

Zpráva o projektu

ŽIVOTNÍ STYL A OBEZITA – longitudinální epidemiologická studie prevalence obezity v ČR

Příjemce dotace

Česká lékařská společnost ČSL JEP, Česká obezitologická společnost

Praha, leden 2006

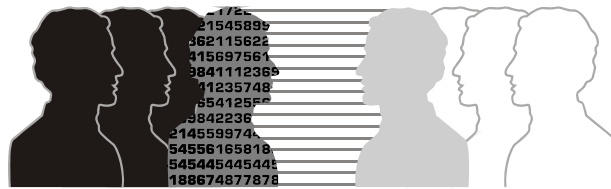


ŽIVOTNÍ STYL A OBEZITA

Populace 18+

Kvantitativní výzkum

Leden 2006 / Závěrečná zpráva z výzkumu pro MZ ČR a Českou obezitologickou společnost / Client Service Manager: Jan Lajka / Senior Analyst: Markéta Čechová / STEM/MARK, a.s.



OBSAH

Řešitelé projektu	strana 3
Realizátor projektu	strana 4
Hlavní zjištění	strana 5
Východiska projektu	strana 8
Parametry projektu	strana 9
Prevalence obezity	strana 10
Kvalita života populace podle dotazníku SF-36	strana 33
Vliv nadváhy na kvalitu života	strana 42
Fyzická aktivita	strana 51
Analýza změn na shodném vzorku respondentů	strana 57
Příloha 1: Grafy – demografický profil	strana 67
Příloha 2: Grafy – dotazník SF-36	strana 70
Příloha 3: Grafy – Baeckeého dotazník	strana 77
Příloha 4: Dotazník	strana 83



Řešitelé projektu

Zodpovědný řešitel:

MUDr. Marie Kunešová, CSc. – předsedkyně České obezitologické společnosti ČLS J.E.P

Záštita:

MUDr. Pavel Březovský – vedoucí oddělení odboru kvality zdravotní péče MZČR

Doc. MUDr. Vojtěch Hainer, CSc. – ředitel Endokrinologického ústavu

Realizátor projektu:

Mgr. Jan Lajka – Manažer výzkumných projektů, STEM/MARK, a.s.

Ing. Markéta Čechová – Senior analytik, STEM/MARK, a.s.

Mgr. Lucie Žáčková – Senior analytik, STEM/MARK, a.s.

Hlavní zjištění

- 52 % dospělé populace České republiky trpí nadváhou či obezitou, 21 % populace přitom svou váhu podhodnocuje.
- Riziko výskytu nadváhy v dospělém věku stoupá s výskytem nadměrné hmotnosti v dětském věku a v rodině. Čím více rodinných příslušníků trpí nadměrnou hmotností, tím vyšší je riziko nadváhy.

Prevalence nadváhy a obezity

- Přibližně 52 % dospělé populace České republiky se dle hodnot BMI pohybuje nad hranicí normální hmotnosti, přičemž 35 % spadá do kategorie nadváhy a 17 % spadá do kategorie obezity.
- Oproti minulým vlnám (2000-2001) vzrostl podíl populace s nadměrnou hmotností o 3% b.
- K tak vysokému podílu populace s nadměrnou hmotností přispívají větší měrou muži a starší lidé. V populaci je totiž téměř 60 % mužů s nadměrnou hmotností, zatímco mezi ženami jde o 46 %. Mezi lidmi ve věku 18 – 44 let je podíl populace s normální hmotností 67 %, mezi lidmi ve věku 45 let a více jde o 30 %.
- 35 % respondentů se domnívá, že trpí nadměrnou hmotností. Ve skutečnosti je v populaci téměř 1,5 násobek lidí s nadměrnou hmotností.
- 3/4 osob vnímají svou váhu správně. Pětina populace svou váhu podhodnocuje, tzn. že podle indexu BMI trpí nadváhou či obezitou, ačkoliv svou váhu vnímá jako normální. Tohoto omylu v subjektivním vnímání vlastní váhy se častěji dopouštějí muži.

Nadměrná hmotnost a rodina

- Zhruba každý osmý respondent uvedl, že v dětství trpěl nadváhou. Analýza ukázala, že výskyt nadměrné hmotnosti v dětském věku ovlivňuje výskyt nadměrné hmotnosti v dospělosti. 3/4 z těch, kteří uvedli, že byli v dětství obézní, trpí v současné době nadměrnou hmotností. Mezi lidmi, kteří v dětství obezitou netrpěli, je to necelých 50 %.
- Rovněž je patrné, že výskyt nadváhy u jednotlivce úzce souvisí s nadměrnou hmotností v rodině. Nadměrnou hmotností trpí 46 % osob s negativní anamnézou obezity u rodičů; 62 %, jež mají právě jednoho rodiče s nadměrnou hmotností a při výskytu nadměrné hmotnosti u obou rodičů jde o více než 70 %.

Spotřeba vybraných druhů potravin a nápojů

- Při porovnání s předchozími vlnami se většina sledovaných potravin konzumuje s nižší frekvencí. Častěji než v předchozích vlnách konzumují respondenti libové maso, drůbež, těstoviny, knedlíky a plnotučné mléko a mléčné výrobky. Ostatní sledované skupiny jsou konzumovány méně často. Vůbec nejvíce poklesla frekvence spotřeby odtučněného mléka a mléčných výrobků.

Hlavní zjištění

- Frekvence konzumace sledovaných kategorií potravin a nápojů se celkově snížila.
- Čas, který populace věnuje fyzické aktivitě, se zkracuje, minimální doporučené době se věnuje pouze větší třetina populace.
- Stresovým situacím jsou lidé oproti minulé vlně vystaveni významně méně.

- Mezi nejčastěji konzumované potraviny patří: ovoce, zelenina, světlé pečivo, libové maso a brambory.
- Mezi potraviny konzumované méně často patří: zmrzlina, dorty a nízkoenergetické sladkosti.
- Oproti předchozím vlnám došlo k poklesu frekvence konzumace většiny sledovaných kategorií nápojů s výjimkou vody, sodovek a neslazených minerálek. Právě tato kategorie je respondenty konzumována s nejčastější frekvencí.
- K statisticky významnému poklesu ve frekvenci konzumace nápojů došlo u kategorie slazených minerálek, moštů a limonád.

Fyzická aktivita

- Čas, který populace věnuje fyzické aktivitě, se obecně zkracuje.
- Ve všední den se populace věnuje zhruba 1,5 hodiny chůzi pomalejším tempem; 1 hodinu a 5 minut domácím a zahrádkářským pracím a 41 minut cvičení nebo pohybu.
- O víkendu se populace věnuje chůzi pomalejším tempem 2 hodiny; domácím a zahrádkářským pracím 1 a tři čtvrtě hodiny a cvičení nebo pohybu necelou hodinu.

- Oproti minulým vlnám pokleslo nejvíce množství času věnovanému chůzi pomalejším tempem, a to v průměru o 2,5 hodiny týdně.
- Týdně věnuje populace náročné fyzické aktivitě v průměru necelé 4 hodiny, přičemž oproti minulým vlnám došlo k poklesu o více než 1 hodinu. Minimální doba doporučovaná odborníky pro prevenci civilizačních chorob je 3,5 hodiny. Alespoň 3,5 hodiny týdně se náročné fyzické aktivitě věnuje pouze větší třetina populace.
- Oproti minulým vlnám věnují respondenti většině ze sledovaných činností podstatně méně času. Výjimkou je spánek a sledování televize.
- Lidé s nadměrnou hmotností tráví podstatně více času sledováním televize a prací v domácnosti, naopak podstatně méně času sportem a pohybovými aktivitami, zaměstnáním, školou a samostatným studiem.

Stres

- Oproti předchozím vlnám mají lidé pocit, že jsou stresu vystaveni méně. Mezi tělesnou hmotností a mírou stresu, kterému jsou respondenti vystaveni, nebyla zjištěna žádná významná závislost.

Hlavní zjištění

- Všemi sledovými druhy onemocnění trpí významně častěji lidé s nadměrnou hmotností.
- Lidé s normální hmotností dosahují celkově vyšší průměrné kvality života, a to jak z hlediska fyzického zdraví, tak i z hlediska zdraví psychického.
- Z analýzy Baeckeho dotazníku vyplývá, že lidé s normální hmotností mají více fyzické aktivity ve volném čase a při sportu, lidé s nadměrnou hmotností mají vyšší fyzickou zátěž v zaměstnání.

Přidružená onemocnění

- V rámci šetření bylo od respondentů zjišťováno, zda trpí některými z předem definovaných onemocnění.
- Lidé s nadměrnou hmotností trpí všemi sledovanými onemocněními významně častěji, přičemž největší rozdíl je u hypertenze, onemocnění pohybového aparátu a dislipidémie. Např. hypertenzi trpí lidé s nadváhou 3,4krát častěji, lidé s obezitou dokonce 5,6krát častěji než lidé s normální váhou.
- Při porovnání s předchozími vlnami uvedlo více respondentů zvýšený krevní tlak (+2% b.).
- Onemocněním žlučníku a onemocněním kloubů a páteře trpí statisticky významně více ženy.

