# Выявление фактора риска: гиподинамия среди студентов

В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека.

Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно, для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба.

При этом гиподинамия является независимым фактором риска развития большинства хронических неинфекционных заболеваний, таких как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, обменные заболевания, заболевания опорно-двигательной аппарата и др. Уменьшение объема мышечной деятельности у современного человека является причиной преждевременного старения, увеличение ССЗ, развития расстройств пищеварения, снижение иммунитета. Гиподинамия сопровождается уменьшением мышечного тонуса, уменьшается физическая и умственная работоспособность, появляется необъяснимая утомляемость, бессонница, вследствие чего ослабляется иммунитет, увеличивается количество простудных заболеваний. Отсутствие «мышечной» разрядки после значительных психоэмоциональных перегрузок и стрессов обуславливает развитие «болезней неотреагированных эмоций» или психосоматических болезней.

В феврале 2017 года среди студентов г. Старый Оскол сотрудниками отдела мониторинга здоровья проведен социологический опрос на выявление фактора риска «гиподинамия».

Анализ полученных данных выявил отношение студентов к физическим упражнениям и спорту, причины отказа от физических нагрузок, мотивацию к занятиям, а также процент гиподинамии в референтной группе.

Всего приняло участие: 200 респондентов в возрасте от 17 до 21 г. (мужчин – 126, женщин -74), из которых соответственно 63 % мужчин и 37 % женщин.

Для начала исследования мы узнали, что же сами студенты подразумевают под «физической активностью»?

Как видим, большинство студентов считают, что физически активный образ жизни заключается в занятие спортом, спортивных играх.

Несмотря на то, что респонденты знают, что такое физически активный образ жизни, все же только 9% делают утреннюю гимнастику дома, а 41 % - иногда, а половина опрошенных студентов вообще утром не делают зарядку. Но при этом 82% опрошенных ответили, что занимаются фитнесом в спортзалах, причем 43% регулярными занятиями и 39% - время от времени. 18% студентов не занимаются никакими физическими упражнениями.

Пешие прогулки также являются профилактикой гиподинамии. На ходьбу более 2-х часов в день тратят время 50% опрошенных и лишь 15 % ходят менее 30 минут в день, что выявляет такой фактор риска как гиподинамия.

Студенческая жизнь подразумевает сидячий образ жизни, уроки, пары, домашние задания. Сколько студенты проводят времени в пассивном положении, сидя за партой, в транспорте, также выявил опрос. Треть студентов (34%) проводят в сидячем положении около 6 часов в день, почти половина респондентов (45%) – более 8 часов в день и лишь 21% проводят день в пассивном положении менее 4-х часов. Таким образом, большее количество студентов в течение длительного времени в день подвержены гиподинамии.

Вопрос «Считают ли респонденты, что ведут здоровый образ жизни» дал следующие результаты. Половина опрошенных (53%)считают, что ведут здоровый образ жизни, 17% затрудняются ответить на вопрос, и треть студентов (30%) признали, что ведут нездоровый образ жизни.

Интересные результаты дал вопрос о причинах мешающим занятием физкультурой. У половины респондентов (53%) отсутствует время для занятий, при этом 49%  заявили, что им мешает усталость после учебы. Следующими причинами стали банальная лень (28%) и нежелание заниматься физическими нагрузками (23%). У 20% респондентов нет условий для занятия спортом, у 4% - отсутствуют необходимые знания для занятий. Для 6% опрошенных важна поддержка друзей. И лишь 15 % студентов не занимаются физическими упражнениями по медицинским показаниям. Эти данные также отражены на диаграмме ниже.

Также в результате анкетирования выявлены и причины, мотивирующие вести физически активный образ жизни. Для совершенствования тела и спортивного результата студенты занимаются соответственно 61% и 20%. Для улучшения здоровья и по рекомендации врачей физическую нагрузку выполняет соответственно 54% и 11% респондентов. И 24% студентов занимаются спортом для общения с друзьями. Данные отражены на диаграмме ниже.

Для полного анализа исследования немаловажно знать, как студенты проводят свои выходные.

Из графика видно, что большая часть студентов (73%) выходные проводят пассивно за компьютером. Треть (30%) посещают кафе, кино, 14%  проводят время на даче, 21% студентов занимаются дома уборкой. И лишь пятая часть респондентов занимаются в спортзале и активным физическим отдыхом (соответственно 18% и 19%).

Детальный анализ результатов медико-социального исследования выявил следующие закономерности.

Среди респондентов выявился большой процент гиподинамии: 79% ежедневно в пассивном (сидячем положении) проводят время от 6 до 8 часов, а также выходные за компьютером проводят 73%.

При этом только 43% респондента регулярно занимаются физическими упражнениями. Основная мотивация занятий – это совершенствование тела и улучшение здоровья. Причины же мешающие заниматься спортом – это отсутствие времени, занятость и усталость после учебы.

Таким образом, такой фактор риска ХНИЗ как гиподинамия находится на высоком уровне. Это в свою очередь повышает риск таких заболеваний среди населения как ССЗ, ожирение, заболевания опорно-двигательной системы, заболевания кровообращения.

Исследование показало, что значительная часть опрошенных нуждается в продолжение профилактической работы по предотвращению вышеперечисленных заболеваний, воздействием на модифицируемый фактор риска ХНИЗ – гиподинамию. Основным из действий профилактики гиподинамии в данном случае является мотивация молодежи на здоровый образ жизни, повышение знания о пользе физических упражнений.

Для профилактики гиподинамии физическая культура является первостепенной задачей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Регулярные физические упражнения могут значительно улучшить состояние организма и нейтрализовать воздействие малоподвижного образа жизни и гиподинамии.

*Отдел мониторинга здоровья*

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*медицинская сестра***Анисимова Ольга Валериевна**