

## **Raport cu privire la evaluarea stilului de viață sănătos al adolescenților din municipiile Iași și Timișoara – studiu comparativ**

Realizat în cadrul proiectului “Centre de promovare a bunăstării copiilor și adulților din județele Timiș și Iași” finanțat de Guvernele Islandei, Principatului Lichtenstein și Norvegiei prin Mecanismul Financiar al Spațiului Economic European.

Editat de Fundația Serviciilor Sociale Bethany, aprilie 2011

Conținutul acestui raport nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Mecanismului Financiar SEE

Acest raport s-a elaborat în cadrul proiectului “Centre de promovare a bunăstării copiilor și adulților din județele Timiș și Iași” finanțat de Guvernele Islandei, Principatului Lichtenstein și Norvegiei prin Mecanismul Financiar al Spațiului Economic European, având la bază o cercetare realizată în perioada ianuarie-martie 2011 pe un eșantion de **955** de adolescenți din municipiile **Iași și Timișoara**. Cercetarea s-a realizat cu *scopul* de a evalua gradul de adoptare a unui stil de viață sănătos de către acești adolescenți și de a evidenția asemănările și diferențele dintre adolescenții din cele două municipii în ceea ce privește manifestarea comportamentelor cu risc pentru sănătatea lor.

#### **Obiectivele cercetării:**

1. Măsurarea gradului în care adolescenții adoptă un stil de viață sănătos.
2. Evaluarea nivelului de adoptare a unui stil de viață cu risc pentru sănătate la adolescenți.
3. Evaluarea nivelului de informare a adolescenților privind comportamentele sănătoase.
4. Evaluarea diferențelor și asemănărilor la adolescenții din municipiile Iași și Timișoara, pe grupe de vârstă și sex, privind modul de manifestare a comportamentelor de risc pentru sănătate.
5. Popularizarea în rândul adolescenților a principalilor indicatori de sănătate.

#### **Metodologia:**

Pentru realizarea obiectivelor acestui studiu s-a folosit ca *instrument* chestionarul de măsurare a gradului în care adolescenții adoptă un stil de viață sănătos.

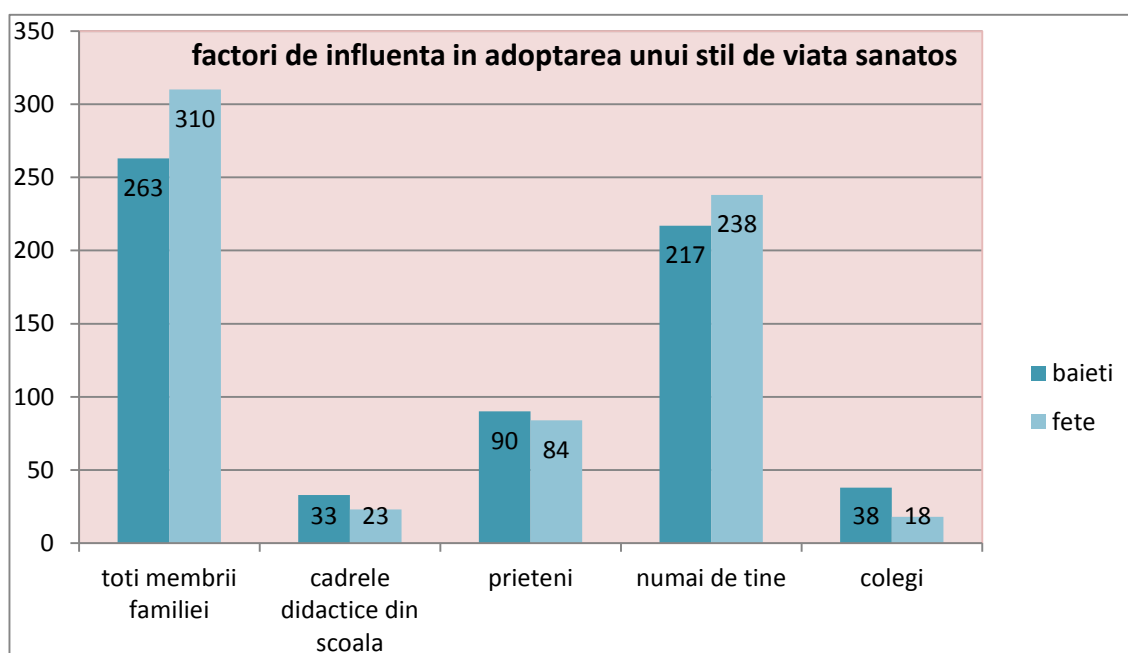
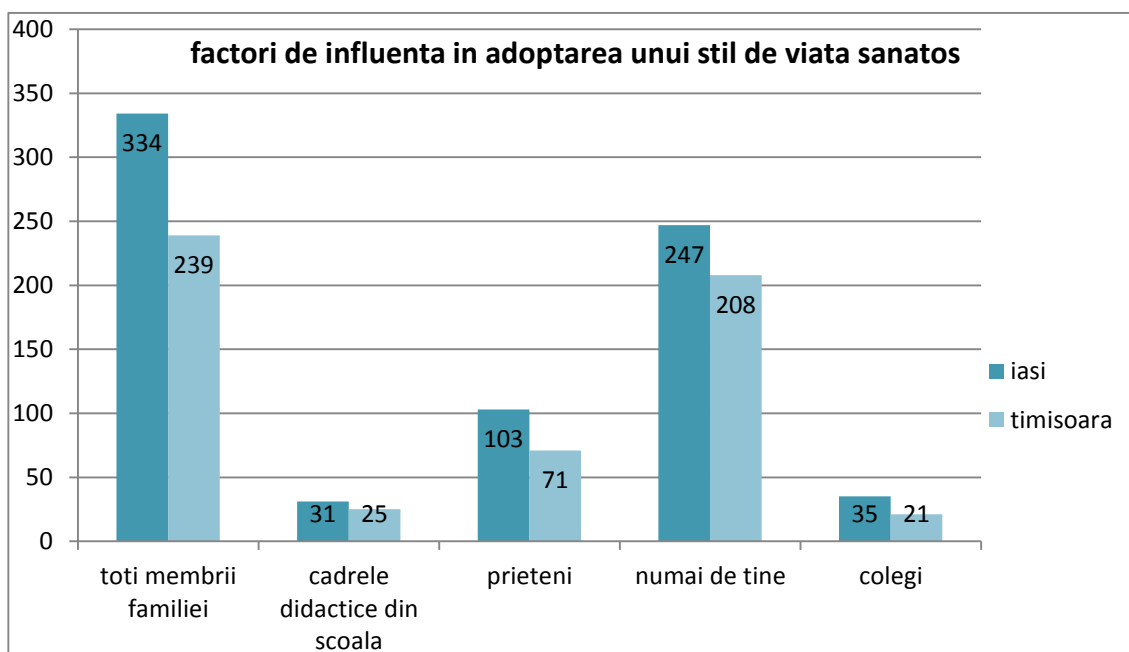
**Respondenții studiului** au fost **955** de adolescenți cu vârste între **15-19 ani**, din municipiile Iași și Timișoara, selectați din 8 unitati de învățământ (licee teoretice, colegii, grupuri școlare). Culegerea datelor s-a realizat în perioada februarie-martie 2011 iar prelucrarea datelor s-a realizat în perioada martie-aprilie 2011. În urma centralizării răspunsurilor s-au operat doar **942** de chestionare valide, 13 fiind invalide.

#### **Distribuția pe locații, vârste și sex:**

- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| - Băieți minori – 302 respondenți | Băieți din Iași - 243      |
| - Băieți majori – 152 respondenți | Băieți din Timișoara – 211 |
| - Fete minore – 317 respondenți   | Fete din Iași – 279        |
| - Fete majore – 171 respondenți   | Fete din Timișoara - 209   |

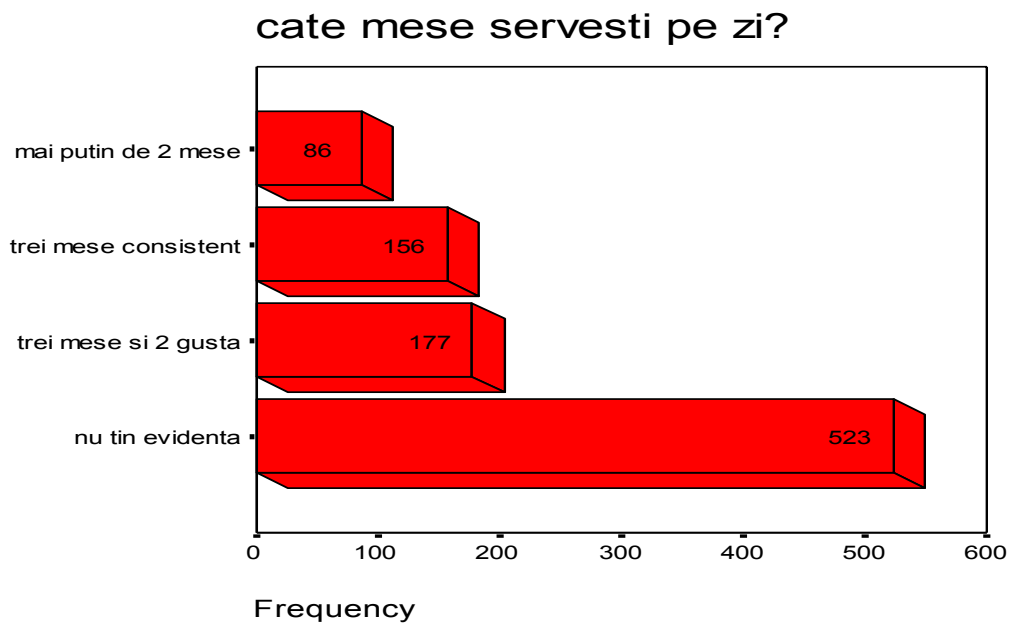
## Rezultatele cercetării

I. Primul aspect al studiului a vizat identificarea cadrului de influență asupra stilului de viață sănătos, adolescenții având posibilitatea de a aprecia cărui factor îi datorează adoptarea stilului de viață sănătos- familiei, cadrelor didactice, prietenilor, colegilor sau lor înșiși. Adolescenții consideră în proporție de 64% (TM) și 57% (IS) că toți membrii familiei influențează stilul de viață sănătos și că într-o măsură la fel de mare decizia de a adopta un stil de viață sănătos depinde de propria persoană (47,3% în Iași și 49,5% în Timiș) . Studiul a relevat faptul că nu există diferențe între adolescenții din cele două locații sau între adolescenții minori sau majori, în ceea ce privește contextul în care cei din mediul familial sau social îi influențează în adoptarea stilului de viață sănătos. Ar fi de remarcat o influență mai mare pe care o au colegii în comparație cu profesorii sau cadrele didactice din școală.



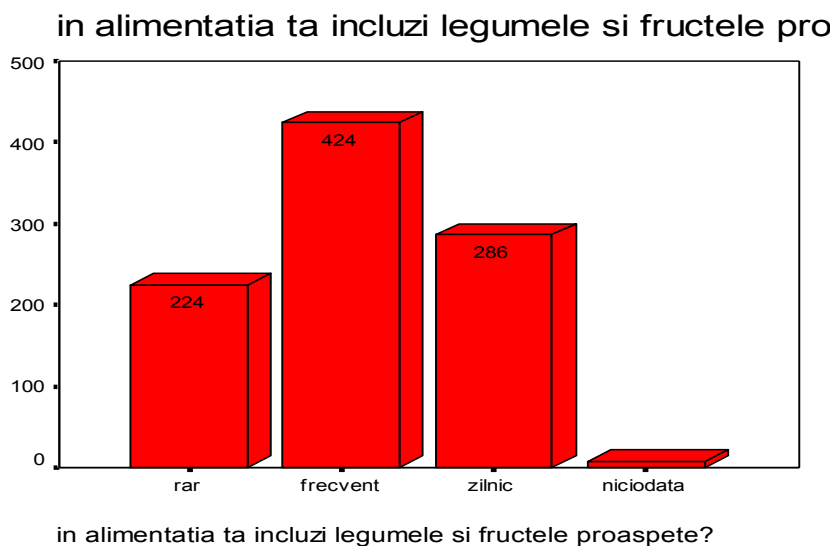
II. Al doilea aspect al studiului a vizat modul în care alimentația reflectă un stil de viață sănătos. Astfel, s-au investigat programul meselor, frecvența consumului de fructe și legume proaspete, natura gustărilor dintre mese precum și frecvența cu care se consumă alimente cu risc pentru sănătate. În ceea ce privește programul meselor studiul relevă faptul că adolescenții acordă foarte puțină importanță modului cum mănâncă, existînd totodată și tendința de a consuma alimente cu risc pentru sănătate între mese, mai puțin de jumătate dintre adolescenți declarand că în gustările lor includ fructele.