Kvalita života – hodnocení pomocí dotazníku SF-36

- Z hodnocení dotazníku SF-36 vyplývá, že lidé jsou na tom po fyzické stránce velmi podobně jako po stránce psychické.
- Lidé s normální hmotností dosahují ve všech dimenzích kvality života a v agregovaných výstupech dotazníku kvality života významně lepších hodnot, přičemž největší rozdíl byl zaznamenán u Celkového fyzického zdraví.
- Index kvality života klesá stejně jako jeho 2 komponenty s věkem respondenta.

Fyzická aktivita – Baeckeho dotazník

- Při vyhodnocování Baeckeho dotazníku bylo zjištěno, že lidé s normální hmotností mají více fyzické aktivity ve volném čase a při sportu.
- U lidí s nadměrnou hmotností byla naopak zjištěna vyšší fyzická zátěž v zaměstnání.
- Nejvíce fyzické aktivity při výkonu práce mají lidé ve věku 18 – 59 let, po této věkové hranici začíná fyzická aktivita lidí v zaměstnání klesat.
- U lidí s nadměrnou hmotností je vrchol fyzické aktivity ve věku 18 – 29 let a po dosažení této věkové hranice začíná klesat.

Analýza změn na shodném vzorku respondentů

- Od minulé vlny vzrostla průměrná hmotnost o 1,4 kg, obvod pasu se signifikantně zvýšil o 2 cm a index BMI signifikantně vzrostl o 0,5 bodu.
- Od minulé vlny se významně nezměnila struktura a frekvence konzumovaných skupin potravin a nápojů.
- Od minulé vlny se lidé obecně méně pohybují a to jak ve všední den, tak i o víkendu. Rovněž významně méně času tráví náročnou fyzickou aktivitou.

Východiska projektu

Zadání projektu

Zadavatelem výzkumu je **Česká obezitologická společnost**. Projekt byl uskutečněn pod záštitou Ministerstva zdravotnictví za finančního přispění Potravinářské komory České republiky.

Primární cíl projektu

- Porozumět vztahům mezi následujícími tématickými okruhy: obezita, jídelní zvyklosti, přidružená onemocnění, pohybová aktivita, kvalita života.
- Analýza Baeckeho dotazníku habituální pohybové aktivity.
- Analýza dotazníku kvality života SF-36.
- Časové srovnání prevalence obezity a jídelních zvyklostí české populace s předchozími dvěma vlnami výzkumu.
- Analýza změn prevalence obezity, jídelních zvyklostí, přidružených onemocnění a aktivit na shodném vzorku respondentů z panelu vytvořeném ve vlnách 2000-2001.

Poznámky ke zpracování:

- **Při porovnávání jednotlivých skupin respondentů byly pro testování statistické významnosti rozdílů použity Pearsonův chi-kvadrát test či nepárový t-test. Statisticky významné pozitivní odchylky ($p < 0.05$) jsou v grafech vyznačeny červeným kroužkem.**

Metoda projektu

- Face-to-face dotazování spojené s měřením výšky, s vážením a měřením obvodu pasu

Vzorek respondentů (opora výběru)

- Velikost vzorku byla 2096 respondentů
- Terénní šetření proběhlo v listopadu 2005
- Respondenti byli vybíráni z celé ČR v souladu se sociodemografickým složením obyvatelstva podle těchto kvót:
 - Pohlaví
 - Věk
 - Vzdělání
 - Region
 - Velikost místa bydliště
- Pro možnost sledování změn na stejném vzorku respondentů v čase byli osloveni mimo jiné respondenti, kteří se zúčastnili stejného výzkumu v letech 2000 a 2001. Do zpracování bylo zařazeno 330 respondentů.

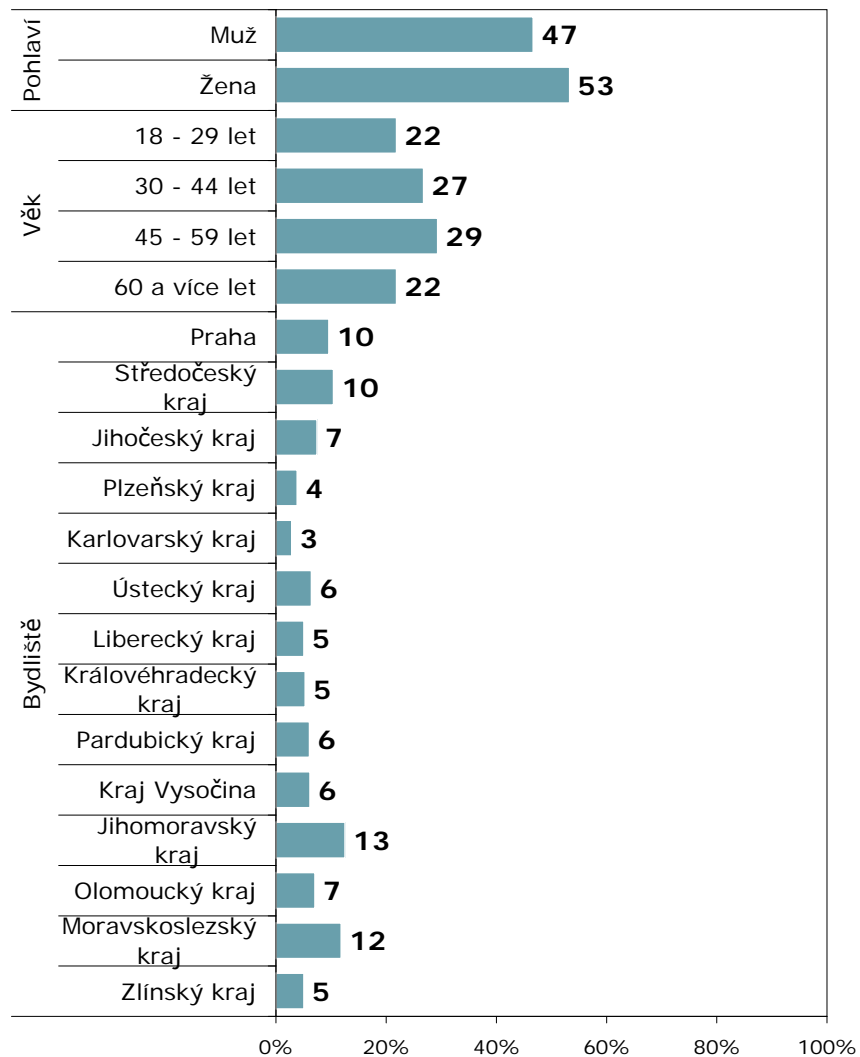
Kontrola datového souboru

- Data byla pořízena dvakrát různými pracovníky pro vyloučení chyb přepisu.
- Otevřené otázky byly před samotným pořízením dat zakódovány zkušenými analytiky.

Parametry projektu

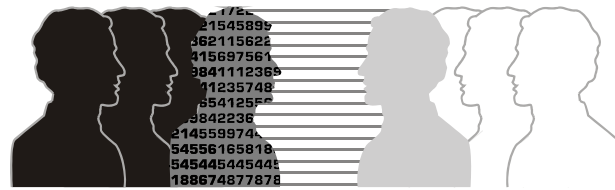
Struktura vzorku

ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=2096



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

- Dotazovaný vzorek je reprezentativním obrazem české populace starší 18 let.
- Dotazník zahrnoval 4 základní moduly:
 - Jídelní zvyklosti
 - Prevalence obezity a přidružených onemocnění
 - Habituální pohybová aktivita
 - Kvalita života
- První dva okruhy otázek tvoří propojení dotazníku s podrobným výzkumem, který proběhl v letech 2000 a 2001. Druhé dva okruhy byly do dotazníku zařazeny poté, co byly v loňském roce pilotovány za účelem ověření implementace zahraničních dotazníků a jejich vyhodnocování do českého prostředí.
- Vzorek 2096 respondentů je bez výhrady dostačující pro časově-srovnávací analýzy a též pro vyhodnocení dotazníků habituální pohybové aktivity a kvality života.
- Výběrová chyba vzorku činí maximálně 2,1% bodu, což je maximální možná odchylka naměřených procentuálních hodnot od skutečného stavu v celé populaci ČR.
- Soubor, se kterým jsou data v této studii srovnávána, vznikl spojením dvou vln šetření, které proběhly koncem roku 2000 a 2001. Mezi těmito dvěma průzkumy nebyly zjištěny žádné významné odchylky, proto pro další analýzu byla data spojena do souboru s 3053 respondenty, který umožňuje detailní statistické vyhodnocení odpovědí specifických podskupin populace.
- Výběrová chyba tohoto souboru činí 1,8% bodu.
- Pro možnost detailního srovnání byli ze vzorku minulých dvou vln osloveni též respondenti. Do analýzy byla po kontrolách zařazeno 330 respondentů, u kterých máme data za obě vlny.



PREVALENCE OBEZITY

BMI – Index tělesné hmotnosti

Definice BMI

- BMI – index tělesné hmotnosti, je jedním z nejpoužívanějších ukazatelů obezity.
- Lze jej vypočítat jako podíl hmotnosti osoby v kg a její výšky v metrech, umocněné na druhou (kg/m^2).

