

# АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Макарова М.Ю.

*студентка 5 курс медико-профилактического факультета*

Научный руководитель – к.м.н., доцент Е.А. Шашина

Кафедра общей гигиены ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет), Москва

**Актуальность.** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней, формирование, сохранение и укрепление здоровья.

По оценкам специалистов, здоровье людей на 50–55% зависит именно от образа жизни, на 20% – от состояния окружающей среды, на 15–20% – от генетической предрасположенности и лишь на 8–10% – от здравоохранения [2].

Физически активная жизнь является одним из главных составляющих здорового образа жизни. Физическая активность призвана повышать потенциал здоровья, стимулировать защитные силы организма. Низкая физическая активность рассматривается как один из факторов риска развития целого ряда заболеваний, таких как: гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, ожирение и др. Между тем следует отметить, что низкая физическая активность остается весьма распространенной среди студенческой молодежи. Гиподинамия выявляется более чем у 50% студентов. Не являются исключением и студенты медицинских вузов [1].

Для оценки степени физической активности используются две характеристики: двигательная активность на работе и в часы досуга. При этом последняя является более важной с позиции профилактики заболеваний и укрепления здоровья, поскольку легко может быть изменена усилием воли и желанием практически каждого человека.

**Цель.** Изучение субъективной оценки студентами медико-профилактического факультета медицинского университета своей физической активности, как одного из элементов здорового образа жизни.

**Материалы и методы исследования.** Был проведен опрос (анкетирование), а также выполнены антропометрические исследования (определение роста и массы тела) 64 студентов 4 курса медико-профилактического факультета. Разработанная анкета содержала 44 вопроса, разделенных на два блока. Первый блок давал возможность получить представление о компетентности студентов в вопросах здорового образа жизни, его элементах, значимости для будущего врача-профилактика. Второй блок вопросов позволял судить о двигательной активности респондентов: видах активности, их регулярности, продолжительности; проанализировать субъективную оценку уровня и достаточности физической активности; выявить основные мотивации для занятий физической культурой.

По данным антропометрических исследований рассчитывался индекс массы тела (ИМТ).

**Результаты и их обсуждение.** В результате анализа анкет установлено, что 100% опрошенных знакомы с основными принципами здорового образа жизни. Студентами с разной частотой назывались 11 элементов здорового образа жизни. Среди них с наибольшей частотой указывались: рациональное питание – 100%; отсутствие саморазрушительных вредных привычек – 96,8%; физические нагрузки и занятие спортом 93,7%; здоровый продолжительный сон (не менее 7–8 часов) – 46,8%; положительные эмоции, душевное равновесие, отсутствие стресса – 37,5%. Правилами здорового образа жизни интересуются 90,6% респондентов. Подавляющее большинство (92,1%) считают, что врач-гигиенист, как пропагандист здорового образа жизни среди населения, должен сам непременно поддерживать должный уровень двигательной активности, а не только обладать теоретическими знаниями по этому вопросу. Однако 5 человек (7,8%) придерживаются противоположной точки зрения.

Занятия физической культурой, предусмотренные учебным планом, посещают 100% студентов.

Дополнительно разными видами спорта регулярно занимаются 31% студентов. Среди предложенных в анкетах 23 видов двигательной активности самыми популярными являлись пешие и велосипедные прогулки, фитнес, плавание, футбол. Мотивацией к занятиям для 84% студентов служит желание иметь хорошую физическую форму, укрепить здоровье, снять стресс, получить положительные эмоции, улучшить свой досуг. Наиболее частыми причинами для отказа от дополнительных спортивных занятий являлись общее состояние усталости и инертности, отсутствие свободного времени, интереса, а также неспособность заставить себя заниматься, несмотря на понимание пользы от занятий.

Утренней гимнастикой время от времени занимаются лишь 12 человек (18,8%), а регулярно только 2 студента (3,1%). При этом средняя продолжительность зарядки составляет 5 минут.

Помимо занятий спортом суммарная двигательная активность за сутки оценивалась по таким видам деятельности как работа со средним и высоким уровнем активности (у 46,9%); уборка дома (59,4%); походы по магазинам (93,7%); прогулки с собаками (16,6%); ручная стирка, глажка белья (34,4%); работа на приусадебном участке (12,5%) и др.

На перемещения в течение дня до места учебы (работы) и обратно приходится в среднем 4,0 часа. Большинство студентов (90,6%) используют общественный транспорт, а часть дороги проходят пешком; 12,5% пользуются личным транспортом. Около половины студентов (48,4%) предпочитают пользоваться лифтом в зданиях, причем как для подъема, так и для спуска. 18,7% опрошенных поднимаются (спускаются) пешком по эскалатору. При необходимости преодоления расстояния в одну автобусную (троллейбусную) остановку в случае наличия времени 28,2% студентов всегда идут только пешком, 59,3% могут пройти пешком и 12,5% при любых обстоятельствах воспользуются транспортом.

В целом, уровень своей двигательной активности студенты оценивали следующим образом: на низкую физическую активность указали 15,6% опрошенных; среднюю – 59,4%; оптимальную – 15,6%; высокую 9,4%. В то же время считают свою физическую активность недостаточной – 25%. 43,7% хотели бы ее увеличить, однако в настоящий момент 31% не имеет такой возможности. Среди видов деятельности, препятствующих достижению оптимальной физической нагрузки, указывались: большая учебная аудиторная нагрузка (30–48 часов в неделю) – у 56% респондентов; учебная и научная деятельность помимо учебного плана (в том числе подготовка к занятиям, докладам, конференциям), составляющая до 23 часов в неделю – 28%; время, проводимое за компьютером (более 3 часов в неделю) – 75%; время, потраченное на просмотр телепередач (около 1 часа в неделю) – 18,8%; снижение двигательной активности в выходные дни – 20,3%.

Результаты антропометрических исследований: у 14,1% студентов выявлена избыточная масса тела (ИМТ более 25%). У 18,8% – I степень энергетической недостаточности (ИМТ в диапазоне 17,5–18,4). 65,6% студентов имеют нормальную массу тела (ИМТ в диапазоне 18,5–25). При сопоставлении показателей для каждого респондента прослеживалась тенденция зависимости антропометрических параметров от уровня их физической активности. В группе с низкой двигательной активностью у 70% студентов индекс массы тела превышает 25. Для групп со средней, оптимальной и высокой двигательной активностью аналогичный показатель составляет лишь 3,7%.

#### **Выводы:**

1. Студенты медико-профилактического факультета медицинского университета достаточно ориентированы в вопросах здорового образа жизни, понимают их значимость в сохранении и укреплении как индивидуального, так и общественного здоровья.

2. Большинство студентов качественно оценивают свою физическую активность как достаточную.

3. Показатель индекса массы тела коррелирует с уровнем физической активности.

#### **Литература:**

1. Глыбочко П.В., Есауленко И.Э., Попов В.И., Петрова Т.Н. Здоровье студентов медицинских вузов России: проблемы и пути их решения // Сеченовский вестник. – 2017. – № 2 (28). – С. 4-11.

2. Лисицын Ю.П. Образ жизни как основа здоровья. Анализ факторов риска заболеваемости: проблемная статья / Ю.П. Лисицын. – Медицинская газета, № 19 от 19.03.2010. – С. 12.