### 1. Programul meselor



### 2. Frecvența consumului de legume și fructe proaspete.

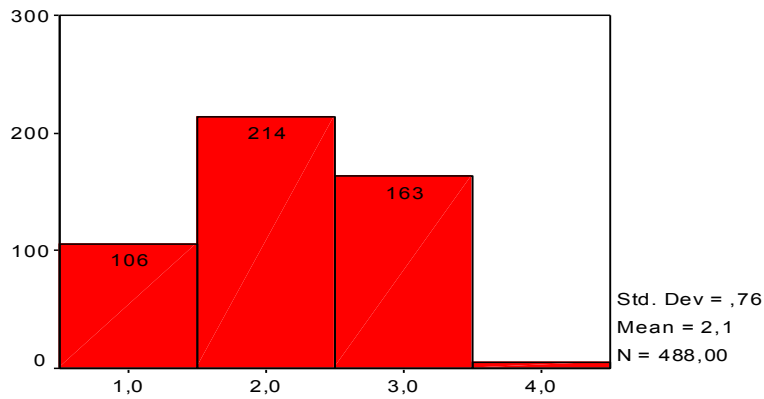
Frecvența cu care adolescenții consumă legume și fructe proaspete:



Frecvența cu care fetele consumă legume și fructe proaspete:

in alimentatia ta incluzi legumele si fructele pr

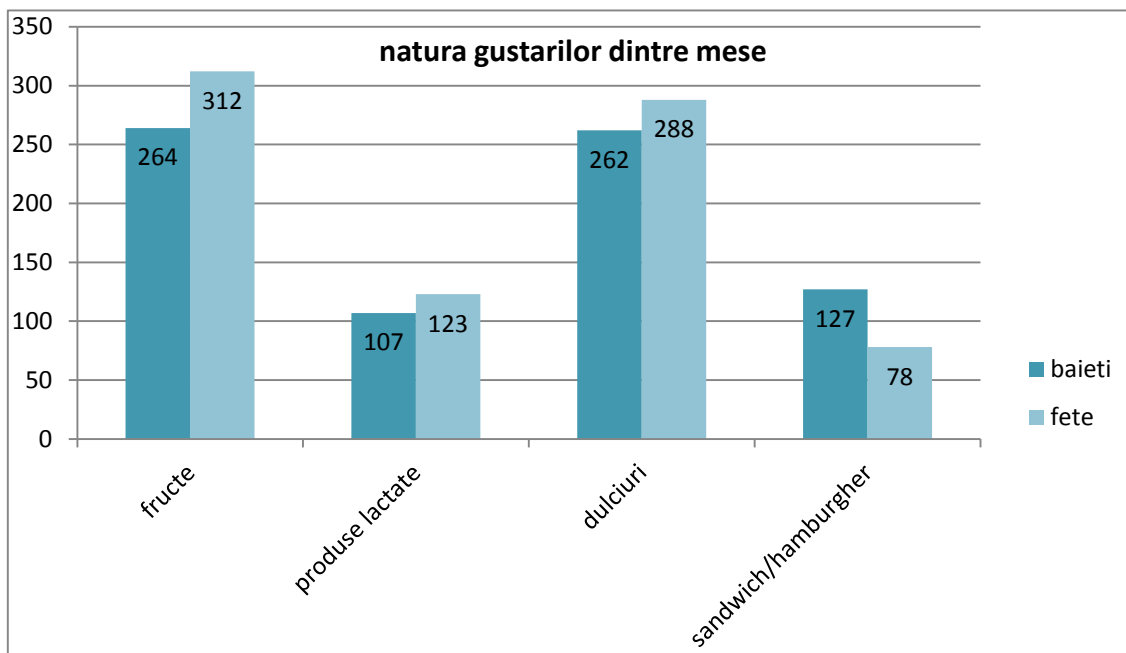
GEN: 2 feminin



in alimentatia ta incluzi legumele si fructele proaspete?

Legendă: 1-rar, 2-frecvent, 3-zilnic, 4-niciodată

### 3. Natura gustarilor intre mese



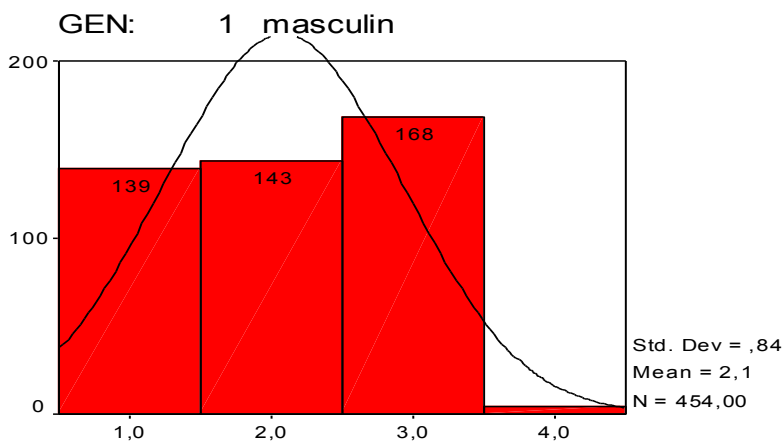
Fetele consuma mai frecvent fructe si dulciuri decat baietii iar acestia consuma mai frecvent gustari fast-food de tipul sandwich/hamburgerheri.

4.

Frecvența consumului de alimente cu risc pentru sanatate

Frecvența cu care băieții consumă dulciuri:

in ce masura consumi urmatoarele alimente?(

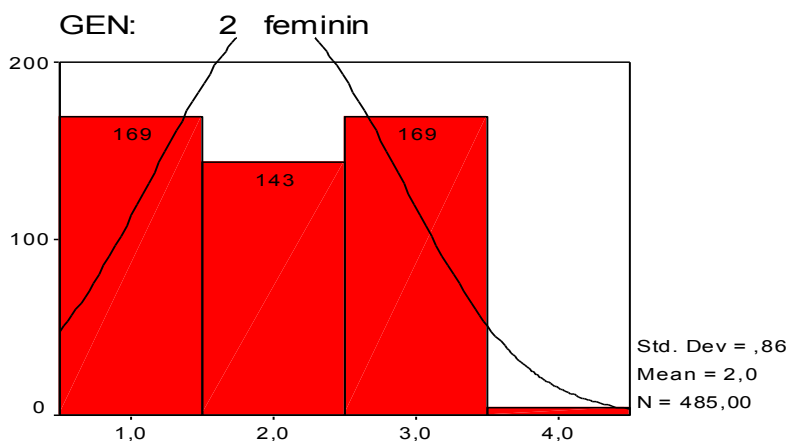


in ce masura consumi urmatoarele alimente?( DULCIURI)

Legendă: 1-de mai multe ori pe zi, 2-o data pe zi, 3-ocazional, 4-niciodată

Frecvența cu care fetele consumă dulciuri:

in ce masura consumi urmatoarele alimente?(



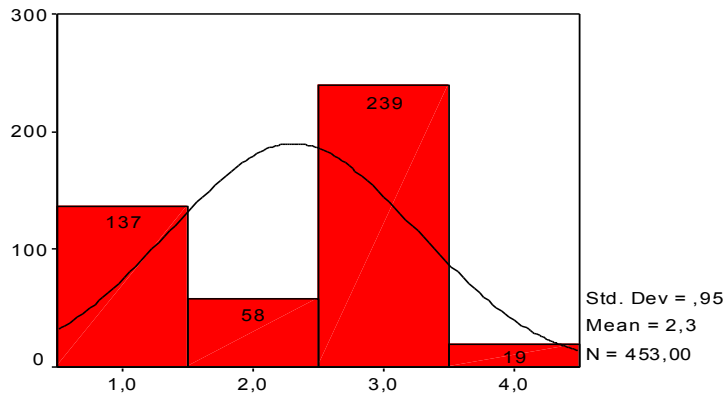
in ce masura consumi urmatoarele alimente?( DULCIURI)

Legendă: 1-de mai multe ori pe zi, 2-o data pe zi, 3-ocazional, 4-niciodată

Frecvența cu care băieții consumă sucuri:

in ce masura consumi urmatoarele alimente?(

GEN: 1 masculin



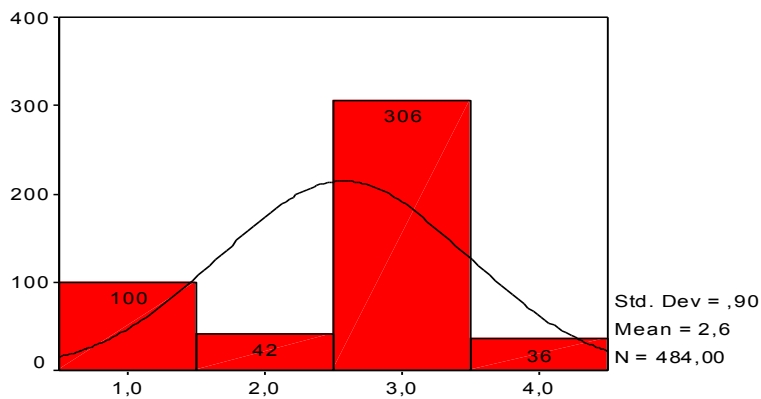
in ce masura consumi urmatoarele alimente?( SUCURI)

Legendă: 1-de mai multe ori pe zi, 2-o data pe zi, 3-ocazional, 4-niciodată

Frecvența cu care fetele consumă sucuri:

in ce masura consumi urmatoarele alimente?(

GEN: 2 feminin



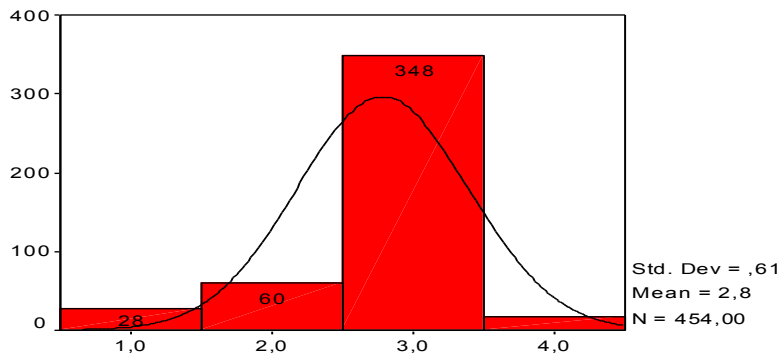
in ce masura consumi urmatoarele alimente?( SUCURI)

Legendă: 1-de mai multe ori pe zi, 2-o data pe zi, 3-ocazional, 4-niciodată

Frecvența cu care băieții consumă cartofi prăjiți/chipsuri:

in ce masura consumi urmatoarele alimente?(

GEN: 1 masculin



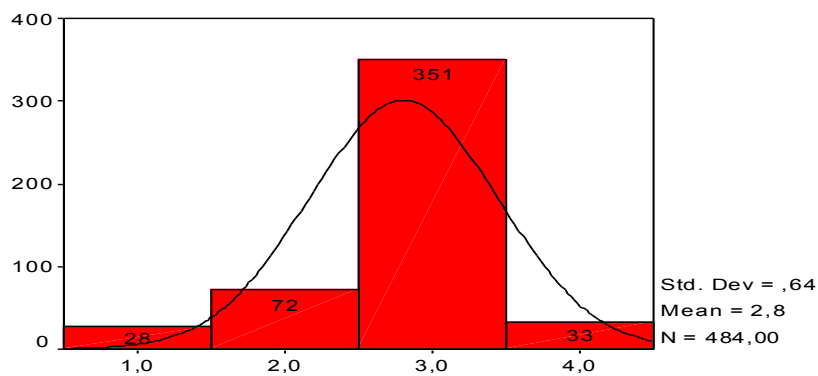
in ce masura consumi urmatoarele alimente?( CARTOFI PRAJITI)

Legendă: 1-de mai multe ori pe zi, 2-o data pe zi, 3-ocazional, 4-niciodată

Frecvența cu care fetele consumă cartofi prăjiți/chipsuri

in ce masura consumi urmatoarele alimente?(

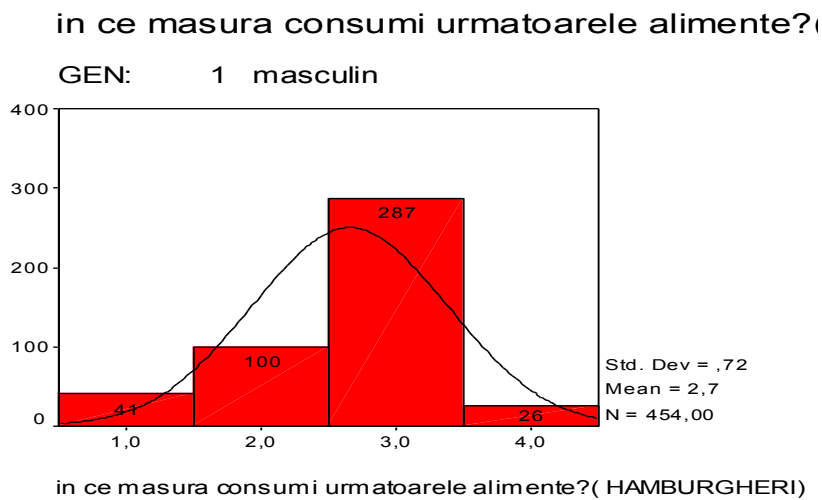
GEN: 2 feminin



in ce masura consumi urmatoarele alimente?( CARTOFI PRAJITI)