Hodnoty BMI – jejich interpretace

- BMI nižší než 18,5 = podváha.
- BMI v rozmezí 18,5 – 24,9 = tělesná hmotnost v normě.
- BMI v rozmezí 25,0 – 29,9 = nadváha, tzv. preobezita.
- BMI vyšší než 30,0 = obezita, dělí se na 3 stupně:
 - Obezita I. stupně – BMI = 30,0 – 34,9
 - Obezita II. stupně – BMI = 35,0 – 39,9
 - Obezita III. stupně – BMI větší než 40

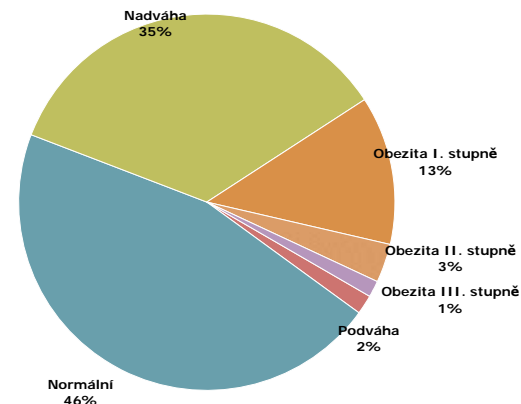
BMI a česká populace

- Přibližně 52 % dospělé populace České republiky se dle hodnot BMI pohybuje nad hranicí normální hmotnosti, 35 % populace je přitom v pásmu nadměrné hmotnosti a zhruba 17 % v pásmu obezity. V šetření z roku 2000-1 byl podíl respondentů s nadměrnou hmotností 49 %, což znamená, že během několika let došlo k nárůstu o 3% b.

Kategorie BMI	%
Podváha	1,7
Normální váha	46,3
Nadváha	34,9
Obezita	17,1

BMI 2005

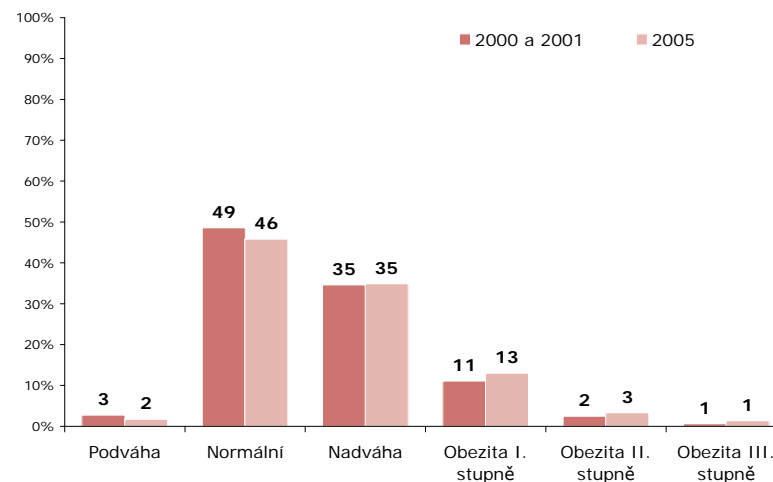
ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=2096



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Obezita dle indexu BMI

ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001 n=3053, rok 2005 n=2096



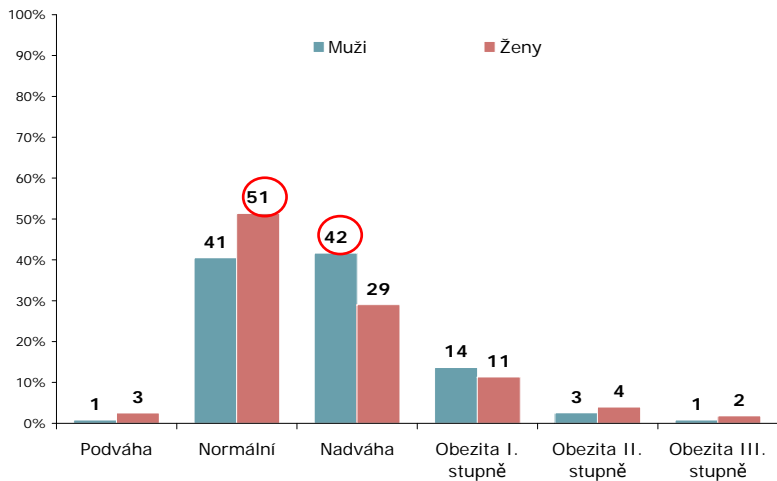
ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

BMI – muži versus ženy

- V pásmu normální váhy se pohybuje relativně více žen než mužů: normální váhu má více než polovina žen (51 %), ale pouze 2/5 mužů (41 %).
- V pásmu nadváhy je výrazně vyšší zastoupení mužů (42 %), mezi ženami se nadváha vyskytuje u 29 %.
- Obezitu I. stupně má 14 % mužů a 11 % žen. Obezita vyšších stupňů se u obou pohlaví vyskytuje téměř shodně.
- Ve srovnání s předchozími vlnami počet obézních mužů i žen roste a naopak klesá počet lidí s normální váhou a podváhou.
- Průměrná hodnota BMI je 26,03 a obdobně jako v předchozích vlnách leží v pásmu nadváhy (v roce 2000-1 byla průměrná hodnota BMI 25,40).
- U mužů vzrostla průměrná hodnota BMI z 26,04 na 26,47; u žen došlo k posunu z pásma normální váhy (24,83) do pásma nadváhy (25,65).

Hodnota BMI 2005 podle pohlaví

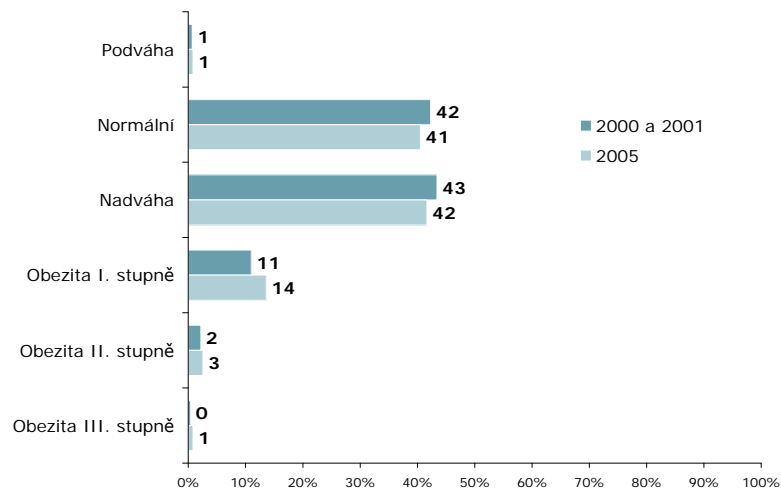
ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=978 (muži), n=1116 (ženy)
POZNÁMKA: Srovnání podle pohlaví



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Obezita dle indexu BMI - muži

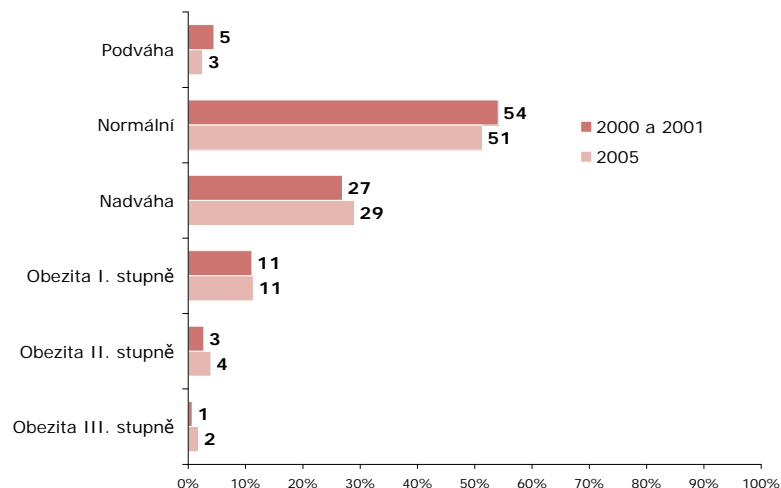
ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001n=1429,rok 2005 n=978



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Obezita dle indexu BMI - ženy

ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001n=1624,rok 2005 n=1116



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Obvod pasu - alternativní ukazatel nadváhy

Definice

- Alternativním ukazatelem nadváhy je **hodnocení podle obvodu pasu**.
- Obvod pasu, který stanovuje rozložení tuku v těle, se měří v poloviční vzdálenosti mezi dolním okrajem žeberního oblouku a horním okrajem pánevní kosti.

