

**Порошин М.А., Рыжкова И.А., Нефедова Ю.Н.  
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЕКАТЕРИНБУРГА**

Кафедра гигиены и профессиональных болезней с курсом физиотерапии,  
ЛФК и спортивной медицины  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**M.A. Poroshin, I.A. Ryzhkova, Yu.N. Nefedova  
COMPARATIVE ANALYSIS OF FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY  
OF STUDENTS OF EKATERINBURG**

Department of hygiene and occupational diseases with a course of  
physiotherapy,  
exercise therapy and sports medicine  
Ural state medical university  
Ekaterinburg, Russian Federation

E-mail: Mikhail\_poroshin@bk.ru

**Аннотация.** В настоящем исследовании представлена оценка фактического питания и физической активности студентов ВУЗов г. Екатеринбург, и взаимосвязь их с некоторыми алиментарно-зависимыми заболеваниями.

**Annotation.** This study presents the assessment of the nutritional status of students at some universities in Ekaterinburg, the relationship with physical activity and some nutritionally-dependent diseases.

**Ключевые слова:** фактическое питание, физическая активность, алиментарно-зависимые заболевания, студенты Екатеринбурга.

**Key words:** nutrition, physical activity, nutritional-dependent diseases, students of Yekaterinburg.

**Введение**

Исходя из данных ВОЗ, главными рисками смертности являются высокое артериальное давление (14% смертельных случаев), курение (9%), высокий уровень глюкозы в крови (6%), низкая физическая активность (6%), повышенная масса тела (5%).

Исследования показывают, что наблюдается увеличение количества студентов с различными заболеваниями. Одной из причин является отсутствие внимания студентов к кратности режиму и качеству рациону своего питания. Студенты чаще других групп населения прибегают к питанию в предприятиях, предлагающих ограниченный круг блюд: бургеры, картофель-фри и другой фаст-фуд. Частое употребление таких продуктов негативно сказывается на состоянии умственного и физического благополучия. [1]. Такие результаты

представляют огромный интерес, так как современные исследования свидетельствуют, что проблема сохранения здоровья студентов не решена [1].

Также, одной из причин, ведущей к проявлению отклонений, является недостаточная активность молодых людей, вследствие превалирования сидячего режима работы в течение дня. [2]. По мнению профессора Кабачкова В.А., физическая активность, регламентированная с дидактическими принципами доступности, индивидуализации, систематичности и другими педагогическими канонами – важнейшее условие формирования здорового образа жизни, она же является основой реабилитационного процесса.

Следствием нарушения режима питания и физической активности, безусловно, являются отклонения со стороны различных систем органов. Основными заболеваниями являются избыточный вес, гастриты и гастродуодениты, язвы желудка и ДПК, артериальная гипертония, сахарный диабет, дисфункции печени и /или желчевыводящих путей, желчного пузыря [3].

**Цель исследования** – проанализировать фактическое питание и физическую активность студентов ВУЗов Екатеринбурга и выявить связь с алиментарно-зависимыми заболеваниями.

Объектом исследования являются студенты (молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет) высших учебных заведений города Екатеринбург.

Предмет исследования – фактическое питание и физическая активность студентов г. Екатеринбург.

#### **Материалы и методы исследования**

Исследование проводили анонимным анкетированием среди студентов, обучающихся на очной форме в разных ВУЗах города Екатеринбург.

Анализ питания проводили с помощью специально разработанного опросника, включающего в себя оценивание кратности и рациона питания. Кратность оценивалась респондентами выбором одного из четырех значений: ежедневно, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю, 2-3 раза в месяц, никогда.

Физическая активность определялась с помощью краткого опросника IPAQ для молодежи и людей среднего возраста. Через пересчет на минуты MET, были выделены группы студентов с низким, средним и высоким уровнем физической активности. Далее проводилось сравнение кратности фактического питания отдельными продуктами в каждой категории и встречаемость жалоб на болезни некоторых систем органов.

Данные заболеваемости получены анонимным анкетированием обучающихся некоторых ВУЗов Екатеринбурга. В анкетировании приняли участие студенты УГМУ, УГГУ, УРФУ, УРГЮУ.

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием ПО Excel 2017. При использовании критерия Стьюдента различия между сравниваемыми величинами признавали статистически достоверными при значении  $p=0,05$ .

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Общее число респондентов  $n=143$  человека, из них 31% (43) мужского пола. Средний возраст равен  $21,6 \pm 2,8$  лет. Из общего числа анкетированных 37% (53) обучающиеся УГМУ, 25% (36) – УГГУ, 21% (30) УРФУ и 17% (24) студенты УРГЮУ.

По результатам анкетирования 56% обучающихся отнесены к категории лиц с высоким уровнем физической активности, 26% - средним и 18% с низким уровнем (рис. 1).

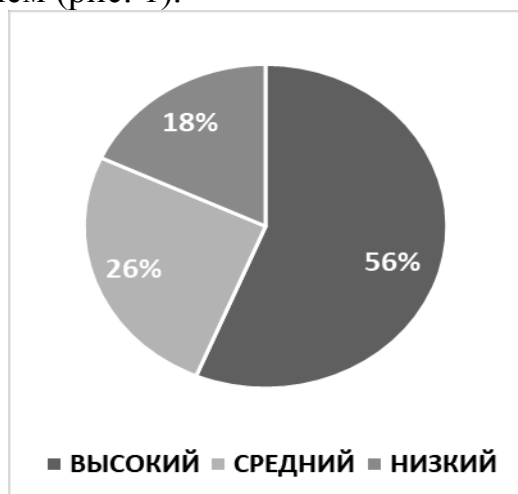


Рис. 1. Уровень физической активности.