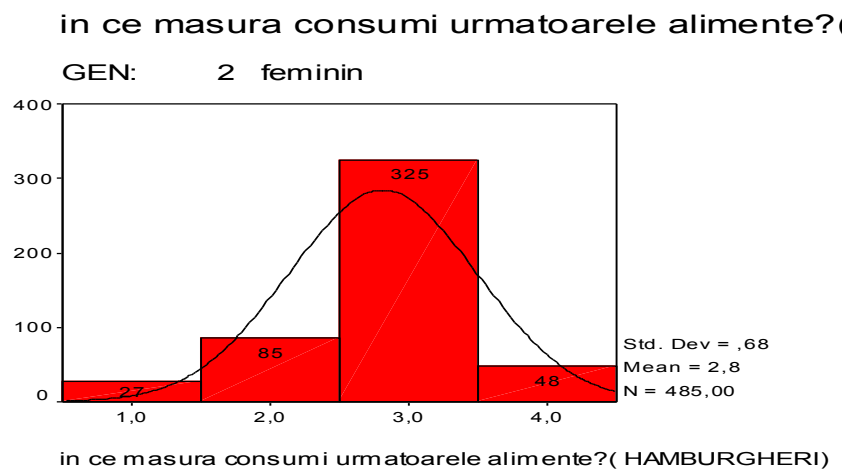
Legendă: 1-de mai multe ori pe zi, 2-o data pe zi, 3-ocazional, 4-niciodată

Frecvența cu care băieții consumă hamburgeri:



Legendă: 1-de mai multe ori pe zi, 2-o data pe zi, 3-ocazional, 4-niciodată

Frecvența cu care fetele consumă hamburgeri:

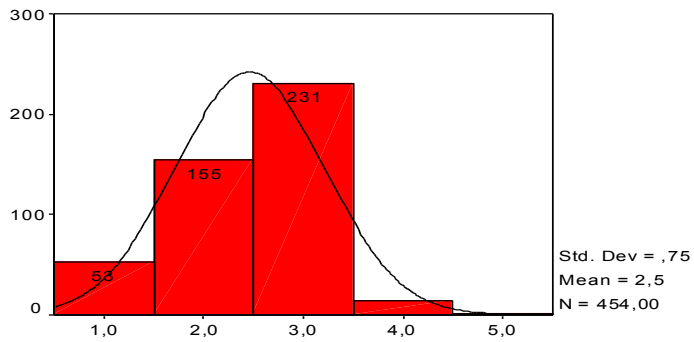


Legendă: 1-de mai multe ori pe zi, 2-o data pe zi, 3-ocazional, 4-niciodată

Frecvența cu care băieții consumă mezeluri/afumături

in ce masura consumi urmatoarele alimente?(

GEN: 1 masculin



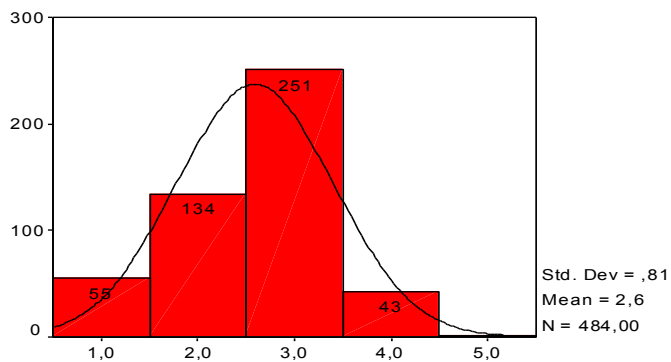
in ce masura consumi urmatoarele alimente?(MEZELURI)

Legendă: 1-de mai multe ori pe zi, 2-o data pe zi, 3-ocazional, 4-niciodată

Frecvența cu care fetele consumă mezeluri/afumături

in ce masura consumi urmatoarele alimente?(

GEN: 2 feminin



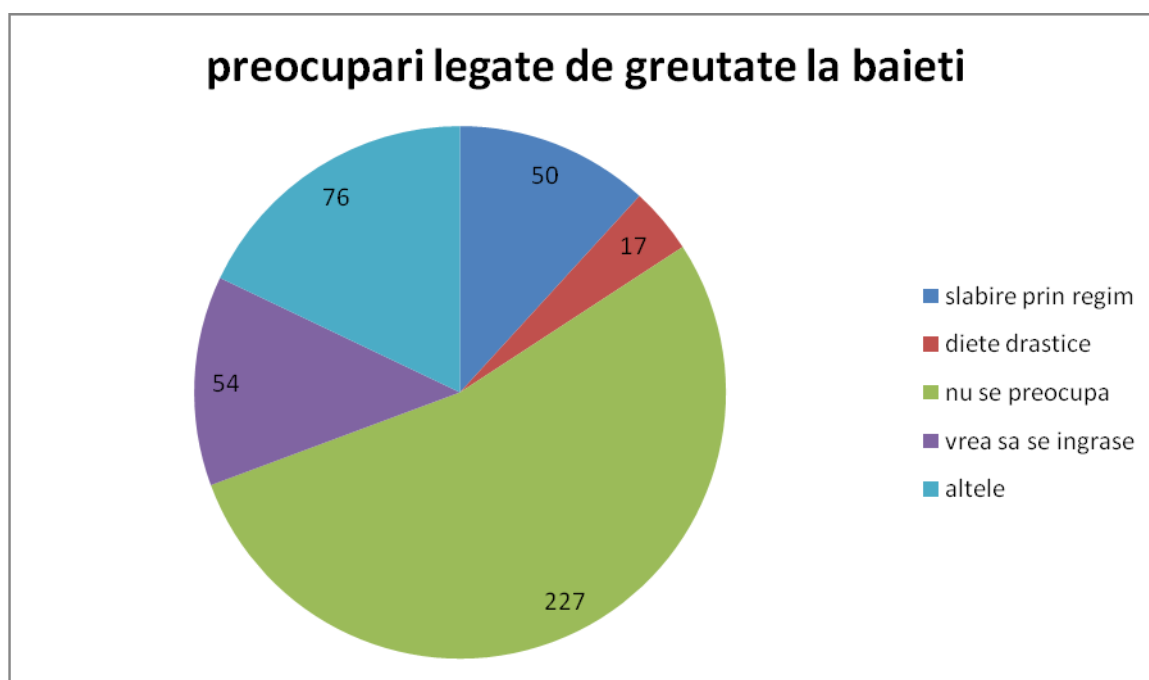
in ce masura consumi urmatoarele alimente?(MEZELURI)

Legendă: 1-de mai multe ori pe zi, 2-o data pe zi, 3-ocazional, 4-niciodată

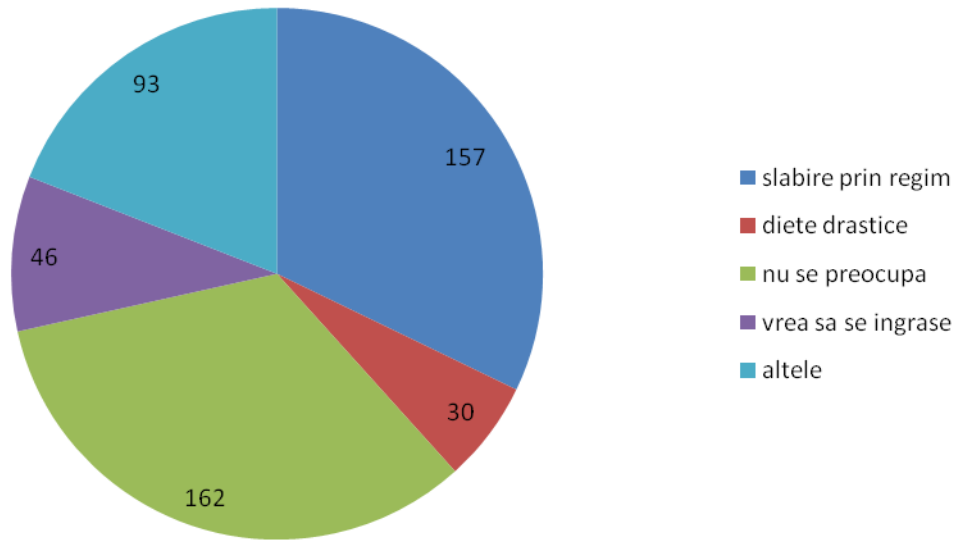
III. Al treilea aspect al studiului a vizat controlul greutateii corporale, adolescenții apreciindu-și greutatea corporală și modalitățile prin care controlează sau ar controla greutatea corporală. Tabelul relevă faptul că cea mai mare parte dintre adolescenți au o greutate normală, tendința de creștere a greutateii fiind mai accentuată la populația feminină.

greutatea	Masculin minor	Masculine major	Feminine minor	Feminine major
foarte mult sub greutatea normală	4	7	0	5
puțin sub greutatea normală	78	32	41	26
normală	161	85	196	91
puțin peste greutatea normală	56	24	73	41
mult peste greutatea normală	3	4	7	7
Total	302	152	317	171

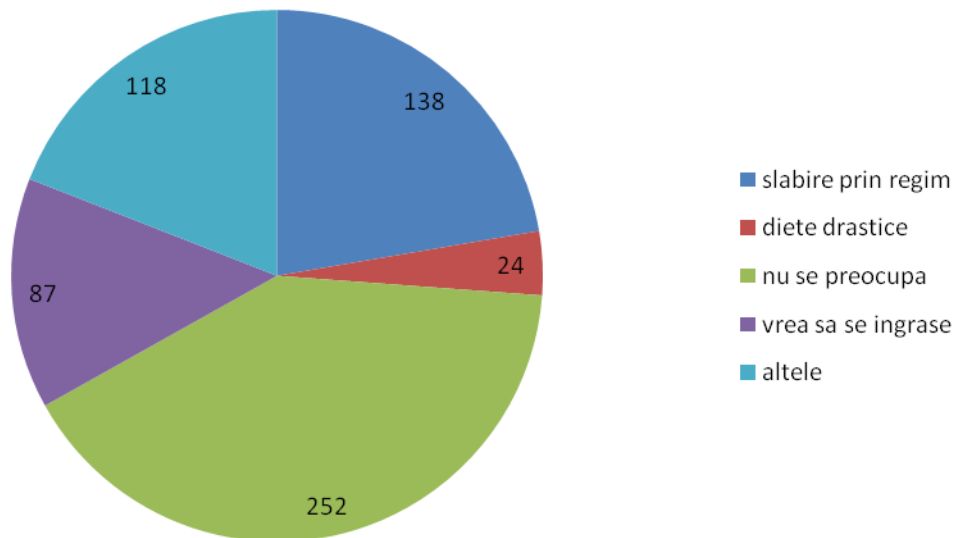
Preocuparea legată de controlul greutateii în sensul menținerii sau scăderii greutateii este mai mare în rândul populației feminine. Graficele arată că băieții au o preocupare pentru creșterea în greutate, fiind în parte corelat cu faptul că în rândul populației masculine apare un număr mai mare de subiecți care au foarte mult sau puțin sub greutatea normală. Studiul releva faptul că la nivelul categoriilor de vârstă nu există diferențe în rândul preocupărilor legate de controlul greutății.



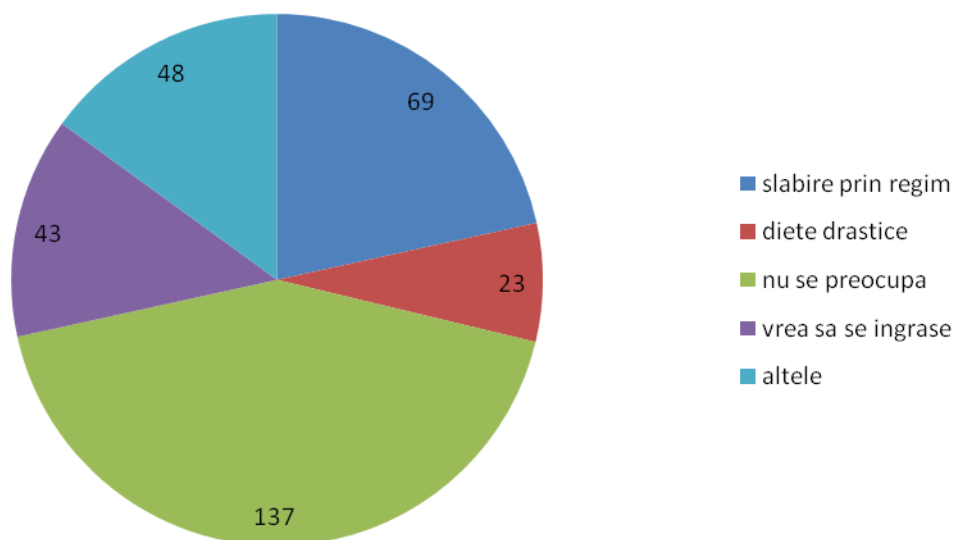
### preocupari legate de greutate la fete