Hodnocení podle obvodu pasu

- Obvod pasu se jinak hodnotí pro muže a jinak se hodnotí pro ženy.
- Kategorizaci dle míry rizika rizika poskytuje následující tabulka:

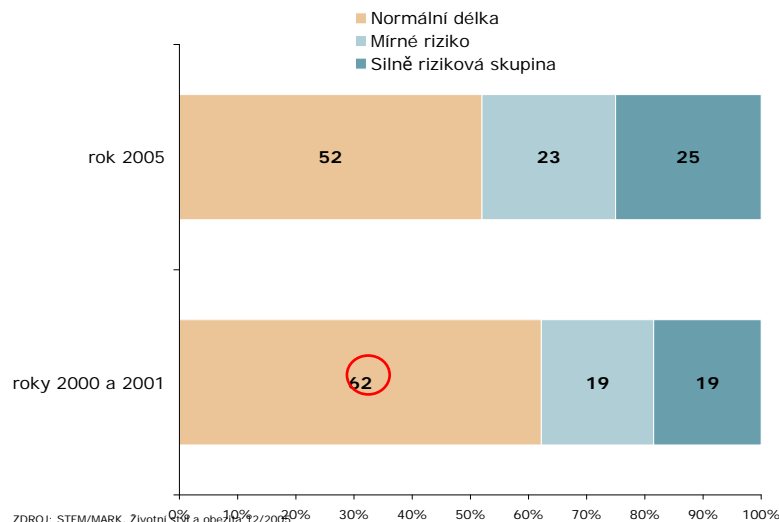
	Normální obvod	Mírně rizikový obvod	Silně rizikový obvod
Muži	pod 94 cm	94-101 cm	102+ cm
Ženy	pod 80 cm	80-87 cm	88+ cm

Obvod pasu české populace

- Normální hodnoty obvodu pasu má polovina mužů (52 %), u žen byly normální hodnoty obvodu pasu zjištěny u 42 % respondentek.
- Silně rizikové hodnoty obvodu pasu má 25 % mužů a 37 % žen.
- Zjištěné hodnoty obvodu pasu obdobně jako BMI ukazují posun respondentů do rizikovějších skupin v čase.

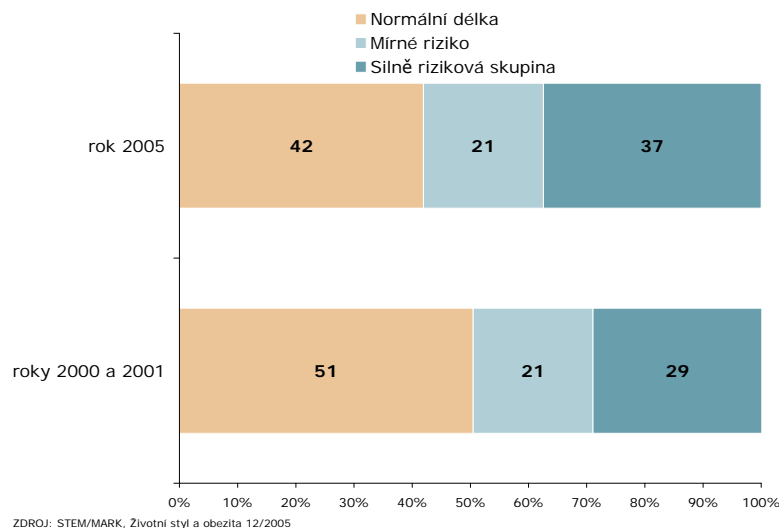
Obvod pasu mužů

ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001 n=1429, rok 2005 n=978



Obvod pasu žen

ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001 n=1624, rok 2005 n=1116

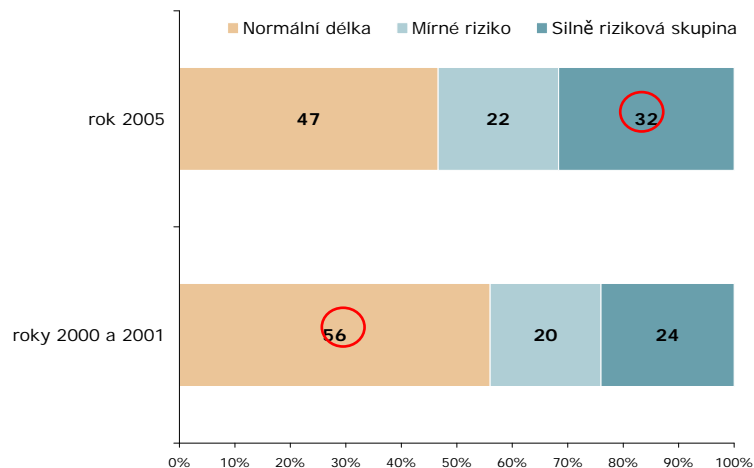


Obvod pasu – skupiny, průměr

- Z hlediska celkové populace dochází k přesunu respondentů z nerizikové skupiny do mírně rizikové skupiny (+2% b.) a rovněž vzrostl počet lidí spadajících do silně rizikové skupiny (+8% b.).
- Průměrný obvod pasu české populace je 88,3 cm. Oproti předchozím vlnám se tato hodnota zvětšila o 2,5 cm.
 - Průměrný obvod pasu u mužů vzrostl o necelé 2 centimetry na hodnotu 93,1 cm. Znamená to, že průměrný obvod pasu u mužské populace zůstal v oblasti normálního obvodu pasu.
 - Průměrný obvod pasu u žen je 84 cm, což představuje nárůst o necelé 3 cm. Průměr zůstává podobně jako v předchozích vlnách šetření v mírně rizikovém pásmu, ale posunuje se k jeho horní hranici.

Obvod pasu

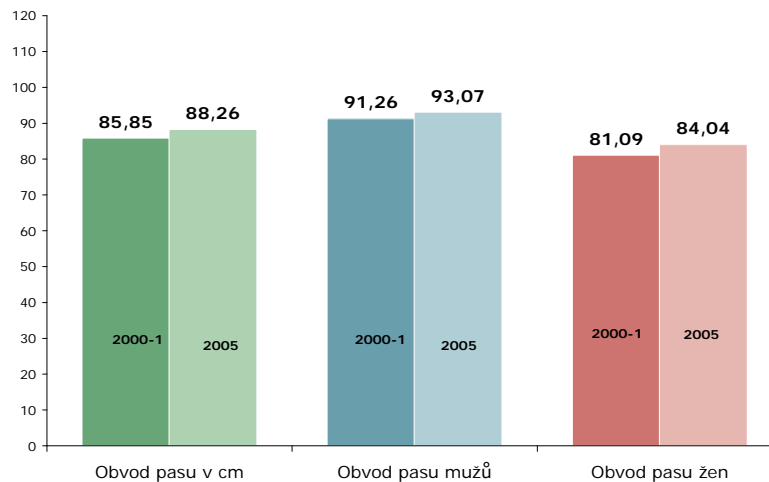
ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001n=3053, rok 2005 n=2096



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Průměrný obvod pasu v cm

ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001n=3053, rok 2005 n=2096
POZNÁMKA: Srovnání podle pohlaví

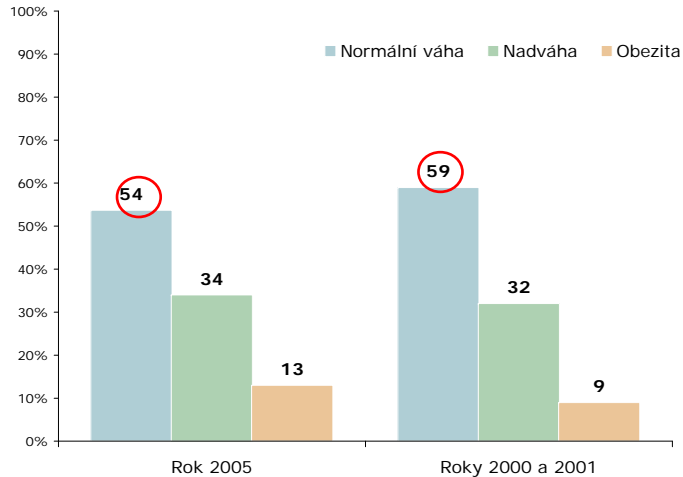


ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Genetická a sociální predispozice k obezitě

Nadváha v rodině - oba rodiče s normální hmotností

ZÁKLAD: Respondenti, kteří mají oba rodiče s normální hmotností, n=1923 (2000-1), n=1430 (2005)

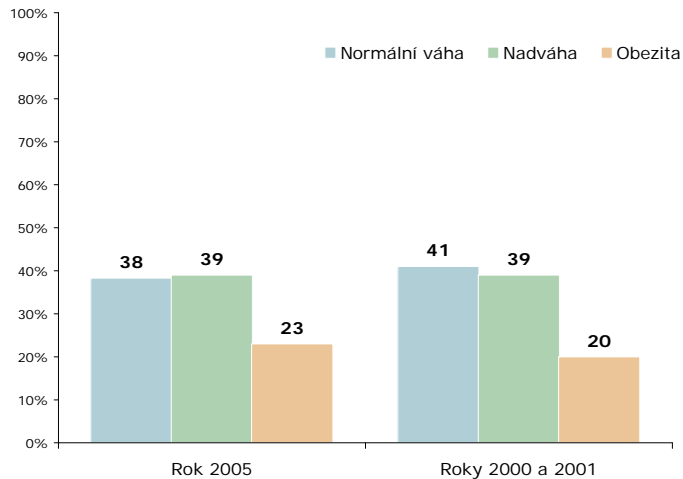


ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

- Ukazuje se, že výskyt nadváhy u jednotlivce úzce souvisí s výskytem nadměrné hmotnosti v rodině.
- Grafy zobrazují procento respondentů, kteří mají rodiče trpící nadměrnou hmotností v třídění podle BMI respondenta.
- Podíl respondentů s nadváhou či obezitou v dospělé populaci je 52 %. Pokud žádný z rodičů netrpí nadváhou, tento podíl se snižuje na 46 %. Pokud nadváhou trpí jeden z rodičů, zastoupení nadměrné hmotnosti je 62 % a pokud oba rodiče, tak dokonce přes 70 %.
- Znamená to, že pravděpodobnost výskytu nadváhy je zhruba 1,4x vyšší v rodinách s alespoň jedním rodičem s nadměrnou tělesnou hmotností.

