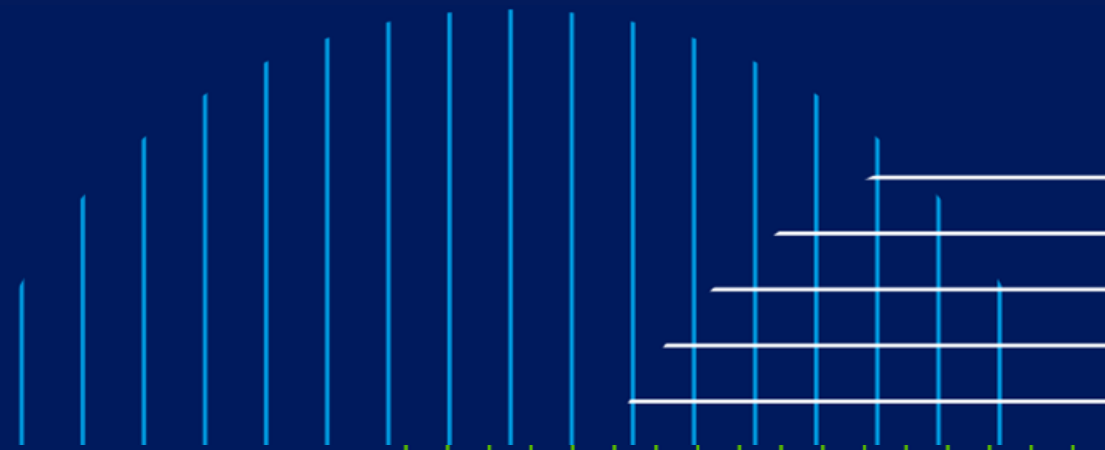


Starptautiskā skolēnu veselības paradumu pētījuma (HBSC) dati

Pusaudžu fiziskā aktivitāte,
uztura paradumi, ķermeņa masa

Iveta Pudule
Slimību profilakses un kontroles centrs





**World Health
Organization**

European Region



hbosc
HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN

Saturs

- 
- 01** — HBSC pētījums
 - 02** — Galvenie dati
 - 03** — Pierādījumos balstīta politika
 - 04** — Diskusija

**HBSC
pētījums**

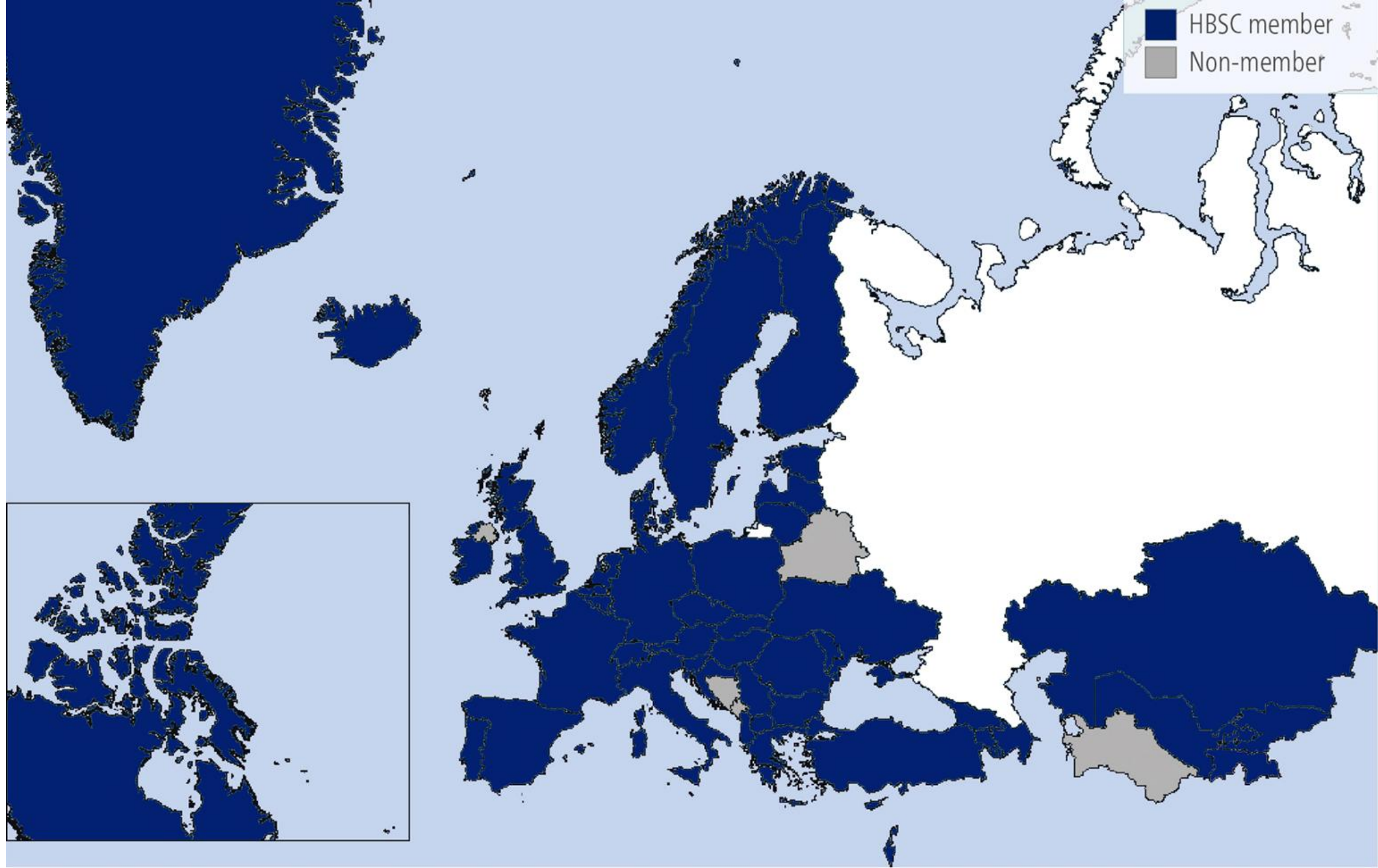
01

Par Starptautisko skolēnu veselības paradumu (HBSC) pētījumu

Globāla zinātniska iniciatīva, sadarbībā ar PVO Eiropas reģiona ofisu.

Aptaujas notiek katru ceturto gadu, aptaujājot 11, 13 un 15gadīgus skolēnus Eiropā, centrālajā Azijā un Kanādā.

Mērķis – izprast pusaudžu veselības paradumus, sociālo vidi un labbūtību.



Starptautisko datu vērtība

- Iegūt salīdzinājumu ar citām dalībvalstīm.
- Iegūt tendences noteiktā laika periodā.
- Salīdzināt savas valsts tendences ar starptautiskajām.
- Iegūt datu prevalenci vecuma un dzimuma grupās.
- Redzēt vai vecuma un dzimuma grupu atšķirības ir līdzīgas vai atšķirīgas no pārējām valstīm.
- Kāds ir relatīvais sociāli-ekonomiskās nevienlīdzības līmenis.