### preocupari legate de greutate la minori

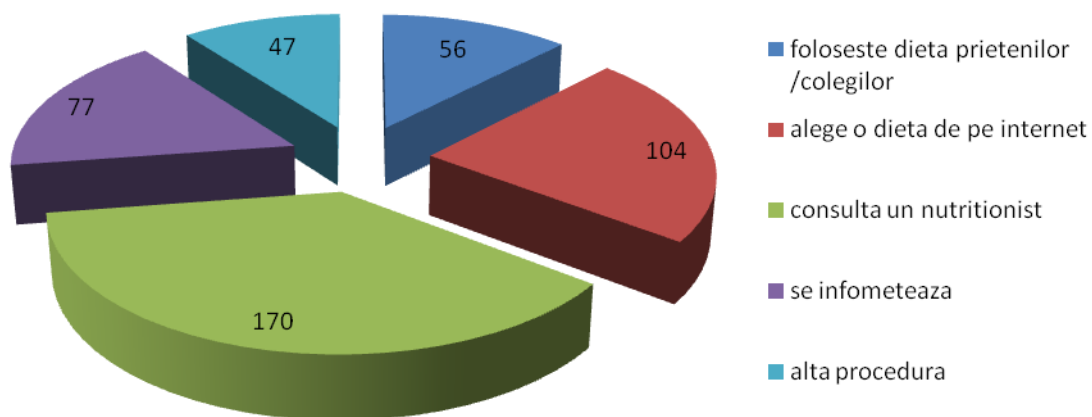


## preocupari legate de greutate la majori

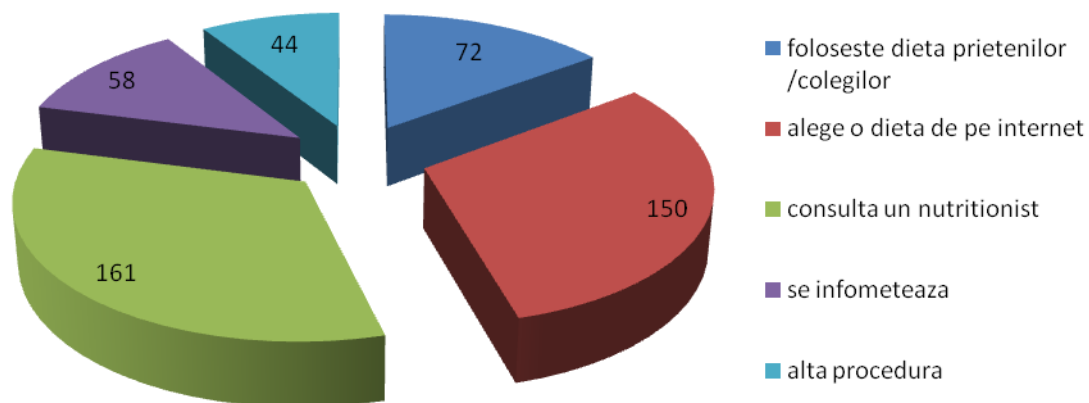


Studiul relevă faptul că există mici diferențe între fete și băieți privind modalitățile de controlare a greutateii. Astfel, băieții ar fi dispuși să apeleze la metoda înfometării mai mult decât fetele. Celelalte metode, cum ar fi chestionarea prietenilor, consultarea unui nutriționist, documentare de pe internet ar fi în egală măsură abordate atât de fete cât și de băieți.

## cum procedeaza baietii in alegerea unei diete

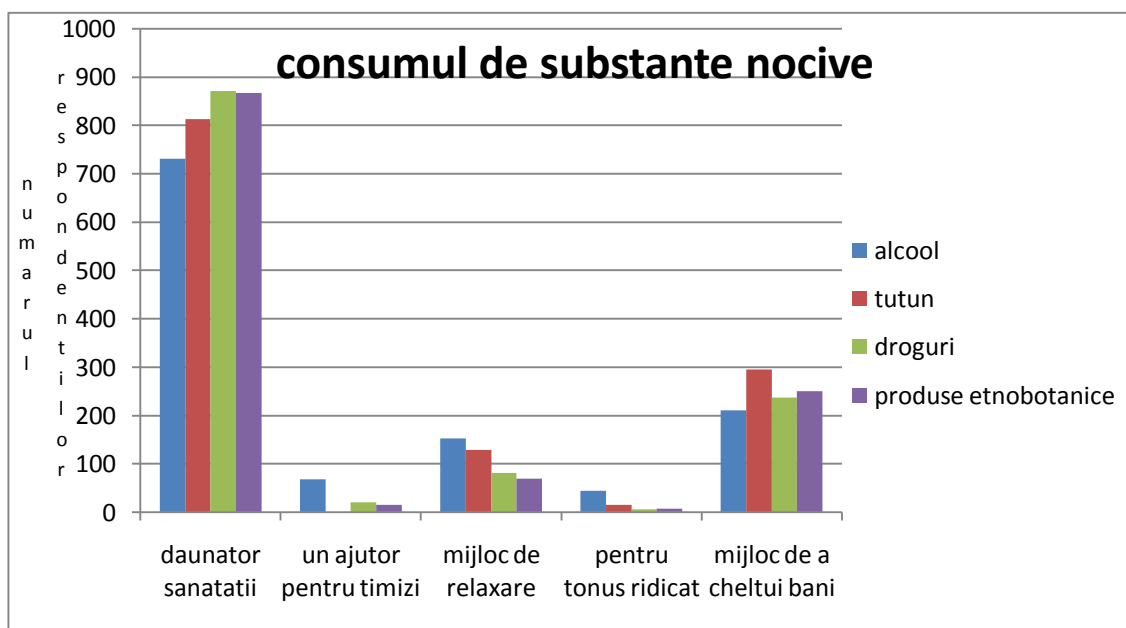


## cum procedeaza fetele in alegerea unei diete



Din 942 respondenți la întrebarea care este cea mai eficientă metodă de menținere a greutății în proporție de 60% consideră că mișcarea este cea mai bună metodă, în timp ce 48,5% consideră că respectarea programului de masă este metoda cea mai potrivită. Un alt procent important de respondenți, 44,6% au ales ca practicarea unui sport ca fiind o metodă eficientă prin care greutatea poate fi menținută în limite normale.

IV. Al patrulea aspect al studiului a vizat consumul de alcool, tutun, droguri și produse etnobotanice. Adolescenții au trebuit să aprecieze ce anume presupune consumul acestor substanțe. În ceea ce privește consumul de alcool, cei mai mulți, 77,6% consideră că este dăunător sănătății și 22,3 % îl văd ca un mijloc de a cheltui bani. În ceea ce privește fumatul, cei mai mulți dintre respondenți, 86,2%, mențin aceeași opinie ca fiind dăunător sănătății, în timp ce un procentaj asemănător ca pondere, 31,2% consideră fumatul ca fiind un mijloc de a cheltui bani. Aceleași proporții le regăsim și în cazul consumului de droguri și produse etnobotanice. Fiind o categorie comună a substanțelor dăunătoare sănătății, adolescenții au o percepție asemănătoare asupra efectelor acestora.



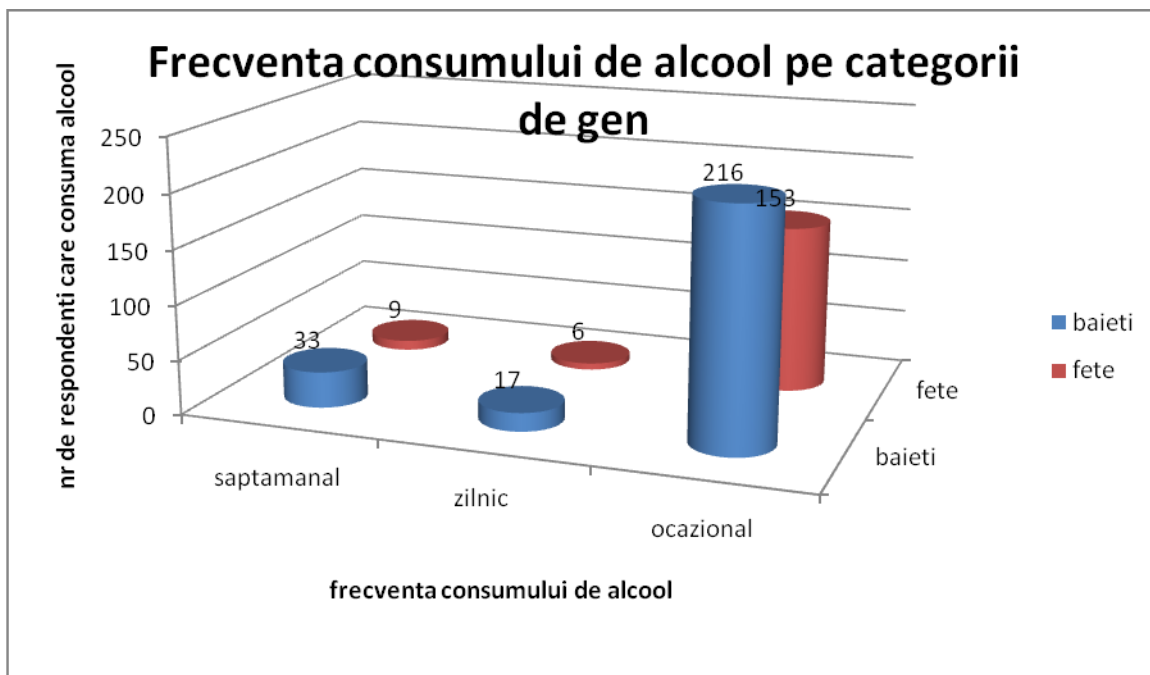
Studiul relevă faptul că prietenii și colegii sunt cele mai prezente medii atunci când este vorba de consumul de substanțe dăunătoare sănătății.

	alcool	droguri	Produse etnobotanice
Mama	5,9%	0,7%	1%
Tata	22,6%	0,4%	1%
Prieteni	46%	19%	24,2%
Frați	5,6%	1%	1,1%
Colegi de scoala	31,7%	13,2%	14,2%
nimeni	29,9%	70%	63%
alii	7,1%	2,3%	1,2%

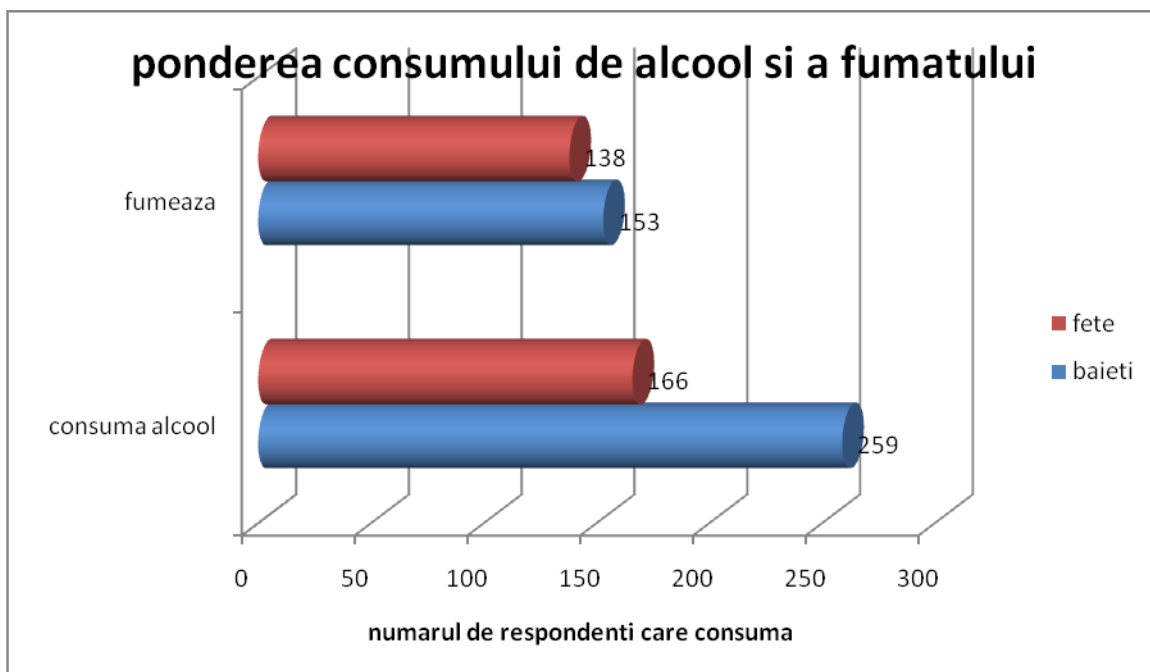
În tabel apare indicatorul "nimeni" care semnifică faptul că adolescenții nu cunosc în anturajul lor apropiat persoane consumatoare de substanțe nocive.

În ceea ce privește consumul de alcool în rândul respondenților s-a constatat că din 450 de băieți 57,56% consuma alcool, iar din 488 de fete 34,02% consuma alcool.

Se constată un consum de alcool mai ridicat în rândul populației masculine. Studiul a vizat cercetarea frecvenței consumului de alcool, graficele de mai jos ilustrând consumul la fiecare categorie de gen.

