

РУХОВА АКТИВНІСТЬ,
ХАРЧУВАННЯ ТА ЯКІСТЬ
ЖИТТЯ МОЛОДІ

Павлова Юлія

Львівський державний університет фізичної культури, Львів



Анотація

Стаття посвячена проблеме выявления групп риска, прогнозирования качества жизни населения. Охарактеризованы способы и качество жизни молодежи, установлено влияние двигательной активности и питания на благополучие молодых людей. Проведен опрос 422 юношей (260 из сельской местности, 162 – из городской) и 566 девушек (328 – из сел, 238 – из городов), которые учились в десятом классе. Динамику двигательной активности изучали по ответам 200 учеников и 206 учениц. Показано, что юноши чаще, по сравнению с девушками, выбирают нездоровые продукты питания. Выявлено среди десятиклассниц в 1,5 раз больше лиц с низким уровнем двигательной активности, по сравнению с школьницами шестого класса. Ученики с высоким уровнем двигательной активности имеют более высокое качество жизни. Выявлена достоверная связь между низким качеством жизни, продолжительностью пассивной рекреации и потреблением продуктов с высоким содержанием углеводов и жиров.

Ключевые слова: физическая активность, образ жизни, качество жизни, молодежь.

Annotation

The article is devoted to the problem of risk groups identifying and predicting of life quality. The lifestyle and life quality of young people was characterized. The influence of motor activity and nutrition on life quality was identified. 422 male (260 from rural areas, 162 – from cities) and 566 female (328 – from villages, 238 – from cities) which studied in 10th grade were surveyed. The dynamic of motor activity indexes was studied by responses of 200 boys and 206 girls. It was shown boys more often than girls choose unhealthy food. It was found among the female students of 10th grade in 1.5 times more person with low levels of physical activity compared to the 6th grade school-girls. The person with high levels of motor activity have a higher life quality. The valid correlation links between low life quality and length of passive recreation and consumption of foods that have high level of carbohydrates and fats were found.

Key words: physical activity, lifestyle, life quality, youth.

Постановка проблеми. Невисокий рівень рухової активності та нерациональне харчування – одні із основних причин захворюваності та смертності у світі. Так, серед дорослого населення ЄС надлишкова маса тіла у 80 % випадків – причина діабету другого типу, у 35 % – ішемічної хвороби серця, 55 % – гіпертонічної хвороби. Прогнозування здоров'я та благополуччя населення, встановлення груп ризику із урахуванням способу життя актуально для країн будь-якого рівня розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Якість життя – комплексне поняття, що постійно вдосконалюється у різних галузях науки [5]. Р. Вінховен визначає якість життя як сукупність чотирьох складових, тісно пов'язаних між собою: чинників навколишнього середовища, життєвих умінь індивіда, корисності життя та його власної “внутрішньої” оцінки [8]. Д. Селла [6] виділяє у якості життя такий домен як благополуччя, яке, у свою чергу, можна поділити на функціональне, соціальне, фізичне та емоційне. А. Новик під якістю життя розуміє інтегральну характеристику фізичного, психологічного, емоційного і соціального функціонування, що ґрунтується на суб'єктивному сприйнятті [1]. На думку Б. Массаме, чільне місце серед показників повинні займати спосіб та умови життя і соці-