Bagātīgs datu avots, kuru izmantot rīcībai



Informēt un virzīt
politiku un praksi



Uzlabot jaunu
cilvēku veselību



Samazināt sociāli-
ekonomiskās
nevienlīdzības
ietekmi



Investēt pietiekami
bērnu izglītībā un
veselībā

“HBSC study provides a **springboard to step-up existing initiatives and develop new policies** to counter the ongoing challenges young people face”

Hans Henri P. Kluge
WHO Regional Director for Europe

PVO/HBSC starptautiskie ziņojumi par 2022.gada aptaujas rezultātiem

Volume 1: Mental health

Volume 2: Violence and bullying

Volume 3: Substance use

Volume 4: Physical activity, diet, weight status and body image

Volume 5: Sexual health

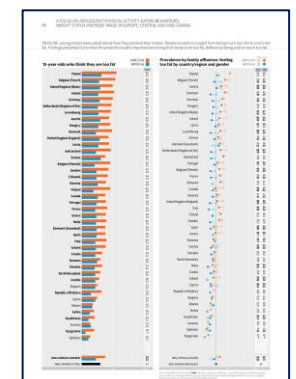
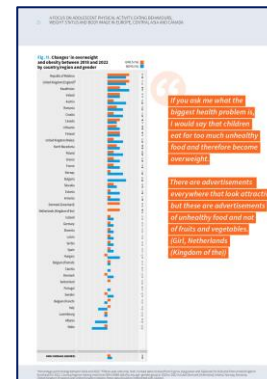
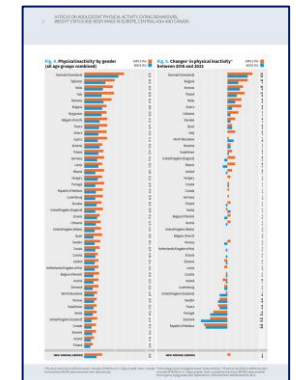
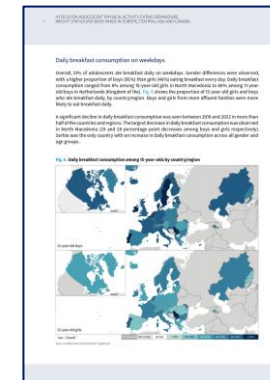
Volume 6: Social media

Volume 7: Social contexts

Volume 4

Dati par 279 117 pusaudžiem 11, 13 un 15 gadu vecumā no 44 valstīm:

- Fiziskā aktivitāte
- Uztura paradumi, augļu, dārzeņu, saldināto dzērienu, saldumu patēriņš
- Liekais svars un aptaukošanās, nepietiekamais svars
- Neapmierinātība ar savu izskatu



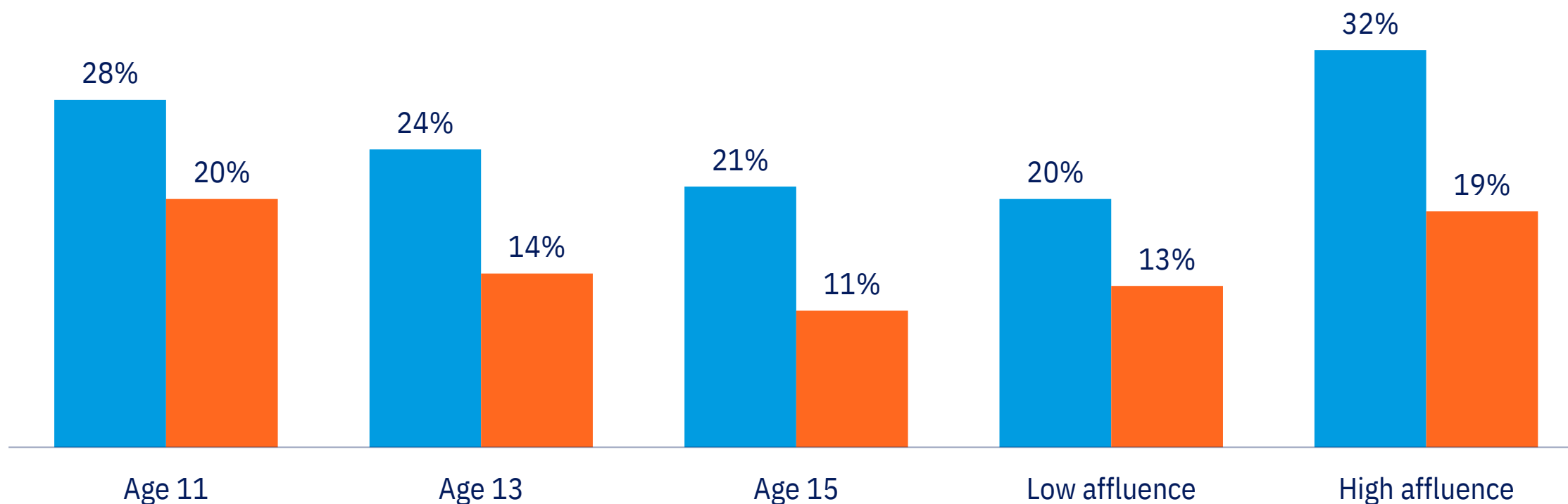
**Galvenie
dati**

02

Fiziskā aktivitāte

Kopumā tikai 25% zēnu un 15% meiteņu sasniedz 60 minūtes vidējas intensitātes FA dienā

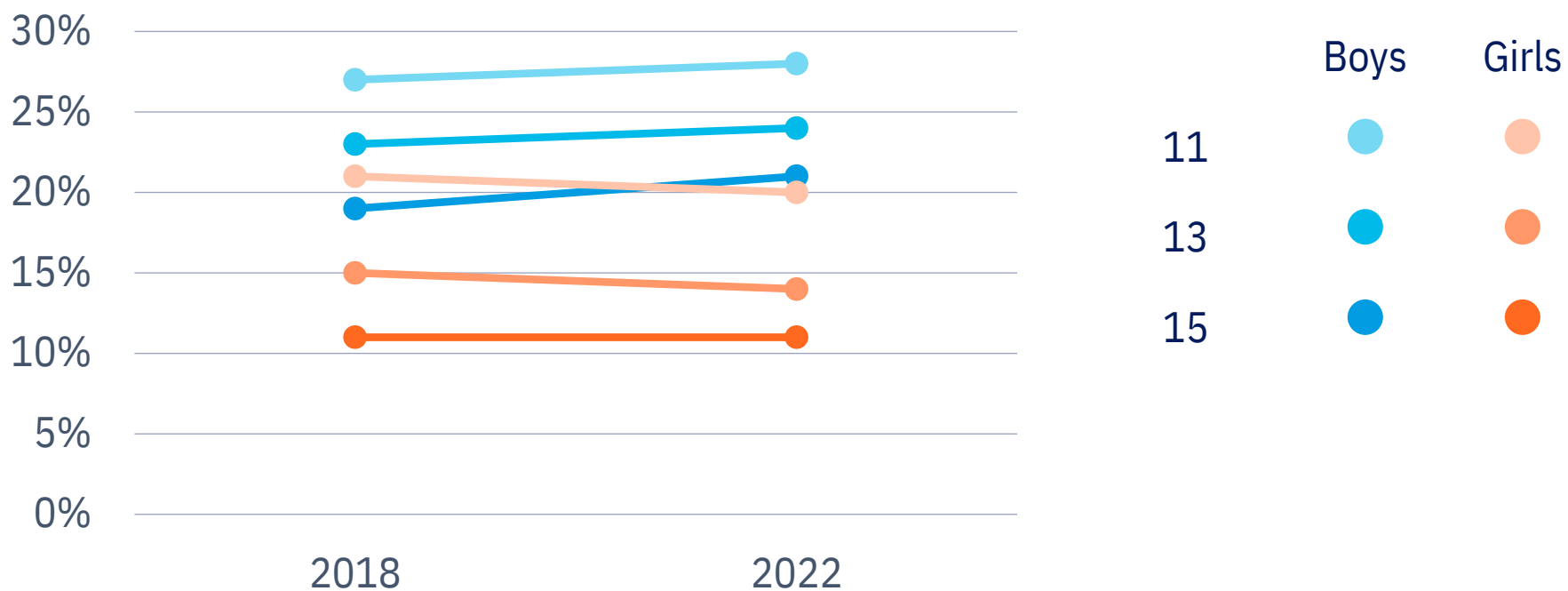
% **zēnu** and **meiteņu**, kuri ziņo par vismaz 60 minūtēm vidējas vai smagas FA (MVPA) dienā



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Ikdienas FA stagnē kopš 2018. līdz 2022.g.