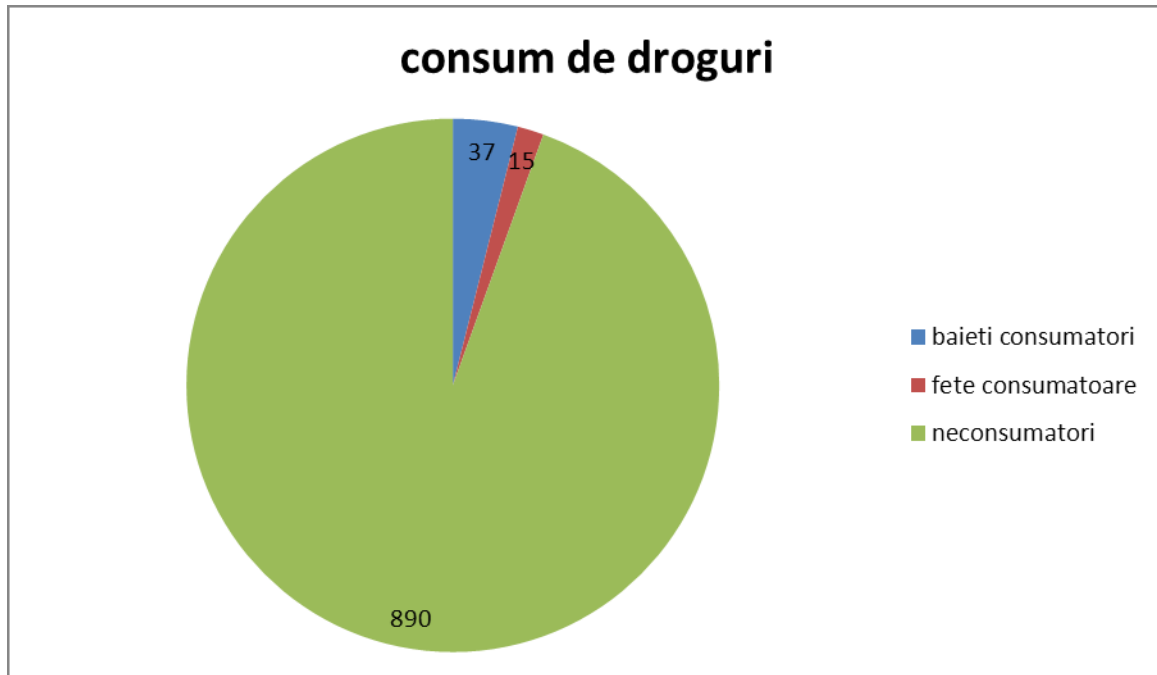


În ceea ce privește fumatul, s-a constatat la nivelul categoriilor de vârstă că numărul fumătorilor majori este mai mare decât al fumătorilor minori. Incidenta fumatului rămâne aceeași la categoriile de gen, din numărul total de 942 respondenți, 153 de băieți și 138 de fete au declarat că sunt fumători. Privitor la frecvența cu care se fumează, majoritatea au declarat un consum de 5 până la 10 țigări pe zi, locul unde se fumează cu preponderență fiind la școală, împreună cu colegii.

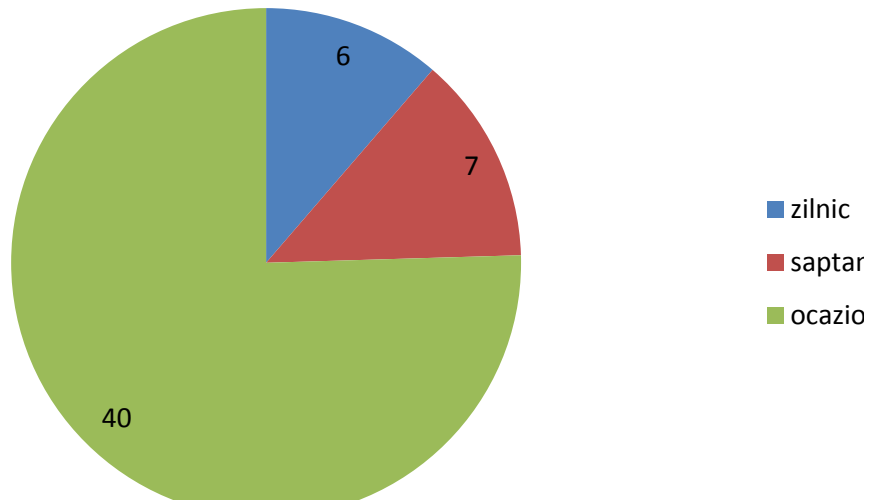


În ceea ce privește consumul de droguri, din totalul de 942 respondenți, 52 de adolescenți au declarat că sunt consumatori de droguri (21 din Iași și 31 din Timișoara). 77% dintre aceștia declară

că au consumat ocazional, în timp ce 23% consumă zilnic sau săptămânal droguri. Dintre consumatorii declarați, sunt 37 de băieți și 15 fete. Se remarcă o diferență mică între numărul de consumatori de droguri minori (4,85%) și numărul de consumatori de droguri majori (6,83%). Datele relevă faptul că anturajul adolescenților constituit din prieteni și colegi rămâne mediul preponderant și în cazul consumului de droguri de către adolescenții consumatori. Astfel, 43 dintre cei 52 de adolescenți care consumă droguri, declară că fac acest lucru împreună cu prietenii.

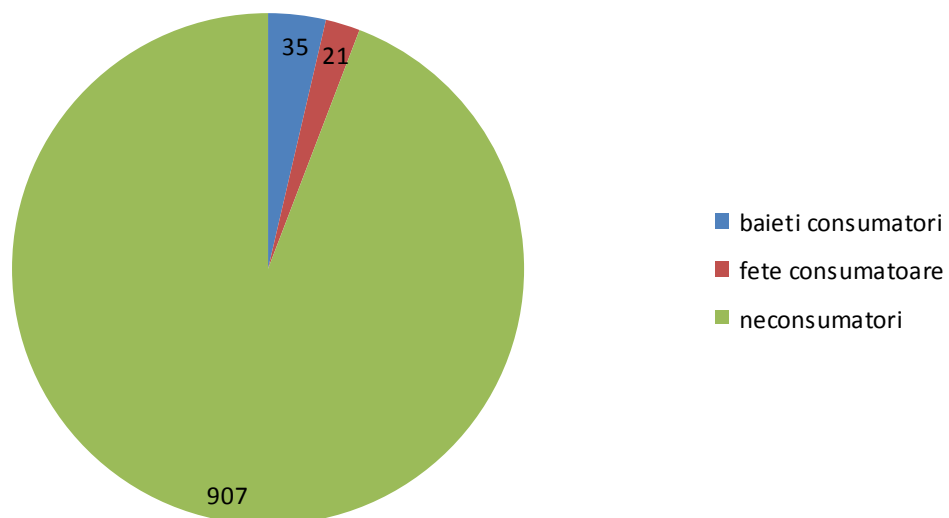


## frecventa consumului de droguri

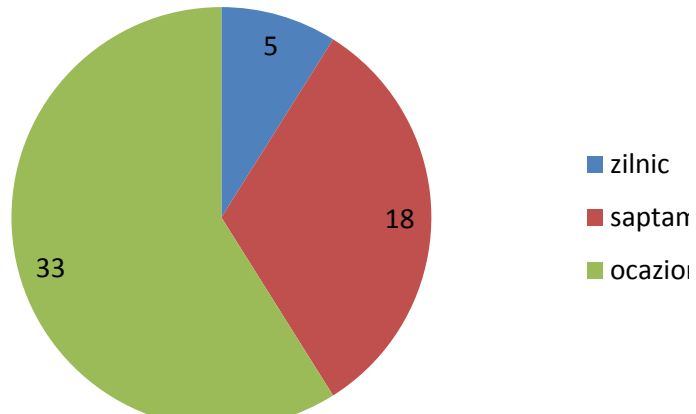


Situația în cazul consumului de produse etnobotanice rămâne asemănătoare cu cea a consumului de droguri, un număr de **56** de adolescenți declarând că sunt consumatori ai acestor produse. Procentul de adolescenți majori, 8,69% este aproape dublu față de procentul consumatorilor minori 4,52%. Privitor la frecvența consumului se evidențiază un puternic caracter ocazional – 63% dintre adolescenții care consumă produsele etnobotanice o fac ocazional. Dintre cei 56 de adolescenți care au declarat că sunt consumatori ai acestor produse, 36 declară că le procură de la magazine, 24 de la prieteni. Se remarcă un aspect îngrijorător cu privire la vinderea acestor produse către minori, dintre cei 36 de consumatori, doar 28 fiind majori. Și la consumul de produse etnobotanice se constată un număr mai mic de consumatori în rândul populației feminine, 21 de fete declarând consumul.

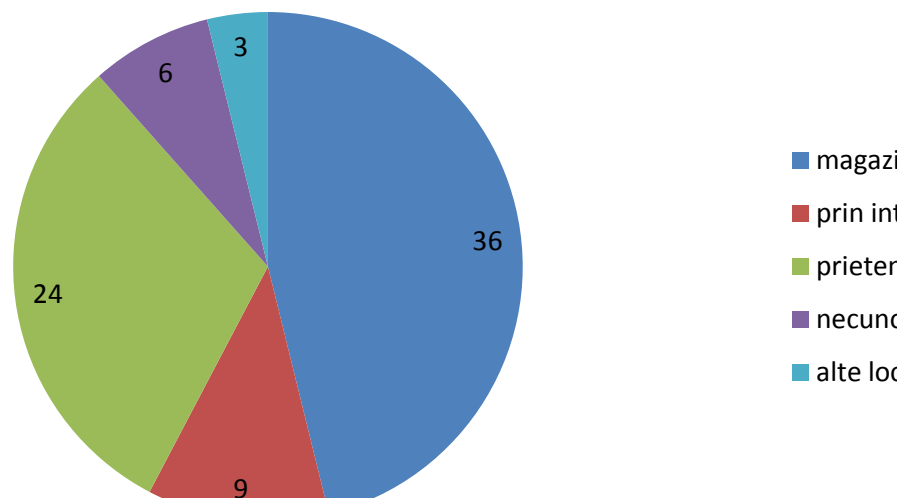
## consum de produse etnobotanice



## frecventa consumului de produse etnobotanice



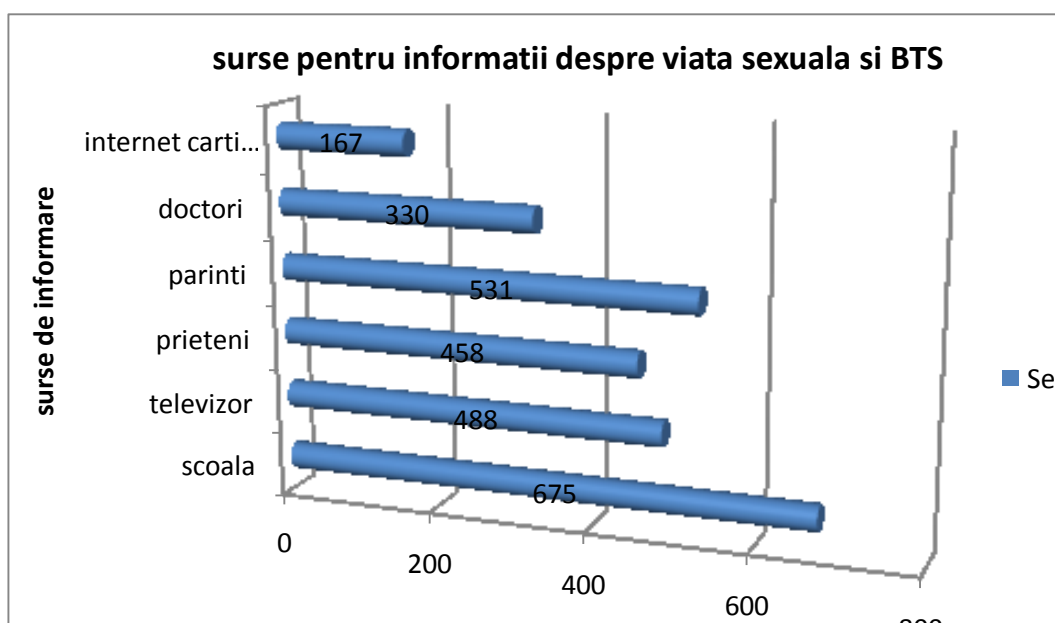
## sursa de procurare a produselor etnobotanice



IV. Al cincilea aspect abordat în cadrul studiului se referă la protejarea de bolile cu transmitere sexuală și de sarcini nedorite. Adolescenții consideră că informațiile pe care le știu despre viața sexuală și bolile cu transmitere sexuală i-au ajutat în primul rând să se protejeze de bolile cu transmitere sexuală, apoi de sarcini nedorite și i-au determinat pe unii dintre ei, în mod special pe minori, să amâne începerea vieții sexuale.