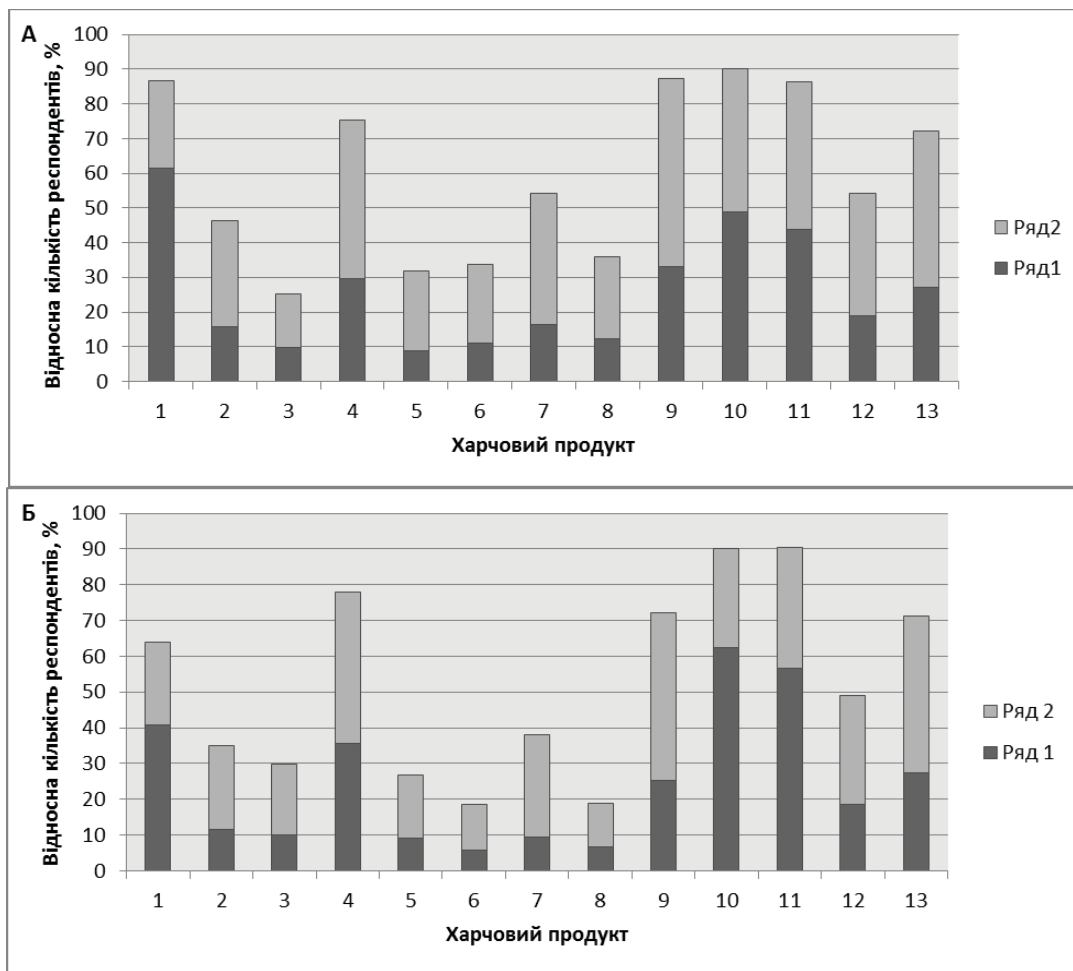


Рис. 1. Споживання різних харчових продуктів учнями (А, N = 422) та ученицями (Б, N = 566) 10 класу: ряд 1 – щоденно, ряд 2 – багато разів на тиждень.

1 – білий хліб, 2 – мармелад, варення, “Нутелла”, 3 – мюслі, 4 – солодощі, пиріжки, солодке печиво, 5 – солоне печиво, чіпси, горішки, 6 – смажена картопля (зокрема, у фритюрі), 7 – ковбаса, 8 – солодка вода (лимонад, кока-кола, фанта тощо), 9 – м’ясо, 10 – фрукти, 11 – овочі, 12 – каша (гречана, пшоняна, перлова тощо), 13 – твердий сир, домашній сир, йогурт.

альне оточення [7]. Якість життя можна вважати комплексною характеристикою фізичного функціонування людини, в основі якого є суб’єктивне сприйняття [2, 4]. Серед показників фізичного здоров’я, які мають безпосереднє відношення до якості життя – індекс маси тіла, рівень фізичної активності та функціональної підготовленості до виконання фізичних навантажень, здатність виконувати фізичну роботу та відновлюватися після неї, схильність до захворювань тощо.

На 62 та 63 сесіях Європейського регіонального комітету ВООЗ визначено напрями реалізації про-

грами “Здоров’я – 2020”; серед них: зниження захворюваності (в першу чергу, це стосується хронічних хвороб), забезпечення рівного доступу для усіх жителів європейського регіону до послуг охорони здоров’я, підвищення якості життя, реалізація та дотримання права на здоров’я. На думку фахівців, завдання “Підвищити рівень якості життя населення Європи” вимагає додаткового опрацювання, оскільки молододслідженім є зв’язок між способом життя людини та рівнем благополуччя, також не розроблені чіткі індикатори, які можна використовувати для моніторингу.

Мета роботи – охарактери-

зувати спосіб життя (параметри “Харчування” та “Рухова активність”) і його вплив на благополуччя молоді.