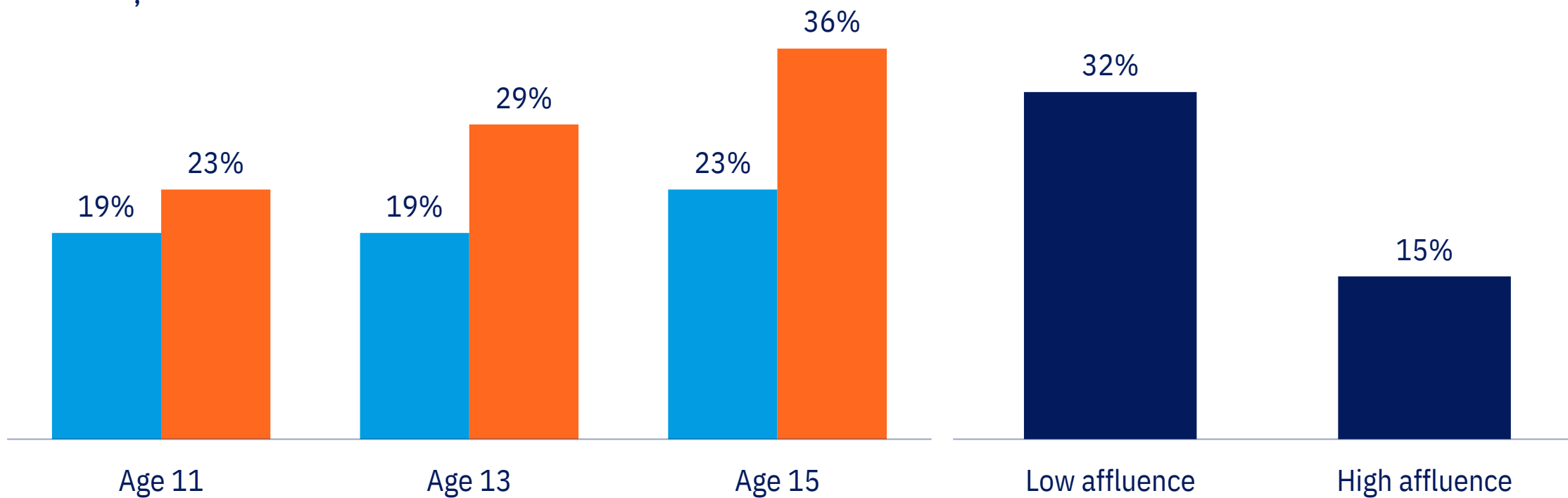
% **zēnu** and **meiteņu**, kuri ziņo par vismaz 60 minūtēm vidējas vai smagas FA (MVPA) dienā



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Fiziskā neaktivitāte pieaug ar vecumu, īpaši meitenēm

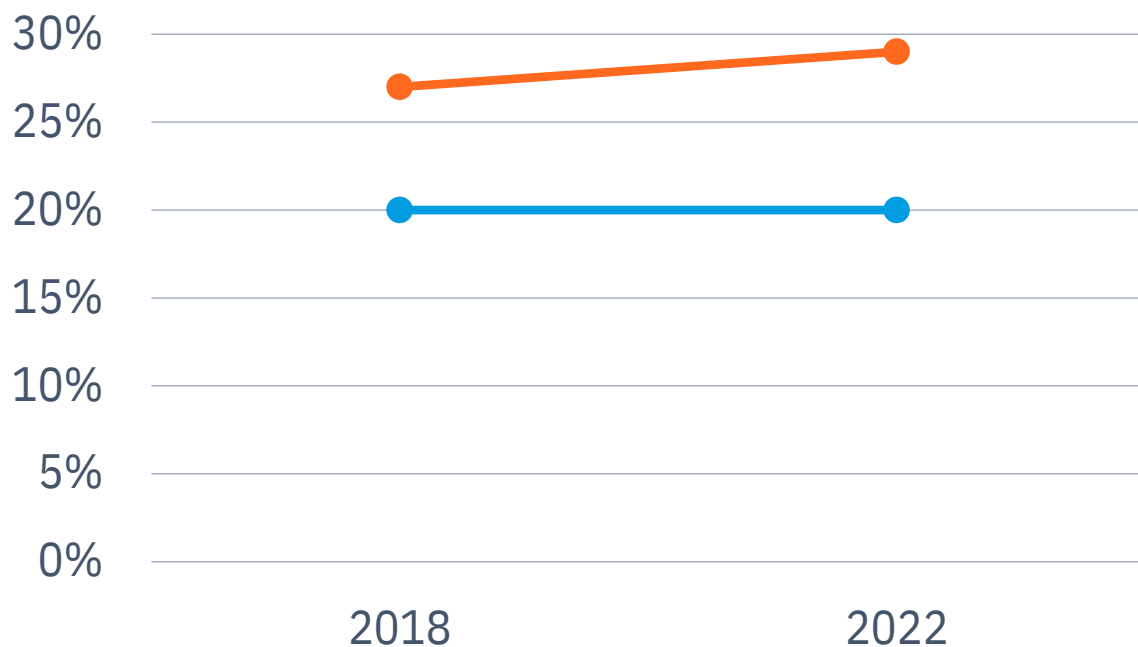
% **zēnu** and **meiteņu**, kuri ziņo par vismaz 60 minūtēm vidējas vai smagas FA (MVPA) dienā 0-2 dienas nedēļā.



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Uztraucošs fiziski neaktīvu meiteņu īpatsvara pieaugums no 2018-2022

% **zēnu** and **meiteņu**, kuri ziņo par vismaz 60 minūtēm vidējas vai smagas FA (MVPA) dienā 0-2 dienas nedēļā