Nadváha v rodině - právě jeden rodič s nadváhou

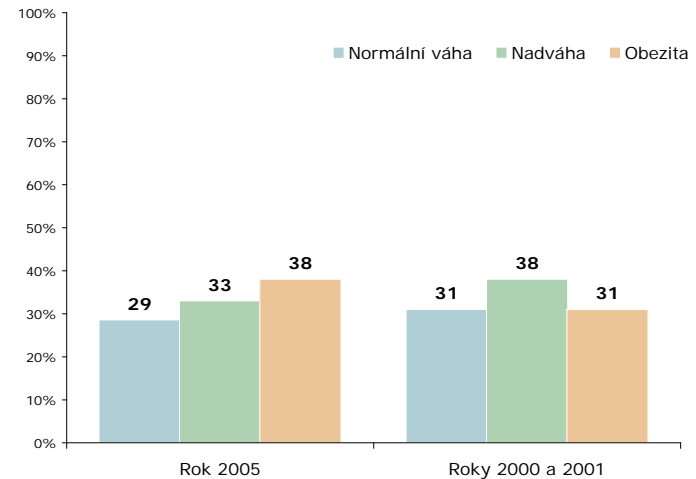
ZÁKLAD: Respondenti mající právě jednoho rodiče s nadváhou, n=816 (2000-1), n=480 (2005)



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Nadváha v rodině - oba rodiče s nadváhou

ZÁKLAD: Respondenti mající oba rodiče s nadváhou, n=274 (2000-1), n=154 (2005)

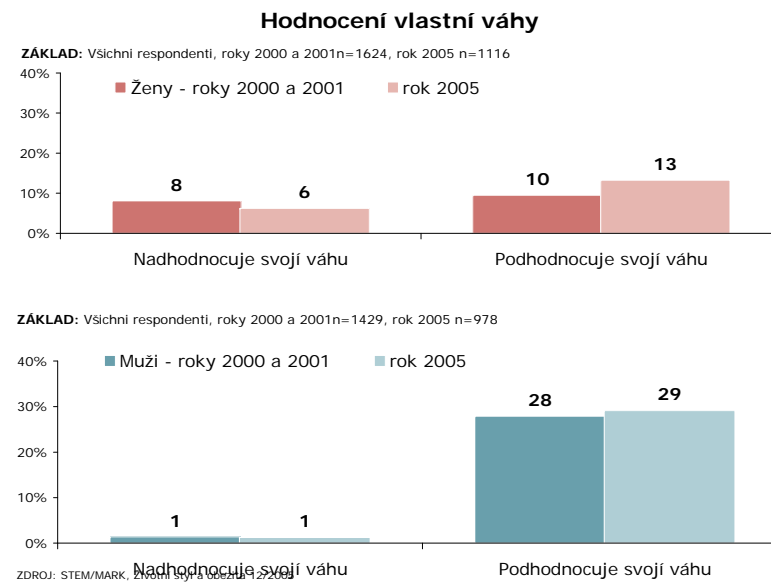
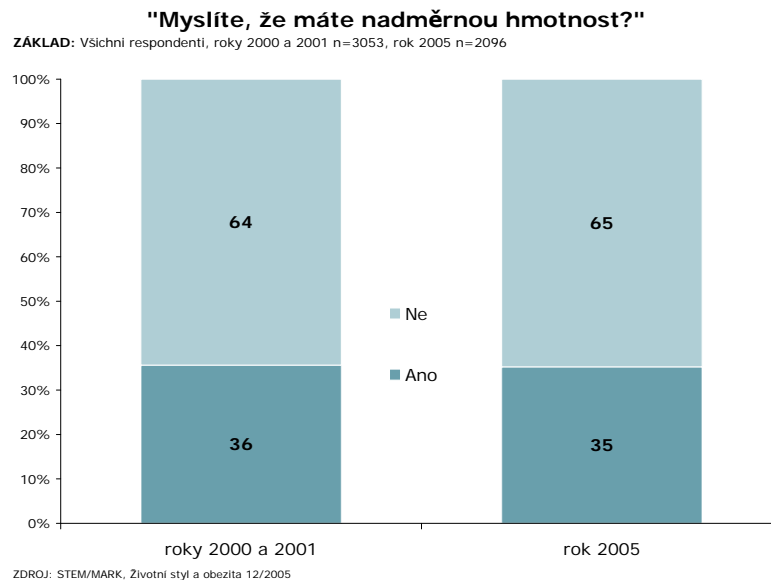
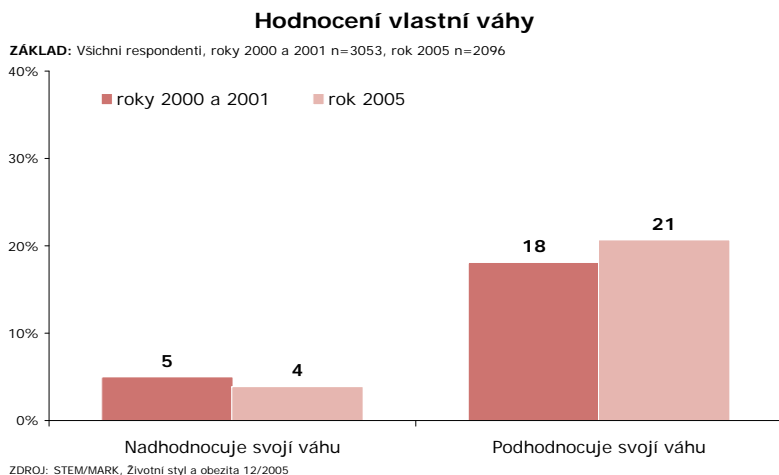


ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Hodnocení vlastní váhy

Subjektivně-objektivní pohled

- Při porovnání subjektivně vnímané váhy s objektivním ukazatelem (BMI) se ukazuje, že zhruba 3/4 populace vnímají svou váhu správně.
- 21 % populace podhodnocuje svoji váhu, tzn. že podle indexu BMI trpí nadváhou či obezitou, ačkoliv subjektivně vnímají svou váhu jako normální.
- 5 % populace nadhodnocují svou váhu, tzn. že podle indexu BMI spadají do nižší váhové kategorie než podle subjektivního hodnocení.
- Muži svou váhu podhodnocují výrazně častěji než ženy (29 % mužů x 13 % žen). Nadhodnocení váhy muži nebylo téměř zaznamenáno.
- Ženy jsou v hodnocení své váhy značně realistické, 81 % z nich svou váhu zařadilo správně. 13 % žen svou váhu podhodnotilo, 6 % naopak nadhodnotilo.



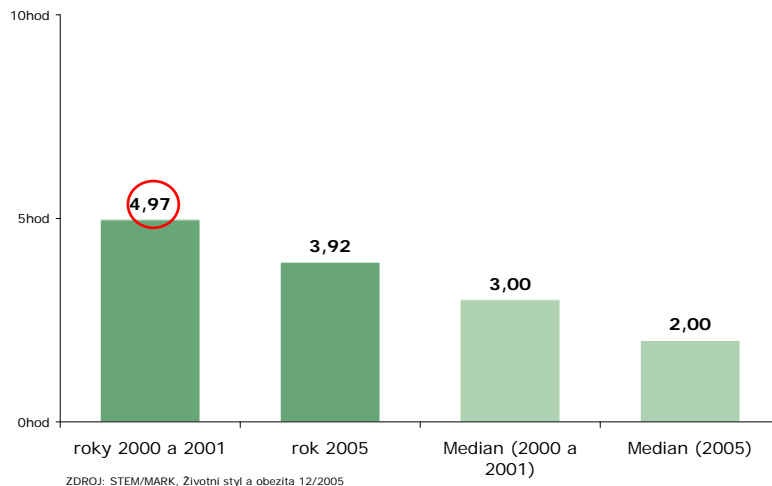
Fyzická zátěž populace, pokusy o zhubnutí

Fyzická zátěž populace

- Lidé se v průměru věnují náročné fyzické aktivitě méně, než tomu bylo v předchozích letech.
- Týdně věnuje populace náročné fyzické aktivitě v průměru necelé 4 hodiny, přičemž oproti minulě vlně v letech 2000/2001 došlo k poklesu o 1 hodinu.
- Střední počet hodin (tzv. medián), kdy se česká populace věnuje namáhavější fyzické aktivitě je 2,00 hodiny týdně. Tato hodnota více vypovídá o „typickém Čechovi“, neboť hodnota průměru je ovlivněna menším počtem respondentů, kteří jsou velice fyzicky aktivní.
- Minimální doba doporučená odborníky pro prevenci civilizačních chorob je přitom 3,5 hodiny.

