai dažniau ($p < 0,05$) vertino penktokai ir vaikai, gyvenantys su abiem savo tėvais/globėjais (2 lentelė).

Išanalizavus gautus duomenis paaiškėjo, kad berniukai ir septintokai statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) dažniau 5-ias ir daugiau dienų per savaitę yra fiziškai aktyvus bent 60 min., lyginant su mergaitėmis ir devintokais (3 lentelė).

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal subjektyvų savo sveikatos vertinimą ir socialines demografines charakteristikas, proc.

Sveikatos vertinimas	Socialiniai demografiniai rodikliai						
	Lytis		Klasė			Šeimos padėtis	
	Berniukai	Mergaitės	5	7	9	Gyvena su abiem tėvais/globėjais	Gyvena su vienu iš tėvų/globėjų
Labai gera	39,2 ¹	31,0	42,9 ²	30,7	31,0	37,3 ¹	26,1
Gera	45,1	44,9	41,9	49,6 ¹	41,5	44,9	46,3
Vidutiniška, patenkinama, bloga	15,7 ¹	24,1	15,2 ²	19,7	27,5 ³	17,8 ¹	27,6

¹ $p < 0,05$ – lyginant berniukus su mergaitėmis, septintokus su penktokais ir devintokais, gyvenančius su abiem tėvais/globėjais ir gyvenančiais su vienu iš tėvų/globėju

² $p < 0,05$ – lyginant penktokus su septintokais ir devintokais

³ $p < 0,05$ – lyginant devintokus su penktokais ir septintokais

Vaisius ir daržoves, bent kartą per dieną, statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) dažniau vartoja mergaitės ir vaikai, kurie gyvena su abiem savo tėvais/globėjais. Taip pat nustatyta, kad vaisius, bent kartą per dieną, dažniau vartoja penktokai, lyginant su devintokais.

Nustatyta, kad mergaitės statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) dažniau bent kartą per dieną valgo saldumynus, o penktokai rečiau, lyginant su septintokais ir devintokais, bent kartą per dieną vartoja gazuotus gėrimus.

Vertinant tabako gaminių ir elektroninių cigarečių vartojimą per paskutinius 12 mėn. pastebėta, kad devintokų ir vaikų, kurie gyvena su vienu iš tėvų/globėjų yra statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) daugiau, vartojusių tabako gaminius ir elektronines cigaretes, lyginant su penktokais, septintokais ir vaikais, kurie gyvena su abiem savo tėvais/globėjais.

Mergaičių, visų devintokų ir vaikų, kurie gyvena su vienu iš tėvų/globėjų, tarpe yra statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$)

daugiau vartojusių alkoholinių gėrimų per paskutinius 12 mėn., lyginant su berniukais, visais penktokais, septintokais ir vaikais, kurie gyvena su abiem savo tėvais/globėjais.

Bent kartą per savo gyvenimą

vartojusių kanapes yra statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) daugiau devintokų ir vaikų, kurie gyvena su vienu iš tėvu/globėju, tarpe, lyginant su penktokais, septintokais ir vaikais, kurie gyvena su abiem savo tėvais/globėjais.

3 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamosios rodiklius ir socialines demografines charakteristikas, proc.