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Fiziskā aktivitāte

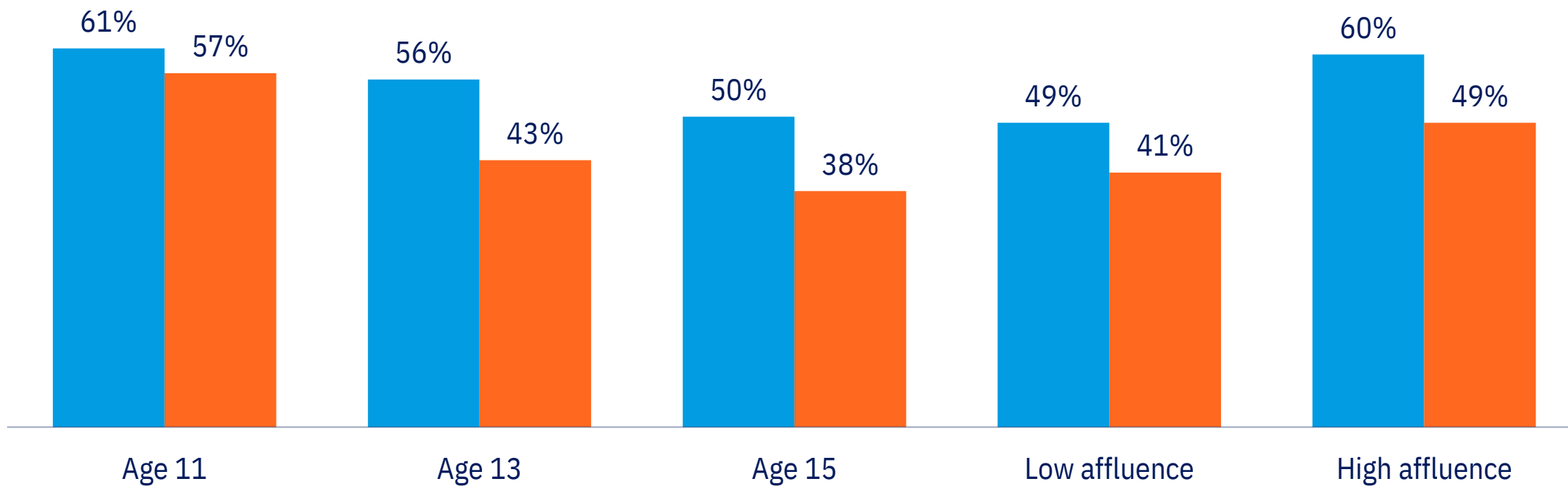
Secinājumi

- Tikai 25% zēnu un 15% meiteņu sasniedz ieteicamo ikdienas fiziskās aktivitātes līmeni.
- Fiziskā neaktivitāte pieaug ar vecumu, īpaši būtiski – meitenēm.
- Sociāli-ekonomiskās atšķirības ir izteiktas, pusaudži no zemāk pārtikušajām ģimenēm ir mazāk fiziski aktīvi.

Uztura paradumi

Brokastošana ik dienas raksturīgāka zēniem, tā samazinās, pieaugot vecumam.

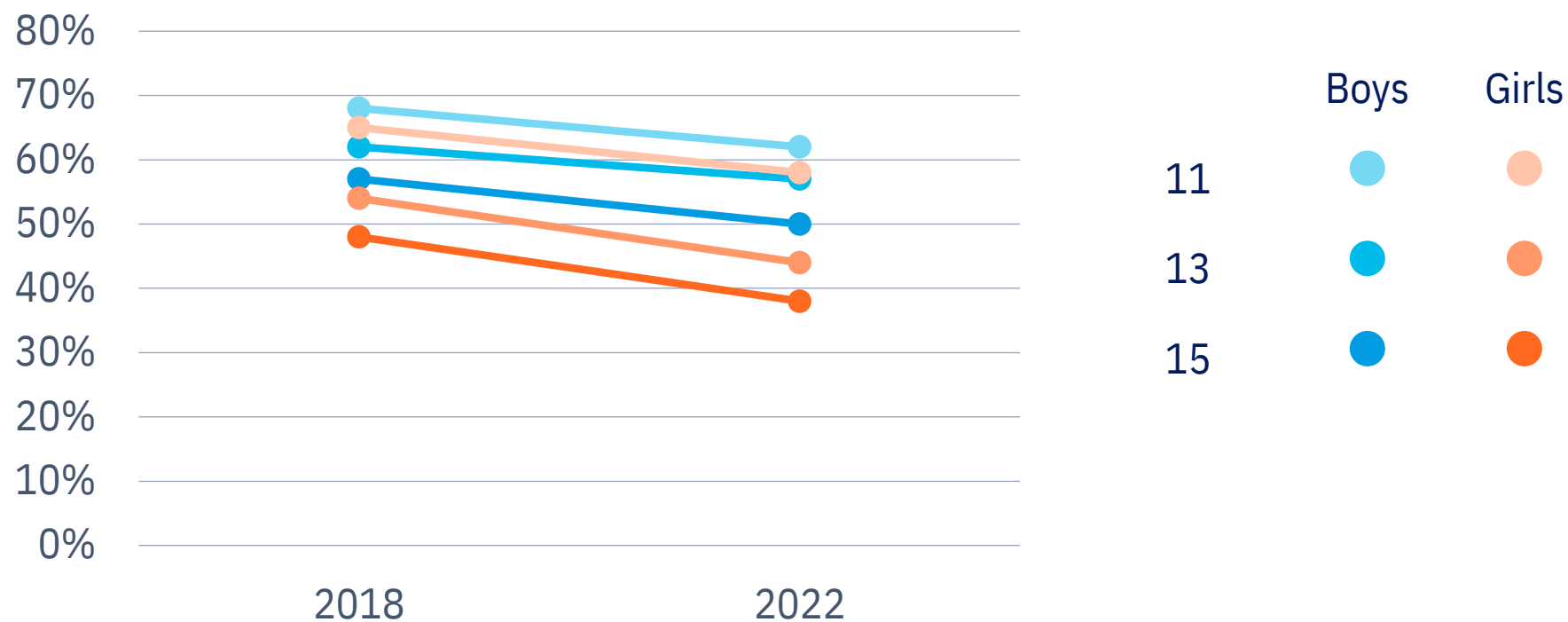
% **zēnu** un **meiteņu**, kuri brokasto katru dienu darba dienās



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Ikdienas brokastošana kopš 2018.gada ir samazinājusies, īpaši meitenēm

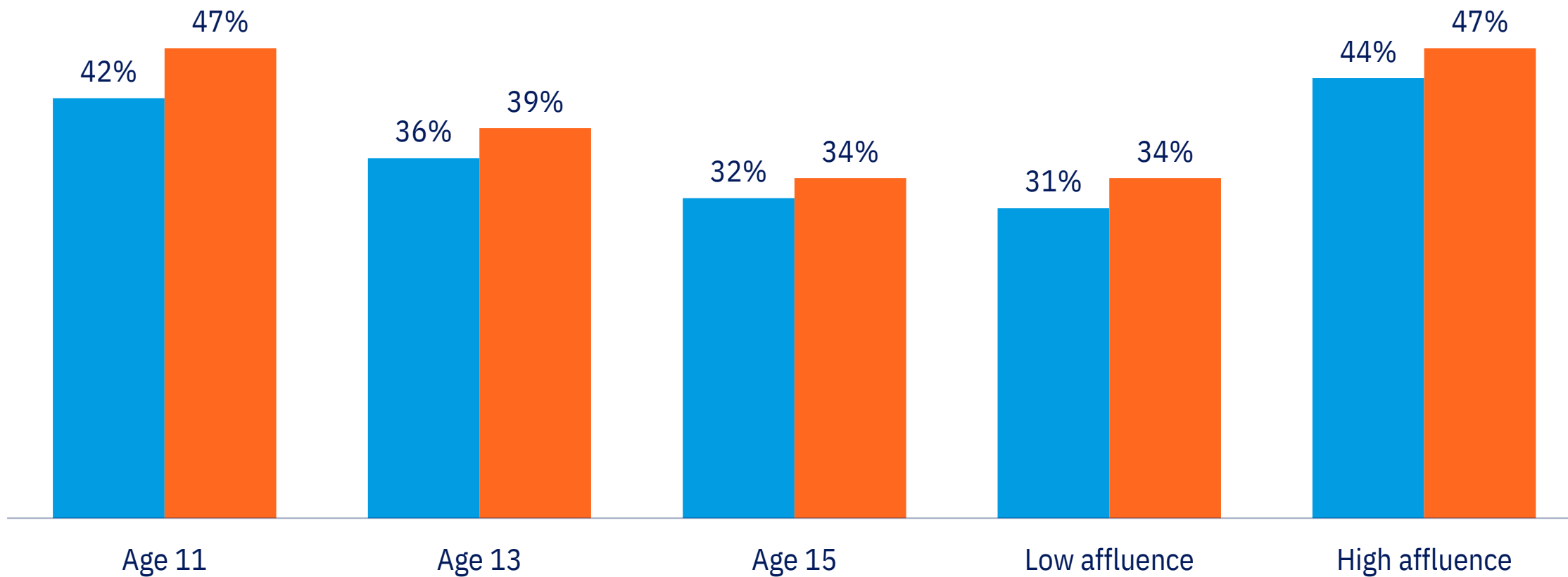
% **zēnu** un **meiteņu**, kuri brokasto katru dienu darba dienās