Průměrný počet hodin za týden věnovaný náročné fyzické aktivitě

ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001 n=3053, rok 2005 n=2096

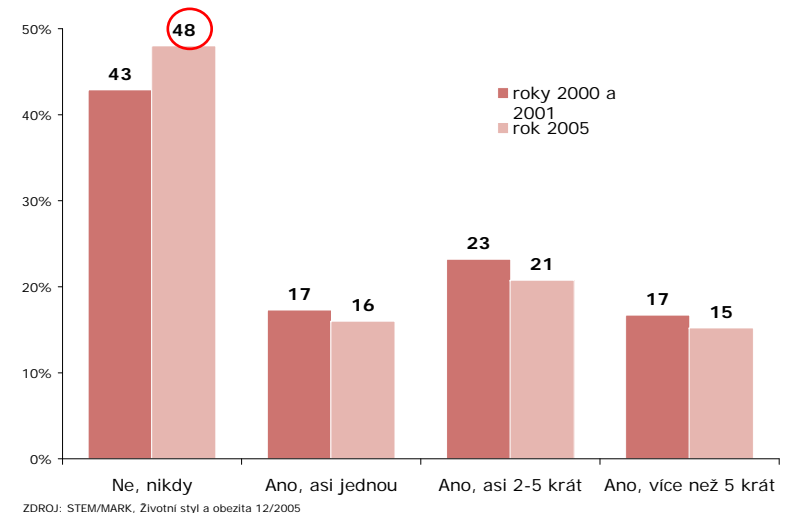


Pokusy o zhubnutí

- Více než polovina populace (52 %) se někdy v životě snažila zhubnout a 36 % populace se o to pokoušelo dokonce opakovaně.
- 48 % populace se nikdy nepokoušelo zhubnout, nadváhou či obezitou podle BMI hodnot přitom trpí 52 % populace (tj. o 4% b. více).

"Snažil(a) jste se již někdy zhubnout?"

ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001 n=3053, rok 2005 n=2096

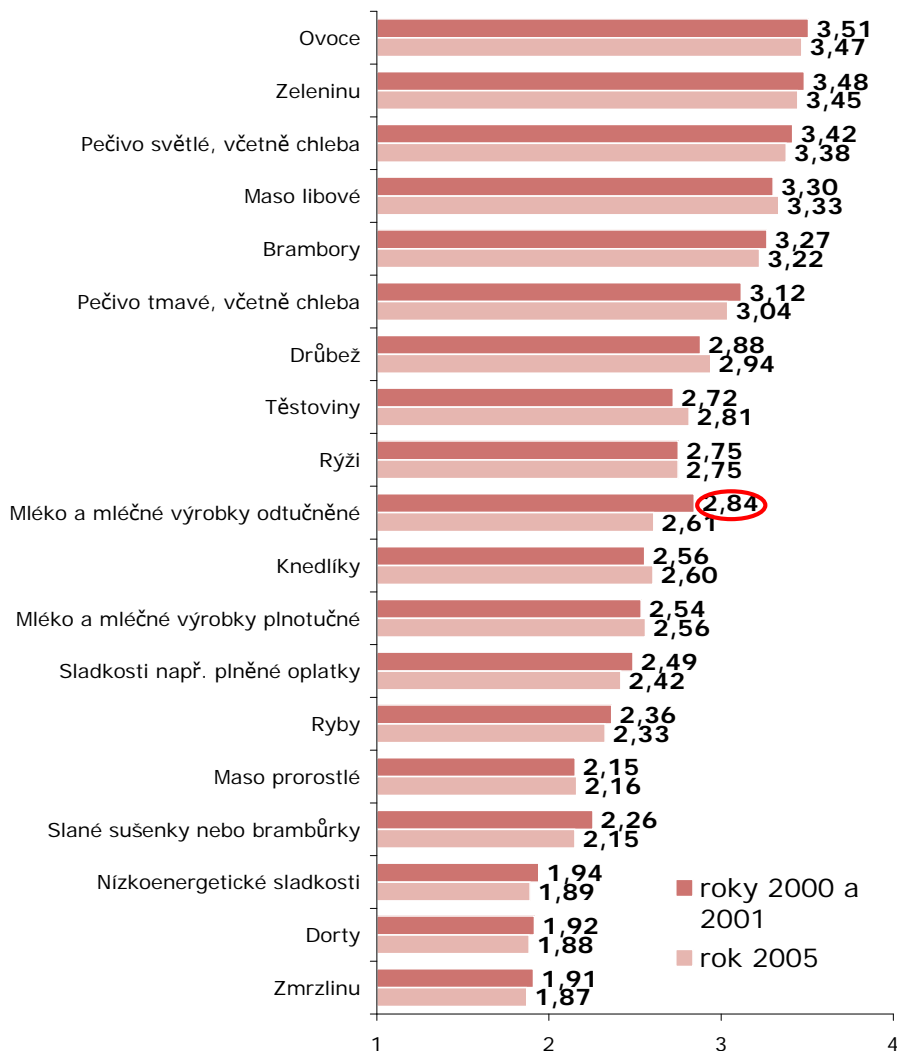


Frekvence spotřeby potravin a nápojů

Průměrná frekvence spotřeby potravin

ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000-1 n=3053, rok 2005 n=2096

POZNÁMKA: 1=Nikdy, 2=1 až 3x měsíčně, 3=1 až 2x týdně, 4=3x týdně a častěji

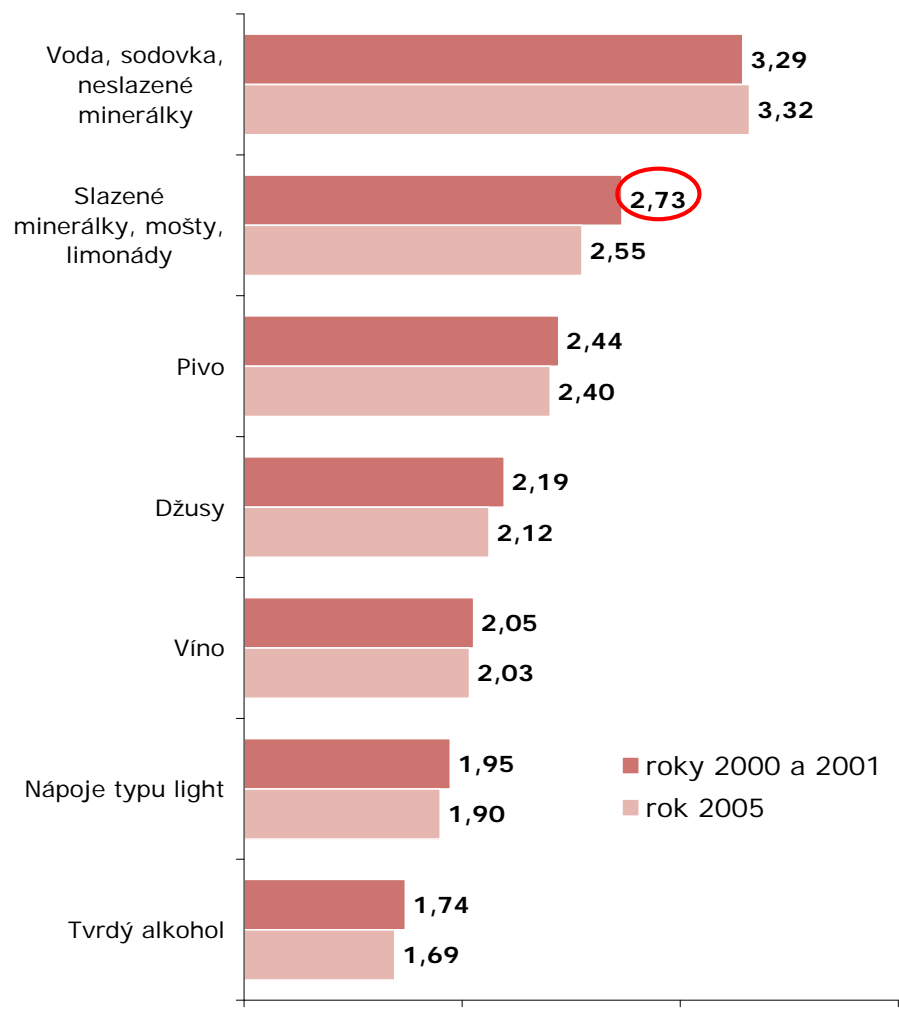


ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Průměrná frekvence spotřeby nápojů

ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000-1n=3053, rok 2005 n=2096