Матеріали і методи. Опитування проводили протягом 2011–2013 рр. відповідно до розробленої моніторингової системи як описано у [4]. Аналіз отриманих результатів здійснювали за параметрами “Харчування”, “Рухова активність”, “Якість життя”. У роботі використано методики із дослідження KiGGS (Вивчення стану здоров’я дітей і підлітків у Німеччині, Die Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutsch, KOPS



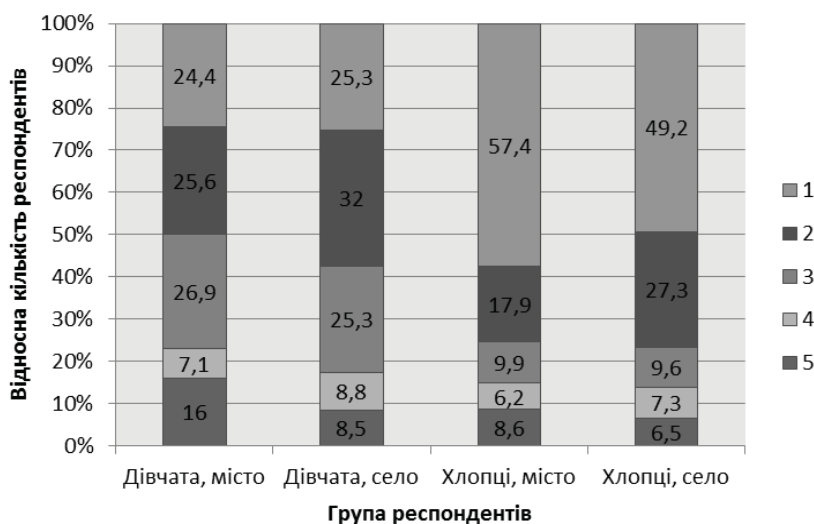


Рис. 2. Активність десятикласників на уроках фізичної культури протягом останнього тижня: 1 – завжди був активний (грав у спортивні ігри, бігав, стрибав тощо); 2 – дуже часто був активний, 3 – інколи, 4 – майже ніколи, 5 – не брав участь у жодній фізичній активності.

(Кільське дослідження запобігання ожиріння, Kiel Obesity Prevention Study), а також анкети RAQ-A та RAQ-C (Опитувальники для визначення рівня фізичної активності старших дітей і підлітків, Physical Activity Questionnaire for Older Children and Adolescents) і питальник MOS SF 36. Загалом до анкетування було залучено 422 юнаки (260 із сільської місцевості, 162 – із міської) та 566 дівчат (328 – із сіл, 238 – із міст), які навчалися у десятому класі. Динаміку рухової активності вивчали за відповідями 200 учнів і 206 учениць.

Кореляційний аналіз проводили за Спірманом.

Результати та їх обговорення. Інформативними індикаторами моніторингу способу життя населення є частота споживання продуктів, що містять значну кількість жиру та легкозасвоюваних цукрів – солодкі безалкогольні напої, солодощі (печиво, цукерки, варення, мармелад), солоні перекуси (чіпси, горішки), фаст-фуд (гамбургери). Як позитивні здоров'язберезні навички можна

розглядати вживання продуктів з невисоким глікемічним індексом – овочів, фруктів, каш із круп, борошна грубого помелу тощо. Необхідно зазначити, що у зв'язку з розвитком нових технологій, посиленням інтеграційних процесів, можливістю отримати доступ до великих масивів даних, з одного боку, доступними для широкого загалу стають раніше невідомі продукти харчування, а з іншого – знизилася споживання інших, шкідливих яких підтверджена дослідниками різних країн світу. За результатами аналітичного звіту Coca-Cola Hellenic Bottling Company, український ринок безалкогольних напоїв скоротився на 15 %, а виробництво самого підприємства на 6 %. Тому, закономірним, – зважаючи на наведені дані, є зменшення кількості молодих людей, які щоденно п'ють солодкі напої. Різниця для юнаків (порівняння 2010 та 2013 рр.) становить 35 %, а для дівчат – 47 % [3].