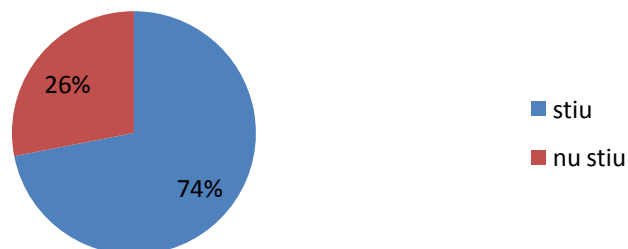
	masculin	feminin	minor	major
I-au ajutat să nu înceapa încă viața sexuală	103	225	251	77
I-au ajutat să evite o sarcină nedorită	161	183	201	151
I-au protejat de bolile cu transmitere sexuală	274	213	285	202
nu i-au ajutat	49	34	56	27
Total	454	488	619	323

Privind sursele de informare despre viața sexuală și bolile cu transmitere sexuală, cei mai mulți adolescenți declară că află informații de la școală (675 respondenți), de la părinți (531 respondenți), de la televizor (488 respondenți), dar și de la prieteni (458 respondenți), cel mai puțin însă de la doctori (330 respondenți). Printre alte surse de informare utilizate de adolescenți se numără internetul, revistele și cărțile.

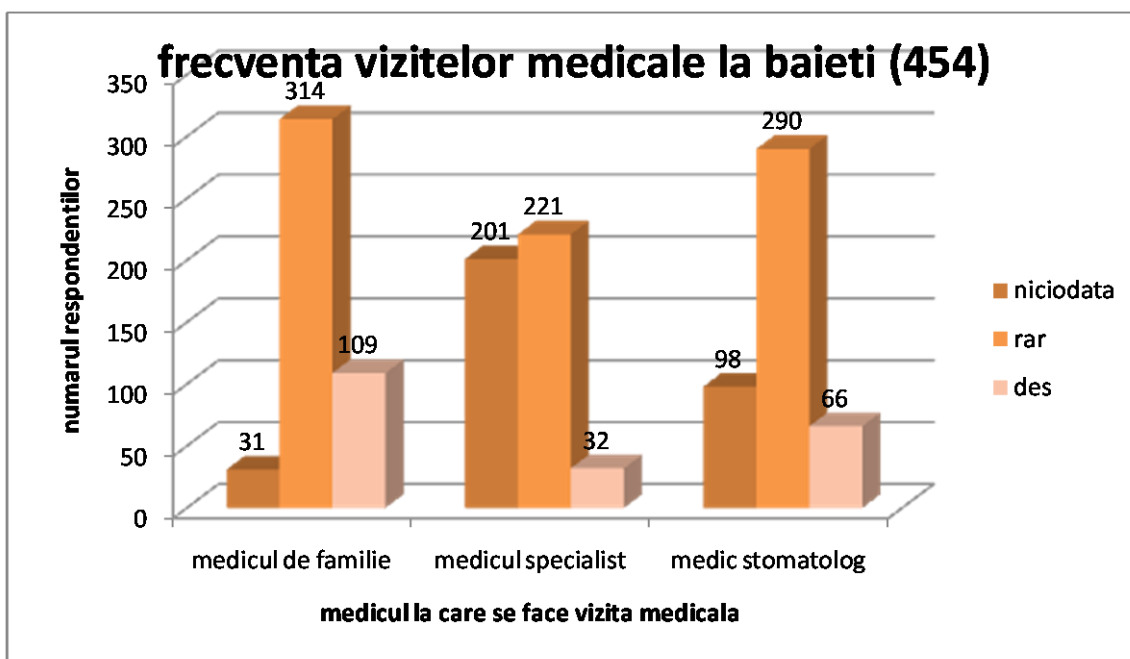


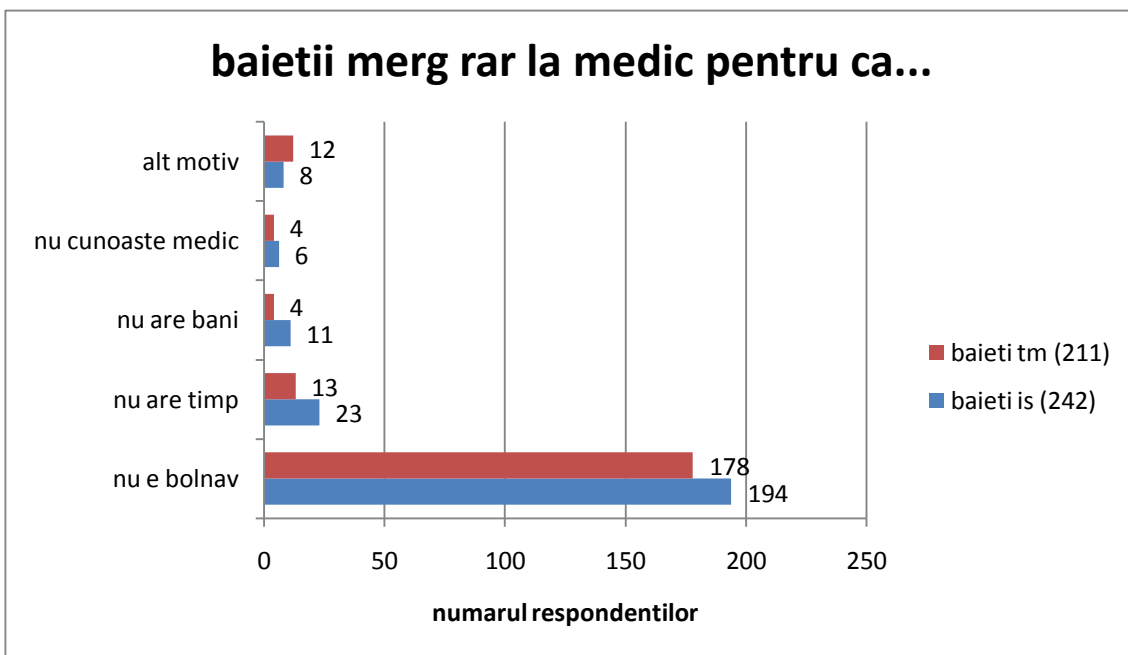
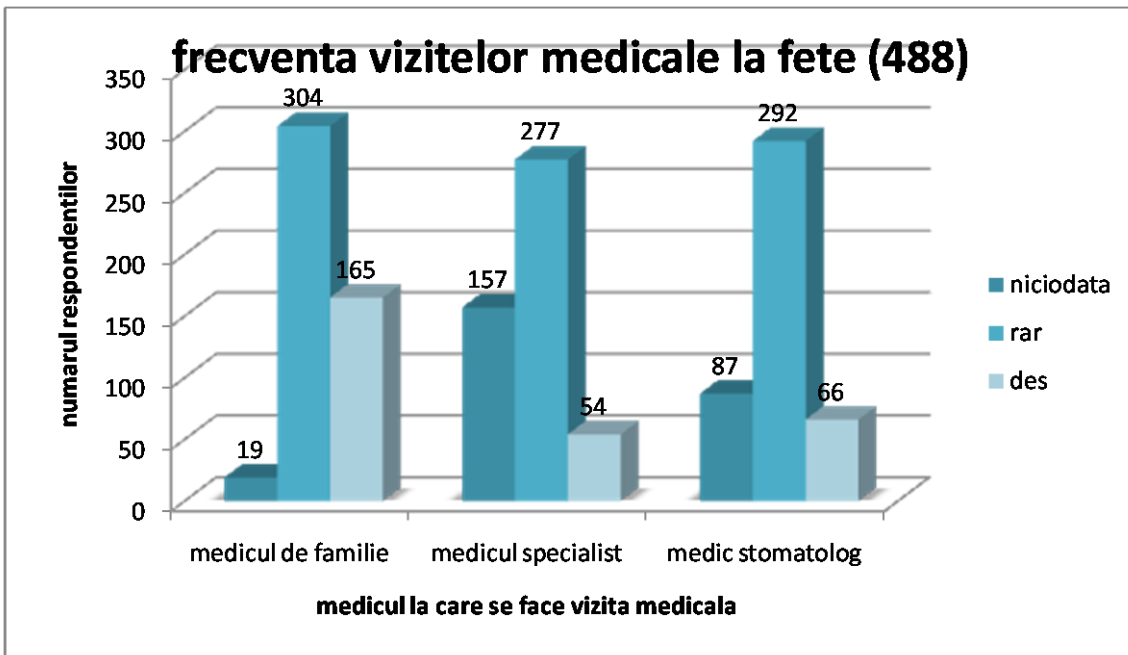
În ceea ce privește cunoașterea celei mai eficiente metode de contracepție și de protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală 74% dintre respondenții minori și 78% dintre respondenții majori au răspuns corect. De asemenea, au răspuns corect un procent de 78,9% adolescenți de sex masculin și un procent de 72,1% de adolescente.

## prezervativul - cea mai eficienta metoda de protectie impotriva BTS si contraceptiva

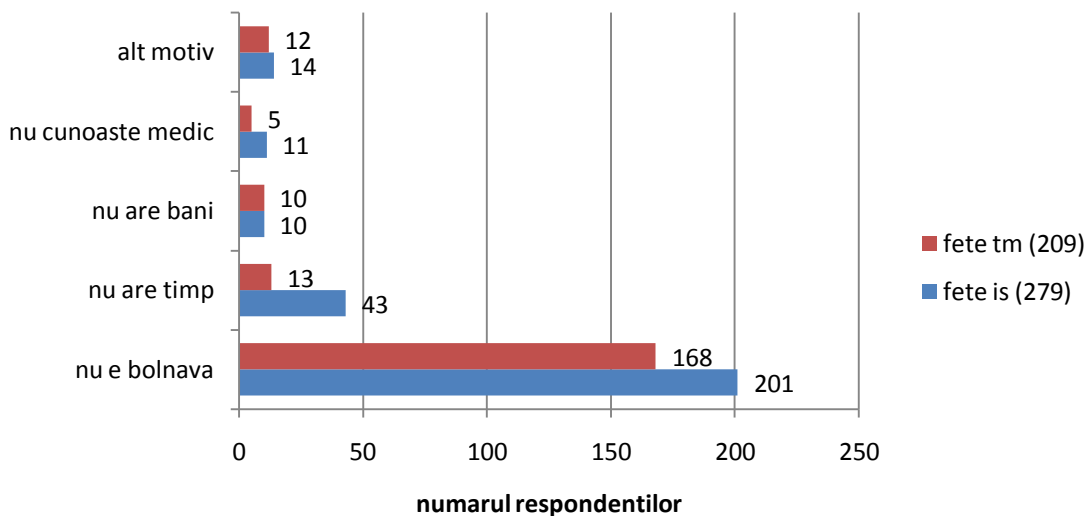


VI. Al șaselea aspect analizat în cadrul studiului se referă la controalele medicale pe care le fac adolescenții și la starea generală de sănătate a acestora. 900 de adolescenți declară că sunt în evidența unui medic de familie dar numai 29% dintre aceștia merg frecvent la controale medicale. 19,5% dintre respondenti declară că nu au mers niciodată la stomatolog. Controalele medicale realizate cu o frecvență foarte scăzută se explică prin faptul că 78,7% dintre adolescenții respondenți nu sunt bolnavi.

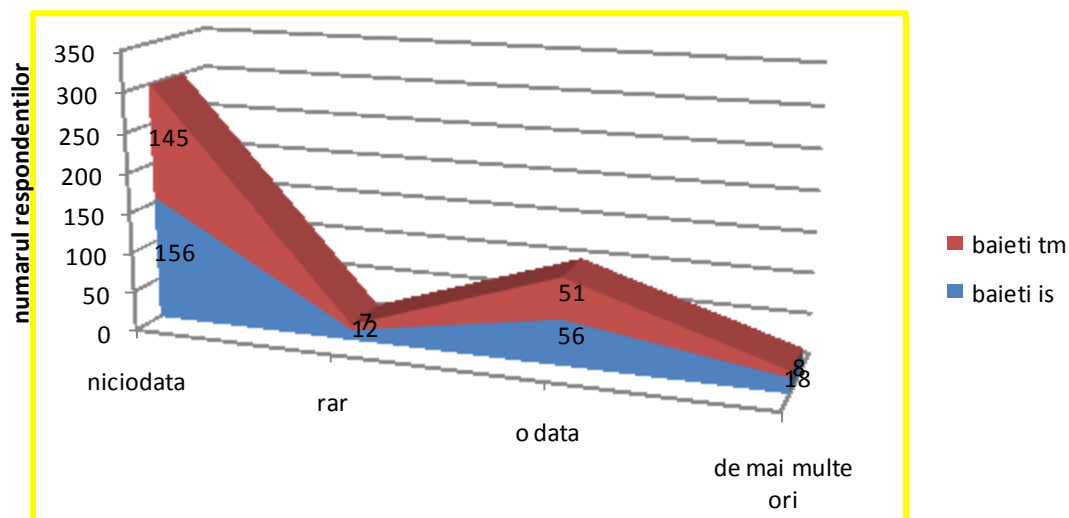




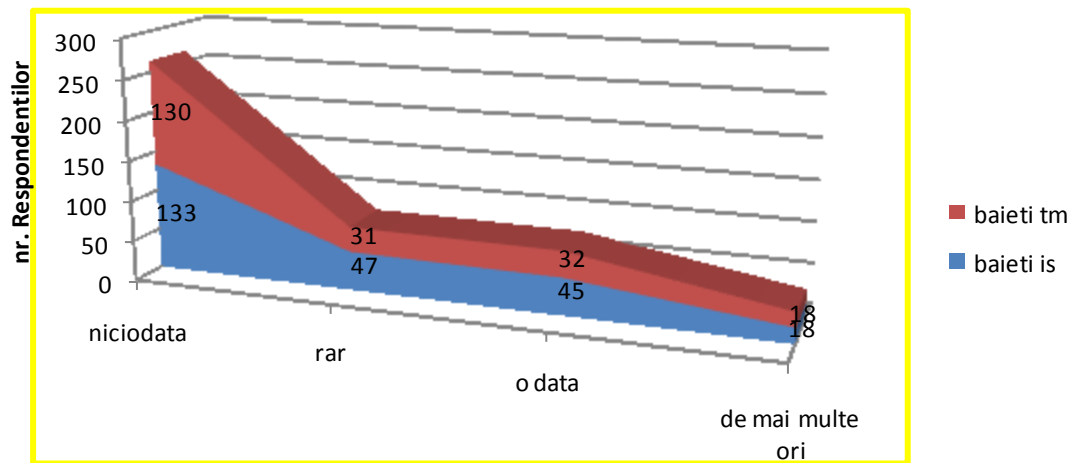
### fetele merg rar la medic pentru ca...