POZNÁMKA: 1=Nikdy, 2=1 až 3x měsíčně, 3=1 až 2x týdně, 4=3x týdně a častěji

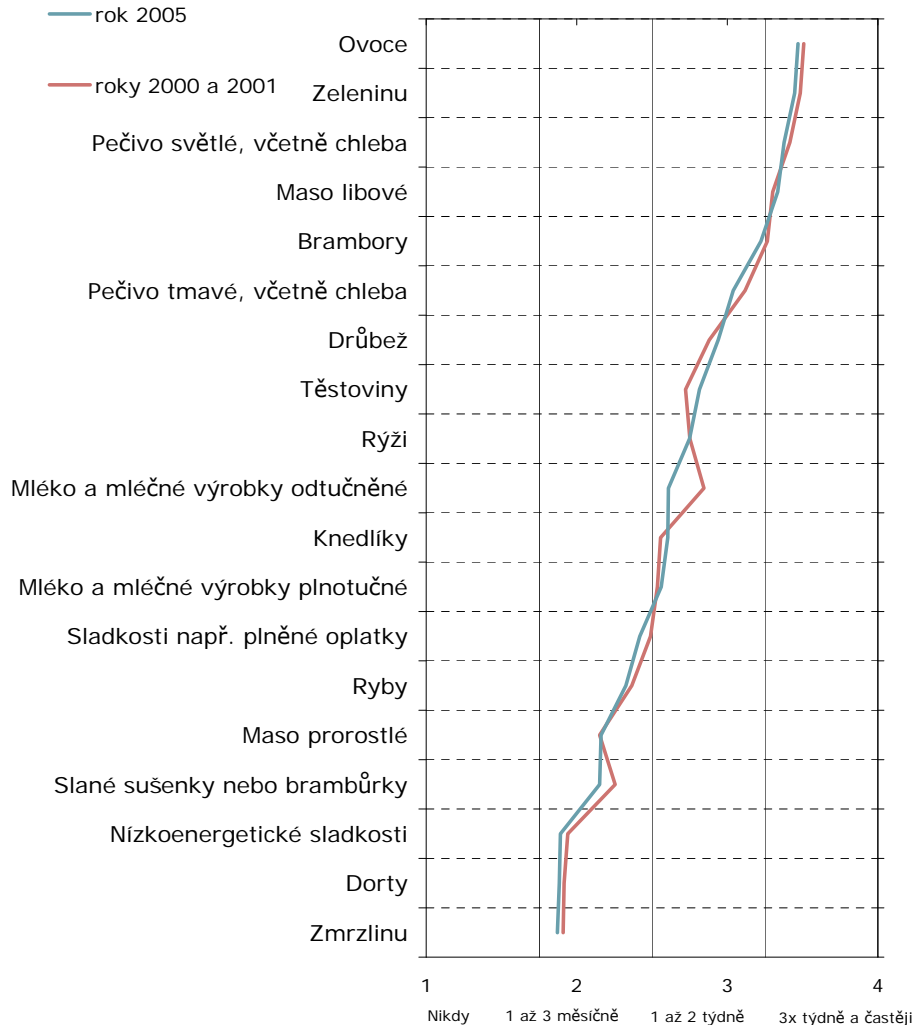


ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Frekvence spotřeby potravin a nápojů – časové řady

Průměrná frekvence spotřeby potravin

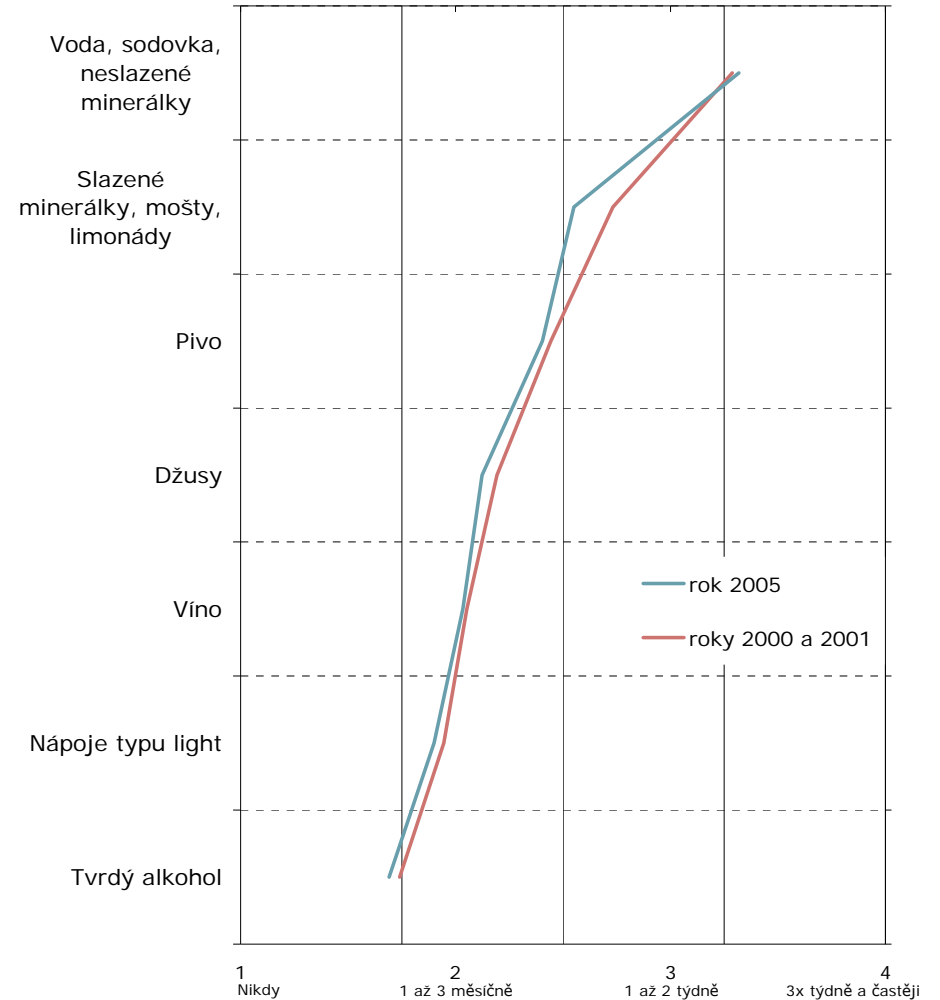
ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001 n=3053, rok 2005 n=2096



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Průměrná frekvence spotřeby nápojů

ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001 n=3053, rok 2005 n=2096



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

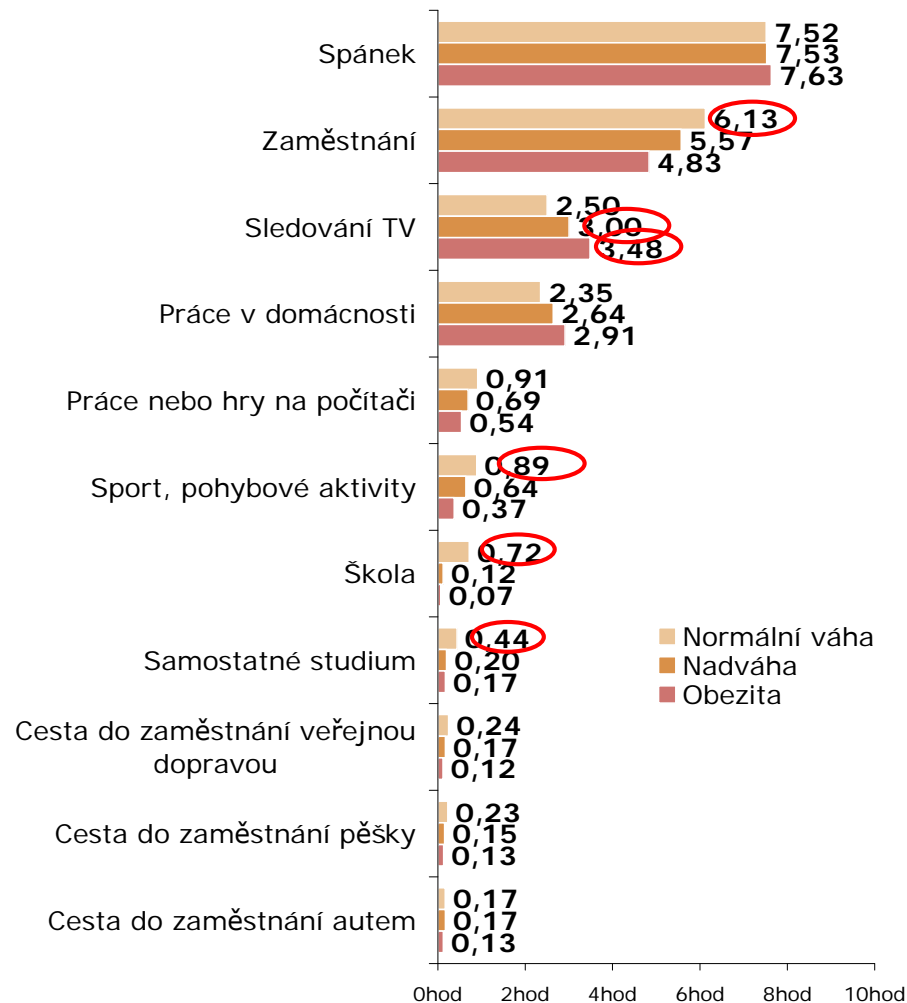
Průměrný čas strávený činnostmi podle váhy (BMI)

- Lidé s nadváhou resp. obezitou věnují podstatně více času:
 - Sledování TV (+30 minut denně resp. +59 minut denně)
 - Práce v domácnosti (+17 minut denně resp. +34 minut denně).

- Lidé s nadváhou resp. obezitou věnují podstatně méně času:
 - Sport a pohybové aktivity (-15 minut denně resp. -31 minut denně)
 - Zaměstnání (-34 minut denně resp. 78 minut denně)
 - Škola (-36 minut denně resp. -39 minut denně)
 - Samostatné studium (-14 minut denně resp. -16 minut denně).