Білки тваринного походження (м'ясо, яйця, молочні продукти, риба тощо) є джерелом незамін-

них амінокислот, їх недостатня кількість викликає у дітей та молоді незворотні порушення у роботі нервової системи, відставання у фізичному розвитку. Споживають м'ясо щоденно 33,2 % юнаків та 25,3 % дівчат, багато разів на тиждень – 54,0 % школярів та 47 % школярок (рис. 1). Ковбаси часто їдять 54,1 % десятикласників та 38,2 % десятикласниць. Частка м'яса у ковбасах невисока, більшу частину продукту складають емульсії, утворені із шкіри, кісток і субпродуктів (45 %), соєвий білок (35 %), борошно та крохмаль (до 10 %). Ковбасні вироби мають лише споживчі переваги порівняно із м'ясом, їх щоденне вживання є ризикованими для здоров'я.

Твердий сир, домашній сир та йогурт присутні у щоденному харчовому раціоні 27 % учнів 10-го класу. Багато разів на тиждень їх споживають 45,0 % десятикласників та 43,8 % десятикласниць. Один раз на тиждень або рідше їдять молочні продукти 27 % юнаків та 27,4 % дівчат.

Овочі та фрукти багаті вуглеводами, що є основним джерелом моно-, ди- та полісахаридів. Харчові волокна овочів і фруктів важливі для адсорбції та виведення жовчних кислот, регуляції діяльності кишково-шлункового тракту, розвитку нормальної мікрофлори кишківника. Щодня споживають фрукти 62,6 % дівчат та 48,8 % юнаків, овочі – 56,5 % учениць та 43,8 % учнів. До 13,7 % респондентів та 9,5 % респонденток їдять овочі і фрукти 1 раз на тиждень або рідше.

За результатами дослідження 63,9 % дівчат та 86,5 % юнаків часто споживають білий хліб, зокрема щоденно – 40,8 % десятикласниць та 61,4 % десятикласників. Мармелад, варення, шоколадну пасту “Нутелла” щоденно або багато разів на тиждень вживали 46,5 % хлопців та 35,2 % дівчат. Подібні відмінності виявлені також щодо картоплі, смаженої у фритюрі – її їдять у 1,8 разів



Таблиця 1

Динаміка показника рухової активності
(N=206 дівчат, N=200 хлопців)

Стать	Відносна кількість осіб, %			Рівень рухової активності, бали, M (σ)
	Низький рівень рухової активності	Середній рівень рухової активності	Високий рівень рухової активності	
6 клас				
Дівчата	27,2	58,7	14,1	2,83 (0,70)
Хлопці	11,5	54,0	34,5	3,24 (0,74)
Дівчата та хлопці	19,2	57,4	23,4	2,99 (0,75)
8 клас				
Дівчата	32,5	55,8	11,7	2,75 (0,63)
Хлопці	22,5	46,5	31,0	3,18 (0,52)
Дівчата та хлопці	28,1	51,0	20,9	2,5 (0,60)
10 клас				
Дівчата	39,8	51,0	9,2	2,62 (0,78)
Хлопці	20,5	48,0	31,5	3,13 (0,88)
Дівчата та хлопці	30,1	49,5	20,4	2,74 (0,86)

менше дівчат, ніж хлопців.

Мюслі як окремий продукт харчування поєднують корисні властивості злаків і фруктів та є важливими для організації здорового харчування. Проте при промисловому виробництві мюслі використовують велику кількість сахарози та жирів, що робить страву солодкою та хрусткою. Часто кількість фруктової частини у продукті є вищою ніж зернової, при цьому приготування фруктів передбачає термічну обробку з додаванням пальмової олії та цукру. Тому щоденне споживання мюслі можна розглядати як небажане. 9,7 % юнаків та 9,9 % дівчат зазначили, що щодня їдять цей продукт, а 20 % школярів та 15,4 % школярів – багато разів на тиждень.

Подібно як солодоші, солоні перекуси (печиво, горішки, чіпси) містять велику кількість жирів і вуглеводів. Додатковий негативний вплив у цій групі продуктів

мають йони натрію. Так, чіпси мають не лише високий глікемічний індекс (85) та високу кількість жиру (37,6 г), але й значні кількості Na⁺ (близько 1 г на 100 г продукту). Сьогодні щоденне споживання кухонної солі майже у два рази перевищує добову норму, а, на думку експертів ВООЗ, зниження кількості Na⁺ до 1,5-2 г може попередити серцево-судинні захворювання. Відносна кількість молоді, яка щодня споживає солоні перекуси, становить 8,8 % для хлопців та 9,0 % для дівчат, зокрема кількість хлопців, які щоденно або багато разів на тиждень їдять солоні висококалорійні страви, була вищою 5,2 %.