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Mazāk kā puse pusaudžu ēd augļus katru dienu

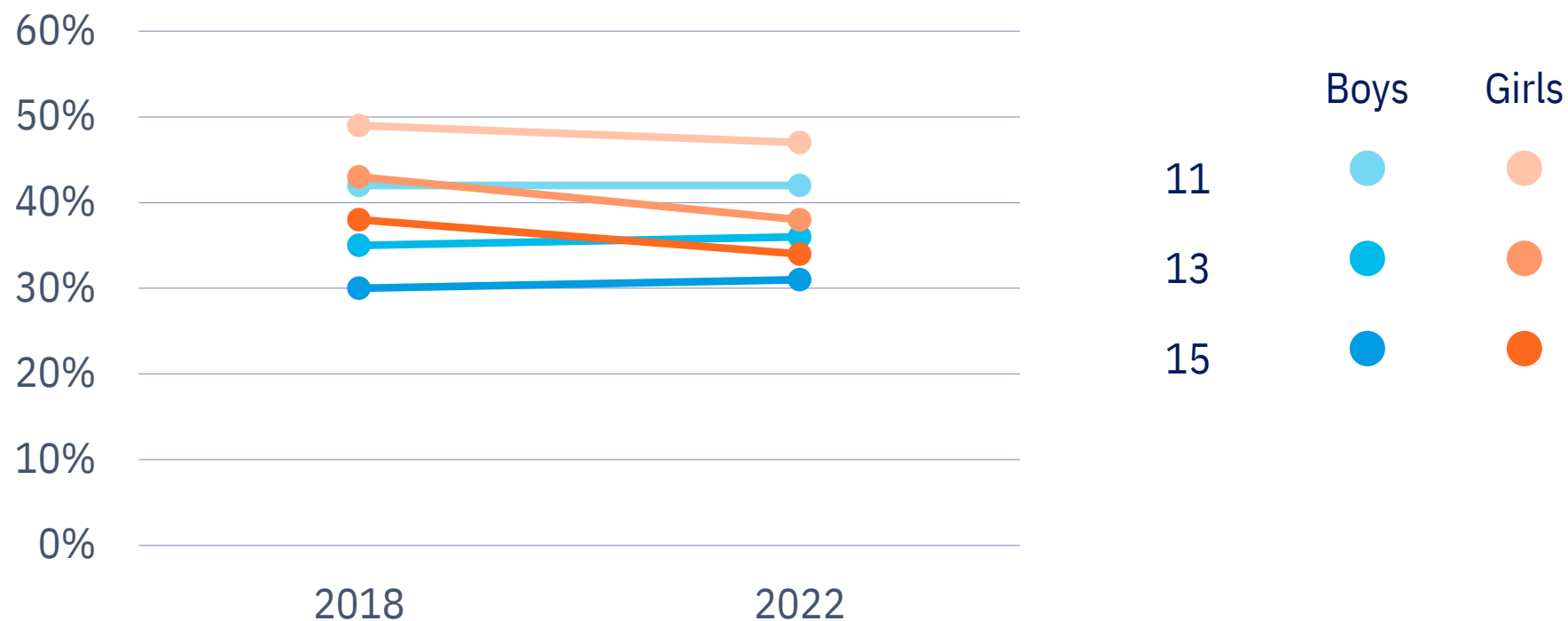
% **zēnu** un **meiteņu**, kuri ēd augļus katru dienu



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Ikdienas augļu patēriņš ir samazinājies, īpaši meitenēm.

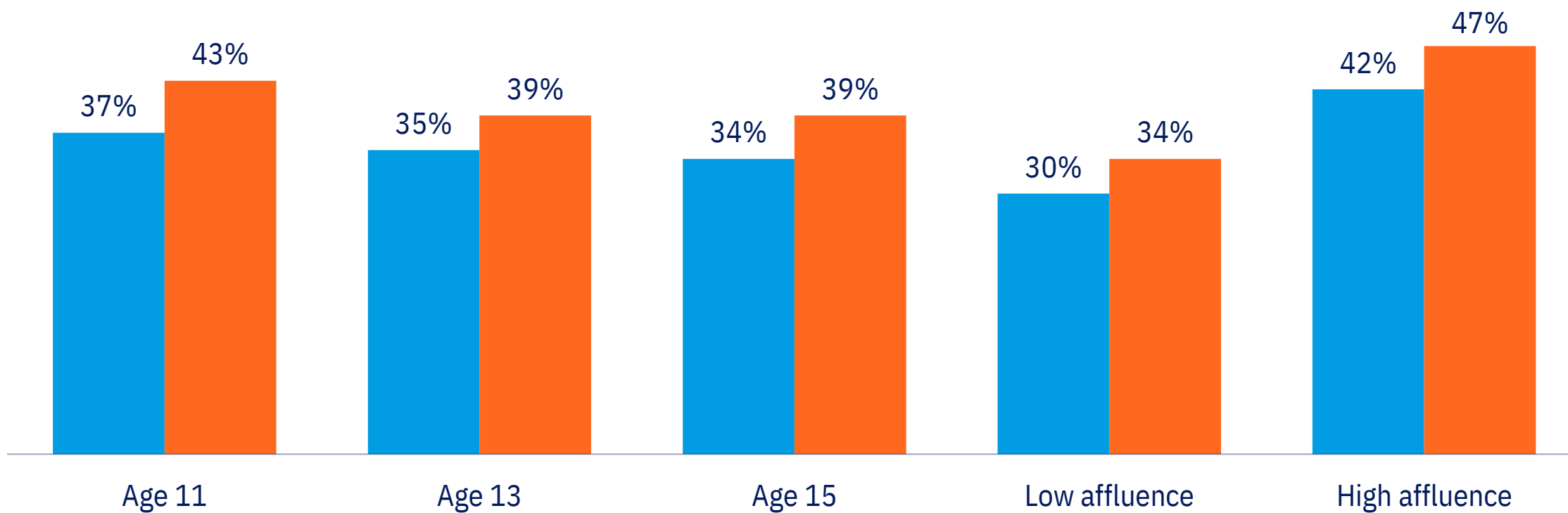
% **zēnu** un **meiteņu**, kuri ēd augļus katru dienu



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Nedaudz vairāk par trešdaļu pusaudžu ēd dārzeņus katru dienu