При оценивании кратности употребления обнаружено, что лица с высоким уровнем физической активности чаще остальных употребляют творог, сыр, овощи, алкоголь. Среди лиц со средним уровнем физической активности обнаружена кратность употребление колбасы и сосисок, молока, сливочного масла, картофеля, соков, фруктов, газированных напитков, чипсов и фаст-фуда выше остальных категорий. Респонденты с низким уровнем физической активности демонстрируют частое употребление каши и среднюю кратность употребления сыра, сливочного масла, картофеля и остальных овощей (рис. 2).

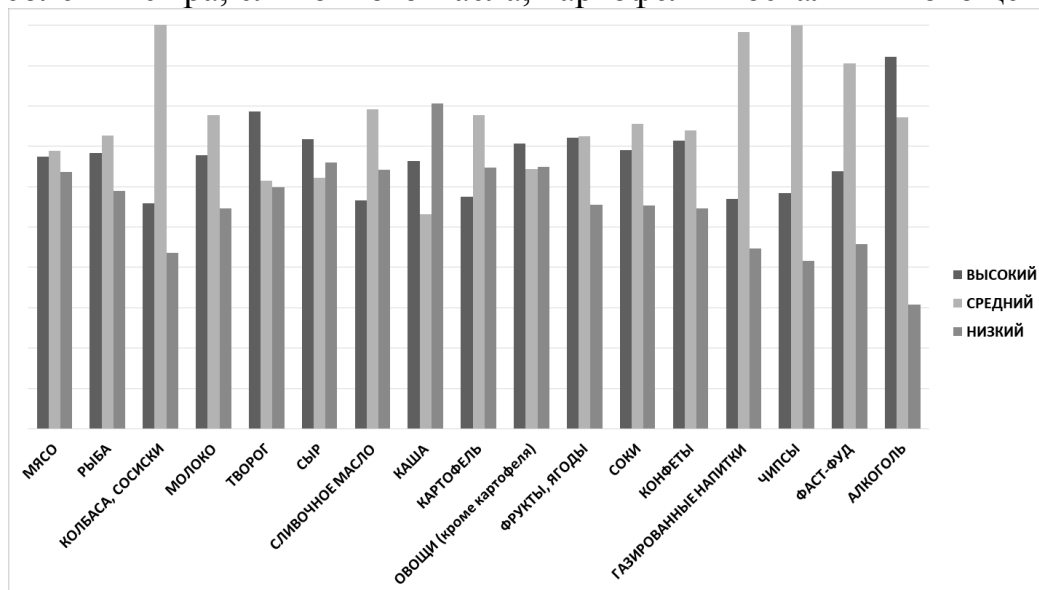


Рис. 2. Кратность употребления отдельных пищевых продуктов.

Анализ хронических заболеваний и жалоб показал, что категория лиц с высокой физической активностью отмечает пониженное АД (7%) и аллергические реакции (3%). В то время как группа с низкой физической активностью отмечает сахарный диабет I и II типов (21%), гастрит (8%), ЯБЖ и ДПК (5%), ожирение (25%). А респонденты из группы со средним уровнем физической активности указывают наличие диагнозов тиреоидит (3%) и ожирение (20%).

#### **Выводы**

1. Большая доля анкетированных демонстрирует высокий уровень физической активности (более 1000 МЕТ), что характерно для исследуемой категории населения и является позитивным критерием для сохранения и укрепления здоровья.

2. Высокая кратность употребления таких пищевых продуктов как мясо, рыба, молоко, творог, сыр, сливочное масло, каша, овощи, соки, фрукты и ягоды говорит о рациональном подходе к питанию. А употребления алкоголя, чипсов, сухариков и фаст-фуда, наоборот, указывает на иррациональный подход к питанию, которой может привести к болезням эндокринной, сердечно-сосудистой систем и системы пищеварения.

3. Установлено, что в группе с высоким уровнем физической активности 90% респондентов отрицает присутствие хронических заболеваний. Этот показатель для группы со средним уровнем = 77%, с низким уровнем 41%, что позволяет говорить о том, что лица, ведущие активный образ жизни и придерживающиеся здорового питания, реже отмечают присутствие алиментарно-зависимых заболеваний.

#### **Список литературы:**

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров М.: ФиС, 2010. – 295 с.

2. Попова Т. В., Коурова О. Г. Роль питания и движения в формировании культуры здоровья студентов // Формирование культуры здоровья как основы развития здоровой личности в условиях инновационного образовательного процесса: материалы Всероссийской конференции с международным участием. Тюмень: 2012. С. 121-123.

3. Шихаева М.В. Исследование Структуры И Содержания Двигательной Активности Студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. М.: 2015. С. 52-55.

УДК 616.711 – 007.55 – 084

**Потехина С.В., Елизарова Н.П., Обухов И.П., Харинова Д.В.,  
Коледаева Е.В.**

**ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИБОРА**