

Можсаева А.А.

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Научный руководитель: ст. преп. Самохина Н.В.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В современном мире наблюдается тенденция к снижению физической активности как среди детей и подростков, так и среди молодежи. Гиподинамия является одним из ведущих факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди молодого населения, таких, как: патологии сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет, онкологические новообразования. Однако до сих пор существует недостаточно литературных данных о влиянии низкой физической активности на риск приверженности к нездоровому образу жизни.

Цель: изучить влияние гиподинамии на формирование различных нарушений здорового поведения.

Материалы и методы. В ходе исследования был проведен анкетный опрос 200 человек в возрасте от 18 лет до 31 года (средний возраст – $20,39 \pm 1,86$). Выборка неоднородна по полу: 72,5% и 27,5% лиц женского и мужского пола соответственно. Для изучения объема двигательной активности использовался «Международный опросник для определения физической активности» – опросник IPAQ, для выявления здоровьеразрушающего поведения – опросник нарушений здорового поведения (Е.Л. Луценко, О.Е. Габелкова). Все участники исследования в зависимости от уровня физической активности были разделены на две группы: основную (лица с гиподинамией) и сравнения (лица с достаточным уровнем двигательной активности). Обработка статистических данных была проведена с помощью пакета программ Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Согласно данным проведенного исследования частота встречаемости гиподинамии составила 34,5%. Установлено, что нарушения питания в основной группе характерны 5,8% опрошенных, в группе сравнения – 12,2%. При оценке стремления соответствовать стереотипам современности выявлено, что данное нарушение здорового поведения имеют 6,9% молодых людей с достаточным уровнем двигательной активности и 7,2% – с гиподинамией. Тяга к курению характерна для 20,6% и 15,9% участников исследования группы сравнения и основной группы соответственно.

Выводы: результаты проведенного исследования показали, что частота встречаемости гиподинамии у молодых людей составляет 34,5%. У респондентов с гиподинамией значительно реже встречались нарушения питания в сравнении с опрошенными с достаточным уровнем двигательной активности (в 2,1 раза). Стремятся соответствовать стереотипам современности, зачастую во вред собственному здоровью, около 7% молодых людей вне зависимости от группы исследования. В основной группе исследования чаще, чем в группе сравнения встречаются лица с сформированной тягой к курению.