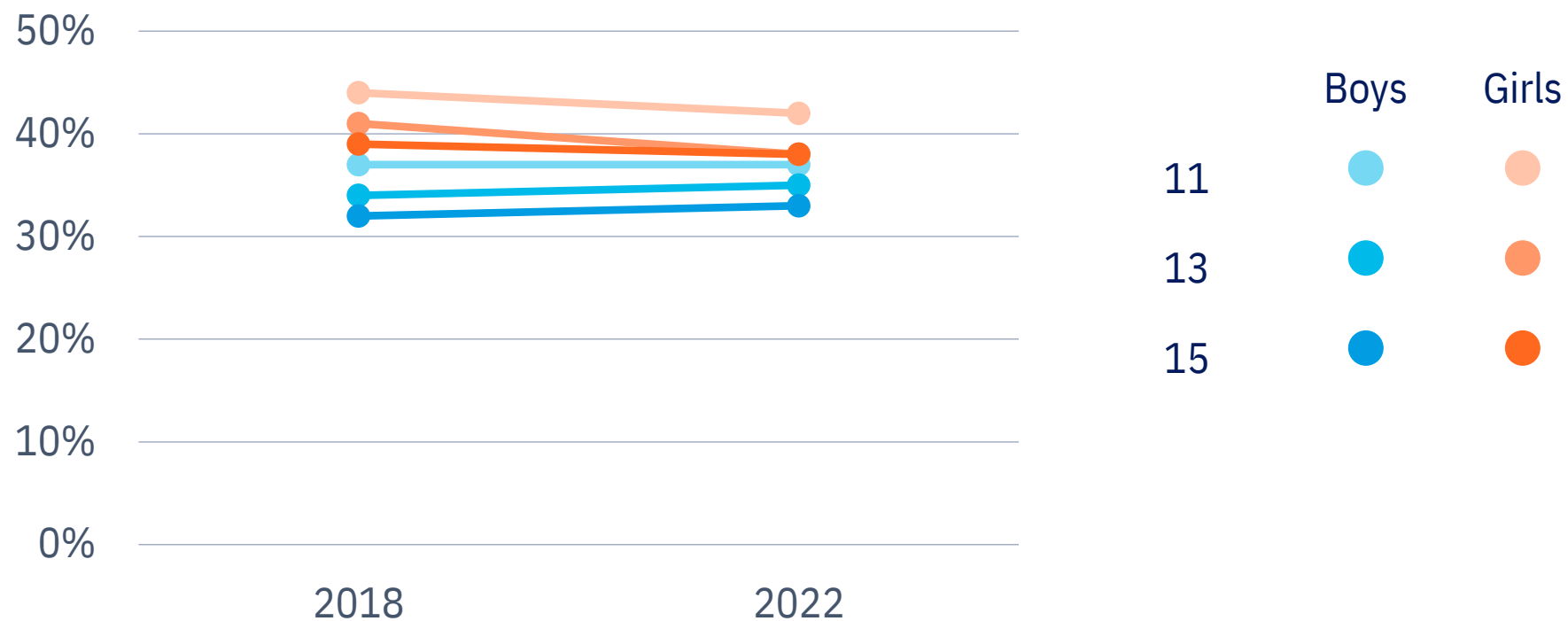
% **zēnu** un **meiteņu**, kuri ēd augļus katru dienu



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Ikdienas dārzeņu patēriņš samazinājies meitenēm

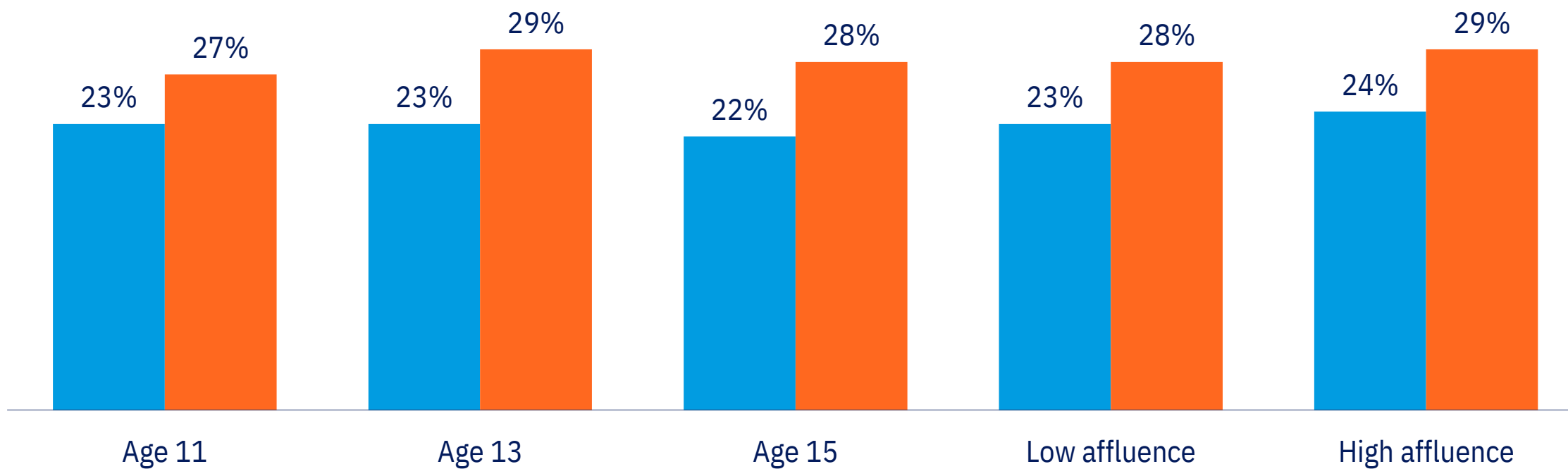
% **zēnu** un **meiteņu**, kuri ēd augļus katru dienu



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Vairāk kā ceturtdaļa pusaudžu katru dienu ēd saldumus, īpaši meitenes

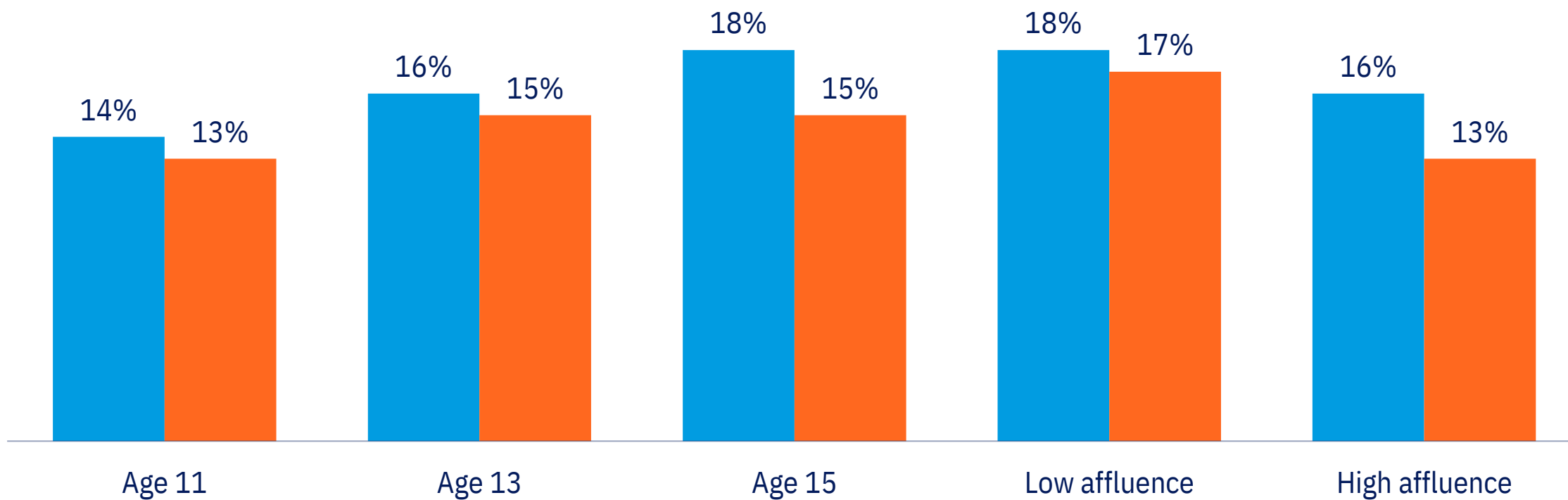
% **zēnu** un **meiteņu**, kuri ēd saldumus katru dienu



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Saldināto dzērienu patēriņš ir augstāks zēniem un pusaudžiem no mazāk turīgām ģimenēm