Gyvensenos rodikliai		Socialiniai demografiniai rodikliai						
		Lytis		Klasė			Šeimos padėtis	
		Berniukai	Mergaitės	5	7	9	Gyvena su abiem tėvais/globėjais	Gyvena su vienu iš tėvų/globėju
Fiziškai aktyvus bent 60 min.	2 ar mažiau dienų	18,6	18,5	21,6	13,6 ¹	21,9	17,7	22,2
	3–4 dienas	37,0 ¹	43,4	38,2	41,9	41,6	40,2	41,1
	5 ir daugiau dienų	44,3 ¹	38,0	40,3	44,6 ²	36,5	42,1	36,7
Vaisių vartojimas	1 kartą per savaitę ar rečiau	12,3	11,7	13,7	10,7	12,0	10,5 ¹	17,9
	2–4 dienas per savaitę	36,0 ¹	29,2	30,1 ³	31,8	36,3	31,5	36,1
	5–6 dienas per savaitę	20,5	19,8	17,9	22,6 ⁴	19,6	21,2	16,7
	Bent kartą per dieną	31,2 ¹	39,3	38,4 ³	34,9	32,1	36,9 ¹	29,3
Daržovių vartojimas	1 kartą per savaitę ar rečiau	14,3 ¹	11,0	16,8 ⁵	9,7	11,6	11,4 ¹	16,5
	2–4 dienas per savaitę	33,5 ¹	24,9	28,9	29,2	29,1	27,2 ¹	35,7
	5–6 dienas per savaitę	19,8	21,8	18,4	21,0	23,0	21,6	18,8
	Bent kartą per dieną	32,3 ¹	42,4	35,8	40,1	36,0	39,8 ¹	29,0
Saldumynų vartojimas	1 kartą per savaitę ar rečiau	35,6 ¹	30,6	42,5 ⁵	28,9	26,9	33,6	30,9
	2–4 dienas per savaitę	36,5	35,0	30,8 ⁵	38,6	38,0	36,9	32,7
	5–6 dienas per savaitę	14,9	14,5	10,1 ⁵	16,8	17,6	14,1	17,2
	Bent kartą per dieną	13,0 ¹	19,9	16,6	15,7	17,4	15,4	19,2
Gazuotų gėrimų vartojimas	1 kartą per savaitę ar rečiau	61,5 ¹	69,2	70,3	66,1	58,6 ⁶	68,4 ¹	55,4
	2–4 dienas per savaitę	25,9 ¹	19,8	20,5	21,6	27,3 ⁶	20,9 ¹	28,7
	5–6 dienas per savaitę	7,1	5,7	5,2	7,4	6,6	5,8	8,4
	Bent kartą per dieną	5,5	5,3	4,0 ³	5,0	7,6	4,9	7,5
Rūkė tabako gaminius per paskutinius 12 mėn.		7,6	8,2	2,1 ⁵	5,1	18,7 ⁶	6,6 ¹	13,3
Rūkė elektronines cigaretes per paskutinius 12 mėn.		11,4	12,6	2,8 ⁵	9,7	26,6 ⁶	10,4 ¹	18,7
Vartojo alkoholinių gėrimų per paskutinius 12 mėn.		16,4 ¹	20,3	6,3 ⁵	15,2	37,5 ⁶	16,7 ¹	25,9
Vartojo kanapes bent kartą per savo gyvenimą		2,0	3,3	1,0	1,8	5,9 ⁶	2,2 ¹	4,5

¹ $p < 0,05$ – lyginant berniukus su mergaitėmis, septintokus su penktokais ir devintokais, gyvenančius su abiem tėvais/globėjais ir gyvenančius su vienu iš tėvų/globėju

² $p < 0,05$ – lyginant septintokus su devintokais

³ $p < 0,05$ – lyginant penktokus su devintokais

⁴ $p < 0,05$ – lyginant septintokus su penktokais

⁵ $p < 0,05$ – lyginant penktokus su septintokais ir devintokais

⁶ $p < 0,05$ – lyginant devintokus su penktokais ir septintokais

Įvertinus sąsajas (4 lentelė) tarp respondentų subjektyvios sveikatos vertinimo ir jų gyvenenos rodiklių, nustatyta, kad kuo geriau vaikai vertina savo sveikatą, tuo mažiau jie yra fiziškai aktyvus, taip pat mažiau vartoja vaisių ir

daržovių bei tabako gaminių, elektroninių cigarečių, alkoholinių gėrimų ir kanapių. Kuo geriau vaikai vertina savo sveikatą, tuo dažniau jie valgo saldumynus ir vartoja gazuotus gėrimus.

4 lentelė. Sąsajos tarp subjektyvaus respondentų sveikatos vertinimo ir gyvenenos rodiklių

	Fiziškai aktyvus bent 60 min.	Vaisių vartojimas	Daržovių vartojimas	Saldumynų vartojimas	Gazuotų gėrimų vartojimas	Tabako gaminių rūkymas	Elektroninių cigarečių rūkymas	Alkoholinių gėrimų vartojimas	Kanapių vartojimas
Sveikatos vertinimas	-0,189 0,001	-0,120 0,001	-0,117 0,001	0,086 0,001	0,073 0,003	-0,105 0,001	-0,123 0,001	-0,132 0,001	-0,072 0,004

REZULTATŲ APTARIMAS

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas, 5–17 m. vaikai fiziškai aktyvus turėtų būti bent 60 min. per dieną [3]. Atlikti tyrimai rodo, kad berniukai yra fiziškai aktyvesni nei mergaitės ir dažniau užsiima fizinio aktyvumo veiklomis bent 60 min. per dieną [4]. Tokie patys rezultatai atsiskleidė ir mūsų atliktame tyrime.