Страви швидкого приготування (піцу, гамбургери, біг-маки) також частіше споживають юнаки, ніж дівчата. Щоденно або багато разів на тиждень їдять піцу 16,8 % учнів 10-го класу, гамбургери – 14,9 %. Кількість учениць, які регулярно споживають такі

харчові продукти, є у 2,8–2,5 разів нижчою. Кожний третій хлопець та дівчина зауважують, що їдять 1 раз на тиждень піцу, кожний шостий школяр і кожна 10 школярка – фаст-фуд (гамбургери, біг-маки). Відносна кількість осіб, які ніколи не їдять згадані продукти, або споживають їх рідко (кілька разів на місяць) становить 50 % (піца) і 68,7 % (гамбургери) для юнаків і 62 % (піца) і 83,2 % (фаст-фуд) – для дівчат.

Понад половина учнів, які навчалися у шостому, восьмому чи десятому класах, мають середній рівень рухової активності. Серед хлопців, незалежно від віку, є найбільша кількість осіб, для яких характерний високий рівень фізичної активності (табл. 1).

Показник рухової активності достовірно знижується із віком ($p < 0,05$). Високий рівень рухової активності мають 23,4 % респондентів шостого класу, а з переходом у восьмий клас – 20,9 % учнів. Зменшення рівня рухової активності особливо характерно для дівчат. Серед десятикласниць у 1,5 разів більше осіб із низьким рівнем рухової активності та у 1,5 разів менше із високим, порівняно із школярками шостого класу.

Важливе значення для підвищення рівня рухової активності дітей і молоді має шкільне середовище. Уроки фізичного виховання у школі є потужним, а інколи й єдиним механізмом підвищення рівня рухової активності. Уроки фізичної культури не можуть забезпечити на 100 % необхідний рівень рухової активності для дітей і молоді, проте необхідні для розвитку рухових навичок і популяризації активних видів дозвілля.

Виявлено, що уроки фізичної культури для дівчат мають низьку ефективність (рис. 2). Протягом останнього тижня 16 % дівчат із міст не брали участь у жодній фізичній активності на уроках фізичної культури. Загалом половина дівчат із міст не виконувала взагалі або виконувала рідко



Якість життя десятикласників із різним рівнем рухової активності

Група респондентів	Шкали							
	ФА*	РФ*	Б*	ЗЗ*	ЖЗ*	СА	РЕ*	ПЗ*
Високий рівень рухової активності (N=201)	90,2	78,6	84,2	73,3	78,2	82,3	84,1	75,0
Низький рівень рухової активності (N=298)	83,1	72,4	73,2	65,5	68,6	82,8	71,3	68,2

Примітка. “*” – спостерігали достовірні відмінності між показниками шкал ($p < 0,05$).

вправи на уроках фізичної культури. У сільських школах цей показник становить 42,6 %. На відміну від дівчат, 57,4 % юнаків із міст та 49,2 % із сіл мали високий рівень активності на уроках фізичної культури. Респонденти із низьким рівнем рухової активності мали невисокі показники якості життя. Статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$) спостерігали для усіх шкал, крім параметра “Соціальна активність” (табл. 2). Для осіб із високим рівнем рухової активності значення якості життя за шкалами “Фізична активність”, “Біль”, “Роль емоцій у обмеженні життєдіяльності” перевищувало 84 бали. Це свідчить про безпосередній позитивний вплив фізичної активності на фізичну і психологічну компоненти

благополуччя – опитані не мають жодних труднощів із бігом, участю у спортивних змаганнях, роботою по дому, легко долають значні відстані та піднімаються по сходах, дуже рідко відчувають фізичний біль, не скаржаться на тривожність, а пригніченість чи стурбованість не знижують ефективність щоденної праці.

Виявлено, що на якість життя учнів десятого класу негативно впливають також малоактивні форми відпочинку (табл. 3). Середні за величиною негативні кореляції спостерігали між тривалістю перегляду телевізора чи розваг за комп’ютером у будній день і шкалою “Психічне здоров’я” ($r = -0,46 - -0,54$), а також між використанням ігрової приставки та параметрами “Загальний стан

здоров’я”, “Фізична активність”, “Життєздатність”, “Психічне здоров’я” ($r = -0,46 - -0,75$). Тривалі ігри на приставці достовірно пов’язані із низькою якістю життя, згідно шкал “Фізична активність” ($r = -0,45$), “Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності” ($r = -0,76$), “Біль” ($r = -0,53$), “Загальний стан здоров’я” ($r = -0,51$), “Життєздатність” ($r = -0,41$) та “Психічне здоров’я” ($r = -0,61$).