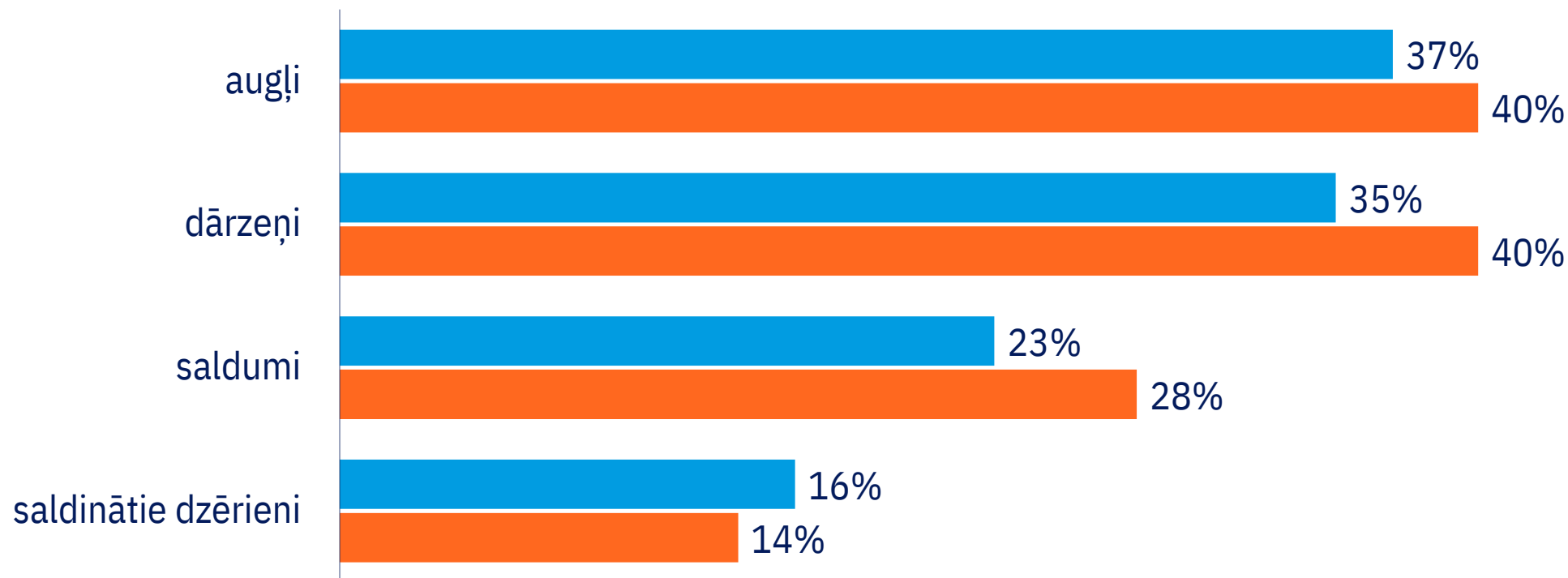
% **zēnu** un **meiteņu**, kuri dzer saldinātos dzērienus katru dienu



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Augļu, dārzeņu, saldumu un saldināto dzērienu lietošanas izplatība dzimumu grupās

% **zēnu** un **meiteņu**, kuri ik dienas patērē



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

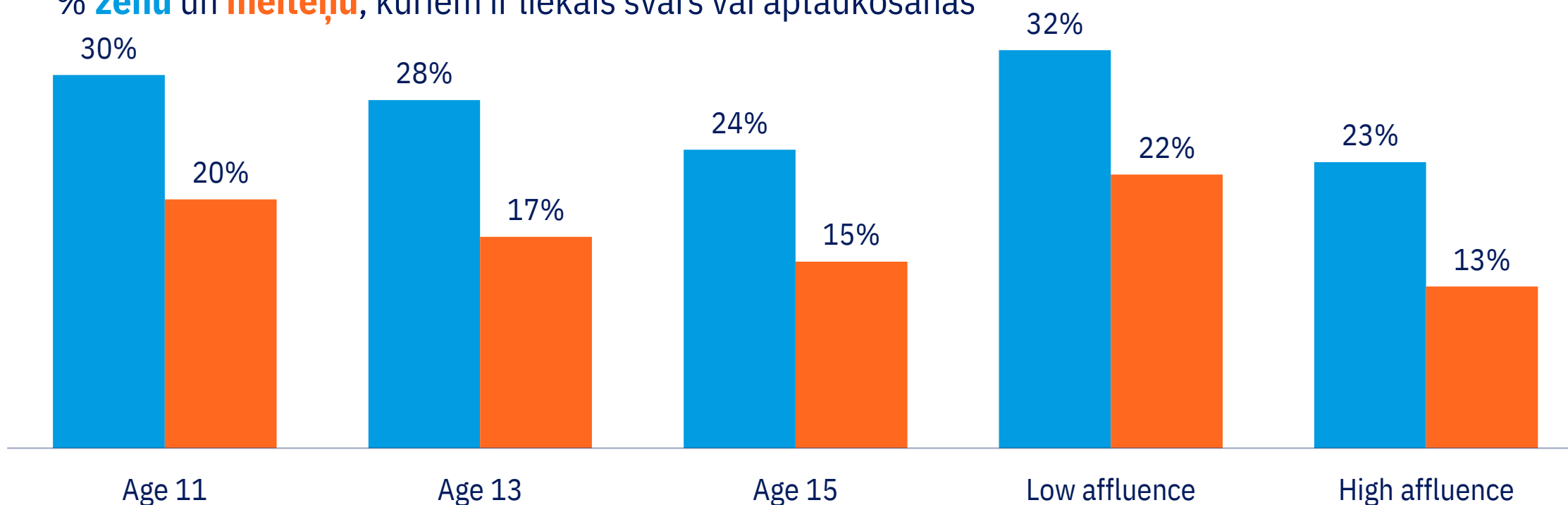
Uztura paradumi

- Brokastošanas īpatsvars samazinājies kopš 2018.gada
- Tikai 38% pusaudžu ēd augļus katru dienu.
- Saldumu un saldināto dzērienu patēriņš saglabājas augstā līmenī.

**Ƙermaɗa
masa**

Liekais svars un aptaukošanās ir raksturīgāka zēniem un pusaudžiem no mazāk turīgām ģimenēm

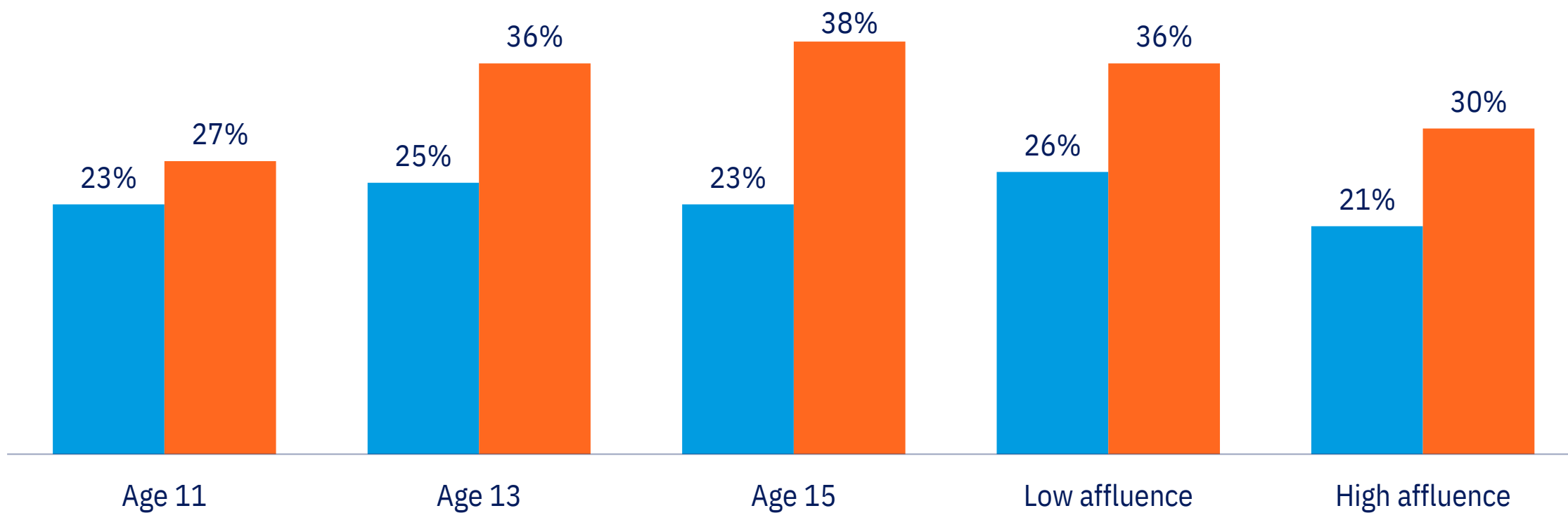
% **zēnu** un **meiteņu**, kuriem ir liekais svars vai aptaukošanās