Atliktu tyrimu nustatėme, kad mergaitės daugiau vartoja vaisių ir daržovių, taip pat dažniau kasdien valgo saldumynus. Latvijoje atlikto tyrimo duomenimis, mergaitės ne tik daugiau valgo vaisių ir daržovių, bet taip pat geria daugiau vandens bei suvartoja didesnę naudingų medžiagų kiekį, lyginant su berniukais [5]. Kinijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad daugiau saldumynų valgo berniukai, taip pat jie dažniau vartoja gazuotus gėrimus [6].

Bulgarijos mokslininkai nustatė, kad apie 32 proc. 15 metų amžiaus mergaičių ir 40 proc. berniukų yra bandę

rūkyti ir net 86 proc. visų tiriamųjų yra vartoję alkoholinių gėrimų. Tuo pačiu tyrimu nustatyta, kad apie 6 proc. mergaičių ir 2 proc. berniukų bent kartą per savo gyvenimą yra vartoję narkotinių medžiagų [7]. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad mergaičių, taip pat visų tirtų devintokų ir vaikų, kurie gyvena su vienu iš tėvų/globėjų, tarpe yra didesnė dalis vartojusių alkoholinių gėrimų, o 2 proc. berniukų ir 3,3 proc. mergaičių yra bent kartą savo gyvenime bandžiusių narkotinių medžiagų.

IŠVADOS

1. Didžioji dalis apklausoje dalyvavusių mokinių, savo sveikatą vertino kaip labai gerą arba gerą. Nustatyta, kad savo sveikatą geriau vertino berniukai, penktokai ir vaikai, gyvenantys su abiem savo tėvais/globėjais.

2. Nustatyta, kad berniukai ir septintokai dažniau 5-ias ir daugiau dienų per savaitę yra fiziškai aktyvūs bent 60 min. Vaisius ir daržoves bent kartą per dieną dažniau

vartoja mergaites, penktokai bei vaikai gyvenantys su abiem savo tėvais/globėjais. Mergaičių, devintokų ir vaikų, kurie gyvena su vienu iš tėvų/globėjų, buvo daugiau vartojusių alkoholinių gėrimų per paskutinius 12 mėn.

LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. Lee, R.L.T.; Chien, W.T.; Tanida, K.; Takeuchi, S.; Rutja, P.; Kwok, S.W.H.; Lee, P.H. The Association between Demographic Characteristics, Lifestyle Health Behaviours, and Quality of Life among Adolescents in Asia Pacific Region. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16, 2324.

2. Mewton, L., Champion, K., Kay-Lambkin, F. et al. Lifestyle risk indices in adolescence and their relationships to adolescent disease burden: findings from an Australian national survey. *BMC Public Health* 19, 60 (2019).

3. Chaput, J.P., Willumsen, J., Bull, F. et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act* 17, 141 (2020).

3. Vaikai, vertinantys savo sveikatą geriau, yra mažiau fiziškai aktyvūs, mažiau vartoja vaisių ir daržovių bei tabako gaminių, elektroninių cigarečių, alkoholinių gėrimų ir kanapių, tačiau dažniau valgo saldumynus ir vartoja gazuotus gėrimus.

4. Colley RC, Carson V, Garriguet D, Janssen I, Roberts KC, Tremblay MS. Physical activity of Canadian children and youth, 2007 to 2015. *Health Rep.* 2017;28(10):8-16.

5. Justamente I, Raudeniece J, Ozolina-Moll L, Guadalupe-Grau A, Reihmane D. Comparative Analysis of the Effects of Daily Eating Habits and Physical Activity on Anthropometric Parameters in Elementary School Children in Latvia: Pach Study. *Nutrients.* 2020;(12):3818.

6. Sun M, Hu X, Li F, Deng J, Shi J, Lin Q. Eating Habits and Their Association with Weight Status in Chinese School-Age Children: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(10):3571.

7. Dikova P. A study Of Acquired Harmful Habits at 15-16 years old Students. *Trakia J of Scien,* Vol. 18, Suppl. 1, pp 874-878, 2020.