Висновки. Хлопці частіше, порівняно із дівчатами, споживають нездорові продукти харчування (у 1,8 разів більше юнаків їдять картоплю фрі, у 2,8 разів – гамбургери та бік-маки). Серед дівчат, порівняно із юнаками, вищою на 12–14 % є кількість осіб, які споживають щодня овочі та фрукти.

Таблиця 3

Зв’язок між способом життя та якістю життя десятикласників (N=988)

Шкали	Пасивна рекреація у вільний час						Споживання продуктів із високим вмістом цукру і жиру
	Будній день			Вихідний день			
	Перегляд телевізора	Розваги за комп’ютером	Використання ігрової приставки	Перегляд телевізора	Розваги за комп’ютером	Використання ігрової приставки	
ФА	-0,13	0	-0,47	0	-0,35	-0,45	ND
РФ	0	ND	-0,29	-0,24	-0,38	-0,76	-0,41
Б	0	0	-0,28	-0,35	-0,46	-0,53	0,12
ЗЗ	ND	-0,33	-0,57	-0,46	-0,60	-0,51	-0,48
ЖЗ	-0,12	-0,21	-0,48	ND	-0,38	-0,41	ND
СА	ND	ND	-0,29	0	0	-0,27	ND
РЕ	ND	ND	-0,23	0,14	ND	-0,49	-0,34
ПЗ	-0,46	-0,54	-0,75	ND	-0,57	-0,61	-0,48

Примітка. У таблиці наведені коефіцієнти кореляції за Спірманом ($p < 0,01$); ND – кореляція недостовірна.



Показник рухової активності знижується із віком ($p < 0,05$). Серед десятикласниць у 1,5 разів більше осіб із низьким рівнем рухової активності, порівняно із школярами шостого класу.

Особи із високим рівнем рухової активності мають достовірно вищу якість життя, зокрема значення за шкалами “Фізична активність”, “Біль”, “Роль емоцій у обмеженні життєдіяльності” становить 90,2, 84,2 та 84,1 бали відповідно. Виявлено достовірні зв’язки між параметрами якості життя та тривалістю пасивної рекреації ($r = -0,12$ – $-0,76$, $p < 0,01$) і споживанням продуктів із високим вмістом вуглеводів та жирів ($r = -0,34$ – $-0,48$, $p < 0,01$).

Перспективи подальших досліджень полягають у обґрунтуванні шляхів поліпшення якості життя молоді.

Література:

1. Новик А.А. Руководство по исследованию качества жизни

в медицине / А.А. Новик, Т.И. Ионова. – М. : Олма Медиа Групп, 2007. – 320 с.

2. Павлова Ю. Вплив силових навантажень на якість життя і фізичне здоров’я / Ю. Павлова, Б. Виноградський, С. Шеремета // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров’я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2014. – 2014. – Вип. 18, т. 4. – С. 103–109.
3. Павлова Ю. Здоровий спосіб життя школярів Львівської області / Ю. Павлова, О. Шиян // Фізична активність, здоров’я і спорт. – 2011. – № 3 (5) – С. 67–76.
4. Павлова Ю. Особливості проведення регіональних досліджень здоров’я, якості та способу життя шкільної молоді (досвід і перспективи Львівської області) : [Електронний ресурс] / Ю. Павлова, О. Шиян // Спортивна наука України. – 2014. – № 3 (61). – С. 52–61.

– Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/237>

5. Павлова Ю. Рухова активність як компонент якості життя студентів / Ю. Павлова, В. Тулайдан, Б. Виноградський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2011. – № 1. – С. 102–106.
6. Cella D. F. Quality of life: concepts and definition / D. F. Cella // Journal of Pain and symptom management. – 1994. – Vol. 9, № 3. – P. 186–192.
7. Massam B. H. Quality of life: public planning and private living / B. H. Massam // Progress in Planning. – 2002. – Vol. 58. – P. 141–227.
8. Veenhoven R. The four qualities of life. ordering concepts and measures of the good life / R. Veenhoven // Journal of Happiness Studies. – 2000. – Vol. 1. – P. 1–39.