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Meitenēm raksturīgāk sevi uzskatīt par pārāk resnām. Atšķirība starp dzimumiem pieaug ar vecumu.

% **zēnu** un **meiteņu**, kuri domā, ka viņiem ir liekais svars

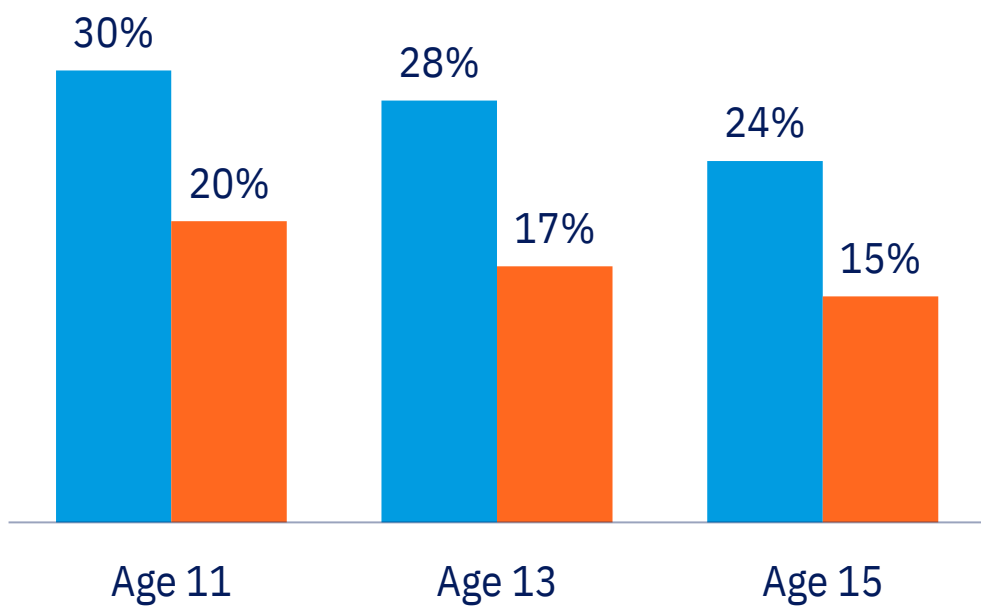


HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

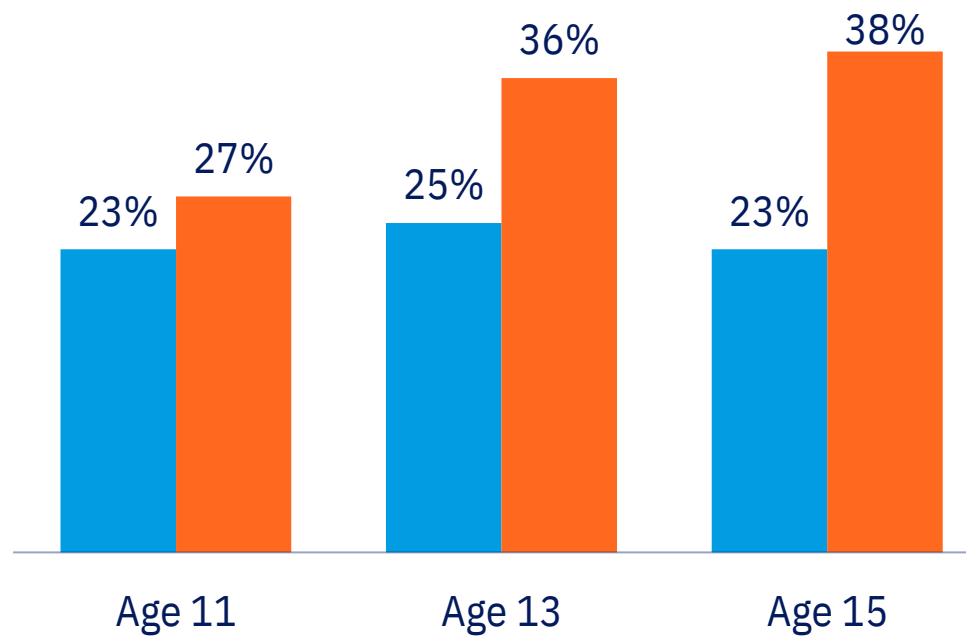
Liekais svars ir izplatītāks zēniem, bet uzskats par esošu lieko svaru – meitenēm

% **zēnu** un **meiteņu**

kuriem ir liekais svars vai aptaukošanās



kuri domā, ka ir pārāk rersni



HBSC average, 2022. HBSC average is calculated for countries and regions with available data.

Ķermeņa masa

Secinājumi

- Vairāk kā 20% pusaudžu ir liekais svars vai aptaukošanās. Šim īpatsvaram ir tendence palielināties, kopš 2018.gada.
- Ir izteikta neapmierinātība ar savu ķermeņa masu, īpaši meitenēm.
- Šiem aspektiem var būt ilglaicīgas negatīvas sekas veselībai.

**Pierādījumos
balstīta
politika**

03

Visaptveroša pieeja

- Pieveja daudzšķautnainiem faktoriem, kuri ietekmē pusaudžu veselības paradumus jārisina kompleksi, iesaistot:
 - Skolas
 - Ģimenes
 - Pašvaldības/kopienas
 - Veselības aprūpes sniedzējus

Mērķtiecīgas darbības

- Nepieciešams veidot mērķtiecīgas programmas:
 - Pusaudžiem no mazturīgām ģimenēm
 - Meitenēm
 - Vecākajām pusaudžu grupām (13-15gadīgiem)

Politikas veidošana

- Ierobežot neveselīgo produktu reklāmu bērniem un pusaudžiem gan on-line, gan off-line vidēs.
- Uzlabot pārtikas produktu vidi skolās un teritorijās ap tām.
- Veicināt aktīvu pārvietošanos, veidojot drošas ietves un veloceliņus

Veselības aprūpe

- Integrēt liekā svara, aptaukošanās un ķermeņa uztveres menedžmentu primārajā veselības aprūpē.
- Sagatavot veselības aprūpes profesionāļus pieiet šiem jautājumiem iejūtīgi un atbalstoši.
- Piedāvāt pusaudžiem, kuri cieš no sava ķermeņa nepieņemšanas, psihiskās veselības atbalstu.

Nepieciešams

- Prioritizēt pusaudžu veselību.
- Investēt pierādījumos balstītā politikā un programmās.
- Palīdzēt pusaudžiem veikt veselīgas izvēles.

Diskusija

04