Čas strávený činnostmi podle váhy

ZÁKLAD: Všichni respondenti, n = 2096 (2005)



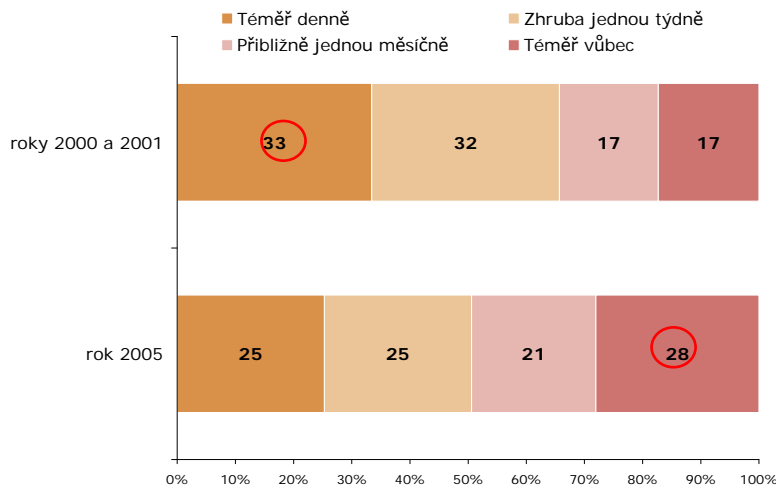
ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Působení stresu

- Oproti předchozím šetřením mají lidé pocit, že jsou stresu vystaveni méně. Procento lidí, kteří jsou vystaveni stresu denně, kleslo o 8% b. a naopak se zvýšil podíl respondentů, kteří jsou vystaveni stresu zcela výjimečně. Podíl populace alespoň jednou týdně vystavené stresu činí 50 %.
- Mezi tělesnou hmotností a mírou stresu, které jsou respondenti vystaveni, nebyla zjištěna žádná závislost. Při třídění podle pohlaví bylo zjištěno, že muži jsou stresu vystaveni zhruba stejně často jako ženy. Podobnou situaci ukázala i analýza podle BMI.

"Jak často býváte vystaveni stresu?"

ZÁKLAD: Všichni respondenti, roky 2000 a 2001 n=3053, rok 2005 n=2096

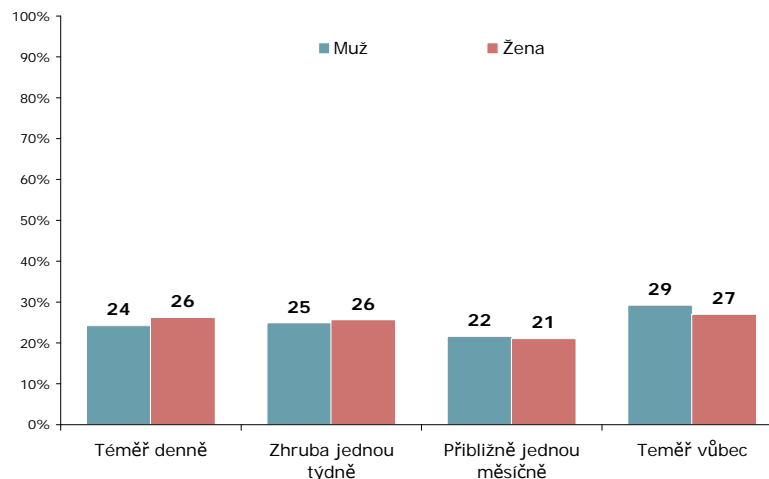


ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Působení stresu podle pohlaví

ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=978 (muži), n=1116 (ženy)

POZNÁMKA: Srovnání podle pohlaví

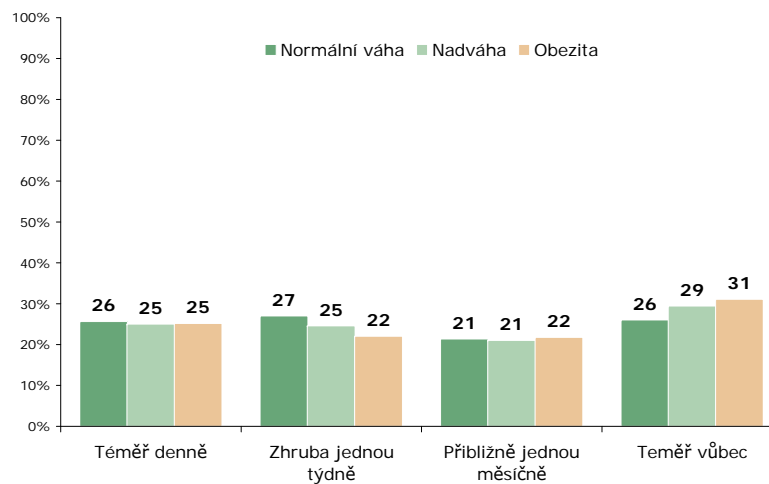


ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Působení stresu podle váhy

ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=1002 (normální váha), n=728 (nadváha), n=357 (obezita)

POZNÁMKA: Srovnání podle váhy



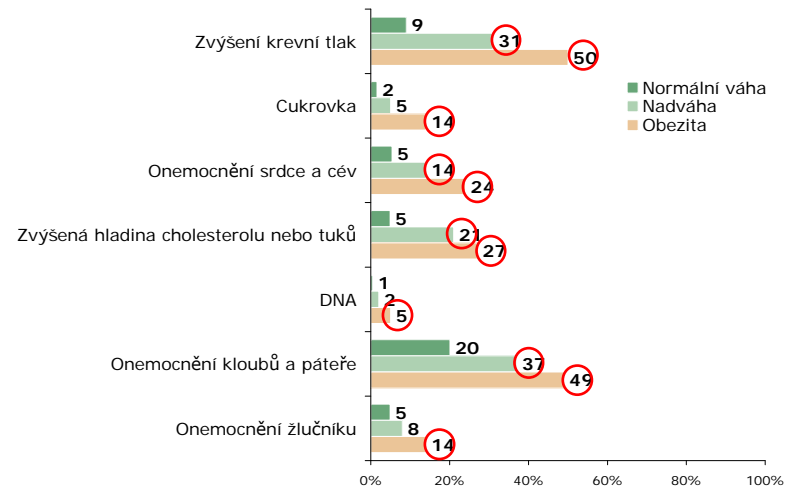
ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Přidružená onemocnění

- V rámci šetření bylo od respondentů zjišťováno, zda trpí (resp. jsou si vědomi, že trpí) některým z předem definovaných onemocnění.
- Lidé s nadváhou resp. obezitou trpí všemi uvedenými typy chorob více než lidé s normální váhou. Největší rozdíl je u těchto chorob (*nadváha/obezita*):
 - Zvýšený krevní tlak (+22% b. /+41% b.)
 - Onemocnění kloubů a páteře (+17% b. /+29% b.)
 - Zvýšená hladina cholesterolu a tuků (+16% b. /+22% b.)
- Při porovnání s předchozími vlnami uvedlo více respondentů zvýšený krevní tlak (+2% b.).
- Onemocněním žlučníku a onemocněním kloubů a páteře trpí statisticky významně více ženy.

Choroby podle váhy

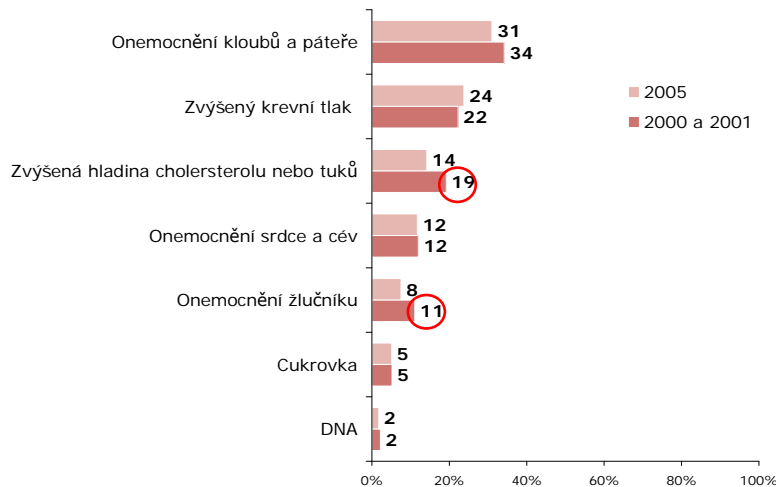
ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=1002 (normální váha), n=728 (nadváha), n=357 (obezita)



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Choroby

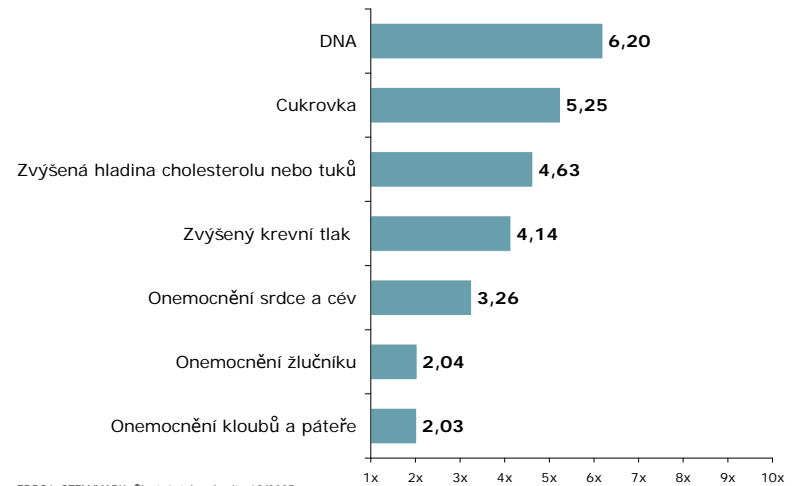
ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=2096 (2005), n=3053 (2000 a 2001)



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005

Kolikrát trpí lidé s nadměrnou hmotností sledovanými chorobami častěji než lidé s normální hmotností

ZÁKLAD: Všichni respondenti, rok 2005 n=2096



ZDROJ: STEM/MARK, Životní styl a obezita 12/2005