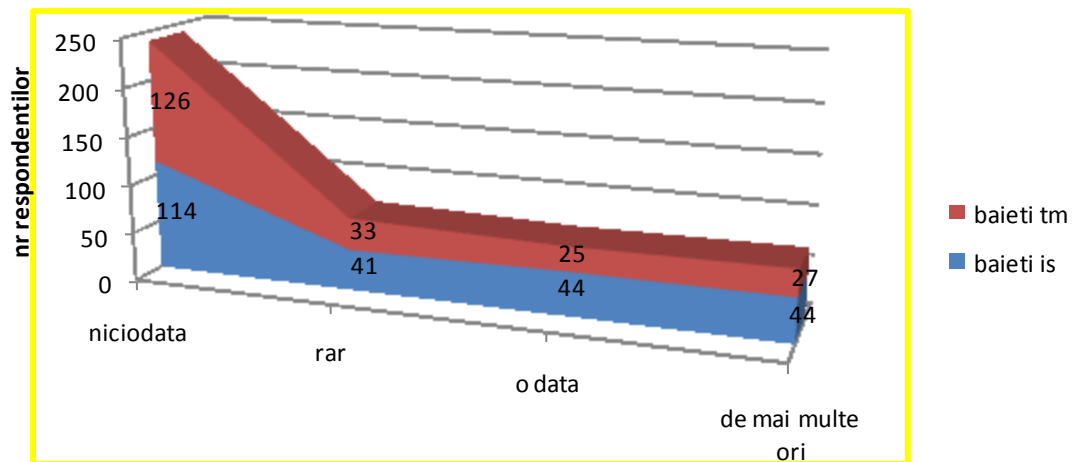
### frecventa interventiei chirurgicale la baieti



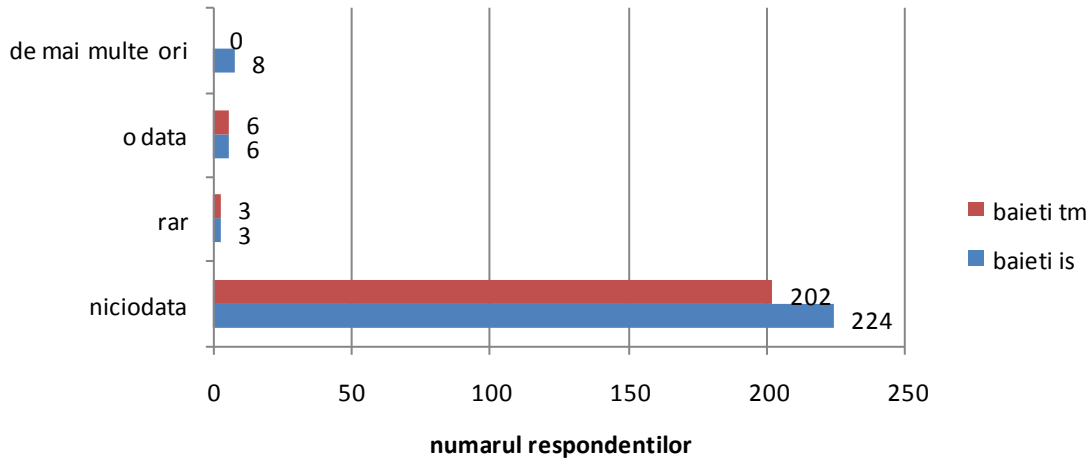
## frecventa internarii pentru tratament la baieti



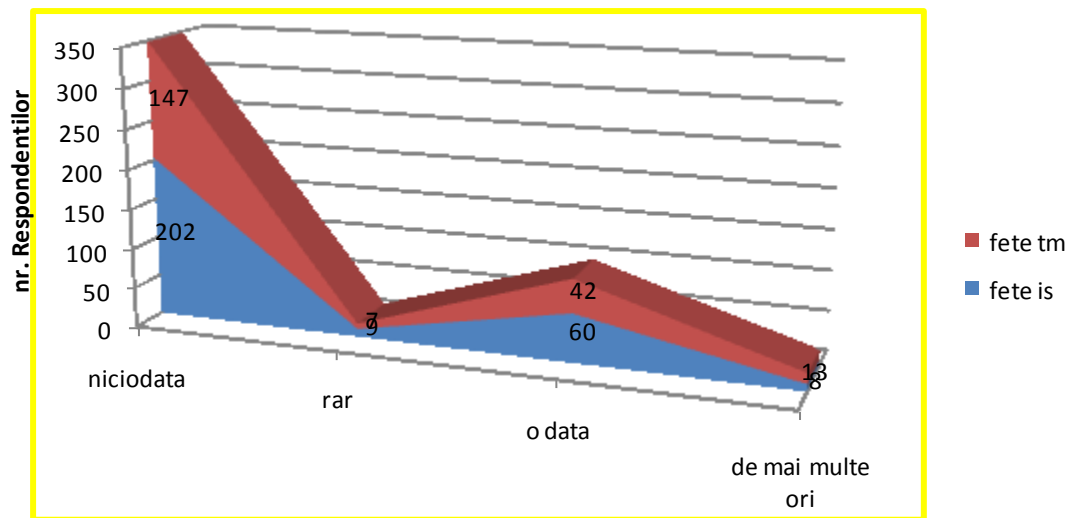
## frecventa internarii pentru investigatii la baieti



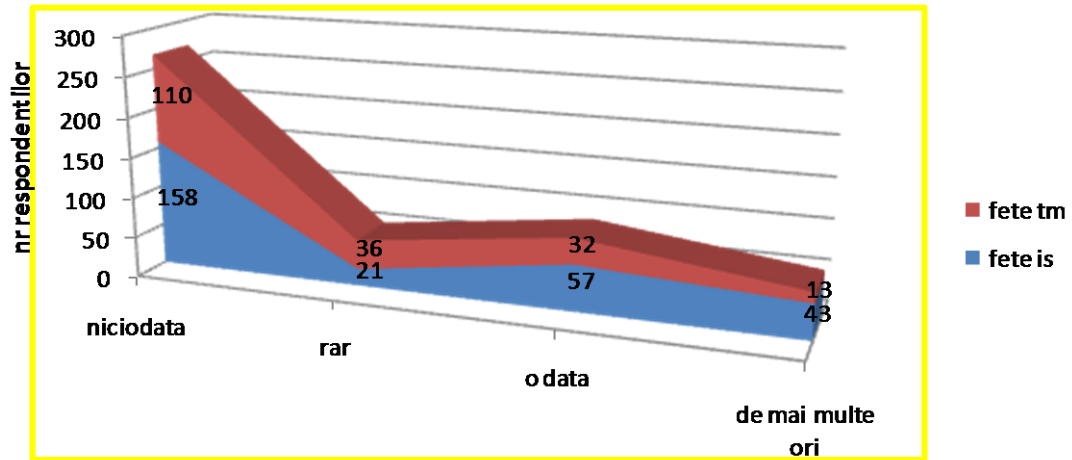
## frecventa internarii pentru operatii estetice la baieti



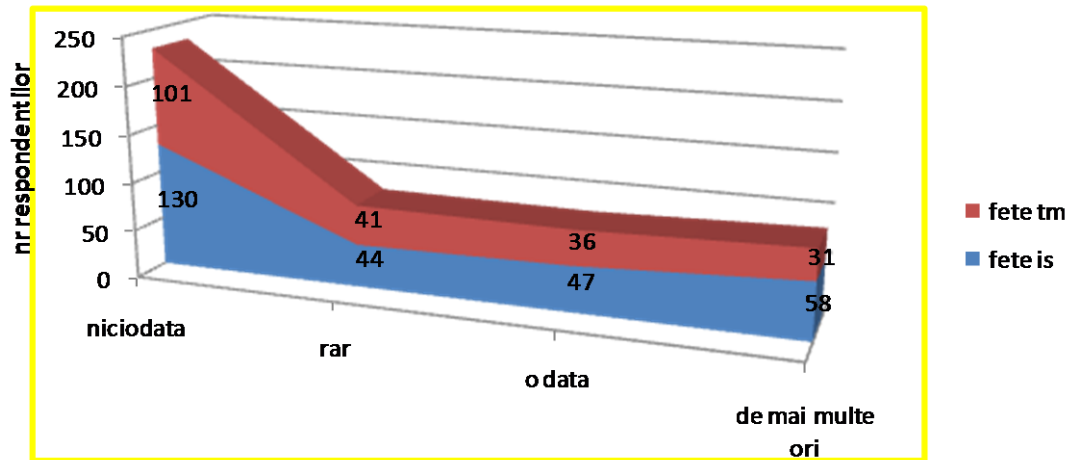
## frecventa interventiei chirurgicale la fete

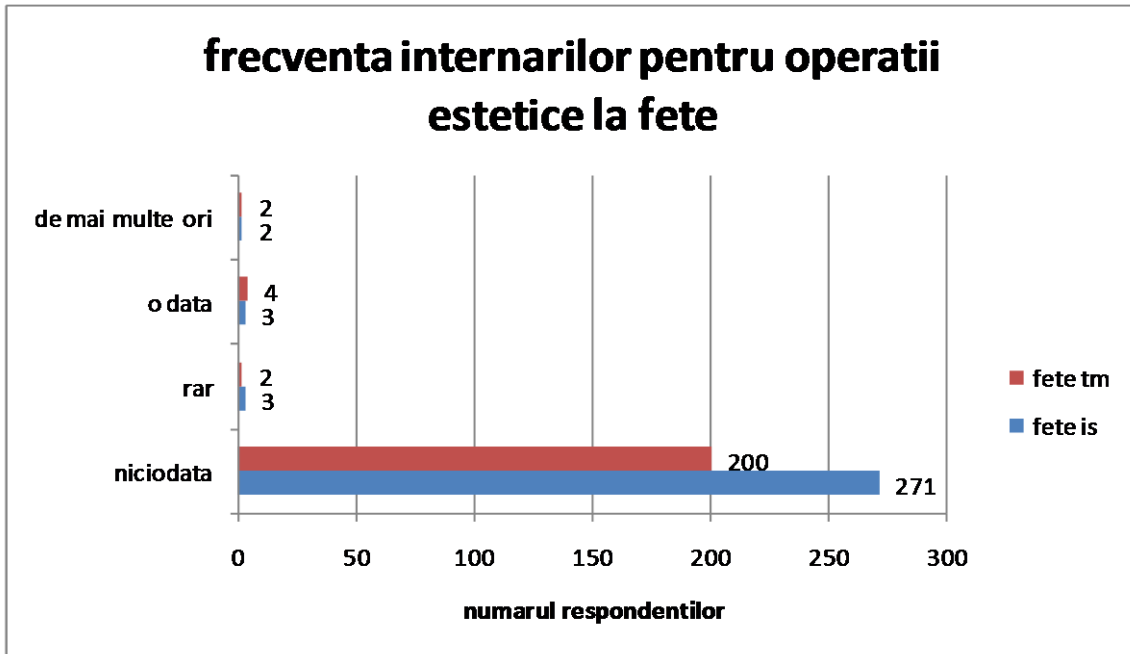


## frecventa internarilor pentru tratament la fete

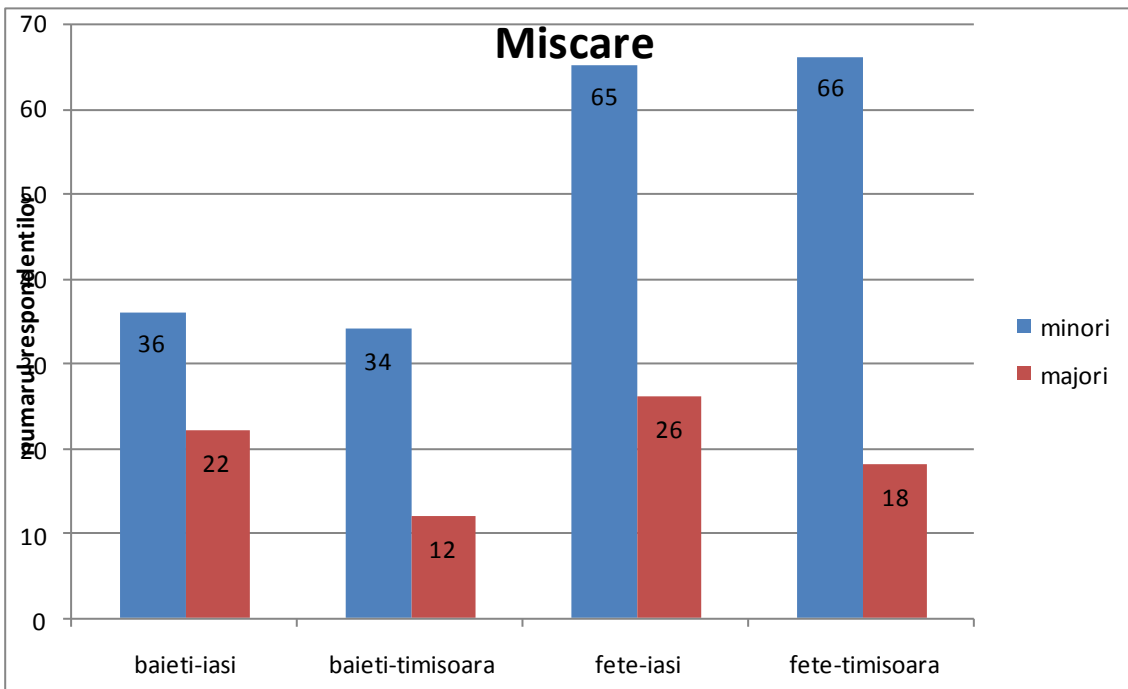
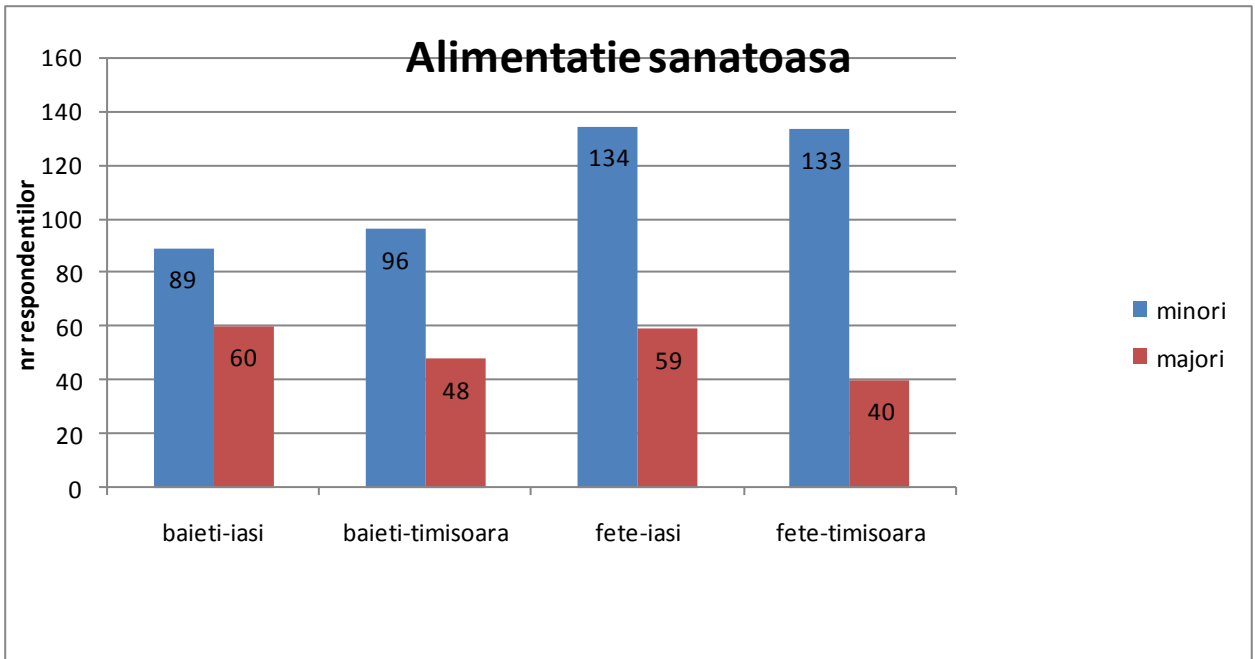


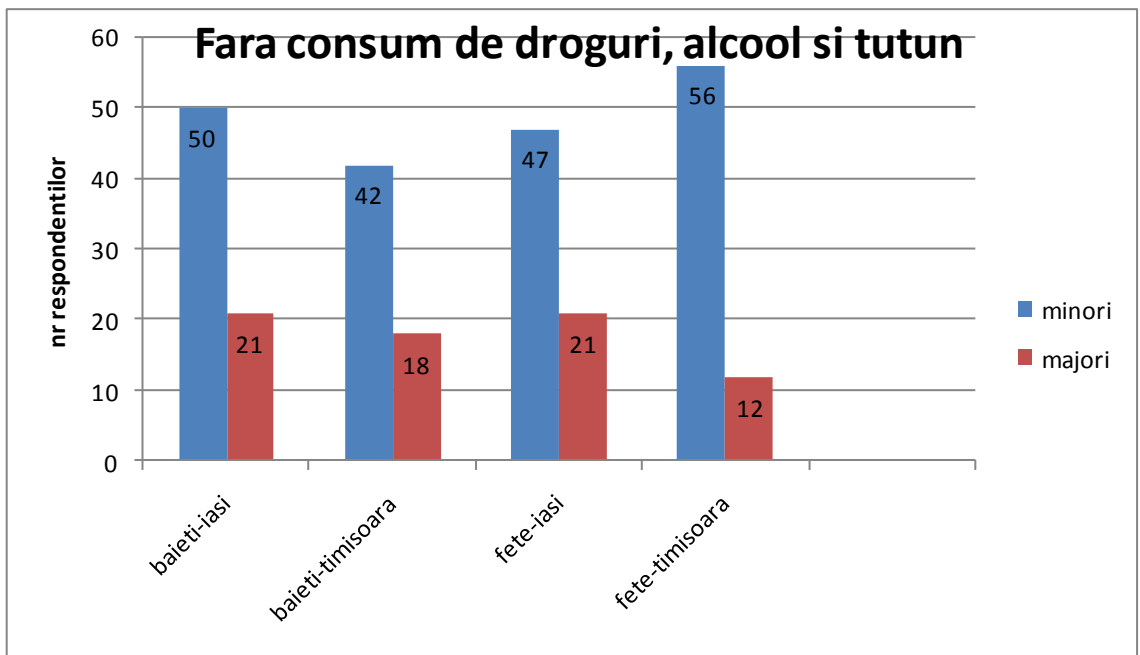
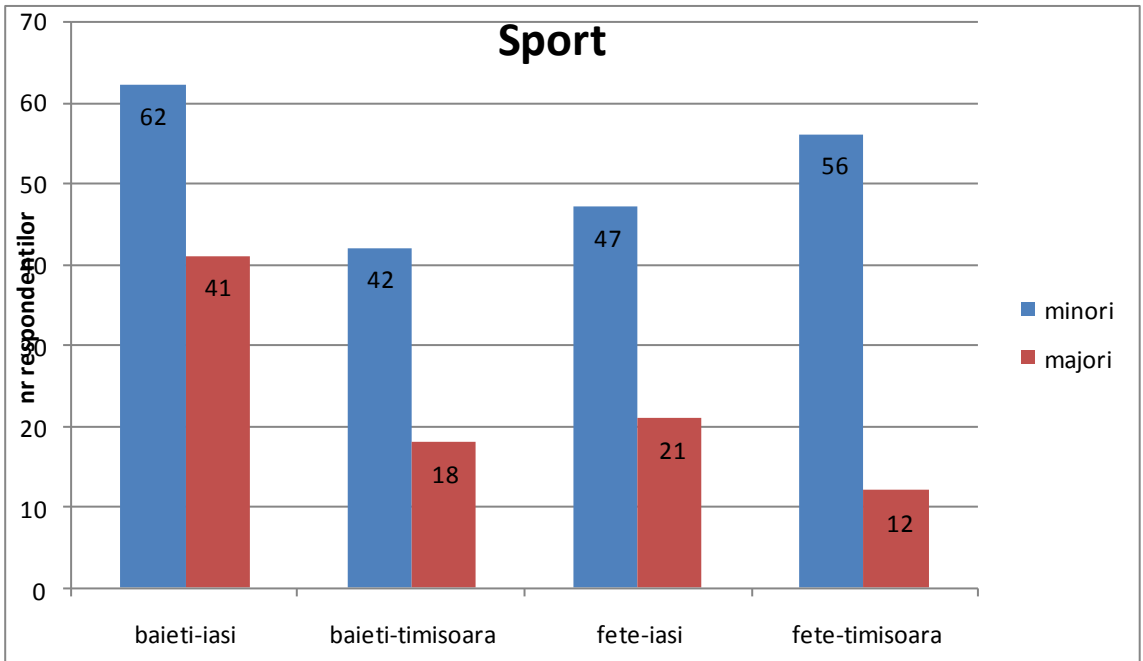
## frecventa internarilor pentru investigatii la fete





VII. Al șaptelea aspect a vizat *cunoașterea comportamentelor* sănătoase în adoptarea unui stil de viață sănătos. Astfel, 383 de adolescenți și 445 de adolescente au notat cel puțin trei comportamente pentru un stil de viață sănătos. Comportamentele notate cu cea mai mare frecvență sunt următoarele: alimentația sănătoasă (fructe și legume proaspete, conținut scăzut de sare, zahăr și grăsimi, program regulat de masă, fără mâncare fast-food, porții în cantitate moderată), mișcare, sport și fără consum de substanțe nocive (tutun, alcool, droguri și produse etnobotanice). Graficele ilustrează pe categorii de vârstă, sex și locație frecvența cu care au notat ca fiind comportamente sănătoase alimentația sănătoasă, mișcarea, sportul și evitarea consumului de substanțe nocive. Adolescenții au notat și alte comportamente sănătoase cu frecvența mică și foarte mică: controale medicale periodice, relații pozitive, lipsa factorilor de stres, igienă, voia bună și stima de sine. 84 de adolescenți respondenți dintre care 59 de minori și 25 de majori au notat printre comportamente sănătoase somnul suficient sau prezenta unui program de lucru echilibrat precum și consumul de lichide.





# Concluzii

- În adoptarea unui stil de viață sănătos familia și adolescentul însuși sunt principalii factori de influență.
- Adolescenții nu acordă importanță programului de mese, mai mult de jumătate dintre ei declarând că mănâncă atunci când au timp sau când le este foame.
- Legumele și fructele proaspete fac parte din consumul zilnic doar pentru 30,36% dintre adolescenții respondenți.
- Gustările adolescenților sunt preponderent constituite din fructe și dulciuri.
- Alimentele cu risc pentru sănătate (dulciurile, sucurile, cartofii prajiti/chipsurile, sandwich/hamburger, mezeluri/afumături) sunt consumate mai mult ocazional de către jumătate dintre adolescenți, iar în proporție de 33% consumă dulciuri de mai multe ori pe zi.
- Tendința de creștere peste greutatea normală este mai pregnantă la populația feminină. Statistica din studiu arată că 19,53% băieți minori, 18,42% băieți majori, 23,23% fete minore, 28,07% fete majore au o greutate mai mare decât cea normală.
- Fetele sunt mai preocupate decât băieții de controlul greutății corelat cu tendința de creștere în greutate mai mare decât la băieți.
- Pentru a-și controla greutatea adolescenții par a fi interesați să consulte un specialist în nutriție sau să consulte informațiile de pe internet.
- Mișcarea și programul de mese sunt considerate de adolescenții respondenți ca fiind cele mai eficiente metode de menținere și control al greutății.
- Marea majoritate a adolescenților consideră că este dăunător sănătății să consume alcool, tutun, droguri și produse etnobotanice.
- Consumul de substanțe nocive este cel mai frecvent în anturajul social al adolescenților care consumă (prieteni, colegi).
- Locul cel mai frecvent unde fumează adolescenții este școala.
- Fumatul este mai puțin frecvent decât consumul de alcool și este la fel de frecvent la fete și la băieți.
- Mai mult de jumătate dintre adolescenți au declarat un consum de alcool, care este preponderent ocazional.
- Consumul de droguri și consumul de produse etnobotanice au aceeași frecvență în rândul respondenților care au declarat consumul.
- Produsele etnobotanice sunt preponderent procurate de la magazin (și on-line) chiar și de către minori.

- Consumul de droguri și produse etnobotanice este mai frecvent la băieți.
- Informațiile privind viața sexuală și BTS ajută pe minori, în general pe fete, să amâne începerea vieții sexuale.
- Un rol deosebit de important în transmiterea informațiilor despre viața sexuală și BTS îl au școala și părinții.
- Majoritatea adolescenților declară controale medicale foarte rare explicând o stare bună de sănătate.
- Adolescenții consideră cu precădere ca fiind comportamente sănătoase într-un stil de viață sănătos: alimentația sănătoasă, mișcarea, practicarea unui sport, evitarea consumului de alcool, tutun, droguri și produse etnobotanice, odihnă și programul echilibrat. Minorii sunt cei care au notat mai frecvent aceste comportamente.